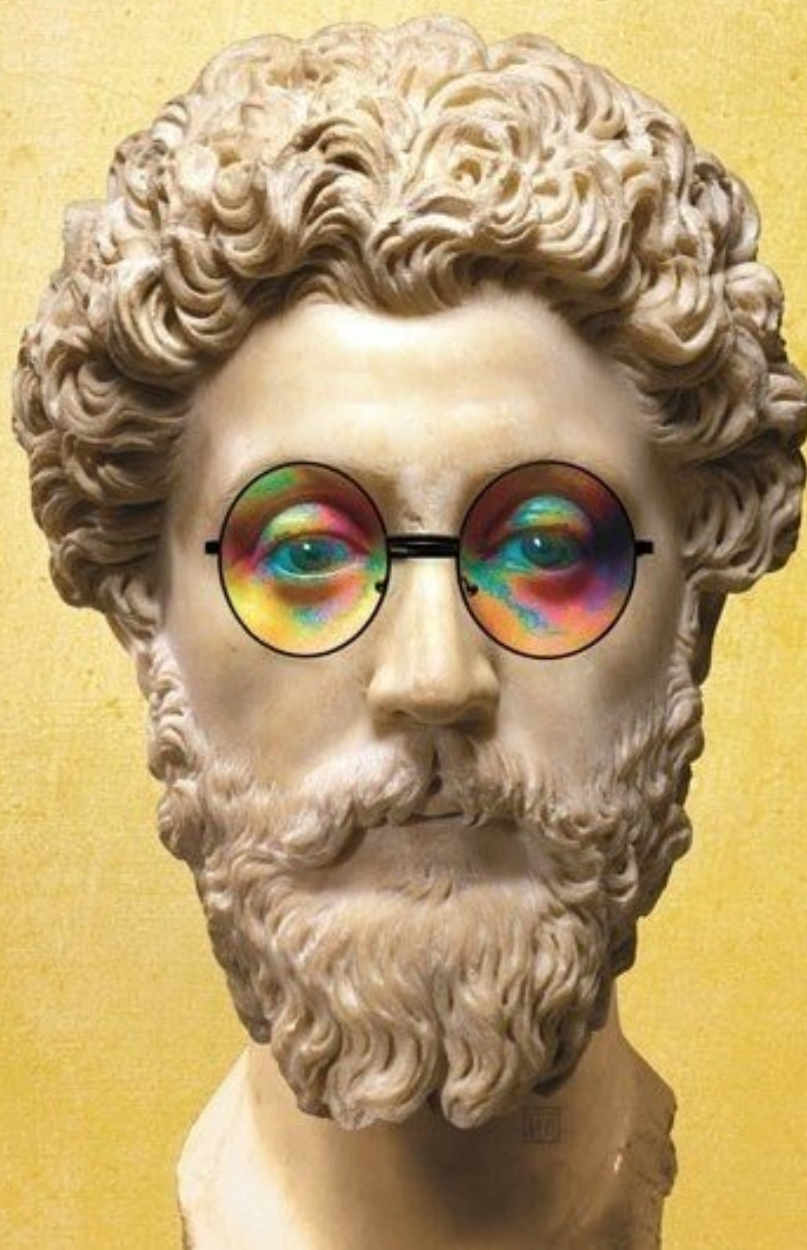


دونالد رابرتسون
ترجمه‌ی محدثه احمدی

چگونه مثل امپراتور روم فکر کنیم

راهنمایی شفاف برای افرادی که
با سختی‌های روزگار مواجهند
به دنبال آرامش هستند و می‌خواهند برتر باشند



چگونه مثل امپراتور روم رفتار کنیم

فلسفہی رواقی مارکوس اورلیوس

دونالد رابرٹسون

مترجم: محدثہ احمدی



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
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 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
 ردیابی کنگره: B۵۸۳
 ردیابی دیویی: ۱۸۸
 شماره کتابشناسی ملی: ۷۷۷۳۳۱

مقدمه

وقتی سیزده ساله بودم، پدرم مُرد. او در پنجاه سالگی به سرطان ریه مبتلا شد. یک سال بستری و ناتوان بود تا این‌که در نهایت درگذشت. مرد خاکی و نجیبی بود و مرا تشویق می‌کرد عمیق‌تر 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 می‌ماندم، با پلیس محلی موش و گربه بازی می‌کردم، یواشکی وارد خانه‌ها می‌شدم و منتظر می‌ماندم تا پلیس سر برسد. بعد به سمت باغچه‌ها می‌دویدم و از روی پرچین‌ها و نرده‌ها می‌پریدم و فرار می‌کردم. همیشه در دردسر می‌افتادم. یا کلاس‌های مدرسه را می‌پیچاندم و با معلم‌ها بحث می‌کردم یا با هم‌کلاسی‌هایم دعوا می‌کردم. به محض این‌که شانزده ساله شدم، به دفتر مدرسه خوانده شدم و دو گزینه پیش رویم قرار گرفت: یا داوطلبانه مدرسه را ترک کنم یا اخراج می‌کنند. پس ترک تحصیل کردم و متعاقباً در ویژه برنامه‌ی بچه‌های مشکل‌دار شرکت کردم. حس کردم به سرعت دارم کنترل تمام زندگی‌ام را از دست می‌دهم. مدرسه و خدمات اجتماعی به من برچسب معیوب زده بودند. پس واقعاً دلیلی نداشت خلافت را به آن‌ها ثابت کنم.

هر روز عصر پدرم از سر کار به خانه می‌آمد، او در محل ساخت‌وساز، راننده‌ی ماشین حفاری بود. خسته و با دستانی کثیف و چرب روی صندلی می‌افتاد. حقوق خوبی نمی‌گرفت و جیبش خالی بود، ولی هیچ وقت شکایت نمی‌کرد. وقتی مرد جوانی بود، بهترین دوستش درگذشت و در کمال تعجب، وصیت کرد مزرعه‌اش به پدرم برسد. ولی بابا نپذیرفت و زمین را به اعضای خانواده‌ی آن مرد برگرداند. همیشه می‌گفت: «پول خوشبختی نمی‌آره.» واقعاً هم به حرفش ایمان داشت. او به من نشان داد در زندگی چیزهای

مهم‌تری هم وجود دارد و ثروت واقعی زمانی به دست می‌آید که از داشته‌های خود راضی باشید، نه این‌که آرزوی بیش‌تر و بیش‌تر 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 می‌لرزیدند، ولی نمی‌دانم چرا. داخل کیف فقط یک تکه کاغذ خیلی رنگ و رو رفته بود. معلوم شد بخشی از کتاب سفر خروج [۱] است: «و خداوند به موسی گفت من همان‌ام که هستم. و او گفت بدین‌سان باید به فرزندان اسرائیل بگویی تو بودی که مرا به سوی‌شان فرستادی.»

خیلی دلم می‌خواستم بفهمم آن جملات واقعاً چه مفهومی برای پدرم داشتند. سفر فلسفی من دقیقاً از همان لحظه آغاز شد، زمانی که سردرگم با تکه کاغذی در دستم آن‌جا 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 به‌شدت درگیرم کرده بودند. یادم است از مردن وحشت داشتم. شب‌ها روی تخت دراز می‌کشیدم، ولی نمی‌توانستم بخوابم. سعی می‌کردم 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 دریافتم در خطر بزرگی قرار دارم و خودم را مجبور کردم با تمام قوا به دنبال درمان بگردم، حال هرقدر این درمان نامطمئن باشد، درست مثل زمانی که مریض مبتلا به یک بیماری مهلک درمی‌یابد مرگ قطعاً او را با خود خواهد

برد مگر این‌که 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 (دست‌کم 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، مراقبه 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، سؤالات 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 «تجاهل سقراطی»^[۲] 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»^[۳]ی افلاطون آمده است. اتهامات ساختگی بی‌ایمانی و تباهی جوانان به سقراط زده می‌شود که در نهایت به اعدام او منجر می‌شوند. اما او همچون 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 این‌که 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 دردرس نینداختم و برای تحصیل در رشته‌ی فلسفه در دانشگاه شهر آبردین ثبت نام 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 بیش‌تر به کتابداران ذهن شباهت داشتند و به جمع‌آوری و سازماندهی افکار، بیش‌تر 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 روان‌تحلیلی‌گری [۴] فروید و یونگ تدریجاً جای خود را به رفتاردرمانی شناختی (سی‌بی‌تی) [۵] می‌دادند که از آن زمان تا کنون، 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، اثربخش‌تر از هنر زندگی سقراطی و باستانی است. امروز بیش‌تر ما به دنبال راه‌حلی سریع برای مشکلات سلامت روان خود هستیم. با این حال وقتی کار روان‌درمانی را آغاز کردم، برایم محرز شد بیش‌تر بیمارانی 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 اجتماعی می‌شوید. 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 درباره‌ی جایگاه‌تان اهمیت چندانی ندارد، به این نتیجه می‌رسید که 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. همان طور 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 در مکاتب فلسفی عصر هلنیستی [۶] 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 درحقیقت 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 مدت داشتم جای اشتباهی را می‌گشتم. «سنگی که از سوی سازندگان طرد شد، به بنیاد کار تبدیل شد.» (مزامیر - ۱۱۸) [۷]

من شروع به کاوش نوشته‌های مرتبط با رواق‌گرایی کردم. متوجه شدم در میان شکاها، مختلف‌ها، درمان‌ها، مدرن‌ها،

رفتاردرمانی عقلانی - هیجانی (آرای بی‌تی) [۸] بیش از همه به رواق‌گرایی شبیه است. رفتاردرمانی عقلانی - هیجانی پیش‌ماده‌ی اصلی رفتاردرمانی شناختی است و نخستین بار، آلبرت ایلیس در دهه‌ی ۵۰ میلادی آن را مطرح کرد. ایلیس 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.»

درواقع رفتاردرمانی شناختی و فلسفه‌ی رواقی، فرضیات بنیادین روان‌شناختی مشترکی دارند، به‌ویژه 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 «نما 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 مرکزی 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 شد، 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 شماست» و «رواق‌گرایی روزانه» به رواق‌گرایی پرداخت.

در بریتانیا، تصویرگر و ستاره‌ی مشهور تلویزیونی، دَرِن براون، کتابی به نام «شاد» منتشر کرد که در نگارش آن، از رواق‌گرایی الهام گرفته بود. این نویسندگان، مخاطبانی فراتر از حوزه‌ی دانشگاه پیدا کردند و آن‌ها را با رواق‌گرایی به عنوان شکلی از خودیاری و فلسفه‌ی زندگی آشنا کردند. شک‌گرای علمی و استاد فلسفه، ماسیمو پیلیوچی، در سال ۲۰۱۷ کتاب «چگونه رواقی باشیم» را منتشر کرد. در همان سال، سیاستمدار جمهوری‌خواه، پَت مک‌گیان کتاب «رواق‌گرایی و خانه‌ی ملت» را منتشر کرد. در ارتش نیز سرهنگ توماس جَرِت، در بخشی از آموزش مقاومت رزمندگان از رواق‌گرایی استفاده کرد. مربی سابق تیم نیوانگلند پَتِریوتس و مدیر اجرایی اِن‌اِف‌اِل، مایکل لومباردی آن را پذیرفت و این فلسفه، کم‌کم پیروان بیش‌تر و بیش‌تری در دنیای ورزش پیدا کرد.

به‌وضوح، رواق‌گرایی دوباره محبوب می‌شد و این، تنها مشتی از خروار بود. انجمن‌های آنلاین رواق‌گرایی شکوفا شدند و صدها هزار نفر در فضای مجازی، جذب آن شدند.

مطرح شدن داستان رواق‌گرایی

چند سال پیش یعنی زمانی که دخترم پاپی 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 پاپی 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 پاپی 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 می‌کنند. 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، پاپی لحظه‌ای فکر کرد، سرش را تکان داد و گفت: «این درست نیست بابا!»

با این حرف، لبخندی روی صورتم نشست. بعد چیز دیگری گفت: «دوباره اون قصه رو برام تعریف کن.» چون می‌خواست باز هم به آن فکر کند. پاپی از من پرسید سقراط چگونه این‌قدر عاقل شد و من هم راز فرزانی او را به دخترم گفتم. او سؤالات زیادی درباره‌ی مهم‌ترین مسایل زندگی می‌کرد و بعد بادقت به پاسخ‌ها گوش می‌داد. پس من همچنان قصه می‌گفتم و پاپی 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 پاپی از من خواست داستان‌هایم 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 پاپی 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 معدود 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 آموزگاران. 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 آموزگاران رواقی خود نظر انداخت، ما نیز زندگی‌اش را به عنوان الگوی فلسفه‌ی 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» [۹] 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 ببخشم، 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 به‌شدت منطبق بر ایده‌هایی است که در مراقبه‌های مارکوس اورلیوس آمده، اگرچه من جملات او را تفسیر کردم 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 گنجانده‌ام 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 نما از بالا است.

هدف این کتاب، کمک به شماست تا بتوانید مارکوس را

دنبال کنید و به قدرت رواقی ذهن و درنهایت حس عمیق‌تری 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» [۱۰] می‌پردازم که به معنای توانایی تشخیص افکار خود از واقعیت بیرونی است. یا به «تحلیل عملکردی» [۱۱] 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، مقاومت‌سازی 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 ناملایمات 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.

۱. امپراتور مرده

سال ۱۸۰ پس از میلاد مسیح. زمستان سخت و طولانی دیگری در مرزهای شمالی رو به پایان است. امپراتور روم، مارکوس اورلیوس در بستر مرگ در اردوگاه ارتشی خود در ویندوبانا (وین امروزی) دراز کشیده است. او شش روز پیش تب کرد و خیلی سریع علایم بیماری بدتر شد. بر پزشکان روشن است که او در نهایت تسلیم طاعون آنتونین عظیم شده است (احتمالاً چیزی شبیه آبله). چهارده سال است این بیماری در سراسر امپراتوری تاخت و تاز می‌کند. مارکوس حدوداً شصت سال دارد و از نظر جسمی نحیف است و تمام نشانه‌ها حاکی از آنند که احتمالاً بهبود پیدا نخواهد کرد. اما از نظر پزشکان و درباریان، به طرز عجیبی آرام و بی‌تفاوت به نظر می‌رسد. بیش‌تر طول عمرش، خود را برای این لحظه آماده می‌کرد. فلسفه‌ی رواقی به او آموخت مدام با آرامش و دیدی منطقی به فناپذیری خود فکر کند. بر اساس رواق‌گرایی، بفهمید چگونه می‌میرید تا برده نباشید.

مارکوس به‌سادگی این نگرش فلسفی را نسبت به مرگ کسب نکرد. مارکوس کودکی خردسال بود که پدرش درگذشت و او به پسر بچه‌ای غمگین تبدیل شد. وقتی هفده ساله شد، امپراتور آنتونینوس پیوس او را به فرزندخواندگی گرفت تا نقشه‌ی جانشینی طولانی‌مدت شاه قبلی، هادریان، را پی بگیرد. هادریان توانایی کسب معرفت و شکوه را در مارکوس خردسال پیش‌بینی کرده بود. ولی او هیچ تمایلی نداشت خانه‌ی مادری‌اش را ترک و در کاخ سلطنتی زندگی کند. آنتونینوس بهترین استادان خطابه و فلسفه را فراخواند تا به مارکوس آموزش دهند و او را برای امپراتوری آماده کنند. در میان این مربیان، متخصصان افلاطون‌گرایی و ارسطوگرایی نیز بودند، ولی تحصیلات فلسفی اصلی او در حوزه‌ی رواق‌گرایی بود. این آموزگاران به خانواده‌ی او تبدیل شدند. گفته می‌شود وقتی یکی از محبوب‌ترین مربیان

درگذشت، مارکوس چنان وحشیانه اشک می‌ریخت که خدمتکاران کاخ سعی کردند دست‌وپایش را ببندند. آن‌ها می‌ترسیدند مردم این رفتار را برای پادشاه آینده، ناشایست بدانند. در هر حال، آنتونینوس به آن‌ها گفت مارکوس را تنها بگذارند: «برای یک بار هم که شده اجازه دهید فقط یک انسان باشد. به خاطر فلسفه و امپراتوری، احساسات طبیعی را از او نگیرید.» سال‌ها بعد و پس از مرگ چندین فرزند کوچکش، مارکوس دوباره حین بررسی یک پرونده‌ی قانونی، در مقابل مردم اشک ریخت. یعنی زمانی که وکیل مدافع در طول مباحثه‌ی خود گفت: «خوشا به حال کسانی که در اثر طاعون مردند.»

مارکوس ذاتاً مرد بامحبت و مهربانی بود و عمیقاً تحت تأثیر مرگ قرار می‌گرفت. در دوران زندگی‌اش، زمانی که نزدیکانش را از دست می‌داد، مدام به سراغ احکام باستانی رواق‌گرایی می‌رفت تا راهی برای مقابله با غم پیدا کند. حالا که در بستر مرگ است، دوباره به افرادی فکر می‌کند که آن‌ها را از دست داده است. چند سال پیش، ملکه فاستینا، پس از سی و پنج سال زندگی مشترک با مارکوس درگذشت. آن‌ها سیزده فرزند داشتند که مارکوس مرگ هشت نفرشان را به چشم دید. از میان هشت دخترش، چهار نفر زنده ماندند، ولی تنها یکی از پنج پسرش یعنی کومودوس، جان سالم به در برد. اما مرگ همه‌جا بود. در دوران حکومت مارکوس، میلیون‌ها رومی در سراسر قلمرو در اثر جنگ یا بیماری کشته شدند. این دو عامل همراه با هم جان انسان‌ها را می‌گرفتند. به‌ویژه که اردوگاه‌های سربازان در مقابل شیوع طاعون آسیب‌پذیر بودند، به‌خصوص در ماه‌های طولانی زمستان. هوای اطرافش هنوز مملو از عطر شیرین کندر است، چون رومی‌ها بی‌دلیل امیدوارند این گیاه بتواند جلو انتشار بیماری را بگیرد. ده سال است بوی دود و بخور، به مارکوس یادآوری می‌کند زیر سایه‌ی مرگ زندگی می‌کند و هرگز نباید دیدن فردا را بدیهی تلقی کند.

عفونت طاعون همیشه مهلک نبود. اما پزشک مشهور دربار مارکوس، یعنی جالینوس به چشم خود دیده وقتی مدفوع

قربانی سیاه می‌شود، حتماً می‌میرد، چرا که نشانه‌ی خونریزی روده است. شاید پزشکان مارکوس هم بر این اساس از مرگ او اطمینان دارند. شاید هم فهمیده‌اند به خاطر کهولت سن، تا چه حد نحیف شده است. در بزرگسالی مدام دچار دردهای مزمن سینه و شکم و دوره‌های بیماری می‌شد. همیشه اشتهاى کمی داشت. حالا داوطلبانه غذا و نوشیدنى را پس می‌زند تا به مرگش سرعت ببخشد. سقراط همیشه می‌گفت مرگ همچون آدم شوخی است که نقاب ترسناکی زده و مثل لولو لباس پوشیده تا بچه‌های کوچک را بترساند. انسان عاقل، با احتیاط این نقاب را کنار می‌زند تا پشتش را ببیند، ولی چیز ترسناکی پیدا نمی‌کند. مارکوس تمام عمر خودش را آماده می‌کرد و حالا که بالاخره زمان مرگش فرارسیده، بیش از پیش از آن نمی‌ترسد. بنابراین از پزشکان می‌خواهد با صبوری و جزئیات برایش تعریف کنند چه اتفاقی داخل بدنش می‌افتد تا بتواند با لاقیدی یک فیلسوف طبیعی، راجع به نشانه‌های بیماری‌اش فکر کند. صدایش ضعیف است و به خاطر زخم دهان و گلویش به راحتی نمی‌تواند صحبت کند. خیلی زود خسته می‌شود و به پزشکان اشاره می‌کند از آن جا بروند. امیدوار است بتواند در خلوت خود، به مراقبه ادامه دهد.

تنها در اتاق به صدای خس‌خس سینه‌اش گوش می‌کند. دیگر حس نمی‌کند یک امپراتور است. تنها پیرمردی است ناتوان، بیمار و رو به مرگ. سرش را به یک سو می‌چرخاند و نگاهی اجمالی به تصویر خودش روی سطح براق مجسمه‌ی طلایی الهه‌ی فورتونا می‌اندازد که روی میز کنار تختش قرار دارد. مربیان رواقی به او توصیه می‌کردند زمانی که تصویر خودش را دید، یک تمرین ذهنی انجام دهد. اگر خود را آموزش دهید که با فناپذیری کنار بیایید، به تاب‌آوری هیجانی خواهید رسید. به زحمت روی تصویر خودش تمرکز می‌کند. سعی می‌کند یکی از امپراتورهای متوفی روم را تجسم کند که به او زل زده است. نخست آنتونینوس یا پدرخوانده‌اش را تصور می‌کند و بعد پدر بزرگ انتخابی‌اش، امپراتور هادریان را. حتی کم‌کم خود را شبیه نقاشی‌ها و مجسمه‌های آگوستوس مجسم می‌کند. کسی که دو قرن

پیش امپراتوری روم را بنیاد نهاد. در همین حین، در سکوت از خود می‌پرسد: «آنها اکنون کجا هستند؟» و زیر لب پاسخ می‌دهد: «هیچ جا... یا دست‌کم هیچ جایی نیستند که ما بتوانیم درباره‌اش صحبت کنیم.»

همچنان صبورانه، ولی با خواب‌آلودگی راجع به فناپذیری امپراتورهای پیش از خود فکر می‌کند. حالا چیزی جز استخوان و خاک از آنها باقی نمانده است. اندک اندک زندگی مجلل آنها، در نگاه نسل‌های بعد ناچیز شمرده شد. نسلی که از همین حالا تقریباً فراموش‌شان کرده‌اند. حتی نام‌شان نیز قدیمی به نظر می‌رسند و انسان را به یاد عصر دیگری می‌اندازند. زمانی که مارکوس کودک بود، امپراتور هادریان با او دوست شد و هر دو با هم به شکار گراز می‌رفتند. حالا در نظر افسران جوان تحت امر مارکوس، هادریان تنها اسمی در کتاب‌های تاریخ است که مدت‌ها پیش نقاشی‌ها و مجسمه‌های بی‌جان، جای جسم واقعی و زنده‌اش را گرفتند. آنتونینوس، هادریان، آگوستوس، همه به یک اندازه مرده و رفته‌اند. همه از اسکندر کبیر تا گاریچی یکدنده و فرومایه‌اش درنهایت به زیر مشتی خاک می‌روند. پادشاه و گدا مثل هم خواهند شد و سرانجام یک سرنوشت منتظر همه است...

موجی از سرفه، با بی‌ادبی مزاحم این افکار می‌شود. از زخم ته گلوی مارکوس، خون و خلط بیرون می‌آید. درد و مشقت تب می‌خواهد توجه مارکوس را به خودش جلب کند، ولی او بخش دیگری از مراقبه‌اش را آغاز می‌کند. به خودش می‌گوید او فقط انسان مُرده‌ی دیگری خواهد بود. به‌زودی از او چیزی جز نامش در کتاب‌های تاریخ باقی نخواهد ماند و یک روز حتی نامش نیز فراموش خواهد شد. او این‌گونه به فناپذیری خود فکر می‌کند. به سراغ یکی از تمرین‌های رواقی چندصدساله‌ای می‌رود که در جوانی یاد گرفته است. وقتی واقعاً بپذیریم مرگ‌مان یکی از حقایق گریزناپذیر زندگی است، دیگر دلیلی ندارد آرزوی جاودانگی، بدن‌هایی به سختی الماس یا پرواز بر بال پرندگان داشته باشیم. وقتی قاطعانه این واقعیت را بپذیریم که بدبختی‌های خاصی

اجتناب‌ناپذیرند، دیگر نیازی ندارد نگران این مسایل باشیم. زمانی که آشکارا ببینیم این نگرانی‌ها بیهوده هستند، دیگر آرزوی رسیدن به چیزهای غیرممکن را نداریم. از آن‌جا که مرگ یکی از قطعی‌ترین اتفاقات زندگی است، انسان عاقل باید کمتر از هر چیزی از آن بترسد.

مارکوس دوازده سال پیش‌تر نداشت که شروع به آموزش دیدن در حوزه‌ی فلسفه کرد. ولی در اواسط دهه‌ی دوم زندگی‌اش، تمرین‌هایش شدت گرفتند و از صمیم قلب خودش را وقف رواق‌گرایی کرد. از آن زمان تاکنون، روزانه اعمال رواقی را تمرین کرده و ذهن و جسمش را آموزش داده تا از منطق و خرد پیروی کند. او به‌تدریج خود را چه در مقام انسان و چه در مقام حاکم، به چیزی تبدیل کرد که به ایده‌آل‌های رواقی نزدیک است. مرتباً تلاش کرد معرفت و تاب‌آوری خود را بسط دهد و از فلاسفه و دیگر انسان‌های بزرگی الگو بگیرد که به او درس دادند و تحسینش را برانگیختند، به‌خصوص آنتونینوس. او در این باره مطالعه کرد که این افراد چگونه با آرامش و وقار، در مقابل ناملایمات مختلف زندگی رفتار می‌کردند. بادقت مشاهده کرد که آن‌ها بر اساس خرد زندگی می‌کردند و فضایل بنیادین معرفت، عدالت، رشادت و اعتدال را از خود بروز می‌دادند. آن‌ها نیز درد فقدان را حس می‌کردند، ولی تسلیمش نمی‌شدند. مارکوس بارها داغ دید. اغلب تمرین می‌کرد تا به‌درستی به این حس پاسخ دهد و دیگر وحشیانه گریه نمی‌کرد. دیگر فریاد نمی‌زد و نمی‌گفت: «چرا؟ چه‌طور این اتفاق افتاد؟» حتی به چنین افکاری اجازه‌ی ورود به ذهنش را نمی‌داد. او قاطعانه به این واقعیت چسبیده بود که مرگ بخش طبیعی و غیرقابل اجتنابی در زندگی است. حالا که زمان رفتن خودش رسیده، با نگرشی فیلسوفانه به آن خوشامد می‌گوید. حتی می‌توان گفت یاد گرفته با مرگ دوست باشد. هنوز اشک می‌ریخت و برای عزیزان از دست رفته‌اش عزاداری می‌کرد، ولی این کار را مثل انسانی عاقل انجام می‌داد. دیگر با شکوه و گلایه از کائنات، به غم و غصه‌ی طبیعی خود نمی‌افزود.

مارکوس چند سال پیش‌تر، مجموعه‌ی تأملاتش در فلسفه [۱۲] را نوشت و حالا در حال گذر از آخرین مرحله‌ی سفر معنوی مادام‌العمری است. با درد و رنج دراز کشیده و مرگش نزدیک است. با ملایمت به خودش یادآوری می‌کند قبلاً در مسیر زندگی بارها مرده است. نخست مارکوس کوچک زمانی مرد که به عنوان وارث تاج و تخت قدم در کاخ سلطنتی گذاشت و پس از مرگ هادریان، لقب سزار را گرفت. پس از مرگ آنتونینوس، مارکوس، این سزار جوان مرد تا بتواند امپراتور روم شود. مرگ دیگرش زمانی رقم خورد که رم را ترک کرد تا فرماندهی لژیون‌های شمالی را در جنگ‌های مارکومانی به دست بگیرد. گذار از زندگی مملو از جنگاوری و اقامت در سرزمینی بیگانه. حالا در دوران پیری برای آخرین بار با مرگ روبه‌رو می‌شود. از زمانی که متولد می‌شویم، مدام می‌میریم. در هر مرحله از زندگی و به‌تدریج به قول مارکوس جسم‌مان دیگر همانی نیست که از شکم مادرمان بیرون آمد. هیچ کس مثل دیروز نیست. درک این موضوع باعث می‌شود راحت‌تر از دنیا دست بکشیم. همان طور که نمی‌توان آب آبخاری پرفشار را در مشت نگه داشت، زندگی را هم نمی‌توان حفظ کرد.

حالا مارکوس چرت می‌زند و دارد خوابش می‌برد. ولی به زحمت بلند می‌شود و روی تخت می‌نشیند. او کارهای ناتمامی دارد. به نگهبانان دستور می‌دهد اعضای خانواده و حلقه‌ی درونی درباریان یا دوستان امپراتور را به داخل بفرستند. اعضای این حلقه به اردوگاه او احضار شده‌اند. مارکوس نحیف به نظر می‌رسد و سراسر عمرش بیمار بوده، ولی خیلی سرسخت است. قبلاً هم رو به موت بوده، ولی این بار پزشکان تصدیق کرده‌اند که احتمالاً جان سالم به در نمی‌برد. همه حس می‌کنند مرگ او نزدیک است. با دوستان عزیزش، دامادها و چهار دخترش خداحافظی می‌کند. دلش می‌خواهد همه را ببوسد، ولی به خاطر طاعون باید از او فاصله بگیرند.

پومپیانوس، داماد و دست راستش است و در جنگ‌های مارکومانی ژنرال ارشد بود. او مثل همیشه آن‌جاست. دوست

دوران کودکی اش اوفیدیوس ویکتورینوس، یکی دیگر از ژنرال‌هایش است و آن‌جا حضور دارد. پدرزن کومودوس، یعنی بروتیوس پریزیئس و یکی دیگر از دامادهایش، یعنی گنئوس کلادیوس سوروس نیز در کنارش هستند. سوروس از دوستان نزدیک او و فیلسوف است. با چهره‌هایی گرفته دور تخت او جمع می‌شوند. مارکوس تأکید می‌کند باید خیلی مراقب کومودوس یا تنها پسر به جا مانده‌اش باشند. کسی که در این سه سال همراه پدر پادشاه بوده است. مارکوس بهترین آموزگاران را برای او به کار گرفته، ولی تأثیرشان دارد کمرنگ می‌شود. کومودوس شانزده سال بیش‌تر نداشت که امپراتور شد، ولی مارکوس چهل سالگی به این مقام رسید. حاکمان جوانی همچون امپراتور نرون به‌سادگی به زوال کشیده می‌شوند و مارکوس می‌دید پسرش از همین حالا درگیر همنشینان بدی شده است. او از دوستانش، به‌ویژه پومپیانوس، خواست لطفی در حقش کنند و آموزش اخلاقی کومودوس را طوری ادامه دهند که گویی پسر خودشان است.

کومودوس پنج ساله بود که وارث رسمی مارکوس شد و عنوان سزار گرفت. برادر کوچک‌ترش، مارکوس آنیوس وروس نیز لقب سزار را گرفت، ولی کمی بعد مرد. مارکوس امید داشت یک روز دو پسرش در کنار هم بر کشور فرمانروایی کنند. تمام برنامه‌های جانشینی مجلس سنا برای مارکوس همواره پرمخاطره بود. ولی در اوج طاعون و با شروع جنگ مارکومانی اول، برای حفظ ثبات روم لازم بود وارثی معین انتخاب شود تا جلو غاصبان تاج و تخت را بگیرد. پنج سال پیش و در یک دوره‌ی کشمکش با بیماری، شایعه شد مارکوس پیش از این درگذشته است. لژیون مصر، قدرتمندترین ژنرال مارکوس در استان‌های شرقی، یعنی آویدیوس کاسیوس را امپراتور اعلام کرد و منجر به جنگ داخلی کوتاهی شد. مارکوس سریعاً از کومودوس خواست از رم به مرز شمالی برود و رسماً وارد دوران بزرگسالی شود. پس از سرکوب شورش‌ها، مارکوس به فرآیند تاج‌گذاری کومودوس سرعت بخشید. اگر مارکوس بدون وارث می‌مرد، احتمالاً جنگ داخلی دیگری درمی‌گرفت.

به همین شکل، اگر در این مقطع حاکمی دیگر جایگزین کومودوس می‌شد، امپراتوری آسیب‌پذیر می‌شد. ممکن بود قبیله‌های شمالی فرصت را غنیمت شمارند و از نو حمله کنند و هجومی دیگر به معنای پایان روم بود. حالا تمام امید مارکوس به این بود که کومودوس به حرف‌های آموزگاران و مشاوران معتمدش گوش کند. ولی وابسته‌های متعددی مدام از او می‌خواستند به رم برگردد و او را از راه درست منحرف می‌کردند. مادامی که در ارتش و تحت نظارت باجناغش پومپیانوس می‌ماند، هنوز امیدی بود که روش حکومت خردمندانه را یاد بگیرد. اما کومودوس بر خلاف پدرش، هیچ علاقه‌ای به فلسفه نداشت.

در میانه‌ی صحبت، ناگهان مارکوس به جلو می‌افتد و بی‌هوش می‌شود. بعضی از دوستانش وحشت می‌کنند و به شدت اشک می‌ریزند، چون گمان می‌برند او را از دست دادند. پزشکان او را به هوش می‌آورند. وقتی مارکوس چهره‌های همراهان عزادارش را می‌بیند، به جای ترس از مرگ خودش، به مرگ آنان فکر می‌کند. آن‌ها مثل مارکوس اشک می‌ریزند، زمانی که برای همسر و فرزندان و دوستان و آموزگاران‌ش گریست. ولی حالا که خودش رو به موت است، گویی اشک آن‌ها غیرضروری است. دلیلی ندارد بابت چیزی ضجه بزنیم که اجتناب‌ناپذیر و فراتر از کنترل انسان است. برای او مهم‌تر این است که آن‌ها با آرامش و عاقلانه، سلطنت کومودوس را تدارک ببینند. هوشیاری چندانی برای مارکوس باقی نمانده، ولی انگار همه چیز آشکارتر از گذشته است. دلش می‌خواهد اطرافیان‌ش فناپذیری خود را به یاد بیاورند، مفهومش را بپذیرند، اهمیتش را درک کنند و عاقلانه زندگی کنند. پس زیر لب می‌گوید: «چرا برای من اشک می‌ریزید؟ در عوض به طاعون فکر کنید... و مرگ را سهم همه‌ی ما بدانید.»

پند آرام او در ذهن‌ها می‌نشیند و اتاق ساکت می‌شود. صدای گریه‌ها تمام می‌شود. هیچ کس نمی‌داند چه بگوید. مارکوس لبخند می‌زند و به زحمت اشاره می‌کند تا همه اتاق

را ترک کنند. موقع خداحافظی می‌گوید: «حالا اگر به من اجازه‌ی رفتن می‌دهید، با شما خداحافظی می‌کنم و پیش از شما از این دنیا رخت برمی‌بندم.» وقتی خبر وضعیت او در اردوگاه می‌پیچد، سربازان بلندبلند عزاداری می‌کنند، چون او را خیلی بیش‌تر از پسرش کومودوس دوست دارند.

روز بعد، مارکوس زود بیدار می‌شود. به‌شدت نحیف و خسته است. تبش بالاتر رفته است. می‌فهمد این آخرین ساعات عمرش است. پس کومودوس را احضار می‌کند. جنگ با قبایل متخاصم ژرمنی و سَرم [۱۳] که مارکوس بیش از یک دهه با آن‌ها مبارزه کرده، آخرین مراحل خود را طی می‌کند. او پسرش را تشویق می‌کند شخصاً ارتش را فرماندهی کند، بقیه‌ی قبایل دشمن را تعقیب کند تا تسلیم شوند و بر مذاکرات صلح پیچیده‌ای که در حال انجام است، نظارت داشته باشد تا به نتیجه‌ی رضایت‌بخشی برسند. مارکوس به کومودوس هشدار می‌دهد اگر در جبهه‌ی جنگ نماند، پس از تلاش‌های زیاد در جنگ‌های طولانی و از دست دادن افراد زیادی در میدان نبرد، مجلس سنا این کار را خیانت قلمداد خواهد کرد.

اما کومودوس برخلاف پدرش به‌شدت از مرگ می‌ترسد. به جسم پژمرده‌ی مارکوس نگاه می‌کند، ولی از او الهام نمی‌گیرد تا راه مقدسش را دنبال کند. به جای آن احساس انزجار می‌کند و می‌ترسد. او ناله‌کنان می‌گوید اگر در شمال در میان لژیون‌ها بماند ممکن است طاعون بگیرد. بیش‌تر از هر چیزی دلش می‌خواهد به آغوش امن رم برگردد. مارکوس به او قوت قلب می‌دهد که به‌زودی به عنوان تنها امپراتور کشور، به خواسته‌هایش خواهد رسید، ولی باید چند روز دیگر نیز صبر کند. سپس حس می‌کند زمان مرگش نزدیک است، پس از سربازان می‌خواهد از کومودوس محافظت کنند تا کسی او را به کشتن پدرش متهم نکند. حالا مارکوس فقط امیدوار است ژنرال‌هایش، آرزوی سبکسرانه‌ی ترک مرز شمالی را از سر کومودوس بیرون کنند.

مارکوس نوشت در کنار بستر مرگ هر کسی، یکی دو نفری

هستند که از مرگ او استقبال می‌کنند. هیچ کس آن‌قدر خوش‌شانس نیست که چنین افرادی را دور و بر خودش نداشته باشد. او می‌گوید صدها نفر هستند که به دنبال مرگ امپراتورند و از دیدن این اتفاق حظ زیادی خواهند برد. آن‌ها مثل او عاشق معرفت و فضیلت نیستند و به حکومتی که هدف غایی‌اش آزادی شهروندان است، می‌خندند. با وجود این، فلسفه به مارکوس آموخت قدردان زندگی باشد، ولی از مرگ نترسد. همچون زمانی که زیتون رسیده‌ای از شاخه می‌افتد، هم از درخت تشکر کنید که به آن زندگی بخشیده و هم از زمین که میوه‌ی افتاده را در آغوش گرفته است. برای رواق‌گرایان، مرگ تنها گذاری طبیعی است که جسم‌مان را به همان منبعی بازمی‌گرداند که از آن آمده است. بنابراین در مراسم ختم مارکوس، مردم نخواهند گفت او از دست رفته، بلکه می‌گویند پیش‌خدایان و طبیعت بازگشته است. شاید دوستانش این حس را در مدیحه‌سرایی‌های خود بیاورند، همچون ارجاعی به آموزه‌های رواقی محبوب مارکوس. این آموزه‌ها می‌گویند هرگز نگویید چیزی از دست رفته است، بلکه بگویید به آغوش طبیعت بازگشته است.

متأسفانه کومودوس تسلیم افراد چاپلوسی شد که مدام از او می‌خواستند به خانه برگردد و از آسایش و راحتی لذت ببرد. «لرد سزار، چرا همچنان از این آب گل‌آلود و یخ می‌نوشید، وقتی می‌توانیم به رم برگردیم و آب خالصی را بنوشیم که هم خنک است و هم گرم؟» فقط پومپیانوس که مسن‌ترین مشاورش بود در مقابلش ایستاد و به او هشدار داد رها کردن این جنگ ناتمام، هم ننگین است و هم خطرناک. پومپیانوس مثل مارکوس معتقد بود دشمن این عمل را عقب‌نشینی‌ای بزدلانه تلقی می‌کند و برای قیام‌های آتی اعتمادبه‌نفس می‌گیرد. مجلس سنا نیز آن را بی‌کفایتی خواهد خواند. کومودوس برای مدت کوتاهی متقاعد می‌شود، ولی در نهایت اغوای رم بیش از حد عظیم است. او این بهانه را برای پومپیانوس می‌آورد که باید برگردد تا جلو غاصبان را بگیرد و اجازه ندهد در غیابش قیام کنند. پس از مرگ مارکوس، کومودوس رشوه‌ی زیادی به

رهبران قبایل متخاصم ژرمن و سرم می‌دهد و سریع جنگ را تمام می‌کند. فرار عجولانه از اردوگاه‌های ارتش، اعتبارش را پیش نیروهایی کم می‌کند که قاطعانه به پدرش وفادار بودند. به جای آن، برای حمایت باید به مردم روم رو بیاورد. کومودوس پول زیادی خرج می‌کند تا رضایت ملت را جلب کند و محبوب شود و مدام مثل فردی مشهور رفتار می‌کند، نه حاکمی عاقل و نیکخواه. رواقیان می‌گویند اغلب، کسانی که بیش از بقیه می‌خواهند از مرگ فرار کنند، با عجله به آغوش آن می‌روند و این موضوع درباره‌ی کومودوس نیز حقیقت داشت. مارکوس باوجود ضعف و بیماری و وضعیت‌های دشوارش حین فرماندهی لژیون‌های شمالی، پنجاه و هشت سال عمر کرد. در مقابل، سوءقصد‌های مکرر به جان کومودوس باعث می‌شود خیلی سریع در دام پارانویا و خشونت بیفتد. وقتی تنها سی و یک سال دارد، درنهایت دشمنانش در رم موفق به کشتنش می‌شوند. همان طور که مارکوس گفت برای محافظت از حاکمی که دعای خیر زیردستانش پشت سرش نیست، هیچ تعداد نگهبانی کافی نیست.

انتخاب جانشین برای یک امپراتور، بخش مهمی از میراث اوست. اما رواقیون معتقد بودند ما نمی‌توانیم اعمال دیگران را کنترل کنیم و حتی آموزگاران به‌شدت عاقلی همچون سقراط نیز فرزندان و شاگردان خیره‌سری داشتند. استیلیو، فیلسوف مکتب مگاری بود، مکتبی که پیش از رواق‌گرایی وجود داشت. عده‌ای به خاطر شخصیت دخترش، او را بدنام کردند. گفته شده استیلیو پاسخ داده همان طور که اعمال او هیچ شرف و احترامی به دخترش نمی‌دهند، اعمال دخترش نیز هیچ بی‌آبرویی‌ای برای او به همراه نخواهند آورد. همان طور که مشخص شد میراث واقعی مارکوس، کومودوس نبود، بلکه الهامی بود که شخصیت و فلسفه‌اش به نسل‌های بعدی بخشید. مارکوس همانند همه‌ی رواقیون قاطعانه باور داشت فضیلت باید پاداش خودش باشد. او به‌راحتی پذیرفت وقایع پس از مرگ که هیچ، حتی اتفاقات زندگی نیز هرگز کاملاً در کنترل ما نیستند.

با این حال، رواق‌گرایی می‌گوید انسان عاقل به طور ذاتی به نوشتن کتاب‌هایی تمایل دارد که به بقیه‌ی افراد کمک می‌کنند. مارکوس در نخستین اردوی خود به مرز شمالی، از دوستان و آموزگاران عزیزش دور افتاده بود. در این دوره، او شروع به نوشتن تفکرات شخصی خود درباره‌ی فلسفه در قالب مجموعه‌ای از یادداشت‌ها و پندهای کوتاه کرد. احتمالاً کمی بعد از مرگ مربی رواقی اصلی خود، یعنی یونیوس روستیکوس این کار را آغاز کرد. شاید می‌نوشت تا با این غم مقابله کند، جانشینی برای گفت‌وگو با روستیکوس بیابد و به آموزگار خودش تبدیل شود. امروز این مجموعه را با نام «مراقبه‌ها» می‌شناسیم. مشخص نیست این متون چه‌طور باقی مانده‌اند. شاید به کومودوس رسیدند، مگر این‌که مارکوس آن‌ها را به شخص دیگری داده باشد. شاید در آخرین دیدارش با درباریان، آن‌ها را به کسی داده. شاید امپراتور رو به موت از شخصیت سست پسرش ناامید می‌شود و دست‌کم می‌داند یکی از دوستان معتمدش از مراقبه‌ها محافظت خواهد کرد. هدیه‌ی واقعی او به نسل‌های بعد.

به محض رفتن کومودوس، مارکوس از نگهبان جوان می‌خواهد نزدیک‌تر بیاید و با صدای گرفته چیزی در گوشش نجوا می‌کند. سپس به زحمت ملحفه‌ای روی سرش می‌اندازد و به خواب می‌رود و در هفتمین شب بیماری، در سکوت فوت می‌کند. صبح پزشکان اعلام می‌کنند امپراتور مرده و اردوگاه در سردرگمی و غم فرومی‌رود. این خبر سریع پخش می‌شود و سربازان و ملت خیابان‌ها را پر کرده و گریه می‌کنند. تاریخ‌نگاری رومی به نام هرودین مستقیماً شاهد چگونگی حکومت کومودوس بوده است. او می‌گوید وقتی خبر مرگ مارکوس پخش شد تمام قلمرو با هم می‌گریستند. آن‌ها به خاطر از دست دادن شاه پدر، امپراتور شریف، ژنرال شجاع و حاکم خردمند و فرزانه عزاداری می‌کردند و به قول هرودین، «هر انسانی حقیقت را نمایان ساخت.»

همان طور که غوغای بیرون اتاق مارکوس بلندتر شد،

نگهبانان با نگرانی از آن جوان می‌پرسیدند: «امپراتور چه گفت؟»

افسر جوان می‌خواست حرف بزند، ولی لحظه‌ای مکث کرد. با سرگشتگی ابرو در هم کشید و پیام امپراتور مرده را تکرار کرد: «او گفت من در حال غروبم، پس به سمت خورشیدی بروید که طلوعش نزدیک است.»

داستان رواق‌گرایی

مارکوس اورلیوس آخرین رواقی معروف دنیای باستان بود. اما داستان رواق‌گرایی تقریباً پانصد سال قبل از مرگ او و با غرق شدن یک کشتی آغاز شد. بازرگان فنیقی جوان و ثروتمندی به نام زنون سیتیومی، از جزیره‌ی قبرس در حال حمل بار رنگ ارغوانی در دریای مدیترانه بود. برای استخراج چند گرم از این کالای باارزش، باید به‌زحمت هزاران صدف تخمیرشده را با دست کالبدشکافی می‌کردند. این رنگ به ارغوانی شاهنشاهی یا سلطنتی معروف بود، چون برای رنگ‌آمیزی ردای امپراتوران و پادشاهان استفاده می‌شد. کشتی درگیر توفان وحشتناکی شد. زنون به‌زحمت نجات پیدا کرد و دریا او را به بندر یونانی پیریوس رساند. با درماندگی در ساحل ایستاد و غرق شدن آن محموله‌ی ارزشمند و بازگشتنش به دل اقیانوس را تماشا کرد.

بر اساس یک داستان، زنون در این ماجرا همه چیزش را از دست داد. زندگی‌اش نابود شد و خودش را به نزدیکی آتن رساند و مشغول گدایی شد. مهاجری بی‌پول در شهری غریبه. او که به دنبال بهترین راه زندگی بود، کیلومترها راه رفت تا به اوراکل دلفی رسید. در آن‌جا آپولو از طریق کشیش خود اعلام کرد، «زنون نباید رنگ صدف‌های مرده باشد، بلکه باید به سراغ رنگ انسان‌های مرده برود.» این نصیحت رمزآلود، زنون را بسیار مات و مبهوت کرد. با سرگشتگی کامل به آتن بازگشت و در یک کتابفروشی روی زمین افتاد. در آن‌جا به طور اتفاقی شروع به خواندن مجموعه‌ای از حکایات مرتبط با سقراط کرد که گزنفون، یعنی یکی از برجسته‌ترین شاگردانش، آن‌ها را نوشته بود. آن حکایات مثل صاعقه به وجود زنون برخورد کردند و زندگی‌اش را کاملاً تغییر دادند.

اشرافیان یونانی به طور سنتی معتقد بودند فضیلت با نجیب‌زادگی ارتباط دارد. اما سقراط می‌گفت فضایل

کلاسیکی نظیر عدالت، رشادت و میانه‌روی همگی شکلی از معرفت اخلاقی هستند که هرکسی می‌تواند آن‌ها را یاد بگیرد. او به گزنفون آموخت مردم باید طوری خود را تربیت کنند تا از طریق تأدیب نفس به معرفت و فضیلت برسند. پس از کشته شدن سقراط، گزنفون وفادارانه متون زیادی از گفت‌وگوهای سقراط را در حوزه‌ی فلسفه به رشته‌ی تحریر درآورد. شاید در این زمان بود که زنان ناگهان متوجه شد منظور اوراکل چه بوده است. او باید با دریافت کامل آموزه‌های انسان‌های خردمند نسل‌های قبل «رنگ انسان‌های مرده را به خود بگیرد»، یعنی آموزه‌های فلسفی مانند آنچه گزنفون در کتاب «یادگاری» [۱۴] سقراط نوشته بود.

زنان کتاب را بر زمین انداخت، از جا پرید و هیجان‌زده از کتابفروش پرسید: «امروز کجا می‌توانم چنین انسانی را پیدا کنم؟» اتفاقاً همان لحظه یک فیلسوف کلبی معروف به نام «کراتس تبس» از آن‌جا رد شد و کتابفروش به او اشاره کرد و گفت: «به دنبال آن مرد برو.» پس زنان پیرو کراتس شد و به یادگیری فلسفه‌ی کلبیون پرداخت که «دیوژن سینوپ» پایه‌گذار آن بود. بنابراین رواق‌گرایی از دل کلبیون تکامل یافت و هر دو عقیده تا زمان مارکوس اورلیوس خیلی نزدیک به هم بودند.

امروز وقتی صحبت از بدبینی می‌شود، منظور نگرشی منفی و بی‌اعتمادی است. ولی این معنا ارتباط چندانی با مکتب کلبیون ندارد. فلسفه‌ی باستانی کلبیون بر تولید فضیلت و قدرت شخصیت، از طریق آموزش دقیق تمرکز داشت که شامل تحمل اشکال مختلف مشقت داوطلبانه می‌شد. این مکتب، روشی ریاضت‌گونه و همراه با تأدیب نفس برای زندگی بود. پیروان زنان بعدها آن را میان‌بر فضیلت نامیدند. در هر حال، فلسفه‌ی کلبیون کاملاً او را راضی نکرد و ظاهراً به این نتیجه رسید این طریقت، سخت‌گیری فکری ندارد. بنابراین به تحصیل در مکاتب آکادمی و مگاریی فلسفه پرداخت که دو نفر از معروف‌ترین شاگردان سقراط، یعنی افلاطون و اقلیدس مگارا آن‌ها را پایه‌گذاری کرده بودند. تمام این مکاتب بر جنبه‌های متفاوت فلسفه تمرکز

داشتند: کلیون بر فضیلت و تأدیب نفس، مگاری بر منطق و آکادمی بر نظریه‌های متافیزیکی درباره‌ی ماهیت اساسی واقعیت.

ظاهراً زنون سعی داشت بهترین جنبه‌های رسوم مختلف فلسفه‌ی آتن را با هم ترکیب کند. اما مکاتب کلیون و آکادمی، اغلب فرضیه‌های اساساً متفاوتی درباره‌ی فیلسوف‌ها داشتند. کلیون به ذات پرمدها و کتابخوان آکادمی افلاطون می‌خندیدند. در مقابل آکادمی‌ها گمان می‌کردند آموزه‌های کلیون ناپخته و افراطی هستند. گفته می‌شود افلاطون، دیوژن را نسخه‌ی دیوانه‌ی سقراط می‌نامید. زنون متوجه شد موقعیتش در خطر است. پیروانش معتقد بودند مطالعه‌ی نظریه‌های فلسفی یا موضوعاتی نظیر منطق و کیهان‌شناسی تا جایی خوب است که باعث افزایش فضایل‌مان شود و شخصیت‌مان را بهبود بخشد. اما اگر خیلی موشکافانه یا آکادمیک شود و ما را از پیگیری فضیلت منحرف کند، چیز بدی است. مارکوس همین نکته را از آموزگاران رواقی خود آموخت. او مدام به خودش هشدار می‌داد با خواندن کتاب‌های زیاد حواسش پرت نشود، یعنی وقتش را برای مسایل بی‌ارزش منطق و متافیزیک هدر ندهد. این آموزگاران می‌گفتند فرد باید روی هدف کاربردی زندگی عاقلانه تمرکز کند.

زنون دو دهه در آتن فلسفه خواند و بعد در ساختمانی عمومی رو به بازار، به نام استوا پویکیل یا ایوان مُلون، مکتب خودش را بنیاد نهاد. او سابقاً در آن‌جا مشتاقانه به این سو و آن سو می‌رفت و درباره‌ی فلسفه سخن می‌راند. شاگردانی که آن‌جا جمع می‌شدند، در اصل زنونیون نامیده می‌شدند، ولی بعدها به خاطر استوا یا ایوان، خود را رواقیون نامیدند. احتمال دارد نام رواقی به ماهیت عملی و واقع‌بین فلسفه نیز اشاره داشته باشد. این مکتب در خیابان‌های آتن، در ملأ عام و نزدیک بازاری طلوع کرد که قبلاً سقراط در آن‌جا درباره‌ی معرفت و فضیلت بحث می‌کرد. تغییر نام زنونیون به رواقیون قابل توجه است، چون برخلاف دیگر فرقه‌های فلسفی، بنیان‌گذاران رواق‌گرایی ادعا

نمی‌کردند کاملاً عاقلند. شاید نگرش زنون نسبت به شاگردانش مشابه دیدگاهی بود که بعدها سنکا توصیف کرد. سنکا ادعا نمی‌کرد مثل پزشکان، متخصص است، بلکه خود را چون بیماری می‌دید که پیشرفت درمانش را برای دیگر بیماران بیمارستان تعریف می‌کند. مثلاً رواق‌گرایی آشکارا با مکتب اپیکوری در تضاد بود. اپیکوری نامش را از مؤسس خود، اپیکور [۱۵] گرفته بود. اپیکور واقعاً ادعا می‌کرد کاملاً عاقل است و شاگردانش مجبور بودند گفته‌های او را حفظ کنند، تولدش را جشن بگیرند و به تصویرش احترام بگذارند.

زنون به شاگردانش می‌گفت برای او معرفت با ارزش‌تر از ثروت یا شهرت است. او همیشه می‌گفت: «سودآورترین سفر من زمانی آغاز شد که کشتی‌ام غرق شد و تمام ثروتم را از دست دادم.» امروز نیز عجیب نیست که بیمار حین درمان، به این مکاشفه‌ی متناقض برسد که از دست دادن شغل می‌تواند بهترین اتفاقی باشد که تا به حال برای او رخ داده است. کلیون معتقدند ثروت و دیگر چیزهای بیرونی کاملاً بی‌اثر هستند و فضیلت هدف واقعی زندگی است. زنون نیز این آموزه‌ها را پذیرفت. به عبارت ساده، منظور کلیون این بود که شخصیت ما تنها چیزی است که در نهایت اهمیت دارد و معرفت یعنی یاد بگیریم در زندگی بقیه‌ی چیزها در مقابل آن، کاملاً بی‌ارزش هستند. آن‌ها معتقد بودند رسیدن به این نگرش، نیازمند آموزش اخلاقی و روان‌شناختی مادام‌العمر است تا داوطلبانه مشقت‌ها را تحمل کنیم و از آمال خاصی چشم‌پوشیم. اما برخلاف کلیون، دیگر فلاسفه معتقد بودند برای یک زندگی خوب علاوه بر فضیلت به کالاهای بیرونی، نظیر سلامت، ثروت و شهرت نیز نیاز است. مشکل این‌جاست که این چیزهای بیرونی تا حدی در دست سرنوشت هستند و همین باعث می‌شود بسیاری افراد نتوانند زندگی خوبی داشته باشند. مثلاً مطابق استانداردهای آتن، سقراط بسیار بدسیما بود، در فقری نسبی زندگی می‌کرد و توسط دشمنانی قدرتمند کشته شد. ولی اگر خوش‌سیما و ثروتمند بود و همه تحسینش می‌کردند، زندگی بهتری را تجربه نمی‌کرد؟ آیا

عظمت او تنها شامل معرفت و قدرت شخصیتش نبود؟ چیزی که با کمک‌شان، موانع زندگی را مدیریت می‌کرد؟ خواهیم دید نوآوری زنان در این‌جا بود که می‌گفت این مزایای بیرونی ارزش دارند، ولی نوع اهمیت آن‌ها کاملاً متفاوت با فضیلت است. این مزایا همواره بی‌اثر نیستند. برای رواقیون، فضیلت هنوز تنها خوبی واقعیت است. در این باره حق با کلیون بود. ولی طبیعی است که در سرحدی منطقی، سلامت را به بیماری، ثروت را به فقر، دوستی را به دشمنی و... ترجیح بدهیم. ممکن است مزایای بیرونی نظیر ثروت، فرصت‌های بیش‌تری برای ما فراهم کنند، ولی به خودی خود، چنان ارزشی ندارند که تا ابد بتوانند یک زندگی خوب را تعریف کنند.

زنان عمیقاً تحت تأثیر آموزش‌های اولیه‌ی خود در مکتب کلیون قرار گرفت. در هر حال، او می‌خواست با ترکیب این آموزه‌ها با عناصری از دیگر مکاتب فلسفه‌ی آتن، آن‌ها را تعدیل کند و وسعت ببخشد. او با مطالعات وسیعش به این نتیجه رسید که رشته‌های فکری نظیر منطق و متافیزیک ذاتاً می‌توانند به رشد و توسعه‌ی شخصیت اخلاقی ما کمک کنند. بنابراین زنان برنامه‌ای سه موضوعی برای رواق‌گرایی ایجاد کرد: اخلاقیات، منطق و فیزیک (که شامل متافیزیک و الهیات بود). مکتب رواقی او چندین رهبر یا حکیم و مجموعه‌ای از اصول مرکزی و مشخص داشت، اما شاگردان نیز تشویق می‌شدند آزادانه فکر کنند. کلیانتس یکی از شاگردان زنان بود و قبلاً بوکس کار می‌کرد و برای امرار معاش شب‌ها باغبانی می‌کرد. پس از مرگ زنان، او مدیر مکتب رواقی شد. پس از او کریسیپوس این جایگاه را گرفت که یکی از بهترین خردمندان دنیای باستان بود. این سه نفر، آموزه‌های اصلی مکتب رواقی را شکل دادند.

آموزه‌های زنان و کلیانتس ساده، کاربردی و مختصر بود. زنان با تکیه بر ریشه‌های کلیون، بر بهبود شخصیت شاگردان جوان خود تمرکز کرد و در عین حال، از مباحثه‌های طولانی آکادمیک پرهیز کرد. وقتی کسی شاکی می‌شد که

بحث‌های فلسفی او خیلی ناگهانی و سریع هستند، زنون می‌پذیرفت و می‌گفت اگر می‌توانست، هجاها را نیز کوتاه می‌کرد. ولی کریسیپوس نویسنده‌ای توانا بود و به بحث‌های زیادی شکل داد. گفته شده او بیش از هفتصد کتاب نوشته است. در زمان او، لازم بود از رواق‌گرایی در مقابل منتقدان فلسفی دیگر مکاتب دفاع شود. به‌ویژه پیروان مکتب نوظهور شک‌گرایی آکادمیک. برای این کار نیاز بود بحث‌های بسیار پیچیده‌ای فرمول‌بندی شود. از سوی دیگر، کلیانتس یا آموزگار کریسیپوس، خردمند بزرگی نبود. بر اساس نقل قول‌ها، کریسیپوس اغلب می‌گفت بهتر است کلیانتس برود سر اصل مطلب و نتایج مکتب رواقی را به او بیاموزد تا خودش بتواند بحث‌های مکمل بهتر را پیدا کند. امروز بیش‌تر شاگردان رواق‌گرایی همین نگرش را اتخاذ می‌کنند: آن‌ها جذب جهان‌بینی رواقی می‌شوند، ولی ترجیح می‌دهند با ترسیم حوزه‌ی وسیع‌تری از بحث‌های علم و فلسفه‌ی مدرن، آن را به‌روز کنند. هیچ‌گاه قرار نبود رواق‌گرایی متعصبانه باشد. کریسیپوس در بسیاری زمینه‌ها با زنون و کلیانتس مخالف بود و همین منجر به تکامل دایمی رواق‌گرایی شد.

مکتب اصلی رواقی چندین سده بر جا ماند تا این‌که ظاهراً تکه‌تکه شد و به گفته‌ی یک نویسنده، به سه شاخه‌ی مختلف تبدیل شد. دلیل این امر مشخص نیست. خوشبختانه تا آن زمان، جمهوری روم کم‌کم فلسفه‌ی یونان را پذیرفته بود و وابستگی خاصی نسبت به رواق‌گرایی پیدا کرده بود. ژنرال معروف رومی‌ای به نام «اسکیپیو افریکانوس» جوان که شهر کارتاژ را نابود کرده بود، شاگرد آخرین دانشمند مکتب رواقی در آتن یعنی «پانائتیوس رودزی» شد. در قرن دوم پیش از میلاد مسیح، اسکیپیو گروهی از خردمندان را در روم دور خود جمع کرد و آن‌ها را حلقه‌ی اسکیپیونی نامید. دوست صمیمی‌اش لایلوس فرزانه نیز در این حلقه حضور داشت که یکی دیگر از رواقیون تأثیرگذار روم بود.

سیسرون، دولتمرد و سخنور معروف رومی چند نسل بعد از

آن‌ها زندگی می‌کرد و یکی از مهم‌ترین منابع برای درک رواق‌گرایی است. اگرچه او پیرو آکادمی افلاطونی بود، ولی اطلاعات خیلی زیادی راجع به فلسفه‌ی رواقی داشت و در این باره مطالب زیادی نوشت. از سوی دیگر، به گفته‌ی خودش دوست و رقیب سیاسی‌اش، یعنی «کاتو یوتیکایی» نیز یک رواقی کامل بود و نمونه‌ی زنده‌ی رواق‌گرایی. اما هیچ نوشته‌ای درباره‌ی فلسفه از خود به جا نگذاشت. کاتو که در دوران جنگ داخلی روم، در مقابل ژولیوس سزار ظالم جایگاهی به دست آورده بود، پس از مرگ به قهرمان بدل شد و الهام‌بخش نسل‌های بعدی رواقی شد.

پس از ترور سزار، اکتاوین که از نوادگان برادر او بود، آگوستوس لقب گرفت و امپراتوری روم را بنیاد نهاد. آگوستوس مربی معروف رواقی‌ای به نام «آریوس دیدیموس» داشت که احتمالاً باعث شد امپراتوران بعدی روم (به ویژه مارکوس) درگیر این فلسفه شوند. چند نسل بعد از آگوستوس، فیلسوفی رواقی به نام سنکا، مربی سخنوری نرون جوان شد و بعدها خطابه‌نویس و مشاور سیاسی او نیز شد. زمانی که نرون رو به انحطاط گذاشت و به حاکمی مستبد و ظالم تبدیل شد، این مقام، ارزش‌های اخلاقی و رواقی سنکا را به چالش کشید. در همان زمان، فرقه‌ای سیاسی به نام اپوزیسیون رواقی به رهبری سناتوری به نام ترازیا وجود داشت. این فرقه سعی داشت علیه نرون و امپراتوران ظالم بعدی، موضعی اصولی اتخاذ کند. مارکوس بعدها کاتو، ترازیا و دیگر همراهان‌شان را تحسین کرد. این موضع مارکوس مسحورکننده است، زیرا این رواقیون از مخالفان یا دست‌کم منتقدان معروف حکومت شاهنشاهی بوده‌اند.

در مقابل، امپراتور نرون چندان مخالفت‌های سیاسی فیلسوفان را تحمل نمی‌کرد و ترازیا و سنکا را کشت. اما دستیار نرون، برده‌ای به نام اپیکتتوس داشت که پس از آزادی، معروف‌ترین آموزگار فلسفه در تاریخ روم شد. خود اپیکتتوس کتابی نوشت ولی یکی از شاگردانش به نام آریان، در چندین کتاب گفتمانی، مباحثه‌های او با شاگردان

را آورده و در رساله‌ای کوتاه، جنبه‌ی عملی آموزه‌های اپیکتتوس را خلاصه کرده است. رواقیونی که مارکوس شخصاً آن‌ها را می‌شناخت، احتمالاً از اپیکتتوس تأثیر گرفته‌اند و حتی بعضی در جلسات سخنرانی او حضور پیدا کرده بودند. گفته می‌شود مربی رواقی اصلی مارکوس، یعنی یونیوس راستیکوس، رونوشتی از متن این سخنرانی‌ها به او داد. پس تعجبی ندارد در مراقبه‌ها، بیش از هر کسی به نقل قول‌های اپیکتتوس برمی‌خوریم. احتمالاً مارکوس عمدتاً خود را پیرو رواق‌گرایی اپیکتتوس می‌دانست، اگرچه این دو نفر هیچ‌گاه با هم ملاقات نکردند.

نزدیک به پنج قرن پس از این‌که زنون، این تاجر رنگ، مکتب رواقی را تأسیس کرد، مارکوس اورلیوس همچنان درباره‌ی رنگ‌آمیزی ارغوانی صحبت می‌کرد. او به خودش هشدار می‌داد شخصیتش را با ارغوانی سلطنتی رنگ نکند و به یک سزار تبدیل نشود. به جای آن مشتاق بود به اصول فلسفی خود پایبند بماند. او (دو بار) به خودش یادآوری کرد ردای سلطنتی ارغوانی‌اش صرفاً جامه‌ای پشیمی است که با مخاط تخمیرشده‌ی صدف رنگ شده است. او به خودش می‌گفت باید ذهنش را با معرفت احکام فلسفی رنگ کند که از آموزگاران رواقی خود آموخته است. درواقع مارکوس اورلیوس اول خود را رواقی می‌دانست، بعد امپراتور.

باور رواقیون چه بود؟

رواقیون نویسندگان توانمندی بودند، ولی احتمالاً امروز کمتر از یک درصد از نوشته‌های‌شان به جا مانده است. تأثیرگذارترین متونی که امروز در دست داریم، متعلق به سه رواقی معروف رومی از دوران شاهنشاهی است: «نامه‌ها و مقاله‌های متعدد سنکا»، «گفتمان‌ها و رساله‌ی اپیکتتوس» و «مراقبه‌های مارکوس اورلیوس». افزون بر این بعضی از نوشته‌های رومی قدیمی‌تر سیسرو درباره‌ی رواق‌گرایی را داریم. کتابی نیز به جا مانده که به صورت پراکنده درباره‌ی رواقیون یونانی اولیه صحبت کرده و چند متن جزئی دیگر هم هست. متأسفانه این منابع کامل نیستند، ولی تصویر منسجمی از اصول مرکزی این فلسفه، به دست ما می‌دهند.

فلسفه‌ی هلنیستی پس از مرگ سقراط ایجاد شد. مکاتب این فلسفه اغلب از نظر تعریف هدف زندگی با هم تفاوت داشتند. برای رواقیون، آن هدف این‌طور تعریف می‌شد: «زیستن هماهنگ با طبیعت.» گفته می‌شود این جمله به معنای زندگی عاقلانه و فاضلانه است. رواقیون می‌گفتند انسان‌ها نخستین و برترین موجوداتی هستند که قدرت تفکر دارند و می‌توانند برهان بیاورند. با این‌که ما غرایز مشابه زیادی با دیگر حیوانات داریم، ولی توانایی تفکر منطقی چیزی است که ما را انسان می‌سازد. عقل و خرد به گونه‌ای تصمیم‌هایمان را کنترل می‌کند و رواقیون آن را استعداد حاکم ما می‌نامند. این توانایی اجازه می‌دهد افکار و احساسات و امیالمان را بسنجیم و بر سر خوبی و بدی، سلامت و ضرر آن‌ها تصمیم بگیریم. بنابراین وظیفه‌ی ذاتی ما این است که از توانایی استدلال خود محافظت کرده و به‌درستی از آن استفاده کنیم. زمانی که استدلال خوبی درباره‌ی زیستن می‌آوریم و منطقی زندگی می‌کنیم، فضیلت معرفت را به نمایش می‌گذاریم. زیستن هماهنگ با طبیعت، تا حدی به این معناست که توانایی ذاتی خود را برای رسیدن به معرفت به کار ببندیم، یعنی انسانیت خود را

شکوفه کنیم.

بنابراین رواقیون به سراغ واژه‌ی فلسفه رفتند که عملاً به معنای عشق به معرفت است. آن‌ها پیش از هر چیزی عاشق معرفت یا فضیلت بودند. اگر فضیلت کمی پرطمطراق به نظر می‌رسد، بهتر است واژه‌ی یونانی arete را تفوق شخصیت ترجمه کنیم. اگر ترجمه به‌خوبی عمل کند، در این عبارت نوعی برتری نشان داده می‌شود. زمانی که انسان به‌وضوح فکر می‌کند و به‌خوبی برای زیستن دلیل می‌آورد، به برتری می‌رسد و عاقلانه زندگی می‌کند. رواقیون دسته‌بندی سقراط از فضایل اصلی را پذیرفتند. بر اساس این دسته‌بندی فضایل به معرفت، عدالت، رشادت و میانه‌روی تقسیم می‌شوند. اگر معرفت در حوزه‌های متفاوت زندگی لحاظ شود، به سه فضیلت دیگر نیز می‌رسیم. عدالت تا حد زیادی همان معرفتی است که در حوزه‌ی اجتماعی و روابط با دیگران به کار گرفته شده است. برای بروز رشادت و میانه‌روی باید به ترتیب بر ترس‌ها و امیال خود غلبه کنیم و به قول رواقیون بر هوس‌های ناسالمی مسلط شویم که می‌توانند مانع زیستن همراه با معرفت و عدالت شوند.

معرفت در تمام این شکل‌ها، عمدتاً نیازمند درک تفاوت بین خوبی، بدی و چیزهای خنثی است. فضیلت خوب و فساد بد است، ولی بقیه‌ی چیزها بی‌اثرند. همان طور که دیدیم، رواقیون مانند کلیون به‌شدت معتقدند فضیلت تنها خوبی واقعی است. اما زنون بین چیزهای خنثایی که ترجیحی، غیرترجیحی یا کاملاً بی‌اثر هستند، تمایز قائل شد. به کلام ساده باید گفت چیزهای بیرونی ارزش دارند، ولی نباید به خاطرشان ناراحت شد، چون این نوع ارزش متفاوت است. برای توضیح این مطلب، رواقیون می‌گویند اگر فضیلت را در یک کفه‌ی ترازو بگذاریم، هر قدر سکه‌ی طلا یا دیگر چیزهای بی‌اثر در کفه‌ی دیگر قرار دهیم باز هم هرگز به تعادل نمی‌رسند. در هر حال بعضی چیزهای بیرونی به بقیه برتری دارند و معرفت دقیقاً به این معناست که بتوانیم به چنین قضاوت‌های ارزشی‌ای برسیم. زندگی به مرگ، ثروت به فقر،

سلامت به بیماری، دوستان به دشمنان و... برتری دارند.

همان طور که سقراط پیش‌تر گفت، چنین مزایای بیرونی‌ای در زندگی فقط زمانی خوب هستند که عاقلانه از آن‌ها استفاده کنیم. اما اگر بتوان هم برای خوبی و هم بدی از چیزی استفاده کرد، به خودی خود واقعاً خوب نیست. پس باید در دسته‌ی بی‌اثر یا خنثی قرار بگیرد. رواقیون می‌گویند چیزهایی همچون سلامت، ثروت و شهرت، در بهترین حالت مزایا یا فرصت قلمداد می‌شوند و به خودی خود خوب نیستند. مزایای اجتماعی، مادی و جسمی به انسان‌های احمق فرصت بیش‌تری می‌دهند تا به خود و دیگران ضرر برسانند. به برندگان بخت‌آزمایی نگاه کنید. افرادی که ناگهان به ثروتی می‌رسند و ولخرجی می‌کنند، معمولاً بیش‌تر از حد تصورشان بدبخت می‌شوند. اگر مزایای بیرونی مثل ثروت به‌درستی مدیریت نشوند، بیش‌تر منجر به زیان می‌شوند تا خوبی. رواقیون قدم فراتر می‌گذارند: انسان عاقل و خوب حتی در مواجهه با بیماری، فقر و خصم نیز شکوفا می‌شود. برای رواقیون، هدف واقعی زندگی این نیست که تا جای ممکن به مزایای بیرونی زیادی برسند، بلکه می‌خواهند از هرچه سر راه‌شان قرار می‌گیرد، عاقلانه استفاده کنند. چه بیماری باشد و چه سلامت، چه ثروت و چه فقر، چه دوستی و چه دشمنی. حکیم رواقی یا انسان عاقل به چیزی جز استفاده‌ی درست از همه چیز، نیاز ندارد. انسان احمق فکر می‌کند به چیزهای متعددی نیاز دارد، ولی از همه‌ی آن‌ها به بدی استفاده می‌کند.

مهم‌تر از همه این‌که فضیلت هرگز نباید فدای پیگیری این چیزهای ترجیحی و بی‌اثر شود. مثلاً شاید معرفت به ما بگوید ثروت عموماً به قرض ارجح است. اما اگر پول را خیلی مهم‌تر از عدالت بدانیم، دچار فساد شده‌ایم. برای توجیه ارزش افضل معرفت و فضیلت، رواقیون برهان یا استعداد حاکم را همچون پادشاه در نظر می‌گیرند و آن را با دربار مقایسه می‌کنند. در دربار هرکسی در سلسله مراتب اهمیت، جایگاهی دارد، اما پادشاه اهمیت منحصر به فردی دارد، چون اوست که در سلسله مراتب دربار، به هرکس

نقشی می‌بخشد. همان طور که پیش‌تر گفتیم، در این استعاره رواقیون برهان را پادشاه و استعداد حاکم (هژمونیکون) می‌نامند. انسان ذاتاً چیزهای خاصی در زندگی طلب می‌کند، مثل رابطه‌ی جنسی و غذا. برهان باعث می‌شود یک قدم به عقب برداریم و از خود بپرسیم آمال ما واقعاً برای‌مان خوب هستند یا نه. خود معرفت ارزش منحصر به فردی دارد، چون اجازه می‌دهد ارزش چیزهای بیرونی را بسنجیم و منبع ارزش تمام چیزهای دیگر است. بنابراین رواقیون می‌گویند اگر انسان به کل دنیا برسد، ولی معرفت و فضیلت را از دست بدهد، چه فایده‌ای دارد؟

رواقیون می‌گویند انسان اساساً موجود متفکری است که قدرت برهان و استدلال دارد. همچنین معتقدند انسان ذاتاً اجتماعی است. آن‌ها بحث را این‌گونه آغاز می‌کنند که در شرایط عادی، ما معمولاً محبتی طبیعی نسبت به فرزندان‌مان ابراز می‌کنیم. (همان طور که حالا می‌دانیم، اگر این کار را نکنیم، احتمال زنده ماندن فرزندان و انتقال ژن‌ها کم می‌شود.) این پیوند محبت طبیعی، به دیگر عزیزان‌مان نیز می‌رسد، مثل همسر، والدین، خواهر و برادر و دوستان صمیمی. رواقیون معتقدند همان طور که در زمینه‌ی معرفت به بلوغ می‌رسیم، به شدت ظرفیت برهان خود را تمیز می‌دهیم. ولی کم‌کم متوجه شباهت خود با بقیه نیز می‌شویم و می‌فهمیم آن‌ها هم توانایی استدلال دارند. به عبارت دیگر، انسان عاقل، ملاحظات اخلاقی را به تمام موجودات منطقی بسط می‌دهد و به طریقی آن‌ها را برادران و خواهران خود می‌بیند. برای همین ایده‌آل رواقیون، جهان‌وطنی یا شهروندان دنیا بودن است؛ عبارتی که هم متعلق به سقراط و هم دیوژن کلبی است. اخلاقیات رواقی شامل ترویج این محبت طبیعی به سمت دیگر انسان‌ها و مطابق فضایی چون عدالت، انصاف و مهربانی است. اگرچه امروز اغلب این جنبه‌ی اجتماعی رواق‌گرایی نادیده گرفته می‌شود، ولی یکی از مضامین اصلی مراقبه‌هاست. مارکوس عملاً در تکتک صفحات کتابش به مسایلی چون فضایل عدالت و مهربانی، محبت طبیعی، برادری و جهان‌وطنی اخلاقی پرداخته است.

