

زندگی سخت است

یافتن مسیر زندگی
به کمک فلسفه

www.ketab.ir

کی‌رن ستیا

ترجمه محمد علی امام هادی
مریم جلیلوند

سرشناسه	:	ستیا، کیرن. Setiya, Kieran.
عنوان و نام پدیدآور	:	زندگی سخت است/ کیرن ستیا. ترجمه محمدعلی امام هادی، مریم جلیلووند.
مشخصات نشر	:	تهران، نوین توسعه، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری	:	۱۸۴ صفحه
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۵۲۱۳-۵۵-۵
فهرست‌نویسی	:	فیا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Life is Hard, 2022
موضوع	:	رنج و زندگی
رده‌بندی کتبی	:	B ۱۰۵
رده‌بندی دهایی	:	۱۲۸ / ۴
شماره کتاب‌شناسی	:	۹۶۰۹۲۲۵

تمامی حقوق این اثر، از جمله حق انتشار تمام یا بخشی از آن، برای ناشر محفوظ است.

عنوان	:	زندگی سخت است
مؤلف	:	کرن ستیا
مترجمان	:	محمدعلی امام هادی، مریم جلیوند
ویراستار	:	نیلوفر طهرانچی
نمونه خوان	:	سارا کریمی
صفحه آرا	:	صبا کریمی
زمان و نوبت چاپ	:	۱۴۰۳، اول، ۱۰۰۰ نسخه
ناشر	:	نشر نوین توسعه
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۵۲۱۳-۵۵-۵
قیمت	:	۲۰۰,۰۰۰ تومان

کتاب ما به پایداری محیط زیست

کاغذ بالکی، کاغذی سبک، خوش رنگ و زیادهای محیطی است که در کشورهای باران خیزی همچون سوئد و فنلاند تولید می شود و مخصوص چاپ کتاب است.

ما نیز کتاب های نشر نوین را روی این کاغذها چاپ می کنیم تا علاوه بر ساختن تجربه خوب مطالعه برای خوانندگانمان، با هم گامی در جهت حفظ محیط زیست نیز برداریم.

 nashrenovin.ir

 nashrenovin.ir

 nashrenovin

فهرست

پیشگفتار ۹

مقدمه ۱۱

فصل اول. ناتوانی ۲۳

فصل دوم. انزوا ۴۷

فصل سوم. سوگ ۷۱

فصل چهارم. شکست ۹۵

فصل پنجم. بی‌عدالتی ۱۲۱

فصل ششم. پوچی ۱۴۹

فصل هفتم. امید ۱۶۹

قدردانی ۱۸۱

درباره نویسنده ۱۸۲

پیشگفتار

اندیشه نوشتن این کتاب قبل از همه گیری کووید-۱۹ به ذهن من خطور کرد. نگارش آن نیز از ابتدای تابستان ۲۰۲۰، با تمرکز خلسه مانند به طول هجده ماه، هم زمان با ازهم پاشیدگی دنیای اطرافم، آغاز شد. من فیلسوفی هستم که در مورد پرسش چگونه زیستن می نویسد و تبدیل به زیستن هرگز تا به این اندازه فوری به نظر نمی رسید. من می خواستم به اهمیت این سبک اشاره کنم.

با بالا رفتن سن، رابطه من با سختی های زندگی تغییر کرده است. این روزها، دشواری های زندگی خودم و کسانی که دوستشان دارم برایم ملموس تر شده اند. سوگواری، سرطان و دردهای مزمن دیدگاهتان به جهان هستی را تغییر می دهند. وقتی کوچک تر بودم، غافل تر بودم. من به این یادآوری در سرلوحه زندگی ام نیاز داشتم که مردم اغلب رنج های خود را بیان نمی کنند (سخنی از لودویگ ویتگنشتاین، فیلسوف، به خواهرش هرماین). سختی معمولاً مخفی است.

رابطه من با فلسفه نیز تغییر کرده است. در نوجوانی عاشق نظریه های انتزاعی متافیزیک بودم که در ساختار اساسی ذهن و جهان کاوش می کرد. فلسفه برای من به معنای فرار از زندگی روزمره بود. من هنوز اشکال محرمانه تر فلسفه را تحسین می کنم و از آن اشکال در مقابل هرکسی دفاع خواهم کرد. جامعه ای که از مطالعه پرسش های مربوط به واقعیت و جایگاه ما در آن حمایت نکند عمیقاً فقیر شده است؛ حتی اگر علم نیز قادر نباشد به این سؤالات پاسخ دهد.

