

تأملات

تقدیم به مادر مهربانم، مهرانگیز درخشان

ع.ث.

مارکوس اورلیوس، امپراتور روم، ۱۲۱ - ۱۸۰ م

Marcus Aurelius, Emperor of Rome

تأمالات / مارکوس اورلیوس؛ ترجمه عرفان ثابتی. - تهران: ققنوس، ۱۳۸۴.
ISBN 978-964-311-610-1 ۱۵۸ ص.

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

Meditations c1964.

عنوان به انگلیسی:

کتاب حاضر تحت همین عنوان با ترجمه مهدی باقی و شیرین مختاریان توسط
نشر نی در سال ۱۳۸۴ نیز منتشر شده است.

۱. اخلاقی - متون قدیمی تا ۱۸۰۰ م. ۲. راه و رسم زندگی - متون قدیمی تا
۱۸۰۰ م. الف. ثابتی، عرفان، ۱۳۵۵ - ، مترجم. ب. عنوان.

۱۸۸ B ۵۸۲/ف۲ث

۱۳۸۴

م۸۴-۲۱۹۳۳

کتابخانه ملی ایران

تأملات

مارکوس اور لیوس

ترجمہ عرفان ثابتی



این کتاب ترجمه‌ای است از:

Meditations
Marcus Aurelius
Great Ideas



انتشارات قنوس

تهران، خیابان انقلاب، خیابان شهدای ژاندارمری،
شماره ۱۱۱، تلفن ۴۰ ۸۶ ۴۰ ۶۶

* * *

مارکوس اورلیوس

تأملات

ترجمه عرفان ثابتی

چاپ هشتم

۲۲۰۰ نسخه

۱۳۹۷

چاپ شمشاد

حق چاپ محفوظ است

شابک: ۱ - ۶۱۰ - ۳۱۱ - ۹۶۴ - ۹۷۸

ISBN: 978-964-311-610-7

www.qoqnoos.ir

Printed in Iran

۱۲۰۰۰ تومان

فهرست

| | |
|-----|--------------|
| ۷ | کتاب اول |
| ۱۷ | کتاب دوم |
| ۲۵ | کتاب سوم |
| ۳۵ | کتاب چهارم |
| ۵۱ | کتاب پنجم |
| ۶۵ | کتاب ششم |
| ۷۹ | کتاب هفتم |
| ۹۵ | کتاب هشتم |
| ۱۰۹ | کتاب نهم |
| ۱۲۳ | کتاب دهم |
| ۱۳۷ | کتاب یازدهم |
| ۱۴۹ | کتاب دوازدهم |

کتاب اول

۱. ادب و خویشتنداری را نخستین بار از پدر بزرگم و روس^۱ آموختم.
۲. مردانگی بی تظاهر را از پدرم آموختم (از آنچه در باره اش شنیده‌ام و به یاد دارم).
۳. مادرم مظهر تقوا، سخاوت، پرهیزگاری – نه فقط در اعمال، بلکه در افکار – و ساده‌زیستی بود، ساده‌زیستی‌ای که به عادت‌های مرسوم اغنیا هیچ شباهتی نداشت.
۴. چشمپوشی از تحصیل در مدارس عمومی و، در عوض، استخدام معلمان خصوصی و قبول مخارج آن از دل و جان توصیه جدم بود.
۵. آموزگارم مرا از طرفداری از سبزی یا آبی^۲ در مسابقات ارابه‌رانی، یا سبک یا سنگین^۳ در مبارزات گلاادیاتوری برحذر داشت و ترغیبم کرد که تن به کار دهم، قناعت پیشه کنم، به کار خود پردازم و به شایعات گوش ندهم.

1. Verus

۲. رنگ لباس‌های ارابه‌رانان رقیب در سیرک روم، رومی‌ها اشتیاق بی‌حد و اندازه‌ای به این مسابقات داشتند؛ ارابه‌رانان موفق ثروت زیادی کسب می‌کردند و به بت‌های مورد پرستش مردم تبدیل می‌شدند.
۳. در نوعی مبارزه گلاادیاتوری («تراسیانی») رقیبا به سپرهای سبک مجهز بودند، در نوعی دیگر («سامنتی») سپرهای مستطیلی سنگینی داشتند.

۶. به لطف دیوگنتوس،^۱ آموختم که به کارهای پیش پا افتاده نپردازم؛ به جادوگران و رمالان و سحر و جادو و جن‌گیری و تمامی چنین اموری به دیده تردید بنگرم؛ از خروس‌بازی و سرگرمی‌هایی از این قبیل دوری گزینم؛ از صراحت لهجه آزاده نشوم؛ خودم را با فلسفه آشنا کنم، در ابتدا نزد باگیوس^۲ و سپس پیش تانداسیس^۳ و مارکیانوس^۴ به تحصیل فلسفه پردازم؛ در سال‌های ابتدایی تحصیلم مقاله‌نویسی کنم؛ آرمیدن در تشک کاهی و دیگر سختی‌های نظم و انضباط یونانی را به جان پذیرا باشم.

۷. از روستیکوس^۵ آموختم که شخصیتم محتاج تربیت و مراقبت است، و این که نباید اجازه دهم مثل سوفیست‌ها بر اثر علاقه به جعل رساله‌های نظری و انتزاعی، مواظب اخلاقی یا توصیفات خیالی فرد زاهد یا نوع‌دوست، به بیراهه بیفتم. او همچنین به من آموخت که از سخنوری، شعر و استعاره‌های غریب لفظی، پوشیدن لباس‌های تشریفاتی در خانه، و دیگر بی‌سلیقه‌گی‌هایی از این دست دوری گزینم، و از سبک نامه‌نگاری ساده تقلید کنم، مثل همان نامه‌ای که از سینوئسا^۶ به مادرم نوشت. این که اگر کسی، پس از عصبانیت و دعوا با من، علائمی از میل به آشتی نشان دهد، بلافاصله با او سازش کنم. این که در مطالعه دقیق باشم و به برداشتی کلی از معنای متن اکتفا نکنم، و فریب چربزبانان را نخورم. به واسطه او با گفتارهای اپیکتتوس^۷ آشنا شدم، و نسخه‌ای از آن را از کتابخانه‌اش به امانت گرفتم.

۸. آپولونیوس^۹ به من فهماند که باید استقلال رأی داشته باشم و خود را

1. Diognetus

2. Baccheius

3. Tandasis

4. Marcianus

5. Rusticus

6. Sinuessa

7. *Lectures [Discourses]*

۸. Epictetus: فیلسوف رواقی رومی (حدود ۵۰ - حدود ۱۳۰ م.). کتاب معروف او گفتارها مجموعه‌ای از مواظب اخلاقی و رهنمودهایی برای زندگانی نیک است. - م.

