

کتاب راهنمای اپیکتوس
به روایت شم تورود

آرامش فلسفی

www.ketab.ir



این کتاب ترجمه‌ای فارسی است از:

The Manual: A Philosopher's Guide to Life, by Epictetus

CreateSpace Independent Publishing Platform

Sam Torode, 2017

www.ketab.ir

سرشناسه تورود، سام (Torode, Sam)

عنوان و نام پدیدآور آرامش فلسفی: راهنمایی‌های یک فیلسوف در سفر زندگی / کتاب راهنمای

اپیکتتوس به روایت سم تورود؛ ترجمه شهاب‌الدین عباسی.

مشخصات نشر تهران: سان کتاب، ۱۴۰۰

مشخصات ظاهری ۸۶ ص.

فروست فلسفه و معنای زندگی (۲).

شابک ۹۷۸-۶۲۲-۶۷۳۱-۰۲-۷

یادداشت (عنوان اصلی) *The Manual: A Philosopher's Guide to Life, 2017*

موضوع راه و رسم زندگی (conduct of life)

شناسه افزوده اپیکتتوس، ۶۵۵-۱۳۵ م. (Epictetus)

شناسه افزوده عباسی، شهاب‌الدین، ۱۳۴۵-، مترجم

رده‌بندی کنگره BJ۱۵۸/۲

رده‌بندی دیویی ۱۷۰/۴۴

شماره کتاب‌شناسی ملی ۷۵۵۰۵۴۸



فلسفه و معنای زندگی ② کتاب راهنمای اپیکتتوس
به روایت شم تورود

آرامش فلسفی

راهنمایی‌های یک فیلسوف در سفر زندگی
ترجمه شهاب‌الدین عباسی

نسخه‌برداری کامران فرهادی

صفحه‌آرایی سهیلا یوسفی

با سپاس از همکاری مرتضی فکوری

طراحی جلد استودیو کارگاه انقادی

نظارت فنی انوشه صادقی‌آزاد

نظارت چاپ علی سجودی

چاپ و صحافی پردیس دانش

© تمام حقوق این اثر محفوظ و متعلق به مان کتاب است.

چاپ چهارم (چاپ اول مان کتاب) در ۵۰۰ نسخه، زمستان ۱۴۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۷۳۱-۰۲-۷

تهران، خیابان انقلاب، خیابان وحید نظری،

بین دوازده فروردین واردیهشت، شماره ۱۱۲

۰۲۱-۶۷۳۷۹۳۷۹

maneketab.com

© maneketab

فهرست

۱۱	پیش‌گفتار مترجم فارسی
۲۱	مقدمه (بم‌قلم، شمس‌تورود)
۲۵	آرامش فلسفی

www.ketab.ir

پیش‌گفتار مترجم فارسی

کتاب راهنمای اپیکتئوس، فیلسوف یونانی، اثری کوتاه و درخشان در جهان فلسفه است. اپیکتئوس در ابتدا برده بود و بعد آزادی خود را بازیافت. سال‌های رونق اپیکتئوس را حوالی سال ۱۰۰ م ذکر کرده‌اند.^[۱] سال تولد و درگذشت او را هم حدود سال‌های ۵۵ و ۱۳۵ م دانسته‌اند. اپیکتئوس در سال ۹۰ م، به همراه دیگر فیلسوفان، به دستور امپراتور وقت روم، که اقبال عمومی به رواقیون را تهدیدی برای خودکامگی خود می‌دانست، از رم اخراج شد. تا آنجا که اطلاعات تاریخی در دست است، اپیکتئوس خودش چیزی ننوشت. تعالیم او به همت شاگردش، آریان، در دو اثر گفتارها و کتاب راهنما به جا ماند. کتاب راهنما روایتی فشرده و به شکل جملات قصار از آموزه‌های اصلی اپیکتئوس به دست می‌دهد. آریان فیلسوف و مورخی یونانی بود که یکی از برجسته‌ترین نویسندگان امپراتوری روم در قرن دوم شمرده می‌شود. کتاب راهنمای اپیکتئوس در قرون وسطی به عنوان راهنمایی برای اصول زندگی رهبانی مورد استفاده قرار می‌گرفت.^[۲] اپیکتئوس در فلسفه اهمیت فوق‌العاده‌ای برای اخلاق و آرامش ذهن قائل بود و به بردباری شهرت داشت. در یونان باستان، فلسفه را به «دوست داشتن حکمت» تعریف می‌کردند و «حیرت» را سرآغاز فلسفه می‌دانستند. فلسفه مجموعه‌ای از اطلاعات و اخبار نبود. می‌گویند تالس، نخستین فیلسوف یونانی،