اما فلسفه از این فراتر است و می تواند باشد. مطالعه این رشته به معنای تبدیل شدن به یک هنرمند استدلال گرو و آموختن تجزیه و تحلیل و استدلال درباره مشکلات

لاینحل است. این همان چیزی است که من در کالج یاد گرفته و سال‌ها آن را با قاطعیت تدریس کرده‌ام. با این حال، خواهان فلسفه‌ای هستم که بتواند با صمیمیت بیشتری درباره زندگی صحبت کند. زمانی که در آزمون اخذ صلاحیت کارشناسی ارشدم شرکت کردم، گزارش ممتحنان اکثراً مثبت بود، اما من تمام نکته‌های خوب آن را فراموش کرده‌ام. تنها چیزی که به یاد دارم یک عبارت انتقادی است: ممتحنان تذکر دادند که ایده‌هایم "در بوتۀ تجربه اخلاقی مستقیم" آزمایش نشده‌اند. من و دوستانم تذکرها را به سخره گرفتیم. اما این تذکره‌ها من را در ذهنم باقی مانده است. نکته این بود: نه آنکه تجربه نظریه‌های نوپای مرا رد کند، بلکه نظریه‌هایم از واقعیت تجربی خیلی دور بودند.

فلسفه‌ای که در بوتۀ تجربه مستقیم اخلاقی آزمایش شده باشد چگونه به نظر می‌رسد؟ این سؤال ترسناکی است. تجربه هیچ کس آن قدر وسیع یا عمیق نیست که بتواند درباره همه صدق کند. دیدگاه ما همیشه به تحریفات و نقاط کور منحصر به فردی محدود است. اما ممکن است فلسفه‌ای وجود داشته باشد که با اینکه در نتیجه استدلال و آزمایش‌های فردی، تئوری‌های فلسفی و تمایزات است، زندگی خود شخص را نمایش دهد. این موضوع می‌تواند بین بحث استدلال و عقیده شخصی و بین فلسفه آکادمیک و تجربه زیسته فردی که فلسفه را ابزاری در دسترس برای مقابله با ناملازمات زندگی می‌یابد از بین ببرد. این مطلب ما را به معنای اصلی "فلسفه" یا "عشق به تعقل" و نیز به فلسفه به عنوان روشی برای زندگی باز می‌گرداند.

من این کتاب را، در آن ایام پر آشوب، با این روحیه نوشتم.

مقدمه

دوستان، زندگی سخت است (و لازم است این واقعیت را بیان کنیم). برای برخی هم سخت‌تر از دیگران است. بارش باران در زندگی هرکسی لازم است، اما درحالی‌که خوش‌شانس‌ها در کنار آتش خود را خشک می‌کنند، دیگران در توفان و سیل، چه حقیقی و چه مجازی، غرق می‌شوند. ما در زمان آغاز یک بیماری همه‌گیر جهانی و بیکاری گسترده و در میان فاجعه‌ها زنده‌مانده تغییرات اقلیمی و احیای فاشیسم زندگی می‌کنیم. این بلایا به فقرا، ضعفا و مطلوبان به‌طور نامتناسبی بیشتر آسیب می‌رسانند.

شانس خود من خوب بوده است. من در حال بزرگ‌شدم. هال شهری صنعتی در شمال شرقی انگلستان است که در آن زمان در بهترین دوران خود بود. دوران کودکی من با مشکلات خاص خود همراه بود، اما من عاشق فلسفه شدم، در مقطع کارشناسی به کمبریج راه یافتم، برای تحصیلات تکمیلی به آمریکا آمدم و اینجا ماندگار شدم. در دانشگاه MIT استاد فلسفه هستم و ثروت و ثبات یک مؤسسه برجسته و حتی شاید غیرعادی از من حمایت می‌کند. خانه، ازدواجی شاد و فرزندی دارم که عاقل‌تر و شجاع‌تر از من است. هرگز گرسنه نبوده یا بی‌خانمان نشده‌ام. قربانی خشونت و جنگ هم نیستم. اما در نهایت برای هیچ‌کس گریزی از بیماری، تنهایی، شکست، غم و اندوه نیست.

از سن ۲۷ سالگی دچار درد مزمنی شدم؛ دردی مداوم، نوسان‌دار، عجیب و همراه با اختلالی حسی و ممتد. گاهی این درد تمرکز را برایم مشکل و گاه خوابیدن را غیرممکن می‌کند. از آنجایی که بیماری‌ام قابل مشاهده نیست، می‌تواند مرا منزوی کند؛

تقریباً هیچ کس از آن اطلاع ندارد. (در فصل ۱ به طور کامل در موردش به شما خواهم گفت.) در ۳۵ سالگی، دچار بحران میانسالی زودرس شدم. ظاهراً زندگی تکراری، پوچ و مهم‌تر از همه، یکنواخت شده بود؛ مانند دنباله‌ای از موفقیت‌ها و شکست‌ها بود که تا زوال و مرگ در آینده ادامه می‌کند. هشت سال پیش پزشکان تشخیص دادند که مادرم به آلزایمر زودرس دچار است. برای مدتی حافظه‌اش تزلزل پیدا کرد و سپس ناگهان در هم شکست. اینک من در سوگ از دست دادن کسی هستم که هنوز زنده است.

