

فلسفه برای زندگی و دیگر موقعیت‌های حساس

فلسفه‌ی کهن برای مشکلات مدرن

جولز اِونز

ترجمه‌ی فاطمه حسینی سارانی



نشر میلکان

مقدمه: به مکتب آتن خوش آمدید. ۱۱
حضور و غیاب صبح: سقراط و هنر فلسفه‌ی کوی و برزن. ۱۴

جلسه‌ی صبح، جنگجویان شایسته. ۳۷

اپیکتتوس و هنر حفظ کردن کنترل. ۳۹

موسونیوس روفس و هنر کار میدانی. ۵۴

سنکا و هنر کنترل توقعات. ۷۵

ناهار، بوفه‌ی فلسفه. ۹۵

درس وقت ناهار: اپیکور و هنر لذت بردن از لحظه. ۹۷

جلسه‌ی ابتدای عصر، عرفا و شک‌گرایان. ۱۱۹

هراکلیتوس و هنر مکاشفه‌ی معنوی. ۱۲۱

فیثاغورس و هنر به‌یادسپاری و ورد. ۱۳۹

شک‌گرایان و هنر پروردن شک. ۱۵۳

جلسه‌ی آخر عصر، سیاست. ۱۷۳

دیوژن و هنر آنارشی. ۱۷۵

افلاطون و هنر دادگستری. ۱۹۷

پلوتارک و هنر قهرمانی. ۲۱۵

ارسطو و هنر شکوفایی. ۲۳۱

فارغ‌التحصیلی: سقراط و هنر درگذشتن. ۲۵۳

پیوست‌های فوق‌برنامه. ۲۶۹

پیوست ۱. آیا سقراط درباره‌ی عقل انسان بیش از حد خوشبین است؟ ۲۷۱

پیوست ۲. عقیده‌ی سقراطی و عقیده‌های فلسفی غیر غربی. ۲۷۵

پیوست ۳. سقراط و دیونیسوس. ۲۸۰

یادداشت‌ها. ۲۸۳

پی‌نوشت‌ها. ۲۹۳

به او گفتم: «واقعاً از خوردنِ سِرِ گائِن و شوالیهی سبز پوش^{۲۳} لذت می‌برم.»
«درسته، این کتاب عالی‌ه، نه؟»

و خوشبختانه هر دو از غار تاریک احساسات فرار کردیم و به‌سرعت به سمت هوای آزادترِ مسائل غیرشخصی و تحصیلی رفتیم.

تحصیلاتِ واقعاً خوبی داشتم و به این دلیل بسیار خوشحالم. تحصیلاتم در رشته‌ی ادبیات انگلیسی فرصت مطالعه‌ی کتاب‌های شگفت‌انگیزی مانند سِرِ گائِن و شوالیهی سبز پوش و همین‌طور قدرشناسی از نوشته‌های زیبا را برابم فراهم کرد. می‌دانم که بسیار خوش‌وقتم که چنین فرصتی داشتم؛ با این حال کاری که این رشته نکرد، این است که به من بیاموزد چطور هیجان‌هایم را درک و کنترل کنم یا چطور درباره‌ی هدف زندگی فکر کنم. شاید این خواسته‌ی زیادی از استاد‌های پرمشغله‌ام باشد (در هر صورت آن‌ها در مانگر نبودند)، ولی معتقدم بهتر است مدرسه‌ها و دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزشی بزرگ‌سالان راهنمایی‌هایی را به مردم عرضه کنند؛ نه فقط این‌که راهنمای آن‌ها برای حرفه‌شان باشند، آن‌ها را برای زندگی‌شان در بهترین یا بدترین وضعیت راهنمایی کنند. این چیزی است که استادانی که در نقاشی مکتب آتن به تصویر کشیده شده‌اند زمانی آن‌را فراهم کردند؛ آن‌ها به دانشجویان‌شان آموختند چطور احساسات‌شان را بهبود بدهند، چطور با مشکلات مقابله کنند و همچنین چطور بهترین زندگی ممکن را تجربه کنند. کاش می‌توانستم در آن سال‌های سخت با آموزه‌های آن‌ها آشنا شوم؛ اما به جای آن فهمیدم کارکرد دانشگاه بیش‌تر به کارخانه شبیه است: کارت ورودمان را می‌زدیم، مقاله‌مان را تحویل می‌دادیم، کارت خروج را می‌زدیم و بعد به حال خود رها می‌شدیم. به نظر می‌رسید برای بهزیستی یا این‌که دانشجویان دوره‌ی کارشناسی تکامل شخصی‌تری پیدا کنند، دغدغه‌ی سازمانی کمی وجود داشت.^(۱) همین‌طور دانشجویان نیز امید چندانی نداشتند که آن‌چه خوانده‌اند ممکن است واقعاً در زندگی‌شان کاربرد داشته باشد، چه برسد به این‌که بتواند جامعه را بهبود دهد. مدرک فقط آمادگی برای بازار بود؛ یعنی آن کارخانه‌ی بزرگی که قرار بود به آن وارد شویم و البته توانایی تغییر قوانینش را هم نداشتیم.

