

کتاب راهنمای زندگی

فلسفه برای همیشه و در هر شرایطی

جولیان باگینی، آنتونیا ماکارو
ترجمه محمدی محدثه احمدی

www.ketab.ir



نشر سنگ

www.ketab.ir



نشان استاندارد بین‌المللی محیط زیست کاغذ پاک FSC

برای تولید این کاغذ فرایند شیمیایی انجام نمی‌گیرد، دوباره به چرخه‌ی طبیعت بازمی‌گردد و محیط زیست را آلوده نمی‌کند.

سرشناسه: باگینی، جولیان، ۱۹۶۸ - م. Baggini, Julian

عنوان و نام پدیدآور: کتاب راهنمای زندگی: فلسفه برای همیشه و در هر شرایطی / جولیان باگینی، آنتونیا ماکارو؛ ترجمه‌ی محدثه احمدی.

مشخصات نشر: تهران: نشر سنگه، ۱۴۰۰ / مشخصات ظاهری: ۴۶۰ ص؛ ۲۱/۵ × ۱۴/۵ س.م.

فروستد: فلسفه برای زندگی امروز: ۷ / شابک: 978-622-7383-17-1 / وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Life: A User's Manual: Philosophy for Every and Any Eventuality, 2020.

عنوان دیگر: فلسفه برای همیشه و در هر شرایطی / موضوع: زندگی / Life / شناسه افزودن ماکارو، آنتونیا

شناسه افزودن: Macaro, Antonia / شناسه افزودن: احمدی دلی، محدثه، ۱۳۷۳ - مترجم

ردمبندی کنگره: BD۴۳۵ / ردمبندی دیویی: ۱۲۸ / شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۵۰۱۴۹



سنگ نشر
www.sangpublication.ir

نشر سنگ در فضای مجازی
@sangpublication
پست الکترونیک نشر سنگ
sangpublication@gmail.com

شماره‌ی تماس و فضای مجازی: ۰۹۳۸ ۱۹۴ ۲۸ ۷۰

کتاب راهنمای زندگی

فلسفه برای زندگی امروز - ۷
نویسنده: جولیان باگینی، آنتونیا ماکارو
مترجم: محدثه احمدی
ناشر: سنگ

چاپ اول: زمستان ۱۴۰۰

چاپ سوم: بهار ۱۴۰۳

شمارگان: ۲۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: پردیس دانش

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۸۳-۱۷-۱

حق چاپ و انتشار محفوظ و مخصوص نشر سنگ است.

فهرست

۱۵.....	مقدمه.....	
۲۱.....		A
۲۳.....	Achievement دستاورد.....	
۲۶.....	Afterlife زندگی پس از مرگ.....	
۲۹.....	Ageing پیری.....	
۳۱.....	Altruism نوع دوستی.....	
۳۵.....	Ambivalence تردید.....	
۳۷.....	Anger خشم.....	
۴۰.....	Anxiety اضطراب.....	
۴۲.....	Argument بحث.....	
۴۵.....	Asceticism ریاضت.....	
۴۸.....	Assisted Dying مرگ آسان.....	
۵۰.....	Authenticity اصالت.....	
۵۳.....	Authority اقتدار.....	

۵۵ B

۵۷ تعادل Balance

۵۹ سوگواری Bereavement

۶۲ خیانت Betrayal

۶۴ جسم The Body

۶۷ ملال Boredom

۶۹ مشغله Busyness

۷۱ C

۷۳ آرامش Calm

۷۶ مسیر شغلی Career

۷۸ دم را غنیمت دان Carpe Diem

۸۱ تغییر Change

۸۴ سرشت Character

۸۶ نیکوکاری Charity

۸۸ انتخاب Choice

۹۱ تعهد Commitment

۹۳ جامعه Community

۹۵ رقابت Competition

۹۷ رضایت Consent

۱۰۰ مصرف‌گرایی Consumerism

۱۰۳ قناعت Contentment

۱۰۵ کنترل Control

۱۰۷	Cosmic Insignificance	بی‌اهمیتی کیهانی
۱۰۹	Courage	دلیری
۱۱۱	D	
۱۱۳	Dating	دوست‌یابی
۱۱۵	Death	مرگ
۱۱۸	Desires	امیال
۱۲۱	Dilemmas	دشواری‌ها
۱۲۴	Duty	وظیفه
۱۲۷	E	
۱۲۹	Education	تحصیل
۱۳۲	Embarrassment	شرمساری
۱۳۴	Emotions	هیجانات
۱۳۷	Empathy	همدلی
۱۳۹	Envy	حسادت
۱۴۱	Evidence	شواهد
۱۴۵	Evil	شرارت
۱۴۷	F	
۱۴۹	Failure	شکست
۱۵۱	Faith	ایمان
۱۵۳	Family	خانواده
۱۵۵	Fate	سرنوشت
۱۵۷	Fear	ترس

