

## مقدمه

زمانی که سیزده سال داشتم، پدرم فوت کرد. در دهه پنجاه زندگی به سرطان ریه دچار شد و پیش از آن که سرطان او را بکشد، یک سال او را زمین‌گیر کرد. او مردی متواضع و شایسته بود که مرا ترغیب می‌کرد درباره‌ی زندگی عمیق‌تر بیندیشم. به هیچ وجه برای مرگش آماده نبودم و به سختی با آن مقابله کردم. عصبی و افسرده بودم. تا دیروقت بیرون می‌ماندم و با پلیس‌های محلی موش و گربه بازی می‌کردم، وارد ساختمان‌ها می‌شدم و منتظر آن‌ها می‌ماندم تا بتوانم به داخل باغ‌ها فرار کنم و از روی پرچین‌ها و حصارها بپریم تا آن‌ها را گم کنم. به خاطر سرسری خواندن درس‌ها در مدرسه و جدال با معلم‌ها یا دعوا راه‌انداختن با همکلاسی‌ها همیشه دچار مشکل بودم. به محض آن که شانزدهمین سالگرد تولدم فرارسید، مرا به دفتر مدیر مدرسه بردند و او به من دو انتخاب داد؛ یا داوطلبانه بروم یا اخراج شوم. پس خودم رفتم و متعاقباً در برنامه‌ی ویژه‌ای که برای بچه‌های مشکل‌دار بود قرار گرفتم. احساس می‌کردم زندگی‌ام به سرعت در حال از کنترل خارج شدن است. مدرسه و خدمات اجتماعی به من پرچسب "به‌دردنخور" زده بودند و دلیلی نمی‌دیدم که بخواهم سعی کنم اشتباه آن‌ها را ثابت کنم.

هر روز عصر پدرم از سرکار خود به عنوان راننده‌ی ماشین حفاری در محل‌های ساختمانی به خانه برمی‌گشت و خسته و کوفته با دست‌ان چرب و خاکی در صندلی راحتی لم می‌داد. شغل پردرآمدی نبود و آه نداشت که با ناله سودا کند، اما هیچ وقت شکایت نمی‌کرد. زمانی که مرد جوانی بود، بهترین دوستش را از دست داد و در کمال تعجب همگان، طبق وصیت دوستش از او یک مزرعه به ارث برد. اما پدرم ارثیه را نپذیرفت و زمین را به خانواده‌ی آن مرحوم برگرداند. همیشه می‌گفت: "پول خوشبختی نمی‌آره" و واقعاً هم به این اعتقاد داشت. به من نشان داد چیزهای مهم‌تری در زندگی هست و ثروت حقیقی از راضی بودن با هرچه که داری نشأت می‌گیرد نه از تمایل به بیشتر و بیشتر خواستن.

بعد از تشییع جنازه‌ی پدرم، مادرم کیف پول قدیمی او را روی میز غذاخوری

گذاشت و از من خواست آن را بردارم. آهسته بازش کردم؛ فکر کنم دست‌هایم می‌لرزید اما نمی‌دانم چرا. در کیف هیچ چیز به جز تکه کاغذی پاره‌پوره نبود. مشخص شد تکه کاغذ پاراگرافی بود که از کتاب سفر خروج<sup>۱</sup> کنده بود: "خدا فرمود: هستم آن‌که هستم! پس خطاب به ایشان بگو "هستم" مرا نزد شما فرستاده." اصلاً نمی‌توانستم بفهمم این کلمات چه معنایی می‌توانسته برای او داشته باشد. دقیقاً در همان لحظه که آنجا گیج و منگ ایستاده بودم و آن تکه کاغذ را در دستانم گرفته بودم سفر فلسفی‌ام شروع شد.

زمانی که سال‌ها بعد فهمیدم مارکوس اورلیوس<sup>۲</sup> نیز پدرش را در سنین کودکی از دست داده، خواستم بدانم که آیا او هم به همان شیوه‌ای که من به دنبال مسیر درست بودم، بوده است. پس از مرگ پدرم، با پرسش‌های مذهبی و فلسفی روبرو شدم که به شدت آزارم می‌داد. یادم هست که از مردن می‌ترسیدم. شب‌ها در تخت دراز می‌کشیدم و نمی‌توانستم بخوابم؛ سعی می‌کردم معمای وجود را حل کنم و تسلی خاطر بیابم. انگار در پس مغزم احساس خارش می‌کردم که باید آن را می‌خاراندم اما دستم به آنجا نمی‌رسید. آن موقع این را نمی‌دانستم، اما آن نوع اضطراب وجودی، تجربه‌ی معمولی است که افراد را به مطالعه‌ی فلسفه سوق می‌دهد. مثلاً اسپینوزا<sup>۳</sup> این‌گونه نوشته است:

بنابراین فهمیدم که در معرض خطر بزرگی هستم و خودم را مجبور کردم با تمام قدرت به دنبال راه علاج باشم هرچند که ممکن است قطعی نباشد؛ همان‌طور که یک مرد بیمار که با بیماری مهلکی دست‌وپنجه نرم می‌کند، زمانی که می‌بیند مرگ مطمئناً براو چیره خواهد شد مگر آن‌که علاجی پیدا شود، مجبور می‌شود با تمام وجود به دنبال آن علاج بگردد، چراکه تمام امیدش بسته به آن است.