هنگامی که «چشم به ستارگان داشت» در چاه افتاد. آیا تماشای ستارگان در آسمان پهناور جان او را پُر از حیرت و شگفتی کرده بود و دوست داشت رازهای جهان را درک کند؟ هنگامی که سقراط وارد صحنه فلسفه شد، بر اخلاق و روابط میان انسان‌ها پای فشرد. اپیکتتوس علاقه بسیار به سقراط داشت و در آثارش بارها به او اشاره کرده و او را نمونه و الگوی زندگی فلسفی شمرده است.

فلسفه برای این دسته از فیلسوفان نوعی سبک زندگی بود و فیلسوف کسی بود که باید درست می‌اندیشید و نیک رفتار می‌کرد. اپیکتتوس کسی را که به جای پرورش ذهن و حیات درونی خود دائم سرگرم خوردن و نوشیدن و تن‌پروری و کسب مال و شهرت به هر قیمت است از فلسفه دور می‌داند. از نظر او، فیلسوف قلمرو خود را امور دست‌نیافتنی نمی‌داند و خود را به خشم و هیاهو نمی‌سپارد؛ می‌گوید فلسفه فقط یادگیری اصول و مبانی نیست، بلکه عمل به آن‌ها هم هست — به تعبیر برخی خردمندان قدیم ما، «یکسان زیستن». اپیکتتوس در جایی از آثارش می‌گوید برخی پیروان مکاتب فلسفی هستند که برای شما دروغ را به دقت تجزیه و تحلیل می‌کنند و دلایل نادرستی آن را توضیح می‌دهند، اما خودشان به‌طور معمول دروغ می‌گویند. کسانی معتقدند همان تجزیه و تحلیل‌ها و استدلال‌ها هم در هر حال بخشی از کار فلسفی‌اند، اما اپیکتتوس معتقد بود حاصل نهایی خردورزی و تفکر فلسفی باید در عمل به ثمر بنشیند، مثل کار پزشک. رسالت پزشک درمان است و اگر پزشکی، با وجود «دانستن» اصول درمان، نتواند بیمار را درمان کند، آن دانسته‌ها به‌راستی به چه کار می‌آید؟^[۲] در نهایت باید کسی با آن دانسته‌ها دردها را درمان کند.

به تعبیر فیلسوف بزرگ لهستانی، لیشک کولاکوفسکی، ما فضیلت‌ها را با بزرگ شدن در جامعه‌ای که به آن‌ها «عمل می‌شود» می‌آموزیم، به همان نحو که شنا یا استفاده از چاقو و چنگال را یاد می‌گیریم. وقتی

فضیلت‌ها منقرض می‌شوند، جامعه انسانی هم با آن‌ها می‌میرد، و هیچ «کتاب‌راهنما»یی به کار نمی‌آید. کشیشی از منبر کلیسا چه‌بسا از انجیل نقل‌قول کند، اما اگر کلامش آمیخته به تهدید باشد و لعن و نفرین بلغور کند و او را پر از نفرت ببینند، فضیلت‌های مسیحی را به جان مریدانش نمی‌نشانند. برعکس، با رفتار خودش اصل فضائلی را که موعظه می‌کند تضعیف می‌کند و از بین می‌برد. سرمایه‌گذار ثروتمندی که به حرص و آرزو انسان سخت می‌تازد هم وضع مشابهی دارد — مگر اینکه از ثروتش به نفع دیگران استفاده کند. پس فضیلت‌ها از «کتاب‌راهنما»ها آموخته نمی‌شوند، بلکه از زندگی در میان مردمی که به آن‌ها عمل می‌کنند آموخته می‌شوند.^{۱۷}