وقتی به اطراف نگاه می‌کنم، رنج را در مقیاسی وسیع می‌بینم. زمانی که مشغول نگارش این جملات بودم، میلیون‌ها نفر به دلیل ابتلا به کووید-۱۹ در انزوای اجباری، تنهایی و استیصال زندگی می‌کردند. افراد بسیاری شغلشان را از دست داده بودند یا نمی‌توانستند مخارجشان را تأمین کنند. عزیزانمان بیماری‌ها در حال احتضار بودند؛ غم و اندوه همه‌گیر بود. نابرابری بیداد می‌کرد و دموکراسی شکننده بود. توفان دیگری نیز در راه است، چرا که ما توجهی به هشدار گرمایش جهانی نمی‌کنیم.

حالا چه باید کرد؟

برای این وضعیت انسان هیچ راهی وجود ندارد. اما من بعد از بیست سال تدریس و مطالعه فلسفه اخلاق، معتقدم که فلسفه اخلاق می‌تواند یاری‌گر باشد. این کتاب چگونگی آن را توضیح می‌دهد.

"فلسفه اخلاقی"، علی‌رغم نامش، بسیار فراتر از الزام اخلاقی است. همان‌طور که افلاطون در حدود سال ۳۷۵ قبل از میلاد در کتاب جمهور نوشت: «این بحث ارتباطی با موضوعات عادی ندارد، بلکه مربوط به شیوه‌ای است که ما باید طبق آن زندگی کنیم.» موضوع فلسفه اخلاق گسترده است و به مسائل مهم زندگی می‌پردازد. فلاسفه می‌پرسند که چه چیزی برای ما خوب است، چه جاه‌طلبی‌هایی را باید تقویت کرد و چه فضیلت‌هایی را باید پرورش داده یا تحسین کرد. آنان هدایت می‌کنند و برهان می‌آورند و تئوری‌هایی را تدوین می‌کنند که بتوان بر اساس آن‌ها زندگی کرد. این موضوع جنبه‌ای علمی دارد؛ فلاسفه با طرح سؤالاتی انتزاعی، دیدگاه‌های یکدیگر را به چالش می‌کشند. آن‌ها آزمایش‌هایی ذهنی را با هم مبادله می‌کنند که موضوعات بدیهی را به اموری نامتعارف بدل می‌کنند. اما فلسفه اخلاق یک هدف عملی دارد. در

اکثر طول تاریخ، تمایز روشنی بین اخلاق فلسفی و "خودیاری" وجود نداشته است؛ زیرا فرض بر این بود که تأملات فلسفی درباره چگونه زیستن باید زندگی ما را نیز بهتر کند.

من تمام بخش‌های آن را قبول دارم. اما آرزوی به‌زیستی^۲ اغلب هدفی کیشوت گونه^۳ پیدا می‌کند: بهترین زندگی یا زندگی ایدئال. در کتاب جمهور افلاطون، عدالت از طریق یک دولت یا شهر آرمانی و نه به عنوان مبارزه با بی‌عدالتی در اینجا و اکنون، متصور می‌شود. در کتاب/اخلاق، ارسطو، شاگرد افلاطون، بالاترین خیر یعنی شادکامی یا ائودایمونیا^۴ را هدف قرار می‌دهد. این مفهوم به سبکی از زندگی اشاره دارد که به اندازه کافی خوب نیست، اما در صورتی که قادر به انتخاب نوعی از زندگی باشید، باید آن را انتخاب کنید. ارسطو معتقد بود که ما باید از خدایان تقلید کنیم: «ما نباید پیرو کسانی باشیم که به ما توصیه می‌کنند به دلیل انسان بودنمان به چیزهایی انسانی و به دلیل فانی بودنمان به چیزهایی فانی فکر کنیم، بلکه باید تا جایی که می‌توانیم خود را جاودانه سازیم و همه توانمان را به کار ببریم تا مطابق بهترین نسخه وجودی‌مان زندگی کنیم.» پاسخ اولیه این سؤال که چگونه باید زندگی کرد، چشم‌اندازی از زندگی بدون نقص یا عاری از نیازهای انسانی است. می‌توان گفت این نسخه‌ای است که او از بهشت ارائه می‌دهد.

به استثنای مواردی نادر، حتی افرادی با نگرش به خود محدودتر نیز مایلند زندگی خوبی برای خود تدوین کنند نه یک زندگی بد، تمرکز آن‌ها بر این است نه درد، بر عشق است نه فقدان، و بر موفقیت است نه شکست. چندی پیش، شلی کاگان^۵ فیلسوف، اصطلاح "به‌زیستی"^۶ را ابداع کرد؛ این اصطلاح اشاره می‌کند به "عواملی که مستقیماً شالوده یک زندگی بد را تشکیل می‌دهند". او مشاهده کرد که "در بحث‌های معمول در مورد به‌زیستی و رفاه، به‌زیستی عمدتاً نادیده گرفته می‌شود". در اینجا با "قدرت مثبت‌اندیشی" قرابتی مشاهده می‌شود که براساس آن ملتسانه از ما خواسته می‌شود ذهن خود را اسیر مصیبت‌ها و تجارب سخت نکرده و به رؤیای زندگی خود

1. Self-help

2. Live well

۳. Quixotic goal: برگرفته از نام دون کیشوت، اثر سروانتس، و کنایه‌ای است از توهم خودبزرگ‌بینی، خودشیفتگی، به کیش شخصیت دچار شدن و آرمان‌گرایی غیرواقعی و دست نیافتنی.