من عبارت "هستم آن‌که هستم" را برای اشاره به آگاهی ناب از اصالت وجود برگزفتم که در وهله‌ی نخست برایم چیزی عمیقاً عرفانی یا متافیزیک به نظر می‌رسید:

1. Book of Exodus

2. Marcus Aurelius برای اطلاعات بیشتر لطفاً پانوشته‌های متن اصلی را مطالعه بفرمایید.

3. Spinoza (1632-1677) فیلسوف مشهور هلندی با اصالت یهودی سفاردی پرتغالی بود.

"من آگاهی وجود خودم هستم." این مرا به یاد سنگ‌نوشته‌ی معروف غیب‌گوی نیاپاشگاه معبد دلفی<sup>۱</sup> انداخت: خودت را بشناس. این یکی از اصول من شد. از طریق مراقبه و تمامی اشکال تمارین مکاشفه‌ای به شدت درگیر خودشناسی شدم.

بعدها فهمیدم که پاراگرافی که پدرم تمام این سال‌ها همراه خود داشت نقش بسزایی در آئین‌های یک فصل ماسونی<sup>۲</sup> به نام "رویال آرک"<sup>۳</sup> داشت. هنگام شروع از داوطلب پرسیده می‌شود، "آیا یک ماسون Royal Arch هستی؟" که او در پاسخ می‌گوید: "هستم آن‌که هستم." فراماسونری سابقه‌ی طولانی در اسکاتلند دارد که حداقل به چهار قرن می‌رسد و ریشه‌های عمیقی در زادگاه من یعنی آیر<sup>۴</sup> دارد. پدرم به همراه بسیاری از دوستانش عضو لژ محلی<sup>۵</sup> بودند. اکثر فراماسونرها مسیحی هستند، اما از زبان غیرفرقه‌ای استفاده می‌کنند و از خدا به عنوان "معمار بزرگ هستی" یاد می‌کنند. طبق افسانه‌ای که در برخی از متون آن‌ها آمده است، مجموعه‌ای از تعالیم معنوی که از سازندگان معبد شاه سلیمان<sup>۶</sup> نشأت گرفته است، توسط فیثاغورث<sup>۷</sup> فیلسوف به غرب آورده شده و سپس توسط افلاطون<sup>۸</sup> و اقلیدس<sup>۹</sup> منتشر شده است. این حکمت کهن قرن‌ها توسط لژهای ماسونی قرون وسطایی از نسلی به نسل دیگر منتقل شد. آن‌ها از آیین‌های محرمانه، نمادهای هندسی مانند مربع، و قطب‌نما برای انتقال عقاید معنوی خود استفاده می‌کردند. فراماسونری همچنین چهار فضیلت اصلی فلسفه یونانی را تقدیر می‌کند که به‌طور نمادین با چهار گوشه لژ مطابقت دارد: تدبیر، عدالت، پایمردی و اعتدال.

#### 1. The oracle shrine of Delphi

2. Masonary به سازمان‌های برادری پراکنده و مستقل گفته می‌شود. این کانون‌ها یک سازمان واحد نیستند و مرکز خاصی در جهان ندارند که آن را ریاست کند.
3. Royal Arch یک گروه دینی از ماسونری به نام رویال آرک یا طاق اعظم سلطنتی
4. Ayr یک شهر در اسکاتلند است که در ایرشر جنوبی واقع شده است.
5. Local lodge لژهای محلی مهم‌ترین بخش ساختاری اتحادیه هستند.
6. Solomon's temple براساس کتاب مقدس و قرآن اولین معبد باستانی یهود بوده که در مجموعه پرستش‌گاه اورشلیم قرار داشته است تا زمانی که در سال ۵۸۷ پیش از میلاد بدست بخت نصر بابل‌ی تخریب می‌شود. این معبد دارای تابوت عهد بود.

7. Pythagoras

8. Plato

9. Euclid

اگر اصطلاحات مدرن تر را ترجیح می‌دهید باید گفت: خرد، عدالت، شجاعت، و اعتدال). پدرم این تعالیم اخلاقی را به طور جدی دنبال کرد و همین تعالیم شخصیت او را به گونه‌ای شکل داد که تأثیر ماندگاری بر من گذاشت. فراماسونری، حداقل به خاطر کارورزان صادقی مانند پدرم، نماینده‌ی نوع کتاب‌وار فلسفه‌ای که در برج‌های عاج<sup>۱</sup> دانشگاه‌ها تدریس می‌شود نیست، بلکه چیزی است نشأت گرفته از مفهومی به مراتب کهن تر از فلسفه غرب به عنوان شیوه معنوی زندگی.

زمانی که این اتفاق افتاد من آن قدر بزرگ نبودم که فراماسونر شوم و با شهرتی که در چهارگوشه شهر داشتم هرگز دعوت به عضویت نمی‌شدم. بنابراین، با پشت سر گذاشتن تحصیلات رسمی ناچیز، تا جای ممکن به خواندن هرآنچه در مورد فلسفه و دین بود شروع کردم. مطمئن نیستم که حتی می‌توانستم دقیقاً همان چیزی را که در آن زمان به دنبالش بودم، بیان کنم، به جز این که می‌بایست به نوعی علائق خود را با فلسفه، مراقبه و روان‌درمانی بیامیزم. نیاز به راهنمایی منطقی و فلسفی‌تر در زندگی داشتم، اما به نظر نمی‌آید که چیزی درخور این مسئله باشد. سپس، از خوش اقبالی با سقراط روبرو شدم.

