

وعد ابكتيتوس

دليل أولي لتاريخ وفلسفة الرواقين

دالي كينغسلي

ترجمة: كزار صباح القره غولي



المقدمة

لعل من المرهب للقارئ المبتدئ أن يُشرع في دراسة الفلسفة اليونانية.

ففي البدء ، ثمة فكرة مفادها أن أولئك الذين يتمتعون بقدرات فكرية عابرة هم فقط أصحاب الحضوة في الإمام بمبادئ مجال الدراسة هذا بشكل وافي.

وبالتغاضي عن رهبة الولوج في عالم الفلاسفة اليونانيين ، قد يجد القارئ المقدم أيضاً أنه من المستحيل تحديد فرع معين من الفلسفة اليونانية للدراسة.

سيُجهز هذا الكتاب على الكثير من المخاوف التي قد تصاحب الرغبة في دراسة التخصصات المجزية للغاية للفلسفة اليونانية ، حيث سيتضح قريباً أن هذه التخصصات ليست حكرًا على القلة الفكرية فحسب ، بل مجالًا للدراسة يمكن أن يخوض عبابه أي

شخص يرغب في قضاء بعض الوقت في القراءة عن المبادئ الأساسية المعنية. سوف نركز في هذا الكتاب على المجال المحدد بالرواقية. وبالتالي نكون في غنى عن فضاة اختيار فرع معين من الفكر الفلسفي اليوناني لدراسته.

لماذا ندرس الرواقية؟

أفضل دافع لدراسة هذا التخصص هو حقيقة أن الفكر الرواقي منتشر في مجتمعنا الحديث ، وغالباً ما نطبق العديد من مبادئ الفلسفة الرواقية في حياتنا اليومية دون أن نكون لها عارفين.

تُعرف الرواقية أيضاً بإسم مدرسة الفكر الهلنستي ، حيث تُأكد على أهمية الطبيعة على أنها الحجر الأساس في الفلسفة. خلال هذه الدراسة ، سننظر عن كثب في الدافع وراء هذا الإعتقاد ، وسنعمل على عرض هذه الفكرة الجوهرية في الفكر الأكثر تقدماً الذي استخدمه الفلاسفة الرواقيون.

كان الرواقيون اليونانيون ينظرون إلى فلسفتهم على أنها أسلوب حياة ، وليست مجرد مران عقلي يتغنى به الأكاديميون في باحاتهم الدراسية من قبيل أكاديمية أفلاطون أو الجامعات الأخرى آنذاك. أصبح هذا النهج معروفاً باسم *lex divina* ، والذي يمكن ترجمته بشكل فضفاض باسم "الناموس الإلهي". هذا مفهوم مهم للغاية ، حيث شق طريقه إلى الكثير من الفكر الأكاديمي اليوناني في تلك الفترة ، وأثر في النهاية على تخصصات أخرى ، مثل القانون الروماني لاحقاً.

لقد ميز الرواقيون بشكل كبير بين الأشياء التي تدرج تحت سطوتنا والأشياء التي ليس لنا عليها من سلطان. حيث تدرج الرغبة الشخصية والكراهية والرأي والمودة ضمن حدود سلطتنا ، في حين أن بعض جوانب صحتنا وثروتنا ومكانتنا وسمعتنا ليست مما لنا عليه من سلطان.

علاوة على ذلك ، أكد الرواقيون على وحدة الكون ،
وشددوا على واجب الإنسان كونه جزء من هذا الصرح الكوني
الأعظم.

كان للرواقية تأثير دائم على الحضارات اللاحقة. كان
الرواقيون أول من اقترح ، على سبيل المثال ، فكرة العولمة:

"لا فرق بين يوناني وبربري ، العالم مدينتنا".

يتمثل الجانب المجزي الأكثر في دراسة الرواقية في الفهم
الأكبر الذي ستوفره لنا للتأثير الذي أحدثته هذه المدرسة الفكرية
على تطوير العديد من مجالات التفكير الأكاديمي. سيقودنا أيضاً
إلى الاكتشاف الحتمي المتمثل في أننا ما زلنا متأثرين ، في
حياتنا اليومية في القرن الحادي والعشرين بالمبادئ التي وضعها في
الأصل مؤسسي مدرسة الرواقية هذه في أوائل القرن الثالث قبل
الميلاد.

تشهد الرواقية حالياً شكلاً من الإحياء في الثقافة الشعبية للقرن الحادي والعشرين ، ويرجع ذلك أساساً إلى نهجها العقلاني والمنطقي في مواجهة التحديات المعاصرة. حيث هناك سيل من الإشارات إلى الرواقية في الأفلام والخيال الحديث. علاوة على زيادة شعبيتها بين شريحة الشباب في المجتمع ، والتي عادة لا تكون مهتمة بمسعى أكاديمي خالص على ما يبدو مثل دراسة الفلسفة.

سيوفر لك هذا الكتاب قارئاً كنت أو تلميذاً نجيباً للفلسفة الرواقية فهماً أوسع للناس والقوى التي تضافرت لإنشاء واحدة من أكثر الفلسفات ديمومة وتأثيراً في كل العصور.

الفصل 1: زينون السيشومي وأصول الفلسفة الرواقية

كان زينون السيشومي عالماً يونانياً من مواليد مستوطنة كيتيوم
الفيينقية في قبرص ، ويُعتبر الأب المؤسس وأهم المعلمين
الأوائل للمنظومة الرواقية. ويجب أن نُميّز بينه وبين زينو الأيلي ،
الذي كان فيلسوفاً يونانياً من حقبة سابقة.

إن في الكيفية التي قابل بها زينون الفلسفة اليونانية درسٌ لنا
جميعاً ، حيث إمكانية استلال الفلسفة من شوارع المدينة وعلى
الطرق التي تسلكها كل يوم في حياتك.

كان زينون تاجراً بحاراً خلال حياته المبكرة ، وبعد غرق
سفينته وجد نفسه في مكتبة في أثينا. هناك بدأ في قراءة كتاب

عن تعاليم سقراط. كان مفتوناً بما قرأه ، واستفسر عما إذا كان
من يمكن ان يكون مناسباً لارشاده في تعاليم هذا النوع من
الفلسفة. لا يختلف هذا على سبيل المثال عن زائر إلى باريس
الحديثة قد يكتشف كتاباً عن اليوغا في مكتبة باريسية وقد يقرر
نتيجة لذلك معرفة المزيد عن ممارسة اليوغا.

اقترح أمين تلك المكتبة عليه أن يتواصل مع معلم بإسم
أقراطس الطيبي ، الذي أصبح المعلم الشخصي لزينون في فن
الفكر الفلسفي اليوناني.
أظهر زينون أيضاً اهتماماً بالعديد من مدارس الفكر اليوناني
الأخرى بما في ذلك التعاليم المعروفة لأفلاطون ودرس تحت
إشراف معلمين آخرين مثل ديودوروس كرونوس وفيلو.
أن هذه المقاربة الموسوعية للدراسة التي أتبعها زينو هو مما يوصى
به بشدة لأي شخص يشرع في دراسة أي تخصص جديد ؛

لاكتساب فهم واسع لجميع وجهات النظر المختلفة السائدة في ذلك المجال من الدراسة.

أدى بحث زينون في جميع مدارس الفكر اليوناني المختلفة إلى توسيع نطاق فهمه ، ومكّنه من تطوير فلسفة خاصة به فيما يتعلق بشخصه وبمعتقداته الشخصية.

يقال أن زينون كان شاباً نجولاً ، وأن أستاذه الأول أقراطس ، كان منزجاً إلى حد ما من هذا. لذلك أمر أقراطس زينو بحمل قدر من حساء العدس في مكان عام ثم شرع هو وتلاميذه في تكسير وعاء الحساء ذاك ، بينما كان يحمله زينو. عندما رأى أقراطس الإحراج على وجه زينون ، طلب منه ألا يكون نجولاً ومُحرَجاً ، حيث ليس هناك ما يدعو للنجل. يبدو أن زينو لم يقبل حقاً وجهة نظر أقراطس فيما يتعلق بهذه الحادثة ولا بد أنه كان لها تأثير كبير على تطوير مدرسة زينو للفلسفة الرواقية ، حيث تخلّى عن العديد من التعاليم الراجحة في

عصره لتطوير فلسفة كانت متوافقة مع ما اعتبره زينون نواميساً للطبيعة.

عندما بدأ زينون بتعليم تلاميذه ، كانوا يُسمونَ في الأصل " الزينونيون" ، وتلقوا تعاليمهم من زينون في المبنى اليوناني القديم المعروف باسم Stoa Poikile ، وهي منطقة شهيرة للمناقشات الأكاديمية والتي كان يتردد عليها شعراء تلك الفترة أيضاً. كان اسم الرواقيون يُطلق على هؤلاء الشعراء في الأصل ، ولكن عندما اشتهرت مدرسة زينون الفلسفية ، نال تلامذة زينون ملكية هذا الاسم وأصبحوا معروفين به في النهاية.

كان زينون فينيقياً بالولادة ، وكانت إحدى سمات شخصيته الظريفة هي حبه الدائم وتعلقه بوطنه الأم. فقد رفض زينون قبول جنسية أثينا والتي كانت مُحبّده آنذاك للغاية عندما عرضت عليه ؛ غير محب في فعل ما يمكن أن يُفسر على أنه خيانة لبلده

الأم . لا تعطينا هذه المعلومات نظرة ثابتة على شخصية زينون فحسب ، بل أيضاً عن جوانب تفكيره التي أدت إلى تطور الفلسفة الرواقية. إن حياة زينون ملهمة ورياضة على حد سواء ، حيث تُظهر التحول الذي حصل من موقعه باعتباره تاجراً متواضعاً ، إلى أن يصبح واحداً من أكثر المفكرين نفوذاً في كل العصور ، كل ذلك من خلال توسل الفلسفة الرواقية كأسلوب له في الحياة في أوائل العصر اليوناني الهلنستي.

قد تكون هناك تعريفات جمة للفلسفة الرواقية ، ولكن يمكن تعريف الفكر الرواقي ببساطة على أنه نيل السعادة بعيش الحياة بعقلانية ومنطقية ، بالتمشي مع الطبيعة. يتناسب هذا مع بعض الحقائق التي نعرفها بالفعل عن زينون ، على سبيل المثال تواضعه ووطنيته تجاه بلاده.

يجب أن ننوه إلى أن العديد من الأكاديميين آنذاك كانوا
مؤمنين بأن لا شيء يستحق الاهتمام حقًا ، وما الحياة إلا
ممارسة عبثية لا معنى لها. لقد فقدوا إيمانهم بالفضائل
الكلاسيكية التي نشأوا عليها وانغمس الكثير منهم في ما بين
أيديهم من رغبات ؛ ناكرين كل الفضائل والأخلاق ، آخذين
في شتى طرق الحياة الفاسدة.

إذا ما أمعنا النظر في نهوض وانحدار الحضارات ، فمن السهل
أن نتجلى كيف أن فناء الإمبراطوريات العظيمة دائماً ما ينتج
عن تلك المفسدة التي تنتج عن هذا الرفض للقيم العامة اللائقة .
لهذا السبب بالذات ، من المهم فهم تشديد زينون على عيش
حياة خيرة ، خاضعة لـ "القوانين الإلهية للطبيعة" ، إزاء التخلي
عن جميع الفضائل الأصلية والأخلاق المشتركة.

