



روزنگار رواقی‌گری

۳۶۶ مکاشفه در باب خرد، استقامت و هنر زیستن

رایان هالیدی، استیون هانسلمن

مترجم: علیرضا خزاعی



سرشناسه: هالیدی، رایان، Holiday, Ryan

عنوان و نام پدیدآور: روزنگار رواقی‌گری: ۳۶۶ مکاشفه در باب خرد، استقامت و هنر زیستن؛ نوشته‌ی رایان هالیدی و استیون هانسلمن؛ ترجمه‌ی علیرضا خزاعی.

مشخصات نشر: میلکان، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۴۴۶ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۷۳-۳۵-۱

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

عنوان اصلی: The Daily Stoic: 366 Meditations on Wisdom, Perseverance, and the Art of Living

موضوع: رواقی‌گری، رواقیون، فلسفه

شناسه‌ی افزوده: خزاعی، علیرضا - مترجم

رده‌بندی کنگره: ۵۲۸B

رده‌بندی دیویی: ۱۸۸

شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۵۷۲۱۳۷۹

برای جولیای عزیزم، کسی که در یافتن شادی به من کمک کرد.
استیون

در میان تمام انسان‌ها، فقط کسانی آسوده‌اند که برای فلسفه وقت می‌گذارند؛ ایشان به‌حق زنده‌اند. فقط به مراقبت از روزهای‌شان راضی نمی‌شوند و هر عصری را به خودشان متعلق می‌کنند. تمام آنچه گذشتگان کشت کرده‌اند به اندوخته‌ی ایشان اضافه می‌شود. ناسپاسی خواهد بود اگر درک نکنیم این معمارانِ افکار مقدس برای ما زاده شده‌اند و راه زندگی‌کردن را برای ما خلق کرده‌اند.

سنکای جوان

پند و موعظه تقریباً همیشه در آثار بشری بوده‌اند و ردپای آن‌ها در ادبیات جهان پیداست. از سنگ‌نوشته‌های باستانی گرفته تا متون فلاسفه و مورخان یونانی و از قابوس‌نامه گرفته تا روزنگار ریچارد بیچاره^[۱]، هر کدام به‌نوعی دانش و خرد زندگی را به نسل‌های بعد گوشزد کرده‌اند. هرچند انسان مدرن، همان که خودآگاهش کمتر از صد سال عمر دارد، دیگر برای پند و موعظه گوش شنوا ندارد و تصور می‌کند زمان به‌حدی او را متحول کرده است که دیگر اندرزهای سنتی برایش فایده‌ای ندارند، هنوز هم هستند کسانی که درک کرده‌اند ذات انسان در طول تاریخ ثابت باقی مانده است و می‌شود با تقلید از الگوی خردمندان، چه معاصر و چه باستانی، به دستاوردهایی رسید که انسان مدرن در راه رسیدن به آن‌ها مسیر را گم کرده و به بیراهه رفته است.

سنت نوشتن پند و اندرز در ایالات متحده ریشه‌ی عمیقی دارد. باتوجه‌به تقارن تحولات نواندیشی در انگلستان (دوره‌ی خردگرایی قرن هجده میلادی) با شروع به کار نویسندگان امریکایی به‌عنوان مؤلفان مستقل از بریتانیا، نوشته‌هایی که سبک سخنرانی یا وعظ و خطابه داشتند، در ایالات متحده زیاد بوده‌اند. باین‌که در ابتدای قرن هجده مردم حرف صحیح را به‌سادگی می‌پذیرفتند (حتی اگر از زبان شخصیتی تخیلی به نام ریچارد بیچاره بود)، دنیای امروز طوری شده است که اگر حرف و صحبتی بدون ارجاع به فردی شناخته‌شده یا منبعی معتبر باشد، خریدار نخواهد داشت.

کتاب روزنگار رواقی‌گری به‌نوعی نواده‌ی همین سنت در امریکاست، روحی کاملاً سنتی و کلاسیک، در کنار آگاهی به تغییرات زمان و استفاده از منابع جدید. البته منابع این کتاب از بُعد تاریخی جدید نیستند، اما از لحاظ کاربردی چرا. نویسنده با استفاده از فلسفه به‌عنوان منبع، تلاش کرده است پندهایی برای زندگی‌کردن به من و شما بدهد. فلسفه‌ای که نویسنده انتخاب کرده، رواقی‌گری یا ستاوندی‌گری، از مکاتب شناخته‌شده و نسبتاً مطرح است. باین‌که ریشه‌ی رواقی‌گری به قبل از میلاد مسیح و به یونان باستان بازمی‌گردد، مؤلفان با مراجعه به فلاسفه‌ی متأخر تلاش کرده‌اند از متن‌ها و نقل‌قول‌هایی استفاده کنند که کاربردی‌ترند.

در این‌جا چند نکته درباره‌ی ترجمه‌ی کتاب بیان خواهم کرد که امیدوارم باتوجه‌به آن‌ها بتوانید به درک بهتری از متن پیش رو دست یابید؛ چراکه برخی جملات ممکن است خواننده را گیج کنند و در نتیجه مفهوم مدنظر نویسنده (و مترجم) را منتقل نکنند.

الف) روزنگار رواقی‌گری ۳۶۶ تأمل در باب خرد و زندگی است و هر صفحه‌اش با نقل‌قولی شروع می‌شود که ترجمه‌ای از متن لاتین است. پس آنچه در این کتاب می‌بینیم، درحقیقت ترجمه‌ی ترجمه‌ای از متن اصلی است و به همین دلیل ممکن است در مواردی نارضا باشد. بهتر است این‌جا خواننده‌ی کتاب به نقل‌قول‌ها

به‌مثابه‌ی شعر یا متن ادبی نگاه کند و به این طریق به‌دنبال دریافت و هضم منظور عبارت باشد و برای رسیدن به روح هر عبارت خود را به چالش بکشد.

ب) نویسنده‌ی کتاب سعی کرده است با تبعیت از همان سنت امریکایی مذکور و با تقلید از سبک خطابه‌ی معمول میان فلاسفه، زبان متنش را تا جای ممکن به محاوره و سیاق گفت‌وگو نزدیک کند؛ تلاشی که گرچه ستودنی است، در مسیر ترجمه‌ی کتاب مشکلاتی به وجود می‌آورد. درحقیقت مؤلف کتاب سعی کرده طوری بنویسد که خواننده در ذهن خود احساس کند مخاطب او قرار گرفته است و کسی در حال صحبت کردن با (یا خطاب کردن به) اوست. این تصمیم نویسنده باعث شده است متن خصوصیتی داشته باشد که برگردان آن را به زبان فارسی سخت‌تر کند. برخی از این خصوصیات عبارت‌اند از:

۱. استفاده‌ی بیش از حد از حروف اضافه،

۲. جملات بسیار کوتاه یا بسیار بلند،

۳. استفاده از ضمیر در پاراگراف‌های منقطع،

۴. استفاده‌ی زیاد از ضمائر گنگ،

۵. تکرار زیاد کلمات و عبارات خاص.

البته مورد آخر برای حفظ یکپارچگی کلام و تقویت جنبه‌ی تأکیدی متن بوده است. علاوه بر موارد بالا، زمان‌بندی و استفاده از افعال منطبق با زمان جمله هم در متن اصلی نادیده گرفته شده است که اول به‌دلیل رعایت همان موضوع محاوره‌ای بودن و دوم به‌خاطر تبعیت از سادگی گفت‌وگو در انگلیسی امریکایی است. گرچه زبان انگلیسی ذاتاً به زمان و زمان‌بندی بسیار اهمیت می‌دهد (به انواع زمان افعال انگلیسی نگاه کنید) و این کتاب در قسمت‌های مختلفی از زمان‌های مختلفی صحبت می‌کند (عهد باستان، پیش از عهد باستان، دوره‌ی معاصر)، کل افعال متن اصلی یا گذشته‌ی ساده‌اند یا حال ساده. ظهور و بروز چنین مسائلی را در متن ترجمه‌شده به‌شکل جملات چندفعلی یا پاراگراف‌هایی که تعداد افعال‌شان زیاد است مشاهده خواهید کرد.

موضوع دیگری که درباره‌ی ترجمه لازم است به آن توجه کنید، خواندن کلمات فارسی با دیدگاه متفاوت است. باتوجه‌به ذات فرایند برگردان و معادل‌یابی در زبان مقصد، ممکن است در مواردی کلمات به معنی لغوی به کار رفته باشند، نه به معنای روزمره و عامیانه. برای مثال لغت «ناراحت» همیشه به معنی اندوهگین (متضاد خوش‌حال) نیست، بلکه گاهی معنی نا-راحت، یعنی چیزی که راحت نیست می‌دهد. یا درباره‌ی «تسلیم»، باین‌که ممکن است به‌طور ضمنی مفهوم مثبتی نداشته باشد، در ریشه به‌معنی راضی‌بودن و دوری از بلا و آفت است. بنابراین خواننده‌ی روزنگار رواقی‌گری باید آهسته و آگاه متن را بخواند تا به کنه مطلب برسد.

از طرف دیگر کلمات خاصی که در متن اصلی زیاد تکرار می‌شوند و از لغات کلیدی فلسفه‌ی رواقی معرفی شده‌اند، معانی جدید و مختلفی دارند که شاید با نگاه به معادل فارسی آن‌ها به راحتی درک نشوند. مهم‌ترین کلمات از این دست، «قضاوت» است که معادل Judgment انتخاب شده است. اگرچه از لحاظ معنی کلمات باهم منطبق و برابرند، در قالبی که از زبان لاتین به انگلیسی ترجمه شده، بیشتر به معنی برداشت و درک و نتیجه‌گیری کردن از شرایط است. همین‌طور «انگاره» و «تکانش» که در مواردی معادل Impression و Impulse برگزیده شده‌اند.

لطفاً این کتاب را نخوانید. کتاب روزنگار رواقی‌گری برای خواندن نیست؛ لازم است این کتاب را زندگی کنید، بنویسید، بپوشید، هضم کنید. این کتاب شبیه کتاب‌های دیگر کتابخانه‌تان نیست. قبل از این‌که روزنگار را شروع کنید، هر تصویری را که از آثار مشابه دارید کنار بگذارید و اگر به دنبال «کتاب» هستید سراغش نروید؛ در عوض رمان بخوانید یا زندگی‌نامه، چون اگر با همان دیدگاه به روزنگار نزدیک شوید، نه تنها تأثیر متن از بین خواهد رفت، بلکه هدفی که نویسنده به دنبال آن بوده است محقق نخواهد شد.

تاحدّ امکان از خواندن بیشتر از روزی یک صفحه پرهیز کنید. شاید کنج‌کاو باشید که بدانید توصیه‌ی روز بعدی چیست یا شاید به خودتان بگویید با مطالب آن صفحه مشکلی ندارید و بهتر است سراغ مطلب روز بعد بروید. حتی در مواردی که تأمل روزانه از یک پاراگراف هم کوتاه‌تر است، بازهم چیزهای زیادی برای فکرکردن خواهید یافت. شاید لازم باشد هر تأمل را چند مرتبه در طول یک روز یا یک هفته بخوانید؛ تشخیص آن به خودتان بستگی دارد.

به جای خواندن چند تأمل در یک روز، یک تأمل را چند بار در روز بخوانید. به کلمات و عبارات فکر کنید و برای خودتان سؤال طرح کنید (خوشبختانه صفحه‌بندی کتاب طوری است که می‌توانید در هر صفحه یادداشت بنویسید). توصیه‌ی روزانه را همان روز و همان لحظه برای خودتان تمرین کنید و به جای فکرکردن به این‌که چند صفحه‌ی دیگر از کتاب باقی مانده است، موضوع تأمل یکی از روزهای گذشته را به خود یادآوری کنید.

روزنگار رواقی‌گری معلمی است که اگر به آن باور داشته باشید، خوش‌بین باشید، توصیه‌هایش را گوش دهید و به تمریناتش عمل کنید، در زندگی‌تان به وضوح تغییراتی ایجاد خواهد کرد. همان‌طور که ناصر خسرو قبادیانی هزار سال پیش گفته است:

در گنج معیشت سازگاری است

کلید باب جنت بردباری است

علیرضا خزاعی

خاطرات خصوصی یکی از بزرگ‌ترین پادشاهان روم، نامه‌های شخصی یکی از بهترین نمایش‌نامه‌نویسان و صاحب‌نفوذها، سخنرانی‌های یک برده و تبعیدی سابق که بعدها معلم تأثیرگذاری شد. برخلاف انتظارات و با گذشت تقریباً دو هزاره، این اسناد خارق‌العاده هنوز باقی مانده‌اند.

این صفحات چه‌چیزی برای گفتن دارند؟ آیا ممکن است میان این اوراق کهن و مبهم چیزی درباره‌ی زندگی مدرن پیدا کرد؟ به نظر می‌رسد پاسخ این سؤال مثبت است. این اسناد شامل قسمتی از عظیم‌ترین حکمت‌های کل تاریخ‌اند.

این اوراق در کنار هم تشکیل‌دهنده‌ی بستر چیزی‌اند که آن را به نام فلسفه‌ی رواقیون یا ستاوندیون [۲] می‌شناسیم؛ حکمتی کهن که زمانی یکی از متداول‌ترین انتظامات مدنی [۳] در غرب بود و غنی و فقیر، قوی و ضعیف، مشابه هم در جست‌وجوی زندگی خوب بر اساس آن عمل می‌کردند. اما در گذر زمان، این طریقت فکری، که زمانی برای بسیاری حیاتی بود، به آرامی از عرصه محو شد.

رواقی‌گری، جز برای مشتاق‌ترین جویندگان حکمت، ناشناخته ماند یا دچار سوءتعبیر شد. درحقیقت در زبان انگلیسی به‌سختی می‌توان لغتی پیدا کرد که بیشتر از «رواقی» مورد بی‌انصافی قرار گرفته باشد. برای فردی معمولی، طریقتی چنین زنده و عمل‌محور که باعث تغییرات بنیادی می‌شود در «بی‌احساسی» خلاصه شده است. با توجه به این‌که فقط اشاره به فلسفه کافی است تا عده‌ای را مضطرب یا کسل کند، در ظاهر، «فلسفه‌ی رواقی» آخرین چیزی است که فردی بخواهد درباره‌اش بداند، چه برسد به این‌که در زندگی روزمره به آن نیاز مبرم داشته باشد.

چه سرنوشت تلخی برای فلسفه‌ای که حتی یکی از منتقدان آن، آرتور شوپنهاور [۴]، به‌عنوان «بالا‌ترین نقطه‌ای که انسان می‌تواند تنها با استفاده از قدرت عقل به آن دست یابد» توصیفش می‌کند.

هدف ما در این کتاب این است که رواقی‌گری را به جایگاه صحیح آن به‌عنوان ابزاری برای رسیدن به تسلط بر نفس، ثبات قدم و خرد بازگردانیم: چیزی که فرد از آن برای خوب زندگی‌کردن بهره می‌برد، نه زمینه‌ای مبهم برای تحقیقات دانشگاهی.

بی‌گمان بسیاری از نوابغ تاریخ نه‌تنها رواقی‌گری حقیقی را درک می‌کرده‌اند، بلکه در طلب آن هم بوده‌اند: جورج واشنگتن [۵]، والت ویتمن [۶]، فردریک کبیر [۷]، اوژن دلاکروا [۸]، آدام اسمیت [۹]، امانوئل کانت [۱۰]، توماس جفرسون [۱۱]، متیو آرنولد [۱۲]، امبروس بیرس [۱۳]، تئودور روزولت [۱۴]، ویلیام الکساندر پرسی [۱۵]، رالف والدو امرسون [۱۶]. هر کدام از این افراد آثار رواقیون را مطالعه، بررسی و از آن‌ها نقل‌قول کرده‌اند یا ایشان را ستوده‌اند.

رواقیون باستان هم افراد بی‌کفایتی نبوده‌اند. اسامی‌ای که در این کتاب با آن‌ها برخورد خواهید کرد، مارکوس اورلیوس [۱۷]، اپیکتتوس [۱۸] و سنکا [۱۹] به‌ترتیب متعلق‌اند به یک قیصر روم، یک برده که موفق شد به سخnrانی تأثیرگذار و دوست پادشاه هادریانوس [۲۰] تبدیل شود و یک نمایشنامه‌نویس و مشاور سیاسی معروف. رواقیونی در تاریخ بوده‌اند همچون کاتوی جوان [۲۱] که سیاست‌مداری ستوده‌شده بود؛ زنون [۲۲] که تاجری موفق بود (بسیاری از رواقیون چنین بودند)؛ کلائانتس [۲۳]، بوکسور سابق که با شغل سقایی تلاش کرد مخارج تحصیل را تهیه کند؛ کریسیپوس [۲۴] که آثارش، بالغ‌بر هفت‌صد کتاب، همگی از بین رفته‌اند و دوی استقامت تمرین می‌کرد؛ موسونیوس روفوس [۲۵] معلم بود و بسیاری دیگر.

امروزه (به‌ویژه بعد از انتشارِ اخیرِ مسیر است [۲۶])، رواقی‌گری مخاطبان جدید و متنوعی پیدا کرده است، از گروه مربیگری تیم‌های وطن‌پرستان نیوانگلند [۲۷] و عقاب‌های سیاتل [۲۸] گرفته تا خواننده‌ی رپ ال ال کول جی [۲۹] و گوینده‌ی رادیویی میشل تافویا [۳۰] و همچنین بسیاری از ورزش‌کاران حرفه‌ای، رؤسای شرکت‌ها، مدیران صندوق‌های سرمایه‌گذاری، هنرمندان، مدیران و مردان و زنان فعال در اجتماع.

این مردان و زنان بزرگ چه‌چیزی در رواقی‌گری پیدا کرده‌اند که از چشم دیگران پنهان مانده است؟

بسیاری چیزها: درحالی‌که دانشگاهیان به رواقی‌گری به‌عنوان یک اسطوره‌ی قدیمی کم‌اهمیت نگاه می‌کنند، اهل عمل متوجه شده‌اند این منبع بیشترین قدرت و استقامت را برای زندگی‌های پرچالش تأمین می‌کند. هنگامی که امبروس بیرس، روزنامه‌نگار و سرباز نظامی جنگ داخلی امریکا [۳۱]، به نویسنده‌ی جوانی پیشنهاد کرد مطالعه درباره‌ی رواقیون به او می‌آموزد «چگونه مهمانی شایسته بر سر سفره‌ی خدایان باشد»، یا وقتی اوژن دلاکروای نقاش (وی را برای نقاشی آزادی در پیشاپیش مردم [۳۲] می‌شناسند) رواقی‌گری را «دین تسلابخش» خودش خواند، هر دو نفر از تجربه‌ی خودشان صحبت می‌کردند. همچنین توماس ونتوورث هیگینسون [۳۳]، سرهنگ ارتش و مخالف برده‌داری که اولین هنگ تماماً سیاه‌پوست در جنگ داخلی امریکا را فرماندهی کرد و یکی از ترجمه‌های بسیار به‌یادماندنی از اپیکتتوس را به جا گذاشت. مزرعه‌دار و نویسنده‌ی جنوب امریکا، ویلیام الکساندر پرس، کسی که فرماندهی عملیات‌های نجات در سیلاب بزرگ [۳۴] سال ۱۹۲۷ را بر عهده داشت، وقتی درباره‌ی رواقی‌گری گفت «زمانی‌که همه‌چیز از میان می‌رود، رواقی‌گری استوار در جای خود می‌ایستد» نقطه‌ی ارجاع بسیار خاصی را مدنظر داشت. همچنین تیم فریس [۳۵] نویسنده و سرمایه‌گذار وقتی به رواقی‌گری به‌عنوان بهترین «سیستم عملکرد شخصی» اشاره کرد (دیگر مدیران بالارتنه مثل جاناتان نیوهوس [۳۶]، رئیس شرکت کاندی‌نست [۳۷] هم با او موافقت کردند).

اما به نظر می‌رسد رواقی‌گری به‌طور ویژه برای میدان نبرد طراحی شده است. تصور می‌کنید هنگامی که سروان جیمز استاکدیل [۳۸] (که بعداً مدال افتخار

دریافت کرد) بر فراز ویتنام از هواپیمای مورد اصابت خود با چتر بیرون پرید، اتفاقی که نهایتاً به نیم دهه زندان و شکنجه منجر شد، نام چه کسی را زیر لب زمزمه می کرد؟ اپیکتتوس. مثل فردریک کبیر که می گویند به دل میدان نبرد می زد در حالی که در خورجین اسبش آثار رواقیون را حمل می کرد، ژنرال جیمز متیس [۳۹]، معروف به «سگ دیوانه» [۴۰]، نظامی آمریکایی و فرماندهی نیروی ناتو [۴۱]، زمان اعزام به خلیج فارس، افغانستان و عراق کتاب تأملات [۴۲] از مارکوس اورلیوس را به همراه داشت. این افراد نه اساتید دانشگاه، بلکه افرادی اهل عمل بودند و به عنوان فلسفه ای عملی، رواقی گری را برای اهداف خودشان مناسب یافتند.

از یونان تا روم و تا امروز

رواقی گری مکتبی از فلسفه بود که زنون سیتیومی [۴۳] اوایل قرن سوم قبل از میلاد آن را در آتن پایه گذاری کرد. نام این فلسفه از ریشه ی یونانی «استوا» [۴۴] به معنی ایوان یا رواق است، چون زنون اولین بار شاگردانش را در یک ایوان یا رواق آموزش داد. این فلسفه بیان می کند که اخلاق (عمدتاً به معنای چهار فضیلت اساسی خویشن داری، شجاعت، عدالت و خرد) مترادف با شادی است و این درک ما از وقایع و نه خود وقایع است که بیشترین مشکلات مان را ایجاد می کند. رواقی گری می آموزد که ما توانایی اتکا به یا کنترل چیزی را خارج از «انتخاب عقلانی» اپیکتتوس نداریم؛ در این جا انتخاب عقلانی یعنی توانایی مان برای انتخاب این که چطور به وقایع خارجی واکنش نشان بدهیم، چطور آن ها را دسته بندی کنیم و به چه شکل خودمان را هماهنگ با آن ها تغییر بدهیم.

رواقی گری اوایل قرابت بیشتری با فلسفه ای جامع داشت، مثل سایر مکاتبی که شاید نام شان آشنا به نظر بیاید: لذت گرایی [۴۵]، کلیون [۴۶]، فلسفه ی افلاطونی [۴۷]، شک گرایی [۴۸]. طرفداران این فلسفه در زمینه های متنوعی شامل فیزیک، منطق، اخترشناسی و بسیاری دیگر بحث می کردند. یکی از تمثیل های مورد علاقه ی رواقیون برای توضیح فلسفه ی خودشان، مثال زمین حاصل خیز بود: منطق حفاظ زمین بود، فیزیک خود زمین، و محصولی که این مجموعه تولید می کرد اخلاق یا روش زندگی کردن بود. رواقی گری با پیشرفت هرچه بیشتر، روی منطق و اخلاق تمرکز کرد. با سفر از یونان به روم، رواقی گری بیشتر وجهی عملی پیدا کرد تا مناسب زندگی رومیان باشد. همان طور که مارکوس اورلیوس بعدها نتیجه گیری کرد، «موهبتی بود که زمان گرایش به فلسفه در دام سفسطه نیفتادم، در نوشتن غرق نشدم، در دور باطل مباحثات بی پایان نماندم یا خودم را به مطالعه ی آسمان ها مشغول نکردم».

درعوض او (و اپیکتتوس و سنکا) بر مجموعه ای از سؤالاتی تمرکز کرد شبیه آنچه من و شما هم امروز از خودمان می پرسیم: «بهترین راه زندگی کردن چیست؟»، «با خشم خود چه کنم؟»، «وظایف من در قبال هموعان خودم چیست؟»، «چرا از مرگ می ترسم؟»، «چطور با موقعیت های سخت روبه رو شوم؟»، «وقتی قدرتمندم یا

موفقم چطور رفتار کنم؟»

این پرسش‌ها انتزاعی نبودند. رواقیون در نوشته‌های‌شان (معمولاً نامه‌های شخصی یا خاطرات) و در خطابه‌ها، در تلاش بودند به پاسخ‌هایی واقعی و عملی دست پیدا کنند. درنهایت کارشان را در مجموعه‌ای از سه شاخه‌ی اساسی رفتارها چهارچوب‌بندی کردند:

شاخه‌ی ادراک (چگونگی دریافت و دیدن دنیای اطراف)؛

شاخه‌ی رفتار (تصمیمات، اقدامات و اهداف‌شان)؛

شاخه‌ی اراده (چگونگی برخورد با چیزهای تغییرناپذیر، رسیدن به نتیجه‌گیری شفاف و متقاعدکننده، درک واقعی جایگاه‌مان در جهان).

رواقیون به ما می‌گویند با کنترل ادراکات می‌توانیم به شفافیت ذهن برسیم. با هدایت صحیح و عادلانه‌ی رفتارمان، به تأثیرگذاری خواهیم رسید. با تطابق و استفاده از اراده، دانش و دیدگاهی خواهیم یافت تا با هرچه جهان پیش پای‌مان قرار دهد روبه‌رو شویم. رواقیون باور داشتند با قدرتمندکردن خود و هموعان‌شان در این شاخه‌ها، خواهند توانست استقامت، هدفمندی و حتی شادی را به ارمغان بیاورند.

رواقی‌گری، که در دنیای پرآشوب باستان به وجود آمد، ذات پیش‌بینی‌ناپذیر زندگی روزمره را هدف قرار داد و مجموعه‌ای از ابزارهای عملی را برای کاربردهای روزانه فراهم آورد. دنیای جدید ما ممکن است با ایوان نقاشی‌شده‌ی (استوا پویکیله [۴۹]) محفل شهر آتن یا فروم [۵۰] و دیوان روم بسیار متفاوت باشد، اما رواقیون تأکید داشتند همواره به خود یادآور شوند (به دهم نوامبر مراجعه کنید) وقایعی که برای‌شان رخ می‌داد، با آنچه برای پیشینیان اتفاق افتاده بود فرقی ندارد و آینده هم ذات و کمال انسان را دستخوش تغییرات بنیادی نخواهد کرد. رواقیون می‌گفتند همانا یک روز به‌مثابه‌ی همه‌ی روزهاست. این گفته هنوز هم صادق است. حرفی که ما را می‌رساند به جایی که الان هستیم.

کتابی فلسفی برای زندگی فلسفی

برخی از ما نگرانیم. برخی دیگر بیش از اندازه کار می‌کنیم. شاید با مسئولیت‌های تازه‌ی پدر و مادرشدن دست‌وپنجه نرم می‌کنید یا در آشفتگی یک سرمایه‌گذاری جسورانه‌ی جدید قرار دارید. شاید هم فردی موفق اما گرفتار در مسائل قدرت یا نفوذ باشید. عاشق یا گرفتار نوعی اعتیاد هستید؟ از رابطه‌ای

نادرست وارد رابطه‌ی نادرست دیگری شده‌اید؟ آیا در حال رسیدن به سال‌های طلایی‌تان هستید؟ یا در حال لذت‌بردن از فراغت‌های جوانی؟ فعال و مشغول یا خسته و مستأصل هستید؟

هرچه هست، هر اتفاقی که برای‌تان پیش آمده باشد، در روایت‌گری دانشی وجود دارد که کمک‌تان می‌کند. درحقیقت، رواقیون موارد بسیاری را به‌طرز تحیرآوری با زبان امروزی مطرح کرده‌اند. ما در این کتاب قرار است روی همین موارد تمرکز کنیم.

با نگاهی مستقیم به آثار شناخته‌شده‌ی رواقیون، ترجمه‌هایی از بهترین قطعات برگزیده‌ی سه شخصیت مهم اواخر دوره‌ی این فلسفه، یعنی سنکا، اپیکتتوس و مارکوس اورلیوس، تعداد کمی سخنان دسته‌بندی‌شده‌ی رواقیون پیش از آن‌ها، یعنی زنون، کلئانتس، کریسیپوس، موسونیوس و هکاتون^[۵] را عرضه کرده‌ایم. همراه با هر نقل‌قول تلاش کرده‌ایم نوعی داستان و زمینه ایجاد کنیم، سؤال طرح کنیم، به تمرین واداریم یا دیدگاه فیلسوف رواقی نویسنده‌ی متن را توضیح دهیم تا به فهم عمیق‌تری از هر پاسخی که می‌جوید برسید.

آثار رواقیون، جدای از جزو‌مذ تاریخ میزان شهرت آن‌ها، همیشه تازه و به‌روزند. هدف ما از تهیه‌ی این کتاب، به‌روزرسانی، تثبیت یا ترجمه‌ی مجدد این آثار نبوده است (ترجمه‌های بسیار خوبی از این آثار وجود دارند). درعوض سعی کردیم خرد جمعی وسیع رواقیون را در قالب‌هضم‌ترین، دردسترس‌ترین و یکپارچه‌ترین شکل ممکن دسته‌بندی و ارائه کنیم. افراد می‌توانند -و اصلاً باید بتوانند- سراغ آثار اصلی و کامل رواقیون بروند (رجوع کنید به قسمت پیشنهادهایی برای مطالعه‌ی بیشتر در انتهای کتاب). اما سعی کرده‌ایم در این‌جا برای خوانندگان فعال و پرمشغله برنامه‌ی روزانه‌ای مهیا کنیم که در کاربردی‌بودن و دقت، هم‌تراز با فیلسوفان نگارنده‌ی آن‌هاست. به‌رسم رواقیون، محتواهایی را در کتاب گنجانده‌ایم که محرک طرح سؤال‌های بزرگ باشند.

باتوجه‌به این‌که مطالب در سه شاخه‌ی اصلی ادراک، عمل و اراده دسته‌بندی شده‌اند و هر کدام شامل تقسیماتی بر اساس مضامین مهم آن شاخه است، متوجه خواهید شد که هر ماه بر خصیصه‌ی اخلاقی مشخصی تأکید می‌کند و هر روز شیوه‌ی جدیدی برای فکر یا عمل‌کردن در اختیارتان می‌گذارد. در این‌جا به تمام زمینه‌هایی که رواقیون به آن‌ها توجه می‌کرده‌اند پرداخته شده است: فضیلت، اخلاق، فناپذیری، احساسات، خودشناسی، شکیبایی، رفتار صحیح، حل مسئله، پذیرش، شفافیت ذهنی، عمل‌گرایی، تفکر بدون تعصب، و وظیفه.

رواقیون از سردمداران مراسم صبحگاهی و شبانگاهی بودند: آماده‌شدن برای روز در صبحگاه و تفکر درباره‌ی روز در شامگاه. ما این کتاب را طوری نوشته‌ایم که برای هر دوی این کارها مفید باشد. هر روز یک مراقبه، به‌تعداد روزهای سال (با یک روز اضافی برای سال کبیسه!). اگر مایل بودید می‌توانید در کنار

کتاب یک دفترچه یادداشت همراه داشته باشید تا افکار و واکنش‌هایتان را بیان و ثبت کنید (رجوع کنید به بیست و یکم و بیست و دوم ژانویه و بیست و دوم دسامبر)؛ شبیه کاری که رواقیون معمولاً انجام می‌داده‌اند.

هدف چنین نگاه عملی‌ای به فلسفه، کمک به شما برای بهتر زندگی کردن است. امیدواریم کلامی در این کتاب نباشد مگر آنکه بتوان، به قول سنکا، به عمل بدل کرد؛ این کتاب را با چنین هدفی تقدیم می‌کنیم.

بخش اول: شاخه‌ی ادراک

ژانویه: شفافیت

یکم ژانویه

کنترل و انتخاب

وظیفه‌ی اصلی ما در زندگی این است: شناسایی و دسته‌بندی مسائل به‌نحوی که بتوانیم شفاف به خودمان بگوییم کدام دسته اتفاقات خارج از کنترل ما هستند و کدام دسته با انتخاب‌های در کنترل ما مرتبط هستند. سپس کجا دنبال خوب و بد خواهیم بود؟ به اتفاقات خارج از کنترل کاری نخواهیم داشت، اما درون خودمان و در انتخاب‌های خودمان در جست‌وجوی خوب و بد خواهیم بود....

اپیکتتوس، گفتارها [۵۲]، ۲. ۵. ۴-۵

مهم‌ترین تمرین در فلسفه‌ی رواقی تمایز بین آنچه می‌توانیم تغییرش دهیم و آنچه نمی‌توانیم است؛ چیزهایی که بر آن‌ها تأثیر می‌گذاریم و چیزهایی که بر آن‌ها تأثیری نمی‌گذاریم. اگر پروازی به‌خاطر بدی آب‌وهوا تأخیر دارد، دزدن سر نماینده‌ی هواپیمایی طوفان را متوقف نمی‌کند. صد سال آرزوکردن هم شما را ق‌دبلندتر، کوتاه‌تر یا متولد کشوری دیگر نمی‌کند. هر قدر هم تلاش کنید، نمی‌توانید کسی را مجبور کنید شما را بپسندد. نیز بالاتر از همه، زمانی را که صرف فکرکردن به چنین چیزهای تغییرناپذیری کرده‌اید، صرف چیزی نشده است که می‌توانیم آن را تغییر دهیم.

در گروه‌های بهبودیابی تمرینی هست به نام دعای آرامش: «خداوندا، به من آرامشی عطا کن تا بپذیرم آنچه را نمی‌توانم تغییر دهم، شجاعتی تا تغییر دهم آنچه را می‌توانم، و دانشی تا تفاوت این دو را بشناسم.» معتادها نمی‌توانند بدرفتاری‌هایی را که در دوران کودکی تجربه کرده‌اند تغییر دهند، نمی‌توانند انتخاب‌های قبلی خود یا آزاری را که به دیگری رسانده‌اند خنثی کنند، اما می‌توانند با قدرتی که اکنون دارند آینده را تغییر دهند. همان‌طور که اپیکتتوس گفت، می‌توانند انتخاب‌های امروزشان را کنترل کنند.

این قضیه امروز درخصوص ما هم صادق است. اگر بتوانیم مشخص کنیم کدام قسمت از روزمان در اختیار ما هست و کدام قسمت نیست، نه‌تنها شادتر خواهیم بود، بلکه در مقایسه با افرادی که متوجه نیستند دارند در مصافی بدون امکان پیروزی می‌جنگند، برتری آشکاری خواهیم داشت.

دوم ژانویه

دانش مترادف با آزادی است

میوهی این آموزه‌ها چیست؟ زیباترین و بهترین محصول دانش‌آموز واقعی: آرامش، شجاعت و آزادی. نباید کسانی را باور کنیم که می‌گویند فقط غیربرده‌ها می‌توانند تحصیل کنند؛ باید به‌گفته‌ی عشاق دانش گوش بسپاریم که معتقدند فقط تحصیل‌کردگان از بردگی رهایی می‌یابند.

اپیکتتوس، گفتارها، ۲. ۱. ۲۱-۲۳الف

چرا این کتاب را انتخاب کردید؟ اصلاً چرا کتاب را انتخاب کردید؟ مسلماً نه فقط برای این‌که باهوش‌تر به نظر برسید یا برای وقت‌گذراندن در هواپیما یا برای شنیدن آنچه می‌خواهید بشنوید، چون برای این اهداف انتخاب‌های آسان‌تر از کتاب‌خواندن وجود دارند.

خیر، این کتاب را انتخاب کردید، چون در حال آموختن چگونه زندگی کردن هستید. چون می‌خواهید آزادتر باشید، ترس نداشته باشید و به آرامش برسید. آموختن، یعنی خواندن و تفکر کردن درباره‌ی خرد انسان‌های بزرگ، هدف دارد.

روزهایی که حس می‌کنید حواس‌تان پرت شده است و ترجیح می‌دهید به جای کتاب‌خواندن یا مطالعه‌ی فلسفه تلویزیون نگاه کنید و غذای حاضری بخورید، این قاعده را به خودتان یادآوری کنید: دانش، و به‌طور خاص خودشناسی، مترادف است با آزادی.

سوم ژانویه

در مقابل چیزهایی که اهمیت ندارند بی‌رحم باشید

چه زیادند کسانی که باعث شده‌اند زندگی‌تان هدر برود، درحالی‌که خودتان مطلع نبودید چه چیزی را از دست می‌دهید. چه زیادند لحظاتی که زندگی را در غصه‌های بیهوده، شادی‌های احمقانه، آرزوهای طمع‌کارانه و سرگرمی‌های اجتماعی تلف کرده‌اید. نیز چقدر مقداری از زندگی که برای خودتان باقی مانده است کم است. روزی متوجه خواهید شد دارید پیش از موعد می‌میرید!

سنکا، در باب کوتاهی عمر [۵۳]، ۳. ۳ب

یکی از سخت‌ترین کارها در زندگی «نه» گفتن است. به دعوت‌ها، به درخواست‌ها، به اجبارها، به همه‌ی کارهایی که دیگران می‌کنند. از این سخت‌تر، نه گفتن به برخی احساسات وقت‌گیر است: عصبانیت، هیجان، حواس‌پرتی، علاقه‌ی افراطی، شهوت. هیچ‌کدام از این تکانه‌ها به‌تنهایی چیز خاصی نیستند، اما وقتی از

کنترل خارج بشوند، به شکل مشغله درمی آیند.

اگر مراقب نباشید، این تکانه ها بر شما غلبه می کنند و زندگی تان را از بین می برند. آیا تابه حال فکر کرده اید چطور می توانید مقداری از زمان تان را برگردانید و چطور کمتر احساس پرمشغله گی کنید؟ با یادگیری «نه» گفتن شروع کنید، مثل «نه، متشکرم» و «نه، من نمی خواهم گرفتار این موضوع شوم» و «نه، الان برایم مقدور نیست». این کار شاید ناراحتی هایی به وجود بیاورد، شاید جماعتی را از ما زده کند، شاید کار سختی باشد، اما هرچه بیشتر به چیزهای بی اهمیت نه بگویید، بیشتر به موارد مهم بله خواهید گفت. این کار کمک تان می کند همان طور که خودتان می خواهید زندگی کنید و از آن لذت ببرید.

چهارم ژانویه

سه اصل مهم

تمام آنچه لازم دارید این ها هستند: اطمینان از قضاوت در زمان حال، عمل برای خیر عموم در زمان حال، و نوعی رفتار قدرشناسانه در زمان حال نسبت به هرچه در مسیرتان قرار می گیرد.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۶.۹

ادراک، عمل، اراده: این ها سه شاخه ی اصلی و هم پوشانِ رواقی گری (و نام بخش های همین کتاب و سفر یک ساله ای که شروع کرده اید) هستند. مسلماً چیزهای بیشتری راجع به این فلسفه وجود دارد و می توانیم ساعت ها درباره ی اعتقادات رواقیون مختلف صحبت کنیم: «هراکلیتوس» [۵۴] چنین عقیده ای داشت...»، «زنون که در شهر سیتیوم در قبرس متولد شد چنین باوری داشت...»، اما آیا چنین نکاتی به کار امور روزمره تان خواهند آمد؟ آیا مسائل پیش پا افتاده برای تان شفافیت فکری به ارمغان می آورد؟

درعوض این یادآوری کوچک سه مورد از اساسی ترین قسمت های فلسفه ی رواقی را برای شما خلاصه می کند که ارزش دارد آن ها را هر روز و بر سر هر تصمیمی همراه خودتان داشته باشید:

ادراک تان را کنترل کنید؛

اعمال تان را به شکل صحیح مدیریت کنید؛

با اراده‌ی خود آنچه را خارج از توان‌تان است بپذیرید.

همه‌ی آنچه لازم داریم همین است.

پنجم ژانویه

اهداف‌تان را شفاف کنید

سعی کنید تمام تلاش‌های‌تان متوجه یک چیز باشد، سعی کنید آن مقصد را در نظر داشته باشید. درک نادرست از چیزهایی که افراد را تحت فشار قرار می‌دهند ایشان را اذیت می‌کند، نه کار و فعالیت.

سنگا، در باب آرامش ذهن [۵۵]، ۱۲. ۵

قانون شماره‌ی ۲۹ از کتاب ۴۸ قانون قدرت [۵۶] این است: «مسیر را تا انتها برنامه‌ریزی کنید.» رابرت گرین [۵۷] در کتابش می‌نویسد: «با برنامه‌ریزی کل مسیر، اتفاقات بر شما چیره نمی‌شوند و خواهید دانست چه زمانی دست از کار بکشید. به آرامی تقدیر را هدایت کنید و آینده را با آینده‌نگری تعیین کنید.» دومین عادت در هفت عادت مردمان مؤثر [۵۸] این است: «مسیر را با در نظر گرفتن هدفی نهایی آغاز کنید.»

داشتن هدفی نهایی در ذهن ضامن رسیدن به آن نیست، درحقیقت هیچ رواقی‌ای چنین حرفی را تحمل نمی‌کند، اما نداشتن چنین هدفی در ذهن، ضامن نرسیدن به آن خواهد بود. در نظر رواقیون، «ایسیس [۵۹]» (درک نادرست) نه تنها باعث ناراحتی روحی می‌شود، بلکه به افعال و زندگی آشفته و ناکارآمد هم منجر خواهد شد. هنگامی که تلاش‌های‌تان در جهت هدف یا مقصدی نیستند، چطور می‌توانید تصمیم بگیرید چه کار کنید؟ چطور خواهید فهمید دیگر کافی است، به هدف‌تان رسیده‌اید یا از مسیر خارج شده‌اید، اگر هیچ‌وقت تعریف نکرده باشید آن هدف و مسیر کدام است؟

پاسخ این است که نخواهید توانست. در نتیجه محکوم به شکست، یا بدتر از آن، محکوم به دیوانگی حاصل از بی‌هدفی خواهید بود.

ششم ژانویه

کجا، چه کسی، چه چیزی و چرا

کسی که نمی‌داند جهان چیست، جایگاه خود را نخواهد فهمید. کسی که در زندگی هدف خودش را نداند، خود را نخواهد شناخت و به شناخت جهان نخواهد رسید. کسی

که هیچ‌کدام از این‌ها را نداند، نخواهد فهمید چرا به این جهان آمده است. پس نسبت به انسان‌هایی که طالب یا تارک ستایش کسانی‌اند که خود دانشی از جایگاه و کیستی خودشان ندارند، چه دیدگاهی داشته باشیم؟

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۸. ۵۲

طنزپرداز فقید، میچ هدبرگ [۶۰]، داستان شیرینی داشت که در اجرایش نقل می‌کرد. هنگامی که در انتظار مصاحبه‌ی رادیویی زنده بود، اپراتور رادیو از او پرسید: «شما کی هستید؟» در آن لحظه هدبرگ از خودش پرسید این آدم واقعاً متفکر است یا من آدرس را اشتباه آمده‌ام؟

تابه حال چند بار از ما پرسیده‌اند «چه کسی هستید؟» یا «شغل‌تان چیست؟» یا «اهل کجایی؟» معمولاً یا به این سؤال توجه نمی‌کنیم یا چون به نظرمان سؤال سطحی می‌آید جوابی سطحی هم به آن می‌دهیم.

اما اگر افراد را مجبور کنیم، اکثراً قادر نخواهند بود به این پرسش‌ها پاسخی بنیادی بدهند. آیا خود شما می‌توانید؟ آیا زمانی را صرف تفکر به این سؤال کرده‌اید که چه کسی هستید و چه هدفی دارید؟ یا مشغول دنبال کردن چیزهای بی‌اهمیت، تقلید از دوستان ناباب یا در پی راه‌های ناامیدکننده، بی‌ثمر یا تخیلی هستید؟

هفتم ژانویه

هفت عملکرد واضح ذهن

کار ذهن شامل فرایندهای انتخاب کردن، امتناع کردن، میل داشتن، دوری کردن، آماده‌سازی، هدف داشتن و رضایت دادن می‌شود. پس چه چیزی عملکرد صحیح ذهن را آلوده و مختل می‌کند؟ فقط تصمیمات اشتباه خودش.

ایپیکتتوس، گفتارها، ۴. ۱۱. ۶-۷

بیایید هر کدام از این فرایندها را تجزیه کنیم:

انتخاب کردن: عمل و تفکر درست؛

امتناع کردن: از وسوسه‌ها؛

میل داشتن: به بهتر بودن؛

دوری کردن: از بدبینی، از دوستان ناباب، یا هر آنچه صحیح نیست؛

آماده سازی: برای آنچه پیش رو دارید و اتفاقاتی که رخ خواهند داد؛

هدف داشتن: به عنوان اصل هدایت کننده و بالاترین اولویت؛

رضایت دادن: به آزادی از فریب خود درباره‌ی چیزهایی که در کنترل و خارج از کنترل مان است (و پذیرش دومی).

این کاری است که ذهن وظیفه دارد انجام بدهد. باید مراقب باشیم به وظیفه‌ی خودش عمل کند و هر چیزی غیر از این را آلودگی یا فساد بدانیم.

هشتم ژانویه

عادت‌های مان را ببینیم

باید از بسیاری چیزهایی که فکر می‌کنیم خوب‌اند و به آن‌ها عادت کرده‌ایم، دست بکشیم. در غیر این صورت، شجاعت، که باید مدام خودش را بیازماید، از میان خواهد رفت. عظمت روح از بین خواهد رفت، چیزی که ظهور نمی‌کند مگر زمانی که آنچه عموماً خواستنی‌ترین می‌دانند را رد کند، چراکه برایش پست جلوه می‌کند.

سنگا، نامه‌های اخلاقی [۶۱]، ۷۴. ۱۲-۱۳

چیزهایی که ممکن است از آن‌ها به عنوان رفتارهای بی‌ضرر یاد کنیم، می‌توانند به راحتی به عادت تبدیل شوند. صبح‌ها قهوه می‌نوشیم و پس از مدتی دیگر نمی‌توانیم بدون قهوه روز را شروع کنیم. ایمیل‌های مان را بررسی می‌کنیم چون بخشی از شغل مان است و بعد از مدتی نمی‌دانیم با زنگ پشت سرهم یادآوری دریافت ایمیل از تلفن در جیب مان چه کار کنیم. پس از مدت اندکی همین رفتارهای بی‌ضرر زندگی مان را شکل می‌دهند.

اجبارها و انگیزش‌های کوچکی که در زندگی برای خودمان دست و پا می‌کنیم، نه تنها ذره ذره آزادی و استقلال فردی را کم، بلکه آرامش مان را هم مخدوش می‌کنند. فکر می‌کنیم کنترل همه چیز را در اختیار داریم، اما آیا واقعاً همین‌طور است؟ فرد معتادی اعتیاد را این‌گونه تعریف کرد: «وقتی آزادی پرهیزکردن را از دست می‌دهیم.» بیاییم این آزادی را دوباره به دست آوریم.

اینکه به چه چیزی عادت کرده باشید، در هر کس متفاوت است: نوشابه؟ مواد مخدر؟ غرغر کردن؟ غیبت کردن؟ اینترنت؟ ناخن خوردن؟ باید آزادی پرهیزکردن را

دوباره به دست بیاورید، چون کنترل نفس و آرامش شما در این آزادی نهفته است.
نهم ژانویه

چیزهایی که کنترل می‌کنیم و چیزهایی که از کنترل مان خارج اند

بعضی چیزها در کنترل ما قرار دارند و بعضی چیزها خیر. دیدگاه، انتخاب، خواستن، نخواستن و به‌طورکلی هرچه را در حوزه‌ی اعمال خودمان باشد کنترل می‌کنیم. بدن، دارایی، شهرت، موقعیت و به‌طورکلی آنچه را در حوزه‌ی خودمان نیست کنترل نمی‌کنیم. آنچه تحت کنترل ماست ذاتاً آزاد و بی‌قیدوبند است، درحالی‌که آنچه در کنترل مان نیست، ضعیف و فرمان‌بر است، قیدوبند دارد و از خودمان نیست.

اپیکتتوس، انکریدئون [۶۲]، ۱. ۱-۲

امروز قرار نیست اتفاقاتی را که بیرون رخ می‌دهند، تحت کنترل داشته باشید. آیا این موضوع ترسناک است؟ شاید، اما هنگامی که بدانیم می‌توانیم دیدگاه خودمان نسبت به آن وقایع را کنترل کنیم، این ترس معتدل می‌شود. شما باید که مشخص می‌کنید این اتفاقات خوب‌اند یا بد، عادلانه‌اند یا غیرعادلانه. شما شرایط را کنترل نمی‌کنید، اما تفکرتان درباره‌ی شرایط را چرا.

متوجه شدید قضیه از چه قرار است؟ هر آنچه خارج از کنترل شماست، چیزهایی مثل دنیای بیرون، دیگران، بخت، کارما [۶۳]، هر چیزی، به‌نوعی محدوده‌ای هم همراه خود دارد که در کنترل شماست؛ همین مورد خودش چیزهای زیادی برای مدیریت کردن در اختیارمان می‌گذارد و قدرت زیادی به ما می‌دهد. از همه بهتر این‌که درک صحیح آنچه در کنترل ماست، رابطه‌ی ما با جهان هستی را روشن می‌کند: ما چیزی جز ذهن‌مان نداریم. هنگامی که خواستید دست‌به‌دامان چیزی بیرون از خودتان شوید، به خاطر بیاورید بهتر و درست‌تر آن است که دست‌به‌دامان درون خودتان شوید.

دهم ژانویه

اگر می‌خواهید ثبات داشته باشید

بنیان خوبی نوعی انتخاب عقلانی است، همان‌طور که بنیان بدی نوع دیگری از این انتخاب است. درباره‌ی وقایع بیرونی چطور؟ وقایع بیرونی مواد خامی‌اند برای انتخاب عقلانی من و شما، که با عملکردش بر این مواد خام خوبی و بدی را برای خودش پیدا می‌کند. چطور خوبی را می‌یابد؟ مسلماً با خیره‌ماندن به مواد خام این اتفاق نخواهد افتاد! چرا که اگر قضاوت‌های مان درباره‌ی این مواد صحیح باشند، انتخاب‌های مان خوب و اگر قضاوت‌های مان غلط باشند،

انتخاب‌های مان بد خواهند بود.

اپیکتتوس، گفتارها، ۱. ۲۹. ۳-۱

رواقیون به دنبال استمرار، ثبات و آرامش‌اند؛ خصوصیتی که اکثر ما به دنبال‌شان هستیم، اما فقط به نحوی گذرا آن‌ها را تجربه می‌کنیم. رواقیون چطور به این اهداف دست‌نیافتنی می‌رسند؟ چطور یک نفر نماد «یوستاثیا» [۶۴] (لغتی که آریان [۶۵] در توصیف این موعظه‌ی اپیکتتوس از آن استفاده می‌کرد) می‌شود؟
شانسی نیست. با ازبین‌بردن تأثیر عوامل خارجی و فرار به عزلت و تنهایی هم نمی‌شود. بلکه باید دنیای بیرون را با قضاوت‌های خودمان غربال کنیم. این توانایی منطق ماست که ذات کج‌ومعوج و پیچیده و مغلوب‌کننده‌ی رویدادهای بیرونی را درک و سپس آن‌ها را برای مان مرتب کند.
اما اگر از منطق بهره نبریم، قضاوت‌های مان هم کج‌ومعوج می‌شوند و در نتیجه هر آنچه به دنبال آن‌ها بیایند هم کج‌ومعوج خواهند بود و توانایی حفظ تعادل در آشفتگی و شتاب زندگی را از دست خواهیم داد. اگر مایلید ثبات و آرامش داشته باشید، قضاوت‌های صحیح‌ترین راه است.

یازدهم ژانویه

اگر می‌خواهید بی‌ثبات باشید

پس اگر فردی حواسش را بر انتخاب‌های عقلانی خودش و عمل به همان انتخاب‌ها متمرکز کند، هم‌زمان این اراده را به دست خواهد آورد که از چیزی دوری کند. اما اگر فرد حواسش را بر چیزهای خارج از کنترل متمرکز کند، به امید این‌که از شر آنچه در کنترل دیگران است در امان باشد، مضطرب، ترسان و بی‌ثبات خواهد شد.
اپیکتتوس، گفتارها، ۲. ۱. ۱۲

تصویر فیلسوف ذن [۶۶] ابدی است در کوهستان‌های ساکت و دوردست یا در معبدی روی صخره‌ای سنگی. رواقیون کاملاً برعکس‌اند. رواقیون کاسبان در بازار، سناتورهای سنا، همسران شجاع در انتظار شوهران جنگجو و پیکرتراشان مشغول در کارگاه‌ها هستند. اما به اندازه‌ی همان عابد آرامش دارند.
اپیکتتوس به ما یادآوری می‌کند آرامش و ثبات نتیجه‌ی انتخاب و قضاوت خود ماست، نه تأثیر محیط پیرامون. اگر قرار باشد برای رسیدن به آرامش از تمام حواس‌پرتی‌ها یعنی دیگران، اتفاقات بیرونی و اضطراب فرار کنید، هیچ‌وقت موفق نخواهید شد. هر جا فرار کنید، مشکلات به دنبال‌تان خواهند آمد. اما اگر سعی کنید از قضاوت‌های مضر و مزاحمی که این مشکلات را به وجود می‌آورند دوری کنید، هر جا که باشید باثبات و متعادل خواهید بود.

دوازدهم ژانویه

تنها راه رسیدن به آرامش

این اندیشه را صبح و ظهر و شب به خاطر داشته باشید: برای رسیدن به خوشبختی فقط یک راه وجود دارد؛ هر آنچه خارج از کنترل‌تان است را رها کنید، چیزی از آن را به‌عنوان دارایی خودتان به حساب نیاورید و همه‌ی آن‌ها را به دست خداوند و تقدیر بسپارید.

ایبکتوس، گفتارها، ۴. ۴. ۳۹

امروز صبح به خودتان آنچه در کنترل شماست و آنچه نیست را یادآوری کنید. به خودتان تذکر دهید که بر اولی متمرکز باشید، نه دومی. قبل از ناهار به خودتان تذکر دهید تنها قدرت انتخاب در اختیار شماست (و قدرت استفاده از منطق و قضاوت در انتخاب‌ها). این تنها چیزی است که همیشه در اختیارتان خواهد بود. عصر به خودتان تذکر دهید جدا از انتخاب‌هایی که دارید، سرنوشت در دستان شما نیست. جهان در حرکت است و ما هم به هر سمتی که برود با آن حرکت می‌کنیم، چه خوب و چه بد.

شب دوباره به یاد بیاورید چه اموری از کنترل شما خارج‌اند و حدود انتخاب‌های‌تان چه چیزهایی‌اند. وقتی به رخت‌خواب رفتید، فراموش نکنید خواب نوعی تسلیم‌شدن و اطمینان‌کردن است و توجه کنید چه آرام شما را فرا می‌گیرد. نیز آماده باشید فردا دوباره این چرخه را تکرار کنید.

سیزدهم ژانویه

حلقه‌ی کنترل

ما انتخاب‌های عقلانی و تمام افعالی را که به‌تبع آن‌ها انجام می‌دهیم تحت‌کنترل داریم. آنچه تحت‌کنترل‌مان نیست شامل بدن و قسمت‌های مختلف آن، دارایی‌ها، پدر و مادر، خواهر و برادر، شهر و کشور یا هر چیزی می‌شود که ممکن است به ما ربط پیدا کند.

ایبکتوس، گفتارها، ۱. ۲۲. ۱۰

این مسئله به‌قدری مهم است که جا دارد آن را تکرار کنیم: فرد عاقل می‌داند چه‌چیزی در حوزه‌ی کنترل او و چه‌چیزی خارج از این حوزه قرار دارد. خبر خوب این‌که خیلی ساده می‌شود چیزی را که در کنترل ماست به خاطر سپرد. طبق نظر رواقیون، حلقه‌ی کنترل فقط شامل یک چیز می‌شود: «ذهن شما». بله، حتی بدن‌تان

هم به طور کامل در این حلقه قرار ندارد. در هر لحظه ممکن است دچار بیماری یا نقص عضو شوید یا در کشوری خارجی به زندان بیفتید. اما این نکته بازهم مثبت است، چون تعداد چیزهایی را که باید در ذهن داشته باشید بسیار کم می‌کند. در سادگی آرامش وجود دارد. زمانی که همه با فهرستی بلندبالا از مسئولیت‌ها در حال دویدن به این طرف و آن طرف‌اند، به دنبال چیزهایی که واقعاً مسئول‌شان نیستند، شما فهرستی دارید که فقط یک گزینه دارد. فقط لازم است یک چیز را مدیریت کنید: انتخاب‌های‌تان، اراده‌تان، ذهن‌تان. پس به فکر باشید.

چهاردهم ژانویه

طناب‌هایی را که ذهن‌تان را به سمت خودشان می‌کشند قطع کنید

درک کن که چیزی قوی‌تر و آسمانی‌تر از امیال مادی در تو وجود دارد، امیالی که تو را همچون عروسک خیمه‌شب‌بازی به این طرف و آن طرف می‌کشند. چه افکاری ذهن من را اشغال کرده‌اند؟ آیا ترس، شک، میل یا چیزی شبیه این‌ها نیست؟

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۱۲. ۱۹

به تمام خواسته‌هایی که باهم برای تصاحب قسمتی از سرمایه یا وقت‌تان در حال جنگیدن‌اند فکر کنید. متخصصان تغذیه در حال مهندسی محصولات‌اند تا از حسگرهای چشایی‌تان سوءاستفاده کنند. مهندسان سیلیکون‌ولی [۶۷] در حال طراحی محصولات‌اند که از شرط‌بندی هم اعتیادآورترند. رسانه‌ها در حال تولید داستان‌هایی‌اند که عصبانیت و خشم را تحریک می‌کنند.

این‌ها فقط قسمت کوچکی از وسوسه‌ها و فشارهایی‌اند که در تلاش برای تأثیرگذاری روی من و شما هستند و تلاش می‌کنند حواس‌مان را پرت کنند و ما را به سمتی غیر از چیزهای مهم بکشند. خوشبختانه مارکوس اورلیوس از این جنبه‌های زندگی مدرن در امان بود. اما او هم با مسائل زیادی روبه‌رو بود که حواس آدمی را پرت می‌کنند: غیبت، کار افراطی، ترس، شک، شهوت. هر انسانی گرفتار این فشارهای بیرونی و درونی است که مقاومت در برابرشان روزبه‌روز سخت‌تر می‌شود.

فلسفه از ما می‌خواهد بیشتر توجه کنیم و سعی کنیم بازیچه نباشیم؛ همان‌طور که ویکتور فرانکل [۶۸] در کتاب اراده برای معنا [۶۹] می‌نویسد: «غرایز انسان را هل می‌دهند و ارزش‌هایش او را می‌کشند.» ارزش‌ها و آگاهی درونی به ما اجازه نمی‌دهند فقط عروسک‌های خیمه‌شب‌بازی باشیم. مسلماً درک چنین مسائلی به کار و آگاهی نیاز دارد، اما آیا از این بهتر نیست که طناب‌هایی نامرئی هر لحظه ما را به سمتی بکشند؟

پانزدهم ژانویه

باقی‌ماندن در مسیر مترادف است با آرامش

تنها کسانی که به قدرتی ثابت و محکم در قضاوت رسیده‌اند به آرامش می‌رسند؛ دیگران مرتب در صعود و نزول‌اند، سردرگم میان پذیرفتن یا رد کردن چیزها. علت این فرازوفرودها چیست؟ علت این است که هیچ‌چیز مشخص نیست و این افراد بر نامطمئن‌ترین راهنما تکیه کرده‌اند: نظر عموم.

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

سنکا در بحث آرامش، از لغت یونانی «یوئیمیا»^[۷۰] استفاده و آن را به این شکل معنی می‌کند: «باور به خویش، ایمان به بودن در مسیر درست و دوری از شک به وسیله‌ی تبعیت نکردن از ردپاهای بسیاری که به هر جهتی رفته‌اند.» او می‌گوید چنین نگرش ذهنی‌ای است که آرامش را به ارمغان می‌آورد.

دید شفاف چنین باوری را به وجود می‌آورد. منظور این نیست که همیشه می‌توانیم یا باید بتوانیم صددرصد درباره‌ی همه‌چیز مطمئن باشیم؛ بلکه یعنی خیال‌مان از این‌که در مسیر درست قرار داریم راحت باشد، هر لحظه خودمان را با دیگران مقایسه نکنیم و دیدگاه‌مان را طبق دریافت‌های جدید تغییر ندهیم.

درعوض، آرامش و راحتی در گرو مشخص کردن مسیر خودمان و باقی‌ماندن در آن - و طبیعتاً گاهی اعمال تغییرات کوچکی در طول آن - است، بدون توجه به پریانی^[۷۱] که ما را به سمت صخره‌ها فرامی‌خوانند.

شانزدهم ژانویه

هیچ‌گاه کاری را از روی عادت انجام ندهیم

در اکثر مواقع برخورد ما با رویدادها بر اساس فرضیه‌های صحیح شکل نمی‌گیرد و درعوض باتوجه‌به عادت‌های اشتباه با آن‌ها روبه‌رو می‌شویم. با صحیح در نظر گرفتن همه‌ی این موارد، فردی که خودش را تمرین می‌دهد باید در تلاش برای رسیدن به چیزی فراتر باشد، نباید همواره دنبال لذت باشد و از درد و سختی فرار کند، نباید به زندگی چنگ بیندازد و از مرگ گریزان باشد، و نباید کسب مال و دارایی را ارزشمندتر از بخشش آن‌ها بداند.

موسونیوس روفوس، خطابه‌ها، ۶. ۲۵. ۵-۱۱

از کارگری پرسیدند: «چرا به این شکل کار را انجام دادی؟» و او پاسخ داد: «چون من و دیگران همیشه به همین شکل این کار را انجام داده‌ایم.» چنین پاسخی هر رئیسی خوب را ناراحت می‌کند و دهان هر کارآفرینی را آب می‌اندازد. این کارگر فکر نمی‌کند و همه‌چیز را از روی عادت انجام می‌دهد. به این ترتیب شرکت در معرض خطر از طرف رقبا قرار می‌گیرد و هر رئیس صاحب‌فکری احتمالاً چنین کارگری را اخراج خواهد کرد.

من و شما هم باید با عادت‌های مان همین قدر بی‌رحمانه برخورد کنیم. درحقیقت فلسفه را مطالعه می‌کنیم که از شر رفتارهای بدون فکر خلاص شویم. کارهایی را که بدون فکر و از روی عادت انجام می‌دهید، پیدا کنید. از خودتان بپرسید این بهترین روش برای انجام این کار است؟ بدانید چرا کاری را انجام می‌دهید و بر اساس علتی صحیح آن را انجام دهید.

هفدهم ژانویه

کار اصلی را دوباره راه‌اندازی کنید

من معلم شما هستم و شما در مدرسه‌ی من تعلیم می‌بینید. هدف من رساندن شما به کمال است، به رفتار معقولی که در قید چیزی نیست، شرم‌آور نیست و آزاد و جاری است، به مرحله‌ای که در همه‌چیز خدا را ببینید. هدف شما نیز یادگیری و اعمال مستمر همه‌ی این چیزهاست. پس اگر هدف صحیحی دارید، چرا کار را تمام نمی‌کنید؟ چه چیزی کم است؟ ... کار شدنی است و در توان من و شما هم هست. گذشته را رها کنید. فقط باید شروع کنیم. حرفم را باور کنید تا خودتان متوجه شوید.

اپیکتتوس، گفتارها، ۲. ۱۹. ۲۹-۳۴

آیا به خاطر دارید در کودکی یا سال‌های اول مدرسه از ترس شکست خوردن برخی کارها را امتحان نمی‌کردید؟ نوجوان‌ها اکثراً ترجیح می‌دهند به جای تلاش جدی سرسری کار کنند. تلاش بی‌انگیزه و از روی تنبلی برای‌شان توجیه فراهم می‌کند که بگویند: «اصلاً مهم نیست، اگر می‌خواستم می‌توانستم.»

هرچه بزرگ‌تر می‌شویم، عواقب شکست‌ها هم بزرگ‌تر می‌شوند. دیگر صحبت نمرات آزمون نهایی یا جوایز مسابقات ورزشی نیست، بلکه مسئله کیفیت زندگی و رویارویی با مسائل دنیای اطراف است.

اما اجازه ندهید این مسئله شما را بترساند. شما بهترین معلم‌های دنیا را دارید: خردمندترین فیلسوفان تاریخ. شما توانایی لازم را دارید و معلم هم چیز زیادی از شما نمی‌خواهد: فقط کار را شروع کنید. بقیه‌ی چیزها خودبه‌خود روبه‌راه می‌شوند.

هجدهم ژانویه

مثل شاعران و هنرمندان به دنیا نگاه کنید

از میان این برش کوچک زمان، هماهنگ با طبیعت بگذر و با وقار به آرامگاه ابدی برو، همچون افتادن زیتونی رسیده، در حال ستایش زمینی که از آن تغذیه

کرد و قدردان درختی که موجب رشدش شد.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۴. ۴۸. ۲

عبارات فوق‌العاده زیبایی در کتاب تأملات مارکوس اورلیوس پیدا می‌شوند که باتوجه‌به مخاطب کتاب (شخص خود مارکوس) مسئله‌ی عجیبی است. در جایی به ستایش «جذابیت و کشش» فرایندهای طبیعی، «ساقه‌های رسیده‌ی جو که سر خم کرده‌اند، ابروان اخم‌کرده‌ی شیر، کف سفیدی که از دهان گراز می‌ریزد» می‌پردازد. تصویرسازی واضح این موارد را مدیون معلم خصوصی سخنوری، مارکوس کرنلیوس فرونتو^[۷۲] هستیم. فرونتو که در کنار افرادی مثل سیسرون^[۷۳] جزء بهترین‌های روم بود، به‌دستور پدرخوانده‌ی مارکوس، برای تعلیم تفکر، نگارش و صحبت‌کردن استخدام شده بود.

این متون بیشتر از این‌که صرفاً عباراتی زیبا باشند، به مارکوس اورلیوس -و امروز به من و شما نسبت به چیزهای روزمره یا به‌ظاهر غیرزیبا نگاهی خاص داده‌اند. نگاهی هنرمندانه می‌خواهد که پایان زندگی را به افتادن میوه‌ای رسیده از درخت شبیه دانست. شاعران‌اند که متوجه می‌شوند «ترک‌های گوناگون و خطوط مختلف روی نان، با این‌که قصد نانوا نبوده‌اند، نظر فرد را جلب می‌کنند و اشتهای وی را برمی‌انگیزند» و از دل این تصویر به استعاره می‌رسند. دیدن چیزهایی که دیگران به آن توجه نمی‌کنند و یافتن زیبایی در مکانی که دیگران از آن غافل‌اند، آرامش و شادی به همراه می‌آورد. آیا چنین نگاهی بسیار بهتر از دیدن جهان به‌عنوان مکانی تاریک و زشت نیست؟

نوزدهم ژانویه

انتخاب‌های‌تان در مسیری‌اند که می‌روید

سکوی وعظ و زندان هر دو مکان‌اند، یکی رفیع و دیگری پست، اما در هر دوی این مکان‌ها اگر بخواهید، می‌توانید آزادی انتخاب داشته باشید.

اپیکتتوس، گفتارها، ۲. ۶. ۲۵

موقعیت‌های اجتماعی رواقیون بسیار متفاوت بوده‌اند. برخی متمول بودند و برخی دیگر در پایین‌ترین طبقه از سلسله‌مراتب اجتماعی روم به دنیا آمده بودند. عده‌ای زندگی راحتی داشتند و عده‌ای دیگر در سختی تصورناپذیری به سر می‌بردند. این قضیه درباره‌ی من و شما هم صادق است: ما از ریشه‌های متفاوتی به‌سمت فلسفه آمده‌ایم و نیز در زندگی تجربه‌ی خوش‌شانسی و بدشانسی را داشته‌ایم.

اما در هر شرایطی، چه کامیابی چه نگون‌بختی، فقط لازم است یک کار بکنیم: بر آن چیزی تمرکز کنیم که در کنترل ماست. ممکن است الان روزهای سختی را سپری

کنیم، درحالی‌که چند سال پیش زندگی بسیار خوبی داشتیم. شاید چند روز دیگر دوباره به‌حدی موفق شویم که از موفقیت دل‌زده شویم. اما یک چیز ثابت باقی خواهد ماند: آزادی انتخاب، چه در مسائل روزمره چه در مسیر زندگی.

درنهایت این یعنی شفافیت. هر کسی هستیم و هر کجا هستیم، فقط انتخاب‌های من و شما مؤثرند. چه انتخاب‌هایی؟ چگونه آن‌ها را ارزیابی خواهیم کرد؟ چگونه بهترین استفاده را از آن‌ها خواهیم برد؟ این‌ها سؤالاتی‌اند که زندگی از من و شما خواهد پرسید، بدون توجه به جایگاه‌مان. چطور پاسخ خواهید داد؟

بیستم ژانویه

افکارتان را دوباره برانگیزید

اصولت از میان نخواهند رفت مگر افکار تغذیه‌کننده‌ی آن‌ها را خاموش کنی، چراکه قادری مدام افکار جدید بسازی... می‌شود دوباره زندگی کرد! نگاهت را تازه کن تا زندگی را از نو شروع کنی.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۲.۷

آیا چند هفته‌ی گذشته زندگی به کام‌تان نبوده است؟ آیا از اصول و باورهایی که برای‌تان مهم‌اند فاصله گرفته‌اید؟ هیچ اشکالی ندارد. چنین چیزی برای همه‌ی ما اتفاق می‌افتد.

درواقع این موضوع احتمالاً برای مارکوس اورلیوس هم اتفاق افتاده است؛ اصلاً شاید به همین دلیل چنین یادداشتی برای خودش نوشته باشد، شاید با سناتورهای لج‌باز سروکله می‌زده یا با پسر بیمارش مشکل داشته است، شاید در این موقعیت‌های احتمالی عصبانی و ناامید شده یا دست از مراقبه کشیده باشد. چه کسی این‌طور نیست؟ اما این یادآوری می‌گوید هر اتفاقی بیفتد، هر قدر هم که رفتارمان قبلاً ناامیدکننده بوده باشد، اصول و معیارها ثابت باقی خواهند ماند. ما هر لحظه می‌توانیم برگردیم و آن‌ها را در آغوش بکشیم. آنچه دیروز رخ داد، آنچه پنج دقیقه‌ی قبل رخ داد، گذشته است. هر زمان بخوایم دوباره راه بیفتیم و از نو شروع کنیم.

چرا همین الان این کار را نکنیم؟

بیست‌ویکم ژانویه

مراسم صبحگاهی

اولین کاری که صبح می‌کنید پرسیدن این‌ها از خودتان باشد:

در مسیر رهاشدن از دل‌بستگی‌ها چه چیزی کم دارم؟

برای رسیدن به آرامش چه چیزی کم دارم؟

من چه هستم؟ فقط یک کالبد، یک صاحب ملک یا یک آوازه؟ هیچ‌کدام.

پس چه چیزی هستم؟ موجودی صاحب منطق.

از من چه توقعی می‌رود؟ که به اعمالم فکر کنم.

چطور از مسیر آرامش دور افتادم؟

کدام رفتارم غیردوستانه، غیراجتماعی یا بی‌مسئولیتی بود؟

از انجام چه چیزی غافل شدم که حاصلش شد چنین رفتارهایی؟

اپیکتتوس، گفتارها، ۴. ۶. ۳۴-۳۵

بسیاری از افراد موفق برنامه‌ی صبحگاهی دارند؛ برخی مراقبه می‌کنند، برخی ورزش می‌کنند، بسیاری افکار، ترس‌ها و امیدهای‌شان را یادداشت می‌کنند. در همه‌ی این موارد، نوع کاری که انجام می‌دهند چندان مطرح نیست، بلکه شکل‌دادن عادت به تأملی مراسم‌گونه است. هدف این است که زمانی را برای بررسی درون‌تان در نظر بگیرید.

در نظر گرفتن زمانی برای این کار، چیزی است که رواقیون تقریباً بیشتر از هر چیزی بر آن تأکید می‌کنند. نمی‌دانیم مارکوس اورلیوس کتاب تأملات را صبح‌ها نوشته است یا شب‌ها، اما می‌دانیم در زمان‌های تنهایی و برای خودش و نه کس دیگری این کار را کرده است. اگر برای شکل‌دادن عادت روزانه‌تان دنبال نمونه می‌گردید، می‌توانید از الگوی مارکوس اورلیوس و فهرست اپیکتتوس شروع کنید.

از امروز، هر صبح این سؤالات دشوار را از خودتان بپرسید. اجازه دهید فلسفه و تلاش‌تان شما را به سمت پاسخ‌های بهتر راهنمایی کنند، هر روز یک جواب اما در طول مسیر زندگی.

بیست و دوم ژانویه

بازبینی روز

من همیشه سعی می‌کنم خودم را بررسی کنم و بهترین کاری که می‌کنم بازبینی هر روز است. اگر به زندگی خودمان نگاه نکنیم و رفتار گذشته‌مان را بررسی نکنیم، به انسانی شرور تبدیل خواهیم شد. ما فقط درباره‌ی آنچه می‌خواهیم بعداً انجام دهیم فکر می‌کنیم، اما برنامه‌های من و شما برای آینده از گذشته‌مان نشئت می‌گیرند. سنکا، نامه‌های اخلاقی، ۲.۸۳

سنکا در نامه‌ای خطاب به برادر بزرگ‌ترش نواتوس [۷۴] از رفتاری بسیار مفید سخن می‌گوید که خودش از خودش سؤالات مختلفی می‌کند: امروز چه رفتار بدی را سرکوب کردم؟ آیا امروز انسان بهتری بودم؟ آیا اعمال منصفانه بودند؟ چطور پیشرفت کنم؟

ابتدا یا انتهای روز، رواقیون با یادداشت‌های روزانه در دست می‌نشینند تا بررسی کنند چه کرده‌اند، چه افکاری داشته‌اند و چه مواردی را می‌توانند بهبود ببخشند. به همین علت است که می‌گوییم کتاب تأملات مارکوس اورلیوس مرموز است، چون برای کسب شفافیت تفکر شخصی نگاشته شده است، نه استفاده‌ی عمومی. یادداشت‌کردن تمرینات رواقی به نوعی تمرین هم محسوب می‌شود، مثل تکرارکردن دعا و نیایش.

برای خودتان در رایانه یا روی کاغذ، دفترچه یادداشت روزانه‌ای تهیه کنید. زمان بگذارید و اتفاقات روزتان را یادآوری کنید. در ارزیابی رفتارها تعارف را کنار بگذارید. توجه کنید چه چیزهایی به خوش‌حالی‌تان کمک کرده‌اند و چه چیزهایی از شادی‌تان کاسته‌اند. کارهایی را که می‌خواهید انجام دهید یا نقل‌قول‌هایی را که از آن‌ها خوش‌تان آمده است یادداشت کنید. با نوشتن این افکار احتمال فراموش کردن‌شان کم می‌شود. همچنین درنهایت کتابچه‌ای خواهید داشت که با استفاده از آن خواهید توانست پیشرفت‌تان را بررسی کنید.

بیست و سوم ژانویه

حقیقت درباره‌ی پول

بیایید برویم سراغ ثروتمندان و ببینیم چه زمان‌های بسیاری که بی‌شبهت به فقرا نیستند! هنگام سفر باید اسباب‌اثاثیه‌شان را محدود کنند و هنگامی که تعجیل واجب است، از همراه کردن خدم و حشم چشم‌پوشی می‌کنند. و کسانی که در میدان جنگ هستند، چیزهای بسیار کمی همراه دارند....
سنکا، تسلیت به هلویا [۷۵]، ۱. ۱۲. ب- ۲

نویسنده‌ی امریکایی اف. اسکات فیتزجرالد [۷۶]، که در کتاب گتسبی بزرگ [۷۷] زندگی ثروتمندان و افراد مشهور را تمجید می‌کند، یکی از داستان‌های کوتاهش را با این جملات شروع می‌کند: «اجازه دهید درباره‌ی ثروتمندان چیزی را به شما بگویم: آن‌ها با من و شما فرق دارند.» چند سال پس از چاپ این داستان، ارنست همینگوی [۷۸] با فیتزجرالد شوخی می‌کند و می‌نویسد: «بله، آن‌ها پول بیشتری دارند.»

این همان چیزی است که سنکا تذکر می‌دهد. به‌عنوان فردی که خود جزء ثروتمندان رده‌اول روم بود، بهتر از هر کسی می‌داند پول فقط حواشی زندگی را عوض می‌کند. پول برخی مشکلاتی را که افراد بی‌پول تصور می‌کنند، حل نمی‌کند؛ درحقیقت هیچ دارایی مادی‌ای نمی‌تواند آن مشکلات را حل کند. چیزهای بیرونی نمی‌توانند مسائل درونی را تغییر بدهند.

ما دائماً این مسئله را فراموش می‌کنیم و همین قضیه آشفته‌گی و درد زیادی برای‌مان به بار می‌آورد. همینگوی بعدها درمورد فیتزجرالد نوشت: «او تصور می‌کرد افراد ثروتمند گونه‌ای از آفریده‌های تمجیدشده‌اند. وقتی متوجه شد چنین چیزی نیست، ضربه‌ای خورد به بزرگی تمام ضربات زندگی.» اگر من و شما هم دیدگاه‌مان را تغییر ندهیم، همین بلا سرمان خواهد آمد.

بیست و چهارم ژانویه

تلاش کنید به درک عمیق برسید

من از راستیکوس آموختم با دقت مطالعه کنم، راضی به درک تقریبی و کلی نباشم و با کسانی که درباره‌ی یک موضوع حرف‌های زیادی برای گفتن دارند سریع موافقت نکنم.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۱. ۷. ۳

فصل اول کتاب تأملات مارکوس اورلیوس در باب قدردانی است. از یکایک افراد مؤثر در زندگی‌اش تشکر می‌کند. یکی از این افراد کوئینتوس جونیوس راستیکوس [۷۹]، معلمی است که در شاگردش عشق به درک عمیق را پرورش می‌داد؛ تمایلی که فرد را ترغیب می‌کند در مسئله‌ی آموزش به اطلاعات سطحی راضی نباشد.

آشنایی مارکوس با اپیکتتوس هم از طریق راستیکوس بوده است. درحقیقت راستیکوس متن سخرانی‌های اپیکتتوس را به مارکوس قرض داد. مارکوس به فهم کلیت این سخرانی‌ها رضایت نداد و به صرف این که معلمش آن‌ها را پیشنهاد داده بود سخرانی‌ها را نپذیرفت. پال جانسون [۸۰] یک بار به شوخی گفت ادموند ویلسون [۸۱] طوری کتاب می‌خواند که «انگار نویسنده در دادگاه در مقابل حکم اعدام از خودش دفاع می‌کند». مارکوس به همین شکل متون اپیکتتوس را مطالعه می‌کرد و هنگامی که دروس را مفید تشخیص می‌داد، آن‌ها را جذب می‌کرد. تعالیم قسمتی از دی‌ان‌ای او می‌شدند. باین که خودش قدرت و حشمت زیادی کسب می‌کند، در زندگی‌اش بسیاری از آن تعالیم را به تفصیل نقل می‌کند و با لغاتش به آرامش و قدرت می‌رسد.

من و شما هم لازم است به این نوع خوانش عمیق برسیم. برای همین هر روز به جای یک فصل، فقط یک صفحه می‌خوانیم تا بتوانیم زمان بگذاریم و با توجه و تعمق مطالعه کنیم.

بیست و پنجم ژانویه

تنها دستاورد

چه دستاوردهایی باقی مانده‌اند؟ به نظر من این است: تحدید عمل کردن یا نکردن مان به آنچه در تناسب با نیازهای مان برای آماده‌سازی است... و تعلیم و تعلم هم فقط برای همین است. این است که باید برایش ارزش قائل شد. اگر سخت به این موضوع پایبند باشی، در دستیابی به سایر چیزها جلوی خود را خواهی گرفت... اما اگر محکم نباشی، آزاد، متکی به خود یا رها از آرزوها نخواهی بود. در عوض مملو از حسادت، بدبینی و شک در قبال هر کسی خواهی شد که بتواند از این قدرت بهره ببرد و به توطئه علیه کسانی که به خواسته‌های تو رسیده‌اند خواهی پرداخت. اما اگر برای خود و ذهن خود ارزش و احترام قائل باشی، به رضایت از نفس می‌رسی و با انسان‌ها و خدایان در هماهنگی بیشتری قرار خواهی گرفت و آنچه را خدایان در جهان و در اختیار تو قرار داده‌اند ستایش خواهی کرد.

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

وارن بافت [۸۲] با سهامی به ارزش ۶۵ میلیارد دلار، ساکن خانه‌ای است که سال ۱۹۸۵ به مبلغ ۳۱ هزار و ۵۰۰ دلار خریده است. جان اورشل [۸۳]، بازیکن مهاجم تیم کلاغ‌های بالتیمور [۸۴] درآمد میلیونی دارد، اما هزینه‌های زندگی‌اش را به سالیانه ۲۵ هزار دلار محدود می‌کند. کاووی لئونارد [۸۵]، ستاره‌ی تیم بسکتبال سن انتونیو اسپرز [۸۶]، با اتومبیل شوی تاهو [۸۷] مدل ۱۹۹۷ این طرف و آن طرف می‌رود. او این خودرو را در نوجوانی خریده است و آن را عوض نمی‌کند، درحالی که قراردادی به ارزش ۹۴ میلیون دلار بسته است. چرا؟ علت این نیست که این‌ها افراد خسیسی‌اند، بلکه چون چیزهایی که برای‌شان مهم است بهای کمی دارند.

بافت یا اورشل یا لئونارد هیچ کدام اتفاقی به این جایگاه نرسیده‌اند. سبک زندگی آن‌ها نتیجه‌ی اولویت‌بندی است. آن‌ها علایقی را در خودشان پرورش داده‌اند که پایین‌تر از سطح اقتصادی‌شان است و در نتیجه هر میزان درآمدی به آن‌ها آزادی خرید چیزهایی را که دوست دارند می‌دهد. از قضا شرایط طوری پیش رفته است که بسیار ثروتمند شده‌اند. داشتن این نوع شفافیت درباره‌ی آنچه به آن علاقه دارند، یعنی این‌که می‌توانند از زندگی لذت ببرند، یعنی حتی اگر وضعیت بازار دگرگون شود یا شغل‌شان را به علت آسیب‌دیدگی از دست بدهند، بازهم شاد خواهند بود.

هر چه چیزهایی که می‌خواهیم و تلاشی که برای به دست آوردن‌شان لازم است بیشتر باشند، کمتر و کمتر از زندگی لذت خواهیم برد و آزادی‌مان کمتر خواهد شد.

بیست و هشتم ژانویه

قدرت مانترا [۸۸]

پیوسته به خودت بگو: «من می‌توانم هر بدی، هوس یا هر نوع پریشانی را از خودم دور نگه دارم و با نگاه به ذاتِ اتفاقات فقط به میزان لازم به آن‌ها توجه خواهم کرد.» به این طریق انگاره‌های کاذب را از ذهنت پاک خواهی کرد. همیشه این قدرت را که طبیعت در اختیارت می‌گذارد به یاد داشته باش.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۸. ۲۹

هر کس کلاس یوگا رفته باشد یا به نوعی با افکار هندویی یا بودایی برخورد داشته باشد، احتمالاً از مانترا خبر دارد. مانترا در زبان سانسکریت یعنی «سخن مقدس»؛ هر لغت، عبارت، فکر یا حتی صدا که برای رسیدن به شفافیت تفکر یا راهنمایی معنوی گفته می‌شود. مانترا به طور خاص در مراقبه مفید است، چون کمک می‌کند چیزهای اضافی را خارج از ذهن نگه داریم.

پس منطقی به نظر می‌رسد که مارکوس اورلیوس مانترایی رواقی را پیشنهاد کند؛ نوعی تذکر یا ذکر برای استفاده هنگام پریشانی یا اوقاتی که زندگی بر ما فشار می‌آورد. اساساً می‌گوید: «من قدرت این را دارم که پریشانی‌ها را دور نگه دارم. من می‌توانم حقیقت را مشاهده کنم.»

هر طور مایلید جمله‌ای بسازید، آن قسمت برعهده‌ی خودتان است، اما مانترایی برای خودتان داشته باشید و از آن برای رسیدن به شفافیتی که می‌خواهید استفاده کنید.

بیست و هفتم ژانویه

سه زمینه‌ی تعلیم

سه زمینه وجود دارد که فرد خردمند و نیک لازم است در آن‌ها تعلیم ببیند. اولی درباره‌ی خواسته‌ها و نفرت‌ها است: این‌که فرد هیچ‌گاه از رسیدن به خواسته‌هایش بازماند و گرفتارِ نفرت‌هایش نشود. دومی درباره‌ی تکانش‌های اقدام‌کردن یا اقدام‌نکردن، یا به‌طور جامع‌تر درخصوص وظیفه است: این‌که فرد با دلایل صحیح، نه با بی‌مبالاتی، دست به عمل بزند. سومی درباره‌ی آزادی از فریب، خودداری و به‌طورکلی درزمینه‌ی قضاوت و رضایت ذهن از ادراک است. مهم‌ترین بین این سه، همان اولی و درارتباط با علایق است. چون هنگامی که در خواسته‌ها و نفرت‌های‌مان به مشکل برمی‌خوریم، احساساتِ قوی برانگیخته می‌شوند. اپیکتتوس، گفتارها، ۳. ۲. ۱-۳الف

بیایید امروز روی زمینه‌های تعلیمی‌ای تمرکز کنیم که اپیکتتوس برای‌مان مطرح می‌کند. اول باید بررسی کنیم چه‌چیز را بخواهیم و چه‌چیز را نخواهیم. چرا؟ تا آنچه خوب است را طلب کنیم و از آنچه بد است دور بمانیم. این‌که فقط به کالبد خودتان گوش فرادهید کافی نیست، چون معمولاً خواسته‌های‌مان موجب گمراهی‌اند.

سپس باید تکانش‌های عمل یا انگیزه‌ها را در نظر بگیریم. آیا کارهای ما علت درستی دارند یا فقط رفتارهای بدون فکرند؟ یا باور داریم باید کاری انجام دهیم؟ درآخر قضاوتِ ماست. توانایی‌مان برای درک صحیح و شفافِ مسائل وقتی فعال می‌شود که از هدیه‌ی طبیعت استفاده کنیم: منطق. این سه زمینه‌ی مجزا درعمل از یکدیگر جداشدنی نیستند. قضاوتِ ما بر خواسته‌های‌مان تأثیر می‌گذارد، خواسته بر عمل و ازطرفی قضاوت بر عمل. اما بدون تلاش این چرخه به نتیجه‌ی خوبی نمی‌رسد. باید برای هر زمینه انرژی و زمان صرف کنیم. اگر چنین کنیم، به شفافیت و موفقیت خواهیم رسید.

بیست‌وهشتم ژانویه

الگو قرار دادن خردمندان

به اصل حاکم بر رفتار افراد، به‌ویژه خردمندان، با دقتِ فراوان توجه کن. دقت کن از چه‌چیز پرهیز می‌کنند و در تمنای چه‌چیزند.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۴. ۳۸

سِنکا می‌گوید: «بدون وجود خط‌کش نمی‌شود چیز کج را راست کرد.» این همان نقش انسان‌های خردمند در زندگی من و شماست: الگو و منبع الهام. تا بر اساس افکار آن‌ها ایده‌های‌مان را بسنجیم و فرضیات‌مان را ارزیابی کنیم.

انتخاب این فرد برعهده‌ی شماست، شاید مادر یا پدر، یک نویسنده، فیلسوف یا یک متفکر. شاید پیروی از مسلک حضرت مسیح انتخاب شما باشد. فردی را انتخاب کنید، دقت کنید چه رفتارهایی دارد (و چه کارهایی را انجام نمی‌دهد) و تلاش کنید مانند او رفتار کنید.

بیست‌ونهم ژانویه

زوائد را حذف کنید

همیشه روی کاری تمرکز کن که در حال انجام آن هستی. به‌عنوان یک رومی و یک انسان، کار را با وقار، وفاداری، آزادی و انصاف انجام بده و به چیز دیگری فکر نکن. اگر کار را طوری شروع کنی که انگار آخرین فعالیتت در زندگی است و هر چه حواس‌پرتی و احساسات گمراه‌کننده‌ی عقل و پوچی و گلایه از زندگی هست را رها کنی، به این هدف می‌رسی. خواهی دید چطور تسلط بر چند کار کوچک، زندگی‌ای غنی به ارمغان خواهد آورد. اگر این مسائل را رعایت کنی، خدایان چیز دیگری از تو نخواهند خواست.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۲. ۵

هر روز فرصتی است برای اندیشیدن بیش از حد به اعمال. چه لباسی بپوشم؟ آیا آن‌ها از من خوش‌شان می‌آید؟ آیا تغذیه‌ی مناسب دارم؟ قدم بعدی زندگی‌ام چیست؟ آیا رئیس از کارم راضی است؟

بیا یاد امروز فقط بر آن چیزی تمرکز کنیم که پیش روی‌مان است. به حرف مربی تیم وطن‌پرستان نیوانگلند آقای بیل بلیچیک [۸۹] گوش می‌دهیم: «کارتان را بکنید.» مثل رومی‌ها، مثل سربازها، مثل استادکارها. لازم نیست درگیر انواع حواس‌پرتی باشیم یا درگیر این‌که دیگران چه کار می‌کنند.

مارکوس می‌گوید هر فعالیتی را طوری انجام دهید که انگار آخرین کارتتان در دنیا است، چراکه احتمال این اتفاق کم نیست. حتی اگر قضیه این نباشد، سرهم‌بندی کردن دردی را درمان نمی‌کند. امروز با سادگی تمرکز روی کاری که می‌کنید به شفافیت برسید.

سی‌ام ژانویه

لازم نیست از همه‌چیز مطلع باشید

اگر به پیشرفت تمایل دارید، رضایت دهید درباره‌ی مسائل بی‌ربط، بی‌اطلاع یا نادان جلوه کنید؛ نخواهید که دانا به نظر برسید. و اگر افرادی شما را مهم می‌بینند، به خودتان شک کنید.

در دنیای کنونی با شبکه‌های ارتباطی پیشرفته‌اش، یکی از مهم‌ترین کارهایی که می‌توانید به‌عنوان انسان انجام دهید، این است که بگویید: «اطلاع ندارم.» یا به‌طور صحیح‌تر: «اهمیت نمی‌دهم.» به نظر می‌رسد بیشتر افراد ضروری می‌دانند که از تک‌تک اتفاقات روز اطلاع داشته باشند، همه‌ی قسمت‌های سریال‌های معروف را تماشا کنند، اخبار را کامل دنبال کنند و خود را به‌عنوان فردی آگاه و به‌روز معرفی کنند.

اما چه مدرکی هست که بگوید این‌همه کار لازم است؟ آیا نیروی انتظامی چنین چیزی را واجب کرده یا شما از این‌که در یک مهمانی نادان به نظر برسید می‌ترسید؟ بله، شما در قبال خانواده و جامعه وظیفه دارید از چیزهایی که مستقیماً آن‌ها را تحت‌تأثیر قرار می‌دهند مطلع باشید، اما فقط همین و نه بیشتر. چقدر وقت، انرژی و اعصاب بیشتری خواهید داشت اگر استفاده از رسانه‌ها را به مقدار چشمگیری کاهش دهید؟ چقدر آرام‌تر و آماده‌تر خواهید بود اگر برای هر رسوایی، خبر بد یا بحران احتمالی (که اکثراً هم اتفاق نمی‌افتند) هیجان‌زده یا عصبانی نباشید؟

سی‌ویکم ژانویه

فلسفه به‌عنوان داروی روح

مانند یک استادکار سخت‌گیر سراغ فلسفه نرو، بلکه همچون یک بیمار، برای درمان سوزش چشم، تیمار سوختگی یا دریافت مرهم به سراغش برو. با چنین دیدگاهی، دیگر برای تبعیت از منطق مشکلی نخواهی داشت و به‌آرامی در آغوشش جا خواهی گرفت.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۹.۵

هر چه سرمان شلوغ‌تر می‌شود، هر چه بیشتر کار و مطالعه می‌کنیم و بیشتر یاد می‌گیریم، بیشتر از مسیر دور می‌شویم. وارد نوعی چرخه می‌شویم؛ درآمد داریم، خلاقیت داریم و به همین‌ها سرگرم و مشغولیم. به نظر می‌رسد همه‌چیز مرتب است. اما روزه‌روز از فلسفه فاصله می‌گیریم. درنهایت این سهل‌انگاری مشکل‌ساز می‌شود، اضطراب ایجاد می‌شود، افکارمان دچار تشویش می‌شوند، فراموش می‌کنیم اصل چیست و نتیجه‌اش می‌شود نوعی آسیب. هنگامی که چنین شرایطی رخ می‌دهد، لازم است ترمز کنیم؛ همه‌چیز را کنار بگذاریم و سعی کنیم به تمرینات و رفتارهایی برگردیم که می‌دانیم ریشه در شفافیت، قضاوت صحیح، معیارهای نیک و «سلامتی» دارند.

قرار است رواقی‌گری داروی روح‌مان باشد که ما را از آسیب‌های زندگی مدرن‌رهایی می‌بخشد و انگیزه و انرژی‌ای را که برای ادامه‌ی زندگی به آن احتیاج

داریم به ما برمی‌گرداند. امروز به فلسفه سر بزنیید و اجازه دهید درمان‌تان کند.

فوریه: احساسات و عواطف

یکم فوریه

برای افراد همیشه عصبانی

هر وقت حس کردی موجی از خشم در تو شعله‌ور شده است، به این عبارت فکر کن: خشمگین شدن مردانه نیست. در عوض آرامش و منطقی بودن انسانی‌تر و در نتیجه مردانه‌تر است. مرد واقعی به خشم و نارضایتی اجازه‌ی سربرآوردن نمی‌دهد و چنین فردی قدرت و جرئت و استقامت دارد. هرچه فرد به داشتن یک ذهن آرام نزدیک‌تر باشد، قدرتمندتر است.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۱۱. ۱۸. ۵۵

چرا ورزش‌کارها در مقابل حریف از الفاظ بد استفاده می‌کنند؟ چرا وقتی حواس داور نیست، از الفاظ اهانت‌آمیز و زشت استفاده می‌کنند؟ به این دلیل که نوعی عکس‌العمل ایجاد کنند. عصبانی کردن و پرت کردن حواس حریف راه خوبی برای شکست دادن اوست.

وقتی حس کردید دارید عصبانی می‌شوید، جملات بالا را به خاطر بیاورید. خشم نه مؤثر است نه مردانه. خشم نوعی اشتباه است، نوعی ضعف. بسته به کاری که دارید می‌کنید، حتی ممکن است دامی باشد که فرد دیگری برای شما پهن کرده است.

طرف‌داران و حریفان جو لوییس [۹۰] او را «آدم‌آهنی رینگ بوکس» خطاب می‌کردند، چون کاملاً بی‌هیجان بود. چهره‌ی آرام و سرد او بسیار بیشتر از نگاه‌های دیوانه‌وار یا حرکات‌های هیجانی حریف را می‌ترساند.

قدرت توانایی فرد در خودداری است. قدرت یعنی آن کسی باشیم که هیچ‌گاه عصبانی و هیجان‌زده نمی‌شود، چون احساسات را تحت‌کنترل دارد، نه این‌که خود تحت‌کنترل احساسات باشد.

دوم فوریه

چهارچوب صحیح ذهن

افکارت را به این نحو چهارچوب‌بندی کن: تو فرد بالغی هستی که اجازه نمی‌دهی در قید فلان چیز باشی، اجازه نمی‌دهی مانند عروسک خیمه‌شب‌بازی هر لحظه احساسات تو را به این طرف و آن طرف بکشند. قرار است از گله و شکایت درباره‌ی وضع کنونی و ترسیدن از آینده دست برداری.