در حال مطالعه‌ی مجموعه‌ی متون گنوستیک<sup>۲</sup> باستانی کشف شده در نجح حمادی<sup>۳</sup> مصر بودم که تحت تأثیر فلسفه یونان اندک تغییراتی کرده است. این امر مرا به سوی خواندن گفت‌وگوهای افلاطونی، که سقراط فیلسوف برجسته یونان را در حالی به تصویر می‌کشد که در حال سؤال جواب دوستانش و دیگر گفت‌وگو کنندگان درباره‌ی عمیق‌ترین ارزش‌های آن‌هاست، کشانید. او تمایل داشت بر فضیلت‌های اصلی فلسفه یونان که بعدها توسط فراماسونرها پذیرفته شد، تمرکز

.....  
1. Ivory tower لفظی است نشأت گرفته از غزل‌های سلیمان (۷:۴) در کتاب مقدس که بعدتر به عنوان لقبی برای مریم مورد استفاده قرار گرفت. از قرن نوزدهم این اصطلاح در اشاره به جهان یا محیطی به کار می‌رود که اندیشمندان در آن مشغول پی‌جویی‌هایی منفک از دغدغه‌های عملی زندگی روزمره می‌شوند. این لفظ معمولاً حامل دلالت‌های تحقیرآمیز در خصوص انفکاک عمده‌ی از جهان روزمره است: پژوهش خفیه، بیش از حد تخصصی، یا حتی بی‌حاصل، و نخبه‌گرایی آکادمیک  
2. Gnosticism نامیست که امروزه به مجموعه‌ی اندیشه‌های و آیین‌های رازورزانه و جهان‌گریز مذهبی برخاسته از اندیشه‌های دوگانه‌انگارانه ایرانی و یهودیت هلنیستی و مسیحیت یهودی که از سده نخست و دوم میلادی در روم توسعه یافت.

3. Nag Hammadi نام شهر و شهرستانی در استان قنا مصر است.

کند. سقراط هیچ کتابی در باب فلسفه ننوشت؛ ما فقط از طریق آثار دیگران، عمدتاً گفت‌وگوهایی که توسط دو تن از مشهورترین شاگردانش، افلاطون و گزنفون<sup>۱</sup> نوشته شده است او را می‌شناسیم. طبق افسانه‌ها، سقراط اولین شخصی بود که روش فلسفی را در پرسش‌های اخلاقی به کار بست. او به‌ویژه می‌خواست به دیگران کمک کند تا عاقلانه و مطابق با عقل و دلیل زندگی کنند. از نظر سقراط، فلسفه نه تنها راهنمایی اخلاقی بلکه نوعی درمان روان‌شناسی محسوب می‌شد. او اعتقاد داشت، تحصیل فلسفه می‌تواند به ما کمک کند بر ترس خود از مرگ غلبه کرده، شخصیت خود را بهبود بخشیم و حتی احساس واقعی رضایتمندی و سعادت را بیابیم. گفت‌وگوهای سقراطی اغلب به بی‌نتیجه‌بودن مشهورند. در واقع، اصرار سقراط مبنی بر این‌که او هیچ چیز درباره‌ی مسائل خاصی نمی‌داند که به آن "تجاهل سقراطی"<sup>۲</sup> نیز می‌گویند بعدها الهام‌بخش سنتی به نام شکاکیت یونانی<sup>۳</sup> شد. علی‌رغم این، به نظر می‌رسد که او آموزه‌های مثبتی را درباره بهترین راه زندگی به شاگردانش آموزش داده است. سنگ‌بنای این آموزه‌ها در بند معروفی از رساله *آپولوژی افلاطون*<sup>۴</sup> گرفته شده است. سقراط با اتهامات دروغینی مانند بی‌تقوایی و فساد جوانان روبرو می‌شود که منجر به اعدام وی می‌شود. هرچند که به جای عذرخواهی یا جلب شفقت، و مانند دیگران، آوردن همسر و فرزندانش با چشمان اشکی به دادگاه، تنها با پرسش‌گری از شکات و ایراد خطابه‌ای در باب اخلاقیات برای هیئت منصفه ادامه می‌دهد. در چنین شرایطی است که، به زبان ساده توضیح می‌دهد فیلسوف بودن برای او چه معنایی دارد:

در کوی و برزن راه می‌روم و کاری نمی‌کنم جز ترغیب پیران و جوانان که به جای آن‌که در پی امور جسمانی و مال و مقام باشند، در پی حفاظت از روح خود باشند، به شما هم

1. Xenophon برای اطلاعات بیشتر لطفاً پانوشته‌های متن را مطالعه بفرمایید.

2. Socratic irony یعنی برای نشان دادن جهل یا ناسازگاری شخص دیگری، خود را نادان معرفی کنید.

3. Greek Skepticism نگرانی‌های پیروان این مکتب از نظر معرفت‌شناختی بود و خاطر نشان می‌کردند که از ادعاهای حقیقت نمی‌توان به حد کافی حمایت قرار کرد؛ همچنین نگرانی‌های آنان از باب روان‌درمانی بود که خاطر نشان می‌کردند که اعتقادات باعث آشفتگی ذهنی می‌شوند.

4. Plato's Apology یکی از مکالمات افلاطون است. افلاطون در این رساله گزارشی از خطابه دفاعی سقراط ارائه داده است.

می‌گویم: "ثروت فضیلتی به همراه ندارد، بلکه فضیلت است که ثروت و تمام نعمت‌های بشری اعم از فردی و اجتماعی را با خود به ارمغان می‌آورد.

او این‌گونه زندگی می‌کرد و شاگردانش سعی در الگوبرداری و تقلید از او داشتند. باید بیش از هر چیز دیگر به خرد و فضیلت اهمیت بدهیم. بنابراین، از نظر سقراط یک "فیلسوف"، شخصی است که مطابق با این ارزش‌ها زندگی می‌کند: فردی که به معنای واقعی عاشق خرد، به معنای واقعی کلمه است.

