



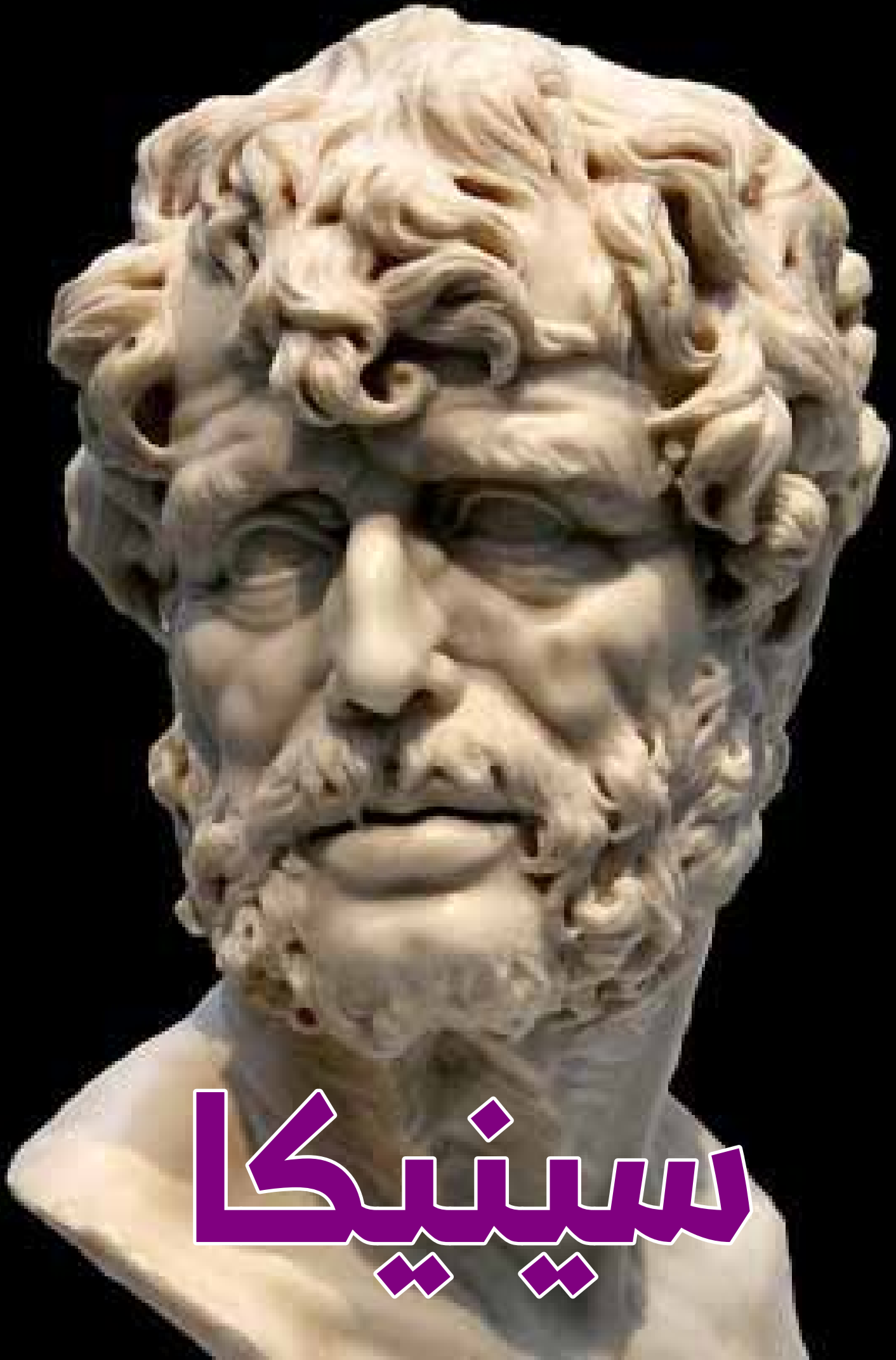
محررين

رئيس مجلس الادارة رئيس التحرير

[www.almadasupplements.com](http://www.almadasupplements.com)

العدد (5190) السنة التاسعة عشرة - الاربعة (25) ايار 2022

منارة  
m a n a r a t  
ملحق أسبوعي يصدر عن مؤسسة للإعلام والثقافة والفنون



سينيكا

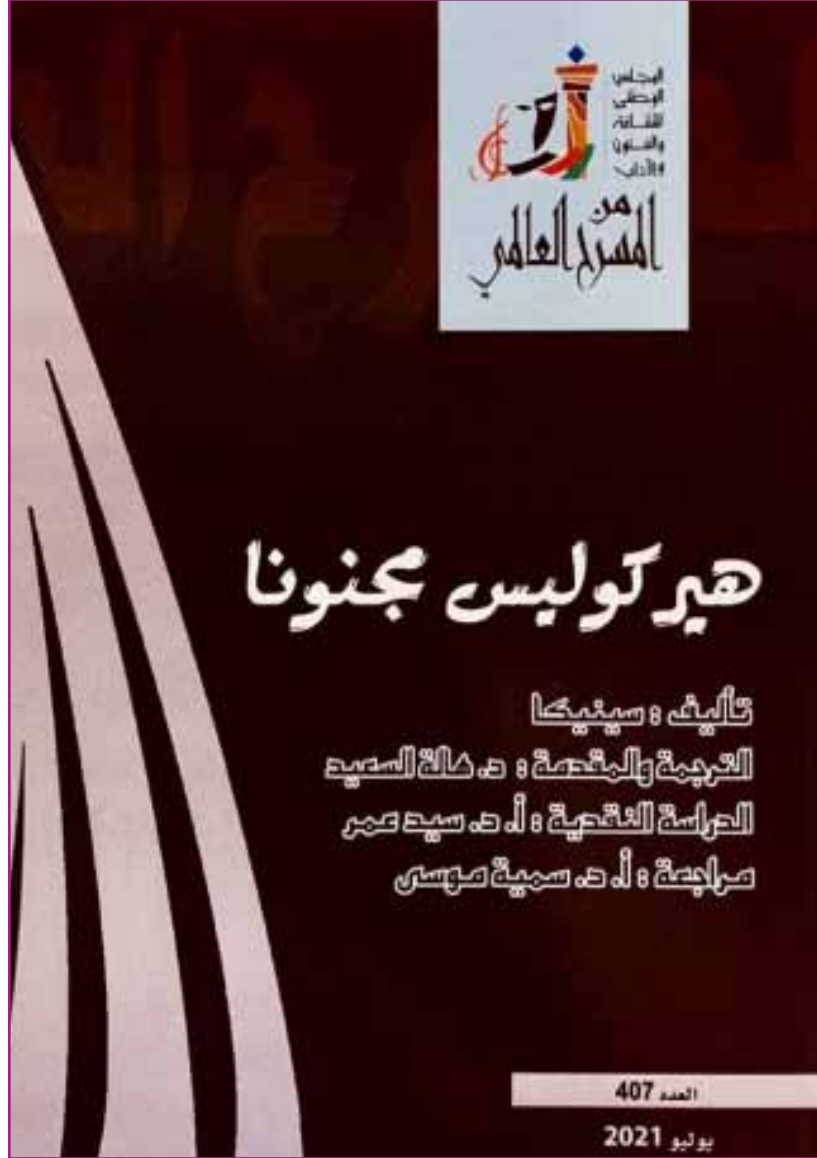
# حضور الفلسفة في مسرحيات الفيلسوف الرواقي لوسيوس سينيكا

د. محمد جلوب الفرخان

د

نحسب بدرجات ما إن الفيلسوف الروماني الرواقي لوسيوس أنيس سينيكا (ع.ق.م - 65 ميلادية) هو جان بول سارتر (1905 - 1980م) القرن الأول بعد الميلاد، وإن سارتر هو سينيكا القرن العشرين. فمن المعروف إن كلاهما كتب مسرحياته في إطار فلسفي. فمثلا إن سينيكا ألف مسرحياته بعدي فلسفته الرواقية بل وتضمنت معالجة رواقية لبعض المواقف التي مرت بها أبطال وشخصيات مسرحياته، ومفاهيم رواقية عن الإنسان والطبيعة وعلاقة الإنسان بالطبيعة والله والقدر والمستقبل والمحط الأخير للإنسان. وإن سارتر مثل سينيكا وظف الكثير من شخصيات ومناخات المسرح الروماني لمعالجة قضايا الحرية الإنسانية والموقف من الله وعلاقة الإنسان بالله، بل إن الكثير من المفاهيم وأسماء الآلهة الرومانيين قد حضرت في بعض مسرحيات سارتر، والشاهد على ذلك مسرحية سارتر والتي حملت عنوان الذباب، حيث إله الروماني جوبيتر، وشخصيات رومانية مثل إجمانون وإلكترا وأورستس وكليمنسترا ... وغيرها كثير كثير..

د



المسرحيات تُعد روايات أصيلة أبدعها يراع الفيلسوف سينيكا بشخصه وهذه قضية سنشير إليها فيما بعد. وذهب عدد من الباحثين الأكاديميين الغربيين إلى إن هناك آثاراً واضحة على أسلوب سينيكا في الكتابة المسرحية يصعد إلى كل من الشعاعيين الرومانيين فيرجل (70 - 19 ق.م) وأوفيد (43 ق.م - 17 أو 18 ميلادية) وخصوصاً مسرحية سينيكا التي حملت عنوان ميديا والتي ترجح إن بعض أصولها نزلت من شخصية ميديا الأوفيدية (نسبة إلى الشاعر الروماني أوفيد) بالرغم من إننا نعرف بأن مصادر أوفيد ومصادر سينيكا هو الشاعر اليوناني يوربيديس.. وهنا سنخصص هذا المحور للحديث عن جنرا أو جنس أو أدب الرواية - المسرحية عند الفيلسوف الرواقي لوسيوس أنيس سينيكا. وستكون البداية التعريف بالروايات التي كتبها الفيلسوف سينيكا، ومن ثم نتبعها بتحليل المضمون لكل واحدة منهما. وهنا نود من الناحية الميتدولوجية أن نصحح سوء فهم لف واحد من أهم المصادر التي كتبت عن ما يمكن أن نصلح عليه الأدب المسرحي الفلسفي عند الفيلسوف الرواقي لوسيوس أنيس سينيكا. وهذا المصدر هو المدخل الذي كتبه الأستاذ أي. أف. وتلك للكتاب الذي قام بترجمته وبعنوان أربعة تراجيديات وأوكتافيا.

ونحن نسعى هنا ونطلع إلى تصحيح العنوان ومن ثم نكشف عن سوء الفهم الذي لف التراث المسرحي التراجيدي للفيلسوف الرواقي سينيكا، ونقترح عنواناً بديلاً ربما ينطبق أكثر على مئابرتنا الأكاديمية الحالية والتي دافعت وأكدت على إن مسرحية أوكتافيا هي جزء من تراث الفيلسوف الرواقي سينيكا المسرحي، وهي فعلاً مسرحية كتبها سينيكا بريشته الخلاقة وليس غيره. وعنوانا الافتراضي هو: سينيكا: تسعة تراجيديات وأوكتافيا (والأدق على أساس دفاعنا عن مسرحية أوكتافيا: سينيكا: عشرة تراجيديات رومانية). وإذا أضفنا إليها كوميديا سينيكا التي حملت عنوان السانت (القديس) كلوديوس: اليقطين، وهي كوميديا سياسية جريئة استهدفت بها القيصر الروماني كلوديوس (10 ق.م - 54 ميلادية)، فإن العنوان الحالي يصبح عشرة تراجيديات وكوميديا السانت كلوديوس اليقطين.

