

کتاب راهنمای زندگی

فلسفه برای همیشه و در هر شرایطی

جولیان باگینی، آنتونیا ماکارو

ترجمه‌ی محدثه احمدی



نشر سنگ

www.ketab.ir

نشان استاندارد بین‌المللی محیط زیست کاغذ پاک FSC
برای تولید این کاغذ فرایند شیمیایی انجام نمی‌گیرد، دوباره به چرخه طبیعت بازمی‌گردد و محیط زیست را آلوده نمی‌کند.

سرشناسه: باگینی، جولیان، ۱۹۶۸ - م. Baggini, Julian

عنوان و نام پدیدآور: کتاب راهنمای زندگی: فلسفه برای همیشه و در هر شرایطی / جولیان باگینی، آنتونیا ماکارو؛ ترجمه‌ی محدثه احمدی.

مشخصات نشر: تهران: نشر سنگه ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۴۶۰ ص؛ ۲۱/۵ × ۱۴/۵ س.م.

فروست: فلسفه برای زندگی امروز؛ ۷.

شابک: 978-622-7383-17-1

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Life: A User's Manual: Philosophy for Every and Any Eventuality, 2020.

عنوان دیگر: فلسفه برای همیشه و در هر شرایطی.

موضوع: زندگی Life

شناسه افزودن: ماکارو، آنتونیا

شناسه افزودن: Macaro, Antonia

شناسه افزودن: احمدی دزلی، محدثه ۱۳۷۳ - مترجم

ردمبندی کنگره: BD۴۳۵

ردمبندی دیویی: ۱۲۸

شماره کتبشناسی ملی: ۸۴۵۰۱۴۹



سایت نشر سنگ:
www.sangpublication.ir

نشر سنگ در فضای مجازی:
@sangpublication

پست الکترونیک نشر سنگ:
sangpublication@gmail.com

شماره‌ی تماس و واتس‌آپ: ۰۹۳۸ ۱۹۴ ۲۸۷۰

کتاب راهنمای زندگی

فلسفه برای زندگی امروز - ۷

نویسنده: جولیان باگینی، آنتونیا ماکارو

مترجم: محدثه احمدی

ناشر: سنگ

چاپ اول: زمستان ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: پردیس دانش

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۸۳-۱۷-۱

حق چاپ و انتشار محفوظ و مخصوص نشر سنگ است

فهرست

۱۵.....	مقدمه.....	
۲۱.....		A
۲۳.....	Achievement دستاورد.....	
۲۶.....	Afterlife زندگی پس از مرگ.....	
۲۹.....	Ageing پیری.....	
۳۱.....	Altruism نوع دوستی.....	
۳۵.....	Ambivalence تردید.....	
۳۷.....	Anger خشم.....	
۴۰.....	Anxiety اضطراب.....	
۴۲.....	Argument بحث.....	
۴۵.....	Asceticism ریاضت.....	
۴۸.....	Assisted Dying مرگ آسان.....	
۵۰.....	Authenticity اصالت.....	
۵۳.....	Authority اقتدار.....	
۵۵.....		B

۵۷.....	تبادل Balance
۵۹.....	سوگواری Bereavement
۶۲.....	خیانت Betrayal
۶۴.....	جسم The Body
۶۷.....	ملال Boredom
۶۹.....	مشغله Busyness
۷۱.....	C
۷۳.....	آرامش Calm
۷۶.....	مسیر شغلی Career
۷۸.....	هر را غنیمت دان Carpe Diem
۸۱.....	تغییر Change
۸۴.....	سرشت Character
۸۶.....	نیکوکاری Charity
۸۸.....	انتخاب Choice
۹۱.....	تعهد Commitment
۹۳.....	جامعه Community
۹۵.....	رقابت Competition
۹۷.....	رضایت Consent
۱۰۰.....	مصرف گرایی Consumerism
۱۰۳.....	قناعت Contentment
۱۰۵.....	کنترل Control
۱۰۷.....	بی اهمیتی کیهانی Cosmic Insignificance

۱۰۹	Courage	دلیری
۱۱۱	D	
۱۱۳	Dating	دوست یابی
۱۱۵	Death	مرگ
۱۱۸	Desires	امیال
۱۲۱	Dilemmas	دشواری ها
۱۲۴	Duty	وظیفه
۱۲۷	E	
۱۲۹	Education	تحصیلات
۱۳۲	Embarrassment	شرمساری
۱۳۴	Emotions	هیجانات
۱۳۷	Empathy	همدلی
۱۳۹	Envy	حسادت
۱۴۱	Evidence	شواهد
۱۴۵	Evil	شرارت
۱۴۷	F	
۱۴۹	Failure	شکست
۱۵۱	Faith	ایمان
۱۵۳	Family	خانواده
۱۵۵	Fate	سرنوشت
۱۵۷	Fear	ترس
۱۶۰	Food and Drink	غذا و نوشیدنی