9. Apollonius

به دست تقدیر نسیپارم، و هرگز، حتی یک لحظه، عقل^۱ را از نظر دور ندارم. همچنین، به من آموخت که در هنگام حملات عصبی دردناک، از دست دادن فرزند، و بیماری مزمن ملال آور وقار و متانت خود را حفظ کنم. او خودش برهان محکمی بر سازگاری قدرت و انعطاف پذیری بود. شرح و تفسیرهایش الگوی شفافیت بود؛ ولی با این همه، آشکارا تجربه عملی و مهارت در تدریس فلسفه را ناچیزترین فضیلت خود می شمرد. افزون بر این، همو بود که به من آموخت چگونه الطاف ظاهری دوستان را بپذیریم بی آن که عزت نفس خود را از دست بدهم یا ناسپاس و بی اعتنا به نظر برسم.

۹. این چیزها را مدیون سکستوس^۲ هستم: مهربانی، چگونگی فرمان راندن بر خانواده با اقتداری پدرانه، معنی واقعی زندگی طبیعی، وقار و متانتی بدون جلوه فروشی، دلسوزی شهودی نسبت به منافع دوستان، و مدارایی مهربانانه با نابلدان و خیال اندیشان. ادب و نزاکتش در قبال تک تک افراد چنان متناسب و بجا بود که بیش از هرگونه چاپلوسی و تملقی مصاحبتش را جذاب و دلربا می کرد، و در عین حال همگان را به تعظیم و تکریم وامی داشت. شیوه اش در تعیین و تنظیم قوانین اصلی زندگی به یک اندازه جامع و روشمند بود. هرگز اثری از خشم یا دیگر عواطف در او ظاهر نشد، هم هنگام کاملاً خونسرد و با این همه، سرشار از محبت بود. موافقتش را به آرامی و به صورتی غیرممتزاهرانه ابراز می کرد، و هرگز فضل و دانش بی پایش را به رخ نمی کشید.

۱۰. الکساندر،^۳ منتقد ادبی، به من آموخت که از عیبجویی غیرضروری پرهیز کنم. نباید اشتباهات دستوری، لهجه شهرستانی یا تلفظ غلط افراد را به شکل تند و تیز اصلاح کرد؛ به جای این کار، بهتر است عبارت درست را با درایت القا کنیم؛ برای مثال، در پاسخ سؤال آن‌ها یا در عین همراهی با

نظریه‌های آن‌ها، یا در بحثی دوستانه در باره خود موضوع (نه در باره طرز بیان آن)، یا به شکل مناسب دیگری از تذکر.

۱۱. درک خبیثت، حيله‌گری و دورویی حاصل از قدرت مطلق را مدیون آموزگارم فرونتون^۱ هستم؛ او به من آموخت که اعیان و اشراف اغلب فاقد عواطف و احساسات انسان‌های معمولی هستند.

۱۲. الکساندر افلاطونی مرا برحذر داشت از این که به طور مداوم در گفتار یا نوشتار بگویم «بسیار گرفتارم و وقت ندارم»، مگر در موارد واقعاً ضروری؛ او می‌گفت هیچ کس نباید به بهانه کارهای ضروری از زیر تعهداتی که در قبال جامعه دارد شانه خالی کند.

۱۳. کاتولوس^۲ رواقی به من نصیحت کرد که هرگز رنجش دوست، حتی رنجشی نامعقول، را سرسری نگیرم، بلکه تا آن‌جا که در توان دارم بکوشم از او دلجویی کنم؛ او مرا اندرز داد که در ستایش آموزگارانم مشتاقانه و با صدای رسا سخن بگویم و در این کار سرگذشت دومیتیوس^۳ و آتنودوتوس^۴ را سرمشق خود قرار دهم؛ همچنین، مرا پند داد که به فرزندانم محبتی خالصانه نثار کنم.

۱۴. از برادرم سیوروس^۵ عشق به اقوام و خویشاوندان، عشق به حقیقت و عشق به عدالت را آموختم. به واسطه او با ترازیا،^۶ کاتون،^۷ هلوییدیوس،^۸ دیون^۹ و بروتوس^{۱۰} ملاقات کردم و با مفهوم جامعه‌ای مبتنی بر برابری و آزادی بیان عمومی آشنا شدم، همان حکومت پادشاهی‌ای که دغدغه اصلی‌اش حفظ آزادی اتباع است. او لزوم ارجگذاری منصفانه و بی طرفانه

1. Fronto

2. Catulus

3. Domitius

4. Athenodotus

5. Severus

6. Thrasea

7. Cato

8. Helvidius

9. Dion

10. Brutus

فلسفه، اعتیاد به کارهای خوب، گشاده‌دستی، خوش‌بینی و اعتماد به محبت دوستانم را به من نشان داد. همچنین، به یاد دارم که در انتقاد صریح‌اللهجه بود و دوستانش به خوبی می‌دانستند به چه چیزهایی عشق می‌ورزد و از چه چیزهایی نفرت دارد.

۱۵. ماکسیموس^۱ برای من الگوی تسلط بر نفس، ثبات قدم و خوشرویی در هنگام بیماری یا دیگر مصائب بود. شخصیت او ترکیبی ستودنی از متانت و ملاحظت بود، و به آرامی و بی‌هیاهو وظایف خود را ادا می‌کرد. همه از یکی بودن فکر و قولش اطمینان داشتند، و بر این باور بودند که اعمالش عاری از سوءنیت است. با سردرگمی و ترس بیگانه بود؛ هیچ‌گاه تعجیل یا تأخیر نمی‌کرد؛ عجز و درماندگی به ساحتش راهی نداشت. نه تسلیم یأس و اندوه می‌شد و نه به شادمانی تحمیلی و مصنوعی تن در می‌داد، خشم و حسادت را به عرصه‌اش راهی نبود. مهربانی، دلسوزی و صداقتش به او شرافتی می‌بخشید که فطری بود، نه تلقینی. هرگز به گونه‌ای رفتار نمی‌کرد که کسی احساس حقارت کند؛ با این همه، هیچ‌کس را یارای آن نبود که در برتری او تردید ورزد. در عین حال شوخ‌طبعی مطبوعی داشت.

۱۶. صفات تحسین‌برانگیز پدرم^۲ از این قرار بود: ملایمت، پابندی شدید به تصمیم‌های سنجیده‌اش، بی‌اعتنایی کامل به افتخارات سطحی؛ سختکوشی، پشتکار و تمایل به شنیدن سخنان کسانی که می‌توانستند در خیر عموم سهیم باشند؛ عزم راسخ در بها دادن به هر کس به قدر شایستگی‌اش؛ فهم دقیق این که چه وقت سختگیر باشد و چه هنگام آسانگیر؛ و سعی در جلوگیری از شاهدبازی.

می‌دانست زندگی اجتماعی محدودیت‌های خاص خود را دارد:

1. Maximus

۲. نه پدر واقعی‌اش آنیوس و روس، بلکه پدرخوانده‌اش امپراتور آنتونینوس پیوس.