۱۶۰		غذا و نوشیدنی Food and Drink
۱۶۲		عفو Forgiveness
۱۶۴		آزادی Freedom
۱۶۶		اراده Free Will
۱۶۹		دوستی Friendship
۱۷۲		کلافگی Frustration
۱۷۵		G
۱۷۷		شایعه Gossip
۱۷۹		سپاسگزاری Gratitude
۱۸۱		گناه و شرم Guilt and Shame
۱۸۵		H
۱۸۷		عادات Habits
۱۸۹		شادی Happiness
۱۹۲		سلامت و بیماری Health and Illness
۱۹۴		وطن Home
۱۹۶		امید Hope
۱۹۸		ذات انسان Human Nature
۲۰۱		I
۲۰۳		هویت Identity
۲۰۵		سندروم ایمپاستر Impostor Syndrome
۲۰۷		دودلی Indecision
۲۰۹		زندگی درونی Inner Life

۲۱۱		Insecurity	تزلزل
۲۱۳		Integrity	صداقت
۲۱۵		Intuition	شهود
۲۱۹		J	
۲۲۱		Jealousy	غیرت
۲۲۳		Justice	عدالت
۲۲۷		K	
۲۲۹		Knowledge	دانش
۲۳۳		L	
۲۳۵		Leisure	اوقات فراغت
۲۳۸		Loss	فقدان
۲۴۰		Love	عشق
۲۴۳		Love of Life	عشق به زندگی
۲۴۵		Loyalty	وفاداری
۲۴۸		Luck	شانس
۲۵۲		Lying	دروغ
۲۵۵		M	
۲۵۷		Meaning	معنا
۲۵۹		Melancholy	مالیخولیا
۲۶۱		Memory	خاطرات
۲۶۴		Mental Health	سلامت روان
۲۶۷		Midlife Crisis	بحران میانسالی

۲۶۹		Mindfulness	ذهن آگاهی
۲۷۱		Mistakes	اشتباهات
۲۷۳		Moods	خلق و خو
۲۷۵		Mortality	فناپذیری
۲۷۸		Motivation	انگیزه
۲۸۱		N	
۲۸۳		Nature	طبیعت
۲۸۶		Needs	نیازها
۲۸۹		Noise	سرو صدا
۲۹۱		O	
۲۹۳		Objectification	شیء‌گرایی
۲۹۶		Office Politics	سیاست‌های اداری
۲۹۸		Optimism	خوش‌بینی
۳۰۱		Other People	دیگران
۳۰۳		P	
۳۰۵		Pain	درد
۳۰۷		Parenthood	فرزندپروری
۳۱۰		Patriotism	وطن پرستی
۳۱۲		Perfectionism	کمال گرایی
۳۱۵		Perseverance	پشتکار
۳۱۷		Pessimism	بدبینی
۳۲۰		Pets	حیوانات خانگی

۳۲۳	Pleasure لذت
۳۲۶	Politics سیاست
۳۳۰	Pride غرور
۳۳۲	Problems مشکلات
۳۳۴	Purpose هدف
۳۳۷	R

۳۳۹	Rationality عقلانیت
۳۴۱	Regret پشیمانی
۳۴۴	Relationships روابط
۳۴۶	Religion مذهب
۳۴۹	Reputation آبرو
۳۵۱	Resilience سرسختی
۳۵۲	Responsibility مسئولیت پذیری
۳۵۵	Retirement بازنشستگی
۳۵۸	Right and Wrong درست و غلط

۳۶۰	Risk خطر کردن
۳۶۳	Routine برنامه‌ی کاری
۳۶۵	S

۳۶۷	Self-Absorption خودمحوری
۳۶۸	Self-Actualisation خودشکوفایی
۳۷۰	Self-Care خودمراقبتی
۳۷۲	Self-Confidence اعتماد به نفس

