



Paper from well managed  
forests and controlled sources

کاغذ این کتاب از جنگل‌ها و منابع  
کاملاً مدیریت شده تهیه شده است.

# جان‌های رواقی



رایان هالیدی / استیفن هنزلمن

---

# جان‌های رواقی

چگونه فیلسوفانه زندگی کنیم

۳۶۶ تأمل روزانه در باب

حکمت، استقامت و هنر زیستن

ترجمه فرزانه بیطرفان



بنگاه ترجمه و نشر  
کتاب پارسه

سرشناسه: هالیدی، رایان Holiday, Ryan  
 عنوان و نام پدیدآور: جان‌های رواقی (چگونه فیلسوفانه زندگی کنیم، ۳۶۶ تأمل روزانه در باب حکمت، استقامت و هنر زیستن) / رایان هالیدی، استیفن هنزلمن / ترجمه فرزانه بیطرفان  
 مشخصات نشر: تهران: بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه ۱۴۰۰  
 مشخصات ظاهری: ۴۶۴ ص  
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۳-۸۱۲-۳  
 وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا  
 یادداشت: عنوان اصلی: The daily stoic: 366 meditations on wisdom, perseverance, and the art of living. [2016].  
 یادداشت: روزنگار رواقی‌گری با ترجمه علیرضا خزاعی توسط انتشارات میلکان منتشر شده است.  
 موضوع: رواقیان / مدی‌تیشن / هانسلمن، استیون  
 شناسهٔ افزوده: بیطرفان، فرزانه، ۱۳۶۹- مترجم  
 رده‌بندی کنگره: B۵۲۸  
 رده‌بندی دیویی: ۱۸۸  
 شمارهٔ کتابشناسی ملی: ۸۴۵۴۸۳۹



## ■ جان‌های رواقی

|  |                              |
|--|------------------------------|
| رایان هالیدی، استیفن هنزلمن            | ترجمهٔ فرزانه بیطرفان        |
| آماده‌سازی و تولید:                    | بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه |
| طراحی گرافیک: پرویز بیانی              | چاپ و صحافی: دالاهو          |
| نوبت و شمارگان: چاپ اول ۱۴۰۰، ۷۷۰ نسخه |                              |

همهٔ حقوق چاپ و نشر برای بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه محفوظ است.  
 هرگونه اقتباس از این اثر، منوط به دریافت اجازهٔ کتبی از ناشر است.

### بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه

تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، خیابان شهدای ژاندارمری شرقی، پلاک ۷۴.

طبقهٔ سوم، تلفن، ۶۶۴۷۷۴۰۵

www.parsehbook.com / info@parsehbook.com

@ketabeparseh

فروشگاه: تهران، خیابان ولیعصر، روبروی دوراهی یوسف‌آباد، پلاک ۱۹۴۱

تلفن: ۸۸۹۱۸۹۴



رایان هالیدی یکی از سرشناس‌ترین متفکران و نویسندگان دربارهٔ فلسفهٔ باستان و جایگاه آن در زندگی روزمره است. او سخنرانی پُرطرفدار، متخصص برنامه‌ریزی و مؤلف کتاب‌های پرفروش بسیاری از جمله این‌هاست: *مانع خود همان راه است*، *غرور خود همان دشمن است*، *جان‌های رواقی* و کتاب پُر فروش فهرست‌شده در مجلهٔ نیویورک تایمز موسوم به *سکون خود همان کلید است*. کتاب‌های او به بیش از سی زبان دنیا ترجمه شده و بیش از دویلمیون نفر در سراسر جهان آن‌ها را خوانده‌اند.



استیفن هنزلمن به مدت بیش از سه دهه به‌عنوان فروشندهٔ کتاب، ناشر و کارگزار ادبی در حوزهٔ نشر فعالیت داشته است. او دانش‌آموختهٔ دانشکدهٔ الهیات دانشگاه هاروارد است، که در آن موفق به اخذ مدرک کارشناسی ارشد شده است، ضمن آنکه به‌طور هم‌زمان در گروه فلسفهٔ دانشگاه هاروارد نیز مطالعات فراوانی داشته است.

«از میان تمامی افراد تنها کسانی فراغتِ خاطر دارند که برای فلسفه وقت می‌گذارند، فقط آنان هستند که حقیقتاً زندگی می‌کنند. آنان که به صرفِ نیک‌داشت و پاسداری از ایام عُمر خود راضی نمی‌شوند، تمامی اعصار تاریخ را نیز به زندگی خود ضمیمه می‌کنند؛ تمامی ماحصل گذشته را به اندوخته‌ خویش می‌افزایند. فقط انسان‌های ناسپاس‌اند که نمی‌توانند ببینند این معمارانِ بزرگ افکارِ ارجمند برای خاطر ما زاده شده‌اند و شیوه‌ای از زندگی را برایمان طرح انداخته‌اند.»

— سنکا

## فهرست

.....

|     |  |
|-----|--|
| ۸   | مقدمه  |
| ۱۶  | <b>بخش اول: حوزه ادراک</b>   |
| ۱۷  | فروردین: وضوح ذهن  |
| ۵۵  | اردیبهشت: شورها و احساسات  |
| ۸۹  | خرداد: آگاهی   |
| ۱۲۴ | تیر: تفکر بی غرض و عاری از تعصب  |
| ۱۶۰ | <b>بخش دوم: حوزه عمل و کنش</b>   |
| ۱۶۱ | مرداد: کار درست  |
| ۱۹۵ | شهریور: حل مسئله   |
| ۲۳۲ | مهر: وظیفه   |
| ۲۶۵ | آبان: عمل‌گرایی  |
| ۳۰۰ | <b>بخش سوم: حوزه خواست و اراده</b>   |
| ۳۰۱ | آذر: بردباری و نرمش‌پذیری  |
| ۳۳۶ | دی: فضیلت و مهربانی  |
| ۳۶۷ | بهمن: پذیرفتن / عشق به سرنوشت  |
| ۴۰۲ | اسفند: اندیشیدن در باب فناپذیری  |
| ۴۳۸ | رواقی ماندن  |
| ۴۳۹ | مدلی از رسم و روال متأخر رواقی‌گری و فهرستی از فن‌واژه‌ها و پاره‌متن‌های کلیدی |
| ۴۶۲ | سخنی درباره ترجمه‌ها، مراجع و مأخذ   |
| ۴۶۴ | پیشنهادهایی برای مطالعه بیشتر  |

## مقدمه

.....

دفترچه‌های یادداشت یکی از بزرگ‌ترین امپراتوران رُم، نامه‌های شخصی یکی از بهترین نمایندگان نویسان و خردمندترین سیاستمداران رُم، درسگفتارهای یک برده و تبعیدی سابق که بعداً به آموزگاری پرنفوذ تبدیل شد؛ به‌رغم همه مشکلات و پس از گذشت حدود دو هزاره، این اسناد باورنکردنی همچنان برجای مانده‌اند.

این اسناد چه می‌گویند؟ آیا واقعاً ممکن است که این برگه‌های باستانی و مبهم، حاوی مطلبی باشند که به زندگی مدرن امروزی مربوط باشد؟ از قضا پاسخ آری است؛ آن‌ها دربردارنده چندی از ناب‌ترین حکمت‌های تاریخ جهان‌اند.

این اسناد بر روی هم سنگ بنای چیزی را تشکیل می‌دهند که روایتی گری نامیده می‌شود؛ فلسفه‌ای باستانی که زمانی یکی از محبوب‌ترین حوزه‌های دانش و معرفت مدنی در مغرب‌زمین بود و فقیر و غنی، قدرتمند و ضعیف به یکسان در جستجوی زندگانی نیک بدان می‌پرداختند. اما در گذار سده‌ها، دانش و معرفت مربوط به این شیوه از اندیشه‌ورزی، که زمانی برای بسیاری اساسی بود، آهسته‌آهسته از نظرها پنهان شد.

روایتی گری، به‌جز مشتاق‌ترین جویندگان حکمت، برای دیگران یا ناشناخته است یا بدفهم شده. حقیقت آن‌که به‌سختی می‌توان کلمه دیگری غیر از «روایتی»<sup>۱</sup> در زبان انگلیسی یافت

---

1. Stoic



که در حق آن چنین اجحاف شده باشد. در نظر اغلب افراد، این شیوه زندگی پر جنب و جوش، کنش محور و انقلابی تبدیل به صورتی مخفف و تندنویس برای «بی احساسی»<sup>۱</sup> شده است. با توجه به این واقعیت که صرف به میان آمدن فلسفه بیشتر افراد مضطرب یا ملول می شوند، به نظر می رسد «فلسفه رواقی» در صورت ظاهر خود آخرین چیزی باشد که کسی بخواهد مطلبی درباره اش بشنود، چه رسد به آن که در طول زندگی روزانه اش به نحوی عاجل و فوری بدان نیاز داشته باشد.

چه سرنوشت غمباری برای فلسفه ای که حتی یکی از منتقدان گهگاهی اش، آرتور شوپنهاور، آن را چونان «نقطه اوج آنچه انسان می تواند به صرف استفاده از قوه عقلش بدان دست یابد» توصیف می کرد.

هدف ما در این کتاب آن است تا رواقی گری را به جایگاه برحق آن به عنوان ابزاری در جستجوی تسلط بر نفس، استقامت و حکمت بازگردانیم: چیزی که فرد از آن برای زیستن یک زندگی عالی استفاده می کند، و نه نوعی حوزه سرّی و خواص فهم از پژوهش آکادمیک. به طور قطع، بسیاری از اذهان بزرگ نه تنها رواقی گری را آن سان که حقیقتاً هست درک کرده اند، بلکه در طلب آن نیز برآمده اند: جورج واشینگتن، والت ویتمن، فردریک کبیر، اوژن دلاکروا، آدام اسمیت، ایمانوئل کانت، توماس جفرسون، متیو آرنولد، امبروز بی پرس، تئودور روزولت، ویلیام الکساندر پرسی و رالف والدو امرسون؛ هر یک از این افراد رواقیون را می خوانند، مطالعه می کردند یا مورد تحسین قرار می دادند.

خود رواقیون باستانی افرادی بی عرضه و دست و پاچلفتی نبودند. نام هایی که در این کتاب به آن ها برمی خورید متعلق به این سه تن است، مارکوس اورلیوس، اپیکتتوس، سنکا که به ترتیب، یکی از امپراتوران رُم، برده سابقه ای که موفق شد به یک سخنران پرنفوذ و دوست امپراتور هادریان بدل شود و یک نمایشنامه نویس و مشاور سیاسی معروف. رواقیونی مانند کاتوی کهر نیز بودند که سیاستمداری تحسین شده بود؛ زنون تاجری موفق و کامیاب بود

---

1. emotionlessness

2. George Washington, Walt Whitman, Frederick the Great, Eugène Delacroix, Adam Smith, Immanuel Kant, Thomas Jefferson, Matthew Arnold, Ambrose Bierce, Theodore Roosevelt, William Alexander Percy, Ralph Waldo Emerson

(چنان‌که چندین رواقی دیگر نیز این‌گونه بودند)؛ کلتانتس<sup>۱</sup> سابقاً مشت‌زن بود و برای این‌که خرج تحصیلش را در بیاورد، به‌عنوان سقا کار می‌کرد؛ خروسیپوس<sup>۲</sup> که تمام نوشته‌هایش گم شده‌اند اما بالغ بر هفتصد کتاب می‌شدند، یک دوندۀ مسافت بود، پوسیدونیوس<sup>۳</sup> سفیر بود، موسونیوس روفوس آموزگار بود و خلاصه بسیاری دیگر.

