

گیرن ستیا

چگونه فلسفه
می‌تواند راه‌گشای
مسیر زندگی ما باشد

زندگی سخت است



زندگی سخت است

Life Is Hard

کیرن ستیا

Kieran Setiya

کتابناک

زندگی سخت است

نام نویسنده: کیرن ستیا

مترجم و ناشر: کتابناک

ویراستار: سحر نجاتی

عنوان اصلی کتاب: Life Is Hard

نام لاتین نویسنده: Kieran Setiya

تارنما: www.ketabnak.com

تمام حقوق برای کتابناک محفوظ است.

فهرست

۵	مقدمه
۶	درس‌هایی از کف حمام
۸	درمان تنهایی در آشپزخانه سوپ خیریه
۱۰	پس از عشق، سوگ می‌آید
۱۲	بر شکست‌ها تمرکز نکنید
۱۴	جمع‌بندی

مقدمه

آموختن زندگی مطلوب در میان دشواری‌های شرایط انسانی

کیرن ستیا در کتابِ زندگی سخت است، نشان می‌دهد چگونه فلسفه می‌تواند به ما در یافتن مسیر درست کمک کند. اندوه، از دست دادن، افسوس؛ برای چالش‌های همیشگی زندگی هیچ راه‌حل فوری وجود ندارد.

با این حال، با بررسی عمیق و صادقانه این چالش‌ها، می‌توانید راه‌هایی برای عبور از آن‌ها بیابید. این دقیقاً همان چیزی است که در این خلاصه کتاب کیرن ستیا مطرح می‌شود. این اثر به دشواری‌های انسانی به‌ویژه بیماری، تنهایی، سوگ و شکست، از نگاه فیلسوفان می‌پردازد و همچنین از ادبیات، ورزش، زندگی‌نامه‌ها و تجربه‌های شخصی ستیا بهره می‌گیرد. با رویارویی مستقیم با این مشکلات و پذیرش آن‌ها به همان شکلی که هستند، می‌توانیم درباره زیستن خوب بیاموزیم، حتی زمانی که زندگی دشوار می‌شود

فصل ۱

درس‌هایی از کف حمام

او نام فیلم را به خاطر نمی‌آورد، اما درد را هرگز فراموش نکرده است. ستیا از درد مزمنی رنج می‌برد که نخستین بار در ۲۷ سالگی در سینما اوکس (Oaks)، سالنی در پیتسبورگ (Pittsburgh)، به سراغش آمد. درد چنان در پهلویش نشتر زد که او را به سمت سرویس بهداشتی کشاند. ادرار کردن اندکی تسکینش داد اما وقتی به خانه رسید، درد بازگشت.

این درد تمام شب او را بیدار نگه داشت و روی کف حمام دچار توهم شد. پس از آزمایش‌های متعدد و مراجعه به پزشکان مختلف، تنها راه‌حل تخصصی که به او ارائه شد این توصیه بود: سعی کن آن را نادیده بگیری. به مدت ۱۳ سال، ستیا دقیقاً همین کار را کرد. گاهی ناراحت بود و خوابیدن برایش دشوار، اما درد، زندگی‌اش را بی‌ارزش یا غیر قابل تحمل نکرد. او در حرفه‌اش پیشرفت کرد و جایگاهی در یکی از معتبرترین دانشگاه‌های جهان، ام‌آی‌تی (MIT)، به دست آورد.

او از همسر و مادرش زمانی که نیاز داشتند حمایت کرد، خانه‌ای جدید خرید و در فعالیتهای اجتماعی مشارکت نمود. وقتی درد ۱۳ سال بعد تشدید شد، او را به سمت پزشکی با بینش بهتر و انگیزه‌ای برای نگارش کتابش هدایت کرد. درد مزمن ستیا شاید مانع خواب آرامش شده بود، اما نتوانست او را از لذت بردن از بیشتر فعالیتهای

زندگی باز دارد. چنین وضعیتی می‌تواند تقریباً برای هر کسی با هر بیماری یا ناتوانی صادق باشد. البته، استفاده از ویلچر یعنی نمی‌توانید بدوید، اما به این معنا نیست که نمی‌توانید بسکتبال بازی کنید، به موسیقی گوش دهید، از غروب آفتاب لذت ببرید یا عاشق شوید. واقعیت این است که همه ما محدودیت‌هایی در زندگی داریم، زیرا به‌سادگی زمان یا انرژی کافی برای تسلط بر هر مهارت، انجام هر بازی و لذت بردن از هر چیزی که ارزشمند است را نداریم.

