



**دژ درون**



آینتسل گانگر

دژ درون

فلسفه رواقی

برای زیستن در دنیای بی قرار

ترجمه شهاب‌الدین عباسی



بنگاه ترجمه و نشر  
کتاب پارسه

سرشناسه: آینتسل گانگر Einzelgänger

عنوان و نام پدیدآور: دژ درون (فلسفه رواقی برای زیستن در دنیای بی‌قرار) / آینتسل گانگر / ترجمه شهاب‌الدین عباسی

مشخصات نشر: تهران: بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه ۱۴۰۱

مشخصات ظاهری: ۱۸۴ ص

شابک: ۳ - ۸۷۰ - ۲۵۳ - ۶۰۰ - ۹۷۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Stoicism for inner peace, 2021

عنوان دیگر: فلسفه رواقی برای زیستن در دنیای بی‌قرار: فلسفه کهن برای زندگی روزمره.

عنوان دیگر: آموزه‌های رواقی‌گری برای آرامش درون: فلسفه باستانی برای زندگی روزمره.

موضوع: رواقیان / آرامش ذهنی

شناسه افزوده: عباسی، شهاب‌الدین، ۱۳۴۵ - مترجم

رده‌بندی کنگره: B۵۲۸

رده‌بندی دیویی: ۱۸۸

شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۶۵۹۶۸



## ■ دژ درون

آینتسل گانگر 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 ۱۴۰۱، ۷۷۰ 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 ژاندارمری شرقی، پلاک ۷۴.

طبقه سوم، تلفن: ۰۵ ۶۶۴۷۷۴

www.parsehbook.com / info@parsehbook.com

@ketabeparseh

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

تلفن: ۸۸۹۱۸۹۴

«فلسفه برای زندگی کردن است، نه فقط برای یاد گرفتن.»

اپیکتوس، قرن اول و دوم میلادی

«مطالعهٔ فلسفه چه فایده‌ای دارد

اگر تفکرِ شما را در مورد مسائل مهم زندگی روزمره بهبود نبخشد؟»

لودویگ ویتگنشتاین، ۱۹۴۴

## فهرست

پیشگفتار.....	۸
مقدمه: قدرتِ بی‌اعتنایی.....	۱۲
تقدیر دوستی.....	۱۸
توهین.....	۲۲
خوشبختی.....	۲۸
نظر دیگران.....	۳۳
عشق و شهوت.....	۳۸
جدایی‌ها.....	۴۳
دلواپسی از دست دادن.....	۵۰
حسادت.....	۵۳
بیزاری و میل.....	۵۹
رها کردن امور به حال خود.....	۶۲
آزرده شدن.....	۶۷
خشم.....	۷۲

## فهرست ■ ۷

- بحران ..... ۷۹
- نگرانی ..... ۸۴
- وحشت‌زدگی ..... ۸۹
- فشار مالی ..... ۹۴
- تنهایی ..... ۱۰۲
- احساس گناه ..... ۱۰۷
- 
- دیدگاه فیلسوفان رواقی درباره آرامش درونی ..... ۱۱۳
- مارکوس اورلیوس ..... ۱۱۴
- اپیکتتوس ..... ۱۲۰
- سنکا ..... ۱۲۶
- زنون ..... ۱۳۴
- 
- تمرین‌های رواقی برای رسیدن به آرامش درونی ..... ۱۳۹
- پیش‌اندیشی در مورد حوادث ناگوار ..... ۱۴۰
- ورزیدگی در تسلط بر خویشتن ..... ۱۴۶
- چطور بعضی چیزها را به هیچ بگیریم ..... ۱۵۱
- قدرت یادداشت‌نویسی روزانه ..... ۱۵۹
- ممنتو موری / یادآوری مرگ ..... ۱۶۴
- نگاه از بالا ..... ۱۶۹
- آموختن / تقدیر دوستی ..... ۱۷۴
- 
- پاره‌های خرد: چند کلمه از کتاب راهنمای اپیکتتوس ..... ۱۸۲

## پیشگفتار

مکتب رواقی<sup>۱</sup> به دست زنون کیتیونی<sup>۲</sup> در شهر آتن پایه گذاری شد و هم اکنون در حال تجدید حیات است. وقتی برای اولین بار با فلسفه رواقی روبرو شدم، حیرت کردم که ایده های اصلی رواقیان باستان چقدر کاربردی است و به درد همه زمان ها می خورد. انگار آدمیزاد هرگز تغییر نکرده و بهترین خصائل و بدترین اوصاف سرشت بشر ماندگار مانده است.

کتاب های پر شمارِ دوران یونان و روم باستان، دست کم آن هایی که باقی مانده اند، حکمت های ارزشمندی در خود جای داده اند که برای دوران مدرن هم بسیار با ارزش اند. برای نمونه می توان به آثار مارکوس اورلیوس، سِنِکا، و اپیکتتوس اشاره کرد.

مارکوس اورلیوس<sup>۳</sup> امپراتور روم، سخنان خردمندانه ای را که با آن ها زندگی می کرد در یادداشت های روزانه اش حفظ کرد و این یادداشت ها هم بعدها تحت عنوان تأملات منتشر شدند. دولتمرد و فیلسوف رومی،

---

1. Stoicism

2. Zeno of Citium ] Citium, Greek Kition[

3. Marcus Aurelius



لوکیوس آنیوس سِنِکا<sup>۱</sup> هم مجموعه وسیعی از نامه‌ها و مقالات فلسفی از خود به یادگار گذاشت که از میان آن‌ها نامه‌های اخلاقی<sup>۲</sup> به دوست‌اش لوکیلیوس مهم‌ترین اثر او شمرده می‌شود. اپیکتوس<sup>۳</sup> نیز، که زمانی برده بود، از بزرگ‌ترین فیلسوفان رواقی در تمام دوران‌هاست و اندیشه‌هایش را شاگردش آریان<sup>۴</sup> به نگارش درآورد.

میراث این سه فیلسوف برجسته رواقی، به همراه آثار به‌جا مانده از نوشته‌های فیلسوفان دیگری چون خرسیپوس<sup>۵</sup> و زنون، بنیانگذار مکتب رواقی، منبعی برای رواقیان معاصر است.