امروزه (به‌ویژه پس از انتشار اخیر مانع همان راه است)، رواقی‌گری مخاطبان جدید و متنوعی پیدا کرده است، از کادرهای مربی‌گری تیم‌های فوتبال امریکایی پاتریوت‌های نیوانگلند و شاهین‌های دریایی سیاتل گرفته تا خوانندۀ رپ الال کول‌جی<sup>۴</sup> و گوینده میشل توفویا<sup>۵</sup> و نیز بسیاری ورزشکاران حرفه‌ای، مدیرعاملان، مدیران شرکت‌های پوششی، هنرمندان، مدیران اجرایی و چهره‌های اجتماعی اعم از مرد و زن.

این مردان و زنان بزرگ در رواقی‌گری چه یافته‌اند که دیگران دریافته‌اند؟

بسیاری چیزها. برخلاف دانشگاهیان که به رواقی‌گری به چشم نوعی روش‌شناسی تاریخ‌گذشته با جذابیت جزئی و کم‌اهمیت می‌نگرند، این اهل عمل در جهان بوده‌اند که دریافته‌اند فلسفۀ مزبور قدرت و استقامتی برای زندگی‌های پرچالش‌شان فراهم می‌آورد که بسیار مورد نیاز است. وقتی روزنامه‌نگار و کهنه‌سرباز جنگ داخلی امریکا آمبروز بی‌یرس به نویسنده‌ای جوان توصیه کرد که مطالعه رواقیون به او می‌آموزد تا «چگونه بر سر میز خدایان میهمانی شایسته باشد» یا وقتی اوژن دلاکروای نقاش (که برای اثرش موسوم به آزادی هدایتگر مردم<sup>۶</sup> معروف است) رواقی‌گری را «مذهب تسلی‌بخش» خودش می‌خواند، براساس تجربه بود که سخن می‌گفتند. سرهنگ توماس ونت وورث هیگینسون طرفدار شجاع‌الغای بردگی نیز همین‌گونه بود، کسی که نخستین‌هنگ تمام سپاه‌پوست در جنگ داخلی امریکا را فرماندهی می‌کرد و یکی از فراموش‌نشده‌ترین ترجمه‌های ایپکتوس را عرضه داشت. صاحب مزرعۀ بزرگ جنوبی و ویلیام الکساندر پرسی نویسنده، که در طغیان بزرگ رودخانه می‌سی‌سی‌پی در ۱۹۲۷ رهبر تلاش‌های نجات‌بخشانه بود، وقتی درباره رواقی‌گری می‌گفت «زمانی که همه چیز از دست‌رفته باشد، این فلسفه همچنان استوار می‌ماند»، تکیه‌گاه

1. Cleanthes

2. Chrysippus

3. Posidonius

4. LL Cool J

5. Michele Tafoya

6. *Liberty Leading the People*

منحصربه‌فردی داشت. تیم فریس نویسنده و فرشته سرمایه‌گذار<sup>۱</sup> نیز همین‌گونه بود، وقتی به رواقی‌گری چونان «سیستم عامل شخصی» ایده‌آل اشاره می‌کرد (دیگر مدیران قدرتمند نظیر جاناتان نیوهاوس، مدیرعامل شرکت مطبوعاتی کوندی‌نست اینترنشنال<sup>۲</sup> نیز با او هم‌نظرند). اما به نظر می‌رسد این میدان نبرد است که رواقی‌گری به‌طور ویژه‌ای برای آن طراحی شده باشد. در سال ۱۹۶۵، وقتی خلبان جیمز استاکدیل (که بعدها نشان افتخار دریافت کرد) با پتر از هوایمای سرنگون‌شده‌اش بر فراز آسمان ویتنام به درون آنچه در نهایت نیم‌دهه شکنجه و حبس بود می‌پرید، نام چه کسی بر لبش بود؟ اپیکتوس. درست همان‌طور که گفته می‌شود فردریک کبیر در حالی عازم نبرد می‌شد که آثار رواقیون را در خورجین‌های اسبش داشت، تفنگدار نیروی دریایی و فرمانده ناتو ژنرال جیمز «مد داگ»<sup>۳</sup> ماتیس نیز همین‌گونه بود؛ کسی که تأملات مارکوس اورلیوس را در آرایش‌های نظامی خلیج فارس، افغانستان و عراق با خود به‌همراه داشت. در این‌جا نیز، این افراد نه استاد دانشگاه بلکه افرادی عمل‌گرا بودند و رواقی‌گری را به‌عنوان فلسفه‌ای عملی برای مقاصد خود کاملاً مناسب می‌یافتند.

## از یونان تا رُم و تا امروز

رواقی‌گری مکتبی فلسفی بود که در اوایل سده سوم پیش از میلاد توسط زنون کیتیومی در آتن بنیانگذاری شد. نام این مکتب از واژه یونانی استوآ<sup>۴</sup>، به معنی رواق، گرفته شده است، زیرا رواق جایی بود که زنون در ابتدا به شاگردانش تعلیم می‌داد. فلسفه مزبور ادعا می‌کند که فضیلت (یعنی چهار فضیلت اصلی تسلط بر نفس، شجاعت، عدالت و حکمت) شادکامی است، و این ادراک ما از چیزهاست - و نه خود چیزها - که سبب‌ساز بیشتر گرفتاری‌های ماست. رواقی‌گری این‌طور تعلیم می‌دهد که ما نمی‌توانیم روی چیزی خارج از آنچه اپیکتوس «قوة انتخاب معقول»<sup>۵</sup> مان می‌خواند اتکا کنیم - توانایی مان برای استفاده از عقل جهت انتخاب

۱. angel investor؛ (سرمایه‌گذارانی که تمایل به سرمایه‌گذاری در شرکت‌های استارت‌آپ دارند.) [همه]

پانوشت‌ها از مترجم هستند]

2. Condé Nast International

۳. Mad Dog؛ (سگ دیوانه)

4. stoa

5. reasoned choice

این که چگونه رویدادهای بیرونی را مقوله‌بندی کنیم، به آن‌ها واکنش نشان دهیم و خودمان را از نو با آن‌ها سازگار کنیم.

رواقی‌گری در آغاز به فلسفه‌ای جامع و کامل نظیر دیگر مکاتب باستانی فلسفه که ممکن است اسامی‌شان به‌طور مبهم برایمان آشنا باشند به‌مراتب نزدیک‌تر بود: اپیکوریسم، کلبی مسلکی، افلاطون‌باوری، شکاکیت. طرفداران این فلسفه در مورد موضوعات گوناگونی بحث می‌کردند، از جمله فیزیک، منطق، کیهان‌شناسی و بسیاری موضوعات دیگر. یکی از قیاس‌های محبوب رواقیون برای توصیف فلسفه‌شان به زمین حاصلخیز مربوط می‌شد. منطق نرده‌محافظ بود، فیزیک خود زمین و محصولی که این‌ها همه از آن محافظت می‌کردند اخلاق بود - یا چگونه زیستن.

با این‌همه، همان‌طور که رواقی‌گری پیشرفت کرد، تمرکز خودش را روی دو مورد از این موضوعات گذاشت: منطق و اخلاق. رواقی‌گری، با گذر از یونان به رُم، حالتی به‌مراتب عملی‌تر و کاربردی‌تر به‌خود گرفت تا با زندگی فعال و عمل‌گرایانه رُمی‌های سختکوش سازگار شود. چنان‌که مارکوس اورلیوس بعدها اظهار می‌کند: «من سعادت‌مند بودم که وقتی دلبسته فلسفه شدم، در دام سوفسطاییان نیفتادم، یا به‌میز تحریر و بحث درباره جزئیات کم‌اهمیت، نقل مکان نکردم یا مشغول مطالعه افلاک نشدم.»

در عوض او (و اپیکتوس و سنکا) تمرکز خود را روی رشته‌ای از پرسش‌ها گذاشتند که بی‌شباهت به سؤال‌هایی که ما امروزه همچنان از خودمان می‌پرسیم، نیست: «بهترین شیوه زندگی کردن کدام است؟»، «خشمم را چه کنم؟»، «تکالیفم در قبال هم‌نوعان انسانی‌ام چیست؟»، «چرا از مرگ می‌ترسم؟»، «چگونه می‌توانم با موقعیت‌های دشواری که با آن‌ها روبه‌رو می‌شوم دست‌وپنجه نرم کنم؟»، «چگونه باید موفقیت یا قدرتی را که دارم مدیریت کنم؟»

این‌ها پرسش‌هایی انتزاعی نبودند. رواقیون در نوشته‌های خود - که اغلب به‌صورت نامه‌ها و دفترچه‌های شخصی بودند - و نیز در درسگفتارهایشان، می‌کوشیدند تا به پاسخ‌هایی واقعی و قابل اجرا دست یابند. آن‌ها در نهایت کار خود را پیرامون رشته‌ای از تمرین و ممارست در سه حوزه انتقادی چارچوب‌بندی کردند:

حوزه ادراک (این که چگونه جهان پیرامون‌مان را می‌بینیم و ادراک می‌کنیم)

حوزه عمل (تصمیم‌ها و اقداماتی که صورت می‌دهیم - و هدف آن‌ها)

حوزه اراده (این که چگونه با چیزهایی سروکله می‌زنیم که قادر به تغییرشان نیستیم، چگونه به قضاوت‌های روشن و مجاب‌کننده می‌رسیم و به درک و فهمی راستین از جایگاه‌مان در جهان نائل می‌آییم)

رواقیون این طور می‌گویند که با کنترل ادراکات‌مان می‌توانیم به وضوح ذهن دست یابیم. با هدایت کنش‌ها و اعمال‌مان به‌طور درست و دادگرانه مؤثر و کارآمد خواهیم بود. با کاربرد خواست و اراده‌مان و میزان کردن آن به حکمت و چشم‌انداز لازم برای سروکله‌زدن با هر آنچه جهان در برابرمان قرار می‌دهد، دست می‌یابیم؛ رواقیون بر این باور بودند که با قوی ساختن خود و شهروندان هم‌نوع‌شان در این حوزه‌ها می‌توانند انعطاف‌پذیری، هدف‌مندی و حتی سُرور و شادی را پرورش دهند.

رواقی‌گری، که در جهان باستان آشوب‌زده زاده شد، ماهیت پیش‌بینی‌ناپذیر زندگی هرروزه را نشانه گرفت و مجموعه‌ای از ابزارهای عملی برای استفاده روزانه ارائه داد. جهان مدرن امروزی ما چه‌بسا از بنیان با رواق رنگ‌شده (استوآپویکیله) آگورای آتنی و فوروم و دربار رومی متفاوت باشد، اما رواقیون زحمت زیادی می‌کشیدند تا به خود یادآوری کنند (بنگرید به مدخل دهم آبان در متن کتاب) که چیزهایی که با آن‌ها مواجه می‌شوند، تفاوتی با اموری ندارد که پیشینیان‌شان با آن‌ها رویارو بودند و نیز این که آینده ماهیت و غایت وجود انسان را به‌طور ریشه‌ای و رادیکال تغییر نخواهد داد. چنان‌که رواقیون خوش داشتند بگویند، همه روزها همانند یک‌دیگرند. و این همچنان حقیقت دارد. مطلبی که ما را به جایی می‌برد که هم‌اکنون آن‌جا هستیم.

### کتابی فلسفی برای زندگی فلسفی

برخی از ما دچار استرسیم. برخی دیگر بیش از حد کار می‌کنند؛ چه‌بسا مشغول کلنجار رفتن با مسئولیت‌های پدر یا مادر بودن باشید؛ یا در مواجهه با هرج‌ومرج خطری جدید؛ یا شاید پیشاپیش موفق‌اید و با وظایف قدرت یا نفوذ و تأثیرگذاری دست‌وپنجه نرم می‌کنید؟ با اعتیادی دست به‌گریبانید؟ عمیقاً عاشق شده‌اید؟ یا از یک رابطه معیوب وارد رابطه‌ای دیگر

می‌شوید؟ آیا به سال‌های طلایی‌تان نزدیک می‌شوید؟ یا در حال حظ‌بردن از مزایای جوانی هستید؟ پرمشغله و فعال‌اید؟ یا نکند ملول و بی‌حوصله‌اید؟

هرچه که باشد، در حال تجربه هر چیزی که باشید، حکمت‌هایی از رواقیون هست که می‌توانند یاری‌رسان باشند. در واقع، آن‌ها در بسیاری موارد این مسائل را به‌طور صریح در قالب عبارت‌هایی مورد توجه قرار داده‌اند که به‌طرز شوکه‌کننده‌ای مدرن و امروزی به‌نظر می‌رسند. این همان مسئله‌ای است که قرار است در این کتاب تمرکزمان را بر آن بگذاریم.

