

چگونه مثل امپراتور روم فکر کنیم

فلسفہی رواقی مارکوس اورلیوس

دونالد رابرٹسون

ترجمہ محمد احمدی



نشر سنگا

www.ketab.ir

www.ketab.ir



نشان استاندارد بین‌المللی محیط زیست کاغذ پاک
برای تولید این کاغذ فرایند شیمیایی انجام نمی‌گیرد دوباره به چرخه‌ی طبیعت بازمی‌گردد و محیط زیست را آلوده نمی‌کند.

سرشناسه: رابرتسون، دونالد، ۱۹۷۲-م. Robertson, Donald, 1972-

عنوان و نام پدیدآور: چگونه مثل امپراتور روم فکر کنیم: فلسفه‌ی رواقی مارکوس اورلیوس/دونالد رابرتسون؛ ترجمه‌ی محدثه احمدی.
مشخصات نشر: تهران: نشر سنگ، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۲۷۱ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م. / شابک: 978-622-7383-05-8

یادداشت: عنوان اصلی: [2019]. How to think like a Roman emperor: the stoic philosophy of Marcus Aurelius,

عنوان دیگر: فلسفه‌ی رواقی مارکوس اورلیوس.

موضوع: مارکوس اورلیوس، ۱۲۱-۱۸۰م. - فلسفه / موضوع: Marcus Aurelius - Philosophy / موضوع: رواقیان / موضوع: Stoics

شناسه افزوده: احمدی دزلی، محدثه، ۱۳۷۳ - مترجم / شناسه افزوده: Ahmadi, Mohadeseh

رده‌بندی کنگره: B۵۸۳ / رده‌بندی دیویی: ۱۸۸ / شماره کتابشناسی ملی: ۷۳۷۳۲۳۱



سایت نشر سنگ:

www.sangpublication.ir

سنگ در فضای مجازی:

@sangpublication

پست الکترونیک نشر سنگ:

sangpublication@gmail.com

شماره‌ی تماس و فضای مجازی: ۰۹۳۸۱۶۰۰۰۱۰۰

چگونه مثل امپراتور روم فکر کنیم

فلسفه برای زندگی امروز - ۲

نویسنده: دونالد رابرتسون

مترجم: محدثه احمدی

ویرایش: تحریریه‌ی نشر سنگ

طرح روی جلد: بهنام زنگی

ناشر: سنگ

چاپ اول: زمستان ۱۳۹۹

چاپ پنجم: بهار ۱۴۰۳

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: پردیس دانش

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۸۳-۰۵-۸

حق چاپ و انتشار محفوظ و مخصوص نشر سنگ است.

فهرست

۹	 مقدمه
۲۵	 امپراتور مرده (داستان رواق گرایی)
۵۳	 صادق ترین کودک رم (چگونه عاقلانه سخن بگوییم)
۹۱	 اندیشیدن به حکیم (چگونه ارزش های مان را دنبال کنیم)
۱۲۱	 انتخاب هرکول (چگونه بر امیال خود مسلط شویم)
۱۶۱	 برخورد جدی و جسورانه با مشکلات (چگونه درد را تحمل کنیم)
۱۹۱	 دژ درونی و جنگ چندین ملت (چگونه ترس را رها کنیم)
۲۱۹	 جنون موقتی (چگونه بر خشم مسلط شویم)
۲۵۳	 مرگ و نما از بالا

مقدمه

وقتی سیزده ساله بودم، پدرم مُرد. او در پنجاه سالگی به سرطان ریه مبتلا شد. یک سال بستری و ناتوان بود تا این که در نهایت درگذشت. مرد خاکی و نجیبی بود و مرا تشویق می کرد عمیق تر راجع به زندگی فکر کنم.

من اصلاً برای مرگ او آماده نبودم. پس خیلی بد با این اتفاق مقابله کردم. عصبانی و افسرده شدم. کل شب بیرون از خانه می ماندم. با پلیس محلی موش و گربه بازی می کردم، یواشکی وارد خانه ها می شدم و منتظر می ماندم تا پلیس سر برسد. بعد به سمت باغچه ها می دویدم و از روی پرچین ها و نرده ها می پریدم و فرار می کردم. همیشه در دردسر می افتادم. یا کلاس های مدرسه را می پیچاندم و با معلم ها بحث می کردم یا با هم کلاسی هایم دعوا می کردم. به محض این که شانزده ساله شدم، به دفتر مدرسه خوانده شدم و دو گزینه پیش رویم قرار گرفت: یا داوطلبانه مدرسه را ترک کنم یا اخراجم می کنند. پس ترک تحصیل کردم و متعاقباً در ویژه برنامه ی بچه های مشکل دار شرکت کردم. حس کردم به سرعت دارم کنترل تمام زندگی ام را از دست می دهم. مدرسه و خدمات اجتماعی به من برچسب معیوب زده بودند. پس واقعاً دلیلی نداشت خلافتش را به آن ها ثابت کنم.