4. Eudaimonia

5. Shelly Kagan

6. Ill-being

بیندیشیم. حتی رواقیون باستان^۱ - که صرفاً به چگونگی غلبه بر ناملایمات زندگی توجه داشتند - به طرز شگفت‌انگیزی خوش‌بین بودند. آن‌ها معتقد بودند که می‌توان در هر شرایطی شکوفا شد. به‌زیستی کاملاً به خود ما بستگی دارد. در هر یک از این تفکرها، مشقت سرکوب می‌شود، چراکه ما به دنبال خیر هستیم.

پیش‌فرض کتاب حاضر این است که کل این رویکرد اشتباه است. ما نباید از سختی‌های زندگی گریزان باشیم؛ بهترین شرایط اغلب دور از دسترس‌اند و تلاش برای دست یافتن به آن‌ها فقط هراس به همراه دارد.

ممکن است به نظر شما این نگرش انحرافی یا بدبینانه باشد. اما برای تاب‌آوری بیشتر لازم نیست "بهترین زندگی" ممکن را داشته باشیم، بلکه لازم است با واقعیت‌ها روبه‌رو شویم. ممکن است شما هم این شرایط را تجربه کرده باشید: در مورد مشکلی که با آن درگیرید با دوست خود صحبت می‌کنید، ممکن است این موضوع دعوایی در محل کار یا در یک رابطه عاطفی یا یک بیماری احتمالی باشد که شما را نگران و ناراحت کرده است. دوستان به سرعت به شما اطمینان می‌دهد که «نگران نباش. همه چیز درست می‌شود!» یا توصیه‌هایی به شما می‌کند. اما پاسخ وی تسلی‌بخش نیست و در عوض، نوعی انکار به نظر می‌رسد: امتناع از تصدیق آنچه شما از سر می‌گذرانید. در چنین لحظاتی ما آرزویم که اطمینان و نصیحت می‌توانند مانند انکار عمل کنند.

حتی بدتر از انکار، تمایل شدید به توجیه رنج انسان است: «همه چیز به دلیلی اتفاق می‌افتد.» ولی در واقع، این موضوع صحیح نیست. فلاسفه در استدلال خود برای توجیه شیوه‌های عمل خدا در مورد انسان از کلمهٔ "تئودیه" استفاده می‌کنند. تئودیه‌ها به مسئلهٔ شر می‌پردازند: اگر خدا قادر مطلق و خیرخواه است، دلیل این همه شرارت در دنیا چیست؟ اما تئودیه، فارغ از زمینه‌های خداشناسی یا عقیدتی محدود، همیشه مطرح بوده است. ما چه مذهبی باشیم و چه غیرمذهبی، هر وقت اعتراض کنیم که چیزی نباید وجود داشته باشد، مشکل شر را مطرح می‌کنیم و وقتی معتقدیم وجود چیزی به صلاح است، چیزی شبیه به تئودیه را

۱. رواقی‌گری مکتبی فلسفی از یونان باستان است. بر اساس تعالیم آن فضیلت، بالاترین خیر، مبتنی بر دانش است.

مطرح کرده‌ایم.

مشکل تئودیه فقط عقلانی نیست - هیچ استدلالی صحیح نیست - بلکه اخلاقی نیز هست. توجیه رنج خود یا دیگران، برای خاموش کردن صدای تأسف یا اعتراض به آن، اشتباه است. این همان درس اخلاقی معروف‌ترین تئودیه است. در کتاب ایوب، شیطان از خدا می‌خواهد که "مردی کاملاً درستکار" را به این طریق بیازماید: پسران و دخترانش را بکشد، اموالش را از بین ببرد، پوستش را "از فرق سر تا کف پا" ملتهب کند تا او به حالی برسد که در میان گرد و غبار نشسته و بدن خود را با تکه‌ای سفال بخاراند.^۱ دوستان ایوب تأکید می‌کنند که او می‌بایست سزاوار این سرنوشت باشد و این مجازاتی برای گناهی پنهان است. خداوند آن‌ها را محکوم می‌کند: «زیرا [آن‌ها] حقیقت را در مورد من نگفته‌اند.» درهمین حال، ایوب اعتراض می‌کند که بی‌گناه است. با اینکه کتاب ظاهراً با رستگاری پایان می‌یابد - خداوند دارایی ایوب را دو برابر باز می‌گرداند: "چهارده هزار گوسفند، شش هزار شتر، هزار یوغ گاو و هزار الاغ" و همچنین هفت پسر و سه دختر دیگر به او می‌دهد - تئودیه ناموفق است. مضحک است که خداوند خود جایگزین‌ها می‌توانند مرگ فرزندان اول ایوب را جبران کنند.

