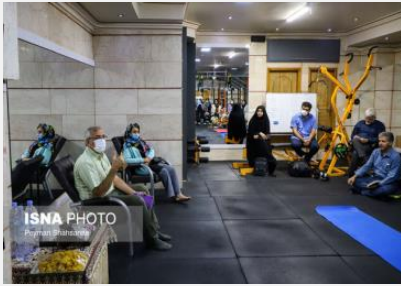


رواقی‌گری و حقیقت‌زندگی

ویلیام اروین، نویسنده کتاب «فلسفه‌ای برای زندگی» با بررسی آموزه‌ها و حکمت‌های فلسفه رواقیون باستان...



ایسنا/اصفهان ویلیام اروین، نویسنده کتاب «فلسفه‌ای برای زندگی» با بررسی آموزه‌ها و حکمت‌های فلسفه رواقیون باستان و استفاده از تجربه‌های شخصی خود در مسیر رواقی زیستن، به خواننده نشان می‌دهد که چطور بینش‌ها و توصیه‌های عملی رواقیون می‌تواند به آدم‌های دنیای امروز کمک کند تا بهتر زندگی کنند و زندگی شاد، پر آرامش و معنادارتری داشته باشند.

علیرضا رفیعی، روانشناس و مشاور خانواده در یکی دیگر سلسله نشست‌های طرح ملی فصل سخن با عنوان شهرتاب که بعدازظهر سه شنبه (۱۵ شهریورماه) و در ادامه ی گفت‌وگو درباره کتاب «فلسفه‌ای برای زندگی» نوشته ویلیام اروین با ترجمه محمود مقدسی در باشگاه ورزشی فیتنس کلاب برگزار شد، ضمن اشاره به خلاصه‌ای از جلسه نخست و با بیان اینکه اولین راهکار شناختی ارائه شده توسط رواقیون برای مواجهه با واقعیت‌های زندگی، فکر کردن به اتفاقات ناگوار است، گفت: راهکارهای شناختی در کتاب «فلسفه‌ای برای زندگی» در سه محدوده زمانی مطرح می‌شود یعنی راهکارهایی که یا برای موقعیت‌های عادی زندگی کمک‌کننده هستند، یا راهکارهایی برای موقعیت‌های آتی هستند یعنی موقعیت‌هایی که هنوز اتفاق نیفتاده ولی شما در شرف آن قرار دارید و یا اینکه مربوط به یک موقعیت تلخ در زمان گذشته است.

او افزود: راهکار دوم در این کتاب به ما می‌گوید که شما ممکن است در موقعیت‌های آتی با بحران مواجه شوید، مانند مواجهه جوانان ۱۸ ساله با کنکور یا نگرانی جوانان ورزشکار برای موفقیت‌های آینده و یا انتخاب شغل جدید و بسیاری از موارد دیگر. رواقی‌ها از راهکار خود برای شکست‌ناپذیری صحبت می‌کنند، به عبارتی معتقدند که اگر در هر موقعیت با این راهکار وارد شوید قطعاً پیروزمندانه از آن موقعیت خارج خواهید شد. آن‌ها می‌گویند اتفاقات زندگی یا در اختیار ما قرار دارند یعنی ما به آن‌ها تسلط داریم مانند افکار و عقاید ما، یا اینکه تحت هیچ شرایطی در اختیار ما نیستند و ما هیچ تسلطی به آن‌ها نداریم و خارج از اراده ما هستند مانند دادن عضو از خانواده یا وقایع طبیعی و یا آن اتفاقات تا حدودی در اختیار ما قرار دارند مانند شرکت در مسابقه‌ای که شما نمی‌دانید در آن پیروز می‌شوید یا خیر.

این روانشناس و مشاور خانواده با بیان اینکه رواقی‌ها اعتقاد دارند که اگر تکلیف این سه نوع تقسیم‌بندی را روشن کنید شما به یک فرد شکست‌ناپذیر تبدیل می‌شوید، تصریح کرد: فکر کردن به مواردی که خارج از اراده ما هستند بنا به دیدگاه رواقیون کار بیهوده‌ای است. از طرف دیگر بخش عمده‌ای از افکاری که با آن مواجه هستیم در گروه سوم قرار دارند یعنی تا حدودی در اختیار ما هستند و رواقی‌ها در این مورد معتقدند که وقتی ما هدفگذاری بیرونی داشته باشیم دچار اضطراب می‌شویم و اگر آن را به هدف‌گذاری درونی تبدیل کنیم شکست‌ناپذیر خواهیم شد چراکه حتی اگر در آن موقعیت پیروز نشویم اما از خودمان راضی خواهیم بود؛ بنابراین اگر هدفمان را نسبت به زندگی درونی تر کنیم حسمان نسبت به جریان زندگی تعدیل‌تر شده‌تر خواهد بود.

