

دانلود کتاب



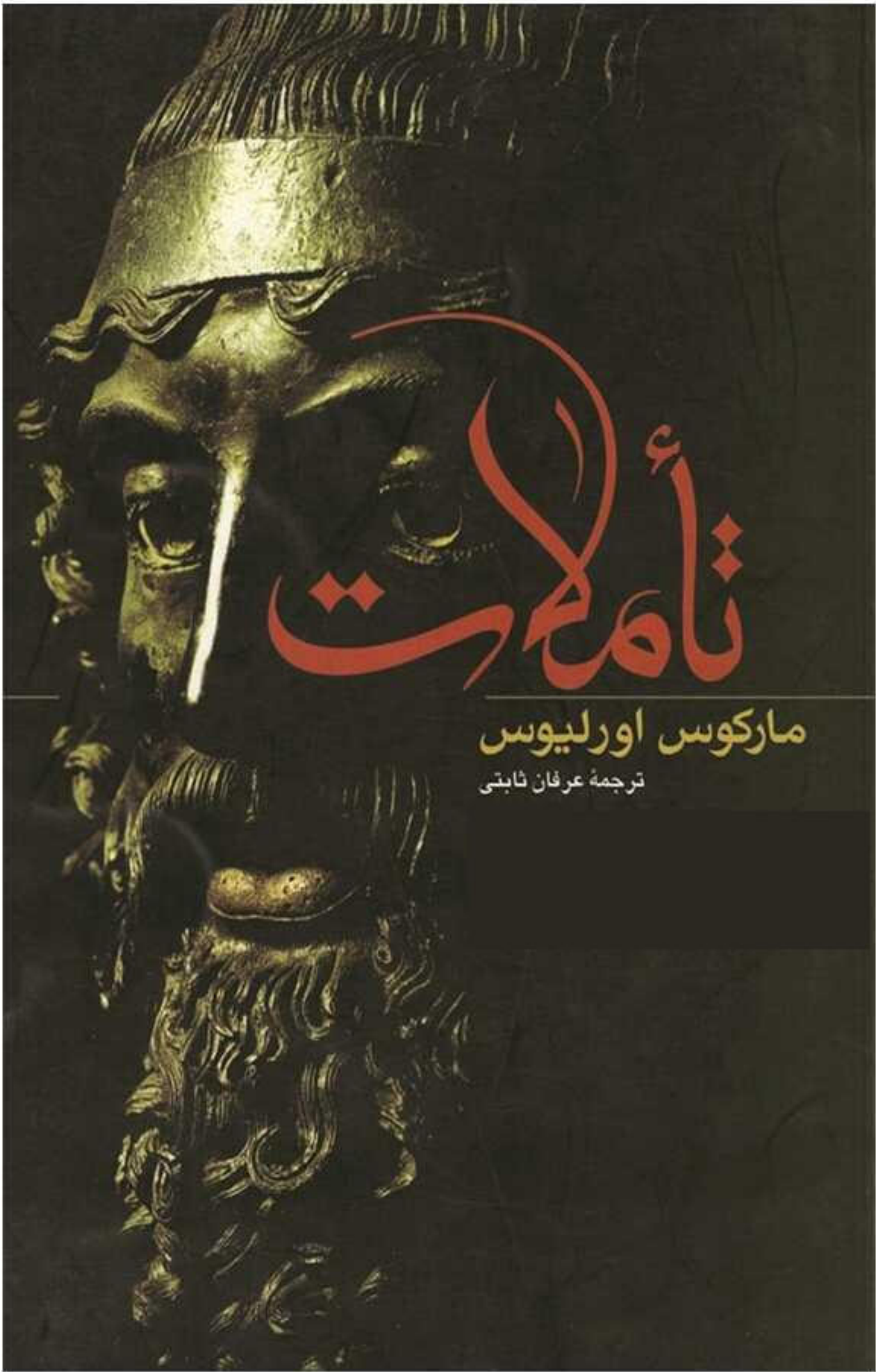
تأملات

نویسنده : مارکوس اورلیوس

نام لکھت

مارکوس اور لیلیوس

ترجمہ عرفان ثابقی



تأملات

(ویرایش جدید)

مارکوس اورلیوس

ترجمہ: عرفان ثابتی

سرشناسه: مارکوس اورلیوس، ۱۲۱-۱۸۰ م. Marcus Aurelius
عنوان و نام پدیدآور: تأملات (ویرایش جدید) / مارکوس اورلیوس؛
ترجمہ عرفان ثابتی.

این کتاب ترجمه‌ای است از:

Meditations

Marcus Aurelius

Great Ideas

تقديم به مادر مهربانم، مهرانگيز درخشان

ع.ث.

کتاب اول

۱. ادب و خویش‌تنداری را نخستین بار از پدر بزرگم وروس (۱) آموختم.
۲. مردانگی بی‌تظاهر را از پدرم آموختم (از آنچه درباره‌اش شنیده‌ام و به یاد دارم).
۳. مادرم مظهر تقوا، سخاوت، پرهیزگاری – نه فقط در اعمال، بلکه در افکار – و نیز سادگی در زندگی بود که به عادت‌های مرسوم اغنیا هیچ شباهتی نداشت.
۴. به پدر جدم مدیونم به دلیل توصیه‌اش مبنی بر انصراف از تحصیل در مدارس عمومی و، در عوض، استخدام معلمان خصوصی خوب در خانه، و نیز درک این حقیقت که برای این هدف نباید با بخل‌ورزی از هیچ هزینه‌ای مضایقه کرد.
۵. آموزگارم مرا از طرفداری از سبزی‌آبی (۲) در مسابقات ارا به‌رانی، یا سبک یا سنگین (۳) در مبارزات گلا دیاتوری بر حذر داشت و ترغیبم کرد که تن به کار دهم، قناعت پیشه کنم، به کار خود پردازم و به شایعات گوش ندهم.
۶. به لطف دیوگنتوس (۴) آموختم که به کارهای پیش پا افتاده نپردازم؛ به جادوگران و رمالان، سحر، جادو، جن‌گیری و تمامی چنین اموری به دیده تردید بنگرم؛ از خروس بازی و سرگرمی‌هایی از این قبیل دوری گزینم؛ از صراحت لهجه آزرده نشوم؛ خودم را با فلسفه آشنا کنم، در ابتدا نزد

باکیوس (۵) و سپس پیش تانداسیس (۶) و مارکیانوس (۷) به تحصیل فلسفه
پردازم؛ در سال‌های ابتدایی تحصیل مقاله‌نویسی کنم؛ آرمیدن در تشک
گاهی و دیگر سختی‌های نظم و انضباط یونانی را به جان پذیرا باشم.
۷. از روستیکوس (۸) آموختم که شخصیتم محتاج تربیت و مراقبت است،
و این که نباید اجازه دهم بر اثر اشتیاق سوفسطاییان به سرهم کردن
رساله‌های نظربافانه، مواعظ اخلاقی یا توصیفات خیالی فرد زاهد یا
نوع دوست، به بیراهه بیفتم. او همچنین به من آموخت که از سخنوری، شعر
و استعاره‌های غریب لفظی، پوشیدن لباس‌های تشریفاتی در خانه، و دیگر
بی‌سلیقگی‌هایی از این دست دوری گیرم، و از سبک نامه‌نگاری ساده
تقلید کنم، مثل همان نامه‌ای که از سینیوسا (۹) به مادرم نوشت؛ و این که
اگر کسی، پس از عصبانیت و دعوا با من، علائمی از میل به آشتی نشان دهد،
بلافاصله با او سازش کنم؛ و نیز این که در مطالعه دقیق باشم و به برداشتی
کلی از معنای متن اکتفا نکنم، و فریب چرب‌زبانان را نخورم. به واسطه او با
گفتارها (۱۰) ی اپیکتوس (۱۱) آشنا شدم، و نسخه‌ای از آن را از کتابخانه‌اش به
امانت گرفتم.

۸. آپولونیوس (۱۲) به من فهماند که باید استقلال رأی داشته باشم و خود را
به دست تقدیر نسپارم، و هرگز، حتی یک لحظه، لوگوس یا عقل (۱۳) را از نظر
دور ندارم. همچنین، به من آموخت که در هنگام حملات عصبی دردناک، از
دست دادن فرزند، و بیماری مزمن ملال‌آور و قار و متانت خود را حفظ کنم. او
خودش برهانی زنده به سود سازگاری قدرت و انعطاف‌پذیری بود. شرح و

تفسیرهایش همواره الگوی شفافیت به شمار می‌رفتند؛ ولی با این همه، آشکارا تجربه عملی و مهارت در تدریس فلسفه را ناچیزترین فضیلت خود می‌شمرد. افزون بر این، همو بود که به من آموخت چگونه الطاف ظاهری دوستان را بپذیرم بی آن که عزت نفس خود را از دست بدهم یا ناسپاس و بی‌اعتنا به نظر برسم.

۹. این چیزها را مدیون سکستوس (۱۴) هستم: مهربانی، چگونگی فرمان راندن بر خانواده با اقتداری پدران، معنی واقعی زندگی طبیعی، وقار و متانتی بدون جلوه‌فروشی، دلسوزی شهودی نسبت به منافع دوستان، و مدارایی مهربانانه با نابلدان و خیال‌اندیشان. ادب و نزاکتش در قبال تک‌تک افراد چنان متناسب و بجا بود که فارغ از هر گونه چاپلوسی و تملق مصاحبتش را جذاب و دلربا می‌کرد، و در عین حال همگان را به تعظیم و تکریم وامی‌داشت. شیوه‌اش در تعیین و تنظیم قوانین اصلی زندگی به یک اندازه جامع و روشمند بود. هرگز اثری از خشم یا دیگر عواطف در او ظاهر نشد، هم‌هنگام کاملاً خونسرد و، با این همه، سرشار از محبت بود. موافقتش را به آرامی و به صورتی غیرمتظاهرانه ابراز می‌کرد، و هرگز فضل و دانش بی‌پایانش را به رخ نمی‌کشید.

۱۰. الکساندر، (۱۵) منتقد ادبی، به من آموخت که از عیبجویی غیرضروری پرهیز کنم. نباید اشتباهات دستوری، لهجه شهرستانی یا تلفظ غلط افراد را به شکل تند و تیز اصلاح کرد؛ به جای این کار، بهتر است عبارت درست را با درایت القا کنیم؛ برای مثال، در پاسخ سؤال آن‌ها یا در عین همراهی با

نظریات آن‌ها، یا در بحثی دوستانه درباره خود موضوع (نه درباره طرز بیان آن)، یا به شکل مناسب دیگری از تذکر.

۱۱. درک خباثت، حيله‌گری و دورویی حاصل از قدرت مطلق را مدیون آموزگارم فرونتون (۱۶) هستم؛ او به من آموخت که اعیان و اشراف اغلب فاقد عواطف و احساسات انسان‌های معمولی‌اند.

۱۲. الکساندر افلاطونی مرا بر حذر داشت از این که به طور مداوم در گفتار یا نوشتار بگویم «بسیار گرفتارم و وقت ندارم»، مگر در موارد واقعاً ضروری؛ او می‌گفت هیچ کس نباید به بهانه کارهای ضروری از زیر تعهداتی که در قبال جامعه دارد شانه خالی کند.

۱۳. کاتولوس (۱۷) رواقی به من نصیحت کرد که هرگز رنجش دوست، حتی رنجشی نامعقول، را سرسری نگیرم، بلکه تا آن جا که در توان دارم بکوشم از او دلجویی کنم؛ او مرا اندرز داد که درستایش آموزگارانم مشتاقانه و با صدای رسا سخن بگویم و در این کار سرگذشت دومیتیوس (۱۸) و آتئودوتوس (۱۹) را سرمشق خود قرار دهم؛ همچنین، مرا پند داد که محبتی خالصانه نثار فرزندانم کنم.

۱۴. از برادرم سیوروس (۲۰) عشق به اقوام و خویشاوندان، عشق به حقیقت و عشق به عدالت را آموختم. به واسطه او با ترازیاء (۲۱) کاتون، (۲۲) هلویدیوس، (۲۳) دیون (۲۴) و بروتوس (۲۵) ملاقات کردم و با مفهوم جامعه‌ای مبتنی بر برابری و آزادی بیان برای همگان آشنا شدم، همان حکومت پادشاهی‌ای که دغدغه اصلی‌اش حفظ آزادی اتباع است. او لزوم ارجگذاری منصفانه و

غیرمغرضانه فلسفه، عادت به کارهای خوب، گشاده‌دستی، خوش‌بینی و اعتماد به محبت دوستانم را به من نشان داد. همچنین، به یاد دارم که در انتقاد صریح اللهجه بود و دوستانش به خوبی می‌دانستند به چه چیزهایی عشق می‌ورزد و از چه چیزهایی نفرت دارد.

۱۵. ماکسیموس (۲۶) برای من الگوی تسلط بر نفس، ثبات قدم و خوشرویی در هنگام بیماری یا دیگر مصائب بود. شخصیت او ترکیبی ستودنی از متانت و ملاحظت بود، و به آرامی و بی‌هیاهو وظایف خود را ادا می‌کرد. همه باور داشتند که او آن چیزی را می‌گوید که بدان باور دارد و آن گونه عمل می‌کند که درست تشخیص می‌دهد. با سردرگمی و ترس بیگانه بود؛ هیچ گاه تعجیل یا تأخیر نمی‌کرد؛ عجز و درماندگی به ساحتش راهی نداشت. نه تسلیم یأس و اندوه می‌شد و نه به شادمانی تحمیلی و مصنوعی تن در می‌داد، خشم و حسادت را به عرصه‌اش راهی نبود. مهربانی، دلسوزی و صداقتش به او شرافتی می‌بخشید که فطری بود، نه تلقینی. هرگز به گونه‌ای رفتار نمی‌کرد که کسی احساس حقارت کند؛ با این همه، هیچ کس رایارای آن نبود که در برتری او تردید ورزد. در عین حال شوخ‌طبعی مطبوعی داشت.

۱۶. صفات تحسین برانگیز پدرم (۲۷) از این قرار بود: ملایمت، پابندی شدید به تصمیم‌های سنجیده‌اش، بی‌اعتنایی کامل به افتخارات سطحی؛ سختکوشی، پشتکار و تمایل به شنیدن سخنان کسانی که می‌توانستند در خیر عموم سهیم باشند؛ عزم راسخ در بها دادن به هر کس به قدر شایستگی‌اش؛ فهم دقیق این که چه وقت سختگیر باشد و چه هنگام آسانگیر؛

و سعی در جلوگیری از شاهدبازی.

می دانست زندگی اجتماعی محدودیت‌های خاص خود را دارد: دوستانش مجبور نبودند در سفر یا حضر با او باشند، و هرگاه دیگر تعهداتشان آن‌ها را از همراهی او بازمی داشت، برآشفته نمی شد. در شورای حکومتی تمام مسائل را با موشکافی و صبر و حوصله بررسی می کرد؛ هرگز به اولین نظر و برداشت سرسری قانع نمی شد. در دوستی ثابت قدم بود؛ نه از دوستانش دلزده

می شد و نه مفتون آن‌ها می گشت. همواره بر حال واحد بود؛ خوشرو و، با این همه، آن قدر دوراندیش بود که بی سروصدا دقیق‌ترین جزئیات کارهایش را پیشاپیش برنامه‌ریزی می کرد. او چشمانی همواره بینا برای پیگیری نیازهای امپراتوری داشت، و خزانه‌های امپراتوری را به شیوه‌ای محتاطانه نگهداری می کرد و تحمل شنیدن انتقادات مربوط را هم داشت. نه در برابر خدایان، خرافاتی بود و نه در برابر مردم، عوام‌فریب و چاپلوس. آهسته و پیوسته به راه خود ادامه می داد و از هر چیز متظاهرانه و من‌درآوردی دوری می جست. از آسایش و رفاه مادی‌ای که دست تقدیر برایش رقم زده بود نه مغرور بود و نه احساس عذاب وجدان می کرد؛ در صورت وجود از آن نهایت استفاده را به عمل می آورد، اما در غیر این صورت، افسوس نمی خورد.

کسی نمی توانست در او نشانی از چرب‌زبانی و عاظم، وقاحت غلامان یا موشکافی فضل‌فروشان بیابد، همه او را مردی پخته، کامل، چاپلوسی‌ناپذیر و کاملاً مستحق حکمرانی بر خود و دیگران می دانستند. افزون بر این، برای فیلسوفان واقعی احترام زیادی قائل بود؛ و گرچه از دیگران انتقاد نمی کرد،

ترجیح می‌داد به راهنمایی فیلسوفان گوش کند. در جامعه خوش برخورد و مهربان بود بی‌آن که در این کار اغراق کند. به طرز معقولی مراقب جسم خود بود؛ نه به طرز وسواس گونه‌ای نگران افزایش طول عمرش بود، و نه در قبال آرایش ظاهرش دچار تشویش و نگرانی بود، و با این همه از سلامت خویش غافل نبود، و در واقع آن قدر به خوبی از خودش مواظبت می‌کرد که به ندرت محتاج مراقبت‌های پزشکی یا دارو و مرهم می‌شد. بی‌هیچ حسادت استعدادهای برجسته، خواه در سخنوری، حقوق، اخلاق، یا هر رشته دیگری را شناسایی می‌کرد و تمام توانایی‌اش را در جهت به شهرت رساندن آن‌ها به کار می‌گرفت. گرچه تمامی اعمالش متأثر از احترام به سنت‌های قانونی بود، هرگز در پی آن نبود که به این وسیله نزد مردم شهرت و اعتباری کسب کند. از بی‌قراری و تلون مزاج بیزار بود، و محل‌ها و مشغولیت‌های قدیمی را ترجیح می‌داد. پس از سردردهای شدید، بی‌درنگ انجام دادن وظایف عادی‌اش را با شور و شوق و اقتدار کامل از سر می‌گرفت. پرونده‌های سری و محرمانه زیادی نداشت، و همان اندک موارد معدود و نادر نیز به مسائل حکومتی مربوط می‌شد. در نمایش چیزهای باشکوه، بنای ساختمان‌های دولتی، توزیع یارانه‌ها و نظایر آن، اندازه نگه می‌داشت و همیشه بیش‌تر به ضرورت هر اقدامی توجه می‌کرد و نه به تحسین و تمجیدی که در پی داشت. در ساعت‌های نامناسب آبتنی نمی‌کرد؛ جنون ساختمان‌سازی نداشت؛ بنده شکم، در فکر جنس و رنگ لباس، و در قید و بند خوش‌سیمایی خدم و حشم نبود. لباس‌هایش را از خانه بیلاقی‌اش در لوریوم (۲۸) می‌فرستادند، و بیش‌تر

چیزهایش را از لانوویم (۲۹) می گرفت. همه از برخورد او با مباشر عذرتراش ساکن توسکولوم (۳۰) به خوبی آگاهند، برخوردی که از خصوصیات بارز کل رفتارش بود، زیرابی نزاکتی، تندی و های و هوی با طبیعتش بیگانه بود؛ هرگز خونس به جوش نیامد؛ عادتش بر این بود که با صرف وقت، آرام، روشمند، قاطعانه و منظم هر اتفاقی را تحلیل و ارزیابی کند. می توان گفت آنچه درباره سقراط می گویند درباره او هم صادق است به این معنی که می دانست چگونه به چیزها میل بورزد یا از آنها پرهیز کند، همان چیزهایی که برای اکثر مردم پرهیز از آنها دشوار و میل ورزیدن به آنها بیش از حد آسان است. بنابراین، آن قدر قوی بود که با عزم و اراده از برخی چیزها پرهیز می کرد و به برخی دیگر میل می ورزید، و این نشانه نفسی کامل و راسخ است — همان گونه که ماکسیموس نیز در بستر بیماری اش آن را نشان داد.

۱۷. اجداد خوب، پدر و مادر خوب، خواهر خوب، معلمان، همراهان، خویشاوندان و دوستان خوب، همگی را، تقریباً بدون استثنا، مدیون خدایان هستم؛ و این را که هیچ وقت در رفتار با آنها عنان اختیار از کف ندادم، به رغم این که خلق و خویم مستعد چنین کاری است، ولی به لطف خدایان هرگز در چنین وضعیتی قرار نگرفتم و از این امتحان سربلند بیرون آمدم. این را نیز به خدایان مدیونم که مدتی طولانی به دست معشوقه پدر بزرگم تربیت نشدم، و معصومیت و پاکدامنی ام را حفظ کردم، و این را که برای رسیدن به مردانگی و بلوغ ناشکیبا نبودم و به رشد و شکوفایی باطمینان اکتفا کردم. خدایان را شاکرم که در ظل پدر امپراتورم از کبر و غرور رهایی یافتم، و دریافتم که حتی

در دربار هم می‌توان بدون محافظان سلطنتی، جامه‌های زربفت، چلچراغ‌ها، مجسمه‌ها و دیگر جاه و جلال‌های ظاهری زندگی کرد، و فهمیدم که می‌توان مصدر امور دولتی بود و مثل فردی عادی زندگی کرد و حیثیت و اقتدار مورد نیاز برای حکمرانی را از دست نداد. خدایان به من برادری (۳۱) عطا کردند که ویژگی‌های ذاتی‌اش مرا به رعایت انضباط شخصی ملزم ساخت، برادری که محبت احترام‌آمیزش مرا دلگرم کرد، و فرزندان‌ی که از نظر فکری عقب‌افتاده و از نظر جسمانی بدقواره نبودند. همین خدایان بودند که مهارت مرا در سخنوری، شعر و دیگر رشته‌هایی که ممکن بود و قتم را بگیرد محدود کردند، زیرا اگر پیشرفت در این رشته‌ها را آسان‌تر می‌یافتم هرگز به دیگر دانش‌ها نمی‌پرداختم. خدایان بودند که سبب شدند در اولین فرصت مقام و مرتبه دلخواه آموزگارانم را به آن‌ها اعطا کنم، به جای این که جوانی ایشان را بهانه قرار دهم و آن‌ها را به امید ارتقا سربدوانم. آشنایی با آپولونیوس، روستیکوس و ماکسیموس را مدیون خدایان هستم. به لطف ایشان، بارها و بارها به روشنی دیدم که حقیقت واقعی زندگی طبیعی چیست؛ درواقع، خدایان لطف و مدد و الهام خود را از من دریغ نداشتند و اگر از دستیابی به زندگی طبیعی ناکام مانده‌ام، تقصیر خودم است که به تذکرات — و درواقع، راهنمایی‌های عملی و واقعی — ایشان گوش فراندا دادم.

این که با توجه به نوع زندگی‌ام جسمی چنین مقاوم داشته‌ام حاکی از لطف خدایان بوده است؛ این که هرگز اسیر بندیکتا (۳۲) یا تئودوتوس (۳۳) نشدم، و از ماجراهای بعدی جان سالم به در بردم؛ این که گرچه اغلب با

روستیکوس اختلاف داشتم، هرگز کار را به جایی نرساندم که بعدها موجب پشیمانی شود؛ و این که مادرم واپسین سال‌های زندگی خود را، پیش از مرگ زودهنگامش، در کنار من سپری کرد. افزون بر این، این که هرگاه قصد کمک به شخص فقیر یا درمانده‌ای را داشتم، هرگز از این کار عاجز نماندم؛ و این که خود نیز هرگز در وضعیتی نبودم که محتاج چنین کمکی باشم. و باید خدایان را سپاس گویم به این خاطر که زنی مطیع، دوست‌داشتنی و بی‌آلایش به من ارزانی داشتند؛ این که فرزندانم همیشه معلمان با کفایتی داشتند؛ این که از طریق الهام در عالم رؤیا برایم دارو تجویز می‌کردند – به‌ویژه هنگام خون بالا آوردن و سرگیجه، از جمله وقتی در کایتا (۳۴) و کریسا (۳۵) بودم. سرانجام، این که با تمام اعتیادی که به فلسفه داشتم در دام سوفسطاییان نیفتادم و تمام وقتم را پشت میز صرف تعمق در متون درسی و قواعد منطق یا غورو غوص در علوم طبیعی نکردم.

تمام این چیزهای خوب را «مدیون کمک خدایان و دست تقدیر هستم».
در بین کونادها، (۳۶) روی رود گرن. (۳۷)

کتاب دوم

۱. صبحگاهان که از خواب برمی خیزی، با خود بگو: امروز با فضولی، ناسپاسی، گستاخی، بی وفایی، سوءنیت و خودخواهی روبرو خواهم شد — تمام این ها ناشی از آن است که خطاکاران نمی توانند خوب را از بد تمیز دهند. ولی من مدت ها است که به طبیعت خوبی و شرافتش، طبیعت بدی و رذالتش، و طبیعت شخص خطاکار پی برده ام، خطاکاری که برادرم است (نه به این معنی که از یک گوشت و خون هستیم، بلکه از این رو که هر دو از موهبت عقل برخورداریم و از امر الهی بهره و نصیب برده ایم)؛ بنابراین، هیچ یک از این چیزها نمی توانند به من آسیب رسانند، زیرا کسی نمی تواند مرا در زشتی و تباهی شریک و سهیم سازد. من هم نمی توانم به برادرم غضب کنم یا از او متنفر باشم؛ زیرا ما آفریده شده ایم تا همچون پاها، دست ها، چشم ها و دوردیف دندان های بالا و پایین با یکدیگر همکاری کنیم. ایجاد مانع در برابر یکدیگر خلاف قانون طبیعت است — و مگر غضب و نفرت نوعی ایجاد مانع نیست؟

۲. من ترکیبی هستم از کمی جسم، کمی روح و عقلی حاکم بر کل (کتاب هایت را فراموش کن؛ دیگر در آرزوی آن ها نباش؛ آن ها بخشی از امکانات و توانایی هایت نیستند). همچون کسی که در حال احتضار باشد، جسمت را هیچ انگار — جسمی شامل خون لزج، استخوان ها، شبکه عروق و

اعصاب و شرابین. همچنین روح را؛ روح یا نفس چیست؟ کمی باد، و نه بادی یکسان، بلکه بادی که با هر دم و بازدم تجدید می شود. ولی بر عقل تمرکز کن، عقلی که باید ارباب و فرمانروا باشد. اکنون که موهایت سفید شده، مگذار عقل همچنان برده باشد و سائقه های خودخواهانه او را همچون عروسک خیمه شب بازی به این سو و آن سو کشانند، دیگر از تقدیر و سرنوشت ناراحت مشو، نه از امروز شکایت کن و نه در عزای فردا باش.

۳. هر امری از امور الهی آکنده از مشیت الهی است. حتی تصادف هم از طرح کلی طبیعت جدا نیست؛ یعنی، در نقشینه ظریف فرمان های مشیت الهی برای خود جایی دارد. همه چیز از مشیت الهی سرچشمه می گیرد؛ گذشته از آن نمی توان ضرورت، و سعادت عالم آفرینش را نادیده گرفت. تو خود بخشی از عالم آفرینش هستی؛ و برای هر بخشی از طبیعت همان چیزی خوب است که طبیعت جهان برایش مقدر ساخته و در خدمت حفظ آن است. افزون بر این، آنچه کل جهان را تداوم می بخشد تغییر است: نه فقط تغییر عناصر اولیه، بلکه همچنین تغییر اشکال حاصل از ترکیب آن ها. به این افکار اکتفا کن و آن ها را به عنوان اصل بپذیر. عطشت به کتاب ها را فراموش کن؛ تا نه با تلخکامی بلکه با شادمانی با مرگ روبرو شوی و از صمیم قلب خدایان را شاکر باشی.

۴. به یاد آر که چندین سال تعلل کرده ای؛ و از آن همه فرصت های اضافی که خدایان به تو داده اند هیچ استفاده ای نکرده ای. اکنون وقت آن است که به طبیعت جهانی که به آن تعلق داری پی ببری، و بفهمی که چه قدرتی بر آن

حاکم است و از چه منشائی برخاسته‌ای؛ و دریابی که وقت محدودی داری. پس وقت را غنیمت شمار و بر آگاهی‌ات بیفز، و گرنه آن را برای همیشه از دست خواهی داد.

۵. همواره با اراده‌ای محکم، رومی صفت و مردانه، با متانتی درست و طبیعی، و با رأفت، استقلال رأی و عدالت به کاری که در پیش داری بیندیش. دیگر ملاحظات را از سر بیرون کن. تو بر این کار قادری، اگر هر کاری را به گونه‌ای انجام دهی که انگار آخرین کار زندگی‌ات است، عاری از پریشان‌فکری، فارغ از سلطه عواطف بر عقل، عاری از خودنمایی، رها از خودپرستی، و بی‌گله و شکایت از دست تقدیر. ملاحظه کن که زندگی آرام و پرهیزگارانۀ چه ملزومات اندکی دارد: آدمی فقط باید همین چند اندرز را به کار بندد، خدایان چیزی بیش از این نمی‌خواهند.

۶. ای روح من، تو داری به خود بد می‌کنی؛ به زودی دیگر وقتی برای جبران مافات نخواهی داشت. انسان فقط یک بار زندگی می‌کند؛ زندگی تو تقریباً به پایان رسیده، ولی هنوز هم از شرافت خود غافل، و سعادت خوشتن را به ارواح دیگران سپرده‌ای. (۳۸)

۷. آیا امور بیرونی خاطرت را پریشان می‌کنند؟ پس خلوت گزین، و بر شناختی که از امر نیک داری بیفز و بر بی‌قراری‌ات فائق آی. از خطای دیگری هم حذر کن: یعنی از حماقت آنانی که بسیار تلاش می‌کنند ولی در افکار و حرکات خود هیچ هدفی ندارند و در واقع وقت خویش را تلف می‌کنند.

۸. آن کس که در فکر ارواح دیگران نیست تیره‌بخت نخواهد بود؛ ولی کسانی

که حساب روح خویش را نگه نمی دارند به یقین بدبختند.

۹. همواره به یاد داشته باش که طبیعت جهان و طبیعت خودت چگونه است، و این که این دو با یکدیگر چه رابطه‌ای دارند - طبیعت تو جزء بسیار کوچکی از آن کل بسیار بزرگ است. از یاد مبر که جزئی از طبیعتی و هرگز کسی نمی‌تواند تو را از قول و فعل موافق با طبیعت بازدارد.

