



نشر نویسه پاریس
Nashr-e Nooyeh Khat-e Parvayeh

هنر رواقی زیستن

راهنمای رومیان باستان برای دستیابی به فضیلت، خوشبختی و تأثیر گذاری

نویسنده:

اپیکتتوس

برداشتی جدید به قلم شارون لیل

مترجم:

کیوان خلیلی

دبیر مجموعه و سرویراستار:

روح الله سلیمانی پور

www.ketab.ir



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

- لبل، شارون. ۱۹۵۷ - Lebell, Sharon
عنوان و نام پدید آور سرشناسه
هنر روافی زیستن / شارون لبل؛ ترجمه: کیوان خلیلی. ویراستار: نیما م. اشرفی؛ دبیر مجموعه و
سرویراستار: روح‌الله سلیمانی‌پور. مشخصات نشر
تهران: نشر نویسه پارس، ۱۴۰۰. مشخصات ظاهری
۱۶۸ صفحه شابک
۹۷۸-۶۲۲-۷۳۸۶-۱۷-۲
فیا وضعیت فهرست نویسی
عنوان اصلی کتاب: Epictetus: Sharon Lebell "The Art of Living: The Classical Manual
on Virtue Happiness, and Effectiveness" HarperOne: 2007 یادداشت
موضوع: موضوع: فلسفه، روافی‌گری، هنر زندگی، اخلاق، فضیلت‌ها.
روافی زیستن در دنیای امروز. موضوع
روافیان موضوع
کیوان خلیلی ۱۳۷۴، مترجم شناسه افزوده
نیما م. اشرفی ۱۳۶۴، ویراستار مقابله‌ای شناسه افزوده
روح‌الله سلیمانی‌پور ۱۳۶۰، دبیر مجموعه و سرویراستار شناسه افزوده
B۵۶۱ رده بندی کنگره
۱۸۸ رده بندی دیویی
۷۶۴۹۷۸۷ شماره کتابشناسی ملی



این کتاب ترجمه‌ای است از:

The Art of Living: The Classical Manual on Virtue, Happiness, and Effectiveness

Epictetus; Sharon Lebell

© HarperOne, 2013

دبیر مجموعه و سرویراستار: روح‌الله سلیمانی‌پور

نویسنده: شارون لیبِل

مترجم: کیوان خلیلی

ویراستار مقابله‌ای: نیما م. اشرفی

آتلیه نشر نویسه پارسی: STUDIO FIVE

نقاشی روی جلد: پژمان باغچه‌ای

ناشر: نویسه پارسی

دفتر انتشارات: ۰۲۱-۷۷۰۵۳۳۴۴

نماینده فروش: کتابفروشی توس ۰۲۱-۶۴۴۶۱۰۷

سامانه پیام کوتاه: ۰۲۱-۴۵۵۴۵۵۴۱۴۲

وبگاه: www.neveeseh.com

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

شمارگان: ۷۷۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۸۶-۱۷-۲

چاپ و صحافی: روز

کلیه حقوق محفوظ و متعلق به «نشر نویسه پارسی» است.
تکثیر و انتشار این اثر با قسمتی از آن به هر شیوه، بدون مجوز قبلی و کتبی
ممنوع و مورد پیگیری قانونی قرار خواهد گرفت.

فهرست‌نگی	مسیس انتشارات
۱	۱۱۲

یادداشت دبیر مجموعه

هنر یعنی توانایی آفریدن زیبایی؛ و هنرمند کسی است که با استفاده از دانش و مهارت و آموخته‌هایش، و آمیختن آن با ذوق و احساس و اندیشه‌اش، چیزی می‌آفریند که احساس زیبایی و لذت را برمی‌انگیزد. با این وصف، می‌توانیم تعبیر «هنر» را تعمیم دهیم و به هر کار درست و دقیق و سنجیده‌ای که از روی دانایی و دقت و تجربه انجام شده باشد اطلاق کنیم. پس، وقتی از هنر زندگی سخن می‌گوییم، در واقع، به آگاهی‌ها و مهارت‌ها و آموختنی‌هایی اشاره می‌کنیم که با آن می‌توانیم زندگی ارزشمند و زیبا و دلپذیری بسازیم.