ما با بهره‌گیری مستقیم از آثار اصیل و پذیرفته‌شده رواقی، گزیده‌ای از ترجمه‌هایی اصیل را عرضه می‌کنیم که از بزرگ‌ترین قطعات آثار سه‌تن از چهره‌های اصلی رواقی‌گری متأخر برگردانده شده‌اند - سنکا، اپیکتتوس و مارکوس اورلیوس - همراه با گفته‌های گوناگون چندی از پیشینیان رواقی آنان (زنون، کلائنتس، خروسیپوس، موسونیوس، هکاتو). با هر نقل‌قول می‌کشیم تا به بازگویی یک داستان، فراهم‌آوردن بافت و بستر، طرح پرسش، برانگیختن یک تمرین یا توضیح چشم‌انداز فیلسوفی رواقی بپردازیم که عبارت مزبور را بیان کرده است تا بدین‌سان، نسبت به پاسخ‌هایی که در جستجویشان هستید، درک و فهم عمیق‌تری پیدا کنید. آثار رواقیون همواره تازه و به‌روز بوده‌اند، قطع نظر از فراز و فرود تاریخی محبوبیت‌شان. قصد ما این نبود تا با این کتاب این آثار را اصلاح یا امروزی‌سازی کنیم یا دستی به سر و رویشان بکشیم (ترجمه‌های عالی بسیاری از این آثار وجود دارد) در عوض، کوشیدیم تا حکمت عظیم و جمعی رواقی را به قابل‌هضم‌ترین، ساده‌فهم‌ترین و منسجم‌ترین صورت ممکن سازمان‌دهی و عرضه کنیم. می‌توان - و باید - آثار اصلی رواقیون را به‌صورت کامل برداشت و خواند (بنگرید به **پیشنهادهایی برای مطالعه بیشتر** در انتهای کتاب). با این همه، ما برای خواننده پرمشغله و فعال، کوشیده‌ایم تا مراسم روزانه مختصری تهیه کنیم که به همان اندازه فلاسفه نهفته در پس‌پشت‌شان کارگر می‌افتند و یک‌راست به سراغ اصل مطلب می‌روند؛ و مطابق سنت رواقی، برای تحریک به تفکر و تسهیل پرسش‌های بزرگ مطالبی را نیز بدان‌ها افزوده‌ایم. کتاب حاضر براساس سه حوزه (ادراک، کنش و اراده) سازمان یافته است و هریک از این حوزه‌ها نیز خود به شماری مضامین مهم تقسیم شده‌اند. خواهید دید که در هر ماه یک خصلت به‌خصوص مورد تأکید قرار می‌گیرد و در هر روز، شیوه‌ای تازه برای اندیشیدن یا عمل‌کردن عرضه می‌شود. تمامی حیطه‌های محبوب رواقیون در این جا ظاهر می‌شوند:

فضیلت، فناپذیری، شورها و احساسات، خویشتن آگاهی، استقامت، کار درست، حل مسئله، پذیرفتن، وضوح ذهن، پراگماتیسم (عمل گرایی)، تفکر ناسوگیرانه و وظیفه.

رواقیون پیشگامانِ آیین‌های صبحگاهی و شبانگاهی بودند: آماده‌سازی در صبح، تأمل در شب. ما این کتاب را به گونه‌ای نوشته‌ایم تا برای هر دوی این‌ها مفید باشد. یک تفکر و مراقبه روزانه برای هر روز یک سال (شامل یک روز اضافه برای سال‌های کبیسه!). اگر تمایل داشتید، دفترچه یادداشتی را با این کتاب همراه کنید تا افکار و واکنش‌هایتان را در آن ثبت و بیان کنید (بنگرید به مدخل‌های بیست و یکم و بیست و دوم فروردین و بیست و دوم اسفند)، درست همان‌طور که رواقیون اغلب چنین می‌کردند.

هدف این رویکرد عملی به فلسفه کمک به شماست تا زندگی بهتری داشته باشید. امیدواریم حرفی در این کتاب نباشد که نتواند یا نباید، به گفته سنکا با تغییراتی جزئی در آن، به عمل تبدیل نشود.

این کتاب را به این منظور تقدیم می‌کنیم.

**بخش اول**  
**حوزه ادراک**



**فرودین**  
**وضوح ذهن**

## اول فروردین کنترل و انتخاب

.....

«وظیفه اصلی زندگی خیلی ساده این است: شناسایی و جداکردن مسائل به طوری که بتوانم به روشنی به خودم بگویم کدام یک از آن‌ها بیرونی و خارج از کنترل هستند و کدام‌ها به انتخاب‌هایی مربوط می‌شوند که حقیقتاً بر آن‌ها کنترل دارم. بدین سان، کجا به دنبال نیک و بد بگردم؟ نه در امور بیرونی خارج از کنترل، که در درون خودم در انتخاب‌هایی که از آن خودم هستند...»

- اپیکتتوس، گفتارها، ۲، ۵، ۴-۵

مهم‌ترین کار در فلسفه رواقی تمایز گذاشتن میان آنچه می‌توانیم تغییر دهیم و آنچه قادر به تغییرش نیستیم است. آنچه بر رویش کنترل و نفوذ داریم و آنچه نداریم. یک پرواز به خاطر شرایط آب و هوایی به تأخیر می‌افتد - هرچقدر هم که بر سر نماینده خط هوایی فریاد بکشید طوفان پایان نمی‌یابد. هرچقدر هم آرزو کنید که قذتان بلندتر یا کوتاه‌تر شود یا در کشور دیگری متولد شوید، چنین نخواهد شد. هرچقدر هم که سخت تلاش کنید، باز هم نمی‌توانید کسی را وادار به دوست داشتن تان کنید و مهم‌تر از همه این‌ها، زمانی را که صرف پرخاش به این اشیای صلب و سخت می‌کنید، زمانی نیست که صرف چیزهایی شده باشد که که قادر به تغییرشان هستیم.

انجمن‌های رهایی از اعتیاد چیزی به نام دعای متانت<sup>۱</sup> را تمرین می‌کنند: «خدایا، به من متانت اعطا کن برای پذیرفتن چیزهایی که قادر به تغییرشان نیستم، شجاعت برای تغییر چیزهایی که می‌توانم تغییرشان دهم و حکمت برای شناخت تفاوت این دو.» معتادان نمی‌توانند سوء رفتاری را که در کودکی متحمل شده‌اند، تغییر دهند. آن‌ها نمی‌توانند انتخاب‌هایی را بی‌اثر کنند که صورت داده‌اند یا آسیبی را که ایجاد کرده‌اند خنثی کنند؛ اما می‌توانند آینده را تغییر دهند - از طریق قدرتی که در لحظه حال دارند. به قول اپیکتور، آن‌ها می‌توانند بر روی انتخاب‌هایی که

---

1. Serenity Prayer

همین حالا صورت می‌دهند، کنترل داشته باشند.

عین همین مطلب امروز برای ما نیز صادق است. اگر بتوانیم تمرکز خودمان را روی روشن ساختن این موضوع بگذاریم که چه بخش‌هایی از روزمان در اختیار و کنترل‌مان هستند و چه بخش‌هایی نیستند، نه تنها شادکام‌تر خواهیم بود، بلکه در مقایسه با افراد دیگری که متوجه نیستند در نبردی بدون پیروزی می‌جنگند از امتیازی آشکار و قطعی برخورداریم.

## دوم فروردین آموختن آزادی است

.....

«ثمره این تعلیمات چیست؟ رسیدن به زیباترین و شایسته‌ترین نتایجی که افراد حقیقتاً تعلیم‌یافته بدان‌ها دست می‌یابند - آرامش ذهنی، بی‌باکی و آزادی. نباید به توده‌هایی اعتماد کنیم که می‌گویند فقط آزادمردان را می‌توان تعلیم داد، بلکه باید به دوستداران حکمت و دانایی اعتماد کنیم که می‌گویند فقط تعلیم‌یافتگان آزادند.»

- اپیکتوس، گفتارها، ۲، ۱، ۲۱-۲۳ الف

چرا این کتاب را برداشتید؟ اصلاً چرا باید کتاب به دست گرفت؟ نه به خاطر این که باهوش‌تر به نظر برسید، یا در هواپیما وقت بگذرانید یا آنچه را می‌خواهید بشنوید - برای این کارها بسیاری انتخاب‌های آسان‌تر غیر از خواندن هم هست. نه، شما به این خاطر این کتاب را به دست گرفتید که در حال یادگیری چگونه زیستن هستید. چون می‌خواهید آزادتر باشید، کمتر بترسید و به آرامش برسید. آموختن، خواندن و تأمل کردن درباره حکمتِ ذهن‌های بزرگ - محضِ خاطرِ خودش صورت نمی‌گیرد، که هدفی دارد.

این فرمان را در روزهایی به خاطر داشته باشید که شروع به غفلت می‌کنید و حواس‌تان پرت می‌شود، وقتی تماشای تلویزیون یا خوردن اسنک در مقایسه با خواندن یا مطالعه فلسفه، استفادهٔ بهتری از وقت به نظر می‌رسد. شناخت - به خصوص خودشناسی - آزادی است.

## در مورد چیزهایی که اهمیت ندارند مصمم و بی‌گذشت باشید

.....

«چند نفر زندگی‌تان را نابود کرده‌اند، وقتی نمی‌دانستید چه چیزی را از دست می‌دهید، چقدر از زندگی‌تان در اندوه‌های بی‌دلیل، شادی‌های ابلهانه، خواهش‌های آزمندانه و سرگرمی‌های اجتماعی به‌هدر رفته است. چه مقدار ناچیزی از زندگی‌تان برای خودتان باقی مانده است. در خواهید یافت که قبل از آن که زمانش فرابرسد در حال مرگید!»

- سینکا، دربارهٔ کوتاهی زندگی، ۳، ۳ب

یکی از سخت‌ترین کارهای زندگی «نه» گفتن است. «نه» به دعوت‌ها، درخواست‌ها، تکلیف‌ها، به چیزهایی که تمامی افراد دیگر در حال انجامشان هستند. حتی از آن سخت‌تر نه گفتن به برخی احساساتِ وقت‌گیر است: عصبانیت، هیجان، پرت‌شدن حواس، و سواس، شهوت. هیچ‌کدام از این تکانه‌ها و کشش‌ها به‌خودی‌خود مسئلهٔ بزرگی به‌نظر نمی‌رسند، اما اگر از کنترل خارج شوند، مثل هر چیز دیگری تبدیل به یک تعهد و درگیری می‌شوند.

اگر مواظب نباشید، این‌ها دقیقاً همان بارهای سنگینی هستند که زندگی‌تان را از توش و توان می‌اندازند و تبااهش می‌کنند. آیا هرگز از خودتان پرسیده‌اید که چگونه می‌توانید بخشی از وقت‌تان را بازپس بگیرید، چگونه می‌توانید احساسِ پر مشغله‌گی کمتری داشته باشید؟ با آموختنِ قدرتِ «نه» شروع کنید! - مثل «نه، متشکرم، نمی‌خواهم» و «نه، قصد ندارم درگیر این کار شوم» و «نه، واقعاً الان نمی‌توانم» ممکن است احساساتِ برخی را جریحه‌دار کنید. ممکن است کسانی را از خودتان برانید. ممکن است کار نسبتاً دشواری باشد. اما هر چه بیشتر به چیزهایی که اهمیت ندارند نه بگویید، به همان اندازه بیشتر می‌توانید آری‌گوی چیزهایی که مهم‌اند شوید. این اجازه می‌دهد زندگی کنید و از زندگی‌تان لذت ببرید. - زندگی‌ای که خودتان می‌خواهید.