امروزه می‌توانیم اصول و درس‌های رواقی‌گری را به درجات و شکل‌های مختلف در زندگی خودمان به‌کار ببریم. عده‌ای ممکن است استدلال کنند که باید «رواقی» شد و این فلسفه را تا کوچک‌ترین جزئیاتش زندگی کرد. حُب، این یک تلاش عالی است. اما تجربه من نشان می‌دهد که لازم نیست رواقی‌گری را مثل یک دین و آیین دنبال کنید تا مزایای آموزش‌هایش را بچشید. ماهیت عملی، عقلی و همین‌طور منطقی حکمت رواقی این توانایی را به ما می‌دهد که آن را بی‌درنگ در موقعیت‌هایی که باعث اضطرابمان می‌شوند به‌کار بگیریم، مثل بانندی که روی زخم‌مان می‌بندیم. و اگر این کار را به دفعات انجام دهیم، واکنش‌های ما به وقایع زندگی دگرگون می‌شود؛ تا آنجا که کم‌کم به صورت خودکار فلسفه رواقی را به‌کار می‌بندیم، طوری که هر جا می‌رویم مثل یک‌جور جعبه کمک‌های اولیه فلسفی‌مان آن را همراه خود می‌بریم.

با این حال این شیوه، جایگزینی برای کمک‌های روانی حرفه‌ای در موارد لزوم نیست. من آن را بیشتر ابزاری دگرگون‌کننده می‌دانم که اگر

1. Lucius Annaeus Seneca

2. De Epistulae Morales

3. Epictetus

4. Arrian

5. Chrysippus

دائم مورد استفاده قرار بگیرد، می‌تواند نگرش و نحوهٔ درک‌مان را از جهان کم‌کم تغییر دهد.

من مدت‌ها دنبال منابعی بودم که حکمت متون رواقی قدیم را به متن‌هایی امروزی و آسان‌فهم تبدیل کرده باشند و به کمک آن‌ها بتوان حکمت‌های قدیم را به آسانی به کار گرفت. مطمئناً محتواهای خوب زیادی اینجا و آنجا وجود داشت، اما این منابع دقیقاً آن چیزی نبودند که دنبالش بودم. همه می‌دانیم که زندگی پستی و بلندی دارد و موقعیت‌های مختلفی در زندگی پیش می‌آید که در آن‌ها انبوهی حالات روحی گوناگون، مثل خشم، حسادت، یا ترس، به ما دست می‌دهد که آرامش درونی ما را به هم می‌زنند.

چیزی که دنبالش بودم، راهنمایی‌هایی ساده و زمینی بود؛ چیزی که عصارهٔ فلسفهٔ رواقی باشد و برای موقعیت‌ها و حالات روانی خاص طراحی شده باشد. وقتی ترس به دل‌مان می‌افتد و سراسیمه می‌شویم چه کنیم؟ در برابر توهین‌ها چه رفتاری پیش بگیریم؟ چطور حالی خوش برای خودمان به وجود بیاوریم؟ یا با مشکلات مالی چطور کنار بیاییم؟

روایان پاسخ این سؤالات دیرینه را در اختیار داشتند، اما این پاسخ‌ها در متن‌ها و پاره‌نوشته‌های مختلفی که قدمت‌شان به سال ۳۰۰ قبل از میلاد به بعد می‌رسد، پراکنده‌اند. با وجود اینکه نامه‌های اخلاقی سِنِکا به خواسته‌ها و نیازهای من نزدیک بود، ولی متوجه شدم به روایت‌هایی جدیدتر، ساده‌تر، کوتاه‌تر و مفیدتر نیاز داریم.

من به‌واسطهٔ داشتن مدرک کارشناسی ارشد در پژوهش‌های دینی و پیشینهٔ معتدلی که در انتشار موضوعات مرتبط با دین در مجلات و روزنامه‌ها داشتم، به طور معمول در کتب مقدس قدیمی کندوکاو می‌کردم. به همین دلیل، تصمیم گرفتم کار انتخاب، گردآوری و افزودن مطالب را خودم به دوش بگیرم.

در مجموعه منابعی که دائم بیشتر می‌شد، حکمت رواقی را در زمینه‌های

گونگونگی بی‌شمار قرار دادم و شرح و تفسیر خودم را هم برای استفاده بیشتر مخاطبان امروزی به آن‌ها افزودم. من بیش از دو سال سرگرم تهیه منابعی در این زمینه بودم. در طول این مدت و با افزایش همزمان دانش و اطلاعاتم دربارهٔ مکتب رواقی، به این نتیجه رسیدم که محتوایی که تهیه کرده بودم، در مواردی به بازننگری، پردازش و گسترش بیشتر نیاز دارند. به همین دلیل مقالاتی را، و در این مورد آن‌هایی که مربوط به آرامش درونی بودند، انتخاب کردم و دست به کار اصلاح، تنظیم و ویرایش آن‌ها شدم. چندین قطعهٔ دیگر را هم برای غنای بیشتر کار به آن‌ها اضافه کردم. این دست‌نوشته‌ها به کمک فیلر مری واز (ویراستار) به صورت کتاب حاضر درآمدند. امیدوارم این گفتارها در یافتن آرامش به سبک رواقی به شما کمک کنند.

آیتسل گانگر

## مقدمه

### قدرتِ بی‌اعتنایی

امپراتور مارکوس اورلیوس در روزگار خود قدرتمندترین مرد روی زمین بود. او از سال ۱۶۱ تا ۱۸۰ میلادی امپراتور روم بود و در این مدت امپراتوری پارت‌ها را شکست داد و با دشمنان سرسختی چون قبایل ژرمن و سارمات‌ها نبرد کرد. ارتش رومی‌ای که او آن را فرماندهی می‌کرد هیبتی داشت و در همه‌گوشه و کنار جهان شناخته شده آن روزگار رعب و وحشت به دل‌ها می‌انداخت. شکی نیست که مردی با چنین جایگاهی دسترسی نامحدود به لذت داشت. او می‌توانست سرمست از بهترین باده‌های قلمرو امپراتوری خود، از هر زنی که می‌خواست لذت ببرد و تا زمان پیری و مرگ کام بجوید و به عشرت و شادخواری روزگار بگذراند.

