

«دیر یا زود، زندگی از همه‌مان فیلسوف می‌سازد.»
موریس رابینلیتک، فیلسوف فرانسوی

مجید خاکپور

کندوکاو

از گهواره تا گور، با فیلسوفان

بررسی تفصیلی کتاب «سقراط اکسپرس»، نوشته اریک وینر، که درس‌های ۱۴ فیلسوف برای زندگی حکیمانه را بازمی‌گوید



۱ چطور مثل مارکوس آتورلیوس از رختخواب برخیزیم؟

دختر سیزده‌ساله نویسنده- که گاهی پیش به روایت‌های نویسنده‌باز می‌شود- پاسخی فلسفی به مسئله‌ای مهم می‌دهد، اینکه چه چیز باعث می‌شود روزی سخت و روزی دیگر سبک از رختخواب بیرون بیایم، «اصولاً اون کاری که می‌خوای بکنی از رختخواب بیرون می‌کشی، نه ساعت کوکی».

بیرون آمدن از رختخواب گاهی به مثابه رفتن به جنگی است که از آن خسته و بی‌زاری، خبری از قهرمانی نیست. فرسایش خودت را به چشم می‌بینی. اگر مسئله پیشروی در زندگی نباشد، آیا بیرون آمدن از رختخواب به زحمتمش می‌ارزد؟ اگر اجباری برای سیر کردن شکم و گذران زندگی مادی نباشد باز هم از تخت فرود می‌آییم؟ گویا مارکوس آتورلیوس که هم پادشاه روم بود و هم فیلسوف با این مشکل دست به‌گریبان بوده است. او خودش اس‌رزش می‌کند که «وقتی در رختخواب ولومی شوم، مثل حالا، فقط به خودم فکرم می‌کنم. «عملی خودپسندانه، اوپرای حل این مسئله، بیرون آمدن از رختخواب را نوعی وظیفه برای خودش تعریف کرده بود، وظیفه‌ای که در قبال خودش، عزیزانش و مردمش داشت. هر روز زندگی دنبال پیشروی و فتح نباشیم، گاهی فقط باید وظیفه شناس باشیم.

۲ چطور مثل سقراط حیرت کنیم؟

«در حیرتم». همین سه واژه ساده هنوز که هنوز است بذره‌های تفکر فلسفی‌اند. و حتی فراتر از آن. منشأ تمام اکتشافات و دستاوردهای شخصی هم همین سه واژه است: «در حیرتم». حیرت سرفراز حرکت است. «حیرت جست و جوست که آدم را آدم می‌کند، همیشه همین بوده». از همان دوران غارنشینیان، اما نویسنده حیرت را هم مانند حکمت مہارتی می‌داند که مثل موی قر و کک و مک ارثی و ذاتی به آدمیزاد نمی‌رسد و باید برای به دست آوردنش سعی بلیغ کرد. بهترین معلم در این مسیر، سقراط است. سقراط تأکید کرده است که: «فلسفه همه‌اش با حیرت آغاز می‌شود». و حیرت هم نیاز به تأمل و طمأنینه دارد.

معلوم است که پرسشگری در صدر آموزه‌های فیلسوفی قرار می‌گیرد که خطاهای انسان را ناشی از جهل می‌داند نه خبث‌طینت. از نظر سقراط پرورش روحیه پرسشگری برای بهبود زندگی حیاتی است. تأکید می‌کند که در پاسخ‌های پیشین بازنگری و آن‌ها را به چالش بکشیم. زیرا ممکن است بسیاری از باورهایمان از بیخ و بن غلط باشد. سقراط می‌خواهد مهارت حیرت و روحیه پرسشگری را پرورش بدهیم تا بهتر زندگی کردن را یاد بگیریم. زیرا به عقیده او «آدم باید بی‌یافتن بهترین شیوه زندگی باشد. برای کسی که ذره‌ای درک و شعور دارد، چه مسئله‌ای مهم‌تر از این؟»