لاحظنا إن هناك بعض الإختلافات في عناوين هذه المسرحية التراجيدية التي كتبها الفيلسوف الروماني الرواقي سينيكا الأصغر (أو سينيكا الشاب) والتي كانت بعنوان هرقل المجنون مرة أو جنون هرقل مرة أخرى. وتالفت من ألف وثلاثمائة وأربع وأربعين بيتاً من الشعر وظهرت في مجلدين وكتبها في عام 54 ميلادية أو ربما قبل ذلك، وبالمناسبة إن موديل هذه المسرحية التراجيدية، هي مسرحية تراجيدية أثينية كتبها في الأصل الشاعر المسرحي اليوناني المشهور يوربيديس (حوالي 480 - 406 ق.م) وكانت بعنوان هرقلز أو هرقل والتي تم تمثيلها على المسرح حوالي عام 416 ق.م أي قبل ولادة الفيلسوف الروماني سينيكا بحدود أربعمائة وإثنتا عشر سنة.

ومسرحية سينيكا تصف حظ نصف الإله هرقلز والذي ذهب مجنوناً بفعل كل من الإلهة آيارس والإلهة إرنيس. وآيارس هي في الميتولوجيا اليونانية تجسد القوس قزح وهي رسول الآلهة. كما وتعرف بأنها واحدة من إلهات البحر والسماء. وآيارس هي التي تشد الآلهة إلى الإنسانية، وتنتقل من مكان إلى مكان آخر بسرعة الرياح حيث تنتقل من نهاية العالم إلى طرف آخر من العالم، ومن ثم تذهب بعيداً في أعماق البحر وحتى تصل العالم السفلي أما إرنيس (أو فرييس أو يومنديس) وهي آلهة الخصب وإنها آلهة أنتى وآلهة الإنتقام والتأر، وهي تقابل ديري في الإسطورة الرومانية.

المسرحية بطرفها التراجيدي والكوميدي. فقد كتب ما يقارب العشرة تراجيديات وكوميديا واحدة، وبث فيها الكثير من فكره الفلسفي الرواقي. وشهد بهذه المثابرة الشعرية المسرحية، تجربة فلسفية رائدة في تاريخ المسرح والمسرح الروماني (اللاتيني) وتاريخ الفلسفة على حد سواء.

صحيح كل الصحة إن الفيلسوف الشاعر الرواقي الروماني سينيكا قد إنخذ من المسرح اليوناني (وخصوصاً إسخيلوس وسوفوكليس ويوربيديس...) قاعدة وموديلاً، أسس على هديهما أدبه المسرحي. فمثلاً إن سينيكا تبنى مسرحية أوديبوس وكيفها لصالح رواقية من سوفوكليس. وتبنى أصول مسرحيته إجمانون من أسخيلوس. أما معظم مسرحياته الباقية فقد تابع أصولها وموديلها من يوربيديس. إلا إنه اختلف عنها في فكره الفلسفي والموضوعات الفلسفية التي تعرضت لها الفلسفة الرواقية، وبذلك أضاف أملاً رواقية إلى نصوصه المسرحية، منححتها مذاقاً فلسفياً جديداً إضافة إلى أسلوبه المسرحي الذي تميز به في معالجة المناخ المسرحي حين وضع شخصياته تتحرك في إطاره ومن ثم جعلها تواجه قدرها وتصل إلى نهاية تراجيديتها..

ولاحظنا فوق كل ذلك إن سينيكا في بعض قليل من مسرحياته، لم يتابع أصولاً مسرحية يونانية في كتابة مسرحياته. ولهذا فإن هذا العدد القليل من

القرن الأول قبل الميلاد وقد ملأه شيشرون بكتاباتاته وخصوصاً كتاباته عن الفلسفة الرواقية وبالتحديد كتابه النقدي الذي حمل عنوان برادكس أوف ستوك فيلوسوفي وبالعبارة تناقضات الفلسفة الرواقية. ومن العلوم إن الفيلسوف الرواقي سينيكا ولد في نهاية القرن الأول قبل الميلاد وكان فيلسوف الرواقية في القرن الأول الميلادي. ونفترض إنه عرف مؤلفات شيشرون وخصوصاً كتابه تناقضات الرواقية، حيث إن روما والعالم الروماني عامة كان مشغولاً بكتاباتات الشهيد شيشرون. والشاهد على ذلك إن شيشرون قاد حركة ثقافية عرفت بالنزعة الشيشرونية والتي قامت أولاً بنشر تراث شيشرون ومن ثم تجديد هذا التراث والدفاع عن شيشرون ضد خصومه السياسيين يومذاك. كما وبتوجيه سياسي تم تكليف مساعده والمدعو ماركوس تيليوس تيريو (توفي عام 4 ق.م وكان عبداً وحرره شيشرون وحمل الأسم الأول والثاني من إسم الفيلسوف) بكتابة سيرته الذاتية ومن ثم قام بنشرها معها نشر تراثه الفلسفي والسياسي ورسائله وكل ذلك حدث بإشراف الجمهورية الرومانية... وهذا الإهتمام بشيشرون ونزعة الشيشرونية إمتد خلال القرون العشرين اللاحقة وحتى اليوم.

يُعد الفيلسوف الروماني الرواقي لوسيوس سينيكا ظاهرة فلسفية وأدبية متفردة في مضمارة عملية الإنشاء في جنس الكتابة الفلسفية والرواقية -

# فلسفة سينيكا: كيف تحقق أقصى إستفادة من الحياة؟

## وائل الشيمي



سينيكا (ع.ق.م - 65 م) هو فيلسوف روماني ولد في قرطبة (إسبانيا) واشتهر بمقالاته المتميزة ورسائله الأخلاقية في الفلسفة وعلوم السياسة ويعتبر أشهر فلاسفة الرواقيين على الإطلاق وقام أيضاً بتأليف الدراما المسرحية وله تسع مسرحيات تراجمية كتبت بلغة الشعر لا تزال تعتبر من كلاسيكيات المسرح العالمي. في هذا المقال نخوض سوياً رحلة شيقة للتعرف على فلسفة سينيكا.



وُلد سينيكا في قرطبة بإسبانيا. كان والده سينيكا الأكبر من طبقة النبلاء الرومانية التي هاجر بعضها منها إلى إسبانيا. وفي قرطبة أمضى سينيكا سنواته الأولى مع والدته بينما ظل والده في روما. لا نعرف على وجه اليقين سنة ولادة سينيكا، لكن هناك بعض الأدلة التي تشير إلى أنه ولد حوالي 1 قبل الميلاد. وحينما بلغ سينيكا الخامسة من عمره انتقل إلى روما ليبدأ تعليمه وتدريبه داخل الحياة العامة الرومانية.

لا يعرف الكثير على وجه اليقين عن حياة سينيكا المبكرة، ولا سيما حياته الشخصية. حيث قدم سينيكا نفسه في أعماله الفلسفية بطريقة تخفي الكثير من التفاصيل الشخصية، ومع ذلك، هناك العديد من الإشارات التي تقدم نظرة ثاقبة عن تعليمه الفلسفة والبلاغة على يد عدد من الفلاسفة مثل الفيلسوف الرواقي أتالوس الذي تلقى عنه الفلسفة الرواقية وغيره من الفلاسفة الآخرين.

كانت مسيرة سينيكا السياسية قد بدأت بداية بطيئة إلى حد ما. فبحلول الوقت الذي توفي فيه كاليجولا عام 41 م، لم يكن سينيكا البالغ من العمر 45 عاماً تقريباً قد دخل معترك السياسة بعد ويعود ذلك إلى العديد من الأسباب أو التكتونات منها على سبيل المثال: سوء حالة سينيكا الصحية، والتي يُعتقد أنه قضى بسببها عدداً من سنوات في مصر. كذلك اهتمامه المتزايد بالحياة الفلسفية، هذا بالإضافة إلى أن سمعته الناشئة كوهبة خطابية بلاغية؛ والبيئة السياسية المضطربة خلال هذه الفترة من حياته ساهمت في تأخير دخوله في معترك الحياة السياسية العامة. لكن مهما كانت الأسباب ومهما كانت طموحات سينيكا السياسية، فقد تعطلت عندما نفاه كاليجولا إلى جزيرة كورسيكا بعد أن تم اتهامه وإدانته بارتكاب الزنا مع جوليا ليفيلا، أخت الإمبراطور.

وفي عام 49 ميلادياً انتهى منفي سينيكا بمساعدة من القيصرية أغريبينا من أجل أن يكون معلماً لابنها نيرون الصغير. ومن هنا كان دور سينيكا في السياسة الرومانية بعد استعادته عام 49 غير تقليدياً إلى حد كبير. حيث كان يعرف في البداية بمعلم نيرون لكنه أصبح فيما بعد مستشاراً مؤثراً و كاتب خطابات، ويبدو أن سينيكا لعب على الأرجح دوراً مهماً في حكم روما، على الأقل في السنوات الأولى من حكم نيرون. لكن من الصعب معرفة هل كانت الإجراءات التي اتخذها نيرون جاءت بناءً على نصائح سينيكا أم لا؟ ومهما كانت تفاصيل مساهمة سينيكا، فإن السنوات الخمس الأولى من عهد نيرون كانت ناجحة إلى حد ما. ومع ذلك فعندما نضج نيرون، بدأ يقل اعتماداً على نصائح سينيكا. وما لبث أن تغير الوضع مع الخلل العقلي الذي أصاب نيرون.

ولهذا السبب كان سينيكا في موقف لا يحسد عليه. فالشعب يراه ساكناً على جرائم نيرون، ونيرون أيضاً لم يغفر له انسحابه من بلاط الإمبراطورية واعتزله لدرجة أن وصل الأمر إلى اتهامه بالتآمر على الحكم الذي أدى بنيرون إلى أن يطلب من سينيكا أن ينفذ حكم الإعدام في نفسه أمام الجميع. وقبل تنفيذ حكم الإعدام في نفسه

كان كل هم سينيكا هو تهدئة أصدقائه ومن حوله يذكرهم بأنه لا يرى غرابية في هذا الحكم، بل إنه من الأمور المتوقعة ألم يقتل نيرون أمه وزوجته وأخاه كما حرق أيضاً روما. فلماذا سيتوقف عنده؟

وبهذه الكلمات يصف لنا سينيكا ببساطة شديدة خلاصة فلسفته التي تنص على أن أي ألم أو مرارة نشعر بها في الحقيقة هي نتيجة طبيعية لتوقعات غير واقعية ومنطقية فالدنيا - كما يقول - لا تدين لنا براحة البال ولا يعطينا الحظ شيئاً من الممكن أن نعطيه لأنفسنا.

ولذلك إذا حرمك الواقع شيئاً ما؛ لا تتوقع أن يتدخل الحظ في اللحظة المناسبة ليهيك إياه وإذا حرمك الدنيا الأصدقاء فارسم حياتك كما لو كنت في جزيرة وإنك الإنسان الوحيد الباقي فلا بد أن يكون الواقع وتوقعاته تبعاً لسينيكا في حالة من الوفاق مع معطيات الواقع، وهذا لا يمنع بالطبع من الرغبة في واقع أفضل من الواقع الموجود، ولكن هذه الرغبة تعيش نشطة في دائرة الخيال والأحلام ولا يمكن أن تبني الحياة عليها.

في الواقع، كان موت سينيكا موضوع دساتس وخلاف كبير. فعند تلقى نبأ عقوبته كان يتصرف بهدوء تام، وأجبر على قطع ذراعيه من أجل أن ينزف حتى الموت، لكن ثبت عدم جدوى ذلك بسبب حالته الصحية الضعيفة وضعف الدورة الدموية لديه. ومن هنا تم وضعه في حمام بخار من أجل تحسين الدورة الدموية لكنه اختنق بالبخار وتم حرقه بعد ذلك بدون مراسم كما كتب في وصيته.