تصور قدرتِ مطلق دشوار است. و احتمالاً مسلط شدن بر آن دشوارتر. بسیاری از افراد قدرتمند گذشته و حال مصداق این واقعیت‌اند که قدرت انسان را به تباهی می‌کشاند، زیرا برخی آدمیان برده‌حرس و آز و فزون‌خواهی‌اند. اما مارکوس اورلیوس طبع و نگرش دیگری داشت.

او می‌دانست که لذت‌های لحظه‌ای به‌وفور در دسترس‌اش هستند، اما

از لذت‌های جسمانی<sup>۱</sup> بیش از اندازه، لذت‌هایی چون باده‌نوشی و شرکت در نمایش‌های تماشاخانه کولوسئوم که نخبگان رومی برای سرگرمی به آنجا می‌رفتند، رویگردان بود. این شیوه زندگی او در تضاد کامل با کارهای پسر و جانشین‌اش کومودوس<sup>۱</sup> بود، که به خاطر ستم و جفاهایش بدنام بود و در مجموع بیشتر به شکار و گلاادیاتورها اهمیت می‌داد تا به امور حکومت. خاطرات مارکوس اورلیوس بیشتر درباره تصمیم‌ها و مجاهده‌های درونی او با خودش است. این مجموعه یادداشت‌های کوتاه فلسفی به این قصد نبودند که منتشر شوند. حتی عنوان رسمی هم نداشتند. با این حال، وقتی بعدها این مجموعه به چاپ رسید، عنوانی رسمی<sup>۲</sup> به آن دادند که در دوره‌های جدید به تأملات<sup>۳</sup> معروف شد. مارکوس اورلیوس از طرفداران مکتب فلسفی رواقی<sup>۴</sup> بود. تأملات او به اثری مهم و مرجع تبدیل شد که رواقیان مدرن آن را یکی از منابع اصلی خود می‌دانند و به طور گسترده از آن استفاده می‌کنند.

بیایم به برخی از باورهای اساسی مکتب رواقی بیندازیم. رواقیان دوران باستان مشاهده می‌کردند که از دیدگاه انسانی «دو مقوله» را می‌توان از هم جدا کرد: چیزهایی که بر آن‌ها کنترل و تسلط نداریم، و چیزهایی که بر آن‌ها کنترل و تسلط داریم. اساسی‌ترین و روشن‌ترین شرح این دوگانگی را می‌توان در کتاب راهنمای<sup>۵</sup> اپیکتتوس یافت. کتاب راهنما یا رساله مجموعه‌ای از گفتارهای اپیکتتوس است که به دست شاگردش آریان<sup>۶</sup> به نگارش درآمد. اپیکتتوس از دیگر فیلسوفان برجسته رواقی بود و یکی از اصول بنیادی مکتب رواقی را عرضه کرد.

آن اصل این بود که بیشتر چیزها واقعاً در حیطه قدرت ما نیستند. به

1. Commodus

2. *Tā eis heautón* (Ta eis heauton)

3. *Meditations*

4. Stoicism

5. *Enchiridion*

6. Arrian

چیزهای بیرونی‌ای مانند دوستان‌تان، همکاران‌تان، شرکای صمیمی‌تان، به اقتصاد، تعداد لایک‌ها در فیس‌بوک، حرف‌های سیاستمداران یا رو به وخامت گذاشتن اوضاع بدن‌تان فکر کنید.

آیا عملاً تسلطی بر این چیزها داریم؟

بله، می‌توانیم روی آن‌ها تأثیر بگذاریم. اما حتی اگر همه کارهایمان را درست انجام دهیم، باز هم ممکن است اقتصاد سقوط کند، پولمان را از ما بگیرند، و شرکای صمیمی‌مان به ما خیانت کنند یا بمیرند.

در نهایت، هیچ کاری نیست که بتوانیم انجام دهیم تا بدبختی را به صورت قطعی و مطمئن از خود دور کنیم. گرفتاری‌ها بخشی ذاتی از زندگی‌اند. این واقعیت بدبینانه و مایه افسردگی به نظر می‌رسد، مخصوصاً برای آدم‌های خیلی خوشبینی که همیشه انتظار دارند همه چیز درست پیش برود. آن‌ها با این نگرش هر روز صبح شاد و سرحال از خانه بیرون می‌روند، اما وقتی بعد از ظهر به خانه می‌رسند، این احتمال هست که واقعیت برای ناامید کردن و درهم شکستن آن‌ها وارد عمل شود.

اما نگران نباشید. هنوز جنبه‌هایی از زندگی‌مان هست که به خود ما بستگی دارد. از جمله نظراتی که برای خودمان شکل می‌دهیم، تصمیم‌هایی که می‌گیریم، یا به تعبیر ساده‌تر، اعمال‌مان. این‌ها از جمله اموری هستند که در حیطه قدرت ما قرار دارند. از طرف دیگر، آنچه در اطراف ما رخ می‌دهد در حیطه قدرت و تسلط ما نیست. اما نگرش ما به جهان خارج و شیوه عمل‌مان در قبال آن در حیطه قدرت ماست و به خودمان بستگی دارد. اپیکتتوس تأکید می‌کند که تمرکز ما باید بر چیزهایی باشد که در دایره تسلط ماست، و در همین حال باید به چیزهایی که در حیطه تسلط ما نیستند، بی‌اعتنا بمانیم.

بیماری شدید چیزی نیست که بر آن تسلط داشته باشیم. می‌توانیم از علائم بیماری بکاهیم یا از درمان‌های شفابخش به امید بهبود بیمار

استفاده کنیم. اما نتیجه‌ها در دایره قدرت و تسلط ما نیستند. با این حال، بیمار می‌تواند تصمیم بگیرد در مواجهه با موقعیتی که در آن قرار دارد چه دیدگاهی در پیش بگیرد. وقتی بیماری و حتی احتمال مرگ کاملاً پذیرفته می‌شود، انسان می‌تواند به آرامش درونی برسد (این حرف توصیه پزشکی نیست، فلسفه است).

حفظ آرامش در هنگام مصائب و رها کردن نتایج، ممکن است بی‌اعتنایی تلقی شود. با این حال، این آرامش به ما کمک می‌کند به جای غرق شدن در احساسات، عاقلانه رفتار کنیم. این کار احتمالاً منجر به انتخاب‌های بهتری می‌شود که بخت بهبود و اصلاح امور را افزایش می‌دهد.