۳ چطور مثل روسو راه برویم؟

از نظر ژان ژاک روسو انسان موجود خوش ذاتی است و شرارت‌ها و بدطینتی‌هایی که از او می‌بینیم نتیجه تأثیر جامعه بر اوست. جامعه است که انسان را به مرور فاسد می‌کند و آنچه خیال می‌کنیم ذات و طبیعت ماست، در واقع فقط عادات اجتماعی است. (البته نظرات مخالفی علیه این نظر روسو مطرح شده که محل بحث مان نیست.) انسان ایدئال او «انسان وحشی» است، یعنی کسی که در لحظه زندگی می‌کند و هرگز افسوس گذشته را نمی‌خورد، دل مشغول آینده هم نیست. [...] انسان وحشی روسو همیشه حب نفس دارد، که روسو به آن می‌گوید عشق به خود. «این انسان دل‌نگران قضاوت دیگران نیست و اگر از کاری لذت می‌برد، شادی و شوق آن مختص خودش است. از نظر روسو چنین شور و لذتی اصل‌تر است.

به همین دلیل هم بود که او خیلی پیاده روی می‌کرد. پیاده‌روی بی‌نیاز از مظاهر تمدن است و «کسی که پیاده می‌رود فارغ است از جهان، بی مزاحم، حب نفس محض». «عشق به خود در حد اعلای او که عاشق طبیعت بود پیاده‌روی را راهی برای آشتی مابا طبیعت و هم‌سازی دوباره مابا آن می‌داند. پیاده‌روی به درک تن و جسم ماکم می‌کند. سبب بهبود تفکر هم می‌شود. دست‌کم برای کسانی مانند سقراط، روسو، نیچه، کانت، هابز، ثورو و روسو که این‌طور بوده است. آن‌ها فیلسوفان پیاده‌رو بودند. پیاده‌روی کار و کنشی است دموکراتیک، هر کسی می‌تواند راه برود. و یک نکته مهم و درمانی، پیاده‌روی باعث می‌شود تا فراموش کنیم؛ هم خودمان را، هم تکنه‌های

ناگزیر زندگی را و هم ناراحتی‌هایی را که دیگران مسبب آن بوده‌اند.

۴ چطور مثل ثورو ببینیم؟

هنری دیوید ثورو برای انزوا و خلوت‌گزینی شهرش را ترک کرد و رز به دل جنگل و در حاشیه دریاچه‌ای به نام والدن (که بعداً نام معروف‌ترین اثر ثورو هم شد) برای خودش کلبه‌ای ساخت و ۲۶ ماه را به دور از اجتماع و به تنهایی در آن زندگی کرد- اگر از چند باری که لایبی کشیده و پنهانی برای خوردن شیرینی‌های مامان پزوشستن رخت‌هایش به خانه مادرش رفته چشم‌پوشی کنیم. حاصل تجربه‌ان خلوت و انزواگزینی و تنهایی زیستن در جنگل کتابی شد به نام «والدن» که برایش شهرت و مرید به همراه آورد. از همان زمان تا همین امروز و احتمالاً در آینده، خیلی‌ها می‌خواهند «ثورویی» باشند.

اما اریک وینر که به دنبال راه و رسم ثورویی شدن به شهر کنکورد و دریاچه معروف والدن می‌رود، هیچ ردی از آن سکوت و خلوت در آن نمی‌بیند. توریست‌ها و ثورویی‌ها فاتحه‌گوشه دنج و خلوت ثورو را خوانده‌اند. مانند کسی که به دنبال معنویت به مکان‌های مقدس می‌رود و پیدایش نمی‌کند، وینر هم راه و رسم ثورویی را در کنار دریاچه نمی‌یابد. راه چاره؟ «والدن» خلوت را بساز. جایی را پیدا کن و والدن خودت را بساز. در واقع توصیه مهم ثورو همین است. چگونه دیدن است که به کشف کمک می‌کند، نه رفتن به جاهای تازه. هنر این است که شیوه دیدن را عوض کنیم. والدن هیچ ویژگی خاصی نداشت. ثورو آن را «والدن» کرد. گوشه دنج را می‌شود در اتاق خود، روی نیمکتی در یک پارک، گوشه‌ای از دامنه کوهی یا در یک کافه پیدا کرد، همان‌طور که نویسنده این کتاب آن را پیدا می‌کند.

