

فلسفه زندگی با موری

(خلاقانه و شادمانه زیستن و به پیری رسیدن)



اثر: موری شوارتز با ویرایش راب شوارتز
مترجم: غزال بیگی

www.ketab.ir



انتشارات کانیا

سرشناسه: شوارتز، موريس S. Schwartz, Morris S.
عنوان و نام پدیدآور: فلسفه زندگی با موری: خلافتانه و شادمانه زیستن و به پیری رسیدن / اثر موری شوارتز؛
با ویرایش راب شوارتز؛ مترجم غزل بیگی؛ ویراستار سیمین پناهی فر.
مشخصات نشر: تهران: کانیار، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری: ۲۱۴ ص.؛ مصور.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۶۱۳-۴۶-۸
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
یادداشت: عنوان اصلی: The Wisdom of Morrie: Living and Aging Creatively and Joyfully, 2023.
عنوان دیگر: خلافتانه و شادمانه زیستن و به پیری رسیدن.
موضوع: شوارتز، موريس
موضوع: Schwartz, Morris S.
موضوع: ابراز وجود Self-realization
خوشبختی Happiness
شناسه افزوده: شوارتز، راب، ۱۹۴۹-
شناسه افزوده: Schwartz, Rob, 1969-
شناسه افزوده: غلامرضا بیگی، غزال، ۱۳۵۵- مترجم
شناسه افزوده: gholamrezabeygi, Ghazal
رده‌بندی کنگره: LD۵۷۱
رده‌بندی دیویی: ۳۷۸/۱۲۰۹۲
شماره کتابشناسی ملی: ۹۳۰۰۹۴۶

فلسفه زندگی با موری

(خلافتانه و شادمانه زیستن و به پیری رسیدن)

نویسنده: موری شوارتز با ویرایش راب شوارتز

مترجم: غزال بیگنی

ویراستار: دکتر سیمین پناهی

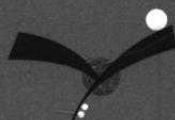
طراح جلد: محمد ابراهیمی

صفحه آرا: هادی عادل خانی

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۲

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۸۰۰۰۰ تومان



پست الکترونیکی: kanyarpublisher@yahoo.com

فروشگاه اینترنتی: www.kanyarpublishing.com

فهرست

- ۷ در تحسین فلسفه زندگی با موری
۹ پیش‌گفتار
۱۳ مقدمه
۱۹ فصل اول: آگاهی
۲۹ فصل دوم: متعادل سازی عاطفی
۳۹ فصل سوم: ادغام سوگیری های متضاد
۷۵ فصل چهارم: افزایش آگاهی
۹۵ فصل پنجم: سنجش گرایشی و انتخاب سن
۱۰۷ فصل ششم: مشکلات سال های پایانی عمر
۱۵۳ فصل هفتم: کنار آمدن با مسائل
۱۷۱ فصل هشتم: دوران پیری خوب
۱۹۳ فصل نهم: تبدیل شدن به بهترین فرد
۲۰۷ سخن پایانی
۲۱۱ درباره نویسندگان

پیش‌گفتار

اوایل سال ۲۰۰۰ چند سال پس از درگذشت پدرم، این دست‌نوشته را در کشوی میز اتاق مطالعه او در خانه مخرب مان واقع در نیوتن ویل پیدا کردم؛ خانه‌ای که درخت افرازی در قسمت جلویی اش داشت. پس از گفت‌وگوی خانوادگی و تأمل بسیار، چنین تصمیم گرفتیم که این نسخه را پس از ویرایش من به چاپ برسانیم. پدرم باور داشت این کار، احتمالاً آخرین تلاش بروکش برای کمک به مردم خواهد بود. او حتی تصورش را هم نمی‌کرد که سه‌شنبه‌ها با موری منتشر شود؛ اما کسانی که با کتاب جذاب میچ آل‌بوم^۱ آشنایی دارند، اندیشه‌های این نسخه را بهتر درک خواهند کرد. اولویت برتر پدرم، بهبود زندگی مردم بود. او در این نسخه راهنمایی‌ها و تکنیک‌های کاربردی مهمی را برای کمک به زندگی خلاقانه، پرشور و لذت‌بخش در سنین پیری به خوانندگان توصیه کرده است. چه اقبال نیکی داشتیم که هنگام نوشتن این کتاب در کنار پدرم بودم و درمورد تمام این ایده‌ها با هم صحبت کردیم (بیشتر آنها در بخش آخر کتاب آمده است). این دقیقاً زمانی اتفاق افتاد که پس از اقامتی طولانی در آسیا، بهار و تابستان سال ۱۹۸۹ در خانه بودم. او انجام این پروژه را همان زمان آغاز کرد