با این حساب، آیا رواقی‌گری در مورد زدودن عواطف و احساسات است؟ آیا رواقی‌گری یعنی بی‌عاطفگی؟

برخلاف تصور عموم، این تلقی دور از واقعیت است. توانایی «داشتن احساسات عمیق» به اندازه «توانایی تفکر عقلانی» بخشی از سرشت انسان است. عقل می‌تواند تا حد زیادی بر احساسات غلبه کند چون این امکان را به ما می‌دهد که دست به انتخاب بزنییم و تصمیم بگیریم به احساسات مان چطور سر و سامان بدهیم. آیا می‌گذاریم احساسات بر ما غلبه کنند؟ آیا آن‌ها را حسیاتی می‌دانیم که مانند موج‌های دریا می‌آیند و می‌روند؟ یا آن‌ها را نشانه‌هایی می‌شماریم که در تشخیص واقعیات و جریان امور به ما کمک می‌کنند؟

کلیشه «رواقی سرد و بی‌احساس» بی‌معنی است. احساسات، مانند خیلی چیزها، بخشی از طبیعت انسان هستند و فیلسوفان رواقی اهمیت آن‌ها را انکار نمی‌کنند.

در فلسفه رواقی، مهم طبیعت است. مارکوس اورلیوس بارها می‌گوید که بهتر است طبق طبیعت زندگی کنیم. در این زمینه، طبیعت اشاره است به «کل بزرگ‌تر»، نقش ما انسان‌ها در این کل، و سرشت ذاتی ما. رواقی‌ها

معتقدند «فضیلت» والاترین خیر است. بنابراین، زندگی فضیلت‌مندانه به معنای زندگی کردن مطابق با طبیعت است. به این ترتیب به اودایمونیا<sup>۱</sup> یا خوشبختی می‌رسیم (فصل «خوشبختی» را ببینید). یکی از شرط‌های رسیدن به اودایمونیا پرهیز از شور و هیجان<sup>۲</sup> است.

این دوری از شور و هیجان معادل انگلیسی «بی‌علاقگی» یا بی‌احساسی<sup>۳</sup> نیست؛ می‌توان آن را به «متانت و خویشتن‌داری»<sup>۴</sup> یا به عبارت ساده‌تر به «آرامش درونی» ترجمه کرد.

جنبه عملی رواقی‌گری جالب توجه است. رواقی‌های دوران جدید چندین تمرین برای دست یافتن به آرامش درونی انجام می‌دهند. یکی از آن‌ها تجسم منفی یا پیش‌اندیشی درباره اتفاقات ناگوار<sup>۵</sup> است، که از راه‌های آماده کردن خود برای روبرو شدن با بدبختی‌ها و مخصوصاً افراد پرزحمت است. تمرین دیگر یاد مرگ<sup>۶</sup> است، که هنر به یاد آوردن این واقعیت است که مرگ بخشی ناگزیر از زندگی است. تمرینی دیگر نگاه از بالا نام دارد که در آن خودمان را از دیدگاهی کیهانی و بسیار رفیع می‌بینیم. از این طریق پی می‌بریم که در مقایسه با وسعت عالم چقدر کوچک و بی‌اهمیت هستیم. چندین تمرین دیگر هم هست که همه آن‌ها را در فصل‌های جداگانه در قسمت آخر کتاب توضیح خواهم داد.

رواقی‌ها به‌خوبی می‌دانستند که این بی‌اعتنایی، این غوطه‌ور نشدن در احساسات، نوعی قدرت است. زندگی کوتاه است. به همین دلیل اهمیت

#### 1. Eudaimonia

۲. *apatheia* (به یونانی: *ἀπάθεια*) از *a* - «بدون» و *patos* «رنج» یا «هیجان»، در فلسفه رواقی، به حالتی از ذهن اطلاق می‌شود که در آن فرد از طرف احساسات آشفته نمی‌شود. (همه پانوشت‌ها از مترجم است).

#### 3. *apathy*

#### 4. *equanimity*

#### 5. *praemeditatio malorum* (negative visualization)

#### 6. *memento mori*



دارد که نیروی زندگی خود را به سمت امور ضروری و مهم هدایت کنیم و چیزهای بی‌اهمیت را به حال خود بگذاریم. فلسفهٔ رواقی مخصوصاً در دوران معاصر، می‌تواند ابزار باارزشی برای هدایت زندگی ما باشد تا در گرداب محرک‌ها و حواس‌پرتهی‌ها غرق نشویم.

## تقدیر دوستی

نگرانی بیش از حد در مورد آینده باعث ایجاد حس و حال بسیار ناخوشایندی به نام اضطراب می‌شود. این حالت می‌تواند اضطراب کوتاه‌مدت به دلیل چیزی باشد که برایش برنامه‌ریزی کرده‌اید، یا نگرانی طولانی‌مدت در مورد آینده‌ای که به کلی نامشخص و بیرون از تسلط شماست. رواقی‌های مدرن یک ترفند ساده ولی بسیار مؤثر برای کاهش این اضطراب دارند: *آمور فاتی*<sup>۱</sup>. این عبارت لاتین به معنی «تقدیر دوستی» یا عشق به سرنوشت است. قدرت فوق‌العاده زیادی در توانایی پذیرفتن اتفاقات وجود دارد. فریدریش نیچه فیلسوف آلمانی با اینکه رواقی‌گری را قبول نداشت، *آمور فاتی* را قاعده خود برای عظمت و بزرگی می‌دانست:

شخص در این حالت نمی‌خواهد هیچ چیز متفاوت باشد، نه در حال، نه در آینده، و نه در گذشته. او هر آنچه را که ضروری است تاب می‌آورد و درصدد نادیده گرفتن یا پنهان کردن آن‌ها بر نمی‌آید. او نه تنها همه آرمان‌طلبی‌ها را در

---

1. amor fati

برابر امور ضروری دروغ می‌یابد بلکه به آنچه هست دل می‌بندد.<sup>۱</sup>

تصور کنید دو نسخه از شما وجود دارد، شما «مضطرب» و شما «رواقی». حالا فرض کنید در شرکتی کار می‌کنید که به‌تازگی طرحی برای سازماندهی مجدد اعلام کرده است. در نتیجه این سازماندهی، خیلی از کارکنان این شرکت را بیرون می‌کنند. این خبر سوگناک یک روز پس از رفتن پیش پزشک‌تان منتشر شد. پزشک به شما گفته بود ممکن است بیماری مزمنی داشته باشید. علاوه بر این‌ها، رابطه شما با آدم مهمی در زندگی‌تان به مشکل برخورد کرده است.

