



رایان هالیدی

رمز و رازهای زندگی بهتر
۳۶۶ روز با رواقیون

مترجمان: زینب حیدریگی، زینب موحدی

www.ketab.ir

سرشناسه: هالیدی، رایان

Holiday, Ryan

عنوان و نام پدیدآورنده: ۳۶۶ روز با رواقیون، رایان هالیدی، [استیون هانسلمن]؛ مترجمان زینب حیدریگی، زینب موحدی؛ دبیرترجمه الهام سادات یاسینی؛ ویراستار مریم شیرانی.

مشخصات نشر: قم: کتابستان معرفت، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۴۱۲ ص.؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۳۷-۹۲-۷

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: The daily stoic : 366 meditations on wisdom, perseverance, and the art of living, [2016].

یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار با عنوان "کم عمق‌ها: اینترنت با مغز ما چه می‌کند؟" با ترجمه امیر سپهرام توسط انتشارات مازیار در سال ۱۳۹۳ منتشر شده است.

عنوان گسترده: سیصد و شصت و شش روز با رواقیون.

موضوع: رواقیان

موضوع: Stoics

شناسه افزوده: هانسلمن، استیون

شناسه افزوده: Hanselman, Stephen

شناسه افزوده: حیدریگی، زینب، ۱۳۶۴-، مترجم

شناسه افزوده: موحدی، زینب، ۱۳۶۲-، مترجم

رده‌بندی کنگره: B۵۲۸

رده‌بندی دیویی: ۱۸۸

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۴۰۳۸۳

زینب

عنوان: ۳۶۰ روز با رواقیون

ناشر: کتابستان معلم

نویسنده: رایان هالیدی

دبیرترجمه: الهام سادات یاسینی

مترجمان: زینب حیدریگی، زینب موحدی

ویراستار: مریم شیرانی

طراحی جلد و صفحه‌آرایی: حامد عطائی فرزانه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۸۰۸-۰۵-۶

چاپ: اول ۱۴۰۰

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: بوستان کتاب

کتابستان تهران: خیابان انقلاب، خیابان لبافی‌نژاد، بین منبری جاوید و ۱۲ فروردین پلاک ۱۹۱

تلفن: ۶۶۹۶۲۹۵۹ - ۶۶۹۶۲۹۶۰

کتابستان قم: خیابان معلم، مجتمع ناشران، طبقه چهارم، پلاک ۴۲۵

تلفن: ۰۲۵-۳۱۰۷۴ / همراه: ۰۹۱۲۶۳۶۶۹۶۲

پایگاه اینترنتی: www.Ketabestan.net

اینستاگرام: Ketabestan.ir

حقوق چاپ و نشر برای انتشارات کتابستان معرفت محفوظ است.

فهرست

مقدمه	۷
بخش اول: بصیرت	۱۷
شفافیت	۱۹
احساسات و هوای نفس	۵۳
آگاهی	۸۳
تفکر آزادانه	۱۱۷
بخش دوم: عمل	۱۴۹
اقدام درست	۱۵۱
حل مشکل	۱۸۳
وظیفه	۲۱۵
واقع‌گرایی	۲۴۷
بخش سوم: اراده	۲۷۹
خویش‌داری و انعطاف‌پذیری	۲۸۱
درستکاری و مهربانی	۳۱۵
پذیرفتن سرنوشت	۳۴۷
تأملاتی درباره فناپذیری	۳۷۹

پس از حدود دو هزار سال به رعم تمام مشکلات، اسنادی شخت انجیز بر جا مانده است: خاطرات خصوصی یکی از برجسته‌ترین امپراتورهای روم، نامه‌های شخصی یکی از برترین نمایشنامه‌نویسان و خردمندترین صاحبان قدرت در روم و سخنرانی‌های برده‌ای تبعید شده که پس از آزادی به آموزگاری مؤثر تبدیل شد.

این اسناد چه چیزی برای گفتن دارند؟ آیا این اوراق باستانی و مبهم واقعاً می‌توانند مطالبی مرتبط با زندگی نوین امروزی در برداشته باشند؟ از قرار معلوم، پاسخ این پرسش مثبت است. این اسناد حاوی عالی‌ترین حکمت‌های تاریخ جهان‌اند.