تصور غلط محبوب دیگری که امروز میان مردم وجود دارد این است که رواقیون بی‌احساس هستند. خود رواقیون باستان همواره این موضوع را انکار می‌کردند و می‌گفتند ایده‌آل‌شان این نیست که انسانی آهنین باشند یا قلبی سنگی داشته باشند. آن‌ها بین سه نوع هیجان تفاوت قائل می‌شدند: خوب، بد و خنثی. آن‌ها روی انواع مختلف اشتیاق خوب (یوپاتیای) [۱۶] نام می‌گذاشتند. یوپاتیای اصطلاحی است که هم اشتیاق و هم هیجانات را شامل می‌شود و رواقیون آن‌ها را در سه گروه بزرگ گنجانده‌اند:

۱. حس عمیق شادی یا خوشحالی و آرامش ذهن که حاصل زندگی با معرفت و فضیلت است.

۲. حس سالم بیزاری از فساد، مثل وجدان، نجابت، وقار یا صداقت.

۳. اشتیاق به کمک به خود و دیگران از طریق دوستی، مهربانی و حسن‌نیت.

رواقیون معتقد بودند ما اشتیاق‌ها و هیجان‌های غیرمنطقی زیادی نیز داریم، مثل ترس، خشم، هوس و اشکال خاصی از لذت که برای‌مان بد هستند. به نظر رواقیون این هیجانات ناسالم نباید سرکوب شوند، به جای آن باید با هیجانات سالم جایگزین شوند. اما این هیجانات سالم کاملاً تحت کنترل ما نیستند و همواره نمی‌توان ضمانت کرد آن‌ها را تجربه کنیم. پس نباید آن‌ها را با فضیلت یا هدف زندگی اشتباه گرفت. برای رواقیون، این هیجانات شبیه پاداش اضافی هستند.

آن‌ها معتقدند احساسات ناخودآگاه و اولیه‌ی ما نیز طبیعی و بی‌اثر هستند و شامل چیزهایی نظیر از جا پریدن یا آزرده‌گی، سرخ شدن، کبود شدن، انقباض عضلات، لرزیدن، عرق کردن یا لکنت می‌شوند. این موارد، واکنش‌های غیرارادی طبیعی هستند، یعنی نخستین واکنش‌های ما

پیش از این که آن‌ها را به اشتیاقی تمام‌عیار تبدیل کنیم. بعضی حیوانات نیز چنین پیش‌رویهای اولیه‌ی هیجانی‌ای دارند. پس رواقیون آن‌ها را بی‌اثر می‌دانند، چیزی که نه خوب است، نه بد. درواقع همان طور که خواهیم دید، سنکا متوجه این پارادوکس شد که پیش از بروز فضایل رشادت و میانه‌روی، دست‌کم باید بر ردی از ترس و آرزو غلبه کنیم.

بنابراین ممکن است حتی دست و پای انسان عاقل رواقی نیز در مواجهه با خطر بلرزد. نکته‌ی مهم قدم بعدی اوست. او دقیقاً با پذیرش این احساسات، تسلط بر آن‌ها و اثبات ظرفیتش برای برهان است که می‌تواند رشادت و خودکنترلی را بروز دهد. ترانه‌ی لذت او را مدهوش نمی‌کند و از سوزش درد نمی‌ترسد. بعضی دردها می‌توانند ما را قوی‌تر کنند و بعضی لذت‌ها به ما آسیب می‌رسانند. نکته‌ی مهم این است که از این تجارب چه استفاده‌ای می‌کنیم و به همین منظور، به معرفت نیاز داریم. انسان عاقل درد و مشقتی چون جراحی یا تمرین‌های جسمی شدید را در صورتی تحمل می‌کند که برای جسمش یا مهم‌تر از آن، برای شخصیتش نیاز باشند. به همین شکل، اگر لذاتی چون خوردن غذای ناسالم یا خواب زیاد برای جسم یا شخصیت فرد مضر باشند، از آن صرف نظر می‌کند. همه چیز به تمرین برهان و هدف زندگی عاقلانه برمی‌گردد.

تا این‌جا متوجه شدید افراد تا چه اندازه رواق‌گرایی را با مدارا اشتباه می‌گیرند. مدارا تنها یک ویژگی شخصیتی است و به سرسختی ذهنی یا توانایی تحمل درد و ناملایمات بدون ناله و شکایت اشاره می‌کند. رواق‌گرایی یک مکتب فلسفی یونانی است. استقامت یا انعطاف هیجانی تنها بخش کوچکی از این فلسفه است و کل جنبه‌ی اجتماعی فضیلت رواقی در مدارا دیده نمی‌شود، جنبه‌ای که به عدالت، انصاف و مهربانی با دیگران ارتباط دارد. همچنین زمانی که مردم می‌گویند صبور یا خویشتن‌دار هستند، اغلب منظورشان این است که فقط احساسات‌شان را سرکوب می‌کنند، کاری که کاملاً مضر و ناسالم است. پس باید به‌صراحت مشخص کرد چنین کاری توصیه‌ی مارکوس

اورلیوس و دیگر رواقیون نبوده است. به جای آن فلسفه‌ی رواقی به ما می‌آموزد هیجانات ناسالم را به هیجانات سالم تبدیل کنیم. با استفاده از استدلال می‌توانیم قضاوت‌های ارزشی و دیگر عقاید مبتنی بر آن‌ها را به چالش بکشیم و در این راه قدم برداریم. مشابه کاری که در رفتاردرمانی عقلانی - هیجانی مدرن و رفتاردرمانی شناختی انجام می‌شود.

در فصل‌های بعد با روش‌های مختلفی آشنا می‌شوید که با کمک‌شان می‌توانید رواق‌گرایی را در زندگی خود به کار بگیرید و بر انواع خاصی از مشکلات روان‌شناختی از جمله درد، نگرانی، خشم و فقدان مسلط شوید. داستان‌های زندگی مارکوس اورلیوس، چهره‌ای انسانی به این فلسفه می‌بخشد و مثال‌هایی کاربردی از استراتژی‌ها و تکنیک‌های رواقی پیش روی‌مان می‌گذارند. نخست نگاهی به کودکی، جوانی و تحصیلات مارکوس می‌اندازیم، زیرا با این کار، با کاربرد زبان رواقی آشنا می‌شویم و قدم در دل مسأله می‌گذاریم.

۲. صادق‌ترین کودک رم

مارکوس در ۲۶ آوریل سال ۱۲۱ پس از میلاد به دنیا آمد و تحت نظر هادریان پرورش یافت. بعدها نام اورلیوس به او داده شد. در دوران کودکی به خاطر پدر و پدربزرگ‌هایش، تحت عنوان مارکوس انیوس وروس [۱۷] شناخته می‌شد. خانواده‌ی او در شهر کوچک اوکوبی [۱۸]، در استان رومی هیسپانیا بیتیکا [۱۹] (اسپانیای معاصر) زندگی می‌کردند و بعدها به رم آمدند. سه ساله بود که پدرش را از دست داد. اگرچه شرایط مرگ او مشخص نیست. مارکوس به‌زحمت او را می‌شناخت، ولی بعداً بر اساس نیکنامی پدرش و مطالب کمی که به یاد می‌آورد، چیزهایی درباره‌ی مردانگی و تواضع او نوشت.

مارکوس توسط مادرش و پدربزرگ پدری‌اش تربیت شد که سناتوری بسیار برجسته بود و سه بار به مقام مشاور رسیده بود. او دوست صمیمی امپراتور هادریان و شوهر خواهر همسر هادریان، یعنی ملکه سابینا بود. ملکه سابینا در واقع خاله‌ی بزرگ مارکوس بود. مارکوس که در خانواده‌ای اشرافی و ثروتمند بزرگ شده بود و با امپراتوری ارتباط داشت، طبیعتاً جزء حلقه‌ی اجتماعی پدربزرگش محسوب می‌شد. گفته می‌شود همه دوستش داشتند، ولی هادریان نگاه ویژه‌ای به او داشت. امپراتور از همان کودکی، او را غرق در افتخار کرد. در شش سالگی به او سوارکاری آموخت و او را به شوالیه‌ای رومی بدل کرد. زمانی که مارکوس هشت ساله بود، هادریان او را به کالج سالی [۲۰] یا نزد کشیش‌های خیزان فرستاد که وظیفه‌ی اصلی‌شان، رقص‌های تشریفاتی دقیق به افتخار مارس یا خدای جنگ بود. آن‌ها زره‌های باستانی می‌پوشیدند و شمشیر و سپرهای تشریفاتی با خود حمل می‌کردند.

هادریان لقب وریسیموس، به معنای صادق‌ترین یا راست‌گوترین را به مارکوس داد. این لقب از نام خانوادگی

وروس به معنای راستی گرفته شده بود. گویا در نظر هادریان، مارکوس جوان، بی‌ریاست‌ترین آدم دربار بود. در واقع، خانواده‌ی مارکوس با وجود ثروت و نفوذشان، به دلیل احترام به صداقت و سادگی معروف بودند. او به راستگویی تمایل داشت و همین باعث شد نوعی قرابت طبیعی با فلسفه‌ی رواقی پیدا کند. اما در اوج دوره‌ی سفسطه‌گری دوم، فرهنگ روشنفکری بر دربار هادریان مسلط شد و صداقت مارکوس باعث شد با دربار تعارض پیدا کند. در این دوره، جنبشی فرهنگی ایجاد شد که زبان‌آوری [۲۱] و خطابه‌ی رسمی را گرامی می‌داشت. تا زمان هادریان، هنر و ادبیات یونانی به شدت رواج یافته بود. روشنفکران یونانی، به ویژه سخنوران، بسیار تحسین می‌شدند و به مربیان نخبگان رومی تبدیل می‌شدند. این مسأله باعث شکوفایی فرهنگ یونانی در مرکز امپراتوری روم شد.

بلاغت به معنای مطالعه‌ی رسمی زبان به کار رفته در سخنرانی‌ها بود و در آن زمان در برنامه‌ی تحصیلی هر جوان اشرافی‌ای گنجانده می‌شد. آموزگاران بلاغت سوفسطایی نامیده می‌شدند و سنتی یونانی را احیا می‌کردند که تا دوره‌ی سقراط قدمت داشت. آن‌ها اغلب، درس‌های اخلاقی، بخش‌هایی از فلسفه و دیگر جنبه‌های فرهنگ روشنفکری را وارد آموزه‌های خود می‌کردند. از این رو واژه‌ی سفسطه دقیقاً چیزی نیست که آن‌ها به دنبال انتشارش بودند. همان طور که سقراط مدت‌ها پیش مشاهده کرده بود، اغلب به نظر می‌رسید سفسطه‌گران به دنبال فلسفه هستند، ولی هدف اصلی‌شان، ستایش شدن بود و برای این امر از فصاحت کلامی استفاده می‌کردند و به خودی خود به دنبال فضیلت نبودند. مخلص کلام این‌که، اگرچه زیاد درباره‌ی معرفت و فضیلت حرف می‌زدند، ولی الزاماً مطابق با این ارزش‌ها زندگی نمی‌کردند. آن‌ها معمولاً بیش‌تر نگران رقابت با یکدیگر بودند تا به خاطر دانش و فصاحت، تشویق عموم را به دست آورند. بنابراین ظاهر معرفت، برای بسیاری از رومیان ارزش بیش‌تری نسبت به خود معرفت داشت. حتی خود امپراتور نیز در این زمینه افراط کرد. «تاریخ قیصرها»، یکی از مهم‌ترین منابع ما، می‌گوید با این‌که هادریان

نویسنده‌ی نسبتاً با استعدادی در زمینه‌ی نثر و نظم بود، اما اغلب به دنبال این بود که استادان این هنر و دیگر هنرها را مسخره و تحقیر کند و نشان دهد خودش از آنها، با فرهنگ‌تر و باهوش‌تر است. او با بعضی آموزگاران و فیلسوفان وارد بحث‌های نمایشی می‌شد و هر طرف، جزوات و اشعاری علیه طرف دیگر رو می‌کرد - معادل باستانی تنش‌آفرینی مجازی و جنجال‌های اینترنتی امروز!

مثلاً در سراسر قلمرو پخش می‌شد که سوفسطایی فاورینوس آرلانی، یکی از بهترین روشنفکران کشور است. او اطلاعات زیادی راجع به فلسفه‌ی شکاکی آکادمی داشت و به خاطر فصاحت کلامش همه جا معروف شد. ولی امپراتور هادریان ادعا کرد درباره‌ی کاربرد درست بعضی کلمات از سوی او شک دارد. فاورینوس در پاسخ، بی‌هیچ شرمی عقب‌نشینی کرد و به دوستانش گفت: «اگر به عنوان مردی که سی لژیون دارد، اجازه ندهید به فاضل‌ترین انسان‌ها احترام بگذارم، دارید مرا به مسیر اشتباهی هدایت می‌کنید.» هادریان دوست داشت همیشه حق با او باشد. بدتر این‌که، از روشنفکرانی که با او مخالفت می‌کردند، انتقام‌های بی‌رحمانه‌ای می‌گرفت. زمانی که فاورینوس در نهایت از سوی هادریان مذمت شد، به جزیره‌ی یونانی خیوس تبعید شد. با این حال، هادریان بنا به دلایلی، به تحسین راستگویی و بی‌ریایی نجیب‌زاده‌ی جوان و موقری دست زد که معرفت واقعی را بیش‌تر از ظاهر فرهنگی معرفت دوست داشت، یعنی وریسیموس.

هادریان مرد مستعد، پرشور و چالاک بود. مردی که او را بسیار باهوش قلمداد می‌کنید، ولی الزاماً عاقل نیست. شاید تعجب‌آور باشد، ولی گفته شده او با اپیکتتوس یا مهم‌ترین آموزگار رواق‌گرایی در امپراتوری روم، دوست بوده است. شاید تصورش سخت باشد که این رواقی معروف چشم و هم‌چشمی‌های بی‌امان هادریان را تاب بیاورد. اما به‌وضوح مشخص است امپراتور رابطه‌ی خیلی خوبی با معروف‌ترین شاگرد اپیکتتوس، یعنی آریان داشته است. آریان همان کسی است که گفتمان‌ها و رساله را نوشت و

ویرایش کرد. همان طور که خواهیم دید، آریان در رژیم هادریان به جاه و مقام رسید. اما هادریان فیلسوف نبود. در نظر او، فلسفه چیزی سطحی همانند سفسطه‌گری بود: منبعی برای خودنمایی آموزه‌های هر فرد.

در مقابل، اپیکتتوس به شیوه‌ی رواقیون، مدام به شاگردانش هشدار می‌داد آموزه‌های آکادمیک را با معرفت اشتباه نگیرند و از بحث‌های جزئی و سفسطه بپرهیزند و وقت‌شان را برای موضوعات انتزاعی و آکادمیک هدر ندهند. او بر تفاوت بنیادین میان یک سوفسطایی و رواقی تأکید می‌کرد: سوفسطایی حرف می‌زند تا مخاطب تحسینش کند، ولی رواقی می‌خواهد به مخاطب کمک کند به معرفت و فضیلت برسد و بهبود بیابد. استادان سخنوری، تشنه‌ی تحسین بودند، یعنی هدفی پوچ. ولی فیلسوفان عاشق حقیقت بودند و تواضع را می‌پذیرفتند. زبان‌آوری شکلی از سرگرمی و مایه‌ی لذت است، اما فلسفه، درمانی اخلاقی و روان‌شناختی است که اغلب، شنیدنش دردناک است، چون مجبورمان می‌کند خطاهایمان را بپذیریم تا بتوانیم درمان‌شان کنیم. گاهی حقیقت دردناک است. استاد اپیکتتوس، موزونیوس روفوس رواقی، همیشه به شاگردانش می‌گفت: «اگر وقت آزاد برای ستایش من دارید، یعنی من به هدفم نرسیده‌ام.» بنابراین به قول اپیکتتوس، مکتب فلاسفه همچون کلینیک یک پزشک است: وقتی به آن‌جا قدم می‌گذارید نباید انتظار لذت داشته باشید، بلکه طعم درد را خواهید چشید.

سال‌ها گذشت و مارکوس کم‌کم نسبت به ارزش‌های سفسطه‌گری و وابستگی ذاتی‌اش به ارزش‌های رواقیون دلسرد شد. احتمالاً باید تا حدی از مادرش تشکر کنیم. دومیتیا لوسیلا زن فوق‌العاده‌ای بود که مثل پدر مارکوس از یک خانواده‌ی اشرافی و برجسته‌ی رومی می‌آمد. به‌علاوه به‌شدت ثروتمند بود و ثروت عظیمی به ارث بوده بود. از جمله کارخانه‌ی آجر و سرامیک مهمی در نزدیکی رم. ولی مارکوس بعدها گفت به‌شدت تحت‌تأثیر زندگی ساده و بی‌ادعای مادرش قرار گرفته. مادری که «بسیار دور از آن

علاقه به زندگی ساده و تنفر از خودنمایی پسرش را متأثر کرد. چند دهه بعد، مارکوس در مراقبه‌ها فاش کرد از تظاهر و فساد زندگی درباری بیزار است. اگرچه به خودش قول داد دیگر هیچ‌گاه زمانش را برای بدگویی از آن‌ها هدر ندهد. او افزود تنها با توسل به فلسفه بود که زندگی در دربار برای او و او برای درباریان قابل تحمل شد. به خودش یادآوری کرد هر جا امکان زیستن باشد، امکان زندگی خوب و عاقلانه فراهم می‌شود، حتی در رم، جایی که صراحتاً هماهنگی با فضیلت رواقی دشوار بود. ریاکاری زندگی در دربار مدام کلافه‌اش می‌کرد و برای مقابله با آن به رواق‌گرایی تکیه کرد.

مارکوس سخاوت را نیز از مادرش آموخت. زمانی که تنها خواهرش ازدواج کرد، مارکوس ارثیه‌ی پدرش را به او داد. در سراسر زندگی‌اش، چندین ارثیه‌ی دیگر دریافت کرد و گفته شده معمولاً آن‌ها را به خویشاوندان متوفی می‌بخشید. چند دهه بعد، یعنی در دوره‌ی امپراتوری‌اش در ابتدای جنگ مارکومانی اول، دریافت خزانه‌ی دولت خالی شده است. پس مزایده‌ای عمومی برگزار کرد که دو ماه ادامه داشت و چندین گنجینه‌ی شاهنشاهی را فروخت تا برای امور جنگی سرمایه فراهم کند. بنابراین بی‌تفاوتی او نسبت به ثروت و تجملات دربار شاهنشاهی، در بحران‌های جدی مالی ارزش‌والایی داشت.

مادر مارکوس عاشق فرهنگ یونان بود و احتمالاً پسرش را با بعضی از روشنفکرانی آشنا کرد که بعدها به دوستان و آموزگاران مارکوس تبدیل شدند. مارکوس می‌گوید مربی رواقی‌اش، یونیوس راستیکوس به او آموخت به سبکی بسیار ساده و بی‌تکلف نامه بنویسد، همانند نامه‌ای که راستیکوس از سینوسه در ساحل ایتالیا، برای مادر مارکوس فرستاد. شاید راستیکوس و مادر مارکوس سال‌ها با هم دوست بودند. جز این، در دوران کودکی بعضی از ارزش‌های سنتی روم به وجود مارکوس تزریق شد که بی‌شک بعدها

مسیر علاقه‌ی او به فلسفه‌ی رواقی را هموار کرد. و شاید به همین دلیل است که در جملات ابتدایی مراقبه‌ها آن‌ها را به خودش یادآوری می‌کند.

مارکوس از کودکی شروع به یادگیری فلسفه کرد و این ارزش‌ها را در وجود خود ساخت. «تاریخ قیصرها» می‌گوید وقتی هادریان هنوز زنده بود، مارکوس کاملاً خود را وقف فلسفه‌ی رواقی کرده بود. ولی ظاهراً زمانی که هنوز پسر کوچکی بود و در خانه‌ی مادرش زندگی می‌کرد، برای نخستین بار فهمید فلسفه راه عملی زندگی است، یعنی مدت‌ها پیش از این‌که تحت نظر چندین مربی برجسته، شروع به مطالعه نظریه‌ی فلسفی کند. نخست به خودش یاد داد مشقت جسمانی را تحمل کند و بر عادات ناسالم غلبه کند. او یاد گرفت انتقادهای دیگران را تاب بیاورد و به راحتی گول کلمات زیبا یا چاپلوسی را نخورد.

اولین مرحله‌ی آموزش رواق‌گرایی، تسلط بر هوای نفس است. اپیکتتوس آن را تأدیب کام می‌نامد، اگرچه هم آرزوها و هم ترس‌ها یا بیزاری‌ها را دربرمی‌گیرد. همان طور که دیدیم، رواقیون خیلی از فلاسفه‌ی کلیون پیش از خود تأثیر گرفتند. اپیکتتوس شکلی از رواق‌گرایی را آموزش می‌داد که توجه خاصی به جنبه‌های مکتب کلیون داشت. گفته شده این جمله، شعار معروف او بوده است: «تحمل و انکار کنید.» (یا «تاب بیاورید و احتراز کنید»). ظاهراً مارکوس در مراقبه‌ها به یاد این حرف می‌افتد و به خودش می‌گوید باید کاستی‌های دیگران را تاب بیاورد و در برابرشان از اعمال نادرست احتراز کند و در عین حال، با آرامش چیزهایی را بپذیرد که از کنترل مستقیم او خارج هستند.

در کتاب اول مراقبه‌ها، مارکوس نخست به ویژگی‌ها و درس‌های خوبی می‌اندیشد که از خانواده‌ی خودش یاد گرفته است. سپس به ستایش مربی مرموز و بی‌نامی می‌پردازد که احتمالاً از برده‌ها یا مردان آزادشده‌ی خانه‌ی مادری‌اش بوده است. نکته‌ی قابل توجه این‌جاست که گویی برده‌ای متواضع بیش‌تر از امپراتور هادریان یا دیگر

مربیان بلاغی بر رشد اخلاقی مارکوس تأثیر گذاشته است. با این‌که بعضی از گرامی‌ترین روشنفکران قلمرو به مارکوس جوان آموزش می‌دادند. این مرد بی‌نام به او نشان می‌دهد چگونه با شکیبایی، سختی‌ها و مشقت‌ها را تحمل کند. او به مارکوس می‌آموزد متکی به خودش باشد و نیازهای کمی در زندگی داشته باشد. به‌علاوه مارکوس از او یاد می‌گیرد در مقابل تهمت‌ها کر شود و در دغدغه‌های دیگران دخالت نکند. این شیوه تفاوت زیادی با کارهای هادریان یا سوفسطایی‌های معروفی دارد که بر سر لطف امپراتور و تشویق مردم روم با هم رقابت می‌کردند. همین مربی، مارکوس را از همان اول تشویق می‌کند در مسابقات ارباب‌رانی یا مبارزه‌ی گلادیاتورها در آمفی‌تئاتر، طرف جناح‌های سبز یا آبی را نگیرد. همان‌طور که دیدیم، کلبیون از طریق سبک زندگی سخت و تمرین‌های مختلف، خود را طوری تربیت می‌کردند که مشقت‌های داوطلبانه را تحمل کنند. آن‌ها نسبت به چیزهای بیرونی بی‌تفاوت بودند و توجهی به ستایش و سرزنش‌های دیگران نداشتند. همین باعث می‌شد خیلی صریح و ساده حقیقت را بر زبان بیاورند. ما نمی‌دانیم که مربی بی‌نام مارکوس از کلبیون تأثیر گرفته یا تصادفاً ارزش‌های مشابهی با آنان داشته است. اما قطعاً بنیاد محکمی برای مطالعات رواقی آتی این کودک ایجاد کرد.

پس نخستین بار چه کسی مارکوس را با مطالعه‌ی رسمی فلسفه آشنا کرد؟ حیرت‌آور است، ولی او می‌گوید کار استاد نقاشی‌اش، دیوژنیتوس بوده است. مارکوس حدوداً دوازده ساله بود که با دیوژنیتوس ملاقات کرد و وارد مرحله‌ی بعدی تحصیلاتش شد. در مراقبه‌ها، متون حیرت‌آوری وجود دارد که در آن‌ها، مارکوس از نگاه یک نقاش به جزئیات بصری همچون تَرَک‌های یک قرص نان، خطوط صورت فردی مسن یا کف دهان خرسی وحشی اشاره می‌کند. او با این مشاهدات، ایده‌های متافیزیکی رواقی را نمایش می‌دهد: زیبایی نقص‌های ظاهری چیزی و ارزشش زمانی واضح‌تر می‌شود که در تصویری بزرگ‌تر نمایش داده می‌شود. پس این سؤال پیش می‌آید که آیا این متون

الهام گرفته از گفت‌وگوهای فلسفی‌ای است که مارکوس در کودکی با مربی نقاشی‌اش داشته است؟

در هر حال دیوژنیتوس به مارکوس آموخت وقتش را به خاطر مسایل بی‌اهمیت هدر ندهد و او را از تفریحات عوامانه‌ای چون مبارزه‌ی بلدچین‌ها دور کرد، چیزی که شاید مشابه بازی‌های کامپیوتری امروز باشد. او به مارکوس هشدار داد فریب شارلاتان‌هایی را نخورد که سحر و جادو می‌فروشد یا کسانی که ادعا می‌کنند در کار استخراج شیاطین وجودی هستند (احتمالاً مسیحیت اولیه). او مسایل ماورایی را خوار می‌شمرد و به مارکوس می‌گفت زمان و انرژی خود را صرف تفریحاتی چون قمار نکند. این‌ها نگرش‌هایی بودند که مارکوس از یک پیرو مکتب کلبیون یا فیلسوف رواقی یاد گرفت. دیوژنیتوس این را نیز به او یاد داد که حرف رک را تحمل کند و با پوست گوسفند روی تخت اردوگاه بخوابد. قطعاً این پند او، مربوط به پرهیزهای کلبیون است. در واقع، «تاریخ قیصرها» تأیید می‌کند وقتی دیوژنیتوس مربی مارکوس شد، ماکوس ردای یک فیلسوف را به تن کرد و شروع به آموزش خود کرد تا مشقت را تحمل کند. اما مادرش می‌گفت خوابیدن روی حصیر، همانند سربازی در اردوگاه، نابهجاست. او با تلاش فراوان، پسرش را تشویق کرد از مبل استفاده کند. البته مارکوس همچنان از پوست حیوانات به جای ملحفه‌های معمولی استفاده می‌کرد.

مارکوس می‌گوید دیوژنیتوس این موارد و دیگر جنبه‌های آموزش یونانی را به او آموخت. اگرچه ما از تمام این جنبه‌ها خبر نداریم، ولی می‌توان بعضی از آن‌ها را حدس زد. فلاسفه‌ی کلبی اغلب رژیم غذایی بسیار ساده‌ای، شامل نان سیاه ارزان و عدس یا باقلای مصری داشتند و عمدتاً آب می‌نوشیدند. به گفته‌ی موزونیوس روفوس، آموزگار اپیکتتوس، رواقیون نیز باید غذای ساده و سالمی بخورند که تدارکش آسان است و باید با آگاهی ذهن و میانه‌روی به این کار دست بزنند، نه حریصانه. همانند کلبیون، رواقیون نیز گاهی خود را آموزش می‌دهند گرما و سرما را

تحمّل کنند. بر اساس گزارش‌ها، دیوژن کلبی در زمستان عریان می‌شد و مجسمه‌های یخ‌زده را در آغوش می‌گرفت یا در تابستان و زیر آفتاب، در میان ماسه‌های داغ غلت می‌زد. گفته می‌شود سنکا حمام آب سرد می‌گرفت و در آغاز سال در رودخانه‌ی تیبر شنا می‌کرد. حمام آب سرد امروز نیز در میان رواقیون محبوب است. اگرچه مارکوس به این جزئیات اشاره‌ای نمی‌کند، ولی شاید او نیز در جوانی و حین آموزش یونانی چنین تمرین‌هایی می‌کرد تا مشقت‌های داوطلبانه را تحمل کند. پیر هادو، دانشمند فرانسوی، معتقد است منظور این بخش، آموزش بدنام اسپارتانی است که احتمالاً جنبه‌هایی از آن روی سبک زندگی دشوار فلاسفه‌ی کلبی و بعضی رواقیون تأثیر گذاشته است.

در واقع، فلسفه در دنیای باستان پیش از هر چیزی، روش زندگی بود. امروز فلسفه‌ی آکادمیک یا آنچه در دانشگاه تدریس می‌شود، به چیزی علمی‌تر و دانشی نظری‌تر تبدیل شده است. در مقابل، فلاسفه‌ی باستان اغلب با سبک زندگی و حتی نحوه‌ی لباس پوشیدن‌شان شناخته می‌شدند. رواقیون، همانند کلبیون، در یونان به طور سنتی فقط جامه‌ای به نام تریبون می‌پوشیدند. این خرّقه یا شال بدوی از پشم رنگ نشده درست می‌شد و معمولاً خاکستری بود و دور بدن پیچیده می‌شد و اغلب، شانه‌ها عریان باقی می‌ماندند. بعضی فلاسفه مثل سقراط و کلبیون پابره‌نه نیز راه می‌رفتند. بعضی فلاسفه‌ی رومی هنوز به همین شکل لباس می‌پوشند، اگرچه گاهی این سبک پوشش، قدیمی و ظاهرسازی در نظر گرفته می‌شود. مارکوس دست‌کم در جوانی ردای یک فیلسوف را می‌پوشید و همان طور که از سنگ‌تراشی‌ها مشخص است، ریش بلند و مرتبی داشته که احتمالاً در آن دوره میان رواقیون عادی بوده است.

شاید دیوژنیّتوس نیز همانند یک فیلسوف لباس می‌پوشید و زندگی می‌کرد و مارکوس از او الگو گرفت و تقلید کرد. در هر حال حیرت‌آور است که در اوج سفسطه‌گرایی دوم، زمانی که دربار هادریان در مشّت سخنوری و چکامه‌سرایی بوده، مارکوس مجذوب سمت دیگری شده است. سادگی و

صداقت فلسفه‌ی یونانی، او را از سفسطه و نمایش زبان‌آوری دور کرد. دیوژنیتوس علاوه بر آشنا کردن او با این روش زندگی، پسرک را تشویق کرد مکالمات فلسفی بنویسد و در سخنرانی‌های چندین فیلسوف شرکت کند (او از سه نفر نام می‌برد، ولی چیز دیگری درباره‌ی آنان مشخص نیست.) چند سال بعد و در پانزده سالگی، مارکوس برای مدت کوتاهی پای سخنرانی‌هایی می‌نشیند که در خانه‌ی استاد رواقی معروفی به نام آپولونیوس کالسدونی برگزار می‌شد. آپولونیوس اتفاقی به رم می‌رسد و بعد بار سفر را به مقصد یونان می‌بندد، ولی خیلی زود بیش‌تر درباره‌ی او خواهیم خواند.

تا این زمان، مارکوس به رواقی‌ای الهام‌بخش تبدیل شده است. حتماً آپولونیوس و دیگران، او را با آموزه‌های اپیکتتوس آشنا کردند که می‌توان گفت تأثیرگذارترین فیلسوف رومی بود. مدت‌ها پیش، مکتب اپیکتتوس از روم به یونان منتقل شده بود و زمانی که مارکوس بچه بود، خود اپیکتتوس نیز درگذشت و قطعاً آن‌ها هرگز یکدیگر را ملاقات نکردند. اما همان طور که تحصیلات مارکوس پیش می‌رفت، از همنشینی با مردان مسن‌تری لذت می‌برد که احتمالاً در سخنرانی‌های اپیکتتوس شرکت کرده و گفتمان‌ها (به رونوشت آریان) را مطالعه می‌کردند. مارکوس در مراقبه‌ها، اپیکتتوس را فیلسوفی مثال‌زدنی در کنار سقراط و کریسیپوس می‌خواند و بیش از هر نویسنده‌ی دیگری، از او نقل‌قول می‌کند. در واقع مارکوس آشکارا خودش را پیرو اپیکتتوس می‌داند. اما به احتمال خانواده‌اش گمان می‌کردند در تحصیلاتش بر یادگیری بلاغت سوفسطایی‌های برجسته تمرکز خواهد کرد، به‌ویژه زمانی که امپراتور آینده لقب گرفت.

هادریان فرزندی نداشت. پس در سال‌های آخر عمرش که وضع سلامت‌ش رو به زوال گذاشت، برای خود جانشینی مشخص کرد. در کمال تعجب، او مردی نسبتاً معمولی به نام لوسیوس سیونیوس کومودوس را برگزید که بعدها لوسیوس الیوس سزار لقب گرفت. با این کار، این سنت

پدیدار شد که وارث رسمی امپراتور لقب سزار خواهد گرفت. اما وضعیت سلامت لوسیوس چنان بد بود که حدوداً یک سال بعد درگذشت. گفته شده هادریان می‌خواست مارکوس شانزده ساله جانشینش شود، ولی حس کرد این پسر هنوز خیلی جوان است. به جای آن مرد بزرگ‌تری به نام تیتوس اورلیوس آنتونیوس را برگزید که پنجاه ساله بود و دو دختر داشت، ولی پسری از او بر جای نمانده بود. او با خاله‌ی مارکوس، فاستینا ازدواج کرده بود. پس به عنوان بخشی از یک توافق جانشینی طولانی‌مدت، هادریان به این شرط آنتونیوس را فرزندخوانده‌ی خود کرد که او نیز، مارکوس را به فرزندى بگیرد. بدین ترتیب مارکوس مستقیماً در خط فرمانروایی قرار گرفت و نوه‌ی هادریان شد.

اوایل سال ۱۳۸ پس از میلاد، در روز فرزندخواندگی، مارکوس آنیوس وروس جوان، نام خانوادگی آنتونیوس را گرفت و تا ابد تحت عنوان مارکوس اورلیوس آنتونیوس شناخته شد. اما اوضاع پیچیده شد، چون لوسیوس الیوس، مردی که در ابتدا جانشین و سزار هادریان بود، پسر جوانی داشت که نام او نیز لوسیوس بود. بنابراین آنتونیوس، لوسیوس را به فرزندى پذیرفت تا به برادر جدید مارکوس اورلیوس تبدیل شود. بعدها، زمانی که مارکوس به تخت نشست، سریعاً برادرخوانده‌اش را شریک امپراتوری کرد و او امپراتور لوسیوس وروس نام گرفت. این نخستین بار بود که دو امپراتور به این شکل و همراه با هم حکومت می‌کردند. احتمالاً مارکوس این تصمیم را گرفت تا قدرت را با برادرش شریک شود و دست‌کم تا حدی خطر آشوب توسط دودمان رقیب را از بین ببرد. (به رابطه‌ی میان مارکوس و برادرش لوسیوس خواهیم پرداخت).

نخست زمانی که هادریان مارکوس را به فرزندى پذیرفت تا در خاندان سلطنتی وارد شود، مارکوس بسیار وحشت کرد. او دوست نداشت از ویلای مادرش به خانه‌ی شخصی امپراتور نقل مکان کند. وقتی دوستان و اعضای خانواده‌اش از او پرسیدند چرا این‌قدر آشفته است، فهرستی کامل از نگرانی‌هایش نسبت به زندگی درباری ارائه کرد. بر اساس

نظرات بعدی او، می‌توان فهمید با نبود صمیمیت و فساد سیاست‌های روم مشکل داشت. ولی آن شب فهمید باید امپراتور شود و خواب دید بازوها و شانه‌هایی از جنس عاج دارد. در خواب کسی از او پرسید آیا هنوز می‌تواند از دستانش استفاده کند. او نیز محموله‌ی سنگینی را بلند کرد و فهمید خیلی قوی‌تر شده است. آن شانه‌های عریان نماد شکیبایی فیلسوفی کلبی یا رواقی در مقابل سرما بودند. پس در این رویا پیش‌بینی کرد آموزه‌های رواقی، قدرت و استقامت لازم برای امپراتوری را به او خواهند بخشید.

حالا مارکوس در صف سلطنت، نفر دوم بود و باید در مقابل آنتونیوس موفق می‌شد. او با حلقه‌ای از روشنفکران درباری آشنا شد که تعدادی‌شان، از بهترین فلاسفه و زبان‌آوران در قلمرو بودند. او باید می‌دید امپراتور چگونه به آن‌ها فرمان می‌دهد. این مسأله کاملاً با ارزش‌های مارکوس مغایر بود. او با بدگمانی‌ها، ناپردباری‌ها و آزار دشمنان از سوی هادریان نیز مخالف بود. بعدها، مارکوس در دوره‌ی امپراتوری خود، اگر در ملأعام مسخره می‌شد یا از او انتقاد می‌کردند، دست به تنبیه رقبای سیاسی‌اش نمی‌زد. نهایت کاری که در پاسخ به منتقدان صریح انجام می‌داد، این بود که مؤدبانه در سخنرانی‌ها یا جزواتش به نظرات آنان اشاره می‌کرد. در حالی که اگر هادریان جای او بود یا تبعیدشان می‌کرد یا اعدام. گفته شده مارکوس تعهد داد در حکومت او، حتی یک سناتور هم اعدام نشود. خواهیم دید او به عهدش وفادار ماند، حتی زمانی که در جنگ داخلی شرق کشور، تعدادی از آن‌ها به او خیانت کردند. به اعتقاد مارکوس، قدرت واقعی یعنی فرد بتواند مهربان باشد، نه خشن یا پرخاشگر.

هادریان در سال‌های آخر عمرش به حاکم ظالمی تبدیل شد. به‌شدت متوهم شد. به مأموران پول می‌داد تا جاسوسی دوستانش را بکنند و دستور یک‌سری اعدام را داد. نهایتاً مجلس سنا چنان از او متنفر شد که پس از مرگش، می‌خواستند اقداماتش را باطل کرده و افتخار مرسوم اولوهیت را از مضایقه کنند. اما آنتونیوس، امپراتور جدید

برای آنان دلیل آورد که بهتر است مصالحه‌آمیز رفتار کنند. به همین دلیل، عنوان پیوس را از آن خود کرد. با این‌که نام هادریان چندین بار در جاهای دیگر آمده، اما آشکارا در کتاب اول مراقبه‌ها اشاره‌ای به او نشده، ولی مارکوس در این کتاب، اعضای خانواده و آموزگاران‌ش را ستایش می‌کند. بی‌شک این موضوع او را خشمگین می‌کرد. از سوی دیگر، مارکوس بارها و بارها به فضایل آنتونیوس اشاره کرده و به‌صراحت گفته او الگوی ایده‌آل‌ش برای امپراتوری بوده است.

بیش‌تر مورخان رومی، آنتونیوس را نقطه‌ی مخالف حاکم پیشین می‌دانند. به عبارتی، بعضی از ویژگی‌های هادریان که مورد تحسین مارکوس هستند، می‌توانند انتقادات ضمنی از او نیز باشند. آنتونیوس کاملاً فروتن بود. گفته می‌شود وقتی به امپراتوری رسید، باوجود بعضی مقاومت‌ها از سوی کارکنان کاخ، احترام زیادی از سوی مردم به دست آورد، زیرا شکوه دربار سلطنتی را به حداقل رساند. اغلب در ملاقات‌ها همچون شهروندی عادی لباس می‌پوشید (بدون ردای شاهانه) و همچنان مثل قبل زندگی می‌کرد. زیردستان معمولاً هادریان را راضی نگه می‌داشتند و نسبت به خلق و خوی متغیر و خشم سریع او محتاط بودند. اما آنتونیوس به خاطر رفتار آرام و پذیرش سخنان رک در دربار و جاهای دیگر معروف بود. برخلاف هادریان، آنتونیوس به‌راحتی نظرات تند و تیز دیگران راجع به خودش را نادیده می‌گرفت.

رواقیون با گشاده‌رویی می‌پذیرفتند که بعضی انسان‌ها ذاتاً فضایل را در وجود خود دارند، ولی عده‌ای باید با سال‌ها تلاش و مطالعه و تمرین فلسفه به آن‌ها برسند. به گفته‌ی مارکوس، آنتونیوس چنین آدمی بود. خصایلی که برای آنتونیوس می‌آورد، تصویر واضحی از شخصیتی به ما می‌دهد که مارکوس با تمرین فلسفه‌ی رواقی به دنبالش بوده است. مثل وقتی که آنتونیوس به مطلبی فکر می‌کرد و تصمیمی می‌گرفت با عزم راسخ آن را عملی می‌کرد. در مراقبه‌ها، مارکوس به این می‌اندیشد که حاکم پیش از او، هرگز به دنبال تحسین‌ها یا تأییدهای پوچ نبود. به جای آن

همیشه دوست داشت به نظرات دیگران گوش کند و محتاطانه آن‌ها را مدنظر قرار می‌داد. او برای بررسی مسایلی که نیازمند سنجش دقیق بودند، وسواس به خرج می‌داد. هرگز عجلانه تصمیم نمی‌گرفت و همواره آماده بود برداشت اولیه‌ی خود را زیر سؤال ببرد. او صبورانه به مشکل فکر می‌کرد تا کاملاً از برهان خود راضی شود. فلاسفه‌ی حقیقی را گرامی می‌داشت، اگرچه الزاماً با تمام اصول آن‌ها موافق نبود. او به شارلاتان‌ها حمله نمی‌کرد، ولی فریب‌شان را نیز نمی‌خورد. به عبارت دیگر او مردی بسیار آرام و منطقی بود. ذاتاً از غرور و پوچی آزاد بود و همین مسأله، کمکش کرد همواره به دنبال استدلال باشد و با صراحت بیش‌تری به اوضاع بنگرد. برخلاف هادریان، لازم نبود همیشه حق با او باشد.

به خاطر آنتونیوس و مارکوس، فرهنگ روم به شکل قابل توجهی تغییر کرد و از گرامی‌داشت سوفسطایی‌ها به سمت فلاسفه، به‌ویژه رواقیون رفت. مارکوس می‌خواست در یادگیری یونانی نقشی داشته باشد، ولی هدف او کاملاً با هادریان متفاوت بود. صرفاً به دنبال این نبود که در برابر رقبای روشنفکر پیروز شود، بلکه واقعاً می‌خواست به انسان بهتری تبدیل شود. احتمالاً خانواده‌اش، به ویژه مادرش بذر این دگرگونی را کاشتند، ولی این بذر با کمک مجموعه‌ای از مربیان استثنایی پرورش یافت.

در هر حال، نجیب‌زادگان جوان روم باید تحت آموزش رسمی سخنوری قرار می‌گرفتند. وقتی رسماً بالغ می‌شدند این روند آغاز می‌شد، یعنی حدود پانزده سالگی ردای مردانگی به تن می‌کردند. آنان بلاغت می‌خواندند تا با فصاحت و جذابیت بیش‌تری سخن برانند. پس این، تکلیف اصلی مارکوس بود، اما با علاقه‌ی روزافزون او به فلسفه‌ی رواقی تعارض داشت. هرودس آتیکوس و دیگران به او یونانی آموختند. زبانی که برای نگارش مراقبه‌ها از آن بهره گرفت. اما زمانی که امپراتور آنتونیوس، مارکوس را به فرزندخواندگی پذیرفت، مارکوس کورنلیوس فرونتو مربی اصلی او شد که آموزگاری پیشرو در حوزه‌ی زبان لاتین در آن روزگار بود.

فرونتو به یکی از دوستان خانوادگی مارکوس تبدیل شد و تا زمان مرگش در سال ۱۶۶ یا ۱۶۷ پس از میلاد این صمیمیت حفظ شد. احتمالاً او در دوران شروع طاعون در روم، قربانی این بیماری شد. بعدها فرونتو، مارکوس جوان را تحسین کرد و نوشت پیش از هر آموزشی، او ذاتاً در تمام فضایل استعداد دارد. گفته شده «او پیش از بلوغ پسر خوبی بود و پیش از پوشیدن ردای مردانگی، سخنان ماهری بود.» فرونتو آنقدر برای مارکوس اهمیت داشت که نقل قول‌های او در کتاب اول مراقبه‌ها آمده است. اما چندان به تأثیر فرونتو بر شخصیتش نمی‌پردازد و به جای آن به شدت الکساندر کوتیائومی را ستایش می‌کند. او به مارکوس دستور زبان یونانی یاد می‌داد و نسبت به فرونتو معلم سطح پایین‌تری بود. بنابراین باوجود اهمیت رابطه‌شان، مارکوس به عنوان الگو از فرونتو الهام نگرفت. به‌علاوه فرونتو فعالانه، شاگرد جوانش را از رواقی‌گری منع می‌کرد.

ما می‌دانیم فرونتو نگران این مسأله بود که گاهی فلاسفه فصاحت مورد نیاز دولتمردان و امپراتوران را ندارند و ممکن است تحت تأثیر اصول خاص خود، تصمیمات بدی بگیرند. او به مارکوس نوشت حتی اگر به معرفت زنون و کلیانتس (بنیان‌گذاران رواق‌گرایی) نیز برسد، چه دلش بخواهد چه نخواهد باید ردای سلطنتی و ارغوانی به تن کند، نه ردای پشمی و زبر فلاسفه. منظور فرونتو این بود که مارکوس نه تنها باید همچون امپراتور لباس بپوشد، بلکه باید شاهانه سخن براند، خود را غرق در رنگ ارغوانی کند و بابت فصاحت رسمی‌اش، تحسین شود. ولی در واقعیت، مارکوس ترجیح می‌داد راحت لباس بپوشد و همچون فلاسفه یا شهروندی عادی، ساده صحبت کند. وظیفه‌ی فرونتو این بود که پسرک را غرق در سفسطه‌گری فرهنگی کند که براننده‌ی جایگاهش در زندگی بود و طوری او را آموزش دهد که خطابه‌نویس و خطیب سیاسی مؤثری شود. سزار دوران سختی را می‌گذراند و بین سخنوری و فلسفه سرگردان بود. با این حال تأثیر فرونتو، کم‌کم رنگ باخت. فصاحت یک چیز است و معرفت چیزی دیگر. گفته شده مارکوس همواره این سخن افلاطون

را بر زبان می‌آورد: حکومت‌هایی موفق و کامیاب گشتند که در آن‌ها یا فلاسفه پادشاه بودند یا پادشاهان فلاسفه بودند.

کمی پس از مرگ هادریان، رقابت سوفسطایی‌ها و رواقیون بر سر جلب نظر مارکوس آغاز شد. یعنی زمانی که آنتونیوس فیلسوفی به نام آپولونیوس کلسدونی را به روم فراخواند. «تاریخ قیصرها» ادعا می‌کند آنتونیوس به آپولونیوس دستور داد در کاخ سلطنتی یا خانه‌ی تیبریوس ساکن شود تا بتواند تمام‌وقت مربی شخصی مارکوس باشد. اما آپولونیوس کوتاه و مختصر پاسخ داد: «استاد نباید نزد شاگرد رود، بلکه شاگرد باید نزد استاد رود.» نخست این پاسخ آنتونیوس را تحت‌تأثیر قرار نداد و به طعنه گفت ظاهراً طی کردن آن همه راه از یونان به روم برای آپولونیوس آسان‌تر از مسیر خانه‌اش تا کاخ است. احتمالاً آنتونیوس گمان کرده او مربی مغروری است که اصرار دارد پسر پادشاه مثل بقیه، برای آموزش به خانه‌اش برود. آپولونیوس اصلی‌ترین فیلسوفی است که مارکوس جوان در سخنرانی‌هایش شرکت می‌کرد. پس احتمالاً آنتونیوس در نهایت کوتاه آمد و به پسرش اجازه داد بیرون کاخ با دیگر شاگردان درهم آمیزد. همان طور که خواهیم دید، چندین دهه بعد، مارکوس در اواخر عمرش نیز همچون شهروندی عادی در سخنرانی‌های عمومی فلاسفه شرکت می‌کرد و درباریان را می‌آشفت.

مهارت و سلاست آپولونیوس، به عنوان آموزگار اصول رواقی، مارکوس را تحت تأثیر قرار داد. اما بیش از همه شخصیت این مرد را تحسین می‌کرد. سوفسطایی‌ها بسیار از معرفت و فضیلت می‌گفتند، ولی فقط لب و دهان بودند. از سوی دیگر، آپولونیوس اصلاً ادعایی راجع به قدرت فکری خود نداشت و هرگز حین بحث راجع به متنی فلسفی با شاگردانش، حتی کمی کلافه و خشمگین نشد. او به مارکوس نشان داد زندگی هماهنگ با طبیعت در عمل به چه معناست، یعنی چگونه همواره برهان را راهنمای زندگی بدانیم. آپولونیوس صرفاً یک استاد نبود، بلکه متانت و

خودداری واقعی یک رواقی را، حتی در مواجهه با درد شدید، بیماری‌های طولانی و از دست دادن فرزند نشان می‌داد. به‌علاوه از نظر مارکوس، او الگویی روشن در زمینه‌ی نشاط و اراده‌ی قوی رواقیون بود. ولی همزمان نسبت به نتیجه‌ی عملش آرام و خاطرجمع می‌ماند (این ویژگی را عمل به شرط عقل می‌نامیدند، در ادامه این استراتژی را کامل بررسی خواهیم کرد). مارکوس می‌گوید آپولونیوس با گشاده‌رویی الطاف دوستانش را می‌پذیرفت، ولی با این کار، نه خودش را خوار می‌کرد و نه ردی از تشکر نشان می‌داد. به عبارت دیگر این مرد الهام‌بخش امپراتور آینده و انسان موعود رواق‌گرایی بود.

آپولونیوس به مارکوس، اصول فلسفه‌ی رواقی را آموخت و نشانش داد چه‌طور آن‌ها را در زندگی روزانه‌ی خود پیاده کند. مارکوس یاد گرفت رواقیون معتقدند رابطه‌ای میان عشق واقعی به معرفت و استقامت هیجانی والای وجود دارد. این فلسفه در دل خود درمانی اخلاقی و روان‌شناختی برای اذهانی داشت که درگیر خشم، ترس، ناراحتی و امیال ناسالم شده بودند. هدف این درمان را آپاتیا [۲۲] می‌نامیدند که به معنای آپاتی یا بی‌عاطفگی نبود، بلکه مفهوم آزادی از امیال و هیجانات مضر (هوای نفس) را با خود داشت. بنابراین آپولونیوس فلسفه‌ی رواقی را به مارکوس آموخت و با درمان روان‌شناختی و خودسازی باستانی او را طوری تربیت کرد که به استقامت ذهنی دست یابد. گاهی از این شکل درمان با عنوان درمان هوای نفس رواقی یاد می‌شود. در بخش مهمی از این آموزش، آپولونیوس باید به مارکوس نشان می‌داد چه‌طور عمداً از زبان بهره بگیرد و به شیوه‌ای درمانی و خاص، متانتش را حفظ کند.

اما پیش از آن که به سراغ استفاده‌ی رواقیون از زبان برویم، ابتدا باید کمی بیش‌تر، نظریه‌ی رواقی هیجان را درک کنیم. داستان جالب یک معلم رواقی بی‌نام بهترین راه ورود به این موضوع است. این داستان در کتاب «شب‌های آتن» آمده است. آئولوس ژولیوس که معلم دستور زبان و هم‌عصر مارکوس اورلیوس بود، این کتاب را نوشت که

متشکل از حکایات کوتاهی است. ژولیوس از طریق دریای ایونیا، از کاسیوپا، شهری در گُرفو به بوروندی در ایتالیای جنوبی می‌رود و به احتمال از روم می‌گذرد. به گفته‌ی خودش یکی از مسافران، از آموزگاران رواقی مهم و مورد توجهی بود که در آتن سخنرانی می‌کرد. به قطعیت نمی‌توان هویت این آموزگار را معین کرد، ولی ممکن است منظور ژولیوس، آپولونیوس کلسدونی باشد.

توفان سختی درمی‌گیرد که تقریباً کل شب ادامه دارد. مسافران ترس جان‌شان را دارند و تلاش می‌کنند کشتی غرق نشود. ژولیوس متوجه می‌شود این آموزگار رواقی بزرگ رنگش کاملاً پریده و همچون سایر مسافران مضطرب است. اما تنها اوست که از وحشت فریاد نمی‌زند و گریه نمی‌کند. وقتی دریا و آسمان آرام می‌شوند و کشتی به مقصدش نزدیک می‌شود، ژولیوس به آرامی از رواقی می‌پرسد چرا در طول توفان مثل بقیه ترسیده بود. آموزگار درمی‌یابد ژولیوس بی‌ریاست و مؤدبانه پاسخ می‌دهد بنیان‌گذاران رواق‌گرایی به بقیه می‌آموزند چگونه طبیعی با خطرات برخورد کنند و به‌ناچار مرحله‌ی کوتاهی از ترس را تجربه کنند. سپس دست در کیسه‌ی خود برده و کتاب پنجم «گفتمان‌ها»ی اپیکتتوس را برای مطالعه به ژولیوس می‌دهد. امروز تنها چهار کتاب اول گفتمان‌ها به جا مانده، ولی ظاهراً مارکوس گفتمان‌های گمشده‌ی اپیکتتوس را خوانده و در مراقبه‌ها گریزی به آن‌ها زده است. در هر حال، ژولیوس به سخنان اپیکتتوس اشاره می‌کند و با اطمینان ادعا می‌کند حقیقت آموزه‌های اصیل زنون و کریسیپوس همان است.

گفته می‌شود اپیکتتوس به شاگردانش می‌گفته بنیان‌گذاران رواق‌گرایی بین دو مرحله‌ی پاسخ به هر رویدادی، از جمله موقعیت‌های خطرناک، تمایز قائل بوده‌اند. نخست، برداشت اولیه اتفاق می‌افتد. وقتی برای اولین بار در معرض رویدادی چون توفان دریا قرار می‌گیریم، ناخودآگاه این برداشت از بیرون بر ذهن ما تحمیل می‌شود. به گفته‌ی اپیکتتوس این برداشت‌ها می‌توانند صدایی

وحشتناک همچون غوغای تندر، فروپاشی ساختمان یا فریاد ناگهانی خطر باشند. حتی ذهن یک دانشمند رواقی کامل نیز نخست تحت تأثیر شوک‌های ناگهانی از این دست قرار می‌گیرد و او به صورت غریزی، وحشت‌زده از منبع شوک دور می‌شود. این واکنش ارتباطی به قضاوت‌های ارزشی معیوب درباره‌ی خطرات پیش رو ندارد، بلکه حاصل رفلکس هیجانی بدن است که به طور موقت برهان و استدلال را کنار می‌گذارد. اپیکتتوس اضافه می‌کند این واکنش‌های هیجانی را می‌توان با واکنش‌های حیوانات مقایسه کرد. مثلاً سنکا می‌گوید زمانی که حیوانات به خاطر خطر وحشت می‌کنند، دست به فرار می‌زنند، ولی پس از آن، اضطراب فروکش می‌کند و دوباره با آرامش می‌چرند. در مقابل، توانایی تفکر در انسان باعث می‌شود فراتر از این مرزهای طبیعی، به نگرانی‌های خود شکل دهد. استدلال یا بزرگ‌ترین موهبت ما، می‌تواند بزرگترین نفرین نیز برایمان باشد.

رواقیون می‌گویند در مرحله‌ی دوم پاسخ، معمولاً آگاهانه این برداشت‌های خودکار را می‌پذیریم. این‌جاست که پاسخ یک انسان رواقی خردمند با بیش‌تر آدم‌ها متفاوت است. او با واکنش‌های هیجانی اولیه به موقعیتی که به ذهنش هجوم آورده، همراه نمی‌شود. اپیکتتوس می‌گوید رواقیون نه باید این برداشت‌های نوظهور را بپذیرند و نه تأییدشان کنند، همچون اضطراب در مقابل خطر. به جای آن باید آن‌ها را گمراه‌کننده بدانند و رد کنند، با بی‌تفاوتی تعمدی به آن‌ها نگاه کرده و رهای‌شان کنند. در مقابل، انسان بی‌خرد با برداشت‌های اولیه‌ی خود از رویدادهای بیرونی همراه می‌شود، از جمله برداشت‌های وحشتناک و ترس. او همچنان نگران می‌ماند، مدام به ماجرا فکر می‌کند و حتی درباره‌ی تهدیدی غیرواقعی، بلند بلند شکایت می‌کند. سنکا در کتاب «درباره‌ی خشم» با جزئیات بیش‌تری، مدل هیجانی رواقی را شرح می‌دهد. این مدل، فرآیند تجربه‌ی هوای نفس را به سه حرکت یا مرحله تقسیم می‌کند:

مرحله‌ی اول: برداشت‌های اولیه به طور خودکار، خود را به

ذهن شما تحمیل می‌کنند. از جمله افکار و احساسات نوظهوری که رواقیون آن را پیش - احساس [۲۳] می‌نامند. مثلاً برداشت «قایق در حال غرق شدن است» به طور کاملاً طبیعی، منجر به اضطراب اولیه می‌شود.

مرحله‌ی دوم: بیش‌تر آدم‌ها، همچون مسافران آن قایق، برداشت اصلی را می‌پذیرند، با آن همراه می‌شوند، قضاوت‌های ارزشی بیش‌تری به آن اضافه می‌کنند و در تفکر فاجعه‌آمیز افراط می‌کنند: «شاید با مرگ وحشتناکی بمیرم!» آن‌ها نگران این موضوع می‌شوند و تا مدت‌ها پس از حادثه، راجع به آن فکر می‌کنند. در مقابل، رواقیون مثل فیلسوف بی‌نام داستان، یاد گرفته‌اند از افکار و احساسات اولیه‌ی خود قدمی به عقب بردارند و آن‌ها را نپذیرند. شاید با گفتن این حرف، به این کار دست بزنند: «تو فقط یک برداشت هستی و تمام ادعاهایت واقعی نیستند.» یا «این چیزها نیستند که ما را ناراحت می‌کنند، بلکه قضاوت‌های ما راجع به آن‌هاست که ناراحت‌کننده هستند.» قایق دارد غرق می‌شود، ولی شاید به ساحل برسید. حتی اگر این‌طور نشد، وحشت کمکی به شما نخواهد کرد. پاسخ آرام و شجاعانه مهم‌تر است. اگر بقیه با همین موقعیت مواجه شوند و چنین واکنشی نشان دهند، آن‌ها را ستایش می‌کنید.

مرحله‌ی سوم: از سوی دیگر، اگر با این برداشت موافقت کردید که فلان چیز ذاتاً بد یا فاجعه‌آمیز است، اشتیاقی تمام‌عیار ایجاد می‌شود که می‌تواند به سرعت از کنترل خارج شود. همین اتفاق در طول توفان برای سنکا افتاد. او دریازده شد و آن‌قدر وحشت کرد که به شکلی احمقانه از کشتی خود را به دل دریا انداخت و سعی کرد از میان امواج و صخره‌ها خود را به ساحل برساند، ولی اگر در قایق می‌ماند جایش خیلی امن‌تر بود.

به عبارت دیگر، مقدار خاصی از اضطراب طبیعی است. حتی قلبِ مجرب‌ترین دریانوردان هم در مواجهه با واژگونی، به دهان‌شان می‌آید. شجاعت یعنی صرف نظر از موقعیت، به کار خود ادامه دهید و به طور منطقی با شرایط مواجه

شوید. رواقیون نیز به خود می‌گویند با این‌که ظاهراً در موقعیت وحشتناکی قرار گرفته‌ایم، اما مهم‌ترین موضوع در زندگی این است که چگونه به شرایط پاسخ می‌دهیم. پس به خودشان یادآوری می‌کنند باید با بی‌تفاوتی رواقی به توفان بنگرند و با معرفت و رشادت پاسخ دهند و در عین حال واکنش عصبی اولیه‌ی خود را چیزی بی‌ضرر و ناگزیر بدانند. اما آن‌ها با نگرانی مداوم، اوضاع را برای خود بدتر نمی‌کنند.

به همین دلیل وقتی رنگ به چهره‌ی فرد بازگشت، اضطراب انسان عاقل ذاتاً فروکش می‌کند و خیلی زود کنترل خودش را به دست می‌آورد. او برداشت‌های اولیه‌ی توأم با اضطراب را دوباره ارزیابی می‌کند و با اعتمادبه‌نفس می‌پذیرد، هم اشتباه و هم بی‌فایده هستند. از سوی دیگر، انسان جاهل و ترسو تا مدت‌ها این آشفتگی را در دل نگه می‌دارد. ژولیوس در گفتمان گم‌شده‌ی اپیکتتوس درباره‌ی این موضوع خواند و فهمید اگر فرد در موقعیتی مخاطره‌آمیز، مشابه آن‌چه از آن جان سالم به در برد، برای مدتی مضطرب شود و رنگش بپرد، چیزی از ارزش‌های رواقی او کم نمی‌شود. طبیعی و اجتناب‌ناپذیر است که چنین احساسی داشته باشیم، البته مادامی که با این برداشت‌ها همراه نشویم، آشفتگی خود را تشدید نکنیم و به خودمان نگوییم فاجعه‌ی وحشتناکی در راه خواهد بود.

سنگا نیز متوجه شد بعضی بدبختی‌ها به سراغ انسان عاقل می‌آیند، ولی او را ناتوان نمی‌کنند، مثل درد جسمانی، بیماری، از دست دادن دوستان یا فرزندان یا فجایعی که حاصل شکست در جنگ هستند. این اتفاقات وجود انسان را خراش می‌دهند، ولی او را زخمی نمی‌کنند. در واقع سنگا نیز اشاره داشت با تحمل چیزهایی که حس‌شان نمی‌کنیم، به فضیلت نمی‌رسیم. باید توجه داشت که اگر رواقی‌ای می‌خواهد فضیلت میانه‌روی را نشان دهد، باید دست‌کم ردی از اشتیاق در وجودش باشد تا آن را انکار کند. برای نمایش رشادت، باید دست‌کم ترسی ابتدایی در وجودش باشد که آن را تاب بیاورد. همان طور که رواقیون می‌گویند،

انسان عاقل از سنگ و آهن ساخته نشده، بلکه موجودی است از گوشت و خون.

در مراقبه‌ها، خودِ مارکوس می‌نویسد اگرچه برداشت‌های مشکل‌ساز را از خودش دور می‌کند، ولی از دست‌شان عصبانی نیست، چون بر اساس طریقت باستانی خود، به سراغش آمده‌اند. به عبارت دیگر، در اثر احساسات بنیادینی ایجاد شده‌اند که در حیوانات نیز وجود دارند. یعنی مانند آن آموزگار رواقی بی‌نام در قایق توفان‌زده‌ی ژولیوس، مارکوس با بی‌تفاوتی به این برداشت‌ها نگاه می‌کند، نه این‌که آن‌ها را ذاتاً بد بیندارد. او در جای دیگری می‌گوید احساسات خوشایند و ناخوشایند در بدن، ناگزیر به ذهن حمله می‌کنند، چون بخشی از یک ارگانیزم هستند. ما نباید در مقابل‌شان مقاومت کنیم، بلکه باید وقوع آن‌ها را طبیعی بدانیم و به ذهن خود اجازه ندهیم به این قضاوت بپردازد که این تجارب، خوب یا بد هستند. این نکته‌ی مهمی است، چون افرادی که رواق‌گرایی را با مدارا اشتباه می‌گیرند (یعنی به روی خود نیاوردن) اغلب فکر می‌کنند باید احساساتی چون اضطراب را خفه کنند، چون بد، مضر یا شرم‌آور است. این تفکر، نه تنها نوعی روان‌شناسی بد است، بلکه کاملاً با فلسفه‌ی رواقی تعارض دارد. این فلسفه به ما می‌آموزد بپذیریم واکنش‌های هیجانی غیرارادی و رگه‌های اضطراب بی‌اثر هستند: نه خوب و نه بد. به عبارت دیگر، احساسات ما مهم نیستند، بلکه نحوه‌ی پاسخگویی ما به آن‌هاست که اهمیت دارد.

گفته شده مارکوس در سن خیلی کم با فلسفه آشنا شد، ولی اعتقاد بر این است که او از صمیم قلب زندگی خود را وقف رواق‌گرایی نکرده بود تا این‌که یونیوس روستیکوس به جای فرونتو، مربی اصلی او شد. در این زمان مارکوس تازه دوازده ساله شده بود. او خدا را شکر می‌کند که نخستین باری که شروع به دست‌وپا زدن در فلسفه کرد، مانند فرونتو کاملاً مسحور سفسطه‌گرایی یا عاشق و دیوانه‌ی بررسی کتاب‌ها، معماهای منطقی یا اندیشیدن به فیزیک و کیهان‌شناسی نشد. به جای آن، او بر اصول

اخلاقی رواقی و کاربرد آن در زندگی روزمره تمرکز کرد. فرونتو مارکوس را نصیحت می‌کرد تا بیش‌تر شبیه یک امپراتور لباس بپوشد و صحبت کند، ولی روستیکوس برخلاف این نظر را داشت. او از آن دسته افرادی بود که مارکوس را تشویق می‌کرد غرور جایگاهش را کنار بگذارد و در صورت امکان عادی و راحت لباس بپوشد، نه این‌که با لباس رسمی سزارها (و بعداً امپراتورها) بچرخد. اتفاقاً چنین رفتاری از سوی یک رومی با آن جایگاه، استثنایی بود، ولی در کلکسیون موزهی بریتانیا تندیزی وجود دارد که نشان می‌دهد این اتفاق واقعاً رخ داده است. این تندیس بیانگر این است که مارکوس مثل امپراتور لباس نمی‌پوشید بلکه ظاهراً در سفر به مصر، پوششی همچون یک شهروند عادی داشته است.

روستیکوس نیز مارکوس را تشویق کرد که گرایش ذاتی‌اش را به زیبا و فصیح سخن گفتن کنترل کند و گمراه نشود. او نباید وقتش را هدر دهد و مشغول نگارش مقاله‌های نظری شود. نباید صرفاً با نقش مردی فاضل، تحسین دیگران را برانگیزد. در واقع مارکوس می‌گوید روستیکوس او را متقاعد کرد به طور کلی از سخنوری، شاعری و زبان زیبا پرهیز کند و شیوهی صحبت واقع‌بینانه و بی‌پیرایه‌ی رواق‌گرایی را اتخاذ کند. به عبارت دیگر، مارکوس به نوعی از لفاظی به فلسفه تغییر کیش داد و ظاهراً این اتفاق، رویدادی اساسی در زندگی او بوده است. ولی چرا این اتفاق تا این حد انقلابی بوده است؟ با این‌که تمرکز سفسطه بر خلق ظاهر است، فلسفه به درک واقعیت می‌پردازد. بنابراین تبدیل مارکوس به یک رواقی تمام‌عیار مستلزم تغییر در ارزش‌های بنیادینش بود. مشخص شد که گفتمان ساده‌ی رواقی، آن‌قدرها هم که به نظر می‌رسد آسان نیست. بلکه به رشادت، تأدیب نفس و تعهدی صادقانه به حقیقت فلسفی نیاز دارد. همان طور که خواهیم دید، تغییر در گرایش و جهان‌بینی، هم با شیوهی صحبت رواقی و هم با شیوهی کاملاً جدید تفکر درباره‌ی وقایع، همراه بود.

چگونه عاقلانه سخن بگوییم

دیدیم که مارکوس در عصری بزرگ شد که لفاظی بسیار متداول بود، به ویژه در دربار سلطنتی هادریان. او از سوی گروهی از مربیان، از جمله هرودس آتیکوس و فرونتو تحت آموزش کامل سخنرانی‌نویسی و سخنوری قرار گرفت. آتیکوس و فرونتو آموزگاران برجسته‌ی بلاغت یونان و لاتین عصر خود بودند. اما مارکوس از همان کودکی ساده و صادقانه سخن می‌گفت. در مقابل، هادریان دوست داشت آموزه‌هایش را نمایش دهد. اما مارکوس به خود می‌گفت فلسفه‌ی واقعی، هم ساده و هم فروتن است و در این زمینه، هرگز نباید فریب پوچی یا تظاهر را بخوریم. او می‌گفت همواره کوتاه‌ترین راه را انتخاب کنید. راه کوتاه، راه طبیعت است که ما را به سوی استوارترین کلمات و اقدامات هدایت می‌کند. سادگی ما را از تظاهر و دردرس‌هایش آزاد می‌سازد. برای رواقیون، این صداقت و سادگی زبان به دو مؤلفه‌ی اصلی نیاز دارد: اختصار و عینیت. اگر بخواهیم مطلب را بیش از حد ساده کنیم، این یعنی از گله و شکایت دست برداریم، ولی در بسیاری موارد، رواقیون همراه با این کار، دست به نصیحت می‌زنند. چه زمانی زبان منجر به برانگیختن هیجانات قوی می‌شود؟ دقیقاً زمانی که حرف‌هایی می‌زنیم که قضاوت‌های ارزشی قدرتمندی در خود دارند، چه به دیگران و چه به خودمان. براساس فلسفه‌ی رواقی، وقتی ارزش‌های حقیقی‌ای چون خوب یا بد را به رویدادهای بیرونی اختصاص می‌دهیم، رفتارمان غیرمنطقی است و حتی شکلی از فریب نفس را نشان می‌دهد. مثلاً وقتی چیزی را فاجعه‌آمیز می‌نامیم، قدم از حقایق محض فراتر می‌گذاریم و رویدادها را تحریف می‌کنیم و خودمان را گول می‌زنیم. به‌علاوه رواقیون دروغ را نوعی بی‌تقوایی می‌دانند. وقتی انسانی دروغ می‌گوید، خودش را از طبیعت جدا می‌کند.

پس رواقیون توصیه می‌کنند چه‌طور از زبان استفاده کنیم؟

زنون، نویسنده‌ی کتاب راهنمای سخنوری [۲۴]، فصاحت کلامی را به خودی خود ابزار نمی‌داند، بلکه آن را وسیله‌ای برای به اشتراک گذاشتن معرفت می‌داند، آن هم با بیان حقیقت به شکلی صریح و خلاصه تا بر اساس نیازهای شنونده باشد. به گفته‌ی دیوژنس لائرتوس، بلاغت رواقی پنج «فضیلت» سخن را در خود دارد:

۱. دستور زبان صحیح و واژگان خوب.
 ۲. وضوح بیان؛ ایده‌ها به راحتی فهمیده شوند.
 ۳. اجمال؛ بیش از حد لزوم از کلمات استفاده نشود.
 ۴. سبکی درخور، مناسب موضوع و مخاطب.
 ۵. تمایز یا برتری هنری و پرهیز از ابتذال.
- سخنوری سنتی نیز بیش‌تر این ارزش‌ها را در خود داشت، جز ایجاز. اما استفاده‌ی رواقیون از زبان، کاملاً با شکل‌های تثبیت‌شده‌ی سخنوری تفاوت داشت.

همان طور که دیدیم، سوفسطایی‌ها جذب هیجانات خود می‌شدند تا تحسین دیگران را برانگیزند. در مقابل، رواقیون ارزش زیادی برای درک حقیقت و ارتباط با آن قائل بودند و به این منظور، به سراغ برهان می‌رفتند. یعنی از لفاظی احساسی یا قضاوت‌های ارزشی قوی پرهیز می‌کردند. ما معمولاً سخن گفتن را چیزی می‌دانیم که برای دستکاری کردن دیگران به کار می‌رود. عموماً فراموش می‌کنیم داریم این کار را با خودمان نیز می‌کنیم، نه تنها زمانی که حرف می‌زنیم بلکه وقتی از زبان برای تفکر بهره می‌گیریم. رواقیون قطعاً به این موضوع علاقه داشتند که کلمات ما چگونه بر دیگران تأثیر می‌گذارند. اما اولویت آن‌ها تغییر شیوه‌ی تأثیر ما بر خودمان، افکار و احساساتمان، از طریق زبان بود. ما اغراق می‌کنیم، بیش از حد تعمیم می‌دهیم، اطلاعاتی را از قلم می‌اندازیم و از

کلمات توهین‌آمیز و استعاره‌های رنگارنگ استفاده می‌کنیم: «او همیشه کثافت بوده.» «آن حرامزاده ضایع کرد.» «این شغل خیلی خیلی مزخرف است.» مردم فکر می‌کنند این‌طور جملات عاطفی، نتیجه‌ی طبیعی هیجانات قدرتمندی چون خشم هستند. ولی می‌توانند منجر به تولید هیجانات شوند یا آن‌ها را ماندگار کنند؟ اگر به این موضوع فکر کنید، می‌بینید این شکل حرف زدن، طراحی شده تا احساسات قدرتمندی را برانگیزد. در مقابل، خنثی کردن تأثیر بیان هیجانی از طریق توصیف عینی‌تر همان رویدادها، اساس درمان رواقی باستان برای احساسات شدید است.

درواقع برای درک تضاد بین فلسفه‌ی رواقی و سخنوری سوفسطایی، باید رواق‌گرایی را تمرین ضد سخنوری یا خلاف آن دانست. سخنوران به شکل سنتی، به دنبال بهره‌روی از هیجانات مخاطبان‌شان بودند، ولی رواقیون به‌عمد، ساده و شفاف رویدادها را توصیف می‌کردند. آن‌ها با حذف زبان گمراه‌کننده و قضاوت‌های ارزشی و هرگونه زبان هیجانی یا تزئینی، سعی می‌کردند با آرامش و هوشیاری بیش‌تری حقایق را بیان کنند. مارکوس نیز به خودش می‌گفت به جای پیراستن افکار با کلمات شیک، ساده صحبت کن. به گفته‌ی او هیچ چیز همچون بررسی منطقی رویدادها و نگاه واقع‌گرایانه به آن‌ها، برای عظمت ذهن مفید نیست. برای این هدف، باید تنها به سراغ ویژگی‌های اساسی سخن رفت. در مراقبه‌ها می‌بینیم که یک بار دوستان مرد فیلسوفی که ظاهراً رواقی نیست، شخصیتش را زیر سؤال می‌برند و او آن‌قدر کلافه می‌شود که فریاد می‌کشد: «نمی‌توانم تحمل کنم، دارید مرا می‌کشید. مرا به او تبدیل خواهید کرد.» منظورش اپیکتتوس بوده است. در این‌جا با نمایش ناگهانی تظاهر روبه‌رو می‌شویم: انفجار بیان هیجانی. ولی جالب این‌جاست که اگر بیش‌تر شبیه اپیکتتوس بود، فقط به حقایق می‌چسبید و هیجانزده نمی‌شد و به جای آن می‌گفت: «از من انتقاد می‌کنید، اشکالی ندارد.» در حقیقت هیچ‌کس قصد کشتن این مرد را نداشت و او می‌توانست تحمل کند.

