

وليم ب. إرثين

دليل إلى

الحياة الكريمة

الفن القديم

للسعادة الرواقية



الشورى

ترجمة: علي عبدالأمير صالح

الكتاب: دليل إلى الحياة الكريمة، الفن القديم للسعادة الرواقية

تأليف: وليم ب. إرفين

ترجمة: علي عبدالأمير صالح

عدد الصفحات: 320 صفحة

الترقيم الدولي: 1-212-472-614-978

الطبعة الأولى: 2022

هذه ترجمة مرخصة لكتاب:

A GUIDE TO THE GOOD LIFE

The Ancient Art of Stoic Joy


by William B. Irvine

Copyright © 2009 by William B. Irvine

All rights reserved

جميع حقوق هذه الترجمة محفوظة لدار التنوير © دار التنوير 2022

الناشر

دار التنوير للطباعة والنشر 

تونس: 16 الهادي خفشة - عمارة شهرزاد - المنزه 1 - تونس

هاتف وفاكس: 0021670315690

بريد إلكتروني: tunis@dar-altanweer.com

مصر: القاهرة 2- شارع السرايا الكبرى (فؤاد سراج الدين سابقا) - جاردن سيتي

هاتف: 002022795557

بريد إلكتروني: cairo@dar-altanweer.com

بريد إلكتروني: darattanweer@gmail.com

موقع إلكتروني: www.daraltanweer.com

وليم ب. إرفين

دليل إلى

الحياة الكريمة

الفن القديم للسعادة الرواقية

ترجمة

علي عبدالأمير صالح



A Guide to the Good Life The Ancient Art of Stoic Joy was originally published in English in 2009. This translation is published by arrangement with Oxford University Press. Dar Altanweer is solely responsible for this translation from the original work and Oxford University Press shall have no liability for any errors, omissions or inaccuracies or ambiguities in such translation or for any losses caused by reliance thereon."

•

في ذكرى تشارلي دويل،
الذي علّمني أن أبقى رأسي في الزورق
حتى حين لا أُجذّف.

المحتويات

9	شكر و عرفان
11	المقدمة: خطة للعيش
25	القسم الأول: صعود الرواقية
27	الفصل الأول: الفلسفة تهتم بالحياة
40	الفصل الثاني: الرواقيون الأوائل
55	الفصل الثالث: الرواقية الرومانية
73	القسم الثاني: الطرائق السيكولوجية الرواقية
75	الفصل الرابع: التخيل السلبي
95	الفصل الخامس: التفرع الثنائي للسيطرة
111	الفصل السادس: الإيمان بالقضاء والقدر
119	الفصل السابع: نكران الذات
128	الفصل الثامن: التأمل
135	القسم الثالث: النصيحة الرواقية
137	الفصل التاسع: الواجب
144	الفصل العاشر: العلاقات الاجتماعية
151	الفصل الحادي عشر: الإهانات
162	الفصل الثاني عشر: الحزن
168	الفصل الثالث عشر: الغضب
174	الفصل الرابع عشر: القيم الشخصية

181	الفصل الخامس عشر: القيم الشخصية
191	الفصل السادس عشر: النفي
195	الفصل السابع عشر: الشيخوخة
203	الفصل الثامن عشر: الاحتضار
208	الفصل التاسع عشر: في أن تُصبح رواقياً
213	القسم الرابع: الرواقية للحيات المعاصرة
215	الفصل العشرون: انحسار الرواقية
232	الفصل الحادي والعشرون: إعادة النظر في الرواقية
256	الفصل الثاني والعشرون: تطبيق الرواقية
287	برنامج قراءة رواقية
291	الملاحظات
308	الكتب المُقتبس منها
317	المترجم

شكر و عرفان

أن تؤلف كتابًا مسألةً تتطلب أكثر من كاتب. اسمح لي، إذًا، أن أشكر بعض أولئك الذين ساهموا في إتمام هذا العمل.

شكري، بادئ ذي بدء، إلى (رايت ستيت يونيفرسيٲي Wright State University)، على تزويدي بإجازة التطوير المهني التي كُتِبَ خلالها مُعظم هذا الكتاب. أتوجّه بشكري أيضًا إلى قسمي في الكلية على منحي فرصة أن أُعلِّم، في خريف العام 2005، سلسلة محاضرات في الفلسفة الهيلينستية اكنْتُ خلالها قادرًا على إختبار نسخة مُبكرة من هذا الكتاب. شكري إلى أولئك الأشخاص الذين لعبوا (في معظم الحالات بصورة غير متعمَّدة)، دورًا جوهريًا في «برنامج المشقة الإرادي» العائد لي، بمن فيهم جيم ماك كوتشيون من (موسيقى ماك كوتشيون)، ديبى سترزمان من (مركز يوغا الرقص الداخلي)، وزملائي في (جمعية التجذيف غريتر ديتون)، مع شكر خاص أتقدّم به إلى أولئك الأشخاص الذين كانت لديهم الجرأة في أن يجذّفوا خلفي بمقعد واحد: جودي دراير، كريس لوهن، وميخائيل ماك كارتني. شكري أيضًا إلى ميخائيل على تقديمه العون لي كي أستكشف عالم المشقة التي توفرها وحدة الإرغ^(*)، وعلى تقديم اقتراحات ثمينة تتعلق بمجموعة المصطلحات المُستعمَلة في الفصل السابع.

شكري لسينثيا كينغ، التي قرأت مخطوطتي وعلّقت عليها. شكري

(*) وحدة الإرغ erg: وحدة شغل أو طاقة (في علم الفيزياء) - م.

أيضًا إلى بيل كنج، الذي، مع أنه لا يرغب بالاعتراف بالولاء للعقيدة الرواقية، كان على الرغم من ذلك عاملًا مُلهِمًا لهذه العقيدة. شكرًا لقراء (وقارئات) مجهولين عديدين ساعدوني في أن أستجمع حجة هذا الكتاب. شكري أيضًا إلى سييلي توم العاملة في (مطبعة جامعة أوكسفورد) على كونها قابلة أدبية صبورة ومُثابرة جدًا على الرغم من المصاعب. خالص الشكر، أيضًا، أتقدّم به إلى زوجتي، جامي، على منحي الوقت، وبالأخص الفضاء، كي أوّلف هذا الكتاب.

المقدمة

خطة للعيش

ماذا تُريد من الحياة؟ قد تُجيب عن هذا السؤال بالقول إنك تُريد زوجة تهتم بك، ووظيفة جيدة، ومنزلاً لطيفاً، إلا أن هذه، في حقيقة الأمر، هي فقط بعض الأشياء التي تُريدها في الحياة. في طرح سؤال ماذا تُريد من الحياة، أريد أن أطرح السؤال في معناه الأوسع. أنا لا أسأل عن الأهداف التي تتوخاها فيما أنت تقوم بأنشطتك اليومية، بل أسأل عن هدفك الكبير في العيش. بكلماتٍ أخرى، أسأل عن تلك الأشياء في الحياة التي قد تسعى إليها، وهو الشيء الذي تعتقد بأنه ثمينٌ جداً؟ أشخاصٌ كثيرون يجدون مشكلةً في تسمية هذا الهدف. إنهم يعرفون ماذا يُريدون دقيقةً بدقيقة، أو حتى عقداً بعد عقد في أثناء حياتهم، إلا أنهم لم يتوقفوا قليلاً كي يفكروا في هدفهم الكبير في العيش. ربما هو شيءٌ مفهوم أنهم لم يتوقفوا قليلاً. ثقافتنا لا تُشجع الناس كي يفكروا في أشياء كهذه؛ في الواقع، إنها تزودهم بسبيل لا نهائي من الأشياء المُسلية، لذا لن يتسنى لهم أن يفعلوا ذلك. إلا أن الهدف الكبير في العيش هو العنصر الأول لفلسفة الحياة. هذا يعني أنك إذا كنت تفتقر إلى الهدف الكبير في العيش، فإنك تفتقر إلى فلسفة حياة مُتماسكة.

لماذا من المهم أن تمتلك فلسفة كهذه؟ لأنه من دون فلسفة، ثمة خطر من أنك سوف تعيش بصورة سيئة - وأنه على الرغم من نشاطك كله، على الرغم من كل ضروب اللهو السارة التي من المحتمل أنك استمتعت بها فيما أنت حي، سوف ينتهي بك المطاف أن تعيش حياة

سيئة. يوجد، بكلمات أخرى، خطرٌ ألا وهو أنك عندما تكون على سرير موتك، سوف تنظر إلى الوراء وتُدرك أنك ضيّعتَ فرصتك الوحيدة في العيش. فبدلاً من أن تقضي حياتك ساعياً إلى شيء ثمين بنحو أصيل، تُبدِّدها لأنك سمحتَ لنفسك بأن تلتفت انتباهك الحلقي الرخيصة التافهة المتنوعة التي وَجَبَ على الحياة أن تُقدِّمها إليك.

لنفترض أنك تستطيع أن تُحدِّد هدفك الكبير في العيش. لنفترض، أيضاً، أنك تستطيع أن تفسر لماذا هذا الهدف يستحق السعي إليه. فإنه بعدها، يوجد خطرٌ ألا وهو أن تعيش بصورة سيئة. بالأخص، إذا كانت تنقصك استراتيجية مؤثرة من أجل تحقيق هدفك، فمن المُستبعد أن يكون بوسعك أن تحقِّقه. وبالتالي، العنصر الثاني لفلسفة الحياة هو استراتيجية تحقيق هدفك الكبير في العيش. هذه الاستراتيجية سوف تُحدِّد ماذا يتعين عليك أن تفعل، فيما أنت تقوم بأنشطتك اليومية، كي تُزيد، إلى الحد الأقصى، فرصك في الحصول على ذلك الشيء في الحياة الذي تعدُّه ثميناً في النهاية.

إذا كنا نريد أن نتخذ خطوات كي نتفادي تبديد ثروتنا، من السهل علينا أن نجد خبراء كي يُقدِّموا لنا العون. ما إن ننظر في دليل الهاتف، حتى نجد رقم أي من المخططين الماليين المُعتمدين. هؤلاء الأفراد باستطاعتهم أن يساعدونا على توضيح أهدافنا المالية: كم المبلغ، على سبيل المثال، الذي يتعين علينا أن ندخره من أجل التقاعد؟ وبعد أن يوضحوا لنا هذه الأهداف، بوسعهم أن ينصحونا في كيفية تحقيقها.

افترض أننا نريد أن نتخذ خطوات كي نتجنَّب، ليس تبديد ثروتنا بل تبديد حياتنا. قد نبحث عن خبير كي يُرشدنا: فيلسوف حياة. هذا الشخص يُساعدنا كي نفكر في أهدافنا في العيش، وفي مسألة أي من هذه الأهداف هو الذي يستحق في الواقع أن يسعى المرء من أجله. هذا

الفيلسوف يُذكرنا بما أنّ الأهداف تستطيع أن تدخل في صراع، نحتاج لأن نقرر أيًا من هذه الأهداف يجب أن يكون له الأسبقية حين ينشأ النزاع. وهكذا سوف يُساعدنا في أن نفرز أهدافنا ونضعها في تسلسل هرمي. الهدف الذي في ذروة هذا التسلسل الهرمي سيكون ما سمّيته هدفنا الكبير في العيش: إنه الهدف الذي يجب أن نكون غير راغبين في التضحية به كي ننال الأهداف الأخرى. وبعد أن يُساعدنا في اختيار هذا الهدف، فيلسوف الحياة هذا، سوف يُساعدنا أيضًا في استنباط استراتيجية من أجل نيله.

إنّ المكان الواضح الذي نبحث فيه عن فيلسوف الحياة هو في قسم الفلسفة في جامعة محلّية. ونحن نزور مكاتب الكلية هناك، سنجد فلاسفة متخصصين في الميتافيزيقا، والمنطق، والسياسة، والعلم، والدين، والأخلاق. قد نجد أيضًا فلاسفة متخصصين في فلسفة الرياضة، فلسفة النسوية، وحتى فلسفة الفلسفة. لكن ما لم نكن في جامعة استثنائية، لن نجد فلاسفة الحياة بالمعنى الذي يدور في ذهني.

لم يكن الحال دائمًا هكذا. كثيرون من الإغريق والرومان القدامى، لم يعتبروا بأنّ فلسفات الحياة تتعلّق بالتأمل فقط بل اعتبروا بأنّ مُبرّر وجود الفلسفة هو أن تُطوّرهم. هؤلاء الفلاسفة كان لديهم بشكل نموذجي اهتمامٌ بمناطق أخرى تابعة للفلسفة أيضًا - اهتمامٌ بالمنطق، على سبيل المثال - إلا أنه نظرًا لكونهم فكّروا في السعي وراء ذلك الاهتمام، فإن هذا من شأنه أن يساعدهم في تطوير فلسفة الحياة.

زيادةً على ذلك، هؤلاء الفلاسفة القدامى لم يحتفظوا باكتشافاتهم لأنفسهم ولم يُشاركوها مع زملائهم الفلاسفة فقط. بل أسّسوا مدارس ورحّبوا بطلابهم، وبكلّ الذين يرغبون باكتساب فلسفة الحياة. مدارسٌ مختلفة قدّمت نصائح مختلفة في مسألة ماذا ينبغي أن يفعل البشر كي تكون لهم حياة كريمة. أنتيستينيس (Antisthenes)، تلميذ سقراط،

أسس المدرسة الكليبية في الفلسفة، التي دافعت عن أسلوب الحياة المُتَقَشَّف. أريستيبوس (Aristippus)، تلميذ آخر من تلامذة سقراط، أسس المدرسة القُورينيَّة، التي دافعت عن أسلوب - الحياة المُتَمَعِّي (hedonistic lifestyle). بين هذين الطرفين، نجد، بين مدارس أخرى كثيرة، المدرسة الأبيقورية، المدرسة الشكوكية، و، الأهم بالنسبة لنا هنا، المدرسة الرواقية، التي أسسها زينون الرواقي.

الفلاسفة الذين رافقوا هذه المدارس كانوا غير تبريريين في ما يتصل باهتمامهم بفلسفات الحياة. بحسب إبيقور، «عقيدة هي كلمة الفيلسوف التي لا تُشفي أي معاناة للإنسان. وبالضبط مثلما ليس ثمة فائدة من الدواء إن لم يطرد أمراض الجسم، لذا لن تكون هنالك فائدة من الفلسفة أيضًا، إن لم تطرد معاناة العقل»⁽¹⁾. ووفقًا للفيلسوف الرواقي سينيكا، الذي سأقول عنه شيئًا كثيرًا جدًّا في هذا الكتاب، «إن الشخص الذي يدرس على يد الفيلسوف يتعيَّن عليه أن يأخذ معه شيئًا جيدًا واحدًا كلَّ يوم: ينبغي له أن يرجع يوميًّا إلى البيت وهو إنسان سليم أكثر، أو في طريقه لأن يُصبح سليمًا أكثر»⁽²⁾.

هذا الكتاب كُتِب من أجل أولئك الأشخاص الذين يبحثون عن فلسفة الحياة. في الصفحات الآتية، أركز انتباهي على فلسفةٍ وجدُّتها نافعةً وأظنَّ أنَّ قراء كثيرين سوف يجدونها مفيدة أيضًا. إنها فلسفة الرواقيين القدامى. الفلسفة الرواقية للحياة قد تكون قديمة، إلا أنها تستأهل اهتمام أي فرد معاصر يرغب بأن تكون له حياة ذات معنى وواقية على السواء - يرغب بأن تكون له حياة كريمة.

بكلمات أخرى، هذا الكتاب يُقدِّم نصيحة في ما يتعلَّق بالطريقة التي يجب أن يعيش فيها البشر. وبنحو أدق، سأقوم بدور ناقل للنصيحة التي قدّمها الفلاسفة الرواقيون قبل ألفي عام.

إن زملائي الفلاسفة عموماً غير راغبين في القيام بهذا الشيء، لأن اهتمامهم بالفلسفة هو اهتمام «أكاديمي» في المقام الأول؛ وبحوثهم، هو أساساً بحث نظري أو تاريخي. اهتمامي بالفلسفة الرواقية، بالمقارنة، هو اهتمام عملي بنحو حازم. هدفي هو أن أجعل هذه الفلسفة تعمل (أو تنجح) في حياتي، وأن أشجع الآخرين كي يجعلوها تنجح في حياتهم. الرواقيون القدامى، أعتقد، شجعوا كلا النوعين من الجهد، إلا أنهم أيضاً أكدوا بأن السبب الرئيس وراء دراسة الفلسفة الرواقية هو أننا نستطيع أن نضعها موضع التطبيق.

ثمة شيء آخر يُفترض أن نعرفه ألا وهو أن الرواقية فلسفة تمتلك عنصراً أو مكوناً سيكولوجياً مهماً، فقد كان الرواقيون يُدركون أن حياة مُبتلاة بعواطف سلبية - بما فيها الغضب، القلق، الحزن، والحسد - لن تكون حياة كريمة. لهذا أصبحوا مُراقبين ثاقبي النظر، سريع الفهم لطريقة عمل العقل البشري، ونتيجة لهذا أصبحوا من أكثر علماء النفس تبصراً في العالم الغابر. واستمروا في تطوير طرائق من شأنها أن تمنع ظهور العواطف السلبية وأن تُطفئها لما تفشل محاولات المنع. وحتى أولئك القراء الحذرين من التبصر الفلسفي يتعين عليهم أن يهتموا بهذه الطرائق. من من بيننا لا يرغب بتقليل عدد العواطف السلبية التي يختبرها في حياته اليومية؟

مع أنني درست الفلسفة طوال حياتي، كنت، حتى وقت قريب، جاهلاً بنحو مُحزن بالفلسفة الرواقية. لم يطلب مني أساتذتي في الكلية وكلية الدراسات العليا أن أقرأ الرواقيين. ومع أنني قارئ نهم، لم أجد حاجة لأن أقرأهم من تلقاء نفسي. وبصورة عمومية أكثر، لم أجد حاجة لأن أفكر في فلسفة الحياة. بدلاً من ذلك أحسستُ بأني مرتاح مع فلسفة، هي، بالنسبة للسواد الأعظم من البشر، فلسفة حياة مفترضة: أن يقضي المرء أيامه وهو يفتش عن مزيج ممتع من الترف، المنزلة الاجتماعية

والسعادة الغامرة. فلسفتي في الحياة، بكلمات أخرى، قد تُسمّى بتواضع شكلاً متنوّراً من مذهب المُتعة.

في العقد الخامس من حياتي، أيضاً، اجتمعت عليّ الحوادث كي تُعرّفني إلى الفلسفة الرواقية. أول هذه الحوادث هو كتاب توم وولف (Tom Wolfe) (إنسانٌ بكلّ معنى الكلمة) المنشور في العام 1998. في هذه الرواية، إحدى الشخصيات تكتشف الفيلسوف الرواقي إبيكتيتوس (Epictetus) ومن ثم تبدأ بنشر فلسفته. وجدتُ هذا شيئاً أسراً ومُحيراً في آن.

بعد مضي عامين أنجزت بحثاً من أجل كتاب حول المتعة. وكجزء من هذا البحث، تفحصتُ بدقة النصيحة التي أعطيت طوال الألفيات في ما يتصل بقهر الرغبة. بدأتُ برؤية ماذا تقول الأديان، بما فيها الديانة المسيحية، الهندوسية، الطاوية، الصوفية، والبوذية (وبخاصة، زن البوذية) عن الرغبة. واصلتُ العمل كي أفحص بدقة النصيحة المتعلقة بقهر الرغبة التي قدّمها الفلاسفة إلا أنني وجدتُ أنّ حفنةً منهم فقط قدّموا نصيحةً كهذه. أبرزهم الفلاسفة الهيلينيون^(*): الأبيقوريون، الشكوكيون، والرواقيون.

فيما كنتُ أعدّ بحثي في الرغبة، كان لديّ حافز خفي. كنتُ مأخوذاً منذ زمن طويل بـ(زن البوذية)، وتصوّرتُ أنني عندما أنظر عن كثب إليها بالارتباط مع بحثي، أغدو ناضجاً للتحويل إلى دين جديد. غير أنّ ما وجدته، ويا لعجبي، هو أنّ الرواقية والزن لديهما أشياء معينة مُشتركة. كلتاهما، على سبيل المثال، تؤكدان على أهمية تأمل الطبيعة المؤقتة للعالم المُحيط بنا وعلى أهمية قهر الرغبة أو إخضاعها، إلى درجة أنه من

(*) الهيلينيون Hellenistic: المقصود هنا هم الفلاسفة الذين ينتمون إلى الحضارة الهيلينية أو اليونانية الممتدة منذ أوائل القرن الرابع قبل الميلاد وحتى القرن الخامس الميلادي - م.

الممكن القيام بذلك. كما نصحونا بأن نسعى إلى الطمأنينة وقدّموا لنا نصيحة في كيفية نيلها والحفاظ عليها. وزيادةً على ذلك، توصلتُ إلى معرفة أنّ الرواقية لاءمت طبيعتي التحليلية أكثر من البوذية. وبالنتيجة وجدتُ نفسي، ويا لدهشتي، ألهو مع فكرة الصيرورة، أنني بدلاً من أن أكون زنيًا بوذيًا مُتمرنًا، أصبحتُ رواقياً مُتمرنًا.

قبل أن أباشر بحثي في الرغبة كانت الرواقية، بالنسبة إليّ، فاشلة ولا فرصة لها في النجاح كفلسفة حياة، إلا أنني فيما كنتُ أقرأ الرواقيين، اكتشفتُ أنّ كلّ ما حسبتُ أنني أعرفه عنهم كان خاطئًا تقريبًا. بادئ ذي بدء، عرفتُ أنّ القاموس يُعرّف (الرواقي *Stoic*) باعتباره «الشخص غير المُكترث أو غير المُتأثر على ما يبدو بالسعادة، الحزن، اللذة، أو الألم»⁽³⁾. وبناءً على ذلك توقّعتُ أنّ رواقبي الحروف الاستهلاكية الكبيرة - S سيكونون أشخاصًا ذوي سلوك رواقبي بحروف صغيرة - s- وأنهم سيكونون أشخاصًا مكبوتين عاطفيًا. اكتشفتُ، مع ذلك، أنّ هدف الرواقيين ليس أن يُبعدوا (العاطفة) عن الحياة بل أن يطرّدوا العواطف (السلبية).

لمّا قرأتُ أعمال الرواقيين، قابلتُ، بنحو غير متوقّع، أشخاصًا مبتهجين ومتفائلين في ما يتصل بالحياة (مع أنهم يحرصون على أن يقضوا وقتًا في التفكير بكلّ الأشياء السيئة التي يُمكن أن تحصل لهم) وهم قادرون تمامًا على الاستمتاع بملذات الحياة (في حين أنهم في الوقت عينه يكونون حذرين بالأّ تستعبدهم تلك الملذات). كما قابلتُ، بنحو غير متوقّع، ويا لدهشتي، أفرادًا ثَمّنوا السعادة؛ في الواقع بحسب سينيكا، ما سعى الرواقيون إلى اكتشافه «هو كيف يتتبع العقل على الدوام مسارًا ثابتًا ومُبشرًا بالنجاح، قد يكون حسن النية تجاه نفسه، وقد يُبصر شروطه مع السعادة»⁽⁴⁾. كما يؤكّد سينيكا أنّ الشخص الذي يُطبّق المبادئ الرواقية «يجب، شاء أم أبى، أن يُلازمه بالضرورة مرّحٌ مستمرٌّ

وسعادةً تكون عميقةً وتنبثق من أعماق أعماقه، طالما أنه يجد البهجة في موارد الخاصة، ولا يُريد مباحج أكبر من مباحجه الباطنية⁽⁵⁾. وعلى هذا النحو، يُخبرنا الفيلسوف الرواقي موسونيوس روفوس بأننا إذا عشنا وفق المبادئ الرواقية، فإنَّ «استعدادًا بهيجًا وفرحًا متماسكًا» سوف يعقبان ذلك بشكل تلقائي⁽⁶⁾.

بدلًا من أن يكونوا أفرادًا سلبيين أذعنوا بصورة مقبولة وارتضوا تلقي أذية العالم واضطهاده، انهمك الرواقيون تمامًا في الحياة وعملوا بجد ومثابرة كي يجعلوا العالم مكانًا أفضل. فكّر، على سبيل المثال، بـ(كاتو الأصغر سنًا)^(*). (مع أنه لم يُسهم في أدبيات الرواقية، كان كاتو رواقيًا متمرنًا؛ في الواقع، يُشير إليه سينيكا باعتباره رواقيًا نموذجيًا)⁽⁷⁾. رواقية كاتو لم تمنعه من أن يُقاتل بجرأة كي يستعيد الجمهورية الرومانية. وبالمثل، يبدو أنّ سينيكا كان فعّالًا بنحو بارز: بالإضافة إلى كونه فيلسوفًا، كان كاتبًا مسرحيًا ناجحًا، ومستشارًا للإمبراطور، وبمقياس القرن الميلادي الأول كان بمثابة مصرفي استثماري. وماركوس أوريليوس، عدا عن كونه فيلسوفًا، كان إمبراطورًا رومانيًا - بل هو في الحقيقة، بنحو قابل للجدل، أحد أعظم الأباطرة الرومان. وفيما كنتُ أقرأ الرواقيين، وجدتُ نفسي مُمتلئًا بالإعجاب بهم. كانوا جسورين، معتدلين، صائبي التفكير، منضبطين ذاتيًا - وهذه ميزات أود أن أمتلكها. كما كانوا يعتقدون بأنه مهمٌ بالنسبة لنا أن نفي بالتزاماتنا وأن نساعد رفاقنا البشر - وهذه قيمٌ يحدث أن أشاركها.

في بحثي في موضوع الرغبة، اكتشفتُ أنّ ثمة اتفاقًا جماعيًا تقريبًا بين الناس عميقي التفكير بأننا من المُستبعد أن تكون لدينا حياةٌ كريمة

(*) كاتو الأصغر سنًا (95 ق. م. - 46 ق. م.): عضو مجلس شيوخ روماني. وهو خطيب بارز ومن أتباع الفلسفة الرواقية، اشتهر بوقوفه في وجه يوليوس قيصر، ونزاهته الأخلاقية وكرهه الشهير للفساد المستشري - م.

وذاذ مغزى ما لم نتمكّن من التغلب على جشعنا. كما كان هناك اتفاقٌ بأنّ طريقةً مُدهشةً واحدة كي نروّض ميلنا إلى الرغبة دائماً بالمزيد، وهي أن نُقنع أنفسنا بأن نرغب في الأشياء التي نملكها أصلاً. يبدو هذا تبصّراً مُهمّاً، إلا أنّ مسألة كيف، على وجه الدقة، يُمكننا أن ننجز هذا تبقى مفتوحةً. سُررتُ بأن أكتشف أن الرواقيين لديهم جواباً على هذا السؤال. لقد طوّروا تقنية بسيطة نسبياً وهي، إذا ما طبّقت، من شأنها أن تجعلنا سعداء، ولو حتى لبعض الوقت، أن يكون أحدنا الشخص كما هو، أن نعيش الحياة التي يحدثُ أننا نعيشها تقريباً، بصرف النظر عما يُحتمل أن تكون عليه الحياة.

كلّما درستُ الرواقيين أكثر، وجدتُ نفسي منجذباً أكثر إلى فلسفتهم. إلا أنني لمّا حاولتُ أن أشارك الآخرين حماسي الجديدة للرواقية، سرعان ما اكتشفتُ أنني لم أكن وحيداً في إساءة فهم الفلسفة. الأصدقاء، الأقارب، وحتى زملائي في الجامعة بدوا كأنهم يعتقدون بأنّ الرواقيين كانوا أفراداً هدفهم أن يقمعوا العواطف كلّها، ولهذا عاشوا حيوات مقبّية وخاملة. اتضح لي أنّ الرواقيين كانوا ضحايا تُهمة كاذبة، تُهمة أنا نفسي ساعدتُ في ترويجها حتى وقت قريب.

هذا الإدراك وحده ربما كان كافياً كي يدفعني إلى تأليف كتاب عن الرواقيين - كتاب يضع الأمور في نصابها الصحيح - لكن حصل أن كان لديّ دافعٌ ثانٍ حتى أقوى من هذا. بعد أن عرفتُ ما يتصل بالرواقية، بدأتُ، بأسلوب تجريبي، محدود، أجربها باعتبارها فلسفتي في الحياة. وهكذا كانت التجربة ناجحة إلى حدّ كبير بحيث أحسستُ بأنني مُجبرٌ على أن أسجّل نتائج بحثي للعالم عموماً، ظناً مني أنّ الآخرين قد يستفيدون من دراسة الرواقيين ويتبنون فلسفتهم الحياتية.

من الطبيعي أن يكون القراء فضوليين في ما يتعلّق بما يتضمّنه تطبيق

الرواقية. في اليونان وروما القديمتين، الشخص الذي يرغب في أن يكون رواقياً كان بمستطاعه أن يتعلم كيف يُطبَّق الرواقية من خلال ارتياد مدرسة رواقية، إلا أنّ هذا لم يعد ممكناً. الشخص المعاصر الراغب بأن يكون رواقياً، كبديل، ربما يراجع أعمال الرواقين القدامى، لكن ما سيكتشفه في محاولة أن يفعل هذا هو أنّ كثيراً من هذه الأعمال - بالأخص، أعمال الرواقين الإغريق - قد فُقدت. وزيادةً على ذلك، إذا ما قرأ هذا الشخص الأعمال التي نجت، سوف يكتشف أنهم يناقشون الرواقية بإسهاب، لكن لا يُقدّمون خطة درس، إن جاز التعبير، للرواقيين المبتدئين. إنّ التحدي الذي واجهته في تأليف هذا الكتاب هو أن أوّسس خطة كهذه من الأفكار المُبعثرة في ثنايا كتابات الرواقين.

مع أنّ بقية هذا الكتاب توفر توجيهاتٍ عامّة مفصّلة للأشخاص الراغبين بأن يكونوا رواقيين، دعني أصف هنا، بأسلوب تمهيدي، بعض الأشياء التي نريد أن نفعلها إذا ما تبنيّا الرواقية باعتبارها فلسفتنا في الحياة. سوف نُعيد النظر في أهدافنا في العيش. وبالأخص، سوف نفكر جدياً في الزعم الرواقي بأنّ كثيراً من الأشياء التي نتوق إليها - بشكل خاص الشهرة والثروة - لا تستحقّ ما نبذله من أجلها. بدلاً من ذلك سوف نحوّل انتباهنا إلى السعي إلى الطمأنينة وما سمّاه الرواقيون: «الفضيلة». سوف نكتشف أنّ الفضيلة الرواقية ليست تماماً ما يعنيه الناس اليوم بهذه الكلمة. سنكتشف أيضاً أنّ الطمأنينة التي يسعى إليها الرواقيون ليست من نوع الطمأنينة التي ربما يجلبها لنا ابتلاع دواء مُسكّن؛ إنها ليست بكلمات أخرى، حالة من اللامبالاة. إنها بدلاً من ذلك حالة تتميز بغياب العواطف السلبية، من مثل الغضب، الحزن، القلق، والخوف، وحضور العواطف الإيجابية - بالأخص، السعادة.

سوف ندرس طرائق سيكولوجية متنوّعة طوّرها الرواقيون من أجل نيل الطمأنينة والمحافظة عليها. وسوف نُوظف هذه الطرائق في العيش

اليومي. سوف ننتبه، على سبيل المثال، إلى مسألة التمييز بين الأشياء التي نستطيع أن نتحكم بها والأشياء التي لا نستطيع أن نتحكم بها، لذا لن نقلق بعد الآن بشأن الأشياء التي لا نستطيع أن نتحكم بها، وسوف نركز انتباهنا على الأشياء التي نستطيع أن نتحكم بها. سوف نُميزكم من السهل بالنسبة للأشخاص الآخرين أن يُفسدوا سكينتنا، وبناءً على ذلك سوف نطبّق الاستراتيجيات الرواقية كي نمنعهم من إزعاجنا. وأخيرًا، سوف نغدو مُراقبين ذوي تفكير أعمق لحياتنا. سنراقب أنفسنا فيما نحن نوّدي عملنا اليومي المعهود وسوف نتأمل بالتالي ما رأيناه، محاولين أن نُدرِك مصادر الشدائد في حياتنا ونُفكّر في كيفية تفادي تلك الشدائد.

من الواضح، أنّ تطبيق الرواقية يتطلّب جهدًا، غير أنّ هذا الشيء يصح في ما يتصل بكلّ فلسفات - الحياة الأصيلة. في حقيقة الأمر، حتى «اللذة المتنوّرة» تتطلّب جهدًا. المعتنق المتنوّر لمبدأ اللذة هدفه الكبير في العيش هو أن يُزيد إلى الحدّ الأعلى اللذة التي يختبرها في أثناء الحياة. كي يُطبّق فلسفة الحياة هذه، يقضي الوقت وهو يكتشف، يستقصي ويصنّف مصادر اللذة، ويتحرّى عن أيّ آثار جانبية غير متوقّعة من المحتمل أن تختزنها هذه المصادر. مُعتنق مبدأ اللذة المتنوّر سوف يخترع استراتيجيات لزيادة كمية اللذة التي يختبرها إلى الحدّ الأعلى. وفي اعتقادي، إن مبدأ اللذة غير المتنوّر، الذي يبحث فيه الشخص بنحو طائش عن إشباع قصير الأمد، ليس فلسفة - حياة متماسكة).

إنّ الجهد المطلوب لتطبيق الرواقية ربما يكون أكبر من الجهد المطلوب لتطبيق اللذة المتنوّرة، لكنه أقلّ من الجهد المطلوب لتطبيق زن البوذية. معتنق زن البوذية يتعيّن عليه أن يتأمل، وهي ممارسة، على حدّ سواء، تستغرق وقتًا طويلًا و(في بعض أشكالها) مُثيرة جسديًا

ونفسيًا. إنَّ تطبيق الرواقية، بالمقابل، لا يتطلَّب منا أن ننحّي جانبًا وحدات الزمن التي «نؤدّي فيها الرواقية». الأمر لا يتطلَّب منا أن نفكّر بشكل دوري في حياتنا، إلا أن أوقات التفكير هذه عمومًا يُمكن تقليصها في لحظات غريبة من اليوم، من مثل تلك اللحظات حين نعلّق في حركة المرور أو - وهذه توصية سينيكا - حينما نكون مستلقين في الفراش منتظرين أن يُغالبننا النعاس.

عندما نُقيّم «الأثمان» التي ترافق تطبيق الرواقية أو أيّ فلسفة حياة أخرى، يتعين على القراء أن يدركوا أنّ هناك أثمانًا ترافق عدم امتلاك فلسفة الحياة. وقد ذكرتُ سابقًا ثمنًا منها، ألا وهو: الخطرُ من أن تقضي أيامك وأنت تلاحق أشياء لا قيمة لها وبالتالي تُضيّع حياتك.

بعض القراء قد يتساءلون، في هذه اللحظة، ما إذا يكون تطبيق الرواقية منسجمًا مع معتقداتهم الدينية. في حالة معظم الأديان، أعتقد بأنه ينسجم. المسيحيون بالأخص سوف يجدون أنّ المذاهب الرواقية تتوافق مع وجهات نظرهم الدينية. إنهم، على سبيل المثال، يُشاركون توق الرواقين لنيل الطمأنينة، مع أنّ المسيحيين ربما يسمّونها: السلام أو الطمأنينة. سوف يُقيّمون وصية ماركوس أوريليوس بأن «نحب الجنس البشري»⁽⁸⁾. وحين يُصادفون ملاحظة أبيقور بأنّ بعض الأشياء متروكة لنا وبعض الأشياء ليست كذلك، وإذا كان لدينا أيّ وعي، سوف نركّز طاقاتنا على الأشياء المتروكة لنا، والمسيحيون سوف يُذكّرون بـ«صلاة الصفاء»، الذي تُنسب عادةً إلى اللاهوتي رينهولت نيبور (Reinhold Niebuhr)^(*).

(*) صلاة الصفاء Serenity Prayer: فهي صلاة تُقتبس عادةً كما يلي: «إلهي، أنعم عليّ الاطمئنان كي أتقبّل الأشياء التي لا أستطيع أن أُغيّرّها، والشجاعة كي أُغيّر الأشياء التي أستطيع أن أُغيّرّها، والحكمة كي أعرف الاختلاف بين الاثنين... إلخ» - م.

بعد أن قلتُ هذا، ينبغي لي أن أضيف أنه من الممكن أيضًا أن يكون المرء لا أدريًا ورواقياً متمرنًا في الوقت نفسه.

بقية الكتاب مُقسّمة إلى أربعة أقسام. في القسم الأول، أصف ولادة الفلسفة. فمع أنّ الفلاسفة الحداثيين يميلون إلى أن يمضوا أيامهم وهم يُناقشون مواضيع مُستترة، فإنّ الهدف الأوّلي لمعظم الفلاسفة القدامى هو أن يُساعدوا الناس العاديين في أن يعيشوا حيوات أفضل. الرواقية، كما سنرى، هي واحدة من أكثر المدارس الفلسفية الغابرة شعبيةً ونجاحًا. في القسمين الثاني والثالث، أشرحُ ماذا يتعيّن علينا أن نفعل كي نطبّق الرواقية. أبدأ بوصف الطرائق السيكلوجية التي طوّرها الرواقيون كي ينالوا الطمأنينة ولاحقًا كي يُحافظوا عليها. وبعدها أصفُ النصيحة الرواقية المتعلقة بأفضل طريقة للتعامل مع ضغوط الحياة اليومية: كيف يتعيّن علينا، على سبيل المثال، أن نردّد حين يُهيننا شخصٌ ما؟ على الرغم من أنه تغيّرت أشياء كثيرة في الألفيتين المنصرمتين، إلا أن سيكلوجية الإنسان تغيّرت قليلًا. لهذا السبب، نحن الذين نعيش في القرن الحادي العشرين باستطاعتنا أن نستفيد من النصيحة التي قدّمها الفلاسفة من مثل سينيكا للشعب الروماني في القرن الأول الميلادي.

أخيرًا، في القسم الرابع من هذا الكتاب، أذود عن الرواقية حيال الانتقادات المتنوّعة، وأعيد تقييم علم النفس الرواقي في ضوء نتائج البحث العلمي الحديث. وأنهى الكتاب بسرد الرؤى التي اكتسبناها في تطبيقي الرواقية.

زملائي الأكاديميون قد يكون لديهم اهتمام بهذا الكتاب؛ قد يكونون، على سبيل المثال، فضوليين في ما يتّصل بتفسيرى لكلام الرواقيين. الجمهور الذي أهتم كثيرًا جدًّا بالوصول إليه، بالرغم من ذلك، هم الأشخاص العاديون الذين يقلقون من أنهم ربما يعيشون حياتهم بصورة

سيئة. هذا الصنف يضم أولئك الأشخاص الذين توصلوا إلى إدراك أنهم يفتقرون إلى فلسفة حياة متماسكة، ونتيجة لذلك يتخبطون في أنشطتهم اليومية: ما يعملون كي يُنجزوه في يوم ما، يُلغي ما أنجزوه في اليوم الفائت ليس إلا. كما أنه يضم أولئك الأشخاص الذين لديهم فلسفة حياة إلا أنهم قلقون كونها ناقصة بعض الشيء.

دوّنتُ هذا الكتاب وفي خاطري السؤال الآتي: إذا كان الرواقيون القدامى قد اضطلعوا بتدوين كتاب إرشادات لأفراد القرن الحادي والعشرين - كتاب من شأنه أن يُخبرنا كيف يُمكن أن تكون حياتنا حياةً كريمة - فكيف يُحتمل أن يكون ذلك الكتاب؟ الصفحات التالية هي جوابي على هذا السؤال.

القسم الأول
صعود الرّواقية

الفصل الأول

الفلسفة تهتمُّ بالحياة

ربما كان هناك فلاسفة دائماً، بمعنى من معاني الكلمة. كان هناك أولئك الأشخاص الذين لا يطرحون الأسئلة - مثل السؤال القائل: «من أين أتى العالم؟ من أين جاء الشعب؟ ولماذا يوجد قوس قزح؟» - إلا أن الأهم، أنهم استمروا في طرح أسئلة استقراء بغية الحصول على مزيد من الفهم. حين يُقال لهم، على سبيل المثال، إن العالم صنعه الآلهة، فإن هؤلاء الفلاسفة الأوائل يُدركون أن هذا الجواب لا ينفذ إلى قاع الأشياء. ويستمرّون في طرح السؤال القائل لماذا صنع الآلهة العالم، كيف صنعه و- بصورةٍ مُغيظة لأولئك الذين يحاولون الإجابة عن أسئلتهم - من الذي خلق الآلهة؟

مهما كانت بدايته، ومتى كانت بدايته، التفكير الفلسفي قام بخطوة عملاقة إلى الأمام في القرن السادس قبل الميلاد. نجد أن فيثاغورس (Pythagoras) (500 - 570 ق. م.) يتفلسف في إيطاليا؛ طاليس (Thales) (636 - 546 ق. م.)، أناكسيمندر (Anaximander) (641 - 547 ق. م.)، وهيرقليطس (Heracleitus) (535 - 475 ق. م.) في اليونان؛ كونفوشيوس (551 - 479 ق. م.) في الصين؛ وبوذا (563 - 483 ق. م.) في الهند. ليس من الواضح ما إذا اكتشف هؤلاء الأشخاص الفلسفة من دون أن يعتمد أحدهم على الآخر؛ ولا يتضح في أي اتجاه تدفق التأثير الفلسفي، إذا كان قد تدفق فعلاً.

كاتب السير الإغريقي ديوجينيس لارتوريوس^(*)، من وجهة نظر القرن الثالث الميلادي، قدّم تاريخًا صالحًا للقراءة إلى حدّ كبير (إلا أنه ليس موثوقًا به تمامًا) للفلسفة المبكرة. بحسب ديوجينيس، الفلسفة (الغربية) المبكرة كان لديها فرعان منفصلان⁽¹⁾. الفرع الأول - يُسميه هو (الفرع الإيطالي) - الذي بدأ بفيثاغورس. إذا ما تعقّبنا ورثة فيثاغورس المتنوعين، سوف نصل في الختام إلى إبيقور، الذي كانت مدرسته الفلسفية منافسًا رئيسًا للمدرسة الرواقية. أما الفرع الثاني - ويسميه ديوجين (الفرع الأيوني) - الذي بدأ بأناكسيمندر، الذي أنجب (فكريًا، وبيداغوجيًا) أناكسيمينيس، الذي أنجب أناكساغوراس، الذي أنجب أرخيلئوس، والذي، أخيرًا، أنجب سقراط (469 - 399 ق.م.).

عاش سقراط حياةً استثنائية. كما أنه مات ميتةً استثنائية. كان قد حوكم بسبب إفساده شبيبة أثينا، وبسبب أعمال شريرة مزعومة أخرى، مواطنوه أنفسهم عدّوه مُذنبًا، وأصدروا بحقه حكمًا بالموت من خلال شرب السمّ المدعو (الشوكران). كان باستطاعته أن يتفادى هذه العقوبة بأن يرمي نفسه تحت رحمة المحكمة، أو أن يلوذ بالفرار بعد أن صدر حكم العقوبة. مبادئه الفلسفية، بالرغم من ذلك، لم تكن تسمح له القيام بهذه الأفعال. بعد وفاته، كثيرٌ من أنصار سقراط لم يستمرّوا فقط في العمل بالفلسفة بل جذبوا أنصارًا لهم، هم أنفسهم. أفلاطون، أشهر طلابه، أسس مدرسة فلسفة تُسمى (الأكاديمية)، أريستيبوس أسس (المدرسة القورينية)، أوليدس أسس (المدرسة الميغارية)، فيدو أسس (المدرسة

(*) ديوجينيس لارتوريوس Diogenes Laertius: فيلسوف يوناني دعا إلى التقشّف، وعاش في برميل. وهو أحد أهم الفلاسفة الكلاسيين. كان يُوقد مصباحًا في واضحة النهار ويمشي في شوارع أثينا مُدّعيًا أنه يبحث عن الإنسان الفاضل الحكيم، الإنسان الذي لا وجود له بين سكان المدينة. يُسمى بالعربية (ديوجين) - م.

الإيلية) (*)، وأنتيستينيس أسس (المدرسة الكليية). ما كان مجرى هزياً من النشاط الفلسفي قبل سقراط أصبح، بعد وفاته، سيلاً حقيقياً. لماذا حصل هذا الانفجار من الاهتمام بالفلسفة؟ إلى حدّ ما، لأنّ سقراط غير بؤرة السؤال الفلسفي. قبل سقراط، كان الفلاسفة مهتمون بشكل رئيس في تفسير العالم المحيط بهم وظواهر ذلك العالم - في القيام بما نسميه الآن العلم. مع أنّ سقراط درس العلم في سنوات شبابه، فقد تخلّى عنه كي يركّز اهتمامه على الحالة البشرية. وكما عبّر الخطيب، والسياسي، والفيلسوف الروماني شيشرون، كان سقراط هو أول من دعا الفلسفة كي تنزل من السماء ووضعها في مدن البشر، وجلبها أيضاً إلى داخل منازلهم وأجبرها على أن تطرح أسئلة حول الحياة والأخلاق والأشياء الخيرة والشريرة»⁽²⁾. الكلاسيكي فرانسيس مكدونالد كورنفورد (Francis MacDonald Cornford) يصف الأهمية الفلسفية لسقراط في مصطلحات مشابهة: «الفلسفة التي سبقت سقراط تبدأ... باكتشاف (الطبيعة)؛ فلسفة سقراط تبدأ باكتشاف روح الإنسان»⁽³⁾.

لماذا يظلّ سقراط شخصية مؤثرة أربعة وعشرين قرناً بعد وفاته؟ هذا الأمر لا يُعزى إلى اكتشافاته الفلسفية؛ فاستنتاجاته الفلسفية كانت استنتاجات سلبية أساساً: كشف لنا ما لا نعرفه. بالأحرى، كشف لنا المدى الذي سمح فيه لطريقته في الحياة بأن تتأثر بتأملاته الفلسفية. في حقيقة الأمر، وفقاً للفيلسوف لويس إي. ناڤيا (Luis E. Navia)، «في [سقراط]، ربما أكثر مما في أيّ فيلسوف كبير آخر، نصادف نموذج الإنسان الذي يكون قادراً على أن يدمج الاهتمامات النظرية والتأملية

(*) المدرسة الإيلية Elian School: نسبة إلى مدينة إيليس (Elis). وفيدو من إيليس Phaedo of Elis فيلسوف يوناني، عاش في القرن الرابع قبل الميلاد. وهو أحد سكان إيليس. أصبح في تواصل مع سقراط في أثينا، حيث استقبله الأخير بحرارة وحرره بعد أن كان عبداً. كان فيدو حاضراً عند موت سقراط - م.

في حياته في سياق أنشطته اليومية». يصفه ناؤيا باعتباره «مثالاً حقيقياً للنشاط الفلسفي في الفكر وفي الواقع معاً»⁽⁴⁾.

على ما يبدو، بعض أولئك المنجذبين إلى سقراط قد تأثروا أساساً بتنظيره، في حين أنّ آخرين تأثروا كثيراً بأسلوب حياته. كان أفلاطون ينتمي إلى المجموعة الأولى في (الأكاديمية) العائدة له، كان أفلاطون مهتماً في سبر غور النظرية الفلسفية أكثر من اهتمامه في توزيع نصيحة أسلوب الحياة. أنتيستينيس، بالمقابل، كان قد تأثر كثيراً جداً بأسلوب حياة سقراط: المدرسة (الكلية) التي أسسها، تجنبت التنظير الفلسفي، وركزت بدلاً من ذلك على نصح الناس في ما يتصل بمسألة ماذا يتعين عليهم أن يفعلوا كي تكون لهم حياة كريمة.

يبدو كما لو أنّ سقراط، في وفاته، قد انشطر إلى أفلاطون وأنتيستينيس، حيث ورث أفلاطون اهتمام سقراط بالنظرية، وورث أنتيستينيس اهتمامه بأن يعيش المرء حياة كريمة. سيكون شيئاً مدهشاً لو أنّ هذين الجانبين من الفلسفة قد ازدهرا في الألفيات التالية، بما أنّ الناس يستفيدون على السواء من التنظير الفلسفي ومن تطبيق الفلسفة في حياتهم الخاصة. لسوء الحظ، مع أنّ الجانب النظري من الفلسفة قد ازدهر، الجانب العملي ذبل.

في ظل حكومة استبدادية من مثل حكومة بلاد فارس القديمة، القدرة على أن تكتب، تقرأ، وأن تعمل في علم الحساب كان شيئاً مهماً بالنسبة للموظفين الحكوميين، إلا أنّ القدرة على إقناع الآخرين لم تكن مهمة بالنسبة لهم. لم يكن مطلوباً من الموظفين سوى أن يُعطوا الأوامر، التي سوف يُطيعها أولئك الخاضعون لسلطتهم بلا تردد. في اليونان وروما عنى صعود الديمقراطية أنّ أولئك الأشخاص الذين كانوا قادرين على إقناع الآخرين في الأرجح كانوا يمتلكون مسيرات مهنية ناجحة في

مجال السياسة أو القانون. إلى حدّ ما، لهذا السبب كان الآباء الإغريق والرومان المُتَرَفون، بعد أن ينهي الابن دراسته الثانوية، يفتشون عن مدرّسين باستطاعتهم أن يطوّروا قدرة ابنهم على الإقناع.

هؤلاء الآباء ربما فتشوا عن خدمات سفسطائي، يكون هدفه أن يُعلّم التلاميذ كي يفوزوا في المناقشات. وكي يُحقّقوا هذا الهدف، علّم السفسطائيون أساليب متنوّعة تتعلّق بالإقناع، تحتكم إلى العقل وتحتكم إلى العاطفة على السواء. وبالأخص، علّموا التلاميذ أنه بالإمكان أن يؤيّدوا أو يعترضوا على أيّ قضية مهما كانت. بالإضافة إلى تطوير مهارات الجدل لدى التلاميذ، طوّر السفسطائيون مهاراتهم الكلامية، كي يكون بوسعهم أن ينقلوا بشكل مؤثّر الحجج التي استنبطوها.

بدلاً من ذلك، ربما كان آباء يفتشون عن خدمات فيلسوف. الفلاسفة، على غرار السفسطائيين، علّموا أساليب الإقناع، إلا أنهم على خلاف السفسطائيين، تجنّبوا اللجوء إلى العاطفة. وكذلك على خلافهم، فكّر الفلاسفة أنهم، عدا عن تعليم تلاميذهم كيف يُقنعون، يتعيّن عليهم أن يُعلّموهم كيف يعيشون بصورة جيدة. وبالنتيجة، وفقاً للمؤرخ ه. إ. مارو (H. I. Marrou)، شدّدوا في تعليمهم على «الجانب الأخلاقي من التعليم، وعلى تطوير الشخصية والحياة الباطنية»⁽⁵⁾. في أثناء القيام بهذا العمل، فلاسفة كثيرون زوّدوا طلبتهم بفلسفة حياة. علّموهم ما هي الأشياء التي تستحق أن يسعى المرء إليها في الحياة وما هي أفضل السبل للسعي إليها.

بعض الآباء ممّن يُريدون تثقيفاً فلسفياً لابنهم استأجروا فيلسوفاً كي يؤدّي دور مُعلّم خصوصي مُساكن؛ أرسطوطاليس، على سبيل المثال، استأجره فيليب، ملك مقدونيا، كي يُعلّم ابنه ألكسندر تعليماً خصوصياً؛ ابنه هذا أصبح لاحقاً «الأكبر». أما الآباء الذين لم يكن بوسعهم أن يتحمّلوا دفع تكاليف معلّم خصوصي أرسلوا أبناءهم - لكن في الأرجح

ليس بناتهم - إلى مدرسة فلسفة. بعد وفاة سقراط، هذه المدارس أصبحت سمة بارزة من سمات الثقافة الأثينية، وعندما أصبحت روما، في القرن الثاني قبل الميلاد، مفتونةً بالثقافة الأثينية، بدأت تظهر مدارس الفلسفة في روما أيضًا.

لم تعد هنالك مدارس فلسفة، وهذا عار. إنه لشيءٌ صحيح أن الفلسفة لا تزال تُنجز في نطاق المدارس - وبنحو أدق، في نطاق أقسام الفلسفة في الجامعات - إلا أن الدور الثقافي الذي لعبته أقسام الفلسفة مختلف تمام الاختلاف عن الدور الذي لعبته المدارس الفلسفية الغابرة. لسبب واحد، ألا وهو أن أولئك الذين يتلقون دروس الفلسفة في الجامعات نادرًا ما تدفعهم للقيام بذلك رغبةً لاكتساب فلسفة حياة؛ بدلًا من ذلك، يأخذون الدروس لأن مُرشدهم يقول لهم إنه إذا لم يفعلوا ذلك، لن يتخرجوا. وإذا ما فتشوا عن فلسفة حياة، سوف يختبرون، في معظم الجامعات، صعوبةً كي يجدوا درسًا من شأنه أن يُقدّم لهم مثل هذه الفلسفة.

لكن مع أن مدارس الفلسفة هي شيءٌ من الماضي، الناس في أمسّ الحاجة اليوم إلى فلسفة حياة مثلما لم يكونوا عليه في أيّ وقت مضى. المسألة هي، أين يُمكنهم أن يذهبوا كي يحصلوا على فلسفة حياة؟ إذا ما ذهبوا إلى قسم الفلسفة في جامعة محلية، فمن المحتمل أنهم، كما شرحْتُ، يُصابون بخيبة الأمل. ماذا لو أنهم بدلًا من ذلك ينعطفون إلى كنيستهم المحلية؟ قد يقول لهم قسّمهم ما يتعيّن عليهم أن يفعلوه كي يكون واحدٌ منهم «شخصًا خيّرًا»، أيّ بمعنى، ماذا يتعيّن عليهم أن يفعلوا كي يكونوا مستقيمين أخلاقيًا. ربما يُرشدون، على سبيل المثال، ألا يسرقوا أو يرووا الأكاذيب أو (في بعض الأديان، في ما يتصل بالنساء) ألا يُجهضن. قسّمهم، أيضًا، ربما يشرح لهم ماذا ينبغي لهم أن يفعلوا كي تكون لهم «آخرة جيدة»: عليهم أن يشاركوا في الطقوس الدينية بانتظام ويُصلّوا و(في بعض

الأديان) يدفعوا عُشر المال الذي بحوزتهم إلى الكنيسة. غير أن قسّهم ربما يكون لديه شيءٌ قليل نسبيًا كي يقوله في ما يتّصل بمسألة ماذا يتعيّن عليهم أن يفعلوا كي تكون لديهم «حياة كريمة». في الواقع، معظم الأديان، بعد أن تُخبر الموالين ماذا يتعيّن أن يفعلوا كي يكونوا مستقيمين أخلاقياً ويدخلوا الجنة، تترك الأمر لهم في أن يُقرّروا ما هي الأشياء في الحياة التي تستحق والتي لا تستحق أن يسعى المرء من أجل تحقيقها. هذه الأديان لا ترى شيئاً خاطئاً في ما يتّصل بموالٍ يعمل جاهداً كي يتمكّن من شراء قصر ضخم وسيارة رياضية باهظة الثمن، طالما أنه لا يكسر أية قوانين في عمله هذا؛ ولا هم يرون أيّ خطأ لدى موالٍ يتخلّى عن القصر الضخم ويسكن في كوخ ويتخلّى عن السيارة كي يستعمل دراجة هوائية.

ولئن كانت الأديان تُقدّم للموالين أو الأتباع النصيحة في ما يتعلّق بالأشياء في الحياة التي تستأهل والأشياء التي لا تستأهل السعي إليها، إلا أنها تميل إلى تقديمها بأسلوب محدودٍ بحيث إنّ الموالين قد يعتبرونها تلميحاً بدلاً من أن تكون توجيهاً في ما يتعلّق بمسألة كيف يعيشون، وبالتالي قد يتجاهلون النصيحة. قد يتصوّر المرء أن هذا هو السبب الذي يجعل أتباع الأديان المتنوّعة، على الرغم من الاختلافات في مُعتقداتهم الدينية، ينتهي بهم الحال بفلسفة الحياة المُرتجلة ذاتها، أيّ، ينتهي بهم الحال بشكلٍ من أشكال اللذة المستنيرة. وهكذا، مع أنّ اللوثريين، المعمدانين، اليهود، المرمونيين، والكاثوليكين يحملون وجهات نظر دينية مختلفة، هم متشابهون بشكل بارز عندما تقابلهم بصورة غير متوقّعة خارج الكنيسة أو الكنيس. إنهم يتّخذون وظائف متشابهة ولديهم طموحات مهنية متشابهة. إنهم يسكنون في منازل متشابهة، مؤثثة بأسلوب متشابه. وهم يشتاقون بالدرجة ذاتها إلى المنتجات الاستهلاكية مهما كان نوعها؛ تلك المنتجات التي تُعتبر موضّة في وقتهم الحاضر.

إنه شيء مُمكن بنحو جليّ بالنسبة للدين، أيّ دين، أن يطلب من أتباعه أن يتبنوا فلسفة حياة مُحدّدة. افترض، من باب الإيضاح، الدين الهوتيري (*)، الذي يُعلّم أتباعه بأنّ أحد أئمن الأشياء في الحياة هو الإحساس بالملكية المشتركة. ولهذا ممنوع على الهوتيريين أن تكون لهم ملكية خاصة، والسبب الجوهرى هو أنّ ملكية كهذه سوف تؤدّي إلى أحاسيس الغيرة، وهذه بدورها تُفسد الإحساس بالملكية الذي يُثمنه الهوتيريون. (بوسعنا، بالطبع، أن نسأل ما إذا تكون هذه فلسفة حياة رصينة).

معظم الأديان، على أية حال، لا تطلب من أتباعها أن يتبنوا فلسفة حياة مُحدّدة. طالما أنّ الأتباع لا يؤذون الآخرين ولا يفعلون أشياء من شأنها أن تُغضب الرب، فهم أحرار في أن يعيشوا حياتهم كما يشاؤون. في حقيقة الأمر، الدين الهوتيري يبدو متطرّفًا وغريبًا على السواء بالنسبة لمعظم الناس، هذا لأنهم لا يستطيعون أن يتخيّلوا أنهم ينتمون إلى دين يقول لهم كيف يعيشون حياتهم.

ما يعنيه هذا هو أنه ممكن تمامًا في أيامنا هذه بالنسبة لأيّ شخص بأن يتربى تربية دينية، وأن يتلقّى محاضرات الفلسفة في الكلية، إلا أنه مع ذلك يفتقد إلى فلسفة الحياة. (في الواقع، هذا هو الوضع الذي يجد فيه معظم الطلبة الجامعيين أنفسهم). ماذا، إذًا، يتعيّن على أولئك الذين يسعون إلى فلسفة حياة معيّنة أن يفعلوا؟ ربما خيارهم الأفضل هو أن يصنعوا لأنفسهم مدرسة فلسفة افتراضية من خلال قراءة أعمال الفلاسفة الذين تولّوا إدارة المدارس القديمة. هذا، على أية حال، هو ما أشجع القراء على أن يفعلوه، في الصفحات الآتية.

(*) الهوتيريون Hutterites: شعب مشاعي، يعيشون في مئات المستعمرات المُبعثرة في أنحاء المروج الشمالية الغربية لأمريكا الشمالية - م.

في اليونان القديمة، لما كانت مدارس الفلسفة لا تزال سمات بارزة في المشهد الثقافي، كانت هنالك مدارس كثيرة بمستطاع الآباء أن يُرسلوا إليها أبناءهم. افترض أنه باستطاعتنا أن نسافر عائدين في الزمن إلى العام 300 ق. م. ونفكر في جولة راجلة يقوم بها شخص في أنحاء أثينا. بوسعنا أن نبدأ جولتنا في أغورا، حيث تفلسف سقراط قبل قرن مضى مع مواطني أثينا. في الجانب الشمالي من أغورا بوسعنا أن نشاهد الـ (Stoa Poikile)، أو (الشرفة المرسومة)، وربما يتحدث هناك بإسهاب زينون من كيتيوم، مؤسس المدرسة الرواقية في الفلسفة. هذه «الشرفة» كانت في الواقع رواقًا مُزِينًا باللوحات الجدارية.

وفيما نحن نمشي عبر أثينا، قد نُصادف الفيلسوف الكليبي أقراطس، الذي انتظم في مدرسته الفلسفية زينون ذات مرة. مع أن أوائل الكليبيين كانوا يلتقون قريبًا من ملعب سينوسارجيس - من هنا جاء اسمهم - يُمكننا أن نجدهم في أيّ مكان في أثينا، وهم يُحاولون أن يسحبوا (أو يجزّوا، إن كان لا بد من استعمال هذه الكلمة) الناس العاديين إلى النقاشات الفلسفية. والأكثر من ذلك، حيث يُحتمل أن يكون الآباء قد أرسلوا طوعًا أبناءهم كي يدرسوا على يد زينون، فمن المُستبعد أنهم شجعوهم كي يُصبحوا كليبيين، بقدر ما تقضي العقائد الكلية عندما تُعتنق كما ينبغي لها، سوف يضمنون لابنهم حياة فقر مُخز.

وإذا ما توجّهنا ناحية الشمال الغربي وغادرنا المدينة عبر (بوابة ديلون)، سوف نصل إلى (حديقة الإبيقوريين) (*)، التي كان يترأسها إبيقور نفسه. بينما تقع (الشرفة المرسومة) في مكان حضري، حيث

(*) حديقة الإبيقوريين Garden of Epicureans: أنشأ إبيقور مدرسته في نحو العام 306 ق. م. وكانت تُسمى (حديقة إبيقور)، وكان الرجال والنساء الذين ينتظمون فيها يدرسون تعاليمه وممارسة اللذة بحسب فلسفة إبيقور. حيث اشترى إبيقور في العام 306 ق. م. منزلًا ذا حديقة خارج أثينا مباشرة على الطريق من (بوابة ديلون) إلى (الأكاديمية) - م.

كانت المحاضرات الرواقية تتوقف فجأةً وبشكل دوري، يتخيل المرء، بسبب الضوضاء الآتية من الشارع أو بسبب تعليقات المارة، (حديقة إبيقور) كان لها ملمس أو جوٌّ ريفي بنحو واضح. كانت الحديقة في واقع الأمر حديقة عمل يُنبِت فيها الإبيقوريون خضارهم.

وإذا ما واصلنا طريقنا صوب الشمال الغربي، على بُعد ميل تقريبًا من (أغورا)، يُمكننا الوصول إلى (الأكاديمية)، مدرسة الفلسفة التي أسسها أفلاطون في العام 387 ق. م.، بعد وفاة سقراط بمدة تزيد قليلاً على عشرة أعوام. وعلى غرار (حديقة إبيقور)، (الأكاديمية) ستكون مكانًا ساحرًا كي يتفلسف فيه المرء. كانت ملاذًا أشبه بالمتنزه، مُزوَّدًا بمجازات بين صفوف من الأشجار والنوافير. على أرضيات (الأكاديمية) كانت هناك بنايات، دفع ثمنها أفلاطون وأصدقاؤه. وإذا أطلنا الحديث هناك في العام 300 ق. م. ربما نجد پوليمون (Polemon)، الذي ورث منصب مدير المدرسة. (الفيلسوف الرواقي زينون، كما سنرى، التحق بمدرسة پوليمون على مدى زمن معين).

وإذا ما رجعنا من جديد، واخترقنا المدينة ثانيةً، وخرجنا من بوابات المدينة وولجنا في الضواحي الشرقية من أثينا، نكون قد وصلنا إلى (الليسيوم). في هذه المنطقة المشجّرة، القريبة من معبد (أبولو ليكيوس)، باستطاعتنا أن نرى الـ(پريپاتيتكيين)، أتباع أرسطوطاليس، يمشون ويتحدّثون، وفي طليعة المجموعة ربما يكون هناك ثيوفراسطوس.

إلا أنّ هذه هي فقط بداية الخيارات التعليمية المفتوحة أمام الآباء القدامى. بالإضافة إلى المدارس المذكورة بالارتباط مع جولتنا الراجلة، توجد هناك المدارس القورينية، والشكوكية، والميغارية، والإيلية المذكورة آنفًا، التي يُمكننا أن نُضيف إليها مدارس عدّة أخرى ذكرها ديوجينيس لارتبوس، بما فيها المدرسة الإرتيرية، والأنيكيرية، والثيودورية، بالإضافة إلى المدارس التي تُدار من قبل فلاسفة السعادة،

وعشاق - الحقيقة، المُفَنِّدين، المفكرين من خلال المقارنة، الفيزيائيين، الأخلاقيين، والديالكتيكيين⁽⁶⁾.

في الحقيقة، الشُّبان (و، نادراً، الشابات)، ليسوا هم الوحيدين الذين ينتظمون في مدارس الفلسفة. في بعض الأحيان، الآباء درسوا جنباً إلى جنب مع أبنائهم. وفي حالات أخرى، كان البالغون يحضرون محاضرات المدرسة من تلقاء أنفسهم. بعض هؤلاء البالغين كانوا ببساطة مهتمين بالفلسفة؛ لعلهم انتظموا في مدرسة ما حين كانوا في مقتبل العمر، والآن باتوا يسعون إلى أن «يُكملوا تعليمهم» في فلسفة الحياة التي تُعلِّمها تلك المدرسة. وثمة بالغون آخرون، مع أنهم لم ينتسبوا إلى مدرسة ما، ربما حضروا المحاضرات بوصفهم ضيوفاً. كانت حوافزهم، على الأرجح، شديدة الشبه بحوافز الأشخاص المعاصرين عند حضور محاضرة عامة. كانوا يُريدون أن يكونوا مُتَنَوِّرين ومُستمتعين.

مع ذلك، بالغون آخرون يكون لديهم حافزٌ أبعد للانتظام في مدارس الفلسفة. إنهم يُريدون أن يبدأوا مدرستهم وأن يستمعوا إلى محاضرات مديري مدارس ناجحة كي يقتبسوا آراءً فلسفية باستطاعتهم أن يستعملوها في تعليمهم هم أنفسهم. أتهم زينون من كيتيوم بأنه فعل هذا تحديداً: تدمر پوليمون من أن حافز زينون لحضور المحاضرات في (الأكاديمية) هو أن يسرق تعاليمه⁽⁷⁾.

مدارس الفلسفة المُنافِسة اختلفت في المواضيع التي تُعلِّمها. الرواقيون المُبكرون، علي سبيل المثال، لم يكونوا مهتمين فقط في فلسفة الحياة، بل كانوا مهتمين بالفيزياء والمنطق أيضاً، للسبب البسيط القائل إنهم يعتقدون بأن هذه الجوانب من الدراسة هي جوانب متداخلة أو مترابطة أصلاً. الإبيقوريون شاركوا اهتمام الرواقيين بالفيزياء (مع أنهم يمتلكون وجهات نظر مختلفة في ما يتصل بالعالم الفيزيائي عن

تلك التي يمتلكها الرواقيون) إلا أنهم لم يُشاركوهم بطريقة مُماثلة اهتمامهم بالمنطق. القُورينيون والكليبيون لم يكونوا مهتمين بالفيزياء ولا بالمنطق؛ في مدارسهم كل ما يتعلّمه المرء هو فلسفة الحياة. تلك المدارس التي تُقدّم للطلبة فلسفة الحياة تختلف في الفلسفة التي تنصح بها. القُورينيون، على سبيل المثال، كانوا يعتقدون بأنّ الهدف الأعظم في العيش هو تجربة اللذة وبناءً على ذلك فقد دافعوا عن اغتنام كلّ فرصة كي يُجرّبها المرء. أما الكليبيون فقد دافعوا عن أسلوب الحياة الزاهد: إن كنت تُريد حياةً كريمة، فعليك أن تتعلّم ألا تُريد شيئاً تقريباً. أما الرواقيون فاحتلوا مكاناً يقع بين القُورينيين والكليبيين: كانوا يعتقدون بأنّ الناس ينبغي أن يستمتعوا بالأشياء الجيدة التي تُقدّمها لهم الحياة، بما فيها الصداقة والثروة، لكن فقط إذا لم يكونوا مُتمسكين بهذه الأشياء الجيدة. في الواقع، إنهم يعتقدون بأنه يتعيّن علينا أن ننقطع بشكل دوري عن استمتاعنا بما تُقدّمه لنا الحياة بأن نقضي وقتاً في تأمل فقدان أيّ شيء نستمتع به. أن ينتسب المرء إلى مدرسة من مدارس الفلسفة هي قضية جادة. وفقاً للمؤرّخ سيمون پرايس (Simom Price)، «التمسك بفرقة فلسفية ببساطة ليس قضيةً تتعلّق بالعقل، أو نتيجة مجرد نمط فكري. أولئك الأشخاص الذين أخذوا فلسفتهم على محمل الجدّ حاولوا أن يعيشوا تلك الفلسفة من يوم إلى آخر⁽⁸⁾. ومثل دين شخص مُعاصر يُمكن أن يُصبح العنصر الرئيس لهويته الشخصية - فكَرّ في جمعية مسيحية مولودة حديثاً - جمعية فلسفية إغريقية أو رومانية قديمة، هذه الجمعية تُصبح جزءاً مهمّاً منه كائنًا من يكون هذا الشخص. وفقاً للمؤرّخ پول فين (Paul Veyne): «كي تُصبح فعلاً فيلسوفاً حقيقياً يعني أن تعيش عقيدة طائفة دينية، أن تعمل وفقاً لسلوك شخص ما (وحتى وفقاً لموقفه) حيالها، وإذا دعت الحاجة، أن تموت من أجلها»⁽⁹⁾.

قرأ هذا الكتاب يتعين عليهم بناءً على ذلك أن يأخذوا بالاعتبار أنني مع كوني أدافع عن الرواقية باعتبارها فلسفة حياة، إلا أنها ليست الخيار الوحيد المتوفر بالنسبة لأولئك الذين يسعون إلى هكذا فلسفة. والأكثر من ذلك، مع أن الرواقيين كانوا يعتقدون بأن باستطاعتهم أن يُبرهنوا أنّ فلسفتهم هي فلسفة الحياة الصائبة، لا أعتقد (كما سنرى في الفصل الحادي والعشرين) أنّ برهاناً كهذا هو برهان مُمكن. بدلاً من ذلك، أعتقد بأنّ أيّ فلسفة حياة يختارها المرء تعتمد على شخصيته وظروفه، رجلاً كان أم امرأة.

لكن بعد اعترافي هذا، دعني أضيف أنني أعتقد بأنّ هناك عددًا غفيرًا من البشر شخصيتهم وظروفهم تجعلهم مُرشحين مُذهلين لتطبيق الرواقية. وزيادةً على ذلك، مهما كانت فلسفة الحياة التي ينتهي المطاف بالمرء بأن يتبناها، ربما ستكون له حياة أفضل إذا ما حاول أن يعيش - مثلما يفعل عددٌ غفير من البشر - من دون فلسفة حياة متماسكة.

الفصل الثاني

الرّواقيون الأوائل

كان زينو أو زينون (333 - 261 ق. م.) الرواقي الأول. (وب- زينون، أعني زينون من كيتيوم، كي لا يُخلط مع زينون من إيليا، وهو مشهور بسبب مفارقة تتضمن أخيل وسلحفاة*)، أو مع أيّ واحد من الزينوس Zenos السبعة الآخرين الذين ذكرهم ديوجين لارتينوس في تخطيطاته السيرية). كان والد زينون تاجر صبغ أرجواني وتعود أن يأتي إلى البيت من أسفاره بكتب لزينون. كان من بينها كتب فلسفة يتاعها من أثينا. تلك الكتب حفزت اهتمام زينون بالفلسفة وأثينا على السواء. نتيجة تحطم سفينة، يجد زينون نفسه في أثينا، وفي أثناء وجوده هناك، قرّر أن يستفيد من المصادر الفلسفية التي تقدّمها المدينة. مضى إلى مخزن بائع كتب وسأله أين يُمكن أن أجد أشخاصًا من مثل سقراط. في تلك الآونة تحديداً، أقريطس الكلبي كان مارًا من هناك. أشار بائع الكتب إليه وانبرى قائلاً: «اتبع الرجل هناك». وهكذا جرى الأمر، قيل لنا، إن زينون أصبح تلميذ أقريطس. وهو يستذكر هذا الزمن في حياته، علق زينون قائلاً: «قمتُ برحلة بحرية مزدهرة عندما عانيتُ من تحطم السفينة»⁽¹⁾.

(*) المقصود هنا مفارقة السباق بين الرجل الرياضي أخيل والسلحفاة. يطرح زينون سؤالاً مفاده هل سيتخطى أخيل السلحفاة؟ والإجابة التي يعرفها كل إنسان نعم. لكن زينون أثبت أن أخيل من المستحيل أن يلحق بالسلحفاة ناهيك عن أن يتخطاها، مع أنها بدأت في العدو قبله. وهذه ليست المفارقة الوحيدة التي يطرحها زينون الإيلي، بل هنالك تسع مفارقات مختلفة على الأقل - م.

الكلييون كان لديهم اهتمامٌ قليل بالتنظير الفلسفي. كانوا بدلاً من ذلك قد دافعوا عن أسلوب حياة فلسفي متطرف نوعاً ما. كانوا زاهدين. وإذا ما تكلمنا من الناحية الاجتماعية، كانوا المُساوين القدامى لما نُسَمِّيهم اليوم المُشردين: يُقيمون في الشوارع وينامون على الأرض. لا يملكون سوى الثياب على ظهورهم، بنحو نموذجي عباءة وضيعة، ما يُشير إليه القدماء بوصفه «زياً كليياً». كانت حياتهم حياة قائمة على أساس يومي، حياة الكفاف.

لَمَّا قال أحدهم لإبيقور - الذي كان هو نفسه رواقياً، مُطلعاً على الفلسفة الكلية - إنه يُفكر في الالتحاق بالمدرسة الكلية، شرح له إبيقور قائلاً ماذا يستلزم إذا ما أراد أن يُصبح كليياً: «يتعين عليك أن تتخلى تماماً عن الرغبة في أن تملك، ويتعين عليك أن ترغب في تجنب فقط ما يقبع في دُنيا رغبتك: عليك ألا تضمر أيّ غضب، سخط، حسد، أسف: العذراء الجميلة، الاسم الجميل، الأشياء الأثيرة، أو الكعك الحلو، هذه كلّها يجب ألا تعني لك شيئاً». الكليبي، شرح إبيقور: «ينبغي أن تكون لديه روح الصبر إلى درجة بحيث إنه يبدو للجماهير عديم الإحساس كالحجر. الشتائم أو الضربات أو الإهانات هي لا شيء بالنسبة له»⁽²⁾. أشخاص قليلون، يتخيل المرء، لديهم الجرأة والتحمل كي يعيشوا حياة شخص كليبي.

كان الكلييون معروفين بدهائهم وحكمتهم. على سبيل المثال، لَمَّا سأل شخصٌ ما أيّ نوع من النساء يجب أن يتزوج الرجل، أجاب أنتيستينيس قائلاً إنه مهما كانت المرأة التي يختارها للزواج، سوف يندم لأنه تزوّج: «إذا كانت جميلة، لن تكون مُلكك؛ إذا كانت قبيحة، سوف تدفع ثمنًا غالياً عن هذه الزبيجة». في ما يتصل بتعاملاتنا مع الأشخاص الآخرين، عَقَّب قائلاً: «من الأفضل أن تلتقي بالغربان مما لو تلتقي بالمتملقين؛ لأنه في الحالة الأولى تلتهم حين تكون ميتاً، وفي

الحالة الأخرى تُلْتَمَم حين تكون حيًّا». كما نصح المستمعين إليه بأن «انتبهوا إلى أعدائكم، لأنهم أول مَنْ يكتشفون أخطاءكم». على الرغم من، أوريما بسبب دهائه الحاد، أنتيستينيس وُصف بكونه «أكثر الرجال سلاسة في الحوار»⁽³⁾.

كان ديوجين من سينوبي (ديوجين الكلبي) (الذي يجب ألا يُخلط مع ديوجين لارتيوس، الذي كتب تخطيطًا سِيرِيًّا له ولفلاسفة آخرين) تلميذ أنتيستينيس، ومضى ليكون الكلبي الأشهر. في دفاعه عن العيش البسيط، لاحظ ديوجين أن «الآلهة أعطت للبشر طرائق للعيش بسهولة، غير أن هذه أبعدت عن الرؤية، لأننا نطلب الكعك المُطعم بالعسل، والمراهم وما إلى ذلك». هكذا هو جنون البشر، قال، ذلك أنهم يختارون أن يكونوا بؤساء حين يكون بوسعهم أن يكونوا راضين. المشكلة هي أن «البشر السيئين يمثلون لشهواتهم مثلما يمثل الخدم لأسيادهم»، ولأنهم لا يستطيعون السيطرة على رغباتهم، لا يستطيعون أن يجدوا الرضا والاطمئنان⁽⁴⁾.

قيم البشر، شدد ديوجين، أُفْسِدَت. أشار قائلًا، من باب الإيضاح، إن التمثال، وظيفته الرئيسة هو أن يُبْهَج العين، قد يُكَلِّف ثلاثة آلاف دراخما، في حين أن ربع باوند من دقيق الشعير، الذي حين نستهلكه يُمكن أن يُقينا أحياء، يُمكن أن يُشترى بقطعتين نقديتين من النحاس لا غير⁽⁵⁾. كان يعتقد بأن الجوع هو أفضل فاتح للشهية، ولأنه انتظر إلى أن يجوع أو يعطش قبل أن يأكل أو يشرب، «تعوّد أن يتناول كعك الشعير بلذّة أعظم من اللذّة التي يحسّها الآخرون حين يتناولون أطعمة بأغلى الأثمان، وكان يستمتع بالشرب من تيار ماء جار بنحو أكثر من استمتاع الآخرين لدى شربهم النبيذ التاسي^(*)»⁽⁶⁾. عندما يُسأل عن افتقاره إلى مأوى، يُجيب ديوجين

(*) التاسي Thasian: نسبة إلى جزيرة تاسوس Thasos اليونانية، وهي جزء من (بحر إيجه). و أكبر مدينة في الجزيرة. اسمها الرسمي (ميناء تاسوس) - م.

قائلًا إنَّ لديه مَنفذًا إلى أفخم المنازل في كلِّ مدينة من المدن - إلى معابدها وملاعبها الرياضية، على سبيل المثال. ولَمَّا سُئِلَ ماذا تَعَلَّم من الفلسفة، أَجاب ديوجين: «أَن أَكون مستعدًّا لكلِّ قَدَر»⁽⁷⁾. هذا الجواب، كما سنرى، يتنبأ بمسألة (ثيمة) مهمة من مسائل الرواقية.

كان الرواقيون يكذِّون في مهنتهم ليس في مكان بالضاحية، كما فعل إبيقور وأفلاطون، بل في شوارع أثينا، كما فعل سقراط. وعلى غرار سقراط، كان الكليون يسعون إلى إرشاد ليس فقط أولئك الأشخاص الذين قدَّموا أنفسهم بوصفهم طلابًا بل أيَّ فرد كائنًا مَن يكون، بَمَن فيهم أولئك الذين كرهوا تلقي التعليم. في حقيقة الأمر، أقريطس الكلبي - الذي كان، كما رأينا، معلم الفلسفة الأول للفيلسوف الرواقي زينون - لم يكن راغبًا ببساطة في أن يُزعج باستمرار الأشخاص الذين يُقابلهم بالمصادفة في الشارع؛ كما دخل إلى منازل الناس من دون دعوة كي ينصح أولئك الأشخاص الذين في داخلها. بسبب هذه العادة، بات معروفًا بـ«فاتح الباب»⁽⁸⁾.



بعد أن تلقى تعليمه على يد أقريطس على مدى زمن معين، قرر زينون أنه مُهتَم بالنظرية أكثر من أقريطس. وهكذا نبتت لديه فكرة التركيز ليس فقط على أسلوب حياة فلسفي أو على نظرية فلسفية، بل دمج أسلوب الحياة مع النظرية، مثلما فعل سقراط⁽⁹⁾. الفيلسوف الألماني الذي عاش في القرن التاسع عشر آرثر شبنجلر لخصَّ العلاقة بين الكلية والرواقية من خلال ملاحظة أن الفلاسفة الرواقيين نشأوا من الفلاسفة الكليبيين «من خلال تغيير العملي إلى النظري»⁽¹⁰⁾.

وبناءً على ذلك باشر زينون بتعلُّم النظرية الفلسفية. مضى ليدرّس على يد ستيلپو (Stilpo) المنتسب إلى المدرسة الميغارية. (كان رد فعل أقريطس بأن حاول أن يبعده جسديًا). كما درّس على يد پوليمون في

(الأكاديمية)، وفي ما يُناهِز العام 300 ق. م.، افتتح مدرسته الفلسفية. في تعاليمه، يبدو بأنه خلط نصيحة أسلوب الحياة العائد لأقريطس مع فلسفة پوليمون النظرية. (وفقاً لهوليمون، قام زينون بشيء أكثر من إعطاء تعاليم [الأكاديمية] مساحيق تجميل فينيقية⁽¹¹⁾). في هذا المزيج أدخل اهتمام المدرسة الميغارية بالمنطق والمفارقات.

مدرسة زينون الفلسفية حظيت بنجاح فوري⁽¹²⁾. أتباعه أُطلق عليهم في البداية (الزينونيون)، ولكن لأنه كان من دأبه أن يعطي محاضراته في ستوا بيكلي (StoaPoikile)، أصبحوا معروفين لاحقاً بـ(الرواقيين) - مثل الشعراء، بالمناسبة، الذين كان من دأبهم أن يتسكعوا سابقاً هناك⁽¹³⁾. ثمة شيء واحد جعل الرواقية جذابة ألا وهو تخليها عن الزهد الكليبي: الكليون آثروا أسلوب حياة، مع أنه بسيط، سمح للإنسان أن يرتاح. الرواقيون دافعوا عن هذا التخلي من خلال النقاش أنهم إذا ما تجنّبوا «الأشياء الجيدة»، كما فعل الكليون، فهم بذلك أثبتوا أنّ الأشياء موضوع البحث كانت جيدة فعلاً - هي أشياء، إن لم يُخفوها عن أنفسهم، فسوف يتحرّقون شوقاً إليها. الرواقيون استمتعوا بأي نوع من «الأشياء الجيدة» إن كانت متوافرة، لكن حتى حين فعلوا ذلك، كانوا يجهّزون أنفسهم للتخلي عن الأشياء موضوع البحث.

فلسفة زينون لها مكونات أخلاقية، وجسدية، ومنطقية. أولئك الأشخاص الذين درسوا الرواقية على يده بدأوا بالمنطق، ومن ثم انتقلوا إلى الفيزياء، وانتهوا بالأخلاق⁽¹⁴⁾.

مع أنّ الرواقيين لم يكونوا أول من امتهنوا المنطق - أرسطوطاليس، على سبيل المثال، امتهنه قبلهم، مثلما فعل الميغاريون - المنطق الرواقي أظهر درجة غير مسبوقه من التعقيد. اهتمام الرواقيين بالمنطق هو نتيجة طبيعية لاعتقادهم بأن السمة المميزة للإنسان هي عقلانيته. المنطق هو،

على أية حال، دراسة الاستعمال المناسب للتفكير. أصبح الرواقيون خبراء في أشكال الجدل، من مثل: «إذا كان [أ]، إذاً هو [ب]؛ لكن [أ]، ولذلك هو [ب]»، أو «إما [أ] أو [ب]؛ لكن هو ليس [أ]، إذاً هو [ب]». شكلا الجدل هذان، اللذان يُسميان (*modus ponens*) و(*modus tollendo ponens*)، على التوالي، لا يزال يستعملهما المناطقة.

كي نفهم اهتمام الرواقيين بالمنطق، لا بدّ أن نتذكّر أنّ الآباء أرسلوا أبناءهم إلى مدارس الفلسفة ليس فقط كي يكون باستطاعتهم أن يتعلّموا كيف يعيشون بشكل جيد إنما كي يكون بوسعهم أن يشحذوا مهاراتهم في الإقناع. من خلال تعليم أبنائهم المنطق، فإنّ الرواقيين يُساعدونهم على تطوير هذه المهارات: الطلبة الذين يعرفون المنطق بمستطاعتهم أن يكتشفوا المغالطات التي ارتكبها الآخرون ولذلك يفوزون عليهم في النقاشات.

الفيزياء هي المكوّن الثاني في ما يتصل برواقية زينون. كونهم عاشوا في زمن يخلو من العلم، طلاب زينون بلا ريب أدركوا تفسيراتٍ للعالم المحيط بهم. وبالإضافة إلى توفير تفسيرات للظواهر الطبيعية، كما تفعل الفيزياء الحديثة، الفيزياء الرواقية كانت تهتم بما يُمكننا أن نسميه اللاهوت. زينون، على سبيل المثال، حاول أن يشرح أشياء من مثل الوجود وطبيعة الآلهة، لماذا خلق الآلهة الكون وسكانه، الدور الذي لعبه الآلهة في تقرير نتيجة الحوادث، والعلاقة المناسبة بين البشر والآلهة.

الأخلاق هي المكوّن الثالث والأهم في ما يتعلّق برواقية زينون. المفهوم الرواقي للأخلاق، القرّاء ينبغي أن يُدركوا، يختلف عن مفهومنا الحديث. نحن نفكر في علم الأخلاق كونه دراسة الصواب والخطأ الأخلاقيين. المتخصّص المعاصر بعلم الأخلاق قد يتساءل، ما إذا يكون الإجهاض مسموحًا به أخلاقيًا، ولئن كان الأمر كذلك، ففي ظل

أي ظروف. علم الأخلاق الرواقي، بالمقارنة، هو ما يُسمى علم الأخلاق المتعلق بفلسفة السعادة eudaemonistic، من كلمة (eu) اليونانية التي تعني «جيد» و(daimon) التي تعني «روح».

