

هفت مهارت عاطفی برای خوب زیستن
به روایت مدرسهٔ دوباتن

Alain de Botton

The Book of Life

www.theschooloflife.com/articles/self-knowledge/emotional-skills/

عنوان و نام پدیدآور: هفت مهارت عاطفی برای خوب زیستن به روایت مدرسه دوپاتن/

آلن دوپاتن؛ ترجمه حمیده بحرینی؛ ویراستار بابک عباسی.

مشخصات نشر: تهران: نشر کرگدن، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۱۰۸ص.

فروست: مجموعه خوب زیستن/ دبیر مجموعه بابک عباسی.

شابک: 978-622-7765-36-6

موضوع: مهارت‌های زندگی

آموزش عاطفی

عاطفه (روان‌شناسی)

شناسه افزوده: دوپاتن، آلن، ۱۹۶۹- م.

شناسه افزوده: بحرینی، حمیده، ۱۳۴۱-، مترجم

شناسه افزوده: مؤسسه مدرسه زندگی

رده‌بندی کنگره: HQ۲۰۳۷

رده‌بندی دیویی: ۶۴۶/۷

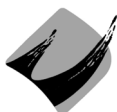
شماره کتاب‌شناسی ملی: ۹۰۱۸۹۵۸

هفت مهارت عاطفی برای خوب زیستن

به روایت مدرسهٔ دوباتن

ترجمهٔ

حمیده بحرینی



نشرکردن

همه حقوق برای نشر کرگدن محفوظ است.

www.kargadanpub.com

telegram.me/kargadanpub

instagram.com/kargadan.pub



مجموعه خوب زیستن - ۱۴

دبیر مجموعه: بابک عباسی (استادیار دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات تهران)

هفت مهارت عاطفی برای خوب زیستن (به روایت مدرسه دوباتن)

مترجم: حمیده بحرینی

ویراستار: بابک عباسی

مدیر هنری: سحر ترهنده

ناظر چاپ: علی محمدپور

لیتوگرافی: نقش سبز

چاپ و صحافی: زعفران

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۶۵-۳۶-۶

چاپ اول: ۱۴۰۲

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۶۰۰۰۰ تومان

یادداشت دبیر مجموعه

فلسفه را هم مشق مرگ دانسته‌اند (افلاطون) هم هنر زندگی (نیچه). فلسفه، از رهگذر معنا بخشیدن به مرگی که، از قرار معلوم، هر ارزش و هر معنایی در مواجهه با آن بیهوده و بی‌ربط به نظر می‌رسد، کوشیده است به‌شیوهٔ خودش زندگی را از بی‌معنایی نجات دهد. شیوهٔ فلسفه برای غلبه بر مرگ همانا «خوب زیستن» است: بهترین تمرینِ خوب مردنِ خوب زیستن است. زیرا به‌قول آن فیلسوف، فقط کسی که به‌هنگام زیسته باشد می‌تواند به‌هنگام بمیرد - و بی‌حسرت از جهان برود. ارسطو نیز که در سنت اسلامی او را «معلم اول» لقب داده‌اند، از دو مدعای مهم دفاع می‌کرد: یکی اینکه همهٔ انسان‌ها از روی طبع به‌دنبال معرفت هستند، و دیگر اینکه همهٔ انسان‌ها در پی زندگی خوب‌اند (اُتودایمونیا). خود وی نیز به پیروی از استادِ استادش، سقراط، زندگی خوب را زندگی همراه با تأمل و معرفت و فضیلت می‌دانست.

اگر به تبع این متفکران، و همانند برخی معاصران (پی‌یر آدو)، فلسفه را نوعی راه و رسم زندگی بدانیم، آن‌گاه یکی از کارهای لازم این خواهد بود که فلسفه را از فعالیتی صرفاً «دانشگاهی» به فعالیتی «روزمره» تبدیل کنیم، فلسفهٔ عملی را از حاشیه به متن بیاوریم و به‌قول لویُناس از وجود به‌سوی موجود حرکت کنیم، به‌سوی انسانی که گوشت و خون دارد؛ انسانی که اگر هیبوط کرده، به آسمان نرفته، بلکه به زمین آمده با تمام پیامدهای این وضع: «من انسان‌ام. پس هیچ چیز انسانی با من بیگانه نیست».