يجب أن يؤخذ في الاعتبار أن العديد من مبادئ الفلسفة الرواقية هي جزء من نسيج وجودنا اليومي ، ويمكن أن نأخذها كأمر مسلم به. ومع ذلك ، في أيام زينون ، كان تدريس هذه المبادئ نفسها يعتبر جديداً وثورياً من قبل أساتذة أثينا واليونان.

دعونا نلقي نظرة فاحصة على كيفية تعريف زينون والفلاسفة الرواقين الأوائل لبعض المفاهيم المهمة للفلسفة الرواقية:

الفضيلة

جادل زينون والرواقيون الأوائل بأن الشيء الوحيد الدائم والمهم في الحياة هو الفضيلة. كان للرواقين الأوائل تعريفاً محدداً جداً للفضيلة ، وكانت بعض أهم الجوانب المدرجة في تعريفهم هي العدالة واللطف والشجاعة والتميز العام في الشخصية. عندما نفكر في مفهوم الفضيلة للرواقية ، يجب أن نتذكر دائماً أن الرواقين لم يكونوا مهتمين فقط بتعريفها كمفهوم أكاديمي ،

ولكن أيضاً في التطبيق العملي لهذا المفهوم من أجل إحداث فرق حقيقي في مواقف وملتقات الحياة.

يعتقد الرواقيون الأوائل كذلك أن لجميع البشر المقدرة الفطرية على استجلاء الفضيلة ، والتمييز بين الصواب والخطأ. ينبثق عن هذا الاعتقاد الأساس أيضاً الحاجة المصاحبة لقبول المسؤولية عن فعال الفرد ، وأصبح هذا الاعتقاد حجر أساس لمدارس الفكر اللاحقة ، مثل العلماء الرومان ، الذين طوروا تعاليم القانون الطبيعي من هذه المبادئ.

العاطفة

من المفاهيم الخاطئة الشائعة عن الرواقية هو أن الرواقي شخص يبذل ما يمكن أن يبذل في سبيل إقصاء مشاعره وعواطفه تماماً من محياه ووجوده ؛ كما لو أن العاطفة بالنسبة للمفكر الرواقي

مفهوم آثم . ومع ذلك ، فإن الدافع الحقيقي وراء الإقصاء الواعي للعاطفة والهوى من عملية صنع القرار ، ليس أن المشاعر هي شيء شائن تماماً ، ولكن اتخاذ القرار العقلاني هو الأفضل إزاء العاطفة بكل بساطة.

في هذا الصدد ، يؤكد الرواقيون المؤسسون أن عواطفنا يجب أن تتأتى في النهاية كنتاج للأحكام التي نتخذها ، وأنه لا ينبغي لنا أن نضع العربة أمام الحصان بجعلنا العواطف هي المحرك لأحكامنا.

وتعلمنا الرواقية أننا لا يمكننا التنظير لعواطفنا بشكل سليم إلا في ضوء منهج منطقي وعقلاني في إتخاذ القرارات ، ومن بعد ذلك لا ضير في أن نسمح لأنفسنا بتتبع المشاعر المناسبة المتأتية عن تلكم القرارات . وهكذا نرى أن الرواقية ، بعيداً عن الدعوة

إلى إقصاء كل المشاعر والرغبات، تعلمنا في الواقع كيفية تجربة
عاطفة أكثر اكتمالاً وسموّاً.

اعترف الرواقيون بوجود العاطفة بقدر اعترافهم بأي جانب
آخر من جوانب الوجود البشري. إنهم يجادلون فقط بأنه لا
ينبغي السماح لتلك العواطف والرغبات بأن تحتل مركز الصدارة
، إذا جاز التعبير على حساب العقلانية والمنطق في المخطط
الوجودي الأكبر.

العيش في وئام

تُعلمنا الرواقية أيضاً أننا كائنات اجتماعية نحتاج إلى إيجاد
طريقة للعيش معاً في وئام إذا كنا نأمل في وجود منطقي. كتب
ماركوس أوريليوس (سنتناول المزيد عنه لاحقاً) في التأملات:

"لقد ولدنا لتعاون ، كالقدمين واليدين والجفون والفكين.
لذا فإن الوقوف ضد بعضنا البعض هو شيء ضد الطبيعة:
والسخط أو الرفض هو خصم لنا".

تم التعبير عن فكرة مجتمع البشرية أيضاً في ثقافتنا وفنوننا
الشعبية الحديثة ، على سبيل المثال في الأغنية الشهيرة تخيل ،
التي كتبها جون لينون:

"تخيل ، أن لا ممتلكات
أتساءلُ إذا كنتَ تستطيع التخيل
حيث بمنأى عن الجشع أو الجوع
حيث الإنسان أخو الإنسان "

تشجعنا الرواقية أيضاً على العيش في وئام مع الطبيعة ،
والتصدي لمسؤولية الحفاظ على الطبيعة والبيئة. في هذا الصدد ،

يمكن لوجهة النظر الرواقية أن تساعدنا في تطوير وصياغة نهج مناسب لضمان ترك ميراث ثري لأطفالنا ومن يتأتى بعدهم.

إن الفضيلة بالمعنى الرواقي هي دائماً مفهوم واجب التطبيق في مواقف الحياة اليومية ، وليس مجرد حالة ذهنية. هذا يفرض نهجا مسؤولاً لقضايا من قبيل الحفاظ على البيئة.

الفصل 2: الأركان الثلاثة للرواقية

منطق القضايا propositional logic

تُعرف المقاربة الرواقية للمنطق باسم منطق القضايا وقد فتأكد بها ديودوروس كرونوس ، أحد المعلمين الأوائل لزينون .
إن منطق القضايا ، أو اللوغوس كما أشار إليه الرواقيون ، يقارب قواعد الفكر المنطقي على أساس العبارات أو القضايا .
وهذا ما يميزه عن مدارس المنطق السابقة ، مثل منطق أرسطو القائم على المصطلحات .

قام خريسيبوس ، وهو رواقى من حقبة ما بعد زينون ، بتطوير هذه المقاربة من الفكر ، وقدم نظاماً يُعرف باسم الاستدلال الاستنتاجى المنطقى .

ما هو منطق القضايا ؟

دعونا نحلل المفهوم:

القضية ، أولاً وقبل كل شيء ، هي جملة إما صحيحة أو خاطئة. ألقى نظرة على أحد الأمثلة على قضية ربما تكون قد شاهدتها في اختبار الذكاء أو "اختبار الدماغ":
هل القضية التالية صحيحة أم خاطئة؟

"هذه الجملة خاطئة."

تحليل سريع للقضية "هذه الجملة خاطئة". يؤدي إلى اكتشاف أن هذه القضية تقارب الصواب دائماً وفي الحالتين ، لأنه:

إذا كانت القضية (الجملة) صحيحة ، فمعنى ذلك أن "هذه الجملة خاطئة" هي جملة صحيحة.
وإذا كانت القضية (الجملة) خاطئة ، فلا يزال صحيحاً أن "هذه الجملة خاطئة".

هذا النوع من المفارقة أعلاه هو شيء ، بالمناسبة ، نواجهه في الكثير من الفكر الفلسفي للفلاسفة اليونانيين الأوائل ، وقد وجد طريقه إلى مقاربة تفكيرنا الحديثة في عبارات مثل: "ملعوناً إذا فعلت ذلك ، وملعون إذا لم أفعل".

للعودة إلى المفهوم الدقيق للقضية ، يمكن تعريفها بشكل أكثر وضوحاً على أنها جملة إما صحيحة أو خاطئة. إذا كانت القضية

صحيحة ، فعندئذ يكون لها قيمة حقيقة "صواب" وإذا كانت خاطئة فإن قيمة الحقيقة هي "خطأ".

باتباع هذه القواعد ، من الواضح أن الجملة التالية هي قضية ، حيث أن لها قيمة حقيقية إما "صائبة" أو "خاطئة" حيث يمكننا أن نتأكد مما إذا كانت صاحبة أو خاطئة

"العشب أخضر."

الجملة التالية أدناه ليست قضية ، حيث ليس لها قيمة حقيقة متأصلة ، فلا يمكننا القول أنها صائبة أو خاطئة :

"الرجاء أغلق الباب."

يمكن تطوير مفهوم القضايا ، على سبيل المثال ، القضايا الذرية هي التي لا تعتمد على أي قضية أخرى لحقيقتها أو زيفها.

ولكن لغرض دراستنا الحالية ، نحتاج فقط إلى معرفة المعنى العام المرتبط بمفهوم القضية.

بعد البحث في طبيعة القضية ، يمكننا الآن دمجها مع الجزء الثاني من منطق القضايا ، ودراسة ماهية هذا المنطق بالضبط.

منطق القضايا هو العملية التي يتم من خلالها دمج اثنين من القضايا لإنشاء قضية ثالثة ، على النحو التالي:

القضية 1: "الأسود حيوانات".

القضية 2: "يجب أن تأكل جميع الحيوانات لتبقى على قيد

الحياة".

إذا كانت قيمة الحقيقة لكلا القضيتين الأولى والثانية

"صحيحة" ، فيمكننا دمجها لتشكيل قضية ثالثة ، والتي ستكون

لها أيضاً قيمة حقيقة "صائبة":

حيث القضية الثالثة ستكون

القضية 3: "الأسود بحاجة لتناول الطعام للبقاء على قيد

الحياة".

منطق القضايا هو حجر الزاوية للعديد من التطبيقات الحديثة ،
وليس مجرد أداة قديمة للفلسفة اليونانية. لا تزال مبادئ المنطق
الرواقى فاعلة اليوم في تخصصات كثيرة من قبيل تصميم دوائر
الكمبيوتر.

عندما يتعلق الأمر بمفهوم مثل المنطق ، فمن السهل ارتكاب
خطأ فكري فيما يتعلق بالتصورات الشعبية التي قد تكون لدى
الناس حول هذا المفهوم ، والخطأ في المفهوم الرواقى للفكر
المنطقي مع تلك المفاهيم الشائعة. ومع ذلك ، من المهم التمييز
بشكل واضح بين الاثنين. من حيث التفكير الرواقى ، فإن كل
شيء في الكون مرتب من خلال المنطق الإلهي ، في حين أن

المفهوم الشائع للمنطق يرتبط ارتباطاً وثيقاً بما يشير إليه المفكرون الرواقيون على أنه "التفكير العقلاني".

العقلانية ، أو التفكير العقلاني ، هي العملية التي يقارب فيها الرواقي الحياة وصنع القرار ؛ خالية من قيود الانفعال والعاطفة المفرطة. هذا النهج يجعل من الممكن للرواقيين ، اتخاذ قرارات بناءً على القضايا الأساسية التي تؤثر على كل حالة ، فضلاً عن تحقيق النتيجة المتوقعة الأكثر نجاحاً بناءً على تحليل عقلاني.

بيت القصيد هنا هو الولوج حيث يمكنك حقاً النظر إلى الموقف وتحليله ثم اتخاذ قرار بشأن أفضل مسار ، بناءً على كل ما تعرفه ، بدلاً من المشاعر التي تنبض في صدرك مثل طبول اللاعقلانية .