مجموعه این اسناد، مبنای چیزی را تشکیل می‌دهند که با عنوان رواقی‌گری شناخته می‌شود؛ فلسفه‌ای دیرینه که زمانی یکی از محبوب‌ترین رشته‌های تحصیلی مدنی در غرب به شمار می‌رفت و فقیر و غنی، توانمند و ناتوان، همگی در طلب زندگی خوب به کسب آن می‌پرداختند. اما با گذشت قرن‌ها، پایبندی به این طرز تفکر که زمانی برای بسیاری از افراد ضروری بود، کم‌کم اهمیت خود را از دست داد.

رواقی‌گری، جز برای مشتاق‌ترین جویندگان خرد، یا ناشناخته است یا درک نشده. در واقع، در زبان انگلیسی در حق هیچ واژه‌ای به اندازه «فلسفه رواقی» ظلم و بی‌عدالتی نشده است. از نظر یک فرد عادی، این سبک زندگی پرشور، فعالیت‌محور و دارای الگوی متغیر، در یک واژه ساده می‌شود: «بی‌احساسی». با توجه به این حقیقت که بیان خشک و خالی فلسفه برای بسیاری از افراد، کسل‌کننده است و آن‌ها را عصبی می‌کند، «فلسفه رواقی» به ظاهر آخرین چیزی است که هرکسی مایل است آن را بیاموزد؛ بدون در نظر گرفتن نیاز مبرمی که در جریان زندگی روزمره به این فلسفه داریم.

چه سرنوشت حزن‌انگیزی است برای فلسفه‌ای که حتی یکی از منتقدان گاه‌به‌گاه آن در وصفش چنین می‌گوید: «این فلسفه بالاترین درجه‌ای است که انسان می‌تواند با به‌کارگیری قوه عقل خویش بدان دست یابد».

هدف ما از نگارش این کتاب، بازگرداندن رواقی‌گری به جایگاه سزاوار آن به منزله ابزاری برای دستیابی به خویشتن‌داری، پایداری، و خردمندی است؛ خصایصی که انسان، به جای استفاده از بعضی از رشته‌های پژوهشی دانشگاهی پیچیده، برای برخورداری از یک زندگی عالی باید به کار بگیرد.

بی‌تردید، بسیاری از متفکران برجسته تاریخ نه تنها به اصل رواقی‌گری پی بردند، بلکه جویای آن بودند؛ جورج واشنگتن، والت ویتمن، فردریک کبیر، اوژن دلاکروا، آدام اسمیت، امانوئل کانت، توماس جفرسون، متیو آرنولد، امبروز پیرس، تئودور روزولت،

ویلیام الکساندر پرسی و رالف والدو ایمرسون، هرکدام فلسفه رواقیون را مطالعه کردند، فرا گرفتند، بازگو کردند یا ستودند.

رواقیون باستان به هیچ وجه افراد بی کفایت و تنبلی نبودند. نام هایی که در این کتاب خواهید دید، یعنی مارکوس اورلیوس، اپیکتتوس و سنکا، به ترتیب متعلق اند به یک امپراتور رومی، یک برده سابق که موفق شد سخنرانی تأثیرگذار و دوست امپراتور هادریان گردد، و یک نمایشنامه نویس پرآوازه و مشاور سیاسی. از دیگر رواقیون آن زمان می توان به این افراد اشاره کرد: کاتوی کوچک، سیاست مداری تحسین شده؛ زنون، تاجر ثروتمند (مانند بسیاری از رواقیون)؛ کلئانتیس که ابتدا بوکسور بود و بعد به عنوان حامل آب کار کرد تا هزینه های تحصیل خود را درآورد؛ کرایسپوس که امروزه تألیفاتش کاملاً از بین رفته اند، اما بررسی ها نشان می دهد بیش از هفتصد کتاب نوشت و به عنوان دونده دو استقامت تعلیم دید؛ پوسیدونیوس که در مقام یک سفیر خدمت می کرد؛ موسینیوس رافوس که یک معلم بود و بسیاری دیگر.