به گذشته که می‌نگرم، می‌فهمم که برای یافتن فلسفه زندگی همانند آنچه پدرم در فراماسونری یافته بود، به سقراط و دیگر فیلسوفان باستانی متوسل شدم. با این وجود، همان‌طور که پیش‌تر نیز اشاره شد، گفت‌وگوهای به‌جامانده به جای ارائه شرحی عملی مفصل از هنر سقراط در زندگی عاقلانه، معمولاً روش سقراطی<sup>۱</sup> را به تصویر می‌کشند.

در حالی که فیلسوفان باستانی پاسخ‌های عملی را که در آن زمان به دنبال آن‌ها بودم به من ارائه نمی‌دادند، اما الهام‌بخش من شدند تا بیشتر بخوانم. احساس رضایت جدید پدیدار شده در من همچنین به من کمک کرد تا زندگی‌ام را به حالت اولیه خود برگردانم: دیگر خودم را به در دسر نینداختم و در دانشگاه در آبردین<sup>۲</sup> در رشته فلسفه ثبت‌نام کردم. گرچه متوجه شدم که چیزی سر جای خودش نیست؛ نحوه برخورد ما با موضوع بیش از حد دانشگاهی و نظری بود. هرچه بیشتر در زیرزمین کتابخانه وقت می‌گذراندم و در کتاب‌ها تعمق می‌کردم، به نظر می‌رسید از برداشت اصلی سقراط از فلسفه به عنوان شیوه زندگی دورتر می‌شدم. یعنی چیزی که می‌توانست شخصیت ما را بهبود بخشد و به شکوفایی ما کمک کند. اگر فیلسوفان باستانی جنگ جویان واقعی ذهن بودند، همتایان امروز آن‌ها بیشتر شبیه کتابداران ذهن بودند که بیشتر به تدوین و سازمان‌دهی ایده‌ها علاقه‌مند بودند تا این‌که بخواهند فلسفه را به عنوان یک عمل روان‌شناختی روزمره به کار گیرند.

پس از فارغ‌التحصیلی، تحصیل و آموزش روان‌درمانی را شروع کردم، چراکه به نظر می‌رسید کمک به دیگران راهی برای اصلاح خود به من ارائه می‌داد که

1. Socratic method در پانویشت متن کاملاً توضیح داده شده است.

2. Aberdeen سومین شهر بزرگ اسکاتلند و بیست و نهمین شهر بزرگ پادشاهی متحد بریتانیا است.

می‌توانستیم آن را به تحصیلاتم در رشته فلسفه ربط دهیم. این یک زمان گذار برای حوزه درمانی بود: رویکردهای روان‌کاوی فرویدی<sup>۱</sup> و یونگی<sup>۲</sup> به آرامی جای خود را به رفتاردرمانی شناختی<sup>۳</sup> (CBT) می‌دادند که از آن زمان به بعد به عنوان اصلی‌ترین روش مبتنی بر شواهد در روان‌درمانی تبدیل شد. رفتاردرمانی شناختی به شیوه فلسفی که من در جستجویش بودم قرابت بیشتری داشت چراکه ما را ترغیب به استفاده از عقل برعواطف مان می‌کند. با این حال، این کاری است که معمولاً برای چند ماه انجام می‌دهید و سپس آن را کنار می‌گذارید. قطعاً هدف این کار این نیست که شیوه کلی زندگی را در اختیار ما بگذارد.

ابعاد درمانی مدرن لزوماً نسبت به هنر زندگی باستانی سقراطی متعادل‌تر است؛ اکثر ما این روزها به دنبال راه حل سریع برای مشکلات بهداشت روان خود هستیم. علی‌رغم این، زمانی که من به عنوان یک روان‌درمانگر شروع به کار کردم، برایم مسلم شد که بیشتر مراجعینی که از اضطراب یا افسردگی رنج می‌بردند از درک این‌که پریشانی و ناراحتی آن‌ها به موجب ارزش‌های اساسی وجودی آن‌هاست سود می‌بردند. همه می‌دانند زمانی که اعتقادمان بر این باشد که اتفاقی بسیار بد رخ داده است، معمولاً در نتیجه ناراحت و آشفته می‌شویم. به همین ترتیب، اگر باور داشته باشیم که چیزی بسیار خوب و مطلوب است، با در معرض تهدید قرار گرفتن آن مضطرب می‌شویم و یا اگر بدانیم که قبلاً از دست رفته است، غمگین می‌شویم. به عنوان مثال، برای این‌که اختلال جمع‌هراسی را درک کنید، باید به این نتیجه برسید که عقاید منفی دیگران درباره‌ی شما ارزش خودخوری دارد، و چنانچه این افراد شما را دوست نداشته باشند بسیار ناخوشایند خواهد بود، بنابراین، تأیید آن‌ها برای شما از اهمیت بسزایی برخوردار می‌شود. حتی افرادی که از اختلال هراس اجتماعی شدید (جمع‌هراسی<sup>۴</sup>) رنج می‌برند، به استثنای چند مورد، همگی هنگام صحبت با کودکان یا دوستان نزدیک خود درباره‌ی مسائل پیش‌پافتاده

- 
1. Freud
  2. Jung
  3. Cognitive behavioral therapy
  4. Social phobia

احساس "راحتی" می‌کنند. علی‌رغم این، هنگام صحبت درباره مسائلی که فکر می‌کنند بسیار حائز اهمیت است با افرادی که فکر می‌کنند بسیار مهم هستند بسیار مضطرب می‌شوند. در مقابل، اگر جهان‌بینی بنیادی شما فرض کند که جایگاه شما در نظر دیگران پیشیزی اهمیت ندارد، نتیجه این می‌شود که کاملاً از حوزه اضطراب اجتماعی خارج می‌شوید.