منطق القضايا هو الوسيلة التي ستحقق من خلالها الوصول إلى الحل الأكثر منطقية وعقلانية لكل مشكلة وتحدي قد تواجهه في حياتك اليومية. على الرغم من أن الدراسة المتعمقة لمدرسة المنطق هذه قد تستغرق وقتاً طويلاً للغاية في محاولة للشروع فيها ، إلا أنه سيظل من المفيد لك فهم البناء الأساسي لهذه الأفكار ، حيث سيؤدي هذا الفهم إلى تحسين رؤيتك للعديد من القضايا والمجج الحديثة ، وكذلك الآليات الكامنة وراء عملية صنع القرار للعديد من قادة العالم الحديث وغيرهم ممن هم في مناصب السلطة.

لتبسيط فهمك وتطبيقك الأولين لمنطق القضايا ، يُقترح أن تبدأ ببساطة بالنظر إلى القضايا أو المقدمات الأساسية التي تشكل عادةً الأساس الذي يتم من خلاله تطوير بعض الحجج الشائعة. سوف تكتشف أن عدداً كبيراً من الحجج وطرق التفكير المعقدة على ما يبدو تستند في الواقع إلى سلسلة من القضايا البسيطة

جداً والأساسية. قد تكتشف أيضاً الممجج والتأكيدات الحديثة الشائعة التي تستند إلى قضايا خاطئة ؛ والتي تجعل النتيجة النهائية المستمدة من مثل هذه القضايا الخاطئة غير موثوقة.

أخيراً ، يجب أن تجعل هذا المنطق أولوية في صياغة الممجج الخاصة بك للتأكد دائماً من أنك تبنيها على قضايا صلبة ومنطقية ، مما يضمن أن استنتاجاتك والتأكيدات النهائية خاصتك ستكون صلبة وموثوقة.

الفيزياء الرواقية

تعلمنا الفلسفة الرواقية أن الكون هو مادة وجوهر منطقي ،
يُعرف باسم "الله" أو ببساطة الطبيعة. يتبين من هذا فوراً
الانقسام الكبير بين الرواقية والفلسفات الهلنستية الأخرى التي
يرجع تاريخها إلى العصر اليوناني المبكر ، والتي ابتعدت في الغالب
عن فكرة الإله الواحد تماماً.

ومع ذلك ، يجب التأكيد على أن الفلسفة الرواقية لا تساوي
الإيمان بإله خير على الطراز الإبراهيمي يحكم الكون الذي
خلقه. بالأحرى ، تعلمنا الفلسفة الرواقية أن الكون نفسه هو الله
، وأن كل الأحداث يحكمها القدر ، وهو ما يراه الرواقيون على
أنه منطق الكون. يوفر هذا دافعاً للرواقيين ليعيشوا حياتهم وفقاً
لعقل أو منطق الطبيعة.

فيزياء الرواقية في مقدماتها هي فلسفة طبيعية من حيث محاولة فهم ووصف العمليات الطبيعية للعقل الإلهي أو اللوغوس العامل في الكون.

لقد رأينا بالفعل كيف ينظر الرواقيون إلى الكون على أنه إله ، ولكن تم تطوير هذه الفكرة بشكل أكبر لتحديد جوانب معينة من الجوهر الإلهي والمادي للكون.

ترى الرواقية بأن هناك جوهرًا إلهيًا ، أو "النفس" ، يشكل أساس كل شيء موجود. يحدد الرواقيون كذلك النار الإلهية ، أو "الأثير" ، التي تتشكل بواسطة النفس وفقًا للعقل الإلهي ، اللوغوس.

تجادل الفلسفة الرواقية بأن العمليات المذكورة أعلاه مسؤولة عن التشكل البديل المستمر للكون وتدميره ، في دورة لا تنتهي أبدًا. من هذا الفكر ، طور الرواقيون التعليم القائل بأن الروح

البشرية تشكل جزءاً أبدياً من سيورة الكون ووجوده. هذه
الفكرة عن الخلود المطلق للنفس ، بالطبع ، قابلة للتوافق تماماً مع
معظم الأديان الحديثة.

الأخلاق الرواقية

أشاعت الأخلاق الرواقية مفهوم التحرر من "العاطفة" باتباع
"العقل". من هذا نستمد الفكرة الحديثة المتمثلة في كون
الشخص "الرواقي" شخصاً عقلياً بشكل مفرط ، وليس له إظهار
المشاعر العاطفية. هذا أمر مؤسف إلى حد ما ، لأن الفكرة
الأصلية للفلسفة الرواقية لم تكن تشير إلى أن العاطفة ليس لها
مكان في التجربة البشرية ، ولكن ببساطة العقل هو منطق
الطبيعة ، وأنا يجب أن نعيش وفقاً لهذا المنطق.

تمثل الأخلاق الرواقية خروجاً صارخاً عن المدارس الفكرية
النسبوية للفلسفات الهلنستية الأخرى ، التي علمت فلسفة حيث

لا يوجد صواب أو خطأ مطلق ، بل جل ما هناك هو نتائج مرغوبة وأخرى غير مرغوبة فقط. وهذا بالطبع في تناقض صارخ مع تعاليم المفكرين الرواقيين مثل ماركوس أوريليوس ، الذين يؤكدون أن هناك انقساماً أبدياً ومطلقاً بين مفهومي الخير والشر ، والصواب والخطأ.

سيكون من الصعب للغاية ، إن لم يكن من المستحيل ، العثور على أي نسخة حديثة من الأخلاق لا تعتمد على الأقل جزئياً ، على التعاليم الرواقية الأساسية في تأكيدات المتعلقة بما هو مقبول أخلاقياً ، مقابل ما هو غير مقبول. لهذا السبب ، من المستحسن أن يكون لدينا على الأقل فهم أساسي لأركان الفلسفة الرواقية في مجال السلوك الإنساني الأخلاقي.

الفصل 3: سينيكا الأصغر

لوسيوس أنيوس سينيكا المعروف أيضًا باسم سينيكا الأصغر ،
رجل دولة وكاتب مسرحي روماني عاش من 4 قبل الميلاد إلى
65 بعد الميلاد ، وكان لاحقًا المعلم والمستشار للإمبراطور الشهير
نيرون. قد تقود هذه الحقيقة الأخيرة القارئ غير المطلع إلى
استنتاج أن الفلسفة الرواقية ربما كانت متواطئة في عهد ذلكم
الديكتاتور سيئ السمعة نيرون ، لكن الحقيقة هي أن سينيكا
الأصغر حكم عليه بالإعدام لمشاركته في مؤامرة لاغتيال نيرون.
لذلك يبدو أن مبادئ الفلسفة الرواقية لم تتماشى قط مع الأعمال
المروعة للنيرون.

على الرغم من أن سينيكا كتب لقلّة قليلة نسبياً من الأشخاص المتعلمين ، وعادة ما كان يخاطب في مؤلفاته صديق أو قريب معين ، إلا أن خطابه ومقالاته تعرض رواقية واسعة النطاق د.

كان سينيكا معلماً يتفق مع أهم جوانب الرواقية ، ويتعارض أيضاً مع بعض جوانبها الأخرى. لم يكن فيلسوفاً من صبغة إبيكتيتوس (الذي سناقشه لاحقاً) ، حيث كان سينيكا رجلاً ثرياً ومؤثراً ، علاوة على تصريحات تشي بشيء من الفخر والغطرسة.

على الرغم من أن سينيكا أدلى أحياناً بأقوال غير متواضعة بشأن تقدمه الشخصي في كتاباته ، إلا أنه كان قادراً تماماً على التواضع ، ووصف نفسه ذات مرة بأنه "بعيد جداً عن كونه إنساناً مقبولاً ، ناهيك عن إنسان مثالي" .

اشتهر سينيكاً بالمآسي أو الدراما المأساوية التي كتبها. ليس من الواضح ما إذا كان سينيكاً قد كتب هذه المآسي لأغراض الرواية فقط ، أو ما إذا كان ينوي أيضاً تأديتها على خشبة المسرح. على الرغم من افتقارنا إلى المعرفة الواقعية في هذا الصدد ، فقد قدمت مآسي سينيكاً على خشبة المسرح بنجاح كبير عبر التاريخ ، وفي العصر الحديث أيضاً.

ربما اشتهر سينيكاً بمأساته بعنوان أوديب ، حيث قتل ملك طيبة الأسطوري والده وتزوج والدته. تجلى تأثير هذه الدراما في العديد من المجالات ، بما في ذلك عمل سيغموند فرويد ، الذي طور نظرية التحليل النفسي على أساس مأساة أوديب.

خُذت حياة سينيكاً في كتابات المؤلفين المشهورين ، مثل
دانتي وتشوسر.

من الصعب النطق بحكم نهائي على حياة سينيكاً الأصغر.
وتأثير كتاباته الرواقية على مجالات فكرية متعددة لا شك فيه.
وإذا ما أُنتقد بأي شكل من الأشكال ، فسيكون ذلك بسبب
تورطه في نظام يتعارض مع مبادئ الفلسفة الرواقية التي كان
جزءاً منها.

مهما كانت نظرتنا النهائية لسينيكاً وحياته ، فسيظل دائماً
محبوباً ومنتزحاً لكتاباته واقتباساته المذهلة ، والتي لا تُنسى .
منها:

"واحدة من أجمل صفات الصداقة الحقة هي أن تفهم
وتفهم."

"التوقع هو أكبر عائق للعيش . فكر بالغد ، تخسر اليوم ."

"الحياة مثل المسرحية: ليس الطول ، ولكن التميز في التمثيل هو ما يهم."

"إذا كان المرء لا يعرف إلى أين يبحر ، فلا ربح مواتية."

"الدين عند عامة الناس حق وعند الحكماء باطل وعند الحكام مفيد."

الفصل 4: ابكتيتوس والخطابات

كان إبيكتيتوس يونانياً رواقياً عاش من 55 إلى 135 بعد الميلاد .

إبيكتيتوس هو شخصية تاريخية رائعة ومفكر رواقى ، لا تزال تعاليمه عن الحياة سارية في القرن الحادي والعشرين ، على الرغم من بعدنا الثقافي عنه .

ولد إبيكتيتوس عبداً متواضعاً في هيرابوليس ، فريجيا ، وعاش في روما حتى وقت نفيه ، عندما انتقل إلى شمال غرب اليونان لبقية حياته . نفي إبيكتيتوس مع معظم المفكرين العظماء الآخرين في عصره عندما طرد الإمبراطور دوميتيان جميع الفلاسفة من روما .

كان إبيكتيتوس أحد الرواقين اليونانيين الذين أكدوا أن الفلسفة هي طريقة حياة وليست مجرد مدرسة فكرية أكاديمية. لقد كان معلماً متميزاً وشاملاً ترك بصماته كمؤلف ومعلم ومفكر.

العمل الأكاديمي الرئيسي لإبيكتيتوس هو "الخطابات" ، وهو عبارة عن سلسلة من أربعة كتب تناول فلسفة إبيكتيتوس ، وكتبها اريان كلها ، الذي كان باحثاً يدرس عند إبيكتيتوس آنذاك.

علمَ إبيكتيتوس أن الخير ليس إلا العقل ، وأي عمل غير عقلاني هو عمل شرير. هذه هي الرواقية الكلاسيكية ، وقد طور إبيكتيتوس هذا المفهوم من خلال استنتاجه أن أهم هدف في الفلسفة هو تنقية العقل من المشاعر المتقلبة والأهواء.