نکته‌ای که باید در کتاب ایوب به آن توجه کنیم این است که در نهایت فضیلت پاداش داده می‌شود، بلکه این است که دوستان ایوب به اشتباه بدبختی او را توجیه می‌کردند و ایوب حقیقت را می‌گفت: ما سزاوار رنجی نیستیم که متحمل می‌شویم. من نمی‌گویم خدایی وجود ندارد، هرچند شخصاً به خدا اعتقاد ندارم. منظور من این است که اگر وجود خدا با تداوم و فراگیر بودن مشقت در زندگی انسان سازگاری داشته باشد، این سازگاری نباید از اوج شفقت ما نسبت به خودمان یا دیگران بکاهد یا آن را نفی کند.

بنابراین، ما در این وضعیت هستیم: وارثان رسوماتی هستیم که ما را ترغیب می‌کنند روی بهترین‌های زندگی تمرکز کنیم، اما به طرز دردناکی از مشقت زندگی آگاهیم. باز کردن چشمانمان به معنای مواجهه با رنج - ناتوانی، تنهایی، اندوه، شکست، بی‌عدالتی و پوچی - است. نباید حتی برای یک لحظه چشمان خود را ببندیم، در عوض باید دقیق‌تر بنگریم. آنچه در مصیبت‌هایمان به آن نیاز داریم فقط تصدیق است.

این امر انگیزه کتابی است که پیش روی شماست. این کتاب نقشه‌ای برای جهت‌یابی در زمین‌های ناهموار و کتابچه راهنمایی برای مصیبت‌ها - از آسیب‌های شخصی تا بی‌عدالتی و پوچی جهان - است. در فصل‌های آن مباحثاتی مطرح شده و گاه ایرادهایی از فلاسفه گذشته بیان می‌شوند. اما تأملات موجود در آن‌ها، همان قدر که به مباحثه در مورد مصیبت‌ها می‌پردازد، موضوع مواجهه با آن‌ها را نیز شامل می‌شود. همان‌طور که آپریس مرداک^۱، رمان‌نویس و فیلسوف، نوشته است: «من فقط در دنیایی قدرت انتخاب دارم که می‌توانم آن را ببینم، منظور از "دیدن" از لحاظ اخلاقی است که بر تخیل اخلاقی و تلاش اخلاقی [متکی است]». این توصیف بیش از مباحثه است که ما را به سمت زندگی سوق می‌دهد و به ما می‌گوید چگونه احساس کرده و چه کنیم. توصیف اینکه واقعاً چه چیزی وجود دارد نیازمند تلاش فراوانی است. در اینجا فلسفه با ادبیات، تاریخ، خاطرات و فیلم هم‌سو است. من از تمام داشته‌هایم استفاده می‌کنم.

قبلاً گفته بودم مدت‌هاست که فلسفه اخلاق و خودیاری در هم تنیده‌اند. این کتاب قدری مدیون سابقه این درهم‌تنیدگی است. تأمل در معایب شرایط انسان می‌تواند با کاهش آسیب‌ها، به معنادارتر کردن زندگی ما کمک کند. اما این یک کتاب خودیاری نظیر "پنج راه برای غلبه بر سوگ" یا "چگونه بدون تلاش به موفقیت دست یابیم" نیست. این کتاب طریقی انتزاعی یا آموزه‌های فیلسوفان در گذشته را برای مقابله با دشواری‌های زندگی به کار نمی‌گیرد. تفکری جادویی یا راه‌حلی سریع هم در کار نیست، در عوض، درباره اثرات بردبارانه تسلی بخشیدن است. به قول رابرت فراست^۲، شاعر، وقتی صحبت از رنج انسان می‌شود، «راهی جز گذر کردن از میان آن‌ها نیست».

دو بینش راه را روشن می‌کنند. اول اینکه شادمان بودن مساوی با به‌زیستی نیست. اگر می‌خواهید شاد باشید، سکون در سختی‌ها ممکن است مفید باشد یا نباشد. اما هدف شما نباید صرفاً شادی باشد. شادی یک حُلُق، احساس یا یک حالت ذهنی است. ممکن است شما درحالی‌که یک زندگی دروغین را تجربه می‌کنید، خوشحال هم باشید. مایا^۳ را تصور کنید، او بدون آنکه خود بداند، در مایعات نگهدارنده غوطه‌ور

-
1. Iris Murdoch
 2. Robert Frost
 3. Maya

است، الکترودهایی به مغز او وصل اند و هر روز جریانی از آگاهی که زندگی ایدئالی را شبیه سازی می کند، به ذهن او فرستاده می شود. مایا خوشحال است، اما زندگی او خوب پیش نمی رود. بیشتر آنچه او فکر می کند انجام می دهد در واقع انجام نمی دهد، بیشتر آنچه او فکر می کند می داند در واقع نمی داند و با هیچ کس یا هیچ چیزی به جز ماشین ارتباط برقرار نمی کند. شما چنین شرایطی را برای عزیزانتان آرزو نمی کنید: حبس شدن در یک خمره، همواره تنها و فریب خورده.