إنه لا يتعلّق بالصواب والخطأ الأخلاقيين بل بامتلاك «روح صالحة»، مع عيش حياة كريمة، سعيدة، أو مع ما يُسمى غالبًا الحكمة الأخلاقية⁽¹⁵⁾. وكما يُعبّر الفيلسوف لورنس س. بيكر (Lawrence C. Becker)، «الأخلاق الرواقية هي نوع من فلسفة السعادة. اهتمامها المُنظّم، الرئيس هو ما يتّصل بما يجب علينا أن نفعله أو أن نكون عليه كي نعيش بشكل حسن - كي نزهّر»⁽¹⁶⁾. بكلمات پول فاين، «الرواقية ليست علم أخلاق بقدر ما هي وصفة متناقضة في ظاهرها للسعادة»⁽¹⁷⁾.

من السهل للقراء المعاصرين أن يُسيئوا فهم ما يعني به الرواقيون بـ«حياة كريمة». في الواقع، قراءٌ كثيرون يُساوون امتلاك حياة كريمة مع كسب رزق جيد - أن يكون لدى المرء وظيفة ذات راتب عال. كان الرواقيون، على أية حال، يعتقدون بأنه شيء ممكن تمامًا بالنسبة لأيّ فرد أن تكون له حياة سيئة على الرغم من أنه يكسب رزقًا جيدًا جدًا. كأن يكون، على سبيل المثال، يكره وظيفته ذات الراتب العالي، أو أنّ الوظيفة تخلق صراعًا في داخله من خلال مُطالبته بالقيام بأشياء يعرف أنها خاطئة. ماذا، إذا، يجب على المرء أن يفعل كي يمتلك ما يُسمّيه الرواقيون حياة كريمة؟ أن يكون فاضلاً، مستقيم الأخلاق! لكن ثانيةً، «الفضيلة» هي كلمة تستدعي سوء الفهم. قلّ لقارئة معاصرة إنّ الرواقيين يؤيدون أن تعيش بأسلوب فاضل، عفيف، ربما تدوّر عينها؛ في الحقيقة، بالنسبة لهذه القارئة، الراهبات سيكنّ أمثلةً ممتازة للأشخاص الأفاضل والنساء الفاضلات، وما يجعلهن فاضلات هو حشمتهنّ، تواضعهنّ، وطيبة أفئدتهنّ. هل يؤيد الرواقيون، إذا، أن نعيش كالراهبات؟

في الواقع، هذا ليس على الإطلاق ما يخطر في بال الرواقين حين يتحدثون عن الفضيلة. بالنسبة للرواقين، فضيلة (أو عفة) المرأة لا تعتمد، على سبيل المثال، على تاريخها الجنسي. بدلاً من ذلك، إنها تعتمد على ميزتها ككائنة بشرية - على مستوى إنجازها للوظيفة التي رُسمت للبشر. بالطريقة ذاتها، إنَّ المطرقة «الفاضلة» (أو الممتازة) هي التي تؤدّي وظيفتها التي رُسمت لها - ألا وهي، أن تدفع المسامير في الحائط أو قطعة الخشب - والشخص الفاضل هو الفرد الذي يؤدّي بشكل جيّد الوظيفة التي رُسمت للبشر. كي تكون فاضلاً، إذاً، هو أن نعيش كما رُسم لنا أن نعيش؛ أن نعيش كما عبّر زينون، وفقاً للطبيعة⁽¹⁸⁾. يُضيف الرواقيون قائلين إننا إذا فعلنا ذلك، ستكون لنا حياة كريمة.

وما هي الوظيفة التي رُسمت للبشر؟ كي نُجيب عن هذا السؤال، فكّر الرواقيون، نحن لا نحتاج إلا إلى استقراء أنفسنا. إذا ما فعلنا ذلك، سوف نكتشف أننا نمتلك غرائز معينة حالنا حال الحيوانات كلّها. نحن نختبر الجوع؛ هذه هي طريقة الطبيعة كي تجعلنا نُغذّي أنفسنا. كما نختبر الشهوة؛ هذه هي طريقة الطبيعة كي تجعلنا نتكاثر. إلا أننا نختلف عن الحيوانات الأخرى في ناحية مهمة: لدينا القدرة على التفكير. ومن هذا نستطيع أن نستنتج، يؤكد زينون، أنه رُسم لنا أن نكون مُفكرين، عُقلاء.

وإذا ما استعملنا عقلنا، سوف نستنتج بالإضافة إلى ذلك أنه رُسم لنا أن نقوم بأشياء معينة، وأنه لدينا واجبات معينة. والأهم من كلّ شيء، بما أنّ الطبيعة تُريدنا أن نكون كائنات اجتماعية، لدينا واجبات تجاه رفاقنا البشر. يتعيّن علينا، على سبيل المثال، أن نحترم آباءنا، أن نكون منسجمين مع أصدقائنا، أو صديقاتنا، وأن نهتمّ بمصالح أبناء وبنات بلادنا⁽¹⁹⁾. هذا الإحساس بالواجب الاجتماعي الذي دفع الرواقي كاتو لأن يكون لاعباً فعالاً في السياسة الرومانية، مع أنّ القيام بذلك كلفه حياته.

كما قلتُ آنفاً، مع أنّ الاهتمام الرئيس للرواقين هو الأخلاق - العيش بطريقة فاضلة، ومن هنا أن يكون للمرء حياة كريمة - كانوا

مهتمين أيضًا بالمنطق والفيزياء. من خلال دراسة المنطق، كانوا يطمحون إلى أن يُؤدوا بشكل جيد إحدى الوظائف التي رُسمت لنا؛ أي، أن نتصرف بأسلوب عقلائي. ومن خلال دراسة الفيزياء، كانوا يطمحون إلى اكتساب تبصُر في الهدف الذي رُسم لنا. الرواقيون قدّموا استعارات متنوّعة كي يشرحوا العلاقة بين المكوّنات الثلاثة لفلسفتهم. أكّدوا قائلين إنّ الفلسفة الرواقية هي أشبه بحقل خصب، «حيث المنطق هو السور الذي يُطوّقه، [الأخلاق] هي المحصول، والفيزياء هي التربة»⁽²⁰⁾. هذه الاستعارة توضح الدور الجوهرية الذي لعبته الأخلاق في فلسفتهم: لماذا تقلق بشأن التربة، ولماذا تبني سورًا إن لم يثمر المحصول؟

لو عشنا في انسجام تام مع الطبيعة - أي، إذا، كنا نموذجيين في تطبيقنا الرواقية - سوف نكون ما يُشير إليه الرواقيون باعتباره إنسانًا حكيمًا أو عاقلًا. العاقل الرواقي، بحسب ديوجينيس لارتيوس، هو «خالٍ من الغرور؛ لأنه غير مكترث بالسمعة الطيبة أو السيئة». إنه لا يشعر بالحزن، طالما أنه يدرك أنّ الحزن هو «انقباض غير منطقي للروح». ويكون سلوكه مثاليًا. إنه لا يدع أيّ شيء يمنعه من القيام بواجبه. مع أنه يشرب النبيذ، هو لا يفعل ذلك كي يسكر. العاقل الرواقي، باختصار، «أشبهه بإله»⁽²¹⁾.

إنّ تشبّهها بالإله كهذا، الرواقيون هم أول من اعترف به، على أنه شيء نادر إلى أبعد حدّ. بالنسبة للرواقيين، على أية حال، الاحتمال القريب في أن يُصبح المرء عاقلًا ليس مشكلة. إنهم يتحدثون عن العقلاء بشكل رئيس كي يكون لديهم نموذجٌ ليرشدتهم أثناء تطبيقهم الرواقية. العاقل هو هدف بالنسبة لهم كي يستهدفوه، مع أنهم من المحتمل أن يخفقوا في إصابته. العاقل، بكلمات أخرى، هو بالنسبة للرواقية مثل بوذا بالنسبة للبوذية. معظم البوذيين ليس باستطاعتهم أن يأملوا بأن يُصبحوا متنوّرين مثل بوذا، إلا أنهم على الرغم من ذلك، التفكير في كمال بوذا بوسعه أن يساعدهم في أن يحصلوا على درجة من التنوير.

كان كلينتيوس Cleanthes of Assos (331 - 232 ق. م.) تلميذًا في مدرسة زينون الرواقية، وعندما توفي زينون، ورث قيادة المدرسة. ولمّا أصبح كلينتيوس كبير السن، بدأ يفقد طلابه الذين انتقلوا إلى مدارس أخرى، وبدأ مستقبل الرواقية كئيبيًا. حين فارق الحياة، قيادة المدرسة الرواقية مُرّرت إلى تلميذه كريسيپوس Chrysippus (282 - 206 ق. م.)، الذي تحت قيادته استعادت المدرسة حضورها السابق.

بعد وفاة كريسيپوس، استمرّت المدرسة الرواقية في الازدهار في ظل قادة متعاقبين، بمنّ فيهم پاناييتيوس من رودس، الذي يُذكر في حوليات الرواقية، لا باعتباره مبتكرًا بل مُصدّرًا للفلسفة. لمّا سافر پاناييتيوس إلى روما في نحو العام 140 ق. م.، أخذ الرواقية معه. صادق سكيپيو أفريكانوس (Scipio Africanus) ورجالًا محترمين رومان آخرين، جعلهم يهتمّون بالفلسفة، وبناءً على ذلك أصبح مؤسس (الرواقية الرومانية).

بعد انتقال الرواقية، كيف الرومان العقيدة كي تُناسب احتياجاتهم. ثمة شيء واحد، هو أنهم أظهروا اهتمامًا بالمنطق والفيزياء أقل من اهتمام الإغريق. في حقيقة الأمر، بحلول زمن ماركوس أوريليوس، آخر الرواقيين الرومان العظام، تمّ التخلي عن المنطق والفيزياء بالضرورة: في كتاب (التأملات)، نجد ماركوس يُهنئ نفسه كونه لا يُبدّد وقته في دراسة هذه المواضيع⁽²²⁾.

الرومان أحدثوا أيضًا تغييرات مُتقنة في البرنامج الأخلاقي للرواقيين الإغريق. وكما رأينا، الهدف الأخلاقي الرئيس للرواقيين الإغريق هو إحراز الفضيلة. الرواقيون الرومان احتفظوا بهذا الهدف، إلا أننا نجدهم أيضًا مرةً بعد مرة يُقدّمون هدفًا ثانيًا: إحراز الطمأنينة. والطمأنينة لم تكن في ذهنهم الحالة الشبيهة بالزومبي. (كي يُناصروا ذلك النوع من الطمأنينة، سيكون رفضًا للعقلانية التي يعتقد الرواقيون أنها ضرورية

للعيش الفاضل، الكريم). بل كانت الطمأنينة الرواقية حالة سيكولوجية موسومة بغياب العواطف السلبية، كالحزن، الغضب، والقلق، وبحضور العواطف الإيجابية، كالسعادة.

بالنسبة للرواقيين الرومان، هدفا إلى نيل الطمأنينة والفضيلة معًا، ولهذا السبب، حين يُناقشون الفضيلة، من المُرجح أن يُناقشوا الطمأنينة أيضًا. وبالأخص، من المُرجح أن يُشيروا إلى أن إحدى فوائد نيل الفضيلة هو أننا بذلك نختبر الطمأنينة. وهكذا، في وقت مبكر من كتابه (خطابات)، ينصحنا أبيقيتوس بأن نسعى إلى الفضيلة، إلا أنه يُذكرنا أن الفضيلة «تحفظ الوعد... أن تخلق السعادة والهدوء والصفاء»، وأن «التقدم صوب الفضيلة هو تقدم صوب كل حالة من الحالات العقلية هذه». في حقيقة الأمر - إنه يمضي شوطًا بعيدًا إلى درجة أن يُميز الصفاء باعتباره نتيجة تلمح إليها الفضيلة⁽²³⁾.

لأن الرواقيين الرومان أمضوا ردحًا طويلًا من الزمن وهم يُناقشون الطمأنينة (كونها حصيلة ثانية للعيش الفاضل)، فإنهم خلقوا الانطباع بأنهم غير مهتمين بالفضيلة. خُذ بعين الاعتبار، على سبيل المثال، (كُتيب) أبيقيتوس، وهو أحد مؤلفاته، المعروف أيضًا بـ (الوجيز) أو (إنتشيريديان). أريان، (وهو أحد تلاميذ أبيقيتوس) جمع هذا الكتاب بهدف تزويد جمهور القرن الثاني الميلادي من الرومان بمقدمة سهلة المنال إلى الرواقية. مع أن الـ(كُتيب) حافل بالنصيحة في ما يجب، بحسب أبيقيتوس، أن نفعله إن كنا نرغب بأن نحصل على الطمأنينة ونُحافظ عليها، لم يرَ أريان أن ثمة حاجة إلى ذكر الفضيلة.

ثمة تعقيبٌ أخير مسموحٌ به حول الصلة بالنسبة للرواقيين الرومان بين هدف إحراز الفضيلة وهدف إحراز الطمأنينة. بالإضافة إلى التوكيد على أن السعي إلى الفضيلة سوف يجلب لنا الطمأنينة، أعتقد بأن الرواقيين الرومان يُجادلون قائلين إنَّ إحراز الطمأنينة يُساعدنا في السعي إلى

الفضيلة. إنّ الشخص الذي لا يكون ساكنًا - أي، الذي ألهمته العواطفُ السلبية كالغضب أو الحزن - قد يجد صعوبةً في أن يقوم بما يُملي عليه عقله القيام به: عواطفه سوف تنتصر على عقله. هذا الشخص، بناءً على ذلك، يُصبح مرتبكًا في مسألة أيّ الأشياء هي جيدة فعلاً، وبالنتيجة قد يفشل في السعي إليها، وربما، قد يفشل أيضًا في إحراز الفضيلة. وهكذا، بالنسبة للرواقيين الرومان، السعي إلى الفضيلة والسعي إلى الطمأنينة هما عنصرا دائرة فاضلة - في الحقيقة، دائرة فاضلة ثنائية: السعي إلى الفضيلة يُفضي إلى درجة من الطمأنينة، التي بدورها تجعل السعي إلى الفضيلة أسهل بالنسبة لنا.

لماذا أعطى الرواقيون الرومان إحراز الطمأنينة دورًا بارزًا أكثر مما فعل أسلافهم الإغريق؟ جزءٌ من الجواب على هذا السؤال، في اعتقادي، هو أنّ الرواقيين الرومان كانت لديهم ثقة أقل من الإغريق في قدرة العقل النقي على حث البشر. كان الرواقيون الإغريق يعتقدون بأن أفضل سبيل لأن نجعل البشر يسعون إلى الفضيلة هو أن نجعلهم يفهمون أيّ الأشياء هي الجيدة: إذا فهم المرء، كونه عقليًا، ما هي الأشياء الجيدة فعلاً، فسوف يسعى بالضرورة إليها وبناءً على ذلك يُصبح فاضلاً. لذلك لم ير الرواقيون الإغريق أنهم بحاجة كثيرًا ليدركوا الحصيلة الثانية المفيدة للسعي وراء الفضيلة، بما فيها، بصورة أهم، نيل الطمأنينة.

الرواقيون الرومان، بالمقابل، فكروا على ما يبدو أنه لن يكون جليًا بالنسبة لزملائهم الرومان لماذا يتعيّن عليهم أن يسعوا إلى الفضيلة. كما أنهم أدركوا أنّ الرومان العاديين سوف يُقيّمون الطمأنينة غريزيًا، وسوف يكونون بالتالي منفتحين لاستراتيجيات تحقيقها. لذا يبدو أنّ الرواقيين الرومان، من خلال تغليف الفضيلة بالطمأنينة - وبنحو أدق، من خلال الإشارة إلى الطمأنينة التي سوف يحصل عليها البشر من خلال السعي

إلى الفضيلة - استنتجوا أن البشر سوف يجعلون من تعاليم الرواقية
جذابة أكثر بالنسبة للرومان العاديين.

وزيادةً على ذلك، لدى المعلمون الرواقيون من مثل موسونيوس
روفوس (Gaius Musonius Rufus) وإبيكتيتوس سببٌ آخر كي
يسلطوا الضوء على الطمأنينة: من خلال عملهم هذا، جعلوا مدرستهم
جذابة أكثر للطلاب المُرتقبين. في العالم القديم، ينبغي لنا أن نتذكر،
كانت مدارس الفلسفة في تنافس مباشرٍ إحداها مع الأخرى. إذا ما
علّمت مدرسةٌ ما فلسفةً وجدها الناس جذابةً، سوف تكسب «حصّةً
في السوق»، لكن إذا فقدت فلسفة المدرسة حظوتها لدى الطلاب
المرتقبين، ربما تغرق في النسيان - وهو شيء، كما رأينا، حصل تقريبًا
للمدرسة الرواقية في ظل كليتيّس.

كي تكسب الطلاب وتستبقيهم، كانت المدارس ترغب بأن تكون
مرنة في التعاليم الفلسفية التي تُعلّمها. كان قد أُوحي، على سبيل المثال،
أن المدارس الأكاديمية والرواقية المعنية بالفلسفة في منتصف القرن
الثالث ق.م.، لأنها تخسر طلبتها أمام المدرسة الأبيقورية المُنافسة،
قرّرت أن تنضمّ إلى اتحاد فلسفي وتُغيّر تعاليمها وفقًا لذلك، مع الهدف
الشائع المتعلّق بجذب الطلبة من الأبيقوريين⁽²⁴⁾. وعلى النحو نفسه، إنه
شيءٌ مفهوم أنّ الرواقيين الرومان، من خلال إعلاء شأن الطمأنينة في
فلسفتهم، ربما كانوا يُحاولون أن يجذبوا الطلبة بعيدًا عن الأبيقوريين،
الذين علّقوا أيضًا إمكانية الطمأنينة أمام طلبتهم.

إذا بدا شيئًا غير قابل للتصديق أنّ الفلاسفة القدامى «يلوون» التعاليم
الفلسفية في محاولة منهم لجذب الطلبة، يتعيّن علينا أن نتذكر بدقة كيف
افتُتح عددٌ من المدارس الفلسفية القديمة. على سبيل المثال، لمّا قرر
پوتامو من الإسكندرية أن يفتح مدرسة فلسفية، كانت لديه قرّة تسويق
عبقرية: قرر أنّ أفضل طريقة لجذب الطلبة هي أن يلتقط أفضل التعاليم

الفلسفية من المدارس المُنافِسة⁽²⁵⁾. رأى أن أولئك الذين انتظموا في ما يُسمى (المدرسة الانتقائية) أخذوا أفضل ما يجب أن تقدمه كل مدرسة من المدارس المُتَنافِسة. وإذا ما ناقشنا هذه المسألة أكثر، ينبغي لنا أن نتذكّر أنّ زينون نفسه، كي يخترع (الرواقية الإغريقية)، طوّع ومزجّ تعاليم (على الأقل) ثلاث مدارس فلسفية مختلفة: مدرسة الكلبيين، مدرسة الميغاريين، و(الأكاديمية).

من خلال التركيز على الطمأنينة في فلسفتهم، لم يجعلها الرواقيون جذابة فقط للرومان القدامى بل جعلوها، في اعتقادي، جذابة أكثر للأشخاص المعاصرين أيضًا. إنه شيء غير مألوف، بالنسبة للأشخاص المعاصرين أن يكون لديهم اهتمام في أن يُصبحوا أفضل أكثر، بالمعنى القديم للكلمة. (أن نكون مهتمين بأن نكون فاضلين أكثر، ذلك هو الظن الغالب، إلا أنّ الحقيقة القاسية المتعلقة بهذه القضية هو أنّ معظمنا ليسوا مهتمين). وبناءً عليه أخبر شخصًا ما أنك تمتلك وترغب بأن تُشاركه استراتيجية قديمة في إحراز الفضيلة، على الأرجح سوف يكون ردّه التثاؤب. أخبره أنك تمتلك وترغب بأن تُشاركه استراتيجية قديمة في إحراز الطمأنينة، على الأرجح، أذناه سوف تبرزان إلى الأعلى؛ في أكثر الحالات، الناس، لا يحتاجون إلى أن يُقنعوا بقيمة الطمأنينة. في حقيقة الأمر، إذا طُلب من المرء ذلك، ربما يستمر في الحديث بإسهاب عن الكيفية التي أفسدت فيها حياته بواسطة العواطف السلبية المُعرقلة أو المُفسدة للسكينة.

ولهذا السبب تحديدًا، سأركز اهتمامي في الصفحات الآتية على الرواقيين الرومان بدلًا من الرواقيين الإغريق، ولهذا السبب أيضًا، سيكون التركيز الأساسي المتعلق باستقراي للرواقيين الرومان ليس في نصيحتهم عن كيفية إحراز الفضيلة، بل في نصيحتهم عن كيفية إحراز الطمأنينة والمحافظة عليها. بما أنني قلتُ هذا، ينبغي لي أن أضيف قائلاً إنّ القراء الذين يتبعون نصيحة الرواقي الروماني في إحراز الطمأنينة، ربما نتيجة لذلك، يحرزون الفضيلة أيضًا. إذا حصل هذا، فهذا أفضل كثيرًا!

الفصل الثالث

الرّواقيّة الرومانية

إنّ أهم الرواقيين الرومان - والرواقيين الذين، على ما أعتقد، يكتسب منهم أكثر الأشخاص المعاصرون - هم سينيكا، موسونيوس روفوس، إبيكتيتوس، وماركوس أوريليوس⁽¹⁾. كانت الإسهامات التي قام بها هؤلاء الأربعة في (الرواقية الرومانية) تتّم بعضها بإتقان. سينيكا هو أفضل كاتب في المجموعة، ومقالاته ورسائله إلى لوكيلوس تشكّل مُقدّمة سهلة المنال بكلّ معنى الكلمة لـ(الرواقية الرومانية). موسونيوس مشهور ببراجماتيته: قدّم نصيحةً مُفصّلةً في مسألة كيف يتعيّن على الذين يُطبّقون الرواقية أن يأكلوا، ماذا يتعيّن عليهم أن يلبسوا، كيف ينبغي لهم أن يتصرّفوا مع آبائهم، وحتى كيف يتعيّن عليهم أن يُديروا حياتهم الجنسية. أما تخصّص إبيكتيتوس فهو التحليل: شرح، من بين أشياء كثيرة، لماذا تطبيق الرواقية يُمكن أن يجلب لنا الطمأنينة. وأخيراً، في كتاب (التأملات) لماركوس، المكتوب على شكل يوميات، نطلع سرّاً على أفكار شخص يطبّق الرواقية؛ نحن نراقب فيما هو يُفتش عن حلول رواقية لمشكلات الحياة اليومية، بالإضافة إلى المشكلات التي صادفها بوصفه إمبراطور روما.

لوكيوس أنايوس سينيكا، المعروف أيضاً بوصفه سينيكا الأصغر سنّاً، وُلد ما بين السنة الأولى والرابعة الميلادية في قرطبة بإسبانيا. مع أننا نملك من كتاباته أكثر من كتابات أيّ رواقٍ آخر، لم يكن الأكثر غزارة

من بين الرواقيين. (كان كريسيبوس غزير النتاج بنحو لافت للنظر، إلا أنّ أعماله لم تنج). ولا كان أصيلاً بنحو استثنائي. ومهما يكن من أمر، كتاباته الرواقية مُذهلة بكلّ معنى الكلمة. ومقالاته ورسائله مليئة بالتبصّر في الطبيعة الإنسانية. في هذه الكتابات، يتحدّث سينيكا عن الأشياء التي تجعل البشر كئيبين بشكل نموذجي - كالحزن، الغضب، الشيخوخة، والهموم الاجتماعية - وعن الأشياء التي بوسعنا القيام بها كي نجعل حياتنا ليست مقبولة أو مُمكنًا تحمّلها فحسب، بل سعيدة.

سينيكا، شأنه شأن الرواقيين الرومان الآخرين الذين سأناقشهم، لم يكن رواقياً زاهداً في الحياة؛ بل كان مُشاركاً فعلاً فيها. وعلى غرار هؤلاء الرواقيين الآخرين، كان فرداً مُعقّداً. في الواقع، حتى إذا لم يكتب سينيكا كلمة واحدة في الفلسفة، كان باستطاعته أن يحوّلها إلى كتب تاريخية لثلاثة أسباب أخرى. سوف يتم تذكّره بوصفه كاتباً مسرحياً ناجحاً. سوف يتم تذكّره بسبب مشاريعه المالية: يبدو أنه كان مصرفياً مستثمراً من الطراز البدائي، أصبح غنياً بشكل هائل إلى حدّ كبير بسبب فطنته المالية. وأخيراً، سوف يتم تذكّره بسبب الدور الذي لعبه في سياسة روما القرن الأول الميلادي؛ بالإضافة إلى كونه عضو مجلس الشيوخ، كان مُعلماً خصوصياً ولاحقاً مستشاراً رئيساً للإمبراطور نيرون.

إن مشاركة سينيكا في البلاط الإمبراطوري أوقعه في مشكلة. حين أصبح كلاوديوس إمبراطوراً، حَكَم على سينيكا بعقوبة الموت بسبب (كما يُزعم) ارتكابه الزنا مع ابنة أخت كلاوديوس جوليا ليثيلا. كانت العقوبة قد خُففت إلى النفي ومصادرة سائر ممتلكاته، وهكذا في العام 41، سينيكا، كان حينها في أربعينياته، أُرسِل إلى «الصخرة الجرداء والشائكة» التي نُسميها كورسيكا⁽²⁾. وخلال هذا الزمن، قرأ، وكتب، وأنجز دراسة عن الجزيرة - ومن المفترض أنه طبّق الرواقية.

في العام 49 ميلادي، تزوّجت أغريبيينا من كلاوديوس وتكلّمت معه

بشأن استدعاء سينيكا من نفيه كي يقوم بدور معلم خصوصي لابنها نيرون، الذي كان في سن الحادية عشرة أو الثانية عشرة. وهكذا بعد ثمانية أعوام من النفي، عاد سينيكا إلى روما. استقرّ في المجتمع الروماني، وأصبح، كما قيل لنا، «أشهر مواطن في زمنه: أعظم كاتب حيّ في النثر والشعر، وأعظم اسم في الأدب منذ العهد الذهبي في بداية القرن، والكاتب الأثير لدى الإمبراطورة المهيبة»⁽³⁾. تفاجأ سينيكا حاله حال أيّ شخص آخر بنجاحه في الحياة متسائلاً: «هل أنا، المولود في مركز فارس بسيط والرجل الريفي، الذي يُحصى مع أقطاب المملكة؟»⁽⁴⁾.

وعندما أصبح نيرون إمبراطوراً، رُقي سينيكا إلى وظيفة مستشار. في حقيقة الأمر، هو وسيكستوس أفرانيوس بوروس، مدير الحرس البرايتوري، أصبحا من حاشية نيرون. في أول الأمر، قام سينيكا وبوروس بعملهما على أحسن وجه حيث أبقيا ميول نيرون الفاسقة تحت السيطرة، والإمبراطورية الرومانية تنعمت بحكومة جيدة مدة خمسة أعوام. كما نجح سينيكا إبان هذه المدة الزمنية: أصبح ثرياً بنحو لا يُصدّق. هذه الثروة أفضت إلى التهمة القائلة إنّ سينيكا منافق، وإنه أيد الكبت الرواقي في حين كان يعيش حياةً بذخ مُفرط. القراء ينبغي أن يأخذوا في الاعتبار، مع ذلك، أنه على خلاف الكلبيّة، الرواقية لا تفرض على أتباعها أن يتبنوا أسلوب حياة متقشفاً. على العكس، الرواقيون كانوا يعتقدون بأنه لا يوجد شيء خاطئ في الاستمتاع بالأشياء الجيدة التي تُقدّمها الحياة، طالما أننا حذرون في ما يتّصل بالطريقة التي نستمتع بها. وبالأخص، يتعيّن علينا أن نكون مستعدين للتخلّي عن الأشياء الجيدة من دون أسف إذا ما تغيّرت ظروفنا.

بعد وفاة أغريپينا في العام 59 ميلادي - نيرون هو الذي أمر بقتلها - بدأ نيرون يفتاظ من توجيه سينيكا وبوروس. في العام 62 توفي بوروس، إما بسبب المرض أو نتيجة دس السمّ له. أدرك سينيكا أنّ أيامه في البلاط

باتت معدودة، وحاول أن يتقاعد من السياسة متذرعًا بسوء لصحة وشيخوخته. وفي الختام وافق نيرون أن يدعه يتقاعد، غير أن التقاعد كان قصير الأمد. المستشارون الذين حلّوا محل سينيكا أقنعوا نيرون أن سينيكا ضالع في مؤامرة ضده، وفي العام 65، أمر نيرون بقتل سينيكا. وحين بكى الأصدقاء الذين كانوا حاضرين عند إعدامه على مصيره، أنبهم سينيكا وسأل، ماذا جرى، لروايتهم؟ ومن ثم عانق زوجته. قُطعت شرايين ذراعيه، لكن بسبب العمر والوهن، نzf ببطء، لذا قُطعت شرايين رجله وركبتيه. ومع ذلك لم يُفارق الحياة. طلب من أحد أصدقائه أن يُحضر إليه سُمًا، فشربه إنما من دون عواقب قاتلة. وبعدها أخذوه إلى داخل حمام، وخنقه بخارُه⁽⁵⁾.

مقالة سينيكا المعنونة «في الحياة السعيدة» كتبها لشقيقه الأكبر سنا غاليو - غاليو نفسه، بالمناسبة، كما ذُكر في الإصحاح 18 الآيات 12 - 16 في (العهد الجديد) بسبب رفضه محاكمة القديس بولس في كورينث. في هذه المقالة، يشرح سينيكا ما هي أفضل الطرائق للسعي إلى الطمأنينة. أساسًا، نحن نحتاج إلى أن نستعمل قدرة استبصارنا كي نُبعد «كلّ ما يستفزنا أو يُروّعنا». لو كان بوسعنا أن نفعل هذا، سوف ينجم عن ذلك «سكينة مستمرة وحرية ثابتة»، وسوف نخبر «سعادة لا حدّ لها تكون ثابتة وراسخة». في الحقيقة، يزعم هو (كما رأينا) أن الشخص الذي يطبّق القواعد الرواقية «يجب، شاء أم أبى، بالضرورة، أن تُصاحبها بهجة ثابتة وسعادة عميقة ونابعة من أعماق أعماقه، بما أنه يجد سرورًا في موارده، ولا يرغب بأفراح أكثر من أفراحه الباطنية». وزيادة على ذلك، ومقارنةً بهذه الأفراح، فإن الملذات الجسدية هي ملذات «تافهة وسخيفة وسريعة الزوال»⁽⁶⁾.

في مكان آخر، نجد سينيكا يُخبر صديقه لوكيلوس أنه إذا كان يُريد

أن يُطبّق الرواقية، عليه أن يجعل عمله أن «يتعلّم كيف يشعر بالفرح». ويُضيف قائلاً إنَّ أحد الأسباب، التي من أجلها يُريد للوكيلوس أن يطبق الرواقية، هو لأنه لا يرغب بأن «يُحرّم لوكيلوس أبداً من البهجة»⁽⁷⁾. إنَّ أولئك الأشخاص الذين تعودوا على الاعتقاد بأن الرواقين جماعة كثية قد يندهشون من هكذا تعليقات، غير أنَّ هذه الإشارات وإشارات سواها توضح أنَّ مصطلح «الرواقي المبتهج» ليس اجتماع لفظتين متناقضتين⁽⁸⁾.

غايوس موسونيوس روفوس، الأقل شهرة من بين الرواقين الرومان الأربعة للأكثر، وُلد في نحو العام 30 ميلادي. بسبب منزلة أسرته، كان باستطاعته أن يمضي بعيداً في السياسة، إلا أنه بدلاً من ذلك افتتح مدرسة فلسفة. نحن نعرف النزر اليسير عن موسونيوس إلى حدّ ما لأنه، شأنه شأن سقراط، لم يكلف نفسه عناء كتابة أفكاره الفلسفية. لحسن الحظ، موسونيوس كان لديه طالب، لوكيوس، يُدوّن ملحوظات في أثناء المحاضرات. في هذه الملحوظات، يبدأ لوكيوس عادةً بالتحدّث عما قاله «هو»، موسونيوس، ردّاً على سؤال ما. ولهذا يبدو، من المُرجح، أنَّ المحاضرات التي أعطاهها موسونيوس في مدرسته لم تكن مونولوجات؛ بل أجرى حواراً سقراطياً ثنائي الاتجاه مع طلبته. كما أنه من المُرجح أنَّ موسونيوس استثمر هذه الحوارات كي يُعلّم طلبته ويُقيّم تقدّمهم الفلسفي.

كان موسونيوس في أوجّ شهرته وتأثيره في زمن الإمبراطور نيرون. يبدو أنه اصطف مع أعداء نيرون - أو بالأحرى، مع أشخاص كان نيرون يعتبرهم أعداءً. كان نيرون قد أمر بسجنه ولاحقاً نفاه من البلد. (وفقاً لتاكيوس، إنّ السبب الرئيس الذي دفع نيرون لأن يُنفي موسونيوس هو غيرته من شهرة موسونيوس كفيلسوف)⁽⁹⁾.

كان نفي موسونيوس قاسياً، مقارنة بحالات نفي أخرى. في العام 65

ميلادي، أُرسِل إلى جزيرة جيارا (جياروس) في الـ(كيكليدس)، وهي مجموعة جُزر في (بحر إيجه) جنوب شرقي اليونان. كانت الجزيرة معزولة، كثبية، صخرية وجافة تقريبًا. الجغرافي والمؤرخ سترابو يصفها بكونها «عديمة القيمة»⁽¹⁰⁾، ويذكرها سينيكا في قائمته لأسوأ الأماكن التي يُمكن أن يُنفي إليها المرء⁽¹¹⁾. (هذه الجزيرة، بشكل مُثير للانتباه، كانت لا تزال تُستعمل مكانًا للنفي في القرن العشرين، وهي المكان الذي أُرسل إليه الجنرالات اليونانيون مُعارضيهم السياسيين في مطلع سبعينيات القرن العشرين)⁽¹²⁾.

خلال حقبة نفيه، مع ذلك، لم يقع موسونيوس في مستنقع اليأس. بدلًا من ذلك، اهتم بـ(جيارا) وسكانها، وبالأخص صيادو السمك. واكتشف ينبوعًا في الجزيرة، وهكذا جعلها قابلة أكثر للسكن. ومهما كانت الوحدة التي من المحتمل أنه اختبرها هناك، فقد خففها تدفقُ مُريدي الفلسفة.

بعد وفاة نيرون رجع موسونيوس إلى روما. لم يمضي وقتٌ طويل بعد ذلك، حتى نفى الإمبراطور فيسپاسيان جميع الفلاسفة من روما، إلا أنه يبدو أنه استثنى موسونيوس⁽¹³⁾. لاحقًا، نُفي موسونيوس من جديد. ومات في نحو العام 100 ميلادي.

وفقًا لموسونيوس، يتعيّن علينا أن ندرس الفلسفة، وإلا كيف يمكننا أن نأمل أن نعيش بشكل جيد؟⁽¹⁴⁾. والأكثر من ذلك، يقول، إن دراسة الفلسفة ينبغي أن تؤثر فينا شخصيًا، وبعمق؛ في الحقيقة، عندما يُحاضر الفيلسوف، كلماته، ينبغي أن تجعل جمهوره يرتعدون ويشعرون بالخجل، ولما ينتهي من حديثه، ينبغي لهم، بدلًا من أن يُصفقوا له، أن يركنوا إلى الصمت⁽¹⁵⁾. بحسب إبيكتيتوس، موسونيوس نفسه كان يمتلك على ما يبدو القابلية على أن يجعل جمهوره يلوذون بالصمت،

لأنه حين يتحدّث، يشعر مستمعوه كما لو أنه اكتشف ووضع أمامهم تلك الصفات التي كانوا يخجلون منها سرّاً⁽¹⁶⁾.

كما اعتقد موسونيوس أنّ تطبيق الفلسفة يفرض على المرء ألا ينسحب من العالم، كما نصّح إبيكتيتوس، بل أن يكون مُشاركاً فعلاً في القضايا العامة. وبناءً على ذلك، علّم موسونيوس طلبته كيف يُحافظون على سكينتهم الرواقية فيما هم يُشاركون.

بالإضافة إلى الاعتقاد بأنّ الفلسفة يجب أن تكون عملية، موسونيوس اعتقد بأنّ دراسة الفلسفة يجب أن تكون شاملة. في واقع الأمر، ناقش قائلاً إنّ الرجال والنساء على السواء، «تلقوا من الآلهة قابلية التفكير ذاتها». وبالتالي، النساء، مثلهنّ مثل الرجال، باستطاعتهنّ أن يستفدن من التعليم ودراسة الفلسفة⁽¹⁷⁾. لأنّ موسونيوس حمل وجهات النظر هذه، مدّحته النسويات المُعاصرات.

وُلد إبيكتيتوس، الأشهر من بين طلبة موسونيوس، عبداً في زمن يتراوح بين 30 و60 ميلادي. كان قد امتلكه لاحقاً إيبافروديتوس، سكرتير الإمبراطور نيرون، ولاحقاً امتلكه دوميتيان. لا بد أنّ هذا قد جعل إبيكتيتوس مُعروضاً للبلط الإمبراطوري⁽¹⁸⁾. كما أنه عني أنّ إبيكتيتوس، مع أنه عبد، كان عبداً بـ«ياقة بيضاء»^(*). الرومان كانوا يُقيّمون العبيد الذين يُظهرون علامات الفطنة والمبادرة. لقد درّبوهم كي يستفيدوا من مواهبهم إلى أقصى حد، وبالتالي يضعون عبيدهم كي يعملوا بصفة معلمين، مُستشارين، وإداريين.

يبدو أنّ إبيكتيتوس قد طوّر اهتماماً بالفلسفة في مطلع حياته. وعندما

(*) الياقة البيضاء: white - collar المقصود هنا موظف إداري أو مكتبي - م.

كان فتى، قيل لنا، كان يمضي هنا وهناك ويسأل الناس إذا كانت أرواحهم سليمة. وإذا تجاهلوه، كان يُصر على استجوابهم إلى أن يُهددوه بالضرب⁽¹⁹⁾. هذا السلوك، بلا ريب، يوحي بأن إبيكتيتوس كان منجذبًا أساسًا إلى الكلية أكثر من انجذابه إلى الرواقية: الكلبيون، كما رأينا، اهتموا إلى معتقد جديد بطريقة لم يفعلها الرواقيون. وحتى في فلسفته الناضجة، بوسعنا أن نجد دليلًا على احترامه للكلبيين.

بعد وفاة نيرون، نال إبيكتيتوس الحرية على ما يبدو. افتتح مدرسة فلسفة إلا أنه نُفي لاحقًا، جنبًا إلى جنب مع سائر الفلاسفة الآخرين في روما، من قبل دوميتيان. نقل مدرسته إلى نيكوپوليس، في ما هو الآن غرب اليونان. بعد اغتيال دوميتيان، استعادت الرواقية منزلتها المُحترمة، حتى إنها أصبحت حديثة الطراز وسط الرومان. كان إبيكتيتوس في ذلك الحين المعلم الرواقي البارز. كان بوسعُه أن يرجع إلى روما إلا أنه أثر بدلًا من ذلك أن يبقى في نيكوپوليس. مدرسته، على الرغم من موقعها، جذبت الطلبة من جميع أنحاء (الإمبراطورية الرومانية).

وفقًا للكلاسيكي أنتوني آ. لونغ (Anthony A. Long)، تَوَقَّع إبيكتيتوس أن يفي طلبته بشرطين: «(1) أن يرغبوا في الاستفادة من الفلسفة؛ و(2) أن يفهموا التعهد الذي تستلزمه الفلسفة»⁽²⁰⁾. كان إبيكتيتوس يعرف أن كلماته سوف تتبدد على الطلبة الذين لم يُدركوا حتى الآن عيوبهم أو الذين لم يكونوا راغبين في اتخاذ الخطوات الضرورية للتعامل معها. يصف إبيكتيتوس تلميذه المثالي، بوصفه الشخص الذي سيكون راضيًا لو كان باستطاعته أن «يعيش من دون قيود ومن دون ما يعكّر صفوه»، مثل شخص يسعى إلى أن يكون «ساكنًا ومتحررًا من الهرج والمرج»⁽²¹⁾.

ما يُمكن أن يتوقعه هؤلاء الطلبة عند واحدة من محاضرات إبيكتيتوس لم يكن تواصلًا في اتجاه واحد، من إبيكتيتوس إلى طلبته،

حول النظريات الفلسفية المقتصرة على فئة قليلة. على العكس، كان يُريد أن يأخذ طلبته محاضراته شخصيًا. كان يُريد أن تصل ملاحظاته قريبًا من الديار. وبناءً على ذلك أخبر طلبته بأن المدرسة الرواقية، أي مدرسة رواقية، يجب أن تكون على غرار حجرة استشارة الطبيب، وأن المرضى يجب أن يغادروا وهم يشعرون بأنهم أسوأ بدلًا من أن يشعروا بأنهم أحسن حالًا⁽²²⁾، ذلك أن الفكرة هي، أن أي معالجة من المُرجح أن تُشفي مريضًا، من المُرجح أيضًا أن تُسبب له الإزعاج. كانت محاضراته بناءً على ذلك، بحسب لونغ، «دروسًا دياكتيكية - دعوات إلى جمهوره كي يستقصوا أنفسهم»⁽²³⁾.

وفقًا لإبيكتيتوس، الاهتمام الرئيس للفلسفة ينبغي أن يكون فن العيش. ومثلما يكون الخشبهو وَسَط أو بيئة النجار والبرونز هو وَسَط وبيئة النحات، حياتك هي البيئة التي تطبق عليها فن العيش⁽²⁴⁾. وزيادةً على ذلك، مثلما يُعلّم النجار المعلم مبتدئًا بأن يُريه التقنيات التي يُمكن استعمالها لبناء الأشياء من الخشب، إبيكتيتوس علّم طلبته فن الحياة بأن أظهر لهم التقنيات التي من الممكن استعمالها كي يصنعوا شيئًا ما من حياتهم. كانت التقنيات، موضوع البحث، عملية بكل معنى الكلمة وملائمة تمامًا لحيوات الطلبة اليومية. علّمهم، من بين أشياء أخرى، كيف يردّون على الإهانات، كيف يتعاملون مع الخدم غير المؤهلين، كيف يتعاملون مع شقيق غاضب، كيف يتعاملون مع فقدان إحدى الحبيبات، وكيف يتعاملون مع المنفى. لو كان باستطاعتهم أن يبرعوا في هذه التقنيات، وَعَدَّهم إبيكتيتوس، فسوف يختبرون حياة حافلة بالمعنى والكرامة، وما هو أهم، سوف ينالون الطمأنينة. والأكثر من ذلك، سوف يُحافظون على كرامتهم وسكيتهم بغض النظر عن المشقات التي تُنزّلها عليهم الحياة لاحقًا.

إنّ الذين يقرأون إبيكتيتوس لا يملكون سوى أن يُلاحظوا ذكره المتكرر للدين. في الحقيقة، زيوس ذُكر أكثر من أيّ شخص باستثناء سقراط. وكي نفهم بشكل أفضل الدور الذي يلعبه زيوس في الرواقية، علينا أن نأخذ في الاعتبار وضع طالب مُستقبلي في مدرسة إبيكتيتوس. إذا ما سأل هذا الشخص ماذا يتعيّن على المرء أن يفعل كي يُطبّق الرواقية، ربما يصف له إبيكتيتوس التقنيات أو الطرائق التي تؤيدها الرواقية. إذا سأل لماذا ينبغي له أن يطبّق هذه الطرائق، ربما يُجيبه إبيكتيتوس قائلاً إنّ القيام بهذا الشيء سوف يُمكنه من نيل الطمأنينة.

حتى الآن، جيّد جدًّا، لكن افترض أنّ هذا الطالب نظر إلى مدارس فلسفة أخرى وتساءل لماذا مدرسة إبيكتيتوس أفضل مما كانت عليه تلك المدارس. افترض، بنحو أدق، أنه سأل إبيكتيتوس أيّ سبب يدفعه لأن يعتقد بأنّ التقنيات التي أيدها الرواقيون سوف تُمكنه من نيل الطمأنينة. في جوابه عن هذا السؤال، يبدأ إبيكتيتوس بالتحدّث عن زيوس.

نحن، سوف يقول للتلميذ، خَلَقنا زيوس. تلميذه في الأرجح سوف يتقبّل هذا الادعاء، لأنه يبدو أنّ الإلحاد كان شيئًا نادرًا في روما القديمة. (بعدها ثانيةً، ما كان يخطر في بال إبيكتيتوس عندما أشار إلى أنّ زيوس ربما يختلف عما كان يخطر ببال أكثرية الرومان. وبالأخص، من الممكن أنّ إبيكتيتوس طابق زيوس مع [الطبيعة] ⁽²⁵⁾. وسوف يستمر إبيكتيتوس كي يشرح قائلاً إنّ زيوس جعلنا مختلفين عن الحيوانات الأخرى في جانب مهم واحد: نحن عقلائيون، على غرار الآلهة. وكلّ واحد منا بناءً على ذلك هجين غريب، نصف حيوان ونصف إله.

زيوس، في الحقيقة، هو إله عميق التفكير، رحيم، ومُحب، وعندما خَلَقنا، كانت أفضل مصالحننا في باله. لكن بنحو حزين، يبدو أنه لم يكن كلّيّ القدرة، لذا في خَلَقنا، كانت هناك حدودٌ لما يستطيع أن يفعله. في كتابه المعنون (خطابات)، يتصوّر إبيكتيتوس أنه يُجري حوارًا مع زيوس، يشرح فيه زيوس ورطته في المصطلحات الآتية: «إبيكتيتوس، هل كان

باستطاعتي أن أجعل هذا الجسم التافه وهذا العقار الصغير العائد لك حُرَيْن وغير مُقَيَّدِين... ومع ذلك بما أنني لا أستطيع أن أعطيك هذا، لقد أعطيناك جزءاً معيناً من نفسنا، مَلَكة الاختيار والرفض هذه، مَلَكة الرغبة والكره». ويُضيف قائلاً إذا كان إبيكتيتوس يتعلّم أن يستفيد بشكل صحيح من هذه المَلَكة، لن يحسّ قط بأنه مُحَبَّب أو مُستاء⁽²⁶⁾. بكلمات أخرى، سوف يُحافظ على سكينته - وحتى سيختبر الفرح - على الرغم من الضربات التي من المحتمل أن يُسدِّدها إليه (القدر).

وفي موضع آخر من كتابه (خطابات)، يُلَمِّح إبيكتيتوس إلى أنه حتى لو كان بوسع زيوس أن يجعلنا «أحراراً وغير مُقَيَّدِين»، فقد اختار هو ألا يفعل ذلك. يقدّم لنا إبيكتيتوس صورة زيوس بوصفه مُدَرَّباً رياضياً: «الصعوبات هي التي تُظهِر ما هم البشر. وبالنتيجة، حين تقع صعوبة ما، تذكّر أنّ الرب، مثل مُدَرَّب رياضة بدنية، يُساويك مع شاب جريء». لماذا يفعل هذا؟ كي يُخشِّنك ويُقوِّيك، حتى تستطيع أن تُصبح «ظافراً أولمبياً»⁽²⁷⁾ - بكلمات أخرى، كي تكون حياتك أفضل حياة مُمكنة. سينيكا، بالمناسبة، ناقش أيضاً على النحو نفسه: الرب، قال، «إنه لا يخلق من الإنسان الصالح حيواناً أليفاً مُدَلِّلاً؛ إنه يختبره، يقوِّيه، ويكيّفه لخدمته هو». وبالأخص، المصائب التي نخبرها تُعتبر «مجرّد تدريب»، و«تلك الأشياء التي نرتعد ونرتجف كلنا حيالها هي في صالح الأشخاص أنفسهم التي أصبحوا عليها»⁽²⁸⁾.

ومن ثم يقول إبيكتيتوس للطالب المُرتَقَّب إذا ما كان يرغب أن تكون حياته كريمةً، يتعيّن عليه أن يفكر في طبيعته هو، والهدف الذي خلقه الله له وأن يعيش وفقه؛ يجب عليه، كما عبّر زينون، أن يعيش في انسجام مع الطبيعة. إن الشخص الذي يفعل هذا ببساطة لن يسعى إلى اللذة، كما يُحتمل أن يفعل الحيوان؛ بدلاً من ذلك سوف يستفيد من قدرته على التفكير كي يفكر في الحالة الإنسانية. سوف يكتشف بعدئذ السبب

الذي خُلِقنا من أجله والدور الذي نلعبه في المشروع الكوني. سوف يدرك أنه كني تكون حياته كريمةً، يحتاج إلى أن ينفذ بشكل حسن وظيفة الإنسان، الوظيفة التي رسمها له زيوس كي يُؤدّيها. ولذلك سوف يسعى إلى الفضيلة، بالمعنى القديم للكلمة، قاصداً أنه سوف يُجاهد كي يُصبح إنساناً ممتازاً. سوف يتمكن أيضاً من أن يدرك أنه إذا ما عاش في انسجام مع الطبيعة، سوف يُكافأ بالطمأنينة التي وعدنا بها زيوس.

هذا التفسير قد يُقنع الناس في زمن إبيكتيتوس، إلا أنه، على الأرجح، بغضٌ بالنسبة للأشخاص المعاصرين، تقريباً لا أحد منهم يؤمن بوجود زيوس، وكثيرون منهم لا يؤمنون أننا خُلِقنا كائنٌ إلهي كان يُريد كل ما هو أفضل لنا. بناءً على ذلك كثيرون من القراء سوف يفكرون، في هذه المسألة، «إذا تعيّن عليّ أن أوّمن بزيوس والخلق الإلهي كي أطبق الرواقية، إذا الرواقية بالنسبة لي فاشلة». لذا على القراء أن يدركوا أنه شيءٌ ممكن، بكل معنى الكلمة، أن نطبّق الرواقية - وبالأخص، أن نوظف الاستراتيجيات الرواقية من أجل تحقيق الطمأنينة - من دون الإيمان بزيوس. في الفصل العشرين لديّ المزيد مما أقوله في مسألة كيف يُمكن أن نفعل هذا.

«أبدأ كل يوم بأن تُخاطب نفسك: اليوم سوف أقابل عقبةً، نكراناً للجميل، غطرسة، غدراً، سوء نية، وأنانية - هذه كلها بسبب جهل المذنبين بما هو صالح أو شرير»⁽²⁹⁾. هذه الكلمات لم يكتبها عبدٌ شبيه بإبيكتيتوس، الذي نتوقع بشكل طبيعي أن يصادف الغطرسة وسوء النية؛ هذه الكلمات دوّنها الشخص الذي كان في حينه أقوى رجل في العالم: ماركوس أوريليوس، إمبراطور روما.

لأنه كان فرداً مهمّاً، نحن نعرف عن ماركوس أكثر مما نعرف عن أيّ من الرواقيين الرومان الآخرين. كما أننا نمتلك درجة غير عادية

من التبصّر في أفكاره الباطنية، بفضل رسائله التي كان يتبادلها مع معلمه الخصوصي كورنيليوس فرونتو وبفضل، أيضًا، كتابه المعنون (التأملات)، الذي يُفكر فيه مليًا في الحياة واستجابته لها.

وُلِدَ ماركوس في العام 121 ميلادي. يبدو أنه شغف بالفلسفة منذ سن مبكرة. أحد كتاب السير يصفه باعتباره «طفلاً وقورًا»؛ ويروي قائلاً: «ما إن تجاوز هذا العمر، حين كان الأطفال يترّبون في ظل رعاية الممرضات، سُلم إلى معلّمين مُتقدّمين في التحصيل العلمي واكتسب معرفة الفلسفة»⁽³⁰⁾. في سن الثانية عشرة علّم ماركوس الرسام والفيلسوف ديوجنتيوس، وبدأ يُجرّب ما يبدو أنه يشبه بالكلبية: لبس ثيابًا غير مُتقنة وشرع ينام على الأرض⁽³¹⁾. والدته تحدّثت معه مرارًا وتكرارًا بأن ينام بدلًا من ذلك على كنبه مفروشة بجلود الحيوانات⁽³²⁾.

لَمَّا كان مُراهقًا، درس ماركوس على يد الفيلسوف الرواقي أبولونيوس كالسيدون. وفقًا لماركوس، أبولونيوس هو الذي طبع في ذهنه الحاجة إلى أن يكون حازمًا وعاقلاً، علّمه كيف يجمع أيامًا مليئة بالنشاط العميق مع حقب زمنية من الاسترخاء، وعلّمه كيف يقاوم، «برباطة الجأش الثابتة نفسها»، المرض والوجع - وبالأخص كيف يُقاوم الكُرب النفسي الذي اختبره لاحقًا عند فقدان أحد أبنائه. وثمة تأثير مهم آخر على ماركوس ألا وهو تأثير كوينتوس يونيوس روستيكوس، الذي، بشكل لافت للنظر، أعار ماركوس نسخة من كتاب إبيكتيتوس الموسوم بـ(خطابات)⁽³³⁾. أصبح إبيكتيتوس لاحقًا التأثير الأهم الوحيد على ماركوس.

وعلى غرار إبيكتيتوس، أصبح ماركوس مهتمًا بالأخلاق الرواقية - أي، في فلسفة الحياة الرواقية - أكثر بكثير من الفيزياء الرواقية أو المنطق الرواقي. في الواقع، في كتابه (التأملات) يؤكّد إبيكتيتوس أنه من الممكن أن نُحقّق «الحرية، احترام الذات، الإيثار، والامتثال لمشيئة الله»، حتى لو لم نكن بارعين في المنطق والفيزياء⁽³⁴⁾.

عندما بلغ ماركوس سن السادسة عشرة، تبنى الإمبراطور هادريان خال ماركوس، أنطونيوس، الذي بدوره تبنى ماركوس. (توفي والد ماركوس حين كان ماركوس صغير السن). منذ دخول ماركوس حياة القصر، كانت لديه سلطة سياسية، ولما أصبح أنطونيوس إمبراطورًا، خدم ماركوس بوصفه مساعد فعلي للإمبراطور. لم يدع هذه السلطة تستحوذ على رأسه، رغم ذلك؛ وفي أثناء الأعوام الثلاثة عشر عمل بصفة المُلازم الأول لأنطونيوس، ولم يُعطِ الناس الانطباع بأنه يتحرّق شوقًا إلى التفرد بالحكم⁽³⁵⁾. وحين فارق أنطونيوس الحياة وحاز ماركوس على السلطة، عين لوكيوس فيروس إمبراطورًا مُشاركًا. هذه أول مرة تمتلك فيها (الإمبراطورية الرومانية) إمبراطورين⁽³⁶⁾.

إذا ما قُورن بالأباطرة الرومان الآخرين، كان ماركوس إمبراطورًا صالحًا بنحو رائع. لسبب واحد، أنه فرض تقييدًا كبيرًا في استعماله للسلطة. ما من إمبراطور أبدى احترامًا لـ (مجلس الشيوخ) أكثر مما فعل ماركوس. كان يحرص على عدم تبديد المال العام⁽³⁷⁾. وعلى الرغم من أنه لم يكن يحتاج لأن يطلب من (مجلس الشيوخ) الموافقة على إنفاق المال، كان يفعل ذلك بشكل روتيني، وفي أحد أحاديثه ذكّرهم بأنّ القصر الإمبراطوري الذي يُقيم فيه ليس قصره هو، بل قصرهم هم⁽³⁸⁾. وكي يموّل الحروب، كان يُجري مزايدات علنية على الممتلكات الإمبراطورية، بما فيها التماثيل، والرسوم، والمزهريات والذهب، وبعض مجوهرات زوجته وملابسها ناهيك عن زيادة الضرائب⁽³⁹⁾.

كان ماركوس، كتب المؤرخ إدوارد جيبون (Edward Gibbon)، هو آخر (الأباطرة الصالحين الخمسة) (الأربعة الآخرون هم نيرفا، تراجان، هادريان، وأنطونيوس) الذين حكموا بين 96 - 180 ميلادي، وصنعوا «الحقبة الزمنية في تاريخ العالم التي خلالها كانت حالة الجنس البشري سعيدة ومزدهرة للغاية»⁽⁴⁰⁾. هذه الحقبة، يكتب مؤرخ القرن التاسع عشر

و. إ. هـ. ليكي (William Edward Hartpole Licky)، «تقدّم نموذجًا لحكومة صالحة لا تُضاهيها فيه أيّ ملكية استبدادية أخرى. كلّ واحد من الأباطرة الخمسة الذين حكموا في ذلك الزمن يستحق أن يُوضع بين أفضل الحاكمين الذي حكموا حتى الآن»⁽⁴¹⁾. ماركوس هو، بكلمات أخرى، نموذجٌ نادر لملك فيلسوف ولعله النموذج الوحيد لفيلسوف كانت رعيته تُريده أن يكون ملكًا لها.

شأنه شأن الرواقيين الرومان الآخرين، لم يكن ماركوس يشعر بأنه مُجبرٌ على أن يُبرهن أنّ الطمأنينة تستأهل أن يسعى المرء إليها. على العكس، كان يعتقد بأن قيمتها واضحة. وإذا قال شخصٌ ما لماركوس إنه يعتقد بأن الحياة البشرية باستطاعتها أن تُقدّم شيئًا أفضل من «طمأنينة البال»، لا يتعيّن على ماركوس أن يحاول إقناعه خلاف ذلك؛ بل كان يتعيّن عليه أن ينصح هذا الشخص بأن يلتفت إلى الشيء موضوع البحث «بكلّ روحك، وأن تبتهج بالجائزة التي وجدتها»⁽⁴²⁾.

وحين أصبح بالغًا، كان ماركوس في حاجة ماسة إلى الطمأنينة التي يُمكن أن تهبها الرواقية. كان عليلاً، وربما لديه قرحة. حياته العائلية مصدرٌ لمشقته: يبدو أنّ زوجته لم تكن وفيّة له، ومن بين الأربعة عشر طفلًا الذين أنجبتهم منه، ستة فقط ظلّوا أحياء. وبالإضافة إلى ذلك الضغوط التي رافقت حكم الإمبراطورية. وخلال عهده، حصلت انتفاضات عدّة في المناطق الحدودية، ومن عادة ماركوس أن يمضي شخصيًا كي يُشرف على الحملات ضد القبائل المُدّعية. موظفوه - بشكل بارز، أفيدوس كاسيوس، حاكم سوريا - تمرد عليه⁽⁴³⁾. كان مرؤوسه متغطرسين أيضًا، وهذه الغطرسة تحمّلها بـ«مزاج هادئ»⁽⁴⁴⁾. والمواطنون سخروا منه ولم يُعاقبوا على أفعالهم هذه. وإبان عهده، اختبرت الإمبراطورية أيضًا الطاعون، والمجاعة، والكوارث الطبيعية،

من مثل زلزال في (سميرنا Smyrna)⁽⁴⁵⁾. وبناءً على ذلك بمُبررٍ مناسبٍ يرى ماركوس، في كتابه (التأملات)، أن «فن العيش يُشبه المصارعة أكثر مما يُشبه الرقص»⁽⁴⁶⁾.

المؤرخ الروماني كاسيوس ديو (Cassius Dio) لخص مازق ماركوس كما يلي: «لم يُحالفه الحظ السعيد الذي يستحقه، لأنه لم يكن قويًا من الناحية البدنية، وكان منخرطًا في عدد كبير من المشكلات عمليًا خلال سنوات عهده كلها. لكن من ناحيتي، أضمرُّ له مزيدًا من الإعجاب لهذا السبب بالذات، ذلك أنه وسط صعوبات غير مألوفة واستثنائية نجا هو نفسه وحافظ على الإمبراطورية». يُضيف ديو قائلًا إنه من أيامه الأولى كمستشار لأنطونيوس وحتى أيامه الأخيرة كإمبراطور، «ظل كما هو ولم يتغير قيد أنملة»⁽⁴⁷⁾.

في العام 180 ميلاديًا مرض ماركوس مرضًا شديدًا. رفض أن يأكل أو يشرب في محاولةٍ منه لتعجيل موته⁽⁴⁸⁾. لفظ أنفاسه في 17 مارس من ذلك العام، وهو في سن الثامنة والخمسين. أثار موته انفجارًا من الحزن العام. جنوده خصوصًا تأثروا عميقًا برحيله⁽⁴⁹⁾.

بالطريقة ذاتها إلى حدّ كبير، ومثل تحوّل الإمبراطور الروماني قسطنطين الذي كان نعمةً بالنسبة للعالم المسيحي، كانت رواقية ماركوس نعمةً بالنسبة لتلك الفلسفة. ماركوس لم يُبشّر بالرواقية. لم يُعطِ مُحاضرات لمواطنيه الرومان بشأن فوائد تطبيق الرواقية؛ ولا استعرض لهم كتاباته الفلسفية. (كتابه [التأملات] هو يوميات شخصية - عنوانه الأصلي هو [إلى نفسه] - ولم يُنشر إلا بعد وفاة ماركوس). ومع أنه يبدو أن اهتمام ماركوس بالرواقية قد جعل عددًا كبيرًا من الرومان يتعرّفون إلى أنفسهم بوصفهم رواقيين، ومن المحتمل أنهم تودّدوا إليه⁽⁵⁰⁾، لم تُثر (أي الرواقية) اهتمامًا واسع النطاق بالفلسفة. بمعنى من المعاني، إذا، يُمثل ماركوس علامة ذروة المدّ بالنسبة للرواقية.

كون الرواقية رأت أيامًا أفضل، هذا شيء واضح. هل حدث أنك، في مسار حياتك، صادفت حتى فردًا واحدًا يُطبّق الرواقية؟ إنه لشيء مُغر أن نعزو هذا الانحسار في الرواج إلى خلل ما في الفلسفة الرواقية. أودّ أن ألمّح، مع ذلك، إلى أن عدم رواج الرواقية لا يُعزى إلى عيب في الفلسفة بل إلى عوامل أخرى. لسبب واحد، هو أن الأشخاص المعاصرون نادرًا ما يرون حاجة إلى تبني فلسفة حياة. هم بدلًا من ذلك يميلون إلى أن يمضوا أيامهم وهم يعملون بجد كي يكونوا قادرين على تحمّل شراء أحدث الأدوات الاستهلاكية، معتقدين اعتقادًا جازمًا بأنهم إذا اشتروا حاجات كافية، ستكون حياتهم ذات مغزى ومستكملة الشروط إلى حدّ كبير في آن. وزيادة على ذلك، حتى إذا اتضح لهؤلاء الأفراد أنّ الحياة أهم من التسوّق، من المُستبعد، في سعيهم إلى فلسفة حياة، أن يلتفتوا إلى الرواقية. إما أنهم ليست لديهم فكرة على الإطلاق ماذا يتعيّن عليهم أن يفعلوا كي يُطبّقوا الرواقية، أو - على الأرجح - أنهم يمتلكون الفكرة الخاطئة.

اسمح لي، إذا، كجزء من محاولتي في إعادة إحياء الرواقية، أن أشرح، في الفصول الآتية، على ماذا يشتمل، على وجه الدقّة، تطبيق هذه الفلسفة.

القسم الثاني

الطرائق السيكلوجيَّة الرواقية

الفصل الرابع

التخيّل السلبي

ما الأسوأ الذي يُمكن أن يحصل؟

أيّ شخص عميق التفكير يتأمّل بشكل دوري الأشياء السيئة التي يُمكن أن تحدث له. إنّ السبب الواضح لفعله هذا هو كي يمنع تلك الأشياء من أن تحدث. قد يقضي شخصٌ ما، على سبيل المثال، وقتاً وهو يفكر في الطرق التي يُمكن أن يقتحم فيها الأشخاص منزله كي يستطيع أن يمنعهم من أن يفعلوا هذا. أو لعله يقضي وقتاً وهو يفكر في الأمراض التي قد تُصيبه كي يستطيع أن يتخذ التدابير الوقائية.

لكن مهما بذلنا من مجهود كي نحول دون وقوع الأشياء السيئة لنا، بعضها سوف يقع بأية حال من الأحوال. لذلك يُشير سينيكا إلى سبب ثانٍ في ما يتعلّق بتأمّل الأشياء السيئة التي من المحتمل أن تقع لنا. إذا فكرنا في هذه الأشياء، سوف نُقلل من تأثيرها علينا عندما، على الرغم من جهودنا في منعها، تحدث: «إنه يسلب من المشكلات الحالية قدرتها، هو الذي عَرَفَ بقدمها سلفاً. 1 يقول إن البلية تكون وطأتها ثقيلة للغاية على أولئك الذين «لا يتوقَّعون شيئاً باستثناء الحظ السعيد»⁽²⁾. إبيكتيتوس يُكرّر هذه النصيحة: علينا أن نتذكّر أن «سائر الأشياء أينما

تكون هي أشياء فانية». إذا ما فشلنا في إدراك هذا الأمر وبدلاً منه مضيئنا هنا وهناك متصوّرين أننا سنكون قادرين دائماً على الاستمتاع بالأشياء التي نقيّمها، ففي الأرجح سنجد أنفسنا خاضعين إلى مصيبة كبيرة حين تُؤخذ الأشياء التي نُقدّرنا منها⁽³⁾.

فضلاً عن هذه الأسباب المتعلقة بتأمل الأشياء السيئة، التي من المحتمل أن تحدث لنا، هناك سببٌ ثالثٌ ومهمٌ أكثر بكثيرٍ ونحن قابل للجدال. نحن البشر غير سُعداء في الأعم الأغلب لأننا جشعون؛ بعد أن نعمل بجد كي نحصل على ما نُريد، بشكل روتيني نفقد اهتمامنا بموضوع رغبتنا. فبدلاً من أن نشعر بأننا راضون، نشعر بأننا ضجرون قليلاً، وردّاً على هذا الضجر، نستمر في تكوين أو تشكيل رغبات جديدة، وحتى أكبر.

عالما النفس شين فريدريك وجورج لوينشتاين، درسا هذه الظاهرة ومنحوها اسماً: التآقلم على المُتَع (الهيديونية). كي يصوّرا عملية التآقلم، يُشيران إلى دراسات تتعلّق بالفائزين في اليانصيب. إن الفوز في اليانصيب بشكل نموذجي يُتيح للمرء أن يعيش حياة أحلامه. يتبين لاحقاً، على الرغم من ذلك، أنه بعد فترة زمنية أولية من الابتهاج، الفائزون في اليانصيب ينتهي بهم المطاف بأن يكونوا سُعداء مثلما كانوا من قبل⁽⁴⁾. يبدأون بالاستخفاف بسيارتهم الـ(فيراري) الجديدة وبالقصر المنيف، مثلما كانوا سابقاً يستخفون بسيارتهم الـ(بيكآب) الصدئة وشقتهم الضيقة.

ثمة شكل آخر، أقل إثارة من أشكال التآقلم مع المُتَع يحدث حين نقوم بشراء السلع الاستهلاكية. في البدء، نفرح بجهاز التليفزيون ذي الشاشة العريضة الذي نشتره، أو بالحقيبة اليدوية الجلدية البديعة التي نبتاعها. بعد زمن معيّن، مع ذلك، لا يعود كافيّاً، ونجد أنفسنا متلهّفين لجهاز تليفزيون بشاشة أعرّض، أو لحقيبة يدوية باذخة أكثر. وبالطريقة

ذاتها، نختبر تأقلمًا على المُتَمَع في أثناء مسيرتنا المهنية. ربما حلمنا في يوم ما أن نحصل على وظيفة ما. وربما نعمل لاحقًا بجد في الكلية وربما نتخرج في المدرسة أيضًا كي نصل إلى الدرب المناسب، درب المسيرة المهنية، وفي ذلك الدرب، ربما نقضي سنوات طويلة نحقق تقدمًا بطيئًا إلا أنه ثابت صوب هدف مسيرتنا المهنية. وعندما نرسو أخيرًا على أرض وظيفة أحلامنا، سنكون مسرورين، إلا أنه لا يكاد يمضي وقتٌ طويل حتى نُصبح على الأرجح غير راضين. سوف نتدمر بشأن رواتبنا، بشأن مُساعدينا في العمل، وبسبب إخفاق رئيسنا المهني في التعرف إلى مواهبنا. كما نختبر تأقلمًا على المُتَمَع في علاقاتنا. نلتقي برجل أو امرأة أحلامنا، وبعد غزل صاحب ننجح في الزواج من هذا الشخص. ندخل في حالة من نعمة الزواج، إنما سرعان ما نجد أنفسنا نفكر في عيوب الزوج أو الزوجة و، وبعدها بمدة غير طويلة، نتخيل أنفسنا ونحن نبدأ بإقامة علاقة جديدة مع شخص جديد.

نتيجةً لعملية التأقلم، يجد البشرُ أنفسهم في روتين الرضا المُضجر. إنهم غير سُعداء عندما يكتشفون رغبةً غير متحققة في داخلهم. إنهم يعملون بجد كي يُحققوا هذه الرغبة، معتقدين أنهم بتحقيقها، سوف يكتسبون الرضا. المشكلة، مع ذلك، هي أنهم ما أن يُحققوا رغبةً تتعلق بشيء معين، يتأقلمون على وجودها في حياتهم، ونتيجةً لذلك يكفون عن التوق إليها - أو لا يجدونها مرغوبًا فيها كما فعلوا ذات مرة. وينتهي بهم الحال بأن يكونوا غير راضين كما كانوا عليه تمامًا قبل تحقيق الرغبة. إن أحد مفاتيح السعادة، إذاً، هو أن تُدرك مُسبقًا عملية التأقلم: نحن بحاجة إلى اتخاذ خطوات حتى نمنع أنفسنا من أن نستخف بالأشياء التي بذلنا مجهودًا كبيرًا جدًا كي نحصل عليها؛ نستخف بها ما إن نحصل عليها. ولأننا فشلنا، ربما، في اتخاذ هكذا خطوات في الماضي، هناك بلا ريب أشياء كثيرة في حياتنا تأقلمنا عليها، أشياء حلمنا في يوم ما

بامتلاكها إلا أننا الآن نستخف بها، بما فيها، ربما، قريننا، أو قرينتنا، أطفالنا، منزلنا، سيارتنا، ووظيفتنا.

هذا يعني أننا بالإضافة إلى إيجاد طريقة لتتدارك مسبقاً عملية التأقلم، نحتاج إلى أن نجد طريقة لعكس الاتجاه. بمعنى آخر، نحتاج إلى طريقة أو تقنية كي نخلق في أنفسنا رغبةً في الأشياء التي نملكها أصلاً. في جميع أنحاء العالم وعبر الألفيات، أولئك الأشخاص الذين فكروا بعناية في كيفية اشتغال الرغبة أدركوا هذا - أن أسهل السبل بالنسبة لنا كي نحصل على السعادة هو أن نتعلم كيف نرغب بالأشياء التي نملكها أصلاً. هذه النصيحة من السهل أن نُصرِّح بها وهي صحيحة بلا شك؛ السمة المميزة هي في تطبيقها في حياتنا. كيف نستطيع، أن نُقنع أنفسنا بأننا نرغب بالأشياء التي نملكها؟

ظنّ الرواقيون أنهم يملكون جواباً عن هذا السؤال. نصحوا بأن نقضي وقتاً متخيّلين أننا فقدنا الأشياء التي نقدّرها - نتخيّل أن زوجتنا هجرتنا، نتخيّل أن سيارتنا سُرقت، أو أننا فقدنا وظيفتنا. كان الرواقيون يعتقدون بأن القيام بذلك سوف يجعلنا نقدّر زوجتنا، سيارتنا، ووظيفتنا أكثر مما نفعل. هذه الطريقة - دعنا نُشير إليها باعتبارها التخيّل السلبي - قد وظّفها الرواقيون في زمن مضى، يعود إلى زمن كريسيپوس⁽⁵⁾. إنها، في اعتقادي، الطريقة الوحيدة الأنفع في العِدّة النفسية لدى الرواقيين.

يصف سينيكا طريقة التخيّل السلبي في المواساة التي كتبها إلى مارسيا، وهي امرأة كانت، بعد ثلاثة أعوام من وفاة ابنها، مبتلاة بالحزن مثلما كانت في اليوم الذي وارته في الثرى. في هذه المواساة، بالإضافة إلى إخبار مارسيا كيف تتغلب على حزنها الحالي، يُقدّم إليها سينيكا نصيحةً في مسألة كيف يُمكنها أن تتفادى الوقوع ضحيةً لحزن كهذا في المستقبل: ما تحتاج إلى القيام به هو أن تتنبأ بالحوادث التي يُمكن أن

تجعلها تحزن. وبالأخص، يقول، يتعيّن عليها أن تتذكّر أن كلّ ما نملكه هو «مُعار» من (القَدْر)، الذي بوسعه أن يسترده من دون موافقتنا - في حقيقة الأمر، حتى من دون إشعار مُسبق. وهكذا، «يتعيّن علينا أن نُحبّ كلّ أعزائنا...، لكن، ودائمًا، مع الفكرة القائلة إننا لا نملك وعدًا أننا قد نستطيع أن نحفظ بهم إلى الأبد - لا، ما من وعدٍ حتى لو أننا قد نحفظ بهم زمنًا طويلًا»⁽⁶⁾. وفيما نحن نستمتع برفقة أحبائنا، وحبّياتنا، إذًا، ينبغي لنا، بشكلٍ دوريّ، أن نتوقّف عن التفكير مليًا في احتمال أن هذا الاستمتاع سوف يصل إلى نهاية ما. إن لم يحصل أيّ شيءٍ آخر، فموتنا سوف يضع نهايةً له.

كما يُدافع إبيكتيتوس عن التخيّل السلبي. إنه ينصحنا، على سبيل المثال، عندما نُقبّل طفلتنا، أن نتذكّر أنها إنسانة وليست شيئًا نملكه - أنها أعطيت لنا «في الوقت الحاضر، ليست بصورة غير مُنفصلة ولا للأبد». نصيحته: في فعل تقبيل الطفلة بالذات، ينبغي لنا أن نفكر مليًا وبصمت في احتمال أنها ستموت في الغد⁽⁷⁾. في كتابه المعنون (التأمّلات)، بالمناسبة، يقتبس ماركوس أوريليوس بنحو مُستحسن هذه النصيحة⁽⁸⁾. كي نفهم كيف أنّ تخيّل موت طفلة يُمكن أن يجعلنا نقدّرها، علينا أن نفكر في نموذجيّ أبوين. الأول يأخذ نصيحة إبيكتيتوس بجدّ، ودورياً يفكر مليًا في موت طفلته. أما الأب الثاني فيرفض أن يُضمّر أفكارًا كئيبة كهذه، وبدلاً من ذلك يعتقد بأنّ طفلته سوف تُعمر أكثر منه وأنها سوف تكون دائماً في جواره كي تُسعده. الأب الأول يكون بنحو مُؤكد تقريباً يقظاً وحنوناً أكثر من الثاني. حين يرى ابنته في الصباح الباكر، سيكون سعيداً لأنها لا تزال جزءاً من حياته، وفي أثناء النهار سوف يستفيد استفادة تامة من الفرص كي يتفاعل معها. الأب الثاني، بالمقابل، سيكون من المُستبعد أن يختبر تدقّق البهجة لدى مصادفة طفلته في الصباح. في الحقيقة، ربما لن يرفع عينيه عن الصحيفة كي يتأكد من

وجودها في الحجرة. في أثناء النهار، يخفق في انتهاز الفرص كي يتفاعل معها معتقدًا أنّ هكذا تفاعلات يُمكن تأجيلها حتى الغد. وعندما ينجح أخيرًا في التفاعل معها، فإن السرور الذي يستمدّه من صحبتها لن يكون عميقًا جدًّا، يعتقد المرء، كالسرور الذي يستمدّه الأب الأول من هكذا تفاعلات.

بالإضافة إلى تأمل موت الأقارب، الرواقيون يعتقدون بأننا نقضي الوقت ونحن نتأمل فقدان الأصدقاء، بسبب الموت، ربما، أو بسبب الشجار. وبالتالي، إبيكتيتوس ينصح أنه عندما نقول وداعًا لصديق ما، يتعيّن علينا أن نذكر أنفسنا بصمت أنّ هذا قد يكون افتراقنا الأخير⁽⁹⁾. إذا ما فعلنا هذا، فمن المستبعد أن نستخفّ بأصحابنا، ونتيجة لذلك، ربما نستمد لذة أكبر بكثير من الصداقات مما لو فعلنا خلاف ذلك.

من بين الميمات التي علينا أن نتأملها، يقول إبيكتيتوس، موتنا نحن⁽¹⁰⁾. على النحو نفسه، ينصح سينيكا صاحبه لو كيليوس أن يعيش كلّ يوم كما لو أنه يومه الأخير. في الواقع، يأخذ سينيكا الأشياء أبعد من هذا: علينا أن نعيش كما لو أنّ هذه اللحظة بالذات هي لحظتنا الأخيرة⁽¹¹⁾.

ماذا يعني أن نعيش كلّ يوم كما لو أنه يومنا الأخير؟ بعض الناس يعتقدون أنه يعني أن نعيش بوحشية وننخرط في جميع ضروب الاستغراق التلذذي. على أية حال، لئن كان هذا اليوم هو يومنا الأخير، سوف لن ندفع ثمنًا عن عيشنا المستهتر. باستطاعتنا أن نستعمل المخدرات من دون أن نخشى أن نصبح مُدمنين. وباستطاعتنا بالطريقة نفسها أن ننفق النقود باستغراق مستهتر من دون أن نقلق بشأن كيف سندفع الفواتير التي ستأتي إلينا غدًا.

هذا، على أية حال، لم يكن يخطر ببال الرواقين عندما نصحونا بأن نعيش كما لو أنّ يومنا هذا هو اليوم الأخير. بالنسبة لهم، العيش كما لو

أن كل يوم هو يومنا الأخير هو ببساطة امتداداً لطريقة التخيل السلبي: فيما نحن ننشغل بيومنا، ينبغي لنا أن نتوقف قليلاً بشكل دوري كي نفكر ملياً في الحقيقة التي مفادها أننا لن نحيا إلى الأبد، وبالتالي فإن يومنا هذا قد يكون يومنا الأخير. إن تأملاً كهذا، بدلاً من أن يحولنا إلى مُتَعَبِينَ، هذا التأمل سوف يجعلنا نقدر كم هو مُذهل أننا أحياء ولدينا الفرصة كي نملاً هذا اليوم بالنشاط. هذا بدوره من شأنه أن يقلل من احتمال أننا نبدد أيامنا. بكلمات أخرى، عندما ينصحنا الرواقيون بأن نعيش كل يوم كما لو أنه يومنا الأخير، فإن هدفهم ليس أن يُغيروا أنشطتهم بل أن يُغيروا حالتنا العقلية فيما نحن نقوم بتلك الأنشطة. بالأخص، إنهم لا يُريدوننا أن نتوقف عن التفكير في الغد أو التخطيط له؛ بل يُريدوننا، فيما نحن نفكر في الغد ونخطط له، أن نتذكر بأن نقدر يومنا هذا.

لماذا، إذاً، يريدنا الرواقيون أن نفكر ملياً في موتنا؟ لأن القيام بذلك من شأنه أن يقوّي بشكل هائل استمتاعنا بالحياة.

بالإضافة إلى التفكير ملياً في فقدان حياتنا، يقول الرواقيون، علينا أن نفكر في فقدان ممتلكاتنا. معظمنا يقضي لحظات عقيمة وهو يفكر في الأشياء التي يُريدها إلا أنه لا يملكها. سنكون في حال أفضل بكثير، يقول ماركوس، عندما نقضي هذا الوقت في التفكير في سائر الأشياء التي نملكها ونفكر ملياً في مسألة كم سنتوق إليها لو لم تكن مُلكنا⁽¹²⁾. على هذا النحو، علينا أن نفكر كيف ينبغي لنا أن نشعر إذا ما فقدنا ممتلكاتنا المادية، بما فيها منزلنا، سيارتنا، وملابسنا، وحيواناتنا الأليفة، ورصيدنا في المصرف؛ كيف سنشعر إذا ما فقدنا قدراتنا، بما فيها قدراتنا على التكلّم، على السماع، والمشي، والتنفس، والبلع؛ وكيف سنشعر إذا ما فقدنا حريتنا.

معظمنا «يعيشون الحلم» - يعيشون الحلم الذي راودنا ذات مرة لأنفسنا. قد نتزوج من الشخص الذي حَلِمنا ذات مرة بالزواج منه، وأن

يكون لدينا أطفال، ووظيفة حَلِمنا ذات يوم في أن نمتهنا، ونمتلك السيارة التي حلمنا في يوم ما أن نبتاعها. إلا أنه بفضل التأقلم مع المُتَمَع، ما إن نجد أنفسنا نعيش حياة أحلامنا، نبدأ بالاستخفاف بتلك الحياة. إننا نقضي أيامنا ونحن نستمتع بحظنا السعيد، نقضيها ونحن نكوّن ونلاحق أحلامًا جديدة، وأكبر لأنفسنا. وبالنتيجة، نحن غير راضين عن حياتنا. التخيل السلبي من شأنه أن يُساعدنا على تفادي هذا المصير.

لكن ماذا بشأن أولئك الأشخاص الذين، بنحو جليّ، لا يعيشون الحلم؟ ماذا بشأن شخص شريد، على سبيل المثال؟ إن الشيء المهم هو أن نُدرِك أنّ الرواقية هي بأية حال من الأحوال فلسفة إنسان ثري. إن أولئك الذين ينعمون بحياة مُريحة ومُترفة باستطاعتهم أن يستفيدوا من تطبيق الرواقية، ولكن أولئك الفقراء يستطيعون أن يستفيدوا من تطبيقها أيضًا، مع أنّ فقرهم يمنعهم من القيام بأشياء كثيرة، فهو يحول دون تطبيقهم التخيل السلبي.

فكر في الشخص الذي أُختزل إلى امتلاك مئزر لا غير. ظروفه قد تكون أسوأ: من المحتمل أن يفقد المئزر. سوف يُحسِن صنيعًا، يقول الرواقيون، أن يفكر مليًا في هذا الاحتمال. افترض، إذاً، أنه يفقد مئزره. طالما أنه يحتفظ بصحته، ظروفه من الممكن أن تكون مجددًا أسوأ - وهي مسألة تستحق أن يأخذها المرء بالحسبان. وماذا لو تدهورت صحته؟ بوسعها أن يكون مُمتنًا لأنه لا يزال على قيد الحياة.

يشق علينا أن نتصوّر شخصًا لا يُمكن أن يكون نوعًا ما في حال أسوأ. وبناءً على ذلك، إنه لمن الصعب أن نتصوّر فردًا لا يستطيع أن يستفيد من تطبيق التخيل السلبي. الادعاء ليس أنّ تطبيقه سيُجعل الحياة مُبهجةً بالنسبة لأولئك الأشخاص الذين لا يملكون شيئًا مثلما هي عليه الحياة بالنسبة لأولئك الأشخاص الذين يملكون أشياء كثيرة. هذا الادعاء هو

حصراً أن تطبيق التخيل السلبي - وبصورة أعم، تبني الرواقية - يُمكنه أن يُخرج شيئاً من وخزة عدم امتلاك شيء ولذلك يجعل أولئك الذين لا يملكون شيئاً أقل بؤساً مما لو كانوا خلاف ذلك.

على هذا النحو، فكّر في مازق جيمس ستوكديل (James Stockdale). (إذا كان الاسم يقرع جرساً، فلأنه، ربما، كان زميل روس بيروت في حملة العام 1992 للسباق الرئاسي في [الولايات المتحدة]). وهو طيار في سلاح البحرية، أسقط ستوكديل على الأرض فوق فيتنام في العام 1965 وظلّ أسير حرب حتى العام 1973. وخلال تلك المدة الزمنية، اختبر الصحة السيئة، وظروفاً معيشية بدائية، ووحشية سجانيه. ومع ذلك، لم يبقَ على قيد الحياة فحسب، بل ظهر كإنسان غير مُنكسر. كيف تدبّر هذا الشيء؟ إلى حدّ كبير، يقول، من خلال تطبيق الرواقية⁽¹³⁾.

ثمة شيء آخر علينا أن نُدرّكه: مع أنّ الرواقيين يمنحون الأشخاص المسحوقين نصيحةً في مسألة كيف يجعلون وجودهم مقبولاً أكثر، إلا أنهم مع بقاء هؤلاء الأشخاص في حالتهم، حالة الاستعباد. في حين يعمل الرواقيون من أجل أن تحسّن الظروف الخارجية لهؤلاء، إلا أنهم في الوقت ذاته، يكتفون بأن يقترحوا عليهم أشياءً بوسعهم أن يفعلوها كي يُخففوا شقاءهم إلى أن تتحسن تلك الأحوال.

قد يتصوّر المرء أنّ الرواقيين، لأنهم يستمرون في تأمل أسوأ السيناريوات، يميلون إلى التشاؤم. ما نجده، مع ذلك، هو أنّ التطبيق المنتظم للتخيل السلبي له تأثيرٌ في تحويل الرواقيين إلى متفائلين تماماً. اسمح لي أن أشرح.

نحن في العادة نُميّز المتفائل باعتباره فرداً يرى كأسه نصف مملوءة بدلاً من كونها نصف فارغة. بالنسبة للرواقي، هذه الدرجة من التفاؤل تكون فقط نقطة بداية. بعد أن يُعبّر عن تقديره أنّ هذه الكأس هي نصف

مملوءة بدلاً من كونها نصف فارغة، يستمر في التعبير عن سعادته في كونه يمتلك كأسًا: إنها، على أية حال، من الممكن أن تكون مكسورة أو مسروقة. وإنه إذا ما كان في ذروة مبارياته الرواقية، فربما يستمر في التعليق قائلاً، كم هو شيء مُذهِل أن تكون أوعية الزجاج هذه: إنها رخيصة الثمن وطويلة البقاء إلى حدِّ ما، لا تُضفي طعمًا ما على ما نضعه فيها، و- أعجوبة العجائب! - تتيح لنا أن نرى ماذا تحتوي. هذا الشيء يبدو سخيًّا نوعًا ما، لكن بالنسبة إلى شخص لم يفقد قدرته على الفرح، العالم مكان مُدهش. بالنسبة لشخص كهذا، الكؤوس مُذهلة؛ أما بالنسبة إلى أي شخص آخر، الكأس هي مجرد كأس، وهي نصف فارغة بالإضافة إلى ذلك.

