

۲۲۷۳۶
۳۰۵۰۸

زیستن در جهانی غیر قابل پیش بینی

فردریک لونوآرا

مترجم: ریحانه رئیس الساداتی

ویراستار: هانیه سازمند



زیستن در جهانی غیر قابل پیش بینی؛ فردریک لونوآر؛ مترجم ریحانه رئیس الساداتی؛ ویراستار هانیه سازمند.

مشخصات نشر: تهران، دانژه، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: ۸۸ ص

شابک: شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۳۰۸-۴

عنوان اصلی: Vivre ! dans un monde impré visible; 2020

موضوع: انعطاف پذیری / Resilience (Personality trait)

قرنطینه -- جنبه های روانشناسی

Quarantine -- Psychological aspects

کرونا ویروس ها - جنبه های روانشناسی

Coronaviruses -- Psychological aspects

شناسه افزوده: رئیس الساداتی، ریحانه، ۱۳۴۳ - مترجم

رده بندی کنگره: BF۶۹۸/۳۵

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۲۴

شماره کتابخانه ملی: ۸۷۳۹۱۸۳

وضعیت رکورد: فیا

زیستن در جهانی غیر قابل پیش بینی

تألیف: فردریک لونوآر

مترجم: ریحانه رئیس الساداتی

ویراستار: هانیه سازمند

مدیر تولید: داریوش سازمند

صفحه آرای: میثم همدی

ناشر: دانژه

چاپ: ایده آل

شمارگان: ۵۵۰ نسخه

نوبت چاپ اول، ۱۴۰۱

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۳۰۸-۴

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر، پخش یا عرضه کند، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری، خیابان سلیمان خاطر (امیر اتابک)، کوچه اسلامی، پلاک ۴/۲

کد پستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۳۱ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸ - ۸۸۸۴۲۵۴۳ تلفکس: ۸۸۸۱۲۰۸۳

فروشگاه اینترنتی دانژه: www.danjehpub.com

فهرست

۷	پیش‌درآمد
۱۱	احساس امنیت کردن
۱۷	ورود به تاب‌آوری
۲۵	سازگاری
۳۱	پرورش لذت و احساسات مثبت
۳۷	کند کردن سرعت و لذت بردن از لحظه
۴۵	مستحکم کردن روابط
۵۳	مفهوم دادن
۶۱	آزاد شدن
۶۷	رام کردن مرگ
۷۵	اقدام کردن و رضایت داشتن

«بحران‌ها، دگرگونی‌ها و بیماری به‌طور اتفاقی پدیدار نمی‌شوند. آن‌ها همچون نشانه‌هایی هستند تا خط سیری را اصلاح کنیم. جهت‌گیری‌های نوینی جست‌وجو کرده و مسیر دیگری از زندگی را تجربه کنیم.»

کارل گوستاو یونگ^۱

پیش‌درآمد

چه کسی می‌توانست تصور کند که دو ماه پس از آغاز سال ۲۰۲۰، اکثر جمعیت جهان قرنطینه شوند، دیگر هیچ هواپیمایی در آسمان دیده نشود، هیچ توریستی در ونیز وجود نداشته باشد و یک رکود اقتصادی تاریخی در جهان اتفاق بیافتد؟ شیوع ویروس کرونا که با این وجود خطرناک‌ترین بیماری شناخته‌شده بشریت نیست، آسیب‌پذیری شدید دنیای جهانی شده را آشکار نمود. هنگامی که طاعون سیاه در اواسط قرن چهاردهم یک‌سوم اروپا (حدود ۲۵ میلیون انسان) را قتل‌عام کرد، به چینی‌ها و هندی‌ها سرایت نکرد و بی‌شک آن‌ها حتی از بیماری مطلع نشدند. چه خوب و چه بد، امروزه همه ما با یکدیگر ارتباط داریم و یک ویروس ساده که در گوشه‌ای از گیتی ظاهر می‌شود، می‌تواند اقتصاد جهانی را به زمین

^۱ Carl Gustav Jung

زده و زندگی بیش از ۸ میلیارد نفر را تحت تأثیر قرار دهد؛ زیرا تمام ابعاد زندگی به خاطر این پاندمی دگرگون شده است: زندگی خانوادگی و حرفه‌ای ما، همانند ارتباط ما با جهان، فضا و زمان. همه ما - به خاطر خودمان یا نزدیکانمان - نه فقط از بیماری و مرگ، بلکه به خاطر عدم امنیت مادی، به خاطر از دست دادن آزادی عبور و مرور و عدم امکان برنامه‌ریزی برای آینده‌مان متأثر و مضطرب شدیم.