تعد بيئة وظروف وفاة سينيكا بمثابة نافذة على صعوبات فهم العلاقة بين حياته والعمل الفلسفي. فمن ناحية، يبدو أن موته كان على غرار موت سقراط. حيث تلقى حكم نيرون هادئاً، وقد سبق لحظة الإعدام عشاء ومحادثة مع زوجته بولينا وأصدقائه. وأثناء المحنة نفسها، حاول تهدئة أصدقائه من خلال إخبارهم بصورة الحياة الفلسفية التي صاغها في أعماله. بينما يبدو أن سينيكا صنع موتاً فلسفياً مثل سقراط تماماً، ولكن في سياق مؤامرة سياسية كبيرة. في حين أن موت سقراط جاء نتيجة لرفضه الانخراط في الشؤون السياسية.

### فلسفة سينيكا

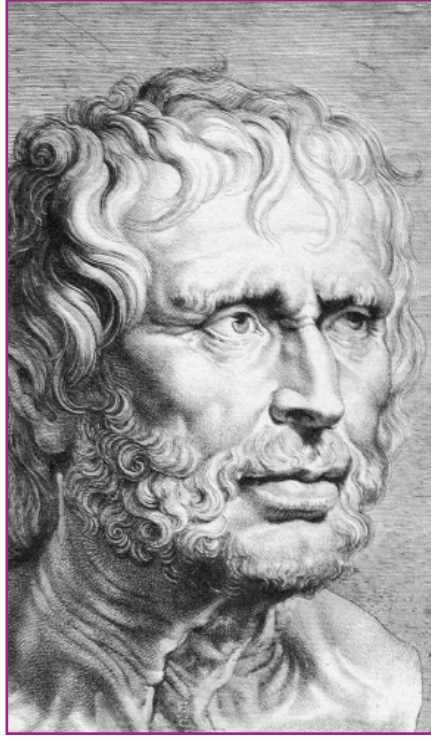
على الرغم من مهنة سينيكا السياسية المضطربة، فقد تمكن من إنتاج ونشر الكثير من الأعمال الفلسفية. ولعل أشهر أعماله هي رسائل لوسيليوس. وتعد هذه الرسائل بمثابة نقطة دخول إلى الفلسفة الرواقية. كذلك تظهر أيضاً مفهوماً واعتقادات سينيكا عن كيفية عيش حياة جيدة. هناك كذلك عدد من الأطروحات الفلسفية عن موضوعات محددة حول الغضب، والرحمة، وأوقات الفراغ، وعن ثبات الشخص الحكيم، وعن العناية الإلهية، والمنفعة.

أما الأسئلة التي طرحها سينيكا في أعماله فهي مماثلة لتلك التي تفكر فيها اليوم. على غرار ما يلي: كيف يمكننا معرفة ما هو مهم للتركيز عليه؟ ما هي أفضل طريقة للتعامل مع التغيير في حياتنا؟ كيف نفكر في التحديات؟ ما هي الأنشطة التي لا طائل من ورائها وكيفية تجنبها؟ لماذا من المهم الراحة والتفكير؟

### قواعد حياة رائعة

يخبرنا سينيكا في هذه الفلسفة الرائعة عن العديد من الأمور الواجب اتباعها من أجل أقصى استفادة من الحياة. حيث يقول: استفد من طبيعتك الحقيقية. وحقق أقصى استفادة مما أنت عليه في صميمك. وضع في اعتبارك شخصيتك وأنواع الأشياء التي تجيدها ونقاط قوتك الرئيسية والمهارات التي بنيتها على مر السنين، بالإضافة إلى الأنشطة التي تستمتع بالقيام بها. كذلك أكد على تفضيلاتك الشخصية، وركز على تقويتها واستخدامها كواجهة شخصية لك.

لا تعالي في المبالغة؛ فالنهايات ليست مستدامة. لذا حاول أن تفعل كل شيء باعتدال. وهذا الأمر ينطبق على حياتك المهنية وكذلك الشخصية. وبهذه الطريقة ستجنب التقلبات في مزاجك وتحفيزك وأدائك. تجنب الشكوى. فعندما تشعر أنك تقاوم تحدياً تواجهه، لا تشككي بل حاول أن تعتاد على ظروفك. وركز على أي ميزة يمكنك أن تجدها في وضعك الحالي، وانظر دائماً



إلى الجانب الإيجابي للأشياء.

غير الطريقة التي تنظر بها إلى التحديات. فكل مشكلة سوف تمر، ولا توجد مشكلة واحدة ستبقى مشكلة إلى الأبد. لذا فمن مصلحتك أن تفكر في كيفية حلها عن طريق التركيز على ما هو متاح لك الآن والذي سيساعدك على التغلب على عقبة أو الوصول إلى هدف. ولا تحاول الوصول إلى شيء بعيد لا يمكن أن يكون مفيداً لك. لذا حقق أقصى استفادة مما لديك.

كن مرناً قدر الإمكان واقبل التغيير. فليس من المهم فقط التعامل مع التغيير، ولكن من المهم أيضاً توقعه واحتضانه. وحاول التغلب على خوفك من التغيير، وابدل قصارى جهدك، ولا تكن صارماً أو عنيداً لتغيير شيء ما بينما حاول أن تتكيف مع أي ظروف جديدة قد تجد نفسك فيها.

عليك أن تقدر الصداقة فالصداقة قيمة عظيمة تدور حول المشاركة والولاء. حيث يشارك الأصدقاء الحقيقيون المعرفة والنصائح والأسرار والضحك. لذا عليك أن تفعل كل ما في وسعك لتجنب الأشخاص الذين يعانون من الكآبة أو المزاج السيئ، والابتعاد عن أولئك الذين يشكون دائماً، لأن هؤلاء الأشخاص - حسب كلمات سينيكا - هم أعداء لراحة البال.

### سينيكا والرواقية

من الأفضل فهم نظرة سينيكا الفلسفية من حيث ظروفه الخاصة. فهو مثل العديد من الفلاسفة الرومان في عصره، كان مهتماً بالفلسفة الأخلاقية أكثر من فروع الفلسفة الأخرى. حيث يركز الكثير من عمل سينيكا على الأمور الأخلاقية، وبينما تكثر المناقشات حول النظرية والخلافات النظرية في رسائل سينيكا وأعمال أخرى، فإن تركيزه ينصب باستمرار على كيف يمكن أن تؤثر نظريته - الرواقية - في عيش حياة المرء. حيث يؤكد سينيكا على أهمية هذا الأمر في رسائل لوسيليوس، فهو يشجع لوسيليوس (المرسل إليه الرسائل) على الانغماس في رغبته في دراسة المنطق طالما أنه يشير إلى كل شيء يتعلمه ليعيش حياة جيدة.

### النظرة الرواقية للأخلاق

وعلى الرغم من أن سينيكا يميز نفسه عن أقرانه في بعض النواحي، إلا أنه يعلن ولائه للرواقية. حيث يمكن رؤية التزامه بالدراسة بشكل أكثر وضوحاً في عودته المتكررة إلى عدد من المواقف الرواقية الأساسية - لا سيما المواقف التي دافع عنها في الفلسفة الأخلاقية الرواقية. تتميز النظرة الرواقية للأخلاق عن غيرها من المدارس الفلسفية الهلنستية والكلاسيكية من خلال التزامها بفكرة أن للفرد سلطة مطلقة على سعاداته. وبينما يرفض الرواقيون الفكرة الأرستقراطية القائلة بأن السعادة تتحدد جزئياً على الأقل بأشياء خارجة عن

إرادتهم. يقف سينيكا مع الرواقيين في رفض هذه النظرة للسعادة. وغالباً ما يعود إلى هذا الموضوع في سياقات مختلفة ويؤكد على أهمية معرفة الأشياء الموجودة في سلطة الفرد وما هي الأشياء غير الموجودة. كذلك يتفق سينيكا مع الرواقيين على أن الفضيلة كافية لتحقيق السعادة. وفضيلة المرء - على عكس ظروفه - هي في حدود سلطة المرء.

ترتبط معرفة طبيعة الفرد - في الرواقية - بمعرفته بالطبيعة بشكل عام. لذا نجد أن سينيكا غالباً ما ينشد أهمية فهم الطبيعة في أعماله. فهو يوصي - على سبيل المثال - بأن يقول الشخص الذي ينطلق في رحلة لنفسه أنه سيصل إلى وجهته ما لم يتدخل شيء ما. يؤخذ هذا البيان ليعكس الفهم القائل بأن ما إذا كانت أفعال الفرد تتكشف بالشكل الذي يريده لا تقع بالكامل في نطاق سيطرة الفرد. وبالتالي، يحث سينيكا على أنه سيكون من الخطأ القول "سأصل إلى وجهتي". تتجاهل مثل هذه الخطأ حقيقة أن العديد من السفن لا تصل إلى وجهاتها. فكلما زاد فهم المرء لطبيعة الأشياء، زاد فهمه لما في وسعه وما هو ليس كذلك.

### الجوهر الفلسفي والموهبة الأدبية

كانت موهبة سينيكا الأدبية لا مثيل لها خلال حياته. حيث استقطب أسلوبه جمهوره الروماني على الفور. فلقد كان أسلوب نثر سينيكا أصلياً وشائعاً تمتد أصالته إلى ما وراء أسلوب جملة وصولاً إلى تنظيم أطروحاته الفلسفية. إنه يفضل في كل مكان أسلوب الكتابة الفلسفية الذي يشبه المحادثة إلى حد كبير. لكن تواجهه عبقرية سينيكا الأدبية صعوبة في قراءته. فلا يمكن للمهتمين بفلسفة سينيكا ببساطة تجاهل جوانب النوع والأسلوب وما إلى ذلك. وبالنسبة لسينيكا، ترتبط هذه الأمور بشكل مهم مع معايير النوع الذي يعمل فيه.

تعرضت حياة سينيكا وأعماله للنقد منذ حياته الخاصة، والتي تم خلالها بالطبع اتهامه وإدانته بالزنا والتآمر. على الرغم من أن الأدلة في أي من هاتين الحالتين لم تكن حاسمة بشكل واضح، فقد أضافوا إلى النقد المتزايد بأن طريقة حياة سينيكا قوضت رسالته الفلسفية. اكتسب هذا النقد المزيد من الزخم من حقيقة أن سينيكا، الذي كتب أن الفقر ليس شراً - كان واحد من أغنى الرجال في العالم. لاحظ العلماء أن هناك حاجة إلى بعض الحذر في تقييم هذه التهمة الموجهة إلى سينيكا، ولكن حقيقة أن سينيكا كان ثرياً للغاية وفي الوقت نفسه كتب أنه يجب على المرء أن يتكيف بما لديه - وأن الفقر في حد ذاته ليس شراً - كان نقداً دائماً.

يشير هذا المثال إلى خط أوسع للنقد بأن سينيكا كان غير متسق مع ذاته، فثروته وتصريحاته حول قيمة الفقر ليست سوى مثال واحد. يضاف إلى ذلك مدحه للحياة الفلسفية إلى جانب مشاركته المتكررة في السياسة الرومانية وحرصه على العودة إلى روما خلال فترة منفاه. وفي كتابه "عن الرحمة" شجع سينيكا الإمبراطور الشاب نيرون على أخذ فكرة أنه في حين أن الكثيرين قد يكون لديهم القدرة على قتل الآخرين، إلا أنه وحده لديه القدرة على منح الحياة (أي السماح بالحياة حيث عقوبة الموت لها ما يبررها)، ومع ذلك ربما كان سينيكا طرفاً في اغتيال نيرون لوالدته. أو على الأقل، لم يكن سينيكا قادراً على إيقاف نيرون.

مرة أخرى، يؤيد سينيكا أهمية التحرر من العاطفة في عيش حياة سعيدة. كما إنه يشجع على التدريبات اليومية للتخلص من الغضب والعواطف الأخرى، لكنه يكتب مأسى تكون فيها العواطف الجامحة محور التركيز. كذلك يشجع قرائه على التفكير فيما هو لهم وأن يناوؤا بأنفسهم عن السياسة في حين يكتب هو هجاء سياسياً.