نحوه‌ی صحبت و تفکر درباره‌ی رویدادها شامل قضاوت‌های ارزشی‌ای می‌شود که به احساسات ما شکل می‌دهند. هملت شکسپیر فریاد می‌زند: «هیچ چیز خوب یا بدی وجود ندارد، تفکر است که به آن‌ها چنین ارزشی می‌بخشد.» رواقیون موافقند هیچ چیز خوب یا بدی در دنیای بیرونی وجود ندارد. تنها آن‌چه به خود ما بستگی دارد، واقعاً خوب یا بد است که به این کلمات، معنای فضیلت و فساد می‌بخشد. بنابراین معرفت یعنی عیناً مسایل بیرونی را درک کنیم و بی‌تفاوت باشیم. گاهی رواقیون می‌گویند پیش از این‌که سراغ قضاوت‌های ارزشی برویم، باید به برداشت اولیه‌ی خود از مسایل بچسبیم. اپیکتتوس مثال‌های زیادی می‌زند. مثلاً وقتی کشتی فرد در دریا غرق می‌شود، فقط باید بگوید: «کشتی غرق شد» و نباید به قضاوت‌های ارزشی یا شکایت‌هایی چون «چرا من؟ وحشتناک است.» دست زد. وقتی شخصی عجلانه حمام می‌کند، نباید با انزجار واکنش نشان دهیم یا حتی بگوییم خودش را بد می‌شوید، بلکه فقط باید گفت او سریع حمام می‌کند. مارکوس دستورات اپیکتتوس را دنبال می‌کند و مثلاً به خودش می‌گوید شخصی حقیقتاً به او توهین کرده، ولی نباید به این قضاوت ارزشی دست بزند که آن شخص به او ضرر رسانده. اگر به حقایق بچسبید و الزاماً با آن‌ها قیاس نکنید، در زندگی از اضطراب‌های زیادی در امان خواهید بود.

زنون نخستین بار اصطلاح رواقی و فنی فانتزیا کاتالپتیک را به کار برد تا به دیدگاه عینی رواقیون به رویدادها اشاره کند که قضاوت‌های ارزشی را از حقایق جدا می‌کنند. پیر هادو آن را بازنمایی عینی ترجمه می‌کند و ما نیز از این اصطلاح استفاده خواهیم کرد. اما عملاً به معنای برداشتی مبتنی بر واقعیت است که به ما اجازه نمی‌دهد همراه با هوای نفس خود منحرف شویم و افکارمان را به واقعیت پیوند می‌زند. زنون حتی با ژست فیزیکی گره کردن مشتش، این مفهوم را نمادسازی کرد. امروز نیز وقتی شخص واقع‌گرایانه به رویدادها می‌نگرد، می‌گوییم: «محکم مشتش را به واقعیت گره زده است.» اپیکتتوس توضیح می‌دهد شاید یک رواقی بگوید فلانی به زندان رفته، ولی

نباید به خود اجازه دهد پا فراتر بگذارد و بگوید چه موقعیت وحشتناکی است و شکایت کند که زئوس ناعادلانه آن فرد را تنبیه کرده است. به عنوان یک رواقی مشتاق، باید عمداً با واقع‌بینی بیش‌تری رویدادها را توصیف کند و کمتر به سراغ اصطلاحات هیجانی برود. اپیکتتوس به شاگردانش می‌گوید اگر با برداشت‌های غلط و ناراحت‌کننده همراه نشوند، با بازنمایی‌های عینی و اولیه‌ی خود خواهند ماند.

چسبیدن به حقایق، اغلب به خودی خود می‌تواند اضطراب را کاهش دهد. درمانگران شناختی از نوآوری فاجعه‌پنداری یا اندیشیدن افراطی درباره‌ی بدترین مورد ممکن استفاده می‌کنند تا به بیماران توضیح دهند ما چگونه ارزش‌های خود را به رویدادهای بیرونی نسبت می‌دهیم. آن‌ها واژه‌ی فاجعه را به فعل تبدیل می‌کنند تا بیمار بفهمد دیدن رویدادها به این شکل، در واقع نوعی فعالیت است. فاجعه‌پنداری نیز شکلی از غلو بلاغی یا اغراق است. رویدادی چون از دست دادن شغل، ذاتاً فاجعه‌آمیز نیست، فقط ما منفعلانه به میزان بد بودن این اتفاق فکر نمی‌کنیم. به جای آن فعالانه آن را فاجعه‌پنداری می‌کنیم و با اعمال قضاوتی ارزشی، آن را به فاجعه‌ای تبدیل می‌کنیم که همه چیز را تشدید می‌کند.

در درمان شناختی، یاد می‌گیریم بیش از پیش مالکیت یا مسئولیت قضاوت‌های ارزشی فاجعه‌آمیزی را بپذیریم که ما را آشفته می‌کنند. درمانگران شناختی مدرن به بیماران توصیه می‌کنند با زبان واقع‌گرایانه‌تری رویدادها را توصیف کنند، همچون کاری که رواقیون سابقاً انجام می‌دادند. به بیماران کمک می‌کنند ادراک خود را از موقعیت خلع درجه کنند تا از حالت انگیزش اضطراب به چیزی یکنواخت‌تر تبدیل شود و فرد را کمتر به وحشت بیندازد. در واقع با این کار به فاجعه‌زدایی دست می‌زنند. مثلاً آرون تی‌پک، بنیان‌گذار درمان شناختی، توصیه می‌کند بیمارانی که از اضطراب رنج می‌برند، متون فاجعه‌زدایی بنویسند و واقع‌گرایانه، رویدادهای ناراحت‌کننده را توصیف کنند، بدون قضاوت‌های ارزشی قدرتمند یا کلمات هیجانی: «من شغلم را

از دست دادم و حالا دنبال یک کار جدید می‌گردم» نه این‌که «شغلم را از دست دادم و هیچ کاری از دستم برنمی‌آید. عجیب مصیبتی.» به موضوع فکر کنید: وقتی آشفته‌اید، اغراق می‌کنید و برای توصیف ماجرا، چه در تنهایی چه در مقابل دیگران، از کلمات واضح و هیجانی استفاده می‌کنید؟ فاجعه‌زدایی یعنی دوباره احتمال و شدت اتفاق بد را ارزیابی کنید و با اصطلاحات واقع‌گرایانه‌تر، بیان‌ش کنید. یک از بیمارانش می‌پرسید: «واقعاً آن قدرها که فکر می‌کنید، وحشتناک است؟» فاجعه‌پنداری اغلب شامل این طرز تفکر می‌شود: «چه می‌شود اگر؟» چه می‌شود اگر بدترین اتفاق ممکن رخ دهد؟ غیرقابل تحمل است. از سوی دیگر، فاجعه‌زدایی یعنی از «چه می‌شود اگر؟» به سمت «که چه؟» برویم: شاید فلان اتفاق رخ دهد، که چه؟ دنیا که به آخر نرسیده، از پسش برمی‌آیم.

در یکی دیگر از روش‌های رایج فاجعه‌زدایی، درمانگران شناختی مدام از بیماران می‌پرسند: «بعدش چی؟» تصاویر ذهنی رویدادهای ترسناک، اغلب سریعاً شدت گرفته و بدترین و استرس‌آورترین حالت را به خود می‌گیرند و بعد، اگر آن تجربه‌ی ناراحت‌کننده گذرا نباشد، تا ابد در ذهن فرد می‌ماند. ولی در واقعیت، همیشه قبلاً، حالا و بعداً وجود دارد. همه چیز با گذر زمان عوض می‌شود و تجارب می‌آیند و می‌روند. اغلب می‌توانید آن تصویر را از بدترین نقطه‌ی ممکن بردارید و با طرز فکری واقع‌گرایانه و دور از فاجعه، تصور کنید در ساعت‌ها، روزها، هفته‌ها یا ماه‌های بعد چه اتفاقی خواهد افتاد. با این کار، اضطراب کم می‌شود. مارکوس به خودش یادآوری می‌کرد هر اتفاقی گذراست. همان طور که در فصل‌های بعد خواهیم دید، این یکی از استراتژی‌های محبوب او بود. به این منظور از خود بپرسید: «واقعاً، به احتمال زیاد بعد از این چه اتفاقی خواهد افتاد؟ بعدش چی؟ بعد از آن چه‌طور؟» و این روند را ادامه دهید.

رویکرد اصلی درمان شناختی یک برای اضطراب، از مدل مبادله‌ای استرس گرفته شد و ریچارد لازاروس آن را توسعه داد. الکلنگی را در نظر بگیرید و ارزیابی خود را از شدت یک

موقعیت (شدت تهدید یا خطر) در یک سمت آن قرار دهید. در سوی دیگر، ارزیابی خود را از توانایی مقابله و اعتماد به نفس‌تان قرار دهید. اگر معتقد باشید آن تهدید بر توانایی مواجهه‌ی شما می‌چربد و سمت خطر الاکلنگ پایین می‌رود، احتمالاً به شدت مضطرب یا نگران خواهید شد. از سوی دیگر، اگر فکر کنید شدت تهدید پایین و توانایی مواجهه‌ی شما بالاست، سمت توانایی‌تان در الاکلنگ پایین می‌آید و احساس آرامش و اعتماد به نفس پیدا می‌کنید. رواقیون همچون درمانگران معاصر، سعی کردند دو سمت معادله را تعدیل کنند.

بنابراین، طبیعتاً وقتی به توصیف واقع‌گرایانه‌تری از موقعیت ترسناک رسیدید، به راه‌های مواجهه و موفقیت در آن فکر می‌کنید. گاهی باید به سراغ حل مسأله‌ی خلاقانه بروید، راه‌حل‌های جایگزین با کمک بارش ذهنی و سبک و سنگین کردن عواقب کار. رواقیون از خودشان می‌پرسیدند: «طبیعت چه فضیلتی به من داده تا در مواجهه‌ی بهتر با این موقعیت کمکم کند؟» شاید به روش‌های مقابله‌ای دیگران فکر کنید تا بتوانید از رفتارها و نگرش‌های‌شان الگو بگیرید. الگویی چون سقراط، دیوژنس یا زنون چه می‌کرد؟ اگر در موقعیتی شبیه موقعیت مارکوس قرار داریم، می‌توانیم بپرسیم: «اگر مارکوس بود، چه می‌کرد؟» در درمان مدرن، بیمار، رفتار دیگران را مدل‌سازی می‌کند و به برنامه‌های مقابله‌ای می‌رسد. یعنی اگر واقعاً در موقعیت‌های ترسناک قرار می‌گرفت، چه می‌کرد. به این فکر کنید دیگر افراد چه می‌کردند و چه توصیه‌ای برای شما داشتند. این کار کمک‌تان میکند برنامه‌های مقابله‌ای بهتری بریزید و به فاجعه‌زدایی موقعیت و خلع درجه‌ی ارزیابی خود از شدت موقعیت برسید. یعنی در ابتدا فکر می‌کردید فلان رویداد کاملاً غیرقابل تحمل است، ولی حالا روش‌های واقع‌گرایانه‌ای برای تحمل شرایط و مواجهه با آن، در نظر می‌گیرید. هرچه برنامه‌ی مقابله‌ای واضح‌تر و اعتماد به نفس شما هم برای پیاده‌سازی‌اش بیش‌تر باشد، کم‌تر مضطرب می‌شوید.

وقتی دوستان رواقیون درگیر مسایل احساسی می‌شدند، آن‌ها گاهی نامه‌های تسلی برای‌شان می‌نوشتند و کمک‌شان می‌کردند نگاه فاجعه‌آمیز کم‌تری به ماجرا داشته باشند و سازنده‌تر فکر کنند. امروز شش نامه‌ی تسلی از سنکا باقی مانده است. مثلاً او به زنی به نام مارسیا نامه نوشت که به‌تازگی پسرش را از دست داده بود. برای تسلی مارسیا نوشت مرگ، یعنی رهایی از دردهای زندگی، آن سوی این حصار رنجی وجود ندارد و بازگشت به همان حالت آرامش‌بخشی که پیش از تولد داشتیم. به‌علاوه اپیکتتوس به شاگردانش گفت قبلاً یکی از رواقیون مورد احترامش یعنی پاکونیوس آگریپینوس، هر بار با سختی مواجه می‌شد، چنین نامه‌هایی برای تسلی خودش می‌نوشت. هر بار با تب، تهمت یا تبعید روبه‌رو می‌شد، مداحی‌های رواقی می‌نوشت و این رویدادها را به منزله‌ی تمرین‌هایی برای قدرت‌بخشی به شخصیت می‌دانست. آگریپینوس واقعاً استاد فاجعه‌زدایی بود. او هر مشقتی را فرصتی برای مقابله می‌دانست و به تمرین معرفت و قدرت شخصیت می‌پرداخت. اپیکتتوس می‌گوید یک روز، آگریپینوس داشت آماده می‌شد تا با دوستانش غذا بخورد که قاصد سر رسید و گفت امپراتور نرون در برنامه‌ی پاک‌سازی سیاسی خود، او را از رم تبعید کرده است. آگریپینوس شانه‌هایش را بالا انداخت و گفت: «بسیار خب، باید نهار را در آریشیا صرف کنیم.» منظور او اولین استراحتگاه، در مسیر تبعید بود.

می‌توانید همین الان مثل رواقیون، شروع به تمرین بازنمایی‌های عینی کنید. با زبانی ساده رویدادی ناراحت‌کننده یا مشکل‌ساز را روی کاغذ توصیف کنید. همه چیز را تا جای ممکن، عیناً توصیف کنید و با دیدگاه فلسفی‌تری به آن‌ها بنگرید. یک قدم به عقب بردارید و همچون پاکونیوس آگریپینوس عمل کنید و به دنبال فرصت‌های مثبت باشید. بنویسید چگونه می‌توان تمرین قدرت شخصیت کرد و عاقلانه با موقعیت‌ها روبه‌رو شد. از خودتان بپرسید شخص مقبول‌تان، چگونه با همین موقعیت مواجه می‌شود یا آن شخص چه توصیه‌ای به شما

می‌کند. آن رویداد را مثل حریف مشت‌زنی خود ببینید که کمک‌تان می‌کند استقامت هیجانی و مهارت‌های مقابله‌ای‌تان را تقویت کنید. می‌توانید متن خود را بلند بخوانید و چندین بار در آن تجدیدنظر کنید یا چند نسخه‌ی متفاوت بنویسید. تا این‌که حس کنید کمک‌تان کرده حس خود را نسبت به وقایع عوض کنید.

مارکوس معمولاً می‌گفت این دیدگاه نسبت به وقایع، مستلزم انفصال قضاوت‌های ارزشی از رویدادهای بیرونی است. درمانگران شناختی نیز دهه‌هاست سخن معروف اپیکتتوس را به بیماران می‌آموزند: «این اوضاع نیست که ما را ناراحت می‌کند، بلکه قضاوت‌های ما این نتیجه را به بار می‌آورند.» این سخن به بخش جدایی‌ناپذیر گرایش اولیه‌ی (اجتماعی شدن) بیمار به رویکرد درمانی تبدیل شده است. این تکنیک در سی‌بی‌تی، فاصله‌گذاری شناختی نامیده می‌شود، چون باید انفصال یا فاصله‌گذاری را میان افکارمان و واقعیت بیرونی حس کنیم. یک آن را فرآیندی فراشناختی می‌داند، یعنی انتقال به سطحی از آگاهی که برای آن باید دربارهی تفکر اندیشید.

فاصله‌گذاری یعنی بتوانیم افکار (یا باورهای) خود را ساخته‌ی واقعیت ببینیم، نه این‌که آن‌ها را خود واقعیت بدانیم.

او توصیه می‌کرد با استفاده از آنالوژی عینک‌های رنگی، این موضوع را برای بیمار توضیح دهیم. ما می‌توانیم از طریق عینک‌های مثبت‌صورتی یا غمگین آبی به دنیا نگاه کنیم و صرفاً فرض کنیم آن‌چه می‌بینیم، واقعیت است. اما می‌توانیم به خود عینک بنگریم و بفهمیم این عینک است که به چشم‌انداز ما رنگ می‌بخشد. یعنی افکار و باورهایمان نیز بر درک ما از دنیا سایه می‌اندازند و برای تغییرشان در شناخت‌درمانی، اول باید این موضوع را بپذیریم. متخصصان و محققان نسل‌های بعد، کشف کردند آموزش دقیق فاصله‌گذاری شناختی، به خودی خود برای بسیاری از بیماران کافی است تا به پیشرفت درمانی برسند. در رویکرد

ذهن آگاهی و پذیرش سی‌بی‌تی، به شدت بر این مهارت شناختی تأکید شده و آن را بخش جدایی‌ناپذیر این رویکرد می‌دانند.

گاهی صرفاً یادآوری سخن اپیکتتوس (این چیزها نیستند که ما را ناراحت می‌کنند) می‌تواند کمک‌مان کند از نظر شناختی، از افکارمان فاصله بگیریم و به عنوان فرضیه به آن‌ها بنگریم نه حقایق دربارہی دنیا. اما تکنیک‌های فاصله‌گذاری شناختی بسیار زیادی وجود دارند که در سی‌بی‌تی مدرن استفاده می‌شوند، مثلاً:

. زمانی که این افکار به سراغتان می‌آیند، خیلی کوتاه آن‌ها را روی کاغذ بنویسید و نگاه‌شان کنید.

. آن‌ها را روی تخته‌ی وایت‌برد بنویسید و از دور نگاه‌شان کنید.

. پیش از آن‌ها، چنین عبارتی بیاورید: «در حال حاضر می‌فهمم دارم به این فکر می‌کنم که...»

. به حالت سوم‌شخص به آن‌ها اشاره کنید، مثلاً «دونالد فکر می‌کند...» گویی دارید افکار و باورهای یک نفر دیگر را می‌خوانید.

. با بی‌طرفی نقاط قوت و ضعف چنین دیدگاهی را ارزیابی کنید.

. با ژتون یا چوب‌خط و از سر نوعی کنجکاوی بی‌طرفانه، بسامد افکار مدنظر را رصد کنید.

. دیدگاه خود را تغییر دهید و راه‌های جایگزینی برای نگاه به یک موقعیت پیدا کنید تا دیدگاه اولیه‌تان متزلزل و ناپایدار شود. مثلاً «اگر من مارکوس اورلیوس بودم، چه حسی درباره‌ی تصادف ماشینم پیدا می‌کردم؟» «اگر این اتفاق برای دخترم می‌افتاد، برای مقابله با شرایط چه

نصیحتی به او می‌کردم؟» «ده یا دوازده سال بعد که به این اتفاقات نگاه می‌کنم، چه فکری خواهم کرد؟»

در ادبیات باستانی رواقی، روش‌های فاصله‌گذاری متعددی آمده است. مثلاً تنها از طریق صبحت با (نشانه‌گذاری) افکار و احساسات‌تان می‌توانید به فاصله‌گذاری شناختی خود کمک کنید. همان طور که اپیکتتوس در رساله به شاگردانش توصیه می‌کند، بگویید: «تو فقط یک حسی و واقعاً آن‌چه ادعا می‌کنی، نیستی.»

رساله با تکنیک‌هایی آغاز می‌شود که به انسان یادآوری می‌کنند بعضی مسایل به ما بستگی دارند یا مستقیماً تحت کنترل ما هستند و بعضی چیزها خارج از کنترل ما هستند. گاهی رواقیون مدرن این موضوع را دوگانگی کنترل [۲۵] یا انشعاب رواقی [۲۶] می‌نامند. تنها یادآوری این تمایز کمک‌تان می‌کند نسبت به چیزهای بیرونی بی‌تفاوت باشید. این‌طور به موضوع فکر کنید. زمانی که با قدرت چیزی را قضاوت می‌کنید و برچسب خوب یا بد بر آن می‌زنید، خودتان را نیز متعهد می‌کنید که بگویید دل‌تان می‌خواهد آن را به دست بیاورید یا از آن پرهیز کنید. ولی اگر چیزی خارج از کنترل شما باشد، غیرمنطقی است که بگویید باید آن را به دست بیاورید یا از آن پرهیز کنید. در این‌جا تناقضی وجود دارد که فکر کنیم باید فلان کار را انجام دهیم و در عین حال، آن کار در حوزه‌ی قدرت ما نباشد. رواقیون این سردرگمی را ریشه‌ی اصلی بیش‌تر رنج‌های هیجانی می‌دانند. آن‌ها می‌گویند تنها اعمال اراده، مقاصد و قضاوت‌های ماست که به طور مستقیم تحت کنترل‌مان هستند. قطعاً من می‌توانم این در را باز کنم، ولی این کار همیشه عواقبی خواهد داشت. فقط اقدامات اختیاری من، واقعاً تحت کنترل‌م هستند. زمانی که چیزهای بیرونی را بر حسب خوبی یا بدی قضاوت می‌کنیم، گویی فراموش می‌کنیم چه چیزی تحت کنترل ماست و سعی داریم قلمرو مسئولیت خود را بیش از حد گسترش دهیم. رواقیون تنها اعمال خود را خوب یا بد، مقدس یا شرورانه، می‌دانند و بنابراین تمام چیزهای بیرونی را بی‌اثر دسته‌بندی می‌کنند،

چون از این نظر کاملاً وابسته به ما نیستند.

البته همان طور که دیدیم، رواقیون همچنان معتقدند ترجیح سلامت بر بیماری، ثروت به فقر و غیره منطقی است. اما می‌گویند زمانی که بیش از حد به چیزهای بیرونی ارزش می‌بخشیم، داریم خودمان را گول می‌زنیم. آن‌ها خودشان را نیز طوری تربیت می‌کنند که بفهمند رویدادها در نظر همه‌ی افراد یک طور نیستند و از این طریق به فاصله‌گذاری شناختی می‌رسند: دیدگاه ما فقط یکی از هزار است. مثلاً بیش‌تر افراد از مردن می‌ترسند، ولی همان طور که اپیکتتوس اشاره می‌کند، سقراط از مرگ هراسی نداشت. او زندگی را ترجیح می‌داد، ولی مادامی که با معرفت و فضیلت با مرگ مواجه شد، نسبتاً به آن بی‌تفاوت بود. قبلاً این حالت را ایده‌آل یک «مرگ خوب» می‌دانستند و واژه‌ی اُتانازی^[۲۷] از آن گرفته شد. اما برای سقراط و رواقیون، مرگ خوب به معنای مرگی خوشایند یا آرامش‌بخش نبود بلکه مرگی همراه با معرفت و فضیلت بود. موقعیتی خاص در نظر همه‌ی آدم‌ها، فاجعه‌آمیز نیست. دانستن این امر باید ما را آگاه‌تر کند که ناخوشایندی فلان موقعیت از طرز تفکر، قضاوت‌های ارزشی و نحوه‌ی پاسخگویی خود ما نشأت می‌گیرد، نه خودِ موقعیت. ناخوشایندی (بدی) ویژگی‌ای فیزیکی نیست. همان طور که ارسطو می‌گوید، آتش به یک شکل در یونان و ایران می‌سوزد، ولی قضاوت انسان درباره‌ی خوبی یا بدی از یک محل تا محلی دیگر، متفاوت است. مارکوس عقاید ما را با پرتوهای نور خورشید مقایسه می‌کند که بر اشیای بیرونی می‌تابد. این قیاس، بی‌شباهت به قیاس یک، یعنی مشاهده‌ی جهان از عینک‌های رنگی متفاوت نیست. مارکوس می‌گوید با درک این نکته که قضاوت‌های ارزشی ما بازتاب ذهن ما هستند، می‌توانیم آن‌ها را از رویدادهای بیرونی جدا کنیم. او این فرآیند شناختی را تصفیه^[۲۸] (پالایش^[۲۹]) ذهن می‌نامد.

در این فصل دیدیم چگونه ارزش‌هایی نظیر سادگی و رک‌گویی که مارکوس از خانواده‌ی اصلی خود آموخت، با آموزه‌های سفسطه‌گرایی دوم و سخنوران دربار هادریان در

تعارض بود. این امر منجر به این شد که او شیوه‌ی رادیکال رواقیون در استفاده از زبان، یعنی ضد زبان‌گرایی را بپذیرد و به سراغ تکنیک‌هایی چون بازتوصیف رویدادها به زبانی عینی‌تر و به دور از قضاوت‌های ارزشی برود و به پیشگام باستانی فاجعه‌زدایی [۳۰] در درمان شناختی مدرن تبدیل شود.

موقعیت ما هرچه باشد، می‌توانیم این رویکرد را برای توصیفش به کار ببریم تا قدمی بنیادین برای یادگیری دیگر اصول رواقی برداریم. این کار ما را به قدم بعدی می‌رساند: برای مقابله‌ی بهتر چه منابع یا فضایی دارید یا انسان عاقل چگونه با این موقعیت روبه‌رو میشود. چه آن را فاصله‌گذاری شناختی بنامیم و چه کاتارسیس، باید خود را از بند وابستگی افراطی رها کنیم تا بتوانیم قضاوت‌های ارزشی قدرتمند را از رویدادهای بیرونی جدا کنیم. شاید نخست مفهوم سختی به نظر برسد، ولی این سخن اپیکتتوس، راهنمای خوبی خواهد بود: «این چیزها نیستند که ما را ناراحت می‌کنند بلکه قضاوت‌های ما از آنهاست که غصه‌دارمان می‌کنند.»

دیدیم که ناامیدی مارکوس از زندگی درباری و بلاغت رسمی، کم‌کم منجر به پذیرش عمیق‌تر فلسفه در او شد. مربی شخصی او یعنی یونیوس روستیکوس، تشویقش می‌کرد بیش‌تر و بیش‌تر به سمت فلسفه‌ی رواقی کشیده شود و از صمیم قلب، آن را به عنوان روش زندگی بپذیرد.

۳. اندیشیدن به حکیم

مارکوس اورلیوس در جوانی مدام عصبانی می‌شد و اغلب با کنترل خشم خود مشکل داشت. بعدها خدا را شکر می‌کرد که در آن لحظات توانسته جلو خودش را بگیرد و به کاری دست نزده که بعداً پشیمان شود. او دید که خشم هادریان چه آسیب‌هایی به بار می‌آورد. امپراتور به خاطر غیظی شنیع، چشم برده‌ای بیچاره را با نوک قلم آهنین بیرون آورد و ناظران را به وحشت انداخت. وقتی عقلش سر جا آمد، با شرمندگی از آن مرد پرسید برای جبران، چه کاری از دستش برمی‌آید. مرد پاسخ داد: «فقط چشمم را می‌خواهم.»

جانشین او، آنتونیوس بر خلاف هادریان مردی آرام و خونسرد بود. در اولین کتاب مراقبه‌ها، مارکوس چندین بار به فضایل پدرخوانده‌اش می‌پردازد و حتی خودش را پیرو آنتونیوس می‌خواند، ولی به هیچ یک از فضایل هادریان اشاره‌ای نمی‌کند. آنتونیوس به‌وضوح الگوی مارکوس در حاکمیت بود و آرزو داشت شبیه او شود. مارکوس یک دهه پس از مرگ آنتونیوس، همچنان بادقت به اقدامات او نظر می‌افکند.

رواقی‌گری به مارکوس آموخت خشم چیزی جز جنون موقتی نیست و معمولاً عواقب جبران‌ناپذیری دارد، همانند آنچه در داستان برده دیدیم. به‌علاوه این فلسفه، مفاهیم روان‌شناختی و ابرازهای لازم برای تسلط بر حس پرخاشگری را در اختیار مارکوس قرار داد. او به‌وضوح دلش می‌خواست بیش‌تر مثل آنتونیوس فروتن و صلح‌جو باشد تا هادریان مغرور و پریشان. ولی در این مسیر نیاز به کمک داشت. جالب این‌جاست که در این راه، قدردان مردی است که بیش از بقیه خشمش را تحریک می‌کرد. مارکوس می‌گوید او بود که کنترل عصبانیت را به من آموخت. مربی رواقی مارکوس یعنی یونیوس روستیکوس اغلب او را عصبانی می‌کرد، ولی همزمان نشانش می‌داد چگونه دوباره چارچوب

ذهنی معمول خود را به دست بیاورد. همان طور که خواهیم دید، رواقیون تکنیک‌های خاص زیادی برای مدیریت خشم داشتند. یک مورد این است که صبر کنیم تا احساسات به طور طبیعی فروکش کند و بعد، با آرامش به این فکر کنیم یک انسان عاقل در همین موقعیت چه می‌کرد. مارکوس از روستیکوس یاد گرفت به محض این‌که طرف مقابل در پی جبران برآمد، با او آشتی کند. شاید زمانی که راستیکوس حس میکرد مارکوس عصبانی شده، به همین کار دست می‌زد و بخشنده‌گی نشان می‌داد تا از آن الگو بگیرد.

در حالی که آپولونیوس یک سخنران فلسفی حرفه‌ای بود، روستیکوس نیز متخصص رواق‌گرایی بود و احتمالاً بیش‌تر نقش مرشد یا مربی خصوصی را داشت. روستیکوس دولتمردی رومی با درجه‌ی کنسولی بود و به زحمت بیست سال بزرگ‌تر از مارکوس بود. ظاهراً او نوه‌ی رواقی معروفی به نام آرونوس روستیکوس بود که خودش دوست و پیرو ترازیا، رهبر اپوزوسیون رواقی بوده است. قهرمان سیاسی اپیکتتوس و شاگردانش. خود روستیکوس مرد بسیار محترمی بود، چه در زندگی خصوصی و چه در نزد مردم. به‌علاوه او به‌شدت به مارکوس وفادار بود. فرونتو، با اغراق معمول خود، در نامه‌های شخصی‌اش می‌نویسد روستیکوس با کمال میل زندگی خود را تسلیم و فدای انگشت کوچک مارکوس می‌کرد. مارکوس آشکارا برای روستیکوس احترام قائل بود و خیلی زود پیرو رواق‌گرایی شد. تا چندین دهه بعد و حتی پس از امپراتوری نیز، به روستیکوس وفادار ماند. مثلاً در دربار شاهنشاهی روم بر این بود که امپراتور با بوسه بر لبان افسران ارشد، به آن‌ها خوشامد بگوید، ولی مارکوس این آیین را بر هم زد و همیشه اول روستیکوس را می‌بوسید، گویی به برادر خودش خوشامد می‌گفت. این عمل، بر همگان آشکار کرد این فیلسوف، جایگاه خاصی در دربار دارد. اگر آنتونیوس الگوی مارکوس در حاکمیت بود، بی‌شک روستیکوس الگوی اصلی او در رواق‌گرایی بود. همان طور که مارکوس در جای دیگری گفت، فلسفه مادرش بود و دربار صرفاً مادرخوانده‌اش محسوب می‌شد.

شکی نیست که روستیکوس نقش اصلی را در رشد فلسفی مارکوس داشت. اما مارکوس به وضوح می‌گوید یکی از مهم‌ترین اتفاقاتی که در رابطه‌شان افتاد، زمانی بود که مربی‌اش از کتابخانه‌ی شخصی خود، مجموعه نکاتی از سخنرانی‌های اپیکتتوس در اختیارش گذاشت. احتمالاً منظور مارکوس، گفتمان‌هایی بود که توسط آریان ضبط شده بودند و چندین بار در مراقبه‌ها به آن‌ها اشاره شده است. همان طور که دیدیم، آریان شاگرد اپیکتتوس بود و هشت جلد از مباحثه‌های فلسفی او را رونویسی کرد که تنها چهار جلد از آن‌ها باقی مانده است. به علاوه خلاصه‌ی کوتاه‌تر سخنان اپیکتتوس به نام «رساله» یا «کتابچه» نیز در دست است. آریان نویسنده‌ای توانا و ژنرال و دولتمرد رومی بسیار موفق بود. هادریان او را سناتور کرد و بعدها در سال ۱۳۱ پس از میلاد، مقام کنسولی به او بخشید. او شش سال فرماندار کاپادوکیا بود که یکی از مهم‌ترین پست‌های ارتشی سرزمین محسوب می‌شد. در دوران حکومت آنتونیوس، او در آتن بازنشسته شد و بعدها افسر سرپرست، حاکم و رئیس دادگستری شد و تقریباً با شروع حکومت مارکوس، درگذشت. احتمال دارد آریان حلقه‌ی گمشده‌ای باشد که مارکوس و روستیکوس را به اپیکتتوس پیوند می‌دهد.

آریان نزدیک به ده سال از روستیکوس بزرگ‌تر بود و احتمالاً آن‌ها یکدیگر را می‌شناختند. یک فیلسوف رومی قرن چهارم به نام تمیستیوس درباره‌ی آنان در کنار هم صحبت می‌کند. او می‌گوید هادریان، آنتونیوس و مارکوس، «آریان و روستیکوس را از کتاب‌های‌شان دور کردند و اجازه ندادند صرفاً فلاسفه‌ی قلم و جوهری باشند.» این امپراتورها به آریان و روستیکوس اجازه ندادند در فضای امن خانه بنشینند و درباره‌ی رشادت قلم بزنند، رساله‌های قانونی بنویسند و از زندگی عمومی اجتناب کنند. درباره‌ی بهترین شکل حکومت تأمل کنند، ولی در اداره‌ی روم مشارکت نکنند. به جای آن از مطالعه‌ی فلسفه‌ی رواقی به سوی خیمه‌ی ژنرال‌ها و سکوی سخنرانان هدایت شدند. تمیستیوس اضافه می‌کند زمانی که آریان و روستیکوس

ژنرال‌های رومی بودند، «از دروازه‌های کاسپین (خزر) گذشتند، آلانی را از ارمنستان بیرون کردند و محدودیت‌هایی برای ایبرایی‌ها و آلبانی‌ها وضع کردند.» به عنوان پاداش این موفقیت‌های نظامی، کنسول شدند و اداره‌ی شهر بزرگ رم را به دست گرفتند و رئیس مجلس سنا شدند. چنین مردانی پیش از مارکوس زندگی می‌کردند، دولتمردان و فرماندهان نظامی که از رواق‌گرایی الهام گرفته بودند. آن‌ها مارکوس را تشویق کردند به این موضوع ایمان بیاورد که هم می‌تواند امپراتور باشد و هم فیلسوف.

ما می‌دانیم وقتی مارکوس امپراتور شد، روستیکوس برای بار دوم در آن سال، کنسول شد. همچنین از سال ۱۶۲ تا ۱۶۸ پس از میلاد رئیس شهر بود و در فاز نخست حکومت مارکوس، به دست راست او در روم تبدیل شد. روستیکوس کمی پس از این دوره درگذشت و احتمالاً قربانی طاعون شد. مارکوس از مجلس سنا خواست برای یادبود او، چندین مجسمه برپا شود. مارکوس همانند کاری که با دیگر مربیان‌ش کرد، تندیس روستیکوس را در معبد شخصی خود نگه داشت و به یاد او، چندین قربانی داد. پس این سؤال پیش می‌آید: روستیکوس برای خشمگین کردن امپراتور آینده، دقیقاً چه می‌کرد؟

شاید جواب در ذات رابطه‌شان نهفته باشد. مارکوس در مراقبه‌ها به خودش می‌گوید حین یادگیری خواندن و نوشتن برای تبدیل شدن به یک آموزگار، ابتدا باید شاگرد باشید و این مسأله، در هنر زندگی به واقعیت نزدیک‌تر است. شاگردان رواق‌گرایی، آموزگاران‌شان را، هم الگو می‌دیدند و از رفتارشان تقلید می‌کردند و هم مربی و به توصیه‌های‌شان گوش می‌دادند و به این شکل از معرفت آن‌ها بهره‌مند می‌شدند. روستیکوس قطعاً برای مارکوس الگوی زنده‌ی معرفت و فضیلت بود. در مراقبه‌ها می‌گوید روستیکوس همراه با آپولونیوس کلسدونی و سکستوس شائرونیا، سه مربی بودند که رواق‌گرایی را به عنوان روش زندگی به او آموختند. ولی روستیکوس با هدایت و اصلاح اخلاقی، به او مشاوره می‌داد. مارکوس گفت این

روستیکوس بود که نشانش داد به آموزش اخلاقی و درمان روان‌شناختی رواقی نیاز دارد. این مسأله می‌تواند تنش رابطه‌ی آن‌ها را توجیه کند. مارکوس به‌وضوح به روستیکوس علاقه داشت و او را دوست خود می‌دید و به عنوان آموزگار از او الگو می‌گرفت، ولی گاهی خشمگینش می‌کرد. احتمالاً دلیلش این بود که مدام توجه سزار جوان را به کاستی‌های شخصیتی‌اش جلب می‌کرد.

احتمالاً می‌توان بر اساس نظرات مراقبه‌ها استنباط کرد روستیکوس کدام جنبه از شخصیت مارکوس را به چالش می‌کشید. مثلاً روستیکوس به او آموخت پرمدها نباشد و همچون شهروندی عادی لباس بپوشد. به‌علاوه گفت باید شاگرد محتاط و صبور فلسفه باشد، بادقت مطالعه کند نه سرسری و به‌راحتی تحت‌تأثیر سخنان افرادی قرار نگیرد که زبان چرب و نرمی دارند. اپیکتتوس نیز مدام به شاگردانش می‌گفت نباید همچون سوفسطایی‌ها، فقط درباره‌ی فلسفه صحبت کنند، بلکه باید ثمراتش را در شخصیت و اعمال خود نشان دهند. او مثل همیشه بی‌پرده به آنان گفت گوسفند علف را بالا نمی‌آورد تا به چوپان نشان دهد چه‌قدر خورده بلکه در درون خود، غذا را هضم می‌کند و در بیرون پشم و شیر خوب تولید می‌کند.

اما مهم‌ترین تغییری که روستیکوس ایجاد کرد، این بود که مارکوس را تشویق کرد مطالعه‌ی رسمی زبان‌آوری لاتین را که از وظایف نجیب‌زادگان رومی بود، کنار بگذارد و به جای آن بیش از پیش به فلسفه‌ی رواقی به مثابه‌ی روش زندگی بپردازد. روستیکوس فیلسوف و فرونتوی عالم، یعنی دو نفر از مهم‌ترین مربیان مارکوس، نزدیک به یک دهه برای جلب نظر مارکوس با هم رقابت می‌کردند، ولی در نهایت روستیکوس پیروز شد. پژوهشگران تاریخ این دگرگونی را حدوداً متعلق به سال ۱۴۶ پس از میلاد می‌دانند، زمانی که مارکوس بیست و پنج ساله بود. او در نامه‌ای به فرونتو اعتراف می‌کند نمی‌تواند روی مطالعه‌ی سخنوری لاتین تمرکز کند. او پس از خواندن کتاب‌های فیلسوفی به نام آریستو سرشار از شادی و غم می‌شود. اکثر پژوهشگران

معتقدند او احتمالاً آریستوی خیوسی بوده؛ یکی از شاگردان زنون که در مقابل آموزه‌های او سرکشی کرد و نسخه‌ی ساده‌تر و سختگیرانه‌تری از رواق‌گرایی را اتخاذ کرد که شبیه مکتب کلیون بود. شاید روستیکوس یا یکی دیگر از مربیان رواقی مارکوس، این نوشته‌ها را به دستش رساند. آریستو مطالعه‌ی منطق و متافیزیک را رد کرد و بیان کرد دغدغه‌ی اولیه‌ی فلاسفه باید مطالعه‌ی اخلاق باشد؛ نگرشی که در مراقبه‌ها نیز وجود دارد.

مارکوس به فرونتو گفت نوشته‌های آریستو او را زجر دادند و از این موضوع آگاه شد که شخصیت خودش چه قدر از فضیلت دور است. «شاگرد تو بارها و بارها سرخ می‌شود و از دست خود عصبانی می‌شود، چون در بیست و پنج سالگی، روحم هنوز هیچ یک از این آموزه‌های عالی و اصول ناب‌تر را جذب نکرده است.» سزار جوان واقعاً در عذاب بود. احساس افسردگی کرد، خشمگین شد و اشتهايش را از دست داد. به‌علاوه می‌گوید به دیگران حسادت می‌کرد. شاید مقصودش این بود آرزو داشت رواق‌گرا شود و همچون فلاسفه‌ای شود که تحسین‌شان می‌کرد. در همین دوران بود که مارکوس از سوفسطایی‌هایی چون فرونتو و هرودس آتیکوس فاصله گرفت.

ولی یادگیری از یک فیلسوف رواقی چگونه بود؟ چرا چنین تأثیر عمیق و ماندگاری بر مارکوس داشت؟ رواقیون در چندین کتاب، روان‌درمانی امیال را توصیف کردند؛ مثل کاری که کریسیپیوس، سومین رئیس مکتب در کتاب «درمان‌شناسی» [۳۱] انجام داد. متأسفانه تمام این کتاب‌ها در گذر زمان از بین رفته‌اند. اما رساله‌ای به نام «تشخیص و درمان امیال روح» به جا مانده که نوشته‌ی پزشک مشهور مارکوس، جالینوس است. جالینوس بحرالعلوم بود که به‌شدت به فلسفه علاقه داشت. او نخست تحت نظر رواقی‌ای به نام فیلوپاتر درس خواند و جذب فلسفه‌ی رواقی شد و در گزارش‌های تشخیص و درمان امیال ناسالم، از زنون نقل‌قول کرد. این موضوع می‌تواند سرنخ‌هایی درباره‌ی ذات درمان رواقی در اختیار ما بگذارد که مارکوس با کمک

روستیکوس آن را روی خود پیاده کرد.

جالینوس در جوانی در این فکر بود که چرا اصل اوراکل دلفی برای شناخت خود این چنین ارزشمند است. مگر همه از قبل خود را نمی‌شناسند؟ ولی به تدریج فهمید تنها عاقل‌ترین افراد واقعاً خود را می‌شناسند. جالینوس دریافت بقیه‌ی افراد در دام این گمان می‌افتند که ما کاملاً بی‌عیب هستیم یا کاستی‌هایمان اندک، خفیف و نادرند. در واقع افرادی که فکر می‌کنند کم‌ترین کاستی‌ها را دارند، معمولاً کسانی هستند که در نگاه بقیه بیش از همه عیب و نقص دارند. این موضوع در یکی از افسانه‌های ازوپ [۳۲] آمده که می‌گوید هرکدام از ما با دو کیسه متولد می‌شویم که از گردنمان آویزان هستند: یکی پر از نقص‌های دیگران در چشم ما و دیگری پر از کاستی‌های خودمان که پشت سرمان پنهان شده است. به عبارت دیگر ما به وضوح نقص‌های دیگران را می‌بینیم، ولی در مقابل کاستی‌های خودمان کوریم. در کتاب عهد جدید نیز آمده چرا به تراشه‌ی ریز چوب در چشم برادرمان نگاه می‌کنیم، ولی هیچ توجهی به تخته‌ی چوب بزرگی نداریم که جلو دیدمان را گرفته است (انجیل متی، باب ۷، آیه‌های سه تا پنج). جالینوس می‌گوید افلاطون برای توضیح این موضوع می‌گوید عشاق معمولاً در برابر معشوقه‌ی خود کور هستند. به عبارتی ما بیش از همه، عاشق خودمان هستیم و بیش از همه نسبت به کاستی‌های خودمان کوریم. بنابراین بیشتر ما به راحتی خودآگاهی لازم را برای بهبود زندگی به دست نمی‌آوریم.

راه‌حل جالینوس برای این مشکل این است که مربی مناسبی پیدا کنیم که واقعاً بتوان به معرفت و تجربه‌اش اعتماد کرد. زمانی که خواننده‌ای واقعاً وحشت می‌کند، کاملاً مشخص است، ولی فقط یک متخصص متوجه اشکالات ریز اجرای او می‌شود. به همین شکل، تنها فردی با خرد اخلاقی می‌تواند نقص‌های جزئی شخصیت فرد دیگر را تشخیص دهد. همه می‌دانیم زمانی که صورت فرد قرمز می‌شود و فریاد می‌کشد، عصبانی است، ولی فقط یک متخصص واقعی ذات انسانی می‌فهمد فلان فرد در آستانه‌ی عصبانیت

است، حتی پیش از این که خود فرد متوجه شود. بنابراین باید دوست مسن‌تر و عاقل‌تری برای خود دست و پا کنیم: کسی که به صداقت و صراحت مشهور باشد، بر امیال مدنظر ما تسلط پیدا کرده باشد، به خوبی رذایل ما را تشخیص دهد و با صراحت بگوید کجای مسیر زندگی‌مان غلط است. حرف جالینوس تقریباً شبیه رابطه‌ی میان یک مشاور یا روان‌درمانگر امروزی با بیمار است. اما چنین قیاسی بهتر است: فردی که قبلاً به مواد یا الکل معتاد بوده و حالا کسی را هدایت یا حمایت می‌کند که درگیر همان عادت‌هاست. به قول سنکا کمک یک بیمار باتجربه‌تر. البته در عمل، یافتن یک مربی مناسب دشوار است.

مارکوس نوشت اولویت کسی که واقعاً می‌خواهد از طریق رواق‌گرایی به معرفت دست یازد، این است که شخصیت خود را پرورش دهد و از افرادی که ارزش‌های یکسانی دارند، کمک بگیرد. ظاهراً یونیوس روستیکوس همین نقش را برای مارکوس بازی می‌کرد. جالینوس می‌گوید ما باید از آن شخص بپرسیم متوجه امیال ناسالمی در ما شده یا نه. باید به او اطمینان دهیم اگر راستش را بگوید، ناراحت نمی‌شویم. به علاوه جالینوس توضیح می‌دهد نوآموزان حس می‌کنند بخشی از مشاهدات مربی ناعادلانه است، ولی باید یاد بگیرند صبورانه گوش کنند و بدون ناراحتی، نقدهای منفی را بپذیرند. بر اساس گفته‌های مارکوس، به احتمال این کار نخست برای او بسیار چالش برانگیز بوده، ولی روستیکوس بلد بوده اوضاع را مرتب کند و تنش را از بین ببرد.

مارکوس مربی رواقی دیگری به نام چینا کاتولوس داشت که اطلاعات خیلی کمی از او داریم. مارکوس می‌گوید کاتولوس مردی بود که وقتی دوستانش ایرادی در شخصیتش پیدا می‌کردند، به آن‌ها توجه می‌کرد، حتی اگر کارشان منصفانه نبود. او همیشه سعی می‌کرد به مسایل بپردازد و دوستی‌شان را حفظ کند. بنابراین، روستیکوس و کاتولوس با رفتارشان به مارکوس نشان دادند انسان عاقل باید پذیرای انتقادهای دوستانش باشد.

مشخصاً رواقیون هم مثل کلبیون دوستدار صراحت لهجه بودند. کلبیون به این معروف بودند که بسیار صریح حرف می‌زنند و حتی حاکمان قدرتمند را نقد می‌کنند. از سویی، این وظیفه و برتری فیلسوفی واقعی بود که حقیقت را به عاملان قدرت بگوید. در یکی از معروف‌ترین افسانه‌های دیوژن کلبی آمده که اسکندر کبیر به‌شدت دنبال او بوده است. مسأله مجاورت تقابلهاست: دیوژن شبیه گداها زندگی می‌کرد و اسکندر قدرتمندترین مرد جهان بود. اما زمانی که از دیوژن پرسید: «چه کاری از دستم برایت برمی‌آید؟» این فیلسوف کلبی پاسخ داد: «می‌توانی کنار بروی، چون جلو نور خورشید را گرفته‌ای.» دیوژن طوری با اسکندر حرف می‌زد گویی هم‌سطح هستند، چون نسبت به ثروت و قدرت بی‌تفاوت بود. گفته شده اسکندر رفت و به فتوحاتش ادامه داد و ظاهراً معرفت زیادی کسب نکرد.

معمولاً رواقیون رویکرد متعادل‌تری اتخاذ می‌کردند و می‌گفتند سخنان‌شان باید صادقانه و ساده و نیز متناسب با نیازهای شنونده باشند. اگر سخن ساده‌ی شما فایده‌ای برای مردم نداشته باشد، بی‌ارزش است. مارکوس در سراسر مراقبه‌ها، بارها به این نکته اشاره می‌کند که گفتن حقیقت ارزش زیادی برای او دارد، ولی همواره تأکید می‌کند این ارتباط باید به شکلی درخور ایجاد شود. مثلاً وقتی مارکوس کوچک بود الکساندر کوتیائومی، به او دستور زبان یاد می‌داد. هر بار کسی دچار اشتباه لفظی می‌شد، کوتیائومی با نزاکت اشتباهش را اصلاح می‌کرد و با این کار، تأثیری ماندگار بر مارکوس گذاشت. اگر کسی واژه‌ای را اشتباه به کار می‌برد، الکساندر آشکارا او را به باد انتقاد نمی‌گرفت. هرگز در لحظه، وسط حرف طرف نمی‌پرید یا او را به چالش نمی‌کشید. به جای آن به شیوه‌ای هنرمندانه و غیرمستقیم او را به سمت درست هدایت می‌کرد. مارکوس متوجه شد الکساندر ماهرانه حین پاسخ یا بحث راجع به موضوعی دیگر، اصطلاح درست را به کار می‌برد. اگر هدف واقعی رواقیون معرفت باشد، پس گاهی تنها بر زبان آوردن حقیقت به صورت بی‌مهابا کافی نیست، باید برای برقراری

ارتباط مؤثر با بقیه، بیش‌تر تلاش کنیم.

البته دیپلماسی اهمیت خاصی برای مارکوس داشت. به عنوان سزار و امپراتور باید به بحث‌های بسیار حساسی رسیدگی می‌کرد، مثل مذاکرات معاهده‌ی صلح با دشمنان خارجی. براساس مکاتبات شخصی او، کاملاً مشخص است که مردی فریبنده و بانزاکت بوده و خیلی خوب می‌توانسته تعارضات میان دوستانش را برطرف کند. فرونتو مشتاقانه درباره‌ی این موضوع صحبت می‌کند و درباره‌ی توانایی شاگرد جوانش در ایجاد اتحاد و هماهنگی میان دوستانش اغراق می‌کند. این استاد زبان‌آوری، این توانایی را با قدرت افسانه‌ای اورفئوس مقایسه می‌کنند. اورفئوس از طریق نواختن چنگ، حیوانات وحشی را رام می‌کرد. بی‌شک مارکوس در سراسر دوران حکومتش، از طریق شکیبایی در دیپلماسی و حساسیت در استفاده از زبان، مشکلات جدی زیادی را رفع کرد. او حتی به خودش یادآور می‌شد باید همیشه با دیگران بانزاکت و صادقانه صحبت کند، به‌خصوص در مجلس سنا.

علاوه بر این استعداد ذاتی، مارکوس در زمینه‌ی برقراری ارتباط عاقلانه با دیگران چیزهای زیادی از رواقیون آموخت. مثلاً آپولونیوس کلسدونی، مردی نبود که زبان به کام بگیرد، ولی اعتماد به‌نفسش را با آزاد اندیشی به تعادل رساند. مارکوس می‌گوید یکی دیگر از آموزگاران محبوبش، سکستوس شائرونیایی بسیار جدی و رک بود و در عین‌حال، در مقابل کم‌سوادان و حتی افراد لجوج صبوری می‌کرد. مارکوس می‌گوید اصلاح عیب‌های دیگران مثل این است که بخواهیم به کسی بگوییم دهانش بو می‌دهد، یعنی باید باملاحظه رفتار کنیم. اما او متوجه شد همه به سکستوس احترام می‌گذارند، چون ماهرانه حرف‌هایش را با موقعیت تطابق می‌داد تا سخنانش سحرآمیز به‌نظر برسند نه چاپلوسی، حتی زمانی که رک بود یا با طرف مقابل مخالف بود. به‌وضوح رواقیونی چون مارکوس بیش‌تر از کلبیون، برای ادب و نزاکت ارزش قائل بودند. رواقیون دریافتند برای ارتباط عاقلانه، باید به شکلی مناسب صحبت کنیم. به

گفته‌ی اپیکتتوس، برجسته‌ترین ویژگی سقراط این بود که هرگز در طول بحث، کلافه و عصبی نمی‌شد. او همیشه مؤدب بود و حتی زمانی که دیگران به او توهین می‌کردند هم با خشونت صحبت نمی‌کرد. صبورانه آزارها را تحمل می‌کرد و در عین حال می‌توانست آرام و منطقی، بیش‌تر مجادلات را تمام کند.

می‌توان تصور کرد زمانی که روستیکوس رفتار و سخنان مارکوس را به چالش می‌کشید (گاهی با حرف‌های تحریک‌کننده و ناراحت‌کننده)، به احتمال عاقلانه این کار را می‌کرد تا شاگرد جوانش بدون احساس حقارت، از این رفتار بهره ببرد. ولی چه‌طور می‌توان چنین مربیان کاردانی پیدا کرد؟ جالینوس می‌گوید بعید است افراد زیادی مثل دیوژن کلبی پیدا کنید. کسانی بسیار شجاع که حتی با اسکندر کبیر هم با صراحت صحبت می‌کنند. پیش از هر چیزی باید در مقابل انتقاد، با روی گشاده‌تری برخورد کرد: به گفته‌ی جالینوس باید به هر کسی اجازه دهیم کاستی‌هایمان را به ما بگویند و از دستش عصبانی نشویم. مارکوس به خودش می‌گوید وارد ذهن همه شو، قضاوت‌ها و ارزش‌هایشان را بررسی کن و به همه اجازه بده وارد ذهن تو شوند. اگر کسی با دلایل معتبر به او نشان دهد فکر یا عملش از راه راست منحرف شده، با خوشحالی راهش را عوض می‌کند. مارکوس می‌خواست اولویتش در زندگی این باشد که به حقیقت مسایل پی ببرد. او به خودش یادآور می‌شد هیچ‌کس بدین شکل ضرری ندیده و تنها کسانی به خودشان آسیب می‌زنند که به خطا و غفلت می‌چسبند. گفته شده این توصیه به زنون برمی‌گردد. او گفت بیش‌تر انسان‌ها مشتاقند به نقص‌های همسایه‌شان اشاره کنند، چه از آن‌ها بخواهیم چه نخواهیم. پس نباید ناراحت شویم و در عوض، پذیرای انتقادهای دیگران باشیم و آن را در زندگی اجتناب‌ناپذیر بدانیم. باید همه را معلم خود ببینیم و با این کار، به سود برسیم. بنابراین جالینوس می‌گوید اگر دل‌مان می‌خواهد معرفت بیاموزیم، باید آماده‌ی گوش دادن به حرف‌های همه باشیم، هم قدردان کسانی باشیم که تملق‌مان را می‌گویند و هم کسانی که سرزنش‌مان می‌کنند.

البته این حرف بدین معنا نیست که باید در یک سطح به تمام نظرات اعتماد کنیم. مارکوس به وضوح می‌گوید ما باید خود را طوری تربیت کنیم که بین توصیه‌ی خوب و بد تمایز قائل شویم و خود را درگیر نظرات انسان‌های احمق نکنیم. بهتر است بادقت به حرف بیش‌تر انسان‌ها گوش کنیم، ولی به همه‌ی نظرات، به یک چشم نگاه نکنیم. به جای آن با پذیرش انتقاد بدون هیچ تعصبی، به‌تدریج یاد بگیریم به صورت منطقی آن‌ها را مرتب کنیم و توصیه‌ی خوب را از بد جدا کنیم. در واقع گاهی بیش از همه، از اشتباه‌های دیگران یاد می‌گیریم. ولی همان طور که جالینوس می‌گوید، باید بیش‌تر به مشورت افرادی اعتماد کنیم که شواهد مستحکمی از معرفت و فضیلت‌شان در اختیار است. با این حال، اگر محتاط باشیم، می‌توانیم از همه‌ی انسان‌ها یاد بگیریم و همزمان دنبال کسی چون روستیکوس بگردیم، یعنی رفیقی که کاملاً می‌توان به معرفتش اعتماد کرد.

ولی برای این‌که چنین رابطه‌ای به نتیجه برسد، شاگرد باید کاملاً با مربی خود صادق باشد. در قسمتی مارکوس چنین تصور می‌کند: آموزگاری عاقل به فرد دستور می‌دهد به چیزی فکر نکند که مایل نیست آن را بلند و رک بر زبان بیاورد و به محض این‌که به ذهنش خطور کرد، از آن دوری کند. به نظر مارکوس، بیش‌تر آدم‌ها حتی یک روز هم نمی‌توانند چنین کاری کنند، چون به شکلی احمقانه برای نظرات دیگران بیش‌تر از نظرات خودمان ارزش قائلیم. با این حال آرزو دارد به این سطح از شفافیت برسد. او می‌گوید تصور کنید کسی بدون هشدار می‌پرسد: «همین حالا در ذهنت چه می‌گذرد؟» و ما باید بتوانیم صادقانه و بدون خجالت پاسخ دهیم. مارکوس می‌گوید دلش می‌خواهد روحش عریان و ساده باشد و بیش‌تر از جسمش، قابل رؤیت باشد. او در جای دیگری قدم فراتر می‌نهد و همچون یک کلبی می‌گوید ما هرگز نباید در زندگی آرزوی چیزی را داشته باشیم که نیازمند دیوار یا پرده است. از سویی این سخنان نشان می‌دهند مارکوس می‌خواسته به آرمان اخلاقی و بلندمرتبه‌ی خود برسد: قلبش چنان پاک

باشد که چیزی برای مخفی‌کاری نداشته باشد. اما به یک استراتژی درمانی بسیار قدرتمند نیز اشاره می‌کند. وقتی تحت نظاره‌ی دیگران قرار بگیریم، می‌توانیم به خودآگاهی بیش‌تری برسیم و رفتارمان را اصلاح کنیم. به‌ویژه اگر در حضور فردی باشیم که تحسینش می‌کنیم، مثلاً یک مربی معتمد. اما حتی در غیاب فردی چون روستیکوس نیز می‌توانید تصور کنید شخصی عاقل و نیکخواه شما را نظاره می‌کند. با این کار هم می‌توانید به فواید مشابهی دست پیدا کنید، به‌خصوص اگر وانمود کنید درونی‌ترین افکار و احساسات‌تان برای این فرد قابل رؤیت است.

جالینوس می‌گوید اگر می‌خواهید خود را بهبود ببخشید، هرگز نباید از احتیاط دست بکشید، حتی برای یک ساعت. چه‌طور می‌توان این کار را کرد؟ او توضیح می‌دهد زنون سیتیومی می‌گفت: «ما باید در همه چیز محتاط باشیم، گویی قرار است کمی بعد پاسخگوی آموزگارانمان باشیم.» حقه‌ی ذهنی نسبتاً هوشمندانه‌ای وجود دارد که راهنمایی‌های رواقی را به نوعی ذهن‌آگاهی تبدیل کرده است. تصور کنید کسی ما را مشاهده می‌کند و این موضوع سبب می‌شود بیش‌تر به شخصیت و رفتارمان توجه کنیم. به یک شاگرد رواقی همچون مارکوس جوان، توصیه می‌شود همیشه بر افکار، اعمال و احساساتش نظارت کند تا به خودآگاهی برسد. گویی مربی‌اش روستیکوس مدام او را مشاهده می‌کند. اپیکتتوس به شاگردانش گفت همان‌طور که یک انسان پابرهنه مراقب است قدم روی میخ نگذارد یا قوزک پایش پیچ نخورد، رواقیون نیز باید در روز احتیاط کنند و با خطا در قضاوت‌های اخلاقی، به شخصیت خود ضرر نزنند. در درمان مدرن، معمولاً بیمارانی که پیشرفت کرده‌اند، بین جلسات به این فکر می‌افتند درمانگر چه نظری درباره‌ی افکارشان خواهد داشت. مثلاً بیمار نگران موضوعی می‌شود و ناگهان در ذهنش صدای درمانگر را می‌شود که با چنین سؤالاتی او را به چالش می‌کشد: «چه شواهدی داری که نشان دهد آن ترس‌ها واقعی هستند؟» یا «چنین نگرانی‌هایی چه‌طور تو را به نتیجه می‌رسانند؟» این تصور که شخص دیگری افکار و احساسات‌تان را مشاهده می‌کند،

باعث می‌شود مکث کنید و آن‌ها را بسنجید. البته اگر گاه‌گاه راجع به تجارب خود با یک مربی یا درمانگر صحبت کنید، راحت‌تر می‌توانید در سایر اوقات حضور او را متصور شوید. حتی اگر چنین فردی را در زندگی ندارید، هنوز هم می‌توانید تصور کنید یک دوست عاقل و حامی بر شما نظارت دارد. مثلاً اگر به اندازه‌ی کافی درباره‌ی مارکوس اورلیوس بخوانید، شاید تصور کنید حین انجام کاری چالش برانگیز یا مواجهه با موقعیتی سخت، او همراهتان است. اگر می‌دانستید در کنار شماست، چه رفتار متفاوتی بروز می‌دادید؟ به نظر شما درباره‌ی رفتارتان چه می‌گفت؟ اگر می‌توانست ذهن‌تان را بخواند، نظرش راجع به افکار و احساسات‌تان چه بود؟ البته می‌توانید مربی خود را داشته باشید، ولی متوجه منظورم می‌شوید.

به نظرم تا حدی امکان دارد مارکوس با نگارش مراقبه‌ها، دنبال همین هدف بوده باشد. احتمالاً روستیکوس نزدیک سال ۱۷۰ پس از میلاد درگذشت و مارکوس در آن زمان، برای فرماندهی لژیون‌ها در جنگ مارکومانی اول، در مرز شمالی بود. شواهد نشان می‌دهند او حول و حوش همین زمان، شروع به کار روی مراقبه‌ها کرد. پس شاید در پاسخ به فقدان دوست و مربی‌اش دست به این کار زد. همان طور که دیدیم، دور و بر مارکوس، پر از افرادی بود که مخالف دیدگاه‌هایش بودند و حتی آرزوی مرگش را می‌کردند. به نظر می‌رسد در این زمان واقعاً غیاب دوستی چون روستیکوس را حس می‌کرده، کسی که عقاید فلسفی و ارزش‌های گرانقدر مشابهی با او داشت.

اگر مارکوس کمی پس از مرگ مربی رواقی خود، شروع به نوشتن این یادداشت‌ها برای خودش کرده باشد، شاید هدفش این بوده مربی خودش شود. حتی امروز، نوشتن متون تمرینی مثل ژورنال‌درمانی [۳۳]، شکل محبوبی از خودیاری است. اما علاوه بر پندهای مارکوس و نقل‌قول‌های شعرا و فلاسفه‌ی معروف، مراقبه‌ها قطعات کوچکی از مکالمه را در نیز خود دارد. ممکن است نکات سخنرانی‌هایی چون کپی گفتمان‌های اپیکتتوس باشند که روستیکوس به

او داد. شاید هم خود مارکوس آن مکالمات خیالی را ساخته تا تصور خود را به یک مربی درونی تبدیل کند. حتی شاید تکه‌هایی از گفت‌وگوهای او با مربی‌اش باشد که از سال قبل به یاد آورده است. مثلاً یکی از آن‌ها را می‌توان این‌طور تفسیر کرد:

آموزگار: قدم به قدم، عملی پس از عمل دیگر، باید زندگی خود را بسازی و اگر تکتک اقدامات تو، تا جایی که سرنوشت اجازه می‌دهد به موفقیت منجر شدند، باید راضی باشی.

شاگرد: ولی شاید موانع بیرونی سد رسیدن من به هدفم شوند.

آموزگار: اگر عاقلانه، منصفانه و با خودآگاهی به اهداف خود نزدیک شوی، هیچ مانعی بر سر راه تلاش‌هایت قرار نخواهد گرفت.

شاگرد: ولی شاید بعضی جنبه‌های ظاهری رفتارم مانع شوند.

آموزگار: خب، پس باید با شادمانی آن مانع را بپذیری و مدبرانه به سمتی بروی که شرایط اجازه می‌دهد. این کار باعث می‌شود بتوانی اقدام دیگری را جایگزین کنی، اقدامی که با برنامه‌ی کلی زندگی مدنظر ما، هماهنگ باشد.

جالینوس می‌گوید تقلید از یک الگو در جوانی مناسب‌تر است. در مراحل بعدی زندگی، همان‌طور که بیش از پیش مسئولیت شخصیت خود را می‌پذیریم، باید از اصول فلسفی خاصی پیروی کنیم و آن‌ها را در زندگی پیاده کنیم. در طول سال‌ها و با کسب تجارب بیش‌تر، باید به خودآگاهی بیش‌تری برسیم و بدون کمک مربی، خطاهای خود را مشخص کنیم. به علاوه، کم‌کم یاد می‌گیریم احساساتی چون خشم را با تمرین منظم و سنجش بروز آن‌ها در مراحل اولیه، تضعیف کنیم. با انجام مکرر این

عمل، در نهایت کمتر از قبل با چنین احساساتی مواجه می‌شویم. وقتی روستیکوس درگذشت، سه دهه می‌شد که مارکوس آموزش فلسفه می‌دید. پس زمانی شروع به نگرش مراقبه‌ها کرد که به‌خوبی آمادگی ورود به فاز بعدی رشد روان‌شناختی رواقی را داشت.

چگونه ارزش‌های مان را دنبال کنیم

واژه‌ی منتور [۳۴] به معنای مربی از ادیسه‌ی هومر گرفته شده است. آتنا، الهه‌ی معرفت و فضیلت، خود را به جای شخصی به نام منتور گذاشت و با ادیسه دوست شد تا بتواند به پسرش تِلماخوس که در خطر بزرگی بود، مشاوره بدهد. او در نبرد نهایی علیه دشمنان ادیسه، کنار آنان ماند و قهرمان را به سوی پیروزی هدایت کرد. مارکوس گفت حتی رواقیون مشتاق نیز باید بدون خجالت، از دیگران کمک بگیرند. همان طور که یک سرباز مجروح حین محاصره‌ی قلعه، بی‌هیچ خجالتی از دوستانش کمک می‌گیرد تا از برج و باروها بالا برود. اما همه روستیکوسی ندارند تا آنان را از استحکامات بالا ببرد. همان طور که جالینوس گفت، اگر بتوانید فرد معتمدی را بیابید عالی می‌شود. اما در واقعیت، بیش‌تر آدم‌ها مجبورند به استراتژی‌های الگوی خود تکیه کنند، مشابه کاری که مارکوس پس از مرگ روستیکوس انجام داد. این استراتژی‌ها در دو دسته‌ی اصلی قرار می‌گیرند: نوشتن و تصور.

حتی اگر یک مربی واقعی دور و بر خود ندارید، می‌توانید با استفاده از تصور و تخیل خود، از این مفهوم بهره ببرید. مارکوس مثل دیگر فلاسفه‌ی باستان، در ذهنش تصویر چند راهنما و الگو را خلق کرد. به‌علاوه باور داشت باید شخصیت و اعمال فلاسفه‌ی تاریخی معروف را در نظر بگیرد. در جایی می‌گوید نگارش «افسسیان» که احتمالاً کار پیروان هراکلیتوس بوده، به این منظور بوده که مدام به کسانی از نسل قبل فکر کنیم که فضیلتی مثال‌زدنی داشتند. همان طور که دیدیم، داستان زنون زمانی آغاز شد که به او توصیه شد «به سراغ رنگ انسان‌های مرده برود» و معرفت نسل‌های پیشین را مطالعه کند. مارکوس به خودش می‌گوید روی ذهن انسان‌های عاقل، به‌ویژه اصول اساسی آنان، تمرکز کند و بادقت ببیند آن‌ها در زندگی از چه چیزی پرهیز کردند و به دنبال چه رفتند. در مراقبه‌ها، از فلاسفه‌ای

نام می‌برد که بیش از همه تحسین‌شان می‌کند: فیثاغورس، هراکلیتوس، سقراط، دیوژن کلبی، کریسیپوس و اپیکتتوس. البته اگر زندگی و فلسفه‌ی مارکوس را مطالعه می‌کنید، حتی او را نیز یک الگو در نظر می‌گیرید.

قدم اول این است که فضایل انسان‌های مورد احترام خود را بنویسید. همان طور که مارکوس در کتاب اول مراقبه‌ها این کار را کرد، شما نیز ویژگی‌های فرد محبوب خود را فهرست کنید. این، تمرینی ساده و قدرتمند است. مارکوس در فصل بعد توضیح می‌دهد که به فضایل آشنایانش فکر می‌کند تا بتواند روحیه‌ی خود را بالا ببرد: انرژی یک نفر، تواضع فردی دیگر، سخاوت نفر سوم و غیره. او می‌گوید هیچ چیز همچون نمایش فضایل نزدیکان‌مان، روح‌مان را شاد نمی‌کند. به همین دلیل باید این الگوها را ارج نهیم و خاطره‌شان را زنده نگه داریم. نوشتن معمولاً باعث می‌شود این تصاویر روشن‌تر شوند و در ذهن بمانند. این کار، یکی از منابع سالم لذت برای رواقیون است. روی کاغذ بنویسید چه چیزی در وجود فردی دیگر، تحسین شما را برمی‌انگیزد، به آن‌ها فکر کنید و اصلاح‌شان کنید. با این کار می‌توانید آن ویژگی‌ها را پردازش کنید. با کمک تمرین می‌توانید ویژگی‌های مدنظرتان را راحت‌تر تجسم کنید.

مثلاً یک دهه پس از مرگ آنتونیوس، مارکوس همچنان به خود یادآور می‌شد در تمام جنبه‌های زندگی به او وفادار بماند. آنتونیوس فیلسوف نبود، ولی ذاتاً بسیاری از فضایل مقبول رواقیون را داشت. در مراقبه‌ها، مارکوس می‌گوید این آنتونیوس بود که نشان داد امپراتور چگونه می‌تواند بدون محافظ، ردای گران، زیورآلات باارزش، مجسمه و دیگر تجملات مقامش، احترام رعایا را به دست آورد. پدرخوانده‌ی مارکوس به او آموخت باوجود مقام سزاری، می‌تواند مشابه یک شهروند خصوصی زندگی کند و جایگاهش را از دست ندهد یا از وظایفش غافل نشود. بنابراین پس از اندیشیدن به آنتونیوس، به خودش یادآوری می‌کند رنگ ارغوانی به خود نگیرد و به سزار تبدیل نشود. به جای آن می‌خواست ذهنش را عمیقاً به رنگ فضایی درآورد که در وجود دیگران

دیده و به گفته‌ی خودش، آرزو داشت فردی باشد که فلسفه به دنبالش بود.

مارکوس به تعهد قدرتمند آنتونیوس به برهان فکر می‌کند. پارسایی ساده‌ی او، رفتار آرام و خونسردی درونی و تغییرناپذیرش. حتی مارکوس می‌گوید پدرش مثل سقراط می‌توانست از چیزهایی پرهیز کند که بیش‌تر آدم‌ها در مقابلش زیادی ضعیف هستند و در حد تعادل از همه چیز لذت می‌برد، در حالی‌که بیش‌تر افراد بدون افراط نمی‌توانند دست به خوشی بزنند. او به خودش می‌گوید اگر بتواند از تمام این فضایل تقلید کند، می‌تواند همچون آنتونیوس با متانت و وجدانی پاک به آغوش مرگ برود.

علاوه بر فضایل انسان‌های واقعی، رواقیون به شخصیت فرضی یک حکیم یا انسان عاقل آرمانی نیز فکر می‌کردند. در چندین متن، ظاهراً مارکوس همین کار را می‌کند. این توصیفات به‌ناچار کمی انتزاعی و مجلل به نظر می‌رسند. مثلاً می‌گوید یک انسان عاقل و کامل نظیر کشیش واقعی خدایان، عنصر الهی برهان را در وجودش دارد. او نه با لذت به آغوش فساد و تباهی می‌رود و نه با درد آسیب می‌بیند و هیچ توهینی روی او تأثیر نمی‌گذارد. حکیم واقعی مثل مبارز اصیل‌ترین نبردهاست و عمیقاً رنگی از انصاف را در وجودش دارد. او با تمام وجود، هر چیزی را می‌پذیرد و آن‌ها را دست سرنوشت می‌داند. به‌ندرت به سخنان یا اعمال دیگران توجه می‌کند، مگر این‌که به صلاح همه باشد. ذاتاً به تمام موجودات ناطق اهمیت می‌دهد، گویی برادر و خواهرش هستند. نظرات هرکسی روی او تأثیر نمی‌گذارد، ولی عنایت خاصی به انسان‌های عاقلی دارد که هماهنگ با طبیعت زندگی می‌کنند. مارکوس در این‌جا سعی دارد انسان کامل را برای خود توصیف و حکیم آرمانی را مجسم کند که کاملاً اهداف زندگی رواقی را در وجودش دارد.

باید از خود پرسید یک انسان عاقل و آرمانی چه ویژگی‌هایی دارد. به‌علاوه می‌توان پرسید دوست داریم در آینده‌ی دور چه خصایلی کسب کنیم. مثلاً پس از یادگیری رواقی‌گری،

دوست دارید طی ده یا بیست سال آینده به چه انسانی تبدیل شوید؟ در جایی به نظر می‌رسد مارکوس اهداف بلندمدت فرآیند درمان رواقی را توصیف می‌کند که با کمک روستیکوس آن‌ها را از سر گذراند. او می‌گوید در وجود کسی که کاملاً تزکیه و پالوده شده، هیچ زخم چرکینی وجود ندارد. او هر سنجشی را تحمل می‌کند و از روشنایی مخفی نمی‌شود. اضافه می‌کند چنین فردی دیگر هیچ ویژگی ناشایست یا مصنوعی در وجودش ندارد و نه به دیگران وابسته است، نه با آن‌ها بیگانه است. این‌ها اهداف درمانی رواقی و زندگی هستند.

نوشتن فضایل یک زن یا مرد عاقل فرضی یا ویژگی‌هایی که آرزوی‌شان را داریم، معمولاً تمرین بسیار مفیدی است. به علاوه می‌توانید دو یا سه انسان خاص را توصیف کنید و آن‌ها را با توصیف کلی‌تر یک انسان آرمانی مقایسه کنید. آن‌ها می‌توانند از آشنایان شما، افراد تاریخی یا حتی شخصیت‌های خیالی باشند. نکته‌ی مهم این است که درباره‌ی این اطلاعات فکر کنید و در صورت لزوم اصلاح‌شان کنید. اجازه دهید اندکی زمان بگذرد و بعد به مرور به بهبود توصیفات خود بپردازید. به این فکر کنید شاید فضایی خاص نظیر معرفت، انصاف، رشادت و میانه‌روی در وجود الگوهای مدنظرتان وجود داشته باشند. به طور کلی، تأمل و نگاه به این ایده‌ها با دیدگاهی متفاوت (هرطور بخواهید) می‌تواند به خودسازی شما کمک کند. زمانی را صرف تمرین‌های نوشتاری کنید تا راحت‌تر بتوانید اوضاع را در ذهن خود تصور کنید. بهترین راه این است که نقاط قوت الگویی را مجسم کنید که باید با موقعیتی دشوار مقابله کند. رواقیون از خودشان می‌پرسیدند: «سقراط یا زنون در این شرایط چه می‌کردند؟» احتمالاً مارکوس از خودش می‌پرسید روستیکوس و دیگر آموزگاران چگونه با موقعیت‌های دشوار زندگی مقابله می‌کردند. بی‌شک از خودش می‌پرسید آنتونیوس در این موقعیت چه می‌کرد. روان‌شناسان این عمل را مدل‌سازی رفتار شخص دیگر می‌خوانند. در فاجعه‌زدایی شناخت درمانی، به طور اجمالی به این موضوع پرداختیم. مثلاً می‌توانید از خود بپرسید:

«مارکوس در این شرایط چه می‌کرد؟»

علاوه بر تجسم مدل رفتاری دیگران، می‌توان نگرش‌ها را نیز مدل‌سازی کرد. رواقیون از خود می‌پرسند: «سقراط یا زنون در این باره چه می‌گفتند؟» می‌توانید تصور کنید الگوی شخصی‌تان یا حتی گروه کاملی از حکمای رواقی شما را نصیحت می‌کنند. آن‌ها چه می‌گفتند؟ چه نصیحتی می‌کردند؟ از شما می‌خواستند فلان مشکل را چگونه مدیریت کنید؟ آنان را تصور کنید و این نوع سؤالات را از خودتان بکنید و سعی کنید جواب‌شان را پیدا کنید. در صورت لزوم، آن را به بحثی طولانی‌تر تبدیل کنید. اگر مارکوس اورلیوس الگوی شماست، بپرسید: «مارکوس در این شرایط چه می‌گفت؟»

معمولاً پس از مدل‌سازی، نوبت به تمرین ذهنی تغییر رفتار می‌رسد: تصور کنید بیش‌تر شبیه الگوی خود عمل می‌کنید یا تجسم کنید توصیه‌ی او را به کار می‌بندید. برای این منظور، معمولاً باید چند بار تلاش کنید. آن را یادگیری با آزمون و خطا در نظر بگیرید. تصور کنید باید با چالش‌های خاصی مقابله کنید و فضایل مدنظران را بروز دهید. احتمالاً بهتر است تصور کنید با موفقیت‌های کوچک، شخصیت خود را بهبود می‌بخشید، نه با تسلط سریع بر کل موقعیت. فایده‌ی تصور مقابله نسبت به تصور تسلط همین است. به سراغ اهداف غیرواقعی نروید و پیش از راه رفتن، دنبال دویدن نباشید. برای شروع، فقط به دنبال چند تغییر ساده در رفتار خود باشید. تغییرات کوچک اغلب به نتایج بزرگی منجر می‌شوند.

