



Paper from well managed
forests and controlled sources

کاغذ این کتاب از جنگل‌ها و منابع
کاملاً مدیریت شده تهیه شده است.

چگونه

آرامش خود را
حفظ کنیم

سنگا

ترجمه شهاب‌الدین عباسی

چگونه

آرامش خود را
حفظ کنیم

راهنمای تسلط بر خشم



بنگاه ترجمه و نشر
کتاب پارسه

سرشناسه: سنکا، لوکیوس آنیوس، ۴ق.م - ۶۵م.م Seneca, Lucius Annaeus
عنوان و نام پدیدآور: چگونه آرامش خود را حفظ کنیم (راهنمای تسلط بر خشم)/ سنکا / مقدمه
سنکا / ترجمه شهاب‌الدین عباسی
مشخصات نشر: تهران: بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری: ۱۶۰ ص
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۳-۸۱۳-۰
وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا
یادداشت: عنوان اصلی: How to keep your cool : an ancient guide to
anger management, 2019.
موضوع: خشم -- متون قدیمی تا ۱۸۰۰م.
شناسه افزوده: عباسی، شهاب‌الدین، ۱۳۴۵ -، مترجم
PA۶۶۶۵
رده‌بندی کنگره: ۱۵۲/۴۷
رده‌بندی دیویی: ۸۴۵۶۰۹۳
شماره کتابشناسی ملی:



■ چگونه آرامش خود را حفظ کنیم

سنکا	ترجمه: شهاب‌الدین عباسی
آماده‌سازی و تولید:	بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه
طراحی گرافیک: پرویز بیانی	چاپ و صحافی: دالاهو
نوبت و شمارگان: چاپ اول ۱۴۰۰، ۵۵۰ نسخه	

همه حقوق چاپ و نشر برای بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه محفوظ است.
هرگونه اقتباس از این اثر، منوط به دریافت اجازه کتبی از ناشر است.

بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه

تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، خیابان شهدای زاندارمری شرقی، پلاک ۷۴،

طبقه سوم، تلفن، ۶۶۴۷۷۴۰۵

www.parsehbook.com / info@parsehbook.com

[@ketabeparseh](https://www.instagram.com/ketabeparseh)

فروشگاه: تهران، خیابان ولیعصر، روبروی دوراهی یوسف‌آباد، پلاک ۱۹۴۱

تلفن: ۸۸۹۱۸۹۴

فهرست

۹	با گوهرهای حکمت
۱۳	مقدمه
۲۹	در باب چشم

با گوهرهای حکمت

مجموعه خردمندی کهن برای خوانندگان مدرن کاری از انتشارات دانشگاه پرینستون است که تا این تاریخ، حدود پانزده کتاب از آن منتشر شده است. در این مجموعه عده‌ای از محققان خبره، به انتخاب و ترجمه برخی از مهم‌ترین متون باستان از زبان اصلی پرداخته‌اند و مقدمه‌هایی فشرده و خواندنی و توضیحات متنی و تاریخی بر ترجمه افزوده‌اند. کتاب‌ها بر محور موضوعات مهمی مانند سیاست، زندگی فردی و اجتماعی و آداب اندیشیدن شکل گرفته‌اند که بشر همواره با آن‌ها سروکار داشته

۱۰ ■ چگونه آرامش خود را حفظ کنیم

و امروز نیز چنین است. این آثار «قدرت درونی» دارند و می‌توانند در حل مسائل انسان معاصر منبع رجوع و کمک باشند.

اولین کتاب این مجموعه با موضوع راه‌های پیروزی در انتخابات، در سال ۲۰۱۲ منتشر شد. دو کتاب بعدی در باره راه‌ورسم‌کشورداری و مواجهه با میان‌سال‌ی و پیری، به ترتیب در سال‌های ۲۰۱۳ و ۲۰۱۶ منتشر شدند. چند کتاب دیگر این مجموعه با محوریت پیروزی در بحث و استدلال، روبه‌رو شدن با مرگ، آداب دوستی، آداب رهبری و آزادی شخصی در سال ۲۰۱۸ منتشر شدند. کتاب‌های دیگر این مجموعه به موضوعاتی از این دست اختصاص دارند که چگونه باید آرامش خود را حفظ کنیم، چگونه به جنگ و سیاست خارجی بیندیشیم و چگونه درباره خدا فکر کنیم. این چند کتاب اخیر در سال ۲۰۱۹ منتشر شده‌اند. چگونه خرسند باشیم و چگونه

