

سوند برینکمن  
فضیلت کناره گرفتن  
هنر خویشتن داری در عصر افراط  
ترجمه محمد ملاعباسی





## فهرست

۱۱	پیشگفتار
۱۳	مقدمه
۱۹	[۱] جامعه پایدار
۲۷	تله نخبه‌گرایانه
۳۰	به‌دست آوردن، کمتر از آنچه حقدان است
۳۲	زندگی ای نه-چندان-ساده
۳۵	از چه چیز کناره بگیریم؟
۳۹	[۲] جست‌وجوی امر نیک
۴۴	دغدغه چیزی را داشتن
۴۷	اسطوره ظرفیت انسان
۵۱	نمی‌توانی همیشه به چیزی که می‌خواهی برسی
۵۳	[۳] ارزش میانه‌روی
۵۶	سوسن و پرنده
۶۲	منش میانه‌روانه در سیاست و اخلاق
۶۸	همه چیز در اعتدال
۷۱	[۴] مارشمالو و تردمیل
۷۴	فرصت طلب
۷۶	به تردمیل خوش آمدید
۸۱	بدبینی تدافعی و مثبت‌اندیشی
۸۳	استبداد انتخاب در دنیای حواس‌پرتی‌ها
۸۹	[۵] لذت کناره‌گرفتن
۹۰	زیبایی سادگی
۹۳	تربیت اراده
۹۶	خلق یک چشم‌انداز فرهنگی زیبایی‌شناختی از طریق مناسک
۱۰۵	پی‌نوشت‌ها

## جامعه‌ پایدار

اولین کتابی که به عنوان یک محقق جوان تازه‌کار به تألیف آن کمک کردم نقدی بود بر افزایش مطالبه برای رشد شخصی و گرایش به تعمیم آن در جنبه‌های هرچه بیشتری از زندگی. این نقد در کارهای بعدی من هم مثل نوعی ترجیح‌بند باقی مانده است: اینکه ما در نوعی فرهنگ رشد فراگیر زندگی می‌کنیم که هیچ حد و حصری نمی‌شناسد، فرهنگی که خود را در تقاضای بی‌پایان برای انعطاف‌پذیری، انطباق‌پذیری و تمایل به تغییر در محیط کار یا مؤسسات آموزشی نشان می‌دهد. اخیراً توجه (انتقادی) خیلی زیادی به این جریان شده است، اما جنبه بی‌حد و حصر بودن آن همچنان شایان توجه است. واقعیت این است که حتی به زبان آوردن اینکه کسی یا چیزی به اندازه کافی خوب است سخت شده است. فرض بر این است که همه ما باید در تمام طول عمرمان درگیر آموختن باشیم، روندی که انگار هیچ پایانی نخواهد داشت. هیچ‌گاه به آخر نمی‌رسد. هنگام ارائه گزارش عملکرد هیچ‌کس نمی‌تواند به رؤسا بگوید که کار به حد نهایی رشد تخصصی‌اش رسیده است. اصلاحات سیاسی هم هرگز متوقف نمی‌شود، هیچ‌وقت هم به نقطه پایانی یا شکلی نهایی نمی‌رسد. در دهه ۱۹۹۰، فیلیپ کرنی<sup>۱</sup> مفهوم «دولت رقابتی» را وضع کرد تا شیوه عمل دولت‌های مدرن را

در بازار جهانی شده توصیف کند، دولت‌هایی که اساساً خودشان را در قامت نوعی کسب‌وکار می‌دیدند. او و کای پدرسون<sup>۱</sup>، در کتابش درباره دولت‌های رقابتی، با استفاده از اصطلاح «اصلاحات بی‌پایان» توضیح می‌دهد که چطور از دهه ۱۹۷۰ تا امروز بخش عمومی با موج‌های دائم بازسازمان‌دهی دولت و کارکردها و کارمندهایش توسعه یافته است. فقط کافی است به اصلاحات تازه در مدارس، دانشگاه‌ها، مسائل مربوط به امنیت ملی و مانند آن در بسیاری از کشورهای غربی فکر کنید. تقاضا برای افزایش مهارت‌ها و بهینه‌سازی همیشگی است و هیچ‌گاه پایان نمی‌پذیرد و این روند به وضعیتی می‌انجامد که در آن هیچ‌کس هیچ کاری را به اندازه کافی خوب انجام نمی‌دهد، چون همگی می‌دانیم که خیلی زود از ما می‌خواهند که بیشتر و بهتر کار کنیم. همه چیز تحت نظارت است و به آمار و ارقام تبدیل می‌شود و ارزیابی می‌گردد تا «آموزش انضمامی»<sup>۲</sup> در محیط‌های کاری و آموزشی را تسهیل کند. در «سازمان‌های آموزشی» همه کارها باید مرئی باشد تا به بقیه انگیزه بدهد که «حتی از این هم بهتر» کار کنند.

از یک سو، این فرهنگ بی‌حد و حصر است، از این لحاظ که نیازهایش هرگز برآورده نمی‌شود، چون هر وقت وارد محوطه هجده قدم می‌شوید، تیرک‌های دروازه حرکت می‌کنند و جابه‌جا می‌شوند. از سوی دیگر، بی‌حد و حصر بودن آن معنای دیگری هم دارد؛ اینکه همه ما را فرامی‌خواند تا در تمام حوزه‌های زندگی مان رشد کنیم و بهینه شویم. از بچه‌ها انتظار دارند که در کلاس عملکرد خوبی داشته باشند، اما علاوه بر آن سالم و خلاق و هنرمند و ورزشکار هم باشند. این بی‌حد و حصر بودن نه تنها در همه طول عمر ما منعکس می‌شود (یعنی در جنبه زمانی زندگی ما، همان چیزی که مورخان به آن جهت در زمانی<sup>۳</sup> می‌گویند) بلکه در هر لحظه در حوزه‌های متعددی از زندگی هم به جریان می‌افتد (یعنی در جهت هم‌زمانی<sup>۴</sup>). ما در یک فرهنگ رشد بی‌امان زندگی می‌کنیم که هیچ ترمزی ندارد و هیچ چیز مانعش نمی‌شود.

1. Ove Kaj Pedersen

۲. *visible learning*: نوعی استراتژی جدید آموزشی که معتقد است برای کارآمدتر کردن نهاد آموزش و پرورش باید از تجارب انضمامی و مطالعه دقیق جزئیات رفتاری کارمندان و معلمان و دانش‌آموزان استفاده کرد [مترجم].

3. *diachronic*

4. *synchronic*