وقتی می‌خواهم به افراد بیاموزم از تمرین‌های رواقی لذت ببرند، چارچوب ساده‌ای برای تمرین‌های روزانه‌ی رواقی مشخص می‌کنم. در ابتدا، وسط و آخر روز به سراغ چرخه‌ی یادگیری می‌روید و هر روز این عمل تکرار می‌شود. صبح خود را برای روز پیش رو، آماده می‌کنید. در طول روز سعی می‌کنید همواره با ارزش‌های خود هماهنگ باشید و غروب پیشرفت خود را بررسی می‌کنید و برای تکرار این چرخه در

روز بعد، آماده می‌شوید. من تمرین‌های رواقی ابتدا و انتهای روز را مراقبه‌های صبحگاهی و عصرگاهی می‌نامم. چنین روتین روزانه‌ای باعث می‌شود راحت‌تر در انجام تمرین‌ها ثابت‌قدم بمانید.

به‌علاوه این چارچوب به‌خوبی با مبحث مدل‌سازی و مربی‌گری هماهنگ است. در طول مراقبه‌ی صبحگاهی، به این فکر کنید باید به چه وظایفی برسید و بر کدام چالش‌ها فایق بیایید. از خودتان بپرسید: «الگوی من در این موقعیت چه می‌کرد؟» تصور کنید او چگونه با همین موقعیت روبه‌رو می‌شد. در ذهن خود، فضایی را تمرین کنید که می‌خواهید به آن‌ها برسید. در طول روز، مدام تمرین خودآگاهی کنید، گویی یک مربی یا آموزگار عاقل دارد تماشای‌تان می‌کند. امروز این کار را ذهن‌آگاهی رواقی مینامیم، ولی رواقیون تمرین مشابهی با نام پرسوس داشتند که توجه به خود معنی می‌شود. حواس‌تان باشد چگونه از ذهن و تن خود استفاده می‌کنید، به‌ویژه قضاوت‌های ارزشی‌ای که در موقعیت‌های مختلف دارید. مراقب احساسات نامحسوس خشم، ترس، غم یا تمایلات ناسالم و نیز عادات بد باشید.

در طول مراقبه‌ی عصرگاهی، ببینید اوضاع واقعاً چه‌طور پیش رفت. رویدادهای اصلی روز را دو یا سه بار در ذهن خود بررسی کنید. مربیان خیالی شما چه می‌گفتند؟ به شما توصیه می‌کردند دفعه‌ی بعد چه کار متفاوتی بکنید؟ در این فرصت می‌توانید از تجربه‌ی خود یاد بگیرید و برای صبح آماده شوید تا دوباره در چرخه‌ی دائمی خودسازی، برای رفتار و تمرین برنامه بریزید. مثلاً می‌توانید از خود بپرسید: «مارکوس اورلیوس درباره‌ی کارهای امروز من چه می‌گفت؟»

در دوران باستان نیز چنین کاری انجام می‌شد. جالینوس می‌گوید در روتین روزانه‌ی خود به شعر معروفی به نام «ابیات طلایی فیثاغورس» فکر می‌کرد که درباره‌ی فلسفه بود. سنکا و اپیکتتوس نیز همین کار را می‌کردند و احتمالاً بر دیگر رواقیون تأثیر گذاشتند. جالینوس توصیه می‌کند

این ابیات دوبار خوانده شوند، اول زیرلب و بعد بلند. او می‌گوید هر روز، به جنبه‌هایی از خودسازی فکر کنیم که مربی در تشخیص آن‌ها، کمک‌مان کرده است. ما باید تا جای ممکن این عمل را انجام دهیم، ولی دست‌کم «یک بار هنگام سپیده‌دم و پیش از شروع کارهای روزانه و یک بار غروب، پیش از استراحت.»

جالینوس در رابطه با مراقبه‌ی صبحگاهی می‌گوید به محض این‌که از خواب بلند شدید و به فکر تکتک وظایف پیش روی خود افتادید، باید دو سؤال از خود کنید:

۱. اگر برده‌ی امیال خود باشید، با چه عواقبی مواجه خواهید شد؟

۲. اگر با منطق بیش‌تری عمل کنید، معرفت و تأدیب نفس از خود نشان دهید، چه تفاوتی در روز شما ایجاد خواهد شد؟

مارکوس حداقل چهار بار در مراقبه‌ها به این موضوع می‌پردازد که چگونه برای روز پیش رو، آماده شویم. او می‌گوید فیثاغورسی‌ها عادت داشتند هر روز صبح درباره‌ی ستارگان تأمل کنند و به ثبات، طهارت و عریانی خود به عنوان نماد انسانی بنگرند که با معرفت، فضیلت و سادگی زندگی می‌کند. او نیز پس از بیداری از خواب به خودش می‌گوید بلند می‌شود تا در حد توانایی خود به معرفت برسد و صرفاً عروسک خیمه‌شب‌بازی احساسات جسمانی نباشد و عنان خود را به دست احساسات خوشایند یا ناراحتی ندهد. او به خود می‌گوید باید عاشق ذات و توانایی خود در درک برهان باشد و نهایت تلاشش را بکند تا مطابق آن زندگی کند. همان طور که بعداً خواهیم دید، توصیه‌های بسیار خاصی درباره‌ی مواجهه با انسان‌های سخت و پردردسر، به دور از کلافگی یا ناراحتی، ارائه می‌کند.

متن معروف زیر از ابیات طلایی است. اپیکتتوس آن را برای شاگردانش می‌خواند تا مراقبه‌ی عصرگاهی را توصیف

کند:

تا تکتک کارهای روز خود را محاسبه نکرده‌ای

به خواب اجازه نده چشمان خسته‌ات را ببندد:

«کجا اشتباه کردم؟ چه کردم؟ کدام وظایف ناتمام ماندند؟»

از ابتدا تا انتها اعمال خود را مرور کن

و سپس به خاطر اعمال تأسف‌آور، خود را سرزنش کن

ولی بابت کارهای خوب خود نیز شادمان باش.

شما می‌توانید این سه سؤال بسیار ساده را از خودتان
بپرسید:

۱. چه کار بدی انجام داده‌اید؟ اجازه دادید ترس‌های
غیرمنطقی یا امیال ناسالم بر شما غالب شوند؟ کار بدی
انجام دادید یا در افکار غیرمنطقی افراط کردید؟

۲. چه کار خوبی انجام دادید؟ با کارهای عاقلانه، پیشرفت
کردید؟ خود را تحسین کنید و با قدرت این کار را تکرار
کنید.

۳. می‌توانستید کدام کار را به شیوه‌ی متفاوتی انجام
دهید؟ فرصت تمرین فضیلت یا تقویت شخصیت را از
دست دادید؟ چه‌طور می‌توانستید اوضاع را به شکلی بهتر
مدیریت کنید؟

همان‌طور که دیدیم، یک مربی معتمد بر کار رواقیون جوان
نظارت می‌کرد یا آنان را زیر سؤال می‌برد تا کاملاً مراقب
افکار و اعمال خود باشند. تا حدی دانستن این نکته که
در انتهای روز، کارهای خود را به دقت بررسی خواهید کرد،
همین تأثیر را خواهد داشت. مجبور می‌شوید در سراسر روز،

توجه بیش‌تری به رفتار خود داشته باشید. مارکوس به یکی از سخنان پرمغز هراکلیتوس اشاره می‌کند: «ما نباید طوری عمل کنیم و حرف بزنیم که گویی در خواب بوده‌ایم.» به عبارت دیگر، باید خودآگاهی خود را بیدار کنیم. انجام این روتین روزانه کمک‌مان می‌کند مربی خودمان باشیم و به همین هدف برسیم.

این سیستم باعث می‌شود بیش‌تر از افکار، احساسات و اعمال خود آگاه شوید. به‌علاوه می‌توانید مرتب در طول روز و به شیوه‌ی رواقیون از خود سؤال کنید. مثلاً مارکوس مدام شخصیت و اعمال خود را بررسی می‌کند و به سراغ سؤالاتی می‌رود که یک مربی رواقی خواهد پرسید. او در موقعیت‌های مختلف از خود می‌پرسد: «الان دارم چه استفاده‌ای از روحم می‌کنم؟» ذهن خود را کاوش می‌کند و در ارزش‌های بنیادینی موشکافی می‌کند که آن‌ها را بدیهی می‌داند. می‌پرسد: «الان روح چه کسی را دارم؟ همچون یک کودک، ظالم، گوسفند یا گرگ رفتار می‌کنم یا استعداد واقعی خود به عنوان موجودی ناطق را به کار می‌گیرم؟ الان برای چه منظوری از ذهنم استفاده می‌کنم؟ دارم حماقت می‌کنم؟ از دیگران جدا شده‌ام؟ عنان خود را به دست ترس و امیالم داده‌ام؟ الان در ذهنم چه هوی و هوسی وجود دارد؟» شما می‌توانید از خود بپرسید: «این کار واقعاً چه نتیجه‌ای در بر دارد؟» گاهی باید از عادات خود دست بکشید تا بتوانید از خود بپرسید این کارها در درازمدت، واقعاً سالم یا ناسالم خواهند بود.

رواقیون از روش تحقیق سقراط به نام تکذیب قیاسی استفاده می‌کردند که تعارضات موجود در باورهای فرد را برملا می‌کند. کمی شبیه بازجویی از شاهد در دادگاه است. آن‌ها کاملاً معتقد بودند انسان عاقل افکار و اعمال نامتناقضی دارد. در مقابل، انسان احمق تردید می‌کند و عنان خود را به دست احساسات متناقض می‌دهد و همچون پروانه از یک حس به سراغ حس دیگری می‌رود. برای همین اغلب می‌شنویم رواقیون انسان عاقل را به این دلیل ستایش می‌کنند که در هر شرایطی یکسان باقی می‌ماند،

حتی حالت چهره و رفتارش زیر باران یا در مقابل آفتاب ثابت است. احتمالاً روستیکوس و دیگر مربیان رواقی در درمان رواقی خود نیز بدین شکل از مارکوس سؤال می‌کردند. یکی از اصلی‌ترین نکاتی که با این کار مشخص می‌شود، تعارض میان ارزش‌های هدایتی زندگی‌مان (یا چیزهایی که آرزوی‌شان را داریم) با ارزش‌هایی است که برای قضاوت دیگران از آن‌ها استفاده می‌کنیم (یا آن‌چه در نظر ما ستودنی یا سرزنش‌آمیز است). امروزه درمانگران این کار را استاندارد دوگانه می‌نامند.

این نوع بازجویی سقراطی، بخشی از رویکرد تصریح ارزش‌هاست که حدوداً از دهه‌ی ۱۹۷۰ به این سو استفاده می‌شد، ولی به‌تازگی دوباره در میان درمانگران و محققان محبوب شده است. ما باید هر روز به ارزش‌های خود فکر کنیم و خیلی کوتاه توصیف‌شان کنیم. با این کار، مسیر زندگی برای‌مان روشن‌تر می‌شود. می‌توانید از سؤالاتی مانند موارد زیر کمک بگیرید:

. مهم‌ترین چیز در زندگی برای شما چیست؟

. واقعاً می‌خواهید زندگی شما نماد چه چیزی باشد؟

. دل‌تان می‌خواهد پس از مرگ، چگونه از شما یاد شود؟

. بیش از هر چیزی دل‌تان می‌خواهد در زندگی چه‌طور انسانی باشید؟

. دل‌تان می‌خواهد چه شخصیتی داشته باشید؟

. دل‌تان می‌خواهد چه چیزی روی سنگ قبرتان نوشته شود؟

این سؤالات مشابه این تکنیک درمانی معروف است که می‌گوید مداحی‌های مراسم ختم خود را تصور کنید و از خودتان بپرسید در بهترین حالت دل‌تان می‌خواهد مردم

چگونه از شما یاد کنند. به یادِ اِبنیِزِر اسکروج در داستان سرود کریسمس دیکنز بیفتید. پس از این‌که روح کریسمس آینده با اسکروج روبه‌رو می‌شود و می‌گوید مردم چه واکنش بدی نسبت به مرگ و سنگ قبر او خواهند داشت، دچار نوعی تجلی اخلاقی می‌شود.

در تکنیک تصریح ارزشی دیگری، شاگردان رواق‌گرایی دو فهرست کوتاه در ستون‌هایی کنار هم می‌سازند و نام آن‌ها را مطلوب و تحسین شده می‌گذارند:

۱. مطلوب: چیزهایی که بیش از همه، در زندگی برای خود می‌طلبید.

۲. تحسین‌شده: ویژگی‌هایی که از نظر شما در وجود دیگران، ستودنی و قابل تحسین است.

نخست این دو فهرست عملاً هرگز شبیه هم نیستند. چرا با هم فرق دارند؟ اگر ویژگی‌هایی را برای خود طلب می‌کردید که به نظرتان در وجود دیگران ستودنی هستند، زندگی‌تان چه تغییری می‌کرد؟ همان‌طور که رواقیون می‌گویند، اگر فضیلت اولویت شما در زندگی بود، چه اتفاقی می‌افتاد؟ برای رواقیون، مهم‌ترین جنبه‌ی تصریح ارزش‌ها این است که به ذات حقیقی عالی‌ترین خوبی انسان پی می‌برد، اساسی‌ترین هدف ما را روشن می‌کند و می‌توانیم مطابق آن، زندگی کنیم. نهایت همه چیز در رواق‌گرایی به این هدف اشاره دارد که ذات حقیقی خوبی را پیدا کنیم و مطابق با آن زندگی کنیم.

وقتی ارزش‌های اصلی خود را تصریح می‌کنید، می‌توانید آن‌ها را با فضایل اصلی رواقیون، یعنی معرفت، انصاف، رشادت و میانه‌روی مقایسه کنید. اگر حتی چند دقیقه از روز خود را صرف تفکر عمیق درباره‌ی ارزش‌های خود کنید، به نتایج حیرت‌آوری می‌رسید. تصریح ارزش‌ها بخش اساسی درمان‌های مدرن و مبتنی بر شواهد برای افسردگی بالینی است. تصریح ارزش‌ها و هماهنگی بیش‌تر با آن‌ها

در زندگی کمک‌مان می‌کند راحت‌تر مسیر و معنای زندگی را پیدا کنیم و به رضایت و موفقیت بیش‌تری برسیم. هر روز با بارش ذهنی راه‌های ساده‌ای برای انجام کارها پیدا کنید تا ارزش‌های اصلی خود را ارضا کنید. زیادی جاه‌طلب نباشید، فقط با تغییرات کوچک شروع کنید. سپس در طول مراقبه‌ی عصرگاهی، عملاً از ده به فضیلت‌های خود یا برآورده‌کردن ارزش‌های اصلی خود نمره دهید. این کار سبب می‌شود عمیق‌تر فکر کنید و به دنبال راه‌هایی برای پیشرفت در تجسم ارزش‌ها باشید. یادتان باشد: هدف بنیادین زندگی رواقیون و برترین کار این است که همواره هماهنگ با برهان و فضیلت باشد.

در این فصل به نقش مربی‌گری یونیوس روستیکوس در زندگی مارکوس پرداختیم. او مارکوس را که سزاری جوان بود، تشویق می‌کرد از آموزش اخلاقی و درمان رواقی سود ببرد. بر اساس توصیفات جالینوس، پزشک شخصی مارکوس، به گزارشی از درمان رواقی یا (تراپیا [۳۵]) رسیدیم. این درمان برگرفته از شیوه‌های از دست رفته‌ی کریسیپوس و ترکیب آن با بخش‌های مرتبط با مراقبه‌ها بود.

گفتیم امروز چگونه می‌توان از تمرین‌های مشابه بهره‌مند شد، چه با کمک مربی‌ای واقعی و چه بدون حضور او. در مدل‌سازی رفتار و نگرش می‌توان متوجه نقش مربی شد. شما می‌توانید با تمرین‌های نوشتاری و تجسمی متفاوتی، فرآیند رواقی هدایت را شبیه‌سازی کنید. همچنین دیدیم جالینوس، سنکا و اپیکتتوس چگونه با ابیات طلایی فیثاغورس، چارچوبی برای درمان رواقی ایجاد و هر روز را به سه مرحله تقسیم کردند: مراقبه‌ی صبحگاهی، ذهن‌آگاهی در طول روز و مراقبه‌ی عصرگاهی.

شما با مفهوم تصریح ارزش‌ها در درمان مدرن آشنا شدید. تأمل و تصریح ارزش‌های اصلی می‌توانند در مبارزه با افسردگی و دیگر مشکلات هیجانی به شما کمک کند، به‌خصوص زمانی که مدام تلاش می‌کنید هر روز بیش از پیش هماهنگ با ارزش‌های واقعی خود زندگی کنید.

می‌توانید این ارزش‌ها را با فضایل رواقی مقایسه کنید و با روتین روزانه، از دیدگاه‌های مختلف کاوش‌شان کنید. مدام به این سؤال فکر کنید: «مهم‌ترین چیزی که در زندگی من وجود دارد، چیست؟» یا همان طور که رواقیون می‌گفتند: «ذات حقیقی خوبی چیست؟» حتی می‌توانید در روز چند دقیقه را صرف تصریح ارزش‌های خود کنید و به کارهایی دست بزنید که با آنها هماهنگ هستند. یادتان باشد: تغییرات کوچک از این دست، اغلب تأثیرات بزرگ و حیرت‌آوری دارند.

ایده‌های موجود در این فصل، کمک‌تان می‌کنند بتوانید مفاهیم و تکنیک‌های رواقی را در زندگی خود اعمال کنید که چارچوبی به تمرین‌های روزانه‌ی شما می‌بخشند. اگر همین چرخه‌ی یادگیری ساده به‌درستی به کار گرفته شود، منجر به بهبود شخصیت و استقامت هیجانی افراد زیادی می‌شود. به‌ویژه اگر خود فرد به مطالعه‌ی متون رواقی نیز بپردازد. چنین خودسنجی‌هایی جنبه‌ی مهم تربیت، در رواق‌گرایی باستان بودند. همان طور که سقراط گفت: «زندگی نسنجیده، ارزش زیستن ندارد.»

۴. انتخاب هرکول

مارکوس سرش را میان دستانش گرفت و نالید. به خاطر طاعون آنتونین یا خطر روزافزون حمله‌ی بربرها از شمال، از آینده‌ی روم ناامید نشده بود. دلیلش مهمانی برادرش، لوسیوس وروس بود. لوسیوس و مارکوس با هم حکومت می‌کردند، ولی همیشه شخصیت‌های کاملاً متفاوتی داشتند. همان طور که سال به سال می‌گذشت، از هم فاصله می‌گرفتند. مارکوس به‌شدت از فلسفه راهنمایی می‌گرفت، ولی لوسیوس به لذت‌گرایی و خراب‌کاری معروف بود.

پیوندهای خانوادگی نجیب‌زادگان روم، گاهی پیچیده می‌شد. لوسیوس فقط برادرخوانده‌ی مارکوس نبود. او با دختر مارکوس، لوسیلا ازدواج کرده بود و دامادش نیز محسوب می‌شد. بنابراین گفته می‌شد مارکوس بیش‌تر او را به چشم فرزندی می‌دید تا برادری. نخستین کار مارکوس پس از به قدرت رسیدن، این بود که لوسیوس را نیز امپراتور کند تا با هم بر کشور حکومت کنند. این عمل، در نوع خود در تاریخ روم بی‌نظیر بود. لوسیوس نام خانوادگی او، یعنی وروس را گرفت، درحالی‌که قبلاً لوسیوس ائلیوس اورلیوس کومودوس بود. او جوان خوش‌سیما و جذابی بود که احتمالاً بیش از مارکوس، در ردای ارغوانی امپراتوری راحت بود.

لوسیوس وروس انسان متعادل و خون‌گرمی بود. اجازه داشت ریشش را بلند کند و خود را به شکل بربرها درآورد. قدبلند و باوقار بود. پیشانی بلندی داشت. گفته شده به موهای زرد خود افتخار می‌کرد و غبار طلایی روی سرش می‌پاشید تا موهایش براق‌تر و زردتر شوند.

با این‌که مارکوس و لوسیوس هردو امپراتور بودند، ولی مشخصاً لوسیوس تابع مارکوس بود و همچون فرماندار یا

ستوان ارتش از او اطاعت می‌کرد.

یکی از دلایلی که مارکوس امپراتوری مشترک را برگزید این بود که ظاهراً لوسیوس سودای قدرت در سر داشت. همان طور که دیدیم، پدر واقعی لوسیوس پیش از این‌که بتواند جانشین هادریان شود، درگذشت. پس مارکوس در اقدامی عاقلانه، مجلس سنا را ترغیب کرد قدرت را به هر دو آنان بدهند تا از شورش جناح‌های مخالف جلوگیری شود. مجلس سنا از هیچ چیزی بیش‌تر از جنگ داخلی و چند تکه شدن قلمرو نمی‌هراسید و این اقدام، منجر به حفظ ثبات سیاسی شد. به‌علاوه تاریخ نشان می‌دهد وضع بد سلامت مارکوس نیز بر این تصمیم تأثیرگذار بود. لوسیوس نه سال از او جوان‌تر بود و وضعیت جسمانی بهتری داشت و احتمال می‌رفت بیش‌تر از مارکوس زندگی کند و جانشین او شود. البته امپراتوری مشترک به این معنا بود که اگر یکی از آنان به طور ناگهانی می‌مرد، دیگری بر سر قدرت می‌ماند تا خطر تعارضات بر سر جانشینی کاهش یابد.

کاسیوس دیو تاریخ‌نگار می‌گوید، لوسیوس مرد جوان‌تر و نیرومندتری بود و «بیش‌تر به درد تشکیلات نظامی می‌خورد.» تا جایی که می‌دانیم لوسیوس هرگز در جوانی به خدمت ارتش درنیامد. ولی ابتدا بیش از مارکوس نزد لژیون‌ها محبوب بود. پدرش دست‌کم مدت کوتاهی حاکم و فرماندهی ارتش پانونیا بود. به محض این‌که مارکوس و لوسیوس امپراتور شدند، مارکوس، از طرف خود لوسیوس را نزد لژیون‌ها فرستاد و با موفقیت، طوری با لوسیوس رفتار کرد که گویی نماینده‌ی او در ارتش است. مشخصاً مارکوس و مشاورانش حس می‌کردند لوسیوس می‌تواند ژنرال شود. اما معلوم شد اصلاً به درد این جایگاه نمی‌خورد، چون احساس مسئولیت و انضباط لازم برای زندگی نظامی را نداشت و ترجیح می‌داد وقتش را صرف نوشیدن و سرگرم کردن دوستانش کند.

لوسیوس برخلاف برادرش عاشق مهمانی‌های عجیب بود. برای مهمانی‌ای که مارکوس را بیش از همه نگران کرد،

تقریباً اندازه‌ی حقوق سالانه‌ی کل لژیون هزینه شده بود. ظاهراً خرج اصلی برای هدایای عجیبی شده بود که امپراتور لوسیوس به مهمانانش می‌داد. مهمانان ابتدا چاقوهای حکاکی و بشقاب‌های نفیس و حیوانات زنده‌ای هدیه می‌گرفتند که در هر وعده، پخته‌ی آن‌ها را میل می‌کردند، دسته‌ای پرنده و موجودات چهارپا. سپس جام‌های ظریفی می‌گرفتند که از سنگ‌های نیمه‌قیمتی و کریستال الکساندرین ساخته شده بودند. بعد نوبت به فنجان‌های نقره، طلا و جواهرنشان، تاج‌گل‌هایی با روبان‌های طلایی و گل‌های خارج فصل و ظرف‌های طلایی با مرهم‌های کمیاب رسید. مهمان‌ها با مبارزه‌های گلاادیاتورهای شخصی سرگرم می‌شدند و می‌نوشیدند و تا غروب تخته بازی می‌کردند. بعد با کالسکه‌هایی به خانه می‌رفتند که قاطرهایشان خورجین‌های نقره‌ای داشتند. می‌توانستند کالسکه و برده‌های جوان و خوش‌سیم را برای خود نگه دارند. اما با پول نمی‌توان برای خود دوستانی خرید و این زیاده‌روی‌ها توجه افراد حریص و هرزه‌ای را به خود جلب کرد که بدترین جنبه‌های شخصیت لوسیوس را تشویق می‌کردند.

«تاریخ قیصرها» کلاً تصویری بسیار منفی از لوسیوس ارائه می‌کند و او را لوده‌ای بیهوده و افراط‌کار می‌خواند. این تصویر به‌شدت با مارکوس فرق دارد، چرا که او رواقی خوش‌نیتی بود. شاید این داستان‌ها درباره‌ی بدی‌های لوسیوس اغراق‌آمیز باشند، ولی دست‌کم ردی از حقیقت در آن‌ها وجود دارد. مثلاً با این‌که لوسیوس نزدیک به ده سال همراه با مارکوس حکومت می‌کرد، در مراقبه‌ها فقط در یک پانوش از او یاد کرده است. مارکوس فقط می‌گوید خدا را شکر می‌کنم برادری دارم که «با شخصیت خود مرا تحریک کرد به دنبال پرورش ذات خودم بروم و همزمان با احترام و محبتش به من جرأت بخشید.» شاید او با این ستایش کمرنگ در پی نفرین لوسیوس بوده است. در این‌جا مارکوس ماهرانه مبهم سخن می‌گوید، ولی شاید منظورش این بوده که پس از مشاهده‌ی افراط برادرش در فساد، بیش‌تر مصمم شده شخصیت خود را تقویت کند. اما خیالش راحت است که لوسیوس به او وفادار است، برای او

احترام و محبت قائل است و با مخالفان حکومت او، قلمرو را به دو بخش تقسیم نمی‌کند. مشخص است که این خطری واقعی است. چرا که شش سال پس از مرگ لوسیوس، مشهورترین ژنرالش یعنی آویدیوس کاسیوس آتش جنگ داخلی را علیه مارکوس روشن کرد.

مارکوس و لوسیوس در جوانی عاشق شکار، کشتی و دیگر فعالیت‌ها بودند و هر دو آموزش فلسفه‌ی رواقی دیدند. اما مارکوس به شدت خودش را وقف مطالعه‌ی بلاغت و فلسفه کرد و با پشتکار پله‌های موفقیت را طی کرد، ولی لوسیوس فقط به لذت‌بردن و تن‌آسایی پرداخت. زمانی که برادر کوچک‌تر در مسابقات ارباب‌رانی، بازی‌های گلادیاتوری یا مهمانی‌های دوستانش بود، مارکوس کتاب می‌خواند و اطلاعاتی حیاتی درباره‌ی قانون روم و دیوان‌سالاری حکومت به دست می‌آورد. می‌توان گفت لوسیوس لذت را بر کار مقدم دانست و مارکوس خلاف او عمل کرد.

برداشت من این است که لوسیوس اساس زندگی خود را حول لذت‌های پوچ قرار داد تا به اجتناب عاطفی دست نزنند. امروزه روان‌شناسان می‌دانند افراد اغلب به سراغ عادت‌های لذتبخش می‌روند (از رسانه‌های اجتماعی گرفته تا مصرف کوکائین) تا حواس خود را احساسات ناخوشایند پرت کرده یا آن‌ها را سرکوب کنند. در مورد لوسیوس، الکل و دیگر انحرافات، کمکش می‌کردند از دست نگرانی‌ها و مسئولیت‌های حکومتی خود فرار کند. همان طور که خواهیم دید، لذت هیچ ایرادی ندارد، ولی کم‌کم آن‌قدر دنبالش می‌کنیم که از مسئولیت‌هایمان در زندگی غافل می‌شویم یا فعالیت‌های مضر را جایگزین کارهای سالم و موفقیت‌آمیز می‌کنیم.

پیگیری لذات پوچ و گذرا هرگز در درازمدت منجر به شادی واقعی نمی‌شود. ولی لذت می‌تواند مکار باشد و خود واقعی‌اش را به ما نشان ندهد. همه‌ی ما در زندگی به دنبال خوش‌بختی یا موفقیت واقعی هستیم. ولی لوسیوس در جای اشتباهی به دنبال آن بود: تشویق مسابقات کشت و

کشتار، دادن هدایای فاخر به دوستان مشکوک و نوشیدن الکل در حد فراموشی. البته شاید عادات افراطی یک امپراتور فاسد رومی، مثالی افراطی باشد. او اجازه داد لذت‌گرایی عنانش را در دست بگیرد. اما امروز اساس روان‌شناسی لذت چندان فرقی نکرده است. مردم هنوز هم لذت را با شادی اشتباه می‌گیرند و اغلب یافتن دیدگاه دیگری در زندگی برای‌شان سخت است. در مقابل، رواقیون به مارکوس آموختند همه‌ی ما به دنبال موفقیتی عمیق‌تر و ماندگارتر هستیم. آن‌ها یادش دادند تنها با درک استعداد درونی خود و زندگی هماهنگ با ارزش‌های اصلی‌مان می‌توانیم به این هدف برسیم، نه با دادن عنان خود به دست احساسات تصنعی. زندگی مارکوس و لوسیوس در این نقطه از هم جدا شد و هر یک به سمت کاملاً متفاوتی رفتند.

این داستان نکته‌ی بسیار آشنایی دارد: مسیرهای متضاد دو سزار جوان که با هم بر قلمرو حکومت می‌کردند، می‌توانند حاصل پندی اخلاقی باشند. در واقع مارکوس در سخنرانی‌های آپولونیوس و دیگر رواقیون شرکت می‌کرد و بادقت به پندهای متعدد آنان برای پذیرش فلسفه، به عنوان راه زندگی، گوش می‌داد. قطعاً او به برادرش نیز فکر می‌کرد. یکی از معروف‌ترین این پندها، «انتخاب هرکول» نام داشت. این تمثیل باستانی درباره‌ی انتخاب مسیر زندگی است و نقش خاصی در تاریخ رواق‌گرایی دارد. بر اساس این داستان، اندکی پس از غرق شدن کشتی زنون، او اتفاقی کتاب دوم گزنفون به نام یادگاری را می‌خواند. در این کتاب، سقراط می‌گوید فضیلت خودکنترلی به انسان نجابت و خوبی می‌بخشد، در حالی‌که پیگیری زندگی پر از لذت، به این نتیجه نمی‌رسد. سقراط به بیت معروفی از هزیود اشاره می‌کند:

به‌راحتی می‌توان شرارت زیادی به‌دست آورد. مسیر هموار است و شرارت در همان نزدیکی ساکن می‌شود. ولی خدایان نامیرا مسیر فضیلت را دشوار ساخته‌اند. طویل و پرشیب و در ابتدا دشوار، ولی زمانی که به اوج برسید، درازای راه آسان می‌شود، اگرچه قبلاً دشوار بود.

سپس سقراط «انتخاب هرکول» را بازگو می‌کند که از یکی از محترم‌ترین سوفسطایی‌های یونانی، یعنی پرودیکوس سیوسی یاد گرفته بود.

یک روز هرکول جوان در مسیر ناآشنایی پیش می‌رفت که به دوراهی رسید. نشست و به آینده‌ی خود فکر کرد. نمی‌دانست کدام مسیر را انتخاب کند که ناگهان دو الهه‌ی مرموز روبه‌رویش ظاهر شدند. اولی زن زیبا و فریبنده‌ای بود که لباس برازنده‌ای به تن داشت. نامش کاکیا بود، ولی (به دروغ) ادعا می‌کرد دوستانش او را اودایمونیا صدا می‌زنند که به معنای شادی و موفقیت است. او الهه‌ی دیگر را کنار زد و به هرکول اصرار کرد همراهش برود. قول داد او را به آسان‌ترین و خوشایندترین مسیر زندگی هدایت کند، میان‌بری به خوش‌بختی واقعی. او به هرکول گفت می‌تواند همچون شاهان زندگی کند، از مشقت دوری کند و چنان در آسایش غرق شود که بیش‌تر انسان‌ها حتی فکرش را هم نمی‌کنند. می‌تواند نتیجه‌ی تلاش‌های دیگران را از آن خود کند.

هرکول کمی گوش داد و سپس نوبت به الهه‌ی دوم یعنی آرته رسید. او به اندازه‌ی کاکیا زیبا نبود، ولی زن متواضع‌تری بود و وجودش با زیبایی طبیعی می‌درخشید. در کمال تعجب، او جدی بود. به هرکول هشدار داد مسیر او بسیار متفاوت است. طولانی و دشوار است و به تلاش زیادی نیاز دارد. رک و راست به هرکول گفت زجر خواهد کشید. باید با لباس‌هایی ژنده روی زمین قدم بردارد و دشمنان به او ناسزا خواهند گفت و آزارش خواهند داد. آرته گفت: «خدایان بدون تلاش و ممارست، هیچ چیز خوب و ستودنی‌ای به انسان‌ها اعطا نمی‌کنند.» هرکول باید تمرین معرفت و عدالت می‌کرد و شجاعانه و با تأدیب نفس، با سختی‌های روزافزون مواجه می‌شد. الهه گفت: «تنها با رشادت و اعمال شرافتمندانه می‌توان بر موانع بزرگ مسلط و در زندگی موفق شد.»

گفته شده هرکول مسیر قهرمانانه‌ی آرته یا فضیلت را انتخاب کرد و فریب کاکیا یا گناه را نخورد. او با چماقی چوبی و پوششی از پوست شیر نیمیایی[۳۶]، نماد سبک زندگی ابتدایی‌تر و طبیعی‌تر، از جایی به جای دیگر می‌رفت، گویی تمام دنیا وطن او بود. خدایان مجبورش کردند دوازده رنج افسانه‌ای را تحمل کند. از جمله این‌که هیدرا[۳۷] را بکشد و سرانجام وارد هادِس یا جهان زیرزمینی شود و با دستان خالی سربروس[۳۸] را اسیر کند. در آخر، همسر حسودش به او خیانت کرد و فریبش داد تا ردایی را به تن کند که غرق در خون آلوده به سم هیدرا بود. هرکول با درد و رنجی شدید درگذشت. اما زئوس آن‌قدر تحت‌تأثیر عظمت روح پسر فناپذیر خود قرار گرفت که به او اجازه‌ی عروج داد و خودش او را به مقام خدایی رساند.

تعجبی ندارد که هرکول قهرمانی اسطوره‌ای بود که بیش از همه توسط کلبیون و فلاسفه‌ی رواقی تحسین می‌شد. تلاش‌های او این اعتقاد را شکل داد که بهتر است داوطلبانه با سختی‌ها روبه‌رو شویم و به شخصیت خود قدرت ببخشیم، نه این‌که راه ساده را انتخاب کنیم و زندگی راحت و تنبلی را بپذیریم. بنابراین، هجونویسی به نام لوسیان که هم‌عصر مارکوس بود، فروش افسانه‌ای دیوژن کلبی را در حراج بردگان این‌طور توصیف می‌کند:

خریدار: کسی هست که بخواهی با او رقابت کنی؟

دیوژن: بله، هرکول.

خریدار: پس چرا پوست شیر به تن نداری؟ البته قبول دارم چماقت شبیه چماق اوست.

دیوژن: خب، این خرقه‌ی کهنه پوست شیر من است و همچون او، من با تمام قدرت با لذت مبارزه می‌کنم، ولی نه به پیشنهاد دیگران، بلکه با اراده‌ی خودم، چون هدفم این است که زندگی انسانی را تصفیه کنم.

رواقیون همچون کلیون، افسانه‌ی هرکول را نشانه‌ی فضیلت رشادت و تأدیب نفس می‌دانستند. اپیکتتوس از شاگردانش می‌پرسد: «به نظر شما اگر هیولاهایی چون شیر نیمیایی، هیدرا، گوزن آرتمیس، گزار ارمانتین و دیگر انسان‌های ظالم و حیوان‌صفت در مقابل هرکول قرار نمی‌گرفتند، به چه مقامی می‌رسید؟ اگر در خانه می‌نشست، در آغوش ملحفه می‌خوابید و با آسایش و راحتی زندگی می‌کرد اصلاً به هرکول تبدیل نمی‌شد!» اپیکتتوس به شاگردانش می‌گوید همان طور که هرکول بدون هیچ شکایتی، زمین را از هیولا پاک کرد، آنان نیز باید آمال و احساسات اساسی خود را از قلب‌شان پاک کرده و وجود خود را فتح کنند.

به عبارت دیگر، برای رواقیون داستان هرکول نماد این چالش حماسی است که می‌خواهیم در زندگی چه کسی باشیم، یعنی وعده‌ی فلسفه و اغوای تسلیم لذت و گناه شدن. اخلاقیات می‌گویند اغلب نیاز است همچون هرکول تلاش کنیم و خود را در مسیر درست قرار دهیم. ولی آیا زندگی هرکول ناخوشایند نبود؟ همان طور که خواهیم دید، از دیدگاه رواقی، هرکول با وجود اتفاقات وحشتناکی که تحمل کرد، شادمان ماند. او عمیقاً از حس رضایت درونی لذت برد و دانست به وظیفه‌اش عمل می‌کند و ذات واقعی خود را نشان می‌دهد. زندگی او چیزی رضایت‌بخش‌تر از لذت در خود داشت: یعنی هدف.

مارکوس و لوسیوس تمام این مسایل را در رواق‌گرایی یاد گرفته بودند. لوسیوس کم‌کم علاقه‌اش را از دست داد و به فلسفه پشت کرد. در واقع زمانی که مارکوس مشغول مطالعه بود و به طور خستگی‌ناپذیر در دفتر عمومی کار می‌کرد، لوسیوس با هرزگی و شیدایی روزافزونش نسبت به ورزش‌های تماشایی و محبوب رومی بر بدنای خود می‌افزود. در مسابقات طرف جناح سبز را گرفت و خود را در شرایط سختی قرار داد. در نتیجه به طرفداران تیم‌های رقیب، به‌ویژه جناح آبی، توهین کرد. هر جا می‌رفت تندیس طلایی موفق‌ترین اسب جناح سبز یعنی ولوچر را با خود

می‌برد. یک جام شراب کریستال و بزرگ نیز به افتخار آن اسب ساخت که «از ظرفیت نوشیدن هر انسانی فراتر بود.» این کار نیز بر بدنامی او در نوشیدن افزود.

در مقابل، مارکوس همچون هرکول افسانه‌ای، تصمیم گرفت از این حواس‌پرتی‌ها اجتناب کند یا دست‌کم آن‌ها را در کم‌ترین سطح نگه دارد. برده‌ی بی‌نامی که در کودکی چیزهای خیلی زیادی به او آموخته بود، عاقلانه به او توصیه کرد در مسابقات ارابه‌رانی طرف سبزه‌ها یا آبی‌ها را نگیرد و در فهرست‌های گلاادیاتوری نیز حامی احزاب مختلف نباشد. در روم سلطنتی، این‌ها تفریحات اصلی مردم بود و ظاهراً توده‌ها همان‌قدر به آن‌ها معتاد بودند که امروز بسیاری از ما شیفته‌ی ورزش‌های تماشایی و برنامه‌های تلویزیونی هستیم.

مارکوس از تمام این رویدادهای عمومی متنفر شد، ولی مجبور بود به اصرار دوستان و مشاورانش در آن‌ها حضور داشته باشد. ظاهراً خونریزی‌های غیرضروری را شرورانه و وحشیانه می‌دید. در واقع، به عنوان امپراتور، محدودیت‌های زیادی برای سطح خشونت بازی‌ها اعمال کرد. او اصرار داشت گلاادیاتورها در مقابل او از سلاح‌های کُند استفاده کنند تا همچون ورزشکاران مبارزه کنند و خطری جان‌شان را تهدید نکند. هیجان مسابقات ارابه‌رانی نیز با خونریزی بود، زیرا اسب‌ها و ارابه‌ران‌ها مدام در این ورزش خطرناک معلول یا کشته می‌شدند. مارکوس سعی کرد فراتر از هیجان جمع به آن‌ها بنگرد. او با نگرشی فلسفی‌تر به رویدادهای پیش رو نگاه کرد و از خود پرسید: «واقعاً این کارها در نظر مردم تفریح است؟»

برای رواقیون، احساسات خوشایند به خودی خود، نه خوب و نه بد هستند. وضع خوب یا بد، سالم یا ناسالم ذهن ما، به چیزهایی بستگی دارد که از آن‌ها لذت می‌بریم. مارکوس جامعه‌ی روم را با مراسم بی‌هوده‌ی دسته‌جمعی می‌سنجد، جایی که حواس مردم پرت ابتذال شده است. ولی به خودش یادآوری می‌کند باید با وقار جایگاه خود را در این

جامعه به دست آورد. در هر حال، ارزش انسان به چیزهایی است که در قلبش نهفته است. لذت از رنج دیگران بد است. پس از نظر رواقیون لذت از تماشای مردانی که جان‌شان را به خطر می‌اندازند یا ریسک جراحات سنگین را به جان می‌خرند، گناه است. در مقابل، لذت از شکوفایی افراد خوب است. شاید فکر کنید این‌که مشخص است، ولی لذت می‌تواند چشم ما را در مقابل عواقب این حس برای خودمان و دیگران، کور کند. مربیان رواقی مارکوس به او آموختند با دقت تمام، منابع و عواقب لذت را بررسی کند. بنابراین او تا حدی می‌توانست ورای تعصبات فرهنگی، خود را ببیند. ما نیز باید یاد بگیریم از چیزهایی لذت ببریم که برای خودمان و دیگران خوب است، نه چیزهایی که برایمان بد هستند. نوعی خرسندی درونی وجود دارد که زمانی حاصل می‌شود که همواره هماهنگ با عمیق‌ترین ارزش‌هایمان زندگی کنیم. در مقابل این خرسندی، لذت‌های معمولی مصنوعی به نظر می‌رسند. مارکوس این نکته را در نظر داشت و مدام به خود می‌گفت هدف زندگی‌اش نه لذت، بلکه عمل است.

مردم نخست مارکوس را افاده‌ای و خسته‌کننده می‌خواندند، چون در بازی‌ها خود را مشغول مطالعه‌ی اسناد قانونی و بحث با مشاورانش می‌کرد. به او گفته شده بود باید در این رویدادها خودش را نشان دهد تا مردم شادمان بمانند، ولی دلش می‌خواست از زمانش استفاده کند و به کارهای جدی اداره‌ی دولت بپردازد. حتی مربی و دوست صمیمی‌اش، فرونتو نیز به او می‌گفت زیادی جدیت به خرج می‌دهد.

یک بار در غیابت و در مقابل گروه کوچکی از صمیمی‌ترین دوستانم، به شدت از تو انتقاد کردم. گاهی دلم می‌خواست همین کار را بکنم، مثلاً زمانی که با چهره‌ای عبوس‌تر از حد انتظار قدم در دوره‌می‌های عمومی می‌گذاشتی یا در تئاتر یا ضیافت سرگرم مطالعه‌ی کتاب می‌شدی (مقصودم زمانی است که خودم همچنان به تئاتر و مهمانی می‌رفتم). پس در چنین لحظاتی تو را مرد بی‌عاطفه‌ای می‌خواندم که نمی‌تواند طبق شرایط عمل کند و حتی گاهی در اثر جرقه‌ی

خشم، تو را انسانی ناخوشایند می‌نامیدم.

البته فرونتو در نهایت طرز تفکر مارکوس را پذیرفت. او کم‌کم متوجه شد زندگی چیزی بیش‌تر از معاشرت با اشراف روم است که خودشان نیز صمیمیت یا رفاقت حقیقی در خود نداشتند. محافظه‌کاران نیز از مارکوس انتقاد می‌کردند، زیرا به افرادی چون داماد آینده‌اش، پومپیانوس، بر اساس شایستگی‌شان ترفیع می‌داد، نه بر اساس نجیب‌زادگی. او بادقت دوستانش را بر اساس ویژگی‌های شخصیتی‌ای برگزید که بیش از همه تحسین می‌کرد و به سراغ کسانی رفت که به ظاهر در رده‌ی اجتماعی او قرار داشتند.

همراهی با دوستان همیشه برایش جالب نبود، گاهی با او رک حرف می‌زدند و از او انتقاد می‌کردند. ولی آنان را می‌پذیرفت، چون ارزش‌های مشترکی داشتند و به بهبود شخصیتش کمک می‌کردند. او به‌صراحت همراهی اعضای خانواده و دوستان معتمدش را به معاشرت با نخبگان رومی ترجیح می‌داد. در مراقبه‌ها اعتراف می‌کند آرزوی زندگی خانوادگی ساده‌تر و آرمانی را در ویلاهای آرامش‌بخش خود در حومه‌ی ایتالیا دارد. بی‌شک در مقایسه با ضیافت‌های پرآشوب لوسیوس، این راه سالم‌تر و ساده‌تری برای گذران اوقات فراغت بود. اما مارکوس باید خیلی زود این اشتیاق را کنار می‌گذاشت، زیرا جنگ‌های مارکومانی آغاز شدند و او رم را ترک کرد و به سمت مرز شمالی رفت.

اگرچه مارکوس در آمفی‌تئاتر با تیزبینی کاغذهایش را کنار گذاشت، ولی همچنان بر کار اصرار داشت. ناظران گمان می‌کردند او مثل بقیه درباره‌ی بازی‌ها با مشاورانش صحبت می‌کند، ولی در واقع موضوع، بحث‌های سیاسی بود. حتی یاد گرفت از آن بازی‌ها درس زندگی بگیرد. در مبارزات وحشیانه، گلادیاتورها را می‌دید که نیمی از تن‌شان خورده شده و تمام وجودشان زخمی بود. التماس می‌کردند زخم‌شان را ببندند تا بتوانند به میدان نبرد بازگردند. این موضوع مارکوس را یاد این انداخت که ما نیز مدام تسلیم امیال ناسالم می‌شویم، با این‌که می‌دانیم چه ضرری

برایمان دارند. شاید یاد برادرش نیز افتاد که فلسفه را رها کرده بود و زندگی پر از هرزگی را پذیرفته بود که مشخصاً داشت نابودش می‌کرد.

مارکوس تا زمانی که با برادرش بود، او را تحت‌نظر داشت. اما کمی پس از شروع امپراتوری مشترک‌شان، پادشاه اشکانی بلاش چهارم به دولت متکی روم، یعنی ارمنستان حمله کرد. حاکم کاپادوکیا (در ترکیه‌ی معاصر) سریع به مقابله با دشمن پرداخت، ولی لژیون او تسلیم و نابود شد. حاکم مجبور شد جان خود را بگیرد. این شکست برای رومی‌ها حقارت‌بار بود و این تعارض، به‌سرعت به بحران نظامی عظیمی تبدیل شد.

همچنان به حضور مارکوس در رم نیاز بود، پس لوسیوس را به سوریه فرستاد تا در شرق فرماندهی سربازان را به دست بگیرد. اما آن سفر چند هفته‌ای، نه ماه به درازا کشید. تاریخ می‌گوید لوسیوس در مسیر، وقت خود را صرف شکار و خوش‌گذرانی کرد. مارکوس تا کاپوا، در شرق ایتالیا او را همراهی کرد و بعد به رم بازگشت. به محض رفتنش، لوسیوس در خانه‌های بیلاقی شروع به پرخوری کرد تا این‌که به‌شدت مریض شد و مارکوس در نزدیکی کانوزیوم پیش او رفت. همان طور که دیدیم، اگر مراقب نباشیم لذت می‌تواند ما را در مقابل عواقب کار، کور کند. افراط لوسیوس باعث شد از آسایش خود و قلمرو غافل شود.

«تاریخ قیصرها» با خشونت درباره‌ی امپراتور لوسیوس سخن می‌گوید که وقتی بالاخره به سوریه رسید و در سراسر جنگ اشکانیان، دور از نظارت مارکوس، ویژگی‌های ضعیف‌تر و فاسدتر شخصیتش بر او غالب شدند.

برای مدتی سفیران (ژنرال رومی) کشته می‌شدند و لژیون‌ها سلاخی می‌شدند و سوریه قصد شورش داشت و شرق داشت نابود می‌شد. اما (لوسیوس) وروس در آپولیا مشغول شکار بود و همراه با دسته‌ی نوازندگان و خوانندگان در آتن و قرنتس سفر می‌کرد و در تمام شهرهای کنار دریا

در آسیا وقت‌گذرانی می‌کرد، همین طور در شهرهای پامفیلیا و کیلیکیا که منابع معروف خوش‌گذرانی بودند.

وقتی لوسیوس سرانجام به پایتخت سوریه، انطاکیه، رسید، دور از چشم مارکوس کاملاً تسلیم زندگی‌ای پرآشوب شد. همچنین برای شوخی با معشوقه‌اش پانته‌آ ریشش را تراشید. این یعنی میخواست برای همیشه به فلسفه پشت کند تا به دنبال سبک زندگی افراطی‌تری برود. پس از سال‌ها آزار و اذیت در رژیم پیشین، ریش فلاسفه به نمادی سیاسی تبدیل شده بود، دست‌کم در نظر عده‌ای، تراشیدن ریش به معنای ترک محبوب‌ترین عقاید و ارزش‌ها بود. چند نسل قبل، امپراتور دومیتیان به آزار فلاسفه پرداخت و اپیکتتوس جسورانه فریاد زد اگر مقامات می‌خواهند ریشش را بزنند، باید اول سرش را از تنش جدا کنند.

مارکوس از قبل ژنرالی رومی به نام آویدیوس کاسیوس را که نظامی سختگیری بود، به فرماندهی نیروها در سوریه منصوب کرده بود. او باید لژیونرهای شرقی فاسد را از فاحشه‌خانه‌ها و مشروب‌فروشی‌ها جمع می‌کرد و عقل‌شان را سر جا می‌آورد. ولی لوسیوس برای فرماندهی از راه نرسید و با دوستانش جای سربازان را در عشرت‌کده‌ها و استراحت‌گاه‌های شرق گرفت. شایعه شد با این‌که لوسیوس با دختر کوچک مارکوس، لوسیلا ازدواج کرده بود، در سوریه به کرات به زنا با زنان و مردان جوان مشغول شد. در آن‌جا بود که تا سحر مشغول بازی تخته‌نرد شد. گفته شده دیروقت با لباس مبدل و در قالب یک فرمانده، به میخانه‌ها و فاحشه‌خانه‌ها می‌رفت، مست می‌کرد، دعوا می‌کرد و سیاه و کبود به خانه برمی‌گشت. وقتی بیرون خانه مشغول نوشیدن می‌شد، دوست داشت در غذاخوری‌ها به سمت فنجان‌ها سکه پرتاب کند و آن‌ها را بشکند و ظاهراً همین کار، منجر به چندین دعوا شد. شب‌ها پس از عیاشی آن‌قدر سرخوش می‌شد که عملاً سر میز ضیافت خوابش می‌برد و خدمتکاران روی دوش، او را به اتاقش می‌بردند.

گفته می‌شد لوسیوس در نوشیدن افراط می‌کرد. بر اساس

اطلاعات موجود، ظاهراً الکلی بوده و نشانه‌هایی از اضطراب و افسردگی در او دیده می‌شده. مثلاً در جنگ اشکانی، نامه‌ای به فرونتو نوشت و شکایت کرد که «همیشه اضطراب دارم و روز و شبم سیاه شده و به این فکر افتاده‌ام که همه چیز نابود شده است.» احتمالاً به مشکلاتش در مذاکره با اشکانیان متخاصم اشاره داشته، ولی به‌صراحت دچار آشفتگی عاطفی شده بوده و برای مقابله با فشارهای نقشش، به نوشیدن، روابط جنسی، قمار و عیاشی رو آورده. رواقیون معتقد بودند سرگرمی، رابطه‌ی جنسی، غذا و حتی الکلی جای خود را در زندگی دارند. آن‌ها به خودی خود نه خوب و نه بد هستند. اما وقتی در آن‌ها افراط شود، ناسالم می‌شوند. پس انسان عاقل محدودیت‌هایی منطقی برای امیالش در نظر می‌گیرد و فضیلت میانه‌روی را تمرین می‌کند: «دوری از افراط.» ولی وقتی کارهای لذت‌بخش مهم‌تر از کارهایی شوند که برای ما و عزیزان‌مان خوب هستند، احتمال بدبختی وجود دارد. دنیایی از تفاوت میان لذت‌های سالم و ناسالم وجود دارد. لوسیوس قطعاً از آن مرز گذشته بود.

پس از شش سال جنگ، رومیان موفق به شکست اشکانیان شدند و لوسیوس در نهایت از سوریه بازگشت تا با مارکوس جشن پیروزی بگیرد. ولی در رم احترام کم‌تری برای برادر بزرگش قائل شد و به رفتارهای مفسده‌انگیزش ادامه داد. مردم با تمسخر می‌گفتند حتماً به‌جای سربازان اشکانی، بازیگران را اسیر خود کرده، چون با افتخار، هنرپیشه‌های زیادی از شرق با خود آورده بود. لوسیوس بدون هیچ خجالتی، فرونتو، این زبان‌دان بزرگ را دعوت کرد تا تاریخ جنگ را بنویسد و تمام دستاوردهای روم را به او نسبت دهد. حقیقت این بود که لوسیوس، فرماندهی را به آویدیوس کاسیوس و ژنرال‌های دیگر داد و تا حد ممکن از میدان نبرد دور شد و با دوستانش مثل فردی مشهور در منطقه گشت‌وگذار کرد. همان طور که خواهیم دید، این اهمال کوچکی نبود. آویدیوس کاسیوس توانست جایش را بگیرد و کم‌کم در استان‌های شرقی، به اندازه‌ی یک امپراتور قدرتمند شد.

ولی تا پیش از شروع جنگ مارکومانی اول در مرز شمالی، لوسیوس زیاد خانه نبود. در این جنگ، هر دو امپراتور با لباس رزم از رم رفتند. ظاهراً مارکوس حس می‌کرد نباید برادرش را تنها بفرستد و از طرفی دوست نداشت بدون هیچ نظارتی، او را در رم تنها بگذارد. لوسیوس می‌خواست در شمال ایتالیا، یعنی آکیلیا بماند و به شکار و عیاشی بپردازد. ولی مارکوس اصرار داشت از کوه‌های آلپ به پانونیا بروند، زیرا مارکومانی و متحدانش آن‌جا را تاراج کرده بودند. بعد از این‌که رومی‌ها حمله‌ی وحشیانه‌ی نخست را دفع کردند، دو امپراتور به اصرار لوسیوس به آکیلیا بازگشتند، چون دلش می‌خواست نزدیک رم باشد. اما اوایل سال ۱۶۹ پس از میلاد، لوسیوس ناگهان غش کرد و سه روز پس از خونریزی، درگذشت. ما مطمئن نیستیم چه چیزی باعث مرگ او شد. حتی شایعه شد مارکوس او را مسموم کرده است. ولی بی‌هوشی، ناتوانی در صحبت و مرگ ناگهانی از نشانه‌های طاعون بودند که در شهرهای نزدیک و اردوگاه‌های لژیونری اطراف شایع شده بود. جالب این‌جاست که لوسیوس امپراتور جوان‌تر و سالم‌تری بود، ولی تنها سی و نه سال عمر کرد. ولی مارکوس با آن وضعیت بد جسمانی، شصت سال زندگی کرد.

شاید فکر کنید مارکوس نفس راحتی کشید که از دست برادر یاغی خود خلاص شده است، ولی به احتمال به‌شدت ناراحت بود. آن زمان بحران‌های زیادی در قلمرو وجود داشت. بیماری در کشور پخش شده بود و مارکوس برای اولین بار رم را ترک کرد تا فرماندهی مرز شمالی را به دست بگیرد. به‌شدت احساس تنهایی می‌کرد، در خطر شخصی عظیمی قرار داشت و فشارهای سیاسی زیادی روی او بود. ولی خواهیم دید که از دل همین امتحان سخت بود که مراقبه‌ها به وجود آمد.

چگونه بر امیال خود مسلط شویم

پیش‌تر به انتخاب هرکول پرودیکوس اشاره کردیم، ولی مارکوس به حکایت معروف دیگری درباره‌ی امیال می‌پردازد. یکی از داستان‌های ازوپ به نام «موش شهری و موش روستایی». روزی موشی شهری به دیدن پسرعمویش در روستا رفت و با غذایی ساده و روستایی از او پذیرایی شد: یک تکه نان و مقداری جو خشک. اما موش شهری به سلیقه‌ی ساده و خوراک دهاتی پسرعمویش خندید. شروع به فخرفروشی درباره‌ی تجملات و وفور در شهر کرد و اصرار داشت موش روستایی برای یک زندگی خوب با او به شهر برود. موش روستایی قبول کرد و به خانه‌ای بازگشتند که موش شهری در آن مخفی شده بود تا همچون شاهان از بهترین ضایعات میز غذای صاحب خانه بخورد. اما دو سگ صدای پای‌شان را شنیدند و سریع وارد اتاق شدند و پارس کردند. دو موش هم از ترس جان‌شان سریع مخفی شدند.

وقتی به آغوش امن سوراخ موش بازگشتند و نفس‌شان بالا آمد، موش روستایی وحشت‌زده از مهمان‌نوازی پسرعمویش تشکر کرد، ولی گفت باید سریع به خانه‌ی روستایی و محقرش بازگردد. اگرچه رفاه روستا ساده بود، ولی آرامش و آسایش خانه‌ی خود و آن زندگی ساده را به خطرهای شهر ترجیح می‌داد. عادت‌های خطرناک موش شهری اصلاً نماد یک زندگی خوب نبودند و تاوان بسیار سنگینی داشتند. موش روستایی گفت ترجیح می‌دهد همانند یک کشاورز غذا بخورد، ولی خطر سگ‌های گرسنه را به جان نبرد. مارکوس به جنبه‌ی اخلاقی این داستان فکر می‌کند و می‌گوید به خطر و بیم همیشگی زندگی موش شهری توجه کنید که دلیلی جز حرص ندارد. به نظر من مارکوس اورلیوس خودش را موش روستایی و برادرش لوسیوس را موش شهری می‌داند.

از نظر مارکوس لذاتی که لوسیوس را گرفتار خود کردند، پوچ

و مصنوعی بودند، ولی او در زندگی خود، شادی‌هایی نیز داشت. ما نباید گول جدیت مراقبه‌ها را بخوریم که تمرین‌های نیمه رسمی در خود دارد. نباید فکر کنیم نویسنده، شخصیت تاریک و افسرده‌ای داشته است. نامه‌های شخصی او ثابت می‌کنند مارکوس مرد خوش‌خلق و بهشت مهربانی بوده که در جوانی به ورزش‌ها و سرگرمی‌های بسیار متنوعی می‌پرداخته است. او دوستدار نقاشی، بوکس، کشتی، دوومیدانی، شکار پرندگان و گزار بود و «تاریخ قیصرها» اضافه می‌کند در بازی‌های تویی مختلف، بسیار ماهر بوده است. البته با گذر زمان و افزایش مسئولیت‌هایش، زندگی خود را وقف مدیریت امور دولتی و یادگیری فلسفه‌ی رواقی کرد تا اعمالش هدایت شده باشند. اما گفته شده نزدیکانش او را دوست داشتند و ظاهراً با بقیه رفتار خوشایند و خوبی داشته است. می‌گویند مردی بوده ریاضت‌کش، ولی نه افراطی، فروتن، ولی نه منفعل، جدی، ولی نه عبوس. او به‌صراحت از همراهی دوستان و خانواده‌اش بسیار لذت می‌برده است.

احتمالاً مارکوس از برادر لذت‌گرای خود، لوسیوس، بسیار شادتر بوده است. درست است از مهمانی‌های دیوانه‌وار او لذت نمی‌برده، ولی از عواقب دردناک افراط نیز رنج نمی‌برده است. به جای آن به شادی عمیق‌تر و ماندگاری رسید که رواقیون آن را نتیجه‌ی زندگی با معرفت و فضیلت یا دست‌کم کورسویی از آن حالت آرمانی می‌دانند. او آشکارا گفت هدفش داشتن حد اعلی شادی در قلب و حفظ آرامشی شادی‌بخش در سراسر زندگی است. مارکوس که اجمالاً به این آرامش درونی نگاهی انداخته بود، مطمئن بود همیشه می‌توان با آن وضعیت ذهنی زندگی کرد، حتی اگر اطرافیان از او انتقاد می‌کردند یا حیوانات وحشی آزارش می‌دادند. خود سقراط در زندان و در انتظار اعدام نیز شادمان بود، حتی زمانی که جام شوکران را نوشید. دست‌کم این‌طور گفته شده است. اما مارکوس به چشم خود در مواجهه با ناملايمات نیز این نگرش سالم شادی را مشاهده کرد، زیرا مربیان رواقی محبوبش چنین رفتاری داشتند. آنان به مارکوس جوان آموختند آرامش و شادی درونی نتیجه‌ی

طبیعی یک زندگی خوب و هماهنگ با معرفت واقعی و تأدیب نفس است. مهم‌تر این‌که، او شاهد نتایج این سبک زندگی بود، آن هم در اعمال مردان بزرگی که حتی در مواجهه با سختی‌های وحشتناک نیز خونسرد بودند.

انگلیسی معاصر آن‌قدر توانا نیست که بتواند بعضی تمایزات فلسفه‌ی یونان باستان را نشان دهد، به‌ویژه زمانی که نوبت به توصیف هیجانات و احساسات می‌رسد. ما در سطحی وسیع و تقریباً برای هر حس مثبتی از واژه‌ی لذت استفاده می‌کنیم. اما رواقیون بین نوع لذتی که از چیزهای بیرونی نظیر غذا یا رابطه‌ی جنسی یا تملق می‌گیریم و حس عمیق‌تر خوشی درونی که مارکوس دربارهاش صحبت می‌کند، تمایز قائل بودند. خوشی رواقی عمیق است. حاصل رسیدن به هدف بنیادین زندگی و رضایتی واقعی است که لذات معمولی در مقابلش بی‌اهمیت به نظر می‌رسند. لذات معمولی اغلب ذهن را آشفته می‌کنند، به‌ویژه زمانی که در آن‌ها افراط شود. خوشی رواقی هرگز این کار را نمی‌کند، مترادف آرامش درونی است و افراط نمی‌شناسد. رواقیون آن را شکل خالصی از لذت می‌دانند که فردی تجربه‌اش می‌کند که زندگی بسیار خوبی دارد و به موفقیت‌های شخصی واقعی رسیده است. البته هنوز هیچ یک از ما به این مرحله نرسیده‌ایم، ولی همگی این توانایی را داریم که به این هدف چشم بدوزیم، البته مادامی که در جهت درست قدم برداریم.

درباره‌ی خوشی رواقی باید بر دو نکته‌ی کلیدی دیگر نیز تأکید کرد:

۱. رواقیون خوشی را هدف زندگی نمی‌دانند، بلکه مقصود آنان معرفت است که لذت یکی از محصولات جانبی‌اش است. پس آنان معتقد بودند پیگیری مستقیم خوشی و به قیمت معرفت، ما را به مسیر غلطی هدایت می‌کند.

۲. از نظر رواقیون، خوشی اساساً فعال است نه منفعل. حاصل درک فضایل اعمال خودمان است. درحالی‌که لذات

جسمانی از تجاربی حاصل می‌شوند که برای ما رخ می‌دهند. حتی اگر نتیجه‌ی اعمالی چون خوردن، نوشیدن یا روابط جنسی باشند.

بنابراین مارکوس می‌گوید بهترین نوع خوبی در اعمال نهفته است نه در احساسات.

لذت انسان عاقل فقط از یک چیز منتج می‌شود: فعالیت‌هایی که همواره هماهنگ با فضیلت هستند. با این حال مارکوس در جای دیگری به دو منبع دیگر لذت اشاره می‌کند که در کنار هم، برابر با سه رابطه‌ی اساسی‌ای هستند که اخلاقیات رواقی حول آن می‌چرخد: خودمان، دیگران و دنیا به عنوان یک کل.

۱. اندیشیدن به فضیلت در وجود خودمان: همان طور که دیدیم، مارکوس می‌گوید مهم‌ترین منبع آرامش و لذت برای یک رواقی زمانی به دست می‌آید که خود را از بند چیزهای بیرونی رها کند و بر زندگی عاقلانه، به‌ویژه تمرین فضیلت (عدالت) در رابطه با دیگران، تمرکز کند.

۲. اندیشیدن به فضیلت در وجود دیگران: مارکوس به خودش می‌گوید زمانی که می‌خواهد قلب خود را شاد کند، باید به ویژگی‌های خوب نزدیکانش فکر کند، مثل انرژی، فروتنی یا سخاوت آنان. اساساً در کتاب اول مراقبه‌ها به همین می‌پردازد و کاملاً فضایل اعضای خانواده و آموزگاران را فهرست می‌کند تا بتواند نقش مهم این دوستی‌ها را در زندگی توضیح دهد.

۳. پذیرش سرنوشت: مارکوس به خودش می‌گوید نباید همچون بسیاری از افراد در آرزوی چیزهایی باشد که غایبند، بلکه باید به جنبه‌های خوشایند چیزهایی فکر کند که از قبل در مقابلش هستند و ببیند اگر آن‌ها را نداشت چه قدر دلتنگ‌شان می‌شد.

واژه‌ی یونانی لذت ارتباط نزدیکی با واژه‌ی سپاسگزاری دارد.

رواقیون شما را تشویق می‌کنند قدردان چیزهای بیرونی باشید که سرنوشت به شما بخشیده است. ولی مارکوس هشدار می‌دهد در این زمینه، باید میانه‌رو بود. نباید در دام بیفتید و بیش از حد به چیزهای بیرونی ارزش ببخشید و به شدت وابسته‌شان شوید. او می‌گوید برای بررسی این موضوع، می‌توانید از خود بپرسید اگر چیزهایی را که برای‌تان ارزشمندند، از شما بگیرند ناراحت می‌شوید؟ رواقیون می‌خواستند به حس قدردانی سالمی در زندگی برسند که آلوده به وابستگی نباشد. پس با آرامش، تغییر و فقدان را تصور می‌کردند، همچون زمانی که رودخانه طغیان کند و همه چیز را با خود ببرد. انسان عاقل عاشق زندگی است و بابت فرصت‌هایش سپاسگزاری می‌کند، ولی می‌پذیرد که همه چیز تغییر می‌کند و هیچ چیز تا ابد باقی نمی‌ماند. بنابراین مارکوس نوشت حکیم رواقی «تمام پیشامدها را دوست دارد و آن‌ها را به عنوان سرنوشت خود می‌پذیرد.» امروز افراد معمولاً حس می‌کنند این باور مشابه عبارت لاتین معروف است که فیلسوف آلمانی قرن نوزده، یعنی فردریش نیچه آن را ابداع کرد: [آمور فاتی\[۳۹\]](#) یا عشق به سرنوشت.

رواقیون بر سپاسگزاری تأکید می‌کنند، ولی این را هم می‌پذیرند که لذت بردن از تجارب سالم هیچ ایرادی ندارد، مادامی که به افراط کشیده نشوند. همان طور که پیش‌تر گفتیم، آنان قطعاً فکر نمی‌کردند تجارب لذت‌بخش چیز بدی هستند. لذت و منابعمش از نظر اخلاقی بی‌اثر هستند، نه خوب و نه بد.

به عبارت دیگر، رواقیون به دنبال این نبودند که عیش دیگران را منغص کنند. مارکوس مطمئن بود همانطور که لذت‌گرایانی چون برادرش از افراط در امیال ناسالم خود لذت می‌بردند، او نیز می‌تواند با چیزهای ساده‌ای که در زندگی دارد همان قدر خوشی‌های سالم را تجربه کند. سقراط نیز در سخنی متناقض‌گونه بیان می‌کند افرادی که به دنبال کنترل خود هستند، بیش‌تر از افراط‌گرایان از چیزهایی چون غذا و نوشیدن لذت می‌برند. او گفت گرسنگی بهترین طعم است،

چون اگر پرخوری کنیم، اشتهایمان از بین می‌رود. شاید لذت‌گرایان، رواقیون را به این متهم کنند که دارند لذات زندگی را از دست می‌دهند، ولی رواقیون با این پارادوکس پاسخ می‌دهند: زندگی کسی چون مارکوس که تمرین میانه‌روی می‌کرد، قطعاً لذت‌بخش‌تر و کم‌رنج‌تر از کسی مثل لوسیوس است که نمی‌توانست خودش را کنترل کند و زیاده‌روی می‌کرد.

اما پارادوکس عمیق‌تری در این تفکر قرار گرفته: فضیلت تأدیب نفس می‌تواند نسبت به غذا یا دیگر امیال بیرونی، منبع عظیم‌تری از لذت باشد. در اصل، تمرین میانه‌روی می‌تواند به منبع رضایت شخصی و موفقیت درونی تبدیل شود و بر دیگر لذات عادی بچربد. ولی باید به خاطر داشت ما دربارهی تأدیب نفسی سخن می‌گوییم که عاقلانه تمرین شده باشد، نه هر نوع انکار نفسی که می‌تواند احمقانه یا ناسالم باشد. برای رواقیون، ارزش حقیقی معرفت به عنوان یک ابزار، همیشه از دیگر چیزها پیشی می‌گیرد، از جمله از لذت و دیگر بهره‌های بیرونی که شاید نتیجه‌ی زندگی عاقلانه باشند. آن‌ها بیش‌تر شبیه جوایز اضافی هستند تا هدف واقعی زندگی.

مراحل تغییر امیال

چگونه همان طور که رواقیون می‌گویند از امیال ناسالم خلاص شویم و موفقیت‌های بیش‌تری در زندگی داشته باشیم؟ بیش‌تر ما به دنبال لذت‌های عیاشانه و افراط در عادت‌های بدی هستیم که گویی کنار گذاشتن‌شان سخت است. البته در مورد اعتیادهای واقعی به مواد یا الکل، باید به دنبال کمک‌های تخصصی باشید. اما روان‌شناسان در دهه‌ی ۱۹۷۰ راه‌های موثقی پیش پای ما گذاشتند تا عادت‌ها و هوس‌های معمول را عوض کنیم. درمانگران هنوز از این روش‌ها استفاده می‌کنند تا به مسایلی چون خوردن میانوعده‌های ناسالم یا ناخن جویدن بپردازند. بعضی از مقاوم‌ترین عادت‌ها می‌توانند راهی برای پرهیز از احساسات ناخوشایند باشند و مشکلات عمیق‌تر و حل‌نشده‌ای بر جای بگذارند. اما اگر زمان خیلی زیادی را صرف لذت‌های خالی کنیم، از پیگیری فعالیت‌هایی جا می‌مانیم که واقعاً مفید هستند، مثل داشتن زندگی‌ای هماهنگ‌تر با ارزش‌های اصلی. این جدی‌ترین مشکل زندگی است.

مثلاً امروز مردم اغلب شکایت می‌کنند که گویی معتاد رسانه‌های اجتماعی شده‌اند. آن‌ها ساعت‌های زیادی را آنلاین هستند و بر حسب عادت یا اجبار، پیام‌های‌شان را چک می‌کنند. اگر برای مدتی از این کار منع شوند، آشفته، کسل یا معذب می‌شوند. آن‌ها شیفته‌ی شبکه‌های اجتماعی، بازی‌های کامپیوتری، برنامه‌های تلویزیونی و غیره هستند، همان طور که لوسیوس عاشق مسابقات ارابه‌رانی و مبارزات گلادیاتوری بود. ولی با تفکر، عده‌ی کمی به این نتیجه می‌رسند که این، بهترین راه زندگی است. تا به حال هیچ‌کس نخواست به این جملات روی سنگ قبرش حک شوند: «کاش بیش‌تر تلویزیون می‌دیدم» یا «کاش زمان بیش‌تری را در فیس‌بوک می‌گذراندم». اگر این لذات پوچ و منفعل ما را به حس موفقیت یا رضایت ماندگاری نرسانند، رواقیون هشدار می‌دهند که نباید زمان زیادی را صرف‌شان کرد.

به‌ویژه، شاید کسانی که از افسردگی بالینی رنج می‌برند به این نتیجه برسند که لذات نامطلوب جایگزین فعالیت‌های رضایت‌بخش‌تری شده‌اند که قبلاً به زندگی‌شان معنا می‌بخشیدند. این لذات نامطلوب به‌راحتی به حواس‌پرتی یا منابع کرختی احساسی تبدیل می‌شوند.

پس باید بادقت و در تصویر بزرگ‌تر، عادت‌ها و امیال خود را ارزیابی کنید: این کارها واقعاً تا چه اندازه به شادی یا حس موفقیت طولانی‌مدت شما در زندگی کمک می‌کنند؟

من چارچوبی ساده برای ارزیابی و تغییر رفتار در اختیار شما می‌گذارم که برگرفته از درمان شناختی - رفتاری و تمرینات رواقی باستانی است. این چارچوب مراحل زیر را شامل می‌شود:

۱. عواقب عادت‌ها یا امیال خود را ارزیابی کنید تا ببینید کدام را باید تغییر دهید.

۲. در همان ابتدا علایم خطر را پیدا کنید تا بتوانید امیال دردرساز را در نطفه خفه کنید.

۳. با جداسازی برداشت‌های خودتان از واقعیت بیرونی، به فاصله‌گذاری شناختی برسید.

۴. به جای پرداختن به عادت‌های خود، مشغول کار دیگری شوید.

همچنین ببینید با کارهای زیر چگونه می‌توانید با منابع دیگر احساسات مثبت و سالم آشنا شوید:

۱. به سراغ فعالیت‌های جدیدی بروید که با ارزش‌های اساسی شما هماهنگ هستند.

۲. به خصایلی فکر کنید که در وجود دیگران، تحسین‌شان می‌کنید.

۳. قدردان چیزهایی باشید که در زندگی دارید.