ما از کسی که سعی می‌کند رئیس‌بازی در بیاورد خوش‌مان نمی‌آید. به من نگوئید چطور لباس بپوشم، چطور فکر کنم، چطور کارم را انجام بدهم، چطور زندگی کنم. چون من و شما افرادی مستقل و متکی به خودیم، یا دست‌کم نزد خودمان چنین باوری داریم.

اما وقتی کسی چیزی می‌گوید که با آن موافق نیستیم، حسی از درون به ما می‌گوید باید با او بحث کنیم. اگر کسی کاری کند که دوست نداریم، باید از او ناراحت شویم و ناراحتی را ابراز کنیم. وقتی اتفاق بدی رخ می‌دهد، باید ناراحت و نگران شویم. اما اگر چند لحظه‌ی بعد اتفاق خوبی بیفتد، ناگهان خوش‌حال و هیجان‌زده می‌شویم و بازهم خبر خوب می‌خواهیم.

ما هیچ‌وقت به دیگران اجازه نمی‌دهیم آن‌طور که احساسات و عواطف‌مان ما را این‌طرف و آن‌طرف می‌برند با ما برخورد کنند. وقت آن رسیده است که متوجه شویم ما عروسک‌های نمایش نیستیم که چون دل‌مان می‌خواهد هر لحظه رفتار متفاوتی داشته باشیم. من و شما مییم که باید رئیس باشیم، نه احساسات و عواطف‌مان، چون ما انسان‌هایی مستقل و متکی به خودیم.

سوم فوریه

منشأ آشفتگی

وقتی فرد مضطربی را می‌بینم، از خودم می‌پرسم او در طلب چیست؟ چون اگر فردی در طلب چیزی خارج از حوزه‌ی کنترل خودش نباشد، چه دلیلی برای آشفتگی وجود دارد؟

اپیکتتوس، گفتارها، ۲.۱۳.۱

پدر مضطرب نگران فرزندان است. او چه می‌خواهد؟ جهانی که همیشه امن باشد. مسافری پریشان، او چه می‌خواهد؟ هوا خراب نشود و ترافیک باز شود تا او به پروازش برسد. سرمایه‌گذاری نگران چطور؟ می‌خواهد شرایط بازار طوری رقم بخورد که سرمایه‌گذاری‌اش بازدهی داشته باشد.

همان‌طور که اپیکتتوس می‌گوید، تمام این داستان‌ها یک وجه اشتراک دارند: خواستن چیزی خارج از حوزه‌ی کنترل ما. عصبی‌شدن، هیجان‌زده‌شدن، با نگرانی به هر دری زدن: این لحظاتِ پرفشار و پردرد و پریشان‌بیهوده‌ترین و پست‌ترین حالت ما انسان‌ها هستند. خیره‌شدن به ساعت، به بلیت، صندوق پرداخت بغلی، به آسمان: انگار همه‌ی ما اعضای مذهبی هستیم که در آن خدایان تقدیر فقط زمانی خواسته‌مان را اجابت می‌کنند که آرامش ذهنی‌مان را برای‌شان قربانی کنیم.

امروز وقتی حس کردید نگران و آشفته‌اید از خودتان بپرسید: چرا از درون به هم ریخته‌ام؟ آیا من شرایط را کنترل می‌کنم یا اضطراب اوضاع را در دست گرفته؟ و از همه مهم‌تر: آیا آشفتگی برایم منفعتی دارد؟

چهارم فوریه

در باب شکست‌ناپذیری

چه کسی شکست‌ناپذیر است؟ کسی که برای هیچ چیز خارج از حوزه‌ی انتخاب‌های عقلانی‌اش ناراحت نمی‌شود.

ایبکتوس، گفتارها، ۱. ۱۸. ۲۱

آیا تابه‌حال توجه کرده‌اید ورزش‌کاران حرفه‌ای چطور با رسانه‌ها برخورد می‌کنند؟ هیچ سؤال‌ی برای‌شان دشوار نیست، هیچ‌گاه تند یا بی‌ادبانه صحبت نمی‌کنند. به سؤالات طعنه‌آمیز با شوخی و صبر و وقار بی‌توجهی می‌کنند. حتی وقتی تحریک می‌شوند هم سعی می‌کنند لغزشی نداشته باشند. این افراد چنین توانایی‌ای دارند چون هم تمرین و ممارست کرده‌اند، هم متوجه‌اند رفتارهای احساسی فقط شرایط را بدتر می‌کنند. رسانه‌ها فقط منتظرند آن‌ها تیق بزنند یا ناراحت شوند تا بهانه‌ای دست‌شان بیاید. اما این افراد اهمیت کنترل رفتار را برای خودشان سرلوحه کرده‌اند.

احتمال این‌که امروز با دسته‌ای از خبرنگاران روبه‌رو شوید که از شما سؤالات تندوتیزی کنند کم است. اما اگر چنین تصویری را در ذهن داشته باشید، می‌تواند الگوی خوبی در مقابل هر نوع فشار یا استرسی باشد که ممکن است برای‌تان ایجاد شود. انتخاب عقلانی، یا به قول رواقیون «پروهایرسیس»^[۹۱]، نوعی شکست‌ناپذیری است که می‌توانیم در خودمان پرورش دهیم. می‌توانیم حملات مغرضانه را با اهمیت‌ندادن دفع کنیم و از میان مشکلات و سختی‌ها بدون اصطکاک عبور کنیم. درانتها هم، مثل الگویی که بررسی کردیم، می‌توانیم به سمت جمعیت برگردیم و بگوییم: «سؤال بعدی!»

پنجم فوریه

تکانش‌ها^[۹۲] را کنترل کنید

این در و آن در نزن، درعوض هر انگیزش را با معیار تعادل و میانه‌روی بسنج و شفافیت عقیده‌ات را در هر رویدادی حفظ کن.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۴. ۲۲

به آدم‌های دیوانه‌ای که دوروبرتان هستند فکر کنید. نه کسانی که از نوعی بیماری ذهنی رنج می‌برند، بلکه آن‌هایی که زندگی و تصمیمات‌شان نابهنجار است.

همه چیز یا صفر است یا صد؛ وضعیت یا محشر است یا افتضاح. این افراد خسته کننده نیستند؟ دل‌تان نمی‌خواست ایشان برای فهمیدن تفاوت میان تکانش‌های خوب و بد معیاری می‌داشتند؟

چنین معیاری وجود دارد: میانه‌روی، منطق، فلسفه. پیام اصلی تفکرات رواقیون این است که همه نوع تکانشی برای شما ایجاد خواهد شد و وظیفه‌ی شما کنترل آن‌هاست، همچون مجبورکردن یک سگ به نشستن. به زبان ساده‌تر: قبل از اقدام فکر کنید. بپرسید: کنترل اوضاع در دستان چه کسی است؟ دارم بر اساس چه اصولی عمل می‌کنم؟

ششم فوریه

به دنبال نزاع نباشید

با کسانی که به دل امواج می‌زنند یا با افرادی که با پذیرش زندگی‌ای پرتلاطم هر روز با روحی قوی به جنگ با شرایط سخت می‌روند موافق نیستم. انسان خردمند چنین شرایطی را تحمل می‌کند، اما انتخاب نه؛ برعکس، انتخاب می‌کند در آرامش باشد تا این‌که در جنگ زندگی کند.

سنکا، نامه‌های اخلاقی، ۲۸. ۷

زمانی مرسوم شده بود این قسمت از سخنرانی روزولت [۹۳] با عنوان «انسان در میدان مبارزه» را نقل کنند که در آن به افتخار از «کسی که صورتش پوشیده از خاک و خون و عرق است و شجاعانه می‌جنگد...» صحبت می‌کند و در مقابل به منتقدانی که خارج از گود نشسته‌اند، ایراد می‌گیرد. این سخنرانی مربوط به زمانی است که روزولت از ریاست‌جمهوری کنار کشید، در اوج محبوبیت. طی سال‌های بعد از این ماجرا، او تلاش کرد دوباره رئیس‌جمهور شود، اما شکست بدی خورد و تقریباً تا مرز ترور شدن پیش رفت. در یکی از رودخانه‌های آمازون نزدیک بود غرق شود، در سفرهایش به آفریقا هزاران حیوان را کشت. بعدها از وودرو ویلسون [۹۴] خواهش کرد برای اعزام به میدان جنگ جهانی اول او را نام‌نویسی کند، هرچند ۵۹ سال سن داشت. روزولت حاضر بود کارهای زیادی انجام دهد که وقتی به آن‌ها نگاه می‌کنیم به نظر می‌رسد بسیار گیج‌کننده‌اند.

روزولت واقعاً انسان بزرگی بود. اما تحت‌تأثیر تکانش بود، نوعی اعتیاد بی‌پایان به کار و فعالیت. بسیاری از ما دچار این موضوعیم: تحت‌تأثیر چیزهایی قرار داریم که در کنترل‌مان نیستند. از درج‌زدن می‌ترسیم، پس دست‌به‌دامان فعالیت و تلاش می‌شویم تا حواس‌مان را پرت کنیم. گاهی تصمیم می‌گیریم به میدان جنگ برویم، حتی میدان جنگ واقعی، درحالی‌که انتخاب بهتر و افتخارآمیزتر ماندن در شرایط صلح است.

بله، انسان در میدان نبرد ستودنی است. سربازی و وکالت و تجارت و همه‌ی مشاغل دیگر هم پرافتخارند، اما فقط وقتی (این «فقط» بسیار مهم است) که با دلایل درست در میدان نبرد باشیم.

هفتم فوریه

ترس نوعی پیش‌بینی است که خودش به خودش دامن می‌زند

چه بسیار افرادی که از ترس ضربه خورده‌اند و چه بسیاری که با وجود ترس از تقدیر، با آن روبه‌رو شده‌اند.

سنکا، ادیب [۹۵]، ۹۹۲

«فقط بدگمان‌ها موفق خواهند شد» نقل‌قول معروفی است از اندی گرو [۹۶] یکی از مدیران اسبق شرکت اینتل [۹۷]. شاید درست باشد. اما می‌دانیم بدگمان‌ها خودشان را زودتر از هر دشمنی از بین می‌برند. سنکا با توجه به معاشرت با قدرتمندان دست‌اول روم، خیلی واضح این فرایند را مشاهده می‌کرد. نرون [۹۸] شاگردی بود که سنکا سعی می‌کرد افراط را در وجودش کنترل کند، اما نرون نه تنها مادر و همسر خودش را به قتل رساند، بلکه در نهایت سراغ استاد خودش سنکا هم رفت.

ترکیب قدرت، ترس و دیوانگی می‌تواند مرگ‌بار باشد. رهبری که تصور می‌کند ممکن است به او خیانت شود، دست به اقدام می‌زند و پیش از دیگران به ایشان خیانت می‌کند. در ترس از این که محبوبیت ندارد، چنان برای نیل به این هدف تلاش می‌کند که تأثیر عکس می‌گذارد. در تصور این که مدیریت اشتباه دارد، چنان در امور مدیریتی ریز می‌شود که خودش اشکالات بیشتری می‌آفریند و هزاران قصه از این دست؛ قصه‌هایی که با ترس از اتفاقات، خودمان را در دام آن‌ها می‌اندازیم.

دفعه‌ی بعد که از احتمال وقوع حادثه‌ای ناگوار وحشت کردید، به خاطر بیاورید اگر تکانش‌های‌تان را کنترل نکنید و بر خودتان مسلط نباشید، خودتان باعث وقوع آن اتفاق بد خواهید شد. این قضیه برای انسان‌های موفق‌تر و باهوش‌تر هم اتفاق افتاده است، پس برای من و شما هم ممکن است رخ بدهد.

هشتم فوریه

با این کار حالت بهتر شد؟

فریاد می‌زنی که از دردی شدید رنج می‌بری! اگر به‌روشی بزدلانه با آن برخورد کنی، آیا دردت درمان خواهد شد؟

سنکا، نامه‌های اخلاقی، ۱۷.۷۸

دفعه‌ی بعد که دیدید کسی در حضور شما عصبانی شد، یعنی فریاد زد، چیزی را شکست یا رفتار تندی داشت، توجه کنید چقدر سریع با این جمله یخ می‌زند:

«امیدوارم با این کار حالت بهتر شده باشه.» چون ابداً چنین اتفاقی نمی‌افتد. این قبیل رفتارها را فقط در زمان اوج هیجان و بروز احساسات می‌شود توجیه کرد. اگر هم کسی برای این رفتار از ما توضیح بخواهد، شرمنده می‌شویم یا احساس نادان بودن می‌کنیم.

خوب است همین معیار را برای خودتان به کار ببرید. دفعه‌ی بعد که دیدید گریه‌زاری می‌کنید، ناله و شکایت می‌کنید یا با پشیمانی اشک می‌ریزید، از خودتان بپرسید: آیا واقعاً این کار حال را بهتر می‌کند؟ آیا این کار مشکلاتم را برطرف خواهد کرد؟

نهم فوریه

لازم نیست نظری داشته باشید

ما قادریم درباره‌ی چیزی فاقد نظر باشیم و اجازه ندهیم این مسئله ذهن‌مان را به هم بریزد، چراکه اتفاقات در ذات خود نمی‌توانند به قضاوت‌های ما شکل بدهند.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۵۲.۶

یک تمرین بامزه: به همه‌ی چیزهای ناراحت‌کننده‌ای که به آن‌ها آگاهی ندارید فکر کنید: حرف‌هایی که پشت‌سرتان زده‌اند، اشتباهاتی که انجام داده‌اید اما هیچ‌وقت متوجه نشده‌اید، چیزهایی که گم کرده‌اید یا جا گذاشته‌اید اما از آن‌ها خبر ندارید. عکس‌العمل‌تان چیست؟ عکس‌العملی ندارید، چون نمی‌دانید باید درمقابل چه‌چیزی عکس‌العمل نشان دهید.

به بیان دیگر، شدنی است که درباره‌ی مقوله‌ای منفی نظری نداشته باشید؛ فقط لازم است این قدرت را در خودتان پرورش دهید. به‌ویژه زمان‌هایی که نظرداشتن آرامش‌مان را به هم می‌ریزد. تمرین کنید درباره‌ی مقوله‌ای هیچ نظری نداشته نباشید؛ انگار اصلاً وجود نداشته یا رخ نداده یا از آن خبر نداشته‌اید. اجازه دهید رابطه‌ی آن مقوله با زندگی‌تان قطع شود یا به‌سمت نابودی حرکت کند. در چنین حالتی، بسیار کمتر قدرت برهم‌زدن آرامش‌تان را خواهد داشت.

دهم فوریه

عصبانیت سوختی مخرب است

هیچ‌چیز از عصبانیت گیج‌کننده‌تر و بر کار خود استوارتر نیست. اگر به موفقیت منجر شود، کسی مغرورتر از فرد و اگر به شکست بینجامد، کسی دیوانه‌تر از او نخواهد بود. چراکه خشم حتی با خستگی و شکست هم از بین نخواهد رفت و هنگامی که روزگار عامل اصلی عصبانیت را از صحنه محو می‌کند، خشم برمی‌گردد و

آتش به دامن خودش می‌زند.

سنگ، در باب خشم [۹۹]، ۳. ۱. ۵

همان‌طور که رواقیون بارها گفته‌اند، عصبانیت دردی را دوا نمی‌کند و معمولاً شرایط را بدتر می‌کند. ناراحت می‌شویم و دیگری را هم ناراحت می‌کنیم؛ بعد همه ناراحت و عصبانی می‌شوند و هیچ قدمی هم در مسیر حل مشکل برنداشته‌ایم.

ممکن است افراد موفق بسیاری اظهار کنند عصبانیت در زندگی ایشان سوخت قدرتمندی بوده است. اشتیاق به «اثبات به همه که اشتباه می‌کرده‌اند» یا «خلاف حرف دیگران را ثابت کردن» افراد زیادی را میلیونر کرده است. عصبانیت از چاق یا احمق خطاب‌شدن بدن‌های زیبا و مغزهای نخبه‌ای ساخته است. عصبانیت از مردود شدن انسان‌های زیادی را به سمت ساخت مسیرهای جدید سوق داده است.

اما چنین دیدگاهی کوتاه‌بینانه است. این داستان‌ها آلودگی، تأثیرات جانبی و فشاری را که بر موتور وارد می‌آیند، نادیده می‌گیرند. نادیده می‌گیرند که بعد از تمام‌شدن عصبانیت اولیه چه اتفاقی می‌افتد و چطور باید عصبانیت بیشتر و بیشتری به وجود آورد تا این ماشین به کارکردن ادامه بدهد (تا جایی که تنها سوخت موجود عصبانیت از خویشتن است). مارتین لوتر کینگ [۱۰۰] به مبارزان حقوق اجتماعی هم‌قطارش در سال ۱۹۶۷ هشدار داد «نفرت بار سنگینی بر دوش است»، درحالی‌که آن جماعت کاملاً محق بودند نفرت را با نفرت پاسخ دهند.

همین قضیه برای عصبانیت یا هر احساس افراطی دیگری صدق می‌کند. این احساسات سوخت‌های سمی‌اند. این سوخت در دنیا فراوان است، اما ارزش هزینه‌ها و خسارات جانبی را ندارد.

یازدهم فوریه

قهرمان یا قهر-امان [۱۰۱]؟

روح ما گاهی دادگر است و گاهی مستبد. دادگر با انجام کارهای افتخارآمیز، از نیکی و سلامت بدن حمایت می‌کند و دستورات پست و نادرست نمی‌دهد. اما روح افسارگسیخته، شهوتران و افراطگر از مقام دادگری به بدترین و نازل‌ترین و ترسناک‌ترین درجات، یعنی استبداد، سقوط می‌کند.

سنگ، نامه‌های اخلاقی، ۱۱۴. ۲۴

جمله‌ی معروفی هست که می‌گوید: «قدرتِ مسلم مسلماً فساد می‌آورد [۱۰۲].» در نگاه اول این مسئله صحیح است. بهترین مثال هم شاگرد سنگ، نرون و

مجموعه جنایات و قتل‌های اوست. پادشاه دیگری به نام دومیتیان [۱۵۳] همه‌ی فلاسفه را از روم اخراج کرد (اپیکتتوس هم مجبور شد فرار کند). بسیاری از پادشاهان روم مستبد بوده‌اند. اما چند سال بعد، اپیکتتوس با پادشاه هادریانوس آشنا می‌شود؛ همان کسی که به مارکوس اورلیوس کمک کرد به تاج‌وتخت برسد تا بهترین مثال برای پادشاه خردمند و فیلسوف باشد.

پس همیشه هم قدرت به فساد منجر نمی‌شود. درحقیقت به‌نظر می‌رسد همه‌چیز بستگی به قدرت درونی و خودآگاهی افراد دارد: این‌که افراد چه ارزش‌هایی دارند، چه تمایلاتی را محدود می‌کنند، آیا درک آن‌ها از عدالت و میانه‌روی به‌حدی هست که ایشان را درمقابل وسوسه‌های ثروت و برتری بی‌حدومرز در امان نگه دارد؟ این قضیه برای شما هم صدق می‌کند، هم در زندگی شخصی هم در زمینه‌ی شغلی. پادشاه یا مستبد؟ قهرمان یا قهر-امان؟ کدام خواهید بود؟

دوازدهم فوریه

از آرامش ذهن‌تان حفاظت کنید

همیشه مراقب ادراک‌تان باشید و بدانید چیز بی‌مقداری را حفاظت نمی‌کنید، بلکه صحبت از احترام، اعتماد، ثبات، آرامش ذهن، رهایی از ترس و درد و در یک کلام آزادی شماست. چنین دارایی‌ای را با چه چیزی معامله می‌کنید؟

اپیکتتوس، گفتارها، ۴. ۳. ۶-۸

شغل به‌دردنخوری که مضطرب‌تان می‌کند، رابطه‌ای متزلزل، زندگی‌کردن در مرکز توجه. رواقی‌گری، با کمک به مدیریت و تفکر درباره‌ی رفتارهای احساسی، باعث می‌شود بتوانیم چنین شرایطی را راحت‌تر تحمل کنیم. رواقی‌گری می‌تواند به شما کمک کند محرک‌های زندگی را مدیریت و کم‌اثر کنید.

اما یک سؤال: چرا خودتان را در این موقعیت می‌گذارید؟ آیا واقعاً این موقعیت برای‌تان مناسب است؟ تحت فشار بودن با تعداد زیادی ایمیل؟ مجموعه‌ی بی‌پایان مشکلات محل کار؟ غدد آدرنالی (فوق‌کلیوی) تحمل محدودی دارند؛ نباید استفاده از آن‌ها را موکول کنید به موقعیت‌های تصمیم‌گیری بین مرگ و زندگی؟

پس بله، از رواقی‌گری کمک بگیرید تا بر شرایط غلبه کنید. اما این سؤال را فراموش نکنید: من واقعاً به‌دنبال چنین زندگی‌ای بودم؟ هر وقت ناراحت و عصبانی می‌شوید، مقداری از عصاره‌ی زندگی از کالبدتان خارج می‌شود. آیا واقعاً می‌خواهید عصاره‌ی حیات را برای چنین چیزهای بی‌ارزشی خرج کنید؟ از تغییرکردن نترسید. تغییری بزرگ ایجاد کنید.

سیزدهم فوریه

ممکن است لذت‌ها به شکنجه تبدیل شوند

هر وقت تحت‌تأثیر انگاره‌ی لذتی احتمالی قرار گرفتید، مثل هر انگاره‌ی دیگری، از خودتان درمقابل حرکت‌کردن به سمت آن محافظت کنید. بر اساس آن دست به عمل نزنید و کمی صبر کنید. سپس دو زمان را به خاطر بیاورید: اول زمانی که از آن لذت بهره می‌برید و دوم زمانی که از آن احساس پشیمانی می‌کنید و از خود متنفر می‌شوید. بعد این دو را مقایسه کنید با حس رضایتی که پرهیز کامل از آن لذت برای‌تان به وجود می‌آورد. اگر زمانی رسید که عمل بر اساس آن مناسب به نظر آمد، مغلوب راحتی و لذت و اغواکنندگی‌اش نشوید و به این فکر کنید که چه لذت وجدانی در غلبه بر همه‌ی آن‌ها به دست خواهید آورد.

ایپیکتتوس، انکریدیون، ۳۴

بدون شک کنترل نفس کار سختی است. برای همین شاید شگردی از رژیم‌های غذایی به دردمان بخورد. اکثر برنامه‌های غذایی «روز تقلب [۱۰۴]» دارند؛ یک روز در هفته که فرد می‌تواند هر چه می‌خواهد و به هر میزان که مایل است غذا بخورد. حتی به افراد توصیه می‌شود فهرستی از غذاهایی را که در طول هفته هوس کرده بودند تهیه کنند تا در یک روز و یکجا از آن‌ها لذت ببرند (با این پیش‌فرض که اگر در هفته شش روز هم غذای سالم بخورید، خوب است).

در نگاه اول بسیار رؤیایی به نظر می‌رسد، اما کسانی که آن را تجربه کرده‌اند می‌دانند در روزهای تقلب آن قدر می‌خورید که مریض می‌شوید و بعد از خودتان بدتان می‌آید. در مدت کوتاهی داوطلبانه از تقلب‌کردن خودداری می‌کنید، چون به آن نیاز ندارید و اصلاً علاقه‌ای هم به این کار ندارید؛ شبیه مادر و پدری که مچ فرزندشان را در حال سیگارکشیدن می‌گیرند و او را مجبور می‌کنند کل پاکت را بکشد.

مهم است بین وسوسه و عواقب آن ارتباط ایجاد کنید. وقتی متوجه شوید عمل‌کردن به چیز معینی بسیار بدتر از خودداری است، انگیزه‌ی انجام آن کم‌کم رنگ می‌بازد. به این طریق خودداری تبدیل به لذت واقعی می‌شود و وسوسه تبدیل به حس پشیمانی.

چهاردهم فوریه

قبل از اقدام فکر کنید

چراکه خردمندی در یک چیز است: تمرکز حواس بر هوش انسانی، همان که همه چیز را به همه سمت هدایت می‌کند.

هراکلیتوس [۱۰۵]، نقل شده در حیات فلاسفه‌ی نامدار [۱۰۶] نوشته‌ی

دیوژن لائرتی [۱۰۷]، ۱.۹

چرا چنین کاری کردم؟ احتمالاً این سؤال را زیاد از خودتان پرسیده‌اید. همه پرسیده‌ایم. چطور چنین حماقتی کردم؟ پیش خودم چه فکری می‌کردم؟ فکر نمی‌کردید. دقیقاً مشکل همین‌جاست. تمام منطق و هوشی که لازم دارید در مغز شماست. قسمت سخت داستان این است که سعی کنیم به آن رجوع و از آن استفاده کنیم. سعی کنیم مغزمان ما را کنترل کند، نه عواطف، احساسات فیزیکی یا هورمون‌های ترشحی در خون. حواس‌تان را بر هوش و ادراک بشری متمرکز کنید و اجازه دهید کارش را بکند.

پانزدهم فوریه

خواب‌های آشفته و نه بیشتر

افکارت را مرتب کن و بر خودت مسلط باش. مانند وقتی از خواب بیدار و متوجه می‌شوی همه‌چیز فقط یک کابوس بوده است، بیدار شو و ببین چیزی جز همان خواب‌های آشفته نیست.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۶. ۳۱

ریموند چندلر [۱۰۸] انگار درباره‌ی من و شما حرف می‌زند وقتی در نامه‌ای به انتشارات می‌نویسد: «هیچ‌وقت به عقب نگاه نکردم، اما نگاه به آینده برایم لحظات سختی آفرید.» توماس جفرسون [۱۰۹] در نامه‌ای خطاب به جان آدامز [۱۱۰] این‌طور مزاح می‌کند: «اتفاقات بدی که هرگز رخ ندادند چقدر برای‌مان دردسر درست کردند!» سنکا به بهترین شکل این موضوع را بیان می‌کند: «درباره‌ی ترس‌های ما قطعی‌ترین چیز این است که بسیاری از چیزهایی که از آن‌ها وحشت داریم هیچ‌وقت اتفاق نخواهند افتاد.»

رواقیون بر این باور بودند که بسیاری از آنچه ما را ناخوش می‌کند، حاصل تخیلات ماست، نه واقعیت‌های زندگی. این افکار، شبیه رؤیاها، در زمان وقوع‌شان بسیار شفاف و واقعی به نظر می‌رسند، اما وقتی از آن‌ها فاصله می‌گیریم، مضحک می‌شوند. ما در رؤیا هیچ‌وقت از خودمان نمی‌پرسیم «آیا این چیزها منطقی است؟» خیر، فقط به رؤیادیدن ادامه می‌دهیم. در خصوص عصبانیت و ترس و سایر انواع احساسات افراطی نیز دقیقاً همین موضوع صدق می‌کند.

عصبانی‌شدن مثل ادامه‌دادن به تماشای رؤیا اما در بیداری است. چیزی که تحریک‌تان کرد واقعی نبوده است، اما عکس‌العمل شما چرا. از چیزی قلابی عواقب واقعی پدید می‌آید. به همین علت بهتر است به‌جای درست‌کردن یک کابوس، همین الان از این خواب آشفته بیدار شوید.

شانزدهم فوریه

اوضاع را از آنچه هست سخت‌تر نکنید

اگر کسی از تو بپرسد نامت چطور نوشته می‌شود، آیا تک‌تک حروف را با فریاد به او می‌گویی؟ و اگر عصبانی شود تو هم عصبانی خواهی شد؟ بهتر نیست هر حرف را آرام برایش بازگو کنی؟ پس به خاطر داشته باش وظایف متشکل از رفتارهای مجزا هستند. وقتی کاری انجام می‌دهی، به این اجزا توجه کن و کار را مرتب و تمیز کامل کن.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۶. ۲۶

یک ماجرای خیلی رایج: در محل کار همکاری اعصاب‌خردکن یا رئیسی سخت‌گیر دارید. او از شما درخواستی می‌کند و چون از آن فرد خوش‌تان نمی‌آید درخواستش را قبول نمی‌کنید؛ حالا به هر دلیل یا بهانه‌ای، مثل این‌که درخواستش پررویی یا بی‌ادبانه بوده است، پس می‌گویید: «خیر، من چنین کاری نمی‌کنم.» بعد این فرد متقابلاً با انجام‌ندادن خواسته‌ی شما تلافی می‌کند و این خصومت روزه‌روز بدتر می‌شود.

اما اگر یک قدم از صحنه فاصله بگیرید و بی‌طرفانه به موضوع نگاه کنید، متوجه خواهید شد همه‌ی خواسته‌هایش غیرمنطقی نیستند. برعکس، برخی از آن‌ها بسیار آسان یا حداقل قابل‌تحمل هستند و اگر آن‌ها را انجام دهید، احتمالاً بقیه‌ی کارها هم آسان می‌شوند. و خیلی زود می‌بینید کل کار را انجام داده‌اید.

زندگی و شغل‌های ما به‌اندازه‌ی کافی سخت‌اند. پس با احساسی‌شدن درخصوص مسائل پیش‌پاافتاده یا دنبال دعوا بودن در مواردی که برای‌مان واقعاً اهمیتی ندارند آن‌ها را سخت‌تر نکنیم. اجازه ندهیم احساسات جلوی «کاتکان»^[۱۱۱] یا همان اعمال ساده و درست در مسیر رسیدن به فضیلت را بگیرند.

هفدهم فوریه

دشمن خشنودی

غیرممکن است خشنودی را در کنار طلب برای آنچه نداریم ببینیم. خشنودی به چیزی بیشتر از خودش احتیاج ندارد؛ شبیه فردی که خوب غذا خورده است و اکنون اشتها و عطش ندارد.

اپیکتتوس، گفتارها، ۳. ۲۴. ۱۷

به خودمان می‌گوییم: وقتی فارغ‌التحصیل شوم خوش‌حال خواهم بود، وقتی ترفیع بگیرم، وقتی نتیجه‌ی رژیم غذایی را ببینم، وقتی ثروتی داشته باشم که والدینم نداشتند. روان‌شناسان به چنین افکاری می‌گویند خشنودی مشروط؛ شبیه به حرکت کردن به سمت افق که نه‌تنها هیچ‌وقت به آن نمی‌رسید، بلکه نزدیکش هم نخواهید شد.

انتظار برای اتفاقی در آینده، فکر و خیال درباره‌ی چیزی که آرزو دارید، صبر برای رویدادی خوب، همگی خیلی شیرین به نظر می‌آیند، اما فرصت‌تان بر حال را نابود می‌کنند. طلب برای «بیشتر»، «بهتر» و «بالاخره روزی» را بشناسید و واقعیتش را ببینید: دشمنِ حس رضایت. میان چنین کاری و خوش کنید. همان‌طور که اپیکتتوس می‌گوید، این دو باهم جمع نمی‌شوند.

هجدهم فوریه

آماده‌ی طوفان شوید

ورزش‌کار واقعی کسی است که برای غلبه بر انگاره‌های دروغین همیشه تمرین می‌کند. ای کسانی که رنج می‌کشید، محکم باشید و نگذارید انگاره‌های چه جدال سخت و وظیفه‌ی عظیمی است کسب تسلط، آزادی، شادی و آرامش.

اپیکتتوس، گفتارها، ۲. ۱۸. ۲۷-۲۸

اپیکتتوس هم از مثال طوفان استفاده می‌کند و می‌گوید انگاره‌ها بی‌شبهت به هوای خرابی نیستند که ما را به این‌طرف و آن‌طرف می‌برند. این را زه درباره‌ی موضوعی عصبانی یا پرهیجان می‌شویم.

اما بیایید به نقش آب‌وهوا در زمان حال نگاه کنیم. امروزه هواشناسانی داریم که به‌طور نسبتاً دقیقی هوای بد و طوفان را پیش‌بینی می‌کنند. امروز طوفان آسیب می‌بینیم که به هشدارها گوش ندهیم و آمادگی لازم را پیدا نکنیم.

اگر برنامه نداشته باشیم، اگر هیچ‌وقت آموزش مهارکردن در و پنجره را در طوفان ندیده باشیم، باید خودمان را تسلیم عوامل خارجی -و داخلی- که بادهایی با سرعت شصت کیلومتر در ساعت موجوداتی ناچیزیم، اما این برتری را داریم که آماده شویم و با این عوامل به روش جدیدی مقابله کنیم.

نوزدهم فوریه

مهمانی زندگی

به یاد داشته باشید با زندگی به‌مثابه‌ی مهمانی شام برخورد کنید. اگر سر سفره ظرفی را می‌چرخانند، به شما که رسید دست ببرید و مقداری بردارید. به را به نفر بعدی بدهید. هنوز به شما نرسیده است؟ در انتظارش نسوزید و صبور باشید تا برسد. با فرزندان، همسر، مقام، جایگاه و ثروت چنین برخورد روزی به جایگاهی دست یابید که لیاقت نشستن سر سفره‌ی خدایان را پیدا کنید.

دفعه‌ی بعد که چیزی دیدید که آن را می‌خواستید، به استعاره‌ی اپیکتتوس درباره‌ی مهمانی زندگی فکر کنید. در همان حالی که هیجان‌زده می‌شوید و می‌خواهید هر کاری بکنید تا به آن برسید -انگار می‌خواهید دست دراز کنید تا آن طرف سفره که ظرفی را از دست کس دیگری بکشید- به خودتان تذکر دهید: چنین رفتاری شایسته و لازم نیست. صبور باشید تا نوبت‌تان شود.

این استعاره معانی دیگری هم دارد. برای مثال، باید خوش‌حال باشیم که به چنین مهمانی باشکوهی دعوت شده‌ایم (قدردانی). یا این‌که بهتر است از زمان استفاده کنیم و از چشیدن غذاهای سر سفره لذت ببریم (لذت‌بردن از لحظه) و سعی کنیم برای حفظ سلامتی تا خرخره غذا و نوشیدنی نخوریم (شکم‌پرستی از گناهان مرگ‌بار^[۱۱۲] است). این‌که در انتهای مجلس به میزبان در جمع‌کردن سفره کمک کنیم (تواضع). نیز این‌که دفعه‌ی بعد نوبت ماست که بقیه را مهمان کنیم (کمک به دیگران).

نوش جان!

بیستم فوریه

رژه‌ی عظیم امیال

به لذت‌های این جماعت توجه کن: سارقان، منحرفان، قاتلان و مستبدان.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۶. ۳۴

قضاوت‌کردن درباره‌ی دیگران خوب نیست، اما لازم است گاهی به این توجه کنیم که درپس معطوف‌کردن زندگی به برآورده‌کردن امیال درونی چه نتیجه‌ای است. آن لموت^[۱۱۳] نویسنده‌ی کتاب پرنده با پرنده^[۱۱۴] در کتابش با مزاح می‌گوید: «تابه‌حال به این فکر کرده‌اید که نظر خداوند درباره‌ی پول چیست؟ فقط کافی است به کسانی که خداوند آن‌ها را پول‌دار می‌کند نگاه کنید.» قضیه درباره‌ی لذت‌ها هم همین است. به انسان دیکتاتور و معشوقه‌های فریب‌کاری که اطرافش هستند نگاه کنید. ببینید چقدر سریع یک ستاره‌ی جوان سینما یا مدلینگ به دام اعتیاد می‌افتد و کارش متوقف می‌شود.

از خودتان بپرسید: آیا واقعاً ارزش دارد؟ آیا واقعاً لذت‌بخش است؟

هر وقت هوس چیزی کردید یا در فکر تسلیم‌شدن به رفتاری «بی‌خطر» بودید، این مسائل را به خودتان یادآوری کنید.

بیست و یکم فوریه

آرزو نکنید تا بی‌نیاز باشید

به خاطر داشته باشید فقط آرزوی ثروت و مقام نیست که ما را خوار و منکوب می‌کند، بلکه خواستن آرامش، فراغت، سفر یا حتی یادگیری هم چنین چه چیزی باشد، ارزشی که برایش قائل می‌شویم، بر ما مسلط می‌شود... هر جا دل‌مان گیر باشد همان‌جا مانع‌مان خواهد بود. اپیکتتوس، گفتارها، ۴.۴-۱.۲؛ ۱۵

مسلماً اپیکتتوس نمی‌گوید آرامش یا فراغت یا سفر چیزهای بدی‌اند، اما طلب یا میل بی‌حد و حصر، حتی اگر به ذات هم بد نباشد، مشکلات بالقوه‌ی زیاده‌خواستن‌ها آسیب‌پذیرمان می‌کنند. موقعیت مناسب برای سفر دور دنیا یا ریاست‌جمهوری یا پنج دقیقه آرامش و سکوت. وقتی در آرزوی چیزی هستید، امیدوار، باید منتظر سرخوردگی باشیم؛ چون همیشه امکان دارد سرنوشت در این مسیر دخالت کند و احتمال زیاد در آن لحظه کنترل خودمان را برای عذرخواهییم داد.

به قول دیوژن کلبی^[۱۱۵]: «امتیاز خدایان این است که چیزی نمی‌خواهند و امتیاز انسان‌های خداگونه این است که بسیار کم چیزی می‌خواهند.» چه شکست‌ناپذیر می‌کند، چراکه دیگر هیچ چیزی خارج از کنترل او نخواهد بود. این قضیه فقط مختص دوری از چیزهایی مثل ثروت یا شهرت که به راحتی نیست، عیوبی که در داستان‌های اخلاقی قدیم بسیار بر آن‌ها تأکید می‌شد. آن چراغ سبزی که گتسبی^[۱۱۶] به دنبالش بود می‌تواند مظهر چیزهای به ظاهر خوب یا هدفی والا باشد، اما در عین حال می‌تواند فرد را نابود کند.

درباره‌ی اهداف‌تان و چیزهایی که برای رسیدن به‌شان تلاش می‌کنید این سؤال را بپرسید: آیا من آن‌ها را کنترل می‌کنم یا آن‌ها من را؟

بیست و دوم فوریه

چیزهایی که بهتر است به زبان نیایند

کاتو نوعی از سخنرانی را تمرین کرد که جماعت را تکان می‌داد، چون باور داشت فلسفه‌ی سیاسی صحیح، مثل هر شهر با عظمتی، باید عنصری جنگی هیچ‌وقت مقابل دیدگان مردم تمرین نکرد و کسی او را در حال آماده‌شدن برای سخنرانی ندید. وقتی به او گفتند مردم به خاطر این میزان سکوت تو پاسخ داد: «بهتر از آن است که زندگی‌ام را سرزنش کنند، چون فقط هنگامی صحبت می‌کنم که اطمینان داشته باشم بهتر است آن کلام گفته شود.»

پلوتارک[۱۱۷]، کاتوی جوان[۱۱۸]، ۴

شتاب زده و سریع عمل کردن آسان است. صبر کردن و فکر کردن سخت ترند: نه، فکر نمی‌کنم الان این کار لازم باشد. مطمئن نیستم آماده شد، همه از او توقع کارهای بزرگ و خارق‌العاده داشتند، سخنرانی‌های تکان‌دهنده، فریادهای محکومیت، تحلیل‌های خردمندانه. کار همیشه روی همه‌ی ما هست، اما مقاومت کرد. آدمی راحت تسلیم خواسته‌های جماعت (و نفس خودش) می‌شود. در عوض صبر پیشه می‌کرد و آماده می‌شد. افکارش را حلاجی می‌کرد تا از روی احساسات، خودخواهی، نادانی یا عجله کار نکند. می‌کرد؛ وقتی مطمئن می‌شد کلامش ارزش شنیدن دارد.

انجام چنین کاری به آگاهی نیاز دارد. لازم است یک لحظه صادقانه خودمان را ارزیابی کنیم. آیا می‌توانیم مثل کاتو رفتار کنیم؟

بیست و سوم فوریه

شرایط به احساسات ما هیچ اهمیتی نمی‌دهد

نباید اجازه دهی شرایط تو را عصبانی کند، شرایط هیچ اهمیتی برای تو قائل نیست.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۷. ۳۸

میزان قابل توجهی از کتاب تأملات را نقل قول‌های کوتاه دیگر افراد تشکیل می‌دهد، چراکه مارکوس تلاش نداشته کتابی بدیع بنویسد. حال تذکر به خودش. و گاهی یادآوری‌هایش چیزهایی بوده‌اند که در جایی خوانده بوده است.

این نقل قول بخصوص از دل یکی از نمایش‌نامه‌های اوریپید[۱۱۹] بیرون آمده است؛ نمایشی که جز چند نقل قول مثل این چیزی از دستگیرمان می‌شود این است که قهرمان داستان، بلروفون[۱۲۰]، در وجود خدایان شک می‌کند اما می‌گوید: چرا از نیروها و قدرت عصبانی شویم؟ چرا این چیزها را به خودمان می‌گیریم؟ وقایع خارجی موجوداتی دارای قوه‌ی فهم نیستند، نمی‌توانند به فریادها و اکثراً بی‌اعتنا هم نمی‌توانند.

مارکوس این‌جا همان نکته را به خودش گوشزد می‌کند: شرایط توانایی در نظر گرفتن یا اهمیت دادن به احساسات، اضطراب یا هیجانات برای‌شان مهم نیست، آن‌ها انسان نیستند. پس طوری رفتار نکنید که انگار عصبانی شدن تأثیری بر شرایط حاضر دارد.

چنین است. مهم نیست

هی زیادی ایجاد می‌کند.

س هستیم و بیش از حد

رای عکس‌العمل از دست

« چیزی نخواستن فرد را

راحتی قابل نکوهش‌اند

به ظاهر خوبی مثل عشق

نگی هم داشته باشد. اما

ت تو را سرزنش می‌کنند،

هیچ چیز برای شرایط مهم نیست.

بیست و چهارم فوریه

منشأ اصلی زیان

به خاطر داشته باشید محل زیان شما کسی نیست که برای تان نقشه می کشد و ضربه می زند، بلکه منشأ زیان درحقیقت باور شما درباره هنگامی که کسی عصبانی تان کرد، بدانید فقط فکر خودتان است که آتش خشم را بیشتر می کند. درعوض سعی کنید ابتدا تحت تأثیر این بیشترشدن زمان و فاصله، خودداری آسان تر به دست می آید.

اپیکتتوس، انکریدیون، ۲۰

رواقیون به ما می گویند درحقیقت چیزی به نام اتفاق خوب یا بد به معنای عینی وجود ندارد. از دست دادن یک میلیون دلار بر اثر نوسانات بازار من و شما یکی نیست. انتقاد از جانب بدترین دشمن و شنیدن کلمه ای منفی از همسر با هم فرق دارند. اگر کسی ایمیلی بسیار انتقادی برای تان آن را نبینید، آیا آن ایمیل وجود دارد؟ به بیان دیگر، برای آن که این شرایط «بد» تلقی شود لازم است ما با آن ها همکاری کنیم، دسته بندی بدهیم.

عکس العمل من و شماست که تعیین می کند به ما زیان وارد شده است یا نه. اگر تصور کنیم حق مان را خورده اند و عصبانی شویم، قطعاً ش می رسد. اگر صدای مان را بلند کنیم، چون تصور می کنیم کسی می خواهد با ما دعوا کند، طبیعتاً دعوا می شود.

اما اگر بر خودمان مسلط باشیم، ماییم که تصمیم می گیریم یک اتفاق را خوب بنامیم یا بد. جالب این جاست که اگر اتفاق مشابهی در بر برای مان رخ دهد، ممکن است عکس العمل کاملاً متفاوتی نشان دهیم. پس چرا همین الان تصمیم نگیریم چنین برچسب هایی روی اتفاقات ن نگیریم عکس العمل نشان ندهیم؟

بیست و پنجم فوریه

دود و غبار افسانه

در ذهنت فهرستی داشته باش از افرادی که در آتش خشم و نفرت نسبت به چیزی سوختند؛ افرادی که برای موفقیت، ناکامی، اعمال بد یا هر

نو وارد سیاست

بود، فشاری که

لب به کلام باز

بوده است، در

از نمایش نامه

تر از ما هستند

هند؛ و خدایان

عکس العمل شما

شده‌اند. سپس از خودت بپرس عاقبت چه شد؟ دود و غبار افسانه‌هایی که سعی داشتند به اسطوره تبدیل شوند... .

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۱۲. ۲۷

مارکوس اورلیوس در نوشته‌هایش به‌وفور به پادشاهانی پیش از خودش اشاره می‌کند که چند سال بعد تقریباً دیگر هیچ نامی از آن‌ها برده نمی‌شد. برای مارکوس این قضیه تذکری شد که هر قدر فتوحات داشته باشد یا هر قدر اراده‌اش را بر جهان تحمیل کرده باشد، درنهایت قلعه‌ای از شن ساخته که به‌زودی بادهای زمان محوش خواهند کرد.

وضعیت کسانی که در دام عصبانیت یا نفرت یا افراط یا کمال‌گرایی می‌افتند این‌چنین است. مارکوس خاطرنشان می‌کند اسکندر^[۱۲۱]، یکی از پرشورترین و بلندپروازترین انسان‌های طول تاریخ، در همان زمینی خاک شد که درشکه‌چی‌اش دفن شده بود. بالاخره همه‌ی ما خواهیم مرد و به‌آرامی فراموش خواهیم شد. باید از این فرصت کوتاه در زمین لذت ببریم، نه این‌که در قید احساساتی باشیم که ما را بیچاره و ناراضی می‌کنند.

بیست‌وششم فوریه

هر کسی کار خودش

کسی در حق من ظلم کرده است؟ بگذار خودش به سزایش برسد؛ او گرایش‌ها و امور مربوط به خودش را دارد. آنچه اکنون در اختیار من است همان است که طبیعت عام اراده کرده بوده و آنچه اکنون در تلاش برای کسبش هستم همانی است که طبیعت خود من اراده کرده.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۵. ۲۵

آبراهام لینکلن^[۱۲۲] گاهی از یکی از زیردستان، یکی از ژنرال‌ها یا حتی دوستانش به‌شدت عصبانی می‌شد. به‌جای این‌که مستقیم با طرف روبه‌رو شود، نامه‌ای می‌نوشت و به‌طور کامل مسئله را توضیح می‌داد و با بیان محل اشکال، به مخاطب آنچه را باید می‌فهمید منتقل می‌کرد. بعد نامه را تا می‌کرد، در کشوی میز می‌گذاشت و هیچ‌وقت آن را ارسال نمی‌کرد. تعداد زیادی از آن نامه‌ها هنوز باقی مانده‌اند.

هم لینکلن، هم پادشاه سابق روم مارکوس اورلیوس می‌دانستند جواب‌دادن یا دعواکردن آسان است. وسوسه می‌شوید طرف را سر جایش بنشانید، اما تقریباً همیشه درنهایت پشیمان می‌شوید، تقریباً همیشه با خودتان می‌گویید کاش نامه را نفرستاده بودم. آخرین باری که بر اثر عصبانیت کنترل خودتان را از دست دادید، نتیجه چه بود؟ آیا فایده‌ای داشت؟

بیست و هفتم فوریه

تلاش برای بی‌اعتنایی به آنچه دیگران بسیار به آن علاقه دارند

از میان همه‌ی چیزها، بخشی خوب‌اند، بخشی بد و تعدادی هم خنثی. خوبی‌ها اخلاقیات‌اند و هرآنچه به آن‌ها مربوط است، بدی‌ها عیوب اخلاقی‌اند و هرچه به آن‌ها مربوط است و موارد خنثی بین خوب و بدند و شامل ثروت، سلامتی، زندگی، مرگ، لذت و درد می‌شوند.

اپیکتتوس، گفتارها، ۲. ۱۹. ۱۲-ب-۱۳

تصور کنید چقدر در ارتباطات و زندگی قدرتمند خواهید شد اگر مسائلی که برای دیگران مطرح است، چیزهایی مثل لاغری، پول، طول عمر، برخورد با مرگ، برای‌تان چندان مهم نباشد. اگر جایی که دیگران عصبانی، هیجانی یا خسیس می‌شوند یا حسادت می‌کنند، شما منطقی، آرام و باتدبیر باشید. می‌توانید چنین چیزی را تصور کنید؟ تصور کنید این قضیه چقدر روی روابط کاری، زناشویی و دوستانه‌ی شما تأثیر خواهد گذاشت.

سنگا با این‌که رواقی بود، بسیار ثروتمند و سرشناس بود. دارایی‌های مادی زیادی داشت، اما همان‌طور که رواقیون می‌گویند نسبت به آن‌ها بی‌اعتنا بود. از داشته‌هایش مادامی‌که بودند لذت می‌برد، اما این را هم می‌پذیرفت که ممکن است روزی برسد که چیزی نداشته باشد. به نظر می‌رسد چنین دیدگاهی خیلی بهتر از این است که یا همیشه در طلبِ بیشتر باشیم یا در ترس از دست‌دادن حتی یک قران. بی‌اعتنایی حد میانه‌ی این دو است.

منظور دوری‌کردن از مادیات یا نگاه منفی به دارایی‌های مادی نیست، بلکه منظور اختصاص‌ندادن ترجیح بیش از حد به پیشامدهاست. اصلاً کار آسانی نیست، اما اگر موفق به انجام چنین کاری شوید، چقدر آرامش بیشتری خواهید داشت؟

بیست و هشتم فوریه

وقتی کنترل‌تان را از دست می‌دهید

روح مثل کاسه‌ی آب و انگاره‌ها مثل پرتوهای نوری‌اند که روی این کاسه می‌افتند. وقتی آب درون کاسه تکان می‌خورد، به نظر می‌رسد پرتوهای نور هم حرکت می‌کنند، اما این‌طور نیست. پس وقتی فرد تسلط و آرامشش را از دست می‌دهد و آشفته می‌شود، مهارت‌ها و فضایل نیستند که دچار مشکل می‌شوند، بلکه روحی که آن‌ها را در بر گرفته آشفته است. نیز هنگامی که روح آرام می‌شود، بقیه‌ی چیزها هم از آن تبعیت می‌کنند.

اپیکتتوس، گفتارها، ۳. ۳. ۲۰-۲۲

شاید کمی خراب‌کاری کرده‌اید، شاید هم خیلی خراب‌کاری کرده‌اید.

خب که چی؟ این آن فلسفه‌ای را که می‌دانید تغییر نمی‌دهد، چون به این معنی نیست که دیگر امکان ندارد انتخاب‌های عقلانی کنید، بلکه معنایش این است که موقتاً به چنین انتخاب‌هایی توجه نکرده‌اید.

به‌خاطر داشته باشید ابزارها و اهداف آموزش ما با مشکلات لحظه‌ای زیر سؤال نمی‌روند. لحظه‌ای صبر کنید، بر خودتان مسلط شوید و سپس ادامه دهید.

بیست‌ونهم فوریه

همیشه به چیزی که می‌خواهید نمی‌رسید

هنگامی که کودکان دست‌شان را درون شیشه‌ی باریک شیرینی می‌برند، چون نمی‌توانند با مشت پر دست‌شان را خارج کنند گریه می‌کنند. چند تا از شیرینی‌ها را رها کن تا دست بیرون بیاید! میلت را مهار کن. در آرزوی یافتن چیزهای زیاد نباش تا به آنچه نیاز داری برسی.

ایپیکتتوس، گفتارها، ۳. ۹. ۲۲

«می‌توانم به همه‌چیز برسم»: این عبارت شعار زندگی مدرن شده است. کار، خانواده، هدف، موفقیت، فراغت، همه را یکجا و هم‌زمان می‌خواهیم، آن هم همین الان.

در یونان، سالن سخنرانی (اسکولیون [۱۲۳]) محلی بوده که دانش‌آموزان در اوقات فراغت آن‌جا می‌نشستند و به تفکر درباره‌ی چیزهایی مثل خوبی، حقیقت و زیبایی می‌پرداختند تا بتوانند بهتر زندگی کنند و درباره‌ی اولویت‌بندی و طبقه‌بندی اتفاقات بیرونی صحبت می‌کردند. امروزه ما آن‌قدر مشغله داریم که وقتی برای این کارها نداریم و درنهایت مثل آن کودک دست‌مان در شیشه گیر می‌کند.

ایپیکتتوس می‌گوید: «در آرزوی یافتن چیزهای زیاد نباش.» تمرکز کنید. اولویت‌بندی کنید. مغزتان را تمرین دهید تا همیشه بپرسد: آیا من این را لازم دارم؟ اگر آن را به دست نیاورم چه می‌شود؟ آیا بدون آن هم کارم راه می‌افتد؟

پاسخ این سؤالات کمک‌تان می‌کند آرام باشید و چیزهای اضافی را که به آن‌ها احتیاج ندارید، از ذهن‌تان حذف کنید، چیزهایی که آن‌قدر شما را مشغول کرده‌اند تا خوش‌حال و متعادل نباشید.

مارچ: آگاهی

یکم مارچ

جایی که فلسفه شروع می‌شود

یکی از مقدمات مهم فلسفه این است: درک شفاف از اصل هدایت‌کننده‌ی فردی.

اپیکتتوس، گفتارها، ۱. ۲۶. ۱۵

فلسفه کمی ترسناک است. از کجا باید شروعش کرد؟ با کتاب؟ با سخنرانی؟ با فروختن دارایی‌های مادی؟

هیچ‌کدام. اپیکتتوس می‌گوید وقتی منطق‌تان را به کار بگیرید و شروع کنید به سؤال کردن درباره‌ی احساسات و باورها و حتی همین زبان که دیگران به آن توجهی ندارند، فیلسوف شده‌اید. می‌گویید حیوانات در صورتی دارای نوعی خودآگاهی هستند که بتوانند خودشان را در آینه بشناسند. شاید بتوان گفت سفر ما در سرزمین فلسفه زمانی شروع می‌شود که درک کنیم می‌توانیم افکار خود را تحلیل کنیم.

آیا می‌توانید امروز را با این قدم اول شروع کنید؟ اگر این کار را بکنید، متوجه می‌شوید ما در این مسیر زنده می‌شویم و زندگی می‌کنیم، به قول سقراط، زندگی‌ای ارزشمند.

دوم مارچ

خودارزیابی دقیق

بیشتر از همه‌چیز مهم است فرد از توانایی‌های خودش شناختی صحیح داشته باشد، چراکه معمولاً آنچه تصور می‌کنیم می‌توانیم انجامش دهیم، بیشتر از حد توان‌مان است.

سِنکا، در باب آرامش ذهن، ۲. ۵

بسیاری از مردم درمقابل شناخت واقعی توانایی‌های خودشان جبهه می‌گیرند، چراکه تصور می‌کنند ممکن است لازم باشد برخی باورهایی را که درباره‌ی شخصیت و توانایی خودشان دارند زیر سؤال ببرند. گوته [۱۲۴] می‌گوید چه شکست عظیمی است که «خودت را بیشتر از آنچه هستی بینی». چطور می‌خواهید به خودآگاهی برسید اگر حاضر نباشید ضعف‌های‌تان را ببینید؟

به این دلیل که لازم است برخی چیزها را درباره‌ی خودتان قبول کنید، از خودارزیابی نترسید. قسمت دوم حرف کوتاه هم مهم است. او می‌گوید «کم‌ارزش‌دیدن خود» هم به همان اندازه مخرب است. آیا معمولاً وقتی کاری را با موفقیت انجام می‌دهیم که پیش‌تر از آن می‌ترسیدیم شکست‌زده نمی‌شویم؟ شبیه وقتی که می‌توانیم بر اندوه از دست‌دادن عزیزی غلبه کنیم، درحالی‌که تمام عمر در وحشت از دست‌دادن پدر و مادر یا خواهر و برادر بوده‌ایم. یا اوقاتی که از پس موقعیتی پرالتهاب یا لحظه‌ای سرنوشت‌ساز برمی‌آییم.

به همان میزان که درباره‌ی برخی توانایی‌ها اغراق می‌کنیم، ظرفیت‌هایمان را دست‌کم می‌گیریم. توانایی ارزیابی دقیق و صادقانه را در خودتان پرورش دهید. به درون خودتان بنگرید تا بدانید چه قدرتی دارید و برای شکوفایی آن باید چه کار کنید.

سوم مارچ

(عدم) یکپارچگی

چنین چیزهایی با یکدیگر جمع نمی‌شوند. باید انسانی یکپارچه باشید، خوب یا بد. باید بکوشید یا در جهت منطق خود حرکت کنید یا به سمت چیزهایی که در کنترل شما نیستند. توجه‌تان را یا به درون‌تان معطوف کنید یا به آنچه بیرون است. به عبارتی، یا هم‌قطار فیلسوف شوید یا همراه جماعت. اپیکتتوس، گفتارها، ۳. ۱۵. ۱۳

همه‌ی ما موجودات پیچیده‌ای هستیم. وجوه مختلفی در شخصیت ما وجود دارند: خواسته‌ها، آرزوها و ترس‌های متناقض. دنیای بیرون‌مان نیز همین‌قدر گیج‌کننده و متناقض است. اگر حواس‌مان نباشد، فشارهای بیرونی و درونی درنهایت ما را از بین خواهند برد. نمی‌توانیم هم دکتر جکیل باشیم و هم آقای هاید [۱۲۵]، حداقل نه برای مدت طولانی.

باید انتخاب کنیم: هم‌قطار فیلسوف باشیم و مجاهدانه بر درون‌مان متمرکز باشیم، یا مثل سردسته‌ی گروهی عوام، هر لحظه همان چیزی باشیم که جمعیت طلب می‌کند. اگر بر یکپارچگی درونی، یعنی خودآگاهی، تمرکز نکنیم، ممکن است فشارهای بیرونی نابودمان کنند.

چهارم مارچ

آگاهی مترادف است با آزادی

کسی آزاد است که به‌روشنی خودش زندگی کند، نه مجبور شود، نه مانع او شوند، نه محدودیت داشته باشد؛ کسی که انتخاب‌هایش در قید چیزی نیست، به آرزوهایش

می‌رسد و گرفتار چیزی که از آن نفرت دارد نمی‌شود. چه کسی مایل است در فریب زندگی کند، در اشتباه، در سوءتفاهم، بی‌انضباط، همیشه شاکی، در مسیری یکنواخت؟ هیچ‌کس. این‌ها افراد پستی‌اند که آن‌طور که می‌خواهند زندگی نمی‌کنند. بنابراین هیچ انسان پستی آزاد نیست.

اپیکتتوس، گفتارها، ۱.۴، ۱.۱-۳الف

مدت‌زمانی که افراد مختلف در طول روز صرف انجام کارهایی که «باید» می‌کنند، باید‌هایی که نه کار و خانواده بلکه نادانی و غرورشان برای آن‌ها دست‌وپا کرده‌اند، واقعاً ناراحت‌کننده است. به کارهایی که برای تحت‌تأثیر قراردادن دیگران می‌کنیم فکر کنید یا به راه‌های دورودرازی که برای رسیدن به آرزوهای پوشالی می‌رویم بدون این‌که لحظه‌ای آن‌ها را بررسی کنیم. سنکا در یکی از نامه‌های معروفش می‌گوید افراد قدرتمند چقدر در قید ثروت، مقام، معشوقه یا حتی بردگان‌شان‌اند. در آن نامه می‌گوید «هیچ برده‌داری‌ای شرم‌آورتر از آنی نیست که فرد بر خودش تحمیل می‌کند.»

چنین برده‌داری‌ای همه‌جا دیده می‌شود: فردی وابسته که دست خودش نیست و همیشه در حال جمع‌کردن خراب‌کاری‌های دوستی بی‌مبالات است؛ یا رئیسی که تا جزئی‌ترین مسائل کارمندان را ریزه‌ریز بررسی می‌کند تا حتی یک سکه هم هدر نرود؛ یا مراسم، برنامه‌ها و دورهمی‌های بی‌شماری که حتی در اوج مشغله هم از آن‌ها دست نمی‌کشیم.

هرازگاهی مجموعه‌ای از باید‌ها و اجبارهای شخصی تهیه کنید. چه مقدار از آن‌ها را خودتان بر خودتان تحمیل کرده‌اید؟ چه میزان‌شان واقعاً ضروری‌اند؟ آیا همان‌قدر که تصور می‌کنید آزاد هستید؟

پنجم مارچ

هزینه‌های گزاف را کم کنید

درباره‌ی چیزهایی که با زحمت دنبال‌شان می‌کنیم باید این را بدانیم: آن‌ها یا اصلاً مفید نیستند یا اکثراً بی‌فایده‌اند، برخی غیرضروری‌اند و برخی بی‌مقدار. اما این را درک نمی‌کنیم و آن‌ها را رایگان می‌بینیم، درحالی‌که ضرری گزاف به ما می‌زنند.

سنکا، نامه‌های اخلاقی، ۶.۴۲

این نامه یکی از مهم‌ترین نامه‌های سنکا است که درعین‌حال از همه کمتر فهمیده شده است. سنکا درباره‌ی موضوعی صحبت می‌کند که هیچ‌گوشی در جامعه‌ای که خانه‌هایش روزبه‌روز بزرگ‌تر و مادیاتش روزبه‌روز بیشتر می‌شود شنوای آن نیست: این‌همه جمع‌آوری ثروت هزینه خواهد داشت. هر چه زودتر به درکی از این

موضوع برسیم برای مان بهتر است.

به یاد داشته باشید: حتی آنچه رایگان به دست می‌آوریم، برای مان هزینه دارد: هزینه نگهداری در انباری یا در ذهن. امروز وقتی از کنار دارایی‌های‌تان رد می‌شوید بپرسید: آیا این را لازم دارم؟ آیا پرهزینه نیست؟ ارزش واقعی این چقدر است؟ چقدر برایم هزینه دارد؟ از پاسخ‌های این سؤالات و از هزینه‌هایی که به آن‌ها آگاه نبوده‌اید، شگفت‌زده خواهید شد.

ششم مارچ

درباره‌ی خودتان داستان تعریف نکنید

درباره‌ی دستاوردها و خطراتِ زندگی‌تان در حضور جمع زیاد صحبت نکنید، چراکه هر قدر هم برای‌تان جالب باشد درباره‌ی خطراتی که با آن‌ها روبه‌رو شده‌اید صحبت کنید، دیگران چندان مشتاق شنیدن داستان‌های شما نیستند.

اپیکتتوس، انکریدیون، ۳۳. ۱۴

فیلسوف مدرن نسیم طالب [۱۲۶] به ما درباره‌ی «سفسطه‌ی داستان» هشدار می‌دهد، تمایل به درست‌کردن داستان از اتفاقات نامرتبط در گذشته. ممکن است چنین داستان‌هایی بسیار جذاب باشند، اما به مسیر غلط می‌روند. چنین داستان‌هایی به ایجاد حس پیوستگی و قطعیتی منجر می‌شوند که وجود ندارد.

اگر خیلی از این ادعا خوش‌تان نیامد، به خاطر داشته باشید، به قول اپیکتتوس، دلیل دیگری هم برای نقل‌نکردن داستان زندگی‌تان برای دیگران هست: داستان‌گفتن حوصله‌سربر و اذیت‌کننده است و فقط خود شما از آن لذت می‌برید. شاید از این‌که عنان کلام را در دست بگیرید و آن را به سمت خودتان هدایت کنید لذت ببرید، اما به‌نظرتان در دیگران چه حسی ایجاد می‌شود؟ تصور می‌کنید دیگران واقعاً از شنیدن خاطرات تیم فوتبال دوره‌ی دبیرستان شما کیف می‌کنند؟ آیا واقعاً زمان مناسبی برای داستان‌سرایی و اغراق درباره‌ی یکی از مخاطرات جنسی‌تان است؟

سعی کنید این حباب افسانه‌ای را از خودتان نسازید و در واقعیت زندگی کنید. به دیگران گوش کنید و با آن‌ها ارتباط برقرار کنید، اما برای‌شان نقالی نکنید.

هفتم مارچ

به احساسات اطمینان نکنید

هراکلیتوس خودفریبی را بیماری‌ای وحشتناک و قوه‌ی بینایی را حسی دروغگو نامید.

خودآگاهی قابلیت ارزشیابی نفس با بی‌طرفی کامل است، قابلیت پرسش درباره‌ی غرایز، الگوها و پیش‌فرض‌ها. «آیسیس» [۱۲۷]، که به یونانی یعنی خودفریبی یا غرور و لجبازی، ایجاب می‌کند تمام عقایدمان را به دقت موشکافی کنیم؛ حتی چشمان‌مان هم ما را می‌فریبند.

از طرفی این قضیه نگران‌کننده است. من نمی‌توانم حتی به حس‌های خودم اطمینان داشته باشم؟! می‌شود این‌طور به قضیه نگاه کرد. ولی تفسیر دیگری هم می‌شود داشت: به این دلیل که قوای حسی ما خطا دارند، احساسات‌مان نگران‌کننده‌اند، پیش‌بینی‌های‌مان بیش از حد خوش‌بینانه‌اند، بهتر است در نتیجه‌گیری شتاب نکنیم. می‌توانیم صبر کنیم و ببینیم چه چیزی در حال رخ‌دادن است تا بتوانیم تصمیم درست بگیریم.

هشتم مارچ

آزادی‌تان را سهواً از دست ندهید

اگر فردی بدن‌تان را به یک عابر بدهد، خشمگین می‌شوید. اما با دستان خودتان ذهن‌تان را در اختیار هر کسی قرار می‌دهید تا از شما سوءاستفاده کند و آشفته و پریشان رهای‌تان کند. آیا از این موضوع شرم‌منده نیستید؟

اپیکتتوس، انکریدئون، ۲۸

ما به‌طور غریزی از بدن‌مان محافظت می‌کنیم. اجازه نمی‌دهیم دیگران به ما دست بزنند، هل‌مان بدهند یا مسیر حرکت‌مان را کنترل کنند. اما وقتی نوبت به ذهن می‌رسد، بسیار بی‌انضباط عمل می‌کنیم. با دست خودمان ذهن‌مان را تقدیم می‌کنیم به شبکه‌های اجتماعی، تلویزیون، به آنچه دیگران انجام می‌دهند، می‌گویند یا به آن فکر می‌کنند. تا می‌خواهیم کار را شروع کنیم، می‌بینیم سر از اینترنت و گشت‌وگذار درآورده‌ایم. کنار خانواده می‌نشینیم تا دورهم باشیم، اما چند دقیقه‌ی بعد همه سرمان در گوشی است. در پارکی آرام نشسته‌ایم و به‌جای تفکر درباره‌ی درون‌مان، داریم عابران را قضاوت می‌کنیم.

خودمان هم نمی‌دانیم که این کار را می‌کنیم. متوجه نیستیم چقدر اتلاف در آن است، چقدر باعث ناکارآمدی و حواس‌پرتی‌مان می‌شود. و بدتر از آن این است که هیچ‌کس آن را جبر نمی‌کند. خودمان آن را بر خود تحمیل می‌کنیم.

این کار در مکتب رواقیون مایه‌ی انزجار است. ایشان می‌دانند جهان می‌تواند بدن‌مان را کنترل کند؛ ممکن است به زندان بیفتیم یا در طوفان به هر سو پرتاب شویم. اما ذهن مال ماست، «باید» مراقبش باشیم. رواقیون می‌گویند روی ذهن و ادراک‌تان کنترل داشته باشید، چراکه ارزشمندترین دارایی شما هستند.

صحنه‌ی مناسب را پیدا کنید

مهم‌تر از هر چیزی، بسیار مراقب این موضوع باشید: آن‌قدر به آشنایان قدیم وابسته نباشید که تا سطح آن‌ها خودتان را تنزل دهید. اگر چنین نباشد، از بین خواهید رفت... یا محبوب این جماعت و همان آدم‌های قبلی باشید، یا پیشرفت کنید که باعث خواهد شد این افراد را از دست بدهید. اگر برای کسب هر دوی این‌ها تلاش کنید، نه پیشرفت خواهید کرد نه آنچه پیش‌تر داشتید را خواهید داشت.

اییکتتوس، گفتارها، ۴. ۲. ۱؛ ۴-۵

از افراد نیک نیکی می‌آموزید، اما اگر هم‌سفره‌ی بدان شوید، روح‌تان را نابود خواهید کرد.

تئوگنیس [۱۲۸]، نقل‌شده در خطابه‌ها، موسونیوس روفوس [۱۲۹]، ۱۱. ۵۳. ۲۱-۲۲

گفته‌ی معروف جیم ران [۱۳۰] این است: «شما میانگین پنج نفر از نزدیک‌ترین دوستان‌تان هستید.» جیمز آلتوکر [۱۳۱] به نویسندگان و کارآفرینان جوان توصیه می‌کند «صحنه‌ی مناسب را پیدا کنند، یعنی گروهی از همتایان که آن‌ها را به جلو هل می‌دهند. شاید پدرتان وقتی هم‌نشینی شما با برخی افراد ناباب را دیده، به شما اخطار داده باشد: «حواست باشد، شبیه دوستانت خواهی شد.» یکی از جملات گوته به شیوه‌ی بهتری این جمله را بیان می‌کند: «به من بگو با چه کسانی معاشرت می‌کنی تا به تو بگویم چه کسی هستی.»

آگاهانه مراقب باشید چه کسانی را وارد زندگی‌تان می‌کنید؛ نه شبیه‌به‌گنده‌دماغی که فقط دنبال بهترین آدم‌هاست، بلکه به سبک کسی که به دنبال ساخت بهترین روش زندگی است. درباره‌ی کسانی که ملاقات می‌کنید یا با آن‌ها وقت می‌گذرانید از خودتان بپرسید: آیا آن‌ها باعث پیشرفت می‌شوند؟ آیا من را به جلورفتن تشویق می‌کنند و من را مسئول کارهایم می‌دانند؟ یا من را تا سطح خودشان پایین می‌کشند؟ حالا با درنظرگرفتن این موارد مهم‌ترین سؤال را بپرسید: باید با این جماعت زمان بیشتری بگذارم یا کمتر؟

قسمت دوم نقل‌قول گوته نشان می‌دهد مسئله در این انتخاب چیست: «اگر بدانم زمانت را چطور می‌گذرانی، خواهم دانست در آینده چه کسی خواهی بود.»

دهم مارچ

برای خودتان کسی مثل کاتو پیدا کنید

اگر هنگام خطا کس دیگری کنارمان حضور داشته باشد، بسیاری از اشتباهات را مرتکب نخواهیم شد. روح به شخصیت قابل احترامی نیاز دارد که با تمسک به الگوی او خلوتگاه درونش را مصون نگه دارد. خوشبخت کسی است که دیگران را بهتر کند، نه فقط وقتی کنارشان حاضر است، بلکه حتی وقتی در افکارشان است! سنکا، نامه‌های اخلاقی، ۱۱. ۹

نام کاتوی کوچک، سیاست‌مدار رومی که با خودانضباطی و دفاع قهرمانانه از جمهوری [۱۳۲] در مقابل ژولیوس سزار [۱۳۳] شناخته می‌شود، در متون رواقیون به کرات ذکر شده است. باتوجه به این که خودش کتابی ننوشته، این قضیه بسیار جالب است. او معلم هیچ کلاسی نبوده است. هیچ مباحثه‌ای نداشته است. روش و الگوی جسورانه و شجاعانه‌اش از او فیلسوفی ساخته که عموماً نامش ذکر و اخلاق و رفتارش نقل می‌شود.

سنکا به ما می‌گوید هر کدام باید برای خودمان یک کاتو داشته باشیم، فردی شایسته و بزرگ که اجازه دهیم به ذهن‌مان قدم بگذارد تا حتی وقتی حضور فیزیکی ندارد هم، بتواند رفتارمان را هدایت کند. آدام اسمیت [۱۳۴] اقتصاددان هم چنین مفهومی برای خودش داشت که آن را ناظر بی‌طرف [۱۳۵] نامیده بود. لازم نیست انسانی واقعی باشد، فقط کسی که، به قول سنکا، شاهی بر اعمال‌مان باشد، کسی که وقتی قرار است کاری بیهوده، غیرصادقانه یا خودخواهانه انجام دهیم، بتواند سرزنش‌مان کند. اگر این کار را درست انجام دهیم و به این روش زندگی کنیم، شاید بعداً به کاتو یا ناظر بی‌طرف کس دیگری تبدیل شویم.

یازدهم مارچ

زندگی بدون محدودیت

انسان نامحدود، کسی که در هر شرایطی اراده‌اش را در اختیار دارد، آزاد است. اما کسی که بشود او را محدود یا مجبور به عملی خلاف اراده‌اش کرد برده است. اپیکتتوس، گفتارها، ۴. ۱. ۱۲۸ ب-۱۲۹ الف

به پول‌دارترین، مشهورترین و قدرتمندترین آدم‌های دنیا نگاه کنید. به آنچه دارند و آنچه می‌توانند بخرند کاری نداشته باشید. در عوض ببینید چه چیزی را در قبال کدام دارایی معامله کرده‌اند، ببینید موفقیت را به چه قیمتی به دست آورده‌اند.

بیشتر از همه چیز آزادی. شغل آن‌ها ایجاب می‌کند کت‌شلوار بپوشند. موقعیت‌شان ایجاب می‌کند در مهمانی‌های خصوصی شرکت کنند و با افرادی که دوست ندارند معاشرت کنند. به احتمال زیاد لازم است از گفتن آنچه در ذهن‌شان دارند خودداری کنند. از همه بدتر ممکن است لازم باشد متفاوت با شخصیت خودشان

رفتار کنند یا دست به اعمال ناشایست بزنند.

به طور حتم درآمد خوبی عایدشان می‌شود، اما این افراد معامله را دقیق بررسی نکرده‌اند. به قول سنکا، «بردگی زیر طلا و مرمر خانه می‌کند». بسیاری از افراد موفق زندانیان زندانی‌اند که خودشان ساخته‌اند. آیا شما این را می‌خواهید؟ آیا این همه زحمت می‌کشید که به این نتیجه برسید؟ امیدواریم این طور نباشد.

دوازدهم مارچ

به اتفاقات از جایگاه خاطی نگاه کنیم

هر زمان فردی به تو بدی کرد، بلافاصله در نظر بگیر از خوب و بد چه درکی را در ذهن داشته است. چراکه وقتی این کار را کردی، به جای سرزنش یا عصبانیت، حس همدردی خواهی داشت. شاید تو هم همان درک، یا درک مشابهی، را از خوبی و بدی داشته باشی. در چنین حالتی به دیگران برای رفتاری که داشته‌اند حق خواهی داد. اما اگر هم اشتراکی در درک‌تان نبود، راحت‌تر و آرام‌تر از خطایش خواهی گذشت.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۲۶.۷

سقراط که شاید بتوان گفت خردمندترین انسان تاریخ بوده است معتقد بود: «هیچ کس به اراده‌ی خودش خطا نمی‌کند.» این یعنی هیچ کس عمداً برداشت‌ها و فهم غلط ندارد. هیچ کس تصور نمی‌کند در اشتباه است، حتی وقتی واقعاً چنین باشد. افراد فکر می‌کنند حق با خودشان است، اما نمی‌دانند اشتباه کرده‌اند. اگر می‌دانستند، دیگر فکر نمی‌کردند حق با آن‌هاست!

آیا ممکن است نتیجه این باشد که بدی‌هایی که به شما شده است یا بدرفتاری‌هایی که دیگران با شما کرده‌اند، عامدانه نبوده باشند؟ شاید آن افراد تصور می‌کرده‌اند کار درستی می‌کنند (برای خودشان، و حتی برای شما). شبیه بنای یادبود سربازان ایالت‌های مؤتلفه در آرلینگتون [۱۳۶] مربوط به جنگ داخلی (واضح است که هدف این جنگ غلط بوده است) که در قسمتی از آن نوشته این سربازها «فقط داشتند به وظیفه‌شان، چنان‌که آن را شناخته بودند، عمل می‌کردند». این جماعت ماجرا را اشتباه فهمیده بودند، اما هر چه بوده فهم و درک خودشان بوده است؛ شبیه به لینکلن وقتی در پایان سخنرانی اتحادیه‌ی کوپر [۱۳۷] گفت: «بیایید وظیفه‌مان را چنان‌که آن را شناخته‌ایم به انجام برسانیم.»

چقدر با صبر و تحمل‌تر خواهید بود اگر امروز به اعمال دیگران به عنوان تلاش برای انجام کار درست بنگرید؟ چه موافق این موضوع باشید چه مخالف، این نگرش دیدگاه‌تان را به رفتارهای متخاصمانه و بی‌ادبانه تغییر خواهد داد.

هرگاه دیدید دارید دنیا و تقدیر را سرزنش می‌کنید، کمی مسئله را در ذهن خودتان واکاوی کنید تا بفهمید آنچه برای‌تان رخ داده است منطقی دارد.

ایبکتوس، گفتارها، ۳. ۱۷. ۱

یکی از دلایلی که من و شما مقابل وقایع روزگار مقاومت می‌کنیم، این است که فراموش می‌کنیم همه چیز برنامه‌ی زندگی ما نیست و برنامه و نظم بزرگ‌تر از ما در جهان وجود دارد. آیا بسیاری از اوقات اتفاقاتی نبوده‌اند که در وهله‌ی اول مضر به نظر می‌رسیدند و بعد با گذشت زمان متوجه شدیم چقدر خوش‌شانس بوده‌ایم که آن اتفاق برای‌مان رخ داده است؟ همچنین یادمان می‌رود فقط ما نیستیم که اهمیت داریم و ممکن است ضرر ما منفعتِ کس دیگری باشد.

تصور این‌که حق‌مان را خورده‌اند، حاصل اشکالی ساده در زمینه‌ی آگاهی است. لازم است به خاطر داشته باشیم همه چیز بر اساس منطق پیش می‌رود، اما منطقی بسیط و عالم‌گیر که همیشه آن را نمی‌بینیم. شاید طوفانی که ما را شگفت‌زده کرده است بر اثر بال‌زدن پروانه‌ای در گوشه‌ای از دنیا بوده یا شاید بدشانسی‌ای که دچار آن شدیم، مقدمه‌ای برای شروع آینده‌ای فوق‌العاده باشد.

زنون معتقد است برای رسیدن به دانش هیچ دشمنی بدتر از خودفریبی نیست.

دیوژن لائرتی، حیات فلاسفه‌ی نامدار، ۷. ۲۳

خودفریبی و خودبزرگ‌پنداری فقط خصوصیات فردی آزاردهنده نیستند، بلکه دشمنان قسم‌خورده‌ی توانایی‌های یادگیری و رشدند.

همان‌طور که ایبکتوس می‌گوید: «ممکن نیست فرد چیزی را بیاموزد که تصور می‌کند آن را بلد است.» اگر تصور کنیم فردی کامل و نخبه‌ایم، نمی‌توانیم پیشرفت کنیم، یاد بگیریم و احترام دیگران را برانگیزیم. به این ترتیب، نفس و خودفریبی دشمنانی‌اند که نمی‌گذارند به خواسته‌های‌مان برسیم، چون خودمان را گول می‌زنیم که آن‌ها را همین الان هم داریم و به تلاش بیشتر نیازی نیست.

پس باید با نفس با همان دشمنی و خصومتی که با ما دارد روبه‌رو شویم؛ باید از خودمان دورش کنیم، حتی شده برای بیست و چهار ساعت.

زمان حال تمام چیزی است که داریم

اگر قرار بود سیصد سال یا حتی سه هزار سال زنده باشی، به خاطر بسپار که آدمی حیاتی ندارد جز همان که اکنون می‌زید، و دیگر هم هیچ حیاتی را نمی‌زید جز همان که اکنون از کفش می‌رود. پس کوتاه‌ترین و بلندترین زندگی‌ها باهم برابرند، چون لحظه‌ی اکنون برای همه یک لحظه است و همان یک لحظه دارایی همه است. هیچ‌کس نمی‌تواند گذشته یا آینده را از دست بدهد، چون چطور ممکن است کسی چیزی را از دست بدهد که آن را ندارد؟

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۱۴.۲

امروز به این توجه کنید که چقدر دنبال چیزهای بیشتر هستید، این‌که چقدر دلتان می‌خواست گذشته بیشتر از آنچه هست می‌بود (متفاوت، بهتر، هنوز حاضر و...) یا این‌که چقدر دوست دارید آینده دقیقاً همانی باشد که شما انتظار دارید (بدون فکرکردن درباره‌ی این‌که آنچه می‌خواهید بر دیگران چه تأثیری دارد). این کار باعث می‌شود از حال غافل شوید. به نظرتان قدرشناسی نیست؟ گفته‌ی معروفی است به نقل از بیل کین^[۱۳۸]، هنرمند کارتون‌ساز، که ارزش به‌خاطر سپردن دارد: «دیروز گذشته است، فردا آینده است، اما امروز هدیه است، برای همین اسمش حال است.»^[۱۳۹] حال در اختیار من و شماست، اما تاریخ انقضای آن به سرعت تمام می‌شود. اگر سعی کنید از آن لذت ببرید، شاید یک عمر تمام نشود.

شانزدهم مارچ

قسمت مقدسی از وجودتان

توانایی فهمیدن را مقدس بشمار. چراکه همه‌چیز در فهم است، تا اصل هدایت‌کننده‌مان اجازه‌ی ورود به چیزی ندهد که با طبیعت یا ساختار موجودی منطقی در تضاد باشد. قوه‌ی فهم به تلاش، اهمیت‌دادن به دیگران و اطاعت از خداوند نیاز دارد.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۹.۳

این‌که می‌توانید فکر کنید، این کتاب را بخوانید، در موقعیت‌های مختلف از منطق استفاده کنید، همه‌ی این‌ها به شما امکان بهبودبخشیدن به شرایط و بهتر شدن را می‌دهند. لازم است اهمیت این قابلیت را درک کنیم. همه این‌قدر خوش‌شانس نیستند.

این قابلیت چیزی است که شما آن را بدیهی می‌دانید، اما دیگران حتی در رؤیا هم به آن فکر نمی‌کنند.

امروز زمان بگذارید و به خودتان یادآوری کنید این چه موهبتی است که می‌توانید در شرایط مختلف از منطق‌تان استفاده کنید. این قابلیت به شما برای تغییر شرایط خود و دیگران قدرت فوق‌العاده‌ای می‌دهد. نیز به خاطر داشته باشید هر قدرتی مسئولیتی هم دارد.

هفدهم مارچ

زیبایی انتخاب

شما کالبد صرف و مدل مو نیستید، بلکه قدرت انتخاب صحیح است که شما را تعریف می‌کند. اگر انتخاب‌های‌تان زیبا باشند، شما هم زیبا خواهید بود.

ایبکتتوس، گفتارها، ۳. ۱. ۳۹ ب-۴۰ الف

در فیلم باشگاه دعوا [۱۴۰] دیالوگی هست که می‌گوید: «شغل‌تان یا پولی که در بانک دارید شما را تعریف نمی‌کنند، خودروی‌تان یا محتویات کیف پول‌تان هم شما را تعریف نمی‌کنند.» مسلماً ایبکتتوس این فیلم را ندیده و کتابش را هم نخوانده است، اما به نظر می‌رسد مصرف‌گرایی دهه‌ی نود میلادی زمان روم باستان هم وجود داشته است. خیلی راحت تصویری را که از شخصیت‌مان به دنیا نشان می‌دهیم با واقعیت خودمان اشتباه می‌گیریم، به‌ویژه که رسانه هم عمداً این تمایز را برای ما بیشتر مبهم می‌کند. شاید بخواهید امروز زیبا باشید، اما اگر این زیبایی قرار است با ساعت‌ها ایستادن مقابل آینه به دست بیاید، رواقیون از شما خواهند پرسید «آیا واقعاً زیبایی؟» بدنی زیبا که نتیجه‌ی زحمات بسیار است زیباست، اما بدنی که برای جلب توجه دیگران ساخته شده باشد زیبا نیست.

این همان است که رواقیون بر آن تأکید دارند: نه این‌که ظاهر چیست، بلکه تحت‌تأثیر چه زحمات و اعمال و تصمیماتی این ظاهر پدید آمده است.

هجدهم مارچ

تا شما اجازه ندهید ممکن نخواهد بود

امروز من از زیر فشار شرایط فرار کردم، یا بهتر است بگویم فشار را کنار زدم، چون علت آن اتفاقات بیرونی نبودند، بلکه از فرضیات خودم نشئت گرفته بودند.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۹. ۱۳

روزهای سختی وجود دارند که ممکن است با خودمان بگوییم «شغل پرزحمتی دارم» یا «رئیس واقعاً آدم خسته‌کننده‌ای است». کاش می‌فهمیدیم چنین چیزهایی غیرممکن‌اند. کسی نمی‌تواند شما را خسته کند، چیزی نمی‌تواند برای‌تان زحمت درست کند؛ این‌ها رویدادهای بیرونی‌اند و به ذهن شما دسترسی ندارند. احساسات شما، باین‌که بسیار واقعی حس می‌شوند، از درون نشئت می‌گیرند.

رواقیون از لغت «هیپولپسیس» [۱۴۱] به معنی «تجمیع» استفاده می‌کنند: جمع‌شدن ادراک، افکار و قضاوت‌ها در ذهن ما. مسئولیت آنچه فرض می‌کنیم و با اراده‌ی خودمان در ذهن‌مان می‌سازیم، با خود ماست. نمی‌توانیم دیگران را سرزنش کنیم که در ما استرس یا خستگی ایجاد می‌کنند، همان‌طور که نمی‌توانیم کس دیگری را برای ایجاد حس حسادت سرزنش کنیم. ریشه درون ماست. دیگران فقط هدف قرار می‌گیرند.

نوزدهم مارچ

خرد جاودان

دو اصل وجود دارند که لازم است همیشه حاضر باشند: این‌که هیچ‌چیزی خارج از حوزه‌ی انتخاب عقلانی من ذاتاً خوب یا بد نیست، و این‌که نباید سعی کنیم به اتفاقات جهت بدهیم، بلکه بهتر است در مسیر آن‌ها حرکت کنیم.

اپیکتتوس، گفتارها، ۳. ۱۰. ۱۸

اواسط قرن بیستم، کشیش یسوعی [۱۴۲] هندی‌ای بود به نام آنتونی دی ملو [۱۴۳]. زمانی‌که هندوستان تحت‌کنترل بریتانیا بود، آنتونی در بمبئی به دنیا آمد و در نتیجه شخصیت او ترکیبی از فرهنگ‌ها و دیدگاه‌های مختلف شد: شرق و غرب. آنتونی مدتی هم دانشجوی روان‌درمانی شد. جالب است گاهی می‌بینیم خرد جاودانی در مکاتب متفاوت، در اعصار و تفکرات متفاوت به وجود می‌آید. این‌جا نقل‌قولی از کتاب رسم عاشقی [۱۴۴] دی ملو آورده‌ام که دقیقاً شبیه به نوشته‌های اپیکتتوس است: «ریشه‌ی ناراحتی من در دیگری نیست، بلکه درون خود من است.»

به خاطر داشته باشید: هر فرد انتخابی دارد. شما همیشه کنترل انتخاب‌های‌تان را در اختیار دارید. ریشه‌ی ناراحتی یا درک ما از بدبودن چیزی، درون ماست و از برچسب‌ها و توقعات ما نشئت می‌گیرد. به‌راحتی می‌توانیم این برچسب‌ها را عوض کنیم؛ می‌توانیم دیدگاه‌مان را تغییر دهیم و تصمیم بگیریم اتفاقات را بپذیریم و به آن‌ها عشق بورزیم. و این درک خردمندانه در هر عصر و هر مکانی از ابتدای تاریخ تا به امروز تکرار شده است.

بیستم مارچ

آماده و آرام

ممکن است آرزو داشته باشم از درد و رنج دور بمانم، اما اگر زمانی برسد که مجبور شوم آن را تحمل کنم، دوست دارم شجاعانه و با افتخار این کار را بکنم. ترجیح می‌دهم وارد جنگ نشوم. اما اگر جنگ شود آرزو دارم با وقار و بزرگی زخم‌ها و گرسنگی‌ها و ملزومات جنگ را به دوش بکشم. همچنین آن‌قدر دیوانه نیستم که در طلب بیماری باشم، اما اگر قرار باشد مریض شوم، امیدوارم کاری عجولانه یا ناشایست از من سر نزنند. منظورم این نیست که در آرزوی چنین وقایع سختی باشید، بلکه در طلب فضیلتی باشید که این وقایع را قابل تحمل می‌کند.

سنکا، نامه‌های اخلاقی، ۴.۶۷

رئیس‌جمهور جیمز گارفیلد [۱۴۵] انسان بزرگی بود؛ زندگی ساده در کودکی، خودآموخته و سرانجام یکی از قهرمانان جنگ داخلی. کسی که در میانه‌ی مسیر ریاست‌جمهوری ترور شد. در زمان ریاست‌جمهوری، گارفیلد با جامعه‌ای چنددسته و حزب جمهوری‌خواهی متفرق روبه‌رو بود. در یکی از مباحثات حساس که جایگاه وی را زیر سؤال می‌برد، به طرف بحث گفت: «مسلماً من با جنگ مخالفم، اما اگر قرار باشد جنگی رخ دهد، بدانید که آماده‌ام.»

این همان است که سنکا می‌گوید. دیوانگی است اگر دوست داشته باشیم در زندگی سختی بکشیم، اما اگر تصور کنیم قرار نیست سختی بکشیم هم، همان‌قدر دیوانه‌ایم. به همین دلیل اگر سختی در خانه را زد، که ممکن است همین امروز در بزند، بهتر است مطمئن باشیم آمادگی بازکردن در را داریم؛ همچون زمانی که منتظر رسیدن مهمانی مهم هستیم: لباس پوشیده، آماده و مرتب. نه همچون زمانی که مهمانی سرزده نیمه‌شب به خانه می‌آید.

بیست‌ویکم مارچ

بهترین پناهگاه درون است نه بیرون

مردم برای کسب آرامش از شهر به دریا و کوهستان می‌روند. تو نیز به احتمال زیاد چنین کاری می‌کنی. اما چنین کاری ویژگی افراد دون‌مایه است، چراکه همیشه می‌توان پناهگاهی درون خود یافت. هیچ‌جایی آرام‌تر و کم‌مشغله‌تر از روح تو نیست، به‌ویژه اگر مملو از آرامش باشد، آرامشی که نتیجه‌ی سامان درست است. به این پناهگاه زیاد سر بزن تا هر بار از نو زنده شوی.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۱.۳.۴

آیا تعطیلات نزدیک است؟ منتظرید آخر هفته شود تا کمی آرامش کسب کنید؟ با خودتان فکر می‌کنید شاید بعد از این‌که این قضیه حل شد یا بعد از این‌که آن

داستان تمام شد. اما واقعاً تابه‌حال چقدر اوضاع به این شکل پیش رفته است؟

مربی مراقبه‌ی ذن، آقای جان کابات-زین^[۱۴۶] عبارت معروفی دارد: «هر جا بروید همان‌جا هستید.» همیشه می‌توانیم با نگاه به درون، پناهگاه بیابیم. می‌توانیم با چشمان بسته بنشینیم و به دم و بازدم خودمان فکر کنیم. می‌توانیم به موسیقی گوش دهیم و دنیا را فراموش کنیم. می‌توانیم فناوری را کنار بگذاریم یا افکار آزاردهنده‌ی درون مغزمان را خاموش کنیم. فقط این کار می‌تواند برای‌مان آرامش به ارمغان بیاورد، نه چیز دیگر.

بیست‌ودوم مارچ

علامت دانش حقیقی

دانش حقیقی به چه معناست؟ یعنی یاد بگیریم فرضیات طبیعی را بر اساس طبیعت بر رویدادهای صحیح اعمال کنیم و آنچه را در حوزه‌ی قدرت ماست از آنچه نیست جدا کنیم.

اپیکتتوس، گفتارها، ۱. ۲۲. ۹-۱۰الف

مدرک روی دیوار همان‌قدر به معنای درس‌خواندگی است که کفش به‌پاداشتن به معنای راه‌رفتن. شروع خوبی است، اما اصلاً کافی نیست. کافی نیست چون می‌بینیم بسیاری از آدم‌های «درس‌خوانده» تصمیمات غیرعقلانی می‌گیرند یا بدیهیات را متوجه نمی‌شوند. یک علت این است که فراموش می‌کنند باید فقط بر چیزی تمرکز کنند که در حوزه‌ی کنترل‌شان قرار دارد. یکی از متون باقی‌مانده از هراکلیتوس فیلسوف این واقعیت را شرح می‌دهد:

بسیاری از هزیود^[۱۴۷]

نام‌های بی‌شمار خدایان و دیوان را آموختند،

اما هیچ‌گاه ندانستند شب و روز یکی هستند.

همان‌طور که بدون کفش هم می‌شود راه رفت، لازم نیست برای درک اصول طبیعی و نقش‌مان در قبال آن‌ها سر کلاس و مدرسه باشیم. با آگاهی و تفکر شروع کنید. هر روز و همیشه بر این دو مورد تمرکز کنید.

بیست‌وسوم مارچ

روح در زنجیر

بیماری‌های روح منطقی عیوبی دیرینه و سرسخت‌اند، مثل حرص و بلندپروازی. چنین نقایصی روح را زنجیر می‌کنند و کم‌کم به بدی‌های دائمی تبدیل می‌شوند. به‌طور خلاصه، این بیماری‌ها بی‌امان قضاوت را آشفته می‌کنند، تاحدی که چیزهایی که فقط کمی مطلوب‌اند به اهداف زندگی تبدیل می‌شوند. سنکا، نامه‌های اخلاقی، ۱۱.۷۵

در بحران اقتصادی اواخر دهه‌ی اول قرن بیست‌ویک، صدها نفر از انسان‌های باهوش و منطقی، میلیاردها دلار ضرر کردند. چطور ممکن بود چنین انسان‌های باهوشی این‌قدر بی‌فکر باشند؟ این‌ها کسانی بودند که سیستم و بازار را می‌شناختند و توانسته بودند میلیاردها دلار درآمد کسب کنند. اما درنهایت تک‌تک‌شان در اشتباه بودند، آن‌هم در حد فاجعه‌ی بازار مالی جهانی.

خیلی آسان می‌شود به این موقعیت نگاه کرد و متوجه شد که قسمتی از مشکل را حرص و طمع ایجاد کرده بود: طمع بود که افراد را برانگیخت تا به‌امید رفتن ره صدساله در یک شب بازارهای پیچیده‌ای بسازند که هیچ‌کس از آن‌ها سر درنیاورد، طمع بود که باعث شد افراد دیگری با قرض و وام در این بازارها سرمایه‌گذاری کنند، طمع بود که دست همه را بسته بود تا حقیقت این بازار را افشا نکنند؛ خانه‌ای از تار عنکبوت در انتظار کوچک‌ترین نسیم تا از بین برود.

این‌که حالا و بعد از آن اتفاقات افراد را سرزنش کنیم فایده‌ای ندارد. بهتر است توجه کنیم حرص و سایر عیوب چطور ممکن است در زندگی‌مان نتیجه‌ی مشابهی به بار بیاورند. عیوب قضاوت‌های‌تان را دچار چه اشتباهاتی می‌کنند؟ ممکن است چه «مریضی‌هایی» داشته باشید؟ نیز ذهن منطقی به چه روشی می‌تواند به این داستان ورود و سیستم را تنظیم کند؟

بیست‌وچهارم مارچ

فلسفه در همه‌چیز وجود دارد

مثل یک انسان عادی غذا بخورید، بنوشید، لباس مرتب بپوشید، ازدواج کنید، بچه‌دار شوید، فعالیت سیاسی داشته باشید، اجحاف‌ها را تحمل کنید، و برادر، پدر، پسر، همسایه یا دوستی لج‌باز را تحمل کنید: این چیزها را به ما نشان دهید تا بفهمیم واقعاً از فلاسفه درس یاد گرفته‌اید.