امروزه، به ویژه از زمان آخرین چاپ کتاب مانع مسیر است^۱، رواقی گرایی، مخاطبانی جدید و متنوع پیدا کرده است. از تیم های فوتبال آمریکایی نیوانگلند پاتریوتس و سیاتل سیهاکس گرفته تا ال ال کول جی جواننده رب آمریکایی و میشل تافویا خبرنگار و گزارشگر آمریکایی و نیز بسیاری از ورزش کاران حرفه ای، مدیران ارشد اجرایی، مدیران صندوق های سرمایه گذاری پوشش ریسک، هنرمندان، کارگزاران و عموم مردم.

این زنان و مردان بزرگ و وارسته چه چیزی در رواقی گری یافته اند که دیگران از آن محروم شده اند؟ خیلی چیزها. اگرچه اغلب از نظر دانشگاهیان، رواقی گری یک روش منسوخ و کم اهمیت به شمار می آید، اما عمل گرایان جهان دریافتند که این فلسفه و اسلوب، بیشترین میزان استقامت و توانایی را برای مواجهه با زندگی پرفرازونشیب آنان فراهم می کند. وقتی آمبروز بیرس، روزنامه نگار و کهنه سرباز جنگ داخلی، به نویسنده ای جوان توصیه کرد مکتب رواقیون را مطالعه کند تا بیاموزد «چگونه بر سر سفره خداوند میهمان ارزشمندی باشد» یا زمانی که اوژن دلاکروا، نقاش فرانسوی که با اثر «آزادی هدایت گر مردم» به شهرت رسید، رواقی گری را «دین تسلی بخش» خود نامید، از روی تجربه سخن می گفتند. توماس ونتورث هیگینسون (سرهنگ دلیر آمریکایی)، کسی که در جنگ داخلی ایالات متحده فرمانده اولین لشکر سیاه پوست بود و یکی از به یادماندنی ترین ترجمه های اپیکتتوس را عرضه کرد، نیز جزو این افراد بود. ویلیام

الکساندر پرسی، کشاورز و نویسندهٔ اهل جنوب ایالات متحده که در زمان وقوع سیل بزرگ سال ۱۹۲۷ عملیات امداد و نجات را فرماندهی کرد، یک اصل مرجع منحصر به فرد دربارهٔ رواقی‌گری داشت، بدین مضمون: «وقتی همه چیز از دست می‌رود، فلسفهٔ رواقی فوری سرپا می‌شود». تیم فریس، نویسنده و سرمایه‌گذار و کارآفرین ثروتمندی که بخشی از ثروت خویش را روی استارت‌آپ‌ها سرمایه‌گذاری می‌کرد، از رواقی‌گری با عنوان «سیستم عامل شخصی مطلوب» یاد می‌کند (دیگر مدیران عالی منصب نظیر جان اتان نیوهوس، مدیرعامل شرکت رسانه‌ای کوندی نست اینترنشنال نیز با این نظر موافق‌اند). به نظر می‌رسد رواقی‌گری به‌ویژه برای عرصهٔ جنگ بسیار خوب طراحی شده است. در سال ۱۹۶۵، هواپیمای کاپیتان جیمز استاکدیل (خلبان آمریکایی که بعدها نشان افتخار گرفت) در آسمان ویتنام هدف گلوله قرار گرفت. فکر می‌کنید هنگامی که با چتر نجات در جایی فرود آمد که مجبور شد نیم‌دهه اسارت و شکنجه را در آنجا تحمل کند، نام چه کسی را بر زبان آورد؟ اپیکتتوس. درست مثل فردریک کبیر که گویا هنگامی که با اسب به میدان نبرد می‌تاخت، آثار رواقیون را در خورجین خود می‌گذاشت و با خود می‌برد یا مانند ژنرال جیمز متیس (با نام مستعار «سگ هار»)، تفنگ‌دار دریایی آمریکا و فرماندهٔ ناتو که موقع استقرار نظامی آمریکا در خلیج فارس، افغانستان و عراق، کتاب تأملات مارکوس اورلیوس را با خود برد. دوباره می‌گویم، این اشخاص پروفیسور و استاد دانشگاه نبودند، بلکه اهل فن بودند و می‌دانستند که رواقی‌گری فلسفهٔ کاربردی بسیار مناسبی برای تحقق اهدافشان است.