۱۰. تئوفراستوس (۳۹) در مقایسه گناهان - تا آن جا که اصلاً بتوان آن‌ها را مقایسه کرد - این حقیقت فلسفی را تأیید می‌کند که گناهان ناشی از میل یا شهوت بدتر از گناهان ناشی از خشم و غضب‌اند، زیرا به نظر می‌رسد رویگردانی انسان خشمگین از عقل با نوعی درد و رنج و احساس نصفه‌نیمه‌ای از اضطرار همراه است؛ در حالی که انسان شهوت‌پرست، که لذت بر او غلبه دارد، بی‌بندوبارتر و زنانه‌تر رفتار می‌کند. در این صورت، تجربه و فلسفه، هر دو، تصدیق می‌کنند که گناه لذت‌آفرین بیش از گناه دردناک در خور نکوهش است. در یکی گناهکار شبیه کسی است که بر اثر نوعی بی‌عدالتی به درد آمده و به طور غیرارادی از خود بی‌خود شده؛ در دیگری گناهکار شبیه کسی است که به خاطر میل به ارضای شهوتش به اراده خویش به سوی گناه می‌شتابد.

۱۱. تو می‌توانی همین حالا زندگی را ترک کنی، بگذار همین اصل بر گفتار و کردار و افکارت حاکم باشد. اگر خدایان وجود داشته باشند، ترک کردن انسان‌ها و حشتناک نیست، زیرا نخواهند گذاشت به تو آسیبی رسد. اگر هم خدایی وجود نداشته باشد، یا در امور فانی مداخله نکند، زندگی در جهانی

بی‌خدا یا عاری از مشیت الهی به چه کار می‌آید؟ ولی خدایان وجود دارند، و در دنیای بشری مداخله می‌کنند. آن‌ها توانایی کامل برای در امان ماندن از زیان واقعی را در ما به ودیعه گذاشته‌اند. اگر مرگ واقعاً زیانبار بود، حتماً توانایی در امان ماندن از آن را به تو عطا می‌کردند. ولی وقتی مرگ به خود تو زیان نمی‌رساند، چگونه می‌تواند به زندگی‌ات آسیب رساند؟ طبیعت جهان هم قادر به تشخیص چنین خطری بوده و هم توانایی پیشگیری یا رفع آن را داشته است. این گونه نیست که بر اثر ناتوانی یا بی‌کفایتی به خطا اجازه داده باشد اتفاقات خوب و بد به یکسان برای پرهیزگاران و گناهکاران رخ دهد. ولی مرگ و زندگی، شکست و موفقیت، درد و لذت، فقر و ثروت، و نظایر آن به یکسان نصیب خوب و بد می‌شود. چنین چیزهایی مایه ترفیع یا تنزل نیست؛ و، بنابراین، نه خوب است و نه بد.

۱۲. قوای فکری باید ما را قادر سازند تا دریابیم همه چیز به سرعت نابود می‌شود: اجسام موجود در جهان مکانمند، و خاطره آن‌ها در جهان زمانمند از میان می‌روند. همچنین باید به طبیعت تمام چیزهای محسوس پی ببریم — به‌ویژه چیزهایی که به واسطه لذت ما را می‌فریبند، یا از بیم درد ما را می‌ترسانند یا به شدت خودپرستی ما را تحریک می‌کنند. باید بفهمیم این چیزها تا چه حد پست، حقیر، میرا و زوال‌پذیرند. باید به ارزش حقیقی کسانی که آرا و افکارشان شهره آفاق است پی ببریم. باید به طبیعت مرگ نیز واقف شویم؛ اگر به طور منظم در باب مرگ تأمل کنیم و به کمک عقل اوهام و خیالات را از آن بزداییم، آن‌گاه بلافاصله در خواهیم یافت که مرگ چیزی جز

فرایندی طبیعی نیست (و فقط کودکانند که از فرایندی طبیعی می‌هراسند) — یا، به بیان دقیق‌تر، مرگ نه فرایندی صرف، بلکه فرایندی ضروری برای سعادت طبیعت است. همچنین، می‌توانیم دریابیم که انسان چگونه و به یاری کدام بخش از وجود خویش با خدا تماس دارد، و پس از مرگ آدمی بر سر آن بخش چه می‌آید.

۱۳. تیره‌بخت‌ترین انسان کسی است که سودای فهم کل خلقت را در سر داشته باشد و، به قول شاعر، «به پژوهش در اعماق زمین بپردازد»، و با دقتی کنجکاوانه در پی کشف اسرار ارواح دیگران باشد، غافل از آن که به روح خویش پرداختن، و خادم وفادارش بودن، او را کفایت می‌کند. این خدمت عبارت است از تطهیر روح از شهوت، سرگردانی و ناخرسندی از اعمال خدایان یا آدمیان؛ زیرا آنچه از خدایان به ما می‌رسد به خاطر متعالی بودنشان شایان احترام است؛ و آنچه از انسان‌ها نصیبمان می‌شود، گاه به علت پیوند اخوت، سزاوار حسن نیت ما و، گاه به سبب جهل آدمیان نسبت به خوب و بد، قابل ترحم است — ضعیفی که به اندازه ناتوانی در تمیز دادن سفیدی از سیاهی فلج‌کننده است.

۱۴. اگر قرار باشد که سه هزار سال یا حتی سی هزار سال زندگی کنی، به یاد داشته باش که تنها زندگی‌ای که انسان می‌تواند از دست بدهد همان زندگی‌ای است که در لحظه اکنون دارد؛ و افزون بر آن، این که انسان نمی‌تواند غیر از زندگی‌ای که از دست می‌دهد زندگی دیگری داشته باشد. این امر بدین معناست که طولانی‌ترین و کوتاه‌ترین زندگی با یکدیگر فرقی

ندارند، زیرا زمان حال به یک اندازه به همه تعلق دارد، ولی زمان گذشته دیگر در اختیار ما نیست. بنابراین، چیزی جز همان لحظه گذرا را از دست نمی‌دهیم، چون هیچ کس نمی‌تواند گذشته یا آینده را از دست بدهد. زیرا چگونه می‌توان کسی را از چیزی که به او تعلق ندارد محروم کرد؟ پس باید دو نکته را به خاطر داشته باشیم. اول این که تمام ادوار خلقت از ازل شکل تکراری یکسانی داشته‌اند؛ بنابراین، تماشای منظره‌ای یکسان به مدت صد سال، یا دویست سال، یا تا ابد هیچ فرقی ندارد. دوم این که چون مرگ فرارسد، زیان کسانی که طولانی‌ترین و کوتاه‌ترین عمر را داشته‌اند دقیقاً به یک اندازه است، زیرا انسان نمی‌تواند چیزی جز زمان حال را از دست بدهد، چون این تنها چیزی است که دارد، و کسی نمی‌تواند چیزی را که ندارد از دست بدهد.

۱۵. «چیزی جز نظر ما درباره چیزها وجود ندارد»، این حرفِ مونیوس (۴۰) کلی‌مسلك ایرادهای روشنی دارد؛ ولی ارزش حرفش هم به همان اندازه آشکار است، اگر جان کلامش را تا جایی که درست است بپذیریم.
۱۶. بزرگ‌ترین جفا در حق روح انسان این است که خودش را به صورت غده یا دملی از پیکر جهان درآورد (تا جایی که قادر به این کار باشد)؛ زیرا مخالفت با اوضاع و احوال به منزله طغیان علیه طبیعت است. و طبیعت، طبیعتِ تک‌تک اجزا و افراد را در بر دارد. جفای دیگر عبارت است از طرد هم‌نوع خود یا مقابله مغرضانه با او، و این همان کاری است که هنگام خشم انجام می‌دهیم. سومین جفا عبارت است از تسلیم شدن در برابر لذت یا درد.

چهارمین جفا چیزی نیست جز تظاهر و ریاکاری و دروغ‌گویی در گفتار یا رفتار. پنجمین جفا وقتی رخ می‌دهد که روح آدمی در کارها و فعالیت‌های خود هدف مشخصی را دنبال نکند، و نیروهایش را بی‌جهت و بی‌دلیل هدر دهد؛ زیرا حتی ناچیزترین فعالیت‌های ما نیز باید معطوف به هدفی باشد. و برای مخلوقاتی که عقل دارند چنین هدفی عبارت است از پیروی از عقل و قانون شهر و کشور.

۱۷. عمر آدمی لحظه‌ای بیش نیست، وجودش جریانی گذرا، احساساتش مبهم، جسمش طعمه کرم‌ها، روحش گردبادی ناآرام، سرنوشتش نامعلوم و شهرتش ناپایدار است. مختصر این که آدمی از لحاظ جسمانی همچون آب جاری، و از لحاظ روحانی همچون خواب و خیال و بخار است؛ زندگی چیزی نیست جز نبرد، اقامتی کوتاه در سرزمینی بیگانه؛ و پس از شهرت، گمنامی فرامی‌رسد. پس چه چیزی می‌تواند راهنما و پاسدار آدمی باشد؟ فقط و فقط یک چیز: فلسفه. فیلسوف بودن یعنی پاک و سالم نگه داشتن روح الهی خود، یعنی روحی فارغ از لذت و درد داشتن، یعنی هدف داشتن و از کذب و ریا مبرا بودن، یعنی در قید کرده‌ها و نکرده‌های دیگران نبودن، یعنی تن به قضا دادن و خدایان را منشأ امور دانستن. — و از همه مهم‌تر یعنی با متانت در انتظار مرگ بودن و مرگ را جز انحلال و تجزیه ساده عناصر سازنده موجودات زنده ندانستن. اگر این عناصر بنفسه از ترکیب و بازترکیب بی‌پایان خود آسیب نمی‌بینند، چرا باید به تغییر و انحلال کل بی‌اعتماد باشیم؟ تغییر جزئی از راه و رسم طبیعت است؛ و در راه و رسم طبیعت هیچ شری وجود

ندارد.

کتاب سوم

۱. نباید فقط به این مسئله توجه کنیم که زندگی هر روز تحلیل می‌رود، و آنچه از آن باقی مانده دائماً کاهش می‌یابد. زیرا آدمی حتی اگر عمرش طولانی‌تر شود، باز هم باید این نکته را در نظر بگیرد که معلوم نیست قابلیت ذهنی لازم برای فهم امور دنیوی و درک امور الهی و بشری را به همان صورت اولیه حفظ کند. ممکن است شخص که هشتاد سال هم‌چنان قادر به تنفس و تغذیه باشد و حواس و تمایلاتش را از دست ندهد، ولی با وجود این، قادر به استفاده کامل از قوای فکری خود نباشد، ضرورت‌های وظیفه را به درستی تشخیص ندهد، از پس حل مشکلات مختلف بر نیاید، در نیابد که عمرش رو به پایان است، و از هر گونه تصمیمی که مستلزم به کار بستن عقل و خردی آزموده است عاجز باشد. پس، باید شتاب کرد؛ نه فقط به خاطر این که ساعت به ساعت به مرگ نزدیک‌تر می‌شویم، بلکه چون حتی پیش از مرگ قوای درک و فهم ما رو به زوال می‌روند.

نکته دیگری که باید به آن توجه کنیم این است که حتی رخداد های تصادفی فرایندهای طبیعت هم از نوعی جذابیت و فریبندگی برخوردارند. مثلاً، وقتی تکه نانی در اجاق است، شکاف‌هایی در آن پدید می‌آید؛ و این ترک‌ها، گرچه به میل و خواسته نانو به وجود نیامده‌اند، به سهم خود خوب‌اند و اشتها را تحریک می‌کنند. به همین ترتیب، انجیرها وقتی کاملاً می‌رسند، شکاف

برمی دارند. زیتون‌هایی که در شرف سقوط از درخت‌اند، بر اثر قریب‌الوقوع بودن فساد و گندیدگی، زیبایی منحصر به فردی پیدا می‌کنند. همچنین، سنبله‌های خمیده گندم، چین و چروک پوست صورت شیر زمانی که اخم می‌کند، کف جاری از آرواره‌های گراز وحشی، و بسیاری چیزهای دیگر، اگر به تنهایی در نظر گرفته شوند به هیچ وجه زیبا نیستند؛ ولی به عنوان پیامدهای دیگر فرایندهای طبیعت، در زیبایی و جذابیت طبیعت سهیمند.

۲. بنابراین، برای انسان هشیار و به قدر کفایت عمیق، تقریباً همه چیزهای جهان، حتی اگر چیزی جز پیامدهای جانبی دیگر چیزها نباشند، بر زیبایی خارق‌العاده آن می‌افزایند. برای چنین انسانی آرواره‌های باز شیرها و بیره‌های واقعی به اندازه اثر نقاش یا مجسمه‌سازی که از آن‌ها تقلید می‌کند تحسین‌برانگیز است؛ و چشم بصیرت او را قادر خواهد ساخت تا هم زیبایی جافتاده زنان و مردان سالخورده را مشاهده کند و هم شادابی فریبنده جوانان را. چنین چیزهایی برای همه جالب و خوشایند نیست؛ فقط کسی مجذوب آن‌ها خواهد شد که با طبیعت و آثارش واقعا مأنوس باشد.

۳. بقراط بیماری‌های بسیاری افراد را درمان کرد، ولی خودش مریض شد و جان سپرد. کلدانی‌ها مرگ بسیاری افراد را پیش‌بینی کردند، ولی خود نیز در کام مرگ فرورفتند. اسکندر، پومپی (۴۱) و ژولیوس سزار بارها و بارها تمامی شهرها را ویران کردند، و هزاران سواره‌نظام و پیاده‌نظام را در میدان جنگ به کشتن دادند، ولی سرانجام خود نیز از دنیا رفتند. هراکلیتوس (۴۲) همواره درباره نابودی جهان بر اثر آتش نظریپردازی می‌کرد، ولی سرانجام آب

(رطوبت) بود که بدنش را در بر گرفت و در سرگین مُرد. دموکریتوس (۴۳) را حشره‌ای موزی کشت؛ سقراط را آدمیان به قتل رساندند. از این حرف‌ها چه نتیجه‌ای می‌گیری؟ نتیجه می‌گیری که همچون مسافری سوار کشتی می‌شوی و سفر می‌کنی؛ چون به ساحل می‌رسی، پیاده می‌شوی. آیا وارد زندگی دیگری می‌شوی؟ خدایان همه جا هستند، حتی در آن جا. آیا به بی‌حسی نهایی قدم می‌گذاری؟ در این صورت، از درد و لذت می‌رهی، و از اسارت این قالب جسمانی خاکی آزاد می‌شوی، جسمی که از روحی که به آن خدمت می‌کند بی‌نهایت پست‌تر است. زیرا روح جایگاه ذهن و الوهیت است، و جسم چیزی نیست جز خاک و تباهی.

۴. باقی عمرت را با گمانه‌زنی درباره همسایگانت هدر مده، مگر این که این کار برای هر دو طرف سودمند باشد. اگر به چیستی و چرایی افکار، اقوال، افعال و نقشه‌های دیگران فکر کنی – در یک کلام، هر چیزی که تو را از وفاداری به فرمانروای درونت باز می‌دارد – فرصت انجام دادن دیگر کارها را از دست خواهی داد. اگر به این نصیحت گوش فرا دهی، از فکر و خیال‌های بیهوده و بی‌هدف رهایی می‌یابی، به‌ویژه از افکاری که ماهیتی مبتنی بر بی‌انصافی و فضولی دارند. آدمی باید خود را به چنان طرز تفکری عادت دهد که اگر ناگهان از او بپرسند «اینک به چه می‌اندیشی؟» بتواند صادقانه و بی‌درنگ به این سؤال پاسخ دهد؛ و به این ترتیب ثابت کند که تمام افکارش ساده و محبت‌آمیز است، یعنی به همان گونه که شایسته موجودی اجتماعی است، موجودی عاری از تخیلات شهوانی، حسادت‌ها، کینه‌ها، سوءظن‌ها و

دیگر احساساتی که اگر قرار باشد به داشتن آنها اذعان کند، از شرم سرخ خواهد شد. چنین انسانی، که فی‌المجلس تصمیم گرفته به اوج کمالات انسانی دست یابد، روحانی و خادم خدایان است؛ زیرا از قدرت درونی نهایت استفاده را می‌کند، همان قدرتی که می‌تواند آدمی را از آلائش لذات پاک نگه دارد، در برابر دردها مقاوم کند، از توهین مصون سازد، و از شر درامان نگه دارد. او در بزرگ‌ترین مسابقه رقابت می‌کند، در مبارزه با سلطه شهوت؛ او لبریز از شرافت است، از صمیم قلب از سرنوشت خود استقبال می‌کند و هرگز به افکار و اقوال و افعال دیگران کاری ندارد مگر این که منفعت عموم در میان باشد. فعالیت‌هایش را وقف چیزی می‌کند که به شخص خودش مربوط است، در حالی که به رشته خاص خودش حصر توجه کرده، رشته‌ای که بخشی از تار و پود جهان است؛ سعی می‌کند اعمالش شرافتمندانه باشد، و اعتقاد دارد که آنچه برایش رخ می‌دهد از روی خیرخواهی است – زیرا سرنوشت او بنفسه از سرنوشت کل جدا نیست. او اخوت همه موجودات عاقل را فراموش نمی‌کند، و به یاد دارد که شأن آدمی آن است که دلسوز همه انسان‌ها باشد؛ و می‌داند که نباید از عقیده عموم پیروی کند، بلکه باید فقط عقیده کسانی را ملاک عمل قرار دهد که آشکارا بروفق طبیعت زندگی می‌کنند. او در مورد دیگرانی که زندگی بسامانی ندارند، همواره شخصیتی را که روز و شب در خانه و بیرون از خانه از خود نشان می‌دهند، و افرادی را که با آنها نشست و برخاست دارند، به خود یادآوری می‌کند؛ و، بنابراین، برای تأیید و تصدیق چنین افرادی هیچ ارزشی قائل نیست، افرادی که حتی از نظر

خودشان هم حال و روز خوبی ندارند.

۵. کارهای مورد علاقه‌ات را انجام بده و، با این همه، منفعت عموم را از نظر دور مدار؛ تا آن جا که لازم است تفکر کن، ولی از خود تردید نشان مده؛ و نظرهای خود را به شیوه‌ای متظاهرانه بهتر جلوه مده. از پرگویی پرهیز، از رئیس‌مآبی دوری کن. خدای درونت باید بر انسانی نیرومند، پخته، دولتمرد، رومی و فرمانروا حاکم باشد؛ انسانی مصمم و مقاوم، مانند سربازی که منتظر اشاره‌ای است تا کارزار زندگی را ترک کند و خلاصی یابد؛ انسانی که اعتبار بی‌چون و چرایی دارد و محتاج تأیید و تصدیق خود یا دیگران نیست. این است راز شادی و سرخوشی، راز اتکا به نفس و بی‌نیازی از طلب آرامش از دیگران. ما باید روی پای خود بایستیم، نه این که دیگران ما را سرپا نگه دارند.

۶. اگر در زندگی فانی چیزی بهتر از عدالت و حقیقت، خویشنداری و شجاعت – یعنی آرامش فکری حاصل از تطابق آشکار اعمال با قوانین عقل، و آرامش فکری در حین ابتلا به بلایای ناشی از سرنوشت – یافتی، همان را برگزین. اگر آرمان والاتری پیدا کردی، با تمام وجود به آن روی کن و از آن شادمان شو. ولی اگر از نیروی الهی درونی‌ات، که تک‌تک سائقه‌هایت را هدایت می‌کند، هر گونه تأثیری را می‌سنجد، (به قول سقراط) تو را از وسوسه‌های جسمانی بر حذر می‌دارد، و به فرمانبرداری از خدایان و شفقت به نوع انسان وامی‌دارد، چیز بهتری نیافتی، و اگر تمام دیگر چیزها را در مقام مقایسه خوار و بی‌ارزش یافتی، در این صورت خود را به چیز دیگری مشغول

مکن؛ زیرا اگر فقط یک بار بلغزی و روی بگردانی، دیگر نخواهی توانست به طور استوار به آرمانی که برگزیده‌ای وفادار بمانی. هیچ نامجویی دیگری با نیکنامی حاصل از پایبندی به عقل و وظیفه مدنی برابری نمی‌کند؛ نه ستایش جهانیان، نه قدرت، نه ثروت، و نه لذت؛ زیرا همه این امور هر چند مدت کوتاهی با طبیعت انسان سازگار به نظر می‌رسند، به سرعت بر آدمی غلبه می‌کنند و او را از حال تعادل خارج می‌سازند. پس به تو می‌گویم که به سادگی و آزادانه والاترین چیز را برگزین و به آن وفادار بمان. بدان که بهترین چیز برای تو والاترین چیز نیز هست. اگر چیزی برایت به عنوان موجودی عاقل بهترین است، به سرعت آن را اختیار کن؛ ولی اگر جز برای بخش حیوانی وجودت سودمند نیست، عقیده‌ات را با صراحت و فروتنی بیان دار و آن را رها کن. فقط سعی کن کاملاً مطمئن باشی که درباره این مسئله به درستی تفحص کرده‌ای.

۷. هرگز منافع حاصل از نقض عهد، از دست دادن عزت نفس، کینه‌جویی، بدگمانی، نفرت از دیگران، ریاکاری یا میل به چیزی را که باید پوشیده و در پرده بماند با ارزش مدان. انسانی که بیش از هر چیز به عقل و روح خویش توجه می‌کند و به خیر آن‌ها نظر دارد ادا و اطوار در نمی‌آورد، گله و شکایت نمی‌کند، نه محتاج انزواست و نه نیازمند ازدحام. از همه بهتر این که در زندگی نه در تعقیب چیزی است و نه از چیزی گریزان. برایش هیچ اهمیتی ندارد که نفسش چند صباحی بیش‌تر یا کم‌تر در این قالب فانی به سر برد؛ اگر هم اکنون مرگش فرارسد، به سرعت و در نهایت عزت نفس و انضباط

رهسپار جهان باقی می‌شود. تنها هم و غمی که در زندگی دارد این است که فکرش را از انحرافاتِی که در شأن انسان هشیار و اجتماعی نیست حفظ کند.

۸. در فکر منظم و مهذب نه اثری از تباهی است، نه لکه مخدوشی و نه التهایی متعفن. چنین کسی را تقدیر در نیمه راه زندگی غافلگیر نمی‌کند، یعنی برخلاف آن بازیگری که همواره در میانه ایفای نقش پیش از اتمام نمایش صحنه را ترک می‌کند نقش خود را ناتمام نمی‌گذارد. نه نوکر مآب است و نه از خود راضی؛ نه به دیگران تکیه می‌کند و نه از ایشان کناره می‌گیرد؛ به هیچ کس پاسخگو نیست، ولی از هیچ مسئولیتی هم طفره نمی‌رود.

۹. نیرویت برای شکل بخشیدن به یک عقیده را گرامی دار. تنها به مدد این نیروست که فرمانروای درونت از آرای خلاف طبیعتِ موجودی عاقل دوری می‌گزیند. همین نیروست که تو را به دوراندیشی، حُسن رابطه با دیگران و پیروی از اراده الهی فرامی‌خواند.

۱۰. همه چیز را به حال خود بگذار و فقط همین چند اندرز حقیقی را آویزه گوش کن. به یاد داشته باش که انسان فقط در زمان حال می‌زید، در این لحظه گذرا: باقی عمرش یا گذشته است یا هنوز فرا نرسیده است. این زندگی فانی کوتاه است. هر کس در گوشه کوچکی از زمین زندگی می‌کند؛ و حتی دیرپاترین شهرت‌ها نیز زود گذراست — زیرا منوط به سلسله متوالی انسان‌هایی است که به سرعت می‌میرند و حتی خود خویشانشان را نمی‌شناسند، تا چه رسد به این که کسی را بشناسند که مدت‌ها پیش مُرده و

از دنیا رفته است.

۱۱. به این اندرزه‌ها پند دیگری را بیفزای. وقتی چیزی در ذهنت نقش می‌بندد، تعریفی ذهنی از آن اقامه کن یا حداقل خلاصه‌ای از آن به دست بده به گونه‌ای که جوهرش را دریابی، از صفات جداگانه‌اش بگذری و به دید متمایزی درباره کل عریانش دست یابی، هم خود آن چیز را بشناسی و هم عناصری را که از آن‌ها ترکیب یافته و دوباره به آن‌ها تجزیه خواهد شد. درواقع برای تعالی روحانی هیچ چیز مؤثرتر از آن نیست که بتوانیم به صورتی روشمند و صحیح تک‌تک تجربه‌های زندگی را بیازماییم، و دریابیم که هریک از آن‌ها در چه طبقه‌ای جای می‌گیرند، در خدمت چه هدفی هستند، و برای جهان و انسان‌ها چه ارزشی دارند، انسان‌هایی که شهروندان شهر والاتری هستند که تمام دیگر شهرها چیزی جز ساکنانش نیستند. برای مثال، چیزی را در نظر بگیر که هم‌اکنون در ذهن من نقش بسته است. این چیز چیست؟ از چه چیزی تشکیل شده است؟ چه مدت دوام می‌آورد؟ برای استفاده از آن به چه صفاتی احتیاج دارم؛ ملایمت، بردباری، صمیمیت، حسن‌نیت، صداقت، اتکا به نفس یا غیره؟ این نکته را بیاموز که همواره بگویی این خواست خداست، یا خواست تقدیر است، رشته‌ای از شبکه‌ای پیچیده، نوعی تقارن اتفاقات؛ یا بگو که این کار انسانی است که ممنوع و همشهری و برادرم به شمار می‌رود ولی از اقتضای طبیعت غافل است. با وجود این، من خودم نمی‌توانم چنین غفلتی را بهانه کنم، و، بنابراین، باید مطابق قانون اخوت طبیعت با مهربانی و عدالت با او رفتار کنم — با این حال، نهایت سعی خود را

می‌کنم تا حتی برای امور بی‌اهمیت هم ارزشی قائل شوم.

۱۲. اگر همیشه کارت را با پایبندی شدید به عقل و با شور و حرارت و انسانیت انجام دهی، به اهداف جزئی‌تر توجه نکنی و نیروی الهی درونت را پاک و منزّه نگه داری به گونه‌ای که انگار قرار است هر لحظه آن را بازپس دهی – اگر همواره این اندرز را آویزه گوش خود کنی، بی‌آن که در انتظار چیزی یا هراسان از چیزی باشی، اگر در هر عملی مطابق طبیعت رفتار کنی و در هر کلام و گفتاری بی‌باکانه صادق باشی – در این صورت زندگی خوبی خواهی داشت. و هیچ کس نمی‌تواند تو را از این مسیر بازدارد.

۱۳. همان‌طور که جراحان همیشه نیشترها و چاقوهای جراحی را برای رفع احتیاجات آنی در دسترس خود نگه می‌دارند، تو نیز به همان ترتیب اصول لازم برای درک امور انسانی و الهی را در ذهن خود آماده نگه دار؛ هرگز حتی در پیش پا افتاده‌ترین کارها نیز از ارتباط نزدیک امور انسانی و الهی غافل مشو، زیرا هیچ امر انسانی‌ای را نمی‌توان بدون ارجاع به امر الهی به درستی انجام داد، و بالعکس.

۱۴. بیش از این خود را فریب مده؛ دیگر هرگز نه این یادداشت‌ها را دوباره خواهی خواند، نه سالنامه‌های رومی‌ها و یونانیان قدیم را، و نه کتاب‌هایی را که برای روزگاری کناره‌نهادی. پس به سوی مقصد بشتاب؛ از امیدهای واهی چشم‌پوش؛ و اگر در اندیشه سعادت خود هستی، تا می‌توانی خود را نجات ده.

۱۵. آن‌ها از معانی واقعی کلماتی نظیر «دزدیدن»، «کاشتن»، «خریدن»،

«آرامش داشتن»، و «وظیفه خود را انجام دادن» به درستی آگاه نیستند: این معانی را نه با چشم ظاهر بلکه با چشم باطن می توان یافت.

۱۶. جسم، نفس، عقل: کار جسم احساس است، کار نفس برانگیختن به عمل است، کار عقل استدلال و درک اصول است. ولی گاوهای پروار هم احساس دارند؛ حیوانات درنده، همجنس گرایان، نرون و فالاریس (۴۴) هم از غریزه سرکش خود پیروی می کنند؛ و حتی کسانی که منکر خدایانند، یا به کشور خود خیانت می کنند، یا در پشت درهای بسته به هر شرارتی دست می زنند عقلی دارند که آن ها را به وظیفه آشکار خود هدایت می کند. پس اگر دیگر امور میراث مشترک تمام این انواع است، تنها ویژگی خاص انسان خوب آن است که از هر اتفاقی که دست تقدیر برایش رقم می زند استقبال می کند و نیروی الهی ساکن در قلب خود را با افکار پریشان نمی آلود و آشفته نمی کند، و آن را آرام و مطیع خداوند نگه می دارد، بی آن که سخن کذب بر زبان آورد یا برخلاف عدل و انصاف رفتار کند. اگرچه همه به او بی اعتماد شوند چون او در سادگی، فروتنی و شادی زندگی می کند، از هیچ کس خشمگین نمی شود، بلکه پایدار و استوار راه خود را در پیش می گیرد و به سر منزل مقصود رهسپار می شود و در پاکی، آرامش و رضا در صلح و صفا به سرنوشت محتوم خود می پیوندد و به پایان عمر خویش می رسد.

کتاب چهارم

۱. اگر نیروی درونی حاکم بر ما خود را با طبیعت هماهنگ کند، همواره به سرعت خودش را با امکانات و فرصت‌های حاصل از هر وضعیتی تطبیق خواهد داد. در این صورت، محتاج هیچ ماده خاصی نخواهد بود؛ اهدافش را به اقتضای اوضاع و احوال تعقیب خواهد کرد؛ و حتی موانع پیشرفت را به نیروی محرکه بدل خواهد ساخت؛ مثل آتشی که توده زباله‌ها را فراگیرد، همان توده‌ای که می‌تواند آتش ضعیفی را خاموش کند، ولی آتش شعله‌ور به سرعت زباله‌ها را در کام خود فرومی‌برد و می‌سوزاند و بیش از پیش زبانه می‌کشد.

۲. هیچ چیز را به دست تصادف مسپار، هیچ کاری را بی‌توجه به اصول حاکم بر اجرای شایسته آن انجام مده.

۳. آدمیان در صحرا، کنار دریا، یا در کوهستان‌ها عزلت می‌گزینند - رؤیایی که تو نیز همواره در سر می‌پرورانده‌ای. ولی چنین خیالاتی به هیچ وجه در شأن فیلسوف نیست، زیرا که می‌توانی هر وقت بخواهی در خود عزلت گزینی. برای آدمی کنج عزلتی آرام‌تر و راحت‌تر از روحش وجود ندارد؛ از همه مهم‌تر این که اگر فقط یک لحظه به امکانات دیگری که در خود دارد بیندیشد، بی‌درنگ به آسودگی خاطر دست می‌یابد - آسایشی که صرفاً نام دیگری برای روح بسامان و هماهنگ است. پس همواره از این کنج عزلت

استفاده کن، و دم به دم خود را تازه نما. قواعد زندگانی ات را مختصر کن، ولی قواعد اساسی را از یاد مبر؛ در این صورت یادآوری آن‌ها تمام ناراحتی‌هایت را از میان خواهد برد، و تو را با آسودگی به سراغ وظایفت خواهد فرستاد.