دوستانش مجبور نبودند در سفر یا حضر با او باشند، و هرگاه دیگر تعهداتشان آن‌ها را از همراهی او بازمی‌داشت، برآشفته نمی‌شد. در شورای حکومتی تمام مسائل را با موشکافی و صبر و حوصله بررسی می‌کرد؛ هرگز به اولین نظر و برداشت سرسری قانع نمی‌شد. در دوستی ثابت قدم بود؛ نه از دوستانش دلزده می‌شد و نه مفتون آن‌ها می‌گشت. همواره بر حال واحد بود؛ خوشرو و، با این همه، آن قدر دوراندیش بود که بی سروصدا دقیق‌ترین جزئیات کارهایش را پیشاپیش برنامه‌ریزی می‌کرد. توجهش محصور به نیازهای امپراتوری بود، و خزانه‌های امپراتوری را به شیوه‌ای محتاطانه نگهداری می‌کرد و تحمل شنیدن انتقادات مربوط را هم داشت. نه در برابر خدایان، خرافاتی بود و نه در برابر مردم، عوام‌فریب و چاپلوس. آهسته و پیوسته به راه خود ادامه می‌داد و از هر چیز متظاهرانه و نوظهوری دوری می‌جست. از آسایش و رفاه مادی‌ای که دست تقدیر برایش رقم زده بود نه مغرور بود و نه احساس عذاب وجدان می‌کرد؛ در صورت وجود از آن نهایت استفاده را به عمل می‌آورد. در غیر این صورت، جای خالی‌اش را احساس نمی‌کرد.

کسی نمی‌توانست در او نشانی از چربزبانی و عاظ، وقاحت غلامان یا موشکافی فضل‌فروشان بیابد، همه او را مردی پخته، کامل، چاپلوسی‌ناپذیر و کاملاً مستحق حکمرانی بر خود و دیگران می‌دانستند. افزون بر این، برای فیلسوفان واقعی احترام زیادی قائل بود؛ و گرچه از دیگران انتقاد نمی‌کرد، ترجیح می‌داد به راهنمایی فیلسوفان گوش کند. در جامعه خوش‌برخورد و مهربان بود بی‌آن‌که در این کار اغراق کند. به طرز معقولی مراقب جسم خود بود؛ نه به طرز وسواس‌گونه‌ای نگران افزایش طول عمرش بود، و نه می‌خواست ظاهرش را بیاراید، و با این همه از سلامت خویش غافل نبود، و در واقع آن قدر به خوبی از خودش مواظبت می‌کرد که به ندرت محتاج مراقبت‌های پزشکی یا دارو و مرهم می‌شد. بی‌هیچ حسادت استعدادهای

برجسته، خواه در سخنوری، حقوق، اخلاق، یا هر رشته دیگری را شناسایی می‌کرد و تمام توانایی‌اش را در جهت به شهرت رساندن آن‌ها به‌کار می‌گرفت. گرچه تمامی اعمالش متأثر از احترام به سنت‌های قانونی بود، هرگز در پی آن نبود که به این وسیله نزد مردم شهرت و اعتباری کسب کند. از بی‌قراری و تلون مزاج بیزار بود، و محل‌ها و مشغولیت‌های قدیمی را ترجیح می‌داد. پس از سردردهای شدید بی‌درنگ انجام دادن وظایف عادی‌اش را با شور و شوق و اقتدار کامل از سر می‌گرفت. پرونده‌های سرّی و محرمانه زیادی نداشت، و آن موارد معدود و نادر هم به مسائل حکومتی مربوط می‌شد. در نمایش چیزهای باشکوه، بنای ساختمان‌های دولتی، توزیع یارانه‌ها و نظایر آن، اندازه نگه می‌داشت و همیشه بیش‌تر به ضرورت هر اقدامی توجه می‌کرد و نه به تحسین و تمجیدی که در پی داشت. در ساعت‌های نامناسب آبتنی نمی‌کرد؛ جنون ساختمان‌سازی نداشت؛ بنده شکم، در فکر جنس و رنگ لباس، و در قید و بند خوش‌سیمایی خدم و حشم نبود. لباس‌هایش را از خانه بیلاقی‌اش در لوریوم^۱ می‌فرستادند، و بیش‌تر چیزهایش را از لانوویوم^۲ می‌گرفت. همه از برخورد او با مباشر عذرترایش ساکن توسکولوم^۳ به خوبی آگاهند، برخوردی که از خصوصیات بارز کل رفتارش بود، زیرا بی‌نزاکتی، تندوی و های و هوی با طبیعتش بیگانه بود؛ هرگز خونسش به جوش نیامد؛ عادتش بر این بود که با صرف وقت، آرام، روشمند، قاطعانه و منظم هر اتفاقی را تحلیل و ارزیابی کند. می‌توان گفت آنچه در باره سقراط می‌گویند در باره او هم صادق است به این معنی که می‌دانست چگونه به چیزها میل یا از آن‌ها پرهیز کند، همان چیزهایی که برای اکثر مردم پرهیز از آن‌ها دشوار و میل به آن‌ها بیش از حد آسان است. بنابراین، آن قدر قوی بود

1. Lorium

2. Lanuvium

3. Tusculum

که با عزم و اراده از برخی چیزها پرهیز و به برخی دیگر میل می‌کرد، و این نشانهٔ نفسی کامل و راسخ است – ماکسیموس هم در بستر بیماری‌اش همین را اثبات کرد.

۱۷. اجداد خوب، پدر و مادر خوب، خواهر خوب، معلم، همراهان، خویشاوندان و دوستان خوب، همگی را، تقریباً بدون استثنا، مدیون خدایان هستیم؛ و این را که هیچ وقت در رفتار با آنها عنان اختیار را از کف ندادم، به رغم این که خلق و خویم مستعد چنین کاری است، ولی به لطف خدایان هرگز در چنین وضعیتی قرار نگرفتم و از این امتحان سربلند بیرون آمدم. این را که مدتی طولانی به دست معشوقهٔ پدر بزرگم تربیت نشدم، و معصومیت و پاکدامنی‌ام را حفظ کردم، و این را که برای رسیدن به مردانگی و بلوغ ناشکیبا نبودم و به رشد و شکوفایی با طمأنینه اکتفا کردم. خدایان را شاکرم که در ظل پدر امپراتورم از کبر و غرور رهایی یافتم، و دریافتم که حتی در دربار هم می‌توان بدون محافظان سلطنتی، جامه‌های زربفت، چلچراغ‌ها، مجسمه‌ها و دیگر جاه و جلال‌های ظاهری زندگی کرد، و فهمیدم که می‌توان مصدر امور دولتی بود و مثل فردی عادی رفتار کرد و حیثیت و اقتدار خود را از دست نداد. خدایان به من برادری^۱ عطا کردند که ویژگی‌های ذاتی‌اش مرا به رعایت انضباط شخصی ملزم ساخت، برادری که محبت احترام‌آمیزش مرا دلگرم

۱. منظور لوسیوس سیونیوس کومودوس است که بعدها به نام لوسیوس وروس شهرت یافت. آنتونینوس پیوس او را همراه با مارکوس به فرزندخواندگی پذیرفت. او در مقام امپراتور شریک و سهیم مارکوس بود و با لوسیلا، دختر مارکوس، ازدواج کرد. وروس در ابتدا مردی شجاع و توانا بود، ولی به ورطهٔ سستی و تن‌پروری درغلنتید. در مقام فرماندهٔ ارتش روم سستی و ناتوانی‌اش را در جنگ پارتیان به اثبات رساند و فقط بر اثر مهارت سرلشکرانش از بدنامی و بی‌آبرویی نجات یافت. لژیون‌هایش در بازگشت از شرق بذره‌های طاعونی را با خود به ارمنغان بردند که در سراسر امپراتوری پراکنده شد و آثار مهلکی بر جای نهاد. وروس در سال ۱۶۹ میلادی – به روایت برخی، بر اثر نوشیدن زهر – از دنیا رفت.