البته، برخی ناتوانی‌ها یا سطوح درد وجود دارند که مانع بسیاری از فعالیت‌ها می‌شوند یا چنان ناراحتی‌ای ایجاد می‌کنند که زندگی مطلوب را غیرممکن می‌سازند. اینجاست که شرایط محیطی تاثیر چشمگیری می‌گذارند. دیابت می‌تواند توسط فردی با دسترسی به انسولین مقرون به‌صرفه و مراقبت‌های بهداشتی مطمئن مدیریت شود اما همچنین می‌تواند برای کسی که از این امتیاز برخوردار نیست، ناتوان‌کننده و حتی کشنده باشد.

گاهی درد می‌تواند غلبه‌کننده شود، اما می‌تواند همدلی را نیز بیاموزد. در مورد ستیا، پس از تجربه آسیب‌زای توهمات روی کف حمام، او برای دیگرانی که کابوس‌هایش را تجربه می‌کردند، همدلی بیشتری پیدا کرد. در رنج‌کشیدن همبستگی‌ای وجود دارد که ما را به سختی بخش بعدی، یعنی تنهایی، هدایت می‌کند.

فصل ۲

درمان تنهایی در آشپزخانه سوپ خیریه

بی‌تردید تنهایی دردناک است. تصویربرداری‌های کارکردی MRI نشان می‌دهند ناحیه‌ای از مغز که با طرد اجتماعی فعال می‌شود، دقیقا همان بخشی است که با درد جسمانی برانگیخته می‌شود. برای درک چرایی دردناک بودن تنهایی، بیایید نگاهی دقیق‌تر به مفهوم دوستی از دیدگاه ۲ فیلسوف برجسته بیندازیم. در یک سو، ارسطو (Aristotle) را داریم که نوشت بدون دوستان، دلیلی برای زیستن وجود ندارد. ۲ کتاب از ۱۰ کتاب اخلاق نیکوماخوسی (Nicomachean Ethics) او به دوستی اختصاص یافته است. این اندیشمند بزرگ یونانی باور داشت که دوستی‌ها بر پایه فضیلت‌های دوست شکل می‌گیرند. آنان که بیشترین فضیلت‌ها را دارند، مانند مهارت در شغل، صداقت یا شوخ‌طبعی، بیشترین دوستان را خواهند داشت. این دیدگاه شاید در ابتدا منطقی به نظر برسد، اما مشکل نظریه ارسطو این است که اگر برخی فضیلت‌ها را از دست بدهید، باید انتظار از دست دادن برخی دوستان را نیز داشته باشید و این شیوه کارکرد دوستی‌های واقعی نیست.

دوستی‌های اصیل در سختی و آسانی پایدار می‌مانند. ما دوستان حقیقی خود را فارغ از هر شرایطی، ارزشمند می‌دانیم. پس به‌عنوان پاسخی قاطع به ارسطو، به ایمانوئل کانت (Immanuel Kant)، فیلسوف نامدار عصر روشنگری، روی می‌آوریم که معتقد بود همه

انسان‌ها صرف‌نظر از فضیلت‌هایشان ارزشمندند. کانت این ارزش را کرامت می‌نامد. مقابل آن قیمت است، یعنی ارزشی که به اشیایی که قابل جایگزینی هستند، نسبت می‌دهیم. از آنجا که ما دوستان واقعی، شریک‌های عاطفی یا اعضای خانواده خود را با این نوع عشق و احترام بی‌قید و شرط می‌نگریم، می‌توانیم فرض کنیم که آن‌ها نیز همین دیدگاه را نسبت به ما دارند. این نکته روشن می‌کند چرا تنهایی دردناک است. دوری از دوستان، ما را از این تعامل‌های تاییدکننده حیات محروم می‌سازد.

بدتر اینکه، نداشتن دوست به این معناست که ارزش یا کرامت ما مورد قدردانی قرار نمی‌گیرد. احساس می‌کنیم همچون درختی که در جنگل می‌افتد و صدایی ایجاد نمی‌کند چون کسی آنجا نیست که آن را بشنود، از هستی محو می‌شویم. درمان تنهایی را می‌توان در دیگران یافت. این شاید بدیهی به نظر برسد، اما نکته مهمی وجود دارد.