در مدت سه سال بعد، در تحصیلات دانشگاهی‌ام به خوبی پیش رفتم، درحالی‌که زندگی عاطفی‌ام بد و بدتر شد. وحشت‌زدگی مانند زلزله می‌آمد و اطمینان به توانایی برای درک یا کنترل خود را از میان می‌برد. احساس می‌کردم

۱. حضور و غیاب صبح: سقراط و هنر فلسفه‌ی کوی و برزن

«و... ممم... حالت چطوره؟ حالت خوبه؟»

وضعیت تحمل‌ناپذیری بود.

این قضیه به سال ۱۹۹۶ و سال اولم در دانشگاه باز می‌گردد. مطالعاتم در دوره‌ی کارشناسی خوب پیش می‌رفت و به نظر می‌رسید استادها از مقاله‌هایم راضی‌اند، ولی ناگهان احساساتم مشکل‌ساز شدند. بدون هیچ دلیلی، ناگهان به وحشت‌زدگی^{۲۱}، تغییرات خلقی، افسردگی و اضطراب دچار می‌شدم. به‌هم‌ریخته بودم، ولی اصلاً دلیلش را نمی‌دانستم.

«حالم خوبه. ممنون استاد.»

«خوبه.»

از مدیرگروهم در دانشگاه خواسته بودند ببیند من چطور پیش می‌روم. به این دلیل که از روی ناتوانی در کنترل هیجان‌هایم، به‌سرعت به محدوده‌ی اضافه‌برداشت مالی‌ام رسیده بودم، بانک با کالج تماس گرفته بود و به مدیرگروهم هشدار داده بود. با این‌همه، اگرچه مدیرگروهم کارشناسی محترم در زمینه‌ی شعر آنگلوساکسن^{۲۲} بود، شخص مناسبی برای درددل کردن نبود.

«اهل قمار که نیستی، هان؟ یا مواد؟»

از این کارها نمی‌کردم، ولی سال‌های آخر مدرسه با بی‌پروایی تجربه‌ی مصرف مواد داشتم. برایم سؤال بود که آیا همان تجربه من را به دردسر انداخته بود؟ خانواده‌ام گرم و پر محبت بود و تا این اواخر به‌قدر کافی شاد بودم، ولی شاهد بودم که چند نفر از دوستانم به مشکل افتاده‌اند؛ بعضی‌ها کارشان به مؤسسه‌های روانی کشیده بود و اکنون سلامت روان من هم در حال فروپاشی بود. آیا مصرف مواد به سیستم عصبی‌مان آسیب زده و ما را به یک عمر اختلال در عملکرد احساسی محکوم کرده بود یا من فقط نوجوانی با اختلال روانی معمول بودم؟ این موضوع را باید از کجا می‌فهمیدم؟

«اوه، الان خوبم استاد، واقعاً. متأسفم برای... ممم...»

«خوبه پس.»

وقفه‌ای پیش آمد.

نمی‌توانستم درباره‌ی چیزی که در درونم در حال رخ‌دادن است صحبت کنم. برای همین، بیش‌تر و بیش‌تر به لاک خود فرومی‌رفتم؛ موضوعی که خودش دلیل به‌وجود آمدن دورِ باطل بود؛ به‌این‌ترتیب که رفتارِ عجیبم دوستانم را از من دور می‌کرد و باعث می‌شد از من انتقاد کنند. همه‌ی این اتفاقات هم فقط باورم درباره‌ی دنیا را تأیید می‌کردند: مبنی بر این‌که این‌جا مکانی خصومت‌آمیز و غیرعادلانه است. اصلاً نمی‌دانستم چه اتفاقی دارد می‌افتد. چیزهایی که در گروه ادبیات می‌خواندم، اصلاً به من کمکی نمی‌کردند. ادبیات و فلسفه چه کمکی می‌توانستند به من بکنند؟ مغزم دستگاهی متشکل از مواد شیمیایی عصبی بود؛ آن‌را از کار انداخته بودم و دیگر کاری از دستم برایش ساخته نبود. در هر صورت، بعد از دانشگاه باید این دستگاه خراب را به ماشین فولادی و بزرگ بازار وصل می‌کردم و زنده می‌ماندم. در سال ۱۹۹۹ با نمره‌ی خوبی فارغ‌التحصیل شدم و به این مناسبت، به فروپاشی روانی دچار شدم.