از یونان و روم قدیم تا امروز

رواقی‌گری، مکتبی فلسفی بود که در اوایل قرن سوم پیش از میلاد در شهر آتن توسط زنون (اهل شهر سیتیوم) پایه‌گذاری شد. نام این مکتب از واژهٔ یونانی «stoa» گرفته شد؛ یعنی ایوانی که با استفاده از ستون‌هایی استوار شده و ایستاده است. دلیل این نام‌گذاری این است که زنون اولین بار در چنین مکانی به شاگردانش درس داد. این فلسفه تأکید می‌کند که فضیلت اخلاقی (که اغلب شامل چهار فضیلت بنیادین خویش‌داری، شجاعت، عدالت و خرد است) مساوی با سعادت‌مندی است و ادراک و برداشتی که از همه چیز داریم و نه خود آن‌ها مسبب بسیاری از دردها و رنج‌های

ماست. رواقی‌گری به ما می‌آموزد که نمی‌توانیم اموری را که به گفته اپیکتتوس خارج از «انتخاب عقلانی» ما هستند، مهار کنیم یا به آن‌ها متکی باشیم؛ در واقع، انتخاب عقلانی، توانایی ما در به‌کارگیری عقل برای انتخاب نحوهٔ دسته‌بندی و واکنش نشان دادن به رویدادهای خارجی و سوگیری دوباره در قبال آن‌هاست.

رواقی‌گری، در ابتدا مانند دیگر مکاتب فلسفی باستانی که ممکن است کمابیش شناخته شده باشند، شباهت بسیاری به فلسفه‌ای جامع داشت؛ از جمله این مکاتب می‌توان اپیکوریانیسم یا فلسفه لذت‌گرایی روحانی، فلسفه کلبی، پلاتونیسم یا فلسفه افلاطونی، اسکپتیسیسم یا فلسفه شک‌گرایی را نام برد. مبلغان این مکاتب، مباحث مختلفی را مطرح می‌کردند؛ از جمله فیزیک، منطق، کیهان‌شناسی و بسیاری مباحث دیگر. یکی از تمثیل‌های مورد علاقه رواقیون برای وصف مکتب فلسفی‌شان، یک قطعه زمین کشاورزی حاصلخیز بود؛ منطق، پرچین دور آن، فیزیک، زمین کشاورزی و محصول به‌عمل آمده از همهٔ این‌ها، اخلاق یا همان راه و رسم زندگی بود.

با وجود این، با تکامل و پیشرفت رواقی‌گری، این مکتب عمدتاً روی دو مورد از این مباحث متمرکز شد؛ اخلاق و منطق. رواقی‌گری با پیش‌روی از یونان به روم، برای تطابق با زندگی پر جنب و جوش و عمل‌گرایانه رومی‌های سخت‌کوش، بسیار کاربردی‌تر شد؛ همان‌طور که مارکوس اورلیوس بعدها گفت: «من خوشبخت بودم که تمام هوش و حواسم پی فلسفه بود و در دام سفسطه‌بازان نیفتادم و خود را پشت میز تحریر نویسندگان جای ندامت یا منطق را کنار نگذاشتم و خود را مشغول مطالعه و مذاقه دربارهٔ افلاک نکردم».