اپیکتتوس، گفتارها، ۳.۲۱.۵-۶

پلوتارک زندگی‌نامه‌نویس رومی و کسی که از رواقیون تمجید می‌کرد، مطالعه‌ی آثار بزرگ ادبیات روم را در اواخر زندگی شروع کرد. اما در زندگی‌نامه‌ی دموستن [۱۴۸] می‌نویسد به‌شکل عجیبی همه‌چیز را خیلی زود فراگرفت: «این نبود که نوشته‌ها من را به درک وقایع برسانند، بلکه تجارب خودم در زندگی بود که

اجازه می‌دادند به‌دقت معانی نوشته‌ها را درک کنم.»

این همان چیزی است که اپیکتتوس درباره‌ی مطالعه‌ی فلسفه می‌گوید. مطالعه کنید، اما زندگی هم بکنید؛ این تنها راهی است که به درک آموخته‌های‌تان می‌رسید. مهم‌تر این‌که فقط از مسیر رفتار و عمل می‌توانید متوجه شوید آیا آموخته‌ها را ملکه‌ی ذهن‌تان کرده‌اید یا خیر.

این مسئله را امروز به خاطر داشته باشید، وقتی سر کار می‌روید، سر قرار می‌روید، تصمیم می‌گیرید به چه نماینده‌ای رأی بدهید، به پدر و مادرتان زنگ می‌زنید، برای همسایه دست تکان می‌دهید، به پیک انعام می‌دهید و به همسران شب به‌خیر می‌گویید. همه‌ی این‌ها فلسفه‌اند، همه‌ی این‌ها تجاربی‌اند که به لغات معنا می‌دهند.

بیست‌وپنجم مارچ

ثروت و آزادی در بند نیستند

نمی‌شود با ارضای آرزوها آزادی را به دست آورد. راه رسیدن به آزادی حذف آرزوها است.

اپیکتتوس، گفتارها، ۴. ۱. ۱۷۵

دو روش برای ثروتمندشدن وجود دارد: هر چه را دوست دارید به دست بیاورید یا هر چه را دارید دوست داشته باشید. حال کدام‌یک راحت‌تر است؟ درباره‌ی آزادی هم ماجرا همین است. اگر زور و دست‌وپا بزنید که بیشتر داشته باشید آزاد نخواهید بود، اما اگر به آزادی‌هایی که دارید توجه کنید، همین‌جا و همین الان آزاد خواهید بود.

بیست‌وششم مارچ

چه چیزی عقل‌تان را کنترل می‌کند؟

عقلت چطور خودش را اداره می‌کند؟ کلید همه‌چیز در پاسخ این سؤال است. هر آنچه ورای این پاسخ باقی می‌ماند، چه در قدرت انتخاب تو باشد چه نباشد، چیزی جز جنازه و دود نیست.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۱۲. ۳۳

طنزپرداز رومی، جوونال [۱۴۹] سؤال معروفی دارد: «کوییس کوستودییت ایپسوس کوستودِس؟» [۱۵۰] (چه کسی نگهبان نگهبانان است؟) به‌نوعی مارکوس همین سؤال را

از خودش می‌پرسد و شما هم لازم است امروز این سؤال را از خودتان بپرسید. چه چیزی عقل را که زندگی‌مان را هدایت می‌کند تحت تأثیر قرار می‌دهد؟

برای این کار لازم است مواردی مثل زیست‌شناسی تکامل، روان‌شناسی، عصب‌شناسی و حتی ناخودآگاه را بررسی کنید، چراکه این عناصر عمیق‌اند که حتی ذهن‌های بسیار منظم و منطقی را هم شکل می‌دهند. شاید صبورترین انسان روی زمین باشید، اما اگر علم به ما بگوید با شکم خالی تصمیمات ضعیفی می‌گیریم، آن‌همه صبر به چه دردی می‌خورد؟

پس به رواقی‌گری قانع نباشید و سعی کنید بفهمید چه عواملی رواقی‌گری را ممکن می‌کنند. ببینید چه چیزی در بنیاد این فلسفه وجود دارد و ذهن و بدن چطور کار می‌کنند. هم به درک درست از عقل، یعنی نگهبان، برسید، هم به آنچه عقل را کنترل می‌کند.

بیست‌وهفتم مارچ

برای هر چیز به اندازه‌ی ارزش آن هزینه کنید

دیوژن اهل سینوپ [۱۵۱] می‌گفت ما چیزهای ارزشمند را ارزان می‌فروشیم و چیزهای بی‌ارزش را گران می‌خریم.

دیوژن لائرتی، حیات فلاسفه‌ی نامدار، ۶. ۲. ۳۵ ب

شما می‌توانید یک دست مبل‌مان را که با الماس آراسته شده است، به مبلغ دویست هزار دلار بخرید. همچنین می‌شود فردی را با پانصد دلار برای به قتل رساندن فرد دیگری استخدام کرد. دفعه‌ی بعد که شنیدید کسی درباره‌ی این‌که چطور بازار ارزش همه‌چیز را مشخص می‌کند وراجی کرد، این را به او یادآوری کنید. بازار شاید عاقلانه عمل کند، اما افرادی که بازار را در دست دارند نه.

دیوژن، مؤسس مکتب کلیون، بر ارزش واقعی (آگزیلا [۱۵۲]) تأکید زیادی داشت؛ مقوله‌ای که در رواقی‌گری هم باقی ماند و در متون اپیکتتوس و مارکوس بسیار دیده می‌شود. آدم خیلی راحت راهش را گم می‌کند. وقتی دوروبرتان همه در حال جمع کردن جواهراتی‌اند که هنگام مرگ نمی‌توانند آن‌ها را با خودش ببرند، شما هم قبول خواهید کرد این روشی مناسب برای سرمایه‌گذاری است.

اما قطعاً این‌طور نیست. برای چیزهای خوب در زندگی هر هزینه‌ای می‌توان پرداخت، اما چیزهای اضافه و غیرضروری به هیچ قیمتی ارزش هزینه کردن ندارند. کلید حل این مشکل آگاهی از تفاوت میان این دو است.

بیست‌وهشتم مارچ

ترس ریشه در برنامه‌ریزی دارد

زندگی بدون برنامه‌ریزی سرگردان است. به محض این‌که فرد دست چپ و راستش را از هم تشخیص می‌دهد، به اصول نیاز پیدا می‌کند. تصور می‌کنم شما هم موافقید که چیزی شرم‌آورتر از رفتار پرتردید و سپس فرار از روی ترس نیست. این حالت در همه‌ی اعمال ما اتفاق خواهد افتاد، مگر خطاهایی را که روح‌مان را در بند گرفته‌اند از بین ببریم و جلوی پیشروی و تسلط کامل‌شان را بگیریم.

سنکا، نامه‌های اخلاقی، ۹۵. ۴۶

تیم مقابل قوی وارد میدان می‌شود، بسیار زود جلو می‌افتد و شما دیگر زمان بازپس‌گیری موقعیت‌تان را ندارید. وارد جلسه‌ای کاری می‌شوید، از جایی‌که انتظارش را نداشته‌اید بازخواست می‌شوید و کل جلسه خراب می‌شود. گفت‌وگویی آرام به دادو فریاد تبدیل می‌شود. وسط دوره‌ی تحصیلی‌تان رشته عوض می‌کنید و باید دوباره از اول درس را شروع کنید و در نتیجه دیرتر فارغ‌التحصیل می‌شوید. آیا این موقعیت‌ها برای‌تان آشنا نیستند؟

چنین آشفتگی‌هایی حاصل بی‌برنامگی‌اند. نه از این جهت که برنامه‌ریزی عالی است، بلکه چون افرادی که برنامه ندارند، مثل سربازانی بدون سردسته، خیلی بیشتر در خطر مغلوب‌شدن و ازهم‌گسیختگی‌اند. بیل والش^[۱۵۳]، مربی فوتبال آمریکایی که سابقه‌ی بردن جام قهرمانی را دارد، با نوشتن جزء‌به‌جزء لحظات ابتدایی بازی خطر آشفتگی را از تیم دور می‌کرد. در سخنرانی‌ای درباره‌ی برنامه‌ریزی مسابقه گفت: «اگر می‌خواهید شب قبل از مسابقه خواب‌تان ببرد، بیست‌وپنج مسابقه‌ی اول‌تان را یک شب قبل در ذهن‌تان مرور کنید. به این ترتیب وارد زمین می‌شوید و بدون استرس بازی را شروع می‌کنید.» همچنین می‌توانید چند گل اول بازی یا غافل‌گیری‌های تیم مقابل را هم نادیده بگیرید، چون برای‌تان مهم نیست؛ شما دستورات کلی بازی را از قبل در ذهن‌تان دارید. باری به هر جهت نباشید. برنامه‌ریزی کنید.

بیست‌ونهم مارچ

چرا باید این افراد را دوباره تحت تأثیر قرار دهید؟

اگر قرار شد اراده‌تان را بر رویدادهای خارجی متمرکز کنید، به این امید که کسی را تحت تأثیر قرار دهید، مطمئن باشید هدف زندگی‌تان را نابود کرده‌اید. پس در همه‌ی کارها فیلسوف باشید و از این امر رضایت داشته باشید و اگر خواستید دیگران هم شما را فیلسوف ببینند، اول به خودتان ثابت کنید فیلسوفید.

اپیکتتوس، انکریدئون، ۲۳

چیزی ناراحت‌کننده‌تر از این نیست که راه‌های دورودرازی را طی می‌کنیم تا دیگران را تحت‌تأثیر قرار دهیم. کارهایی که برای تأیید دیگران انجام می‌دهیم، شبیه به رفتارهای کسی‌اند که موقتاً دیوانه شده باشد: ناگهان لباس‌هایی ناراحت و احمقانه می‌پوشیم، چون شنیده‌ایم مد شده؛ غذا خوردن و حرف‌زدن‌مان هم تغییر کرده، چون در انتظار تلفن از طرف فرد خاصی هستیم. اگر این کارها را چون دل‌مان می‌خواسته انجام داده باشیم اشکال ندارد. اما قضیه این نیست؛ ما همه‌ی این کارها را کرده‌ایم تا یک نفر سرش را به نشانه‌ی تأیید برای‌مان تکان دهد.

نکته‌ی خنده‌داری که مارکوس اورلیوس هم مرتباً به آن اشاره می‌کند این است: افرادی که به دنبال تأییدشان هستیم، انسان‌های خاص و بزرگی نیستند، دچار اشتباه‌اند، دل‌مشغولی دارند و هزار نوع دل‌وایسی‌های احمقانه. این موضوع را می‌دانیم، اما نمی‌خواهیم به آن فکر کنیم. دوباره از باشگاه دعوا نقل کنیم: «ما چیزهایی را می‌خریم که علاقه‌ای به آن‌ها نداریم، برای این‌که افرادی را تحت‌تأثیر قرار دهیم که از آن‌ها خوش‌مان نمی‌آید.» احمقانه نیست؟ به علاوه، این دورترین راه از مسیر امن و آرامی نیست که فلسفه پیش پای‌مان می‌گذارد؟

سی‌ام مارچ

منطق در همه چیز

به عقلت، به عقل همه و به عقل همسایه‌ات رجوع کن. به ذهن خود برای تصحیح کردن آن، به ذهن همه برای یادآوری جایگاهت، و به ذهن همسایه تا بدانی آیا خردمند است یا تهی از خرد و متوجه شوی عقل او شبیه عقل توست.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۲۲.۹

اگر زندگی ما در کنترل عقل نیست، پس چه چیزی افسار زندگی را در دست دارد؟ احساس؟ هوس؟ تقلید؟ عادت‌های بدون فکر؟ اگر رفتارهای گذشته‌مان را بررسی کنیم، با ناراحتی متوجه خواهیم شد در بسیاری از مواقع قضیه از همین قرار بوده است: با آگاهی اقدام نکرده‌ایم، بلکه تحت‌تأثیر عواملی بوده‌ایم که آن‌ها را ارزیابی نکرده بودیم. به احتمال زیاد این‌ها رفتارهایی‌اند که اکثراً از آن‌ها پشیمانیم.

سی‌ویکم مارچ

شخصیت شما حاصل تمرینات شماست

رفتن به دنبال غیرممکن دیوانگی است. اما فرد دون‌مایه کار دیگری نمی‌تواند بکند.

اگر سگ را رها کنید، خودروها را دنبال خواهد کرد. کودکی که در تربیتش هیچ حدودمرزی نداشته باشد، لوس خواهد شد. سرمایه‌گذاری که انضباط ندارد، سرمایه‌گذار نیست، قمارباز است. ذهنی که خودش را کنترل نکند و توانایی‌اش را برای قانون‌گذاری نفهمد، رویدادهای بیرونی و احساسات آن را به هر سو خواهند کشید. فکر نمی‌کنم مایل باشید آینده‌ی شما چنین شکلی داشته باشد. پس متوجه این قضیه باشید. باید غفلت و بی‌انضباطی را با تمرین و شکل‌دادن عادت‌های مثبت درمان کنید. فقط در این حالت می‌توانید خودتان را کنترل و متفاوت رفتار کنید، فقط به این طریق می‌توانید از تعقیب چیزهای غیرممکن، کوتاه‌فکرانه و غیرلازم دست بردارید.

آپریل: تفکر بدون تعصب

یکم آپریل

رنگ‌بندی افکار شما

ذهن تو شبیه به همان چیزی می‌شود که بیشترِ مواقع در ذهن داری، چراکه روح انسان تحت‌تأثیر این انگاره‌ها رنگ می‌گیرد.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۱۶.۵

اگر مدت زیادی هر روز بدن‌تان را در حالت نشسته نگه دارید، انحناى ستون فقرات‌تان تغییر خواهد کرد. دکترها با عکس رادیوگرافی (یا با کالبدشکافی) می‌توانند تشخیص دهند شغل فرد طوری بوده که پشت میز می‌نشسته است. اگر هر روز کفش‌های تنگ و باریک پا کنید، پس از مدتی پا تغییر شکل خواهد داد.

همین قضیه درباره‌ی ذهن هم صدق می‌کند. اگر مدتی طولانی دیدگاه منفی در ذهن داشته باشید، کم‌کم همه‌چیز منفی به نظر خواهد رسید. اگر ذهن را ببندید، کوتاه‌فکر می‌شوید و اگر ذهن‌تان را با افکار اشتباه رنگ بزنید، زندگی‌تان هم به همان رنگ در خواهد آمد.

دوم آپریل

حواس‌تان به آنچه وارد می‌شود باشد

اتفاقات تلخ، دعوا، ترس، کرختی و چاپلوسی: هر روز این چیزها اصول مقدست را محو می‌کنند؛ هر زمانی که ذهنت عمداً یا سهواً به آن‌ها اجازه‌ی عرض‌اندام می‌دهد.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۹.۱۰

وقتی دوروبرتان پر باشد از افرادی که معیارهای بسیار سخیفی دارند، چقدر انجام کار درست سخت‌تر می‌شود؟ چقدر سخت‌تر است مثبت‌اندیش و همدل باشیم وقتی تلویزیون حبابی از افکار منفی برای‌مان می‌سازد؟ چقدر سخت‌تر است بر مسائل خودمان تمرکز کنیم وقتی همواره مشکلات و سختی‌های کسانی که ارتباطی با ما ندارند حواس‌مان را پرت می‌کنند؟

هر قدر هم برای دوری از این عوامل تلاش کنیم، درنهایت در معرض آن‌ها خواهیم بود. اما هیچ بایدی نیست که ما را مجبور کند به آن‌ها اجازه بدهیم به ذهن‌مان نفوذ کنند. ما قادریم انتخاب کنیم چه چیزی وارد ذهن‌مان شود. شاید مهمانی سرزده به خانه‌ی شما بیاید، اما واجب نیست از او دعوت کنید برای شام

بماند. بایستی نیست که به چیزهای اضافی اجازه دهید وارد ذهن‌تان شوند.

سوم آپریل

فریب‌خورده و متفرق

شرایط فریب‌مان می‌دهند؛ لازم است آن‌ها را از هم تفکیک کنید. بدی را زودتر از نیکی می‌پذیریم، عکس آنچه را قبلاً می‌خواسته‌ایم طلب می‌کنیم، دعا‌های‌مان با دعا‌های‌مان می‌جنگند و برنامه‌های‌مان با برنامه‌های‌مان.

سنا، نامه‌ای اخلاقی، ۴۵. ۶

خانمی می‌گوید مایل است با آقای نجیب و با شخصیت آشنا شود و بعد ازدواج کند، اما تمام وقتش را با آدم‌های احمق می‌گذراند. آقای می‌گوید بسیار مایل است برود سر کار، اما حتی دنبال کار هم نگشته است. مدیران تجاری سعی می‌کنند دو راهبرد متفاوت را هم‌زمان اجرا کنند - شترسواری دولا[۱۵۴] - و هنگامی که به نتیجه نمی‌رسند تعجب می‌کنند.

همه‌ی این جماعت فریب‌خورده و متفرق‌اند؛ دست راست‌شان برخلاف دست چپ‌شان عمل می‌کند. به قول مارتین لوتر کینگ: «نوعی جنگ داخلی در بستر زندگی همه‌ی ما وجود دارد»، جنگ بین نیمه‌ی خوب و نیمه‌ی بد روح.

روایون معتقدند این نزاع نتیجه‌ی آرزوهای متناقض، قضاوت‌های اشتباه یا افکار تعصب‌آمیز است. لحظه‌ای توقف نمی‌کنیم که بپرسیم: خب، من واقعاً چه می‌خواهم؟ واقعاً دنبال چه هدفی هستم؟ اگر بپرسیم، متوجه خواسته‌های متناقض و بی‌انسجام خودمان خواهیم شد. بعد هم احتمالاً دست از تلاش علیه خودمان بر خواهیم داشت.

چهارم آپریل

اجازه ندهید این مسئله ذهن‌تان را مشغول کند

تلاش کن تو را «فرمانروا» نکنند، از این رنگ و روی شاهی فاصله بگیر. اما ممکن است برای توافق بیفتد، پس خودت را همواره ساده، خوب، خالص، روحانی، شفاف، دوستدار عدالت، خداترس، قدرشناس، مشتاق و قوی نگه دار تا فرمانروایی آماده باشی. برای حفظ شخصیتی که فلسفه در تو شکل داده است بجنگ. احترام خدایان را نگه دار و مراقب دیگران باش. زندگی کوتاه است. میوه‌های این زندگی شخصیت خوب و منفعت عام هستند.

حتی تصور این‌که زندگی برای مارکوس اورلیوس چه معنایی داشته سخت است؛ او پسر فرمانروا نبود و حتی به خواست خودش فرمانروایی را نپذیرفت، این مقام را بر او تحمیل کردند. با این حال به سرعت ثروتمندترین فرد دنیا، فرماندهی قوی‌ترین ارتش دنیا، حاکم بزرگ‌ترین قلمروی تاریخ و عملاً خدایی در میان زمینیان شد. جای تعجب ندارد که یادداشت‌های این‌چنینی برای خودش داشته تا جایگاهش را فراموش نکند. بدون این یادآوری‌ها احتمالاً قدرت تشخیص مهم و غیرمهم را از دست می‌داد و قربانی دروغ اطرافیانی می‌شد که هر کدام از او خواسته‌ای داشتند. من و شما هم، هر کار و مقامی که داریم، ممکن است جایگاه‌مان را فراموش کنیم. وقتی موفق می‌شویم، باید تلاش کنیم تغییر نکنیم؛ سعی کنیم شخصیت‌مان را با وجود وسوسه‌های بسیار حفظ کنیم. هر نوع پیروزی و موفقیتی که به دست بیاید، این منطق است که باید ما را در مسیر هدایت کند.

پنجم آپریل

اطمینان کنید، اما سنجیده

قبل از هر چیز اجازه ندهید قدرت انگاره تکان‌تان دهد. بگویید: «صبر کن و بگذار ببینم کیستی و اهل کجایی. اجازه بده تو را ارزیابی کنم»...

اپیکتتوس، گفتارها، ۲. ۱۸. ۲۴

یکی از شگفتی‌های ذهن قدرت و سرعت آن در شناسایی و دسته‌بندی چیزهاست. به قول مالکوم گلدول [۱۵۵] در کتاب چشمک [۱۵۶]، ما هر لحظه بر اساس سال‌ها تجربه و اطلاعات تصمیم‌های سریع می‌گیریم و همین مهارت را برای تأیید تعصبات، کلیشه‌ها و فرضیات هم به کار می‌گیریم. مشخص است که اولی نقطه‌ی قوت، و دومی ضعفی بزرگ است.

اگر لحظه‌ای صبر و افکارمان را بررسی کنیم، چیز زیادی از دست نمی‌رود. آیا واقعاً شرایط خیلی خراب است؟ درباره‌ی این فرد چه اطلاعاتی دارم؟ چرا در فلان زمینه حس تندی دارم؟ آیا اضطراب واقعاً برای این شرایط فایده‌ای دارد؟ چه چیز خاصی راجع به فلان کس وجود دارد؟ با این پرسش‌ها، یعنی با سنجش انگاره‌های مان چنان‌که اپیکتتوس توصیه می‌کند، احتمال این‌که تحت‌تأثیر آن‌ها باشیم یا متعصبانه تصمیم بگیریم، کمتر می‌شود. می‌توان از گزینه استفاده کرد، اما لازم است همیشه، به قول ضرب‌المثلی روسی، «اطمینان کنیم، اما سنجیده».

ششم آپریل

خودتان را برای امور منفی آماده کنید

وقتی صبح از خواب بیدار می‌شوی به خودت بگو: امروز با آدم‌های فضول، نمک‌شناس، ازخودراضی، دروغ‌گو، حسود و پست‌فطرت برخورد خواهم کرد. این جماعت چنین رفتارهایی دارند، چون فرق بین خوب و بد را نمی‌دانند. چون من زیبایی نیکی و زشتی پلیدی را درک کرده‌ام، می‌دانم این خطاکاران با من تفاوت زیادی ندارند... و هیچ‌کدام نمی‌توانند به من آسیب برسانند یا من را گرفتار زشتی کنند و من هم حق ندارم از ایشان خشمگین یا متنفر باشم، چراکه ما برای همزیستی آفریده شده‌ایم. مارکوس اورلیوس، تأملات، ۱.۲

احتمال این‌که امروز با حداقل یک آدم احمق روبه‌رو شوید زیاد است؛ سؤال این‌جاست که آیا آمادگی این برخورد را دارید؟ این تمرین من را یاد لطیفه‌ای از نویسنده و طنزپرداز قرن هجدهم، نیکولاس چمفورت [۱۵۷] انداخت که می‌گوید اگر شما «هر روز صبح یک وزغ ببلعید» در طول روز درمقابل هر چیز حال‌به‌هم‌زن دیگری مصون خواهید بود. بهتر نیست از همان اول، وقتی بیدار می‌شویم، به خاطر داشته باشیم دیگران معمولاً با خودخواهی و نادانی رفتار می‌کنند (همان وزغ) به‌جای این‌که ذره‌ذره در تمام طول روز به آن گازهای کوچک بزنیم؟ اما این سکه روی دیگری هم دارد، همان‌طور که حرف مارکوس قسمت دیگری دارد: «کسی نمی‌تواند من را گرفتار زشتی کند و من هم حق ندارم از ایشان خشمگین یا متنفر باشم.» هدف این آماده‌سازی این نیست که از صبح به همه برچسب بزنید. هدف این است که از قبل آماده شده باشید تا بتوانید با صبر، بخشش و درک با آن افراد مواجه شوید.

هفتم آپریل

از خودتان انتظار تغییر عقیده داشته باشید

دو چیز باید از ذات آدمیزاد ریشه‌کن شود: لج‌بازی در عقیده و بدگمانی. لج‌بازی در عقیده باعث می‌شود حس کنید به نظر دیگری احتیاجی نیست و بدگمانی این حس را ایجاد می‌کند که در شرایط بد دیگر جایی برای شادبودن نیست. اپیکتتوس، گفتارها، ۳. ۱۴. ۸

تابه حال چند مرتبه کاری را با اطمینان کامل به آگاهی از فرایند آن شروع کرده‌ایم؟ تابه حال چند مرتبه با افرادی ملاقات کرده‌ایم که مطمئن بوده‌ایم می‌دانیم چه شخصیتی دارند؟ و تابه حال چند مرتبه این فرضیات کاملاً غلط از آب درآمده‌اند؟

لازم است با تعصبات و فرضیات مان مقابله کنیم، چون مایه‌ی دردسر هستند. از خودتان بپرسید: چه چیزی را بررسی نکرده‌ام؟ چرا این قضیه این‌طور است؟ مشکل از من است؟ ممکن است در اشتباه باشم؟ با وسواس زیاد بین آنچه فکر می‌کنید می‌دانید و آنچه واقعاً از آن اطلاع دارید، تمایز قائل شوید.

به خاطر داشته باشید اساسی‌ترین آموزه‌ی این فلسفه این است که ما آن قدر که تصور می‌کنیم، دانا و باهوش نیستیم. اگر می‌خواهیم به خرد دست پیدا کنیم، باید سؤال کنیم و تواضع داشته باشیم، نه این‌که مثل دیگران با اطمینان، بدگمانی و نادانی تفکر کنیم.

هشتم آپریل

هزینه‌ی پذیرش چیزهای جعلی

وقتی حرف پول می‌شود، هنگامی که به‌وضوح منافع خودمان را می‌بینیم، هزارویک روش مختلف برای سنجش و آزمودن مسئله به کار می‌گیریم تا ارزش واقعی را بفهمیم...؛ همان‌طور که به قضاوت درباره‌ی چیزهایی که ممکن است شدیداً روی ما تأثیر بگذارند توجه می‌کنیم. اما وقتی نوبت به اصل هدایت‌کننده‌مان می‌رسد، خمیازه می‌کشیم و چرت می‌زنیم و هر چیزی را بدون بررسی هزینه و ارزش واقعی و فقط بر اساس ظواهر قبول می‌کنیم.

اپیکتتوس، گفتارها، ۱. ۲۰. ۸؛ ۱۱

زمانی که استفاده از سکه رایج بود، افراد وقت زیادی را برای تعیین اصالت پول صرف می‌کردند. کلمه‌ی یونانی «دوکیمازن»^[۱۵۸] یعنی «عیارسنجی» یا تعیین کیفیت سنگ معدن. تجار به قدری در این زمینه حرفه‌ای بودند که با پرتاب کردن سکه روی سطحی سخت و گوش دادن به صدای برخورد آن، اصالتش را تشخیص می‌دادند. حتی امروزه هم اگر کسی اسکناسی صد دلاری به شما بدهد، احتمالاً آن را مقابل نور خواهید گرفت تا از اصالتش مطمئن شوید.

این‌همه تلاش برای تعیین اصالت معیاری انتزاعی، یک اختراع جامعه‌ی انسانی، صورت می‌گیرد. منظور این استعاره این است که توجه کنیم تا چه حد تلاش می‌کنیم اصالت پول را تعیین کنیم، اما افکار یا فرضیاتی را که زندگی‌مان را تغییر می‌دهند، بدون هیچ سؤالی می‌پذیریم. یک فرض مضحک در همین راستا این است که پول زیاد فرد را توانگر می‌کند. یا آنچه اکثریت درست بدانند، حتماً درست است.

اما درواقع من و شما باید با ظرافت یک صراف این موارد را بسنجیم، چون به قول اپیکتتوس: «اولین و بزرگ‌ترین وظیفه‌ی فیلسوف سنجیدن ظواهر و خودداری از

اقدام بر اساس هر چیزی است که ارزشیابی نشده است.»

نهم آپریل

انگاره‌های خودتان را بسنجید

از اول تمرین کنید که به هر انگاره‌ای بگویید: «تو چیزی جز یک انگاره نیستی و به هیچ وجه آنچه به نظر می‌آیی نیستی.» سپس آن را با قوانین خودتان بسنجید؛ قوانینی که اولین و مهم‌ترین آن‌ها این است که آیا مسئله در حوزه‌ی کنترل ماست یا خیر؛ که اگر در دسته‌ی دوم باشد، باید آماده باشید بگویید: «اصلاً انگارنه‌انگار چنین چیزی وجود دارد.»

اپیکتتوس، انکریدئون، ۱. ۵

در این دنیای کمیت‌گرا با این‌همه سیاست و فرایند، هستند عده‌ای که خلاف جریان آب حرکت می‌کنند. رهبران جسور «به قلب خودشان اطمینان می‌کنند». مربیان دروس معنوی می‌گویند مهم است «به بدن‌تان اجازه دهید شما را راهنمایی کند». دوستی که قصد دارد ما را در اتخاذ تصمیمی دشوار کمک کند، از ما می‌پرسد: «حست چه می‌گوید؟»

این روش‌های تصمیم‌گیری کاملاً با نتایج تحقیقات میدانی در تضادند؛ تحقیقاتی که نشان می‌دهند کسانی که بر اساس غرایزشان تصمیم‌گیری می‌کنند، مستقیم درون چاله می‌افتند. قوای حسی ما خیلی وقت‌ها اشتباه می‌کنند! به‌عنوان حیواناتی که در مسیر تکامل بوده و هستیم، یافته‌ها، سوگیری‌ها و عکس‌العمل‌های احساسی مختلفی را یاد گرفته‌ایم که شاید در صحرا و بیابان برایمان مفید باشند، اما در شرایط پیچیده‌ی جهان امروز کاملاً مخرب‌اند.

قسمتی از رواقی‌گری این است که در خود نوعی آگاهی برای نگاه به عقب و بررسی احساسات، پرسش درمورد دقت آن‌ها و انتخاب احساسات سازنده و مثبت را پرورش دهیم. مسلماً این‌که نظم و ترتیب را کنار بگذاریم و به‌دنبال آنچه صحیح به نظر می‌رسد برویم، ایده‌ی وسوسه‌انگیزی است، اما اگر به پیشیمانی‌های دوره‌ی نوجوانی و جوانی نگاه کنیم، متوجه می‌شویم آنچه در حال حاضر صحیح به نظر می‌رسد، در گذر زمان ممکن است نادرست قلمداد شود. به احساسات‌تان شک کنید. دوباره می‌گوییم: «اعتماد کنید، اما سنجیده.»

دهم آپریل

قضاوت‌ها آشفتگی می‌آورند

اتفاقات نیستند که افراد را آشفته می‌کنند، بلکه فقط قضاوت افراد درباره‌ی آنهاست که ذهن را به هم می‌ریزد.

اپیکتتوس، انکریدئون، ۵

سامورایی شمشیرزن، موساشی [۱۵۹]، بین «چشم قاضی [۱۶۰]» و «چشم مشاهده‌گر [۱۶۱]» تمایز قائل است. چشم مشاهده‌گر آنچه هست را می‌بیند، چشم قاضی معنای احتمالی وقایع را می‌بیند. به نظرتان کدام‌یک دردسر زیادی برای‌مان درست می‌کند؟
رخدادی بی‌جان و خنثی است. همانی است که هست. چشم مشاهده‌گر این را می‌بیند.

زندگی‌ام خراب شد. چرا این‌طور شد؟ تقصیر فلانی بود. این کار چشم قاضی است. با خود آشفتگی می‌آورد و بعد همه‌چیز را گردن وقایع می‌اندازد.

یازدهم آپریل

اگر می‌خواهید چیزی یاد بگیرید، متواضع باشید

افکار متکبرانه‌تان را دور بریزید، چراکه ممکن نیست وقتی کسی تصور می‌کند چیزی را می‌داند، شروع به یادگیری کند.

اپیکتتوس، گفتارها، ۲. ۱۷. ۱

میان همه‌ی رواقیون، اپیکتتوس از همه بیشتر به یک معلم حقیقی می‌ماند. وی مدرسه داشته و کلاس برگزار می‌کرده است. درواقع دانش او از طریق یکی از شاگردان همین کلاس‌ها به ما رسیده است. از مواردی که اپیکتتوس را -و همه‌ی اساتید و معلمان را از ابتدای تاریخ تا به حال- ناراحت می‌کرده این بود که دانش‌آموز ادعا می‌کند به دنبال یادگیری است، اما درون خود باور دارد همه‌چیز را می‌داند.

واقعیت این است که همه‌ی ما ادعا می‌کنیم بسیار می‌دانیم و اگر این اخلاق را کنار بگذاریم، همه‌مان چیزهای زیادی یاد می‌گیریم. هر قدر هم باهوش و موفق باشیم، بازهم فردی بالادست ما خواهد بود. به قول امرسون: «هر کس را که ملاقات کنم در زمینه‌ای از من بالاتر است و من در همان زمینه از او خواهم آموخت.»

اگر می‌خواهید یاد بگیرید و زندگی‌تان را بهتر کنید، گشتن به دنبال کتاب و مربی شروع خوبی است، اما این قدم‌ها فقط وقتی کارساز خواهند بود که حاضر باشید از عقاید قبلی‌تان دست بکشید.

دوازدهم آپریل

هدایای وسوسه‌برانگیز را قبول نکنید

آثرئوس[۱۶۲]: چه کسی هدایای سرنوشت را نمی‌پذیرد؟

توئستس[۱۶۳]: هر آن کس که تجربه کرده باشد چقدر راحت این هدایا از دست می‌روند.

سنکا، توئستس، ۵۳۶

توئستس یکی از تاریک‌ترین و ناراحت‌کننده‌ترین نمایش‌نامه‌های سنکا است. حتی پس از دوهزار سال یکی از آثار مطرح در ژانر انتقام است. گفت‌وگوی بالا مربوط به صحنه‌ای است که آثرئوس قصد دارد با هدایای وسوسه‌انگیز توئستس را در تله بیندازد. ابتدا توئستس با رد کردن هدایا دشمنش را مبهوت می‌کند.

معمولاً وقتی فردی هدیه‌ای بسیار گران‌بها یا جایگاهی بسیار رفیع را رد می‌کند، تعجب می‌کنیم. ژنرال ویلیام تی شرمین[۱۶۴] پیشنهادهای نامزدی برای ریاست‌جمهوری را به جد رد می‌کرد و می‌گفت: «اگر نامزد شوم، قبول نخواهم کرد و اگر انتخاب شوم، کار نخواهم کرد.» اگر دوست او، یولیسیس اس گرنت[۱۶۵] هم تصمیمی مشابه شرمین گرفته بود، شاید می‌توانست میراثش را از وقایع بدی که برایش اتفاق افتاد، مصون نگه دارد.

علی‌رغم تردیدهای اولیه، توئستس در آخر هدایا را پذیرفت، هدایایی که تله‌ای بودند برای یک تراژدی. همه‌ی موقعیت‌های مناسب تا این حد خطرناک نیستند، اما نمایش‌نامه می‌خواهد به ما یادآوری کند اگر حواس‌مان پرت چیزهای جدید و پرزرق‌وبرق شود، ممکن است به مشکلات اساسی دچار شویم.

سیزدهم آپریل

کمتر بیشتر است

با خودخواهی، از روی بی‌میلی، بدون پشتکار یا برای مخالفت کار نکن. افکارت را در لفافه‌ی چرب‌زبانی نپوشان. نه زیاد حرف بزن، نه زیاد عمل کن... شاد باش و چشم‌انتظار کمک و آسایش از جانب دیگران نباش. انسان باید روی پای خودش بایستد، نه این‌که روی پای خودش بلندش کنند.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۳. ۵

در بسیاری از وجوه زندگی، گفته‌ی «کمتر بیشتر است» درست است. مثلاً نویسندگانی که آن‌ها را تمجید می‌کنیم، اساتید ایجاز و کوتاهی‌اند. آنچه در متن نمی‌نویسند، به‌اندازه‌ی -و شاید بیشتر از آنچه می‌نویسند مهم است. فیلیپ لوین[۱۶۶] شعری دارد به نام «وقتی جای خالی معنی می‌دهد او از هیچ کلمه‌ای استفاده نخواهد کرد». و بهترین مثال از هملت[۱۶۷]: پاسخ ملکه گرتروود[۱۶۸] پس از سخنرانی طولانی پولونیوس[۱۶۹]: «کلمات زیاد، اما معنی کم.» یعنی برو

سر اصل مطلب.

تصور کنید فرمانروای روم، با آن همه انسانی که مجبورند به حرف‌هایش گوش بدهند و با آن قدرت نامتناهی، به خودش گوشزد می‌کند: «نه زیاد حرف بزن، نه زیاد عمل کن.» دفعه‌ی بعد که کمی هوا برتان داشت یا خواستید دیگران را تحت‌تأثیر قرار دهید، این داستان را به یاد بیاورید.

چهاردهم آپریل

در زمینه‌های مهم استاد باشید

باور کنید حساب‌کتاب زندگی از حساب‌کتاب بازار گندم و جو مهم‌تر است.

سِنکا، در باب کوتاهی عمر، ۱۸. ۳ب

برخی چیزهایی که مردم سعی می‌کنند در آن استاد شوند: ورزش‌های فانتزی، اطلاعات کم‌اهمیت درباره‌ی سلبریتی‌ها، وضعیت بازار سرمایه، رفتارهای بهداشتی راهبان قرن سیزده.

می‌شود در کاری که از آن کسب درآمد می‌کنیم استاد شویم، یا در یکی از علایق‌مان که آرزو می‌کنیم کاش می‌شد از آن پول به دست آوریم. اما زندگی، رفتار و گرایش‌ها هم به توجه نیاز دارند.

سِنکا این یادداشت را برای پدر همسرش نوشته است، کسی که مدتی مسئول انبار غله‌ی روم شد، اما پس از مدتی به دلایل سیاسی از این کار برکنار شد. سِنکا می‌گوید مهم نیست و حالا همان وقت و انرژی را به زندگی خودت معطوف کن.

در پایانِ زندگی روی این سیاره چه دانش و مهارتی برای شما ارزشمند خواهد بود: دانش‌تان درباره‌ی مرگ و زندگی یا اطلاعات‌تان درباره‌ی ترکیبِ فلان تیم در فلان سال؟ کدام‌یک از این‌ها بیشتر به درد فرزندان‌تان خواهد خورد: دیدگاه‌تان درباره‌ی شادی و معنا، یا دنبال‌کردن همه‌ی اخبار سیاسی در سی سال گذشته؟

پانزدهم آپریل

مالیات‌تان را پرداخت کنید

با هیچ اتفاقی بد و ناراحت برخورد نمی‌کنم. مالیاتم را با رضایت پرداخت می‌کنم. لوسیلیوس^[۱۷۰] عزیز، همه‌ی چیزهای ناراحت‌کننده یا ترسناک هم مالیات‌های زندگی‌اند؛ چیزهایی که هیچ‌وقت نباید از آن‌ها فرار کنی یا امید معافیت داشته باشی.

با فرارسیدن موعد پرداخت مالیات ممکن است شما هم مثل خیلی‌ها از این‌که باید مبلغی را دودستی تقدیم دولت کنید گله داشته باشید. چهل درصد کل درآمد من به جیب دولت می‌رود؟ دقیقاً چرا؟!

اول این‌که مالیات صرف برنامه‌ها و خدماتی می‌شوند که شما آن‌ها را بدیهی می‌دانید و عملاً حواس‌تان به آن‌ها نیست. دوم این‌که فکر می‌کنید فقط شما باید که با این مسئله مشکل دارید؟ میلیاردها نفر در طول تاریخ از پرداخت مالیات گله کرده‌اند و در حال حاضر همه زیر خاک مدفون‌اند؛ پس با این موضوع کنار بیایید. سوم این‌که اصلاً مالیات مشکل خوبی است، چون نشان می‌دهد قدری درآمد دارید که می‌توانید سهم دولت را پرداخت کنید و این‌که در نظامی زندگی می‌کنید که لازم نیست برای برآورده کردن کوچک‌ترین نیازهای اولیه با طبیعت دست‌وپنجه نرم کنید.

اما از این مهم‌تر این است که مالیات بر درآمد تنها نوع مالیاتی نیست که در زندگی باید پرداخت کنید، بلکه فقط نوع مادی آن است. همه‌ی کارهایی که می‌کنیم، مالیات دارند: منتظر ماندن مالیات سفر کردن است؛ شایعه و بهتان مالیات شناخته شدن در جامعه‌اند؛ اختلاف و ناراحتی مالیات روابط، حتی در بهترین و شادترین آن‌ها هستند؛ سرقت از منزل نتیجه‌ی تجمع ثروت و چیزهایی‌اند که دیگران هم آن‌ها را می‌خواهند؛ استرس و مشکل تعرفه‌های ثابت موفقیت‌اند و همین‌طور تا انتها. انواع مختلفی از مالیات در زندگی وجود دارد. می‌توانید با آن‌ها جروب‌بحث کنید، می‌توانید راه‌های دورودراز اما بی‌حاصل بروید تا از آن‌ها فرار کنید، یا می‌توانید این مالیات‌ها را پرداخت کنید و از حاصل آنچه می‌توانید برای خودتان نگه دارید لذت ببرید.

شانزدهم آپریل

به علت و معلول توجه کنید

در مکالمات به آنچه گفته می‌شود و در کارها به آنچه اتفاق می‌افتد توجه کن. در رفتارها به هدف نگاه کن و در گفتارها به آنچه به آن اشاره می‌شود.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۴.۷

از طریق کارهای روان‌شناسی دکتر آلبرت ایس[۱۷۱]، رواقی‌گری در قالب درمان شناختی-رفتاری[۱۷۲] به میلیون‌ها نفر در سراسر دنیا رسیده است. این روش به بیماران کمک می‌کند الگوهای مخرب فکری و رفتاری را شناسایی کنند و در گذر زمان تأثیرات مثبتی بر آن‌ها داشته باشند.

به طور قطع مارکوس اورلیوس علم روان‌شناسی نداشته است، اما کلمات او کم‌اهمیت‌تر از حرف‌های یک پزشک نیستند. مارکوس از ما می‌خواهد مراقب افکار و اعمالی که از پس آن‌ها می‌آیند باشیم. افکار در چه چیزی ریشه دارند؟ چه تعصباتی در خود دارند؟ مخرب‌اند یا سازنده؟ آیا باعث می‌شوند اشتباه کنید یا کاری کنید که بعداً پشیمان شوید؟ دنبال الگوها باشید و محل برخورد علت و معلول را پیدا کنید.

فقط در این صورت الگوهای رفتاری غلط از بین خواهند رفت و پیشرفت‌های واقعی در زندگی اتفاق خواهند افتاد.

هفدهم آپریل

نه آزار و نه اذیت

فکر این‌که «من آزار دیده‌ام» را از سرت بیرون کن تا آزار نبینی. فکر این‌که «من اذیت شده‌ام» را از سرت بیرون کن تا اذیت نشوی.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۴. ۷

یک لغت ممکن است معانی مختلفی داشته باشد، یک معنی بسیار تند و معنی دیگری که خنثی باشد. همین‌طور وقتی با کنایه حرف می‌زنید، حرف‌تان با وقتی مستقیم و بی‌رو در بایستی صحبت می‌کنید متفاوت است.

معنی و منظور یک کلمه یا عبارت قدرت زیادی دارد؛ می‌تواند باعث خندیدن یا دل‌شکستن شود، باعث دعوا و درگیری یا دوستی.

برای همین بسیار مهم است تعصبات و نگرش‌هایی را که در روابطمان با دیگران داریم به دقت بررسی کنیم. وقتی چیزی می‌شنوید یا می‌بینید، چه برداشتی می‌کنید؟ به طور پیش‌فرض برداشت‌تان از رفتارهای دیگران چیست؟

اگر می‌خواهید از ناراحتی و اذیت‌شدن دور باشید، سعی کنید برداشت‌تان از صحبت‌های دیگران طوری باشد که این دوری ممکن شود. از رفتار دیگران و وقایع بیرونی درک صحیحی داشته باشید تا احتمال این‌که برخورد مناسب‌تری نشان دهید بیشتر شود.

هجدهم آپریل

عقاید شبیه... هستند

بدشانسی چیست؟ عقیده. درگیری، اختلاف، تقصیر، اتهام، بی‌حرمتی و سبک‌سری چیستند؟ همه‌ی این‌ها نه‌تنها صرفاً عقیده‌اند، بلکه عقایدی‌اند درباره‌ی چیزهایی خارج از حوزه‌ی انتخاب عقلانی من و شما که به شکل خوب و بد درآمده‌اند. اگر فرد عقایدش را به حوزه‌ی انتخاب‌های منطقی خودش محدود کند، ضمانت

می‌کنم هر اتفاقی هم اطرافش رخ بدهد آرامش ذهنش را از دست نخواهد داد.

اپیکتتوس، گفتارها، ۳. ۳. ۱۸-۱۹

همه برای خودشان عقایدی دارند.

به عقایدتان فکر کنید: درباره‌ی خوبی یا بدی آب‌وهوا، درباره‌ی باورهای محافظه‌کارها یا لیبرال‌ها، درباره‌ی بی‌ادبانه‌بودن نظرات فلانی، درباره‌ی (عدم) موفقیت خودتان و الی آخر. ما همواره در حال نگاه به دنیا و تحمیل عقیده بر وقایع هستیم. و معمولاً عقایدمان متأثر از تعصبات مذهبی و فرهنگی، جایگاه اجتماعی، توقعات و گاهی نادانی‌اند.

بی‌خود نیست اکثر مواقع عصبی و ناراحتیم! اما اگر این عقاید را رها کنیم چه؟ بیایید این علف‌های هرز را بکنیم (اکوپتین^[۱۷۳] به معنی هرس کردن یا از ریشه درآوردن) تا حقیقت وقایع را ببینیم، نه خوب و نه بد؛ بدون تأثیر عقاید، به همان شکلی که هستند.

نوزدهم آپریل

حوزه‌ی تکانش‌های ما

اپیکتتوس می‌گوید ما باید هنر مفقود پذیرش را بازیابی کنیم و به حوزه‌ی تکانش‌هایمان توجه ویژه‌ای داشته باشیم؛ توجه کنیم تحت کنترل باشند، در راستای منفعت عامه باشند، و با ارزش حقیقی‌شان تناسب داشته باشند.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۱۱. ۳۷

در این‌جا یک فرمانروا از برده‌ای آزادشده نقل‌قول می‌کند (و تا جایی که می‌دانیم، مارکوس از طریق یکی از شاگردان اپیکتتوس به متن اصلی سخنرانی‌های او دسترسی داشته است). پندی که درباره‌ی تسلیم و خدمت به مردم است، درباره‌ی محدودیت قدرت‌های ما و اهمیت کنترل تکانش‌ها؛ چیزی که هر فرد صاحب‌قدرتی باید بشنود.

قدرت و ضعف خیلی کم باهم جمع می‌شوند، اما وقتی این اتفاق می‌افتد، اتفاقات خارق‌العاده‌ای رخ می‌دهند. به آبراهام لینکلن نگاه کنید که با فردریک داگلاس^[۱۷۴]، یک برده‌ی آزادشده‌ی خردمند و بابصیرت، ملاقات و نامه‌نگاری می‌کرد و از او پند می‌گرفت.

همه‌ی این افراد با اصولی که این‌جا مطرح شد زندگی می‌کردند: در زندگی‌مان، چه قدرتمند باشیم و چه ضعیف، اهمیت حیاتی دارد که احتمال وقوع اتفاقات

بیرونی را در نظر بگیریم و منفعت عامه و ارزش واقعی چیزها را همیشه پیش چشممان داشته باشیم. نیز بالاتر از همه این که حاضر باشیم از هر فرد بدون در نظر گرفتن جایگاهش بیاموزیم.

بیستم آپریل

خوبی واقعی آسان است

برای فکر کردن درباره‌ی چیزهایی که عوام آن‌ها را خوب می‌دانند راهی وجود دارد: اگر اول ذهنت را بر خوبی‌های بدیهی متمرکز کنی، یعنی خرد، کنترل نفس، عدالت و شجاعت، دیگر گوشت بدهکار این حرف عوام نخواهد بود که چیزهای خوب زیادی در زندگی هستند که باید آن‌ها را تجربه کرد.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۵. ۱۲

آیا خیلی جنجال‌برانگیز است اگر بگوییم بین چیزهایی که مردم ارزشمند می‌دانند (و شما را هم مجبور می‌کنند ارزشمند بدانید) و چیزهایی که واقعاً ارزشمندند اختلاف است؟ یا این که بگوییم ثروت و شهرت آن قدر که تصور می‌کنیم خوب نیستند؟ همان طور که سنکا در یکی از نمایش‌نامه‌هایش به این موضوع می‌پردازد:

کاش قلب ثروتمندان پیش چشم همه‌ی مردم گشوده می‌شد!

تا ببینند ثروت چه ترس‌های عظیمی را در دل آن‌ها به پا کرده است.

قرن‌هاست که مردم تصور می‌کنند ثروت درمان همه‌ی ناراحتی‌ها و مشکلات است، وگرنه چرا آن قدر برای رسیدن به آن تلاش می‌کنند؟ اما وقتی به پول و جایگاهی که دنبالش بودند می‌رسند، متوجه می‌شوند آنچه تصور می‌کرده‌اند درست نبوده است. همین قضیه در مورد بسیاری از چیزهایی که بدون فکر به دنبال آن‌ها هستیم صدق می‌کند.

در سمت دیگر، خوبی‌ای که رواقیون بر آن تأکید دارند، ساده‌تر و شفاف‌تر است: خرد، کنترل نفس، عدالت و شجاعت. کسی که به دنبال کسب این خوبی‌ها باشد، هیچ‌گاه از دستیابی به آن‌ها پشیمان نخواهد شد.

بیست و یکم آپریل

اجازه ندهید حواس‌تان پرت شود

وقتی حواس‌تان پرت می‌شود، فکر نکنید هر وقت بخواهید می‌توانید دوباره تمرکز کنید؛ در عوض بدانید به خاطر اشتباه امروزتان تمام اتفاقات روزهای بعدی

لزوماً بدتر خواهند بود... آیا می‌شود اشتباه نکرد؟ ابداً. اما می‌شود به فردی تبدیل شد که همیشه در تلاش است از اشتباه دور باشد. زیرا باید از همین خشنود باشیم که می‌توانیم با کنترل حواس‌مان حداقل از بعضی اشتباهات دوری کنیم.

اپیکتتوس، گفتارها، ۴. ۱۲. ۱؛ ۱۹

وینیفرد گالاگر^[۱۷۵] در کتاب شیدا^[۱۷۶] به نقل از دیوید مایر^[۱۷۷]، دانشمند علوم شناختی دانشگاه میشیگان می‌نویسد: «انیشترین نظریه‌ی نسبیت را زمانی که در دفتر ثبت اختراعات سوئیس در حال انجام چندین کار مختلف بود ابداع نکرد.» این اتفاق بعداً و زمانی که وقت مناسب برای تمرکز و مطالعه داشت اتفاق افتاد. تمرکز مهم است و در دوره‌ای که هر نرم‌افزار، وبگاه، مقاله، کتاب، پست و پیامی برای جلب‌توجه ما باهم می‌جنگند، اهمیت آن بیشتر هم شده است.

قسمتی از حرف اپیکتتوس این است که تمرکز نوعی عادت است و حواس‌پرتی باعث ایجاد عادت‌های بد می‌شود و احتمال اشتباه‌کردن را بالا می‌برد.

اگر قرار باشد با هر چیز کوچکی حواس‌تان پرت شود، هیچ‌وقت موفق نمی‌شوید وظایف‌تان را به پایان برسانید. تمرکز یکی از حیاتی‌ترین منابع است، پس با وسواس از آن استفاده کنید.

بیست و دوم آپریل

نشانه‌های انسان عاقل

این‌ها خصوصیات شخصیتی عاقل‌اند: خودآگاهی، خودسنجی، اختیار. انسان عاقل محصول خودش را برداشت می‌کند... و در مسیر هدف خودش به موفقیت می‌رسد... .

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۱۱. ۱-۲

برای این‌که امروز عاقل باشیم، فقط کافی است سه کار را انجام دهیم:

اول، باید به درون‌مان بنگریم؛

بعد، باید خودمان را با وسواس ارزیابی کنیم؛

در آخر، باید تصمیمات‌مان را بدون تأثیرپذیری از حرف عوام یا تعصب اتخاذ کنیم.

بیست و سوم آوریل

تمام ذهن مال شماست

تو از سه جزء تشکیل شده‌ای: کالبد، تنفس و ذهن. از این سه مورد، دو تای اول فقط از این جهت که باید از آن‌ها مراقبت کنی به تو تعلق دارند. فقط سومی واقعاً مال توست.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۱۲. ۳

بدن ممکن است به علت بیماری، جراحت یا معلولیت در یک سانه‌ی رانندگی دستخوش تحول شود، ممکن است زندانی یا شکنجه شود. تنفس ممکن است ناگهان قطع شود، چون زمان مرگ‌مان فرارسیده یا کس دیگری نفس‌مان را می‌برد. همچنین ممکن است بر اثر فعالیت بدنی یا مریضی نفس‌کشیدن سخت شود. اما تا آخرین لحظه ذهن در اختیار ما خواهد بود.

منظور این نیست که دو قسمت دیگر اهمیت ندارند، بلکه منظور این است که نسبت به ذهن مالکیت ما بر آن‌ها کمتر است. آیا برای تعمیر و آراستن خانه‌ی اجاره‌ای وقت زیادی صرف می‌کنید؟ ذهن ما متعلق به ماست، پس لازم است قدرش را بدانیم.

بیست و چهارم آوریل

استفاده‌ای سودمند از تحقیر

مثل وقتی غذا را مقابل‌مان می‌گذارند و با خودمان فکر می‌کنیم این یک ماهی، پرنده یا خوک مرده است و همچنین این نوشیدنی فقط آب مقداری انگور است، این ردای بنفش پشم گوسفندی است که در خون حلزون دریایی رنگ شده، یا درباره‌ی آمیزش جنسی که فقط تماس قسمت‌های خصوصی بدن با یکدیگر و سپس نوعی تخلیه‌ی انقباضی است، به همین شکل، انگاره‌های‌مان وارد رویدادهای واقعی می‌شوند و بر آن‌ها تأثیر می‌گذارند و ما آن‌ها را آن‌طور که واقعاً هستند می‌بینیم.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۶. ۱۳

در روایتی تمرینی هست که می‌توان آن را عبارات تحقیرآمیز نامید. رواقیون از زبانی تقریباً بدبینانه به‌عنوان روشی برای تجزیه‌ی فاخرترین و مطلوب‌ترین اجزای زندگی استفاده می‌کنند. مارکوس درباره‌ی آمیزش جنسی شوخی می‌کند، چرا؟ اگر لحظه‌ای به آمیزش جنسی همان نگاه احمقانه و سبک را داشته باشید، ممکن است در مسیر نیل به آن از کارهای بی‌شرمانه و خجالت‌آور خودداری کنید. این کار پدافندی در مقابل گرایش‌های طبیعی به چیزهایی است که بسیار لذت‌بخش‌اند.

می‌توان همین سبک تفکر را بر بسیاری از چیزهایی که مردم برای‌شان ارزش قائل‌اند اعمال کرد: به عکسی فکر کنید که دیدن آن در شبکه‌ای اجتماعی حسادت‌تان را برانگیخت و کسی را تصور کنید که با زحمت و مشقت آن عکس را گرفته و پست کرده است. درباره‌ی ترفیع شغلی‌ای که بسیار اهمیت دارد چه؟ به زندگی افراد به‌اصطلاح موفق نگاه کنید. آیا بازهم به نظرتان قدرت جادویی دارد؟ تصور کنید همان پولی که همیشه به‌دنبال بیشترش هستیم و نمی‌توانیم از آن جدا شویم چقدر باکتری و آلودگی دارد. آن فردی که از دور همیشه از او تمجید می‌کنید، اگر مجرد است، بدانید حتماً در زندگی کسانی او را نپذیرفته‌اند و به‌احتمال زیاد یک جای کارش می‌لنگد. این تمرین شما را به همه‌چیز بدبین نخواهد کرد اما واقع‌بینی را، که بسیار لازم است، برای‌تان به ارمغان می‌آورد.

بیست‌وپنجم آوریل

هیچ اشکالی ندارد اشتباه کنید

اگر کسی به من نشان دهد در زمینه‌ای عمل و فکر اشتباه است، با رضایت آن را تغییر خواهم داد، چراکه به‌دنبال حقیقت و حقیقت هیچ‌وقت به کسی آسیب نمی‌رساند. آسیب را کسی می‌بیند که در نادانی و فریب بماند.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۲۱.۶

روزی کسی خواست با استفاده از نقل‌قولی از خودِ سیسرون فیلسوف با او بحث کند. وی می‌گفت سیسرون الان حرفی می‌زند ولی در گذشته به چیز دیگری باور داشته. سیسرون پاسخ می‌دهد: «هر روز روز جدیدی است! اگر چیزی بفهمم، بیان می‌کنم. به همین دلیل است که، برخلاف دیگران، آزادم.» کسی نباید از تغییر عقیده خجالت بکشد، چون تغییرکردن در ذات عقیده است. امرسون می‌گوید: «ثبات احمقانه [در تفکر] آفت اذهان کوچک است؛ چیزی که فقط خطیبان و فلاسفه و مذهب‌یون کوتاه‌فکر آن را ستایش می‌کنند.» برای همین این‌قدر تلاش می‌کنیم فلسفه بیاموزیم و خودمان را در معرض دانش قرار می‌دهیم. خجالت‌آور خواهد بود اگر متوجه نشویم در گذشته اشتباه می‌کرده‌ایم یا نه.

به خاطر داشته باشید شما آزادید. وقتی کسی اشکالی فکری یا عملی را در شما نشان می‌دهد، تصور نکنید دارد از شما انتقاد می‌کند، بلکه گزینه‌ی بهتری را به‌تان پیشنهاد می‌دهد؛ این گزینه را بپذیرید.

بیست‌وششم آوریل

اتفاقاتی که در تمرین رخ می‌دهند

وقتی حریف تمرینی‌ات روی بدنت خراش می‌اندازد یا با سر ضربه‌ای به تو می‌زند، سروصدا و اعتراض نمی‌کنی و تصور نمی‌کنی قصد بدی داشته است. اما مواظب او هستی، البته نه با ظن بد و از روی دشمنی، بلکه با اجتنابی طبیعی. باید درباره‌ی همه‌چیز در زندگی همین‌طور رفتار کنی. ما باید بر بسیاری از رفتارهای حریفان تمرینی‌مان چشم‌پوشیم. زیرا، همان‌طور که قبلاً گفته‌ام، می‌شود بدون بدگمانی یا تنفر مراقب امور اطراف بود.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۶. ۲۰

اگر هر روز و موقعیت تازه را نوعی تمرین بدانیم، شرایط به یک‌باره بسیار آسان‌تر می‌شود و نگاه‌تان به اشتباهات خودتان و دیگران بسیار بخشنده‌تر خواهد شد. مسلماً این رفتار انعطاف بسیار بیشتری دارد نسبت به زمانی که برای هر برخوردی طوری رفتار کنید که انگار در زمین مسابقه و مقابل حریفی برای قهرمان‌شدن تلاش می‌کنید. اگر امروز کسی به شما تنه زد یا ضربه‌ای به‌تان خورد، به خودتان یادآوری کنید: من دارم تعلیم می‌بینم. هم‌تمرینی من هم دارد تعلیم می‌بیند. پس ما هر دو داریم تمرین می‌کنیم. همین. حالا من درباره‌ی او بیشتر می‌دانم و از طریق عکس‌العمل، او هم درباره‌ی من بیشتر خواهد دانست.

بیست‌وهفتم آپریل

از درون به قضیه نگاه کنید

به درون آن بنگر و ببین چگونه است؛ وقتی پیر، مریض، یا هرزه شود چه شکلی می‌شود. ببین چقدر ستاینده و ستایش‌شده، به‌یادمانده و به‌یادآورنده عمر کوتاهی دارند. در گوشه‌ای به یاد مانده است و در ذهن هر کسی به شکلی و حتی در یک ذهن به اشکال گوناگون. نیز تمام زمین چیزی نیست جز یک نقطه.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۸. ۲۱

رواقی‌گری یعنی نگاه به مسائل از زوایای مختلف. بسیاری از مسائل از زاویه‌ای دیگر راحت‌تر درک می‌شوند. در مواردی که بالقوه منفی‌اند، نگاه واقع‌بینانه، حتی نگاهی سرسری هم خوب است. چنین نگاهی به ما کمک می‌کند وقایع را واضح‌تر ببینیم، بدون این‌که لازم باشد با موشکافی به دنبال دلیل یا معنی آن‌ها باشیم. در سایر موارد، به‌ویژه آن‌هایی که شامل چیزی خاص و ستودنی‌اند، روش دیگری، مثل عبارات تحقیرآمیز، کمک می‌کند. با بررسی وقایع از درون، کمتر مرعوب آن‌ها می‌شویم و کمتر تحت تأثیرشان قرار می‌گیریم.

به عمق ترس‌تان از مرگ و فراموشی بروید تا ببینید چه خواهید دید. اگر مهمانی فانتزی و باشکوهی را از درون نگاه کنید، چه خواهید یافت؟

بیست‌وهشتم آپریل

خواسته‌ها شما را بنده‌ی خودشان می‌کنند

تانتلوس^[۱۷۸]: بالاترین قدرت این است که...

توئستس^[۱۷۹]: هیچ قدرتی نداشته باشی، اگر در آرزوی هیچ چیز نباشی.

سکا، توئستس، ۴۴۰

در دنیای امروز، روابط ما با سلسله‌مراتب داوطلبانه‌تر از همان روابط در دوران باستان است. رئیس مستبد را تحمل می‌کنیم، هرچند اگر بخواهیم می‌توانیم شغل‌مان را تغییر دهیم. لباس پوشیدن‌مان را تغییر می‌دهیم و از گفتن آنچه در سر داریم خودداری می‌کنیم برای این‌که می‌خواهیم در یک جمع جالب پذیرفته شویم. مشتری‌های بد اخلاق را تحمل می‌کنیم، برای این‌که به دنبال کسب رضایت‌شان هستیم. در تمام این موارد، به‌خاطر خواسته‌های‌مان، دیگران بر ما قدرت دارند. این وضعیت را که عوض کنیم، آزاد می‌شویم.

مرحوم بیل کانینگهام^[۱۸۰]، عکاس مدلینگ بود که گاهی برای مجلات مُد صورت‌حساب دست‌مزدش را نمی‌فرستاد و از آن‌ها پول نمی‌گرفت. وقتی یکی از مدل‌های جوان درباره‌ی این امر از او سؤال کرد، کانینگهام پاسخ فوق‌العاده‌ای داد: «بین پسر، اگر از آن‌ها پولی نگیری، نمی‌توانند به تو امرونی کنند.» به‌خاطر داشته باشید که پول گرفتن یا به‌دنبال پول بودن، چه در وجه استعاری‌اش چه غیراستعاری، شما را بنده‌ی کسانی می‌کند که پول را در اختیار دارند. اما بی‌اعتنایی به پول، همان‌طور که سکا می‌گوید، بالاترین قدرت را به هیچ تبدیل می‌کند؛ دست‌کم در زندگی شخص شما چنین تغییری را ایجاد می‌کند.

بیست‌ونهم آپریل

گردو خاک زندگی را بتکانید

به ستاره‌ها نگاه و تصور کن کنار آن‌ها در حرکت هستی. به تبدیل عناصر به یکدیگر فکر کن، چراکه چنین افکاری گردوغبار حیات دنیوی را می‌روبند.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۴۷.۷

تقریباً غیرممکن است به ستاره‌ها نگاه کرد و حس خاصی را تجربه نکرد. همان‌طور که کیهان‌شناس معروف نیل دی‌گراس تایسون^[۱۸۱] توضیح می‌دهد، آسمان‌ها در

ما احساسات عجیبی به وجود می‌آورند. از یک طرف خودمان را در مقایسه با عالم ناچیز می‌بینیم و از طرفی به شدت خودمان را وابسته به وحدتی عظیم.

با توجه به این که تا وقتی زنده‌ایم همین یک کالبد را در اختیار داریم، ممکن است وسوسه شویم و تصور کنیم این بدن مهم‌ترین دارایی ماست. اما با نگاه کردن به طبیعت، به عبارتی با نگاه کردن به چیزهایی بسیار عظیم‌تر از خود، می‌توانیم با این تصور غلط مقابله کنیم. یکی از صحبت‌های سنکا، که تقریباً تبدیل به ضرب‌المثل شده است، منظور مارکوس را به وضوح بیان می‌کند: «موندوس آپسه است ایگنس دئوروم امنیوم تمپلوم» [۱۸۲] (دنیا خودش معبدی است از تمام خدایان).

تماشا کردن پهنه‌ی زیبای آسمان، مرهمی برای نگرانی‌های ناچیز زندگی زمینی است. خوب است هر قدر می‌توانید خودتان را در آن بی‌کران غرق کنید.

سی‌ام آپریل

چه چیزی با شخصیت شما جور درمی‌آید؟

همان‌طور که مفاهیم منطقی و غیرمنطقی میان افراد مصداق‌های متفاوت دارند، خوب و بد و مفید و بی‌فایده هم برای افراد مصداق‌های متفاوتی دارند. به همین دلیل ما به تعلیم نیاز داریم تا یاد بگیریم چطور مفاهیم فردی‌مان درباره‌ی منطقی و غیرمنطقی را با مصادیق طبیعی آن‌ها تطابق دهیم. در این فرایند نباید فقط بر دریافت خودمان از رویدادهای بیرونی تکیه کنیم، بلکه لازم است ببینیم چه چیزی با شخصیت‌مان جور درمی‌آید.

اپیکتتوس، گفتارها، ۱. ۲. ۵-۷

به سادگی ممکن است گرفتار عقاید خودمان شویم. انگار چسبیده‌ایم به دستورالعملی نامرئی و از الگوها و دستوراتی پیروی می‌کنیم که اصلاً برای‌مان قابل درک نیستند. هر چه این دستورالعمل‌ها را بیشتر بررسی کنید و بیشتر آن‌ها را با آموخته‌های خود بسنجید، نقش‌تان در تعیین مسیر خودتان بیشتر می‌شود. آن‌گاه باورها و اعتقاداتی خواهید داشت که متعلق به خودتان‌اند، نه دیگران.

برای زندگی در دنیایی که همیشه سعی می‌کند شما را اغوا کند، بخرد، وسوسه کند و در نهایت تغییرتان بدهد، شخصیت‌داشتن سامانه‌ی دفاعی خوبی است. اگر بدانید چرا و به چه چیزی باور دارید، از روابط سمی، مشاغل آلوده، دوستان بی‌معرفت و بسیاری از مشکلاتی که افراد بی‌فکر دچارشان می‌شوند، دور خواهید ماند. آموزش شما همین است و به همین علت باید این کار را بکنید.

بخش دوم: شاخه‌ی عمل

می: عمل صحیح

یکم می

بگذارید شخصیت‌تان مهم‌ترین نشانه‌ی شما باشد

چراکه فلسفه شامل نمایش بیرونی نمی‌شود، بلکه به معنی توجه به و تمرکز بر امر ضروری است.

موسونیوس روفوس [۱۸۳]، خطابه‌ها، ۱۶. ۷۵. ۱۵-۱۶

راهبان لباس‌های مشخصی می‌پوشند، کشیش‌ها یقه‌های خاصی دارند، کارمندان بانک کت‌شلوار می‌پوشند، اما یک رواقی لباس خاصی ندارد و هیچ کلیشه‌ای درباره‌ی او وجود ندارد؛ رواقیون را از روی ظاهر نمی‌شناسند.

تنها راه تشخیص رواقیون شخصیت آن‌هاست.

دوم می

همان آدمی باشید که می‌خواهید

ابتدا به خودتان بگویید می‌خواهید چطور آدمی باشید، سپس هر کاری را که لازم است انجام دهید، چراکه مسیر هر آرزویی همین است. افرادی که به دنبال قهرمانی‌های ورزشی‌اند، ابتدا رشته‌شان را انتخاب و سپس برای رسیدن به هدف عمل می‌کنند.

اپیکتتوس، گفتارها، ۳. ۲۳. ۱-۲الف

به احتمال زیاد، کمان‌دار نمی‌تواند تیر را به هدفی بزند که به سمتش نشانه نرفته است. این قضیه برای شما هم صدق می‌کند؛ حالا آن هدف هر چه می‌خواهد باشد. قطعاً اگر نشانه‌گیری نکنید، به هدف نخواهید زد. ادراک و اصول‌مان در مسیر انتخاب اهداف راهنمایی‌مان می‌کنند، اما درنهایت این اعمال ما هستند که تعیین می‌کنند به اهداف می‌رسیم یا نه.

پس زمان بگذارید و بدون حواس‌پرتی به چیزهایی فکر کنید که برای‌تان مهم‌اند. اولویت‌های‌تان را مشخص کنید. سپس در مسیر رسیدن به همان‌ها کار کنید و

همه‌ی چیزهای دیگر را کنار بگذارید. آرزو و امید کافی نیستند. باید عمل کنید، آن‌هم درست.

سوم می

آنچه را می‌دانید بیان نکنید، نشان دهید

کسانی که نظریه‌ها را خام دریافت می‌کنند، می‌خواهند به سرعت آن‌ها را بروز دهند؛ شبیه کاری که معده‌ی ناراحت با غذا می‌کند. اگر ابتدا آن‌ها را هضم کنید، بالا نخواهید آورد. در غیر این صورت، نظریه‌ها خام و غیرمغذی خواهند بود. پس از هضم، تغییراتی را که در انتخاب‌های عقلانی‌تان رخ می‌دهند به ما نشان دهید؛ همان‌طور که شانه‌های ورزش‌کاران نشانه‌ی تغذیه و تمرین ایشان و آثار هنرمندان بیانگر چیزهایی است که آموخته‌اند.

اپیکتتوس، گفتارها، ۳. ۲۱. ۳-۱

بسیاری از جملات قصار رواقیون به سادگی در ذهن می‌مانند و وقتی آن‌ها را نقل می‌کنیم، بسیار هوشمندانه به نظر می‌رسند. اما فلسفه برای این نیست. هدف ما این است که این کلمات را به اعمال تبدیل کنیم. به قول موسونیوس روفوس، توجیه فلسفه این است که «فرد علم درست را با عمل درست همراه کند».

امروز یا هر روز دیگری، اگر حس کردید قرار است برای خودنمایی و فخر از آموخته‌های‌تان به دیگری بگویید، صبر کنید و از خودتان بپرسید: بهتر است حرف بزنم یا اجازه دهم اعمال و منشم دانشم را نشان دهند؟

چهارم می

آنچه واقعاً تحسین‌برانگیز است

کدام‌یک بهتر است؟ این‌که بسیاری شما را به اعمال درست بشناسند یا این‌که زندگی بسیار مرفهی داشته باشید؟ کدام‌یک ارزنده‌تر است؟ هزینه‌کردن برای چوب و سنگ یا هزینه‌کردن برای انسان‌ها؟

موسونیوس روفوس، خطابه‌ها، ۱۹. ۹۱. ۲۶-۲۸

هر چه را درباره‌ی سبک زندگی انسان‌های پول‌دار و معروف می‌دانید به ذهن بیاورید؛ فلانی خانه‌ای خریده به مبلغ چند میلیارد، فلانی در سفر هم با خودش آرایشگر می‌برد، فلانی به عنوان حیوان خانگی پلنگ یا بچه‌فیل خریده است.

همه‌ی این حواشی و شایعات در روم باستان هم بوده‌اند؛ افراد خاصی شهره بودند که مبلغ زیادی برای باغ‌شان خرج کرده‌اند، دیگرانی به مهمانی‌های پرهزینه

و البته پرفساد معروف بودند. نوشته‌های شاعران رومی مثل جوونال و مارشال [۱۸۴] پر است از توصیف این جور چیزها. ثروتمندانی که پول‌های عجیب‌غریب دارند، درنهایت با خرج کردن به آنچه می‌خواهند می‌رسند: آوازه. دریغ که چه هدف پوچی! آیا واقعاً خرج کردن مدام این قدر تحسین برانگیز است؟ اگر پول باشد، هر کسی می‌تواند آن را خرج کند. مارکوس اورلیوس برای تسویه‌ی مقداری از قرض‌های دوران جنگ، با جسارت تعدادی از وسایل کاخش را فروخت. از نمونه‌های اخیر، رئیس‌جمهور سابق اوروگوئه آقای خوزه موییکا [۱۸۵] است که نود درصد از حقوق ریاست‌جمهوری‌اش را صرف امور خیریه کرد و سوار بر خودروی ساخت بیست و پنج سال قبل شد. چه کسی چنین کارهایی می‌کند؟ همه نمی‌کنند. حالا بگویید کدام یک تحسین برانگیزتر است؟

پنجم می

هدف شمایید

ماده‌ی خام برای رفتارهای افراد خوب و عالی عقل آن‌هاست؛ بدن دارایی پزشکان و مربیان ورزش است و مزرعه متعلق است به مزرعه‌دار. اپیکتتوس، گفتارها، ۱.۳.۳ لازم نیست افراد حرفه‌ای برای زمانی که صرف تمرین یا کار می‌کنند توجیه بیاورند؛ کارشان است و با تمرین بهتر می‌شوند. مواد خام از شغلی به شغل دیگر متفاوت‌اند؛ همان‌طور که محل و زمان کار هم میان افراد مختلف فرق می‌کند. آنچه میان همه ثابت است، کارکردن روی آن مواد خام و فرایند پیشرفت و تخصص است. طبق نظریات رواقیون، ذهن آن چیزی است که باید بیشتر از همه روی آن کار کرد و به بهترین درک از آن رسید.

ششم می

پرهیزکاری زیباست

چه چیزی انسانی را زیبا جلوه می‌دهد؟ آیا پاسخ حضور کمال انسان نیست؟ دوست جوان، اگر می‌خواهی به زیبایی برسی، با پشتکار روی کمال انسان کار کن. کمال انسان چیست؟ به کسی که بدون تعصب ستایش می‌کنی نگاه کن. آیا عادل است یا ظالم؟ عادل. آیا خونسرد است یا عنان‌گسیخته؟ خونسرد. آیا خوددار است یا مهارنشده؟ خوددار. با تبدیل شدن به چنین انسانی زیبا خواهی شد. اما به همان میزان که این خصوصیات را نادیده بگیری، زشتی، حتی اگر تمام فوت و فن‌های زیبایی را بر خودت اعمال کنی.

اپیکتتوس، گفتارها، ۱.۳. ۶-۹

معیارهای زیباییِ امروزی احمقانه‌اند. استانداردهای ما برای تعیین زیبایی به شدت غیررواقی‌اند، چراکه به تمجید و ستایش چیزهایی می‌پردازیم که افراد هیچ کنترلی بر آن‌ها ندارند، مثل گونه‌های پر، رنگ پوست، قد، چشمان جذاب.

آیا برنده شدن در قرعه‌کشی ژنتیکی زیباست؟ یا باید زیبایی را در انتخاب‌ها، اعمال و رفتارهایی که در خودمان ایجاد می‌کنیم ببینیم؟ ثبات قدم، عدالت‌خواهی، وظیفه‌شناسی: این‌ها خصوصیات زیبا هستند و ریشه‌ای بسیار عمیق‌تر از ظواهر دارند.

امروز می‌توانید تصمیم بگیرید پیش‌داوری نکنید، عادلانه رفتار کنید، ثبات داشته باشید و بر خودتان مسلط باشید، حتی اگر فداکاری و گذشت لازم داشته باشد. زیبایی آیا جز این است؟

هفتم می

چطور روز خوبی داشته باشیم

خداوند قانون خودش را تعیین کرده است: اگر به دنبال خوبی هستی، در خودت پیدایش کن.

اپیکتتوس، گفتارها، ۱.۲۹. ۴

با این روش می‌توانید مطمئن باشید روز خوبی خواهید داشت: کارهای خوب انجام دهید.

تمام منابع دیگر شادی خارج از کنترل شما یا بازگشت‌ناپذیرند، اما این یکی همیشه و تا بی‌نهایت در اختیار شماست؛ این بهترین شکل اتکا بر خود است.

هشتم می

خوب و بد؟ به انتخاب‌های‌تان نگاه کنید

خوبی کجاست؟ در انتخاب‌های عقلانی‌ما. بدی کجاست؟ در انتخاب‌های عقلانی‌ما. آنچه نه خوب است و نه بد کجاست؟ درون چیزهایی که از حوزه انتخاب‌های عقلانی‌مان خارج‌اند.

اپیکتتوس، گفتارها، ۲.۱۶. ۱

امروز وقتی اتفاق‌های مختلف رخ می‌دهند و شما تعجب می‌کنید که معنی هر کدام چیست، وقتی دارید درباره‌ی تصمیمات مختلف فکر می‌کنید، یادتان باشد: کار

درست از انتخاب‌های عقلانی خودمان نشئت می‌گیرد. این‌که کاری فایده دارد یا موفق خواهد بود مهم نیست، مهم این است که انتخاب درستی باشد. حکم اپیکتتوس به ما کمک می‌کند در این انتخاب گیر نکنیم، موضوع برای‌مان روشن شود و به اطمینان برسیم. آیا چیزی خوب است یا بد؟ صحیح است یا غلط؟ همه‌چیز را نادیده بگیرید و فقط بر انتخاب‌های خودتان تمرکز کنید.

نهم می

در لحظه زندگی کنید

بیایید با تمام وجود شروع کنیم، همه‌ی حواس‌پرتی‌ها را کنار بگذاریم و خودمان را وقف همین یک هدف کنیم؛ قبل از این‌که دیر شود و متوجه حرکت سریع و بدون توقف زمان شویم و قبل از این‌که عقب بمانیم. هر روز که شروع می‌شود، به استقبالش بروید و بهترین روزتان را بسازید و آن را مال خودتان کنید. باید آنچه را فرار می‌کند بقاییم. سنکا، نامه‌های اخلاقی، ۱۰۸. ۲۷ب-۲۸الف

امروز را فقط همین امروز دارید و فقط بیست و چهار ساعت زمان برای استفاده از آن دارید و پس از آن دیگر برای همیشه ناپدید خواهد شد. آیا از تمام امروز استفاده خواهید کرد؟ آیا خواهید گفت «می‌توانم این کار را بکنم» و بالاترین حد تلاش را برای بهترین استفاده به کار خواهید بست؟ برای بهره‌برداری از امروز، قبل از این‌که از دست‌تان برود و به گذشته تبدیل شود، چه کار خواهید کرد؟ اگر کسی از شما بپرسد دیروز چه کار کردید، آیا واقعاً دوست دارید پاسخ دهید «هیچ کاری»؟

دهم می

الهام نگیرید، الهام‌بخش باشید

بیایید کارهای جسورانه‌ای بکنیم و به زمره‌ی الگوها بپیوندیم.

سنکا، نامه‌های اخلاقی، ۹۸. ۱۳ب

در روم و یونان باستان، مثل امروز، مرسوم بود سیاست‌مداران در صحبت‌های‌شان به تملق مخاطبان بپردازند؛ ستایش پرآب‌وتابی از جماعت، کشور یا پیروزی‌های پرافتخار گذشته می‌کردند. تابه‌حال بسیار شنیده‌اید که نامزدهای مناصب سیاسی گفته‌اند «این‌جا برترین سرزمین در کل تاریخ است». دموستن [۱۸۶] سخنان

اشاره می‌کند ما با رضایت کامل حاضریم بنشینیم و به حرف‌های کسی که مقابل مجسمه یا بنای یادبودی ایستاده و به «تمجید از گذشتگان و توصیف دستاوردها و میراث‌شان» می‌پردازد گوش بدهیم.

اما فایده‌ی این تملق‌ها چیست؟ هیچ. بدتر این‌که تحسین چنین افتخارات پرزرق‌وبرقی حواس‌مان را از هدف اصلی آن افراد پرت می‌کند. همچنین همان‌طور که دموستن می‌گوید، این کار خیانت در حق همان گذشتگانی است که منبع الهام ما هستند. او خطابه‌اش مقابل مردم آتن را با کلماتی تمام می‌کند که سنکا بعداً آن‌ها را تکرار کرد و هنوز هم در گوش جهان شنیده می‌شوند: «پس تأمل کنید که گذشتگان این یادبودها را میراث گذاشته‌اند نه برای این‌که مبهوت شوید، بلکه با این هدف که شما هم به دنبال نیکی‌های همان کسانی باشید که آن یادبودها را به جا گذاشته‌اند.»

این قضیه درباره‌ی نقل‌قول‌های این کتاب یا هر صحبت الهام‌بخش دیگری که شنیده باشید صدق می‌کند؛ تنها به تحسین آن‌ها بسنده نکنید، از آن‌ها استفاده کنید و برطبق آن‌ها رفتار کنید.

یازدهم می

عذاب وجدان از زندان بدتر است

بیشترین قسمت آرامش ذهن در گروی اشتباه‌نکردن است. کسانی که خویشتن‌داری نمی‌کنند، زندگی‌های آشفته و بی‌بنیانی دارند.

سنکا، نامه‌های اخلاقی، ۱۰۵. ۷

به فراریانی فکر کنید که پس از چند سال خودشان را به پلیس معرفی می‌کنند. چرا چنین کاری می‌کنند؟ آزاد و یک قدم از پلیس جلوتر بودند اما تسلیم شدند. چون عذاب وجدان و اضطراب فراری بودن آن قدر فشار می‌آورد که فرد قید آزادی را می‌زند؛ درحقیقت عذاب وجدان برای خودش نوعی زندان است.

این دلیل اعتراف شما به دروغ یا کاری اشتباه در کودکی است؛ آن‌هم وقتی مادر و پدرتان حتی به شما شک هم نکرده بودند. این دلیل اعتراف یکی از زوجین به خیانت است وقتی طرف مقابل هیچ بویی نبرده است. ممکن است دیگری درحالی‌که به سمت در می‌رود بگوید: «چرا داری این را به من می‌گویی؟» و جواب بشنود: «چون همه چیز داشت خوب پیش می‌رفت و دیگر نمی‌توانستم تحمل کنم.»

خطاکاری هزینه‌های سنگینی، نه فقط برای جامعه، بلکه برای خود خطاکار دارد. به زندگی کسانی که اخلاق و معیارها را نادیده می‌گیرند نگاه کنید که چه آشفته و بدبخت‌اند. چنین مجازاتی همیشه بسیار بدتر از آن چیزی است که جامعه برای خطاکار در نظر می‌گیرد.

به همین دلیل است که بسیاری از خلاف کارهای خرده پا اعتراف می کنند یا داوطلبانه خودشان را تسلیم می کنند. شاید همیشه متوجه نباشند، اما در بدترین شرایط متوجه می شوند نمی شود این طور زندگی کرد. آن ها آرامش ذهن را می خواهند که نتیجه ی انجام کارهای درست است. شما هم همین را می خواهید.

دوازدهم می

مهربانی همیشه عکس العملی صحیح است

مهربانی شکست ناپذیر است، اما فقط وقتی صادقانه باشد، بدون دورویی یا تقلب. بدترین آدم روی زمین چه کاری از دستش برمی آید وقتی تو همواره به او مهربانی کنی و اگر موقعیت مناسب باشد به او نشان دهی کجا راه را اشتباه رفته است؛ آن هم در همان حالی که سعی دارد به تو آسیب برساند؟

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۱۱. ۱۸. ۵. ۹ الف

اگر دفعه ی بعد که با شما بد رفتاری شد نه تنها از درگیری پرهیز کنید، بلکه با مهربانی بسیار زیاد عکس العمل نشان دهید چه می شود؟ چه می شود اگر «به دشمن تان عشق بورزید و در حق آن کسی که از شما بیزار است خوبی کنید»؟ به نظر شما این کار چه تأثیری خواهد داشت؟

کتاب مقدس می گوید اگر در حق دشمن تان خوبی کنید انگار «روی سرش زغال داغ» ریخته اید. کسی که بدی می کند انتظار دارد در مقابل بدی ببیند. امروز اگر کسی به شما حرف طعنه آمیزی بزند یا بی ادبی کند، توقع دارد شما هم جوابی از همان جنس بدهید، نه پاسخی مهربانانه. وقتی انتظارش عملی نشود، خجالت زده خواهد شد. این رفتار ذهنش را شوکه می کند و حال هر دوی تان را بهتر می کند.

بیشتر بی ادبی ها و بی مهری ها نشان از ضعف هایی عمیق در شخصیت فرد دارند. مهربانی در چنین شرایطی فقط در توان افراد قدرتمند است. شما این قدرت را دارید، پس از آن استفاده کنید.

سیزدهم می

روشن نگه داشتن شعله ی عادت ها

هر عادت و قابلیت با تکرار تثبیت می شود و رشد می کند، راه رفتن با راه رفتن، دویدن با دویدن و... پس اگر می خواهید کاری را انجام دهید، آن را برای خودتان تبدیل به عادت کنید. اگر نمی خواهید، به آن عادت نکنید و در عوض رفتار دیگری در خودتان ایجاد کنید. قضیه درباره ی ذهن ما هم همین است. وقتی عصبانی می شوید، نه تنها چیز بدی را تجربه می کنید، بلکه عادت بد را هم تقویت می کنید و هیزم به آن آتش می ریزید.

ارسطو می‌گوید: «کاری که همیشه آن را تکرار می‌کنیم، ما را تعریف می‌کند؛ پس کمال عمل نیست، بلکه عادت است.» رواقیون به این مسئله این نکته را هم اضافه می‌کنند که ما محصول افکارمان هستیم. مارکوس اورلیوس می‌گوید: «ماهیت ذهنت بر اساس افکاری شکل می‌گیرد که به آن‌ها عادت کرده‌ای.» به کارهای هفته‌ی گذشته و برنامه‌های این هفته‌تان نگاه کنید. چقدر این برنامه‌ها در تطابق با آن شخصیتی‌اند که برای خودتان ترسیم کرده‌اید؟ هیزم به کدام آتش می‌ریزید؟ در حال تبدیل شدن به چه آدمی هستید؟

چهاردهم می

خوشبختی ما در گروی اعمال ماست

کسانی که دیوانه‌ی افتخارند، خوشبختی خودشان را به نظر دیگران گره می‌زنند. کسانی که عاشق لذت‌ها هستند، آن‌ها را به احساسات وصل می‌کنند. اما کسانی که به درک واقعی رسیده باشند، خوشبختی را در گروی اعمال خودشان می‌بینند... . نگاه کن به شخصیت کسانی که فرد برای جلب نظر آن‌ها تلاش می‌کند، به دارایی‌هایی که در پی کسب آن‌هاست و به برنامه‌هایی که برای رسیدن به این اهداف اجرا می‌کند. زمان چقدر سریع چنین چیزهایی را محو می‌کند و چقدر سریع انسان‌های زیادی ناپدید می‌شوند.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۶: ۵۱. ۵۹

وقتی خوشبختی شما منوط به رسیدن به اهداف خاصی باشد، اگر سرنوشت جلوی‌تان را بگیرد چه خواهد شد؟ اگر متوقف شوید یا وقایع بیرونی جلوی‌تان را بگیرند چه؟ اگر به همه‌ی اهداف برسید اما کسی تحت‌تأثیر قرار نگیرد چه؟ وقتی اجازه دهید آنچه خارج از کنترل شماست خوشبختی را برای‌تان تعیین کند، دچار این مشکل خواهید شد. این کار خطری بسیار دیوانه‌وار است.

اگر یک بازیگر همیشه به اقبال عمومی کارش، یعنی نظرات منتقدان و فروش فیلم، توجه کند، احتمالاً پیوسته ناراحت و سرخورده خواهد بود. اما اگر اجرای خودش در فیلم را دوست داشته باشد و تلاش کرده باشد به بهترین شکل بازی کند، همیشه از شغلش راضی خواهد بود. مانند این بازیگر، ما هم به جای این‌که به فکر نتیجه و خروجی کار باشیم، باید از اعمالمان لذت ببریم، البته از اعمال درست‌مان.

هدفمان نباید برنده شدن باشد، بلکه باید به دنبال بازی کردن با تمام وجود باشیم. نیت این نیست که از ما تشکر شود یا شناخته شویم، بلکه به دنبال کمک

و انجام کاری هستیم که می‌دانیم صحیح است. تمرکزمان بر اتفاقاتی نیست که برایمان رخ می‌دهند، بلکه بر عکس‌العمل‌مان درمقابل آنهاست. به این طریق همواره راضی و پایدار خواهیم ماند.

پانزدهم می

نعمت‌ها را بشمارید

ذهنت را به این معطوف نکن که اگر فلان چیز را داشتی چه می‌شد، بلکه به نعمت‌هایی فکر کن که به تو داده شده و ببین اگر آنها را نداشتی چقدر در آرزوی‌شان بودی. اما مراقب باش به اندازه‌ای برای این داشته‌ها ارزش قائل نشوی که اگر روزی از دستت رفتند، دچار مشکل شوی. مارکوس اورلیوس، تأملات، ۲۷.۷

ما معمولاً در طلب داشته‌های دیگرانیم. همیشه سعی می‌کنیم سطح زندگی‌مان با دیگری یکسان باشد؛ درحالی‌که آنها هم با بدبختی سعی می‌کنند مثل ما زندگی کنند. هم خنده دارد هم گریه. پس امروز به دنبال کسب آنچه دیگران دارند نباشید. درمقابل انگیزش جمع‌کردن و احتکار بجنگید، چون این راه درست زندگی‌کردن نیست. شاکر آنچه دارید باشید و از همان بهره ببرید. بگذارید این دیدگاه اعمال شما را هدایت کند.

شانزدهم می

روش زنجیره‌ای

اگر می‌خواهید به راحتی عصبانی نشوید، عادت‌تان را تغذیه نکنید. اول سعی کنید در آرامش روزهایی را که عصبانی نبوده‌اید بشمارید. من قبلاً هر روز عصبانی بودم، بعد شد یک روز در میان و همین‌طور فاصله بیشتر و بیشتر شد. اگر توانستید این فاصله را به سی برسانید، خدا را شکر کنید! چون عادت باید ابتدا ضعیف شود تا بعد از بین برود. وقتی توانستید بگویید «امروز عصبی نشدم» یا «چند ماهی است حتی در شرایط بد هم بر خودم مسلط بوده‌ام»، حال‌تان بهتر خواهد شد. اپیکتتوس، گفتارها، ۲. ۱۸. ۱۱-ب-۱۴

جری ساینفلد^[۱۸۷] به طنزپرداز جوانی به نام برد ایزاک^[۱۸۸] توصیه کرد برای نوشتن و تهیه‌ی محتوا یک تقویم داشته باشد و روی هر روزی که در آن یک لطیفه نوشته علامت ضربدر بگذارد. در مدت‌زمان کمی این رفتار به نوعی زنجیره تبدیل می‌شود و وظیفه‌ی فرد جلوگیری از انقطاع این زنجیره خواهد شد. موفقیت وایسته به نیروی پیش‌ران است؛ کمی که نیرو بگیرد، راحت‌تر می‌شود آن را در حرکت نگه داشت.

ساینفلد از این روش برای ایجاد عادت‌های مثبت استفاده می‌کرد، اما اپیکتتوس معتقد است برای از بین بردن رفتارهای منفی هم مفید است؛ مثلاً بگویید هفته‌ای یک روز نوشابه نمی‌خورم. با یک روز در هفته شروع کنید، چه برای عصبی‌نشدن، چه چشم‌چرانی یا تنبلی. سپس سعی کنید همان کار را دو روز و سپس سه روز و بیشتر انجام دهید. زنجیره‌ای بسازید و تلاش کنید پاره نشود. جریان را قطع نکنید.

هفدهم می

رواقی همواره در حال پیشرفت است

به من کسی را نشان دهید که بیمار و خوش‌حال است، جانش در خطر و خوش‌حال است، در حال مرگ و خوش‌حال است، تبعیدشده و خوش‌حال است، بی‌آبروشده و خوش‌حال است. نشان دهید! به خدا قسم بسیار مایلم فردی رواقی را ببینم، اما چون شما نخواهید توانست فردی چنین کامل و عالی را به من نشان دهید، حداقل به فردی اشاره کنید که در حال تبدیل‌شدن به چنین انسانی است و در مسیر قرار گرفته است... نشان دهید!

اپیکتتوس، گفتارها، ۲. ۱۹. ۲۴-۲۵ الف. ۲۸

به جای این‌که فلسفه را هدف بدانید، نگاه کاربردی به آن داشته باشید، نه فقط برای زمان‌های خاص، بلکه در طول کل زندگی: ذره‌ذره پیشرفت‌کردن در مسیر. اجرای مداوم، نه دریافت‌های بی‌مایه.

اپیکتتوس دوست داشت رضایت خاطر شاگردانش را از پیشرفت‌های‌شان از بین ببرد. او می‌خواست به آن‌ها، و الان به شما، یادآوری کند اگر قرار باشد به کمال نزدیک شویم، باید هر روز با جدیت کار و تمرین کنیم.

در مسیر سفرمان به سمت پیشرفتِ شخصیت، باید یادمان باشد هیچ‌وقت قرار نیست به مقصد برسیم. حکیم، که بهترین درجه‌ی رواقی‌گری و به‌معنای کسی است که در تمام شرایط صحیح رفتار می‌کند، نوعی آرمان است نه هدف.

هجدهم می

روشی که برای انجام یک کار از آن استفاده می‌کنید، همانی است که برای انجام همه‌ی کارها استفاده می‌کنید

به آنچه مقابل توست توجه کن: اصل، وظیفه یا آنچه نمایان است.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۸. ۲۲

فکر کردن به آینده لذت بخش است. تأمل کردن درباره‌ی گذشته آسان است. اما توجه به آنچه همین الان روبه‌روی ماست سخت‌تر است؛ به‌ویژه وقتی چیزی باشد که نمی‌خواهیم انجامش دهیم. در فکرمان می‌گوییم: این فقط یک شغل است، ماهیت من نیست، مهم نیست. اما مهم است. کسی چه می‌داند؟ شاید آخرین کاری باشد که می‌کنید و سپس روی سنگ قبرتان می‌نویسند این‌جا مدفن کسی است که زنده‌زنده زیر کوهی از کارهای ناتمام دفن شد.

از قدیم گفته‌اند: «روشی که برای انجام یک کار از آن استفاده می‌کنی، همانی است که برای انجام همه‌ی کارها استفاده می‌کنی.» کاملاً درست است. امروز به هر شکل رفتار کنید، روزهای بعدی هم همان‌طور رفتار خواهید کرد. در این لحظه هرطور رفتار کنید، تمام لحظات بعدی هم همان‌طور رفتار خواهید کرد.

نوزدهم می

بیاموزید، تکرار کنید، تمرین کنید

به همین علت است که فلاسفه به ما می‌گویند به یادگیری قانع نباشیم، بلکه تکرار و تمرین کنیم؛ چون با گذشت زمان آنچه را یاد گرفته‌ایم فراموش و برعکس عمل می‌کنیم و عقایدی پیدا می‌کنیم خلاف آنچه باید.

اپیکتتوس، گفتارها، ۲. ۹. ۱۳-۱۴

افراد بسیار کمی می‌توانند همه‌ی آنچه را که در یک ویدئوی آموزشی برای‌شان توضیح داده می‌شود انجام بدهند. بسیاری از ما باید یک کار را چندین مرتبه تکرار کنیم تا آن را یاد بگیریم. یکی از نکات برجسته در فنون رزمی، آموزش‌های نظامی و ورزش‌های حرفه‌ای حجم بسیار بالای تمرین‌های یکنواخت و تکراری است. یک ورزش‌کار حرفه‌ای ممکن است سال‌ها برای انجام حرکتی که چند ثانیه بیشتر زمان نمی‌برد تمرین کند. این‌که فقط بدانیم باید چه کار کنیم کافی نیست؛ آن کار باید برای عضلات بدن ملکه شود. باید جزئی از وجودمان شود. در غیر این صورت اگر با سختی یا استرس روبه‌رو شویم، به‌کلی آموزش را فراموش خواهیم کرد.

