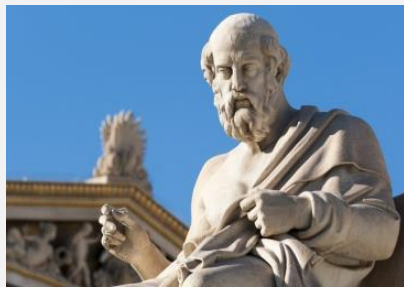


پنج درس زندگی از پنج فیلسوف باستان

فلسفه یونان باستان متعلق به بیش از دو هزار سال قبل است اما هنوز هم می‌شود درس‌های تازه و راهگشایی از آن آموخت.



فلسفه یونان باستان متعلق به بیش از دو هزار سال قبل است اما هنوز هم می‌شود درس‌های تازه و راهگشایی از آن آموخت. به گزارش ایسنا، روزنامه فرادید نوشت: «یونان باستان خاستگاه فکری برخی از بزرگ‌ترین اندیشمندان تاریخ است. نظریه سیاسی، علم و فلسفه در این تمدن شگفت آور بنیاد نهاده شدند و یونانی‌ها درست مانند مردم امروز دائماً در این اندیشه بودند که زندگی خوب چگونه به دست می‌آید. برخی از ایده‌های آنها در آزمون زمان تاب نیاوردند. با این حال همچنان دلایل بسیار خوبی برای خواندن فلسفه یونان وجود دارد. این آثار عهد باستان سرشار از دانش ارزشمندی هستند که می‌تواند زندگی ما را به سمت بهتر شدن سوق دهد.»

۱. روی چیزی تمرکز کنید که توان کنترل کردن آن را دارید (اپیکتیوس)
اپیکتیوس مشهورترین فیلسوف یونان نیست اما هنوز ایده‌های جالب زیادی دارد. او در مورد عاملیت فردی مطالب زیادی نوشته است. اپیکتیوس عقیده دارد که به جای نگرانی درباره چیزهایی که خارج از کنترل ماست، فقط باید روی اعمال و افکار خودمان تمرکز کنیم. برای مثال نگرانی درباره مرگ نگرانی بیهوده است چون مرگ یک واقعیت اجتناب ناپذیر است. با این حال ما روی درک خودمان از مرگ کنترل داریم. کسانی که نسبت به طول عمر و مرگشان نگرانی دارند فقط باید نگرش خودشان را به این موضوع تغییر دهند.

اپیکتیوس مفهوم عاملیت فردی را در مورد افرادی که نگرانی وسواس گونه‌ای نسبت به عقاید دیگران دارند نیز به کار می‌برد. اگر ما نگران طرز فکر دیگران در مورد خودمان باشیم، برده چیزی می‌شویم که کنترلی روی آن نداریم و این بدون شک راهی به سوی بدبختی است. آزادی واقعی برآمده از یافتن شادی در چیزی است که خواسته‌های ما را در سطح فردی برآورده کرده و ما را کامیاب می‌کند.

۲. اجازه دهید تعقل راهنمای شما باشد (افلاطون)
افلاطون بر موضوعات زیادی تسلط داشت اما یکی از منسجم‌ترین شعارهای او این بود که عقل والاترین مقام را در بین قوای روح انسان دارد. استدلال او این است که ذهن ما توسط سه چیز کنترل می‌شود: لذت، جاه طلبی و عقل. در حالی که این سه نیروی محرک گاهی اوقات موافق هم هستند اما اغلب با هم اختلاف دارند. افلاطون عقیده دارد یک ذهن یا روح آشفته ناشی از هدایت نشدن با عقل است. دروغ، دزدی، تمسخر و کینه توزی همگی بخش خودخواه و غیر منطقی ذهن ما را تغذیه می‌کنند. اگر این اتفاق به طور مکرر رخ بدهد، تمایلات سطحی و نیاز به رسمیت شناخته شدن بر ما غلبه می‌کند: «این نوع موقعیت، وقتی عناصر ذهن آشفته اند و جایشان عوض شده موقعیتی است که بی عدالتی، بی انضباطی، بزدلی، جهل و به طور خلاصه شرارت از تمام انواع آن را به وجود می‌آورد.» اما اگر برعکس پیرو عقل باشیم ذهن ما خشنود و سالم خواهد بود.