کرد، و فرزندان‌ی که از نظر فکری عقب‌افتاده و از نظر جسمانی بدقواره نبودند. همین خدایان بودند که در سخنوری، شعر و دیگر رشته‌هایی که ممکن بود وقت‌م را بگیرد مهارتی ناچیز به من عطا کردند، زیرا اگر پیشرفت در این رشته‌ها را آسان‌تر می‌یافتم هرگز به دیگر دانش‌ها نمی‌پرداختم. خدایان بودند که سبب شدند در اولین فرصت مقام و مرتبه^۱ دلخواه آموزگارام را به آن‌ها اعطا کنم، به جای این که جوانی ایشان را بهانه قرار دهم و آن‌ها را به امید ارتقا سریدوانم. آشنایی با آپولونیوس، روستیکوس و ماکسیموس را مدیون خدایان هستم. به لطف ایشان، بارها و بارها به روشنی دیدم که حقیقت واقعی زندگی طبیعی چیست؛ در واقع، خدایان لطف و مدد و الهام خود را از من دریغ نداشتند و اگر از دستیابی به زندگی طبیعی ناکام مانده‌ام، تقصیر خودم است که به تذکرات – و در واقع، راهنمایی‌های عملی و واقعی – ایشان گوش فراندادم.

این که با توجه به نوع زندگی‌ام جسمی چنین مقاوم داشته‌ام حاکی از لطف و احسان خدایان بوده است؛ این که هرگز اسیر بندیکتا^۱ یا تئودوتوس^۲ نشدم، و از ماجراهای بعدی جان سالم به در بردم؛ این که گرچه اغلب با روستیکوس اختلاف داشتم، هرگز کار را به جایی نرساندم که بعدها موجب پشیمانی شود؛ و این که مادرم و اسپین سال‌های زندگی خود را، پیش از مرگ زود هنگامش، در کنار من سپری کرد. افزون بر این، این که هرگاه قصد کمک به شخص فقیر یا درمانده‌ای را داشتم، هرگز از این کار عاجز نماندم؛ و این که خود نیز هرگز در وضعیتی نبودم که محتاج چنین کمکی باشم. و باید خدایان را سپاس گویم به این خاطر که زنی مطیع، دوست‌داشتنی و بی‌آلایش به من ارزانی داشتند؛ این که فرزندانم همیشه معلمان با کفایتی داشتند؛ این که از

1. Benedicta

2. Theodotus

طریق الهام در عالم رؤیا برایم دارو تجویز می‌کردند - به ویژه هنگام خون بالا آوردن و سرگیجه، از جمله وقتی که در کایتا^۱ و کریسا بودم. سرانجام، این که با تمام اعتیادی که به فلسفه داشتم در دام سوفیست‌ها نیفتادم و تمام وقتم را پشت میز صرف تعمق در متون درسی و قواعد منطق یا غور و غوص در علوم طبیعی نکردم.

تمام این چیزهای خوب را «مدیون کمک خدایان و دست تقدیر هستم».

در بین کونادها،^۲ بر روی رود گرن.^۳

کتاب دوم

۱. صبحگاهان که از خواب برمی خیزی، با خود بگو: امروز با فضولی، ناسپاسی، گستاخی، بی وفایی، سوءنیت و خودخواهی روبرو خواهم شد - تمام این‌ها ناشی از آن است که خطاکاران نمی‌توانند خوب را از بد تمیز دهند. ولی من مدت‌هاست که به طبیعت خوبی و شرافتش، طبیعت بدی و رذالتش، و طبیعت شخص خطاکار پی برده‌ام، خطاکاری که برادرم است (نه به این معنی که از یک گوشت و خون هستیم، بلکه از این‌رو که هر دو از موهبت عقل برخورداریم و از امر الهی بهره و نصیب برده‌ایم)؛ بنابراین، هیچ یک از این چیزها نمی‌توانند به من آسیب رسانند، زیرا کسی نمی‌تواند مرا در زشتی و تباهی شریک و سهیم سازد. من هم نمی‌توانم به برادرم غضب کنم یا از او متنفر باشم؛ زیرا ما آفریده شده‌ایم تا همچون پاها، دست‌ها، چشم‌ها و دو ردیف دندان‌های بالا و پایین با یکدیگر همکاری کنیم. ایجاد مانع در برابر یکدیگر خلاف قانون طبیعت است - و مگر غضب و نفرت نوعی ایجاد مانع نیست؟

۲. من ترکیبی هستم از کمی جسم، کمی روح و عقلی حاکم بر کل (کتاب‌ها را فراموش کن؛ دیگر به آن‌ها میلی نداشته باش؛ آن‌ها بخشی از امکانات و توانایی‌هایت نیستند). همچون کسی که در حال احتضار باشد، جسمت را هیچ انگار - جسمی شامل خون لزوج، استخوان‌ها، شبکه عروق و

اعصاب و شرایین. همچنین روح را؛ روح چیست؟ کمی باد، و نه بادی یکسان، بلکه بادی که با هر دم و بازدم تجدید می‌شود. ولی بر عقل تمرکز کن، عقلی که باید ارباب و فرمانروا باشد. اکنون که موهبت سفید شده، مگذار عقل همچنان برده باشد و سائقه‌های خودخواهانه او را همچون عروسک خیمه شب‌بازی به این سو و آن سو کشانند، دیگر از تقدیر و سرنوشت ناراحت مشو، نه از امروز شکایت کن و نه در عزای فردا باش.

