

# زندگی خوب

۳. گام فلسفی  
برای کمال بخشیدن به هنر زیستن

مارک ورنون

ترجمه‌ی

پژمان طهرانیان

فرهنگ‌نشر نو

با همکاری نشر آسیم

تهران-۱۳۹۸

## فهرست

۹	پیش‌گفتار	
۱۳	مقدمه: زندگی خوب چیست؟	
۲۷	بخش ۱ فضیلت‌های معنوی	
۳۱	هنر — فراتر از مصرف‌گرایی	۱
۴۱	زیبایی — راهنمای زندگی	۲
۵۱	آزادی — دست شستن از چیزها	۳
۶۱	معنا — یا: چرا حرف زدن خوب است	۴
۷۳	دین — پر کردن یک خلأ	۵
۸۳	دیدن — درسی درباره‌ی نگرستن به جهان	۶
۹۳	بخش ۲ فضیلت‌های مصیبت‌بار	
۹۵	خشم — موقعیت ناگوار	۷
۱۰۵	پول — انجماد آرزوها	۸
۱۱۵	سوگواری — پرهیز از افسردگی	۹
۱۲۵	تعهد — آنچه حاضرید برایش جان دهید	۱۰
۱۳۵	داستان‌گویی — تخیلات اخلاق‌مدارانه	۱۱
۱۴۳	بی‌یقینی — و ارزش تردید	۱۲

## پیش‌گفتار

این روزها، انواع و اقسام توصیه‌ها درباره‌ی چه‌گونه زندگی کردن ارائه می‌شوند و از این لحاظ هیچ کمبودی وجود ندارد. این امر می‌تواند ما را به فکر فروبرد. شاید از خودمان بپرسیم که چرا چنین صنعت پررونقی شکل گرفته است. بیش از ۱۵۰ سال از انتشار اولین کتاب مشخصاً خودیاری (و اولین کتابی که رسماً عنوان «خودیاری» را هم بر پیشانی‌اش داشت) به قلم ساموئل اسمایلز می‌گذرد. در نظر آورید همه‌ی توصیه‌هایی را که در این سال‌ها در قالب کتاب چاپ و منتشر شده‌اند، همه‌ی آن خردمندی‌ها و خردورزی‌ها را! پس چه‌گونه است که ما هنوز از پس یاری خود برنیامده‌ایم؟

بسیاری از کتاب‌های خودیاری که در طول سال‌های اخیر منتشر شده‌اند - دست‌کم بنا به ادعای نویسندگانشان - از دیدگاه‌های تازه در روان‌شناسی بهره برده‌اند. کاری که روان‌شناسان کم‌وبیش انجام می‌دهند این است که گروه‌هایی از افراد را گرد هم می‌آورند - که معمولاً دانش‌آموز و دانشجویند، چون این قشر هم در دسترس‌ترند، هم با هزینه‌ی کم‌تری می‌توان به کارشان گرفت - و از آن‌ها می‌پرسند مثلاً درباره‌ی قاطعیت نشان دادن یا دوست داشته شدن چه حسی دارند. روان‌شناسان سپس پاسخ‌ها را با کمک علم آمار پردازش می‌کنند و میانگین‌ها و معدل‌ها را منتشر می‌کنند. بفرمایید، این هم از دیدگاه‌های تازه!

۱۵۳	بخش ۳ فضیلت‌های اجتماعی
۱۵۵	معاشرت - یا بندهای رهایی‌بخش
۱۶۵	توجه به کره‌ی زمین - خانه‌ی ما
۱۷۵	دوستی با هم‌نوع - و نیش و نوش‌هاش
۱۸۳	دوستی با حیوانات - و ارزش غریبه‌ها
۱۹۳	رابطه‌ی زن و مرد - و آنچه باعث توفیق آن است
۲۰۳	مدارا با مردم - یا خردمندی دیگران

۲۱۵	بخش ۴ فضیلت‌های عملگرایانه
۲۱۷	شوخی‌طبعی - انسان‌دوستی و فروتنی آن
۲۲۵	موسیقی - و درس گرفتن از اشتباهات
۲۳۵	سکون - زندگی مضاعف
۲۴۵	فرزانگی - یا دانش عشق
۲۵۵	شگفتی - در امور عادی
۲۶۳	کار - و تبدیل شدن به آن‌چه هستید

۲۷۳	بخش ۵ فضیلت‌های فردی
۲۷۵	بخشایش - و آینده‌ای که از آن ماست
۲۸۵	قدرشناسی - و آن شگفتی که نامش زندگی است
۲۹۵	امید - و شهامت بودن
۳۰۵	فردیت - نه فردگرایی
۳۱۵	عشق - یا چه‌گونه می‌توان آزاد بود اما نه بی‌بندوبار
۳۲۵	من - با خود صادق بودن

۳۳۷	کتاب‌شناسی
۳۴۱	نام‌نامه

قصده ندارم به دانشجو یا دانش‌آموزی توهین کنم، اما هیچ اعتمادی هم به این روند ندارم. مسلماً علم در پی تولید نتایجی مبتنی بر تجربه است و شما هم اگر قرار باشد عمل قلبی در پیش داشته باشید نیازمند همین علم هستید. اما مسائل ظریف‌تر و غیرقابل‌تر مربوط به زندگی بشری چه می‌شود؟ اگر شما می‌نویسید آن میانگین‌ها و معدل‌ها را در زندگی خودتان به کار گیرید، آیا جای تعجب دارد که تنها به منافع و مزایایی در همان حد متوسط و میانگین برسید؟ وقتی از لحن پیوسته مثبت و خوش‌بینانه‌ی کتاب‌های خودیاری کلافه می‌شوم، متوجه این مسئله می‌شوم که تنها راهی که آن‌ها نشان می‌دهند به سمت بالاست: اوضاع تنها می‌تواند بهتر شود. ناگزیر حس می‌کنم آن‌چه آن‌ها می‌خواهند با هر ترفندی به من و ما قالب کنند یک زندگی از پیش‌ساخته‌ی سرهم‌بندی‌شده‌ی بی‌روح و بی‌رنگ و بویست، نه همه‌ی آن خوشی‌ها و ناخوشی‌های رنگارنگی که روزانه در زندگی با آن‌ها روبه‌رو می‌شوم.