در برابر چنین تحولاتی، می‌توانیم دندان به جگر گذاشته و امیدوار باشیم که همه چیز در زودترین زمان ممکن به حالت قبل بازگردد؛ اما به نظر من خیالی واهی است. نه فقط به این علت که نمی‌توان ظرف چند ماه از این آشفتگی خارج شد، بلکه بیشتر به این خاطر که علل عمیق ایجادکننده این وضعیت، پس از پایان اپیدمی بیماری کرونا دوامی ابدی خواهند داشت. همان گونه که من پیش‌تر در سال ۲۰۱۲ و در کتاب *معالجه جهان* شرح داده بودم، بحران کنونی حساب شده و اصولی است. تمام بحران‌هایی که در دنیای جهانی شده تجربه می‌کنیم - اقتصادی، سلامتی، زیست‌محیطی، مهاجرتی، اجتماعی و غیره - همگی به یک منطق مصرف‌گرایانه و بیشینه‌سازی سود و منفعت، در چهارچوبی برای جهانی‌سازی کنترل نشده، مرتبط هستند. فشار ایجادشده بر سیاره و بر جوامع بشری در زمان طولانی تحمل‌ناپذیر است. اگر به دنبال این هستیم که «همچون گذشته» پیشروی کنیم، از یک بحران اقتصادی به بحران اقتصادی دیگر، از بحرانی زیست‌محیطی به بحران

^۱ Gérison du monde

زیست‌محیطی دیگر، از بحرانی اجتماعی به بحران اجتماعی دیگر و از بحران سلامتی به بحران سلامتی دیگری خواهیم رفت. راه‌حل واقعی بر پایه تغییر منطق، خروج از التهاب مصرف‌گرایانه، محدود کردن دامنه تمام فعالیت‌های اقتصادی، کنترل امور مالی، فکر کردن به بهتر زیستن به جای «هر روز بیشتر» و همکاری به جای رقابت قرار دارد.

این سؤالات مهم و اساسی برای آینده بشریت و سیاره، موضوع کتاب دیگری است که بیش از یک سال است که با نیکولا اولو^۱ روی آن کار می‌کنم (که احتمالاً در شش ماهه دوم سال ۲۰۲۰ منتشر خواهد شد). در حال حاضر، پرسشی که میل دارم در این اثر کوتاه به آن پردازم این است: چگونه در زمان بحران به بهترین وجه زندگی کنیم؟ با انتظار کشیدن برای تغییر احتمالی نگرشی که بسیاری از ما به آن امید داریم، چه راه‌حل درونی برای مواجهه با بحران سلامتی، دگرگونی روش‌های زندگی‌مان و اضطراب‌هایی که از آن ناشی می‌شوند، می‌توانیم بیابیم؟ چگونه تلاش کنیم در دنیایی بیش‌ازپیش آشفته و غیرقابل پیش‌بینی، آرام و خوش‌بین باشیم؟ یا به گونه‌ای دیگر بگوییم: درحالی‌که دنیا تغییر می‌کند، چگونه نگاه خود را عوض کرده یا تغییر شکل دهیم تا در مثبت‌ترین حالت ممکن خود را با واقعیتی که ما را به ناپایداری می‌کشاند، منطبق کنیم؟

بنابراین این کتاب را همچون جزوه‌ای برای بقا و رشد درونی طراحی کرده‌ام، یعنی جزوه‌ای به هدف انعطاف‌پذیری که به خوانندگان توصیه‌هایی راجع به زندگی بهتر در این دوران دردناک و

^۱ Nicolas Hulot

بی‌ثبات از هر جهت، ارائه می‌کند. از فلسفه گذشتگان - همچون رواقی‌ها^۱، مونتنی^۲ یا اسپینوزا^۳ - بسیار الهام جسته‌ام، افرادی که در طول بحران‌ها عمیق زیسته‌اند و تفکر کرده‌اند و اندیشه‌هایی اساسی به ما انتقال داده‌اند تا از ناملايمات بهتر عبور کنیم. همچنین از بررسی‌های اخیر و برخاسته از علوم اعصاب و روان‌شناسی بهره برده‌ام، علمی که به ما پاسخ‌هایی ارزشمند برای مواجهه با آشفتگی‌هایی در تأمین نیازهای اساسی طبیعی، روانی و عاطفی‌مان ارائه می‌دهند.

امید است این کتاب کوچک که در اضطراب زمان کنونی نگاشته شده است، نوری ماندگار و دلگرم‌کننده به همه کسانی که آن را می‌خوانند عطا کند.

www.ketab.ir

^۱. Les stoiciens

^۲. Montaigne

^۳. Spinoza