هر روز عصر، پدرم از سر کار به خانه می آمد. او در محل ساخت و ساز، راننده ی

ماشین حفاری بود. خسته و با دستانی کثیف و چرب روی صندلی می افتاد. حقوق خوبی نمی گرفت و جیش خالی بود، ولی هیچ وقت شکایت نمی کرد. وقتی مرد جوانی بود، بهترین دوستش درگذشت و در کمال تعجب، وصیت کرد مزرعه اش به پدرم برسد. ولی بابا نپذیرفت و زمین را به اعضای خانواده‌ی آن مرد برگرداند. همیشه می گفت: «پول خوشبختی نمی آره.» واقعاً هم به حرفش ایمان داشت. او به من نشان داد در زندگی چیزهای مهم تری هم وجود دارد و ثروت واقعی زمانی به دست می آید که از داشته‌های خود راضی باشید، نه این که آرزوی بیش تر و بیش تر را بکنید.

پس از مراسم ختم پدرم، مادرم کیف پول چرمی او را روی میز ناهارخوری گذاشت و از من خواست برش دارم. آرام بازش کردم. فکر کنم دستانم می لرزیدند، ولی نمی دانم چرا. داخل کیف، فقط یک تکه کاغذ خیلی رنگ و رو رفته بود. معلوم شد بخشی از کتاب سفر خروج است:

«و خداوند به موسی گفت من همانی ام که هستم. و او گفت بدین سان باید به فرزندان اسرائیل بگویی تو بودی که مرا به سوی این فرستادی.»

خیلی دلم می خواستم بفهمم آن جملات واقعاً چه معنایی برای پدرم داشتند. سفر فلسفی من دقیقاً از همان لحظه آغاز شد، زمانی که سردرگم با تکه کاغذی در دستم آن جا ایستاده بودم.

چند سال بعد فهمیدم مارکوس اورلیوس در کودکی پدرش را از دست داده بود. پس پیش خودم گفتم آیا بعد از این اتفاق او هم مثل من به دنبال سمت و سویی در زندگی بوده است. پس از مرگ پدرم، من ماندم و یک مشت سؤال مذهبی و فلسفی که به شدت درگیرم کرده بودند. یادم است از مردن وحشت داشتم. شبها روی تخت دراز می کشیدم، ولی نمی توانستم بخوابم. سعی می کردم معمای هستی را حل کنم و

به آرامش برسم. گویی پشت مغزم می‌خارید، ولی دستم درست به آن نقطه نمی‌رسید. در آن زمان متوجه نبودم، ولی چنین اضطراب وجودی، تجربه‌ی رایجی است که افراد را به سمت مطالعه‌ی فلسفه می‌کشاند. مثلاً اسپینوزا، فیلسوف مشهور هلندی نوشته: «بنابراین دریافتیم در خطر بزرگی قرار دارم و خودم را مجبور کردم با تمام قوا به دنبال درمان بگردم، حال هر قدر این درمان نامطمئن باشد، درست مثل زمانی که مریض مبتلا به یک بیماری مهلک درمی‌یابد مرگ قطعاً او را با خود خواهد برد مگر این که درمانی برایش پیدا شود. او هم مجبور است با تمام قوا به دنبال درمان باشد، چرا که تمام امیدش به همان است.»

من از عبارت «همانی‌ام که هستم» استفاده کردم تا به آگاهی ناب خود هستی و وجودیت اشاره کنم که در نگاه اول، برای من شبیه چیزی کاملاً عرفانی یا ماورایی بود: «من هوشیاری هستی خودم هستم» این جمله مرا به یاد کتیبه‌ی مشهوری در مقبره‌ی اوراکل دلفی انداخت: خودت را بشناس. این نکته به یکی از اصول زندگی من تبدیل شد. کم‌کم کاملاً شیفته‌ی پیگیری خودشناسی از طریق مراقبه و دیگر تمرین‌های فکری شدم.

بعدها فهمیدم متنی که سال‌ها همراه پدرم بوده، نقش مهمی در مناسک مذهبی یک فصل ماسونی به نام «کمان شاهانه» بازی می‌کند. در مراسم عضویت، از داوطلب می‌پرسند: «آیا یک ماسون کمان شاهانه هستی؟» و او جواب می‌دهد: «من، همانی‌ام که، هستم.» فراماسونری تاریخچه‌ای طولانی در اسکاتلند دارد و با دست‌کم چهار قرن قدمت، ریشه‌های عمیقی در شهر ایر دارد. پدرم و بسیاری از دوستانش اعضای لژ محلی فراماسون‌ها بودند. بیش‌تر فراماسون‌ها مسیحی‌اند، ولی آن‌ها از زبان‌هایی استفاده می‌کنند که وابسته به کلیسا نیستند و خدا را معمار بزرگ دنیا می‌خوانند. بر اساس افسانه‌ای که در بعضی متون‌شان آمده، مجموعه‌ای از آموزه‌های