آن‌چه جای خالی‌اش حس می‌شود چیزی است که شاید بتوان آن را «خرد» نامید. گمان نمی‌کنم خرد چیزی باشد که بتوان در آزمایشگاه به آن دست یافت. خرد از تجربه‌ها و تأملات دقیق و اغلب فوق‌العاده‌ی کسانی ناشی می‌شود که در هنر زیستن بهترین بوده‌اند. خرد مانند موسیقی است، یکی از موضوعاتی که در این کتاب به آن خواهیم پرداخت. علم و روان‌شناسی می‌توانند در حدی معین تأثیراتی بر ما بگذارند و چیزهایی یادمان دهند، اما آن‌چه می‌تواند آموخته‌های پیشین‌مان را تازگی و طراوت بخشد خرد و حکمت است. و تازه، مونتسارت و موبی<sup>۱</sup> (دو آهنگساز بزرگ دیروز و امروز) می‌توانند بسیار بیش‌تر از این‌ها هم بر ما تأثیر بگذارند.

شاید ساموئل اسمایلز هم بر همین نکته تأکید داشته است. بسیاری از بهترین ایده‌های او از فیلسوفان یونان باستان گرفته شده‌اند، منبعی که ما هم در این کتاب از آن بهره‌ی بسیار خواهیم برد، اندیشه‌هایی که اغلب امروزه فراموش شده‌اند چراکه ما بیش از اندازه شیفته‌ی تازه‌هایییم. اما آن‌چه تازه است ممکن است کمی هم خام باشد و ناشیانه، چراکه آزمون زمان را پشت سر نگذاشته

است. من امیدم بر آن است که بتوانم در این کتاب برخی از عمیق‌ترین و کنج‌ترین رگه‌های حکمت کهن را بازگشایی کنم و نیز نقبی بزنم به رگه‌هایی دیگر که تازه‌ترند اما شاید از نگاه‌ها دور مانده‌اند.

به این ترتیب، آشکار می‌شود که زندگی مهم‌تر از موفقیت است، که سعادت لازم است اما کافی نیست. ایده‌های کتاب‌های خودیاری حقیرتر از آن است که الهام‌بخش ما شوند برای تبدیل شدن به آن‌چه می‌توانیم بشویم، برای استفاده از ظرفیت‌های پنهان‌مان. آن ایده‌ها جسارت برآوردن نیازهای اساسی ما را ندارند. زبان مکالمه با تمامیت انسانی ما را نمی‌دانند و به این ترتیب از وسعت بخشیدن به آن ناتوان‌اند.

اگر یک درون‌مایه باشد که در تاروپود این ۳۰ فصل تنیده شده و راهش را از میان آن‌ها گشوده باشد (۳۰ فصلی که ضمناً می‌توان هم به ترتیب خواندشان هم بدون ترتیب)، رهیافتی است که به «اخلاقیات فضیلت‌مدار» شناخته می‌شود. فضیلت‌ها عبارات‌اند از مهارت‌ها، عادت‌ها و مزیت‌هایی که اگر بتوانیم آن‌ها را بیروانیم به ما امکان شکوفا شدن می‌دهند. اخلاقیات فضیلت‌مدار در پی پاسخ‌های قطعی نیستند، بلکه در جست‌وجوی یک شیوه‌ی زندگی هستند؛ بیش‌تر به موسیقی‌دانی می‌مانند که روزهایش را حول محور تمرین، یادگیری و اجرا طراحی می‌کند. این‌ها اصولی‌اند که هدفشان دستیابی به ویژگی‌هایی است که درست به هدف بزنند و تضمین کنند که شما کمابیش در بهترین مسیر ممکن در حرکتید، حتی اگر برای ما انسان‌ها مقصد نهایی هیچ‌گاه کاملاً مشخص نباشد.

سیمون ویل (وی) یکی از راهنماهای خردمند در دستیابی به فضیلت‌هایی است که من هریک را در یکی از فصل‌های کتاب گنجانده‌ام، و او هم تقریباً به همین ترتیب از آن‌ها سخن گفته است. ما، در زندگی، هم نیازمند راهنماهای گرانثی / زمینی هستیم (یعنی چیزهایی که پایین بکشندمان) و هم راهنماهای رانثی / آسمانی (یعنی چیزهایی که به بالا بکشندمان). در اساطیر می‌خوانیم که هرکول به تقاطع زندگی رسید و مجبور شد تصمیم بگیرد؛ و حالا، در اینجا

۱ Moby: نام هنری ریچارد ملویل هال، خواننده و نوازنده‌ی آمریکایی متولد ۱۹۶۵

۱ Simone Weil (۱۹۰۹-۱۹۴۳): فیلسوف، صوفی و فعال سیاسی فرانسوی