كانت هذه السمات من حياة سينيكا وعمله هدفاً للنقد. لكن بحسب له أنه اعترف بأنه كان على وشك أن يعيش حياة فلسفية كاملة، وكان يعمل لتحقيق هذا الهدف لكنه فشل. وعلى الرغم من اعترافه بالفشل الفلسفي، فإن روح أعماله الفلسفية يقوضها دوره في الحياة الرومانية. وربما كان فشل سينيكا ببساطة في عيش الحياة الفلسفية التي يطمح أن يعيشها يعود إلى أن طموحاته الفلسفية كانت ثانوية بالنسبة لطموحاته السياسية.

# الدروس التي يقدمها لنا فيلسوفان قديمان خلال الوباء

ديفيد فون دريله

ترجمة: علاء الدين أبو زينة

كانت رحلة السيارة التي تستغرق ساعتين إلى إحدى جامعات وسط الغرب الأميركي الكبيرة قد بدأت للتو عندما فتحت ابنتي، العائدة إلى الحرم الجامعي بعد قضاء عطلة نهاية أسبوع في المنزل بمناسبة عيد العمال، كتابها المقرر لمساق الفلسفة. وسألني إذا كنت سامعاً إذا قرأت الدرس المكلف بدراسته بصوت عالٍ.

بالنسبة لمتخصص قديم في الفلسفة، كانت هذه دعوة غير متوقعة إلى السفر عبر الزمن. وعندما شرعت ابنتي في القراءة، سرعان ما اكتشفت أننا كنا في طريقنا إلى لقاء اثنين من المعلمين القدامى، لطيفين وإنما متطلبين، وهما رواقيان. وكان ذلك لي بمثابة لم للشمس؛ ولها تعارف أول.

كان لوسيوس أنيوس سينيكا، قرأت ابنتي، عالماً رومانياً بثقافة متعددة الأوجه من عصر نيرون، قبل حوالي 2000 عام. وكفيلسوف، وشاعر، وكاتب مسرحي وسياسي، ازدهر بشكل كبير قبل أن ينتهي به المطاف (كما حدث مع كثيرين) وقد أثار غضب الإمبراطور. وقبل أن يجبر، مثل سقراط من قبله، على الانتحار بسبب جرائمه الفكرية، كتب سينيكا مقالاً حول موضوع السعادة الحقيقية.

لا يمكن العثور على الحياة السعيدة في المذات أو الممتلكات، كتب سينيكا الذي سرعان ما سيتم تجريدته من كليهما. إنها حياة تقضي في السعي إلى الفضيلة، في تعلم ما هو الشيء الصحيح الذي ينبغي فعله ثم فعله – بغض النظر عن عدد الأشخاص الذين يفعلون خلاف ذلك. قد نعيش حتى الشيخوخة أو نموت صغاراً؛ قد نكون أصحاء أو مرضى، أغنياء أو فقراء؛ هذه أمور تتعلق بالقدر وخارجة عن إرادتنا. إننا نتحكم فقط في أفكارنا وأفعالنا، وكيف نتصرف مع أنفسنا وكيف نعامل الآخرين.

ومن نثر سينيكا المناسب القابل للاقتباس، تحولت ابنتي إلى قراءة القطعة التالية المطلوبة: مقاطع من عمل ذلك اليوناني القديم الصعب، إبيكتيوس. وقد ذكرني دائماً بالمدرّب الحشن في أحد أفلام هوليوود الرياضية، ذلك الذي يدفع أعضاء الفريق بقسوة لأنه كان، في أعماقه، يحبه كثيراً. ويأتي الانطباع عن هذه الشخصية من قصة مشكوك فيها من حياته المبكرة في العبودية، قبل أن يكسب حريته ويذهب إلى الترييس. كان سيّد وحشي (أحد

أصدقاء نيرون – ها هو ذا نفسه مرة أخرى!) يعذب إبيكتيوس الصغير عن طريق لي ساقه. وقال إبيكتيوس متفكراً بهدوء، استمر في هذا وسوف تكسرهما. واستمر السادي في ليها؛ وكسرت الساق، وبدلاً من الصراخ من الألم، قال الفيلسوف: لقد أخبرتك أنها ستفعل. وقال ذات مرة إن الله مثل مدرب المصارعة الذي يجعلنا نخشع الأمل لكي يجعلنا أبطالا في الفضيلة.



في النسخ المكتوبة لدروسه المنطوقة الصريحة، شدد على الفارق بين الأشياء القليلة التي نتحكم فيها – أفكارنا وأفعالنا – والأشياء الكثيرة الخارجة عن نطاق سيطرتنا وإرادتنا. ومثل سينيكا الأكبر سناً منه بقليل، لاحظ مدى التعاسة الناتجة عن الخلط بين هذه الأمور. وعندما قرأت ابنتي نصيحة الفيلسوف بتقبل المرء – حتى موت ابنه نفسه – برباطة جأش، انكمشنا معاً. لكنني غامرت بعد ذلك بقول أن إبيكتيوس ربما كان يحاول أن يصدنا حتى نرى أن فلسفته المتمثلة في عدم أخذ أي شيء على محمل المسلمة، واغتنام كل لحظة، تنطبق حتى في أسوأ الظروف.

كانت السيارة تفضع الطريق السريع بينما غرقنا في التفكير. في الأمام تكمن ظروف أقل حدة من موت ابن، ولكنها أكثر صعوبة بكثير من ظروفنا عندما كنت في سن ابنتي. الشباب في زمن "كوفيد-19" أشبه بالسير في مسار موانع أخلاقي، واختبار صرامة للشخصية في ظروف خارجة عن إرادة المرء. ثمة متع الحفلات المزدهمة والمشاعر الحميمة المتقاسمة تنادي بإغراء بصوت أعلى من فضائل ارتداء الكمامات والتباعد الاجتماعي. إنك تريد أن تكون الحكومة كقوة، وأن يكون القادة خاضعين للمساءلة، وأن يتصرف مواطنوك بمسؤولية. ومع ذلك، فإن افتقارنا إلى السلطة على هذه القوى الخارجية فوري وحتمي مثل شاشة الحاسوب المحمول التي تشارك بها في صفوفك الدراسية بواسطة "زوم" وتشاهد عليها بث "نيكليكس".

غالباً ما يساء فهم الرواقية، فتفهم على أنها تعني الاستسلام للعجز. وكما سمعتها في قراءة ابنتي، فإن الفلسفة كانت تعلم العكس تماماً: الاعتناق الجذري للمسؤولية الفردية. إن الرواقية تضع طلابها في ظرف معين وتصدر تحدياً: ابذل قصارى جهدك. هاك مليار دولار: أي خير يمكنك أن تفعل بها؟ إليك السرطان: أي كرامة يمكنك أن تستخرجها منه؟ إليك الشهرة: أي تواضع يمكنك تعزيزه من خلالها؟ إليك الحزن: أي تعاطف يمكنك أن تتعلم منه؟ لاحظت ابنتي أن أحد الأمور المعززة في الفلسفة هو أنه حتى المفكرين الموقرين قد يفهمون الأمور المهمة خطأ. كانت لدى أرسطو، على سبيل المثال، العديد من النظريات – لكن بعضها جنون محض. أما الدروس الداعمة لسينيكا وإبيكتيوس فشيء مختلف. وسواء كنت أباً عجوزاً تستمعها للمرة الألف أو شاباً يلتقي بها لأول مرة، فإنها مفاتيح للعيش بنزاهة وبشخصية متماسكة في عالم لا يمكن التنبؤ به، وغالباً ما يكون غير عادل.

تتضرع صلاة مألوفة من أجل صفاء النفس لقبول ما لا يمكن تغييره، والشجاعة فعل ما هو في مجال سلطتنا، والحكمة لمعرفة الفرق. وقد تمتدتها بها عندما أودعت ابنتي في كليتها. إليك جانحة: أي قوة يمكنك أن تستمد منها؟

## سنيكا.. الفيلسوف الذي زهد في متاع الدنيا

د. يسري عبد الغني عبد الله

“لما كان الناس إخوة، فقد وجب عليهم أن يتعاونوا على البر، وفي السراء والضراء وحين البأس، وإنه من الواجب على كل إنسان قادر إعطام المسكين، وهداية الضال، وذلك هو الواجب الأسمى (سنيكا).”

كان مولد الفيلسوف والروائي / سنيكا في مدينة قرطبة، في السنة الرابعة قبل ميلاد السيد / المسيح (عليه السلام)، وكان والده من سرة الرومان. محباً للأدب والفكر، كما كانت والدته تتمتع بقدر كبير من الذكاء والثقافة، كما كانت على خلق رفيع.

ذهب سنيكا إلى روما وهو بعد صبي يافع، ودرس الفلسفة، فأحب عليها وكلف بها كلفاً شديداً، وتعلم الأخلاق وفقاً للفلسفة الرواقية على يد أستاذه (أطالوس)، فحذا حدو الأستاد، وزهد في متاع الدنيا، وأنشأ يعيش عيشة الفيلسوف الذي لا يطعم في أي شيء دينوي زائل، غير أن (طيروس)، إمبراطور الرومان في تلك الآونة، كان قد حظر على الناس ممارسة الشعائر الدينية الأجنبية.

وخاف والد سنيكا على ابنه مغبة الاندماج في زمرة أهل تلك الشعائر، فألح عليه أن يترك الفلسفة، وأن ينصرف إلى الخطابة والكتابة، ونجح سنيكا في الحمامة وطار صيته في الأفق، فحقق عليه (كاليجولا)، وكان طاغية روما المستبد حينئذ، وأمر بقتله على الفور، لولا أن نجح سنيكا من الهلاك بفضل سيدة (يقال إنها إحدى سيدات المجتمع وكانت مقربة لقصير الحكم) سعت له عند ذلك الطاغية، فعفا عنه، وتحنى سنيكا عن الخطابة والحمامة، وعاد إلى الاشتغال بالفلسفة التي استحوذت

على لبه وقلبه.

اتهم باطل ونفي إجباري:

وفي ذلك الحين، تحمس سنيكا لتعاليم الفيلسوف المعلم / ديمتريوس الكليبي، وشرع يرشد طائفة من الشباب المستنيرين، وعلى رأسهم تلميذهم (لوقليوس)، ولكن (مسالينا) تلك السيدة التي اشتهرت في مجتمع سنيكا بالتهتك والخلاعة لم تكن تحب سنيكا أو تميل إليه، فردت سائعة مفادها اتهام سنيكا بجريمة الزنا مع (يوليا) ابنة (جرمانيقوس)، وحكم على سنيكا بالنفي الإجباري إلى (كورسيكا) سنة 41 بعد الميلاد.

الحكيم لا يضام ولا يهان:

فكتب إذ ذاك رسالة (المواساة) إلى (مارقيا)، و (رسالة في الغضب)، وظل الفيلسوف في منفاه 8 سنوات، شريداً طريداً محروماً من كل شيء إلا من عون الفلسفة، وكما كان يقال: الحكيم لا يضام ولا يهان مهما كانت الظروف والأحوال، وعندما أعلن مقتل (مسالينا) سمح لسنيكا بالعودة إلى روما.

وقد سنيكا منصب (بريتور) وعهد إليه بتربية (نيرون) الطاغية المشهور فيما بعد، وفي الواقع نحن لا ندري ما كان من أثر الفيلسوف على الطاغية، مع أن سنيكا كان أستاذه ومعلمه وناصحته المقرب إليه، وفكر سنيكا أضر الأمر أن يعتزل الحياة العامة متفرغاً للفلسفة حبه الأول والأخير، وقيل: إنه أراد النزول عن جميع أملاكه الخاصة، فأبى عليه نيرون ذلك التصرف، واتهم الفيلسوف بالاشتراك في مؤامرة سياسية لقب نظام الحكم، وحكم عليه بالإعدام.

حكم بالانتحار وزوجة وفيه: وأذن له نيرون أن ينتحر أمام الناس، على عادة الرومان في ذلك الحين، إلا أن زوجته التي كانت تحبه وتجله أعلنت رغبتها في أن تموت معه في نفس الوقت، ومن

هنا اجتمع أصدقاؤهما، وقطع سنيكا شرياناً من شرايين ذراعه، وكذلك فعلت زوجته.