۵ چطور مثل شوپنهاور گوش بسپاریم؟

شوپنهاور را سرور بدبینان و «فیلسوف مغمومان» می‌دانند. کسی که باور سفت و سختی داشت که دنیا جای درد و رنج کشیدن است. او قائل به نیرویی بود که آن را «خواست» می‌نامید؛ منظورش از خواست قدرت اراده نیست؛ بیشتر دارد از جور نبودن یا انرژی حرف می‌زند، چیزی شبیه به نیروی جاذبه، منتها نه به این ملایمت. [...] خواست یعنی تقلاي مدام، میلی ارضا نشده». شوپنهاور البته فیلسوف ناله نبود، راه دررو را هم نشان می‌داد. او درهاک‌ها برای راهایی از نیروی مرموز «خواست» و خلاص شدن از شر این زاهدان‌ها پیشنهاد می‌کند؛ اول در پیش گرفتن زندگی زاهدانه با همه مشقت‌هایش و دوم دل‌سپردن به هنر، چون «وقتی دست می‌بریم به خلق یا تحسین اثر هنری، دیگران حس جد افتادگی سراغمان نمی‌آید. همان حسی که به باور شوپنهاور، ونیز بود، منشأ رنج آدمی است.»

هنر والا بر میل و تمنا که به باور شوپنهاور نسبت مستقیم با رنج دارد، نمی‌افزاید، بلکه تمنا و اشتیاق را فروری نمی‌نشانده و همان نسبت هم از رنج می‌کاهد. او می‌مان هنرها، موسیقی را برتر می‌داند. البته نوب‌شنیدن از نظر او هنر و مهارتی بود که باید مثل هنرهای دیگر یادش بگیریم و پرورش بدهیم. برای لذت بردن از «شب، سکوت، کویر»، شجریان یا «سونات مهتاب» بتهوون باید مهارت شنیدن‌نمان را بیوریم.

۶ چطور مثل اپیکور لذت ببریم؟

اپیکور فیلسوف لذت است، و لذت را «غایت زندگی سعادت‌مندانه بشری می‌داند. [...] لذت برای او حداعلائی خیر بود. باقی چیزها- شهرت و ثروت و حتی فرازآنگی- تا بدان حد اهمیت داشت که به بیشتر شدن لذت کمک می‌کند. اما خلاصه کردن او و فلسفه‌اش در حد این پاراگراف جایایی است نابخشودنی در حق آن مرد یونانی. «اتاراکسیا»... این کلمه یونانی بهتر می‌تواند فلسفه او را توضیح دهد. اتاراکسیایعنی «فقدان ناآرامی»، یعنی آرامش. لذت برای اپیکور یعنی نبود تشویش و درد. خب اینجا دیگر ماجرای پیچیده ترمی‌شود.

اپیکور یک‌ده بندی از امیال بشری تنظیم کرده بود؛ امیال طبیعی و ضروری. امیال طبیعی‌ای‌مانه ضروری، و امیالی که نه طبیعی هستند و نه ضروری، که به این رده آخر امیال «تهی» هم می‌گفت. «اپیکور می‌گفت این امیال تهی، چون سخت برآورده می‌شوند، بیشتر اسباب رنج و درد سر هستند، بنابراین باید قیدش را بنزیم. می‌شود فهمید که این فیلسوف کمی بد‌دهن، بد‌جور مخالف تجملات بوده، «تف و لعنت می‌فرستم بر لذت‌های زندگی تجملاتی، نه به خاطر خودشان، بیشتر برای ناراحتی و درد سربهایی که پشت بندشان می‌آید.» در درس پس از لذت چیست؟ هیرزی، پژوهشگر و تاریخ‌دان و نظریه‌پرداز در کتاب «انسان خردمند» می‌گوید: «به مرور زمان تجملات به ضروریات زندگی تبدیل می‌شوند.» حرف آقای اپیکور هم همین است، اگر یک بازکیاب بزه شاهانه‌ای بخوریم معتاد تکرار آن تجربه می‌شویم و این‌طوری است که خشنودی مالنگ عاملی بیرونی می‌شود و برای برآوردن آن باید رنج و تشویش را تحمل کرد. نکته دیگر این است که اپیکور تنوع لذت را مساوی با لذت بیشتر نمی‌داند، بلکه «مسبب رنجی بی‌پایان» می‌داند. در فرهنگ مصرفی امروز، اپیکوری شدن راه نجات از «تردمیل لذت» است.