با این همه، چه چیزی تو را ناراحت می‌کند؟ رذیلت‌های آدمیان؟ این آموزه را به یاد بسپار که تمام موجودات عاقل برای [کمک به] یکدیگر آفریده شده‌اند؛ مدارا بخشی از عدالت است؛ و انسان‌ها عامدانه شرارت نمی‌کنند.

چه بسیار کینه‌ها، بدگمانی‌ها، عداوت‌ها و اختلاف‌ها که اکنون خاکستر شده و با همان انسان‌ها از میان رفته است؛ پس دیگر ناراحت و رنجور مباش.

آیا از قسمت و نصیبی که در جهان داری ناراحتی؟ بار دیگر این برهان دوحدی (۴۵) را به یاد آر. «جهان یا از مشیت الهی به وجود آمده، یا از توده‌ای اتم»، و همه آن براهینی را در نظر آر که این جهان را به شهر تشبیه می‌کنند.

آیا بیماری‌های جسمانی تو را می‌آزارند؟ به خاطر آر که روح باید خود را فارغ سازد و به قوای خویش پی برد، و دیگر درگیر امور روزمره، خواه مطبوع خواه نامطبوع، نباشد. مختصر آن که همه آنچه را درباره درد و لذت شنیده‌ای و پذیرفته‌ای به یاد آر.

آیا شهرت واهی تو را پریشان خاطر می‌کند؟ ملاحظه کن که فراموشی و نسیان با چه سرعتی همه چیز را فرامی‌گیرد. ورطه ابدیتی را نظاره کن که پیش و پس از ما قرار دارد؛ ببین که این تحسین و تمجیدها تا چه اندازه پوچ و تو خالی است، ستاینده‌گانت چقدر دمدمی مزاج و بی‌فکرند، و دایره شهرت تا چه حد تنگ است. زیرا کل زمین نقطه‌ای بیش نیست، و محل سکونت تو

گوشه کوچکی از آن است؛ چند نفر از ساکنان این گوشه کوچک تو را خواهند ستود، و از چه قماشی خواهند بود؟

پس به روح خود پناه ببر. تقلا مکن و مضطرب مباش؛ بر خود مسلط باش، و زندگی را از دریچه چشم مرد، انسان، شهروند و موجود فانی نگاه کن. از میان حقایقی که باید اغلب به آن‌ها بیندیشی، این دورا از یاد مبر: نخست این که اشیا هرگز نمی‌توانند روح را متأثر کنند، بلکه بی‌تأثیر از آن برکنار می‌مانند، به گونه‌ای که تشویش و ناآرامی فقط ناشی از خیالات درونی است؛ و دوم این که همه اشیای مرئی در یک آن تغییر می‌کنند و از بین می‌روند. به یاد آور که خود تاکنون در چه تغییرات بی‌شماری نقش داشته‌ای. عالم سراسر تغییر است و زندگی چیزی نیست جز معنایی که ما به آن می‌بخشیم! (۴۶)

۴. اگر نوع بشر در قوه فکر کردن شریکند، در این صورت عقل نیز بین همه مشترک است – عقلی که ما را به موجوداتی عاقل بدل می‌کند. بنابراین، نتیجه می‌گیریم که این عقل به همه ما فرمان می‌دهد «بکن» یا «نکن». پس قانونی جهانی وجود دارد؛ که به نوبه خود به این معناست که همگی هم‌شهری هستیم و جهان شهری واحد است. نوع بشر چه چیز مشترک دیگری ممکن است داشته باشد؟ فکر، عقل و قانون هم از این واحد سیاسی جهانی نشئت می‌گیرند. اگر چنین نیست، پس منشأ این قوا کجاست؟ همان‌طور که بخش خاکی من از زمین، بخش آبی ام از عنصری دیگر، نفسم از منشائی دیگر، و بخش‌های آتشین و پرحرارتم از جایی دیگر نشئت می‌گیرد (زیرا هیچ چیز از عدم به وجود نمی‌آید یا به عدم باز نمی‌گردد)، به همین

ترتیب لازم است فکر و اندیشه‌ام منشائی داشته باشد.

۵. مرگ هم مانند تولد یکی از اسرار طبیعت است؛ مرگ چیزی نیست جز تجزیه همان عناصری که ترکیب شده‌اند. مرگ به هیچ وجه مایه شرمساری نیست. برای موجوداتی که از موهبت عقل برخوردارند مرگ نه نوعی نابهنجاری است و نه چیزی مغایر با ساختار خلقت آن‌ها.

۶. این که مردم باید همان گونه رفتار کنند که می‌کنند امری اجتناب‌ناپذیر است. اگر جز این توقعی داشته باشی، مثل آن است که انتظار داشته باشی درخت انجیر شیره دیگری داشته باشد. به هر حال، به یاد داشته باش که هم تو و هم ایشان به زودی خواهید مُرد و نامتان به سرعت از یاد خواهد رفت. ۷. بر این عقیده مباش که «من مظلوم واقع شده‌ام». در این صورت، دیگر احساس مظلومیت نخواهی کرد. احساس نکن که آسیب دیده‌ای. در این صورت، آسیب از میان خواهد رفت.

۸. آنچه آدمی را تباه نمی‌کند زندگی‌اش را هم تباه نخواهد کرد و به ظاهر و باطنش آسیب نخواهد رساند.

۹. مصلحت جمعی چنین اقتضای می‌کند که این اتفاق رخ دهد.

۱۰. هر اتفاقی که می‌افتد درست همان چیزی است که باید رخ دهد. اگر به دیده تحقیق بنگری، این امر را تصدیق خواهی کرد. سلسله رویدادها نه فقط بر اساس ترتیب بلکه بر اساس نظمی عادلانه و درست رخ می‌دهد، به گونه‌ای که انگار کسی همه چیز را دقیقاً سنجیده است. پس همان طور که مراقب بوده‌ای، همچنان مواظب باش، و سعی کن تک‌تک اعمال خوب

باشد - خوب، به معنای صحیح کلمه. در همه کارهایت به این اصل توجه کن.

۱۱. از عقاید متکبران تقلید مکن، و مگذار عقاید خود را به تو تحمیل کنند. درباره هر چیزی همان گونه که واقعاً هست قضاوت کن.

۱۲. همیشه آماده دو کار باش: نخست این که فقط همان کاری را انجام دهی که عقل، پادشاه و قانونگذار ما، برای خیر عموم به آن حکم می کند؛ و دوم این که اگر کسی اشتباهت را تصحیح کرد و تو را متقاعد ساخت که تصمیم اشتباهی گرفته‌ای، در تصمیم خود تجدیدنظر کنی. ولی باید مطمئن باشی که چنین تغییر عقیده‌ای به سود عدالت، خیر عموم یا دیگر منافعی از این دست خواهد بود. تنها ملاحظه‌ای که باید رعایت کنی همین است و بس؛ و نه احتمال لذت بردن یا به شهرت رسیدن.

۱۳. آیا عقل داری؟ «بله دارم.» پس چرا از آن استفاده نمی کنی؟ مگر تنها خواسته‌ات این نیست که عقل وظیفه‌اش را انجام دهد؟

۱۴. تو جزئی از کل هستی. سرانجام در آنچه تو را به وجود آورده از میان خواهی رفت؛ یا، به عبارت بهتر، بار دیگر به عقل خلاق عالم تبدیل خواهی شد.

۱۵. دانه‌های عود زیادی را در آتشدان محراب می ریزند: این که یکی را زودتر و دیگری را دیرتر بریزند چه اهمیتی دارد؟

۱۶. اکنون تو را حیوان و بوزینه می شمارند. ولی اگر به عقاید دینی‌ات بازگردی و عقل را محترم داری، در کم‌تر از یک هفته تو را خدا خواهند خواند.

۱۷. طوری زندگی نکن که انگار هزار سال زنده خواهی بود. مرگ به تو بسیار نزدیک است؛ تا زنده‌ای و قدرت داری، بکوش از خود انسانی خوب بسازی.

۱۸. آن کس که به گفتار و کردار و افکار همسایه‌اش کاری ندارد، و فقط در فکر آن است که اعمال خودش عادلانه و پرهیزگارانه باشد، از زمان بهره فراوان می‌برد و آسوده‌خاطر است. انسان خوب در پی یافتن معایب دیگران نیست، بلکه محکم و استوار به سوی مقصد خویش می‌شتابد.

۱۹. آن کس که می‌خواهد پس از مرگ هم مشهور باقی بماند از این نکته غافل است که تمام کسانی که او را به یاد دارند خواهند مرد، نسل بعدی هم در موعد مقتضی از دنیا خواهد رفت، تا این که سرانجام، پس از فراز و نشیب‌های بسیار، نام او به کلی از یاد خواهد رفت. افزون بر این، حتی اگر فرض کنیم کسانی که تو را به خاطر دارند هرگز نمیرند و خاطراتشان باقی و برقرار بماند، این امر برای تو چه فایده‌ای دارد؟ مسلماً برای تو که در گور آرمیده‌ای هیچ سودی نخواهد داشت؛ و حتی وقتی در قید حیات باز هم از تحسین و تمجید دیگران نفعی نمی‌بری. مگر این که به منافع حقیر نظر داشته باشی. پس اگر تمام فکر و ذکر تو این باشد که فردا دیگران درباره‌ات چه خواهند گفت، از آنچه امروز طبیعت به تو ارزانی داشته غافل، و چنین کاری قطعاً نادرست است.

۲۰. در همه چیز و به هر شکل، آنچه زیباست زیبایی‌اش را از خودش دارد و مرهون چیز دیگری نیست. تحسین در آن نقشی ندارد، زیرا هیچ چیزی با تحسین بهتر یا بدتر نمی‌شود. این امر حتی در مورد زیبایی‌های دنیوی و

مادی هم مصداق دارد: برای مثال، در مورد اشیای طبیعی یا آثار هنری. زیبایی حقیقی به چه چیز دیگری نیاز دارد؟ قطعا به چیزی جز قانون، حقیقت، مهربانی و فروتنی نیاز ندارد. آیا هیچ یک از این‌ها با تحسین زیباتر و با نکوهش زشت‌تر می‌شوند؟ آیا اگر زمرد را ستایش نکنند، زیبایی‌اش را از دست می‌دهد؟ آیا این امر درباره طلا، عاج، ارغوان، چنگ، خنجر، غنچه یا نهال صادق نیست؟

۲۱. اگر ارواح پس از مرگ زنده می‌مانند، چگونه آسمان برای جای دادن تمام آن‌ها از ازل تا کنون کفایت کرده است؟ زمین چگونه اجساد مردگان را از زمان‌های بسیار قدیم در خود جای داده است؟ اجساد پس از آن که مدت کوتاهی زیر خاک می‌مانند تغییر می‌کنند و می‌پوسند و جای خود را به دیگر اجساد مردگان می‌دهند. به همین ترتیب، ارواحی که به آسمان رفته‌اند مدتی در آن جا باقی می‌مانند و سپس تغییر می‌کنند و پراکنده می‌شوند و سرانجام به آتش استحاله می‌یابند و بار دیگر به عقل خلاق جهان می‌پیوندند؛ و، بنابراین، جای خود را به دیگر ارواح می‌دهند. هر کسی که به بقای ارواح عقیده داشته باشد، چنین پاسخی خواهد داد. افزون بر این، نه فقط باید تعداد اجساد آدمیانی را که به این ترتیب دفن می‌شوند در نظر بگیریم، بلکه باید تعداد همه جانورانی را که هر روز ما یا دیگر حیوانات آن‌ها را می‌بلعیم مورد توجه قرار دهیم. چه بسیار حیواناتی که این چنین بلعیده می‌شوند و در اجساد حیواناتی که از آن‌ها تغذیه می‌کنند دفن می‌شوند! با این همه، برای همه آن‌ها جای کافی وجود دارد، زیرا در ابتدا جذب خون

می‌شوند و سپس به هوا یا آتش استحاله می‌یابند.

چگونه به حقیقت این امر پی می‌بریم؟ با تمایز گذاشتن میان ماده و علت.
۲۲. هرگز از خود بی‌خود مشو: وقتی یکی از غرایزت تحریک شد، پیش از هر چیز از توافقش با عدالت اطمینان حاصل کن؛ وقتی نظری پیدا کردی، نخست از قطعیتش مطمئن شو.

۲۳. ای دنیا! من با تو کاملاً هماهنگم. هر چیزی که برای تو به‌نگام باشد، برای من نه دیر است و نه زود. ای طبیعت! آنچه تمامی فصل‌هایت به بار می‌آورد میوه مطلوب من است. همه چیز از تو، در تو و به سوی توست.
شاعری تو را «شهر عزیز ککروپس» (۴۷) نامیده، آیا بهتر نیست تو را «شهر عزیز زئوس» (۴۸) بنامیم؟

۲۴. حکما گفته‌اند: «اگر می‌خواهی خرسند باشی، کارهای کم‌تری انجام بده.» بهتر است بگوییم که فقط کارهای لازم را انجام بده، کارهایی که عقل [تو در مقام] موجودی اجتماعی آن‌ها را ایجاب می‌کند. در این صورت، خرسندی تو ناشی از آن است که هم کارهای کمی انجام داده‌ای و هم به‌خوبی از عهده انجام دادن آن‌ها برآمده‌ای. اکثر اقوال و افعال ما غیرضروری است و حذف آن‌ها هم از اتلاف وقت جلوگیری می‌کند و هم از دردسر می‌کاهد. بنابراین، آدمی باید پیش از هر کاری از خود بپرسد: «آیا این کار غیرضروری نیست؟» علاوه بر این، نه فقط از کارهای بیهوده بلکه از افکار بیهوده نیز باید جلوگیری کنیم؛ زیرا در این صورت، به کار غیرضروری نخواهیم پرداخت.

۲۵. قابلیت خود را برای سرمشق قرار دادن زندگی انسانِ خوب امتحان کن؛ زندگی کسی که از قسمت و نصیب خویش در جهان راضی است، و فقط می‌خواهد در اعمال و رفتارش عادل و بخشنده باشد.

۲۶. آن را دیده‌ای؟ (۴۹) – حالا این را هم ببین. آشفته و پریشان مباش، آسوده‌خاطر باش. آیا کسی به تو بد می‌کند؟ در حقیقت به خود بد می‌کند. برای اتفاقی افتاده است؟ خوب؛ در این صورت قسمت بوده، قسمتی که از ازل برایت مقدر شده؛ رشته‌ای که در تار و پود تقدیر تنیده شده است، مانند تمام دیگر اتفاقاتی که رخ می‌دهد. در یک کلام، زندگی کوتاه است؛ پس، با تبعیت از عقل و رعایت عدالت، دَم را غنیمت شمار. بی‌نهایت خوشتندار باش.

۲۷. عالم یا منظم است یا معجونی درهم‌آشفته، ولی باز هم به هر حال عالم است. آیا ممکن است در حالی که کل عالم گرفتاری بی‌نظمی است، در تو نظم وجود داشته باشد؟ آن هم وقتی همه بخش‌های طبیعت، به رغم پراکندگی و تفاوتشان، تا این حد با یکدیگر متحدند؟

۲۸. از جمله صفات اهریمنی می‌توان به زن‌صفتی، خودرایی، توحش، درندگی، بچگی، حماقت، کذب، لودگی، حرص و ستمگری اشاره کرد.

۲۹. کسی از عالم بیگانه است که از آنچه در آن می‌گذرد بی‌خبر باشد. فراری کسی است که از تعهدات خود در قبال دیگران شانه خالی کند. کور کسی است که چشم بصیرت نداشته باشد. فقیر کسی است که محتاج دیگران باشد و قادر به تأمین مایحتاج زندگی خود نباشد. طاغی کسی است که سر

به عصیان بردارد و از قانون طبیعت سرپیچی کند و به تقدیر خود تن در ندهد (همان تقدیری که با این همه، محصول همان طبیعتی است که خود او را تولید کرده است). تفرقه افکن کسی است که روح خود را از ارواح دیگر عاقلان جدا کند، زیرا ارواح باید با یکدیگر متحد باشند.

۳۰. فیلسوفی بی لباس است، و دیگری بی کتاب. اولی، نیمه عریان، می گوید: «چیزی برای خوردن ندارم، ولی به عقل وفادارم.» دومی می گوید: «چیزی برای خواندن ندارم، ولی به عقل وفادارم.»

۳۱. حرفه‌ای را که آموخته‌ای دوست بدار و از آن خشنود باش. در باقی عمر همچون انسانی زندگی کن که همه چیزش را از صمیم قلب به خدایان سپرده و، بنابراین، نه ارباب کسی است نه برده کسی.

۳۲. دوران وسپاسیانوس (۵۰) را به یاد آور؛ چه می بینی؟ زنان و مردانی که ازدواج می کنند، بچه بزرگ می کنند، بیمار می شوند، می میرند، می جنگند، جشن می گیرند، داد و ستد می کنند، کشاورزی می کنند، تملق می گویند، فخر فروشی می کنند، حسادت می ورزند، توطئه می چینند، نفرین می کنند، از سرنوشت و تقدیر شکایت می کنند، عشق می ورزند، مال اندوزی می کنند، در تاج و تخت و جاه و مقام طمع می بندند. امروز از آن همه هیاهو کمترین اثری باقی نمانده است. دوران تراژان (۵۱) را به خاطر آور؛ باز هم همان چیزها را می بینی؛ آن زندگی نیز محو و نابود شده است. به اسناد و مدارکی نگاه کن که از اعصار و ملل دیگر باقی مانده؛ ملاحظه کن چگونه یکی پس از دیگری به سرعت از میان رفته‌اند و در بطن عناصر مستهلک شده‌اند. به ویژه آن‌هایی

که خود به چشم خویش ناظر نیستی و نابودیشان بوده‌ای، همان‌هایی که به انجام دادن وظایف خویش قانع نبودند و در طلب هیچ و پوچ تلف شدند. در چنین مواردی باید به خود متذکر شویم که طلب هر چیزی باید با قدر و ارزش آن متناسب باشد. پس، اگر می‌خواهی مایوس و دلسرد نشوی، هرگز مجذوب چیزهای بی‌ارزش مشو.

۳۳. اصطلاحاتی که در گذشته به کار می‌رفتند اکنون رایج نیستند. نام‌هایی که پیش از این آشنا بودند امروزه از هر نظر مهجورند؛ کامیلوس، (۵۲) کائسو، (۵۳) ولسوس، (۵۴) دنتاتوس؛ (۵۵) و اندکی بعد، اسکپیو (۵۶) و کاتو، اوگوستوس، (۵۷) و حتی هادریان (۵۸) و آنتونینوس. (۵۹) همه چیز به افسانه‌ها می‌پیوندد و به سرعت از یادها می‌رود. این اتفاق حتی برای افرادی که زندگی باشکوهی داشته‌اند نیز رخ می‌دهد؛ و اما دیگران به محض مُردن، به قول هومر، به افرادی «بی‌نام و نشان» بدل می‌شوند. در این صورت، شهرت ابدی چیست؟ چیزی پوچ و تو خالی. پس باید چه سودایی در سر داشت؟ فقط و فقط همین: اندیشه‌ای عادلانه، عملی فداکارانه، گفتاری صادقانه، خلق و خویی تقدیرگرایانه و اعتقاد به مبدأ و منشأ واحد امور.

۳۴. خود را با طیب خاطر به کلوتو (۶۰) بسپار، و بگذار ریسمان عمرت را از هر ماده‌ای که می‌خواهد بریسد.

۳۵. همه چیز گذرا و ناپایدار است — هم آن که می‌شناسد و هم آنچه شناخته می‌شود.

۳۶. ملاحظه کن چگونه همه چیز زاییده تغییر است؛ سعی کن بفهمی که

برای طبیعت هیچ سعادت‌تی بالاتر از تغییر چیزهای موجود و پدید آوردن موجوداتی مشابه آن‌ها نیست. هر موجودی، به تعبیری، بذر موجود دیگری است که بناست از آن به وجود آید. برای فیلسوف چیزی ناشایست‌تر از آن نیست که تصور کند بذر فقط چیزی است که در زمین یا رَحِم می‌کارند. فیلسوف باید عمیق‌تر از این‌ها بیندیشد.

۳۷. به‌زودی خواهی مُرد؛ ولی هنوز نه ثابت‌قدمی و نه آرام و قرار داری؛ هنوز فکر می‌کنی که امور بیرونی می‌توانند به تو آسیب رسانند؛ هنوز نسبت به همه بخشنده نیستی و هنوز قانع نشده‌ای که خردمندی چیزی نیست جز عادلانه رفتار کردن.

۳۸. خردمندان را سرمشق خود قرار بده و با دقت از اصولی پیروی کن که راهنمای آنان بوده است. پرهیز از آنچه می‌پرهیزند و بطلب آنچه می‌طلبند.

۳۹. آنچه در ذهن دیگران می‌گذرد نمی‌تواند به تو آسیب رساند؛ تغییر و تحولات قالب جسمانی‌ات هم به تو‌زیانی نمی‌رساند. پس از چه چیزی زیان می‌بینی؟ از آن بخش از وجودت که ضرر و زیان را ارزشیابی می‌کند. از آن جلوگیری کن، و آن‌گاه خواهی دید که همه چیز خوب است. حتی اگر جسم محقرت، نزدیک‌ترین همسایه‌اش، تکه‌تکه شود، بسوزد، چرک کند یا سرافکنده شود، مگذار صدای آن بخش بلند شود. به عبارت دیگر، دریاب که آنچه برای همگان – نیکوکاران و بدکاران – رخ می‌دهد نه خوب است و نه بد. آنچه در هر زندگی‌ای اتفاق می‌افتد – خواه آدمی موافق طبیعت زندگی کند خواه مخالف آن – نه طبیعی است و نه غیرطبیعی.

۴۰. همواره جهان را موجود واحدی تلقی کن که جوهری یکتا و روحی واحد دارد؛ ملاحظه کن چگونه همه چیز به هوشمندی واحد این کل یکتا گردن می‌نهد، و چگونه همه با نیروی محرکه واحد آن به حرکت درمی‌آیند، و چگونه همه در علیت هر رویدادی شریک و سهیمند. بین که چگونه همه چیز به هم بافته و درهم تنیده است.

۴۱. «روحی محقر که جسدی را حمل می‌کند»، اپیکتوس تو را چنین خطاب می‌کند.

۴۲. دچار تغییر شدن بد نیست، به همان اندازه که محصول تغییر بودن خوب نیست.

۴۳. زمان به مثابه رود است، سیلی خروشان از مخلوقات. به محض این که چیزی را ببینی، از نظر پنهان می‌شود و چیز دیگری در برابر چشمت نمایان می‌گردد، ولی آن هم به سرعت ناپدید می‌شود.

۴۴. هر چه رخ می‌دهد، درست مثل گل سرخ بهاری یا میوه تابستانی، طبیعی و عادی است؛ این امر درباره بیماری، مرگ، افترا، دسیسه و تمام دیگر چیزهایی که ابلهان را شاد یا اندوهگین می‌کنند صادق است.

۴۵. آینده با گذشته ارتباط تنگاتنگی دارد؛ نمی‌توان از وقایع جداگانه‌ای سخن گفت که صرفاً یکی پس از دیگری رخ می‌دهند و صرفاً از قوانین توالی پیروی می‌کنند، بلکه در واقع آن‌ها تداومی عقلانی دارند. علاوه بر این، درست همان طور که چیزهای موجود کاملاً با یکدیگر هماهنگی دارند، چیزهایی هم که بعداً به وجود می‌آیند همان به هم پیوستگی شگفت‌انگیز را از

خود نشان می دهند، نه آن که صرفاً از پی یکدیگر درآیند.

۴۶. همواره این حرف هراکلیتوس را به یاد داشته باش: «مرگِ خاک تولد آب است؛ مرگِ آب تولد هواست؛ مرگِ هوا تولد آتش است؛ و باز بر همین منوال.» همچنین، از یاد مبر که می گوید: «انسان ها همیشه فراموش می کنند که راهشان به کجا منتهی می شود» و «آن ها همیشه با نزدیک ترین ملازم خود (عقل حاکم بر عالم) اختلاف دارند» و «گرچه هر روز با آن روبرو می شوند، باز هم آن را بیگانه می شمارند». و همو گفته: «ما نباید آن گونه عمل کنیم و سخن بگوییم که گویی در خوابیم» (زیرا در واقع انسان در خواب خیال می کند که دارد حرف می زند و عمل می کند)، و «نباید مثل بچه هایی باشیم که حرف والدین خود را مو به مو اجرا می کنند»؛ یعنی نباید از حرف های سنتی به شیوه ای کورکورانه پیروی کنیم.

۴۷. فرض کن یکی از خدایان به تو بگوید: «فردا، یا حداکثر پس فردا، خواهی مُرد.» در این صورت اگر در زمره زبون ترین انسان ها نباشی، بیهوده نگران نخواهی شد که فردا می میری یا پس فردا – مگر این دو با یکدیگر فرقی دارند؟ بنابراین، دریاب که چندان تفاوتی ندارد که فردا بمیری یا چندین سال دیگر.

۴۸. همواره به یاد آر که چه تعداد از پزشکان، پس از آن که بر بالین بیماران دردمند ابرو درهم کشیدند، مردند؛ چه تعداد از طالع بینان، بعد از آن که با حالتی جدی مرگ مراجعان خود را پیش بینی کردند، جان سپردند؛ چه تعداد از فیلسوفان پس از پرگویی های بی پایان درباره مرگ و جاودانگی از

دنیا رفتند؛ چه تعداد از فرماندهان بزرگ پس از کشتن هزاران نفر در کام
مرگ فرو رفتند؛ چه تعداد از ستمگران مغرور پس از حکومت بر حیات
و ممات مردم به دام مرگ افتادند، به رغم آن که خود را خدایانی نامیرا
می پنداشتند؛ چه تعداد از شهرها با خاک یکسان شدند، هلیکه، (۶۱) پومپئی،
(۶۲) هرکولانوم (۶۳) و بسیاری دیگر. پس از آن، تک تک آشنایان را به یاد آر؛
چگونه در مدتی کوتاه یکی پس از دیگری در خاک فرو رفتند. کوتاه سخن آن
که زندگی انسان ناپایدار و بی ارزش است؛ دیروز نطفه‌ای بیش نبوده و فردا
یا جسدی مومیایی است یا خاکستر. پس این عمر کوتاه فانی را هماهنگ با
طبیعت سپری کن، و سپس خرسند و آسوده خاطر بخواب، همچون زیتونی
که پس از رسیدن فرومی افتد، در حالی که حمد و ثنای زمین و درختی را
می گوید که به او زندگی بخشیدند.

۴۹. همچون دماغه‌ای باش که همواره امواج را می شکند: او محکم و استوار
می ایستد، در حالی که هیاهوی امواج به سرعت فرومی نشیند. این گفته
کاملاً بی معناست که «چقدر بد اقبالم که چنین اتفاقی برایم افتاد!»؛ در عوض
بگو: «چقدر خوش اقبالم که این اتفاق موجب تلخکامی ام نشد؛ نه از امروز
می ترسم و نه از فردا بیمناکم.» این اتفاق ممکن بود برای هر کسی پیش
آید، ولی هر کسی نمی تواند بدون تلخکامی آن را از سر بگذراند. پس چرا
اتفاقی را نشانه خوش اقبالی و اتفاقی دیگر را حاکی از بد اقبالی بدانیم؟ آیا
می توان چیزی را که خلاف طبیعت انسان نیست نوعی بد اقبالی شمرد؟ و آیا
اگر این چیز خلاف اراده طبیعت نباشد، ممکن است خلاف طبیعت انسان

باشد؟ ولی تو که اراده طبیعت را می‌شناسی. آیا اتفاقی که برایت رخ داده
تو را از عدالت، بلندهمتی، اعتدال، خردمندی، دوراندیشی، صداقت، عزت
نفس، استقلال و تمام دیگر خصایل مختص طبیعت انسان بازمی‌دارد؟ در
آینده هر وقت خواستی از چیزی احساس تلخکامی کنی، این قاعده را به یاد
داشته باش: «این اتفاق به هیچ وجه حاکی از بداقبالی نیست، بلکه نوعی
خوش اقبالی عظیم است.»

۵۰. از فلسفه که بگذریم، یک راه مؤثر برای غلبه بر هراس از مرگ این است
که کسانی را به یاد آوریم که دودستی به زندگی خود چسبیده بودند. آن‌ها
چه چیزی زائد بر کسانی که در جوانی مُردند به دست آوردند؟ سرانجام
همگی در قعر زمین فروخفتند؛ کادیسیانوس، (۶۴) فابیوس، (۶۵) یولیانیوس،
(۶۶) لپیدوس (۶۷) و دیگرانی که هم‌سن و سال‌های خود را به خاک سپردند،
خود نیز سرانجام در همان جا مدفون شدند. مختصر آن که عمر آدمی کوتاه
است؛ و انسان از عمر طولانی در این شرایط، در میان این مردم، و در این
کالبد حقیر هیچ سودی نمی‌برد. پس به آن اهمیت مده؛ زمان بی‌نهایتی را که
در پشت سروپیش رو داری ملاحظه کن و بیندیش که آیا بین نوزاد سه‌روزه و
نستور (۶۸) که سه نسل زندگی کرده تفاوتی وجود دارد؟

۵۱. همواره کوتاه‌ترین راه را انتخاب کن؛ و کوتاه‌ترین راه، راه طبیعت است،
زیرا مقصد و هدفش گفتار و کردار نیک است. چنین مقصدی تو را از هر گونه
رنج و تشویش، یا محاسبه‌گری و تظاهر فارغ می‌سازد.

کتاب پنجم

۱. از آغاز روز، همان وقتی که میلی به ترک بستر نداری، در این فکر باش که «من برای کاری انسانی از خواب برمی خیزم». اگر قرار است کاری را انجام دهم که به خاطرش به دنیا آمده‌ام، دیگر چه جای گله و شکایت است؟ آیا هدف از خلقت من این است که این جا زیر ملافه‌ها دراز بکشم و خود را گرم نگه دارم؟ «ولی این کار بسیار خوشایندتر است!» مگر تو برای کسب لذت به دنیا آمده‌ای؟ مگر تو برای کار و کوشش نیامده‌ای؟ به گیاهان، گنجشک‌ها، مورچه‌ها، عنکبوت‌ها و زنبورهای عسل نگاه کن، همگی به کار خود مشغولند، و به سهم خویش در حفظ نظم و انسجام جهان مشارکت دارند. آیا به جای این که گوش به فرمان طبیعت باشی، می‌خواهی از ادای سهم خود امتناع کنی؟ «ولی آخر انسان به استراحت هم احتیاج دارد.» قبول دارم، ولی همان‌طور که طبیعت برای خوردن و آشامیدن حدودی تعیین کرده، استراحت نیز حدی دارد؛ و تو از این حدود تجاوز می‌کنی و به مقدار لازم اکتفا نمی‌کنی؛ در حالی که از آن سو، وقتی پای کار و کوشش در میان است، به اندازه لازم فعالیت نمی‌کنی.