## چهارم فروردین

### سه اصل بزرگ

.....

همه آنچه نیاز داری این‌ها هستند: قطعیتِ قضاوت در زمان حال؛ کنش برای خیر و صلاح عموم در زمان حال؛ و نگرشی قدرشناسانه در زمان حال نسبت هر آنچه به سراغت می‌آید.»

– مارکوس اورلیوس، تأملات، ۹، ۶

ادراک، کنش، اراده. این‌ها سه اصل همپوشان و مرتبط اما انتقادی رواقی‌گری هستند (و نیز نحوهٔ سازمان‌بندی این کتاب و همین‌طور سفر یک‌ساله‌ای که تازه شروع کرده‌اید). به‌طور قطع فلسفه شامل چیزهای بیشتری می‌شود – و ما می‌توانیم تمام طول روز را دربارهٔ عقاید منحصر به فرد رواقیون صحبت کنیم: «این چیزی است که هر اکلیتوس فکر می‌کرد...»؛ «زنون اهل کیتیوم است، شهری در قبرس، و وی بر این باور بود که...». اما آیا چنین واقعیت‌هایی هر روز کمک‌تان می‌کنند؟ اطلاعات کم‌اهمیت چه وضوح ذهنی‌ای فراهم می‌آورند؟ در عوض، یادآوری زیر آن سه‌بخش اساسی فلسفه رواقی را در خود خلاصه می‌کند که ارزشش را دارد هر روز همراهتان باشد و در هر تصمیمی مدنظرشان قرار بدهید:

ادراکات را کنترل کنید.

اعمال‌تان را درست و شایسته هدایت کنید.

آنچه را خارج از کنترل‌تان است، بپذیرید.

این همه کاری است که لازم است انجام دهیم.

## پنجم فروردین

### قصد و نیت هایتان را روشن کنید

.....

«همه کوشش هایتان را به جانب چیزی معطوف کنید، و آن هدف را همواره پیش چشم‌تان داشته باشید. این فعالیت نیست که افراد را آشفته‌خاطر می‌کند، بلکه تصورات نادرست‌شان درباره چیزهاست که دیوانه‌شان می‌سازد.»

- سنکا، درباره آرامش ذهن، ۱۲، ۵

قانون ۲۹ از ۴۸ قانون قدرت این است: کل مسیر منتهی به هدف را تا انتها برنامه‌ریزی کنید. رابرت گرین<sup>۱</sup> می‌نویسد: «طرح‌ریزی کل مسیر تا به انتها باعث می‌شود که شرایط شما را از پا نیندازد و همچنین می‌داند که زمان توقف کی است. با پیش‌اندیشی و دوراندیشی سرنوشت‌تان را به آرامی هدایت کنید و به تعیین آینده‌تان یاری برسانید.» عادت دوم در هفت عادت افراد بسیار مؤثر این است: کارتان را با داشتن هدف و پایان کار در ذهن شروع کنید.

داشتن هدف در ذهن تضمینی به دست نمی‌دهد که به آن خواهید رسید - هیچ رواقی‌ای [اگر بود] این تصور را بر نمی‌تابید - اما نداشتن هدف در ذهن تضمینی است برای این که به آن دست نخواهید یافت. از نظر رواقیون، اُیسیس<sup>۲</sup> (تصورات غلط و اشتباه) نه فقط مسبب آشفتگی‌های روحی هستند بلکه باعث و بانی زندگی‌ها و عملکردهای هرچو مرج‌آمیز و نارسا نیز هستند. وقتی تلاش هایتان به سوی هدف یا غایتی معطوف نباشند، چگونه قرار است بدانید هرروز خدا چه کاری باید انجام بدهید؟ چگونه قرار است بدانید به چه چیزهایی نه بگویید و به چه چیزهایی، بله؟ اگر هیچ‌گاه مشخص نسازید که آن چیزها چیستند، چگونه قرار است بدانید چه زمانی به اندازه کافی تلاش کرده‌اید، چه زمانی به هدف‌تان رسیده‌اید، چه زمانی از مسیرتان منحرف شده‌اید؟

پاسخ این است که هیچ‌گاه نمی‌توانید. و هم از این‌رو شکست می‌خورید - یا بدتر از آن این که از ناهوشیاری سرگستگی کارتان به دیوانگی می‌کشد.

---

۱. Robert Greene (نویسنده آمریکایی، متولد ۱۹۵۹)

2. oiêsis

ششم فروردین

## کجا، کی، چه، چرا

.....

«کسی که نداند عالم چیست، نمی داند کجاست. کسی که هدفش را در زندگی نداند، نمی داند کیست یا عالم چیست. کسی که هیچ کدام از این‌ها را نداند نمی داند که چرا این جاست. بدین سان، دربارهٔ کسانی که تحسین آن دسته از افرادی را می جویند یا از آن می پرهیزند که نمی دانند کجا هستند یا کیستند چه می توان گفت؟»

- مارکوس اورلیوس، تأملات، ۸، ۵۲

کمدین فقید میچ هدبرگ<sup>۱</sup> داستان خنده‌داری داشت که در نمایش‌اش نقل کرد. وقتی برای مصاحبه‌ای زنده منتظر نشسته بود، یک مجری برنامهٔ موسیقی رادیویی از او پرسید: «تُخَب، شما کی هستید؟» در آن لحظه، وی مجبور بود فکر کند که، آیا این آدم واقعاً عمیق است یا این که او به ایستگاه اشتباهی آمده است؟

چقدر با سؤال‌های ساده‌ای مثل «کی هستید؟» یا «چه می کنید؟» یا «اهل کجایید؟» مواجه می شویم؟ اگر این‌ها را سؤال‌هایی ساده در نظر بگیریم - در صورتی که اصلاً به حساب بیاوریم‌شان - در آن صورت بیش از دادن یک پاسخ ساده به خودمان زحمت نمی دهیم.

اما بیشتر افراد، اگر مجبور شوند، نمی توانند چیزی در مایهٔ یک پاسخ استخوان‌دار و اصولی به این پرسش‌ها بدهند. می توانید؟ آیا وقت گذاشته‌اید دربارهٔ این که کی هستید و طرفدار چه هستید دیدگاه روشنی به دست بیاورید؟ یا این که سرتان بیش از حد گرم دنبال کردن چیزهای بی‌اهمیت، تقلید از افراد سرشناس اشتباه و تعقیب مسیرهای سرخورده‌ساز یا نارضایت‌بخش یا ناموجود است؟

---

1. Mitch Hedberg



## هفتم فروردین

### هفت کارکردِ روشنِ ذهن

.....

«کارِ شایسته و بایستهٔ ذهن صورت‌دادنِ انتخاب، امتناع، میل و تمنا، بیزاری، آمادگی، هدفداری و رضادادن است. بدین‌سان، چه‌چیزی می‌تواند عملکردِ درستِ ذهن را آلوده کند و جلوی آن را بگیرد؟ هیچ‌چیز به‌جز تصمیم‌های فاسد خودش.»

- اپیکتوس، گفتارها، ۴، ۱۱، ۶-۷

بیا باید یکایک کارهای یادشده را بخرد کنیم:

انتخاب - یعنی انجام کارِ درست و درست فکر کردن

امتناع - از وسوسه

میل و تمنا - برای بهتر شدن

بیزاری - از منفی بودن، از تأثیرات سوء، از آنچه حقیقت ندارد و درست نیست

آمادگی - برای آنچه در پیش است یا آنچه ممکن است اتفاق بیفتد

هدفداری - اصل راهنما و بالاترین اولویت‌مان

رضادادن - یعنی ره‌اشدن از فریب دربارهٔ آنچه در کنترل‌مان است و آنچه از کنترل‌مان

خارج است (و آمادگی برای پذیرشِ دومی)

این‌ها کارهایی است که ذهن باید انجام دهد. لازم است مطمئن شویم که ذهن‌مان انجامشان

می‌دهد - و هرچیز دیگری غیر از آن‌ها را باید آلودگی یا فساد در نظر بگیریم.

## هشتم فروردین

### دیدن اعتیادهايمان

.....

«باید بسیاری از چیزهایی را که به آنها معتادیم و فکر می‌کنیم خوبند، رها کنیم. در غیر این صورت، شجاعت، که باید پیوسته خودش را به محک آزمون بگذارد، ناپدید خواهد شد. مناعت‌طبع نیز از میان خواهد رفت، مناعت‌طبعی که اگر آنچه را عوام خواستنی‌ترین چیزها می‌دانند، حقیر به‌شمار نیاورد، نمی‌تواند منبع بماند.»

— سنکا، نامه‌های اخلاقی، ۷۴، ۱۲ ب— ۱۳

آنچه زیاده‌روی‌های بی‌ضرر به‌شمار می‌آوریم می‌توانند به‌راحتی به اعتیادهایی تمام‌عیار تبدیل شوند. با خوردن قهوه در صبح شروع می‌کنیم، و چیزی نمی‌گذرد که دیگر نمی‌توانیم بدون آن روزمان را شروع کنیم. ایمیل‌هایمان را چک می‌کنیم، چون بخشی از کارمان است، و چیزی نمی‌گذرد که هرچند ثانیه صدای زنگ خیالی گوشی‌مان را در جیب‌مان احساس می‌کنیم. دیری نمی‌گذرد که چشم باز می‌کنیم و می‌بینیم که این عادت‌های بی‌ضرر سر در کارِ نابودی زندگی‌مان گذاشته‌اند.

رفتارهای اجباری و وسواسی و رانه‌ها و سائق‌هایی که داریم نه‌تنها آزادی و استقلال‌مان را می‌فرسایند، بلکه وضوح ذهنی‌مان را نیز تیره‌وتار می‌سازند. فکر می‌کنیم تحت کنترل قرار گرفته‌ایم — اما آیا واقعاً همین‌طور است؟ به‌قول یکی از معتادها، اعتیاد زمانی است که «آزادی‌مان برای پرهیزکردن را از دست» داده‌ایم؛ بیا بید این آزادی را بازپس بگیریم. این‌که اعتیاد مزبور برای شما چیست، می‌تواند فرق کند: نوشابه؟ مواد مخدر؟ شکوه و گلایه؟ غیبت؟ اینترنت؟ جویدن ناخن؟ اما شما باید توانایی پرهیزتان را بازپس بگیرید، چون وضوح ذهن و تسلط بر نفس‌تان درون آن نهفته است.

## آنچه تحت کنترل داریم و آنچه نداریم

.....

«برخی چیزها تحت کنترل ما هستند، درحالی که برخی دیگر نه. اختیار و کنترل نظر و عقیده، انتخاب، میل و تمنا، نفرت و بیزاری و در یک کلام، همه آنچه کار خودمان است، به دست خودمان است. اختیار و کنترل بدن، مال و اموال، وجهه، موقعیت و در یک کلام، همه آنچه کار خودمان نیست، به دست خودمان نیست. وانگهی، چیزهایی که اختیار و کنترلشان به دست خودمان است به طور طبیعی آزادانه، بدون سد و مانع هستند، درحالی که چیزهایی که اختیار و کنترلشان به دست خودمان نیست، ضعیف و کورکورانه اند، می توان بر سر راهشان مانع و مزاحمت ایجاد کرد، و از آن خودمان نیستند.»