۳. هر امری از امور الهی آکنده از مشیت الهی است. حتی تصادف هم از طرح کلی طبیعت جدا نیست؛ یعنی، در نقشینهٔ ظریف فرمان‌های مشیت الهی برای خود جایی دارد. همه چیز از مشیت الهی سرچشمه می‌گیرد؛ گذشته از آن نمی‌توان ضرورت، و سعادت عالم آفرینش را نادیده گرفت. تو خود بخشی از عالم آفرینش هستی؛ و برای هر بخشی از طبیعت همان چیزی خوب است که طبیعت جهان برایش مقدر ساخته و در خدمت حفظ آن است. افزون بر این، آنچه کل جهان را تداوم می‌بخشد تغییر است: نه فقط تغییر عناصر اولیه، بلکه همچنین تغییر آشکال حاصل از ترکیب آنها. به این افکار اکتفا کن و آنها را به عنوان اصل بپذیر. عطش نسبت به کتاب‌ها را فراموش کن؛ تا نه با تلخکامی بلکه با شادمانی با مرگ روبرو شوی و از صمیم قلب خدایان را شاکر باشی.

۴. به یاد آر که چندین سال تعلل کرده‌ای؛ و از آن همه فرصت‌های اضافی که خدایان به تو دادند هیچ استفاده‌ای نکرده‌ای. اکنون وقت آن است که به طبیعت جهانی که به آن تعلق داری پی‌بری، و بفهمی که چه قدرتی بر آن حاکم است و از چه منشأیی برخاسته‌ای؛ و دریابی که وقت محدودی داری. پس وقت را غنیمت شمار و بر آگاهی‌ات بیفز، و گرنه آن را برای همیشه از دست خواهی داد.

۵. همواره با اراده‌ای محکم، رومی‌صفت و مردانه، با متانتی درست و

طبیعی، و با رأفت، استقلال رأی و عدالت به کاری که در پیش داری بیندیش. دیگر ملاحظات را از سر بیرون کن. تو بر این کار قادری، اگر هر کاری را به گونه‌ای انجام دهی که انگار آخرین کار زندگی‌ات است، عاری از پریشان‌فکری، فارغ از سلطهٔ عواطف بر عقل، عاری از خودنمایی، رها از خودپرستی، و بی‌گله و شکایت از دست تقدیر. ملاحظه کن که زندگی آرام و پرهیزگارانۀ چه ملزومات اندکی دارد: آدمی فقط باید همین چند اندرز را به کار بندد، خدایان چیزی بیش از این نمی‌خواهند.

۶. ای روح من، تو داری به خود بد می‌کنی؛ به زودی دیگر وقتی برای جبران مافات نخواهی داشت. انسان فقط یک بار زندگی می‌کند؛ زندگی تو تقریباً به پایان رسیده، ولی هنوز هم از شرافت خود غافل، و سعادت خویشتن را به ارواح دیگران سپرده‌ای.^۱

۷. آیا امور بیرونی خاطرت را پریشان می‌کنند؟ پس خلوت گزین، و بر شناختی که از امر نیک داری بیفزای و بر بی‌قراری‌ات فائق آی. از خطای دیگری هم حذر کن: حماقت آنانی که بسیار تلاش می‌کنند ولی در افکار و حرکات خود هیچ هدفی ندارند و در واقع وقت خویش را تلف می‌کنند.

۸. آن کس که در فکر ارواح دیگران نیست تیره‌بخت نخواهد بود؛ ولی کسانی که حساب روح خویش را نگه نمی‌دارند به یقین بدبختند.

۹. همواره به یاد داشته باش که طبیعت جهان و طبیعت خودت چگونه است، و این که این دو با یکدیگر چه رابطه‌ای دارند - طبیعت تو جزء بسیار کوچکی از آن کل بسیار بزرگ است. از یاد مبر که جزئی از طبیعت هستی و هرگز کسی نمی‌تواند تو را از قول و فعل موافق با طبیعت بازدارد.

۱. یعنی اعمال خود را منوط به رد و قبول دیگران کرده‌ای.

۱۰. تئوفراستوس^۱ در مقایسه گناهان این حقیقت فلسفی را تأیید می‌کند که گناهان ناشی از شهوت بدتر از گناهان ناشی از خشم و غضب هستند، زیرا به نظر می‌رسد انسان خشمگین بر اثر نوعی درد و رنج و احساس نصفه‌نیمه‌ای از اضطراب به عقل پشت می‌کند؛ در حالی که انسان شهوت‌پرست، که لذت بر او غلبه دارد، بی‌بندوبارتر و زنده‌تر رفتار می‌کند. در این صورت، تجربه و فلسفه، هر دو تصدیق می‌کنند که گناه لذت‌آفرین بیش از گناه دردناک درخور نکوهش است. در یکی گناهکار شبیه کسی است که بر اثر نوعی بی‌عدالتی به درد آمده و به طور غیرارادی از خود بیخود شده؛ در دیگری گناهکار شبیه کسی است که به خاطر میل به ارضای شهوتش به اراده خویش به سوی گناه می‌شتابد.

۱۱. تو می‌توانی همین حالا زندگی را ترک کنی، بگذار همین اصل برگفتار و کردار و افکار حاکم باشد. اگر خدایان وجود داشته باشند، ترک کردن انسان‌ها وحشتناک نیست، زیرا نخواهند گذاشت به تو آسیبی رسد. اگر هم خدایی وجود نداشته باشد، یا در امور فانی مداخله نکند، زندگی در جهانی بی‌خدا یا عاری از مشیت الهی به چه کار می‌آید؟ ولی خدایان وجود دارند، و در دنیای بشری مداخله می‌کنند. آن‌ها توانایی کامل برای در امان ماندن از زیان واقعی را در ما به ودیعه گذاشته‌اند. اگر مرگ واقعاً زیانبار بود، حتماً توانایی در امان ماندن از آن را به تو عطا می‌کردند. ولی وقتی مرگ به شخصیت تو زیان نمی‌رساند، چگونه می‌تواند به زندگی‌ات آسیب رساند؟ طبیعت جهان هم قادر به تشخیص چنین خطری بوده و هم توانایی پیشگیری یا رفع آن را داشته است. این‌گونه نیست که بر اثر ناتوانی یا بی‌کفایتی به خطا اجازه داده باشد اتفاقات خوب و بد به یکسان برای پرهیزگاران و گناهکاران رخ دهد. ولی مرگ و زندگی، شکست و موفقیت، درد و لذت، فقر و ثروت، و

۱. Theophrastus: فیلسوف یونانی (حدود ۳۷۲ - ۲۸۶ ق. م). - م.

نظایر آن به یکسان نصیب خوب و بد می شود. چنین چیزهایی مایه تعالی یا تدنی نیست؛ و، بنابراین، نه خوب است و نه بد.

۱۲. قوای فکری باید ما را قادر سازند تا دریابیم همه چیز به سرعت نابود می شود: اجسام موجود در جهان مکان، و خاطره آن‌ها در جهان زمان از میان می رود. همچنین باید به طبیعت تمام چیزهای محسوس پی بریم - به ویژه چیزهایی که به واسطه لذت ما را می فریبند، یا از بیم درد ما را می ترسانند یا به شدت خودپرستی ما را تحریک می کنند. باید بفهمیم این چیزها تا چه حد پست، حقیر، میرا و بی روحند. باید به ارزش واقعی کسانی که آرا و افکارشان شهرة آفاق است پی بریم. باید به طبیعت مرگ واقف شویم؛ اگر به طور منظم در باب مرگ تأمل کنیم و به کمک عقل اوهام و خیالات را از آن بزداییم، آن گاه بلافاصله در خواهیم یافت که مرگ چیزی جز فرایندی طبیعی نیست (و فقط کودکانند که از فرایندی طبیعی می هراسند) - یا، به بیان دقیق تر، چیزی بیش از فرایندی محض است، فرایندی ضروری برای بهروزی طبیعت. همچنین، می توانیم دریابیم که انسان چگونه و به یاری کدام بخش از وجود خویش با خدا تماس دارد، و پس از مرگ آدمی بر سر آن بخش چه می آید.