التأقلم على المُتَع له القدرة على إطفاء استمتاعنا بالعالم. بسبب التأقلم نستخف بحياتنا وبما نمتلكه بدلاً من أن نبتهج بهما. التخيل السلبي، مع ذلك، هو ترياق قوي للتأقلم على المُتَع. من خلال التفكير بصورة واعية في ما يتصل بفقدان ما نملكه، باستطاعتنا أن نستعيد تقديرنا لها، وبهذا التقدير المُستعاد بوسعنا أن نُحیی ثانية قدرتنا على الفرح. إن أحد الأسباب التي تجعل الأطفال قادرين على الفرح هو أنهم لا يستخفون بأي شيء. بالنسبة لهم، العالمُ جديد وعجيب بصورة مُذهلة. ليس هذا فحسب، بل إنهم غير متيقنين بعدُ كيف يعمل العالم: ربما الأشياء التي يملكونها اليوم سوف تتلاشى بنحو غامض غداً. إنه لشيءٌ صعبٌ بالنسبة لهم أن يستخفوا بشيءٍ ما عندما لا يستطيعون حتى أن يعتمدوا على وجوده المستمر.

لكن عندما يكبر الأطفال، يصيبهم السأم. عندما يُصبحون مُراهقين، ففي الأرجح يستخفون تقريبًا بكل شيء وبكل شخص من حولهم. قد يتدمرون بشأن حياتهم التي يعيشونها، في المنزل الذي يحدث أنهم يسكنون فيه، مع الأبوين والأشقاء والشقيقات الذين يحدث أن يكونوا

لهم. وفي عدد مُخيف من الحالات، هؤلاء الأطفال الذين يكبرون كي يُصبحوا بالغين، لا يكونون عاجزين فقط على أن يبتهجوا في العالم الذي من حولهم بل يبدوون فخورين بهذا العجز. سوف يزودونك، من دون تردّد، بلائحة طويلة من الأشياء المتعلقة بأنفسهم وحياتهم التي يكرهونها، ويرغبون في أن يكون بوسعهم أن يُغيروها، لو كان بالمستطاع أن يفعلوا ذلك، بما فيها أن يُغيروا قرينهم أو قرينتهم، أطفالهم، مهنتهم، سياراتهم، عمرهم، رصيدهم بالمصرف، وزنهم، لون شعرهم، وشكل سرّتهم. اسألهم ماذا يُقدّرون في ما يتصل بالعالم - اسألهم ما هو الشيء، بالأحرى، الذي يقتنعون به - وربما، بعد تفكير قليل، يُسمّون شيئاً أو شيئين.

غالبًا الكارثة تدمر هؤلاء الأشخاص وتُخرجهم من ضجرهم الناجم عن التخمة أو الشبع. تخيل، على سبيل المثال، إعصارًا يُدمر منزلهم. إنّ حوادث كهذه هي حوادث تراجيدية، بالطبع، إلا أنها في الوقت نفسه من المحتمل أن تمتلك بطانة فضية: أولئك الذين نجوا من هذه الحوادث ربما يلجأون إلى تقدير الأشياء التي لا يزالون يمتلكونها مهما كان نوعها. وبصورة أعم، الحرب، المرض، والكوارث الطبيعية هي أشياء تراجيدية، بما أنها تأخذ منا الأشياء التي نقدرها، غير أنها أيضًا تمتلك القدرة على أن تحوّل أولئك الأشخاص الذين يختبرونها. خلال حياتهم السابقة، هؤلاء الأشخاص ربما كانوا يسيرون في نومهم؛ الآن، هم أحياء، بسعادة، بنحو مُعبّر عن الشكر - أحياء مثلما أحسوا على مدى عقود من الزمن. في الماضي، ربما كانوا غير مكترئين بالعالم الذي من حولهم؛ أما الآن فهم واعون بجمال العالم.

التحوّلات الفردية التي أحدثتها الكارثة لها عيوب، مع ذلك. أول عيب هو أنك لا تستطيع أن تعوّل على مسألة أنّ الكارثة قد ضربتك. في حقيقة

الأمر، أشخاصٌ كثيرون لهم حياةٌ خالية من الكارثة - ونتيجة لذلك، تكون حياتهم كثيبة. (بنحوٍ مثيرٍ للسخرية، سوءُ حظٍ هؤلاء الأشخاص هو أن تكون حياتهم وبنحوٍ سارٍ خالية من سوء الحظ). العيب الثاني هو أنّ الكوارث التي تمتلك القدرة على تحويل أيّ فردٍ بمستطاعها أيضًا أن تأخذ حياته. خذ في الاعتبار، على سبيل المثال، مسافرًا في طائرةٍ تعمل على خطٍ جويٍّ معيّن، تشتعل النيران في محركاتها. هذا الانعطاف في الوقائع، على الأرجح، يدفع المسافر لأن يُعيد تقييم حياته، ونتيجة لذلك، ربما يحصل أخيرًا على تبصّرٍ معيّن في، أيّ الأشياء في الحياة هي ثمينة فعلاً وما هي الأشياء غير الثمينة. لسوء الحظ، لحظات بعد هذا التجلّي ربما يكون الفرد في عداد الأموات.

العيب الثالث المتعلّق بالتحوّلات التي تُحدثها الكارثة هو أنّ حالات الفرح التي تُثيرها تميل إلى التناقص تدريجيًا. فالأشخاص الذين يُشارفون على الموت إلا أنهم لاحقًا ينتعشون ويستعيدون بصورة نموذجية حماسهم للعيش، من المحتمل أنهم، على سبيل المثال، يحسون بأنهم مدفوعون إلى تأمل حالات غروب الشمس التي تجاهلوها من قبل أو ينخرطون في حواراتٍ ودية مع الزوج أو الزوجة الذي/ التي كانوا قد استهانوا به/ بها. إنهم يفعلون هذا على مدى زمنٍ معيّن، إلا أنهم بعدها، في حالات كثيرة جدًّا، يرجع الفتور واللامبالاة: قد يتجاهلون غروب الشمس الباهر الذي يكون متوهجًا خارج نافذتهم كي يشكوا بمرارة إلى الزوج أو الزوجة بأنه ما من شيء يستحقّ المشاهدة على التلفزيون.

لا يملك التخيل السلبي هذه العيوب. لا يتعيّن علينا أن ننتظر كي ننخرط في تخيلٍ سلبي بالطريقة التي ننتظر فيها أن تضربنا الكارثة. إذا ما ضربتنا الكارثة فمن السهولة أن تقتلنا؛ أما الانخراط في التخيل السلبي فلن يقتلنا. ولأنّ التخيل السلبي يُمكن أن يُنجز مرارًا، فإنّ تأثيراته النافعة، على خلاف تأثيرات الكارثة، بوسعها أن تدوم إلى أجلٍ

غير مُسمّى. وبناءً على ذلك، فإنّ التخيّل السلبي هو طريقة مُدهشة حتى نستعيد تقديرنا للحياة ومعها قدرتنا على الفرح.

الرواقيون ليسوا وحدهم الذين سَخروا قدرة التخيّل السلبي. خذ في الاعتبار، على سبيل المثال، أولئك الأشخاص الذين يقولون كلمة شكر قبل تناول وجبة الطعام. بعضهم من المفترض أن يقولوها لأنهم ببساطة تعودوا أن يفعلوا ذلك. وآخرون ربما يقولونها لأنهم يخشون أن يُعاقبهم الله إن لم يفعلوا ذلك. إلا أنهم فهموا بشكل مناسب، أنّ قول كلمة شكر - وأيضًا تقديم أيّ صلاة شكر - هو شكل من أشكال التخيّل السلبي. قبل تناول وجبة الطعام، أولئك الأشخاص الذين يقولون كلمة شكر يتوقّفون لحظة كي يفكّروا في الحقيقة القائلة إنّ هذا الطعام ربما لن يكون متوافرًا لهم، وفي هذه الحالة سوف يجوعون. وحتى إذا كان الطعام متوافرًا، ربما لن يكونوا قادرين على تقاسمه مع الأشخاص الجالسين الآن إلى مائدة طعامهم. كلمة الشكر، إذا ما قيلت، وهذه الأفكار في البال، ستكون لها القدرة أن تحوّل الوجبة الاعتيادية إلى دافع للاحتفال.

بعض الأشخاص لا يحتاجون إلى أن يُخبرهم الرواقيون، أو يُخبرهم قِسّ، أنّ مفتاح المزاج المبتهج هو أن يضمروا دوريًا أفكارًا سلبية؛ إنهم يستنتجون ذلك من تلقاء أنفسهم. في أثناء مسار حياتي، قابلتُ أشخاصًا كثيرين من هذا الطراز. إنهم يُحلّلون ظروفهم ليس في ما يتعلّق بما يفتقرون إليه بل في ما يتعلّق بمسألة كم يمتلكون من أشياء وكم سيشتاقون إليها لو أنهم فقدوها. كثيرون منهم كانوا غير محظوظين بكلّ معنى الكلمة، إذا ما تكلمنا بصورة موضوعية، في حياتهم؛ على الرغم من ذلك، سوف يحكون لك بإسهاب كم هم محظوظون أن يكونوا أحياء، أن يكونوا قادرين على المشي، أن يسكنوا في المكان الذي يسكنون فيه الآن، وهلمّ جرا. إنه شيءٌ منوّر أن تُقارن هؤلاء الأشخاص مع أولئك

الذين، إذا ما تكلمنا بصورة موضوعية، «يملكونها كلها»، لكنهم، لأنهم لا يقدرون شيئاً مما يملكونه، هم بؤساء بكل معنى الكلمة.

في وقت سابق، ذكرتُ أنّ هناك أفراداً يبدون فخورين بعجزهم عن التلذذ بالعالم المحيط بهم. لقد خطرت في رؤوسهم نوعاً ما الفكرة القائلة إنه بواسطة رفض التلذذ بالعالم، هم بذلك يُظهرون نضجهم العاطفي: التلذذ بالأشياء، كما يعتقدون، شيءٌ صبياني. أو لعلهم قرّروا أنه شيءٌ مُسايِرٌ للموضة أن يرفضوا التلذذ، مثلما هو شيءٌ مُسايِرٌ للموضة أن يرفضوا لبس الثياب البيض بعد (عيد العمال)، ويحسبون أنهم مُرغمون على إطاعة قواعد الموضة. إنّ رفض التلذذ بالعالم، بكلمات أخرى، هو دليلٌ على الحذقة.

لو أنك سألت هؤلاء الساخطين عن رأيهم بالأشخاص المبتهجين الذين وصفناهم تَوّاً - أو حتى أسوأ من ذلك، لو سألتهم عن رأيهم بأولئك المتفائلين الرواقيين الذين يمضون قُدماً بتفصيل تام في ما يتعلق بمسألة، كم هو شيءٌ مدهش الكأس - على الأرجح سوف يُجيبون بتعليقات مُستخفة: «هؤلاء الأشخاص حمقى بنحو جليّ. لم يكن يتعين عليهم أن يقتنعوا بالنزر اليسير. كان يتعين عليهم أن يُريدوا أكثر وألا يهدأ لهم بال إلى أن يحصلوا عليها». سأناقش قائلاً، مع ذلك، إنّ الشيء السخيف فعلاً هو أن تقضي حياتك في حالة من الاستياء المُستحث ذاتياً عندما تكون القناعة في متناول يدك، لو أنك فقط غيرت نظرتك العقلية. أن تكون قادراً على الاقتناع بالقليل ليس عيباً، إنه نعمة - إذا كان ما تبحث عنه هو القناعة. وإذا كنت تبحث عن شيء ما عدا القناعة، سوف أستفهم (بدهشة)، أي شيء ذاك الذي تجده مرغوباً أكثر من القناعة. ما هو الشيء الذي يُمكن أن يستحق التضحية بالقناعة من أجل الحصول عليه؟

لو كان لدينا خيالٌ فعال، فمن السهل لنا أن ننخرط في تخيلٍ سلبي؛

سيكون من السهل علينا أن نتخيل، على سبيل المثال، بأن منزلنا احترق عن بكرة أبيه، وأن رئيسنا صرفنا من الوظيفة، أو أننا بتنا عميان. لو كانت لدينا مشكلة ونحن نتخيل أشياء من هذا القبيل، أيضًا، بوسعنا أن نطبق التخيل الذاتي من خلال الانتباه إلى الأشياء السيئة التي تحدث للأشخاص الآخرين والتفكير في الحقيقة القائلة إن هذه الأشياء كان يُمكن أن تحدث لنا⁽¹⁴⁾. بمستطاعنا أيضًا أن نُجري بحثًا تاريخيًا كي نرى كيف عاش أجدادنا. سوف نكتشف بسرعة أننا نعيش في ما كان بالنسبة لهم عالم الحلم - أننا نميل إلى أن نستخف بالأشياء التي وجب على أجدادنا أن يعيشوا من دونها، ومن بينها المضادات الحيوية، أجهزة تكييف الهواء، ورق المراحيض (!)، الهواتف الخلوية، التليفزيون، النوافذ، النظارات، والفاكهة الطازجة في يناير. لدى وصولنا إلى هذا الإدراك، بوسعنا أن نتنفس الصعداء كوننا لسنا أجدادنا، نتنفس الصعداء بالطريقة نفسها التي من المفترض أن يفعلها أبناء ذريتنا في يوم ما لأنهم لم يكونوا نحن!

إن طريقة التخيل السلبي، بالمناسبة، يُمكن أن تُستعمل أيضًا في الاتجاه المعاكس: بالإضافة إلى تخيل أن الأشياء السيئة التي حصلت للآخرين قد تحصل لنا، بوسعنا أن نتخيل أيضًا، أن الأشياء السيئة التي تحصل لنا قد تحصل للآخرين. في الـ(كُتيب)، لأبيكتيتوس، يُدافع الأخير عن هذا النوع من «التخيل الاسقاطي». افترض، يقول هو، أن خادمنا كسر كوبًا⁽¹⁵⁾. نحن، على الأرجح، نستشيط غضبًا وتُفسدُ سكينتنا بفعل الحادثة. ثمة طريقة لأن نحول هذا الغضب ألا وهي أن نفكر في كيف نحسّ لو أنّ الحادثة وقعت لشخص آخر بدلًا منا. لو كنا في منزل شخص ما وخادمه كسر كوبًا، فمن المُستبعد أن ينتابنا الغضب؛ في الحقيقة، ربما نحاول أن نُهدئ مُضيفنا قائلين: «إنه مجرد كوب؛ هذه الأشياء تحدث مرارًا». الانخراط في التخيل الاسقاطي، يعتقد

إبيكتيتوس، سيجعلنا نقدر التفاهة النسبية للأشياء السيئة التي تحصل لنا ونتيجة لذلك نمنعها من أن تُفسد سكينتنا.

في هذه النقطة، الشخص غير الرواقي قد يُثير الاعتراض الآتي. الرواقيون، كما رأينا، ينصحوننا بأن نسعى إلى الطمأنينة، وكجزء من استراتيجيتهم لحيازتها، هو أنهم ينصحوننا بأن ننخرط في التخيّل السلبي. لكن أليست هذه نصيحة متضاربة؟ افترض، على سبيل المثال، أنّ رواقياً كان مدعواً إلى نزهة. فيما ينهمك المتنزّهون الآخرون بإمتاع أنفسهم، يجلس الرواقي هناك، يفكر بهدوء بالوسائل التي يُمكن أن تُفسد بها النزهة: «قد تكون سَلطة البطاطس تالفة، والأشخاص يُصابون بتسمّم الطعام. قد يُكسر كاحل أحد الأشخاص فيما هو يلعب كرة القدم. قد تكون هناك عاصفة رعديّة شديدة من شأنها أن تشتت المتنزّهين. ربما يضربني البرق وأفارق الحياة». هذا الشيء يبدو أنه ليس مزاحاً على الإطلاق. إلا أنّ الشيء الأهم من ذلك، يبدو أنه من المستبعد أن يحوز الرواقي على الطمأنينة نتيجة إضمار هكذا أفكار. على العكس، إنه على الأرجح سوف ينتهي به الحال أن يُصبح متجهماً وقلقاً.

في رد على هذا الاعتراض، دعني أوضح أنه خطأ أن نعتقد بأنّ الرواقيين يقضون كلّ وقتهم وهم يفكرون في الكوارث المُحتملة. بل إنه شيء يفعلونه دورياً: مرّات قليلة يومياً أو مرّات قليلة أسبوعياً، يتوقف الرواقي قليلاً في أثناء استمتاعه بالحياة كي يفكر في كيف أنّ هذا كلّهُ، كلّ هذه الأشياء التي يستمتع بها، يُمكن أن تؤخذ منه.

علاوة على ذلك، يوجد اختلاف بين تأمل شيء سيء يحدث والقلق بشأنه. التأمل هو تمرين عقلي، ويُمكننا أن ننجز هذه التمارين من دون أن تتأثر عواطفنا. من الممكن، على سبيل المثال، أن تمضي عاملة في الأرصاد الجوي أيامها وهي تتأمل الأعاصير من دون أن تعيش في وقت

لاحق في دُعر من أن يقتلها أحد هذه الأعاصير. بأسلوب مشابه، يُمكن للرواقي أن يتأمل الأشياء السيئة التي يُمكن أن تحدث من دون أن يُصبح فريسةً للقلق نتيجة لذلك.

أخيرًا، التخيل السلبي، بدلًا من أن يجعل البشر متجهمين، يُزيد مدى استمتاعهم بالعالم المُحيط بهم، بما أنه يمنعهم من الاستخفاف بالعالم. على الرغم - أو بالأحرى، بسبب - أفكاره الكئيبة (غالبًا)، الرواقي في الأرجح يستمتع بالنزهة أكثر بكثير من المتنزهين الآخرين الذين يرفضون أن يُضمروا أفكارًا كئيبة مُشابهة: سوف يتلذذ بكونه جزءًا من حدثٍ، يُدرك تمامًا، أنه ربما لن يحصل.

مُنتقد الرواقية ربما يُشير الآن شأنًا آخر. إن لم تُقدّر شيئًا ما، فإنك لن تُبالي بفقدانه. إنما بفضل تطبيقهم المستمر للتخيل السلبي، الرواقيون يُقدِّرون الناس المحيطين بهم، والأشياء المحيطة بهم، بنحو لافت للنظر. ألم يهينوا بتلك الوسيلة أنفسهم للغم؟ ألا يحسون بوجع شديد عندما تخطف الحياة هؤلاء الأشخاص وهذه الأشياء منهم، كما تفعل ذلك بكل تأكيد في بعض الأحيان؟

فكر، من باب الإيضاح، في أبوين ذكرناهما آنفًا. الأب الأول يتأمل دوريًا احتمال فقدان طفله وبذلك لا يستخف بها؛ على العكس، إنه يُقدِّرها تقديرًا عاليًا. الأب الثاني يعتقد بأن طفله تكون هناك على الدوام بالنسبة له ولهذا فهو يستخف بها. ربما يلّمح إلى أن الأب الثاني لا يُقدِّر طفله، سوف يردّ على وفاتها بهز الكتفين تعبيرًا عن عدم الاكتراث، في حين أن الأب الأول، لأنه يُقدِّر طفله تقديرًا عاليًا، هيا نفسه للغم إذا ما فارقت الحياة.

الرواقيون، أعتقد، يردّون على هذا النقد من خلال الإشارة إلى أن الأب الثاني يقينًا تقريبًا سوف يحزن على فقدان طفله: يكون نادماً

ندمًا كبيرًا لأنه استخفَّ بها. وبالأخص، ستجده على الأرجح أفكار «ليت»: «ليتني أمضيتُ وقتًا أطول في اللعب معها! ليتني رويتُ لها مزيدًا من قصص وقت النوم! ليتني مضيتُ إلى حفلات عزفها المنفرد على الكمان بدلًا من الذهاب لممارسة لعبة الغولف!». الأب الأول، على أية حال، لن تكون لديه حالات ندم مُشابهة؛ لأنه قدّر ابنته، استفاد استفادة تامة من الفرص كي يتفاعل معها.

لم يرتكب خطأ: الأب الأول سوف يحزن على موت ابنته. كما سنرى، الرواقيون يعتقدون بأنّ مراحل الحزن الدورية هي جزء من الحالة الإنسانية. إنما على الأقل هذا الأب يُمكن أن ينال العزاء من خلال معرفة أنه أمضى جيدًا أيّ وقت متاح لديه مع طفلته. الأب الثاني لن يكون لديه عزاء كهذا ونتيجة لذلك قد يجد أنّ أحاسيسه، أحاسيس الحزن، كوّنتها الأحاسيس بالذنب. إنه الأب الثاني، أعتقد، هو الذي يُهيئ نفسه للغمّ.

الرواقيون سوف يردّون أيضًا على النقد المذكور أعلاه من خلال ملاحظة أن تطبيق التخيل السلبي يساعدنا، في الوقت نفسه، على تقدير العالم، وبهيننا للتغيرات في ذلك العالم. كي نمارس التخيل السلبي، علينا أن نتأمل كم أن العالم المحيط بنا هو زائل. ومن هنا، الأب الذي يُطبّق التخيل السلبي، إن كان يفعل هذا بصورة صحيحة، سوف يخرج باستنتاجين: إنه سعيد الحظ كونه لديه طفلة، ولأنه لا يقدر أن يكون متأكدًا من وجودها المستمر في حياته، يتعيّن عليه أن يستعد لفقدانها.

لهذا السبب ماركوس، بعد أن ينصح القراء بأن يقضوا وقتًا يفكّرون كم سيشتاقون إلى ممتلكاتهم لو أنّ هذه الممتلكات فُقدت، يُحذّرهم بأن «احترس وإلا الابتهاج فيها يقودك إلى أن تتعلق بها كثيرًا جدًّا، بحيث إنّ فقدانها سوف يقوّض راحة بالك»⁽¹⁶⁾. وعلى هذا النحو، سينيكا، بعد أن ينصحنا بأن نستمتع بالحياة، يُحذّرنا من ألا نطوّر «حبًا مُفرطًا»

للأشياء التي نستمتع بها. على العكس، يجب علينا أن نحرص بأن نكون «مستعملَ هبات القَدَر، إنما ليس عبدَها»⁽¹⁷⁾.

التخيّل السلبي، بكلمات أخرى، يُعلّمنا أن نعائق الحياة، مهما كان نوعها، يحدث أن نعيشها وأن نستخلص، قدر الإمكان، كلّ ذرة من ذرات البهجة منها. إلا أنه يُعلّمنا في الوقت ذاته بأن نُهيئ أنفسنا للتغيرات التي تحرمننا من الأشياء التي تُبهجننا. إنه، بكلمات أخرى، يُعلّمنا أن نستمتع بما نملكه من دون أن نتشبّث به. هذا بدوره يعني أنه بتطبيق التخيّل السلبي، لا نستطيع فقط أن نُزيد فرصنا في اختبار الفرح، بل أن نُزيد الفرصة التي يكون فيها الفرح الذي نخبره ثابتًا ومستقرًا، وأن ينجو من التغيرات الحاصلة في ظروفنا. وهكذا، من خلال تطبيق التخيّل السلبي، يُمكننا أن نتمنى أن نحصل على ما اعتبره سينيكا منفعةً جوهريةً للرواقية، أي، «سعادةً لا نهائية تكون متينةً ومستقرة»⁽¹⁸⁾.

ذكرتُ في المقدمة أنّ بعض الأشياء التي جذبتني إلى البوذية يُمكننا أن نجدها أيضًا في الرواقية. على غرار البوذيين، الرواقيون ينصحوننا بأن نتأمل مؤقتية العالم world's impermanence. «كلّ الأشياء الإنسانية»، يُذكرنا سينيكا، هي «أشياء قصيرة الأمد وفانية»⁽¹⁹⁾. بالطريقة نفسها يُذكرنا ماركوس بأن الأشياء التي نتعلق بها هي أشبه بأوراق على شجرة، مستعدة لأن تسقط عندما يهب النسيم. هو أيضًا يناقش قائلاً إنّ «تقلّب وتغيّر» العالم الذي من حولنا ليس مُصادفةً بل جزءٌ جوهرِيّ من كوننا⁽²⁰⁾.

نحتاج إلى أن نظلّ نتذكر دائمًا أنّ كلّ شيء نثمّنه سوف نفقده ذات يوم، وكذلك الأشخاص الذين نُحبّهم سوف نفقدهم في يوم من الأيام. إن لم يحصل شيء آخر، موتنا سوف يحرمنا منهم. وبصورة أعمّ، علينا أن نتذكر دائمًا أنّ أيّ نشاط إنساني لا يُمكن أن يستمرّ لأجل غير مُسمى ولا بد أن يكون له ظهور نهائي. سيكون هناك - أو كان هناك أصلًا -

مرة أخيرة في حياتك تنظف فيها أسنانك بالفرشاة، تقصّ فيها شعرك، تقود سيارةً، تجز الحشائش، أو تلعب الحجلة. ستكون هنالك مرة أخيرة تشهد فيها تساقط الثلج، تُشاهد طلوع القمر، تشم رائحة الفُشار، تستشعر دفء طفل يخلدُ إلى النوم بين ذراعيك، أو تمارس فيها الحب. في يوم من الأيام سوف تأكل وجبة طعامك الأخيرة، وبعدها مباشرة سوف تأخذ نفسك الأخير.

في بعض الأحيان، يُقدّم لنا العالمُ إشعارًا سلفًا بأننا نوشك أن نقوم بشيء ما لآخر مرة. ربما، على سبيل المثال، نأكل في مطعم أثير في الليلة التي تسبق موعد إغلاقه، أو ربما نُقبَل حبيبا (أو حبيبة) تُرغمُه الظروف على الانتقال إلى مكان قصي في الكرة الأرضية، من المحتمل أن يكون هذا الانتقال أبديا. في السابق، عندما كنا نعتقد أن بمستطاعنا أن نكرّرها بملء إرادتنا، أن نتناول وجبة طعام في هذا المطعم أو نتقاسم قبلة مع حبيبنا (أو حبيبتنا) ربما كانت حوادث غير استثنائية. إنما عندما نعرف أنها لا يُمكن أن تتكرّر، سوف تُصبح على الأرجح حوادث استثنائية: وجبة الطعام ستكون أفضل وجبة تناولناها في المطعم، وقبله الفراق ستكون واحدة من أعمق التجارب الحلوة المرّة التي تمنحنا إياها الحياة. من خلال تأمل مؤقتة كل شيء في العالم، نكون مُجبرين على أن ندرك أنه في كل مرة نفعل فيها شيئا من المحتمل أن تكون تلك آخر مرة نفعله فيها، وهذا الإدراك من شأنه أن يُضفي على الأشياء التي نفعلها أهمية وقوة، وإلا، بخلاف ذلك، ستكون (أي الأشياء) غائبة. لن نكون سائرين في نومنا في أثناء حياتنا. أدرك أنّ بعض الأشخاص سيجدون شيئا مُحبطا أو حتى مروّعا أن نتأمل المؤقتة. أنا، مع ذلك؛ مُقتنع بأن الطريقة الوحيدة التي نكون فيها أحياء فعلا، هي أن نضمّر دوريا هكذا أفكار.

الفصل الخامس

التفرّع الثنائي للسيطرة

في أن يُصبح المرء إنساناً لا يُقهر

إنّ خيارنا الأهم في الحياة، بحسب إبيكتيتوس، هو ما إذا نُشغل أنفسنا بأشياء خارجية بالنسبة لنا أم بأشياء داخلية. السواد الأعظم من الناس يختارون الأولى لأنهم يعتقدون بأنّ الأضرار والمنافع تأتي من خارج نفوسهم. وفقاً لإبيكتيتوس، الفيلسوف - أي الشخص الذي لديه فهم بالفلسفة الرواقية - يفعل العكس تماماً. إنه يُفتش «عن سائر الفائدة والضرر اللذين يأتيان من نفسه»⁽¹⁾. وبالأخص يتخلّى عن المكافآت التي يمنحها العالم الخارجي كي يحصل على «الطمأنينة، والحرية، والسكينة»⁽²⁾. في تقديم هذه النصيحة، إبيكتيتوس يقلب المنطق الطبيعي المتعلّق بتحقيق الرغبة على رأسه. إذا ما سألت معظم الناس كيف يكتسبون الرضا، سيقولون لك إنه يتعيّن عليك أن تعمل كي تحصل عليه: عليك أن تتبكر استراتيجيات تستطيع بواسطتها أن تُحقّق رغباتك، ومن ثم تنفّذ تلك الاستراتيجيات. لكن كما يُشير إبيكتيتوس، «إنه من المستحيل أن تتحدّ أبداً السعادة، والاشتياق إلى ما هو غير موجود»⁽³⁾. ويقول إن هناك استراتيجية أفضل للحصول على ما تصبو إليه، وهي أن تجعل هدفك أن ترغب فقط في تلك الأشياء التي من السهل أن تحصل عليها - وبنحو مثالي ترغب فقط في تلك الأشياء التي بمستطاعتك أن تكون متيقناً من الحصول عليها. بينما يسعى معظم البشر إلى نيل الرضا من خلال تغيير العالم المحيط

بهم، ينصحنا إبيكتيتوس بأن ننال الرضا من خلال تغيير أنفسنا - وبصورة أدق، من خلال تغيير رغباتنا. وهو ليس وحده من يُعطي هذه النصيحة؛ في الحقيقة، إنها نصيحة يُقدّمها عملياً كلّ فيلسوف ومفكر ديني فكّر ملياً في الرغبة الإنسانية وأسباب الاستياء الإنساني⁽⁴⁾. إنهم يؤيدونها إذا كان الشيء الذي تبحث عنه هو الرضا، ذلك أن من الأفضل والأسهل أن تُغيّر نفسك وما تُريده من أن تُغيّر العالم المحيط بك.

رغبتك الجوهرية، يقول إبيكتيتوس، يجب أن تكون رغبتك التي لا تُحبطها بتكوين رغباتٍ لن تكون قادراً على تحقيقها. رغباتك الأخرى ينبغي أن تنسجم مع هذه الرغبة، وإذا لم تنسجم، عليك أن تبذل قصارى جهدك كي تُطفئها. إذا أفلحت في فعل هذا الشيء، لن تختبر القلق في ما يتصل بمسألة كونك تستطيع أو لا تستطيع أن تنال ما تصبو إليه؛ ولا أن تختبر خيبة الأمل كونك لا تحصل على ما تصبو إليه. في حقيقة الأمر، يقول إبيكتيتوس، سوف تُصبح منيعاً: إذا رفضت أن تدخل المسابقات التي يمكن أن تخسرها، لن تخسر مسابقة واحدة⁽⁵⁾.

يبدأ (كتيب) إبيكتيتوس، بنحو شهير نوعاً ما، بالتوكيد الآتي: «بعض الأشياء عائدة لنا وبعضها ليست عائدة لنا». إنه يقدّم لنا آراءً، وحوافز، ورغبات، وحالات بغضنا كأمثلة للأشياء المتروكة لنا، وممتلكاتنا وسمعتنا كأمثلة على الأشياء غير العائدة لنا⁽⁶⁾. يعقب هذا التوكيد أن نواجه خياراً بشأن الرغبات التي نكوّنها: باستطاعتنا أن نبغي أشياءً عائدة لنا، أو باستطاعتنا أن نبغي أشياءً غير عائدة لنا.

إذا كنا نبغي أشياءً غير عائدة لنا، نفشل أحياناً في نيل ما نصبو إليه، ولما يحصل هذا، سوف «نواجه سوء الطالع» ونشعر بأننا «مُحبطون، بؤساء، ومنزعجون»⁽⁷⁾. وبالأخص، يقول إبيكتيتوس، إنه لشيءٌ سخيف بالنسبة لنا أن نبغي أن يعيش أصدقائنا وأقاربنا إلى الأبد، بما أن هذه الأشياء ليست عائدة لنا⁽⁸⁾.

افترض أننا بتنا محظوظين، وبعد أن نبغي شيئاً ليس عائدًا لنا، ننجح في الحصول عليه. في هذه الحالة، لن ينتهي بنا الحال بأن نشعر بأننا «مُحبطون، بؤساء، ومنزعجون»، بل خلال هذا الوقت الذي نسعى فيه للحصول على الشيء غير العائد لنا، قد نختر درجةً من القلق: بما أن الشيء غير عائد لنا، توجد فرصةٌ أننا لن نحصل عليه، وهذا من المحتمل أن يُقلقنا. وبناءً على ذلك، تمنّي الأشياء غير العائدة لنا سوف يُفسد سكينتنا، حتى إذا انتهى بنا الحال أن نحصل عليها. وبالنتيجة، كلما نشتهي شيئاً ما ليس متروكاً لنا، سكينتنا على الأرجح سوف تُفسد: إذا لم نحصل على ما نريده، سوف نزعج، وإذا حصلنا فعلاً على الشيء الذي نريده، سوف نختر القلق في أثناء عملية الحصول عليه.

لنفكر ثانية في «التفرّع الثنائي للسيطرة» العائد لإبيكتيتوس: يقول الأخير إن بعض الأشياء عائد لنا وبعضه غير عائد لنا. إن مشكلة هذه المقولة المتصلة بالتفرّع الثنائي هي أنّ شبه جملة «بعض الأشياء غير العائدة لنا» مُبهمّة: من الممكن أن تُفهم كي تعني إما «أن هناك أشياء ليس لنا سيطرة عليها البتة»، أو أن تعني «أن هناك أشياء ليس لنا سيطرة تامة عليها». لو فهمناها بالطريقة الأولى، باستطاعتنا أن نُعيد صياغة تفرّع إبيكتيتوس كما يلي: هناك أشياء لنا سيطرة تامة عليها وأشياء ليس لنا سيطرة عليها البتة. غير أنّ التفرّع الثنائي المُصاغ بهذه الطريقة هو تفرّع ثنائي كاذب، طالما أنه يتجاهل وجود الأشياء التي لنا بعض السيطرة عليها إنما ليس السيطرة التامة.

فكر، على سبيل المثال، بفوزي في مباراة لعبة التنس. هذا ليس شيئاً لذي سيطرة تامة عليه: بصرف النظر عن مسألة كم تدرّبت وكم بذلت من مجهود كبير، قد أخسر المباراة على الرغم من ذلك. ولا هو شيءٌ ليس لي سيطرة عليه على الإطلاق: كثير من التدريب وبذل جهود كبيرة قد لا يضمنان لي الفوز في المباراة، إلا أنهما قد يؤثران بالتأكيد على فرصي

في الفوز. بناءً على ذلك، إن فوزي في لعبة التنس هو مثالٌ على شيء لي بعض السيطرة عليه ولكن ليس السيطرة التامة.

هذا الشيء يوحى بأنه يجب علينا أن نفهم شبه الجملة «بعض الأشياء ليست عائدة لنا» بالطريقة الثانية: ألا وهي، أن هناك أشياء ليس لنا سيطرة تامة عليها. لو قبلنا بهذا التفسير، سوف نرغب بإعادة صياغة تفرّع إبيكتيتوس المتعلق بالسيطرة كما يلي: هناك أشياء لنا سيطرة تامة عليها وهناك أشياء ليس لنا سيطرة تامة عليها. مُصاغًا بهذه الطريقة، التفرّع هو تفرّع أصيل. دعنا إذاً نفترض أن هذا هو ما عناه إبيكتيتوس بقوله إن هناك «بعض الأشياء العائدة لنا وبعض الأشياء غير العائدة لنا».

التفرّع الثلاثي للسيطرة

الأشياء التي لنا سيطرة كاملة عليها (من مثل الأهداف التي نضعها لأنفسنا)

الأشياء التي ليس لنا سيطرة كاملة عليها البتة (من مثل ما إذا ما تشرق الشمس غدًا)

الأشياء التي لنا بعض السيطرة إنما ليس سيطرة كاملة عليها (من مثل ما إذا نفوز في مباراة التنس)

التفرّع الثنائي للسيطرة

الأشياء التي لنا سيطرة كاملة عليها (من مثل الأهداف التي نضعها لأنفسنا)

الأشياء التي ليس لنا سيطرة كاملة عليها (من مثل ما إذا تشرق الشمس غدًا وما إذا نفوز في مباراة التنس)

تحويل التفرّع الثنائي للسيطرة إلى تفرّع ثلاثي

الآن دعنا نحول انتباهنا إلى الفرع الثاني من هذا التفرّع الثنائي، إلى الأشياء التي ليس لنا سيطرة تامة عليها. هناك طريقتان نفشل فيها في أن نسيطر سيطرة تامة على شيء ما: ربما لن تكون لنا أي سيطرة عليها البتة، أو ربما لنا بعض السيطرة وليس السيطرة التامة. هذا يعني أننا نستطيع أن نقسم فئة الأشياء التي ليس لنا سيطرة تامة عليها إلى فئتين فرعيتين: أشياء ليس لدينا سيطرة عليها البتة (من مثل ما إذا ستشرق الشمس غدًا) والأشياء التي لدينا بعض السيطرة عليها وليس سيطرة كاملة عليها (من مثل ما إذا نفوز في مباراة التنس). هذا بدوره يوحي بإمكانية أن نُعيد صياغة التفرّع الثنائي للسيطرة العائد لإبيكتيتوس بوصفه التفرّع الثلاثي: هناك أشياء لنا سيطرة كاملة عليها، وأشياء ليس لنا سيطرة عليها البتة، وأشياء لنا بعض السيطرة عليها إنما ليس سيطرة كاملة. كل واحد من هذه «الأشياء» التي نصادفها في حياتنا تقع في فئة واحدة وواحدة فقط من هذه الفئات الثلاث.

في هذه المقولة المتصلة بالتفرّع الثنائي للسيطرة، يوحي إبيكتيتوس، بعقلانية تمامًا، أننا نتصرف بسخافة إذا ما أمضينا الوقت ونحن قلقون بشأن الأشياء غير العائدة لنا؛ لأنها ليست عائدة لنا، القلق بشأنها شيءٌ عقيم. يتعيّن علينا بدلًا من ذلك أن نُشغل أنفسنا بالأشياء العائدة لنا، بما أننا لا نستطيع أن نتخذ خطوات سواء أن ننفذها أو نمنعها من الحدوث. في إعادة صياغة التفرّع الثنائي للسيطرة كتفرّع ثلاثي، مع ذلك، علينا أن نُعيد صياغة نصيحته المتصلة بمسألة ما هو الشيء المحسوس أو غير المحسوس الذي نقلق بشأنه.

بادئ ذي بدء، إنه شيء معقول بالنسبة لنا أن نقضي الوقت ونبذل الجهد ونحن نُشغل أنفسنا بالأشياء التي لنا سيطرة كاملة عليها. في هذه الحالات، جهودنا تضمن النتائج. لاحظ، أيضًا، أنه بسبب درجة

السيطرة التي نملكها على هذه الأشياء، يتطلب الأمر، بصورة عامة، وقتًا ومجهودًا قليلًا نسبيًا منا كي نكون متيقنين من أنها تحدث. سنكون سخفاء إذا لم نشغل أنفسنا بها.

ما هي الأشياء التي لدينا سيطرة تامة عليها؟ في الفقرة المُقتبسة آنفًا، يقول إبيكتيتوس إنَّ لنا سيطرة تامة على آرائنا، وحوافزنا، ورغباتنا وحالات بُغضنا. أُويد إبيكتيتوس أنَّ لنا سيطرة تامة على آرائنا، طالما أننا نفَسِّر بشكل صحيح معنى الرأي - سأطرق إلى هذا بعد قليل. لديَّ هواجس، مع ذلك، في ما يتصل بتضمين حوافزنا، ورغباتنا، وحالات البُغض في فئة الأشياء التي لنا سيطرة كاملة عليها. بدلًا من ذلك أضعها في فئة الأشياء التي لنا بعض السيطرة، إنما ليس السيطرة التامة عليها، أو، في بعض الحالات، أضعها في فئة الأشياء التي ليس لنا سيطرة عليها البتة. اسمح لي أن أشرح لماذا.

افترض أنني أسير في نادٍ للقمار ولدي مروري بطاولة روليت، اكتشفتُ أنَّ في داخلي حافزًا كي أراهن على الرقم 17 الذي سيظهر في الدورة التالية من العجلة. لديَّ درجة من السيطرة على ما إذا عمل على الحافز إنما لا سيطرة لي على عملية انبثاقه فيَّ. (إذا كان شيءٌ ما حافزًا فعلاً، لا يُمكننا أن نمنع تجريبه). الشيء نفسه بوسعنا أن نقوله عن كثير من رغباتي، إنما ليس كلها. عندما أكون على حمية غذائية، على سبيل المثال، قد أجد نفسي فجأةً أشتاق إلى كوب آيس كريم. لديَّ درجة من السيطرة على قضية التصرف بهذا الاشتياق إنما لا سيطرة لي على قضية هذا الاشتياق التلقائي المنبثق في داخلي. وبالمثل، أنا غير قادر على التحكم بمسألة أن أكتشف في داخلي كرهًا للعناكب. ربما، عبر فعل من أفعال قوة الإرادة الخالصة، ألتقط عنكبوتًا طويل الأرجل وأتصرف به على الرغم من هذا النفور، إلا أنني غير قادر على التحكم في مسألة كوني لا أحب العناكب.

هذه الأمثلة توحى بأن إبيكتيتوس مُخطئ في ضمّ رغباتنا، وحالات
بُغضنا إلى فئة الأشياء التي لنا سيطرة تامة عليها. إنها تنتمي بالأحرى
إلى فئة الأشياء التي لنا بعض السيطرة وليس السيطرة التامة عليها، أو،
في بعض الأمثلة، إلى فئة الأشياء التي لا سيطرة لنا عليها البتة. ولأنني
قلتُ هذا، يتعيّن عليّ أن أضيف قائلًا إنه من الممكن أن شيئًا مهمًا قد
ضاع في الترجمة - ذلك أنه فيما كان يتحدث عن الحوافز، والرغبات،
وحالات البُغض، كان يدور في ذهن إبيكتيتوس شيءٌ مختلف عما يدور
في أذهاننا.

ما هي، إذًا، الأشياء التي لنا سيطرة تامة عليها؟ بدءًا، أعتقد بأنّ لنا
سيطرة تامة على الأهداف التي نضعها لأنفسنا. لي سيطرة تامة، على
سبيل المثال، على مسألة ما إذا هدفي أن أصبح البابا التالي، أن أصبح
مليونيرًا، أو كاهنًا في دير الرهبان. كوني قلتُ هذا، ينبغي لي أن أضيف
أنه، على الرغم من أنّ لي سيطرة تامة على هذه الأهداف التي وضعتها
نصب عينيّ، من الجليّ أنني لا أملك سيطرة كاملة على مسألة ما إذا
سأحقق أيّ هدف من هذه الأهداف؛ إن تحقيقي الأهداف التي وضعتها
نصب عينيّ يقع بنحو نموذجي في فئة الأشياء التي لي بعض السيطرة،
إنما ليس السيطرة الكاملة عليها. وثمة شيءٌ آخر أعتقد بأننا نمتلك
سيطرة تامة عليه ألا وهو قيمنا. لنا سيطرة كاملة، على سبيل المثال، على
مسألة ما إذا نُقيّم الشهرة والثروة، السعادة، أو الطمأنينة. إذا كنا نعيش أو
لا نعيش في انسجام مع قيمنا، هذه، بالطبع، مسألة مختلفة: إنه شيءٌ لنا
بعض السيطرة وليس السيطرة التامة عليه.

إبيكتيتوس، كما رأينا، يعتقد بأنّ لنا سيطرة تامة على آرائنا. إذا كان
يقصد بـ(آراء) آراءنا المتعلقة بالأهداف التي ينبغي لنا أن نضعها لأنفسنا
أو آراءنا المتعلقة بقيمة الأشياء، إذا أنا أتفق معه بأنّ آراءنا «عائدة لنا».

إنه شيءٌ معقول بنحو جليّ بالنسبة لنا أن نقضي الوقت ونبذل الجهد ونحن نضع أهدافاً لأنفسنا ونُحدّد قيمنا. إنّ القيام بهذا سوف يأخذ وقتاً وجهداً قليلاً نسبياً. وزيادةً على ذلك، مكافأة اختيار أهدافنا وقيمنا بشكل صحيح يُمكن أن تكون هائلة. في واقع الأمر، ماركوس يعتقد بأن مفتاح أن تكون لنا حياة كريمة هو أن نُقيّم الأشياء التي تكون ثمينة بنحو أصيل، وألا نبالي بالأشياء التي تفتقر إلى القيمة. ويضيف قائلاً لأننا قادرون على تحديد قيم الأشياء، فنحن قادرون أن نعيش حياةً كريمة. وبصورة أعم، يعتقد ماركوس أنه من خلال تكوين الآراء بشكل صحيح - من خلال تحديد قيمة الأشياء بشكل صحيح - باستطاعتنا أن نتفادى كثيراً من المعاناة، والحزن، والقلق وباستطاعتنا بالتالي أن نحقق الطمأنينة التي يسعى إليها الرواقيون⁽⁹⁾.

فضلاً عن امتلاك سيطرة تامة على أهدافنا وقيمنا، يُشير ماركوس إلى مسألة أنّ لنا سيطرة كاملة على شخصيتنا. نحن، يقول، الأشخاص الوحيدين الذين بوسعهم أن يمنعوا أنفسهم من حيازة الطيبة والكمال. بوسعنا تماماً، على سبيل المثال، أن نمنع الخبث والجشع من أن يجدا لهما موطناً في روحنا. إذا كنا قليلي الفطنة، ربما لا يكون بوسعنا أن نُصبح باحثين، إنما لا يوجد شيء يمنعنا من أن نُنمّي عددًا من الصفات الأخرى، بما فيها الإخلاص، الكرامة، والاجتهاد، والوقار؛ ولا يوجد أيّ شيء يمنعنا من أن نتخذ خطوات كي نكبح غطرستنا، وأن نسمو فوق الملذات الحسّية والأوجاع، وأن نحول دون تمّني الانتشار، وأن نتحكّم بمزاجنا. وزيادةً على ذلك، باستطاعتنا أن نمتنع عن التذمر، أن نراعي (حقوق ومشاعر الآخرين) ونكون صريحين، أن نكون معتدلين في السلوك والكلام، «وأن نعتد بأنفسنا». هذه الصفات، يُلاحظ ماركوس، يُمكن أن تكون صفاتنا في هذه اللحظة بالذات - إذا ما اخترنا لها أن تكون⁽¹⁰⁾.

الآن دعنا نحول انتباهنا من جديد إلى الفرع الثاني من التفرّع الثلاثي للسيطرة، إلى الأشياء التي ليس لنا سيطرة عليها البتة، من مثل ما إذا تُشرق الشمس غدًا. من الجليّ أنه شيء سخيف بالنسبة لنا أن نقضي وقتًا ونبذل جهدًا في ما يتّصل بعلاقتنا مع هكذا أشياء. ولأنه ليس لنا سيطرة البتة على الأشياء موضوع البحث، أي وقت نقضيه وأي جهد نبذله لن يكون لهما تأثير على نتيجة الحوادث وبالتالي سيكون وقتًا وجهدًا ضائعين، وكما يُلاحظ ماركوس: «ما من شيء يستحق أن نفعله بنحو أحمق»⁽¹¹⁾.

هذا يأخذنا إلى الفرع الثالث من التفرّع الثلاثي للسيطرة: تلك الأشياء التي لنا بعض السيطرة إنما ليس السيطرة التامة عليها. فكّر، على سبيل المثال، بالفوز في مباراة للتنس. كما رأينا، مع أننا لا نستطيع أن نكون متيقّنين من الفوز في المباراة، بوسعنا أن نأمل، من خلال أفعالنا، أن نوثر في النتيجة؛ ولذلك نحن نمتلك بعض السيطرة إنما ليس السيطرة التامة عليها. إذا افترضنا أن الأمر هكذا، هل يرغب الشخص الذي يُطبّق الرواقية أن يشغل نفسه بالتنس؟ بالأخص، هل ينبغي له أن يقضي وقتًا ويبذل جهدًا في محاولة منه للفوز بالمباراة؟

قد نعتقد أنه لا ينبغي له أن يفعل ذلك. لأن الرواقي ليس له سيطرة تامة على نتيجة مباراة التنس، هناك على الدوام فرصة بأن يخسر، لكن إذا خسر، فعلى الأرجح سيكون منزعجًا، وسكيبته سوف تُفسد. إنّ الطريقة الأسلم للفعل بالنسبة للرواقي، إذاً، هي أن يحجم، على ما يبدو، عن لعب التنس. من خلال استنتاج مُشابه، إذا كان يُقدّر سكيبته، يبدو كما لو أنه ينبغي له ألا يرغب بأن تُغرّم به زوجته؛ ثمة فرصة، بغض النظر عما يفعله، أنها لن تُغرّم به، وسوف يكون هو كسير القلب. بالمثل، يتعيّن عليه ألا يرغب بأن تُعطيه رئيسه في العمل ترقية؛ وهناك ثانيةً فرصة، بغض النظر عما يفعله، أنها لن تُعطيه، وسوف يُصاب بالإحباط. في

حقيقة الأمر، إن اتخاذ مسار التفكير هذا هو خطوة أبعد، الرواقي لا يتعين عليه حتى أن يطلب من زوجته أن تتزوجه، أو أن يطلب من رئيسه أن ترقه، بما أنهما قد تُخَيَّبان أمله.

قد يستتج المرء، بكلمات أخرى، أنّ الرواقيين يرفضون أن يشغلوا أنفسهم بأشياء لهم بعض السيطرة إنما ليس السيطرة التامة عليها. لكن بسبب أنّ معظم الأشياء التي تظهر في العيش اليومي هي أشياء لنا بعض السيطرة لكن ليس السيطرة التامة عليها، سوف يتبع ذلك أنّ الرواقيين سوف يشغلون أنفسهم بجوانب كثيرة من العيش اليومي. سوف يكونون بدلاً من ذلك حاملين، غير منجزين، انطوائيين. في حقيقة الأمر، إنهم يشبهون أفراداً مُحْبَطِينَ ربما لن يكونوا حتى قادرين على أن يُنْهَضُوا أنفسهم من السرير صباحاً.

قبل أن نستسلم إلى هذا الخط من الجدل، يتعين علينا أن نتذكر أنّ الرواقيين لم يكونوا حاملين وانطوائيين. على العكس، كانوا مستغرقين تماماً في الحياة اليومية. ومن هذا، يستخلص أحد الاستنتاجين: إما أنّ الرواقيين منافقون لا يتصرفون وفقاً لمبادئهم، أو يكون لدينا، في الجدل المذكور آنفاً، قواعد رواقية أسوأ فهمها نوعاً ما. سأدافع عن هذا البديل الثاني.

تذكر أنّ من بين الأشياء التي لنا سيطرة كاملة عليها هي الأهداف التي نضعها لأنفسنا. أعتقد بأنه عندما يُشغل الرواقي نفسه بالأشياء التي له بعض السيطرة إنما ليس السيطرة الكاملة عليها، من مثل الفوز في مباراة التنس، سيكون حريصاً جداً في ما يتصل بالأهداف التي يضعها لنفسه. وبالأخص، سيكون حريصاً على وضع أهداف داخلية بدلاً من أهداف خارجية. وهكذا، فإن هدفه في لعب التنس لن يكون الفوز في المباراة (وهو شيء خارجي، له سيطرة جزئية فقط عليه)، بل أن يلعب بأقصى قدرته في المباراة (وهو شيء داخلي، له سيطرة تامة عليه). من خلال

- اختيار هذا الهدف، سوف يوفر على نفسه الإحباط أو خيبة الأمل لو أنه خسر المباراة: بما أنه لم يكن هدفه أن يربح المباراة، لن يفشل في بلوغ هدفه، طالما أنه لعب بأقصى قدرته. سكينته لن تُفسد.

إنه شيءٌ يستحقّ الملاحظة في هذه النقطة، هو أن اللعب بأقصى قدرتك في مباراة التنس والفوز في تلك المباراة مرتبطان من غير قصد. وبالأخص، هل هناك طريقة أفضل لأن تفوز في لعبة التنس من أن تلعب بأقصى قدرتك؟ أدرك الرواقيون أن أهدافنا الداخلية تؤثر على أدائنا الخارجي، إلا أنهم أدركوا أيضًا أن الأهداف التي وضعناها بوعي لأنفسنا يُمكن أن يكون لها تأثير دراماتيكي على حالتنا العاطفية التالية. وخصوصًا، إذا وضعنا بوعي الفوز في مباراة التنس بوصفه هدفنا، نحن، بنحو قابل للجدل، لا نُزيد فرصنا في الفوز في تلك المباراة. في حقيقة الأمر، قد نلحق الضرر بفرصنا: إذا ما بدأ يبدو، في وقت مبكر، كما لو أننا سوف نخسر المباراة، ربما نُصبح مُرتبكين، وهذا من شأنه أن يؤثر سلبيًا على لعبنا في ما تبقى من اللعبة، وبالتالي نلحق الضرر بفرصنا في الفوز. وزيادةً على ذلك، من خلال فوزنا في المباراة باعتباره هدفنا، نحن نُزيد دراماتيكيًا فرصنا في زيادة انزعاجنا من نتيجة المباراة. لو أننا، من الناحية الثانية، وضعنا مسألة اللعب بأقصى قدرتنا في المباراة بوصفها هدفنا، نحن بنحو قابل للجدل لا نُقلل فرصنا في الفوز في المباراة، لكننا نُقلل فعليًا إمكانية أن ننزعج من نتيجة المباراة. وبناءً على ذلك، إضفاء صفات ذاتية على أهدافنا في ما يتصل بالتنس يبدو أنه شيء لا يحتاج إلى مجهود عقلي: أن نضع هدفنا، أن نلعب بأقصى قدراتنا، له جانبٌ إيجابي - كرب عاطفي متقلص في المستقبل - مع جانب سلبي قليل أو من دون جانب سلبي.

وفي ما يتعلق بالجوانب الأخرى، الأهم من حياته، يكون الرواقي بالطريقة ذاتها حريصًا في ما يتصل بالأهداف التي وضعها لنفسه.

الرواقيون، يوصون، على سبيل المثال، أن أُشغِل نفسي بمسألة ما إذا تُحبني زوجتي، مع أنّ هذا شيءٌ لي بعض السيطرة إنما ليس السيطرة الكاملة عليه. لكن عندما أُشغِل نفسي بهذا الأمر فعلاً، هدفي يجب ألا يكون الهدف الخارجي أن أجعلها تُحبني؛ مهما أبدل من مجهود كبير، قد أفضل في تحقيق هذا الهدف ونتيجة لذلك أنزعج بكل معنى الكلمة. بدلاً من ذلك، ينبغي أن يكون هدفي هدفاً داخلياً: أن أتصرف، بأقصى قابليتي، بأسلوبٍ محبّب. وبنحوٍ مُشابه، في ما يتصل برئستي في العمل يجب أن أنجز عملي بأقصى ما أستطيع. هذه هي الأهداف التي أستطيع أن أنجزها مهما كان رد فعل زوجتي أو رئستي في العمل لاحقاً حيال جهودي. من خلال إضفاء الصفات الذاتية على أهدافه في الحياة اليومية، الرواقي قادر على الحفاظ على سكينته فيما هو يتعامل مع الأشياء التي له فقط سيطرةٌ جزئيةٌ عليها.

نصيحة إبيكتيتوس	المثال	فئات الأشياء
علينا أن نُشغِل أنفسنا بهذه الأشياء	الأهداف التي نضعها لأنفسنا، القيم التي نكوّنها	الأشياء التي لنا سيطرة كاملة عليها
علينا ألا نُشغِل أنفسنا بهذه الأشياء	ما إذا تشرق الشمس غداً	الأشياء التي ليس لنا سيطرة عليها البتة
علينا أن نُشغِل أنفسنا بهذه الأشياء، إنما يجب أن نكون حريصين على أن نُضفي صفة ذاتية على الأهداف التي نكوّنها والمتعلقة بها.	ما إذا نفوز في مباراة التنس	الأشياء التي لنا بعض السيطرة إنما ليس السيطرة الكاملة عليها

التفرّع الثلاثي للسيطرة

إنه شيءٌ مهمٌ بنحوٍ خاصّ، أعتقد، بالنسبة لنا أن نُضفي صفة ذاتية على أهدافنا إن كنا في مهنة يكون فيها «الفشل الخارجي» شيئاً عادياً.

فكّر، على سبيل المثال، في روائية مليئة بالطموح. كي تنجح في مهنتها التي اختارتها، ينبغي لها أن تخوض وتكسب معركتين: ينبغي لها أن تكون بارعة في حرفتها، ويتعيّن عليها أن تتعامل مع رفض عملها - معظم الروائيين والروائيات يسمعون كلمة «لا» مرارًا وتكرارًا قبل أن يسمعوا كلمة «نعم». من بين هاتين المعركتين، المعركة الثانية، بالنسبة لمعظم الناس، هي الأصعب. يتساءل المرء، كم عدد الأشخاص الذين يرغبون في أن يكونوا روائيين، ولا يُسلمون المخطوطة التي كتبوها لأنهم يخشون سماع كلمة «لا»؟ وكم عدد الأشخاص الذين يرغبون في أن يكونوا روائيين، ولدى سماعهم كلمة «لا» مرةً واحدة، تسحقهم التجربة ولا يُرسلون المخطوطة ثانيةً؟

كيف تستطيع الروائية المليئة بالطموح أن تقلّص الثمن السيكولوجي للرفض وبالتالي تزيد فرصها في النجاح؟ من خلال إضفاء صفة ذاتية على أهدافها في ما يتّصل بكتابة رواية. لا يجب أن يكون هدفها شيئًا خارجيًا لها سيطرة قليلة عليه، من مثل أن تُنشر روايتها، بل شيءٌ داخليٌّ لها سيطرة كبيرة عليه، من مثل كم تبذل من مجهود كبير على المخطوطة أو عدد المرات التي تُرسلها فيها في مدة معينة من الزمن. أنا لا أزعّم أنها بإضفاء صفة ذاتية على أهدافها بهذه الطريقة بمستطاعها أن تحذف تمامًا الوخزة عندما تستلم رسالة الرفض (أو، كما يحصل عادةً، عندما تخفق في الحصول على أي رد على الإطلاق عن العمل الذي أرسلته إلى الناشر). من الممكن، على أية حال، أن نقلل فعليًا نتيجة هذه الوخزة. بدلًا من أن تكتتب على مدى عام قبل أن ترسل مخطوطتها من جديد، ربما يكون باستطاعتها أن تقلّص مدة الاكتتاب إلى أسبوع أو حتى يوم واحد، وهذا التغيير سوف يزيد بنحو دراماتيكي فرصتها في نشر المخطوطة.

القراء ربما يشكون من أن عملية إضفاء صفة ذاتية على أهدافنا هو في الحقيقة أكثر قليلًا من لعبة عقلية. إنّ الهدف الحقيقي للمرأة التي ترغب

أن تكون روائية هو بنحو جليّ أن تُنشر روايتها - وهو شيءٌ تعرفه هي حق المعرفة - وهنا ننصحها بأن تُضفي صفة ذاتية على أهدافها في ما يتصل بالرواية، أنا أفعل شيئاً أكثر قليلاً من أن أنصحها بأن تتصرّف كما لو أنّ نشر الرواية ليس هو هدفها.

في ردّ على هذه الشكوى، أشير، بادئ ذي بدء، إلى أنه ربما في استطاع أيّ فرد، من خلال قضاء وقت كافٍ وإضفاء صفة ذاتية على الهدف، أن يطرّور القابلية على عدم النظر إلى ما وراء أهدافها التي اكتسبت صفة ذاتية - وفي هذه الحالة تصبح أهدافها «الحقيقية». وزيادةً على ذلك، حتى لو كانت عملية إضفاء صفة ذاتية هي لعبة عقلية، فهي لعبة عقلية مفيدة. إنّ الخوف من الفشل هو صفة سيكولوجية، ولهذا لن يكون شيئاً عجيباً أنه من خلال تغيير موقفنا السيكولوجي تجاه «الفشل» (من خلال الاختيار الحذر لأهدافنا)، باستطاعتنا أن نؤثّر على درجة خوفنا منه.

الرواقيون، كما شرحْتُ، كانوا مهتمّين كثيراً جداً بعلم النفس الإنساني ولم يكونوا ينفرون على الإطلاق من استعمال «الحيل» السيكولوجية كي يتغلّبوا على جوانب معينة من علم النفس الإنساني، من مثل أن تحضر في داخلنا العواطف السلبية. في الحقيقة، طريقة التخيل السلبي التي وُصفت في الفصل السابق هي أكثر قليلاً من حيلة سيكولوجية: من خلال التفكير في مسألة كيف يُمكن أن تكون الأشياء أسوأ، نحن نُدرك مسبقاً أو نعكس عملية التأقلم مع المُتَمَع. إنها، على الرغم من ذلك، حيلة مؤثّرة بنحو فريد، إذا ما كان هدفنا هو أن نُقيّم ما نملكه بدلاً من أن نستخف به، وإذا كان هدفنا هو أن نختبر السعادة بدلاً من أن نُصبح مُشَبَّعين في ما يتصل بالحياة التي نعيشها والعالم الذي نُقيم فيه.

بعد أن قلتُ هذا كلّهُ في ما يتصل بإضفاء صفة ذاتية على الأهداف، دعني أتوقّف قليلاً هنا كي أقدم اعترافاً. في دراساتي عن إبيكتيتوس والرواقيين الآخرين، وجدتُ دليلاً صغيراً على كونهم يُدافعون عن

مسألة إضفاء صفة ذاتية على الأهداف بالطريقة التي وصفتها، الأمر الذي يُثير أسئلة عما إذا كان الرواقيون فعلاً يستعملون طريقة إضفاء صفة ذاتية. ومهما يكن من أمر، لقد نسبتُ الطريقة إليهم، بما أن إضفاء صفة ذاتية على أهداف المرء هو الشيء الواضح الذي يفعله المرء إذا أراد ذلك، كما فعل الرواقيون، كي يشغل نفسه فقط بتلك الأشياء التي يمتلك سيطرة عليها، وإذا أراد أن يستبقي سكينته فيما هو يبذل جهوداً من المحتمل أن تبوء بالفشل (بالمعنى الخارجي للكلمة). في التحدّث عن مسألة إضفاء صفة ذاتية على الأهداف، إذاً، قد أكون آثماً في التلاعب بالرواقية أو في تحسينها. كما سأشرح في الفصل العشرين، ليس لديّ هواجس في ما يتعلّق بعملِي هذا.

الآن وقد فهمنا طريقة إضفاء صفة ذاتية على أهدافنا، نحن في وضع كي نفَسّر ما يُمكن أن يبدو خلاف ذلك أشبه بسلوك ظاهري التناقض من قبل الرواقيين. مع أنهم يثمنون الطمأنينة، يشعرون بأنهم مُجبرون أخلاقياً بأن يكونوا مساهمين فاعلين في المجتمع الذي يعيشون فيه. إلا أنّ مساهمة كهذه تضع بنحو واضح سكينتهم في خطر. قد يرتاب المرء، بأنّ كاتو كان سيتمتع أكثر بكثير بحياة مليئة بالطمأنينة لو أنه لم يشعر بأنه مُجبر على القتال من أجل الحصول على سلطنة يوليوس قيصر - ولو أنه بدلاً من ذلك أمضى أيامه، لنقل، في مكتبة، يُطالع مؤلفات الرواقيين. أود أن أقترح، مع ذلك، أنّ كاتو والرواقيين الآخرين وجدوا طريقةً للمحافظة على سكينتهم على الرغم من انخراطهم في العالم المحيط بهم: أضفوا صفات ذاتية على أهدافهم. لم يكن هدفهم أن يُغيروا العالم، بل أن يبذلوا أقصى ما يستطيعون كي يُحدّثوا تغييرات معينة. حتى لو أنّ جهودهم برهنت على كونها غير مؤثرة، بوسعهم، على الرغم من ذلك، أن يرتاحوا عارفين أنهم حقّقوا هدفهم: لقد فعلوا ما استطاعوا أن يفعلوه.

الرواقي الممارس يُبقي التفرّع الثلاثي للسيطرة في ذهنه فيما يؤدي واجباته اليومية. إنه يقيم نوعًا من فرز أولويات يُصنف فيه عناصر حياته إلى ثلاث فئات: تلك العناصر التي له سيطرة كاملة عليها، وتلك العناصر التي ليس له سيطرة عليها البتة، وتلك العناصر التي له بعض السيطرة إنما ليس السيطرة التامة عليها. الأشياء التي تقع في الفئة الثانية - تلك التي ليس له سيطرة عليها البتة - إنه يضعها جانبًا بوصفها لا تستحق أن يقلق المرء بشأنها. وفي عمله هذا، يوفّر على نفسه قدرًا كبيرًا من القلق الذي لا حاجة له. سوف يُشغل نفسه بدلًا من ذلك بأشياء له سيطرة كاملة عليها وأشياء له بعض السيطرة إنما ليس السيطرة التامة عليها. وحين يُشغل نفسه بالأشياء الواقعة في الفئة الأخيرة، يكون حريصًا على أن يضع الأهداف الداخلية بدلًا من الخارجية لنفسه وبالتالي يتجنب كمًا كبيرًا من الإحباط وخيبة الأمل.

الفصل السادس

الإيمان بالقضاء والقدر

أن نصرف الذهن عن الماضي... والحاضر

كان الرواقيون يعتقدون بأن إحدى طرائق الحفاظ على سكينتنا، هو أن نتخذ موقفاً مؤمناً بالقضاء والقدر تجاه الأشياء التي تحصل لنا. بحسب سينيكا، يتعيّن علينا أن نُقدّم أنفسنا للقدر، طالما «إنه عزاءٌ كبير أن ننحرف سويةً مع الكون»⁽¹⁾. بحسب إبيكتيتوس، يتعيّن علينا أن نتذكّر جيداً أننا مجرد ممثلين في مسرحية كتبها شخصٌ آخر - وبنحو أدق (الأقدار). لا يسعنا أن نختار دورنا في هذه المسرحية، إلا أنه على الرغم من الدور المُحدّد لنا، يتعيّن علينا أن نلعبه بأقصى قابليتنا. لو حددت لنا (الأقدار) أن نلعب دور شحاذ، علينا أن نلعب الدور جيداً؛ وبالطريقة ذاتها لو حُدّد لنا أن نلعب دور ملك. إذا أردنا أن تسير حياتنا سيراً حسناً، يقول إبيكتيتوس، يتعيّن علينا، بدلاً من أن نبغي أن تنسجم الحوادث مع رغباتنا، نجعل رغباتنا تنسجم مع الحوادث؛ يتعيّن علينا، بكلمات أخرى، أن نُريد الحوادث «أن تحصل كما تحصل»⁽²⁾.

كما يدافع ماركوس عن اتخاذ موقف مؤمن بالقضاء والقدر تجاه الحياة. وإذا ما عمل المرء خلاف ذلك فهذا يعني أنه يتمرّد على الطبيعة، وتمرّدون كهؤلاء يعملون عكس المطلوب، إذا كنا نسعى إلى حياة كريمة. وإذا رفضنا مراسم القدر، يقول ماركوس، فنحن على الأرجح نختبر الحزن، والغضب أو الخوف المُفسد للسكينة. وكي نتفادى هذا،

علينا أن نتعلم أن نكتيف أنفسنا على البيئة التي وضعنا فيها القدر، ونبذل أفضل ما نستطيع عليه كي نُحب الناس الذي شاء القدر أن يطوقونا. علينا أن نتعلم أن نُرحب بكل ما يُصبح من واجبنا ونُقنع أنفسنا أنه مهما يحصل لنا هو في صالحنا. في الواقع، بحسب ماركوس، الرجل الصالح يُرحب بـ «كل تجربة قد تُحيكها له أنوال القدر»⁽³⁾.

شأنهم شأن معظم الرومان القدامى، اعتبر الرواقيون، أن يكون لهم قدرٌ مسألة مفروغاً منها. وبصورة أدق، آمنوا بوجود ثلاث ربّات عُرفن باعتبارهنّ (الأقدار). كلّ واحدة من هذه الربّات الثلاث لها وظيفة معينة: (كلوثو) تُحيك الحياة، (لاتشيسيس) تقيسها، و(أتروپوس) تقصّها. وفيما هم يحاولون، لم يكن بوسع البشر أن يفلتوا من المصير الذي اختارته لهم (الأقدار)⁽⁴⁾.

في رأي الرومان القدامى، إذا، الحياة أشبه بسباق الخيل، أيّ إنها ثابتة: (الأقدار) تعرف أصلاً من الذي يفوز ومن الذي يخسر سباقات الحياة. الفارس (الجوكي) قد يرفض المشاركة في سباق يعرف أنه محتوم؛ لماذا يُزعج نفسه في التسابق عندما يعرف شخصٌ في مكان ما سلفاً من الذي سيفوز؟ وبطريقة مماثلة قد يتوقّع المرء أنّ الرومان القدامى يرفضون المشاركة في مسابقات الحياة؛ لماذا يُزعجون أنفسهم، حين يكون المستقبل قد تقرّر سلفاً؟ إنّ ما هو شيق هو أنه على الرغم من تصميمهم، على الرغم من اعتقادهم بأنه مهما يُمكن أن يحدث، لم يكونوا (يكن) القدامى مؤمنين بالقضاء والقدر في ما يتصل بالمستقبل. الرواقيون، على سبيل المثال، لم يكونوا يجلسون هنا وهناك بلا مبالاة، مستسلمين لما يدخره لهم المستقبل؛ على العكس، إنهم يمضون أيامهم يعملون كي يؤثروا على نتيجة حوادث المستقبل. وبطريقة مماثلة، جنود روما القديمة كانوا يسيرون بشجاعة إلى الحرب ويُقاتلون ببسالة في المعارك، مع أنهم كانوا يؤمنون بأنّ نتائج هذه المعارك محتومة أو مُقدّرة.

هذا الأمر، بطبيعة الحال، يتركنا في حيرة: مع أن الرواقيين يُدافعون عن الإيمان بالقدر، يبدو أنهم لم يُطبّقوا عمليًا هذا الإيمان. ما هو الرأي الذي نكوّنه، إذاً، عن نصيحتهم المتعلقة باتخاذ موقفٍ مؤمنٍ بالقضاء والقدر تجاه الأشياء التي تحدث لنا؟

كي نحلّ هذا اللغز، نحتاج إلى أن نُميّز بين الإيمان بالقضاء والقدر في ما يتّصل بالمستقبل والإيمان بالقضاء والقدر في ما يتّصل بالماضي. حين تكون امرأة ما مؤمنة بالقضاء والقدر في ما يتّصل بالمستقبل، سوف تتذكّر جيّدًا، لما تُقرر ماذا تفعل، أن أفعالها لن يكون لها تأثير في حوادث المستقبل. إنّ امرأة كهذه من المستبعد أن تقضي وقتًا وتبذل جهدًا في التفكير بالمستقبل أو محاولة تغييره. حين تكون امرأة ما مؤمنة بالقضاء والقدر في ما يتّصل بالماضي، فهي تتبنّى الموقف ذاته تجاه حوادث الماضي. إنها تتذكّر جيّدًا، عندما تقرر ماذا تفعل، أن أفعالها لن يكون لها تأثير على الماضي. امرأة كهذه من المُستبعد أن تقضي وقتًا وتبذل جهدًا في التفكير في مسألة كيف يُحتمل أن يكون الماضي مختلفًا.

حين يُدافع الرواقيون عن الإيمان بالقضاء والقدر، فهم، أعتقد، يُدافعون عن شكل مُحدّد من العقيدة. وبصورة أدق، إنهم ينصحوننا أن نكون مؤمنين بالقضاء والقدر في ما يتّصل بالماضي، كي نتذكّر جيّدًا أنّ الماضي لا يُمكن تغييره. وبناءً على ذلك، الرواقيون لن ينصحوا امرأةً ابنتها عليلّة بأن تكون مؤمنة بالقضاء والقدر في ما يتّصل بالمستقبل؛ يتعيّن عليها أن ترعى الطفلة كي تستعيد عافيتها (مع أنّ [الأقدار] قرّرت سلفًا ما إذا تحيا الطفلة أم تموت). لكن لو فارقت الطفلة الحياة، سوف ينصحون هذه المرأة بأن تكون مؤمنة بالقضاء والقدر في ما يتّصل بالماضي. إنه شيء طبيعي، بالنسبة للرواقي حتى، أن يختبر حزنًا بعد موت أحد أطفاله. لكن أن نفكّر كثيرًا في تلك الميتة هو مضيعة وقت وعواطف، بما أنّ الماضي لا يُمكن تغييره. إنّ التفكير كثيرًا في موت الطفلة سوف يُسبب للمرأة حزنًا لا حاجة له.

الرواقيون لا يُلمّحون إلى أننا يجب ألا نفكر في الماضي عندما نقول إننا ينبغي ألا نفكر كثيرًا فيه. يتعيّن علينا غالبًا أن نفكر في الماضي كي نتعلّم دروسًا من شأنها أن تساعدنا في مساعينا الرامية إلى إعطاء شكل للمستقبل. الأم المذكورة آنفًا، على سبيل المثال، يتعيّن عليها أن تفكر في سبب وفاة ابنتها كي يكون باستطاعتها أن تحمي أطفالها الآخرين. ولذلك، إذا فارقت الطفلة الحياة نتيجة تناول ثمار توت مسمومة، عليها أن تتخذ خطوات من شأنها أن تُبعد أطفالها عن ثمار التوت تلك، وأن تُخبرهم أنها مسمومة. غير أنها بعد أن تكون قد فعلت ذلك، يتعيّن عليها أن تصرف ذهنها عن الماضي. وبالأخص، ينبغي لها ألا تقضي أيامها ورأسها مليء بأفكار «ليت». «ليتني عرفتُ أنّ طفلي تأكل ثمار التوت! ليتني أخذتها إلى الطبيب عاجلاً!».

إنّ الإيمان بالقضاء والقدر في ما يخصّ الماضي سوف يكون بلا ريب مُستساغًا عقليًا بالنسبة للأشخاص المعاصرين أكثر بكثير من الإيمان بالقضاء والقدر في ما يخصّ المستقبل. معظمنا يرفضون الفكرة القائلة إنه مُقدّر لنا أن نعيش حياة معيّنة؛ نحن نعتقد، على العكس، أنّ المستقبل يتأثر بجهودنا. وفي الوقت ذاته، نحن نتقبّل بيسر الفكرة القائلة إنّ الماضي لا يُمكن تغييره، لذا حين نسمع أنّ الرواقين ينصحوننا بأن نكون مؤمنين بالقضاء والقدر في ما يتّصل بالماضي، من المُستبعد أن نتحدّى هذه النصيحة.

فضلاً عن نصحنّا (إرشادنا) بأن نكون مؤمنين بالقضاء والقدر في ما يتعلّق بالماضي، أعتقد أنّ الرواقين يُدافعون عن الإيمان بالقضاء والقدر في ما يتعلّق بالحاضر. من الواضح، أننا لا نستطيع، من خلال أفعالنا، أن نؤثر في الحاضر، إذا كنا نعني بـ(الحاضر) (هذه اللحظة بالذات). ربما من الممكن بالنسبة لي أن أعمل بطريقة من شأنها أن تؤثر على ما يحدث

في غضون عشرة أعوام، في غضون يوم، دقيقة، أو حتى نصف ثانية من الآن؛ إنه شيء مُستحيل، بالنسبة لي أن أعمل بطريقة من شأنها أن تُغيّر ما يحدث الآن حصراً، بما أنه حالما أعمل كي أؤثر على ما يحدث الآن حصراً، تلك اللحظة في الزمن تكون قد انزلت إلى الماضي ولذلك لا يُمكن التأثير عليها.

في دفاعهم عن الإيمان بالقضاء والقدر، إذا، ينصحنا الرواقيون أن نكون مؤمنين بالقضاء والقدر، ليس في ما يتصل بالمستقبل بل في ما يتصل بالماضي والحاضر. في دعم لهذا التفسير للإيمان الرواقي بالقضاء والقدر، من المفيد أن نعيد النظر في بعض النصائح الرواقية المقتبسة آنفاً. عندما ينصحنا إبيكتيتوس بأن نُريد الحوادث «أن تحصل كما تحصل فعلاً»، فهو يُعطينا نصيحة تتعلّق بالحوادث التي تحصل فعلاً - فهي إما حصلت أو تحصل حالياً - وليس نصيحة تتعلّق بحوادث سوف تحصل. بكلمات أخرى، إنه ينصحنا بأن نتصرّف بطريقة مؤمنة بالقضاء والقدر في ما يتصل بالماضي والحاضر. وعلى حدّ سواء، مثلما أنك لا تستطيع أن تُرْحَب بزائر ما لم يصل، إنسان ماركوس الصالح لا يُمكن أن يُرْحَب بالتجارب التي تُحيكها له أنوال القَدَر إلى أن تكون تلك التجارب قد وصلت.

كيف يستطيع الإيمان بالقضاء والقدر في ما يتصل بالحاضر أن يجعل حياتنا تسير سيراً حسناً؟، كما قلتُ، ناقشو الرواقيون بأنّ أفضل طريقة لكسب الرضا ليس من خلال العمل كي نُشبع أيّ نوع من الرغبات نجدها في داخلنا بل من خلال تعلم أن نقتنع بحياتنا كما هي عليه - من خلال تعلم أن نكون سعداء بكل ما حصلنا عليه، مهما كان هذا الشيء. باستطاعتنا أن نمضي أيامنا ونحن نتمنى أن تكون ظروفنا مختلفة، لكن إذا سمحنا لأنفسنا بأن نفعل هذا، سوف نمضي أيامنا في حالة من الاستياء. بدلاً من ذلك، لو كان بوسعنا أن نتعلّم أن نرغب في أيّ شيء

نحن نملكه أصلاً، لن يتعين علينا أن نعمل كي نحقق رغباتنا من أجل كسب القناعة؛ فهذه الرغبات تحققت أصلاً.

إنَّ أحد الأشياء التي نملكها، مع ذلك، هو هذه اللحظة بالذات، ولدينا خيار مهم في ما يتصل بها: بوسعنا إما أن نقضي اللحظة ونحن نرغب في أن تكون مختلفة، أو بوسعنا أن نحتضن هذه اللحظة. لو أننا عادةً فعلنا الخيار السابق، سوف نقضي معظم حياتنا ونحن في حالة من الاستياء: لو أننا عادةً فعلنا الخيار التالي، سوف نستمتع بحياتنا. هذا، اعتقد، هو السبب الذي يجعل الرواقين ينصحوننا أن نكون مؤمنين بالقضاء والقدر في ما يتصل بالحاضر. لهذا السبب يُدكرنا ماركوس بأنَّ كلَّ ما نملكه هو اللحظة الحالية ولهذا السبب ينصحنا بأن نعيش «هذه اللحظة الهاربة»⁽⁵⁾. (هذه النصيحة الأخيرة، بالطبع، تكرر النصيحة البوذية بأنه يتعين علينا أن نحاول أن نعيش في اللحظة - وهي مقارنة ممتعة أخرى بين الرواقية والبوذية).

لاحظ أنَّ النصيحة المتعلقة بأن نكون مؤمنين بالقضاء والقدر في ما يتصل بالماضي والحاضر منسجمة مع النصيحة، التي قُدمت في الفصل السابق، ألا وهي ألا نُشغل أنفسنا بالأشياء التي ليس لنا سيطرة عليها. ليس لنا سيطرة على الماضي؛ وليس لنا أيّ سيطرة على الحاضر، إذا كنا نعني بـ(الحاضر) (هذه اللحظة بالذات). ولذلك، نحن نُضيع وقتنا إذا ما قلنا بشأن ما يتصل بوقائع الماضي أو الحاضر.

لاحظ، أيضاً، أنَّ النصيحة القائلة إننا نكون مؤمنين بالقضاء والقدر في ما يتصل بالماضي والحاضر مرتبطة، بطريقة غريبة، بالنصيحة التي مفادها أننا نُطبّق عملياً التخيل السلبي. في الانهماك بالتخيّل، نحن نفكر بالطرق التي يُمكن أن يكون فيها وضعنا أسوأ، وهدفنا في فعل ذلك هو أن يجعلنا نُقيّم أيّ شيء نملكه، مهما كان. الإيمان بالقضاء والقدر الذي يُدافع عنه الرواقيون هو بمعنى من المعاني انعكاس، أو قد يقول المرء

صورة المرأة، للتخيّل السلبي: بدلاً من التفكير في كيف يُمكن أن يكون وضعنا أسوأ، نحن نرفض أن نفكر في كيف يُمكن أن يكون أفضل. في أن نتصرّف بنحو مؤمن بالقضاء والقدر في ما يتّصل بالماضي والحاضر، نحن نرفض أن نقارن وضعنا مع الأوضاع البديلة، المفضّلة التي ربما وجدنا أنفسنا أو قد نجد أنفسنا فيها الآن. بعملنا هذا، يعتقد الرواقيون بأننا نجعل وضعنا الحالي، مهما كان، مُقبولاً أكثر.

مناقشتي الإيمان بالقضاء والقدر في هذا الفصل والتخيّل السلبي في الفصل الرابع ربما يجعل القراء قلقين لأن تطبيق الرواقية من شأنه أن يُفضي إلى الرضا عن النفس. قد يقرّ القراء أنّ الرواقيين سوف يكونون مقتنعين بنحو غير اعتيادي بما يملكوته، مهما كانت هذه الأشياء التي يمتلكونها - نعمة، بلا شك. لكن ألا يكون الرواقيون، نتيجةً لذلك، قنوعين بشكل كبير؟

في ردّ على هذا القلق، دعوني أذكر القراء والقارئات بأنّ الرواقيين الذين فكّرنا فيهم كانوا طموحين بشكل بارز. سينيكا، كما رأينا، كانت له حياة نشيطة بوصفه فيلسوفاً، كاتباً مسرحياً، مُستثمراً، ومُستشاراً سياسياً. موسونيوس روفوس وإبيكتيتوس، كلاهما تولّى إدارة مدرسة فلسفة ناجحة. وماركوس، حين لم يكن يتفلسف، عمل بجهد وهو يُدير (الإمبراطورية الرومانية). هؤلاء الأشخاص كانوا ينجزون أكثر مما هو متوقّع. إنه شيء غريب في حقيقة الأمر: مع أنهم كانوا مقتنعين بشيء قليل جدّاً، هم على الرغم من ذلك جاهدوا من أجل شيء ما.

هنا يفسّر الرواقيون هذه المفارقة الظاهرية. الفلسفة الرواقية، فيما هي تُعلّمنا بأن نكون مقتنعين بالأشياء التي نمتلكها، مهما كانت هذه الأشياء، تنصحنا أيضاً بأن نسعى إلى أشياء معينة في الحياة. يتعيّن علينا، أن نُجاهد كي نُصبح أشخاصاً أفضل - أن نُصبح طاهرين

بالمعنى القديم للكلمة. علينا أن نُجاهد كي نُطبّق الرواقية عمليًا في حياتنا اليومية. وعلينا، كما سنرى في الفصل التاسع، أن نُجاهد كي نقوم بواجبنا الاجتماعي: لهذا السبب أحس سينيكا وماركوس أنهما مُرغمان على المساهمة في الحكومة الرومانية، ولهذا السبب أحس موسونيوس وإبيكتيتوس أنهما مُجبران على تعليم الرواقية. وزيادةً على ذلك، لم يرى الرواقيين شيئًا خاطئًا في اتخاذنا خطوات كي نستمتع بالظروف التي نجد أنفسنا فيها؛ في الحقيقة، سينيكا ينصحنا أن نكون «منتبهين إلى كل الإيجابيات التي تُزيّن الحياة»⁽⁶⁾. ربما، بالنتيجة، نتزوج ويكون لنا أطفال. وربما أيضًا نعقد علاقات صداقة ونستمتع بها.

وماذا عن النجاح الدنيوي؟ هل يبحث الرواقيون عن الشهرة والثراء؟ إنهم لا يبحثون. كان الرواقيون يعتقدون بأنّ هذه الأشياء لا قيمة حقيقية لها، وبالتالي يعتقدون بأنّ من السفاهة أن يسعوا إليها، بالأخصّ إذا كان هذا يُفسد سكينتنا، أو يتطلّب منا أن نتصرّف بطريقة غير طاهرة. هذه اللامبالاة تجاه النجاح الدنيوي، أدرك، سوف يجعلهم يبدو غير مُندفعين إلى الأشخاص الذين يقضون أيامهم يعملون بجد في محاولة منهم لاكتساب (درجة من) الشهرة والثراء. لكن بعد أن قلتُ هذا، عليّ أن أضيف قائلًا مع أنّ الرواقيين لم يبحثوا عن النجاح الدنيوي، كانوا ينالون هذا النجاح عادةً بأيّ حال من الأحوال.

في الواقع، الرواقيون الذين فكّرنا فيهم يُعدّون جميعًا أفرادًا ناجحين في زمنهم. كان سينيكا وماركوس ناجحين ومشهورين، وموسونيوس وإبيكتيتوس، بوصفهما مديريّ مدرستين شعبيتين، تمتّعًا بقدر من الشهرة ومن المفترض أنهما كانا مرتاحين ماليًا. ولهذا وجدوا أنفسهم في المنزلة الغربية للأشخاص الذين نالوا النجاح، مع أنهم لم يبحثوا عنه. في الفصلين الرابع عشر والخامس عشر سنرى كيف تعاملوا مع هذا المأزق.