- اپیکتتوس، درسنامه، ۱، ۱-۲

امروز اختیار و کنترل رویدادهایی بیرونی که به وقوع می پیوندند به دست شما نیست. آیا این ترسناک است؟ کمی، اما وقتی می بینیم که می توانیم عقیده و نظرمان را درباره این رویدادها کنترل کنیم اوضاع متعادل می شود. شما تعیین می کنید که آیا رویدادهای مزبور خوب هستند یا بد، منصفانه اند یا غیر منصفانه. کنترل اوضاع به دست شما نیست، اما کنترل این که درباره اش چه فکر می کنید، دست شماست.

طرز کارش را می بینید؟ یکایک چیزهایی که خارج از کنترل تان هستند - جهان بیرون، افراد دیگر، بخت و اقبال، کارما و هر چیز دیگر - حوزه همتا و متناظری عرضه می کنند که همچنان تحت کنترل تان است. همین یک مورد به تنهایی فضای بسیاری برای مدیریت در اختیارمان می گذارد، و نیز قدرت بسیاری.

از همه بهتر آن که درک صادقانه آنچه تحت کنترل و اختیارمان است و وضوح ذهن واقعی درباره جهان برایمان فراهم می آورد: همه آنچه داریم ذهن خودمان است. امروز وقتی می کوشید تا دامنه نفوذ خود را به بیرون گسترش دهید این موضوع را به خاطر داشته باشید - این که معطوف بودن به درون به مراتب بهتر و شایسته تر است.

## اگر می خواهید باثبات و پایدار باشید

.....

«جوهرهٔ نیکی نوع خاصی از انتخابِ معقول است؛ درست همان طور که جوهرهٔ بدی نوع دیگری است. در این صورت، رویدادهای بیرونی چه می شوند؟ آن‌ها فقط مواد خام انتخاب معقول مان هستند، که در کارکردن با آن‌ها نیکی یا بدی خاص خودش را می یابد. چگونه نیکی را می یابد؟ نه با حیرت و اعجاب کردن از این مواد و مصالح! چون اگر قضاوت هایمان دربارهٔ این مواد و مصالح راست و درست باشند، انتخاب هایمان نیک می شوند، اما اگر این قضاوت ها کج و معوج و تحریف شده باشند، انتخاب هایمان بد می شوند.»

- اپیکتوس، گفتارها، ۱، ۲۹، ۱-۳

رواقیون در جستجوی ثبات، پایداری و آرامش اند - خصیصه هایی که بیشتر ما نیز آرزو مندشان هستیم اما به نظر می رسد فقط به طور گذرا تجربه شان می کنیم. آن‌ها چگونه به هدف فرار و گریز پا دست می یابند؟ چگونه فرد مظهر اوستاتیا می شود (کلمه ای که آریان<sup>۱</sup> برای توصیف این آموزهٔ اپیکتوس استفاده می کرد)؟ خُب، ناشی از بخت و اقبال نیست. با حذف تأثیرات بیرونی یا گریختن به سکوت و تنهایی نیز به دست نمی آید. در عوض، به گذراندن جهان بیرون از صافی قوهٔ قضاوت مان مربوط می شود. این همان کاری است که عقل مان می تواند انجام دهد - می تواند ماهیت کج و معوج، گیج کننده و طاقت فرسای رویدادهای خارجی را بگیرد و آن‌ها را راست و به سامان کند.

با این همه، اگر قضاوت هایمان به این خاطر کج و معوج و تحریف شده باشند که از عقل مان استفاده نمی کنیم، در این صورت هر آنچه از پی بیاید نیز کج و معوج و تحریف شده خواهد بود، و توانایی مان را برای استوار ساختن خودمان در هرج و مرج و سراسیمگی زندگی از دست خواهیم داد. اگر می خواهید باثبات و پایدار باشید، اگر وضوح ذهن می خواهید، قضاوت درست بهترین راه رسیدن به آن‌هاست.

---

۱. Arrian of Nicomedia (فیلسوف رواقی یونانی، ۸۹-۱۶۰ میلادی)

## اگر می‌خواهید بی‌ثبات و ناپایدار باشید

.....

«اگر فرد حزم و دوراندیشی‌اش را به انتخاب‌های معقول خودش و اجرای آن انتخاب‌ها معطوف کند، به‌طور همزمان ارادهٔ پرهیز را نیز به دست خواهد آورد، اما اگر حزم و دوراندیشی‌اش را از انتخاب‌های معقول خودش بگیرد و آن را به‌جانب اموری معطوف کند که تحت کنترل و اختیار خودش نیستند، و بکوشد تا از آنچه تحت اختیار و کنترل دیگران است پرهیز کند و دور بماند، در این صورت آشفته‌خاطر، هراسان و بی‌ثبات خواهد شد.»

- اپیکتوس، گفتارها، ۲، ۱، ۱۲ -

فیلسوفِ ذن تصویر راهبی را به ذهن متبادر می‌کند که در بالای تپه‌های سرسبز و ساکت، یا در معبدی زیبا بر روی پرتگاهی صخره‌ای روزگار می‌گذراند. رواقیون نقطهٔ مقابل این ایده هستند. آن‌ها در عوض چنین چهره‌هایی هستند: مردی که در بازار درحال خرید است، سناتوری که در میدانگاه شهر به امور رسیدگی می‌کند، همسر شجاعی که انتظار بازگشت سربازش از نبرد را می‌کشد، پیکرتراشی که در کارگاه خودش مشغول کار است. با این همه، فرد رواقی به‌همان اندازهٔ راهب مزبور از آرامش برخوردار است.

اپیکتوس این موضوع را به شما یادآوری می‌کند که آرامش و ثبات نتیجهٔ انتخاب‌ها و قضاوت‌های خودتان هستند، نه محیط پیرامون‌تان. اگر بکوشید تا از تمامی برهم‌زننده‌های آرامش خاطرتان دوری کنید - از افراد دیگر، رویدادهای بیرونی، استرس - هیچ‌گاه موفق نخواهید شد. هر جا بگریزید و پنهان شوید، مشکلات‌تان به دنبال‌تان خواهند آمد. اما اگر بکوشید تا از قضاوت‌های آسیب‌رسان و مختل‌کننده‌ای دوری کنید که مسبب این مشکلات هستند، در این صورت هر جا که باشید باثبات و پایدار خواهید بود.

## دوازدهم فروردین

### یگانه راه رسیدن به آرامش و متانت

.....

«این اندیشه را سپیده دم حاضر و آماده داشته باشید، و نیز در طول روز و شب - این که فقط یک راه برای شادکامی وجود دارد، و آن هم رهاکردن همه چیزهایی است که خارج از حوزه انتخابتان قرار دارند، به گونه‌ای که جز انتخاب‌هایتان خود را صاحب و مالک هیچ چیز دیگری ندانید و جز آن‌ها بقیه امور را به دست خدا و تقدیر بسپارید.»  
- اپیکتوس، گفتارها، ۴، ۴، ۳۹ -

امروز صبح، به خودتان یادآوری کنید که چه چیزهایی تحت اختیار و کنترل‌تان هستند و چه چیزهایی خارج از اختیار و کنترل‌تان قرار دارند. به خودتان یادآوری کنید تا تمرکزتان را روی اولی بگذارید و نه دومی.

قبل از ناهار، به خودتان یادآوری کنید، یگانه چیزی که مالکش هستید، توانایی‌تان برای انتخاب کردن است (و نیز استفاده از عقل و قوه قضاوت‌تان وقتی دست به انتخاب می‌زنید). این تنها چیزی است که هیچ‌کس، هیچ‌گاه نمی‌تواند به‌طور کامل از شما بگیرد.

عصر، به خودتان یادآوری کنید که جدا از انتخاب‌هایی که صورت می‌دهید، تعیین سرنوشت‌تان یک‌سره به دست خودتان نیست. جهان می‌چرخد و ما نیز همراه با آن می‌چرخیم - به هر جهتی، خوب یا بد.

شب، دوباره به خودتان یادآوری کنید که چه بخش بزرگی از امور خارج از کنترل و اختیارتان است و این که انتخاب‌هایتان از کجا شروع می‌شوند و کجا به پایان می‌رسند. وقتی در تخت‌خواب دراز کشیده‌اید، به یاد بیاورید که خواب نوعی تسلیم و اعتماد است و نیز این که چه آسان فرامی‌رسد و از نو آماده آغاز کردن کل این چرخه برای فردا شوید.

## سیزدهم فروردین

### چرخه کنترل

.....

«ما بر قوه انتخاب معقول مان و تمامی اعمالی که به این اراده اخلاقی متکی اند، کنترل داریم. چیزهایی که تحت کنترل مان نیستند این ها هستند: بدن و اندام هایش، دارایی هایمان، والدین مان، همشیره هایمان، فرزندان مان یا کشورمان - هر آن چیزی که ممکن است با آن معاشرت داشته باشیم.»

- اپیکتوس، گفتارها، ۱، ۲۲، ۱۰

این گفته آن قدر اهمیت دارد که به تکرارش می ارزد: فرد عاقل و دانا می داند چه چیزهایی در محدوده کنترلش هستند و چه چیزهایی خارج از آن محدوده قرار دارند. خیر خوب آن که به سادگی می توان به خاطر داشت که چه چیزهایی خارج از کنترل مان هستند. طبق نظر رواقیون، محدوده کنترل فقط شامل یک چیز می شود: ذهن. درست است، حتی بدن فیزیکی و مادی تان کاملاً در این محدوده قرار ندارد. از هر چیز که بگذریم، هر لحظه این امکان وجود دارد که به بیماری یا نقصی جسمی دچار شوید. ممکن است در کشوری خارجی در سفر باشید و زندانی شوید.

اما این از آن رو خبر خوبی است که از حجم چیزهایی که باید به آن ها فکر کنید به شدت می کاهد. سادگی روشنی و وضوح ذهنی می آورد. وقتی همه با فهرستی عریض و طویل از مسئولیت ها به این سو و آن سو می روند - چیزهایی که حقیقتاً مسئول شان نیستند - شما فقط همین فهرست تک فقره ای را دارید. فقط یک چیز هست که باید مدیریتش کنید: انتخاب هایتان، اراده تان، ذهن تان.

پس دریا بیدش.

## چهاردهم فروردین

### بندهایی که ذهن تان را به این سو و آن سو می کشانند بپرید

.....

«دست کم بفهم که در وجودت چیزی داری، قدرتمندتر و الهی تر از آنچه مسبب شوره‌های جسمانی می شود و درست مثل یک عروسک خیمه شب بازی به این سو و آن سو می کشانند. چه افکاری اکنون ذهنم را به خود مشغول کرده اند؟ آیا ترس، ظن و گمان، میل و خواهش یا چیزی مانند این ها نیست؟»

- مارکوس اورلیوس، تأملات، ۱۲، ۱۹

به تمامی جذابیت‌ها همچون چیزهایی نگاه کنید که برای رسیدن به سهمی از کیف پول تان یا برای رسیدن به لحظه‌ای از توجه تان با یکدیگر رقابت می کنند. دانشمندان تغذیه در حال مهندسی محصولاتی برای بهره‌جویی از غده‌های چشایی شما هستند. مهندسان شرکت سیلیکون ولی<sup>۱</sup> در حال طراحی اپلیکیشن‌هایی به همان اعتیادآوری قمار هستند. رسانه‌ها در حال تولید داستان‌هایی برای برانگیختن غیض و غضب هستند.

این‌ها فقط بخش کوچکی از وسوسه‌ها و نیروهایی هستند که روی روح و روان مان کار می کنند - باعث غفلت مان می شوند و حواس مان را از چیزهایی که حقیقتاً اهمیت دارند، پرت و دور می کنند. خوشبختانه، مارکوس اورلیوس در معرض این بخش‌های مفراط و گزافکارانه فرهنگ مدرن ما قرار نگرفته بود. اما وی ورطه‌ها و منجلاب‌های غفلت‌آمیز بسیاری را می شناخت: غیبت و صحبت‌های خاله‌زنکی، جذبۀ پایان‌ناپذیر کار، به اضافه ترس، ظن و گمان، شهوت. این نیروهای درونی و بیرونی که به نحوی فزاینده قدرتمندتر و مقاومت در برابرشان سخت‌تر می شود، همه انسان‌ها را تحت تأثیر قرار می دهند.