وقتی موانع بسیار مهمی در زندگی‌مان ظاهر می‌شوند، احتمالاً به دنبال آن تغییرات شدیدی رخ می‌دهد. این تغییرات بیشتر برای بخش مضطرب وجودمان نگران‌کننده است، به‌خصوص به این دلیل که ذهن انسان معمولاً تغییرات را در بستر طیفی از دو نقطه مقابل میل و بیزاری قضاوت می‌کند. ماهیت میل و بیزاری طوری است که در ما پریشانی عاطفی به وجود می‌آورد. مسلماً وقتی زندگی به نحو مطلوب تغییر می‌کند، تجربه‌ای لذت‌بخش به ما دست می‌دهد. مثلاً برنده شدن در قرعه‌کشی اغلب به شیفتگی و سیر کردن در عرش منجر می‌شود. ولی وقتی شرایطی در زندگی پیش می‌آید که از آن بیزاریم، مثل از دست دادن پولمان، فراق عزیزان یا افتادن‌مان به زندان، رنج می‌کشیم.

بیا باید تصور کنیم زندگی در جهتی نامطلوب پیش می‌رود. شما در شُرف از دست دادن شغل‌تان هستید، برای پرداخت قرض‌هایتان مشکل پیدا کرده‌اید و بیماری مزمن دارید. حالا بخش مضطرب شما کم‌کم نگران می‌شود و این فکر و خیال‌ها شما را شب‌ها بیدار نگه می‌دارند. افکار تکراری دلشوره به جانتان می‌اندازند:

1. Friedrich Nietzsche, *Dithyrambs of Dionysus* (ed. Learning Links, 1984)

«آیا بیرونم می‌کنند؟»

«بعد باید چه کار کنم؟»

«اگر بیماری مزمنم باعث شود نتوانم کار جدیدی پیدا کنم، چه می‌شود؟»

«اگر دیگر نتوانم وامی را که گرفتم پرداخت کنم، چی؟»

«اگر همسرم مرا ترک کند، چه کار کنم؟»

شما می‌توانید تا حدی بر این موارد تأثیر بگذارید. ولی در بیشتر موارد نمی‌توانید. حقیقت اساسی این است که آینده فراتر از تسلط شماست. مشکل بخش مضطرب وجود ما این است که شیفته کنترل و تسلط بر امور است. می‌توانم به این واقعیت گواهی بدهم. اگر مضطربم، بیشتر به این دلیل است که می‌خواهم آینده را کنترل کنم - و این کار غیرممکن است. کسانی که شیفته تسلط بر امورند و می‌خواهند همه چیز را کنترل کنند، واقعاً کم می‌آورند و نمی‌توانند از پس نگرانی‌ها و تشویش‌ها بر بیایند.

آن‌ها در چنبره این کار بی‌ثمر و طاقت‌فرسا گرفتار می‌شوند که تلاش می‌کنند از چیزی سر در بیاورند که نمی‌توان از آن سر در آورد، و با این حال به این تلاش ادامه می‌دهند. اما خویشتن رواقی شما نگرشی متفاوت دارد. خویشتن رواقی‌تان تقدیر را به گرمی می‌پذیرد، هر چه که باشد. به قول یکی از بزرگان معنوی رضا به قضای الهی چه مرهم خوبی برای غم‌ها و غصه‌هاست.

آمو فاتی یا تقدیر دوستی به این معنا نیست که تمام روز روی مبل لم بدهیم و بگذاریم زندگی برای خودش بیاید و برود و نصیبی از آن نبریم. به این معناست که از هر لحظه زندگی تا آنجا که تقدیر اجازه می‌دهد بهترین استفاده را بکنیم. به این معناست که در جهت رسیدن به هدف‌هایمان تلاش کنیم و با تمام وجودمان دل به کار بدهیم، اما وقتی نتیجه تلاش‌هایمان دور از انتظارمان بودند، خود را نبازیم و تقدیر را کاملاً بپذیریم. کارتان را حفظ می‌کنید؟ عالی است. بیرون‌تان کردند؟ با اینکه نمی‌توانیم بر سرنوشت

مسلط شویم، ولی هنوز هم در حیطة قدرت ماست که از این اتفاق بهترین استفاده را ببریم.

از این گذشته، چه کسی می‌داند چه فرصت‌هایی برایتان پیش می‌آید؟ تندرست هستید؟ عالی است. بیماری مزمن دارید؟ اپیکتتوس یک‌بار گفته بود: «بیماری می‌تواند بدن تو را ضعیف کند، اما نمی‌تواند اراده و توانایی انتخاب تو را ضعیف کند، مگر اینکه خودت اجازه بدهی.»

آیا این مبارزه‌ای شریف نیست که با وجود بیماری تان تسلیم نشوید و خودتان را شایسته زندگی کردن بدانید؟ خیلی از آدم‌ها این کار را می‌کنند؛ و این جور آدم‌ها منبع بزرگ‌ترین الهام‌بخشی‌ها برای بشرند. همسر تان وفادار است؟ عالی است. همسر تان بی‌وفایی می‌کند و از پیش تان می‌رود؟ این اتفاق خوشایند نیست، اما فرصتی برایتان فراهم می‌آورد که روی خودتان تمرکز کنید. این کار چه‌بسا به رشد سریع شخصیتی، خودکامی عمیق، و سرخوشی حاصل از خلوت و تنهایی بینجامد. این امکان هم هست که آدم مناسب‌تری در مسیر زندگی تان ظاهر شود.

کی می‌داند؟ هیچ‌کس نمی‌تواند آینده را پیش‌بینی کند.