حقیقت این است که شاد بودن نباید هدف ما باشد، در عوض باید تاجایی که می توانیم خوب زندگی کنیم. همان طور که فریدریش نیچه، فیلسوف، با کنایه گفت: «بشریت تلاشی برای شادمانی نمی کند، فقط انگلیسی ها تلاش می کنند»؛ این تلنگری به برخی متفکران مانند جرمی بنتام^۱ و جان استوارت میل^۲ است که فقط لذت را از درد ارزشمندتر می دانند. منظور من این نیست که باید برای شاد نبودن تلاش کنیم یا نسبت به شادی بی تفاوت باشیم، اما زندگی فراتر از احساس است. وظیفه ما این است: آن طور که شایسته هست باید با ناملایمات روبه رو شویم؛ حقیقت تنها وسیله ما برای این کار است. ما باید در دنیایی که شکی که هست زندگی کنیم، نه اینکه دنیا به شکلی که دوست داریم باشد.

دومین راهنما این است که در بهزیستی نمی توان به اهدافی که از منافع شخصی یا خود را از دیگران جدا کرد، در ادامه این کتاب مشخص می شود که حتی شخصی ترین دغدغه ها - در مورد رنج، تنهایی و ناامیدی های خود فرد - نیز به طور ضمنی اخلاقی هستند. آن ها با شفقت، ارزش زندگی انسان و ایدئولوژی های شکست و پیروزی درهم تنیده اند و بی عدالتی را مبهم می کنند، تأمل صادقانه روی مصیبت های زندگی خودمان نه به احترام به خود همراه با خودشیفتگی، بلکه به تمایل برای کمک به دیگران منجر می شود.

بیا بید در بیان این نکته اغراق نکنیم. در کتاب جمهور افلاطون، سقراط مردی عادل را توصیف می کند که آبروی خود را از دست داده، به دروغ متهم شده و تحت تعقیب قرار گرفته، "شلاق خورده، به چهارمیخ کشیده شده، با زنجیر بسته شده [و] با شعله آتش کور شده است"، اما در تمام این مدت، کار درست را انجام می داده است.

1. Jeremy Bentham

2. John Stuart Mill

از نظر افلاطون، زندگی این مرد به خوبی پیش می‌رود. ارسطو به طرز معقولی مخالف است. انجام دادن کار درست یک چیز است - که ارسطو آن را اوپراکسی^۱ می‌نامد - و زندگی کردن به طوری که باید بخواهید زندگی کنید، چیزی دیگر. قربانی افلاطون در اولین مورد موفق بود، اما در دومی نه. او کار درست را انجام می‌دهد، اما همچنان ما نباید بخواهیم مثل او در شرایطی زندگی کنیم که انجام دادن کار درست هزینه‌های وحشتناکی دارد.

نقص دیدگاه ارسطو این نیست که او چنین تمایزی را ترسیم می‌کند که البته کاملاً منطقی است، بلکه این است که او بر نوعی از زندگی تمرکز دارد که باید بخواهید به آن روش زندگی کنید - اگر اصلاً بتوانید به هر شیوه‌ای زندگی کنید - و نه بر محدوده واقع‌بینانه انواعی از زندگی که به اندازه کافی خوب هستند. به زیستی مطابق این کتاب، به معنای مقابله با شرایط سخت زندگی است، درحالی‌که به قدر کافی چیزی در زندگی بیابید که ارزش خواستن داشته باشد. فلسفه نمی‌تواند نوید خوشبختی یا یک زندگی ایدئال را بدهد، اما می‌تواند از بار رنج انسان بکاهد. ما سخن را با ضعف‌های بدن شروع می‌کنیم، مسیر خود را با گفت‌وگو در مورد عشق و فقدان ادامه داده و به ساختار جامعه می‌رسیم و با بحث راجع به "جهان سرمدی" کتاب را به پایان می‌رسانیم. می‌دانم که با دادن این پیش‌زمینه، لذت غافلگیر شدن شما را در روند مطالعه این کتاب ضایع می‌کنم، اما اگر می‌خواهید معنای زندگی را بدانید، پاسخ در فصل ۶ است.