كان ابيكتيتوس - ككاتب - موهوباً في الاستفزاز ، وكتب
بطريقة تتحدى الأفكار الفلسفية في عصره. عاش كعبد متحرر و
فيلسوف رواقى في الإمبراطورية الرومانية ، سكن ابكتيتوس في
عالم يختلف اختلافاً جذرياً عن العالم الغربي الحديث. ومع ذلك
، على الرغم من كل ما يبعده عنا ، يظل صدى إبيكتيتوس مهماً
بشكل لافت للنظر في الأمور الحديثة مثل كرامة الإنسان ،
والاستقلالية ، والنزاهة.

الفكر السائد في الخطابات هو التأكيد على أنه لا يوجد شيء في
حدود سلطتنا بالكامل باستثناء أحكامنا ورغباتنا وأهدافنا. حتى
الجسد وحركاته لا نتحكم بها بالكامل. الدرس الذي يجب أن
نتعلمه من هذا ، وفقاً لإبيكتيتوس ، هو أنه لا توجد قوى
خارجية يمكنها تقييدنا أو إحباطنا ما لم نسمح نحن بذلك.

إن المقاربة الرواقية ، بحسب إبيكتيتوس ، تتطلب منا أن نقبل بظروفنا وأن نبذل قصارى جهدنا مما لنا عليه من سلطان. يؤكد إبيكتيتوس أن النتيجة النهائية لحياتنا لا تتحدد بمدى حظنا في الظروف التي نمر بها ، ولكن بالأحرى من خلال أحكامنا الخاصة ، والطريقة التي نستجيب بها للظروف التي تحل بنا.

يقدم المقطع التالي من أعمال إبيكتيتوس ملخصاً موجزاً لنصيحته لطالب الفلسفة الرواقية:

"كم من الوقت ستنتظر قبل أن تصبو بغية السمو بنفسك ، وبأي لحظة ستسأمى على مشتتات العقل. لقد وهبت المبادئ التي يجب أن تؤيدها ، وقت بتأييدها. أي معلم إذن ما زلت تنتظر من أجل السمو بنفسك؟ أنت لم تعد فتى ولكن رجل كامل النضج. إذا كنت مهملاً وكسولاً الآن وواصلت تأجيل الأمور وتأجيل اليوم الذي ستهتم به بنفسك ، فلن تلاحظ أنك

لا تحرز أي تقدم ، لكنك ستعيش وتموت كشخص عادي
تماماً.

من الآن فصاعداً ، أعقد العزم على العيش كشخص ناضج
يحرز تقدماً ، وأجعل كل ما تعتقده أنه أفضل "قانوناً" لا تنثني
عنه أبداً. وكلها واجهت شيئاً سواً كان صعباً أو ممتعاً ، أو
سامياً أو متدنياً ، تذكر أن المسابقة الآن: أنت في الألعاب
الأولمبية ولا يمكنك الانتظار أكثر من ذلك وأن تقدمك قد
يُدمر أو يحافظ عليه بيوم واحد و حدث واحد. هذه هي
الطريقة التي صقل بها سقراط نفسه من خلال عدم الاهتمام
بأي شيء سوى العقل في كل ما واجهه. وأنت ، على الرغم من
أنك لست سقراط بعد ، يجب أن تعيش كشخص يريد على
الأقل أن يكون سقراط".

الأهمية الثقافية والتاريخية لكتابات إبيكتيتوس واضحة وذات
مغزى. كان يحظى باحترام العديد من معاصريه ، بما في ذلك

الإمبراطور ماركوس أوريليوس . كما وافق الكتاب المسيحيون
الأوائل على ذكر إبيكتيتوس ، وأصبحت ترجمات أعماله شائعة
جداً خلال القرنين السابع عشر والثامن عشر .

خلال القرنين التاسع عشر والعشرين ، أسىء فهم إبيكتيتوس
وتعاليمه إلى حد كبير ، واعتبرها الكثيرون غير ذات شأن .
خلال هذه الفترة ، كان يُعتقد أن تعاليمه لا تحظى إلا بقبول
شعبي واسع ، وتفتقر إلى العمق والإبداع . ولكن منذ
السبعينيات ، بدأ إبيكتيتوس في استعادة بعض مكانته السابقة
كمفكر قوي في الأخلاق والتعليم ، على وجه الخصوص .

إن مساهمة إبيكتيتوس في اللاهوت والمسيحية لا جدال فيها
، حيث إن رسالته الرئيسية تتوافق بقوة مع تعاليم المسيحية .
هناك أوجه تشابه ملحوظة بين بعض تعاليمه ومحتوى العهد الجديد .
لذلك ليس من المستغرب أن يقتبس العديد من العلماء المسيحيين

أعماله ، ومن الممكن تفسير العديد من فلسفاته وفقاً للخطوط
اللاهوتية المسيحية.

من الجدير بالذكر كيف أن نهجه الرواقى مكن إبيكتيتوس -
حتى لو كان عبداً لا يملك من زمام أمره إلا القليل - من
الحفاظ على حريته الداخلية وسلامته الأخلاقية لدرجة أنه أصبح
أحد مؤسسي الفلسفة الكلاسيكية التي لا تزال تسود نهجنا
الحديث في التفكير اليوم. تمكن إبيكتيتوس من صب تركيزه
على اختيار السيطرة على تلك الجوانب من وجوده التي كانت في
متناول يده ؛ من دون المحاولة بقلق شديد من اختيار النتيجة
والتأثير عليها.

صهر هذا النهج الرواقى في صلاة شعبية في عصرنا ، والتي تأتي
على النحو التالي:

"يا الله ، امنحني السكينة لقبول الأشياء التي لا أستطيع
تغييرها ، والشجاعة لتغيير الأشياء التي يمكنني تغييرها والحكمة
لمعرفة الفرق."

ترك لنا إبيكتيتوس مجموعة من الأعمال التي لا تزال ذات
أهمية وقيمة للغاية في القرن الحادي والعشرين ، وقد نتذكره أيضًا
في بعض اقتباساته المذهلة:

"لا ينزعج الناس من الأشياء بذاتها ، بل من وجهة نظرهم
عنها".

"الثروة لا تتمثل في امتلاك ممتلكات كبيرة ، ولكن في وجود
القليل من الرغبات."

"لا تشرح فلسفتك بل تجسدها".

"لا تقل أنك قد قرأت الكتب فحسب. أظهر أنك من خلالها ، قد تعلمت التفكير بشكل أفضل ، وأصبحت شخصاً أكثر تميزاً وتأملاً. الكتب هي أثقال لتدريب العقل. إنها مفيدة للغاية ، ولكن سيكون من الخطأ الفادح أن نفترض أن أحداً قد أحرز تقدماً بمجرد استيعاب محتوياتها ."

"إذا أخبرك أحد أن شخصاً ما يسيء إليك ، فلا تتذرع بما يقال عنك ، بل أجب " لقد كان جاهلاً بعيوبي الأخرى ، وإلا لما ذكر هذه فقط ."

"هناك طريقة واحدة فقط للسعادة ، وهي التوقف عن القلق بشأن الأشياء التي تتجاوز قدرتنا أو إرادتنا."

"إذا كنت ترغب في التحسن ، فكن قانعاً أن تكون أحمقاً وغيباً."

"قل لنفسك أولاً ماذا ستكون ؛ ثم افعل ما عليك القيام

به".

الفصل 5: تأملات ماركوس أوريليوس

يمكن القول إن ماركوس أوريليوس ، الإمبراطور الروماني من 121 إلى 180 بعد الميلاد ، هو أشهر روائي في كل العصور.

كان ماركوس أوريليوس آخر من يُطلق عليهم " الأباطرة الخيرون الخمسة " ، وقد رويت قصة حياته في العديد من الكتابات التاريخية وتجسدت الأفلام في عصرنا. اشتهر ، كفيلسوف بتأملات ماركوس أوريليوس والتي تعد أهم مصدر تاريخي بين أيدينا اليوم فيما يتعلق بأعمال وتعاليم الفلاسفة الرواقيين الأوائل.

كان ماركوس أوريليوس طالباً متفانياً خلال حياته المبكرة ،
في دراسة وإتقان التخصصات اللاتينية واليونانية. أختير من قبل
الإمبراطور هادريان ليكون خليفته ، وتميز "عهد أوريليوس"
بالعديد من الحروب الناجحة التي خاضها. تميز عقدين من حكمه
كإمبراطور بالصراع المستمر في شكل سلسلة من الغزوات من
القبائل الألمانية ، وكذلك صراعات مع الإمبراطورية البارثية في
الشرق.

أشهر تصوير لماركوس أوريليوس كان بلا شك في الفيلم الرائد
"المصارع" ، حيث تم تصويره على أنه إمبراطور جيد لروما قُتل في
النهاية على يد ابنه الآثم. من المرجح أن تصوير ماركوس
أوريليوس كإمبراطور جيد صحيح من الناحية الواقعية ، لكن
الحقيقة حول وفاته هي أنه مات بسبب الجدري ؛ ليس على يد
ابنه كما صور في الفيلم.

وعلى الرغم من أنه لم يقتل كان على ماركوس أوريليوس أن يتعامل مع الخيانة خلال فترة حكمه ، حيث كانت هناك ثورة داخلية في حكومته بقيادة أفيدوس كاسيوس. ومع ذلك ، فشل هذا التمرد في الحصول على أي زخم حقيقي ، وتم إنحاده بسرعة في النهاية.

تنقسم تأملات ماركوس أوريليوس إلى 12 كتاباً ، يمثل كل كتاب تعاليم من فترات محددة من حياته. يُعتقد أن ماركوس أوريليوس كتب هذه الكتب لنفسه ليس إلا ، ومع ذلك فقد أصبحت عنصراً أساسياً لجميع علماء الفلسفة الرواقية. أسلوب الكتابة السائد في التأملات بسيط وسلس ، مما يسهل على الطالب المبتدئ الخوض فيه.

يؤكد ماركوس أوريليوس مراراً وتكراراً في كتابه "التأملات" أنه من الضروري تحليل أفعالك وأحكامك من أجل الوقوع على

مكانك المنطقي والعقلاني في الكون. موضوع آخر نواجهه في التأمّلات هو موضوع رواقى كلاسيكي ، وهو أن كل شيء يأتي من الطبيعة ، وأن كل شيء سيعود إلى الطبيعة في الوقت المناسب.

قارن ماركوس أوريليوس الروح المولودة حديثاً بورقة جاهزة للكتابة عليها. تمتلئ هذه الورقة الجرداء في النهاية حيث تكتب الحواس انطباعاتها وأوهامها وخبراتها عليها لتتجلى الشخصية والخاصة النهائية لكل شخص.

يجادل ماركوس أوريليوس بأن الخير الأسمى هو أن نعيش حياة فاضلة ، خالية من الشر والرذيلة قدر الإمكان ، وأنه - في عيش مثل هذه الحياة - قد نجد تميزاً حقاً ومساهمة دائمة للكون. عندما يتعلق الأمر بالأخلاق ، يتبنى ماركوس أوريليوس نهجاً مطلقاً ، حيث يعلم أنه لا توجد درجات من الخير والشر ، بل

بالأحرى أن الخير والشر هما متضادان مطلقان وأبديان. في هذا التأكيد ، يتبع تعاليم تتوافق مع المسيحية والعديد من الأديان الأخرى.