ارتباط شما باید به‌سوی فرد دیگر جهت‌گیری شده باشد، نه آنچه آن‌ها می‌توانند برای رفع تنهایی شما انجام دهند. پس به همسایه سلام کنید، در را برای دیگری نگه دارید یا در آشپزخانه سوپ خیریه داوطلب شوید. این اقدامات شاید شما را صاحب دوستی مادام‌العمر نکنند، اما کمک می‌کنند احساس پیوند بیشتری با جهان داشته باشید. هرچه بیشتر از این گام‌های کوچک به‌سوی برقراری ارتباط بردارید، از تنهایی فاصله بیشتری خواهید گرفت.

فصل ۳

پس از عشق، سوگ می‌آید

شاید درباره مراحل سوگواری شنیده باشید: انکار، خشم، چانه‌زنی، افسردگی، پذیرش. اگر چنین است، آن‌ها را فراموش کنید. سوگ در گام‌های قابل پیش‌بینی ظاهر نمی‌شود. در عوض، در موج‌های پراکنده‌ای می‌آید که می‌توانند از روزی به روز دیگر و از فردی به فرد دیگر، دگرگون شوند. ماهیت آشفته سوگ در کتاب بدبخت‌ها (The Unfortunates)، اثر رمان‌نویس تجربی بریتانیایی بی.اس. جانسون (B.S. Johnson)، به تصویر کشیده شده است. این کتاب در سال ۱۹۶۹، ۴ سال پیش از خودکشی جانسون در ۴۰ سالگی، منتشر شد. داستان توسط روزنامه‌نگاری روایت می‌شود که مسابقه فوتبالی را در شهری پوشش می‌دهد که خاطرات دوستی درگذشته را در او زنده می‌کند. اینجا بخش تجربی کار است.

رمان، از ۲۷ کتابچه درون یک جعبه تشکیل شده که می‌توانند به هر ترتیبی، به جز اولی و آخری، خوانده شوند. جانسون به خوانندگان هشدار می‌دهد که سوگ، خط داستانی مستقیمی ندارد. هر بار که با آن مواجه می‌شویم، می‌تواند در جهت‌های غیرمنتظره‌ای پیچ و تاب بخورد.

آیین‌های سوگواری می‌توانند به آشفتگی سوگ ساختار بدهند و نیاز به چنین ساختاری را می‌توان در فرهنگ‌های مختلف مشاهده

کرد. سنت یهودی شیوا (shiver) وجود دارد که بیانگر ۷ روز سوگواری با دوستان و خانواده است.

مردم داهومی (Dahomey) در غرب آفریقا می‌خوانند، می‌رقصند و می‌نوشند و لطیفه‌های رکیک می‌گویند تا درگذشتگان را گرمی بدارند. مردم سارامکا (Saramaca) در سورینام (Suriname) داستان‌های عامیانه اغراق‌آمیز تعریف می‌کنند. آیین‌های سوگواری در تمدن غربی به یونانیان و رومیان باستان برمی‌گردد. ما به این آیین‌ها نیاز داریم تا با سوگ کنار بیاییم، زیرا حتی با وجود آگاهی از اجتناب‌ناپذیری مرگ، همچنان دردناک است؛ به‌ویژه وقتی سخن از عزیزی در میان باشد. نویسنده فرانسوی و برنده جایزه نوبل، آنی هونوت (Annie Honnot)، بیماری آلزایمر مادرش و مرگ نهایی او را در کتاب «من در تاریکی باقی می‌مانم» (I Remain in Darkness) به تصویر کشید. این‌ها آخرین کلماتی بودند که مادر هونوت نوشت. هونوت شاهد بود که مادرش توانایی خوردن، کنترل روده‌ها، به‌یاد آوردن عزیزان را از دست داده و او امید به مرگش داشت.

وقتی آن لحظه رحمت‌آمیز فرا رسید، هونوت همچنان در سوگی عمیق فرو رفت. بی‌تردید سوگ دردآور است، اما رنجی است که از عشق‌ورزیدن و خوب زیستن برمی‌خیزد. هرچه دوستان بیشتری داشته باشید و هرچه عشق بیشتری به اشتراک بگذارید، بیشتر در معرض رنجی قرار می‌گیرید که ناگزیر با از دست دادن آن دوستان و آن عشق فرا می‌رسد. اما این رنجی است که باید امیدوار باشیم تحملش کنیم، نه اینکه از آن بگریزیم.