فصل اول در مورد موضوعاتی با تعالی کمتر صحبت می‌کند: تأثیر ناتوانی جسمی و درد. توضیح خواهم داد که اثرات زیانبار ناتوانی - و "ناتوانی‌های فزاینده پیری" - معمولاً به اشتباه درک می‌شوند. همان‌طور که فعالان اجتماعی استدلال کرده‌اند، ناتوانی جسمی الزاماً زندگی را بدتر نمی‌کند، مگر به دلیل تعصبات و امکانات ضعیف. بینش آن‌ها پشت خیال‌پردازی‌های ارسطو درباره زندگی ایدئال پنهان شده است؛ زندگی بدون نقص. اما این آرمان نابه‌جا و غیرمعقول بوده و حق با فعالان اجتماعی است. وقتی از ناتوانی به درد می‌رسیم، فلسفه محدودیت‌هایی دارد؛ زیرا داروی مسکن

۱. Eupraxia: ارسطو معتقد بود که سه فعالیت اساسی در انسان وجود دارد: تئوری (تفکر)، پویسیس (ساختن) و پراکسیس (انجام دادن). که به سه نوع دانش مربوط می‌شوند: در دانش تئوری هدف نهایی حقیقت، در پویسیس تولید، و در پراکسیس عمل است. همچنین، او بین اوپراکسی (پراکسیس خوب) و دیسپراکسی (پراکسیس بد) تمایز قائل شد.

نیست. اما می‌تواند به ما کمک کند تا دریابیم چرا درد بد است؛ این سؤال است بسیار پیچیده‌تر از آنچه به نظر می‌رسد. با بیان و تصدیق آسیب‌های درد، تسکینی برای دردمندان و موقعیتی برای شفقت ایجاد می‌شود.

در انزوا، فقدان و شکست، در کنار درد فیزیکی، درد روانی نیز وجود دارد. در بررسی انزوا در فصل ۲، نیاز به وجود جامعه را پیگیری خواهیم کرد؛ این پیگیری از مشکل نفس‌گرایی (که طبق آن فقط خود وجود دارد) تا این دیدگاه ادامه پیدا می‌کند که انسان‌ها حیواناتی اجتماعی هستند. ما متوجه خواهیم شد که آسیب "انزوا" ارزش "دوستی" را افزایش می‌دهد و آن نیز بر ارزش "دیگران" می‌افزاید. در اظهار این ارزش، عشق با شفقت و احترام قرابت می‌یابد. به همین دلیل است که در رسیدگی به نیازهای دیگران، رهایی از درد انزوا نیز وجود دارد.

جنبه تاریک دوستی و عشق، آسیب‌پذیری در برابر اندوه است. در فصل ۳، ابعاد فقدان را از پایان یک رابطه -دوره یک جدایی ناخوشایند- تا پایان زندگی انسان بررسی خواهیم کرد. خواهیم دید که عشق چگونه سوگ را توجیه می‌کند، به‌طوری‌که ناخوشنودی بخشی از به‌زیستی می‌شود. فصل ۴ با معمایی به پایان می‌رسد که به یک اندازه احساسی و فلسفی است. اگر در گذشته به عزیز دلیل سوگواری است، این دلیل هرگز از بین نخواهد رفت، اما آیا باید تا ابد در سوگ بمانیم؟ من محدودیت‌های استدلال در مواجهه با سوگ را ترسیم کرده و نشان خواهم داد که چگونه روش‌های عزاداری می‌توانند به چیزی دست یابند که استدلال در رسیدن به آن ناتوان است.

فصل ۴ به شکست‌های شخصی می‌پردازد. در این فصل با بودایی‌های خشمگین، پرنس میشکین در کتاب *بله*^۱ از داستایفسکی و رالف برانکا^۲، بازیکن بیسبال، وقت می‌گذرانیم. من استدلال خواهم کرد که جاذبه وحدت روایی^۳ ما را "برنده" یا "بازنده" می‌سازد. ما باید در برابر جذابیت‌های آن مقاومت کنیم، از روایت کردن زندگی‌مان به شیوه‌هایی ساده و خطی خودداری کرده و پروژه‌ها را بیش از فرایند ارزش‌گذاری نکنیم. اما باز هم محدودیت‌هایی برای استدلال وجود دارد. تغییرات پیشنهادی من برای

۱. فتودور، داستایفسکی (۱۸۹۶)، *بله*، ترجمه سروش حبیبی، نشر چشمه

۲. Ralph Branca: رالف تنودور جوزف "هاک" برانکا (۲۰۱۶-۱۹۲۶) بازیکن بیسبال حرفه‌ای آمریکایی بود که از سال ۱۹۴۴ تا ۱۹۵۶ در ۱۲ فصل لیگ برتر بیسبال (MLB) بازی کرد.

۳. lure of narrative unity: تمایل انسان به ساده‌سازی روایت زندگی خود به شکل داستانی مرتب، خطی و با برنده‌ها و بازنده‌ها مشخص کند.