في اتفاق إضافي مع تعاليم المسيحية ، رأى ماركوس أوريليوس أن كل روائي يتطلع إلى المثل الأعلى لكونه "رجلاً حكيمًا" بقدر ما يسعى كل مسيحي ليكون شبيهاً بالمسيح.

بعض الاقتباسات التي لا تنسى من أعمال ماركوس

أوريليوس هي كما يلي:

"لا تتصرف وكأنك ستعيش عشرة آلاف سنة. الموت يتطلع

لنا. بينما أنت تعيش وبينما أنت في قوتك ، كن خيراً."

"تعتمد سعادة حياتك على أفكارك: لذلك ، احترس واحرص على عدم التفكير في أي مفاهيم غير مناسبة للفضيلة والطبيعة العقلانية."

"لقد ذهلت كثيراً كيف أن كل إنسان يجب نفسه أكثر من جميع الناس الآخرين ، ولكنه مع ذلك يضع قيمة أقل لآرائه عن نفسه مقارنة بآراء الآخرين."

"لا تدع عقلك يعمل على ما تفتقر إليه ، بقدر ما يعمل على ما لديك بالفعل."

"لأن قوتك غير متكافئة مع المهمة ، فلا تفترض أنها تتجاوز قدرات الإنسان ، ولكن إذا كان أي شيء في نطاق صلاحيات الإنسان ومهامه ، فاعتقد أنه ضمن سطوتك أيضاً."

"لا شيء لديه مثل هذه القوة لتوسيع العقل مثل القدرة على
التحقيق بشكل منهجي وحقوقي في كل ما يقع تحت ملاحظتك
في الحياة"

"اقتصر على الحاضر."

"فن العيش يشبه المصارعة أكثر من الرقص."

الفصل 6: تأثير الرواقية على الحياة والفكر الروماني

كما رأينا في الفصول السابقة ، كان للرواقية تأثير قوي على الفكر والفلسفة الرومانية من قبيل تأثير رجال الدولة والكتاب مثل سينيكا الأصغر وماركوس أوريليوس.

سيكون من السليم القول أن الرواقية كانت الفلسفة الأكثر أهمية في روما ، حيث أصبح مفهوم اللوغوس الرواقي حجر الزاوية في الفلسفة الرومانية. طور الرومان هذه الفكرة ليعلموا في النهاية أن الكون مرتب منطقياً من قبل الله وأن هذا النظام العقلاني هو لوغوس أو "معنى" الكون. هنا مكن الإنحراف عن الفلسفة الرواقية الأصلية ، التي علمت أن الكون نفسه هو الله.

آمن الرومان أن الله كان يستخدم الإمبراطورية الرومانية المتوسعة لتطبيق القانون والنظام في جميع أنحاء العالم المعروف ، وبالتالي فإن كل مواطن روماني مدين بالواجب تجاه الله والإمبراطورية الرومانية. يذكرنا واجب الوطنية هذا بزينون ، الذي رفض الجنسية الأثينية بكادرة وطنية تجاه وطنه الأم. رأى الرومان في واجبهم تجاه الدولة واجباً دينياً ، واعتقدوا أن الاحترام الذي يُظهر للسلطات الرومانية هو أيضاً إحترام لله ولمنطق الإله.

ما زلنا نرى هذا النهج الرواقي اليوم فيما يوصف غالباً بأنه "واجب تجاه الله والوطن". إن خط الفلسفة الرواقية هذا جلي بوضوح ، حيث الفكر الفلسفي من الفلاسفة اليونانيين الهلنستيين الأوائل مثل زينون إلى الإمبراطورية الرومانية وأباطرتها على سبيل المثال ماركوس أوريليوس حتى أوروبا الحديثة وبقية دول العالم المتحضر الحديث.

قد نتوقف هنا لثانية لتأمل في التأثير اللافت الذي أحدثته الرواقية كتعليم فلسفي على الملوك والحكام ، عندما انبثقت معظم تعاليم هذه المدرسة الفكرية من عقول رجال معدمين مثل زينون وإبكتيتوس ، الذين لم يعيشوا أبداً في قصر وأفتقروا أي مقياس للثروة المادية في حياتهم الخاصة. القيمة التاريخية للرواقية لا جدال فيها ، لأنها تحمل بوضوح جاذبية واسعة - ليس فقط لسكان اليونان في وقت مبكر ، ولكن أيضاً للملوك والحكام في زمن الأباطرة الرومان ، وصولاً إلى إمبراطوريات وحكومات القرن الحادي والعشرين .

يجب أن يؤخذ في الاعتبار أن تأثير الرواقية على الفكر الروماني له أهمية أكبر عندما نرى أن الحضارات اللاحقة اعتمدت بشدة على التعاليم الرومانية. في هذا الصدد ، قد نأخذ في الاعتبار

تطور العديد من اللغات الحديثة من اللاتينية ، وكذلك تأثير القانون الروماني على العديد من الأنظمة القانونية الحديثة.

إذا كان هناك أي دافع إضافي مطلوب لإلهام دراسة أكثر نشاطًا للرواقية ، فيمكن اعتبار كيف أن التعاليم الرواقية للعبد إبيكتيتوس قوية جدًا لدرجة أنها أثرت في النهاية على صعود وسقوط الملوك والإمبراطوريات.

الفصل 7: الرواقية والمسيحية

في البداية ، سيكون من الواضح أن الرواقية ، في أنقى أشكالها الأصلية التي علمها زينون وغيره من الفلاسفة الهلنستيين ، لا تتوافق تماماً مع المسيحية. الفكرة الرواقية الأصلية القائلة بأن الكون هو الله لا يمكن التوفيق بينها وبين الإيمان المسيحي ، الذي يزعم أن الإله الخير الذي خلق الكون يظل مسيطراً عليه باعتباره الحاكم الإلهي.

علينا أن ننسب الفضل إلى الرواقية باعتبارها المدرسة الفكرية الأولى - قبل حياة وأزمة يسوع المسيح - التي نأت عن فكرة أن لا شيء مهم حقاً - وهو اعتقاد جبري كان سائداً قبل ظهور الفكر الرواقي. كما حاد الرواقيون الأوائل عن فكرة وجود عدة

آلهة مختلفة نحو التوحيد أو الإيمان بآله واحد والذي من الواضح أنه جانب من جوانب الاتفاق مع المسيحية.

بصرف النظر عن نقاط التشابه المذكورة أعلاه بين الرواقية المبكرة والمسيحية ، هناك مدارس للفلسفة الرواقية اللاحقة التي تتوافق بشكل واضح تمامًا مع المسيحية - مثل فلسفة الرواقين الرومان الذين اعتقدوا أن لكل روماني "واجب" تجاه الله والوطن.

نرى مجالاً آخر للاتفاق بين الرواقية والمسيحية حيث يسعى كلاهما لخدمة إرادة الله ، بدلاً من اتباع رغباتنا الأنانية بشكل أعمى. على الرغم من أن الرواقين الرومان لا يحددون دائماً الإله الذي يخدمونه بوضوح ، إلا أن تطلعهم لخدمة إرادة قوة أعلى منهم هو أمر موجود أيضاً في المسيحية. قد يجادل بعض علماء الفلسفة بأن المسيحية استعارت بعض مبادئها من الفكر الرواقي ،

لكن العلماء المسيحيين سيعارضون هذه الحجّة بالإشارة إلى الكتاب المقدس على أنه مصدر كل الإيمان المسيحي.

سيكون من الأكثر دقة أن نستنتج أن الفلسفة الرواقية تطورت إلى المدى الذي أصبحت فيه متوافقة مع المسيحية الكلاسيكية. ومع ذلك ، في التحليل النهائي لا تزال هناك فوارق مهمة بين الفلسفة الرواقية والإيمان المسيحي.

الفصل 8: الفلسفة الرواقية اليوم

كما أسلفنا في الفصول السابقة ، وجدت الفلسفة الرواقية مكاناً في طريقة تفكيرنا الحديثة ، ليس فقط في الكتب والأفلام ، ولكن أيضاً في التعبير عن "الواجب تجاه الله والوطن".

إذا تفحصنا مجالات التأثير الفعلي للرواقية على حضارتنا الحديثة عن كثب ، يمكننا أن نراها كقوة مهمة في السياسة الحديثة أيضاً.

وصف بيل كلينتون ، في بعض الأحيان ، باراك أوباما بأنه "رجل لامع من الخارج ، لكنه يحترق من أجل أمريكا من الداخل". سواء كنت تعتقد أن هذه الفكرة صحيحة أم لا ، فهذا وصف كلاسيكي للمفكر الرواقي ، الذي يزيل العاطفة والمشاعر

من مقاربتة العقلانية للفكر المنطقي. كما يذكرنا بالرواقين الرومان في العصور الكلاسيكية ، مثل ماركوس أوريليوس الذي كتب أن الرأي النزيه هو أفضل نهج لمواجهة تحديات الحياة والحكومة. في حين أن العديد من السياسيين المعاصرين يكافحون بوضوح للوصول إلى هذا النموذج المثالي ، فمن المثير للاهتمام أن هذه الصورة الخاصة للقائد المثالي موجودة في المقام الأول ، في أذهان السياسيين والجمهور على حد سواء.

فيما يتعلق بمسألة العولمة المستمرة اليوم ، نرى أيضاً تأثير الرواقية الرومانية ورغبتها في إحلال القانون والنظام على بقية العالم. وهذا شيء ينسجم بشكل مباشر مع النهج الذي رأيناه من الولايات المتحدة في العصر الحديث ، حيث سعت إلى "تحرير" بلدان معينة في الشرق الأوسط من "الديكتاتوريات".

سيكون من العدل أن نرى النهج الرواقي للقيادة في القرن
الحادي والعشرين أفضل من النهج الأكثر عاطفية ، خاصة
عندما نفكر في التهديد غير المحتمل ولكن الممكن المتمثل في
حرب عالمية ثالثة نووية. تعلمنا الرواقية أنه يتعين علينا التحكم في
مشاعرنا وعواطفنا الكامنة أولاً ، قبل أن نكون مؤهلين لممارسة
تأثير على العالم من حولنا. كان للرواقية تأثير كبير على عصر
التنوير الحديث لدينا ، ومن المهم أن نلاحظ - على سبيل المثال -
أن الإعلان الأول لحقوق الإنسان كتبه مؤلفون تأثروا بشدة
بالرواقية.

منذ الأيام الأولى للإمبراطور ماركوس أوريليوس ، وجد
قادة العالم أن الموقف الرواقي هو دائماً الرهان الأكثر أماناً عندما
يتعلق الأمر بشؤون الدولة ، لأن هذا يضمن أقل درجة من
الإحراج في حالة الفشل ، والتأكيد على تجنب الغطرسة في حال

النجاح. ساهمت هذه الاعتبارات بشكل كبير في شعبية النهج الرواقي في قرارات وفعال قادة العالم الحديث.

بصرف النظر عن تأثيرها على السياسة الحديثة ، وجدت الرواقية طريقها أيضاً إلى الترفيه الحديث. وخير مثال على ذلك هو الشخصية النزيهة والمنطقية المفرطة لـ "سبوك" في سلسلة "ستار تريك" المشهورة ، والتي تستند صراحة إلى الرواقية. مثال آخر شائع هو فيلم المصارع الذي يصور - كما ذكرنا سابقاً - حياة وأوقات الإمبراطور الرواقي الشهير ماركوس أوريليوس.