۳۷۴ Self-Control خودکنترلی

۳۷۷ Self-Deception خودفریبی

۳۷۹ Self-Knowledge خودشناسی

۳۸۱ Self-Love خوددوستی

۳۸۴ Selfishness خودخواهی

۳۸۶ Sex ارتباط جنسی

۳۸۹ Silence سکوت

۳۹۱ Simplicity سادگی

۳۹۴ Sleep خواب

۳۹۵ Slowing Down کاهش سرعت

۳۹۷ Solitude انزوا

۴۰۰ Stress استرس

۴۰۲ Suffering رنج

۴۰۴ Suicide خودکشی

۴۰۷ T

۴۰۹ Tolerance تحمل

۴۱۲ Travel سفر

۴۱۵ Trust اعتماد

۴۱۷ Truth حقیقت

۴۲۱ U

۴۲۳ Uncertainty عدم قطعیت

۴۲۶ Unconscious ناخودآگاه

۴۲۸	 بیکاری	Unemployment
۴۳۱		V
۴۳۳	 ارزش‌ها	Values
۴۳۵	 گیاه‌خواری	Vegetarianism
۴۳۸	 زندگی مجازی	Virtual Life
۴۴۰	 فضیلت	Virtue
۴۴۲	 آسیب‌پذیری	Vulnerability
۴۴۵		W
۴۴۷	 جنگ	War
۴۴۹	 ثروت	Wealth
۴۵۲	 اگرها	What If
۴۵۴	 حکمت	Wisdom
۴۵۶	 کار	Work
۴۵۹	 نگرانی	Worrying

مقدمه

به قول قدیمی‌ها «زندگی کتاب راهنما ندارد.» دلیل خوبی هم برای این حرف داشتند. سازندگان تلفن، صندلی، سوفله و دیگر وسایل دقیقاً می‌دانند آن‌ها چه چیزی هستند، چه می‌کنند و چه‌طور باید ساخته یا استفاده شوند. می‌توانند تمام این مطالب را بنویسند و دفترچه‌ی راهنما برای کاربران تهیه کنند.

اما زندگی برای هر انسانی متفاوت است. در عین حال که نوعی کتاب راهنما هست که می‌توانیم به آن متوسل شویم؛ چیزی که به تغییر آن کمک، ولی قابل توجه در نشان‌گذاری نیاز دارد. دقت کنید که کتاب راهنما یعنی دستوری برای کاربران. این کاربران فیلسوفانی هستند که هزاران سال، از دنیای چین باستان، هند و یونان تا زمان حال، با وضعیت انسان دست‌وپنجه نرم کرده‌اند. فیلسوفان مرده از قرن‌ها پیش با ما سخن می‌گویند، چون انسان‌ها نقاط اشتراک زیادی با یکدیگر دارند. نیازها و شرایط زندگی آن‌ها مثل هم است. هر فرد، همچون دانه‌ی برفی، منحصر به فرد است؛ همان‌طور که هر موقعیت و جامعه‌ای با دیگری متفاوت است. ولی می‌توان با نگاهی کلی‌تر به دانش خود در حوزه‌ی انسانیت بنگریم و موارد خاصی را مشخص کنیم.

برخی معتقدند خداوند ما را با هدف خاصی خلق کرده و کتاب راهنمایی را در قالب متون مقدس ادیان در اختیارمان قرار داده است. اما آن‌ها نیز می‌پذیرند که می‌توان از دیگر سنت‌های فکری درس‌هایی گرفت و فلاسفه‌ی بزرگ دنیا چیزهای زیادی به ما می‌آموزند.

این کتاب، خلاصه‌ای از حکمت آن‌هاست و برخلاف دیگر کتاب‌های مرجع فلسفه، به جای

اسامی فیلسوفان، مکاتب یا مفاهیم انتزاعی با موقعیت‌های زندگی سازماندهی شده است. وقتی افراد در زندگی با مشکلات مواجه می‌شوند، دنبال این نیستند که متفکران بزرگ راجع به وظیفه‌شناسی، اصول قیاسی یا تفاوت بین جوهر و مشخصه چه گفته‌اند (اگرچه شاید این مسایل به دردشان بخورند)، بلکه می‌خواهند بدانند فیلسوفان درباره‌ی روابط، کار، بیماری و ناامیدی چه می‌گویند.