۱. ارزیابی عواقب یا امیال

چه‌طور بفهمیم کدام عادت‌ها را باید عوض کرد؟ درمانگران مدرن، اغلب به بیماران خود کمک می‌کنند خوبی‌ها و بدیهای اقدامات مختلف خود را بسنجند تا بتوانند موارد مناسب را از میان‌شان برگزینند. گاهی این کار تحلیل هزینه - سود یا تحلیل عملکرد نامیده می‌شود. البته افرادی که به دنبال برهم زدن عادت‌هایی چون پرخوری یا سیگار کشیدن هستند، معمولاً می‌گویند: «از قبل می‌دانستم کار بدی است.» در هر حال اگر مطمئن نیستید فلان کار، عادت بد یا میل ناسالمی است، باید عواقب پیروی از امیال را با عواقب میانه‌روی یا کارهای دیگر مقایسه کنید.

مثلاً اگر مدام پس از کار، یک ساعت تلویزیون تماشا می‌کنید، خوبی‌ها و بدی‌های طولانی‌مدت این عادت چیست؟ در عوض چه می‌توانید بکنید تا با ارزش‌های حقیقی زندگی خود بیش‌تر هماهنگ شوید؟ این عادت در درازمدت چه فایده‌ای خواهد داشت؟ همان‌طور که دیدیم بعضی فلاسفه ادعا می‌کنند صرفاً تمرین میانه‌روی لذت‌بخش‌تر از افراط در عادات بد است. پس شاید دلتان بخواهد به سراغ رفتاری جایگزین بروید که در فهرست ارزش‌های شخصی شما، جایگاه والایی دارد. ولی برای این کار، باید کمی تلاش کنید، مثل تماس با یکی از عزیزانتان یا مطالعه‌ی کتاب. یادتان باشد هدف این تمرین، صرفاً کاهش عادت‌های بد نیست، بلکه آشنایی با فعالیت‌های بیش‌تری است که ذاتاً با ارزش و ارزنده هستند، مثل فضایل رواقی. مثلاً اگر قصد دارید والد خوبی باشید، به دنبال فعالیت‌هایی باشید که باعث می‌شوند هماهنگ با این ارزش رفتار کنید. پذیرش این نوع فرصت‌ها کمک‌تان می‌کند در زندگی بیش‌تر شبیه انسانی شوید که به دنبالش هستید، حتی اگر اوایل، تنها چند دقیقه از روز بتوانید تمرین کنید. چه می‌شود اگر زمان بیش‌تری را صرف تمرین فضایل محبوب خود کنید، به کارهایی بپردازید که ذاتاً ارزشمند و رضایت‌بخش هستند، کم‌تر در عاداتی افراط کنید

که شاید لذتبخش به نظر برسند، ولی واقعاً برای تان خوب نیستند؟

اگر واقعاً و بادقت به عواقب رفتارها فکر کنید و به وضوح آن‌ها را در ذهن خود تجسم کنید، شاید بتوانید حذفشان کنید. بنابراین اپیکتتوس به شاگردانش گفت عواقب یک عمل را تصور کنند و ببینند در گذر زمان چه نتیجه‌ای به بار خواهد داشت. ما می‌توانیم مارکوس را حین به‌کارگیری این روش مجسم کنیم. او از خودش می‌پرسد هر عمل چه معنایی برایش دارد و آیا در آینده پشیمان خواهد شد یا نه. همان طور که دیدیم، رواقیون دوست داشتند تصمیمات را به دو قسمت جدا کنند. در انتخاب هرکول نیز اساساً دو مسیر پیش رو وجود دارد:

۱. مسیر گناه یا پیروی از امیال افراطی و هیجانات غیرمنطقی (هوس‌های ناسالم).

۲. مسیر فضیلت یا تمرین تأدیب نفس و پیروی از برهان و ارزش‌های حقیقی زندگی.

رواقیون اغلب به این پارادوکس فکر می‌کردند که هیجانات ناسالمی چون ترس و خشم، بیش‌تر از چیزهایی که نگران‌شان هستیم، به ما ضرر می‌زنند. به همین ترتیب، شاید خودکنترلی در نهایت بهتر از کسب تمام چیزهای بیرونی مدنظرمان باشد. اگر عاقلانه به دنبال تمرین فضیلت رشادت و میانه‌روی باشیم، در کل شخصیت و زندگی‌مان پیشرفت می‌کنند. در حالی که اکثر چیزهایی که آرزوی‌شان را داریم، فقط لذتی گذرا به ما می‌بخشند.

درمانگران از بیماران خود راجع به عادات‌شان سؤال می‌کنند: «این عادت در درازمدت چه فایده‌ای دارد؟» اغلب، این سؤال ساده برای تغییر رفتار کافی است. اما می‌توان به شکلی کامل‌تر و روی کاغذ به تحلیل عملکردی رواقی پرداخت. می‌توانید خوبی‌ها و بدی‌های یک عمل را خیلی کوتاه بنویسید و بعد، مفصل به عواقبش بپردازید. گاهی اگر

بفهمید امیال‌تان نتایجی منفی خواهد داشت، نحوه‌ی احساس و رفتار خود را عوض می‌کنید. ولی گاهی باید مدام تأثیرات منفی عادات بد را با جزئیات کامل، واضح و روشن متصور شوید تا تغییرشان دهید. حتی می‌توانید عواقب مثبت دوری از آن میل را تصور کنید، در آن ماهر شوید یا خلاف آن را انجام دهید. می‌توانید دو مسیر پیش روی خود تجسم کنید، درست مثل دوراهی‌ای که مقابل هرکول قرار گرفت: مثلاً ترک اعتیاد به سیگار در مقابل سیگار کشیدن، ورزش در مقابل بیکاری. تصور کنید این دو مسیر در گذر زمان چگونه از هم دور می‌شوند و چند ماه یا حتی چند سال بعد شما را به کجا می‌رسانند.

در این مرحله، هدف اولیه‌ی شما این است که می‌خواهید بر کدام میل یا عادت غلبه کنید و عواقب این کار باید بر شما روشن شود. هدف ثانویه، ایجاد تضادی قدرتمند بین دو مسیر پیش رو و فواید تغییر و در نتیجه، افزایش انگیزه است. وقتی نوبت به از بین بردن عادت‌ها می‌رسد، انگیزه کلید قدرتمندی برای موفقیت است. پس نخست باید به دنبال افزایش انگیزه باشید. برای حذف یک عادت، باید میل به تغییر پیدا کنید. اما می‌توان میل به تغییر را افزایش دهید، پس باید روی این مسأله کار کنید.

۲. دیدن نشانه‌های اولیه‌ی خطر

حالا که فهمیدید چه عادات یا امیالی با ارزش‌های‌تان در تضادند و ارزش تغییر دارند، در قدم بعدی ببینید چه موقع رخ می‌دهند و سریع گیرشان بیندازید. نکته این‌جاست که سریع متوجه‌شان شوید تا بتوانید در نطفه خفه‌شان کنید. برای این کار باید با شکیبایی، روی خودتان نظارت داشته باشید، به‌ویژه مراقب علائم اولیه‌ی خطر احساسات یا رفتاری باشید که نیازمند تغییر هستند. وقتی این کار به‌درستی انجام شد، این خودنظارتی به شکلی از آموزش در ذهن‌آگاهی رواقی تبدیل می‌شود.

هر روز موقعیت‌هایی را مکتوب کنید که در آن‌ها متوجه حضور این امیال می‌شوید. هر بار حتی حس کردید می‌خواهید سراغ آن عادت بروید و نخستین علامت هوس را دیدید، به‌سادگی آن را یادداشت کنید. می‌توانید با جزئیات بیش‌تر ضبط‌شان کنید، مثلاً به تاریخ/زمان، موقعیت بیرونی (کجا بودید؟) نشانه‌ی اولیه‌ی خطر اشاره کنید و/یا از صفر تا ده به قدرت آن میل و سطح لذتی که با انجام آن هوس، واقعاً تجربه کردید، نمره دهید. حتی می‌توانید افکاری را روی کاغذ بیاورید که به آن میل کمک کردند یا برایش بهانه آوردند. مثلاً «حالا یک بار ایرادی ندارد.» یا «از فردا آن را کنار می‌گذارم» یا «اراده‌ی لازم را ندارم».

هدف اول شما باید مطالعه‌ی خود و تشخیص محرک یا موقعیت‌های پرخطر باشد که معمولاً مشکل از آن‌جا آغاز می‌شود. شاید در روزهای پراسترس، سر کار به سراغ خوراکی‌های ناسالم می‌روید تا خود را آرام کنید یا پس از دعوا با یکی از عزیزان‌تان این کار را می‌کنید. مراقب نشانه‌های اولیه‌ی خطری باشید که قبلاً نسبت به آن‌ها غافل بودید. از افکار، اعمال و احساسات خود آگاه‌تر شوید تا بتوانید زودتر و زودتر متوجه فلان میل شوید. مراقب نشانه‌هایی باشید معمولاً پیش از خودِ میل، ظاهر می‌شوند.

مثلاً در رابطه با غذاهای ناسالم، شاید متوجه شوید در مغازه به شکلات‌ها نگاه می‌کنید و خودتان را مشغول خوردن تصور می‌کنید. اگر سیگاری هستید، شاید وقتی هوس سیگار می‌کنید عصبی یا بی‌قرار می‌شوید. افرادی که درگیر رفتارهای همیشگی می‌شوند، به راحتی نمی‌توانند این موارد ساده را تشخیص دهند، اگرچه شاید بقیه خیلی راحت متوجه شوند. مثلاً حالت چهره، نگاه، حرکت دست‌ها و غیره. این نشانه‌های اولیه‌ی خطر می‌توانند افکار تسهیل‌گری نیز باشند که پیش‌تر ذکر شد. مثلاً «می‌توانم به خودم جایزه بدهم» یا «یک بار ایرادی ندارد».

عادت‌های مرسوم زیادی که افراد به دنبال ترک‌شان هستند، از نوع دست به چهره هستند، مثل ناخن‌جویدن، سیگارکشیدن، نوشیدن یا خوردن خوراکی‌های ناسالم. مردم اغلب با دست‌ان‌شان بی‌قراری خود را نشان می‌دهند و بعد تسلیم این عادت‌ها می‌شوند. مثلاً چانه‌ی خود را لمس می‌کنند و بعد ناخن‌های‌شان را می‌جویند. اغلب وقتی برای اولین بار متوجه این پیش‌سازها شوید، می‌توانید عادت را تضعیف کنید. یک مربی رواقی یا یک دوست می‌تواند در چنین موقعیت‌هایی همراه ارزشمندی برای‌تان باشد. از او بخواهید با حرکتی ساده مثل ضربه به بینی خود، توجه شما را به آن عادت جلب کند و بعد برود. افراد اغلب دوست ندارند بابت چیزی نصیحت شوند که حتی از وجودش خبر ندارند. اگر تنها کار می‌کنید، باید طوری عمل کنید گویی یک نفر دیگر بادقت نگاه‌تان می‌کند و تصور کنید در شما چه می‌بیند.

اگر در مراحل اولیه، مشکل را پیدا کنید، راحت‌تر می‌توانید زنجیره‌ی رفتارهایی را نابود کنید که منجر به ظهور کامل میل یا هوس می‌شوند. همچنین اگر از عناصر ظریف یک رفتار آگاه شوید، کم‌تر حس می‌کنید آن کار ناخودآگاه است. مثلاً بیش‌تر انسان‌های بالغ ناخودآگاه و خودکار می‌توانند بند کفش‌شان را ببندند و حتی به آن فکر هم نمی‌کنند. اما اگر بخواهید به یک کودک بیاموزید خودش این کار را بکند، ناگهان حس می‌کنید دست و پا چلفتی شده‌اید. وقتی

مجبوریم مراحل را تحلیل کنیم یا به شیوه‌ای متفاوت انجامش دهیم، کارهای همیشگی و خودکار و بی‌نیاز به تفکر، خیلی سخت و ناشیانه می‌شوند. اگر در مقابل مخاطب مشغول اجرا یا ورزش شوید، اوضاع سخت‌تر می‌شود. زیاد اندیشیدن به رفتارتن، می‌تواند منجر به دستپاچی شود و در کارهای روتین شما اختلال ایجاد کند. کسی را پیدا کنید که می‌خواهد اجرایی ماهرانه داشته باشد. مثلاً بازی گلف. از او بپرسید در ابتدای کار، اول چند نفس عمیق می‌کشد یا نه. این کار معمولاً گلفباز را گیج و حواس‌پرت می‌کند. همین اصل که خودآگاهی در بخش خودکار رفتار اختلال ایجاد می‌کند، زمانی بسیار مفید است که واقعاً بخواهید یک عادت بد را از بین ببرید.

۳. رسیدن به فاصله‌گذاری شناختی

وقتی نشانه‌های اولیه‌ی خطر مربوط به یک هوس یا عادت را دیدید، باتوجه به تفکیک میان چشم‌انداز کنونی خود و واقعیت بیرونی، خودتان را عوض کنید. پیش‌تر مفهوم فاصله‌گذاری شناختی در روان‌درمانی مدرن را معرفی کردیم که به درک یکی از مهم‌ترین تمرین‌های روان‌شناختی در رواق‌گرایی کمک می‌کند: یعنی تفکیک ارزش‌های مان از رویدادهای بیرونی. زمانی که یک میل یا عادت ظاهر می‌شود، به افکاری توجه کنید که ترغیبش می‌کنند. مثلاً «در این فکر که الان در فضای مجازی چه خبر است؟» همچنین افکار یا بهانه‌هایی را در نظر بگیرید که این میل را تسهیل می‌کنند، مثلاً «ضرری ندارد اگر یک لحظه پیام‌های رسانه‌ی اجتماعی‌ام را چک کنم.» باید بدون هیچ قید و علاقه‌ای این افکار را مشاهده کنید، گویی متعلق به شخص دیگری هستند. این کار کمک‌تان می‌کند به فاصله‌گذاری شناختی برسید و تمایل به عملی کردن آن افکار، تضعیف می‌شود. همان طور که دیدیم، رواقیون به چند شکل همین کار را می‌کنند. با پیروی از آنان می‌توانید افکار را علامت‌گذاری کنید، همچون شخصی دیگر با آن‌ها صحبت کنید و بگویید: «تو فقط یک فکر هستی و اصلاً چیزی نیستی که ادعا می‌کنی.» این فکر به خودی خود هیچ ارزش ذاتی ندارد. می‌توانید مثل اپیکتتوس بگویید: «این چیزها نیستند که باعث می‌شوند آرزوی‌شان را داشته باشیم، بلکه همه چیز تقصیر قضاوت‌های ما درباره‌ی آن‌هاست.» ما هستیم که تصمیم می‌گیریم به چیزهایی ارزش دهیم که در نظمان جذاب هستند. گویی امیال و احساسات قدرتمند لذت به ما می‌گویند: «این خوب است.» امیال قدرتمند باعث می‌شوند فراموش کنیم راه‌های دیگری برای بررسی چیزهای مورد علاقه‌مان وجود دارد. ولی مکث و رسیدن به فاصله‌گذاری شناختی از طریق خنثی‌کردن افکارشان از واقعیت، معمولاً به تضعیف قدرت احساسات و کنترل‌شان روی رفتار منجر می‌شوند.

راه‌های متفاوتی برای فاصله‌گذاری شناختی وجود دارد. یکی از آن‌ها این است که تصور کنید یک الگو چه ادراک متفاوتی از همین موقعیت خواهد داشت. فرض کنید هوس همبرگر کرده‌اید. شاید با تکنیک کلامی از خودتان بپرسید: «سقراط با این هوس چه می‌کرد؟» مشخصاً سقراط مراقب رژیم غذایی خود بود و ترجیح می‌داد سالم غذا بخورد. او فکر می‌کرد خودکنترلی مهم‌تر از لذت است و اگر از پرخوری پرهیز کنیم، بیش‌تر از غذا لذت می‌بریم. می‌توانید بپرسید: «اگر مارکوس همین هوس را داشت چه می‌کرد؟» البته شاید ترجیح دهید الگوی خودتان را داشته باشید، کسی که شخصاً او را می‌شناسید، مثلاً یک دوست، همکار، عضو خانواده یا حتی یک شخصیت معروف یا خیالی. اولاً ببینید این الگو درباره‌ی این هوس به خودش چه می‌گوید. چه واکنشی به آگاهی اولیه‌ی این میل نشان می‌دهد؟ سپس ببینید واقعاً چه می‌کند. البته لازم نیست از او تقلید کنید، ولی نظر انداختن به این تجربه از دیدگاهی متفاوت، می‌تواند قدرت حس را کم کند. شاید به سراغ حل مسأله و تفکر خلاق بروید تا راه‌های جایگزین پیدا کنید. از سوی دیگر، وقتی افراد غرق در امیال یا هیجانات خود می‌شوند، اغلب فکر می‌کنند تنها یک راه برای دیدن اوضاع وجود دارد.

مارکوس درباره‌ی اهمیت خرد کردن هر چیز به عناصر سازنده‌اش صحبت می‌کند و می‌گوید باید به‌تنهایی به هر جزء فکر کرد. یعنی زمانی که عناصر یک کل را تحلیل کنیم و به ترتیب، بر هر کدام تمرکز کنیم، باید از خود بپرسیم هر جزء به‌تنهایی می‌تواند ما را دستپاچه کند؟ با این کار کل ماجرا قابل‌تحمّل‌تر می‌شود. همین تکنیک «تفرقه بینداز و حکومت کن» در درمان شناختی مدرن استفاده می‌شود تا فرد بتواند بر امیال و هیجانات دردسرسازش غالب شود. می‌توانیم به سراغ اصطلاحی نیز برویم که متعلق به روان‌درمانگر اوایل قرن بیستم، یعنی چارلز بودوین است. او با تأثیرپذیری از رواق‌گرایی این تکنیک روان‌شناختی را توصیف کرد: «کاهش بها با تحلیل [۴۰]». یعنی مشکل را به قطعات کوچکی بشکنید که از نظر احساسی، قدرت یا شدت

کمتری دارند.

مثلاً درگیر کارهای خاصی همچون عادت‌های بدی که ذکر شد، هستید. مارکوس توصیه می‌کند مکث کنید و در هر قدم از خود بپرسید: «مرگ وحشتناک است چون از این چیز محروم می‌شوم؟» او با این روش، هر بخش از یک عادت را جدا می‌کرد و به آن ارزش می‌بخشید. مثلاً یک فردی سیگاری می‌تواند با هر پُک، از خود بپرسد آیا از دست دادن فلان حس واقعاً به معنای آخر دنیا است؟ کسی که به اجبار رسانه‌های اجتماعی را چک می‌کند، از خود بپرسد خواندن تکتک اعلان‌ها و اطلاعیه‌های فضای مجازی واقعاً آن قدر غیرقابل تحمل است؟ اگر به این شیوه تمرین خودآگاهی کنید، اغلب (ولی نه همیشه) می‌فهمید لذتی که از هر عادت به دست می‌آورید، در واقع خیلی کمتر از چیزی است که فکرش را می‌کردید.

مارکوس رقص سالی کار می‌کرد که جهش‌های باستانی جنگجو - کشیشان است. او در جوانی آموزش بوکس و کشتی دید. او این تجارب را مرور می‌کند و موشکافانه به این مشاهده‌ی روان‌شناختی دست می‌زند که می‌توان مکث کرد و اجزای موسیقی و رقص را تحلیل کرد و تمام خوشی آن‌ها را از بین برد. مثلاً در ذهن، یک ملودی را به نت‌هایش بشکنید و در هر بخش کوچک از خود بپرسید: «این قسمت برای تسلط بر من کافی است؟» همین طور در پانک‌ریشین که ورزشی باستانی و تلفیقی از بوکس، کشتی، لگزدن و خفه‌کردن است، تکتک حرکات رقیب را تحلیل کنید تا بتوانید بدون دستپاچگی بر او غالب شوید. بنابراین مارکوس به خودش توصیه می‌کند رویدادها را به اجزای سازنده‌شان بکشند و تحلیل کند تا طلسم هوای نفس شکسته شود.

پیش‌تر با مفهوم بی‌اثری رواقی [۴۱] یا آپاتیا آشنا شدید. این اصطلاح معنای بسیار خاصی داشت (رهایی از امیال یا هوس‌های مضر) که رواقیون بین آن و بی‌تفاوتی عادی تمایز قائل بودند. ارتباطی با سنگدلی یا بی‌توجهی ندارد.

رواقیون باور داشتند تنها خوبی واقعی معرفت و فضیلت است، ولی ما معمولاً طوری به چیزهای بیرونی فکر می‌کنیم که گویی مهم‌تر از ارضای ذات‌مان هستند. دیدیم که رواقیون چگونه تأکید خاصی بر رها کردن قضاوت‌های ارزشی راجع به چیزهای بیرونی داشتند. آنان به این منظور، تا حد ممکن با زبان عینی رویدادها را توصیف می‌کردند. همان طور که دیدیم، کنترل قدرتمند بر واقعیت را بازنمایی عینی رویدادها می‌خواندند.

می‌توان از این مفهوم برای مدیریت امیال ناسالم استفاده کرد. مردم اغلب درباره‌ی چیزهای محبوب‌شان با زبانی حرف می‌زنند که میل‌شان را تهییج کند، حتی زمانی که می‌فهمند دارند عادت‌های ناسالمی را در خود پرورش می‌دهند: «من برای شکلات می‌میرم. چرا این‌قدر خوبه؟ مزه‌ی بهشت می‌ده. از رابطه‌ی جنسی هم بهتره» (شکلات عمدتاً از چربی گیاهی، کمی کاکائو و مقدار زیادی شکر تصفیه شده تشکیل شده است.) این مثالی دیگر بود که نشان می‌داد زبان‌بازی در مقابل شما عمل می‌کند. از سوی دیگر وقتی با زبانی واقع‌گرایانه غذا یا چیز هوس‌انگیز دیگری را توصیف می‌کنید، حس می‌کنید آن هوس برای شما نیست. گمان می‌رود هادریان در اثر سکنه‌ی قلبی درگذشت. او به شدت غذای خاصی را می‌ستود و به شوخی آن را درمان چهاربرابر می‌نامید. گفته شده پدر لوسیوس وروس این غذا را ابداع کرد که شامل گوشت قرقاول، گراز وحشی، ژامبون و پستان گاو بود که همه در شکم شیرینی گنجانده می‌شدند. در مقابل، گاهی مارکوس به گوشت‌های کبابی و دیگر خوراکی‌های لذیذ نگاه می‌کرد و پیش خود می‌گفت: «این یک پرنده‌ی مرده، یک ماهی مرده و یک خوک مرده است.» به عبارت دیگر با دیدگاهی متفاوت به اوضاع نگاه کنید تا هوس‌ها دیگر هیجانزده‌تان نکنند.

گاهی این بازنمایی‌های عینی مشابه نکاتی هستند که یک پزشک باستانی یا فیلسوف طبیعی پس از مشاهده‌ی پدیده‌های فیزیکی، مستند می‌کرد. در درمان شناختی مدرن، پیشنهاد می‌شود بیماران خود را دانشمند بدانند و تغییر

رفتار را نوعی آزمایش. پس با کنجکاوی و بی‌طرفی و عینیت به رویداد بنگرند. مارکوس حتی در زندگی جنسی خود نیز چنین نگرشی داشت. پیش‌تر گفتیم در جوانی با کنترل حس خشم مشکل داشت. در جایی اشاره می‌کند امیالی جنسی داشته که بهتر بود به آن‌ها جامه‌ی عمل نمی‌پوشاند. در کتاب اول مراقبه‌ها، مارکوس می‌گوید خدا را شاکر است که معصومیت جنسی خود را تا بزرگسالی حفظ کرده. به‌علاوه قدردان است که وقتی هوس‌های قدرتمند جنسی به سراغش آمدند، بر آن‌ها مسلط شد و «هرگز به بندیکتا یا تئودوتوس دست نزد.» احتمالاً آن‌ها دو برده‌ی مؤنث و مذکر خانه‌ی پدری‌اش، امپراتور آنتونیوس بودند. مشخص است مارکوس با تحلیل امیال جنسی به کاهش ارزش دست زده است. مثلاً یک جا در نقش پزشکی باستانی رابطه‌ی جنسی را برای خودش توصیف می‌کند. توصیف او چندان عاشقانه نیست، ولی نکته همین جاست. او قصد داشته امیال جنسی ناشایست را خنثی کند (ولی او سیزده فرزند داشته پس کاملاً مخالف رابطه‌ی جنسی نبوده است.) بحث این نیست که تمام امیال را نابود کنید بلکه باید امیال ناسالم یا افراطی را تعدیل کرد تا به لذاتی خاص بیش از حد اهمیت داده نشود.

۴. کار دیگری نکنید

مشخص شد باید بر کدام امیال خود مسلط شوید، یاد گرفتید نشانه‌های اولیه‌ی خطر را ببینید و با مکث به فاصله‌گذاری از آن‌ها رسیدید. از طرفی، بهترین کار در قدم بعدی، هیچ کاری نکردن است. به عبارت دیگر، بیش از این به میل خود پاسخ ندهید. قطعاً می‌توانید در صورت نیاز بعداً به سراغ این احساسات بروید. به جای پاسخگویی به میل، به خود استراحت دهید. اگر دچار وسوسه شدید، واقعیت را ترک کنید. خیلی از امیال فقط یک تا دو دقیقه دوام می‌آورند، اگرچه شاید در طول روز بارها رخ دهند. فقط باید با لحظه‌ی کنونی مقابله کنید، یعنی هر بار با یک میل یا هوس. پس در همان ابتدا آن احساسات را گیر بیندازید و به خود یادآوری کنید عمدتاً این تفکر شماست که منجر به این احساسات شده است. از عمل به آن میل پرهیز کنید یا درگیر فعالیت دیگری شوید، کاری سالم که ذاتاً مفید است. همیشه آزاد هستید تا کار دیگری کنید. به این صورت، در بهترین حالت هدف شما جایگزینی عادت‌ها و امیال محقق‌نشده با فعالیت‌هایی است که ذاتاً رضایت‌بخش‌ترند.

پیش‌تر درباره‌ی تصریح ارزشی صحبت کردیم و به این جنبه از رواق‌گرایی پرداختیم که باید به شیوه‌هایی فاضلانه‌تر انجام شوند. ولی گاهی هیچ کاری نکردن، همان تسلط بر عادت‌های بد است و فضیلت در نظر گرفته می‌شود. چیزی که به خودی خود ارزشمند است. در یکی از روش‌هایی که مارکوس به طور مکرر در مراقبه‌ها استفاده می‌کند، از خودش می‌پرسد طبیعت کدام فضیلت یا منبع را در اختیارش گذاشته تا با موقعیت خاصی مقابله کند. این مسأله ارتباط نزدیکی با این سؤال دارد که کدام ویژگی‌های دیگران را بیش از همه تحسین می‌کنیم. مارکوس می‌گوید ما معمولاً فضیلت خودکنترلی یا میانه‌روی را در دیگران ستایش می‌کنیم. این ویژگی اجازه نمی‌دهد عنان خود را به دست لذات بسپاریم. معمولاً افراد را به خاطر حجم

هله هوله‌ای که می‌خورند، تحسین نمی‌کنیم، ولی قدرت فرد در تسلط بر عادت‌های بدی چون افراط در خوردن غذای ناسالم را می‌ستاییم.

رواقیون فکر می‌کردند اگر می‌خواهیم خود را بهتر کنیم، باید بیش از پیش چراغ راه خود را ویژگی‌هایی قرار دهیم که در دیگران تحسین می‌کنیم. باید با کمک ارزش‌ها و اصول حقیقی خود به پیش برویم نه با پرهیز از درد و گرایش به لذت. آن زندگی لذت‌گرایانه رضایت‌بخش نیست و همان طور که انتخاب هرکول نشان می‌دهد باید دردها یا سختی‌های خاصی را تحمل کنیم یا از بعضی لذات چشم‌پوشیم تا انسانیت وجودمان شکوفا شود و به چیزهایی برسیم که مایه‌ی افتخارند.

وقتی فرد بچه‌دار می‌شود این چشم‌انداز قدرتمندتر می‌شود. در این زمان از خود می‌پرسیم یک والد خوب چه ویژگی‌هایی دارد. اگر می‌خواهید الگوی فرزند خود باشید، باید از خودتان بپرسید چه‌طور آدمی هستید و می‌خواهید کدام ویژگی‌های خود را نشان دهید. در زندگی روزانه‌ی خود عاقلانه به تمرین میانه‌روی بپردازید تا شخصیت‌تان توسعه پیدا کند. به جای پیگیری لذت، این عمل می‌تواند به اولویت شما تبدیل شود. البته رواقیون قدم فراتر می‌گذارند و می‌گویند باید به تمرین معرفت، تأدیب نفس و میانه‌روی پرداخت. دلیلش هم صرفاً این نیست که با این کار الگوی خوبی برای فرزندانمان خواهیم بود، بلکه این تمرین‌ها به خودی خود یک ابزار هستند. فضیلت پاداش خودش است. ما معرفت و قدرت شخصیت را هدف می‌گیریم، نه به این دلیل که می‌خواهیم به چیز دیگری برسیم، بلکه چون می‌خواهیم در زندگی چنین آدمی باشیم.

یاد گرفتید که رواقیون به مطالعه‌ی نگرش‌ها و رفتارهای الگوها می‌پرداختند. مارکوس افرادی را از زندگی خودش برگزید، مثل آنتونیوس پیوس و یونیوس روستیکوس. همچنین به سراغ شخصیت‌های خردمند تاریخ نظیر هراکلیتوس، سقراط و دیوژن کلبی رفت. ما اغلب کسانی را

تحسین می‌کنیم که در مقابل لذات جسمانی چون غذا و نوشیدنی، نگرش رد یا قبول اتخاذ کرده‌اند، مثل نگرشی که مارکوس به سقراط نسبت می‌دهد و در وجود آنتونیوس می‌بیند. آن‌ها مشتاق این لذات نیستند و به آن‌ها اعتیاد ندارند. آنان ارزش بیش‌تری برای شخصیت و راستی خود قائلند. از سوی دیگر، آنان می‌توانند به شکلی سالم و در داخل محدوده‌ای منطقی از خوشی‌ها لذت ببرند و به یاد دارند این لذات موقتی‌اند و کاملاً تحت کنترل ما نیستند.

باید استانداردهای دوگانه‌ای را در نظر داشت که بین چیزهایی وجود دارند که برای خودتان می‌خواهید و چیزهایی که در دیگران تحسین می‌کنید. افراد زیادی وقتی می‌شنوند باید فلان لذت را رها کنند، نخست شوکه می‌شوند. ولی همان افراد اغلب کسانی را ستایش و تحسین می‌کنند که تمرین شکیبایی یا خودکنترلی می‌کنند و به خاطر معرفت و فضیلت از فلان لذت چشم می‌پوشند. اپیکتتوس با تردید سقراطی سعی داشت این نوع تضاد را مشخص کند که در ارزش‌های اساسی افراد مخفی شده است. باید واقعاً فهمید این دو عقیده با هم ناسازگارند، در این صورت یک یا هر دو عقیده تضعیف می‌شود و می‌توانید ارزش‌های مرکزی خود را مشخص کنید. در تکنیک دو ستونی چیزهایی را فهرست می‌کنیم که معمولاً در زندگی خود آرزوی‌شان را داریم. سپس آن‌ها را با خصایلی مقایسه می‌کنیم که در دیگران می‌ستاییم. با این کار تناقض میان دو دیدگاه روشن می‌شود. اگر کم‌کم بیش از پیش آرزوی داشتن خصایلی را داشته باشید که در دیگران تحسین می‌کنید، چه می‌شود؟ مثلاً فرض کنید میل به خوردن شکلات را کنار می‌گذارید و در عوض تمایل پیدا می‌کنید تأدیب نفس داشته باشید و بیش‌تر تصمیمات سالم بگیرید. هدف غایی رواقیون، همیشه فضیلت است نه لذت. اما لذات سالم و حتی حس عمیق‌تر خوشی نیز از طریق زندگی هماهنگ با فضیلت حاصل می‌شود.

منابع سالم‌تر لذت و خوشی

پیش‌تر دیدیم مارکوس به سه منبع خوشی منطقی اشاره کرد. اولین و مهم‌ترین آن، لذتی است که رواقیون با دیدن پیشرفت خود در مسیر معرفت و فضیلت تجربه‌اش می‌کنند. لذتی که از استفاده از توانایی‌های خود در زندگی حاصل می‌شود. علاوه بر جایگزین کردن عادت‌های ناسالم با فعالیت‌های ارزشمندتر، می‌توانید هر روز به سراغ فعالیت‌های مفید دیگر نیز بروید. مثلاً هر روز ده دقیقه برای فرزندان خود داستان بنویسید. شاید این کار جایگزین یک عادت بد نباشد، ولی اگر با آن احساس موفقیت کنید، عادت خوبی است. گویی هر روز زمانی را برای تمرین فضایل رواقی کنار می‌گذارید و بیش‌تر به کسی شبیه می‌شوید که تحسینش می‌کنید.

مارکوس می‌گوید با تفکر درباره‌ی فضیلت دیگران می‌توانید لذت دیگری کسب کنید. این مسأله با بحث مدل‌سازی نگرش و رفتار دیگران ارتباط دارد. همان طور که مارکوس در کتاب اول مراقبه‌ها می‌گوید می‌توانید زمانی را صرف توصیف مکتوب خصایلی کنید که بیش از همه در دیگران تحسین‌شان می‌کنید. یعنی آن‌ها را در ذهن خود تصور کنید. تفکر روی فضایل عزیزان‌تان منجر به بهبود رابطه‌ی شما با آنان نیز می‌شود. به‌علاوه اندیشیدن به خصایل محبوب‌تان در دیگران چه تأثیری روی شما دارد؟ و با این تجربه چه چیزی یاد می‌گیرید و به چه نتیجه‌ای می‌رسید؟

یادتان باشد مارکوس گفت به جای امیال، به دنبال حس قدردانی باشید. به عبارتی، آرزو یعنی تصور داشتن چیزی که ندارید، حضور چیزی که غایب است. از سوی دیگر، قدردانی یعنی تصور غیبت چیزهایی که در حال حاضر دارید: اگر آن را نداشتید چه می‌شد؟ اگر گاه‌گاه فقدان را تجسم نکنیم، اگر به خودمان یادآوری نکنیم زندگی بدون چیزها و آدم‌های محبوب‌مان چگونه خواهد بود، آن‌ها را بدیهی و مسلم می‌پنداریم. در یک دفتر، اسامی افراد و چیزهایی را

بنویسید که بابت داشتن آن‌ها شکرگزار هستید، حتی ببینید می‌توانید چه چیزهایی از آن‌ها یاد بگیرید. ولی همان طور که مارکوس گفت این کار نباید به شیوه‌ای انجام شود که نهایتاً منجر به وابستگی بیش از حد به چیزهای بیرونی شود. رواقیون سعی می‌کنند به خود یادآوری کنند چیزهای بیرونی و دیگر انسان‌ها کاملاً تحت کنترل ما نیستند و یک روز از دست می‌روند. انسان عاقل قدردان موهبت‌های زندگی است، ولی این را هم می‌داند این نعمت‌ها صرفاً عاریه هستند. همه چیز عوض می‌شود و هیچ چیز تا ابد ماندگار نیست. اپیکتتوس به شاگردان رواقی خود گفت تصور کنید مهمان ضیافتی هستید و ظرف غذا دور می‌چرخد. حریصانه به آن ظرف نچسبید و پرخوری نکنید، بلکه مؤدبانه سهم مناسب خود را بردارید و سپس بقیه‌اش را به دیگران بدهید. تفکر کلی رواقیون نسبت به زندگی همین است: هدف‌شان این است که بدون وابستگی بیش از حد به چیزهای بیرونی، قدردان‌شان باشند.

دیدیم که رواقیون دوست داشتند به شیوه‌ای سالم به خوشبختی دست یابند، یعنی از طریق قدردانی از چیزهایی که دارند، تحسین نقاط قوت دیگران یا افتخار به وقار، عزت و صداقت خود. به علاوه یادتان باشد از نظر رواقیون، لذات معمولی و درد نه خوب هستند، نه بد، بلکه صرفاً بی‌اثرند. دغدغه‌ی اصلی آنان پرهیز از لذت‌گرایی است. آنان نمی‌خواهند ارزش زیادی برای لذات جسمانی قائل شوند، در آن‌ها افراط کنند و بیش از حد طالب‌شان باشند. آن‌ها میل سبکی به چیزهای لذت‌بخش دارند یا آن‌ها را ترجیح می‌دهند و از درد و سختی دوری می‌کنند، آن هم در محدوده‌ای منطقی.

امروز با کمک چارچوبی که توصیف کردم، می‌توانیم از راهنمایی‌های آنان استفاده کنیم و بر امیال خود مسلط شویم. عواقب عادت‌ها یا امیال خاص خود را با دیدی منطقی ارزیابی کنید. خوبی‌ها و بدی‌های طولانی‌مدت افراط در آن عادت را بنویسید و در مقابل، به فواید غلبه بر آن اشاره کنید. چشمان‌تان را ببندید و تصور کنید با یک

دوراهی مواجهه شده‌اید. نخست به‌وضوح تجسم کنید با پیروی از احساسات ناسالم چه آینده‌ای خواهید داشت. سپس همین کار را در رابطه با اقدامات عاقلانه و هماهنگ با برهان انجام دهید. می‌توانید از چنین برنامه‌ی روزانه‌ای بهره‌مند شوید:

مراقبه‌ی صبحگاهی. به طلوع آفتاب، ستارگان و فضای کوچکی در کل کهکشان فکر کنید. در ذهن خود، وقایع آن روز را تمرین کنید. تصور کنید سقراط، زنون، مارکوس اورلیوس یا الگوی خودتان چگونه با عادات یا امیال مقابله می‌کنند. تصور کنید قصد دارید با هر چالشی مقابله کنید. به سراغ کدام منابع یا فضایل می‌روید؟

در طول روز. ذهن‌آگاهی رواقی را تمرین کنید و برای تسلط بر عادت‌ها یا امیال خود، به دنبال نشانه‌های اولیه‌ی خطر باشید. سعی کنید همان ابتدا گیرشان بیندازید و در نطفه خفه‌شان کنید. مکث کنید و با بی‌اثری رواقی، هرگونه احساس ناراحتی را بپذیرید. به فاصله‌گذاری شناختی از افکار خود دست بزنید و براساس احساسات عمل نکنید. به جای آن مشغول رفتارهای جایگزین و سالم شوید تا حس واقعی موفقیت را تجربه کنید. همان طور که در این فصل گفتیم، می‌توانید گزارشی مکتوب از عادت‌های خاص خود تهیه کنید.

مراقبه‌ی عصرگاهی. در انتهای روز ببینید تا چه حد هماهنگ با ارزش‌های خود یعنی فضایل عمل کردید. در رابطه با امیال، ببینید کدام کارتان خوب بود و کدام بد و فردا در کدام مورد باید تغییر رویه بدهید. می‌توانید تصور کنید در حضور یک مربی رواقی فرزانه یا حتی گروهی از حکما، به این سؤالات پاسخ می‌دهید. ببینید آنان چه توصیه‌ای به شما می‌کنند. با کمک آموخته‌های خود، برای مراقبه‌ی صبحگاهی روز بعد آماده شوید.

همان طور که در فصل‌های بعد خواهیم دید، شما می‌توانید این برنامه‌ی روزانه‌ی رواقی پایه‌ای و بعضی از

تکنیک‌های‌شان را با شرایط خود هماهنگ کنید تا با
چالش‌هایی چون درد، اضطراب و خشم مقابله کنید. بنابراین
یاد خواهید گرفتید از همان تکنیک‌ها، ولی به شیوه‌ای
متفاوت بهره بگیرید.

۵. برخورد جدی و جسورانه با مشکلات

مارکوس اورلیوس به خاطر مشکلات مزمن سلامت به ضعف جسمانی معروف بود، ولی استقامت استثنایی او نیز زبانزد بود. مثلاً کاسیوس دیو [۴۲] تاریخدان می‌نویسد: قطعاً در زمینه‌ی قدرت‌های جسمانی توانایی چندانی نداشت، ولی بدنش را از جسمی ضعیف به جسمی تبدیل کرده بود که تحمل و طاقت بسیار بالایی داشت.

چه‌طور می‌توان این پارادوکس ظاهری را توجیه کرد؟ چه‌طور مردی این‌چنان ضعیف و بیمار، به سرسختی و شکیبایی معروف می‌شود؟ شاید جواب این مسأله در نگرش او نسبت به درد و بیماری و تکنیک‌های مقابله‌ای رواقیون نهفته باشد.

با شروع جنگ مارکومانی اول، مارکوس حدوداً پنجاه سال داشت که بر اساس استانداردهای روم، پیر محسوب می‌شود. در هر حال او شغل و چکمه‌های نظامی خود را به تن کرد، از رم به جبهه رفت و در خط مقدم مشغول مبارزه شد. بیش‌تر اوقات در دژ لژیونری کارنونتوم، در سمت دیگر کوه‌های آلپ و کنار سواحل رود دانوب در اتریش کنونی بود. کاسیوس دیو می‌نویسد نخست مارکوس آن‌قدر نحیف بود که نمی‌توانست سرمای شدید شمال را تاب بیاورد و لژیون‌ها را فرماندهی کند. محیط خطرناک و طاقت‌فرسای بود، حتی برای یک امپراتور. اوضاع بدتر هم شد. تعداد زیادی از مردان مجبور بودند نزدیک هم زندگی کنند و اردوگاه‌های نظامی در معرض شیوع طاعون قرار گرفتند. در هر حال مارکوس معمولاً با این سخن از اوروپیدس، به سختی‌های زندگی در مرز شمالی بیتوجهی می‌کرد: «جنگ ملعون چنین چیزهایی با خود همراه می‌آورد.» به عبارت دیگر، انتظار این اتفاقات می‌رفت.

باوجود مشکلات سلامت و محیط خطرناک، مارکوس بیش از

ده سال، به فرماندهی لژیون‌ها در کنار دانوب مشغول می‌شود. در مراقبه‌ها، از خدایان تشکر می‌کند که بدنش برای این زمان طولانی، سختی‌های جسمانی را تحمل کرد. او از جنگ مارکومانی و طاعون آنتونین جان سالم به در برد و حدود شصت سال عمر کرد، آن هم در زمانی که شانس چنین زندگی طولانی‌ای ضعیف بود. در واقع، اگرچه مشکلات مزمن سلامت داشت، ولی بیش‌تر از تعداد زیادی از هم‌عصرانش زندگی کرد. با این حال گذار ناگهانی به زندگی نظامی، چالش جسمانی بزرگی برای او بود. بنابراین تعجبی ندارد که در نوشته‌های او، مدام شواهدی از دشواری‌های روان‌شناختی برای مقابله با مشکلات جسمانی به چشم می‌خورد.

او بیش‌تر عمرش، خود را برای رویارویی با این نبرد درونی آماده می‌کرد. در طول سال‌ها، مارکوس کم‌کم یاد گرفت با استفاده از استراتژی‌های روان‌شناختی رواق‌گرایی باستان، درد و بیماری را تحمل کند. در طول جنگ در مراقبه‌ها نوشت این تکنیک‌ها بخشی از تمرین مداوم او هستند. این یادداشت‌ها بیانگر وضعیت ذهنی‌ای هستند که حاصل بیش از سه دهه تمرین رواقی شدید بودند. به عبارت دیگر، نگرش او نسبت به درد و بیماری در لشکرکشی به شمال، خود به خود حاصل نشده بود. مجبور بود آن را یاد بگیرد.

اما مراقبه‌ها تنها راه آگاهی از افکار مارکوس نیستند. در اوایل قرن نوزدهم، دانشمند ایتالیایی، «آنجلو مای» گنجینه‌ی ارزشمندی از نامه‌های باستانی میان استاد زبان لاتین، مارکوس کورنلیوس فرونتو و چند شخصیت برجسته‌ی را کشف کرد که در میان آنان، شاگرد فرونتو، مارکوس اورلیوس نیز بود. نمی‌توان تاریخ دقیق تکتک نامه‌ها را مشخص کرد، ولی ظاهراً تمام دوره‌ی رفاقت مارکوس و فرونتو، تا مرگ فرونتو در سال ۱۶۷ پس از میلاد یا اوج طاعون آنتونین را دربرمی‌گیرند.

مکاتبات آن‌ها به چند دلیل قابل توجه است. برای نخستین بار، دانشمندان توانستند نگاهی به زندگی شخصی مارکوس

بیندازند و شاهد شخصیت واقعی او باشند. او تفاوت زیادی با تصور محبوب از رواقیون داشت، یعنی ریاضت‌کشی سرد نبود. در واقع صمیمیت و محبت زیادی میان او و فرونتو و خانواده‌اش بود. سبک نگارش او دوستانه و همراه با خوش‌نیتی است. مثلاً درباره‌ی زمانی با فرونتو صحبت می‌کند که در هیبت شهروندی عادی در حومه‌ی شهر اسب‌سواری می‌کرد و چوپانی با بی‌ادبی، او و همراهانش را دغل‌های روستایی نامید. مارکوس می‌خندد و به میان گله می‌رود و به شوخی گوسفندها را متفرق می‌کند تا بحث تمام شود. اما چوپان تحت‌تأثیر قرار نمی‌گیرد و چماقش را به سمت آنان می‌اندازد و فریاد می‌زند فرار کنید. تصورش دشوار است که بیست سال بعد، نویسنده‌ی این نامه‌های دوست‌داشتنی و بی‌قید، اجساد تکه‌تکه‌ی سربازان را روی زمین‌های یخ‌زده‌ی پانونیا می‌بیند و با تمام وجود به سراغ مراقبه‌های رواقی می‌رود.

اما چیز دیگری نیز هست که تضاد قابل‌توجهی با مراقبه‌ها دارد: حجم گپ‌وگفت‌ها و گاهی حتی شکایت‌هایی از مشکلات مختلف سلامت. فرونتو بیست سال بزرگ‌تر از مارکوس بود و خیلی دوست داشت درباره‌ی دردها و رنج‌های مختلف خودش پیش او شکایت کند. یک بار، فرونتو قسمت‌هایی از بدنش را نام می‌برد که در طول شب درد می‌گیرند: «شانه، آرنج، زانو و قوزک پاهایم.» در ادامه می‌نویسد همین دردها مانع این شده‌اند که با دست خودش برای مارکوس نامه بنویسد.

در نامه‌ای دیگر می‌نویسد:

پس از رفتن تو، زانوانم درد گرفتند، البته نسبتاً خفیف بود و توانستم با احتیاط راه بروم و کالسکه بگیرم. امشب این درد شدیدتر و وحشیانه‌تر شد، ولی آن‌قدر بد نبود. وقتی دراز کشیدم، توانستم به راحتی تحملش کنم. اگر بدتر نشود.

گاهی مارکوس به فرونتو درباره‌ی مشکلات سلامت خودش

خبرهایی می‌دهد:

درباره‌ی وضعیت کنونی سلامت‌م برای‌ت می‌گویم. به‌راحتی از دست‌خط لرزانم مشخص است. باتوجه به توانم مشکلات دارند برمی‌گردند و به غیر از درد سینه‌ام، هیچ چیز باقی نمی‌ماند. ولی حلقم دارد زخم می‌شود.

این نامه پیش از امپراتوری مارکوس نوشته شده و نشان می‌دهد تا چهل سالگی، شاید هم زودتر، از نشانه‌هایی رنج می‌برده که در سراسر دوران حکومتش آزارش داده‌اند. ولی در این نامه‌ها، شواهدی از تکنیک‌های مقابله‌ای رواقی وجود ندارد، یعنی چیزی که یک دهه بعد در مراقبه‌ها می‌بینیم.

همان طور که دیدیم مارکوس در جوانی خوش‌اندام بود و از فعالیت‌های فیزیکی لذت می‌برد. در رم، از گلدیاتورها یاد گرفت با زره بجنگد و برای تمرین از سلاح‌های کُند استفاده می‌کرد. به‌علاوه عاشق شکار بود، به‌ویژه پرتاب نیزه به گرازها از پشت اسب. پرنده‌گان را هم با تور و نیزه شکار می‌کرد.

پس می‌دانیم مارکوس جوانی قدرتمند و ورزشکار بوده است. ولی با ورود به چهل‌پنجاه سالگی از نظر جسمانی نحیف شده و ظاهراً نسل‌های بعد هم او را این‌چنین به خاطر داشته‌اند. مثلاً امپراتور جولیان در قرن چهارم نوشته، به نظرش پوست مارکوس روشن و نیمه شفاف است. مارکوس حتی در سخنرانی‌ای خودش را پیرمردی ضعیف می‌خواند که بدون درد نمی‌تواند غذا بخورد و بدون آشفته‌گی نمی‌تواند بخوابد. در مراقبه‌ها نیز آمده به خاطر بالا آوردن خون و سرگیجه به دنبال درمان بوده است. به‌خصوص مدام از درد سینه و شکم رنج می‌برده. تنها می‌توانسته مقدار کمی غذا بخورد، آن هم شب‌ها دیروقت. دانشمندان به تشخیص‌های مختلفی دست زدند و بیش‌تر آن‌ها مشکل مارکوس را زخم معده‌ی مزمن می‌دانستند. اگرچه به احتمال چندین مشکل سلامت دیگر نیز داشته است.

پس از شیوع اولیه‌ی طاعون در روم، پزشک دربار مارکوس، یعنی جالینوس، ترکیبی باستانی به نام تریاق برایش تجویز کرد که معجونی مرموز از چندین ماده‌ی عجیب بود. از صمغ تلخ تا گوشت و رآمده‌ی افعی و مقدار کمی تریاک. مارکوس معتقد بود مصرف مرتب تریاق در تحمل درد معده و سینه و دیگر نشانه‌ها کمکش می‌کند. برای مدتی از مصرف آن سر باز زد، چون خیلی خواب‌آلود می‌شد. پس از مقدار تریاک آن کم کردند. بنابراین عاقلانه و به شکلی ملایم، تریاق می‌خورد.

در هر حال این دارو کاملاً درد و ناراحتی مارکوس را از بین نبرد. مثل افراد زیادی که از درد مزمن رنج می‌برند، مجبور بود به سراغ دیگر راه‌های مقابله برود. بنابراین در طول سال‌ها به سمت تکنیک‌های روان‌شناختی رواق‌گرایی رفت تا بتواند با مشکلات سلامت خود زندگی کند، به خصوص که پس از پیوستن به ارتش دانوب اوضاع برایش سخت‌تر شد. در دوران سیاه طاعون آنتونین و قتل‌عام جنگ‌های مارکومانی، مارکوس شاهد این بود که هزاران نفر از مردم با بدبختی خود کنار می‌آمدند، بعضی بهتر از دیگران. در طول زندگی‌اش، به مطالعه‌ی شیوه‌ی تحمل درد و بیماری از سوی انسان‌های بزرگ پرداخت و چیزهای زیادی یاد گرفت. این معرفت را با نگاه رواقی تفسیر کرد و بعد، در مراقبه‌ها به کار گرفت.

او در تضاد قابل‌توجهی با مارکوس نامه‌های فرونتو، به‌صراحت در مراقبه‌ها بیان می‌کند که انسان عاقل نه به سراغ نگرش تراژیک می‌رود و نه از سرنوشتش گلایه می‌کند. قطعاً منظورش آموزگاران حوزه‌ی زبان‌آوری، فرونتو و هرودس آتیکوس نبوده است. ولی وقتی این کلمات را می‌نوشته، به احتمال رقبای آنان مدنظرش بوده است: استادان فلسفه‌اش، مردانی که به او آموزش رواق‌گرایی دادند و الگوی استقامت ذهنی او بودند. مثلاً آپولونیوس کلسدونی درد شدید و چندین بیماری طولانی را تحمل کرد و به الگویی مادام‌العمر برای مارکوس تبدیل شد. آپولونیوس

در تمام این مدت متانت خود را حفظ کرد و هرگز از هیچ مانعی شکست نخورد و همیشه نسبت به هدف زندگی‌اش متعهد ماند، یعنی کسب معرفت و اشتراک‌گذاری آن با دیگران.

اما کلودیوس ماکسیموس، یکی از مربیان رواقی مارکوس، تأثیر قدرتمندتری بر او داشت. مارکوس سه بار در مراقبه‌ها، به بیماری و مرگ ماکسیموس اشاره می‌کند. مثل آپولونیوس، مارکوس کاملاً مصمم بود باوجود بیماری شدید، معرفت را دنبال کند. او مثل آپولونیوس استادی رواقی نبود، بلکه فرماندهی موفق نظامی و دولتمرد رومی بلندمرتبه بود. انسانی سرسخت و عمیقاً متکی به خود بود که تعهدش نسبت به رواق‌گرایی زبانزد بود. انسانی که به گفته‌ی مارکوس به خواست خود درست‌کار بود نه به اجبار دیگران. در تصمیمش دچار تزلزل نشد و در مقابل ناملایمات شادان بود. او در سال ۱۵۸ پس از میلاد از سوی سنا، فرماندار آفریقا شد، ولی کمی بعد بیمار شد و درگذشت. مرگ او به‌شدت بر مارکوس تأثیر گذاشت.

مارکوس، او را با امپراتور آنتونیوس مقایسه می‌کند. هر دو مرد قدرت شخصیتی و تأدیب نفس عظیمی داشتند و درد و بیماری را تاب می‌آوردند. آنتونیوس مراقب سلامت خود بود، پس در بیش‌تر طول عمرش به‌ندرت به پزشک نیاز پیدا کرد. اما از سردردهای شدیدی رنج می‌برد و با افزایش سن، چنان قوز پیدا کرد که برای صاف نگه داشتن بالاتنه‌اش به آتل‌های چوبی نیاز بود. مارکوس متوجه شد وقتی سردرد پدرخوانده‌اش خوب می‌شد سریع و با عزمی راسخ، سر وظایف امپراتوری‌اش بازمی‌گشت. وقتش را تلف نمی‌کرد و نگران بیماری نمی‌شد یا به درد اجازه نمی‌داد برای مدتی طولانی جلو او را بگیرد. همان طور که مارکوس در مراقبه‌ها نوشته، مدام به یاد مرگ آرامش‌بخش آنتونیوس در یک دهه پیش می‌افتاد. او در هفتاد و چهار سالگی درگذشت و همچون ماکسیموس، همیشه راضی و شادان بود. گفته شده حتی در بستر مرگ، در آخرین کلامش به نگهبانش گفت: متانت. این واژه نمادی از شخصیت و دوره‌ی

حکمرانی اوست. به صراحت مشخص است نگرش مارکوس نسبت به درد و بیماری، حاصل بررسی شخصیت این مردان است. شاید هم دلش می‌خواست کم‌تر شبیه فرونتو و دیگر سوفسطایی‌ها باشد. کسانی که با عشق به زبان پرطمطراق، بدشانسی‌های همگانی را به فجایع شخصی تبدیل می‌کردند و در این مسیر، بیش از پیش دست به شکایت می‌زدند.

مارکوس رواقی بود، ولی از منبع جالب دیگری نیز الهام می‌گرفت تا با درد و بیماری مقابله کند: مکتب فلسفی اپیکور که رقیب آن‌ها بود. اپیکوری‌ها معتقد بودند هدف زندگی لذت است. ولی لذت را با پارادوکسی بدنام توصیف می‌کردند و عمدتاً آن را رهایی از درد و رنج می‌دانستند. بنابراین به حداقل رساندن پریشانی حاصل از درد و بیماری، برای آنان به شدت مهم بود. مارکوس به نامه‌ای اشاره می‌کند که ظاهراً اپیکوروس حدود پانصد سال پیش آن را نوشته است.

بر اساس منبع دیگری می‌دانیم که اپیکور سنگ کلیه‌ی شدید و اسهال خونی داشته که در نهایت همین مشکلات منجر به مرگ او شده‌اند:

زمانی که بیمار بودم، سخنانم مختص رنج‌های تنم نبودند. درباره‌ی این مسایل با ملاقات‌کنندگان پرحرفی نمی‌کردم، بلکه همچون قبل، درباره‌ی عناصر اصلی فلسفه‌ی طبیعی بحث می‌کردم. به‌خصوص در این دوره که از آشفتگی‌های جسم ضعیف خود آگاه هستیم، ذهن بر هم نمی‌ریزد و خوبی خاص خود را حفظ می‌کند. به پزشکان نیز اجازه ندادم خود را برتر ببینند و گمان کنند مشغول کار مهمی هستند، بلکه زندگی من همچون همیشه به خوبی و خوشی به پیش می‌رود.

حتماً مارکوس تحت‌تأثیر تضاد میان این نامه و مکاتباتی قرار گرفته که چند دهه پیش با فرونتو داشت. همانند بیش‌تر ما، مارکوس درباره‌ی رنج‌های بدن خود پرحرفی کرده

بود و شاکی بود. در حالی که اپیکور هشدار داده بود از این عمل دوری کنید. او در اوج بیماری نیز شکایت نکرد و به نشانه‌هایش نیندیشید. در واقع، بیماری را فرصتی دید تا با بی‌طرفی از این بگوید که باوجود رنج و درد وحشتناک جسم، ذهن همچنان خرسند باقی می‌ماند. او همچنان کار محبوبش را ادامه داد: بحث فلسفی با دوستانش.

مارکوس به این نامه اشاره می‌کند و بعد به خودش توصیه می‌کند همیشه همچون اپیکور عمل کند: حتی در دوران بیماری، درد یا دیگر ناملايمات هم به دنبال معرفت باشد. او می‌گوید این پند نه تنها برای اپیکوری‌ها و رواقیون، بلکه برای تمام مکاتب فلسفی است. دغدغه‌ی اصلی ما همواره باید این باشد که در حال حاضر و از لحظه‌ای به لحظه‌ی دیگر، چه استفاده‌ای از ذهن‌مان می‌کنیم.

مارکوس چندین بار در مراقبه‌ها به آموزه‌های اپیکور در رابطه با درد و بیماری اشاره می‌کند. به ویژه به یکی از اصول معروف اپیکور یا آموزه‌های اصلی علاقه دارد که شامل توصیه‌هایی برای مقابله با درد است. اپیکور می‌گوید ما باید به خودمان یادآوری کنیم درد همیشه قابل‌تحمل است، چون یا حاد است یا مزمن و هیچ‌گاه هر دو نیست. پدر کلیسای ترتولیان خیلی خوب به همین ایده پرداخت. او گفت اپیکور این اصل را ابداع کرده که «درد کم، محقر است و درد شدید ماندگار نیست.» بنابراین برای مقابله، به خودتان بگویید اگر درد شدید است ماندگار نخواهد بود یا اگر مزمن است شما می‌توانید بدتر از آن را تحمل کنید. مردم اغلب دست به اعتراض می‌زنند و می‌گویند دردشان هم مزمن و هم حاد است. اما پیش‌تر در مراقبه‌ها، مارکوس سخنی از اپیکور را به این شکل تفسیر کرد:

اگر درد غیرقابل تحمل باشد، ما را با خود می‌برد و می‌کشد، اگر ادامه داشته باشد می‌توان تحملش کرد.

نکته این‌جاست که درد مزمن و فراتر از آستانه‌ی تحمل ما، ما را می‌کشد، پس اگر همچنان زنده‌ایم می‌توانیم بدتر از

آن را هم تحمل کنیم. شاید پذیرش این گفته برای عده‌ای سخت باشد، ولی شرکت‌کنندگان دوره‌های آنلاین من که سال‌ها از درد مزمن رنج می‌بردند، گزارش کردند اصل اپیکور خیلی کمک‌شان کرد؛ همان طور که برای افراد زیادی در طول سده‌های پیشین مفید بوده است. ما باید تمرین کنیم و همیشه با این دید به اوضاع نگاه کنیم، همان طور که برای غلبه بر عادات و هوس‌های ناسالم ممارست می‌کنیم.

چرا این استراتژی خاص مقابله با درد، برای باستانی‌ان این‌قدر مفید بوده است؟ زمانی که افراد واقعاً به تلاش و تقلا می‌افتند، بر ناتوانی مقابله‌ای خود تمرکز می‌کنند و حس می‌کنند کنترل مشکل از دست‌شان خارج شده است: «دیگر نمی‌توانم تحملش کنم.» این شکلی از فاجعه‌پنداری است: تمرکز افراطی بر بدترین سناریوی ممکن و احساس دست‌پاچگی. اما اپیکور می‌گفت به جای آن بر محدودیت‌های درد خود تمرکز کنید، چه از نظر مدت و چه از نظر شدت. با این کار می‌توانید به ذهنیتی برسید که بیش‌تر رو به سوی مقابله دارد و به خاطر نگرانی یا هیجانات منفی مرتبط با وضعیت خود، کم‌تر دست‌پاچه می‌شوید. مارکوس نیز دریافت بهتر است درد را محدود به یک بخش خاص بدنش ببیند، آن را فراگیرتر تصور نکند و از پا درنیاید. درد می‌خواهد بر ذهن شما مسلط شود و کل ماجرا باشد. اما کسانی که به‌خوبی درد را مدیریت می‌کنند، معمولاً با دید عینی به آن نگاه می‌کنند، همچون چیزی که ذاتاً محدودتر است و همین دیدگاه باعث می‌شود راحت‌تر و با شیوه‌های مختلف با آن مقابله کنند.

در جای دیگری از مراقبه‌ها، مارکوس پیچشی رواقی به سخن اپیکور می‌دهد:

اگر محدودیت‌های درد را در نظر بگیرید و با تصورات خود چیزی به آن نیفزایید، درد نه غیرقابل تحمل است و نه ماندگار.

رواقیون معمولاً با طیب خاطر جنبه‌هایی از اپیکوری و دیگر

آموزه‌های فلسفی را جذب می‌کردند، ولی دستکاری‌شان می‌کردند تا با اصول اصلی خودشان سازگارتر شوند. منظور مارکوس این بود که باید یادمان باشد که نگرش ما نسبت به درد، شدت ناراحتی‌مان را مشخص می‌کند و همین موضوع، درد را قابل تحمل می‌کند. به گفته‌ی رواقیون این درد یا بیماری نیست که ناراحت‌مان می‌کند، بلکه قضاوت‌هایی است که درباره‌ی آن‌ها می‌کنیم. این یکی از ابزارهای اصلی درمان در بخش مدیریت درد رواقیون است.

مارکوس متوجه شد اساساً با همین روش، می‌توان با دیگر شکل‌های رنج جسمی نیز رودررو شد. او مقابله با درد را با مقابله با مشکلات خوردن و خواب‌آلودگی مقایسه می‌کند، دو مشکلی که شخصاً از آن‌ها رنج می‌برد. به‌علاوه به گرمای طاقت‌فرسا اشاره می‌کند و این تفکر کلی را پیش می‌کشد که باید گرما و سرما را تحمل کرد. مارکوس در مواجهه با این ناملایمات، به خودش هشدار می‌دهد: «داری تسلیم درد می‌شوی.» سپس از همان مهارت‌های مقابله‌ای استفاده می‌کرد، چه زمانی که کنار دانوب درگیر کولاک بود و چه زمانی که از پایگاهش در آکوئلیا در شمال ایتالیا به دژ لژیونی کارنونتوم می‌رفت و پس از روزها سواری، خسته می‌شد. درد، سختی، خستگی، همگی احساسات ناخوشایندی هستند.

حق با او بود. مهارت‌های مقابله‌ای افراد با درد - حتی درد بسیار شدید - مشابه تکنیک‌هایی است که در مواجهه با دیگر احساسات دردناک به کار گرفته می‌شوند. مثلاً اساساً در اشکال معمولی ورزش جسمانی، مثل دو آهسته یا یوگا، می‌توانید همین استراتژی‌های مقابله‌ای را تمرین کنید. حین انجام این گونه فعالیت‌ها، یاد می‌گیرید احساسات بی‌ضرر خستگی و ناراحتی را تحمل کنید. دوش آب سرد نیز تمرین همین تکنیک‌هاست. اگر به‌خوبی این استراتژی‌ها را یاد بگیریم، می‌توانیم در موقعیت‌های بحرانی برای مقابله با درد شدید یا آسیب جسمانی جدی به سراغ‌شان برویم، حتی اگر ناگهان با این موقعیت‌ها روبه‌رو شویم. به عبارت دیگر، هر روز دشواری‌های جسمی کوچک را تحمل کنید تا به

استقامت روان‌شناختی ماندگاری دست یازید. می‌توان این توانایی را شکلی از مایه‌کوبی استرس خواند: داوطلبانه و مدام خود را در معرض مشکلات کوچک یا ملایم‌تر قرار می‌دهید تا در مقابل مشکلی بزرگ‌تر به استقامت برسید.

در طول زمان، مارکوس افراد زیادی را دور و بر خود دید که از بیماری‌های مختلف رنج می‌بردند و به شیوه‌های متفاوت با مرگ روبه‌رو می‌شدند. او از استادان رواقی خود نیز استراتژی‌ها و تکنیک‌های مقابله‌ای خاصی آموخت. بنابراین در مراقبه‌ها به توصیف چندین استراتژی رواقی مختلف برای مواجهه با درد و بیماری دست می‌زد. مهم‌ترین چیزی که در اطرافیان موفقش می‌بیند این است که می‌توانند ذهن‌شان را از احساسات جسمانی دور یا جدا کنند. پیش‌تر با این تکنیک رواقی آشنا شدیم که من آن را «فاصله‌گذاری شناختی» نامیدم. برای این کار باید یاد بگیرید قضاوت‌های ارزشی را از احساسات ناخوشایند دور کنید. باید بفهمید آن احساسات از نظر اخلاقی بی‌اثر هستند، یعنی به خودی خود خوب یا بد نیستند و در نهایت بی‌ضررند. البته این امر نیازمند تمرین و درک مفاهیم اساسی این بحث است.

عمدتاً با کمک آموزه‌های اپیکتتوس بود که مارکوس راهی برای مفهوم‌سازی این تکنیک قدرتمند یافت. یکی از معروف‌ترین داستان‌های رواقیون در حوزه‌ی تحمل و طاقت، راجع به اپیکتتوس است. او در اصل برده بود و منشی امپراتور نرون یعنی اپافرودیتوس صاحبش بود. به گفته‌ی پدر کلیسا، اوریگن، اپافرودیتوس یک روز با عصبانیت اپیکتتوس را گرفت و بی‌رحمانه پای او را پیچاند. اپیکتتوس واکنشی نشان نداد و کاملاً خونسردی خودش را حفظ کرد. فقط به اربابش هشدار داد استخوانش دارد می‌شکند. اپافرودیتوس دست برنداشت و پای او شکست. اما او به جای شکایت، حقیقت را بر زبان آورد: «بفرمایید، مگر نگفتم می‌شکند؟»

اپیکتتوس در گفتمان‌ها به لنگ بودن خود اشاره می‌کند، ولی هرگز دلیلش را نمی‌گوید. این ناتوانی را نوعی الگو

می‌بیند و در زمینه‌ی مقابله با بیماری به شاگردانش درس می‌آموزد. او می‌گوید بیماری ایرادی در بدن ماست، ولی مانع آزادی اراده‌ی ما نیست، مگر این‌که خودمان بخواهیم. لنگ زدن ایرادی در پاست نه در ذهن. همان قدر که نداشتن بال و ناتوانی پرواز، اپیکتتوس را ناراحت نمی‌کرد، پای معلولش هم برایش مسأله‌ای نبود. خیلی ساده آن را پذیرفته بود، همچون بسیاری از چیزها در زندگی که از کنترلش خارج بودند. او لنگی را فرصتی برای تمرین معرفت و قدرت شخصیت می‌دید. بعدها آزاد شد و شروع به آموزش فلسفه کرد. شاید اربابش از کارش پشیمان شد. در هر حال، این داستان خیلی خوب بی‌تفاوتی معروف رواقیون نسبت به درد جسمانی را نشان می‌دهد. اگر این داستان واقعی باشد، مارکوس قطعاً ماجرایش را شنیده است.

چگونه درد را تحمل کنیم

شاید این گمان طبیعی به نظر برسد که درد ذاتاً بد است، ولی رواقیون در این باره بحث می‌کنند تا پیروان‌شان را تشویق کنند درد و لذت نه خوب هستند، نه بد. مثلاً برای اشاره به بی‌اثری درد می‌توان گفت همچون دیگر چیزهای بیرونی، درد را نیز می‌توان عاقلانه یا احمقانه، برای خوبی یا برای بدی به کار گرفت. یک ورزشکار یاد می‌گیرد درد و رنج اعمال فیزیکی شدید را تحمل کند. در این مورد، او با ورزش شدید، به‌عمد خودش را در معرض احساسات دردناک یا دست‌کم ناخوشایند قرار می‌دهد که برایش مفید هستند و کمکش می‌کنند سرسخت و شکیبا شود. البته کسی که از سختی روگردان است، احتمالاً از ورزش شدید هم اجتناب می‌کند. اگر درد و ناراحتی منجر به رشد قدرت و توانایی‌های مان شوند، نوعی مزیت خواهند بود. به‌علاوه بسیاری از آدم‌های معمولی در زمان‌هایی خاص، در مقابل درد بی‌تفاوتی نشان می‌دهند. مثلاً زمانی که حین نجات جان‌شان، مجروح می‌شوند. البته بعضی افراد مثل مازوخیست‌ها حتی از حس درد لذت می‌برند. به عبارت دیگر درد تنها یک حس است. مهم این است که ما چگونه به آن پاسخ می‌دهیم.

اپیکتتوس چندین بار در گفت‌وگوها به شاگردانش یاد می‌دهد چگونه با درد و بیماری مقابله کنند. مثل اپیکور، او نیز معتقد است شکایت و صحبت زیادی درباره‌ی مشکلات، آن‌ها را بدتر می‌کند و مهم‌تر از همه، به شخصیت ما ضرر می‌زند. مارکوس موافق است که ناله‌ی زیاد برای روح بد است: «همراه بقیه شروع به ناله و شیون نکنید تا به احساسات خشن دچار نشوید.»

درمانگران شناختی مدرن نیز می‌گویند غم زمانی تشدید می‌شود که فرد به خودش می‌گوید: «من از پسش برنمی‌آیم.» غم زمانی کم می‌شود که فرد با دیدی منطقی‌تر

و عینی‌تر به اوضاع بنگرد و راه‌های مختلفی بیابد که الان به طور بالقوه در مقابله کمکش می‌کنند یا قبلاً در موقعیتی مشابه به دردش خورده‌اند. این تا حدودی به جنبه‌های زبانی درد مربوط است. نباید با بی‌احتیاطی به خودمان بگوییم: «این غیرقابل تحمل است.» چون معمولاً اغراق است و به حس ناامیدی ما می‌افزاید.

اپیکتتوس به شاگردانش می‌گوید سر درد یا گوش‌درد یک موضوع است، ولی آنان نباید یک قدم فراتر بگذارند و بگویند: «من سر درد دارم، افسوس!» نباید نشان دهند درد نوعی فاجعه است. او توضیح می‌دهد حق ناله را از آنان نمی‌گیرد، فقط می‌گوید نباید واقعاً تصور کنند آسیب دیده‌اند و از صمیم قلب، این تفکر را باور کنند. اگر برده کند بود و دیر مرهم را به دست‌شان داد، نباید بلند فریاد بزنند و خودشان را عذاب دهند و شکایت کنند: «همه از من متنفرند.» (با کنایه اضافه می‌کند: چه کسی از چنین مردی متنفر نیست؟) به توصیه‌ی عملی خود می‌پردازد و به شاگردانش می‌گوید در مواجهه با رویدادهای نگران‌کننده یا احساسات ناخوشایند، عملاً بگویند: این اتفاق برای من چیزی نیست. شاید این جمله، غلو باشد. رواقیون همچنان ترجیح می‌دهند در صورت امکان از درد و بیماری اجتناب کنند. ولی وقتی با آن مواجه شدند، حقیقت را با بی‌تفاوتی می‌پذیرند.

علاوه بر اصل اپیکور، مارکوس با بی‌اثری درباره‌ی بسیاری از استراتژی‌های رواقیون برای تحمل درد و بیماری صحبت می‌کند. بیش‌تر این استراتژی‌ها از گفتمان‌های اپیکتتوس تأثیر گرفته‌اند:

۱. ذهن خود را از حس جدا کنید. من نامش را فاصله‌گذاری شناختی می‌گذارم. به خودتان یادآوری کنید اوضاع یا احساسات ما را ناراحت نمی‌کنند، بلکه همه چیز به قضاوت‌های ما از آن اوضاع یا احساسات برمی‌گردد.

۲. یادتان باشد ترس از درد بیش‌تر از خودِ درد مضر است.

یا از دیگر اشکال تحلیل عملکردی استفاده کنید و عواقب ترس را در مقابل پذیرش درد قرار دهید.

۳. با نگاهی عینی به احساسات جسمی بنگرید (بازنمایی عینی). با کلمات احساسی توصیفشان نکنید (نوعی احساس فشار دور پیشانی‌ام دارم، در مقابل حس می‌کنم دارم می‌میرم، انگار یک فیل مدام روی سرم می‌پرد).

۴. عناصر احساسات را تحلیل کرده و بادقت آن‌ها را به نقاط خاص بدن‌تان محدود کنید. از تحلیلی کمک بگیرید که در فصل قبل برای خنثی‌سازی امیال و هوس‌های ناسالم معرفی شد و همان‌گونه درد را ناچیز بشمارید. (بگویید ضربان تندی در گوشم وجود دارد که می‌آید و می‌رود نگوئید: همه‌جایم درد می‌کند).

۵. احساس درد را محدود به زمان، قابل تغییر و گذرا بدانید یا «به ناپایداری آن فکر کنید» (این حس هر بار تنها چند لحظه اوج می‌گیرد و بعد از بین می‌رود. به احتمال تا چند روز آینده تمام می‌شود). اگر مشکل حادی چون دندان‌درد دارید، چند سال بعد حسش را فراموش می‌کنید. اگر مشکل طولانی‌مدتی چون سیاتیک مزمن دارید، می‌فهمید گاهی بدتر می‌شود و گاهی از شدتش کاسته می‌شود. اگر بتوانید روی این ایده تمرکز کنید که این نیز بگذرد، تفاوتی در حالتان ایجاد خواهد شد.

۶. در مقابل این حس تقلا نکنید و آن را طبیعی و بی‌اثر بدانید، یعنی به سراغ پذیرش رواقی بروید. تصور نکنید برای مواجهه با آن نباید قدم‌های عملی بردارید. مثلاً برای کاهش درد به سراغ دارو بروید. ولی باید یاد بگیرید بدون ناراحتی یا یک تقلای هیجانی، با درد زندگی کنید.

۷. به خودتان یادآوری کنید طبیعت هم ظرفیت رشادت و شجاعت را داده و هم توانایی تحمل را. پس می‌توانید بر درد غلبه کنید. یادتان باشد همان طور که در رابطه با فضیلت تفکر و مدل‌سازی گفتیم، ما این فضایل را در

دیگران تحسین می‌کنیم.

به ترتیب نگاهی به هر یک از این استراتژی‌ها می‌اندازیم.