سيكون من الإنصاف القول إن الفلسفة تشهد نهضة معاصرة ، حيث يصبح تطبيقها وقيمتها في مواقف الحياة الحادثة أكثر وضوحاً وشعبية. في مجتمعنا الحديث حيث يبدو كل شيء مستعجلاً ومضغوطاً ، من الواضح كيف يمكن للنهج الرواقي في التفكير العقلاني والمستوي أن يثبت أنه أصل ثمين. كان هناك

انتشار لمواقع الويب الرواقية على الإنترنت ومن الواضح أن الرواقية قد تم تبنيها كواحدة من أفضل الفلسفات في الثقافة الشعبية في القرن الحادي والعشرين.

يتماشى هذا التغني الشعبي الواسع النطاق للرواقية اليوم مع التفكير الأصلي لمؤسسي هذه المدرسة الفكرية الهلنستية ، حيث كان القصد منها دائماً أن تكون أسلوباً للحياة وليس مجرد تمرين أكاديمي. حيث كان زينون كما ذكرنا سابقاً أحد المؤيدين الرئيسيين لتطبيق الفلسفة الرواقية في مواقف الحياة اليومية. تأملات ماركوس أوريليوس هي مثال آخر مسجل لكيفية قيام مفكر رواقى مبكر بتطبيق الفلسفة في جميع مجالات حياته.

لن يكون من المبالغة الإشارة إلى أن الفكر الرواقى هو أحد أعمدة مجتمعا الحديث ، حيث أصبح طريقة تفكير رؤساء الدول وكتاب سيناريوهات هوليوود والأدب الشعبي. يكاد يكون واجباً

قطعيًا لأي شخص يسعى بجدية إلى فهم ديناميكيات القرن الحادي والعشرين ، الحصول على معرفة أولية على الأقل بالفلسفة والفكر الرواقين . بدون هذا الفهم الأساسي ، قد تجد نفسك في حيرة من أمر عملية صنع القرار لمن هم في السلطة ، وقد ينتهي بك الأمر إلى الشعور بالخوف والقلق ، بدلاً من نظرة ثابتة للأحداث اليومية والقرارات المتخذة على المسرح العالمي .

عندما تنتهي من دراستك الأولية للفلسفة الرواقية ، قد تشعر بالرضا عن الفهم والنظرة الأساسيتين التي قدمتها ، أو قد ترغب في مواصلة دراستك لهذه المدرسة الفكرية . هناك العديد من السبل المتاحة لهذا التمرين ، حيث تقدم جميع الكليات والجامعات تقريباً دورات في دراسة الفلسفة الرواقية . إذا كان هذا الخيار مكلفاً للغاية أو غير واقعي ، فيمكنك البدء في البحث عن إمكانية العثور على كتب جيدة للقراءة حول الموضوع . تذكر

أن هذه هي الطريقة التي شكل بها مؤسس الفكر الرواقي ، زينون اهتماماً بالدراسة العامة للفلسفة.

تذكر دائماً أنه من الأفضل تكوين فهم عام للمبادئ الرواقية ثم تطبيق عدد قليل منها على الأقل في الممارسة ، بدلاً من مجرد استيعاب أكبر قدر ممكن حول الموضوع دون استيعاب هذه المبادئ في حياتك اليومية.

يجب أن تحاول تطوير عادة النظر إلى العالم الحديث من خلال العيون المثقفة للحكيم الرواقي ؛ تكوين نظرة ثابتة للأسباب الخفية للديناميكيات العاملة في العالم ، وإثراء تقدير للآليات المنطقية والعقلانية للكون الذي هو موطننا جميعاً.

الفصل 9: تبني المبادئ الرواقية

الحرمان

تبني العديد من التخصصات اليوم تعليماً ينبغي تدريب الذات من خلال حرمانها وليس هذا بالشيء الجديد على سبيل المثال في المجال العسكري حيث يكون وسيلة للتسديد على إملاءات المتعة والعاطفة ، بغية الوصول إلى مستوى من التركيز والمنطق الذي يحال رصيذاً قيماً في صنع القرار في كل مجالات الوجود البشري.

هناك اعتقاد خاطئ لدى البعض بأن الرواقين لا يهتمون بالخيرات والملذات الدنيوية. وهذا ليس صحيحاً كما ذكرنا مسبقاً. وبالمثل ، فإن الانخراط لبرهة في الحرمان ليس غاية مطلقة في

حد ذاته للمفكرين الرواقين ، ولكنه بالأحرى وسيلة بغية
التدريب الذي يصبو نحو السمو والنقاء الروحي .
تبنى الرواقية هذا الاستخدام المقصود للحرمان مؤقتاً من أجل
الهيمنة على الرغبة الجامحة للماديات والملذات الحسية .

إن الإمتثال لهذا التمرين للحرمان ، سوف يترك لك شعوراً
متزايداً بالتقدير .

في خطابات إبكتيتوس ، يعد استخدام الشدائد كشكل من
أشكال التدريب الفاعل لبناء الشخصية أحد الجوانب الرئيسية
لتعاليم إبيكتيتوس ، التي تستند إلى حد كبير على تجاربه الخاصة
في المشقة كعبد .

دعونا الآن نلقي نظرة فاحصة على بعض الأمثلة المحددة
للممارسة الرواقية .

التأمل الصباحي

هذا المران هو أمر شائع بين المؤمنين ، ولا يوجد سبب مانع من المزج بينه وبين المقاربة الرواقية . ولا يُقصد هنا بإحلال الفكر الرواقي محل الدين الذي يشكل سبيلاً للتأمل ، ولكن بالأحرى كوسيلة لتمكين التأمل المحض في قضايا الإيمان التي قد تؤثر على بقية يومك . تبدأ عملية التأمل هذه بعد تصفية الذهن من المشاعر غير الضرورية وإقصاء العواطف .

كل صباح ، اجلس متأملاً هادئاً لحوالي 5-10 دقائق ، واختر ثلة الأحداث أو التحديات التي قد تظهر خلال يومك .

خلال وقت تأملك ، يجب أن تحاول تحقيق "رؤية من أعلى" من أجل تكوين فكرة عن مدى ضآلة وجودك والتحديات اليومية إزاء المخطط الكوني الأكبر للأشياء ، حيث سيكون لهذا

تأثير في تقليل التوتر الذي تواجهه خلال يومك في مواجهة تحدياتك.

يجب أن يكون التأمل الصباحي أيضاً تمريناً للتخطيط حول كيفية تضمين يومك مزيداً من الفضائل وقلة من الرذائل. حتى إذا كان هذا التخطيط يؤثر على إدراج فضيلة إضافية واحدة فقط خلال بقية يومك ، فإن التمرين سيكون مثمراً بما يكفي لجعله يستحق التكرار.

قد تجد أيضاً قيمة في ممارسة "تجريد" طبقات كل فكرة وقرار قد تواجهه خلال يومك. لكل موقف عدة طبقات ، تماماً مثل البصل ، ومن المفيد تحديد هذه الطبقات قبل اتخاذ القرارات بناءً على المظهر السطحي للموقف. تتأثر كل طبقة من الموقف المحدد بمجموعة فريدة من الحقائق المعنية والتحيز الشخصي أو التفضيل الذي تدخله في الموقف. من خلال تجريد الطبقات

السطحية ، غالباً ما يكون من الممكن اتخاذ قرارات أكثر فاعلية
بناءً على القضايا الجوهرية المعنية.

أثناء تأملك الصباحي ، قد تسأل نفسك - على سبيل المثال -
ما الذي يمكن تحقيقه من خلال إنفاق الوقت والطاقة في مشكلة
معينة تعرف أنك ستواجهها خلال يومك؟ غالباً ما تكون
الإجابة على هذا السؤال "لا شيء". إذا لم يكن هناك إمكانية
لأي قيمة تنشأ عن حل المشكلة ، فقد يكون من الأفضل
تجاهلها تماماً وعدم إضاعة الوقت والطاقة في حل المشكلة. قد
يكون من المفيد أيضاً التفكير فيما إذا كانت لديك الصفات
المطلوبة لمعالجة مشكلة معينة. إذا لم تفعل ذلك ، فقد يكون من
الأفضل ترك حل هذه المشكلة لشخص آخر مؤهل بشكل أفضل
للتعامل معها.

أخيراً ، تذكر أن تدمج في التخطيط ليومك تعاليم إبيكتيتوس ،
بحيث يجب أن تركز فقط على الخيارات التي في متناول أيدينا ،
وإذا تحاول بقلق شديد فرض نتيجة معينة لجهودك .

دفتر فلسفي

يحتفظ العديد من الأشخاص بدفتر يوميات أو مذكرات كوسيلة لتسجيل الأشياء التي تحدث لهم بشكل يومي. في حين أن هذه طريقة مثيرة للاهتمام لتتبع الأحداث الشخصية ، إلا أنها لا تفسح المجال لتحسين الذات لأنها مجرد تمرين يهدف إلى تسجيل التاريخ الشخصي. إذا نظرنا إلى الطريقة التي تابع بها ماركوس أوريليوس تقدمه عن طريق دفتر يومياته - المعروف اليوم باسم تأملات ماركوس أوريليوس - فإننا نرى أن لديه طريقة أكثر فاعلية لاكتساب البصيرة من الأحداث اليومية في حياته. لم يسجل ماركوس أوريليوس هذه الأحداث اليومية فحسب ، بل قام أيضاً بتحليلها لاكتساب فهم أعمق للميكانيكات والديناميكات العملية في حياته. هذه الطريقة الأخيرة في التسجيل والتحليل هي ممارسة للرواقية في أنقى معانيها.

من المهم مراجعة الأحداث والأفكار المسجلة في دفتر
يوميّاتك الرواقية بشكل منتظم لضمان تطورك الخطي والمتسق
وفقاً للرؤى الشخصية التي اكتسبها هذا التمرين.

لا يلزم أن يكون الاحتفاظ بدفتر فلسفي مشروعاً جديداً
تماماً. يمكن أيضاً أن يكون ببساطة تكييف إدخالك اليومية
الحالية في يوميّاتك ، مع المكون الإضافي لتحليل البيانات التي
سجلتها بهذه الطريقة. بدلاً من مجرد كتابة تفاصيل شيء مثل شراء
بدلة جديدة ، يمكنك تحليل هذا الحدث عن طريق كتابة تعليق
أسفل الإدخال المحدد في يوميّاتك لتوضيح - على سبيل المثال -
كيف ركزت على شراء بدلة يمكن أن تكون دائمة ومناسبة لبيئة
العمل الخاصة بك ، بدلاً من اختيار ملابس براقّة للتعويض عن
مشاعر الدونية المحتملة.

أهتم في الأعمال الخيرية

هذه فضيلة تتبناها معظم الأديان ، وهي أيضاً جزء من مدرسة الفكر الرواقى ، لأنها تبغى تشتيت التركيز عن المشاعر والعواطف الأنانية.

تذكر أن إظهار الاهتمام برفاهية الآخرين ، أو العمل الخيري كما يُعرف أيضاً بهذه الممارسة ، لا يتطلب بالضرورة مبالغ كبيرة من المال. يمكن تحقيق العمل الخيري من خلال وسائل بسيطة ، مثل التبرع بالطعام والملابس الزائدة عن الحاجة إلى ملجأ للمشردين ، أو حتى مجرد عرض مساعدة لسيدة عجوز في عبور الطريق.