اگر می‌خواهیم زندگی‌مان ارزش زیستن داشته باشد و احساس آرامش و رضایت نصیبمان شود، باید به جنبه‌های گوناگون زندگی، هنرمندانه نگاه کنیم؛ یعنی باید دانش و تجربه و ذوق و خرد را در هم بیامیزیم و هر کاری را، نه از روی تقلید و عادت، بلکه آگاهانه، و آنگونه که شایسته است انجام دهیم. با این رویکرد، زندگی آموزه‌ای از هنر هاست؛ هنر اندیشیدن، هنر برقراری ارتباط درست با دیگران، هنر کنترل عواطف و احساسات، هنر عشق ورزیدن، هنر نگاه کردن، هنر شنیدن، هنر پرسیدن، هنر گفت‌وگو کردن، هنر رنج کشیدن، هنر شاد بودن، و حتی هنر نفس

کشیدن. و لازمه ساختن زندگی زیبا و ارزشمند، یادگیری چنین هنرها و مهارت‌هایی است.

مجموعه هنر زندگی شامل کتاب‌هایی است که هر یک به جنبه‌ای از زندگی اختصاص دارد و مجالی برای تأمل و یادگیری در آن زمینه را فراهم می‌آورد. این کتاب‌ها به دست ترجمه‌آموزان دوره‌های پرورش مترجم در مدرسه آنلاین ترجمه و با نظارت من ترجمه شده است و البته ترجمه کتاب‌های دیگری از این مجموعه همچنان در حال انجام است و به تدریج به این مجموعه افزوده می‌شود. این کتاب‌ها در موضوعات گوناگون و برای طیف متنوعی از مخاطبان تهیه شده است و امیدوارم انتشار آنها تأثیری، هرچند اندک، در توسعه فکری و فرهنگی و اجتماعی کشور عزیزمان داشته باشد.

از مترجمان این کتاب‌ها که با حوصله و صبوری و دقت، ترجمه این کتاب‌ها را به پایان رساندند، و از دوستان و همکاران نازنینم که در بازبینی و ویرایش این کتاب‌ها به من کمک کردند از صمیم قلب سپاس گزارم. این مجموعه بیش از همه مرهون کوشش‌ها و پی‌گیری‌های دکتر امیر احمدی، مدیر فرهیخته نشر نویسه پارسی است که اندیشه و منش، و به ویژه شخصیت الهام‌بخش او انگیزه و توان ما را در تهیه این مجموعه، بیشتر و بیشتر می‌کند.

روح‌الله سلیمانی‌پور

آبان ۱۳۹۹

از راه‌های زیر می‌توانید با ما در ارتباط باشید و بازخوردهایتان را درباره هر یک از کتاب‌های مجموعه هنر زندگی برایمان بفرستید:

تلفن: ۰۹۳۶۴۶۰۴۸۷۰

پست الکترونیک: info.translationschool@gmail.com

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۱۵
جان کلام ایکتنوس.....	۱۷
راهنما.....	۲۳
دعوت به راهنما.....	۲۵
چیزهایی را که می‌توانی کنترل کنی و چیزهایی را که از کنترل خارج هستند بشناس.....	۲۷
در امور دیگران دخالت نکن.....	۲۹
کُنه ظواهر را دریاب.....	۳۰
امیال در پی ارضای خود هستند.....	۳۱
اوضاع را همان‌گونه که هست، بپذیر.....	۳۳
فعالیت‌های خود را با طبیعت زندگی هم‌آهنگ کن.....	۳۵
اتفاقات به ما گزند نمی‌رسانند، اما نگاهمان نسبت به آن‌ها چرا.....	۳۶
نه شرمساری، نه سرزنش.....	۳۷
شایستگی را خودت بیافرین.....	۳۹