۷ چطور مثل سیمون وی توجه کنیم؟

«توجه» برای سیمون وی «یک جور فضیلت اخلاقی بوده» چون توجه هم‌انگیزه‌ای خالصانه و از خودگذشتگی می‌خواهد و هم در «عمیق‌ترین و سخی‌ترین حالتش می‌شود عشق. توجه یعنی عشق.» از چنین فیلسوفی دیگر بعید نیست که یکی از راه‌های کاهش رنج در دنیا و آدم‌ها را در «توجه» ببیند. او گفته است: «آدم‌ها غمگین هیچ چیز از این دنیایمنی خواهند جز اینکه کسی پیدا شود و پیشنهاد توجه کند.» از سخت‌ترین شکنجه‌هایی که آدمی می‌تواند در زندگی‌اش تجربه کند، تجربه نامرئی بودن است. توجه یعنی بر کشیدن آدمی‌ای چیزی از خیل و انبوه نمونه‌های مشابه، دادن حس خاص بودن و حضور و وجود به او. سیمون وی می‌گوید نباید آدم‌ها را جزئی از کل یا نمونه‌ای از یک طبقه دید، چون این یعنی گم‌شدن و غریبگی آن آدم، بنابراین «توجه اصل یعنی هم بدین دیگری، هم به جا آوردنش و هم حرمت قائل شدن برای او.»

البته توجه فقط معطوف به بیرون و به دیگری نیست. بی‌توجهی سبب آسیب رسیدن به خودمان هم می‌شود چون کیفیت توجه مامین کیفیت زندگی‌مان است. «وقتی به چیزی توجه می‌کنیم، مسحور آن می‌شویم و «زندگی چیزی نیست جز حاصل جمع آن لحظه‌هایی که مسحور می‌شویم.» «دین» و «شنیدن» و «بودن» را که تمرین کنیم، بی‌اعتنا از پهلوی شکوفه‌های گیلاس نمی‌گذریم، ما نتیجه انتخاب‌هایمان هستیم و انتخاب‌هایمان بهترین و صادق‌ترین معرف ما هستند. «فلسفه شوناگون متضمن این واقعیت است؛ هویت و کیستی ما با چیزهایی که انتخاب می‌کنیم دور و برمان چندان شکل می‌گیرد. این دقیقاً مسئله انتخاب است.» نکته مهم دیگری که نویسنده به آن اشاره می‌کند این است که ذره‌ای زیباتر کردن دنیا عملی سخاوتمندانه، بزرگ‌منشانه و رفتاری اخلاقی است.

۸ چطور مثل گاندی مبارزه کنیم؟

یکی از رموز پیروزی گاندی در مبارزه‌اش در راه استقلال هند، مداومت و استمرارش در هدفی بود که به آن باور داشت، بی آنکه کنش‌ها و فعالیت‌هایش را معطوف به نتیجه کرده باشد، گذاشتن صد درصد توان و انرژی برای کار و صرف در صدد برای نتیجه‌گرایی. اگر هدفی مانند استقلال داریم، باید بدانیم که آسان‌یاب نیست. ما آن ستاره قطبی را در آسمان می‌بینیم و اما در آن مسیر حرکت می‌کنیم، اما اینکه به نتیجه برسیم یا یکی به نتیجه برسیم محبت دیگری است. ذات تلاش برای استقلال مقدس است.

«گاندی برای پیروزی نمی‌جنگید. می‌جنگید تا بهترین مبارزه در حد توانش را به نمایش گذاشته باشد.»