الفصل السابع

نكران الذات

في التعامل مع الجانب الكئيب من اللذة

كي ننخرط في تخيل سلبي يعني أن نتأمل الأشياء السيئة التي يُمكن أن تحصل لنا. سينيكا يقترح امتداد لهذه الطريقة: ناهيك عن تأمل الأشياء السيئة التي تحصل، علينا غالبًا أن نعيش كما لو أنها حصلت. بدلًا من التفكير حصراً في كيف يكون الحال لِمَا نخسر ثروتنا، يتعيّن علينا بشكل دوري «أن نُطبّق الفقر عملياً»: ينبغي لنا أن نُقنع أنفسنا بـ«أقل الأجور وأرخصها» وبـ«لباس رديء وخشن»⁽¹⁾.

بحسب سينيكا، إبيقور، وهو خصم فلسفي للرواقيين، طبّق الفقر عملياً هو الآخر⁽²⁾. كان هدفه من القيام بهذا العمل، على أية حال، مختلفاً عن هدف سينيكا. بينما كان سينيكا يُريد أن يُقيّم ما لديه، كان إبيقور يُريد أن يستقصي الأشياء التي كان يحسب أنه يحتاجها كي يكون بوسعه أن يُقرّر أيّ واحدة منها يستطيع في الحقيقة أن يعيش من دونها. كان يُدرك أننا في حالات كثيرة، نعمل بجد كي نكسب شيئاً لأننا مقتنعون أننا سنكون بؤساء من دونها. إنّ المشكلة هي أننا نستطيع أن نعيش بنحو مثالي من دون بعض هذه الأشياء، إلا أننا لا نعرف ما هي هذه الأشياء إذا لم نحاول أن نعيش من دونها.

موسونيوس يأخذ هذه الطريقة خطوةً أبعد: إنه يعتقد أنه بالإضافة إلى العيش كما لو أنّ الأشياء السيئة قد حصلت لنا، ينبغي لنا أحياناً أن نجعلها

تحصل. وبالأخص، يجب علينا بشكل دوري أن نحفز أنفسنا كي نختبر المشقة التي يمكننا بسهولة أن نتحاشاها. قد نتمكن من تحقيق هذا الشيء من خلال تقليل ثيابنا في الجو البارد أو أن نُصبح عراة الأقدام. أو ربما بشكل دوري نسمح لأنفسنا بأن نعطش ونجوع، مع أن الماء والطعام في متناولنا، وقد ننام على سرير صلب، مع أن السرير اللين متوافر⁽³⁾.

عددٌ غفير من القراء المعاصرين، لدى سماع هذا، سوف يستتجون أن الرواقية تتضمن عنصرًا من المازوخية. القراء يتعين عليهم أن يُدركوا، مع ذلك، أن الرواقين لا يتجولون هنا وهناك وهم يجلدون أنفسهم. في حقيقة الأمر، المصائب التي أنزلوها على أنفسهم هي مصاعب صغيرة نوعًا ما. وفضلًا عن ذلك، لم ينزلوا هذه المصائب كي يُعاقبوا أنفسهم؛ بالأحرى، أنزلوها كي يزيدوا استمتاعهم بالحياة. وختامًا، إنه شيءٌ مُضلل أن نتكلم عن الرواقين الذين يُنزلون المصائب على أنفسهم. هذا الشيء يخلق صورةً لشخص في خصام مع نفسه، صورة لشخص يُكره نفسه على فعل أشياء لا يُريد أن يفعلها. الرواقيون، من خلال المقارنة، رُحّبوا بدرجة من المصيبة في حياتهم. ما دافع عنه الرواقيون، إذاً، هو ما وُصف بنحو مناسب باعتباره برنامج المشقة أو المصيبة الطوعية أكثر من كونه برنامج المشقة المُفتعلة.

مع أن هذا التوضيح لموقف الرواقين تجاه المشقة سوف يترك عددًا كبيرًا من القراء المعاصرين في حيرة من أمرهم، وسوف يسألون، «لماذا يجب علينا أن نُرحّب بالمصائب الصغيرة حين يكون باستطاعتنا أن نتمتع براحة نموذجية؟».. في جواب عن هذا السؤال، يُشير موسونوس إلى ثلاث فوائد يُمكن أن نستخلصها من أفعال المصيبة الطوعية.

بادئ ذي بدء، من خلال القيام بأفعال المشقة الطوعية - من خلال، على سبيل المثال، اختيار أن نكون بردانين وجائعين حين نستطيع أن

نعم بالدفع والتغذية الحسنة - نحن نقوي أنفسنا تجاه المصائب التي من المحتمل أن تحدث لنا في المستقبل. إذا كان كل ما نعرفه هو الراحة، ربما نُصاب بالصدمة عندما نكون مُرغمين على اختبار الوجود أو المصيبة، كما سنفعل ذلك في يوم ما بنحو مؤكد تقريبًا. بكلمات أخرى، المصيبة الطوعية يُمكننا أن نحسبها نوعًا من اللقاح: من خلال تعريض أنفسنا إلى كمية قليلة من فيروس مُضعف الآن، نخلق في أنفسنا مناعة سوف تحميها من مرض مُوهن في المستقبل. بدلًا من ذلك، المصيبة الطوعية يُمكن أن يحسبها المرء تقدمًا تأمين، إذا ما دُفعت، تجعلنا مؤهلين للفوائد: هل يتعين علينا لاحقًا أن نقع ضحايا للمحنة، المصيبة التي نختبرها عندئذ ستكون فعليًا أقل مما يُمكن أن تكون عليه بخلاف ذلك.

الفائدة الثانية للقيام بأفعال المصيبة الطوعية لا تأتي في المستقبل بل تأتي فورًا. إن الشخص الذي بشكل دوري يختبر مصائب صغيرة سوف يغدو واثقًا من أنه سوف يتحمل المصائب الكبيرة أيضًا، لذا فإن إمكانية اختبار مصائب كهذه في وقت ما في المستقبل لن تكون، حاليًا، مصدر قلق له. يقول موسونوس، من خلال اختبار المصائب الصغيرة فإنه يُدرب نفسه كي يكون شجاعًا⁽⁴⁾. إن الشخص الذي يكون، بالمقارنة، غريبًا بالنسبة للمصيبة، الذي لم يسبق له أن أحس بالبرد أو الجوع، قد يتخوف من أنه في يوم ما سيحس بالبرد والجوع. مع أنه حاليًا مرتاح بدنيًا، في الأرجح سوف يختبر المصيبة العقلية - أي، القلق في ما يتعلق بما يدخره المستقبل له.

أما الفائدة الثالثة للقيام بأفعال المصيبة الطوعية فهي أنها تُساعدنا على أن نُقيّم ما نملكه أصلًا. من خلال جلب المصيبة لأنفسنا، يمكننا أن نُقيّم الراحة التي نختبرها، مهما كان نوع هذه الراحة. إنه، بالطبع، شيءٌ لطيف أن نكون في حجرة دافئة عندما يكون الجو في الخارج

باردًا وعاصفًا، لكن إذا كنا نبغي حقًا أن نتمتع بذلك الدفء والشعور بالملاذ، علينا أن نمضي إلى الخارج في البرد فترة قصيرة ومن ثم نرجع وندخل. وبطريقة مماثلة، باستطاعتنا (كما أشار ديوجينيس) أن نقوّي كثيرًا تقديرنا لأيّ وجبة طعام بأن ننتظر إلى أن نجوع قبل أن نأكلها، وأنّ نقوّي تقديرنا لأيّ مشروب غازي بأن ننتظر إلى أن نعطش قبل أن نشربه. إنه شيءٌ منوّر أن نقارن النصيحة المتعلقة بالقيام بشكل دوري بأفعال المصيبة الطوعية مع النصيحة التي من المحتمل أن يُقدّمها لنا شخص مُتعي غير متنوّر. إن فردًا كهذا قد يقترح أن أفضل طريقة لأن نُضاعف إلى أقصى حدّ الراحة التي نخبرها هي أن نتجنّب المصيبة مهما كلف الثمن. موسونيوس يُناقش، على العكس، قائلاً إنّ الشخص الذي يُحاول أن يتجنّب المصيبة كلّها من المُستبعد أن يكون مرتاحًا مقارنة بالشخص الذي يحتضن المصيبة بشكل دوري. إن الشخص الأخير من المُرجح أن يكون لديه «منطقة راحة» أوسع بكثير من الشخص السابق ولذلك يشعر بأنه مرتاح في ظل ظروف من شأنها أن تُسبب للشخص السابق شقاءً بالغًا. يبقى شيئًا واحدًا إن كان باستطاعتنا أن نتخذ خطوات كي نضمن أننا لن نخبر المصيبة، لكن بما أننا لا نستطيع، فإن استراتيجية تجنب المصيبة مهما كلف الثمن هي استراتيجية ذات نتائج عكسية.

بالإضافة إلى الانخراط بشكل دوري في أفعال المصيبة الدورية، يتعين علينا، يقول الرواقيون، أن نتخلّى عن فرص اختبار اللذة. هذا لأنّ اللذة لها جانب حزين. في الحقيقة، يُحدّرنا سينيكّا، إنّ السعي وراء اللذة أشبه بمطاردة حيوان وحشي: إذا قبضَ علينا، سوف يهجم علينا ويُمزّقنا إربًا. أو، مُغيّرًا الاستعارة قليلًا، يُخبرنا سينيكّا أنّ المِلذات العميقة، حين نستولي عليها أو نأسرها، تغدو أسراتنا، قاصدًا من وراء ذلك أنه كلما يستولي المرء على مزيد من المِلذات، «يكون هنالك مزيدٌ من الأسياد ينبغي له أن يخدمهم»⁽⁵⁾.

في ارتيابهم باللذة، يكشف الرواقيون سلالتهم الكلبية. وبالتالي، الفيلسوف الكليبي ديوجينيس يناقش قائلاً إن أهم معركة يجب على المرء أن يخوضها هي المعركة ضد اللذة. هذه المعركة من الصعب بشكل بارز أن يكسبها المرء، لأن اللذة «لا تستعمل قوة صريحة بل تخدع وتُسحر بمُخدّرات مُهلكة، مثلما يقول هوميروس، إن سيرس^(*) خدّرت رفاق أوديسيوس». اللذة، يُحدّرنّا: «لا تُدبّر مؤامرة واحدة بل كلّ صنوف المؤامرات، وتهدف إلى إغراء البشر من خلال البصر، والشمّ، والذوق، واللمس، وبالطعام أيضاً، والشراب والشهوة الجسدية، مُغرية الصّاحين والنائمين على السواء». واللذة: «بضربة من عصاها... يبرود تسوق ضحيتها إلى نوع من حظيرة الخنازير وتسجنه فيها، والآن منذ ذلك الوقت فصاعداً، الإنسان يستمر في العيش بصفة خنزير أو ذئب»⁽⁶⁾.

هناك بعض المِلذّات، يُناقش الرواقيون، التي يتعيّن علينا أن نمتنع عنها دائماً. بالأخص، علينا أن نمتنع عن تلك المِلذّات التي بوسعها أن تستولي علينا في لقاء واحد. وهذا يتضمّن اللذة التي نستمدّها من عقاير معيّنة: هل كان المخدّر البلّوري موجوداً في العالم القديم، الرواقيون بلا شك نصحوا بعدم استعماله.

بشكل لافت للنظر عدم ثقة الرواقين في اللذة لا ينتهي عند هذا الحدّ. لقد نصحونا أيضاً بأن نحرض على أن نمتنع أحياناً عن ملذات أخرى، عديمة الضرر نسبياً. قد نحرض، مثلاً، على أن نفوّت فرصة في شرب الخمر - ليس لأننا نخاف من أن نُصبح مُدمنين بل كي يكون باستطاعتنا أن نتعلّم السيطرة على النفس. بالنسبة للرواقين - في الواقع، وبالنسبة لأي شخص يُحاول أن يُطبّق عملياً فلسفة حياة - السيطرة على

(*) سيرس Circe: ساحرة يونانية حولت رفاق أوديسيوس في الملحمتين اليونانيتين (الإلياذة) و(الأوديسة) إلى خنازير - م.

النفس ستكون ميزةً من المهم أن نكتسبها. على أية حال، إذا كنا نفتقر إلى السيطرة على النفس، فعلى الأرجح تُلهينا ملذاتٌ متنوّعة تُقدّمها لنا الحياة، وفي هذه الحالة من اللهو من المُستبعد أن نبلغ أهداف فلسفة - الحياة العائدة لنا.

بصورة أعمّ، يقول ماركوس، إن لم يكن بوسعنا أن نقاوم الملذات، سوف ينتهي بنا الحال ونحن نوّدي دور العبد، « ننتفض كالجرّو كلما شدّتنا المنفعة الذاتية»، وسوف نقضي حياتنا «نتذمّر دائماً على يومنا هذا، أو ننوح على الغد». كي نتفادي هذا المصير، ينبغي لنا أن نحرص على أن نمنع الآلام والملذات من اكتساح قدرتنا العقلية. علينا أن نتعلّم، كما يُعبّر ماركوس: «أن نقاوم همهمات الجسد»⁽⁷⁾. فيما هو يُنجز واجباته اليومية، إذا، الرواقي، بالإضافة إلى أنه في بعض الأحيان يختار أن يفعل الأشياء التي تجعله يشعر بأنه ليس على ما يُرام (من مثل أن يلبس ملابس غير مناسبة للمناخ)، في بعض الأحيان لا يختار أن يفعل الأشياء التي تجعله يشعر بأنه على ما يُرام (من مثل أن يكون بحوزته كأس من الآيس كريم). هذا يجعل الأمر يُظهر كما لو أنّ الرواقيين هم ضد اللذة، إلا أنهم ليسوا كذلك. الرواقيون لا يرون شيئاً خاطئاً، في ما يتّصل بالاستمتاع بالملذات التي يُمكن أن نستمدّها من الصداقة، والحياة العائلية، ووجبة الطعام، أو الثروة حتى. إلا أنهم ينصحوننا أن نكون محترسين في استمتاعنا بهذه الأشياء. يوجد، على أية حال، خط رفيع بين الاستمتاع بوجبة الطعام والانحدار تدريجياً إلى الشره. كما يوجد خطراً من أن نتشبّث بالأشياء التي نستمتع بها. وبالنتيجة، حتى ونحن نستمتع بالأشياء السارة، علينا أن نتّبع نصيحة إبيكتيتوس ونكون متيقّظين⁽⁸⁾. هنا بهذه الطريقة، بحسب سينيكا، الحكيم الرواقي يشرح الاختلاف بين طريقة تعامل الرواقي مع اللذة وطريقة تعامل الإنسان العادي: بينما يحتضن الإنسان العادي اللذة، الحكيم يُكَبّلها؛ بينما يفكر

الإنسان العادي في اللذة باعتبارها الخير الأسمى، الحكيم لا يعتقد بأنها خير حتى؛ وبينما الإنسان العادي يعمل كل شيء في سبيل اللذة، الحكيم لا يعمل شيئاً⁽⁹⁾.

من بين الطرق الرواقية التي ناقشتها في القسم الثاني من هذا الكتاب، طريقة نكران الذات التي وصفتها في هذا الفصل، وهي بلا شك الأصعب من حيث التطبيق العملي. لن يكون مزاحاً، على سبيل المثال، بالنسبة للرواقي، لأنه يُطبّق الفقر عملياً، أن يركب حافلة حين يكون باستطاعته أن يقود سيارته. لن يكون الأمر تسليّةً أو مزاحاً أن نمضي خارجاً في عاصفة شتوية ونحن لا نلبس سوى سترة خفيفة لمجرد أن يكون بمستطاعنا أن نحسّ بالبرد بنحو غير مُريح. وبقيناً، لن يكون مزاحاً أن يقول المرء لا للآيس كريم الذي يُعطيه له شخصٌ ما - وهو لا يقول ذلك لأنه في حمية غذائية بل كي يستطيع أن يُطبّق عملياً رفض شيء بوسعه أن يستمتع به. في واقع الأمر، يتعيّن على الرواقي المبتدئ أن يستجمع قوة إرادته كلّها كي يفعل أشياء من هذا القبيل.

ما يكتشفه الرواقيون، مع ذلك، هو أنّ قوة الإرادة أشبه بقوة العضلة: كلما يمرّنون عضلاتهم، تُصبح أقوى، وكلّما يمرّنون إرادتهم، تُصبح أقوى. في الحقيقة، من خلال تطبيق طرائق نكران الذات الرواقية على مدى رده طويل من الزمن، بمستطاع الرواقيين أن يُحوّلوا أنفسهم إلى أفراد استثنائيين بسبب شجاعتهم وضبط أنفسهم. سيكونون قادرين على القيام بأشياء يتخوّف الآخرون من القيام بها، وسيكونون قادرين على الإحجام عن القيام بأشياء لا يستطيع الآخرون أن يمتنعوا عن القيام بها. وسيكونون، نتيجة لذلك، مُتحكّمين كلياً بأنفسهم. ضبط النفس هذا يجعلهم على الأرجح يحققون أكثر أهداف فلسفة الحياة العائدة لهم، وهذه بدورها تُزيد بنحو دراماتيكي فرصهم في أن يعيشوا حياة كريمة.

الرواقيون سيكونون أول المعترفين بأنه شيء يتطلب جهدًا أن يمارس المرء ضبط النفس. وبعد أن يُدلوا بهذا الاعتراف، مع ذلك، يُشرون إلى أن عدم ممارسة ضبط النفس يتطلب جهدًا أيضًا: فكر فقط، يقول موسونيوس، في كلّ الوقت الذي يقضيه الناس وكلّ المجهود الذي يبذلونه في العلاقات الغرامية المُحرّمة، وما كانوا ليقوموا بها لو أنهم يمتلكون ضبط النفس⁽¹⁰⁾. وعلى النحو نفسه، يُلاحظ سينيكا أن «العفة تأتي في وقتٍ أبكر من الضروري، أما الفجور فليس لديه لحظة مُحددة»⁽¹¹⁾.
وبعدها يُشير الرواقيون إلى أن ممارسة ضبط النفس لها فوائد معينة قد لا تكون واضحة. وبقدر ما يبدو غريبًا، فإن الإحجام بوعي عن اللذة بحدّ ذاته يُمكن أن يكون سارًا. افترض، على سبيل المثال، أنه بينما تكون في حمية غذائية، ينشأ لديك توقُّ للآيس كريم الذي تعرف أنه موجود في ثلاجتك المنزلية. لو أنك تناولته، سوف تختبر لذةً تذوّقية، إضافة إلى ندم معيّن كونك تناولته. لو أنك أحجمت عن تناول الآيس كريم، فسوف تمتنع عن هذه اللذة التذوّقية، لكنك سوف تختبر لذةً من نوع مختلف: كما يُلاحظ إبيكتيتوس، سوف «تكون مسرورًا وتمدح نفسك» لأنك لم تتناوله⁽¹²⁾.

هذه اللذة الأخيرة، بطبيعة الحال، مختلفة تمام الاختلاف عن اللذة التي تأتي من تناول الآيس كريم، إلا أنها على الرغم من ذلك لذةٌ أصيلة. وزيادةً على ذلك، إذا ما توقّفنا قليلًا كي نقوم بتحليل دقيق للثمن - الفائدة قبل تناول الآيس كريم - إذا ما قدرنا أثمان وفوائد تناوله إزاء أثمان وفوائد عدم تناوله - قد نجد أنّ الشيء الحكيم بالنسبة لنا كي نفعله، إن كنا نريد أن نُضاعف لذتنا إلى حدّها الأقصى، هو ألا نتناوله. ولهذا السبب تحديدًا ينصحنا إبيكتيتوس، عندما نفكر مليًا في مسألة أن نستفيد أو لا نستفيد من فرص اللذة، أن ننخرط في هذا النوع من التحليل⁽¹³⁾.

على النحو نفسه، افترض أننا نتبع النصيحة الرواقية بأن نُبسّط طعامنا.

قد نكتشف أنّ طعامًا كهذا، مع أنه يفتقر إلى ملذّات تذوّقية متنوّعة، هو مصدر لذّة من نوع مختلف بكلّ معنى الكلمة. «الماء، ودقيق الشعير، وقشور خبز الشعير»، يُخبرنا سينيكا، «ليست غذاءً مُبهجًا، مع أنه أرقى نوع من اللذّة أن تكون قادرًا على أن تستمد اللذّة من طعام من هذا النوع»⁽¹⁴⁾.
دع الأمر للرواقيين كي يُدرِكوا أن فعل الامتناع عن اللذّة هو نفسه يستطيع أن يكون سارًا. كانوا، كما قلت، بعضًا من أكثر علماء النفس تبصّرًا في زمنهم.

الفصل الثامن

التأمل

أن نراقب أنفسنا ونحن نطبّق الرواقية

كي يُساعدنا في أن نُحسّن تطبيق الرواقية، ينصحنا سينيكا بأن نتأمل بشكل دوري في وقائع العيش اليومي، كيف استجبنا لهذه الوقائع، وكيف، وفقاً للمبادئ الرواقية، كان ينبغي لنا أن نستجيب لها. إنه يعزو هذه الطريقة إلى معلمه سيكستوس، الذي، عند وقت النوم، يسأل نفسه: «ما هي علّتك التي عالجتّها اليوم؟ ما هو الخلل الذي قاومته؟ أين بوسعك أن تُظهر التحسن؟»⁽¹⁾.

يصف سينيكا لقرائه أحد تأملاته عند وقت النوم، ويُقدّم لائحة من أنواع الوقائع التي قد يتفكّر فيها، بالإضافة إلى الاستنتاجات التي يستلّها في ما يتّصل باستجابته لهذه الوقائع:

- كان سينيكا شرساً للغاية في لوم شخص ما؛ وبالتالي، بدلاً من تصحيح هذا الشخص، يكون اللوم مصدر إزعاج لا غير. كانت نصيحته لنفسه: حين يفكر في ما إذا ينتقد شخصاً ما، عليه أن يأخذ في الاعتبار ليس فقط ما إذا النقد سليم، بل أيضاً ما إذا يستطيع الشخص أن يتحمّل أن يُنقد. ويضيف قائلاً كلما يكون المرء أسوأ، من المُستبعد أن يتقبّل النقد البناء.
- في إحدى الحفلات، الناس اختلقوا النكات على حساب سينيكا، وبدلاً من أن يستخفّ بهم، فكّر فيهم جدّياً. نصيحته لنفسه: «ابتعد عن رفاق السوء».

- في مآدبة طعام، لم يُجلَس في مكان الشرف الذي كان يعتقد بأنه يستحقه. وبالتالي، أمضى مآدبة الطعام وهو غاضب من أولئك الذين خطّطوا مقاعد الجلوس، وغيورًا من أولئك الأشخاص الذين لديهم مقاعد أفضل من مقعده هو. تقديره لسلوكه: «أنت أيها المجنون، ما هو الاختلاف في أيّ جزء من الكنبّة تضع وزنك عليه؟».

- سَمِعَ أنّ شخصًا ما قد تكلم بسوء عن كتاباته، وبدأ يُعامل هذا الناقد بوصفه عدوًا. إلا أنه بعدها يبدأ بالتفكير في سائر الأشخاص الذين انتقد هو نفسه كتابتهم. هل يُريد هو أن يحسبه كلهم عدوًا لهم؟ يقينًا لا. استنتاج سينيكا: إن كنت ستُنشر كتابك أو مقالك، عليك أن تكون مُستعدًا لأن تتحمّل النقد⁽²⁾.

في قراءة هذه اللوائح ولوائح سينيكا المُثيرة الأخرى، يُصاب المرء بالصدمة في مسألة كم قليلًا تغيّرت الطبيعة البشرية في الألفيتين المنصرمتين.

إنّ تأمل وقت النوم الذي يوصينا به سينيكا هو، بالطبع، مختلف تمامًا عن تأمل، لنقل، شخص زني بوذي. في أثناء تأملاته، الشخص الزني البوذي قد يجلس على مدى ساعات وعقله فارغ بقدر ما يستطيع أن يفعل ذلك. أما العقل الرواقي، بالمقابل، فسيكون نشيطًا للغاية خلال تأمل وقت النوم. سوف يُفكر في حوادث اليوم. هل أفسد شيء ما سكينته؟ هل اختبر الغضب؟ الغيرة؟ الشهوة؟ لماذا أزعجته حوادث اليوم؟ هل يوجد شيء ما كان باستطاعته أن يفعله كي يتفادي الإنزعاج؟ يأخذ إبيكتيتوس تأمل وقت النوم العائد لسينيكا خطوةً أبعد: يقترح هو أننا فيما نهمك في عملنا اليومي، علينا في الوقت ذاته أن نوّدي دورَي المُشارك والمُشاهد⁽³⁾. علينا، بكلمات أخرى، أن نخلق في داخل أنفسنا

ملاحظًا رواقياً يُراقبنا ويُعلّق على محاولتنا في تطبيق الرواقية. وعلى النحو نفسه، ينصحنا ماركوس بأن نستقصي كل شيء نفعله، وأن نُحدّد حوافزنا للقيام بذلك، وأن نفكر في قيمة كل شيء نحاول أن نُنجزه. ينبغي لنا أن نسأل باستمرار ما إذا نحن خاضعون لعقلنا أم خاضعون لشيء آخر. عندما نُقرّر أننا لسنا خاضعون لعقلنا، ينبغي لنا أن نسأل ما هو الشيء الذي يحكمنا أو يُسيطر علينا. هل هي روح الطفل؟ هل هو الطاغية؟ هل هو ثور في منتهى الغباء؟ حيوان وحشي؟ علينا بالمثل أن نكون مُلاحظين دقيقين لأفعال الأشخاص الآخرين⁽⁴⁾. باستطاعتنا، على أية حال، أن نتعلّم من أخطائهم ونجاحاتهم.

فضلاً عن التفكير في حوادث اليوم، باستطاعتنا أن نكرّس جزءاً من تأملاتنا للقيام بنوع من لائحة مراجعة عقلية. هل نطبّق الأساليب السيكولوجية التي أوصى بها الرواقيون؟ هل ننخرط، على سبيل المثال، بشكل دوري في التخيل السلبي؟ هل نستغرق وقتاً في التمييز بين تلك الأشياء التي لنا سيطرة كاملة عليها، وتلك التي ليس لنا سيطرة عليها البتة، وتلك التي لنا بعض السيطرة إنما ليس السيطرة الكاملة عليها؟ هل نحن حريصون على أن نُضفي صفة ذاتية على أهدافنا؟ هل أحجمنا عن التفكير باستمرار في الماضي وبدلاً منه ركزنا اهتمامنا على المستقبل؟ هل طبقنا بوعي أفعال نكران الذات؟ بوسعنا أيضاً أن نستعمل تأملاتنا الرواقية باعتبارها فرصة كي نسأل ما إذا نتّبع، في قضايانا اليومية، النصيحة التي قدّمها لنا الرواقيون: في القسم الثالث من هذا الكتاب أصف هذه النصيحة بالتفصيل.

ثمة شيء آخر يُمكننا أن نقوم به في أثناء تأملاتنا الرواقية هو أن نحكم على تقدّمنا بوصفنا رواقيين. هناك بضع مؤشرات نستطيع بواسطتها أن نقيس هذا التقدّم. أحد الأسباب، فيما تستولي علينا الرواقية، نلاحظ

أنّ علاقاتنا مع الأشخاص الآخرين قد تغيّرت. سوف نكتشف، يقول إبيكتيتوس، أنّ أحاسيسنا لا تُصاب بالأذى عندما يُخبرنا الآخرون أننا لا نعرف شيئاً، أو أننا «حمقى طائشون» في ما يتّصل بالأشياء الخارجة عنا. سوف نستخف أيضاً بأيّ مديح من المحتمل أن يوجهونه إلينا. في حقيقة الأمر، يعتقد إبيكتيتوس أن إعجاب الأشخاص الآخرين هو بارومتر سلبي لتقدّمنا كرواقيين. «إذا اعتقد الناس أنك تساوي شيئاً ما، شكّك في نفسك»⁽⁵⁾.

ثمة علامات أخرى على التقدّم، يقول إبيكتيتوس، هي الآتية: إننا نمتنع عن لوم، استهجان، ومدح الآخرين؛ إننا نمتنع عن مدح أنفسنا وكم نعرف، وأننا سوف نضع اللوم على أنفسنا، وليس على الظروف الخارجية، حين تُحبط رغباتنا. ولأننا اكتسبنا درجةً من السيطرة على رغباتنا، سوف نجد أنّ لدينا عددًا أقل منها مقارنةً بما كان لدينا من قبل؛ يقول إبيكتيتوس، سوف نجد إن «حوافزنا تجاه الأشياء كلّها قد ضعفت». وبصورة مهمة بكلّ معنى الكلمة، إذا كنا قد حقّقنا تقدّمًا بوصفنا رواقيين، سوف نلجأ إلى أن نعتبر أنفسنا ليس كصديق لكلّ رغبة من رغباته يجب أن تُشبع إنما «كعدو يقبع في الانتظار»⁽⁶⁾.

وفقًا للرواقيين، إنّ تطبيق الرواقية، بالإضافة إلى التأثير على الأفكار والرغبات التي نملكها عندما نكون مستيقظين، سوف تؤثر على الحياة التي نحلم بها. وفي الأخص، ألمح زينون إلى أننا فيما نحقق تقدّمًا في تطبيقنا، سوف نتوقف عن امتلاك أحلام نتلذذ فيها بأشياء مُخزية⁽⁷⁾.

ثمة علامة أخرى من علامات تقدّمنا في تطبيق الرواقية، وهو أنّ فلسفتنا سوف تتكوّن من الأفعال لا الأقوال. وما يهمّ كثيرًا جدًّا، يقول إبيكتيتوس، ليس قدرتنا على إطلاق المبادئ الرواقية بل قدرتنا على أن نعيش وفقًا لها. وهكذا، عند مآدبة الطعام الرواقية، المبتدئة قد تمضي وقتًا وهي تتحدّث عما يجب أن يأكله الشخص المتنور فلسفيًا؛ الرواقية

التي قطعت شوطاً في تطبيقها سوف تأكل ببساطة بالطريقة المرجوة. وبنحو مماثل، الرواقية المبتدئة قد تتباهى بأسلوب حياتها البسيط أو قد تتباهى بكونها تخلت عن الخمر في صالح الماء، أما الرواقية المتمرسه فسوف تشعر أنه ما من حاجة إلى التعليق على هذه الحقيقة. في حقيقة الأمر، يعتقد إبيكتيتوس أننا في تطبيقنا الرواقية، يتعين علينا أن نكون غير واضحين للغاية، بحيث إن الآخرين لا يصنفوننا في زمرة الرواقيين - أو حتى لا يصنفوننا في زمرة الفلاسفة (8).

إن العلامة الأهم على كوننا نحقق تقدماً باعتبارنا رواقيين، هي تغيير في حياتنا العاطفية. المسألة ليست، كما يعتقد عادةً أولئك الأشخاص الذين يجهلون الطبيعة الحقيقية للرواقية، بأننا سوف نمتنع عن اختبار العاطفة. إننا بدلاً من ذلك نجد أنفسنا نختبر عواطف سلبية أقل. كما نجد أننا نقضي وقتاً أقل مما تعودنا في تمنّي أن تكون الأشياء مختلفة، وأن يكون هناك وقت أطول في الاستمتاع بالأشياء كما هي. سوف نجد، بصورة أعم، أننا نختبر درجة من الطمأنينة كانت تفتقر إليها حياتنا من قبل. ويُحتمل أن نكتشف أيضاً، ربما بنحو يُثير دهشتنا، أن تطبيقنا الرواقية قد جعلنا مستعدين لتفجّج مشاعر الفرح: سوف نشعر، بنحو مباغت، أننا مبتهجون لأن نكون الشخص الذي نحن عليه الآن، وأن نعيش الحياة التي نعيشها، في الكون الذي يحدث أن نسكن فيه.

من أجل برهان مُطلق كوننا حققنا تقدماً باعتبارنا رواقيين، علينا أن ننتظر إلى أن نواجه الموت. في هذا الوقت فحسب، يقول سينيكا، سنعرف ما إذا كانت رواقيتنا أصيلة أم لا (9).

حين نقيس تقدّمنا كرواقيين، قد نجد أنه أبطأ مما تمنينا أو توقعنا. الرواقيون، مع ذلك، سيكونون أول من يقرّ بأنّ الناس لا يُمكن أن يُحسنوا رواقيتهم بين ليلة وضحاها. في الحقيقة، حتى إذا طبّقنا الرواقية

طوال سني حياتنا، من المُستبعد أن نُحسّنها؛ سيكون هناك على الدوام حيزٌ للتحسين. وعلى النحو نفسه، يقول لنا سينيكا إنَّ هدفه في تطبيق الرواقية ليس أن يُصبح حكيمًا؛ بل إنه يعتبر تقدّمه كافيًا بما «أنني يوميًا أقل عدد عيوبي، وألقي اللوم على أخطائي»⁽¹⁰⁾.

الرواقيون فهموا أنهم سوف يُصادفون عقبات في تطبيقهم الرواقية. وبناءً على ذلك، إبيكتيتوس، بعد أن يُخبر تلاميذه ماذا يجب عليهم أن يفعلوا كي يُطبّقوا الرواقية، استمر ليقول لهم ماذا يجب عليهم أن يفعلوا حين يفشلون في اتباع نصيحته⁽¹¹⁾. كان يتوقع، أن يتخلّى الرواقي المبتدئ بشكلٍ روتيني عن إيمانه. وعلى النحو نفسه، يوصينا ماركوس بأنه حين يقصر تطبيقنا عن القواعد السلوكية الرواقية، ينبغي ألا نُصبح قانطين، وبقينا ينبغي ألا نتخلّى عن محاولتنا في تطبيق الرواقية؛ بدلا من ذلك، علينا أن نعود إلى الهجوم ونُدرك أنه إذا استطعنا أن نفعل الشيء الصحيح، إذا ما تحدّثنا رواقيا، معظم الوقت، فنحن نعمل بشكلٍ جيّد من أجل أنفسنا⁽¹²⁾.

دعني أقدم فكرةً أخيرة في تحقيق التقدّم كرواقي. ماركوس قضى حياته البالغة وهو يُطبّق الرواقية، ومع أنَّ عنده عمزاج مناسب جدًا لها، وجد أنه في أسوأ حالاته، وخلال بدت رواقيته عاجزة عن تزويده بالطمأنينة التي ينشدها. في كتابه (التأملات)، يُقدّم نصيحة في مسألة ما العمل في ظروف حاسمة كهذه: استمرّ في تطبيق الرواقية، «مع إنَّ النجاح يبدو ميؤوسًا منه»⁽¹³⁾.

القسم الثالث

النصيحة الرّواقية

الفصل التاسع

الواجب

في أن تُحبَّ الجنسَ البشريَّ

كما رأينا، الرواقيون ينصحوننا بأن نبحث عن الطمأنينة. لقد أدركوا، على أية حال، أنّ هذه التوصية ليست، في حدّ ذاتها، مفيدة للغاية، لذا مضوا ليقدموا لنا إرشادًا في أفضل طريقة لحيازة الطمأنينة. إنهم ينصحوننا، بادئ ذي بدء، في أن نُطبّق أساليب سيكولوجية وُصفت في القسم الثاني من هذا الكتاب. كما أنهم يُقدّمون نصيحة في جوانب معينة من العيش اليومي. إنهم ينصحوننا، على سبيل المثال، بالأنا نسعى إلى الشهرة والثروة، بما أنّ القيام بهذا الأمر من شأنه، على الأرجح، أن يُفسد سكينتنا. إنهم يحذروننا بأن نكون دقيقين في اختيار رفاقنا؛ الأشخاص الآخرون، على أية حال، لديهم القدرة على إفساد سكينتنا - لو سمحنا لهم بذلك. إنهم يستمرّون في تقديم نصيحة في كيفية التعامل مع الإهانات، والغضب، والحزن، والنفي، والشيخوخة، وحتى في الظروف التي يتعيّن علينا في أثنائها أن نمارس الجنس.

دعنا الآن نحوّل انتباهنا إلى نصيحة الرواقيين في العيش اليومي، بدءًا، من هذا الفصل والفصل التالي، في ما يتّصل بنصيحتهم في تكوين العلاقات الاجتماعية والمحافظة عليها.

في استقصاء حياتنا، سوف نجد أنّ الأشخاص الآخرين هم مصدر

بعض أعظم المباهج التي تُقدِّمها لنا الحياة، بما فيها الحب والصدقة. إلا أننا نكتشف أيضًا أنهم سبب معظم العواطف السلبية التي نخبرها. الغرباء يُضايقوننا حين يعترضون طريقنا فجأة بسياراتهم في أثناء المرور. الأقارب يُزعجوننا بمشكلاتهم. رئيسنا في العمل قد يجعل يومنا بائسًا من خلال إهانتنا، وعدم كفاءة زملائنا في العمل ربما تُسبب لنا التوتر من خلال زيادة عبء العمل علينا. أصدقاءنا قد يغفلون دعوتنا إلى حفلة ما، ونتيجةً لذلك يجعلوننا نشعر بأنهم يحتقروننا. حتى حين لا يفعل الآخرون شيئًا لنا، بمستطاعهم أن يُفسدوا سكينتنا. نحن نريد من الآخرين أن يكونوا نموذجيين - الأصدقاء، الأقارب، الجيران، زملاء العمل، وحتى الغرباء تمامًا - بحيث يُحسنوا فينا الظن. ولذلك نحن نقضي وقتًا ونبذل جهدًا محاولين أن نلبس الثياب المناسبة، نقود السيارة المناسبة، نُقيم في المنزل المناسب في المنطقة السكنية المناسبة، وهلمَّ جراً. هذه الجهود، على أية حال، ترافقها درجة من القلق: نحن نخشى من أن نختار الخيارات الخاطئة، وبناءً على ذلك يظن الآخرون بنا ظنَّ السوء.

لاحظ أيضًا، أنه كي نتمكّن من شراء ملابس مقبولة اجتماعيًا، سيارات، ومنازل، علينا أن نعمل من أجل كسب العيش وربما نخبر القلق في ما يرتبط بمهنتنا. وحتى إذا نجحنا بجهودنا، وكسبنا إعجاب الآخرين، سكينتنا على الأرجح سوف تُفسدها مشاعر الغيرة والحسد التي يضمرها لنا الآخرون، الأقل نجاحًا. قال سينيكا بطريقة جيدة: «كي تعرف عدد الأشخاص الذين يغارون منك، أحصي عدد المعجبين بك»⁽¹⁾. بالإضافة إلى ذلك، علينا أن نتعامل مع الغيرة التي نشعر بها تجاه الأشخاص الذين حققوا نجاحًا أكبر من نجاحنا.

نظرًا لأنّ الرواقيين قيّموا الطمأنينة، ونظرًا لأنهم قيّموا القدرة التي يمتلكها الأشخاص الآخرون كي يُفسدوا سكينتنا، قد نتوقع أنهم عاشوا

كالتسّاك وينصحوننا بأن نفعل الشيء نفسه، إلا أنّ الرواقين لم يفعلوا شيئاً كهذا. كانوا يعتقدون بأنّ الإنسان هو بطبيعته كائنٌ اجتماعي، ولذلك لدينا واجبٌ أن نشكّل علاقات مع الأشخاص الآخرين ونُحافظ عليها، على الرغم من المشكلات التي قد تُسببها لنا.

في كتاب (التأمّلات)، يشرح ماركوس طبيعة الواجب الاجتماعي. يقول، الآلهة خلقونا لسبب ما - خلقونا، كما يُعبّر هو، «لواجب ما». وبالطريقة نفسها، إنّ وظيفة شجرة التين هي أن تؤدّي عمل شجرة التين، ووظيفة الكلب هي أن يؤدّي عمل الكلب، ووظيفة النحلة هي أن تؤدّي عمل النحلة، ووظيفة الإنسان هي أن يؤدّي عمل الإنسان - أي، أن يُنجز الوظيفة التي من أجلها خلقنا الآلهة⁽²⁾.

ما هي، إذًا، وظيفة الإنسان؟ وظيفتنا الأساسية، اعتقد الرواقيون، هي أن نكون عقلاء. وكما نكتشف وظائفنا الثانوية، لا نحتاج إلا إلى استعمال قدرتنا على التفكير. ما سنكتشفه هو أنه خُطّط لنا أن نعيش وسط الناس الآخرين وأن نتفاعل معهم بطريقة مفيدة وبشكل مُتبادل؛ سنكتشف، يقول موسونوس، أنّ «الطبيعة الإنسانية تشبه إلى حدّ كبير وظيفة النحل. النحلة غير قادرة على أن تعيش وحدها: إنها تهلك حين تكون معزولة»⁽³⁾. وبطريقة مماثلة نكتشف أنّ، «العشرة هي الهدف من وراء خلقنا» كما يُعبّر ماركوس. ومن هنا، الشخص الذي يؤدّي بشكلٍ حسن وظيفة الإنسان سيكون عاقلًا واجتماعيًا على السواء⁽⁴⁾.

كَيّ أوّدي واجبي الاجتماعي - كَيّ أوّدي واجبي تجاه جنسي البشري - يتعين عليّ أن أحسّ بالاهتمام بسائر الجنس البشري. عليّ أن أتذكّر أننا نحن البشر خُلقنا من أجل بعضنا بعضًا، وأنا وُلدنا، يقول ماركوس، كي نعمل معًا مثلما تفعل أيدينا أو أجفاننا. لذلك، في كلّ ما أفعله، يجب أن يكون هدفي «خدمة وانسجام الجميع». وبنحو أدق، «أنا مجبرٌ على فعل الخير لأخوتي البشر والتحمّل معهم»⁽⁵⁾.

و حين أقوم بواجبي الاجتماعي، يقول ماركوس، يتعين عليّ أن أفعل هذا بهدوء واقتدار بالغين. مثاليًا، سيكون الرواقي غافلًا عن الخدمات التي يقوم بها للآخرين، مثلما تكون شجرة العنب غافلة حين تهب عنقود العنب إلى تاجر الخمر. إنه لا يتوقف قليلًا كي يتباهى بشأن الخدمة التي أنجزها إلا أنه يمضي قُدُمًا كي يُنجز خدمته التالية، مثلما تمضي شجرة العنب قُدُمًا كي تحمل مزيدًا من ثمار العنب. لذلك، ينصحنا ماركوس بأن ننجز بعزم الواجبات التي خُلِقنا نحن البشر كي نُنجزها. ويقول، لا شيء آخر يجب أن يُلهينا. في الواقع، حين نستيقظ صباحًا، بدلًا من أن نستلقي بكسل في الفراش، علينا أن نُخبر أنفسنا أنه ينبغي لنا أن ننهض كي نقوم بالعمل المناسب، عمل الإنسان، العمل الذي خُلِقنا كي نُنجزه⁽⁶⁾.

يجب أن يكون واضحًا، أنّ ماركوس يرفض فكرة أن نقوم بواجبنا الاجتماعي بأسلوب انتقائي. بالأخص، وأننا لا نستطيع ببساطة أن نتحاشى التعامل مع الأشخاص المزعجين، مع أنّ القيام بهذا العمل من شأنه أن يجعل حياتنا أسهل. ولا باستطاعتنا أن ندعن لهؤلاء الأشخاص المزعجين كي نتفادى الخلاف أو النزاع. بدلًا من ذلك، يوضح ماركوس، علينا أن نجابههم ونعمل من أجل الخير المشترك. في الحقيقة، يتعين علينا أن «نظهر الحب الحقيقي» للأشخاص الذين شاء القدر أن يُحيطوا بنا⁽⁷⁾.

إنه لشيءٌ مُدهش أن يُعطي ماركوس نصيحة كهذه. الرواقيون يختلفون في أيّ جانب من جوانب تطبيق الرواقية يجدونه الأكثر تحدّيًا. بعضهم يجدون أنه الأصعب بالنسبة لهم، على سبيل المثال، أن يمتنعوا عن التفكير في الماضي؛ آخرون يجدون أنه الأصعب بالنسبة لهم أن يتغلبوا على شهوتهم إلى الشهرة والثراء. إنّ العقبة الأكبر أمام ماركوس في تطبيق الرواقية يبدو أنها كانت كرهه العميق نوعًا ما للإنسانية.

في حقيقة الأمر، عبر كتابه (التأملات)، يوضح ماركوس بغزارة كم يستصغر أخاه الإنسان. في وقتٍ أبكر، اقتبستُ نصيحته بأن نبدأ كلَّ يوم بأن نُذكر أنفسنا كم سيكون الناس الذين نصادفهم مزعجين - بتدخلهم، ونكرانهم للجميل، وغطرستهم، وغدرهم، وحقدهم، وأنايتهم. إذا بدا هذا التقييم للإنسانية قاسيًا، لسنا بحاجة لأن نُلقي نظرةً فاحصة كي نجد تقديرات أفسى. وحتى المقبولين للغاية من رفاقنا، يقول ماركوس، يصعب التعامل معهم. إنه يُشير إلى أنه حين يقول شخصٌ ما إنه يُريد أن يكون صريحًا تمامًا معنا، يتعين علينا أن نكون حذرين في ما يتصل بالخنجر المخفي^(*)(8).

في موضعٍ آخر، يوحى ماركوس بأننا حين نعرف أنّ موتنا بات وشيكًا، بوسعنا أن نُخفف كربنا بمغادرة هذا العالم بأن نستغرق لحظة في التفكير في سائر الأشخاص المزعجين الذين لن يتعيّن علينا بعد الآن أن نتعامل معهم بعد أن نصير في عداد الأموات. كما يتعيّن علينا، أيضًا، يقول، أن نفكر في الحقيقة القائلة أننا حين نموت، عددٌ كبير من الرفاق الذين عملنا بجد كي نخدمهم سيكونون مسرورين برحيلنا عن العالم. إنّ اشمئزازه من أخوته البشر لخصّ بطريقة جميلة في الفقرة الآتية: «يأكلون، ينامون، يمارسون الجنس، يتبرّزون، وما إلى ذلك؛ يا لهم من عُصبة!»⁽⁹⁾.

إنّ الشيء المهم هو أنه على الرغم من مشاعر الاشمئزاز هذه، ماركوس لم يُدر ظهره لرفاقه البشر. كان بوسعهم، مثلًا، أن يمتلك حياةً أسهل بكثير لو أنه فوّض مسؤولياته الإمبراطورية إلى مرؤوسيه، أو لو أنه ببساطة جعل الأشياء تنسلّ، إلا أنّ شعوره بالواجب ساد؛ في الواقع، اكتسب سمعةً عن «حماسته التي لا تكلّ، تلك الحماسة التي تخلى بها

(*) الخنجر المخفي concealed dagger: هنا إشارة إلى البغضاء المستترة - م.

عن واجبات منصبه العظيم»⁽¹⁰⁾. وطوال هذا الوقت، عمل بجد ليس حصراً من أجل أن يشكّل علاقات مع الأشخاص الآخرين ويحافظ عليها بل من أجل أن يُحبهم.

القراء المُعاصرون بالطبع سوف يتساءلون كيف كان ماركوس قادراً على إنجاز هذه المأثرة، كيف كان قادراً على التغلب على اشمئزازه من إخوته البشر والعمل نيابة عنهم؟ إن جزءاً من السبب الذي يجعلنا ندهش من إنجاز ماركوس هو أننا نمتلك فكرةً مختلفة تتعلق بالواجب عن فكرته. إن ما يحفز معظمنا على القيام بواجبنا هو الخوف من أن نُعاقب - ربما من الله، أو من حكومتنا، أو من رب العمل. إن الشيء الذي حرّض ماركوس على القيام بواجبه ليس الخوف من العقاب بل توقع الثواب.

الثواب الذي نحن بصدده ليس شكر أولئك الأشخاص الذين قدّمنا لهم العون؛ يقول ماركوس إنه لم يعد يتوقع الشكر على الخدمات التي يقوم بها أكثر مما يتوقع الحصان الشكر على المسابقات التي يعدو فيها. ولا يفتش هو عن إعجاب الأشخاص الآخرين أو حتى تعاطفهم⁽¹¹⁾. على العكس، يقول ماركوس، إن الثواب على واجب اجتماعي يقوم به المرء، هو شيء أفضل بكثير من الشكر، الإعجاب، أو التعاطف.

ماركوس، كما رأينا، اعتقد بأن الآلهة خلّقونا وثمة وظيفة معيّنة في بالهم. كما كان يعتقد بأنهم حين خلّقونا، كانوا يتأكدون من مسألة إذا ما أنجزنا هذه الوظيفة، سوف نخبر الطمأنينة ونحصل على سائر الأشياء التي نريدها. في حقيقة الأمر، إذا قمنا بالأشياء التي خلّقنا من أجلها، يقول ماركوس، سوف نستمتع بـ«البهجة الحقيقية للإنسان»⁽¹²⁾. إلا أنّ جزءاً مهمّاً من وظيفتنا، هو أن نعمل مع إخوتنا البشر ومن أجلهم. وبناءً على ذلك يستنتج ماركوس أنّ قيام المرء بواجبه الاجتماعي يمنحه

أفضل فرصة في أن تكون له حياة كريمة. هذا الشيء، بالنسبة لماركوس، هو الثواب على قيام المرء بواجبه: الحياة الكريمة. أدرك، أن هذا الخط من التفكير سوف لن يؤدي إلى نتيجة، بالنسبة لقراء كثيرين. سوف يُصرون على أن الواجب هو عدو السعادة وبالتالي أن أفضل سبيل إلى الحياة الكريمة هو الإفلات من كل ضروب الواجب: بدلاً من أن نقضي أيامنا ونحن نفعل الأشياء التي يتعين علينا أن نفعلها، علينا أن نقضيها ونحن نفعل الأشياء التي نرغب بأن نفعلها. في الفصل العشرين أعود إلى هذه المسألة. أما الآن، دعني أقول هذا الأمر: طوال الألفيات وعبر الثقافات، أولئك الأشخاص الذين فكروا بدقة في الرغبة توصلوا إلى الاستنتاج القائل إن قضاء أيامنا ونحن نعمل كي نحصل على أي شيء نجد أنفسنا أننا نريده من المُستبعد أن يجلب لنا (أي الشيء) إما السعادة أو الطمأنينة.

الفصل العاشر

العلاقات الاجتماعية

في التعامل مع الأشخاص الآخرين

لقد واجه الرواقيون مأزقًا. لو أنهم اختلطوا مع الأشخاص الآخرين، لتعرضوا لخطر أن يفسد هؤلاء الأشخاص سكينتهم؛ لو أنهم حافظوا على سكينتهم بواسطة تجنب الأشخاص الآخرين، فسوف يخفقون في القيام بواجبهم الاجتماعي في أن يشكّلوا العلاقات وأن يحافظوا عليها. إنّ السؤال بالنسبة للرواقيين، إذاً، هو هذا: كيف يستطيعون أن يحافظوا على سكينتهم فيما هم يتفاعلون مع الأشخاص الآخرين؟ الرواقيون فكّروا طويلاً وبجد في هذا السؤال. في عملية الإجابة عنه، طوّروا جزءاً مركزياً من نصيحة في كيفية التعامل مع الأشخاص الآخرين.

بادئ ذي بدء، ينصحنا الرواقيون بأن نستعد لتعاملاتنا مع الأشخاص الآخرين قبل أن يتعيّن علينا أن نتعامل معهم. ولذلك، ينصحنا إبيكتيتوس بأن نُكوّن «شخصية وأسلوباً معينين» لأنفسنا حين نكون وحدنا. ومن ثم، حين نُخالط الأشخاص الآخرين، ينبغي لنا أن نظل صادقين مع أنفسنا⁽¹⁾. كما رأينا، يعتقد الرواقيون بأننا لا نستطيع أن نكون انتقائيين في قيامنا بواجبنا الاجتماعي. ستكون هناك أوقات حين ينبغي لنا أن نُخالط أشخاصاً مزعجين، مُضللين، أو حاقدين كي نعمل من أجل المصالح العامة. باستطاعتنا أن نكون انتقائيين في ما يتّصل بمسألة من هؤلاء الذين نُصادقهم. الرواقيون إذاً ينصحوننا أن نتحاشى مُصادقة الأشخاص

الذين أفسدت قيمهم، مخافة أن تلوّث قيمهم قيمنا. يتعيّن علينا بدلاً من ذلك أن نفتش، كأصدقاء، عن أشخاص يُشاركوننا قيمنا (الرواقية الأصلية) وبالأخص، الأشخاص الذين يقومون بعمل أفضل من عملنا في ما يتعلّق بالعيش وفقاً لهذه القيم. وفيما نحن نستمتع برفقة هؤلاء الأشخاص، علينا أن نعمل جاهدين على أن نتعلّم ما نستطيع منهم.

يُحذّرنا سينيكا، العيوب أو الرذائل مُعدية: إنها تنتشر، بسرعة وبصورة غير ملحوظة، من أولئك الأشخاص الذين يملكونها إلى أولئك الأشخاص الذين حدّث أن لاسوهم⁽²⁾. إبيكتيتوس يكرّر هذا التحذير: إذا ما قضينا وقتاً مع شخص غير نظيف، سوف نُصبح غير نظيفين أيضاً⁽³⁾. بالأخص، إذا خالطنا أشخاصاً لديهم رغبات فاسدة، سيكون هناك خطرٌ حقيقي جداً أننا نكتشف حالاً رغبات مشابهة في نفوسنا، وبذلك سوف تُفسد سكينتنا. وبالتالي، حين يكون باستطاعتنا أن نفعل ذلك، يتعيّن علينا أن نتجنّب مخالطة أشخاص أفسدت قيمهم، بالطريقة نفسها التي نتجنّب فيها، لنقل، تقبيل شخص مُصاب بشكل واضح بالزكام.

بالإضافة إلى نصحننا بأن نتجنّب الأشخاص ذوي العيوب، ينصحننا سينيكا بأن نتجنّب الأشخاص الذين هم ببساطة متدمرون، «الذين يكونون كئيبين وينوحون على كلّ شيء، الذين يجدون لذّة في كلّ فرصة للتشكي». إنه يُبرر هذا التجنّب من خلال ملاحظة أنّ الرفيق «الذي يكون دائماً مُزعجاً ويتحسّر على كلّ شيء هو مناوئ للسكينة»⁽⁴⁾. (في معجمه الشهير، بالمناسبة، صموئيل جونسون يضمّ مصطلحاً مُدهشاً لهؤلاء الأفراد: (seeksorrow)، يفسّره بالقول، إنه «الشخص الذي يفتعل كي يُزعج نفسه»⁽⁵⁾).

بالإضافة إلى أن نكون انتقائيين في ما يتّصل بالأشخاص الذين نُصادقهم، علينا أن نكون انتقائيين، يقول الرواقيون، في ما يتّصل بأيّ الوظائف الاجتماعية التي ننكبّ عليها (ما لم يتطلّب منا القيام بواجبنا

الاجتماعي أن ننكبّ عليها). إبيكتيتوس، على سبيل المثال، ينصح أن نتجنب مآدب الطعام التي تُقام لغير الفلاسفة. كما ينصحنا، حين نُخالط الناس فعلاً، أن نكون مُحترسين في حوارنا. يميل الناس إلى التكلّم عن أشياء معينة؛ (سابقاً في زمن إبيكتيتوس، يقول هو، كانوا يتحدّثون عن المصارعين، سباق الخيل، الرياضيين، الأكل والشرب -و، إلى حدّ كبير، عن الأشخاص الآخرين). حين نجد أنفسنا في مجموعة تتحدّث عن هكذا أشياء، ينصحنا إبيكتيتوس أن نلوذ بالصمت، أو أن نتكلّم قليلاً؛ أو ربما نحاول ببراعة أن نحوّل الحديث إلى «شيء مناسب»⁽⁶⁾.

هذه النصيحة، بطبيعة الحال، قديمة الطراز بعض الشيء؛ الناس لم يعودوا يتحدّثون عن المصارعين (مع أنهم، بشكل ملحوظ، لا يزالون يتحدّثون عن سباق الخيل، الرياضيين، الأكل والشرب -و، بالطبع، عن الأشخاص الآخرين). غير أنّ الأشخاص المعاصرين يُمكنهم على الرغم من ذلك أن يستخلصوا جوهر نصيحة إبيكتيتوس الاجتماعية. إنه شيءٌ مُباح - في الحقيقة، هو ضروري غالباً - بالنسبة لنا أن نُخالط «غير الفلاسفة»، أي نُخالط أفراداً لا يُشاركوننا قيمنا الرواقية. وعندما نفعل هذا، على أية حال، علينا أن نحترس: ثمة خطر، أنّ قيمهم سوف تلوّث قيمنا وبذلك تُعيدنا إلى لوراء في تطبيقنا الرواقية.

ماذا بشأن المناسبات التي يتعيّن علينا فيها، كي نقوم بواجبنا الاجتماعي، أن نتعامل مع أشخاص مزعجين؟ كيف نستطيع أن نمنعهم من إفساد سكينتنا؟

ينصحنا ماركوس أنه حين نتفاعل مع شخص مزعج، نتذكّر أنّ هناك بلا شك أشخاصاً يجدوننا مزعجين. وبنحو أعمّ، لمّا نجد أنفسنا غاضبين من عيوب شخص ما، علينا أن نتوقّف قليلاً كي نفكّر في عيوبنا. إنّ عمل هذا الشيء من شأنه أن يُساعدنا في أن نُصبح حازمين أكثر في

نظرتنا لعيوب هذا الشخص، وبناءً على ذلك نُصبح مُتسامحين معه. حين نتعامل مع شخص مُزعج، هذا يُساعدنا أيضًا كي نتذكر أنّ انزعاجنا مما يفعله سيكون دائمًا تقريبًا مؤذيًا لنا أكثر من أيّ شيء يفعله⁽⁷⁾. بمعنى آخر، إذا جعلنا أنفسنا نزعج، سوف نُزيد الطين بلةً.

بوسعنا أيضًا، يقترح ماركوس، أن نُقلل التأثير السلبي للأشخاص الآخرين على حياتنا من خلال السيطرة على أفكارنا عنهم. إنه ينصحنا، على سبيل المثال، ألا نُبدد وقتنا في التفكير بشأن ما يفعله جيراننا، يقولونه، يفكرون به، أو يُخططون له. ولا ينبغي لنا أن نسمح لعقلنا أن يمتلأ بـ«تصورات شهوانية، أنواع الحسد، أنواع الغيرة، الشكوك، أو أيّ عواطف أخرى» تتعلق بهم، بحيث إننا نحمرّ خجلًا إذا ما اعترفنا بها. إنّ الرواقي الصالح، يقول ماركوس، لا يُفكر في ما يفكر به الأشخاص الآخرون باستثناء حين يفعل هذا كي يخدم المصلحة العامة⁽⁸⁾.

إنّ الشيء الأهم، يعتقد ماركوس، أنه سيكون أسهل علينا أن نتعامل مع أشخاص وقحين لو أننا تذكرنا أنّ العالم لا يُمكن أن يوجد من دون هكذا أشخاص. ويدرّنا، بأن الناس لا يختارون العيوب التي يمتلكونها. وبالتالي، ثمة معنى في أنّ الأشخاص الذين يُزعجوننا لا يتملكون أنفسهم في أن يفعلوا هذا. ولهذا فهو شيء محتوم أنّ يكون بعض الناس مُزعجين؛ في الواقع، أن نتوقع خلاف ذلك، يقول ماركوس، هو أشبه بأن نتوقع من شجرة تين ألا تُعطي عصيرها. وهكذا، إذا ما وجدنا أنفسنا مصعوقين أو مندهشين أن يتصرّف فلاح بصورة فظة، فلا ينبغي أن نلوم إلا أنفسنا: كان يجب أن نعرف بشكل أفضل⁽⁹⁾.

كما رأينا، ينصح ماركوس بالإيمان بالقضاء والقدر، مثله مثل الرواقيين الآخرين. ما يبدو أنّ ماركوس ينصح به في الفقرات التي استشهدنا بها توًّا هو نوع خاص من الإيمان بالقضاء والقدر، ما يُحتمل أن يُسمى (الإيمان الاجتماعي بالقضاء والقدر): في تعاملتنا مع الآخرين،

يتعيّن علينا أن نعمل على الافتراض القائل إنه شاء القدر أن يتصرّفوا بطريقة معينة. ولذلك شيء أحقق أن نتمنى أن يكونوا أقل إزعاجًا. لكن بما أنني قلتُ هذا، يتعيّن عليّ أن أضيف أنه في موضع آخر، لا يقترح ماركوس فقط أنّ الأشخاص الآخرين يُمكن تغييرهم بل علينا أن نعمل كي نُغيّرهم⁽¹⁰⁾. غالب الظن، ما يقوله ماركوس إنه حتى ولو كان من الممكن أن نُغيّر الآخرين، باستطاعتنا أن نُنفس بعض الكرب الناجم عن تعاملنا معهم بأن نُخبر أنفسنا أن القدر شاء أن يتصرّفوا بهذه الطريقة.

افترض أننا على الرغم من أننا نتبع النصيحة المذكورة آنفًا، ينجح شخصٌ ما في إزعاجنا. في هكذا حالات، يقول ماركوس، علينا أن نذكر أنفسنا بأن «هذه الحياة الفانية لا تبقى إلا لحظة»، قاصدًا أننا حالًا سنكون في عداد الأموات⁽¹¹⁾. إنّ وضع الوقائع المُزعجة في سياقها الكوني، يعتقد هو، سوف يجعل تفاهتها جليةً وبناءً على ذلك سوف يُخفّف انزعاجنا.

وفقًا لماركوس، الخطر الأكبر بالنسبة لنا في تعاملاتنا مع الأشخاص المزعجين هو أنهم سيجعلوننا نكرهم، إنها ضغينةٌ من شأنها أن تكون مؤذيةً لنا. ولذلك، نحتاج لأن نعمل كي نتأكد من أن البشر لا يفلحون في تدمير أحاسيسنا المُحسنة تجاههم. (في الحقيقة، إذا كان الإنسان صالحًا، يقول ماركوس، فالآلهة لن تراه يصرُّ حقًا تجاه شخص ما). وهكذا، حين يتصرّف الناس بصورة لا إنسانية، يتعيّن علينا ألاّ نشعر تجاههم كما يشعرون هم تجاه الآخرين. ويُضيف قائلًا إننا إذا اكتشفنا الغضب والضغينة في داخلنا وأردنا أن نفتش عن طريقة للانتقام، أحد أشكال الانتقام من شخص آخر هو أن نرفض أن نكون مثله⁽¹²⁾.

بعض من أهم علاقاتنا هي علاقاتنا مع أفراد الجنس الآخر، والرواقيون لديهم الكثير مما يقولونه في ما يتعلّق بعلاقات كهذه. إنّ

الرجل الحكيم، يقول موسونيوس، لن يمارس الجنس خارج نطاق الزواج، وفي نطاق الزواج يمارس الجنس فقط بغرض إنجاب الأطفال؛ أن تمارس الجنس في ظروف أخرى يوحى بفقدان السيطرة على النفس⁽¹³⁾. يؤيد إبيكتيتوس أننا ينبغي أن نتفادى ممارسة الجنس قبل الزواج، إلا أنه يُضيف قائلاً إننا إذا نجحنا في القيام بهذا الأمر، ينبغي لنا ألا نتباهى في ما يتعلّق بعفتنا، وألا نستخف بأولئك الأشخاص الذين لا يكونون عفيفين بالطريقة نفسها⁽¹⁴⁾.

ماركوس لديه هواجس عن الجنس أكثر حتى من هواجس موسونيوس وإبيكتيتوس. في (التأملات)، يزودنا بطريقة لاكتشاف القيمة الحقيقية للأشياء: إذا حللنا شيئاً ما إلى العناصر التي يتكوّن منها، سنرى الشيء كما هو فعلاً وبذلك نقيّمه بنحو مناسب. الخمر الرائع، إذا ما حللناه هكذا، سوف يتكشّف عن شيء لا يتعدّى عصير عنب مُخمّر، والأردية الأرجوانية التي كان الرومان يُقدّرونها تقديراً عالياً جداً تتكشّف عن شيء لا يتعدّى صوفَ خروفٍ مصبوغ بدم متخثر من محار. حين يُطبّق ماركوس هذه الطريقة التحليلية على الجنس، يكتشف أنّه لا شيء أكثر من «احتكاك الأعضاء وإفراز قذفي»⁽¹⁵⁾. ولذلك نكون سفهاء إذا ما أعطينا قيمةً عاليةً للعلاقات الجنسية، ونكون سفهاء أكثر إذا ما أفسدنا حياتنا كي نخبر هكذا علاقات.

في الحقيقة، البوذيون ينصحون باستعمال هذه الطريقة التحليلية ذاتها. حين يجد المرء، على سبيل المثال، نفسه يشتهي امرأة، ربما ينصحه البوذيون بألا يفكّر فيها ككل، بل يفكّر في الأشياء التي تكوّنها، بما فيها رثاها، وبرازها، وبلغمها، وقيحها، ولعابها. إن القيام بهذا الشيء، يزعم البوذيون، من شأنه أن يُساعد المرء على أن يطفئ مشاعره الشهوانية. إن لم يُحقّق هذا الغرض، قد ينصحه البوذيون بأن يتخيّل جسدها في المراحل المختلفة من التفسّخ⁽¹⁶⁾.

يبدو تأييد الرواقين للتكتم الجنسي مفرط الاحتشام بالنسبة للقراء

المعاصرين، إلا أنهم يمتلكون سببًا. نحن نعيش في عصر من الانغماس الجنسي، وفي نظر عدد كبير من البشر عواقب هذا الانغماس كانت فاجعة في ما يتعلق براحة بالهم. فكّر، على سبيل المثال، في الشابة التي، بسبب كونها لا تستطيع مقاومة الإغراء الجنسي، تواجه الآن مشقة لأنها باتت أم وحيدة، أو فكّر في الشاب الذي، بسبب كونه لا يستطيع مقاومة الغواية، تُرهقه المسؤوليات (أو على الأقل مدفوعات رعاية الأطفال)، التي تمنعه من مُلاحقة أحلامه التي راودته في يوم ما. من السهل في أيامنا هذه أن نجد أشخاصًا يؤيدون الفكرة القائلة إن حياتهم كانت ستكون أفضل لو أنهم أبدوا مزيدًا من التكتّم الجنسي؛ ومن الصعب أن نجد أشخاصًا يعتقدون بأن حياتهم ستكون أفضل لو أنهم أظهروا تكتّمًا أقل.

، يتعيّن علينا أن نلاحظ، أن الرواقين لم يكونوا وحدهم وسط القدماء في الإشارة إلى القدرة المُدمّرة للجنس. ربما كان إبيكتيتوس المنافس الفلسفي للرواقين، إلا أنه يُشاركهم هو أجسهم في ما يتّصل بالجنس: «الاتصال الجنسي لن يُفيد المرء، وهو سعيدُ الحظ إن لم يؤذِه»⁽¹⁷⁾.

لكنني بعد أن قلتُ هذا كلّهُ، ينبغي لي أن أضيف أنه على الرغم من هو أجسهم حول الجنس، الرواقيون هم مُدافعون كبار عن الزواج. إنَّ الرجل الحكيم، يقول موسونيوس، يتزوج، وبعد أن يتزوَّج، هو وزوجته يعملان بجد كي يُسعد كل واحد منهما الآخر. في الحقيقة، في الزواج الصالح، شخصان يلتحمان في اتحاد حنون ويُحاول كل واحد منهما أن يتفوّق على الآخر في العناية التي يُبديها له⁽¹⁸⁾. إنَّ زواجًا كهذا، يتخيّل المرء، سيكون زواجًا سعيدًا جدًا.

وبعد زواجه، الرجلُ الحكيمُ يُحضِر الأطفال إلى العالم. يقول موسونيوس، ما من موكب ديني جميل مثل مجموعة أطفال يقودون آباءهم عبر المدينة، يقودونهم من أيديهم ويعتنون بهم⁽¹⁹⁾. يعتقد موسونيوس أن أناس قليلون هم أسعد من الرجل الذي لديه زوجة حنونة، أو أسعد من المرأة التي لها زوج حنون، وأبناء أبرار على السواء.

الفصل الحادي عشر

الإهانات

في تحمّل حالات الإذلال

بعضهم يعتقدون بأنه شيءٌ غريب أن يقضي الرواقيون الرومان وقتًا وهم يتكلّمون عن الإهانات وما هي أفضل السبل للتعامل معها. «هل هذه هي الوظيفة المناسبة للفيلسوف؟»، سوف يسألون. إنها وظيفة مناسبة، إذا اعتقدنا، كما فعل الرواقيون، أن الدور المناسب للفلسفة هو أن تؤسس فلسفة حياة.

الرواقيون، كما رأينا، ينصحوننا بأن نسعى إلى الطمأنينة. لقد أدركوا أنّ شيئًا واحدًا يمنع البشر من حيازة الطمأنينة والحفاظ عليها ألا وهو إهانات الآخرين. كجزء من عنصر استراتيجية للعيش لفلسفة الحياة الرواقية، أمضى الرواقيون وقتًا وهم يطوّرون طرائق بوسع البشر أن يستعملوها كي يمنعوا إهانات الآخرين من أن تُضايقهم. في هذا الفصل، أستقصي بعض هذه الطرائق.

في ما يلي، أستعمل كلمة (إهانة) بالمعنى الواسع جدًا للكلمة، كي أضمّن ليس الإساءة اللفظية فقط، من مثل أن نُطلق اسمًا على شخص ما، بل أيضًا «الإهانات بواسطة الإغفال»، من مثل استصغار أو زجر شخص ما، والإهانات الجسدية، من مثل صفع شخص ما. يميل البشر إلى أن يكونوا حسّاسين بشدة للإهانات. كما يُشير موسونوس، في ظل ظروف معينة مجرد نظرة يُمكن أن تُفسّر باعتبارها إهانة⁽¹⁾. وزيادةً على ذلك،

حتى حين تكون غير جسدية، الإهانات يُمكن أن تكون موجعةً. إذا كان شخصٌ ما في موقع سلطة، رئيس عمل أو معلم، على سبيل المثال، يوبّخك جهارًا، فإن مشاعر الغضب والإذلال عندك، على الأرجح ستكون شديدة. ليس هذا فحسب، لكن الإهانات قادرة على أن تُسبب لك الوجد بعد زمن طويل من تلقّيها. بعد عشرة أعوام من تلقّيك التوبيخ الذي وصفناه توًّا، من المحتمل أنك، في لحظة كسل، تتذكّر الحادثة، وعلى الرغم من مرور الوقت، قد تجد نفسك ثانيةً تتشجّ غضبًا.

كي نُقيّم قدرة الإهانات على زعزعة سكينتنا، لا نحتاج سوى أن نُلقِي نظرة على الأشياء التي تُزعجننا في العيش اليومي. في أعلى اللائحة سيكون السلوك المُهين للأشخاص الآخرين، بمن فيهم بنحو أبرز، أصدقاءنا، صديقاتنا، أقاربنا، وزملائنا في العمل. في بعض الأحيان هؤلاء الأفراد يُوجّهون إلينا إهانات صريحة ومباشرة: «أنت غبي». وبصورة أكثر شيوعًا، مع ذلك، تكون إهاناتهم خبيثة أو غير مباشرة. قد يجعلوننا هدفًا لنكتة: «من فضلك هل تستطيع أن تعتمر قبعة؟ نور الشمس المنعكس من على قمة رأسك يُعميني». أو، بعد تهنئتنا على نجاح ما، قد يحسّون أنهم مدفوعون إلى تذكيرنا، للمرة المئة، بفشل سابق. أو قد يُقدّمون لنا تعليقات ساخرة: «ذلك اللباس الخارجي يُخفي انتفاخاتك». أو ربما يستخفّون بنا بأنّ يعتبروننا شيئًا مفروغًا منه أو يفشلون في أن يُقدّموا لنا الاحترام الذي نحسّ بأننا نستحقّه. أو لعلهم يُدلّون عنا إلى شخص آخر بملاحظة مُهينة، ولاحقًا يُبلغنا الأخير بهذه الملاحظة. أيّ واحد من هذه الأشياء بوسعه، إذا سمحنا له، أن تدمّر يومنا.

أن يكون البشر حسّاسين للإهانات، أمر لا يقتصر على الأزمنة الحديثة. من باب الإيضاح، فكّر في ضروب الأشياء التي عُدت، وفقًا لسينيكّا، إهانات في روما القديمة: «[كذا وكذا لم يُعطني جمهورًا اليوم، مع أنه أعطاهما للآخرين]؛ [صدّد بغطرسة أو ضحك بصراحة على

حواري]؛ [لم يُعطني مقعدَ الشرف، بل وضعني عند مؤخرة المائدة]»⁽²⁾.
لو حصل أيّ واحد من هذه الأشياء اليوم، ربما سيُفهم يقينًا بوصفه إهانة.

الناس حين يُهانون، يغضبون عادة. لأنّ الغضب عاطفةٌ سلبية من شأنها أن تُفسد سكينتنا. كان الرواقيون يعتقدون بأنه شيءٌ جديرٌ بالاهتمام أن نُنشئ استراتيجيات كي نحول دون أن تُغضبنا الإهانات - استراتيجيات لإزالة الوخزة، إذا جاز التعبير، وخزة الإهانة. واحدة من استراتيجياتهم لإزالة الوخزة هي أن نتوقف قليلًا، حين تُوجّه إلينا الإهانة، كي نفكر إذا كان ما قاله الشخص المُهين صحيح أم لا. إذا كان قوله صحيحًا، فما من سبب لأن ننزعج. افترض، على سبيل المثال، أنّ شخصًا ما يسخر منا بسبب الرأس الأصلع حين يكون أحدنا فعلاً أصلع الرأس، يسأل سينيكا: «لماذا تكون هذه إهانة إذا ما أخبرنا بما هو بديهي؟»⁽³⁾.

ثمة استراتيجية أخرى من استراتيجيات إزالة الوخزة، اقترحها إبيكتيتوس، ألا وهي أن نتوقف قليلًا كي نفكر إلى أيّ مدى الشخص المُهين حسن الإطلاع. لعله يقول شيئًا سيئًا عنا لا لأنه يُريد أن يجرح مشاعرنا لكن لأنه يؤمن بإخلاص بما يقوله، أو ربما يُبلغ ببساطة كيف تبدو له الأشياء⁽⁴⁾. وبدلاً من أن نستشيط غضبًا على هذا الشخص بسبب صدقه وأمانته، يتعيّن علينا أن نقوم بهدوء.

ثمة استراتيجية فعالة بوضوح تتعلق بإزالة الوخزة، ألا وهي أن نفكر في مصدر الإهانة. إذا كنتُ أحترم المصدر، إذا كنتُ أؤمن آراءه، إذاً ملاحظاته النقدية يجب ألا تُضايقني. افترض، على سبيل المثال، أنني أتعلّم العزف على آلة البانجو والشخص الذي ينتقد عزفي هو الموسيقي البار الذي استأجرته معلّمًا لي. في هذه الحالة، أنا أدفع أجرًا للشخص كي ينتقدني. سيكون شيئًا سخيفًا بكلّ معنى الكلمة، في ظلّ ظروف كهذه، بالنسبة لي أن أردّ على انتقاداته بمشاعر مجروحة. على العكس،

إن كنتُ جادًا في ما يتعلّق بتعلّم العزف على آلة البانجو، عليّ أن أشكره على نقده لي.

افترض أنني لا أحترم مصدر الإهانة؛ بالأحرى افترض أنني اعتبره فردًا جديرًا بالازدراء بكلّ معنى الكلمة. في ظل ظروف كهذه، بدلًا من أن أشعر بأنني مجروح بسبب إهاناته، يتعيّن عليّ أن أشعر بالارتياح: إذا كان يعترض على ما أفعله، إذا ما أفعله هو بلا شك الشيء الصحيح الذي ينبغي فعله. إن ما يجب أن يُقلقني هو إذا ما كان هذا الشخص الجدير بالازدراء يؤيد ما أفعله. إن لم أقل شيئًا على الإطلاق في رد على إهاناته، التعليق المناسب جدًّا هو «إني مرتاح كونك تنظر إليّ بتلك الطريقة».

حين نفكر في مصادر الإهانات، يقول سينيكّا، نجد عادةً أنّ أولئك الذين يُهينوننا يُمكننا أن نعتهم بأفضل نعت باعتبارهم أطفالًا كبيروا أكثر مما ينبغي⁽⁵⁾. بالطريقة ذاتها ستكون الأم سخيفة إذا ما سمحت لـ «إهانات» طفلها الصغير الذي يدرج أن تُزعجها، وسنكون سخفاء أن ندع إهانات هؤلاء البالغين المتصابين تُزعجنا. في حالات أخرى، نجد أنّ أولئك الأشخاص الذين يُهينوننا لديهم شخصيات مُعيبة. إنّ أفرادًا كهؤلاء، يقول ماركوس، بدلًا من أن يستحقّوا غضبنا، هم يستحقّون شفقتنا⁽⁶⁾.

وفيما نحن نحقق تقدّمًا في تطبيقنا الرواقية، سوف نُصبح غير مبالين بنحو متزايد بآراء الأشخاص الآخرين عنا. نحن لا نمارس حياتنا بهدف كسب استحسانهم أو تفادي استهجانهم، ولأننا غير مبالين بآرائهم، لا نشعر بالوخزة حين يُهينوننا. في حقيقة الأمر، الحكيم الرواقي، إن كان هناك حكيم رواقي، قد يعتبر إهانات رفاقه البشر أشبه بعواء كلب. عندما يعوي الكلب، قد ندلي بملاحظة عقلية مفادها أنّ هذا الكلب يبدو أنه يكرهنا، إلا أننا سنكون أغبياء بكلّ معنى الكلمة إذا ما سمحنا لأنفسنا أن ننزعج بسبب هذه الحقيقة، وأن نعيش بقية يومنا ونحن نفكر، «أوه، يا عزيزي! الكلب لا يُحبني!».

يقول الرواقيون، إنَّ هناك إستراتيجية مُهمّة أخرى تتعلّق بإزالة وخزة الإهانة ينبغي أن نأخذها في الاعتبار، حين نُهان، ألا وهي أننا نحن أنفسنا مصدر أيّ وخزة ترافق الإهانة. «تذكّر»، يقول إبيكتيتوس: «إنَّ ما يُهين ليس هو الشخص الذي يُسيء إليك أو يضربك، بل الحُكم المتعلّق بالإساءة أو بالضرب هو الذي يُهين أو يُحقّر». ونتيجة لذلك، يقول: «الشخص الآخر لن يجرحك ما لم تبغ أنت ذلك؛ سوف تُجرّح تحديداً في ذلك الوقت الذي تُحب أن تُجرّح فيه»⁽⁷⁾. يتبع هذا أننا إذا كان بوسعنا أن نُقنع أنفسنا بأنَّ الشخص لم يُلحق بنا ضرراً من خلال إهانتنا، فإنَّ إهانته لن تحمل وخزة.

هذه النصيحة الأخيرة هي فعلاً مجرد تطبيق للاعتقاد الرواقي الأوسع القائل، كما يُعبّر إبيكتيتوس: «إنَّ ما يُزعج البشر ليست الأشياء نفسها، بل الأحكام المتعلّقة بهذه الأشياء»⁽⁸⁾. كي نفهم بنحو أفضل هذا الزعم، افترض فرداً ما يُجرّدني من ملكيتي. إنه يُلحق بي الضرر فقط إذا كانت فكرتي أنّ الملكية لها قيمة حقيقية. افترض، من باب الإيضاح، أنّ فرداً ما يسرق حوضاً إسمتياً للطيور من فنائي الخلفي. إذا كنتُ حريصاً على هذا الحوض، سأنزّع بسبب السرقة. (وجيراني، عندما يرون إلى أيّ مدى أنا منزّع، قد يتساءلون حائرين: «لماذا يُشغل نفسه إلى هذا الحدّ بحوض طيور تافه؟»). لو كنتُ غير مكترث بحوض الطيور، على أية حال، لن أنزعج بفقدانه. على العكس، سأكون متفلسفاً - بنحو أدق، سأكون رواقياً - بخصوص هذه الحادثة، وسأقول لنفسي: «لا فائدة من أن يشغل المرء نفسه بحوض طيور تافه». سكينتي لن تُفسد. افترض، أخيراً، أنني أمقتُ حوض الطيور: إنني أحفظ به لأنه هدية من قريب لي، والأخير سوف ينزعج إن لم أعرضه في فنائي الخلفي. في ظل هذه الظروف، أكون مسروراً باختفائه.

هل أفعل الأشياء التي تُساعدني أو التي تؤذيني؟ الأمر كلّه يعتمد

على قيمي، يقول الرواقيون. إنهم يستمرون في أن يذكروني أن قيمي هي أشياء لي سيطرة تامة عليها. وبناءً على ذلك، إذا ما آذاني شيء خارجي، فإنها غلطتي أنا: كان يتعين علي أن أتبنى قيمًا مختلفة.

حتى إذا نجحنا في إزالة وخزة الإهانة، فسوف يبقى لدينا السؤال القائل ما هي أفضل طريقة للرد عليها. معظم البشر يعتقدون بأن أفضل ردّ هو إهانة مضادة، ويفضّل أن تكون إهانة ذكية. الرواقيون يرفضون هذه النصيحة. وكيف نرد على إهانة، إن لم نرد عليها بإهانة مضادة؟ إحدى الطرائق المدهشة، يقول الرواقيون، هي الردّ بروح الفكاهة.

وهكذا، يُشير سينيكا باستحسان إلى استعمال الفكاهة العائد لكاتو كي نحول إهانة مُوجعة على نحو واضح. كان كاتو يُحرّر دعوى في المحكمة عندما بصق خصم اسمه ليتولوس في وجهه. وبدلاً من أن يغضب أو يُرجع الإهانة، مسح كاتو البصاق من على وجهه وقال: « ليتولوس، سأقسم لأي فرد بأن الناس كانوا مُخطئين حين قالوا إنك لا تستطيع أن تستعمل فمك!»⁽⁹⁾. كما أنّ سينيكا يوافق على رد سقراط على إهانة مؤذية أكثر. أحدهم جاء إلى سقراط و، من دون إنذار، لكمة على أذنيه. وبدلاً من أن يغضب، اختلق سقراط نكتة عن مسألة كم هو شيء مزعج، حين نخرج، ألا نكون متيقنين ما إذا نعتمر خوذة أم لا⁽¹⁰⁾.

أحد أنواع الدُعابات قد نستعمله ردًا على الإهانة، دُعابة مستهينة بالذات يُمكن أن تكون مؤثرة بوضوح. وعلى هذا النحو، يصف سينيكا رجلاً اسمه فاتينيوس، عنقه مُغطى بأكياس دهنية وقدماه مريضتان، يحكي النكات عن تشوّهاته كثيرًا بحيث إنّ الآخرين لم يكن لديهم شيء يُضيفونه⁽¹¹⁾. إبيكتيتوس يُدافع أيضًا عن استعمال الدُعابة المُستهينة بالذات. تصوّر، مثلاً، أنك تكتشف أنّ شخصًا ما قال أشياء سيئة عنك. إبيكتيتوس ينصحك بأن تردّ ليس بالتصرّف بنحو دفاعي بل بالارتياب

في كفاءته بوصفه شخصًا مهينًا؛ على سبيل المثال، باستطاعتك أن تُعلّق أنه إذا كان الشخص المهين يعرفك جيدًا بما يكفي كي ينتقدك بجدارة، ما كان ينبغي له أن يُشير إلى العيوب المُحدّدة التي أشار إليها، بل حرّيّ به أن يذكر عيوبًا أخرى، أسوأ بكثير⁽¹²⁾.

من خلال الضحك على الإهانة، نحن نُلّمح ضمناً إلى أننا لا نأخذ الشخص المهين ولا إهاناته على محمل الجدّ. وبالطبع، نحن بذلك نُهين الشخص المهين من دون أن نفعل ذلك بصورة مباشرة. وبناءً على ذلك فهو ردٌّ على الأرجح يُحبط الشخص المهين بشدة. ولهذا السبب، الردّ الظريف على الإهانة يُمكن أن يكون مؤثراً أكثر بكثير مما يُمكن أن تكون عليه الإهانة المُضادة.

إنّ المسألة المتعلقة بالرد على الإهانات بالدعابة هي أنّ القيام بذلك يتطلب فطنةً وحضوراً ذهنيّاً. كثيرون منا يفتقرون إلى هاتين الصفتين. حين نُهان، نقف هناك مشدوهين: نحن نعرف أنه وُجهت إلينا إهانة إلا أننا لا نعرف ماذا نفعل لاحقاً. إذا خطر ببالنا ردٌّ ذكي، هذا الردّ يأتي بعد مضي ساعات عدّة، حين يكون عديم النفع بالنسبة لنا. ما من شيء مُثير للشفقة، على أية حال، أكثر من شخص يمشي قُدماً، بعد يوم من توجيه الإهانة، إلى الشخص الذي أهانه، ويُذكره بالإهانة، ومن ثم يُعطيه ردّه عليها.

أدرك الرواقيون هذا الأمر، ونتيجةً لذلك دافعوا عن طريقة ثانية للردّ على الإهانات: من دون ردّ على الإطلاق. بدلاً من الردّ على إهانة ما، يقول موسونيوس، علينا «أن نتحمّل ما جرى بهدوء وسكون». ويُذكرنا، أنّ هذا «هو السلوك المناسب بالنسبة لشخص يُريد أن يكون رحب الصدر»⁽¹³⁾. إنّ ميزة عدم الردّ، الاستمرار ببساطة كما لو أنّ الشخص المهين لم يتكلّم حتى، هي أنها لا تحتاج إلى التفكير من جانبنا. في

حقيقة الأمر، حتى أغبى شخص على كوكبنا بوسعه أن يردّ على الإهانات بهذه الطريقة.

وعلى هذا النحو، يُشير سينيكا باستحسان إلى ردّ كاتو عندما لا يعرف الشخص مَنْ الذي ضربه في الحمامات العمومية. وعندما عرف الشخص لاحقًا مَنْ هو كاتو واعتذر منه، فإنّ كاتو، بدلًا من أن يغضب على الرجل أو يُعاقبه، ردّ ببساطة: «لا أتذكر أنني ضُربت»⁽¹⁴⁾. يقول سينيكا، أظهر كاتو روحًا أرق من خلال عدم الاعتراف بالضربة مما لو أنه غفرها⁽¹⁵⁾.