- ۴۱..... بر وظیفه اصلی خود تمرکز کن
- ۴۲..... اتفاقات را همان گونه که رخ می دهند بپذیر
- ۴۳..... خواست و اراده‌ات همواره در اختیار توست
- ۴۴..... از آنچه برایت رخ می دهد نهایت بهره را ببر
- ۴۵..... به فکر چیزهایی باش که اکنون داری
- ۴۶..... زندگی خوب، زندگی توأم با آرامش درونی است
- ۴۸..... چیزهایی را که به تو مربوط نیست، نادیده بگیر
- ۴۹..... آرزوهایت را بر واقعیت منطبق کن
- ۵۱..... زندگانی را به دیده ضیافت بنگر
- ۵۲..... از نظرات منفی مردم متأثر نشو
- ۵۳..... نقشی را که به تو محول شده به خوبی ایفا کن
- ۵۴..... در هر رخداد حکمتی نهفته است
- ۵۵..... خوشبختی را تنها می توان در درون خود یافت
- ۵۷..... هیچ کس نمی تواند به تو آسیب برساند
- ۵۸..... پیشرفت معنوی در مواجهه با مرگ و مصیبت حاصل می شود
- ۵۹..... ایده آل های محبوبیت را در خود پرورش بده
- ۶۰..... به دنبال حکمت بودن توجه عیب جویان را جلب می کند
- ۶۱..... راضی نگه داشتن دیگران دامی خطرناک است
- ۶۲..... شخصیت مهم تر از شهرت است
- ۶۴..... هر پاداشی بهای خودش را دارد
- ۶۵..... خواست و اراده طبیعت را از آن خود کن
- ۶۶..... تسلط بر نفس، هدف راستین ماست
- ۶۷..... برای ذهنت ارزش قائل شو، عقل و خردت را گرامی بدار، به هدفت پایمند باش
- ۶۸..... وقایع و پیامدشان را در نظر بگیر، سپس وارد عمل شو
- ۷۲..... وظایف ما در روابطمان با یکدیگر آشکار می شود

۷۵.....	اساس و ماهیت ایمان.....
۷۷.....	رویدادها خنثی و فاقد جنبه شخصی هستند.....
۸۰.....	هرگز انگیزه‌های سخاوتمندانه‌ات را سرکوب نکن.....
۸۱.....	به وضوح مشخص کن که می‌خواهی چه کسی باشی.....
۸۲.....	با حسن نیت سخن بگو.....
۸۴.....	از محبوب‌ترین سرگرمی‌ها پرهیز.....
۸۵.....	مراقب باش با چه کسانی معاشرت می‌کنی.....
۸۷.....	از جسمت مراقبت کن.....
۸۸.....	از بی‌بندوباری دوری کن.....
۸۹.....	از وجهه و ثبات خود بپهوده دفاع نکن.....
۹۰.....	شخصیت خودت را حفظ کن.....
۹۱.....	الگوهای ارزشمند را سرمشق خودت قرار بده.....
۹۲.....	هنگام معاشرت، مراعات دیگران را بکن.....
۹۳.....	رضایت ماندگار را به خشنودی آنی ترجیح بده.....
۹۴.....	راسخ باش.....
۹۵.....	منطق و نزاکت جایگاه خود را دارند.....
۹۶.....	تسلط بر نفس وابسته است به صادق بودن یا خود.....
۹۷.....	از خردت حفاظت کن.....
۹۸.....	تناسب و اعتدال را رعایت کن.....
۹۹.....	تعالی درونی بیش از ظواهر بیرونی اهمیت دارد.....
۱۰۰.....	به ذهنت بیش از جسمت اهمیت بده.....
۱۰۱.....	بدرفتاری حاصل برداشت اشتباه است.....
۱۰۲.....	هر چیزی دو دستگیره دارد.....
۱۰۳.....	شفاف اندیشیدن حیاتی است.....
۱۰۵.....	هر چیزی را با نام صحیحش بخوان.....