۳. لذت‌هایتان را عاقلانه انتخاب کنید (اپیکور)
اصرار افلاطون مبنی بر هدایت ما توسط عقل بدون تردید ارزشمند است اما اپیکور تعادلی را پیشنهاد می‌کند که بسیار به آن نیاز داریم. اپیکور از ما می‌خواهد به جای اجتناب از لذت، گزینش کنیم. استدلال او این است که لذت یک امر طبیعی است و تجربه آن به ما احساس رضایت می‌دهد. برای مثال، خوردن تا زمانی که سیر شویم یک امر طبیعی است اما خوردن بیش از حد غیر طبیعی است و بدن ما پس از پرخوری ممکن است به جای رضایت، احساس درد کند و ذهن ما درگیر احساس گناه شود. این رفتار به مرور انتظار «بیش از نیاز خواستن» را در ما شرطی می‌کند.

اپیکور با مبنای قراردادن این مثال توصیه می‌کند به طور کلی از زیاده روی اجتناب کنیم. فراوانی شهرت، پول، غذا و نوشیدنی سیری ناپذیر است. بنابراین باید در جستجوی لذت‌هایی باشیم که حس رضایت طولانی مدت را برای ما به ارمغان بیاورند.

۴. با انسان‌های شریف دوست شوید (ارسطو)
ارسطو نیز مانند افلاطون در طول عمرش به موضوعات گوناگونی از جمله اهمیت دوستی پرداخت. او باور داشت کیفیت مهم‌تر از کمیت است بنابراین زیاد بودن دوستان از دید او ملاک باارزشی نبود. دوستی‌های ضعیف بر مبنای دو چیز است: فایده یا لذت. یک رابطه کاری مثالی از دوستی بر مبنای فایده است و علاقه مشترک در یک فعالیت یا موضوع خاص مثالی از دوستی بر مبنای لذت است. در عین حال قوی‌ترین دوستی‌ها بر مبنای حسن نیت متقابل شکل می‌گیرند: «... دوستان واقعی خیرخواه دوستان خود هستند ... دوستی آنها تا آنجا ماندگارست که خوب هستند و خوبی خصلتی است جاودان.» از این رو دوستی با انسان‌های شریف امری است حیاتی؛ چرا که خوبی و وفاداری جوهره وجود انسان‌های شریف است و خیانت و تشویق به شرارت از آنها بعید است. دوستی بر پایه حسن نیت و فضیلت به سادگی شکل نمی‌گیرد اما باارزش‌ترین نوع دوستی است.

۵. سوال بپرسید (سقراط)
بدون تردید این فهرست از درس‌های زندگی که برگرفته از فلسفه یونانی است بدون سقراط کامل نمی‌شود. با این حال مسئله این است که هیچ منبعی از سقراط وجود ندارد؛ چرا که او بسیار اندک می‌نوشت. مورخان این مسئله را «مسئله سقراطی» می‌نامند. خوشبختانه دانسته‌های ما از این بزرگ‌مرد تاریخ فلسفه به لطف فلاسفه دیگر است. زنون که هم سرباز و هم فیلسوف بود در خصوص سقراط می‌گوید: «من هرگز کسی را نمی‌شناختم که به اندازه او به فهمیدن دانسته‌های دوستانش اهمیت بدهد.»

تصویر افلاطون در سرتاسر دیالوگ‌های بیشماری که دارد مشابه همین است. سقراط آغازگر مباحثات بود و همیشه دانش را با

کنجکاوی متعادل می کرد. در واقع سقراط به خاطر پرسش هایش شهرت داشت. او عاشق آموختن بود. با نظر به اینکه معنای تحت الفظی کلمه «فیلسوف» در یونان باستان «عاشق خرد» است، سقراط را پدرخوانده فلسفه غربی می نامند. پذیرش جهل و سوال پرسیدن نخستین گام به سوی روشننگری است. اگر همگی ما مثل سقراط عمل می کردیم، قطعاً دنیای بهتری داشتیم.

منبع: [Historyofyesterday](#)