فلسفه از نظرگاه‌های مختلف با این سوالات ارتباط دارد در مکاتب باستانی، سوالات مرتبط با شیوه‌ی زندگی بسیار مهم بوده‌اند. در مقابل، بیش‌تر فیلسوفان مدرن اشاره‌ی زیادی به هنر زیستن نکرده‌اند. اما در چند دهه‌ی اخیر، تصویر عمومی فلسفه عوض شده و از مکتبی غیرقابل نفوذ به حوزه‌ای مفید برای همگان تبدیل شده است. به‌خصوص رواق‌گرایی با گنجینه‌ای از توصیه‌های عملی درباره‌ی شیوه‌ی زیستن، به‌شدت محبوب شده است. رواقی‌گری از نظر ادراک و شفافیت، فلسفه‌ی قابل توجهی است و در این کتاب از آن‌ها بسیار نقل شده است. بسیاری از کسانی که به‌طریق درمان کمک کرده‌اند، معتقدند به سمت مأموریت تاریخی فلسفه قدم برداشته‌ایم و فلسفه‌ی باستان نوعی روان‌درمانی بوده است. شواهد نیز نشان می‌دهند آلبرت ایلس^۱ و آرون یک^۲ هر دو از رواقی‌گری تأثیر گرفته‌اند. آن‌ها خود را مدیون اپیکتتوس می‌دانند که می‌گوید: «این مسایل نیستند که انسان را آزرده می‌کنند بلکه همه چیز به دیدگاه ما نسبت به مسایل برمی‌گردد.» مقصود این است که طرز فکر ما بر احساسات‌مان تأثیر دارند، پس می‌توان با تغییر طرز فکر، احساسات را نیز عوض کرد.

به گفته‌ی ریچارد سورابجی فلسفه در قالب درمان، به قرن پنجم پیش از میلاد برمی‌گردد. زمانی که دماکریتس گفت: «داروها امراض جسمی را درمان می‌کنند، حکمت نیز روح را از هیجانات رها می‌سازد.» ظاهراً بعدها رواقیون، سوفسطایی‌ها و اپیکوری‌ها این دیدگاه را حفظ کردند اپیکور نوشته: «سخنان فیلسوفی که هیچ یک از رنج‌های انسان را شفا نمی‌دهد، عبث و بیهوده است. اگر طبیب نتواند مرض را از جسم بیرون کند، هیچ فایده‌ای ندارد. پس اگر فلسفه

۱. Albert Ellis پایه‌گذار رفتاردرمانی عقلانی - هیجانی.

۲. Aaron Beck پایه‌گذار رفتاردرمانی شناختی.

نیز به رنج ذهن پایان ندهد هیچ فایده‌ای ندارد.» فیلسوفان رواقی نیز به‌وضوح بیان کردند که فلسفه باید «هنری درمانی برای روح» باشد.

اما رابطه‌ی بین فلسفه و درمان چندان مشخص نیست. همان طور که پیش‌تر گفتیم، برخی مکاتب فلسفی بیش از بقیه با زندگی روزانه ارتباط دارند. ولی مفاهیم در گذر دوره‌های مختلف و نیز ترجمه گم می‌شوند. وقتی در جهان باستان از درمان صحبت می‌شود، منظورشان با ما تفاوت دارد. به‌ویژه از نظر آن‌ها مطالعه‌ی فلسفه تکنیکی برای رسیدن به حسی بهتر بوده است. آن‌ها گمان می‌کردند از طریق فلسفه می‌توان مسایل را شفاف‌تر و واقعی‌تر دید، اثر شر عقاید و ارزش‌های غلطی مثل وابستگی به دنیا که ما را آزار می‌دهند، خلاص شد و «شفا» پیدا کرد. این شیوه حس بهتری به ما می‌بخشد. اما هدف نهایی، این نیست.

مثلاً رواقیون را در نظر بگیرید. با رسیدن به نگاهی واقعی می‌فهمیم بسیاری از مسایلی که به‌طور معمول به دنبال‌شان هستیم، مثل ثروت، محبوبیت و موفقیت - تنها ارزشی محدود دارند، اما پذیرش دیدگاه‌های خاص رواقیون، از جمله اتخاذ عقاید و ارزش‌ها، قدم بزرگ‌تری است. برای رسیدن به آرامش و آسایش خاطر رواقی باید به‌زیرفت فضیلت تنها خوبی واقعی است و تقریباً تمام هیجانات، امیال، آرزوها و وابستگی‌های من‌گشا، حتی اگر برای چنین کاری آماده باشیم، «شفا» و رهایی وجودمان از پندارهای بیهوده به تلاش و آموزش بسیار نیاز دارد: مطالعه، حفظ، تکرار و خودارزیابی.