روحانی دارند که از سازندگان معبد سلطان سلیمان گرفته شده است. فیثاغورث آن‌ها را به غرب آورده و افلاطون و اقلیدس آن را بیش از پیش نشر دادند. گفته شده لژهای ماسونی قرون وسطی، این معرفت باستانی را قرن به قرن منتقل کرده‌اند. آن‌ها از مناسک محرمانه، نمادهای هندسی مثل مربع و قطب‌نما استفاده کردند تا آموزه‌های معنوی خود را منتقل کنند. به‌علاوه فراماسونری چهار فضیلت اصلی فلسفه‌ی یونان را مقدس می‌داند که از نظر نمادین با چهار گوشه‌ی لژ تطابق دارند: دوراندیشی، عدالت، پایداری و میانه‌روی (اگر کلمات امروزی‌تر را ترجیح می‌دهید می‌توان آن‌ها را معرفت، عدالت، رشادت و اعتدال نامید). پدرم این آموزه‌های اخلاقی را جدی می‌گرفت و آن‌ها چنان به شخصیتش شکل دادند که تأثیر ماندگاری نیز روی من گذاشت. فراماسونری همان فلسفه‌ی استادانه‌ای نبود که در گوشه‌های خلوت دانشگاه‌ها تدریس می‌شد. دست کم برای پیروان صادقی مثل پدرم بلکه چیزی بود که از ادراک قدیمی‌تر فلسفه‌ی غربی مشتق شده و یک روش زندگی معنوی بود.

معلوم شد سنم به اندازه‌ای نیست که بتوانم فراماسون شوم. در هر حال در شهر آبرویم هم رفته بود و آن‌ها مرا برای پیوستن به لژ دعوت نمی‌کردند. پس با تحصیلات اندکی که داشتم، در حد توانم شروع به خواندن فلسفه و مذهب کردم. به نظرم آن زمان حتی قادر نبودم دقیقاً بگویم دنبال چه چیزی می‌گردم، فقط می‌خواستم علاقه‌ام به فلسفه، مراقب و روان‌درمانی را با هم ترکیب کنم. من به راهنمایی عقلانی‌تر و فلسفی‌تر برای زندگی نیاز داشتم، ولی ظاهراً هیچ چیزی پاسخگوی این نیاز من نبود. بعد بخت با من یار شد و با سقراط آشنا شدم.

من مجموعه‌ی متون عرفانی باستانی را مطالعه می‌کردم که در نجع حمادی مصر کشف شده و متأثر از فلسفه‌ی یونان بودند. این کار باعث شد شروع به خواندن مکالمه‌های افلاطون کنم که در آن‌ها سقراط، فیلسوف برتر یونانی را توصیف می‌کرد

و عمیق‌ترین ارزش‌های دوستان و دیگر هم‌کلامان او را زیر سؤال می‌برد. او قصد داشت روی فضایل اساسی فلسفه‌ی یونان تمرکز کند که بعدها فراماسون‌ها از آن بهره بردند. سقراط کتابی درباره‌ی فلسفه ننوشت و ما تنها از طریق آثار دیگران مطالبی راجع به او می‌دانیم، به‌خصوص مکالمه‌هایی که توسط دو شاگرد معروفش یعنی افلاطون و گزنفون نوشته شده‌اند. بر اساس افسانه‌ها، سقراط نخستین کسی بود که با استفاده از روش فلسفی، سوالات اخلاقی مطرح کرد. به‌ویژه او می‌خواست به بقیه کمک کند تا عاقلانه و مطابق با خرد زندگی کنند. برای سقراط، فلسفه تنها یک راهنمای روحانی نبود، بلکه آن را نوعی روان‌درمانی نیز می‌دانست. به گفته‌ی خودش، فلسفه می‌تواند کمک‌مان کند بر ترس از مرگ مسلط شویم، شخصیت خود را بهبود ببخشیم و حتی به حس واقعی موفقیت و رضایت برسیم.

مکالمات سقراط معمولاً ناتمام هستند. سقراط اصرار داشت که او هیچ چیزی راجع به مسایل قطعی نمی‌داند. ما این پدیده را «جاهل سقراطی» می‌نامیم که بعدها الهام‌بخش عرفی تحت عنوان شکاک‌ی یونانی شد. با وجود این ظاهراً سقراط آموزه‌های مثبتی درباره‌ی بهترین راه زندگی، برای شاگردانش داشته است. اساس این مطلب در متن معروف دفاعیه افلاطون آمده است. اتهامات ساختگی بی‌ایمانی و تباهی جوانان به سقراط زده می‌شود که سرانجام به اعدام او منجر می‌شوند. اما او مثل دیگران به عذرخواهی یا طلب رحم و نمایش دادن همسر و فرزندان گریانش در مقابل هیأت منصفه روی نمی‌آورد. فقط با زیر سؤال بردن مدعیان و صحبت با هیأت منصفه درباره‌ی اخلاقیات، همچنان فلسفه‌ی خود را ادامه می‌دهد. در این زمان، او با بیانی ساده توضیح می‌دهد که فیلسوف بودن برایش به چه معناست:

«من کاری نمی‌کنم جز تشویق جوانان و سالمندان به این که جسم یا ثروت خود را در اولویت قرار ندهند یا این مسایل را از نظر اهمیت، هم‌رده‌ی وضعیت روح خود ندانند، یعنی همان چیزی که به شما می‌گویم: ثروت فضیلتی برای‌تان به همراه نمی‌آورد بلکه این فضیلت است که شما را ثروتمند می‌سازد و تمام خوبی‌ها را به انسان می‌بخشد، چه از نظر فردی و چه از نظر جمعی.»

سقراط این چنین زندگی کرد و شاگردانش نیز در پی تقلید از این الگو بودند. ما باید خرد و فضیلت را مهم‌تر از هر چیز دیگری بدانیم. بنابراین از نظر سقراط، فیلسوف کسی است که مطابق با این ارزش‌ها زندگی می‌کند: کسی که عملاً و به معنای واقعی کلمه عاشق خرد و معرفت است.