إنّ رفض الردّ على الإهانة هو، بنحو ظاهري التناقض، أحد الردود المُمكنة الأكثر تأثيرًا. لسبب واحد، كما يُشير سينيكا، هو أن عدم ردّنا يُمكن أن يكون مُحبطًا تمامًا بالنسبة للشخص المُهين، الذي سوف يتساءل ما إذا فهمنا أم لم نفهم إهانتته. وزيادةً على ذلك، نحن نسرق منه لذة إزعاجنا، وعلى الأرجح أنه سوف ينزعج نتيجةً لذلك⁽¹⁶⁾.

لاحظ، أيضًا، أنه من خلال عدم الردّ على الشخص المُهين؛ نُظهر له ولأَيّ شخص يُراقب أننا ببساطة لا وقت لدينا لسلوك الشخص الصبباني. إذا ما أظهر الردّ الظريف على الإهانة أننا لم نأخذ الشخص المُهين على مَحمل الجَدِّ، عدم الردّ على الإهانة يجعل الأمر يبدو كما لو أننا غير مُبالين بوجود الشخص المُهين: ليس فقط أننا لم نأخذه على مَحمل الجَدِّ، بل إننا لا نأخذه على الإطلاق! فما من أحد يُريد أن يُهمَل، والشخص المُهين على الأرجح يشعر بالإذلال من جراء عدم الردّ عليه - لا بإهانة مُضادة، ولا بدُعاة حتى!

إنّ النقاش أعلاه يجعل الأمر يبدو كما لو أنّ الرواقيين سلميون تمامًا في ما يتصل بالإهانات، كما لو أنهم لا يردّون على الإهانة بإهانة مُضادة، أو بمعاقبة الشخص المُهين. ليست هذه هي القضية، مع ذلك. بحسب

سينيكا، ثمة أوقات حين يكون الحال مناسبًا لنا كي نردّ بقوة على الإهانة. الخطر في الرد على الإهانات بالفكاهة أو بعدم الرد على الإطلاق هو أنّ بعض الأشخاص المُهينين هم أغبياء بما يكفي بحيث إنهم لن يُدركوا أنه بواسطة رفض الرد على إهاناتهم بإهانات مضادة، نحن نُظهر الازدراء حيال ما ظنّوه عنا. بدلًا من أن يشعروا بالذل جراء ردّنا، قد تشجعهم نكاتنا أو يُشجعهم سكوتنا، وربما يشرعون في أن يمطروننا بوابل لا نهاية له من الإهانات. هذا الأمر قد يكون مُربكًا بوضوح إذا كان الشخص الذي يقوم بالإهانة هو، في العالم القديم، خادم شخص ما أو أنه، في العالم المعاصر، مرؤوس شخص ما، طالبًا، أو صبيًا.

أدرك الرواقيون هذا الأمر وقدّموا نصيحةً في كيفية التعامل مع هكذا أفراد. بالطريقة نفسها قد توبّخ الأم أو تُعاقب الطفلة التي شدّت شعرها، سوف نرغب، في بعض الحالات، أن نوبّخ أو نُعاقب الشخص الذي يُهيننا بطريقة صبيانية. وهكذا، إذا أهانت طالبةٌ مُعلّمتها أمام طالبات الصف، سيكون المُعلّم غير حكيم إذا ما تجاهل الإهانة. الطالبة المُهينة ونظيراتها قد يُفسرن عدم رد المُعلّم بوصفه إذعانًا ونتيجةً لذلك يُطلقن العنان لوابل جديد من الإهانات. هذا السلوك من شأنه أن يُفسد بوضوح قاعة الدرس ويجعل الأمر صعبًا على الطالبات أن يتعلّمن.

في هكذا حالات، الرواقي يحتاج إلى أن يأخذ بالحسبان أنه يُعاقب الطالبة المُهينة ليس لأنها أخطأت بحقه، بل كي يُصحح السلوك غير اللائق. يقول سينيكا، إنّ هذا أشبه بترويض حيوان: إذا كنا في أثناء محاولة ترويض حصان، نُعاقبه، نحن نفعل هذا لأننا نريده أن يُطيعنا في المستقبل، لا لأننا غاضبون من فشله في إطاعتنا في ماضيات الأيام⁽¹⁷⁾.

نحن نعيش في زمن، بلا ريب، فيه قلةٌ من البشر يرغبون بأن يردّوا على الإهانة بالفكاهة أو بعدم الردّ. في الحقيقة، إنّ أولئك الأشخاص الذين يُدافعون عن الكلام الصحيح سياسيًا يعتقدون بأنّ الطريقة

الصحيحة للتعامل مع بعض الإهانات هي معاقبة الشخص المُهين. إنَّ ما يُقلقهم كثيرًا جدًّا هي الإهانات الموجهة إلى «المنبوذين»^(*)، بمن فيهم الأقليات وذوي الإعاقات الجسدية، العقلية، الاجتماعية، أو الاقتصادية. الأشخاص المحرومون، يناقشون، هم أشخاص سريعو التأثير سيكولوجيًا، وإذا سمحنا للناس أن يُهينوهم، سوف يُكابدون أذَى نفسيًا ثقيل الوطأة. المدافعون عن الكلام الصحيح سياسيًا بناءً على ذلك، يُناشدون السلطات - موظفي الحكومات، أرباب العمل، ومديري المدارس - كي يُعاقبوا أي فرد يُهين فردًا محرومًا.

إبيكتيتوس يرفض هذا السلوك في التعامل مع الإهانات كونه يأتي بنتائج عكسية بنحو فظيع. إنه يُشير، بادئ ذي بدء، إلى أنَّ حركة التصحيح السياسي لها تأثيرات جانبية غير متوقعة. أحدها هي أنَّ عملية حماية الأفراد المنبوذين من الإهانات سوف تميل لأن تجعلهم بالغي التحسُّس إزاء الإهانات: سوف يشعرون، نتيجةً لذلك، أنَّ الوخزة ليست فقط تلك الناجمة عن الإهانات المباشرة بل الإهانات الضمنية أيضًا. وثمة تأثير آخر ألا وهو أنَّ الأفراد المحرومين سوف يتوصَّلون إلى الاعتقاد بأنهم عاجزون عن التعامل مع الإهانات من دون مساعدة - وأنه ما لم تتدخل السلطات في صالحهم، يظلُّون عُزَّل.

إنَّ أفضل طريقة للتعامل مع الإهانات المُوجَّهة إلى المحرومين، يناقش إبيكتيتوس، هي عدم معاقبة أولئك الأشخاص الذين وجَّهوا إليهم الإهانات، بل أن نُعلِّم المحرومين طرائق الدفاع عن النفس من الإهانة. إنهم يحتاجون، بالأخص، كي يتعلَّموا كيفية إزالة الوخزة من الإهانات المُوجَّهة إليهم مهما كان نوعها، وإلى أن يفعلوا هذا، سيظلُّون

(*) المحرومون disadvantaged: هم الأشخاص الذي يفتقرون إلى الموارد أو الشروط الرئيسة (من مثل المأوى الصحي، والخدمات الطبية والتعليمية والحقوق المدنية)، التي تكفل لهم مركزًا متكافئًا في المجتمع - م.

بالغي التحسس إزاء الإهانات وسوف يختبرون، نتيجةً لذلك، شقاءً كبيراً حين يُهانون.

إنه شيءٌ يستحق الملاحظة أنّ إبيكتيتوس يُعدُّ، بحسب المعايير الحديثة، محروماً بشكل مُضاعف. كان أعرج وعبداً على السواء. على الرغم من هذه العيوب، وجد طريقةً كي يسمو على الإهانات. والأهم، وجد طريقةً كي يختبر السعادة على الرغم من سوء الحظ الذي تعامل به القدر معه. يشك المرء أنّ «المحرومين» المعاصرين باستطاعتهم أن يتعلّموا كثيراً من إبيكتيتوس.

الفصل الثاني عشر

الحزن

في التغلب على الدموع بالعقل

معظم الآباء، عندما يعرفون بموت الابن أو الابنة، يكونون مُحطّمين عاطفيًا. إنهم يبكون، ربما على مدى أيام عدّة بلا انقطاع، ويكونون غير قادرين على الاستمرار في روتينهم اليومي طوال مدة من الزمن. بعد الوفاة بمدة طويلة، قد يختبرون ذكريات الحزن؛ عيونهم قد تفيض من الدمع لدى رؤية صورة ابنهم أو ابنتهم. وكيف يكون ردّ الرواقي على موت ابنه أو ابنته؟ قد يتصوّر المرء أنه سوف يردّ بعدم الردّ على الإطلاق، وسوف يكتب أحاسيسه مهما كان نوعها أو، بنحو أفضل كثيرًا، أن يُدرّب نفسه ألا يحزن. إن الاعتقاد القائل بأنّ الرواقيين لا يحزنون، مع أنه يُؤمن به على نطاق واسع، هو اعتقاد خاطئ. العواطف كالحزن، كما رأها الرواقيون، هي عواطف انفعالية أو انعكاسية إلى حدّ ما. بالطريقة نفسها، إلى حدّ كبير، حيث لا نستطيع أن نتمالك أنفسنا عن الشعور بالفرح عندما نسمع جلبة عالية، غير متوقّعة - إنه انعكاسٌ جسدي لا إرادي - لا يسعنا أن نتمالك أنفسنا عن الشعور بأننا مهمومون عندما نعرف بفقدان غير متوقّع لأحد أحبائنا - إنه انعكاسٌ عاطفي لا إرادي. وهكذا، في مواساته لهوليبوس، الذي كان يحزن على وفاة شقيقه، يكتب سينيكا: «[الطبيعة] تطلب منا بعض الحزن، في حين أنّ ما هو أكثر من ذلك هو نتيجة التباهي. إلا أنني لن أطلب منك ألا تحزن على الإطلاق»⁽¹⁾.

كم يجب أن يحزن الرواقي؟ يقول سينيكا لپوليبيوس في الحزن العادي، «سوف يحافظ على وسيلة لن تستنسخ اللامبالاة ولا الجنون، وسوف تُبقينا في الحالة التي هي صفة العقل الحنون، وليس العقل غير المتوازن». ولاحقاً ينصح پوليبيوس قائلاً: «دع دموعك تتدفق، إنما دعها تنقطع أيضاً، دع أعمق التنهدات تُسحب من صدرك، إنما دعها أيضاً تصل إلى النهاية»⁽²⁾.

مع أنه قد لا يكون ممكناً أن نستأصل الحزن من حياتنا، من الممكن، يعتقد سينيكا، أن نتخذ خطوات كي نقلل حجم الحزن الذي نخبره في أثناء مسار العمر. وإذا افترضنا أن هكذا خطوات موجودة، علينا أن نتخذها. نحن نعيش، على أية حال، في عالم يوجد فيه فعلاً أشياء كثيرة كي نحزن عليها. وبالتالي، يقول سينيكا، علينا أن نحجب دموعنا بقدر ما نستطيع، بما أن «لا شيء ينبغي الاقتصاد فيه أكثر من ذلك الشيء الذي نكون بحاجة دائمة إليه»⁽³⁾. بهذه الأفكار رسم سينيكا والرواقيون الآخرون الطرائق التي بواسطتها نستطيع أن نمنع أنفسنا من اختبار الحزن الفائض والتغلب بسرعة على الحزن، أيًا كان نوعه، الذي من المحتمل أن نجد أنفسنا نخبره.

إن استراتيجية الرواقيين الرئيسة في تفادي الحزن هي الانخراط في التخيل السلبي. من خلال تأمل وفاة أولئك الأشخاص الذين نُحبهم، سوف نُزيل بعض الصدمة التي نخبرها إذا ما فارقوا الحياة؛ بمعنى من المعاني، لقد رأينا الموت وهو يأتي. وزيادةً على ذلك، إذا ما تأملنا وفاة أولئك الأشخاص الذين نُحبهم، على الأرجح، سوف نستفيد استفادة كاملة من علاقاتنا معهم وبناءً على ذلك لن نجد، إذا ما ماتوا، أنفسنا مليئين بالحسرات في ما يتعلّق بسائر الأشياء التي باستطاعتنا، وكان يجب، أن نفعلها معهم ومن أجلهم.

بالإضافة إلى تعوّدنا على منع الحزن، التخيل السلبي يُمكن أن نستعمله كي نُطفئه. ففكر، على سبيل المثال، في نصيحة سينيكا إلى مارشا، وهي امرأة كانت محزونة بعد ثلاثة أعوام من وفاة ابنها، كما في اليوم الذي دفنته فيه. بدلاً من أن تقضي أيامها وهي تفكر بمرارة في السعادة التي حُرمت منها بوفاة ابنها، ينبغي لمارشا، يقول سينيكا، أن تفكر في مسألة كم سيكون حالها أسوأ بكثير اليوم، لو أنها لم تكن قادرة على الاستمتاع بصحبته. بكلمات أخرى، بدلاً من الحداد على نهاية حياته، ينبغي لها أن تكون مُقرّة بالجميل كونه عاش على أية حال⁽⁴⁾.

هذا ما يُمكن أن يُسمى التخيل السلبي الاستذكاري. في الحالة الطبيعية، التخيل السلبي المستقبلي، نتخيل فقدان شيء نمتلكه حالياً؛ في التخيل السلبي الاستذكاري، نتخيل أننا لم نملك الشيء الذي فقدناه. يعتقد سينيكا أننا من خلال الانخراط في التخيل السلبي الاستذكاري، بوسعنا أن نستبدل أحاسيس الندم لدينا كوننا فقدنا شيئاً ما بأحاسيس الشكر كوننا امتلكناه في يومٍ من الأيام.

في مواساته لپوليبيوس، يقدّم سينيكا نصيحة في كيفية التغلب على الحزن الذي يحدث أن نختبره، أيّاً كان نوعه. العقل هو أفضل سلاح ضد الحزن، يؤكد، لأنه «ما لم يضع العقل نهايةً لدموعنا، القدر لن يفعل ذلك». على العموم، يعتقد سينيكا أنّ العقل مع أنه قد لا يكون قادراً على أن يُطفئ حزننا، يمتلك هو القدرة على أن يُزيل منه «كلّ ما هو زائد وفائض»⁽⁵⁾.

يبدأ سينيكا بعدها باستعمال الإقناع العقلاني لمعالجة پوليبيوس من حزنه الزائد. على سبيل المثال، يُناقش سينيكا أنّ الشقيق الذي يحزن پوليبيوس على وفاته إما يُريد أو لا يُريد أن تعذب الدموع پوليبيوس. لئن كان يُريد أن يُعاني پوليبيوس، إذاً هو لا يستحق الدموع، لذا پوليبيوس

يجب أن يكفَّ عن البكاء؛ وإذا كان لا يُريد أن يعاني پوليبوس، إذا إنه شيءٌ إجباري على پوليبوس، إن كان يُحب شقيقه ويحترمه، أن يتوقَّف عن البكاء. وفي حجة أخرى، يُشير سينيكا إلى أن شقيق پوليبوس، لأنه ميت، فهو لم يعد قادرًا على أن يحزن وهذا شيءٌ حسن؛ ولذلك فإنه بمنزلة جنون بالنسبة لهوليبوس أن يواصل الحزن⁽⁶⁾.

مواساة أخرى لسينيكا تُوجِّه إلى والدته هيلفيا. بينما كان پوليبوس يحزن على موت أحد أحبائه، كانت هيلفيا تحزن على نفي سينيكا. في نصيحته إلى هيلفيا، يأخذ سينيكا الحجة التي قدَّمها إلى پوليبوس - كون الشخص الذي يحزن پوليبوس على وفاته لا يُريده أن يحزن - خطوة واحدة أبعد: لأنَّ ظروف سينيكا هي التي تجعل هيلفيا تحزن عليه، يناقش هو أنه بقدر تعلق الأمر به، كونه رواقياً، لا يحزن على ظروفه، لذا هيلفيا يتعيَّن عليها هي أيضًا ألا تحزن. (يلاحظ أن مواساته لهيلفيا هي مواساةٌ فريدة: مع أنه يقرأ كلَّ مواساة بمسطاعه أن يجدها، لا واحدة منها واسى بها فعلاً المؤلفُ الناسَ الذين كانوا ينوحون على المؤلف نفسه)⁽⁷⁾.

في بعض الحالات، هكذا احتكامات إلى العقل من شأنها بلا ريب أن تُساعد في تخفيف، ولو حتى على مدى زمن قصير، الحزن الذي يختبره شخصٌ ما. مع ذلك، في حالات الحزن الشديد، هكذا احتكامات من المُستبعد أن تنجح للسبب البسيط أن عواطف الشخص الحزين تُسيطر على عقله. لكن حتى في هذه الحالات، محاولتنا في إقناعه قد تكون نافعة، بما أن محاولات كهذه يُمكنها أن تجعله يفهم المدى الذي استسلم فيه عقله لعواطفه وبالتالي يحثه، ربما، على اتخاذ خطوات كي يُعيد عقله إلى دوره الحقيقي.

إبيكتيتوس أيضًا يقدِّم نصيحة في إدارة الحزن. إنه ينصحنا، بالأخص، بأن نحترس ألا «نلتقط» حزن الآخرين. تصوّر، على سبيل المثال، أن

نُصادف امرأة مهمومة. يتعيّن علينا، يقول إبيكتيتوس، أن نتعاطف معها وربما نشاركها النواح. إلا أننا في عملنا هذا، علينا أن نكون حذرين بالأ «نوح داخلياً»⁽⁸⁾. بكلمات أخرى، علينا أن نكشف علامات حزننا من دون أن نسمح لأنفسنا في أن نعيش الحزن.

هذه النصيحة قد تجرح بعضهم. عندما يحزن الآخرون، فهم يؤكّدون أننا يجب ألا نتظاهر فقط كما لو أننا نتعاطف معهم؛ علينا فعلاً أن نستشعر خسائرهم ونحزن نحن أنفسنا فعلاً. إبيكتيتوس قد يردّ على هذا الانتقاد من خلال الإشارة إلى أنّ النصيحة التي نردّ بها على حزن أصدقائنا بأن نحزن نحن أنفسنا هي نصيحة سخيفة كالنصيحة القائلة إننا نساعد شخصاً ما سُمّم بأن نأخذ السمّ نحن أنفسنا، أو نساعد شخصاً مُصاباً بالزكام بأن نلتقطه منه عمدًا. الحزن عاطفة سلبية، ولذلك هي عاطفة ينبغي لنا، قدر الإمكان، أن نتجنّب عيشها. إذا كانت إحدى صديقاتنا حزينة، فإنّ هدفنا يجب أن يكون مساعدتها في الانتصار على حزنها (أو بالأحرى، إذا أضفينا بنحو مناسب صفةً ذاتيةً على أهدافنا، علينا أن نبذل قصارى جهدنا كي نساعدنا في الانتصار على حزنها). لئن كان باستطاعتنا أن ننجز هذا الأمر من خلال النواح بنحو منافق، إذا دعنا نفعل هذا. بالنسبة لنا، أن «نلتقط» حزنها لن يساعدها بل سيُلحق بنا الأذى.

بعض القراء يُصبحون في هذه المسألة شكّاكين في ما يتصل بحكمة وكفاءة الطرق الرواقية للتعامل مع العواطف السلبية. نحن نحيا في عصر يكون فيه توافق الرؤى التي يحملها المختصون في مجال الصحة والأشخاص العاديون متشابهًا، على أنّ صحتنا العاطفية تتطلّب منا أن نكون في تماس مع عواطفنا كي نتقاسمها مع الآخرين، وكي ننفس عنها من دون تحفظ. الرواقيون، من الجانب الآخر، يُدافعون قائلين إننا غالبًا نتظاهر بالعواطف وأننا غالبًا نتخذ خطوات من شأنها أن تُطفئ العواطف الأصلية التي نجدّها في داخل أنفسنا. قد يستنتج بعضهم أنه لشيءٌ خطير

أن نتبع النصيحة الرواقية المتعلقة بعواطفنا، ولأنّ هكذا نصيحة تقبع في قلب الرواقية، قد يمضون قُدماً كي يرفضوا الرواقية باعتبارها فلسفة حياة.

في الفصل العشرين من هذا الكتاب سوف أردّ على هذا النقد الموجه إلى الرواقية. سأفعل هذا، الأمر الذي قد يُثير دهشة بعض الأشخاص، من خلال استجواب توافق الرؤى في ما يتصل بمسألة ماذا نفعل كي نحافظ على صحتنا العاطفية. إنه شيءٌ صحيح من دون ريب أنّ بعض الأفراد - أولئك الذين يختبرون حزنًا عميقًا، على سبيل المثال - بوسعهم أن يستفيدوا من المشورة السيكلوجية. كما أعتقد، أيضًا، أنّ عددًا غيرًا من البشر باستطاعتهم أن يتمتعوا بصحة عاطفية قوية من دون اللجوء إلى هكذا مشورة. وبالأخص، أعتقد أنّ تطبيق الرواقية من شأنه أن يُساعدنا في تجنّب كثير من الأزمات النفسية التي تُصيب البشر. وأعتقد أيضًا بأننا إذا وجدنا أنفسنا في قبضة عاطفة سلبية، فإنّ إتباع نصيحة رواقية سوف يُتيح لنا، في حالات كثيرة، من دون مساعدة أحد أن نقهر تلك العاطفة.

الفصل الثالث عشر

الغضب

في التغلب على السعادة - المضادة

الغضب هو عاطفة سلبية أخرى، إذا ما سمحنا لها، يُمكنها أن تُدمر سكينتنا. في الواقع، يُمكننا أن نحسب الغضب بمثابة السعادة - المضادة. ولهذا استنبط الرواقيون طرائق من شأنها أن تُقلل كمّ الغضب الذي نخبره.

إنّ المصدر الأفضل والوحيد للنصيحة الرواقية في منع الغضب والتعامل معه، هو مقالة سينيكا المعنونة «في الغضب». الغضب، يقول سينيكا، هو «جنون مُختصر»، والضرر الذي يُحدثه الغضب ضررٌ هائل: «ما من بلاء كلف الجنس البشري أكثر منه». يتابع، بسبب الغضب، نرى، في سائر الجهات المحيطة بنا، البشر وهم يُقتلون، يُدسّ لهم السمّ، ويُقاضون؛ نرى مدناً وبلداناً تتحطم. وناهيك عن تحطم المدن والبلدان، بمستطاع الغضب أن يُحطمنا شخصياً. نحن نقيم في عالم، توجد فيه أشياء كثيرة تستدعي الغضب بشأنها، ونحن نعني أنه ما لم نتمكن من تعلم السيطرة على غضبنا، سوف نكون غاضبين بلا انقطاع. أن تكون غاضباً، يستتج سينيكا، هو إضاعة وقت ثمين⁽¹⁾.

بعضهم يؤكدون أنّ الغضب له فوائده. إنهم يُشيرون إلى أننا عندما نغضب، نكون مدفوعين أو مُحرّضين. سينيكا يرفض هذا الادعاء قائلاً،

إنه شيءٌ صحيح، أنّ البشر أحياناً يستفيدون حين يغضبون، إلا أن ذلك لا يعني أن نُرحب بالغضب في حياتنا. لاحظ، على أية حال، أنّ البشر أيضاً يستفيدون أحياناً من كونهم في حالة دمار، مع ذلك مَنْ مِنْ هؤلاء العقلاء يتخذون خطواتٍ من شأنها أن تزيد فرص دمارهم؟ ما كان يُقلق سينيكا في ما يتصل بتوظيف الغضب باعتباره أداةً تحريضية هو أنه بعد أن نُشغلها، لن نكون قادرين على إيقاف تشغيلها، ومهما تجلب إلينا الفائدة في أول الأمر فهي (في المعدّل) لن تكون أكثر من تعويض بسبب الضرر الذي تُحدثه لاحقاً. «العقل»، يُحذّرنا، لن يجتد مساعدة الدوافع غير المكبوحه الطائشة التي ليس له سلطةٌ عليها⁽²⁾.

هل يقول سينيكا، إذاً، إنّ الشخص الذي يرى أباه قتيلاً وأمه مُغتصبة يتعيّن عليه ألا يغضب؟ وأنه ينبغي له أن يقف هناك ولا يُحرّك ساكناً؟ لا أبداً. ينبغي له أن يُعاقب المُجرم ويحمي أبويه، إنما قدر الإمكان عليه أن يبقى هادئاً فيما هو يفعل هذا. في الحقيقة، من المحتمل أن يحسن صنيعاً في المعاقبة والحماية إن كان باستطاعته أن يتفادى الغضب. وبنحو أعمّ، يقول سينيكا، حين يُسيء شخصٌ ما إلينا يجب أن يُصحّح، «بواسطة التوبيخ وبواسطة القوة أيضاً، برفق وبخشونة أيضاً». إنّ تصحيحاً كهذا، على أية حال، ينبغي ألا يُنجز بغضب. نحن نُعاقب الأشخاص ليس كقصاص على ما فعلوه بل من أجل منفعتهم، كي نردعهم عن أن يفعلوا مجدداً ما فعلوه، أيّا كان هذا الفعل. العقاب، بكلمات أخرى، يجب أن يكون «تعبيراً ليس عن الغضب بل عن التحذير»⁽³⁾.

في نقاشنا عن الإهانات، رأينا أنّ سينيكا يعمل، استثناءً لقاعدته، كي يردّ على الإهانات بالفكاهة أو من دون ردّ على الإطلاق: إذا كنا نتعامل مع شخص، على الرغم من كونه بالغاً، يتصرّف كطفل، ربما نرغب بأن نعاقبه لأنه أهاننا. إنه، على أية حال، الشيء الوحيد الذي سيفهمه. وبطريقة مماثلة، ثمة أفراد، عندما يُسيئون إلينا، هم عاجزون

عن تغيير سلوكهم ردًا على توّسلاتنا المدروسة، المنطقية. حين نتعامل مع شخص سطحي من هذا النوع، إنه شيء غير معقول أن نغضب فعلاً - إن القيام بهذا الفعل على الأرجح سوف يُفسد يومنا - إلا أنه ربما يكون شيئاً معقولاً، يعتقد سينيكا، أن نتظاهر بالغضب⁽⁴⁾. من خلال عملنا هذا، بوسعنا أن نجعل هذا الشخص يُصحح أساليبه بأقل إفسادٍ لسكيتنا. بكلمات أخرى، على الرغم من أنّ سينيكا يرفض فكرة أن نسمح لأنفسنا بأن نغضب كي نُحرّض أنفسنا، هو مُنفتح على فكرة التظاهر بأننا غاضبون كي نُحرّض الآخرين.

يقدّم سينيكا كثيرًا من النصائح الخاصة في كيفية منع الغضب. يقول، يتعيّن علينا أن نقاوم ميلنا إلى أن نظنّ أسوأ الظنون في ما يتعلّق بالآخرين وأن نقاوم ميلنا إلى القفز إلى استنتاجات تتعلّق بحوافرهم. نحن نحتاج إلى أن نأخذ بالحسبان أنه فقط بسبب أنّ الأشياء لا تتكشف بالطريقة التي نريدها أن تتكشف بها، لا يترتب على ذلك أنّ شخصًا ما قد تحامل علينا. في الأخص، يقول سينيكا، نحن بحاجة إلى أن نتذكّر أنه، في بعض الحالات، الشخص الذي نغضبُ منه قد ساعدنا في الواقع؛ في هكذا حالات ما يُغضبنا هو أنه لم يُساعدنا أكثر⁽⁵⁾.

إذا كنا حساسين بإفراط، سنسارع إلى الغضب. وبصورة أعمّ، يقول سينيكا، إذا دللنا أنفسنا، وإذا سمحنا لأنفسنا بأن تفسدنا السعادة الغامرة، لا شيء يبدو مقبولاً بالنسبة لنا، والسبب الذي يجعل الأشياء غير مقبولة ليس لأنها قاسية بل لأننا لئنون. ولهذا ينصحنا سينيكا بأن نتخذ خطوات كي نتأكد بأننا لن نُصبح مرتاحين للغاية. (بطبيعة الحال، هذا هو فقط أحد الأسباب التي يقدّمها الرواقيون كي نتجنّب الراحة - في الفصل السابع استقصينا أسبابًا أخرى). إذا ما عودنا أنفسنا على تحمّل المحن فمن المستبعد كثيرًا أن نفسد، يقول سينيكا، بأن نصيح على الخادمة،

أو نغلق الباب بقوة، ولهذا من المستبعد كثيرًا أن نغضب على أشياء كهذه. لن نكون حساسين كثيرًا إزاء ما يقوله الآخرون أو يفعلونه، ومن المستبعد كثيرًا أن نجد أنفسنا مُستفزين بـ«أشياء تافهة عادية»، من مثل أن يُقدّم لنا ماءً فاتر كي نشربه أو نرى كنبه في حالة فوضى⁽⁶⁾.

كي نتحاشى الغضب، يقول سينيكا، علينا أن نأخذ بالحسبان أيضًا أن الأشياء التي تُغضبنا عمومًا لا تُسبب لنا ضررًا حقيقيًا؛ إنها بالأحرى مجرد مُضايقات. إذا ما سمحنا لأنفسنا أن نغضب على أشياء صغيرة، فإننا نأخذ ما يُحتمل أن يكون بالكاد تعطيلًا ملحوظًا ليومنا ونحوّله إلى حالة احتياج مزعزعة للسكينة. وزيادةً على ذلك، يُلاحظ سينيكا، «غضبنا يدوم دائمًا أطول من الضرر الذي لحق بنا»⁽⁷⁾. كم نحن حمقى، إذا، حين نسمح لسكيتنا أن تُفسد بواسطة أشياء بسيطة، وثنائية.

الرواقيون، كما رأينا، يوصون بأن نستعمل الفكاهة كي نحرف الإهانات: كاتو روى نكتة حين بصق شخصٌ ما في وجهه، مثلما فعل سقراط حين لكمه شخصٌ ما على أذنيه. يقترح سينيكا أنه بالإضافة إلى كونها ردًا مؤثرًا على الإهانة، الفكاهة يُمكن أن تُستعمل كي نمنع أنفسنا من أن نغضب: يقول، «الضحك وكثيرٌ منه، هو الرد المناسب على الأشياء التي تدفعنا إلى ذرف الدموع!»⁽⁸⁾. الفكرة هي أننا حين نختر أن نفكر في الأشياء السيئة التي تحدث لنا كونها مُضحكة وليست مهينة، ربما أغضبتنا باستطاعتها أن تُصبح مصدرًا للتسلية. في الواقع، يتصوّر المرء أنّ كاتو وسقراط، باستعمال الفكاهة في الردّ على الإهانة، لم يحرفا فقط الإهانة بل منعا نفسيهما من أن يغضبا على الشخص الذي أهانهما.

ماركوس أيضًا يُقدّم نصيحةً في تفادي الغضب. إنه ينصحنا، كما رأينا، أن نتأمل مؤقتية العالم المحيط بنا. لو فعلنا هذا، يقول، سوف ندرك أنّ أشياء كثيرة نعتقد بأنها مهمة هي في الحقيقة ليست مهمة، على الأقل ليست مهمة في المخطط الكبير للأشياء. إنه يفكر في الأزمنة، منذ قبل قرنٍ

تقريبًا، في زمن الإمبراطور فيسباسيان. البشر في كل مكان يفعلون الأشياء الاعتيادية: يتزوجون، يربون الأطفال، يزرعون، ويعشقون، ويحسدون، ويُقاتلون، ويمرحون. لكن، يُشير ماركوس: «من تلك الحياة كلها، ما من أثرٍ باقٍ اليوم»⁽⁹⁾. وبالتالي، سيكون هذا مصير جيلنا: ما يبدو مهمًا بصورة حيوية بالنسبة لنا سيبدو غير مهم لأحفادنا. وهكذا، حين نشعر بأنفسنا أننا غاضبون على شيء ما، علينا أن نتوقف قليلًا كي نفكر مليًا في أهميته الكونية. فعلنا هذا ربما يُمكننا من أن نكبح غضبنا بشدة وهو في مهده.

افترض أننا نجد، أنه على الرغم من محاولتنا في منع الغضب، أنّ سلوك الآخرين ينجح في إغضابنا. يقول سينيكا، سوف يُساعدنا في التغلب على غضبنا، إذا ما ذكرنا أنفسنا بأنّ سلوكنا أيضًا يُغضب الآخرين: «نحن أناسٌ سيئون نعيش وسط أناس سيئين، وثمة شيءٌ واحد فقط هو الذي يستطيع أن يُهدئنا - ينبغي لنا أن نوافق على أن يكون كلّ واحد منّا لطيفًا في تعامله مع الآخر». كما يُقدّم لنا نصيحةً في إدارة الغضب لها مثيلٌ في الديانة البوذية. يقول، حين نغضب علينا أن نتخذ خطوات من شأنها أن «تحوّل كلّ مؤشرات [الغضب] إلى ضدها». علينا أن نرغم أنفسنا على أن نُرخي وجهنا، نرقق صوتنا، ونُبطئ طريقة مشينا. لو فعلنا هذا، فإن حالتنا الباطنية سرعان ما تبلغ مرحلةً بحيث تُشابه حالتنا الخارجية، وغضبنا يكون قد تبدد، يقول سينيكا⁽¹⁰⁾. البوذيون يُطبّقون طريقة تعويض - فكرة مشابهة. حين يختبرون فكرةً غير مفيدة، البوذيون يجبرون أنفسهم على التفكير بطريقة مُعاكسة، وبالتالي تكون فكرتهم مفيدة. لو كانوا يختبرون الغضب، على سبيل المثال، يُجبرون أنفسهم على التفكير في الحب. الزعم هو لأنّ فكرتين متناقضتين لا يُمكنهما أن يُوجدا في عقل واحد في وقت واحد، الفكرة المفيدة سوف تُبعد الفكرة غير المفيدة⁽¹¹⁾.

ماذا لو كنا عاجزين عن السيطرة على غضبنا؟ في الواقع، ماذا لو وجدنا أنفسنا نهجو الشخص الذي أغضبنا، كائنًا من يكون؟ علينا أن نعتذر. عملنا هذا بوسعه في الحال تقريبًا أن يُصلح الضرر الاجتماعي الذي ربما يكون قد سببه انفجارنا العاطفي. كما يُمكنه أيضًا أن يُفيدنا شخصيًا: فعل الاعتذار، بالإضافة إلى امتلاكه تأثيرًا مُهدئًا علينا، من شأنه أن يحصّننا من أن يستحوذ علينا لاحقًا الشيء الذي أغضبنا. وفي الختام، الاعتذار عن الانفجار العاطفي بمستطاعه أن يُساعدنا في أن نُصبح أشخاصًا أفضل - من خلال الاعتراف بأخطائنا، نقلل فرصة أن نرتكبها ثانية في المستقبل.

كلّ شخص يختبر الغضب بين الحين والآخر: على غرار الحزن، الغضب رد فعل عاطفي. كما يوجد أناس، أيضًا، يدون غاضبين كثيرًا إلى حدّ ما طوال الوقت. هؤلاء الأشخاص لا يُستفزون فقط بسهولة كي يغضبوا، بل حتى حين يكون لا يكون هناك أي استفزاز يظنون غاضبين. في الواقع، في أثناء ساعات الفراغ، هؤلاء الأفراد قد يمضون وقتهم يستذكرون، بدرجة معينة من التلذذ، حوادث ماضية، أو أشياء بصورة عامة تجعلهم يغضبون. في الوقت نفسه إنها تستهلكهم، الغضب في هذه الحالة يبدو كأنه يزوّدهم بالمساعدة.

هكذا حالات، يُخبرنا الرواقيون، هي حالات تراجيدية. لسبب واحد، ألا وهو أنّ الحياة قصيرة جدًّا ولا ينبغي أن نقضيها في حالة الغضب. وزيادةً على ذلك، الشخص الذي يكون غاضبًا باستمرار يكون مصدر عذاب بالنسبة للأشخاص المحيطين به. بدلًا من ذلك، يقترح سينيكا: «اجعل نفسك شخصًا يُحبّه الجميع عندما تكون حيًّا ويشتاقون إليك حين ترحل عن العالم»⁽¹²⁾. بنحو أعتم، لماذا تختبر السعادة - المضادة حين يكون في استطاعتك أن تختبر السعادة؟ لماذا، حقًا؟

الفصل الرابع عشر

القيم الشخصية

في السعي إلى الشهرة

البشر غير سعداء، يناقش الرواقيون، لأنهم، في الغالب، يُركّزون على ما هو ثمين. بسبب ارتباكهم، يمضون أيامهم ساعين إلى الأشياء التي، بدلاً من أن تجعلهم سعداء، تجعلهم قلقين وبؤساء.

إنّ أحد الأشياء التي يسعى إليها البشر بطريقة خاطئة هو الشهرة. الشهرة التي نحن بصددها تأتي بدرجات متفاوتة. بعضهم يودُّ أن يكون معروفاً حول العالم. بعضهم لا يُريد شهرةً عالمية، بل شهرة إقليمية أو شهرة محلية. أولئك الأشخاص الذين لا يسعون بنشاط حتى إلى شهرة محلية، يبحثون عن شعبية في دوائرهم الاجتماعية أو عن التميّز في مهنتهم المختارة. وكلّ فرد تقريباً يبحث عن إعجاب الأصدقاء والجيران. إنهم مقتنعون بأنّ اكتساب الشهرة (بالمعنى الواسع جدّاً للكلمة) من شأنه أن يُسعدهم. إنهم يفشلون في إدراك أنّ الشهرة، سواء تضمّنت السمعة العالمية أو فقط إعجاب جيرانهم، تأتي لقاء ثمن. في الحقيقة، الرواقيون يزعمون أنّ ثمن الشهرة باهظ بما يكفي بحيث يكون أرجح وزناً بكثير من أيّ فوائد بمستطاع الشهرة أن تمنحنا إياها.

كي نُقيّم بنحو أفضل ثمن الشهرة، لتتأمل المثال الآتي، الذي قدّمه إبيكتيتوس. افترض أنّ هدفك أن تكون فرداً اجتماعياً بارزاً، أن تكون

«مشهورًا» في دائرتك الاجتماعية، وافترض أن شخصًا ما في دائرتك يُقيم وليمة. إذا فشل هذا الشخص في دعوتك، سوف تدفع ثمنًا: على الأرجح سوف تنزعج بسبب الإهمال بازدراء. لكن حتى إذا دعاكَ فعلاً، يُشير إبيكتيتوس، سيكون هذا لأنك دفعتَ الثمن في الماضي: بذلتَ جهدًا خاصًا كي تهتم بمُقيم الوليمة وتمطره بالمديح. ويُضيف إبيكتيتوس قائلاً إنكما معًا طمّاع وغبي إذا ما توقّعتَ مكانًا عند مائدة الوليمة من دون أن تدفع هذا الثمن⁽¹⁾.

ستكون أفضل بكثير، يعتقد إبيكتيتوس، لو لم تُبالِ بالمنزلة الاجتماعية. لسبب واحد، ألا وهو أنه ما كان يتعيّن عليك أن تقضي وقتًا وأنت تحاول التودّد إلى هذا الشخص. وزيادةً على ذلك، كنتَ ستحرمه من القدرة على مضايقتك ببساطة من خلال عدم الاهتمام بدعوتك إلى الوليمة.

الرواقيون يثمنون حرّيتهم، ولذلك لا يفعلون شيئًا من شأنه أن يمنح الآخرين السلطة عليهم. لكننا إذا كنا نبحث عن المنزلة الاجتماعية، فإننا نمنح الآخرين السلطة علينا: يتعيّن علينا أن نفعل أشياءً مدروسة كي نجعلهم يُعجبون بنا، وعلينا أن نحجم عن فعل أشياء من شأنها أن تُثير استياءهم. ولذلك ينصحنا إبيكتيتوس ألا نبحت عن المنزلة الاجتماعية، بما أننا إذا ما جعلناها هدفنا كي نُبهج الآخرين، لن نكون أحرارًا بعد الآن كي نُبهج أنفسنا. لأننا، يقول، بهذا نكون قد استعبدنا أنفسنا⁽²⁾.

يقول إبيكتيتوس، لئن كنا نوّد أن نحفظ بحريتنا علينا أن نكون محترسين، فيما نحن نتعامل مع الآخرين، أن نكون غير مُبالين برأيهم فينا. وزيادةً على ذلك، علينا أن نكون متجانسين في لا مبالتنا؛ علينا، بكلمات أخرى، أن نكون رافضين لاستحسانهم بقدر ما نكون رافضين لازدراءهم. في حقيقة الأمر، يقول إبيكتيتوس إنه عندما يمدحنا الآخرون،

يكون الرد الاعتيادي هو أن نضحك لهم⁽³⁾. (إنما ليس بصوت مرتفع! مع أن إبيكتيتوس والرواقيين الآخرين يعتقدون بأنه يتعين علينا أن نكون غير مباليين بآراء الناس فينا، إنهم ينصحوننا بأن نخفي عدم اكتراثنا. على أية حال، أن تقول لشخص آخر إنك لا تأبه برأيه من المحتمل تمامًا أن يكون هذا أسوأ إهانة يُمكنك أن توجهها إليه).

يتفق ماركوس مع إبيكتيتوس أنه شيء سخيف بالنسبة لنا أن نبالي برأي الناس فينا، وبالأخص أنه شيء سخيف بالنسبة لنا أن نسعى إلى استحسان أشخاص نرفض قيمهم. هدفنا يجب أن يكون، بناءً على ذلك، أن نُصبح غير مُباليين بآراء الناس فينا. ويُضيف قائلاً إنه إذا كان بوسعنا أن ننجح في فعل هذا الشيء، سوف نُحسن طبيعة حياتنا⁽⁴⁾.

لاحظ أن النصيحة التي مفادها أن نتجاهل رأي الآخرين فينا منسجمة مع النصيحة الرواقية أن لا نُشغل أنفسنا بالأشياء التي لا نستطيع السيطرة عليها. ليس باستطاعتي أن أُمنع الآخرين من السخرية مني، لذا من السخافة بالنسبة لي أن أقضي الوقت كي أُمنعهم من فعل ذلك. ينبغي لي بدلاً من ذلك، يقول ماركوس، أن أقضي الوقت في شيء لي سيطرة تامة عليه، أي، ألا أفعل أي شيء يستحق السخرية⁽⁵⁾.

ماركوس يُقدّم أيضًا نصيحة لأولئك الأشخاص الذين يُقيّمون ما يعتبره الآخرون الشكل الجوهرى للشهرة: شهرة خالدة. يقول ماركوس هكذا شهرة هي «شيء فارغ، أجوف». فكّر في مسألة كم هو شيء سخيف أن نرغب بأن يتذكّرنا الناس بعد أن نفارق الحياة. لسبب واحد هو أننا أموات، وبالتالي لن نكون قادرين على الاستمتاع بشهرتنا. وثمة سبب آخر، هو أننا سخفاء إذا ما اعتقدنا أن الأجيال المستقبلية سوف تمدحنا، من دون أن يقابلونا حتى، في حين أننا نجد أنه شيء صعب للغاية أن نمدح معاصرينا، مع أننا نقابلهم بشكل روتيني. بدلاً من التفكير في شهرة المستقبل، يقول ماركوس، نحن نُحسن صنيعًا إذا ما

شغلنا أنفسنا بالوضع الحالي؛ لذلك ينصحنا، علينا «أن نجعل يومنا في أفضل حال»⁽⁶⁾.

افترض أننا نقرّ بأن الرواقيين على حق: علينا أن نتجاهل رأي الآخرين فينا. بالنسبة للسواد الأعظم من الناس، ستكون هذه نصيحة يشقّ اتباعها. فمعظمنا يستحوذ علينا هاجس آراء الآخرين فينا: نحن نعمل بجهد، أو لا كي ننال إعجاب الآخرين ومن ثم كي نتجنّب خسارة هذا الإعجاب. ثمة طريقة للتغلب على هذا الهاجس، يعتقد الرواقيون، هو أن ندرك أنه كي ننال إعجاب الآخرين، علينا أن نتبنّى قيمهم. وبنحو أدقّ، علينا أن نعيش حياة ناجحة بحسب فكرتهم هم عن النجاح. (إذا كنا نعيش ما يعتبرونه حياة غير ناجحة، لن يكون لديهم سبب كي يُعجبوا بنا). وبالتالي، قبل أن نحاول أن نكسب إعجاب هؤلاء الآخرين، علينا أن نتوقف عن التفكير ما إذا كانت فكرتهم عن النجاح منسجمة مع فكرتنا. والأهم، علينا أن نتوقف كي نسأل إذا كان هؤلاء الأشخاص، من خلال سعيهم وراء الأشياء التي يثمنونها، أيًا كانت هذه الأشياء، يحصلون على الطمأنينة التي نسعى إليها. إن لم يحصلوا عليها، علينا أن نكون أكثر من راغبين في التخلّي عن إعجابهم.

ثمة طريقة أخرى للتغلب على هاجسنا المتعلّق بكسب إعجاب الآخرين ألا وهي أن نبذل جهدًا عظيمًا كي نفعل الأشياء التي من شأنها على الأرجح أن تُثير ازدراءهم. وعلى النحو نفسه، يحرص كاتو على أن يتجاهل قواعد الموضة: حين يلبس الجميع الأرجواني الفاتح، يلبس هو الأرجواني الداكن، ومع أنّ الرومان القدامى، في الوضع الطبيعي، يخرجون على الملأ وهم يتتعلون حذاءً ويلبسون رداءً، لم يكن كاتو يتتعل حذاءً ولا يلبس رداءً. وفقًا لبلوتارك، كان كاتو يفعل هذا لأنه «يسعى إلى التباهي»؛ على العكس، كان يرتدي ثيابًا مختلفة كي يُعوّد

نفسه «كي يخجل فقط من الشيء المُخجل فعلاً، وكي يتجاهل رأي الآخرين السلبي عن الأشياء الأخرى»⁽⁷⁾. بكلمات أخرى، كان كاتو يفعل الأشياء بوعي كي يُثير احتقار الآخرين ببساطة ليكون بوسعه أن يُطبّق تجاهلَ احتقارهم.

أناس كثيرون مسكونون بأن الخوف من الفشل في بعض الحالات، وبنحو مُلفت للنظر، يُقيّد حريتهم. الأفراد الذين نحن بصددهم ربما يفكرون ملياً في القيام بشيء من شأنه أن يختبر جرأتهم، إصرارهم، وقدرتهم، إلا أنهم بعدها يُقرّرون التوقف عن المحاولة، والعامل الأساسي في قرارهم هو الخوف من الفشل. من وجهة نظرهم، من الأفضل ألا يحاولوا القيام بشيء ما من أن يفشلوا فيما هم يحاولون أن يُنجزوه.

بطبيعة الحال، ثمة حالات فشل يودّ أيّ شخص مرهف الإحساس أن يتحاشاها - على سبيل المثال، حالات الفشل تلك، التي تسفر عن الموت أو التشويه. حالات الفشل التي يسعى عددٌ غفير من البشر إلى تفاديها أيضاً، لن تكلفهم حياتهم أو صحتهم. فقد يكون ثمن الفشل، بدلاً من ذلك، أن تتحمّل السخرية الصريحة، أو ربما الشفقة الصامتة، من جانب أولئك الذين يتعلّمون من فشلهم. مُبرّر الأشخاص الكارهين للفشل، هو أنه من الأحسن ألا يجربوا المشروع من أن يعرضوا أنفسهم لخطر الإذلال العلني.

عليك أن تدرك أنّ كثيراً من الآخرين، بمنّ فيهم، من المحتمل جداً، أصدقاؤك وأقاربك، يُريدون أن تفشل في مشروعك. قد لا يُخبرونك بهذا الشيء وجهًا لوجه، إلا أنّ هذا لا يعني أنهم لا يتمنّون بصمت ألا تنجح. الناس يفعلون هذا جزئياً لأنّ نجاحك يجعلهم يبدو سيئين ولذلك يجعلهم غير مرتاحين: إذا كان باستطاعتك أن تنجح، لماذا لا يستطيعون هم؟ وبالتالي، إذا ما جرّبت شيئاً جريئاً قد يهزأون بك، يتوقّعون الكارثة،

ويحاولون أن يمنعوك من السعي إلى هدفك. إذا جرّبت، على الرغم من تحذيراتهم، ونجحت، ربما في النهاية يُهنتونك - وقد لا يُهنتونك.

فكّر ثانيةً بالمرأة، المذكورة في فصل سابق، التي كان هدفها أن تكتب رواية. افترض أنها تُخبر صديقاتها، قريباتها، وزميلاتها في العمل بشأن طموحاتها الأدبية. بعض أولئك النساء اللائي تثق بهن سوف يشجعنها بصدق. وثمة نساء أخريات سوف يردنّ على ما أخبرتتهنّ به، أيضًا، بتشاؤم مُبتهج. قد يتوقّعن أنها لن تكمل الرواية. (وكي يزعجنها، ربما، بتنظيم أشبه بتنظيم الساعة، يسألن كيف تحرز الرواية تقدمًا). وإذا ما انتهت من تأليفها، قد تتوقّعن أنها لن تجد ناشرًا لها. وإذا وجدت ناشرًا، قد تتوقّعن أن الرواية لن تُباع جيدًا. وإذا بيعت جيدًا، ربما يسرقن نجاحها باعتباره دليلًا على المستويات المتدنية للجمهور الذي يشتري الكتب.

بطبيعة الحال، في وسع هذه المرأة أن تكسب استحسان هؤلاء الراضات: إنها تحتاج فقط إلى التخلّي عن حلم أن تُصبح روائية. إذا فعلت هذا، الراضات سوف يعترفن بها بوصفها شخصية تمتّ إليهنّ بصلة النسب ويرحبن بشدة. سوف يدعونها كي تجلس معهنّ على كنبه مُريحة في مكان ما، وتنضم إليهنّ للسخرية من أولئك الذي يلاحقون أحلامهم على الرغم من احتمال الفشل. لكن هل هذه حقًا هي الرفقة التي ترغب في الحفاظ عليها؟ هل تُريد حقًا أن تتخلّى عن ملاحقة حلمها كي تنال رضا هؤلاء الأفراد؟

هذه المرأة سوف تحسن صنيعًا، يقول الرواقيون، أن تعمل كي تُصبح غير مبالية برأي الآخرين فيها. والراضات المذكورات آنفًا، ينبغي أن يكون ذلك واضحًا، تأتي في صدارة لائحة الأشخاص أصحاب وجهات النظر التي ينبغي لها أن تتعلّم أن تتجاهلها.

بنحو مُشير للسخرية، من خلال رفض البحث عن إعجاب الأشخاص الآخرين، قد ينجح الرواقيون في كسب إعجابهم (وربما ضغيتهم).

أناس كثيرون، على سبيل المثال، ربما يُفسّرون عدم مبالاة الرواقيين بالرأي العام باعتباره علامة من علامات الثقة بالنفس: فقط المرأة التي تعرف فعلاً مَنْ تكون - كما يقولون، امرأة تشعر بأنها تشعر بالسعادة والثقة بنفسها - تظهر هذا النوع من اللامبالاة. هؤلاء الأشخاص قد يتمنون أيضاً، أن يكون في مقدورهم أن يتجاهلوا رأي الآخرين فيهم. في بعض الحالات، إعجاب الناس قد يكون كافياً بالنسبة لهم كي يسألوا المرأة الرواقية كيف تفعل هذا. وعندما تكشف سرّها - عندما تعترف أنها رواقية متمرّسة - هل ستثير رغبة الاهتداء بها لدى أولئك الذين يسألون؟ ربما لا. قد يعتقدون بأنها تعذبهم بإثارة رغباتهم من دون اعتزام لإشباعها. من يُطبّق، في أيامنا هذه، الرواقية؟ أم إنهم يقرّرون أنه على الرغم من أنّ الرواقية تناسبها، فهي، بسبب الاختلافات في الشخصيات، لا تصلح لهم. أو أنهم، في حالات كثيرة جداً، يستتجون أنه على الرغم من كون نيل الثقة بالنفس التي يتحلّى بها الرواقيون هو أمرٌ لطيف، هنالك أشياء أخرى تستحق الملاحظة أكثر، أشياء من مثل الشهرة... أو حياة الترف.

الفصل الخامس عشر

القيم الشخصية

في العيش المُتَرَف

بالإضافة إلى تقدير الشهرة، البشر يُقدِّرون الثروة. هاتان القيمتان قد تبدوان مستقلتين، إلا أنها مسألة تستحق الجدل أن يكون السبب الرئيس الذي يجعلنا نبحث عن الثروة هو أننا نبحث عن الشهرة⁽¹⁾. وبنحو أدق، نحن نبحث عن الثروة لأننا ندرك أن السلع المادية التي تستطيع ثروتنا أن تشتريها سوف تكسب إعجاب الآخرين، وبناءً على ذلك تُضفي علينا درجةً من الشهرة. إنما إذا كانت الشهرة لا تستحق الملاحظة، وإذا كان سببنا الرئيس للبحث عن الثروة هو الحصول على الشهرة، إذاً يجب ألا تستحق الثروة أن نبحث عنها هي أيضاً. وفقاً للرواقيين، هي ليست كذلك. في مواساته لهيلفيا، على سبيل المثال، يُذكرنا سينيكا كم هي صغيرة أبداننا، وي طرح هذا السؤال: «أليس جنوناً وأشدّ أنواع الخَبَل وحشية أن نتوق إلى قدر كبير جداً في حين لا يُمكنك أن تحتفظ سوى بقدر صغير جداً؟» وزيادةً على ذلك، يقول، إنها حماقة «أن نعتقد أن كمية المال وليس الحالة العقلية هي التي تهتم!»⁽²⁾. موسونيوس يؤيد هذا التقييم. إن امتلاك الثروة، يُلاحظ، لن يُمكننا من أن نعيش من دون حزن ولن يُواسينا في شيخوختنا. ومع أن الثروة بوسعها أن تضمن لنا وسائل الترف المادية وملذات متنوعة للحواس، لا يُمكنها أن تجلب لنا الاطمئنان أو تُبدد حزننا. في دعم لهذا التوكيد، يُشير موسونيوس إلى سائر الرجال الأثرياء

الذين يشعرون بالحزن وبالבוأس على الرغم من ثروتهم⁽³⁾. وعلى هذا النحو، إبيكتيتوس يؤكد على أن «من الأفضل أن يموت المرء من الجوع وقد زال عنه الغم والخوف من أن يعيش وهو منزعج في الوفرة»⁽⁴⁾. وبنحو أعم، ناقش قائلاً، إنَّ عدم الحاجة إلى الثروة أثمن من الثروة نفسها⁽⁵⁾. سيكون شيئاً سيئاً بما يكفي إذا فشل اكتساب الثروة في أن يجلب السعادة للبشر، غير أن موسونيوس يعتقد بأنَّ الوضع أسوأ من هذا: الثروة لها القدرة على أن تجعل البشر بوساء. في الحقيقة، إذا كنت تريد أن تجعل المرء بائساً فعلاً، قد تفكر في أن تمطره بالثروة. موسونيوس أعطى في يوم من الأيام مبلغاً من المال إلى رجل كان يتظاهر بأنه فيلسوف. وعندما أخبره الناس أنَّ الرجل نصّاب، وأنه في حقيقة الأمر شخص سيئ وخبيث، فإنَّ موسونيوس بدلاً من أن يسترجع النقود، تركه يحتفظ بها. وقال باسمًا، لئن كان رجلاً سيئاً، فهو يستحق النقود⁽⁶⁾.

غالبية الناس يستعملون ثروتهم كي يمولوا أسلوب حياة باذخ، الأمر الذي يجعلهم ينالون إعجاب الآخرين. إلا أنَّ أسلوب حياة كهذا، ناقش الرواقيون، يأتي بنتائج عكسية إذا كان هدفنا هو ألا نعيش بشكل حسن بل أن تكون لنا حياة كريمة.

فكر، على سبيل المثال، في وجبات الطعام المُسرفة التي ترافق العيش الباذخ. هل إنَّ أولئك الأشخاص الذين يتناولون هكذا وجبات طعام يختبرون سعادةً أكثر من أولئك الذين تكون أطعمتهم بسيطة؟ موسونيوس لا يعتقد هذا. يقول، الناس الذين يسرفون في الطعام، يشبهون الحديد الذي يجب أن يُشحذ باستمرار لأنه أدنى درجة؛ وبنحو أدق، هؤلاء الأشخاص سيكونون غير سعداء مع وجبة الطعام ما لم «تُشحذ» بنبيذ غير ممزوج بالخل، أو بصلصة شديدة الحموضة⁽⁷⁾. في الحقيقة يوجد خطر أننا إذا تعرّضنا لأسلوب حياة باذخ، سوف

نفقد قدرتنا على أن نبتهج بالأشياء البسيطة. في وقتٍ من الأوقات، ربما كنا قادرين على الاستمتاع بطاس من المعكرونة والجبن، يرافقه كأس من الحليب، لكن بعد أن نعيش في ترف على مدى بضعة شهور، ربما نجد أنّ المعكرونة لم تعد تروق لذوقنا المميز؛ ربما نبدأ برفضها لصالح طبق «فيتوتشيني fettuccine»، يرافقه مياه معبأة في قناني من ماركة خاصة. وبعد مدة ليست بالطويلة، ربما، لو كان بوسعنا أن نتحمّل أن نفعل هذا، نرفض هذه الوجبة، لصالح طبق الريزوتو الإيطالي المطبوخ مع الروبيان وزهور نبات القَرَع الطازجة، يرافقه قنينة من ذلك النبيذ الأبيض العَطِر الذي كان النقاد يتكلمون بحماسة بالغة عنه، وتسبقه بالطبع، سَلْطَة لطيفة من الهندباء البرّية ذات الأوراق المجعّدة، تعلوها ثمار الخرشوف المطبوخة ببطء، الباقلاء، جبن فالانسي، الهليون الصغير، والطماطم الكرزية المطبوخة ببطء⁽⁸⁾.

ونتيجة لتعرّض الناس للعيش الباذخ، يُصبح من الصعب أن ندخل السرور إلى أفئدتهم، ويحدث شيء غريب. بدلاً من أن يندبوا فقدان قدرتهم على الاستمتاع بالأشياء البسيطة، يتباهون في عدم قدرتهم التي اكتسبوها حديثاً في الاستمتاع بأيّ شيء باستثناء «الأفضل». الرواقيون، على أية حال، يشفقون على هؤلاء الأشخاص. إنهم يُشيرون إلى أنه من خلال تفويض قدرتهم على الاستمتاع بالأشياء البسيطة، سهلة المنال - طاسات المعكرونة والجبن، على سبيل المثال - هؤلاء الأشخاص عطّلوا بشكل خطير قدرتهم على الاستمتاع بالحياة. الرواقيون يعملون بجد كي يتفادوا الوقوع ضحايا لهذا النوع من الخبرة. في الواقع، الرواقيون يثمنون تمييزاً عالياً قدرتهم على الاستمتاع بالحياة العادية - وفي الواقع، قدرتهم على أن يجدوا مصادر للابتهاج حتى حين يعيشون في ظروف غير مؤاتية. إلى حدّ ما، لهذا السبب دافع موسونيوس عن الطعام البسيط. وبنحو أدق، اعتقد بأنّه من الأحسن أن يأكل المرء أطعمةً تحتاج إلى تحضير قليل، بما فيها الفاكهة، الخضار الخضراء، الحليب، والجبن. حاول

أن يتجنب اللحم بما أنه، كما يعتقد، طعامٌ مناسبٌ أكثر للحيوانات الوحشية. نصح قائلاً إنه عندما يأكل المرء، عليه أن يختار طعامًا «ليس من أجل اللذة بل من أجل التغذية، لا لكي يُرضي ذوقه بل كي يقوّي جسمه». وختامًا، ينصحنا بأن نتبع المثال الذي وضعه سقراط: بدلًا من أن نعيش كي نأكل - أي بدلًا من أن نقضي حياتنا نلاحق اللذة المُستقاة من الطعام - علينا أن نأكل كي نعيش⁽⁹⁾.

لماذا يحرم موسونيوس نفسه مما يبدو أنه ملذات تذوّقية عديمة الضرر؟ لأنه يعتقد بأنها لا شيءٌ باستثناء كونها عديمة الضرر. إنه يستذكر ملاحظة زينون التي مفادها أنه يتعين علينا أن نحذر من اكتساب الميل إلى الأطعمة الشهية لأنه ما إنَّ نبدأ في هذا التوجّه، سيكون من الصعب أن نتوقف. وثمة شيءٌ آخر ينبغي أن نأخذه بالحسبان ألا وهو مع أننا نمضي شهرًا وحتى سنوات بين لقاءاتنا مع مصادر لذتنا، إلا أننا علينا أن نأكل يوميًا، وكلّما أغوتنا اللذة مرات أكثر، يكون هنالك خطرٌ أكبر في أن نستسلم لها. لهذا السبب، يقول موسونيوس، إنَّ «اللذة المرتبطة بالطعام هي بلا ريب أصعب الملذات كلّها من ناحية المقاومة»⁽¹⁰⁾.

عدا عن الاستمتاع بالأطعمة المُسرّفة، أولئك الأشخاص الذين يعيشون في بذخ يلبسون أيضًا ملابس غالية ويُقيمون في منازل فخمة، ذات أثاث فاخر. إنما بحسب الرواقيين، بالطريقة نفسها التي يتعين علينا فيها أن نفضّل الطعام البسيط، علينا أن نفضّل الثياب البسيطة، المنازل البسيطة، والأثاث البسيط. موسونيوس، على سبيل المثال، ينصحنا بأن نرتدي الملابس كي نحمي أجسامنا، لا من أجل أن نترك انطباعًا لدى الآخرين. وبالطريقة ذاتها، منازلنا ينبغي أن تكون عملية: ينبغي أن تفعل شيئًا أكثر قليلًا من أن تُبعد عنا الحرارة والبرد الشديدين، وتحميننا من الشمس والرياح. الكهف يكون رائعًا، لو توقّر كهف. إنه يُذكّرنا بأنَّ

المنازل ذوات الأفنية، التصاميم اللونية المُتقنة، والسقوف المُذهبة من الصعب أن نُحافظ عليها. وزيادةً على ذلك، منزلنا البسيط ينبغي أن يُزوّد بأثاث بسيط. مطبخه يجب أن يكون مُجهزاً بأوانٍ فخارية وأوعية حديدية بدلاً من تلك المصنوعة من الفضة والذهب؛ بالإضافة إلى كونها أرخص، يُلاحظ موسونيوس، هكذا أوعية هي أسهل في الطبخ ومن المُستبعد أن تُسرق⁽¹¹⁾.

الأشخاص الذين يُحرزون أساليب حياة مُترفة قلما يكونون مُقتنعين: اختبار الترف يشحذ فقط شهيتهم لمزيد من الترف. في الدفاع عن هذا الادعاء، يطلب سينيكا من صديقه لوكيلوس بأن يتخيل أنه أصبح ثرياً ثراءً كبيراً، ومنزله له أرضيات رخامية ومُزَيّن بالذهب، وأنّ ملابسه بلون أرجواني ملكي. يُلاحظ سينيكا: إن حياة هذه الأشياء كلّها لن يجعل لوكيلوس سعيداً، «سوف تتعلّم فقط من أشياء كهذه أن تتوق إلى ما هو أكبر». هذا لأنّ الرغبة بالترف ليست رغبة طبيعية. الرغبات الطبيعية، من مثل الرغبة بشرب الماء حين تكون عطشان، يُمكن أن تُشبعك؛ الرغبات غير الطبيعية لا يُمكن إشباعها⁽¹²⁾. ولذلك، حين نجد أنفسنا نُريد شيئاً ما، علينا أن نتمهّل قليلاً كي نسأل ما إذا الرغبة طبيعية أم غير طبيعية، وإذا ما كانت غير طبيعية، يتعيّن علينا أن نفكر مرتين قبل أن نحاول أن نُشبعها. يُحذّرنا سينيكا، الترف يستعمل فطنته كي يُشجّع على الرذائل: أولاً إنه يجعلنا نُريد الأشياء غير الضرورية، ومن ثم يجعلنا نُريد الأشياء المؤذية. ولا يكاد يمرُّ وقتٌ طويل حتى يُصبح العقل عبداً للنزوات الجسد وملذاته⁽¹³⁾. وعلى النحو نفسه، يُخبرنا موسونيوس أنّ المرء سيكون بالأحرى مريضاً بدلاً من أن يعيش في ترف. ويضيف، أن المرض قد يؤذي الجسم، إلا أنّ حياة الترف تؤذي الروح أيضاً من خلال جعلها «غير منضبطة، ووضيعة». وبناءً على ذلك، يخلص إلى القول: «العيش المُترَف ينبغي تجنبه تماماً»⁽¹⁴⁾.

إذا أخذنا نصيحة سينيكا على مَحْمَل الجِد وتخلينا عن العيش الباذخ، سنجد أنّ حاجاتنا تُلبى بسهولة، لأنّ سينيكا يُدكرنا بأنّ ضرورات الحياة رخيصة وسهلة المنال⁽¹⁵⁾. إنّ أولئك الذين يتحرّقون شوقاً إلى الترف عليهم عادةً أن يقضوا وقتاً طويلاً ويبدلوا جهداً كبيراً كي يحصلوا عليه؛ أولئك الأشخاص الذين يتحاشون الترف في مقدورهم أن يُكرّسوا نفس الوقت والجهد لمشاريع أخرى، مفيدة أكثر.

كم مقدار الثروة التي يجب أن نكسبها؟ وفقاً لسينيكا، هدفنا المادي هو أنه علينا أن نكسب «مبلغاً من المال لا ينزلنا إلى الفقر، ومع ذلك لا يكون بعيداً جداً عن الفقر». ويقول، علينا أن نتعلّم أن نكبح البذخ، نشجع الاقتصاد في الإنفاق، و«ننظر إلى الفقر بعيون غير منحازة»⁽¹⁶⁾. ويضيف قائلاً، إنّ أسلوب حياة الرواقي ينبغي أن يتوسّط بين أسلوب حياة الحكيم وأسلوب حياة الشخص العادي⁽¹⁷⁾.

إبيكتيتوس صارمٌ أكثر في النصيحة التي يُقدّمها: يقول، علينا، «أن نعمد إلى ما يجب أن نفعله بالجسم إلى درجة الحاجة المجردة». وما هو الشيء الذي نحتاجه؟ طعامٌ يكفي لتغذية جسمنا، ملابس تكفي لتغطيته، ومنزل كبير يكفي لستوعبه⁽¹⁸⁾. إنه شيءٌ جدير بالملاحظة أنه على الرغم من العيش بأسلوب حياة إسبارطي، فإنّ الرواقي، لأنه يُطبّق التخيّل السلبي، قد يكون راضياً بما لديه أكثر من الشخص الذي يعيش في حُضن البذخ.

إبيكتيتوس يشجعنا كي نضع بالحسبان أنّ احترام الذات، الأمانة، والنبيل هي أشياء أئمن من الثروة، ونعني بذلك أنه إذا كان السبيل الوحيد لكسب الثروة هو التخلي عن هذه الصفات الشخصية، سنكون سخفاء إذا ما سعينا إلى الثروة. وزيادةً على ذلك، علينا أن نتذكر أنه إذا كان شخصٌ ما أغنى من الآخر لا يعني أنه أفضل من الآخر⁽¹⁹⁾. وبالمثل،

علينا أن نأخذ بالحسبان تعليق سينيكا على لوكيليوس بأن «الإنسان الذي يُكيّف نفسه على موارد الضئيلة ويجعل نفسه ثريًا بمبلغ قليل، هو إنسان ثري فعلاً»⁽²⁰⁾. (الرواقيون، بالمناسبة، ليسوا وحدهم من أدلوا بهذه الملاحظة. ففي الجهة الثانية من الكرة الأرضية، على سبيل المثال، لا وتسو لاحظ أن «المرء الذي يعرف الرضا غني»⁽²¹⁾).

مع أنها لا تسعى إلى الثروة، المرأة الرواقية على الرغم من ذلك قد تكسبها. المرأة الرواقية تفعل ما تقدر عليه كي تجعل نفسها مفيدة لرفاقها ورفيقاتها من البشر. وبفضل تطبيقها للرواقية، ستتحلّى بانضباط النفس والإخلاص، وهما صفتان من شأنهما أن يُقدّما لها العون كي تنجز المهمات التي تضعها أمامها. ونتيجة لذلك، قد تكون مؤثرة تمامًا في مساعدة الآخرين، وقد يُكافئونها على فعلها هذا. من الممكن، بمعنى آخر، أن يكون تطبيق الرواقية مُجزيًا ماليًا.

افترض أن هذه المرأة الرواقية - مرةً أخرى، بفضل تطبيقها الرواقية - قد فقدت أيضًا اهتمامها بالعيش الباذخ و، بصورة أعمّ، تغلّبت على توقها للبضائع الاستهلاكية. وبالنتيجة، من المُرجح أن تحتفظ بجزء كبير من عائلتها المالي، لذا من المحتمل أن تُصبح ثرية. إنه فعلاً شيءٌ مُثير للسخرية: الرواقي الذي يستخفّ بالثروة قد يغدو أغنى من أولئك الأفراد الذين يكون هدفهم الرئيس هو كسبها. الرواقيون الرومان الذين أخذناهم في الاعتبار يبدو أنهم اختبروا مفارقة الرخاء هذه. سينيكا وماركوس كانا بعيدين عن كونهما ثريين، وموسونيوس وإبيكتيتوس، بوصفهما مديريّ مدرستين رواقيتين ناجحتين، من المفترض أن يكونا مرتاحين ماليًا. (في الواقع، دَخَلَ موسونيوس كافٍ، كما رأينا، بالنسبة له كي يتمكن من إعطاء المال إلى نَصَاب متفلسف).

ماذا تفعل المرأة الرواقية إذا وَجَدت، على الرغم من عدم سعيها

إلى الثروة، نفسها ميسورة الحال؟ الرواقية لا تطلب منها أن تتخلى عن الثروة؛ إنها تسمح لها أن تستمتع بها وتستعملها لمنفعتها ومنفعة الناس المحيطين بها. إنها، على أية حال، تطلب أن يكون استمتاعها عميق التفكير. عليها أن تأخذ بالحسبان أيضًا أن ثروتها قد تُختطف منها؛ في الحقيقة، يتعين عليها أن تقضي الوقت وهي تُحضر نفسها لفقدانها - من خلال، على سبيل المثال، أن تُطبق الفقر بشكل دوري. كما يتعين عليها أن تأخذ بالحسبان أنه ما لم تكن حذرة، الاستمتاع بثروتها يُمكن أن يُقوّض شخصيتها وقابليتها على الاستمتاع بالحياة. لهذا السبب، سوف تبتعد عن أسلوب الحياة الباذخ. ولذلك، استمتع الرواقي بالثروة يكون مختلفًا تمام الاختلاف عن استمتاع، لنقل، الشخص العادي الذي ربح اليانصيب تَوًّا.

نحتاج لأن نأخذ بالحسبان الاختلاف بين الكلبيين والرواقيين. الكلية تطلب من أتباعها أن يعيشوا في فقر مُدقع؛ الرواقية لا تطلب ذلك. كما يُذكرنا سينيكا، الفلسفة الرواقية «تدعو إلى عيش بسيط، إنما لا تدعو إلى كِفَّارة»⁽²²⁾. وبصورة أعمّ، إنه شيءٌ مقبول تمامًا، يقول سينيكا، بالنسبة للرواقي أن يكسب الثروة، طالما أنه لا يؤذي الآخرين إذا ما كسبها. كما أنه شيءٌ مقبول بالنسبة للرواقي بأن يستمتع بالثروة، بما أنه محترس من عدم التشبث بها. الفكرة هي أنه من الممكن أن يستمتع المرء بشيءٍ ما وفي الوقت نفسه يكون غير مبالٍ به. وهكذا، يزعم سينيكا: «سأحتقر الثروات على السواء حين أملكها وحين لا أملكها، فلا ينقبض صدري إذا كانت تقبع في مكان آخر، ولا أنفخ ريشي إذا ما تألقت من حولي». في الحقيقة الإنسان الحكيم «لا يفكر كثيرًا جدًّا في الفقر فيما هو يُقيم وسط الثروات»، ويكون حريصًا كي يعتبر ثرواته عبدًا له، وليست سيده⁽²³⁾.

(وكوني قلتُ هذا، ينبغي لي أن أضيف قائلًا إن الرواقيين المختلفين لهم آراءٌ مختلفة في ما يتعلق بمسألة كيف يجب أن يتمتع الرواقي بكلِّ

معنى الكلمة بثروته. موسونيوس وإبيكتيتوس يبدو أنهما فكرا أنه حتى أقل تعرض للعيش الباذخ من شأنه أن يفسدنا، في حين أن سينيكا وماركوس اعتقاداً أنه من الممكن أن يُقيم المرء في قصر من دون أن يُفسد).

وجهة النظر البوذية المتعلقة بالثروة، بالمناسبة، شديدة الشبه بوجهة النظر التي نسبتها إلى الرواقيين: إنه من المسموح أن تكون بوذيًا غنيًا، طالما أنك لا تتشبث بثروتك. هذه، على أية حال، النصيحة التي يُعطيها بوذا إلى أناثاينديكا، الرجل ذو «الثروة غير المحدودة»: «الشخص الذي يتحرّق شوقاً إلى الثروة من الأفضل له أن يرميها بعيداً على أن يسمح لقلبه أن يتسمم بها؛ غير أن الشخص الذي لا يتحرّق شوقاً إلى الثروة، ويمتلك ثروات يستعملها بنحو مناسب، سيكون نعمةً على رفاقه»⁽²⁴⁾.

إنّ التعليقات الواردة أعلاه، المتعلقة بالثروة، تنطبق أيضاً على الشهرة. الرواقيون، كما رأينا، لا يسعون إلى الشهرة؛ على العكس، إنهم يُجاهدون كي يكونوا غير مُبالين بآراء الناس عنهم. على الرغم من ذلك، إنه شيء مُمكن بالنسبة لهم أن يُصبحوا مشهورين. في حقيقة الأمر، الرواقيون الرومان الأربعة الذين أخذناهم في الاعتبار جميعهم استمتعوا بالشهرة. (موسونيوس وإبيكتيتوس من الجليّ أنهما لم يكونا مشهورين بقدر سينيكا وماركوس، إلا أنهما معروفان في المهنة التي اختاروها، وحتى أولئك الرومان الذين لم ينتظموا في مدرستيها على الأرجح سمعوا بهما).

إذاً ماذا يجب أن تفعل المرأة الرواقية التي على الرغم من عدم سعيها إلى الشهرة، تجد نفسها مشهورة؟ هل ينبغي لها أن تستمتع بهذه الشهرة، مثلما يُحتمل أن تستمتع بالثروة التي كسبتها، على الرغم من عدم السعي إليها؟ أعتقد بأن الرواقيين محترسين أكثر في الاستمتاع بالشهرة مقارنة بالاستمتاع بالثروة. ثمة خطر، كما رأينا، أن الثروة سوف

تُفسِدنا، وبالأخص إذا استعملناها كي نموّل العيش الباذخ. الخطر بأنّ الثروة سوف تُفسِدنا، على أية حال، أكبر من ذلك. بالأخص، البريق الذي يأتي من الشهرة قد يُثير في داخلنا رغبةً نحو مزيد من الشهرة، والسبيل الواضح لتحقيق هذا الشيء هو بواسطة قول أشياء والعيش بطريقة مدروسة كي نكسب إعجاب الآخرين. وكي نفعل هذا، أيضًا، ربما يتعيّن علينا أن نخون مبادئنا الرواقية.

بناءً على ذلك، من المُستبعد أنّ تنعم المرأة الرواقية بأيّ شهرة تأتي إليها. في الوقت ذاته، لن تتردّد في استعمال هذه الشهرة كأداة في إنجاز ما تعتبره واجبها الاجتماعي. ولذلك، موسونوس وإبيكتيتوس من المفترض أنهما لا يابهان أنّ يكون اسماهما معروفين للجميع، مع أنّ هذا من شأنه أن يزيد فرصتهما في جذب الطلاب إلى مدرستيهما وبالتالي يُمكنهما من نشر وجهات نظرهما الرواقية بطريقة مؤثرة أكثر.

الفصل السادس عشر

النفي

في أن تبقى حيًا عند تغيير المكان

في روما القديمة، كان الناس يُعاقبون بالنفي على جرائم مختلفة، حقيقية ومُتخيَّلة، ويبدو أنه عندما تكون فيلسوفًا تزداد فرص مُعاقبتك بهذه الطريقة. في الحقيقة، الفلاسفة طُردوا من روما ثلاث مرات على الأقل، الأولى في العام 161 ق.م.، والثانية إبان عهد الإمبراطور فيسپاسيان، والمرة الثالثة إبان عهد دوميتيان.

إذا كان المرء فيلسوفًا، سيجعله عرضةً للنفي، فإن كونه فيلسوفًا رواقياً يجعله سريع الانفعال. وهم يؤدّون بعناد ما يعتبرونه واجبهم الاجتماعي، مع أنّ ذلك يعني تحدّي أصحاب السلطة، الرواقيون خلقوا كثيرًا من الخصوم السياسيين. من بين الرواقيين الكبار الأربعة، فقط ماركوس هو الذي أفلت من النفي - إلا أنه بعدها، كان هو الإمبراطور. سينيكا وإبيكتيتوس كل واحد منهما نُفي مرةً، وموسونيوس نُفي مرتين. أما الرواقيون الآخرون الجديرون بالملاحظة، بمن فيهم روتيليوس روفوس، پوسيدونيوس، هيلقيديوس پريسكوس، وپاكونيوس أغريپينوس، كانوا بنحو قابل للجدال محظوظين. الرواقيون الآخرون تمكّنوا من أن يُزعجوا أولئك الذين في السلطة بما يكفي بحيث، بدلًا من أن يُبعدوا، حُكم عليهم بالموت؛ هذا هو مصير تراسيا پاتيوس (Thrasea Paetus) وباريا سورانوس (Barea Soranus). (وفقًا لتاكيوس، رغبة

الإمبراطور نيرون في قتل هذين الرواقيين يُمكن فهمها بأفضل صورة باعتبارها محاولة «في استئصال الفضيلة نفسها»⁽¹⁾.

كان ردّ باكونيوس على النفي مثال رائع لردّ رواقّي على ما يعتبره معظم الناس نكبةً شخصية. عندما أبلغه شخصٌ ما أنه حوكم في (مجلس الشيوخ)، لم يكن باكونيوس مهتمًا؛ كان قد انطلق إلى تمرينه اليومي وحمّامه. وحين أبلغ أنه حُكِمَ عليه، سأل، ما إذا حُكِمَ عليه بالنفي أم الموت. جاء الجواب، «بالنفي». وبعدها سأل ما إذا صودرت أيضًا ملكيته في آريسيا، وعندما قيل له إنها لم تُصادر، أجاب: «دعنا نمضي إلى آريسيا إذا و تناول الغداء هناك». رفع هذا إبيكتيتوس عاليًا بوصفه نموذجًا للسلوك الرواقّي: «هذا ما يعني أن يتدرّب على الدروس التي يتعيّن على المرء أن يتدرّب عليها، أن نجعل الرغبة والنفور حريين من كلّ عائق ونجعلهما دليلًا ضد الصدفة. يتعيّن عليّ أن أموت. قد أموت، حالًا؛ وإذا متُّ بعد وقت قليل، سأتناول الغداء الآن، بما أن ساعة الغداء قد حانت، وبعدها سأموت في الوقت المحدد»⁽²⁾.

الفلاسفة، بطبيعة الحال، لم يعودوا يخافون النفي. يُعزى هذا إلى حدّ ما إلى أنّ الحكومات أصبحت متنوّرة أكثر مما كانت عليه من قبل، وإلى حدّ ما لأنّ الفلاسفة نجحوا في جعل أنفسهم غير مرئيين، على السواء للسياسيين ولعامّة الناس بوجه عام. في بعض الأحيان، في لحظات الكسل، أجد نفسي أتمنّى أنّ تفكّر حكومة بلادي في نفي الفلاسفة - أو، إن لم يكن نفيها، على الأقل أن تفكّر في سجننا على مدى بضعة أيام كي تلقننا درسًا. لستُ أرغب بأن أنفي أو أرغب بأن يُنفي زملائي، إلا أنّ الحقيقة هي أنّ الحكومة تفكّر أنّ نفي مجموعة هو دليل على أنّ المجموعة مهمة، وأنها يتحدّث تغييرًا في الثقافة، تغييرًا قد يُقلق السلطات. أعتقد أنّ ما أتمناه حقًا، هو أنّ تكون الفلسفة ذات أهمية في ثقافتنا مثلما كانت عليه بالنسبة للرومان القدماء.

في الفصل الثاني عشر، ذكرتُ مواساة سينيكا لأمه هيلثيا، التي كانت منزعة بسبب نفيه. في المواساة، يُريحها سينيكا بأن يقول لها إن النفي في الحقيقة ليس سيئًا بتلك الدرجة - ليس سيئًا، على أية حال، كما يصفه الناس. يشرح قائلًا، النفي ليس سوى تغيير مكان. وزيادةً على ذلك، حتى في أسوأ أمكنة النفي، الشخص المنفي يجد أناسًا كانوا هناك بملء إرادتهم⁽³⁾.

قد يكون شيئًا صحيحًا، يقول سينيكا، أنه عندما يكون المرء منفيًا فهو محرومٌ من بلاده، أصدقائه وأفراد أسرته، وملكيته، إلا أنه أخذ معه إلى المنفى الأشياء ذات الأهمية الكبيرة: مكانه في (الطبيعة) وفضيلته. ويستطرد قائلًا: «إنه العقل الذي جعلنا أغنياء: إنه يذهب معنا إلى المنفى، وفي البرية الأكثر وحشية، كونه وجد هناك كل ما يحتاجه الجسم من أجل بقائه، هو نفسه (أي العقل) يطفح بالتمتع بما يملكه»⁽⁴⁾. سينيكا في الظاهر أمضى وقته في المنفى يقرأ، يكتب، ويدرس الطبيعة. منفي موسونيوس، كما رأينا، كان واحدًا من أسوأ المنافي الممكنة، حيث أبعِد إلى جزيرة جيارا «الحقيرة». على الرغم من ذلك، فإن أولئك الأشخاص الذين زاروه في أثناء منفاه لم يسمعوه يتذمّر أو يروونه قانطًا. النفي ربما حرّمه من بلاده، إلا أنه لم يحرمه، يقول، من قدرته على تحمّل النفي. في الواقع، يعتقد موسونيوس بأنّ النفي لا يحرم المرء من شيء ثمين فعلاً. النفي لا يستطيع أن يمنعنا، على سبيل المثال، من أن نكون جريئين أو عادلين. لو كنا طاهرين - لو كانت لدينا القيم الملائمة - النفي لا يقدر أن يؤذينا أو يحط من قدرنا. إذا كنا غير طاهرين، النفي سوف يحرمنا مما نعتقد (خطأً) أنه ثمين، ولذلك نكون بائسين⁽⁵⁾.

كي يتحمّل وحتى يزدهر في المنفى، يقول موسونيوس، على المرء أن يأخذ بالحسبان أنّ سعادته تعتمد على قيمه أكثر مما تعتمد على المكان الذي يسكن فيه. في الحقيقة، موسونيوس يرى نفسه مواطنًا ليس من روما بل من «مدينة زيوس المأهولة بالبشر والآلهة»⁽⁶⁾. هو يُشير إلى أنه حتى

في المنفى بوسعنا أن نختلط مع الآخرين، وأنّ أصدقاءنا الحقيقيين لن يرفضوا أن يختلطوا معنا لمجرد كوننا منفيين. ويؤكد، أنه لو وجد أولئك المنفيين أنفسهم يفتقدون إلى الأشياء فهذا لأنهم يسعون إلى أن يعيشوا في ترف. وزيادة على ذلك، أولئك المنفيون يملكون شيئاً يفتقده أولئك الساكنون في روما - أي، الحرية في أن يعبروا عما يجول في بالهم. كما يُذكرنا موسونيوس بأنّ النفي غير الناس نحو الأفضل. فقد أجبرهم، على سبيل المثال، على أن يُقلصوا عيشهم المُتَرَف، ولهذا تحسّنت صحتهم. كما أنه حوّل الناس العاديين، من مثل ديوجينيس من سينوبي، إلى فلاسفة⁽⁷⁾. (قبل أن يُصبح كليياً، ديوجينيس أرغم على الهرب من سينوبي لأنه إما هو أو أبوه المصرفي قد زوّر العملة النقدية هناك؛ حين تطرّق شخصٌ ما لاحقاً إلى هذه الواقعة في محاولة منه أن يُخزيه، ديوجينيس، بفطنة كلبية نموذجية، ردّ بأنه شيء صحيح أنّ شعب سينوبي حكموا عليه بالنفي، إلا أنه هو بدوره حكم عليهم بأن يمكنوا في سينوبي)⁽⁸⁾.

واضح سببُ اهتمام الرواقيين بالنفي: كما رأينا، لقد خاضوا فرصة شيقة في أن يُعاقبوا به. الناس لم يعودوا يعيشون في خوف من أن تنفيهم حكومتهم، لذا قد يبدو كما لو أنّ النصيحة الرواقية في النفي ذات أهمية نظرية وتاريخية فقط. غير أنّ الأمر ليس كذلك.

مع أنّ قراءة هذا الكتاب من المُستبعد أن تنفيهم حكومتهم، إنهم يتعرّضون إلى خطر كبير، إذا ما استمرّت النزعات الاجتماعية الحالية، أن ينفيهم أولادهم - ينفونهم، أي، إلى دار المسنين. إنه تغيير، إذا ما سمحوا به، من الممكن أن يُفسد بشدة سكينتهم. في الحقيقة، يوجد خطرٌ حقيقيٌّ جدّاً مفاده أنّ هذا النفي سوف يدفعهم إلى أن يمضوا أيامهم الثمينة، الأخيرة، على البسيطة يتذمرون بشأن حياتهم بدلاً من أن يستمتعوا بها. في الفصل التالي، سوف نُحوّل انتباهنا إلى هذا النوع الخاص من النفي وإلى مشكلات أخرى ترافق الشيخوخة.