فلسفه صرفاً از ما می خواهد تا با حواس جمع مراقب باشیم و بکوشیم تا آلت دست نشویم. به تعبیر ویکتور فرانکل در اراده معطوف به معنا، «رانه‌ها و سائق‌ها انسان را هل می دهند اما ارزش‌ها وی را می کشند.» این ارزش‌ها و آگاهی درونی مانع آن می شوند که به عروسک

---

1. Silicon Valley



خیمه‌شب‌بازی رانه‌ها و سائق‌های جسمانی‌مان تبدیل شویم. به‌طور حتم، بذل توجه و مراقبت نیازمند تلاش و آگاهی است، اما آیا این بهتر از آن نیست که همچون عروسک خیمه‌شب‌بازی با بند و ریسمان به این سو و آن سو کشیده شویم؟

## پانزدهم فروردین آرامش در ثبات قدم است

.....

«به آرامش خاطر نمی‌رسند، مگر کسانی که به قوه قضاوتی استوار و تزلزل‌ناپذیر دست‌یافته‌اند. بقیه افراد در تصمیم‌های خود پیوسته افتان و خیزانند و در حالتی از رفت‌وآمد میان ردّ و قبول امور به سر می‌برند. علت این پس‌و‌پیش رفتن چیست؟ به خاطر این است که هیچ‌چیز روشن و واضح نیست و آن‌ها به نامطمئن‌ترین راهنما اتکا کرده‌اند - نظر و عقیده مردم.»

- سنکا، نامه‌های اخلاقی، ۹۵، ۵۷ب-۵۸الف

سنکا در جستار خود درباره آرامش خاطر، واژه یونانی او تومیا<sup>۱</sup> را به کار می‌برد، واژه‌ای که به این صورت تعریفش می‌کند: «باور داشتن به خود و اعتماد به این‌که در مسیر درست هستید، و شک و تردیدی ندارید و کوره‌راه‌های فراوان کسانی را دنبال نمی‌کنید که در هر سمت و جهتی سرگردانند.» به گفته وی، همین حالت ذهنی است که باعث ایجاد آرامش خاطر می‌شود. وضوح ذهن امکان می‌دهد که این باور را داشته باشیم. این به معنای آن نیست که بگویم قرار است همواره از همه چیز صد درصد مطمئن باشیم، یا این‌که حتی باید چنین باشیم؛ به این معناست که می‌توانیم از این بابت آسوده خاطر باشیم که به‌طور کلی در مسیر درست قرار داریم - این‌که نیازی نداریم تا پیوسته خودمان را با دیگران مقایسه کنیم یا هر چند ثانیه یک‌بار بر اساس اطلاعات جدید نظرمان را عوض کنیم.

در عوض، آرامش خاطر و آسودگی خیال در شناسایی مسیرمان و چسبیدن به آن پیدا می‌شود: ثابت قدم بودن - که البته شامل جرح و تعدیل‌های چندی اینجا و آنجا نیز می‌شود - ولی در عین حال نادیده گرفتن پریان دریایی حواس‌پرت‌کنی که باعث می‌شوند به سمت صخره حرکت کنیم.<sup>۲</sup>

---

1. euthymia

۲. در اساطیر یونان، سیرن‌ها (siren) پریان دریایی اغواگری هستند که ملوانان را با آوازهای افسون‌آمیز خود به کام مرگ می‌کشند.

## هیچ‌گاه کاری را از سر عادت انجام ندهید

.....

«بنابراین در اکثر موارد دیگر، ما شرایط را نه مطابق با تصورات درست، بلکه اغلب با پیروی از عاداتِ فلاکت‌بار، مورد توجه قرار می‌دهیم. از آن‌جا که همه چیزهایی که گفته‌ام صادق‌اند، هم از این‌رو فردی که در حال آموزش و تمرین است باید بکوشد تا برتری یابد و فراتر برود، به گونه‌ای که جستجوی لذت و دوری جستن از آلم را متوقف کند؛ چسبیدن به زندگی و احتراز از مرگ را متوقف سازد؛ و در مورد مال و اموال و پول، دادن و بخشیدن را بیشتر از دریافت کردن ارج بنهد.»

- موسونیوس روفوس، درس‌گفتارها، ۶، ۲۵، ۵-۱۱

از کارگری می‌پرسند: «چرا به این شیوه انجامش می‌دهی؟» پاسخ می‌دهد: «چون این همان شیوه همیشه‌گی ماست.» این پاسخ هر رئیس خوبی را سرخورده می‌کند و دهان هر کارآفرینی را به آب می‌اندازد. کارگر مزبور دست از اندیشیدن کشیده است و به گونه‌ای بی‌اندیشه و از سر عادت عمل می‌کند. کسب‌وکار یادشده مستعد اختلال از سوی یک رقیب است، و هر رئیس فکوری که باشد کارگر مزبور را احتمالاً اخراج خواهد کرد.

ما باید همین بی‌گذشت بودن و شقاوت را در مورد عادت‌های خودمان به‌کار ببریم. درواقع، ما دقیقاً به این خاطر در حال مطالعه فلسفه هستیم که خودمان را از چنگال رفتارهای طوطی‌وار برهانیم. کارهایی را که به‌صورت طوطی‌وار یا از حفظ انجام می‌دهید، پیدا کنید. از خودتان بپرسید: آیا این بهترین شیوه انجام دانش است؟ نسبت به علت و دلیل کارهایی که انجام می‌دهید شناخت پیدا کنید - برای خاطر بهترین دلایل انجام‌شان دهید.

## هفدهم فروردین

### کار واقعی را باز از سر گیرید

.....

«من معلم تان هستم و شما در مدرسه من در حال آموختن اید. هدفم این است که شما را به نقطه اتمام برسانم، بی مانع و رادع، رها از هرگونه رفتار وسواسی اجباری، آزاد و نامحدود، بدون شرم و خجالت، شکوفان و شادکام، درحالی که برای هرکاری، خُرد و کلان، به خدا نظر می کنید - هدف تان این است که این چیزها را بیاموزید و با پشتکار به آن‌ها جامه عمل ببوشانید. پس چرا این کار را کامل نمی کنید، اگر هدف درست را دارید و من نیز هم هدف درست را دارم و هم آمادگی درست را؟ چه چیزی کم داریم؟... این کار کاملاً شدنی و امکان پذیر است، و تنها کاری است که از توانمان ساخته است.... گذشته را رها کنید. فقط باید شروع کنیم. به من باور داشته باشید و خودتان خواهید دید.»

- اپیکتوس، گفتارها، ۲، ۱۹، ۲۹-۳۴

یادتان هست، در مدرسه یا در کودکی، از ترس این که مبادا در کاری شکست بخورید، می ترسید امتحانش کنید؟ بیشتر افراد نوجوان ترجیح می دهند مسخره بازی در بیاورند تا آن که زحمت کاری را بر خودشان هموار کنند. تلاش دودلانه و کاهلانه بهانه ای حاضر و آماده در اختیارشان می گذارد: «مهم نیست. [اگر من بودم] حتی سعی هم نمی کردم که این کار را بکنم.» همان طور که بزرگ تر می شویم، شکست دیگر آن قدرها بی اهمیت نیست. آنچه اکنون اهمیت دارد چند نمره دل به خواهی یا چند نشان افتخار ورزشی در مسابقات میان دانشگاهی نیست، بلکه پای کیفیت زندگی تان و نیز توانایی تان برای پرداختن به جهان پیرامون تان در میان است.

ولی اجازه ندهید که این موضوع مرعوب تان کند. شما بهترین معلم های جهان را دارید: داناترین فلاسفه ای که تاکنون زیسته اند و دیگر این که نه تنها دانش آموز قابلی هستید، که استاد نیز کار بسیار ساده ای از شما می خواهد: فقط کار را شروع کنید. مابقی خودش از پی می آید.

## همچون یک شاعر یا هنرمند به جهان نگاه کنید

.....

«این پاره‌زمان کوتاه را در هماهنگی با طبیعت به سر آور، و با وقار و متانت به واپسین منزلگه خود فرود آی، درست همانند زیتون رسیده‌ای که به زمین می‌افتد، درحالی‌که ستایشگر زمینی است که تغذیه‌اش کرده و سپاسگزار درختی که رشدش داده است.»

– مارکوس اورلیوس، تأملات، ۴، ۴۸، ۲

در کتاب تأملات مارکوس اورلیوس چند عبارت فوق‌العاده زیبا وجود دارد – که با توجه به مخاطب مورد نظر کتاب (که کسی نیست جز خودش) امر تعجب‌آوری است. در یک قطعه، وی به تحسین «جذبه و افسون» روال و جریان طبیعت می‌پردازد، «ساقه‌های غلات رسیده که خم شده‌اند، پیشانی درهم‌کشیده شیر، کفی که از دهان گراز می‌چکد.» برای تصویرسازی‌های موجود در این قطعات جاندار و زنده باید سپاسگزار معلم خصوصی‌اش در فن سخنوری مارکوس کورنلیوس فرونتو<sup>۱</sup> باشیم. فرونتو، که پس از سیسرون از سوی بسیاری بهترین سخنور<sup>۲</sup> به‌شمار می‌رفت، توسط پدرخوانده مارکوس انتخاب شده بود تا به او اندیشیدن، نوشتن و سخن گفتن بیاموزد.

این عبارت‌ها، بیش از آن‌که فقط عبارت‌هایی زیبا باشند، به وی – و اکنون نیز ما – چشم‌انداز نیرومندی در مورد رویدادهای عادی یا ظاهراً نا‌زیبا می‌بخشند. چشمان یک هنرمند را می‌خواهد تا ببینیم پایان زندگی چندان هم بی‌شبهت به میوه رسیده‌ای نیست که از درخت می‌افتد. دقت یک شاعر را می‌خواهد که متوجه شویم «چه‌سان نان در حال پختن جابه‌جا شکاف می‌خورد و این ترک‌ها، اگرچه حاصل هنر نانوا نیستند، با این‌همه چشم‌مان را می‌گیرند و اشتهايمان را برمی‌انگیزند» و بدین‌سان در آن‌ها استعاره‌ای پیدا کنیم.

دیدن آنچه دیگران نمی‌توانند ببینند و یافتن زیندگی و هماهنگی در جاهایی که دیگران نادیده‌شان می‌گیرند وضوح ذهن (و نیز سرور) می‌آورد. آیا این به مراتب بهتر از دیدن جهان همچون جایی تیره‌وتار نیست؟

---

1. Marcus Cornelius Fronto

نوزدهم فروردین

## هرجا بروید، انتخابتان همراه شماست

.....

«سکوی خطابه و زندان هرکدام یک مکان هستند، یکی بالا و دیگری پایین، اما در هر دوی این مکان‌ها اگر بخواهید می‌توانید آزادی انتخاب و اختیارتان را حفظ کنید.»

- اپیکتوس، گفتارها، ۲، ۶، ۲۵

جملگی رواقیون در زندگی خود موقعیت‌های اجتماعی بی‌اندازه متفاوتی داشتند. برخی ثروتمند بودند، برخی در قعر سلسله‌مراتب اجتماعی سختگیرانه رُم قرار داشتند. برخی زندگی راحتی داشتند، و برخی دیگر به گونه‌ای تصورناپذیر زندگی سختی داشتند. این در مورد ما نیز صدق می‌کند - جملگی ما نیز با پیشینه‌های متفاوتی به سراغ فلسفه می‌آییم، و حتی در محدوده زندگی خودمان دوره‌هایی از بخت و اقبال نیک و همین‌طور دوره‌های بدبختی و بداقبالی را تجربه می‌کنیم.