۱۶۲		عفو Forgiveness
۱۶۴		آزادی Freedom
۱۶۶		اراده Free Will
۱۶۹		دوستی Friendship
۱۷۲		کلافگی Frustration
۱۷۵		G
۱۷۷		شایعه Gossip
۱۷۹		سپاسگزاری Gratitude
۱۸۱		گناه و شرم Guilt and Shame
۱۸۵		H
۱۸۷		عادات Habits
۱۸۹		شادی Happiness
۱۹۲		سلامت و بیماری Health and Illness
۱۹۴		وطن Home
۱۹۶		امید Hope
۱۹۸		ذات انسان Human Nature
۲۰۱		I
۲۰۳		هویت Identity
۲۰۵		سندروم ایمپاستر Impostor Syndrome
۲۰۷		دودلی Indecision
۲۰۹		زندگی درونی Inner Life
۲۱۱		تزلزل Insecurity

مقدمه

به قول قدیمی‌ها «زندگی کتاب راهنما ندارد.» دلیل خوبی هم برای این حرف داشتند. سازندگان تلفن، صندلی، سופله و دیگر وسایل دقیقاً می‌دانند آن‌ها چه چیزی هستند، چه می‌کنند و چه‌طور باید ساخته یا استفاده شوند. می‌توانند تمام این مطالب را بنویسند و دفترچه‌ی راهنما برای کاربران تهیه کنند.

اما زندگی برای هر انسانی متفاوت است. در عین حال که نوعی کتاب راهنما هست که می‌توانیم به آن متوسل شویم؛ چیزی که به تغییرات کوچک و لی قابل توجه در نشان‌گذاری نیاز دارد. دقت کنید که کتاب راهنما یعنی دستوری برای کاربران از سوی کاربران. این کاربران فیلسوفانی هستند که هزاران سال، از دنیای چین باستان، هند و یونان تا زمان حال، با وضعیت انسان دست‌وپنجه نرم کرده‌اند. فیلسوفان مرده از قرن‌ها پیش با ما سخن می‌گویند، چون انسان‌ها نقاط اشتراک زیادی با یکدیگر دارند. نیازها و شرایط زندگی آن‌ها مثل هم است. هر فرد، همچون دانه‌ی برفی، منحصر به فرد است؛ همان‌طور که هر موقعیت و جامعه‌ای با دیگری متفاوت است. ولی می‌توان با نگاهی کلی‌تر به دانش خود در حوزه‌ی انسانیت بنگریم و موارد خاصی را مشخص کنیم.

برخی معتقدند خداوند ما را با هدف خاصی خلق کرده و کتاب راهنمایی را در قالب متون مقدس ادیان در اختیارمان قرار داده است. اما آن‌ها نیز می‌پذیرند که می‌توان از دیگر سنت‌های فکری درس‌هایی گرفت و فلاسفه‌ی بزرگ دنیا چیزهای زیادی به ما می‌آموزند.

این کتاب، خلاصه‌ای از حکمت آن‌هاست و برخلاف دیگر کتاب‌های مرجع فلسفه، به جای

اسامی فیلسوفان، مکاتب یا مفاهیم انتزاعی با موقعیت‌های زندگی سازماندهی شده است. وقتی افراد در زندگی با مشکلات مواجه می‌شوند، دنبال این نیستند که متفکران بزرگ راجع به وظیفه‌شناسی، اصول قیاسی یا تفاوت بین جوهر و مشخصه چه گفته‌اند (اگرچه شاید این مسایلی به دردشان بخورد)، بلکه می‌خواهند بدانند فیلسوفان درباره‌ی روابط، کار، بیماری و ناامیدی چه می‌گویند.

فلسفه از نظر گاه‌های مختلف با این سوالات ارتباط دارد. در مکاتب باستانی، سوالات مرتبط با شیوه‌ی زندگی بسیار مهم بوده‌اند. در مقابل، بیش‌تر فیلسوفان مدرن اشاره‌ی زیادی به هنر زیستن نکرده‌اند اما در چند دهه‌ی اخیر، تصویر عمومی فلسفه عوض شده و از مکتبی غیرقابل نفوذ به حوزه‌ای مفید برای همگان تبدیل شده است. به‌خصوص رواق‌گرایی با گنجینه‌ای از توصیه‌های عملی درباره‌ی شیوه‌ی زیستن، به‌شدت محبوب شده است. رواقی‌گری از نظر ادراک و شفافیت، فلسفه‌ی قابل توجهی است و در این کتاب از آن‌ها بسیار نقل شده است.