با گوهرهای حکمت ■ ۱۱

بخشنده باشیم نیز در سال ۲۰۲۰ روانه کتابفروشی‌ها شدند. کتاب سیسرون درباره لطیفه و کتاب چگونه ذهنی باز داشته باشیم هم در اوایل سال ۲۰۲۱ انتشار یافته‌اند. این کتاب‌های ماندگار، نویسندگانی بزرگ و نامدار چون سیسرون (کیکرو)، سنکا، توسیدید (توکودیدس)، اپیکتوس، پلوتارک (پلوتارخوس) دارند که از فیلسوفان، دولتمردان، مورخان و سخنوران بزرگ تاریخ‌اند. ترجمه همه کتاب‌های این مجموعه تقدیم خوانندگان گرامی خواهد شد.

مترجم و پژوهشگر کتاب حاضر، جیمز روم متخصص فرهنگ و تمدن یونان و روم باستان و استاد کالج بارد در ایالت نیویورک است. روم صاحب کتاب‌های متعدد در زمینه فلسفه و فرهنگ یونان و روم باستان است و چند کتاب از مجموعه خردمندی کهن دانشگاه پرینستون به همت او عرضه شده است. ترجمه‌های او از آثار

۱۲ ■ چگونه آرامش خود را حفظ کنیم

کلاسیک را ستوده‌اند. چگونه آرامش خود را حفظ کنیم براساس ترجمه و تنظیم حدود یک سوم رساله در باب خشم سنکا، فیلسوف، نمایشنامه‌نویس و سیاستمدار رومی پدید آمده است. سنکا خشم را نوعی دیوانگی می‌داند و با نثری شیوا و اندیشمندانه هیجان خشم را می‌کاود و برای «خشمگین نشدن، متوقف کردن خشم به محض شروع شدن آن، و درمان کردن خشم مردمان دیگر» راه‌هایی پیشنهاد می‌کند. چنان که جیمز روم می‌گوید، اندیشه‌های سنکا در این کتاب در عصری که بیش از بسیاری دوره‌های پیشین با جنون‌های ناشی از خشم سروکار دارد، همچنان قدرت خود را حفظ کرده و با ما سخن می‌گوید.

شهاب‌الدین عباسی

اسفند ۱۳۹۹

مقدمه

«خشم تو نوعی دیوانگی است، زیرا روی چیزهای بی‌ارزش قیمتی گزاف می‌گذاری.» سنکای جوان این کلمات را اواسط قرن اول پس از میلاد، در مقام پرنکیپاته^۱ روم نوشت. پرنکیپاته نظامی مبتنی بر حکومت یک تن بود که آوگوستوس سزار^۲ آن را رسماً آغاز کرده بود، و حالا به نسل چهارم خود رسیده بود. سنکا ظاهراً این فکر را خطاب به برادر بزرگش نوواتوس بیان کرد اما در حقیقت

1. principate

2. Augustus Caesar

۱۴ ■ چگونه آرامش خود را حفظ کنیم

همه خوانندگان رومی مخاطبش بودند. و این اندیشه او تا امروز، در عصری که بیش از بسیاری دوره‌های پیشین با جنون‌های ناشی از خشم سروکار دارد، همچنان قدرت خود را حفظ کرده و با ما سخن می‌گوید.

برای فهم بهتر معنای موردنظر سنکا که خشم را نوعی «ارزیابی نادرست» تعریف می‌کند، سعی کنید تمرین زیر را دنبال کنید. آخرین حادثه بی‌اهمیتی که شما را از کوره به در برد، به یاد بیاورید. شاید راننده‌ای بی‌احتیاط ناگهان جلوی شما پیچید و باعث شد درجا بکوبید روی ترمز، یا از خط مقابل وارد خط شما شد، یا درست جلوی چشم شما محل پارک یا جایگاه مورد نظرتان را قاپید. حالتان دگرگون شد، نه؟ آیا یکی دو روز حالتان به وضوح بدتر از روزهای قبل از این حادثه بود؟ آیا واقعاً آن بی‌احترامی به شما آن قدر مهم بود، آن طور که مثلاً تغییرات آب‌وهوایی جهان مهم است؟ یا فرضاً