فصل ۴

بر شکست‌ها تمرکز نکنید

شکست هر روز به زندگی ما نفوذ می‌کند؛ مسیرهای اشتباه، از دست دادن مشتریان، فراموش کردن سالگردها. اما شکست در دنیای ورزش چشمگیرتر و ماندگارتر است. اشتباهات بازیکنان بیسبال که تیم‌هایشان را از قهرمانی محروم کرده‌اند، به خاطره‌ای فراموش‌نشده تبدیل شده‌اند؛ مانند «اشتباه اسنادگراس» یا ناکامی چندین ساله تیم بوستون رد ساکس که به «نفرین بامبینو» شهرت یافت. همچنین، رالف برانکا، پیچر تیم بروکلین داجرز، زمانی که هومران معروف «شلیک شنیده‌شده در سراسر جهان» را به بابی تامپسون واگذار کرد و باعث صعود تیم نیویورک جاینتز به سری جهانی ۱۹۵۱ شد، برای همیشه به عنوان بازنده شناخته شد.

آن هومران مشهور و مردان مرتبط با آن، موضوع کتاب (سبز پژواک‌کننده) (The Echoing Green) اثر جاشوا پراگر (Joshua Prager) هستند. او درباره خانواده بزرگ و پرمهر برانکا و پدر دوسوگرایی تامپسون می‌نویسد. پراگر ساختار کتاب را به گونه‌ای تنظیم کرده که جزئیات شخصی در لحظات نامتعارف و غیرمنتظره وارد روایت بیسبال می‌شوند. این رویکرد یادآور این حقیقت است که زندگی و شخصیت انسان‌ها تنها با یک رویداد تعریف نمی‌شوند، بلکه مجموعه‌ای درهم‌تنیده از اتفاقات گوناگون هستند. هنگامی که سعی می‌کنیم داستان زندگی خود را در قالب یک روایت خطی

و منظم بگنجانیم، زمینه را برای شکست فراهم می‌کنیم. زندگی ما یک تنش پیوسته نیست که به اوج برسد و سپس به پایانی منسجم و مرتب ختم شود.

زندگی از فراز و نشیب‌ها و هزاران موفقیت و شکست کوچک تشکیل شده است. این نگاه ریزبینانه بی‌کران به هستی در رمان کوتاه (نیم‌طبقه) (The Mezzanine) اثر نیکلاس بارکر (Nicholas Barker)، به تصویر کشیده شده است.

کل کتاب روی یک پله‌برقی در ساعت ناهار رخ می‌دهد. محتوای آن چیست؟ حاشیه رفتن‌هایی درباره موضوعاتی مانند بندهای کفش، آبریزگاه‌ها، نی‌ها و خاطرات کودکی. این‌ها نمونه‌هایی از جزئیات کوچکی هستند که زندگی را ارزشمند می‌کنند، نه یک روایت منظم و از پیش تعیین‌شده.

حتی در مدت یک ساعت ناهار روی یک پله‌برقی، آن‌قدر جزئیات کوچک وجود دارد که می‌توان یک کتاب کامل درباره آن نوشت. البته این به معنای نادیده گرفتن اهداف بلندپروازانه یا بی‌اهمیت دانستن نتایج نیست. ما باید برای موفقیت تلاش کنیم، اما در این مسیر، تمرکزمان باید بر سفر باشد، نه مقصد. این اصل را می‌توان تا بهاگاواد گیتا (Bhagavad Gita) ردیابی کرد که به ما می‌گوید: انگیزه هرگز نباید در ثمره اعمال باشد. با تمرکز بر فرایند به جای نتیجه، می‌توانیم خود را از سختی شکست محافظت کنیم.

جمع بندی

در خلاصه کتاب «زندگی سخت است» اثر کیرن ستیا، آموختید که گرچه رنج گریزناپذیر است، نباید مانع زیستن مطلوب شما شود. بیماری یا ناتوانی شاید شما را از لذت بردن از برخی فعالیت‌ها محروم کند، اما قادر نیست تمام لذت‌های زندگی را از شما بگیرد. تنهایی ممکن است احساس پوچی به شما بدهد، اما می‌توانید این خلأ را با توجه به دیگران پر کنید. سوگواری دردناک است، اما دردی است که تنها پس از تجربه عشق حقیقی پدیدار می‌شود و همان‌طور که در شعر مشهور آلفرد لرد تنیسون (Alfred Lord Tennyson) آمده: عاشق شدن و از دست دادن بهتر از هرگز عاشق نشدن است.

در نهایت، در حالی که همه ما چندین بار در روز شکست می‌خوریم، به همان اندازه نیز موفق می‌شویم. اینکه بر کدام یک تمرکز می‌کنید، انتخاب شماست.

پایان

خلاصه کتابی که مطالعه کردید توسط
کتابناک تهیه و منتشر شده است. برای
دسترسی به هزاران جلد کتاب، خلاصه
کتاب و مجلات به کتابناک مراجعه کنید:
www.ketabnak.com