حالا که به گذشته نگاه می‌کنم، می‌فهمم من به سقراط و دیگر فیلسوفان باستانی روی آوردم تا فلسفه‌ی زندگی را پیدا کنم، مثل چیزی که پدرم در فراماسون یافت. ولی همان طور که پیش‌تر گفتم، مکالمات باقیمانده، معمولاً شیوه‌ی زیر سؤال بردن سقراط را نشان می‌دهند و گزارش دقیق و کاربردی از هنر زندگی خردمندانه‌ی سقراطی در اختیار ما قرار نمی‌دهند.

اگرچه فیلسوفان باستان پاسخ‌های کاربردی مدنظرم را به من ندادند، ولی الهام‌بخش من برای مطالعات بیش‌تر شدند. همچنین این هدف نوظهور کم‌کم کرد تا مسیر زندگی‌ام را دوباره پیدا کنم: دیگر خودم را در درِدرس نینداختم و برای تحصیل در رشته‌ی فلسفه در دانشگاه شهر آبردین ثبت‌نام کردم. ولی متوجه مشکلی شدم. چگونگی پرداختن به موضوع، زیادی دانشگاهی و نظری بود. هرچه زمان بیش‌تری را در زیرزمین کتابخانه می‌گذراندم و غرق در کتاب‌ها می‌شدم، انگار از مفهوم مدنظر سقراط از فلسفه به عنوان روش زندگی، عامل بهبود شخصیت و شکوفایی، دور‌تر می‌شدم. اگر فیلسوفان باستان جنگجویان حقیقی ذهن بودند، همتایان معاصرشان

بیش تر به کتابداران ذهن شباهت داشتند و به جمع‌آوری و سازماندهی افکار بیش تر علاقه‌مند بودند تا استفاده از فلسفه در زندگی روزمره به عنوان اقدامی روان‌شناختی. پس از فارغ‌التحصیلی، شروع به مطالعه و آموزش در حوزه‌ی روان‌درمانی کردم، چون ظاهراً کمک به دیگران، مرا در مسیر خودسازی قرار می‌داد و می‌توانستم با مطالعاتم در حوزه‌ی فلسفه ارتباط برقرار کنم. زمان تحول در حوزه‌ی درمان فرا رسیده بود: رویکردهای روان‌تحلیلی فروید و یونگ تدریجاً جای خود را به رفتاردرمانی شناختی (سی‌بی‌تی) می‌دادند که از آن زمان تاکنون، به شکل غالب روان‌درمانی مبتنی بر شواهد تبدیل شده‌اند. سی‌بی‌تی به فلسفه‌ی مدنظر من نزدیک‌تر بود، چون فرد را تشویق می‌کرد برای هیجانات خود دلیل بیاورد. اما معمولاً چند ماه این کار را می‌کنیم و بعد کنارش می‌گذاریم. قطعاً هدف این کار، ارائه‌ی روشی کامل برای زندگی نیست. درمان مدرن الزاماً از نظر وسعت، اثر بخشی و هزینه‌ی زندگی سقراطی و باستانی است. امروز بیش تر ما به دنبال راه‌حلی سریع برای مشکلات سلامت روان خود هستیم. با این حال، وقتی کار روان‌درمانی را آغاز کردم، برایم معجزه‌آسا بیش تر بیماری‌رانی که از اضطراب یا افسردگی رنج می‌بردند، باید می‌فهمیدند به خاطر ارزش‌های اساسی زندگی‌شان، پریشان هستند. همه می‌دانیم زمانی که قویاً معتقدیم اتفاق خیلی بدی افتاده، معمولاً ناراحت می‌شویم. به همین صورت گاهی نیز معتقدیم چیزی بسیار خوب و مطلوب است و اگر مورد تهدید واقع شود مضطرب می‌شویم. اگر آن را از دست داده باشیم غمگین می‌شویم. فرض کنید باور دارید نظرات منفی دیگران درباره‌ی شما، ارزش ناراحتی‌تان را دارند و خیلی بد است دیگران از شما خوش‌شان نمی‌آید و واقعاً مهم است که تأییدشان را به دست آورید. در این صورت دچار اضطراب

۱. Psychoanalysis این کلمه در زبان فارسی به «روانکاوی» مشهور است، اما همان طور که از واژه‌ی اصلی برمی‌آید، مراد فروید تحلیل روان بوده است، نه کاویدن به معنای جست‌وجوی آن.

اجتماعی می‌شود. حتی کسانی که از اختلال اضطراب اجتماعی شدید (فوبیای اجتماعی) رنج می‌برند، وقتی با کودکان یا دوستان صمیمی خود درباره‌ی مسایل بی‌اهمیت صحبت می‌کنند، حس می‌کنند عادی هستند. البته چند استثنا هم وجود دارد. با این حال گاهی باید با افرادی بسیار مهم درباره‌ی موضوعات بسیار مهم (از نظر خودشان) صحبت کنند. در این شرایط به‌شدت اضطراب می‌گیرند. اگر در مقابل، جهان‌بینی بنیادین شما بگوید نظر بقیه درباره جایگاه‌تان اهمیت چندانی ندارد، به این نتیجه می‌رسید نباید دچار اضطراب اجتماعی شوید.