وقتی هر اتفاقی را که می‌افتد با چشمان باز می‌پذیریم، چه چیزی می‌تواند اشتباه باشد؟ هیچ‌چیز. در هر آنچه اتفاق می‌افتد، خیری هست. و امور فاتی دقیقاً همین حالت را ایجاد می‌کند. وقتی هیچ‌چیز نمی‌تواند اشتباه پیش برود و در هر حال می‌توان سوبه‌ای مثبت در امور دید و بدانگاری مطلق نکرد، جای نگرانی نیست. وقتی چیزی برای نگرانی وجود ندارد، ترس از آینده انرژی ما را تحلیل نمی‌برد و باعث نمی‌شود احساس بدبختی کنیم. با پذیرفتن بی‌قید و شرط تقدیرمان، از هیچ‌چیز نخواهیم ترسید. در این حالت، رضا به داده می‌دهیم و گره از جبین می‌گشاییم.

## توهین

یکی از هنرهایی که فلسفهٔ رواقی به ما می‌آموزد این است که چطور به یک وضعیت روحی آرام و مطمئن برسیم و تحت‌تأثیر چیزهایی که در حیطهٔ قدرت و توانایی ما نیستند قرار نگیریم. یکی از این چیزها توهین است. مورد توهین قرار گرفتن از طرف دیگران غالباً منجر به آسیب دیدن، عصبانیت و حتی رنجش روحی شدید کسی می‌شود که به او توهین شده است. من دربارهٔ سازوکار توهین‌ها و توهین‌کننده (و نحوهٔ تقویت ذهن در برابر توهین‌ها) در اولین کتابم با نام آزار ناپذیر: هنر رشد و موفقیت در دنیایی پر از آدم‌های نفهم<sup>۱</sup> به طور مفصل سخن گفته‌ام. یکی از درس‌های ضروری در آن کتاب این است که به خود یادآوری کنیم حرف‌هایی که مردم به ما می‌زنند خارج از کنترل ماست.

با وجود این، به نظر می‌رسد اکثریت مردم هنگام توهین تحریک می‌شوند. در این عصر ارتباطات سریع، به نظر می‌رسد مهم نیست چه می‌گوییم،

---

1. *Unoffendable: The Art of Thriving in a World Full of Jerks*

در هر حال همیشه کسی آزرده می‌شود. انگار بعضی از مردم یکجورهایی خودخواسته دنبال این هستند که به آن‌ها «توهین شود» تا عصبانیت‌شان را سر یکی خالی کنند و با پرخاشجویی حرف خودشان را بزنند. فکر می‌کنم اکثر رواقی‌ها موافق‌اند که تحریک‌شدن در بیشتر موارد اتلاف وقت است. البته شرایطی پیش می‌آید که در آن‌ها دفاع شخصی ضروری است، اما چیزهای پیش‌پاافتاده و کوچکی مثل توهین لفظی ارزش آن را ندارند که وقت و انرژی‌مان را صرف آن‌ها کنیم.

در قطعه زیر گزیده‌ای از کتاب آزارناپذیر را نقل می‌کنم که درباره عبث بودن پاسخ‌های خشونت‌آمیز به توهین‌هاست.

بین خشونت جسمی و توهین تفاوت هست. خشونت جسمی به بدن آسیب می‌رساند. اما توهین‌ها فقط زمانی به ما آسیب می‌رسانند که خودمان اجازه دهیم. آیا واقعاً حاضریم خطر ویران کردن زندگی‌مان را فقط به این دلیل که کسی به ما فحش داده است، بپذیریم؟ شونهایت می‌گوید: "دارید در خیابان قدم می‌زنید و کسی به شما ناسزا می‌گوید. آیا حاضرید به آن طرف خیابان بروید، درگیر دعوا و کتک‌کاری شوید، به زندان بیفتید، و تمام زندگی‌تان به هم بریزد، فقط به این دلیل که کسی به شما فحش داد؟" از کوره دررفتن به خاطر یک توهین خردمندانه نیست؛ احمقانه‌تر از آن، استفاده از خشونت برای جواب دادن به توهین است. بدبختانه خشونت اغلب با توهین‌ها شروع می‌شود. پیش‌تر مثال زدم که توهین به مادر یک شخص چطور می‌تواند منجر به قتل شود. یکی دیگر از زمینه‌های مکرر این وضعیت، جنجال‌های تماشاگران فوتبال است که همیشه با توهین به یکدیگر شروع می‌شود و بعد هم به اعمال خشونت جسمی می‌انجامد، که در نتیجه آن عده‌ای آسیب می‌بینند، دستگیر یا حتی کشته می‌شوند.

فاصله بین توهین‌ها و خشونت‌های واقعی اغلب به اندازه‌ای است که به ما امکان بدهد بگذاریم توهین‌ها، و حتی تهدیدها، از دوش‌مان برداشته

شود و به حرکت خود ادامه دهیم. به این ترتیب، می‌توانیم آرامش ذهن و روان خود را حفظ کنیم. با یک توهین، بسته به نوع آن، می‌توان به روش‌های مختلف برخورد کرد.

وقتی کسی به من توهین می‌کند، اولین چیزی که از خودم می‌پرسم این است: «سروکار من با چه کسی است؟» فرد توهین‌کننده معمولاً آدم جاهل و نادانی است. اگر واقعاً این‌طور است، وقت گذاشتن برای رسیدگی به این توهین‌ها بی‌هوده است.

یکی از راه‌های برخورد با توهین‌ها تجسّم منفی نام دارد. این نوع مراقبه رواقی، یک‌جور اقدام پیشگیرانه مفید است که کمک می‌کند در برابر توهین‌ها و افرادی که دست به توهین می‌زنند، سد و حفاظتی محکم برای خود بسازیم (فصل «تجسّم منفی» را ببینید). سنکا یک قدم جلوتر می‌رود. او خشم را در کنار توهین و حتی خشونت جسمی، از جمله چیزهایی می‌داند که باید هر چه سریع‌تر جلوی آن گرفته شود تا از گسترش و تشدیدش جلوگیری شود. اکثر مردم این‌طور فکر می‌کنند که بهترین پاسخ به مُشت، «مُشت متقابل» است. اما سنکا در رساله «درباره خشم» خود، خطاب به برادر بزرگ‌ترش نوواتوس، توضیح می‌دهد که «مقابله به مثل» نکردن راهی برای توقف نزاع است. بله، با این کار، مهاجم ممکن است برنده به حساب بیاید، اما بنابر نظر سنکا برنده بازنده واقعی است.