يقول لنا التاريخ أنه أثناء هذا المشهد المأساوي الدموي شرع سنيكا يلقي خطبة من أبلغ خطبه على جمع من رفاقه ومريديه، والدم يسيل من جراحه، حتى مات وهو يخطب.

أما السيدة زوجته فقد تم علاجها بأمر الإمبراطور حتى شفيت من جراحها، ولم يبق من مؤلفات سنيكا إلا القليل، منها عشر روايات تراجمية، ورسالة مواساة إلى أمه، وأخرى إلى (ماراقيا)، وثالثة إلى (بوليب)، ووصل إلينا من مؤلفاته (الغضب)، و (السعادة)، و (ثبات الحكيم)، وغيرها... إلى جانب رسائله إلى صديقه (لوقليوس).

عن امتحان الضمير وكمال النفس:

تناول سنيكا أقوال الرواقيين الأقدمين في مذهب الأخلاق، فأضفى عليها حياة إنسانية ومرونة لم نعهد لها في فلسفة الرواقيين، ومن أرائه التي أسهب في بيانها قوله: إن بذل الجهد من شيم الكرام، يعني خاصتهم وصفوتهم، وإن الشرف الصحيح هو الذي يناله الإنسان بنبل قلبه وعظمة نفسه.

ويقول: إنه ينبغي علينا أن نعد الكمال صراعاً مستمراً، وأن نخضع أنفسنا لاختبار جواني (داخلي) دقيق، فننظر كل مساء كيف أفتقنا ساعات نهارنا. وسينيكا يذكرنا أنه لا شيء من أفعالنا بناج من رقابة الضمير الذي يقف لنا بالمرصاد، ثم هو ينصح لنا بالاستعداد بالحياة الباقية، وذلك بأن نضعها نصب أعيننا، وأن آخر أيام الحياة أول أيام البقاء، ثم هو يتكلم عن الإعجاب الذي يستولى على نفوسنا حين يتجلى لنا النور الإلهي، وحين نستشقه من منبعه عند التأمل، ويصف الأديب الفيلسوف حضور الله في نفس الإنسان حضوراً لو انكشف لغاضت له النفس وجداً.

إنسانية متفردة:

وقد خفف سنيكا من حدة الأخلاق الراقية القديمة، فلهش ما تسمعه يتغنى بالرحمة والإخاء، ويقول: لما كان الناس إخوة، فقد وجب عليهم أن يتعاونوا على البر، وفي السراء والضراء وحين البأس، وهو يرى أنه من الواجب على كل إنسان قادر إعطام المسكين، وهداية الضال، وذلك عنده هو الواجب الأسمى، وإن خالف المألوف من أخلاق العصر وأرائه، وسنيكا يفضل طيبة القلب، والإحسان في السر، على سائر ضروب الإحسان الظاهر.

عن الفلسفة والمال:

وشواهد ذلك أنه يرى التكالب على جمع المال والتصارع على المناصب أمراً ذمياً، ولكنه يقول لنا: إن المال إذا جاءنا لم يكن من الحكمة أن نبيذه نبذاً، بل ربما كان من ضعف الرجل أن يعجز عن احتمال الثروة، إذ الثروة محنة ينبغي عليه أن يجتازها بكرامة ومروءة.

ويقول سنيكا: إذا صح أننا ينبغي أن نعيش على وفاق مع الطبيعة، أفلا يكون من مخالفة إرادتها أن نوقع بالبدن صنوف العذاب؟ نعم، إن الفلسفة تحض الناس على العيش في كفاف، لكن الكفاف لا يتنافى مع الاستمتاع بطيبات الحياة، وجملة القول: إننا ينبغي أن نقتني المال، على شرط أن لا نتركه يستعبدنا، وإذا ضاع منا لم تذهب نفوسنا عليه حسرات، وما أجمل أن نساعد به المحتاج والفقير والضعيف.

يقول الفيلسوف الزاهد: إننا نستطيع أن نتغنى بما يسمى العصر الذهبي، وأن نشيد بالأكواخ التي عاش فيها أبائنا الأولون، ولكن لا نستطيع أن نحمل ثريا من الأثرياء، أو سيذا من السادات على أن يعيش في برميل، كما صنع (ديوجين).

عن موقع ثقافات

# فلسفة قديمة لحياتنا المعاصرة

## لطفية الدليمي

تجربة رائعة تلك التي سنختبرها لو تصورنا كيفية التي ستكون عليها حياتنا لو أخبرنا فرد (أو جماعة) بأن في مستطاعنا تجاوز كل العوامل المعيقة لنا في الحياة، هذا هو بالضبط ما فعله الرواقيون Stoics القدماء، وصار من الواضح أنهم يتوفرون على القدرة الكاملة لجعله طريقة حياة رشيدة حتى بالنسبة لنا الذين نحيا عصر الحداثة الفلسفية والتقنيات الفائقة في القرن الحادي والعشرين.

معانينا النفسية ليست سوى طريقة نظر مخطوطة لعيش الحياة: هذا ما يراه أقطاب الفلسفة الرواقية الثلاثة العظام (سينيكا، إبيكتيتوس، ماركوس أوريليو) الذين عاشوا في القرنين الأول والثاني بعد الميلاد. يُعرف عن سينيكا أنه كان معلم الإمبراطور نيرون، ويعرف عن إبيكتيتوس أنه كان عبداً استطاع

إنتزاع حريته ومضى بعدها لتأسيس مدرسة فلسفية له تبشّر بالمبادئ الرواقية؛ أما ماركوس أوريليو فكان إمبراطوراً رومانياً. ليس ثمة من يخيل مدى من الإختلافات يمكن أن يبلغ الإختلاف بين هؤلاء الثلاثة؛ لكن ما وحدهم هو نزوعهم الرواقي الذي أعلوا من شأنه واعتبروه طريقة مجزية في عيش حياة طيبة. لم يترك لنا هؤلاء الرواقيون الثلاثة - وعلى خلاف أكبر فلاسفة الإغريق - سوى القليل من الآثار الأدبية الدالة عليهم؛ ترك لنا سينيكا بعضاً من المقالات التي تناولت شتى الموضوعات الفلسفية، ومجموعة من الرسائل التي كتبها لصديقه لوسيلوس، وعدداً من التراجميات، أما إبيكتيتوس فترك لنا عدداً من المحادثات كتبها تلميذه أريان وهي في مجملها تسجيل لوقائع المحاضرات التي كان يلقيها على تلامذته في مدرسته الرواقية، وقد إختزلها إبيكتيتوس لاحقاً على شكل مجموعة موضوعات رئيسية محددة في كتاب (المختصر). الحالة مع الإمبراطور ماركوس أوريليو كانت مختلفة بعض الشيء؛ فقد عمد إلى تدوين (تأملاته)

الشخصية بشأن الأفكار المركزية في الرواقية وكيفية توظيفها في سياق عملي يتماشى مع وقائع الحياة اليومية. ليست المبادئ الفلسفية الرواقية مقتصرة على الأدبيات القديمة أعلاه؛ بل ثمة توجه عالمي لنشر هذه المبادئ وتعزيزها على المستويين الأكاديمي والعام، وهذا ما تشهده الزيادة الكبيرة في الكتب المنشورة التي تتناول هذه المبادئ في سياقات مختلفة. الفلسفة الرواقية يمكن أن توفر لنا عزاءات في أوقات الأزمات العصبية لا يمكن أن توفرها فلسفات أخرى قديمة أو حديثة؛ لكن علينا الإنتباه إلى تفاصيل محددة: أولاً: الحياة الطيبة (أو العيش الطيب) تتقدم على محاولة الفهم والإبحار العميق في لغة التفكير الفلسفي. لن نخشع للقراءات العميقة لتأريخ المدارس الفلسفية فيما لو تعكر صفو حياتنا بسبب الخوف أو القلق أو الجزع من الحياة، ويمكن لنا ملاحظة هذا التوجه المتنامي في توجيه الفلسفة وجهات عملية ترتقي بنوعية الحياة بدلاً من اعتبارها اشتغالا منعزلاً في

ممالك فكرية مهجورة. ثانياً: يمكن ملاحظة أوجه شبه كثيرة بين المبادئ الفلسفية الرواقية ومقاربة (العلاج السلوكي الإدراكي CBT) السائدة في علم النفس الحديث؛ الأمر الذي يشير إلى إمكانية تعشيق مقاربات فلسفية قديمة مع توجهات معرفية حديثة على المستويين النظري والتطبيقي. ثالثاً: من الخطأ اعتبار المبادئ الفلسفية الرواقية واحدة من ثيمات (أو موضوعات) التنمية البشرية التي شاعت في وقتنا وصار لها دعاية كذبة كثيرون. تختلف الرواقية الحديثة جوهرياً عن أدبيات التنمية البشرية السائدة، وليس لها من مبشرين سوى أبائها المؤسسين الثلاثة فضلاً عن بعض الفلاسفة المعاصرين الذين يمكننا تحسس مدى رصانة أفكارهم عن طريق القراءة المباشرة بدلاً من وسطاء يعتمدون وسائل الدعاية الإعلامية المبهرجة، والأمر بخواتيمها في نهاية المطاف وليست محض انسحاق وراء إعلانات تقودنا إلى مزيد من الخواء.

## كيف تتحكم بالغضب؟..

### سينيكا" يقدم فلسفته لتسيطر على انفعالاتك

#### كريم طرابلسي

رأى الفلاسفة القدماء من المدرسة الرواقية الغضب على أنه جنون مؤقت، حيث يفقد المرء رشده في لحظة مفعمة بالمشاعر اللاعقلانية. في عصر تويتر والإختلافات الحادة على كل شيء من الحرب في سوريا إلى طريقة القيادة على الطرق السريعة، فإن تطبيق نصائح الرواقيين، والفيلسوف سينيكا، سيسمح بالسيطرة على الغضب.

يغضب الناس للعديد من الأسباب، من الأسباب النافهة (سائق يعترض طريق أحدهم) إلى الأسباب الجدية جدا (الناس يموتون في سوريا ولا أحد يفعل أي شيء حيال ذلك). ولكن في الغالب يأتي الغضب لأسباب نافهة. لهذا، فإن جمعية علم النفس الأميركية لديها قسم في موقعها الإلكتروني مخصص لإدارة الغضب. اللافت في الأمر أن هذه الصفحة تشبه إلى حد كبير إحدى أقدم الدراسات حول هذا الموضوع وهي "عن الغضب"، التي كتبها الفيلسوف الرواقي لوكيوس أنايوس سينيكا في القرن الأول ميلادي!

اعتقد سينيكا أن الغضب هو جنون مؤقت، وأنه حتى عندما يكون مبرراً، يجب ألا تنصرف أبداً على أساسه، لأنه في حين قد تؤثر الرذائل الأخرى على حكمتنا، فإن الغضب يؤثر على رشدنا، تأتي الرذائل الأخرى في نوبات خفيفة وقد تدمي دون أن يلاحظها أحد، ولكن عقول الرجال قد تغوص فجأة في الغضب... وشدة لا تتناسب بأي حال من الأحوال مع سببه، فهو قد يصل إلى أعلى المستويات من أكثر البدايات تهاهة" يقول.

إن البيئة الحديثة حيث إدارة الغضب ضرورية هي الإنترنت. إذا كان لديك حساب على تويتر أو فيسبوك، أو تقوم بالكتابة، والقراءة، والتعليق على المدونات، فأنت ستعرف ما المقصود هنا. إن الغضب على تويتر وصل إلى مستويات مرتفعة (أو متدنية، اعتماداً على وجهة نظر) ليس أقله بفضل الرئيس الحالي للولايات المتحدة، دونالد ترمب.