به نظر من هرکس بتواند به سراغ مجموعه‌ی سالم‌تر و منطقی‌تری از ارزش‌های اساسی برود و بیش از پیش نسبت به چیزهایی بی‌تفاوت باشد که در زندگی دغدغه‌ی بیش‌تر ما هستند، می‌تواند انعطاف هیجانی بیش‌تری داشته باشد. نمی‌دانستم چگونه می‌توان فلسفه و ارزش‌های سقراط را با چیزی شبیه ابزارهای درمانی رفتاردرمانی شناختی ترکیب کرد. اما در دورانی که مشغول آموزش در رشته‌ی مشاوره و روان‌درمانی بودم، همه چیز برایم تغییر کرد، چون رواق‌گرایی را کشف کردم.

زمانی که با آثار محقق فرانسوی، پیر هادو از جمله «فلسفه‌ی باستان چیست؟» (۱۹۹۸) و «فلسفه به مثابه روش زندگی» (۲۰۰۴) آشنا شدم، سریع ارزش بالقوه‌ی فلسفه‌ی رواقی برایم نمایان شد. همان‌طور که عنوان کتاب دوم نشان می‌دهد، هادو عمیقاً به کاوش در این تفکر می‌پردازد که فیلسوفان غربی باستان در حقیقت به فلسفه به عنوان روش زندگی نگاه می‌کردند. من با گنجینه‌ی ارزشمندی از اقدامات معنوی مواجه شدم که در ادبیات یونان و فلسفه‌ی روم گنجانده شده بود. آشکارا هدف‌شان کمک به انسان‌ها بود تا بتوانند بر رنج‌های هیجانی مسلط شوند و به شخصیت خود قدرت ببخشند. هادو کشف کرد که در مکاتب فلسفی عصر هلنیستی^۱ یعنی چند نسل

پس از مرگ سقراط، تمرین‌های فکری بسیار رایج بودند. به خصوص مکتب رواقی بر جنبه‌ی عملی فلسفه‌ی سقراطی تمرکز کرد، آن هم نه تنها از طریق رشد و توسعه‌ی فضایی چون تأدیب نفس و رشادت (چیزی که شاید آن را انعطاف هیجانی بنامیم) بلکه به طور مکرر از تمرین‌های روان‌شناختی نیز کمک می‌گرفت.

ولی چیزی مرا درگیر خودش کرد. هادو این اقدامات فلسفی را با تمرین‌های معنوی مسیحیت اولیه مقایسه می‌کرد. به عنوان یک روان‌درمانگر، سریع متوجه شدم بیش‌تر تمرین‌های فلسفی یا معنوی مدنظر او را می‌توان با تمرین‌های روان‌شناختی موجود در روان‌درمانی مدرن مقایسه کرد. خیلی زود دریافتم رواق‌گرایی در حقیقت مکتب فلسفه‌ی غرب باستان همراه با صریح‌ترین گرایش درمانی و بزرگ‌ترین تسلیحات یا جعبه ابزار تکنیک‌های روان‌شناسی در دسترس است. پس از یک دهه بررسی کتب فلسفه، متوجه شدم تمام مکتب‌های اشتباهی را می‌گشتم. «سنگی که از سوی سازندگان طرد شد، به بنیاد کار تبدیل شد» (مزامیر - ۱۱۸)^۱

من شروع به کاوش نوشته‌های مرتبط با رواق‌گرایی کردم. متوجه شدم در میان شکل‌های مختلف روان‌درمانی مدرن، رفتاردرمانی عقلانی - هیجانی (آرای‌بی‌تی)^۲ بیش از همه به رواق‌گرایی شبیه است. رفتاردرمانی عقلانی - هیجانی پیش‌ماده‌ی اصلی رفتاردرمانی شناختی است و نخستین بار، آلبرت ایلس در دهه‌ی پنجاه میلادی آن را مطرح کرد. ایلس و آرون تی. بک (دیگر پیشگام اصلی رفتاردرمانی شناختی) فلسفه‌ی رواقی را الهام‌بخش رویکردهای خود می‌دانستند. مثلاً بک و همکاران در کتاب درمان شناختی افسردگی نوشته‌اند: «ریشه‌های فلسفی درمان شناختی را می‌توان در میان کارهای فیلسوفان رواقی یافت.»

۱. مزامیر یا زیور داوود یکی از بخش‌های تورات است شامل ۱۵۰ مزمور در قالب پنج مجموعه یا کتاب قسمت هائی از مزامیر به همراه برخی از متون دیگر نمازهای سه‌گانه یهودیان را تشکیل می‌دهند

2. rational emotive behavior therapy (REBT).