برنده واقعی کسی است که از وارد شدن آسیب‌های جدی مثل زخم یا شکستگی پا جلوگیری کند. بازنده واقعی کسی است که قصد ایجاد واکنش داشت اما به خواسته خود نرسید.

سنکا می‌نویسد:

کسی تو را می‌زند؛ خود را عقب بکش. اگر تو هم خشونت به خرج دهی، فقط فرصت و بهانه‌ای برای خشونت مکرر فراهم می‌کنی و قادر نخواهی بود



بعدها، زمانی که می‌خواهی، خودت را از آن آزاد کنی.<sup>۱</sup>

واکنش نشان ندادن به توهین معنی‌اش این نیست که در صورت لزوم نباید از خودمان دفاع کنیم. مخصوصاً وقتی زندگی ما در خطر است، ضربه زدن به دشمن برای زنده ماندن ضروری است. اما وقتی کسی به ما توهین می‌کند، زندگی‌مان به ندرت در خطر است. از این رو، نگرش «زندگی خودت را بکن و کاری به کار دیگران نداشته باش»<sup>۲</sup> در مورد توهین‌ها کاملاً معقول است. باور کنید یا نه، بعضی توهین‌ها حکمت‌هایی در خود دارند. می‌توانیم از این حکمت‌ها به نفع خودمان استفاده کنیم.

وقتی از دست کسی ناراحت می‌شویم، به جای اینکه عصبانی شویم و حمله متقابل کنیم، می‌توانیم این اتفاق را فرصتی مغتنم بدانیم و از آن برای تأملات بیشتر استفاده کنیم.

«از این اتفاق چه می‌توانم یاد بگیرم؟»

«نقش من در این میان چیست؟»

«آیا باید از توهین‌کننده بخواهم در مورد توهینی که کرده بیشتر توضیح

دهد؟»

«آیا این اتفاق می‌تواند فرصتی برای بهبود روابط با فرد مهاجم باشد؟»

با بررسی خونسرد و آرام توهین می‌توانیم با یک تیر دو نشان بزنیم.

اولاً آرامش خود را حفظ می‌کنیم. ثانیاً، فرصتی برای اصلاح و بهبود به ما داده شده است. وقتی فرد توهین‌کننده حقیقت را می‌گوید، ناراحت شدن از آن توهین چه معنایی دارد؟ به هر حال، این حقیقت است. اپیکتتوس به

1. Lucius Annaeus Seneca, *Of Anger*, 2.34

در ترجمه فارسی: چگونه آرامش خود را حفظ کنیم، راهنمای تسلط بر خشم، سنکا، ترجمه شهاب‌الدین عباسی، بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه، چ اول، ۱۴۰۰، ص ۹۰.

2. Live and let Live

ما یاد می‌دهد به خودمان یادآوری کنیم که «شرایط بیرونی نیست که باعث توهین می‌شود، بلکه قضاوت‌های ماست که این کار را می‌کند.»  
اپیکتتوس در کتاب راهنما در این باره می‌گوید:

به یاد داشته باش شخص ناسزاگو و توهین‌کننده نیست که تو را می‌آزارد، بلکه نگرشی که به این چیزها داری و آن‌ها را اهانت نشان می‌دهد، موجب این آزرده‌گی است. بنابراین، وقتی کسی تو را تحریک می‌کند، مطمئن باش که فکر و ظن خود توست که تو را تحریک می‌کند.<sup>۱</sup>

کسانی که از چیزهای کوچک و پیش‌پاافتاده آزرده‌خاطر می‌شوند، اغلب متوجه نیستند که ذهن آن‌ها این چیزهای کوچک را به توهین مبدل کرده است. آن‌ها خیلی وقت‌ها، از دست افرادی که حتی قصد توهین ندارند، آزرده می‌شوند. در این صورت، ممکن است فکر خوبی باشد که پیش از تحریک شدن، ذهن خود را بررسی کنیم. چارچوب مرجع من چیست؟ ارتباطم با این موضوع چیست؟ چه پیش‌داوری‌هایی دارم؟

بعضی از آدم‌ها روزها عصبانی می‌مانند، بعضی‌ها حتی سال‌ها. وقتی شخص مورد اهانت شدید قرار می‌گیرد، احساس می‌کند عصبانی شدنش موجه است. اما توهین‌های کوچک هم، حتی آن‌هایی که غرض این نبوده که توهین تلقی شوند، می‌توانند برخی افراد را به همان اندازه تحریک کنند. و این رنجش و تغییر غالباً با میل به انتقام همراه است. این حالت می‌تواند حتی بیشتر از خود اتفاق به رنج ختم شود. بنابراین آیا خیلی بهتر نیست آن را ول کنیم؟

رها کردن چیزها به حال خود کار سختی به نظر می‌رسد. یکی از راه‌های

1. Epictetus, *Enchiridion*, 20

در ترجمه فارسی: آرامش فلسفی، کتاب‌راهنمای اپیکتتوس به روایت سم تورود، ترجمه شهاب‌الدین عباسی، مان کتاب، چ چهارم، ۱۴۰۰، ص ۴۶.

خوب یادگیری این کار، تماشای رفتار حیوانات است. حیوانات دعوا و نزاع می‌کنند و چند دقیقه بعد هم حالت عادی خود را از سر می‌گیرند و دمشان را تکان می‌دهند انگار که هیچ اتفاقی نیفتاده است. آن‌ها، مثل رواقی‌ها، در زمان حال زندگی می‌کنند و مانند آدم‌های عادی به خشم و آزرده‌گی خودشان نمی‌چسبند. دنیا کامل نیست و وعده زندگی کامل به ما نداده‌اند. فرقی هم نمی‌کند که رسانه‌ها چیزی غیر از این به شما بگویند، در هر حال اوضاع چنین است.

بسیاری از چیزها در زندگی، مخصوصاً آدم‌ها، طوری رفتار می‌کنند که در جهت بالاترین علایق و مصالح شما نیست. کارهایی که دیگران با شما می‌کنند در حیطة قدرت و تسلط شما نیست. با این حال، ناراحت شدن یک «انتخاب» است. اگر از کنار رفتارهای زشتی که دیگران با ما می‌کنند بگذریم، مسیر زندگی را به راحتی طی می‌کنیم. در این صورت می‌توانیم نیرو و انرژی مان را صرف چیزهایی کنیم که به راستی اهمیت دارند.