الفصل السابع عشر

الشيخوخة

في أن تبعد إلى دار المسنين

كوني أستاذًا جامعيًا بدرجة بروفييسور في إحدى الكليات، أقضي أيامي وسط أشخاص في سن العشرين تقريبًا. كثيرٌ منهم، وجدُّتهم، مقتنعون بأنَّ العالم سوف يكون محارثهم. إنهم يعتقدون بأنهم سيكونون نجوم الروك، إما بالمعنى الحرفي للكلمة أو المجازي. (إنه شيء مفهوم اعتقادهم بهذا. إنَّ ما يُحيرني هو اعتقادهم أنهم، كنجوم الروك، يجدون سعادة عميقة ودائمة. إنهم يحتاجون، ربما، إلى متابعة أخبار التسلية عن كتب). هؤلاء الأشخاص الذين هم في عشرينياتهم لا يريدون أن يكتفوا بـ«الطمأنينة حصراً» بينما يوجد الكثير سواها يُمكن أن يمتلكوه: حبيب مثالي، حبيبة، أو زوج، أو زوجة، أو وظيفة مثالية، وحب وإعجاب سائر الأشخاص المحيطين بهم. بالنسبة لهم، تبدو الرواقية مثل فلسفة للخاسرين، وهم ليسوا خاسرين.

في الحالات المتطرفة، هؤلاء الشبيبة يضمرون شعورًا عميقًا بالجدارة. إنهم يعتقدون بأنَّ وظيفة الحياة أن تفرش أمامهم السجادة الحمراء، وأن تفرشها على أيِّ درب يختارون أن يسلكوه. وعندما تفشل الحياة في أن تفعل هذا - حين يُصبح الدرب الذي اختاروه وعراً وكثير الأخابيد، أو يغدو غير سالك - يندهشون. هذه ليست هي الكيفية التي يُفترض أن تكون فيها الأشياء! يقينًا شخصٌ ما، في مكانٍ ما، ارتكب خطأً شنيعاً!

عندما تكثر الأعوام، هؤلاء العشرينيون يتوصلون إلى إدراك أن الحياة سوف تُظهر لهم عقبات، ويشرعون في تطوير مهارة التغلب على تلك العقبات. وبالأخص، حين لا يُعطيهم العالم الشهرة والثراء على طبق من فضة، يُدركون أن عليهم أن يعملوا كي يحصلوا عليهما، وهكذا يفعلون. عادةً، العالم يُكافئهم على جهودهم، ونتيجةً لذلك، حين يُصبحون في ثلاثينياتهم، يجدون أن ظروفهم الخارجية، مع أنها ليست تمامًا مثلما كانوا يتمنون أن تكون عليه حين كانوا في سن العشرين، هي على الرغم من ذلك مقبولة. في هذه المرحلة، عادةً ما يُضاعفون جهودهم كي يُحسنوا ظروفهم الخارجية في اعتقادٍ منهم بأن هذا من شأنه أن يجعلهم بشكلٍ من الأشكال يُحققون الحياة المثالية التي حَلِموا في امتلاكها.

بعد تجريب هذه الاستراتيجية على مدى عشرة أعوام أخرى، قد يتضح لهم أنهم لا يكتسبون أيّ أفضية. لقد دفعوا عشرين ضعفاً أكثر مما فعلوا في يوم ما، إنهم يُقيمون في منزل بأربع حجرات نوم بدلاً من شقة صغيرة، وهم موضوع مقالات مُتملّقة في الصحيفة، إلا أنهم ليسوا أقرب إلى السعادة مما تعودوا أن يكونوا. في الواقع، بفضل تعقيد خططهم لاكتساب السعادة، يجدون أنفسهم يختبرون القلق، الغضب، والإحباط. كما يكتشفون أن نجاحهم له جانبٌ سلبيّ: لقد أصبحوا هدف حسد الآخرين. في هذه المرحلة كثيرون من الناس كانوا في ما سبق غافلين عن الفلسفة يبدأون يُصبحون متفلسفين. «هل هذا هو كل ما يجب أن تُقدّمه الحياة؟ إنهم يتساءلون. «هل هذه هي الحياة التي أود أن أعيشها؟».

غالبًا هذه الحقبة من التأمل الفلسفي تُثير ما نسميه، في ثقافتنا، أزمة منتصف الحياة. الشخص الذي يختبر الأزمة قد يستنتج بعقلانية أن تعاسته هي نتيجة ابتغائه الأشياء الخاطئة. في حالات كثيرة جدًا، هو لا يتوصل إلى هذا الاستنتاج. بدلاً من ذلك، إنه يستنتج أنه تعيس

نتيجة جعل توضيحات قصيرة الأمد تحوز أهدافًا مختلفة طويلة الأمد: يشتري سيارة جديدة، أو يهجر زوجته ويتخذ عشيقته، وبعد مضي وقت معين يتضح له أن هذه الاستراتيجية لاكتساب السعادة ليست أفضل، وبحالات كثيرة أسوأ من استراتيجيته السابقة.

في هذه المرحلة، قد يُعيد انتباهه إلى أسئلة معنى الحياة. وإذا لم يكن هذا كافيًا كي يجعله يتبنى هكذا أسئلة، عملية الشيخوخة - وبالإضافة إليها، توقع الموت الذي يقترب باستمرار أكثر فأكثر، هما اللذان من المحتمل أن يفعل ذلك. ونتيجة تأمل هذه القضايا، قد يجد أن الرواقية، التي لم ترق له مُطلقًا حين كان شابًا، تبدو الآن مقبولة كفلسفة حياة.

حين كنا في سن الشباب، ربما تساءلنا كيف سيكون الحال عندما نشيخ. وإذا ما كنا رواقيين، ربما، في تطبيقنا التخيل السلبي، تخيلنا كيف سيكون حال شيخوختنا. ما لم يتدخل الموت، سيأتي يومٌ حين لا نحتاج فيه إلى أن نتساءل أو نتخيل كيف سيكون حال شيخوختنا؛ سنعرفها تمام المعرفة. القدرات التي كنا نستخف بها في يوم من الأيام غادرتنا. تعودنا أن نركض على مدى أميال؛ أما الآن فينقطع نفْسنا ونحن نقطع الرواق. دأبنا على أن نتدبر تمويل مؤسسة ما؛ الآن حتى لا نستطيع أن نسدد دفتر الصكوك العائد لنا. تعودنا أن نكون الشخص الذي يعرف موعد عيد ميلاد كل فرد؛ الآن لا نعرف حتى عيد ميلادنا.

إن فقدان هذه القدرات يعني أننا لم نعد قادرين على أن نُعيل أنفسنا، ونتيجة لذلك قد نجد أنفسنا مُبْعدين إلى دار المسنين. الدار التي نحن بصددها لن تكون، بطبيعة الحال، جزيرة مُنعزلة كتلك التي أبعد أليها موسونيوس. في الواقع، ستكون مُريحة تمامًا من الناحية البدنية، بوجبات طعام مُنظمة، وشخص ما يكوي ثيابنا، ينظف غرفتنا، وربما حتى يُساعدنا في الاستحمام. لكن على الرغم من أن بيئتنا الجديدة

هي بيئة مُريحة بدنيًا، من المُرجَّح أن تكون مُثيرةً للاهتمام بكلّ معنى الكلمة من الناحية الاجتماعية. سنجد أنفسنا مُحاطين بأشخاص ليسوا من اختيارنا. وربما، نتيجةً لذلك، يتعيّن علينا أن نتفاعل، يوميًا، على الفطور وقبل أن نتناول قهوتنا، مع الأفراد المُشاكسين أنفسهم. قد نجد أنه على الرغم من كوننا استمتعنا بدرجة عالية من المنزلة الاجتماعية في عزّ شبابنا، نحن الآن، وفقًا للتراتبية، أشخاص ضعفاء في دار المسنين؛ فقد يتبين، على سبيل المثال، أنه توجد «طاولة ذات شعبية كبيرة» في غرفة طعام دار المسنين، ولم نكن مدعوّين للجلوس هناك.

إنّ العيش في دار المسنين يشبه، في جوانب عدّة، أن تكون في مدرسة ثانوية. إنه عيش على نمط جماعات، أعضاؤها يقضون أوقات طويلة يستخفون في كلامهم من أعضاء جماعات مُنافسة. في جوانب أخرى، هذا العيش يشبه الإقامة في مبنى مخصّص لسكن طلبة الكلية: أنت في غرفة وحيدة تفتح على ممر مُشترك؛ بوسعك إما أن تمكث في حجرتك وتنظر إلى الجدران الأربعة، أو تُغامر في الخروج من حجرتك إلى بيئةٍ قد تجدها مُثيرةً للاهتمام من الناحية الاجتماعية.

إنّ العيش في دار المسنين يشبه أيضًا العيش في زمن الطاعون: أنت تُراقب كلما تُغادر سيارةُ الإسعاف مرات قليلة شهرًا - أو، في دار كبيرة، مرات قليلة أسبوعيًا - كي تسحب أجساد أولئك الذين في تلك الليلة فارقوا الحياة. إن لم تسكن في دار للمسنين، سوف تستغني عن سيارات الإسعاف تلك التي تعود في كلّ مرة، لكنك من المحتمل ألا تستغني عن التعلّم من تلك الوفيات، وفيات الأصدقاء، الأشقاء والشقيقات، وربما حتى أطفالك، التي مضى عليها زمنٌ طويل.

المرأة ذات الواحد والعشرين عامًا قد ترفض الرواقية اعتقادًا منها أنّ العالم سيكون محارثها، والمرأة ذات الثمانين عامًا تعرف حق المعرفة أنّ العالم ليس محارثها وأنّ وضعها سوف يأخذ في التفاقم مع مرور

الأعوام. على الرغم من أنها ربما ظنّت أنها ستكون خالدة حين كانت في سن العشرين، موتها الآن واضحٌ بنحوٍ موجه لها. الآن وهي في مواجهة الموت، ربما تكون أخيراً راغبةً في أن ترضى بـ«مجرّد الطمأنينة» وربما، نتيجةً لذلك، تكون ناضجةً للرواقية.

كُونِي قَلْتُ هذا، يتعين عليّ أن أضيف أنه شيءٌ ممكن تمامًا أن نشيخ من دون أن ننضج للرواقية أو أيّ فلسفة حياة أخرى. في حقيقة الأمر، أناس كثيرون يعيشون حياة صعبة ويكررون مرارًا الأخطاء نفسها من دون أن يكونوا أقرب إلى السعادة في ثمانينياتهم مما كانوا عليه في عشرينياتهم. هؤلاء الأفراد، بدلًا من أن يستمتعوا بحياتهم، أحسّوا بالمرارة بسببها، والآن بالقرب من نهاية حياتهم، يعيشون كي يتدمروا - بشأن ظروفهم، بشأن أقاربهم، الطعام، الجو، باختصار، بشأن كلّ شيءٍ حتمًا.

هكذا حالات هي حالات تراجيدية بما أنه كان بوسع هؤلاء الأشخاص - وفي الواقع، لا يزال بوسعهم - أن يختبروا السعادة، إلا أنهم إما اختاروا الأهداف الخاطئة في العيش، أو اختاروا الأهداف الصحيحة، إلا أنهم تبنا إستراتيجية ناقصة كي يحققوا تلك الأهداف. هذا هو الجانب السلبي من الاخفاق في تنمية فلسفة حياةٍ مؤثرة: ينتهي بك الحال أن تُضَيِّع الحياة الوحيدة التي تمتلكها.

يقول سينيكا، الشيخوخة لها فوائدها: «دعنا نقدر ونُحب الشيخوخة؛ لأنها مليئةٌ باللذة إذا ما عرف الإنسان كيف يستعملها». ويدعي هو، أن الوقت المُبهج جدًّا من الحياة هو، في حقيقة الأمر، «حين يكون في الانحدار المتجه إلى الأسفل، إلا أنه لم يصل بعد إلى الانحدار السريع». ويستطرد قائلاً إنه حتى وقت «الانحدار السريع» له لذاته. والأهم، عندما يفقد المرء القدرة على اختبار لذات معينة، يفقد الرغبة في اختبارها: «كم هو مُريح أن تسأم من الشهوات، وأن تنتهي منها!»⁽¹⁾

دعنا نفكر في الشهوة، الرغبة في الإشباع الجنسي. الشهوة، بالنسبة لعدد كبير من البشر - ولذكور بالأخص، أعتقد - تلهية كبيرة في العيش اليومي. قد نكون قادرين على التحكم في ما إذا نستطيع أو لا نستطيع أن نشتغل على المشاعر الشهوانية، إلا أن المشاعر نفسها يبدو أنها مترابطة في داخلنا. (لو كنا نفتقد إلى هكذا مشاعر أو باستطاعتنا أن نطفئها بسهولة، من المُستبعد أن نظلّ على قيد الحياة كنوع). لأن مشاعر الشهوة تُلهينا، فإن لها تأثيرٌ مهم على الكيفية التي نقضي فيها أيامنا.

حين نشيخ، فإن أحاسيسنا، أعني أحاسيس الشهوة وحالة التلهية التي تُصاحبها تتضاءل. قد يُجادل بعضهم قائلًا إن هذا شيء سيء، وأنه مثال آخر على واحدة من لذات الشباب التي باتت مفقودة بالنسبة لنا. غير أن الكاتب المسرحي الإغريقي سوفوكليس يُقدّم وجهة نظر أخرى. حين أصبح مُسنًا وسأله أحدهم إذا كان لا يزال في مقدوره، على الرغم من سنوات عمره، أن يُجامع امرأة، أجاب قائلًا: «أنا في غاية السرور كوني أفلتُ من هذا الشيء، مثل خادم أفلت من سيّد مجنون وقاس»⁽²⁾.

سينيكا يُشير إلى أن الشيخوخة عندما تتسبب في تدهور أجسامنا، تتسبب في تلف رذائلنا ومُلاحقاتها. عملية الشيخوخة ذاتها ليست بحاجة لأن تتسبب في تلف عقلنا؛ في الواقع، سينيكا يُشير إلى أنه على الرغم من عمره، ظل عقله «قويّ وبيتهج بأنه لا يمتلك سوى ارتباط طفيف مع الجسم». كما أنه مُمتنٌ لأن عقله «نحى جانبًا الشطر الأكبر من عبئه»⁽³⁾.

إن أحد الجوانب السلبية من الشيخوخة هو أننا نعيش ونحن نعرف أن موتنا وشيكٌ بمعنى من المعاني. في شبابنا، نُوهم أنفسنا في الاعتقاد بأن الموت هو للآخرين. بحلول سنوات منتصف عمرنا، نفهم أننا سوف نموت، إلا أننا نتوقع أيضًا أن نحيا طوال عقود عدّة قبل أن نفارق الحياة. وعندما نشيخ، نعرف حق المعرفة أننا سنموت - ربما ليس في الغد

بل قريب جدًا. بالنسبة لأناس كثيرين، هذه المعرفة تجعل الشيخوخة مرحلة كثيبة من مراحل الحياة.

الرواقيون كانوا يعتقدون بأن ترقب الموت، بدلًا من أن يُحزننا، بوسعه أن يجعل أيامنا ممتعة أكثر مما لو كان الحال خلاف ذلك. لقد استقصينا هذه المفارقة الظاهرية سابقًا في الفصل الرابع. رأينا أن من خلال تخيل كيف يُمكن أن تكون أيامنا أسوأ - وفي الأخص، من خلال تأمل موتنا - بمقدورنا أن نُزيد فرصة اختبارنا السعادة. في شبابنا، تأمل موتنا يتطلّب جهدًا؛ في سنواتنا اللاحقة، تفادي تأمل موتنا يتطلّب جهدًا. لذلك الشيخوخة لها طريقتها في جعلنا نفعل شيئًا، وفقًا للرواقيين، كان يتعيّن علينا أن نفعله طوال الوقت.

وبناءً على ذلك، قُرب أجل الموت، بدلًا من أن يُحزننا، بمقدوره أن يتحوّل إلى منفعتنا. في شبابنا، لأننا كنا نعتقد بأننا سنعيش إلى الأبد، كنا نستخف بأيامنا ونتيجةً لذلك أضعنا أيامًا كثيرة منها. في شيخوختنا، الاستيقاظ من النوم كلّ صباح يُمكن أن يكون سببًا للاحتفال. ومثلما يُشير سينيكا، «لئن كان الله سعيدًا بان يُضيف يومًا آخر، علينا أن نرحب به بأفئدة مسرورة»⁽⁴⁾. وبعد الاحتفال بكوننا مُنحنا يومًا آخر كي نحياه، باستطاعتنا أن نملاً ذلك اليوم بعيش مُمتنّ. إنه شيءٌ ممكن تمامًا بالنسبة لامرأة ثمانينية أن تكون مبتهجة أكثر من حفيدتها التي تبلغ الحادية والعشرين، وبالأخص إذا كانت الثمانينية، بسبب صحتها الضعيفة، لا تعتبر أن أيّ شيء مفروغًا منه، في حين أنّ الحفيدة، بسبب صحتها المثالية، تعتبر أن كلّ شيء مفروغًا منه ولذلك قرّرت أنّ الحياة مُملة.

من بين فلسفات الحياة المختلفة، فإن الرواقية مُناسبة جدًا بشكل خاص لسنواتنا الأخيرة. بالنسبة لغالبية البشر، الشيخوخة هي الوقت الأكثر تحدّيًا من الحياة. إنّ الهدف الرئيس للرواقية، برغم ذلك، هو أن

تُعَلِّمنا ليس تلبية تحديات الحياة فقط بل الاحتفاظ بسكيتتنا فيما نحن نفعل هذا. فضلًا عن ذلك، المُسنِّون أوفر حظًا من الشبيبة في تقدير الطمأنينة التي يقدمها الرواقيون. قد يجد الشاب الأمر مُحيرًا أن شخصًا ما يكتفي بأن يرضى بـ«مجرّد الطمأنينة»، أما الشخص الثمانيني فمن المحتمل أنه لا يُقدّر فقط كم هي شيءٌ ثمين الطمأنينة بل يُدرك كم هم قليلون الأشخاص الذين يتمكنون، في أثناء زمن الحياة، أن يحرزوها. إلى حدٍّ ما، لهذا السبب ينصحنا موسونوس أن نتبنّى الرواقية حين نكون شبانًا أو شبابات: إنها، كما يعتقد، أفضل طريقة للاستعداد للشيخوخة. إنَّ الشخص الذي عمِل على هذه النصيحة، حين يُصبح أكبر سنًا، من المُستبعد أن يتذمّر بشأن ضياع الشباب ولذّاته، ضعف جسمه، صحته المُتعثرة، أو بشأن إهمال أقاربه، ذلك أنه يمتلك «ترياقًا مؤثرًا ضد هذه الأشياء كلّها في إدراكه وفي التعليم الذي يمتلكه»⁽⁵⁾.

إذا أهمل شخصٌ ما دراسة الرواقية في شبابه، برغم ذلك، بوسعه دائمًا أن يتبنّاها لاحقًا في حياته. الشيخوخة قد تمنعنا، مثلًا، من المَلاكمة أو حلّ مُعادلات تفاضلية، إلا أنها نادرًا ما تمنعنا من تطبيق الرواقية. حتى أولئك الأشخاص الذين يكونون مُسنين وضعيفين بمقدورهم أن يقرأوا الرواقيين ويتأملوا كتاباتهم. باستطاعتهم أيضًا أن ينخرطوا في تخيل سلبي ويرفضون أن يقلقوا بشأن أشياء بعيدة عن سيطرتهم. وربما الأهم، بمستطاعتهم أن يتخذوا موقفًا مؤمنًا بالقضاء والقدر تجاه حياتهم، ويرفضون أن يُمضوا أعمارهم الأخيرة وهم يتمنون بلا جدوى، أنه كان بالمستطاع أن تكون تلك الأعوام مختلفةً عمّا كانت عليه.

الفصل الثامن عشر

الاحتضار

في نهاية كريمة لحياة كريمة

يقول موسونوس، ما يجعل الشيخوخة تعيسة، عادةً، ليس الهشاشة أو المرض اللذان يُرافقانها؛ بل ترقّب الاحتضار⁽¹⁾. ولماذا البشر، الشبيبة والمُسنون على السواء، ينزعجون من ترقّب الاحتضار؟ بعضهم ينزعجون لأنهم يخافون مما يُحتمل أن يأتي بعد الموت. وأكثرهم، ينزعجون لأنهم يخافون من كونهم عاشوا حياةً خاطئة أو شريرة - أي إنهم، عاشوا من دون أن يحصلوا في حياتهم على الأشياء الثمينة فعلاً. الموت، بالطبع، يجعل من المستحيل بالنسبة لهم أن يحصلوا على هذه الأشياء.

قد يبدو شيئاً ظاهرياً التناقض، لكن أن تمتلك فلسفة حياة مُتجانسة، سواء أكانت الرواقية أو أيّ فلسفة أخرى، من شأنها أن تجعلنا نتقبّل الموت أكثر. إن الشخص صاحب فلسفة حياة مُتجانسة يعرف ما هو الشيء في الحياة الذي يستحق السعي إليه، ولأن هذا الشخص قد أمضى حياته وهو يُحاول أن يحصل على الشيء الذي اعتقد بأنه يستحق السعي إليه، فمن المحتمل أنه حصل عليه، إلى الحد الذي كان ممكناً بالنسبة له أن يفعله. وبالتالي، حين يأتي أوان موته، لن يشعر بأنه مخدوع. على العكس، وفقاً لكلمات موسونوس، سوف «يتحرّر من الخوف من الموت»⁽²⁾.

فكر، من باب الإيضاح، في الأيام الأخيرة للفيلسوف الرواقي يوليوس كانوس. فعندما أمر كاليغولا، الذي أغضبه كانوس، بقتله، حافظ كانوس على رباطة جأشه. قال، «أيها الأمير الممتاز جدًا، أقدم لك وافر شكري وامتناني». بعد مضي عشرة أيام، عندما جاء القائد الروماني كي يأخذه إلى الإعدام، كان كانوس يمارس لعبة الطاولة. وبدلاً من أن يتذمّر بمرارة في ما يتصل بمصيره أو يتوسّل إلى القائد الروماني كي يوفر عليه حياته، ببساطة أشار كانوس إلى القائد الروماني بأنه هو، كانوس، كان متقدماً قطعة واحدة في اللعبة - قاصداً من وراء ذلك أنّ خصمه سيكون كاذباً إذا زعم لاحقاً أنه كسب اللعبة. وفي الطريق إلى إعدامه، عندما سأله شخصٌ ما عن حالته العقلية، أجاب كانوس أنه يُحضّر نفسه كي يراقب لحظة الموت ليعرف ما إذا تكون الروح، في تلك اللحظة، يقظة أنها تُغادر الجسد. يقول سينيكا باستحسان: «هنا، الطمأنينة في وسط العاصفة تماماً». ويستطرد: «لم يحدث أن لعب أحدهم دور الفيلسوف مدةً أطول»⁽³⁾.

أولئك الذين عاشوا من دون فلسفة حياة مُتجانسة يُريدون باستماتة أن يؤخّروا الموت. قد يُريدون التأخير كي يكون باستطاعتهم أن يحصلوا على الشيء الذي - أخيراً! - اكتشفوا أنه هو القيمة. (من سوء الحظ هذا الشيء اتضح لهم في وقتٍ متأخر جداً من حياتهم، لكن، كما يُلاحظ سينيكا، «ما فعلته في الماضي سوف يتجلّى فقط في الزمن الذي تسحب فيه نفْسك الأخير»⁽⁴⁾. أو ربما يُريدون التأخير لأنّ فلسفة الحياة المُرتجلة العائدة لهم قد أقنعتهم بأنّ ما يستحق أن يمتلكه المرء في الحياة هو أن يحصل على المزيد من كلّ شيء، ولا يسعهم أن يحصلوا على المزيد من كلّ شيء إذا ما ماتوا.

في هذه المسألة، القراء قد يستنتجون أنّ الرواقين كانوا مهووسين

بالموت. إنهم ينصحوننا، كما رأينا، أن نتأمل موتنا. إنهم يقولون لنا أن نعيش كل يوم كما لو أنه يومنا الأخير. إنهم يقولون لنا أن نطبق الرواقية إلى حد ما حتى لا نخاف من الموت.

بالإضافة إلى أننا نركز انتباهنا ظاهريًا على الموت فيما نحن أحياء، الرواقيون عندهم ميل للحظ العاثر حيال الموت بطريقة غير طبيعية. الرواقيان الإغريقيان زينون وكليتييس انتحرا على ما يبدو⁽⁵⁾، وكاتو بنحو لا ريب فيه فعل الشيء عينه. ومن غير الواضح كيف مات موسونيوس، إلا أنه عندما كان حيًا، دافع عن الانتحار. وبالأخص، نصح المُسنين قائلًا: «اختاروا أن تموتوا بشكل حسن حين تستطيعون؛ ولا تنتظروا مدة طويلة جدًا، ربما يُصبح مستحيلًا أن تفعلوا ذلك الأمر». واستطرد قائلًا: «من الأفضل أن تموت بتميز على أن تعيش مدةً طويلة»⁽⁶⁾.

زيادةً على ذلك، كثيرون من أولئك الرواقيين الذين لم ينتحروا من دون تحفظ، فعلوا أشياءً سرّعت موتهم. حين بدا الموت قريبًا، رفض ماركوس تناول الطعام. وتصرّف سينيكا بطريقة جلبت له عقوبة الموت بينما كان في مقدوره أن يتجنّب القيام بذلك، كما فعل الرواقيان تراسيا بيتيوس وباريا سورانوس. بعد سماع خبر كيف لقي هذان الرواقيان نهايتهما، القراء قد يستنتجون أنّ أي شخص يُحب الحياة ويُريد أن يموت ميتة طبيعية سيحسن صنيعةً إذا تجنب الرواقية.

في ردّ على هذا القلق، دعني أشير، بادئ ذي بدء، أنه شيء غير واضح بأنّ معدّل الميئات غير الطبيعية وسط الرواقيين مرتفعٌ بصورة غير اعتيادية بالنسبة للأزمة القديمة. وزيادةً على ذلك، في كثير من الحالات التي فعل فيها الرواقيون أشياءً من شأنها أن تُعجل موتهم، كان شيئًا مفهومًا لماذا فعلوا ذلك. بالأخص، من الممكن أنّ زينون وكليتييس، اللذين عاشا حتى عمر مُتقدّم، لم «يُقدّما على الانتحار» بقدر ما أنهيا حياتيهما بطريقة القتل الرحيم: ربما كانا مصابّين بمرضٍ لا شفاءً منه

وربما لذلك اتخذنا خطوات من شأنها أن تُعجّل الموت. (هذا ما فعله ماركوس). ومع أنه شيءٌ صحيحٌ أنّ كاتو انتحر فيما كان في أوج شبابه، لم يفعل هو ذلك لأنه غير مبالٍ بالحياة، بل لأنه عرف أنّ بقاءه على قيد الحياة مفيدٌ سياسيًا ليوليوس قيصر، الطاغية الذي كان يسعى للإطاحة به. ما لم نجده، حين استقصينا حيوات الرواقيين، هو الأفراد الذين انتحروا في نزوة أو انطلاقًا من الضجر من الحياة، فتلك هي الطريقة التي من المحتمل أن يفعلها العدميون.

فضلاً عن ذلك، حين يتأمل الرواقيون موتهم، هذا لا يُعزى إلى أنهم يتوقون إلى الموت بل لأنهم يُريدون أن يأخذوا أكثر ما يُمكن من الحياة. كما رأينا، إنّ الشخص الذي يعتقد بأنه سوف يعيش إلى الأبد من المرجح أن يُبَدّد أيامه أكثر من الشخص الذي يفهم تمامًا أنّ أيامه معدودة، وأنّ إحدى طرائق اكتساب هذا الفهم هي أن يتأمل بشكل دوري موته. وبطريقة مماثلة، حين يعيش الرواقيون كلّ يوم كما لو أنه يومهم الأخير؛ هذا ليس لأنهم يُخطّطون كي يتّخذوا خطوات من شأنها أن تجعل ذلك اليوم هو يومهم الأخير؛ بل، إنهم يفعلون هذا كي يتمكنوا من أن يستخلصوا القيمة التامة لذلك اليوم - والأيام التي تليه. وحين يُعلّمنا الرواقيون ألا نخاف الموت، فهم ببساطة يُقدّمون لنا نصيحة في كيفية تجنّب التخيل السلبي. نحن كلنا سوف نموت، على أية حال، ومن الأفضل ألا يُشوّه موتنا بالخوف.

كما أنه من المهم أن نأخذ بالحسبان أنّ الرواقيين كانوا يعتقدون أنّ الانتحار مسموحٌ به في ظل ظروف معينة لا غير. يُخبرنا موسونوس، على سبيل المثال، أنّ من الخطأ بالنسبة لنا أن نختر أن نموت إذا كان عيشنا «نافعًا لعدد كبير من الناس»⁽⁷⁾. بما أنّ الرواقيين، في قيامهم بما يعتبرونه واجبهم الاجتماعي، يكونون نافعين بالنسبة لعددٍ كبير من الناس، فهم نادرًا ما يجدون أنفسهم في مثل هذه الظروف.

وعلى النحو نفسه، دعنا نُعيد التفكير في تعليق موسونوس بأنّ المُسنين الذين يعرفون أنّ الموت بات قريبًا عليهم أن يُفكروا بالانتحار. هذه حالة تبدو كأنها تُلبّي الشرط الذي وصفناه تَوًّا: من المُستبعد، على أية حال، أنّ يعتمد الآخرون في سعادتهم على الفرد المُسنّ والعليل. وزيادةً على ذلك، في هكذا حالات المسألة ليست ما إذا ستموت المرأة حالًا؛ المسألة هي ما إذا سيكون موتها موتًا كريمًا على يديها هي أو موتًا مُوجعًا بلا جدوى عبر عمليات طبيعية. ناهيك عن نصحنّا بأن نعيش حياة كريمة، ينصحنّا موسونوس بأن نُنهي تلك الحياة الكريمة بموت كريم، حين يكون بالمستطاع أن نفعل هذا.

دعني أدلي بتعليق أخير عن وجهات نظر الرواقيين في ما يتّصل بالموت. لقد رأينا أنّ الرواقيين كانوا يميلون إلى اتخاذ مواقف مبدئية ضد أشخاص أقوياء ولذلك أوقعوا أنفسهم في مشكلة. لماذا اتخذوا هكذا مواقف؟ لسبب واحد، ألا وهو أنّ الرواقيين كانوا يعتقدون بأنّ لديهم واجبًا اجتماعيًا يفرض عليهم أن يتخذوه. وبالإضافة إلى ذلك، لأنهم لم يكونوا يخشون الموت ولا النفي، تَوَّع أن يُعاقبوا لأنهم اتخذوا هكذا مواقف - وهو تَوَّع كان يردع الأشخاص العاديين - لم يردعهم. بالنسبة لعددٍ غفير من الأشخاص المعاصرين، هكذا سلوك عصبيّ على التفسير. إنهم يشعرون هكذا إلى حدّ ما لأنه بالنسبة لهم، لا شيء يستحقّ أن يموت المرء من أجله. في حقيقة الأمر، إنهم يركّزون طاقتهم ليس على أداء واجبهم بغضّ النظر عن العواقب، وليس في اتخاذ مواقف مبدئية من شأنها أن تُوقعهم في مشكلة، بل القيام بأيّ شيء مهما كان يجعلهم يستمرون في الاستمتاع بالمسرّات التي تقدّمها لهم الحياة. الرواقيون، أنا مقتنع، يردّون على هكذا تفكير من خلال التساؤل عمّا إذا الحياة التي لا يوجد فيها شيء يستحق الموت من أجله يُمكن أن تستحقّ العيش.

الفصل التاسع عشر

في أن تُصبح رواقياً

ابدأ الآن واستعد لأن يُسخر منك

إن تطبيق الرواقية لن يكون هيناً، فعلى سبيل المثال، تطبيق التخيل السلبي يتطلب جهداً، وتطبيق نكران النفس يتطلب جهداً أكبر. إنه شيءٌ يتطلب على السواء الجهد وقوة الإرادة إذا ما أردت أن تتخلى عن أهدافك القديمة، من مثل حيازة الشهرة والثروة، وتستبدلها بهدف جديد، أي حيازة الطمأنينة.

بعض الأشخاص، لدى سماعهم أن تطبيق فلسفة حياة يتطلب جهداً من جانبهم، يصرفون الفكرة في الحال. الرواقيون يردّون على هذا الرفض بالإشارة إلى أنه على الرغم من أن تطبيق الرواقية يتطلب في الواقع جهداً، إلا أن عدم تطبيقها يتطلب جهداً أكبر بكثير. وعلى هذا النحو، يلاحظ موسونيوس، أن الزمن الذي يقضيه الناس والجهد الذي يبذلونه، في علاقات غرامية غير شرعية يفوق الزمن والوقت المطلوب منهم، باعتبارهم رواقيين ممارسين، كي يطوروا رباطة الجأش المطلوبة من أجل تفادي هكذا علاقات. يستطرد موسونيوس كي يقترح أنه أيضاً من الأفضل لنا، بدلاً من بذل مجهود كبير كي نغدو أثرياء، أن ندرّب أنفسنا على الرضا بما نملكه؛ إذا، بدلاً من السعي إلى الشهرة، نتنصر على شوقنا إلى إعجاب الآخرين؛ إذا، بدلاً من أن نقضي الوقت ونحن نُخطّط لإيذاء شخص نحسده، نقضي ذلك الزمن ونحن نتنصر على إحساسنا

بالحسد؛ وبدلاً من أن نُرهق أنفسنا ساعين إلى أن نغدو مشهورين، نعمل على أن نحافظ ونُحسن علاقاتنا مع أولئك الأشخاص الذين نعرف أنهم أصدقاء مُخلصون⁽¹⁾.

وبصورة أعمّ، أن تمتلك فلسفة حياة، سواء أكانت الرواقية أو أيّ فلسفة أخرى، من شأنه أن يُبسّط بنحو دراماتيكي العيش اليومي. لئن كنتَ تمتلك فلسفة حياة، سيكون اتخاذ القرار شيءً واضح المعالم نسبياً: حين ننتقي بين الخيارات التي تُقدّمها الحياة، إنك تنتقي الخيار الذي من المُرجح أن يُساعدك كي تحقّق الأهداف التي وَضَعْتَهَا أمامك فلسفتك في الحياة. في غياب فلسفة الحياة، حتى الخيارات البسيطة نسبياً يُمكن أن تتدهور إلى أزمات معنى الحياة. إنه، على أية حال، شيءٌ صعب أن تعرف ماذا تختار حين لا تكون متيقّناً حقاً ماذا تُريد.

إنّ السبب الأهم وراء تبني فلسفة حياة، برغم ذلك، هو أننا إذا افتقدنا إلى فلسفة واحدة، فثمة خطر بأننا سنعيش حياة سيئة - نقضي حياتنا نُلاحق أهدافاً لا تستحق السعي إليها أو نُلاحق أهدافاً مُفيدة بأسلوب سخيف وبالتالي نخفق في تحقيقها.

كلّ امرئٍ يودّ أن يُصبح رواقياً يتعيّن عليه أن يفعل هذا خفيةً. هذا لأنّ أولئك الذين يسمعون بـ«اعتناقك» الرواقية من المُرجح أن يهزأوا بك⁽²⁾. في مقدورك أن تتحاشى هذا الضرب من الاستفزاز، برغم ذلك، من خلال اتخاذ فلسفة لا تُلفت الأنظار وتطبيق ما يُحتمل أن يُسمى بـ(رواقية سرّية). عليك أن تتخذ من سقراط قدوةً لك، فهذا الرجل ظلّ بعيداً عن الأنظار بحيث إنّ الناس كانوا يأتون إليه، من دون أن يعرفوا أنه هو نفسه فيلسوف، ويطلبون منه ما إذا باستطاعته أن يُعرّفهم إلى أيّ فيلسوفٍ آخر. كان سقراط، يُدكرنا إبيكتيتوس، «مُسامحاً لكونه أهمل»⁽³⁾، وأولئك الأشخاص الذين يُطبّقون الرواقية عليهم بالمثل أن يكونوا مُسامحين.

لماذا يتصرّف الناس على هذا النحو؟ لماذا يهزأون بشخص لأنه يتبنّى فلسفة حياة؟ لأنه من خلال تبني فلسفة ما، سواء أكانت الرواقية أو أيّ فلسفة مُنافِسة، يُظهر الشخص أنّ له قيَمًا مختلفة عن قيمهم. ولذلك من المحتمل أن يستتجوا أنه يعتقد بأنّ قيمهم خاطئة بشكلٍ من الأشكال، وهو شيءٌ لا يُريد الناس أن يسمعوهُ. وفضلاً عن ذلك، من خلال تبني فلسفة حياة، هو، في حقيقة الأمر، يتحدّاهم أن يفعلوا شيئاً ربما يكرهون أن يفعلوه: أن يفكروا في حياتهم وكيف يعيشونها. فإذا كان بمقدور هؤلاء الأشخاص إقناع المتحوّل له بالتخلي عن فلسفته في الحياة، إن التحديّ المُضمر سوف يتلاشى، ولذلك يُباشرون في الهزئ به في محاولةٍ منهم أن يجعلوه ينضمّ ثانيةً إلى الجماهير التي لا تُفكر ملياً.

ماذا ستكون مكافأتنا على تطبيق الرواقية؟ وفقاً للرواقيين، بوسعنا أن نأمل بأن نُصبح طاهرين أكثر، بالمعنى القديم للكلمة. وسوف نخبر أيضاً، عواطف سلبية أقل، كالغضب، الحزن، خيبة الأمل، والغضب، وبسبب هذا سوف نستمتع بدرجةٍ معينة من الطمأنينة التي كانت في ما مضى صعبة المنال. بالإضافة إلى تجنّب العواطف السلبية، سوف نُزيد فرصنا في اختبار عاطفة إيجابية مُهمة: ألا وهي الابتهاج بالعالم المُحيط بنا. بالنسبة لمعظم الناس، اختبار البهجة يتطلب تغييراً في الظروف؛ ربما ينبغي لهم، على سبيل المثال، أن يحصلوا على تجهيزات استهلاكية جديدة. الرواقيون، بالمقابل، بمقدورهم أن يختبروا البهجة من دون هكذا تغيير؛ لأنهم يُطبّقون التخيل السلبي، سوف يقدرّون تقديرًا عميقًا الأشياء التي يملكونها أصلاً. وزيادةً على ذلك، بالنسبة لمعظم الناس، البهجة التي يختبرونها ستكون مُعتمة بالخوف من كونهم سيفقدون مصدر بهجتهم. الرواقيون لهم استراتيجية من ثلاثة أقسام لتقليل هذا الخوف أو تحاشيه.

في البدء، سوف يفعلون قدر استطاعتهم كي يستمتعوا بالأشياء التي لا يُمكن أن تؤخذ منهم، بصورة ملحوظة تمامًا شخصيتهم. وعلى النحو نفسه، لنفكر في تعليق ماركوس الذي مفاده أننا إذا وقعنا ضحية لكارثة، يُمكننا، مع ذلك، أن نبتهج بالحقيقة القائلة إنها، بسبب الشخصية التي نمتلكها، لم تجعلنا قساة⁽⁴⁾.

فضلاً عن ذلك، فيما هم يستمتعون بالأشياء التي يُمكن أن تؤخذ منهم - الرواقيون، كما رأينا، لا ينفرون من القيام بهذا الشيء - سوف يستعدّون في الوقت نفسه لفقدان تلك الأشياء. وبالأخص، كجزءٍ من تطبيقنا للتخيّل السلبي، يقول الرواقيون، نحن نحتاج إلى أن نأخذ بالحسبان أنها واقعةٌ سعيدة الحظ أننا نستمتع بأيّ شيء نستمتع به، وأنّ استمتاعنا به قد ينتهي بغتةً، وأننا من المحتمل ألا نكون قادرين على الاستمتاع به مجدداً. نحن نحتاج، بمعنى آخر، أن نتعلّم كيف نستمتع بالأشياء من دون أن نشعر بأننا جديرون بها ومن دون أن نشبّث بها.

ختاماً، الرواقيون حريصون على تجنّب أن يُصبحوا خبراء بالمعنى السيئ للكلمة - أي، أن يصبحوا أفراداً غير قادرين على أن يبتهجوا في أيّ شيء باستثناء «الأفضل». ونتيجة لذلك، سيكونون قادرين على الاستمتاع بمدى واسع من الأشياء سهلة المنال. سوف يحتفظون بحزم في بالهم بتعليق سينيكا القائل إنه على الرغم من «أن يملك المرء كلّ ما يتمناه هو شيءٌ ليس في مقدور الإنسان»، فإنه في مقدور كلّ إنسان «ألا يتمنى ما لا يملكه، بل بسعادة يستخدم كلّ ما يأتي إليه»⁽⁵⁾. وهكذا، إذا انتزعت الحياةُ مصدرًا واحدًا من مصادر البهجة منهم، سرعان ما يجد الرواقيون مصدرًا آخر يحلّ محلّه: الاستمتاع الرواقي يختلف عن استمتاع الخبير، وهو قابل للتنازل عنه بتفوق. وعلى النحو نفسه، تذكّر أنه حين نُفي سينيكا وموسونيوس إلى الجزيرتين، بدلاً من أن يستسلما للكآبة، شرعا يدرسان بيئتهما الجديدة.

لأنهم تعلموا أن يستمتعوا بالأشياء سهلة المنال، أو تلك التي لا يمكن أن تؤخذ منهم، يجد الرواقيون أشياء كثيرة في الحياة كي يستمتعوا بها. قد يكتشفون أنهم يستمتعون بكونهم الشخص الذي هم عليه، يعيشون الحياة التي يعيشونها، في الكون الذي يحدث أنهم يسكنون فيه. يجب عليّ أن أقول إنّ هذا ليس بالانجاز الصغير.

قد يجد الرواقيون أيضًا أنه فضلًا عن الاستمتاع بالأشياء في الحياة، يستمتعون بمجرد حقيقة كونهم أحياء، ويختبرون، بمعنى آخر، السعادة نفسها. الحكيم الرواقي، ظاهريًا، سيكون قادرًا على أن يختبر هذه السعادة طوال الوقت⁽⁶⁾. أولئك الأشخاص الذين تكون تجربتهم في الرواقية أقل من كونها مثالية سوف لن يختبروها؛ بدلًا من ذلك، السعادة التي نختبرها يُمكن أن تُوصف بأفضل صورة باعتبارها متقطعة. على الرغم من ذلك، لن تكون أكبر بشكل ملحوظ من السعادة التي عرفناها سابقًا - ثانية، هذا ليس بالانجاز الصغير.

متى يتعين علينا أن نبدأ تطبيق الرواقية؟ إبيكتيتوس يُورد الحجج فورًا. يقول، لم نعد أطفالًا، ومع ذلك نحن نماطل. احتفظ بهذا وسوف نُدرك في يوم ما أننا شخنا من دون أن نكتسب فلسفة حياة - وأننا، كنتيجة، أضعنا حياتنا. إنّ تطبيق الرواقية، يضيف قائلًا، أشبه بالتدريب على الألعاب الأولمبية إنما بفارق مهم واحد: بينما تُقام المسابقات الأولمبية التي قد نتدرّب من أجلها في تاريخ مستقبلي، السباق الذي هو حياتنا قد بدأ أصلًا. وبالنتيجة، نحن لا نمتلك ترف تأجيل تدريبنا؛ علينا أن نبدأ به في هذا اليوم بالذات⁽⁷⁾.

القسم الرابع

الرّواقية للحيات المعاصرة

الفصل العشرون

انحسار الرواقية

كان ماركوس أوريليوس في الوقت نفسه فيلسوفًا رواقياً، إمبراطورًا رومانياً، والرجل الأقوى في العالم (الغربي). هذا الجمع بين الفلسفة والسياسة كان من الممكن أن يكون مُفيدًا تمامًا للرواقية، لكن كما رأينا، لم يحاول هو أن يُحوّل مواطنيه الرومان إلى الفلسفة. ونتيجةً لذلك، أصبح ماركوس، بحسب كلمات مؤرخ القرن التاسع عشر و. إ. ليكي، «الممثل الأخير والمثالي جدًا لـ [الرواقية الرومانية]»⁽¹⁾. بعد وفاته، وقعت الرواقية في حالة ركود لم تبرا منها أبدًا.

كما هي الحال مع أيّ ظاهرة اجتماعية معقدة، عوامل عدّة تكمن وراء هذا الانحسار. على سبيل المثال، ليكي (الذي قيل إنّ آراؤه بقيت مُهمّلةً)، ناقش قائلًا إنّ فساد المجتمع الروماني المتزايد وفسوقه قد جعلوا الرواقية - التي كانت تدعو إلى ضبط كبير للنفس - غير جذّابة لكثير من الرومانيين⁽²⁾. المؤلف الكلاسيكي م. ل. كلارك يُقدّم تفسيرًا مختلفًا. إن الرواقية، يوحى هو، انحسرت إلى حدّ ما بسبب نقص معلّمي الرواقية ذوي الشخصيات الساحرة للجماهير بعد وفاة إبيكتيتوس⁽³⁾. أناسٌ كثيرون قادرون على وصف مبادئ الفلسفة بأسلوب منسجم، إلا أنّ أحد الأشياء التي جعلت الرواقية قوةً حيويةً هو المعلمون من مثل موسونيوس وإبيكتيتوس، بالإضافة إلى كونهم قادرين على تفسير الرواقية، كانوا بمعنيّ ما تجسيدات سليمة للعقيدة. كانوا برهانا حيًا على أنّ الرواقية، إذا ما طبقت، سوف تُنتج الفوائد التي وعد بها الرواقيون.

عندما كانت الرواقية تُعلّم بواسطة مجرد مخلوقات بشرية، فإنها فمن المُستبعد كثيرًا أن تجرف التلاميذ المُحتملون.

كما ضعفت مكانة الرواقية عند صعود الديانة المسيحية، جزئيًا لأنّ الادعاءات التي كانت تُقدّمها الديانة المسيحية شبيهة بتلك الادعاءات التي تُقدّمها الرواقية. زعم الرواقيون، على سبيل المثال، أنّ الآلهة خلقت الإنسان، اعتنت بسعادته، وأعطته عنصرًا سماويًا (القدرة على أن يفكر)؛ زعم المسيحيون أنّ الله خلق الإنسان، ويعتني به بطريقة شخصية للغاية، وأعطاه عنصرًا سماويًا (الروح). الرواقية والعقيدة المسيحية كلتاها أمرت البشر بالانتصار على الرغبات غير الصحية والسعي إلى الفضيلة. ونصيحة ماركوس بأن «نحب الجنس البشري» تردّد صداها بالتأكيد في العقيدة المسيحية⁽⁴⁾.

بسبب هذه التشابهات، الرواقيون والمسيحيون وجدوا أنفسهم يتنافسون من أجل الأتباع المُحتملين أنفسهم. في هذا التنافس، على أية حال، العقيدة المسيحية كان لديها أفضلية كبيرة على الرواقية: وعدت (أيّ العقيدة المسيحية) ليس فقط بحياة بعد الموت بل بأخرة يكون فيها المرء راضيًا بلا حدود طوال الأبدية. الرواقيون، من الجانب الآخر، كانوا يعتقدون بأنّ هناك حياة بعد الموت إلا أنهم غير متأكدين منها، وإذا كانت هناك فعلاً حياة بعد الموت، الرواقيون غير متيقّنين كيف هو شكلها.

منذ وفاة ماركوس، عاشت الرواقية حياة سرّية، ولم تكن تظهر إلا أحيانًا في وضح النهار. في القرن السابع عشر، على سبيل المثال، رينيه ديكارت كشف ميوله الرواقية في كتابه المعنون (خطاب في المنهج). عند نقطة معينة، يصف المبادئ الأساسية التي، إذا ما اتبعت، سوف تُمكنه من أن يعيش سعيدًا قدر المستطاع. المبدأ الثالث من هذه المبادئ الأساسية كان - في الحقيقة، ربما كان - يُعرّف مباشرةً من إبيكتيتوس:

«أسعى دائماً إلى قهر نفسي بدلاً من أن أقهر قَدْرِي، أسعى إلى تغيير رغباتي بدلاً من تغيير النظام الراسخ، وعموماً أو من أن لا شيء باستثناء أفكارنا هو الذي يكون تحت سيطرتنا تماماً، لذا بعد أن نبذل أقصى ما بوسعنا في القضايا الخارجية، ما يبقى من الأفعال هو شيءٌ مستحيل بكل معنى الكلمة، على الأقل بقدر تعلق الأمر بنا»⁽⁵⁾. (لاحظ، بالمناسبة، إضفاء الصفة الذاتية على الأهداف المُتضمّنة في تعليق ديكارت في ما يتصل بعملنا أقصى المستطاع).

في القرن التاسع عشر، تأثير الرواقية يُمكننا أن نجده في كتابات الفيلسوف الألماني آرثر شوبنهاور؛ مقالاته «حكمة الحياة» و«نصائح ومبادئ أساسية»، مع أنهما ليستا رواقيتين بشكل جليّ، لهما طابع رواقِي بشكل واضح. في هذا الوقت نفسه عبّر تأثير الرواقية الأطلسي، ويُمكننا أن نجده في كتابات [الفلاسفة المتعالين (transcendentalist) في إنكلترا الجديدة]. هنري ديفيد ثورو (Henry David Thoreau)، على سبيل المثال، لا يذكر مباشرةً الرواقية أو أيّ واحد من الرواقيين العظام في (والدين)، تحفته، إلا أنه بالنسبة لأولئك الذين يعرفون ما الذين يبحثون عنه، يلاحظون أن التأثير الرواقِي حاضر في الكتاب. في كتابه المعنون اليوميّات، ثورو مُتيسّر أكثر. إنه يكتب، على سبيل المثال، أن «زينون الرواقِي اتخذ علاقةً مع العالم هي علاقتي نفسها الآن بالضبط»⁽⁶⁾.

على غرار الرواقيين، كان ثورو مهتمّاً في تطوير فلسفة حياة. بحسب باحث ثورو روبرت كولمان ريتشاردسون، «كانت فلسفته على الدوام هي السؤال العملي، كيف يُمكنني أن أعيش حياتي اليومية بأفضل ما يكون؟». وحياته نفسها يُمكننا أن نفهمها بأفضل صورة، يقول ريتشاردسون، باعتبارها «محاولة طويلة بلا انقطاع في استنباط المعنى العملي الملموس للفكرة الرواقية القائلة إنّ القوانين التي تحكم الطبيعة

تحكمُ البشر أيضًا»⁽⁷⁾. مضى ثورو إلى (بُرْكة والدِن) كي يُدير تجربته الشهيرة، تجربة الستين، في العيش البسيط في الجزء الكبير كي يكون بوسعه أن يُهدِّب فلسفة الحياة العائدة له وبالتالي يتفادى العيش السيئ: ثمة حافز أساسي للذهاب إلى والدِن، يقول لنا، هو خوفه من أنه «حين وصلتُ إلى الموت، اكتشفتُ أنني لم أعش»⁽⁸⁾.

بعضُ من أصدقائه وجيرانه، الذين ربما كانوا، أو لم يكونوا، واعين بانجذابه إلى الرواقية، اتهموا ثورو بكونه ذا كينونة رواقية، أي، إنه متجهِّم وعديم الشعور. هذا الاتهام، يناقش ريتشاردسون، لا أساس له من الصحة. مع أنه ربما لم يكن الأمر واضحًا بالنسبة للأشخاص المحيطين به، يبدو أن ثورو اختبر السعادة التي كان ينشدها الرواقيون. ولذلك، نجد أن ثورو يُصرِّح قائلاً: «يقينًا السعادة هي شرط الحياة»⁽⁹⁾. وكتاب ثورو (اليوميات)، يقول ريتشاردسون، «مليءٌ بالتعليقات التي تعكس ذائقته، وشهيته للتجربة، وحدة حواسه، والسعادة الخالصة في أن يكون حيًّا»⁽¹⁰⁾. في أثناء معظم سنوات القرن العشرين، كانت الرواقية مذهبًا مهملاً. في الحقيقة، وفقًا للفيلسوفة مارتا نوسباوم (Martha Nussbaum)، فلاسفة القرن العشرين، في أوروبا و(أمريكا الشمالية) على السواء، استفادوا من الرواقية والفلسفات الهيلينية الأخرى - أي، الإبيقورية والشكوكية - أقل «تقريبًا من أي ثقافة فلسفية أخرى في (الغرب) منذ القرن الرابع قبل الميلاد»⁽¹¹⁾. في منعطف الألفية، كانت الرواقية، بالنسبة للسواد الأعظم من الناس، فاشلة كفلسفة حياة. لسبب واحد، ألا وهو أنهم رأوا أن لا حاجة لأن تعيش وفيًا لفلسفة ما. وأولئك الأفراد المتنورون الذين يبحثون فعلاً عن فلسفة حياة نادرًا ما كانوا يعتبرون الرواقية مُرشحة قابلةً للتطبيق. كانوا مقتنعين بأنهم يعرفون ما هي الرواقية: مذهبٌ أتباعه لا يمتازون بروح الفكاهة، متجهِّمون، وعديمو الشعور! فمن ينضمُّ طوعًا إلى زمرة كهذه؟

لئن كان هذا الكتاب قد أنجز مهمته، القراء سوف يُقيّمون كم هو مُخطئ بنحو فظيع هذا الوصف للرواقية. الرواقيون لم يكونوا رواقين! ولا هم عاشوا حيوات كثيبة! في الواقع، ربما كانوا على الأرجح يختبرون السعادة أكثر من معظم اللارواقين.

إن معرفة هذا الشيء، برغم ذلك، قلّمَا يكون كافيًا للتغلب على كره الناس الشديد تجاه الرواقية. وحتى بعد اعترافهم بأن الرواقين هم أفراد عمليون تمامًا، مؤهلون للسعادة ويستحقّون إعجابنا، لا يزالون يحتفظون بدرجةٍ معينة من العداة تجاه المذهب. دعنا الآن نستكشف بعض أسباب الكره الشديد المعاصر تجاه الرواقية، بدءًا بالحجة القائلة إذا كان علم النفس الحديث صحيحًا، فالرواقية فلسفة حياة مُضلّلة.

يمتلك الرواقيون رؤى سيكولوجية مُهمّة كثيرة. كانوا يُدركون، على سبيل المثال، أنّ ما يجعل الإهانات مُوجعة هو تفسيرنا للإهانات وليس الإهانات نفسها. كما أدركوا أنه من خلال الانخراط في التخيل السلبي في مقدورنا أن نُقنع أنفسنا بأن نكون سعداء بما نمتلكه أصلًا ولذلك نقاوم ميلنا نحو الجشع.

اللارواقيون قد يعترفون بأنّ هذه رؤى مهمة إلا أنهم يستمرون في إنكارها مشيرين إلى أن أشياء كثيرة حصلت في الألفيتين المنصرمتين منذ أن فكّر الرواقيون الرومان في النفس الإنسانية. وبالأخص، شهد القرن العشرون تحوّل علم النفس إلى نظام علمي مناسب. قد يضيف اللارواقيون قائلين إنه من بين الاكتشافات السيكولوجية المهمة جدًّا التي تحقّقت في المئة سنة الفائتة هو معرفة الخطر الذي تُسببه لأنفسنا إذا ما حاولنا أن نقهّر عواطفنا بالطريقة التي فعلها الرواقيون. في حقيقة الأمر، يُجمع المُعالجون النفسانيون أننا يجب أن نبقي في تماس مع عواطفنا: بدلًا من أن نحاول إنكار وجودها، علينا أن نتأملها، وبدلًا من أن نحاول

أن نكبحها، علينا أن نُنفّس عنها. وإذا ما وجدنا أنفسنا منزعجين جرّاء العواطف السلبية، علينا ألا نحاول أن نتعامل معها بمفردنا إنما يتعيّن علينا أن نُشاركها مع مُستشارة نفسانية جعلت هدفها أن تفهم كيف يعمل العقل البشري.

من باب الإيضاح، فكّر في الحزن. أظهر علم النفس الحديث (اللارواقيون يشرحون) أنّ الحزن هو ردّ طبيعي تمامًا على مأساة شخصية. الشخص الكئيب يجب أن يُنفّس عن حزنه، لا أن يكبته. لو أحسّ أنه يرغب بالبكاء، عليه أن يبكي. ينبغي له أن يُشارك أحاسيسه مع الأصدقاء والأقارب وربما ينبغي له أن يُفتش عن مساعدة مستشار حزن مُحترف يُقابله بشكل دوري، يتكلّم معه عن حزنه، ويُساعده في التعامل معه بنجاح. لو أنه بدلًا من ذلك اتّبع نصيحة الرواقيين وحاول أن يكبت حزنه، قد يوفّر على نفسه الكَرْب في الأجل القصير، إلا أنه يُهيئ نفسه لواقعةٍ مُوهنة تتعلّق بـ«حزنٍ تباطأ» شهورًا أو حتى أعوامًا بعدها.

إنه شيءٌ صحيحٌ بلا ريب أنّ بعض الناس، في ظل ظروف معيّنة، باستطاعتهم أن يستفيدوا كثيرًا من مستشار الحزن. رؤية الإجماع وسط علماء النفس، برغم ذلك، هي أنّ الجميع تقريبًا في مقدورهم أن يستفيدوا منها، وهذا الاعتقاد قد حوّل الطريقة نفسها التي تردّ فيها السلطات على الكوارث الطبيعية أو تلك التي من صنع البشر. في أيامنا هذه، بعد أن يفعلوا ما بوسعهم كي يُنقذوا الحيوانات، تُسارع السلطات لاستدعاء مستشاري الحزن كي يُساعدوا أولئك الأشخاص الذين نجوا من الكارثة، أولئك الأشخاص الذين فقدوا أحبائهم وحيبياتهم في أثنائها، وأولئك الأشخاص الذين شهدوها. حين فُجّر، على سبيل المثال، مبنى ألفريد ب. موراه الفيدرالي في (أوكلاهوما سيتي) Alfred P. Murrah Federal Building في العام 1995، وتسبّب في مقتل 168 فردًا، حشدّ من مستشاري الحزن انقضّوا على المدينة كي يُساعدوا

الناس على التعامل بنجاح مع حزنهم. وبالمثل، في العام 1999، حين فارق ستة وثلاثون فردًا الحياة بعد أن أطلق النار عليهم طالبان هائجان في ثانوية كولومباين في (ليتلتون)، بولاية كولورادو، فريقٌ من مستشاري الحزن أحضروا كي يُساعدوا الطلبة الناجين، آباؤهم وأفراد من المجتمع تعاملوا مع حزنهم⁽¹²⁾.

إنه شيءٌ منورٌ أن نقارن ردودهم على الكارثة بالطريقة ذاتها التي ردت فيها السلطات على الكوارث في منتصف القرن العشرين. حين دفن، على سبيل المثال، انهيار أرضي ناجم عن مخلفات منجم فحم مدرسة ريفية في أبيرفان، بجنوب ويلز، العام 1966، تُرك آباء 116 طفلًا وطفلة ماتوا في الحادث كي يتعاملوا مع حزنهم بمفردهم⁽¹³⁾. ونتيجةً لذلك، كثيرٌ منهم ببساطة تحمّلوا الكارثة من دون أن يُظهروا مشاعرهم. بحلول نهاية القرن، يكون المرء في أمس الحاجة إلى أن يجد مُعالجين نفسانيين ينصحون بالألا يخفي المرء مشاعره كَرَد مناسب على الكارثة.

في ردّ على هذا النقد الموجه إلى علم النفس الرواقي، دعني أذكر القراء بأنه على الرغم من الاعتقاد واسع الانتشار، لا يُحبذ الرواقيون أن «نكبت» عواطفنا. إنهم ينصحوننا بأن نتخذ خطوات من شأنها أن تمنع العواطف السلبية، أو أن نتغلب عليها حين تفشل محاولتنا في منعها، إلا أن هذا يختلف عن إبقائها مكبوتة: إذا منعنا أو تغلبنا على عاطفة ما، لن يكون هنالك شيءٌ كي نكبته.

افترض أنّ رواقياً وجد نفسه يحزن على فقدان حبيبة. هذا الرواقي، ينبغي ملاحظة ذلك، لن يكون رد فعله أن يحاول خنق الحزن الذي في داخله - من خلال التظاهر، على سبيل المثال، بأنه لا يحزن أو يكشر كي يمنع تدفق عِبْرته. إنه بدلاً من ذلك يتذكر تعليق سينيكا على پوليبوس أنه عندما يختبر الناس المصائب الشخصية، شيءٌ طبيعي تمامًا أن

يختبروا الحزن. بعد هذه النوبة من الحزن الانعكاسي، برغم ذلك، سوف يحاول الرواقي أن يُبدد الحزن المتبقي في داخله أيًا كان نوعه من خلال التفكير في محوه من الوجود. سوف يُثير، بالأخص، أنواعًا من الحجاج استعملها سينيكا في مواساته: «هل هذا ما تريدني أن أفعله المرأة التي لفظت أنفاسها؟ بالطبع لا! إنها تُريدني أن أكون سعيدًا! الطريقة المثلى في تمجيد ذكراها هو أن أبرح الاكتئاب وأواصل مشوار الحياة». لأن الحزن عاطفة سلبية، وقف الرواقيون ضده. في الوقت نفسه، أدركوا، لأننا مجرد كائنات بشرية، أن بعض الحزن لا مفر منه في مسار زمن الحياة، على غرار بعض الخوف، بعض القلق، بعض الغضب، بعض الكراهية، بعض الإذلال، وبعض الحسد. كان هدف الرواقيين بناءً على ذلك ليس القضاء على الحزن بل تقليله.

اللارواقي في هذه المرحلة قد يقترح أن هدف تقليل الحزن، مع أنه مُضللٌ بدرجة أقل من هدف كبتة، يبقى مُضللًا. وفقًا للمستشارين النفسيين، علينا أن نجد حلًا لحزننا. إنه شيءٌ صحيح أن محاولة التفكير في طريقتنا للخروج من الحزن هي طريقة لإيجاد حل له، إلا أن الطريقة الأفضل هي أن نحاول أن نتزع من أنفسنا سلوكيات متنوعة ذات صلة بالحزن؛ ربما، على سبيل المثال، أن نحرص على أن نبكي بكاءً جيدًا مع أننا من الواضح لا نشعر بأننا نودّ أن نفعل هذا. ومن المحتمل أيضًا أن نحرص على التحدّث مع الآخرين عن حزننا، مع أنّ هذا النوع من مُشاركة العواطف لا يأتي فطريًا إلينا. والأهمّ، إذا كان حزننا مُهمًا، نحن نفثّس عن مساعدة مستشار حزن كي يُساعدنا في عملية إيجاد الحلّ.

في ردّ على هذا الاقتراح، أتحدّى التفكير السيكولوجي الحالي في ما يتعلّق بأفضل طريقة للتعامل مع عواطفنا. سأشك، بالأخص، في الزعم، الذي أدلى به كثيرٌ من المعالجين النفسيين، بأنّ البشر غير مؤهلين جيدًا

للتعامل مع الحزن بمفردهم. أعتقد بأنّ البشر، إذا ما تكلمنا من الناحية العاطفية، حساسون أقل وطيّعون أكثر من المعالجين الذين يُعطون الثقة لهم. كي تفهم لماذا أقول هذا، دعنا نحوّل انتباهنا مجدّدًا إلى كارثة أبيرفان. الآباء الذين دُفن أولادهم أحياء في الانهيار الأرضي بأبيرفان اختبروا مأساةً شخصية شديدة، إلا أنهم لم يتلقوا مساعدة مهنية بعدها. وفقًا للإجماع السيكولوجي الحالي، الافتقار إلى استشارة الحزن كان يمكن أن يحوّل هؤلاء الآباء إلى حُطام عاطفي. إن حقيقة القضية، برغم ذلك، هي أنهم بنحو لافت تعاملوا جيدًا مع حزنهم من دون مساعدة من أحد⁽¹⁴⁾. بمعنى آخر، طريقة إخفاء المشاعر يبدو أنها خدمتهم بنحو مُثير للعجب.

كمثال آخر يتعلّق بعواقب التعامل مع العواطف السلبية من دون مُساعدة أحد، فكّر في محنة البريطانيين إبان (الحرب العالمية الثانية). عندما اندلعت الحرب، العلماء النفسانيون قلقوا من أنّ المستشفيات سوف تحتشد بالمدينين غير القادرين على التصدّي لأهوال الحرب. وكما تبين لاحقًا، برغم ذلك، كان البريطانيون قادرين تمامًا على إعالة أنفسهم، إذا ما تحدّثنا من الناحية العاطفية. لم يكن هناك تغيير في عدد حالات المرض العقلي⁽¹⁵⁾. في غياب مستشاري الحزن المحترفين، لم يكن لدى البريطانيين سوى خيار قليل ألا وهو أن يتعاملوا مع مصاعبهم مع التصميم الرواقي، وبالنسبة لهم، علاج الذات الرواقي برهن على كونه ناجحًا بنحو جدير بالملاحظة.

سيكون شيئًا سيئًا بما يكفي إذا ما كانت استشارة الحزن ببساطة غير مؤثرة. في بعض الحالات، هكذا استشارة تبدو كأنها تقوي حزن الناس وتُطيله؛ بمعنى آخر، إنها فقط تُزيد الأمور سوءًا. ثمة دراسة عن تأثير استشارة حزن لمرضى مفحوصين مات أطفالهم بسبب (متلازمة موت الوليد المفاجئ Sudden Infant Death Syndrome). قارنت

هذه الدراسة الآباء الذين حاولوا بنحو واع أن يجدوا حلًا لشعورهم بالفقد، وفقًا لمبادئ علاج الاكتئاب، مع الآباء الذين لم يُحاولوا. ثلاثة أسابيع بعد موت طفلهم، اختبر الآباء في المجموعة الأولى بلاءً أكثر من الآباء في المجموعة الثانية، وحتى بعد مضي ثمانية عشر شهرًا الآباء في المجموعة الأولى كانت حالتهم، إذا ما تحدثنا من الناحية العاطفية، أسوأ من الآباء في المجموعة الثانية. الاستنتاج الواضح الذي نستنبطه من هذا البحث هو أن «الاكتئاب الإجباري» وفقًا لمبادئ علاج الاكتئاب، بدلًا من أن يُداوي الاكتئاب، في مقدوره أن يُطيل عملية الشفاء الطبيعية؛ إنه المُعادل السيكولوجي لنزع قشرة فوق الجرح. وهناك بحثٌ مُشابه، بالمناسبة، ركّز على الناجين من المحرقة النازية (الهولوكوست)، والنساء الشابات اللائي تعرّضن لسوء المعاملة وشريكات الرجال الذين ماتوا بسبب الأيدز، وحصلت الدراسة على نتائج مُشابهة⁽¹⁶⁾.

لكن ماذا بشأن الكآبة المُتباطئة؟ إذا ما اختصرنا عملية الاكتئاب، ألا نُهيئ أنفسنا لنوبة مُوهنة أكثر بكثير لاحقًا؟ الإجماع وسط الخبراء هو أن ظاهرة الكآبة المُتباطئة هي ظاهرة أصيلة⁽¹⁷⁾. هل أُوحي الآن أنهم على خطأ؟ في الحقيقة أجل. مفهوم الكآبة المُتباطئة ظهر أول مرة في ورقة بحثية حملت عنوان «غياب الحزن»، كتبها العام 1937 الطبيبة النفسانية هيلينا دويتش. وقد زعمت أن الفشل في الحزن بعد فقدان شخصي من شأنه أن يُشير لاحقًا نوبةً مُتباطئة من الحزن سيكون «طازجًا وشديدًا كما لو أن فقدان قد حصل تَوًّا»⁽¹⁸⁾. لسوء الحظ، لم تحاول دويتش أن تؤكد صحة نظريتها تجريبيًا. إن الباحثين الذين حاولوا لاحقًا أن يثبتوا صحتها أصيبوا بخيبة الأمل: حالات الحزن المُتباطئ يبدو أنها نادرة بكل معنى الكلمة⁽¹⁹⁾. بصورةٍ أعمّ، الطبيبة النفسانية سالي ساتيل والفيلسوفة كريستينا هوف سومرس، في كتاب يتحدّى جوانب معينة من العلاج النفسي الحديث، تكتبان: «المُعطيات الجديدة توحي بأنّ كتم الأحاسيس وقمعها، بعيدًا

عن تسوية السعادة السيكلوجية للمرء، بوسعهما أن يكونا صحيحين ومُكَيَّفَيْن. بالنسبة لأمزجة كثيرة، التركيز المفرط على الاستبطان وكشف الذات مُخَيَّب للآمال. ضحايا فقدان والمأساة يختلفون كثيراً في ردود أفعالهم: بعضهم يستفيدون من التّدخل العلاجي؛ وغالبيتهم لا يستفيدون، ويجب ألا يجبرهم المتخصّصون في الصحة العقلية على أن يُصَحِّحوا ردودهم بطريقة عاطفية. مستشارو الصدمة والحزن ارتكبوا أخطاءً بالغة في هذا الاتجاه». تضيف المؤلّفتين قائلتين إنهما ترفضان هذا الاعتقاد، أما الآن فقد وافقتا بصورة مُشتركة، بأنّ «الانفتاح العاطفي غير المكبوح ضروري للصحة العقلية»⁽²⁰⁾.

ونستنتج من ذلك، أنه على الرغم من أن نصيحة الرواقين بخصوص أفضل طريقة للتعامل مع العواطف السلبية هي نصيحة عتيقة الطراز، فإنها على الرغم من ذلك تبدو كأنها نصيحة جيدة. وفقاً لسينيكاً، «يكون المرء بائساً بقدر ما أقنع نفسه أنه بائس». ولذلك ينصحنا بأن «ابتعد عن التذمّر في ما يتّصل بعذابات الماضي وكلّ اللغة التي من هذا القبيل: [ما من أحد أسوأ مني. يا للعذابات، يا للشور التي تحمّلتها!]. على كلّ حال، ما هو الهدف في مسألة «أن تكون تعيّساً، هل هذا لأنك تحديداً كنت تعيّساً في يوم من الأيام؟»⁽²¹⁾.

السياسيون المُعاصرون يُقدّمون عائقاً آخر أمام قبول الرواقية. العالم يعجّ بالسياسيين الذين يُخبروننا أننا إذا كنا نُعساء فهي ليست غلطتنا. على العكس، تعاستنا سببها شيءٌ فعَلته الحكومة لنا أو أخفقت في أن تفعله. نحن المواطنون شُجّعنا، في سعينا إلى السعادة، على أن نلجأ إلى السياسة بدلاً من الفلسفة. شُجّعنا على أن نُشارك في مسيرات بالشوارع، أو نكتب إلى نائبننا في البرلمان بدلاً من أن نقرأ سينيكاً أو إبيكتيتوس. والأهم، شُجّعنا على أن نصوّت للمرشّح الذي يدّعي أنه يمتلك القابلية، من خلال الاستعمال البارع لسلطات الحكومات، كي يجعلنا سُعداء.

الرواقيون، بالطبع، رفضوا تفكيرًا كهذا. كانوا مقتنعين بأن ما يقف بين معظمنا والسعادة ليست حكومتنا أو المجتمع الذي نعيش فيه، بل العيوب في فلسفة الحياة العائدة لنا - أو فشلنا في أن تكون لنا فلسفة بأية حال. إنه شيءٌ صحيح أن حكومتنا ومجتمعنا يقرران، إلى حدّ كبير، ظروفنا الخارجية، إلا أن الرواقيين فهموا أنه توجد في أحسن الأحوال علاقةٌ ضعيفة بين ظروفنا الخارجية ومبلغ سعادتنا. وبالأخص، إنه شيءٌ ممكن بكلّ معنى الكلمة بالنسبة لشخص ما أن يُنفى إلى جزيرة معزولة وأن يكون أسعد من شخص يعيش حياة البذخ.

فهم الرواقيون أنّ الحكومات يُمكنها أن تظلم أو تؤذي مواطنيها؛ في حقيقة الأمر، الرواقيون الرومان، كما رأينا، لهم ميل غير مناسب لأن يُعاقبوا بنحو غير عادل على أيدي أصحاب السلطة. الرواقيون أيضًا يتفقون مع المُصلحين الاجتماعيين المعاصرين بأنّ لديهم واجبًا ألا وهو مقاومة الجور الاجتماعي. وإذا كانوا يختلفون عن المُصلحين المعاصرين فهم يختلفون عنهم في فهمهم لعلم النفس البشري. وبخاصة، الرواقيون لا يعتقدون أنه شيءٌ مفيد بالنسبة للناس أن يعتبروا أنفسهم ضحايا المجتمع - أو ضحايا أيّ شيء آخر، في ما يخص تلك القضية. إذا ما اعتبرت نفسك ضحية، لن تكون لك حياةٌ كريمة؛ إذا رفضت أن تفكر في نفسك كضحية - إذا رفضت أن تدع ذاتك الباطنية تقهرها ظروفك الخارجية - على الأرجح ستكون حياتك حياةً كريمة، بصرف النظر عن الشكل الذي تأخذه ظروفك الخارجية. (اعتقد الرواقيون أنه بمستطاع المرء أن يحتفظ بسكينة على الرغم من كونه عُوقب بسبب محاولته إصلاح المجتمع الذي عاش فيه).

ربما في مقدور الآخرين أن يؤثروا على طريقة حياتك أو ما إذا تعيش أم لا، إلا أنهم غير قادرين، يقول الرواقيون، على أن يُحطّموا حياتك. أنت وحدك من يستطيع أن يُحطّمها، من خلال الإخفاق في أن تعيش وفقًا للقيم الصحيحة.

كان الرواقيون يؤمنون بالإصلاح الاجتماعي، إلا أنهم آمنوا أيضًا بالتحوّل الفردي. وبنحو أدق، آمنوا بأنّ أول خطوة في تحوّل مجتمع ما إلى مجتمع يعيش فيه الناس حياةً كريمةً ألا وهي أن نُعلّمهم كيف يجعلون سعادتهم تعتمد أقل ما يُمكن على ظروفهم الخارجية. أما الخطوة الثانية في تحوّل مجتمع ما فهي أن نُغيّر ظروف الناس الخارجية. كان يتعيّن على الرواقيين أن يُضيفوا قائلين، إذا فشلنا في تغيير أنفسنا، إذاً مهما كان مدى تغييرنا في المجتمع الذي نعيش فيه، من المُستبعد أن تكون حياتنا حياةً كريمة.

كثيرون منا أقنعوا بأنّ السعادة هي شيءٌ ينبغي أن يمنحها لنا شخصٌ آخر، مُعالج أو سياسي. الرواقية ترفض هذه الفكرة. إنها تُعلّمنا أننا مسؤولون إلى حدّ كبير عن سعادتنا، ومسؤولون عن تعاستنا أيضًا. كما أنها تُعلّمنا أننا حين نتحمّل المسؤولية عن سعادتنا عندئذ فقط تكون لدينا فرصةٌ معقولة لاكتسابها. هذه، بطبيعة الحال، رسالةٌ يلقنها المعالجون والسياسيون، لكن أناس كثيرون لا يُريدون أن يسمعوها.

وإذا كان علم النفس وعلم السياسة الحديثان غير عطوفين مع الرواقية، الفلسفة الحديثة كانت هكذا أيضًا. قبل القرن العشرين، أولئك الأشخاص الذين تعرّضوا للفلسفة من الأرجح أنهم قرأوا الرواقيين. في القرن العشرين، الفلاسفة لم يفقدوا فقط اهتمامهم بالرواقية بل فقدوا اهتمامهم، بصورة أعمّ، في فلسفات الحياة. كان بالمستطاع، كما توضّح تجربتي الخاصة، أن نقضي عشرة أعوام نأخذ دروسًا في الفلسفة من دون أن نقرأ الرواقيين، ومن دون أن نقضي زمنًا نتفكر في فلسفات الحياة، وأقلّها تبني واحدة منها.

إنّ أحد الأسباب التي جعلت الفلاسفة يفقدون اهتمامهم بالرواقية هو رؤيتهم، في العقود الأولى من القرن العشرين، ألغاز فلسفية تقليدية

تظهر بسبب استعمالنا غير المُتقن للغة. وترتّب على ذلك أنّ أيّ فرد يرغب في حلّ الألغاز الفلسفية عليه أن يفعل هذا ليس من خلال التقيّد بالتفكير بالإنسانية (كما من المُرجّح أن يفعل الرواقيون)، بل من خلال التفكير بدقّة شديدة في اللغة وكيف نستعملها، إلى جانب التأكيد المتزايد على التحليل اللغوي من جانب الفلاسفة المحترفين، تلك ببساطة ليست حرفة الفلسفة، فالفلسفة يجب أن تُخبر الناس كيف يعيشون حياتهم. لو مضيتَ إلى إبيكتيتوس وخاطبته قائلاً: «أريد أن أعيش حياة كريمة، ماذا يتعيّن عليّ أن أفعل؟» سيكون جوابه لك: «عش وفقاً للطبيعة». ومن ثم يُخبرك، بتفصيل كبير، كيف تفعل ذلك. لو مضيتَ، بالمقابل، إلى فيلسوف تحليلي من القرن العشرين وطرحتَ عليه السؤال نفسه، فمن المحتمل أن يرد عليك ليس بالإجابة عن السؤال الذي طرحته، بل بتحليل السؤال نفسه: «الجواب عن سؤالك يعتمد على ما تعنيه بـ[حياة كريمة]، وهاتان الكلمتان بدورهما تعتمدان على ما تعنيه بـ[حياة] و[كريمة]». وربما يمرّ على سائر الأشياء التي قد تعنيها، بنحو مُمكن تصوّره، في سؤالك كيف تعيش حياةً كريمة ويشرح لك لماذا كلّ واحد من هذه المعاني مُختلِط بنحو منطقي. لكن استنتاجه هو: لا فائدة من أن تسأل كيف تعيش حياةً كريمة. وعندما ينتهي هذا الفيلسوف من حديثه، قد تتأثر بفطنته في التحليل الفلسفي، لكنك قد تستنتج أيضاً، لسبب معقول، أنه هو نفسه يفتقر إلى فلسفة حياة - منسجمة.

ثمة عائق أخير غايةً في الأهمية أمام القبول المعاصر بالرواقية، ألا هو درجة السيطرة على الذات التي تتطلبها. هل نكتشف في أنفسنا شهوةً للشهرة؟ وفقاً للرواقيين، علينا أن نُطفيء هذه الرغبة. هل نجد أنفسنا تواقين إلى قصر مليء بأثاث فاخر؟ يقول الرواقيون، سوف نحسن صنيعةً أن نُرضي أنفسنا بأسلوب حياة بسيط. وإلى جانب التغلّب على

توقنا إلى الشهرة والثروة، الرواقيون يُريدوننا أن نُنحّي جانبًا كثيرًا من رغباتنا الشخصية كي يكون في مقدورنا أن نوّدي واجبنا في خدمة رفاقنا البشر. هم، كما رأينا، مجموعة ملتزمة أخلاقيًا بواجب ما؛ على خلاف كثيرين من الأفراد المعاصرين، الرواقيون كانوا مقتنعين أنه يوجد شيءٌ ما في الحياة أكبر منهم.

أناس كثيرون، لدى سماعهم بضبط النفس الذي تتطلبه الرواقية، يرفضون هذه الفلسفة. إنهم يعتقدون أنه إذا لم يكن لديك شيءٌ تُريده ستكون بنحو جليّ تعيسًا. لذا، أفضل طريقة لاكتساب السعادة هي أن تحصل على ما تُريده، وأفضل طريقة كي تحصل على ما تُريده يكون بواسطة استراتيجية ذات ثلاث مراحل: الأولى، أن تكتشف الرغبات التي تقبع في عقلك؛ الثانية، أن تتبكر خطة كي تُشبع تلك الرغبات؛ الثالثة أن تُنفذ تلك الخطة. يوحى الرواقيون بأننا نعمل عكس هذا الشيء تمامًا. في بعض الحالات، ينصحوننا بأن نُطفى بدلًا من أن نحقق رغباتنا، وفي حالات أخرى، ينصحوننا بأن نقوم بالأشياء التي لا نرغب بأن نفعلها، لأنه واجبنا أن نفعلها. الرواقية، بكلمات أخرى، تبدو أشبه بوصفة مؤكّدة للتعاسة.

مع أن استراتيجية اكتساب السعادة من خلال العمل كي نحصل على أيّ شيء نُريده هي استراتيجية واضحة وقد استعملها معظم الناس عبر التاريخ المكتوب وعبر الثقافات، إلا أنها لها عيبٌ مهم، كما أدرك أناسٌ مفكرون عبر التاريخ المكتوب وعبر الثقافات: لأن كلّ رغبة نلبيها وفقًا لهذه الاستراتيجية، تفجّر رغبةٌ جديدة في رأسنا كي تحلّ محلها. هذا يعني أنه مهما عملنا بجد كي نُشبع رغباتنا، لن نكون أقرب إلى الرضا مما لو لم نلب أيّ واحدة منها. سوف نظلّ، بكلمات أخرى، غير راضين. إن الطريقة الأفضل بكثير، وإن كانت الطريقة الأقل وضوحًا كي نكسب الرضا هو ألا نعمل من أجل إشباع رغباتنا بل نعمل من أجل

التغلب عليها. وبالأخص، نحتاج إلى اتخاذ خطوات كي نُبطئ عملية تكوّن الرغبة في داخلنا. بدلاً من أن نعمل كي نُلبي أيّ رغبة نجدها في رأسنا، نحتاج إلى أن نعمل كي نمنع رغبات معينة من التكوّن وأن نقضي على كثير من الرغبات التي تكوّنت. وبدلاً من التطلّع إلى أشياء جديدة، نحتاج إلى أن نتطلّع إلى الأشياء التي نملكها أصلاً.

هذا هو ما ينصحنا الرواقيون أن نفعله. ربما هو شيء صحيح أنه كي تكون رواقياً يتطلّب الأمر ضبط النفس ويتطلّب أن نُضحّي كي نُؤدّي واجبنا، إلا أنّ الرواقيين يناقشون قائلين إننا على الأرجح نحقق السعادة - في الحقيقة الفرحة - من خلال اتباع هذا الدرب بدلاً من أن نقضي حياتنا، كما يفعل معظم الناس، نعمل كي نحقق الرغبات التي سوف تظهر في رأسنا، مهما كان نوع هذه الرغبات.

كوني قلتُ هذا، يتعيّن عليّ أن أضيف أنّ كلمة (تضحية)، كما استعملتها توّاً، هي كلمة مضلّلة قليلاً. فيما يؤدي الرواقيون واجبهم الاجتماعي، لا يُفكرون في ما يتعلّق بالتضحية. من الناحية المثالية، إنهم يُريدون، نتيجةً لتطبيق الرواقية، أن يفعلوا ما يطلبه الواجب الاجتماعي. إذا ما بدا هذا غريباً، ففكر في الواجبات ذات العلاقة بالأبوة. الآباء يفعلون أشياء كثيرة جداً من أجل أولادهم، إلا أنّ الآباء الرواقيين - وأظن أنّ الآباء الصالحين عموماً - لا يفكرون في الأبوة بوصفها مهمة شاقة تتطلّب تضحيةً لا نهايةً لها؛ بدلاً من ذلك، إنهم يفكرون في مسألة كم هو مُدهش أن يكون لهم أولاد، وأن يكون باستطاعتهم أن يحدثوا فرقاً إيجابياً في حيوات هؤلاء الأولاد.

الرواقيون، كما أوحيتُ، ليسوا وحدهم في المطالبة بأنّ أملنا المفضّل عند اكتساب السعادة هو ألا نعيش حياة الانغماس الذاتي بل حياة ضبط النفس وإلى درجة ما، التضحية بالذات. مطالبات مُشابهة قُدمت في فلسفات أخرى، بما فيها الإبيقورية والشكوكية، بالإضافة إلى أديان

متنوّعة، بما فيها البوذية، والهندوسية، والنصرانية، والإسلام، والطاوية.
السؤال ليس، في اعتقادي، ما إذا الأشخاص المنضبطون ذاتياً والملتزمون
أخلاقياً بواجب ما يُمكن أن تكون حياتهم حياةً سعيدة، مليئة بالمعنى؛
إنما السؤال هو ما إذا أولئك الأشخاص الذين يفتقرون إلى ضبط النفس
والمقتنعون بأنّ ما من شيء أكبر منهم يُمكن أن يمتلكوا هكذا حياة.

الفصل الحادي والعشرون

إعادة النظر في الرواقية

في الفصل السابق، وصفتُ انحسار الرواقية وحاولتُ أن أفهم جيّدًا سبب ركودها الحالي. في هذا الفصل، أحاول أن أنشط التعاليم. هدفي من وراء هذا الفعل هو أن أجعل الرواقية جذابةً أكثر للأشخاص الذين يبحثون عن فلسفة حياة.

في مقدّمة هذا الكتاب، شرحتُ أنّ فلسفات الحياة لها مكوّنان: إنها تُخبرنا ما هي الأشياء في الحياة التي لا تستحق أن يسعى المرء إليها، وتُخبرنا كيف نكسب الأشياء التي تستحق. كما رأينا، الرواقيون كانوا يعتقدون بأنّ الطمأنينة تستحق أن يسعى المرء إليها، والطمأنينة التي بحثوا عنها، هي حالة سيكولوجية نخبر فيها عواطف سلبية قليلة، كالقلق، الحزن، والخوف، إلا أننا نخبر وفرّةً من العواطف الإيجابية، بخاصة السعادة. الرواقيون لا يُناقشون أنّ الطمأنينة ثمينة؛ بالأحرى إنهم يعتقدون بأن قيمتها في حيوات معظم البشر تُصبح في مرحلة معينة واضحة.