يرتبط هذا المبدأ ارتباطًا وثيقًا بفكرة المحبة المسيحية ، وهو
شيء لا يثبت فقط أنه ذو قيمة للمحتاجين ، ولكنه ينمي أيضًا
نهجًا غير أناني ويؤدي إلى إذابة الرغبات والعواطف الأنانية.

هجران الذات

كثيراً ما سمعنا المثل: " ما أن تحاول الهروب من مشاكلك ينتهي بك الأمر بالركض نحوها ". لهذا السبب ، ليس من الجيد أبداً محاولة الارتحال الجغرافي كوسيلة لحل مشكلة ما. إن التعاليم الرواقية عن هجران الذات هي حل أكثر فعالية بكثير. تكمن مشكلة الهروب من التحديات في أنك تلوذ برفقه ذاتك دوماً ، في حين أن هجران الذات نفسها هو التمرين الذي يجبرك بدلاً من ذلك على دراسة دوافعك وشخصيتك.

يلقي اقتباس من ماركوس أوريليوس في هذا الصدد بعض الأفكار القيّمة حول الممكن الدقيق للمشكلة:

"يبحث الناس عن ملاذات لأنفسهم في الريف وعلى شاطئ البحر وفي التلال ، وأنت أيضاً جعلت من عادتك أن تتوق إلى

ذلك قبل كل شيء. لكن هذا غير فلسفي تماماً ، عندما يكون من الممكن لك أن تهجر ذاتك متى شئت ؛ لأنه لا يوجد مكان يمكن لله أن يؤول فيه إلى سلام أو تحرر أكبر مما هو داخل روحه ، خاصةً عندما يكون لدى الشخص أشياء بداخله بحيث يتعين عليه فقط النظر إليها للتعافي من تلك اللحظة راحة تامة للعقل (وراحة البال لا أعني شيئاً سوى وجود عقل في حالة جيدة).
لذا امنح نفسك هذه المعالجة باستمرار وجدد نفسك لكن احتفظ في داخلك بمبادئ موجزة وأساسية ستكون كافية لتطهيرك من كل ضائقة ، ولإعادتك دون استياء إلى الحياة التي ستعود إليها "

من أجل تطوير نظرة ثابتة لطبيعة نفسك ، من الضروري ممارسة التأمل وهجران الذات لتحديد جوانب شخصيتك التي تحتاج إلى تحسين أو تصحيح. عند إجراء هذه التعديلات ، لن يكون من الضروري الهروب من التحديات الناجمة عن عيوب

الشخصية ، حيث أن معظم هذه التحديات لن تتقاطع مع
طريقك بعد أن تزيل العيوب الموجودة في نفسك والتي تؤدي
إلى ظهورها باستمرار .

التأمل في نهاية اليوم:

يرتبط هذا الضرب من التصرف ارتباطاً وثيقاً بجانب آخر من المران الرواقي الذي أشرنا إليه آنفاً، ألا وهو التأمل في الأحداث المسجلة في الدفتر الفلسفي اليومي. أوسع من مجرد النظر في الأحداث المكتوبة ، لأنها تتطلب أيضاً التفكير في هذه الأحداث وتطبيق تفسير رواقي لهذه الأحداث. غالباً قد تكتشف أن حدثاً يومياً بسيطاً كان له معنى وتأثير أعمق بكثير مما أدركته في البداية عندما تأخذ الوقت الكافي للتفكير فيه في نهاية اليوم. سيكون من المفيد أيضاً التأكد مما إذا كان يومك قد قضي بطريقة مثمرة وذات مغزى ، وفيما إذا كنت قد نجحت في ممارسة الفضيلة وتجنب الرذيلة خلال يومك. ضع في اعتبارك كيف يمكن لأي شيء فعلته بشكل سيئ أو أهملته خلال اليوم أن يتم بشكل مختلف في المستقبل ، وتذكر أيضاً أن تثني على نفسك بشكل مناسب لأي شيء قمت بعمله جيداً خلال اليوم.

ضبط النفس

يرتبط هذا التمرين مرة أخرى ارتباطًا وثيقًا بالممارسات التي نواجهها في الدين من قبيل الصيام. فنحن وعن طريق ممارسة - أو تدريب - ضبط النفس ، نضبو نحو التأسيس لسيطرة أكبر على أنفسنا ، على سبيل المثال عن طريق الامتناع عن الأكل ليوم كامل أو المشي حافيا لمسافات طويلة. هذا يساعدنا على الاستغناء عن حيز الراحة الخاص بنا ، وفي ذات الوقت تقدير وسائل الراحة والبركات التي نأخذها في كثير من الأحيان كأمر مسلم به. هناك اهتمام كبير في مجتمعنا الحديث بمفهوم ضبط النفس فقد ثبت أن هذا التمرين المناسب هو عامل تعزيز كبير للإنتاجية وأداء العمل الفعال. تم توجيه مجموعة كبيرة من الأبحاث في السنوات الأخيرة إلى التركيز على المزيد من ضبط النفس وقوة الإرادة.

النظام السليم للتمرين البدني هو نشاط لا يقوي الجسم فحسب ، بل يزيد أيضًا من ضبط النفس ، وبالتالي يجب أن يكون جزءًا من روتين كل تلميذ للرواقية. هنا ، مرة أخرى ، نتعد عن فكرة

أن الرواقية هي فلسفة خاصة لمجموعة من الأكاديميين ، يفكرون في معنى الحياة . الرواقية هي أسلوب حياة ، وإذا طبقنا تعاليمها بشكل صحيح فسوف تساهم في درجة أكبر من الصحة والسمو في جميع مجالات تجربتنا الإنسانية.

ملل مشاعرك

تعلمنا الرواقية أن ليس للقوى الخارجية القدرة على تحديد
عواطفنا في النهاية ، بل بالأحرى أن تنشأ عواطفنا كرد فعل على
القوى الخارجية تلك. تذكر أنك تولد كملك الورقة الفارغة التي
كتب عنها ماركوس أوريليوس. الأمر متروك لك لملء الفراغ
عن طريق اختيار ردود أفعالك ومدى نموك الشخصي. الأمر
متروك لك للتأكد من أن الإدخالات الموجودة على الورقة
الفارغة الخاصة بك فاضلة وذات مغزى قدر الإمكان. تعلم أن
تقبل المسؤولية عن مشاعرك وألا تلقي باللوم على ظروفك ،
وتذكر أن تنظر داخل نفسك للإلهام عندما تواجه عقبة. أخيراً ،
يجب أن تحلل دائماً فعالية استجابتك للمشكلات التي تواجهها
خلال يومك. عند تخصيص الوقت لتحليل مشاعرك ، يجب أن
تركز على أصل مشاعرك وتحديد ما إذا كنت تسمح لها بالإملاء
على قراراتك اليومية ، أو ما إذا كانت عواطفك نتيجة طبيعية
ومناسبة للتنفيذ السليم للقرارات المنطقية والعقلانية في

حياتك. من المهم أن تكون واقعياً وصادقاً في تحليل عواطفك ،
لأنه أن يكون تمريناً بلا جدوى لتعيين دوافع كاذبة للطريقة التي
تشعر بها وتتصرف في مواقف معينة ؛ مما يجعل من المستحيل
عليك معالجة مجالات التحسين في هذا الصدد.

التعامل مع الفشل بشكل صحيح

في هذا الصدد ، قد يكون من المفيد التفكير في الاقتباس التالي
لماركوس أوريليوس من تأملاته:

"هل ما حدث يمنعك من التصرف بعدالة ، وفضيلة ، وضبط
النفس ، وعقلانية ، وحصافة ، وصدق ، وتواضع واستقامة
وجميع الصفات الأخرى التي تسمح لطبيعة الشخص بالسمو
بنفسها؟ لذا تذكر هذا المبدأ عندما يهددك شيء ما بالتسبب لك
بالألم: الشيء نفسه لم يكن مصيبة على الإطلاق ، أن نتحملة وأن
نتغلب عليه هو ثروة كبيرة".

إنه تحد كبير أن تواجه النقد بعد بذل الكثير من الجهد في
مشروع ما. أهم شيء يجب تذكره في مثل هذه الظروف هو أن
تظل متحكماً في عواطفك ، وأن تواجه النقد بأكثر الطرق منطقية
وعقلانية ، بعيداً عن العاطفة الشخصية. حتى لو لم يزيل هذا
النهج الانتقاد ، فإنه سيضمن عدم إضاعة وقت إضافي في

الاستيعاب غير المبرر للنقد. هذه هي أفضل طريقة للرد، وتأكد من البدء في مشروعك الناجح التالي في أقرب وقت ممكن. ومن الجيد أيضاً أن تضع في اعتبارك أنه حتى النقد غير العادل أحياناً يحمل نواة من الحقيقة ، وهذا قد تستفيد منه وتتعلم منه في النهاية ، بشرط أن تظل منطقياً وعقلانياً في تقييمك لذاتك. والأهم من ذلك كله ، من المهم ألا تسمح للفشل أو النقد مطلقاً بسرقة الدافع والإلهام لديك ، لأن هذه الصفات هي القوة الدافعة وراء نجاحك النهائي ، وبالتالي لا ينبغي أبداً أن تخضع لمدح أو مباركة شخص آخر.

طب معرفةك

إن النهج الرواقي في تطبيق المعرفة مشابه للتعالم المسيحية التي مفادها أن "الإيمان بدون أعمال سراب". تذكر أن مجرد قراءة كتاب جيد لن يغير حياتك للأفضل ، إلا إذا قمت أيضا بتطبيق مبادئه على روتينك اليومي. قد تهين القراءة عقلك - وقد تساعدك أيضا على تجنب ارتكاب بعض الأخطاء الحمقاء - ولكن في النهاية ، فإن الإجراء الذي تقوم به ، بناءً على المعرفة التي اكتسبتها ، هو الذي سيضمن لك النجاح في النهاية. يذكرنا هذا بتعاليم ابكتيتوس ، بحيث تكون مجرد قراءة كتاب عديمة الفائدة تماما ما لم يتم تطبيقها على جوانب الوجود اليومي للفرد. تعلم أن تكون مجتهداً في تطبيق مبادئ الرواقية بنفس الطريقة التي يجتهد بها الفاعلون الآخرون في الطبيعة في تطبيق المهارات والمعرفة. الاقتباس التالي من تأملات ماركوس أوريليوس وثيق الصلة بهذا السياق:

"هل لديك احترام أقل لطبيعتك من احترام النحات للنقش ، أو الراقص للرقص ، أو البخيل للمال ، عندما يكونون مستمتعين حقًا بما يفعلونه ، فإنهم يفضلون التوقف عن الأكل والنوم بدلاً من التخلي عن ممارسة فنونهم ."