درواقع رفتاردرمانی شناختی و فلسفه‌ی رواقی، فرضیات بنیادین روان‌شناختی مشترکی دارند، به ویژه نظریه‌ی شناختی هیجانات که می‌گوید هیجانات ما عمدتاً عقایدمان را مشخص می‌کنند. مثلاً بر اساس گفته‌ی بک، اضطراب تا حد زیادی از این عقیده مرکب می‌شود که قرار است اتفاق بدی بیفتد. به‌علاوه بر اساس فرضیات مشترک رواق‌گرایی و سی‌بی‌تی، هر دو به این نتیجه می‌رسند که کدام تکنیک‌های روان‌شناختی می‌توانند به افراد درگیر با اضطراب، خشم، افسردگی و دیگر مشکلات کمک کنند. یکی از تکنیک‌های رواقی به شکلی خاص توجهم را جلب کرد. در روان‌درمانی مدرن یا کتاب‌های خودیاری، اشاره‌ی کمی به چیزی شبیه «تما از بالا» (به گفته‌ی هادو) شده است. اگرچه در منابع باستانی به‌خوبی درباره‌ی آن صحبت شده است. این مفهوم می‌گوید وقایع را طوری تصور کنید گویی از بالا نگاه‌شان می‌کنید، گویی از دید خدایان بالای کوه المپ به آن‌ها نظر می‌افکنید. گسترش چشم‌انداز، اغلب منجر به متانت هیجانی می‌شود. من این کار را تمرین کردم و مثل هادو متوجه شدم در قالب یک بصیرت، نقطه‌ی تلاقی مضامین فلسفه‌ی باستان را نشان می‌دهد. همچنین دریافتم به‌راحتی می‌توان آن را به متن مراقبه‌ی هدایت‌شده تبدیل کرد.

حالا من به روان‌درمانگران آموزش می‌دادم و در کنفرانس‌ها صحبت می‌کردم. پس می‌توانستم از طریق تجربه‌ی خودم، درمانگران مجرب و کارآموزان را کاملاً هدایت کنم. زمانی که فهمیدم آن‌ها سریعاً راهنمایی مرا می‌پذیرند و این رویکرد به تمرین‌های محبوب‌شان تبدیل می‌شود، واقعاً غافلگیر شدم. آن‌ها می‌گفتند حالا می‌توانند به شکلی استثنایی آرامش خود را حفظ کنند و در عین حال با چشم‌اندازی مجزا درباره‌ی موقعیت خود در زندگی بیندیشند. بعد از آن، من کم‌کم از طریق صفحه‌ی شخصی‌ام منابعم را در اختیار بقیه گذاشتم.

در آمریکا، رایان هالیدی که یک بازاریاب و کارآفرین بود، در کتاب‌های «مانع شما

راه شماسست» و «رواق گرایى روزانه» به رواق گرایى پرداخت.

در بریتانیا، تصویر گر و ستاره‌ی مشهور تلویزیونی، دَرِن براون، کتابی به نام «شاد» منتشر کرد که در نگارش آن، از رواق گرایى الهام گرفته بود. این نویسنده‌ها، مخاطباتی فراتر از حوزه‌ی دانشگاه پیدا کردند و آن‌ها را با رواق گرایى به عنوان شکلی از خودیاری و فلسفه‌ی زندگی آشنا کردند. شک‌گرای علمی و استاد فلسفه، ماسیمو پیلوچی، در سال ۲۰۱۷ کتاب «چگونه رواقی باشیم» را منتشر کرد. در همان سال، سیاستمدار جمهوری خواه، پَت مک‌گیان کتاب «رواق گرایى و خانه‌ی ملت» را منتشر کرد. در ارتش نیز سرهنگ توماس جَرِت، در بخشی از آموزش مقاومت رزمندگان از رواق گرایى استفاده کرد. مربی سابق تیم نیواگلند پَتِریوتس و مدیر اجرایی ان‌اف‌ال، مایکل لومباردی آن را پذیرفت و این فلسفه، کم‌کم بیرون پیش‌تر و بیش‌تری در دنیای ورزش پیدا کرد. به‌وضوح رواق گرایى دوباره محبوب می‌شد و این، تنها مشتی از خروار بود. انجمن‌های آنلاین رواق گرایى شکوفا شدند و صدها هزار نفر در فضای مجازی، جذب آن شدند.

داستان رواق گرایى

چند سال پیش یعنی زمانی که دخترم پایى چهار ساله بود، از من خواست برایش قصه بگویم. من با داستان‌های کودکانه آشنا نبودم پس چیزی را برایش تعریف کردم که در آن لحظه به ذهنم رسید: افسانه‌های یونانی، داستان‌هایی درباره‌ی قهرمانان و فلاسفه. و یکی از داستان‌های مورد علاقه‌ی پایى درباره‌ی ژنرال یونانی، گزنفون بود. یک شب دیروقت بود که گزنفون جوان از میان کوچه‌ای بین دو ساختمان نزدیک بازار آتن می‌گذشت. ناگهان غریبه‌ای مرموز که در میان سایه‌ها مخفی شده بود، با عصایی چوبی جلو گزنفون را گرفت. صدایی از دل تاریکی گفت: «می‌دانی اگر کسی بخواهد وسیله بخرد، باید کجا برود؟» گزنفون جواب داد که آن‌ها درست کنار

آگورا یا بهترین بازار دنیا هستند. می‌توانید از آن‌جا هرچه دل‌تان می‌خواهد بخرید: جواهرات، غذا، لباس و غیره. غریبه یک لحظه مکث کرد و بعد پرسید: «پس آدم کجا می‌تواند یاد بگیرد انسان خوبی باشد؟» گزنفون مات و مبهوت ماند. پاسخ او را نمی‌دانست. پس غریبه‌ی مرموز عصایش را پایین آورد، از دل سایه‌ها بیرون آمد و گفت نامش سقراط است. سقراط گفت هر دو باید تلاش کنند و بفهمند چه‌طور می‌توان انسان خوبی شد، چون این موضوع قطعاً مهم‌تر از دانستن آدرس جایی است که همه جور کالایی در آن فروخته می‌شود. پس گزنفون همراه سقراط رفت و به یکی از نزدیک‌ترین دوستان و پیروانش تبدیل شد.