او بر این باور بود که شجاعت راستین را کسانی دارند که «رنج داوطلبانه می‌کشند، تابآوری را اصلاح کنند.» گاندی با این جمله معروف که «هدف وسیله را توجیه می‌کند» به شدت مخالف بود، به اعتقاد او هدف همان وسیله است؛ «وسیله‌ای ناپاک به‌هدفی ناپاک می‌انجامد. هر چه بکاریم همان را برداشت می‌کنیم.»

نویسنده کتاب، قانون عشق گاندی را، مشی‌خشونت‌پرهیز او را، قانونی طبیعی می‌داند. «امانه‌مانند جاذبه، بلکه مانند رنگین‌کمان که ظاهر شدنش شرایط خاصی می‌طلبد، اما اگر رخ بنماید از آن زیباتر چیزی نیست.

۹ چطور مثل کنفوسیوس مهربان باشیم؟

رفتار فروشنده، خدمات هتل، کارسون‌ها خیلی از افرادی که در زندگی و مراودات روزمره با آن‌ها برخورد می‌کنیم ممکن است بسیار با احترام و مؤدبانه باشد، اما این رفتار به معنای رفتار محبت‌آمیز نیست و آن شخص را در دسته مهربانان قرار نمی‌دهد. مهربانی مقوله‌ای دیگر است. لطف و خیری است بی چشمداشت. گاه به خودی و گاه به غریبه که ملوث به نیاتیی مانند سود و رعایت پروتکل‌ها نیست، دستوری و زورکی هم میسر نمی‌شود. کسی که در اتوبوس یا متری جوی خودش را به پیرمرد، پیرزن یا شخص کم‌توانی می‌دهد، کسی که کسانسی در کلاه دوره‌گردی نیازمند می‌اندازد، «که در زمستان به پرنده‌ها و گربه‌ها غذایی دهد، این‌ها مصداق تحقق مهربانی هستند. این‌ها مهربانی‌های خردوکوچکی هستند که شاید نتوانند مردمی بر شرارت‌های بزرگ بشری باشند، اما می‌توانند دنیا را قابل تحمل‌تر کنند. از طرفی میلیون‌ها خرک محبت خاموش در اطراف مادر جریان است که نمی‌بینیم شان؛ چون یاعادی به نظر می‌رسند یا کم‌اهمیت. اما ویژگی مهربانی مسری بودن آن است و آدمی که محبت ببیند رثوف‌تر می‌شود. کنفوسیوس که حدود ۵۰۰ سال پیش از مسیح می‌زیست «اولین فیلسوفی بود که مفاهیم مهربانی و عشق را نوکِ هرم قرار داد.» او یک قانون طلایی عرضه کرد که هم زمان مهربانی و بی‌آزاری را در خود داشت: «چیزی را که خودت نمی‌خواهی برای دیگران هم نخواه.»

مهربانی موانعی هم دارد، کار چندان ساده‌ای نیست. کنفوسیوس سرعت را یکی از موانع آن می‌دانست، چون سرعت دشمن توجه است (آن حکمت مهم سیمون وی). او می‌گفت برای مهربانی باید به اطراف‌مان توجه داشته باشیم. مهربان شدن تمرین هم می‌خواهد، توصیه نویسنده این است که «با محبت کردن به کسانی که نزدیک‌ترند شروع کنید و پیش بروید» تا مهربانی هم به مرور از عاداتنا شود.