پیشگفتار

بخشی از جذابیت ماندگار و تأثیر گسترده اپیکتوس به این خاطر است که او میان فیلسوفان کارکننده و مردم عادی تمایزی قائل نبود. پیامش را صریح و با شور و حرارت به همه افرادی که به زندگی اخلاقی و آگاهانه علاقه‌مند بودند، می‌رساند.

با وجود این، اپیکتوس سرسختانه به ضرورت آموزش اصلاح‌تدریجی شخصیت و رفتار فردی باور داشت. او معتقد بود که پیشرفت اخلاقی نه صرفاً برای نجیب‌زاده‌هاست و نه چیزی است که شانسی یا تصادفی به دست آید؛ بلکه با کار کردن روزانه بر روی خود حاصل می‌شود.

اپیکتوس اگر امروز بود، موضع‌گیری‌های ستیزه‌جویانه و دفاعیات کورکورانه و لفاظی‌هایی را که متأسفانه گاه در دانشگاه‌های امروزی با فلسفه «ورزی» اشتباه می‌گیرند، تاب نمی‌آورد.

در مقام استادی که بیانش موجز و فصیح بود، به لفاظی‌های مبهم متون نظری، فلسفی و دیگر منابع خشک و بی‌روح نیز بدگمان بود. همان‌قدر که بیانات هوشمندانه صرف را به‌شدت نکوهش می‌کرد، خودش را ملزم به بیان ساده و سراسر است و صمیمی ایده‌های سودمند برای خوب زیستن می‌دانست. خودش را وقتی موفق می‌دانست که اندیشه‌هایش به‌سادگی درک و در زندگی واقعی اشخاص

به کار گرفته شوند، در آن صورت است که آن اندیشه‌ها می‌توانند شخصیت فرد را به خوبی ارتقا دهند.

این کتاب با رعایت روح مردم‌مدار و آسان‌یابِ تعالیم اپیکتئوس، اندیشه‌های ارزشمند و اساسیِ رواقیون را به‌طور خلاصه و با زبانی ساده و بی‌نشی مناسبِ انسانِ امروزی ارائه می‌کند. برای آنکه آموزه‌های اپیکتئوس تا جای ممکن کاربردی و شفاف ارائه شود، سهم خود را در انتخاب، برداشت و تفسیر و ارائه توضیحاتی در راستای اندیشه‌های موجود در کتاب‌های راهنما و اندرزها، تنها اسناد به‌جامانده‌ای که فلسفه اپیکتئوس را خلاصه کرده، ایفا کرده‌ام. هدفم این بوده که روح اصیل آموزه‌های اپیکتئوس، و نه الزاماً عین عبارت‌های او را انتقال دهم. بنابراین چندین نسخه ترجمه‌شده آموزه‌هایش را بررسی و آموزه‌های او را با بیانی تازه ارائه کرده‌ام که فکر می‌کنم اگر خود او امروز می‌خواست سخن بگوید به همین شیوه می‌گفت.

اپیکتئوس اهمیت و تأثیر اقدام و عمل را به‌خوبی می‌دانست. او شاگردان خود را از نظریه‌بافی‌های هوشمندانه محض منع می‌کرد و در عوض تشویقشان می‌کرد آموزه‌هایش را در شرایط ملموس زندگی روزمره با جدیت به کار بیندند. از این رو، تلاش کردم تا هسته تفکر اپیکتئوس را به شیوه‌ای به‌روز و مؤثر بیان کنم، به‌گونه‌ای که نه تنها خوانندگان را به تعمق وادار کند، بلکه با ایجاد سلسله تغییرات کوچک، به منزلت شخصی و زندگی والا و ارزشمند منجر شود.