من به پایی گفتم بیش‌تر آدم‌ها معتقدند چیزهای خوب زیادی مثل غذای خوب، لباس، خانه، پول و غیره و چیزهای بد زیادی در دنیا وجود دارد. ولی سقراط گفت شاید همه اشتباه می‌کنیم. او در این فکر بود که شاید تنها یک چیز خوب وجود دارد و آن در وجودمان است. شاید چیزی شبیه حکمت یا شجاعت. در کمال تعجب، پایی لحظه‌ای فکر کرد، سرش را تکان داد و گفت: «من درست نیستم بابا!»

با این حرف، لبخندی روی صورتم نشست. بعد از دیگری گفت: «دوباره اون قصه رو برام تعریف کن.» چون می‌خواست باز هم به آن فکر کند. پایی از من پرسید سقراط چگونه این قدر عاقل شد و من هم راز فرزانیگی او را به دخترم گفتم. او سؤالات زیادی درباره‌ی مهم‌ترین مسایل زندگی می‌کرد و بعد با دقت به پاسخ‌ها گوش می‌داد. پس من همچنان قصه می‌گفتم و پایی همچنان سؤالات زیادی می‌کرد. فهمیدم این حکایات کوچک درباره‌ی سقراط، نه تنها برایش آموزنده بودند بلکه تشویقش می‌کردند به خاطر خودش به این فکر کند که زندگی عاقلانه یعنی چه.

یک روز پایی از من خواست داستان‌هایی را برایش بنویسم. من هم پذیرفتم. آن‌ها را طولانی‌تر کردم و به جزئیات بیش‌تری پرداختم. بعد دوباره آن‌ها را برای دخترم

خواندم. بعضی از داستان‌ها را در وبلاگم گذاشتم. گفتن این داستان‌ها برای پای و بحث راجع به آن‌ها، باعث شد بفهمم از جهات بسیاری این کار رویکرد بهتری برای آموزش فلسفه به عنوان روش زندگی است. این کار به ما اجازه داد فلاسفه‌ی معروف را در نظر بگیریم و ببینیم الگوهای خوبی هستند یا خیر. این فکر به ذهنم رسید کتابی بنویسم و با داستان‌هایی واقعی درباره‌ی فیلسوفان باستان، اصول رواقی را آموزش دهم. شاید چنین کتابی نه تنها به دختر کوچکم بلکه به دیگران نیز کمک کند.

در قدم بعدی از خودم پرسیدم بهترین الگوی رواقی چه کسی است. کسی که بتوانم داستان‌هایش را تعریف کنم و با کمکش به فلسفه کالبد و زندگی ببخشم. جواب روشن این سؤال، مارکوس اورلیوس بود. ما اطلاعات خیلی کمی راجع به زندگی بیش‌تر فلاسفه‌ی باستان داریم، ولی مارکوس یک امپراتور رومی بود و شواهد خیلی بیش‌تری از زندگی و شخصیتش در دست است.

در یکی از محدود متون رواقی به جا مانده از یادداشت‌های شخصی او خطاب به خودش، درباره‌ی ممارست‌های فکری‌اش نوشته که امروزه آن را تحت عنوان مراقبه‌ها می‌شناسیم. مارکوس مراقبه‌ها را با فصلی آغاز می‌کند که با سبکی کاملاً متفاوت نسبت به بقیه‌ی کتاب نوشته شده: فهرستی از فضایل و خصایل مورد تحسینش در شخصیت اعضای خانواده و آموزگارش. در این بخش او نام شانزده نفر را می‌آورد. به نظر می‌رسد بر این باور بوده که بهترین راه شروع مطالعه‌ی فلسفه‌ی رواقی، بررسی زندگی الگوهای بافضیلت است. به نظر من باید همان گونه که مارکوس به زندگی استادان رواقی خود نظر انداخت، ما نیز زندگی‌اش را به عنوان الگوی رواق‌گرایی بررسی کنیم.

تمام فصل‌های پیش رو بر اساس خوانشی دقیق از تاریخ تنظیم شده‌اند. من جذب حوزه‌ی وسیعی از منابع شدم، ولی عمدتاً از گزارش‌های تاریخی روم نوشته‌ی

دیون کاسیوس، هرودین و کتاب «تاریخ قیصرها»^۱ و نیز نوشته‌های خود مارکوس در مراقبه‌ها، اطلاعاتی درباره‌ی زندگی و شخصیت او کسب کردم. گاهی جزئیاتی کوچک یا مکالمه‌هایی به متن افزودم تا به داستان جان بیخشم، ولی بر اساس شواهد متنوع، به نظرم وقایع زندگی مارکوس به همین شکل آشکار شدند.