این باور فلسفی از دانش آکادمیک و نیز درک معمول ما از درمان جدا شده است. پیش از هر چیزی هدف از درمان، کاهش نشانه‌ها (مثلاً در اضطراب یا افسردگی) و بهبود عملکرد است. روان‌درمانی معاصر طیف گسترده‌ای دارد و در بعضی بخش‌های آن، به خودکاوشی و رشد بیش‌تر توجه می‌شود. اما عموماً ایجاد تغییر بنیادین در نظام ارزشی افراد بخشی از کار نیست.

با این حال از جهاتی حتی فلسفه‌های معاصر و مستقل‌تر نیز می‌توانند در طیف وسیع‌تری از معنا، کارکرد درمانی داشته باشند. در زندگی بخش زیادی از سردرگمی‌ها، حاصل اعمال خود فرد هستند و طرز فکر است که ما را گمراه می‌کند. به همین دلیل فلسفه کمک‌مان می‌کند به مسایل معنا بخشیم و با بینش و بصیرت به مشکلات بنگریم.

این کتاب با کمک فلسفه، ابزارهای لازم را در اختیار تان قرار می‌دهد تا به درک بهتری از مسایل و مشکلات برسید. مثلاً با نظریات اخلاق مدار می‌توان با شیوهی کنترل معضلات اخلاقی آشنا شد. با دیدگاهی پیچیده‌تر در حوزهی اراده می‌توان از طیف وظایف مطلع شد. حتی منطق به ظاهر خشک نیز می‌تواند در کشف مغالطه‌هایی کمک‌مان کند که به عقاید غلط شکل می‌دهند. افراد می‌توانند با مشاوره‌ی فلسفی، قدم فراتر بگذارند و ارزش‌ها، فرضیه‌ها و ایده‌های خود در زمینه داشتن یک زندگی خوب را بررسی کنند. این شیوهی درمان شاید منجر به تغییر ذهنیت نشود، اما به قول ویتگنشتاین کمک‌مان می‌کند: «راه آزادی از حصار را به مگس نشان دهیم.»

در این کتاب به چشم‌اندازهای بسیار مختلفی اشاره شده، اما مشخصاً بیش‌تر به فیلسوفانی روی آورده‌ایم که خردمندانه‌ترین راهنمایان برای زندگی روزمره هستند؛ به‌ویژه ارسطو و هیوم. البته ما با تمام سخنان فیلسوفان موافق نیستیم و جنبه‌هایی از افکارشان را انتخاب کرده‌ایم که بیش‌ترین ارتباط را با دنیای امروز دارند.

خودتان باید تصمیم بگیرید کدام چشم‌انداز ارزش اتخاذ را دارند. اما نمی‌توان هر دیدگاهی را با دیگری ترکیب کرد و از همه به یک اندازه انتظار داشت. ایده‌ها کمابیش در قالب کل‌هایی منسجم در کنار هم قرار می‌گیرند. اشاره‌ی دوباره به برخی ایده‌های کلیدی، حاکی از علاقه‌ی ما به آن‌ها هستند. ما دیدگاه‌های خود را پنهان نکرده‌ایم یا آن‌ها را در قالب حقیقت به مخاطب ارائه نکرده‌ایم. سوگیری‌های مان را مشخص کرده‌ایم تا بتوانید آن‌ها را زیر سؤال ببرید.

کتاب راهنمای ما شامل مجموعه‌ای از دستورالعمل‌ها نیست. یک کتاب راهنمای سستی به خواننده می‌گوید اوضاع چه‌طور پیش می‌رود و در صورت بروز مشکل، چه‌طور می‌توان همه چیز را حل کرد. در واقع مجموعه‌ای از الگوریتم‌ها را در اختیار ما قرار می‌دهد:

فرآیندهای طولی و مبتنی بر قانون برای حل مشکلات. چنین الگوریتم‌هایی برای زندگی انسان وجود ندارند. وگرنه مدت‌ها پیش شخصی آن‌ها را پیدا می‌کرد و زندگی همه‌ی ما به‌خوبی پیش می‌رفت.

بنابراین کتاب راهنمای فلسفی، مجموعه‌ای از ابزارها برای داشتن یک زندگی بهتر است.

نه فهرستی از قوانین و دستورالعمل‌ها. در فلسفه، همان قدر که سؤال مناسب‌تر اهمیت دارد یافتن پاسخ نیز مهم است. حکمت فلسفه، بدنه‌ی دانشی نیست که تک‌تک قدم‌های‌مان را در زندگی مشخص می‌کند، بلکه طرز فکر و استدلالی در رابطه با خودمان و دنیاست تا با اراده‌ی خود قدم برداریم.