استدلال من این بود هرکسی که بتواند مجموعه‌ای سالم از ارزش‌های اصلی و منطقی‌تر را با بی‌تفاوتی به مسائلی که اکثر ما در زندگی بابت آن‌ها نگران هستیم، برای خود اتخاذ کند، باید از نظر عاطفی تاب‌آوری بیشتری داشته باشد. فقط چیزی را که نمی‌توانستم متوجه شوم این بود که چگونه فلسفه و ارزش‌های سقراطی را با چیزی شبیه ابزار درمانی رفتاردرمانی شناختی ترکیب کنم. هرچند در همان زمان، در حالی که مشغول آموزش در مشاوره و روان‌درمانی بودم، همه چیز برای من تغییر کرد زیرا ناگهان با رواقی‌گری آشنا شدم.

ارزش بالقوه رواقی‌گری زمانی که به طور تصادفی به کتاب دانشمند فرانسوی پیر آدو<sup>۱</sup> "فلسفه باستانی چیست؟" (۱۹۹۸) و "فلسفه به عنوان شیوه زندگی" (۲۰۰۴)<sup>۲</sup> برخورد کردم، بلافاصله مرا تحت تأثیر قرار داد. همان‌طور که از نام کتاب دوم مشخص است، آدو این ایده را که فیلسوفان باستانی در واقع به فلسفه به عنوان شیوه زندگی می‌نگریستند، عمیقاً کاوش کرده است. چشمان من به گنجینه‌ای بی‌نقص از شیوه‌های معنوی باز شد، که در فلسفه یونان و روم جای گرفته است و به وضوح برای کمک به افراد در غلبه بر رنج عاطفی و رشد شخصیت آن‌ها طراحی شده است. آدو کشف کرد که شیوه‌های قابل تأمل در مکتب‌های فلسفی دوره هلنیستی<sup>۳</sup>، چند نسل پس از مرگ سقراط، بسیار رایج بوده است. مکتب رواقی به

1. Pierre Hadot

2. What Is Ancient Philosophy (1998)? Philosophy as a Way of Life (2004)

3. Hellenistic period به دوره‌ای از تاریخ یونان باستان میان درگذشت اسکندر مقدونی در سال ۳۲۳ پیش از میلاد مسیح تا پدید آمدن امپراطوری روم گفته می‌شود. در این دوران تأثیر فرهنگی و قدرت یونان در اروپا و آسیا در اوج خود بود، به طوری که ادبیات، هنر، تئاتر، معماری، ریاضیات، فلسفه، موسیقی، اکتشافات و علوم در حال شکوفایی بودند. این دوران گاهی به عنوان دوره گذار و دوران اضمحلال یونان باستان در نظر گرفته می‌شود.

طور خاص بر جنبه عملی فلسفه سقراط نه تنها از طریق رشد فضیلت‌هایی مانند تأدیب نفس و شجاعت (که احتمالاً آن‌ها را تاب‌آوری عاطفی می‌نامیم) بلکه از طریق استفاده گسترده از تمارین روان‌شناختی متمرکز بود.

هر چند چیزی که مرا متحیر می‌کرد این بود که آدو این شیوه‌های فلسفی را با تمارین معنوی اولیه مسیحیان مقایسه می‌کرد. به عنوان یک روان‌درمانگر، بلافاصله پی بردم که بیشتر تمارین معنوی یا فلسفی‌ای که او شناسایی کرده را می‌توان با تمارین روان‌شناسی موجود در روان‌درمانی مدرن مقایسه کرد. خیلی زود برایم آشکار شد که رواقی‌گری در واقع مکتب باستانی فلسفه غربی با صریح‌ترین جهت‌گیری‌های درمانی و بزرگ‌ترین وسایل و تجهیزات لازم، یا جعبه ابزار روش‌های روان‌شناسی موجود است. بعد از بیش از یک دهه جستجو در زمینه‌ی فلسفه، فهمیدم که همه‌جا را جستجو کرده بودم الا جای درست را. "سنگی را که معماران نپذیرفتند، همان سنگ بنا شده است." (مزمور<sup>۱</sup> ۱۱۸م)

هنگامی که در مطالعه پیشینه رواقی‌گری عمیق شدم، متوجه شدم که شکل روان‌درمانی مدرنی که بیشترین شباهت را با آن دارد همان رفتار درمانی عقلانی هیجانی<sup>۲</sup> (REBT) است که طلیعه‌دار اصلی رفتاردرمانی شناختی می‌باشد و نخستین بار توسط آلبرت ایلس<sup>۳</sup> در دهه ۵۰ مطرح شد. ایلس و آرون تی. بک<sup>۴</sup>، دیگر پیشگام اصلی رفتاردرمانی شناختی، هر دو از فلسفه رواقی به عنوان الهامی برای رویکردهای مربوط به خود یاد کرده بودند. به عنوان مثال، بک و همکارانش در مقاله درمان شناختی افسردگی، این‌گونه نوشته بودند "ریشه‌های فلسفی درمان شناختی را می‌توان در فلاسفه رواقی جستجو کرد." در واقع، رفتاردرمانی شناختی و رواقی‌گری چند فرضیه بنیادین مشترک دارند، به ویژه "نظریه شناختی احساس" که معتقد است احساسات ما عمدتاً توسط باورهای ما تعیین می‌شوند. به گفته‌ی بک، اضطراب عمدتاً متشکل از این باور است که "چیزی بد در شرف وقوع است."