تاریخ فلسفه آمیزه‌ای از دیدگاه‌های گوناگون است، از جمله همین دو دیدگاهی که گفتیم. امروزه کار و بار فلسفه رواقی رونق پیدا کرده و کتاب‌های بسیاری در این زمینه منتشر می‌شود. برخی نویسندگان و اهل فکر و فلسفه معاصر بار دیگر به فلسفه رواقی رو آورده‌اند. آن‌ها معتقدند، برای دوام آوردن در جهانی که به عقیده ایشان دائم در پی ماشینی کردن امور و مصرف‌گرایی و کسب قدرت و شهرت است و در آن خشونت در حق انسان و طبیعت هنوز از زندگی بشر پاک نشده، نگرش فیلسوفانی چون اپیکتتوس می‌تواند مرهم و محل اندیشه‌ای نو باشد و دست‌کم تا اندازه‌ای از فشارهای بیرونی بر فرد بکاهد. آن‌ها در «مواجهه» با جامعه و جهان به ما یاری می‌رسانند؛ می‌گویند درست است که هم‌نشینی با افراد نیک‌سیرت و خردمند به فضیلت‌مند شدن فرد کمک می‌کند و کتاب‌های راهنما به تنهایی به کار نمی‌آیند، ولی وقتی این افراد به سبب‌های مختلف — از جمله فاصله تاریخی — حضور ندارند، مطالعه آثارشان می‌تواند خود در حکم نوعی هم‌نشینی با آنان باشد.

زمانی یکی از آشنایان در تنگنا قرار گرفت و از بخش اداری‌اش کنار گذاشته شد. روزی اسرارالتوحید را می‌خواندم که به این عبارت از ابوسعید

ابوالخیر برخوردیم: «اندوه حصارى ست از حمايت حق مر بنده را از بلاها». این عبارت را به صورت پیام تلفن همراه برای او فرستادم. بعدها به من گفت آن روز که پیام به دستم رسید در اتاق جدیدم، در «تبعیدگاه» کوچکم، نشسته بودم و از سر دلتنگی به جفایی که به من شده بود فکر می‌کردم. سکوتی بر اتاق حاکم بود. هنگامی که پیام را خواندم آرامشی عمیق وجودم را فرا گرفت و توانستم از «زاویه دیگری» به ماجرا نگاه کنم.^{۱۵} مثال دیگر، مشکلات ارث در جامعه است که چه بسا گاهی به اختلاف بینجامد و موجب آزرده‌گی خانواده‌ها و خویشاوندان و زمزمه‌های پیداوپنهان در این باره شود. در این گونه موارد، گذشته از ابعاد حقوقی، می‌توان از فلسفه کمک گرفت و از بُعدی دیگر، از «چشم انداز»ی دیگر، به ماجرا نگاه کرد.

اگر خانواده‌ای یونانی با چنین مشکلی به اپیکتتوس رجوع می‌کرد و از اختلاف و دلخوری‌های خود سخن می‌گفت و با او مشورت می‌کرد، اپیکتتوس احتمالاً بخش‌هایی از سخنانش در این اثر را برای آن‌ها بازگو می‌کرد، از جمله سخنش در بند ۱۵ ترجمه حاضر را. او در جایی دیگر از اثرش می‌گوید گاهی از کشتی پیاده می‌شویم و سرگرم جمع کردن صدف‌ها و سنگ‌های چشمگیر می‌شویم، ولی باید حواس‌مان به ندای ناخدا و حرکت کشتی هم باشد (قرن‌ها بعد، غزالی هم در کیمیای سعادت از این مثال استفاده کرد. شیخ‌الاشراق شهاب‌الدین سهروردی در یکی از متن‌های عرفانی خود حکایت بازرگانی را تعریف می‌کند که وقتی در کار بازرگانی و بخشندگی به کمال می‌رسد، کالاهای خود را به کشتی و دریا می‌سپارد و چون به ساحل می‌رسد، حالی غریب در خود می‌یابد و برقی در چشمانش و شعله‌ای در قلبش افروختن می‌گیرد. ولی بعضی‌ها ترجیح می‌دهند دائم سرگرم حسابگری‌های خود باشند، مثل یکی از شخصیت‌های داستان شاهزاده کوچولوی آگروپری که همیشه مشغول شمارش ستارگان بود تا بتواند «تصاحب»شان کند. جدیت در این کار زندگی یکنواختی برایش رقم زده