بسیاری از کسانی که به این جریان کمک کرده‌اند، معتقدند به سمت مأموریت تاریخی فلسفه قدم برداشته‌ایم و فلسفه‌ی باستان نوعی روان‌درمانی بوده است. شواهد نیز نشان می‌دهند آلبرت ایلس^۱ و آرون یک^۲ هر دو از رواقی‌گری تأثیر گرفته بودند. آن‌ها خود را مدیون اپیکتوس می‌دانند که می‌گوید: «این مسایل نیستند که انسان را آزارده می‌کنند، بلکه همه چیز به دیدگاه ما نسبت به مسایل برمی‌گردد.» مقصود این است که طرز فکر ما بر احساسات‌مان تأثیر دارند، پس می‌توان با تغییر طرز فکر، احساسات را نیز عوض کرد.

به گفته‌ی ریچارد سورابجی فلسفه در قالب درمان، به قرن پنجم پیش از میلاد برمی‌گردد. زمانی که دماکریتس گفت: «داروها امراض جسمی را درمان می‌کنند، حکمت نیز روح را از هیجانات رها می‌سازد.» ظاهراً بعدها رواقیون، سوفسطایی‌ها و اپیکوری‌ها این دیدگاه را حفظ کردند اپیکور نوشته: «سخنان فیلسوفی که هیچ یک از رنج‌های انسان را شفا نمی‌دهد، عبث و بیهوده است. اگر طبیب نتواند مرض را از جسم بیرون کند، هیچ فایده‌ای ندارد. پس اگر فلسفه

۱. Albert Ellis پایه‌گذار رفتاردرمانی عقلانی - هیجانی.

۲. Aaron Beck پایه‌گذار رفتاردرمانی شناختی.

نیز به رنج ذهن پایان ندهد هیچ فایده‌ای ندارد» فیلسوفان رواقی نیز به‌وضوح بیان کردند که فلسفه باید «هنری درمانی برای روح» باشد.

اما رابطه‌ی بین فلسفه و درمان چندان مشخص نیست. همان طور که پیش‌تر گفتیم، برخی مکاتب فلسفی بیش از بقیه با زندگی روزانه ارتباط دارند ولی مفاهیم در گنر دوره‌های مختلف و نیز ترجمه گم می‌شوند. وقتی در جهان باستان از درمان صحبت می‌شود، منظورشان با ما تفاوت دارد. به‌ویژه از نظر آن‌ها مطالعه‌ی فلسفه تکنیکی برای رسیدن به حسی بهتر بوده است. آن‌ها گمان می‌کردند از طریق فلسفه می‌توان مسایل را شفاف‌تر و واقعی‌تر دید، از شر عقاید و ارزش‌های غلطی مثل وابستگی به دنیا که ما را آزار می‌دهند، خلاص شد و «شفا» پیدا کرد این شیوه حس بهتری به ما می‌بخشد. اما هدف نهایی، این نیست.

مثلاً رواقیون را درنظر بگیرید. با رسیدن به نگاهی واقعی می‌فهمیم بسیاری از مسایلی که به‌طور معمول به دنبال‌شان هستیم - مثل ثروت، محبوبیت و موفقیت - تنها ارزشی محدود دارند اما پذیرش دیدگاه‌های خاص رواقیون در زمینه‌ی اتخاذ عقاید و ارزش‌ها، قدم بزرگ‌تری است. برای رسیدن به آرامش و آسایش خاطر رواقی، باید پذیرفت فضیلت تنها خوبی واقعی است و تقریباً تمام هیجانات، امیال، آرزوها و وابستگی‌های مان اشتباهند حتی اگر برای چنین کاری آماده باشیم، «شفا» و رهایی وجودمان از پندارهای پیچیده به تلاش و آموزش بسیار نیاز دارد: مطالعه، حفظ، تکرار و خودارزیابی.

این باور فلسفی از دانش آکادمیک و نیز درک معمول ما از درمان جدا شده است. پیش از هر چیزی هدف از درمان، کاهش نشانه‌ها (مثلاً در اضطراب یا افسردگی) و بهبود عملکرد است. روان‌درمانی معاصر طیف گسترده‌ای دارد و در بعضی بخش‌های آن، به خودکاوشی و رشد بیش‌تر توجه می‌شود. اما عموماً ایجاد تغییری بنیادین در نظام ارزشی افراد، بخشی از کار نیست.

با این حال از جهاتی حتی فلسفه‌های معاصر و مستقل‌تر نیز می‌توانند در طیف وسیع‌تری از معنا، کارکرد درمانی داشته باشند. در زندگی بخش زیادی از سردرگمی‌ها، حاصل اعمال خود فرد هستند و طرز فکر است که ما را گمراه می‌کند. به همین دلیل فلسفه کمک‌مان می‌کند به مسایل معنا بخشیم و با بینش و بصیرت به مشکلات بنگریم.