كي نطوّر ونصقل استراتيجيتهم لحيازة الطمأنينة، أصبح الرواقيون مراقبين ممتازين للبشرية. كانوا يسعون إلى أن يُقرّروا أيّ أنواع الأشياء هي التي تُفسد طمأنينة البشر، كيف يستطيع البشر أن يتجنّبوا مسألة أن تُفسد هذه الأشياء طمأنينتهم، وكيف في استطاعتهم أن يستعيدوا بسرعة سكينتهم عندما يتم، على الرغم من جهودهم، إفسادها. على أساس هذه الاستقصاءات، قدّم الرواقيون نصيحةً لأيّ شخص يبحث عن الطمأنينة. من بين نصائحهم:

- علينا أن نُصبح واعين بأنفسنا: علينا أن نراقب أنفسنا فيما نحن نُنجز عملنا اليومي، وعلينا أن نُفكر بشكلٍ دوري في مسألة كيف كان ردنا على وقائع اليوم؟ كيف كان ردنا على الإهانة؟ وكيف كان ردنا على فقدان شيءٍ من ممتلكاتنا؟ وكيف كان ردنا على وضع مُرهق؟ هل استعملنا، في ردودنا، الاستراتيجيات السيكولوجية الرواقية؟

- ينبغي لنا أن نستعمل قدرتنا على التفكير حتى نتغلب على العواطف السلبية. كما يتعيّن علينا أن نستعمل قدرتنا على التفكير كي نقهر رغباتنا، إلى درجة أن يكون مُمكنًا أن نفعل هذا. وبخاصة، علينا أن نستعمل العقل كي نقنع أنفسنا بأنّ أشياء كالشهرة والثروة لا تستحق أن يمتلكها المرء - إذا كان ما نبحث عنه هو الطمأنينة - وبناءً على ذلك فهي لا تستحق أن يسعى المرء إليها. وبالمثل، علينا أن نستعمل قدرتنا على التفكير كي نقنع أنفسنا أنه على الرغم من أن بعض الأنشطة هي ممتعة، إلا أن الانخراط فيها سوف يُفسد طمأنيتنا، والطمأنينة الضائعة سوف تتفوق على المتعة المُكتسبة.

- على الرغم من عدم سعينا إلى الثروة، إذا وجدنا أنفسنا أثرياء، علينا أن نستمتع بأموالنا؛ الكليون، وليسوا الرواقيين، هم الذين دافعوا عن التقشّف. لكن على الرغم من أننا ينبغي أن نستمتع بالثروة، علينا ألا نتشبّث بها؛ في الواقع، حتى ونحن نستمتع بها، علينا أن نفكر في فقدانها.

- نحن كائنات اجتماعية، وسنكون تعساء إذا ما حاولنا أن نقطع الاتصال مع الأشخاص الآخرين. ولذلك، إذا كان ما نبحث عنه هو الطمأنينة، علينا أن نُقيم علاقات مع الآخرين ونُحافظ عليها. في عملنا هذا، برغم ذلك، علينا أن نكون محترسين في ما يتصل بمسألة من هؤلاء الذين نُصادقهم. علينا أيضًا، قدر المستطاع، أن نتحاشى الأشخاص أصحاب القيم الفاسدة، خشية أن تلوّثنا قيمهم.

- الأشخاص الآخرون هم مُزعجون دائمًا، برغم ذلك، إذا حافظنا على علاقاتنا معهم، سوف يُعكّرون بشكل دوري طمأننتنا - لو سمحنا لهم. الرواقيون أمضوا قدرًا كبيرًا من الوقت وهم يبتكرون طرائق من شأنها أن تنتزع الألم من علاقاتنا مع الأشخاص الآخرين. وبالأخص، قدّموا لنا طرائق للتعامل مع إهانات الآخرين ومنعها من إغضابنا.

- أشار الرواقيون إلى مصدرين رئيسيين من مصادر تعاسة البشر - جشعنا وميلنا إلى أن نقلق بشأن أشياء خارج نطاق سيطرتنا - وطوّروا طرائق إزالة مصدرَي التعاسة هذين من حياتنا.

- كي نتغلّب على جشعنا، ينصحنا الرواقيون بأن ننخرط في التخيل السلبي. علينا أن نفكر في مؤقتية الأشياء كلّها. يتعيّن علينا أن نتخيل أنفسنا ونحن نفقد الأشياء التي نتعلق بها ونقدّرها تقديرًا عاليًا، بما فيها المقتنيات والأحبة. كما يتعيّن علينا أن نتخيل فقدان حياتنا. إذا فعلنا هذا، سوف نصل إلى تقدير الأشياء التي نملكها حاليًا، ولأننا نُقدّرها، فمن المُستبعد أن نكون رغباء نحو أشياء أخرى. وبالإضافة إلى التخيل ببساطة أنّ الأشياء الممكن أن تكون أسوأ مما هي عليه، يتعيّن علينا غالبًا أن نجعل الأشياء أسوأ مما يُمكن أن تكون بخلاف ذلك؛ إذ ينصحنا سينيكا بأن «نطبّق الفقر»، وموسونيوس ينصحنا بأن نتخلى طوعًا عن فرص نيل اللذة والراحة.

- كي نُلجِم ميلنا إلى القلق بشأن الأشياء التي هي خارج نطاق سيطرتنا، ينصحنا الرواقيون بأن ننقذ نوعًا من تصنيف الأولوية في ما يتعلّق بعناصر حياتنا، وأن نفرزها إلى تلك الأشياء التي ليس لنا سيطرة عليها، تلك الأشياء التي لنا سيطرة تامة عليها، وتلك الأشياء التي لنا بعض السيطرة إنما ليست سيطرة تامة

عليها. وبعد أن نفعل هذا، علينا ألا نزعج بشأن أشياء ليس لنا سيطرة عليها. بدلاً من ذلك، علينا أن نقضي جزءاً من وقتنا ونحن نتعامل مع أشياء لنا سيطرة كاملة عليها، من مثل أهدافنا وقِيمنا، ونقضي معظم وقتنا ونحن نتعامل مع أشياء لنا بعض السيطرة إنما ليس السيطرة التامة عليها. لو فعلنا هذا، سوف نتجنب اختبار قلق غير ضروري.

- حين نقضي وقتاً في التعامل مع الأشياء التي لنا بعض السيطرة إنما ليس السيطرة التامة عليها، ينبغي لنا أن نكون حريصين على أن نُضفي صفةً ذاتيةً على أهدافنا. هدفي هو لعب التنس، على سبيل المثال، يجب ألا يكون هدفي أن أربح المباراة بل أن أَلعب المباراة بأفضل صورة.

- علينا أن نكون مؤمنين بالقضاء والقدر في ما يتصل بالعالم الخارجي: علينا أن نُدرك أنّ ما جرى لنا في الماضي وما يحدث في هذه اللحظة هي وقائع خارج نطاق سيطرتنا، لذا من السخافة أن نزعج في ما يتعلق بهذه الأشياء.

كان باستطاعة الرواقيون أن يُعطونا فلسفة حياة من دون أن يشرحوا لماذا هي فلسفة جيّدة. كان بوسعهم، بمعنى آخر، أن يتركوا تبني فلسفة الحياة العائدة لهم باعتبارها وثبة إيمان بشيءٍ غير مؤكد، كما فعل البوذيون الزنيون بفلسفتهم. إلا أن بسبب كونهم فلاسفة، شعروا بالحاجة إلى أن يُبرهنوا أنّ فلسفتهم هي فلسفة الحياة «الصحيحة» وأنّ الفلسفات المُنافسة هي فلسفات خاطئة نوعاً ما.

في برهانهم على الرواقية، لاحظ الرواقيون أولاً أنّ زيوس خلقنا، وفي فعله هذا جعلنا مختلفين عن الحيوانات الأخرى بأن منحنا العقل. لأنه يهتم بنا، كان يُريد أن يُصمّمنا كي نكون سعداء على الدوام، غير أنه

كان يفتقر إلى القدرة على فعل ذلك. بدلاً من ذلك، فعل لنا ما باستطاعته: منحنا الوسائل التي من شأنها أن تجعل حياتنا ليس مقبولة فحسب بل ممتعة. وبنحو أدق، صاغ لنا نمطًا للعيش، إذا ما أتبع، سوف يُمكننا من الازدهار. الرواقيون استعملوا قدرتهم على التفكير كي يكتشفوا نمط العيش هذا. ومن ثم صاغوا فلسفة حياة، إذا ما أتبعت، سوف تُمكننا من العيش وفقًا لهذا النمط - وفقًا للطبيعة، كما عبّروا - وبالتالي تُمكننا من الازدهار. ومن هنا نستنتج أنه إذا عشنا وفقًا للمبادئ الرواقية، سوف نمتلك أفضل حياة ممكن أن يحصل عليها الإنسان. وهو المطلوب إثباته (quod erat demonstrandum).

أتباع معظم الأديان يرفضون، بالطبع، برهان الرواقية هذا، بما أنهم يرفضون الادعاء أنّ زيوس هو الذي خلقنا. أيًا كان الأمر، ربما يكونون على استعداد بأن يقبلوا نسخة معدلة قليلًا من البرهان، وهي نسخة استبدلت زيوس بالله. ولذلك ربما يحوّلون برهان الرواقيين إلى برهان يتوافق مع دينهم.

فكر بورطة الرواقيين المعاصرين الذين يُنكرون وجود زيوس والله معًا، ولذلك هم يرفضون الادعاء القائل إنّ زيوس أو الله خلق الإنسان. افترض أنّ هؤلاء الأفراد يؤمنون بدلاً من ذلك بأنّ الإنسان تمكّن من الوجود من خلال عملية النشوء. في هذه الحالة، الإنسان ما كان ليُخلق لأيّ سبب، أيّ بمعنى أنه من المستحيل بالنسبة لنا أن نكتشف غرض الإنسان كي يكون في مقدورنا، من خلال إنجاز ذلك الغرض جيدًا، أن نزهه. الأفراد بمستطاعهم، في اعتقادي، أن يحلّوا ورطتهم من خلال التخلّي عن التبرير الرواقي للرواقية في صالح تبرير يستفيد من الاكتشافات العلمية التي كانت غير متوافرة للرواقيين. دعني أشرح كيف يُمكن أن يُنجز هذا.

إذا سألتني شخصاً لماذا تنجح الرواقية، لن أحكي له قصة عن زيوس (أو الله). بدلاً من ذلك، أحكي له عن نظرية النشوء، التي وفقاً لها نحن البشر تمكنا من الوجود نتيجة سلسلة شتقة من الوقائع البيولوجية. وبعدها أباشر في التحدث عن علم النفس النشوئي (التطوري)، الذي وفقاً له نحن البشر، بالإضافة إلى اكتساب تشريح وفسولوجيا معينين عبر عمليات نشئية، اكتسبنا صفات سيكولوجية معينة، من مثل الميل إلى اختبار الخوف أو القلق في ظل ظروف معينة والميل إلى اختبار اللذة في ظل ظروف أخرى. أفسر ذلك بأننا طورنا هذه الميول لا لكي تكون لنا حياة كريمة بل كي يكون من المرجح أن ننجو ونتكاثر. وأضيف أنه على خلاف زيوس (أو الله)، العمليات التطورية لا تُبالي في ما إذا زدهر؛ إنها مهتمة فقط بمسألة أن ننجو ونتكاثر. في الواقع، إن الفرد الذي يكون بائساً بكل معنى الكلمة إلا أنه يتمكن، على الرغم من بؤسه، أن ينجو ويتكاثر سوف يلعب دوراً في العمليات التطورية أكبر من دور الفرد السعيد الذي يختار ألا يتكاثر.

سأتوقف قليلاً، عند هذه النقطة، كي أتأكد أن الشخص الذي يستمع إلي يفهم كيف أنّ ماضينا التطوري يُسهم في جهد مُشترك مع تركيبنا السيكولوجي الحالي. لماذا، على سبيل المثال، نخبر الألم؟ لا لأن الآلهة تُريدنا، أو الرب يُريدنا، أن نخبره، أو أنّ الآلهة تعتقد، أو الرب يعتقد، أننا بشكل ما في مقدورنا أن نستفيد من اختبارنا، بل لأنّ أجدادنا التطوريين الذين كانت الإصابات بالنسبة لهم (بفضل [تجربة] تطورية) مؤلمة كانوا أوفر حظاً في أن يتجنبوا هكذا إصابات - ولذلك كانوا أوفر حظاً في أن يظلوا على قيد الحياة ويتكاثروا - مقارنةً بالأسلاف الذين كانوا عاجزين عن اختبار الألم. إنّ أولئك الأشخاص الذين باستطاعتهم أن يخبروا الوجود كانوا لذلك مؤثرين في نقل جيناتهم أكثر من أولئك الأشخاص الذين لا يستطيعون، ونتيجة لذلك نحن البشر ورثنا القدرة على اختبار الوجود.

كما أنه بسبب العمليات التطورية نحن نمتلك القدرة على اختبار الخوف: أجدادنا التطوريون الذين كانوا يخافون الأسود من المُستبعد أن يأكلهم أحد الأسود مقارنة بأولئك الذين لا يُبالون بها. وبالمثل، مِيلنا إلى اختبار القلق والجشع هو نتيجة ماضي التطوري. أجدادنا التطوريون الذين أحسّوا بالقلق حول مسألة ما إذا بحوزتهم طعامٌ كافٍ من المُستبعد أن يجوعوا مقارنة بأولئك الأجداد الذين لم يكونوا يقلقون في ما يتعلق بمسألة من أين تأتي وجبة طعامهم القادمة. وعلى نحو مُشابه، أجدادنا النشوئيون الذين لم يقتنعوا بما يمتلكونه، الذين كانوا يُريدون دائماً طعاماً أكثر وملاًذاً أفضل، كانوا أوفر حظاً في أن يظلوا على قيد الحياة ويتكاثروا مقارنةً بأولئك الذين كانوا يقتنعون بسهولة.

قدرتنا على اختبار اللذة أيضاً لها تفسير نشوئي. لماذا، على سبيل المثال، يُشعرنا الجنس بالارتياح؟ لأن أجدادنا النشوئيين الذين وجدوا في الجنس لذة كانوا أوفر حظاً في أن يتكاثروا مقارنة بأولئك الذين كانوا غير مُبالين بالجنس أو، بنحو أسوأ حتى، وجدوه غير ممتع. لقد ورثنا جينات أولئك الأجداد الذين كان الجنس يُشعرهم بالارتياح، ونتيجة لذلك نحن أيضاً نجد فيه لذة.

الرواقيون، كما رأينا، اعتقدوا بأن زيوس كان قد صنعنا كي نكون مُحبيين للعشرة. أنا أتفق مع الرواقيين أننا «بالطبيعة» مُحبتون للعشرة. أرفض الادعاء، برغم ذلك، أن زيوس (أو الله) صنعنا بهذه الطريقة. بالأحرى، نحن مُحبتون للعشرة لأن أسلافنا التطوريين الذين أحسوا أنهم مُنجذبون إلى الناس الآخرين، والذين بناءً على ذلك انضموا إلى مجموعات من الأفراد، كانوا أوفر حظاً في أن يظلوا على قيد الحياة ويتكاثروا مقارنةً بأولئك الذين لم يكونوا منجذبين ولا منضمين.

بالإضافة إلى كونهم «مُبرمجين» تطورياً كي يسعوا إلى علاقات مع الناس الآخرين، أعتقد أننا مُبرمجون كي نسعى إلى منزلة اجتماعية

وسطهم. من المحتمل، المجاميع التي كوَّنها أجدادنا التطوريون لها منظومات اجتماعية في داخلها، وهي نفس الطريقة التي تفعلها جيوش القروء. عضو المجموعة الذي له منزلة متدنية يواجه خطر أن يُحرم من الموارد أو حتى أن يُكره على الخروج من المجموعة، وهي وقائع من الممكن أن تُهدد بقاءه على قيد الحياة. وزيادةً على ذلك، ذكور المنزلة المتدنية لمجموعة ما من المُستبعد أن يتكاثروا. لذلك، أولئك الأسلاف الذي أحسَّوا بأنهم مدفوعون للسعي إلى منزلة اجتماعية - أولئك الأسلاف الذين بالنسبة لهم حيازة منزلة اجتماعية يُشعرهم بالارتياح وفقدانها يُشعرهم بالاستياء - كانوا أوفر حظًا في أن يبقوا على قيد الحياة ويتكاثروا مقارنةً بأولئك الذين كانوا غير مُبالين بالمنزلة الاجتماعية. بفضل ماضي التطوري، بشر أيامنا هذه يجدون أنه شيء مُبهج أن يكتسبوا منزلة اجتماعية، وأنه شيءٌ بغيض إذا ما فقدوها. ولهذا السبب إنه لشيءٌ مُبهج حين يمتدحنا الآخرون و شيءٌ موجه حين يُهينوننا.

وفقًا للرواقيين، منحنا زيوس القدرة على التفكير كي يكون في مقدورنا أن نكون ربانيين. أنا أعتقد بأننا اكتسبنا القدرة على التفكير بالطريقة ذاتها التي اكتسبنا فيها القدرات الأخرى: عبر العمليات التطورية. أسلافنا التطوريون الذين يمتلكون قدرة التفكير كانوا أوفر حظًا في أن يبقوا على قيد الحياة وأن يتكاثروا، مقارنةً بأولئك الذين لا يمتلكون تلك القدرة. كما أنَّ من المهم أن نُدرك أننا لم نكتسب القدرة على التفكير كي يكون باستطاعتنا أن نتجاوز رغباتنا التطورية المُبرمجة، من مثل رغبتنا في الجنس والمنزلة الاجتماعية. على العكس، اكتسبنا القدرة على التفكير كي يكون في مقدورنا أن نُشبع بنحو مؤثر أكثر تلك الرغبات - كي يكون بوسعنا، مثلًا، أن نبتكر استراتيجيات معقدة من خلالها نُشبع رغباتنا في الجنس والمنزلة الاجتماعية.

نحن نمتلك القدرات التي لدينا حالياً لأن امتلاكها مكن أسلافنا التطوريين من أن يظلوا على قيد الحياة وأن يتناسلوا. من هذا لا يترتب أنه يتعين علينا أن نستعمل هذه القدرات كي نبقي على قيد الحياة وأن نتناسل. في الحقيقة، بفضل قدرتنا على التفكير، باستطاعتنا أن «نسيء استعمال» إرثنا التطوري. اسمح لي أن أشرح.

فكر في قدرتنا على السمع. اكتسبنا هذه القدرة من خلال العمليات التطورية: أولئك الأسلاف الذين كانوا يمتلكون القدرة على سماع الحيوانات المفترسة المقتربة كانت لديهم فرصة أفضل في النجاة والتكاثر مقارنة بأولئك الذين لا يمتلكونها. ومع ذلك البشر المعاصرون نادراً ما يستعملون قدرتهم على السمع لهذا الغرض. بدلاً من ذلك، قد نستعملها كي نُصغي إلى بيتهوفن، وهو نشاط لا يزيد على الإطلاق فرصنا في النجاة والتناسل. بالإضافة إلى إساءة استعمال قدرتنا على الاستماع، قد نُسيء أيضاً استعمال الأذنين اللتين تطورتا بالاقتران مع هذه القدرة؛ قد نستعملهما، مثلاً، كي نحمل النظارات أو الأقراط. وبالمثل، اكتسبنا هذه القدرة كي نمشي لأن أسلافنا الذين يمتلكون هذه القدرة كانوا أوفر حظاً في البقاء على قيد الحياة وفي التكاثر مقارنة بأولئك الذين لا يمتلكونها، ومع ذلك بعض الناس يستعملون هذه القدرة كي يتسلقوا (جبل إيفيرست)، وهو نشاط يُقلل بنحو جليّ فرصهم في البقاء على قيد الحياة.

ومثلما نستطيع أن «نسيء استعمال» قدرتنا على الاستماع أو المشي - نستعمل هذه القدرات بطريقة لا صلة لها بالبقاء على قيد الحياة وإنتاج جنسنا البشري - في مقدورنا أن نُسيء استعمال قدرتنا على التفكير. وبالأخص، باستطاعتنا أن نستعملها كي نراوغ الميول السلوكية التي بُرمت في داخلنا بواسطة التطور. بفضل ماضيها التطوري، على سبيل المثال، نكافأ بممارسة الجنس. لكن بفضل قدرتنا على التفكير، باستطاعتنا أن نقرّر التخلي عن فرص ممارسة الجنس لأن الاستفادة

من هذه الفرص سوف يقودنا بعيداً عن أهداف متنوّعة وضعناها نصب أعيننا، أهداف لا صلة لها بنجاتنا وتكاثرنا. (بنحو دراماتيكي للغاية، في مقدورنا أن نقرّر أن نبقي عفيفين، وهو قرار من شأنه أن يُقلّل إلى الصفر فرصتنا في التكاثر). وما هو أهم، في مقدورنا أن نستعمل قدرتنا على التفكير كي نستنتج أنّ أشياء كثيرة تشجّعنا عليها برمجتنا التطورية كي نسعى إليها، من مثل المنزلة الاجتماعية وأكثر من أيّ شيء آخر نملكه أصلاً، قد تكون ثمينة إذا كان هدفنا هو ببساطة أن نبقي على قيد الحياة وأن نتناسل، إلا أنها لا تكون كلّها ثمينة إذا كان هدفنا هو بدلاً من ذلك أن نخبر الطمأنينة فيما نحن على قيد الحياة.

الرواقيون، كما رأينا، كانوا يعتقدون بأنه مع أنّ زيوس خلقنا حساسين للمعاناة، منحنا أيضاً أداة - قدرتنا على التفكير - أي، إذا ما استُعملت بنحو صحيح، يُمكنها أن تمنع كثيراً من المعاناة. ثمة ادعاء مواز، في اعتقادي، يُمكن أن يُدلى به بشأن النشوء والارتقاء: العمليات النشوئية جعلتنا حساسين للمعاناة، إلا أنها أعطتنا أيضاً - بالمصادفة - أداة بواسطتها نستطيع أن نمنع كثيراً من هذه المعاناة. الأداة، مجدّداً، هي قدرتنا على التفكير. لأننا قادرون على التفكير، لا نستطيع فقط أن نفهم ورطتنا التطورية بل نتخذ خطوات واعية كي نهرب منها، قدر المستطاع. مع أنّ برمجتنا التطورية ساعدتنا على النجاح والازدهار كجنس بشري، لديها جوانب كثيرة عمّرت أكثر من فائدتها. ففكر، مثلاً، في الوجد الذي قد نخبره حين يُهيننا شخصٌ ما علناً. قدّمتُ تفسيراً تطورياً لهذا الوجد: نحن نخبره لأنّ أسلافنا التطوريين الذين كانوا يهتمون اهتماماً شديداً بمسألة اكتساب المنزلة الاجتماعية والمحافظة عليها هم أوفر حظاً في أن يظلّوا على قيد الحياة ويتكاثروا مقارنةً بأسلافنا الذين كانوا غير مُبالين بالمنزلة الاجتماعية والذين، لذلك، لم يخبروا الوجد حين أهينوا. إلا أنّ العالم تغير بنحو دراماتيكي منذ أن تجوّل أسلافنا

في أراضي أفريقيا المعشوشبة. اليوم من الممكن تمامًا أن نظل على قيد الحياة على الرغم من امتلاكنا منزلة اجتماعية متدنية؛ حتى إذا كان الآخرون يحتقروننا، القانون يمنعهم من انتزاع طعامنا منا، أو إبعادنا عن منزلنا. وزيادة على ذلك، المنزلة الاجتماعية المتدنية لم تعد عائقًا أمام التكاثر؛ في الواقع، في مناطق كثيرة من العالم، رجال ونساء في منزلة اجتماعية متدنية لهم معدلات عالية من التكاثر مقارنة برجال ونساء في منزلة اجتماعية عالية.

لئن كان هدفنا غير محصور في البقاء على قيد الحياة والتكاثر بل الاستمتاع بوجود هادئ، فالوجع الذي يرافق فقدان المنزلة الاجتماعية ليس عديم الفائدة فحسب، إنه ذو نتيجة عكسية. فيما نحن نؤدي أعمالنا اليومية، الناس الآخرون، بسبب برمجتهم التطورية، يعملون، عادةً بصورة غير واعية، كي يحصلوا على المنزلة الاجتماعية. ونتيجة لذلك، سوف يميلون إلى معاملتنا بازدراء، إهانتنا، أو، بنحو أعم، يفعلون أشياء من شأنها أن تجعلنا نعرف أننا لسنا أفضل من الآخرين، إذا ما تحدثنا من الناحية الاجتماعية. أفعالهم يُمكن أن يكون لها تأثير إفساد سكينتنا - لو سمحنا لهم بذلك. ما ينبغي لنا أن نفعله، في هذه الحالات، هو أن نستعمل - بنحو أدق «نسيء استعمال» - ذكاءنا كي نتجاهل البرمجة التطورية التي تجعل الإهانات مُوجعة لنا. علينا، بمعنى آخر، أن نستعمل قدرتنا على التفكير كي نُزيل الوخزة العاطفية للإهانات، وبناءً على ذلك نجعلها مفسدة أقل لسكينتنا.

وعلى النحو نفسه، فكر في الجشع. كما رأينا، إن أسلافنا التطوريين استفادوا من ابتغاء المزيد من كل شيء، ولهذا السبب نحن اليوم لدينا هذا الميل. غير أن جشعنا، إن لم نتخذ خطوات من شأنها أن تحدّه، سوف يُفسد سكينتنا؛ وبدلاً من أن نستمتع بما نملكه أصلاً، نقضي حياتنا نعمل بجد كي نحصل على أشياء لا نملكها، في الاعتقاد الخاطيء بحزن

أنما ما إن نحصل عليها، سوف نستمتع بها ولا نبحت عما هو أكثر. ما يجب أن نفعله، ثانيةً، هو إساءة استعمال ذكاءنا. بدلاً من استعماله كي نبتكر استراتيجيات ذكية كي نحصل على المزيد من كل شيء، يتعين علينا أن نستعمله كي نتغلب على ميلنا نحو الجشع. وثمة طريقة ممتازة لنا كي نقوم بها هي أن نستعمل ذكاءنا كي ننخرط في تخيل سلبي.

فكر، أخيراً، في القلق. نحن مُبرمجون تطوُّرياً، كما رأينا، كي نكون قلقين: أسلافنا التطوريون الذين، بدلاً من أن يقلقوا بشأن المكان الذي تأتي منه وجبة طعامهم المقبلة وبشأن مصدر تلك الجلبة الهادرة في الأشجار، جلسوا هنا وهناك مستمتعين ببهجة بغروب الشمس ربما لن يعيشوا حتى يصلوا إلى شيخوخة ناضجة. غير أن معظم الأفراد المعاصرين - في البلدان المتقدمة، على أية حال - يعيشون في بيئة آمنة بشكل لافت للنظر ومتوقعة؛ لا توجد جلبة هادرة في الأشجار، وباستطاعتنا أن نكون متأكدين بنحو معقول بأن وجبة طعامنا القادمة وشيكة. هنالك ببساطة النزر القليل لنا كي نقلق بشأنه. على الرغم من ذلك، نحن نحفظ بميل أسلافنا نحو القلق. ما يجب أن نفعله، إن كنا نودّ أن نكتسب الطمأنينة، هو أن «نسيء استعمال» ذكائنا كي نتغلب على هذا الميل. وبخاصة، نستطيع، وفقاً للنصيحة الرواقية، أن نقرّر ما هي الأشياء التي لا نستطيع السيطرة عليها. في مقدورنا إذاً أن نستعمل قدرتنا على التفكير كي نستأصل ضروب قلقنا في ما يتصل بهذه الأشياء. إن القيام بهذا الشيء سوف يُحسن فرصنا في حيازة الطمأنينة.

اسمح لي أن ألخص. كان الرواقيون يعتقدون بأن بوسعهم أن يُثبتوا أن الرواقية هي فلسفة الحياة الصحيحة الوحيدة، وفي إثباتهم، اعتقدوا أن زيوس موجود وقد خلقنا بغرض معين. أعتقد أنه شيء ممكن، برغم ذلك، بالنسبة للمرء أن يرفض الإثبات الرواقي للرواقية من دون رفض الرواقية

نفسها. بخاصة، المرء الذي يعتقد بأن الرواقيين أخطأوا في توكيدهم أننا خُلِقنا من أجل غرض ما ربما يعتقدون على الرغم من ذلك أن الرواقيين، في فلسفة الحياة العائدة لهم، اختاروا الهدف الصائب (الطمأنينة) واكتشفوا عددًا من الطرائق النافعة من أجل تحقيق هذا الهدف.

وهكذا، إذا سألتني شخصٌ ما، «لماذا يتعيّن عليّ أن أطبّق الرواقية؟». جوابي لن يستحضر اسم زيوس (أو الله) ولن أتحدّث عن الوظيفة التي خُطّط للبشر كي ينجزوها. بدلًا من ذلك، سأتكلم عن ماضينا التطوّري؛ عن مسألة كيف أننا، بسبب هذا الماضي، مُبرمجون تطوُّريًا كي نبتغي أشياءً معيَّنة وأن نخبر عواطف معيَّنة في ظل ظروف معيَّنة، عن مسألة كيفية العيش وفقًا لبرمجتنا التطوّرية، مع أنه ربما سُمح لأسلافنا التطوريين أن يبقوا على قيد الحياة وأن يتكاثروا، يُمكن أن يسفر عن بشر معاصرين يعيشون حيوات بائسة؛ وعن مسألة كيف، من خلال «إساءة استعمال» قدرتنا على التفكير، في مقدورنا أن نتغلّب على برمجتنا التطورية. سامضي قُدّمًا كي أشير إلى أنّ الرواقيين، مع أنهم لم يفهموا التطوُّر، على الرغم من ذلك اكتشفوا طرائق سيكولوجية، إذا ما طبّقت، تستطيع أن تساعدنا في التغلّب على تلك الجوانب العائدة لبرمجتنا التطورية التي من المحتمل أن تُفسد سكينتنا بخلاف ذلك.

الرواقية، إذا ما فهمت بشكل صحيح، هي علاجٌ للمرض. المرض الذي نحن بصدده الآن هو القلق، والحزن، والخوف، وعواطف سلبية متنوّعة أخرى تُصيب البشر وتمنعهم من اختبار وجود مُبهج. من خلال تطبيق الطرق الرواقية، باستطاعتنا أن نُشفي المرض ومن هنا نكتسب الطمأنينة. ما أُوحي به هو أنه مع أنّ الرواقيين القدامى وجدوا «علاجًا» للعواطف السلبية، لقد أخطأوا في ما يتّصل بمسألة لماذا ينجح العلاج.

كي تفهم المسألة التي أتناولها، فكّر في الأسبرين. إنّ مسألة كون

الأسبرين ينجح مسألة لا تقبل الجدل؛ الناس يعرفون هذا الأمر وهم يستعملونه كدواء منذ آلاف الأعوام. السؤال هو، كيف ولماذا ينجح؟

المصريون القدامى، الذين استعملوا لحاء شجر الصفصاف كدواء؛ هذا اللحاء يحتوي على المكوّن الفعال نفسه مثلما يحتويه الأسبرين، لديهم نظرية. كانوا يعتقدون بأن أربعة عناصر تجري في داخلنا: الدم، والهواء، والماء، ومادة تُسمى (ويخودو wekhudo) (*). نَظَرُوا قائلين إنّ الوفرة المفرطة من (ويخودو) تُسبب الوجع والالتهاب، وأنّ مضغ لحاء شجر الصفصاف أو شرب شاي الصفصاف يقلل كمية الـويخودو عند الشخص الذي يختبر الوجع أو الالتهاب، وبذلك يستعيد الشخص عافيته⁽¹⁾. هذه النظرية، بطبيعة الحال، خاطئة: ليس هنالك شيء اسمه ويخودو. إنّ الشيء المهم هو أنه مع أنّ نظريتهم المتصلة بمسألة كيف يعمل الأسبرين خاطئة، الأسبرين على الرغم من ذلك نجح لديهم.

في القرون المبكرة من الألفية الأولى، كان استعمال لحاء شجر الصفصاف كدواء واسع الانتشار، إلا أنّ الأوروبيين في ذلك الحين يبدو أنهم نسوا ما يتعلّق بقدرته الدوائية. وقد اكتشفه مجددًا في القرن الثامن عشر رجل إنكليزي، المُبجّل إدوارد ستون. كان يعرف أنّ لحاء شجر الصفصاف فعّال كمُسكّن وخافض للحرارة، إلا أنه لم يكن واضحًا كيف نجح مثلما نجح لدى قدماء المصريين. في القرن التاسع عشر، قرر كيميائيون أنّ المكوّن الفعال في لحاء شجر الصفصاف هو حمض الساليسيلك، إلا أنهم ظلّوا يجهلون كيف يعمل حمض الساليسيلك، ولماذا؟ في حقيقة الأمر، استمر الأمر هكذا إلى سبعينيات القرن العشرين وقتها أدرك الباحثون أخيرًا كيف يعمل الأسبرين: الخلايا المتضرّرة تُنتج حمض الأركيدونيك، الذي يُحدِث صنع الـپروستاغلاندينات، الذي

(* ويخودو: تعني فضلة الجسم - م.

بدوره يُسبب الحمى، والالتهاب، والوجع. من خلال الحيلولة دون تكوين الپروستاغلاندين، الأسپرين يُقصر دائرة هذه العملية⁽²⁾. إن المسألة التي ينبغي أن تُدرَك هي أنّ جهل الناس بشأن مسألة كيف يعمل الأسپرين ولماذا، لم يمنعه من أن يعمل. أوّد أن أدلي بادّعاء مُشابه يتعلّق بالرواقية. الرواقيون كانوا أشبه بالمصريين القدامى الذين أخطأوا خلال بحثهم عن علاج لاعتلال جسدي عام واستعملوه من دون أن يعرفوا لماذا يعمل. بينما أخطأ المصريون في بحثهم عن علاج لحالات الصداع والحمى، أخطأ الرواقيون خلال بحثهم عن علاج للعواطف السلبية؛ وبصورة أدق، طوّروا مجموعةً من الطرائق السيكلوجية التي بوسعها، إذا ما طبّقت، أن تُعزز الطمأنينة. المصريون القدامى والرواقيون على السواء أخطأوا في ما يتصل بمسألة لماذا يعمل أو ينجح علاجهم إنما لم يخطئوا في مسألة فعاليته.

الرواقيون المبكرون، سوف نظلّ نتذكّر، كان لديهم اهتمام نشيط بالعلم. المسألة هي أنّ علمهم هو علم بدائي ولا يسعه أن يُجيب عن أسئلة كثيرة طرحوها هم. ونتيجةً لذلك، لجأوا إلى تفسيرات (بديهية priori) لفعالية الرواقية والطرائق التي توفّرها - تفسيرات لم تستند إلى ملاحظات عن العالم بل إلى المبادئ الأولى للفلسفة. قد يتساءل المرء، هل كانوا سيقدمون تفسيرات مختلفة لو أنهم كانوا يعرفون ما يتعلّق بالتطوّر، و، ما هو أهم، علم النفس التطوّري؟

شخصٌ ما، في ما يتعلّق بهذه المسألة، قد يأخذ التشابه الجزئي للأسپرين خطوةً أبعد ويحوّله ضد الرواقية. بالطريقة نفسها كوننا نمتلك فهمًا أفضل للعلم مقارنةً بفهم الرواقيين، لدينا (إلى حدّ ما، بسبب هذا الفهم المُثبّت) أدوية يفتقرون إليها. وبالأخص، لدينا مهدئات للأعصاب من مثل (كزاناكس) باستطاعتها أن تخفّف أحاسيس القلق الذي بخلاف

ذلك سيكون عقبةً أمام سكينتنا. هذا الأمر يقترح وجود «طريق ملكي» إلى الطمأنينة التي يسعى إليها الرواقيون: بدلاً من الذهاب إلى مخازن كتبنا كي نبتاع نسخةً عن سينيكا، يتعين علينا أن نذهب إلى طبيينا من أجل أن يصف لنا (كزاناكس). بحسب مسار التفكير هذا، الإستراتيجية الرواقية من أجل حيازة الطمأنينة يُمكن نعتها بأفضل صورة بكونها عتيقة الطراز. الرواقية ربما كانت مفيدة للبشر الذين عاشوا قبل ألفي عام مضى؛ كان العلم الطبي في المرحلة الأولى من نشوئه، و(كزاناكس) غير موجود. لكن بالنسبة للمرء اليوم الذي يلجأ إلى الرواقية كي يتعامل مع القلق هو أشبه بامرئٍ يذهب إلى عرّاف كي يتعامل مع قُرحة.

في ردّ على هذا الاقتراح، أقول مع أنه شيءٌ صحيح أن تناول الـ(كزاناكس) من شأنه أن يُخفّف ضروب قلقنا، هنالك على الرغم من ذلك أسبابٌ لرفض الـ(كزاناكس) في صالح الرواقية. كي نفهم هذه النقطة بنحو أفضل، دعنا نحوّل اهتمامنا إلى جدالٍ ذي صلة. في ما يتعلّق بحالة الطب الحديث، الفرد البدين له بديلان متوقّران. باستطاعته أن يُغيّر أسلوب حياته: بخاصةً، في مقدوره أن يأكل أقل وبشكل مختلف ويمارس مزيداً من التمارين الرياضية. أو أن يلجأ إلى العلم كي يتعامل مع بدانته: بوسعه أن يأخذ دواءً لفقدان الوزن أو يخضع، لنقل، إلى جراحة قَصّ المعدة.

سائر الأطباء تقريباً ينصحون بالبديل الأول، تغيير عتيق الطراز لأسلوب الحياة، مع إنه توجد بدائل حديثة ذات تقنية عالية. فقط إذا فشل تغيير أسلوب الحياة في تقليل وزن الشخص البدين ينصح الأطباء باستعمال الأدوية أو الجراحة. في الدفاع عن هذه النصيحة، يُشير الأطباء إلى أنّ الجراحة خطيرة وأنّ أدوية فقدان الوزن من الممكن أن تكون لها آثار جانبية خطيرة. التمرين، إذا ما أُجري بشكل صحيح، ليس فقط غير خطير بل يُعزز صحتنا. وزيادةً على ذلك، فوائد التمرين من المحتمل أن

تؤثر على جوانب أخرى من حياتنا. من المُرجَّح، على سبيل المثال، أن نجد أنّ لدينا طاقة أكبر من تلك التي تعودنا عليها. احترام الذات العائد لنا من المُرجَّح أيضًا أن يرتفع.

الشيء نفسه إلى حدّ كبير يُمكن أن يُقال عن اللجوء إلى الرواقية كي نمنع مشاعر القلق ونتعامل معها. إنها أكثر أمانًا من البدائل الطبية، كما يشهد على ذلك عددٌ من مدمني الـ (كزاناكس). وفضلًا عن ذلك، الرواقية لها فوائد تؤثر على جوانب أخرى من حياتنا. إنّ تطبيق الرواقية قد لا يجعلنا نكتسب الطاقة، مثلما يفعل التمرين الرياضي، غير أنّ تطبيقها يجعلنا نكتسب الثقة بالنفس؛ سوف نُصبح واثقين بأنفسنا، وبالأخص، في قدرتنا على التعامل مع كلّ ما ترميه الحياة في طريقنا. الفرد الذي يتناول الـ (كزاناكس)، بالمقابل، لن يكتسب ثقةً بالنفس كهذه؛ في الحقيقة، إنه يعرف حق المعرفة أيّ أزمة هذه التي ستحلّ به إذا ما انقطع إمداده من الـ (كزاناكس). وثمة فائدة أخرى لتطبيق الرواقية ألا وهي أنها تُساعدنا على تقدير حياتنا وظروفنا وربما، نتيجةً لذلك، تُمكننا من اختبار السعادة. هذه فائدة، يعتقد المرء، من المُستبعد أن يمنحها الـ (كزاناكس).

أدرُك، أن ليس كلّ فرد سيكون سعيدًا بـ«تحدثي» الرواقية. زملائي الفلاسفة، على سبيل المثال، قد يتذمرون قائلين إنّ التحرك من التبرير الفلسفي للرواقية إلى التبرير العلمي، كنتُ، جوهريًا، قد قطعتُ الرأس (النصيحة والتعاليم السيכולوجية) عن الرواقية ولحمته بجسد (التبرير) الذي هو حيوان مختلف تمام الاختلاف. وقد يُضيفون قائلين إنّ المذهب الناتج ليس وهماً أنيقًا بل مسخّ رهيبٌ وغير طبيعي - في الواقع، نوعٌ من فرانكنشتاين.

زملائي الفلاسفة قد يمضون قُدماً كي يشكوا بأنّ تبريري العلمي

للرواقية هو بشكل جليّ تبرير رواقى مُضاد. الرواقيون، كما رأينا، ينصحوننا، أن نعيش وفقاً للطبيعة. أنا أقترح، برغم ذلك، أننا نستعمل قدرتنا على التفكير كي نتخطى برمجتنا التطورية - وبناءً على ذلك نحيا، بمعنى من المعاني، في خلاف مع الطبيعة!

الرواقيون الأصوليون قد يشكّون أيضاً أنني في معالجاتي الرواقية تجاهلتُ الاختلافات في الرأي بين الرواقيين الذين اقتبستُ منهم. ماركوس، على سبيل المثال، يبدو أنه ملتزم أخلاقياً بواجب ما أكثر من الرواقيين الآخرين. وموسونيوس وسينيكّا، فيما هما يؤيدان أنّ الرواقيين لا يحتاجون لأن يكونوا مُتقشّفين - أنّ فلسفتهم ينبغي ألا تمنعهم من الاستمتاع بالحياة - اختلفا فقط على مسألة إلى أيّ مدى يجب أن يستمتع الرواقيون بكلّ معنى الكلمة. بعضهم يشكّون في الطريقة التي دفعتُ فيها هذه الاختلافات واختلافات أخرى تحت السجادة.

في ردّ على هذه الانتقادات، دعني أقول ما يلي. ما فعلته في الصفحات السابقة هو أن ألعب دور مُخبر فلسفيّ: حاولتُ أن أقرّر ماذا يجب أن يفعل الأفراد المعاصرون إذا ما أرادوا أن يتبنوا فلسفة حياة دافع عنها الرواقيون الرومان. ما اكتشفته هو أنّ هؤلاء الرواقيين لم يُزوّدونا بكرّاس في كيف يُصبح المرء رواقياً؛ في الواقع، ولا حتى (كرّاس) إبيكتيتوس هو كراس من هذا النوع. (أو إذا كتبوا بحوثاً في كيفية تطبيق الرواقية، هذه البحوث ضاعت لاحقاً)⁽³⁾. وإنه شيء مفهوم أنهم لم يوفّروا كراساً. في زمنهم، أولئك الأشخاص الذين يرغبون في تعلم كيفية تطبيق الرواقية لم يكونوا يحتاجون لأن يتعلّموها من كتاب؛ كان باستطاعتهم بدلاً من ذلك أن يتنظّموا في مدرسة رواقية.

ونتيجة لذلك، يتعيّن عليّ أن أحشد صنفاً من الرواقية من أفكار منتشرة هنا وهناك كتابات الرواقيين الرومان. النسخة المنبثقة من الرواقية، مُستقاة من الرواقيين القدامى، وهي لذلك لا تُشبه الرواقية التي

دافع عنها أي رواقى مُحدّد. كما أنه من المُرجّح أيضًا أن نسخة الرواقية التي طوّرتُها هي في جوانب مختلفة لا تُشبه الرواقية التي علّم المرء أن يُطبّقها في مدرسة رواقية قديمة.

ما حاولتُ أن أفعله هو أن أطوّر صنفًا من الرواقية يكون نافعا لي أنا و، ربما، لأولئك الأشخاص المحيطين بي، وكي أحقق هذا الهدف فصَلتُ الفلسفة على ظروفنا. لو قالت لي امرأة ما إنها تسعى إلى الطمأنينة، كنتُ سأُنصحها أن تُجرّب الطرائق (أو التقنيات) السيكلوجية الرواقية الموصوفة في هذا الكتاب. كنتُ سأشجعها أيضًا بأن تستكشف كتابات الرواقيين القدامى. وكنتُ سأحذّرها، مع ذلك، أنها في عملها هذا، سوف تكتشف الاختلافات بين نسختي من الرواقية والنسخة التي استحسنها، لنقل، إبيكتيتوس، وأضيف قائلًا إنها إذا وجدت نسخة إبيكتيتوس مناسبة لاحتياجاتها أكثر من نسختي، عليها أن تختار نسخته.

لستُ، بطبيعة الحال، أول رواقى يتلاعب بالرواقية. الرومان، كما رأينا، كيفوا الرواقية اليونانية كي تُناسب احتياجاتهم. وزيادة على ذلك، الأفراد الرواقيون كانوا لا يخشون من «أن يُعدّلوا» الرواقية؛ كما عبّر سينيكا: «أنا لا أربط نفسي مع أستاذ مُحدّد من الأساتذة الرواقيين؛ أنا، أيضًا، لي الحق أن أكون رأيًا»⁽⁴⁾. الرواقيون عدّوا مبادئ الرواقية ليس باعتبارها منحوتة من الحجر بل كونها مقولبة في فخار يُمكن، في حدود معينة، أن تُعاد قولبته في شكل من أشكال الرواقية يجده البشرُ نافعا.

قدّمتُ الرواقية في صورةٍ أعتقد بأن الرواقيين كانوا يُريدون أن تُستعمل. هم لم يبتكروا الرواقية من أجل تسلية فلاسفة المستقبل. على العكس، يُمكن فهمهم بأفضل صورة باعتبارهم صانعي أدوات والرواقية هي الأداة التي ابتكروها. إنها أداة، إذا ما استُعملت بشكل صحيح، يعتقدون بأنها سوف تُمكن المرء من أن يعيش حياة كريمة. صادفتُ هذه الأداة، يكسوها الغبار، وأسيء استعمالها، راقدة على رف مكتبة.

رفعُتها، نفَضْتُ الغبار عنها، استبدلتُ بعض الأجزاء، وأعدتُها إلى العمل كي أرى ما إذا لا يزال بوسعها أن تؤدِّي العمل الذي صُمِّمت لأدائه. اكتشفتُ، ويا لعجبي وسروري، أنها قادرة على فعل ذلك. في الواقع، اكتشفتُ أنه على الرغم من سائر الأدوات المُشابهة التي تم اختراعها منذ أن وقعت هذه الأداة في سوء الاستعمال، أنجزت العمل أفضل من عمل تلك الأدوات.

غير الفلاسفة - الأشخاص، كما شرحتُ، وهم الجمهور الأولي لهذا الكتاب - لن يكونوا مهتمين بالحفاظ على نقاء الرواقية. بالنسبة لهم المسألة هي، هل تعمل أو تنجح؟ وحتى إذا يُمكن أن يُقال بمعنى من المعاني إنها تعمل أو تنجح، سوف يمضون قُدماً كي يسألوا ما إذا توجد هنالك فلسفة - حياة بديلة تعمل بصورة أفضل - ما إذا، أي، توجد فلسفة بديلة تُعطي نفس الفوائد (أو أكثر منها) بكلفة أقل. إن لم تعمل الرواقية بنحو أفضل من الفلسفات البديلة، الفرد عميق التفكير سوف يرفض أن يتبناها باعتبارها فلسفة الحياة الخاصة به وبدلاً من ذلك يُفضّل، لنقل، الإبيقورية أو الزن البوذية.

على الرغم من أنني تبنيتُ الرواقية بوصفها فلسفة الحياة الخاصة بي، لا أدعي أنها الفلسفة الوحيدة التي «تعمل» أو حتى إنها، بالنسبة لكل فرد، تعمل في الظروف كلّها، بصورة أحسن من الفلسفات البديلة، فلسفات الحياة. كل ما أدعيه هو أنه بالنسبة لبعض الأشخاص في بعض الظروف - أبدو كأنني واحدٌ من أولئك الأشخاص - الرواقية طريقةٌ مؤثّرةٌ بنحو مُذهل من أجل حياة الطمأنينة.

من إذا، ينبغي أن يُجرَّب الرواقية؟ المرء الذي، في البداية، يُلاحق الطمأنينة؛ إنها، على أية حال، الشيء الذي تَعُدُّ الرواقية أن تمنحه. المرء الذي يعتقد بأن شيئاً ما أثمن من الطمأنينة سيكون سخيفاً إذا ما طبَّق الرواقية.

أن يكون بلوغ الطمأنينة هو الهدف في العيش من شأنه أن يمحو بعض فلسفات الحياة المُحتملة. إنها (أي الطمأنينة)، على سبيل المثال، تمحو المُتعة، التي يكون هدفها ليس الطمأنينة بل زيادة اللذة إلى الحد الأقصى. إلا أنه حتى بعد أن نستقرّ على الطمأنينة بوصفها هدفًا أوليًا لفلسفة الحياة الخاصة بنا، وعلينا أن نختار من بين فلسفات الحياة التي تتقاسم هذا الهدف؛ علينا أن نختار، كبدايات، بين الرواقية، الإبيقورية، الشكوكية، والزن البوذية. أي واحدة من فلسفات الحياة هذه هي الأفضل لنا؟ أي واحدة تُمكننا بأفضل صورة من تحقيق الطمأنينة التي ننشدها؟ الأمر يعتمد، في اعتقادي، على شخصيتنا وظروفنا: ما يعمل أو ينجح لفردٍ ما ربما لا يعمل لفردٍ آخر شخصيته وظروفه مختلفين. أما ما يخص فلسفات الحياة، بكلمات أخرى، لا يوجد حجم واحد يُناسب الجميع. ثمة أشخاص، في اعتقادي، شخصيتهم بنحوٍ فريد مناسب تمامًا للرواقية. وحتى إذا لم يُقدّم شخصٌ ما رسميًا هؤلاء الأفراد إلى الرواقية، سوف يفهمونها بمفردهم. هؤلاء «الرواقيون بالفطرة» هم متفائلون على نحوٍ أبدي، وهم يُقدّرون العالم الذي يجدون أنفسهم فيه. لو تسنى لهم أن يختاروا سينيكا ويبدأوا بمطالعتة، سوف يُميزونه حالًا باعتباره شخصًا يمت إلينا بصلة القرابة.

يوجد أشخاصٌ آخرون يجدون، بسبب شخصيتهم، أنه شيءٌ مُثير للاهتمام سيكولوجيًا أن يُطبّقوا الرواقية. هؤلاء الأشخاص ببساطة يرفضون أن يأخذوا في الاعتبار احتمال أنهم هم مصدر سخطهم. إنهم يمضون أيامهم ينتظرون، عادةً بنفاد صبر، الشيء الوحيد الذي يحدث أنه سيجعلهم يشعرون بالرضا عن أنفسهم وعن حياتهم. العنصر الرئيس الغائب، أنهم مقتنعون، هو شيءٌ خارجي بالنسبة لهم: إنه شيءٌ ينبغي أن يُسلمه شخصٌ ما إليهم أو يفعلهم. الشيء الذي نحن بصدده قد يكون عملاً ما، مبلغًا مُعيّنًا من المال، أو شكلاً معيّنًا من جراحة تجميلية. كما

أنهم مقتنعون بأنه لمّا يتوفّر هذا العنصر الرئيس الغائب، فإن استياؤهم من الحياة سوف يُعالج وسيعيشون سُعداء دائماً بعد ذلك. إذا ما اقترحت على واحدة من هؤلاء المُتدمّرات المزمّنات أن تُجرّب الرواقية، فعلى الأرجح أن تظلّ متمسكةً برأيها وترفض الاقتراح: «لا يُمكن أن تعمل الرواقية معي!». هكذا حالات هي حالات تراجيدية؛ التشاؤم الباطني لهؤلاء الأشخاص يمنعهم من أن يتخذوا خطوات كي يتغلبوا على تشاؤمهم ولذلك تتناقض دراماتيكيًا فرصهم في اختبار السعادة.

السواد الأعظم من البشر لهم شخصيات تقع في مكانٍ ما بين هذين الحدّين الأقصىين. هم ليسوا رواقيين بالفطرة، ولا هم مُتدمرون مُزمنون. لكن مع أنهم من المحتمل أن يستفيدوا من تطبيق الرواقية، كثيرون من الأفراد في هذه المجموعة يرون أنه لا حاجةً لأن يجربوها، أو، في ما يتعلّق بتلك المسألة، أن يُجربوا أيّ فلسفة حياة أخرى. إنهم بدلاً من ذلك يمضون أيامهم في جهاز الطيران التلقائي (الآلي) التطوّري: يمضون هنا وهناك باحثين عن المكافآت التي ينبغي أن تهبها برمجتهم التطوّرية، مثل اللذة التي من المفترض أن تُستقى من ممارسة الجنس أو استهلاك وجبة طعام ضخمة، وتفادي العقوبات التي من الممكن أن تُنزلها برمجتهم، مثل الوجدع الناجم عن إهانتهم جهارًا.

قد يحلّ يومٌ ما، مع ذلك، عندما يحدث شيءٌ ما كي يأخذهم إلى جهاز الطيران التلقائي. قد تكون مأساة شخصية أو ربما ومضة تبصّر. في البداية، سيكونون مُحتررين نوعًا ما. وقد ينطلقون في رحلة البحث عن فلسفة حياة. الخطوة الأولى في رحلة البحث هذه، أوكد، هو أن يخمّنوا شخصيتهم وظروفهم. ومن ثم، هدفهم يجب ألا يكون أن يجدوا فلسفة الحياة الصحيحة الوحيدة بل أن يجدوا الفلسفة التي تناسبهم على أكمل وجه.

كما شرحتُ في مقدّمة هذا الكتاب، في وقتٍ من الأوقات كنتُ منجذبًا فيه إلى الزن البوذية باعتبارها فلسفة حياة، إلا أنني كلّما عرفتُ أكثر عن

الزِن أصبحت جاذبيتها أقل. وبالأخص، توصلتُ إلى معرفة أن الزِن مُناقضة لشخصيتي. أنا شخصٌ تحليلي باستمرار. كي تنجح الزِن معي، يتعيّن عليّ أن أتخلّى عن طبيعتي التحليلية. الرواقية، مع ذلك، تتوقّع مني أن أجعل طبيعتي التحليلية تعمل. ونتيجةً لذلك، بالنسبة لي ثمن تطبيق الرواقية هو أقل من ثمن ممارسة الزِن. سأكون في الغالب بائسًا فيما أنا أحاول أن أحلّ الـ(كوانز) (*)، أو أحاول أن أجلس ساعاتٍ طويلة بعقل فارغ، لكن بالنسبة للأشخاص الآخرين، لن تكون هذه هي الحالة.

التعليقات المذكورة آنفًا تجعل الأمر يبدو كما لو أنني نسبيّ في ما يتّصل بفلسفات الحياة، كما لو أنني أعتبرها كلّها صالحة بصورة متساوية. كن مطمئنًا أن هذا ليس هو الحال. مع أنني لن أحاول أن أقنع أحدًا بأن يفكر بأنّ الطمأنينة هي الشيء الذي يُقدّر أفضل تقدير في الحياة، سأحاول أن أناقش الناس بشأن أهداف حياتية معينة كي نتوصّل إلى حلّ أو اتفاق. لو أخبرتني، على سبيل المثال، أنك في فلسفة الحياة العائدة لك هدفك الأولي هو أن تختبر الوجد، سوف أعتبر فلسفتك صالحة كالزِن البوذية أو الرواقية؛ سأعتبرك بدلًا من ذلك مُضللًا بكلّ معنى الكلمة. سأسأل، لماذا تبحث عن الألم؟

افترض، من الناحية الثانية، أنك تقول لي إنّ هدفك في العيش هو هدف البوذيين الزنيين والرواقيين نفسه - أي، حيازة الطمأنينة - إنما لكونك تمتلك استراتيجية مختلفة لتحقيق هذا الهدف عن استراتيجيتهم: إنك مُقتنع أنّ أفضل طريقة لإحرازها هو أن يكون اسمك مذكورًا في مجلة (بيپول) في هذه الحالة، سوف أمدح التبصّر الذي أظهرته في

(*) الـ(كوانز) kwons: في الزِن البوذية باليابان مقولة موجزة ظاهرة التناقض أو سؤال يُستعمل كتهذيب تأملي للمبتدئين، وبالأخص في طائفة (رنزائي) - م.

اختيارك للهدف، إلا أنني سأعبر عن تحفظات جادة تتعلق باستراتيجيتك في تحقيق هذا الهدف. هل تفكر صدقاً أن ذكر اسمك في (بيبول) سوف يحدث حالة من الطمأنينة؟ وإذا حصل ذلك، كم سيطول هذا؟

باختصار، نصيحتي لأولئك الذين يبحثون عن فلسفة حياة تُشابه نصيحتي إلى أولئك الأشخاص الباحثين عن زوج أو زوجة. عليهم أن يدركوا أن مسألة أيّ زوج (أو زوجة) هو الأفضل لهم تعتمد على شخصيتهم وظروفهم. هذا يعني أنه ما من أحد هو الزوج المثالي لأي امرأة، أو الزوجة المثالية لأي رجل، وأن بعض الأشخاص يكونون أزواجاً مناسبين أو زوجات مناسبات للأحد على الإطلاق. وزيادة على ذلك، عليهم أن يدركوا أنه بالنسبة للغالبية العظمى من البشر، الحياة مع زوج أقل من مثالي هي أفضل من حياة بلا زوج على الإطلاق.

بالطريقة نفسها تماماً، لا توجد فلسفة حياة واحدة هي مثالية للجميع، وهناك فلسفات حياة ما من أحد يجب أن يتبناها. وفضلاً عن ذلك، في جميع الحالات تقريباً، أن يتبنى المرء فلسفة حياة أقل من مثالية أفضل من محاولة أن يعيش من دون فلسفة على الإطلاق. في حقيقة الأمر، إذا لم يُهدي هذا الكتاب فرداً واحداً إلى الرواقية لكنه يُشجع البشر على التفكير بنشاط في فلسفة الحياة العائدة لهم، سأشعر بأنني، وفقاً للمبادئ الرواقية، قدّمتُ خدمةً لرفاقي البشر.

الفصل الثاني والعشرون

تطبيق الرواقية

سأنهي هذا الكتاب بمشاركة بعض المدارك أو التبصّرات التي اكتسبتها خلال تطبيقي الرواقية. وبالأخص، سأقدم نصيحةً في مسألة كيف يستطيع الأشخاص الراغبون بأن يُجربوا الرواقية باعتبارها فلسفة حياة ويكون بوسعهم أن يجنوا أقصى فائدة من المحاولة بأدنى جهد وإحباط. كما سأصف بعض المفاجآت، بالإضافة إلى بعض الأشياء المُبهجة التي ظلّت تنتظر أولئك الأشخاص الراغبين بأن يكونوا رواقيين. أول فكرة مُفيدة أقدمها لأولئك الراغبين بأن يُجربوا الرواقية هو أن يُطبّقوا ما أشرتُ إليه باعتبارها رواقية سرّية: سوف تُحسّن صنيعةً، في اعتقادي، إذا ما أبقيت سرّاً مسألة أنك رواقِي مُتمرّن. (كان بالمستطاع أن تكون هذه استراتيجيتي لو لم آخذ على عاتقي أن أكون معلماً للرواقية). من خلال ممارسة الرواقية سرّاً، باستطاعتك أن تكتسب فوائدها فيما أنت تتجنّب الثمن المحتمل: المُضايقة والسخرية الصريحة لأصدقائك، أقاربك، جيرانك، وزملائك في العمل.

إنه شيءٌ، عليّ أن أضيف، سهل بكلّ معنى الكلمة أن تُطبّق الرواقية خلسةً: بوسعك، على سبيل المثال، أن تنخرط في تخيّل سلبي من دون أن يكون أيّ فرد الأكثر حكمة. إذا كان تطبيقك الرواقية تطبيقاً ناجحاً، قد يُلاحظ الأصدقاء، الأقارب، الجيران، وزملاء العملاء اختلافاً فيك - تغييراً نحو الأفضل - إلا أنه من المحتمل أن يكون صعباً عليهم أن

يفسروا التحوّل. إذا ما جاؤوا إليك، حائرين، وسألوا ما هو سرّك، فربما تختار أن تكشف الحقيقة الخسيصة لهم: إنك رواقِي سرّي.

نصيحتي الثانية للراغبين بأن يكونوا رواقيين هي ألا يُجربوا أن يكونوا بارعين في كافة الطرائق الرواقية مرةً واحدة، إنما عليهم أن يبدأوا بطريقة واحدة، وبعد أن يصيروا ماهرين فيها، يمضون إلى طريقة أخرى. ثمة طريقة جيدة يُمكن المباشرة بها، على ما أعتقد، ألا وهي التخيّل السلبي. في اللحظات الفائضة من اليوم، احرص على تأمل فقدان أيّ شيء تُثمنه في الحياة. إن الانخراط في هكذا تأمل يُمكن أن يُسفر عن تحوّل دراماتيكي في وجهة نظرك عن الحياة. من المحتمل أن يجعلك تُدرك، حتى ولو لبرهة من الوقت، كم أنت سعيد الحظ - إلى أيّ مدى يجب أن تكون مُقرّاً بالجميل له، بغضّ النظر تقريباً عن ظروفك.

بحسب تجربتي فإنّ التخيّل السلبي هو للعيش اليومي كالملح للطهو. مع أن إضافة الملح للطعام يتطلّب أقل ما يُمكن من الوقت، الطاقة، والموهبة بالنسبة للطاهي، فإنّ طعم أيّ طعام يُضيف الملح إليه سوف يزداد جمالاً نتيجةً لذلك. بالطريقة نفسها إلى حدّ كبير، مع أنّ تطبيق التخيّل السلبي يتطلّب قليلاً جداً من الوقت، الطاقة، والموهبة، أولئك الأشخاص الذين يُطبّقونه سيجدون أن قدرتهم على الاستمتاع بالحياة قد تعززت بالضرورة. قد تجد نفسك، بعد الانخراط في التخيّل السلبي، مُعانقاً تلك الحياة التي، قبل وقتٍ قصير، تدمرت منها كونها لا تستحق العيش.

ثمة شيءٌ اكتشفته، مع ذلك، في تطبيقي الرواقية ألا وهو أنه من السهل أن تنسى الانخراط في التخيّل السلبي، ونتيجةً لذلك تمرّ أيام وحتى أسابيع من دون أن تتخيّل. أعتقد بأنني أعرف لماذا يحصل هذا. من خلال الانخراط في التخيّل السلبي، نحن نُزيد قناعتنا في ظروفنا،

إلا أنه عند اكتساب هذا الشعور بالقناعة، الشيء الطبيعي الذي يُمكن أن نفعله هو ببساطة أن نستمتع بالحياة. في الواقع، إنه شيء غير طبيعي بنحو لا جدال فيه بالنسبة للمرء المقتنع بالحياة أن يقضي وقتًا وهو يفكر في الأشياء السيئة التي يُمكن أن تحصل. الرواقيون يذكروننا بأن التخيل السلبي، بالإضافة إلى أنه يجعلنا نُقيّم ما بحوزتنا، يستطيع أن يُساعدنا كي نتفادى التشبث بالأشياء التي نقدرها. وبالتالي، إنه شيء مهم أن ننخرط في التخيل السلبي حين تكون الأزمنة جيدة مثل انخراطنا فيه حين تكون الأزمنة سيئة.

من عادتي أن أنخرط في التخيل السلبي كل ليلة عند وقت النوم، كجزء من «تأمل وقت النوم» الذي كنتُ وُصفته آنفًا في الفصل الثامن، إلا أنّ التجربة مُنيت بالفشل. إنّ مشكلتي هي أنني أعط في النوم بسرعة لافتة بعد أن يصطدم رأسي بالوسادة؛ ببساطة لن يكون هنالك وقتٌ للتخيل. بدلًا من ذلك كان من عادتي أن أنخرط في التخيل السلبي (وبصورة أعمّ أن أُقيّم تقدّمي كرواقي) فيما أنا أقود سيارتي متجهًا إلى العمل. من خلال عملي هذا، أحول وقت الكسل إلى زمنٍ أقضيه بشكلٍ جيد.

بعد أن يُصبح بارعًا في التخيل السلبي، الرواقي المبتدئ يتعيّن عليه أن يمضي قُدّمًا كي يُصبح ماهرًا في تطبيق التفرّع الثلاثي للسيطرة، الموصوف في الفصل الخامس. بحسب الرواقيين، ينبغي لنا أن نُنجز نوعًا من تصنيف الأولوية، نميّز فيه الأشياء التي ليس لنا سيطرة عليها، الأشياء التي لنا سيطرة عليها، والأشياء التي لنا بعض السيطرة إنما ليس السيطرة التامة عليها؛ وبعد أن نكون قد قمنا بهذا التمييز، علينا أن نُركّز انتباهنا على الصنفين الأخيرين. وبالأخص، نحن نبذد وقتنا ونُسبب لأنفسنا قلقًا لا ضرورة له إذا ما أقلقنا أنفسنا بالأشياء التي ليس لنا سيطرة عليها. اكتشفتُ، بالمناسبة، أن تطبيق التفرّع الثلاثي للسيطرة، بالإضافة

إلى أنه قدّم لي العون كي أتدبّر ضروب قلقي، هو طريقة فعالة لتخفيف ضروب قلق غير الرواقيين الذين من حولي، لأن ضروب قلقهم ربما تُفسد سكينتي. عندما يُشاركني الأقارب والأصدقاء مصادر القلق في حياتهم، يتبين دائمًا أنّ الأشياء التي يقلقون بشأنها هي وراء نطاق سيطرتهم. ردّي على هكذا حالات هو أن أشير إليهم قائلًا: «ماذا يسعك أن تفعل إزاء هذا الوضع؟ لا شيء! إذا لماذا تقلق بشأنها؟ إنه شيءٌ خارج عن سيطرتك، لذا لا جدوى من أن تقلق». (وإذا كنتُ في مزاج جيد، أتبع هذا التعليق الأخير باقتباس من ماركوس أوريليوس: «ما من شيء يستحق أن نفعله بلا جدوى»). إنه لشيءٌ مُشير للاهتمام أنه مع أنّ بعض الأشخاص الذين جُربْتُ عليهم هذا يُمكن أن يُنعتوا بإحسان باعتبارهم مَيّالين للقلق، أنهم يستجيبون دائمًا تقريبًا لمنطق التفرّع الثلاثي للسيطرة: قلقهم يتبدّد، حتى ولو مرة واحدة.

كرواقي مُبتدئ، إنك تُريد، كجزء من مسألة أن تُصبح ماهرًا في تطبيق التفرّع الثلاثي للسيطرة، أن تُطبّق إضفاء الصفة الذاتية على أهدافك. فبدلًا من أن تفوز في مباراة التنس بوصفه هدفك، على سبيل المثال، اجعل هدفك أن تستعد للمباراة بأفضل ما تستطيع وحاول أن تبذل قصارى جهودك في المباراة. من خلال إضفاء صفة ذاتية على أهدافك بشكل روتيني، في مقدورك أن تُقلّل (لكن ربما لن تقضي على) ما يُمكن أن يكون بخلاف ذلك مصدرًا مهمًا للشقاء في حياتك: الشعور بأنك أخفقت في تحقيق هدف ما.

في تطبيقك الرواقية، تُريد أيضًا، بالاشتراك مع تطبيق التفرّع الثلاثي للسيطرة، أن تُصبح مؤمنًا سيكولوجيًا بالقضاء والقدر في ما يتعلّق بالماضي والحاضر - إنما لا يتعلّق بالمستقبل. مع أنك ترغب بأن تفكّر في الماضي والحاضر كي تتعلّم أشياء من شأنها أن تُساعدك كي تتعامل بنحو أفضل مع العقبات أمام الطمأنينة التي تُرمى ناحيتك في المستقبل،

سوف ترفض أن تقضي وقتًا مُستغرقًا في أفكار «يا ليت» تتعلق بالماضي والحاضر. سوف تُدرك بما أن الماضي والحاضر لا يُمكن أن يتغيرا، فلا جدوى من أن ترغب في أنه في المستطاع أن يكونا مختلفين. إنك تقوم بأقصى ما تستطيع كي تتقبل الماضي، مهما يُحتمل أن يكون، وكي تعانق الحاضر، مهما يُحتمل أن يكون.

الأشخاص الآخرون، كما رأينا، هم الأعداء في معركتنا من أجل الطمأنينة. ولهذا السبب أمضى الرواقيون الوقت وهم يطوّرون استراتيجيات للتعامل مع هذا العدو، وبخاصة، إستراتيجيات للتعامل مع إهانات أولئك الأشخاص الذين نُخالطهم. كان أحد أكثر التطوّرات إثارةً للاهتمام في تطبيقي الرواقية هو تحوّلي من شخص يخاف الإهانات إلى خبير بالإهانات. لسبب واحد، أصبحتُ جامعَ إهانات: عندما أهان، أحلّل الإهانة وأصنّفها. ولسبب آخر، أتطّلع إلى أن أهان طالما أنها تمنحني الفرصة كي أتقن «لعبة الإهانة» العائدة لي. أعرف أنّ هذا يبدو غريبًا، إلا أنّ نتيجةً واحدةً لتطبيق الرواقية هي أنّ المرء يبحث عن فرص كي يجعل الطرائق الرواقية تعمل. لديّ المزيد مما أقوله عن هذه الظاهرة أدناه.

إنّ أحد الأشياء التي تجعل التعامل مع الإهانات صعبًا هو أنها عمومًا تأتي بوصفها مفاجآت. إنك تتكلّم بهدوء ومن دون كلفة مع أحدهم حين - طاخ! - يقول شيئًا ما، مع أنه من المحتمل ألا يكون مقصودًا كإهانة، يُمكن بسهولة أن يُفسّر كإهانة. مؤخرًا، على سبيل المثال، كنتُ أتحدّث مع زميل لي عن كتاب يؤلّفه. قال إنه في هذا الكتاب سوف يُعلّق على مادة سياسية معيّنة كنتُ قد نشرتها. ابتهجتُ أنه مُطلع على عملي وسوف يتطرّق إليه، إلا أنه بعدها أتى التجريح: «سأحاول أن أقرّر»، قال: «ما إذا، في ردّي على ما كتبته، يتعيّن عليّ أن أشخصك كشريير أم كشخص مُضلل لا غير».

أعرف، أيها القارئ، أنّ هكذا تعليقات يُمكن أن تتوقّعها من الأكاديميين. نحنُ مجموعةٌ مُشاكسةٌ بنحوٍ مُثيرٍ للشفقة. نحنُ لا نُريدُ فقط أن يطلّع الآخرون على عملنا بل أن يُعجبوا به و، ما هو أفضل، أن يُدعونا إلى الاستنتاجات التي توصلنا إليها. إنّ المشكلة هي أنّ زملاءنا يبحثون عن ذات الإعجاب والإذعان من جانبنا. شيءٌ من شأنه أن يُعطي، ونتيجةً لذلك، في حرم الجامعات في كلّ مكان، الأكاديميين المستغرقين بشكلٍ روتيني في تلاكُم شفوي. حالات التجريح شائعة، والإهانات تنتشر.

في أيامي التي سبقت الرواقية، كنتُ سأشعر بوخزة هذه الإهانة وربما أُستشيطُ غضبًا. كنتُ سأدافع بقوة عن عملي وأبذل أقصى مجهودي كي أطلق العنان لإهانة مُضادة. إلاّ أنّي في ذلك اليوم بالذات، كوني وقعتُ تحت تأثير الرواقيين، كان لديّ حضور الذهن كي أردّ على هذه الإهانة بسلوكٍ مقبولٍ رواقياً، بفكاهةٍ تنطوي على انتقاص الذات: «لماذا لا تعنتني باعتباري شريكاً ومُضلاً معاً؟»، سألتُه.

الفكاهة المُنتقصة للذات باتت رديّ القياسي على الإهانات. عندما ينتقدني شخصٌ ما، أُجيب أنّ ما ينتقده حتى أسوأ مما يُوحى به هو. إذا أوحى شخصٌ ما، على سبيل المثال، أنّي كسول، أُجيب قائلاً إنها أعجوبة أن أنجز أيّ عملٍ بأية حال. إذا ما اتهمني شخصٌ ما بأنّ لي ذاتاً مُتضخّمة، أردّ عليه أنّي في معظم الأيام يكون قد حلّ الظهر قبل أن أعني أن شخصاً آخر يسكن الكوكب. قد تبدو ردودٌ كهذه ذات نتائج عكسية بما أنّي عند إعطائها، أثبتُ بمعنى من المعاني صحة انتقادات المُهين لي. إلاّ أنه بإعطاء هكذا أجوبة، أوضح للمُهين أنّي أمتلك ثقة كافية في ما أنا عليه كي أكون منيعاً تجاه إهاناته؛ بالنسبة لي، هي قضية مُضحكة. وزيادةً على ذلك، من خلال رفض أن أَلعب شوط الإهانة - من خلال رفض الردّ على الإهانة بإهانة مُضادة - أوضح أنّي أعتبر نفسي فوق

هكذا سلوك. إن رفضي أن أعب شوط الإهانة من المُرجح أن يُزعج الشخص المُهين أكثر مما تفعل الإهانة المُضادة.

إنَّ أحد أسوأ الأشياء التي يُمكن أن نفعَلها حين يُزعجنا الأشخاص الآخرون هو أن نستشيط غضبًا. سيكون الغضب عقبةً كبرى أمام سكينتنا. أدرك الرواقيون أنَّ الغضب هو السعادة - المضادة، وبوسعها أن تُدمر حياتنا لو سمحنا لها بذلك. في أثناء مراقبة عواطفِي، انتبهتُ جيدًا إلى الغضب ونتيجةً لذلك اكتشفتُ أشياء قليلةً تتعلق به.

في البداية، أصبحتُ مُطلعاً تمامًا على مسألة إلى أي مدى يمتلك الغضب حياته الخاصّة في داخلي. في مقدوره أن يظلّ كامنًا، كالفيروس، لمجرّد أن يستعيد نشاطه ويجعلني تعيسًا في وقتٍ لم أتوقّعه فيه إلا في الحدّ الأدنى. قد أكون، على سبيل المثال، في درس يوغا أحاول أن أفرغ رأسي من الأفكار، وإذا، على حين غرة، أجدني مليئًا بالغضب بشأن حادثةٍ جرت قبل بضعة أعوام خلت.

وزيادةً على ذلك، توصلتُ إلى الاستنتاج القائل إن سينيكا كان مُخطئًا في الاقتراح بأنه لا توجد لذة في التعبير عن الغضب⁽¹⁾. هذه هي المشكلة مع الغضب: يشعر المرء بالارتياح عندما يُنفس عن غضبه ويشعر بالامتعاض حين يكتبه. في الواقع، حين يكون غضبنا صالحًا، مستقيمًا - حين نكون واثقين من كوننا على صواب والشخص الذي غضبنا عليه، كائنًا من يكون، على خطأ - يبدو الأمر مُدهشًا بكلّ معنى الكلمة أن نُنفس عنه وأن ندع الشخص الذي أخطأ معنا يعرف بغضبنا. الغضب، بكلمات أخرى، يشبه لسعة البعوضة: إنك تشعر بالامتعاض إذا لم تحكّ اللسعة وتشعر بالارتياح عندما تحكّها. المشكلة مع لسعات البعوضة، بالطبع، هي أنه بعد أن تحكّ إحدى اللسعات، تتمنى عادةً لو أنك لم تفعل ذلك: الحكّة تعود، تستشري، ومن خلال حكّ اللسعة،

أنت تزيد فرصة أن تكون مُعدية. والشيء نفسه إلى حد كبير يُمكن أن يُقال عن الغضب: مع أنك تحس بالارتياح حين تُنفس عن غضبك، من المحتمل لاحقًا أن تندم لأنك فعلت هذا.

ثمة شيء واحد يُنفس الغضب (أو من الأفضل أن نقول، نتظاهر بالغضب) بهدف تحويل سلوك المرء: الناس يردون على الغضب فعلًا. ما اكتشفته، أيضًا، هو أن شطرًا مهمًا من الغضب الذي أنفسه لا يُمكن تفسيره بهذه المصطلحات. حين أقود السيارة، على سبيل المثال، أغضبُ بشكل دوري - بشكل قويم، على ما أعتقد - على السائقين الآخرين الذين يقودون سياراتهم بعدم كفاءة، وفي بعض الأحيان أصرخُ عليهم حتى. بما أن نوافذي ونوافذهم مرفوعة، لا يسعهم أن يسمعونني ولذلك لا يسعهم أن يردوا على غضبي بألا يكرروا في المستقبل ما جعلني أجنّ، مهما كان نوع فعلهم هذا. هذا الغضب، مع أنه غضب قويم، مُبرّر أخلاقيًا هو بلا جدوى بكل معنى الكلمة. من خلال التنفيس عنه، لا أنجز شيئًا باستثناء أن أفسد سكينتي.

في حالات أخرى، مع أنني (بشكل قويم) أغضب على شخص ما، لا أستطيع، بسبب ظروفِي، أن أعبر له عن غضبي عليه مباشرةً، لذا بدلًا من ذلك أجدني أملك آراءً متشائمة عنه. وثانيةً، مشاعر الغضب هذه هي بلا طائل. إنها تُزعجني إلا أنها خالية من التأثير على الإطلاق على الفرد الذي أغضبُ عليه. في الحقيقة، بالأحرى، إنها (أي المشاعر) تخدم بأن تُضعف الضرر الذي سببه لي الفرد. يا للخسارة!

بالمناسبة، وجدتُ أن تطبيق الرواقية ساعدني على أن أقلل عدد المرّات التي أغضب فيها على السائقين الآخرين: أصرخُ ربما عُشر ما تعودتُ أن أفعله. كما ساعدني أن أقلل عدد الأفكار المتشائمة التي أكونها عن الأشخاص الذين أخطأوا معي منذ أمد بعيد. وعندما تُعديني الأفكار المتشائمة، لا تبقى مدةً طويلةً كما تعودت أن تفعل.

لأنَّ الغضب يمتلك هذه الصفات - لأنه يستطيع أن يظلَّ كامناً في داخلنا ولأنَّ التنفيس عنه يُشعرنا بالارتياح - فإنَّ غضبنا سيكون من الصعب أن نتغلب عليه، وتعلّم التغلب عليه هو واحد من أكبر التحديات التي يواجهها مُطبّق الرواقية. إلا أنَّ شيئاً واحداً وجدتهُ ألا وهو أنك كلما فكّرت أكثر في الغضب وفهمته، صار من الأسهل أن تُسيطر عليه. في أحيانٍ كثيرة، أقرأ مقالة سينيكا عن الغضب فيما أنا أنتظر في عيادة الطبيب. الطبيب يعمل بحزن وفقاً لجدول معين، ونتيجةً لذلك أبقى جالساً في حجرة الانتظار نحو ساعة. لي كامل الحق في أن أغضب، وفي أيامي السابقة للرواقية، كنتُ أغضب بشكلٍ مؤكّد تقريباً. لكن لأنني أفكر في الغضب خلال تلك الساعة، أجد أنه من المستحيل أن أغضب. كما وجدتُ أنه شيءٌ مفيد تماماً أن أستعمل الفكاهة بوصفها دفاعاً ضد الغضب. وبالأخص وجدتُ أن ثمة طريقة مُدهشة لتجنّب الغضب ألا وهي أن أتخيّل نفسي شخصيةً في مسرحية من مسرحيات اللامعقول: وهذه الأشياء من المفترض ألا تنفع، والناس ليس من المفترض أن يكونوا مؤهلين، والعدالة، إذا ما حصلت، تُحصل بمحض الصدفة. بدلاً من أن أسمح لنفسي أن تُغضبها الحوادث، أقنع نفسي بأن أضحك عليها. في الواقع، أحاول أن أفكر بالطرائق التي يجعل فيها الكاتب الخيالي العبثي (الذي يكتب مسرحية اللامعقول) الأشياء تبدو لا معقولة أكثر. إنني متيقن أن سينيكا كان على صواب حين أشار إلى الضحك باعتباره الرد المناسب على «الأشياء التي تدفعنا إلى سكب الدموع»⁽²⁾. يُلاحظ سينيكا «إنَّ ذلك الشخص الذي لا يكبتُ ضحكته مقارنةً بالشخص الذي لا يكبت دموعه، يُظهر عقلاً أكبر بما أنَّ الضحك هو تعبير عن ألطف العواطف، ويرى أنه ما من شيء مهم، ما من شيء جاد، ولا هزيل حتى، في كل تجهيزات الحياة»⁽³⁾.

فضلاً عن نصيحتهم بأن نتخيّل الأشياء السيئة وهي تحصل لنا، الرواقيون، ينصحوننا بأن نجعل الأشياء السيئة تحدث نتيجةً لتنفيذنا برنامج المشقّة الطوعية. سينيكا، على سبيل المثال، ينصحنا بأن نحيا بشكل دوري كما لو أننا فقراء، وينصحنا موسونيوس بأن نفعل أشياء من شأنها أن تُسبب لنا المشقّة. إنّ اتّباع هذه النصيحة يتطلّب درجةً أكبر من ضبط النفس مقارنةً بتطبيق الطرائق الرواقية الأخرى. برامج المشقّة الطوعية بناءً على ذلك من الأفضل أن نتركها لـ«الرواقيين المتقدّمين».

جرّبتُ برنامج المشقّة الطوعية. لم أحاول أن أمضي حافي القدمين، كما اقترح موسونيوس، إلا أنني جرّبتُ سلوكاً أقل راديكالية، من مثل أن ألبس ثياباً قليلة في جو الشتاء، وألا أدفئ سيارتي في الشتاء، ولا أكيّف هواءها في الصيف.

كما بدأتُ أخذ دروساً في اليوغا. اليوغا حسّنت توازني ومرونتي، وذكّرتني بأهمية اللعب، وجعلتني مُدرّكاً بشدّة مسألة كم أنا قليل السيطرة على محتويات عقلي. إلا أنه بالإضافة إلى تقديم هذه الفوائد وسواها إليّ، كانت اليوغا مصدرًا مُذهلاً للمشقّة الطوعية. فيما أنا أؤدي اليوغا، ألوي نفسي إلى أوضاع غير مُريحة أو في بعض الحالات تُوشك أن تكون مؤلمة. كنتُ، على سبيل المثال، أحني رجليّ إلى أن تُصبحا عند حافة التشنج، ومن ثم أراجع قليلاً. كانت معلّمتي، معلّمة اليوغا، مع ذلك، لا تتكلّم عن الألم؛ بدلاً من ذلك، إنها تتكلّم عن الأوضاع التي تؤدّي إلى «قدر كبير من الإحساس». علّمتني كيف «أتنفس» المكان الذي يؤذي، وهو بالطبع شيءٌ مُستحيل فيسيولوجيًا لو كنتُ ما أخبره هو، لنقل، تشنج الرجل. ومع ذلك، الطريقة تعمل أو تنجح بنحو لا يُنكر.

ثمة مصدر آخر للمشقّة - وهو باعتراف الجميع، مصدر تسلية وابتهاج أيضًا - هو التجديف. بعد مدة قصيرة من مباشرتي بتطبيق الرواقية،

تعلمت أن أجذّف في زورق ضيق للغاية وطويل نسبياً مُخصّص للسباق، ومنذ ذلك الحين بدأت أنافس في السباق. نحن المُجذّفين معرّضون للحرارة والرطوبة في فصل الصيف وللبرد، للرياح، وأحياناً حتى الثلج في الربيع والخريف. وكان يغمرنا رذاذ الماء، بشكل دوري ومن دون تكلف. ظهرت على أجسامنا البثور ومن ثم التصلّبات. (تصلّبات البريبي (اللويحي) هي التأثير المُرجّح للماء الجاري على المُجذّفين الجادين). فضلاً عن كونه مصدرًا للمشقة البدنية، التجذيف مصدرٌ مُذهل للمشقة العاطفية. وبالأخص، أنّ التجذيف زوّدي بلائحة من المخاوف كي أنتصر عليها. زوارق التجذيف الضيقة للغاية والطويلة نسبياً غير مستقرّة بكلّ معنى الكلمة؛ في الواقع، إذا ما مُنحت نصف فرصة، سوف تُغرق المُجذّف في الماء. تطلّب مني جهدٌ كبير كي أنتصر على خوفاي من انقلاب الزورق رأساً على عقب (من خلال النجاة بنجاح ثلاث مرات بعد ثلاث حالات انقلاب). ومن هناك، مضيتُ لأتدبّر أمري بنجاح مع مخاوف أخرى، بما فيها الخوف من التجذيف في ظلام ما قبل الفجر، الخوف من الاندفاع من حوض السفن فيما أنا واقف في الزورق، والخوف من أكون خارجاً وسط البحيرة، مئات الياردات عن أقرب ساحل، في زورق صغير للغاية (خانني ثلاث مرات).

كلّما تقوم بنشاطٍ يكون فيه الفشل العلني مُحتملاً، من المُرجّح أن تختبر فراشات في معدتك (كناية عن التوتر الشديد). ذكرتُ أعلاه أنه منذ أن أصبحتُ رواقياً، غدوتُ جامع إهانات. كما غدوتُ جامع فراشات. أوّد أن أستغرق في فعاليات، من مثل التجذيف التنافسي، الذي من شأنه أن يمنحني الفراشات ببساطة كي يكون في مقدوري أن أتمرن على التعامل معها. هذه الأحاسيس هي، على كل حال، مكوّنٌ مهمٌ من الخوف من الفشل، لذا من خلال التعامل معها أقوم بقهر خوفاي

من الفشل. في الساعات التي تسبق السباق، أختبر فراشات باهرة فعلاً. أبذل قصارى جهدي كي أحولها إلى صالحني: إنها تجعلني أركز على السباق الذي ينتظرنني. وما إن يبدأ السباق، تتملكني لذة مراقبة الفراشات وهي تغادر.