تو واقعاً خود را دوست نداری؛ اگر واقعاً خود را دوست می‌داشتی، دوستدار طبیعت خود و اراده طبیعت می‌بودی. صنعتگرانی که به حرفه خود عشق می‌ورزند چنان به کار خود دلبسته‌اند که حتی خورد و خوراک و استحمام را

هم از یاد می‌برند؛ آیا تو خود را کم‌تر از آن مقدار که حاکاک حکاکی را، رقص رقص را، خسیس پول را و متکبر شکوه و جلالش را دوست دارد دوست داری؟ این افراد، وقتی چیزی را دوست دارند، حاضرند برای پیشبرد کارشان از خواب و خوراک صرف‌نظر کنند. آیا به نظرت خدمت به جامعه کم‌ارزش‌تر است و عشق و علاقه کم‌تری می‌طلبد؟

۲. چقدر خوب می‌شد اگر می‌توانستیم هر گونه فکر اضافی و مزاحم را از خاطر خویش بزداییم و بی‌درنگ به آرامش دست یابیم.

۳. حق هر گونه گفتاری یا کردار موافق با طبیعت را برای خود حفظ کن. از انتقادات یا اظهارنظرهای دیگران دلسرد مشو. هرگز از حق خود در مورد گفتاری یا کردار نیک صرف‌نظر مکن. آن‌هایی که از تو انتقاد می‌کنند دلیل و انگیزه خاص خود را دارند، مگذار پریشان خاطرت کنند، بلکه صراط مستقیم را حفظ کن و از طبیعت خویش و طبیعت جهان پیروی کن (و راه و رسم این دویکی بیش نیست).

۴. تا واپسین لحظه حیات در مسیر طبیعت گام برمی‌دارم؛ هوای اولین دم و آخرین بازدمم یکی بیش نیست، و در همان زمینی مدفون می‌شوم که پدرم بذرخود، مادرم خون خویش، و دایه‌ام شیر و جودم را از آن به دست آورده است — زمینی که سال‌های سال آب و غذای روزانه‌ام را تأمین کرده، و، گرچه به شدت از آن سوءاستفاده کرده‌ام، هنوز قدم برداشتنم را تحمل می‌کند.

۵. درمی‌یابی که هرگز تیزهوش نخواهی بود. خوب، اشکالی ندارد؛ ولی صفات دیگری هست که نمی‌توانی بگویی «از آن‌ها هیچ بهره‌ای ندارم». پس

این صفات را پرورش بده، زیرا کاملاً در حیطه قدرت هستند: برای مثال، صداقت و شرافت؛ سختکوشی و جدیت. غرولند مکن؛ صرفه جو، باملاحظه و بی ریا باش؛ در گفتار و رفتار اعتدال را رعایت کن؛ صاحب نظر باش.

بین همین حالا چه صفات زیادی می توانستی داشته باشی. به هیچ وجه نمی توانی عدم قابلیت یا ناتوانی فطری را بهانه کنی؛ ولی عجیب است که همچنان می خواهی در ساحت پایین تری باقی بمانی. آیا کمبود استعدادهای طبیعی است که تو را به غرولند، خست، چاپلوسی، نالیدن از بیماری، خفت، خودستایی و تلون مزاج واداشته است؟ قطعاً نه؛ تو می توانستی مدت ها پیش خود را از شر این صفات خلاص کنی، و در این صورت فقط به کندی و کودنی متهم می شدی – و حتی این را هم می توانی با تمرین اصلاح کنی، البته به شرط این که کندذهنی خود را بی اهمیت نشماری و از آن لذت نبری.

۶. بعضی از مردم وقتی به کسی خدمتی می کنند، بلافاصله توقع دارند که آن شخص خدمت آن ها را جبران کند. بعضی دیگر، گرچه تا این حد پیش نمی روند، در خفا آن شخص را رهین منت خود می دانند و همواره احسان خود را به یاد دارند. ولی انسانی هم وجود دارد که به هیچ وجه احسان خود را احساس نمی کند، مثل تاکی که میوه مخصوص خود، یعنی خوشه انگور، را به بار می آورد بی آن که در برابر احسان خویش توقعی داشته باشد. مثل اسبی که به فرمان صاحبش در مسابقه دویده، مثل سگی شکاری که شکارش را تعقیب کرده، یا مثل زنبور عسلی که عسل گذاشته است. مثل آن ها، این شخص هم کار خویش را جار نمی زند، بلکه بلافاصله به سراغ کار خوب

دیگری می‌رود، همچون تاک که به محض فرارسیدن تابستان باز هم انگورهای دیگری به بار می‌آورد.

«پس، به گفته تو، باید در زمره چیزهایی باشیم که به طور ناخودآگاه احسان می‌کنند؟» دقیقاً، ولی با این حال، باید آن را آگاهانه نیز انجام دهیم. به قول معروف، «موجود اجتماعی کسی است که از اجتماعی بودن اعمالش آگاه است»، «ولی در عین حال، قطعاً دلش می‌خواهد جامعه هم از اعمال او آگاه باشد.» بدون شک آنچه می‌گویی درست است؛ ولی با این حال حرفم را بد فهمیده‌ای و خود را در ردیف همان کسانی قرار داده‌ای که پیش از این توصیفشان کردم، همان کسانی که به وسیله دلیلِ ظاهراً موجهی گمراه شده‌اند. اگر به معنی واقعی حرف‌هایم پی ببری، هرگز از وظیفه اجتماعی خویش غفلت نخواهی کرد.

۷. آتنی‌ها چنین دعا می‌کنند: «ای زئوس مهربان! برای ما باران بفرست، باران بفرست، مزارع و دشت‌های ما را سیراب کن.» یا اصلاً نباید دعا کرد، یا باید این گونه دعا کرد، ساده و بی‌آلایش.

۸. درست همان طور که می‌گوییم «آسکلپیوس» (۶۹) اسب‌سواری، استحمام با آب سرد، یا پیاده‌روی با پای برهنه را تجویز کرده، به همین سیاق طبیعت جهان هم بیماری، نقص عضو، نابینایی یا دیگر معلولیت‌ها را تجویز می‌کند. در مورد اول تجویز کردن به معنای آن است که آسکلپیوس به درمان خاصی برای معالجه بیمار حکم کرده؛ به همین ترتیب، طبیعت جهان هم به پیشامدهای خاصی به سود سرنوشت ما حکم کرده است. به قول بناها،

سنگ‌های تراشیده درون دیوارها یا هرم‌ها وقتی با یکدیگر «روبرو می‌شوند» که کاملاً با یکدیگر جفت و جور شوند و کل واحدی را به وجود آورند. می‌توان گفت ما نیز به همین معنا با بدیاری‌ها «روبرو می‌شویم». این هماهنگی و یکپارچگی متقابل اصلی جهانشمول است. همان‌طور که از ترکیب همه اجسام جسم واحدی به نام جهان به وجود می‌آید، از ترکیب تمام علل هم علت واحدی به نام سرنوشت پدید می‌آید. حتی عوام‌الناس هم این مسئله را می‌فهمند، زیرا می‌گویند: «این اتفاق برای او مقدر بود.» این امر واقعاً هم برای او مقدر بود؛ یعنی برای وی تجویز شده بود. پس اجازه دهید این چیزها را بپذیریم، همان‌طور که تجویزهای آسکلپیوس را می‌پذیریم؛ زیرا تجویزهای او هم اغلب ناگوارند، ولی آن‌ها را به امید سلامتی با کمال میل می‌پذیریم. باید از اطاعت و اجرای فرمان‌های طبیعت و سلامت جسمانی خود تلقی یکسانی داشته باشیم: هر اتفاقی را، ولو ناگوار، به طیب خاطر بپذیر، زیرا به سلامت جهان کمک می‌کند، و در بهروزی و سعادت زئوس مؤثر است. اگر این اتفاق به نفع کل نبود، طبیعت آن را برای جزء مقدر نمی‌کرد. طبیعت هیچ چیزی را برای آنچه تحت قلمروش است مقدر نمی‌کند مگر این که کاملاً به خیر و صلاحش باشد. بنابراین، به دو دلیل باید آنچه را برایت اتفاق می‌افتد مشتاقانه بپذیری: اول، زیرا برای تو اتفاق می‌افتد، برای تو تجویز شده، به تو ارتباط دارد، ورشته‌ای از بافه علیت ازلی است؛ و دوم، زیرا تقدیر اجزایکی از علل سعادت، بهروزی، و حتی بقای آن چیزی است که جهان را اداره می‌کند. جدا کردن هر ذره‌ای، هر قدر کوچک، از این سلسله به هم

پیوسته – خواه سلسله علل باشد خواه دیگر عناصر – به کل آن آسیب می‌رساند. در واقع هر بار که به ناخرسندی تن درمی‌دهی، به قدر قوه محدود خود سبب بریدگی و قطع این سلسله می‌شوی.

۹. اگر هر از گاهی نتوانستی مطابق اصول و قواعد اخلاقی رفتار کنی، ناراحت و مأیوس مشو. پس از هر شکست کمر راست کن و، اگر در مجموع در اکثر موارد رفتاری درخور آدمی داری، شاکر باش. ولی با علاقه‌ای واقعی دوباره به سراغ فلسفه برو: فلسفه را از دید شاگرد مدرسه نگاه مکن، بلکه به آن همچون کسانی نگاه کن که چشم‌درد دارند و به دنبال محلول تخم‌مرغ و اسفنج، ضماد یا مرهم می‌گردند. به این ترتیب اطاعت تو از عقل و خرد نه موجب تظاهر و خودنمایی بلکه مایه تسلی خاطر خودت خواهد بود. به یاد داشته باش که هر چند فلسفه همان چیزی را می‌خواهد که طبیعت طالب آن است، تو خواهان چیزی مغایر با طبیعتی. «بله، ولی آیا چیز خوشایندتری وجود دارد؟» – آیا این همان انگیزه‌ای نیست که لذت به واسطه آن در پی گمراه ساختن توست؟ ولی آیا شرافت روح، صداقت، سادگی، مهربانی و پرهیزگاری خوشایندتر نیست؟ آیا چیزی خوشایندتر از اطمینان و آرامش حاصل از تعقل و ادراک و به کار بستن قوه خرد وجود دارد؟

۱۰. و اما حقیقت چنان در پرده ابهام پوشیده شده که بسیاری از فیلسوفان نامدار (۷۰) دستیابی به هر گونه شناخت و معرفت را غیر ممکن می‌دانند. حتی رواقیون هم اقرار می‌کنند که دسترسی به حقیقت با دشواری‌های زیادی همراه است. به نظر ایشان، تمام استنتاج‌های عقلی ما در معرض خطا قرار

دارد، زیرا هیچ انسانی مصون از خطا نیست. اکنون به چیزهای مادی تر نظری بیفکن: چقدر گذرا، ناپایدار و بی ارزشند – هر آدم هرزه‌ای، هر فاحشه‌ای و هر تبهکاری می‌تواند آن‌ها را تصاحب کند. به خصوصیات معاشرانت نگاه کن: حتی مقبول‌ترین آن‌ها را هم به سختی می‌توان تحمل کرد؛ در واقع امر، انسان حتی خودش را هم به سختی می‌تواند تحمل کند. پس در این ظلمت و منجلاب، در این جریان بی‌وقفه وجود و زمان، در این تغییر و تبدل بی‌پایان، هیچ چیزی را نمی‌توان با ارزش شمرد و با جدیت تعقیب کرد. آدمی باید به خود قوت قلب دهد و آرام منتظر مرگ طبیعی باشد؛ و در عین حال بی‌تابی نکند و با اندیشیدن به دو چیز تسلی خاطر یابد: اول این که هر چیزی که برای ما اتفاق بیفتد با طبیعتمان موافق و سازگار است؛ و دوم این که من این قدرت را دارم که کاری برخلاف روح الهی‌ام انجام ندهم، و هیچ انسانی نمی‌تواند مرا به این نافرمانی وادارد.

۱۱. اکنون از قوای نفسانی‌ام چه استفاده‌ای دارم می‌کنم؟ در هر موقعیتی خود را از این لحاظ بیازما، و بپرس: «این کار با آن بخش از وجودم که بخش فرمانروا خوانده می‌شود» (۷۱) چه رابطه‌ای دارد؟ در این لحظه نفس چه کسی در من ساکن است؟ نفس یک کودک، نوجوان، زن، جبار، گاو احمق یا حیوانی وحشی؟

۱۲. برداشت رایج از «مال و منال» را به این طریق می‌توان آزمود. (۷۲) اگر کسی چیزهایی مثل دوراندیشی، اعتدال، عدالت و شکیبایی را اموال واقعی خود بداند، در این صورت، با توجه به این پیش‌پنداشت، دیگر به آن لطیفه

قدیمی درباره «مال و منال بسیار زیاد» گوش نخواهد داد، زیرا به نظرش کاملاً بی‌معنی خواهد بود. ولی اگر در تصور عوام‌الناس از «مال و منال» شریک باشد، به‌سادگی به این لطیفه خواهد خندید و آن را بی‌مناسبت و نابجا نخواهد شمرد. در حقیقت، اکثر مردم چنین تصویری از ارزش‌ها دارند و هرگز از این شوخی نخواهند رنجید و از شنیدن آن امتناع نخواهند کرد؛ درواقع، اگر این لطیفه را اشاره‌ای به ثروت یا چیزهایی بدانیم که موجب رفاه و حیثیت اجتماعی می‌شوند، باید تناسب و هوشمندانه بودنش را بپذیریم. و اما درباره آزمون: از خود بپرس آیا درست است چیزهایی را «مال و منال» بدانیم که ما را چنان اسیر خود می‌کنند که «جایی برای ادرار کردن پیدا نمی‌کنیم»؟

۱۳. من از عنصری صوری و عنصری مادی تشکیل شده‌ام. هیچ یک از این دو در عدم از میان نمی‌روند، درست همان‌طور که هیچ کدام از عدم به وجود نیامده‌اند. در نتیجه، هر قسمتی از من روزی تغییر شکل پیدا می‌کند و به قسمت دیگری از جهان تبدیل می‌شود؛ که آن هم خود دوباره به قسمت دیگری تبدیل خواهد شد، و این تغییر و تبدیل تا بی‌نهایت ادامه خواهد یافت. من از رهگذر همین فرایند به وجود آمدم، همان‌طور که پدر و مادر هم پیش از من از رهگذر همین فرایند قدم به عرصه وجود نهادند، و قس علی‌هذا تا بی‌نهایت (می‌توان عبارت «بی‌نهایت» را به کار برد، حتی اگر جهان درواقع به ادوار متناهی تقسیم شده باشد).

۱۴. عقل و تعقل، هم ذاتا و هم از لحاظ شیوه عملکردشان، قوایی خودبسند هستند. مبدأ حرکت آن‌ها در درون خودشان قرار دارد، و یگراست به

سوی اهدافی می‌شتابند که خود برای خویشتن تعیین کرده‌اند. بنابراین، چنین اعمالی را «سراسر» می‌نامند، با اشاره به مسیر مستقیمی که در پیش می‌گیرند.

۱۵. آنچه به انسانیتِ انسان مربوط نباشد به او تعلق ندارد. چنین چیزهایی را نمی‌توان از او مطالبه کرد، زیرا نه در شأن طبیعت او هستند و نه آن را به کمال می‌رسانند. بنابراین، نمی‌توانند هدف اصلی او در زندگی باشند. حتی «نیک» هم نیستند، همان نیکی‌ای که وسیله رسیدن به آن هدف است. علاوه بر این، اگر چنین چیزهایی جزئی از میراث طبیعی نوع انسان بود، آدمی از آن‌ها نه نفرت می‌داشت و نه تبری می‌جست؛ در این صورت، توانایی پرهیز از آن‌ها مستوجب ستایش نمی‌بود. اگر این چیزها واقعاً نیک بودند، دست کشیدن از آن‌ها با نیکی مغایرت می‌داشت. با وجود این، هرچه آدمی بیش‌تر خود را از این چیزها و نظایر آن‌ها محروم کند، نیکی‌اش افزایش می‌یابد.

۱۶. ذهنت شبیه افکارت خواهد بود، زیرا روح به رنگ افکارش درمی‌آید. پس آن را، برای مثال، به چنین رشته افکاری آغشته کن: آن‌جا که زندگی اصلاً ممکن باشد، زندگی خوب هم ممکن است؛ زندگی در دربار ممکن است، پس حتی در دربار هم زندگی خوب ممکن است. هر چیزی به طرف همان چیزی کشیده می‌شود که به خاطرش خلق شده؛ هر چیزی به طرف غایتش کشیده می‌شود؛ غایت هر چیز خیر و صلاح همان چیز است. خیر و صلاح موجود عاقل معاشرت با دیگران است، همان چیزی که به خاطرش خلق شده‌ایم. این چیز جدیدی نیست. مگر بدیهی نیست که موجودات فروتر به خاطر

موجودات برتر، و موجودات برتر به خاطر یکدیگر خلق شده‌اند؟ و هر چند موجودات جاندار بر موجودات بی جان برتری دارند، موجودات عاقل از همه برترند.

۱۷. طلب امر دست نیافتنی کار دیوانگان است، ولی انسان بی فکر هرگز نمی‌تواند از این کار خودداری کند.

۱۸. هیچ اتفاقی برای انسان رخ نمی‌دهد مگر آن که طبیعت توانایی تحملش را به او عطا کرده باشد. تجربه‌های همسایه‌ات با تجربه‌های تو فرقی ندارد؛ ولی او، یا به علت ناآگاهی از آنچه رخ داده یا برای نشان دادن قابلیت‌های خود، محکم و استوار می‌ایستد. خجالت‌آور است که جهالت و خودبینی نیرومندتر از خردمندی باشد!

۱۹. چیزهای بیرونی به هیچ وجه نمی‌توانند روح را متأثر سازند؛ آن‌ها به روح راهی ندارند، نه می‌توانند آن را تغییر دهند و نه آن را به حرکت درمی‌آورند؛ روح معیارهای داوری خاص خود را دارد و بر اساس آن‌ها هر تجربه‌ای را ارزیابی می‌کند.

۲۰. من از یک جهت با انسان‌ها پیوند نزدیکی دارم، زیرا ملزم هستم که در حق آن‌ها خوبی کنم و با ایشان مدارا ورزم. ولی اگر مرا از وظایف حقیقی‌ام بازدارند، برایم علی‌السویه می‌شوند، مثل خورشید، باد یا حیوانات درنده. آری، دیگران می‌توانند مرا از برخی کارهایم بازدارند، ولی نمی‌توانند جلو فکر و اراده‌ام را بگیرند، زیرا این دو از خود محافظت می‌کنند و خود را با هر شرایطی تطبیق می‌دهند. ذهن آدمی می‌تواند تمام موانع را از میان بردارد، و

آن‌ها را به وسیله‌ای برای پیشبرد مقاصد اصلی‌اش تبدیل کند. در این صورت، هر گونه مانعی به نیرویی کمکی بدل می‌شود، و هر گونه سدی راهگشای می‌گردد.

۲۱. در جهان والاترین چیز را محترم بدار، یعنی همان چیزی که بر تمام دیگر چیزها حاکم است و بر آن‌ها فرمان می‌راند. بر همین قیاس، والاترین چیزی را که در خود سراغ داری محترم بدار: همان بخشی که طبیعتی شبیه آن نیروی برتر دارد، زیرا بر تمام دیگر بخش‌هایت فرمان می‌راند و زندگانی‌ات را هدایت می‌کند.

۲۲. آنچه برای شهر زیان‌آور نیست به شهروند زیان نمی‌رساند. هر بار که خیال کردی زیان دیده‌ای، این قاعده را به کار ببر: «اگر شهر زیان ندیده، پس من هم زیان ندیده‌ام.» ولی اگر شهر واقعاً زیان دیده، هرگز بر خطاکار غضب مکن، بلکه از دلیل اشتباهش آگاه شو.

۲۳. همواره به آن سرعتی بیندیش که تمام موجوداتِ حال و آینده از میان می‌روند و نابود می‌شوند. رودخانه عظیم وجود بی‌وقفه در حرکت است؛ عناصرش همیشه دستخوش تغییر، و عللش همواره در حال تبدیل و تحولند، به زحمت بتوان چیزی یافت که ثابت و پایدار باشد؛ پیش و پسِ ما را بی‌نهایت فرا گرفته است — مگای که قادر به مشاهده ژرفایش نیستیم. در چنین شرایطی، آن کس که آزرده و پریشان‌خاطر باشد، قطعاً دیوانه است، زیرا گمان می‌کند که این ناراحتی تا ابد ادامه می‌یابد.

۲۴. به کلیت وجود فکر کن، و ببین که وجودت چه مقدار ناچیزی از آن را

تشکیل می‌دهد؛ به کلیت زمان بیندیش، و ملاحظه کن که سهم تو لحظه کوتاه‌گذرای بیش نیست؛ به تقدیر بیندیش، و دریاب که چه سهم ناچیزی در آن داری.

۲۵. آیا کسی به من ستم روا می‌دارد؟ این مشکل اوست، نه من. شخصیت و کارهای او به من ربطی ندارد. تا آن جا که به من مربوط می‌شود، من صرفاً آن چیزی را دریافت می‌کنم که جهان طبیعت می‌خواهد دریافت کنم و صرفاً آن گونه عمل می‌کنم که طبیعتم از من می‌خواهد.

۲۶. خرد بخش اعلی و فرمانروای نفس است؛ پس مگذار از عواطف جسمانی، خواه درد خواه لذت، متأثر شود. نباید درگیر این عواطف شود، بلکه باید قلمرو خود را محدود سازد و از سپهر آن‌ها جدا کند. وقتی این عواطف، از طریق ارتباط مشفقانه میان ذهن و جسم، به ذهنت راه می‌یابند، سعی مکن در برابر آن‌ها مقاومت کنی. احساس امری طبیعی است. ولی مگذار که ذهن شروع به قضاوت کند و آن‌ها را خوب یا بد بشمرد.

۲۷. با خدایان زندگی کن. یعنی همیشه از سرنوشتی که برایت مقدر کرده‌اند راضی و خشنود باش و همواره خواسته آن بخش روحانی درونت را برآورده کن، یعنی از همان جزئی از وجودت پیروی کن که زئوس حاکم و راهنما به همه عطا کرده — و این جزء چیزی جز ذهن و عقل نیست.

۲۸. آیا از کسی که زیر بغل و دهانش بدبوست خشمگین می‌شوی؟ از این کار چه سودی خواهی برد؟ از چنین دهان و زیربغلی جز بویناکی انتظاری نمی‌رود. «ولی از همه این‌ها که بگذریم، این شخص از موهبت عقل برخوردار

است، و اگر کمی فکر کند، کاملاً می‌تواند به این مشکل پی برد.» بسیار خوب:

ولی تو خودت هم از موهبت عقل برخورداری؛ پس عقلت را به کار بگیر تا او را هم بر سر عقل بیاوری؛ این مسئله را برایش توضیح بده، عیبش را به او گوشزد کن. اگر به حرفت گوش داد، مشکل را برطرف کرده‌ای و دیگر به ابراز احساسات شدید نیاز نخواهی داشت؛ آن را به بازیگران و فاحشه‌ها واگذار.

۲۹. می‌توانی در این جهان همان زندگی جهان دیگر را داشته باشی. ولی اگر آدمیان چنین اجازه‌ای به تو نمی‌دهند، در این صورت زندگی را ترک کن؛ و افسوس چیزی را مخور. بگو «کلبه پُر از دود است. پس، بیرون می‌روم.» این کار بسیار راحت است. با وجود این، مادامی که چنین چیزی تو را وادار به ترک زندگی نکند، به زندگی ادامه بده، ولی ارباب خود باش و مگذار چیزی تو را از خواسته‌ات بازدارد — و خواسته‌ات این باشد که همان‌طوری زندگی کنی که طبیعت برای موجودی عاقل و اجتماعی مقرر داشته است.

۳۰. عقلِ عالم اجتماعی است. موجودات پست‌تر را برای خدمت به موجودات برتر آفریده، و موجودات برتر را به یکدیگر مرتبط و وابسته کرده است. ملاحظه کن که چگونه بعضی زیرسلطه بعضی دیگر، و بعضی در پیوند و ارتباط کامل با بعضی دیگرند، و سهم هر کس به طور عادلانه ادا شده، و موجودات برجسته‌تر در توافق و سازگاری کامل به سر می‌برند.

۳۱. در گذشته با خدایان، پدر و مادر، برادران، همسر، فرزندان، آموزگاران، پرستاران، دوستان، خویشاوندان و خدمتکاران چگونه رفتار کرده‌ای؟ آیا تا امروز در تمام این روابط مصداق این سخن شاعر بوده‌ای که می‌گوید «هرگز

با کسی به درشتی سخن نگفتم و در حق کسی بی عدالتی نکردم؟ به یاد آر چه چیزهایی از سر گذرانده‌ای و چه چیزهایی تحمل کرده‌ای. تصور کن که داستان زندگانی‌ات پایان یافته و دوران خدمت به سر رسیده؛ به یاد آر که چه مناظر زیبایی دیده‌ای، چه لذت‌ها و دردهایی را پس زده‌ای، چه افتخاراتی را نپذیرفته‌ای و با چه تعداد از نامهربانان مهربان بوده‌ای!

۳۲. چگونه نفوس ناآزموده و نادان قادرند خبرگان و فرزندگان را مشوش سازند؟ آه، ولی کدام نفس واقعا خبره و فرزانه است؟ نفسی که از آغاز و پایان جهان آگاه است، و عقل کلی حاکم بر جهان را می‌شناسد، همان عقلی که همه چیز را تحت نظامی معین و ادواری مشخص تا ابد سامان داده است.

۳۳. به زودی خاکسترو استخوان خواهی بود، تنها نامی از تو باقی می‌ماند، یا شاید حتی نامی هم از تو برجای نماند – گرچه حتی نام هم چیزی جز صدایی تو خالی و تکرار آن نیست. تمام آنچه آدمی در زندگی بدان دل می‌بندد پوچ و تباه و به درد نخور است؛ انسان‌ها همچون سگ‌هایی غرآن یا کودکانی در حال نزاعند که لحظه‌ای می‌خندند و لحظه‌ای دیگر می‌گریند. امانت، نزاکت، عدالت و حقیقت «از زمین رخت بر بسته و به اُلمپ پر کشیده‌اند».

پس چرا هنوز این جایی؟ اشیای محسوس متغیر و ناپایدارند؛ اندام‌های حسی ما ضعیفند و به آسانی فریب می‌خورند، نَفَسِ بی‌چاره خودش جز بخاری از خون نیست، (۷۳) و شهرت در چنین جهانی بی‌ارزش است. پس چه باید کرد؟ امیدوار باش و در انتظار فرجام بمان، خواه نیستی باشد خواه تغییر شکل. تا فرارسیدن آن ساعت چه باید کرد؟ فقط خدایان را تعظیم و تکریم

کن؛ به انسان‌ها نیکی کن؛ صبر و تحمل پیشه کن؛ و به یاد داشته باش که چیزی جز این جسم مفلوک و نفست نداری، و بر هیچ چیز دیگری فرمان نمی‌رانی.

۳۴. پیوسته پیش برو، افکار و اعمال را در صراط مستقیم نگه دار. در این صورت زندگی راحتی خواهی داشت. روح انسان، مثل ارواح تمام موجودات عاقل، درد و چیز با روح خدا شریک است. نخست این که هرگز دیگران نمی‌توانند مانع آن شوند، و دوم آن که خیرش منوط است به پرهیزگاری در امیال و افکار و رفتار.

۳۵. اگر این چیز گناه یا نتیجه گناه من نیست، و اگر به جامعه زیان نمی‌رساند، چه لزومی دارد که مرا آزار دهد؟ چنین چیزی چه ضرری ممکن است برای جامعه داشته باشد؟

۳۶. به راحتی فریب برداشت‌های عجولانه‌ات را مخور. به قدر وسع خود و شایستگی نیازمندان به آن‌ها کمک کن، ولی اگر از لحاظ اخلاقی در وضع بدی نیستند، آن‌ها را واقعاً عاجز و رنجور بدان، زیرا چنین عادتی بد است. در عوض، در چنین مواردی همچون پیرمردی باش که هنگام عزیمت از کنیزک خود خواهش می‌کرد فرفره‌اش را به او بدهد، (۷۴) گرچه می‌دانست فرفره‌ای بیش نیست.

دوست من، وقتی پشت تریبون برای جلب آرای مردم تقلا می‌کنی، آیا فراموش می‌کنی که ارزش نهایی کل این حرف‌ها چقدر است؟ «نه؛ ولی این مسئله به نظر مردم بسیار مهم است.» آیا این دلیل می‌شود که تو نیز در

دیوانگی آن‌ها شریک شوی؟

حتی اگر به دور دست‌ترین نقاط تبعید شوم، همواره خوشبخت بوده‌ام. زیرا خوشبختی واقعی در اختیار خود انسان است – خوشبخت کسی است که شخصیت، نیت و اعمال خوبی دارد.

کتاب ششم

۱. ماده جهان نرم و رام است، و عقل حاکم بر آن هم در پی پلیدی و تباهکاری نیست؛ زیرا عاری از بدخواهی است و به چیزی زیان نمی‌رساند. آغاز و انجام همه چیز به دست اوست.

۲. اگر داری کار درست را انجام می‌دهی، دربند آن مباش که هوا بسیار سرد است یا گرم؛ خسته‌ای یا به اندازه کافی استراحت کرده‌ای؛ نکوهشت می‌کنند یا می‌ستایندت، در حال مرگی یا در شرف کار دیگری هستی. (زیرا حتی مرگ هم بخشی از جریان زندگی است؛ و در مورد آن نیز تنها لازم است که «کار خود را به بهترین صورت انجام دهیم».)

۳. نگاهی عمیق داشته باش: هرگز مگذار کیفیت یا ارزش ذاتی و درونی چیزی از نظرت بگریزد.

۴. همه اشیای مادی به سرعت تغییر می‌کنند: یا پالایش می‌یابند (اگر جوهر جهان واقعا واحد باشد) یا تجزیه می‌گردند.

۵. عقل حاکم بر جهان از شرایط، هدف و مواد کارش کاملاً آگاه است.

۶. بهترین انتقام آن است که [از فرد خاطی] تقلید نکنی.