فاصله‌گذاری شناختی

از نظر اپیکتتوس و مارکوس مهم‌ترین استراتژی مدیریت درد، فاصله‌گذاری شناختی است. این عبارت را می‌توان در جمله‌ای خلاصه کرد که از قبل با آن آشنا هستید: «این رویدادها نیستند که ناراحت‌مان می‌کنند، بلکه قضاوت‌های ما از آن‌هاست که این تأثیر را دارند.» اگر با این دید به مفهوم درد بنگریم، درمی‌یابیم درد چیزی نیست که ما را غمگین می‌کند؛ همه چیز تقصیر قضاوت‌های ماست. زمانی که از قضاوت‌های ارزشی نسبت به درد دست برداریم، رنج‌مان کم می‌شود. در هر موقعیتی می‌توانیم به چنین کاری دست بزنیم، بستگی به خودمان دارد که تا چه اندازه به احساسات جسمانی اهمیت بدهیم.

در این مورد مارکوس کنار گذاشتن قضاوت‌های ارزشی را دوری، جدایی یا تصفیه‌ی ذهن از احساسات جسمانی درد و بیماری می‌نامد. او برای توضیح دوری از قضاوت می‌گوید باید درد و لذت را همان جایی که هست رها کرد، یعنی در بخش‌هایی از بدن که به آن تعلق دارند. حتی اگر بدن یا نزدیک‌ترین همراه ذهن بریده یا سوزانده شود، بگندد یا بپوسد ما می‌توانیم قوه‌ی حاکم بر آن را در وضعیتی آرامش‌بخش نگه داریم، البته مادامی که احساسات جسمانی را ذاتاً خوب یا بد نخوانیم.

مارکوس نام این عمل را بی‌تفاوتی نسبت به چیزهای بی‌اثر می‌گذارد. در قسمتی مهم، به ریزبینی‌های روان‌شناسی رواقی در این حوزه می‌پردازد. ما نباید قوه‌ی حاکم خود را با چیزهای بیرونی، از جمله احساسات جسمانی درد و لذت آشفته کنیم. او می‌گوید مقصود این نیست که ذهن را با جسم متحد نکنید، بلکه مرز دور ذهن را مشخص کنید، به‌طوری که از نمای دور، احساسات جسمانی در سمت دیگرش قرار بگیرند، در آن طرف. از سوی دیگر، وقتی به قضاوت‌های ارزشی قدرتمند درباره‌ی احساسات بیرونی‌ای چون درد دست می‌زنیم، ذهن‌مان را با آن‌ها ترکیب

می‌کنیم و همراه با تجربه‌ی درد خودمان را از دست می‌دهیم.

باید توجه داشت مارکوس نمی‌گوید درد بخشی از زندگی نیست (یا حتی لذت)، حتی برای انسان عاقل رواقی نیز این‌طور نیست. او می‌گوید احساسات درد و لذت به‌ناچار راه خود را به ادراک و آگاهی ما پیدا می‌کنند، چون نوعی همدردی طبیعی میان ذهن و جسم وجود دارد. او تأکید دارد انسان نباید احساسات جسمانی را سرکوب کند، چون طبیعی هستند. ولی نباید به عنوان خوب یا بد، مفید یا مضر آن‌ها را قضاوت کنید. این تعادل ظریف، اساس ذهن‌آگاهی مدرن و درمان شناختی مبتنی بر پذیرش است. در این درمان بیمار یاد می‌گیرد احساسات ناخوشایند خود را سرکوب نکند و نگران‌شان نیز نباشد. باید در عین جدایی از آن‌ها، بپذیریدشان.

هدف مارکوس این است که درد و بیماری را مضر ندانیم. این قضاوت‌ها ریشه در درون ما دارند و در قالب احساسات جسمانی و دیگر وقایع بیرونی به بیرون نمود پیدا می‌کنند. باید به خاطر داشت ما کاملاً بسته به اهدافمان، چیزها را مفید یا مضر می‌بینیم. بیش‌تر انسان‌ها گمان می‌کنند فرضیاتی که درباره‌ی اهدافشان دارند، بدیهی و مسلم هستند. آن‌قدر که به‌ندرت نسبت به آن‌ها آگاهند. اگر هدف من خوش‌تیپی باشد و بعد بینی‌ام بشکند، گمان می‌کنم اتفاق مضر رخ داده است. ولی اگر هدف والای من بقا باشد و حین فرار از مرگ قطعی، بینی‌ام بشکند، به‌احتمال آن را نسبتاً بی‌اثر می‌پندارم. رواقیون می‌گویند ارزش‌های اساسی خود را دچار تحولی بنیادین کنید تا به این هدف غایی برسید که باید با معرفت و فضایل توأم با آن، زندگی کرد. آن‌ها از ما می‌خواهند با بی‌تفاوتی با درد و صدمات جسمانی رفتار کنیم. این بدشانشی‌ها حتی می‌توانند فرصتی برای تمرین معرفت بیش‌تر و قدرت شخصیت باشند. مارکوس به خودش می‌گوید: قضاوت را تمام کن تا این تصور که «من ضرر دیدم» از بین برود. این تصور را کنار بگذار تا خودِ ضرر نیز از بین برود.

پس آیا رواقیون اصلاً به سلامت جسمی خود اهمیت نمی‌دهند؟ چرا، اهمیت می‌دهند. آن‌ها سلامت جسم را نوعی بی‌اثری ارجح می‌دانند. ما به شکلی طبیعی و منطقی، سلامت را به بیماری ترجیح می‌دهیم. سلامت جسمی فرصت‌های بیش‌تری برای تمرین اراده پیش پای‌مان می‌گذارد و بر رویدادهای بیرونی زندگی تأثیرگذار است. سلامت به خودی خود واقعاً خوب یا بد نیست. بیش‌تر شبیه یک فرصت است. انسان احمق با افراط در گناه و فساد، مزیت سلامت را بر باد می‌دهد. در مقابل، انسان عاقل و خوب از سلامت و بیماری استفاده می‌کند تا به تمرین فضیلت بپردازد. فرض کنید شکستن پای اپیکتتوس، یکی از اتفاقاتی بود که او را در مسیر تبدیل شدن به فیلسوفی بزرگ قرار داد. آیا این رویداد به او ضرر زد؟ خودش می‌گوید آن‌چه مهم است، ضرری است که به شخصیت خودمان می‌زنیم. در مقابل، یک پای خرد شده، اهمیتی ندارد.

اگر قضاوت نکنیم که درد وحشتناک یا مضر است، می‌توانیم آن ماسک ترسناک را از چهره‌ی سختی‌ها برداریم و ببینیم دیگر چندان هیولالوار نیست. همان طور که اپیکتتوس می‌گفت ما به این دیدگاه مبتذل چسبیده‌ایم که بدن‌مان وحشیانه تحریک شده است. این فقط یک حس است. ولی با این قضاوت که فلان حس ذاتاً بد، غیرقابل تحمل یا فاجعه‌آمیز است، حس صرفاً جسمانی درد را به آشفتگی درونی از رنج عاطفی تبدیل می‌کنیم. مثلاً مارکوس در جایی دیگر به برداشت‌های خود و احساسات جسمانی می‌پردازد (گریز می‌زند) و می‌گوید: دور شو، تو آمدی و من در محضر خدایان از تو این استدعا را دارم، زیرا تو را نمی‌خواهم. ولی تو بر اساس سنتی باستانی آمده‌ای. من از دست تو خشمگین نیستم، فقط برو.

او به حس درد می‌گوید: «من از دست تو خشمگین نیستم»، زیرا آن را بد یا مضر نمی‌داند. درد به شیوه‌ای باستانی، از طریق حس وارد ذهن می‌شود، فرآیند

فیزیولوژیک طبیعی‌ای که هم در انسان و هم در حیوان وجود دارد. جالب این‌جاست مادامی که احساسات ناخوشایند را بد نپندارید، نیازی به سرکوب آن‌ها یا مقاومت در مقابل‌شان نیست. اگر با بی‌تفاوتی آن‌ها را بپذیرید، ضرری برای‌تان ندارند. زمانی که ذهن آگاه شما، قوه‌ی حاکم شما، بیش از حد برای احساسات جسمانی اهمیت قائل می‌شود، با آن‌ها مخلوط و ممزوج شده و همچون عروسک خیمه‌شب‌بازی به کنترل‌شان درمی‌آید. اما شما همیشه می‌توانید بر احساسات جسمانی غلبه کنید و با بی‌تفاوتی عمدی، به آن‌ها بنگرید.

تحلیل عملکردی

وقتی به فاصله‌گذاری شناختی دست زدید، در موقعیت بهتری قرار می‌گیرید و می‌توانید عواقب قضاوت‌های ارزشی خود را در نظر بگیرید (تحلیل عملکردی). از آنجا که رنج دستاورد قضاوت‌های ارزشی منفی است، رواقیون می‌گویند ترس از درد خیلی بیش‌تر از خودِ درد به ما ضرر می‌زند، چون شخصیت‌مان را مجروح می‌کند. در مقابل، اگر با بی‌تفاوتی درد را بپذیریم، بی‌ضرر خواهد بود. اپیکتتوس به طور خلاصه می‌گوید: «مرگ یا درد ترسناک نیست، بلکه این ترس از درد یا مرگ است که هولناک است.» همان طور که امروز گفته می‌شود برای داشتن زندگی‌ای کامل، باید از حاشیه‌ی امن خود خارج شوید. ترس از درد همه‌ی ما را ترسو می‌کند و حوزه‌ی زندگی‌مان محدود می‌شود.

اگر می‌خواهیم رفتاری را عوض کنیم، باید عواقب منفی آن رفتار را کاملاً درک کنیم. مثلاً ترس از خون باعث می‌شود فرد آزمایش‌های پزشکی مورد نیاز را ندهد. برای بعضی زنان این مسأله حتی مانع از زایمان می‌شود. در واقع بیش‌تر افراد در درجات مختلف، از درد و بیماری می‌ترسند. باید بفهمید ترس از درد بیش‌تر از خودِ درد ضرر دارد. این آگاهی باعث می‌شود مرتباً به تمرین مهارت‌های روان‌شناختی بپردازید که برای غلبه بر ناتوانی در مقابل درد و ناراحتی به آن‌ها نیاز است.

بازنمایی عینی

مارکوس با کمک بازنمایی عینی، رویدادهای بیرونی و احساسات جسمانی را برای خود توصیف کرد و آنها را فرآیندهایی طبیعی خواند. همان طور که پیش‌تر گفتیم، این کار شبیه کار پزشکی است که با بی‌طرفی و بدون جانبداری، نشانه‌های ناخوشی بیمار را مستند می‌کند. اپیکتتوس و مارکوس همین کار را کردند و احساسات دردناک و ناخوشایند را صرفاً تحرکات ناهنجار یا تلاطمی در تن خواندند.

چنین افکاری به خودِ وقایع وارد می‌شوند و به قلب‌شان حمله می‌کنند و باعث می‌شوند واقعیت موضوع را ببینیم. گویی داریم مشکلات شخص دیگری را توصیف می‌کنیم: با عینیت و بی‌طرفی کامل. مثلاً من به خودم می‌گویم: «دندان‌پزشک روی دندان دونالد کار می‌کند»، بنابراین بدون غرض و از دید شخص ثالث فکر می‌کنم.

کاهش ارزش با تحلیل

مارکوس به خودش می‌گوید با نگرانی از آینده یا اندیشیدن به گذشته، ذهنت را سراسیمه و آشفته نکن. زمانی که بر واقعیت این‌جا و اکنون تمرکز می‌کنیم، غلبه و موفقیت آسان‌تر می‌شود. با دید عینی به اوضاع بنگرید. حال را جدا کرده و آن را به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم کنید تا هر بار به یک بخش پردازید. در واقع از روشی به نام کاهش ارزش با تحلیل استفاده کنید. مثلاً او می‌گوید ما باید از هر دشواری پیش روی خودمان بپرسیم: «این موقعیت چه چیزی دارد که آن را غیرقابل تحمل کرده است؟» در واقع مارکوس می‌گوید اگر فکر گذشته و آینده را کنار بگذاریم و تنها بر زمان حال، این‌جا و اکنون، تمرکز کنیم، قدرت رویدادها برای پریشان ساختن ما، به شدت کم می‌شود.

همچنان در درمان شناختی - رفتاری مدرن از این استراتژی تقسیم - غلبه برای مبارزه با احساسات ناخوشایند استفاده می‌شود. بیماران باید روی لحظه‌ی حال تمرکز کنند و در هر قدم با یکی از تجارب پریشان‌کننده‌شان روبه‌رو شوند. رواقیون از ترکیب این دیدگاه و روش مدرن «نما از بالا» استفاده می‌کنند. در این روش، از بالا موقعیت کنونی خود را تصور می‌کنیم. به عنوان بخشی از کل زندگی زمین یا حتی کل زمان و فضا. یک استراتژی، رویدادها را به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم می‌کند و دیگری، کل هستی و جایگاه خُرد رویداد را در درون آن تصور می‌کند. هر دو استراتژی کمک‌مان می‌کنند با بی‌تفاوتی بیشتری به رویدادهای بیرونی‌ای چون درد و بیماری بنگریم.

اندیشیدن به پایان‌پذیری و ناپایداری

هر احساس دردناک یا نشانه‌ی بیماری را با زبانی عینی برای خود توصیف کنید و اجزایش را تحلیل کنید. با این کار معمولاً می‌توان آن‌ها را به نقطه‌ی خاصی از بدن محدود کرد. مارکوس مدام به خودش یادآوری می‌کند درد و لذت متعلق به قسمت‌های خاصی از بدن است. به عبارت دیگر با ذهن وسیع خود به کوچکی آن حس فکر می‌کند. در نتیجه به خودش می‌آموزد که درد آن‌جا در فاصله‌ای دور قرار دارد.

او می‌گوید در صورت لزوم اجازه دهید همان بخش درگیر از بدن، شکایت کند. لازم نیست ذهن با آن موافق باشد و قضاوت کند آن حس خیلی بد و مضر است. فکر کنید آن درد جسمانی، صدای پارس سگی خشمگین است. با شکایت از درد خودتان همراه با آن سگ، پارس نکنید. همیشه می‌توانید فکر کنید حس درد متعلق به بدن و محدود به مکانی خاص است. می‌توانید به جای نگرانی و اندیشیدن به آن، در جای خودش رهايش کنید. ذهن نیز می‌تواند با دور کردن خود، آرامشش را حفظ کند و قوه‌ی حاکم ضرری نبیند. اجازه دهید قسمت‌هایی که از درد آسیب دیده‌اند، شکایت کنند. البته اگر می‌توانند.

امروز درمانگران به بیماران کمک می‌کنند شکل یا رنگی دلخواه به درد بدهند و به آن عینیت ببخشند. مثلاً دایره‌ای سیاه. این تکنیک جسمیت‌بخشی احساس نام دارد و کمک‌تان می‌کند درد نقطه‌ی خاصی از بدن را در ذهن خود و از دیدگاهی بی‌طرف، تصور کنید. حتی فرض کنید از پشت پنجره‌ای شیشه‌ای به درد جسمانی یا دیگر نشانه‌های بیماری نگاه می‌کنید، گویی بدن از ذهن جدا شده است. تصور کنید درد به طور موقت از بدن خارج شده و در سوی دیگر اتاق قرار گرفته است.

علاوه بر محدود کردن احساسات ناخوشایند از نظر فضایی، مارکوس مدام به خودش می‌گوید باید مدت درد را در نظر

بگیرد و آن را محدود به زمان و مکان بداند. او کلاً در مقابل رویدادهای بیرونی از این استراتژی بهره می‌گیرد، ولی تأکید خاصی بر احساسات دردناک و نشانه‌های بیماری دارد. این کار شبیه پند اپیکور است: بر این حقیقت تمرکز کنید که درد حاد موقتی است. شاید این جمله‌ی فارسی را از زبان آبراهام لینکلن شنیده باشید که «این نیز بگذرد». مقصود این جمله نیز همین است. به‌علاوه می‌توان به خود یادآوری کرد در گذشته احساسات ناخوشایند زیادی آمده و رفته‌اند. بدین شکل، ناپایداری این دست احساسات مشخص می‌شود.

این رویکرد یکی از استراتژی‌های محبوب مارکوس برای رسیدن به بی‌تفاوتی رواقی است. اوضاع را قابل تغییر بدانید، همچون رودی روان. با این کار وابستگی عاطفی ما به چیزهای مختلف کم می‌شود. گاهی مارکوس قدم فراتر می‌گذارد و به ناپایداری خودش اشاره می‌کند، یعنی به فناپذیری‌اش. او می‌گوید اگر یادمان باشد تنها برای مدتی محدود می‌توان به احساسات دردناک توجه کرد، نسبت به آن‌ها بی‌تفاوت می‌شویم، چون زندگی کوتاه است و به‌زودی به پایان می‌رسد.

پذیرش رواقی

اپیکتتوس گفت ما باید فعالانه بیماری و احساسات دردناک پیش رو را بپذیریم (پذیرش رواقی). او گفت اگر پاهایمان ذهن و عقل داشتند، از روی میل و با هر قدم ما، به سمت گلولای می‌رفتند و این حرکت را به عنوان بخشی لازم از عملکرد طبیعی خود می‌پذیرفتند. این سخن، ما را به یاد استعاره‌ی رواقی سگی می‌اندازد که به دنبال گاری می‌رفت. سگی که به گاری در حال حرکت بسته شده، میتواند افسار خودش را بکشد و با خشونت همراه گاری روی زمین کشیده شود. یا سرنوشتش را بپذیرد و به نرمی، کنار گاری حرکت کند. یکی از نخستین تعاریف رواقی از هدف طبیعی انسان این است که زندگی نرم و روانی داشته باشید و از تقلاهای غیرضروری آزاد شوید. مفهوم پذیرش کامل احساسات ناخوشایند نیز از اصول رفتاردرمانی شناختی مدرن است. وقتی در مقابل درد تقلا می‌کنیم، دردناک‌تر می‌شود، ولی اگر با این حس کنار بیاییم یا حتی آن را بپذیریم، این بار اغلب سبک می‌شود. تلاش برای سرکوب، کنترل یا حذف احساسات ناخوشایند، لایه‌ای دیگر به بدبختی ما می‌افزاید و با بدتر کردن مشکل اصلی، مدام نتیجه‌ی عکس می‌دهد.

مارکوس طبیعت را پزشکی چون آسکلیپوس، الهه‌ی طب می‌داند که همچون درمانی دردناک، برایش سختی تجویز می‌کند. برای مصرف درست داروی طبیعت، باید سرنوشت خود را بپذیریم و بافضیلت به آن پاسخ دهیم، با رشادت و تأدیب نفس. در نتیجه شخصیت‌مان را بهبود می‌بخشد. پس مارکوس می‌گوید پذیرش داوطلبانه‌ی سختی‌ها، نوعی روان‌درمانی هوای نفس است. ما باید قرص‌های تلخ سرنوشت را قورت دهیم و احساسات دردناک و دیگر نشانه‌های ناخوشایند بیماری را بپذیریم.

همان طور که دیدیم، در این حوزه رواقیون از کلیون پیشین تأثیر گرفتند، چرا که آنان داوطلبانه با سختی‌ها مواجه می‌شدند و به‌عمد خود را در معرض رنج‌هایی چون

گرما یا سرمای شدید قرار می‌دادند تا به پایداری روان‌شناختی برسند. پارادوکس پذیرش سختی این است که اغلب منجر به رنج کمتر می‌شود. دیوژن کلبی به ما آموخت که باید احساسات دردناک را چون سگی وحشی در نظر بگیریم و به همین شکل با آن رفتار کنیم. سگ‌های وحشی گاز می‌گیرند و اگر با وحشت فرار کنیم، پاشنه‌ی پایمان را از هم می‌درند. ولی اگر جرأت بازگشت و مقابله‌ی توأم با خونسردی را داشته باشیم، اغلب عقب‌نشینی می‌کنند.

بیون (بوریستنی) می‌گوید مواجهه با رنج، مثل وقتی است که فرد، حیوانی وحشی را اسیر می‌کند و آن موجود او را گاز می‌گیرد. اگر مار را از وسط نگه دارید، شما را نیش می‌زند. ولی اگر سرش را بگیرید، هیچ اتفاق بدی برای‌تان نخواهد افتاد. به همین شکل وقتی در اثر چیزی خارج از وجودتان دچار درد و رنج می‌شوید. این درد به درک و فهم شما بستگی دارد. اگر مثل سقراط به آن نگاه کنید، هیچ دردی حس نخواهید کرد. ولی اگر شیوه‌ای دیگر انتخاب کنید، رنج خواهید کشید. نه به خاطر خودِ مسایل و مشکلات، بلکه به خاطر شخصیت و نظرات اشتباه خودتان. با این حال، بیش‌تر آدم‌های معمولی، به جای رویارویی با مشکلات، می‌گریزند و پشت‌شان را به آن‌ها می‌کنند و ناخواسته کارشان را به شانس و اقبال می‌سپزند.

دیو کریسوستوم^[۴۳] سوفسطایی‌ای بود که زیر نظر استاد بزرگ رواقی، موسونیوس روفوس درس خواند. او کلیون را با مشت‌زنی مقایسه می‌کرد که در صورتی عملکردش بهبود می‌یابد که خودش را برای حمله آماده کند و آن را با بی‌تفاوتی بپذیرد. از سوی دیگر، اگر مضطرب شود و خودش را از رقیب دور کند، در معرض حمله‌ای بدتر قرار می‌گیرد. کریسوستوم تحمل درد را نیز با خاموش کردن آتش مقایسه می‌کند. اگر با ضعف این کار را کنیم، احتمالش بیش‌تر است بسوزیم. باید با اطمینان روی آن لگد بکوبیم. او می‌گوید حتی بچه‌ها در یک بازی کودکانه، سریع و با اطمینان شعله‌ای را با زبان خاموش می‌کنند. امروز ما از «قاپیدن گزنه» سخن می‌گوییم که به معنای رویایی با

مسأله و پذیرش آن است. این کار به آسیب کمتری منجر می‌شود در حالی که اگر با تردید و حالت تدافعی به پیش برویم، خلاف این مسأله رخ میدهد (اگر تن‌تان به گزنه کشیده شود، دچار سوزش و آسیب می‌شوید. اگر سریع و محکم گزنه را در چنگ بگیرید و خارهای تیزش را فشار دهید تا به حالت مسطح درآیند، دیگر نمی‌توانند به شما آسیب بزنند). به جای تقلا در مقابل رنج، با خونسردی گزنه را بقاپید. از آن ناراحت نشوید و دست به شکایت نزنید تا کمتر رنج بکشید.

کلیون و رواقیون در حوزه‌ی پذیرش داوطلبانه و مقابله با درد و دیگر احساسات ناخوشایند، هزاران سال از زمان خود جلوتر بودند. این پذیرش مدت‌ها بخشی از پروتکل‌های درمان رفتاری مدرن برای مدیریت درد بوده و بسیاری از درمانگران در دهه‌های اخیر، برای رویارویی با این مسایل روی آن تمرکز کرده‌اند. گاهی حواس‌پرتی برای دردهای بسیار کوتاه (حاد) مثل جراحی یا دندان‌پزشکی مفید واقع می‌شود، ولی زمانی که از استراتژی‌های اجتنابی برای مقابله با درد مزمن استفاده شود، معمولاً نتیجه‌ی عکس می‌دهند. همچون سگ رواقی که به گاری وصل است، ما نیز هیچ چاره‌ای جز رویارویی با درد نداریم. در هر حال می‌توانید با خشونت با درد مواجه شوید و در مقابلش تقلا کنید و بجنگید یا به نرمی و خونسردی آن را بپذیرید. بیش‌تر افراد درمی‌یابند پذیرش درد به‌شدت رنج عاطفیشان را کم می‌کند. تقلا در برابر درد، تلاش برای سرکوبش یا اجتناب از آن، موجب تحلیل زمان و انرژی می‌شود، رفتارشان را محدود می‌کند و اجازه نمی‌دهد به دیگر مسایل برسید. پس در این مورد، پذیرش کیفیت زندگی را نیز بهبود می‌بخشد. به‌علاوه در بعضی موارد، پذیرش احساسات جسمانی باعث می‌شود خوگیری طبیعی جایگزین شود، کمتر متوجه درد شویم و حتی احساسات دردناک کاهش یابند.

بنابراین نباید زیادی در مقابل احساسات جسمانی دردناک یا سخت تقلا کرد، چون شواهدی از روان‌شناسی مدرن نشان می‌دهند این کار زیان‌آور است. محققان میل برای کنترل یا

پرهیز از احساسات ناخوشایند را اجتنابی تجربی می‌نامند که کاملاً برای سلامت روان، زهرآگین است. افرادی که به شدت معتقدند احساسات ناخوشایند بد هستند و اغلب سعی می‌کنند آن‌ها را در ذهن‌شان سرکوب کنند، به دست همین احساسات عصبی‌تر و پریشان‌تر می‌شوند و در حلقه‌ای معیوب گیر می‌افتند. از نظر رواقیون، درد خنثی است و بد نیست. بنابراین باید آن را فرآیندی طبیعی دانست. در یک متن گرافیک، مارکوس به خودش می‌گوید شکایت دربارهِی اتفاقات، بیهوده و بی‌فایده است، مثل جیغ‌ها و لگدهای بچه‌خوکی که در مراسم قربانی‌کردن، سعی دارد خودش را خلاص کند. تقلاً در مقابل چیزهایی که از کنترل ما خارجند، به جای خوبی، بیش‌تر به ما ضرر می‌زند.

اندیشیدن به فضیلت

اپیکتتوس گفتمانی با عنوان «چگونه باید بیماری را تحمل کنیم» دارد. در این گفتمان، او می‌گوید درد و بیماری بخش اجتناب‌ناپذیر زندگی هستند و همانند دیگر بخش‌های زندگی فضایی با خود دارند که همیشه می‌توان به تمرین آن‌ها پرداخت.

اگر تب را به‌خوبی تحمل کنید، چیزهایی نصیب‌تان می‌شود که متعلق به انسانی تب‌دار است. چگونه تب را به‌خوبی تحمل کنیم؟ خدا یا انسان را سرزنش نکنید، بابت این اتفاق پریشان نشوید، به‌خوبی و بانجابت انتظار مرگ را داشته باشید. کاری را که باید، انجام دهید: وقتی پزشک بر بالین‌تان ظاهر شد، از گفته‌های او وحشت نکنید. اگر هم گفت: «حالتان خوب است» بیش از حد خوشحال نشوید.

اپیکتتوس به شاگردانش می‌گفت در مواجهه با سرنوشت، باید همیشه از خودشان بپرسند برای کسب منفعت از آن رویداد، چه ظرفیت یا فضیلتی دارند. به همین ترتیب، درمانگران شناختی از بیماران می‌پرسند: «چه منابع و توانایی‌هایی دارید که برای مقابله‌ی بهتر با درد کمک‌تان می‌کنند؟» مثلاً اگر با درد شدید مواجه شدیم، می‌فهمیم طبیعت توانایی تحمل را به ما بخشیده و اگر مدام آن فضیلت را تمرین کنیم، احساسات دردناک، دیگر تسلطی بر ما نخواهند داشت.

راه مفید دیگر برای مواجهه با درد این پرسش است که اشخاص دیگر چگونه به شکلی بهتر با همین درد یا بیماری مقابله می‌کنند (مدل‌سازی فضیلت). دیگران در همین موقعیت چه می‌کنند که تحسین ما را برمی‌انگیزند؟ سپس از همان نقاط قوت یا فضایل را تقلید کنید و ببینید تا چه حد می‌توانید همان کار را تکرار کنید.

مارکوس نیز مثل اپیکتتوس اغلب تأکید داشت انسان‌های

معمولی زیادی برای رسیدن به اهداف مادی نظیر حرص یا خودنمایی، رشادت و تأدیب نفس شگرفی از خود نشان می‌دهند.

هیچ اتفاقی برای ما نمی‌افتد، مگر این‌که طبیعت توانایی تحملش را به ما داده باشد. همین اتفاق برای دیگری می‌افتد و او محکم می‌ایستد و تأثیری نمی‌پذیرد. دلیلش یا این است که متوجه آن حادثه نشده یا دلش می‌خواهد قدرت ذهنش را به نمایش بگذارد. شگفت‌آور نیست که غفلت و خودپسندی قدرتمندتر از معرفت می‌نمایند؟

ولی مارکوس به خودش یادآوری می‌کند که ما می‌توانیم هرچه را در مقابل‌مان قرار می‌گیرد، تحمل کنیم. یا باید به خودمان بگوییم دل‌مان می‌خواهد تاب بیاوریم یا این‌که وظیفه‌مان است. زمانی که دلیلی برای تحمل داریم، کار آسان‌تر می‌شود. همان‌طور که نیچه گفت: «آن کس که علت زندگی را می‌داند تقریباً می‌تواند هر چیزی را تحمل کند.» اگر مطمئن باشیم درد هیچ ضرری برای‌مان ندارد یا هدفی برای خود داشته باشیم، تحمل آسان‌تر می‌شود. بوکسورها بدون ناله و شکایت، مشت می‌خورند تا در مسابقات پیروز شوند. توانایی آنان در این زمینه، فلاسفه را شرمسار کرد، اگرچه آنان معتقدند از چیزی مهم‌تر انگیزه می‌گیرند: یعنی عشق به معرفت. در هر حال، با مشاهده‌ی دیگران می‌آموزیم هرکس به اندازه‌ی کافی انگیزه داشته باشد، می‌تواند درد و سختی‌های عظیم را تاب بیاورد.

رواق‌گرایی در روان‌درمانی اولیه

دیدید که تکنیک‌های رواقیون برای مقابله با درد و بیماری مشابه روش‌هایی هستند که در رفتاردرمانی شناختی مدرن به کار گرفته می‌شوند. اما در ابتدای قرن بیستم و مدت‌ها قبل از ظهور سی‌بی‌تی، رویکرد روان‌درمانی منطقی یا شناختی‌ای وجود داشت که با روان‌تحلیلی‌گری فرویدی رقابت می‌کرد و اکنون کاملاً فراموش شده است. روان‌پزشک و متخصص اعصاب و روان سوییسی‌ای به نام پُل دوبوآ، حامی اصلی روان‌درمانی منطقی بود. او نویسنده‌ی کتاب «روان‌پیش‌ها و درمان اخلاقی آنان» (۱۹۰۴) است و معتقد بود مشکلات روان‌شناختی عمدتاً به خاطر طرز تفکر منفی رخ می‌دهند که تأثیری شبیه تلقین منفی دارند. او طرفدار درمانی بود که مبتنی بر گفت‌وگوی سقراطی بود و می‌خواست از جنبه‌ی منطقی، بیماران را تشویق کند افکار ناسالمی را رها کنند که عامل وضعیت‌های عصبی و روان‌تنی متعدد هستند. از ارجاعات پراکنده‌ی دوبوآ می‌توان متوجه تأثیر رواقیون باستان بر او شد.

اگر چند گریز کوچک را که رنگ و بوی بومی دارند، از نوشته‌های باستانی‌ان حذف کنیم، درمی‌یابیم ایده‌های سقراط، اپیکتتوس، سنکا و مارکوس اورلیوس قطعاً مدرن بودند و می‌توان در عصر حاضر نیز از آن‌ها استفاده کرد.

به‌ویژه دوبوآ علاقه‌مند بود با روش‌های رواق‌گرایی به بیماران بخش روان‌درمانی کمک کند با درد مزمن و دیگر نشانه‌های جسمی یا روان‌تنی مقابله کنند.

این ایده جدید نیست. رواقیون مقاومت در برابر درد و بدبختی را به حد اعلی رسانده‌اند. جملات از سنکاست، در حالی که به نظر می‌رسد از یک رساله‌ی روان‌درمانی مدرن گرفته شده باشد: «خودتان مشکلات خود را تشدید نکنید و با ناله و شکایت، موقعیت خود را بدتر نکنید. غم زمانی سبک است که در نظر درباره‌ی آن، اغراق نشود. اگر فرد با

این جمله خودش را تشویق کند: این چیزی نیست یا دست‌کم خفیف است. بیایید تحملش کنیم، زیرا به پایان می‌رسد، با چنین عقیده‌های غم خود و دیگری را کم می‌کند.» و در ادامه می‌گوید: «فرد تنها زمانی بدبخت است که خودش چنین اعتقادی داشته باشد.» در رابطه با دردهای عصبی واقعاً می‌توان گفت فرد فقط زمانی رنج می‌کشد که فکر کند درد دارد.

دوبوآ به نقل از نامه‌های سنکا می‌پردازد تا نشان دهد شکیبایی و پذیرش بر خلاف نگرانی، به فرد کمک می‌کنند با بیماری‌های جسمی مقابله کند و از تشدید آن‌ها بپرهیزد. او به این گفته‌های سنکا نیز می‌پردازد که اصول فلسفه‌ی رواقی در دوره‌ی بیماری به او تسلی دادند و تأثیری شبیه دارو داشتند و با کمک به پیشرفت روحی او، جسمش را قدرتمند کردند.

اما یکی از جالب‌ترین و به‌یادماندنی‌ترین سخنان دوبوآ راجع به چیزی است که یکی از بیمارانش درباره‌ی رواقیون به او گفته است:

من سعی داشتم چند مورد از اصول رواق‌گرایی را برای مقابله با درد به مرد جوانی القا کنم. اما او با کلام نخست، جلو من را گرفت و گفت: «من می‌فهمم دکتر. اجازه دهید نشان‌تان دهم.» یک مداد برداشت و نقطه‌ی سیاه بزرگی روی کاغذ رسم کرد.

گفت: «این بیماری است، در کلی‌ترین حالت خود، درد جسمانی - روماتیسم، دندان‌درد، هرچه بخواهید - مشکل اخلاقی، ناراحتی، ناامیدی، مالیخولیا. اگر روی آن تمرکز کنم، می‌شناسمش. من از قبل دایره‌ای دور نقطه‌ی سیاه کشیدم و آن، بزرگ‌تر شده است. اگر با قدرت به آن اشاره کنم، نقطه به اندازه‌ی دایره‌ای جدید بزرگ می‌شود. من این‌جا هستم، درد مرا مشغول خود کرده، به دنبال ابزاری برای رهایی از آن هستم و نقطه فقط بزرگ‌تر می‌شود. اگر خودم را با آن مشغول کنم، اگر از عواقب کار بترسم، اگر آینده را

غم‌انگیز ببینم، نقطه‌ی اصلی را دو یا سه‌برابر کرده‌ام.» بعد نقطه‌ی مرکزی دایره را نشانم داد و مشکل به ساده‌ترین شکل خود تنزل یافت و با لبخند گفت: «بهتر نبود همان طور که بود ره‌ایش می‌کردم؟»

سنگا نوشت: «فرد اغراق می‌کند، تصور می‌کند، انتظار رنج را می‌کشد.» من مدت‌ها به بیماران ناامیدم و خودم گفتم: «بیایید برای اندوه خود متأسف نباشیم و طبقه‌ی دومی روی حزن خود نسازیم.»

دوبوآ اضافه کرد این نمودار نشان می‌دهد: «او یعنی کسی که می‌داند چگونه رنج بکشد، کمتر رنج می‌کشد.» بار درد جسمانی یا بیماری زمانی سبک می‌شود که با عینیت به آن بنگریم، بدون ترسیم دایره‌های متحدالمرکز دور درد که با افزودن لایه‌های ترس و نگرانی رنج ما را چندبرابر می‌کنند.

زمانی که مارکوس مراقبه‌ها را نوشت، رابطه‌اش با درد متفاوت با زمانی بود که پیش فرونتو ناله و شکایت می‌کرد. به گفته‌ی رواقیون، شاید واکنش اولیه‌ی ما به درد یا بیماری طبیعی و منطقی باشد، ولی تشدید یا دایمی‌کردن رنج با ناله و شکایت‌های مکرر، غیرطبیعی و غیرمنطقی است. حیوانات شاید از درد فریاد بکشند و مدتی زخم خود را لیس بزنند، ولی تا هفته‌ها به آن نمی‌اندیشند و در نامه به دوستان‌شان از بدخواهی خود ناله نمی‌کنند. همان طور که دوبوآ گفت مارکوس یاد گرفت به‌درستی رنج بکشد و در نتیجه کمتر رنج بکشد. به احتمال او در سراسر جنگ مارکومانی اول همین‌گونه با درد مزمن و بیماری مقابله کرد و منجر به پیروزی روم شد.

۶. دژ درونی و جنگ چندین ملت

کمین کرده بودند. پشت سر هم سواران سارماتیایی از جنگلی خارج می‌شدند که در آن سوی رودخانه‌ی دانوب قرار داشت. می‌آمدند و به لژیونرهای رومی حمله می‌کردند. بعضی به حالت گازانبری پخش می‌شدند، از جناحین حمله می‌کردند و سربازان را در منطقه‌ی کشتار و میانه‌ی رودخانه منجمد محاصره می‌کردند. مارکوس در سکوت همراه با ژنرال‌ها صحنه را تماشا می‌کرد. بربرها مدام و یواشکی از روی رودخانه حرکت می‌کردند و به استحکامات استان پانونیا هجوم می‌بردند. رومی‌ها یاد گرفته بودند سواران دشمن زمانی بیش از همه آسیب‌پذیرند که از سفر بازمی‌گردند و پشته‌ای از اموال غارت شده با خود دارند. پس در آن زمان تا آن سوی رودخانه دنبال‌شان می‌کردند، به این امید که به خاطر کاهش سرعت، اسیرشان کنند. اما گاهی یاغی‌ها، رومی‌ها را به داخل دام خود می‌کشاندند.

به محض این‌که رومی‌ها متوجه کمین دشمن شدند، پیاده‌نظام آرایشی دفاعی تحت عنوان مربع توخالی به خود گرفت. افسرها و سربازانی که سلاح سبک داشتند، در داخل مربع قرار می‌گرفتند و لژیونرها در چهار سو، رو به بیرون قرار می‌گرفتند و سپرهای مستطیلی خود را مثل دیوار محافظتی در کنار یکدیگر قرار می‌دادند. سارماتیایی‌ها خیلی خوب این تاکتیک را می‌شناختند. مادامی که رومی‌ها می‌توانستند این آرایش را حفظ کنند، در امان بودند، ولی اگر سواره‌نظام دشمن مربع را درهم می‌شکست و آنان را به هم می‌ریخت، قتل‌عام می‌شدند. برای همین سارماتیایی‌ها، آنان را به سمت رودخانه کشاندند. اسب‌های‌شان بلد بودند روی یخ حرکت کنند. اگر به سمت سپرهای لژیونرهای دیوار دفاعی، نیزه پرتاب می‌کردند، رومی‌ها لیز می‌خوردند، موقعیت خود را از دست می‌دادند و مثل مهره‌های بولینگ سقوط می‌کردند.

سارماتیایی‌ها دشمنی مرموز و ترسناک بودند. در واقع حاصل ائتلاف سستی میان قبایل چادرنشین بودند و رهبرشان شاه بانداسپوس، حاکم ایازیگس بود. آنان گروهی به شدت جنگجو بودند. مردان سارماتیایی‌ها اندام عضلانی، قد بلند، چشمان آبی نافذ و مو و ریشی نارنجی - زرد داشتند. این سواران استثنایی زرهی به تن می‌کردند که از جنس سُم حیوانات بود. جوشن غیرمعمول‌شان، رومی‌ها را به یاد پوست افعی و حتی اژدها می‌انداخت. ظاهراً آتش‌پرست بوده‌اند. آن‌ها کلاهخودهای عظیمی بر سر داشتند و با نیزه‌های چوبی بزرگی می‌جنگیدند که بر نوکشان، استخوان‌های تیز قرار داشت. اما آن‌چه بیش از همه رومی‌ها را شوکه کرد این بود: وقتی کلاهخود اجساد سارماتیایی‌ها را برداشتند، متوجه شدند بسیاری از آن جنگجوها زن بودند.

تماشای هجوم صدها و شاید هزاران سارماتیایی‌ها از آن سوی دانوب منجمد حتماً وحشتناک بوده است. مارکوس یاد گرفته بود با خونسردی به این جنگجویان وحشتناک و کشتار میدان نبرد چشم بدوزد. به یاد دستورات رواقی می‌افتاد که در جوانی خوانده بود. وقتی موج نخست نیزه‌ها به سپر رومی‌ها برخورد کرد، مارکوس آرام نفس عمیقی کشید. خیلی سریع کلادیوس پومپیانوس، ژنرال و دامادش، به سمت او چرخید و لبخند زد. نقشه داشت نتیجه می‌داد: این بار سارماتیایی‌ها غافلگیر می‌شدند. لژیونرها در مقابل هجوم نیزه‌ها، خیلی خوب آرایش خود را حفظ کردند و کمی جابه‌جا شدند. پیاده‌نظام مارکوس حقه‌ی جدیدی یاد گرفته بود. مردان داخل مربع، سپرهای خود را روی یخ گذاشته و محکم آن‌ها را نگه داشته بودند. لژیونرهای دیوار بیرونی پای عقب خود را به سپر همراهان خود می‌چسبانند. تا این‌جا، این کار نتیجه داد و در مقابل ضربه‌ی نیزه‌های دشمن، استوار ماندند.

سارماتیایی‌ها از شکست کارشان شوکه شدند. در همین حال، ضدحمله‌ی رومیان به شدت آغاز شد. سربازان از میان سپرهای لژیونرها حمله کردند. رومی‌ها سریع افسار اسب‌ها

را گرفتند و به کمک وزن بدن آن‌ها، اسب‌ها لیز خوردند و به یک سمت روی یخ افتادند و سربازان از آن‌ها پیاده شدند. لژیونرهای رومی از پشت دیوار دفاعی خود، به سمت سارماتیایی‌ها نیزه پرتاب کردند. خیلی زود اجساد روی هم تلنبار شدند و یخ، رنگ خون به خود گرفت. دیگر بربرها به‌سختی موقعیت خود را حفظ می‌کردند. آنان که نمی‌توانستند به آغوش امن جنگل بازگردند، مقابل رومی‌ها به هم ریختند. خیلی زود همه لیز خوردند، غوغا شد و رومی‌ها روی یخ خونین، با سارماتیایی‌ها دست و پنجه نرم کردند. اما لژیونرهای مارکوس آموزش کشتی دیده بودند. اگر یک سارماتیایی یک رومی را روی زمین می‌انداخت، رومی از روی زمین او را به سمت خودش می‌کشید، سپس با دو پا به او لگد می‌زد، او را دمر روی زمین می‌انداخت و موقعیت را برعکس می‌کرد. چادرنشین‌ها در چنین مبارزات نزدیک و منظمی تجربه‌ی کمی داشتند، با تغییر تاکتیک غافلگیر می‌شدند و شکست می‌خوردند.

مارکوس با موفقیت با این کمین روبه‌رو شد و شکست بزرگی به شاه بانداسپوس وارد کرد. پس از چندین عقب‌نشینی اولیه، حالا جریان جنگ به نفع روم بود. سارماتیایی‌ها دیگر نمی‌توانستند از زمین به نفع خود استفاده کنند. طبیعتاً ورود داوطلبانه به یک کمین، استراتژی خطرناکی برای رومی‌ها بود. نیازمند نظم زیاد و آمادگی بالا بود. سربازان در زمستان مخفیانه آموزش دیده بودند، ولی نتیجه داد. آن‌ها در موقعیتی پر از هرج‌ومرج آرامش خود را حفظ کردند، با ترسناک‌ترین دشمن خود روبه‌رو شدند و پیروزی را از حلقوم شکست بیرون کشیدند.

چگونه ترس را رها کنیم

اپیکتتوس به شاگردانش آموخت فلسفه‌ی رواقی را همچون کادوسیوس ببینند. عصای جادویی هرمس که با لمس هر بدبختی، آن را به چیزی خوب تبدیل می‌کرد. مارکوس یاد گرفت در این طرز تفکر ماهر شود. رواقیون روزانه در بخشی از برنامه‌ی آموزش اندیشه، با خونسردی انواع مختلف بدبختی را در ذهن مجسم می‌کردند و یاد می‌گرفتند با نوعی بی‌تفاوتی به آن‌ها بنگرند. تجسم وقوع فجایع ترسناک را می‌توان نوعی تمرین نظامی عاطفی و راهی برای کسب آمادگی در مقابل بدترین اتفاقات در نظر گرفت. رواقیون در ذهن‌شان با معرفت و فضیلت، راه‌های مقابله با این رویدادها را تمرین می‌کردند و در صورت امکان، موانع را به فرصت تبدیل می‌کردند. یکی از عواقب پذیرش ترس این است که می‌توانیم به کمک خلاقیت، عقب‌نشینی‌های ظاهری را به نفع خودمان تمام کنیم، همچون کاری که رومی‌ها در نبرد کنار دانوب انجام دادند. کمین سارماتیاییها نخست برای رومی‌ها همچون فاجعه‌ای نظامی به نظر میرسید. اگر از آن فرصت بهره نمی‌گرفتند و آن دام مرگبار را به موقعیتی برای تغییر جریان جنگ تبدیل نمی‌کردند چه می‌شد؟ باید مانع را به راهی جدید تبدیل کرد.

این فرصت‌ها راحت‌تر جلو پای رهبران رواقی قرار می‌گرفتند، زیرا آنان آموزش دیده بودند از بدبختی‌های ظاهری نترسند. به قول شاعران رومی طالع به افراد شجاع لطف خواهد کرد. اما برای رواقیون، هدف والا حفظ خونسردی و تمرین معرفت، حتی در مقابل خطرات بزرگ است. حالا نتیجه هرچه باشد. مارکوس به خودش می‌گوید: «وقتی از دست روزگار کلافه شدی، همیشه یادت باشد این بدبختی نیست. بلکه اگر با نجابت تحملش کنی، خوشبختی است.» پس از مرگ ناگهانی لوسیوس در سال ۱۶۹ پس از میلاد، مارکوس در جنگ مارکومانی اول، تنها فرمانده سربازان در کنار دانوب بود. آن زمان اواخر دهه‌ی پنجم زندگی‌اش را می‌گذراند و هیچ تجربه‌ی نظامی‌ای نداشت. ولی باید بزرگ‌ترین ارتش

مرز مقدم روم را رهبری می‌کرد. او مقابل نزدیک به ۱۴۰ هزار سربازی ایستاد که منتظر دستوراتش بودند و نمی‌دانستند باید چه انتظاری از او داشته باشند. به احتمال موقعیت به شدت هولناکی بود. با این حال، کاملاً نقش جدید خود را پذیرفت و آن را به فرصتی برای تعمق بیش‌تر در رواق‌گرایی تبدیل کرد.

شکی نیست با حضور در خط مقدم، جانش را به خطر انداخت. با شروع جنگ، پانونیا کاملاً تحت تسلط یک ارتش ائتلافی بزرگ به رهبری بولامور قرار گرفت. بولامور شاه جوان مارکومانی بود و مخفیانه چندین قبیله‌ی کوچک‌تر را گرد هم آورد، ولی ارتش عظیم همسایگان قدرتمند مارکومانی، یعنی کادی‌ها نیز از او حمایت می‌کردند. رومی‌ها در جنگ کارنونتوم شکست سنگینی خوردند و گفته شده بیست هزار نفر از افرادشان را در یک روز از دست دادند، از جمله فرماندهی ارشد، فیوریوس ویکتورینوس. در هر حال، مارکوس بسیار به خط عملیات نزدیک بود. در مراقبه‌ها، به وضوح دست و پاهای بریده و سرهایی را توصیف می‌کند که در فاصله‌ای دور از جسد افتاده بودند. در واقع، او اشاره می‌کند این مطالب را در کارنونتوم، دژ لژیونری اصلی در خط مقدم و گرانوآ، در میان کادی [۴۴] نوشته که احتمالاً بعدها از آن‌جا و روی دانوب به شرق و منطقه‌ی دشمن وارد شده است.

تعجب‌آور است که در این موقعیت خطرناک، مارکوس هرگز در مراقبه‌ها اشاره‌ای به اضطراب به خاطر وحشت جنگ نمی‌کند. نخست به نظر می‌رسد او به صورت طبیعی نگران بوده است. زیرا مشتاقانه نیمه شب نفت چراغ را می‌سوزانده تا به شکلی وسواس‌گونه روی امور کشور کار کند. ولی وقتی نوبت به نگارش این مطالب فلسفی رسیده، ظاهراً آرام‌تر شده و اعتماد به نفس بیش‌تری گرفته. شاید پس از مرگ مربی‌اش، یونیوس روستیکوس در پیروی از رواق‌گرایی دوبار تلاش کرد و همین منجر به تغییر او شد. زمانی که برای فرماندهی لژیون‌ها به کارنونتوم رسید، هم از نظر جسمی نحیف بود و هم کاملاً تازه‌کار بود. آویدیوس

کاسیوس که بعدها درصدد غصب مقام او برآمد، با تمسخر او را پیرزنی فیلسوف خواند. همه شایستگی مارکوس را برای رهبری چنین لشکر عظیمی زیر سؤال می‌بردند. اما تمرین‌های رواق‌گرایی و جنگ‌های طولانی و طاقت‌فرسا علیه مارکومانی، کادی و سارماتیایی‌ها کم‌کم به شخصیتش شکل می‌دادند. هفت سال بعد به کهنه‌سربازی سرسخت تبدیل شد و لژیون‌های شمالی یاد گرفتند به فرماندهی جدید خود احترام بگذارند و حالا کاملاً به مارکوس اورلیوس وفادار بودند.

سربازان به‌شدت معتقد بودند که خدایان طرفدار امپراتورشان هستند و حتی دو معجزه‌ی افسانه‌ای میدان نبرد را به حضور مارکوس اورلیوس نسبت دادند. اولی که «معجزه‌ی صاعقه» نام گرفت در سال ۱۷۴ پس از میلاد رخ داد. سربازان ادعا کردند مارکوس دعا کرد صاعقه بزند و ابزارهای محاصره‌های سارماتیایی‌ها را نابود کند. یک ماه بعد در ژوئیه‌ی ۱۷۴ پس از میلاد، «معجزه‌ی باران» را به مارکوس نسبت دادند. دسته‌ای از افراد از لژیون صاعقه‌انداز به رهبری پرتیناکس، بدون آب و با تعداد کم تحت محاصره درآمدند. بر اساس یک گزارش، مارکوس دستش را بالا برد و دعا کرد: «با دستی که هرگز جان کسی را نگرفته، به تو روی می‌آورم و خدای زندگی‌بخش را ستایش می‌کنم» (قطعاً منظورش زئوس رواقی بوده، اگرچه بعدها مسیحیان ادعا کردند مارکوس به محضر خدای آنان دعا می‌کرده است). در آن لحظه، توفان سیل‌آسایی آغاز شد و به گفته‌ی منابع، رومیان حین جنگ از کلاهخودشان آبی می‌نوشیدند که با خون زخم‌هایشان ترکیب شده بود. همان طور که دیدیم مارکوس خرافاتی نبود. ولی لژیون‌ها به‌صراحت باور داشتند خدایان به او لطف دارند و او فرماندهی پیروز آنان است. گفته شده زمانی که درگذشت، سربازان بلند بلند می‌گریستند.

بند احتیاطی رواقی

پس مارکوس چگونه بر فقدان تجربه‌ی خود فایق آمد و به چنین رهبر نظامی موفقی تبدیل شد؟ چگونه در مقابل چنین دشمنان ترسناکی، با خونسردی به شک و تردید نباخت؟ یکی از مهم‌ترین تکنیک‌های رواقی مورد استفاده‌ی او، عمل با «بند احتیاط» بود. اصطلاحی فنی که دست‌کم پنج بار در مراقبه‌ها به آن اشاره کرده است. اگرچه این ایده به اوایل رواق‌گرایی برمی‌گردد، ولی مارکوس با مطالعه‌ی گفتمان‌های اپیکتتوس یاد گرفت تمام کارها را با دقت و بند احتیاط انجام دهد. در لغت، این عبارت بدین معناست که دست به عمل بزنید، ولی با خونسردی این نکته را بپذیرید که نتیجه کاملاً تحت کنترل شما نیست. ما از سنکا و دیگران آموختیم این موضوع شکلی از هشدار است، مثل اجازه‌ی سرنوشت، اراده‌ی خداوند یا اگر چیزی مانع نشود. این موضوع نشان می‌دهد فرد حین عمل چیزی را حذف می‌کند: فرضیه‌های مرتبط با نتیجه‌ی نهایی، به‌ویژه هرگونه انتظار موفقیت را. ما به آن بند احتیاط می‌گوییم، زیرا انتظاراتمان را به آنچه در حوزه‌ی کنترل‌مان است، محدود می‌کنیم. با این احتیاط که نتیجه کاملاً دست ما نیست، به دنبال حاصلی بیرونی می‌رویم. به قول معروف «وظیفه‌ی خودت را انجام بده، نتیجه با خدا.»

در یکی از گفت‌وگوهای سیسرو به نام دِ فینیپوس، قهرمان رواقی رومی یعنی کاتوی کوچک برای توضیح این مفهوم ظریف تصویر ماندگار کماندار یا نیزه‌داری را مجسم می‌کند. هدف واقعی یک کماندار رواقی باید استفاده‌ی ماهرانه از کمان باشد، یعنی در حدی که در حوزه‌ی قدرت اوست. ولی در مقابل، به هدف خوردن تیر برایش امری بی‌اثر است. او هدف می‌گیرد، ولی پرواز تیر دست او نیست. پس نهایت تلاشش را می‌کند و هرچه پیش آید می‌پذیرد. ممکن است هدف - شاید سرگرم شکار یک حیوان است - ناگهان حرکت کند. مارکوس نیز در جوانی و حین شکار پرندگان و گرازهای وحشی همین تشبیه را در ذهن داشت. فضیلت یعنی

نهایت تلاش خود را بکنید، ولی اگر دست خالی از شکار بازگشتید، ناراحت نشوید. ما معمولاً کسانی را تحسین می‌کنیم که چنین رویکردی در زندگی دارند.

مارکوس مشخص می‌کند هدف درونی او، زندگی با فضیلت، به‌خصوص معرفت و عدالت است، ولی مراد بیرونی یا نتیجه‌ی مدنظرش رفاهی متعارف برای بشریت است (نه فقط برای مردم روم). اگرچه رواقیون نتیجه را بی‌اثر می‌دانند، ولی این پیگیری خیر مشترک است که فضیلت عدالت را می‌سازد. در واقع چه در سودرسانی به دیگران موفق شوید و چه شکست بخورید، همچنان کاملاً بافضیلت خواهید بود، البته مادامی که تلاش‌های‌تان صادقانه باشند. این نیت هستند که مهمند، هم از جنبه‌ی اخلاقی و هم از نظر روان‌شناختی. در هر حال آن‌ها باید نتیجه‌ی مناسبی برای شما باشند. مثلاً عمل هماهنگ با عدالت یعنی دست سرنوشت را ترجیح دهید، نتیجه‌ای بیرونی که برای بشریت هم منصفانه است و هم مفید. مارکوس بارها در مراقبه‌ها به این مسأله می‌پردازد.

در حالی که دیگر مکاتب فلسفی گاهی به شاگردان‌شان می‌گویند از استرس و مسؤولیت‌های زندگی عمومی پرهیز کنند تا متانت‌شان حفظ شود، کریسیپوس به رواقیون گفت: «اگر چیزی مانع راه نبود، انسان عاقل در سیاست شرکت می‌کند.» به عبارت دیگر انسان عاقل مایل است فاضلانه، با معرفت و عدالت در اجتماع حضور داشته باشد، یعنی تا جایی که عملاً بتواند این کار را بکند. ولی همزمان می‌پذیرد نتیجه‌ی اعمالش تحت کنترل مستقیم خودش نیست. هیچ ضمانتی وجود ندارد که بتواند به شهروندان سود برساند، ولی در هر حال نهایت تلاشش را می‌کند. از نظری رواقیون می‌توانند هم خدا را داشته باشند و هم خرما را. هم در دنیا حضور فعال داشته باشند و هم کناره‌گیری هیجانی خود را حفظ کنند. مثل کماندار کاتو، هدف رواقیون این است که در حوزه‌ی کنترل خود، نهایت تلاش‌شان را بکنند و در عین حال از نتیجه دور بمانند. به همین شکل، می‌توان تصور کرد که مارکوس حین گرفتن فرماندهی

لژیون‌ها در شمال، چنین چیزی به خود گفته است: «من مارکومانی‌ها را سرکوب خواهم کرد و از روم محافظت می‌کنم. اگر سرنوشت اجازه دهد.»

بعداً مسیحیان جمله‌ی «اگر خدا بخواهد» [۴۵] را به انتهای نامه‌های‌شان اضافه کردند و مسلمانان نیز امروز عبارت ان‌شالله را به کار می‌برند. در عهد جدید، توصیف واضح و شگفت‌انگیزی از این تمایل شده است:

حالا گوش کنید، ای کسانی که می‌گویید «امروز یا فردا به این یا آن شهر خواهیم رفت، یک سال را آن‌جا می‌گذرانیم، کارمان را ادامه می‌دهیم و پول درمی‌آوریم»، درحالی‌که حتی نمی‌دانید فردا چه خواهد شد. زندگی شما چیست؟ شما همچون مه برای مدتی ظاهر می‌شوید و بعد ناپدید می‌شوید. در عوض باید بگویید: «اگر خواست خداوند باشد، زندگی خواهیم کرد و این یا آن کار را انجام می‌دهیم.»

مارکوس اورلیوس در بخش ژئوس رواقی، می‌توانست به راحتی آن کلمات را بر زبان بیاورد. آن‌ها به ما یادآوری می‌کنند در زندگی هیچ چیز قطعی نیست. هیچ چیز کاملاً تحت کنترل شما نیست، جز اراده‌ی خودتان. همیشه این موضوع را بپذیرید و از قبل با متانت خود را برای موفقیت و شکست آماده کنید. در این صورت اگر اوضاع بر وفق مرادتان نبود، دچار خشم، غافلگیری یا رنجش نمی‌شوید. به علاوه انتظار برهم خوردن اوضاع را نمی‌کشید و نگران نمی‌شوید. ما ذاتاً روی مسأله‌ای تمرکز می‌کنیم که از هرچیزی برای‌مان مهم‌تر است. رواقیون تنها قضاوت‌ها و اعمال خود را خوب یا بد می‌دانند. با این کار، به ناچار تمرکز فرد به سوی زمان حال می‌رود و کمتر نسبت به گذشته و آینده ابراز احساسات می‌کند. ذهن نگران همواره چندین قدم جلوتر می‌رود و همیشه در برزخی منتظر آینده است. در مقابل، حکیم رواقی در این‌جا و اکنون زندگی می‌کند.

مارکوس با مثال یک آتش سوزان به توصیف انسان عاقلی می‌پردازد که با بند احتیاط عمل می‌کند. آتش قدرتمندی را

تصور کنید که شعله‌هایش هر چیزی را نابود می‌کنند. به همین شکل، ذهن حکیمی که با بند احتیاط عمل می‌کند، بدون تردید خودش را با هرچه پیش آید، سازگار می‌کند. چه موفق شود و چه شکست بخورد، از تجربه‌اش به‌خوبی استفاده می‌کند. تنها موانع پیش روی رواقیون، بیرونی هستند نه درونی. البته مادامی که به این هشدار گوش کنند و اجازه‌ی سرنوشت را در امیال‌شان دخیل بدانند. مثلاً وقتی مردم با مارکوس مخالف بودند، او ابتدا سعی می‌کرد متقاعدشان کند اوضاع را از دیدگاه او ببینند. ولی اگر همچنان مانع اقدامات او می‌شدند، خونسردی خود را حفظ و تهدید را به فرصت تبدیل می‌کرد و فضایل دیگری نظیر شکیبایی، خویشتن‌داری یا درک را تمرین می‌کرد. او به دنبال چیزهایی نمی‌رفت که خارج از کنترلش بودند و متانتش آسیب نمی‌دید. این موضوع یکی از چاره‌های اساسی رواقی برای نگرانی و اضطراب است.

مارکوس قدم فراتر می‌گذارد و می‌گوید اگر با بند احتیاط عمل نکنید، هر شکستی برای‌تان به شر یا منبعی از پریشانی تبدیل می‌شود. در مقابل، اگر بپذیرید نتیجه نمی‌توانست چیز دیگری باشد و تحت کنترل مستقیم شما نبوده، ضرری نمی‌بینید و آشفته نمی‌شوید. بدین شکل ذهن از اضطراب مصون می‌ماند و با متانت طبیعی خود حفظ می‌شود. همچون کره‌ی مقدسی که فیلسوف پیش‌رواقی اِمپدوکلس این‌گونه توصیفش کرد: مدور و حقیقی، نه آتش به آن نزدیک شده و نه فولاد، نه ظالم به آن دست زده و نه مردم سرزنشش کرده‌اند. شاعری به نام هوراس نیز برای توصیف انسان عاقل و آرمانی رواق‌گرایی به سراغ این کره‌ی ناب می‌رود. او فردی را به تصویر می‌کشد که ارباب خودش است، واهمه‌ای از فقر، زنجیر یا مرگ ندارد، با هوس‌هایش می‌جنگد و مناصب قدرت را تحقیر می‌کند. انسانی که «در وجود خود کامل، نرم و مدور است، عناصر اضافی را از سطح صیقل‌خورده‌ی وجودش دور می‌کند. به طوری که وقتی طالع به او حمله می‌کند خودش آسیب می‌بیند.» بدبختی هیچ جایی در ذهنش ندارد، چون از رویدادهای بیرونی دوری می‌کند و هیچ ارزش ذاتی

برای‌شان قائل نیست. می‌توانیم آن را اتخاذ نگرشی فلسفی
در مقابل نتیجه‌ی اعمال‌مان نیز بدانیم: تسلیم اتفاقات
شویم و هرچه شد آشفته نشویم.

پیش‌بینی ناملايمات

وقتی هر عملی با بند احتیاط همراه شود و این را بپذیریم که شاید شکست بخوریم، انتظار دایره‌ی وسیعی از عقب‌نشینی‌ها را خواهیم داشت. رواقیون این استراتژی را گسترش دادند و خود را برای مقابله با ناملايمات آماده کردند. آنان صبورانه هر بار یکی از بدبختی‌های بزرگ را تجسم کردند؛ طوری که انگار از قبل اتفاق افتاده است. تصور کردند از قبل تبعید شده‌اند، فقیرند، داغ‌دیده‌اند یا از یک بیماری وحشتناک رنج می‌برند. همان طور که خواهیم دید، یک قدم جلو رفتن و انتظار مرگ را کشیدن، نقش بسیار ویژه‌ای در رواق‌گرایی دارد. در روان‌شناسی رفتاری تکنیکی با عنوان مایه‌کوبی استرس [۴۶] داریم که بر اساس آن، فرد باید مدام خود را معرض استرس‌های کوچک قرار دهد تا به مقاومت عمومی بیش‌تری در برابر آشفتگی‌های عاطفی برسد. مثل این است که خود را در برابر ویروسی واکسینه می‌کنید، چیزی شبیه مقاوم‌سازی.

سنگا این کار را پیش‌بینی ناملايمات [۴۷] می‌خواند. واضح‌ترین مثال از این استراتژی اندیشیدن به آینده در مراقبه‌ها آمده است. مارکوس بخشی از روتین صبحگاهی خود را توصیف می‌کند، یعنی زمانی که خودش را برای روز جدید آماده می‌کند و انتظار موانع مختلف را می‌کشد. با این‌که دیگر رواقیون روی بیماری، فقر، تبعید و غیره تمرکز می‌کردند، اما مارکوس به‌صراحت نگران مواجهه با مشکلات بین‌فردی نظیر ناراستی، ناسپاسی یا خیانت است. او تصور می‌کند با افراد سرسختی مواجه شده و بدین شکل، به چنین موقعیت‌هایی عادت می‌کند.

صبح را با این گفته شروع کن: من باید با انسان‌هایی فضول، ناسپاس، مغرور، مکار، حسود و منزوی ملاقات کنم.

راحت می‌توان دید این متن با نقش امپراتوری او ارتباط دارد. مارکوس قطعاً در مجلس سنا دشمنانی داشت. از طرفی

نیز فرقه‌ای وجود داشت که با سیاست‌های نظامی او مخالف بود و بعدها با جنگ داخلی تمام‌عیاری روبه‌رو شد. او می‌گوید در دربار کسانی دورش را گرفته‌اند که ارزش‌های مشابهی با او ندارند و با او دشمن هستند، حتی بعضی آرزوی مرگش را داشتند. اما جنگ‌های مارکومانی به خاطر خیانت و نیرنگ رخ دادند. شاه بالومار مارکومانی حامی و متحد رومی بود. با این حال سال‌ها مخفیانه توطئه‌چینی کرد تا ناگاه به قلب ایتالیا حمله کند و جنگ را به آستانه‌ی خود رم ببرد. در اوج طاعون آنتونین، رومی‌ها ضعیف شدند و سربازان در کنار دانوب مستقر بودند و تازه جنگ با اشکانیان تمام شده بود. بالومار فرصت را مناسب دید. خیانت بزرگی بود. پس زمانی که این متن معروف از مراقبه‌ها را می‌خوانیم، باید به یاد داشته باشیم که مارکوس با رواق‌گرایی خود را آماده می‌کرد تا با خونسردی با مزاحمت‌های کوچک و بحران‌های سیاسی و نظامی بزرگ روبه‌رو شود، رویدادهایی که شمایل تاریخ اروپا را تغییر دادند. زمانی که خبر رسید گروه عظیمی از جنگجویان بربر از ایتالیا به سمت رم می‌آیند، تمام شهر وحشت کرد. مارکوس با خونسردی و اعتمادبه‌نفس پاسخ داد. با تمرین‌های رواقی مثل پیش‌بینی ناملایمات، خود را برای بحران‌های ناگهانی‌ای آماده کرد که هر فرد دیگری را گیج می‌کردند.

پیش‌بینی ناملایمات برای مقابله با خشم و دیگر عواطف منفی مفید است، ولی این تکنیک‌ها بیش‌تر مناسب درمان ترس و اضطراب است. رواقیون ترس را انتظار رخداد بد می‌دانند که عملاً مشابه تعریفی است که آرون تی.بک، بنیان‌گذار درمان شناختی مدرن ارائه کرده است. ترس اساساً هیجانی مبتنی بر آینده است، پس طبیعتاً باید با تمرکز بر آینده به آن افکار بپردازیم. مایه‌کوبی در مقابل استرس و اضطراب از طریق پیش‌بینی ناملایمات یکی از مفیدترین تکنیک‌های ایجاد مقاومت عاطفی عمومی است. روان‌شناسان آن را نوعی توانایی درازمدت برای تحمل موقعیت‌های استرس‌زا بدون آشفتگی و پریشانی می‌دانند.

افسانه‌ی «گراز و روباه» از ازوپ راجع به مقاوم‌سازی است.

روزی روباهی در جنگل می‌گذشت که گرازِ وحشی را دید که با کنده‌ی درخت، دندان‌هایش را تیز می‌کرد. روباه خندید و گراز را به باد تمسخر گرفت که بی‌دلیل نگران است. وقتی بالاخره خنده‌هایش تمام شد، پرسید: «چرا این‌قدر پریشانی، ای ابله؟ این‌جا هیچ‌کسی نیست تا با تو بجنگد.» گراز لب‌خند زد و گفت: «درست است، ولی اگر یک روز صدای پای شکارچیان را بشنوم، برای آمادگی خیلی دیر شده است.» نکته‌ی اخلاقی داستان این است که اگر می‌خواهیم از خودمان دفاع کنیم باید در دوران صلح و آرامش، خود را آماده کنیم. رواقیون نیز در اوقات فراغت، خودشان را آماده می‌کردند تا در مقابل ناملازمات آرامش‌شان را حفظ کنند.

خوگیری عاطفی

البته ما همیشه نمی‌دانیم قرار است در زندگی با چه چالش خاصی روبه‌رو شویم. ولی اگر از قبل خود را برای مقابله با دایره‌ی وسیعی از موقعیت‌ها تربیت کنید، به مقاومت عاطفی عمومی می‌رسید. رواقیون از طریق پیش‌بینی ناملایمات دقیقاً همین کار را می‌کردند. یکی از معتبرترین یافته‌های تحقیقات روان‌درمانی مدرن نشان می‌دهد اگر در شرایط عادی به مدتی طولانی در معرض ترس قرار بگیرید، اضطراب خود به خود فروکش می‌کند. از دهه ۱۹۵۰، این مسأله به اساس درمانهای شواهدمحور فوبیا تبدیل شد و بخش درست پروتکل‌های درمانی مدرن برای دیگر آشکال پیچیده‌تر اضطراب، همچون اختلال استرس پس از سانحه [۴۸] و اختلال وسواس فکری - عملی [۴۹] است.

مثلاً فردی را در نظر بگیرید که به‌شدت فوبیای گربه دارد. او را با چند گربه در یک اتاق قرار دهید. ضربان قلبش بالا می‌رود و احتمالاً طی چند ثانیه، دوبرابر می‌شود. ولی بعد چه می‌شود؟ خب، آن‌چه بالا می‌رود باید پایین بیاید... اگر در اتاق بماند و کاری جز صبر نکند، اضطراب معمولاً در طول زمان فروکش می‌کند. شاید پنج دقیقه طول بکشد و شاید هم یک ساعت و بیش‌تر. در هر حال، در بیش‌تر موارد ضربان قلب فرد به حد نرمال خود نزدیک می‌شود. اگر فردا نیز او را در همین موقعیت قرار دهید، معمولاً متوجه می‌شوید ضربان قلب او تند می‌شود، ولی نه به شدت دفعه‌ی قبل. از طرفی هم سریع‌تر به حالت عادی برمی‌گردد. اگر چند روز این عمل را تکرار کنید، فرد از نظر عاطفی و هیجانی به گربه خو می‌گیرد و اضطرابش برای همیشه به سطح نرمال یا ناچیز می‌رسد.

مدت‌ها پیش، در افسانه‌ی دیگری از ازوپ با نام «روبا» و شیر» به این حقیقت اساسی اشاره شده است. روزی روباهی در جنگل می‌گذشت که شیری را دید. تا آن موقع این موجود را ندیده بود. از وحشت خشکش زد، ولی کمی از

دور تماشایش کرد و بعد آرام آرام رفت. روز بعد به همان جا برگشت و دوباره شیر را دید، نزدیکتر شد و مدتی پشت بوته‌ها پنهان شد و بعد فرار کرد. روز سوم، روباه بازگشت، ولی این بار جرأت کرد پیش شیر برود و سلام کند و این دو با هم دوست شدند. نکته‌ی اخلاقی داستان این است که آشنایی و انس منجر به بی‌تفاوتی می‌شود نه تحقیر. می‌توان انتظار داشت با مواجهه‌ی مکرر و تحت شرایط نرمال، اضطراب به شکلی طبیعی کم شود.

اما آنچه به صراحت در نوشته‌های رواقیون نیامده، این است که باید طولانی‌تر از حد معمول، در موقعیت‌های ترسناک قرار گرفت تا به‌خوبی با آن خو بگیریم. اگر مواجهه خیلی زود تمام شود، این تکنیک نتیجه‌ی عکس می‌دهد و اضطراب زیاد می‌شود و فرد نسبت به آن موقعیت ترسناک حساس می‌شود. پس باید توصیه‌ی رواقیون را با تحقیقات بالینی مقایسه کرد که از تکنیک‌های مشابهی بهره گرفته‌اند.

مواجهه‌درمانی زمانی بهترین تأثیر را دارد که محرک اضطرابی عملاً در محیط حاضر باشد، مانند گربه‌ها در مثال قبل. درمانگران این کار را مواجهه‌ی دنیای واقعی می‌خوانند. اما در بیش‌تر موارد اگر تهدید صرفاً فرضی یا مواجهه خیالی باشد نیز اضطراب به همین شکل عادی می‌شود. رواقیون دریافتند بدین شکل مواجهه با رویدادهای خیالی منجر به خوگیری عاطفی می‌شود و اضطراب به شکل طبیعی کم می‌شود. آنان پیشنهاد می‌کنند مدام رویدادهای فاجعه‌آمیز را تجسم کنیم (پیش‌بینی ناملایمات). این کار اساساً نوعی از مواجهه‌درمانی خیالی است. افسانه‌ی روباه و شیر نشان می‌دهد انسان‌ها مدت‌ها پیش این پدیده را درک کردند، ولی همچنان حیرت‌انگیز است که بیش از دو هزار سال پیش از کشف دوباره‌ی آن توسط درمانگران رفتاری مدرن، یک درمان فلسفی از آن بهره می‌برده است.

اما در مواجهه‌ی خیالی باید به مدت لازم آن تصویر را در ذهن نگه داشت و این امر، مستلزم صبر و تمرکز

قابل توجهی است، به خصوص زمانی که بدون کمک درمانگر و در قالب خودیاری تمرین شود. بسیاری از افراد موقعیت اضطراب آور را در قالب کلیپ سینمایی کوتاه یا دنباله‌ی وقایع تصور می‌کنند و برای آن شروع، وسط و پایان قائل می‌شوند. با این کار، تصور حدود یک دقیقه طول می‌کشد. سپس همین صحنه را مدام، به مدت پنج تا پانزده دقیقه یا حتی بیش‌تر در ذهن خود بازپخش می‌کنند. مثلاً شخصی می‌ترسد شغلش را از دست بدهد. پس تصور می‌کند رئیس او را احضار کرده، گفته او اخراج یا بازخیر شده است. بعد وسایلش را جمع می‌کند و می‌رود و غیره. فرد این مسأله را در قالب فیلمی کوتاه تصور می‌کند و احتمالاً مدام آن را در ذهنش تکرار می‌کند. همان طور که گفتیم، زمان مورد نیاز برای تأثیرگذاری متفاوت است، ولی پیش از پایان تمرین، اضطراب دست‌کم نصف می‌شود. بیش‌تر افراد به این دلیل شکست می‌خورند که پیش از این‌که عواطف زمان کافی برای خوگیری پیدا کنند، این تمرین‌های مواجهه به پایان می‌رسند. به عبارت دیگر باید صبور باشید.

درمانگران اغلب از بیماران می‌خواهند حین تجسم یک صحنه، از صفر تا ده یا بر اساس درصد، به سطح ناراحتی یا اضطراب خود نمره بدهند. سپس بیماران هر چند دقیقه یک بار، در طول مواجهه‌ی خیالی تکراری به اضطراب خود نمره می‌دهند تا این‌که استرس به اندازه‌ی کافی کم شود. مثلاً فردی که فوبیای گربه دارد، صبورانه تجسم می‌کند مدام گربه‌ای را نوازش می‌کند. تا این‌که اضطراب از هشتاد درصد به حداقل چهل درصد یا حتی کم‌تر برسد (صد درصد شدیدترین سطح اضطراب فرد و صفر درصد نبود اضطراب را نشان می‌دهد). توجه کنید: باید تأکید کرد تکنیک‌هایی که توأم با تصور صحنه‌های ناراحت‌کننده هستند، باید با احتیاط به کار گرفته شوند، به خصوص برای افرادی که از مشکلات سلامت روان رنج می‌برند یا کسانی که در مقابل پریشانی هیجانی آسیب‌پذیرند، مثلاً افرادی که از حملات عصبی رنج می‌برند. اگر تنهایی به سراغ این تکنیک می‌روید، تصویری را انتخاب نکنید که مدیریتش برای‌تان خیلی دشوار است، مانند خاطره‌ای دردناک از حمله‌ی جنسی. در

این موارد حمایت یک روان‌درمانگر مجرب الزامی است. در هر حال، بیش‌تر افراد می‌توانند در تصورات خود با ترس‌ها و نگرانی‌های معمولی روبه‌رو شوند.