1. Psalm

2. Rational emotive behavior therapy

3. Albert Ellis (1913-2007) یک روان‌شناس آمریکایی بود

4. Aaron T. Beck

علاوه بر این، با استفاده از همان مبانی مشترک، رواقی‌گری و رفتاردرمانی شناختی بر سر این موضوع که چه روش‌های روان‌شناختی ممکن است در خصوص افرادی که از اضطراب، خشم، افسردگی و دیگر مشکلات رنج می‌برند مفید باشد، به نتایج مشابهی دست یافتند.

یک روش رواقی به خصوص توجه مرا به خود جلب کرد. اگرچه، این مورد در منابع باستانی به خوبی اثبات شده است، اما در روان‌درمانی مدرن یا پیشینه خودیاری، به چیزی مانند "نمای از بالا"، همان‌طور که آدوان را نامیده است، اشاره بسیار کمی شده است. این امر شامل تصویر کردن رویدادها به‌گونه‌ای است که انگار آن‌ها را از نمای بالاسری می‌بینیم، همان‌طور که ممکن است خدایان کوه المپ به آن‌ها بنگرند. وسعت بخشیدن به دیدگاه‌های ما معمولاً نوعی حس آرامش عاطفی را القا می‌کند. همان‌طور که خودم این کار را مانند آدو تمرین کردم، متوجه شدم که این کار ترکیبی از موضوعیت‌های اصلی فلسفه رواقی را در یک دیدگاه واحد جمع می‌کند. همچنین متوجه شدم که به‌سادگی می‌توان آن را به یک متن مراقبه هدایت‌شونده تبدیل کرد. همان‌طور که در آن زمان مشغول تعلیم روان‌درمان‌گری به خود بودم و در همایش‌ها سخنرانی می‌کردم، می‌توانستم اتاق‌هایی مملو از درمانگران و کارورزان باتجربه، هر بار تا صد مورد، را با استفاده از نسخه تمرینی خودم راهنمایی کنم. در کمال تعجب متوجه شدم که آن‌ها بلافاصله آن را درمی‌یابند و این کاریکی از تمرین‌های موردعلاقه آن‌ها می‌شود. آن‌ها توصیف می‌کردند که چگونه می‌توانستند درحالی‌که از منظری جداگانه درباره موقعیت فعلی خود در زندگی تعمق می‌کنند، آرامش فوق‌العاده‌ای داشته باشند. پس از آن شروع به اشتراک‌گذاری منابع خود به‌صورت آنلاین در وبلاگ شخصی‌ام کردم.

در آمریکا، بازیاب و کارآفرین رابین هالیدی<sup>۱</sup>، در کتاب *The Obstacle is the Way* (۲۰۱۴) (مانع یک راه است) و *The Daily Stoic* (۲۰۱۶) (رواقی‌گری روزانه) که به همراه استفان هانسلمن<sup>۲</sup> نوشت، از رواقی‌گری استقبال کرد. بعداً در انگلستان،

1. Ryan Holiday

2. Stephen Hanselman

درن براون<sup>۱</sup>، شعبده‌باز و چهره مشهور تلویزیونی کتابی را با نام شاد (۲۰۱۷) منتشر کرد، که از رواقیون الهام گرفته بود. این نویسندگان به مخاطبین جدیدی فراتر از دانشگاهیان رسیده بودند و آن‌ها را با رواقی‌گری به عنوان نوعی خودیاری و فلسفه زندگی آشنا کردند. شک‌گرای علمی و پروفیسور فلسفه ماسیمو پیلوچی<sup>۲</sup> کتاب چگونه یک رواقی باشیم<sup>۳</sup> را در سال ۲۰۱۷ منتشر کرد. در همان سال، سیاستمدار جمهوری خواه پت مک گیهان<sup>۴</sup>، کتاب رواقی‌گری و خانه ملت<sup>۵</sup> را منتشر کرد. از رواقی‌گری به عنوان بخشی از برنامه آموزش تاب‌آوری جنجگویان کلنل توماس جرت<sup>۶</sup> استفاده می‌شود. مایکل لومباردی<sup>۷</sup> مدیر NFL و مربی پیشین تیم New England Patriots، از رواقی‌گری استقبال کرد و این فلسفه شروع به جذب هواداران بیشتر و بیشتری از دنیای ورزش نمود. رواقی‌گری به وضوح در حال تجربه محبوبیتی دوباره بود و این فقط نوک قله بود. محافل آنلاین برای رواقیون در حال شکوفایی بود و صدها هزار عضو در سراسر اینترنت را به خود جذب نمود.

### تعریف داستان رواقی‌گری

چند سال پیش، زمانی که دخترم پاپی چهار سال داشت، از من خواست که داستان‌هایش را برایش تعریف کنم. من هیچ داستان بچه‌گانه‌ای بلد نبودم، به همین دلیل هر چه به ذهنم می‌رسید را برایش تعریف می‌کردم: اساطیر یونانی، داستان‌هایی درباره قهرمانان و فیلسوفان. یکی از داستان‌های مورد علاقه او درباره سردار یونانی گزنفون بود. یک شب دیروقت، او که مرد جوانی بود در حال عبور از گذری باریک بین دو ساختمان نزدیک بازار آتن بود. ناگهان غریبه‌ای مرموز، که در سایه‌ها مخفی شده بود، راه را با یک چوب‌دستی بر او بست. صدایی از دل