۷. لذت و خشنودی را در یک کار جستجو کن: این که بعد از هر خدمتی به جامعه به خدمت دیگری پردازی و از یاد خدا غافل نباشی.

۸. عقل حاکم بر ما هم فی نفسه بیدار و هم فی نفسه راهبر خویش است.

نه فقط می تواند خودش را به هر شکلی که می خواهد درآورد، بلکه فعال
مایشاء است و ترتیبی می دهد که همه اتفاقات به صورتی که خودش
می خواهد رخ دهد.

۹. همه چیز معلول یک طبیعت جهانشمول است، علتی بیرون از طبیعت، یا
درون آن، یا جدا از آن وجود ندارد.

۱۰. جهان یا معجونی از پیوندها و گسست های تصادفی است، یا اتحاد نظم و
مشیت الهی. در حالت اول دیگر چه دلیلی دارد که بخواهم در چنین هرج و
مرج آشفته و بی هدفی زنده بمانم؛ چرا به چیزی غیر از مرگ و فرجام نهایی
اهمیت بدهم؛ چرا مشوش باشم؛ مگر نه این است که هر کاری بکنم دیر یا
زود از میان خواهم رفت؟ ولی اگر حالت دوم صادق باشد، با عزت و احترام
رفتار می کنم، ثابت قدم می مانم و به قدرت حاکم بر جهان توکل می کنم.
۱۱. اگر ناگزیر بر اثر جبر روزگار شکیبایی خویش را از دست دادی، بی درنگ
خویشتنداری خود را بازیاب و بیش از حد لازم ناسازو بی قرار باقی نمان. اگر
هماهنگی و سازگاری خود را بازیابی، از آن پس تسلط بیش تری بر آن خواهی
داشت.

۱۲. اگر در آن واحد نامادری و مادری داشته باشی، به نامادری احترام خواهی
گذاشت ولی باز هم پیوسته به دامان مادرت باز خواهی گشت. اکنون در
وضعیت مشابهی به سر میبری: دربار به منزله نامادری و فلسفه در حکم
مادر است. همواره به دامان فلسفه بازگرد و آسودگی را در پناه او حاصل کن؛
در این صورت، حتی زندگی درباری و حضور خودت در آن نیز قابل تحمل به

نظر خواهد رسید.

۱۳. وقتی گوشت و دیگر غذاهای لذیذ را می بینی با خود بگو: این مرغ، ماهی یا خوک مُرده است؛ یا بگو: این شراب فالرنی (۷۵) عصاره خوشه‌ای انگور است؛ ردای بنفشم از خيساندن پشم بز در خون جانوری صدفدار به وجود آمده؛ مقاربت عبارت است از سایش اندام‌های بدن و تخلیه منی. چنین تأملاتی به کنه امور راه می یابند و ماهیت حقیقی آن‌ها را برملا می سازند. همین فرایند را باید درباره کل زندگی به کار بست. وقتی ظاهر چیزی بسیار مقبول به نظر می رسد، ماهیت حقیقی اش را در نظر آر و آن را از ظاهر دروغین عاری کن تا به ارزش ناچیزش پیبری. هیچ چیزی به اندازه تظاهر و تملق فریبنده نیست، و به مجرد این که فکر کنی با ارزش ترین کار را انجام داده‌ای، در دامش گرفتار می شوی. به آنچه کراتس (۷۶) درباره کسنو کراتس (۷۷) گفته توجه کن.

۱۴. عامه مردم عمدتاً چیزهایی را می ستایند که ماهیتی ابتدایی داشته باشد و به لطف فرایندهای طبیعی و غیرآلی به وجود آمده باشد؛ برای مثال، چوب و سنگ، یا درختزارهای انجیر و تاک و زیتون. کسانی که روشن بینی بیش تری دارند مجذوب چیزهای جاندار، مثل گله‌ها و رمه‌ها، می شوند. افراد فرهیخته تر نفس عقلانی را می ستایند؛ با وجود این، هنوز آن را نه بخشی از عقل کلی بلکه صرفاً دارای استعدادها و مهارت‌هایی از قبیل صنعتگری – یا حتی برده داری – می دانند. ولی کسی که نفس عقلانی و جهان شمول و اجتماعی را ارج می گذارد به هیچ چیز دیگری اهمیت نمی دهد، و صرفاً در پی

آن است که روحش و تمام فعالیت‌هایش عقلانی و اجتماعی باشد و به این منظور با هموعانش همکاری می‌کند.

۱۵. چیزی به وجود می‌آید و چیزی از میان می‌رود. حتی وقتی چیزی در شرف به وجود آمدن است، بخشی از آن پیشاپیش از میان می‌رود. تغییر و تحول تا ابد جهان را تجدید می‌کند، درست همان‌طور که جریان ممتد زمان آن را تا ابد نو می‌کند. در چنین رودخانه پرشتابی که هیچ جای پای محکمی در آن وجود ندارد، کدام یک از چیزهایی را که به سرعت از پیش چشم ما می‌گذرند می‌توان با ارزش شمرد؟ چنین کاری مثل آن است که مجذوب گنجشک‌هایی شویم که از شاخه‌ای به شاخه دیگر می‌پرند و تا به خود بیاییم، از نظر محو شده‌اند. زندگی انسان چیزی بیش از دم و بازدمی نیست؛ هیچ تفاوت واقعی‌ای میان نفسی که به درون می‌کشیم تا بیرون دهیم – یعنی همان کاری که هر لحظه انجام می‌دهیم – و قدرت تنفسی وجود ندارد که دیروز در لحظه تولد به دست آوردیم تا روزی آن را در هنگام مرگ به سرچشمه‌اش بازپس دهیم.

۱۶. تعریق در خورپاداش نیست، گیاهان هم تعریق می‌کنند. تنفس نیز ستودنی نیست؛ حیوانات جنگل و صحرا هم تنفس می‌کنند. نه ادراکات حواس با ارزش است، نه تحریکات سوانق، نه غریزه معاشرت و نه فرایند تغذیه – که در واقع از فرایند دفع جالب‌تر نیست. پس چه چیزی را باید ارزشمند بدانیم؟ این که با دست زدن ما را ستایش کنند؟ نه؛ این نوع تحسین تفاوتی با ستایش لفظی ندارد – که کاری عوامانه و نوعی لفاظی است. اگر

شهرت را سرابی بیش ندانیم، دیگر چه چیز ارزشمندی باقی می ماند؟
 به نظر من، این: انجام فعالیت و عدم فعالیت بر اساس غایت ساختارهای
 طبیعی مان. این است هدف تمام هنرها و مهارت‌ها؛ زیرا هر هنر و مهارتی در
 پی آن است که چیزی را بیافریند که به شیوه‌ای موافق با غایتش عمل کند.
 کشاورزی که تاکش را می پرورد، مهتری که اسبش را تیمار می کند، سگبانی
 که سگ شکاری اش را تربیت می کند، همگی در پی همین هدف اند. زحمات
 مربیان و آموزگاران نیز معطوف به همین هدف است. پس همین امر را باید
 ارزشمند دانست. اگر به این هدف اقتدا کنی، دیگر هیچ هدفی تو را نخواهد
 فریفت. اگر دیگر آمالی را که عزیز می داری ترک نکنی، هرگز ارباب خود،
 مستقل از دیگران و مصون از شهوت نخواهی بود. زیرا همیشه مجبور خواهی
 بود با رشک، حسد و سوءظن به دیگران بنگری، دیگرانی که ممکن است
 آن چیزها را از تو بربایند؛ علاوه بر این، همیشه علیه دیگران دسیسه خواهی
 کرد، دیگرانی که ممکن است آن چیزها را داشته باشند. هر کس تملک چنین
 چیزهایی را ضروری بداند، قطعاً اسیر تشویش خواهد بود و اغلب به خدایان
 هم اعتراض خواهد کرد؛ در حالی که اگر درک و فهم خود را ارزشمند بدانی
 و گرامی بداری، همواره با خویشتن در صلح، با دیگران متحد و با خدایان
 هماهنگ خواهی بود؛ یعنی با خشنودی به حکم و فرمان خدایان گردن
 خواهی نهاد.

۱۷. عناصر رو به بالا، پایین و در تمام جهات حرکت می کنند. حرکت فضیلت
 متفاوت است: فضیلت چیزی الهی تر است که پیوسته رو به جلو در مسیری

دشوار یاب پیش می‌رود.

۱۸. چقدر رفتار مردم عجیب است! هرگز معاصران خود را که در میان آن‌ها زندگی می‌کنند نمی‌ستایند، ولی آرزو دارند نسل‌های آینده، یعنی کسانی که هرگز آن‌ها را ندیده‌اند و نخواهند دید، ایشان را ستایش کنند. این امر تقریباً مثل آن است که شکایت کنیم چرا اجدادمان ما را ستایش نکرده‌اند!

۱۹. اگر چیزی برای تو دشوار است، فکر نکن که فراتر از توان بشر است. برعکس، اگر کاری برای انسان ممکن و مناسب است، فکر کن که حتماً قابلیت انجام دادن آن را داری.

۲۰. اگر حریفی در ورزشگاه با ناخن‌هایش بدنمان را بخراشد یا به سرمان ضربه‌ای بزند، به او اعتراض نمی‌کنیم و ناراحت نمی‌شویم و هرگز فکر نمی‌کنیم که سوءنیت داشته است. با وجود این، با احتیاط به او می‌نگریم، نه با خصومت یا سوءظن، ولی با این همه با خوش خلقی فاصله خود را با او حفظ می‌کنیم. پس بیایید در دیگر اوقات نیز همین طور باشیم؛ بیایید از بسیاری از کارهای حریفان تمرینی خود درگذریم. همان طور که گفته‌ام، همیشه می‌توانیم بدون سوءظن یا بدخواهی از دیگران دوری گزینیم.

۲۱. اگر کسی بتواند به من نشان دهد و ثابت کند که افکار یا رفتارم نادرست است، با شادمانی آن را اصلاح خواهم کرد. من در پی حقیقت و حقیقت هرگز به کسی زیان نمی‌رساند. ولی کسی که اصرار دارد به خود فریبی و جهالت ادامه دهد زیان می‌بیند.

۲۲. من وظیفه خود را انجام می‌دهم. هیچ چیز دیگر مرا پریشان خاطر

نمی‌کند؛ زیرا یا اشیایی بی‌عقل و جانند، یا مردمی گمراه و نادان.

۲۳. با موجودات بی‌عقل و به‌طور کلی با اشیای مادی بزرگوارانه و کریمانه رفتار کن، زیرا تو عقل داری و آن‌ها از عقل بی‌بهره‌اند. از طرف دیگر، انسان‌ها عقل دارند؛ پس با ایشان با مرافقت و حُسن خلق رفتار کن. در تمام امور از خدایان یاری بخواه — ولی بیش از حد نگران مدت دعاهايت مباش؛ سه ساعت دعا کافی است.

۲۴. اگر به مرگ بنگری، درمی‌یابی که فرجام اسکندر مقدونی با فرجام مهترش هیچ تفاوتی نداشت. یا هر دو به اصل خلاق واحد جهان پیوستند، یا هر دو به اتم‌ها تجزیه شدند.

۲۵. در نظر آر که در هر لحظه چه چیزهایی در جسم و روح ما رخ می‌دهد؛ در این صورت، دیگر تعجب نخواهی کرد که چیزهای بی‌نهایت بیش‌تری — در واقع، تمام چیزهایی که در این جهان کلی و واحد وجود دارند — می‌توانند با یکدیگر به سر برند.

۲۶. اگر از تو بخواهند اسم آنتونینوس راه‌چی کنی، آیا هریک از حروف را جداگانه تلفظ نمی‌کنی، و در این صورت، اگر مستمعین عصبانی شوند، آیا تو هم عصبانی می‌شوی؟ آیا تلفظ جداگانه حروف را با آرامش ادامه نمی‌دهی؟ پس، به یاد داشته باش که در زندگی هم هر وظیفه‌ای بخش‌های جداگانه‌ای دارد. به هریک از آن‌ها دقیقاً توجه کن و کار خود را به شیوه‌ای روشمند انجام بده — بی‌آن که هیاهو به راه اندازی یا با کسانی که بر تو خشم می‌گیرند مقابله به مثل کنی.

۲۷. «چقدر ظالمانه است که اجازه ندهیم مردم کاری را که به نظرشان خوب است انجام دهند!» آری، ولی این دقیقاً همان کاری است که خودت در هنگام عصبانیت از سوءرفتار آنها انجام می‌دهی؛ در حالی که آنها فقط می‌خواهند کاری را که به نظرشان خوب است انجام دهند. «ولی کار آنها خوب نیست.» در این صورت، به جای این که عصبانی شوی، خطایشان را به آنها گوشزد کن و ایشان را هدایت کن.

۲۸. مرگ: آزادی از ادراکات حواس، گریز از چنگال عواطف، استخلاص از انحرافات فکر، و رهایی از قید و بند تن.

۲۹. شرم‌آور است که وقتی جسم هنوز نیرومند است، روح بلغزد و سست شود.

۳۰. مراقب باش که بیش از حد خلق و خوی پادشاهی پیدا نکنی و به این رنگ رنگین نشوی. این اتفاقی است که معمولاً رخ می‌دهد. ساده، خوب، منزه، جدی و بی‌تکلف باش؛ دوستدار عدالت، پرهیزگار، مهربان، بامحبت و در انجام دادن وظیفه خود مصمم باش. تا آن جا که می‌توانی، بکوش همیشه همان انسانی باشی که فلسفه از تو می‌طلبد. خدایان را تکریم کن و یار و یاور انسان‌ها باش. زندگی کوتاه است، و تنها ثمره این زندگی خاکی آن است که در درون مقدس باشی و در بیرون به دیگران خدمت کنی. در تمام امور از آنتونینوس پیروی کن؛ پافشاری او بر رفتار عاقلانه، خویشتنداری در تمام احوال، تقدس، آرامش ظاهر و ملاحظت رفتارش را به یاد داشته باش؛ او از بدنامی بیزار بود و بر امور واقع تسلط داشت؛ هرگز موضوعی را رها نمی‌کرد

مگر این که آن را کاملاً می‌سنجید و به روشنی می‌فهمید؛ انتقادات نامنصفانه را تحمل می‌کرد و مقابله به مثل نمی‌کرد؛ هرگز شتاب نمی‌کرد، و به سخن چینان گوش نمی‌داد؛ درباره خصایل و کارهای دیگران با هوشمندی قضاوت می‌کرد ولی هرگز عیبجو نبود؛ از هر گونه نگرانی، بدگمانی و خُرده‌گیری عاری بود؛ در خوراک، پوشاک، مسکن و خدمتکار به کم قناعت می‌کرد؛ ساعی و صبور بود؛ به لطف غذای ساده‌اش می‌توانست از بام تا شام به کار ادامه دهد بی‌آن که خارج از ساعت معهودش محتاج دفع غذا باشد؛ در دوستی محکم و استوار بود، عقاید مخالف را تحمل، و از پیشنهادهای اصلاحی استقبال می‌کرد؛ بی‌هیچ خرافه‌ای خدایان را تکریم می‌کرد. تمام این‌ها را به یاد داشته باش تا در واپسین دم حیات مثل او وجدانی پاک و آسوده داشته باشی.

۳۱. هوش و حواست را بازیاب؛ به خود آی؛ از خواب غفلت بیدار شو، و دریاب که آنچه ذهنت را مشوش کرده خواب و خیالی بیش نبوده؛ حالا که بیدار شده‌ای، تمام چیزهای این دنیا را خواب و خیال بدان.

۳۲. من از جسم و روح به وجود آمده‌ام. جسمم به همه چیز بی‌اعتناست، زیرا از قوه تمیز و تشخیص بی‌بهره است. روحم به فعالیت‌های خودش بی‌اعتنا نیست و بر آن‌ها تسلط دارد. با این حال، فقط دغدغه حال حاضر را دارد و به فعالیت‌های گذشته و آینده اعتنا نمی‌کند.

۳۳. مادامی که دست و پا وظیفه خود را انجام می‌دهند، دست‌درد یا پا‌درد غیرطبیعی نیست. به همین ترتیب مادامی که آدمی وظیفه انسانی خود را

انجام می‌دهد، هیچ دردی مخالف طبیعتش نیست. و اگر درد موافق طبیعتش است، پس ممکن نیست شر باشد.

۳۴. ببین دزدها، منحرفان، پدرکش‌ها و ستمگران با چه لذت خارق‌العاده‌ای کیف می‌کنند؟

۳۵. ملاحظه کن که صنعتگران عادی تا حد معینی خواسته‌های کارفرمای ناآزموده را اجابت می‌کنند، ولی از قواعد حرفه خود عدول نمی‌کنند. آیا تأسف‌آور نیست که احترام انسان به قوانین طبیعت خود، که در آن با خدایان سهیم است، کمتر از احترامی باشد که معمار و طبیب برای قوانین حرفه خود قائل‌اند؟

۳۶. در برابر عظمت جهان، آسیا و اروپا دو تکه کوچک، آب‌های تمام اقیانوس‌ها یک قطره، کوه آتوس برآمدگی کوچکی در سطح زمین، و فراخی زمان سرسوزنی از ابدیت است. همه چیز خُرد، ناپایدار و فانی است. همه چیز بی‌واسطه یا با واسطه از یک منشأ، یعنی عقل کلی حاکم بر جهان، نشئت می‌گیرد. حتی آرواره‌های گشاده شیر، سم‌کشنده و تمام دیگر چیزهای زیان‌آور و پست چون خار و لجنزار نیز همگی محصولات جانبی چیز دیگری هستند که خودش متعالی و زیباست. پس تصور مکن که این امور با آن چیز مورد احترامت بیگانه‌اند، بلکه همیشه منشأ واحد آن‌ها را در یاد داشته باش.

۳۷. کسی که چیزهای زمان حال را ببیند، تمام چیزهای گذشته، حال و آینده را دیده است؛ زیرا تمام چیزها از یک نوعند و یک شکل دارند.

۳۸. همواره به اتحاد همه چیزهای موجود در جهان و وابستگی آن‌ها به

یکدیگر بیندیش. همگی در یکدیگر تنیده‌اند و، در نتیجه، به طور متقابل به یکدیگر عشق می‌ورزند؛ زیرا سلسله منظم آن‌ها حاصل کشش متقابل و وحدت کل جوهر واحد است.

۳۹. خود را با آنچه برایت مقدر شده تطبیق بده، و کسانی را که دست تقدیر بر سر راهت قرار می‌دهد واقعا دوست بدار.

۴۰. وقتی ابزار و وسیله‌ای در خدمت کاری باشد که برای آن ساخته شده، همه چیز رو براه است، حتی اگر سازنده‌اش غایب باشد. ولی در مورد مصنوعات طبیعت باید گفت که نیروی سازنده آن‌ها در خودشان وجود دارد و در آن‌ها باقی می‌ماند. پس باید به آن بیش از پیش احترام بگذاری و مطمئن باشی که اگر فقط مطابق اراده‌اش زندگی و رفتار کنی، همه چیز بر وفق مرادت خواهد بود. به همین ترتیب است که همه چیز بر وفق مراد جهان است.

۴۱. اگر چیزهایی را که بر آن‌ها تسلطی نداری «خوب» یا «بد» بدانی، در این صورت مسلماً وقتی چیزهای «بد» رخ دهند، یا چیزهای «خوب» اتفاق نیفتند، خدایان را مقصر می‌شماری و به کسانی که آن‌ها را مسئول شکست یا بدبیاری خود می‌دانی کینه می‌ورزی. در حقیقت بسیاری از بی‌عدالتی‌های ما ناشی از اهمیت دادن به چنین اموری است. ولی اگر فقط رفتار خود را «خوب» یا «بد» بدانیم، دیگر دلیلی برای متهم کردن خدا یا اختلاف با مردم باقی نمی‌ماند.

۴۲. همه ما برای هدف واحدی با یکدیگر همکاری می‌کنیم؛ برخی آگاهانه و

عامدانه، بعضی دیگر ناآگاهانه (به قول هراکلیتوس، «انسان‌ها حتی در خواب هم سرگرم کارند» و سهم خود را در گردش چرخ جهان ادا می‌کنند). هر کس وظیفه‌ای دارد؛ در واقع حتی ناراضیانی هم که سعی در کارشکنی و خرابکاری دارند سهم خود را ادا می‌کنند، زیرا جهان به آن‌ها هم نیاز دارد. دیگر به عهده خودت است که بخواهی در صف کدام گروه قرار داشته باشی. نیروی حاکم بر جهان به هر حال از تو استفاده خواهد کرد و تو را به کار خواهد داشت. فقط مواظب باش که، به قول خروسیپوس، (۷۸) نقش دلک صحنه را بازی نکنی.

۴۳. آیا خورشید در این فکر است که کار باران را انجام دهد؟ آیا آسکلپیوس می‌خواهد کار دیمتر (۷۹) را انجام دهد؟ ستاره‌ها چطور؟ آیا همگی در عین تفاوت برای رسیدن به هدف واحدی با یکدیگر همکاری نمی‌کنند؟

۴۴. اگر خدایان درباره من و سرنوشت من با یکدیگر مشورت کرده باشند، در این صورت مشورت آن‌ها خوب بوده است. زیرا نمی‌توان تصور کرد که مشورت خدایان نابخردانه باشد. از همه این‌ها گذشته، چه دلیلی دارد که خواسته باشند به من زیان برسانند؟ چنین کاری برای خودشان یا برای جهانی که دلمشغولی اصلی آن‌هاست چه فایده‌ای دارد؟ حتی اگر به شخص من هم فکر نکرده باشند، حداقل مصلحت کل جهان را در نظر داشته‌اند؛ در نتیجه، من باید از آنچه برایم پیش می‌آید استقبال کنم و آن را به گرمی بپذیرم.

ولی اگر مصلحت هیچ چیزی را در نظر نداشته‌اند – که چنین عقیده‌ای کفرآمیز است – در این صورت قربانی کردن، دعا خواندن، سوگند خوردن به

خدایان و تمام دیگر کارهایی که نوعی اقرار به وجود و حضور خدایان به شمار می‌رود بیهوده است. ولی حتی در این صورت، و حتی اگر خدایان برای ما اهمیتی قائل نباشند، هنوز خودم می‌توانم مراقب خودم باشم و از منافع خود محافظت کنم؛ و منفعت هر موجودی در آن است که با ساختار و طبیعتش هماهنگ و سازگار باشد. طبیعت من عقلانی و مدنی است؛ من شهر و کشوری دارم، به عنوان مارکوس رم، و به عنوان انسان جهان را دارم؛ و در نتیجه، فقط چیزی برایم خوب است که برای این دو جامعه مفید باشد.

۴۵. آنچه برای هر کسی اتفاق می‌افتد برای همه خوب است. همین امر را کفایت می‌کند؛ ولی اگر به دقت بنگری، درخواستی یافت که آنچه برای یک نفر خوب است برای دیگران هم خوب است – و این قانونی کلی است (گرچه در این جا باید «خوب» را به معنایی عام‌تر در نظر گرفت تا چیزهای از لحاظ اخلاقی خنثی را هم در بر گیرد).

۴۶. همان‌طور که نمایش‌های سیرک‌ها و دیگر مکان‌های تفریحی، به سبب تکرار مکررات و یکنواختی، کسالت‌آور و خسته‌کننده است، کل تجربه زندگی نیز چنین است: در فراز و نشیب زندگی همه چیزها همیشه یکی از کار درمی‌آیند – هم علل و هم معلول‌ها. پس تا کی باید زندگی کرد؟

۴۷. همیشه در نظر داشته باش که چه بسیار مردمان از هر شغل و نژادی، حتی فیلیستیون (۸۰) ها و فوئبوس (۸۱) ها و اوریگانیون (۸۲) ها، در کام مرگ فرورفته‌اند. اینک متأخرین را رها کن و به سراغ قدما برو؛ به یاد داشته باش که ما نیز همانند سخنوران بزرگ و حکمای نامدار – هراکلیتوس، فیثاغورث،

سقراط – قهرمانان دوران باستان، سرداران و پادشاهان، و ائودوکسوس،
(۸۳) هیپارخوس، (۸۴) ارشمیدس و بسیاری دیگر خواهیم مُرد؛ ما نیز
همچون اذهان تیزهوش، ارواح متعالی، انسان‌های کوشا، کاردان، مصمم، و
کسانی که مثل منیپوس (۸۵) و پیروانش کوتاهی و ناپایداری این حیات فانی
را به سخره گرفتند، از دنیا خواهیم رفت. همواره به این‌ها بیندیش، همگی
مدتهاست که در خاک فروخفته‌اند. و این امر به آن‌ها چه زیانی رسانده
است؟ یا به‌ویژه به دیگران – دیگرانی که حتی اسم آن‌ها را هم نمی‌دانیم؟ در
این زندگی فقط یک چیز ارزشمند است: زیستن با صداقت و انصاف و احسان
به همه حتی دروغگویان و ظالمان.

۴۸. وقتی می‌خواهی شادمان شوی، به صفات خوب دوستانت بیندیش:
قابلیت این، فروتنی آن، سخاوت دیگری و نظایر آن‌ها. درواقع بهترین درمان
افسردگی این است که در اطرافیان خود شاهد نمونه‌های فراوانی از فضایل
مختلف باشیم. پس همیشه آن‌ها را در برابر دیدگانت داشته باش.
۴۹. این که وزن فلان مقدار باشد، و نه سیصد پوند، ناراحت نمی‌کند.
پس چرا باید ناراحت باشی که فلان مقدار عمر خواهی کرد و نه بیش‌تر؟ تو
محدودیت‌های مقررشده برای جسمت را می‌پذیری. محدودیت‌های عمرت
را هم بپذیر.

۵۰. بکوش تا مردم را راضی و قانع کنی؛ ولی اگر عدالت اقتضا می‌کند، خلاف
میل و اراده آن‌ها عمل کن. اگر کسی برای ممانعت از تو به زور متوسل شد،
مقابله به مثل مکن؛ آرامش و نرمی اختیار کن، و این مانع را به فرصتی برای

انجام دادن فضیلت دیگری تبدیل کن. به یاد داشته باش که همیشه احتیاط را رعایت کنی و در پی امر محال نباشی. پس در پی چه باشم؟ فقط در پی آن باش که کوشش کنی. در این صورت، کوشش خود را کرده‌ای و کار خود را به انجام رسانده‌ای.

۵۱. انسان جویای نام سعادتش را در رد و قبول دیگران جستجو می‌کند؛ انسان لذت طلب سعادتش را در ارضای شهواتش دنبال می‌کند. ولی انسان عاقل سعادتش را در رفتار خودش می‌جوید.

۵۲. تو مجبور نیستی درباره این موضوع خاص ابراز عقیده کنی و آرامش فکرت را بر هم زنی. در واقع چیزها بنفسه نمی‌توانند به زور تو را مجبور به قضاوت کنند.

۵۳. عادت کن که به سخنان دیگران دقت کنی، و تا آن جا که می‌توانی سعی کن با فکر گوینده همراه شوی.

۵۴. آنچه برای کندو خوب نیست برای زنبور عسل هم خوب نیست.

۵۵. اگر ملاحان به سکاندار، یا بیماران به پزشک خود توهین کنند، آیا در عوض شخص دیگری وجود دارد که به حرفش گوش کنند؟ و آن دیگری چگونه می‌تواند امنیت ملاحان، و سلامت بیماران را تضمین کند؟

۵۶. آه که چه تعداد از کسانی که همزمان با من به دنیا آمدند اینک از دنیا رفته‌اند!

۵۷. کسی که یرقان دارد عسل را تلخ می‌پندارد؛ کسی که سگ‌ها را و گزیده از آب بیم دارد؛ در نظر کودک خردسال، توپ گنجی گرانبه‌است. پس

چرا خشمگین شوم؟ زیرا مگر می‌توان تصور کرد که تأثیر اندیشه نادرست در آدمی از تأثیر صفر در یرقان، یا از تأثیر ویروس در هاری کم‌تر باشد؟

۵۸. هیچ کس نمی‌تواند تو را از زندگی بر اساس قوانین طبیعت خودت بازدارد؛ هیچ چیزی نمی‌تواند خلاف قوانین طبیعت جهان برایت رخ دهد.

۵۹. انسان‌ها در پی جلب خشنودی چه موجودات اسفباری هستند! چه اهداف تأسف‌انگیزی را، با چه وسایل اسفباری، تعقیب می‌کنند! روزگار با چه سرعتی همه چیز را از میان خواهد برد. چه بسیار چیزها را که تاکنون از میان برده است!

کتاب هفتم

۱. بدی چیست؟ همان چیزی که بارها دیده‌ای. به همین ترتیب در مورد هر نوع پیشامد دیگری هم بلافاصله به خود یادآوری کن که پیش از این بارها شاهد آن بوده‌ای. زیرا هیچ کجا، نه در بالا و نه در پایین، چیز تازه‌ای نخواهی یافت؛ صفحات کل تاریخ، تاریخ باستان، جدید و معاصر، و شهرها و خانه‌های ما از چیزهای کهنه انباشته شده است. هیچ چیز بدیعی وجود ندارد؛ همه چیز تکراری و ناپایدار است.

۲. اصول فقط وقتی از بین می‌روند که تأثیرات سازنده آن‌ها از میان رفته باشند، و تو می‌توانی به میل خود آتش آن‌ها را شعله‌ور نگه داری. من به خوبی می‌توانم درباره هر چیزی نظر درستی داشته باشم و، با توجه به این قابلیت، لازم نیست نگران باشم. (هر چیزی که از فهمم فراتر باشد به آن هیچ ربطی ندارد.) اگر این را یاد بگیری، همواره استوار می‌مانی. تو می‌توانی زندگی تازه‌ای شروع کنی. فقط باید یک بار دیگر چیزها را در پرتو نگاه قبلی ات بنگری، و آن گاه زندگی از نو شروع می‌شود.

۳. نمایشی پرزرق و برق و بی‌معنی؛ گله‌های گاو و گوسفند؛ مشق نظام؛ استخوانی که به طرف سگ‌های پشمالو پرتاب شده؛ خرده‌نانی که به برکه ماهی‌ها انداخته شده؛ مورچه‌هایی بارکش و خسته؛ موش‌هایی هراسان و گریزان؛ عروسک‌های خیمه‌شب‌بازی – زندگی همین است. در بحبوحه آن

باید با خوشرویی و خوشحالی سرنوشت و تقدیر خود را بپذیری، ولی همیشه بدانی که ارزش انسان را براساس ارزش چیزهای مورد علاقه‌اش می‌سنجند.

۴. وقتی حرف می‌زنی، به سخنان خود دقت کن، و وقتی کاری انجام می‌دهی، به نتایج آن توجه کن. در مورد اخیر، ببین چه هدفی را دنبال می‌کنی؛ و در مورد اول، ببین حرف‌هایت چه معنایی دارد.