تغییر روان‌شناختی خودبه‌خودی

خوگیری عاطفی مثل پیش‌بینی ناملايمات مهم‌ترین فرآیندی است که در مواجهه‌ی خیالی اتفاق می‌افتد. اما وقتی صبورانه و مدام رویدادهای استرس‌زا را تصور کنیم، می‌توانیم تعدادی از دیگر فرآیندهای روان‌شناختی مفید را نیز فعال کنیم. بیمارانی که می‌خواهند بدین شکل موقعیت‌های احساسی را در ذهن خود مرور کنند، دچار یک یا چند تغییر زیر می‌شوند:

۱. خوگیری عاطفی: همان طور که گفته شد یعنی زمانی که اضطراب یا دیگر احساسات، به طور طبیعی در طول زمان کم می‌شوند و از طریق مواجهه با موقعیت ترسناک ضعیف می‌شوند.

۲. پذیرش عاطفی: زمانی که به‌تدریج کمتر در مقابل احساسات ناخوشایندی چون درد یا اضطراب تقلا می‌کنیم، با بی‌تفاوتی بیش‌تری به آن‌ها نگاه می‌کنیم و یاد می‌گیریم با آن‌ها زندگی کنیم. چیزی که اغلب به‌شدت پریشانی هیجانی را کم می‌کند.

۳. فاصله‌گذاری شناختی: زمانی که کاملاً با بی‌طرفی به افکار و عقایدمان می‌نگریم، متوجه می‌شویم خود چیزها ناراحت‌مان نمی‌کنند، بلکه قضاوت‌های ماست که چنین تأثیری دارند.

۴. فاجعه‌زدایی: زمانی که کم‌کم به ارزیابی مجدد قضاوت‌های خود درباره‌ی شدت یک موقعیت و میزان ناخوشایندی آن دست می‌زنیم، از نقطه‌ی «اگر این اتفاق بیفتد چه؟ چه‌طور با آن مقابله کنم؟» به نقطه‌ی «خب که چه؟ دنیا که به آخر نمی‌رسد.» می‌رسیم.

۵. آزمون واقعیت: زمانی که فرض‌های خود درباره‌ی یک موقعیت را دوباره ارزیابی می‌کنیم تا واقع‌گرایانه‌تر و

عینی‌تر شوند. مثلاً احتمال بدترین اتفاق ممکن یا رویدادی بد را دوباره بررسی کنید.

۶. حل مسأله: زمانی که بررسی مداوم یک رویداد منجر به حل خلاقانه‌ی مشکل پیش رو می‌شود. مثل وقتی که مارکوس و ژنرال‌هایش به‌عمد قدم در کمین سارماتیایی‌ها گذاشتند تا دشمن را به دام بیندازند.

۷. تمرین رفتاری: زمانی که در ذهن خود به شکل کاملاً مشخصی از مهارت‌های و استراتژی‌های مقابله استفاده می‌کنیم و می‌فهمیم توانایی مقابله را داریم. مثلاً در ذهن خود با اطمینان، تمرین رویارویی با نقدهای غیرمنصفانه را بکنیم تا این‌که نسبت به توانایی‌های واقعی خودمان اعتماد به نفس بیش‌تری پیدا کنیم. برای این کار می‌توان به مدل‌سازی رفتار کسانی دست زد که روش‌های مقابله‌ای‌شان را تحسین می‌کنیم و می‌خواهیم از آنان تقلید کنیم. تصور کنید آنان چه می‌کنند و بعد خودتان را حین انجام همان عمل ببینید.

من به بیماران می‌گویم دیگران نیز اغلب این نوع تغییرات را تجربه می‌کنند. با این کار، همین فرآیندها در ذهن‌شان قابل توجه‌تر می‌شوند و به احتمال بیش‌تر خود به خودی می‌شود. البته امکان دارد از تکنیک‌های متنوع روان‌شناختی استفاده کنیم و به‌عمد این مکانیسم‌های روان‌شناختی را به کار بندیم. مثلاً علاوه بر پیش‌بینی ناملایمات، مارکوس می‌گوید مدام از دو تمرین خاص و مهم رواقی بهره می‌گیرد که مشابه فاصله‌گذاری شناختی و فاجعه‌زدایی در روان‌شناسی مدرن است. پیش‌تر به این موضوع پرداختیم و حالا می‌توان از آن‌ها در درمان نگرانی و اضطراب استفاده کرد.

دژ درونی

اگرچه مارکوس به صراحت زیاد درباره‌ی اضطراب صحبت نمی‌کند، ولی اغلب از آرامشی می‌گوید که رواق‌گرایی به فرد می‌بخشد. مشخصاً در این بخش به درمان رواقی برای اضطراب اشاره دارد. اوایل سلطنتش و پس از مرگ آنتونیوس، برای تعطیلات به ویلاهای ایتالیا می‌رفت تا از دغدغه‌های جنگ اشکانی و حکومت‌داری رها شود. از نامه‌هایش به فرونتو مشخص است که به راحتی نمی‌توانسته از کار جدا شوند. حس می‌کرده وظیفه‌اش است که به کارهای دولتی رسیدگی کند. اگرچه دوستانش به او توصیه می‌کردند برای حفظ سلامت خود به استراحت نیاز دارد.

زمانی که در جنگ‌های مارکومانی مراقبه‌ها را نوشت، استراحتی در کار نبود و خیلی از رم دور بود. مارکوس همچنان دلتنگ آن تعطیلات زیبا در ویلاهای ایتالیا بود. همچون خانه‌ی خانوادگی آنتونیوس در لوریوم در ساحل ایتالیا، جایی که مارکوس بیش‌تر جوانی خود را در آن‌جا سپری کرد. گاهی همچون دیگر انسان‌ها می‌گوید، خیلی دلش می‌خواهد همه چیز را رها کند و به آغوش آرام روستا، ساحل یا کوهستان بازگردد. اما به خودش می‌گوید فرار از استرس‌های زندگی نشانه‌ی ضعف است. شاید رواقیون آن را بی‌تفاوتی ترجیحی بخوانند، ولی نباید از زندگی، فرار را بخواهیم یا حس کنیم واقعاً ابزار مقابله‌ای است. یعنی وابستگی به توانایی فرار از موقعیت‌های استرس‌زا، تنها مشکلات خودش را می‌سازد. مارکوس به خودش می‌گوید عملاً نیازی ندارد از همه چیز فرار کند، چون آرامش درونی واقعی از ذات افکارمان نشأت می‌گیرد نه از محیطی طبیعی و خوشایند. استقامت زمانی حاصل می‌شود که بتوانیم خونسردی خود را هر جا حفظ کنیم. حتی در میادین نبرد سرد شمال نیز می‌تواند در این دژ درونی کنج عزت گزیند.

مارکوس چندین بار به مثال عزت‌نشینی در کوهستان اشاره

می‌کند. او به خودش یادآور می‌شود که مهم نیست کجاست و چه می‌کند. عمر انسان کوتاه است و باید طوری زندگی کند که گویی روی قله‌ی کوه ایستاده است. نباید توجهی به شرایط و موقعیت‌های دوروبر خود داشته باشد. هر چیزی که این‌جا ما را آشفته می‌کند روی تپه، کنار ساحل یا هر جای دیگری نیز همین تأثیر را دارد. ما باید دیدگاه خود را عوض کنیم. بدین شکل رواقیون می‌توانند با قناعت و شادی قلب زندگی کنند، حتی اگر دیگران علیه‌شان باشند و محیط واقعی عذاب‌آور. هرجا باشیم، قضاوت‌های‌مان همچنان رها هستند و جایگاه هوای نفس محسوب می‌شوند.

برای رسیدن به این آرامش درونی، مارکوس به خودش می‌گوید مدام به مخزن برهان خود عقب‌نشینی کن، نه به نوک تپه. با این کار بر رویدادهای بیرونی مسلط می‌شوی و دیگر به آن‌ها وابسته نیستی. او معتقد است برای تأثیرگذاری این شیوه، باید به دو اصل رواقی کوتاه، ولی بنیادین بیندیشد:

۱. هرچه می‌بینیم عوض می‌شود و به‌زودی از بین می‌رود و باید یادمان باشد تا الان چه چیزهایی که در گذر زمان عوض نشده‌اند. همچون آب رودها که بی‌وقفه در جریانند. این تفکر را می‌توان اندیشیدن به ناپایداری نامید.

۲. چیزهای بیرونی نمی‌توانند روح ما را لمس کنند، بلکه آشفته‌گی‌های ما همگی از درون نشأت می‌گیرند. منظور مارکوس این است که اتفاقات ناراحت‌مان نمی‌کنند، بلکه این، تأثیر قضاوت‌های ارزشی ماست. اما اگر با استفاده از استراتژی به نام فاصله‌گذاری شناختی، ارزش‌های خود را از رویدادهای بیرونی سوا کنیم، می‌توانیم خونسردی خود را حفظ کنیم.

به عبارت دیگر، آرامش ذهن حتی در هیاهوی نبرد نیز دستیافتنی است. همان طور که سقراط نشان داد. حتی در میان خروش مجلس سنا. فقط باید ذهن‌مان نظم و

ترتیب خوبی داشته باشد. مارکوس به کمک این شش
واژه‌ی یونانی که احتمالاً متعلق به نویسندہ‌ای دیگر است،
به نتیجه‌گیری می‌رسد. می‌توان این کلمات را این‌گونه
ترجمه کرد: جهان یعنی تغییر، زندگی یعنی عقیده.

فاصله‌گذاری شناختی برای اضطراب

دومین تکنیک بنیادین رسیدن به آرامش همان فاصله‌گذاری شناختی است. می‌توان در پاسخ به موقعیت‌های دنیای واقعی یا حین پیش‌بینی یا تکنیک مواجهه‌ی خیالی از آن استفاده کرد. می‌دانیم با مواجهه‌ی مکرر، اضطراب به طور طبیعی عادی می‌شود و حتماً رواقیون در دوره‌ی پیش‌بینی منظم، شاهد این اتفاق بوده‌اند. اما هدف واقعی آنان تغییر عقاید ما درباره‌ی رویدادهای بیرونی است، نه فقط تغییر احساسات.

از یک نظر، رسیدن به فاصله‌گذاری شناختی مهم‌ترین جنبه‌ی مدیریت اضطرابی رواقی است. مارکوس از بخش زندگی یعنی عقیده همین منظور را دارد: یعنی کیفیت زندگی ما وابسته به قضاوت‌های ارزشی‌مان است، چون همین قضاوت‌ها به عواطف و هیجانات ما شکل می‌دهند. باید عمداً به خودمان یادآور شویم ارزش‌ها را به رویدادهای بیرونی فرافکنی می‌کنیم و قضاوت‌هاست که ناراحت‌مان می‌کنند. با این کار به فاصله‌گذاری شناختی می‌رسیم و خونسردی ذهنی خود را به دست می‌آوریم.

فاجعه‌زدایی و اندیشیدن به ناپایداری

همان طور که پیش‌تر گفتیم، نخستین تکنیک اساسی رسیدن به آرامش، با فاجعه‌زدایی ارتباط دارد. یعنی شدت ادراکی خود از یک تهدید را کم کنیم و آن را از نقطه‌ی فاجعه‌ی کامل به سطحی واقع‌گرایانه‌تر برسانیم. در پیش‌بینی ناملايمات واقعی یا خیالی، می‌توان از فاجعه‌زدایی استفاده کرد. مثلاً نگران هستيد در یک امتحان مهم رد شوید و بسیار مضطرب می‌شوید. حس می‌کنید آن شکست آخر دنیا خواهد بود، یک مصیبت کامل. برای فاجعه‌زدایی باید موقعیت را به شیوه‌ای متعادل‌تر ارزیابی کنید تا از شدتش کاسته شود و بیش از پیش بتوانید راه‌های بالقوه‌ی مقابله را پیدا کنید. بدین شکل با میانه‌روی و واقع‌گرایی بیش‌تر به اوضاع نگاه می‌کنید و اضطراب کم می‌شود. شاید شکست بخورید، ولی نباید اغراق کرد و تصور کرد دنیا به آخر رسیده است.

بیش‌تر افراد نخست توصیف یک صحنه را روی کاغذ می‌آورند و بعد مرورش می‌کنند تا راحت‌تر بتوانند دست به تجسم بزنند. در مورد مثال بالا، می‌توانید یک صفحه درباره‌ی از دست‌دادن شغل‌تان بنویسید: چه‌طور آغاز می‌شود، خبر بد را می‌شنوید، عواقب فوری آن و غیره. افراد معمولاً چند بار توصیفات خود را بلند می‌خوانند و بعد شروع به تجسم می‌کنند. این کار باعث می‌شود جزئیات مشخص شوند و صحنه روشن‌تر شود. مثل همیشه، باید از زبان احساسی (مثل آشغال با من رفتار کردند و با یک اُردنگی مرا به بیرون پرت کردند) یا قضاوت‌های ارزشی (خیلی غیرمنصفانه است) پرهیز کرد. تا جای ممکن، به حقایق بچسبید.

چند بار از خودتان بپرسید: «بعدش چی؟» با این کار، دیگر روی نگران‌کننده‌ترین قسمت یک صحنه تمرکز نمی‌کنید و ظاهر فاجعه‌آمیز آن از میان می‌رود. مثلاً بعد از اخراج چه اتفاقی می‌افتد؟ شاید برای مدتی سخت باشد، ولی سرانجام

کار دیگری پیدا می‌کنید و زندگی ادامه پیدا می‌کند. در تکنیک ساده و قدرتمند دیگری از خودتان بپرسید ده یا بیست سال دیگر چه حسی درباره‌ی این موقعیت نگران‌کننده خواهید داشت. یعنی از آینده به این وضعیت نگاه کنید. این مثالی از یک استراتژی عمومی‌تر به نام فرافکنی زمانی است. به عبارت دیگر، از خود بپرسید: «اگر بیست سال دیگر این موضوع برایم بی‌اهمیت باشد، پس چرا امروز هم آن را بی‌اهمیت و جزئی ندانم؟ چرا باید طوری نگران‌ش باشم گویی فاجعه است؟» با این کار، نگرشی فلسفی نسبت به ناملایمات به دست خواهید آورد. در اغلب موارد، به سراغ دیدگاه زمانی دیگری بروید تا حس متفاوتی نسبت به شکست پیدا کنید و از شدت آن کاسته شود.

به تعویق انداختن نگرانی

در دهه‌های اخیر، محققان و متخصصان بالینی به درک بهتری از دایمی‌سازی اضطراب به واسطه‌ی نگرانی افراطی رسیدند. منظور از نگرانی چیز کاملاً خاصی است: فرآیند پربیشانی که سبک خاصی از تفکر را نشان می‌دهد. تفکر نگران، وسواس‌گونه است و پشت سر هم ادامه می‌یابد. در این فرآیند فرد دربارهی فجایی که از آن‌ها می‌ترسد پیش خود می‌گوید: «اگر این اتفاق بیفتد چی؟» «اگر آن‌قدر عصبانی شوند که اخراجم کنند چی؟ اگر نتوانم کار دیگری پیدا کنم چی؟ چه‌طور هزینه‌ی دانشکده‌ی بچه‌ها را پرداخت کنم؟» اغلب فرد حس می‌کند پاسخی برای این سؤالات ندارد. در واکنش زنجیره‌ای، یک سؤال منجر به سؤال دیگری می‌شود، این فرآیند ادامه می‌یابد و اضطراب را شدت می‌بخشد. اغلب، فرد حس می‌کند نگرانی شدید او از کنترل خارج شده، ولی جالب این‌جاست این طرز تفکر نسبتاً آگاهانه و داوطلبانه است. گاهی افراد حتی نمی‌فهمند دچار نگرانی شده‌اند. آن‌ها با حل مسأله اشتباه می‌گیرند و معتقدند در پی یافتن راه‌حل هستند. در حالی که در واقع مدام دور خود می‌چرخند و اضطراب خود را بدتر و بدتر می‌کنند.

جالب این‌جاست افرادی که با اضطراب تقلا می‌کنند، خیلی تلاش می‌کنند جنبه‌های غیرارادی هیجان را کنترل کنند و توجهی به کنترل جنبه‌های ارادی ندارند. پیش‌تر گفتیم از نظر رواقیون، واکنش‌های هیجانی اولیه‌ی ما اغلب خود به خودی هستند. باید آن‌ها را به عنوان واکنش‌هایی طبیعی بپذیریم، با بی‌تفاوتی به آن‌ها نظر بیفکنیم و به جای تلاش برای سرکوبی، بدون تقلا بپذیریم‌شان. از سوی دیگر، باید افکاری را که در پاسخ به این احساسات اولیه و موقعیت محرک در ذهن داریم، کنار بگذاریم. در مورد نگرانی، جالب این‌جاست که معمولاً فقط باید متوجه طرز فکر خود شوید و از آن دست بکشید.

یکی از محققان برجسته‌ی روان‌شناسی نگرانی، توماس دی. بورکوک است که با تحقیق درباره‌ی به تعویق‌اندازی نگرانی پیشگامی خود را نشان داد. او از گروهی از دانشجویان خواست در دوره‌ای چهار هفته‌ای، هر بار نگران چیزی شدند، زمان را مشخص کنند و اندیشیدن به آن مسأله را به زمان خاص نگرانی موکول کنند. با این تکنیک ساده، افراد نمونه توانستند مدت زمان نگرانی خود را تا نصف کاهش دهند و دیگر نشانه‌های اضطراب نیز کم شد. به تعویق‌اندازی نگرانی حالا به مؤلفه‌ی اساسی بیش‌تر پروتکل‌های رفتاردرمانی شناختی برای اختلال اضطراب فراگیر [۵۰] تبدیل شده است. این اختلال وضعیتی روانی است که مشخصه‌ی اصلی آن نگرانی شدید و بیمارگونه است. اما می‌توان مثل نمونه‌های آن تحقیق، برای نگرانی‌های معمولی و روزمره از همین رویکرد بهره گرفت.

مراحل به تعویق انداختن نگرانی مبتنی بر چارچوبی عمومی هستند که تا الان باید با آن آشنا شده باشید:

۱. خودنظارتی: مدام مراقب نشانه‌های اولیه‌ی نگرانی، مثل اخم کردن یا نشان دادن بی‌قراری به شیوه‌های خاص باشید. اغلب این خودآگاهی به‌تنهایی منجر به حذف عادت نگرانی می‌شود.

۲. اگر با استفاده از تکنیک‌های رواقی نمی‌توانید سریع متوجه اضطراب خود شوید، اندیشیدن به آن را به تعویق بیندازید تا احساسات‌تان به طور طبیعی فروکش کنند و بعد، در زمان خاص نگرانی به آن مشکل بپردازید.

۳. بدون تلاش فعال برای سرکوب افکار، رهای‌شان کنید. فقط به خودتان بگویید به طور موقت آن‌ها را کنار می‌گذارید تا بعداً، در زمان و مکانی خاص به سراغ‌شان بروید. تکنیک‌های فاصله‌گذاری شناختی در این حوزه مفید هستند. به‌علاوه می‌توانید یکی دو کلمه روی کاغذ بنویسید تا یادتان بماند نگران چه چیزی بودید. بعد آن را تا کرده و برای بعد، در جیب‌تان بگذارید.

۴. روی این‌جا و اکنون تمرکز کنید. از طریق بدن و محیط، آگاه‌تر شوید و به جزئیات کوچکی توجه کنید که قبلاً از آن‌ها غافل بودید. نگرانی به دنبال فجایع آینده می‌رود و بنابراین فرد نسبت به لحظه‌ی حال بی‌توجه می‌شود. در این‌جا و حال بمانید: «عقل‌تان را از دست بدهید و به احساسات خود توجه کنید.»

۵. بعداً که سرِ نگرانی خود بازگشتید، اگر مسأله دیگر برای‌تان مهم نبود رهايش کنید. در غیر این صورت بدترین اتفاق ممکن یا نتیجه‌ی ترسناکی را مجسم کنید که شما را مضطرب می‌کند. یعنی به سراغ تکنیک مواجهه‌ی خیالی یا پیش‌بینی ناملايمات بروید.

۶. از فاصله‌گذاری شناختی استفاده کنید و به خودتان بگویید: «این چیزها نیستند که مرا ناراحت می‌کنند، بلکه این حس، تقصیر قضاوت‌های خودم است.» می‌توانید با توصیف رویداد ترسناک به کمک واژه‌های عینی و بدون زبان احساسی یا قضاوت‌های ارزشی، دست به فاجعه‌زدایی نیز بزنید. به یاد ذات موقتی نگرانی بیفتید و از خود بپرسید: «بعد چه می‌شود؟» به این فکر کنید که اوضاع در گذر زمان عوض می‌شود.

رواقیون می‌گویند مدام مواظب اعمال خود و برداشت‌های مزاحم، افکار خود به خودی یا تصاویری باشید که در جریان آگاه ذهن پدیدار می‌شوند. تسلیم‌شان نشوید و همراه‌شان قدم در دریای نگرانی نگذارید. باید به خودمان بگوییم آن‌ها فقط برداشت هستند و واقعاً نشانگر آن‌چه می‌گویند، نیستند. بدین شکل به فاصله‌گذاری شناختی از آنان می‌رسیم و می‌توانیم ارزیابی آن‌ها را به زمانی موکول کنیم که برای رویارویی با مشکلات، چارچوب ذهنی بهتری داریم. کریسیپوس گفت با گذر زمان، التهاب عاطفی فروکش می‌کند و برهان بازمی‌گردد و فضایی برای حضور مناسب پیدا می‌کند و ذات غیرمنطقی هوای نفس هویدا می‌شود.

در این فصل، به سراغ روش‌های مقابله‌ای رواقیون برای نگرانی و اضطراب رفتیم و بر بند احتیاط رواقی و پیش‌بینی ناملايمات تمرکز کردیم. بسیاری از تکنیک‌های دیگری که در فصل‌های قبل ذکر شدند، برای مقابله با اضطراب مفیدند، ولی مارکوس به دو مورد خاص اشاره می‌کند که باعث می‌شوند بر ناپایداری رویدادهای ناراحت‌کننده تمرکز کنیم: فاصله‌گذاری شناختی و فاجعه‌زدایی. به‌علاوه دیدیم تکنیک مدرن و مبتنی بر شواهد به تعویق‌اندازی نگرانی، شبیه استراتژی‌های مقابله‌ای رواقیون باستان است.

رواق‌گرایی راه‌های بسیار قدرتمندی برای غلبه بر ترس و اضطراب پیش روی ما می‌گذارد که اغلب شبیه روش‌هایی‌اند که تحقیقات رفتاردرمانی شناختی مدرن از آن‌ها حمایت می‌کنند. حضور در زمان حال، تشخیص علایم آغاز نگرانی و فاصله‌گذاری شناختی از نگرانی، روش‌های سالم و مؤثری برای مقابله هستند. به‌علاوه می‌توان از فرآیند طبیعی خوگیری عاطفی بهره گرفت. یعنی صبورانه، آن‌قدر در تصورات خود با ترس‌های مان روبه‌رو شویم که اضطراب فروکش کند. این یکی از فواید بدیهی تکنیک رواقی پیش‌بینی ناملايمات است، ولی برای این کار می‌توان به سراغ فاجعه‌زدایی کلامی و توصیف رویداد ترسناک به زبانی آرام و عینی نیز رفت و قضاوت‌های ارزشی مرتبط با پریشانی را کنار گذاشت.

مارکوس پس از دهه‌ها آموزش در این زمینه‌ها و دیگر تکنیک‌های رواقی، توانست با خونسردی و اعتمادبه‌نفس از قلمرو خود دفاع کند. بیش‌تر رومیان کاملاً وحشت کردند و از این فاجعه‌ی قریب‌الوقوع ترسیدند که به دست گروه بربرهایی بیفتند که از شمال به ایتالیا حمله کرده بودند. مارکوس به عنوان امپراتور، یکی پس از دیگری با شکست روبه‌رو شد و گاهی طاقتش طاق شد. ولی با خونسردی در مقابل ناملايمات عظیم زندگی مقاومت کرد. کم‌کم با کمک ژنرال‌های معتمدش پومپیانوس و پرتیناکس، بر قبایل

شمالی مسلط شد.

زانتيكوس جانشين شاه بانداسپوس شد كه از او ستيزه‌جوتر بود. ولي وقتي جنگ به ضرر او شد، تسليم شد و در ژوئن ۱۷۵ پس از ميلاد تقاضاي صلح كرد. ماركوس كمى بعد براي هشتمين بار اعلام امپراتوري كرد و عنوان سارماتييكوس به معنای فاتح سارماتيائي‌ها از آن او شد. گفته شده پس از پيروزي، صد هزار اسير رومي آزاد شدند. ماركوس به جای كشتن يا به بردگي گرفتن هزاران قبيله‌نشين و زن ژرمن، آنان را در ايتاليا مستقر كرد. البته در اين مسير با موفقيت نسبي روبه‌رو شد. ولي سارماتيائي‌هاي چادرنشين و جنگجو با چنين گزينه‌اي مواجه نشدند. به جای آن ماركوس هشت هزار نفر از سواران آنان را سرباز ارتش روم كرد و يگان سواره‌نظام كمكي و زبده‌اي تشكيل داد. بيش‌تر اين سربازان به پادگاه قلعه‌هاي روم در بریتانیا فرستاده شدند. ماركوس در يادداشت‌هايش مي‌نويسد كساني كه همچون ماهي، سارماتيائي‌ها را اسير مي‌كنند و به كارشان افتخار مي‌كنند، برتر از دزدان و سارقان نيستند.

ولي ماركوس مجبور شد مراحل نهايي جنگ ماركوماني اول را جلو بيندازد و با سارماتيائي‌ها مذاكره‌ي صلح كند. چون ناگهان تهديدي بزرگ‌تر در انتظار او و كشورش بود. ماركوس در طول جنگ ماركوماني اول به دستورات رواقي عمل مي‌كرد و حالا اين تمرين‌ها دوباره در بوته‌ي آزمائش قرار مي‌گرفتند. در شرق، رقيبي به دنبال تاج و تخت سطلنتي او برآمده بود و اين فقط يك معنا داشت: جنگ داخلي در كمين روم و به دنبال تجزيه‌ي كشور بود.

۷. جنون موقتی

ماه می ۱۷۵ پس از میلاد. قاصدی مضطرب نامه‌ای به دست گایوس آویدیوس کاسیوس، فرماندهی لژیون‌های سوریه و فرماندار کل استان‌های شرقی می‌دهد. فقط یک واژه‌ی یونانی روی آن وجود دارد که در کمال حیرت چیزی نیست جز اِمانِس [۵۱] (تو دیوانه‌ای. عقلت را از دست داده‌ای).

کاسیوس خشمگین می‌شود و کاغذ را تکه‌تکه می‌کند. او بازیچه‌ی کسی نمی‌شود. او به خاطر وحشی‌گری‌هایش بدنام است. در یکی از تنبیه‌های محبوبش، گروه‌های ده‌نفره از مردان را به هم زنجیر می‌کرد و اجازه می‌داد در وسط رودخانه غرق شوند. شایعه شده بود یک بار ده‌ها نفر از افراد دشمن را به دیرک هفتاد متری بسته و آن را آتش زده بود تا شهروندان کیلومترها آن طرف‌تر زنده زنده سوزانده شدن آنان را ببینند. حتی در مقایسه با استانداردهای وحشیانه‌ی ارتش روم، این عمل همچنان به‌شدت ظالمانه بود. سربازان او را نظامی‌ای سختگیر می‌دانستند که گاهی به نقطه‌ی ددمنشی می‌رسید. او دستان فراری‌ها را می‌برید، پاها و لگن‌های‌شان را می‌شکست و فلج‌شان می‌کرد. اما آنان را نمی‌کشت تا با فلاکت زندگی کنند و بقیه عبرت بگیرند و در مقابل دستوراتش نافرمانی نکنند. اما کاسیوس یک قهرمان نظامی برجسته نیز بود. در کنار امپراتور، دومین فرماندهی مهم ارتش روم بود، شاید حتی دومین مرد قدرتمند سراسر قلمرو.

تسلط آهنین کاسیوس بر سربازانش افسانه‌ای بود و وجودش برای روم ضروری می‌نمود. مارکوس و کاسیوس از مدت‌ها قبل دوستان خانوادگی بودند، اگرچه گفته می‌شد کاسیوس پشت سر امپراتور از او انتقاد می‌کرد. مارکوس به درباریان می‌گفت: «امکان ندارد افراد دقیقاً مطابق میل ما رفتار کنند. ما باید همان‌گونه که هستیم، از آنان استفاده کنیم.» شفقت و بخشندگی مارکوس در تضاد کامل با

خشونت کاسیوس بود. در هر حال، باوجود این تضاد شخصیتی، مارکوس به کاسیوس به عنوان یک ژنرال اعتماد داشت. در جنگ اشکانی، زمانی که لوسیوس وروس در فاصله‌ای دور از میدان نبرد مشغول فساد و گناه بود، کاسیوس یکی پس از دیگری به پیروزی‌های خیره‌کننده‌ای دست می‌یافت و با قدرت، شاه بلاش را تا عمق منطقه‌ی اشکانیان دنبال کرد. او سریع معاون لوسیوس شد. ولی در انتهای جنگ، به افرادش اجازه داد دو شهر تیسفون و سلوکیا در کنار رود دجله را غارت کنند، یعنی جایی که گفته می‌شد به‌شدت درگیر طاعون است. این سربازان بیماری را در سراسر استان‌ها به پایگاه‌های لژیونری خود بردند و از آن‌جا، طاعون در کل قلمرو پخش شد. ولی کاسیوس به خاطر بیرون راندن اشکانیان از سوریه پاداش گرفت و سفیر شاهنشاهی استان (فرماندار و فرمانده معظم) لقب گرفت تا به طور مستقیم به امپراتور پاسخگو باشد. چند سال بعد در سال ۱۶۹ پس از میلاد، امپراتور لوسیوس فوت کرد و منصب قدرت او خالی شد.

در سال ۱۷۲ پس از میلاد زمانی که مارکوس در مرز شمالی درگیر جنگ مارکومانی اول بود، قبیله‌ای به نام بیوکالی یا چوپانان، علیه مقامات رومی شورش کردند. چوپانان در شمال غربی دلتای نیل، نزدیک اسکندریه ساکن بودند. در این موقعیت اضطراری، کاسیوس باید با دو لژیون سوری وارد مصر می‌شد. یعنی قدرت مطلق به او تفویض می‌شد. قدرت نظامی اعلی برابر با قدرت امپراتور. برای تأمین هزینه‌های جنگ مارکوس در شمال، بومیان مصر مجبور بودند مالیات بیش‌تری بپردازند. در نتیجه، بیش‌تر و بیش‌تر به راهزنی روی آوردند و از سر درماندگی گروهی یاغی به رهبری ایزیدوروس تشکیل دادند. ایزیدوروس یک جنگجو - کشیش جوان و کاریزماتیک بود. گفته می‌شود چند نفر از افراد این گروه لباس زنانه پوشیدند و به یکی از فرماندهان رومی نزدیک شدند. وانمود کردند می‌خواهند به او طلا بدهند تا شوهران اسیرشان را آزاد کند. ولی برایش تله گذاشتند و افسری دیگر را اسیر و قربانی کردند. امعا و احشای او را درآوردند، با هم پیمان بستند و طی تشریفات

مذهبی، او را خوردند. خبر این وحشی‌گری سریع در سراسر مصر پیچید و قیامی عمومی شد.

به سرعت بقیه‌ی قبایل از بیوکالی‌ها حمایت کردند تا بتوانند به اسکندریه حمله کنند. زمانی که لژیون مصر در نبردی سخت مقابل قبایل قرار گرفت، با این‌که تعدادشان بیش‌تر بود به شکل حقارت‌آمیزی شکست خورد. بیوکالی‌ها و متحدان‌شان ماه‌ها اسکندریه را محاصره کردند و طاعون و قحطی شهر را نابود کرد. آن‌ها می‌تواستند اسکندریه را غارت کنند، ولی کاسیوس و سربازان برای نجات پایگاه اسکندریه از سوریه آمدند و شورش سرکوب شد. ولی کاسیوس آن‌قدر با جنگجویان قبیله‌ای روبه‌رو شده بود که با سه لژیون هم جرأت نمی‌کرد به طور مستقیم به ضد حمله دست بزند. به جای آن برای خودش وقت خرید و میان قبایل دشمن تخم نفاق و نزاع پراکند تا این‌که توانست آنان را از هم جدا کند و پیروز شود. برای پاداش کارش، قدرت مطلق او در سراسر استان‌های شرقی حفظ شد و جایگاه و قدرت منحصر به فردی گرفت که به شدت به مقام امپراتور نزدیک بود.

کاسیوس در چهل و پنج سالگی، به خاطر پیروزی‌های حیرت‌انگیز نظامی‌اش به قهرمان کشورش تبدیل شده بود. نجیب‌زادگی نیز بر قدرت او افزوده بود: مادرش جولیا کاسیا الکساندرا یک کاسی بود، یعنی یک خانواده‌ی باستانی رومی که به سرسختی معروف بودند. جولیا شاهزاده بود. از طرف پدری به شاه هرود بزرگ یهودیه و از طرف مادری به آگوستوس، نخستین امپراتور روم، می‌رسید. به‌علاوه از نسل آنتیوخوس چهارم ایپیفانس کوماژن، یک اشرافی رومی دیگر نیز بود. پس کاسیوس از خاندان سلطنتی سلوکی بود.

خلاصه کاسیوس برای حکومت متولد شده بود. باتوجه به شجره‌نامه‌ی اشرافی و پیروزی‌های نظامی مشهورش، بی‌شک خود را جانشین امپراتور لوسیوس وروس می‌دید. ولی مارکوس تا شمال قلمرو را به کلادیوس پومپیانوس داده بود، یعنی یک ژنرال سوری دیگر که پیشینه‌ی محقرانه‌تری

داشت. پومپیانوس قبلاً در جنگ اشکانیان خودی نشان داده بود و با دختر مارکوس یعنی لوسیلا یا بیوه‌ی لوسیوس وروس ازدواج کرده بود. او در جنگ‌های مارکومانی در مرز شمالی، ژنرال ارشد بود و به دست راست امپراتور تبدیل شد. حتی گفته می‌شد مارکوس می‌خواست پومپیانوس را سزار کند، ولی بنا به دلایلی او نپذیرفته است. به نظر می‌رسد کاسیوس نمی‌توانسته تحمل کند یک آدم عادی از کشور خودش بالاتر از او باشد.

از روزی که امپراتور لوسیوس مرد، کاسیوس مرتب از پله‌های قدرت بالا رفت. حالا در سال ۱۷۵ پس از میلاد، سه سال بود که در شرق قدرت امپراتور را داشت. فقط یک پله‌ی دیگر مانده بود و تنها مانعش، مارکوس اورلیوس بود. تکوآزه‌ای که در دستش بود، یعنی امانس از طرف هرودس آتیکوس سوفسطایی بود که در جوانی، مربی بلاغت یونانی مارکوس بود. هرودس در سخنرانی‌ها فصیح و استادانه صحبت می‌کرد، ولی این نامه و ایجازش، بیش‌تر به رواقیون می‌ماند تا یک سوفسطایی. برای رساندن مقصودش تنها یک واژه کافی بود. کاسیوس تشنه‌ی قدرت مطلق بود و با بی‌پروایی منجر به شروع جنگ داخلی شد که قصدش تجزیه‌ی کل امپراتوری و کشتن میلیون‌ها انسان بود.

در گوشه‌ی دیگر قلمرو و دو هزار و چهارصد کیلومتر آن طرف‌تر، سوار اعزامی خسته‌ای به پایگاه ارتش در سیرمیوم، پایتخت پانونیای سفلی (در صربستان امروزی) رسید. سربازان به‌سرعت او را به خدمت امپراتور در وسط پایگاه بردند. از طریق سیستم امدادی اضطراری، ده روز طول کشید تا خبر از شرق و رم به مرز شمالی برسد. سوار پیش از صحبت تردید کرد. اخبارش آن‌قدر عجیب بود که خودش هم باورش نمی‌شد: «سرورم، سزار، ژنرال آویدیوس کاسیوس به شما خیانت کرده... لژیون مصر او را امپراتور خوانده است.»

قاصد نامه‌ای از مجلس سنا با خود داشت که اخبار را تأیید می‌کرد: در سوم می ۱۷۵ پس از میلاد، لژیون مصر در

اسکندریه، آویدیوس کاسیوس را امپراتور روم خواند. قاصد توضیح داد: «سرورم، آن‌ها به همه می‌گویند شما مرده‌اید.» خبر از سوی پابلیوس مارتیوس وروس، فرماندار استان کاپادوکیا (در ترکیه‌ی امروزی) بود. او با سربلندی در کنار کاسیوس و پومپیانوس در جنگ اشکانی خدمت کرده بود. اخبار نگران‌کننده‌ی مارتیوس وروس نشان می‌داد او و سه لژیون تحت فرماندهی‌اش، همچنان به مارکوس وفادار بودند. ولی گفته می‌شد کاسیوس حمایت مناطق جنوب رشته‌کوه تاروس را داشت، یعنی نیمی از قلمرو شرقی. تعدادی از سناتورهای رومی که مخالف لشکرکشی مارکومانی بودند، فرصت را غنیمت دیدند و در جبهه‌ی کاسیوس قرار گرفتند. ولی تا این‌جا مجلس سنا به مارکوس وفادار مانده بود. در هر حال کاسیوس ژنرال بسیار موفقی بود که هفت لژیون تحت فرمان خود داشت. به‌علاوه مصر را کنترل می‌کرد که بخش حاصلخیز قلمرو و ثروتمندترین استان شرقی بود. مرکز اسکندریه دومین شهر بزرگ کشور بود و بزرگ‌ترین بندر کل امپراتوری را داشت. اگر صادرات از مصر قطع می‌شد، غذای رم تمام و دچار شورش و غارت می‌شد. بنابراین سرنوشت امپراتوری نامشخص بود.

مارکوس به‌تازگی خیلی مریض بود. شاید حتی در حد مرگ. او پنجاه و چهار سال داشت و مرد نحیف و رنجوری بود و مدت‌ها بود شایعاتی درباره‌ی سلامتش در رم پیچیده بود. همسرش فاستینا چند ماه قبل به رم بازگشته بود. شایعه شده بود که او از مرگ قریب‌الوقوع مارکوس وحشت کرده و کاسیوس را تحریک کرده تاج و تخت را بگیرد. تنها پسر زنده‌ی مارکوس، کومودوس سیزده سال داشت و کاملاً می‌دانست اگر پدرش بمیرد یا تاج و تخت غصب شود، پیش از بلوغ زندگی خودش نیز به‌شدت به خطر می‌افتد. گفته می‌شد فاستینا خبر مرگ مارکوس را پخش کرده بود تا کاسیوس بتواند از دیگر رقیبانش پیشی بگیرد و حتی با ازدواج با فاستینا، بحث جانشینی کومودوس نیز حفظ شود. دیگران می‌گویند کاسیوس خودش این برنامه را شروع کرد و به‌عمد شایعه‌ی مرگ مارکوس را پخش کرد تا قدرت را از آن خودش کند. شاید هم واقعاً قصد خیانت نداشته و گول

اخبار مرگ امپراتور را خورده بوده. ولی مجلس وحشت کرد و سریع اعلام کرد کاسیوس دشمنی عمومی است. سپس دارایی‌های او و خانواده‌اش را توقیف کرد. این کار، تنها تعارضات را شدت بخشید. کاسیوس حس کرد کنترل اوضاع از دستش خارج شده است. اما نمی‌توانست عقب‌نشینی کند. به‌ناچار جنگ داخلی در راه بود.

انگیزه‌ی کاسیوس هرچه بود، حالا مارکوس با یکی از جدی‌ترین بحران‌های دوران‌ش مواجه شده بود. امپراتور تازه بهبود یافته بود و برای پاسخ به این فتنه وقت تلف نکرد. به چهره‌ی ژنرال‌هایش نگریست. آنان می‌دانستند او خودش را برای ترک مرز شمالی آماده کرده تا سریع ارتشی را به شرق ببرد. شاید لژیون‌های کاسیوس به رم لشکرکشی می‌کردند تا ادعای سلطنتش محفوظ شود. این تهدید قریب‌الوقوع، مردم شهر را به وحشت انداخت و به منتقدان مارکوس در مجلس جسارت داد. ولی حالا بی‌تردید لژیون‌های قدرتمند مارکوس در دانوب در خدمتش بودند.

صبح روز بعد، مارکوس نامه‌هایی به دست سوار اعزامی داد تا به مجلس سنا در رم، متحدش مارتیوس وروس در کاپادوکیا و مهم‌تر از همه، کاسیوس در مصر برساند. پیامش واضح بود: امپراتور تأیید می‌کند زنده و در سلامت کامل است و به‌زودی برمی‌گردد. حالا باید سریع ترتیب صلح در شمال را می‌داد تا بتواند به جنوب شرقی برود، وفاداران‌ش در کاپادوکیا را تقویت کند و با حضور خودش، ناآرامی‌ها را سرکوب کند. ولی تا وقتی از وقوع جنگ داخلی مطمئن نشده بود، نباید چیزی به سربازان می‌گفت. آن‌ها هنوز درگیر جنگ با گروه‌های مقاومت قبایل شمالی بودند و مارکوس نمی‌خواست بربرهای کنار دانوب از این بحران سوءاستفاده کنند، به‌خصوص که هنوز مشغول مذاکرات صلح بودند.

او همچنان در تنهایی مراقبه می‌کرد تا به‌خوبی نسبت به اخبار واکنش نشان دهد. سخت‌ترین موضوع، نبود قطعیت موقعیت بود. مارکوس گمان می‌کرد کاسیوس تا حدی

معتقد است کارش درست است: او واقعاً نمی‌فهمد چه کاری درست و غلط است، زیرا به قول سقراط و رواقیون هیچ‌کس آگاهانه اشتباه نمی‌کند. البته کاسیوس دقیقاً از همین نگرش فلسفی مارکوس ناراحت بود، چون از نظر او بخشش صرفاً نشان ضعف بود. این موضوع منجر به رقابت میان دو شخصیت، دو روش حکومت‌داری و دو فلسفه‌ی زندگی شد: یکی خشن و دیگری بخشنده.

حالا چند هفته از خبر سنا درباره‌ی ماجراهای مصر گذشته بود. پس از دریافت اخبار شورش، اول پسر سیزده ساله‌اش کومودوس را به سیرمیوم احضار کرد و ردا به تنش کرد تا رسماً یک شهروند رومی بزرگسال شود و برای امپراتوری آماده شود. لژیون‌ها او را به عنوان وارث طبیعی مارکوس تحسین کردند تا ادعای سلطنت کاسیوس لغو شود. خبر زنده بودن امپراتور به کاسیوس رسید، ولی خبری از عقب‌نشینی نبود. شورش کاسیوس نتوانست از رشته‌کوه تاروس به کاپادوکیا برسد. یعنی آن‌قدر نیرو نداشت که در مقابل ارتش سلطنتی، سوریه را در مشیت خود نگه دارد. در هر حال شایعه و ناآرامی در پایگاه مارکوس رو به افزایش بود. زمانش رسیده بود امپراتور با افرادش صحبت کند و اعلام کند به جنوب‌شرقی می‌روند تا به نیروهای مارتیوس و روس در کاپادوکیا بپیوندند و بعد در سوریه با ارتش اصلی کاسیوس مواجه شوند.

مارکوس از قبل خودش را برای آن روز آماده کرد. به اعمال کاسیوس و سناتورهای اندیشید که علیه او فعالیت می‌کردند. مثل همیشه به خودش گفت باید برای پذیرش دخالت‌ها، ناسپاسی‌ها، خشونت، خیانت و حسادت آماده باشد. به گفته‌ی رواقیون، افراد دچار خطاهای اخلاقی می‌شوند، چون بیش‌تر آن‌ها درک قدرتمندی از ذات واقعی خوبی و شر ندارند. هیچ‌کس عاقل متولد نشده، ولی ما باید با کمک تحصیلات و آموزش، عاقل شویم. مارکوس معتقد بود فلسفه درست و غلط را برایش مشخص کرده و به او این توانایی را داده که ذات انسان‌هایی چون کاسیوس را درک کند، افرادی که به‌ناحق عمل می‌کنند. او به خودش یادآوری

می‌کند حتی مخالفانش نیز خویشان او هستند، زیرا پیوند فامیلی الزاماً با خون ایجاد نمی‌شود. آن‌ها همشهریانش در جامعه‌ی جهانی هستند و همگی ظرفیت معرفت و فضیلت را دارند. اگرچه به ناحق عمل کردند، ولی واقعاً نمی‌توانند به او ضرر بزنند، چون شخصیت او با اقدامات آن‌ها لکه‌دار نمی‌شود. مادامی که مارکوس این موضوع را می‌فهمید، از دست‌شان عصبانی نمی‌شد و از آنان متنفر نبود. او می‌گفت مخالفانش آفریده شده‌اند تا در کنار هم با او کار کنند، درست مثل ردیف‌های بالا و پایین دندان‌ها که با هم غذا را آسیاب می‌کنند. عصبانی‌شدن از مردانی چون کاسیوس و حتی پشت کردن به آنان، بر خلاف برهان و قانون طبیعت است. مارکوس به خودش یادآور می‌شد این گروه شورش را دشمن نبیند، بلکه همانند نگاه یک پزشک به بیمار، آنان را بی‌خطر بداند. او در سکوت می‌اندیشد و به خود زمان می‌دهد. می‌داند باید در مقابل ناملایمات، چارچوب ذهنی منطقی داشته باشیم، به‌خصوص که مردم رم قدرت عظیمی به او می‌بخشیدند. به محض این‌که این مراقبه‌ها تمام شد، مارکوس شغل نظامی‌اش را پوشید. پومپیانوس و چند مشاور دیگر بیرون اتاقش او را دیدند. زمانش رسیده بود که با لژیون‌هایی صحبت کند که در مرکز پایگاه جمع شده بودند.

مارکوس آنان را همسنگران خود می‌خواند. می‌گوید دلیلی ندارد شکایت کنند یا به خاطر شورش شرق حس تلخی در دل‌شان بنشیند. او همه چیز را می‌پذیرد و آن را اراده‌ی ژئوس می‌داند. از سربازان می‌خواهد از بهشت خشمگین نشوند و از صمیم قلب ابراز پشیمانی می‌کند که باید تحت فرماندهی او از یک جنگ به جنگ دیگری بروند. آرزو می‌کند کاسیوس پیش از لشکرکشی و رفتن پیش سنا، نخست پیش خودش می‌آمد و با او حرف می‌زد. مارکوس قول می‌دهد اگر به صلاح همگان بود، حتی عقب‌نشینی می‌کرد و بدون هیچ مقاومتی از سلطنت چشم‌پوشی می‌کرد. ولی حالا خیلی دیر شده بود و جنگ از قبل، شروع شده است.

او به سربازانش یادآوری می‌کند که شهرت‌شان پیش از

خودشان به گوش لژیون‌های شرق رسیده، پس باید خوشبین باشند. اگرچه کاسیوس یکی از گرامی‌ترین ژنرال‌های کشور است، ولی نباید از عقابی با سر زاغ بترسند. با این حرف، چند نفر تلخند زدند. بالاخره آن پیروزی‌های معروف تماماً برای کاسیوس نبودند. بلکه تمام سربازانی که حالا مقابل مارکوس ایستاده بودند، در آن‌ها سهیم بودند. به‌علاوه مارتیوس وروس وفادار در کنارشان خواهد بود. ژنرالی که در موفقیت چیزی کم از آویدیوس کاسیوس نداشت. مارکوس می‌گوید امیدوار است حالا که کاسیوس فهمیده امپراتور زنده است، پشیمان شود. حتماً به‌اشتباه گمان کرده او مرده و همین باعث شده ژنرالی وفادار این‌گونه به او خیانت کند. اگر کاسیوس به شورش اصرار می‌کرد، مارکوس اورلیوس با فرماندهی چنین ارتش نیرومندی متشکل از پیشکسوتان ماهر، به سمت او لشکرکشی می‌کرد و کاسیوس مجبور می‌شد دوباره فکر کند (کاسیوس دیو، تاریخدان رومی متن اصلی سخنرانی برجسته‌ی مارکوس را ارائه می‌کند).

لژیونرها مقابل مارکوس جمع شدند. آنان به‌خوبی می‌دانستند پادشاه و فرمانده دوست‌داشتنی‌شان، فیلسوف فرقه‌ی رواقی است. در هر حال، آن‌چه بعد از این رخ می‌دهد، آنان را حیرت‌زده می‌کند. مارکوس به آنان اطمینان می‌دهد بزرگ‌ترین آرزویش این است که بخشنده و رحیم باشد.

مردی را ببخشم که کار اشتباهی کرده. دوست کسی باشم که رفاقت را زیر پا گذاشته. به کسی وفادار باشم که باورم را نابود کرد. شاید این گفته برای‌تان فوق‌العاده باشد، ولی نباید به آن شک کنید. قطعاً هنوز تمام خوبی‌ها از بین انسان‌ها از میان نرفته است، بلکه هنوز بقایای فضیلت باستانی در ما وجود دارد. شاید کسی به این موضوع اعتقاد نداشته باشد، ولی من تنها مشتاق‌تر می‌شوم تا آنان با چشمان خود موفقیت چیزی را ببینند که هیچ‌کس باورش نمی‌شد. باید بتوانم به نتیجه‌ی شرافتمندانه‌ای برسم و به دنیا نشان دهم حتی برای رویارویی با جنگ داخلی نیز راه

درستی وجود دارد. این تنها فایده‌ی مشکلات کنونی ماست.

به عبارت دیگر این بدبختی نیست، بلکه اگر نجیبانه تحمل شود، نماد طالعی خوب است. روستیکوس و دیگر رواقیون همین را به مارکوس جوان آموختند. هیچ ردی از خشم در صحبت‌های مارکوس دیده نمی‌شود، اگرچه خبر طغیان کاسیوس رم را از این رو به آن رو کرد و کل امپراتوری دچار غوغا شد. نیروهای مارکوس به‌خوبی او را می‌شناختند و می‌دانستند حتی به چنین خیانت شوکه‌کننده‌ای نیز با وقار و آرامش پاسخ خواهد داد. با این حال صحنه‌ی درخور توجهی برای لژیون‌های عادی بود که آن روز در میان گل‌ولای ایستاده بودند. آنان شاهد بودند امپراتور مارکوس اورلیوس نه تنها غاصب تاج و تخت، بلکه دیگر مخالفانش را نیز بخشید.

سخنرانی مارکوس به پایان رسید و به منشی خود دستور داد یک نسخه از آن را برای سنا بفرستد. دوباره برای استراحت به اقامتگاهش بازگشت، چشمانش را بست و به مراقبه ادامه داد تا بهترین راه مقابله با این بحران را بیابد و از فلسفه کمک بگیرد.

چگونه بر خشم مسلط شویم

مارکوس ذاتاً انسان آرامی نبود. مجبور شد برای تسلط بر خشم خود تلاش کند. در جمله‌ی آغازین مراقبه‌ها پدر بزرگش را ستایش می‌کند که مرد بسیار خونسرد و متعادلی بود. در دیگر یادداشت‌هایش مدام به مشکل تسلط بر خشم اشاره می‌کند. می‌دانیم که مارکوس با خشم خود مشکل داشت و تلاش می‌کرد آرام‌تر و منطقی‌تر شود. در انتهای کتاب اول مراقبه‌ها از خدایان تشکر می‌کند که هرگز به دوستان، خانواده یا آموزگاران‌ش توهین نکرده، اگرچه گاهی خیلی نزدیک بوده کنترل خود را از دست بدهد. افرادی مثل مارکوس که از خستگی و درد مزمن رنج می‌برند، اغلب کج‌خلق و عصبانی می‌شوند. تعجبی ندارد مرد نحیفی که خواب خوشی ندارد و از درد شدید سینه و شکم رنج می‌برد، گاهی از دست کسانی کلافه شود که می‌خواستند او را کنترل کنند یا فرییش دهند.

از نظر رواقیون، خشم کامل حسی غیرمنطقی و ناسالم است که هرگز نباید در آن افراط کرد. ولی همان طور که دیدیم، انسان ذاتاً در پاسخ به مشکلات زندگی کلافه می‌شود. رواقیون این احساسات اولیه را ناگزیر می‌دانند و با بی‌تفاوتی آن‌ها را می‌پذیرند. یک رواقی با دیدی منطقی ترجیح می‌دهد افراد رفتار متفاوتی داشته باشند. حتی شاید با اراده کمر همت بسته و جلو آن فرد را بگیرند، مانند زمانی که مارکوس ارتشش را بسیج کرد تا علیه آویدیوس کاسیوس لشکرکشی کند. به صراحت رواقی‌گری ارتباطی به انفعال ندارد. ولی انسان عاقل به خاطر چیزهایی ناراحت نمی‌شود که خارج از حوزه‌ی کنترلش هستند، مانند اعمال دیگران. بنابراین رواقیون تکنیک‌های روان‌شناختی متعددی دارند که کمک‌شان می‌کنند با احساساتی چون خشم مقابله کرده و آن‌ها را با نگرش‌های آرام‌تر، ولی توأم با اراده جایگزین کنند.

یکی از مضامین تکراری در مراقبه‌ها، مواجهه با خشم از

طریق یکدلی بیش‌تر و درک دیگران است. در حالی که روان‌درمانی مدرن معمولاً بر اضطراب و افسردگی تمرکز دارد، ولی رواقیون بیش‌تر به مشکلات خشم می‌پردازند. در واقع، سنکا کتابی با عنوان «با خشم» [۵۲] دارد که امروز نیز در دسترس است و با جزئیات، نظریه‌ی رواقی و درمان این حس را توضیح می‌دهد.

همچون دیگر جنبه‌های زندگی مارکوس، در این‌جا الگوی برتر او پدرخوانده‌اش بود. او بیش از همه از امپراتور آنتونیوس، جوانمردی و اعتدال مزاج را آموخت. آنتونیوس کسانی را که به‌شدت از احتیاط او در اداره‌ی کشور انتقاد می‌کردند، صبورانه تحمل می‌کرد. به‌ویژه مارکوس به خود یادآور می‌شود که یک بار پدرخوانده‌اش با متانت عذرخواهی یک افسر گمرک را در تاسکلم پذیرفت و معمولاً شخصیت ملایمی داشت. برخلاف پادشاه پیشین هادریان، آنتونیوس هیچ‌وقت بی‌ادب، مغرور یا خشن نبود و هرگز کنترل خودش را از دست نداد. او با خونسردی و قاعده و انسجام و نگاه موردی هر موقعیت را مدنظر قرار می‌داد، گویی این کارها جزئی از فراغتش بودند. در جای دیگری دوباره به خلقووی ملایم آنتونیوس اشاره می‌شود و می‌بینیم «چگونه با افرادی تا می‌کرد که به‌ناحق از او ایراد می‌گرفتند و هیچ ایرادی به آنان نمی‌بست.» و «در مقابل کسانی که به‌وضوح با نظراتش مخالفت می‌کرد بردبار بود و زمانی که ایده‌ی بهتری داشتند، لذت می‌برد.» شکیبایی و ملایمت آنتونیوس به عنوان حاکم، یکی از مهم‌ترین فضایی بودند که مارکوس آموخت. مارکوس به این معروف بود که در مقابل فتنه‌انگیزی‌ها خونسردی خود را حفظ می‌کرد. در هر حال او مجبور بود تمرین کند و خودش را تربیت کند تا بر حس خشم مسلط شود.

درمان مدنظر رواقیون چه بود؟ آنان معتقد بودند خشم شکلی از میل و آرزو است. به گفته‌ی دیوژن لائرتیوس «میل به انتقام از کسی که ظاهراً کار بد و ناعادلانه‌ای مرتکب شده است.» به زبان ساده‌تر، خشم معمولاً آرزوی ضرررسانی به کسی است، چون فکر می‌کنیم کار اشتباهی

کرده و باید تنبیه شود (گاهی نیز آرزو می‌کنیم شخص دیگری به او ضرر برساند، مثلاً می‌گوییم امیدوارم کسی به او یک درس حسابی بدهد). نظرات شناختی مدرن برای خشم نیز همین گونه‌اند و معمولاً بدین معنا هستند: قانونی که شخصاً برای شما مهم است، به طریقی نقض شده است. خشم از این تفکر سرچشمه می‌گیرد که بی‌عدالتی شده یا کسی کاری کرده که نباید به آن دست می‌زده است. اغلب حس می‌کنید شخص دیگری تهدیدتان کرده یا به شما ضرر رسانده، پس خشم از همراهان نزدیک ترس است: «او کاری با من کرد که نباید این کار را می‌کرد؛ کارش اشتباه بود.» پادزهر رواقیون برای خشم همانند درمان عمومی امیال است که پیش‌تر ذکر شد. پس بهتر است به طور خلاصه قدم‌های این رویکرد را مرور کنیم و ببینیم چگونه برای این حس به‌کار می‌روند:

۱. خودنظارتی: نشانه‌های اولیه‌ی خشم را پیدا کنید و پیش از اوج‌گرفتن، در نطفه خفه‌شان کنید. مثلاً شاید صدای‌تان عوض شود یا اخم کنید یا عضلات‌تان منقبض شوند. شاید اعمال فرد را ناعادلانه یا نقض قانون شخصی بدانید (چه‌طور جرأت کرد آن حرف را به من بزند).

۲. فاصله‌گذاری شناختی: به خودتان یادآوری کنید خود وقایع شما را عصبانی نمی‌کنند، بلکه قضاوت‌های ما منجر به این حس می‌شوند (به خودم می‌گویم: «چه‌طور جرأت می‌کند آن حرف را بزند» و نگرش من به این اتفاق است که منجر به خشم می‌شود).

۳. به تعویق انداختن: صبر کنید تا خشم به طور طبیعی فروکش کند و بعد، برای پاسخگویی به موقعیت تصمیم بگیرید. نفس عمیقی بکشید، از آن‌جا دور شوید و چند ساعت بعد سر قضیه بازگردید. اگر همچنان باید کاری می‌کردید، با آرامش بهترین تصمیم را بگیرید، در غیر این صورت موضوع را رها کرده و فراموشش کنید.

۴. فضیلت مدل‌سازی: از خود بپرسید یک انسان عاقل

همچون سقراط یا زنون چه می‌کرد. برای پاسخ عاقلانه به چه فضایی نیاز دارید؟ شاید راحت‌تر باشد الگویی آشنا تر همچون مارکوس اورلیوس یا فردی را انتخاب کنید که در زندگی خود با آن آشنا هستید (یک انسان عاقل همدردی می‌کند، خودش را جای او می‌گذارد و بعد برای پاسخ به موقعیت، تمرین صبر می‌کند...)

۵. تحلیل عملکردی: عواقب این دو موقعیت را تصور کنید: پیروی از خشم در مقابل پیروی از برهان و تمرین فضایی چون میانه‌روی (اگر اجازه دهم خشم هدایت من کند به احتمال سرش داد می‌کشم و بحث دیگری شروع می‌شود و کم‌کم اوضاع آن‌قدر بد می‌شود که دیگر با هم حرف نمی‌زنیم. اگر صبر کنم، آرام شوم و بعد صبورانه به حرف‌هایش گوش کنم، شاید در ابتدا سخت باشد، ولی به احتمال با تمرین بهتر می‌شوم و وقتی طرف مقابل هم آرام شد، او نیز به دیدگاه من گوش می‌کند.)

احتمالاً رواقیون مفهوم به تعویق اندازی عمل تا فروکش کردن خشم را از فیثاغورسی‌ها آموخته‌اند. تا زمان مارکوس، مکتب فیثاغورس نزدیک به هفتصد سال قدمت داشت. آنان هرگز با خشم صحبت نمی‌کردند بلکه مدتی صبر می‌کردند تا احساسات آرام بگیرند. تنها زمانی پاسخ می‌دادند که بسیار خونسرد و منطقی باشند. امروزه درمانگران گاهی این کار را فاصله از خشم می‌نامند تا فرد خونسردی خود را به دست بیاورد. مارکوس علاوه بر این استراتژی‌های اصلی، مجموعه‌ای کاملی از تکنیک‌های شناختی رواقی را توصیف می‌کند که بر باورهای اساسی تمرکز دارند و بیش از هر چیزی منجر به بروز خشم می‌شوند. این تکنیک‌ها به طرز تفکرهای مختلف می‌پردازند: دیدگاه‌های جایگزین. هر زمانی می‌توان از آن‌ها استفاده کرد. ولی زمانی که هنوز در چنگ خشم هستید، به راحتی نمی‌توانید دیدگاه خود را عوض کنید. یکی از اشتباه‌های رایج ما این است که وقتی در بهترین چارچوب ذهنی خود قرار نداریم، سعی می‌کنیم افکار خشمگین خود را به چالش بکشیم. پیشاپیش از این استراتژی‌های تفکر استفاده

کنید، یعنی قبل از رویارویی با موقعیتهایی که منجر به خشم می‌شوند. یا بعد از این‌که خونسردی خود را به دست آوردید، به سراغ‌شان بروید. مارکوس به خودش یادآوری می‌کند اول صبح به این ایده‌ها فکر کند و برای مواجهه با انسان‌های سختگیر در طول روز، خودش را آماده کند.

در یکی از برجسته‌ترین متون مراقبه‌ها مارکوس به ده استراتژی تفکر اشاره می‌کند که برای جلوگیری از خشم در مقابل دیگران به کار می‌روند. او این تکنیک‌های مدیریت خشم را ده هدیه از طرف آپولو و نه «موسا»ی [۵۳] او می‌نامد. آپولو خدای التیام‌بخش است. شاید باید بگوییم خدای درمان. و این‌ها تجویزهای روان‌درمانی رواقی هستند. [۵۴] در مراقبه‌ها برای تصریح نظر مارکوس، بارها به این متدها اشاره می‌شود.

۱. ما ذاتاً حیوانات اجتماعی هستیم و برای کمک به دیگران طراحی شده‌ایم.

مارکوس در نخستین استراتژی مواجهه با خشم، به یاد این آموزه‌ی رواقی می‌افتد: موجودات منطقی ذاتاً اجتماعی هستند و برای برقراری ارتباط و کمک به دیگران با حسن نیت طراحی شده‌اند. بنابراین ما وظیفه داریم عاقلانه و هماهنگ با دیگر انسان‌ها زندگی کنیم تا به ظرفیت طبیعی خود برسیم و شکوفا شویم.

در یکی از نقل‌قول‌های معروف مراقبه‌ها، یعنی متن ابتدای کتاب دو که پیش‌تر ذکر شد، مارکوس می‌گوید هر روز صبح از نظر ذهنی خودش را برای مواجهه با افراد مزاحم آماده می‌کند و اضافه می‌کند: «نه می‌توانم از دست خویشتانم عصبانی باشم و نه می‌توانم از آنان متنفر باشم، زیرا ما در کنار هم قرار داریم.» نباید با حس ناراحتی مانع دیگران شویم. پشت کردن به بقیه برخلاف ذات منطقی و اجتماعی ماست. او می‌گوید برای موجودات منطقی، خوبی تا حدی حاصل دوستی با دیگران است. مارکوس قدم فراتر می‌گذارد و ادعا می‌کند نادیده گرفتن دوستی با دیگران،

نوعی بی‌عدالتی، گناه و بی‌تقوایی است، چون علیه طبیعت است.

هدف رواقیون، داشتن زندگی‌ای هماهنگ با دیگر انسان‌هاست. این بدان معنا نیست که باید از همه انتظار داشت مثل دوستان ما عمل کنند. برعکس، باید در زندگی خود را آماده‌ی رویارویی با افراد احمق و بدطینت زیادی کنیم و بپذیریم این مسأله اجتناب‌ناپذیر است. نباید با خشم با مخالفان و دشمنان روبه‌رو شد بلکه آن را فرصتی برای تمرین معرفت و فضیلت بدانید. از نظر رواقیون، انسان‌های مزاحم شبیه تجویز پزشک یا شریک تمرین کشتی هستند. مارکوس می‌گوید ما به خاطر یکدیگر وجود داریم و اگر نتوانیم آگاهی مخالفان را بیش‌تر کنیم، دست‌کم باید تحمل‌شان کنیم.

این چالش‌ها کمک‌مان می‌کنند به فضیلت و استقامت بیش‌تری برسیم. اگر هیچ‌کس بردباری شما را در بوته‌ی آزمایش قرار ندهد، فرصت بروز فضایل خود را در روابط پیدا نخواهید کرد. در یک کتاب داستانی تاریخی قرن هجده به نام «مدح مارکوس اورلیوس» که بر اساس تاریخ روم نوشته شده، آپولونیوس در مقام آموزگاری رواقی می‌گوید: «انسان‌های شروری وجود دارند. آنان برای شما مفیدند. بدون آنان چه نیازی به فضیلت داریم؟»

۲. کل شخصیت فرد را در نظر بگیرید.

در استراتژی بعدی باید به شیوه‌ای شفاف‌تر و کامل‌تر شخصیت فردی را در نظر بگیرید که از دستش عصبانی هستید. فقط بر جنبه‌های مزاحم شخصیت یا رفتارش تمرکز نکنید. مارکوس به خودش می‌گوید کسانی را که معمولاً به تو توهین می‌کنند، بادقت در نظر بگیر. سپس با شکیبایی، زندگی روزانه‌ی آنان را تصور کن: غذا خوردن‌شان، خوابیدن‌شان، روابط جنسی‌شان، تسکین دادن‌شان و غیره. به این فکر کن که چه‌طور می‌توانند مغرور، ازخودراضی و خشمگین باشند. ولی این مسأله را نیز در نظر می‌گیرد که

آنان هم بارها غلام امیالشان شده‌اند. یعنی ما باید حوزه‌ی آگاهی خود را گسترش دهیم و فقط به کارهای ناراحت‌کننده‌ی فرد فکر نکنیم، بلکه کل وجودش را ببینیم و به یاد بیاوریم هیچ‌کس کامل نیست. با گسترش دیدگاه، خشم‌مان نیز کم می‌شود. از نظر تکنیک تحلیلی، این کار نوعی کاهش ارزش محسوب می‌شود.

مارکوس می‌گوید وقتی دیگران از شما متنفرند، سرزنش‌تان می‌کنند یا به شما تهمت می‌زنند، باید به روح‌شان بنگرید و ببینید واقعاً چه‌طور انسانی هستند. هرچه بیش‌تر درک‌شان کنید، بیش‌تر از درستی خصومت‌شان نسبت به شما کاسته می‌شود و کم‌تر توهین‌آمیز به نظر می‌رسند. ظاهراً او همین نگاه را به کاسیوس دارد. به احتمال برای همین با خونسردی به بحران ناگهانی جنگ داخلی پاسخ داد، در حالی که واکنش مجلس ناگهانی و ناخودآگاه بود.

مارکوس می‌گوید باید خودتان را به جای طرف مقابل بگذارید. به‌علاوه طوری شخصیتش را تحلیل کنید که به قلب این سؤالات برسید: می‌خواهد چه کسی را راضی کند؟ به چه هدفی؟ با چه کاری؟ چه اصول راهنمایی در زندگی دارد؟ خود را مشغول چه کاری می‌کند؟ چگونه وقت خود را می‌گذراند؟ باید سراسر روح او را با تمام خطاهایش ببینید. اگر بتوانید او را بدین شکل تصور کنید، دست از سرزنش یا ستایش می‌کشید. انسان عاقل فقط به نظرات کسانی توجه می‌کند که «هماهنگ با طبیعت زندگی می‌کنند.» او مدام حواسش هست با چه انسانی روبه‌روست. درک می‌کند طرف مقابلش «در خانه و بیرون، شب و روز» چه کسی است و «در چه گناهی غرق می‌شود و در این مسیر با چه کسانی همراه است».

رواقیون معتقدند انسان‌های بدطینت اساساً خودشان را دوست ندارند و با خود بیگانه‌اند. ما باید یاد بگیریم با آن‌ها همدردی کنیم و آنان را قربانی باورهای منحرف یا لغزش قضاوت ببینیم، نه انسان‌هایی بداندیش. مارکوس می‌گوید باید ببینید نظرات اشتباه چه‌طور کورشان کرده‌اند

و مجبورند به این شیوه عمل کنند، آنان راه درست را بلد نیستند. اگر متوجه این موضوع شدید، راحت‌تر می‌توانید انتقادهای‌شان را نادیده بگیرید، عفو‌شان کنید و در موقع نیاز، با اعمال‌شان مقابله کنید. به قول معروف برای درک مردم باید همه را ببخشید.

۳. هیچ‌کس با اراده‌ی خودش کار غلط نمی‌کند.

این به نکته‌ی قبلی برمی‌گردد و بیانیه‌ی یکی از پارادوکس‌های اصلی فلسفه‌ی سقراط است که رواقیون آن را پذیرفتند: هیچ‌کس آگاهانه کار شر نمی‌کند، یعنی هیچ‌کس با اراده‌ی خودش این کار را نمی‌کند. مارکوس به کاسیوس خوشبین است و تا حدی گمان می‌کند او معتقد بوده کارش درست است و فقط اشتباه کرده است.

در مراقبه‌ها می‌گویید باید با دوگانگی به اعمال دیگران نگریست: یا کار درست را می‌کنند یا غلط. اگر کارشان درست باشد، باید آن را بپذیرید و از دست‌شان کلافه نشوید. خشم را رها کنید و از آنان درس بگیرید. اما اگر کارشان اشتباه است، باید فرض کنید مسیر درست را بلد نیستند. همان طور که سقراط گفت، هیچ‌کس دلش نمی‌خواهد اشتباه کند یا فریب بخورد. تمام موجودات منطقی ذاتاً میل به حقیقت دارند. پس اگر کسی واقعاً اشتباه کند و متوجه مسیر درست نشود، شما باید برایش تأسف بخورید. هیچ‌کس دوست ندارد او را شرور یا بی‌شرف بنامند. از نظری، آنان معتقدند کارشان درست یا دست‌کم قابل‌قبول است. هر قدر هم این استنتاج منحرف به نظر برسد، ولی در ذهن خود فرد توجیه شده است. اگر به جای برچسب بداندیشی، مدام فکر کنیم دیگران اشتباه کرده‌اند و برخلاف میل خود از معرفت دور شده‌اند، ناچار با ملایمت بیش‌تری با آن‌ها روبه‌رو می‌شویم. بنابراین مارکوس می‌گوید هر بار حس کردید فردی در حق شما اشتباه کرده، اول باید ببینید نظرات بنیادین او درباره‌ی درست و غلط چیست. وقتی واقعاً طرز تفکر او برای‌تان محرز شد، دیگر از کارهایش تعجب نمی‌کنید و طبیعتاً خشم‌تان تضعیف می‌شود.

لغزش در داوری به اندازه‌ی بیماری یا جنون، فرد را به سمت و سویی خاص می‌برد و ما یاد می‌گیریم به این افراد کمک کنیم و بر این اساس، آنان را ببخشیم. به همین شکل، زمانی که یک کودک اشتباه کند با تندی او را قضاوت نمی‌کنیم، چون او در همین حد می‌فهمد. ولی بزرگسالان نیز دچار همین خطاهای اخلاقی می‌شوند. دل‌شان نمی‌خواهد نادان باشند، ولی ناخواسته و سهواً این کار را می‌کنند.

مارکوس فکر می‌کند همه‌ی انسان‌ها شایسته‌ی عشق ما هستند، چون خویشان ما هستند. به‌علاوه اگر نسبت به خوبی و شر نادان باشند لیاقت همدردی ما را دارند، چون مثل انسانی نابینا، دچار نقص عضو هستند. خطاهای اخلاقی منجر به احساساتی چون خشم می‌شوند که ممکن است به‌آسانی از کنترل خارج شوند. باید به خودمان بگوییم این انسان‌ها تحت کنترل نادانی خود هستند، پس باید خشم را رها کرد. اپیکتتوس به شاگردانش می‌گفت اگر با فردی مواجه شدند که ایرادهای رفتاری دارد، این پند را پیش خود تکرار کنند: «از نظر خودش کارش درست است.»

۴. هیچ‌کس کامل نیست، حتی شما.

یادتان باشد بقیه، انسان و ناقص هستند. با این کار، به شکلی متعادل‌تر و با احساسات کم‌تری انتقادات (یا تحسین‌های) دیگران را می‌پذیرید. به همین شکل به خودتان یادآوری می‌کنید شما نیز کامل نیستید. هیچ‌کس این‌طور نیست. پس حس خشم‌تان هم تعدیل می‌شود. این استاندارد دوگانه است که بدون توجه به ایرادات خود، از دیگران انتقاد کنیم. بنابراین مارکوس به خودش یادآوری می‌کند او نیز بارها اشتباه کرده و در این زمینه مثل دیگران است. در واقع توصیه می‌کند هر بار به خاطر اشتباه‌های دیگران ناراحت شدیم، باید مکث کرده و سریع به شخصیت خودمان توجه کنیم و به اشتباه‌های مان فکر کنیم. او با صداقت و دیدی روان‌شناسانه می‌گوید اغلب از

اشتباه دوری می‌کند، زیرا از عواقبش می‌ترسد یا نگران آبرویش است. می‌گوید اغلب یک گناه دیگر ما را از گناه پیش روی‌مان دور نگه می‌دارد (این ایده نیز به دوران سقراط می‌رسد). مثلاً افراد زیادی از جنایت حذر می‌کنند، چون می‌ترسند گیر بیفتند، نه این‌که فاضل هستند. پس حتی اگر مثل بقیه کار بد نکنیم، میل به آن کار همچنان در وجودمان هست. مارکوس حاضر بود حرف‌های کاسیوس را بشنود، چون باوجود مقامش، خودش را فراتر از سطح مذمت و سرزنش نمی‌دانست.

رواق‌گرایی هیچ معلم مذهبی ندارد. حتی بنیان‌گذاران این مکتب یعنی زنون کلیانتس و کریسیپوس هم ادعا نمی‌کردند کاملاً عاقلند. آنان معتقد بودند همه‌ی ما احمق، شرور و تا حدی برده‌ی هوای نفس هستیم. حکیم آرمانی به معنای واقعی کلمه، کامل است، ولی او ایده‌آلی فرضی است، مثل مفهوم مدینه‌ی فاضله. جالب این‌جاست که خشم ما از دیگران، خودش مدرک خطاپذیری ماست. خشم ثابت می‌کند ما نیز تحت‌تأثیر احساسات قدرتمند می‌توانیم اشتباه کنیم. جایزالخطا بودن ویژگی مشترک بشر است، حتی شما. دانستن این موضوع کمک‌تان می‌کند احساساتی چون خشم کمرنگ شوند. وقتی با عصبانیت انگشت خود را به سمت شخص دیگری می‌گیرید، یادتان باشد سه انگشت همان دست به سمت خودتان است.

۵. هرگز نمی‌توانید درباره‌ی انگیزه‌ی دیگران مطمئن باشید.