أنا أكتب على المنتديات عبر الإنترنت، فهذا جزء من وظيفتي كمدرّس وواجبي كعضو في المجتمع البشري. وتميل المحادثات التي أجريها مع أشخاص من جميع أنحاء العالم إلى أن تكون دبية ومفيدة للطرفين، ولكن في بعض الأحيان تتدهور هذه المحادثات وتتوتر. مؤلف بارز اختلف معي مؤخراً حول أمر تقني لم يتردد بنعتي بعضو في "قسم الهراء" كيف يمكن للمرء أن لا يشعر



بالإهانة خاصة عندما لا تأتي من متصيد مجهول، بل من شخص مشهور لديه أكثر من 200000 متابع؛ الجواب: من خلال تطبيق نصيحة فيلسوف آخر من الرواقيين، إبيكتيتوس (الذي كان عبداً مملوكاً قبل تحوله إلى معلم) من القرن الثاني، فكان قد نبه تلاميذه بهذه الطريقة: "تذكر أننا نحن الذين نعذب أنفسنا، ونخلق صعوبات لها، أو هي أرونا التي تفعل ذلك (عند الغضب). فماذا يعني أن نتعرض للإهانة؟ قف بجانب صخرة وقم بإهانتها، ماذا سوف تنجز؟ لكن إذا شخص ما استجاب للإهانة مثلما قد تفعل الصخرة، فما الذي سوف يكتسبه المهيمن بنوعه؟".

بالطبع، يتطلب الأمر الكثير من الوقت والممارسة ليصبح مثل الصخرة إزاء الإهانات. ماذا فعلت إذن مع الهجوم المذكور أعلاه؟ تصرّفت مثل الصخرة، فتجاهلته وركزت طاقتي بدلاً من ذلك على الإجابة عن أسئلة حقيقية من الآخرين، وبذل قصارى جهدي لإشراكهم في محادثات بناءة. ونتيجة لذلك فإن المؤلف البارز كما قيل لي غضب أكثر وأكثر، فيما حافظت أنا على صفائي. الآن، يقول بعض الناس إن الغضب هو الاستجابة الصحيحة لظروف معينة، مثلاً كرد فعل على الظلم، وأن

إن لم يكن الصداقة. فصادق مانديلا حارسه الخاص، وفي النهاية أثبتت رهاناته صوابها، فلقد تمكن من الإشراف على تحقيق تحول سلمي إلى مجتمع أفضل، مما يعتبر حدثاً نادراً جداً في التاريخ.

ومن المثير للاهتمام أن إحدى اللحظات المحورية في تحوله جاءت عندما قام أحد زملائه السجناء بنهيب نسخة من كتاب لفيلسوف رواقي آخر إلى السجن، والكتاب هو تأملات ماركوس أوريليو. رأى ماركوس أنه إذا كان الناس يرتكبون أخطاء، فما عليك فعله هو "هدايتهم وإرشادهم دون أن تكون غاضباً". وهو بالضبط ما فعله مانديلا بنجاحة.

ما يلي إذا هو دليل لإدارة الغضب مستوحى من نصائح الرواقيين وخاصة سينيكا:

تأمل وقائياً: فكر في المواقف التي تسبب لك الغضب، وقرّر في وقت مبكر كيفية التعامل معها.

احقو الغضب بمجرد أن تشعر بأعراضه. لا تنتظر، وإلا فإنك سوف تدعه يخرج عن نطاق السيطرة.

عاشر أشخاصاً هادئين، قدر الإمكان، وتجنب الأناش العصبية أو سريعة الغضب، فالمرجح معد.

تعلم العزف على آلة موسيقية، أو أي نشاط يريح عقلك، فالعقل المسترخي لا يغضب.

ابحث عن البيئات ذات الألوان المريحة، لا المزعجة، فضبط البيئة الخارجية في الواقع له تأثير كبير على مزاجنا.

لا تشارك في المناقشات عندما تكون متعباً، فستكون أكثر عرضة للاستقارة، والذي يمكن أن يتحول بدوره إلى غضب.

لا تبدأ المناقشات عندما تشعر بالعطش أو الجوع، للسبب نفسه.

تبين الفكاهة الساخرة من الذات، سلاحنا الرئيسي ضد عدم القدرة على التنبؤ بالكون، وقسوة بعض إخواننا من البشر.

أبعد نفسك إدراكياً - ما يسميه سينيكا بتأخير الرد - عن طريق المشي أو الذهاب إلى الحمام، أو القيام بأي شيء يسمح لك بالاسترخاء بعيداً عن موقف منوتر.

غير جسمك لتغيير رأيك، قم عمداً بإبطاء خطواتك، وخفض نبرة صوتك، وفرض السلوك الهادئ على جسمك.

قبل كل شيء، كن محسناً تجاه الآخرين دائماً كطريقك نحو حياة جيدة. إن نصيحة سينيكا بشأن الغضب قد صمدت أمام اختبار الزمن، وهناك فائدة لنا جميعاً في اتباعها.

عن موقع الجزيرة نت

# الفيلسوف الروماني سينيكا: الرسائل والفلسفة العملية

كه يلان محمد

الاهتمام بالحقل الفلسفي لم يعد قيد الانشغالات الأكاديمية، ولا يقتصر الغرض من هذا النشاط العقلي على إثارة السجلات بشأن الأهمية اللغوية والملابس السفسطائية، وأصبح الإدراك بضرورة العودة إلى الجانب العملي في المجال الفلسفي واضحاً في مساعي عدد من المفكرين المعاصرين، كما أن رصد التقاطعات بين حياة الفلاسفة ومنجزهم المعرفي، من مقومات الروايات المستمدة مادتها من سيرة الإعلام الفلسفية، كما تجد ذلك في أعمال الكاتب الأمريكي إرفين د. يالوم، إذ يتناول في ثلاثيته عن سبينوزا وندتته وشوبنهاور المبادئ الأساسية في مشاريع هؤلاء، رابطاً ذلك بتحويلات في مسيرتهم الحياتية، وعلى المنوال ذاته يستعيد المفكر الفرنسي فريدك لونوار تجربته الشخصية في الاكتشافات الفلسفية ورحلته مع سبينوزا، كذلك الأمر بالنسبة للكاتبة البريطانية إديث هول التي تحدد المحطات التي مرت بها قبل الوصول إلى الفيلسوف اليوناني أرسطو، وإدراك عالمه والبعد العملي في أفكاره.

إن ذاب الجليد بين الفكر الفلسفي والحياة اليومية، ولا يعني التفلسف الإنكفاء على الفضاءات المحددة، والتنسّم خارج أوكسجين الشارع. ومن المعلوم أن التأمل في الظواهر البشرية انطلاقاً من تجربة الذات، نواة لتأسيس المنظومات الفلسفية يرى مونتيني، أن في كل حياة بقطع النظر عن توابعها، توجد أفكار وبإمكان المرء أن يستمد أفكاراً عظيمة من تجربته الذاتية، أكثر من تلك الأفكار الرائدة بين تضاعف الكتب.

عليه فإن مراقبة الظواهر الخارجية، دون الانقطاع عن الشعور الباطني أو تجاهل الأسئلة التي تجول في الذهن، يكون عاملاً لتوليد الأفكار التي تزداد بصيرة بالهموم الوجودية والهواجس النفسية، لذا فمن الطبيعي أن تحل الفلسفة مكان أريكة المعالج النفسي، فإن ما يزيد من أهمية الطب النفسي برأي إرفين د. يالوم هو تقاربه مع الفلسفة من حيث الألية، فإن الطبيب على غرار الفيلسوف يقوم بإجراء دراسة معمقة ويشرك المريض في البحث عن الأسباب، من خلال صياغة الأسئلة. والحال هذه يتعاظم دور الفلسفة العملية في عالم اليوم، فإن الأزمات المتتالية أدت إلى تقادم الشعور بالاختناقي والملل، وبالتالي لم يعد الكلام عن أقول الفلسفة عملة رائجة. صحيح أن الطين ما زاد إلا بلة، جراء الانسحاق وراء دعاة المشاريع الخلاصية والحل الأخير، وهم في الأغلب كانوا متمترسين خلف التيارات الفلسفية، لكن ذلك لا يعني الوصول إلى الطريق المسدود في التعاطي الفلسفي مع المعاضل الحياتية. فما يؤت الفيلسوف الروماني سينيكا في مؤلفه المنشور بعنوان «رسائل من المنفى» يقدم وصفة بشأن أسلوب معايشة المرء لواقع يعج بالاحتمالات المتعددة، إذ يهدف من خلال فلسفته إلى تطويع النفس مع اللا اكتمالية المتأزمة مع الوجود.

## هبة فلسفية

يناقش سينيكا في سياق مراسلته مع لوكيوس جملّة من المواضيع المتشابهة مع واقع الحياة والصفات المتغلغلة في سرائر النفس البشرية، بدءاً من الخوف والأمل، مروراً بالرغبة والتقدم في العمر، وليس نهاية بالحظ والقدّر، لكن قبل معرفة ما يقوله سينيكا حول هذه العظائم الحياتية، فمن الأجدر تجديد منزلة الفلسفة لدى الحكيم الروماني، فهو يعترف بأنه يدين بحياته للفلسفة، كما أن الحرية الحقيقية هي وليدة التفلسف، لافتاً إلى أن الحياة الجيدة هبة الفلسفة. ففي نظره أن مهمة هذا النشاط لا تكمن إلا في تدريب العقول، لذلك يرفض انتساب التقنيات المستخدمة في الحياة اليومية، أو التطور العمراني إلى الفلاسفة، كما يذهب إلى ذلك بوسيدونيوس، والأهم على هذا المستوى هو رأي



عملياً ولا يكتفي بإمتاع مستمعيه بكلمات نكية، بل من الأفضل بالنسبة له أن يحرص روحه ويحضرها ضد أي شيء يهددها، والنظر إلى محتوى رسائل سينيكا يقع على الصور المستمدة من تربية الحياة، والتجربة الشخصية فهو كان يعاني من مرض الربو الذي يصفه الأطباء «بمرين الموت» غير أن سينيكا وجد الرحلة في التأمّلات البهيجة، خلال صراعه مع نوبات المرض، ولم يستسلم لوجبات التوتر الناشئة من ضيق التنفس، وعندما ينتقل إلى الحديث عن التقدم في العمر يقرّر نفسه بتهاكك بيته الكائن على حافة مدينة روما. مشيراً إلى أن هذا البيت، أظهر له تقدمه في السن، وهذا لا يغير لديه الحزن والحزن، بقدر ما يحدو به للتأمل في مصادر المتعة لهذه المرحلة، مستدياً صورة من الطبيعة، فالفاكهة تكون أذ عندما يقترب الموسم من الانتهاء، كما أن الكأس الأخيرة هي الأمتع عند الشرب المحنك، إن كل متعة تحتفظ بأعظم لذاتها لأواخرها. ويدور جزء آخر من الرسائل حول المؤثرات الخارجية، وما يجب تجنبه في حياتنا اليومية، إذ يصف الانجراف مع الحشود بالمخاطرة لأنه يزلزل السلام الداخلي ويحرك الأشياء التي قد تخلص منها. طبعاً أن صدق هذه الفكرة موجود لدى باسكال، الذي يعتقد أن السبب الوحيد لتعاسة الإنسان، هو قلة معرفته كيف يجلس في غرفته

سينيكا عن الفضيلة التي لا تعطيلها الطبيعة للإنسان، بل التحول إلى كائن بشري جيد فن يتطلّب الإنهزام على النفس. إن يولد الإنسان من أجل الفضيلة، ولا يكون مقطوراً عليها حسب تأملات سينيكا، ومن الملاحظ أسبقية الفضيلة على جميع الاهتمامات الأخرى بالنسبة لسينيكا، حيث يتساءل في الرسالة المعنونة بـ«الدراسات الحرة»، عن فائدة المعارف الهندسية والأدبية واللسانية والموسيقية، قياساً بمنفعة الفلسفة، ربما قد لا توافق على كل ما تضمنه هذه الرسالة من إنكار أي دور للمجالات الفنية والأدبية المتنوعة، في خدمة الجانب الروحي والذهني، لكن ما يفهم من كلام سينيكا أن الأولوية يجب أن تكون للنشاطات التي تقيد لنحسين نمط التفكير، وتنظيم حياة المرء، والإرشاد إلى ما يجب أن يفعله وما يصبح تركه، وتحقيق الغايات الأربع «الحكمة والشجاعة والتحكم بالنفس والاعتدال».