وی در عوض (مانند اپیکتتوس و سنکا) روی مجموعه‌ای از پرسش‌ها متمرکز شد که به سؤالاتی که ما امروزه از خود می‌پرسیم، شباهت داشتند: «بهترین راه و رسم زندگی چیست؟» «با خشم خود چه کنم؟» «در قبال هم‌نوعانم چه وظایف و تعهداتی دارم؟» «دلیل اینکه از مرگ می‌ترسم چیست؟» «چطور می‌توانم موقعیت‌های دشوار را مدیریت و حل و فصل کنم؟» «چگونه باید موفقیت یا قدرتی را که در اختیار دارم، به کار بگیرم و مهار کنم؟»

این‌ها پرسش‌هایی انتزاعی نبودند. رواقیون می‌کوشیدند تا در نوشته‌ها که اغلب شامل نامه‌های شخصی یا یادداشت‌های روزانه‌شان بود، پاسخ‌هایی واقعی و عملی ارائه کنند. آنان در نهایت، آثار خود را در قالب مجموعه‌ای از تمرین‌ها تدوین کردند که شامل سه بخش بسیار مهم است:

- بخش بصیرت (چگونه جهان پیرامون خود را می بینیم و درک می کنیم)؛
- بخش عمل (تصمیماتی که می گیریم و اقداماتی که انجام می دهیم، با توجه به اهداف مدنظرمان)؛
- بخش اراده (نحوه مواجهه و کنار آمدن با مواردی که قادر به تغییرشان نیستیم، حصول عقیده ای روشن و باور پذیر و دستیابی به ادراکی صحیح از جایگاهی که در جهان داریم).

روایون معتقد بودند با مهار ادراکات خویش می توانیم به شفافیت ذهنی دست یابیم. با هدایت درست و مناسب اقدامات خود، فردی کارآمد و تأثیرگذار می شویم. با بهره گیری از قوه اراده خود و هم سویی با آن، به خرد و نگرشی دست می یابیم که برای مواجهه با تمام چیزهایی که جهان پیش روی ما می گذارد، به آن نیاز داریم. آن ها برای باور بودند که با تقویت این موارد در خود و دیگران می توانند انعطاف پذیری، عزم و اراده و حتی لذت را ببروند.

روایون گری ای که در دنیای پر آشوب باستان متولد شد، ماهیت پیش بینی نشده زندگی روزمره را هدف قرار داد و مجموعه ای از ابزارهای مفید را عرضه کرد که مناسب کاربرد روزانه بودند. به نظر می رسد دنیای امروزی ما با ایوان (Stoa Poikilê) ترسیم شده و محل اجتماعات و دادگاه روم باستان کاملاً متفاوت است. اما روایون بسیار رنج کشدند تا این باور را در خود ایجاد کنند که آن ها هم درست با همان موارد و مسائلی مواجه می شوند که برای پیشینیان شان رخ داده است (مراجعه شود به روز ۱۳۱۶م) و این که آینده ماهیت و هدف حیات انسان را به طور کامل تغییر نخواهد داد؛ ضمن اینکه آن ها تمایل داشتند نشان دهند هر روز مثل همه روزهای دیگر است. این باور مهم همچنان صادق است.

کتابی فلسفی برای یک زندگی فلسفی

بعضی از افراد مضطرب اند و بعضی دیگر، بیش از حد کار می کنند و خسته و عصبی می شوند. شاید شما با مسئولیت های جدید پدری یا مادری یا با بی سامانی یک کار مخاطره آمیز تازه دست به گریبان هستید و یا اینکه در حال حاضر انسان موفقی هستید و با مسئولیت هایی که قدرت یا نفوذ روی شانه هایتان گذاشته است، دست و پنجه نرم

می‌کنید. شاید درگیر اعتیادید یا به شدت عاشق شده‌اید و یا در رابطه‌ای دچار مشکل شده و رابطه‌ی جدیدی را شروع کرده‌اید. شاید در دوران بازنشستگی به سر می‌برید یا از خوش‌گذرانی‌های دوران جوانی لذت می‌برید و شاید فعال و پرمشغله‌اید یا بسیار خسته و کسل.

هر وضعیتی که داشته باشید و به دنبال هر چه باشید، دانش و خرد رواقیون می‌تواند یاری‌تان کند. در حقیقت، آن‌ها در بسیاری از موارد، این دانش را به وضوح در قالب اصطلاحاتی کاملاً امروزی مطرح کرده‌اند. این همان چیزی است که قصد داریم در این کتاب روی آن تمرکز کنیم.