۵. آیا درک و فهم من برای این کار کافی است یا نه؟ اگر کافی باشد، از آن به عنوان ابزاری که طبیعت به من عطا کرده استفاده می‌کنم. اگر کافی نباشد، یا این کار را به شخص تواناتری واگذار می‌کنم – البته اگر وظیفه‌ام چنین اجازه‌ای بدهد – یا نهایت توان خود را به کار می‌برم و از شخص دیگری هم کمک می‌گیرم، کسی که فرصت را غنیمت خواهد شمرد و مرا در انجام دادن کاری مفید برای جامعه یاری خواهد کرد. هر کاری که می‌کنم، خواه به تنهایی خواه به کمک دیگری، باید فقط به خیر و صلاح همه باشد.

۶. چه بسیار کسانی که پیش از این در اوج شهرت بوده‌اند و اکنون در بوته نسیان افتاده‌اند؛ و چه بسیار مردمی که ستایشگر این مشاهیر بوده‌اند و اکنون در میان ما نیستند!

۷. از کمک گرفتن شرمسار مباش. تو باید وظایف‌ات را انجام دهی، مثل سربازی که باید به برج و بارویی حمله و آن را تسخیر کند. در این صورت، اگر لنگ باشی و نتوانی از قلعه بالا بروی، آیا چنین کاری بدون کمک هم‌رزمت امکان‌پذیر است؟

۸. هرگز نگران آینده مباش. در صورت لزوم، با سلاح عقل و منطق با آن روبرو خواهی شد، همان سلاحي که امروز تو را در برابر زمان حال مسلح کرده است.

۹. همه چیزها در هم تنیده‌اند؛ پیوندی مقدس آن‌ها را متحد می‌سازد؛ تقریباً هیچ چیز از چیز دیگر جدا نیست. همه چیزها هماهنگند، همه چیزها در تعاون با یکدیگر جهان واحد را به وجود می‌آورند. نظم جهان وحدتی است که از کثرت به وجود آمده: خدایکی است و بر همه چیز حکم می‌راند؛ عالم وجود یکی است، قانون یکی بیش نیست (یعنی عقل واحدی که تمام موجودات متفکر در آن شریکند) و حقیقت واحد است – بنابراین، برای موجوداتی که از یک نوعند و عقل یکسانی دارند فقط یک راه کمال وجود دارد.

۱۰. هر جزئی از ماده به سرعت در جوهر کلی و جهانشمول محو می‌شود؛ هر علتی به سرعت جذب عقل کلی می‌شود؛ یاد و خاطره همه چیز به سرعت در ورطه ابدیت دفن می‌شود.

۱۱. برای موجود عاقل، هر کاری که با طبیعت موافق باشد با عقل نیز موافق است.

۱۲. راستی پیشه کن، پیش از آن که تو را به راه راست آورند.

۱۳. در نظامی که عناصر مختلفی دارد، نقش آن‌هایی که عقل دارند شبیه نقش اعضای بدن در یک موجود زنده واحد است؛ همگی برای همکاری متقابل خلق شده‌اند. اگر همیشه به خود بگویی «من عضو ی از پیکر واحد موجودات عقلانی‌ام»، این اندیشه بر تو تأثیر بیش‌تری خواهد گذاشت. اگر

خودت را فقط یک «بخش» [مجزا] بدانی، هنوز انسان‌ها را از صمیم قلب دوست نداری، و با علاقه به آن‌ها محبت نمی‌کنی. یعنی کارهای محبت‌آمیز را صرفاً به عنوان وظیفه خشک و خالی انجام می‌دهی، و آن‌ها را محبتی در حق خود تلقی نمی‌کنی.

۱۴. بگذار هر اتفاق تأثرآوری که مقدر است برای من پیش آید؛ در این صورت، اعضا و جوارح آسیب‌دیده اگر بخواهند، شکایت می‌کنند. ولی من تا زمانی که آن را اتفاقی زیان‌آور تلقی نکنم، زیان نمی‌بینم. هیچ چیزی نمی‌تواند مرا وادار کند که اتفاقی را زیان‌آور بدانم.

۱۵. دیگران هرچه می‌خواهند بگویند یا بکنند، من باید خوب بمانم؛ درست همان‌طور که طلا، زمرد یا جامه‌ای ارغوانی همواره پافشاری می‌کنند که «بگذار دیگران هرچه می‌خواهند بگویند یا بکنند، من باید زمرد [/ طلا / جامه‌ای ارغوانی] باقی بمانم و رنگ حقیقی‌ام را حفظ کنم».

۱۶. عقل حاکم بر من هرگز خودبخود دچار تشویش نمی‌شود؛ برای مثال، هرگز خودش را در دام شهوات نمی‌اندازد. اگر دیگری می‌تواند او را بترساند یا متألم سازد، بگذار چنین کند، ولی خودش بنفسه هرگز اجازه نمی‌دهد ادراکاتش او را گمراه و اسیر چنین حالاتی کنند. بگذار جسم هم، اگر می‌تواند، فکری به حال خود کند و از زیان پرهیزد، و اگر زیان دید که دید! ولی روح، که ترس و درد را احساس و ادراک می‌کند، هیچ زیانی نمی‌بیند، زیرا هرگز چنین قضاوتی نمی‌کند. عقل حاکم خودبسنده است، نیازمند چیزی نیست مگر آن که خود برای خویشتن نیازی بیافریند و، بر همین اساس، هیچ تشویش یا

ممانعتی را تجربه نمی کند مگر این که خودش آن را بیافریند.

۱۷. ریشه کلمه «سعادت» به معنای «خدای خوب درون» (۸۶) است، یعنی

نوعی عقل حاکم خوب. پس تو این جا چکار داری می کنی؟ محض رضای خدا، از همان راهی که آمده ای بازگرد؛ به تو نیاز ندارم. می دانم که به عادت دیرینه آمده ای، و سوءنیتی نداری؛ ولی از این جا برو.

۱۸. ما از تغییر می ترسیم؛ ولی آیا بدون آن چیزی ممکن است به وجود آید؟

آیا برای طبیعت چیزی عزیزتر و بهتر از تغییر وجود دارد؟ اگر چوب تغییر نمی کرد، آیا می توانستی با آب گرم استحمام کنی؟ اگر غذا تغییر نمی کرد، آیا می توانستی تغذیه کنی؟ آیا بدون تغییر هیچ چیز مفیدی به وجود می آید؟ پس مگر نمی بینی که تغییر و تحول درون تو نیز از همین نوع است و به همان اندازه برای طبیعت ضرورت دارد؟

۱۹. همان طور که سیلابی خروشان همه چیز را از جا می کند، جوهر کلی جهان

هم تمام اجسام را با خود می برد؛ همان طور که اعضای بدن ما با یکدیگر همکاری و هماهنگی دارند، اجسام نیز با جوهر کلی جهان تعاون و پیوستگی دارند. چه بسیار خروسیپوس ها، سقراطها و اپیکتتوس ها که در کام زمان فرورفته اند! همواره وقتی با کسی یا چیزی سروکار داری، این نکته را به یاد داشته باش.

۲۰. تنها یک چیز مرا نگران می کند: می ترسم کاری بکنم که با طبیعت آدمی سازگار نباشد — یا خود آن کار یا روش یا زمان انجام دادنش نادرست باشد.

۲۱. به زودی جهان را فراموش خواهی کرد، و به زودی جهان هم تو را از یاد

خواهد برد.

۲۲. وجه تمایز انسان آن است که حتی می‌تواند خطاکاران و گمراهان را هم دوست داشته باشد. چنین عشقی هنگامی به وجود می‌آید که دریایی آن‌ها برادران تو هستند؛ اگر خطایی می‌کنند، ناشی از جهالت و غیرارادی است؛ و دیرزمانی نمی‌گذرد که هم تو خواهی مُرد و هم آن‌ها. از همه مهم‌تر این که آن‌ها واقعا به تو زیان نمی‌رسانند. آن‌ها قوه عقلانی و قدرت انتخاب تو را کاهش نمی‌دهند.

۲۳. طبیعت جوهر کلی جهان را همچون مومی به شکل کره‌اسب درمی‌آورد، سپس آن را ذوب می‌کند و از ماده‌اش درختی می‌سازد، پس از آن انسانی می‌سازد، و بعد چیزی دیگر؛ و هیچ یک از این‌ها جز اندک‌زمانی دوام نمی‌آورند. طبیعت از تجزیه و ترکیب زیان نمی‌بیند.

۲۴. چهره خشمگین کاملاً خلاف طبیعت است. اگر این حالت اغلب تکرار شود، زیبایی به تدریج از میان می‌رود و سرانجام برای همیشه نابود می‌شود. باید سعی کنی بفهمی که این امر نامعقول بودن خشم را نشان می‌دهد؛ زیرا اگر ما قادر به درک خطاهای خود نباشیم، زندگی کردن چه فایده‌ای دارد؟

۲۵. طبیعت، حاکم مطلق، هر آنچه را می‌بینی به زودی تغییر خواهد داد و از ماده آن‌ها چیزهای تازه‌ای خواهد ساخت، و دوباره از ماده آن‌ها چیزهای دیگری خواهد ساخت و این کار را تا ابد ادامه خواهد داد تا جهان همیشه جوان باشد.

۲۶. وقتی کسی تو را ناراحت می‌کند و می‌رنجاند، پیش از هر چیز از خود

بپرس که او از خوب و بد چه برداشتی دارد؟ اگر این را بفهمی، با او همدلی خواهی کرد و خشمگین و عصبانی نخواهی شد. ممکن است فهم تو از خوب و بد شبیه یا عین فهم او باشد. در این صورت، باید او را ببخشایی. شاید هم فهم تو از خوب و بد با فهم او متفاوت باشد. در این صورت وی گمراه و شایان دلسوزی است. آیا این کار خیلی سخت است؟

۲۷. خیالبافی مکن و آنچه را نداری معدوم انگار. به آنچه داری ناظر باش، همان چیزهایی که بیش از هر چیز دیگر با ارزش می‌شماری، و بیندیش که اگر آن‌ها را نداشتی چقدر آرزومندشان می‌بودی. ولی مواظب باش. داشته‌های خود را بیش از حد با ارزش مشمار، زیرا در این صورت اگر آن‌ها را از دست بدهی، مغموم و ناراحت خواهی شد.

۲۸. در خود تعمق کن. عقل حاکم بر ما فقط از ما می‌خواهد که عادلانه رفتار کنیم و از این طریق به آرامش دست یابیم.

۲۹. خیالات را از فکر خود بیرون کن. مثل عروسک خیمه‌شب‌بازی بازیچه دست شهوت مباش. فقط به زمان حال توجه کن. از تجربیات خود یا دیگران پند گیر. علت و ماده هر چیزی را مشخص و طبقه‌بندی کن. به مرگ بیندیش. کاری به خطای همسایه‌ات نداشته باش، دیگران را با اشتباهاتشان تنها گذار.

۳۰. به دقت به آنچه گفته می‌شود فکر کن، به دقت به اتفاقات رخ داده و علل آن‌ها توجه کن.

۳۱. چهره‌ات را نورانی کن، با سادگی، با فروتنی و با بی‌اعتنایی به هر چیزی

غیر از خوب و بد. دیگران را دوست بدار. از خدا پیروی کن. به قول فرزانه‌ای، «همه چیز تابع قانون است»؛ آیا اهمیتی دارد که منظورش فقط اتم‌ها بوده است؟ نه هیچ اهمیتی ندارد، فقط کافی است به یاد داشته باشیم که همه چیز واقعا تابع قانون است.

۳۲. درباره مرگ باید گفت اگر همه چیز از اتم‌ها یا ذرات جداگانه تشکیل شده باشد، پس مرگ چیزی جز تجزیه و پراکندگی نیست. اگر وحدت بر همه چیز حاکم باشد، پس مرگ چیزی جز خاموشی یا تغییر نیست.

۳۳. درباره درد باید گفت اگر تحمل ناپذیر باشد، مرگ ما را به همراه دارد؛ اگر مزمن باشد، قابل تحمل است. ذهن خود را از بدن جدا نگه می‌دارد و آرامش خویش را حفظ می‌کند، و عقل حاکم بر ما نیز از درد متأثر نمی‌شود. اما در مورد بخش‌هایی از بدن که از درد آسیب می‌بینند، بگذار، اگر می‌توانند، خودشان ناله و شکایت کنند.

۳۴. درباره شهرت باید گفت نظری به اذهان طالبانش بینداز، بین در پی چیستند و از چه چیزی گریزانند. علاوه بر این، بدان همان‌طور که شن‌ها به سرعت یکدیگر را می‌پوشانند، حوادث امروز هم به سرعت در زیر حوادث فردا مدفون می‌شوند.

۳۵. «آیا کسی که اندیشه‌ای چنان عظیم و بینشی چنان وسیع دارد که می‌تواند تمام زمین و زمان را در بر گیرد، زندگی انسان را مهم می‌شمارد؟» «خیر.»

«پس چنین انسانی مرگ را امری هراسناک نمی‌داند؟»

«خیر.» (از افلاطون)

۳۶. «پادشاهی یعنی بر اثر نیکوکاری سوء شهرت حاصل کردن!» (از

آنتیستنس) (۸۷)

۳۷. شرم‌آور است که ذهن آدمی بر ظاهرش حاکم باشد و آن را به میل خود شکل دهد، ولی قادر به شکل دادن خود نباشد.

۳۸. «چرا باید بر جهان خشم بگیریم؟ مگر جهان متوجه خواهد شد؟»

۳۹. «هم خدایانِ نامیرا و هم خود ما را شاد کن.»

۴۰. «زندگی همچون خوشه‌های گندم درو می‌شود؛ این خوشه می‌ماند و آن دیگری درو می‌شود.»

۴۱. «اگر خدایان به من و دو فرزندم اهمیت نمی‌دهند، حتماً برای این کار دلیل خوبی دارند.»

۴۲. «نیکي و عدالت همه جا با من‌اند.»

۴۳. «نباید در ناله و زاری آن‌ها شرکت کنیم.»

۴۴. «منصفانه به این مرد پاسخ می‌دهم: دوست من، اگر فکر می‌کنی انسان باید وقتش را صرف بررسی احتمال مرگ و زندگی کند، سخت در اشتباهی.

آدمی در انجام دادن هر عملی فقط باید یک امر را در نظر گیرد: این که کارش خوب است یا بد، درست است یا نادرست.» (از افلاطون)

۴۵. «آقایان محترم، حقیقت این است. وقتی سربازی موضع خود را مشخص

کرد، خواه به صلاح دید شخصی‌اش خواه در اطاعت از دستور فرماندهش، به

عقیده من، باید در همان جا باقی بماند و با خطر روبرو شود، بی آن که غیر از

انجام دادن وظیفه به چیز دیگری مثل مرگ بیندیشد.» (از افلاطون) ۴۶.

«ولی، ای دوست من، این احتمال را در نظر بگیر که ممکن است شرافت و فضیلت با حفظ جان خود و دیگران مغایرت داشته باشد. انسان حقیقی نباید به هر قیمتی به زندگی بچسبد و دائم در این فکر باشد که چند سال عمر می کند. او باید این مسئله را به اراده الهی واگذار کند و به این حرف زنان که می گویند هیچ کس نمی تواند از سرنوشت خود فرار کند عقیده داشته باشد. باید ببیند که چگونه می تواند در طول عمر خود به بهترین شکل زندگی کند.» (از افلاطون)

۴۷. حرکت ستارگان را ملاحظه کن، به گونه ای که انگار تو نیز همراه آن ها در گردشی. همواره تغییر و تحول عناصر را در نظر داشته باش. چنین افکاری انسان را از آلودگی های این دنیا پاک می کنند.

۴۸. افلاطون سخن زیبایی دارد و می گوید کسی که درباره انسان ها صحبت می کند باید همچون کسی که از نقطه مرتفعی زمین را زیر نظر دارد همه چیز را مورد توجه قرار دهد. گله ها، سپاهیان، مزارع؛ عروسی ها، طلاق ها، تولدها، مرگ ها؛ دادگاه های پرسروصدا، بیابان های دورافتاده؛ تمام نژادهای بیگانه؛ جشن ها، عزازها، بازارها – باید کل این ترکیب رنگارنگ و نظام هماهنگ را که حاصل امور متضاد است ملاحظه کند.

۴۹. اگر به گذشته بنگری و ظهور و سقوط امپراتوری های دایما در حال تغییر را ملاحظه کنی، می توانی آینده را هم پیشگویی کنی. آینده دقیقاً مشابه گذشته خواهد بود؛ زیرا نمی تواند خود را از جریان پیوسته آفرینش جدا سازد.

بنابراین، فرقی نمی‌کند که زندگی مردم را چهل سال مشاهده کنی یا

چهل هزار سال؛ زیرا مگر چه چیز بیش‌تری خواهی دید؟

۵۰. «هر آنچه از زمین به وجود آمده ناگزیر به زمین بازمی‌گردد؛

«هر آنچه از بذری آسمانی به وجود آمده به آسمان بازمی‌گردد.»

— یعنی با تجزیه ساختار اتمی و پراکندگی عناصر بی‌احساسشان.

۵۱. «آیا می‌خواهند با خوردن و آشامیدن و سحر و جادو سرنوشت را تغییر

دهند و از مرگ بگریزند؟»

«تندبادهایی را که از جانب خدا می‌وزد باید با خرسندی تحمل کرد.»

۵۲. بدون شک او «کشتی گیر بهتری است» ولی نه شهروند بهتری است، نه

متواضع‌تر است، نه منضبط‌تر است و نه در برابر اشتباهات دیگران گذشت

بیش‌تری از خود نشان می‌دهد.

۵۳. وقتی بتوانیم کاری را مطابق با عقل مشترک انسان‌ها و خدایان انجام

دهیم، دیگر جای ترس نیست. وقتی بتوانیم با اطاعت از قوانین طبیعت خود

به دیگران خدمت کنیم، هیچ زیانی در کار نیست.

۵۴. همیشه و همه جا می‌توانی هر اتفاقی را پارسایانه بپذیری، با معاشران

خود منصفانه رفتار کنی و مراقب افکار خود باشی تا مبادا اندیشه‌های

نامعقول به ذهنت راه یابند.

۵۵. به غرایز حاکم بر دیگران نگاه مکن، بلکه متوجه هدفی باش که طبیعت

تو را به سوی آن هدایت می‌کند — طبیعت جهان از طریق حوادثی که برای

رخ می‌دهد؛ و طبیعت خودت از طریق اعمال، اعمال آدمی باید با طبیعتش

موافق باشد؛ تمام دیگر مخلوقات برای خدمت به موجودات عاقل خلق شده‌اند (مطابق با این قانون کلی که موجودات فروتر برای خیر و صلاح موجودات برتر به وجود آمده‌اند)، ولی موجودات عاقل برای خدمت به یکدیگر آفریده شده‌اند. بنابراین، ویژگی اصلی طبیعت انسان وظیفه‌ای است که در قبال هم‌نوعان خود دارد. در مرتبه بعد وظیفه دارد که در برابر امیال جسمانی مقاومت کند؛ زیرا وظیفه اختصاصی عقل آدمی آن است که از سلطه حواس یا غرایز بر انسان جلوگیری کند، چه حس و غریزه هر دو به یک اندازه حیوانی‌اند. ذهن برترین جایگاه را دارد و مغلوب این دو نخواهد شد؛ و باید چنین باشد، زیرا برای سلطه بر حواس و غرایز خلق شده است. در مرتبه بعد آدمی باید از شتابزدگی و زودباوری خودداری کند. پس بکوش تا به کمک یار و یاورت، عقل، صراط مستقیم را در پیش گیری و این سه اصل را رعایت کنی. در این صورت، ذهن حتماً برتری خود را به دست خواهد آورد. ۵۶. تصور کن که امروز مرده‌ای و داستان زندگی‌ات به پایان رسیده؛ از این پس باقی عمر را هماهنگ با طبیعت سپری کن.

۵۷. اتفاقات و مقدرات را دوست بدار. بزرگ‌ترین هماهنگی همین است.

۵۸. در هر اتفاق ناگواری کسانی را در نظر آور که با چنین بحرانی از روی

برآشفتگی، حیرت و اعتراض برخورد کردند. اکنون آن‌ها کجا هستند؟ هیچ

کجا. پس چرا می‌خواهی از آن‌ها پیروی کنی؟ این خلق و خور را به اهلش

واگذار کن و تا آن‌جا که می‌توانی از این واقعه عبرت بگیر. به این ترتیب از این

حادثه نهایت استفاده را خواهی کرد و از آن به صورت ماده خام بهره خواهی

برد. در هر کاری توجه کن و تنها در پی آن باش که مطابق انتظارات خود عمل کنی؛ به یاد داشته باش که این واقعه بنفسه هیچ تأثیری بر نیت و عمل تو ندارد.

۵۹. درون خود را بکاو. سرچشمه خوبی‌ها درون توست: همواره آن را بکاو تا همیشه جاری باشد.

۶۰. در عین حال جسم خود را، چه در هنگام کار و چه در هنگام استراحت، محکم و استوار نگه دار. تمامی بدن باید از همان وقار و متانتی که عقل به چهره انسان می‌بخشد برخوردار باشد. ولی این امر باید عاری از تظاهر باشد.

۶۱. هنر زندگی بیش‌تر شبیه کشتی گرفتن است نه رقصیدن، زیرا در زندگی نیز باید محکم و استوار مراقب حملات دور از انتظار باشیم.

۶۲. بین کسانی که تو را تأیید می‌کنند چگونه افرادی هستند و از چه اصولی پیروی می‌کنند. به خاستگاه‌های فکری و انگیزه‌هایشان توجه کن. در این صورت، نه از توهین غیرارادی آن‌ها خواهی رنجید و نه محتاج تأییدشان خواهی بود.

۶۳. گفته‌اند: «هیچ نفسی عامدانه حقیقت را قربانی نمی‌کند.» همین امر درباره عدالت، خویش‌انداری، مهربانی یا هر فضیلت دیگری صادق است. اگر این نکته را همیشه در ذهن داشته باشی، با ملایمت و عطوفت بیش‌تری با مردم رفتار خواهی کرد.

۶۴. در هنگام درد همیشه بی‌درنگ به خود یادآوری کن که درد مایه شرمساری نیست و به ذهن زیان نمی‌رساند — از فعالیت عقلانی و اجتماعی

آن جلوگیری نمی‌کند. در اکثر موارد سخن اپیکور را به یاد داشته باش که می‌گوید: «درد هرگز نه تحمل‌ناپذیر است و نه بی‌پایان، مادامی که از محدودیت‌هایش آگاه باشی و آن را بیهوده بزرگ نکنی.» همچنین، از یاد مبر که بسیاری از دیگر چیزهای آزارنده هم طبیعتی شبیه درد دارند: برای مثال، احساس سستی، تب‌آلودگی یا بی‌اشتهایی. اگر از چنین چیزهایی ناراحت شدی، به خود بگو: «دارم تسلیم درد می‌شوم.»

۶۵. مراقب باش که در برابر رفتار غیرانسانی دیگران مقابله به مثل نکنی.

۶۶. از کجا بدانیم که تلوزس (۸۸) بهتر از سقراط نبوده است؟ کافی است بگوییم سقراط مرگی نکوتر داشت، با سوفسطاییان هوشمندانه‌تر بحث می‌کرد، صبر و تحمل بیش‌تری داشت و شب را در سرمای سخت سپری می‌کرد؛ وقتی به او دستور دادند که لئون سالامیایی را دستگیر کند با شجاعت از پذیرفتن آن امتناع کرد، (۸۹) یا با شکوه و جلال در شارع عام راه می‌رفت (۹۰) (البته صحت آخرین مورد محل تردید است). نکته مهم این است که او چگونه روحی داشت. آیا با انسان‌ها منصفانه و با خدایان محترمانه رفتار می‌کرد و آیا از بدی‌های دیگران خشمگین می‌شد، آیا خود را برده جهالت دیگران می‌کرد، آیا سرنوشت خود را می‌پذیرفت و آن را غیرطبیعی و تحمل‌ناپذیر نمی‌دانست، و آیا به عقل خود اجازه می‌داد که تحت تأثیر شهوات جسمانی قرار گیرد؟

۶۷. طبیعت طوری امور را در هم نیامیخته که توانایی محدود کردن قلمرو را از تو سلب کند، و، بنابراین، بهروزی و سعادتت در اختیار خودت است.

کاملاً امکان دارد که انسان خوبی باشی ولی کسی از این امر آگاه نباشد. این نکته را به یاد داشته باش که خوشبختی به چندان چیزی احتیاج ندارد. مثلاً اگر نتوانسته‌ای اندیشمند یا دانشمند بزرگی شوی، نباید از آزادی، فروتنی، خدمت به دیگران و اطاعت خداوند دست برداری.

۶۸. زندگی را در آرامش و فارغ از هر گونه اجباری سپری کن. بگذار دیگران هر چه می‌خواهند فریاد بکشند. بگذار حیوانات درنده این جسم خاکی را تکه‌تکه کنند. هیچ یک از این‌ها نمی‌تواند آرامش فکری تو را برهم زند و تو را از ارزیابی صحیح رویدادهای اطرافت و استفاده بهینه از آن‌ها بازدارد. پس قوه داوریت می‌تواند به هر رویدادی بگوید: «گوهر و ذات تو همین است، دیگر مهم نیست چه ظاهری داشته باشی.» و قوه انطباق چنین می‌افزاید: «من دقیقاً در پی تو بودم.» زیرا زمان حال فرصتی برای کار بست عقل و محبت است — به طور خلاصه، همان هنری که میان انسان‌ها و خدایان مشترک است. هم آدمیان و هم خدایان هر اتفاقی را کاملاً طبیعی می‌شمارند؛ هیچ چیز نه تازه است و نه پرداختن به آن دشوار، همه چیز آشنا و قابل استفاده است.

۶۹. کمال شخصیت آن است که هر روز را به گونه‌ای سپری کنیم که انگار آخرین روز زندگی ماست و از آشفتگی، کاهلی و تظاهر بپرهیزیم.

۷۰. خدایان نامیراوند ولی نه‌تنها از تحمل ابدی انسان‌ها و رفتارشان ابایی ندارند، بلکه فعالانه از آن‌ها مراقبت می‌کنند. ولی تو، که میرایی، دیگران را تحمل نمی‌کنی، گرچه خودت یکی از آن‌هایی.

۷۱. احمقانه است که بخواهی از اشتباهات دیگران در امان باشی، چنین

کاری غیرممکن است. فقط سعی کن از اشتباهات خودت در امان بمانی.

۷۲. هر چیزی را که قوه عقلانی و اجتماعی انسان غیرعقلانی و غیراجتماعی

بداند واقعا در شأن او نیست.

۷۳. تو احسان کرده‌ای و دیگری مشمول احسان تو شده، دیگر چرا مثل

احمق‌ها منتظر چیز دیگری هستی؟ آیا می‌خواهی کار خوبت سر زبان‌ها بیفتد

یا آن را تلافی کنند؟

۷۴. کسی از سود بردن خسته نمی‌شود، ولی کسی سود می‌برد که موافق

طبیعت عمل کند. سود رساندن به دیگران موافق طبیعت است. پس هرگز از

سود بردن از طریق سود رساندن به دیگران خسته مشو.

۷۵. اراده طبیعت کلی معطوف به آفرینش جهانی منظم و بسامان بود. در

این صورت، هر اتفاقی که اکنون رخ می‌دهد باید معقول باشد؛ در غیر این

صورت، هدف اصلی اراده عقل کلی هم غیرمعقول خواهد بود. اگر این نکته را

به خاطر بسپاری، در بسیاری از اتفاقات آرامش بیش‌تری خواهی داشت.

کتاب هشتم

۱. چیزی که تو را از غرور و خودبینی باز خواهد داشت: به یاد داشته باش که هرگز نمی‌توانی ادعا کنی که در سراسر عمر یا حتی از دوران بلوغ به شیوه فیلسوفان زندگی کرده‌ای؛ در واقع به خوبی می‌توانی ببینی که چقدر از فلسفه دوری. دیگران هم بر این امر گواهند. در نتیجه، ذهنت همچنان مشوش است، و فیلسوف شدن برایت آسان‌تر نشده؛ در عین حال جایگاه و مقامت هم مانعی بیش نیست. اکنون از همه چیز آگاهی. به این میندیش که دیگران درباره‌ات چه نظری دارند. اگر می‌توانی بقیه عمر را به شیوه‌ای موافق با طبیعت زندگی کنی، به همین امر رضایت بده. تمام حواست را متوجه همین مسئله کن و مگذار چیزی خاطرت را پریشان کند. تو در تمام عمر در پی زندگی خوب سرگردان بوده‌ای و سرانجام فهمیده‌ای که مقصود خود را نیافته‌ای، نه در منطق، نه در ثروت، نه در شهرت، یا تن‌پروری. پس رمز زندگی خوب چیست؟ عمل به مقتضای طبیعت. چگونه می‌توان به مقتضای طبیعت عمل کرد؟ با پذیرفتن اصولی که باید بر نیات و اعمال ما حاکم باشند. این اصول کدامند؟ اصولی که خوب و بد را به ما می‌شناسانند و نشان می‌دهند که چیزی خوب است که به انصاف، خویش‌انداری، شجاعت و آزادی اراده بینجامد. بد هم چیزی نیست جز آنچه ما را به صفاتی مخالف صفات یادشده متصف سازد.

۲. در هر کاری از خود بپرس: این کار برای من چه پیامدهایی خواهد داشت؟
آیا از انجام دادن آن پشیمان خواهم شد؟ به زودی مرگ فرامی‌رسد و همه
چیز را از یاد خواهم برد؛ ولی اگر این کار شایسته موجودی عاقل، اجتماعی و
مطیع فرمان‌های الهی است، چرا در پی چیز دیگری باشم؟

۳. اسکندر، سزار و پومپی — آن‌ها در مقایسه با دیوجانس، هراکلیتوس و
سقراط چه بودند؟ این سه فیلسوف اشیا، علل و ماهیت آن‌ها را می‌شناختند و
روحی آزاده داشتند. ولی آن سه امپراتور با چیزی جز تشویش و اضطراب آشنا
نبودند و روحشان اسیر و دربند بود.

۴. می‌توانی آن قدر نفس نکشی تا بمیری، ولی مردم همچنان مثل قبل رفتار
خواهند کرد.