- 
1. Derren Brown
  2. Massimo Pigliucci
  3. How to Be a Stoic
  4. Pat McGeehan
  5. Stoicism and the Statehouse
  6. Colonel Thomas Jarrett's Warrior Resilience Training
  7. Michael Lombardi
  8. National Football League

تاریکی پرسید: "آیا می‌دانی اگر کسی بخواهد کالایی بخرد، کجا باید برود؟" گزنفون پاسخ داد که آن‌ها درست در کنار آگورا، بهترین بازار در سرتاسر دنیا هستند. آنجا می‌توانی هر کالایی را که دلت بخواهد بخری. جواهرات، خوراکی، پوشاک و غیره. غریبه لحظه‌ای درنگ کرد و کمی بعد سؤال دیگری پرسید: "خب آدم کجا باید برود تا یاد بگیرد انسان خوبی باشد؟" گزنفون مات و مبهوت شد. هیچ ایده‌ای برای پاسخ دادن نداشت. سپس مرد مرموز چوب‌دستی خود را پایین آورد، از سایه بیرون آمد و خود را به نام سقراط معرفی کرد. سقراط گفت که هر دوی آن‌ها باید سعی کنند بفهمند چگونه کسی می‌تواند انسان خوبی بشود، چراکه این به مراتب مهم‌تر از دانستن این است که باید از کجا کالا بخرد. این‌گونه بود که گزنفون به همراه سقراط رفت و یکی از نزدیک‌ترین دوستان و پیروان او شد.

به پاپی گفتم که بیشتر افراد معتقدند چیزهای خوب زیادی وجود دارد؛ خوراک‌های خوب، پوشاک خوب، خانه، پول و غیره. همچنین چیزهای بد زیادی هم در زندگی وجود دارد، اما سقراط می‌گفت شاید آن‌ها اشتباه می‌کنند. او می‌خواست بداند که آیا فقط یک چیز خوب وجود دارد و این‌که آیا آن چیز بیشتر درونی است یا بیرونی؟ شاید این چیزی شبیه خرد یا شجاعت بود. پاپی لحظه‌ای فکر کرد، سپس، در کمال تعجب سرش را درحالی‌که می‌گفت، "این درست نیست بابا!" تکان داد؛ از این کارش لبخندی زد. سپس چیز دیگری گفت: "دوباره اون داستان‌و برام تعریف کن." زیرا می‌خواست به فکر کردن درباره آن ادامه دهد. از من پرسید سقراط چگونه این‌قدر خردمند شد و من به او راز خرد او را گفتم: او پرسش‌های بسیاری درباره مهم‌ترین مسائل زندگی می‌پرسید و سپس با دقت به پاسخ‌ها گوش می‌داد. پس به گفتن داستان‌ها ادامه دادم و او هم به پرسیدن سؤالات ادامه داد. آن‌طور که من فهمیدم، این حکایات کوچک درباره سقراط به مراتب بیشتر از آموزش مسائل به او، مفید بود. این حکایات او را ترغیب می‌کرد تا خودش به معنای عاقلانه زیستن فکر کند.

یک روز، پاپی از من خواست داستان‌هایی را که برایش تعریف می‌کنم بنویسم،

من هم نوشتم. آن‌ها را طولانی‌تر و مفصل‌تر کردم و دوباره آن‌ها را برایش خواندم. برخی از آن‌ها را به صورت آنلاین از طریق وبلاگم با دیگران به اشتراک گذاشتم. گفتن این داستان‌ها برای او و بحث درباره آن‌ها با او به من فهماند که این کار از بسیاری جهات رویکرد بهتری به آموزش فلسفه به عنوان شیوه زندگی است. این کار به ما اجازه می‌داد نمونه‌ای که فلاسفه معروف تعیین کرده بودند را بررسی کنیم و بدانیم که آیا نمونه‌های خوبی بودند یا خیر. من به این فکر افتادم که کتابی که بتواند اصول رواقی را از طریق داستان‌های واقعی درباره فلاسفه باستانی خود آموزش بدهد می‌تواند نه تنها برای دختر کوچک من بلکه برای دیگر افراد نیز مفید باشد.

در مرحله بعد، از خودم پرسیدم که بهترین داوطلب برای این که بتوان از او به عنوان الگوی رواقی استفاده کرد و درباره‌اش داستان‌هایی گفت که فلسفه را به زندگی بیاورد و گوشتی براستخوان آن بکشد کیست. پاسخ واضح مارکوس اورلیوس بود. ما اطلاعات بسیار کمی درباره زندگی فلاسفه باستانی داریم، اما مارکوس یک امپراطور رومی بود، بنابراین، شواهد بیشتری درباره زندگی و شخصیت او باقی مانده است. یکی از متون رواقی به جامانده که شامل یادداشت‌های شخصی او درباره تمارین مراقبه‌ای خود است، امروزه به نام کتاب تأملات شناخته می‌شود. مارکوس کتاب تأملات را با فصلی شروع می‌کند که به شیوه کاملاً متفاوتی از باقی کتاب نوشته شده است؛ او با فهرست فضایل، خصیصه‌هایی که او بیش از همه در خانواده و آموزگاران خود می‌ستود کتابش را شروع می‌کند و حدود شانزده نفر را فهرست می‌کند. به نظر می‌رسد او همچنین باور داشت که بهترین راه برای شروع مطالعه فلسفه رواقی نگاه کردن به نمونه‌های زنده فضایل است. فکر می‌کنم منطقی است که به زندگی مارکوس به عنوان نمونه‌ای از رواقی‌گری به همان شیوه‌ای بنگریم که او به زندگی اساتید رواقی خود می‌نگریست.