افزون بر این، اگر دغدغهٔ نهایی فلسفه خوب زیستن است، آن‌گاه دلیلی ندارد خوب زیستن فقط در چارچوب فلسفه تعریف شود. همچنان که دلیلی ندارد خوب زیستن فقط در چارچوب روان‌شناسی تعریف شود. تکاپو برای خوب زیستن مهم‌تر از آن است که فقط به فیلسوفان یا فقط به روان‌شناسان سپرده شود: کتاب‌های مقدس حکمت‌های فراوانی در این باره دارند، کما اینکه هنر و ادبیات منابعی بی‌بدیل برای درس‌های زندگی‌اند. برای خوب زیستن باید از نیروی حکمت و خردمندی مدد بگیریم، حکمتی که نه مرز میان رشته‌ها را می‌شناسد نه مرز میان سرزمین‌ها را، نه مرز میان زبان‌ها و نه مرز میان فرهنگ‌ها را.

باری، خوب زیستن چیست، و چگونه می‌توان در مسیر آن قدم برداشت؟ این سؤال مهم و بزرگی است که درباره‌اش بسیار نوشته‌اند. اما خوب است بدفهمی احتمالی در این مورد

رفع شود: خوب زیستن، چنان‌که در اینجا مدنظر است، به معنای زندگی در رفاه و آسایش و «زیستن در عیش، مردن در خوشی» نیست، سهل است خوب زیستن خیلی وقت‌ها با درد و رنجی اجتناب‌ناپذیر همراه است. مراد از خوب زیستن، در یک جمله، نه لزوماً زندگی شاد و همراه با کامیابی، بلکه زیستنی است که ارزشش را داشته باشد؛ چنین زیستنی افزون بر گشایش و رهایی که به همراه دارد، و در کنار ارزشمندی‌اش، به معنای پذیرفتن محدودیت، ترس و شکست، و درد و رنج نیز هست.

اگر حق با ارسطو باشد که هدف آدمیان از انجام دادنِ هر کاری نهایتاً خوب زیستن و نیکبختی است، به نظر می‌رسد در این زمینه توفیق چندانی حاصل نشده است. یکی از جنبه‌های تناقض‌آمیز و شاید طنزآمیز زندگی انسان معاصر آن است که هرچه در توسعه و تجهیز و از آن خود کردن و در یک کلمه سلطه بر جهان بیرون توفیق داشته، در بهبود نفس و جهان درون ناموفق بوده است. امروزه به‌رغم رفاه نسبی و وسعت امکانات، هرچه پیش‌تر می‌رویم اضطراب و افسردگی و دیگر انواع اختلال‌ها و ناکارآمدی‌ها بیشتر می‌شود (و وقت گرفتن از روان‌پزشکان و درمان‌گران هم دشوارتر!). گویا انسان که در فهم جهان و اداره آن موفقیت‌های قابل‌تحسینی داشته است، همچنان با فهم خویشتن و هدایت خود مشکل دارد. چنین وضعی به معنای آن است که باطن زندگی، به‌رغم ظاهر آن، آباد نشده است. این نه فقط مسئله‌ای نظری بلکه همچنین مشکلی عملی است؛ فقط دانستن نیست، زیستن هم هست.

چنین مسائل و مشکلاتی گریبان‌گیر انسان معاصر ایرانی هم هست و به‌رغم اهمیت بسیار، نظام آموزشی رسمی و غیررسمی ما اعتنای چندانی به موضوعاتی از این دست ندارد. در آموزش رسمی، از مدارس تا دانشگاه‌ها، غالباً درس‌هایی می‌آموزند که نه به کار زندگی بلکه به کار قبولی در امتحان می‌آید. نه در خانواده، نه در مدارسمان، نه در دانشگاه‌ها، هیچ‌جا یاد نمی‌دهند که چه ارزش‌هایی داشته باشیم، اهدافمان را چگونه انتخاب کنیم، و چگونه با زندگی کنار بیاییم. مجموعه «خوب زیستن» در پی طرح چنین سؤالاتی است و این سؤال مهم که چگونه می‌توانیم زندگی را عمیق‌تر، همچون یک اثر هنری، و به‌منزله خلق خویشتن بفهمیم. این مجموعه دعوتی است به فلسفه عملی، پرورش و ارتقای هوش عاطفی، انعطاف‌پذیری روانی، و زندگی همراه با حضور و تأمل؛ این مجموعه دعوتی است به خوب زیستن.