۵. اولین قانون این است: مضطرب مباش. همه چیز به فرمان طبیعت گردن
می‌نهد، و به زودی تو نیز مثل هادریان و اوگوستوس محو و نابود می‌شوی.
دومین قانون این است: ببین چکار باید بکنی. به این امر توجه کن. به خود
یادآوری کن که باید انسان خوبی باشی و به مقتضای طبیعت عمل کنی. پس
بی‌درنگ به همین ترتیب عمل کن و آنچه را درست می‌پنداری بر زبان جاری
کن — البته با ادب، فروتنی و صداقت.

۶. کار طبیعت جهان همین است که چیزها را از جایی به جایی دیگر منتقل
کند، آن‌ها را تغییر دهد، و پس از تغییر باز هم به این سو و آن سو برَد. همه چیز
همواره در حال دگرگونی است؛ ولی جای نگرانی نیست، زیرا هیچ چیزی تازه
نیست. همه چیز همان است که بود؛ حتی نسبت‌ها هم ثابت‌اند و تغییر

نمی‌کنند.

۷. هر سرشتی وقتی در مسیر خود گام بردارد راضی و آسوده‌خاطر است. این امر در مورد سرشتِ برخوردار از موهبت عقل به این معنی است که هیچ عقیده گمراه‌کننده یا مبهمی را نپذیرد، تنها هدفش انجام دادن کارهای عام‌المنفعه باشد، میل و نفرتش فقط متوجه اموری باشد که در اختیار اوست، و به همان میزان از مشیت طبیعت استقبال کند - همان طبیعتی که تمام انسان‌ها در آن با یکدیگر شریکند، درست همان طور که طبیعت برگ جزئی از طبیعت درخت است. البته با این تفاوت که طبیعت برگ جزئی از طبیعتی بی عقل و احساس و درمانده است، ولی طبیعت آدمی نه تنها درمانده نیست، بلکه در عین حال از موهبت عقل و عدل برخوردار است، زیرا به هر انسانی سهمی برابر و متناسب از زمان، وجود، علیت، فعالیت و تجربه اختصاص می‌دهد. (این برابری نه به معنی تطابق دقیق تک‌تک صفات افراد با یکدیگر بلکه به معنای تناظر کلی مجموعه صفات آنهاست.)

۸. دیگر نمی‌توانی امیدوار باشی که عالم شوی. ولی می‌توانی جهل خود را کاهش دهی؛ می‌توانی بر لذت‌ها و دردها غلبه کنی؛ می‌توانی از دام شهرت برهی؛ می‌توانی بر افراد احمق و ناسپاس خشم‌نگیری و حتی با آنها مهربان باشی.

۹. مگذار کسی، حتی خودت، بیش از حد از زندگی درباری شکایت کند.

۱۰. پشیمانی یعنی تأسف به خاطر از دست دادن فرصتی مناسب. آنچه خوب است همیشه مناسب است، و هر انسان خوبی باید به خاطر از دست دادن

چنین فرصتی متأسف باشد، ولی هیچ انسان خوبی خود را به خاطر از دست دادن فرصت کسب لذت سرزنش نمی کند. پس نتیجه می گیریم که لذت نه خوب است و نه مناسب.

۱۱. از خود بپرس این شیء فی نفسه چیست و چه ماهیتی دارد؟ ذات و صورت و ماده اش کدام است؟ در جهان چه کارکردی دارد؟ چه مدتی دوام خواهد داشت؟

۱۲. وقتی از خواب برخاستن برایت دشوار است، به خود یادآوری کن که پرداختن به وظایف خویش در قبال جامعه یعنی اطاعت از فطرت و قوانین طبیعت آدمی، در حالی که خوابیدن بین تو و موجودات وحشی بی عقل مشترک است. علاوه بر این، اطاعت از طبیعت خود کاری درست تر، مناسب تر و مطلوب تر است.

۱۳. اگر ممکن بود، سعی کن به کشف خصلت ذاتی هر عقیده ای، تأثیرش بر خود (نفس)، و واکنشش به تحلیل منطقی عادت کنی.

۱۴. وقتی با کسی ملاقات می کنی، هر که باشد، از خود بپرس که این فرد درباره خوبی و بدی امور چه دیدگاهی دارد؟ زیرا در این صورت اگر درباره لذت و درد و علل آن ها، یا درباره خوشنامی و بدنامی، یا مرگ و زندگی عقاید خاصی داشته باشد، دیگر از این که مطابق آن ها عمل می کند مات و مبهوت نخواهی شد و به خود خواهی گفت که مجبور به این کار بوده و هیچ انتخابی نداشته است.

۱۵. هیچ کس تعجب نمی کند که درخت انجیر، انجیر به بار می آورد. به همین

ترتیب شرم‌آور است که از مشاهده پدیده‌هایی که جهان به مقتضای طبیعتش به وجود می‌آورد شگفت‌زده شویم. این امر مثل آن است که پزشک از تبار بودن بیماریا سکاندار از ورزش باد مخالف شگفت‌زده شود.

۱۶. تغییر عقیده و اصلاح طرز فکر خود به معنی قربانی کردن استقلال نیست؛ زیرا در چنین کاری از اراده، سائقه، قضاوت و تفکر خود پیروی کرده‌ای.

۱۷. اگر اختیار داری، پس چرا این کار را می‌کنی؟ اگر اختیار نداری، چه کسی را مقصر می‌دانی؟ خدایان را؟ اتم‌ها را؟ در هر دو صورت، دیوانگی می‌کنی. نباید هیچ کس را مقصر بدانی. اگر می‌توانی، فرد خطا کار را اصلاح کن؛ اگر نه، خطا را اصلاح کن؛ اگر این کار هم غیر ممکن است، دیگر چرا زبان به شکایت می‌گشایی؟ آدم عاقل کار بیهوده نمی‌کند.

۱۸. موجودی که می‌میرد از جهان بیرون نمی‌رود. همین جا باقی می‌ماند؛ همین جا تغییر شکل می‌دهد و به اجزای دیگری تجزیه می‌شود؛ یعنی به عناصری که جهان و انسان را شکل می‌دهند. این عناصر هم، بی‌هیچ گله و شکایتی، استحاله می‌یابند.

۱۹. هر چیزی — اسب، تاک — برای کاری خلق شده است. این امر عجیب نیست: حتی خورشید هم مثل دیگر ساکنان آسمان به تو خواهد گفت: «من برای انجام دادن کاری به وجود آمده‌ام.» پس تو برای چه کاری آفریده شده‌ای؟ برای کسب لذت؟ آیا چنین فکری را می‌توان روا دانست؟

۲۰. طبیعت همیشه غایتی در نظر دارد؛ و این هدف آغاز و انجام و دوران دوام

هر چیزی را در بر دارد. طبیعت مثل کسی است که توپی را در فضا رها کرده باشد. آیا توپ بنفسه از بالا رفتن سود می برد؟ آیا از پایین آمدن و روی زمین قرار گرفتن زیان می بیند؟ به وجود آمدن و ترکیدن حباب چه سود و زیانی برایش دارد؟ همین امر درباره شمع صادق است.

۲۱. این جسم فانی را زیر و رو کن و ظاهرش را بنگر. پیری، بیماری و فرسودگی اش را در نظر آور. به زودی همه می میرند – ستاینده و ستوده، به یاد آورنده و به یاد آورده شده. همه این ها در گوشه کوچکی از این جهان فراخ رخ می دهد. ولی حتی در همین گوشه کوچک نیز همگی با یکدیگر (یا حتی با خودشان) در صلح و صفا نیستند. تازه، کل زمین نقطه ای در فضا بیش نیست.

۲۲. به افکار و گفتار و کردارت کاملاً توجه کن. شأن تو همین است. تو می توانی امروز خوب باشی، ولی به جای آن فردا را برمی گزینی.

۲۳. چکار می کنم؟ کاری که به نفع همه باشد. در برابر اتفاقاتی که برایم رخ می دهد چه واکنشی نشان می دهم؟ آن ها را می پذیرم – و آن ها را خواست خدایان و همان مبدائی می دانم که همه چیز از آن سرچشمه گرفته است.

۲۴. کل زندگی و دنیا مثل حمام است – ترکیبی از روغن، عرق، چرک، آب لزوج و هر چیز نفرت آور دیگر.

۲۵. لوسیلا (۹۱) و روس را به خاک سپرد، سپس نوبت خودش فرارسید.

سکوندا (۹۲) ماکسیموس (۹۳) را دفن کرد و آن گاه نوبت خودش شد.

اپیتینکانوس (۹۴) دیوتیموس (۹۵) را تا دم مرگ مشایعت کرد و بعد از چندی

خود نیز جان سپرد. آنتونینوس فائوستینا (۹۶) را به خاک سپرد و سرانجام خود نیز از دنیا رفت. کلر (۹۷) هادریان را دفن کرد و سپس خود نیز اسیر خاک شد. کجایند آن مردان هوشمند، آن مردان بصیر، آن مردان پرشکوه؟ هوشمندانی همچون کاراکس، (۹۸) دمتریوس افلاطونی، (۹۹) ائودائمون (۱۰۰) و دیگران همگی مدت‌هاست که از دنیا رفته‌اند. برخی به افسانه‌ها پیوسته‌اند و بعضی حتی از افسانه‌ها نیز محو شده‌اند. پس تو نیز به یاد داشته باش که جسم مرکب سرانجام تجزیه خواهد شد و نفس حیات بخش بند خواهد آمد و به جایی دیگر منتقل خواهد شد.

۲۶. شادی حقیقی انسان در این است که به وظایف خود عمل کند. وظایف او عبارتند از نشان دادن حُسن نیت به هموعان خود، غلبه کردن بر تحریکات حواس، تمیز دادن ظواهر از حقایق، و مطالعه طبیعت جهان و آثارش.

۲۷. ما با سه چیز رابطه داریم: با این پوسته جسمانی، که ما را در بر گرفته، با علت الهی، که مبدأ همه چیز است، و با دیگر انسان‌ها.

۲۸. درد یا برای جسم بد است – که در این صورت بگذار جسم خودش شکایت کند – یا برای روح. ولی روح می‌تواند آن را بد تلقی نکند و، بنابراین، آرامش خود را حفظ کند. زیرا منشأ هر تصمیم، سائقه، میل و نفرتی در درون خود ماست، و هیچ بدی‌ای نمی‌تواند به‌زور به درون ما راه یابد.

۲۹. تمام خیالات را از ذهن خود پاک کن و بگو: «من می‌توانم روحم را از بدی، شهوت و پریشانی دور نگه دارم. من می‌توانم واقعیت امور را دریابم و با

هر امری متناسب با ارزشی که دارد برخورد کنم.» این توانایی ذاتی را نادیده
مگیر.

۳۰. هم درسنا و هم با تک تک افراد با لحنی مؤدبانه، غیرآمرانه و فصیح سخن
بگو.

۳۱. به دربار او گوستوس بیندیش: زنش، دخترش، نوه‌هایش،
پسرخوانده‌هایش، خواهرش، آگریپا، (۱.۱) خویشاوندانش، خدمتکارانش،
دوستانش، آرئیوس، (۱.۲) مائکناس، (۱.۳) پزشکانش، کاهنانش – همگی
نابود شده‌اند. اینک به دیگران نگاه کن، نه فقط به مرگ تک تک افراد بلکه
به درگذشت تمام افراد یک تبار (مثل پومپی). به سنگ‌نبشته‌های گورها
بیندیش: «آخرین فرد خاندانش.» اجدادش چه رنج‌هایی بر خود هموار کرده
بودند تا وارثی داشته باشند، ولی سرانجام کسی بایست آخرین نفر می‌بود، و
با مرگ او خاندانی از میان رفته است.

۳۲. تک تک اعمال باید به زندگی‌ای منسجم کمک کنند؛ و اگر تا حد امکان
به این هدف نایل شدی، راضی باش؛ زیرا این چیزی است که هیچ کس
نمی‌تواند مانع از آن شود. آیا می‌گویی «ولی موانع خارجی وجود خواهند
داشت»؟ حتی در این صورت هم چنین موانعی بر عدالت، دوراندیشی و
معقولیت تو تأثیر نخواهند گذاشت. «ولی ممکن است از برخی کارهای عملی
ممانعت کنند.» شاید؛ ولی با این همه، اگر با میل و رغبت این موانع را بپذیری
و به داشته‌های خود اکتفا کنی، راه دیگری برای وصول به هدف خود پیدا
خواهی کرد، راهی که به همان اندازه با زندگی منسجم سازگار خواهد بود.

۳۳. با فروتنی بپذیر؛ با ملاحظت تن بده.

۳۴. شاید دست و پای بریده یا سری جدا شده از بدن را دیده باشی. وقتی آدمی به تقدیر خود تن نمی دهد و از هموعانش فاصله می گیرد، یا وقتی خود خواهانه عمل می کند، خودش را به چنین حالتی تقلیل می دهد. در این صورت، او از وحدت طبیعت می گسلد، و گرچه در هنگام به دنیا آمدن جزئی از طبیعت بوده، به دست خود خویشتن را از آن جدا می کند. ولی نکته جالب این است که هنوز هم می تواند دوباره با طبیعت متحد شود. خداوند به هیچ مخلوق دیگری این قدر لطف نکرده که اجازه دهد پس از بریدن از طبیعت دوباره به آن بپیوندد. پس ملاحظه کن که برای آدمی چه شأن والایی قائل است: به انسان اجازه داده که هرگز از کل جدا نشود ولی، در صورت جدایی، امکان بازگشت و اتحاد مجدد را برای او فراهم ساخته است.

۳۵. زمانی که طبیعت همه چیزهای عاقل هر موجود عاقلی را با قدرتش تجهیز می کرد، یکی از قوایی که ما از دست او دریافت کردیم این بود: درست همان طور که طبیعت هر سد و مانعی را به وسیله ای جهت پیشبرد اهداف خود بدل می سازد و آن را به بخشی از وجود خود تبدیل می کند، به همین ترتیب موجود عاقل نیز می تواند هر مانعی را به ماده خامی برای دستیابی به هدفش بدل سازد.

۳۶. هرگز با فکر کردن به کل زندگی خود را پریشان مکن. به بدبختی های گوناگونی که ممکن است برایت پیش آید میندیش. در عوض، هنگام مواجهه با هر بدبختی از خود بپرس: «چه چیزش تحمل ناپذیر و طاقت فرسا است؟»

در این صورت، از پاسخ خود احساس شرمساری خواهی کرد. سپس به خود یادآوری کن که گذشته و آینده بر تو سلطه ندارند، و فقط حال است که بر تو فرمان می‌راند. حتی فشار حال را هم می‌توان کاهش داد، مشروط به این که آن را به حدودش محدود کنی. اگر ذهنت خود را از مقابله با حال عاجز می‌داند، پس شرم بر او باد.

۳۷. آیا پانتیا (۱.۴) یا پرگاموس (۱.۵) هنوز هم در کنار مقبره وروس نشسته‌اند؟ آیا خبریاس (۱.۶) یا دیوتیموس هنوز در کنار مقبره هادریان به سر می‌برند؟ چه سؤال مضحکی! حتی اگر چنین می‌بود، آیا امپراتوران مُرده از این امر آگاه می‌بودند؟ و حتی اگر از این امر آگاه می‌بودند، آیا از این مسئله خوشحال می‌شدند؟ حتی اگر از این امر خوشحال می‌شدند، آیا سوگواران تا ابد زنده می‌ماندند؟ آیا آن‌ها هم پیر نمی‌شدند و نمی‌مردند؟ و در این صورت، چه کاری از دست امپراتوران مُرده ساخته بود؟ و تازه، تمام این دعاها بر سر تکه گوشتی فاسد و متعفن است.

۳۸. به قول کریتون (۱.۷) فرزانه، «اگر چشم داری، پس ببین.»

۳۹. من در وجود انسان عاقل هیچ فضیلتی را مغایر با عدالت نمی‌یابم. فضیلتِ خویشنداری به منظور مقابله با لذت‌طلبی در طبیعت آدمی سرشته شده است.

۴۰. اگر آنچه را به نظرت دردناک می‌آید از خاطر بزدایی، «خود»ت آسیب‌ناپذیر خواهد بود. «خود»م — این دیگر چیست؟ «عقلت.» ولی من که تمام وجودم عقل نیست.» خوب، اشکالی ندارد؛ در این صورت، حداقل بگذار

عقلت از درد پرهیز کند، و اگر بخش دیگری از وجودت دردمند شد، اجازه بده خودش در این باره تصمیم بگیرد.

۴۱. برای موجودات جاندار هر چیزی که از فعالیت حواس یا ارضای غرایز آن‌ها ممانعت کند «زیان‌آور» است. موانع مشابهی به گیاهان زیان می‌رسانند. همین امر درباره موجودات عاقل هم صادق است. هر چیزی که مانع از فعالیت عقل آن‌ها شود زیان‌آور است. این امر را در مورد خودت به کار ببر. آیا درد و لذت تو را متأثر می‌سازند؟ بگذار حواس به این مسئله پردازند. آیا مانعی در برابر عملت وجود دارد؟ اگر نتوانی آن را عاقلانه بسنجی، به تو در مقام موجودی عاقل زیان می‌رساند. ولی اگر عقل سلیم خود را به کاربری، درمی‌یابی که نه زیان دیده‌ای و نه حتی مانعی در برابرت وجود داشته است. هیچ کس نمی‌تواند مانع از فعالیت‌های عقلانی شود. هیچ چیزی نمی‌تواند از آن‌ها جلوگیری کند — نه آتش، نه شمشیر، نه ظلم و ستم و نه تهمت و افترا. مادامی که عقل «کراهی از هر جهت گردد باشد».

۴۲. من، که هرگز به طور ارادی دیگری را رنجور نساخته‌ام، حق ندارم خودم را رنجور سازم.

۴۳. هر کسی از چیزی متفاوت با دیگری لذت می‌برد. لذت من عبارت است از سالم نگه داشتن قوه حاکم، یعنی عقل؛ جدا نشدن از مردم و اتفاقاتی که برای آن‌ها رخ می‌دهد؛ توانایی پذیرش هر امری و استقبال از آن؛ و ارج نهادن به هر چیزی به اندازه ارزشی که دارد.

۴۴. دم را غنیمت شمار. آن‌هایی که در پی شهرت پس از مرگ‌اند از یاد

می‌برند که نسل‌های بعدی هم درست مثل نسل‌های فعلی فانی‌اند. برای تو چه اهمیتی دارد که درباره‌ات چه بگویند و چه نظری داشته باشند؟

۴۵. مرا بگیر و به هر جا که می‌خواهی پرتاب کن؛ زیرا باز هم روحم شاد و راضی خواهد بود - مادامی که وجود و اعمالش موافق طبیعتش باشد. آیا دلیلی دارد که روح رنجور، خوار، درمانده، نگران و هراسان باشد؟ آیا چیزی را می‌شناسی که به این بها بیرزد؟

۴۶. آنچه برای انسان رخ می‌دهد با طبیعت انسانی او تناسب دارد. آنچه برای گاو و تاک و سنگ رخ می‌دهد با طبیعت آن‌ها متناسب است. پس اگر آنچه برای هر چیزی رخ می‌دهد عادی و طبیعی است، دیگر چه جایی برای گله و شکایت باقی می‌ماند؟ طبیعت تو هرگز چیزی تحمل‌ناپذیر برایت به وجود نمی‌آورد.

۴۷. اگر بر اثر چیزی بیرونی ناراحت شده‌ای، این درد نه معلول آن چیز بلکه ناشی از ارزیابی تو از آن است؛ و تو هر لحظه می‌توانی آن را از ذهن خود پاک کنی. اگر این مشکل معلول شخصیت خودت است، پس فکرت را اصلاح کن؛ چه کسی تو را از این کار بازداشته است؟ اگر از این امر ناراحتی که کار صواب را انجام نداده‌ای، پس چرا در پی انجام دادن آن نیستی؟ «زیرا موانع موجود بر طرف‌نشدنی‌اند.» در این صورت، نگران مباش؛ مسئولیت بی‌عملی متوجه تو نیست. «ولی زندگی عاری از کار صواب بی‌ارزش است.» پس با وجدانی آسوده با زندگی وداع کن؛ موانع را با خوشرویی بپذیر و چنان بمیر که گویی هیچ مانعی تو را از کار صواب باز نداشته است.

۴۸. به یاد داشته باش که وقتی ذهن در لاک خود فرو رود و با آرامش از هر گونه عملی خلاف اراده خود سر باز زند، شکست ناپذیر می شود، حتی اگر چنین مقاومتی کاملاً نامعقول باشد. پس اگر این تصمیم مبتنی بر عقل و حزم باشد، دیگر چه خواهد شد! بنابراین، ذهنی فارغ از شهوت را به قلعه‌ای مستحکم تشبیه کرده‌اند؛ دژی که اگر انسان به آن پناه برد از هر حمله‌ای در امان خواهد بود. کسی که به این حقیقت پی نبرد جاهل است. کسی که به این حقیقت پی بُرد ولی در این قلعه پناه نگیرد بدبخت است.

۴۹. فقط به آنچه می بینی اکتفا کن. برای مثال، کسی به تو توهین کرده است. آری، این درست است، ولی این کار به تو هیچ زیانی نرسانده است. پسرت بیمار است. آری، می توانی این واقعیت را مشاهده کنی. ولی نمی توانی بگویی که «بر اثر این بیماری خواهد مُرد». فقط به مشاهدات خود اکتفا کن. از حدس و گمان پرهیز. غیر از آنچه دیده‌ای اتفاقی نخواهد افتاد. حدس و گمان باید مبتنی بر شناخت تمام حوادث احتمالی جهان باشد.

۵۰. آیا این خیار تلخ است؟ آن را دور بینداز. در جاده خار هست؟ برگرد. کافی است همین قدر بدانی. به چیز دیگری احتیاج نداری. نگو «چرا چنین چیزهایی در جهان وجود دارد». در این صورت، هر که با جهان آشنا باشد به تو خواهد خندید، درست همان طور که اگر از یافتن تراشه چوب یا تکه‌های چرم در دکان نجار یا کفاش تعجب کنی، به تو خواهند خندید. البته آن‌ها این چیزها را دور می ریزند، ولی طبیعت چنین کاری نمی کند. مهارت شگفت‌انگیز طبیعت این است که هر چیزی را که به مرحله پوسیدگی، پیری و بی‌فایده‌گی

برسد تغییر شکل می دهد و آن را به چیز جدیدی تبدیل می کند. بنابراین، نه به ماده ای خارجی نیاز دارد و نه به جایی برای دور ریختن پسماندهایش. خودش به اندازه کافی فضا، ماده و مهارت دارد.

۵۱. بی مبالا، آشفته گو و پریشان فکر مباش. بیش از حد درون گرا یا برون گرا مباش. اگر تو را بکشند، تکه تکه سازند یا نفرین کنند، آیا می توانند تو را از سلامت فکر، خردمندی، خویشتنداری و عدالت بازدارند؟ این امر مثل آن است که کسی کنار چشمه آب زلالی بایستد و به آن دشنام دهد. او می تواند چشمه را گل آلود کند، ولی چشمه گل و لای را می شوید و می پراکند و آب زلال و گوارای خود را همچنان جاری می سازد. چنین باش. نه همچون قنات بلکه به مثابه چشمه ای زایا. چگونه؟ به سوی اربابی بر خویش گام بردار، ساعت به ساعت، از طریق شفقت، صداقت و فروتنی.

۵۲. کسی که جهان را نمی شناسد نمی داند در کجا زندگی می کند. کسی که نمی داند چرا به دنیا آمده نه از کیستی خود آگاه است و نه از چیستی جهان. کسی که هیچ یک از این ها را نمی داند از چرایی وجود خود خبر ندارد. پس کسی که به ستایش و نکوهش مردمی که نه می دانند کجایند و نه می دانند کیستند اهمیت می دهد چگونه آدمی است؟

۵۳. آیا تو خواهان ستایش مردمی هستی که ساعتی سه بار خود را نکوهش می کنند، مردمی که خود را تحقیر می کنند؟ آیا می خواهی کسانی را راضی کنی که حتی نمی توانند خود را راضی کنند؟ و چگونه یک انسان می تواند از خودش راضی باشد، زمانی که تقریباً از هر کاری که می کند پشیمان است؟

۵۴. همان طور که نَفَسْت با هوایی که تو را احاطه کرده درمی آمیزد، بگذار
فکرت هم با عقل کلی حاکم بر جهان درآمیزد. همان طور که هوا برای هر
کسی که تنفس کند حاضر و مهیاست، عقل کلی نیز در همه جا حضور دارد و
هر که بخواهد می تواند آن را به درون خویش بکشد.

۵۵. شر کلی انسان ها به جهان زیان نمی رساند؛ شر جزئی یک انسان هم به
انسان دیگر زیان نمی رساند. شر فقط به شخص شرور زیان می رساند؛ و تازه
او هم به محض این که بخواهد، می تواند خود را از این زیان نجات دهد.

۵۶. اراده دیگران، همچون نَفَس یا جسمشان، به من ربطی ندارد. گرچه هر
یک از ما برای کمک به یکدیگر خلق شده ایم، اراده مستقلی داریم. در غیر این
صورت، شرارت دیگران به من زیان می رساند، ولی خدا نخواسته که دیگری
بتواند مسبب بدبختی من باشد.

۵۷. خورشید نورش را به همه جا می پراکند و با این همه هرگز چشمه نورش
نمی خشکد، زیرا در واقع این کار نوعی گسترش یافتن است. نام شعاع های
نور (aktai) از واژه ekteimesthai به معنای گسترش یافتن مشتق شده
است. برای این که به ماهیت شعاع نور پی ببری، نور خورشید را که از
روزنه ای به اتاق تاریکی داخل می شود ملاحظه کن. این نور به خط مستقیم
گسترش می یابد تا این که به جسم جامدی برخورد می کند. در همین جاست
که بی آن که از میان برود یا محو شود، پراکنده می گردد. پراکندگی یا انتشار
فکر نیز باید به همین صورت باشد: فکر نمی خشکد بلکه گسترش می یابد. با
شدت و خشونت با موانع برخورد نمی کند، بلکه در عین ایستادگی بر آن ها

پرتو می افکند. هرچه ناقل نور نباشد در تاریکی می ماند.

۵۸. کسی که از مرگ می ترسد از آن بیم دارد که هر گونه احساسی را از دست بدهد یا احساسات جدیدی را تجربه کند. در واقع، یا هیچ چیزی را احساس نخواهی کرد، و، بنابراین، مرگ چیز بدی نخواهد بود، یا این که احساسات جدیدی را تجربه خواهی کرد و موجود جدیدی خواهی بود و، بنابراین، به زندگی ادامه خواهی داد.

۵۹. انسان ها برای یکدیگر وجود دارند. پس یا آن ها را اصلاح کن یا با ایشان بساز.

۶۰. حرکت تیر با حرکت فکر تفاوت دارد. فکر حتی در هنگام تأمل و تدبر هم مستقیم به سوی هدف خود پیش می رود.

۶۱. با دیگران همفکری کن و بگذار با تو همفکری کنند.

کتاب نهم

۱. بی عدالتی نوعی کفر است. طبیعت موجودات عاقل را به خاطر یکدیگر خلق کرده، برای این که مطابق شأن خود به یکدیگر کمک کنند، نه این که زیان رسانند. بنابراین، هر کس که از اراده طبیعت سرپیچی کند، به این قدیمی ترین خدا کفر ورزیده است. دروغگویی هم نوعی کفر است، زیرا «طبیعت» طبیعت خود وجود است؛ و وجود متضمن خویشاوندی تمام موجودات است. نام دیگر این طبیعت حقیقت است، خالق اصلی تمام حقایق. پس دروغ عمدی نوعی کفر است، زیرا فریبکاری و نیرنگ نوعی بی عدالتی است. در عین حال، دروغ غیر عمدی هم نوعی کفر است، زیرا انسجام و هماهنگی طبیعت را بر هم می زند و با ساختار جهان همخوانی ندارد. انسانی که حتی به طور غیرارادی برخلاف حقیقت گام برمی دارد به طبیعت کفر ورزیده است. زیرا طبیعت به او قوه تمیز درست از نادرست را عطا کرده ولی او این نیرو را نادیده گرفته و حالا در تشخیص درست از نادرست باز مانده است.

کسی که لذت را خوب و درد را بد می داند هم کافر است. چنین انسانی ناگزیر همواره طبیعت را سرزنش می کند - گله و شکایت او این است که طبیعت به شایستگی خوب ها و بد ها توجه نمی کند و اغلب اجازه می دهد بد ها لذت ببرند و خوب ها اسیر درد و رنج باشند. علاوه بر این، ترسیدن از درد

یعنی ترسیدن از چیزی که به اقتضای طبیعت رخ خواهد داد - و این هم نوعی کفر است. در حالی که اگر در پی لذت باشی، به سختی می‌توانی از گناه پرهیز کنی - که آشکارا کفر آلود است. طبیعت به بعضی چیزها بی‌اعتناست؛ اگر یکی را بر دیگری ترجیح می‌داد، هر دو را خلق نمی‌کرد. و اگر می‌خواهیم پیرو طبیعت باشیم و به مقتضای آن رفتار کنیم، ما نیز باید بی‌اعتنا باشیم. ترجیح دادن لذت بر درد - زندگی بر مرگ، شهرت بر گمنامی - آشکارا کفر آمیز است، زیرا طبیعت قطعاً به این امور بی‌اعتناست. منظورم این است که این اتفاقات برای نسل‌های حال و آینده به قوه مشیت ازلی رخ می‌دهد، همان قوه‌ای که - با وضع اصول و تعیین نیروهای آفریننده خود شکوفایی، تغییر و توالی - جهان را خلق کرد.

۲. خوش اقبالی حقیقی این است که زندگی را در حالی ترک گوئیم که هرگز دغل‌بازی، ریاکاری، بی‌بند و باری و کبر و غرور را تجربه نکرده باشیم. ولی حالا که از این رذایل اشباع شده‌ای، بهترین کار این است که بی‌درنگ به زندگی خود پایان دهی. آیا هنوز هم می‌خواهی در میانه رذایل به سربری؟ مگر هنوز از تجربه نیاموخته‌ای که باید از رذایل همچون طاعون احتراز کنی؟ زیرا آلودگی فکر نوعی طاعون است، طاعونی بسیار خطرناک‌تر از آلودگی هوا. بیماری‌های جسمانی فقط زندگی تو را به خطر می‌اندازند، ولی رذیلت به انسانیت تو حمله می‌کند.