بود. آن قدر حساب و کتاب و قتش را گرفته بود که نمی‌توانست از زیبایی ستارگان لذت ببرد).

چنان‌که تورود در مقدمه‌اش اشاره می‌کند، فلسفه رواقیونی مانند اپیکتتوس در بنیان برخی از رویکردهای خودیاری قرار دارد. اثر این فلسفه را در جاهای مختلف می‌توان دید، از جمله در موضوع کنترل‌گری یا سلطه‌جویی. هستند کسانی که در زندگی دائم دنبال «کنترل کردن» دیگران‌اند. تولستوی در کتاب قانون عشق و قانون خشونت این نظر را مطرح می‌کند که این کنترل‌گری در سطح کلان ناگزیر به خشونت منتهی می‌شود. او می‌نویسد: «این خرافه که "عده‌ای علاوه بر اینکه از پیش می‌توانند بدانند که زندگی دیگران یعنی اکثریت چه شکلی پیدا خواهد کرد می‌توانند این زندگی آینده را تنظیم هم کنند" از آرزوی کسانی ریشه می‌گیرد و حفظ می‌شود که برای توجیه فعالیت خود دست به خشونت می‌زنند.»

رگه فکر اپیکتتوس را در بسیاری جاهای دیگر هم می‌توان دید. مثلاً در حدود یک دهه قبل یونیسف کارهای تصویری‌ای برای بهبود شرایط کودکان در جهان انجام داد. از میان صدها نمونه، نیلس فرام، آهنگساز آلمانی، در سال ۲۰۱۴ فیلمی کوتاه در رده «نه به خشونت» تهیه کرد^(۶) که در آن خبر می‌دهند کودکی مورد خشونت قرار گرفته. در فیلم دو جمله آمده. اولی این است: «خشونت می‌تواند جایی سر و کله‌اش پیدا شود که اصلاً انتظارش را نداری، حتی در درون تو.» و بعد می‌بینیم پسر بچه‌ای از ترس کتک خوردن در گوشه‌ای خودش را جمع کرده تا بیشتر کتک نخورد. در صحنه‌ای از ویدئو، دفتر او را می‌بینیم که صدها بار در آن نوشته بوده «قول می‌دم دیگه این کار رو نکنم». در لحظات پایانی، دست نوازش امدادگری بر سر کودک ترسان کشیده می‌شود و کودک احساس امنیت می‌کند و لبخند مظلومانه‌ای می‌زند. جمله بعدی این است: «خودت را کنترل کن نه کودک را.» آیا کودک و نوجوان نیاز به کتک و خشونت دارد و بزرگ‌ترهای او «نیاز» به اینکه او

را کتک بزنند و با دست و زبان یا داس و کمر بند خشونت بورزند؟ (کارل گوستاو یونگ، روان‌پزشک سوئیسی، معتقد بود بزرگسالان هم مثل کودکان باید «آموزش‌های نو» ببینند). کودک نیاز به امنیت و آرامش و راهنمایی و آموزش دارد، نه کنترل‌های خشونت‌آمیز و لجام‌گسیخته. حوادث زندگی روزمره که در اخبار می‌آید نشان می‌دهد گاهی این خشونت به کشته شدن فاجعه‌بار کودکان و نوجوانان می‌انجامد.