## خوشبختی

دغدغهٔ خیلی‌ها این روزها دست یافتن به خوشبختی در زندگی است، اما غالباً مهارت‌ها و دانش لازم برای این کار را ندارند. خوشبختانه هزاران سال پیش، رواقیان قدیم پی برده بودند که چطور کمتر رنج بکشند و بیشتر لذت ببرند. چطور؟ رواقی‌گری، با نظامی از تمرین‌ها، حکمت‌ها، و اخلاق الهام‌گرفته از خیرخواهی جهانی، فلسفه‌ای برای رسیدن به خوشبختی است. با این حال، توجه به این نکته ضروری است که معنای کلمهٔ «خوشبختی» برای هر فرد متفاوت است. بعضی‌ها خوشبختی را در داشتن پول زیاد تصور می‌کنند. عده‌ای دیگر لذت همنشینی با عزیزان خود را مایهٔ خوشبختی می‌دانند.

در نظر رواقیان، خوشبختی نهایی اودایمونیا است. این کلمهٔ یونانی را می‌توان به «رسیدن به شکوفایی» ترجمه کرد. این وضع برابر است با زندگی طبق طبیعت، که احساس صفا و آرامش درونی را هم به دنبال دارد. بندهای زیر شامل سه «درگاه» یا مَعبر ورودی برای رسیدن به خوشبختی رواقی

است که می‌توانیم با تغییر طرز فکرمان به آن‌ها دست پیدا کنیم.

### ۱) درگاه قضاوت (راست)

رواقی‌ها معتقد بودند رویدادها ذاتاً خوب یا بد نیستند، بلکه ذهن آن‌ها را چنین می‌کند. چرا این نکته مهم است؟ از آنجا که اکثر اتفاقاتی که در زندگی ما می‌افتد خارج از کنترل ماست، موارد بسیار کمی وجود دارد که واقعاً در دایره تسلط و کنترل ما باشد. از جمله مواردی که بر آن تسلط داریم، «نظر» ما یا به عبارت دیگر «توانایی قضاوت کردن» ماست.

یک یونانی یا رومی باستان مرتباً برای استحمام به یک حمام عمومی می‌رفت. در این تردها، اتفاقاتی مانند دزدی، پاشیدن آب و برخورد با افرادی که بددهنی می‌کردند و فحش می‌دادند، غیر معمول نبود. این موارد ممکن است تجربیات نامطلوبی به نظر برسند اما بر اساس اندیشه رواقی، تأثیری که این تجربیات بر ما می‌گذارند بستگی به این دارد که چطور آن‌ها را قضاوت کنیم. ببینیم اپیکتتوس در این باره چه می‌گوید:

اگر اتفاق ناخوشایندی در حمام رخ دهد، این توانایی را داری که با خود بگویی: «خواسته من فقط حمام کردن نیست، بلکه می‌خواهم فکرم با طبیعت اشیا هماهنگ بماند. اگر بگذارم چیزهایی که فراتر از تسلط من هستند مرا آشفته سازند، نمی‌توانم در هماهنگی با آن‌ها بمانم.»<sup>۱</sup>

### ۲) درگاه فضیلت

چنان‌که پیش‌تر اشاره شد، خوشبختی رواقی برابر است با زندگی طبق طبیعت. زندگی بر پایه طبیعت هم به معنی «فضیلت‌مندانه» زندگی کردن است. این

1. Epictetus, *Enchiridion*, 4.

دیدگاه ممکن است مبهم به نظر برسد، اما رواقیان نظامی اخلاقی دارند که شرح می‌دهد چطور باید «فضیلت‌مندانه زندگی کرد». آن‌ها اول از همه بین فضیلت و رذیلت تفاوت قائل می‌شوند. فضیلت‌ها «خوب» شمرده می‌شوند و «بر وفق طبیعت» هستند. رذیلت‌ها «بد» شمرده می‌شوند و «بر خلاف طبیعت» هستند. فضیلت را می‌توان به زیرشاخه‌هایی چون حکمت، عدالت، شجاعت و اعتدال تقسیم کرد. این‌ها فضیلت‌های اصلی هستند. رذیلت را هم می‌توان به زیرشاخه‌هایی چون حماقت، بی‌عدالتی، بزدلی و افراط تقسیم کرد. از نظر رواقیان، فضیلت به خوشبختی می‌انجامد و رذیلت به بدبختی. از این رو، راه رسیدن به یک زندگی خوشبخت این است که با فضیلت زندگی کنیم و از رذیلت پرهیزیم.

ساده به نظر می‌رسد، نه؟

البته در زندگی چیزهایی بسیار بیشتر از امور خوب و بد وجود دارد. در محدودهٔ بزرگ خاکستری بین «اوج مطلوب فضیلت» و «حضیض نامطلوب رذیلت»، «امور علی‌السویه»<sup>۱</sup> یا میانه‌حال‌ها [یا به طور خلاصه، میانی‌ها] قرار دارند. رواقیان این تقسیم‌بندی را ادامه می‌دهند و بین «میانی‌های ترجیحی» و «میانی‌های غیرترجیحی» تمایز قائل می‌شوند. نمونه‌هایی از امور میانی ترجیحی عبارتند از قوت، ثروت، لذت، و حسن شهرت. این ویژگی‌ها از نظر وضعیت طبیعی ما مثبت هستند، اما ضرورتاً به خوشبختی منجر نمی‌شوند. نمونه‌هایی از امور میانی غیرترجیحی عبارتند از بیماری، ضعف، زشتی، فقر، و شهرت کم. این ویژگی‌ها از نظر شرایط طبیعی ما منفی هستند، اما ضرورتاً به بدبختی منجر نمی‌شوند. میانی‌ها ضرورتاً خوب یا بد نیستند، بلکه ترجیح داده می‌شوند یا نمی‌شوند. میانی‌های ترجیحی در مرتبه‌ای پایین‌تر از فضیلت‌ها قرار دارند و اساساً خارج از کنترل و تسلط ما هستند، به همین دلیل