سوگیری‌ها مسائلی نیستند که صرفاً بتوان با تصمیم گرفتن آن‌ها را تغییر داد. ما باید روی خودمان کار کنیم و با این طرز فکر مبارزه کنیم که اساس سنجش زندگی انسان را دستاوردهای آن می‌داند؛ این مقیاس از نابرابری‌های وحشتناک ثروت و موقعیت اجتماعی چشم‌پوشی می‌کند.

بنابراین از شکست در زندگی‌های خودمان به مسئله بی‌عدالتی پلی وجود دارد که یک سوم آخر کتاب را به خود اختصاص داده است. در فصل ۵، نظر جان برگرا، منتقد، را بررسی می‌کنیم که بیان می‌کند «روی این زمین، بدون اشتیاق به عدالت، خوشبختی وجود نخواهد داشت.» با تکیه بر کتاب جمهور از افلاطون و فیلسوفانی چون تئودور آدورنو و سیمون ویل استدلال خواهیم کرد که ممکن است افراد ناعادل خوشحال باشند، اما به‌زیستی ندارند. این نتیجه برهان‌های باطنی نیست، بلکه چیزی است که با مطالعه جهان پیرامون - توجه به مصائب زندگی خودمان و دیگران - می‌آموزیم. بنابراین بخش اول این کتاب هدفی اخلاقی دارد؛ به این صورت که به ما برای حل و فصل رنج‌های انسانی در مقیاسی عمیق کمک می‌کند تا بتوانیم آن را در مقیاسی عظیم درک کنیم. این فصل به ما در قبال عدالت و اهمیت برداشتن حتی یک قدم کوچک به سوی آن به پایان می‌رسد.

فصل‌های پایانی به جهان به عنوان یک نگاه کرده و آینده نوع بشر را بررسی می‌کنند. توضیح خواهیم داد که عدالت می‌تواند به زندگی انسان معنا بدهد و این معنا به ما بستگی دارد. در اینجا سؤالات وجودی در مورد پوچی با تغییرات اقلیمی تلاقی می‌کنند؛ از لحاظ فوریت اقدام و بار اضطراب، ما این پرسش را مطرح می‌کنیم: چگونه امید در میان مشکلات زندگی که در جعبه پاندورا محبوس شده‌اند، جایگاهی برای خود به دست آورده است؟ و به این ترتیب کتاب را با "امید" به پایان می‌رسانیم. همچنین من کاربردی برای واژه "امید" در مواجهه با تردیدهای خودم پیدا خواهم کرد.

در نهایت این کتاب در مورد بهترین استفاده از یک چیز بد است: وضعیت انسان. رهنمودهایی برای سختی‌ها ارائه می‌دهم، از سازگاری با درد گرفته تا یافتن دوستانی جدید، از سوگ برای فقدان یک عزیز تا شکست خوردن با وقار، از مسئولیت در برابر بی‌عدالتی تا جست‌وجوی معنا در زندگی. هیچ فرمول ساده‌ای برای چگونه زیستن

وجود ندارد. در عوض تاجایی که برایم به عنوان یک انسان ممکن است و درحالی که از یافته‌هایم می‌آموزم، صادقانه و بی‌پرده داستان‌ها، تصاویر، ایده‌ها و آرمان‌هایی را در ارتباط با مشکلاتمان بیان می‌کنم که برخی قرضی بوده و برخی به خودم تعلق دارند. فلسفه گمانه‌زنی بیهوده یا یک ماشین صرفاً ساخته‌شده با استدلال نیست. اگر صفحات بعدی را ملاحظه کنید، بحث‌ها و حواشی بسیاری را خواهید یافت که هدف همه آن‌ها به تصویر کشیدن وضعیت انسان به شیوه‌هایی است که میل را هدایت کنند. البته منظورمان این نیست که استدلال انتزاعی را تحقیر کنیم، اما فیلسوف‌ها هم احساسات دارند.

برنارد ویلیامز^۱، فیلسوف بریتانیایی، در مقدمه کتاب *اخلاق*^۲ خود تذکری می‌دهد که من اغلب آن را به خاطر می‌آورم: «نوشتن در مورد فلسفه اخلاق باید کاری خطرناک باشد.» او ادامه می‌دهد: «نه فقط به این دلیل که در مورد هر موضوع دشوار یا در مورد هر چیزی مطلب می‌نویسیم، بلکه به دو دلیل خاص. اول آنکه احتمالاً حداقل در این بخش، شخص محدودیت‌ها و نارسایی‌های ادراکات خود را واضح‌تر از بخش‌های دیگر فلسفه آشکار می‌کند. دوم آنکه کسی جدی گرفته شود، ممکن است با خطر همراه کردن مردم در مورد مسائلی مهم مواجه باشد.» فکر می‌کنم او درست می‌گوید، اما جایگزین‌ها بدتر هستند: بی‌توجهی به نیازهای انسان، ناکرانی و خود را آشکار می‌کنند. متأسفانه در مورد من نیز در نوشتن این کتاب صادق است. اگرچه وقتی می‌گویم متأسفانه، منظورم این است که امیدوارم این‌طور باشد!