۱۳. تیره بخت ترین انسان کسی است که سودای فهم کل خلقت را در سر داشته باشد و، به قول شاعر، «به پژوهش در اعماق زمین پردازد»، و با دقت در پی کشف اسرار ارواح دیگران باشد، غافل از آن که به روح خویش پرداختن، و خادم وفادارش بودن، او را کفایت می کند. این خدمت عبارت است از تظهير روح از شهوت، سرگردانی و ناخرسندی از اعمال خدایان یا آدمیان؛ زیرا آنچه از خدایان به ما می رسد به خاطر متعالی بودنش شایان احترام است؛ و آنچه از انسان‌ها نصیبمان می شود گاه به علت پیوند اخوت، سزاوار حسن نیت ما، و گاه به سبب جهل آدمیان نسبت به خوب و بد، قابل

ترحم است - ضعفی که به اندازه ناتوانی در تمیز دادن سفیدی از سیاهی فلج‌کننده است.

۱۴. اگر قرار باشد که سه هزار سال، یا حتی سی هزار سال، زندگی کنی، به یاد داشته باش که تنها زندگی‌ای که انسان می‌تواند از دست بدهد همان زندگی‌ای است که در حال حاضر دارد؛ و افزون بر آن، این که انسان نمی‌تواند غیر از زندگی‌ای که از دست می‌دهد زندگی دیگری داشته باشد. این امر بدین معناست که طولانی‌ترین و کوتاه‌ترین زندگی با یکدیگر فرقی ندارند، زیرا زمان حال به یک اندازه به همه تعلق دارد، ولی زمان گذشته دیگر در اختیار ما نیست. بنابراین، چیزی جز همان لحظه گذرا را از دست نمی‌دهیم، چون هیچ کس نمی‌تواند گذشته یا آینده را از دست بدهد - زیرا چگونه می‌توان کسی را از چیزی که به او تعلق ندارد محروم کرد؟ پس باید دو نکته را به خاطر داشته باشیم. اول این که تمام ادوار خلقت از ازل شکل تکراری یکسانی داشته‌اند؛ بنابراین، تماشای منظره‌ای یکسان به مدت صد سال، یا دویست سال، یا تا ابد هیچ فرقی ندارد. دوم این که چون مرگ فرا رسد، زیان کسانی که طولانی‌ترین و کوتاه‌ترین عمر را داشته‌اند دقیقاً به یک اندازه است، زیرا انسان نمی‌تواند چیزی جز زمان حال را از دست بدهد، چون این تنها چیزی است که دارد، و کسی نمی‌تواند چیزی را که ندارد از دست بدهد.

۱۵. «چیزی جز نظر ما در باره چیزها وجود ندارد»، این حرف مونیوس^۱ کلبی مسلک ایرادهای روشنی دارد؛ ولی ارزش حرفش هم به همان اندازه آشکار است، اگر جان کلامش را تا جایی که درست است بپذیریم.

۱۶. روح انسان وقتی خودش را به صورت غده یا دملی از پیکر جهان در می‌آورد (تا جایی که قادر به این کار است) بزرگ‌ترین جفا را در حق خویشتن روا می‌دارد؛ زیرا مخالفت با اوضاع و احوال به منزله طغیان علیه

طبیعت است - و طبیعت، طبیعتِ تک تک اجزا و افراد را دربر دارد. جفای دیگر عبارت است از طرد هم‌نوع خود یا مقابلهٔ مغرضانه با او، و این همان کاری است که هنگام خشم انجام می‌دهیم. سومین جفا عبارت است از تن دادن به لذت یا درد. چهارمین جفا چیزی نیست جز تظاهر و ریاکاری و دروغ‌گویی در گفتار یا رفتار. پنجمین جفا وقتی رخ می‌دهد که روح آدمی در کارها و فعالیت‌های خود هدف مشخصی را دنبال نکند، و نیروهایش را بی‌جهت و بی‌دلیل هدر دهد؛ زیرا حتی ناچیزترین فعالیت‌های ما هم باید معطوف به هدفی باشد - و برای مخلوقاتی که عقل دارند چنین هدفی عبارت است از پیروی از عقل و قانون شهر و کشور.

۱۷. عمر آدمی لحظه‌ای بیش نیست، وجودش جریان‌ی گذرا، احساساتش مبهم، جسمش طعمهٔ کرم‌ها، نفسش گردبادی ناآرام، سرنوشتش نامعلوم و شهرتش ناپایدار است. مختصر این‌که آدمی از لحاظ جسمانی همچون آب جاری، و از لحاظ نفسانی همچون خواب و خیال و بخار است؛ زندگی چیزی نیست جز نبرد، اقامتی کوتاه در سرزمینی بیگانه؛ و پس از شهرت، گمنامی فرا می‌رسد. پس چه چیزی می‌تواند راهنما و پاسدار آدمی باشد؟ فقط و فقط یک چیز: فلسفه. فیلسوف بودن یعنی پاک و سالم نگه داشتن روح الهی خود، یعنی روحی فارغ از لذت و درد داشتن، یعنی هدف داشتن و از کذب و ریا مبرا بودن، یعنی در قید کرده‌ها و نکرده‌های دیگران نبودن، یعنی تن به قضا دادن و خدایان را منشأ امور دانستن - و از همه مهم‌تر یعنی با متانت در انتظار مرگ بودن و مرگ را جز انحلال و انفکاک سادهٔ عناصر سازندهٔ موجودات زنده ندانستن. اگر این عناصر بنفسه از ترکیب و بازترکیب بی‌پایان خود آسیب نمی‌بینند، چرا باید به تغییر و انحلالِ کل ظنین باشیم؟ تغییر جزئی از راه و رسم طبیعت است؛ و در راه و رسم طبیعت هیچ شری وجود ندارد.

