

سنگا

ترجمه شهاب‌الدین عباسی

حگونه

آرامشی خود را
حفظ کنیم

راهنمای تسلط بر خشم



بنگاه ترجمه و نشر
کتاب پارسه

سرشت: سنکا، لوکیوس آنیوس، ۴ ق م - ۶۵ م
 عنوان و نام پدیدآور: چگونه آرامش را حفظ کنیم (راهنمای تسلط بر خشم) / سنکا / مقدمه
 سنکا / ترجمه: شهاب‌الدین عباسی
 مشخصات نشر: تهران: نگاه ترجمه‌ها، کتاب پارسه ۱۴۰۰
 مشخصات ظاهری: ۱۶۰ ص
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۳-۸۱۳-۰
 وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
 یادداشت: عنوان اصلی: How to keep your cool: an ancient guide to anger management, 2019.
 موضوع: خشم -- متون قدیمی تا ۱۸۰۰ م.
 شناسه افزوده: عباسی، شهاب‌الدین، ۱۳۴۵ -، مترجم
 رده‌بندی کنگره: PA۶۶۶۵
 رده‌بندی دیویی: ۱۵۳/۴۷
 شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۵۶۰۹۳



■ چگونه آرامش خود را حفظ کنیم

سنگا	ترجمه: شهاب‌الدین عباسی
آماده‌سازی و تولید:	بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه
طراحی گرافیک: پرویز بیانی	چاپ و صحافی: دالاهو
نوبت و شمارگان: چاپ اول ۱۴۰۰، ۷۷۰ نسخه	

همه حقوق چاپ و نشر برای بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه محفوظ است.
هرگونه اقتباس از این اثر، منوط به دریافت اجازه کتبی از ناشر است.

بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه

تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، خیابان شهدای ژاندارمری شرقی، پلاک ۷۴.

طبقه سوم، تلفن، ۰۵-۶۶۴۷۷۴۴

www.parsehbook.com / info@parsehbook.com

@ketabeparseh



فروشگاه: تهران، خیابان ولیعصر، روبروی دوراهی یوسف‌آباد، پلاک ۱۹۴۱

تلفن: ۸۸۸۹۱۸۹۴

فهرست

۹

۱۳

۲۹

با گوهرهای حکمت

مقدمه

در باب خشم

مقدمه

«خشم تو نوعی دیوانگی است، زیرا روی چیزهای بی ارزش قیمتی گزاف می گذاری.» سنکای جوان این کلمات را اواسط قرن اول پس از میلاد، در مقام پرینکیپاته^۱ روم نوشت. پرینکیپاته نظامی مبتنی بر حکومت یک تن بود که آوگوستوس سزار^۲ آن را رسماً آغاز کرده بود، و حالا به نسل چهارم خود رسیده بود. سنکا ظاهراً این فکر را خطاب به برادر بزرگش نوواتوس بیان کرد اما در حقیقت

1. principate

2. Augustus Caesar

۱۴ ■ چگونه آرامش خود را حفظ کنیم

همه خوانندگان رومی مخاطبش بودند. و این اندیشه او تا امروز، در عصری که بیش از بسیاری دوره‌های پیشین با جنون‌های ناشی از خشم سروکار دارد، همچنان قدرت خود را حفظ کرده و با ما سخن می‌گوید.

برای فهم بهتر معنای موردنظر سنکا که خشم را نوعی «ارزیابی نادرست» تعریف می‌کند، سعی کنید تمرین زیر را دنبال کنید. آخرین حادثه بی‌اهمیتی که شما را از کوره به در برد، به یاد بیاورید. شاید راننده‌ای بی‌احتیاط ناگهان جلوی شما پیچید و باعث شد در جا بکوبید روی ترمز، یا از خط مقابل وارد خط شما شد، یا درست جلوی چشم شما محل پارک یا جایگاه مورد نظرتان را قاپید. حالتان دگرگون شد، نه؟ آیا یکی دو روز حالتان به وضوح بدتر از روزهای قبل از این حادثه بود؟ آیا واقعاً آن بی‌احترامی به شما آن قدر مهم بود، آن‌طور که مثلاً تغییرات آب‌وهوایی جهان مهم است؟ یا فرضاً

تهدید جنگ هسته‌ای؟ یا این واقعیت که در بخش‌های دیگر کهکشان ما ستارگان در خود فرومی‌پاشند و به سیاهچاله‌ها تبدیل می‌شوند و هر چیزی را در اطرافشان در کام خود می‌کشند؟