در هر حال این اثر اپیکتتوس، چنان‌که در عنوان اصلی‌اش (کتاب راهنما) پیداست، راهنمای سودمند و تأمل‌انگیزی در اختیار خوانندگان می‌گذارد و اگر کسی بخواهد اینجا و آنجا پاره‌ای از اثر را رد کند یا نپذیرد، باز تأمل بر آن‌ها را سودمند خواهد یافت.^[۷] تورود، در مقدمه خود بر ترجمه جدیدش از کتاب راهنمای اپیکتتوس، در مورد خودش به این راهنمایی‌ها اشاره می‌کند و می‌گوید در اوج بحران اقتصادی و مشکلات خانوادگی‌اش آثار فیلسوفانی چون اپیکتتوس و مارکوس اورلیوس کمک عمیقی به او کردند. مارکس می‌گفت فیلسوفان تا به حال جهان را فقط تفسیر کرده‌اند، اما نکته این است که جهان را باید «تغییر» داد (البته خود مارکس هم براساس «تفسیری» این عبارت مشهور را درباره ضرورت تغییر بیان کرد). اپیکتتوس معتقد بود «تفسیر» درست ما از وقایع و زندگی فردی و اجتماعی مان بهترین راهنمای عمل است. اگر دائم به تغییرات بیرونی نظر داشته باشیم و سرگرم حیطه‌ای شویم که در تسلط ما نیست، و خودمان را محتاج تغییر ندانیم، کامیاب نخواهیم شد.

می‌توان گفت فیلسوفانی چون سقراط و اپیکتتوس بر آن بودند که حذف عنصر اخلاقی و سلوک فردی نتایج فاجعه‌باری در زندگی جمعی خواهد داشت — بردگانی که دیگران برای آن‌ها فکر می‌کنند و آن‌ها را با افکار و ایدئولوژی‌های خطرناک خود به این سو و آن سو می‌کشانند و بر طبل بی‌خردی می‌کوبند و آتش جنگ و خشونت می‌افروزند. اپیکتتوس

می‌گفت: «تا کی برای لغزش‌های خود عذر خواهی آورد؟ تا کی منتظر می‌مانی تا روزی از عقل خود بی‌استثنا پیروی کنی؟ تو همه اصول ضروری فلسفه را می‌دانی. آیا منتظر مرشدی می‌مانی که دائم به تو دستور دهد چه کار کنی و چه کار نکنی؟ تو دیگر کودک نیستی، بلکه بزرگ و بالغی؛ وقت آن است که مانند یکی از آن‌ها عمل کنی.»

این کتاب، در کنار سایر کتاب‌های فلسفی و کتاب‌های دیگر در حوزه معنای زندگی و قلمروهای مشابه، بی‌تردید به ذهن و زندگی شما کمک خواهد کرد. اما چه کمکی؟ مسلماً اثر اپیکتتوس خود بهتر از هر مقدمه‌ای این موضوع را روشن خواهد ساخت.

سم تورود می‌گوید از طرف پدر نسبتی دور با هنری دیوید تورو (نویسنده کتاب *والدن* و نظریه‌پرداز نافرمانی مدنی) دارد. در دانشگاه به مطالعه هنر، و ادبیات امریکا پرداخت و به تصویرگری حرفه‌ای روی آورد. پس از فراغت از تحصیل، در جایگاه طراح و تصویرگر در چندین مجله مشغول به کار شد و کتاب‌های متعددی را هم تصویرگری کرد. تورود زمانی بفروش منتشر کرد و، پس از بروز بحران در زندگی‌اش، تصمیم گرفت تجربه انباشته‌ای را که از خواندن این آثار کلاسیک داشت با دیگران در میان بگذارد. الهام‌بخش تورود در این کارها، علاوه بر تجربه شخصی یادشده، این سخن آگوستین، فیلسوف و الهیات‌دان قرون چهارم و پنجم میلادی، بوده: «زیبایی همیشه کهنسال و همیشه نوست.» تورود چند کتاب کلاسیک دیگر هم به زبان انگلیسی روان و معاصر منتشر کرده که ترجمه آن‌ها نیز به همین قلم در اختیار علاقه‌مندان قرار خواهد گرفت.

— شهاب‌الدین عباسی