درباره‌ی اصول فلسفی هم قضیه همین است. نمی‌شود چیزی را فقط یک بار شنید و توقع داشت در موقعیتی بسیار دشوار به آن تکیه کرد. به یاد داشته باشید مارکوس اورلیوس این یادداشت‌ها را برای خودش نوشته بوده است. با این‌که انسانی موفق، باتجربه و خردمند بود، تا آخرین روزهای زندگی در تمرین و تکرار برای انجام کار درست بود. مثل کسی که کمر بند مشکی دارد، هر روز همان کار روزانه‌ی خودش را انجام می‌داد. مثل ورزش‌کاری حرفه‌ای هر هفته تمرین می‌کرد، درحالی‌که شاید دیگران تصور می‌کردند این کار لازم نیست.

بیستم می

ترجیح کیفیت بر کمیت

فایده‌ی داشتن کتاب‌ها و کتابخانه‌های بسیار چیست وقتی در طول زندگی نمی‌شود همه‌ی آن‌ها را خواند؟ دانشجو چیزی یاد نمی‌گیرد، بلکه فقط حجم عظیمی را بر دوش می‌کشد. بهتر است انسان دانه‌های تعداد معدودی از نویسندگان را در مزرعه‌ی ذهن خود بکارد تا این‌که در میان بذر تعداد زیادی از آن‌ها پراکنده باشد.

سنگا، در باب آرامش ذهن، ۴.۹

به کسی که بیشترین تعداد کتاب را خوانده باشد جایزه نمی‌دهند. حتی اگر مشتاق‌ترین کتاب‌خوان عالم باشید، با احتساب یک کتاب در هر روز، کتابخانه‌ی شما بزرگ‌تر از کتابخانه‌ی محل‌تان نخواهد بود. هیچ‌وقت به شمار کتاب‌های ذخیره‌شده در سرویس کتاب گوگل یا عناوین کثیری که در وبگاه آمازون به فروش می‌رسند حتی نزدیک هم نخواهید شد.

اما اگر در کتاب‌خواندن و یادگیری، کیفیت را به کمیت ترجیح بدهید چه؟ اگر به‌جای این‌که همه‌ی کتاب‌ها را سرسری مطالعه کنید، چند کتاب فوق‌العاده را عمیق بخوانید چه؟ کتابخانه‌تان خالی‌تر، اما ذهن و زندگی‌تان پربارتر خواهد بود.

بیست‌ویکم می

چه مدل بوکسوری هستید؟

اما فلسفه چیست؟ آیا به‌معنای آمادگی برای آنچه پیش خواهد آمد نیست؟ متوجه نمی‌شوید که فلسفه یعنی اگر آماده‌ی استقامت باشم، هر اتفاقی که بیفتد برایم فرقی نخواهد داشت؟ در غیر این صورت می‌شود داستان بوکسوری که چون مشت خورده است، از رینگ بیرون می‌آید. شما می‌توانید رینگ را خالی کنید، اما توقف در مسیر رسیدن به دانش چه فایده‌ای دارد؟ باید به آزمایش‌های زندگی چه بگوییم؟ باید بگوییم من برای همین تمرین کرده‌ام، این اسلوب من است!

اپیکتتوس، گفتارها، ۳. ۱۰. ۶-۷

رواقیون بسیار علاقه داشتند از استعاره‌های کشتی و بوکسوری استفاده کنند، مانند علاقه‌ی ما به استفاده از مثال‌های فوتبالی و بیسبالی. احتمالاً به این علت که ورزش «پنکراتیون^[۱۸۹]» -ترجمه‌ی لغوی‌اش یعنی «تمام قدرت‌ها» که البته نوعی ورزش رزمی ترکیبی شبیه‌به مسابقات یوآف‌سی^[۱۹۰] است- جزء لاینفک دوران جوانی و نوجوانی رومیان و یونانی‌ها بوده است. (اخيراً تحقیقات نشان داده‌اند نمونه‌هایی از «گوش شکسته» که از آسیب‌های مرسوم کشتی است، در مجسمه‌های یونانی پیدا شده‌اند.) رواقیون به مبارزه اشاره می‌کنند چون زمان ایشان مرسوم بوده است.

سنا می‌نویسد مشت نخوردن برتری نیست، بلکه «کسی که همواره با سختی‌ها دست‌وپنجه نرم می‌کند، پوست کلفت می‌شود». می‌گوید چنین فردی تا آخر مبارزه خواهد کرد و هیچ‌وقت تسلیم نخواهد شد.

منظور اپیکتتوس هم همین است. اگر با ضربه‌ای از رینگ خارج شوید، چطور خودتان را بوکسور می‌دانید؟ ذات این ورزش همین است! آیا قرار است به این علت ادامه ندهید؟

بیست و دوم می

امروز روز کار است

به آنچه لایقش باشی خواهی رسید. به جای این‌که امروز خوب باشی، تصمیم می‌گیری فردا آدم خوبی شوی.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۸. ۲۲

من از کمبود وقت گله نمی‌کنم... . همین مقدار کم برایم کافی است. امروز، دقیقاً همین امروز، دستاوردی دارد که در آینده فراموش نخواهد شد. امروز خدایان را در بند می‌کنم و جهان را به لرزه درمی‌آورم.

سنا، مدئا [۱۹۱]، ۴۲۳-۴۲۵

ما تقریباً همیشه می‌دانیم چه چیزی درست است؛ می‌دانیم نباید عصبانی شویم، نباید همه‌چیز را به خودمان بگیریم، باید تا فروشگاه محصولات ارگانیک قدم بزنیم، نه این‌که با ماشین به فست‌فود برویم، باید ساعتی بنشینیم و تأمل کنیم. قسمت سخت داستان انجام این کارها در زمان مشخص است.

چه چیزی جلوی مان را می‌گیرد؟ استیون پرسفیلد [۱۹۲] به این قضیه می‌گوید ایستایی. او در کتاب جنگ هنر [۱۹۳] توضیح می‌دهد: «به خودمان نمی‌گوییم هیچ‌وقت فلان کار را انجام نخواهم داد، در عوض می‌گوییم آن کار را خواهم کرد، اما از فردا.»

امروز روزی است که می‌توانیم مسیر خوب‌بودن را شروع کنیم، نه فردا.

بیست و سوم می

راه زندگی کردن را به من نشان بده

به من نشان بده زندگی خوب به طول آن بستگی ندارد، بلکه برمی‌گردد به استفاده از آن. ممکن و حتی کاملاً معمول است که فردی با وجود عمر طولانی، قلیل

زیسته باشد.

سنگا، نامه‌های اخلاقی، ۴۹. ۱۰اب

نیازی نیست به سنگا نشان دهیم. باید به خودمان نشان دهیم. نشان دهیم مهم نیست عمرمان چند سال باشد؛ بدون توجه به طول آن هم می‌شود زندگی طولانی و کاملی داشت. همه‌ی ما چنین کسی را می‌شناسیم؛ همان کسی که دیگر میان ما نیست، اما همیشه با خودمان فکر می‌کنیم اگر می‌توانستم نصف کارهایی را که او کرده است انجام بدهم از زندگی‌ام راضی می‌بودم.

بهترین راه برای رسیدن به هدف تمرکز بر زمان حال و وظیفه‌ی کنونی -چه بزرگ و چه کوچک- است. همان‌طور که سنگا می‌گوید، اگر خودمان را کاملاً در زمان حال غرق کنیم، «گذشت پرشتاب زمان برای‌مان آهسته‌تر می‌شود».

بیست و چهارم می

تقدیر خوب را خودتان بسازید

می‌گویی شانس قبلاً همیشه با تو یار بوده است. اما انسان‌های خوش‌شانس خودشان تقدیر خوب را می‌سازند. و تقدیر خوب چیزی جز روح آرام، تکانش‌های مثبت و اعمال نیک نیست.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۵. ۳۶

سازنده‌ترین دیدگاه درباره‌ی شانس چیست؟ آن‌که بر اتفاقات کاملاً تصادفی خارج از کنترل‌تان تکیه می‌کند، یا آن‌که بر اساس احتمال فزاینده (و درعین‌حال تضمین‌نشده) به‌خاطر تصمیمات درست و آمادگی صحیح است؟ مسلماً گزینه‌ی دوم. به همین دلیل است که افراد موفق که به‌طرز عجیبی «خوش‌شانس»‌اند، به گزینه‌ی دوم گرایش دارند.

بر اساس اطلاعات مندرج در وبگاه فوق‌العاده خوب بازجوی نقل‌قول [۱۹۴]، انواع مختلفی از این ایده وجود دارد که حداقل تا قرن شانزده میلادی ردپای آن‌ها در عباراتی مثل «پشتکار مادر خوش‌شانسی است» پیدا می‌شود. در دهه‌ی ۱۹۲۰ کولمن کاکس [۱۹۵] این عبارت را به این شکل به‌روز کرد: «عمیقاً به شانس ایمان دارم. هر چه بیشتر کار می‌کنم، شانسم بیشتر می‌شود.» (این حرف به‌اشتباه منتسب به توماس جفرسون است، اما او اصلاً چنین حرف‌هایی نمی‌زد.) ما امروزه می‌گوییم: «شانس محل تلاقی تلاش و موقعیت است.» آیا معمولاً برعکس این عبارت را در نظر نداریم؟

امروز می‌توانید در انتظارِ شانس و تقدیر خوب بنشینید، یا می‌توانید با تمرکز بر انجام کارِ درست در زمان درست، خودتان را برای خوش‌شانسی آماده کنید و با این کار ضرورتِ شانس را هم از بین ببرید.

بیست‌وپنجم می

کجا به دنبال شادی باشیم

شادی انسان در انجام کارهای انسانی است: مهربانی به سایر انسان‌ها، بی‌تمایلی به تبعیت از احساسات، شناسایی انگاره‌های قابل‌اعتماد، تفکر در سیر طبیعی جهان و هر چه در تطابق با آن رخ می‌دهد.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۲۶.۸

وقتی مربیان آموزشِ سگ با حیوان ناراحت یا پریشان برخورد می‌کنند، اولین سؤالی که می‌پرسند این است که آیا حیوان‌تان را برای راه‌رفتن از خانه بیرون می‌برید؟ علت پرسیدنِ این سؤال این است که سگ‌ها ذاتاً برای رفتارهای مشخصی، یعنی انجام برخی کارها آفریده شده‌اند و هنگامی که از این نیازِ اساسی و ذاتی محروم باشند، اذیت می‌شوند و این را بروز می‌دهند. هر قدر هم شرایط حیوان خوب و دلچسب باشد، این مسئله تغییر نخواهد کرد.

درباره‌ی انسان‌ها هم همین‌طور است. وقتی می‌شنوید رواقیون مجموعه‌ای از احساسات یا تجملات مادی را رد می‌کنند، به‌خاطر این نیست که از آن لذت نمی‌برند، به‌خاطر این نیست که زندگی رواقی خشک و بی‌روح و به‌کل فاقد لذت است؛ رواقیون می‌خواهند به ما بفهمانند باید به دنبال ذاتِ خودمان باشیم و شادی حاصل از انجام کارهای انسانی را تجربه کنیم.

بیست‌وششم می

به حرف مردم اهمیت ندهید

همیشه در عجبم چطور خودمان را از همه بیشتر دوست می‌داریم، اما نظر دیگران را بیشتر از باور خودمان درباره‌ی شخصیت‌مان قبول داریم... . چقدر نظر دیگران برای‌مان معتبر است و چقدر عقیده‌ی خودمان را قبول نداریم.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۴.۱۲

ما بسیار سریع حس‌مان را به چیزی مشخص کنار می‌گذاریم و نظرِ دیگران درباره‌ی آن چیز را می‌پذیریم. داخل فروشگاه، لباس به نظرمان بسیار زیباست، اما

وقتی همسر یا همکارمان از لباس خوشش نمی‌آید، از خریدن آن پشیمان می‌شویم. از زندگی خودمان کاملاً راضی هستیم تا این‌که متوجه می‌شویم کس دیگری که حتی از او خوش‌مان نمی‌آید از ما پول بیشتری دارد. اما از همه جالب‌تر این‌که تا شخص ثالثی دستاوردها و استعدادهایمان را تأیید نکند، خودمان آن‌ها را باور نخواهیم کرد. مثل بیشتر تمرین‌های رواقی، این موعظه می‌خواهد به ما بیاموزد به‌رغم این‌که عقاید ما در کنترل ماست، افکار مردم را نمی‌توانیم کنترل کنیم، مخصوصاً افکارشان درباره‌ی خودمان را. به همین علت، تحت‌تأثیر این افکار بودن و تلاش برای کسب تأیید دیگران رفتار خطرناکی است. برای فکرکردن درباره‌ی نظر دیگران زمان زیادی صرف نکنید. به افکار خودتان فکر کنید، به نتیجه‌ی آن‌ها، به تأثیرات و به این‌که چه کاری درست است.

بیست‌وهفتم می

چیزهای کوچک و دوست‌داشتنی

خوشبختی با قدم‌های کوچک ممکن می‌شود، اما خودش اصلاً چیز کوچکی نیست. به‌نقل از زنون در حیات فلاسفه‌ی نامدار، نوشته‌ی دیوژن لائرتی، ۲۶.۱.۷ زندگی‌نامه‌نویس معروف، دیوژن لائرتی این جمله را از زنون نقل می‌کند، اما می‌گوید ممکن است گفته‌ی سقراط باشد. یعنی این جمله نقل‌قول از نقل‌قول است. اما آیا واقعاً فرقی می‌کند؟ حقیقت حقیقت است.

در این‌جا حقیقتی‌ست که با آن به‌خوبی آشنايیم: قطره‌قطره جمع گردد [۹۶]. فلانی آدم خوبی است، نه به این علت که هر جا می‌رود فریاد می‌زند من آدم خوبی‌ام، بلکه چون کارهای خوبی می‌کند. به‌یک‌باره و با جادو نمی‌شود تبدیل به چیزی شد؛ صحبت از انتخاب‌های یگانه و بی‌شمار است. صحبت از بیدارشدن سروقت، مرتب‌کردن رخت‌خواب، تنبلی‌نکردن، روی خود حساب بازکردن و کارکردن است. اشتباه نکنید؛ با این‌که کارها به‌تنهایی کوچک‌اند، تأثیر جمعی‌شان زیاد است. به تمام تصمیمات ریزی که امروز مقابل شما قرار خواهند گرفت فکر کنید. آیا می‌دانید مسیر درست کدام و مسیر آسان کدام است؟ مسیر درست را انتخاب کنید و ببینید تمام این چیزهای کوچک باهم جمع می‌شوند و دگرگون‌تان می‌کنند.

بیست‌وهشتم می

دو چیز لازم قبل از اقدام

اولین چیز این است که هیجان زده و عصبانی نشوی؛ چراکه هر چیزی در تناسب با طبیعت جهان رخ می‌دهد و در زمانی کوتاه نام‌نشانی از تو باقی نخواهد ماند؛ همان‌طور که اثری از فرمانروایان معروفی همچون هادریانوس و آگوستوس [۱۹۷] باقی نمانده است. دومین چیز این‌که مسئولیت پیش رو را به‌دقت بررسی کنی، درحالی‌که به خاطر داری هدف تو انسان خوب بودن است. مستقیم به‌سراغ انجام کاری برو که طبیعت به تو محول می‌کند و معتدل و مناسب سخن بگو، با مهربانی، تواضع و صداقت.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۵.۸

لحظه‌ای تصور کنید زندگی مارکوس به‌عنوان یک فرمانروا به چه شکل بوده است: ریاست مجلس سنا را برعهده داشته، رهبری قشون در جنگ با او بوده و به‌عنوان رده‌بالاترین فرمانده، راهبرد کلی جنگ را تعیین می‌کرده است. همچنین به عرایض شهروندان، قضات و حتی حکومت‌های دیگر هم گوش می‌داده است. به‌عبارتی، مثل همه‌ی افراد صاحب‌منصب، وظیفه‌ی تصمیم‌گیری داشته است: هر روز و تمام روز، تصمیم پشت تصمیم.

قاعده‌ی او برای تصمیم‌گیری اسلوبی آزمایش‌شده و مطمئن برای عمل صحیح -به‌معنای واقعی کلمه- است. به همین علت باید تلاش کنیم از این روش استفاده کنیم.

اول، عصبی نشوید؛ چراکه تصمیم‌تان را منفی‌نگرانه و شرایط را سخت‌تر از آنچه باید می‌کند.

دوم، اهداف و اصولی را که برای‌تان اهمیت دارند در خاطر داشته باشید. افعال بالقوه را از این صافی عبور دهید تا انتخاب‌های بد از بین بروند و انتخاب‌های خوب برجسته شوند.

عصبی نشوید.

کار درست را انجام دهید.

همین.

بیست‌ونهم می

درمان کارکردن است

کار اذهان ناب را تغذیه می‌کند.

سنکا، نامه‌های اخلاقی، ۵.۳۱

حسی را که بعد از چند روز باشگاه رفتن به آن دچار می‌شوید در خاطر دارید؟ شل‌وول، عصبی، بی‌قرار. دیگران هم چنین حسی را، وقتی به مدت طولانی در تعطیلات‌اند یا کمی بعد از بازنشستگی، تجربه می‌کنند. ذهن و بدن برای استفاده خلق شده‌اند؛ وقتی برای کارِ مولد استفاده نشوند، تحت فشار قرار می‌گیرند.

متأسفانه این حس سرخوردگی برای بسیاری از افراد معضلی روزانه است. این افراد قسمت زیادی از قابلیت‌شان را بدون استفاده می‌گذارند؛ چون شغل‌شان تلاش زیادی لازم ندارد یا به این علت که وقت آزاد زیادی دارند. بدتر این‌که سعی می‌کنیم چنین حسِ بدی را با خریدکردن، بیرون رفتن، درگیری و خراب‌کاری از بین ببریم؛ به‌جای این‌که به دنبال منبع تغذیه‌ی واقعی بگردیم، کالری زنده‌بودن را تلف می‌کنیم.

راه‌حل این مسئله ساده و خدا را شکر همیشه در دسترس است: کار کنید.

سی‌ام می

زیاد کارکردن یا برعکس؟

نمی‌توانم کسی را پرتلاش خطاب کنم، حتی اگر بدانم می‌خواند و می‌نویسد و تمام شب هم کار می‌کند. تا ندانم فرد برای چه هدفی کار می‌کند، نمی‌توانم او را فردی تلاشگر به حساب بیاورم... اگر بدانم در جهت اصل هدایت‌کننده‌ی خودش، در تلاش برای تطابق آن با طبیعت کار می‌کند، او را فردی کوشا خواهم دانست.

اپیکتتوس، گفتارها، ۴.۴. ۴۱؛ ۴۳

چقدر احتمال می‌دهید پرمشغله‌ترین کسی که می‌شناسید، پربازده‌ترین آشنای‌تان باشد؟ ما معمولاً مشغله را مثبت می‌بینیم و باور داریم زیاد کارکردن باید پاداش داشته باشد.

درعوض بسنجید چه کار می‌کنید، چرا این کار را می‌کنید و قرار است انجام این کار شما را به کجا برساند. اگر جواب خوبی برای این سؤالات پیدا نشد، آن کار را ادامه ندهید.

سی‌ویکم می

ما فقط یک وظیفه داریم

پیشه‌ی تو چیست؟ انسانی خوب بودن.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۱۱. ۵

رواقیون بالاتر از هر چیزی باور داشتند وظیفه‌ی ما روی زمین خوب بودن است. کار ساده‌ای است، اما ما در بهانه‌تراشی برای انجام‌ندادنِ آن تبحر خاصی داریم. دوباره از قولِ بلیچیک: «کارتان را بکنید.»

جون: حل مسئله

یکم جون

همیشه در ذهن‌تان تبصره‌ی معکوس داشته باشید

درواقع هیچ‌کس نمی‌تواند جلوی اهداف ذهنی تو را بگیرد، چراکه آتش، آهن، استبداد، تهمت یا هیچ چیز دیگری نمی‌تواند آن‌ها را لمس کند.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۴۱.۸

موانع جزئی از زندگی ما هستند: اتفاقاتی می‌افتند، چیزهایی جلوی راه‌مان را سد می‌کنند، شرایط از کنترل خارج می‌شوند. اما هیچ‌چیز نمی‌تواند جلوی ذهن فرد رواقی را، وقتی عملکرد صحیحی دارد، بگیرد، چون در هر شرایطی یک «تبصره‌ی معکوس» برای خودش دارد.

تبصره‌ی معکوس چیست؟ نوعی گزینه‌ی پشتیبانی. اگر دوستی در حق ما بدی می‌کند، تبصره‌ی معکوس ما این است که متوجه شویم چرا چنین اتفاقی رخ داده و چطور اشتباهش را ببخشیم. اگر به زندان بیفتیم، تبصره‌ی معکوس این است که به‌جای مغلوب‌شدن تحت فشار شرایط، قوی باشیم و سعی کنیم برای زندانی‌های دیگر مفید باشیم. وقتی بر اثر اشکالی فنی کل فایل‌های کاری‌مان پاک می‌شوند، تبصره‌ی معکوس این است که بدانیم می‌توانیم از اول کار را شروع کنیم و این بار حتی بهتر انجامش دهیم. روند کارمان ممکن است متوقف یا آشفته شود، اما ذهن همیشه می‌تواند تغییر کند و توانایی بازسازی مسیر را همیشه حفظ کند.

قسمتی از این مسئله مربوط به یادآوری سیر عادی وقایع است: قانون مورفی می‌گوید اگر شرایطی امکان بدترشدن داشته باشد، بدتر خواهد شد. پس تبصره‌ی معکوس را همیشه در دسترس نگه می‌داریم، چون می‌دانیم به‌احتمال زیاد به کارمان می‌آید؛ هیچ‌کس نمی‌تواند آن را متوقف کند.

دوم جون

دیدگاه افلاطون

افلاطون چه زیبا توضیح می‌دهد: هر وقت می‌خواهید درباره‌ی مردم صحبت کنید، بهتر است همه‌چیز را از بالا و یکجا ببینید: تجمعات، ارتش‌ها، مزارع، ازدواج‌ها و طلاق‌ها، تولدها و مرگ‌ها، دادگاه‌های شلوغ یا مکان‌های ساکت، تمام انسان‌های کشورهای دیگر، تعطیلات، یادبودها، بازارها؛ همه‌ی آن چیزهایی که دوبه‌دو باهم در تضادند، اما همه باهم ترکیب شده‌اند.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۴۸.۷

نوشته‌ی زیبایی به نام «ایکارومینیپوس» [۱۹۸]، سفری هوایی» نوشته‌ی لوسین [۱۹۹] شاعر هست که در آن راوی قدرت پرواز پیدا می‌کند و همه‌چیز را از بالا می‌بیند. به زمین نگاه می‌کند و می‌بیند حتی ثروتمندترین انسان‌ها، بزرگ‌ترین عمارت‌ها و حتی کل یک امپراتوری چقدر کوچک‌اند و تمام نبردها و نگرانی‌های‌شان از دور چقدر کم و بی‌ارزش به نظر می‌رسند.

در دنیای باستان چنین تجاربی فقط انتزاعی بودند؛ مرتفع‌ترین جایی که کسی می‌توانست به آن برسد، روی کوه یا ساختمانی چندطبقه بود. اما با پیشرفت فناوری انسان به توانایی دید از بالا رسیده است.

ادگار میچل [۲۰۰] فضانورد جزء اولین کسانی بود که زمین را از فضا مشاهده کرد. او این خاطره را این‌طور نقل می‌کند:

در فضا بسیار سریع نوعی آگاهی جهانی در شما ایجاد می‌شود؛ انسان‌ها برای‌تان مهم می‌شوند، شدیداً از وضعیت جهان ناراضی می‌شوید و حس می‌کنید باید برای این وضعیت کاری انجام دهید. در فضا، در نزدیکی ماه، سیاست‌های بین‌المللی بسیار ناچیز به نظر می‌رسند. دل‌تان می‌خواهد پس‌گردن یک سیاست‌مدار را بگیرید، میلیون‌ها کیلومتر او را دنبال خود تا آن‌جا بکشید و به او بگویید: "به این نگاه کن، احمق عوضی."

مشکلات بسیار زیادی با دیدگاه افلاطون حل خواهند شد. از این دیدگاه استفاده کنید.

سوم جون

منعطف‌بودن خوب است

نمی‌تواند در ارتش خدمت کند؟ بگذارید دنبال کار اداری باشد. آیا باید در بخش خصوصی کار کند؟ بگذارید خطیب باشد. آیا نمی‌تواند صحبت کند؟ بگذارید با مشاهده و در سکوت به هم‌شه‌ریانش خدمت کند. آیا حضور یافتن در فروم خطرناک است؟ بگذارید در خانه‌های شخصی و گردهمایی‌های عمومی دوستی خوب و وفادار و هم‌سفره‌ای میانه‌رو باشد. وظایف شهروندی شاملش نمی‌شوند؟ بگذارید وظایف انسانی‌اش را انجام دهد.

سنگا، در باب آرامش ذهن، ۳.۴

کمی پیش از مرگ و در آستانه‌ی پیروزی در جنگ‌های داخلی امریکا، لینکلن برای اطرافیانش داستان مردی را تعریف کرد که برای درخواست یک منصب بالای دولتی نزد او رفته بود. ابتدا خواسته بود در یکی از کشورهای خارجی سفیر شود. وقتی با درخواست او مخالفت شد، پیشنهاد مقامی پایین‌تر را داد. وقتی باز هم با او مخالفت شد، درخواست یک کار اداری پایین‌دستی کرد. وقتی دید حتی همین کار را هم به او نمی‌دهند، از لینکلن قواره‌ای شلوار خواست. لینکلن در پایان

این داستان و درحالی که می‌خندید، نتیجه‌گیری کرد که «خوب است انسان متواضع باشد».

این داستان حکایت انعطاف و عزم راسخ رواقیون است. اگر نمی‌توانیم «این» کار را بکنیم، شاید بتوانیم «آن» کار را امتحان کنیم. اگر آن را هم نتوانستیم انجام دهیم شاید لازم است کار دیگری را تجربه کنیم. حتی اگر انجام هیچ کاری ممکن نباشد، همیشه گزینه‌ای دیگر وجود دارد. حتی اگر آخرین گزینه انسان خوب بودن باشد، همیشه موقعیت تمرین فلسفه و خدمت به دیگران را داریم.

چهارم جون

برای این کار آفریده شده‌ایم

پس چرا ناراحت می‌شویم؟ چرا شکایت می‌کنیم؟ ما برای همین کار آفریده شده‌ایم.

سنگ، در باب مشیت [۲۰۱]، ۵. ۷ب-۸

هیچ‌کس تضمین نکرده است که زندگی آسان یا عادلانه خواهد بود.

اما فراموش نکنید شما فرزندان شجره‌ای (آدمیزاد) هستید که از میان مشکلات، سختی‌ها و کشاکش‌های تصورناپذیری گذر کرده است. خون و ژن همان جماعت درون شماست. بدون آن‌ها الان وجود نداشتید.

شما وارث سنتی فوق‌العاده‌اید و به‌عنوان نسلی که باقی مانده، همان توانایی‌هایی را دارید که ایشان داشته‌اند؛ برای همین آفریده شده‌اید، به همین منظور پرورش یافته‌اید.

اگر اوضاع سخت شد، این را به خاطر داشته باشید.

پنجم جون

پشت‌تان را خودتان بخارانیید [۲۰۲]

مقابل خدای بزرگ ناله می‌کنیم که چطور از این بدبختی نجات پیدا کنیم. نادان، مگر خودت دست نداری؟ آیا خداوند فراموش کرده به تو دست بدهد؟ بنشین و دعا کن پشتت نخارد! یا درعوض پشتت را بخاران و به دنبال راه فرار نباش.

ایبکتوس، گفتارها، ۲. ۱۶. ۱۳

دنیا عادل نیست. زندگی سخت است. افرادی در حقتان بدی خواهند کرد. شاید این نظریه‌ها درست باشند، اما در عمل، همین الان و همین‌جا، برای‌تان چه فایده‌ای دارند؟ گزارش دولت یا فلان مقاله‌ی روزنامه قرار نیست قبض‌های‌تان را پرداخت، پای آسیب‌دیده‌تان را درمان یا وامی را که لازم دارید جور کنند. غصه‌خوردن و «من بدبختم» هیچ فایده‌ای ندارند، جز این‌که انرژی و حس انجام کار برای حل مشکلات را از شما بگیرند.

ما انتخاب می‌کنیم که فرمان را مشغول ظلم‌هایی کنیم که در حقمان شده، یا از داشته‌ها استفاده و کار کنیم؛ منتظر کسی باشیم که بیاید ما را از بدبختی نجات دهد، یا به حرف مارکوس اورلیوس گوش کنیم که می‌گوید: «اگر واقعاً برایت مهم است خودت برای نجات دست‌به‌کار شو و تا وقتی فرصت داری این کار را نکن». به‌نظر این کار بهتر از این است که فقط پشت‌تان را بخارانید؛ هرچند همان کار هم قدمی روبه‌جلوست.

ششم جون

کی ادامه دهیم و کی دست ننگه داریم

به کسانی فکر کنید که نه از سر بی‌ثباتی، بلکه به‌خاطر تلاش‌نکردن، به‌قدری متزلزل‌اند که نمی‌توانند آن‌طور که می‌خواهند زندگی کنند، بلکه فقط به همان شکلی که زندگی را شروع کرده‌اند به آن ادامه می‌دهند.

سِنکا، در باب آرامش ذهن، ۲. ۶

در کتاب شیب [۲۰۳]، ست گودین [۲۰۴] درباره‌ی سه دسته افرادی که در صف خرید فروشگاه هستند مثال جالبی می‌زند. دسته‌ای داخل یک صف کوتاه می‌شوند و بدون توجه به این‌که صف چقدر آرام پیش می‌رود یا صف بغلی چقدر سریع حرکت می‌کند، تا آخر در همان صف می‌مانند. دسته‌ی بعدی پشت‌سرهم صف عوض می‌کنند، به امید این‌که چند ثانیه زودتر کارشان تمام شود. گروه سوم فقط یک بار صف عوض می‌کنند؛ وقتی واضح است صفی که در آن ایستاده‌اند قفل شده و گزینه‌ای بهتر دارند. گودین درنهایت از خواننده می‌خواهد تلاش کند ببیند خودش جزء کدام دسته است.

سِنکا به ما پیشنهاد می‌کند جزء دسته‌ی سوم باشیم. صرفاً به دلیل این‌که مسیری را شروع کرده‌اید، واجب نیست تا آخر در همان مسیر باقی بمانید، به‌ویژه اگر راهی نامناسب یا مسدود است. اما از طرف دیگر هم، این بهانه‌ای برای دمدمی‌مزاجی یا بی‌مسئولیتی نیست. برای تغییر و انجام متفاوت کارها شجاعت و انضباط لازم است. باید آگاه باشیم که فکر «این به‌نظر خیلی بهتر است» بیشتر نوعی وسوسه است که نمی‌توان همیشه بر اساس آن تصمیم گرفت.

هفتم جون

پیدا کردن مربی‌های مناسب

همیشه می‌گوییم پدر و مادرمان را خودمان انتخاب نکرده‌ایم و اتفاقی در فلان خانواده به دنیا آمده‌ایم؛ اما واقعیت این است که می‌توانیم تصمیم بگیریم فرزند چه کسانی باشیم.

سنگا، در باب کوتاهی عمر، ۱۵. ۳الف

از اقبال خوب من و شما، تعدادی از خردمندترین انسان‌های کل تاریخ دانش (و نادانی) خود را در قالب کتاب و خاطرات برای‌مان باقی گذاشته‌اند. داستان بسیاری از افراد را زندگی‌نامه‌نویسان، از پلوتارک گرفته تا بازول [۲۰۵] تا رابرت کارو [۲۰۶]، نگاشته‌اند. متونی که از طریق کتابخانه‌ی محل در اختیار شماست، بالغ بر میلیون‌ها صفحه و هزاران سال دانش، بینش و تجربه در خود جا داده‌اند.

شاید پدر و مادرتان برای‌تان الگوی خوبی نبوده‌اند یا مربی درستی نداشته‌اید، اما اگر بخواهیم، به راحتی می‌توانیم به دانش کسانی که پیش از ما زندگی را تجربه کرده‌اند دست پیدا کنیم؛ همان کسانی که دوست داریم شبیه‌شان باشیم.

نه تنها در قبال شخص خودمان وظیفه داریم به دنبال یادگیری این علوم باشیم، بلکه در قبال کسانی که وقت صرف کرده و این تجارب را ضبط کرده‌اند هم مسئولیم سعی کنیم این مکاتب را حفظ کنیم و از این اشخاص الگوبرداری کنیم تا فرزندان شایسته‌ای برای آن پدران و مادران نجیب باشیم.

هشتم جون

قدم به قدم (حوصله سربر)

لازم است زندگی را قدم به قدم بسازی و راضی باشی هر قدم تا حد ممکن در جهت هدف خودت باشد؛ هیچ کس نمی‌تواند در این مسیر جلویت را بگیرد. موانع بیرونی در مسیر هستند، اما در مسیر قدم‌های عادلانه، خویشن‌دارانه و خردمندانه هیچ مانعی وجود ندارد. اما اگر قسمتی دیگری از فعالیت‌هایم به مشکل برخورد چه؟ مانع را بپذیر و سپس توجهت را به چیزهایی معطوف کن که سر راه‌شان مانعی نیست، تا قدم دیگری به سرعت جای آن یکی را پر کند، قدمی که برای مسیر زندگی‌ات بهتر است.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۸. ۳۲

میان ورزش‌کاران دانشگاهی و حرفه‌ای، گرایش به نوعی فلسفه تحت عنوان «فرایند [۲۰۷]» به شدت در حال افزایش است؛ فلسفه‌ای که مربی ورزشی دانشگاه

آلاباما [۲۰۸]، آقای نیک سابان [۲۰۹]، آن را ابداع کرده است. وی به شاگردانش می‌گوید به کلیت ماجرا توجه نکنند، یعنی به مسابقات مهم، قهرمانی و پیش‌بودن حریف در امتیازات؛ در عوض به انجام درست کارهای فوق‌العاده کوچک مثل تمرین‌کردن با تمام وجود، تمام‌کردن یک دور و استفاده از موقعیت تصاحب توپ توجه کنند. یک فصل ورزشی چند ماه، یک مسابقه چند ساعت و مساوی‌کردن ممکن است چندین دقیقه طول بکشد، اما یک دور در عرض چند ثانیه تمام می‌شود. این در حالی است که همان فصل و همان مسابقه هم از ثانیه‌ها تشکیل شده‌اند.

اگر تیم‌های ورزشی از «فرایند» تبعیت کنند، احتمال پیروزی برای‌شان بیشتر است؛ موانع را کنار می‌گذارند و به سمت بالا حرکت می‌کنند، بدون این‌که به‌طور مستقیم بر مشکلات تمرکز کرده باشند. اگر در زندگی «فرایند» را رعایت کنید، یعنی پیگیری قدم‌های درست در مسیر درست، یکی پس از دیگری، شما هم موفق خواهید شد. نه تنها موفق خواهید شد، بلکه در برخورد با موانع هم سریع‌تر خواهید بود، چراکه آن‌قدر درگیر برداشتن قدم‌های درست هستید که حتی متوجه نمی‌شوید مانع کجاست.

نهم جون

ابتدا مشکلات را حل کنید

هیچ مشکلی نیست که راه‌حل نداشته باشد و آن راه‌حل ابتدای کار راحت و ساده نباشد. اما با گذر از مرحله‌ی ابتدایی، در همه جهت منتشر می‌شود. اگر اجازه دهید شروع شود، نمی‌توانید پایانش را کنترل کنید. هر احساسی ابتدا ضعیف است، سپس بزرگ می‌شود و قدرت می‌گیرد. بنابراین کم‌کردن سرعتش آسان‌تر از ریشه‌کن کردن آن خواهد بود.

سنکا، نامه‌های اخلاقی، ۱۰۶. ۲ب-۳الف

پوبلیوس سیروس [۲۱۰] در قالب پند به من و شما یادآوری می‌کند که «راحت‌ترین مکان برای رد شدن از رودخانه ابتدای آن است». منظور سنکا هم همین است. امواج خشمگین و جریان‌های کشنده‌ای مثل عادت‌های بد، بی‌انضباطی، آشفتگی و ناکارآمدی، در ابتدا آب‌باریکه‌اند؛ جای دیگری آبگیر یا دریاچه‌ای آرام‌اند، یا حتی چشمه‌ای زیر زمین.

ترجیح شما چیست؟ پس از چند هفته، برای عبور از این آب تا مرز غرق شدن پیش بروید یا همین الان که هنوز آسان است از آب رد شوید؟ انتخاب با شماست.

دهم جون

شما می‌توانید

اگر به دست آوردن چیزی برای بسیار سخت شد، تصور نکن غیرممکن است، چون اگر دیگران به چیزی رسیده‌اند، تو هم می‌توانی. مارکوس اورلیوس، تأملات، ۱۹.۶

مردم دنیا دو دسته‌اند؛ دسته‌ی اول به دستاوردهای دیگران نگاه می‌کنند و با خودشان می‌گویند: «چرا آن‌ها؟ چرا من نه؟» و دسته‌ی دیگر به دستاوردها نگاه می‌کنند و می‌گویند: «اگر آن‌ها توانسته‌اند، چرا من نتوانم؟» یکی صفروصدی و حسود است (اگر تو برنده شوی من می‌بازم) و دیگری صفروصدی نیست (به اندازه‌ی کافی برای همه هست) و موفقیت و برد دیگران به او انگیزه می‌دهند. کدام دیدگاه شما را به جلو و بالا هل می‌دهد؟ کدام یک شما را به سمت اوقات تلخی و ناامیدی خواهد برد؟ شما کدام یک خواهید بود؟

یازدهم جون

اوضاع را بدتر نکنید

عواقب عصبانیت و ناراحتی از شرایطی که در وهله‌ی اول باعث ایجاد این احساسات شدند، بسیار مخرب‌ترند! مارکوس اورلیوس، تأملات، ۱۱.۱۸.۸

از قدیم گفته‌اند «اگر دیدی در چاله هستی گودی را عمیق‌تر نکن». شاید این گفته بیشتر از همه‌ی حرف‌های منطقی دیگر در جهان نادیده گرفته شده باشد. چراکه وقتی شرایط نامساعد است یا اتفاق بدی افتاده است، وضع را خراب‌تر می‌کنیم، اول با عصبانی و ناراحت شدن و بعد با اقدامات بی‌برنامه. تکلیف امروز شما بسیار ساده و شدنی است: فقط وضع را خراب‌تر نکنید. هر اتفاقی که افتاد، احساسات منفی و عصبی را به معادله اضافه نکنید. صرفاً برای این‌که کاری کرده باشید، عکس‌العمل نشان ندهید. دست به چیزی نزنید. گودی را عمیق نکنید. سپس سعی کنید برای بیرون آمدن از چاله برنامه‌ریزی کنید.

دوازدهم جون

یک ذهن آماده بهتر از هر دستورالعملی است

به این ترتیب متوجه می‌شوید چقدر خنده‌دار است که بگویید «به من بگو چه کنم!». چه توصیه‌ای می‌توانم داشته باشم؟ درخواست بسیار بهتر این است که

بگویید «ذهنم را برای آمادگی در هر شرایطی تمرین بده»... در این حالت اگر در شرایطی باشید که برایش دستورالعملی ندارید، در به در به دنبال راهنمایی نخواهید بود. اپیکتتوس، گفتارها، ۲. ۲. ۲۰ ب-۱؛ ۲۴ ب-۲۵ الف

بسیار خوب می‌شد اگر کسی دقیقاً به ما نشان می‌داد در هر شرایطی باید چه کار کنیم. در واقع در بخش زیادی از زندگی به دنبال فهمیدن همین موضوع هستیم: برای فلان مطالعه می‌کنیم و برای بهمان برنامه‌ریزی. اما به قول بوکسور معروف، مایک تایسون [۲۱۱]، عمر هر برنامه‌ریزی فقط تا قبل از مشت اولی است که به صورت‌تان برخورد می‌کند.

رواقیون به دنبال داشتن جواب برای هر سؤال یا برنامه‌ریزی برای هر شرایطی نیستند. اما نگران هم نیستند. چرا؟ چون اطمینان دارند بر اساس موقعیت می‌توانند تغییر کنند و خودشان را تطابق دهند. به جای این‌که به دنبال دستورالعمل باشند، سعی می‌کنند مهارت‌هایی مثل خلاقیت، استقلال، اعتماد به نفس، ابتکار و توانایی حل مسئله را در خودشان پرورش دهند. به این طریق، به جای این‌که خشک باشند، مقاوم خواهند بود. ما هم می‌توانیم این رفتار را تمرین کنیم. امروز، به جای تمرکز روی فن، روی راهبرد تمرکز می‌کنیم. به خودمان یادآوری می‌کنیم یادگرفتن ماهیگیری بهتر از دریافت ماهی از کسی است و بهتر است منعطف باشیم به جای این‌که به دستورالعملی ثابت عمل کنیم.

سیزدهم جون

زندگی میدان جنگ است

نمی‌دانید زندگی شبیه به نوعی جنگ است؟ یکی باید دیدبانی کند، دیگری شناسایی، آن یکی در خط مقدم... قصه‌ی من و شما هم همین است؛ زندگی هر فرد نوعی نبرد است، طولانی و گوناگون. باید مانند یک سرباز سرپست بایستید و از تمام دستورات پیروی کنید... جایگاه شما حیاتی است، نه کم‌اهمیت و زمان خدمت‌تان یک عمر است، نه مدتی کوتاه.

اپیکتتوس، گفتارها، ۳. ۲۴. ۳۱-۳۶

تکیه کلام رابرت گرین [۲۱۲] عبارت «چه در جنگ، چه در زندگی» است. خوب است این عبارت را در دسترس داشته باشیم، چون زندگی، هم به معنای واقعی و هم استعاری، نوعی نبرد است. به عنوان یک گونه‌ی زنده، برای بقا روی سیاره‌ای که برای حیات‌مان ارزش قائل نیست می‌جنگیم. به عنوان انسان، برای بقا درون

گونه‌ای می‌جنگیم که جمعیت میلیاردي دارد. حتی درون بدن مان باکتری‌های مختلف با یکدیگر در نزاع‌اند. «ویوره است میلیتاره [۲۱۳]» (زندگی کردن جنگیدن است). امروز قرار است برای اهداف، در برابر تکانش‌ها و برای تبدیل شدن به شخصیتی که می‌خواهید بجنگید. برای جنگیدن در این میادین چه خصوصياتی لازم است؟ انضباط، استقامت، شجاعت، شفافیت ذهن، تواضع و فداکاری. و چه خصوصياتی باعث شکست می‌شوند؟ بزدلی، شتاب‌زدگی، بی‌نظمی، اعتماد به نفس کاذب، ضعف و خودخواهی. همه‌ی این‌ها هم در جنگ و هم در زندگی صادق‌اند.

چهاردهم جون

دستگیره‌ی دیگر را امتحان کن

هر اتفاقی دو دستگیره دارد؛ با یکی می‌شود آن اتفاق را حمل کرد و با دیگری نمی‌شود. اگر برادران در حق‌تان بدی کرد، از دستگیره‌ی بدکردن نگیرید، چون این همان است که نمی‌شود با استفاده از آن اتفاق را بلند کرد. درعوض دیگری را استفاده کنید؛ دستگیره‌ای که می‌گوید شما باهم برادر هستید و باهم بزرگ شده‌اید. در این صورت دستگیره‌ای را گرفته‌اید که با آن می‌توان آن اتفاق را حمل کرد.

اپیکتتوس، انکریدئون، ۴۳

روزنامه‌نگار معروف ویلیام سیبروک [۲۱۴] از چنان اعتیاد وحشتناکی به الکل رنج می‌برد که در سال ۱۹۳۳ خودش را به تیمارستان معرفی کرد؛ تنها جایی که در آن سال‌ها برای درمان اعتیاد مراجعه کرد. در کتاب خاطراتش به نام تیمارستان [۲۱۵]، قصه‌ی مشکلات زندگی در آن مکان را شرح می‌دهد. ابتدا به همان روش معتادگونه‌ی خودش فکر می‌کرده و در نتیجه حالت بیگانگی داشته و همیشه با کارکنان درگیر بوده است. هیچ پیشرفتی نداشته و در مرز اخراج از تیمارستان قرار گرفته است.

روزی به همین نقل قول از اپیکتتوس درباره‌ی دودستگیره‌ای بودن وقایع برخورد می‌کند. بعداً نقل می‌کند: «بعد از دستگیره‌ی دیگر استفاده کردم و به مسیر ادامه دادم.» درواقع پس از این کار از اوقاتش در آن محل لذت می‌برده است و با اشتیاق بر فرایند درمان تمرکز کرده است. «ناگهان دیدم هوشیاری چقدر عجیب، جالب و زیباست... انگار پارچه یا روکشی را از روی همه‌ی چیزها، دیدنی و شنیدنی، برداشته بودند.» این تجربه‌ی مشترک بسیاری از معتادان است؛ وقتی از انجام کارها به‌روشنی خودشان دست می‌کشند و خودشان را در معرض بینش و خرد و تعلیمات افرادی می‌گذارند که قبلاً مسیر را رفته‌اند.

تضمینی وجود ندارد که رفتار به این شکل، یعنی استفاده از دستگیره‌ی دیگر، برای شما هم چنین نتایجی داشته باشد، اما چه دلیلی دارد از دستگیره‌ای بگیریم که استفاده از آن فایده‌ای نداشته؟

پانزدهم جون

گوش دادن بیشتر از صحبت کردن فایده دارد

زنون خطاب به جوانی که صحبت‌های بیهوده می‌کرد گفت: «علت این که دو گوش و یک دهان داریم این است که کمتر صحبت کنیم و بیشتر گوش بدهیم.»
دیوژن لائرتی، حیات فلاسفه‌ی نامدار، ۱.۷. ۲۳

چرا افراد خردمند در مقایسه با دیگران مشکلات کمتری دارند؟ چند علت ساده دارد:

اول، افراد خردمند تا جایی که ممکن است انتظارات‌شان را کنترل می‌کنند. درواقع اصلاً اگر چیزی محتمل نباشد، منتظرش نخواهند ماند.

دوم، خردمندان همیشه بهترین حالت و بدترین حالت را در نظر می‌گیرند. فقط به این فکر نمی‌کنند که دوست دارند چه اتفاقاتی در آینده رخ بدهد، بلکه به رویدادهایی که ممکن است در صورت تغییر شرایط رخ بدهند هم فکر می‌کنند.

سوم، خردمندان با داشتن یک تبصره‌ی معکوس دست به عمل می‌زنند؛ به این معنی که نه‌تنها خراب‌شدن اوضاع را در نظر می‌گیرند، بلکه آماده‌اند که آن وضعیت خراب دقیقاً همان چیزی باشد که می‌خواهند؛ رفتاری که موقعیت خوبی برای کسب برتری و حسن است.

اگر شما هم این مسیر را دنبال کنید، خواهید دید هیچ اتفاقی شگفت‌زده‌تان نخواهد کرد و برخلاف انتظارات‌تان نخواهد بود.

شانزدهم جون

نیازداشتن به کمک خجالت ندارد

از نیازداشتن به کمک خجالت نکش. تو هم مثل سرباز جنگ وظیفه‌ای برعهده داری. اگر مجروح شوی و بدون کمک سرباز دیگر نتوانی به مسیر ادامه دهی چه؟

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۷.۷

هیچ‌کس نگفته شما از روز اولی که به دنیا آمده‌اید تمام ابزار موردنیاز برای حل هر نوع مشکلی را همراه خودتان داشته‌اید. درواقع در دوران نوزادی کاملاً ناتوان بودید. کس یا کسانی به‌تان کمک کردند و آموختید می‌توانید درخواست کمک کنید. از طریق همین فرایند درک کردید دیگران شما را دوست دارند.

دیگران هنوز هم شما را دوست دارند. می‌توانید از بقیه کمک بخواهید. قرار نیست همه‌ی کارها را تنهایی انجام بدهید. اگر به کمک نیاز دارید، فقط لازم است به دیگران بگویید.

هفدهم جون

حمله یا دفاع؟

شانس به آن میزانی که ما تصور می‌کنیم برد ندارد؛ فقط می‌تواند افرادی را که محکم او را بگیرند محاصره کند. پس بیایید تا می‌توانیم از آن فاصله بگیریم. سنکا، نامه‌های اخلاقی، ۸۲. ۵ب-۶

ماکیاولی [۲۱۶]، که ظاهراً سنکا را ستایش می‌کرده است، در کتاب شهریار [۲۱۷] می‌نویسد: «شانس زنی است که برای ساکت‌کردنش باید او را کتک زد و با او درگیر شد.» این نوع تصویرسازی حتی برای قرن شانزدهم هم ترسناک است، اما برای حاکمی بی‌نهایت بلندپرواز عادی است. آیا به‌دنبال چنین سبک زندگی زنده‌ای هستید؟ این دیدگاه را با دیدگاه سنکا مقایسه کنید. او نه‌تنها معتقد است هر چه بیشتر با شانس درگیر شوید بیشتر به دردسر می‌افتید، بلکه می‌گوید راه امن مسیر فلسفه است. سنکا می‌گوید فلسفه راه «رام‌کردن جنون طمع و سرکوب‌کردن شعله‌های ترس است».

صحبت از تفاوت میان رزم‌آرایی برای حمله‌ای طولانی و بی‌فایده، با برنامه‌ریزی برای دفاع منعطف و مقاوم است. به کدام روش خواهید جنگید؟ چه نوع آدمی هستید؟ پاسخ این سؤال را فقط شما می‌دانید. اما درعین‌حال از بررسی سرنوشت بسیاری از شهریاران کتاب ماکیاولی غافل نشوید؛ که چه تعداد کمی از آن‌ها در بستری میان خانواده و دوستان، با خوش‌حالی، جان دادند.

هجدهم جون

آماده و فعال

بیایید آماده و فعال با سرنوشت روبه‌رو شویم. روح بزرگ آن است که تسلیم سرنوشت می‌شود. در نقطه‌ی مقابل، روح ضعیف و حقیر آن است که با سرنوشت درگیر می‌شود و برای نظم جهان ارزشی قائل نیست؛ کسی که به‌جای تصحیح اشکالات خود به‌دنبال تربیت‌کردن خدایان است.

سنکا، نامه‌های اخلاقی، ۱۰۷. ۱۲

بیا بید برای هر اتفاقی که ممکن است امروز رخ دهد آماده و فعال باشیم: آماده برای مشکلات، سختی‌ها، کسانی که رفتارهای ناراحت‌کننده یا گیج‌کننده دارند، آماده برای پذیرش و استفاده از موقعیت. بیا بید آرزو نکنیم کاش می‌توانستیم زمان را به عقب برگردانیم یا جهان را آن‌طور که می‌خواهیم از نو بسازیم؛ وقتی تغییر دادن خودمان بسیار بهتر و آسان‌تر است.

نوزدهم جون

بر زمان حال متمرکز باشید

اجازه نده تفکر کردن درباره‌ی کل زندگی تو را تحت فشار قرار دهد. ذهنت را با چیزهای بدی که ممکن است بعداً اتفاق بیفتند پر نکن. بر زمان حال تمرکز کن و از خودت بپرس چرا تا این حد تحمل‌ناپذیر است و نجات‌یافتن از دست آن ناممکن؟

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۸. ۳۶

وقتی به مجموعه‌ای از اتفاقات خارق‌العاده و حتی ترسناک گذشته نگاه می‌کنید، با خودتان می‌گویید چطور چنین چیزی ممکن بوده است؟ چطور از خطر عبور کردید و برخلاف شرایط پیشروی کردید؟ همان‌طور که مارکوس می‌گوید، آن‌قدر درگیر جزئیات بودید که سنگینی کلیت موضوع بر شما فشاری وارد نکرده است. درواقع احتمالاً به کلیت موضوع اصلاً فکر هم نمی‌کرده‌اید.

یکی از شخصیت‌های رمان لالایی [۲۱۸] نوشته‌ی چاک پالانیک [۲۱۹] می‌گوید: «رمز فراموش کردن کلیت موضوع این است که به هر چیزی از نمای بسیار نزدیک نگاه کنیم.» گاهی لازم است به کلیت ماجرا توجه کنیم و رواقیون قبلاً برای این کار راهنمایی‌مان کرده‌اند. اما بسیاری از اوقات، فکر کردن به همه‌ی چیزهایی که روبه‌روی ما هستند، مخرب و خسته‌کننده می‌شود. پس با تمرکز بر زمان حال، می‌توانیم از چنین افکارِ دلهره‌آوری دور باشیم یا آن‌ها را کلاً از دید خارج کنیم.

کسی که روی یک طناب راه می‌رود، به این فکر نمی‌کند که چقدر از زمین فاصله دارد. تیمی که تاکنون شکست نخورده به پیروزی‌های پشت‌سرهمش فکر نمی‌کند. مثل من و شما، آن‌ها هم ترجیح می‌دهند بر قدم بعدی تمرکز کنند و همه‌ی چیزهای دیگر را اضافی تلقی کنند.

بیستم جون

آرامش مسری است

پس اگر چیزهایی که می‌خواهی و نمی‌خواهی به سمت تو حرکت نمی‌کنند، بلکه تو پیوسته به دنبال آن‌ها هستی، حداقل تلاش کن نظرت درباره‌ی آن‌ها ثابت

بماند؛ در این صورت آن چیزها هم آرام می‌مانند و تو نه به دنبال‌شان و نه از آن‌ها فراری خواهی بود.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۱۱. ۱۱

سربازان نیروی دریایی میان یکدیگر از شعار خاصی استفاده می‌کنند. در دل آشوب و حتی در بطن جنگ توصیه‌ی آن‌ها این است: «آرامش مسری است.»

به‌ویژه وقتی منبع این آرامش سردسته باشد. اگر افراد تمرکزشان را از دست بدهند، اگر گروه نداند باید چه کار کند، وظیفه‌ی رهبر گروه فقط یک چیز است: برقراری آرامش؛ نه با زور، با نشان‌دادن در رفتار.

هر شغلی که داشته باشید، لازم است به همین شکل رفتار کنید: فرد آرام و راحتی که به همه می‌گوید نفس عمیق بکشند و نگران نباشند، چون می‌توانید از پس شرایط بربیایید. سعی کنید کسی نباشید که برای دیگران دلهره و نگرانی ایجاد می‌کند. غیرمنطقی نباشید. آرامش جمع باشید، نه در دسر. به همه سرایت خواهد کرد.

بیست‌ویکم جون

قدم بزنید

لازم است بدون هدف از خانه خارج شویم و قدم بزنیم تا ذهن تغذیه کند و با هوای باز و نفس عمیق تازه شود.

سِنکا، در باب آرامش ذهن، ۱۷. ۸

در شهر شلوغی مثل رم، سکوت و آرامش سخت پیدا می‌شده است. سروصدای درشکه‌ها، فریاد فروشنده‌ها و صدای پتک آهنگرها تمام خیابان‌ها را پر می‌کرده‌اند (بماند که به‌خاطر سیستم فاضلاب ضعیف چه بوی بدی در فضا بوده). به همین دلیل فلاسفه زیاد به پیاده‌روی می‌رفتند، برای رفتن به جایی، برای خالی‌کردن ذهن، برای هوای تازه.

در طول قرون، فلاسفه، نویسندگان، شاعران و متفکران به این نتیجه رسیده‌اند که قدم‌زدن فواید زیادی دارد و باعث عملکرد بهتر می‌شود. به قول نیچه: «فقط نظریه‌هایی که در پیاده‌روی به دست می‌آیند ارزشمندند.»

امروز حتماً پیاده‌روی کنید. بعداً هم هر وقت خسته یا مضطرب بودید پیاده‌روی کنید. وقتی مشکل سخت یا تصمیم مهمی دارید، پیاده‌روی کنید. وقتی می‌خواهید خلاق باشید، پیاده‌روی کنید. وقتی به هوا نیاز دارید، پیاده‌روی کنید. وقتی می‌خواهید به کسی تلفن بزنید، پیاده‌روی کنید. وقتی می‌خواهید

ورزش کنید، پیاده‌روی طولانی کنید. وقتی جلسه دارید یا می‌خواهید دوستی را ملاقات کنید، باهم پیاده‌روی کنید. خودتان و ذهن‌تان را تغذیه کنید و مسائل را حین راه‌رفتن حل و فصل کنید.

بیست و دوم جون

تعریف دیوانگی

اگر شکست خورده‌اید و به خودتان می‌گویید دفعه‌ی بعد موفق خواهید شد و در عین حال به همان روش قبل ادامه می‌دهید، بدانید در آخر به قدری بیمار و ضعیف خواهید شد که حتی به اشتباه‌تان پی نخواهید بود و شروع می‌کنید به توجیه رفتارتان.

اپیکتتوس، گفتارها، ۲. ۱۸. ۳۱

گفته می‌شود تعریف دیوانگی این است که کاری یکسان را پشت سرهم تکرار کنید و توقع داشته باشید هر بار نتیجه‌ی متفاوتی بگیرید. اما اکثر افراد همین کار را می‌کنند. با خودشان می‌گویند: امروز عصبانی نخواهم شد. امروز پرخوری نخواهم کرد. اما هیچ کار جدیدی انجام نمی‌دهند. همان فرایند پیشین را تکرار می‌کنند، به این امید که نتیجه‌ی متفاوتی داشته باشد. امید داشتن نوعی برنامه یا تدبیر نیست!

شکست جزئی از زندگی است که ما کنترل کمی بر آن داریم، اما یادگرفتن از شکست به انتخاب خودمان است. باید انتخاب کنیم یاد بگیریم. باید خودآگاهانه تصمیم بگیریم رفتارمان را تغییر دهیم: آن قدر تغییر کنیم و فعال باشیم که به نتیجه‌ی دلخواه برسیم. اما این کار سخت است. چسبیدن به الگوی ناموفق کار آسانی است؛ به تفکر یا تلاش خاصی احتیاج ندارد. به احتمال زیاد به همین دلیل همه به این شکل رفتار می‌کنند.

بیست و سوم جون

مسیر میان‌بر

همین الان می‌توانی از همه‌ی چیزهایی که دعا می‌کنی به آن‌ها بررسی لذت ببری؛ میان‌بر بزن، خودت را از آن‌ها محروم نکن.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۱. ۱۲

اگر از دیگران بپرسید به دنبال چه چیزی هستی، اکثراً می‌گویند: «می‌خواهم فلان شغل را داشته باشم.» یا شاید بگویند در تلاش برای انتصاب در فلان مجمع، میلیون‌ر شدن، کشف شدن، مشهور شدن یا هر چیز دیگری‌اند. حالا اگر چند سؤال بیشتر بپرسید، مثلاً این‌که «چرا؟» یا «وقتی به چیزی که می‌خواهی، بررسی،

اوضاع چطور خواهد بود؟»، خواهید دید درون همه‌ی این‌ها، افراد به‌دنبال آزادی‌اند، می‌خواهند خوش‌حال باشند و دیگران به آن‌ها احترام بگذارند.

یک رواقی به ما نگاه می‌کند و وقتی می‌بیند برای چیزهایی این‌قدر ساده و سراسر است، آن‌همه تلاش و هزینه می‌کنیم، با تأسف سرش را تکان می‌دهد. انگار می‌خواهیم لقمه را دور سر بچرخانیم و از آن طرف در دهان بگذاریم [۲۲۰]. انگار همه‌جا را به‌دنبال عینک آفتابی بگردیم، درحالی‌که تمام مدت روی سرمان بوده است.

آزادی؟ آسان است. در انتخاب‌های شماست.

خوش‌حالی؟ آسان است. در انتخاب‌های شماست.

احترام دیگران؟ آن هم در انتخاب‌های شماست.

و همه‌ی این چیزها در دستان شما هستند. لازم نیست مسیر دورودرازی بروید تا به آن‌ها برسید.

بیست و چهارم جون

تعلیم‌دیدگان واقعی جروب‌بحث نمی‌کنند

انسان خوب و باصفا نه دعوا می‌کند، نه تاجایی که ممکن باشد، اجازه می‌دهد دیگران دعوا کنند... این معنای تعلیم است: یاد بگیرید چه مسئله‌ای به شما مربوط است و چه مسئله‌ای به شما ربطی ندارد. اگر هر فرد خودش این قضیه را رعایت کند، دیگر چه جایی برای دعوا کردن خواهد ماند؟

اپیکتتوس، گفتارها، ۴. ۵. ۱؛ ۷ب-۸الف

معروف است سقراط در آتن می‌چرخیده و با مخالفانش مباحثات طولانی می‌کرده است. در این مباحثات، بر اساس آنچه به ما رسیده، موارد زیادی هستند که طرف مقابل از کثرتِ سؤالات عصبانی و خشمگین می‌شده است. درواقع آتنی‌ها به‌حدی عصبانی شدند که سقراط را به اعدام محکوم کردند.

اما سقراط خودش هیچ‌وقت عصبانی نمی‌شده است. حتی وقتی درباره‌ی مسائل بسیار مهم صحبت می‌کرده، بر خودش مسلط بوده است. بیشتر از این‌که برایش مهم باشد حرفش را بشنوند -موردی که من و شما معمولاً بر آن تأکید می‌کنیم- یا برنده‌ی بحث باشد، به شنیدن حرف دیگران اهمیت می‌داده است.

دفعه‌ی بعد که بحثی شخصی یا اختلاف‌نظری سیاسی برای‌تان پیش آمد، از خودتان بپرسید: آیا دلیلی دارد من برای این موضوع دعوا کنم؟ آیا جروب‌بحث قرار است به حل مشکلی کمک کند؟ آیا فردی تعلیم‌دیده یا خردمند به‌اندازه‌ی شما به بحث‌و‌جدل رغبت دارد یا نفس عمیق می‌کشد و با آرامش مقابل وسوسه‌ی بحث‌کردن مقاومت می‌کند؟ فقط تصور کنید چه دستاوردها و چه حس بهتری خواهید داشت اگر حس نیاز به برنده‌شدن در هر موقعیت بی‌اهمیتی را مغلوب کنید.

بیست و پنجم جون

خردمندان دچار «مشکل» نمی‌شوند

به همین دلیل است که می‌گوییم هیچ چیز خلاف انتظاری برای انسان خردمند رخ نمی‌دهد.

سنگا، در باب آرامش ذهن، ۱۳. ۳ب

هزیود شاعر گفته است: «بهترین گنج زبان خسیس است.» به نظر رابرت گرین، قانون قدرت این است: همیشه کمتر از آنچه نیاز است حرف بزن.

ما صحبت می‌کنیم چون تصورمان این است که به ما کمک می‌کند، اما درواقع حرف‌زدن اوضاع را سخت‌تر می‌کند. وقتی همسرمان درددل می‌کند، می‌خواهیم به او بگوییم باید چه کار بکند، اما او فقط از ما می‌خواهد به حرفش گوش بدهیم. در مواقع دیگر، جهان سعی می‌کند ما را راهنمایی کند، اما ما فقط با حرف‌زدن به دنبال نجات خودمانیم و فقط هم شرایط را بدتر می‌کنیم.

حالا امروز قرار است مشکل باشید یا راه‌حل؟ به خرد جهان گوش می‌کنید یا با سروصدای بیشتر آن را محو خواهید کرد؟

بیست و ششم جون

برعکس آن را امتحان کنید

در مبارزه با عادت چه می‌توان کرد؟ برعکس آن عادت را امتحان کنید!

اپیکتتوس، گفتارها، ۱. ۲۷. ۴

ویکتور فرانکل روان‌شناس بی‌نظیر و از بازماندگان هولوکاست است که فوبیاها [۲۲۱] یا عادت‌های عصبی و سواسی را به روشی به نام «قصد متناقض» [۲۲۲] درمان می‌کرده است. تصور کنید بیماری بی‌خوابی داشته است. درمان معمول کارهای مشخصی مثل تمرینات آرامش بوده است. اما فرانکل از بیمار می‌خواست تلاش کند نخوابد. او متوجه شده بود اگر حواس بیمار را از مسئله پرت کند، باعث می‌شود تمرکز و سواسی فرد از مسئله منحرف شود و نهایتاً بتواند خواب عادی داشته باشد.

طرفداران مجموعه‌ی تلویزیونی ساینفلد [۲۲۳] احتمالاً فصلی را به خاطر می‌آورند که جرج کاستانزا [۲۲۴] به شکل معجزه‌آسایی با رفتارهایی برعکس رفتارهای عادی زندگی‌اش را بهبود بخشید. آن‌جا جری [۲۲۵] خطاب به او می‌گوید: «اگر هر حسی که داری غلط باشد، پس برعکس آن درست خواهد بود.» منظور

این‌که گاهی رفتارها و احساسات ما در چرخه‌ای منفی گیر می‌افتند و باعث می‌شوند از مسیر سالم و طبیعی زندگی فاصله بگیریم. البته قرار نیست همه‌چیز را به هم بریزید، برخی چیزها هنوز جواب می‌دهند (شما دارید این کتاب را می‌خوانید!). اما اگر برعکس رفتارها را امتحان کنید چه؟ اگر الگوی رفتاری‌تان را به هم بریزید چه؟

بیست‌وهفتم جون

سختی آشکار می‌کند

همسرم، شکایت از بدبختی چه فایده‌ای دارد؟ برای یک پادشاه برازنده‌تر این است که سختی‌ها را رودررو به بند بکشد. هر چه جایگاه متزلزل‌تر و سقوط از قدرت نزدیک‌تر باشد، باید بیشتر جنگید. فرار از سرنوشت مردانه نیست.

سنگا، ادیپ [۲۲۶]، ۸۰

رئیس بانک چارلز شوآب [۲۲۷]، آقای والت بتینگر [۲۲۸]، سالانه صدها نفر را استخدام و با تعداد بیشتری مصاحبه می‌کند. می‌توان اطمینان داشت در طول زندگی خود، در مسیر استخدام افراد به‌اندازه‌ی کافی بردو باخت و شگفتی داشته است. حالا یکی از ترفندهایی را که در سنین بالاتر برای تعیین صلاحیت افراد به کار می‌برد ببینید: او با فرد متقاضی برای صبحانه به رستوران می‌رود و با مدیر رستوران هماهنگ می‌کند عمداً سفارش فرد را درهم‌برهم و نادرست تحویل بدهد.

او به دنبال این است که ببیند فرد چه عکس‌العملی خواهد داشت. آیا عصبانی می‌شود؟ بی‌ادبی می‌کند؟ آیا به‌خاطر این مسئله‌ی کوچک جلسه را به هم می‌زند؟ آیا با وقار و مهربانی با قضیه برخورد می‌کند؟

روش برخورد شما با سختی‌های کوچک شاید به نظر نیاید، اما درواقع چیزهای زیادی را آشکار می‌کند.

بیست‌وهشتم جون

نیازی نیست خودتان را به صلابه بکشید

فلسفه به ساده‌زیستی دعوت می‌کند، نه ریاضت. بدون زمختی هم می‌شود ساده زیست.

سنگا، نامه‌های اخلاقی، ۵. ۵

تأملات مارکوس، مثل سایر متن‌های رواقیون، پر از خودانتقادی است. نکته این‌جاست که مرز ماجرا همین است. اثری از خودتنبیهی، ریاضت یا مشکلات عزت‌نفس

ناشی از حس گناه یا بیزاری از خود نیست. هیچ وقت نمی بینید رواقیون خودشان را بی خود و بی ارزش خطاب کنند یا به خودشان گرسنگی بدهند و برای تنبیه به خود صدمه بزنند. خودانتقادی رواقیون سازنده است.

سرزنش خود، محروم کردن خود از لذت ها و تنبیه کردن خود خودآزاری اند نه ارتقای نفس.

نیازی نیست بیش از حد به خودتان سخت بگیرید. ملاک های فردی را در سطح بالا نگه دارید، نه در سطح غیرممکن. وقتی هم لغزش می کنید، خودتان را ببخشید.

بیست و نهم جون

هیچ بهانه ای ندارید

می شود غرور را سرکوب کرد، بر لذت و درد غلبه کرد، از بلندپروازی عبور کرد و به خاطر هر انسان نادان یا قدرناشناسی عصبانی نشد؛ حتی می شود برای شان اهمیت قائل بود.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۸. ۸

«از بچگی همین طور بودم»، «به جز این، مدل دیگری بلد نیستم»، «مادر و پدر خوبی نداشتم»، «همه همین کار را می کنند»: این ها چه هستند؟ بهانه هایی که افراد می تراشند تا به جای پیشرفت کردن به همان روش پیشین زندگی کنند.

مسلماً می توانیم غرور را سرکوب کنیم، عصبی نشویم و دلسوز دیگران باشیم. فکر می کنید دیگران چگونه به این شکل رفتار می کنند؟ قطعاً پدر و مادرشان بی نقص نبوده اند. مادرزادی متواضع یا مصون از وسوسه ها نبوده اند. برایش تلاش کرده اند؛ این رفتار را اولویت خودشان دانسته اند. مثل هر مشکل دیگری این را هم برای خودشان حل کرده اند. خود را وقف چاره یابی و پیشرفت های کوچک کرده اند تا درنهایت موفق به انجام چنین کاری شده اند.

به آنچه هستند تبدیل شده اند. شما هم می توانید این کار را بکنید.

سی ام جون

مانع مسیر است

باین که ممکن است دیگران بتوانند مسیرت را سد کنند، نمی توانند جلوی نیات و نگرش هایت را بگیرند، چون این دو منعطف و تغییرپذیرند، چون ذهن برای رویارویی با هر مانعی خودش را سازگار می کند و مانع عمل را تبدیل به وسیله ای انجام آن می کند. آنچه در ابتدا مانع به نظر می رسد، تبدیل به وسیله ای

برای پیشبرد عمل می‌شود. مانع مسیر خودش تبدیل به راه می‌شود.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۵. ۲۰

امروز اتفاقاتی در تضاد با برنامه‌های ما رخ خواهند داد. اگر امروز رخ ندهند، حتماً فردا اتفاق خواهند افتاد. این موانع باعث می‌شوند به آنچه برایش برنامه‌ریزی کرده بودید دست نیابید. داستان خیلی هم غم‌انگیز نیست، چون ذهن شما بی‌نهایت منعطف و سازگار است. می‌توانید از تمرین رواقیون استفاده و موانع را سرنگون کنید؛ به‌صورتی که از موقعیتی پیش‌بینی‌نشده، برای کسب فضیلت یا کمالی ناخواسته بهره ببرید.

اگر اتفاقی جلوی شما را برای سروقت‌رسیدن به مقصد گرفت، موقعیت برای تمرین صبر مناسب است.

اگر کارمندی اشتباهی پرهزینه کرد، موقعیت برای درس‌دادن مناسب است.

اگر رایانه بر اثر خطا کل فایل‌های کاری‌تان را پاک کرد، موقعیت برای شروع دوباره مناسب است.

اگر کسی اذیت‌تان کرد، موقعیت برای تمرین بخشش مناسب است.

اگر چیزی سخت است، موقعیت برای قوی‌تر شدن مناسب است.

همین مسیر فکری را دنبال کنید تا ببینید آیا موقعیتی هست که برای تمرین نوعی رفتار خوب یا بهره‌وری مناسب نباشد. چنین موقعیتی وجود ندارد. هر مشکلی درنهایت به‌نحوی باعث پیشرفت می‌شود.

جولای: وظیفه

یکم جولای

کارتان را بکنید

هر کس هر کاری بکند یا هرچه بگوید، من از جانب خودم مقید به خوبی هستم. شبیه به طلا، زمرد یا یاقوت که شاید همیشه بگوید: «هر کس هر کاری بکند یا هرچه بگوید، من باید خودم باشم و رنگ واقعی‌ام را نشان بدهم».

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۱۵.۷

رواقیون معتقد بودند هر فرد، حیوان و هر چیزی در طبیعت هدف و جایگاه دارد. حتی در یونان و روم باستان، انسان‌ها کمابیش می‌دانسته‌اند همه‌چیز از میلیون‌ها اتم ریز تشکیل شده است. این دیدگاه، یعنی ارتباط ذاتی همه‌چیز در عالم، پایه‌ی باور مردمان باستان به یکپارچگی آفرینش و حل‌شدن هر جزء در کلی بزرگ‌تر بوده است. هر جزء کاری داشته است: وظیفه‌ای مشخص. حتی افراد بدکار هم در حال انجام کارشان بودند؛ درست به این علت که بدی قسمتی از زندگی است.

اساسی‌ترین قسمت این باور این بوده است: کسی که آگاهانه به دنبال رواقی‌گری رفته، مهم‌ترین کار را برعهده دارد: خوب بودن! عاقل بودن. «برای حفظ شخصیتی که فلسفه در ما شکل داده».

امروز کار خودتان را بکنید. هر اتفاقی که افتاد، بقیه هر کاری که کردند، شما کار خودتان را بکنید: خوب باشید.

دوم جولای

در باب وظیفه و شرایط

هیچ‌وقت از زیر وظیفه‌ات شانه خالی نکن، چه داری یخ می‌زنی، چه از گرما هلاک شده‌ای، چه از بی‌خوابی در رنجی، چه خوب استراحت کرده‌ای، چه تحقیر شده‌ای و چه تحسین، حتی روبه‌موت یا تحت فشار نیازهای دیگر هستی. حتی مردن هم از وظایف این زندگی است. در انجام آن مثل تمام کارهای دیگر، از منابع خودت به‌خوبی استفاده کن و وظیفه‌ی محول‌شده را خوب انجام بده.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۲.۶

این کار من را پول‌دار خواهد کرد؟ بقیه تحت‌تأثیر قرار خواهند گرفت؟ چقدر باید زور بزنم؟ چقدر طول می‌کشد؟ چه فایده‌ای برایم دارد؟ نباید درعوض فلان

کار را بکنم؟ این‌ها سؤالاتی‌اند که ما در میان فرصت‌ها و وظایف روزانه از خودمان می‌پرسیم.

مارکوس اورلیوس، مثل تمام کسانی که مناصب اجرایی دارند، مسئولیت‌های فراوانی داشته است: قضاوت پرونده‌ها، رسیدگی به شکایات، اعزام نیرو به میدان جنگ، انتصاب سفرا، تعیین بودجه، تصمیمات و اعمالی که دامنه‌ی تأثیر زیادی داشته‌اند. باید این کار را می‌کرده یا آن کار؟ این مسئله یا آن یکی؟ چه زمانی را برای خودش اختصاص بدهد؟ توصیه‌ی بالا راهی برای عبور از هزارتوی انگیزه‌ها، شکایت‌ها، ترس‌ها و گرایش‌های متفاوت بوده است. ما هم باید از این توصیه برای تصمیم‌گیری در تمام مراحل زندگی استفاده کنیم. اخلاق‌مداری ممکن است پیچیده شود، اما کار درست معمولاً تا اندازه‌ای شفاف و قابل‌درک است. وظیفه‌ی ما به‌ندرت آسان، اما مهم است. معمولاً انتخاب سخت‌تر درست است، اما ما باید همان کار را بکنیم.

سوم جولای

باید را به فرصت تبدیل کنید

وظیفه‌ی فیلسوف: لازم است اراده‌ی خودمان را با اتفاقات منطبق کنیم تا چیزی خلاف اراده‌مان رخ ندهد و آنچه اتفاق بیفتد که در آرزویش هستیم.

اپیکتتوس، گفتارها، ۲. ۱۴. ۷

فهرست تمام کارهایی که باید در طول روز یا هفته انجام بدهیم، به‌نظر دلهره‌آور و پرمشقت است. اما فهرست فرصت‌هایی که می‌توانیم در آن‌ها کارهایی را انجام دهیم بهتر به نظر می‌رسد. کارهایی که با هیجان منتظریم در موقعیت مناسب انجام‌شان دهیم. قضیه فقط بازی با کلمات نیست، صحبت از وجه مرکزی جهان‌بینی فلسفی است.

امروز تلاش کنید اراده‌تان را بر جهان تحمیل نکنید. درعوض به این فکر کنید چقدر خوش‌اقبالید که می‌توانید با اراده‌ی جهان بده‌بستان داشته باشید.

در ترافیک گیر می‌کنید؟ چند لحظه‌ی کوتاه اما فوق‌العاده برای نشستن و کاری نکردن. خودروی‌تان خراب شده است؟ چه موقعیت خوبی برای پیاده‌روی! خودرویی که راننده‌ی آن احمقی گوشه‌به‌دست بود، نزدیک بود شما را زیر کند و سرتاپای‌تان را پر از گل کرد؟ چه تذکر خوبی برای یادآوری تزلزل حیات و این‌که عصبانیت در مسائل ناچیزی مثل دیررسیدن یا مشکلات رفت‌وآمد چقدر مسخره است.

گذشته از شوخی، شاید در ظاهر فرق زیادی بین نگاه به زندگی در قالب باید یا فرصت نباشد، اما درواقع تفاوت میان آن‌ها از زمین تا آسمان است.

چهارم جولای

شعله‌ی آتش را روشن نگه دارید

در همه‌ی مسائل خوبی خودتان را حفظ کنید و از چیزهای دیگر، آن قدری بردارید که می‌توانید از آن عاقلانه استفاده کنید. اگر این کار را نکنید، بدشانس، محکوم به شکست و درنهایت متوقف خواهید شد.

اپیکتتوس، گفتارها، ۴. ۱۱.

درون شما خوبی شبیه به شعله‌ی آتش کوچکی است که شما نگهبان آن هستید. امروز و هر روز دیگر وظیفه‌ی شما این است که مطمئن شوید این شعله سوخت کافی دارد و خاموش نمی‌شود.

هر کسی شعله‌ی آتش خودش را دارد و مثل شما موظف است از آن مراقبت کند. اگر همه در این امر شکست بخورند، دنیا بسیار تاریک‌تر خواهد شد. این قضیه از کنترل شما خارج است؛ اما تازمانی که آتش شما سوسو بزند، مقداری روشنایی در دنیا خواهد بود.

پنجم جولای

هیچ کس نگفته قرار است آسان باشد

انسان‌های خوب کارهایی می‌کنند که به نظرشان شرافتمندانه است، حتی اگر به کار سخت نیاز داشته باشد، حتی اگر صدمه ببینند و حتی اگر به خطر بیفتند. نیز کاری را که پست بدانند انجام نمی‌دهند، حتی اگر ثروت، لذت یا قدرت بیاورد. هیچ چیز آن‌ها را از اعمال شرافتمندانه باز نمی‌دارد و هیچ چیز آن‌ها را در دام کارهای پست نمی‌اندازد.

سِنکا، نامه‌های اخلاقی، ۷۶. ۱۸

اگر کار خوب کردن آسان بود، همه‌ی عالم کار خوب می‌کردند. (و اگر کار بد جذاب و وسوسه‌برانگیز نبود، هیچ کس کار بد نمی‌کرد.) درباره‌ی وظایف شما هم قضیه همین است. اگر قرار بود هر کسی از عهده‌ی آن‌ها بر بیاید، به کس دیگری محول می‌شدند؛ اما الان بر عهده‌ی شما گذاشته شده‌اند.

خوشبختانه شما مثل همه نیستید. از انجام کار سخت نمی‌ترسید و می‌توانید مقابل خوبی‌های جذاب اما ظاهری مقاومت کنید. این طور نیست؟

ششم جولای

بیدار شوید، صبح شده است

روزهایی که بیدار شدن برایت سخت است، این را به خاطر داشته باش: من دارم برای کارِ انسان بیدار می‌شوم. پس چرا از انجام آنچه باید انجام دهم اذیت می‌شوم؟ کاری که برای انجام آن آفریده شده‌ام. یا شاید برای این آفریده شده‌ام که بخزم زیر پتو و خودم را گرم نگه دارم؟ واقعاً لذت‌بخش است. اما آیا تو برای لذت‌بردن خلق شده‌ای؟ مخلص کلام، قرار است در پر قو باشی یا در جهد و تلاش؟

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۱.۵

حس خوبی است که ببینی حتی دوهزار سال قبل، فرمانروای روم (کسی که بر اساس اطلاعات کم‌خواب بوده است) برای خودش صحبت‌های انگیزشی نوشته تا بتواند هر روز پتو را کنار بزند و از رخت‌خواب بیرون بیاید. از زمانی که اولین بار به مدرسه فرستاده می‌شویم، تا روزی که بازنشست می‌شویم، با این مشکل سروکار داریم. بسیار شیرین‌تر است که چشمان‌مان را ببندیم و چند بار هشدار ساعت را خاموش کنیم؛ اما چنین چیزی ممکن نیست.

چون کاری داریم که باید انجامش دهیم. نه تنها موظفیم کارهایی را انجام دهیم که خودمان را وقف‌شان کرده‌ایم، بلکه در قبال آنچه رواقیون از آن صحبت می‌کنند هم مسئولیم: خیر جمعی. اگر از جا بلند نشویم و کار را شروع نکنیم، نمی‌توانیم به خودمان، به دیگران و به جهان خدمت کنیم. پس هر چه زودتر بهتر، برخیزید، دوش بگیرید، قهوه بنوشید و راه بیفتید.

هفتم جولای

وظیفه‌ی ما در قبال یادگیری

باید به من یاد بدهید چطور شبیه ادیسئوس [۲۲۹] باشم؛ چطور وطن، همسر و پدرم را دوست بدارم و چطور حتی بعد از ناکامی بتوانم در مسیر اهداف شرافتمندانه حرکت کنم.

سنکا، نامه‌های اخلاقی، ۷.۸۸

بسیاری از معلمان مدرسه اودیسه [۲۳۰] را کاملاً اشتباه درس می‌دهند؛ تاریخ‌ها را درس می‌دهند، سر این‌که آیا هومر [۲۳۱] واقعاً اثر را نوشته یا نه صحبت می‌کنند، این‌که آیا نابینا بوده یا نه، درباره‌ی سنت ادبی شفاهی صحبت می‌کنند و به دانش‌آموزان درباره‌ی ماهیت سایکلایپس [۲۳۲] یا چگونگی عملکرد اسب تروا می‌گویند. توصیه‌ی سنکا به کسانی که به مطالعه‌ی آثار باستانی مشغول‌اند این است که همه‌ی این چیزها را کنار بگذارند. تاریخ‌ها، اسامی و اماکن، این‌ها خیلی مهم

نیستند، مهم پیام اخلاقی داستان است. اگر همه چیز اودیسه را اشتباه یاد بگیرید اما مفاهیمی مثل اهمیت پشتکار، خطرهای غرور، وسوسه و حواس پرتی را متوجه شوید، آن موقع واقعاً چیزی یاد گرفته‌اید.

ما به دنبال بیست گرفتن یا تحت تأثیر قرار دادن معلم‌ها نیستیم، ما می‌خوانیم و مطالعه می‌کنیم برای زندگی کردن، برای خوب بودن، همیشه و تا آخر.

هشتم جولای

مسخره‌بازی را تمام کنید

زندگی سگی و پست کافی است. مسخره‌بازی را تمام کن! چه مشکلی داری؟ چه اتفاق جدیدی رخ داده؟ چه چیزی این قدر حیرت آورده؟ کسی که مسئول اوضاع است؟ خوب نگاه کن. یا فقط خود اتفاق است؟ پس به اتفاق نگاه کن، چون چیز دیگری برای دیدن وجود ندارد. به خدایان قسم الان می‌توانی مهربان‌تر و درستکارتر باشی. فرقی نمی‌کند، چه این وقایع را سه سال بررسی کنی، چه صد سال.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۳۷.۹

جوان دیدیون [۲۳۳] در یکی از بهترین مقالاتش می‌نویسد: «تمایل به پذیرش مسئولیت زندگی منبع عزت نفس و شخصیت است.»

مارکوس از ما می‌خواهد دست از گله کردن درباره‌ی چیزهایی که نداریم یا «کاش»ها برداریم. باید مسخره‌بازی را تمام و مسئولیت زندگی‌مان را قبول کنیم. شخصیت را می‌شود پرورش داد و عزت نفس به دنبالش خواهد آمد، اما این یعنی باید شروع کنید و جدیت داشته باشید. بعداً نه، بعد از این که به جواب مجموعه‌ای از سؤالات رسیدید یا یک سری از حواس پرتی‌ها را سروسامان دادید نه، همین الان. پذیرش مسئولیت اولین قدم است.

فقدان این شخصیت بدترین سرنوشت است. به قول دیدیون در مقاله‌ی «در باب عزت نفس [۲۳۴]»: «زندگی بدون عزت نفس یعنی شبی بیدار دراز بکشی، دور از شیر گرم و داروی آرامش‌بخش و کسی که کنارش استراحت کنی باشی، درحالی که درگیر شمردن گناهان کرده و نکرده، اعتمادهای از بین رفته، قول و قرارهای انجام نشده و موهبت‌هایی هستی که از سر تنبلی، بزدلی یا بی‌مبالاتی هدر رفته‌اند.»

استحقاق شما بیشتر از این است.

نهم جولای

پادشاه فیلسوف

چراکه من ایمان دارم یک پادشاه خوب از ابتدا و الزاماً فیلسوف است و فیلسوف از ابتدا شخصیتی شاهانه دارد.
موسونیوس روفوس، خطابه‌ها، ۸. ۳۳. ۳۲-۳۴

ژنرال هرتزل هالوی^[۲۳۵] معتقد است فلسفه در رهبری و جنگاوریِ او نقش مهمی دارد. او می‌گوید: «مردم به من می‌گفتند مدیریت بازرگانی برای زندگی مادی و فلسفه برای زندگی معنوی است، اما در طول سال‌ها متوجه شدم قضیه دقیقاً برعکس است؛ من فلسفه را بسیار کاربردی‌تر یافت‌م.» جنگ و رهبری قشون به تصمیم‌گیری‌های اخلاقی زیادی نیاز دارد که خود به اولویت‌بندی، اعتدال و شفافیت نیاز دارند. فلسفه به این چیزها کمک می‌کند.
افلاطون از این موضوع آگاه بود و به همین دلیل مدینه‌ی فاضله‌ای را متصور بود که پادشاه آن فیلسوف است. افلاطون در کتاب جمهور^[۲۳۶] می‌گوید: «یا باید فلاسفه پادشاه باشند، یا کسانی که در منصب پادشاهی‌اند باید با جدیت فلسفه بخوانند.» مارکوس اورلیوس دقیقاً همان پادشاه فیلسوف بود.
حالا این قضیه چه ربطی به شما دارد؟ هرچند امروزه تعداد پادشاهان کم است، اما من و شما هر کدام به‌نوعی رهبر و سردسته‌ایم، در خانواده، شرکت، تیم ورزشی، گروهی از حضار، جمع دوستان، خودمان. مطالعه‌ی فلسفه است که عقل و اخلاق را در ما پرورش می‌دهد تا کارمان را درست انجام دهیم. نمی‌توانیم از زیر بار شانه خالی کنیم؛ آدم‌های زیادی روی درست کارکردن من و شما حساب می‌کنند.

دهم جولای

هنر ساده را دوست داشته باشید

هنر ساده‌ای که آموخته‌ای را دوست بدار و با آن آرام شو. باقی ایام را مثل کسی بگذران که تمام دارایی‌ها را به دست خدایان سپرده. نه به کسی ستم کن و نه برده‌ی کسی باش.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۴. ۳۱

آخر هفته به یکی از باشگاه‌های کمدی در نیویورک یا لس‌آنجلس سر بزنید. موفق‌ترین و بزرگ‌ترین کمدین‌های دنیا را خواهید دید که برای گروه کوچکی اجرا می‌کنند. باین‌که در فیلم‌ها و تورها میلیون‌ها دلار پول درمی‌آورند، به آن‌جا می‌روند تا ساده‌ترین و پایه‌ای‌ترین شکل هنرشان را تمرین کنند.
اگر از یکی‌شان بپرسید چرا این کار را می‌کنی یا چرا هنوز اجرا می‌کنی، معمولاً جواب می‌دهد «چون این کار را خوب بلدم»، «چون به این کار علاقه دارم»، «چون می‌خواهم در این کار بهتر شوم»، «چون می‌خواهم با مخاطب در ارتباط باشم»، «چون نمی‌توانم این کار را نکنم».

حضور بر صحنه در باشگاه کمدی کارولینز [در نیویورک] یا اجرا در باشگاه کمدی سلار [لس آنجلس] ساعت یک بعد از نیمه شب برای این جماعت به معنی کارکردن نیست، زندگی است. آن‌ها مجبور نیستند این کار را بکنند؛ آزادند و این کار را انتخاب کرده‌اند. آیا برای هنر ساده‌ای که دارید وقت می‌گذارید؟ آیا به قدری به آن علاقه دارید که برایش وقت بگذارید؟ آیا مطمئنید اگر واقعاً تلاش کنید، بقیه‌ی مسائل‌تان حل خواهند شد؟ مطمئن باشید حل خواهند شد. عاشق هنر و هنرمند باشید.

یازدهم جولای

خودتان را بسازید

اما سقراط چه می‌گوید؟ «همان‌طور که یک نفر از کارکردن برای بهبود مزرعه‌اش لذت می‌برد، من هم از رسیدگی به بهبود اوضاع خودم از روزی تا روز دیگر لذت می‌برم.» اپیکتتوس، گفتارها، ۳. ۵. ۱۴

امروزه همه به دنبال برپاکردن شرکت خودشان و کارآفرین شدن هستند. بدون شک راه‌اندازی کسب‌وکار از نقطه‌ی صفر، هدف فوق‌العاده رضایت‌بخش و مثمر ثمری است. به همین علت افراد زندگی‌شان را برای آن می‌گذارند، ساعت‌های بی‌شمار کار می‌کنند و خطرات بی‌اندازه‌ای را متحمل می‌شوند.

اما آیا نباید به همان اندازه که برای یک شرکت سرمایه‌گذاری می‌کنیم، برای ساختن خودمان هم وقت و هزینه صرف کنیم؟

مثل یک استارت‌آپ از ایده شروع می‌شویم: متولد می‌شویم، به دنیایی می‌آییم که آرام درونش رشد می‌کنیم و بعد از مدتی شریک، کارمند، مشتری، سرمایه‌گذار و ثروت جمع می‌کنیم. آیا واقعاً خیلی عجیب است که در نگاه به زندگی، به اندازه‌ی نگاه به ایده‌ی کسب‌وکار، جدیت داشته باشیم؟ کدام‌یکی واقعاً مسئله‌ی مرگ و زندگی است؟

دوازدهم جولای

چند قانون ساده

در کارهایت تعلل نکن. در گفت‌وگوهايت مغالطه نکن. در افکارت خیال‌بافی نکن. در روح‌ت منفعل یا ستیزه‌جو نباش. در زندگی فقط درگیر کسب‌وکار نباش.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۸. ۵۱

سادگی به ندرت مترادف با آسانی است. اما حالا که این قوانین را می‌دانید، خودتان را موظف به انجام‌شان کنید؛ درباره‌ی اولین کار در فهرست امور روزانه، اولین گفت‌وگوی امروز، روح‌تان و صدا البته زندگی‌ای که قرار است برای خودتان بسازید. نه فقط امروز، بلکه همیشه. این را روی تخته‌سیاه بنویسید و فراموش نکنید.

سیزدهم جولای

رهبر رهبری می‌کند

یک نفر وقتی در حق دیگران خوبی می‌کند، به سرعت دین آن‌ها را حساب می‌کند. دیگری سریع نیست، اما طرف مقابل را مدیون می‌داند. دسته‌ی سومی هست که اصلاً انگار نه‌انگار کاری کرده است؛ مثل تاکی که انگور داده، اسبی که مسابقه داده، سگی که پاس داده، یا زنبوری که عسل داده است. این آدم وقتی کار خوب می‌کند، همه‌جا جار نمی‌زند، بلکه می‌رود سراغ کار بعدی؛ شبیه تاکی که سال بعد دوباره انگور می‌دهد. مارکوس اورلیوس، تأملات، ۵. ۶

تابه حال اتفاق افتاده ببینید کس دیگری ایده‌ی شما را طوری بیان کند که انگار فکر خودش بوده است؟ آیا تابه حال توجه کرده‌اید برادر یا خواهر کوچک‌ترتان چطور از شما تقلید می‌کنند؟ مثلاً از مدل لباس یا آهنگی که گوش می‌دهید. شاید محل زندگی را عوض کنید و عده‌ای نوحواه دنبال‌تان کوچ کنند. وقتی جوان و بی‌تجربه باشیم، به این موقعیت‌ها واکنش منفی نشان می‌دهیم: هر کاری من می‌کنم نکن! این کارها را فقط من می‌کنم، چون من اول بودم. با بالغ‌شدن نگاه‌مان به قضیه عوض می‌شود. می‌فهمیم پذیرش مسئولیت و کمک‌کردن خدمتی است که رهبران به جهان عرضه می‌کنند و وظیفه‌ی ما در موقعیت‌های کوچک و بزرگ همین است. اگر می‌خواهیم رهبری کنیم، باید بدانیم ازجمله شرایط آن، بی‌توقعی نسبت به تشکرکردن دیگران است. ما باید مثل رهبران عمل کنیم، چراکه کار رهبر همین است، نه برای وجهه، نه برای تشکر، نه برای معروف‌شدن؛ این وظیفه‌ی من و شماست.

چهاردهم جولای

کم‌سوادی خطرناک است

هر قدرتی برای فردی مبتدی خطرناک است. لازم است هر قدرتی را در راستای توانایی‌تان به کار بگیرید، اما هماهنگ با طبیعت. اپیکتتوس، گفتارها، ۳. ۱۳. ۲۰

معلمان بزرگ به شاگردان خوش‌آتیه از همه بیشتر سخت می‌گیرند. وقتی معلم در دانش‌آموز استعداد بالقوه‌ای می‌بیند، می‌خواهد آن توانایی را کاملاً به ظهور برساند. اما معلمان بزرگ این را هم می‌دانند که اگر دانش‌آموز به حال خودش رها شود، توانایی ذاتی و درک سریع او ممکن است برایش خطرناک باشد. پتانسیل در سنین پایین می‌تواند به اعتمادبه‌نفس کاذب و درنهایت به ایجاد رفتارهای بد منجر شود. معروف است افرادی که سریع چیزی را متوجه می‌شوند دروس پایه و اصول را نادیده می‌گیرند.

هوا برتان ندارد. آهسته و با تواضع پیش بروید.

پانزدهم جولای

کار خوب کفایت می‌کند

وقتی کار خوبی کرده‌ای و دیگری از آن بهره‌مند شده، چرا مانند فردی نادان به دنبال چیز سومی مثل قدردانی بابت آن کار خوب یا جبران خوبی می‌گردد؟
مارکوس اورلیوس، تأملات، ۷. ۷۳

پاسخ سؤال «چرا چنین کار خوبی کردی؟» باید همیشه «چون کار خوبی بود» باشد. آیا وقتی می‌شنوید کسی کار خوبی کرده، به‌ویژه وقتی بدانید در مسیر انجام آن متحمل سختی و اذیت بسیاری شده است، با خودتان نمی‌گویید «او نمونه‌ی کامل یک انسان است»؟
پس چرا نیازمند تشکر یا قدردانی برای انجام کار خوب هستید؟ وظیفه‌ی شما بوده.