فصل آخر این کتاب به سبکی متفاوت نوشته شده و همانند یک مراقبه‌ی تعلیمی است. این فصل به شدت منطبق بر ایده‌هایی است که در مراقبه‌های مارکوس اورلیوس آمده، اگرچه من جملات او را تفسیر کرده‌ام تا به گزارشی طولانی تبدیل شوند و به‌عمد منجر به تصورات ذهنی و تجربه‌ی فکری بسیطی شود. همچنین چند نقل قول و ایده در آن گنجاندم که از دیگر نویسندگان رواقی گرفته شده‌اند. آن فصل را به شکل یک مونولوگ درونی یا فانتزی درآوردم، چون حس کردم روش خوبی برای ارائه‌ی تفکر رواقی راجع به مرگ و نماز بالا است.

هدف این کتاب، کمک به شماست تا بتوانید مارکوس را دنبال کنید و به قدرت رواقی ذهن و درنهایت حس عمیق تری از موفقیت و رضایت برسید. درخواهید یافت که خیلی جاها من رواق‌گرایی را با عناصر رفتاردرمانی شناختی ترکیب کرده‌ام. همان طور که دیدیم، این کار غیرعادی نیست، چون رفتاردرمانی شناختی از رواق‌گرایی الهام گرفته و مسایل بنیادین مشترکی دارند. پس متوجه خواهید شد که من به ایده‌های درمانی مدرنی مثل «فاصله‌گذاری شناختی»^۲ می‌پردازم که به معنای توانایی

۱. Historia Augusta تاریخ قیصرها کتابی است که در اواخر دوران باستان، حوالی سال‌های ۳۰۰ یا ۴۰۰ میلادی به زبان لاتین نوشته شده و شامل مجموعه‌ای از زندگی‌نامه‌های سی تن از قیصرهای روم است. پژوهش‌های جدید درباره‌ی این کتاب، اطلاعات موجود در آن را با تردید مواجه کرده و نشان می‌دهد که زندگی‌نامه‌ها با جنبه‌های داستان‌پردازانه و خیالی نیز مخلوط شده‌اند با این حال هنوز هم این کتاب، منبع مهمی برای دوران قیصرهای روم است و همان طور که در طول کتاب خواهیم دید دونالد رابرتسون نیز چند بار به آن رجوع می‌کند.

تشخیص افکار خود از واقعیت بیرونی است. یا به «تحلیل عملکردی» اشاره می‌کنم که به معنای ارزیابی عواقب کارهای متفاوت است. رفتاردرمانی شناختی، درمانی کوتاه‌مدت و رویکردی اصلاحی برای مشکلات سلامت روان، نظیر اضطراب و افسردگی است. همه می‌دانند پیشگیری بهتر از درمان است. هدف تکنیک‌ها و مفاهیم سی‌بی‌تی، مقاوم‌سازی و کاهش خطر مشکلات هیجانی جدید در آینده است. اما من معتقدم ترکیب فلسفه‌ی رواقی و رفتاردرمانی شناختی برای بسیاری افراد مناسب‌تر باشد و بتوان آن را رویکرد طولانی‌مدت پیشگیرانه‌ای در نظر گرفت. وقتی به عنوان فلسفه‌ی زندگی به آن بنگریم و روزانه به دستوراتش عمل کنیم، این فرصت را خواهیم داشت که استقامت هیجانی، قدرت شخصیت و تمامیت اخلاقی بیش‌تری یاد بگیریم. این کتاب درباره‌ی همین موضوعات است.

فلسفه‌ی رواقی به شما می‌آموزد که چگونه هدفی در زندگی پیدا کنید، با نامالیقات مواجه شوید، خشم درون خود را مغلوب کنید، خواسته‌های‌تان را تعدیل کنید، منابع سالم شادی را پیدا کنید، با شکیبایی و وقار، درد و بیماری را تاب بیاورید، در مقابل اضطراب شجاع باشید، با فقدان کنار بیایید و حتی با فناپذیری خود مواجه شوید و در عین حال همچون سقراط آرامش خود را حفظ کنید. مارکوس اورلیوس در دوران حکومتش بر روم، با چالش‌های عظیمی روبه‌رو شد. مراقبه‌ها پنجره‌ای به روح او می‌گشاید تا ببینیم چگونه خود را در این مسیر هدایت کرد. من شما خوانندگان را دعوت می‌کنم این کتاب را به شیوه‌ای خاص بخوانید. خود را جای مارکوس بگذارید و از دید فلسفی او به زندگی نگاه کنید. ببینیم می‌توانیم در این مسیر او را همراهی کنیم. مسیری که در آن، روز به روز خود را دگرگون کرد و به معنای واقعی کلمه، یک رواقی شد. شاید درنهایت، افراد بیش‌تری بتوانند معرفت رواق‌گرایی را در مقابل

چالش‌های واقعی و مشکلات روزمره‌ی زندگی مدرن به کار ببرند. اما این تغییر خودبه‌خود رخ نمی‌دهد. بلکه تنها زمانی به دست می‌آید که همین حالا قاطعانه تصمیم بگیرید این ایده‌ها را به کار ببندید. همان طور که مارکوس به خودش می‌گوید: وقت بیش‌تری هدر نده تا در این باره صحبت کنی که یک انسان خوب باید چگونه باشد، بلکه چنین انسانی باش.