۱۰ چطور مثل سی شوناگون قدر چیزهای کوچک را بدانیم؟

سی شوناگون در دوره‌ای از تاریخ ژاپن زندگی می‌کرد که به آن دوره می‌گفتند «کیش‌زیبایی»، دوره‌ای که در آن زیبایی اهمیت‌ی بیش از تفکر نظری داشت. برای ژاپنی‌های آن دوره «چگونه دیدن، چگونه شنیدن و البته، چگونه ببودن خیلی مهم‌تر از دانسته‌هایشان بود.» اما چرا اریک وینر، سی شوناگون را در رده فیلسوفان حکیم قرار داده است؟ زیرا سی شوناگون به ما یاد می‌دهد که به زیبایی توجه داشته باشیم؛ زیبایی‌های کوچک. زیبایی فقط محصور و محدود در موزه‌ها، نگارخانه‌ها و فروشگاه‌های لوکس نیست، «دیدن» و «شنیدن» و «بودن» را که تمرین کنیم، بی‌اعتنا از پهلوی شکوفه‌های گیلاس نمی‌گذریم، ما نتیجه انتخاب‌هایمان هستیم و انتخاب‌هایمان بهترین و صادق‌ترین معرف ما هستند. «فلسفه شوناگون متضمن این واقعیت است؛ هویت و کیستی ما با چیزهایی که انتخاب می‌کنیم دور و برمان چندان شکل می‌گیرد. این دقیقاً مسئله انتخاب است.» نکته مهم دیگری که نویسنده به آن اشاره می‌کند این است که ذره‌ای زیباتر کردن دنیا عملی سخاوتمندانه، بزرگ‌منشانه و رفتاری اخلاقی است.

۱۱ چطور مثل نیچه حسرت و افسوس نداشته باشیم؟

نیچه طرح‌یکی از مهم‌ترین و تأمل‌برانگیزترین آزمایش‌های فکری تاریخ است: «بازگشت جاودان». چکیده‌اش این است که فرض کن قرار است همین زندگی‌ای که داشته‌ای را دوباره و دوباره و دوباره و تا همیشه تکرار کنی. بی آنکه کوچک‌ترین تغییری در جزئیات آن به وجود آید، چه خواهی کرد «ای ذره غبار؟» شاید به آن سبیل و قیافه عُقُ نچیه در عکس‌هایی که از او مانده نخورد، اما او فیلسوف پایکوبی و دست‌افشانی است: «درد نگاه او، پایکوبی و تفکر هر دو سمت و سویی مشابه دارند: تکریم زندگی، «خب، کسی که خوره‌ای ذهنی‌مانند «بازگشت جاودان» را در سر داشته، راه تحمل زندگی را در لذت بردن از آن می‌داند. او رویکردی «انگار محور» دارد، طوری زندگی کن انگار قرار است هزار بار تکرار شود. اصلاً مهم نیست واقعاً بازگشت جاودانی

در کار باشد یا نباشد، طوری زندگی کن انگار صحت دارد. اما اگر قرار باشد هر لحظه از زندگی را بی‌نهایت بار تکرار کنیم، چطور لحظه‌هایی خلق می‌کنیم؟ چه چیزی ارزش جاودانگی دارد؟ اگر این طور به قضیه نگاه کنیم، سعی می‌کنیم تا حد توان خوب و به کمال زندگی کنیم. البته کنترل دنیا دست ما نیست؛ آنچه تا حدودی اختیارش در دست ماست، نگرشمان است. پس اگر ناپایداری و بی‌ثباتی در ذات جهان است، از بی‌ثباتی لذت ببر. به قول مولانا:

جمله بی‌قراری‌ات از طلب قرار توست

طالب بی‌قرار شو تا که قرار آیدت

۱۲ چطور مثل ایبکتوس کلیم خود را از آب بیرون بکشیم؟

ما چیزهای زیادی را، چیزهای عزیزی را از دست خواهیم داد، هیچ تردیدی در این نیست. فلسفه رواقی همین‌جا به کار آدم می‌آید. رواقیون می‌گویند بهتر است به استقبال مصیبت برویم، باتکنیکی به‌نام «پیش‌اندیشی مصیبت»، حال این تکنیک یعنی چه؟ «سنگامی‌گوید پیش‌دستی کنید بر تیرهای غیبی سرنوشت که به سوی شما روانه می‌شوند. بدترین سناریو ممکن را پیش خودتان مجسم کنید و «هی‌با خودتان مرور کنید، تبعید، شکنجه، جنگ، کشتی شکستگی.» باتصور بدترین وضع ممکن می‌توانیم از میزان گزندگیِ سختی‌های آینده بکاهیم، و قدر داشته‌ها را بدانیم.»