شانزدهم جولای

پیشرفت روح

روح من وقف چه خدمتی است؟ همواره این سؤال را از خودت بپرس و به‌دقت رابطه‌ی میان خود و اصل هدایت‌کننده را موشکافی کن. روح چه‌کسی در اختیار من است؟
روح یک بچه، یک جوان... یک مستبد، حیوانی خانگی یا حیوانی وحشی؟

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۱۱. ۵

نسبت به چه چیزی احساس مسئولیت می‌کنید؟ چه هدفی؟ چه مأموریتی؟ چه نیتی؟ دارید چه کار می‌کنید؟ و مهم‌تر این‌که چرا؟ چطور کارهایی که هر روز انجام می‌دهید به‌نوعی منعکس‌کننده‌ی ارزش‌های‌تان هستند؟ آیا رفتار‌تان در راستای ارزش‌های فردی‌تان است یا سرگردان و بی‌قید و فقط در پی بلندپروازی هستید؟

وقتی این سؤال را بررسی کنید، ممکن است جواب‌ها به مذاقتان خوش نیایند؛ اشکالی ندارد. این یعنی قدم اول را برای تصحیح رفتار برداشته‌اید؛ یعنی از موجودات وحشی‌ای که مارکوس می‌گوید بهترید. همچنین یعنی به کشف وظیفه‌ی خودتان در زندگی نزدیک‌ترید. نیز وقتی وظیفه را کشف کنید، یک قدم دیگر به انجام آن نزدیک‌تر شده‌اید.

هفدهم جولای

دیگران... یا خودتان را رها نکنید

در مسیر عقل، افرادی مقابل تو خواهند ایستاد. آن‌ها هیچ‌وقت نخواهد توانست جلوی تو را برای انجام کار درست بگیرند، پس اجازه نده خیرخواهی‌ات به آن‌ها در وجودت از بین برود. همواره به دو جبهه توجه کن، یکی قضاوت‌ها و اعمال بر پایه‌ی نیکی و دیگری نرمی با کسانی که راه را سد می‌کنند یا باعث دشواری‌های دیگری می‌شوند. چراکه عصبانی‌شدن، مثل ترک وظیفه یا تسلیم از روی ترس، نوعی ضعف است. و هر کدام از این دو، نوعی فرار است: یکی با شانه‌خالی‌کردن و عقب‌رفتن، و دیگری با دورشدن از خانواده و دوستان.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۱۱. ۹

هم‌زمان با آغاز پیشرفت در مسیر، از جانب دیگران محدودیت‌هایی برای‌مان ایجاد می‌شوند. مثل رژیم غذایی، وقتی همه دارند غذای ناسالم می‌خورند، توازن برقرار است، اما اگر یک نفر غذای سالم بخورد، به یک‌باره نوعی تضاد ایجاد می‌شود. حالا بر سر انتخاب رستوران برای شام دعواست. همان‌طور که نباید از حرکت در این مسیر دست بکشید فقط به این علت که دیگران با این قضیه مشکل دارند، قرار هم نیست همه‌ی این افراد را کنار بگذارید. خیلی راحت اسم‌شان را از فهرست خط نزنید و فراموش‌شان نکنید. عصبانی هم نشوید و با آن‌ها دعوا نکنید. بالاخره آن‌ها همان‌جایی ایستاده‌اند که شما چندی پیش ایستاده بودید.

هجدهم جولای

هر کس حواسش به کار خودش باشد

انتخاب‌های منطقی من به اندازه‌ی نفس و کالبد من به انتخاب‌های منطقی همسایه‌ام بی‌اعتناست. هر قدر هم برای همزیستی آفریده شده باشیم، عقل هر کدام از ما به امور خودش آگاه است. اگر این‌طور نبود، بدی فرد دیگری می‌شد آسیب من؛ اما خداوند مقدر نکرده است که بدبختی من به دست کس دیگری رقم بخورد.

اساس آزادی در یک کشور یعنی تازمانی که مشیتان به بینی کسی نخورد، می‌توانید آن را در هوا بچرخانید؛ به این معنی که افراد می‌توانند هر کاری را که به جسم و فضای فیزیکی‌تان تجاوز نمی‌کند، انجام دهند. حتی می‌شود از این جمله به‌عنوان نوعی فلسفه‌ی شخصی عالی استفاده کرد.

اما برای زندگی به این شکل دو فرض لازم داریم: اول این که باید طوری زندگی کنید که بر زندگی دیگران آثار منفی نداشته باشد، دوم این که باید به‌اندازه‌ای پذیرش و تحمل داشته باشید که اجازه دهید دیگران هم همین‌طور زندگی کنند.

آیا می‌توانید این کار را بکنید؟ حتی وقتی با تصمیمات دیگران بسیار مخالفید؟ آیا متوجهید که زندگی آن‌ها به خودشان مربوط است و زندگی شما به خودتان؟ و این که شما خودتان به‌اندازه‌ی کافی در دسر دارید و لازم نیست به کار دیگران کاری داشته باشید.

نوزدهم جولای

آن‌ها را ببخشید، چون متوجه نیستند

طبق نظر افلاطون، همه برخلاف میل‌شان از حقیقت محروم‌اند. درباره‌ی عدالت، خویش‌ن‌داری، نیت خیر و هر نیکی مشابه، وضعیت به همین شکل است. لازم است همواره این اندیشه را در ذهن داشته باشی، چرا که کمک می‌کند با دیگران نرم‌تر برخورد کنی.

حضرت مسیح (یا به‌زبان رومی آن زمان کریستوس^[۲۳۷]) در مسیر رفتن به تپه گلگتا^[۲۳۸] بسیار زجر کشید؛ او را کتک زدند، شلاق زدند، چاقو زدند و مجبورش کردند صلیب خودش را به دوش بکشد تا روی همان، در کنار دو خلاف‌کار به صلیب کشیده شود. مسیح در این لحظات چشم انداخت و دید سربازها باهم تاس می‌اندازند تا ببینند چه کسی صاحب لباس‌های او خواهد شد و مردم به او بد نگاه می‌کنند و متلک بارش می‌کنند.

هر نوع گرایش مذهبی‌ای که داشته باشید، سخنان حضرت مسیح در این لحظه، باتوجه به این که زجر تصورناپذیری کشیده بود، مو به تن‌تان سیخ می‌کند. حضرت مسیح به آسمان نگاه کرد و فقط گفت: «پدر، آن‌ها را ببخش، چون متوجه نیستند چه کار می‌کنند.»

این همان واقعیتی است که افلاطون، چند قرن قبل و مارکوس دو قرن بعد از مسیح، درباره‌ی آن صحبت می‌کنند. حتی ممکن است مسیحیان دیگری هم، که در دوران حکومت مارکوس اعدام می‌شدند، از همین عبارت استفاده کرده باشند: آن‌ها را ببخش، چون از حقیقت محروم‌اند. اگر محروم نبودند، این‌طور رفتار نمی‌کردند.

از آگاهی این صفحه برای نرم‌خویی و باوقاربودن استفاده کنید.

بیستم جولای

آفریده‌شده برای عدالت

انسانی که عادل نیست، خلاف نظر خدایان عمل می‌کند؛ چون تا آنجایی که طبیعتِ عالم موجوداتِ خردمند را برای یکدیگر آفریده است، با هدف مصلحت مشترک بر پایه‌ی ارزش واقعی و نه برای آسیب‌رساندن، هر کسی که اراده‌ی طبیعت را زیر پا بگذارد، مسلماً خلاف رأی قدیمی‌ترین خدایان رفتار کرده است.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۱.۱.۹

درباره‌ی کارهای بسیار زشت، معمولاً می‌گوییم آن‌ها جرائمی برخلاف طبیعت‌اند. بعضی چیزها در نظر ما به‌نوعی هتک حرمت انسانیت‌اند؛ می‌گوییم «این کار تمام ارزش‌های ما را زیر سؤال می‌برد». هر قدر میان ما در دین، تربیت، سیاست، طبقه یا جنسیت اختلاف باشد، در چنین مواردی باهم موافقیم.

چرا؟ چون درک ما از عدالت در عمق وجودمان است: خوش‌مان نمی‌آید کسی در صف زنگی کند، مرده‌خوری کند، قوانینی برای دفاع از مظلومان وضع می‌کنیم و با قبول این‌که قسمتی از پول‌مان را به نیازمندان می‌دهیم، مالیات‌مان را پرداخت می‌کنیم. اما اگر هم فکر کنیم راه فراری وجود دارد، تقلب می‌کنیم و قوانین را دور می‌زنیم. به‌قول بیل والش، ما انسان‌ها وقتی تنها می‌شویم مثل آب به سطوح پایین‌تر تمایل پیدا می‌کنیم.

بنابراین پاسخ حمایت از گرایش طبیعی‌مان به عدالت با تعیین حدود و تعهدات محکم است. باید، چنان‌که لینکلن به ملت خشمگین و متفرقش تأکید می‌کرد، «فرشتگان نیکوتر سرشت‌مان» را بپذیریم.

بیست‌ویکم جولای

برای همکاری آفریده شده‌ایم

هر وقت بلندشدن از رخت‌خواب برای سخت بود، به خودت تذکر بده که برای همکاری با دیگران آفریده شده‌ای؛ چرا که حیوانات غیرمتفکر هم در خواب با ما مشترک‌اند. و هدف طبیعی ماست که رضایت‌بخش‌تر و مناسب‌تر است.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۱۲.۸

اگر سگی تمام روز را روی تخت، احتمالاً تخت شما، سپری کند اشکالی ندارد. دارد مثل سگ‌ها رفتار می‌کند؛ جای خاصی نباید برود و وظیفه‌ای جز بودن ندارد.

طبق نظر رواقیون، انسان‌ها وظایف والاتری دارند، نه در قبال خدایان، بلکه در ارتباطشان با یکدیگر. آنچه هر روز ما را از رخت‌خواب بیرون می‌کشد، حتی وقتی شبیه به مارکوس در برابر آن مقاومت می‌کنیم، «پراکسیس کوینونیکاس اپودیدونای [۲۳۹]» است (انجام اموری که جمع‌اند). تمدن و کشور چیزهایی‌اند که ما باهم و همراه با پیشینیان در طول هزاره‌ها ساخته‌ایم. ما برای همکاری (سینرگیا [۲۴۰]) آفریده شده‌ایم.

پس اگر امروز به محرکی برای بلندشدن از رخت‌خواب احتیاج دارید، چیزی بیشتر از کافئین، از این مفهوم استفاده کنید. دیگران روی شما حساب کرده‌اند. هدف شما کمک به همه برای انجام این کار بزرگ در کنار هم است. ما هم مشتاق و منتظر دیدن شما هستیم.

بیست و دوم جولای

کسی مجبور تان نکرده است

چیزی که بی‌اراده یا با زور انجام شود، اصیل نیست. اعمال شرافتمندانه همه داوطلبانه‌اند.

سِنکا، نامه‌های اخلاقی، ۶۶. ۱۶

شما مجبور نیستید کار درست را انجام دهید. همیشه گزینه‌های خودخواهی، بی‌ادبی، کوتاه‌فکری، کج‌خلقی، ایرادگیری، بدی یا حماقت برای تان وجود دارند. درواقع بسیاری از اوقات انگیزه‌های بدشدن قوی‌اند؛ مسلماً همه‌ی خلاف‌کارها دستگیر نمی‌شوند.

اما این نوع تفکر به چه نوعی از زندگی منتج می‌شود؟ حاصل آن چیست؟

شما مجبور به انجام کار درست یا مجبور به انجام وظیفه نیستید؛ فرصتش را دارید. خودتان می‌خواهید.

بیست و سوم جولای

با تشکر و تحقیر یکسان برخورد کنید

بی‌غرور دریافت دار و بی‌دل‌بستگی رها کن.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۸. ۳۳

در بحبوحه‌ی سقوط جمهوری روم، زمان جنگ داخلی بین سزار و پمپی، پمپی تصمیم گرفت رهبری قشون را به دست کاتو بسپارد، سِمَتی بسیار قدرتمند و افتخارآمیز. اما چند روز بعد بر اثر شکایت نزدیکان حسود، پمپی پشیمان شد و فرماندهی را از کاتو گرفت.

ممکن است ظاهر داستان نوعی بی‌آبرویی بزرگ میان عموم باشد، یعنی ترفیع‌گرفتن و دوباره خلع‌شدن. اما گزارش‌های تاریخی نشان می‌دهند کاتو هیچ واکنشی نشان نداد؛ او با ترفیع و خلع یکسان برخورد کرد: با بی‌اعتنایی و پذیرش. مسلماً اجازه نداد این ماجرا از میزان حمایت او از حکومت کم کند. حتی بعد از این اتفاق تلاش کرد برای سربازان، قبل از حمله، سخنرانی‌های انگیزشی انجام دهد؛ برای همان کسانی که قرار بود تحت فرمانش باشند.

این همان سخن مارکوس است: تحقیرها را به خودتان نگیرید، پادشاه‌ها و قدردانی‌ها را هم فراموش کنید، به‌ویژه هنگامی که وظیفه هدف مهمی را به شما محول کرده است. جزئیات پیش‌پاافتاده‌ای مثل صعود یا سقوط جایگاه، به شخصیت شما ربطی ندارند؛ فقط رفتارتان، مثل کاتو، بیانگر شخصیت‌تان است.

بیست و چهارم جولای

جایی کسی دارد جان می‌دهد

هر وقت اخبار ناراحت‌کننده به گوش‌تان رسید، بدانید هیچ خبری به انتخاب‌های عقلانی شما ربط ندارد. آیا کسی می‌تواند به شما خبر دهد فرضیات و آرزوهای‌تان اشتباه بوده‌اند؟ هرگز! اما می‌توانند بگویند فلانی فوت کرد؛ خب چه ربطی به شما دارد؟

اپیکتتوس، گفتارها، ۳. ۱۸. ۲-۱

ممکن است امروز دوستی از شما بپرسد: «نظرت درباره‌ی فلان اتفاق ناگوارِ آن طرف کره‌ی زمین چیست؟» شما هم با خیرخواهی پاسخ خواهید داد: «واقعاً بابت این اتفاق متأسفم.»

در این‌جا هر دو نفر شما بدون این‌که برای کمک به قربانیان کوچک‌ترین کاری کرده باشید، فقط انتخاب‌های عقلانی را کنار گذاشته‌اید. به‌سادگی می‌شود تحت‌تأثیر اخبار دل‌خراش و وحشتناکی که در سراسر دنیا هست، دچار آشفتگی شد. رفتار صحیح رواقی در قبال چنین رویدادهایی بی‌اعتنایی نیست، اما همدردی بدون فکر و بی‌معنی هم عملاً فایده‌ای ندارد (و معمولاً فقط آرامش خود فرد را به هم می‌زند). اگر برای کمک به آن افراد کاری از دست‌تان برمی‌آید، پس اخبار آن‌ها هم به انتخاب‌های منطقی‌تان ربط دارند. اما اگر تمام کاری که از دست‌تان برمی‌آید، «احساسی‌شدن» است، پس بهتر است به وظایف فردی خودتان مشغول باشید: خودتان، خانواده، وطن.

بیست و پنجم جولای

روی سنگ قبرتان چه چیزی نوشته شده است؟

وقتی کسی را می‌بینید که همیشه از رتبه و جایگاهش می‌گوید، یا می‌شنوید نام فلان کس برای همه آشناست، غبطه نخورید؛ آن چیزها به قیمت زندگی به دست آمده‌اند... . عده‌ای روی چند پله‌ی اولِ نردبانِ موفقیت می‌میرند، تعدادی قبل از رسیدن به بالا، و انگشت‌شماری که با هزار بدبختی به قله‌ی بلندپروازی‌های‌شان می‌رسند متوجه می‌شوند درنهایت فقط برای یک نوشته روی سنگ قبر این‌همه کار کرده‌اند.

سکا، در باب کوتاهی عمر، ۲۰

گاهی اولویت‌های شغلی به ذات خود برای ما به هدف تبدیل می‌شوند. توجیه فردی سیاست‌مدار برای رسیدگی نکردن به خانواده، کار زیاد در دفتر است و بهانه‌ی فردی نویسنده برای رفتارهای خودخواهانه و غیراجتماعی، «استعداد» خاص اوست. اما هر فرد عاقلی متوجه می‌شود آن سیاست‌مدار فقط به دنبال شهرت است و آن نویسنده دوست دارد حس کند از دیگران بهتر است. افراد معتاد به کار همیشه برای خودخواهی‌شان بهانه می‌تراشند.

درحالی‌که ممکن است چنین دیدگاه‌هایی به دستاوردهای چشمگیر منتج شوند، هزینه‌ی آن‌ها واقعاً منطقی نیست. توانایی کارکردن سخت و طولانی قابل‌تمجید است، اما شما انسانید نه ماشین کار. سکا می‌گوید ما حیوان نیستیم. می‌پرسد: «آیا مرگ درحالی‌که در بند هستیم واقعاً خوشایند است؟» الکساندر سولژنیتسین [۲۴۱] این موضوع را به شکل بهتری بیان می‌کند: «اسب‌ها بر اثر کارکردن می‌میرند؛ همه باید این را متوجه باشند.»

بیست‌وششم جولای

وقتی انسان‌های خوب کاری نمی‌کنند

معمولاً بی‌عدالتی در بطن کارهایی است که انجام نمی‌دهی، نه در آنچه انجام می‌دهی.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۵.۹

تاریخ پر از شواهدی است که نشان می‌دهد انسان‌ها خواسته و ناخواسته می‌توانند شرارت کنند. در شرم‌آورترین برهه‌ها، از برده‌داری تا تبعیض نژادی و تا قتل کیتی جنوویز [۲۴۲]، فقط مجرمان مقصر نبوده‌اند، بلکه شهروندان هم در قضیه دست داشته‌اند؛ کسانی که به هزارویک علت از دخالت خودداری کرده بوده‌اند. این همان جمله‌ی قدیمی است: «همین‌که انسان‌های خوب کاری نکنند، برای بدی کافی است.»

انجام‌دادن کار بد کافی نیست، باید تا جایی که می‌توانید در عالم بازوی خیر باشید.

بیست‌وهفتم جولای

کجا شرایط بهتر است؟

واقعاً اگر در زندگی انسان چیزی بهتر از عدالت، حقیقت، کنترل نفس، شجاعت و خلاصه هر چیزی بهتر از ظرفیت ذهن پیدا کردی که تو را در مسیر عمل مطابق با اقتضائات عقل سلیم و پذیرش آن چیزی نگه دارد که سرنوشت خارج از کنترلت به تو می‌دهد، با جان و دل به سمت آن برو و از آن خوبی برتری که یافته‌ای بهره ببر. مارکوس اورلیوس، تأملات، ۳. ۶. ۱

ما همه به دنبال چیزهایی بوده‌ایم که فکر می‌کرده‌ایم مهم‌اند. زمانی همه فکر می‌کردیم پول حلال همه‌چیز است، موفقیت بالاترین هدف است و عشق جاودان انسانی زیبا درنهایت ما را از درون گرم خواهد کرد. وقتی به این اهداف مهم می‌رسیم، چه چیزی پیدا می‌کنیم؟ نه این‌که پوچ و بی‌معنی‌اند - فقط کسانی که آن‌ها را تجربه نکرده‌اند، چنین برداشتی دارند- اما متوجه می‌شویم حتی آن‌ها هم کافی نیستند.

پول دردسر دارد. رسیدن به نوک یک قله، کوه بلندتری را نمایان می‌کند. هر قدر هم عشق بورزید کم است.

چیزی بهتر هست: فضیلت حقیقی. خودش پاداش خودش است. فضیلت چیز خوبی است که همیشه از حد انتظار ما بیشتر است و فرد نمی‌تواند در داشتن آن درجه‌بندی داشته باشد. یا آن را داریم یا نداریم. به همین علت است که فضیلت، مفهومی شامل عدالت، صداقت، انضباط و شجاعت، تنها چیزی است که ارزش تلاش کردن دارد.

بیست‌وهشتم جولای

مزیت خودتان را بررسی کنید

عده‌ای باهوش و عده‌ای کندذهن‌اند و عده‌ای در شرایط بهتر و برخی در شرایط بدتر بزرگ شده‌اند که باعث شده رفتار و منش نازل‌تری داشته باشند. برای آموزش اصول والاته به ایشان، به تعلیم دقیق و استفاده از شواهد نیاز است تا رفتارهای مناسب در آنان شکل بگیرند؛ شبیه به وقتی بدن‌های بیماران به مراقبت زیادی نیاز دارند تا بهبود یابند.

موسونیوس روفوس، خطابه‌ها، ۱. ۱. ۳۳- ۱. ۳. ۱-۳

بعد از مشاجره‌ای خسته‌کننده ممکن است با خودتان فکر کنید: وای، این آدم چقدر احمق است. یا بپرسید: چرا نمی‌تواند درست کار کند؟ اما او همه‌ی امتیازاتی را که شما داشته‌اید در اختیار نداشته است. منظور این نیست که زندگی شما آسان بوده، بلکه یعنی شما از برخی‌ها جلوتر

بوده‌اید. به همین علت وظیفه داریم دیگران را درک و با صبر و حوصله با آن‌ها برخورد کنیم.

فلسفه شکل‌دهی به روح و مراقبت از آن است. برخی بیشتر از دیگران به مراقبت نیاز دارند؛ مثل کسی که سوخت‌وساز بدنش بالاست یا قدش بلند است. هر چه درک و تحمل شما از دیگران بیشتر باشد، یعنی از امتیازات و برتری‌های خودتان بیشتر آگاه باشید، بیشتر می‌توانید صبور و مفید باشید.

بیست‌ونهم جولای

دارویی برای نفس

کسی که فلسفه را به‌عنوان دارویی برای نفس به‌کار برده است، روحش بزرگ می‌شود، مملو از اطمینان و شکست‌ناپذیری می‌شود. نیز هر چه به او نزدیک‌تر شوید، عظمتش بیشتر می‌شود.

سنکا، نامه‌های اخلاقی، ۱۱۱. ۲

«داروی نفس» چیست؟ شاید منظور سنکا این است که طی تولد و رشد خصوصیات خاصی کسب می‌کنیم، برخی مثبت و برخی منفی. وقتی خصوصیات منفی شروع می‌کنند به اثرگذاری در زندگی، برخی از ما به‌دنبال روان‌درمانی، روان‌پزشکی یا جمعیت‌های حمایتی می‌رویم. چرا؟ تا خودخوادهی و اجزای مخرب رفتارمان را درمان کنیم. اما در میان تمام راه‌های درمان خصوصیات منفی، فلسفه قدیمی‌ترین آن‌هاست و به آدم‌های زیادی کمک کرده است. فلسفه فقط درباره‌ی کم‌اثرکردن بیماری‌های روانی یا وسواس نیست، بلکه برای ترغیب به شکوفایی به وجود آمده است. ساخته شده تا به شما برای خوب‌زندگی کردن کمک کند.

لیاقت شکوفایی ندارید؟ دوست ندارید روحی بزرگ پر از اطمینان و شکست‌ناپذیری در مقابل وقایع بیرونی داشته باشید؟ دوست ندارید از سطح تا عمق وجودتان عظمت و زیبایی باشد؟

پس به فلسفه عمل کنید.

سی‌ام جولای

شادی رواقی

باور کنید شادی واقعی مسئله‌ی مهمی است. آیا تصور می‌کنید کسی می‌تواند با چهره‌ای بی‌غم، با ساده‌گرفتن، از فکرکردن درباره‌ی مرگ چشم‌پوشی کند؟ یا در را روی فقر باز کند، لذت‌ها را سرکوب کند یا درباره‌ی تحمل رنج فکر کند؟ کسی که بتواند این افکار را در ذهنش داشته باشد، واقعاً مملو از شادی

است، اما اصلاً مسرور نیست. من دقیقاً آرزو دارم شما چنین شادی‌ای به دست بیاورید، چون منبع آن هیچ‌وقت از بین نخواهد رفت. سنکا، نامه‌های اخلاقی، ۴.۲۳

ما از لغت «شادی» زیاد استفاده می‌کنیم: «از شنیدن این خبر شاد شدم»، «وقتی فلانی هست همه شادیم»، «یک مهمانی شاد»؛ اما هیچ‌کدام از این مثال‌ها به شادی واقعی ربطی ندارند. بیشتر به «مسرت» شبیه‌اند. سرور سطح ظاهری است. از نظر سنکا، شادی حالتی عمیق از بودن است. شادی حسی درونی است و رابطه‌ی زیادی با لبخند و قهقهه ندارد. وقتی کسانی می‌گویند رواقیون خشک و افسرده‌اند، درحقیقت نکته‌ی اصلی را متوجه نمی‌شوند. هنر این نیست که فرد وقتی همه‌چیز به کام است شاد باشد! واقعاً آیا این کار خاصی حساب می‌شود؟ اما آیا می‌توانید واقعاً از زندگی‌تان راضی باشید؟ می‌توانید شجاعانه با غافل‌گیری‌های زندگی روبه‌رو شوید؟ آیا می‌توانید بدون این‌که یک قدم از مسیر خارج شوید با سختی‌ها دست‌وپنجه نرم کنید؟ می‌توانید برای اطرافیان منبع قدرت و انگیزه باشید؟ این شادی رواقی است، شادی حاصل از هدفمندی، رشد و وظیفه. مسئله‌ی مهمی است، بسیار مهم‌تر از خندیدن یا سرحال بودن.

سی‌ویکم جولای

در شغل‌تان به حبس ابد محکوم نیستید

چه ننگی است وکیلی که در سن بالا، در اتاق محکمه، آخرین نفس را بکشد درحالی‌که هنوز برای طرفی که نمی‌شناسد جدل می‌کند و هنوز به دنبال کسب تأیید تماشاگران نادان است.

سنکا، در باب کوتاهی عمر، ۲.۲۰

هر سال خبری ناراحت‌کننده تیر می‌شود. میلیونر پیری که هنوز حاکم امپراتوری اقتصادی خودش است، به دادگاه احضار می‌شود. سهام‌داران و اعضای خانواده به دادگاه می‌روند تا شهادت دهند این فرد از لحاظ روانی توانایی تصمیم‌گیری ندارد، که این پدرسالار برای اداره‌ی امور اقتصادی و حقوقی دیگر مناسب نیست. چون این فرد هیچ‌وقت خودش از مقام ریاست کنار نرفته یا برنامه‌ای برای جانشینی‌اش در شرکت طراحی نکرده، محکوم به یکی از بدترین آبروریزی‌های زندگی است: رسوایی در ملأعام درباره‌ی خصوصی‌ترین نقاط ضعف خودش.

نباید به اندازه‌ای درگیر شغل‌مان باشیم که یادمان برود از مشکلات پیری و زندگی در امانیم. چه کسی می‌خواهد شخصی باشد که هیچ‌وقت نمی‌تواند دست از

کارش بکشد؟ آیا زندگی شما به قدری تهی از معناست که تنها هدف‌تان تا زمانی که در تابوت بخوابید کارکردن است؟
به شغل‌تان افتخار کنید، اما شغل همه‌چیز نیست.

آگست: عمل‌گرایی

یکم آگست

دنبال بی‌نقص بودن نباشید

اگر خیار تلخ است، آن را دور بینداز! در مسیرت خار هست، پس نزدیکش نشو! کافی است. چرا درباره‌ی وجود ناگواری فکر کنی؟ چنین افکاری نزد شاگردان واقعی طبیعت مسخره‌اند، همان‌طور که اگر در کارگاه نجاری از وجود خاک‌اره و تکه‌چوب شکایت کنی، نجار به تو خواهد خندید. باین‌که آن مغازه‌دار برای جمع‌کردن اضافات سطل زباله دارد، طبیعت به چنین چیزی احتیاج ندارد.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۸. ۵۰

ما به دنبال شرایط عالی هستیم، برای همین به خودمان می‌گوییم وقتی موقعیت مناسب بود یا کارهای اضافی را انجام دادیم، فلان کار را شروع می‌کنیم. اما درواقع بهتر است به جای فکرکردن به شرایط بهتر، در همان وضعیت موجود دست‌به‌کار شویم.

مارکوس به خودش تذکر می‌دهد: «منتظر مدینه‌ی فاضله‌ی جمهور افلاطونی نباش.» مارکوس منتظر نبود دنیا همان شکلی شود که او می‌خواهد، بلکه به‌طور غریزی می‌دانست، همان چیزی را که فیلسوف کاتولیک جوزف پیپر^[۲۴۳] بعدها نوشت: «فقط کسی می‌تواند کار درست انجام دهد که بداند چه چیزهایی وجود دارند و در چه شرایطی قرار دارند.»

امروز اجازه نمی‌دهیم درک‌مان از شرایط نابسامان دنیا باعث شود دست از تلاش بکشیم. همچنین نمی‌گذاریم اذیت‌ها و موانع ناچیز راه‌مان را برای انجام کار مهمی که برعهده داریم سد کنند.

دوم آگست

در هر شرایطی می‌توانیم کار کنیم

چطور ممکن است تبعید مانعی باشد بر سر راه پرورش شخصیت فردی یا کسب فضیلت، وقتی هیچ‌کس تابه‌حال با تبعیدشدن از آموزش و تمرین آنچه لازم است بازمانده.

موسونیوس روفوس، خطابه‌ها، ۹. ۳۷. ۳۰-۳۱، ۹. ۳۹. ۱

در اواخر زندگی و پس از یک عمل جراحی، تئودور روزولت خبردار شد ممکن است تا آخر عمر روی صندلی چرخ‌دار بنشیند. در جواب، با همان روحیه‌ی بانشاط معروفش گفت: «مشکلی نیست! این‌طوری هم می‌توانم کار کنم!»

ما هم می‌توانیم با این نگاه، حتی به بدترین اتفاقات سرنوشت واکنش نشان دهیم؛ به کارکردن در همان فضایی که باقی می‌ماند. هیچ‌چیز نمی‌تواند جلوی یادگیری‌مان را بگیرد. درحقیقت شرایط سخت معمولاً موقعیت‌های مناسبی برای یادگیری‌اند، حتی اگر از نوع یادگیری‌ای که ما دوست داریم نباشند.

موسونیوس روفوس سه مرتبه تبعید شد (دو مرتبه با دستور نرون و یک مرتبه با دستور وسپاسیان^[۲۴۴])، اما این‌که به‌زور از خانه و زندگی خودش بیرونش کردند، تأثیری بر یادگیری فلسفه‌اش نداشت. او هم به سبک خودش گفت: «اشکالی ندارد! این‌طوری هم می‌توانم کار کنم!» کارش را هم کرد و با اختصاص زمان‌هایی بین این تبعید تا تبعید بعدی به تعلیم دانش‌آموزی به نام اپیکتتوس، باعث شد فلسفه‌ی رواقی به همه‌ی دنیا برسد.

سوم آگست

زندگی خوب همه‌جا ممکن است

اکنون در سفر نیستید، اما سرگردانید و از جایی به جای دیگر می‌چرخید، درحالی‌که آنچه به دنبالش هستید، یعنی زندگی خوب، همه‌جا پیدا می‌شود. جایی شلوغ‌تر از فروم هست؟ اما همان‌جا هم، اگر لازم باشد، می‌توانید با آرامش زندگی کنید.

سنکا، نامه‌های اخلاقی، ۲۸. ۵-۶الف

نویسنده‌ی معروفی گله می‌کرد بعد از این‌که به موفقیت رسیده بود، دوستان پول‌دارش دائماً او را به خانه‌های زیبا و اعیانی‌شان دعوت می‌کردند. مثلاً می‌گفتند «به منزل ما در جنوب فرانسه بیا» یا «کلبه‌ی یخی ما روی پیست اسکی در سوئیس جای خوبی برای نوشتن است». نویسنده به گوشه‌گوشه‌ی دنیا سفر کرد و زندگی پرتجملی را تجربه کرد. در جست‌وجوی الهام و خلاقیت در این عمارت‌ها و قصرهای الهام‌بخش چرخید، اما نشد. همیشه وسوسه‌ی خانه‌ای بهتر و بزرگ‌تر وجود داشت، همیشه حواس‌پرتی داشت، کلی کار برای انجام‌دادن و نهایتاً مشکل نویسنده‌های خلاق، یعنی قفل‌شدن و اطمینان‌نداشتن، همه‌جا همراهش بود.

معمولاً به خودمان می‌گوییم قبل از این‌که به‌طور جدی کاری را شروع کنم، به شرایط و موقعیت مناسب نیاز دارم. یا می‌گوییم مدتی استراحت یا تنهابودن برای بهترشدن حال یا رابطه خوب است. این‌ها همه خودفریبی محض‌اند.

بهتر است عمل‌گرا باشیم و خودمان را با شرایط وفق دهیم؛ بتوانیم آنچه را لازم است در هر زمان و هر مکان انجام دهیم. محل کارکردن و خوب‌زندگی‌کردن

دقیقاً همین جاست.

چهارم آگست

تقصیر کسی نیست، فقط تمرکز کنید

دست از مقصردانستن خدا یا هر کس دیگر بردارید. باید امیالتان را کاملاً کنترل کنید و خودداریتان را به آن چیزهایی که در حوزه‌ی انتخاب‌های منطقی‌تان است معطوف کنید تا دیگر دچار عصبانیت، نفرت، حسادت یا پشیمانی نشوید.

ایبکتتوس، گفتارها، ۳. ۲۲. ۱۳

نلسون ماندلا برای اعتراض به نظام بی‌رحم آپارتاید در افریقای جنوبی ۲۷ سال به زندان افتاد. ۱۸ سال دست‌شویی او یک سطل بود، با تختی خشک در سلولی کوچک و هر سال یک بار می‌توانست سی دقیقه با یک نفر ملاقات داشته باشد؛ رفتار بی‌رحمانه‌ای که برای انزوا و خردکردن زندانی استفاده می‌شد. اما با تمام این تفاسیر، ماندلا در زندان تبدیل به نماد وقار شد.

باین‌که از خیلی چیزها محروم بود، راه‌های خلاقانه‌ای برای اعمال اراده‌اش پیدا می‌کرد. یکی از همبندی‌های او، نویل الکساندر [۲۴۵]، در خط مقدم [۲۴۶] می‌گوید: «ماندلا همیشه بر مقاومت تأکید داشت و می‌گفت اگر می‌گویند باید بدوید، بر راه‌رفتن اصرار کنید. اگر گفتند باید سریع راه بروید، اصرار به یواش راه رفتن داشته باشید. نکته این است که ما باید شرایط را تعیین کنیم.» با طناب‌زنی و بوکسوری، البته بدون طناب و بدون حریف، سعی می‌کرد از لحاظ فیزیکی سالم باشد. سینه‌اش را سپر می‌کرد، زندانی‌ها را به استقامت در شرایط سخت دعوت می‌کرد و همیشه اعتمادبه‌نفسش را حفظ می‌کرد.

شما هم باید آن اعتمادبه‌نفس را به دست بیاورید. امروز هر اتفاقی افتاد، در هر شرایطی که بودید، بر آنچه در حوزه‌ی انتخاب‌های منطقی شماست تمرکز کنید. تاجایی‌که می‌توانید احساسات لحظه‌ای را نادیده بگیرید، چون خیلی راحت حواس‌تان را پرت می‌کنند. احساسی نشوید؛ متمرکز باشید.

پنجم آگست

سکوت قدرت است

سکوت درسی است که انسان از رنج‌های بسیار زندگی می‌آموزد.

سنکا، توئستس، ۳۰۹

آخرین باری را که حرف احمقانه‌ای زدید که خودتان از گفتنش پشیمان شدید به یاد بیاورید. چرا آن حرف را زدید؟ به احتمال زیاد لزومی به گفتن آن نبوده، اما برای این که خودتان را باحال یا باهوش یا عضوی از جمع نشان دهید، آن را گفته‌اید.

رابرت گرین در جایی نوشته است: «هر چه بیشتر صحبت کنید، احتمال این که حرف احمقانه‌ای بزنید بیشتر است.» ما به جمله‌ی گرین این را اضافه می‌کنیم: هر چه بیشتر حرف بزنید، احتمال از دست دادن موقعیت‌ها، نادیده گرفتن بازخوردها و در دسر درست کردن برای خودتان بیشتر می‌شود.

افراد بی‌تجربه و مضطرب برای این که به خودشان اطمینان بدهند حرف می‌زنند. توانایی گوش دادن، به معنی صحبت نکردن و گذران بدون اعتنا به اعتبار آن گفت‌وگو، بسیار کمیاب است. سکوت راهی برای کسب قدرت و خوداتکایی است.

ششم آگست

همیشه بیشتر از آنچه تصور می‌کنید جا برای مانور هست

در مواجهه با سختی‌ها خوب فکر کنید. خشونت‌ها نرم می‌شوند، تنگی‌ها گشوده می‌شوند و بارهای سنگین راحت می‌شوند؛ برای آن کسانی که به میزان مناسب فشار اعمال می‌کنند.

سنگا، در باب آرامش ذهن، ۱۰. ۴ب

آیا تابه‌حال در مسابقه‌ای بوده‌اید که ناامیدانه در حال باختن باشید، اما ناگهان شرایط تغییر کند و برنده شوید؟ یادتان است تصور می‌کردید امتحان را خراب خواهید کرد، اما با شب‌بیداری و کمی شانس، نمره‌ی قابل قبولی گرفتید؟ یادتان است چیزی که در دلتان بود را دنبال کردید، چیزی که دیگران به آن اعتنا نمی‌کردند، و نهایتاً نتیجه‌ای عالی در پی داشت؟

الان به همان نیرو، خلاقیت و از همه بالاتر ایمان به خودتان نیاز دارید. یأس و بدبینی نتیجه‌ای جز شکست ندارد، اما تمرکز تمام نیروی‌تان بر همان مقدار جایی که برای مانور دارید، همان موقعیت ناچیز، بهترین کاری است که می‌توانید بکنید. یکی از دستیاران لیندون جانسون [۲۴۷] می‌گفت حسی با این مرد بود که انگار می‌گفت «اگر هر کاری انجام می‌دادی، حتماً برنده می‌شدی»، هر کاری. یا به قول مارکوس اورلیوس: «اگر شدنی باشد، شما می‌توانید انجامش دهید.»

هفتم آگست

عمل‌گرا و منضبط

انسان در هر جایی که زندگی می‌کند، همان‌جا هم می‌تواند خوب زندگی کند. زندگی درون دادگاه هم ممکن است؛ آن‌جا هم می‌شود خوب زندگی کرد. مارکوس اورلیوس، تأملات، ۱۶.۵

ویلیام لی میلر [۲۴۸] در «زندگی‌نامه‌ی اخلاقی» ای که از آبراهام لینکلن نوشته، به نکته‌ی مهمی درباره‌ی این رئیس‌جمهور معروف اشاره می‌کند: چون ما از لینکلن بت ساخته‌ایم، وانمود می‌کنیم انگار او فردی سیاست‌مدار نبوده است. روی زندگی سخت دوران کودکی، خودساختگی و سخنرانی‌های زیبای او تمرکز می‌کنیم، اما از شغل او که سیاست بوده غافل می‌شویم. همین باعث می‌شود چشمگیرترین نکته درباره‌ی لینکلن را درک نکنیم: لینکلن همه‌چیز باهم بود، مهربان، دقیق، عادل، روشن‌فکر و هدفمند، درحالی‌که فردی سیاست‌مدار هم بود. کسی بود در منصبی که باور داریم مملو از افرادی است که برعکس چنین شخصیتی‌اند. داشتن اصول و عمل‌گرایی باهم در تضاد نیستند. چه در دره‌ی مارها در واشنگتن زندگی کنید، چه در دنیای مادی‌گرای وال‌استریت کار کنید، چه در شهری کوچک با مردمان کوتاه‌فکر به دنیا آمده باشید، می‌توانید خوب زندگی کنید؛ بسیاری دیگر توانسته‌اند.

هشتم آگست

همان‌جایی شروع کنید که دنیا هم همان‌جاست

به آنچه طبیعت از تو می‌خواهد عمل کن. اگر در توانت است، مستقیم برو سراغش. اطراف را نگاه نکن که ببینی آیا دیگران متوجه کار تو می‌شوند یا نه. منتظر مدینه‌ی فاضله‌ی جمهور افلاطونی نباش؛ حتی به کوچک‌ترین قدم روبه‌جلو راضی باش و نتیجه را دست‌آوری کوچک ببین. مارکوس اورلیوس، تأملات، ۲۹.۹ (۴)

آیا تابه‌حال شنیده‌اید که می‌گویند «اجازه نده بی‌عیبی دشمن مکفی شود»؟ منظور این نیست که دست بکشید یا از استانداردها چشم‌پوشی کنید، بلکه نکته این است که درگیر ایدئال‌گرایی نشوید.

سائول آلینسکی [۲۴۹]، برنامه‌ریز گردهمایی‌های مردمی، کتاب قوانینی برای افراطی‌ها [۲۵۰] را با بیان قاطع اما الهام‌بخشی از همین ایده شروع می‌کند:

به‌عنوان برنامه‌ریز، از همان‌جایی شروع می‌کنم که دنیا آنجاست، نه جایی که من دوست دارم باشد. این‌که ما دنیا را همان‌طور که هست بپذیریم، به‌هیچ‌وجه تمایل ما به تغییردادن آن را کم نمی‌کند؛ برای تغییردادن دنیا و تبدیل آن به چیزی که می‌خواهیم، لازم است از همان‌جایی شروع کنیم که دنیا آن‌جاست.

امروز می‌توانید کارهای زیادی انجام دهید که دنیا را به جای بهتری تبدیل کند. قدم‌های کوچک زیادی هستند که اگر آن‌ها را بردارید، کمک می‌کنند شرایط

روبه بهبود حرکت کند. بهانه نیاورید که چون شرایط مناسب نیست یا ممکن است موقعیت بهتری بعداً به دست بیاید، کاری نمی‌کنید. کاری را که می‌توانید الان انجام دهید. وقتی هم کاری را انجام دادید، نتایجش را بررسی کنید تا متوجه تأثیرات آن شوید. قبل و بعد از هر کاری، بهانه و خودخواهی را کنار بگذارید.

نهم آگست

فقط به چیزهای مسلم کار داشته باشید

چیزی بیشتر از آنچه دریافت‌های اولیه به تو می‌گویند برای خودت تصویر نکن. خبر رسیده کسی درباره‌ات بدگویی می‌کند؛ خبر این است، نه این‌که به تو آسیبی رسیده باشد. می‌بینم پسر مریض شده، اما زندگی‌اش در خطر نیست. پس همیشه به دریافت اولیه اکتفا کن و در ذهنت چیزی به آن اضافه نکن. به این ترتیب هیچ اتفاقی برایت نخواهد افتاد.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۸. ۴۹

در نگاه اول ممکن است این قضیه برعکس تمام چیزهایی باشد که تا به حال یاد گرفته‌ایم. آیا ذهن و تفکر انتقادی را در خودمان پرورش نداده‌ایم که فقط به برداشت‌های ظاهر اکتفا نکنیم؟ بله، اکثر مواقع قضیه به همین شکل است، اما گاهی ممکن است این روش مخرب باشد.

فیلسوف قابلیت‌داری دارد که به قول نیچه «می‌تواند شجاعانه در سطح توقف کند» و همه چیز را شفاف و عینی مشاهده کند، نه بیشتر نه کمتر. نیچه می‌گوید رواقیون «از روی ژرف‌اندیشی سطحی‌نگر بودند». امروز وقتی دیگران حواس‌شان پرت می‌شود، شما قرار است این کار را تمرین کنید. نوعی عمل‌گرایی سراسر است: نگاه به وقایع به همان شکلی که در برداشت اول به نظر می‌رسند.

دهم آگست

کمال‌گرایی دشمن اقدام و عمل است

ما دست از کار نمی‌کشیم، به این علت که امیدی به بی‌نقصی آن نداریم.

اپیکتتوس، گفتارها، ۱. ۲. ۳۷ب

روان‌شناسان به این قضیه می‌گویند اختلال در ادراک: الگوهای فکری اغراق‌شده‌ای که تأثیرات مخربی بر زندگی بیمار دارند. یکی از شایع‌ترین این الگوها، تفکر صفر یا صدی است. این‌ها مثال‌هایی از این اختلال هستند:

اگر با من نیستی پس دشمن منی؛
فلانی آدم کاملاً خوبی (یا بدی) است؛
چون این کار کاملاً موفق نبوده، پس کاملاً شکست خورده محسوب می‌شود.

تفکرات افراطی این‌چنینی با افسردگی و سرخوردگی رابطه‌ی مستقیم دارند. مگر می‌شود رابطه نداشته باشند؟ کمال‌گرایی به‌ندرت به کمال منجر می‌شود، و معمولاً فقط باعث ناامیدی است.

عمل‌گرایی با چنین عقده‌هایی مواجه نیست. از هر چیزی در اختیارش باشد استفاده می‌کند. ایبکتوس هم همین را به ما یادآوری می‌کند. ما هیچ‌گاه به کمال نخواهیم رسید، البته اگر اصلاً چیزی به نام کمال وجود داشته باشد. بالاخره ما آدمیزادیم. هدف‌مان باید پیشرفت باشد، به‌اندازه‌ی توان و امکان.

یازدهم آگست

برای نظریه‌ها وقت نیست، فقط نتایج

اگر برای انتخاب میان نظریه و عادت به‌عنوان بهترین روش رسیدن به فضیلت شک دارید (اگر منظور از نظریه آن چیزی است که به ما رفتار درست را می‌آموزد و منظور از عادت آن چیزی است که بر اساس نظریه به آن عمل می‌کنیم) موسونیوس می‌گوید عادت بسیار تأثیرگذارتر است.

موسونیوس روفوس، خطابه‌ها، ۵. ۱۷. ۳۱-۳۲، ۵. ۱۹. ۲-۱

به‌قول هملت، «هوراشیو^[۲۵۱]، از آنچه در رؤیای فلسفه‌ی توست، چیزهای بیشتری در زمین و آسمان هستند».

وقت برای منطق‌بازی درباره‌ی این‌که آیا نظریه‌های مان صحیح‌اند نداریم. ما با دنیای واقعی سروکار داریم. مهم این است که با موقعیت پیش رو چه کار می‌کنید و آیا خواهید توانست از آن عبور کنید و سراغ بعدی بروید یا نه. منظور این نیست که هر چه شد مهم نیست، اما نباید فراموش کنیم باین‌که نظریه‌ها معمولاً شفاف و ساده‌اند، شرایط واقعی به‌ندرت چنین سادگی و شفافیتی دارند.

دوازدهم آگست

حرف‌ها را از آن خودتان کنید

افلاطون، زنون، کریسیپیوس، پوسیدونیوس [۲۵۲] و همه‌ی رواقیون بلندمرتبه حرف‌های بسیاری زده‌اند. به شما می‌گویم افراد چطور می‌توانند ثابت کنند حرفی را خودشان زده‌اند: با عمل به آن.

سنکا، نامه‌های اخلاقی، ۱۰۸. ۳۵؛ ۳۸

یکی از انتقاداتی که مترجمان و معلمان امروزی به متون رواقی وارد می‌کنند، حجم بالای تکرار است. مثلاً در محافل دانشگاهی، مارکوس اورلیوس را به‌خاطر شباهت بسیار زیاد صحبت‌هایش با دیگر رواقیون نادیده می‌گیرند؛ به این بهانه که صحبت‌هایش از خودش نیست. اما آن‌ها نکته‌ای را متوجه نشده‌اند.

حتی قبل از زمان مارکوس، سنکا هم می‌دانست میان فلاسفه هم‌پوشانی و وام‌گیری نقل‌قول زیاد است. چون فلاسفه‌ی واقعی درگیر نویسندگی و تبدیل‌شدن به صاحب‌معنوی اثر نبودند و بیشتر برای‌شان مهم بود چه چیزهایی برای دانش‌آموزان جواب می‌دهند. علاوه‌براین، باور داشتند آنچه گفته می‌شود کم‌اهمیت‌تر از آن چیزی است که عمل می‌شود.

این قضیه هنوز هم درست است. شما اجازه دارید صحبت‌های تمام فلاسفه را به هر روشی که دوست دارید استفاده کنید (آن‌ها مرده‌اند و برای‌شان مهم نیست). با خیال راحت حذف و اضافه کنید و آن‌ها را به‌دلخواه تغییر دهید. صحبت‌های‌شان را با شرایط واقعی دنیا سازگار کنید. راه اثبات این‌که آنچه را می‌خوانید و می‌نویسید درک کرده‌اید و صحبت‌ها از خودتان است، عمل به آن‌هاست. بگذارید اعمال‌تان آن صحبت‌ها را بیان کنند.

سیزدهم آگست

مسئولیت را بپذیرید و مشکلات‌تان را تمام کنید

مشکلات بسیاری را تحمل کرده‌ای، فقط به‌خاطر این‌که اجازه نداده‌ای عقل کاری را بکند که برای آن آفریده شده است؛ دیگر کافی است!

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۹. ۲۶

چه تعداد از چیزهایی که از وقوع‌شان ترس داشتید اتفاق افتادند؟ چند مرتبه اضطراب شما را مجبور به کاری کرده که بعداً از آن پشیمان شدید؟ چند مرتبه اجازه دادید حسودی، استیصال یا طمع شما را به بیراهه ببرند؟

این‌که بگذاریم عقل روزمان را کنترل کند، به‌نظر زحمت بیشتری می‌طلبد، اما بسیاری از دردسرها را کم می‌کند. چنان‌که بنجامین فرانکلین [۲۵۳] در

تکیه‌کلامش می‌گوید: «یک گرم پیشگیری بهتر از یک کیلوگرم درمان است.»

ذهن شما برای انجام این کار درست شده است؛ کارش تمیزدادن میان چیز مهم و بی‌معنی، نگاه بلندمدت و آشفته‌شدن فقط برای چیزهای ارزشمند است. فقط لازم است از آن استفاده کنید.

چهاردهم آگست

این کارها شوخی نیستند، برای زندگی‌اند

فلسفه چادر سیرک یا صحنه‌ی نمایش نیست. فلسفه نه با صحبت‌ها، بلکه با مسلمات سروکار دارد. برای لذت‌جویی در طول روز یا کم‌کردن ناراحتی اوقات فراغت نیست. فلسفه روح را شکل می‌دهد و می‌سازد، به زندگی نظم می‌بخشد، عمل را هدایت می‌کند، باید و نباید را نشان می‌دهد؛ درحالی‌که ما در شک‌وشبهه سرگردانیم، فلسفه سکان را در دست می‌گیرد. بدون آن کسی نمی‌تواند ترس و غم را از زندگی حذف کند. هر ساعت هزاران اتفاق می‌افتند که هر کدام به توصیه نیاز دارند و این توصیه‌ها را باید در فلسفه جست‌وجو کرد.

سنکا، نامه‌های اخلاقی، ۱۶. ۳

داستانی درباره‌ی کاتوی بزرگ [۲۵۴]، پدر بزرگ کاتوی جوان که به یکی از شخصیت‌های برجسته‌ی روم تبدیل شد، به این قرار نقل می‌شود: روزی کاتو از زبان فیلسوف شک‌گرا، کارنیادیس [۲۵۵]، که شاعرانه بر اهمیت عدالت تأکید می‌کرد، سخنرانی بسیار خوبی شنید. اما روز بعد کاتو دید کارنیادیس درباره‌ی مشکلات عدالت بحث می‌کرد؛ می‌گفت عدالت چیزی بیشتر از ابزار ایجاد نظم و مخلوق خود جامعه نیست. کاتو از این مدل «فیلسوف» تعجب کرد؛ کسی که موضوع مهمی مثل عدالت را دستمایه‌ی مباحثه‌ای کرده بود که روزی برای آن و روزی علیه آن صحبت کند، صرفاً برای نمایش بازی کردن. هدف واقعاً چه بود؟

سپس در مجلس سنا توافق جمع‌ای را جلب کرد که کارنیادیس به آتن پس فرستاده شود تا دیگر نتواند جوانان رومی را با حيله‌های سخنوری فاسد کند. در نظر رواقیون، صحبت‌کردن بی‌هدف درباره‌ی یک موضوع، یعنی باورداشتن به، یا بحث‌کردن درباره‌ی دو مفهوم متضاد، اتلاف احمقانه‌ی وقت، نیرو و باور است. همان‌طور که سنکا می‌گوید، فلسفه ترفندی سرگرم‌کننده نیست، برای استفاده است، برای زندگی.

پانزدهم آگست

دادگاه ذهن شما

این مطلب را سریع و در چند کلمه می‌شود آموزش داد: اخلاق تنها خوبی دنیاست؛ خوبی بدون اخلاق نیست و اخلاق در قسمتِ عالی وجود ساکن است: قسمت عقلانی. اخلاق چیست؟ قضاوتِ صحیح و باثبات. چرا که تمام تکانش‌ها از همین سرچشمه می‌گیرند و با استفاده از آن، ظواهری که تکانش‌ها را به جریان می‌اندازند مشخص خواهند شد.

سنگا، نامه‌های اخلاقی، ۷۱. ۳۲

به کسی فکر کنید که شخصیت بسیار محکمی دارد. چرا او این قدر خوب و قابل اعتماد و قابل اتکا است؟ چرا همه او را دوست دارند؟ شاید این الگو را مشاهده کنید: ثبات قدم. آن فرد فقط در هنگام آسانی راست‌گو نیست، فقط وقتی لازم است کنارتان نیست؛ خصوصیتی که او را ستودنی می‌کنند در همه‌ی اعمالش بارزند (در تمام تکانش‌ها به جریان می‌افتند).

چرا برای افرادی مثل روزولت احترام قائلیم؟ به خاطر این نیست که یک بار شجاع بوده یا یک بار جسور بوده یا یک بار سرسخت. به خاطر این است که آن خصوصیات در همه‌ی داستان‌های منقول از او حضور دارند: وقتی جوان و ضعیف بود، بوکسور شد؛ وقتی جوان‌تر و شکننده بود، هر روز در خانه تمرین می‌کرد؛ وقتی مادر و همسرش را در یک روز از دست داد، رفت و در مرتع چوپانی کرد؛ و الی آخر.

شما حاصل تمام رفتارهای‌تان هستید و آن چیزهایی که از آن‌ها نشئت می‌گیرند، یعنی تکانش‌ها، منعکس‌کننده‌ی اعمال‌تان هستند. عاقلانه انتخاب کنید.

شانزدهم آگست

هر چیزی می‌تواند مزیت باشد

همان‌طور که طبیعت به هر کس قدرت‌های عقلانی داده است، به ما نیز این قدرت را داده است. طبیعت هر مانع یا تضاد را با هدف خودش سازگار می‌کند، جایگاه آن را در مسیر سرنوشت، با همکاری خودش مشخص می‌کند؛ پس هر موجود عاقلی می‌تواند هر مانعی را به مواد اولیه‌ی لازم برای رسیدن به هدف خودش تبدیل کند. مارکوس اورلیوس، تأملات، ۸. ۳۵

با صدوشت سانتی‌متر قد، ماگسی بوگز [۲۵۶] کوتاه‌ترین بازیکن حرفه‌ای تاریخ بسکتبال است. در مسیر حرفه‌ای، بوگز بارها مسخره شده، دست‌کم گرفته شده و نتوانسته است در تیم‌هایی بازی کند.

اما بوگز با استفاده از همان قد توانست به شهرت ملی دست یابد. برخی قدوقواری کوتاهش را بدشانسی می‌دانستند، اما نگاه خودش به آن به‌مثابه‌ی نوعی

موهبت بود. بوگز مزیت‌های قد کوتاه را فهمید. در زمین بسکتبال، جثه‌ی کوچک محاسن زیادی دارد: سرعت و چابکی و توانایی گرفتن توپ از بازیکنی که انتظار ندارد (و بسیار بلندتر است)؛ چون بسیاری از بازیکنان او را دست‌کم می‌گرفتند.

این روش نمی‌تواند برای زندگی‌تان مفید باشد؟ فکر می‌کنید چه چیزهایی جلوی پیشرفت‌تان را گرفته‌اند درحالی‌که ممکن است منبع مخفی قدرت باشند؟

هفدهم آگست

همین‌جا دست‌وپازدن را متوقف کنید

چراکه چیزی خارج از حوزه‌ی انتخاب عقلانی نمی‌تواند به آن آسیب برساند یا متوقفش کند؛ فقط انتخاب عقلانی من می‌تواند چنین بلایی سر خودش بیاورد. اگر هر وقت شکست می‌خوریم این قضیه را به یاد بیاوریم، فقط خودمان را سرزنش کنیم و بدانیم چیزی جز عقیده نمی‌تواند ذهن را آشفته و ناراحت کند، به خدا قسم پیشرفت خواهیم کرد.

اپیکتتوس، گفتارها، ۳. ۱۹. ۲-۳

امروز تلاش کنید هیچ‌کس یا هیچ‌چیز را سرزنش نکنید: کسی خلاف دستور عمل می‌کند، تقصیر شماست که توقع دیگری داشته‌اید؛ کسی حرف بد می‌زند، حساسیت شما حرف او را بی‌ادبانه تعبیر می‌کند؛ سهام‌تان ضرر زیادی می‌کند، چه توقعی از سرمایه‌گذاری در بورس داشتید؟ و این‌که پس چرا هر روز وضعیت بازار را بررسی می‌کردید؟ هر چه هست و هر قدر هم اوضاع خراب است، ببینید آیا می‌شود یک روز کامل همه‌چیز را گردن انتخاب‌های عقلانی بیندازید یا نه. اگر یک روز کامل نشد، یک ساعت تلاش کنید. اگر یک ساعت نشد، ده دقیقه تلاش کنید.

از همان‌جایی شروع کنید که لازم است. حتی یک دقیقه هم، پیشرفت در هنر زندگی است.

هجدهم آگست

فقط افراد نادان شتاب می‌کنند

انسان خوب شکست‌ناپذیر است؛ چون اگر قوی‌تر از دیگران نباشد، با شتاب وارد میدان نمی‌شود. اگر اموال ایشان را می‌خواهید، بردارید، عصا و شغل و کالبدشان را هم ببرید، اما هیچ‌وقت نمی‌توانید آن‌ها را از هدف بازدارید یا در دام آنچه از آن پرهیز می‌کنند بیندازیدشان، چراکه تنها مصافی که انسان خوب به آن وارد می‌شود، میدان انتخاب‌های عقلانی است. چطور ممکن است چنین فردی شکست‌ناپذیر نباشد؟

یکی از اصول بنیادی فنون رزمی این است که قدرت نباید ضد قدرت عمل کند؛ یعنی به حریف از نقاط قوتش حمله نکن. اما ما دقیقاً همین کار را می‌کنیم؛ وقتی بدون فکر به دنبال برخی کارهای غیرممکن می‌افتیم، یا اجازه می‌دهیم فرد دیگری برایمان تصمیم بگیرد، یا وقتی به همه چیز بله می‌گوییم.

برخی تصور می‌کنند انتخاب میدان مبارزه ضعف یا مودی‌گری است. چطور ممکن است کم کردن دفعات شکست و تقلیل میزان جراحات‌های غیرلازم ضعف باشد؟ چطور می‌گویید کار درستی نیست؟ به قول معروف، احتیاط شرط عقل است. رواقیون این را انتخاب عقلانی می‌نامند؛ یعنی منطقی باشید! قبل از انتخاب خوب فکر کنید تا شکست ناپذیر شوید.

نوزدهم آگست

دور چیزهای غیرضروری حصار بکشید

گفته شده است که اگر می‌خواهی ذهن آرام داشته باشی، خودت را با چیزهای محدودی مشغول کن. اما بهتر نیست بگوییم به آن چیزی عمل کن که به عنوان موجودی منطقی و آفریده شده برای زندگی اجتماعی برایت ضروری است؟ چرا که این کار نه تنها آرامش ذهنی ناشی از انجام کارهای معدود، بلکه آرامش بالاتر به سبب انجام درست آن‌ها را هم در بر دارد. باتوجه به این که بخش بیشتر حرف‌ها و اعمال ما غیرضروری‌اند، حصار کشیدن دور آن‌ها آرامش و فراغت بسیاری ایجاد می‌کند. در نتیجه فراموش نخواهیم کرد هر لحظه از خودمان بپرسیم آیا این کار جزء غیرضروری‌هاست؟ البته نه فقط به دور اعمال غیرضروری، بلکه به دور افکار غیرضروری هم باید حصار بکشیم تا اقدامات بی‌خود در پی آن‌ها رخ ندهند.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۴. ۲۴

رواقیون راهب نبودند و به دل آرامگاه یا معبد پناه نمی‌بردند؛ آن‌ها سیاست‌مدار، تاجر، سرباز و هنرمند بودند. فلسفه را در بحبوحه‌ی مشغله‌های زندگی تمرین می‌کردند، شبیه کاری که شما تلاش می‌کنید انجام دهید.

کلید دستیابی به این هدف حذف بی‌رحمانه‌ی چیزهای غیرضروری از زندگی است؛ آنچه غرور ما را مجبور به انجامش می‌کند، آنچه طمع از ما طلب می‌کند، آنچه بی‌انضباطی برای ما به بار می‌آورد، آنچه بی‌جرئتی نمی‌گذارد به آن نه بگوییم. ما باید تمام این چیزها را از زندگی حذف کنیم.

بیستم آگست

جایی که مهم است

باید در هر زمینه‌ای از درون متفاوت باشیم، اما لباس بیرون‌مان باید با مردمان دیگر یکدست باشد.

سنگا، نامه‌های اخلاقی، ۲.۵

دیوژن کلبی فیلسوف بحث‌برانگیزی بود که مثل بی‌خانمان‌ها در خیابان‌ها می‌گشت. هنوز بعد از چند هزار سال حرف‌های او ما را به فکر می‌اندازند. اما اگر در همان زمان او را می‌دیدیم، با خودمان می‌گفتیم: این دیوانه دیگر کیست؟

افراط در فلسفه و سوسه‌انگیز است، اما چه فایده‌ای دارد؟ درحقیقت مخالفت با اصول اجتماعی فرد را منزوی می‌کند و حتی برایش خطرناک است. مهم‌تر این‌که تغییرات بیرونی، یعنی چیزهایی مثل لباس، خودرو و آراستگی، شاید به‌نظر مهم باشند، اما در قیاس با تغییرات درونی کاملاً سطحی‌اند؛ تغییرات درونی را فقط خودمان متوجه می‌شویم.

بیست و یکم آگست

از قبل خودتان را شکست‌خورده ندانید

برای روح مخرب است که نگران آینده باشد و قبل از وقوع اتفاقات خودش را شکست‌خورده ببیند؛ درحالی‌که همواره نگران باشد آنچه مطلوب اوست تا آخر برایش باقی خواهند ماند. چنین روحی هیچ‌وقت آرام نخواهد شد؛ با انتظار برای آینده توانایی لذت‌بردن از حال را از دست می‌دهد.

سنگا، نامه‌های اخلاقی، ۹۸. ۵ب-۶الف

اگر به نگرانی‌تان درباره‌ی برخی اتفاقاتِ بد که شاید بعداً رخ بدهند فکر کنید، تعجب خواهید کرد. انتظار یعنی چیزی هنوز رخ نداده است، پس این‌که قبل از حادثه نگران باشید، کاملاً انتخابی و داوطلبانه است. اما این کاری است که می‌کنیم: ناخن‌ها را می‌جویم، دل‌پیچیده می‌گیریم و دیگران را با بی‌ادبی از خودمان می‌رانیم. چرا؟ چون شاید اتفاق بدی بیفتد.

انسان عمل‌گرا، یعنی کسی که واقع‌گرا باشد، وقت برای چنین کارهای احمقانه‌ای ندارد. انسان عمل‌گرا نمی‌تواند نگران تمام احتمالات باشد. لحظه‌ای فکر کنید: در بهترین حالت، اگر در نهایت اوضاع بهتر از انتظار باشد، وقت‌مان را با ترس بی‌فایده هدر داده‌ایم و در بدترین حالت، به انتخاب خودمان، زمان بیشتری ناراحتی کشیده‌ایم.

نیز فکر کنید چه استفاده‌های بهتری می‌شد از آن زمان کرد. می‌خواهید روزی را که ممکن است آخرین روزتان باشد، با نگرانی سپری کنید؟ وقتی دیگران لبه‌ی صندلی نشسته‌اند و منفعل نگران اتفاقات آینده‌اند، شما در چه زمینه‌هایی می‌توانید پیشرفت کنید؟ بگذارید خبرها هر وقت می‌خواهند به شما برسند؛ آن قدر مشغول کار باشید که برای‌تان اهمیت نداشته باشند.

بیست و دوم آگست

برای چیزهای جزئی غصه نخورید

ضروری است توجهی که خرج چیزی می‌کنی، متناسب با ارزش آن باشد، چراکه به این شکل خسته و تسلیم نخواهی شد، اگر خود را بیش از حد مشغول چیزهای کم‌ارزش‌تر نکرده باشی.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۴. ۳۲

در سال ۱۹۹۷، روان‌درمانگری به نام ریچارد کارلسون [۲۵۷] کتابی منتشر کرد با نام برای چیزهای جزئی غصه نخورید... و همه‌ی چیزها جزئی‌اند [۲۵۸]. کتاب سریعاً به فروش بالایی رسید و سال‌های زیادی در فهرست پرفروش‌ها ماند و در نهایت میلیون‌ها جلد به زبان‌های مختلف فروخت.

چه کتاب را چه بخوانید چه نخوانید، بیان پرمغز کارلسون از این ایده ارزش به‌خاطر سپردن دارد. حتماً کورنلیوس فرانکو (معلم سخنوری مارکوس) هم موافق می‌بود که این راه بهتری برای بیان همان حکمتی است که شاگردش در نقل‌قول بالا بیان می‌کند. آن‌ها هر دو یک چیز می‌گویند: وقت‌تان را (ارزشمندترین و بی‌بازگشت‌ترین سرمایه‌تان را) برای چیزهای غیرمهم صرف نکنید. کارهایی که مهم نیستند اما مجبور به انجام‌شان هستید چه؟ کمترین زمان و نگرانی لازم را برای‌شان صرف کنید.

اگر به وقایع بیشتر از آنچه ارزشش را دارند وقت و نیرو اختصاص بدهید، دیگر ناچیز و جزئی نخواهند بود. شما آن‌ها را مهم و زندگی‌تان را برای‌شان صرف کرده‌اید. نیز متأسفانه چیزهای مهم، یعنی خانواده، سلامتی و مسئولیت‌ها را با کاستن از زمان و نیروی مربوط‌شان، به چیزهای جزئی تبدیل کرده‌اید.

بیست و سوم آگست

به منافع خودتان مربوط است

پس توضیح دهید چرا فرد خردمند نباید مست شود، نه با استفاده از کلمات، بلکه با استفاده از مسلمات زشتی و کراهت مستی. به راحتی می‌شود ثابت کرد

به اصطلاح لذت‌ها، اگر از حد خودشان خارج شوند، چیزی جز عذاب نخواهند بود.

سنکا، نامه‌های اخلاقی، ۸۳. ۲۷

روشی بی‌اثرتر از موعظه برای متقاعد کردن افراد هست؟ چیزی بی‌روح‌تر از مفاهیم انتزاعی داریم؟ به‌خاطر همین است که رواقیون نمی‌گویند «این کار را نکن، گناه دارد»، بلکه می‌گویند «این کار را نکن، چون ناراحت خواهد کرد». نمی‌گویند «لذت‌ها لذت‌بخش نیستند»، بلکه می‌گویند «لذت‌جویی بی‌حدومرز تبدیل به عذاب می‌شود». روش متقاعد کردن آن‌ها مطابق با این جمله در کتاب ۴۸ قانون قدرت است: «افراد را با بیان منفعت خودشان متقاعد کنید، نه از طریق شفقت یا قدردانی». اگر قرار است کسی را تغییر دهید یا متقاعدش کنید فلان کار را به‌شکل دیگری انجام دهد، به یاد داشته باشید منافع او اهرم بسیار مؤثری است؛ فلان کار بد نیست، بلکه به نفعش است آن کار را به‌شکل دیگری انجام بدهد. همچنین فقط موعظه نکنید، در عمل هم نشان دهید.

تصور کنید اگر همین دیدگاه را بر خودتان اعمال کنید چه خواهد شد!

بیست و چهارم آگست

غارت از تمام سرمایه‌ها

هیچ‌وقت بابت نقل حرفی خوب از نویسنده‌ای بد شرمگین نخواهم شد.

سنکا، در باب آرامش ذهن، ۱۱. ۸

یکی از نکات جالب درباره‌ی نوشته‌ها و نامه‌های سنکا، حجم بالای نقل‌قول‌های او از اپیکور^[۲۵۹] فیلسوف است. چرا جالب است؟ چون رواقی‌گری و لذت‌گرایی دو فلسفه‌ی متضادند! (البته درباره‌ی اختلافات بین این دو، هرچند مهم‌اند، غلو شده است.)

اما سنکا عادت روشنی داشت؛ او فقط به دنبال دانش بود، همین و بس. مهم نبود از چه منبعی. این موضوعی است که بسیاری از بنیادگرایان، بنیادگرایان مذهبی، فلسفی یا دیگر حوزه‌ها از درک آن غافل‌اند. چه فرقی دارد فلان دانش از رواقیون رسیده باشد یا کاملاً با معیارهای رواقیون منطبق باشد؟ مهم این است که آیا زندگی شما را بهتر می‌کند؟ آیا خود شما را بهتر می‌کند؟

اگر امروز بی‌خیال منبع و گوینده شوید، چه چیزهای بیشتری خواهید آموخت؟ اگر فقط بر شایستگی تمرکز کنید، چقدر چیزهای بیشتری خواهید دید؟

بیست و پنجم آگست

به گذشته احترام بگذارید، اما پذیرای آینده باشید

آیا در مسیر گذشتگان قدم نخواهید گذاشت؟ مسلماً من از راه قدیمی حرکت می‌کنم، اما اگر مسیری هموارتر و کوتاه‌تر پیدا کنم، جهتم را عوض خواهم کرد. کسانی که این راه‌ها را درست کرده‌اند، اربابان ما نیستند، بلکه راهنمای ما هستند. حقیقت خود را به همه نشان می‌دهد و هیچ‌وقت در انحصار فرد خاصی نبوده است. سنکا، نامه‌های اخلاقی، ۱۱.۳۳

سنت‌ها معمولاً روش‌هایی‌اند که در گذر زمان به‌عنوان بهترین روش انجام کاری خاص به اثبات رسیده‌اند. اما بدانید افکار محافظه‌کارانه و سنتی امروز زمانی بحث‌برانگیز، پیشرو و بدیع بوده‌اند؛ به همین دلیل نباید از امتحان ایده‌های جدید بترسیم. سنکا شاید به مطالب فلسفی جدیدی برخورد و آن‌ها را پذیرفته که آموزه‌های زنون یا کلئانتس را بسط می‌داده‌اند. درمورد ما، شاید دستاورد جدیدی در روان‌شناسی، آموزه‌های سنکا یا مارکوس اورلیوس را بهبود بخشد. اگر این افکار جدید صحیح‌تر و بهترند، آن‌ها را بپذیرید؛ از آن‌ها استفاده کنید. لازم نیست زندانی پیرمردهای مرده‌ای باشید که دوهزار سال قبل دست از آموختن کشیده‌اند.

بیست و ششم آگست

به دنبال کشتی شکستگی

من قبل از سوار شدن به کشتی گرفتار امواج دریا شدم... سفر به من فهماند چه میزان از چیزهایی که داریم غیرضروری‌اند و اگر لازم باشد، چقدر راحت می‌توانیم خودمان را از شر آن‌ها خلاص کنیم و هیچ‌وقت دچار خسارت نشویم. سنکا، نامه‌های اخلاقی، ۱.۸۷

زنون که عموماً به‌عنوان مؤسس مکتب رواقی شناخته می‌شود، قبل از شروع فلسفه، بازرگان بود. در سفری بین فنیقیه [۲۶۰] و بندر پیرانوس [۲۶۱]، کشتی او و تمام بارش غرق شدند. زنون در کتاب‌فروشی‌ای در آتن با فلسفه‌ی سقراط و بعداً با فلسفه‌ی فیلسوف آتنی، کراتیس [۲۶۲] آشنا شد. این عوامل مسیر زندگی‌اش را کاملاً عوض کردند و باعث شدند در نهایت پایه‌گذار اصول و معیارهایی باشد که امروزه به نام رواقی‌گری می‌شناسیم. طبق ادعای زندگی‌نامه‌نویس دوران

باستان، دیوژن لائرتی، زنون به شوخی می‌گفته است: «حالا که کشتی‌ام غرق شده است، سفر خوبی دارم.» طبق سند دیگری، زنون گفته است: «مرحبا ای سرنوشت که مرا به فلسفه رساندی!»

رواقیون وقتی می‌گفتند ما باید در هنگام عمل تبصره‌ی معکوس هم داشته باشیم و حتی ناگوارترین اتفاقات هم ممکن است درنهایت بهترین آن‌ها باشند، گمانه‌زنی و سخنرانی نمی‌کردند؛ تمام این فلسفه برپایه‌ی همین تفکر بنا شده است.

بیست‌وهفتم آگست

خنده یا گریه؟

هراکلیتوس هر وقت از خانه بیرون می‌رفت و وارد اجتماع می‌شد، اشک می‌ریخت. دموکریتوس [۲۶۳] می‌خندید. یکی همه‌چیز را نمایش بدبختی می‌دید، دیگری نمایش حماقت. پس ما باید راحت‌تر به مسائل نگاه کنیم، چون خندیدن به زندگی آدم‌وارتر از زاری کردن برای آن است.

سنگا، در باب آرامش ذهن، ۲.۱۵

آیا این داستان ریشه‌ی این جمله‌ی معروف است که وقتی خبر مستأصل‌کننده‌ای می‌شنویم می‌گوییم «نمی‌دانم بخندم یا گریه کنم!»؟ رواقیون ناراحتی یا عصبانیت را برای چیزهایی که احساسات ما برای‌شان مهم نیستند بیهوده می‌دانند؛ به‌ویژه وقتی آن احساسات درنهایت باعث می‌شوند حال‌مان خراب‌تر شود.

همچنین این اثباتی است برای رد این نظر که رواقیون عده‌ای پیرمرد خسته و افسرده بودند. حتی اوضاع بسیار خراب بوده است، وقتی دنیا می‌خواست آن‌ها را مجبور به گریه کند، انتخاب می‌کرده‌اند بخندند.

ما هم می‌توانیم مثل دموکریتوس همین را انتخاب کنیم. در هر موقعیتی می‌شود بیشتر از تلخی شوخی پیدا کرد. حداقل شوخی مفید است؛ سنگینی اوضاع را کم می‌کند نه زیاد.

بیست‌وهشتم آگست

رواقی ثروتمند

خالق جهان که قوانین زندگی را برای ما تعیین کرده است، صلاح دیده که ما خوب زندگی کنیم، اما نه در ناز و نعمت. هر چه برای رفاه لازم داریم در اختیارمان است؛ درحالی‌که لوازم تجمل با مشقت و دردسرهای زیادی به دست می‌آیند. بیاپید از این هدیه‌ی طبیعت استفاده کنیم و آن را از بهترین‌ها بدانیم.

سنکا، نامه‌های اخلاقی، ۱۱۹. ۱۵

سنکا حتی در دوره‌ی خودش به این علت که از رواقی‌گری می‌گفت و درعین‌حال یکی از ثروتمندترین افرادِ روم بود، سرزنش می‌شد. او به‌قدری ثروتمند بود که گزارش‌های تاریخی می‌گویند وام‌هایی که به منطقه‌ای می‌داده که اکنون بریتانیاست، شورش بزرگ در آن منطقه برپا کرد. منتقدین او به‌مسخره عنوان «رواقی ثروتمند» را برایش انتخاب کرده بودند.

پاسخ سنکا به این انتقادات ساده بود: شاید ثروت داشته باشم، اما به آن نیازی ندارم. او به ثروت معتاد یا متکی نبوده است. حتی بااین‌که اندوخته‌ی بسیاری داشته، اما میان او و ولخرج‌ها و لذت‌جویان روم فاصله‌ی زیادی زندگی بوده است. چه توجیهش واقعی بوده باشد یا دروغ (یا حتی اگر ریاکاری‌ای بیش نبوده)، الگوی بسیار خوبی برای زندگی در جامعه‌ی مادی‌گرا و ثروت‌گرای امروزی است. این یعنی نگاه عمل‌گرا و نه اخلاق‌زده به ثروت.

ما می‌توانیم بدون این‌که بنده‌ی نازونعمت باشیم، خوب زندگی کنیم. نیز نیازی نیست تصمیم‌هایی بگیریم که مجبورمان کنند کار کنیم و کار کنیم و هر روز بیشتر از یادگیری و تفکر فاصله بگیریم، آن‌هم فقط برای این‌که پول بیشتری دربیاوریم تا چیزهایی را که لازم نداریم بخریم. قانونی وجود ندارد که بگوید موفقیت اقتصادی باید مترادف با زندگی بسیار سطح‌بالا باشد. به خاطر داشته باشید آدمیزاد می‌تواند با چیزهای کم هم خوش‌حال باشد.

بیست‌ونهم آگست

چیزی نخواستن مساوی است با همه‌چیزداشتن

هیچ‌کس نمی‌تواند همه‌ی چیزهایی را که می‌خواهد داشته باشد، اما می‌تواند آنچه را ندارد نخواهد و با نشاط از آنچه دارد استفاده کند.

سنکا، نامه‌های اخلاقی، ۱۲۳. ۳

آدم پول‌داری هست که بتواند همه‌چیز را بخرد؟ مسلماً خیر. حتی پول‌دارترین آدم‌ها هم موفق نمی‌شوند احترام، وقار، عشق و بسیاری چیزهای دیگری را که خریدنی نیستند به دست بیاورند.

اگر ثروت بی‌نهایت قرار نیست شما را به همه‌ی خواسته‌های‌تان برساند، پس باید چه‌کار کرد؟ آیا راه دیگری برای حل این معادله هست؟ رواقیون راه‌حل دیگری دارند: تغییر خواسته‌ها. با تغییر تفکرتان می‌توانید به این هدف برسید. جان دی راکفلر^[۲۶۴]، کسی که پولش از پارو بالا می‌رفت، معتقد بود: «ثروت

فرد باید بر اساس رابطه‌ی میان آرزوها و مخارج او با درآمدش محاسبه شود. اگر کسی ده دلار درآمد و همه‌ی چیزهایی را که می‌خواهد هم در اختیار دارد، او واقعاً ثروتمند است.»

امروز می‌توانید ثروت‌تان را بیشتر کنید، یا این‌که میان‌بر بزنید و کمتر بخواهید.

سی‌ام آگست

وقتی حس تنبلی دارید

هر چه را لازم باشد انجام شود، اخلاق می‌تواند فوری و با جسارت انجام دهد. همه این را نشانه‌ی حماقت می‌بینند که فردی با روحیه‌ی تنبلی و غرغر کاری را شروع کند یا بدن را به سمتی و ذهن را به سمت دیگری هل بدهد که درمیان تکانش‌های بسیار مختلف تکه‌تکه شود.

سنکا، نامه‌های اخلاقی، ۳۱. ب-۳۲

اگر کاری را شروع کردید و بلافاصله حس ناراحتی و تنبلی به‌تان دست داد، اول از خودتان بپرسید: چرا این کار را می‌کنم؟ اگر کار واقعاً ضروری است، از خودتان بپرسید: پشت بی‌میلی من چیست؟ ترس؟ لج؟ خستگی؟

به امید این‌که کسی خواهد آمد و شما را از شر کاری که دوست ندارید خلاص خواهد کرد، به انجام آن فعالیت ادامه ندهید. یا این‌که منتظر باشید کسی درباره‌ی اهمیت کار به شما توضیح بدهد. نباید با زبان بگویید بله و با عمل بگویید نه. در سال ۲۰۰۵، اواسط مسیرِ اپل به سمت تبدیل شدن به یکی از گران‌ترین شرکت‌های دنیا، استیو جابز [۲۶۵] به مجله‌ی هفته‌ی تجارت [۲۶۶] گفت: «کیفیت از کمیت بسیار بهتر است... یک گل بهتر از دو ضربه‌ی محکم است.»

سی‌ویکم آگست

خطاهای خودتان را هم در نظر بگیرید

هر وقت از کار اشتباه دیگران عصبانی شدی، بلافاصله به خطاهای خود رجوع کن؛ مثل نگاه مثبت به پول یا لذت یا کمی شهرت، هر شکلی که هست. با فکر کردن به این قضیه، سریعاً عصبانیتت از بین می‌رود و باعث می‌شود انگیزه‌ی کارِ آن‌ها را بررسی کنی و نتیجه بگیری مگر می‌توانسته‌اند کار دیگری هم انجام دهند؟ یا حتی اگر توانایی داشتی، اجبار را از شانه‌ی ایشان بردار.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۱۰. ۳۰

قبل‌تر گفتیم که سقراط معتقد بود «هیچ‌کس به اراده‌ی خودش خطا نمی‌کند». بهترین اثبات برای این فرضیه تمام دفعاتی‌اند که من و شما بدون بدجنسی یا سوءنیت کارهای اشتباهی کرده‌ایم. یادتان است؟ وقتی بداخلاقی کردید، چون دو روز بود نخواستید بودید؛ وقتی به‌خاطر اطلاعات اشتباه رفتار اشتباه کرده بودید؛ وقتی هوایی شدید، فراموش کردید، متوجه نشدید و الی آخر.

برای همین است که نباید دیگران را قضاوت کنیم و به آن‌ها برچسب دشمنی بزنیم. به همان اندازه که در حق خودتان بخشنده‌اید، در حق آن‌ها هم بخشنده باشید. چیزی را که برای خودتان می‌خواهید، برای آن‌ها هم بخواهید تا بتوانید با دیگران کار کنید و از استعدادهای آن‌ها بهره ببرید.

بخش سوم: شاخه‌ی اراده

سپتامبر: بردباری و مقاومت

یکم سپتامبر

روح قوی بهتر از شانس خوب است

روح منطقی قدرتمندتر از هر اقبالی است؛ خودش آموزش را هدایت می‌کند و خودش عامل خوشبختی یا بدبختی خودش است.

سنکا، نامه‌های اخلاقی، ۹۸. ۲ب

کاتوی جوان به‌حدی پول داشت که بتواند البسه‌ی عالی بپوشد، اما معمولاً پابره‌نه در شهر می‌چرخید و به این‌که دیگران چه فکری درباره‌ی او می‌کنند اهمیت نمی‌داد. می‌توانست بهترین غذاها را بخورد، اما انتخاب کرده بود غذای ساده بخورد. چه در باران و چه در گرمای آفتاب، به‌انتخاب خود، بدون کلاه از خانه خارج می‌شد.

چرا؟ چون کاتو داشت روحش را برای مقاوم و قوی‌بودن تمرین می‌داد. به‌طور خاص به‌دنبال آموختن بی‌اعتنایی بود: دیدگاه «هر چه پیش آید خوش آید» که برای رتق‌وفتق امور ارتش، رفت‌وآمد در فروم و مجلس سنا و در زندگی به‌عنوان یک پدر و یک سیاست‌مدار به او بسیار کمک می‌کرد.

این تمرینات او را برای هر شرایط و اقبالی آماده می‌کردند. اگر ما هم تمرین کنیم و آماده شویم، قوی‌تر خواهیم شد.

دوم سپتامبر

مکتب فیلسوف نوعی بیمارستان است

جماعت! سالن خطابه‌ی فلاسفه بیمارستان است؛ هنگام خروج از این بیمارستان نباید خوش‌حال باشید، بلکه باید درد داشته باشید، چون روزی که وارد آن شدید، مریض‌احوال بودید.

ایپیکتتوس، گفتارها، ۳. ۲۳. ۳۰

آیا تابه‌حال فیزیوتراپی یا مرکز بازپروری را تجربه کرده‌اید؟ هر قدر هم افراد زیادی آن‌جا باشند و هر معنایی که اسامی این مراکز داشته باشند، بازهم

جای خوبی برای ماندن نیست. انگار درمان شدن درد دارد. متخصصان آموزش دیده می‌دانند دقیقاً کجا را فشار بدهند و کجا را تحت فشار نگه دارند تا نقاط ضعف بیمار بهبود پیدا کنند و قسمت‌های تحلیل‌رفته تحریک شوند.

فلسفه‌ی رواقی هم بسیار شبیه این ماجراست. برخی جملات یا تمرینات بر نقاط ضعف‌تان فشار می‌آورند. مسئله شخص شما نیستید؛ این فرایند ذاتاً درد دارد. از این طریق می‌توانید اراده‌ای کسب کنید که با تحمل و استقامت از میان سختی‌های زندگی عبور کنید.

سوم سپتامبر

اول، یک تمرین زمستانی سخت

ما باید یک تمرین سخت زمستانی داشته باشیم و به سمت چیزهایی که برای‌شان آماده نیستیم شتاب نکنیم.

اپیکتتوس، گفتارها، ۱. ۲. ۳۲

پیش از ظهور جنگ‌افزارهای مدرن، معمولاً ارتش‌ها در فصل زمستان منحل می‌شدند. جنگ‌ها شبیه چیزی که امروزه می‌شناسیم نبودند، بلکه بیشتر شامل مجموعه‌ای درگیری و تهاجم جسته‌گریخته می‌شدند که گاهی یکی از آن‌ها بسیار تعیین‌کننده می‌شد.

وقتی اپیکتتوس می‌گوید باید تمرین سخت زمستانی داشته باشیم (با کلمه‌ی یونانی «کیماسکیسای» [۲۶۷]) منظورش این است که نباید سربازی پاره‌وقت (یا اصلاً هیچ چیز پاره‌وقتی) وجود داشته باشد. برای رسیدن به پیروزی، فرد باید تمام وقت و نیرو و سرمایه‌اش را وقف تمرین و آماده‌سازی کند. لبران جیمز [۲۶۸] تابستان‌ها به تعطیلات نمی‌رود؛ در تابستان بر سایر ابعاد ورزشش کار می‌کند. ارتش امریکا سربازهایش را برای آمادگی در زمان جنگ، خارج از زمان جنگ شب و روز تمرین می‌دهد؛ آن‌ها وقتی به میدان می‌روند تا آخر مبارزه می‌کنند.

این قضیه برای من و شما هم صدق می‌کند. نمی‌توانیم بی‌انگیزه و شل‌وول زندگی کنیم. وقتی برای استراحت نیست. حتی تعطیلات آخر هفته هم معنا ندارد. ما همیشه در آمادگی برای تویی هستیم که زندگی به سمت‌مان پرت می‌کند. وقتی هم توپ را به ما پاس داد، آماده‌ایم و تا پایان از حرکت نمی‌ایستیم.

چهارم سپتامبر

از کجا می‌دانید تا به حال امتحان نشده‌اید؟

من شما را بداقبال می‌دانم، چون هیچ‌وقت در ناگواری زندگی نکرده‌اید؛ زندگی را بدون حریف سپری کرده‌اید. پس هیچ‌کس نمی‌داند چه قابلیت‌هایی دارید،

حتی خودتان.

سنگا، در باب مشیت، ۳.۴

بیشتر کسانی که در زندگی دوره‌هایی از سختی را سپری می‌کنند، بعداً از آن دوران با افتخار یاد می‌کنند. باین‌که الان شرایط بسیار راحت‌تری دارند، ممکن است بگویند «یادش به‌خیر». شاید بگویند «یاد جوانی و جیب خالی به‌خیر»، «بهترین اتفاق زندگی‌ام بود» یا «اگر دوباره به عقب برگردم همان کار را تکرار می‌کنم». هر قدر هم سخت، اما دوران سازنده‌ای بوده است. همان سختی‌ها آن افراد را به کسانی تبدیل کرده است که امروز می‌بینیم.

این به‌اصطلاح ناگواری‌ها مزیت دیگری هم دارند. پس از رویارویی و غلبه بر ناگواری، ما درک بهتری از قابلیت‌ها و قدرت‌های درونی خودمان پیدا می‌کنیم. عبور از آزمون آتش قدرت‌بخش است، چراکه می‌دانید در آینده خواهید توانست با مشکلاتی از این‌دست روبه‌رو شوید. نیچه می‌گوید: «آنچه من را نکشد، قوی‌ترم خواهد کرد». پس اگر امروز اوضاع به‌نظر سخت می‌رسد و شاید بخت با شما یار نباشد، نیازی به نگرانی نیست. ممکن است امروز یکی از همان تجارب سازنده‌ای باشد که بعداً قدردانش خواهید بود.

پنجم سپتامبر

بر آن چیزی تمرکز کنید که فقط مال شماست

به خاطر داشته باشید اگر آنچه را ذاتاً در بند است آزاد تلقی کنید و آنچه را در اختیار شما نیست مال خود، گرفتار و ناکام خواهید بود و خدایان و مردم را باهم سرزنش خواهید کرد. اما اگر فقط آنچه را در اختیار دارید مال خود بپندارید و آنچه را در اختیار دیگران است مال دیگران، کسی نخواهد توانست شما را مجبور یا متوقف کند، کسی را سرزنش یا متهم نخواهد کرد، خلاف اراده‌ی خودتان کاری انجام نخواهد داد، دشمن نخواهد داشت و کسی به شما آسیب نخواهد زد، چون هیچ صدمه‌ای بر شما اثر نخواهد کرد.

ایککتوس، انکریدیون، ۳.۱

سروان جیمز استاکدیل پس از سقوط هواپیما در ویتنام، هفت‌سال‌ونیم در اردوگاه‌های مختلف زندانی بود. شکنجه‌های زیادی شد، اما تحمل کرد. وقتی دشمن می‌خواست او را به صحبت در ویدیوئی تبلیغاتی اجبار کند، عمداً خودش را به‌شدت مجروح کرد تا آن اتفاق ممکن نشود.

وقتی به هواپیمایش شلیک شد، استاکدیل به خودش گفت دارد وارد دنیای اپیکتتوس می‌شود. منظورش این نبود که در همایش فلسفه شرکت کرده است؛ او می‌دانست بعد از سقوط چه اتفاقاتی برایش خواهند افتاد و می‌دانست زنده ماندن آسان نخواهد بود.

در مصاحبه با جیم کالینز [۲۶۹]، برای کتاب از خوب به عالی [۲۷۰]، استاکدیل توضیح می‌دهد یک گروه در زندان بیشتر از همه سختی می‌کشیدند: «افراد خوش‌بین... کسانی که می‌گفتند تا قبل از کریسمس آزاد خواهیم شد. بعد کریسمس می‌آمد و می‌رفت. سپس می‌گفتند تا عید پاک آزاد خواهیم شد و عید پاک می‌آمد و می‌رفت. بعد هم عید شکرگزاری و بعد دوباره کریسمس. درنهایت با دلی شکسته جان می‌دادند.»

اما استاکدیل استقامت کرد و زنده ماند. آرزوهایش را سرکوب کرد و فقط بر آنچه تحت کنترلش بود تمرکز کرد: خودش.

ششم سپتامبر

دیگران می‌توانند غل‌وزنجیرتان کنند، اما...

شما می‌توانید پایم را زنجیر کنید، اما حتی زئوس [۲۷۱] هم نمی‌تواند آزادی انتخاب را از من بگیرد.

اپیکتتوس، گفتارها، ۱.۱. ۲۳

گفته می‌شود اپیکتتوس به‌خاطر اسارت در زمان بردگی، هنگام راه‌رفتن کمی لنگ می‌زد. دوهزار سال بعد، پای جیمز استاکدیل هم در اسارت زنجیر شد (و دستانش از پشت بسته و از سقف آویزان بود و دست‌هایش مدام از مفصل‌شان کشیده می‌شد). سناتور آینده جان مک‌کین [۲۷۲] هم در همان زندان و تحت همان شکنجه‌ها بود. چون پدرش معروف بود، ویتنامی‌ها مکرر به او پیشنهاد می‌دادند افرادش را رها کند و زودتر آزاد شود. او هم آزادی انتخاب را برای خودش حفظ کرد و وسوسه‌ها را پس زد؛ حتی وقتی به‌معنی از دست دادن آزادی فیزیکی‌ای بود که حتماً آرزویش را داشت.

هیچ‌کدام از این سه مرد کم نیاوردند. کسی نتوانست آن‌ها را وادار کند اصول‌شان را زیر پا بگذارند. این همان است که شاید کسی بتواند زنجیرتان کند، اما نمی‌تواند تغییرتان دهد. حتی تحت بدترین شکنجه‌ها، قدرت ما روی ذهن و روی انتخاب‌مان از بین نمی‌رود؛ فقط ممکن است از آن چشم‌پوشیم.

هفتم سپتامبر

قدرت پنهان ما

در نظر بگیرید چه‌کسی هستید. بالاتر از همه، انسانید و قدرتی بزرگ‌تر از انتخاب عقلانی‌تان ندارید؛ همین قدرت بقیه‌ی چیزها را نگهبانی می‌کند و از

بند هر اربابی آزاد است.

اپیکتتوس، گفتارها، ۲. ۱۰. ۱

ویکتور فرانکل روان‌شناسی است که در جنگ جهانی در اردوگاه‌های کار اجباری مختلفی از جمله آشویتز زندانی بوده است. خانواده و همسرش کشته شده بودند، نتیجه‌ی سال‌ها کارش از بین رفته بود، و آزادی‌اش را هم از او گرفته بودند. به معنی واقعی کلمه چیزی برای از دست دادن نداشت. اما بعد از تأمل بسیار متوجه شد هنوز یک چیز دارد: قدرت تعیین معنای این رنج. حتی نازی‌ها هم نمی‌توانستند این قدرت را از او بگیرند.

بعداً فرانکل متوجه شد حتی در آن شرایط هم نکات مثبتی پیدا می‌شوند؛ در آن‌جا موقعیت امتحان کردن (و شاید بازنگری) نظریه‌های روان‌شناسی‌اش را داشت و هنوز هم می‌توانست به دیگران خدمت کند. و مایه‌ی تسلی‌اش بود که خانواده‌اش رنجی را که او در آن اردوگاه می‌کشید تجربه نمی‌کردند.

قدرت پنهان شما توانایی استفاده از منطق و تصمیم‌گیری است، هر قدر کوچک یا محدود. به جوهری از زندگی فکر کنید که در آن‌ها تحت زور یا اجبار قرار می‌گیرید. انتخاب‌های پیش‌روی‌تان چه چیزهایی‌اند؟ اگر به این مسئله فکر کنید، از کثرت انتخاب‌های‌تان تعجب خواهید کرد. آیا از موقعیت استفاده می‌کنید؟ آیا به دنبال نکات مثبت هستید؟

هشتم سپتامبر

گول بخت و اقبال را نخورید

کسی را بخت و اقبال نبود نمی‌کند مگر او فریبش را بخورد... کسانی که در شادکامی از خود بی‌خود نمی‌شوند، با تغییرات حال‌شان عوض نمی‌شود. انسان باثبات مقابل هر دو موقعیت (خوب یا بد) روحیه‌ی شکست‌ناپذیری را حفظ می‌کند، چون دقیقاً در زمان کامروایی است که انسان قدرت خودش در مقابل سختی‌ها را ثابت می‌کند.

سنکا، تسلیت به هلويا [۲۷۳]، ۵. ۴ب، ۵ب-۶

سنکا در سال ۴۱ میلادی از روم به جزیره‌ی کرس [۲۷۴] تبعید شد؛ علت دقیق این تبعید را نمی‌دانیم، اما شایعات از رابطه‌ای بین او و خواهر فرمانروا می‌گویند. مدتی بعد به مادرش نامه‌ای می‌نویسد تا او را از نگرانی خارج کند و کمی تسلا ببخشد. اما در نامه‌ها به صور مختلف انگار دارد با خودش هم صحبت می‌کند؛ کمی خودش را برای ضعف در تحمل این ناگواری غیرمنتظره سرزنش می‌کند.

سِنکا در زمینه‌های سیاسی و اجتماعی به موفقیت‌هایی دست پیدا کرده بود. و احتمالاً بعد از آن به دنبال برخی لذات مادی رفته بود. حالا او و خانواده‌اش باید با عواقب این مسائل روبه‌رو می‌شدند؛ همان‌طور که من و شما هم باید با عواقب رفتارها و خطرهای مان روبه‌رو شویم.