اما در همه شرایط - دشواری یا بر خور داری - حقیقتاً فقط یک کار است که باید انجامش دهیم: گذاشتن تمرکزمان بر روی آنچه تحت اختیار و کنترل‌مان است در برابر آنچه خارج از کنترل‌مان است. ممکن است اکنون به خاطر کوشش و تقلا از پا درآمده باشید، درحالی‌که چندسال پیش زندگی راحت و مرفهی داشتید، و چه بسا چندروز دیگر آن‌قدر وضع‌تان خوب شود که موفقیت حقیقتاً باری بر دوش‌تان شود. در همه این احوال، یک‌چیز همواره ثابت خواهد بود: آزادی انتخاب‌مان - هم در تصویر بزرگ و هم در تصویر کوچک.

درنهایت، این وضوح ذهن است. هر کسی که هستیم، هر کجا که باشیم - آنچه اهمیت دارد انتخاب‌هایمان است. این انتخاب‌ها چیستند؟ چگونه ارزشیابی‌شان می‌کنیم؟ چگونه بهترین استفاده را از آن‌ها می‌بریم؟ این‌ها سؤال‌هایی هستند که زندگی، بدون توجه به جایگاه و موقعیت اجتماعی‌مان، از ما می‌پرسد. چگونه پاسخ خواهید داد؟

## بیستم فروردین

### اندیشه‌هایتان را از نو برافروزید

.....

«اصولت را نمی‌توانی فروبنشانی مگر این‌که خودت افکار و اندیشه‌هایی را خاموش کنی که اصولت را تغذیه می‌کنند، چون پیوسته این توانایی را داری که افکار و اندیشه‌هایی نو برافروزی... امکان آن هست که از نو زندگی کنی! امور را به‌شکلی تازه و نو ببینی آن‌سان که زمانی چنین می‌کردی - بدین‌سان است که می‌توانی زندگی را دوباره آغاز کنی!»

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۷، ۲

یکی دو هفته بد داشته‌اید؟ آیا در حال فاصله گرفتن از اصول و باورهای بوده‌اید که پیش‌تر برایتان محترم بودند؟ اصلاً ایرادی ندارد؛ برای همه ما اتفاق می‌افتد.

واقعیت آن‌که احتمالاً برای مارکوس نیز اتفاق افتاده است - هم از این‌روست که این یادداشت را برای خودش نوشته است. شاید با سناتورهای بدقلقی سروکله می‌زده یا در رابطه با پسر آشفته و ناآرامش دچار مشکل شده است. چه‌بسا در این سناریوهای احتمالی از کوره دررفته باشد، افسرده و ناراحت شده باشد، یا از تأمل و مراقبه در احوال درونی خودش دست برداشته باشد. کیست که چنین چیزهایی برایش اتفاق نیفتد؟

اما نکته‌ای که باید در این‌جا به‌خاطر داشت این است که قطع‌نظر از این‌که چه اتفاقی می‌افتد، قطع‌نظر از این‌که رفتارتان در گذشته چه اندازه نومیدکننده بوده است، خودِ اصول بدون تغییر باقی می‌مانند. می‌توانیم هر لحظه به آن‌ها برگردیم و در آغوش بگیریم‌شان. آنچه دیروز اتفاق افتاد - آنچه پنج دقیقه پیش اتفاق افتاد - گذشته است. می‌توانیم هر وقت که دوست داشته باشیم دوباره اندیشه‌هایمان را روشن کنیم و از نو آغاز کنیم.

چرا همین حالا چنین نکنیم؟

## بیست و یکم فروردین یک آیین صبحگاهی

.....

«در آغاز روز این‌ها را از خودت بپرس:

برای دستیابی به رهایی از شور و شهوت‌ها چه چیزی کم دارم؟

برای آرامش خاطر چه چیزی؟

من چیستم؟ فقط یک بدن، صاحب املاک یا شهرت و وجهه؟ هیچ کدام از این‌ها.

پس چه هستم؟ یک موجود عقلانی.

در این صورت باید چه بکنم؟ تأمل و مراقبه در مورد اعمال.

چگونه از آرامش و متانت دور شدم؟

چه کاری انجام دادم که نادوستانه، غیراجتماعی یا بی‌فکرانه بود؟

چه کاری بود که موفق نشدم در همهٔ این موارد انجام بدهم؟

- اپیکتتوس، گفتارها، ۴، ۶، ۳۴-۳۵

بسیاری از افراد موفق آیین و مناسکی صبحگاهی دارند. برای برخی، این آیین تأمل و مراقبه است. برای دیگران، ورزش است. برای بسیاری، نوشتن رویدادهای روزانه است - فقط چند صفحه که طی آن افکار، ترس‌ها، امیدهایشان را یادداشت می‌کنند. در این موارد، هدف اصلی بیشتر از آن‌که خود این فعالیت باشد، تأمل مناسک‌گون است. ایدهٔ نهفته در پشت این کار، اختصاص دادن کمی وقت برای نگرستن به درون و خودنگری است. اختصاص دادن وقت و زمان مزبور چیزی است که رواقیون تقریباً بیش از هر چیز دیگری از آن دفاع می‌کردند. ما نمی‌دانیم که آیا مارکوس اورلیوس تأملات خود را صبح می‌نوشت یا شب، اما می‌دانیم که او برای خودش خلوتی دست‌وپا می‌کرد - و نیز این‌که برای خودش می‌نوشت و نه برای هیچ‌کس دیگری. اگر دنبال مکانی برای آغاز کردن آیین مخصوص خودتان می‌گردید، مثال مارکوس و چکلیست اپیکتتوس گزینه‌های بدی نیستند.

از امروز شروع کنید و هر روز از خودتان عین همین سؤال‌های سخت را بپرسید. بگذارید فلسفه و سخت‌کوشی، صبح به صبح، در طول زندگی‌تان، راهنمایان به‌سوی پاسخ‌های بهتری باشند.



## بیست و دوم فروردین

### بازنگری روز خود

.....

«من پیوسته خودم را زیر نظر خواهم گرفت و - به سودمندترین شیوه - یکایک روزهایم را بازنگری خواهم کرد؛ زیرا این همان چیزی است که همه ما را شرّ و بدنهاد می‌سازد - این که هیچ‌یک از ما به زندگی‌هایمان واپس نمی‌نگریم و فقط بر چیزی تأمل می‌کنیم که در شُرّف انجامش هستیم. درحالی که برنامه‌هایمان برای آینده، ریشه در گذشته دارند.»

- سنکا، نامه‌های اخلاقی، ۸۳، ۲

سنکا، در نامه‌ای خطاب به برادر بزرگ‌ترش نُواتوس<sup>۱</sup>، رسم و آیین سودبخشی را توصیف می‌کند که از فیلسوف برجسته دیگری عاریه گرفته بود. در پایان هرروز شکل‌های مختلف پرسش‌های زیر را از خود می‌پرسید: امروز چه رذیلتی را مهار کردم؟ از چه نظر بهترم؟ آیا کارهایم درست بودند؟ چگونه می‌توانم بهتر شوم؟

فرد رواقی، در آغاز یا پایان روز، همراه با دفترچه یادداشتش می‌نشیند و به بازنگری خودش می‌پردازد: آنچه انجام داده است، آنچه اندیشیده است، آنچه می‌تواند بهبود بخشد. هم از این‌روست که تأملات مارکوس اورلیوس کتابی غیرقابل‌درک و سردرنیارَدنی است؛ و برای خاطر وضوح و روشنی ذهن شخصی نوشته شده است و نه استفاده عموم. یادداشت‌کردن رسم و آیین‌های رواقیانه نیز صورتی از تمرین آن‌ها بود و هست، درست همان‌طور که تکرار یک دعا یا سرود روحانی ممکن است چنین باشد.

رویدادهای روزانه‌تان را بنویسید، خواه روی رایانه ذخیره شده باشند یا در یک دفترچه یادداشت کوچک. وقت بگذارید و آگاهانه رویدادهای روز پیشین را به‌خاطر بیاورید. در ارزیابی‌های خود بی‌پروا و بی‌گذشت باشید. هر آنچه به شادکامی‌تان یاری رسانده و هر آنچه موجب غفلتان شده، متذکر شوید. چیزهایی که دوست دارید رویشان کار کنید یا نقل‌قول‌هایی

---

1. Novatus

را که دوست‌شان دارید، یادداشت کنید. با تلاش برای ثبتِ چنین افکاری، احتمال کمتری هست که فراموش‌شان کنید. یک امتیاز دیگر این کار آن است که: بدین ترتیب آماری خواهید داشت که از طریق آن می‌توانید پیشرفت‌تان را رصد کنید.

## بیست و سوم فروردین

### حقیقت درباره پول

.....

«بگذار تا به سراغ افراد واقعاً ثروتمند برویم - چه زیادند موقعیت‌هایی که طی آن درست همانند فقرا به نظر می‌رسند! وقتی به خارج سفر می‌کنند، باید بار و بونه‌شان را محدود کنند و وقتی شتاب لازم است، همراهان و ملتزمین‌شان را مرخص می‌کنند و آن‌هایی که در ارتش هستند، چه مقدار اندکی از دارایی‌هایشان را می‌توانند نگه دارند...»

- سنکا، درباره تسلی بخشی به هیلویا، ۱۲، ۱-ب-۲

اف. اسکات فیتزجرالد<sup>۱</sup> نویسنده، که اغلب سبک زندگی افراد ثروتمند و مشهور را در کتاب‌هایش مانند گتسی بزرگ به نحوی فریبنده و دلربا ترسیم می‌کرد، یکی از داستان‌های کوتاه‌اش را با این سطرهای اکنون کلاسیک، شروع می‌کند: «بگذار تا از افراد بسیار ثروتمند به تو بگویم. آن‌ها با من و تو فرق دارند.» چندسال پس از انتشار این کتاب، دوست فیتزجرالد، ارنست همینگوی<sup>۲</sup>، با نوشتن این جمله او را دست انداخت: «بله، آن‌ها بیشتر پول دارند.» این همان چیزی است که سنکا به ما یادآوری می‌کند. وی، به‌عنوان مردی که یکی از ثروتمندترین مردان رُم بود، بی‌واسطه می‌دانست که پول قدر ناچیزی زندگی را تغییر می‌دهد. پول قادر به حل مشکلاتی نیست که افراد بی‌پول فکر می‌کنند می‌تواند حل کند. واقعیت آن‌که هیچ دارایی مادی و امور بیرونی نمی‌توانند مسائل درونی را حل و فصل کنند.

ما همواره این موضوع را فراموش می‌کنیم - و این فراموشی باعث سردرگمی و رنج بسیاری می‌شود. چنان‌که همینگوی بعدتر در مورد فیتزجرالد نوشت: «او فکر می‌کرد که ثروتمندان نژاد اسرارآمیز خاصی هستند و وقتی فهمید که این‌گونه نیستند این موضوع او را درهم کوبید؛ به همان اندازه‌ای که هر چیز دیگری درهم کوبیدش.» اگر تغییری در خودمان پدید نیاوریم، همین مطلب در مورد همه ما نیز صدق خواهد کرد.

۱. F. Scott Fitzgerald: (رمان‌نویس آمریکایی، ۱۸۹۶-۱۹۴۰)

۲. Ernest Hemingway: (رمان‌نویس آمریکایی، ۱۸۹۹-۱۹۶۱)

## بیست و چهارم فروردین برای فهم عمیق تلاش کنید

.....

«من خواندنِ دقیق را از روستیکوس یاد گرفتم و بسنده نکردن به فهمی غیردقیق از کلیت موضوع، و نیز عدم موافقت آنی با کسانی که دربارهٔ یک چیز، حرف‌های بسیاری برای گفتن دارند.»