ما نمی‌توانیم ذهن دیگران را بخوانیم، پس نباید سریع درباره‌ی نیات‌شان نتیجه‌گیری کنیم. ولی بدون دانستن نیت دیگران، هرگز نمی‌توان مطمئن شد کارشان اشتباه است یا نه. افراد فکر می‌کنند برای فلان کار اشتباه دلیل درستی دارند. مارکوس در دادگاه روم، قاضی ماهری بود و شخصیت افراد را نیز به‌خوبی داوری می‌کرد. او به خودش یادآوری می‌کند باید چیزهای زیادی درباره‌ی طرف مقابل بداند تا بتواند با قدرت درباره‌ی شخصیت و انگیزه‌هایش نظر بدهد. با این حال استنتاج‌های ما بر پایه‌ی احتمال

خواهد بود. به همین شکل، وقتی نوبت جنگ داخلی شد، مارکوس گفت هرگز به قطع از نیت قلبی کاسیوس مطلع نخواهد شد.

در مقابل، خشم یعنی از انگیزه‌های دیگران کاملاً یقین داریم. درمانگران شناختی آن را مغالطه‌ی ذهن‌خوانی می‌نامند. نتیجه‌گیری سریع از انگیزه‌های دیگران، اگرچه همیشه تا حدی بر ما پوشیده‌اند. همیشه باید در مقابل این احتمال که نیت بقیه بد نیست، ذهن بازی داشته باشید. بدانید عمل هر فرد، می‌تواند تفاسیر پذیرفتنی دیگری نیز داشته باشد. ذهن باز، حس خشم را تضعیف می‌کند.

۶. یادتان باشد همگی خواهیم مُرد.

مارکوس به خودش می‌گوید در میان تصویر بزرگ‌تر، روی عمر کوتاه وقایع تمرکز کن. او به این حقیقت فکر می‌کند که خودش و شخصی که از دستش عصبانی است، نهایتاً می‌میرند و فراموش می‌شوند. وقتی از این دیدگاه به مسأله بنگریم، می‌بینیم ارزش ندارد به خاطر رفتار بقیه آشفته شویم. هیچ چیز تا ابد نمی‌ماند. اگر رویدادها در آینده بی‌اهمیت می‌شوند، چرا باید الان این‌قدر به آن‌ها اهمیت دهیم؟ این بدان معنا نیست که نباید هیچ کاری کنیم. در واقع با حفظ خونسردی می‌توانیم بهتر پاسخ بدهیم و عمل کنیم. زمانی که کاسیوس جنگ داخلی را شروع کرد، مارکوس دست روی دست گذاشت، بلکه سریع ارتش بزرگی علیه او بسیج کرد. ولی به ترس یا خشم اجازه نداد بر قضاوتش سایه بیندازند.

احتمالاً مراقبه‌ها پیش از جنگ داخلی نوشته شده، ولی گویا مارکوس در آن زمان، با همان نگرش‌های فلسفی با سرکشی کاسیوس مقابله کرد. او می‌گوید یادتان باشد این لحظه به‌زودی تمام خواهد شد و اوضاع به‌ناچار تغییر می‌کند.

همان طور که خواهیم دید، جنگ داخلی بسیار کوتاه بود. هیچ مجسمه‌ای از آویدیوس کاسیوس به جا نمانده است. با این‌که گویی برای چند ماه امپراتور روم بود، امروز تعداد کمی حتی نامش را به یاد می‌آورند، ولی یک روز مارکوس اورلیوس نیز فراموش خواهد شد. او همیشه حین تصمیم‌گیری این نکته را مدنظر داشت. به خودش یادآوری می‌کرد نگران قضاوت‌های نسل بعدی درباره‌ی خودش نباشد و فقط دست به عمل درست و منطقی بزند. وقتی یادمان می‌افتد هیچ چیز تا ابد ماندگار نیست، دیگر ارزشش را ندارد از دست دیگران عصبانی شویم.

۷. این قضاوت خودمان است که ناراحت‌مان می‌کند.

تعجبی ندارد که مارکوس به سراغ بهترین تکنیک رواقی رفته که آن را فاصله‌گذاری شناختی می‌نامیم. وقتی عصبانی هستید، به خودتان یادآور شوید اوضاع یا دیگران نیستند که عصبانی‌تان می‌کنند، بلکه همه چیز به خاطر قضاوت خودتان است. اگر از قضاوت‌های ارزشی دست بکشید و اعمال دیگران را وحشتناک نخوانید، خشم فروکش می‌کند. البته همان طور که سنکا گفت، ما نمی‌توانیم حس اولیه‌ی خشم را کنترل کنیم که رواقیون آن را احساسات اولیه می‌نامند. تا حدی حیوانات نیز این واکنش‌های هیجانی را دارند، پس طبیعی و ناگزیر هستند، مثل اضطراب آموزگار رواقی حین توفان که جالینوس آن را توصیف کرده بود. مارکوس می‌گوید به خودتان بستگی دارد روی خشم پافشاری کنید یا نه. شاید نتوانیم واکنش اولیه را کنترل کنیم، ولی نحوه‌ی پاسخگویی به آن، دست خودمان است: آن‌چه در ابتدا رخ می‌دهد مهم نیست، مهم این است بعد از آن چه می‌کنید.

چه‌طور می‌توان مکث کرد و در مقابل احساسات اولیه‌ی خشم به فاصله‌گذاری شناختی دست زد و در آن غرق نشد؟ مارکوس می‌گوید باید بفهمید اعمال دیگران نمی‌توانند به شخصیت شما ضرر بزنند. در زندگی مهم این است که آدم خوب یا بدی هستید و این هم، تنها به خودتان بستگی

دارد. بقیه می‌توانند به ملک یا حتی جسم شما ضرر بزنند، ولی اگر خودتان اجازه ندهید، نمی‌توانند شخصیت‌تان را نابود کنند. همان طور که مارکوس می‌گوید این نظر را رها کنید: «من ضرر دیده‌ام» تا حس آسیب نیز محو شود. وقتی احساسات از بین بروند، هیچ آسیب واقعی‌ای بر جای نخواهد ماند. ولی اغلب به خودتان یادآوری کنید رویدادها شما را عصبانی نمی‌کنند، بلکه قضاوت‌های‌تان است که بر تسلط شما بر خشم تأثیرگذارند.

۸. خشم بیش‌تر ضرر است تا منفعت.

مارکوس اغلب فاصله‌گذاری شناختی را با تکنیک بعدی همراه می‌کرد که آن را تحلیل عملکردی می‌نامیم. به عواقب خشم فکر کنید و آن را با واکنش‌های منطقی، آرام و توأم با یکدلی و مهربانی مقایسه کنید. به خودتان یادآوری کنید خشم بیش‌تر ضرر است تا منفعت. رواقیون به زشتی و ذات غیرطبیعی خشم فکر می‌کنند، چهره‌ای اخمو و درهم کشیده، پوستی کبود، مانند کسی که از بیماری‌ای وحشتناک رنج می‌برد. مارکوس زشتی ژرف خشم را نشانه‌ی ذات غیرطبیعی و مخالف برهان آن می‌داند.

به‌علاوه خشم ما را به کجا می‌رساند؟ اغلب حسی توأم با ناتوانی است. مارکوس می‌گوید یادتان باشد انسان‌ها به کارشان ادامه می‌دهند، حتی اگر باعث شوند شما از خشم منفجر شوید. نکته‌ی بدتر این‌جاست که خشم ما نه تنها بیهوده، بلکه ضد تولید نیز هست. مارکوس می‌گوید از دست دادن کنترل خشم عواقب بدتری نسبت به تحمل اعمالی دارد که ما را عصبانی می‌کنند. رواقیون معتقدند ما ناراحت می‌شویم، چون حس می‌کنیم اعمال دیگران به شکلی علایق ما را تهدید می‌کنند. اما وقتی فهمیدید خشم شما خطرناک‌تر از موضوعی است که عصبانی‌تان کرده، ناچار آن حس را تضعیف می‌کنید.

حتی از لحاظ بنیادین هم عصبانیت به خاطر مسایل بی‌اهمیت، مضرتر از خودِ مسایل است. اعمال دیگران برای

ما بیرونی هستند و نمی‌توانند روی شخصیت‌مان تأثیر بگذارند، ولی خشم خودمان، ما را به آدم دیگری تبدیل می‌کند، کسی شبیه حیوانات. رواقیون این اتفاق را ضرر بزرگ‌تری می‌دانند. بنابراین مارکوس به خودش یادآوری می‌کند گناه یک انسان دیگر نمی‌تواند در شخصیت من رخنه کند، مگر این‌که خودم اجازه‌اش را بدهم. جالب این‌جاست که خشم بیش‌ترین ضرر را به کسی می‌زند که تجربه‌اش می‌کند، اگرچه خود آن فرد این قدرت را دارد که جلو این حس را بگیرد. در بیش‌تر موارد، باید اولویت شما کنترل خشم باشد و بعد به سراغ اتفاقاتی بروید که محرک این حس هستند.

در مراقبه‌ها مارکوس مدام این بحث را به شیوه‌ای دیگر پیش می‌کشد و به خودش یادآوری می‌کند کار غلط را باید به خطاکاران بخشید: «شخص دیگری به من بدی می‌کند؟ این به خودش ربط دارد، نه من.» انسان خطاکار علیه خودش بدی می‌کند. انسان ظالم به خودش ظلم می‌کند و تنها به خودش ضرر می‌زند. خطاکار به شخصیت خودش آسیب می‌زند. شما نباید با این قضاوت ارزشی که او به شما نیز توهین کرده و ضرر زده، در این مسیر فلاکت‌بار همراهش شوید.

مارکوس به خودش هشدار می‌دهد همان حسی که دشمنانش به او دارند، نسبت به آنان نداشته باشد. احتمالاً به فکر متخاصمانی چون کاسیوس بوده است. نباید نظرات شما شبیه نظرات افراد شرور باشد. نباید حسی را در قلب خود وارد کنید که آنان دل‌شان می‌خواهد. خلاصه این‌که بهترین شکل انتقام این است که از دست طرف مقابل عصبانی نشوید و تا سطح او نزول نکنید. اگر کسی از شما متنفر است، این مشکل خودش است. تنها دغدغه‌ی شما این است: کاری نکنید که لیاقت تنفر را داشته باشید.

۹. طبیعت فضایل لازم برای مقابله با خشم را به ما داده است.

مارکوس توصیه می‌کند در مواجهه با خشم به سراغ تکنیک رواقی و آشنای دیگری برویم که آن را اندیشیدن به فضیلت می‌نامیم. باید از خودتان بپرسید طبیعت چه فضیلت یا ظرفیتی به شما داده تا با موقعیت‌های مختلف مقابله کنید. به‌علاوه چند سؤال کاملاً مرتبط نیز در این بخش وجود دارد: دیگران چگونه با خشم مقابله می‌کنند؟ الگوهای شما چه می‌کنند؟ وقتی افراد مدنظر شما با موقعیت‌هایی مواجه می‌شوند که هرکسی توانایی تحمل‌شان را ندارد، چه چیزی را در رفتارشان تحسین می‌کنید؟ مارکوس می‌گوید باید پذیرفت خطاکاری به‌ناچار در دنیا وجود دارد، پس بپرسید: «طبیعت چه فضیلتی به انسان داده تا بتواند با خطاکاری مواجه شود؟» او فضایل را همچون داروهایی می‌داند که طبیعت به عنوان پادزهر گناه تجویز کرده است.

از نظر مارکوس، پادزهر اصلی خشم، فضیلت رواقی مهربانی است که همراه با انصاف، فضیلت اجتماعی و اساسی عدالت را می‌سازد. رواقیون خشم را میل به ضرررسانی به دیگران می‌دانند در حالی که مهربانی اساساً نقطه‌ی مخالفش است: حسن‌نیت در مقابل دیگران و میل به کمک به آنان. ولی اعمال دیگران مؤکداً به ما ارتباطی ندارند، پس باید با آن‌ها مهربان باشیم و با حسن‌نیت برخورد کنیم و با هشدار اجازه‌ی سرنوشت بند احتیاط را مدنظر داشته باشیم. همچون کماندار کادی، یک رواقی باید هدف (سودرسانی به دیگران) را مدنظر بگیرد. ولی اگر با مهربانی عمل کرد، با متانت، هم موفقیت را بپذیرد و هم شکست را.

مارکوس به این منظور مثال خاصی می‌زند. فرض کنید با کسی روبه‌رو می‌شوید که با عداوت، می‌خواهد کاسه‌ی صبر شما را بسنجد. مارکوس تصور می‌کند با ملایمت آن فرد را به سمت و سوی درست هدایت می‌کند. به او می‌گوید: «نه، پسر من! ما برای چیزهای دیگری ساخته شده‌ایم. من اصلاً آسیب نمی‌بینم، ولی تو داری به خودت ضرر می‌زنی.» مارکوس می‌گوید ما باید با ظرافت با طرف مقابل حرف بزنیم و یادآور شویم انسان‌ها برای زندگی در اجتماع ساخته

شده‌اند، مثل زنبورها و دیگر حیوانات گروهی. ما نباید با یکدیگر دچار تعارض شویم. نباید با کنایه حرف بزنیم یا به تندی طرف را سرزنش کنیم، بلکه با مهربانی و محبت قلبی پاسخ دهیم. باید ساده و صادق باشیم و مثل مدیر مدرسه یا به قصد تأثیرگذاری بر ناظران، طرف را نصیحت نکنیم. می‌توان تصور کرد مارکوس در این فکر بوده با افرادی چون کاسیوس یا حتی با پسر خودش کومودوس چگونه باید صحبت کند.

برای رواقیون، بیش از هر چیزی مهربانی یعنی آگاهی‌بخشی به دیگران. یعنی آرزو داشته باشید عاقل و رها از گناه و هوای نفس شوند. با اجازه‌ی سرنوشت می‌خواهیم دشمنان را به دوستان خود تبدیل کنیم. در مثال بالا، مارکوس می‌گوید با دو استراتژی مهم زیر و مهربانی، طرف مقابل را آگاه سازید:

. خشم به ما بیش‌تر از طرف مقابل ضرر می‌زند.

. انسان‌ها اساساً موجوداتی اجتماعی هستند. طبیعت نمی‌خواهد با یکدیگر بجنگیم، بلکه باید به هم کمک کنیم.

او این موضوع را دوگانگی دیگری می‌داند: یا می‌توانیم طرف مقابل را آگاه کرده و نظراتش را عوض کنیم یا نمی‌توانیم. اگر می‌توانیم راه درست را نشان دهیم، باید همین کار را کنیم. وگرنه باید بدون خشم این حقیقت را بپذیریم. بنابراین مارکوس در مقابل فردی که از دستش عصبانی است، بسیار با ملاحظه برخورد می‌کند و مدبرانه دنبال راهی برای آشتی و صلح می‌گردد. آیا این رفتار را از برخورد روستیکوس و دیگران یاد گرفت؟ یعنی زمانی که مرد جوانی بود و با کمک آنان، رفتار خودش را اصلاح می‌کرد؟

۱۰. این دیوانگی است که انتظار داشته باشیم دیگران بی‌عیب و نقص باشند.

مارکوس نه استراتژی نخست را موهبت‌های موساهای آپولو

می‌داند و می‌گوید باید از صمیم قلب آن‌ها را بپذیریم. اما خودش توصیه‌ای دیگر از رهبر موساها به آن‌ها اضافه می‌کند: انتظار نداشته باشید انسان‌های بد کار بد نکنند، چون جنون و آرزویی غیرممکن است. به‌علاوه حماقت و سهل‌انگاری است که خطاهای این افراد در مقابل دیگران را بپذیرید، ولی انتظار داشته باشید هرگز به شما بدی نکنند.

استراتژی آخر به جبرگرایی رواقی برمی‌گردد: انسان عاقلی که با منطق به دنیا می‌نگرد هرگز در زندگی غافلگیر نمی‌شود. این یکی از استدلال‌های استاندارد رواقی است. ما از قبل می‌دانیم در دنیا انسان‌های خوب و بدی وجود دارند. انسان‌های بد باید کارهای بدی کنند. بنابراین منطقی نیست انتظار خلاف آن را داشته باشیم. «آرزوی محال همچون جنون است، ولی غیرممکن است انسان شرور خلاف ذاتش عمل کند.» آرزوی احمقانه‌ای است که انسان‌های بد هرگز کار خطایی نکنند، مانند این‌که دل‌مان بخواهد نوزادان هیچ‌وقت گریه نکنند و اگر این اتفاق افتاد، از دست‌شان عصبانی شویم. به‌راحتی می‌توان تصور کرد مارکوس بدین شکل خود را برای خیانت کاسیوس آماده کرد. مجلس سنا شوکه و غافلگیر شد و واکنش عجولانه‌شان تنها احتمال شروع جنگ داخلی را بیش‌تر کرد. اما مارکوس با خونسردی و اعتمادبه‌نفس پاسخ داد، گویی در زندگی انتظار این وقایع را داشت.

مردم حین ناراحتی می‌گویند: «باورم نمی‌شود.» ولی معمولاً چیزهایی را توصیف می‌کنند که در زندگی بسیار رایج هستند، نظیر خیانت، فریب یا توهین. رواقیون دریافتند بدین شکل، غافلگیری اصلاً درست نیست و بی‌دلیل واکنش عاطفی ما را شدت می‌بخشد. در مقابل، فردی با نگرشی فلسفی‌تر می‌گوید: «تعجبی ندارد، این اتفاقات رخ می‌دهند. زندگی همین است.» مارکوس به خودش می‌گوید: «هر اتفاقی که می‌افتد به اندازه‌ی رویش گل رزی در بهار و رسیدن میوه‌ای در تابستان، عادی و آشناست.» از جمله تهمت و خیانت. وقتی از اعمال بد انسانی بد غافلگیر می‌شویم، باید خودمان را سرزنش کنیم که انتظار محال

داشتیم. دست‌کم از نظر کلی، به‌راحتی می‌توانیم انتظار بعضی اعمال غلط را داشته باشیم، ولی وقتی واقعاً رخ می‌دهند شوکه می‌شویم. وقتی رفتار بی‌شرمانه‌ی شخصی شما را ناراحت کرد، سریع این سؤال بلاغی را از خودتان بکنید: «امکان دارد هیچ انسان منفوری در دنیا نباشد؟» البته که نه. پس یادتان باشد آرزوی محال نکنید و در مقابل تمام خطاکاری‌ها از این تکنیک استفاده کنید. مارکوس معتقد است اگر حس مصنوعی حیرت و غافلگیری را کنار بگذارید و در مقابل گناه، رویکرد فلسفی‌تری اتخاذ کنید، می‌توانید با دیگران مهربان باشید.

مارکوس برای مقابله با خشم از این ده موهبت آپولو استفاده می‌کند. در مراقبه‌ها، او بارها از گزینه‌های این فهرست بهره می‌گیرد:

عجیب است که انسان حتی عاشق کسانی باشد که خطاکنند. این اتفاق می‌افتد، اگر بعد از اشتباهات‌شان، به یاد بیاورید آنان خویشاوند شما هستند و خطاهای‌شان از سر غفلت و سهوی است و به‌زودی هردو شما خواهید مرد. برتر از همه، بدانید فرد خطاکار هیچ ضرری به شما نرسانده است، زیرا شخصیت ذهنی شما را بدتر از قبل نکرده است.

موارد بالا به‌وضوح از ده موهبت آپولو گرفته شده‌اند. همچنین:

از چه چیزی ناراضی هستید؟ شرارت انسان‌ها؟ این استنتاج را از صمیم قلب بپذیرید که موجودات منطقی برای یکدیگر ساخته شده‌اند. بردباری بخشی از عدالت است. خطاکاری غیرارادی است. به این فکر کنید تا الان چندین نفر با خصومت و کینه‌توزی، بدگمانی و تنفر زندگی کرده‌اند و خنجر خود را روی یکدیگر کشیده‌اند، ولی حالا مرده و خاکستر شده‌اند. من می‌گویم به این مسأله بیندیشید تا کج خلقی، آخرین راه پیش روی‌تان باشد. مارکوس برای

مقابله با خشم، به شدت روی موهبت نخست آپولو و موساها تکیه می‌کند: او به خودش یادآور می‌شود دیگران را چون خویشان، برادران یا خواهرانش ببیند و بداند طبیعت می‌خواسته انسان‌ها کنار یکدیگر باشند. ما باید حتی دشمنانمان را نیز بخشی از خانواده‌ی خود بدانیم. این وظیفه‌ی ماست که یاد بگیریم هماهنگ با دیگران زندگی کنیم تا اوضاع به نرمی پیش برود، حتی اگر با ما مخالفت کنند.

مارکوس پس از ده موهبت آپولو، به خودش یادآور می‌شود هر بار داشت کنترل اعصابش را از دست می‌داد، به سراغ این اصل برود: «عصبانیت جوانمردی نیست. جوانمردی یعنی داشتن سرشتی ملایم و معتدل، چون با خوی انسانی هماهنگ‌تر است.» این جمله حیرت‌انگیز است، چون کاسیوس با عبارت «پیرزن فیلسوف» به او توهین کرد. منظورش این بود که مارکوس ضعیف است. ولی مارکوس معتقد بود در واقعیت، کسی که می‌تواند با ملایمت و مهربانی با فتنه روبه‌رو شود، قوی‌تر و دلیرتر از کسی مثل کاسیوس است که تسلیم خشم می‌شود. افرادی چون کاسیوس، اغلب این خشم شدید را با قدرت اشتباه می‌گیرند، ولی رواقیون آن را نشانه‌ی ضعف می‌دانستند. پس به داستان خودمان برمی‌گردیم: نتیجه‌ی جنگ داخلی میان کاسیوس شاهین‌صفت و مارکوس فاخته‌صفت چه بود؟

لشکرکشی به جنوب شرقی و مرگ کاسیوس

مارکوس با مراقبه‌های روزانه، خونسردی خود را در مقابل شورش کاسیوس حفظ کرد. فلسفه به او آموخت با آرامش انتظار رویدادهایی چون غصب مقام را داشته باشد. حالا به عنوان یک رواقی‌گرا زمانش رسیده بود پذیرش را با عمل همراه کند و به سوی جنگ دیگری دور از خانه لشکرکشی کند. کم‌کم سربازان او را مبارک و مقدس دیدند. واقعاً تحت‌تأثیر آرامش او در مقابل ناملایمات قرار گرفتند، حتی در برابر بزرگ‌ترین خیانت دنیا.

پس از انتشار خبر شورش کاسیوس، مردم رم به وحشت می‌افتند و واکنش ناگهانی مجلس هم اوضاع را بدتر کرد. مردم می‌ترسند کاسیوس در غیاب مارکوس حمله کند و با غارت کل شهر، انتقام بگیرد. یکی از افسران ارشد مارکوس در مرز شمالی به نام مارکوس والریوس ماکسیمیانوس پیشاپیش فرستاده شده بود تا با بیست هزار سواره‌نظام قدرتمند، در سوریه با لژیونهای کاسیوس درگیر شود. یک فرمانده نظامی برجسته به نام وتیوس سابینیانوس با گروهی از پانونیا به رم رفت تا اگر لژیون‌های دشمن به سمت ایتالیا آمدند، از شهر دفاع کند.

نخست به نظر می‌رسید کاسیوس منصب قدرت را دارد. با داشتن لژیون‌های سوریه و مصر، منبع غذایی قلمرو، دیگران کم‌کم پشت سرش قرار گرفتند، ولی حمایت از شورش او به شمال سوریه نرسید. لژیون‌های کاپادوکیا و بیتینیا کاملاً به مارکوس اورلیوس وفادار بودند. به‌علاوه کل مجلس روم از مارکوس حمایت کرد. کاسیوس تنها هفت لژیون داشت: سه مورد در سوریه، دو مورد در یهودیه‌ی روم، یک مورد در عربستان و یکی در مصر. اما آن‌ها کمتر از یک‌سوم کل نیروهای تحت فرماندهی مارکوس بودند. به‌علاوه لژیون‌های شمالی مارکوس نیرومند، به‌شدت منظم و باتجربه بودند در حالی که لژیون‌های کاسیوس با وجود تلاش‌های بی‌رحمانه‌ی او برای ایجاد نظم، همچنان ضعیف بودند.

حالا دقیقاً سه ماه و شش روز از اعلام پادشاهی کاسیوس گذشته و ارتش اصلی مارکوس به سمت سوریه روان است. ناگهان قاصد دیگری با خبری حیرت‌آور از راه می‌رسد: در اردوگاه، یوزباشی به نام آنتونیوس سوار بر اسب به کاسیوس حمله کرده و شمشیرش را در گردن او فرو برده است. کاسیوس جراحات بدی دید، ولی تقریباً فرار کرد. یک افسر ارشد سواره‌نظام به این کمین پیوست و با یوزباش، سر امپراتور جدید را از بدن جدا کردند و حالا در راه هستند تا آن را تقدیم مارکوس کنند.

زمانی که لژیون‌های کاسیوس فهمیدند مارکوس زنده است و به سمت‌شان می‌آید، شورش او ناگاه به پایان رسید. حالا چند روز گذشته و آنتونیوس و همراهش مدرک وحشتناک نابودی غاصب را با خود آورده‌اند. مارکوس ردشان می‌کند و به سر جداشده‌ی مردی نگاه نمی‌کند که روزی دوست و متحدش بود. دستور می‌دهد دفنش کنند. سربازان سرمست و خوشحالند، ولی مارکوس جشن نمی‌گیرد. او لژیون‌های یاغی را بخشیده و ناخواسته سند مرگ کاسیوس را امضا کرده است. دیگر دلیلی ندارد مردان کاسیوس با ارتش قدرتمندی بجنگند که از شمال نزدیک می‌شود. تنها مانع میان آن‌ها و حکم عفو، کاسیوس بود. کسی که عقب‌نشینی نکرد و سرنوشتش مشخص شد.

در ژوئیه‌ی ۱۷۵ پس از میلاد، دوباره سراسر قلمرو مارکوس را امپراتور خود خواند. کاسیوس به عنوان شخصی خشن، دمدمی‌مزاج و غیرقابل‌اعتماد شناخته شد و در آخر، افرادش همان بلایی را سرش آوردند که در طول سال‌ها، خودش نشان‌شان داده بود. تاریخ ثابت کرد استبداد او در نهایت نتیجه‌ی عکس داد. در مقابل، مارکوس به ثبات و صداقت معروف بود و زمانی که لژیون‌های کاپادوکیا با وفاداری کامل پاداشش را دادند، پیروزی او مسجل شد. مارکوس عنوان «کاملاً پایدار» را به لژیون دوازدهم یا آذرخش و عنوان «پایدار و وفادار» را به لژیون پانزدهم یا آپولو داد. در مقابل، کاسیوس به خاطر خودش جان افرادش را به خطر انداخت و

سعی کرد آنان را بترساند و مجبور به جنگ کند. با نخستین نشانه‌ی خطر، آن‌ها علیه او شدند.

پس از پایان جنگ داخلی در سوریه، مارکوس خانواده یا متحدان کاسیوس را به اشد مجازات محکوم نکرد. تنها تعدادی از افراد درگیر را اعدام کرد، یعنی کسانی که جنایات دیگری نیز مرتکب شده بودند. بر اساس توافق، لژیون‌های تحت فرماندهی کاسیوس را تنبیه نکرد، ولی آنان را به پایگاه‌های خودشان فرستاد. به علاوه مردم شهرهایی را بخشید که از کاسیوس حمایت کرده بودند. نامه‌ای به پدران نظام وظیفه در سنا نوشت و از آن‌ها خواست با حامیان شورش کاسیوس با رحم و مروت رفتار کنند. گفت هیچ سناتوری تنبیه نشود، هیچ نجیب‌زاده‌ای اعدام نشود، تبعیدی‌ها اجازه‌ی برگشت به خانه را پیدا کنند و اموال افراد به آن‌ها برگردد. همدستان کاسیوس از هر گونه تنبیه یا ضرری حفظ شدند. او گفت: «کاش می‌توانستم محکومین را از دل گور نیز بیرون بیاورم.» فرزندان، داماد و همسر کاسیوس عفو شدند، چون هیچ کار اشتباهی نکرده بودند. مارکوس حتی قدم فراتر گذاشت و دستور داد آنان تحت حفاظت او زندگی کنند، بتوانند آزادانه سفر کنند و ثروت کاسیوس به مساوات میان‌شان تقسیم شود. آرزو کرد می‌توانست بگوید تنها کسانی بمیرند که در طول شورش، به قتل و کشتار دست زدند. کاش پس از اتمام ماجرا، هیچ‌کس به تعقیب جادوگران یا انتقام‌گیری دست نمی‌زد. حالا کومودوس همراه او به سوریه و مصر رفت و مارکوس در مقابل لژیون‌ها او را وارث رسمی خود خواند و در نهایت به رم بازگشتند.

بی‌شک مارکوس می‌خواست صلح به سرعت در رم برقرار شود تا بتواند به مرز شمالی بازگردد، چون همچنان کارهای زیادی داشت. پس عاقلانه به سناتورهایی که از کاسیوس حمایت کرده بودند، رحم و مروت نشان داد. ولی نخست لازم بود به استان‌های شرقی سر بزند و نظم را به آن‌جا بازگرداند. با این کار بیش از پیش در شرق محبوب شد و حتی گفته شده مردم از او الهام گرفتند تا جنبه‌های فلسفه‌ی رواقی او را

اتخاذ کنند.

ملکه فاستینا در بهار سال ۱۷۶ پس از میلاد، یعنی شش ماه پس از سرکوب شورش درگذشت. شایعه شد او به خاطر همکاری با آویدیوس کاسیوس خودکشی کرده، ولی مارکوس به شدت به او احترام گذاشت و پس از مرگش او را به شدت ستایش کرد. باوجود تمام شایعات درباره‌ی توطئه‌های فاستینا، محبوبیتش حفظ شد. کمی پس از مرگ فاستینا، کومودوس به مقام کنسولی رسید و در سال ۱۷۷ پس از میلاد در کنار مارکوس، امپراتور شد. کمی پس از مرگ کاسیوس، کومودوس دستور پدر مبنی بر رحم و مروت را نادیده گرفت، فرزندان کاسیوس را دستگیر کرد و آنان را به عنوان خائن زنده زنده سوزاند.

۸. مرگ و نما از بالا

ویندوبانا، هفده مارس ۱۸۰ پس از میلاد. امپراتور به نگهبان اشاره می‌کند جلو بیاید. بعد زمزمه می‌کند: به سمت خورشیدی بروید که طلوعش نزدیک است، زیرا من دارم غروب می‌کنم. به‌زحمت توانست این کلمات را بر زبان بیاورد. مارکوس متوجه ترس در نگاه افسر جوان شد. نگهبان لحظه‌ای تردید کرد و بعد به‌زحمت سری تکان داد و سر پستش در ورودی اقامتگاه شاهنشاهی بازگشت. مارکوس ملحفه را روی سرش می‌کشد و به‌سختی غلت می‌زند. می‌خواهد برای آخرین بار به خواب برود. حس می‌کند مرگ از هر سو صدایش می‌زند. چه‌قدر آسان می‌توان در آغوش فراموشی فرو رفت و یک بار برای همیشه از درد و رنج رها شد. طاعون تن پیر و نحیفش را از درون می‌بلعد. چند روز است غذا نخورده و با روزه، خودش را ضعیف کرده است. حالا با غروب خورشید، همه چیز کاملاً ساکت است. پلک‌هایش به هم می‌خورند، ولی درد او را بیدار نگه می‌دارد. امپراتور مدام هوشیاری‌اش را از دست می‌دهد، ولی نمی‌میرد.

پیش خودش فکر می‌کند: «حالا چشمانت سنگین می‌شوند. زمانش رسیده پلک‌هایت را ببندی.» کم‌کم حس خوبی وجودش را دربرمی‌گیرد و هوشیاری‌اش را از دست می‌دهد...

حتماً خوابم برده یا دوباره هوشیاری‌ام را از دست داده‌ام. نمی‌دانم چشمانم باز هستند یا بسته. همه جا تاریک است. به‌زودی سحرگاه از راه می‌رسد و گنجشک‌ها آواز صبحگاهی خود را خواهند خواند. بهار آغاز شده و نهرها پر آب هستند. آب در رودخانه‌ی بزرگی جاری می‌شود که کنار اردوگاه قرار دارد.

سربازان روح دانوب را الهه‌ی رودخانه‌ای باستانی می‌دانند. اگر مکت کنیم و به حرف‌هایش گوش کنیم، در سکوت به همه‌ی ما درسی می‌آموزد: همه چیز عوض می‌شود و خیلی زود، همه چیز از بین می‌رود. هراکلیتوس یک بار گفت نمی‌توان دوبار در یک رودخانه قدم گذاشت، چون جریان جدید آب، مدام در آن جاری می‌شود. خود طبیعت همچون سیلی عجول است، درست مثل دانوب. همه چیز را با خود می‌برد. هیچ چیزی در دنیا نبوده که رودخانه‌ی عظیم زمان آن را با خود نبرده باشد و چیز دیگری جایگزینش نکرده باشد. حالا گذشته‌ی فراموش شده در بالادست رودخانه است و جریان پایین‌دست منتظر تاریکی بی‌کران آینده است، چیزی که از دیده‌ها محو شده است.

دیگر به دارو یا پزشک نیاز نخواهم داشت. خوشحالم آشوب و هیاهو تمام شد. زمانش رسیده رودخانه مرا هم با خودش ببرد. تغییر، هم زندگی است و هم مرگ. می‌توان اتفاقات اجتناب‌ناپذیر را به تعویق انداخت، ولی هرگز نمی‌توان از آن‌ها فرار کرد. این یک بازی احمقانه است.

می‌خواهیم با گوشت و نوشیدنی و طلسم‌های جادویی

جریان زمان را کنار بگذاریم و جلو مرگ را بگیریم.

حالا بیش از پیش برایم محرز شده که زندگی بیش‌تر انسان‌ها تراژدی‌هایی ساخته‌ی خودشان است. آن‌ها یا وجودشان را از غرور لبریز می‌کنند یا با گلایه خود را عذاب می‌دهند. تمام نگرانی‌هایشان شکننده، بی‌اهمیت و زودگذر هستند. جای مستحکمی برای ایستادن نخواهیم داشت. سیلاب روزگار با عجله از کنارمان می‌گذرد و به هیچ چیز نمی‌توان دل بست.

مثل این است که قلب خود را تقدیم یکی از گنجشکان کوچکی کنید که کنار رودخانه لانه گزیده است. من قبلاً چنین حرفی می‌زدم. به محض این‌که افسون‌تان کرد، از دست می‌رود و ناپدید می‌شود. یک بار عاشق گنجشک‌های

کوچک خودم شدم. در لانه‌شان، آن‌ها را فرزندان خودم صدا زدم: سیزده پسر و دختر از فاستینا. حالا تنها کومودوس و چهار دختر برایم مانده که غمگین ایستاده‌اند و برایم اشک می‌ریزند. مدت‌ها پیش بقیه‌ی بچه‌ها را از دست دادم. نخست بسیار غصه خوردم، ولی رواقیون به من آموختند چگونه هم به فرزندانم عشق بورزم و هم زمانی که طبیعت آنان را پس گرفت، تحمل کنم. زمانی که عزادار پسران دوقلو کوچکم بودم، آپولونیوس صبورانه به من دلداری داد و کمکم کرد کم‌کم آرامشم را پیدا کنم. عزاداری امری طبیعی است، حتی بعضی حیوانات نیز در سوگ فرزندان‌شان غصه می‌خورند. ولی عده‌ای فراتر از مرزهای طبیعی غصه قدم می‌گذارند و تمام وجود خود را به دست افکار و احساسات مالیخولیایی می‌دهند. انسان عاقل دردش را می‌پذیرد، تحملش می‌کند، اما چیزی به آن اضافه نمی‌کند.

پیش از مرگ برادرم لوسیوس، طبیعت، پسر عزیزم مارکوس آنیوس وروس را نیز پس گرفت. من نامی را روی او گذاشتم که در کودکی روی خودم بود و از نسل‌های پیشین به من رسیده بود. در حالی که دکتر توموری را از زیر گوش مارکوس کوچکم خارج می‌کرد، از شدت خونریزی درگذشت. تنها پنج روز توانستم برایش عزاداری کنم و بعد، مجبور شدم برای جنگ در پانونیا، رم را ترک کنم. بعداً آپولونیوس مهربان سخنی از اپیکتتوس به زبان آورد: «تنها یک دیوانه در زمستان به دنبال انجیر می‌گردد.» همچون انسانی که غصه‌ی فرزندش را می‌خورد، ولی آن کودک عاریه بوده و به آغوش صاحب اصلی‌اش یعنی طبیعت بازگشته است. من از صمیم قلب عاشق‌شان بودم، ولی یاد گرفتم آنان فانی بودند.

باد برگ‌ها را روی زمین پخش می‌کند

همچون اتفاقی که برای نسل انسان می‌افتد.

فرزندان من چیزی فراتر از برگ بودند؟ آن‌ها با بهار از راه رسیدند و با شیپور زمستان رفتند و سپس، دیگران

جای‌شان را گرفتند. با این‌که همیشه می‌دانستم فانی هستند، دلم می‌خواست تا ابد نگاه‌شان دارم. قلبی که فریاد می‌زند: «اوه مراقب فرزندم باش.» همچون چشمی است که تنها می‌خواهد به مناظر دلپذیر نظر بیفکند و نمی‌پذیرد همه چیز عوض می‌شود، چه خوش‌مان بیاید و چه نیاید.

انسان عاقل می‌داند مرگ و زندگی دو سوی یک سکه‌اند. زمانی که گزنفون، یکی از شریف‌ترین شاگردان سقراط، دریافت پسرش در جنگ کشته شده، چه گفت؟ «می‌دانستم پسرم فانی است.» او عمیقاً به این آموزه باور داشت که آن‌چه متولد می‌شود روزی نیز باید نابود شود. من از سن کم شواهد این آموزه را دیدم. هنوز کودک خردسالی بودم که پدرم آنیوس وروس را از دست دادم. به‌زحمت او را می‌شناختم. معروف بود به‌خوبی و تواضع. مادرم لوسیلا دفنش کرد و با گذشت زمان، نوبت من شد که مادرم را دفن کنم. امپراتور آنتونیوس، پدرخوانده‌ام، ملکه‌اش را دفن کرد و بعد نوبت من و لوسیوس، یعنی پسرانش شد که او را در گور بگذارند و برایش عزاداری کنند. سپس برادرم امپراتور لوسیوس به‌ناگاه درگذشت و من او را نیز دفن کردم. در نهایت باید ملکه‌ی عزیز خودم، فاستینا را به آغوش خاک می‌سپردم. به‌زودی کومودوس، بقایای مرا در مقبره‌ی عظیم هادریان در کنار رود تیبر به خاک می‌سپارد و من به فاستینا می‌پیوندم. دوستانم در رم برایم مدیحه‌سرایی می‌کنند و به مردم یادآور می‌شوند مارکوس اورلیوس از دست نرفته، بلکه به آغوش طبیعت بازگشته است. امروز خورشید غروب می‌کند و مرا با خود می‌برد. فردا شخص دیگری طلوع کرده و جای مرا می‌گیرد.

پس حالا بالاخره تو این‌جایی، ای مرگ، دوست قدیمی من. قطعاً می‌توانم تو را دوست خود بدانم. تو بارها مهمانم بودی و در تصوراتم پذیرای تو بودم. بارها در مراقبه‌های عمیق خودم، به دوران امپراتورهای پیشین اندیشیدم و تو با من بودی. همه چیز متفاوت است، ولی اساس همه، یک چیز است: انسان‌های ناشناس ازدواج می‌کنند، بچه‌دار می‌شوند، بیمار می‌شوند و می‌میرند. بعضی می‌جنگند،

عیاشی می‌کنند، روی زمین کار می‌کنند و مشغول تجارت می‌شوند. بعضی چاپلوسی می‌کنند یا دنبال تملق دیگران می‌گردند، بعضی حس می‌کنند دوستان‌شان علیه آن‌ها نقشه می‌کشند یا خودشان طرح خیانت می‌ریزند. بسیاری درگیر دسیسه می‌شوند، آرزوی مرگ دیگران را می‌کنند، از سرنوشت خود شاکی می‌شوند، عاشق می‌شوند، ثروت‌اندوزی می‌کنند یا آرزوی مقامی بالا یا حتی تاج و تخت در سر دارند. نام چند نفر را هرگز نخواهیم دانست؟ چراغ زندگی چند نفر خاموش می‌شود و به دست فراموشی سپرده می‌شوند؟ گویی هیچ‌وقت زاده نشده بودند. با این حال به بزرگان فکر کنید. آنان چه تفاوتی با بقیه دارند؟ مرگ به یک شکل سراغ قصر شاهان و آلونک گدایان می‌رود. آگوستوس، بنیان‌گذار امپراتوری، خانواده‌اش، اجدادش، کشیشان، مشاوران و تمام همراهانش... آنان حالا کجا هستند؟ اصلاً دیده نمی‌شوند. اسکندر کبیر و استربانش، هر دو به خاک تبدیل شده‌اند و بالاخره با کمک مرگ، در یک سطح قرار گرفتند.

سلسله‌های بزرگ چه‌طور؟ حالا کاملاً منقرض شده‌اند. اجدادشان چه‌قدر زحمت کشیدند تا وارثی از خود به جای بگذارند، ولی کل دودمان‌شان به‌ناگاه با مرثیه‌ای به پایان رسید. روی بعضی گورها این جمله حک شده: «آخرین بازمانده‌ی دودمان خود.» چند شهر نابود شده است؟ کل ملت‌ها از تاریخ پاک شدند. پس از نابودی کارتاژ، شیپویی کبیر همراه دیگران مشغول شادی نشد، بلکه گریست و گفت: «یک روز حتی روم نیز سقوط خواهد کرد.» هر دوره‌ی تاریخی همین درس را به ما می‌دهد: هیچ چیز تا ابد پابرجا نمی‌ماند. از دربار اسکندر تا هادریان و آنتونیوس که من در قصرهای‌شان قدم گذاشتم، حالا فقط آثار تاریخی و داستان‌های‌شان باقی مانده است. اسامی هادریان و آنتونیوس روی یک حلقه‌ی باستانی حک شده‌اند، همچون اسامی شیپو آفریکانوس و کاتوی اوتیکایی که در کتاب‌های تاریخ به شکلی خاص به آن‌ها اشاره شده است. فردا اسم من برای دیگران کهنه و قدیمی به نظر خواهد رسید و نماد گذشته خواهد شد: «دوران حکومت مارکوس

من به آگوستوس، وسپاسیان، تراژان و بقیه خواهم پیوست. اما نسبت به این موضوع که دیگران چگونه از من یاد خواهند کرد، بی تفاوتم. چند نفر از کسانی که زمانی ستایش می شدند، حالا به دست فراموشی سپرده شده اند؟ همچون افرادی که آنان را ستایش می کردند. بیهوده نباید نگران اشارهی تاریخ به کارهای تان باشید. حتی الان افرادی دور من جمع شده اند که به شدت نگران نظر آیندگان نسبت به خودشان هستند. پس باید ضجه بزنند که قرن ها پیش و قبل از تولدشان هم نامشان کاملاً ناشناخته بود. دهان بشر نه به شما شهرت می بخشد و نه شکوه. مهم این است که من چگونه با این لحظه مواجه می شوم. لحظه ای که به زودی به پایان می رسد. از همین الان حس می کنم دارم تبخیر می شوم و کم کم همچون یک رؤیا، در دل نابودی فرو می روم.

ای مرگ! زمانی که همراه لوسیوس در خیابان های رم جشن پیروزی گرفتم، تو با من بودی؟ برده ها همراه ما در ارابه ها ایستادند، تاج گل های طلایی بالای سر گرفتند و پشت سرمان زمزمه کردند: «یادتان باشد باید بمیرید.» حتی زمانی که لوسیوس با محموله ی طلا و جواهراتش و صفی از اسیران اشکانی رژه رفت، لژیونرهایش چیزی منحوس تر از شرق آورده بودند: طاعونی که با آن ها به روم آمده بود. چهارده سال گذشت، ولی بیماری که دسته دسته رومیان را کشت، بالاخره سزار دیگری را درگیر کرد. رواقیون به من آموختند در چشم مرگ نگاه کنم و هر روز با صداقت تمام به خود بگویم: «من فانی هستم.» در عین حال شادی خود را حفظ کنم. آنان می گویند زنون، بنیان گذار مکتب ما، پیر بود که سکندری خورد و افتاد. مشتی به زمین کوبید و به طعنه گفت: «به خواسته ی خودم می آیم، پس چرا صدایم می زنی؟» حالا من نیز پیرمردی هستم و با این که صدایم می زنی، خودم برای ملاقات تو آماده ام، ای مرگ!

ولی هنوز افرادی زیادی هستند که حتی می ترسند نام تو را

بلند بر زبان بیاورند. رواقیون یادم دادند چیزی به عنوان فال بد وجود ندارد. سقراط نخستین کسی بود که گفت مرگ نقاب وحشتناکی برای ترساندن بچه‌های کوچک است. او گفت: «دوستان! اگر بخش کودکانه‌ای از وجودتان هنوز از مرگ می‌ترسد باید هر روز افسونی برایش بخوانید تا درمان شود.» اگر واقعیت مرگ را در نظر بگیرم، با منطق تحلیلش کنم و تمام گمان‌های دور و برش را کنار بزنم، می‌فهمم چیزی جز فرآیندی طبیعی نیست. ببینید پشت آن نقاب چیست، بررسی‌اش کنید تا بفهمید گازتان نمی‌گیرد. ولی ترس کودکانه از مرگ بزرگ‌ترین بلای زندگی است. ترس از مرگ بیش از خود مرگ به ما ضرر می‌رساند، چون ما را به افرادی ترسو تبدیل می‌کند. در حالی که مرگ صرفاً ما را به آغوش طبیعت بازمی‌گرداند. بی‌شک انسان عاقل و خوب از زندگی لذت می‌برد، ولی از مردن نمی‌ترسد. مادامی که از پایان کار بترسیم، هرگز نمی‌توانیم به‌طور کامل زندگی کنیم. در واقع یادگیری مردن در گرو رهایی از طوق بردگی است.

من باید بمیرم، ولی باید در این راه شکایت کنم؟ مرگ ما را ناراحت نمی‌کند، بلکه قضاوت‌های ما چنین تأثیری دارند. سقراط از مرگ نمی‌ترسید. آن را نه خوب می‌دانست و نه بد. صبح روز اعدامش، با آرامش به دوستانش گفت فلسفه یعنی مراقبه‌ای مادام‌العمر در زمینه‌ی فناپذیری. او گفت فلاسفه‌ی واقعی کم‌تر از دیگران از نابودی خود می‌هراسند. کسی که عاشق معرفت است، پیش از هر چیزی مدام خودش را برای پایان کار تربیت می‌کند. اگر از پیش تمرین مرگ کنید، به رهایی پرداخته‌اید و خود را برای ترک موقرانه‌ی این زندگی آماده کرده‌اید.

در واقع از روزی که به این دنیا آمدم، در مسیر رسیدن به مرگ قدم گذاشتم. از یک انگور کال تا خوشه‌ای رسیده و کشمشی خشک، همه چیز در طبیعت ابتدا، وسط و انتهای دارد. هر انسانی با هر مقامی پایان یا مرگی دارد. کودکی، نوجوانی، جوانی و پیری. قطعاً این بدن همانی نیست که از شکم مادر خارج شد. من از روز تولدم در حال تغییر و مردن بوده‌ام. اگر این فرآیند هیچ ترسی ندارد، پس چرا باید از

قدم آخر بترسم؟ اگر مرگ یعنی فقدان آگاهی، پس چرا باید کج خلقی کنم؟ فقط کسی می ترسد که چیزها را خوب یا شر می بیند. اما مرگ یعنی هیچ، یعنی غیبت محض تجربه. بدتر از خواب نیست. به علاوه مرگ یعنی رهایی از درد، مرزی که فراسوی آن رنج معنایی ندارد. مرگ ما را به آرامشی باز می گرداند که پیش از تولد داشتیم. من هزاران سال پیش از تولدم مرده بودم، ولی ناراحت نبودم. به قول اپیکوری ها نبودم، بودم، نیستم، برایم مهم نیست.

اصلاً ناراحت نمی شوم که بدنم تنها فضای کوچکی اشغال می کند. پس چرا باید بترسم که بازه ی کوچکی از زمان را اشغال کند؟ در هر حال براساس دیدگاهی دیگر، ما به هیچ تبدیل نمی شویم، بلکه به آغوش طبیعت باز می گردیم. من به زمینی برمی گردم که بذر پدرم، خون مادرم و شیر پرستارم را ساخته است. زمینی که غذا و نوشیدنی های روزانه ام را از آن گرفتم. سرانجام همه چیز از یک منبع می آیند و به شکلی دیگر به همان جا باز می گردند. گویی با موم نرم، اسبی کوچک بسازید و بعد آن را به درختی کوچک و بعد به انسان تبدیلش کنید. هیچ چیز نابود نمی شود، تنها به آغوش طبیعت برمی گردد و پشت سر هم به چیز دیگری تبدیل می شود، یک چیز به چیزی دیگر.

امروز یک نطفه، فردا مشتی خاکستر یا استخوان. همیشگی نیستند، بلکه فانی اند. جزئی از کل، همچون ساعتی از روز. گویی یک ساعت باید بیایم و یک ساعت بعد بروم. هرچه بیش تر درک کنیم که بخشی از کل هستیم، بیش تر متوجه سستی جسم خود می شویم. من همیشه به خودم یادآوری می کنم قرار نبود هزاران سال زندگی کنم. می دانستم مرگ به زودی از راه خواهد رسید. هر روز طوری زندگی کردم که گویی آخرین روز عمرم است، خودم را برای این لحظه آماده کردم. حالا که بالاخره آن لحظه از راه رسیده، می فهمم که مثل دیگر لحظات زندگی است. می توانم خوب بمیرم یا بد. فلسفه مرا به خوبی آماده کرده است. سقراط گفت فکر می کنی زندگی انسانی برای فردی با روحی بزرگ که کل زمان و واقعیت را در افکارش پذیرفته، مسأله ی مهمی است؟ نه.

برای این فرد حتی مرگ هم وحشتناک نیست.

روحم با خیالی خواب‌آلود، برای مدتی پریشان می‌شود و بر لبه‌ی نسیان بالا و پایین می‌رود. تفکر چه قدرت معجزه‌آسایی دارد که با سرعت در دنیا سفر می‌کند یا دورنماهای عظیم را درک می‌کند و در محدوده‌ی خودش چیزهای بیش‌تری را پوشش می‌دهد. با حالتی وهم‌آلود در تمام عرصه‌ی دنیا پرسه می‌زنم و بدرود می‌گویم. می‌فهمم بالای دنیا به پرواز درآمده‌ام. همچون زئوس هومر، از کوه المپ به زمین می‌نگرم. حالا زمین‌های تراکیانی را می‌بینم که عاشق اسب هستند. بعد به یونان، پرشیا، هندوستان و اطراف دریای سیاه می‌روم. یا مثل شیپو امیلیانوس می‌شوم. کسی که در نومییدی چرت می‌زد و خواب دید از روی زمین بالا رفته است. مثل او از میان ستارگان، نگاه کوتاهی به دنیای انسان‌ها می‌اندازم.

من از مدت‌ها پیش با تمرین‌های روزانه‌ی فلسفه ذهنم را آماده کردم تا جامع‌ترین چشم‌انداز دنیا را به دست بیاورم. افلاطون گفت هرکس می‌خواهد اعمال انسان‌ها را درک کند باید بدین شکل از بالا بر تمام زمین نظر بیفکند، گویی بالای یک برج مراقبت قرار دارد. من مثل استادانم هر روز تمرین کردم. تصور می‌کنم ناگاه بلند شده‌ام و پرده‌ی نگارین و پیچیده‌ی زندگی انسان را از بالا تماشا می‌کنم. حالا که زندگی از تنم خارج می‌شود، خیالاتم به بصیرت تبدیل می‌شوند. آن‌قدر واقعی‌اند که می‌توانم لمس‌شان کنم. چیزهای زیادی که انسان‌ها بر سرش ستیزه می‌کنند، از این بالا ناچیز به نظر می‌رسند. ولی مثل کودکانی که فقط به اسباب‌بازی‌های خودشان فکر می‌کنند، انسان‌هایی که ذهن‌شان اسیر ترس و امید است، با طبیعت به عنوان یک کل، بیگانه می‌شوند.

حالا گله‌های عظیم حیوانات انسانی را از بالا می‌بینم: کارگران متعددی که در زمین‌های کشاورزی زحمت می‌کشند، تاجران دور از خانه از تمام ملل و ارتش‌های عظیمی که برای نبرد جمع شده‌اند. همگی همچون مورچگان روی زمین در

حرکتند. همیشه مشغول کاری هستند. گروهی ناشناس و بزرگ که با سردرگمی در هزاران مسیر پریچ و خم می‌چرخند. مردان، زنان و کودکان، بردگان و نجبا، آنانی که متولد می‌شوند و آنانی که می‌میرند، ازدواج می‌کنند و جدا می‌شوند، جشن می‌گیرند و عزاداری می‌کنند. حرکات مزاحم زبان در دادگاه، چهره‌ی صدها هزار دوست و غریبه از جلو چشمانم می‌گذرد. شهرک‌های محقری که به شهرهای بزرگی تبدیل می‌شوند. برای مدتی رشد می‌کنند. بعد یک روز به خرابه‌هایی خالی از سکنه بدل می‌شوند. وحشی‌ها در خُردی خود دست و پا می‌زنند، به‌زحمت به سوی مدنیت می‌روند و بعد دوباره وحشی می‌شوند. پس از تاریکی و جهل نوبت به هنر و علم می‌رسد و بعد به‌ناچار دوباره همه چیز در سرازیری تاریکی و جهل قرار می‌گیرد. نژادهای عجیب و کشف نشده‌ای را می‌بینم که در گوشه‌های دور دنیا مخفی شده‌اند. مراسم، زبان‌ها و داستان‌های متفاوت انسان‌ها را می‌بینم. زندگی‌های افراد متعدد در گذشته و زندگی‌هایی که سال‌ها پس از فوت من، خواهند آمد. سرنوشت من این بود که امپراتور روم شوم، ولی چه انسان‌هایی که در پهنه‌ی دنیا حتی نامم را نشنیده‌اند، چه برسد به این‌که شخصیت واقعی‌ام را بشناسند. کسانی هم که مرا می‌شناسند، به‌زودی می‌میرند و فراموش می‌شوند.

دوباره ظرفیت روح مرا حیرت‌زده می‌کند. چگونه بدین شکل می‌تواند خودش را از شر مشکلات بی‌شمار و بی‌مورد خلاص کند. خودش را بزرگ می‌کند، کل جهان را در آغوش می‌گیرد و به پایان‌پذیری و ناپایداری تمام موجودات، کوتاهی زندگی خودمان و دیگران در مقایسه با زمان بی‌پایان می‌اندیشد. با بسط ذهن و تسلط بر موضوعات بی‌اهمیت، بزرگوار می‌شویم و روح بزرگی به دست می‌آوریم. وقتی ترس‌ها و امیال زمینی بر روح سنگینی نکنند، رها می‌شود و به وطنش بازمی‌گردد و به عنوان شهروند کل هستی در وسعت بی‌انتهای کل طبیعت سکنی می‌گزیند.

از خدایان سپاسگزارم که تشویقم کردند مدام کل هستی را در ذهنم تجسم کنم و به عظمت زمان و مکان بیندیشم.

آموختم در ذهنم، هر رویداد زندگی را در مقابل ماده‌ی کل دنیا قرار دهم و از دور آن را به اندازه‌ی دانه‌ی انجیری ببینم و بفهمم در مقابل کل زمان، چیزی فراتر از چرخش یک پیچ نیست. شاید چیزهایی را نتوان با چشم فانی دید، پس برای درکشان باید به سراغ عقل و خرد رفت.

حالا در مقابلم یک تصویر ذهنی تشکیل می‌شود: بازنمایی کره‌ای درخشان که تمام مخلوقات را در آغوش گرفته، هر بخش آن متمایز است، ولی در قالب یک چشم‌انداز واحد جمع شده‌اند. تمام ستارگان آسمان، خورشید، ماه، زمین، خشکی و دریا، تمام موجودات زنده. گویی همگی داخل یک کره‌ی شفاف قرار دارند و آن را کف دستم گرفته‌ام. اگر از این نمای کیهانی، با خشم بابت تمام مشکلات تاریخ هم از دنیا شکایت کنم، گویی بابت زخم روی کوچک‌ترین انگشتم می‌گیرم.

تمام زندگی من به پایان رسیده و هیچ چیزی باقی نمی‌ماند. هیچ ترس و میلی نیست که مرا از بقیه‌ی طبیعت جدا کند. کل هستی را در مقابلم می‌بینم، طراحی گسترده‌ی آن و انقلاب‌های قدرتمند کرات آسمانی را. در عمق این تصورات فرومی‌روم. توانم را از دست می‌دهم و در همان حال، تا آسمان و بهشت بالا می‌روم.

در این اقیانوس عظیم هستی، زمین ما نقطه‌ای بسیار کوچک است. آسیا و اروپا تنها لکه‌های خاک هستند. اقیانوس‌های بزرگ چیزی جز قطره‌ی باران نیستند و بلندترین کوه‌ها صرفاً همچون یک ریگ به نظر می‌رسند.

ذهنم به آسمان می‌رود و تنها می‌توانم زیبایی و ابهت ستارگان را تحسین کنم. با این حال با دیدن کل هستی بیش‌تر حیرت‌زده می‌شوم. امیدوارم با نزدیکی مرگ، به چیزی تبدیل شوم که شایسته‌ی طبیعت و گیتی است. امیدوارم دیگر بیگانه‌ای در سرزمین مادری‌ام نباشم. در پهنه‌ی طبیعت سفر می‌کنم. ذهنم چندان وسعت می‌یابد که هر رویدادی را در آغوش می‌گیرد و می‌بلعد تا در

مقایسه با قبل، همچون نقطه‌ای کوچک به نظر برسد.
کجاست مصیبت این اتفاقات ناچیز؟ تعجب یا حیرت
کجاست؟

حالا هر جا را می‌نگرم، چیزی را می‌بینم که عمرم را صرف
یادگیری‌اش کردم. به هر جا توجه می‌کنم، چشم‌اندازی
می‌بینم. دنیا موجودی زنده است، با یک بدن و یک حس
آگاهی. ذهن هرکس، ذره‌ی کوچکی از ذهنی عظیم است.
هر موجود زنده همچون عضو یا ارگانی از بدنی عظیم است
که آگاهانه یا ناخودآگاه با هم کار می‌کنند تا همه چیز با
تکانه‌ای عظیم هماهنگ شود. همه چیزهای دنیا کاملاً در
هم پیچیده‌اند و زنجیره‌ای از رویدادها را تشکیل داده‌اند.
قبلاً هر بخش کوچک را می‌دیدم و برای تجسم کل، باید
تلاش می‌کردم. اما حالا نگاهم دگرگون شده است. حالا
تا ابد از بند ترس و امیال خلاص شده‌ام و می‌توانم کل را
بینم. این موضوع از هر چیز دیگری برایم واقعی‌تر است.
آن‌چه پیش‌تر می‌دانستم، زندگی و نظراتم، شبیه دود و
غباری هستند که در ظلمات‌شان نگاه کوتاهی به طبیعت
می‌انداختم.

از این چشم‌انداز جامع خوشحالم. خویشتنم آن‌قدر وسیع
شده که با طبیعت جهانی و بی‌نهایت یکی شده است. چه
کسر کوچکی از زمان گیتی به زندگی هر یک از ما اختصاص
یافته است. در چه سطح کوچکی از زمین پرسه زدیم.
هرچه با اعتمادبه‌نفس بیش‌تری این چشم‌انداز را درک
می‌کنم، بیش‌تر می‌فهمم هیچ لحظه‌ای از زندگی عظمت
ندارد. فقط باید دو کار ساده کرد: نخست باید از ذات برتر
خودمان راهنمایی بگیریم و تسلیم امر برهان شویم. دوم
باید عاقلانه و دلسوزانه با دست سرنوشت روبه‌رو شویم،
چه خوشایند باشد و چه دردناک، چه ستایش باشد و چه
سرزنش، چه زندگی باشد و چه مرگ.

حالا بقایای زندگی از دست و پایم خارج می‌شود و روحم
بالتر می‌رود. تفاوت میان دانستن و دیدن از میان رفته
است. هر جا را می‌نگرم، صورفلکی را می‌بینم، همچون

تزئینات دیوارهای مقبره‌ی میترا. به آسانی همراهشان پرواز می‌کنم، شبیه کشتی‌ای که روی آب‌های روان به پیش می‌رود. دور و برم گروه گروه ستاره دیده می‌شود، موجوداتی که از نور خالص ساخته شده‌اند. عریان و بی هیچ نقصی، به زیبایی و بدون انحراف، مسیر خود را در آسمان طی می‌کنند. چه تفاوت‌ها که با انسان‌های روی زمین دارند. ما همان بارقه‌ی الهی را داریم، ولی در عمق وجودمان مدفون شده و مثل اسرا زندگی می‌کنیم. حماقت و حرص خودمان، ما را در گل‌ولای زنجیر کرده است.

ذهن حکیم همچون ستاره یا خورشید است و طهارت و سادگی از خود متصاعد می‌کند. من این شانس را داشتم که چنین ویژگی‌هایی را در دیگران ببینم. مردانی چون آپولونیوس، یونیوس روستیکوس و کلودیوس ماکسیموس در مقام الگو نشانم دادند چگونه عاقلانه، فاضلانه و هماهنگ با طبیعت زندگی کنم. حالا از تعلقات زمینی رها می‌شوم و روحم دگرگون و تصفیه می‌شود. در درونم حجاب از رخ معرفت عمیقی برداشته می‌شود که قبلاً ردی از آن را در سخنان و کردار آموزگاران عزیزم دیده بودم. حیات از من دور می‌شود. تا حدی از این موضوع خوشحالم، زیرا بالاخره ذهنم آزاد است بدون هیچ مانعی، ذات واقعی خودش را دنبال کند. همه چیز از قبل واضح‌تر شده است. خورشید کار باران یا باد را انجام نمی‌دهد.

خود خورشید و هر ستاره در آسمان به من می‌گوید: «من برای این کار متولد شده‌ام.» من هم متولد شده‌ام تا با پیروی از معرفت، ذات خودم را دنبال کنم. صدها ستاره آسمان شب را روشن کرده‌اند. هر کدام متمایز از دیگری است، ولی همه با هم کار می‌کنند و آرایش کاملی از آسمان را می‌سازند. قرار بود انسان هم همین‌طور باشد: تمام عمرش با شکیبایی به دنبال نور خالص معرفت در وجودش بگردد، به آن اجازه‌ی تابش دهد تا به دیگران سود برساند. تنها، ولی با همکاری انسان‌های اطرافش، عاقلانه و هماهنگ با آنان زندگی کند. حق با فیثاغورسی‌های باستانی بود. اگر می‌خواهید به خلوص و سادگی عمیق ستارگان بیندیشید،

باید ذهن خود را از زائیده‌های زمینی پاک و رها کنید.

اشعه‌های آپولو از هر سو روان هستند، ولی خسته نمی‌شوند. نور خورشید قلمرو خودش را بسط می‌دهد و بدون ضعف یا پلیدی، اشیا را لمس و روشن می‌کند. روی هر نقطه‌ای می‌نشیند، اشیا را نوازش می‌کند و ویژگی‌های‌شان را هویدا می‌سازد. نه مثل باد منحرف می‌شود و نه همچون باران جذب می‌شود. ذهن انسان عاقل مانند قلمروی آسمانی است که خالص‌ترین انوار خورشید را از خود متصاعد می‌کند. این نور به زیبایی روی چیزها می‌تابد و بدون آشفستگی یا حقارت، روشن‌شان می‌کند. هر آنچه پذیرای روشنایی نباشد، در دل تاریکی فرو می‌رود. اما در ذهن فردی که ترکیه شده، هیچ چیزی مستور یا پنهان نیست.

معرفت خالص مثل آتش قدرتمند خورشید به هرچه بتابد، آن را می‌بلعد و روشن‌تر از قبل می‌سوزد. برهان می‌تواند خودش را با هر مانعی وفق دهد و فضیلت مناسب برای آن موقعیت را بیابد. ما وظیفه داریم مراقب این بدن حقیر و احساسات یاغی باشیم، ولی فقط عقل است که واقعاً برای خودمان است. باید از چنگ تعلقات بیرونی رها شویم، خود را تصفیه و جدا کنیم تا عمیقاً دریابیم همه‌ی آن مسایل، گذرا و بی‌اثر هستند. وقتی گذشته و آینده را رها می‌کنیم و بر حال تمرکز می‌کنیم، روح‌مان از چیزهای بیرونی آزاد می‌شود و می‌تواند کاملاً ظرفیت‌های ذاتی خودش را نشان دهد.

چیزهای بیرونی نظیر تندرستی، ثروت و آبرو، نه خوب و نه بد. آن‌ها فرصت‌هایی پیش پای ما می‌گذارند و انسان عاقل به خوبی و انسان ابله به بدی از آن‌ها استفاده می‌کند. انسان‌ها در آرزوی ثروت و دیگر موارد مشابه هستند، ولی فایده‌ی آن‌ها برای روح انسان، همچون فایده‌ی افساری طلایی برای یک اسب است. با این چیزهای بیرونی خود را آلوده می‌کنیم. با خوبی‌های طبیعی روح اشتباه‌شان می‌گیریم و با آن‌ها ادغام و ترکیب می‌شویم. به قول

امپدوکلِس، با تسلط بر چیزهای خنثی، ذهن انسان عاقل به قلمروی مدور تبدیل می‌شود. نه بیش از حد گسترش می‌یابد و با چیزهای بیرونی در هم می‌آمیزد و نه در مقابل‌شان کوچک و محدود می‌شود، بلکه به یک اندازه به سراسر دنیا می‌تابد. به دست خودش کامل می‌شود، نرم و مدور، روشن و درخشان. هیچ چیزی به سطح آن نمی‌چسبد و هیچ گزندی به آن نمی‌رسد.

هنوز درد تنم را حس می‌کنم. بخشی از وجودم که هنوز خونریزی دارد و زیر ملحفه به خود می‌لرزد. حالا خیلی دور به نظر می‌رسد. اما اصلاً آزارم نمی‌دهد. به‌زودی دوباره هوشیاری‌ام را از دست خواهم داد. فکر می‌کنم آخرین بار باشد. پس با شادمانی با خودم خداحافظی می‌کنم و افسوس نمی‌خورم. قدم دیگری برای ملاقات با مرگ برمی‌دارم. او را دشمن نمی‌پندارم، بلکه دوست قدیمی و حریف مشت‌زنی من است. آرام مشتم را گره می‌کنم و در مقابل ناشناخته‌ها و غیرمنتظره‌ها آماده می‌شوم. دوباره با دستورات فلسفه خودم را مسلح می‌کنم:

مدت زندگی یک انسان صرفاً نقطه‌ی کوچکی در زمان است. جوهر آن همواره دور می‌شود و احساسش مبهم است. تمام ترکیب‌بندی بدن رو به زوال می‌رود.

روح انسان همچون گردابی بی‌قرار است. خوش‌شانسی نامعلوم و شهرت نامعتبر است. به عبارتی همچون جویباری تند همه چیز متعلق به بدن است و برای روح همه چیز مثل یک رؤیا یا بخار است.

زندگی شبیه جنگ و اقامت در یک سرزمین بیگانه است. پس از مرگ شهرتی جز فراموشی و نسیان برای ما نمی‌ماند. پس چه چیزی انسان را هدایت می‌کند؟ تنها یک چیز: فلسفه، عشق به معرفت.

فلسفه یعنی انسان آن استعداد درونی یا بارقه‌ی الهی درونش را از گزند خشونت و آسیب حفظ کند، به‌خصوص از

دردها یا لذات مضر. بدون توجه به حرکت یا رکود دیگران، هرگز هیچ کار بی‌هدف یا نادرست یا ریاکارانه‌ای انجام ندهد. با خوشحالی، تمام اتفاقات پیش رویش را بپذیرد و بداند همگی از همان منبعی هستند که خودش از آن‌جا آمده است. مهم‌تر از همه با تواضع و نشاط و آرامش در انتظار مرگ باشد و آن را چیزی جز جدایی از عناصر سازنده‌ی موجودات زنده نداند.

اگر خودِ عناصر از این رویداد رنج نمی‌برند، یعنی از تبدیل همیشگی یک موجود به موجودی دیگر، یعنی تجزیه و دگرگونی کاملاً متداول، چرا انسان باید از آن بترسد؟ آیا این رویداد هماهنگ با طبیعت نیست؟ هیچ اتفاق هماهنگ با طبیعتی، شیطانی و بد نیست.

احتمالاً خورشید دارد غروب می‌کند، ولی دیگر مطمئن نیستم. چشم‌هایم خیلی ضعیف شده‌اند و از هر سو تاریکی دورم را گرفته است.

تا طلوعی دیگر زنده نخواهم بود.

موضوع مهمی نیست.

← ۱

Book of Exodus.

← ۲

Socratic irony.

← ۳

یا آپولوژی Apology یکی از مکالمات افلاطون است.

← ۴

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

← ۵

(cognitive-behavioral therapy (CBT

← ۶

Hellenistic.

← ۷

مزامیر یا زبور داوود، یکی از بخش‌های تورات است، شامل ۱۵۰ مزمور در قالب پنج مجموعه یا کتاب. قسمت‌هایی از مزامیر به همراه برخی از متون دیگر، نمازهای سه‌گانه‌ی یهودیان را تشکیل می‌دهند.

← ۸

(rational emotive behavior therapy (REBT

← ۹

تاریخ قیصرها کتابی است که در اواخر Historia Augusta ۳۰۰ یا ۴۰۰ میلادی به زبان‌دوران باستان، حوالی سال‌های

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.

← ۱۰

Cognitive Distancing.

← ۱۱

functional analysis.

← ۱۲

تأملات مارکوس اورلیوس، مجموعه‌ای از دوازده کتاب است که به همین نام شناخته می‌شوند.

← ۱۳

Sarmatian سرم یا سلم یا سرمت یکی از تیره‌های باستانی ایرانی‌تبار، ساکن استپ‌های جنوب روسیه.

← ۱۴

Memorabilia.

← ۱۵

Epicurus.

← ۱۶

eupatheiai.

← ۱۷

Marcus Annius Verus.

← ۱۸

Ucubi.

← ۱۹

Hispania Baetica.

← ۲۰

Salii

← ۲۱

این کلمه که معادل فارسی‌اش را معمولاً بلاغت rhetoric می‌گذارند، در متن این کتاب، بسیار تکرار شده و مراد از آن، عموماً توجه بیش از اندازه به ظاهر زبان و به‌نوعی، لفاظی و زبان‌بازی است. ما با توجه به متن، معادل‌های مناسب ولی مختلفی برایش به کار برده‌ایم که منظور نویسنده به شکل مطلوب‌تری منتقل شود.

← ۲۲

Apatheia.

← ۲۳

proto-passions.

← ۲۴

Handbook of Rhetoric

← ۲۵

Dichotomy of Control.

← ۲۶

← ۲۷

شکلی از خودکشی راحت و بی‌درد است، برای euthanasia
بیماران لاعلاج یا سالخوردگان.

← ۲۸

Purification.

← ۲۹

Katharsis.

← ۳۰

Decatastrophizing.

← ۳۱

Therapeutics

← ۳۲

ازوپ نویسندہ‌ای یونانی بود کہ شش Aesop's fables قرن پیش از میلاد، همزمان با کوروش کبیر زندگی می‌کرد. بسیاری از حکایت‌های مشہور امروز نظیر زاغ و روباه و چوپان دروغگو بازنویسی افسانہ‌های او هستند.

← ۳۳

ژورنال‌درمانی روشی است کہ در آن فرد سعی می‌کند افکارش را بہ صورت یادداشت‌های روزانہ بنویسد.

← ۳۴

Mentor

← ۳۵

Therapeia.

← ۳۶

شیر نیمیایی در اساطیر یونان، هیولایی بود Nemean Lion
با پوستی از جنس طلا که هیچ سلاحی در آن نفوذ نمی‌کرد.

← ۳۷

هیدرا یا هایدرا مار آبی بزرگی است که در مردابی Hydra
حوالی شهر لرنای می‌زیست. هیدرا دارای بدنی شبیه به مار و
سرهای فراوان بود. وقتی یک سر هیدرا بریده می‌شد، سر
جدیدی به جای آن می‌رویید.

← ۳۸

سربروس سگی بود با سه سر یا بیش‌تر، Cerberus
پنجه‌هایی مثل پنجه‌های شیر و ماری به جای دم که
نگهبان دروازه‌ی جهان زیرین (جهان مردگان) بود.

← ۳۹

amor fati.

← ۴۰

depreciation by analysis.

← ۴۱

Stoic indifference.

← ٤٢

Cassius Dio.

← ٤٣

Dio Chrysostom.

← ۴۴

Quadi

← ۴۵

Deo volente.

← ۴۶

stress inoculation.

← ۴۷

premeditation of adversity.

← ۴۸

یا اختلال (PTSD) posttraumatic stress disorder
پس‌آسیبی که معمولاً مخففش (پی‌تی‌اس‌دی) به کار
می‌رود، اختلالی است که بعد از وقوع یک فاجعه و اتفاق
دردناک در فرد به وجود می‌آید و دوازده مرحله دارد.

← ۴۹

وسواس دو (OCD) obsessive-compulsive disorder
نوع مشخص فکری و عملی دارد. وسواس نظم و وسواس
شست‌وشو رایج‌ترین وسواس‌های عملی یا رفتاری‌اند. اما
وسواس فکری، شامل همه‌ی انواع فکرهای ناخوشایندی
است که بی‌اختیار به ذهن هجوم می‌آورند و فرد کنترلی بر
آنها ندارد.

← ۵۰

احساس اضطراب و (GAD) Generalized Anxiety Disorder
نگرانی مزمن، بدون علت روشن.

← ۵۱

emanates.

← ۵۲

On Anger

← ۵۳

موزها یا موساها، نُه پری از نیمه‌خدایان اساطیری Muses یونان هستند که کارشان دادن استعداد و الهام شاعرانه و هنری به شاعران و هنرمندان است. آن‌ها خدمتکاران درگاه آپولو هستند و برای او آواز می‌خوانند. مقام موساها از خدایان افسانه‌ای یونان پایین‌تر است و شاید بتوان آن‌ها را «روح هنر» نامید. به‌ویژه این‌که در ادبیات غرب این باور وجود دارد که برای هر شاخه‌ی هنری، موسای مشخصی وجود دارد.

← ۵۴

البته در اساطیر یونانی، آپولو (Apollo) یا آپولون خدای نور و روشنایی و موسیقی و هنر است و مراد رابرتسون احتمالاً خاصیت درمانگری و التیام‌بخشی هنر برای روح انسان است، نه دارو و درمان فیزیکی.