کتاب سوم

۱. نباید فقط به این مسئله توجه کنیم که زندگی هر روز فرسوده می شود، و آنچه از آن باقی می ماند دائماً کاهش می یابد. زیرا آدمی حتی اگر عمرش طولانی تر شود، باز هم باید این نکته را در نظر بگیرد که معلوم نیست قابلیت ذهنی لازم برای فهم امور دنیوی و درک امور الهی و بشری را به همان صورت اولیه حفظ کند. ممکن است شخص مسن همچنان قادر به تنفس و تغذیه باشد و حواس و سائقه هایش را از دست ندهد، ولی با وجود این، قادر به استفاده کامل از قوای فکری خود نباشد، ضرورت های وظیفه را به درستی تشخیص ندهد، از پس حل مشکلات مختلف برنیاید، درنیابد که عمرش رو به پایان است، و از هرگونه تصمیمی که مستلزم به کار بستن عقل و خردی آزموده است عاجز باشد. پس، باید شتاب کرد؛ نه فقط به خاطر این که ساعت به ساعت به مرگ نزدیک تر می شویم، بلکه چون حتی پیش از مرگ قوای درک و فهم ما رو به تحلیل می روند.

نکته دیگری که باید به آن توجه کنیم این است که حتی رخدادهای تصادفی فرایندهای طبیعت هم از نوعی جذابیت و فریبندگی برخوردارند. مثلاً، وقتی تکه نانی در اجاق است، شکافهایی در آن پدید می آید؛ و این تَرَک ها، گرچه به میل و خواسته نانو به وجود نیامده اند، به سهم خود خوب

هستند و اشتها را تحریک می‌کنند. به همین ترتیب، انجیرها وقتی کاملاً می‌رسند، شکاف برمی‌دارند. زیتون‌هایی که در شرف سقوط از درخت هستند بر اثر قریب‌الوقوع بودن فساد و گندیدگی، زیبایی منحصر به فردی پیدا می‌کنند. همچنین، سنبله‌های خمیده گندم، پوست چروکیده شیر ترشرو، کف جاری از آرواره‌های گراز وحشی، و بسیاری چیزهای دیگر، اگر به تنهایی در نظر گرفته شوند به هیچ وجه زیبا نیستند؛ ولی به عنوان پیامدهای دیگر فرایندهای طبیعت، در زیبایی و جذابیت طبیعت سهیمند.

۲. بنابراین، برای انسان هشیار و عمیق، تقریباً همه چیزهای جهان، حتی اگر چیزی جز پیامدهای جانبی دیگر چیزها نباشند، بر زیبایی خارق‌العاده آن می‌افزایند. برای چنین انسانی آرواره‌های باز شیرها و ببرهای واقعی به اندازه اثر نقاش یا مجسمه‌سازی که از آن‌ها تقلید می‌کند تحسین‌برانگیز است؛ و چشم بصیرت او را قادر خواهد ساخت تا هم زیبایی جافتاده زنان و مردان سالخورده را مشاهده کند و هم شادابی فریبنده جوانان را. چنین چیزهایی برای همه جالب و خوشایند نیست؛ فقط کسی مجذوب آن‌ها خواهد شد که با طبیعت و آثارش واقعاً مأنوس باشد.

۳. بقراط بیماری‌های بسیاری افراد را درمان کرد، ولی خودش مریض شد و جان سپرد. کلدانی‌ها مرگ بسیاری افراد را پیش‌بینی کردند، ولی خود نیز در کام مرگ فرو رفتند. اسکندر، پومی^۱ و ژولیوس سزار بارها و بارها تمامی شهرها را ویران کردند، و هزاران سواره‌نظام و پیاده‌نظام را در میدان جنگ به کشتن دادند، ولی سرانجام خود نیز از دنیا رفتند. هراکلیتوس^۲ همواره در باره نابودی جهان بر اثر آتش نظپردازی می‌کرد، ولی سرانجام در آب غرق شد، و در سرگین مُرد. دموکریتوس^۳ را حشره‌ای موزی کُشت؛ سقراط را آدمیان به

1. Pompey

۲. Heraclitus: فیلسوف یونانی (؟ - ۴۶۰ ق. م.). م. - م.

۳. Democritus: فیلسوف یونانی (حدود ۴۶۰-۳۷۰ ق. م.). م. - م.

قتل رساندند. از این حرف‌ها چه نتیجه‌ای می‌گیری؟ نتیجه می‌گیری که همچون مسافری سوار کشتی می‌شوی و سفر می‌کنی؛ چون به ساحل می‌رسی، پیاده می‌شوی. آیا وارد زندگی دیگری می‌شوی؟ خدایان همه جا هستند، حتی در آن‌جا. آیا به بی‌حسی نهایی قدم می‌گذاری؟ در این صورت، از درد و لذت می‌رهی، و از اسارت این قالب جسمانی خاکی آزاد می‌شوی، جسمی که از روحی که به آن خدمت می‌کند بی‌نهایت پست‌تر است. زیرا روح جایگاه ذهن و الوهیت است، و جسم چیزی نیست جز خاک و تباهی.

۴. باقی عمرت را با گمانه‌زنی در بارهٔ همسایگان هدر مده، مگر این که این کار برای همه سودمند باشد. اگر به چیستی و چرایی افکار، اقوال، افعال و نقشه‌های دیگران فکر کنی – در یک کلام، هر چیزی که تو را از وفاداری به فرمانروای درونت بازمی‌دارد – فرصت انجام دادن دیگر کارها را از دست خواهی داد. اگر به این نصیحت گوش فرا دهی، از فکر و خیال‌های بیهوده و بی‌هدف رهایی می‌یابی، به ویژه از افکاری که ماهیتی مبتنی بر بی‌انصافی و فضولی دارند. آدمی باید خود را به چنان طرز تفکری عادت دهد که اگر ناگهان از او بپرسند «اینک به چه می‌اندیشی؟» بتواند صادقانه و بی‌درنگ به این سؤال پاسخ دهد؛ و به این ترتیب ثابت کند که تمام افکارش ساده و محبت‌آمیز است، یعنی به همان گونه که شایستهٔ موجودی اجتماعی است، موجودی عاری از تخیلات شهوانی، حسادت‌ها، کینه‌ها، سوءظن‌ها و دیگر احساساتی که اگر قرار باشد به داشتن آن‌ها اذعان کند، از شرم سرخ خواهد شد. چنین انسانی، که فی‌المجلس تصمیم گرفته به اوج کمالات انسانی دست یابد، روحانی و خادم خدایان است؛ زیرا از قدرت درونی نهایت استفاده را می‌کند، همان قدرتی که می‌تواند آدمی را از آلائش لذات پاک نگه دارد، در برابر دردها مقاوم کند، از توهین مصون سازد، و از شر در امان نگه دارد. او در بزرگ‌ترین مسابقه رقابت می‌کند، در مبارزه با سلطهٔ شهوت؛ او لبریز از شرافت است، از صمیم قلب از سرنوشت خود استقبال می‌کند و هرگز به

افکار و اقوال و افعال دیگران کاری ندارد مگر این که منفعت عموم در میان باشد. فعالیت‌هایش را وقف چیزی می‌کند که به شخص خودش مربوط است، در حالی که به رشته خاص خودش حصر توجه کرده، رشته‌ای که بخشی از تاروپود جهان است؛ سعی می‌کند اعمالش شرافتمندانه باشد، و اعتقاد دارد که آنچه برایش رخ می‌دهد از روی خیرخواهی است - زیرا سرنوشت او بنفسه از سرنوشت کل جدا نیست. او اخوت همه موجودات عاقل را فراموش نمی‌کند، و به یاد دارد که شأن آدمی آن است که دلسوز همه انسان‌ها باشد؛ و می‌داند که نباید از عقیده عموم پیروی کند، بلکه باید فقط عقیده کسانی را ملاک عمل قرار دهد که آشکارا بر وفق طبیعت زندگی می‌کنند. در مورد دیگرانی که زندگی بسامانی ندارند، همواره شخصیتی را که روز و شب در خانه و بیرون از خانه از خود نشان می‌دهند، و افرادی را که با آن‌ها نشست و برخاست دارند، به خود یادآوری می‌کند؛ و، بنابراین، برای تأیید و تصدیق چنین افرادی هیچ ارزشی قائل نیست، افرادی که حتی از نظر خودشان هم حال و روز خوبی ندارند.