فلسفه رواقی بنیان‌ش بر جبرگرایی استوار است و آموزه اصلی‌اش این: «چیزی را که می‌توانی تغییر بده، چیزی را که نمی‌توانی (تغییر دهی) بپذیر.» این نگاه البته سبب می‌شود از آنچه داریم لذت ببریم و قدر شادی‌های کوچک را هم بدانیم. تکنیک دیگری که آن‌ها پیشنهاد می‌کنند «محروریت خود خواسته» است. این تکنیک باعث افزایش رنج نیست، سبب تغلیظ لذت است؛ «وقتی هراژگایی خودمان را از آسایش محروم می‌کنیم، بیشتر قدرش را می‌دانیم و کمتر تحت سیطره‌اش هستیم.»

۱۳ چطور مثل سیمون دوبووار پا به سن بگذاریم؟

«پذیرش» از توصیه‌های فیلسوفان مختلف برای مواجهه با رنج‌ها و بی‌ثباتی و جبر و بی‌منطقی زندگی و دنیاست. پیری مرموزانه سر می‌رسد و هیچ گریزی از شاخ به شاخ شدن با آن نیست. اگر قرار باشد یک گزاره از فیلسوفان رواقی را آویزه گوش کنیم، این است که چیزی را که نمی‌توانی تغییر بدهی، چیزی را که خارج از کنترل توست، بپذیر. پذیرش متفاوت است با تسلیم و وانهادن. پذیرش شجاعانه و بجا خودش «کاری است کارستان». پذیرش از میوه‌های پیری هم هست، با بالا رفتن سن و تجربه بیشتر دستانمان می‌آید که مرکز دنیا نیستیم و دور گردون بر مراد ما نمی‌چرخد. اما غیر از پذیرش چه می‌شود کرد که کهن‌سالی ملالت‌بار و سرد تاریکی نداشته باشیم؟ سیمون دوبووار با همان نگاه اگزیستانسیالیستی می‌گوید که باید تا منتهای توان و امکان خوب زندگی کرد، چون «اگر دنیا‌ای پشت سرمان تهی باشد، پذیرش رومان هم چیزی نخواهد بود! اما بیابانی غم‌بار، اگر جوانی نکرده باشیم، پیری دوران حسرت‌بار خواهد بود. اریک وینر «توصیه برای خوب پیر شدن ارائه کرده است که تفصیلش را می‌توانید در کتاب بخوانید. اما توصیه دوم او داشتن و ساختن دوستی‌هاست. همان چیزی که اپیکور ۲۰۰۰ سال پیش آن را «والا ترین سرچشمه سعادت و شادی آدمی» دانسته بود.

۱۴ چطور مثل مونتنی بمیریم؟

فلسفه اگر حرفی درباره مرگ و چگونگی مواجه شدن با آن نداشته باشد، بدجور لنگ می‌زند. مونتنی می‌گوید: «تمام حکمت و عقلانیت دنیا در نهایت به این غایت می‌رسد که نهراسیدن از مرگ را به ما بیاموزد.» اما چگونه می‌شود نهراسید؟ اینجا باز همان قاعده «پذیرش» به کار می‌آید. اگر از واقعیت فرار کنیم، حتی شاید بتوانیم چاره‌ای برای آن پیدا کنیم تا از هراس نیستی بکاهیم. نکته دیگر همان توصیه اگزیستانسیالیستی است که تمام و کمال زندگی کن، نه نسیه و غیراصل و براساس الگوهای از پیش تعیین شده که وقتی مرگ سر رسید سوگوار لحظه لحظه زندگی نزیسته‌مان باشیم. انکار نکردن مرگ هم خودش کمک می‌کند برزهای چشایی وجودمان لذت‌های ذاتا گذرای زندگی را به کمال دریافت کنند. مونتنی باور داشت با اجتناب از مرگ «لذت‌های زندگی هم از ناگرا فول می‌کند.» بهای عمر جاویدان بی‌مرز شدن لذات زندگی است. بین میزان لذت و گذرا بودن آن ارتباط معناداری هست.

از آنجا که غافلگیرانه‌ترین چیزی که طبیعت برای ما توی مشتت دارد مرگ است، به فردا انداختن زندگی را چندان عاقلانه ندانسته‌اند.