بالاخره در سال ۲۰۰۱، بعد از پنج سال هراس و پریشانی، تشخیص دادند از اضطراب اجتماعی^{۲۴} و افسردگی و اختلال اضطراب پس از آسیب روانی^{۲۵} رنج می‌برم. در طی تحقیقاتم، فهمیدم این اختلالات هیجانی را ظاهراً می‌توان با چیزی به‌نام سی‌بی‌تی یا رفتاردرمانی شناختی^{۲۶} درمان کرد. یک گروه پشتیبانی سی‌بی‌تی مناسب برای کسانی که از اضطراب اجتماعی رنج می‌برند پیدا کردم. این گروه هفته‌ای یک بار در سالن کلیسایی در نزدیکی من در لندن جلسه داشت. هیچ درمانگری آن‌جا نبود، ولی یک دوره‌ی سی‌بی‌تی را دنبال می‌کردیم که گروهی آن‌را از اینترنت تهیه کرده بودند.^(۲) از برگه‌های سی‌بی‌تی پیروی می‌کردیم، تمرین‌ها را انجام می‌دادیم و برای این‌که بهتر شویم، یکدیگر را تشویق می‌کردیم. این روش برای بعضی از ما جواب داد. در مورد من، وحشت‌زدگی بعد از حدود یک ماه از بین رفت و کم‌کم اطمینان به توانایی برای مقابله با احساسات شدیدتر شد. این فرایند سفری طولانی برای بازگشت به سلامتی بود؛ به این شبیه نبود که از مرزی بگذرید و ناگهان دوباره حال‌تان خوب شود. هنوز هم در حال بهبودی‌ام.

فلسفه‌ی کهن، روان‌شناسی مدرن

ابتدا که با سی‌بی‌تی آشنا شدم، نظرها و روش‌های آن به نظر آشنا می‌رسید. با این‌که دانش کمی از فلسفه‌ی کهن یونانی داشتم، این روش‌ها من را به یاد آن می‌انداختند.

تا سال ۲۰۰۷ روزنامه‌نگاری مستقل شدم؛ برای همین، تحقیق درباره‌ی خاستگاه سی‌بی‌تی را شروع کردم. به نیویورک سفر کردم که با آلبرت آلیس^{۲۷} مصاحبه کنم. او شناخت‌درمانی^{۲۸} را در دهه‌ی پنجاه ابداع کرده بود. آخرین مصاحبه با آلیس را قبل از مرگش انجام دادم و در روزنامه‌ی تایمز^{۲۹} برایش یادبودی نوشتم. همچنین در مدت پنج سال بعد با آرون بک^{۳۰}، بنیان‌گذار دیگر سی‌بی‌تی، و باقی روان‌شناسان شناختی شاخص مصاحبه کردم.^(۳) این مصاحبه‌ها توجهم را به تأثیر مستقیم فلسفه‌ی کهن یونانی بر شناخت‌درمانی جلب کردند. برای نمونه، آلبرت آلیس گفت به‌طور ویژه‌ای تحت تأثیر گفته‌ای از فیلسوف رواقی، اپیکتتوس^{۳۱}، قرار گرفته است: «آشناگی انسان‌ها از اتفاقات نیست، بلکه از نظرشان درباره‌ی آن اتفاقات برمی‌آید.» این جمله الهام‌بخش مدل احساسی «الف‌ب‌ج» («ای‌بی‌سی») آلیس بود که جان‌مایه‌ی سی‌بی‌تی است: الف: اتفاقی را تجربه می‌کنیم؛ ب: آن‌را تفسیر می‌کنیم؛ ج: واکنشی احساسی در مورد تفسیرمان را تجربه می‌کنیم. آلیس، مانند رواقیون، پیشنهاد می‌کند که می‌توانیم با تغییر افکار یا نظرمان درباره‌ی اتفاقات، احساسات‌مان را تغییر دهیم. آرون بک هم مانند آلیس گفت از خواندن کتاب جمهور^{۳۲} افلاطون الهام گرفته و «همچنین تحت تأثیر فیلسوفان رواقی‌ای قرار گرفته است که عقیده داشتند اتفاقات مردم را تحت تأثیر قرار نمی‌دهد، بلکه مفهوم آن چنین کاری می‌کند. وقتی این موضوع را آلیس مطرح کرد، همه‌چیز روشن شد». این دو پیشگام، آلیس و بک، نظرها و روش‌های فلسفه‌ی کهن یونانی را گرفتند و آن‌ها را درست در هسته‌ی روان‌درمانی غرب جای دادند.

بر اساس سی‌بی‌تی و فلسفه‌ی سقراطی که الهام‌بخش آن است و برخلاف چیزی که ممکن است روان‌کاوی تصریح کند، دلیل اضطراب اجتماعی و افسردگی‌ام غرایز جنسی سرکوب‌شده نبودند؛ همچنین به نقص عصبی بازنمی‌گشت که بتوان بر اساس علم روان‌پزشکی آن‌را صرفاً با درمان‌های دارویی اصلاح کرد؛ دلیل آن باورهایم بودند. باورهای مسموم و عادت‌های فکری خاصی داشتم که به من آسیب می‌زدند؛ باورهایی مانند «همیشه به خودم لطمه وارد کرده‌ام» و «همه باید تأیید کنند و اگر این‌طور نباشد، فاجعه است». چنین باورهای مسمومی دلیل اصلی رنجش احساسی‌ام بودند. احساساتم مطابق با باورهایم پیش می‌رفتند؛ برای همین، در موقعیت‌های اجتماعی به‌شدت مضطرب می‌شدم و وقتی هم چنین موقعیت‌هایی به‌خوبی پیش نمی‌رفتند، افسرده می‌شدم.