۵. کارهای مورد علاقه‌ات را انجام بده، و با این همه، منفعت عموم را از نظر دور مدار؛ تا آن‌جا که لازم است تفکر کن، ولی از خود تردید نشان مده؛ و نظرهای خود را به شیوه‌ای متظاهرانه بهتر جلوه مده. از پرگویی بپرهیز، رئیس‌مآبی دوری کن. خدای درونت باید بر انسانی نیرومند، پخته، دولتمرد، رومی و فرمانروا حاکم باشد؛ انسانی مصمم و مقاوم، مانند سربازی که منتظر اشاره‌ای است تا کارزار زندگی را ترک کند و خلاصی یابد؛ انسانی که اعتبار بی‌چون و چرایی دارد و محتاج تأیید و تصدیق خود یا دیگران نیست. این است راز شادی و سرخوشی، راز اتکا به نفس و بی‌نیازی از طلب آرامش از دیگران. ما باید روی پای خود بایستیم، نه این که دیگران ما را سرپا نگه دارند.

۶. اگر در زندگی فانی چیزی بهتر از عدالت و حقیقت، خویشنداری و شجاعت - یعنی آرامش فکری حاصل از تطابق آشکار اعمال با قوانین عقل، و آرامش فکری در حین ابتلا به بلایای ناشی از سرنوشت - یافتی، همان را برگزین. اگر آرمان والاتری پیدا کردی، با تمام وجود به آن روی کن و از آن شادمان شو. ولی اگر از نیروی الهی درونی‌ات، که تک تک سائقه‌هایت را هدایت می‌کند، هرگونه تأثیری را می‌سنجد، (به قول سقراط) تو را از وسوسه‌های جسمانی برحذر می‌دارد، و به فرمانبرداری از خدایان و شفقت به نوع انسان وامی‌دارد، چیز بهتری نیافتی، و اگر تمام دیگر چیزها را در مقام مقایسه خوار و بی‌ارزش یافتی، در این صورت خود را به چیز دیگری مشغول مکن؛ زیرا اگر فقط یک بار بلغزی و روی بگردانی، دیگر نخواهی توانست به طور استوار به آرمانی که برگزیده‌ای وفادار بمانی. هیچ نامجویی دیگری با نیکنامی حاصل از پایبندی به عقل و وظیفه مدنی برابری نمی‌کند؛ نه ستایش جهانیان، نه قدرت، نه ثروت، و نه لذت. زیرا همه این امور هر چند مدت کوتاهی با طبیعت انسان سازگار به نظر می‌رسند، ولی به سرعت بر آدمی غلبه می‌کنند و او را از حال تعادل خارج می‌سازند. پس به تو می‌گویم که به سادگی و آزادانه والاترین چیز را برگزین و به آن وفادار بمان. بدان که بهترین چیز برای تو والاترین چیز نیز هست. اگر چیزی برایت به عنوان موجودی عاقل بهترین است، به سرعت آن را اختیار کن؛ ولی اگر جز برای بخش حیوانی وجودت سودمند نیست، عقیده‌ات را با صراحت و فروتنی بیان دار و آن را رها کن - فقط سعی کن کاملاً مطمئن باشی که در باره این مسئله به درستی تفحص کرده‌ای.

۷. هرگز منافع حاصل از نقض عهد، از دست دادن عزت نفس، کینه‌جویی، بدگمانی، نفرت از دیگران، ریاکاری یا میل به چیزی را که باید پوشیده و در پرده بماند با ارزش بدان. انسانی که بیش از هر چیز به عقل و روح خویش توجه می‌کند و به خیر آن‌ها نظر دارد ادا و اطوار در نمی‌آورد، گله

و شکایت نمی‌کند، نه محتاج انزواست و نه نیازمند ازدحام. از همه بهتر این که در زندگی نه در تعقیب چیزی است و نه از چیزی گریزان. برایش هیچ اهمیتی ندارد که نفسش چند صباحی بیش‌تر یا کم‌تر در این قالب فانی به سر برد؛ اگر هم اکنون مرگش فرا رسد، به سرعت و در نهایت عزت نفس و انضباط رهسپار جهان باقی می‌شود. تنها هم و غمی که در زندگی دارد این است که فکرش را از انحرافات که در شأن انسان هشیار و اجتماعی نیست حفظ کند.

۸. در فکر منظم و مهذب نه اثری از تباهی است، و نه پلیدی و چرک. چنین کسی را تقدیر در نیمه راه زندگی غافلگیر نمی‌کند، یعنی برخلاف آن بازیگری که همواره در میانه ایفای نقش پیش از اتمام نمایش صحنه را ترک می‌کند نقش خود را ناتمام نمی‌گذارد. نه نوکرمآب است و نه از خود راضی؛ نه به دیگران تکیه می‌کند و نه از ایشان کناره می‌گیرد؛ به هیچ کس پاسخگو نیست، ولی از چیزی هم طفره نمی‌رود.

۹. نیرویی را که تو را صاحب رأی و نظر می‌کند گرامی دار. تنها به مدد این نیروست که فرمانروای درونت از آرای خلاف طبیعت موجودی عاقل دوری می‌گزیند. همین نیروست که تو را به دوراندیشی، حُسن رابطه با دیگران و پیروی از اراده الهی فرا می‌خواند.

۱۰. همه چیز را به حال خود بگذار و فقط همین چند اندرز حقیقی را آویزه گوش کن. به یاد داشته باش که انسان فقط در زمان حال می‌زید، در این لحظه گذرا؛ باقی عمرش یا گذشته است یا هنوز فرا نرسیده است. این زندگی فانی کوتاه است. هر کس در گوشه کوچکی از زمین زندگی می‌کند؛ و حتی دیرپاترین شهرت‌ها نیز زودگذر است – زیرا منوط به سلسله انسان‌هایی است که زود می‌میرند و حتی خود را نمی‌شناسند، تا چه رسد به این که کسی را بشناسند که مدت‌ها پیش مُرده و از دنیا رفته است.