تهدید جنگ هسته‌ای؟ یا این واقعیت که در بخش‌های دیگر کهکشانشان ما ستارگان در خود فرومی‌پاشند و به سیاهچاله‌ها تبدیل می‌شوند و هر چیزی را در اطرافشان در کام خود می‌کشند؟

قرار دادن امور روزمره در کنار امور بسیار بزرگ و مقایسه آن‌ها، شگرد مورد علاقه سنکا است، به خصوص در کتاب در باب خشم (به لاتینی، *De Ira*)، رساله‌ای که کتاب حاضر از آن برگرفته شده است. سنکا با تغییر دیدگاه یا گسترش مهارت ذهنی‌مان نسبت به چیزهایی که ارزش دارند به خاطرشان خشمگین شویم - اصلاً اگر چنین چیزهایی وجود داشته باشند - به چالش می‌کشد. غرور، منزلت و خودپسندی - منشأ عصبانیت ما در هنگام آزرده‌گی - در نهایت توخالی به نظر می‌رسند وقتی تصویر را عقب می‌بریم و زندگی‌مان را از فاصله می‌بینیم: «عقب‌تر برو، و بخند.» (سه، ۳۷). بزرگ‌ترین

۱۶ ■ چگونه آرامش خود را حفظ کنیم

الگوهای خردمندی سنکا - سقراط که ارجمندترین حکیم جهان یونانی است و کاتوی جوان که سناتور سده پیش از روزگار سنکا در جهان رومی به شمار می‌رود - در این رساله شخصیت‌هایی‌اند که دیگران با آن‌ها بگومگو و بدرفتاری می‌کنند و تازیانه‌های مخالفت خود را بر آن‌ها فرود می‌آورند، اما آنان اظهار خشم نمی‌کنند و حتی به نظر نمی‌رسد احساس خاصی از خود بروز بدهند. شاید نقض حقوق فردی‌تان در رانندگی چندان مهم نباشد، اما بنابر عقیده سنکا، واکنش شما به آن مهم است. در خشم آنی شما هنگام رانندگی، در تمایل‌تان به بوق زدن ممتد یا آسیب رساندن به راننده دیگر یا حتی کشتن او، تهدیدهای جدی نهفته است؛ به این معنی که این حالت‌ها اختیار تام عقل شما را در مهار نفس‌تان به خطر می‌اندازد و بنابراین خطری جدی برای توانایی شما در انتخاب درست و عمل فضیلت‌مندانه است. هجوم خشم، وضعیت

اخلاقی شما را بیش از هر عاطفه و هیجان دیگری به خطر می‌اندازد. زیرا خشم، در چشم سنکا، شدیدترین و مخرب‌ترین و مقاومت‌ناپذیرترین هیجان‌هاست. خشم به پریدن از صخره شبیه است. به محض آنکه به خشم اجازه تسلط داده شود، هیچ‌امیدی به جلوگیری از سقوط وجود نخواهد داشت. سلامت معنوی ما در گرو آن است که جلوی خشم را بگیریم، در غیر این صورت خشم هرگز گریبان‌مان را رها نمی‌کند.

سنکا می‌دانست مخاطرات مستقیم خشم چیست. زمانی که سرگرم نوشتن رساله در باب خشم شد - یا شاید هم هنگام نوشتن اغلب بخش‌های آن - به دلیل برخورداری از امتیاز نمایندگی سنای روم، از نزدیک شاهد حکمرانی چهارساله خونین کالیگولا^۱ بود (شاید

1. Caligula

۱۸ ■ چگونه آرامش خود را حفظ کنیم

روی بیماری‌های کالیگولا اسم‌های دیگری غیر از خشم - مثل پارانویا، سادیسم یا آزارگری - بگذاریم اما سنکا برای توضیح مقصود خود، همهٔ سنگدلی‌های امپراتور را زیر عنوان ira [خشم] قرار می‌دهد. کالیگولا سایهٔ سنگینی بر رسالهٔ در باب خشم انداخته است. سنکا اغلب به صراحت از او نام می‌برد، اما به‌طور ضمنی هم از او یاد می‌کند؛ آنجا که از همنشینی خشم با ابزار شکنجه، و با آتش و شمشیر و منازعات شهری سخن می‌گوید. ظاهراً کابوس سال‌های حکمرانی کالیگولا به سنکا آموخت غضبِ عنان‌گسیخته نه فقط برای روح فرد بلکه برای کل حکومت رومی به چه قیمت گزافی تمام شد.