ما در این کتاب، گزیده‌ای از ترجمه‌ی ناب‌ترین متون به‌جامانده از سه شخصیت مهم رواقی‌گری پیشین یعنی سنکا، اپیکتتوس و مارکوس اورلیوس را به همراه جملاتی از رواقیون پیش از آن‌ها (از جمله زنون، کلتانوس، کرایسپوس، موسینیوس و هکاتو) ارائه می‌کنیم. این جملات از آثاری اصیل و معتبر گرفته شده‌اند. در ادامه‌ی هرگزین‌گویه سعی کرده‌ایم داستانی نقل کنیم، موقعیتی ایجاد کنیم، سؤالی مطرح کنیم، تمرینی مهیا کنیم یا دیدگاه‌گوینده‌ی آن جمله را تفسیر کنیم تا در نتیجه، شما بتوانید پاسخ‌هایی را که جوابی آن‌ها هستید، عمیق‌تر درک کنید.

آثار رواقیون، صرف‌نظر از فرازونشیب تاریخی اعتبار و محبوبیتشان، همواره تازه و به‌روز بوده‌اند. هدف ما از نگارش این کتاب، اصلاح یا به‌روزر کردن این آثار یا آراستن آن‌ها نیست (ترجمه‌های فاخر و ممتازی از آن‌ها در جهان وجود دارد)، بلکه قصد داریم خرد جمعی گسترده‌ی رواقیون را تا حد امکان به شکلی قابل درک، آسان، دست‌یافتنی و فصیح تنظیم کنیم و ارائه دهیم. می‌توان و در واقع بهتر است آثار اصلی رواقیون را به‌طور کامل فرا گرفت (بدین منظور می‌توانید به بخش «پیشنهادهایی برای مطالعه بیشتر» در آخر کتاب مراجعه کنید). در این کتاب کوشیده‌ایم به خوانندگان فعال و پیکار، نیایش‌های روزانه‌ای ارائه دهیم که به اندازه‌ی فلسفه‌ای که در پس آن‌ها هستند، کارآمد، مفید و دقیق باشند. همچنین، مطالبی را به سنت رواقی افزوده‌ایم که برای طرح سؤالات بزرگ و مهم، انگیزه ایجاد می‌کند و امکان طرح آن‌ها را فراهم می‌سازد.

با توجه به اینکه این کتاب را به سبکی مشابه دسته‌بندی رواقیون، در سه بخش (بصیرت، عمل و اراده) تنظیم و سپس، هر بخش را بر اساس مباحث و موضوعات مهم آن تقسیم‌بندی کرده‌ایم، در خواهید یافت که در هر قسمت بر خصلتی خاص تأکید شده و در هر روز شیوه‌ی فکری یا عملی جدیدی ارائه شده است. همه‌ی مباحثی

که مورد توجه و علاقهٔ رواقیون بوده، در این کتاب گردآوری شده است: فضیلت، اصول اخلاقی، احساسات، خودشناسی، خویشتن‌داری، اقدام درست، مسئله‌گشایی، پذیرش، شفافیت ذهنی، واقع‌بینی و عمل‌گرایی، عقیدهٔ بی‌تعصب و تعهد.

رواقیون، پیش‌گامان آیین‌های صبحگاهی و شامگاهی بودند: زمینه‌سازی در صبح، تأمل در شب. ما این کتاب را به‌گونه‌ای تألیف کرده‌ایم که در هر دو مورد مفید و مناسب باشد. هر روز از سال یک مراقبه و جان‌پردازی (به‌علاوهٔ یک روز اضافی برای سال‌های کبیسه‌ا). چنانچه تمایل داشته باشید می‌توانید هنگام مطالعهٔ این کتاب، دفترچه یادداشتی بردارید و عقاید و افکار و واکنش‌های خود را در آن بنویسید؛ درست مانند کاری که بیشتر رواقیون انجام می‌دادند.

هدف این کتاب عملی که رویکردی فلسفی دارد این است که به شما کمک کند زندگی بهتری داشته باشید. به قول سنکا، امیدواریم به تمام گفتارها و توصیه‌های آمده در این کتاب جامهٔ عمل پوشانده شود. هدف ما از عرضهٔ این کتاب همین است.

www.ketab.ir