لا يفهم سينيكا الفلسفة بوصفها دعوة إلى التزهد، بل هي خريطة طريق إلى حياة بسيطة. تفتّح رسائل سينيكا على تناول الظواهر الحياتية والسلوكية ولا يتقل مضمون هذه الدونات بالنسبة الخطابية المعقدة، وذلك ما يضاعف من قيمتها العملية. ويرى سينيكا أن ما نقوله يجب أن يكون مفيداً، وليس ممتعاً وحسب، إذ ينصح لوكيوس بأن يصبح فيلسوفاً

هادئاً، كما أن المرء لا يمكن أن ينجح شيئاً عظيماً في رأي هيغل، إذا لم يكن مستقلاً عن الرأي العام. يشار إلى أن صاحب «ظاهريات الروح» في طليعة من أعجبوا بسينيكا ملمحاً إلى تأثيره الأعمق والأوسع على العقل المعاصر. لا ينصرف سينيكا عن مهمة الأمان الروحي، ويلفت نظر صديقه لوكيوس إلى أنه قد استأجر فوق حمام عمومي لا تنقطع عنه الجلبة والضوضاء، غير أن الإنهماك بالعالم الباطني، أكسبه مناعة، والطمأنينة الوحيدة في رأي هذا الفيلسوف مصدرها في النمو الحر للعقل السليم.

## صفوة الحكمة

يستمد سينيكا مصادر معرفته من نصوص أسلافه، لاسيما من فلسفة أبيقور، إضافة إلى ما تفيض به التجربة الذاتية. ويتصف أسلوب سينيكا في تناول المواضيع المتنوعة بالحيوية، وتضفي مقتبسات واردة في تلافيف نصوصه بعداً توصلنا إلى فلسفته، موضحاً ما بدا معقداً بالنسبة للمخاطب، يوافق سينيكا الكاتب الرواقي هيكانو على ترابط بين الأمل والخوف، فبرأيه أن التوقف عن الأمل، يعني أن الخوف لا يتسرب إلى دواخل النفس، والقلق لا يفسد صفاء التفكير وما يصعد من التوتر هو، الصراع مع ما تستعيد الذاكرة من الماضي، والخوف مما هو في طيات الغيب. تتمثل الوظيفة الأساسية للفلسفة في تنخيل العقلية الملوثة بالخوف من الموت، وتقاطع رؤية سينيكا مع أفكار أبيقور حول الموت، فحالة ما بعد الكينونة لا تختلف عن العدم، الذي سبق لحظة الولادة لدى الإثنين. أكثر من ذلك فإن سينيكا يفرّد مساحة للحديث عن أهمية الصداقة، والرغبة الفطرية لإقامة علاقات الصداقة مع الآخرين، غير أن كل من تصحبه قد لا يستحق أن تضعه في خانة الأصدقاء، إذا لم تثق به كما تثق بنفسك. ولا تكمن المتعة في الحفاظ على الصداقات القديمة وحسب، بل من التواصل مع الأصدقاء الجدد، وذلك لا يعني أن الرجل الحكيم ينفّر من الوحدة ولا يتحملها، وفي الواقع هو لا ينقصه شيء، لكن يحتاج إلى أشياء كثيرة، وفي هذا الفصل تقع على عبارة مقتبسة من أبيقور الذي يعتقد أن أي رجل لا يرى في ما يملكه، ما هو أكثر من كاف، رجل غير سعيد حتى لو كان سيد العالم. وما يقود الإنسان حسب فلسفة سينيكا هو التناغم مع الطبيعة، مؤمناً بضرورة تأسيس الحياة، وفقاً للطبيعة وليس على شاكلة ما هو سائد لدى الأغلبية. أضف إلى ما أسلفت الإشارة إليه، أن هذا الفيلسوف يفضل أن يكون الإنسان جيداً، على أن تتراكم لديه معلومات غزيرة ويعرف بسعة اطلاعه، ويرى أن من الحكمة قراءة الاكتفاء بعدد من الكتب، التي يمكن قراءتها بدلاً من امتلاك ما لا يسع العمر لمتابعتها.

لا يفهم سينيكا الفلسفة بوصفها دعوة إلى التزهد، بل هي خريطة طريق إلى حياة بسيطة. تفتّح رسائل سينيكا على تناول الظواهر الحياتية والسلوكية ولا يتقل مضمون هذه المدونات بالنسبة الخطابية المعقدة، وذلك ما يضاعف من قيمتها العملية. ونحن بصدد الحديث عن الفلسفة العملية، فمن المناسب أن نشير إلى رأي الباحثة اللبنانية باسكال لحود، التي تؤكد أن الفلسفة يتجاوزها منذ العهد الإغريقي مفهوم «عالم» نخوي معرفياً، وفي بعض الأحيان اجتماعياً، وأخر شعبي. وبالطبع فإن اتاحة الفلسفة في الفضاءات العامة والرغبة في امتداد أزمته الأمان العقلي، تتطلّب الاشتغال على الجانب الشعبي في عملية التفلسف، ومن جانبها ما برحت الكاتبة التونسية أم الزين بنشيخة المسكيني من الدعوة إلى إعادة الفلسفة إلى مكان مولدها.. لقد ظهرت الفلسفة في شوارع أثينا على لسان سقراط. ما يجب قوله هنا أن سينيكا تعرض للانتقادات، لأن نمط حياته البانخة، خالف خطابه الفلسفي، لكن تجربته في مواجهة الموت، ومؤامرة الخصوم عليه، تذكر بلحظة البطولة التي توجت مسيرة الفيلسوف اليوناني سقراط.

# «سينيكا» وحاضرنا التراجمي

د. محمد عبد الستار البديري

تأتي للمرء ومضات حنين لفكر الفيلسوف الروماني «سينيكا الأصغر»، وبعض روايته وكتبه، في أثناء متابعة نشرات الأخبار العربية خلال هذه الأيام. وأياً كانت أسباب ذلك، فإن «سينيكا الأصغر» يعد واحداً من أهم اثنين من المفكرين الذين أنجبتهم الدولة الرومانية على مدار امتدادها الزمني الطويل. فهو، مع «شيشرون»، يعد ركناً مهماً في مدرسة الفكر، وبدرجة أقل الأدب، فالرجل ولد لأسرة ميسورة الحال، لأب مفكر كاتب، هو «سينيكا الأكبر»، فتنقل في أرجاء

الإمبراطورية الرومانية، وتدرج في المناصب، وصارت مؤلفاته الأدبية والفكرية الممتدة أساساً فكرياً مهماً، وامتداداً للمدرسة الرواقية (Stoic) التي روجت لأهمية الأخلاق والفضيلة والعفة والزهد، وغيرها من المبادئ الحميدة للسلوك البشري، وذلك إلى جانب ما ناهز من الروايات التراجمية العشر، على رأسها رائعته «ميديا»، حيث تأثر وسعى لمنافسة الأديب اليوناني القديم «سوفوكليس» مؤسس الأدب التراجمي، فضلاً عن مآثر الرسائل والكتيبات المختلفة التي عكست فكراً إنسانياً عميقاً، وأراءً سياسية لا بأس بها. ولقد أولى سينيكا أهمية خاصة للمجتمع، بصفتها أساس الحياة البشرية، ولكنه خرج عن الفكر التقليدي للحضارتين اليونانية والرومانية، الداعي بأن الدولة هي أسمى كيان اجتماعي، إذ عدها مجرد ضرورة

عملية لا غير، بعد أن سادت حالة الاضطراب والفوضى بالإنسانية بسبب عناصر الإفساد الطبيعي، ممثلة في الملكية الخاصة وتقدم أساليب الحياة، التي أبعدت الإنسان عن جوهره وإنسانيته، فعوامل الإفساد هي التي جاءت بهذه المؤسسات بعدما استشرت مفاهيم الجشع بين الإنسانية، مصحوبة بالطموح الفردي والجماعي، ومن ثم أهمية إيجاد آلية سياسية للسيطرة على المجتمعات والأفراد من خلال القوانين لكبح الجشع المستشري، ولعل في هذه النظرة ما يبرر رفضه الكامل لمفهوم «العصر الذهبي» الذي كثيراً ما تتشدد به المجتمعات، فهذا العصر بالنسبة له يتمثل في المرحلة البدائية للإنسان، عندما كان يعيش حياة بسيطة المطلب بريئة الطابع، فكان يخضع لسلطة الحكماء من المجتمع دون الحاجة للدولة والحكومة وألياتها الممتدة.

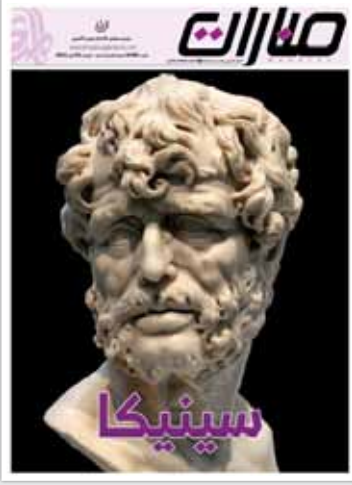
لقد كان إيمان «سينيكا» بالإنسانية وعظمتها عميقاً، شأنه في ذلك شأن من سبقوه ولحقوه من الروائيين، فلقد رأى أن مفاهيم الأخلاق والسماحة هي أساس القانون الطبيعي للإنسانية كلها، فلا تحتاج لأي تفسير أو وسيط لإدراك هذه الطبيعة لأنه يمكن إدراكها بالحدس كوننا ننتمي للإنسانية. وكل هذه الفضائل محفورة في هذا القانون الإنساني الذي يجب أن تسود قيمه أفراد المجتمع، مرجعاً أنواع الخروج عن هذا القانون كافة لصناعة الإنسان ذاته والتقنية المرتبطة بتقدمه. وبهذه الرؤية المتشائمة، فرق هذا المفكر بين مفهوم «المواطنة» و«الإنسانية»، فالأولى من صناعة الدولة، تحكمها قوانين السياسة والحكومة، بينما إنسانية الفرد ورفعته الأخلاق والفضائل الأخرى. وبالطبع، كان الرجل يميل في كتاباته إلى المفهوم الثاني، فعد البعد عن السياسة وأدوات الحكم أفضل ما يمكن أن يسلكه المرء لأنها أدوات لإفساد للخير بالنسبة له كفرد.

ولعل هذا ما يبرر رفضه تحديد أفضل أنواع الحكومات، مثل سابقيه من المفكرين، لأن المجتمع تم إفساده بالفعل، فأصبحت المسألة في النهاية مرتبطة بمن سيحكم، ومدى استبداده أو عدمه، وليس نوعية مؤسسات الحكم، فلمح إلى جواز الاعتماد على حاكم مستبد لأنه خير من الاعتماد على مجتمع سيطر عليه العنف والجشع والبعد عن الإنسانية. ومن هنا، ارتأى الرجل العزوف عن المناصب السياسية، وأن يستبدل بها الانخراط في العمل الإنساني لرفعة الفرد، بتعليمه الفضيلة لإعادته لإنسانيته المفقودة، فوجد الموازنة الحقيقية في البعد الإنساني عنه في المادي أو السياسي.

ويبدو أن جزءاً من رؤية الرجل المتشائمة كانت مرتبطة إلى حد كبير بالصعود والهبوط السياسي الذي غلب على حياته المهنية، فالرجل كان يحظى بمكانة عليا إلى أن تم نفيه إلى جزيرة «كورسيكا»، بعد غضب الإمبراطور «كلوديوس» عليه، إلى أن عفا عنه فعاد وأصبح مقرباً من أسرة الإمبراطور المختل «نيرون»، وأصبح معلماً له وعضواً في «مجلس الشيوخ» الروماني بسلطات سياسية قوية، ثم دارت عليه الدوائر، فتم اتهامه في قضية «زنا» وحكم عليه أسناده الإمبراطور الروماني المختل «نيرون» بالإعدام منتحراً، فحزنا الرجل حذو سقراط وانصاع للحكم.