عکس‌العمل سِنکا چه بود؟ چطور با قضیه کنار آمد؟ اول این‌که به جای ناله‌کردن، سعی کرد مادرش را آرام کند. با این‌که برخی دیگر از نامه‌ها نشان می‌دهند او برای بازگشت به روم و قدرت تمنا می‌کرده است (خواسته‌ای که در نهایت اجابت شد)، به نظر می‌رسد بی‌آبرویی و درد تبعید را خوب تحمل کرده بوده است. فلسفه‌ای که سال‌ها تمرینش می‌کرد، او را برای شرایط سخت آماده کرده و قاطعیت و صبر موردنیاز برای تحمل این شرایط را به او داده بود. وقتی دوباره قدرتمند و ثروتمند شد، فلسفه به او اجازه نداد شرایط را بدیهی فرض کند و به آن وابسته شود. این به نفعش بود، چون سرنوشت هنوز غافل‌گیری دیگری برایش داشت. وقتی فروانروای جدید با او بد شد، فلسفه دوباره سِنکا را آماده کرده بود.

نهم سپتامبر

از چیزی جز خودِ ترس نترسید

اگر اجازه دهیم ترس‌ها بر ما مسلط شوند، برای زنده ماندن دلیلی نیست و پایانی بر ناکامی نخواهد بود.

سِنکا، نامه‌های اخلاقی، ۱۳. ۱۲ب

در روزهای اول دوره‌ای که بعداً به عنوان رکود بزرگ [۲۷۵] شناخته شد، رئیس‌جمهور جدیدی به نام فرانکلین دلانو روزولت [۲۷۴] انتخاب شد و اولین سخنرانی‌اش را انجام داد. روزولت به عنوان آخرین رئیس‌جمهوری که پیش از تصویب متمم بیستم [۲۷۷] انتخاب شد، نمی‌توانست تا قبل از ماه مارچ شروع به کار کند و این یعنی کشور برای چند ماه رهبر نداشت. جو دلهره‌آوری بود، بانک‌ها ورشکسته می‌شدند و مردم ترسیده بودند.

احتمال زیاد این قسمت از صحبت روزولت را شنیده‌اید که از «چیزی جز خودِ ترس نترسید»، اما جمله‌ی کاملش ارزش خواندن دارد، چون درمورد بسیاری از سختی‌های زندگی صدق می‌کند:

اجازه دهید باور محکم خود را بیان کنم: تنها چیزی که باید از آن بترسیم خودِ ترس است؛ ترس بی‌دلیل و بی‌بهبانه و بی‌نام‌ونشانی که تلاش‌های لازم برای تبدیل عقب‌نشینی به حمله را فلج می‌کند.

رواقیون می‌دانستند باید از ترس به خاطر بدبختی‌هایی که به بار می‌آورد ترسید. چیزهایی که از آن‌ها می‌ترسیم، از رفتارهایی که در تلاش بی‌فکرانه

برای دوری از همان‌ها می‌کنیم، خسارت کمتری دارند. رکود اقتصادی بد است، وحشت بدتر. ترس به شرایط سخت کمکی نمی‌کند، فقط اوضاع را سخت‌تر می‌کند. برای همین است که اگر می‌خواهیم شرایط را تغییر دهیم، باید با آن مقابله کنیم.

دهم سپتامبر

در زمان آسانی آماده شوید

روشی برای آزمایش تاب و تحمل ذهن: به مدت یک هفته، غیرمغذی‌ترین و ناکافی‌ترین غذاها را بخورید، کهنه‌ترین لباس‌ها را تن کنید و از خودتان بپرسید آیا این همان بدترین شرایطی نیست که از آن می‌ترسیدید؟ وقتی شرایط مساعد است، باید خودتان را برای روزهای سخت آماده کنید، چون وقتی سرنوشت مهربان است، روح می‌تواند برای مقابله با خشم او آماده شود. برای همین است که سربازها در زمان صلح تمرین می‌کنند، در میدانی که دشمن در آن نیست سنگر می‌زنند و در زمانی که حمله‌ای در آن نیست خودشان را خسته می‌کنند تا وقتی زمان جنگ فرارسید، کم نیاورند.

سنکا، نامه‌های اخلاقی، ۱۸. ۵-۶

چه اتفاقی می‌افتد اگر ماهی یک بار تأثیرات فقر، گرسنگی، انزوای کامل یا هر چیزی که از آن می‌ترسید را تجربه کنید؟ بعد از شوک اولیه، کم‌کم قضیه دیگر آن قدر ترسناک به نظر نخواهد رسید.

سختی‌های زیادی هستند که فرد ممکن است عمداً خودش را دچار آن‌ها کند تا برخی مشکلات را قبل از وقوع حل کند. وانمود کنید آب‌گرمکن خراب است. وانمود کنید کیف پولتان دزدیده شده است. وانمود کنید زیرانداز نرم‌تان نیست و باید روی زمین بخوابید یا خودروی‌تان توقیف شده و باید پیاده گز کنید. وانمود کنید شغل‌تان را از دست داده‌اید و باید کار جدید پیدا کنید. تذکر: فقط به این شرایط فکر نکنید، در زندگی به صورت عملی تمرین کنید؛ همین الان هم که اوضاع روبه‌راه است این کارها را بکنید. همان‌طور که سنکا تذکر می‌دهد: «دقیقاً در زمان‌های آسایش است که روح باید خودش را از قبل برای فشارهای بیشتر قوی کند...». اگر می‌خواهید در زمان حادثه عقب نکشید، پیش از وقوع آن خودتان را تمرین دهید.»

یازدهم سپتامبر

کمتر چه شکلی است؟

بیایید به تنها غذا خوردن عادت کنیم، به برده‌ی بردگان کمتری بودن، به لباس خریدن فقط برای نیاز و به زندگی کردن در مناطق متوسط شهر.

سنگ، در باب آرامش ذهن، ۳.۹.

اشتفان تسوايگ [۲۷۸]، نویسنده‌ای که به‌خاطر خرد رواقی‌گونه‌اش معروف است، زمانی کتاب‌هایش در جهان فروش زیادی داشتند، اما با ظهور هیتلر زندگی‌اش به کلی نابود شد. افت‌وخیز تلخ تاریخ همین است: سیاست‌مداران از منصب برکنار می‌شوند، به‌خاطر ایستادگی‌هایی که ما بعداً آن‌ها را شجاعانه می‌خوانیم. پول زوج‌های موفق بی‌شماری به‌دست کلاهبردارها دزدیده می‌شود، فردی محکوم می‌شود، اما سال‌ها بعد بی‌گناهی‌اش ثابت می‌شود.

هر ثانیه ممکن است از اسب بیفتیم و مجبور شویم با کمتر بسازیم، پول کمتر، شهرت کمتر، امکانات کمتر، سرمایه‌ی کمتر. حتی چیزهایی که با افزایش سن کم می‌شوند: تحرک کمتر، نیروی کمتر، آزادی کمتر. اما می‌توانیم به‌نوعی خودمان را برای این چیزها آماده کنیم. می‌توانیم الان خودمان را با آن شرایط آشنا کنیم.

یکی از راه‌های مصونیت از فرازوفرودهای سرنوشت و از فشارهای احساسی حاصل از آن‌ها، زندگی‌کردن در حد شرایط کنونی خودتان است. پس امروز می‌توانیم برای عادت به کمترداشتن و کمتر استفاده‌کردن تلاش کنیم تا اگر روزی مجبور به این کار شدیم، شرایطمان خیلی بد نشود.

دوازدهم سپتامبر

یا متواضع باشید، یا سرتان به سنگ می‌خورد

زنون همیشه می‌گفت هیچ‌چیز ناپسندتر از تکبر نیست، به‌ویژه درمورد جوانان.

دیوژن لائرتی، حیات فلاسفه‌ی نامدار، ۲۲.۱.۷.

نامه‌ی معروف ایسوکراتس [۲۷۹] به دمونیکوس [۲۸۰] (که بعداً منبع الهام خطابه‌ی «با خودت صادق باش» [۲۸۱] پولونیوس [۲۸۲] شد) تذکری شبیه‌به حرف زنون در خودش دارد. ایسوکراتس به آن مرد جوان توصیه می‌کند: «با کسانی که به تو مراجعه می‌کنند خوش‌برخورد باش، نه متکبر، چراکه حتی بردگان هم غرور متکبران را تحمل نمی‌کنند.»

یکی از متداول‌ترین صنایع هنری، از ادبیات باستان گرفته تا فیلم‌های سینمایی، شخصیت جوان و متکبری است که به‌واسطه‌ی مردی بزرگ و خردمند، آرام و متواضع می‌شود. این الگو به کلیشه تبدیل شده است، چون از مسلمات زندگی است: افراد تصور می‌کنند همه‌چیز را فهمیده‌اند و از دیگران بهترند. وضعیت تا نقطه‌ای پیش می‌رود که نهایتاً جایی روزگار آن‌ها را سر جای‌شان می‌نشاند.

اما این داستان راه حل دارد. اگر حباب باد نکند، نمی‌ترکد. اعتماد به نفس کاذب ضعف و اشکال بزرگی است. اما اگر متواضع باشید، لازم نیست کسی به شما درس تواضع بدهد و بنابراین احتمال غافل‌گیری‌های بد در زندگی برای‌تان بسیار کم می‌شود. اگر خاکی باشید، لازم نیست کسی به‌زور -و معمولاً محکم- شما را به خاک بزند.

سیزدهم سپتامبر

از قلعه‌ی درون درمقابل ترس حفاظت کنیم

نه، اتفاقات باعث ترس می‌شوند؛ وقتی کس دیگری بر آن‌ها تسلط دارد یا می‌تواند مانع آن‌ها بشود، همان شخص می‌تواند ایجاد ترس کند. قلعه چطور نابود می‌شود؟ نه با سنگ و آهن، بلکه با قضاوت‌ها... باید از این‌جا شروع کنیم و از همین جبهه قلعه را محاصره و ستمگران را بیرون کنیم. اپیکتتوس، گفتارها، ۴. ۱. ۸۵-۸۶؛ ۸۷الف

رواقیون مفهوم شگفت‌انگیزی را به ما معرفی می‌کنند: قلعه‌ی درون. آن‌ها معتقد بودند این قلعه روح ما را حفاظت می‌کند. شاید از لحاظ فیزیکی آسیب‌پذیر باشیم، شاید از بسیاری جهات در دستان سرنوشت باشیم، اما سرزمین درون‌مان غیرقابل نفوذ است؛ همان‌طور که مارکوس اورلیوس (به‌کرات) می‌گوید: «هیچ‌چیز نمی‌تواند روح را لمس کند.»

اما تاریخ به ما می‌آموزد اگر از درون کسی خیانت کند، حتی قلعه‌های نفوذناپذیر هم ممکن است اشغال شوند. شهروندان درون قلعه، اگر قربانی ترس یا طمع شوند، ممکن است دروازه‌ها را برای دشمن باز کنند. این همان کاری است که بسیاری از ما می‌کنیم؛ وقتی تسلط‌مان را از دست می‌دهیم و تسلیم ترس می‌شویم. به شما قلعه‌ای قوی داده شده است، به آن خیانت نکنید.

چهاردهم سپتامبر

روش متفاوتی برای دعاکردن

سعی کن به‌روش دیگری دعا کنی و ببین نتیجه چه خواهد شد: به‌جای دعاکردن برای رسیدن به معشوق، برای نخواستن رسیدن به معشوق دعا کن. به‌جای دعاکردن برای خلاصی از شر فلان کس، دعا کن به او بی‌اعتنا شوی. به‌جای دعاکردن برای از دست‌ندادن فرزندان، دعا کن این ترس در تو نابود شود. مارکوس اورلیوس، تأملات، ۹. ۴۰. (۶)

دعا به طور ضمنی به مفهومی مذهبی اشاره دارد، اما ما در زندگی به چیزهای زیادی امیدواریم و به دنبال کسب چیزهای زیادی هستیم: ممکن است در موقعیت‌های سخت در دل‌مان طلب کمک کنیم؛ یا ممکن است بعد از یک شکست، رو به آسمان، فرصتی دوباره بخواهیم؛ ممکن است حین تماشای مسابقه‌ای حساس لبه‌ی صندلی بنشینیم و برای نتیجه‌ای خاص آرزو کنیم؛ ممکن است بگوییم «یالا، یالا، یالا... لطفاً...»؛ حتی اگر خطاب به شخص خاصی نباشد، بازهم داریم دعا می‌کنیم. اما در همین لحظات که قویاً چیزی را تمنا می‌کنیم، می‌شود دید چقدر خواسته‌های‌مان خودخواهانه‌اند.

ما می‌خواهیم نیروهای آسمانی در امور دخالت کنند تا زندگی‌مان بهتر شود. پس درخواستِ قدرت و طاقت برای انجام وظیفه چه؟ طلب شفاف‌شدنِ آنچه در کنترل شماست چه؟ در این صورت خواهید دید همه‌ی دعا‌های‌تان مستجاب خواهند شد.

پانزدهم سپتامبر

هدف باغچه فقط قشنگی نیست

اول تمرین کنید که نگذارید دیگران بدانند شما چه‌کسی هستید؛ فلسفه‌تان را مدتی برای خودتان نگه دارید. شبیه به روش تولید میوه: دانه‌ای کاشته می‌شود، پنهان زیر خاک، به آرامی رشد می‌کند تا بالغ شود. اما اگر خوشه قبل از تشکیل ساقه شکل بگیرد، هیچ‌وقت میوه نخواهد داد... اگر چنین گیاهی باشید و زود شکوفه بدهید، زمستان نابودتان خواهد کرد.

اپیکتتوس، گفتارها، ۴. ۸. ۳۵-ب-۳۷

حالا که این‌همه مطالعه کرده‌اید، شاید وسوسه شوید و با خودتان بگویید: چه مطالب فوق‌العاده‌ای. من موضوع را درک کرده‌ام و حالا رواقی‌ام. اما قضیه این‌قدر ساده نیست. فقط به این دلیل که با آنچه مطالعه کرده‌اید موافقید، نمی‌توانید نتیجه بگیرید این تعالیم کاملاً در مغزتان ریشه دوانده‌اند.

کتاب‌خواندن مستمر برای این‌که باهوش به‌نظر برسید یا کتابخانه‌ی عظیمی داشته باشید، شبیه این است که باغچه‌ی خانه را برای دیدن همسایه آراسته کنید. درست‌کردن باغچه برای تأمین غذای خانواده ارزش وقت صرف‌کردن دارد. بذره‌ای رواقی‌گری طولانی‌مدت زیر خاک می‌مانند. کارهای لازم برای رشد و مراقبت را انجام دهید تا برای روزهای سخت زمستان زندگی آماده باشند.

شانزدهم سپتامبر

همه می‌توانند خوش‌شانس شوند، اما همه نمی‌توانند استقامت نشان دهند

موفقیت سراغ افراد ساده و کم استعداد هم می‌آید، اما خصوصیت ویژه‌ی انسان‌های بزرگ این است که بر فجایع و وحشت‌های زندگی انسانی غلبه می‌کنند.
سنگا، در باب مشیت، ۱.۴

شاید افراد بسیار خوش‌شانسی را بشناسید. شاید از لحاظ ژنتیکی برتری دارند یا کلاس‌های درس را به آسانی پاس کرده‌اند یا در شغل‌شان به راحتی پیشرفت کرده‌اند. با این‌که برنامه‌ریزی نداشته‌اند، تصمیمات بی‌فکرانه گرفته‌اند، از شاخه‌ای به شاخه‌ی دیگر پریده‌اند، اما در نهایت هیچ خسارتی ندیده‌اند. از قدیم می‌گویند: «خدا احمق‌ها را دوست دارد.»

طبیعی است که کمی به این جماعت حسودی کنید. ما هم زندگی آسان می‌خواهیم، یا حداقل این‌طور تصور می‌کنیم. اما آیا واقعاً زندگی آسان این‌قدر ستودنی است؟ هر کسی ممکن است خوش‌شانس شود. غفلت و بی‌توجهی مهارت خاصی لازم ندارد و هیچ‌کس آن را بزرگی و عظمت نمی‌داند. اما کسی که در سختی‌ها مقاومت می‌کند، وقتی دیگران تسلیم می‌شوند ادامه می‌دهد، و با سخت‌کوشی و صداقت کار را به سرانجام می‌رساند چه؟ این فرد ستودنی است، چون موفقیتش حاصل بردباری و مقاومت است، نه اتفاق و برتری‌های مادرزادی. کسی که نه‌تنها موانع خارجی را از سر راه خود برداشته، بلکه به خود و به احساسات خود، در طول مسیر تسلط پیدا کرده است. این بسیار چشمگیرتر است. کسی که زندگی شرایط بازی را برایش سخت‌تر کرد، اما او بازهم برنده شد، انسان بزرگی است.

هفدهم سپتامبر

برخورد با افراد بدخواه

اگر کسی از من بدش می‌آید چه؟ مشکل خودش است. اما من باید مواظب باشم حرف یا عملی در نکوهش او نداشته باشم. اگر کسی از من متنفر است چه؟ مشکل خودش است. اما من باید مراقب باشم با همه مهربان و خوش‌قلب رفتار کنم و آماده باشم حتی به بدخواهان هم اشتباه‌شان را نشان دهم؛ نه به‌دید انتقاد یا به‌جهت فخرفروشی بردباری خودم، بلکه از صمیم قلب و سودمندانه.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۱۱. ۱۳

وقتی کسی درباره‌ی چیزی عقاید سفت‌وسختی دارد، این عقاید بیشتر بازتاب‌دهنده‌ی شخصیت آن فرد هستند تا موضوع آن عقاید؛ به‌ویژه وقتی صحبت از تنفر و ناخشنودی از دیگران باشد. (جالب این‌جاست که افراد بدخواه معمولاً در خفا مجذوب همان کسانی هستند که در حضور دیگران بسیار ازشان بد می‌گویند.) به همین علت، وقتی رواقیون مورد تنفر واقع می‌شوند، دو کار انجام می‌دهند. می‌پرسند: آیا این عقیده تحت کنترل من است؟ اگر امکان تغییر ایده داشته

باشند، از آن استفاده می‌کنند. اما اگر ممکن نباشد، آن فرد را همان‌طور که هست می‌پذیرند و هیچ‌وقت از بدخواه متنفر نمی‌شوند. زندگی به‌خودی‌خود سخت است. وقت نداریم به این فکر کنیم که در سر دیگران چه می‌گذرد، حتی اگر درباره‌ی خودمان باشد.

هجدهم سپتامبر

مواجهه با درد

هر وقت درد داشتی، بدان که چیز خجالت‌آوری نیست و نه می‌تواند هوش هدایت‌گر را تحت‌تأثیر قرار دهد، نه آن را از عمل منطقی یا به‌نفع خیر عمومی بازدارد. نیز در اکثر مواقع می‌توانی از حرف اییکور کمک‌گیری که می‌گفت درد هیچ‌وقت تحمل‌ناپذیر یا تمام‌نشده نیست، پس این محدودیت‌های درد را به‌یاد داشته باش و در ذهنت چیزی به آن‌ها اضافه نکن. همچنین به‌خاطر داشته باش بسیاری از آزردهای معمول، همان دردند، اما در لباس مبدل، مثل بی‌خوابی، تب یا بی‌اشتهایی. وقتی این‌ها زمین‌گیرت می‌کنند، به خودت بگو داری درمقابل درد تسلیم می‌شوی.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۶۴.۷

سال ۱۹۳۱، وینستون چرچیل [۲۸۳] در نیویورک هنگام عبور از خیابان با خودرویی که پنجاه کیلومتر بر ساعت سرعت داشت تصادف کرد. شاهدان سر صحنه گفتند او حتماً فوت کرده است. او هشت روز با دنده‌های شکسته و آسیب شدید به سر در بیمارستان بستری شد.

چرچیل به هوش آمد. وقتی با پلیس صحبت می‌کرد، اصرار زیادی داشت که مقصر خودش بوده و نمی‌خواهد خسارتی به راننده وارد شود. بعداً راننده به ملاقات او در بیمارستان رفت. چرچیل وقتی خبردار شد راننده از کار اخراج شده است، به او پیشنهاد مقداری پول داد. بیشتر از این‌که نگران جراحات خودش باشد، نگران آسیبی بود که خبر این تصادف به شغل راننده خواهد زد و در حد توان برای بهبود شرایط تلاش کرد.

بعداً در روزنامه درباره‌ی این داستان نوشت، «طبیعت مهربان است و فرزندانش را، چه انسان و چه حیوان، بیشتر از توان‌شان آزمایش نمی‌کند. فقط وقتی بی‌رحمی انسان در میان باشد، عذاب‌های هولناک ظاهر می‌شوند. دیگر مواقع، پرمخاطره زندگی کنید؛ هرچه پیش آمد به فال نیک بگیرید و نترسید که پایان همه‌چیز خیر است.»

در سال‌های بعد، چرچیل و جهان شاهد هولناک‌ترین عذاب‌هایی بودند که انسان می‌توانست خلق کند. اما او، و بسیاری از پیشینیان ما، درد را تحمل کردند. با این‌که بسیار وحشتناک بود، در نهایت همه‌چیز دوباره به حالت قبل برگشت؛ چون به قول اییکور، هیچ‌چیز بی‌پایان نیست. فقط باید قوی و استوار باشید تا

از آن عبور کنید.

نوزدهم سپتامبر

انعطاف اراده

به خاطر داشته باش که تغییر عقیده و تبعیت از اصلاحات دیگران منطبق با اختیارند. چراکه عمل مربوط به خودت است: برای رسیدن به هدف در تناسب با تکانش‌ها و قضاوت‌ها و هوش خودت.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۸. ۱۶

وقتی ذهن‌تان را بر انجام کاری متمرکز می‌کنید، آیا همیشه تا پایان کار همان‌طور ادامه می‌دهید؟ اگر چنین است پس مرحبا. اما اجازه ندهید زندانی این قاطعیت شوید. ممکن است این خصوصیت روزی نقطه ضعف شما باشد.

شرایط تغییر می‌کنند. معادلات جدید ظهور می‌کنند. اگر نتوانید خودتان را با آن‌ها وفق دهید، اگر فقط روبه‌جلو حرکت کنید، بدون این‌که خودتان را با معادلات جدید تطبیق دهید، با آدم‌آهنی فرقی ندارید. منظور این است که اراده‌ی منعطف داشته باشید، نه آهنین؛ اراده‌ای که با استفاده از عقل برای شفاف‌کردن ادراک، تکانش و قضاوت، سعی کند در جهت درست عمل کند.

تغییر و تطبیق ضعف نیستند. انعطاف خودش نوعی قدرت است. درحقیقت، انعطاف همراه با قدرت، ما را مقاوم و شکست‌ناپذیر خواهد کرد.

بیستم سپتامبر

زندگی رقصیدن نیست

هنر زندگی‌کردن بیشتر شبیه به کشتی‌گرفتن است تا رقصیدن؛ چون زندگی هنرمندانه در گرو آمادگی برای ایستادن مقابل حمله‌های ناگهانی و غیرمنتظره است.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۷. ۶۱

رقص استعاره‌ی مشهوری برای زندگی است؛ باید منعطف و چابک بود و به‌ساز آهنگ رقصید. باید با جریان و حس زندگی حرکت کرد. اما هر کس کار سخت کرده باشد، کاری که شامل رقابت یا مبارزه بوده باشد، می‌داند استعاره‌ی رقص برای زندگی کافی نیست. هیچ‌کس قصد نمی‌کند که رقص روی صحنه را تکل کند. هیچ‌وقت هیچ حریفی رقص را خفه نمی‌کند.

اما برای کشتی‌گیر، رقابت و غافل‌گیری در ذات کاری است که می‌کند. ورزش کشتی‌گیران نوعی نبرد است، مثل زندگی. کشتی‌گیران هم‌زمان با حریف، با محدودیت‌ها، احساسات و تمرینات خود هم مبارزه می‌کنند.

زندگی، مثل کشتی‌گرفتن، چیزی بیشتر از حرکات نرم و زیبا لازم دارد. باید تمرینات سخت کنیم و اراده‌ای رام‌نشدنی را در خودمان پرورش دهیم تا پیروز شویم. فلسفه سوهانی است برای تیزکردن آن اراده و قوی‌کردن آن عزم.

بیست‌ویکم سپتامبر

آرامش‌تان را حفظ کنید تا شرایط از کنترل خارج نشوند

وقتی تحت فشارِ شرایط گیج می‌شوی، سریع بر خودت مسلط شو. بیش از حد درگیر نشو. اگر سعی کنی همیشه به مسیر برگردی، می‌توانی منطبق با آن حرکت کنی. مارکوس اورلیوس، تأملات، ۱۱.۶

گاهی کنترل شرایط از دست‌مان خارج می‌شود. نه فقط زمان اتفاقات نادری مانند جنگ یا رکود اقتصادی، بلکه زمان وقوع اتفاق‌های غیرمنتظره‌ی کوچک. باتری خودرو خالی می‌کند، در آخرین لحظه دوست‌تان قرار را کنسل می‌کند، سرما می‌خورید؛ این موقعیت‌ها ممکن است به‌نوعی گیج و آشفته‌مان کنند. ما بر اساس فرضی زندگی می‌کنیم که درباره‌ی امور دنیا داریم. حالا که فرض‌مان زیر سؤال رفته، درک و برنامه‌ریزی‌مان هم به مشکل بر خورده است.

اما هیچ اشکالی ندارد؛ اتفاق است. ممکن است دشمن دسته‌ای از سربازان را غافل‌گیر کند؛ مهم این است که اجازه ندهند شرایط آشفته شود. ممکن است نوازندگان در لحظه با مشکلی فنی برخورد و خط را گم کنند. در هر دو مثال فقط باید تلاش کرد سریع‌تر بر خود مسلط شد.

امروز وضعیت شما هم همین است. ممکن است آرامش و نظم روز به‌دلایلی مختل شوند. بر خودتان مسلط باشید و سعی کنید برگردید به شرایط عادی.

بیست‌ودوم سپتامبر

نابرده‌رنج...

مشکلات زندگی شخصیت انسان را رو می‌کنند؛ پس وقتی با سختی روبه‌رو می‌شوید، بدانید خداوند شما را درمقابل حریف تمرینی جوان‌تری قرار داده است. چرا؟ چون قهرمان المپیک شدن جان‌کندن می‌خواهد. به‌تصور من هیچ چالشی از این بهتر نیست؛ به‌شرطی که مثل ورزش‌کاری که مقابل حریف تمرینی جوان قرار گرفته است، از آن استفاده کنید.

رواقیون عاشق مثال‌های المپیکی، به‌ویژه کشتی‌گیری بودند. مثل ما، آن‌ها هم ورزش را نوعی تفریح سالم و همچنین میدانی برای تمرین رویارویی با چالش‌های زندگی می‌دیدند. به‌قول ژنرال داگلاس مک‌آرتور[۲۸۴]: «در میادین مسابقاتِ دوستانه بذرهایی کاشته می‌شوند که در میدان‌های دیگر و روزهای دیگر میوه‌ی پیروزی خواهند داد.» هر کسی ممکن است در زندگی مقابل حریف کم بیاورد، مغلوب مهارت یا خصوصیتی شود که ندارد، چیزهایی مثل قد، سرعت، دقت یا هر چیز دیگر. روش برخورد ما با آن مبارزه است که مشخص می‌کند چه نوع ورزش‌کار و چه نوع انسانی هستیم. آیا نگاه ما به این چالش در قالب موقعیتی برای یادگیری و تقویت است؟ آیا مغلوب می‌شویم و شکایت می‌کنیم؟ یا بدتر، از بازی خارج می‌شویم و به‌دنبال موقعیت آسان‌تری می‌گردیم که حس بهتری داشته باشیم؟ انسان‌های بزرگ از آزمون‌های زندگی فرار نمی‌کنند، آن‌ها به‌دنبال چالش‌اند، چون سختی‌ها نه‌تنها میزان عظمت فرد را محک می‌زنند، بلکه خود راهی برای رسیدن به آن‌اند.

بیست‌وسوم سپتامبر

امن‌ترین قلعه

به‌خاطر داشته باشید که عقل شما شکست‌ناپذیر خواهد شد، اگر به خود متکی باشد تا خلاف اراده‌اش کاری انجام ندهد، حتی اگر موقعیت غیرمنطقی باشد. چقدر شکست‌ناپذیرتر خواهد بود اگر قضاوت‌هایش دقیق و منطقی باشند؟ پس ذهن‌رهایی‌یافته از احساسات قلعه‌ای نفوذناپذیر است؛ هیچ‌کس مکانی امن‌تر از این نخواهد یافت.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۸. ۴۸

بروس لی ادعای جالبی کرد: «من از کسی که هزار حرکت را یک بار تمرین کرده نمی‌ترسم، از کسی می‌ترسم که یک حرکت را هزار بار تمرین کرده است.» وقتی کاری را زیاد تکرار کنیم، به رفتار ناخودآگاه تبدیل می‌شود و می‌توانیم بدون فکرکردن آن را انجام دهیم. تمرینات فنون رزمی به بررسی عمیق حرکات نیاز دارند. بعضی وقت‌ها فکر می‌کنیم سربازها آدم‌آهنی‌اند، اما درحقیقت در خودشان نوعی الگوی رفتارِ ناخودآگاه ایجاد کرده‌اند. همه‌ی ما می‌توانیم این کار را بکنیم.

وقتی مارکوس می‌گوید ذهن می‌تواند به جایی برسد که خلاف اراده‌ی خودش کاری نکند، حتی اگر موقعیت غیرمنطقی باشد، منظورش این است که تمرینات مناسب می‌توانند رفتارهای پیش‌فرض را در شما عوض کنند. تمرین کنید عصبانی نشوید تا برای هر چیز کوچکی به هم نریزید. تمرین کنید غیبت نکنید تا بتوانید در جمع جلوی خودتان را بگیرید. برای هر رفتاری تمرین کنید تا در زمان سختی به صورت ناخودآگاه آن رفتار را بروز دهید.

به رفتارهایی فکر کنید که دوست دارید به این شکل در شخصیت‌تان نهادینه شوند. کدام یک را تا به حال فقط یک بار تمرین کرده‌اید؟ امروز دوباره همان را تمرین کنید.

بیست و چهارم سپتامبر

ممکن است برای شما هم اتفاق بیفتد

غیرمنتظره‌بودن، سنگینی فاجعه و غافل‌گیرانه‌بودن درد انسان را بیشتر می‌کنند؛ برای همین هیچ‌وقت نباید چیزی برای ما غیرمنتظره باشد. ذهن ما باید از قبل همه‌چیز را در نظر بگیرد و فقط منتظر مسیر طبیعی اتفاقات نباشد، بلکه احتمالات را هم محاسبه کند؛ چراکه آیا چیزی در زندگی هست که اگر سرنوشت اراده کند، نتواند آن را از اسب بیندازد؟

سنکا، نامه‌های اخلاقی، ۹۱. ۳الف-۴

سال ۶۴ میلادی، زمان فرمانروایی نرون، شهر رم دچار آتش‌سوزی شد. شهر فرانسوی لیون [۲۸۵] برای کمک به خسارت‌دیدگان پول زیادی فرستاد. سال بعد شهر لیون دچار آتش‌سوزی شد و نرون همان مقدار پول برای خسارت‌دیدگان لیون فرستاد. سنکا این وقایع را در نامه‌ای به دوستی شرح می‌دهد و احتمالاً در حکمت این قصه مانده بوده است که شهری به شهر دیگری برای جبران خسارتی کمک کند که سال بعد خودش به همان بلا دچار شود.

این اتفاق چقدر برای ما می‌افتد؟ به دوستی که طلاق گرفته است دل‌داری می‌دهیم و در کمال ناباوری خودمان هم بعداً به زندگی مشترک‌مان پایان می‌دهیم. باید در ذهن خودمان را برای وارونگی‌های سرنوشت آماده کنیم. دفعه‌ی بعدی‌ای که صدقه دادید، فقط به کار خوب خودتان فکر نکنید، تصور کنید شاید روزی خودتان به صدقه نیاز داشته باشید.

تاجایی‌که مشخص است، سنکا واقعاً به این حرف‌ها عمل می‌کرده است. یکی دو سال پس از نگارش این نامه، وی به توطئه علیه نرون متهم شد و به او حکم کردند خودکشی کند. به نقل از تاسیتوس [۲۸۶] مورخ، در این لحظه دوستان سنکا با گریه‌زاری به حکم اعتراض کردند. سنکا به کرات از آن‌ها می‌پرسیده است: «پس

شعارهای فلسفی و آمادگی‌های‌تان برای رویارویی با شر که در طول سال‌ها کسب کرده‌اید کجا هستند؟ چه کسی از بی‌رحمی نرون بی‌خبر بود؟» یعنی او می‌دانسته ممکن است این بلا سرش بیاید و برای آن آماده بوده است.

بیست و پنجم سپتامبر

مشکلات وابستگی

یک نفر را به من نشان دهید که برده نباشد! یکی برده‌ی شهوت است، یکی برده‌ی طمع، دیگری برده‌ی قدرت و همه بندگان ترس. می‌توانم یکی از مشاوران پادشاه را نام ببرم که برده‌ی یک پیرزن است، ثروتمندی را نام ببرم که برده‌ی یک زن خدمتکار است... هیچ نوع بندگی‌ای پست‌تر از آنی نیست که خودمان بر خودمان تحمیل می‌کنیم.

سنکا، نامه‌های اخلاقی، ۴۷. ۱۷

ما همه به‌نوعی معتادیم، معتاد به برنامه‌ها، به قهوه، به راحتی، به تأیید فلان کس. این وابستگی‌ها یعنی ما زندگی‌مان را کنترل نمی‌کنیم؛ وابستگی‌ها آن را کنترل می‌کنند. اپیکتتوس می‌گوید: «هر کس می‌خواهد واقعاً آزاد باشد، نباید چیزی را بخواهد که در اختیار کس دیگری است، مگر تصمیم بگیرد برده شود.» چیزهایی که به آن‌ها دل‌بسته‌ایم، ممکن است در ثانیه‌ای از بین بروند. برنامه‌های‌مان مختل شوند، پزشک قهوه‌خوردن را ممنوع کند، یا به‌اجبار در شرایط نامناسب قرار بگیریم. برای همین باید قبل از این‌که وابستگی‌ها زیاد شوند، آن‌ها را بسنجیم. آیا می‌توانید بدون فلان چیز یک روز سر کنید؟ می‌توانید یک ماه رژیم بگیرید؟ می‌توانید مقابل انگیزه‌ی تلفن‌زدن به فلان کس مقابله کنید؟ آیا تابه‌حال دوش آب سرد گرفته‌اید؟ بعد از چند بار اول دیگر خیلی بد نیست. آیا تابه‌حال مجبور شده‌اید از دوست‌تان ماشین بگیرید، درحالی‌که خودروی مدل بالاتر خودتان را برای تعمیر داده‌اید؟ واقعاً تجربه‌ی بسیار بدی است؟ خودتان را مقابل وابستگی به راحتی و آسایش ایمن کنید، وگرنه همین آسیب‌پذیری روزی شما را به زانو درمی‌آورد.

بیست و ششم سپتامبر

اوقات فراغت به چه درد می‌خورند

فراغت بدون مطالعه مرگ است، مدفنی برای انسان زنده.

به تعطیلات نیاز دارید؛ سخت کار می‌کنید، فداکاری می‌کنید و به خودتان فشار می‌آورید. وقت استراحت رسیده است. بروید و کنار ساحل استراحت کنید، اما یک کتاب با خودتان ببرید (نه مجلات و کتاب‌های چرت‌وپرت). از استراحت‌تان مثل شعرا لذت ببرید: فعال، نه منفعل. اطراف را مشاهده کنید تا جایگاه خودتان در جهان هستی را بهتر بشناسید. هرازگاهی دست از کار بکشید و استراحت کنید، اما از آموختن دست نکشید.

شاید هدف‌تان پس‌انداز برای بازنشستگی زودتر از موعد باشد. خیلی عالی است. اما زندگی بازنشستگی مترادف با بی‌کاری و وقت‌گذرانی نیست؛ بلکه برای دنبال کردن همه‌ی چیزهایی است که کارکردن به شما اجازه نمی‌داد به آن‌ها بپردازید. فقط بنشینید و هیچ کاری نکنید؟ ۲۴ ساعته تلویزیون نگاه کنید یا پشت سرهم از جایی به جای دیگر سفر کنید که اسم آن‌جا را از فهرست مقصدهای تفریحی‌تان خط بزنید؟ این نه زندگی است، نه آزادی.

بیست و هفتم سپتامبر

موفقیت اقتصادی چه چیزی را معلوم می‌کند؟

حتی ممکن است آرامش خودش باعث نگرانی شود. اگر ذهن‌تان هراسان باشد، حتی شرایط ایمن هم اطمینان‌بخش نخواهند بود؛ وقتی ذهن‌تان به نگرانی دائم عادت داشته باشد، دیگر نمی‌تواند امنیت خودش را فراهم کند. از خطر دوری نمی‌کند، بلکه فقط فرار می‌کند. درحالی‌که وقتی پشت‌مان به صحنه باشد، خطر بزرگ‌تری تهدیدمان می‌کند.

ضرب‌المثلی هست که می‌گوید پول انسان‌ها را عوض نمی‌کند، فقط شخصیت واقعی‌شان را رو می‌کند. رابرت کارو می‌نویسد: «قدرت فاسد نمی‌کند، نمایان می‌کند.» موفقیت‌های مالی و شخصی هم به‌نوعی همین‌طور عمل می‌کنند.

اگر ذهن شما قالب خاصی گرفته باشد - در مثال سنکا، هول و هراس دائم - دیگر مهم نخواهد بود شرایط چقدر خوب است، شما بازهم نگران خواهید بود. ذهن‌تان بازهم برای نگرانی بهانه پیدا خواهد کرد و بازهم ناکام خواهید بود. حتی شاید بدتر از قبل شوید؛ چون الان چیزهای بیشتری دارید که ممکن است از دست بدهید.

به همین دلیل، آرزوی خوش‌اقبالی احمقانه است. اگر قرار شد چیزی را آرزو کنید، امیدوار باشید بتوانید شخصیت قدرتمندی داشته باشید که در خوش‌اقبالی هم خودش را حفظ کند. حتی کار بهتر این است که برای رسیدن به آن شخصیت تلاش کنید. هر فکر و هر عمل را در نظر بگیرید؛ آن‌ها را آجرهایی ببینید که قرار است

شخصیت تخریب‌ناپذیرتان را بسازند. سپس تلاش کنید هر آجر را قوی و در نوع خودش ارزشمند درست کنید.

بیست‌وهشتم سپتامبر

برگ برنده دست شماست

چقدر حکیمانه است که خدایان، قوی‌ترین توانایی را، که تمام دیگری‌ها را مدیریت می‌کند، تحت‌کنترل ما قرار داده‌اند -توانایی استفاده‌ی صحیح از ظواهر بیرونی- و چیز دیگری را در اختیارمان قرار نداده‌اند. آیا به‌خاطر این بوده است که مایل نبودند چیز دیگری به ما ببخشند؟ تصور می‌کنم اگر ممکن بود، چیزهای بیشتری به ما اعطا می‌کردند، اما غیرممکن بوده است.

اپیکتتوس، گفتارها، ۱.۱. ۷-۸

می‌توانیم به فردا نگاه کنیم و به‌خاطر چیزهایی که تحت‌کنترل‌مان نیستند غصه بخوریم: دیگران، سلامتی، دمای هوا، نتیجه‌ی پروژه‌ای کاری که دیگر مربوط به بخش ما نیست.

یا می‌توانیم به فردا نگاه کنیم و از چیزی که تحت‌کنترل داریم لذت ببریم: توانایی تعیین معنای اتفاقات.

گزینه‌ی دوم اصلی‌ترین قدرت را در اختیارمان می‌گذارد: کنترل صحیح و عادلانه. اگر می‌توانستید دیگران را کنترل کنید، ممکن نبود آن‌ها هم شما را کنترل کنند؟ اما به شما برگ برنده‌ی بازی اعطا شده است. بااین‌که کنترل وقایع بیرونی در اختیارتان نیست، می‌توانید تصمیم بگیرید نسبت به آن اتفاقات چه عکس‌العملی داشته باشید. شما تعیین می‌کنید هر اتفاق بیرونی برای شخص شما چه معنایی دارد.

این قضیه شامل همین اتفاقات سخت الان هم می‌شود. اگر از این برگ برنده درست استفاده کنید، متوجه خواهید شد برد زیادی دارد.

بیست‌ونهم سپتامبر

نیازهای واقعی شما کوچک‌اند

هیچ‌چیز طمع را سیر نمی‌کند، اما طبیعت به مقدار بسیار کم هم راضی است. پس فقر یک تبعیدی بدبختی نیست، چون هیچ‌جایی آن‌قدر بی‌برکت نیست که به‌مقدار لازم برای فرد مایحتاج تأمین نکند.

سنگا، تسلیت به هلويا، ۱۰. ۱۱ب

بد نیست به چیزهایی که حالا عادی می‌پندارید فکر کنید. اولین حقوق‌تان را به‌یاد بیاورید، آن زمان چقدر به‌نظرتان زیاد بود. اولین آپارتمان‌تان را به‌یاد بیاورید، خواب و دستشویی مجزایش را و غذای حاضری‌ای که وسط آشپزخانه خوردید. امروز چون موفقیت‌های بیشتری به دست آورده‌اید، این چیزها دیگر برای‌تان کافی نیستند. حتی شاید همین حالا هم بیشتر از آنچه دارید می‌خواهید. اما چند سال پیش همین شرایط معمولی، نه‌تنها کافی، بلکه حتی رؤیایی بودند.

وقتی پول‌دار می‌شویم یادمان می‌رود قبلاً چقدر قوی بوده‌ایم. آن‌قدر به چیزهایی که داریم عادت می‌کنیم که خیال می‌کنیم اگر نباشند می‌میریم؛ البته به‌خاطر آسایشی که داریم این‌طور فکر می‌کنیم. در زمان جنگ‌های جهانی مادر و پدر و مادر بزرگ و پدر بزرگ‌های ما با نفت و روغن و برق سهمیه‌بندی زندگی می‌کرده‌اند. اما سر می‌کردند؛ مثل شما که وقتی کمتر داشتید سر می‌کردید.

امروز به‌خاطر داشته باشید: اگر همه‌چیز ناگهان خراب شود، مشکلی برای‌تان پیش نخواهد آمد. نیازهای واقعی شما کوچک‌اند. احتمال رخ‌دادن اتفاق‌هایی که بقا را به خطر بیندازند بسیار کم است. به این قضیه فکر کنید و نگرانی‌ها و ترس‌های‌تان را با آن تطبیق دهید.

سی‌ام سپتامبر

نمی‌توانی به من دست بزنی

اگر به من حمله کنید، کالبد من را تسخیر خواهید کرد، اما ذهنم همراه استیلیو [۲۸۷] خواهد بود.

زنون، نقل‌شده در حیات فلاسفه‌ی نامدار، نوشته‌ی دیوژن لائرتی، ۲۴.۱.۷

زنون ادعای قدرت‌های جادویی نکرده است، بلکه می‌گوید حتی اگر بدن او آسیب ببیند، فلسفه ذهنش را مصون نگه می‌دارد؛ ذهنی که زیردست معلمش استیلیو پرورش یافته است؛ مانند قلعه‌ای که دروازه‌های آن باز نخواهد شد، مگر خودش تسلیم شود.

به رابین کارتر [۲۸۸]، ملقب به طوفان [۲۸۹] نگاه کنید؛ بوکسوری که به‌اتهام نادرست قتل بیست سال زندانی شد. او گفت: «من وجود زندان را نمی‌پذیرم، زندان برای من وجود ندارد.» زندان ماهیت فیزیکی داشت و او هم به‌طور فیزیکی در زندان بود، اما اجازه نداد ذهنش زندانی شود.

این قدرت در اختیار شما هم هست. به‌احتمال زیاد قرار نیست از این توانایی در موقعیت ظلم یا ناعدالتی بهره ببرید، اما برای رویارویی با هر مدل سختی‌ای این توانایی نزد شماست. هر اتفاقی که برای بدن‌تان بیفتد، هر چیزی که دنیای بیرون بر شما تحمیل کند، ذهن‌تان می‌تواند فلسفی باقی بماند. ذهن دست‌نیافتنی است، پس شما هم به‌نوعی همین‌طورید.

اکتبر: اخلاق و مهربانی

یکم اکتبر

اجازه دهید اخلاق بدرخشد

نور چراغ تا وقتی روغن داشته باشد روشن می‌ماند؟ پس چرا نباید صداقت، عدالت و کنترل نفس تو تا وقتی خاموش نشده‌ای ندرخشد؟

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۱۲. ۱۵

سنکا حرف هراکلیتوس را تکرار می‌کند و می‌نویسد: «ما موجودات فانی شعله‌ور و سپس خاموش می‌شویم.» نور خرد دنیا را روشن می‌کند؛ چه فیتیله‌ی چراغ شما اولین بار پس از تاریکی‌ای طولانی روشن شود، چه نزدیک به مرگ، فرقی ندارد.

شما الان این‌جاییید و تا زمانی که وجود دارید، همین‌جا بهترین مکان برای درخشش اخلاق است.

دوم اکتبر

ارزشمندترین دارایی

اما فرد خردمند چیزی از دست نمی‌دهد. او همه‌چیز را برای خودش معین کرده است و چیزی را برعهده‌ی سرنوشت نمی‌گذارد. خوبی‌هایش را محکم نگه می‌دارد، تنیده در اخلاق است که نیازی به شانس ندارد؛ پس چیزی به او افزوده یا از او کم نمی‌شود.

سنکا، در باب ثبات خردمندان، ۴. ۵

بعضی از افراد پول‌شان را به دارایی تبدیل می‌کنند: سهام، زمین، اوراق قرضه. برخی دیگر در روابط و دستاوردها سرمایه‌گذاری می‌کنند با این نگاه که می‌توانند به همان راحتی‌ای که دیگران از حساب خود پول برداشت می‌کنند، از این منابع سرمایه استفاده کنند. اما سنکا می‌گوید دسته‌ی سومی هم هستند که روی خودشان سرمایه‌گذاری می‌کنند: سرمایه‌گذاری برای خوب و خردمندبودن.

کدام‌یک از دارایی‌های بالا از همه کمتر تحت‌تأثیر تورم‌ها و مشکلات اقتصادی بازار است؟ کدام‌یک در برابر آزمایش‌ها و سختی‌ها مقاوم‌تر است؟ کدام‌یک هیچ‌وقت از دست شما نخواهد رفت؟ زندگی سنکا خودش مثال جالبی است. باتوجه‌به دوستی با امپراتور، بسیار ثروتمند شد، اما چون نرون روزبه‌روز دیوانه‌تر می‌شد، سنکا فهمید باید از او کناره بگیرد. به نرون پیشنهادی کرد: در ازای آزادی کامل، تمام ثروت خودش و تمام هدایای نرون را به او پس‌خواهد داد.

درنهایت نرون قبول نکرد، اما سنکا به هر صورت خودش را بازنشسته کرد. یک روز فرستادگان امپراتور با حکم مرگ سراغ او آمدند. در آن لحظه سنکا به چه چیزی متکی بود؟ پول؟ دوستانش که با وجود خیرخواهی غم و اندوه فراوانی به راه انداختند؟ نه. او فقط به اخلاق و قدرت درونی خود متکی بود. آن لحظه سخت‌ترین آزمایش سنکا نبود، اما آخرین و بهترین‌شان بود.

سوم اکتبر

پندی درباره‌ی وابستگی‌های متقابل

مکرر به ارتباطات درونی و وابستگی‌های متقابل همه‌چیز در جهان فکر کن؛ به این دلیل که همه‌ی چیزها به نوعی در هم تنیده‌اند و درنتیجه به یکدیگر تمایل دارند، چیزی به دنبال چیز دیگر است، بر اساس حرکت، هم‌گرایی و یگانگی همه‌ی مواد.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۳۸.۶

آن لموت می‌گوید تمام نویسنده‌ها «رودهای کوچکی‌اند که به یک دریاچه می‌ریزند» و همه جزئی از کاری بزرگ را انجام می‌دهند. بسیاری از صنایع هم همین‌طورند؛ هرچند متأسفانه حتی در یک شرکت، افراد با خودخواهی یادشان می‌رود دارند باهم کار می‌کنند. به‌عنوان انسان، همه همان اتم‌هایی را تنفس می‌کنیم که از پیشینیان باقی مانده و با مرگ‌مان درنهایت به همین زمین برمی‌گردد.

رواقیون همواره وابستگی درونی اجزای زندگی را به خودشان یادآوری می‌کنند؛ شاید چون زندگی در روم و یونان سخت بوده است. حیوانات و انسان‌ها برای تفریح مردم در کولوسئوم [۲۹۰] کشته می‌شدند (رواقیون هم در نوشته‌های خود از این قضیه شکایت می‌کنند)، کشورهای دیگر فتح می‌شدند و مردم ساکن آن‌ها به بردگی فروخته می‌شدند تا قلمروی امپراتوری وسعت پیدا کند (رواقیون درباره‌ی بی‌معنی‌بودن این کارها گله می‌کنند)؛ چنین بی‌رحمی‌هایی فقط وقتی ممکن می‌شوند که فراموش کنیم با انسان‌ها و محیط اطراف رابطه‌ای تنگاتنگ داریم.

امروز لحظه‌ای با خودتان فکر کنید که ما همه به هم متصلیم و هر کدام‌مان در این دنیا نقشی (خوب، بد، زشت) بازی می‌کنیم.

چهارم اکتبر

همه برای یکی، یکی برای همه

چیزی که برای کندو خوب نباشد، برای زنبور هم خوب نیست.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۵۴.۶

در دل مفهومِ رواقی «سمپثیا» [۲۹۱] مفهوم ارتباط درونی اجزای جهان به این صورت است که هر چیزی در دنیا جزئی از ماهیتی بزرگ‌تر است. مارکوس اورلیوس یکی از اولین نویسندگانی است که به مفهوم جهان‌شهر [۲۹۲] اشاره می‌کند و می‌گوید شهروند جهان است نه روم.

ایده‌ی این‌که شما زنبوری در یک کندو هستید، بیانگر همین مطلب است. مارکوس بعداً در تأملات برعکس این ایده را هم بیان می‌کند و می‌گوید: «آنچه نتواند به جمع آسیب برساند، به فرد هم آسیب نمی‌رساند.»

چون چیزی برای شما بد است، معنی‌اش این نیست که برای دیگران هم بد باشد. نیز چیزی که برای شما خوب است، شاید برای دیگران خوب نباشد. به سرمایه‌گذارانی فکر کنید که از سقوط بازار استفاده می‌کنند؛ سود آن‌ها در گروی سقوط دیگران است. آیا قرار است شما چنین انسانی باشید؟ یک رواقی خوب می‌داند تکانش‌های درست و رفتارهایی که از آن‌ها منتج می‌شوند، ذاتاً باعث خیر جمعی‌اند و خیر جمعی تنها خوبی در نگاه انسان‌های خردمند است. از طرف دیگر، کارهای خوبِ جماعت هم برای فرد مفید و سازنده‌اند.

پنجم اکتبر

حرف گفته‌شده را نمی‌شود پس گرفت

پای‌تان بلغزد بهتر است از آن‌که زبان‌تان.

به‌نقل از زنون در حیات فلاسفه‌ی نامدار، نوشته‌ی دیوژن لائرتی، ۲۶.۱.۷

همیشه می‌شود پس از زمین‌خوردن بلند شد، اما به یاد داشته باشید حرف گفته‌شده را نمی‌شود پس گرفت، به‌ویژه حرف‌های ناراحت‌کننده و نامهربانانه.

ششم اکتبر

مراقب یکدیگر باشیم

این هماهنگ با طبیعت است که به دوستان محبت کنیم و موفقیت‌های ایشان را جشن بگیریم، به‌نحوی‌که انگار خودمان موفقیت کسب کرده‌ایم. چون اگر چنین نکنیم، اخلاق، که فقط با به کار گرفتن ادراک قوی می‌شود، دیگر در وجودمان باقی نخواهد ماند.

سِنکا، نامه‌های اخلاقی، ۱۵.۱۰۹

نگاه کردن به موفقیت‌های دیگران کار بسیار سختی است؛ به‌ویژه وقتی اوضاع خودمان خیلی خوب نباشد. در ذهن بدوی خودمان فکر می‌کنیم زندگی صفر یا صد است؛ این‌که شخصی که الان بیشتر دارد باعث می‌شود ما کمتر داشته باشیم حق ما را خورده است.

اما مثل تمام قسمت‌های فلسفه، همدلی و ازخودگذشتگی هم به تمرین نیاز دارند. سنکا معتقد است می‌شود «در شادی موفقیت و غم شکست دیگران شریک بود»؛ انسان با اخلاق چنین رفتاری دارد.

انسان‌های با اخلاق به خود می‌آموزند که با شادی دیگران خوش حال شوند - حتی وقتی موفقیت دیگری به قیمت شکست ایشان باشد - و حسد و انحصارطلبی را کنار بگذارند. شما هم می‌توانید این کار را بکنید.

هفتم اکتبر

دلیلی خودخواهانه برای خوب بودن

کسی که کار بد می‌کند، در حق خودش بدی می‌کند. کسی که حق خوری می‌کند، در حق خودش ظلم می‌کند؛ خودش را شرور می‌کند.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۴.۹

دفعه‌ی بعد که کار اشتباهی کردید، حسی را که در شما ایجاد می‌کند، به یاد داشته باشید. بسیار کم پیش می‌آید کسی بعد از کاری اشتباه بگوید «حس خوبی دارم». علتی پشت این است که در صحنه‌ی جرم افراد بالا می‌آورند. به‌جای حس دل‌خنکی‌ای که فرد تصور می‌کند بعد از خارج شدن از کنترل یا انتقام به دست می‌آورد، به شدت حس بدی به او دست می‌دهد و حالش به هم می‌خورد. ما هم وقتی دروغ می‌گوییم، تقلب می‌کنیم یا کسی را دور می‌زنیم، به‌نوعی همین حس را تجربه می‌کنیم. پس در همان لحظه‌ای که تمام احساسات بد و خشم و عصبانیت به شما هجوم می‌آورند، از خودتان بپرسید: به خودم چه احساسی دارم؟ آیا لحظه‌ای که از ترس آب از گلویتان پایین نمی‌رود، چون هراس دارید دست‌تان رو شود، ارزش این کارها را دارد؟

خودآگاهی و کار اشتباه باهم نمی‌سازند. اگر به دلیلی خودخواهانه برای انجام ندادن کار بد نیاز دارید، به احساساتی که گفتیم رجوع کنید. آن‌ها عوامل بازدارنده‌ی قوی‌ای هستند.

هشتم اکتبر

لذتی والاتر

بله، رسیدن به آرزوها بسیار زیباست. اما آیا دقیقاً به همین علت نیست که لذت‌ها باعث می‌شوند مرتکب کارهای اشتباه بشویم؟ در عوض ببین شاید این چیزها زیباتر باشند: روح بزرگ، آزادی، صداقت، مهربانی، تقدس. چون هیچ‌چیز شیرین‌تر از خرد نیست وقتی می‌فهمی کارهایی که با درک و دانش انجام می‌شوند چقدر محکم و درعین حال ساده‌اند.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۹.۵

هیچ‌کس نمی‌تواند ادعا کند لذت‌ها شیرین نیستند؛ معنی واقعی کلمه‌ی لذت خودش نشانگر این واقعیت است.

اما امروز مارکوس اورلیوس، همان‌طور که به خودش تذکر می‌داده است، به شما تذکر می‌دهد که لذت‌ها با اخلاقیات قابل‌مقایسه نیستند. لذت رابطه‌ی جنسی گذراست، همین‌طور غرور یک پیروزی یا تشویق صمیمانه‌ی یک جمع. این لذت‌ها قوی‌اند، اما محو می‌شوند و ما را تشنه‌تر می‌کنند. چه چیزی بیشتر باقی می‌ماند (و بیشتر در حوزه‌ی کنترل ماست)؟ خرد، شخصیت خوب، هوشیاری و مهربانی.

نهم اکتبر

برای خودتان استانداردهایی تعیین و از آن‌ها استفاده کنید

وقتی استانداردها تعیین شده باشند، همه‌چیز سنجیده و وزن می‌شود. کار فلسفه هم فقط همین است: بررسی و حفظ استانداردها. اما وظیفه‌ی انسان خوب، وقتی به آن استانداردها واقف می‌شود، استفاده از آن‌هاست.

اپیکتتوس، گفتارها، ۲.۱۱.۲۳-۲۵

ما در طول روز عمل و عکس‌العمل‌های زیادی داریم، اما به ندرت از خودمان می‌پرسیم: آیا این کاری که می‌خواهم انجام دهم در راستای باورهای من هست؟ آیا کسی که دوست دارم مثل او باشم هم این کار را خواهد کرد؟

هدف زندگی تعیین استانداردها و سپس تلاش برای رعایت کردن آن‌هاست. همه‌ی این‌ها موقعیت‌های رعایت استانداردند: وقتی دارید مسواک می‌زنید، دوست انتخاب می‌کنید، عصبانی می‌شوید، عاشق می‌شوید، به فرزندان‌تان آموزش می‌دهید یا با حیوان خانگی‌تان پیاده‌روی می‌کنید.

گفتن این‌که من می‌خواهم کار خوب بکنم فایده‌ای ندارد، باید بگویید: من می‌خواهم در این مورد خاص، همین الان، کار خوب بکنم. استاندارد تعیین کنید و

محکم پای آن بایستید، تمام.

دهم اکتبر

تواضع و عدالت

گذشته را فراموش کن، اجازه بده دنیا خودش آینده را بسازد و در عوض فقط حال را به سمت تواضع و عدالت هدایت کن. تواضع برای آن که عاشق چیزی باشی که طبیعت نصیبت می‌کند، چون او شما را به هم رسانده است. عدالت برای آن که حقیقت را آزادانه و بدون ترس بر زبان جاری کنی و فقط همراهی قانون و ارزش امور رفتار کنی. مارکوس اورلیوس، تأملات، ۱۲. ۱

آلوس گلیوس [۲۹۳] تعریف می‌کند اپیکتتوس یک بار گفت: «اگر هر کس دو چیز را در قلبش نگه دارد و تلاش کند به هر قیمتی بر اساس همان دو عمل کند، زندگی بی‌نقص و فوق‌العاده آرامی خواهد داشت. آن دو چیز این‌ها هستند: پافشاری و مقاومت.» توصیه‌ی بسیار خوبی است، اما چه معیارهایی قرار است مشخص کنند کجا پافشاری کنیم و کجا مقاومت؟

مارکوس جواب این سؤال را می‌دهد: تواضع و عدالت. به زبان دیگر، اخلاق.

یازدهم اکتبر

صداقت به عنوان رفتار ثابت

چقدر زشت و ریاکارانه است وقتی افراد می‌گویند: «بگذار راستش را برایت بگویم.» هدفش چیست دوست عزیزم؟ لازم نیست اعلام کنی، بلکه باید به سادگی قابل دیدن باشد، انگار روی پیشانی‌ات نوشته، در زنگ صداقت شنیده و در برق چشمانت دیده شود؛ همان‌طور که معشوق در یک نگاه عاشق چیزی را متوجه می‌شود. مخلص کلام: انسان روراست و خوب باید مثل بز بودار باشد؛ که وقتی با او در یک اتاق باشی، متوجه شوی.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۱۱. ۱۵

همه تابه‌حال از چنین عباراتی استفاده کرده‌ایم: «می‌خواهم با تو روراست باشم...»، «راستش را بخواهی...»، «قصد بی‌احترامی ندارم، اما...». چه واقعی باشند چه دروغ، سؤال این‌جاست که اگر لازم است حرف‌تان را با «راستی» یا «رکی» علامت‌گذاری کنید، پس تکلیف حرف‌های دیگران چیست؟ اگر بگویید

می‌خواهم روراست باشم، آیا به این معنی نیست که در بقیه‌ی موارد صادق نیستید؟
اگر طوری زندگی کنید که صداقت همچون خال‌کوبی‌ای بر شخصیت و آوازه‌تان باشد چه؟ نه تنها لازم نخواهد بود از آن عبارت‌های اطمینان‌بخش، که افراد کم‌وجدان استفاده می‌کنند، کمک بگیرید، بلکه درمجموع انسان بهتری خواهید بود.

دوازدهم اکتبر

همیشه عشق بورزید

هکاتون می‌گوید: «می‌توانم معجون عشقی را به‌تان بیاموزم که برای ساختش هیچ دارو، گیاه یا طلسمی به کار نرفته است: اگر می‌خواهید به شما عشق بورزند، عاشق باشید.»

سنکا، نامه‌های اخلاقی، ۶.۹

در سال ۱۹۹۲، باربارا جوردن [۲۹۴] با خطاب قراردادن انجمن ملی دموکرات [۲۹۵]، به خودخواهی و چنددستگی و طمع در سیاست‌های دهه‌ی پیش از آن اعتراض کرد. پرسید: «دهه‌ی آتی را چه‌کار کنیم؟ فضای فکری دهه‌ی هشتاد را به جوی تبدیل کنیم که مشخصه‌ی آن رسیدگی به منافع عمومی، خدمات عمومی، مدارا و عشق باشد. عشق، عشق، عشق.»

عشق، عشق، عشق، عشق. چرا؟ چون به قول بیتلز: «درنهایت همان‌قدر عشق می‌گیری که عشق ورزیده‌ای.» نه فقط در سیاست و مدارا، بلکه در زندگی‌های شخصی خودمان. تقریباً در هیچ وضعیتی تنفر و بدخواهی فایده‌ای ندارند. اما تقریباً هر موقعیتی با عشق یا همدلی، درک و قدردانی، بهتر می‌شود؛ حتی مواقعی که با طرف مقابل ۱۸۰ درجه اختلاف دارید.

کسی چه می‌داند، شاید روزی کمی از آن عشق را دریافت کردید.

سیزدهم اکتبر

دنبال انتقام نباشد

بهترین روش برای انتقام گرفتن این است که به دنبال انتقام نباشی.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۶.۶

خیلی بهتر است اگر به جای انتقام، سعی کنید جراحاتان را التیام ببخشید. انتقام زمان زیادی را هدر می‌دهد و جراحات‌های بیشتری در پی دارد. عصبانیت بیشتر از درد باقی می‌ماند. بهتر است مسیر برعکس را طی کنید. کسی هست که تصور کند لگزدن به الاغ یا گازگرفتن سگ برای تلافی لگد و گاز آن‌ها منطقی است؟ سنکا، در باب خشم، ۳. ۲۷. ۲

تصور کنیم کسی به‌تان بی‌ادبی کرده است. تصور کنیم کسی با سوءاستفاده از کار شما یا تقلب به‌جای شما ترفیع گرفته است. طبیعی است که به خودتان بگویید: خب دنیا همین است، یک روز هم نوبت من خواهد شد. یا شایع‌ترین فکر: حسابش را می‌رسم. اما متأسفانه این‌ها بدترین نوع عکس‌العمل در مقابل بدرفتاری دیگران‌اند. همان‌طور که هم مارکوس هم سنکا گفته‌اند، واکنش صحیح، درواقع بهترین انتقام، انتقام‌نگرفتن است. اگر کسی به‌تان بی‌ادبی کند و شما هم در جوابش بی‌ادبی کنید، فقط به او ثابت کرده‌اید کارش توجیه داشته است. اگر دورویی دیگران را با دورویی جواب دهید، مهر تأییدی زده‌اید بر کار آن‌ها و دیگر همه دروغ‌گویید. درعوض، بیاید امروز سعی کنیم از چیزهایی که ما را ناراحت و سرخورده می‌کنند بهتر باشیم. بیایید الگویی باشیم که دوست داریم دیگران از آن تبعیت کنند. بسیار بد است که بخواهیم خودخواه و متقلب باشیم یا برای هموعان‌مان دردسر درست کنیم؛ درحالی‌که زندگی اخلاقی و نیک بسیار زیباست.

چهاردهم اکتبر

عصبانی نشوید. کمک کنید

آیا از دست کسی که زیربغل یا دهانش بو می‌دهد عصبانی می‌شوی؟ فایده‌اش چیست؟ به‌هرصورت، طرف دهان و زیربغل بدبویی دارد. می‌گویی باید شعور داشته باشد و بفهمد دیگران اذیت می‌شوند. خب تو هم شعور داری. پس از عقل خودت استفاده کن، به او نشان بده، به او بگو. اگر طرف گوش داد، بدون این‌که عصبانی شده باشی، درمانش کرده‌ای. هیچ پیچیدگی یا سروصدای بیهوده‌ای هم لازم نیست.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۵. ۲۸

کسی که در هواپیما کنار دست شما نشسته است، بلندبلند حرف می‌زند و دائم تکان می‌خورد؛ کسی که آن‌قدر بی‌ادب و نفهم و حال‌به‌هم‌زن است که باعث می‌شود دندان‌های‌تان را به هم فشار دهید. در چنین موقعیت‌هایی، حس می‌کنید به تمام قوای‌تان نیاز دارید تا جلوی خودتان را بگیرید که سر طرف را به دیوار نکوبید. جالب است که این افکار زودتر از راه‌حل‌هایی مثل درخواست مؤدبانه یا عوض کردن صندلی به ذهن‌مان خطور می‌کنند. ترجیح می‌دهیم از درون عصبی و خشمگین

باشیم تا گفت‌وگویی نسبتاً ناخوشایند را آغاز کنیم که شاید شرایط را بهتر کند. نمی‌خواهیم دیگران بهتر رفتار کنند، توقع داریم به‌شکل معجزه‌آسایی خودشان بفهمند؛ با نگاه‌های عصبانی به طرف، مغزش را سوراخ و اراده‌ی خودمان را به او تحمیل کنیم.

این در حالی است که وقتی از این زاویه به داستان نگاه کنید، شاید از خودتان بپرسید واقعاً کدام‌یک از شما دو نفر بی‌ادبید؟

پانزدهم اکتبر

فرض را بر بی‌گناهی‌شان بگذارید

همه‌چیز به فرض تو درباره‌ی چیزها بستگی دارد. می‌توانی به اختیار خودت از قضاوت‌های عجولانه دور باشی و مثل ناخداها، آب‌های آرام، بادهای موافق و بندرگاه امن پیدا کنی.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۱۲. ۲۲

قاضی الیور وندل هولمز [۲۹۶] یک بار گفت: «حتی یک سگ هم فرق بین لگدخوردن یا اتفاقی لگدشدن را می‌فهمد.» اما اگر تابه‌حال اتفاقی سگ‌تان را لگد کرده باشید، می‌دانید اولین واکنش حیوان واق‌واق و فشردن آرواره‌ها به یکدیگر است. در لحظه هیچ تشخیصی وجود ندارد، فقط درد حس می‌شود. بعد حیوان متوجه می‌شود شما بوده‌اید، صدای‌تان را می‌شنود و با آرامش دوباره دمش را تکان می‌دهد.

انسان بااخلاق درباره‌ی دیگران عجولانه قضاوت نمی‌کند. انسان بااخلاق درباره‌ی دیگران با سخاوت فرضیه می‌سازد: اتفاقی بوده است، نمی‌دانسته، دیگر تکرار نمی‌شود. این فرضیه‌ها زندگی را راحت‌تر و من و شما را بردبارتر می‌کنند. درحالی‌که اگر فرض کنیم بدخواهی و دشمنی بوده، یعنی شتاب‌زده‌ترین نوع قضاوت، تحمل همه‌چیز سخت‌تر می‌شود.

در فرضیات‌تان درباره‌ی دیگران محتاط و انعطاف‌پذیر باشید تا به‌قول مارکوس به آب‌های آرام‌تر و بادهای موافق‌تر برسید.

شانزدهم اکتبر

به دیگران هم بگویید

کسانی که ذهن‌های استثنایی دارند، به‌سرعت اخلاق را درک می‌کنند یا آن را در وجود خودشان شکل می‌دهند. اما افراد کم‌استعداد و تنبل که گرفتار عادت‌های بد شده‌اند، باید روح زنگار‌بسته‌ی خود را بسایند... می‌شود این دسته‌ی ضعیف‌تر را کمک و از گیر عقاید بدشان رهای‌شان کرد، به‌شرطی که اصول

فلسفی به دادشان برسند.

سنکا، نامه‌های اخلاقی، ۳۶-۳۷. ۹۵

رواقی‌گری دینی تبشیری نیست؛ قرار نیست کسی را به رستگاری راهنمایی کنید و اگر کسی از آموزه‌های اپیکتتوس یا مارکوس اورلیوس غافل شود راهی جهنم نمی‌شود. اما حالا که راهی بهتر را مطالعه کرده و آموخته‌اید، می‌توانید به دیگران خدمت کنید. می‌توانید خرد و بینش‌تان را با دوست یا یک غریبه به اشتراک بگذارید و البته یادتان باشد عمل همیشه بهتر از حرف است.

به قول سنکا، همه لیاقت دارند از اصول فلسفی بهره ببرند. اگر می‌بینید کسی کمک یا راهنمایی می‌خواهد، دریغ نکنید. شما به دیگران بدهکارید.

هفدهم اکتبر

فایده‌ی مهربانی

برتری‌ها باید مانند گنجینه‌ای مخفی باشند که فقط در زمان نیاز ظاهر شوند... طبیعت به ما می‌گوید در حق همه خوبی کنیم... هر جا انسانی هست، موقعیتی برای مهربانی وجود دارد.

سنکا، در باب زندگی شاد [۲۹۷]، ۲۴. ۲-۳

اولین کسی را که امروز ملاقات کردید، دوست یا آشنا، بدون توجه به موقعیت، مثبت یا منفی، فرصتی برای مهربانی است. یا طبق نظر مترجمی دیگر، موقعیتی برای بهره‌جستن است. این فرصت برای هر دوی شماست. می‌توانید سعی کنید نظرات‌شان را بفهمید، می‌توانید بفهمید کیستند، چه نیازی دارند و چه نیروها و تکانش‌هایی بر آنان مؤثر است. سپس می‌توانید بر همان اساس با ایشان خوش‌رفتاری کنید و خودتان حال بهتری داشته باشید.

همین قضیه درباره‌ی نفر دوم و سوم و الی آخر هم صدق می‌کند. قطعاً هیچ ضمانتی نیست که آن‌ها هم رفتار خوبی داشته باشند، اما این مشکل ما نیست. مثل همیشه، ما بر آنچه تحت کنترل داریم تمرکز می‌کنیم: در این مورد، بر انتخاب رفتار مهربانانه.

هجدهم اکتبر

دوستشمن [۲۹۸]

چیزی بدتر از دوستیِ گرگ و گوسفند نیست. از دوستی‌های غلط به هر قیمتی فاصله بگیرید. اگر کسی خوب، روراست و خیرخواه باشد، این چیزها در چشمانش دیده

خواهند شد و به اعلامیه نیازی ندارد.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۱۱. ۱۵

کاملاً واضح است که باید تا حد امکان از افراد بدخواه و دورو فاصله بگیریم، کسانی مثل دوست حسود، پدر و مادر خودخواه یا نامزد غیرقابل اطمینان. در نگاه اول مارکوس اورلیوس به ما تذکر می‌دهد که از دوستان دروغین فاصله بگیریم.

اما اگر از آن طرف به قضیه نگاه کنیم چه؟ اگر به زمان‌هایی فکر کنیم که خودمان نارقیق بوده‌ایم چه؟ در واقع رواقی‌گری همین است: قضاوت رفتارهای خودمان، نه دیگران. همه تا به حال جایی دوستشمن بوده‌ایم. در ظاهر خوب بوده‌ایم، چون احتمالاً منفعتی برایمان داشته، اما بعداً و در جمع دیگری حس واقعی‌مان را بیان کرده‌ایم. یا وقتی شرایط مساعد بوده است، با دوست‌مان خوب بوده‌ایم، اما هنگام نیاز به او کمک نکرده‌ایم.

چنین رفتاری در شأن ما نیست و خوب است دفعه‌ی بعد که کسی را به نامردی متهم می‌کنیم، این موضوع را به خاطر داشته باشیم.

نوزدهم اکتبر

عادت‌های خوب عادت‌های بد را از بین می‌برند

باتوجه به این که عادت‌ها بسیار تأثیرگذارند و ما عادت داریم تحت تأثیر تکانش‌ها، به دنبال به دست آوردن یا پرهیز از چیزهای خارج از حوزه‌ی انتخاب‌مان باشیم، لازم است عادت‌های متضاد با این عادت را برای خودمان ایجاد کنیم. نیز جایی که ظواهر امر فریب‌دهنده‌اند، از نیروی متقابلی که برایش تمرین کرده‌ایم استفاده کنیم.

اپیکتتوس، گفتارها، ۳. ۱۲. ۶

وقتی سگ واقواق می‌کند تا بگوید کسی دم در ایستاده است، بدترین کار این است که فریاد بزنید. سگ فکر می‌کند شما هم دارید واقواق می‌کنید! وقتی سگ دارد فرار می‌کند، دنبال کردن او بی‌فایده است؛ دوباره این‌جا هم تصور می‌کند شما هم دارید با او می‌دوید. در هر دو مورد، گزینه‌ی بهتر این است که سگ را به کار دیگری مشغول کنید؛ بگویید بنشیند یا به محل استراحتش برود یا خلاف جهت بدوید. الگوی ثابت را خراب کنید تا تکانش منفی دچار اختلال شود.

داستان من و شما هم همین است. وقتی عادت بدی ظاهر می‌شود، با انجام یک رفتار خوب متضاد، برعکس آن عمل کنید. مثلاً فرض کنیم امروز کاری را عقب

می‌اندازید، خب با خودتان کلنجار نروید؛ بلند شوید و بروید پیاده‌روی تا کمی ذهن‌تان خالی شود. اگر حرف منفی یا زشتی زدید، خودتان را مجازات نکنید؛ به کلام‌تان چیزی مثبت و قشنگ اضافه کنید تا اصلاح شود.

با عادت‌های قدیمی مخالفت کنید و با استفاده از نیروی متقابلی که برایش تمرین کرده‌اید جلو بروید. اگر دیدید در باشگاه یا محل کار دارید سرسری تمرین/کار می‌کنید، به خودتان بگویید: «خب، حالا که این‌طور شد، بیشتر و سخت‌تر تمرین/کار می‌کنم.» عادت‌های خوب می‌توانند عادت‌های بد را از بین ببرند. عادت‌کردن به هر چیزی هم آسان است.

بیستم اکتبر

نشانه‌های یک زندگی خوب

سرگشتگی‌های دورودرازت اثبات می‌کند هنر زندگی‌کردن را هیچ‌جا نیافته‌ای، نه در منطق، نه در ثروت، شهرت، یا هر مدلی از افراط، هیچ‌جا. پس باید کجا به دنبال آن گشت؟ در انجام الزامات طبیعت انسانی. چطور کسی می‌تواند این کار را بکند؟ با تعیین اصولی به‌عنوان منبع آرزوها و اعمال. چه اصولی؟ اصولی درباره‌ی خوبی و بدی؛ درحقیقت در باور به این‌که هیچ‌چیز برای آدمیزاد خوب نیست، مگر آنچه عدالت، خودداری، شجاعت یا آزادی بیافریند و هیچ‌چیز برای او بد نیست، به‌جز آنچه این مفاهیم را از بین ببرد.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۸. ۱. (۵)

معنی زندگی چیست؟ چرا به دنیا آمده‌ام؟ ما اکثراً با این سؤالات درگیریم، گاهی در جوانی و گاهی در پیری. به‌ندرت راهنمایی پیدا می‌کنیم، ولی علتش فقط این است که نکته‌ی اصلی را درک نکرده‌ایم. به‌قول ویکتور فرانکل در انسان در جست‌وجوی معنا^[۲۹۹]، پرسیدن این سؤال کار ما نیست، بلکه این سؤال از ما پرسیده شده است؛ و زندگی ما جواب سؤال است.

هیچ سفر و کتاب و عالمی نمی‌تواند جوابی را که می‌خواهید به شما بدهد. شما خودتان باید پاسخ را بیابید، در اعمال، در خوب‌زندگی‌کردن و بالگوبودن در عدالت، کنترل نفس، شجاعت، آزادی و دوری از بدی.

بیست‌ویکم اکتبر

قهرمانان، همین الان و همین‌جا

چه رفتاری! مردم هم‌عصران خود را ستایش نمی‌کنند، کسانی که زندگی را با ایشان شریک‌اند. اما به تمجید نسل‌های آینده امید زیادی دارند؛ کسانی را که ندیده‌اند و نخواهند دید. شبیه این است که از دست پیشینیان ناراحت شوید که چرا ستایش‌تان نکرده‌اند.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۱۸.۶

اسکندریه، شهری در مصر است که هنوز و پس از دوهزار و سیصد سال، نام مؤسس خود، اسکندر کبیر را حفظ کرده است. چقدر جالب است که شهری پس از این همه قرن به نام شما باشد! چقدر جالب است که ببینید مردم هنوز نام شما را بر زبان می‌آورند.

اما خیلی هم جالب نیست، چون شما هم مثل اسکندر در آن زمان زیر خاک خواهید بود و نخواهید فهمید نام‌تان در تاریخ زنده مانده است یا نه؛ هیچ‌کس از میراث خودش بهره‌مند نمی‌شود.

حتی بدتر این‌که فکر کنید اسکندر چه کارهای وحشتناکی کرده است تا نامش ثبت شود؛ جنگ‌های بی‌دلیل، تندخویی (بهترین دوستش را در مستی به قتل رساند)، بی‌رحمی و برده‌ی بلندپروازی بودن. آیا واقعاً اسکندر قابل ستایش است؟

به جای هدر دادن وقت‌تان با فکر کردن به نظرِ مردمان آینده، افرادی که حتی هنوز به دنیا نیامده‌اند، تمام وجودتان را به خوب بودن در زمان حال معطوف کنید، متمرکز بر انجام کار درست، همین الان. آینده‌ی دور به ما ربطی ندارد. همین الان خوب و نجیب و خارق‌العاده باشید، همین الان مهم است.

بیست و دوم اکتبر

بهتر شدن آسان است، اما بهتر شدن در چه زمینه‌ای؟

خب، یک نفر در کشتی‌گرفتن ماهر است، اما این باعث نمی‌شود خیرخواه دیگران باشد، یا متواضع، یا برای هر موقعیتی آماده یا مقابل خطاهای دیگران بردبار باشد.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۷.۵۲

تهدیب نفس هدفِ والایی است. بیشتر مردم حتی فکرشان هم به چنین چیزی خطور نمی‌کند، اما در میان کسانی که به فکرند، ممکن است غرور و سطحی‌نگری در آن‌ها رخنه کند. آیا شکم شش‌تکه می‌خواهید برای این‌که خودتان را به چالش بکشید و به هدفی سخت دست پیدا کنید؟ یا فقط می‌خواهید دیگران را تحت تأثیر قرار دهید؟ آیا در دوی استقامت شرکت می‌کنید تا محدودیت‌های خودتان را بسنجید یا برای فرار از مشکلاتی که در خانه دارید؟

نباید به دنبال این باشیم که بدن زیبایی داشته باشیم یا بتوانیم چند زبان را صحبت کنیم اما حاضر نباشیم برای دیگران چند دقیقه وقت بگذاریم. چه فایده دارد در مسابقات دوومیدانی برنده شویم، اما نتوانیم همسر، پدر، مادر، یا فرزند خوبی باشیم؟ نباید بهتر شدن در کارها را با انسان بهتری شدن اشتباه بگیریم؛ انسان بهتری شدن اولویت بسیار مهم‌تری است.

بیست و سوم اکتبر

خصوصیاتی را که برای آن‌ها آفریده شده‌اید بروز دهید

مردم از تیزهوشی‌ات در عجب نیستند؟ مهم نیست. اما تو هزار ویژگی دیگر داری که نمی‌توانی ادعا کنی مادرزادی از آن‌ها بی‌بهره بوده‌ای. پس این ویژگی‌ها را در قدرت خودت نشان بده: صداقت، وقار، استقامت، پاک‌دامنی، رضایت، صرفه‌جویی، مهربانی، آزادی، ثبات، دوری از غیبت و بزرگواری. مارکوس اورلیوس، تأملات، ۵. ۵

آسان است شرایط را مقصر بدانیم. یکی ناله می‌کند چرا بلندقدتر به دنیا نیامده است، دیگری می‌گوید چرا باهوش‌تر نیست، چرا رنگ پوستش فلان نیست یا چرا در فلان کشور به دنیا نیامده است. به سختی می‌شود روی زمین کسی را پیدا کرد، از سوپرمدل‌ها گرفته به پایین، که تصور نکند حداقل در یک مورد نقص دارد. اما نقص‌های‌تان هرچه باشند، به یاد داشته باشید خصوصیات مثبتی وجود دارند که برای پرورش آن‌ها به برتری‌های ژنتیکی نیاز ندارید.

شما می‌توانید انتخاب کنید صادق باشید. می‌توانید انتخاب کنید باوقار باشید. می‌توانید انتخاب کنید بااستقامت باشید. می‌توانید انتخاب کنید شاد باشید. می‌توانید انتخاب کنید پاک‌دامن باشید. می‌توانید انتخاب کنید صرفه‌جو باشید. می‌توانید انتخاب کنید با دیگران مهربان باشد. می‌توانید انتخاب کنید آزاد باشد. می‌توانید از غیبت دوری کنید. می‌توانید انتخاب کنید رئوف باشید.

آیا واقعاً خصوصیات اخلاقی‌ای که نتیجه‌ی تلاش و مهارت‌اند، تحسین‌برانگیزتر نیستند؟

بیست و چهارم اکتبر

سرچشمه‌ی خوبی

عمق وجودت را بکاو، چراکه سرچشمه‌ای از خوبی منتظر جوشیدن است؛ به شرطی که به کاوش ادامه دهی.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۷. ۵۹

امروز می‌توانیم امیدوار باشیم خوبی بیاید سراغ‌مان: خبرهای خوب، هوای خوب، شانس خوب. یا می‌توانیم خوبی را خودمان و در وجود خودمان پیدا کنیم. خوبی چیزی نیست که مثل بسته‌ی پستی در خانه‌تان بیاید. باید آن را در روح‌تان جست‌وجو کنید؛ خوبی در افکار شما پیدا و با اعمال شما ساخته می‌شود.

بیست‌وپنجم اکتبر

دو تکلیف

پس چه چیزی انسان را از موانع و خودمحوری می‌رهاند؟ چرا که ثروت نمی‌تواند، منصب بالا هم نمی‌تواند، ملک و حکومت هم نمی‌توانند، بلکه باید چیز دیگری یافت... . درباره‌ی زندگی، آنچه شما را از این قیدوبندها می‌رهاند، دانش چطور زیستن است.

اپیکتتوس، گفتارها، ۴. ۱. ۶۲-۶۴

شما در زندگی دو تکلیف اساسی دارید: آدم خوبی باشید و کاری را که دوست دارید پی بگیرید. تمام چیزهای دیگر نیروی‌تان را هدر می‌دهند و توانایی‌های‌تان را سرکوب می‌کنند.

خب حالا فرد چطور باید این کار را بکند؟ خب این سؤال سختی است. اما فلسفه‌ی رواقی به‌اندازه‌ی کافی کار را راحت می‌کند: به حواس‌پرتی‌ها، احساسات مخرب و فشارهای بیرونی نه بگویید. از خودتان بپرسید: کدام کار است که فقط من از عهده‌ی آن برمی‌آیم؟ بهترین کار برای این وقت محدود در دنیا چیست؟ سعی کنید در موقعیت مقتضی عمل درست را انجام دهید. با دیگران همان‌طور رفتار کنید که دوست دارید با شما رفتار کنند. همچنین بدانید هر انتخاب و مسئله‌ی کوچکی موقعیتی برای تمرین چنین معیارهای مهمی است.

همین. تمام توضیحات درباره‌ی مهم‌ترین مهارت، مهارت زندگی‌کردن، همین بود.

بیست‌وششم اکتبر

سه قسمت، یک هدف

بهترین و بزرگ‌ترین نویسندگان ادعا کرده‌اند فلسفه سه قسمت دارد: اخلاق، طبیعت، منطق. اولی روح را سامان می‌بخشد، دومی کاملاً روابط طبیعی را بررسی می‌کند و سومی درباره‌ی معنای صحیح کلمات و ترکیب و حقیقت‌سنجی آن‌ها صحبت می‌کند تا جلوی اختلاط صدق و کذب و قلب حقیقت را بگیرد.

سِنکا، نامه‌های اخلاقی، ۸۹. ۹

این سه قسمت، یعنی اخلاق، طبیعت و منطق، یک هدف دارند. باینکه بسیار باهم متفاوت‌اند، به دنبال یک چیزند: کمک به شما برای خوب زندگی کردن در سایه‌ی عقل. نه برای آینده، بلکه برای همین الان.

بیست و هفتم اکتبر

آنچه را کشت کنیم، برداشت می‌کنیم

جرایم معمولاً به آموزگار خود باز می‌گردند.

سنکا، توئستس، ۳۱۱

جالب است که سنکا این جمله را در دهان یکی از شخصیت‌های نمایش‌نامه می‌گذارد. همان‌طور که می‌دانیم، سنکا سال‌های زیادی آموزگار و مربی زندگی نرون بوده است. شواهد زیادی مبنی بر تأثیر مثبت سنکا بر آن جوان دیوانه وجود دارند، اما در آن زمان هم مردم از این که یک فیلسوف حاضر شده دست راست چنین انسان شروری باشد، تعجب می‌کرده‌اند. حتی از لغت یونانی «تایرانودیداسکالوس»^[۳۰۰] به معنی مربی مستبد برای سنکا استفاده می‌کردند. نیز همان‌طور که شکسپیر در مکبث می‌گوید، «تعلیمات نفرین‌شده‌ای که پس از آموزش باز می‌گردند تا وبال گردن خالق خود شوند»، همکاری سنکا و نرون در نهایت باعث شد شاگرد آموزگارش را به قتل برساند.

این قضیه را وقتی می‌خواهید ببینید با چه کسی کار و تجارت کنید، در ذهن‌تان داشته باشید. اگر به مشتری یاد بدهید چطور کاری غیر اخلاقی یا غیر قانونی انجام دهد، احتمال نمی‌دهید بعداً، وقتی انتظارش را ندارید، کارتان را جبران کند؟ اگر برای کارمندان، همکاران یا فرزندان‌تان الگوی بدی باشید، محتمل نیست که بعداً زمین‌تان بزنند؟ از قدیم گفته‌اند از هر دست بدهی، از همان دست می‌گیری^[۳۰۱]؛ «کارما»^[۳۰۲] هم مضمونی مشابه همین موضوع است که از شرق به ما رسیده است.

سنکا هزینه‌ی تعلیم به نرون را پرداخت کرد. همان‌طور که تاریخ ثابت کرده است، دورویی او، چه به اختیار بود و چه به جبر، هزینه داشت. این قضیه برای شما هم صادق است.

بیست و هشتم اکتبر

ما برای یکدیگر آفریده شده‌ایم

پیدا کردن چیزی زمینی که از زمین جدا باشد، راحت‌تر از پیدا کردن انسانی است که از سایر انسان‌ها جدا باشد.
مارکوس اورلیوس، تأملات، ۳.۹.۹

طبیعتاً مارکوس اورلیوس و سایر رواقیون با مفاهیم فیزیک نیوتونی آشنایی نداشته‌اند، اما می‌دانسته‌اند آنچه بالا برود روزی پایین می‌آید. مارکوس این‌جا از همین مثال استفاده کرده است: وابستگی‌های متقابل ما به هموعان خود، از قانون جاذبه هم قوی‌ترند.
فلسفه برای افراد درون‌گرا [۳۰۳] جذاب است. مطالعه‌ی ذات انسان ممکن است شما را به خطاهای دیگران آگاه کند و در نتیجه باعث نوعی بیزاری از دیگران شود. سختی و دشواری هم همین کار را می‌کنند: منزوی‌مان می‌کنند.

اما هیچ‌کدام از این‌ها این حقیقت را که ما، به قول ارسطو، حیوانات اجتماعی هستیم، عوض نمی‌کند. ما به یکدیگر احتیاج داریم. باید پشت یکدیگر باشیم. باید مراقب یکدیگر باشیم (و اجازه دهیم دیگران هم مراقب ما باشند). اگر طور دیگری رفتار کنیم، ذات خودمان را زیر پا گذاشته‌ایم و چیزی بیشتر یا کمتر از انسان شده‌ایم.

بیست‌ونهم اکتبر

شخصیت سرنوشت است

هر کس شخصیت خودش را می‌سازد، اما شغلش را شانس انتخاب می‌کند. باید عده‌ای را به سفره‌ی خودتان دعوت کنید، چون لیاقتش را دارند و عده‌ای را دعوت کنید، چون ممکن است بعداً لایق شوند.
سنکا، نامه‌های اخلاقی، ۱۵.۴۷

در فرایند استخدام، بیشتر کارفرماها به دانشگاه محل تحصیل یا مشاغل قبلی متقاضی نگاه می‌کنند؛ به این دلیل که موفقیت‌های گذشته می‌توانند نشانگر موفقیت‌های آینده باشند. اما آیا همیشه قضیه به همین شکل است؟ بسیاری از افراد به‌طور اتفاقی موفق بوده‌اند. شاید به‌خاطر جایگاه پدر و مادرشان به دانشگاه آکسفورد یا هاروارد راه پیدا کرده باشند. اما جوانی که حتی فرصت نداشته است برای خودش سابقه‌ای دست‌وپا کند چه؟ آیا او ارزشی ندارد؟
قطعاً این‌طور نیست. برای همین است که شخصیت معیار سنجش بسیار بهتری است، نه فقط برای شغل، بلکه برای دوستی، رابطه، برای همه‌چیز. هراکلیتوس این ایده را در قالب نوعی پند بیان می‌کند: «شخصیت سرنوشت است.»

وقتی می‌خواهید موقعیت‌تان را در زندگی بهتر کنید، شخصیت بهترین اهرم است؛ شاید در کوتاه‌مدت جواب ندهد، اما در بلندمدت حتماً به کار می‌آید. قضیه در مورد کسانی که به زندگی خودتان دعوت‌شان می‌کنید نیز همین است.

سی‌ام اکتبر

چه کسی بیشتر از همه سود می‌کند؟

آیا خجالت نمی‌کشید فقط وقت‌های اضافی زندگی را به خودتان و فقط زمانی‌هایی را که نمی‌شود به کسب‌وکار گذرانند، به فلسفه اختصاص می‌دهید؟ سنکا، در باب کوتاهی عمر، ۳. ۵ ب

سنکا در یکی از نامه‌هایش، درباره‌ی اسکندر کبیر داستانی نقل می‌کند. زمانی‌که اسکندر داشت دنیا را فتح می‌کرد، بعضی از کشورها با تقدیم قسمتی از زمین‌های خود، امیدوار بودند اسکندر به آن‌ها کاری نداشته باشد. سنکا می‌گوید اسکندر به آن‌ها گفت این‌همه راه تا آسیا نیامده است که فقط آنچه را آن‌ها به او پیشنهاد می‌دهند بپذیرد، بلکه آن‌ها باید هر چه اسکندر برای‌شان باقی می‌گذارد قبول کنند.

طبق نظر سنکا، برخورد ما با فلسفه در زندگی باید به همین صورت باشد. فلسفه نباید باقی‌مانده‌های وقت‌مان از سایر کارها را به خودش اختصاص بدهد، بلکه باید وقتی مطالعه‌ی فلسفه تمام شد، برای کارهای دیگر زمان بگذاریم.

اگر واقعاً به دنبال تهذیب نفس هستیم، چرا مطالعه را به چند دقیقه قبل از خواب محدود می‌کنیم؟ چرا هشت تا ده ساعت را در روز برای کار و ملاقات‌های کاری تعیین می‌کنیم، اما حتی چند دقیقه هم برای تفکر درباره‌ی سؤال‌های بزرگ زمان تعیین نمی‌کنیم؟ به‌طور میانگین، هر فرد در طول هفته ۲۸ ساعت تلویزیون نگاه می‌کند، اما اگر از ایشان بپرسید چرا به مطالعه‌ی فلسفه نمی‌پردازند، به‌احتمال زیاد خواهند گفت خیلی سرشان شلوغ است.

سی‌ویکم اکتبر

شما مادرزادی خوبید

آدمیزاد مادرزادی به اخلاق گرایش دارد.

موسونیوس روفوس، خطابه‌ها، ۲. ۷. ۱-۲

قرن‌هاست که گناه آدم و حوا انسان‌ها را کم‌ارزش نشان داده است. اما ما آفریده شده‌ایم که به یکدیگر کمک و در حق هم خوبی کنیم. اگر غیر این بود،

منقرض می‌شدیم.

در مکتب رواقیون تقریباً هیچ ایده‌ای وجود ندارد که نتواند سریع موافقت یک کودک را جلب کند یا با عقل سلیم مطابق نباشد. نظریه‌های رواقی به ذات و درک ما از خوبی و درستی مرتبط‌اند. تنها چیزهایی که با آن‌ها در تضادند، مدل‌های مختلف بدعت‌های جوامع انسانی‌اند؛ مدل‌هایی که معمولاً بیش از کمک به خیر جمعی، در خدمت منافع خودخواهانه‌اند.

شما مادرزادی خوبید. روفوس می‌گوید: «همه‌ی ما طوری آفریده شده‌ایم که بتوانیم عاری از اشتباه و شرافتمندانه زندگی کنیم؛ نه این‌که یکی بتواند و یکی نتواند، همه می‌توانند.» شما مادرزادی به تهذیب نفس و اخلاق گرایش دارید. اگر از این مسیر دور افتاده‌اید، به‌خاطر فساد ذاتی نیست، به‌خاطر شرایط رشدِ غلط و افکار و اعمال اشتباه است. همان‌طور که سنکا اشاره می‌کند، فلسفه ابزاری است برای هرس‌کردنِ همه‌ی آن‌ها، برای بازگشت به ذاتِ واقعیِ خودمان.

نوامبر: پذیرش یا عشق به سرنوشت [۳۰۴]

یکم نوامبر

پذیرش آنچه هست

به دنبال این نباشید که همه چیز منطبق با خواسته‌تان باشد. امیدوار باشید همه چیز همان‌طور که باید اتفاق بیفتد؛ در این صورت، زندگی خودش به‌خوبی مسیر را دنبال خواهد کرد.

اپیکتتوس، انکریدیون، ۸

به سادگی می‌شود برای همه‌ی اتفاق‌ها متشکر سرنوشت بود، به شرطی که دو ویژگی داشته باشید: دید جامع نسبت به همه‌ی چیزهایی که رخ داده‌اند و حس قدردانی. بدون قدرشناسی دیدن چه فایده‌ای دارد و بدون دیدن قدرشناسی به چه درد می‌خورد؟

اپیکتتوس، گفتارها، ۱. ۶. ۲-۱

اتفاقی می‌افتد که دوست داشتیم رخ ندهد. کدامیک از این دو را راحت‌تر می‌شود تغییر داد: دیدگاه‌مان یا حادثه‌ای در زمان گذشته؟

پاسخ واضح است. آنچه را رخ داده است بپذیرید و دیدگاه‌تان را تغییر دهید. روایی‌گری این موضوع را «هنر پذیرش» می‌نامد؛ به جای این‌که سر هر موضوع کوچکی دعوا کنید، بپذیرید.