در روم نادر نبود که فیلسوف و نویسنده‌ای اخلاقی کرسی‌ای در سنا داشته باشد، اما سنکا مردی نادر بود. او در جوانی نزد آموزگارانی درس خواند که فلسفهٔ

رواقتی را پذیرفته بودند. مکتب رواقی^۱ دستگاهی فلسفی بود که از یونان وارد شده بود و توصیه به خویشتن‌داری فکری و پیروی از فرامین عقل الهی^۲ می‌کرد. سنکا پیش گرفتن راه رواقی را برگزید اما در این زمینه به هیچ‌روی نگرشی خشک و معمولی نداشت. او نویسنده‌ای پخته بود و از سنت‌های فلسفی بسیاری اقتباس کرد، اما در مواردی به کلی از نظریه‌ها دامن برمی‌چید و جانب اخلاقیات عملی را می‌گرفت و به مدد سخنوری رسا و شیوایش بر قوت آن‌ها می‌افزود. رساله در باب خشم نمونه بارز این معنی است: فقط یک بخش از این رساله، که عمدتاً منحصر به نیمه نخست آن است، ریشه در اصول رواقی دارد. نیمه دوم، که بخش عمده کتاب حاضر از آن برگرفته شده، به طرز عملگرایانه‌تری به مسئله خشم می‌پردازد

1. Stoicism

2. divine Reason

۲۰ ■ چگونه آرامش خود را حفظ کنیم

و در معمولی‌ترین قطعات به ما یادآوری می‌کند که بیش از اندازه بار روی شانه‌های خود نگذاریم و کارهایی برعهده نگیریم که احتمالاً در آن‌ها موفق نمی‌شویم. اگر بخواهیم براساس صیانت نفس سنکا در نوشته‌هایش قضاوت کنیم، او مردی خودنگر و درون‌بین بود. در یکی از قطعاتی که در کتاب حاضر ترجمه شده است (سوم، ۳۶) نظرات شبانه‌ذنی خود را دربارهٔ انتخاب‌های اخلاقی‌اش شرح می‌دهد - تأملاتی آرام که در آرامش رختخوابش پدید آمدند. با این حال، می‌دانیم سنکا به کانون قدرت هم نزدیک بود و با شور و حرارت در بازی سیاست رومی شرکت می‌کرد، بازی‌ای که گاهی نتایجی مصیبت‌بار داشت. او در دههٔ سوم زندگی‌اش وارد سنای روم شد و در آنجا در مقام سخنوری اصیل و پرجذبه شهرت یافت. اما زبان فصیح او فقط حسادت امپراتور کالیگولا را برانگیخت، به طوری که می‌گویند،

کالیگولا می‌خواست او را بکشد (اما پیش از آنکه دست به این کار بزند، خودش به قتل رسید). تحت حکمرانی کلاودیوس^۱، جانشین کالیگولا، سنکا دوباره در مظان اتهام قرار گرفت و به کورسیکا^۲ تبعید شد. اتهامی که به او وارد کردند زنا با یکی از خواهران کالیگولا بود، که احتمالاً یکجور دسیسه بود. به احتمال زیاد، نگارش در باب خشم طی همین دوران تبعید آغاز شد.

سنکا هشت سال پس از تبعید به کورسیکا و در اواخر دوران فعالیت‌های سیاسی‌اش، در سال ۴۹ میلادی با دستور العملی بسیار مهم به روم فراخوانده شد: آموزش و راهنمایی نرون سیزده ساله، پسر خوانده و وارث احتمالی کلاودیوس. سنکا با پشتیبانی آگریپینا، یکی دیگر از

1. Claudius

۲. corsica: کورسیکا یا کرس، جزیره‌ای در دریای مدیترانه و متعلق به فرانسه که از قرن سوم ق.م تا قرن پنجم میلادی در تصرف روم بود. - م.