بابک عباسی

فهرست

۱	-----	سخنی با خواننده
۳	-----	عشق چون بخشندگی
۲۵	-----	نیکوکاری
۴۵	-----	نزاکت و ادب
۶۱	-----	دوست داشتن خود
۷۵	-----	راستگویی
۸۵	-----	سلامت عاطفی دوران کودکی
۹۳	-----	چگونه تصمیم بگیریم؟

سخنی با خواننده

یکی از نگرانی‌های اندیشمندان و علاقه‌مندان فلسفه بازاری و از میان تهی شدن آموزه‌های فیلسوفان است. از سوی دیگر، آنان با این چالش و مسئله نیز مواجه‌اند که دست‌وپنجه نرم کردن با این اندیشه‌ها در خوب زیستن آدمیان چه نقشی دارد و آیا اصلاً نقشی دارد. دستیابی به عمق سخنان فیلسوفان آسان نیست، به‌ویژه اگر با چاشنی غامض‌گویی و احیاناً نوعی تبختر هم همراه شده باشد؛ که نه تنها فهم را دشوار می‌کند که حاوی نوعی پیام «دور باش» هم است. اگر طیفی را در نظر بگیریم که در یک سوی آن دیدگاه‌های پیچیده و گاه دست‌کم به‌ظاهر - دور از مسئله‌های زندگی آدمیان قرار گرفته است و در سوی دیگر نظرات سطحی و به‌ظاهر راه‌گشایی - از جنس «موفقیت در چند روز» - که توهم دانایی ایجاد می‌کند و کمترین آسیب‌بستن راه بر کندوکاو و پرسشگری است، به نظر می‌آید آنچه آلن دو باتن انجام می‌دهد ارائه نظراتی است در میانه این طیف. او می‌کوشد با فهم نکات کلیدی آموزه‌های فیلسوفان و خرد نهفته در آن به سراغ زندگی روزمره برود و دغدغه‌های امروزی انسان را

بر آن اندیشه‌ها عرضه کند؛ نتیجه گفت‌وگویی است جذاب میان آن آموزه‌ها و این دغدغه‌ها.

آنچه در پی می‌آید نگاهی است نو به ظرایف پنهان و لایه‌های عمیق مفاهیمی چون عشق، ادب، نیکوکاری و

نکته‌ای که لازم است به خودمان تذکر دهیم این است که بیان دور از پیچیدگی و لحن همدلانه آرن دوباتن نباید ما را از تأمل و درنگ‌های بجا باز دارد. این تأمل‌ها، به تعبیری که خود او دربارهٔ پروست به کار می‌برد، «می‌تواند زندگی ما را دگرگون کند»؛ به شرط اینکه ما نیز وارد گفت‌وگویی زنده با متن شویم و ذهنمان را گشوده و هشیار نگه داریم تا به نکته‌ای دست یابیم که منظور او بوده است.

خرسندم که با پیشنهاد نشر کرگدن لذت همراهی و گفت‌وگو با این متن برای من نیز فراهم آمد. همچنین، از دکتر بابک عباسی تشکر می‌کنم که با تذکرهای بجای خود زمینه‌های بهبود متن را فراهم آوردند؛ و سپاسگزارم از دوست گرانقدرم، جناب آقای محمدمنصور هاشمی، که از سر لطف در ابتدا متن را دیدند و توصیه‌های کارآمدی برای برگردان زبان نویسنده ارائه دادند.

حمیده بحرینی

تابستان ۱۳۹۹

عشق چون بخشندگی

در نگاه امروزی عشق به شدت با ستایش و تحسین پیوند خورده است. در تلقی معمول، عاشق شدن یعنی مبهوت ظاهر جسمانی یا فضایل روحی دیگری شدن. شاید بشود گفت عاشق کسی است که، به عنوان مثال، مفتونِ بذله‌گویی یا هوش دیگری شده است، یا مجذوب شجاعت او یا زیبایی‌اش. وقتی به خودمان رجوع می‌کنیم و به احساس عشقمان به دیگری می‌نگریم، درمی‌یابیم که ظاهراً عشق بر تحسین و ستایش مبتنی است؛ آخر معشوق در نگاه ما بی‌نظیر و به هزار دلیل قوی‌تر و کامل‌تر از خود ماست.

اما در این مورد دیدگاه دیگری هم وجود دارد که شایسته‌کنندوکاو است. اگر می‌خواهیم ضعف‌هایمان را، که غالباً در نظرمان برجسته هم شده است، اصلاح کنیم و رابطه‌ای درازمدت سامان دهیم، باید به این دیدگاه توجه کنیم؛ دیدگاهی که عشق را مبتنی بر ویژگی‌ای می‌داند که در بحث‌های مربوط به روابط عاطفی افراد به ندرت ذکری از آن به میان می‌آید؛ یعنی ویژگی سخاوت و بخشندگی¹. مطابق این دیدگاه در فلسفه عشق، عاشق کسی شدن به معنای این نیست که فقط،

1. generosity