فصول بعدی همگی براساس قرائت دقیق تاریخ است. اگرچه طیف گسترده‌ای از منابع را مورد استفاده قرار داده‌ام، اما عمدتاً از طریق روایت‌های تاریخی رومی در دیون کاسیوس، هرویدین و تاریخ قیصری و همچنین سخنان خود مارکوس

در کتاب تأملات است که درباره زندگی و شخصیت او می‌آموزیم. گاه، به‌منظور بسط داستان، جزئیات یا بخش‌هایی از گفت‌وگوها را به داستان اضافه کرده‌ام، اما براساس شواهد موجود، تصور من این است که این‌گونه می‌توان از وقایع زندگی مارکوس پرده برداشت.

فصل پایانی این کتاب به شیوه متفاوتی نوشته شده است که شبیه یک مراقبه هدایت‌شونده است. این فصل کاملاً براساس ایده‌های ارائه‌شده در کتاب تأملات مارکوس اورلیوس می‌باشد، گرچه که من سخنان او را به بیان دیگری گفته‌ام تا آن‌ها را به‌صورت شرح طولانی‌تری نقل کنم که عمداً قصد ایجاد تصاویر ذهنی و تجربه مراقبه‌ای مبسوط‌تری داشته‌ام. همچنین چند جمله و ایده از دیگر نویسندگان رواقی را آورده‌ام. به آن شکل تک‌گویی درونی یا خیالی را بخشیده‌ام زیرا احساس کردم این راه خوبی برای ارائه اندیشه رواقی درباره مرگ و "نمای از بالا" است.

کل این کتاب برای کمک به شما در پیروی از مارکوس در کسب قدرت رواقی ذهن و در نهایت رسیدن به حس عمیق رضایتمندی طراحی شده است. خواهید دید که من رواقی‌گری را در بسیاری از بخش‌ها، با عناصر رفتاردرمانی شناختی ترکیب کرده‌ام، که همان‌طور که دیدیم امری طبیعی است زیرا رفتاردرمانی شناختی تحت تأثیر رواقی‌گری است و در برخی موارد اساسی با هم اشتراکاتی دارند. بنابراین، متوجه خواهید شد که من به ایده‌های درمانی مدرن مانند "فاصله‌گیری شناختی" اشاره خواهم کرد که توانایی در تشخیص افکار ما از واقعیت خارجی است و همچنین به "تحلیل کاربردی" اشاره خواهم کرد که ارزیابی پیامدهای اقدامات مختلف است. رفتاردرمانی شناختی یک درمان کوتاه‌مدت است، یک رویکرد بهبودی برای مشکلات بهداشت روان مانند اضطراب و افسردگی. همه می‌دانند که پیش‌گیری بهتر از درمان است. روش‌ها و مفاهیم رفتاردرمانی شناختی برای استفاده در ایجاد تاب‌آوری و کاهش خطر ایجاد مشکلات جدی عاطفی در آینده اتخاذ می‌شود. بااین‌وجود، معتقدم که برای بسیاری از افراد، ترکیبی از فلسفه رواقی و رفتاردرمانی شناختی به عنوان یک رویکرد پیش‌گیری طولانی‌مدت حتی

مناسب تر هم بوده است. زمانی که آن را به عنوان فلسفه‌ی زندگی در نظر می‌گیریم، با تمرین روزانه، این فرصت را داریم که تاب‌آوری عاطفی بیشتر، قدرت شخصیت و یکپارچگی اخلاقی را بیاموزیم. این کتاب در حقیقت در این باره است.

رواقی‌ها می‌توانند به شما بیاموزند که چگونه می‌توانید در زندگی معنای هدف را بیابید، چگونه می‌توانید با ناملایمات روبرو شوید، چگونه می‌توانید بر خشم درونی خود فائق آید، امیال خود را تعدیل کنید، منابع سالم شادی را تجربه کنید، درد و بیماری را با سعه‌صدر و با متانت تحمل کنید، در مواجهه با اضطراب‌های خود شهامت نشان دهید، با فقدان مقابله کنید و شاید درحالی که به آرامی و خونسردی سقراط هستید، با فناپذیری خود مواجه شوید. مارکوس اورلیوس در زمان سلطنت خود به عنوان امپراطور روم با چالش‌های بسیار بزرگی روبرو شد. کتاب مراقبه‌ها دریچه‌ای به روح او ایجاد می‌کند که به ما اجازه می‌دهد ببینیم او چگونه خود را از آن طریق هدایت می‌کرده است. در واقع، به عنوان یک خواننده، از شما دعوت می‌کنم که سعی کنید این کتاب را به شیوه‌ی خاصی بخوانید، سعی کنید خود را به جای مارکوس بگذارید و به زندگی از چشمان او دریچه فلسفه‌ی او بنگرید. بگذارید ببینیم آیا می‌توانیم او را در سفری که روز به روز به یک رواقی تمام‌عیار و کامل تبدیل شد، همراهی کنیم. اگر دست تقدیر بگذارد، افراد بیشتری می‌توانند خرد رواقی‌گری را در چالش‌های واقعی و مشکلات هرروزه زندگی مدرن به کار بندند. با این حال، این تغییر خیلی محسوس نیست. این تغییر همین‌جا و همین‌حالا فقط با یک تصمیم قاطع برای عملی کردن ایده‌هایی مانند این حاصل می‌شود. همان‌طور که مارکوس برای خود نوشت:

"بیش از این وقت خود را صرف بحث درباره‌ی چگونگی انسان خوب بودن مکن. فقط انسان خوبی باش."