الصدق مع الذات

من المهم الحفاظ على نهج متوازن عند إجراء التقييم الذاتي ،
يجب ألا يكون نهجك شديد النقد ، ولكن ليس متساهلاً أيضاً.
عندما تحدد مجالاً يمكنك تحسينه ، لا يجب عليك مجرد
الاعتراف فكرياً بالحاجة إلى التغيير ، ولكن يجب عليك أيضاً
التخطيط للخطوات التي ستخذها لتنفيذ مثل هذه التغييرات في
حياتك. بعض الناس يصلون إلى الاستهانة بالنفس في تقييم نقاط
ضعفهم وإخفاقاتهم ، بينما يركز الآخرون كثيراً على نقاط قوتهم.
فقط من خلال إلقاء نظرة صادقة على هذين المجالين ، ستتمكن
من تحقيق تقدم خطي في كمال شخصيتك ، وفقاً لمبادئ الرواقية.
يعد الصدق في تقييم الذات أحد أهم الأدوات المتاحة لنا
لتسهيل تغيير شخصيتنا وتحسينها ، حيث إننا مطلعون على أدق
المعلومات عن أنفسنا. هذا يمكننا من أن نكون أفضل حكم على
شخصيتنا. في كثير من الأحيان نعيش حياتنا بناءً على توقعات
آبائنا لنا عندما كبرنا ، أو نتمسك ببعض الانتقادات التي قد

يعرب عنها شخص ما تجاهنا في لحظة عابرة. يجب أن تأخذ هذه
الاعتبارات دائماً مقعداً خلفياً للمعرفة المباشرة التي لدينا عن
أنفسنا ، والتقييم الذاتي الصادق الذي نقوم به بناءً على هذا
معرفة الذات. ستتحسن جودة المعرفة التي نمتلكها عن شخصيتنا
ودوافعنا عندما نصبح أكثر مهارة في تحليل أفعالنا ، وهذا سيمكننا
أكثر من تحديد التأثيرات التي تشكل أهم القوى الدافعة في عملية
صنع القرار لدينا.

تجنب التسويف

من السهل اتباع جميع الخطوات العملية الموضحة في هذا الكتاب والاستمرار في الفشل ، وذلك ببساطة لأنك أرجأت تنفيذ التغييرات التي قررت إجراؤها في حياتك ، بناءً على دراساتك وتحليلك الذاتي . تأكد من عدم الوقوع في آخر عقبة من خلال التسويف . أفضل طريقة لمنع ذلك هي البدء بتغيير واحد أو اثنين من التغييرات البسيطة في روتينك اليومي ، ربما فقط من خلال ممارسة موقف أكثر ودية تجاه زميل صعب في العمل ، أو عن طريق بذل جهد واعي لإزالة المشاعر المبالغ فيها من روتينك .

عيش في الحاضر

من المهم أن تزيل من يومك الإسقاط المستمر نحو المستقبل ،
توقعاً لحياة أفضل قد تكون لك عندما تتحسن الأمور لصالحك .
فكر في الطريقة التي وجد بها إبيكتيتوس الإنجاز والمعنى في حياته
، عندما أُجبر على العيش كعبد متواضع لا يستطيع حتى تحديد
شكل روتينه اليومي . ضع في اعتبارك أيضاً الاقتباس التالي من
سينيكا الأصغر: "لا شيء ، بالنسبة إلى طريقة تفكيري ، هو
أفضل من وجود عقل منظم جيداً من قدرة الرجل على التوقف
حيث هو فقط وتمضية بعض الوقت في شركته الخاصة " .
نحن نعيش في عصر تشتت الانتباه ، ولكن بدلاً من اعتبار
ذلك أمراً سلبياً ، حاول استخدامه كمصدر إلهام لتخصيص
وقت للمحاولات الأكثر أهمية للتفكير والتحليل خلال يومك
المزدحم . قد يفاجئك كم مرة تقضي ساعات خارج الحاضر من
خلال التفكير والتخيل بشأن رحلة أو إجازة أو تجربة في
المستقبل تتطلع إليها . لا حرج في التوقعات المستقبلية ، ما دامت

متجذرة في الحاضر. ستصبح في النهاية عادة بالنسبة لك أن تبقى
أكثر في الوقت الحاضر ، وستلاحظ على الفور التأثير الإيجابي
لذلك على المستوى العام للإنتاجية لديك.

السعي وراء السعادة

يحظى "السعي وراء السعادة" بشعبية اليوم كما كانت في زمن زينون وأبيكتيتوس. "الحياة والحرية والسعي وراء السعادة" هي عبارة مشهورة في إعلان استقلال الولايات المتحدة ، تثبت أهمية هذا المفهوم ، ليس فقط في ثقافتنا الشعبية ، ولكن أيضاً في مفهومنا لحقوق الإنسان غير القابلة للتصرف . ومع ذلك ، قد يكون عنوان هذا التمرين مضللاً ، حيث إن المفهوم الرواقي لـ "السعادة" ليس بالضبط نفس المفهوم الشائع الحديث عنه. يمكن العثور على التعريف الرواقي للسعادة في تعاليم زينو و ابكتيتوس ، حيث ذكر أن الهدف النهائي للفلسفة الرواقية هو تحقيق وجود منسجم مع العقلانية والمنطق الإلهي للكون ، بعيداً عن قيود المشاعر والعاطفة المفرطة. بعض المفاهيم الحديثة للسعادة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتجربة بعض المشاعر والملاذات الحسية ، في حين أن السعادة بالمعنى الفلسفي الرواقي هي أكثر من ذلك بكثير. يعتقد الرواقي الحقيقي أن السعادة توجد في إيجاد مكانك المنطقي في

الكون ، ومن خلال التواجد في انسجام مع الآخرين في المخطط الكوني الكبير للأشياء. لهذا السبب ، يختار الرواقي الاحتفاظ بالسيطرة على مصيره ، بما في ذلك سعادته ، وعدم تسليمها إلى أمور خارجة عن إرادته. هذا هو النهج الذي يجب أن تسعى جاهداً لتحقيقه في سعيك وراء السعادة ، حيث سيكون له تأثير في جعلك سيد مصيرك. تماماً مثل بقية التمارين المذكورة أعلاه والتي تم اقتراحها للتلميذ الجديد للرواقية ، يجب التخطيط للسعي وراء السعادة والتفكير فيه بشكل يومي ، لضمان إحراز تقدم مستمر في هذا المجال. ستعرف أنك تحقق نوع السعادة التي تسعى إليها الرواقيون عبر العصور عندما تصل إلى التوازن مع ظروفك ، فضلاً عن الرضا الناشئ عن الكرم تجاه إخوانك من الكائنات وامتنانك لنعمك. في حين أنه قد يبدو نهجاً أكاديمياً مبالغاً فيه لدراسة وتحليل شيء ما يبدو بسيطاً مثل السعادة ، يمكنك فقط أن تسأل نفسك كم عدد الأشخاص الذين تقابلهم يومياً سعداء بأي معنى للكلمة. من المحتمل أن تستنتج أن هذا الرقم أقل من

10% ، مما يدل على أن السعادة ليست شيئاً يتم تحقيقه تلقائياً.
فقط عندما تضع أهدافاً محددة ، بناءً على مبادئ عقلانية
ومنطقية ، ستبدأ في التحرك نحو السعادة الرواقية الحقيقية. ومرة
أخرى ، فإن نوع السعادة الذي يلاحقه قسم كبير من المجتمع
الحديث هو - وفي كثير من الأحيان - بعيد المنال تماماً. سيذكر
البعض أن السعادة لا يمكن أن تتحقق إلا من خلال بلوغ "الحب
الحقيقي" أو "النعم الأبدي" ويجب أن يكون واضحاً - حتى
للطالب غير المطلع - أن هذه المثل ليست غير منطقية وغير
عقلانية فحسب ، بل أيضاً ولدت من الخيال وليس من التجربة
الإنسانية المشتركة. اجعل السعي وراء السعادة ممارسة للفكر
الرواقي كمكافأة في حد ذاته لتحقيق أهدافك. من المهم دائماً
الحفاظ على نهج متوازن في هذا الصدد ، لأنه من السهل وضع
الكثير من الضغط على السعي وراء السعادة ، على حساب
الجوانب المهمة الأخرى للفلسفة الرواقية. قد تجد أن المطاردة
العمياء للسعادة وحدها ، على حساب مفاهيم مثل ضبط النفس

وحسن النية تجاه الآخرين ، قد يكون لها تأثير معاكس تماماً لما هو مقصود ، أي أنها ستتركك مع شعور بالاستياء وعدم الرضا ، بدلاً من السعادة المفرطة.

أفكار نهائية حول التدريبات الرواقية

إن التدريبات الموضحة أعلاه ليست بأي حال من الأحوال قائمة شاملة ، وقد تبتكر بعضاً من التمارين الخاصة بك. الجانب المهم الذي يجب ملاحظته هو أنك لن تنجح في تطبيق المبادئ الرواقية في روتينك اليومي إلا إذا بدأت بخطوات عملية وحافظت عليها بعد ذلك. سيكون من غير المجدي الشروع في هذه الرحلة إذا فقدت الإلهام في النهاية وتخلت عن الخطوات الأولية التي اتخذتها لتحسين نفسك وحياتك عن طريق التمارين والمبادئ الرواقية. يجب أن يكون هدفك هو جعل هذه التمارين والمبادئ أسلوب حياة ، ولتنفيذها بنفس الطريقة التي طبقت بها المعرفة التي اكتسبتها من خلال الدراسة في الكلية أو الجامعة ، أو عن طريق تأهيل نفسك من خلال بعض الوسائل الأخرى لحياتك المهنية التي اخترتها.

خاتمة

وضع هذا الكتاب الأساس للفلسفة الرواقية وتطبيقها اليومي في القرن الحادي والعشرين. إنه ليس بأي حال من الأحوال ملخصاً كاملاً لجميع مبادئ وتعاليم هذه الفلسفة الشعبية ، وقد تجد أنت ، أيها القارئ ، مكافأة إضافية في المزيد من الدراسات المتعمقة لهذه المدرسة الفكرية. هذا ليس ضرورياً لتغيير دينك الشخصي أو قناعاتك الداخلية لتطبيق مبادئ الرواقية في حياتك اليومية. كما ذكرنا سابقاً ، يمكنك اختيار وتيرتك الخاصة في جعل المبادئ الرواقية جزءاً من كيانك. قد يكون من الجيد أن تبدأ ببساطة من خلال تخصيص بعض الوقت لتحليل الإدخالات في دفتر يومياتك ، أو التفكير بإيجاز في كيفية أداء المهام اليومية للمهنة التي اخترتها من خلال نهج أكثر عقلانية ومنطقية. مفاهيم وتمارين رواقية جديدة قد ترغب في استيعابها مرة واحدة. حاول ألا تقع في خطأ محاولة "بناء روما في يوم واحد" ، بمحاولة تحقيق جميع جوانب الفلسفة الرواقية على الفور ، وكل

ذلك في نفس الوقت. اختر المجالات التي ترى فيها أكبر مساحة
للتحسين في طريقة تفكيرك ، وابدأ بالاحتفاظ بدفتر يوميات
للخطوات التي تخطط لها ، واتخذها في النهاية للتحسين في تلك
المجالات. قبل الانتقال إلى منطقة جديدة ، تأكد من أنك قد
أتقنت المجالات الأولى للتحسين ، ولا تهمل المثابرة على تمارينك
في كل مجال من مجالات التفكير الرواقى الذي اخترته لتكون
جزءاً دائماً من تجربتك اليومية. أياً كان جزء من التعاليم وتمرين
الفكر الرواقى التي قد تختارها للتقدم ، فهي مضمونة لتحسين
قدرتك على اتخاذ قرارات بطريقة منطقية وعقلانية ، بدلاً من
أن تبني هذه القرارات في حياتك على المشاعر والعواطف التي
يثيرها الموقف.

فجريوم جديد سيحل ، ومعه تأتي فرص جديدة لاستكشاف
الذات وتطويرها.