رواقیون باتجربه از این هم فراتر می‌روند: به جای این‌که فقط بپذیرند، به ما می‌گویند حتی از آنچه اتفاق افتاده است، لذت هم ببریم؛ هر چه هست هیچ فرقی نمی‌کند. قرن‌ها بعد از آن‌ها، نیچه این ایده را با بیانی زیبا می‌گوید: **آموختن فاتی** [۳۰۵] (عشق به سرنوشت). آموختن فاتی فقط پذیرفتن نیست، بلکه عاشق آن بودن است.

پذیرش اتفاقات راه هوشمندانه‌ای برای دوری از ناامیدی و سرخوردگی است، چون در این حالت دیگر چیزی خلاف خواسته‌تان نخواهد بود. اما این‌که واقعاً قدردان و عاشق سرنوشت باشیم، دستورالعمل خوبی برای رسیدن به شادی و خوشحالی است.

دوم نوامبر

گره‌زدن آرزوها به تقدیر

اما اراده‌ی من هیچ‌وقت سد، یا خلاف آن بر من اجبار نشده است. چطور چنین چیزی ممکن است؟ انتخاب‌هایم را به اراده‌ی خداوند گره زده‌ام. خداوند اراده می‌کند بیمار شوم، پس خواسته‌ی من هم همین است. او اراده می‌کند فلان چیز را انتخاب کنم، همان کار را می‌کنم. اراده می‌کند به‌دنبال چیزی باشم یا چیزی به من داده شود، من هم به‌دنبال همان خواهم بود. آنچه را خداوند اراده نکند، آرزو نمی‌کنم.

اپیکتتوس، گفتارها، ۱.۴. ۸۹

ژنرال دوآیت دی. آیزنهاور[۳۰۶] شب قبل از عملیات نورماندی[۳۰۷] در نامه‌ای به همسرش نوشت: «هر چه به ذهن‌مان رسیده انجام داده‌ایم، افراد آماده‌اند و همه تلاش‌شان را می‌کنند. دیگر سرنوشت جنگ در دست خدایان است.» او همه‌ی کارهایی را که می‌توانست انجام داده بود و از این‌جا به بعد هر چه اتفاق می‌افتاد، به‌قول اپیکتتوس، برای تحملش آماده بود. آیزنهاور آن شب حتی نامه‌ی دیگری هم نوشت که قرار بود اگر عملیات شکست خورد، ارسال شود. یعنی حتی اگر اراده‌ی خدا یا سرنوشت یا شانس یا هر چه اسمش را بگذارید، به شکست بود، او آماده بوده است.

درس بسیار خوبی در این داستان هست. مردی که فرماندهی شاید قوی‌ترین ارتش تاریخ بوده است، شب برنامه‌ریزی‌شده‌ترین حمله‌ی تاریخ، متواضعانه پذیرفته بود نتیجه‌ی جنگ در دستان کسی یا چیزی بزرگ‌تر از اوست.

درباره‌ی همه‌ی کارهای ما هم قضیه همین است. هر قدر آماده باشیم، هر قدر ماهر یا باهوش باشیم، نتیجه‌ی نهایی در اختیار خدایان است. هر چه زودتر این را درک کنیم، حال‌مان بهتر خواهد شد.

سوم نوامبر

پیروی از دستورات پزشک

همان‌طور که می‌شنوی پزشک برای فلان کس نوع خاصی از اسب‌سواری، حمام یخ یا پیاده‌روی پابره‌نه را تجویز کرده، همان‌طور هم باید بگویی طبیعت برای فلان کس بیماری، معلولیت یا هر نوع مریضی‌ای را تجویز کرده است. برای پزشک، تجویز یعنی دستوراتی برای کمک به درمان فرد، اما درباره‌ی طبیعت، یعنی اتفاقاتی که برای ما، در جهت کمک به سرنوشت‌مان، رخ می‌دهند.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۵. ۸

رواقیون استاد تمثیل بوده‌اند و از مقایسه برای قدرتمندکردن بحث‌شان استفاده می‌کرده‌اند.

این‌جا مارکوس اشاره می‌کند اگر «دستورات پزشک» باشند، حاضریم چه کارهای ناخوشایندی انجام دهیم. پزشک می‌گوید فلان داروی بدمزه را بخور و می‌خورید. می‌گوید باید سروه از سقف آویزان شوید، ممکن است حس حماقت داشته باشید، اما پس از مدتی عادت می‌کنید، چون فکر می‌کنید برای‌تان مفید است. اما در طرف دیگر، وقتی پای رویدادهای بیرونی در میان باشد، اگر چیزی خلاف خواسته‌مان باشد، با زمین‌وزمان دعوا می‌کنیم. مارکوس می‌پرسد اگر پزشکی این را برای درمان‌مان تجویز کرده باشد چه؟ اگر این اتفاق برای ما کار دارو را بکند چه؟ واقعاً اگر این‌طور باشد چه؟

چهارم نوامبر

نه خوب نه بد

چیز بدی در تغییرات نیست؛ همان‌طور که در دوام شرایط جدید چیز خوبی نیست. مارکوس اورلیوس، تأملات، ۴. ۴۲ وقتی دیگران می‌گویند تغییر خوب است، معمولاً می‌خواهند خیال خود یا کس دیگری را راحت کنند، چون به‌طور غریزی با تغییر مخالفیم، یا دست‌کم به تغییرات مشکوکیم.

رواقیون می‌خواهند همه‌ی این برچسب‌ها را کنار بگذارید. تغییر خوب نیست، شرایط کنونی بد نیست، این‌ها فقط هستند. به‌یاد داشته باشید که اتفاقات خنثی هستند. این فقط نظر ماست که مشخص می‌کند چیزی خوب است یا بد (و در نتیجه ارزش دارد له یا علیه‌ش بجنگیم یا نه). دیدگاه بهتر این است که از هر چیزی بهترین استفاده را ببریم؛ اما برای این کار ابتدا لازم است از تقلا کردن دست بکشید.

پنجم نوامبر

قدرت والاتر

این دقیقاً همان چیزی است که اخلاق انسان شاد و زندگی‌ای جاری را می‌سازد: وقتی مسائل زندگی در تطابق کامل با روح آسمانی فرد و اراده‌ی مدبر عالم باشند. به‌نقل از کریسیپیوس در حیات فلاسفه‌ی نامدار، نوشته‌ی دیوژن لائرتی، ۷. ۱. ۸۸

در فرایند دوازده قدم، بسیاری از افراد معتاد با قدم دوم مشکلی زیادی دارند: پذیرش قدرتی برتر. افراد معتاد معمولاً با این کنار نمی‌آیند. ابتدا ادعا می‌کنند علتش این است که آتئیست هستند، یا علتش این است که دین را دوست ندارند، یا متوجه نمی‌شوند فایده‌ی آن چیست.

اما بعداً متوجه می‌شوند این اعتیاد است که دارد به‌جای آن‌ها صحبت می‌کند: نوع دیگری از خودخواهی و خودمحوری. متن مربوط به قدم دوم بسیار آسان درک می‌شود: «به این باور رسیده‌ایم که قدرتی برتر از ما می‌تواند ما را به سلامتی بازگرداند.» قدم‌های بعدی از فرد معتاد می‌خواهند بپذیرد و همه‌چیز را رها کند. قدم دوم بیشتر از آن‌که به «خدا» ربطی داشته باشد، مربوط به قدم‌های بعدی است. قدم دوم درباره‌ی هماهنگی با عالم و کنارزدن این ایده‌ی مخرب است که ما مرکز عالمیم.

بی‌جهت نیست که رواقیون محبوب کسانی‌اند که فرایند دوازده قدم را طی می‌کنند. همچنین واضح است این دانش به درد همه‌ی ما می‌خورد. لازم نیست باور کنید خدایی هست که جهان را اداره می‌کند، فقط باید بپذیرید شما کارگردان جهان نیستید. به محض این‌که روح‌تان را با این ایده تطبیق دهید، زندگی آسان‌تر و شادتر خواهد شد، چون دیگر از شر بدترین اعتیاد دنیا خلاص شده‌اید: کنترل‌کردن.

ششم نوامبر

سررشته‌ی امور در اختیار کس دیگری است

اگر صبحگاه کسی را مغرور ببیند،

غروب ایشان را خاضع خواهد دید.

هیچ‌کس نباید زیاد به پیروزی اطمینان کند،

هیچ‌کس نباید امید به پیشرفت را رها کند.

کلوثو[۳۰۸] یکی را با دیگری ترکیب و اقبال را،

وقتی تارهای سرنوشت را می‌تند، از استراحت منصرف می‌کند.

هیچ‌کس آن‌قدر محبوب خدایان نبوده

که رسیدن به فردا را برای خود ضمانت کند.

خداوند زندگی‌مان را جاری می‌کند،
و ما در گردباد به دور خودمان می‌چرخیم.
سنکا، توئستس، ۶۱۳

کورمک مک‌کارتی [۳۰۹] رمان‌نویس بود. روزی وقتی در یک مسافرخانه اقامت داشت، کسی درِ اتاقش را زد. پستیچی دم در بود تا به او بگوید بورسیه‌ی دوپست‌وپنجاه‌هزاردلاری استعدادهای درخشان مک‌آرتور [۳۱۰] را به او داده‌اند. اتفاقات غیرمنتظره ممکن است خوب باشند یا بد. چه کسی می‌تواند چنین اتفاقات غیرمنتظره‌ای را پیش‌بینی کند؟ چه کسی به‌جز کلوثو، یکی از سه الهه‌ی سرنوشت یونان، که رشته‌های زندگی انسان‌ها را «می‌تند»؟ در نگاه مردم باستان، او اتفاقات زندگی ما را مشخص می‌کرده است: برخی خوب و برخی بد. همان‌طور که آیسخولوس نوشت: «وقتی خدایان شر بخواهند، کسی قدرتِ فرار ندارد.» باور مردمان باستان درباره‌ی سرنوشت و اقبال هم همین بوده است. دیدگاه آن‌ها شاید امروزه برای ما عجیب باشد، اما می‌دانسته‌اند دنیا دست کیست (دست آن‌ها یا من و شما نیست). نه موفقیت و نه سختی هیچ‌کدام قطعی و دائم نیستند. پیروزی تبدیل به آزمایش و آزمایش به پیروزی منجر می‌شود. زندگی در چشم‌به‌هم‌زدنی از این‌رو به آن‌رو می‌شود. امروز این را به خاطر داشته باشید.

هفتم نوامبر

چگونه قدرتمند باشیم

به شهرت، پول یا منصب متکی نباشید، بلکه به قدرت خودتان اطمینان کنید؛ یعنی به قضاوت درباره‌ی چیزهایی که کنترل می‌کنید یا نمی‌کنید. چون فقط همین است که می‌تواند ما را آزاد و نامحدود کند، که ما را از اعماق بالا می‌کشد و چشم‌درچشم قدرتمندان و ثروتمندان قرار می‌دهد.
ایپیکتتوس، گفتارها، ۳. ۲۶. ۳۴-۳۵

در یکی از صحنه‌های رمان استیون پرسفیلد درباره‌ی اسکندر کبیر به نام نیکی‌های جنگ [۳۱۱]، اسکندر پس از عبور از یک رودخانه با فیلسوفی برخورد می‌کند که حاضر نمی‌شود از جایش تکان بخورد. یکی از افراد اسکندر فریاد می‌زند: «این مرد دنیا را فتح کرده است، تو چه کار کرده‌ای؟» فیلسوف با اعتمادبه‌نفس جواب می‌دهد: «من نیاز به فتح دنیا را فتح کرده‌ام.»

می‌دانیم اسکندر با دیوژن کلبی برخورد داشته است؛ فیلسوفی که ارزش‌های جامعه را رد می‌کرد و در نتیجه وجهه‌ی امپراتوری اسکندر را قبول نداشت. شبیه به داستان پرسفیلد، در رویارویی واقعی دیوژن و اسکندر، فیلسوف قصه قوی‌تر از قوی‌ترین انسان روی زمین بود؛ چون برخلاف اسکندر، دیوژن خواسته‌های کمتری داشت. آن دو می‌توانستند چشم در چشم یکدیگر بدوزند و ببینند کدامیک واقعاً نفسش را کنترل می‌کند، کدامیک افسار نفسش را به دست گرفته است تا به قدرت واقعی برسد. شما هم می‌توانید این کار را بکنید. فقط لازم است برای قوی‌شدن به درون بنگرید، نه بیرون. به قول یوبلیلیوس سیروس [۳۱۲]، کسی که خودش قبلاً برده بوده است: «می‌خواهی امپراتوری وسیعی داشته باشی؟ بر خودت حکومت کن.»

هشتم نوامبر

بازیگرانی در نمایش

به یاد داشته باشید که شما بازیگری هستید در یک نمایش، در نقش شخصیتی که به اراده‌ی نمایش‌نامه‌نویس خلق شده است، چه نمایش کوتاه، چه بلند. اگر نمایش‌نامه‌نویس می‌خواهد نقش گدا را بازی کنید، خوب بازی کنید، به همین صورت نقش‌های معلول، فرمانده، یا فردی عادی؛ چراکه وظیفه‌ی شما خوب نقش بازی کردن بر اساس شخصیتی است که به‌تان داده شده؛ انتخاب نقش در اختیار کس دیگری است.

اپیکتتوس، انکریدئون، ۱۷

مارکوس اورلیوس نمی‌خواست فرمانروا باشد. او نه سیاست‌مداری به دنبال منصب بود، نه وارث واقعی تاج و تخت. تاجایی که بر اساس نامه‌ها و تاریخ می‌دانیم، چیزی که او واقعاً به دنبالش بوده، فیلسوف شدن بوده است. اما قدرتمندان روم، به علاوه‌ی فرمانروا هادریانوس، در او چیزی دیده بوده‌اند. مارکوس برای قدرت پرورش یافته بود و آن‌ها می‌دانستند از پس این مسئولیت نخواهد آمد. اما اپیکتتوس بیشتر عمرش برده بود و در آخر به خاطر عقاید فلسفی‌اش آزار دید. هر دو نفر آن‌ها در نقش‌هایی که برای‌شان مشخص شده بودند، کارهای زیادی کردند.

ممکن است جایگاه ما در زندگی به اندازه‌ی یک تاس انداختن شانسی باشد. بعضی‌ها در نعمت به دنیا می‌آییم و برخی دیگر در نعمت. گاهی دقیقاً موقعیت‌هایی را در اختیارمان می‌گذارند که می‌خواهیم. در مواقع دیگری هم بخت با ما یار است؛ اما به نظر خودمان فقط بار اضافه روی دوش‌مان گذاشته است.

رواقیون به ما تذکر می‌دهند که هر اتفاقی امروز یا در طول زندگی رخ می‌دهد، هر جای طبقه‌بندی‌های ذهنی، اجتماعی یا فیزیکی که قرار داریم، وظیفه‌مان

ناله و شکایت از وضعیت نیست، بلکه باید تلاش کنیم آن را بپذیریم و بهترین کار را انجام دهیم. آیا جایی برای انعطاف و بلندپروازی باقی می‌ماند؟ البته که باقی می‌ماند! تاریخ تئاتر پر است از سیاه‌لشکرانی که بعداً بازیگر نقش اصلی شده‌اند و شخصیت‌های مهجوری که در آثار بعدی برجسته شده‌اند. اما همین هم با پذیرش و درک مقدور می‌شود. نیز این‌که بخواهیم در نقشی که به ما محول شده است، پیشرفت کنیم.

نهم نوامبر

همه‌چیز سیال است

عالم تغییر است، زندگی عقیده.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۴.۳.۴ ب

پلوتارک در کتاب زندگی تسئوس^[۳۱۳] توضیح می‌دهد چطور مردم آتن کشتی این قهرمان آتنی را تا قرن‌ها آماده‌به‌رزم و مسلح نگه می‌داشته‌اند. هر بار تکه‌چوبی می‌پوسید، آن را عوض می‌کرده‌اند تا بالاخره تمام چوب‌های کشتی عوض شدند. پلوتارک می‌پرسد: آیا این کشتی هنوز همان کشتی تسیوس است یا کشتی‌ای جدید؟ در ژاپن، یکی از معابد معروف شینتو^[۳۱۴] را هر ۲۳ سال دوباره می‌سازند. تا به حال بیشتر از شصت مرتبه این اتفاق افتاده است. آیا این معبدی هزاروچهارصدساله است؟ یا شصت معبد که پشت‌سرهم در یکجا ساخته شده‌اند؟ حتی سنای امریکا هم باتوجه‌به سامانه‌ی انتخاباتش هیچ‌وقت از ریشه تغییر نکرده است. آیا سنای امروز همانی است که زمان جرج واشنگتن^[۳۱۵] بود؟

درک ما از ماهیت آموز عقیده‌ای گذراست. جهان دائم در حال تغییر است. ناخن‌ها رشد می‌کنند، گرفته می‌شوند و دوباره رشد می‌کنند. پوست تازه جای پوست مرده را می‌گیرد. خاطرات قدیمی جای‌شان را به خاطرات جدید می‌دهند. آیا ما هنوز همان آدمیم؟ آیا انسان‌های اطراف ما همان آدم‌ها هستند؟ هیچ‌چیز این جریان سیال استثنا نیست؛ حتی چیزهایی که برای ما مقدس‌ترین‌اند.

دهم نوامبر

همیشه ثابت

برای مثال، به زمان و سیاسیان فکر کن تا همه‌ی این چیزها را ببینی: ازدواج، بزرگ‌کردن بچه، مریض‌شدن، مرگ، جنگ، جشن‌های ملی، دادوستد، کشاورزی، چاپلوسی، تظاهر، شک، توطئه، آروزی مرگ دیگران، ناله‌کردن بابت قسمت، عاشق‌شدن، پول جمع کردن، به‌دنبال منصب و قدرت بودن. حالا که زمان ایشان تمام

شده و زیر خاک‌اند... زمان ترایان [۳۱۶] رسیده و دوباره روز از نو... .

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۴. ۳۲

ارنست همینگوی کتاب خورشید همچنان می‌دمد [۳۱۷] را با آیه‌ای از کتاب مقدس شروع می‌کند: «یک نسل می‌روند و نسل بعدی می‌آیند، اما زمین همیشه باقی می‌ماند. خورشید همچنان می‌دمد، غروب می‌کند و به جایگاه طلوع بازمی‌گردد.» ویراستار او می‌گفت همین قسمت کتاب است که «تمام خرد دنیای باستان را در دل خود دارد». آن خرد چیست؟ یکی از عجایب تاریخ این است که انسان‌ها چه مدت طولانی‌ای کاری را که می‌کنند انجام می‌داده‌اند. باین‌که دیدگاه‌ها و رفتارهای خاصی آمده‌اند و رفته‌اند، انسان‌ها باقی مانده‌اند؛ زندگی کرده‌اند، فوت کرده‌اند، عاشق شده‌اند، جنگیده‌اند، گریسته‌اند، خندیده‌اند.

گزارش‌های رسانه‌ای یا کتاب‌های معروف معمولاً ادعا می‌کنند ما دیگر به اوج تمدن انسانی رسیده‌ایم، یا این‌که در زمانه‌ی ما شرایط واقعاً با همیشه فرق دارد. نکته‌ی خنده‌دار این است که انسان‌ها همیشه چنین باوری داشته‌اند.

انسان‌های قوی مقابل این ذهنیت می‌ایستند. آن‌ها می‌دانند به‌جز چند مورد استثنا، شرایط همیشه همین بوده است و همیشه همین خواهد بود. شما دقیقاً مثل انسان‌های پیش از خود هستید و فقط قرار است آن‌قدر زندگی کنید که انسان‌های بعد از شما بیایند. زمین برای همیشه باقی خواهد ماند، اما من و شما می‌آییم و می‌رویم.

یازدهم نوامبر

وقایع مهم نیستند، برداشت ما از آن‌ها مهم است

وقتی رویدادی بیرونی آشفته‌ات می‌کند، خود رویداد نیست که مشکل درست می‌کند، بلکه این فقط قضاوتِ توست که مشکل‌ساز است. می‌توانی این مشکل را در چشم‌به‌هم‌زدنی حل کنی.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۸. ۴۷

تصور کنید آرزوی شما سیاست‌مدار شدن است. جوانید و پرانرژی و در سابقه‌ی کاری‌تان مناصب مهمی داشته‌اید. اما یک‌هفته در ۳۹ سالگی احساس می‌کنید مریض شده‌اید. سپس پزشکان می‌گویند دارید فلج می‌شوید و راه درمانی نیست. در چنین لحظه‌ای دیگر شغل و کارکردن برای‌تان تمام شده است؟

این داستان فرانکلین روزولت است، کسی که امروز یکی از سرشناس‌ترین رهبران تاریخ امریکا است. او پس از سال‌ها کار و رؤیایپردازی برای ریاست‌جمهوری، در

میان‌سالی بیمار و فلج شد.

نمی‌شود رزولت را بدون توجه به بیماری‌اش درک کرد. «رویداد بیرونی» این بود که او فلج شد -این مسلم بود- اما قضاوت او نسبت به قضیه باعث شد شخصیت و کارش فلج نشوند. با این‌که در آن زمان بیماری‌اش درمان‌شدنی نبود، به‌سرعت روحیه‌ی بیماری را از ذهن خودش حذف کرد. نباید پذیرش و تسلیم را با انفعال اشتباه بگیریم.

دوازدهم نوامبر

افرادِ قوی مسئولیت‌پذیرند

اگر ما فقط آنچه را در حوزه‌ی انتخاب‌مان است به‌عنوان خوب یا بد قضاوت کنیم، دیگر سرزنش خدایان یا تندخویی در مقابل دیگران معنا نخواهد داشت. مارکوس اورلیوس، تأملات، ۴۱.۶

روی تابلویی کوچک روی میز رئیس‌جمهور هری ترومن [۳۱۸] نوشته شده بود: «این‌جا غرغرکردن تمام می‌شود.» او به‌عنوان رئیس‌جمهور و کسی که تقریباً از همه قدتمندتر است، می‌دانست کسی غیر از خودش مقصر اتفاقات خوب یا بد نیست. کس دیگری نبود که مسئولیت را گردن او بیندازد؛ پایان زنجیر همان‌جا در دفتر ریاست‌جمهوری بود.

به‌عنوان رئیس‌جمهور زندگی خودمان و با درک این‌که قدرت‌مان به انتخاب‌های عقلانی خودمان محدود است، خوب است ما هم این دیدگاه را برای خودمان جا بیندازیم: بیرون از این حوزه در کنترل ما نیست، اما برخورد و برداشت از وقایع بیرون از این حوزه را در اختیار داریم و همین کافی است. همین‌که هر روز بدانیم کسی نیست که مسئولیت را بر گردن او بیندازیم خوب است. ما اولین و آخرین حلقه‌ی زنجیریم.

سیزدهم نوامبر

هیچ‌وقت گله نکنید، هیچ‌وقت توضیح ندهید

اجازه نده کسی صدايت را بشنود که از زندگی اجتماعی گله کنی، حتی خودت هم نباید بشنوی.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۹.۸

نه‌تنها حتی موفق‌ترین آدم‌ها هم گله می‌کنند، بلکه به نظر می‌رسد انگار هرچه خوش‌اقبال‌تر باشیم، بیشتر برای این کار وقت داریم. مارکوس اورلیوس به

کارش علاقه نداشت؛ همان‌طور که ممکن است شما این‌طور باشید. یا شاید با شغل‌تان مشکل ندارید، اما مایل بودید چند مورد خاص از مسئولیت‌هایش را نمی‌داشت. چنین دیدگاهی چه فایده دارد؟ فقط در ذهن حالت منفی ایجاد می‌کند.

این موضوع ما را یاد شعار یکی از نخست‌وزیران انگستان، بنجامین دیسرایلی [۳۱۹] می‌اندازد که می‌گفت: «هیچ‌وقت گله نکنید، هیچ‌وقت توضیح ندهید.» او چون مثل مارکوس می‌دانسته مسئولیت بار سنگینی است، چنین حرفی زده است. غرزدن درباره‌ی فلان و بهمان یا بهانه‌تراشی برای رفتارها کار بسیار آسانی است، اما راه به جایی نمی‌برد و از بار مسئولیت کم نمی‌کند.

چهاردهم نوامبر

شما نتیجه را انتخاب می‌کنید

او به زندان فرستاده شد، اما این‌که «بیچاره شد»، نظری اضافی از جانب شماست.

اپیکتتوس، گفتارها، ۳. ۸. ۵۶-الف

همان‌طور که تا الان متوجه شده‌اید، این سبک فکری رواقیون است: وقایع به‌خودی‌خود خنثی هستند. تعریف واقعه، که بی‌انصافی بود، بدبختی بود یا فلانی عمداً این کار را کرد، کار ماست.

مالکوم اکس [۳۲۰] (که آن زمان نامش مالکوم لیتل [۳۲۱] بود) به‌عنوان فردی خلاف‌کار به زندان افتاد، اما درس‌خوانده، مقید و باانگیزه برای کمک به مبارزات حقوق مدنی از زندان خارج شد. آیا بیچاره شد؟ یا انتخاب کرد تجربه‌اش مثبت باشد؟

پذیرش نوعی کنش انفعالی نیست؛ بلکه اولین قدم در مسیری پویا و فعال به‌سمت تهذیب نفس است.

پانزدهم نوامبر

تغییر همه‌چیز است

به‌دفعات درباره‌ی این فکر کن که ما همه‌ی آنچه هست و همه‌ی آنچه خواهد بود را چقدر سریع حرکت می‌دهیم. چون ماده مثل جریان بی‌نهایت رود است، اعمالش دائماً در تغییرند و باعث می‌شوند تقریباً هیچ‌چیز سر جای خودش باقی نماند.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۵. ۲۳

مارکوس این استعاره‌ی زیبا را از هراکلیتوس قرض گرفته است؛ کسی که گفت: «هیچ انسانی دو بار در یک رود قدم نمی‌گذارد»، چون رود تغییر کرده؛ همان‌طور که انسان هم تغییر کرده است.

زندگی همیشه در حالت تغییر است، ما هم همین‌طور. ناراحتی برای وقایع یعنی فکر کنیم همه‌چیز ثابت است. دعواکردن با خود یا مقصردانستن دیگران مثل چنگ‌زدن به باد است. ناراحتی از تغییرات یعنی به‌غلط بر این باور باشید که در آن مورد حق انتخاب دارید. تغییر همه‌چیز است؛ این را بپذیرید و خودتان را به جریان بسپارید.

شانزدهم نوامبر

امیدواری و هراس یکی‌اند

هکاتون می‌گوید: «امیدوار نباشید تا هراسان نباشید.» علت اصلی این دو مشکل این است که به‌جای تطابق با زمان حال، افکارمان را به آینده‌ی دور می‌فرستیم.

سنکا، نامه‌های اخلاقی، ۵. ۷-۸

امیدواری معمولاً خوب تلقی می‌شود، هراس معمولاً بد. از نظر رواقی‌ای مثل هکاتون (معروف به هکاتون رودسی^[۳۲۲])، این دو یکی‌اند: هر دو افکاری‌اند درباره‌ی چیزهایی در آینده که در کنترل ما قرار ندارند. هر دو دشمن زمانِ حالی هستند که در آن هستیم. هر دو یعنی زندگی برخلاف عشق به سرنوشت. مسئله غلبه بر ترس نیست، بلکه درک این است که امید و هراس درون خودشان خواستن و نگرانی دارند. نیز متأسفانه، خواستن ایجادِ نگرانی می‌کند.

هفدهم نوامبر

قضاوت نکنید، مگر این‌که...

وقتی فلسفه با لجاجت و غرور به کار گرفته شود، باعث نابودی خیلی‌ها می‌شود. بگذارید فلسفه خطاهای خودتان را اصلاح کند، به‌جای این‌که با استفاده از آن به اشتباهات دیگران اعتراض کنید.

سنکا، نامه‌های اخلاقی، ۱۰۳. ۴-۵الف

به‌یاد داشته باشید جهت درست فلسفه -جهت همه‌ی کارهایی که این‌جا می‌کنیم- به‌سمت درون است. خودمان را اصلاح کنیم و اجازه دهیم دیگران خودشان در مسیر خود حرکت کنند. خطاهای ما در کنترل ما قرار دارند، پس با استفاده از فلسفه آن‌ها را مثل خزه از تنه‌ی کشتی وجود جدا می‌کنیم. خطاهای دیگران چ

طور؟ رسیدگی به آن‌ها وظیفه‌ی خودشان است.

به خطاهای دیگران کاری نداشته باشید. در فلسفه‌ی رواقی هیچ‌چیز به شما اجازه‌ی قضاوتِ دیگران را نمی‌دهد، فقط به شما می‌گوید دیگران را بپذیرید. به‌ویژه وقتی خودمان هزارویک خطا و اشتباه داریم.

هجدهم نوامبر

چهار عادت ذهن رواقی

ذات منطقی ما آزادانه در انگاره‌هایش روبه‌جلو حرکت خواهد کرد، اگر:

هیچ‌چیز اشتباه یا نامطمئن را نپذیرد؛

تکانش‌ها را به‌سمت اقدام جهت خیر جمعی هدایت کند؛

خواستن‌ها و نخواستن‌ها را محدود به آن چیزی کند که تحت قدرت خودش است؛

هر چه را طبیعت به او محول می‌کند از صمیم وجود قبول کند.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۸. ۷

اگر دقت کرده باشید، مارکوس مرتباً به خودش ماهیت رواقی‌گری را یادآوری می‌کند. این موارد برای من و شمایی که هزاران سال بعد آن‌ها را می‌خوانیم مفیدند، اما درحقیقت مارکوس این‌ها را برای خودش نوشته بوده است. شاید در آن روز مارکوس انگاره‌ای اشتباه یا عمل خودخواهانه‌ای داشته است. شاید امیدش را به چیزی خارج از حوزه‌ی کنترل خودش بسته بوده یا از اتفاقی که افتاده بوده گله و شکایت می‌کرده است. یا شاید مدتی درباره‌ی این مسائل فکر نکرده بوده و به‌یادآوری نیاز داشته است.

هر چه بوده است و هر چه امروز قرار است برای ما باشد، بیایید ذهن‌مان را با این چهار عادت مهم تطابق دهیم:

فقط کار درست را انجام دهیم؛

جهت خیر جمعی کار کنیم؛

خواسته‌ها و نیازها را با آنچه تحت کنترل داریم وفق دهیم؛

آنچه را طبیعت برایمان در نظر دارد، با تمام وجود بپذیریم.

نوزدهم نوامبر

پندهایی از سه مرد خردمند

ما باید برای هر چالشی سه تفکر را تحت فرمان داشته باشیم: «ای خداوند و ای سرنوشت، به سمت هدفی که از مدت‌ها قبل برایم مقدر شده راهنمایی‌ام کنید. من پیروی می‌کنم و لغزش نخواهم کرد؛ حتی اگر اراده‌ام ضعیف باشد، با سختی ادامه خواهم داد.

کلئانتس

هر کس الزامات را بپذیرد، در امور آسمانی خرمند و ماهر محسوب می‌شود.

اورپیید

اگر خدایان چنین می‌خواهند، اشکالی ندارد. شاید من را به قتل برسانند، اما نمی‌توانند اذیتم کنند.

کریتو و آپولوژی افلاطون [۳۲۳]

اپیکتتوس، انکریدئون، ۵۳

این سه نقل‌قولی که اپیکتتوس گردآوری کرده است، به ما مباحث بردباری، انعطاف و پذیرش را درگذر خرد از میان تاریخ نشان می‌دهند. کلئانتس و اورپیید از سرنوشت و تقدیر به‌عنوان مفاهیمی برای آسان‌کردن پذیرش استفاده می‌کنند. وقتی فرد به نیرویی فراتر و بالاتر اعتقاد دارد (چه خدای یگانه، چه خدایان)، دیگر آنچه خلاف برنامه‌ی جهان اتفاق بیفتد، برایش بی‌معنی است.

حتی اگر به نیروهای آسمانی باور ندارید، می‌توانید با تفکر به قوانین عالم یا چرخه‌ی زندگی خودتان را تسلا دهید. اتفاقاتی که برای تکتک ما رخ

می‌دهند، ممکن است تصادفی، ناراحت‌کننده، بی‌رحمانه یا توضیح‌ناپذیر باشند؛ درحالی‌که اگر کمی از بالاتر و جامع‌تر به قضیه نگاه کنیم، کاملاً معنی‌دار و هدفمندند. بیا بید امروز این دیدگاه را تمرین کنیم. وانمود کنید هر اتفاقی، چه منتظره و چه غیرمنتظره، برای‌تان مقدر بوده است. حالا دیگر مقابلش تقلا نخواهید کرد؛ این‌طور نیست؟

بیستم نوامبر

مشاهده کنید، الان مثل همیشه

اگر حال را دیده باشی، همه‌چیز را دیده‌ای، از ازل تا ابد. چراکه همه‌ی وقایع باهم در ارتباط و مشابه‌اند.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۶. ۳۷

اتفاقاتی که امروز را شکل می‌دهند، شبیه‌به رویدادهای کل تاریخ‌اند. انسان‌ها زندگی می‌کنند و می‌میرند، حیوانات زندگی می‌کنند و می‌میرند، ابرها می‌آیند و می‌روند، هوا دم و بازدم می‌شود، مثل همه‌ی قرون. به‌قول امرسون، لحظه‌ی اکنون اقتباسی است از تمام لحظات گذشته و تمام لحظات آینده. این ایده در هیچ‌جایی زیباتر از مناجات مسیحی گلوریا پاتری [۳۲۴] بیان نشده است: «همان‌طور که ابتدا بود و الان هست و همیشه خواهد بود تا قرن‌های قرن.» این فکر قرار نیست افسرده‌کننده یا انگیزه‌بخش باشد؛ بلکه صرفاً یک امر مسلم است. اما می‌تواند اثر آرامش‌بخش و تمرکزآفرین داشته باشد. نه نیاز است هیجان‌زده شوید، نه لازم است نگران باشید. اگر تابه‌حال چیزی برای‌تان رخ نداده است، برای کسی دیگری اتفاق افتاده؛ پس خیال‌تان راحت باشد.

بیست‌ویکم نوامبر

یک بار کافی است، یک بار برای همیشه

خوبی در گذر زمان زیاد نمی‌شود، اما اگر فرد حتی برای لحظه‌ای عاقل باشد، شادی او کمتر از کسی نیست که تمام عمر در تمرین اخلاق بوده و زندگی‌اش را با رضایت در مسیر نیکی سپری کرده است.

نقل‌شده از کریسیپیوس در کتاب رساله در اخلاق؛ خلاف رواقیون در زمینه‌ی مفاهیم عام [۳۲۵]، نوشته‌ی پلوتارک، ۱۰۶۲

شاید خرد و شادی شبیه برنده‌شدن مدال المپیک باشند. مهم نیست هزار سال قبل برنده شده باشید یا ده دقیقه‌ی قبل یا این‌که فقط یک بار مدال گرفته باشید

یا چندین بار. مهم نیست اگر کسی بعداً رکوردتان را بشکند. همچنین اهمیتی ندارد اگر دوباره در مسابقات شرکت نکنید. شما همیشه مدال را دارید و همیشه طعم آن را زیر زبان خواهید داشت. هیچ‌کس نخواهد توانست این را از شما بگیرد. ممکن هم نیست بتوانید این حس را به‌میزان بیشتری تجربه کنید.

دانشجوی مدرسه‌ی جولیارد [۳۲۶]، اوان هندلر [۳۲۷] بازیگر، کسی است که از سرطان مغز استخوان و افسردگی شدید جان سالم به در برده است. او درباره‌ی تصمیمش برای استفاده از داروهای ضدافسردگی می‌گوید قصدش از استعمال این داروها چشیدن طعم واقعی شادی بوده است. به‌محض این‌که دارو را استفاده کرد، فهمید دیگر لازم نیست؛ توانست برگردد به دست‌وپنجه‌نرم‌کردن با زندگی. او توانست یک لحظه‌ی ایدئال داشته باشد و همان برایش کافی بود.

شاید امروز شادی یا خرد را تجربه کنیم. تلاش نکنید آن لحظه را بگیرید و با تمام توان به آن بچسبید. مدت‌زمان آن لحظه در کنترل شما نیست. لحظه را درک کنید، از آن لذت ببرید و آن را به خاطر بسپارید. تجربه‌ی یک لحظه با تجربه‌ی تمام عمر فرقی نمی‌کند.

بیست‌ودوم نوامبر

لیوان قبلاً شکسته است

سرنوشت بر کسانی که انتظارش را ندارند سنگین فرود می‌آید. کسی که همیشه مراقب باشد، به‌سادگی تحمل خواهد کرد.

سنگ، تسلیت به هلویا، ۵. ۳

داستانی هست درباره‌ی یک استاد زن که لیوان زیبا و ارزشمندی داشت. او همیشه با خودش می‌گفت: «لیوان قبلاً شکسته است.» از لیوان استفاده می‌کرد و لذت می‌برد. آن را به دیگران نشان می‌داد، اما در ذهنش لیوان قبلاً شکسته بود. روزی هم که لیوان بالاخره واقعاً شکست، با خودش گفت: «من که می‌دانستم شکسته بود.»

روایون هم همین‌طور فکر می‌کنند. داستانی واقعی درباره‌ی اپیکتتوس و چراغ وجود دارد. او هیچ‌وقت در خانه‌اش را قفل نمی‌کرد، برای همین یک بار چراغ گران‌قیمتش دزدیده شد. وقتی خواست چراغ جدید بخرد، ارزان‌ترش را انتخاب کرد تا اگر دوباره دزدیده شد، کمتر به آن تعلق خاطر داشته باشد.

ویرانی، حسی که انگار با خاک یکسان شده‌ایم و هنوز در شوک واقعه هستیم، تابع میزان غیرمنتظره‌بودن آن رویداد است. هیچ‌کس با برف زمستان بیچاره نخواهد شد، چون ما چرخش فصل‌ها و تغییرات آب‌وهوا را پذیرفته‌ایم و حتی آن را پیش‌بینی کرده‌ایم. پس وقایع غافل‌گیرکننده چطور؟ اگر پیش از واقعه احتمالات را بررسی کنیم، کمتر شوکه خواهیم شد.

خلاصه باید این را به یاد داشته باشید: اگر چیزی خارج از حوزه‌ی انتخاب‌های عقلانی برای‌تان ارزشمند باشد، توانایی‌تان برای انتخاب را از بین برده‌اید.

اپیکتتوس، گفتارها، ۴.۴.۲۳

طبق نظر آنتونی دی ملو: «فقط یک چیز باعث ناشادمانی می‌شود. نام آن چیز وابستگی است.» وابستگی به تصویری که از یک نفر در ذهن دارید، وابستگی به ثروت و جایگاه، وابستگی به مکان یا زمانی خاص، وابستگی به شغل یا به سبک زندگی‌ای خاص: همه‌ی این‌ها خطرناک‌اند، چون خارج از حوزه‌ی انتخاب‌های عقلانی قرار می‌گیرند. این‌که چه مدت در اختیار ما باشند، از دست من و شما خارج است.

همان‌طور که اپیکتتوس دوهزار سال قبل از دی ملو به این نتیجه رسیده بود، وابستگی‌های ما علت سخت‌بودن پذیرش تغییرات‌اند. وقتی وابسته باشیم، نمی‌توانیم دل بکنیم. برده‌ی حفظ شرایط می‌شویم. می‌شویم ملکه‌ی قرمز [۳۲۸] داستان آلیس در سرزمین عجایب [۳۲۹] و سریع‌تر و سریع‌تر می‌دویم تا در جای خودمان بمانیم.

اما همه‌چیز دائماً در حال تغییر است. بعضی چیزها را تا زمان مشخصی داریم و سپس آن‌ها را از دست می‌دهیم. تنها چیز ابدی «پروهایرسیس»، یعنی قابلیت ما برای انتخاب‌های عقلانی است. ممکن است وابستگی‌های‌مان تغییر کنند و انتخاب‌های‌مان منعطف و شکل‌پذیرند. هر چه زودتر این قضیه را درک کنیم، بهتر است؛ پذیرش و تطابق با وقایع آسان‌تر خواهد شد.

هروقت هراس از دست‌دادن چیزی به جان‌تان افتاد، آن را جزئی از وجودتان تلقی نکنید، بلکه فرض کنید لیوانی شکستنی است؛ که وقتی افتاد، این فکر را به یاد بیاورید و ناراحت نشوید. همچنین هر وقت فرزند، خواهر و برادر یا دوستان‌تان را می‌بوسید، تمام آرزوهای‌تان را بر این تجربه تلنبار نکنید؛ بلکه آرزوها را متوقف کنید و از آن‌ها فاصله بگیرید؛ همان‌طور که سربازانی که پشت فرماندهی پیروز حرکت می‌کنند، به او یادآوری می‌کنند فانی است. به همین شکل به خودتان تذکر دهید که عزیزان‌تان دارایی‌های شما نیستند، بلکه نعمتی‌اند برای زمان حال، نه تا همیشه...

اپیکتتوس، گفتارها، ۳.۲۴.۸۴-۸۶الف

در روم، پس از پیروزی‌ای نظامی، مردم به فرماندهی صف اول خیره می‌شدند: یکی از محبوب‌ترین جایگاه‌های آن زمان. فقط عده‌ی اندکی به دستیار پشت‌سر او توجه می‌کردند؛ کسی که در گوش آن فرمانده زمزمه می‌کرد: «حواست باشد، تو فانی هستی.» چه تذکر خوبی برای زمان اوج افتخار و پیروزی! ما می‌توانیم تمرین کنیم تا در زندگی همان زمزمه باشیم. وقتی چیزی برای مان ارزشمند است، یا کسی را دوست داریم، می‌توانیم به خودمان گوشزد کنیم که آن‌ها شکننده و فانی‌اند و به ما تعلق ندارند. فرقی نمی‌کند یک چیز چقدر قوی و استوار باشد، باید به خودمان تذکر بدهیم که ممکن است بشکند، بمیرد، رهایمان کند. هراس از دست‌دادن یکی از بزرگ‌ترین ترس‌های ماست. نادیده‌گرفتن یا وانمودکردن فایده‌ای ندارند؛ فقط باعث می‌شوند هضم از دست‌دادن برایمان سخت‌تر شود.

بیست‌وپنجم نوامبر

جالب است که آخر داستان چه می‌شود

برای خودم، به‌جای این‌که در نازونعمت باشم، ترجیح می‌دهم بیمار شوم؛ چون مریضی فقط به بدن آسیب می‌رساند، اما زندگی مرفه بدن و روح را باهم تخریب می‌کند، باعث ضعف و ناتوانی در بدن و بزدلی و افسارگسیختگی در روح می‌شود. علاوه‌براین، نازونعمت چون طمع می‌آورد باعث بی‌انصافی می‌شود. موسونیوس روفوس، خطابه‌ها، ۲۰. ۹۵. ۱۴-۱۷

داستان‌های برندگان بلیت بخت‌آزمایی یک نکته‌ی مشترک دارند: پول هنگفت و ناگهانی خوش‌شانسی نیست، بدبختی است. بسیاری از برندگان، چند سال بعد از دریافت جایزه، وضعیت اقتصادی خراب‌تری دارند. دوستان‌شان را از دست داده‌اند یا طلاق گرفته‌اند. تمام زندگی برای‌شان به کابوس تبدیل شده است، فقط و فقط به‌خاطر همان خوش‌شانسی چند سال قبل.

قصه شبیه‌به همان شعر معروف است: «در آخر می‌بینی نور انتهای تونل فقط قطاری بوده که با سرعت به سمت تو می‌آمده» [۳۳].

اما از طرف دیگر، یکی از معمول‌ترین ادعاهای افرادی که از سرطان، همان بیماری‌ای که همه از آن وحشت داریم، جان سالم به در برده‌اند، این است که «بهترین اتفاق زندگی‌ام بود».

جالب نیست که آخر داستان چه می‌شود؟

بیست‌وششم نوامبر

محراب عدم تفاوت

ما شبیه خاکسترهای عودی هستیم که روی یک محراب می‌ریزیم. برخی زودتر و برخی دیرتر از هم می‌پاشیم، اما فرقی ندارد. مارکوس اورلیوس، تأملات، ۴. ۱۵

فرق بین شما و پول‌دارترین آدم روی زمین چیست؟ یکی بیشتر از دیگری پول دارد. فرق بین شما و پیرترین آدم روی زمین چیست؟ یکی بیشتر از دیگری در دنیا بوده است. قضیه درباره‌ی بلندترین، باهوش‌ترین، سریع‌ترین و... و تا آخر فهرست‌ترین‌ها همین است.

اگر خودمان را با دیگران مقایسه کنیم، پذیرش برای‌مان سخت می‌شود؛ چون آنچه را آن‌ها دارند می‌خواهیم، یا آنچه دوست داشتیم اتفاق بیفتد، نه آنچه واقعاً برای‌مان رخ داده است. اما درنهایت فرقی نمی‌کند.

برخی این حرف مارکوس را بدبینانه و عده‌ای خوش‌بینانه تلقی می‌کنند. اما این جمله فقط بیان یک حقیقت است. ما همه این‌جاییم و همه درنهایت قرار است زمین را ترک کنیم، پس بیاید خودمان را درگیر تفاوت‌های بی‌ارزش نکنیم. کارهای زیادی برای انجام‌دادن داریم.

بیست‌وهفتم نوامبر

لذت بی‌صداکردن افکار منفی

چقدر رضایت‌بخش است هر انگاره‌ی غریبه یا ناراحت‌کننده‌ای را کنار بزنی و بلافاصله حس آرامش در همه‌چیز به تو منتقل شود. مارکوس اورلیوس، تأملات، ۵. ۲

خوشبختانه رواقیون از شر بارش اطلاعات عصر حاضر در امان بوده‌اند. شبکه‌های اجتماعی، روزنامه و تلویزیون نداشته‌اند. اما با تمام این تفاسیر، بازهم برای افراد بی‌انضباط چیزهای زیادی باعث ناراحتی و حواس‌پرتی می‌شده‌اند.

پس قسمتی از تفکر رواقی نوعی غفلت تعمدی است. نصیحت پوبلیلیوس سیروس این موضوع را به‌خوبی بیان می‌کند: «همیشه از چیزی که عصبانیت می‌کند فرار کن.» یعنی ذهنت را از چیزهایی که ناراحتت می‌کنند، منحرف کن. اگر می‌بینید بحث سیاسی سر سفره‌ی شام به دعوا منجر می‌شود، چرا اصرار دارید هر شب این کار را انجام دهید؟ اگر رفتارهای خواهر یا برادرتان اذیت‌تان می‌کند، چرا بی‌خیال نمی‌شوید و دست از نگرانی درباره‌ی آن‌ها برنمی‌دارید؟ قضیه درخصوص بسیاری از مسائل ناراحت‌کننده‌ی دیگر هم همین است.

کنار گذاشتن این مسائل نشانه‌ی ضعف نیست، برعکس، علامت اراده‌ی قوی است. به خودتان بگویید: «من با عکس‌العمل خودم در چنین شرایطی آشنا هستم، پس این بار این کار را نخواهم کرد.» نیز ادامه بدهید و بگویید: «و سعی می‌کنم این محرک را از ادامه‌ی زندگی‌ام هم حذف کنم.» چون نتیجه‌ی این کار آرامش و راحتی است.

بیست‌وهشتم نوامبر

مسئولیت دیگران نیست، وظیفه‌ی شماست

اگر کسی لغزش کرد، با مهربانی کارش را تصحیح کن و نشان بده کجا اشتباه کرده است. اما اگر نتوانستی، فقط خودت را سرزنش کن. مارکوس اورلیوس، تأملات، ۴.۱۰

یک معلم خوب می‌داند اگر دانش‌آموز نمره‌ی خوبی نمی‌گیرد، مشکل از مربی است، نه شاگرد. چقدر بخشنده‌تر و بردبارتر خواهیم بود اگر این تفکر را به سایر حوزه‌های زندگی بسط دهیم؟ بتوانیم درک کنیم اگر دوستی قابل‌اتکا نیست، شاید به‌خاطر این است که نمی‌داند اشکال کار کجاست یا شاید ما برای تصحیح اشتباهش کمکی نکرده‌ایم. اگر کارمندی خوب کار نمی‌کند، با او صحبت کنید و ببینید چه چیزی کم دارد. اگر کسی رفتار آزاردهنده‌ای دارد، سعی کنید درباره‌ی آن اشکال رفتاری با او صحبت کنید یا از خودتان بپرسید: چرا من این‌قدر حساسم؟ و اگر هیچ کاری فایده‌ای نداشت، سعی کنید بی‌خیال شوید. چون شاید اتفاقی باشد که دیگر تکرار نمی‌شود.

بیست‌ونهم نوامبر

مشکلی نخواهید داشت

ناله نکن و مضطرب نشو.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۷.۴۳

وقتی اتفاق بدی می‌افتد، به خودمان می‌گوییم: تمام! همه‌چیز از بین رفت. نتیجه می‌شود ناله و شکایت و بدبختی: تقلا کردن بی‌فایده برای اتفاقی که دیگر رخ داده و تمام شده است.

فایده‌اش چیست؟ ما نمی‌دانیم در آینده چه اتفاقی خواهد افتاد. نمی‌دانیم فردا چه خواهد شد. شاید مشکلات بیشتری پیش بیایند، شاید هم این تاریکی پیش

از سحر باشد.

اگر رواقی هستیم، یک چیز واضح است: هر اتفاقی که بیفتد، ما مشکلی نخواهیم داشت.

سی‌ام نوامبر

لوگوس [۳۳۱] را دنبال کنید

کسی که در همه چیز دنباله‌روی خرد باشد، فراغت و آمادگی عمل را دارد: در آن واحد مسرور و خون‌سرد است.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۱۰. ۱۲ب

خرد هدایت‌کننده‌ی عالم، چیزی که رواقیون آن را لوگوس می‌نامند، عجیب‌غریب است. گاهی آنچه را می‌خواهیم به ما می‌دهد، گاهی نیز دقیقاً آنچه را نمی‌خواهیم. به هر صورت آن‌ها باور داشتند لوگوس نیروی مطلق است که جهان را اداره می‌کند.

مقایسه‌ای برای شفاف‌کردن مفهوم لوگوس: ما شبیه سگی هستیم که به یک گاری بسته شده‌ایم. جهت‌گاری مشخص می‌کند کجا برویم. متناسب با طول طناب، مقدار مشخصی آزادی عمل و تغییر سرعت داریم، اما در نهایت انتخاب ما میان ادامه‌ی حرکت به اختیار یا به اجبار و تقلاست. انتخاب ما کدام است؟ پذیرش مسرورانه یا عدم پذیرش احمقانه؟ نکته این است که در نهایت به یک جا خواهیم رفت.

دسامبر: تأمل در باب مرگ

یکم دسامبر

وانمود کنید امروز روز آخر است

بیایید ذهن‌مان را طوری آماده کنیم که انگار به آخر عمر رسیده‌ایم. بیایید هیچ‌چیز را عقب نیندازیم. بیایید حساب دنیا را روزانه تسویه کنیم... کسی که هر روز کارهای آخر عمرش را بکند، زمان کم نمی‌آورد.

سنکا، نامه‌های اخلاقی، ۱۰۱. ۷ب-۸الف

«طوری زندگی کن انگار آخرین روز است»، به جمله‌ای تکراری تبدیل شده است. بسیاری آن را می‌گویند، اما بسیار کم به آن عمل می‌کنند. اصلاً این حرف چقدر منطقی است؟ مسلماً منظور سنکا نادیده گرفتن قوانین و ملاحظات نیست؛ به عبارتی منظورش این نیست که صبح تا شب خوش بگذرانید چون دنیا روبه‌پایان است.

مقایسه‌ای بهتر حالت سربازی است که برای اعزام به جنگ آماده می‌شود. باتوجه به این که نمی‌داند زنده می‌ماند یا نه، چه کارهایی انجام می‌دهد؟ کارهایش را سامان می‌دهد، کسب و کارش را راست‌وریس می‌کند، به خانواده یا فرزندان‌ش اظهار محبت می‌کند و برای جروبخت و مسائل پیش‌پاافتاده فرصت ندارد. سپس صبح، آماده‌ی رفتن است: امیدوار به سالم‌برگشتن، اما آماده برای این که شاید چنین اتفاقی نیفتد.

بیایید ما هم امروز این‌طور زندگی کنیم.

دوم دسامبر

به من کار نداشته باشید، من کم‌کم می‌میرم

بگذار هر کاری که قرار است بکنی، هر حرفی که قرار است بزنی و هر قصدی که قرار است داشته باشی، شبیه انسان در حال مرگ باشد.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۲. ۱۱. ۱

آیا تابه‌حال شنیده‌اید بعضی‌ها می‌پرسند: «اگر فردا خبردار شوی سرطان داری چه کار خواهی کرد؟» منظور سؤال این است که ببینید اگر ناگهان قرار باشد فقط چند هفته یا چند ماه زنده باشید، چقدر شرایط سخت خواهد شد. هیچ‌چیز بدتر از این نیست که با خبر یک بیماری کشنده به خودمان بیاییم.

اما مسئله این‌جاست که شما همین حالا هم محکوم به مرگ هستید. همه هستیم! به قول ادموند ویلسون نویسنده: «مرگ یکی از پیش‌گویی‌هایی است که ردخور

ندارد.» انسان‌ها همه محکوم به مرگ به دنیا می‌آیند. هر ثانیه‌ای را که می‌گذرد، دیگر هیچ‌وقت به دست نخواهید آورد. درک این موضوع بر رفتار، حرف‌ها و افکارشان تأثیر چشمگیری می‌گذارد. اجازه ندهید حتی یک روز دیگر بیاید و برود و از مرگ‌تان غافل باشید. ما همه روبه‌موتیم. می‌شود امروز دیگر وانمود نکنیم قرار نیست بمیریم؟

سوم دسامبر

فیلسوف به‌عنوان استادکارِ مرگ و زندگی

فلسفه ادعا نمی‌کند برای کسی دارایی‌های بیرونی می‌آفریند؛ چنین کاری از حوزه‌ی آن خارج است. مثل چوب برای نجار و برنز برای مجسمه‌ساز، زندگی ما مصالح مناسب برای هنرِ زندگی‌کردن است.

اپیکتتوس، گفتارها، ۱. ۱۵. ۲

فلسفه کارِ بی‌خودی نیست که فقط به درد دانشگاه یا انسان‌های پول‌دار بخورد، بلکه یکی از اساسی‌ترین کارهایی است که فرد می‌تواند به آن مشغول شود. همان‌طور که هنری دیوید ثورو^[۳۳۲] چند هزار سال بعد از اپیکتتوس گفت، هدفِ فلسفه این است که به ما کمک کند «مشکلات زندگی را حل کنیم، نه فقط به‌شکل نظری، بلکه کاملاً عملی». این سخن خیلی خوب با جمله‌ی معروف سیزرون تطابق دارد که می‌گفت: «تمرینِ فلسفه یعنی یاد بگیریم چطور بمیریم.»

شما این جملات را برای تفریح نمی‌خوانید و این تمرین‌ها را برای وقت‌گذرانی انجام نمی‌دهید. باین‌که ممکن است این جملات لذت‌بخش و مسرت‌بخش باشند، هدف‌شان کمک به شما برای شکل‌دادن و بهترکردنِ زندگی است. همچنین چون همه‌ی ما فقط یک زندگی و یک مرگ داریم، باید با هر تجربه مثل مجسمه‌سازی برخورد کنیم که چکش‌به‌دست، آن‌قدر حکاکی می‌کند تا به‌قول میکل‌آنژ^[۳۳۳]، فرشته‌ی محبوس در مرمر را آزاد کند.

ما داریم تلاش می‌کنیم این کارِ سخت، یعنی زندگی‌کردن و مردن را به بهترین نحو انجام دهیم. برای این کار هم لازم است آنچه را آموخته‌ایم به یاد داشته باشیم و سخنان خرمندان‌های را که دریافت کرده‌ایم، فراموش نکنیم.

چهارم دسامبر

مال شما نیست

هر چیزی که بشود جلوی آن را گرفت، دزدید یا به‌زور مصادره کرد، مال خود فرد نیست؛ بلکه چیزهایی مال اوست که دسترسی به آن‌ها را نمی‌شود محدود کرد.

اپیکتتوس، گفتارها، ۳. ۲۴. ۳

دنیل او برایان[۳۳۴]، طرفدار حفظ محیط زیست، می‌گوید مالک مزرعه‌ی چند هزارهکتاری‌اش در داکوتای جنوبی[۳۳۵] نیست، بلکه تا وقتی توان پرداخت اقساط وام بانک را داشته باشد، فقط آن‌جا ساکن است. شاید این نوعی شوخی با سیستم خرید قسطی زمین باشد، اما به این نکته هم اشاره می‌کند که زمین مال کسی نیست و بیشتر از ما و نوادگان ما باقی خواهد ماند. مارکوس اورلیوس می‌گفت ما صاحب چیزی نیستیم و حتی جان‌مان هم امانت است.

شاید تقلا کنیم و دست‌وپا بزنیم و خودمان را بکشیم که صاحب چیزهایی شویم، اما این چیزها در چشم‌به‌هم‌زدنی از کنترل‌مان خارج می‌شوند. قضیه‌ی سایر چیزهایی که تصور می‌کنیم مال ما هستند هم همین است: جایگاه، قدرت، سلامت بدنی، روابط. چطور ممکن است این‌ها در اختیارمان باشند وقتی چیزی غیر از ما، یعنی سرنوشت، بدشانشی، مرگ و الی آخر، می‌توانند آن‌ها را از ما بگیرند؟

پس ما چه داریم؟ فقط زندگی، آن‌هم نه برای مدتی طولانی.

پنجم دسامبر

فواید افکار هوشیارکننده

تصویر مرگ و تبعید را هر روز پیش چشم‌تان داشته باشید، به‌همراه هر آنچه به‌نظر وحشتناک می‌رسد. با این کار، هیچ‌وقت افکار پست یا آرزوهای دورودراز نخواهید داشت.

اپیکتتوس، انکریدئون، ۲۱

شرایط سیاسی ممکن است در لحظه‌ی طوری تغییر کنند که شما را از کم‌ترین آزادی‌های مسلم محروم کنند. یا این‌که فرقی ندارد چه‌کسی هستید یا چقدر زندگی بی‌خطری داشته‌اید، ممکن است یک نفر برای چند اسکناس ناقابل شما را به قتل برساند. همان‌طور که در حماسه‌ی گیلگمش[۳۳۶] نوشته شده است:

انسان شبیه نی از نیزار زندگی جدا می‌شود!

مرد جوان و شاداب، زن جوان و زیبا،

خیلی زود، در اوج، مرگ آن‌ها را خواهد گرفت!

مرگ تنها اتفاق غیرمنتظره‌ی زندگی نیست؛ برنامه‌های ما ممکن است به هزارویک علت به هم بخورند. شاید امروز با نادیده‌گرفتن این احتمالات بیشتر لذت ببرید، اما به چه قیمتی؟

ششم دسامبر

شمشیر بالای سرتان آویزان است

طوری رفتار نکن که انگار قرار است همیشه زنده باشی. تقدیر بالای سرت است. تا زنده‌ای و تا زمانی‌که هنوز توانایی داری، انسان خوبی شو. مارکوس اورلیوس، تأملات، ۴. ۱۷

داستانی هست درباره‌ی شخصی درباری که مسئولیت‌های پادشاه را سبک می‌شمرد. برای اثبات اشتباهش، پادشاه برنامه‌ای ریخت که مدتی جایش را با او عوض کند تا آن فرد بداند پادشاهی یعنی چه. شاه کار دیگری هم کرد: شمشیری را با فاصله‌ی کم، از یک مو بالای تخت شاهی آویزان کرد تا نشان دهد خطر و سنگینی پادشاهی و ترس مداوم از به‌قتل‌رسیدن چه حسی دارد. ما به این نماد آویزان مرگ و سختی می‌گوییم شمشیر داموکلس [۳۳۷].

واقعیت این است که چنین شمشیری بالای سر همه‌ی ما آویزان است: زندگی می‌تواند در آنی از ما جدا شود. این تهدید ممکن است ما را در دو جهت مختلف روانه کند: ممکن است بترسیم و وحشت کنیم، یا ممکن است انگیزه بگیریم برای خوب‌بودن و کار خوب کردن؛ چون شمشیر آویزان است و کاری نمی‌شود کرد. ترجیح می‌دهید شمشیر حین عملی خجالت‌آور و خودخواهانه فرود بیاید؟ ترجیح می‌دهید وقتی فرود بیاید که هنوز منتظرید از شنبه آدم خوبی باشید؟

هفتم دسامبر

کارت‌هایی که در دست داریم

زندگی‌ات تا به این لحظه را تمام‌شده تلقی کن و سپس به‌عنوان یک مرده، آنچه را باقی مانده است به‌عنوان نوعی تشویق ببین تا آن را در هماهنگی با طبیعت زندگی کنی. کارت‌هایی را که سرنوشت در اختیارت می‌گذارد دوست بدار و طوری بازی کن که انگار آن‌ها انتخاب خودت بوده‌اند؛ چه‌کاری بهتر از این؟

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۷. ۵۶-۵۷

ما به‌شکلی غیرمنطقی از پذیرش فناپذیری‌مان می‌ترسیم. با این تصور که افسرده‌کننده است، از تفکر درباره‌ی مرگ می‌پرهیزیم. اما تأمل درباره‌ی این موضوع معمولاً برعکس عمل می‌کند: بیشتر از این‌که ناراحت کند، انگیزه می‌دهد. چرا؟ چون تکلیف را روشن می‌کند.

اگر یک‌دفعه خبردار شوید فقط یک هفته زنده خواهید بود، چه تغییراتی ایجاد خواهید کرد؟ اگر بمیرید و دوباره زنده شوید، دیدگاه‌تان چقدر عوض خواهد شد؟ وقتی به قول پراسپرو [۳۳۸] «یک‌درمیان، افکار‌تان درباره‌ی مرگ باشد»، دیگر گرفتار مسائل پیش‌پاافتاده یا حواس‌پرتی‌ها نخواهید شد. به‌جای این‌که ترس از مرگ را انکار کنیم، بیایید با استفاده از آن به بهترین کسی تبدیل شویم که می‌توانیم. همین امروز.

هشتم دسامبر

از احساسات‌تان فرار نکنید

به‌جای این‌که خودتان را فریب دهید، بهتر است بر غصه غلبه کنید. سنکا، تسلیت به هلویا، ۱۷. ۱. اب همه‌ی ما عزیزی را از دست داده‌ایم: دوست، همکار، پدر و مادر، پدربزرگ و مادربزرگ. زمان سوگواری، عده‌ای افراد خیرخواه سعی می‌کرده‌اند حتی برای چند ساعت هم که شده ذهن‌مان را به‌سمت چیز دیگری منحرف کنند. این کارها از روی محبت بوده، اما اشتباه بوده‌اند. رواقیون معروف‌اند به سرکوب احساسات؛ اما در حقیقت فلسفه‌ی ایشان قرار است به ما بیاموزد با احساسات روبه‌رو شویم و به‌جای فرار از آن‌ها، به‌سرعت با عواطف کنار بیاییم. هرچند فرار از یا انکار احساسات قوی، مثل غصه، وسوسه‌برانگیز است، که به خودتان و دیگران بگویید حال‌تان خوب است، اما آگاهی و درک بهترند. پرت‌کردن حواس شاید در کوتاه‌مدت جواب بدهد، مثلاً به سبک رومی‌ها به تماشای مبارزات گلاادیاتورها بروید، اما تمرکز بر حس، در بلندمدت بهتر است. این یعنی همین الان با مسئله روبه‌رو شوید. حس‌تان را حلاجی کنید. انتظارات، توقعات و حس مظلوم واقع‌شدن را بزدایید. به‌دنبال نکات مثبت باشید، اما غم‌تان را بپذیرید و به یاد داشته باشید بخشی از زندگی است. به این شکل می‌توانید بر غصه غلبه کنید.

نهم دسامبر

اسراف‌کنندگان وقت

اگر تمام نخبگان تاریخ بر همین یک مسئله تمرکز کنند، نخواهند توانست سردگمی‌شان درباره‌ی تاریکی ذهن انسان را کامل بیان کنند. هیچ‌کس حتی یک وجب از زمینش را ول نمی‌کند و کوچک‌ترین جروب‌بحث با همسایه ممکن است جهنمی به پا کند؛ اما به‌سادگی اجازه می‌دهیم دیگران به زندگی‌مان تعدی کنند و بدتر

این‌که معمولاً راه را برای کسانی که آن را می‌دزدند، هموار می‌کنیم. هیچ‌کس پولش را به غریبه‌های کوچه و خیابان نمی‌دهد، اما تابه‌حال زندگی‌مان را به چند نفر دودستی تقدیم کرده‌ایم؟ تنها چیزی که باید برایش از همه چیز خسیس‌تر باشیم.

سنگا، در باب کوتاهی عمر، ۳. ۱-۲

امروز هزارویک جور وقفه در کارمان پیش خواهد آمد: تماس‌های تلفنی، نامه‌ها، ملاقات‌ها، اتفاقات پیش‌بینی‌نشده. بوکر تی واشنگتن [۳۳۹] می‌گوید: «تعداد افرادی که منتظرند بدون هیچ هدف خاصی وقت‌تان را بگیرند، بی‌شمار است.»

ازطرفی، فیلسوفان می‌دانند باید همیشه در تأمل و تعمق درباره‌ی درون باشند. برای همین است که با وسواس، فضای فکری و شخصی‌شان را از هجوم جهان خارج حفظ می‌کند. فیلسوفان می‌دانند چند دقیقه تفکر بهتر از هر ملاقات یا گزارشی است. همچنین متوجه‌اند چقدر زمان کمی دارند و چقدر این زمان سریع از دست می‌رود.

سنگا به ما تذکر می‌دهد باین‌که در زمینه‌ی حفظ دارایی‌های مادی خوب عمل می‌کنیم، در ترسیم مرزهای فکری بسیار آسان می‌گیریم. دارایی را می‌شود دوباره به دست آورد. اما زمان؟ زمان بازگشت‌ناپذیرترین دارایی ماست؛ نمی‌توانیم زمان بیشتر بخریم. فقط می‌توانیم تلاش کنیم تا حد ممکن کمتر آن را هدر دهیم.

دهم دسامبر

خودتان را ارزان نفروشید

اجازه ندهید کسی حتی یک روز از زندگی‌تان را بدزدد، مگر این‌که قادر باشد این خسارت را کامل جبران کند.

سنگا، در باب آرامش ذهن، ۱. ۱۱ب

وقتی مردم به‌جای پول نقد با کارت اعتباری خرید می‌کنند، خیلی بیشتر خرج می‌کنند. اگر تابه‌حال به این فکر کرده‌اید که چرا مؤسسات و بانک‌ها به استفاده از کارت اعتباری اصرار می‌کنند، دلیلش این است. هر چه کارت‌های اعتباری بیشتری داشته باشید، بیشتر خرج می‌کنید.

آیا برخورد ما با روزه‌های زندگی، شبیه برخوردمان با پول است؟ چون دقیقاً نمی‌دانیم چند روز دیگر زنده خواهیم بود و چون همیشه تلاش می‌کنیم تا جای ممکن به این قضیه که بالاخره خواهیم مرد فکر نکنیم، در قبال زمان بسیار دست‌و‌دل‌بازیم. اجازه می‌دهیم اجبارها و افراد دیگر این زمان را به خودشان اختصاص بدهند و به‌ندرت از خودمان می‌پرسیم: درازای این زمان چه چیزی به دست می‌آورم؟

توصیه‌ی سنگا یعنی کارت‌های اعتباری را بشکنید و دوباره برگردید به پول نقد. او می‌گوید در هر تراکنشی با خودمان فکر کنیم: آیا ارزش هزینه‌ای را که

می‌کنم دارد؟ آیا این معامله عادلانه است؟

یازدهم دسامبر

وقار و شجاعت

به قول سیسرون، اگر گلاادیاتوری به هر روشی سعی کند جان خودش را نجات دهد، از او متنفر می‌شویم؛ ما دوست داریم گلاادیاتور برای زندگی‌اش ارزشی قائل نباشد. سنکا، در باب آرامش ذهن، ۱۱. ۴ب

هم‌کلاس‌های لیندون جانسون درباره‌ی او داستان خجالت‌آوری نقل می‌کرده‌اند؛ مثل این‌که جانسون کله‌اش باد داشته و مایل بوده همه‌جا رئیس باشد و دیگران را تهدید کند. اما نویسنده‌ی زندگی‌نامه‌ی او، رابرت کارو، توضیح می‌دهد وقتی کسی با لیندون جوان مقابله می‌کرد، او به سرعت به موجودی بزدل و ترسو تبدیل می‌شد. یک بار در خلال جروبخت سر بازی پوکر، لیندون به جای دعواکردن خودش را روی تخت انداخت «و شروع کرد به لگدپرانی به سمت هوا، شبیه رکاب‌زدن و فریاد می‌زد اگر به من ضربه بزنید، لگد می‌زنم، اگر به من ضربه بزنید، لگد می‌زنم.»

لیندون بعداً هم بسیار تلاش کرد به میادین جنگ جهانی دوم اعزام نشود و زمانی‌که سربازها در خطوط مقدم می‌جنگیدند و می‌مردند، او در کالیفرنیا ساکن بود. او بعداً ادعا کرد قهرمان جنگی است، یکی از شرم‌آورترین دروغ‌های عمرش.

لازم نیست برای شجاع بودن امنیت فیزیکی‌مان را نادیده بگیریم یا رفتارهای جسورانه و خشن انجام دهیم. اما هیچ‌کس برای انسان بزدل احترام قائل نیست. هیچ‌کس کسی را که از زیر بار وظیفه شانه خالی کند دوست ندارد. هیچ‌کس انسانی را که برای راحتی و نیازهایش دست به هر کاری می‌زند، ستایش نمی‌کند.

تناقض بزدلی همین است؛ قرار است از فرد محافظت کند، اما داستان‌های خجالت‌آور به بار می‌آورد. در مقابل هزینه‌ای که در بر دارد، فقط گلیم خود را از آب بیرون کشیدن و فقط به فکر خود بودن، ارزشش را ندارد.

شجاع باشید. باوقار.

دوازدهم دسامبر

موسیقی ادامه دارد

در نگارخانه‌ی طویل تاریخ، درمیان امپراتوری‌ها و حکومت‌های بی‌شماری که یکی پس از دیگری آمده‌اند و رفته‌اند، قدم بزن. حتی می‌توانی آینده را هم

بینی، چون به یقین با گذشته یکسان خواهد بود، ناتوان از انحراف از ضربان کنونی. چه چهل سال عمر کنیم، چه هزار سال، هر دو یکی است. چه چیز بیشتری برای دیدن هست؟

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۷. ۴۹

همه چیز خواهد مرد، نه فقط انسان‌ها، بلکه شرکت‌ها، حکومت‌ها، ادیان و نهایتاً افکار. جمهوری روم ۴۵۰ سال باقی ماند. امپراتوری روم، که مارکوس اورلیوس یکی از پنج فروانروای خوب آن بود، پانصد سال دوام آورد. بیشترین عمر ثبت شده برای انسان ۱۲۲ سال است. میانگین امید به زندگی در ایالات متحده کمی بیشتر از ۷۸ سال است. در سایر کشورها، در سایر دوره‌ها، کمتر یا بیشتر بوده است. اما در نهایت همه، به قول مارکوس، تسلیم ضربان وقایع خواهیم شد؛ ضربانی که همیشه نبضی نهایی و پایانی دارند. لازم نیست در این واقعیت گیر کنیم، اما انکار آن هم بی‌فایده است.

سیزدهم دسامبر

فقط یک عدد است

آیا از این که وزن مثلاً فلان قدر است و دوبرابر آن نیست، ناراحتی؟ پس چرا از این که مقدار معینی عمر می‌کنی ناراحت می‌شوی؟ همان طور که با وزن معمولت مشکلی نداری، باید از مدت عمری که در اختیار قرار گرفته است راضی باشی.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۶. ۴۹

می‌گویند سن فقط یک عدد است، اما برای بعضی‌ها عدد بسیار مهمی است؛ اگر این طور نبود، خانم‌ها سن‌شان را پایین‌تر و جوانان بلندپرواز سن‌شان را بالاتر نشان نمی‌دادند. انسان‌های پول‌دار و کسانی که بیش از حد به سلامتی اهمیت می‌دهند، میلیون‌ها دلار خرج می‌کنند که تاریخ انقضا را از ۷۸ سال به «تا ابد» افزایش دهند.

تعداد سال‌های زندگی مهم نیست، محتوای آن مهم است. سنکا به خوبی این مطلب را بیان کرد وقتی گفت: «زندگی طولانی است، اگر بدانید چطور از آن استفاده کنید.» متأسفانه بیشتر مردم نمی‌دانند و زندگی را هدر می‌دهند. فقط وقتی تلاش می‌کنند زمان از دست رفته را جبران کنند که دیگر بسیار دیر شده است.

از امروز استفاده کنید. از هر روزتان استفاده کنید. سعی کنید به آنچه در اختیارتان قرار گرفته است راضی باشید.

چهاردهم دسامبر

آنچه باید در آخر بدانیم

به‌زودی خواهی مرد؛ اما هنوز صادق و آرام، یا از این تردید که وقایع بیرونی ممکن است به تو آسیب برسانند، رها نیستی. حتی نسبت به همه قدردان نیستی، با این‌که می‌دانی خردمندی و عمل عادلانه هر دو یکی‌اند.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۴. ۳۷

تاجایی‌که اطلاع داریم، مارکوس بیشتر تأملات را در اواخر زندگی و دوره‌ای که سخت بیمار بوده نوشته است. پس وقتی می‌گوید «به‌زودی خواهی مرد»، صادقانه درباره‌ی فناپذیری خودش صحبت می‌کند. چقدر ترسناک؛ به مرگ خیره باشید و از آنچه می‌بینید منزجر شوید.

مارکوس با این‌که در زندگی دستاوردهای زیادی داشته است، هنوز احساساتش باعث ناراحتی، درد و سرخوردگی می‌شده‌اند. او می‌دانسته با زمان محدودی که دارد، انتخاب‌های بهتر می‌توانند تسلا بخش باشند.

با خوش‌بینی می‌توان گفت شما بیشتر از مارکوس زمان دارید؛ اما این یعنی اهمیت شروع و حرکت برای شما بیشتر است. همان‌طور که مارکوس به‌خوبی می‌دانست، من و شما تا لحظه‌ی آخر محصولی ناکاملیم. اما هرچه زودتر متوجه این موضوع شویم، بیشتر می‌توانیم از حاصل تلاش برای ساختن شخصیت‌مان لذت ببریم. همچنین زودتر می‌توانیم از شر دورویی، اضطراب، قدرنشناسی و نارواقی‌گری خلاص شویم.

پانزدهم دسامبر

روشی ساده برای سنجش روز

این علامت کمال شخصیت است: هر روز طوری زندگی کن که انگار روز آخر است، بدون هیجان، تنبلی یا هر نوع تظاهری.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۷. ۶۹

رواقیون تصور نمی‌کردند کسی می‌تواند کامل باشد. ایده‌ی رسیدن به مقام حکمت، یعنی بالاترین آرزوی هر فیلسوف، واقع‌گرایانه نبوده است. حکیم فقط ایدئال افلاطونی رواقیون بوده است.

اما هر روز به امید نزدیک‌شدن به همان مرحله تلاش می‌کرده‌اند. چنین کوششی نتایج زیادی داشت. واقعاً می‌توانید امروز طوری زندگی کنید که انگار روز آخر عمرتان است؟ اگر همیشه کار درست را انجام دهیم، اصلاً آیا ممکن است در شخصیت خود (اتوس^[۳۴۰]) به کمال و بی‌نقصی برسیم؟ ممکن است بیشتر از چند

لحظه چنین حالتی داشته باشیم؟
احتمالاً نه. اما اگر رواقیون به تلاش رضایت داده‌اند، همان برای ما هم کافی است.

شانزدهم دسامبر

سلامتِ تمام‌نشدنی

فقط لازم است بیاموزید همچون فردی سالم زندگی کنید... با اطمینان کامل. چه اطمینانی؟ تنها نوعی از آن که ارزش دارد. اطمینان به آنچه قابل‌اعتماد، توقف‌ناپذیر و از دزدی در امان باشد: انتخاب عقلانی‌مان.

اپیکتتوس، گفتارها، ۳. ۲۶. ۲۳-۲۴

همان‌طور که رواقیون مکرر تأکید می‌کنند، اطمینان به آنچه تحت‌کنترل ما نیست خطرناک است. اما انتخاب‌های عقلانی شما تحت‌کنترل خودتان‌اند؛ پس یکی از موارد قابل‌اعتماد به حساب می‌آیند. این زمینه‌ای از سلامتی است که ممکن نیست یک‌دفعه نابود شود (مگر درباره‌ی مرگ که از تولد با ماست). تنها چیزی است که همواره سالم است و تحلیل نمی‌رود، مگر ما از آن دست بکشیم؛ اگر نه انتخاب عقلانی از ما جدا نخواهند شد.

در این متن، اپیکتتوس اشاره می‌کند برده‌ها و کارگرها و فیلسوف‌ها همه می‌توانند به این شکل زندگی کنند. سقراط، دیوژن و کلئانتس همین‌طور زندگی کرده‌اند؛ حتی وقتی تشکیل خانواده دادند یا وقتی دانش‌آموز بودند.

پس شما هم می‌توانید.

هفدهم دسامبر

قبل از این‌که دیر شود، خودتان را بشناسید

مرگ بر او گران خواهد آمد؛

کسی که همه او را کاملاً می‌شناختند،

اما بدون خودشناسی مرد.

سنکا، توئستس، ۴۰۰

به نظر می‌رسد عده‌ای از قوی‌ترین و مهم‌ترین آدم‌های دنیا از خودشان شناختی ندارند. باین‌که افراد کاملاً غریبه هزارویک جور اطلاعات بیهوده درباره‌ی ایشان دارند، این آدم‌ها، چون خیلی سرشان شلوغ است یا چون زوایایی در وجودشان هست که دانستن درباره‌ی آن برای‌شان دردآور است، خیلی کم خودشان را می‌شناسند.

ممکن است ما هم دچار این اشتباه باشیم. پند «خودت را بشناس» سقراط را نادیده می‌گیریم و سال‌ها بعد متوجه خواهیم شد چقدر ضرر کرده‌ایم که تابه‌حال از خودمان نپرسیده‌ایم: من چه کسی هستم؟ چه چیزی برایم مهم است؟ چه چیزی را دوست دارم؟ به چه چیزی نیاز دارم؟

الان، همین الان، فرصت دارید خودتان را حلاجی و ذهن و بدن‌تان را درک کنید. معطل نکنید. خودتان را بشناسید، قبل از این‌که خیلی دیر شود.

هجدهم دسامبر

آنچه برای همه‌ی ما اتفاق خواهد افتاد

اسکندر کبیر و مسئول نگهداری اصطبلش در یک مکان دفن شده‌اند؛ یا به عقلِ خالق ملحق شده‌اند، یا میان اتم‌ها پراکنده.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۶. ۲۴

در دنیایی که به‌نوعی روزبه‌روز نابرابرتر می‌شود، تجاربِ یکسانِ بسیاری وجود ندارند. وقتی بنجامین فرانکلین نتیجه گرفت «در این دنیا هیچ‌چیز جز مرگ و مالیات قطعی نیست»، تصور هم نمی‌کرد زمانی افراد چقدر هنرمندانه از پرداخت مالیات فرار خواهند کرد. اما مرگ چه؟ هنوز هم همه محکوم‌اند به مرگ.

عاقبت همه‌ی ما یک چیز است. چه دنیا را فتح کنید، چه کفش فاتح دنیا را دستمال بکشید، درنهایت مرگ ما را باهم برابر خواهد کرد. شکسپیر از زبان هملت، این منطق را برای اسکندر و جولیس سزار تبیین می‌کند:

سزار متکبر، مرده و تبدیل به خاک شده،

باید جلوی سوراخی را بگیرد تا باد نیاید:

آی، آن‌که دنیا را به تعجب واداشت،

حالا باید دیواری شود برای سرمای زمستان.

دفعه‌ی بعد که حس کردید دنیا جلودارتان نیست، یا برعکس، حس کردید توان هیچ کاری را ندارید، به یاد بیاورید که همه عاقبتی مشترک داریم. برای مرگ، هیچ‌کس بهتر یا بدتر نیست؛ تمام قصه‌های ما پایانی مشترک دارند.

به تمام عالم ماده نگاه کن و ببین سهمت چقدر کم است. به زمان نگاه کن و ببین قسمتی که برای تو تعیین شده چقدر کوتاه است، تقریباً یک لحظه. به سرنوشت نگاه کن و ببین نقشت چقدر ناچیز است.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۵. ۲۴

حجم ماده در دنیا بی‌کران است: بی‌شمار اتم. بدن یک انسان چند درصد از آن ماده را شامل می‌شود؟

باتوجه به آنچه علم به ما می‌گوید، زمین حدود چهارونیم میلیارد سال عمر دارد و به این زودی هم قرار نیست از بین برود. در طرف دیگر اما، مدت‌زمانی که ما روی زمین هستیم چقدر است؟ شاید چند دهه؟

گاهی لازم است آمار و مسلمات بسیار شفاف برای‌مان بیان شوند تا کاملاً متوجه شویم ابعاد وجودی آدمی‌زاد در قیاس با عالم چقدر است.

دفعه‌ی بعد که حس کردید مهمید یا همه‌چیز بر اساس اقدامات شما پیش می‌رود، این نکته را به یاد بیاورید. شما فقط یک نفر در میان میلیاردها آدم دیگری هستید که دارید تلاش می‌کنید بهترین کار ممکن را انجام دهید. تمام کاری که باید بکنید همین است.

آیا دقت کرده‌اید چطور بزرگ‌ترین بدی انسان، واضح‌ترین علامت پستی و بزدلی، مرگ نیست، بلکه ترس از مرگ است؟ به شما تأکید می‌کنم خودتان را مقابل چنین ترسی تأدیب کنید، تمام فکر، تمرین و مطالعه‌تان را به این سمت هدایت کنید تا تنها راه رسیدن انسان به آزادی را بیابید.

اپیکتتوس، گفتارها، ۳. ۲۶. ۳۸-۳۹

فیلسوف بزرگ رواقی، کاتو، برای تقویت عزم و اراده پیش از اقدام به خودکشی، به‌جای رضایت‌دادن به تخریب جمهوری روم به‌دست جولئوس سزار، برای خودش کمی از فایدون^[۳۴۱] افلاطون خواند. افلاطون در آن متن می‌نویسد: «کودک درون ماست که مقابل مرگ به لرزه می‌افتد.» مرگ ترسناک است، چون برای‌مان ناشناخته باقی مانده است. هیچ‌کس نمی‌تواند از مرگ بازگردد و برای‌مان تعریف کند چه‌شکلی است. درباره‌ی آن هیچ اطلاعی نداریم.

هر قدر هم درباره‌ی مرگ نادان باشیم، مردان و زنان خردمند بسیاری هستند که می‌توانند تاحدی راهنمایی‌مان کنند. حتماً دلیلی داشته است که پیرترین انسان‌های دنیا از مرگ ترسی نداشته‌اند: آن‌ها برای فکرکردن درباره‌ی مرگ، بیشتر از ما زمان داشته‌اند (و درک کرده‌اند نگرانی چقدر بی‌فایده است). منابع اطلاعاتی خوب دیگری هم در دسترس‌اند: روزنگار فلوریدای اسکات مکسول [۳۴۲] در زمان بیماری، به نام شمردن روزهایم [۳۴۳] یکی از آن‌هاست. دیگری سخنان سنکا خطاب به دوستان و عزیزانی است که هنگام اجرای حکم او زانو زدند و التماس جلادان را کردند. سنکا به ایشان گفت: «پس شعارهای فلسفی و آمادگی‌های‌تان برای رویارویی با شر که در طول سال‌ها کسب کرده‌اید کجا هستند؟» در فلسفه سخنان انگیزشی و شجاعانه‌ی بسیاری از زنان و مردان شجاعی وجود دارد که می‌توانند به ما کمک کنند با این ترس روبه‌رو شویم. در فلسفه‌ی رواقی تفکر مفید دیگری هم درباره‌ی مرگ هست. اگر مرگ واقعاً پایان همه‌چیز باشد، پس دیگر ترس‌مان از چیست؟ چراکه همه‌چیز، از ترس و درد و نگرانی گرفته تا آرزوهای ناکام، همه ناپدید خواهند شد. بااین‌که مرگ بسیار ترسناک است، به خاطر داشته باشید مرگ پایانی بر ترس‌های دنیاست.

بیست‌ویکم دسامبر

نشان طول عمرتان چیست؟

بسیاری از اوقات، پیرمردها مدرکی به‌جز سن‌شان برای اثبات سال‌هایی که زندگی کرده‌اند ندارند.

سنکا، در باب آرامش ذهن، ۳. ۸

چند سال است زنده‌اید؟ سال‌های عمرتان را ضرب در ۳۶۵ و حاصل را در ۲۴ ضرب کنید. چند ساعت زندگی کرده‌اید؟ از این ساعت‌ها زندگی چه حاصلی دارید؟ بیشتر افراد خواهند گفت چیز کافی ندارند. آن‌قدر زمان داشته‌ایم که اصلاً متوجه نبوده‌ایم. تمام مدارک‌مان برای زندگی روی این سیاره، چند دست گلف، سال‌های کارمندی، ساعت‌های تماشای تلویزیون، یک قفسه‌ی کتاب بی‌خود که حتی یادمان نیست کتاب‌هایش چه بوده‌اند یا انباری‌ای پر از اسباب‌بازی است. ما شبیه یکی از شخصیت‌های کتاب خدا حافظی طولانی [۳۴۴] اثر ریموند چندلر هستیم که می‌گفت: «من بیشتر اوقات مشغول وقت‌کشی‌ام و باید بگویم سخت جان می‌دهد.» بالاخره یک روز ساعت‌های ما به شماره خواهند افتاد. خوب است اگر بتوانیم بگوییم: «من از بیشتر وقت‌م استفاده کرده‌ام.» نه در قالب پول و جایگاه و مادیات -می‌دانید که نظر رواقیون درباره‌ی این چیزها چیست- بلکه در قالب خرد، بینش و پیشرفت واقعی در مسائلی که همه‌ی انسان‌ها با آن‌ها سروکله می‌زنند. تصور کنید واقعاً بتوانید با استفاده از این زمان چیزی به دست بیاورید. تصور کنید واقعاً بتوانید ثابت کنید فلان قدر زندگی کرده‌اید. نه فقط زندگی،

بلکه تمام و کمال زندگی کرده‌اید.

بیست و دوم دسامبر

ادعای تان را مطرح کنید

چون شرم‌آور است انسانی پیر یا میان‌سال علم را فقط دفتر و کتاب همراهش داشته باشد. زنون گفت فلان... تو چه می‌گویی؟ کلئانتس گفت فلان... تو چه می‌گویی؟ تا چه مدت با ادعاهای دیگران زندگی خواهی کرد؟ بلند شو و خودت ادعایی کن؛ چیزی که آیندگان در دفتر و کتاب‌شان به همراه داشته باشند.

سنکا، نامه‌های اخلاقی، ۷.۳۳

رالف والدو امرسون وقتی داشت در دفترچه یادداشتش درباره‌ی جاودانگی می‌نوشت، از این‌که چطور نویسندگان با تکیه بر نقل قول حول موضوعی دشوار به حاشیه می‌روند، گله کرد و نوشت: «از نقل قول متنفرم. به من بگو خودت چه می‌دانی.»

سنکا هم بیست قرن قبل ما را به چنین چالشی دعوت کرده است. نقل قول کردن و اتکا بر دانش دیگران آسان است؛ به‌ویژه وقتی از نام‌های بزرگ و مطرح استفاده کنید.

بیان نظرهای شخصی و اتکا بر آن‌ها سخت‌تر و دلهره‌آورتر است. اما فکر می‌کنید آن جملات خردمندانه و صحیح از کجا آمده‌اند؟

تجربه‌ی شخص شما ارزشمند است. شما هم برای خودتان دانش کسب کرده‌اید. ادعای تان را مطرح کنید. برای آیندگان چیزی باقی بگذارید، هم در حرف و هم در عمل.

بیست و سوم دسامبر

از دست دادن چه چیزی از همه ترسناک‌تر است؟

از مرگ می‌ترسید. اما نگاه کنید، زندگی در این وضعیت چه فرقی با مرگ دارد؟

سنکا، نامه‌های اخلاقی، ۱۸.۷۷

سنکا داستان یکی از ثروتمندان روم را تعریف می‌کند که برای جابه‌جایی، بر تختی می‌نشست که بردگان آن را حمل می‌کردند. یک بار که برده‌ها از حمام خارجش کردند،

پرسید: «آیا الان نشسته‌ام؟» منظور سنکا این است که چه زندگی احمقانه و ناراحتی است اگر قرار باشد به‌قدری با دنیا بی‌ارتباط باشی که حتی ندانی روی زمین هستی یا

نه. اصلاً چنین فردی چطور می‌فهمد زنده است یا نه؟

بیشتر ما از مرگ می‌ترسیم. اما گاهی این ترس سؤالی ایجاد می‌کند: دقیقاً ترس ازدست‌دادن چه؟ برای بسیاری از افراد جواب این است: ساعت‌ها تلویزیون نگاه کردن، غیبت‌کردن، پرخوری، هدردادن استعداد و الی آخر. اما واقعاً زندگی همین است؟ واقعاً این زندگی ارزش این‌همه ترس ازدست‌دادن را دارد؟ این‌طور به نظر نمی‌رسد.

بیست و چهارم دسامبر

بی‌معنا... مثل شرابی باکیفیت

شما می‌دانید شراب و الکل چه مزه‌ای دارند. فرقی نمی‌کند صد لیوان یا هزار لیوان از مثانه‌تان رد شود، شما چیزی بیشتر از یک صافی نیستید. سنکا، نامه‌های اخلاقی، ۱۶.۷۷

این‌جا عبارت بدبینانه‌ی دیگری از سنکا داریم که باتوجه‌به این‌که به ثروت مشهور بوده، احتمالاً هرازگاهی شراب‌های خوبی می‌نوشیده است. تذکر او احتمالاً برای هر کسی که موفقیت یا بلوغ وی را به ادعای شراب‌شناسی انداخته، سنگین خواهد بود (گرچه می‌شود قضیه را درباره‌ی افراد غذاباز، فنی‌مآب، موسیقی‌پرست و امثال این‌ها هم به کار برد).

هر قدر این لذت‌ها هیجان‌انگیز و مطبوع باشند، بازهم لازم است محدودشان کنیم. روز آخر زندگی به‌تان جایزه نمی‌دهد که بیشتر مصرف کرده‌اید، بیشتر خرج کرده‌اید، بیشتر جمع کرده‌اید، یا بیشتر از همه درباره‌ی انواع نوشیدنی‌های قدیمی اطلاعات کسب کرده‌اید. شما فقط نوعی مجرای عبورید؛ شریانی که موقتاً آن چیزها را در خودش نگه داشته بود.

اگر حس کردید غرق در لذت‌های این‌چنینی شده‌اید، شاید این تذکر به‌تان کمک کند تا کمی از آن چیزها فاصله بگیرید.

بیست و پنجم دسامبر

خودتان را از پا درنیاورید

ذهن به استراحت نیاز دارد: بعد از استراحتی خوب، تیزتر و بهتر خواهد شد. همان‌طور که نباید زمین‌های حاصل‌خیز را تحت فشار قرار داد -چون اگر به زمین استراحت ندهی، حاصل‌خیزی‌اش را از دست می‌دهد- کار پیوسته هم نیروی ذهن را تحلیل می‌برد. اما اگر رها شود و استراحت کند، قدرتش را دوباره به دست می‌آورد. کار مداوم در فرد عاقل نوعی سستی و تنبلی ایجاد می‌کند.

سنگا، در باب آرامش ذهن، ۱۷. ۵

نمی‌شود حرف‌های سنگا و مارکوس اورلیوس را بخوانید و از تفاوت میان این دو شخصیت تعجب نکنید. هر کدام ضعف‌ها و قوت‌های خودشان را داشته‌اند. کدام‌یک برای مسئولیت‌های فرمانروایی مناسب‌تر است؟ احتمالاً مارکوس. اما کدام‌یک به‌عنوان الگوی شخصی بهتر است؟ احتمالاً سنگا.

یک علت این قضیه این است که سنگا چیزی را که ما امروزه به‌عنوان تعادل میان کار و زندگی می‌شناسیم، رعایت می‌کرده است. درحالی‌که مارکوس انگار همیشه خسته است، سنگا همواره پرانرژی و بانشاط به نظر می‌آید. احتمالاً فلسفه‌ی او درباره‌ی استراحت، در ترکیب با مطالعه و سایر رفتارهای رواقی، تأثیر بسزایی بر این مسئله گذاشته است.

ذهن عضله است و ممکن است مانند سایر عضلات خسته شود یا آسیب ببیند. سلامت فیزیکی هم به واسطه‌ی مسئولیت‌های بیش از حد، استراحت‌نکردن و عادت‌های بد به مشکل برمی‌خورد. داستان جان هنری [۳۴۵] را به یاد دارید؟ کسی که با روبات مسابقه داد. درنهایت از خستگی مرد. این را فراموش نکنید.

ممکن است امروز با چیزهایی روبه‌رو شوید که به صبر، تمرکز، آرامش، یا خلاقیت نیاز داشته باشند. زندگی پیکاری طولانی است؛ لحظات پیکار بسیاری خواهید داشت. اگر خودتان را از پا دریاورید، خواهید توانست با همه‌ی آن‌ها سروکله بزنید؟ اگر از بدن‌تان بیش از حد کار بکشید و عملاً از آن سوءاستفاده کنید؟

بیست‌وششم دسامبر

زندگی طولانی است؛ اگر بدانید چطور از آن استفاده کنید

اصلاً این‌طور نیست که زمان‌مان برای زندگی‌کردن کم باشد، بلکه ما قسمت زیادی از آن را هدر می‌دهیم. زندگی به‌اندازه‌ی کافی طولانی است و اگر درست از زمان استفاده کنیم، به‌اندازه‌ای هست که بشود کارهای بزرگی انجام داد. اما وقتی برای نازونعمت و غفلت خرج شود، وقتی برای هدف خوبی استفاده نشود، به خودمان می‌آییم و می‌بینیم زندگی‌مان گذشته است، بدون این‌که متوجه باشیم. پس زندگی ما کوتاه نیست، خودمان کوتاهش می‌کنیم.

سنگا، در باب کوتاهی عمر، ۱. ۳-۴الف

هیچ‌کس نمی‌داند تا چه‌وقت زنده خواهد بود، اما متأسفانه از یک چیز می‌شود مطمئن بود: زندگی را زیاد هدر می‌دهیم؛ با کاری‌نکردن، دنبال چیزهای اشتباه رفتن، با نپرسیدن این سؤال از خودمان که چه‌چیزی برای‌مان مهم است. بسیاری از اوقات شبیه دانشگاهیان بااعتمادبه‌نفسی هستیم که پترارک در مقاله‌اش درباره‌ی آن‌ها، نادانی‌شان را ملامت می‌کند: کسانی که «توانایی‌های‌شان را صرف اهمیت‌دادن به چیزهایی بیرون از وجودشان می‌کنند و خودشان را آن‌جا

جست‌وجو می‌کنند»، اما نمی‌دانند دارند چنین کاری می‌کنند.