۱. Newtonville شهریستانی از ماساچوست ایالات متحده.

و از اواسط سال ۱۹۸۸ تا اواسط سال ۱۹۹۲ این کتاب را نوشت. ما بررسی‌های عمیقی دربارهٔ گفته‌های پدرم انجام می‌دادیم و حالا پیش بردن این پروژه بسیار ارزشمند شده است.

تمرکز اصلی‌ام در ویرایش این کتاب، حفظ نظرات منحصر به فرد پدرم بود. این اثر تلفیقی از دو سبک ارتباط برقرار کردن پدرم، یعنی سبک آموزشی و فلسفی است؛ اما او در عین حال شخصی واقع‌بین، متواضع و بسیار دوست‌داشتنی بود. امیدوارم این تلفیق متمایز حفظ شده باشد. پدرم برای درک و دریافت سوگیری‌های رایج در دهه‌های اخیر، آگاهی بسیاری داشت. او به ایجاد محیطی علاقه‌مند بود که سن افراد هیچ تأثیری بر دیدگاه جامعه به آن‌ها نداشته باشد. یکی از نکات بسیار مورد توجه او در طول عمرش، وضعیت روانی افراد بود. دقیقاً همان‌طور که دیوان‌عالی کشور در حکم ۱۹۵۴ براون در برابر هیئت آموزش شهادت داد که مردم چگونه از جامعه احساس محرومیت داشتند، پدر هم به این نتیجه رسید که سالمندان در مقابل دیگران، خود را کم‌ارزش‌تر می‌دانند و امیدوار بود این کتاب بتواند قدمی برای اصلاح این امر بردارد. جنبهٔ روان‌شناختی (در رابطه با آموزش حرفه‌ای و علمی پدرم) پس‌زمینهٔ این کار است. او دلش می‌خواست برای کمک به مردم جهت حفظ زندگی فعال و پرشور، تکنیک‌هایی کاربردی ارائه دهد. احتمال دارد برخی از پیشنهاداتش آشنا باشند؛ مانند ایدهٔ استفاده از خنده (فصل چهارم). به تازگی خیلی از نویسندگان دربارهٔ این کار نوشته‌اند. مفهوم دیگر بیان شده در این صفحات، ذهن‌آگاهی بودایی است. روایت رویدادها در این کتاب، آن را دلنشین و جالب می‌سازد. به عقیدهٔ پدرم، منظور اصلی این کتاب تصاویر و رویدادهای شخصی از زندگی واقعی افراد است. البته این کتاب تفاوت زیادی با سه‌شنبه‌ها با موری دارد؛ اما انسان دوستی چشمگیر و عشقی عالم‌گیر در هر دو اثر جریان دارد. کتاب عالی میچ آل‌بوم بسیار موجز و در

۱. حکم تاریخی دیوان‌عالی ایالات متحده آمریکا در خصوص غیرقانونی شدن تفکیک نژادی در مدارس آمریکا.

رابطه با ارزش‌های فلسفی، اجتماعی و شخصی پدرم است و ترتیب خاصی ندارد. پدر برای مشخص کردن هر نکته‌ای، داستان‌های بسیاری از زندگی افراد مختلف تعریف می‌کند. به هر حال این دو روند متفاوت، آن‌ها را از یکدیگر مجزا می‌کنند. به نظر من دلیل خشنودی زیاد پدرم از این کتاب، بازتاب یکی از الگوهای فلسفی محبوبش؛ یعنی تنش متناقض‌ها بود. ارائه ایده‌های پدرم، برایم کاری خوشایند است. این آخرین پروژه کتاب نوشتن او پیش از بیمار شدنش است. زنگ صدایش را مانند همان روزها در اتاق مطالعه‌اش در نیوتن ویل برای تبادل نظر درباره دیدگاه‌های مختلف از لابه‌لای این صفحات می‌شنوم: «هیچ‌کس نمی‌تونه از پیر شدن خلاصانه، به اجبار بازنشسته بشه.»

راب شوارتز

ژوئن ۲۰۲۱، بروکلین، ماساچوست

www.ketab.ir