۲۲ ■ چگونه آرامش خود را حفظ کنیم

خواهران کالیگولا و همسر جدید کلاودیوس، بیش از هر زمانی صاحب نفوذ و ثروت شد. از قرار معلوم، حوالی همین زمان در باب خشم را تکمیل کرد (تنها سرنخ محکم ما در مورد تاریخ این رساله، آن است که نوواتوس، طرف خطاب رساله، در اواخر سال ۵۲ یا اوایل ۵۳ نام خود را به گالیو تغییر داد. پس رساله باید پیش از آن منتشر شده باشد). شاید این اثر در روم پخش شد تا از بازگشت نویسنده‌اش خبر بدهد، و مبلغ انسانیتِ مردی باشد که بار دیگر وارد محافل درونی قدرت امپراتوری می‌شد - بسیار شبیه سیاستمداری مدرن که برای در دست گرفتن مقامی بالاتر خاطراتی از خود منتشر می‌کند.

انسانیت به‌مثابه انسان بودن^۱ در واقع حرف اصلی رساله در باب خشم است. سنکا برای مقابله با انگیزه‌های

1. humanity; humaneness

ناگهانی خشم، که در اینجا به «میل به تنبیه کردن» تعبیر شده است، به یادمان می‌آورد که ما انسان‌ها چه مشترکات زیادی داریم، و از همه بالاتر قابلیت ما در بخشیدن همدیگر است. ۹۹/۹ درصد کسانی که در کنار هیولاهایی مانند کالیگولا و قدیسانی چون سقراط، زندگی می‌کنند انسان‌های عادی هستند؛ انسان‌هایی گناهکار اما سزاوار ترحم و بخشش. سنکا در پاره‌نهایی پرشور رساله‌اش این چنین زبان به پند و نصیحت می‌گشاید: «بیاییم بایکدیگر مهربان‌تر باشیم. ما خطا کارانی در میان مردمان خطا کار هستیم و بس. فقط یک چیز می‌تواند به ما صلح ارزانی کند، و آن مدارا و نرمش است.» این موضوع خطاپذیری مشترک که شالوده‌ قرارداد اجتماعی را می‌ریزد در نوشته‌های سنکا اغلب مطرح می‌شود. اما در هیچ‌جا به این وضوح یا نخوت بیان نشده است.

سنکا همه قدرت بلاغت و فصاحت گیرای خود

۲۴ ■ چگونه آرامش خود را حفظ کنیم

را به کار گرفت و در رسالهٔ در باب خشم جاری کرد؛ او با توانایی چشمگیری گاه خوانندگان را با داستان قساوت‌های عجیب و غریب به وحشت می‌اندازد، گاه آن‌ها را سرشوق می‌آورد و به رحم و شفقت تشویق می‌کند و سرانجام آن‌ها را نگران از شبخ مرگ، تنها می‌گذارد. موجودی مطلق‌العنان و مهیب که هیچ‌گاه از ذهن و اندیشهٔ او دور نمی‌شود (چگونه به مرگ فکر کنیم: راهنمایی به پایان زندگی اثر دیگری از سنکا در این مجموعه است). سنکا سبک جذاب و فریبندهٔ مشهورش در نثر را به میان می‌آورد، که در اینجا فقط با وفاداری نسبی ترجمه شده است. غرض از این کار این بوده که دقت‌مان را روی هر کلمه حفظ کنیم (قطعه‌هایی که در این کتاب آمده، نمایانگر «هر کلمه‌ای» نیستند بلکه حداقل یک سوم از رسالهٔ در باب خشم را تشکیل می‌دهند؛ کل اثر را می‌شود در ترجمهٔ رابرت کستر در کتاب خشم،

رحم، انتقام چاپ دانشگاه شیکاگو خواند^۱). سنکا به زندگی خود پایان داد؛ او قربانی غضبی شد که نتوانست آن را فروبشاند. امپراتور نرون، پس از پنجاه‌واندی سال شاگردی نزد سنکا، در اواسط دههٔ ۶۰ میلادی به‌طور فزاینده‌ای بی‌ثبات و بدگمان شد و هشتم امپراتورانه بار دیگر در سر او به غلیان درآمد، به‌سان کالیگولا که در روزهای بد چنین بود. سنکا را با توسل به شواهد ساختگی، به توطئهٔ ترور [امپراتور] ارتباط دادند و مجبورش کردند در سال ۶۵ میلادی جان خود را بستانند.

پیچیدگی‌های زندگی سنکا، و حجم زیاد نوشته‌هایش، امروزه پرداختن به او را دشوارتر از دورواقی بزرگ

1. *Anger, Mercy, Revenge* by Robert Kaster, University of Chicago Press.