-مارکوس اورلیوس، تأملات، ۱، ۷، ۳

نخستین کتاب مارکوس اورلیوس تأملات با فهرستی از قدرشناسی شروع می‌شود. او از تمامی افراد تأثیرگذار در زندگی‌اش، یک‌به‌یک، سپاسگزاری می‌کند. یکی از کسانی که مورد تقدیر قرار می‌دهد کوئینتوس یونیوس روستیکوس<sup>۱</sup> است، معلمی که عشق به روشنی و فهم عمیق را در شاگردش پرورانده بود؛ تمنایی برای متوقف‌نشدن در ظاهر امر وقتی پای آموختن در میان است.

همچنین از طریق روستیکوس بود که مارکوس با اپیکتتوس آشنا شده بود. درواقع، روستیکوس نسخهٔ شخصی خودش را از درسگفتارهای اپیکتتوس به مارکوس امانت داده بود. روشن است که مارکوس به فهم لب مطلب این درسگفتارها بسنده نمی‌کرد و براساس توصیهٔ معلمش خیلی ساده آن‌ها را نمی‌پذیرفت. پائول جانسون<sup>۲</sup> زمانی به شوخی این‌طور گفت که ادموند ویلسون<sup>۳</sup> طوری کتاب می‌خواند «که انگار نویسندهٔ کتاب را بر سر جانش محاکمه می‌کرد.» مارکوس نیز این‌گونه اپیکتتوس را می‌خواند - و وقتی درس‌هایش قابل قبول و پذیرفتنی بودند، در خود حل و جذب‌شان می‌کرد. درس‌ها به بخشی از دی‌ان‌ای انسانی‌اش تبدیل می‌شدند. او در طول زندگی‌اش به تفصیل از آن‌ها نقل قول می‌کرد، درحالی‌که روشنی و قدرت واقعی را در کلمات می‌یافت، حتی در میانهٔ تجمل و قدرت بی‌اندازه‌ای که بعدتر به‌دست آورد.

---

1. Quintus Junius Rusticus

۲. Paul Johnson: (ژورنالیست، تاریخ‌نگار و نویسندهٔ انگلیسی، متولد ۱۹۲۸)

۳. Edmund Wilson: (نویسنده و منتقد ادبی امریکایی، ۱۸۹۵-۱۹۷۲)

این همان نوع خواندن و مطالعه‌ای است که ما نیز باید در خودمان پرورش دهیم و به همین خاطر است که، به جای آن که یک فصل بخوانیم، هر روز فقط یک صفحه می‌خوانیم. به خاطر این که بتوانیم وقت بگذاریم و با دقت و عمیق بخوانیم.

## بیست و پنجم فروردین

### تنها جایزه

.....

«چه چیزی مانده است که گرامی‌اش بداریم؟ فکر می‌کنم این - محدود کردن کنش ورزشی و بی‌کنشی مان فقط به چیزهایی که با نیازهای آماده‌سازی خودمان هماهنگ‌اند... این همان چیزی است که تلاش‌های مربوط به تعلیم به آن برمی‌گردند- این آن چیزی است که باید گرامی‌اش بداریم! اگر به این موضوع باور استوار داشته باشی، از تلاش برای دست یافتن به همه چیزهای دیگر دست خواهی کشید... اگر نداشته باشی، آزاد، خودبسند یا رها از شورها و شهوات نخواهی بود، بلکه ضرورتاً آکنده از غبطه و حسرت، حسادت و بدگمانی برای هر کسی خواهی بود که توانایی پیشه ساختن‌شان را دارد و تو علیه کسانی نقشه خواهی کشید که واجد چیزهایی هستند که گرامی‌شان می‌داری... اما با داشتن کمی عزت‌نفس برای ذهن خودت و گرامی‌داشتنش، به رضایت خاطر دست خواهی یافت و هماهنگی بهتری با هم‌نوعان انسانی خود خواهی داشت و با خدایان سازگارتر خواهی شد - به طوری که هر آنچه را مقرر کرده‌اند و به تو اختصاص داده‌اند، خواهی ستود.»

- مارکوس اورلیوس، تأملات، ۶، ۱۶، ۲ب-۴الف

وارن بافت<sup>۱</sup> که ثروت خالصش حدود شصت و پنج میلیارد دلار است، در همان خانه‌ای زندگی می‌کند که در سال ۱۹۵۸ به مبلغ ۳۱ هزار و پانصد دلار خریده بود. جان اورشل<sup>۲</sup>، بازیکن خط حمله فوتبال آمریکایی در تیم بالتیمور ریونز، میلیونر است اما می‌تواند با مبلغ ۲۵ هزار دلار در سال سر کند. کاوهی لئونارد<sup>۳</sup> ستاره تیم سن آنتونیو اسپرز با شورت تاهوی ۱۹۹۷ش که از زمان نوجوانی داشته است این طرف و آن طرف می‌رود، حتی با قراردادی به ارزش ۹۴ میلیون دلار. چرا؟ این به خاطر آن نیست که این افراد ناخن خشک و خسیس‌اند. بلکه به خاطر آن است که چیزهایی که برایشان اهمیت دارد کم خرج و کم هزینه‌اند.

نه بافت نه اورشل و نه لئونارد از سر تصادف از این جا سر درنیاورده‌اند. سبک زندگی‌شان

1. Warren Buffett

2. John Urschel

3. Kawhi Leonar

حاصلی از اولویت‌بندی است. آن‌ها علایقی را در خود پرورش می‌دهند که بی‌چون و چرا پایین‌تر از امکانات مالی‌شان است و در نتیجه، هر درآمدی این آزادی را به آن‌ها می‌دهد تا چیزهایی را دنبال کنند که بیشتر از همه برایشان مهم‌اند. از سر اتفاق است که فراتر از حد انتظار ثروتمند شده‌اند. این نوع وضوح ذهن - درباره‌ی این که چه چیزی را در جهان بیش از همه دوست دارند - به معنای آن است که می‌توانند از زندگی‌شان لذت ببرند. به معنای آن است که باز هم شادکام خواهند بود حتی اگر بازار احياناً سقوط کند یا حرفه‌شان به خاطر آسیب‌دیدگی زودتر از موعد به پایان برسد.

هر چقدر چیزهای بیشتری بخواهیم و هر چقدر بیشتر مجبور باشیم تا برای رسیدن به آن اهداف تلاش کنیم، حقیقتاً به همان اندازه کمتر از زندگی خود لذت خواهیم برد و نیز کمتر آزاد خواهیم بود.

بیست‌وششم فروردین

## قدرت یک مانترا

.....

«افکار غلط و نادرست را با گفتن پیوسته و مدام این جمله به خودت از ذهن حذف کنی، "من مکلفم تا روحم را از هرگونه شرارت و بدنهادی، میل و خواهش یا هرگونه آشفتگی و پریشانی دور نگه‌دارم؛ در عوض، از آن‌جا که ماهیت حقیقی امور را می‌دانم، فقط حق‌شان را ادا خواهم کرد." همواره این قدرت را که طبیعت به تو داده است به‌خاطر داشته باش.»

- مارکوس اورلیوس، تأملات، ۸، ۲۹

هرکسی که کلاس یوگا رفته باشد یا در معرض تفکر هندو یا بودایی قرار گرفته باشد، احتمالاً مفهوم مانترا [وَرِد یا ذِکْر] به گوشش خورده است. در زبان سنسکریت، مانترا به معنی «گفته مقدس» است - که اساساً یک کلمه، عبارت، فکر و حتی یک آوا و صداست - و هدف از آن فراهم آوردن وضوح ذهن یا هدایت معنوی است. مانترا می‌تواند به‌ویژه در فرآیند تأمل و مراقبه سودمند افتد زیرا این امکان را فراهم می‌آورد تا هنگام تمرکز مانع ورود هرچیز دیگری به ذهن مان شویم.

بدین ترتیب، پیشنهاد این مانترای رواقیانه از سوی مارکوس اورلیوس کار درخور و به‌جایی است - نوعی تذکر و تلنگر یا تکیه کلام برای وقت‌هایی که افکار و تصورات نادرست و عوامل پرت‌کننده حواس را درون‌مان احساس می‌کنیم، یا زمانی که فشار زندگی روزمره بر دوش مان سنگینی می‌کند. این مانترای رواقیانه اساساً چنین می‌گوید: «من در درونم این قدرت را دارم تا افکار مزاحم را بیرون کنم. من حقیقت را می‌دانم.»

ساختار جملات و کلماتش را هرطور که دوست دارید تغییر دهید. این قسمت از کار با خودتان است. اما یک مانترا داشته باشید و از آن استفاده کنید تا وضوح ذهن را که آرزو مندش هستید، بیابید.



## بیست و هفتم فروردین

### سه حیطه برای آموزش و تمرین

.....

«سه حوزه هست که شخص دانا و نیک باید در آن‌ها آموزش و تمرین ببیند. حوزه نخست به علایق و بیزاری‌ها مربوط می‌شود - این که شخص هیچ‌گاه در علایقش ناکام نماند و گرفتار آنچه مایه بیزاری و نفرتش است نیز نشود. دومین حوزه به تکانه‌های مربوط به عمل کردن و عمل نکردن برمی‌گردد - و به‌طور کلی تر، به وظیفه - این که فرد سنجیده و آگاهانه برای خاطر دلایل نیکو دست به عمل بزند و نه بی حساب و نسنجیده. سومین حوزه به رهایی از فریب و نیز خویشتن‌داری و کل حیطه قضاوت مربوط می‌شود، مهر تأییدی که ذهن مان بر ادراکاتش می‌زند. از میان این‌ها، حوزه اصلی و مبرم‌ترین آن‌ها نخستین‌شان است که به شورها و شهوات مربوط می‌شود، چرا که احساسات نیرومند فقط زمانی پدید می‌آیند که در علایق و بیزاری‌هایمان ناکام بمانیم.»

- ایپکتوس، گفتارها، ۳، ۲، ۱-۳ الف

اجازه دهید امروز تمرکزمان را بر سه حیطه آموزش و تمرینی بگذاریم که ایپکتوس برایمان وضع کرده است. نخست باید بررسی کنیم که ضروری است خواهان چه چیزهایی باشیم و از چه چیزهایی دوری کنیم. چرا؟ تا چیزهایی را بخواهیم که خوب هستند و از چیزهایی که بدند پرهیز کنیم. این کافی نیست که فقط به جسم و بدن‌تان گوش فرادهید - چون جذابیت‌ها و کشش‌ها اغلب گمراهمان می‌سازند.

سپس باید تکانه‌هایمان<sup>۱</sup> - یعنی همان انگیزه‌هایمان - را برای کنش بررسی کنیم. آیا کارهایی که می‌کنیم برای خاطر دلایل درستی است؟ یا این که دست به کنش می‌زنیم چون درنگ نکرده‌ایم تا به تفکر پردازیم؟ یا این که معتقدیم لازم است کاری بکنیم؟ در نهایت، نوبت به قوه قضاوت‌مان می‌رسد. توانایی مان برای دیدن واضح و درست امور، زمانی حاصل می‌شود که از موهبتی که طبیعت به ما ارزانی داشته استفاده کنیم؛ یعنی از عقل مان.

---

۱. impulse: (کشش‌ها)

این‌ها سه حوزه متمایز آموزش و تمرین هستند، اما در عمل به‌گونه‌ای جدانشدنی با یکدیگر درهم آمیخته‌اند. قوه قضاوت‌مان علایق و خواست‌هایمان را تحت تأثیر قرار می‌دهد، علایق و خواست‌هایمان بر نحوه کنش‌مان تأثیر می‌گذارند، درست همان‌طور که قوه قضاوت‌مان شیوه کنش‌مان را تعیین می‌کند. اما نمی‌توان صرفاً انتظار داشت که این اتفاق بیفتد. باید بر یکایک حیطه‌های زندگی‌مان فکر و انرژی بگذاریم. اگر چنین کنیم، وضوح ذهن و موفقیت واقعی را خواهیم یافت.