ويداعيني خيال أتوقع معه أنه لو كان «سينيكا» يعيش بيننا اليوم ويشاهد نشرات الأخبار لكان قد نحى نحواً أكثر حدة في صياغة رؤيته السياسية المتشائمة وكتابات التراجمية وهو يشاهد نشرات الأخبار التعيسة، فالتراجمي هو الرابط الأساسي الذي كان سيجمع بين عقريته الفكرية والأدبية ومتن نشرات الأخبار هذه، والتقدير أن تعاسة هذه الأخبار كان سيكون وقعها عليه مزيداً من التراجمي، وتعميقاً لرؤيته السياسية والفكرية المتشائمة للمجتمعات والحكومات التي دونها منذ قرابة ألفي عام، والتقدير أنه ما كان سيحتاج لصدور حكم له بالانتحار من إمبراطور مختل مثل «نيرون»، فأغلب الظن أنه كان سيقطع شرايينه مرة أخرى، كما فعلها منذ ألفي عام طواعية، ليس انصياعاً لشذوذ حاكم مختل، ولكن غماً وحزناً على ما آلت إليه أحوالنا.

عن الشرق الأوسط



manarat

www.almadasupplements.com

رئيس مجلس الإدارة  
رئيس التحرير

عززي ريم

علي

رئيس التحرير التنفيذي  
علي حسين

سكرتير التحرير  
رفعة عبد الرزاق

منارات

طبعت بمطابع مؤسسة للإعلام  
والثقافة والفنون



# سينيكا.. الفلسفة في خدمة الحياة



## علي حسين

لوكيوس سينيكا، فيلسوف روماني ولد عام خمسة للميلاد في قرطبة، أدرك إن واجب الفلسفة هو السعي لتنمية قدرات العقل، فإذا كانت الفلسفة ضرورية فهي لا بد من السعي إليها وفي ذهننا الغاية العملية. وعلى الرغم من أن سينيكا ينتسب من الناحية النظرية إلى الفلسفة الرواقية ومذيعها الحتمي، فإنه يؤكد إن لكل انسان بوصفه موجوداً عاقلاً، القدرة على أن يسير في طريق المعرفة لو انه فقط أراد ان يفعل ذلك.

خلال حياته، كان سينيكا قد شهد وواجه كوارث هائلة ومأس شخضية، كان يهين نفسه كي يعمل في السياسة، لكنه في أوائل حياته أصيب بالسل، حيث بقي طريح الفراش، ما أدى الي تفرغه للقراءة وإطلاعه على كتب أرسطو فنراه يكتب "أدين بحياتي للفلسفة"، كان سينيكا قد رفع لواء العقل، فنراه يكتب لأحد أصدقائه طلباً منه نصيحة لمواجهة مشكلة كبيرة: حالما نتعامل بعقلانية مع ما سيحدث، حتى لو لم نتحقق رغباتنا، سندرك على نحو كبير إن المشكلات الضمنية أصغر من حالات القلق التي تولدها". ويرى سينيكا أن الوصول إلى الحكمة، هو ألا نحاول أن نصعب الأوضاع السلبية عن طريق ردود فعل من الغضب والاشفاق على الذات والمرارة والقلق، وأن نحاول تنمية قدرة العقل في كشف الواقع، ويرى سينيكا أن في استطاعة الإنسان أن يشعر بالسعادة حين يتمكن استخدام عقله في الوقت المناسب.

وقد استطاع سينيكا أن يرى بوضوح، وأن يؤكد، توقع اهتمام الناس بأهمية المعرفة ومكانة العقل

مستقبلاً كتب سينيكا: "يجعل العديدون اليوم سر خسوف القمر. ولم يتم تعريفنا بذلك إلا حديثاً. وسوف يجيء اليوم الذي ينجح فيه الزمان ومثابرة بني البشر في إيضاح مشكلات تبدو مستغلقة الآن. نعم سيجيء يوم يدهش فيه أخلافنا من جهلنا بأسباب ستبدو واضحة لهم". قام سينيكا بالتوسع في الكلام عن أهمية العقل وإن الإنسان يستطيع أن يخلق فيه بين النجوم".

يقول هيغل إن سينيكا: "صاحب أعمق وأوسع تأثير على عقلية عصرنا بصفة عامة، وعلى شكل ومضمون الفلسفة. إذ لم يلق أي كاتب روماني أو حتى إغريقي تقديراً كالذي لإقاه سينيكا"

وعلى الرغم من أن سينيكا ينتسب من الناحية النظرية إلى الفلسفة الرواقية ومذيعها الحتمي، فإنه يؤكد إن لكل انسان بوصفه موجوداً عاقلاً، القدرة على أن يسير في طريق المعرفة لو انه فقط أراد ان يفعل ذلك.

يكتب سينيكا: "إن معرفتنا للأروع، العقل والخبر والفضيلة تبدأ من المعرفة التي تعطينا إياها العينان، التمييز بين ما نراه ليلاً ونهاراً، قد هدانا، إلى معرفة الزمن وهذه الصبوة أو صلتنا للفلسفة، ولم يحظ الناس بنعمة أكبر من نعمة العقل هذه". يصف ميشيل أونفري كتابات سينيكا بانها وصفة وجودية فعالة للحياة: "لا يهم من أين أتت أو ما إذا كانت". كان سينيكا، قد كتب أننا يجب أن نبدأ كل يوم من خلال التفكير بعمق في كل عذاب يمكن أن تلحقه الحياة بنا، وهو يطالنا بأن نفكر في كل شيء، ونتوقع كل شيء. خلال حياته، شهد سينيكا في حياته كوارث هائلة ومأسى شخضية، كان يهين نفسه كي يعمل في السياسة، لكنه في أوائل حياته أصيب بالسل، حيث بقي طريح الفراش، ما أدى إلى تفرغه للقراءة وإطلاعه على كتب أرسطو فنراه يكتب "أدين بحياتي للفلسفة"، وكان الفيلسوف الروماني يرى أن المشكلة ليست في قصر الحياة، بل في الاستعمال السيئ للوقت الذي تنوفر عليه، يكتب دو بوتون: "يجب أن لا نغضب لأن الحياة قصيرة ولكن يجب عوضاً عن ذلك أن نستفيد من كل الوقت المتوفر، أشار إلى انه يمكن لبعض الناس هدر آلاف السنين بنفس

السهولة التي يضيعون بها سنوات حياتهم، وحتى لحظتها سيشتكون بأن الحياة هي قصيرة جداً. في الواقع الحياة طويلة بالقدر الكافي لتحقيق الكثير من الأعمال إذا قمنا بالاختيارات المناسبة، إذا لم نضيعها في الأمور التافهة" - عزاءات الفلسفة ترجمة يزّن الحاج - .

إن كيف يجب أن نقضي وقتنا حسب سينيكا، كان الهدف الأسمى للفيلسوف الشهير، هو العيش في ظل الفلسفة التي وجد فيها عزاء في مواجهة المحن التي مر بها والتي انتهت باصدار الإمبراطور نيرون امرا بان يقتل الفيلسوف المشاعب "سينيكا" نفسه على الفور. يخبرنا هيغل وهو يكتب مقالاً يبدى فيه إعجابه بالفيلسوف الروماني، أن سينيكا لم يرضخ للحظات الضعف المعتادة، إذ واجهه الواقع عبر موته حيث اسهم في خلق ريبط دائم بين جوهر كلمة "فلسفة" ومقاربة هادئة للواقع الكارثي الذي يحيط به.. هكذا تتحول الفلسفة إلى عزاء في اصعب المحن، وهو ما يؤكد دو بوتون من ان الفلسفة يمكن أن تساعدنا في النظر إلى العالم: "نحن الأنواع الوحيدة القادرة على فهم الكون، حتى ولو بطريقة محدودة، وأعتقد أننا سنفعل جيداً لالتزام بهذا المنظور، إذا تمكنا من تحرير أنفسنا من نفسنا، فسوف تكون قادرين على تبني وجهة النظر هذه ."

في منتصف عام 65 للميلاد قرر نيرون ان يتخلص من معلمه سينيكا فأرسل اليه مفرزة عسكرية إلى المنزل، وكان الضابط المسؤول عليها يحمل تعليمات من الامبراطور تنص على وجوب ان يقتل الفيلسوف المشاعب "سينيكا" نفسه على الفور. كان نيرون هائجاً وقرر ان ينتقم من كل الذين يعيشون بالقرب منه، بعد ان كشفت مؤامرة للتخلص منه، فأصدر أوامر بقتل الجميع وكان منهم معلمه سينيكا، برغم عدم وجود دليل يربط الفيلسوف بالمؤامرة، وعندما عرف تلامذة الفيلسوف الروماني بدأوا بالبكاء والعيويل، لكن الفيلسوف طلب منهم الهدوء وقال لهم: "لم يكن احد غافلاً عن ان نيرون قاس، إذ بعد ان قتل أمه وأخاه، لم يبق أمامه سوى قتل معلمه ومرشده.

يعتبر سينيكا من أشهر الكتاب والمفكرين الرومان الذين شرحوا في مؤلفاتهم المذهب الرواقي الذي كان سائداً في عصره وتضم أعماله ثلاث مجموعات: المجموعة الأولى تتكون من اثني عشر كتاباً تحت عنوان المحاورات. ومنها "عن الغضب" و "عن وقت الفراغ" و "عن الحياة السعيدة". والمجموعة الثانية تضم أربعة أعمال نثرية. والمجموعة الثالثة تضم رسائله. وفي مجال المسرح لديه عشرة أعمال مسرحية ترجمت العديد منها إلى العربية.

« عن الغضب » - ترجمه إلى العربية حمادة احمد علي - عبارة عن ثلاثة رسائل وجهها سينيكا إلى لوكيوس أنايوس يجيب فيها سينيكا عن سؤال أخيه كيف يكبح الانسان غضبه؟ يتحدث في هذه الرسائل عن احوال وعواقب الغضب وهل هو انفعال لا ارادي ام يتم بإرادة الانسان؟ ثم يناقش الفرق بين الغضب والقسوة ثم ينتهي بالإشارة إلى معايير تكبح الغضب لدى الشخص نفسه ولدى الآخرين. ونجده يقول ان الغضب لا ينجم عن انفجار جامح للمشاعر بل عن خطأ قابل للتصحيح في التفكير. واستخدم الابتعاد المعرفي وهو ما يطلق عليه تأجيل الرد عن طريق الخروج للتمشي او القيام بأي تغيير يعطيه استراحة من توتر الموقف السابق

وقد اعتقد سينيكا أن الغضب هو جنون مؤقت، وأنه حتى عندما يكون مبرراً، يجب ألا نتصرف أبداً على أساسه، لأنه في حين قد "تؤثر الرذائل الأخرى على حكمتنا، فإن الغضب يؤثر على رشدنا، تأتي الرذائل الأخرى في نوبات خفيفة وقد تمضي دون أن يلاحظها أحد، ولكن عقول الرجال قد تغوص فجأة في الغضب. . . . وشدة لا تتناسب بأي حال من الأحوال مع سببه، فهو قد يصل إلى أعلى المستويات من أكثر البدايات تفاهة".

من المثير للاهتمام أن كتاب عن الغضب لسينيكا وكتاب "التأملات" للفيلسوف ماركوس أوريليوس كانا قد هربا إلى زنزانة الزعيم الإفريقي نيلسون مانديلا الذي قال علمني سينيكا ان أو من ان كل الناس يرتكبون الاخطاء، وعلينا ارشادهم وهدايتهم دون ان يتملكنا الغضب