كما أنني أتحوّل إلى مكان آخر في أثناء ملاحظتي الفراشات. بعد أن بدأت بتطبيق الرواقية، على سبيل المثال، قررتُ أن أتعلّم كيف أعزف على آلة موسيقية، وهو شيءٌ لم أفعله قبلاً. الآلة الموسيقية التي اخترتها هي البانجو. بعد بضعة شهور من الدروس، سألتني معلّمي إذا كنت أرغب بالاشتراك في العزف المنفرد الذي يُقدّمه طلبته. في أول الأمر رفضتُ العرض؛ بدا الأمر كما لو أنه ليس هزلاً على الإطلاق أن أخاطر بالإذلال العلني فيما أنا أحاول أن أعزف على البانجو أمام حفنة من الغرباء. إلا أنه بعدها خطر ببالي أنّ هذه فرصة رائعة كي أسبّب لنفسي مشقّة نفسية وأواجه خوفاً من الفشل، ومن المؤمل أن أتغلب عليه. وافقتُ على المشاركة.

كان العزف المنفرد هو أكبر حدثٍ مُسبّب للإجهاد خبرته على مدى زمن طويل. ليست المسألة هي الخوف من الجماهير؛ باستطاعتي، من دون قلق، أن أدخل غرفة صف من ستين طالباً وطالبة لم يسبق لي أن قابلتهم وأبدأ بإعطائهم محاضرة. إلا أنّ هذا الموقف مختلف. قبل الأداء، خبرتُ فراشات بحجم خفافيش صغيرة. ليس هذا فحسب، إلا أنني انزلتُ إلى حالةٍ مُتغيّرة من الوعي تشوّه فيها الوقت وقوانين الفيزياء بدت كأنها توقّفت عن العمل. لكن كي أختصر القصة، نجوتُ من العزف المنفرد.

الفراشات التي خبرتها وأنا أتسابق في سباق القوارب أو أقدم عزفاً منفرداً على آلة البانجو هي، بطبيعة الحال، عرضٌ من أعراض القلق، وقد يبدو على العكس من المبادئ الرواقية أن أكلف نفسي عناءً كبيراً كي

أسبب القلق لنفسي. في الواقع، إذا كان هدف الرواقية هو حيازة الطمأنينة، ألا يتعين عليّ أن أبذل مجهودًا عظيمًا كي أتجنب الأنشطة المُسبِّبة للقلق؟ ألا يتعين عليّ، بدلًا من أن أجمع الفراشات، أن أهرب منها؟ لا أبدًا. على سبيل المثال، عندما أسبب القلق لنفسي من خلال تقديم عزف منفرد على البانجو، منعتُ كثيرًا من القلق المستقبلي في حياتي. الآن، حين يواجهني تحدٍ جديد، يكون لديّ جزءٌ صغيرٌ مُدهش من التفكير باستطاعتي أن أستعمله: «مقارنةً بالعزف المنفرد على البانجو، هذا التحديّ الجديد هو لا شيء. نجوتُ من ذلك التحديّ، لذا من المؤكّد أنني سأنجو من هذا». من خلال المشاركة في العزف المنفرد، بمعنى آخر، لّقحتُ نفسي ضد كمية معتدلة من القلق المستقبلي. إنّ التلقيح، مع ذلك، هو الذي سيُليّ بمرور الوقت، وسأحتاج إلى إعادة التلقيح بجرعةٍ أخرى من الفراشات.

حين أقوم بالأشياء التي تُسبب لي مشقّة بدنية وعقلية، أنظر إلى نفسي - أو إلى جزء مني - بوصفي خصمًا في نوع من لعبة. هذا الخصم - «ذاتي الأخرى»، إذا جاز التعبير - هو في جهاز الطيران التلقائي التطوّري: إنه لا يُريد شيئًا أكثر من أن يكون مرتاحًا وأن يستفيد من أيّ فرص للذة، مهما كان نوع الفرص، كي تُقدّم نفسها. الخصم أو «ذاتي الأخرى» يفتقر إلى ضبط - النفس؛ إذا ما تُرك إلى رغباته، سوف يسلك دائمًا الطريق الأقل مقاومةً عبر الحياة ونتيجةً لذلك سيكون أكثر قليلًا من باحث مُغفل عن اللذة. كما أنه جبان. خصمي أو «ذاتي الأخرى» ليس صديقي؛ على العكس، إنه يُعدّ بأفضل صورة باعتباره، بحسب كلمات إبيكتيتوس، «عدوًا مُتربصًا»⁽⁴⁾.

كي أحرز النقاط في السباق مع خصمي أو ذاتي الأخرى، عليّ أن أثبت هيمنتي عليه. وكي أفعل هذا، عليّ أن أجعله يختبر الإزعاج الذي

في مقدوره أن يتفاداه بسهولة بخلاف ذلك، وعليّ أن أمنعه من اختبار لذات ربما كان سيستمتع بها بخلاف ذلك. حين يكون خائفًا من فعل شيء ما، عليّ أن أكرهه على مواجهة مخاوفه والتغلب عليها. لماذا أمارس هذه اللعبة ضد ذاتي الأخرى؟ إلى حدّ ما كي أكتسب ضبط النفس. ولماذا ضبط النفس يستحق أن يمتلكه المرء؟ لأن أولئك الأشخاص الذين يمتلكونه تكون لديهم القدرة على أن يُقرّروا ماذا يفعلون بحياتهم. أما الأشخاص الذين يفتقرون إلى ضبط النفس فسوف يكون طريقهم الذي يسلكونه عبر الحياة قد قرره شخصٌ آخر أو شيءٌ آخر، ونتيجة لذلك، يكون هنالك خطرٌ حقيقي للغاية بأنهم سيعيشون حياة سيئة.

إن ممارسة اللعبة ضد ذاتي الأخرى تُساعدني أيضًا على بناء الشخصية. في أيامنا هذه، أدرك، أنّ الناس يتصنّعون الابتسام عند الحديث عن بناء الشخصية، إلا أنه نشاطٌ جيّره الرواقيون بحماسة، وكانوا ينصحون كلّ فرد راغب في أن تكون له حياة كريمة أن يُمارسه (أي النشاط).

ثمة سببٌ آخر لممارسة اللعبة ضد ذاتي الأخرى وهو، شيءٌ مُدهشٌ نوعًا ما، ومسلٌّ أن يفعله المرء. إنه شيءٌ مُبهجٌ بكلّ معنى الكلمة أن «يحرز نقطة» في هذه اللعبة من خلال، على سبيل المثال، التغلب بنجاح على الخوف. الرواقيون أدركوا الشيء نفسه. إبيكتيتوس، كما رأينا في الفصل السابع، يتحدّث عن السعادة التي نستمدّها من حرمان أنفسنا من لذات متنوّعة⁽⁵⁾. وعلى نفس النحو، يُذكرنا سينيكا مع أنه قد يكون شيئًا غير سار أن نتحمّل شيئًا ما، سوف نتحمّله بنجاح، ونرضى بأنفسنا⁽⁶⁾.

عندما أجذّف بتنافس، قد يبدو الأمر كما لو أنني أحاول أن أتغلب على المجذّفين الآخرين، إلا أنني في الحقيقة مُستغرق في سباق مهم أكبر بكثير: ألا وهو السباق ضد خصمي أو ذاتي الأخرى. إنه لا يُريد أن

يتعلّم. إنه لا يُريد أن يقوم بالتدريبات، مُفضّلاً بدلاً من ذلك أن يقضي الساعات التي تسبق الفجر نائمًا في فراش دافئ. إنه لا يُريد أن يُجذّف إلى خط بداية السباق. (في الواقع، في الطريق إلى هناك، كان يتأوّه مرارًا بشأن الإعياء الذي يشعر به). وفي أثناء السباق، أراد أن يتخلّى عن التجذيف وببساطة يدع المُجذفين الآخرين يفوزون. («إذا تخلّيت فقط عن التجذيف»، يقول بصوته المغري للغاية، «هذا الوجد كله سوف ينتهي. لماذا لا تتخلّى فقط؟ فكّر كم ستشعر بالارتياح!»).

إنه لشيءٌ غريب، غير أن منافسيّ في السباق هم في الوقت نفسه زملائي في الفريق في السباق المهم أكثر بكثير مع ذاتي الأخرى. من خلال التجذيف كل واحد منا ضد الآخر، نحن كلنا في الوقت نفسه نتسابق ضد أنفسنا، مع أنه ليس كلنا ندرك شعورًا أننا نفعل هذا. كي نتسابق أحدهنا ضد الآخر، يتعيّن علينا فرديًا أن نتغلّب على أنفسنا - على مخاوفنا، كسلنا، افتقارنا إلى الانضباط الذاتي. وهو شيءٌ ممكن بكلّ معنى الكلمة بالنسبة لأيّ فرد أن يخسر التنافس مع المُجذفين الآخرين - في الحقيقة، أن تأتي في المرتبة الأخيرة - غير أنه مع ذلك ينتصر في التنافس مع ذاته الأخرى.

الرواقيون، كما رأينا، ينصحون المرء بتبسيط أسلوب حياته. وعلى غرار برامج المشقة الطوعية، تبسيط أسلوب الحياة هو عملية من الأفضل أن تُترك للرواقين المتقدمين. كما شرحتُ، الرواقي المبتدئ قد يُريد أن يحتفظ بصورة شخصية فلسفية غير لافتة للنظر. إذا بدأت بارتداء ثياب متواضعة، سوف ينتبه الناس. وبالطريقة نفسها، الناس سوف ينتبهون ما إذا بقيت تقود نفس السيارة القديمة أم - يا للهول! - تتخلّى عن السيارة كي تركب الحافلة أو تركب دراجة هوائية. الناس سوف يفكّرون في الحالة الأسوأ: إفلاس وشيك، ربما، أو حتى مراحل مُبكرة من مرض

عقلي. وإذا ما شرحتَ لهم أنك تغلّبتَ على رغبتك في التأثير على أولئك الأشخاص الذين تأثروا بالزخارف الخارجية لشخصٍ ما، فإنك لن تزيد الطين إلا بلة.

لما بدأتُ أجرب أسلوب حياة مُبسّطًا، تطلّب الأمر أن يتعوّد عليه المرء نوعًا ما. حين سألتني شخصٌ ما من أين حصلتُ على القميص القطني الذي ألبسه حاليًا فأجبتُه أنني اشتريته من متجر السلع المُخفّضة، وجدتُ نفسي أحس بنوع من الخجل. هذه الحادثة جعلتني أقدر أسلوب كاتو في التعامل مع هكذا أحاسيس. كاتو، كما رأينا، كان يرتدي ثيابًا مختلفة كنوع من التدريب: كان يُريد أن يُعلّم نفسه «أن يخجل فقط من الأشياء المُخجلة فعلاً». لذا تخلّى عن طريقته في فعل الأشياء التي تُثير مشاعر غير مُناسبة من الخجل في نفسه، ببساطة كي يكون بمستطاعه أن يطبّق التغلّب على هكذا مشاعر. حاولتُ مؤخرًا أن أباري كاتو في هذا المجال.

منذ أن أصبحتُ رواقياً، تغيّرت رغباتي بشكل دراماتيكي: لم أعد أبغي أشياء كثيرة كنتُ أعدّها في يوم ما ضروريةً للعيش المناسب. تعودتُ أن ألبس بأناقة، غير أن خزانة ملابسني باتت مؤخرًا ما يُمكن أن تُوصف بأفضل صورة باعتبارها نفعية: لديّ ربطة عنق واحدة وسترة رياضية واحدة يُمكنني أن ألبسهما إذا تطلّب الأمر؛ لحسن الحظ، نادرًا ما تكون ثمة حاجة لارتدائهما. تعودتُ أن أشتاق إلى سيارة جديدة، إلا أنه حين هلكت مؤخرًا سيارتي ذات الستة عشر عامًا، استبدلتُها بسيارة عمرها تسعة أعوام، وهو شيءٌ لم أكن أتخيّل قبل عشرة أعوام أن أقوم به. (السيارة «الجديدة»، بالمناسبة، تمتلك شيئين تفتقر إليهما سيارتي القديمة: حامل كوب وراديو يعمل. يا للسعادة!). في وقتٍ من الأوقات كنتُ أفهم لماذا يرغب شخصٌ ما بامتلاك ساعة (روليكس)؛ أما الآن فسلوكُ كهذا يُحيرني. تعودتُ أن يكون بحوزتي مالٌ أقل مما كنتُ

أعرف ماذا أفعل به؛ هذا لم يعد هو الحال، إلى حدّ كبير لأنني أريد أشياء قليلة جدًا أستطيع أن أشتريها بمالي.

قرأت أنّ عددًا غفيرًا من رفاقي الأمريكيين هم في مشكلة مالية عميقة. لديهم ميلٌ بائس إلى استعمال كلِّ ما متوافر في بطاقة الائتمان لديهم، وحين لا يُشبع هذا توقّهم إلى السلع الاستهلاكية، يواصلون إنفاقها بأية حال. كثيرون من هؤلاء الأفراد، يشك المرء، يكونون أغنياء بدلًا من أن يكونوا مفلسين - وأسعد بكثير أيضًا - لو أنهم طوّروا قابليتهم على الاستمتاع باللذات البسيطة للحياة.

أصبحتُ أخلّ بوظيفتي كمستهلك. عندما أذهب إلى المول، على سبيل المثال، لا أشتري الأشياء؛ بدلًا من ذلك، أنظر من حولي وأندesh بكلّ الأشياء المعروضة للبيع التي ليس فقط لا أحتاجها إنما لا أستطيع أن أتخيّل نفسي أريدها. تسليتي الوحيدة في المول هو أن أراقب مرتادي المول الآخرين. معظمهم أتوا إلى المول ليس لأنّ ثمة شيئًا مُحددًا يُريدون أن يشتروه. بل أتوا على أمل أن فعلهم هذا من شأنه أن يُثير رغبةً نحو شيء ما، لم يكونوا يُريدونه قبل ذهابهم إلى المول. قد تكون رغبةً في شراء بلوزة من الكشمير، طقم مفاتيح بوكسات، أو أحدث هاتف خلوي.

لماذا يبذلون جهدًا عظيمًا كي يُثيروا الرغبة؟ لأنهم إذا أثاروها، باستطاعتهم أن يستمتعوا بالطرب الذي يحدث حين يُطفئون تلك الرغبة عند شراء شيء ما. إنه طربٌ، بالطبع، له صلةٌ ضعيفة بسعادتهم طويلة الأمد على غرار تلقي جرعة الهرويين التي يجب أن تخلق سعادةً طويلة الأمد لدى الشخص المُدمن على الهرويين.

بعد أن قلتُ هذا، ينبغي لي أن أضيف أنّ السبب وراء امتلاكي رغبات استهلاكية قليلة جدًا ليس لأنني أقاوم تكوّنها بوعي. على العكس، هكذا رغبات توقفت ببساطة عن أن تنبت في رأسي - أو على أية حال، إنها لا تنبت كثيرًا تقريبًا كما تعودتُ أن تفعل. بمعنى آخر، قدرتي على تكوين الرغبات المتعلقة بالبضائع الاستهلاكية يبدو أنها أصابها الضمور.

ما الذي أدى إلى هذه الأوضاع؟ الإدراك العميق، بفضل تطبيق الرواقية، بأن حيازة الأشياء التي يشتاق إليها نموذجيًا أولئك الأشخاص في محيطي الاجتماعي ويعملون بجد من أجل تحمّل تكاليفها سوف لن تُحدث (أيّ الحيازة)، في المدى البعيد، أيّ فارق في مبلغ سعادتي ولن تُساهم بأية حال في أن تكون لي حياةً كريمة. وبالأخص، هل يتعين عليّ أن أمتلك سيارة جديدة، خزانة ملابس فاخرة، ساعة من نوع (روليكس)، ومنزلاً أضخم، أنا مُقتنع بأنني لن أختبر سعادةً أكبر من تلك التي أمتلكها راهناً - وربما حتى أجربها بصورة أقل.

بوصفي مُستهلكًا، يبدو أنني اجتزّت نوعًا معينًا من فجوة كبيرة. يبدو أنه من المُستبعد، كوني اجتزّتها، أن أكون قادرًا على الرجوع إلى السلوك الاستهلاكي الغبي الذي وجدته ذات مرة أنيسًا وممتعًا.

دعني الآن أصف أثرًا جانبيًا مُدهشًا لتطبيق الرواقية. باعتبارك رواقياً، سوف تحضّر نفسك باستمرار للمشقة من خلال، على سبيل المثال، الانخراط في التخيل السلبي أو أن تسبّب بشكل طوعي لنفسك المشقة. إذا لم يتبع ذلك مشقةً، فمن الممكن لنوع غريب من خيبة الأمل أن يبدأ. قد تجد نفسك راغبًا بأن تجرّب رواقيتك حتى يكون في مقدورك أن ترى ما إذا تمتلك فعلاً المهارات في تدبّر المشقة التي عملت على اكتسابها. أنت، بكلمات أخرى، أشبه برجل إطفاء طبّق مهاراته في إطفاء الحرائق على مدار سنوات طوال، إلا أنه لم يُدعّ كي يُطفئ نارًا حقيقية، أو أشبه بلاعب كرة القدم الذي، على الرغم من تدريبه بجد طوال الموسم، لم يشترك في أيّ مباراة.

على النحو نفسه، علّق المؤرخ پول فاين (Paul Veyne) قائلاً إذا ما حاولنا أن نُطبّق الرواقية، «الحياة الهادئة هي في الحقيقة حياةً مُربكة ومُقلقة لأننا لا نعي ما إذا سنظل أقوياء في حالة حدوث العاصفة»⁽⁷⁾. وبالمثل، بحسب سينيكا، حين يُحاول شخصٌ ما أن يؤذي حكيمًا،

فمن المحتمل أن يُرحب فعلاً بالمحاولة، بما أن الجروح لا يسعها أن تؤذيه إنما بمستطاعها أن تُساعده: «حتى الآن... هل هو الانكماش من صراعات الظروف أو صراعات الناس، بحيث إنه يعتبر حتى الجرح نافعاً، لأنه من خلاله يجد وسيلةً لأن يختبر نفسه ويجرب فضيلته»⁽⁸⁾. كما يقترح سينيكاً بأن الرواقي قد يُرحب بالموت، بما أنه يُمثل الاختبار الأخير لرواقيته⁽⁹⁾.

على الرغم من أنني لم أطبق الرواقية على مدى زمن طويل جداً، اكتشفتُ في نفسي رغبةً بأن أختبر رواقيتي. ذكرتُ آنفاً أن رغبتني أهينت: أود أن أرى ما إذا أردتُ على الإهانات بأسلوب مناسب رواقياً. لقد بذلتُ بالمثل جهداً عظيماً كي أضع نفسي في مواقف كي أختبر شجاعتي وقوة إرادتي، إلى حدّ ما كي أرى ما إذا أستطيع أن أجتاز هذه الاختبارات. وفيما أنا أدون هذا الكتاب، جرت حادثة منحنتني فهماً عميقاً لرغبة الرواقيين بأن تُختبر رواقيتهم.

الحادثة التي نحن بصددتها بدأت حين لاحظتُ ومضات ضوء على طول حافة مجالي البصري كلما أرمش عيني في حجرة مظلمة. ذهبتُ إلى طبيبي، طبيب العيون، وأخبرني أنّ لديّ شبكية ممزّقة، وأنه، كي أمنع شبكيتي من الانفصال، عليّ أن أخضع إلى عملية جراحية بالليزر. الممرضة التي جهّزني للعملية الجراحية شرحت لي أنّ الطبيب سوف يُعرّض شبكيتي مراراً إلى شعاع ليزري عالي القدرة. سألتني ما إذا سبق لي أن شاهدتُ عرضاً ضوئياً، وقالت لي إنّ ما أو شكّت أن أشهده هو عرضٌ مُبهر أكثر بكثير من ذلك العرض. ومن ثم دخل الطبيب الغرفة وبدأ يُعرّض شبكيتي للشعاع. فرقعات الضوء الأولى كانت في الحقيقة كثيفة وجميلة، إلا أنه تالياً حصل شيءٌ غير متوقّع: توقفتُ عن رؤية انفجارات الضوء. كان لا يزال بوسعي سماع فرقعات الليزر إلا أنني لا أرى شيئاً. في حقيقة الأمر، لمّا توقّف شعاع الليزر أخيراً عن العمل،

كل ما كان باستطاعتي أن أراه من خلال العين التي عمِلَ عليها هو فقاعةٌ أرجوانية غطت مجالي البصري بأكمله. خطر ببالي أن شيئًا ما ربما جرى بالخطأ في أثناء الجراحة - ربما حصل خلل في عمل الشعاع الليزري - وربما أنا الآن نتيجةً لذلك أعمى في عين واحدة.

كانت هذه الفكرة مُقلقة، بطبيعة الحال، إلا أنني بعد أن خطرت ببالي، اكتشفتُ في نفسي فكرةً أخرى غير متوقَّعة على الإطلاق: وجدتني أفكرُ مليًا في مسألة كيف سأستجيب لمسألة أن أكون أعمى في عين واحدة. وبالأخص، هل سأكون قادرًا على التعامل مع هذه الحال بأسلوب رواقِي مناسب؟ كنتُ، بكلمات أخرى، أردُّ على الخسارة الممكنة للبصر في عين واحدة من خلال تقدير حجم الاختبار الرواقِي المُحتَمَل لخسارة من هذا النوع! هذا الردُّ قد يبدو غريبًا بالنسبة لك؛ إذ بدا، ولا يزال يبدو، غريبًا لي أيضًا. مهما يكن من أمر، هذا هو ردِّي، وفي الردِّ بهذه الطريقة، أنا أختبر بنحو جليٍّ أثرًا جانبيًا متوقَّعًا (وقد يقول بعضهم عنيدًا) ناجمًا عن تطبيقي الرواقية.

أبلغتُ الممرضة أنني لا أستطيع أن أرى في العين التي عمِلَ عليها الطبيب. أخبرتني، أخيرًا! - لماذا لم تُخبرني من قبل؟ - أن هذا شيءٌ طبيعي وأن بصري سوف يعود إلى حالته الطبيعية في بحر ساعة واحدة. وحصل ذلك بالفعل، ونتيجةً لذلك، حُرمتُ - مع الشكر - من فرصة أن أختبر رواقيتي.

ما لم يمنعها موتٌ سابقٌ لأوانه، سأواجه، في غضون عشرة أعوام تقريبًا، اختبارًا كبيرًا لرواقيتي. سأكون في منتصف عقدي السادس؛ سأكون، بكلمات أخرى، في مستهل الشيخوخة. طوال سنوات حياتي، فتشتُ عن أشخاص بمنزلة قدوات في المرحلة التالية من الحياة، ويتعاملون مع تلك المرحلة بنجاح. عند وصولي إلى

عقدي الخامس، بدأتُ أتفحص الأشخاص في سن السبعين والثمانين
عامًا ممّن عرفتهم في محاولة مني كي أجد قدوةً. اكتشفت أنه كان شيئًا
سهلًا أن أجد أشخاصًا في تلك الفئة العمرية في مقدورهم أن يقوموا
بدور قدوات سلبية؛ كان هدفي، على ما أعتقد، يجب أن يكون تفادي أن
ينتهي بي الحال على غرارهم. القدوات الإيجابية لم تكن كثيرة.

حين ذهبتُ إلى الأشخاص الذين في سن السبعين والثمانين عامًا
ممّن عرفتهم وطلبتُ منهم نصيحةً حول التعامل مع مستهل الشيخوخة،
كان لديهم ميلٌ مُزعج لتقديم شذرة الحكمة نفسها: «لا تشخ!». إنَّ
حظر اكتشاف دواء «ينبوع الشباب»، مع ذلك، المسلك الوحيد الذي
باستطاعتي أن أطبق فيه هذه النصيحة هو الانتحار. (خطر بيالي تاليًا
أنّ هذا هو على وجه الدقة ما نصحوني أن أفعله، حتى ولو بسلوك
مُنحرف). خطر بيالي أن نصيحتهم بألا أشيخ تكرر ملاحظة موسونينوس
القائلة: «سعيدٌ هو الذي لا يموت متأخرًا بل يموت موتًا كريمًا».

من الممكن أنني حين أكون في عقدي السابع أو الثامن سوف أستنتج،
كما يبدو أنّ المسنين الذين أعرفهم قد استنتجوا، أنّ عدم الوجود شيءٌ
مفضلٌ للشيخوخة. كما أنه من الممكن، مع ذلك، أنّ كثيرًا من أولئك
الأشخاص الذين يجدون الشيخوخة مُرهقة للغاية عليهم أن يلوموا
أنفسهم على ورطتهم: لقد أهملوا، حين كانوا في مرحلة شبابهم، أن
يستعدوا للشيخوخة. لو كان لديهم الوقت كي يُحضروا أنفسهم بشكل
مناسب - لو أنهم، بالأخص، شرعوا في تطبيق الرواقية - إنه شيء مفهوم
ما كانوا ليجدوا الشيخوخة مُرهقة؛ بدلا من ذلك، كانوا سيجدونها، كما
زعم سينيكا، واحدةً من أكثر مراحل الحياة بهجةً، مرحلةً «مليئة باللذة
لو عرّف المرء كيف يستفيد منها»⁽¹⁰⁾.

فيما أنا أدوّن هذا الكتاب، أصيبت أمني ذات الثمانية وثمانين عامًا

بسكتة دماغية وأبعدت (من قبلي، كما يحدث ذلك في هذه الحالات) إلى دار المُسنين. السكتة الدماغية أضعفت بشدة الجانب الأيسر من جسمها بحيث إنها لم تعد قادرة على النهوض من الفراش بمفردها. ليس هذا فحسب، إنما أصبحت قدرتها على البلع مبتورة، وبات شيئاً خطيراً بالنسبة لها أن تتناول الأطعمة الاعتيادية وتشرب السوائل الاعتيادية، التي من الجائز أن تنزل إلى قصبته الهوائية وتحدث نوبة قاتلة مُحتملة في الرئة. الأطعمة التي كانت تُقدَّم إليها يجب أن تُهرَس وتُصفى، والسوائل التي تُعطى لها يجب أن تكون ثخينة القوام. (اكتشفت أنه يوجد مجموعة كاملة من المشروبات ثخينة القوام صُنعت للأشخاص الذين يُعانون من مشاكل البلع).

بصورة مفهومة تمامًا، كانت أُمي تعيسة بسبب الانعطاف التي اتخذتها حياتها، وبذلت أقصى جهودي كي أشجعها. لو كنتُ متدينًا مُخلصًا، فربما كنتُ سأحاول أن أدخل السرور إلى قلبها بأن أصلي معها أو لها، أو أن أخبرها أنني ربت مع عشرات أو حتى مئات من الأشخاص كي يُصلوا نيابة عنها. في الحقيقة، مع ذلك، وجدتُ أن أفضل كلمات التشجيع التي بوسعي أن أقدمها تمتلك طابعًا رواقياً بوضوح. على سبيل المثال، يمكنها أن تخبرني كم هو صعبٌ وضعُّها، أقتبس من ماركوس: «أجل، إنهم يقولون إن الحياة شبيهةٌ بالمصارعة أكثر منها بالرقص.»

«هذا شيءٌ صحيحٌ للغاية»، ترد عليّ متمتمة.

كانت تسألني ماذا يتعين عليها أن تفعل كي تكون قادرة على المشي من جديد. أعتقد بأن من المُستبعد أن تتمكن من المشي ثانية، إلا أنني لم أقل لها هذا. بدلاً من ذلك، شجعتها (من دون أن أعطي محاضرة عن الرواقية) بأن تُضفي صفة ذاتية على هدفها في المشي: «ما تحتاجين إلى التركيز عليه هو أن تبذلي أقصى ما بوسعك حين يُعطونك علاجك الطبيعي.»

كانت تتدمر من كونها فقدت معظم وظيفة ذراعها اليسرى، وكنت

أشجعها كي تنخرط في تخيّل سلبي: «في الأقل إنك تمتلكين القدرة على التكلّم»، أذكرها. «في الأيام الأولى بعد السكتة الدماغية، كان بوسعك أن تغغمي فقط. في ذلك الحين، لم يكن بوسعك حتى أن تُحرّكي ذراعك اليسرى، ولاحقاً لم يكن باستطاعتك أن تُطعمي نفسك، لكنك الآن تستطيعين. في الواقع، لديك أشياء كثيرة كي تكوني شاكرة لها». كانت تستمع إلى جوابي وبعد لحظة تفكير، تُجيب عادةً مؤكدةً: «أعتقد أنه يتعين عليّ أن أكون شاكرة فعلاً». بدا أنّ التمرين المتعلّق بالتخيّل السلبي يُخفف من حدّة محنتها، حتى ولو مؤقتاً. المرة تلو المرة في أثناء هذه الحقبة الزمنية، فوجئتُ كم أنه شيء طبيعي ومناسب أن تلجأ إلى المبادئ الرواقية كي تساعد شخصاً ما في التغلب على تحدّيات الشيخوخة والصحة السقيمة.

ذكرتُ أنّا أنّ السكتة الدماغية جعلت من الخطر على أُمي أن تشرب الماء الاعتيادي، غير الثخين. خرمانها من الماء جعلها، بصورة طبيعية للغاية، تشتاق إليه. تطلبُ مني بصوت متوسّل كأساً من الماء، «ليس ثخيناً بل من المغسلة». أرفض طلبها وأشرح لها السبب، لكنني حالما أنتهي من شرحي، تسألني من جديد: «فقط كأس من الماء. أرجوك!». وجدتُ نفسي في موضع ابن مُحِبٍّ يرفض باستمرار طلب أمه المُسنّة بأن يزوّدها بمجرّد كأس من الماء.

بعد تحمّل توّسّلات أُمي مدّةً من الزمن، طلبتُ من الممرضة أن تفعل ذلك. فقالت لي، «أعطيها مكعبات الثلج كي تمصّها». «الماء المثلج سوف يتحرر ببطء، لذلك ثمة خطرٌ قليل من أن تستنشقه».

ونتيجةً لهذه النصيحة، أصبحتُ بائع الثلج الشخصي لأُمي، أجلب لها كأساً في كلّ زيارة من زياراتي لها. («بائع الثلج آت!»، كنت أهتفُ عند وصولي إلى حجرتها). أدسّ مكعباً في فمها، وتُخبرني، فيما هي

تمصّه، كم هو رائع هذا الثلج. أمي، التي كانت في عزّ شبابها خبيرةً في الأطعمة والمشروبات الممتازة، باتت الآن خبيرةً في مكعبات الثلج. شيءٌ كانت تستخف به طوال سنوات حياتها - بالنسبة لها، مكعب الثلج كان حصرًا الشيء الذي تستعمله كي تُبرّد قنينة مشروب يستحق الشرب - بات الآن يهبها لذة عميقة. كان من الواضح أنها استمتعت بهذا الثلج أكثر من استمتاع خبير في شمبانيا مُعتّقة.

وفيما أنا أراقبها وهي تمصّ بامتنان مكعبات الثلج، كنتُ أشعر بمسحة من الغيرة. فكّرتُ، أليس هو شيءٌ رائع، أن يكون المرء قادرًا على استخراج هذا القدر الكبير من اللذة من مكعب ثلج بسيط؟ قرّرتُ، أنه من المُستبعد أن يُمكنني التخيل السلبى وحده من تقدير مكعبات الثلج بنفس عمق تقدير أمي؛ لسوء الحظ، من المحتمل أن يحتاج الأمر سكتة دماغية كتلك التي أصيبت بها للقيام بذلك. مهما يكن من أمر، مراقبتها وهي تمصّ مكعبات الثلج كان شيئًا مفيدًا بكلّ معنى الكلمة. جعلني ذلك أدرك شيئًا كنتُ قد استهنتُ به: قدرتي على تجرّع كأس كبيرة من الماء البارد في يوم صيفي قاتظ.

في أثناء زيارةٍ إلى أمي، صادفتُ «شبح عيد الميلاد المستقبلي» (*). كنتُ أجتاز رواق دار المُسنين متّجهاً صوب حجرة أمي. قبالي رجلٌ مُسن محترم في كرسي ذي عجلات تدفعه ممرضة. وعندما دنوتُ، خطفت الممرضة انتباهي وبادرتهُ قائلاً، وأنا أشير إلى الشخص الذي في عهدها: «هذا الرجل بروفيسور، أيضًا». (أمي، تبين، أنها كانت تُخبر الجميع بشأني).

(* شبح عيد الميلاد المستقبلي the Ghost of Christmas Future: شخصية من نوفيلا تشارلز ديكنز (أنشودة الميلاد) - م.

توقفتُ وقلتُ مرحباً لهذا الزميل الأكاديمي، الذي، تبين، أنه أُحيل على
التقاعد قبل مدة مُعينة. تكلمنا من دون كلفة برهةً من الوقت، إلا أنه في أثناء
حوارنا استحوذت عليّ فكرةٌ مفادها أنني في غضون عقود قليلة قد أُجري
هذا الحوار مُجدداً، في ذلك الحين سأكون أنا الذي يجلس على الكرسي
ذي العجلات وسيكون هناك أكاديمي أصغر مني سنًا يقف أمامي، يقتطع
لحظاتٍ قليلة من يومه المزدهم كي يتحدث إلى تذكّار من الأكاديمية.
زمني آتٍ ويتعيّن عليّ أن أفعل ما أقدر عليه كي أستعدّ له، هكذا
حدّثتُ نفسي.

إنّ هدف الرواقية، كما رأينا هو حيازة الطمأنينة. القراء من الطبيعي
أن يرغبوا بمعرفة ما إذا كان تطبيقي الرواقية قد ساعدني على تحقيق هذا
الهدف. للأسف، هي لم تسمح لي بأن أنال الطمأنينة التامة. لقد أسفرت
عن جعلني فعلياً أهدأ مما كنتُ عليه سابقاً.

على وجه الخصوص، حققتُ تقدماً كبيراً في ترويض عواظفي
السلبية. صرتُ أغضب أقلّ مما اعتدت، وعندما أنفَس عن غضبي على
الآخرين أكون راغباً أكثر بكثير في الاعتذار مما كنتُ عليه من قبل.
لستُ فقط متسامحاً مع المذلات أكثر مما اعتدتُ أن أكون عليه، إلا
أنني طوّرتُ مناعةً شبه كاملة حيال الإهانات الاعتيادية، التافهة. كما أنني
أقل قلقاً مما كنتُ عليه في يوماً بشأن الكوارث التي من المحتمل أن
تنزل عليّ وخصوصاً بشأن موتي - مع أنّ الاختبار الحقيقي لهذا، كما
يقول سينيكا، سيكون وأنا على وشك أن آخذ نفسي الأخير.

بعد أن قلتُ هذا، ينبغي لي أن أضيف أنه مع أنني ربما روّضتُ
عواظفي السلبية، إلا أنني لم أستأصلها، وليس من المرجّح أن أفعل
هذا في أيّ وقت من الأوقات. أنا، على الرغم من ذلك، مسرور لكوني
حرمتُ هذه العواطف من بعض سلطتها عليّ.

ثمة تغيير سيكولوجي مهم حصل منذ أن شرعتُ أطبق الرواقية ألا وهو أنني أشعر باستياء أقل بكثير مما تعودتُ عليه. في الظاهر، كنتيجة تطبيق التخيل السلبي، أصبحتُ مُمتنا تمامًا لما بحوزتي. يبقى هناك، بطبيعة الحال، السؤال المتعلق بمسألة ما إذا سأستمر في أن أكون مُمتنا إذا ما تغيرت ظروف في دراماتيكيًا؛ ربما، من دون أن أدرك ذلك، أصبحتُ أتشبث بالأشياء التي أقدرها، وفي هذه الحالة سوف أدمر إذا فقدتُ تلك الأشياء. لن أعرف جواب هذا السؤال، بالطبع، إلى أن أضع رواقيتي موضع الاختبار.

هناك اكتشاف آخر اكتشفته في تطبيقي الرواقية يتعلّق بالسعادة. السعادة التي اهتم بها الرواقيون يُمكن وصفها بأفضل شكل باعتبارها نوعًا من المتعة العابثة، عديمة الهدف - مُتعة لا تخص أي شيء مُحدّد بل تخصّ هذا كلّ. إنه ابتهاج في أن تكون ببساطة قادرًا على المساهمة في الحياة. إنه إدراك عميق أنه، على الرغم من أن هذا كلّ لا ينبغي أن يكون مُمكنًا، إلا أنه مُمكن - مُمكن بنحو مُذهل، وبنحو مهيب.

يجدر أن أقول إن تطبيقي الرواقية لم يُمكنني من اختبار سعادة متواصلة؛ الأمر بعيدٌ عن هذا. ولا اختبرتُ نوعًا أرقى من السعادة التي من المحتمل أن يختبرها حكيم رواقِي، سعادة ناجمة عن معرفة أن سعادته لا يُمكن أن تُفسد بواسطة الحوادث الخارجية. إلا أن تطبيقي الرواقية يبدو أنه زادني استعدادًا لثورات دورية من الابتهاج في هذا كلّ. إنه لشيءٌ غريب، إلا أنني حين بدأتُ أختبر تلك الثورات، لم أكن متيقنًا تمامًا ماذا سأفعل بها. هل يتعيّن عليّ أن أحتضن سعادتي أم أبقئها على بعد ذراع عني؟ في الحقيقة، هل ينبغي لي، بوصفي بالغًا رزينًا، أن أحاول إطفاءها؟ (منذ ذلك الحين اكتشفتُ أنني لستُ وحدي الذي يرتاب في مشاعر السعادة) ومن ثم اتضح لي كم سيكون من السخافة المطلقة أن أفعل أي شيء باستثناء احتضانها. ولهذا فعلتُ ذلك.

أعرف أن هذه التعليقات تجعلني أبـدو راضيًا عن نفسي بنحو مُثير للاشمئزاز، ومتباهيًا أيضًا. اطمئن أن تطبيق الرواقية لا يستلزم من البشر أن يمضوا هنا وهناك ويُخبروا الآخرين كم هم مُبتهجون أنهم أحياء، أو يحكوا لهم عن ثورات السعادة التي اختبروها مؤخرًا؛ في الحقيقة، الرواقيون بلا شك يُحبطون شيئًا من هذا النوع. لماذا، إذا، أخبرك بشأن حالتي المزاجية؟ لأنها تُجيب عن السؤال الذي يدور بخلدك بشكل طبيعي: هل تُعطي الرواقية الفوائد السيكولوجية التي تُعدُّ بها؟ في حالتي أعطت، إلى درجةٍ أكثر من مُقنعة. كوني تناولتُ هذه المسألة سابدل قصارى جهدي في المستقبل كي أكون متواضعًا بنحو مُثير للإعجاب في أيّ تقديرات علنية أقدمها تتعلق بحالتي المزاجية.

على الرغم من أنني أطبق الرواقية، دعني أتعرف، في هذه الفقرات الختامية، أنني أمتلك بعض الهواجس المتعلقة بالفلسفة. وفقًا للرواقيين، إذا كنتُ أسعى إلى الطمأنينة، أحتاج إلى أن أتخلى عن الأهداف الأخرى التي من المحتمل أن يمتلكها شخصٌ ما في ظروفِي، كامتلاك سيارة ثمينة، آخر موديل، أو الإقامة في منزل ثمنه مليون دولار. لكن ماذا لو كان الآخرون كلهم على صواب والرواقيون على خطأ؟ توجد فرصة بأنني في يوم ما سألتفتُ إلى ما سأصطلح على تسميته عندئذ «طوري الرواقي» وسأكون مُرتبكا ومفزوعا في آن. «بماذا أفكر؟»، سوف أسأل نفسي. «ليتها ترجع تلك الأعوام!»

لستُ الرواقي الوحيد الذي يضمُرُ شكوكًا كهذه. في مقالته عن الطمأنينة، يرد حوار مُتخيّل لسينيكَا مع سيرينيوس، وهو رواقي لديه هواجس تتعلق بالرواقية. عندما كان سيرينيوس من بين الأشخاص الذين لديهم قيم طبيعية - على سبيل المثال، بعد أن تناول العشاء في منزل «حيث يدوس المرء على أحجار ثمينة والمالُ مُبعثر هنا وهناك في

كل زاوية من الزوايا» - يكشف أن في داخله «وخزّة خفيّة وشك في ما إذا الحياة الأخرى ليست أفضل»⁽¹¹⁾. توضّح التعليقات الواردة أنّنا أنني أنا، أيضًا، أحسستُ بهذا «السر الخفيّ».

لا ينفَع أن يكون الأشخاص الذين يعتقدون بأن الشهرة والثروة أئمن بكثير من الطمأنينة هم أكثر عددًا بشكل واسع من الأشخاص الذين مثلي، ويعتقدون بأن الطمأنينة أئمن بكثير. هل يُمكن أن يكون كل هؤلاء الأشخاص الآخرين مُخطئون؟ يقينًا أنا هو الشخص الذي يرتكب الخطأ!

في الوقت ذاته، أعرفُ، بفضل بحثي المتعلّق بالرغبة، أن الفلاسفة والمفكرين الدينيين الذين تأملوا الحياة والطريقة التي يعيش فيها الناس بشكل طبيعي، بلا استثناء تقريبًا، توصلوا إلى الاستنتاج أنّ السواد الأعظم من البشر هم الذين يرتكبون الخطأ في أسلوب عيشهم. هؤلاء المفكّرون مالوا أيضًا إلى الانجذاب نحو الطمأنينة باعتبارها تستحقّ السعي إليها إلى حدّ كبير، على الرغم من أنّ كثيرًا منهم لا يؤيدون الرواقيين في مسألة أفضل طريقة للسعي إليها.

حين بدأتُ أمتلك أفكارًا ثانية تتعلّق بالرواقية، بات تطبيق الحالي هو أن أستذكر أننا نعيش في عالم لا يكون فيه اليقين ممكنًا إلا في الرياضيات. بكلمات أخرى، نحن نعيش في عالم، قد ترتكب خطأ في أيّ شيء تفعله فيه، مهما كان هذا الشيء. هذا يعني، مع أنه شيء صحيح أنني من المحتمل أن أرتكب غلطةً من خلال تطبيق الرواقية، من المحتمل أيضًا أن أرتكب غلطةً إذا ما رفضتُ الرواقية في صالح فلسفة أخرى من فلسفات الحياة. وأعتقد بأنّ أكبر غلطة، الغلطة التي يقترفها عددٌ غفير من البشر، هي أنهم لا يملكون فلسفة حياة على الإطلاق. هؤلاء الأشخاص يستشعرون طريقهم عبر الحياة من خلال إتباع تلقينات برمجتهم التطورية، من خلال البحث باجتهاد عما يُشعرهم

بالسعادة يتفادون ما يُشعرهم بالأسف. من خلال هذا العمل، قد تكون لهم حياة مُريحة أو حتى حياة زاخرة بالسعادة الغامرة. ويبقى السؤال، ما إذا بالمستطاع أن تكون لهم حياة أفضل إن هم أداروا ظهورهم لبرمجتهم التطورية، وبدلاً من ذلك يُكرّسون الوقت والجهد لاكتساب فلسفة حياة. بحسب الرواقيين، الجواب عن هذا السؤال هو أن الحياة الأفضل مُمكنة - حياةٌ تحتوي، ربما، على راحة ولذّة أقل، إلا أنها تحتوي على سعادة أكثر بكثير.

في العقود المقبلة (هل سأعيش حتى ذلك الحين)، أظن أنشكوك التي قد أملكها بشأن الرواقية سوف تسقط عند جانب الطريق فيما تُحدث عملية الشيخوخة تأثيرها السيئ. الطرائق الرواقية بمستطاعها أن تُحسّن الحياة حين تكون الأوقات جيدة، إنما حين تكون الأوقات سيئة تصبح جودة هذه الطرائق جليةً تمامًا. لو أنني وجدت الرواقية مفيدة في عقدي السادس من الحياة، فمن الأرجح أن أجدها لا غنى عنها في عقدي الثامن أو التاسع. ما لم أكن شخصاً غير عادي، واختباراتي الكبرى في الحياة لا تزال أمامي، سوف أكون سعيداً، على ما أعتقد، إذا ما طوّرت فهمًا وتقديرًا للرواقية قبل أن أجرب هذه الاختبارات.

سيكون شيئاً لطيفاً أن يكون هناك برهان على أن الرواقية (أو أيّ فلسفة - حياة أخرى) هي الفلسفة «الصائبة». لسوء الحظ، البرهان الذي قدّمه الرواقيون غير مُقنع، كما أنني لم أجدها برهاناً بديلاً. في غياب هكذا برهان، علينا أن نعمل على أساس الاحتمالات. بالنسبة لشخص معين - شخص في ظروف معينة، ذي شخصية من نوع معين - هناك أسباب كثيرة تدفعنا للاعتقاد بأن الرواقية تستحق أن يُجرّبها المرء. إن تطبيق الرواقية لا يستلزم جهداً كبيراً؛ في الواقع إنها تستلزم جهداً أقل بكثير من الجهد الذي من المُرجّح أن يُبدده المرء في غياب فلسفة حياة. في مقدور المرء أن يُطبّق الرواقية من دون أن يكون أيّ فرد هو الأكثر حكمة،

وفي مقدور المرء أن يُطبّقها طوال حقبة زمنية معينة ومن ثم يتخلّى عنها ولن يكون في حالٍ أسوأ بسبب هذه المحاولة. هناك، بكلمات أخرى، الشيء القليل الذي نخسره من خلال تجريب الرواقية باعتبارها فلسفة حياة المرء، ومن المحتمل أن تكون هناك أشياء كثيرة تُكتسب. في الحقيقة، وفقاً لماركوس⁽¹²⁾، من الممكن، من خلال تطبيق الرواقية أن نكتسب حياةً جديدةً تمامًا.

برنامج قراءة رواقى

كثيرٌ من الكتابات الفلسفية غير مُتاحة لغير الفلاسفة. مع ذلك، هذا لا يُمكن قوله عن معظم كتابات الرواقيين. بناء على ذلك، قرّاء وقارئات هذا الكتاب مدعوون إلى إلقاء نظرة على المصادر الأولية الرواقية. في عملهم هذا، قد يكتشفون أنّ تفسيرهم للرواقيين يختلف عن تفسيري، ومن المؤكد أنهم سيكتشفون أنه في عملية تأليف هذا الكتاب، كانت هنالك شذرات كثيرة من الحكمة والتبصّر الرواقيين تعين عليّ أن أحذفها.

أولئك الأشخاص الراغبون بقراءة الرواقيين سوف يُحسنون صنيعًا إذا ما بدأوا بمقالات سينيكا، وبخاصة، «عن الحياة السعيدة»، «عن طمأنينة البال»، و«عن قصر الحياة». هذه المقالات يُمكن أن نجدها في الكتاب المعنون (سينيكا: حوارات ومقالات) (مطبعة جامعة أكسفورد، 2008). وكبدليل، إنها متوفرة في المجلد الثاني من (سينيكا: مقالات أخلاقية)، في (مكتبة لويب الكلاسيكية). (يتميز هذا المجلد أيضًا بكونه صغيرًا بما يكفي كي تضعه في الجيب أو في المحفظة. وهكذا، إذا وجد القراء أنفسهم جالسين إلى وليمة يقيمها أشخاص غير فلاسفة وتحول الحديث إلى أشياء لا تهمهم، باستطاعتهم أن ينسلّوا إلى ركن هادئ، يسحبوا نسختهم من كتاب سينيكا، ويقرأوا).

رسائل سينيكا إلى لوكيليوس هي أيضًا تستحق الاهتمام. توجد أكثر من مئة رسالة، بعضها مُثيرة للاهتمام أكثر من سواها. وزيادة على ذلك، الرسائل نفسها تميل إلى أن تصبّ تركيزها على مواضيع مختلفة.

في الرسالة 83، على سبيل المثال، يتحدّث سينيكا عن الكحول؛ في الرسالتين 12 و 26، يتحدّث عن الشيخوخة؛ وفي الرسالة (7)، يتحدّث عن المسابقات القتالية حتى الموت (*). (إنه يصف كيف، في أثناء استراحات العرض، المتفرجون يصرخون مطالبين بأعمال حَزّ الرقاب كي يكون هناك شيءٌ مثير يشاهدونه). لذلك، قراء كثيرون يُحسنون صنعًا إذا ما حصلوا على كتاب يضم مجموعة مختارة من هذه الرسائل.

موسونيوس روفوس يستأهل القراءة بسبب نصيحته العملية عن العيش اليومي. الترجمة الوحيدة المنشورة لموسونيوس التي أعرف عنها هي ترجمة كورا لوتز الموسومة بـ «موسونيوس روفوس: [سقراط الروماني]» في المجلد 10 من (دراسات يال الكلاسيكية) (1947)، الذي يصعب شراؤه أو استعارته. لذلك فإنّ القراء مدعوون لزيارة موقعي الإلكتروني بصفتي مؤلفًا على الانترنت williambirvine.com من أجل الحصول على معلومات في كيفية اقتناء نسخة من ترجمة سنثيا كينغ لأعمال موسونيوس. (هذه هي الترجمة التي اقتبستُ منها في هذا الكتاب).

القراء الراغبون في أخذ عيّنة من إبيكتيتوس مدعوون للبدء بالـ (كراس) (يُسمّى أيضًا بـ [الدليل] أو [الكتيب]). إنه يمتلك أفضلية كونه صغيرًا، يمكن الحصول عليه بسهولة، ومُتاحًا فلسفيًا. في عالم الأدب الفلسفي، يقف هذا الكراس كالجوهرة.

كتاب ماركوس أوريليوس المعنون (التأملات) هو في آن مُتاح وموجود أصلاً. إنّ قراءة كتاب (التأملات) يُمكن أن تكون مُحبطة

(*): المسابقات القتالية حتى الموت *gladiatorial contests*: هذه المسابقات كانت تجري في روما القديمة بين شخص (عبد أو أسير) مُسلّح بسيف أو سلاح آخر ويكون مُجبّرًا على القتال حتى الموت في ميدان عام مع شخص آخر أو مع حيوان وحشي، من أجل تسلية المتفرجين - م.

بعض الشيء بما أنَّه مجموعة من ملاحظات غير مترابطة (باستثناء الثيمة الرواقية) وغالبًا كثيرة التكرار.

قد يكون القراء مهتمين أيضًا في التشعُّب إلى ما وراء نطاق الرواقيين. قد يُلقون، على سبيل المثال، نظرةً على تخطيطات ديوجينيس لارتيوخس السيرية للرواقيين الإغريق. تخطيطات زينون من كيتيوم، كليتييس وكريسيسوس يُمكننا أن نجدها في المجلد الثاني من (ديوجينيس لارتيوخس)، في (مكتبة لويب الكلاسيكية). وعندما يحصل القارئ على هذا المجلد، ربما سيكون من باب التسلية أن يُلقى نظرةً على التخطيط السيري لديوجينيس من سينوبي، الكليبي. إنه يمزج الحكمة مع الفكاهة بأسلوب مُثير للإعجاب إلى أقصى حدّ.

وقد يرغب القراء أيضًا بأن يُلقوا نظرةً على مقالات آرثر شوپنهاور في كتاب (حكمة الحياة ونصائح وقواعد عامة). مع أنها ليست رواقيةً بوضوح، هذه المقالات لها طابع رواقى بنحو جليّ. قد يكون القراء مهتمين أيضًا بكتاب الروائي توم وولف المعنون (إنسان بكلّ معنى الكلمة)، حيث تكتشف إحدى الشخصيات الروائية بمحض المصادفة الرواقية ولاحقًا تبدأ بتطبيقها. وفي الختام، في مقدور القراء أن يحصلوا على بعض التّبصر في تطبيق الرواقية في ظل ظروف صعبة من خلال قراءة كتاب جيمس ب. ستوكديل المعنون (جرأة تحت النار: اختبار مبادئ إبيكتيتوس في مختبر للسلوك البشري).

استمتع!

الملاحظات

المقدمة

1. إبيقور، ص. 54.
2. سينيكا، إلى لوكيلوس، السيرة III. ص. 4.
3. مُعجم الإرث الأمريكي للغة الإنكليزية، الطبعة الثالثة.
4. سينيكا، «عن الطمأنينة»، II. ص. 4.
5. سينيكا، «عن الحياة السعيدة»، IV. ص. 4.
6. موسونيوس، «محاضرات»، 17. ص. 2.
7. سينيكا، «عن الثبات»، II. ص. 1-2.
8. ماركوس، VII. ص. 31.

الفصل الأول

1. ديوجينيس لارتيوس، «مقدمة»، I. ص. 13-14.
2. شيشرون، المجلد العاشر.
3. كورنفورد، ص. 5.
4. ناڤيا، ص. 1.
5. مارو، ص. 96.
6. ديوجينيس لارتيوس، «مقدمة»، I. ص. 17-19.
7. ديوجينيس لارتيوس، «زينون»، VII، ص. 25.

8. پرایس، ص 141.

9. فینی، ص viii.

الفصل الثانی

1. دیوجینیس لاریوس، «زینون»، VII، ص 2 - 4.
2. اپیکتیتوس، «خطابات»، 3. ص 22.
3. دیوجینیس لاریوس، «آنتیستینس»، VI، ص 3، VI 4، ص 15.
4. دیوجینیس لاریوس، «دیوجینیس»، VI، ص 44، VI، ص 71، VI، ص 66.
5. دیوجینیس لاریوس، «دیوجینیس»، VI، ص 35.
6. دیو کریسوستوم، «الخطاب السادس»، ص 12.
7. دیوجینیس لاریوس، «دیوجینیس»، VI، ص 63.
8. دیوجینیس لاریوس، «اقريطس»، VI، ص 86.
9. آرنولد، ص 67.
10. شوپنہاور، II: ص 155.
11. دیوجینیس لاریوس، «زینون»، VII، ص 24، VII، ص 25.
12. آرنولد، ص 71.
13. دیوجینیس لاریوس، «زینون»، VII، ص 5.
14. دیوجینیس لاریوس، «زینون»، VII، ص 40.
15. کیکیس، ص 1.
16. بیکر، ص 20.
17. فینی، ص 31.
18. دیوجینیس لاریوس، «زینون»، VII، ص 87.

19. ديوجينيس لارتىوس، «زينون»، VII. ص. 108.
20. ديوجينيس لارتىوس، «زينون»، VII. ص. 40.
21. ديوجينيس لارتىوس، «زينون»، VII. ص. 117 - 119.
22. ماركوس، I. ص. 17.
23. إبيكتيتوس، «خطابات»، I. 6. I - 3. iv، إضافة إلى الهامش
المُصاحِب.
24. أرنولد، ص. 94.
25. ديوجينيس لارتىوس، «مقدمة»، I. ص. 21.

الفصل الثالث

1. فنيًا، إبيكتيتوس لم يكن رومانيًا بما أنه لم يكن مواطنًا رومانيًا؛
على الرغم من ذلك الرواقية التي طبّقها هي الشكل الروماني
للمذهب، ولذلك السبب أدرجته ضمن الرواقين الرومان.
2. سينيكا، «إلى هيليقيا»، VII. ص. 9.
3. فيني، ص. 9.
4. تاكتوس، ص. 14، 53.
5. تاكتوس، 15، ص. 62-64.
6. سينيكا، «عن الحياة السعيدة»، III. ص. 4، IV. ص. 4.
7. سينيكا، إلى لوكيلوس، XXIII. ص. 3.
8. كوني قلتُ هذا، يتعيّن عليّ أن أُضيف أنّ بعض الكتاب
الكلاسيكيين يرفضون أن يأخذوا تعليقات سينيكا عن السعادة
بالمعنى الظاهري. الفيلسوفة مارثا نوسباوم، على سبيل المثال،
تُشير إلى أنّ سينيكا، مباشرةً بعد أن قدّم النصيحة أعلاه إلى
لوكيلوس، يستمر في شرح ماذا يعني بالسعادة: إنها ليست، يقول

سينيكا، نوعاً من السعادة «مقبولاً بشكل حلو»؛ بالأحرى السعادة التي في بال سينيكا هي «قضية صارمة». أنظر نوسباوم، ص 400. أناقش، على أية حال، أنه في قوله هذا، سينيكا ببساطة يُحاول أن يُميّز السعادة الرواقية عن الحالات المزاجية ذات العلاقة بها. حين يقول، على سبيل المثال، للوكيليوس ألا يعتقد أنه هو «الشخص الذي يضحك يمتلك السعادة» (إلى لوكيليوس، XXIII. ص 3). إنه يُميّز السعادة عن الانتشاء: المرء يُمكنه أن ينتشي وبناءً على ذلك يُمكنه أن يضحك، مع أنه لم يختبر السعادة - فكَرَّ، على سبيل المثال، في امرئٍ يكتسب حالة انتشاء من خلال استعمال مُخدّر.

9. تاكيتوس، 15 ص 71.
10. سترابو، 10. ص 3-5.
11. سينيكا، «إلى هيليقيا»، VI. ص 4.
12. فهرس نيويورك تايمس (1973)، ص 929.
13. لوتز، ص 15 16.
14. موسونيوس، «محاضرات»، 8 ص 9.
15. موسونيوس، «أقوال»، 49 ص 3.
16. إبيكتيتوس، «خطابات»، III. xxiii. ص 29.
17. موسونيوس، «محاضرات»، 3 ص 1.
18. لونغ، ص 10.
19. أرنولد، ص 120.
20. لونغ، ص 108.
21. إبيكتيتوس، «خطابات»، II. xvii. ص 29-31.

22. إبيكتيتوس، «خطابات»، III. xxiii. ص 30.
23. لونغ، ص 91.
24. إبيكتيتوس، «خطابات»، I. xv. ص 2 - 3.
25. لونغ، ص 146.
26. إبيكتيتوس، «خطابات»، I. i. ص 11 - 12.
27. إبيكتيتوس، «خطابات»، I. xxiv. ص 1 - 2.
28. سينيكا، «عن التوفير»، I. ص 6، II. ص 2، III. ص 2.
29. ماركوس، II. ص 1.
30. يوليوس كاپيتولينوس، المقطع الثاني.
31. بايرلي، ص 37 - 38.
32. يوليوس كاپيتولينوس، المقطع الثاني.
33. ماركوس، I. ص 8، I. ص 7.
34. ماركوس، VII. ص 67.
35. بايرلي، ص 104.
36. يوليوس كاپيتولينوس، المقطع السابع.
37. يوليوس كاپيتولينوس، المقطعان العاشر، الحادي عشر.
38. كاسيوس ديو، 72. ص 33.
39. بايرلي، ص 160.
40. مُقتَبَس في بايرلي، ص 11.
41. ليكي، ص 292.
42. ماركوس، III. ص 6.
43. بايرلي، ص 182، 179، 191، 196، 183.
44. يوليوس كاپيتولينوس، المقطع الثاني عشر.

45. بايرلي، ص 149، 158؛ يوليوس كاپيتولينوس، المقطع الثاني.
بايرلي ص 205.
46. ماركوس، VII. ص 61.
47. كاسيوس ديو، 72. ص 36، 72. ص 34.
48. يوليوس كاپيتولينوس، المقطع الثامن والعشرون.
49. بايرلي، ص 209.
50. كاسيوس ديو 72، ص 35.

الفصل الرابع

1. سينيكاً، «إلى مارشا»، IX. ص 5.
2. سينيكاً، «عن الطمأنينة»، XI. ص 6.
3. إبيكتيتوس، «خطابات»، IV. v. ص 27.
4. فريديريك ولوينشتاين، ص 302، 313.
5. فيني، 38. n 178 هذه الطريقة تُسمى أيضاً (تعمد الأشرار) (76).
6. سينيكاً، «إلى مارشا»، I. ص 7، IX. ص 2، X. ص 3.
7. إبيكتيتوس، «خطابات»، II. xxiv. ص 86 - 88.
8. ماركوس، XI. ص 34.
9. إبيكتيتوس، «خطابات»، III. xxiv. ص 86 - 88.
10. إبيكتيتوس، كُتيب، ص 21.
11. سينيكاً، إلى لوكيليوس، XII. ص 8، XCIII. ص 6، LXI. ص 2 - 1.
12. ماركوس، X. ص 34.
13. ستوكديل، ص 18 - 19.
14. سينيكاً، «عن الطمأنينة»، XI. ص 10.

15. إبيكتيتوس، كُتِّيب، ص. 26.
16. ماركوس، VII. ص. 27.
17. سينيكا، «عن الحياة السعيدة»، III. ص. 3.
18. سينيكا، «عن الحياة السعيدة»، III. ص. 4.
19. سينيكا، «إلى مارشا»، XXI. ص. 1.
20. ماركوس، X. ص. 34، VI. ص. 15.

الفصل الخامس

1. إبيكتيتوس، كُتِّيب، ص. 29، 48.
2. إبيكتيتوس، «خطابات»، III. xv. ص. 12.
3. إبيكتيتوس، «خطابات»، III. xxiv. ص. 17.
4. للمزيد في ما يتعلق بهذه النقطة، أنظر كتابي المعنون «عن الرغبة: لماذا نريد ما نريد».
5. إبيكتيتوس، كُتِّيب، ص. 19، 14.
6. إبيكتيتوس، كُتِّيب، ص. 1.
7. إبيكتيتوس، كُتِّيب، ص. 2، 1.
8. إبيكتيتوس، كُتِّيب، ص. 14.
9. ماركوس، XI. ص. 16، VII. ص. 2، XII. 22.
10. ماركوس، X. ص. 32، VIII. ص. 29، VIII. ص. 8، V. ص. 5.
11. ماركوس، VIII. ص. 17.

الفصل السادس

1. سينيكا، «عن التوفير»، V. ص. 8.
2. إبيكتيتوس، كُتِّيب، ص. 17، 8.
3. ماركوس، II. ص. 16، X. ص. 25، VI. ص. 39، III. ص. 4، III.

ص 16، X. ص 6، III. ص 4، III. ص 16.

4. باعتباره الإله الأعلى، زيوس كان في استطاعته أن يتجاوز قرارات (الأقدار) إلا أنه عادةً يختار ألا يفعل هذا لأسباب براغماتية. في (الإلياذة) (16. ص 440-449)، على سبيل المثال، يصف هوميروس حادثةً يشكو فيها زيوس إلى هيرا بأن ساربيدون قُدِّر له أن يُذبح على يد پاتروكلوس. زيوس يُفكّر في التدخّل بالحوادث من أجل إنقاذ حياة ساربيدون. تتوسّل إليه هيرا ألا يفعل هذا، بما أنّ ذلك سيؤدي إلى أنّ يتدخّل آلهة آخرون في الوقائع الدنيوية، الأمر الذي سيؤدي إلى نشوب فتنة كبيرة بينهم.

5. ماركوس، II. ص 14، III. ص 10.

6. سينيكا، «عن الحياة السعيدة»، III. ص 3.

الفصل السابع

1. سينيكا، إلى لوكيلوس، XVIII. ص 5-6.

2. سينيكا، إلى لوكيلوس، XVIII. ص 9.

3. موسونيوس، محاضرات، 19. ص 2-3، 6. ص 4.

4. موسونيوس، محاضرات، 6. ص 5.

5. سينيكا، «عن الحياة السعيدة»، XIV. ص 2.

6. ديو كريستوم، «الخطاب الثامن»، ص 389، 391.

7. ماركوس، II. ص 2، V. ص 26، VII. ص 55.

8. إبيكتيتوس، كُتّيب، ص 34.

9. سينيكا، «عن الحياة السعيدة»، X. ص 3.

10. موسونيوس، محاضرات، 7. ص 1.

11. سينيكا، «عن الغضب»، II. ص 13.

12. إبيكتيتوس، كُتيب، ص. 34.
13. إبيكتيتوس، كُتيب، ص. 34.
14. سينيكا، إلى لوكيلوس، XVIII. ص. 10.

الفصل الثامن

1. سينيكا، «عن الغضب»، III. ص. 36.
2. سينيكا، «عن الغضب»، III. ص. 36 - 37.
3. إبيكتيتوس، «خطابات»، IV. Xii. ص. 19.
4. ماركوس، III. ص. 11، V. ص. II، X. ص. 37.
5. إبيكتيتوس، كُتيب، ص. 46، 13.
6. إبيكتيتوس، كُتيب، ص. 48.
7. مُقتبس في بلوتارخ، «التقدم في الفضيلة»، ص. 12.
8. إبيكتيتوس، كُتيب، ص. 47، 50، 46.
9. سينيكا، إلى لوكيلوس، XXVI. ص. 5.
10. سينيكا، «عن الحياة السعيدة»، XVII. ص. 3.
11. إبيكتيتوس، كُتيب، ص. 33.
12. ماركوس، V. ص. 9.
13. ماركوس، XII. ص. 6.

الفصل التاسع

1. سينيكا، «عن الحياة السعيدة»، II. ص. 4.
2. ماركوس، VIII. ص. 19 - 20، X. ص. 8.
3. موسونوس، محاضرات، 14. ص. 3.
4. ماركوس، V. ص. 16، VI. ص. 44.

5. ماركوس، III. ص 4، IV. ص 3، II. ص 1، VII. ص 5، V. ص 20.
6. ماركوس، V. ص 6، IV. ص 32، VI. ص 22، V. ص 1.
7. ماركوس، XI. ص 9، VI. ص 39.
8. ماركوس، II. ص 1، V. ص 10، XI. ص 15.
9. ماركوس، IX. ص 3، X. ص 36، X. ص 19.
10. ليكي، ص 250.
11. ماركوس، V. ص 6، IX. ص 12.
12. ماركوس، VIII. ص 7، V. ص 34، VII. ص 28، XII. ص 3، VI. ص 40، VIII. ص 26.

الفصل العاشر

1. إبيكتيتوس، كُتيب، ص 33.
2. سينيكا، «عن الطمأنينة»، VII. ص 4.
3. إبيكتيتوس، كُتيب، ص 33.
4. سينيكا، «عن الطمأنينة»، VII. ص 6.
5. جونسون، s.v. «الشخص الذي يخلق الامتعاظ لنفسه».
6. إبيكتيتوس، كُتيب، ص 33.
7. ماركوس، XI. ص 18، X. ص 30، XI. ص 18.
8. ماركوس، III. ص 4.
9. ماركوس، IX. ص 42، VII. ص 63، XII. ص 12، IV. ص 6، X. ص 42.
10. ماركوس، XII. ص 16.
11. ماركوس، XI. ص 18.

12. ماركوس، XI، ص 9، XI، ص 13، VII، ص 65، VI، ص 6.
13. موسونئوس، محاضرات، 12. ص 2.
14. إبيكتيتوس، كُتيب، ص 33.
15. ماركوس، XI، ص 16، VI، ص 13.
16. بوذي، ص 83-85.
17. إيقور، ص 8.
18. موسونئوس، محاضرات، 14. ص 1-2، 13A، ص 2.
19. موسونئوس، محاضرات، 15 A، ص 4.

الفصل الحادي عشر

1. موسونئوس، محاضرات، 10. ص 1.
2. سينيكا، «عن الثبات»، X، ص 2.
3. سينيكا، «عن الثبات»، XVI، ص 4.
4. إبيكتيتوس، كُتيب، ص 42.
5. سينيكا، «عن الثبات»، XII، ص 1-2.
6. ماركوس، VII، ص 26.
7. إبيكتيتوس، كُتيب، ص 20، 30.
8. إبيكتيتوس، كُتيب، ص 5.
9. سينيكا، «عن الغضب»، III، ص 38.
10. سينيكا، «عن الغضب»، III، ص 11. مصادر أخرى تزعم أنّ ديوجينيس الكلبي، وليس سقراط، هو المسؤول عن مُزحة الخوذة.
11. سينيكا، «عن الثبات»، XVII، ص 3.
12. إبيكتيتوس، كُتيب، ص 33.
13. موسونئوس، محاضرات، 10. ص 2.

14. سينيكَا، «عن الغضب»، II، ص 32.
15. سينيكَا، «عن الثبات»، XIV، ص 3.
16. سينيكَا، «عن الثبات»، XVII، ص 4.
17. سينيكَا، «عن الثبات»، XII، ص 3.

الفصل الثاني عشر

1. سينيكَا، «إلى پوليبوس»، XVIII، ص 4-5.
2. سينيكَا، «إلى پوليبوس»، XVIII، ص 6.
3. سينيكَا، «إلى پوليبوس»، IV، ص 3.
4. سينيكَا، «إلى مارشا»، XII، ص 1.
5. سينيكَا، «إلى پوليبوس»، IV، ص 2، VIIII، ص 6.
6. سينيكَا، «إلى پوليبوس»، V، ص 3، IX، ص 2.
7. سينيكَا، «إلى هيلثيا»، IV، ص 1، I، ص 2.
8. إبيكتيتوس، كُتيب، ص 16.

الفصل الثالث عشر

1. سينيكَا، «عن الغضب»، I، ص 1، I، ص 2، III، ص 28.
2. سينيكَا، «عن الغضب»، I، ص 12، I، ص 10.
3. سينيكَا، «عن الغضب»، I، ص 12-15، II، ص 31.
4. سينيكَا، «عن الغضب»، II، ص 14.
5. سينيكَا، «عن الغضب»، II، ص 22، III، ص 31.
6. سينيكَا، «عن الغضب»، II، ص 25، III، ص 35، II، ص 25.
7. سينيكَا، «عن الغضب»، III، ص 28، III، ص 27.
8. سينيكَا، «عن الغضب»، III، ص 33.
9. ماركوس، IV، ص 32.

10. سينيكا، «عن الغضب»، III، ص 26، III، ص 13.
11. بوذي، ص 69، 32.
12. سينيكا، «عن الغضب»، III، ص 42-43.

الفصل الرابع عشر

1. إبيكتيتوس، كُتيب، ص 25.
2. إبيكتيتوس، كُتيب، ص 23، 14.
3. إبيكتيتوس، كُتيب، ص 50، 48.
4. ماركوس، XII، ص 4، III، ص 4، VIII، ص 1، IV، ص 18.
5. ماركوس، XI، ص 13.
6. ماركوس، IV، ص 33، IV، ص 19، VI، ص 18، VIII، ص 44.
7. بلوتارخ، «كاتو الأصغر سنًا»، VI، ص 3.

الفصل الخامس عشر

1. إرفين، ص 31 - 43.
2. سينيكا، «إلى هيلفيا»، X، ص 6، X، ص 10.
3. موسونيوس، محاضرات، 17، ص 5.
4. إبيكتيتوس، كُتيب، ص 12.
5. إبيكتيتوس، «خطابات»، IV، ix، ص 2-3.
6. موسونيوس، أقوال، ص 50.
7. موسونيوس، محاضرات، 18 A، ص 5.
8. لا، لم أعدّ وجبة الطعام هذه؛ في زمن هذه الكتابة، ربما طُلبت من مطعم شهير في (بيثرلي هيلز).
9. موسونيوس، محاضرات، 18 A، ص 2-3، 18B، ص 5.
10. موسونيوس، محاضرات، 18 A، ص 6، 18B، ص 3.

11. موسونيوس، محاضرات، 19. ص 5، 20. ص 3.
12. سينيكَا، إلی لوكيلیوس، XVI. ص 8-9.
13. سينيكَا، إلی لوكيلیوس، XC. ص 19.
14. موسونيوس، محاضرات، 20، ص 5، 20. ص 7.
15. سينيكَا، إلی لوكيلیوس، XC. ص 16.
16. سينيكَا، «عن الطمانينة»، VIII. ص 9، IX. ص 2-3.
17. سينيكَا، إلی لوكيلیوس، V. ص 5.
18. إبيكتيتوس، كُتیب، ص 33، 39.
19. إبيكتيتوس، كُتیب، ص 24، 44.
20. سينيكَا، إلی لوكيلیوس، CVIII. ص 11.
21. لاو تزو، XXXIII.
22. سينيكَا، إلی لوكيلیوس، V. ص 5.
23. سينيكَا، «عن الحياة السعيدة»، XXIII. ص 1، XX. ص 3،
XXVI. ص 1.
24. كاروس، ص 72-74.

الفصل السادس عشر

1. تاكيتوس، 16. ص 21.
2. إبيكتيتوس، «خطابات»، I. i. ص 31-32.
3. سينيكَا، «إلی هيلفيا»، V. ص 6، VI. ص 1، VI. ص 4.
4. سينيكَا، «إلی هيلفيا»، VIII. ص 3، XI. ص 5.
5. موسونيوس، محاضرات 9. ص 10.
6. موسونيوس، محاضرات، 9. ص 2.
7. موسونيوس، محاضرات، 9. ص 4.

8. ديوجينيس لارتيوس، «ديوجينيس»، VI. ص 49.

الفصل السابع عشر

1. سينيكا، إلى لوكيلوس، XII. ص 4-6.
2. مُقتبس في إفلاطون، جمهورية، bk. ص 1.
3. سينيكا، إلى لوكيلوس، XXVI. ص 2.
4. سينيكا، إلى لوكيلوس، XII. ص 9.
5. موسونيوس، محاضرات، 17. ص 3.

الفصل الثامن عشر

1. موسونيوس، محاضرات، 17. ص 4.
2. موسونيوس، محاضرات، 17. ص 4.
3. سينيكا، «عن الطمأنينة»، XIV. ص 4-10.
4. سينيكا، إلى لوكيلوس، XXVI. ص 6.
5. ديوجينيس لارتيوس، «زينون»، VII. ص 28، 31؛ ديوجينيس لارتيوس، «كلينتيوس»، VII. ص 176.
6. موسونيوس، أقوال، ص 28، 35.
7. موسونيوس، أقوال، ص 29.

الفصل التاسع عشر

1. موسونيوس، محاضرات، 7. ص 1-2.
2. إبيكتيتوس، كُتيب، ص 22.
3. إبيكتيتوس، كُتيب، ص 46.
4. ماركوس، IV. ص 49.
5. سينيكا، إلى لوكيلوس، CXXIII. ص 3.

6. سينیکا، «عن الطمانينة»، II. ص 4.
7. إبيكتيتوس، كُتيب، ص 51.

الفصل العشرون

1. ليكي، ص 249.
2. ليكي، ص 255.
3. كلارك، ص 133.
4. ماركوس، VII. ص 31.
5. ديكارت، ص 16-17.
6. مُقتبس في ريتشاردسون، ص 4.
7. ريتشاردسون، ص 4.
8. ثورو، ص 172.
9. مُقتبس في ريتشاردسون، ص 4.
10. ريتشاردسون، ص 1.
11. نوسباوم، ص 4.
12. سومرز وساتل، ص 180.
13. فوريدي، ص 19.
14. فوريدي، ص 19.
15. فوريدي، ص 16.
16. سومرز وساتل، ص 136.
17. سومرز وساتل، ص 133-134.
18. مُقتبس في سومرز وساتل، ص 133.
19. سومرز وساتل، ص 134.
20. سومرز وساتل، ص 7.

21. سينيكا، إلى لوكيلْيوس، LXXVIII. ص 14.

الفصل الحادي والعشرون

1. جيفرِز، ص 9-10، 12.
2. جيفرِز، ص 15، 17-18، 39، 230.
3. هادوت، n 83. ص 18.
4. سينيكا، «عن الحياة السعيدة»، III. ص 2.

الفصل الثاني والعشرون

1. سينيكا، «عن الغضب»، II. ص 32.
2. سينيكا، «عن الغضب»، III. ص 33.
3. سينيكا، «عن الطمأنينة»، XV. ص 3.
4. إبيكتيتوس، كُتيب، ص 48.
5. إبيكتيتوس، كُتيب، ص 34.
6. سينيكا، إلى لوكيلْيوس، LXXVIII. ص 14.
7. فيني، ص 112.
8. سينيكا، «عن الثبات»، IX. ص 4.
9. سينيكا، إلى لوكيلْيوس، XXVI. ص 5.
10. سينيكا، إلى لوكيلْيوس، XII. ص 4-5.
11. سينيكا، «عن الطمأنينة»، I. ص 8-9.
12. ماركوس، VII. ص 2.

الكتب المُقتَبَس منها

- Arnold, Edward Vernon. *Roman Stoicism*. Freeport, NY: Books for Libraries Press, 1911.
- Becker, Lawrence C. *A New Stoicism*. Princeton: Princeton University Press, 1998.
- Birley, Anthony. *Marcus Aurelius: A Biography*. Rev. ed. New Haven: Yale University Press, 1987.
- Bodhi, Bhikkhu. *The Noble Eightfold Path: Way to the End of Suffering*. Seattle: BPS Pariyatti Editions, 2000.
- Carus, Paul. *The Gospel of Buddha*. La Salle, IL: Open Court. 1915.
- Cassius Dio Cocceanus. *Dio's Roman History*. Vol.9. Translated by Earnest Cary. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1927.
- Cicero. *Tusculan Disputations*. Translated by J. E. King. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1927.
- Clarke, M. L. *The Roman Mind: Studies in the History of Thought from Cicero to Marcus Aurelius*. New York: Norton, 1968.

- Descartes, René. *Discourse on Method*. Translated by Laurence J. Lafleur. Indianapolis: Bobbs – Merrill, 1950.
- Dio Chrysostom. «The Eighth Discourse: Diogenes or On Virtue.» In *Dio Chrysostom*. Vol. 1. Translated by J. W. Cohoon. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1961.
- ———. «The Sixth Discourse: Diogenes or On Tyranny.» In *Dio Chrysostom*. Vol. 1. Translated by J. W. Cohoon. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1961.
- Diogenes Laertius. «Antisthenes.» In *Lives of Eminent Philosophers*. Vol.2. Translated by R. D. Hicks. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1925.
- ———. «Cleanthes.» In *Lives of Eminent Philosophers*. Vol. 2. Translated by R. D. Hicks. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1925.
- ———. «Crates.» In *Lives of Eminent Philosophers*. Vol. 2. Translated by R. D. Hicks. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1925.
- ———. «Diogenes.» In *Lives of Eminent Philosophers*. Vol.1. Translated by R. D. Hicks. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1925.

- ———. «Prologue.» In *Lives of Eminent Philosophers*. Vol. 1. Translated by R. D. Hicks. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1925.
- ———. «Zeno.» In *Lives of Eminent Philosophers*. Vol. 2. Translated by R. D. Hicks. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1925.
- Epictetus. «Discourses.» In *Epictetus: The Discourses as Reported by Arrian, the Manual and Fragments*. 2 vols. Translated by W. A. Oldfather. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1925.
- ———. *Handbook of Epictetus*. Translated by Nicholas White. Indianapolis: Hackett, 1983.
- Epicurus. «Fragments: Remains Assigned to Certain Books.» In *The Stoic and Epicurean Philosophers*. Edited by Whitney J. Oates. New York: Modern Library, 1940.
- Frederick, Shane, and George Lowenstein. «Hedonic Adaptation.» In *Well – Being: The Foundations of Hedonic Psychology*, Edited by Daniel Kahneman, Ed Diener, and Norbert Schwarz. New York: Russell Sage Foundation, 1999.
- Furedi, Frank. *Therapy Culture: Cultivating Vulnerability in an Uncertain Age*. London: Routledge, 2004.

- Hadot, Pierre. *Philosophy as a Way of Life*. Edited by Arnold I. Davidson. Cambridge, MA: Blackwell. 1995.
- Irvine, William B. *On desire: Why We Want What We Want*. New York: Oxford University Press, 2006.
- Jeffreys, Diarmuid. *Aspirin: The Remarkable Story of a Wonder Drug*. New York: Bloomsbury, 2004.
- Johnson, Samuel. *Johnson's Dictionary: A Modern Selection*. Edited by E. L. McAdam Jr. and George Milne. New York: Pantheon. 1963.
- Julius Capitolinus. «Marcus Antoninus: The Philosopher.» In *Scriptores Historiae Augustae*. Vol. 1. Translated by David Magie. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1921.
- Kerkes, John. *Moral Wisdom and Good Lives*. Ithaca. NY: Cornell University Press, 1995.
- Lao Tzu. *Tao Te Ching*. Translated by D. C. Lau. New York: Penguin, 1963.
- Lecky, William Edward Hartpole. *History of European Morals: From Augustus to Charlemagne*. New York: George Braziller, 1955.
- Long. A. A. *Epictetus: A Stoic and Socratic Guide to Life*. Oxford: Clarendon Press, 2002.

- Lutz, Cora. Introduction to «Musonius Rufus: ‘The Roman Socrates’ ». *Yale Classical Studies*. Vol. 10. New Haven: Yale University Press, 1947.
- Marcus Aurelius. *Meditations*. Translated by Maxwell Staniforth. London: Penguin, 1964.
- Marrou, H. I. *A History of Education in Antiquity*. Translated by George Lamb. New York: New American Library, 1956.
- Musonius Rufus. «The Lectures.» In *The Lectures and Sayings of Musonius Rufus*. Translated by Cynthia King. Edited by William B. Irvine. Unpublished manuscript, 2007.
- ———. «The Sayings.» In *The Lectures and Sayings of Musonius Rufus*. Translated by Cynthia King. Edited by William B. Irvine. Unpublished manuscript, 2007.
- Navia, Luis E. *Socrates: The Man and His Philosophy*. Lanham, MD: University Press of America, 1985.
- Nussbaum, Martha C. *The Therapy of Desire: Theory and Practice in Hellenistic Ethics*. Princeton: Princeton University Press, 1994.
- Plato. *Plato's Republic*. Translated by G. M. A. Grube. Indianapolis: Hackett, 1974.
- Plutarch. "Cato the Younger." In *The Lives of the Noble*

- Grecians and Romans*. Translated by John Dryden. Revised by Arthur Hugh Clough, New York: Modern Library, 1932.
- ———. "How a Man May Become Aware of His Progress in Virtue." In *Plutarch's Moralia*. Vol. 1. Translated by Frank Cole Babbitt. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1927.
 - Price, Simon. *Religions of the Ancient Greeks*. Cambridge, UK: Cambridge University Press, 1999.
 - Richardson, Robert D. "A Perfect Piece of Stoicism." *Thoreau Society Bulletin*, no. 153 (Fall 1980): 15–.
 - Schopenhauer, Arthur. *The World as Will and Representation*. 3 vols. Translated by E. F. J. Payne. New York: Dover, 1969.
 - Seneca. *Ad Lucilium Epistulae Morales*. Translated by Richard M. Gummere. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1967.
 - ———. "On Anger." In *Moral and Political Essays*. Translated by John M. Cooper and J. F. Procopé. Cambridge, UK: Cambridge University Press, 1995.
 - ———. "On Firmness." In *Seneca: Moral Essays*. Vol. 1. Translated by John W. Basore. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1928.

- ———. "On Providence." In *Seneca: Moral Essays*. Vol. 1. Translated by John W. Basore. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1928.
- ———. "On the Happy Life." In *Seneca: Moral Essays*. Vol. 2. Translated by John W. Basore. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1932.
- ———. "On Tranquillity of Mind." In *Seneca: Moral Essays*. Vol. 2. Translated by John W. Basore. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1932.
- ———. "To Helvia on Consolation." In *Seneca: Moral Essays*. Vol. 2. Translated by John W. Basore. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1932.
- ———. "To Marcia on Consolation." In *Seneca: Moral Essays*. Vol. 2. Translated by John W. Basore. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1932.
- ———. "To Polybius on Consolation." In *Seneca: Moral Essays*. Vol.2. Translated by John W. Basore. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1932.
- Sommers, Christina Hoff, and Sally Satel. *One Nation Under Therapy: How the Helping Culture Is Eroding Self-Reliance*. New York: St. Martin's Press, 2005.
- Stockdale, James Bond. *Courage Under Fire: Testing Epictetus's Doctrines in a Laboratory of Human*

- Behavior*. Palo Alto, CA: Hoover Institution, Stanford University, 1993.
- Strabo. *The Geography of Strabo*. Vol. 5. Translated by Horace Leonard Jones. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1928.
 - Tacitus. *The Annals*. Vol. 4. Translated by John Jackson. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1937.
 - Thoreau, Henry D. "Walden." In *Thoreau: Walden and Other Writings*. New York: Bantam. 1962.
 - Veyne, Pauk. *Seneca: The Life of a Stoic*. Translated by David Sullivan. New York: Routledge, 2003.

المترجم

ولد علي عبدالأمير صالح في مدينة الكوت - واسط سنة 1955. يمارس كتابة القصة القصيرة والرواية والترجمة منذ منتصف سبعينيات القرن العشرين. نال جائزة وزارة الثقافة العراقية في الترجمة سنة 2000، وفي الإبداع الروائي سنة 2009، وجائزة دار الشؤون الثقافية العامة في النقد الأدبي سنة 2009، وجائزة الإبداع العراقي / وزارة الثقافة والسياحة والآثار للعام 2017، في حقل الترجمة. ترجم ونشر أكثر من خمسة وأربعين كتابًا. من ترجماته المنشورة: عروس أمريكية في كابول (بيروت - بغداد، 2022)؛ عيون العدو وقصص أخرى (البصرة، 2022)؛ الطيور الحُمر (بيروت - بغداد، 2021)؛ طقوس فارسية - سووشون (بيروت - بغداد، 2021)؛ الآثم المقدس (بيروت - بغداد، 2021)؛ في ضوء ما نعرفه (بيروت، 2021)؛ حوارات مع التاريخ والسلطة (بيروت - بغداد 2021)؛ هرمان هيسّه: في صنعة الرواية (بغداد، 2021)؛ أمس واليوم وغدًا: حياتي، مذكرات صوفيا لورين (بيروت - بغداد، 2020)؛ نادني الأمريكي، مذكرات عبدي نور إفتين (بيروت - بغداد، 2020)؛ قبل أن نزور الإلهة (الكويت، 2019)؛ فريدا: سيرة حياة فريدا كاهلو (بيروت - بغداد، 2019)؛ المطيرجي (بيروت، 2019)؛ "طقوس" (بيروت، 2019)؛ العمى (بيروت، 2018)؛ لا تقولوا إننا لا نملك شيئًا (بيروت - بغداد، 2018).

من أعماله المنشورة: الهولندي الطائر (قصص، دمشق، 2000)؛ يمامة الرسام (قصص، بيروت، 2010)؛ خميلة الأجنّة (رواية، بيروت،

2008؛ أرابيسك (رواية، عمّان، 2009)؛ ثقافة واسط: الماضي والحاضر (جزءان) (دمشق، 2017)؛ العوالم الثلاثة: تجربتي في الكتابة والترجمة والنقد (دمشق، 2018).