قرار دادن امور روزمره در کنار امور بسیار بزرگ و مقایسه آن‌ها، شگرد مورد علاقه سنکا است، به خصوص در کتاب در باب خشم (به لاتینی، De Ira)، رساله‌ای که کتاب حاضر از آن برگرفته شده است. سنکا با تغییر دیدگاه یا گسترش مهارت ذهنی‌مان نسبت به چیزهایی که ارزش دارند به خاطرشان خشمگین شویم - اصلاً اگر چنین چیزهایی وجود داشته باشند - به چالش می‌کشد. غرور، منزلت و خودپسندی - منشأ عصبانیت ما در هنگام آزرده‌گی - در نهایت تو خالی به نظر می‌رسند وقتی تصویر را عقب می‌بریم و زندگی‌مان را از فاصله می‌بینیم: «عقب‌تر برو، و بخند.» (سه، ۳۷). بزرگ‌ترین

الگوهای خردمندی سنکا - سقراط که ارجمندترین حکیم جهان یونانی است و کاتوی جوان که سناتور سده پیش از روزگار سنکا در جهان رومی به شمار می‌رود - در این رساله شخصیت‌هایی‌اند که دیگران با آن‌ها بگومگو و بدرفتاری می‌کنند و تازیانه‌های مخالفت خود را بر آن‌ها فرود می‌آورند، اما آنان اظهار خشم نمی‌کنند و حتی به نظر نمی‌رسد احساس خاصی از خود بروز بدهند. شاید نقض حقوق فردی‌تان در رانندگی چندان مهم نباشد، اما بنابر عقیده سنکا، واکنش شما به آن مهم است. در خشم آنی شما هنگام رانندگی، در تمایل‌تان به بوق زدن ممتد یا آسیب‌رساندن به راننده دیگر یا حتی کشتن او، تهدیدهای جدی نهفته است؛ به این معنی که این حالت‌ها اختیار تام عقل شما را در مهار نفس‌تان به خطر می‌اندازد و بنابراین خطری جدی برای توانایی شما در انتخاب درست و عمل فضیلت‌مندانه است. هجوم خشم، وضعیت

اخلاقی شما را بیش از هر عاطفه و هیجان دیگری به خطر می‌اندازد. زیرا خشم، در چشم سنکا، شدیدترین و مخرب‌ترین و مقاومت‌ناپذیرترین هیجان‌هاست. خشم به پیریدن از صخره شبیه است. به محض آنکه به خشم اجازه تسلط داده شود، هیچ امیدی به جلوگیری از سقوط وجود نخواهد داشت. سلامت معنوی مادر گرو آن است که جلوی خشم را بگیریم، در غیر این صورت خشم هرگز گریبان‌مان را رها نمی‌کند.

سنکا می‌دانست مخاطرات مستقیم خشم چیست. زمانی که سرگرم نوشتن رساله در باب خشم شد - یا شاید هم هنگام نوشتن اغلب بخش‌های آن - به دلیل برخورداری از امتیاز نمایندگی سنای روم، از نزدیک شاهد حکمرانی چهار رساله خونین کالیگولا^۱ بود (شاید

۱۸ ■ چگونه آرامش خود را حفظ کنیم

روی بیماری‌های کالیکولا اسم‌های دیگری غیر از خشم - مثل پارانوئیا، سادیسم یا آزارگری - بگذاریم اما سنکا برای توضیح مقصود خود، همهٔ سنگدلی‌های امپراتور رازیر عنوان ira [خشم] قرار می‌دهد. کالیکولا سایهٔ سنگینی بر رسالهٔ در باب خشم انداخته است. سنکا اغلب به صراحت از او نام می‌برد، اما به‌طور ضمنی هم از او یاد می‌کند. آنجا که از همنشینی خشم با ابزار شکنجه، و با آتش و شمشیر و ملانعات شهری سخن می‌گوید. ظاهراً کابوس سال‌های حکمرانی کالیکولا به سنکا آموخت غضب عنان گسیخته نه فقط برای روح فرد بلکه برای کل حکومت رومی به چه قیمت گزافی تمام شد.

در روم نادر نبود که فیلسوف و نویسنده‌ای اخلاقی کرسی‌ای در سنا داشته باشد، اما سنکا مردی نادر بود. او در جوانی نزد آموزگارانی درس خواند که فلسفهٔ

رواقی را پذیرفته بودند. مکتب رواقی^۱ دستگاهی فلسفی بود که از یونان وارد شده بود و توصیه به خویشتن‌داری فکری و پیروی از فرامین عقل الهی^۲ می‌کرد. سنکا پیش گرفتن راه رواقی را برگزید اما در این زمینه به هیچ‌روی نگرشی خشک و معمولی نداشت. او نویسنده‌ای پخته بود و از سنت‌های فلسفی بسیاری اقتباس کرد، اما در مواردی به کلی از نظریه‌ها دامن برمی‌چید و جانب اخلاقیات عملی را می‌گرفت و به مدد سخنوری رسا و شیوایش بر قوت آن‌ها می‌افزود. رساله^۳ در باب خشم نمونه بارز این معنی است: فقط یک بخش از این رساله، که عمدتاً منحصر به نیمه نخست آن است، ریشه در اصول رواقی دارد. نیمه دوم، که بخش عمده کتاب حاضر از آن برگرفته شده، به طرز عملگرایانه‌تری به مسئله خشم می‌پردازد.