رفیعی با اشاره به اینکه معادل بسیاری از تعالیم رواقی‌گری در مذهب هم دیده می‌شود یعنی معارف مذهبی با تعالیم رواقی سنخیت بسیاری دارد، ادامه داد: مأمور به تکلیف هستیم یک توصیه دینی است یعنی به گونه‌ای زندگی کنید که گویا همیشه زندگی خواهید کرد و به گونه‌ای زندگی کنید که گویا فردا از این دنیا خواهید رفت.

رواقی‌گری و حقیقت‌زندگی

او با بیان اینکه رویکرد سوم رواقی‌ها مربوط به شرایط ماضی است، گفت: عموماً ممکن است ما با اتفاقات گذشته کلنجار ذهنی داشته باشیم. در این میان، رواقی‌ها اعتقاد به جبری بودن دارند ولی منظور آن‌ها نوعی خاص از جبری بودن است؛ البته مفهوم جبری بودن محل نزاع بسیاری از افراد است و بعضی به آن معتقد نیستند، بعضی اعتقاد دارند و بسیاری بین آن دست و پا می‌زنند. رواقی‌ها می‌گویند جبر یا مربوط به اتفاقاتی است که در گذشته رخ داده و یا مربوط به اتفاقاتی است که در آینده رخ می‌دهد و اگرچه اعتقاد رواقیون در مورد حوادث گذشته، جبر مطلق است اما دیدگاه آن‌ها در خصوص جبر در حوادث آتی به آن معنا نیست که ما هیچ تلاشی نکنیم؛ بنابراین رواقی‌ها می‌گویند اگر بتوانید با مفهوم تقدیرگرایی کنار بیایید یعنی بدانید که هر آنچه در گذشته اتفاق افتاده مقدر بوده که اتفاق بیفتد در این صورت تحمل بار سخت‌را آسان‌تر می‌کند، آن‌ها از سویی دیگر معتقدند که اتفاقات آینده نیز مقدر است اما شما هم می‌توانید در این مقدرات، نقش داشته باشید.

این مشاور خانواده این پرسش را مطرح کرد که آیا ما باید در جریان زندگی به دنبال این باشیم که اسباب آسایش خود را بیشتر فراهم کنیم و تمام تلاش خود را به این معطوف کنیم که رنج کمتری ببریم؟ او سپس ادامه داد: رواقی ها می گویند به دنبال لذت رفتن در زندگی اگرچه امری اجتناب ناپذیر است ولی حکم یک تاریکی را دارد که وقتی به آن وارد شوید دچار کشش می شوید که در ادامه، آن تاریکی، شما را به سمت خود می کشاند، یعنی ویژگی لذت این است که اگر شما به دنبال آن بروید از یک جایی به بعد اسیر آن می شوید و رواقی ها اصولاً با هر چیزی که وابستگی و اسارت بیاورد مخالف هستند و این لذتی است که از دیدگاه آن ها اسارت می آورد و مورد تأیید رواقیون نیست.

رفیعی تأکید کرد: رواقیون معتقدند که قرار نیست درهای لذت را به روی خودتان ببندید بلکه از زندگی بهره مند بشوید ولی گاهی خودتان را امتحان کنید، گاهی خودتان را از لذت محروم کنید تا اولاً با سختی آشنا شوید، دوم اینکه لذت آن راحتی به دلتان بیشتر می نشیند و سوم اینکه از زندگی لذت بیشتری خواهید برد؛ بنابراین اگر قرار باشد از آرامشی برخوردار باشید که آن آرامش به شما کمک کند که یک زندگی همراه با خوشبختی و لذت معقول داشته باشید شاید لازم باشد که به جنبه تاریک آن لذت هم توجه کنید یعنی بدانید که اگر همواره به دنبال لذت رفتید در یک جایی اسیر آن خواهید شد. این موضوع هم در بعضی تعالیم مذهبی وجود دارد به طوری که در عین لذت، خلاف آن را هم به ما متذکر می شوند.

این روانشناس و مشاور خانواده خاطرنشان کرد که یکی دیگر از راهکارهای رواقیون، پرهیزگاری است که تمرین آن زحمت و مشقت بسیاری دارد.

او گفت: برای اینکه ما رواقی زندگی کنیم و تجربه ی آرامش را داشته باشیم لازم است که در رواقی بودن خودمان مراقبت کرده و روزانه راهکارها را برای خود یادآوری کنیم تا در رواقی بودن بمانیم. درواقع رواقی بودن یک شیوه است که شما دائماً باید آن را بسازید و تمرین کنید تا بتوانید آن را نگه دارید. رواقی گری فقط با خواندن کتاب هایی درباره آن حاصل نمی شود بلکه ما باید ملزم شویم که رواقی بودن را در زندگی جاری و ساری کنیم.

رفیعی با بیان اینکه رواقی ها به طورجدی کنشگر اجتماعی هستند، چراکه زندگی در جمع برای آن ها به عنوان یک ویژگی انسان مطرح است، اضافه کرد: رواقی ها معتقدند که حقیقت زندگی را دریابید و سعی کنید به صورت عاقلانه ای با نرسیدن ها همراه باشید تا زندگی برای شما دشوارتر نشود.