پس امروز اگر عجله کردید یا به خودتان گفتید «من وقت کافی ندارم»، لحظه‌ای صبر کنید. آیا واقعاً این‌طور است؟ یا خودتان را درگیر چیزهای غیرضروری کرده‌اید؟ آیا واقعاً بازدهی دارید یا زندگی‌تان را به بطلالت گذرانده‌اید؟ به‌طور میانگین، هر امریکایی سالی چهل ساعت در ترافیک است. این عدد در طول یک زندگی کامل مجموعاً می‌شود چندین ماه. حالا می‌توانید «ترافیک» را با هر کلمه‌ی دیگری عوض کنید: از دعا و جروبخت گرفته تا تلویزیون نگاه‌کردن و خیال‌بافی. زندگی شما بسیار طولانی است، فقط از آن درست استفاده کنید.

بیست‌وهفتم دسامبر

اجازه ندهید روح‌تان اول تسلیم شود

مایه‌ی خجالت است که در زندگی، درحالی‌که بدن مقاومت می‌کند، روح تسلیم شود.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۶. ۲۹

مارکوس اورلیوس با این‌که امکانات زیادی داشت، سخت زندگی کرد. مورخ رومی کاسیوس دیو [۳۴۶] معتقد است مارکوس «اقبال خوبی که لیاقتش را داشت به دست نیاورد، چون از لحاظ بدنی قوی نبود و تقریباً در تمام دوره‌ی حکومتش با مشکلات بی‌شماری درگیر بود». یک بار به‌قدری بیمار شد که شایعه شد مرده است و شرایط وقتی بدتر شد که مورد اعتمادترین فرمانده‌اش از این موقعیت استفاده کرد و خودش را فرمانروای جدید اعلام کرد.

اما در بطن تمام این مشکلات، یعنی سال‌ها جنگ، بیماری‌های سخت و مسائل پسرش، هیچ‌وقت تسلیم نشد. مثال انگیزه‌بخشی برای ماست اگر امروز حس کردیم خسته یا مغلوب شده‌ایم یا باید از پس یک بحران بریباییم. او کسی بود که برای عصبانیت و تندخویی هزار دلیل داشت؛ کسی که می‌توانست اصولش را زیر پا بگذارد و غرق در ناز و نعمت و رفاه زندگی کند، کسی که می‌توانست مسئولیت‌ها را کنار بگذارد و به فکر سلامتی خودش باشد.

اما هیچ‌گاه این کارها را نکرد. حتی وقتی بدنش ضعیف شد، روحش قوی باقی ماند. تسلیم نشد، تازمانی‌که بدنش دیگر همراهی نکرد؛ وقتی سال ۱۸۰ میلادی نزدیک شهر وین فوت کرد.

بیست‌وهشتم دسامبر

در باب ماندن در خاطرات

همه چیز یک روز عمر می‌کند، کسی که به خاطر می‌آورد و کسی که به خاطر می‌آید.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۴. ۳۵

از خیابان ۴۱ به سمت کتابخانه‌ی عمومی نیویورک با آن شیرهای سنگی بزرگش قدم بزنید. در «مسیر کتابخانه» [۳۴۷] پلاکاردهای طلایی‌رنگی را روی سیمان پیاده‌رو خواهید دید که قسمتی از صحبت‌های نویسندگان بزرگ روی‌شان حک شده است. این یکی از مارکوس اورلیوس است: «هر چیزی فقط برای یک روز است، هم آنچه به یاد می‌آورد و هم آنچه به یاد می‌آید.»

خود کتابخانه را شرکت جان مرون کرر [۳۴۸] طراحی کرده است، یکی از سرشناس‌ترین معماران قرن بیستم. این کتابخانه ترکیبی است از مجموعه‌های روشن‌فکران و انسان‌دوستانی همچون ساموئل تیلدن [۳۴۹]، جان جیکوب آستر [۳۵۰] و جیمز لنوکس، [۳۵۱] و اسامی آن‌ها بر سنگ حک شده‌اند. امروزه حق نام‌گذاری در اختیار مدیر مالی، استیون ای شوآرتزمن [۳۵۲]، است. افتتاحیه‌ی کتابخانه در سال ۱۹۱۱ پذیرای رئیس‌جمهور ویلیام هاوارد تافت [۳۵۳]، فرماندار جان آلدن دیکس [۳۵۴] و شهردار نیویورک ویلیام جی گینور [۳۵۵] بوده است. لوح‌هایی را که در مسیر مشاهده می‌کنید، گرگ لی‌فور [۳۵۶] طراحی کرده است.

جمله‌ی مارکوس ما را به فکر فرومی‌برد: تابه‌حال نام چند نفر از این افراد را شنیده‌ایم؟ کسانی که به‌نوعی در تاریخ کتابخانه دخیل بوده‌اند، زمان خودشان معروف‌ترین افراد، استاد حرفه‌ی خود و برخی بی‌اندازه ثروتمند بوده‌اند. حتی در «مسیر کتابخانه» بسیاری از آن نویسندگان مشهور برای خوانندگان امروزی ناشناس‌اند. آن‌ها مدت‌هاست از دنیا رفته‌اند، به‌همراه کسانی که ایشان را به یاد داشته‌اند.

همه‌ی ما، حتی مارکوس، که ممکن است برای هزاران نفر عابر ناشناس باشد، حداکثر فقط یک روز باقی خواهیم ماند.

بیست‌ونهم دسامبر

تشکر کنید

باید سعی کنیم تا حد ممکن قدردان همه چیز باشیم، چون قدرشناسی برای خودمان خوب است؛ به‌نوعی که حتی عدالت، که معمولاً تصور می‌کنند مربوط به دیگران است، این‌طور نیست. قدردانی خودش پاداش خودش را با مقدار بیشتری می‌دهد.

سِنکا، نامه‌های اخلاقی، ۸۱. ۱۹

امروز، فکر کنید به تمام چیزهایی که باید برای شان قدردان باشید. به این که زنده‌اید، در زمانی زندگی می‌کنید که جنگ نیست و این که به میزان کافی سلامتی و فراغت دارید که این کتاب را بخوانید. درباره‌ی چیزهای کوچک چطور؟ کسی که به‌تان لبخند زد، خانمی که در را برای‌تان باز نگه داشت، آهنگ زیبایی که رادیو پخش کرد، هوای خوب.

قدرشناسی مسری است؛ از خودش اثر مثبت متصاعد می‌کند.

حتی اگر امروز آخرین روز شما روی زمین باشد، اگر از قبل بدانید تا چند ساعت دیگر زمان‌تان تمام خواهد شد، آیا بازهم چیزهای زیادی برای قدردانی خواهند بود؟ اگر هر روزتان را به این شکل شروع کنید، چقدر زندگی‌تان بهتر خواهد شد؟ اگر اجازه دهید این دیدگاه تمام روزتان را پر کند و در هر جزئی منتشر شود؟

سی‌ام دسامبر

زهرش را بگیرد

تحمل مصائب با ذهنی آرام، قدرت و سنگینی را از بدبختی می‌رباید.

سنگ، هرکول بر کوه اوتا [۳۵۷]، ۲۳۱-۲۳۲

نقطه‌ی اشتراک انسان‌هایی که ستایش‌شان می‌کنیم، کسانی که به نظر می‌رسد در هر شرایطی می‌توانند با سختی و مشکل روبه‌رو شوند، چیست؟ آرامش، انضباط. لبه‌ی تیغ، وقتی همه از ایشان اشکال می‌گیرند، بعد از شکستی سنگین، در خلال دوره‌ای پراسترس، همیشه به حرکت ادامه می‌دهند. علت این نیست که آن‌ها از شما بهتر یا باهوش‌ترند؛ آن‌ها رازی را فهمیده‌اند. می‌شود زهر هر شرایطی را گرفت، اگر با ذهن آرام به‌سراغش بروید. از قبل درباره‌ی آن فکر و آن را بررسی کنید.

همچنین این مسئله نه‌تنها برای مشکلات روزمره جواب می‌دهد، بلکه سخت‌ترین و بزرگ‌ترین آزمایش زندگی را هم پاس می‌کند: مرگِ خودمان. شاید فردا برسد، شاید چهل سال دیگر. ممکن است سریع و بی‌درد باشد، ممکن است عذاب‌آور و دردناک باشد. بزرگ‌ترین سرمایه‌ی ما در این امتحان سخت، نه دین است، نه حرف‌های خردمندانه‌ی فلاسفه؛ فقط ذهن آرام و منطقی است.

سی‌ویکم دسامبر

به‌خاطر خودتان دست‌به‌کار شوید

سرگردان نباش! احتمالاً زمان پیری، دفترچه‌ها، کتاب‌های تاریخ یا زندگی‌نامه‌هایی را که داری، مطالعه نخواهی کرد. سرگرم هدفِ زندگی باش، امیدهای پوچ را کنار بگذار، به‌خاطر خودت دست‌به‌کار شو - اگر برای خودت اهمیت قائلی - و تا دیر نشده شروع کن.

مارکوس اورلیوس، تأملات، ۱۴.۳

هدف تمام مطالعات و آموزش‌های ما کمک به رسیدن به زندگی (و مرگ) خوب است. باید جایی کتاب‌ها را کنار بگذاریم و شروع به کار کنیم. تا به‌قول سنکا «حرف‌ها به عمل تبدیل شوند». از قدیم گفته‌اند: «عالم بی‌عمل مثل زنبور بی‌عسل است» [۳۵۸]. ما باید هم عالم باشیم، هم عمل داشته باشیم.

گام بعدی شما همین است. به جلو حرکت کنید. پاسخ کتابی دیگر نیست؛ انتخاب‌ها و تصمیمات درست است. چه کسی می‌داند چقدر وقت دارد یا فردا چه اتفاقی خواهد افتاد؟

رواقی باقی بمانیم

امیدواریم این کتاب یک سال به کارتان آمده باشد (البته اگر بدون درنظرگرفتن تاریخ‌ها و یک‌نفس آن را خوانده باشید هم اشکالی ندارد). قدم بعدی؟ امیدواریم با رواقی‌گری اخت شده باشید و آن را هر روز در زندگی تمرین کنید. برای این هدف ما وبگاه دیلی‌استوئیک [۳۵۹] را ایجاد کرده‌ایم؛ وبگاهی پر از مصاحبه با کسانی که رواقی‌گری را تمرین می‌کنند و مقالات، تمرینات و ایمیل‌های روزانه‌ای که با استفاده از آن می‌توانید هر روز از دانش رواقیون استفاده کنید. می‌توانید به وبگاه DailyStoic.com سر بزنید یا به آدرس hello@DailyStoic.com ایمیل ارسال کنید تا یک بسته‌ی تشویقی رواقی، شامل فهرست کتاب‌هایی که می‌توانید بخوانید و محتواهای بیشتری که نمی‌توانستیم در این کتاب قرار دهیم دریافت کنید. امیدواریم به‌زودی شما را آن‌جا ببینیم.

الگوی از تمرین‌های رواقی و فهرست اصطلاحات و متون کلیدی

افکار رواقی متأخر مربوط به قرن دوم میلادی، به‌شکلی که در نوشته‌های اپیکتتوس و مارکوس اورلیوس بیان شده‌اند، تصویر واضحی از کارکرد فلسفه در ایجاد یکپارچگی شخصیت و پیشرفت در مسیر اخلاق به دست می‌دهند. همان‌طور که در کارهای پیر آدو^[۳۶۰] و ای ای لانگ^[۳۶۱] توصیه می‌شود (مراجعه کنید به پیشنهادهایی برای مطالعه‌ی بیشتر)، ما سه شاخه‌ی تربیتی اپیکتتوس را به جدولی تبدیل کرده‌ایم که نشانگر ذات پیشروی دوره‌ی متأخر توصیه‌های رواقی برای مدیریت خود و رفتارها در دنیاست. این جدول تجميع سه «توپوس»^[۳۶۲]، به‌معنای سرفصل یا زمینه‌ی مطالعه، و سه سطح متفاوت تمرین، یا همان آسکسیس^[۳۶۳] پیشنهادی اپیکتتوس است و نشان می‌دهد چطور (در کتاب آدو به آن اشاره شده) با کسب اخلاق به‌روشی که مارکوس اورلیوس بیان می‌کند، همسو است. جدول از این متون منتخب از اپیکتتوس استخراج شده است:

سه زمینه وجود دارد که فرد خردمند و نیک لازم است در آن‌ها تعلیم ببیند. اولی درباره‌ی خواسته‌ها و نفرت‌ها است: این‌که فرد هیچ‌گاه از رسیدن به خواسته‌هایش باز نماند و گرفتار نفرت‌هایش نشود. دومی درباره‌ی تکانش‌های اقدام‌کردن یا نکردن، یا به‌طور جامع‌تر درخصوص وظیفه است: این‌که فرد با دلایل صحیح، نه با بی‌مبالاتی، دست به عمل بزند. سومی درباره‌ی آزادی از فریب، خودداری و به‌طورکلی در زمینه‌ی قضاوت و رضایت ذهن از ادراک است. مهم‌ترین بین این سه، همان اولی و درباره‌ی علایق است. چون هنگامی که در خواسته‌ها و نفرت‌هایمان به مشکل برمی‌خوریم، احساسات قوی پرانگیخته می‌شوند.

اپیکتتوس، گفتارها، ۳. ۲. ۱-۳الف

به همین علت است که فلاسفه به ما می‌گویند به یادگیری قانع نباشیم، بلکه تکرار و تمرین کنیم؛ چون با گذشت زمان آنچه یاد گرفته‌ایم را فراموش و برعکس عمل می‌کنیم و عقایدی پیدا می‌کنیم خلاف آنچه باید.

اپیکتتوس، گفتارها، ۲. ۹. ۱۳-۱۴

در هر قسمت از این جدول، عبارات کلیدی قرار داده‌ایم. مسیر پیشرفت (پروکوپه^[۳۶۴]) رو به بالاست، از فریب، عقیده‌ی غلط و خطا -از میان کنترل تکانش- تا دانش و قضاوت واضح‌تر (یکپارچگی شخصیت). همچنین بین سطوح تمرینی (یعنی مطالعه/مانثانو^[۳۶۵]، اجرا/ملتائو^[۳۶۶]، تمرین سخت/آسکئو^[۳۶۷]) هم مسیر پیشرفت از میان بازنگری عادت، عمل صحیح‌تر و بهبود قضاوت به‌سوی زندگی اخلاقی است. فهرستی از اصطلاحات و متون کلیدی رواقی هم برای درک مفاهیم بعد از جدول ارائه شده است.

الگوی تمرین های رواقیون متأخر			
سه شاخه‌ی عمل			
سه زمینه‌ی وجود	۱. مطالعه/یادگیری (مانثانو)	۲. اجرا (ملثانو)	۳. تمرین (آسکنو)
۳. اراده: پذیرش/عدم پذیرش (سیکاتائسیس/آنانوو)، رهایی از فریب، تسلط بر نفس	منطق: آنچه مال ماست، برای خیر جمعی و درست (کاتالپسیس)	قضاوت و حقیقت (اپیستمی)	خرد (فرونیسیس)
۲. عمل: تکانش برای اقدام کردن/اقدام نکردن (هورمی/آفورمی)، عمل قاطعانه و نه بی‌مبالاتی	اخلاقیات: آنچه مال ماست و برای خیر جمعی (کوپنونیگون)	وظیفه و عمل درست (کاتکان)	عدالت و شجاعت (دیکایوسون، آندریا)
۱. ادراک: خواستن و نخواستن (اورکسیس/اکلیپسیس)، حذف عقاید غلط (اویسیس) و علاقه‌ی شدید (پتوس)	طبیعت: آنچه مال ماست، مال ما نیست و خنثی است (اف همین/اوک اف همین/آدیافورا)	عادت و تمایل (اتوس/هکسیس)	کنترل نفس (سافروسونه)

آدیافورا[۳۶۸]: چیزهای خنثی؛ از لحاظ اخلاقی نه کاملاً خوب و نه کاملاً بد. در تفکر رواقی، همه‌ی چیزهایی که از حوزه‌ی انتخاب عقلانی (مراجعه کنید به پروهایرسیس) خارج باشند، خنثی محسوب می‌شوند. به بیان نسبی، برخی چیزهایی که خارج از کنترل ما قرار دارند، در مقایسه با موارد دیگر خوب‌اند (پروئیگمنا/اپروئیگمنا). مارکوس می‌گوید (۵. ۲۰) کسانی که مانع پیشرفت انتخاب عقلانی‌مان می‌شوند هم، با این‌که معمولاً به‌طور طبیعی دغدغه‌ی ما هستند، در نظر ما خنثی می‌شوند. این اصطلاح در گفتارهای اپیکتتوس هفده مرتبه و در انکریدیون یک مرتبه به کار برده شده است. مراجعه کنید به گفتارها

۲. ۱۹. ۱۲ ب و ۳. ۳. ۱. در مارکوس شش مرتبه استفاده می‌شود. همچنین مراجعه کنید به ۵۶. ۸. (پروهایرسیس من به دیگران بی‌اعتناست و همین‌طور برعکس).

آگاثوس [۳۶۹]: خوبی، خواسته‌ی صحیح. اپیکتتوس موضع سنتی رواقیون را حفظ می‌کند و می‌گوید خوبی (و بدی) فقط درون ما یافت می‌شود، درون پروهایرسیس ما، نه در چیزهای بیرونی (گفتارها ۲. ۱۶. ۱) و هنگامی که می‌گوید «خداوند قانون خودش را تعیین کرده است: اگر به دنبال خوبی هستی، در خودت پیدایش کن (۱. ۲۹. ۴). «در همه‌ی مسائل خوبی خودتان را حفظ کنید» (۴. ۳. ۱۱).

آنتروپوس [۳۷۰]: آدمی‌زاد، انسان به‌طور کلی. به نظر اپیکتتوس (گفتارها ۲. ۱۰. ۱)، ما بالاتر از هر چیز انسانیم و قدرت انتخاب عقلانی بر همه‌ی کارهای مان صدق می‌کند و کاملاً آزاد است. انسان زیبا حسنات اخلاقی دارد (گفتارها ۳. ۱. ۶). ما باید «انسانی یکپارچه» باشیم (گفتارها ۳. ۱۵. ۱۳)؛ همان که آدو به آن یکپارچگی شخصیت می‌گوید (قلعه‌ی درون [۳۷۱] ص ۱۳۰). در نظرگاه مارکوس (۵. ۵، ۲۰. ۸، ۱. ۸، ۵. ۸، ۲۶. ۸) این اصطلاح در کنار تأکید بر تعیین هدف و عمل به کار رفته است.

آپاثیا [۳۷۲]: آرامش ذهن، فقدان هیجان. این کلمه در شکل فعلی‌اش به معنی رهاکردن از هیجان است. اپیکتتوس: گفتارها (هفت مرتبه اسم، یازده مرتبه فعل)، مراجعه کنید به ۴. ۳. ۸ و دو مرتبه در انکریدیون. مارکوس به شکل فعل چهار مرتبه از آن استفاده می‌کند؛ مراجعه کنید به ۶. ۱۶. ۲. در تنها جایی که به عنوان اسم به کار می‌برد، می‌گوید هر چه فرد به آپاثیا نزدیک‌تر باشد، قوی‌تر است (۱۱. ۱۸. ۵). مراجعه کنید به **پتوس**.

آفورمی [۳۷۳]: دوری، تمایل‌نداشتن، تکانش برای عمل‌نکردن (نتیجه‌ی اکلیسیس). متضاد هورمی. هورمی/آفورمی زمینه‌ی دوم تمرین‌های اپیکتتوس است (۳. ۲. ۱) و این اصطلاح در گفتارها زیاد دیده می‌شود. مارکوس در این معنی از کلمه استفاده نمی‌کند، فقط هورمی.

آپوتینکانو [۳۷۴]: شکست در دستیابی؛ نرسیدن به هدف یا خطا کردن. در اپیکتتوس ۲۴ مرتبه استفاده شده و معمولاً در کنار اورکسیس/اورگو؛ مراجعه کنید به ۳. ۲. ۱. دیوژن لائرتی می‌گوید زنون «خواستن» را به معنی شکست در رسیدن به چیزی می‌داند (حیات فلاسفه‌ی نامدار ۷. ۱. ۱۱۳). مارکوس از این اصطلاح استفاده نمی‌کند. این حالت یکی از علل مؤثر آشفتگی در زندگی است. همچنین مراجعه کنید به هامارتانو.

اپروئیگمنا [۳۷۵]: ناخواسته‌ها؛ خنثی، اما نسبتاً منفی و ذاتاً نامطلوب، مثل بیماری. متضاد پروئیگمنا. این اصطلاح را اپیکتتوس و مارکوس استفاده نکرده‌اند، اما از طریق دیوژن متوجه می‌شویم از اصطلاحات مرسوم رواقی بوده‌اند و از زمان زنون تا پوسیدونیوس به کار می‌رفته‌اند (حیات فلاسفه‌ی نامدار ۷. ۱. ۱۰۲). سیسرون کاربرد زنون را تکرار می‌کند و معادل لاتین ریکتا/پرائپوزیتا [۳۷۶] را پیشنهاد می‌دهد (در باب نهایت خوبی و بدی و آکادمیکا

۱. ۱۰. ۳۶). سنکا از کومودا/اینکومودا[۳۷۷] استفاده می‌کند (مساعد/ نامساعد). «در زندگی چیزهای مساعد و نامساعد وجود دارند؛ هر دو خارج از کنترل ما» (نامه‌های اخلاقی ۹۲. ۱۶). سیسرون این اصطلاح را زیرمجموعه‌ی ریکتا/پرائپوزیتا قرار می‌دهد (در باب نهایت خوبی و بدی ۳. ۲۱).

آرتی[۳۷۸]: فضیلت، خوبی و کمال انسانی؛ منبع ارزش مطلق. آدو می‌گوید چهار فضیلت اساسی مدنظر افلاطون به‌شکل کامل در متن آریان از اپیکتتوس حاضر نیست (قلعه‌ی درون. ص ۲۳۸) اما در مارکوس که به‌دقت دنباله‌روی اپیکتتوس بوده، ارتباط واضحی با آنچه آدو «سه عمل روح» می‌نامد، دارند (به جدول مراجعه کنید). دیوژن لائرتی می‌گوید چهار فضیلت اساسی برای رواقیون بسیار مهم بوده‌اند (حیات فلاسفه‌ی نامدار، «زنون»، ۷. ۹۲): سافروسونه/کنترل نفس، دیکایوسون/عدالت، آندریا/شجاعت، فرونسیس/خرد. کریسیپیوس گفت تجربه‌ی خرد (فرونیموس) برای لحظه‌ای، کافی است که فرد تا بی‌نهایت آرتی داشته باشد. (پلوتارک، مورالیا، ۱۰۶۲). موسونیوس روفوس می‌گوید: «آدمیزاد مادرزادی به اخلاق گرایش دارد» (خطابه‌ها، ۱. ۷. ۱). مارکوس همه‌ی این چهار فضیلت را در ۳. ۶. ۱ و ۵. ۱۲ و سه تا از آن‌ها را (بدون شجاعت) در ۷. ۶۳، ۸. ۳۲، و ۱۲. ۱۵ ذکر می‌کند. ما این‌جا از آن‌ها به‌عنوان اهدافی برای پیشرفت‌های اخلاقی و هدایت کل رفتارها استفاده کرده‌ایم. مارکوس می‌گوید تا زمان مرگ باید اجازه دهیم نیکی‌های مان بروز کنند (۱۲. ۱۵). اپیکتتوس با اشاره به عدالت و کنترل نفس در بحث فضیلت ۳. ۱. ۶، جایی که استفاده‌ی او از لغت سافروسونه در «خونسرد» کمی نرم‌تر است (در مقایسه با «عنان‌گسیخته») و کلمه‌ی مورد استفاده‌اش در این‌جا برای خودداری (و جای دیگری در کنار خرد ۲. ۲۱. ۹) همان اگراتیس/تسلط،[۳۷۹] یا اعمال کنترل بر (در تضاد با اگراتیس/خارج از کنترل[۳۸۰]) است. سنکا از کلمه‌ی لاتین ویرتوس استفاده می‌کند و می‌گوید «اخلاق تنها خوبی دنیاست» و چیزی کمتر از «قضاوت صحیح و باثبات نیست» (نامه‌های اخلاقی ۷. ۳۲).

آسکسیس[۳۸۱]: تمرین، ممارست، تمرین منظم برای کسب خوبی. اپیکتتوس سه زمینه‌ی تمرینی را نام می‌برد (گفتارها ۳. ۲. ۱، ۳. ۱۲. ۸). گفتمان معروف سه سرفصل (توپوس) که محققان باور دارند از کمک‌های شایان اپیکتتوس به مکتب رواقی‌گری بوده است (مراجعه کنید به کتاب اپیکتتوس: راهنمای رواقی و سقراطی برای زندگی[۳۸۲] صفحه‌های ۱۱۲ تا ۱۱۸، نوشته‌ی لانگ و کتاب قلعه‌ی درون صفحه‌های ۹۸ تا ۱۰۰ نوشته‌ی آدو). پیش از اپیکتتوس، سنکا به سه بخش رواقی‌گری اشاره می‌کند: اخلاق، طبیعت، منطق (نامه‌های اخلاقی ۸۹. ۹). ما معتقدیم اپیکتتوس هم به سه سطح از تأدیب باور داشته است، به‌ترتیب از آموزش/یادگیری (مانثانو، ۷۹ مرتبه) و تمرین (ملتائو، ۵۴ مرتبه؛ رجوع کند به گفتارها ۲. ۱۹. ۲۹، که به «یادگیری و اعمال مستمر» تشویق می‌کند)، تا تمرینات سخت (آسکئو/آسکسیس، چهل مرتبه). برای سه سطح تأدیب رجوع کنید به ۲. ۹. ۱۳. درباره‌ی اپیکتتوس، مثال‌های تمرین در زمینه‌های کشتی‌گیری و ورزشی است (مراجعه کنید به «ورزش‌کار شکست‌ناپذیر» در ۱. ۱۸. ۲۱؛ «ورزش‌کار واقعی در تمرین سخت» ۲. ۱۸. ۲۷، پانکراتیون[۳۸۳] ۳. ۱۰. ۶) و درنهایت «تمرین سخت زمستانی»

(کیماسکیسای) سربازها (۱. ۲. ۳۲، ۴. ۸. ۳۵). با این که هر کدام از سه سطح و سه زمینه با یکدیگر رابطه دارند، به وضوح میان زمینه‌ی رفتارهایی برای روح، از امیال به اعمال و سپس به پذیرش، سلسله‌مراتب وجود دارد، و همچنین پیشرفت محسوس در اعمال‌مان، از مطالعه به تمرین و سپس به تمرین سخت، برای رسیدن به نیکی (مراجعه کنید به جدول). مارکوس که معمولاً درس و کتاب صرف را مسخره می‌کند (۲. ۲، ۳. ۱۴، ۵. ۵، ۹)، این کلمات را به ندرت استفاده می‌کند. به نظر می‌رسد او بیشتر ترجیح می‌داده آموخته‌ها را در مسیر زندگی روزمره و با پیروی از عقل (هجومونیکان) بیازماییم. به این طریق می‌بینیم نظرات او با سرزنش به یادماندنی اپیکتتوس از تظاهر آموخته‌ها پیش از هضم آن‌ها تطابق دارد (مراجعه کنید به گفتارها ۳. ۲۱. ۱). برای مارکوس مهم این است که با استفاده از منطق در رفتارهای مان، کنترل نفس، شجاعت، عدالت و خرد را ایجاد کنیم، که با مفهوم توپوس‌های اپیکتتوس در ارتباط است (مراجعه کنید به جدول).

آتاراکسیا [۳۸۴]: آرامش، رهایی از ناآرامی و چیزهای بیرونی. طبق نظر اپیکتتوس (گفتارها ۲. ۱. ۲۱) میوه‌ی تبعیت از فلسفه است. در گفتارها چهارده مرتبه و در انکریدیون دو مرتبه به کار می‌رود؛ مراجعه کنید به گفتارها ۲. ۲ (عنوان بخش در کتاب آریان)، ۲. ۱۸. ۲۸، ۴. ۳. ۶ و ۴. ۶. ۳۴. در متون مارکوس فقط یک بار به کار می‌رود (۹. ۳۱).
آکزییا [۳۸۵]: ارزش واقعی چیزها؛ ارزش نسبی ترجیحات؛ درباره‌ی انسان‌ها، به معنای شهرت و ارزش واقعی آن است. در متن مارکوس هجده مرتبه استفاده می‌شود؛ مراجعه کنید به ۴. ۳۲، ۵. ۱، ۵. ۳۶، ۹. ۱. ۱ و ۱۲. ۱. مارکوس در این زمینه از اپیکتتوس نقل می‌کند تا بگوید چطور از قدرت رضایت در زمینه‌ی تکانش‌های مان استفاده کنید (۱۱. ۳۷). در مورد اپیکتتوس، این کلمه ۲۹ مرتبه در گفتارها و دو مرتبه در انکریدیون (۳۶) ظاهر می‌شود. مراجعه کنید به گفتارها ۱. ۲. ۵، ۴. ۱. ۱۷۰، ۴. ۳. ۶ و ۴. ۵. ۳۴. در مجموع این کلمه بیانگر این است که معمولاً چیزهای بی‌ارزش را با هزینه‌ی زیادی به دست می‌آوریم و ریشه‌ی این نظر برمی‌گردد به تعلیمات دیوژن سینوپی، مؤسس مکتب کلیون، به نقل از دیوژن لائرتی (حیات فلاسفه‌ی نامدار ۶. ۲. ۳۵).

دایمون [۳۸۶]: روح آسمانی درون انسان‌ها؛ هوش ذاتی. کریسیپوس معتقد بود زندگی‌ای شاد و موفق نتیجه‌ی این است که «امور زندگی از هر جهت در راستای هماهنگی میان روح آسمانی انسان و اراده‌ی مدبر عالم باشد» (حیات فلاسفه‌ی نامدار ۷. ۱. ۸۸). اپیکتتوس به ما می‌گوید هیچ‌وقت نگران نباشیم، چون هیچ‌وقت تنها نیستیم: خدا همیشه درون ماست، مثل دایمون خود ما (گفتارها ۱. ۱۴. ۱۴).

دایارسیس [۳۸۷]: تجزیه، تقسیم به چند قسمت. برای تمایز میان آنچه در حوزه‌ی کنترل ماست و آنچه نیست به کار می‌رود.

دایانویا [۳۸۸]: تفکر، هوش، هدف، فعالیت ذهن. هاینز می‌گوید: تحت تأثیر تحولات پنوما نیست.

دیکایوسون [۳۸۹]: عدالت، درستکاری. دیوژن لائرتی می‌گوید برای رواقیون به معنی «تطابق با قانون و تلاش برای کنار هم جمع کردن انسان‌ها» بوده است (حیات فلاسفه‌ی نامدار ۷. ۹۹). یکی از چهار فضیلت اساسی است. این کلمه هفده مرتبه در متون مارکوس و همیشه به همان قالبی که دیوژن لائرتی بیان می‌کند و در کنار سایر فضایل به کار رفته است (مراجعة کنید به ۳. ۶، ۵. ۱۲، ۷. ۶۳ و ۱۲. ۱۵). اپیکتتوس در ۳. ۱. ۶ از انسان «عادل» به عنوان الگویی برای تقلید نام می‌برد.

داگما [۳۹۰]: عقیده‌ی شخص؛ باور یا فرض؛ در فلسفه داگمات‌ا اصول یا قضاوت‌هایی‌اند که با عقل یا تجربه تعیین می‌شوند. هاینز می‌گوید: «شبيه به احساسات در بدن و تکانش‌ها در ذهن، داگمات‌ا با ذهن رابطه دارد.» اپیکتتوس با صحبت درباره‌ی داگمات‌ای نسنجیده، آن‌ها را باورهای سرکوبگر یا بی‌ارزش می‌داند که باید با استفاده از انتخاب عقلانی از میان برداشته شوند (گفتارها ۳. ۳. ۱۸؛ همچنین ۳. ۱۹. ۲) پیش از این که قلعه‌ی درون‌مان را نابود کنند (۴. ۱. ۸۶). این اصطلاح بیش از صد مرتبه در متن اپیکتتوس ظاهر می‌شود (مراجعة کنید به انکریدیون ۵، جایی که او می‌گوید اتفاقات نیستند که ما را آشفته می‌کنند، بلکه قضاوت/داگمات‌ای ما درباره‌ی آن‌ها چنین کاری می‌کنند) و ۲۳ مرتبه در متون مارکوس (مراجعة کنید به ۴. ۴۹، ۷. ۲، ۸. ۱ و ۸. ۴۷، در بخش‌هایی که غالباً درباره‌ی تصحیح اصول صحبت می‌کند). همچنین مارکوس و اپیکتتوس از لغت کریم [۳۹۱] برای صحبت درباره‌ی تصمیمات و قضاوت‌ها استفاده می‌کنند (مارکوس، تأملات، ۱۱. ۱۱، ۸. ۴۷؛ اپیکتتوس، گفتارها، ۴. ۱۱. ۷).

دوکیمازن [۳۹۲]: عیارسنجی؛ آزمایش؛ بررسی دقیق. این یکی از لغات کلیدی برای درک رواقی‌گری اپیکتتوس است (ده مرتبه در گفتارها و یک مرتبه در مقدمه‌ی انکریدیون)، اما مارکوس از آن استفاده نکرده است. این لغت معنای عیارسنج را در خود دارد، کسی که فلزات و سکه‌ها را برای تعیین اصالت آزمایش می‌کند. در یکی از به‌یادماندنی‌ترین نوشته‌های اپیکتتوس، وی ضرورت سنجش انگاره‌های‌مان را با کاری مقایسه می‌کند که با سکه‌های تقلبی می‌شود، کاری که تاجر ماهر در تشخیص سکه‌ی تقلبی با گوش دادن به صدای آن می‌کند، شبیه توانایی موسیقی‌دان در تشخیص نوای ناموزون (گفتارها، ۲. ۱۸. ۲۴، انکریدیون، ۱. ۵). همان‌طور که انگاره‌ها باید سنجیده شوند، قضاوت‌ها (داگمات‌ا/تئوریم‌ا) هم باید با دقت محک بخورند.

داکسا [۳۹۳]: باور؛ عقیده.

اکلیسیس: [۳۹۴] نخواستن؛ تمایل به دوری کردن. متضاد کلمه‌ی اورکسیس که معمولاً در کنار هم استفاده می‌شوند. این اولین مرحله‌ی یکپارچگی شخصیت است (مراجعة کنید به جدول). اپیکتتوس مکرر تذکر می‌دهد درباره‌ی نخواستن‌ها باید مراقب باشیم که فقط آن‌ها را بر آنچه مربوط به ماست اعمال کنیم، نه آنچه

تحت اختیار دیگران است (مراجعة کنید به گفتارها، ۴. ۱. ۸۱). این کلمه ۵۳ مرتبه در گفتارها ظاهر می‌شود. در مثال حریف تمرینی، مارکوس به ما می‌گوید می‌توانیم از بدخواهان دوری کنیم، بدون این‌که به ایشان سوءظن داشته باشیم (۶. ۲۰). همگام با اپیکتتوس، مارکوس از ما می‌خواهد نخواستن را به آنچه در اختیار داریم محدود کنیم (۸. ۷). مراجعه کنید به اورکسیس.

اپیروسیس [۳۹۵]: چرخه‌ی حیات و مرگ عالم. ریشه‌ی این نظریه‌ی بنیادی فیزیک و کیهان‌شناسی رواقیون، برمی‌گردد به هراکلیتوس (مارکوس، ۳. ۳). رواقیون این ایده را با عقل جهان‌شمول عالم (لوگوس اسپرماتیکوس) مترادف می‌دانند (مراجعة کنید به مارکوس، ۶. ۲۴).

الوتیریا [۳۹۶]: آزادی، رهایی. مردم می‌گویند فقط افراد آزاد می‌توانند تحصیل علم کنند، اما رواقیون می‌گویند فقط کسانی که به دنبال علم باشند می‌توانند آزادی کسب کنند (گفتارها، ۲. ۱. ۲۱). با احتساب صفت و اسم باهم، این عبارت بیش از صد مرتبه در گفتارها به کار رفته است. مارکوس از این کلمه پنج بار استفاده کرده است (مراجعة کنید به ۵. ۹).

اف همین [۳۹۷]: آنچه به ما مربوط است؛ آنچه در کنترل ماست؛ استفاده‌ی صحیح‌مان از انگاره‌ها، تکانش‌ها و قضاوت‌ها. انکریدیون (یا رساله‌ی) اپیکتتوس با همین عبارت بسیار معروف رواقی شروع می‌شود. اپیکتتوس می‌گوید وقتی به دنبال چیزی خارج از حوزه‌ی کنترل‌مان باشیم، به آشوب و اضطراب دچار خواهیم شد (گفتارها، ۲. ۱۳). قضاوت‌مان درباره‌ی آنچه تحت کنترل داریم، تعیین‌کننده‌ی آزادی ماست (۳. ۲۶. ۳۴).

اپستمی [۳۹۸]: دانش و علم مورد وثوق، علاوه‌بر کاتالپسیس.

اتوس [۳۹۹]: عادت یا رسم. همچنین مراجعه کنید به هکسیس. در تمرینات رواقیون متأخر، تأکید فراوانی بر عادت‌ها هست. نظریات موسونیوس روفوس در زمینه‌ی تعلیم، همه متمرکز بر تربیت، محیط و عادت‌هایی که از فردی تا فرد دیگر متفاوت‌اند بوده است (خطابه‌ها ۱. ۱). اپیکتتوس با تأکید بیشتر می‌گوید: «باتوجه‌به این‌که عادت‌ها بسیار تأثیرگذارند و ما عادت داریم تحت‌تأثیر تکانش‌ها، به دنبال به‌دست‌آوردن یا پرهیز از چیزهای خارج از حوزه‌ی انتخاب‌مان باشیم، لازم است عادت‌ی متضاد با این عادت را برای خودمان ایجاد کنیم. نیز جایی‌که ظواهر امر فریب‌دهنده‌اند، از نیروی متقابلی که برایش تمرین کرده‌ایم استفاده کنیم» (گفتارها، ۳. ۱۲. ۶). وی همچنین درباره‌ی اهمیت استفاده از عادت‌های متضاد در ۱. ۲۷. ۴ صحبت می‌کند. این کلمه هفده مرتبه در گفتارهای اپیکتتوس و چهار بار در متن مارکوس به کار می‌رود.

یودایمونیا [۴۰۰]: خوش‌حالی، رفاه، شکوفایی. اپیکتتوس می‌گوید خداوند انسان را خلق کرده تا شاد، آرام و باثبات باشد (یوستاتین [۴۰۱]) (گفتارها ۳. ۲۴).

۲). یودایمونیا سیزده مرتبه در گفتارها و یک بار در انکریدیون استفاده شده است. اپیکتتوس معتقد است این در تضاد با خواستن آنچه نداریم است (گفتارها، ۳. ۲۴. ۱۷). در متن مارکوس دو مرتبه (۶۷. ۷) و در کنار «زندگی» استفاده می‌شود. مارکوس می‌گوید زندگی به کمترین چیزهای ممکن وابسته است (همچنین مراجعه کنید به ۷. ۱۷). مارکوس لغت دیگری هم برای اشاره به «زندگی شاد» دارد: یوزوئسیس [۴۰۲] (۳. ۱۲).

یوپاثیا [۴۰۳]: احساسات و عواطف خوب (در تضاد با پتوس)، نتیجه‌ی قضاوت‌های صحیح و اعمال نیک. دیوژن لائرتی می‌گوید: «رواقیون معتقدند سه حالت از احساسات خوب (یوپاثیا) وجود دارند: شادی، احتیاط و امید... شادی شعف منطقی...، احتیاط دوری منطقی... و امید گرایش منطقی‌اند... زیرمجموعه‌ی امیدواری، رواقیون خیرخواهی، عطوفت، دوستی و محبت را قرار می‌دهند، زیرمجموعه‌ی احتیاط، احترام و تواضع و زیرمجموعه‌ی شادی، شعف، سرور و رضایت (حیات فلاسفه‌ی نامدار ۷. ۱۱۶).

هامارتانو [۴۰۴]: خطا کردن، اشتباه کردن، بازماندن از انجام وظیفه. این فعل ۲۸ مرتبه در متون اپیکتتوس و ۳۴ مرتبه در متون مارکوس به کار رفته است. همچنین هامارتیا، [۴۰۵] یعنی خطا، اشتباه و ظلم در حق دیگری، سه مرتبه در متن مارکوس آمده است، به‌ویژه در ۱۰. ۳۰، جایی که می‌گوید خطاهای دیگران را از جایگاه خطای خودمان بنگریم. هم اپیکتتوس، هم موسونیوس روفوس، هر دو، متضاد این حالت (آنامارتتوس [۴۰۶]) را ایدئال می‌دانند، که باین که غیرممکن است، لازم است برای رسیدن به آن تلاش کنیم (مراجعه کنید به گفتارها، ۴. ۱۲. ۱۹؛ خطابه‌ها، ۲. ۵. ۱). از زمان کتاب بوطیقای ارسطو، این مفهوم به‌عنوان خطایی مرگ‌بار شناخته شده است. اما رواقیون با مفاهیمی مثل گناه ازلی یا خطای مرگ‌بار غریبه‌اند؛ همه‌ی خطاها حاصل عادت‌های اشتباه، تبعیت از نظرات دیگران و قضاوت غلط‌اند. فلسفه قرار است به ما کمک کند بدی‌های وجود را از روح‌مان بزداییم.

هجمونیکان [۴۰۷]: عقل؛ اصل هدایت‌کننده. ای ای لانگ می‌گوید این اصطلاح که به‌معنی «مناسب برای اداره» است، از خطیب آتنی، ایسوکراتس گرفته شده است و رواقیون متقدم از آن برای اشاره به قسمت منطقی وجود در تمایز با حواس فیزیکی استفاده می‌کرده‌اند (الگوهای یونانی ذهن و وجود [۴۰۸]، صفحه‌ی ۸۹). لانگ اشاره می‌کند با رسیدن دوره‌ی رواقیون متأخر، اپیکتتوس این کلمه را حتی برای روح حیوانات که منطقی ندارند هم استفاده کرده است (اپیکتتوس: راهنمای رواقی و سقراطی برای زندگی، صفحه‌ی ۲۱۱) و گفته به‌معنای «قوه‌ی مدبر ذهن» است. آدو آن را قدرت برتر یا راهنمای روح می‌نامد. مارکوس از آن به‌عنوان دارایی اختصاصی انسان یاد می‌کند (به‌ویژه در ۱۲. ۱ و ۱۲. ۳۳). گفتارهای اپیکتتوس (۲۶ ارجاع): ۱. ۲۶. ۱۵، ۱. ۲۰. ۱۱، ۴. ۴۳. ۴. ۵. ۵. مارکوس اورلیوس (۴۶ ارجاع): ۳. ۹. ۴. ۳۸، ۵. ۱۱، ۸. ۴۸، ۸. ۵۶، ۹. ۲۲، ۹. ۲۶، ۱۲. ۱، ۱۲. ۳۳. درحالی که اپیکتتوس شدیداً بر پروهایرسیس تکیه می‌کند، مارکوس

هجومونیکان را ترجیح می‌دهد: «عقلت چطور خودش را اداره می‌کند؟ کلید همه‌چیز در پاسخ این سؤال است. هرآنچه ورای این پاسخ باقی می‌ماند، چه در قدرت انتخاب تو باشد چه نباشد، چیزی جز جنازه و دود نیست» (۱۲. ۳۳).

همارمین [۴۰۹]: سرنوشت، تقدیر. رواقیون به جبر و اختیار توأمان باور داشتند؛ همه‌چیز از پیش تعیین شده است، اما واکنش‌های ما کاملاً در اختیار خودمان‌اند. مراجعه کنید به پرونویا.

هکسیس [۴۱۰]: اسم محض از ریشه‌ی اکین، [۴۱۱] به معنی داشتن و دراختیارگرفتن؛ حالتی ذهنی یا رفتاری، تمایل به سمت چیزی خاص؛ در زمینه‌ی مقولات فیزیکی، نوعی خاصیت یا گرایش ذاتی. اپیکتتوس می‌گوید عادت باید «ابتدا ضعیف شود تا بعد از بین برود» (گفتارها ۲. ۱۸. ۱۱)؛ در غیر این صورت باعث ویرانی خود فرد می‌شوند (۲. ۱۸. ۴). مراجعه کنید به اتوس.

هورمی [۴۱۲]: تکانش مثبت یا تمایل به چیزی (نتیجه‌ی اورکسیس و رضایت) که به اقدام منجر می‌شود؛ متضاد آفورمی. این‌ها ممکن است تکانش‌های غیرمنطقی برای اقدام یا انتخاب عقلانی یا تلاش برای رسیدن به هدف مشخصی باشند. به نقل از اپیکتتوس، مارکوس می‌گوید ما باید «به حوزه‌ی تکانش‌های مان توجه ویژه‌ای داشته باشیم، توجه کنیم تحت کنترل باشند، در راستای منفعت عامه باشند، و با ارزش حقیقی‌شان تناسب داشته باشند» (۱۱. ۳۷). این مرحله‌ی دوم یکپارچگی نفس است که به اقدام منجر می‌شود (مراجعه کنید به جدول). مارکوس مرتباً تأدیب هورمی را به خیر جمعی گره می‌زند (مراجعه کنید به ۸. ۷) و به عدالت‌خواهی (۴. ۲۲). در گفتارهای اپیکتتوس ۳۴ مرتبه، در انکریدیون سه مرتبه، و ۳۵ مرتبه در مارکوس به کار رفته است. سنکا از معادل لاتین آن، امپتوس، [۴۱۳] ۷۹ بار در نامه‌هایش استفاده می‌کند (مراجعه کنید به نامه‌های اخلاقی ۷۱. ۳۲، جایی که می‌گوید اخلاق در قضاوت‌های ماست، که باعث ایجاد تکانش می‌شود و ظواهر را روشن می‌کند).

هیله [۴۱۴]: ماده. این لغت یکی از ارجاعات پرکاربرد در متون اپیکتتوس است که بیشتر از چهل مرتبه آمده و معمولاً در زمینه‌ی تمثیل موادی که صنعتگر از آن استفاده می‌کند، برای صحبت درباره‌ی تمرکز حواس و اثبات پیشرفت در هنر زندگی به کار رفته است (گفتارها، ۱. ۱۵. ۲). او اتفاقات بیرونی را ماده‌ی خام پروهایرسیس انسان می‌خواند (۱. ۲۹. ۱)؛ در جای دیگری می‌گوید: «ماده‌ی خام برای رفتارهای افراد خوب و عالی عقل آن‌هاست (هجومونیکان)» (۳. ۳. ۱). این کلمه نوزده مرتبه در متن مارکوس ظاهر می‌شود (مراجعه کنید به ۸. ۳۵)، جایی که درباره‌ی چگونگی «تبدیل هر مانع به ماده‌ی خام برای اهداف شخصی» صحبت می‌کند. گاهی این کلمه مترادف با اوسیا استفاده شده است.

هیپولپسیس [۴۱۵]: ترجمه‌ی لغوی به معنی «اخذ» یک عقیده، فرض، مفهوم، گزاره یا درک است. آدو این کلمه را به «ارزش‌سنجی» ترجمه می‌کند و معتقد است مسیر حرکت روبه‌بالای ارزش‌سنجی از پرولپسیس به هیپولپسیس و به کاتالپسیس می‌رسد. مراجعه کنید به متن مارکوس ۴.۳ و ۴.۹، جایی که درباره‌ی توان نابودکننده‌ی باورهای شخصی و لزوم کنارگذاشتن آن‌ها صحبت می‌کند (۲۲.۱۲) و می‌گوید باید توان‌مان برای درک و ایجاد عقاید را مقدس بشماریم (۹.۳). این کلمه هشت مرتبه در گفتارهای اپیکتتوس ظاهر می‌شود (۲.۱۹.۱۳، جایی که می‌گوید ما معمولاً عقایدی برعکس آنچه باید داریم) و سه مرتبه در انکریدیون (مراجعه کنید به ۲۰، جایی که می‌گوید چطور فرض‌ها و عقاید ما باعث بیشترشدن عصبانیت می‌شوند).

کالوس [۴۱۶]: زیبا؛ در وجه اخلاقی به معنی باوقار و نیک. سنکا از کلمه‌ی دیگری استفاده می‌کند: هانستوم.

کاتالپسیس [۴۱۷]: درک صحیح، واضح و محکمی که لازمه‌ی رفتار صحیح است. آدو این لغت را به معنی «ادراک» یا «نمایش عینی» ترجمه می‌کند. این کلمه برای اپیکتتوس مهم بوده و در تضاد با این گزاره‌ی فلسفه‌ی شک‌گرایی است که هیچ‌چیز را نمی‌شود به صورت کامل شناخت. اپیکتتوس معتقد است پیشرفت واقعی (پروکوپه) یعنی فقط وقتی رضایت داشته باشیم (مراجعه کنید به سینکاتاتسیس) که به کاتالپسیس رسیده‌ایم (گفتارها ۳.۸.۴). مارکوس از این اصلاح در مدح آنتونینوس و اشتیاقش برای «درک صحیح امور» استفاده می‌کند (۶.۳۰.۲) و همچنین در ۴.۲۲، که می‌گوید تمام تکانش‌ها باید با عدل و باورهای‌مان سنجیده شوند.

کاتیکان [۴۱۸]: وظیفه، عمل صحیح در مسیر رسیدن به نیکی. دیوژن لائرتی می‌گوید زنون اولین فیلسوفی بوده است که از این کلمه به نحوی استفاده کرده که انگار در زمینه‌ی اعمال و رفتار برای فرد واجب است (حیات فلاسفه‌ی نامدار، «زنون»، ۷.۱۰۸). مارکوس می‌گوید هر وظیفه‌ای در زندگی، مجموعه‌ای از اقدامات مختلف است که باید با اسلوب به‌سراغش رفت (۶.۲۶).

کوینوس [۴۱۹]: معمول، مشترک با جماعت. همان‌طور که هاینز اشاره می‌کند، این کلمه و هم‌خانواده‌هایش بیش‌از هشتاد مرتبه در متن مارکوس ظاهر شده‌اند و از اجزای اساسی تفکر او هستند. اجتماع، همکاری، همیاری، دوستی و همدلی، همه در کلماتی از کوینونیا [۴۲۰] (۵.۱۶ و «عمل برای خیر عموم در زمان حال» در ۹.۶) گرفته تا کلمه‌ی ابداعی خودش کوینونویموسینی، به معنای اهمیت‌دادن به احساسات دیگران (۱.۱۶)، بسیار مورد تأکید او هستند. در ۶.۳۰ مارکوس به ما می‌گوید: «زندگی کوتاه است. میوه‌ی این زندگی شخصیت خوب و منفعت عام هستند.» همچنین مراجعه کنید به مراسم صبحگاهی‌ای که در آن به ما تذکر می‌دهد ما خلق شده‌ایم که با دیگران همکاری کنیم (۸.۱۲). یکی از عبارات‌های مشترک بین مارکوس و اپیکتتوس آللون [۴۲۱] است که تأکید می‌کند ما انسان‌ها برای یکدیگر خلق شده‌ایم (۲۶ مرتبه در متن مارکوس به‌ویژه در ۵.۱۶ و ۶.۳۸؛ ۲۳ مرتبه در متن اپیکتتوس به‌واژه‌ی ۲.۲۰).

کوزموس[۴۲۲]: عالم، جهان، دنیا.

لوگوس/لوگیکوس[۴۲۳]: منطق یا منطقی؛ عقل مدبر عالم. لوگوس اسپرماتیکوس[۴۲۴] عقل مدبر عالم است، که چیزها را می‌آفریند و می‌میراند (مراجعه کنید به مارکوس ۶. ۲۴).

نوموس[۴۲۵]: قانون، رسم.

آیسیس[۴۲۶]: فریب، خودفریبی، توهم، باور یا تفکر لجبازانه. اپیکتتوس می‌گوید (۳. ۱۴. ۸) دو چیز باید از وجود هر انسانی ریشه‌کن شوند: خودفریبی و سوءظن (آپوستیا[۴۲۷]). توهم، غرور و باروهای غلطمان باید همراه با امیال (یتوس) از میان برداشته شوند (۲. ۱۷. ۱). اپیکتتوس به مسیر حرکت از پیش‌فرض (پرولیسیس) به سمت فرض (هیپولپسیس) و نهایتاً باور محکم (کاتالپسیس) معتقد است. نیز معتقد است همه‌ی آن‌ها در خطر خطا و اشتباه (هامارتیا) هستند. هراکلیتوس خودفریبی را بیماری وحشتناک نامید (دیوژن لائرتی، حیات فلاسفه‌ی نامدار ۹. ۷) و رواقیون برای غلبه بر آن تمریناتی ارائه کرده‌اند.

اوکیوسیس[۴۲۸]: تسلط بر خود، تناسب رفتاری در قبال نیازهای فردی. از این کلمه فقط یک مرتبه در متون اپیکتتوس استفاده شده است (گفتارها، ۱. ۱۹. ۱۵)، که مربوط به خودداری است، درحالی‌که در مبحثی مربوط به «منافع جمعی» ظاهر شده است. مارکوس هم فقط یک مرتبه از آن استفاده می‌کند و در مبحث «اهمیت‌دادن به دیگران» یا همزیستی (۳. ۹) و این‌که عقل آن‌چیزی است که به ما قابلیت می‌دهد در راستای طبیعت رفتار کنیم.

اورکسیس[۴۲۹]: میل، گرایش به چیزی. متضاد اکلپسیس. در متون ارسطو این کلمه به معنی «غریزه» و مشترک با حیوان و متفاوت با انتخاب (پروهایرسیس) بوده، که شامل منطق و اراده می‌شود. اپیکتتوس می‌گوید اگر می‌خواهیم آزاد باشیم، نباید به چیزی تمایل داشته باشیم که در اختیار فرد دیگری است (گفتارها، ۱. ۴. ۱۸). اورکسیس/اکلپسیس مجموع مورد اول از سه توپوس یا سه زمینه‌ی تمرینات رسیدن به یکپارچگی نفس هستند و دو تای دیگر هورمی/آفورمی و سینکاتاتسیس (۳. ۲. ۱) هستند. این کلمه ۵۶ مرتبه در گفتارها و هفت مرتبه در انکریدیون استفاده شده است. در متون مارکوس پنج بار برای صحبت درباره‌ی لزوم قراردادن اصول برای خواسته‌ها و اعمال (۸. ۱. ۵) و محدودکردن امیال به حوزه‌ی کنترل خودمان (۸. ۷) به کار رفته است. حالت فعلی این کلمه به معنای خواستن و طلب‌کردن چیزی، پرکاربرد است و معمولاً در کنار عبارت «معیار را گم نکنید» به کار می‌رود؛ مراجعه کنید به هامارتانو و آپوتینکانو.

اوسیا[۴۳۰]: ماده یا موجود، کلمه‌ای که معمولاً مترادف با هیله (ماده) استفاده می‌شود. مارکوس درباره‌ی ماده می‌گوید: «چون ماده مثل جریان بی‌نهایت رود است، اعمالش دائماً در تغییرند و باعث می‌شوند تقریباً هیچ‌چیز سر جای خودش باقی نماند» (۵. ۲۳) و منبع صحبتش را هراکلیتوس معرفی می‌کند (حیات

پایدیا [۴۳۱]: تمرین، تعلیم و آموزش. آسکئو، مانثانو و ملتائو (مراجعه کنید به جدول) هر کدام قسمتی از تعلیماتی‌اند که اپیکتئوس در گفتارها، ۲. ۹. ۱۳ بیان می‌کند. انضباط‌های روزانه برای رواقیون در مسیر تعلیم بسیار مهم‌اند و فقط کسی که تعلیم دیده باشد، آزاد است (۲. ۱. ۲۱ و ۱. ۲۲. ۹). تمرکز و کار بر پیش‌فرض‌ها (پروپسیس) یکی از نقاط تعلیم است (۱. ۲. ۵).

پتوس [۴۳۲]: احساس یا عاطفه، غالباً افراطی و بر اساس قضاوت غلط. هاینز معتقد است اشتیاق نتیجه‌ی هورمی است که به اقدام برخلاف طبیعت منجر می‌شود. چهار عاطفه‌ی اصلی به دو دسته تقسیم می‌شوند: (۱) برای چیزهایی که در اختیار نداریم، یا مشتاقیم در آینده به دست‌شان بیاوریم، که می‌شود آرزو و ترس؛ و (۲) برای چیزهایی که در زمان حال فرد را درگیر می‌کنند، که می‌شود لذت و غم. اپیکتئوس به‌وضوح دیدگاه رواقیون را در گفتارها، ۴. ۱. ۱۷۵ بیان می‌کند: «نمی‌شود با پرکردن ارضای آرزوها آزادی را به دست آورد. راه رسیدن به آزادی حذف آرزوها است.» دیوژن لائرتی می‌گوید زنون احساس/عاطفه را به‌معنی تغییرات غیرمنطقی و غیرطبیعی در روح یا هورمی مفرط می‌دانسته است (حیات فلاسفهی نامدار، ۷. ۱۱۰). برخلاف سوءتعبیری که بین همه وجود دارد، رواقیون عواطف خاصی را خوب می‌دانند (یوپاتیاس)، به‌شرطی که منطقی باشند: شادی، احتیاط و امیدواری (حیات فلاسفهی نامدار، ۷. ۱۱۶).

فانتازیا [۴۳۳]: انگاره، ظاهر، برداشت. اپیکتئوس می‌گوید (۱. ۱. ۷) خدایان به ما قدرتی برای فرمانروایی بر تمام قدرت‌های دیگر بخشیده‌اند: «توانایی استفاده‌ی صحیح از ظواهر.» همچنین معتقد است اولین و مهم‌ترین وظیفه‌ی فیلسوف عیارسنجی و تمایز ظواهر است (همچنین مراجعه کنید به ۲. ۱۸. ۲۴). وی با استفاده از مجازهای امواج سهمگین، نبرد و تمرین‌های فشرده‌ی ورزش‌کاران برای اشاره به کاری که باید مقابل انگاره‌ها انجام دهیم، صحبت می‌کند (۱. ۱۸. ۲۷). «وظیفه‌ی انسان‌های خوب این است که انگاره‌های‌شان را در راستای طبیعت کنترل کنند» (۳. ۳۱). بیش‌از دویست ارجاع به فانتازیا در گفتارها و نه ارجاع در انکریدیون هست (۳۴). این عبارت نزدیک به چهل مرتبه در تأملات مارکوس به چشم می‌خورد (۵. ۲، ۵. ۱۶، ۶. ۱۳، ۸. ۷، ۸. ۲۶، ۸. ۲۸). مارکوس برای جلوگیری از غلبه‌ی انگاره‌ها تمرین بسیار خوبی دارد (۸. ۴۹).

فرونسیس [۴۳۴]: خرد تجربی، یکی از فضایل اساسی. مارکوس از این اصطلاح مکرر استفاده می‌کند، به‌ویژه در ۴. ۳۷ که می‌گوید «خردمندی و عمل عادلانه هر دو یکی‌اند» و در ۵. ۹ که می‌گوید «هیچ چیز شیرین‌تر از خرد نیست». مراجعه کنید به آرتی.

فیسس [۴۳۵]: طبیعت، نظم طبیعی عالم؛ خصوصیات. هم اپیکتئوس هم مارکوس مکرر اشاره می‌کنند که ما باید با استفاده از عقل‌مان خودمان را در هماهنگی با

طبیعت حفظ کنیم (گفتارها، ۴. ۴. ۴۳؛ مارکوس ۳. ۹). در تفکر رواقی، خداوند و طبیعت یکی‌اند.

پنوما [۴۳۶]: هوا، تنفس، روح؛ یکی از اصول فیزیک رواقی. قسمتی از روح که تحت‌تأثیر خواستن‌ها و نخواستن‌ها آشفته می‌شود، که هاینز آن را قسمت پست روح و متمایز با نوئوس [۴۳۷] (ذهن) می‌داند. اپیکتتوس به‌زیبایی در گفتارها، ۳. ۳. ۲۰، تصویری از این مفهوم می‌سازد و درباره‌ی حرکت امواج آب روی کاسه‌ای موج و شباهت روح ناآرام با آن صحبت می‌کند.

پروئیگمنا [۴۳۸]: ترجیحات؛ در نگاه اخلاقی محض خنثی، اما نسبتاً مثبت، چیزهایی که به‌طور طبیعی مطلوب‌اند، مثل سلامتی. متضاد اپروئیگمیا.

پروهایرسیس [۴۳۹]: انتخاب منطقی یا ارادی، اراده‌ی ما برای انتخاب، حوزه‌ی انتخاب‌ها. این اصطلاح ریشه در کتاب اخلاقیات ارسطو دارد و در آن‌جا به‌معنی «انتخاب هدفمند» ترجمه شده است. ای ای لانگ، در تلاش برای جداکردن آن از مفاهیم اخلاق مدرن، آن را «خواهنگی» ترجمه می‌کند که از کلمات روزمره‌ی ما بسیار دور است؛ برای نسل‌های قبلی این کلمه «غایت اخلاقی» ترجمه می‌شده است (دابلو. ای. الدفادر [۴۴۰]، جورج لانگ و دیگران). ما تلاش کرده‌ایم این کلمه را هم از اخلاقیات مسیحی و هم از معنای مدرنیستی آن به‌عنوان اراده جدا کنیم. ای ای لانگ معتقد است این کلمه را اپیکتتوس ترجیح می‌دهد برای تمایز میان انسان و حیوان و چیزی که حتی خدایان هم نمی‌توانستند در آن دخل‌وتصرف کنند (گفتارها ۱. ۱. ۲۳). این کلمه ۶۹ مرتبه در گفتارها (۱. ۴. ۱۸، ۱. ۱۸. ۲۱، ۱. ۲۲. ۱۰، ۱. ۲۹. ۱، ۲. ۱. ۱۲، ۲. ۴. ۵، ۲. ۶. ۲۵، ۲. ۱۰. ۱، ۲. ۱۶. ۱، ۲. ۲۲. ۱۹، ۳. ۱۸. ۳، ۳. ۷. ۵، ۳. ۱۰. ۱۸، ۳. ۱۹. ۲، ۳. ۲۱. ۱، ۳. ۲۲. ۱۳، ۴. ۴. ۲۳، ۴. ۵. ۳۴) و شش مرتبه در انکریدیون (۱۳) استفاده شده است. مارکوس از آن پنج مرتبه در حالت منفی، یا به‌معنی خارج از حوزه‌ی انتخاب و سه مرتبه به‌عنوان انتخاب ارادی (۳. ۶. ۴۱، ۸. ۵۶، ۱۲. ۳، ۱۲. ۳۳) استفاده می‌کند. درحالی‌که این کلمه مرکز تمرکز نوشته‌های اپیکتتوس است، مارکوس بیشتر بر هجمونیکان تکیه می‌کند.

پروکوپه [۴۴۱]: پیشرفت؛ حرکت در مسیر نیکی‌های کنترل نفس، شجاعت، عدالت، و خرد. مراجعه کنید به اپیکتتوس، گفتارها، ۱. ۴، سرفصل «در باب پیشرفت»، به‌ویژه ۱. ۴. ۱۸؛ همچنین ۳. ۱۹. ۲. این کلمه چهارده مرتبه در متون اپیکتتوس ظاهر شده است (اکثراً در ۱. ۴). طبق نظر اپیکتتوس، دم‌خورشدن با افراد ناباب ممکن است پیشرفت‌مان را محدود کند (۴. ۲. ۱) و موسونیوس روفوس هم با او موافق است (خطابه‌ها، ۱۱. ۵۳؛ ازدست‌دادن روح).

پرولیپسیس [۴۴۲]: نوعی درک یا برداشت اولیه یا پیش‌فرض که میان تمام موجودات دارای منطق مشترک است. اپیکتتوس می‌گوید باید این‌ها را مثل سلاح تمیزشده، همواره آماده نگه داریم (گفتارها، ۴. ۶). همچنین مراجعه کنید به ۱. ۲۲ و ۱. ۲. ۵، جایی‌که درباره‌ی نیاز به بررسی پیش‌فرض‌ها و معنای حقیقی

تعلیم و تربیت صحبت می‌کند.

پرونویا [۴۴۳]: پیش‌آگاهی، آینده‌نگری، مشیت الهی. اپیکتتوس می‌گوید در صورتی که دو خصلت داشته باشیم می‌توانیم مشیت را بپذیریم، و آن دو خصلت نگاه شفاف و قدردانی است (۱. ۶). مارکوس ۱۲. ۱ صحبت از سپردن آینده به مشیت می‌کند. این کلمه ده بار در اپیکتتوس (نگاه کنید به ۳. ۱۷. ۱) و دوازده بار در مارکوس آمده است.

پروسوکه [۴۴۴]: توجه، پشتکار، هوشیاری. مراجعه کنید به گفتارها، ۴. ۱۲. ۱. در قسمت ۱. ۲۰. ۸، اپیکتتوس می‌گوید پروسوکه به‌طور خاص درباره‌ی چیزهایی که ما را به اشتباه می‌دارند لازم است. مارکوس از این کلمه یک مرتبه در تأملات استفاده می‌کند، وقتی درباره‌ی کوتاهی زمان زندگی و اهمیت توجه‌نکردن به مسائل خنثی صحبت می‌کند (۱۱. ۱۶).

سیکه [۴۴۵]: حالت ذهنی، اصل زندگی. این کلمه ۴۳ مرتبه در گفتارها و ۶۶ مرتبه در تأملات به کار رفته است. مارکوس تصویر زیبایی از روح منطقی در ۱۱. ۱۲ ارائه می‌کند. اپیکتتوس روح منطقی را شبیه کاسه‌ی آب می‌بیند (۳. ۳. ۲۰). سنکا از اصطلاح انیموس [۴۴۶] به‌عنوان روح منطقی استفاده می‌کند. باتوجه‌به این‌که رواقیون قائل به مادیت بودند، روح هم برای‌شان ماده به حساب می‌آمده است.

سوفوس [۴۴۷]: فرد خردمند، عابد نیکوکار و ایدئال اخلاقی یک رواقی.

سیمپاثیا [۴۴۸]: همدردی، پیوستگی اجزای مجموعه‌ای بزرگ، وابستگی درونی به یکدیگر.

سینکاتائسیس [۴۴۹]: پذیرش؛ تأیید انگاره‌ها، برداشت‌ها و قضاوت‌ها و اجازه‌دادن به آن‌ها برای وقوع. مراجعه کنید به نقل‌قول مارکوس از اپیکتتوس در ۱۱. ۳۷ و ارتباط آن با کاتالپسیس؛ همچنین در ۵. ۱۰ مارکوس درباره‌ی این‌که چطور هر پذیرش انگاره در خطر اشتباه است، صحبت می‌کند. این سومین مرحله‌ی یکپارچگی نفس و درباره‌ی اراده و قضاوت و انتخاب ما برای نپذیرفتن چیزهاست (مراجعه کنید به جدول). به‌صورت اسم هشت مرتبه و به‌صورت فعل ۲۱ مرتبه در متون اپیکتتوس استفاده شده است: ۳. ۲۱، ۳. ۸، ۴ و ۴. ۱۱. ۶.

تخنه [۴۵۰]: هنر، صنعت در معنای شغل و حرفه. مارکوس می‌گوید تخنه‌ی ما این است که انسان‌های خوبی باشیم (۱۱. ۵). اپیکتتوس از تمثیل شغل و حرفه زیاد استفاده می‌کند، به‌ویژه در صحبت درباره‌ی مواد مناسب برای کار اصلی ما به‌عنوان انسان.

تلوس [۴۵۱]: غایت و هدف نهایی زندگی.

تئوریمایا [۴۵۲]: اصل یا برداشت عمومی، حقیقتی علمی؛ در بحث مربوط به قابلیت قضاوت ذهن، با لغت داگماتا مترادف است.

تئوس [۴۵۳]: خدا؛ خالق که عالم را نظم بخشیده و به انسان‌ها منطق و اراده‌ی انتخاب داده است. از لحاظ الهیاتی، علی‌رغم نشانه‌های چندخدایی و ارجاعات مختلف به خدایان مختلف، رواقیون متأخر وحدت‌گرا و قائل به وحدت وجود بوده‌اند: خدا = طبیعت. همچنین ایشان قائل به مادیت بوده‌اند و حتی روح هم برای‌شان مفهومی جسمانی بوده است. اپیکتئوس متولد فریقیه بوده و مفهوم واضح و بسیار شخصی‌ای از خدا داشته است. او خدا را مثل پدری مهربان خطاب می‌کند (به‌ویژه در گفتارها، ۱. ۳. ۲۴). ای ای لانگ، قوی‌ترین اپیکتئوس‌شناس، این‌طور توضیح می‌دهد: «منظور اپیکتئوس چه خدا باشد چه زئوس یا طبیعت یا خدایان، او عمیقاً باور داشته عالم سازمان‌یافته‌ی مشیت قدرتی الهی است، خالق که گل سرسبد آفرینش او انسان بوده است» (اپیکتئوس: راهنمای رواقی و سقراطی برای زندگی، صفحه‌ی ۱۱۳۴). لانگ معتقد است اپیکتئوس به‌دنبال زنده‌کردن باورهای مذهبی قوی کلئانتس (شاگرد زنون) بوده است. هیچ‌یک از رواقیون به خدایی برتر معتقد نبوده‌اند، و این تفاوت اصلی‌شان با مسیحیان است. اپیکتئوس می‌گوید ما باید انتخاب‌های مان را با اراده‌ی خداوند گره بزنیم (گفتارها، ۴. ۱. ۸۹). مارکوس بیشتر به‌صورت جمع به خدا اشاره می‌کند (مراجعه کنید به ۱. ۱. ۹)، اما با نظریات اپیکتئوس موافق است، به‌ویژه هنگامی که می‌گوید «توانایی فهمیدن را مقدس بشمار» که هدیه‌ای از طرف خداوند است و الزام بر اطاعت خدا می‌کند (۳. ۹). سنکا هم معمولاً درباره‌ی خدا به‌صورت جمع صحبت می‌کند، اما هر سه‌ی این افراد معتقد بوده‌اند ما باید تقدیر را بپذیریم و تلاش کنیم اشکالات مان را برطرف کنیم، نه این‌که دیگران یا خدایان را سرزنش کنیم (نامه‌های اخلاقی ۱۰۷. ۱۲).

تئونوس [۴۵۴]: تنش، اصلی در فیزیک رواقی که باعث جاذبه یا دافعه می‌شود؛ راهی برای تعیین عوامل ایجاد خوبی یا بدی در روح.

کلامی درباره‌ی ترجمه‌ها، ارجاعات و منابع

تمام ترجمه‌های این کتاب با کمک از دو منبع گردآوری شده‌اند. اولی کتابخانه‌ی آثار کلاسیک لوئب [۴۵۵] (انتشارات دانشگاه هاروارد)، که سال‌هاست منبع استاندارد متون زبان اصلی است. علاوه‌بر جلد‌های سبز و قرمز قدیمی، متن کامل لاتین و یونانی هم از طریق اشتراک اینترنتی در دسترس است که قابلیت‌های جست‌وجوی دوزبانه‌ی فوق‌العاده‌ای دارد (وبگاه لوئب کلاسیکس [۴۵۶]). این سامانه به طبقه‌بندی کارِ من کمک شایانی کرد. از وجه واژگانی، منابع وبگاه پرسئوس [۴۵۷] فوق‌العاده‌اند؛ علاوه‌بر قابلیت‌های مختلف جست‌وجو، لینک‌هایی برای دسترسی به واژه‌نامه‌ی لیدل اند اسکات [۴۵۸] (یونانی) و لوییس اند شورت [۴۵۹] (لاتین) و آمار تطبیقی کاربرد و تکرار میان نویسندگان مختلف و دوره‌های زمانی متفاوت را هم در اختیارتان قرار می‌دهد. همچنین من از هر دو منبع به‌صورت چاپی برای رمزگشایی متون پیچیده یا متونی که منابع آنلاین نداشتند (موسونیوس روفوس) استفاده‌ی زیادی کرده‌ام. ترجمه‌ها با کارهای دابلیو ای الدفادر، سی آر هاینز [۴۶۰]، ریچارد ام گومیر [۴۶۱]، جان دابلیو بسور [۴۶۲] و دیگران تطبیق داده شده‌اند. درباره‌ی اپیکتتوس، از کارهای توماس ونتوورث هیگینسون [۴۶۳]، دانش‌آموخته‌ی دانشکده‌ی الهیات هاروارد، و جورج لانگ [۴۶۴] استفاده کرده‌ام (موجود به‌صورت چاپی و آنلاین در وبگاه پرسئوس). اخیراً ترجمه‌های متعددی از مارکوس اورلیوس به چاپ رسیده‌اند که من و رایان هر دو از ترجمه‌ی گرگوری هیز [۴۶۵] لذت بردیم (کتابخانه‌ی مدرن [۴۶۶]). برای ترجمه‌ای به‌روزتر، به‌ویژه برای تطابق با اصطلاحات فلسفی، ترجمه‌ی رایین هارد [۴۶۷] (انتشارات دانشگاه آکسفورد) گزینه‌ی خوبی بود.

درمورد ترجمه‌ها، تلاش کرده‌ایم متون این رواقیون متأخر را تا حد امکان قابل‌درک و یکپارچه کنیم. درمورد تفکرات رواقی و پیشرفت‌های آن در کارهای مارکوس و اپیکتتوس، تلاش کرده‌ام بر یکدستی متن و دوری از اشتباه زمانی متمرکز باشم و درعین‌حال نقاط اختلاف در تأکید یا کاربرد را مشخص کنم. جدا از اصطلاحات، در ترجمه‌ها سعی شده تا حد امکان وفاداری به متن اصلی رعایت شود، مگر مواردی که برای جلوگیری از تکرار عبارت یا تصویرها، تغییراتی اعمال شده است. تشکر ویژه می‌کنم از آماندا سی گرگوری [۴۶۸] برای ویرایش فرهنگ لغات و ترجمه‌های من.

تمام ارجاعات به منابع و شماره‌های خطوط بر اساس متن اصلی در وبگاه پرسئوس ارائه شده‌اند و بقیه از متن لئوب (نسخه‌ی آنلاین، که معمولاً با نسخه‌ی چاپی در شماره‌ی خط تفاوت دارد) گرفته شده‌اند. قطعات منتخب از موسونیوس روفوس از متن یونانی کتاب کورا لوتر [۴۶۹]، موسونیوس روفوس، خطابه‌ها و نوشته‌ها [۴۷۰] (انتشارات ییل [۴۷۱]، ۱۹۴۷) آورده شده‌اند. این کتاب را از انتشاراتی در هندوستان پیدا کرده‌ام (البته فقط قسمت خطابه‌ها را دارد و مقدمه‌ی خود نویسنده، قسمت قطعه‌ها و مقدار زیادی از توضیحات متن را ندارد). با مدیر انتشارات دانشگاه ییل برای چاپ مجدد این اثر صحبت کرده‌ام و

آنها در حال بررسی این موضوع هستند.

پیشنهادهایی برای مطالعه‌ی بیشتر

علاوه‌بر منابعی که بالاتر ذکر شدند، تعدادی از کارهای جدیدی را که لازم است آن‌ها را مطالعه کنید، فهرست می‌کنیم:

Hadot, Pierre. The Inner Citadel: The Meditations of Marcus Aurelius, translated by Michael Chase (Cambridge, MA: Harvard University Press, 2001).

.What Is Ancient Philosophy? Translated by Michael Chase (Cambridge, MA: Harvard University Press, new edition, 2004)

.Long, A. A. Epictetus: A Stoic and Socratic Guide to Life (New York: Oxford University Press, 2004)

.Greek Models of Mind and Self (Cambridge, MA: Harvard University Press, 2015)

.Nussbaum, Martha. The Therapy of Desire: Theory and Practice in Hellenistic Ethics (Princeton, NJ: Princeton University Press, reissued 2009)

.)Robertson, Donald. The Philosophy of Cognitive Behavioural Therapy (London: Karnac Books, 2010)

Poor Richard's Almanac.[1](#)

Stoicism.[2](#)

Civic disciplines.[3](#)

Arthur Schopenhauer.[4](#)

George Washington.[5](#)

Walt Whitman.[6](#)

Frederick the Great.[7](#)

Eugène Delacroix.[8](#)

Adam Smith.[9](#)

Immanuel Kant.[10](#)

Thomas Jefferson.[11](#)

Matthew Arnold.[12](#)

Ambrose Bierce.[13](#)

Theodore Roosevelt.[14](#)

William Alexander Percy.[15](#)

Ralph Waldo Emerson.[16](#)

Marcus Aurelius.[17](#)

Epictetus.[18](#)

Seneca.[19](#)

Hadrian.[20](#)

Cato the Younger.[21](#)

Zeno.[22](#)

Cleanthes.[23](#)

Chrysippus.[24](#)

Musonius Rufus.[25](#)

The Obstacle Is the Way.[26](#)

New England Patriots.[27](#)

Seattle Seahawks.[28](#)

LL Cool J.[29](#)

Michele Tafoya.[30](#)

Civil War.[31](#)

Liberty Leading the People.[32](#)

Thomas Wentworth Higginson.[33](#)

Great Flood.[34](#)

Tim Ferriss.[35](#)

Jonathan Newhouse.[36](#)

Condé Nast International.[37](#)

James Stockdale.[38](#)

James Mattis.[39](#)

Mad Dog.[40](#)

NATO.[41](#)

Meditations.[42](#)

Zeno of Citium.[43](#)

stoa.[44](#)

Epicureanism.[45](#)

Cynicism.[46](#)

Platonism.[47](#)

Skepticism.[48](#)

Stoa Poikilê.[49](#)

۵۰. میدان اصلی در شهرهای روم که محل تجمع دربارهای امور شهر بود

Hecato.[51](#)

DISCOURSES.[52](#)

On The Brevity of Life.[53](#)

Heraclitus.[54](#)

ON TRANQUILITY OF MIND.[55](#)

The 48 Laws of Power.[56](#)

Robert Greene.[57](#)

The 7 Habits of Highly Effective People.[58](#)

oiêsis.[59](#)

Mitch Hedberg.[60](#)

MORAL LETTERS.[61](#)

ENCHIRIDION.[62](#)

karma.[63](#)

eustatheia.[64](#)

Arrian.[65](#)

Zen.[66](#)

Silicon Valley.[67](#)

Viktor Frankl.68

The Will to Meaning.69

euthymia.70

Sirens.71: در اساطیر یونان موجوداتی دریایی بودند که با آواز خود ملوانان را طلسم می‌کردند و آن‌ها را به کام مرگ می‌کشاندند

Marcus Cornelius Fronto.72

Cicero.73

Novatus.74

ON CONSOLATION TO HELVIA.75

F. Scott Fitzgerald.76

The Great Gatsby.[77](#)

Ernest Hemingway.[78](#)

Quintus Junius Rusticus.[79](#)

Paul Johnson.[80](#)

Edmund Wilson.[81](#)

Warren Buffett.[82](#)

John Urschel.[83](#)

Baltimore Ravens.[84](#)

Kawhi Leonard.[85](#)

San Antonio Spurs.[86](#)

Chevy Tahoe.[87](#)

MANTRA.[88](#)

Bill Belichick.[89](#)

Joe Louis.[90](#)

prohairesis.[91](#)

IMPULSES.[92](#)

Theodore Roosevelt.[93](#)

Woodrow Wilson.[94](#)

OEDIPUS.[95](#)

Andy Grove.96

Intel.97

Nero.98

ON ANGER.99

Martin Luther King Jr.100

HERO OR NERO.101: نویسنده با هم‌آوایی کلماتِ قهرمان و نرون در زبان انگلیسی بازی کرده است

absolute power corrupts absolutely.102

Domitian.103

cheat day.104

HERACLITUS.105

LIVES OF THE EMINENT PHILOSOPHERS.[106](#)

Diogenes Laertius.[107](#)

Raymond Chandler.[108](#)

Thomas Jefferson.[109](#)

John Adams.[110](#)

kathêkon.[111](#)

deadly sin.[112](#)

Anne Lamott.[113](#)

Bird by Bird.[114](#)

Diogenes the Cynic.[115](#)

Gatsby.[116](#)

PLUTARCH.[117](#)

CATO THE YOUNGER.[118](#)

Euripides.[119](#)

Bellerophon.[120](#)

Alexander the Great.[121](#)

Abraham Lincoln.[122](#)

scholeion.[123](#)

Goethe.[124](#)

Jekyll and Hyde.[125](#)

Nassim Taleb.[126](#)

Oiêsis.[127](#)

THEOGNIS OF MEGARA.[128](#)

MUSONIUS RUFUS.[129](#)

Jim Rohn.[130](#)

James Altucher.[131](#)

Republic.[132](#)

Julius Caesar.[133](#)

Adam Smith.134

indifferent spectator.135

Arlington.136

Cooper Union.137

Bil Keane.138

present و gift: بازی با کلمات مترادف.139

Fight Club.140

hypolêpsis.141

Jesuit.142

Anthony de Mello.143

The Way to Love.144

James Garfield.145

Jon Kabat-Zinn.146

Hesiod.147

Demosthenes.148

Juvenal.149

?Quis custodiet ipsos custodes.150

Sinope.151

axia.152

Bill Walsh.153

154.Straddling: اصطلاح تخصصی در زمینه‌ی مدیریت که در این‌جا برای سهولت به‌شکل ضرب‌المثل ترجمه شده است

Malcolm Gladwell.155

Blink.156

Nicolas Chamfort.157

dokimazein.158

Musashi.159

perceiving eye.160

observing eye.161

Atreus.162

Thyestes.[163](#)

William T. Sherman.[164](#)

Ulysses S. Grant.[165](#)

Philip Levine.[166](#)

Hamlet.[167](#)

Queen Gertrude.[168](#)

Polonius.[169](#)

Lucilius.[170](#)

Albert Ellis.[171](#)

cognitive-behavioral therapy (CBT).[172](#)

ekkoptein.[173](#)

Frederick Douglass.[174](#)

Winifred Gallagher.[175](#)

Rapt.[176](#)

David Meyer.[177](#)

Tantalus.[178](#)

Thyestes.[179](#)

Bill Cunningham.[180](#)

Neil deGrasse Tyson.[181](#)

Mundus ipse est ingens deorum omnium templum.[182](#)

MUSONIUS RUFUS.[183](#)

Martial.[184](#)

José Mujica.[185](#)

Demosthenes.[186](#)

Jerry Seinfeld.[187](#)

Brad Isaac.[188](#)

pankration.[189](#)

UFC.[190](#)

MEDEA.[191](#)

Steven Pressfield.[192](#)

The War of Art.[193](#)

Quote Investigator.[194](#)

Coleman Cox.[195](#)

the little things add up.[196](#)

Augustus.[197](#)

Icaromenippus.[198](#)

Lucian.[199](#)

Edgar Mitchell.[200](#)

ON PROVIDENCE.[201](#)

BLOW YOUR OWN NOSE.[202](#)

The Dip.[203](#)

Seth Godin.[204](#)

Boswell.[205](#)

Robert Caro.[206](#)

The Process.[207](#)

University of Alabama.[208](#)

Nick Saban.[209](#)

Publilius Syrus.[210](#)

Mike Tyson.[211](#)

Robert Greene.[212](#)

Vivere est militare.[213](#)

William Seabrook.[214](#)

Asylum.[215](#)

Machiavelli.[216](#)

The Prince.[217](#)

Lullaby.[218](#)

Chuck Palahniuk.[219](#)

Rube Goldberg machine.[220](#)

[۲۲۱](#). ترس‌هایی که ریشه در ناخودآگاه دارند

paradoxical intention.[222](#)

Seinfeld.[223](#)

George Costanza.[224](#)

Jerry.[225](#)

OEDIPUS.[226](#)

Charles Schwab.[227](#)

Walt Bettinger.[228](#)

Odysseus.[229](#)

The Odyssey.[230](#)

Homer.[231](#)

Cyclops.[232](#)

Joan Didion.[233](#)

On Self-Respect.[234](#)

Herzl Halevi.[235](#)

The Republic.[236](#)

Christus.[237](#)

Calvary Hill.[238](#)

praxeis koinonikas apodidonai.[239](#)

synergia.[240](#)

Aleksandr Solzhenitsyn.[241](#)

Kitty Genovese.[242](#)

Josef Pieper.[243](#)

Vespasian.[244](#)

Neville Alexander.[245](#)

Frontline.[246](#)

Lyndon Johnson.[247](#)

William Lee Miller.[248](#)

Saul Alinsky.[249](#)

Rules for Radicals.[250](#)

Horatio.[251](#)

Posidonius.[252](#)

Ben Franklin.[253](#)

Cato the Elder.[254](#)

Carneades.[255](#)

Muggsy Bogues.[256](#)

Richard Carlson.[257](#)

Don't Sweat the Small Stuff . . . and It's All Small Stuff.[258](#)

Epicurus.[259](#)

Phoenicia.[260](#)

Peiraeus.[261](#)

Crates.[262](#)

Democritus.[263](#)

John D. Rockefeller.[264](#)

Steve Jobs.[265](#)

BusinessWeek.[266](#)

heimaskêsai.[267](#)

LeBron James.[268](#)

Jim Collins.[269](#)

Good to Great.[270](#)

Zeus.[271](#)

John McCain.[272](#)

ON CONSOLATION TO HELVIA.[273](#)

Corsica.[274](#)

Great Depression.[275](#)

Franklin Delano Roosevelt.[276](#)

Twentieth Amendment.[277](#)

Stefan Zweig.[278](#)

Isocrates.[279](#)

Demonicus.[280](#)

To thine own self be true.[281](#)

Polonius.[282](#)

Winston Churchill.[283](#)

Douglas MacArthur.[284](#)

Lyons.[285](#)

Tacitus.[286](#)

Stilpo.[287](#)

Rubin Carter.[288](#)

Hurricane.[289](#)

Colosseum.[290](#)

sympatheia.[291](#)

cosmopolitanism.[292](#)

Aulus Gellius.[293](#)

Barbara Jordan.[294](#)

Democratic National Convention.[295](#)

Oliver Wendell Holmes.296

ON THE HAPPY LIFE.297

FRENEMIES.298: ترکیب دو کلمه‌ی دوست و دشمن و تبدیل آن به لغتی واحد

Man's Search for Meaning.299

tyrannodidaskalos.300

What goes around comes around.301

Karma.302

Introverts.303

AMOR FATI.304: عبارتی لاتین به معنی باور به خیربودن اتفاقاتی که در زندگی رخ می‌دهند

amor fati.[305](#)

Dwight D. Eisenhower.[306](#)

Normandy.[307](#)

Clotho.[308](#)

Cormac McCarthy.[309](#)

MacArthur.[310](#)

The Virtues of War.[311](#)

Publilius Syrus.[312](#)

Life of Theseus.[313](#)

Shinto.[314](#)

George Washington.[315](#)

Trajan.[316](#)

The Sun Also Rises.[317](#)

Harry Truman.[318](#)

Benjamin Disraeli.[319](#)

Malcolm X.[320](#)

Malcolm Little.[321](#)

Rhodes.[322](#)

PLATO'S CRITO AND APOLOGY.[323](#)

Gloria Patri.[324](#)

MORALIA; AGAINST THE STOICS ON COMMON CONCEPTIONS.[325](#)

Juilliard.[326](#)

Evan Handler.[327](#)

Red Queen.[328](#)

Alice in Wonderland.[329](#)

۳۳۰. «همیشه نوری در انتهای تونل هست»: ضرب‌المثل زبان انگلیسی مترادف با «در ناامیدی بسی امید است.»

Logos.[331](#)

Henry David Thoreau.[332](#)

Michelangelo.[333](#)

Daniel O'Brien.[334](#)

South Dakota.[335](#)

Gilgamesh.[336](#)

Sword of Damocles.[337](#)

Prospero.[338](#)

Booker T. Washington.[339](#)

ethos.[340](#)

Phaedo.[341](#)

Florida Scott-Maxwell.[342](#)

The Measure of My Days.[343](#)

The Long Goodbye.[344](#)

John Henry.[345](#)

Cassius Dio.[346](#)

Library Way.[347](#)

John Mervin Carrère.[348](#)

Samuel Tilden.[349](#)

John Jacob Astor.[350](#)

James Lenox.[351](#)

Stephen A. Schwarzman.[352](#)

William Howard Taft.[353](#)

John Alden Dix.[354](#)

William Jay Gaynor.[355](#)

Gregg LeFevre.[356](#)

HERCULES OETAEUS.[357](#)

scholar made is a soldier spoiled.[358](#)

DailyStoic.com.[359](#)

Pierre Hadot.[360](#)

A. A. Long.[361](#)

topos.[362](#)

askêsis.[363](#)

prokopê.[364](#)

manthanô.[365](#)

meletaô.[366](#)

askeô.[367](#)

Adiaphora (ἀδιάφορα).[368](#)

Agathos (ἀγαθός).[369](#)

Anthrôpos (ἄνθρωπος).[370](#)

The Inner Citadel.[371](#)

Apatheia (ἀπάθεια).[372](#)

Aphormê (ἀφορμή).[373](#)

Apotynchanô (ἀποτυγχάνω).[374](#)

Aproêgmena (ἀπροηγμένα).[375](#)

reiecta/praeposita.[376](#)

commoda/incommoda.[377](#)

Aretê (ἀρετή).[378](#)

ἐγκρατεῖς/egkrateis.[379](#)

ἀκρατεῖς/akrateis.[380](#)

Askêsis (ἄσκησις).381

Epictetus: A Stoic and Socratic Guide to Life.382

pankration.383

Ataraxia (ἀταραξία).384

Axia (ἄξια).385

Daimôn (δαίμων).386

Diairesis (διαίρεσις).387

Dianoia (διανοία).388

Dikaïosunê (δικαιοσύνη).389

Dogma (δόγμα).390

krima (κρίμα).391

Dokimazein (δοκιμάζω).392

Doxa (δόξα).393

Ekkklisis (ἐκκλησις).394

Ekpyrôsis (ἐκπύρωσις).395

Eleutheria (ἐλευθερία).396

Eph' hêmin (ἐφ' ἡμῖν).397

Epistêmê (ἐπιστήμη).398

Ethos (ἔθος).399

Eudaimonia (εὐδαιμονία).[400](#)

εὐσταθεῖν/eustathein.[F•I](#)

εὐζωήσεις/euzôêseis.[F•Y](#)

Eupatheia (εὐπάθεια).[403](#)

Hamartanô (ἁμαρτάνω).[404](#)

hamartia (ἁμαρτία).[405](#)

anamartêtos (ἀναμάρτητος).[406](#)

Hêgemonikon (ἡγεμονικόν).[407](#)

Greek Models of Mind and Self.[408](#)

Heimarmenê (εἰμαρμένη).[409](#)

Hexis (ἕξις).[410](#)

echein.[411](#)

Hormê (ὁρμή).[412](#)

impetus.[413](#)

Hulê (ὑλή).[414](#)

Hypolêpsis (ὑπόληψις).[415](#)

Kalos (καλός).[416](#)

Katalêpsis (κατάληψις).[417](#)

Kathêkon (καθήκον).[418](#)

Koinos (κοινός).[419](#)

κοινωνία.[FY◦](#)

ἀλλήλων/allêlôn.[FYI](#)

Kosmos (κόσμος).[422](#)

Logos/Logikos (λόγος/λογικός).[423](#)

Logos spermatikos (λόγος σπερματικός).[424](#)

Nomos (νόμος).[425](#)

Oiêsis (οἷησις).[426](#)

apistia.[427](#)

Oikeiôsis (οἰκείωσις).[428](#)

Orexis (ὄρεξις).429

Ousia (οὐσία).430

Paideia (παιδεία).431

Pathos (πάθος).432

Phantasia (φαντασία).433

Phronêsis (φρόνησις).434

Physis (φύσις).435

Pneuma (πνεῦμα).436

nous.437

Proêgmena (προηγμένα).[438](#)

Prohairesis (προαίρεσις).[439](#)

W. A. Oldfather.[440](#)

Prokorê (προκοπή).[441](#)

Prolêpsis (πρόληψις).[442](#)

Pronoia (πρόνοια).[443](#)

Prosochê (προσοχή).[444](#)

Psychê (ψυχή).[445](#)

Psychê (ψυχή).[446](#)

Sophos (σοφός).[447](#)

Sympatheia (συμπάθεια).[448](#)

Synkatathesis (συγκατάθεσις).[449](#)

Technê (τέχνη).[450](#)

Telos (τέλος).[451](#)

Theôrêma (θεώρημα).[452](#)

Theos (θεός).[453](#)

Tonos (τόνος).[454](#)

Loeb Classical Library.[455](#)

www.loebclassics.com.[456](#)

www.perseus.tufts.edu.[457](#)

Liddell and Scott.[458](#)

Lewis and Short.[459](#)

C. R. Haines.[460](#)

Richard M. Gummere.[461](#)

John W. Basore.[462](#)

Thomas Wentworth Higginson.[463](#)

George Long.[464](#)

Gregory Hays.[465](#)

Modern Library.[466](#)

Robin Hard.[467](#)

Amanda C. Gregory.[468](#)

Cora Lutz.[469](#)

Musonius Rufus, Lectures and Fragments.[470](#)

Yale.[471](#)

بزرگ‌ترین اندیشمندان تاریخ (از جرج واشنگتن تا رالف والدو امرسون) و همچنین موفق‌ترین شخصیت‌های امروز (از مریان برتر گرفته تا مدیران موفق) به جرد رواقیون باستان باور داشته و دارند، زیرا به این درک رسیده‌اند که ارزشمندترین خردمندی‌های زمان است و این‌که فلسفه برای دانش زندگی بهتر است، نه برای تمرین در کلاس‌های درس.

روزنگار رواقی‌گری به اندازه‌ی ۳۶۶ روز بیش و تمرین از حکمت رواقیون را به خوانندگان تقدیم می‌کند که شامل ترجمه‌های کاملاً جدیدی از آثار مارکوس اورلیوس امپراتور، سنکای نمایشنامه‌نویس و اپیکتوس فیلسوف و همچنین چهره‌های درخشان اما کم‌تر شناخته‌شده‌ای مثل زنو، کلیتس و موسونیوس روفوس است. هر روز از سال، درس‌هایی جذاب و پرمعنا از این افراد، به همراه روایت‌هایی تاریخی، تفسیرهایی بحث‌برانگیز و واژه‌نامه‌ای سودمند از اصطلاحات یونانی پیش روی شما خواهد بود.

با پیروی از این آموزه‌ها طی یک سال (و در واقع طی سال‌های آینده)، آرامش، خودشناسی و بردباری لازم را برای خوب‌زندگی کردن به دست خواهید آورد.

«روزنگار رواقی‌گری به اندازه‌ی یک سال درس زندگی، از سه خردمند بزرگ رواقی، به خوانندگان تقدیم می‌کند.»

— وال استریت جورنال

«روزنگار رواقی‌گری گنجینه‌ای دربارهی مدیریت انتخاب‌های‌مان، غلبه بر خودفریبی‌ها و آموختن عمل‌کردن بر اساس ارزش واقعی چیزها، در عین توجه همیشگی به برداشت عمومی از خوب و بد است. مراقبت‌کردن از روح و روان به چنین شیوه‌ای، نه تنها انسان‌های بهتر، بلکه جوامع نیرومندتری می‌سازد.»

— جوزف ای. ماچیاریلو

کتاب‌هایی برای احتمالاً بهترین‌شان ۱۱

ISBN: 978-622-6573-35-1



9 786226 573351



نویسنده: مارکوس اورلیوس