۳. مرگ را حقیر بشمار و از آن استقبال کن. مرگ هم یکی از مقتضیات طبیعت است. مثل جوانی و پیری، مثل رشد و بلوغ، مثل دندان‌های جدید،

ریش و نخستین تارهای موی سفید، مثل رابطه جنسی و بارداری و بچه‌دار شدن. تجزیه عنصری ما با دیگر تغییرات جسمانی ما در مراحل مختلف زندگی تفاوتی ندارد. انسانِ اندیشمند نباید به مرگ بی‌اعتنا، بی‌علاقه و در برابرش بی‌صبر و تحمل باشد، بلکه صرفاً باید آن را یکی از اتفاقات طبیعی بداند. همان‌طور که منتظر خروج طفل از رحم مادر هستی، باید در انتظار خروج روح از قفس تن باشی. شاید هم برای آسودگی خاطر محتاج پند و اندرز ساده‌تری باشی. خوب، دو چیز را در نظر بگیر که تو را به مرگ راضی می‌کنند: طبیعت چیزهایی که از آن‌ها جدا خواهی شد، و مردمی که دیگر با آن‌ها سروکار نخواهی داشت. نباید از آن‌ها متنفر باشی، بلکه باید نسبت به ایشان دلسوز و مهربان باشی. فراموش نکن که اصول و عقاید تو با آن‌ها تفاوت دارد. فقط یک چیز می‌تواند تو را به زندگی پایبند کند و آن معاشرت با کسانی است که عقایدی شبیه تو دارند. ولی اگر به خستگی ناشی از زندگی در میان مردمی با عقاید متفاوت بیندیشی، در این صورت فریاد خواهی زد: «ای مرگ شتاب کن، مبادا من هم مثل آن‌ها خودم را فراموش کنم.»

۴. گناهکار فقط به خود زیان می‌رساند. خطا کار فقط به خود آسیب می‌رساند
— فقط خودش را خوار می‌کند.

۵. نه فقط عمل به نواهی بلکه ترک اوامر هم گناه است.

۶. کافی است که عقیده کنونی ما از لحاظ عقلانی قانع‌کننده، عمل فعلی ما عام‌المنفعه، و وضع و حال فعلی ما معطوف به تسلیم و رضا باشد.

۷. خیال را از خاطر بزد؛ غریزه را نابود کن؛ میل را از میان بردار؛ بگذار عقل

۸. درست همان‌طور که زمین موجودات خاکی یکی بیش نیست و همگی به کمک نور واحدی می‌بینیم و هوای یکسانی را تنفس می‌کنیم، یک اصل حیاتی واحد در میان تمام موجودات غیر عقلانی و یک اصل حیاتی واحد در میان تمام موجودات عقلانی تقسیم و توزیع شده است.

۹. تمام چیزهای مشابه به یکدیگر تمایل دارند. آنچه از جنس خاک است به خاک، آنچه از جنس آب است به آب و آنچه از جنس هواست به هوا تمایل دارد. به همین دلیل، باید به‌زور از اختلاط آن‌ها جلوگیری کرد. آنچه از آتش است بالطبع به سبب آتشِ عنصری به بالا گرایش دارد، ولی به‌آسانی بر اثر تماس با شعله زمینی دیگری شعله‌ور می‌شود؛ به گونه‌ای که هر چیزی که خشک‌تر از حد معمول باشد آن را شعله‌ور می‌سازد، زیرا معدودی از اجزایش از احتراق جلوگیری می‌کنند. موجودات هوشمند نیز، به همین اندازه، اگر نه بیش‌تر، به همنوع خود تمایل دارند. زیرا برتری آن‌ها سبب می‌شود که آمادگی بیش‌تری برای آمیزش و اختلاط با امثال خود داشته باشند. حتی موجودات فاقد عقل هم در پی اجتماع و اتحاد با یکدیگرند. زنبورها دور یکدیگر جمع می‌شوند، گله‌ها با هم حرکت می‌کنند، پرنده‌ها به صورت گروهی لانه‌سازی می‌کنند و به یکدیگر عشق می‌ورزند. زیرا آن‌ها هم روح دارند و غریزه اجتماعی آن‌ها پیشرفته است — برخلاف گیاهان، سنگ‌ها یا درختان. این غریزه در موجودات عاقل شدیدتر است، زیرا خانواده و حکومت تشکیل می‌دهند، با یکدیگر دوستی می‌کنند، با یکدیگر معاهده می‌بندند و

آتش بس برقرار می کنند. و در میان موجودات پیشرفته تری نظیر ستاره ها حتی در عین جدایی نوعی اتحاد وجود دارد. بنابراین، موجودات برتر حتی در صورت دوری از هم با یکدیگر همدلی می کنند. اکنون به آنچه در حال حاضر جریان دارد توجه کن. موجودات عاقل تنها موجوداتی هستند که این احساس جاذبه و تمایل را از دست داده اند. فقط آن ها هستند که با یکدیگر آمیزش نمی کنند. ولی هر قدر هم که از یکدیگر بگریزند، باز هیچ راه فراری وجود ندارد. طبیعت نیرومندتر است. اگر دقت کنی، این حقیقت را درخواهی یافت. این که بتوانی جمادی را پیدا کنی که با دیگر جمادات مرتبط نباشد، راحت تر از یافتن انسانی است که از دیگر انسان ها جدا باشد.

۱۰. هر چیزی در موعد خاص خود میوه می دهد، چه انسان باشد، چه خدا و چه کل عالم. مهم نیست که عبارت میوه دادن را معمولاً برای تاک و دیگر گیاهان به کار می برند. عقل هم میوه دارد، هم برای خودش و هم برای دنیا؛ زیرا میوه های مشابه دیگری از جنس خود به بار می آورد.

۱۱. اگر می توانی، آن ها را اصلاح کن؛ اگر نمی توانی، به یاد داشته باش که مهربانی را برای چنین مواقعی به تو عطا کرده اند. خدایان هم با چنین کسانی مهربانند و چنان بر آنان سهل می گیرند که بارها و بارها به آن ها یاری می رسانند تا از سلامت، ثروت و شهرت برخوردار شوند. تو نیز می توانی همین گونه رفتار کنی؛ چه کسی تو را از این کار باز داشته است؟

۱۲. به شدت کار کن، ولی در پی دلسوزی یا تحسین و تمجید دیگران مباش. فقط در پی یک چیز باش: این که کرده ها و ناکرده های درخور شهروندی

عادل باشد.

۱۳. امروز از نگرانی و اضطراب رهایی یافتم یا، به عبارت بهتر، آن را از خود بیرون راندم، زیرا امری خارج از وجودم نبود، بلکه از خودم و ادراکاتم سرچشمه می‌گرفت.

۱۴. بر اثر تجربه طولانی مدت، همه چیز در نظر انسان بی‌ارزش، ناپایدار و حقیر جلوه می‌کند. امروز نیز همه چیز مثل دوران زندگی کسانی است که مدت‌ها پیش از دنیا رفته‌اند و در خاک فروخته‌اند.

۱۵. امور واقع کاملاً بیرون از دروازه‌های ما هستند و هستند آنچه هستند. آن‌ها درباره خود چیزی نمی‌دانند و درباره خویش قضاوت نمی‌کنند. پس چه چیزی درباره آن‌ها قضاوت می‌کند؟ راهنما و حاکم ما، یعنی عقل.

۱۶. موجود عادل و اجتماعی تحت تأثیر احساساتش نیست، بلکه متأثر از اراده خویش است؛ درست همان طور که رفتار بیرونی‌اش، خوب یا بد، حاصل اراده‌اش است نه احساساتش.

۱۷. برای یک سنگ پرتاب شده نه پایین آمدن بد است و نه بالا رفتن خوب.

۱۸. در اذهان مردم رسوخ کن. در این صورت، خواهی دید که از چه منتقدان و قاضیانی می‌ترسیده‌ای — و در خواهی یافت که تا چه حد قادرند درباره خود عادلانه نقد و قضاوت کنند.

۱۹. همه چیز در حال تغییر است. تو خودت به طور مداوم در حال تغییر شکل و اضمحلالی. کل عالم نیز همین طور است.

۲۰. کاری به خطاهای دیگران نداشته باش.

۲۱. وقفه انداختن در فعالیتی یا دست کشیدن از آن نوعی مرگ است. ولی این امر به ما زیان نمی‌رساند. به رشد خود بیندیش: کودکی، نوجوانی، جوانی و سالخوردگی. هر تغییر شکلی نوعی مرگ است. آیا این تغییرات خیلی وحشتناک بوده است؟ به زندگی خود در کنار پدر بزرگ، مادر و پدرخوانده‌ات بیندیش. ببین شاهد چه مرگ‌ها و استحاله‌ها و تغییر شکل‌هایی بوده‌ای، و از خود بپرس: آیا این تغییرات خیلی وحشتناک بوده است؟ بنابراین، پایان زندگی، مرگ و تغییر شکلت هم وحشتناک نخواهد بود.

۲۲. همواره در پی کنکاش در ذهن خودت، ذهن جهان و ذهن همسایه‌ات باش. ذهن خود را بشناس تا آن را با عدالت تطبیق دهی؛ ذهن جهان را بشناس تا دریایی بخشی از چه چیزی هستی؛ ذهن همسایه‌ات را بشناس تا بفهمی متکی بر جهل است یا معرفت، و در عین حال تصدیق کنی که شبیه ذهن خودت است.

۲۳. تو به عنوان یک جزء به تکمیل کل جامعه کمک می‌کنی؛ بنابراین، به همین منوال، تک‌تک اعمال باید به تکمیل زندگی اجتماعی کمک کنند. هر عملی که خواه مستقیم خواه غیرمستقیم در خدمت این هدف اجتماعی نباشد، این زندگی را مختل می‌سازد و وحدتش را از بین می‌برد. مثل شهروندی که نهایت تلاشش را به خرج می‌دهد تا از پیمان عمومی جامعه بگسلد و در آن تفرقه بیافریند.

۲۴. بدخلقی‌های کودکانه، بازی‌های بچگانه، «ارواح بچگانه‌ای که جسدهایی را حمل می‌کنند» - چرا ارواح نزد هومر واقعیت آشکارتری دارند؟!

۲۵. طبیعت و کیفیت علت اولیه هر موجودی را مشخص کن، آن را از ماده‌ای که به آن شکل بخشیده جدا کن، و بعد آن را مطالعه کن؛ سپس مدت زمان تداوم تأثیراتش را محاسبه کن.

۲۶. تمام این درد و رنج‌های بی‌پایان ناشی از آن است که به عقل خود اجازه نداده‌ای کارش را انجام دهد. دیگر بس است.

۲۷. وقتی کسی به تو اهانت می‌کند یا نفرت می‌ورزد، به روحش نگاه کن. درون آن را بکاو. بین چطور آدمی است. خواهی دید که لازم نیست عقیده‌اش را درباره خودت تغییر دهی. ولی باید نسبت به او خیرخواه باشی. او نزدیک‌ترین خویشاوند توست. خدایان به هر دوی شما از طریق خواب و رؤیا و نشانه کمک می‌کنند تا به خواسته‌هایتان دست یابید.

۲۸. چرخه‌های جهان، در بالا و پایین و از عصری به عصر دیگر، مسیریکسانی را طی می‌کنند. شاید بتوان گفت عقل جهان در هر لحظه وقوع اتفاق جداگانه‌ای را اراده می‌کند؛ اگر چنین است، پس نتایج اراده‌اش را بپذیر. شاید هم فقط یک بار در ازل وقوع تمام اتفاقات را اراده کرده و، بنابراین، هر اتفاقی نطفه اتفاق دیگری است. به عبارت دیگر، چیزها یا اتم‌های جداگانه‌ای هستند یا کل واحدی را تشکیل می‌دهند. اگر این کل را خدا آفریده، همه چیز در مسیر خیر و صلاح است. اگر تصادفی است، از آن تقلید مکن.

به زودی همگی در خاک فرو خواهیم خفت. سرانجام خاک نیز تغییر خواهد کرد، و این تغییرات به طور مداوم ادامه خواهد یافت و چیزهایی که به وجود

می آیند تا ابد دستخوش تغییر خواهند بود. هر کس به این امواج تغییر و تبدیل بیندیشد تمام چیزهای فانی را حقیر خواهد شمرد.

۲۹. علت اولیه جهان همچون سیلابی خروشان همه چیز را با خود می برد. چقدر فرومایه اند مردم حقیری که خود را با سیاست سرگرم می کنند و خود را متقاعد می سازند که در حال عمل بر اساس روح حقیقی فلسفه اند. آن ها نوزادانی هستند که حتی نمی توانند بینی خود را پاک کنند! پس ای انسان، تو کیستی؟ آن گونه عمل کن که مقتضای طبیعت امروز توست. فرصت را غنیمت شمار و به نظارت دیگران اهمیت مده. ولی در انتظار آرمان شهر افلاطون مباش؛ از کم ترین پیشرفت راضی باش و این گونه نتایج را ناچیز شمار، زیرا چه کسی می تواند امیدوار باشد که عقاید انسان ها را تغییر دهد؟ و بدون تغییر عقیده، چه چیزی غیر از اطاعت اجباری و موافقت ساختگی ممکن است وجود داشته باشد؟ اکنون برایم از اسکندر و فیلیپ و دمتریوس فالرونی (۱۰۸) سخن بگو. اگر آن ها واقعا اراده طبیعت را تشخیص داده و از آن پیروی کرده اند، من هم از آن ها سرمشق می گیرم. ولی اگر ترجیح داده اند نقش پادشاه را بازی کنند، مجبور نیستم از آن ها تقلید کنم. فلسفه حرفه ای ساده و نجیب است. هرگز سعی مکن مرا اغوا کنی و به سوی تظاهر و شکوه و جلال بکشانی.

۳۰. از بالا به هزاران هزار مردم دنیا و شعایر اسرار آمیز آن ها نگاه کن. بین چگونه دریا های آرام و طوفانی را در می نوردند و با چه شیوه های گوناگونی به دنیا می آیند، دور هم جمع می شوند و از دنیا می روند. به زندگی نسل های

قبلی، بعدی و حتی مردمان کنونی و نیز زندگی گله‌های وحشی‌های دورافتاده بیندیش. به طور خلاصه، ملاحظه کن که چه انبوهند کسانی که نام تو را نمی‌دانند، چه بسیار کسانی که به سرعت نامت را فراموش خواهند کرد و چه بسیار کسانی که هم‌اکنون تو را می‌ستایند و به زودی نکوهشت خواهند کرد. بنابراین، شهرت و آوازه بی‌ارزش است. مثل هر چیز دیگری.

۳۱. به حوادث بیرونی بی‌اعتنا باش. در رفتار خود پایبند عدالت باش. یعنی بگذار اراده و عملت به رفتاری اجتماعی بینجامد و هدف از آفرینشت را تحقق بخشند.

۳۲. بسیاری از نگرانی‌هایی که تو را می‌آزارند سطحی و بیهوده‌اند: فقط زاییده خیالت هستند و می‌توانی آن‌ها را از ذهنت بزدایی. اگر اندیشه‌ات را به مطالعه کل جهان معطوف کنی، فضای وسیع و گسترده‌ای در برابر دیدگانت ملاحظه خواهی کرد. اگر به ابدیت زمان و سرعت تغییر موجودات بیندیشی، و زمان بی‌نهایت پیش از تولد و زمان بی‌نهایت پس از مرگ را در نظر آوری، خواهی دید که فاصله تولد تا مرگ چقدر کوتاه است.

۳۳. هر آنچه می‌بینی به زودی محو خواهد شد. ناظران این نابودی هم به زودی از نظر محو خواهند شد. آن کس که به سن پیری رسیده نسبت به کسی که دچار مرگ نابهنگام شده هیچ برتری‌ای ندارد.

۳۴. ببین آن‌ها از چه اصولی پیروی می‌کنند؛ چه اهدافی دارند؛ بر چه اساسی بعضی چیزها را دوست می‌دارند و ارج می‌نهند. به طور خلاصه، ارواح عریان ایشان را در نظر مجسم کن. آن‌ها تصور می‌کنند که با ستایش یا نکوهش خود

به دیگران کمک می کنند یا زیان می رسانند. چه کبر و غروری!

۳۵. مرگ جز نوعی تغییر نیست. مرگ مایه شادمانی طبیعت است. همه چیز از ابتدای خلقت بنا به فرمان طبیعت همین طور بوده و تا پایان همین گونه خواهد بود. پس چطور می توانی بگویی که همه چیز نادرست است و تا ابد چنین خواهد بود؟ چطور می توانی بگویی که هیچ یک از خدایان توانایی اصلاح جهان را ندارد و جهان تا ابد محکوم به مصائب و نقائص است؟

۳۶. ماده همه ما محکوم به تجزیه است و به آب و گل و استخوان هایی بدبو بدل می شود. سنگ مرمر گرانبها چیزی جز گل خشک نیست، طلا و نقره چیزی جز رسوبات خاک نیستند، لباس های ما رشته موهایی بیش نیستند، رنگ ارغوانی چیزی جز خون ماهی نیست؛ دیگر چیزها نیز از همین قماشند. نفس ما هم که از موجودی به موجود دیگری انتقال می یابد در زمره همین چیزهاست.

۳۷. تا کی باید اسیر این زندگی نکبت بار، این غرولندهای بی پایان و این ادا و اطوارها بود؟ چرا به خود زحمت می دهی؟ هیچ اتفاق تازه ای رخ نخواهد داد؛ پس از چه چیز زندگی تعجب می کنی؟ از صورتش؟ به آن دقت کن. از ماده اش؟ به آن هم خوب دقت کن. غیر از صورت و ماده چیزی وجود ندارد. حتی در این واپسین دم حیات سعی کن در نظر خدایان آدم صادق تر و بهتری شوی. برای فراگیری این درس، سه سال هم به اندازه صد سال خوب و کافی است.

۳۸. گناهکار، اگر گناهی مرتکب شود، فقط به خود زیان می رساند. و چه بسا

که اصلاً گناهکار نباشد.

۳۹. یا همه چیز مبدأ هوشمند واحدی دارد و پیکرواحدی را تشکیل می‌دهد — که در این صورت هیچ جزئی نباید از آنچه به نفع کل رخ می‌دهد شکایت کند — یا این که جهان چیزی جز اتم‌های جداگانه و تجزیه و ترکیب بی‌نظم آن‌ها نیست. پس چرا باید مضطرب باشی؟ به عقلت بگو: «مگر مرده‌ای؟ مگر پوسیده‌ای؟ آیا داری نقش بازی می‌کنی؟ آیا تا سطح چرندگانی تنزل کرده‌ای که همراه با گله در حال چراهستند؟»

۴۰. خدایان یا قدرت دارند یا ندارند. اگر قدرت ندارند، چرا از آن‌ها می‌خواهی که حاجت را روا کنند؟ اگر قدرت دارند، پس چرا به جای این که در دعا از آن‌ها بخواهی فلان اتفاق برایت بیفتد یا نیفتد، از آن‌ها نمی‌خواهی که تو را از ترس و شهوت و اندوه‌رهایی بخشند؟ مسلماً اگر آن‌ها بتوانند به انسان کمک کنند، می‌توانند از این نظر به او یاری رسانند. شاید بگویی: «خدایان این چیزها را در اختیارم گذاشته‌اند.» در این صورت، قطعاً بهتر است که از آنچه خدایان در اختیار گذاشته‌اند استفاده کنی و آزاده باشی، نه این که مانند بردگان دست‌نیز به سوی چیزهایی دراز کنی که در اختیار نیست. تازه، چه کسی به تو گفته که خدایان در مورد چیزهایی که در اختیار داریم به ما کمک نمی‌کنند؟ به این طریق شروع به دعا کن و نتیجه‌اش را خواهی دید. وقتی دیگری دعا می‌کند: «خدایا، کاری کن که روزی با این زن هماغوش شوم»، تو در عوض بگو: «خدایا، کاری کن که آرزوی هماغوشی با این زن را از سربیرون کنم.» وقتی دیگری دعا می‌کند: «خدایا مرا از شرفلانی خلاص

کن»، تو در عوض بگو: «خدایا مرا از این فکر خلاص کن.» وقتی دیگری دعا می‌کند: «خدایا کاری کن که فرزند دلبندم را از دست ندهم»، تو در عوض بگو: «خدایا کاری کن که از از دست دادن فرزندم نهراسم.» به طور خلاصه، درخواست‌هایت را به این سو هدایت کن، و آن گاه بین چه پیش می‌آید.

۴۱. اپیکور می‌گوید: «در هنگام بیماری هرگز با کسانی که به ملاقاتم می‌آمدند درباره دردهای جسمانی‌ام و موضوعاتی از این دست صحبت نمی‌کردم. در عوض، به اصول فلسفه طبیعی می‌پرداختم؛ و به‌ویژه می‌خواستم دریابم که وقتی جسم آدمی تا این حد مضطرب و پریشان است، چگونه ذهنش می‌تواند همچنان آرام بماند و در پی خیر و صلاح راستین خود باشد.» او می‌افزاید: «و نمی‌گذاشتم پزشکان فرصتی برای بالیدن به موفقیت‌های خود بیابند، زندگی‌ام صرفاً روال عادی‌اش را با شادمانی و آرامش دنبال می‌کرد.» پس در هنگام بیماری یا ابتلا به هر نوع مصیبتی مثل اپیکور باش. هیچ گاه از فلسفه غافل مشو و هرگز در بحث‌های بیهوده افراد بی‌فرهنگ و نادان شرکت مکن (همه مکاتب در این آموزه با یکدیگر توافق دارند). فقط به وظایف‌ات توجه کن و بین برای انجام دادن آن چه وسیله‌ای در اختیار داری.

۴۲. هرگاه از وقاحت کسی عصبانی شدی، از خود بپرس: «آیا ممکن است جهان بدون مردمان وقیح وجود داشته باشد؟» نه، ممکن نیست؛ پس در پی امور محال مباش. این شخص فقط یکی از افراد وقیحی است که وجودشان برای جهان ضروری است. هرگاه با رذالت، ریاکاری یا هر شرارت دیگری

روبرو شدی، به همین امر بیندیش. باید به خود یادآوری کنی که وجود این
 قبیل افراد برای جهان ضروری است، در این صورت با آن‌ها مهربان‌تر خواهی
 شد. همچنین، مفید است اگر بی‌درنگ به یادآوری که طبیعت برای مقابله
 با چنین اشتباهات خاصی چه صفت ویژه‌ای به ما عطا کرده، زیرا طبیعت
 به ما پادزهرهایی ارزانی داشته است: برای مثال، مهربانی کردن در مقابل
 نامهربانی، و درمان‌های دیگری برای مقابله با دیگر بیماری‌ها. به طور کلی،
 تو فرصت داری به هر خطاکاری خطایش را گوشزد کنی – زیرا خطاکار کسی
 است که هدف راستینش را گم کرده و از راه راست منحرف شده است. تازه،
 مگر چه زیانی دیده‌ای؟ هیچ یک از این کسانی که بر آن‌ها خشم می‌گیری
 کاری نکرده‌اند که به ذهنت آسیب رسانده باشد؛ و فقط در ذهن است که هر
 گونه بدی یا زیانی واقعیت پیدا می‌کند. آیا اگر از آدم نادان کاری جاهلانه سر
 زند، شگفت‌آور است؟ در واقع فقط خودت مقصری، زیرا پیش‌بینی نکردی
 که او به این طریق خطا خواهد کرد. تو، به لطف عقلت، می‌توانستی چنین
 کاری را محتمل بدانی، ولی غفلت کردی و حالا از خطاکاری او شگفت‌زده
 شده‌ای. وقتی از جفا و ناسپاسی کسی ناراحتی، ابتدا و پیش از هر چیز فکرت
 را متوجه خودت کن. زیرا اگر به حسن نیت چنین آدمی ایمان داشته‌ای،
 مسلماً خودت اشتباه کرده‌ای. اگر به او محبت کرده‌ای ولی انتظار داشته‌ای
 تلافی کند، باز هم خودت اشتباه کرده‌ای. مگر از کمک کردن به دیگری چه
 انتظاری داشته‌ای؟ مگر همین کافی نیست که از قوانین طبیعت خودت
 تبعیت کرده‌ای، بدون آن که توقع داشته باشی به تو پاداش بدهند؟ این

درست مثل آن است که چشم و پا برای دیدن و راه رفتن در انتظار پاداش باشند. در حقیقت، همان طور که این اعضا برای کار معینی خلق شده‌اند و با عمل به مقتضای طبیعتشان وظیفه خویش را انجام می‌دهند، انسان هم برای مهربانی به دیگران آفریده شده و وقتی به دیگران مهربانی می‌کند، یا به رفاه عمومی کمک می‌کند، به مقتضای طبیعت خود عمل می‌کند و وظیفه‌اش را انجام می‌دهد.

کتاب دهم

۱. ای روح من، آیا روزی نخواهد رسید که خوب و صادق، یکتا، عریان و بیش از جسمی که تو را احاطه کرده روشن و آشکار باشی؟ آیا روزی نخواهد رسید که حلاوت عشق و محبت را بچشی؟ آیا روزی نخواهد رسید که، بی آن که محتاج و نیازمند باشی و چشم امیدت به جاندار و بی جان باشد که لذتی به تو ببخشند، بنفسه خشنود باشی؟ آیا روزی نخواهد رسید که در پی طول عمر و زندگی در محل یا کشوری «با آب و هوایی معتدل تر» یا در بین مردمی خوش خلق تر نباشی؟ چه وقت از داشته‌های خود و حال و روز فعلی خویش راضی خواهی بود، و قانع خواهی شد که همه چیز از جانب خدایان و به خیر و صلاح است؟ مگر نمی‌دانی که خدایان در پی حفظ و سعادت همان کل جاندار، کامل، خوب، عادل و زیبایی هستند که همه چیز را به وجود می‌آورد، به یکدیگر مرتبط می‌سازد، در بر می‌گیرد، تغییر شکل می‌دهد و دوباره به چیزهای جدیدی تبدیل می‌کند؟ آیا روزی نخواهد رسید که بتوانی در کنار خدایان و انسان‌ها زندگی کنی بی آن که لب به شکایت از آن‌ها بگشایی و خود را در خور سرزنش آن‌ها کنی؟

۲. به مقتضای طبیعت خاص خود عمل کن، مثل کسی که کاملاً تحت فرمان طبیعت است.

مثل کسی که کاملاً تحت فرمان طبیعت است، در پی چیزی باش که

مقتضای طبیعت خاص توست. سپس کاری را بپذیر و انجام بده، مشروط بر این که به طبیعت جسمانی ات زیان نرساند. در عین حال، به مقتضیات طبیعت جسمانی نیز توجه کن و آن را هم بپذیر، مگر این که به طبیعت عقلانی ات زیان برساند (و آنچه عقلانی است اجتماعی نیز هست). این قوانین را رعایت کن و برای هیچ چیز دیگری وقت تلف مکن.

۳. هر چه رخ می دهد یا قابل تحمل است یا نیست. اگر قابل تحمل است، پس آن را تحمل کن. زبان به شکایت مگشا. اگر قابل تحمل نیست، باز هم آزرده مشو؛ زیرا اگر تو را نابود کند، خودش هم بی درنگ از بین خواهد رفت. فقط به یاد داشته باش که اگر ذهنت چیزی را قابل تحمل و مفید به حال تو و نوعی انجام وظیفه تلقی کند، برای تو هم قابل تحمل خواهد بود.

۴. اگر از کسی خطایی سرزد، خطایش را به او تذکر بده و با مهربانی آن را اصلاح کن. اگر قادر به این کار نیستی، جز خودت کسی را مقصر بدان. ۵. هر اتفاقی که برایت رخ می دهد، از ازل برایت مقدر بوده است. در تار و پود علت ها رشته وجودت را از ازل با آن اتفاق سرشته اند.

۶. مهم نیست که جهان از اتم ها تشکیل شده یا رشدی طبیعی دارد، پیش از هر چیز باید بپذیرم که بخشی از کلی هستم که تحت فرمان طبیعت است؛ سپس باید قبول کنم که با دیگر اجزای مشابه خود (سایر انسان ها) خویشاوندم. اگر این دو نکته را در ذهن داشته باشم، در درجه اول، به مثابه جزئی از کل، از هیچ چیزی که کل برایم مقرر کرده باشد ناراحت نخواهم شد، زیرا هر چیزی که برای کل مفید باشد برای جزء زیان آور نیست و در کل

چیزی وجود ندارد که برای همه اجزا مفید نباشد (در واقع همین امر درباره تمام طبایع صادق است؛ ولی وجه تمایز طبیعت جهان این است که هیچ علت خارجی ای نمی تواند آن را مجبور کند که به خودش زیان رساند). بنابراین، اگر به یاد آورم که جزئی از این کل هستم، تقدیرم را با شادمانی خواهم پذیرفت. در درجه دوم، چون با دیگر اجزای مشابه خود خویشاوندم، هرگز کاری نخواهم کرد که به زیان آن ها باشد، بلکه همیشه خیر و صلاحشان را در نظر خواهم گرفت. اگر چنین کنم، زندگی راحتی خواهم داشت، همان چیزی که از زندگی یک انسان اجتماعی انتظار داری؛ یعنی کسی که به همشهریانش خدمت می کند و به فرمان جامعه گردن می نهد.

۷. همه اجزای کل – منظورم همه چیزهای موجود در جهان است – ناگزیر نابود خواهند شد؛ یا، به بیان صحیح تر، تغییر شکل خواهند یافت. اگر این تغییر ناگزیر برای اجزا زیان آور می بود، زندگی کل به این راحتی ادامه نمی یافت؛ زیرا اجزایش همیشه در حال تغییر شکل و در معرض نابودی اند. در این صورت، آیا طبیعت عامدانه به اجزای خود آسیب می رساند و آن ها را محکوم به ضرر و زیان می کند؟ آیا طبیعت از آنچه رخ می دهد غافل است؟ هیچ یک از این ها معقول به نظر نمی رسد. حتی اگر طبیعت را کنار گذاریم و این مطلب را با توجه به نظام طبیعی آفرینش توضیح دهیم، باز هم بی معنی است که تغییرپذیری اجزای کل را طبیعی بدانیم و در عین حال از آن شگفت زده یا ناراحت شویم به گونه ای که انگار اتفاقی غیرطبیعی رخ داده؛ به ویژه چون تنها کاری که اجزا می کنند این است که به عناصر سازنده خود

تجزیه می‌شوند. از همه این‌ها گذشته، اگر تجزیه صرفاً پراکندگی عناصر سازنده من نیست، لازم می‌آید که تغییر شکل عناصر جامد و اثیری، به ترتیب، به خاک و هوا باشد به گونه‌ای که همگی بتوانند دوباره جذب عقل کلی جهانی شوند (خواه این عقل کلی به طور ادواری در آتش بسوزد خواه با تغییر دائمی همواره تجدید شود). تصور مکن که این عناصر جامد و اثیری از ابتدای تولد به طور فطری با ما هستند؛ آن‌ها همین دیروز یا پریروز از غذایی که خوردیم یا هوایی که تنفس کردیم به وجود آمده‌اند. بنابراین، چیزی که دستخوش این تغییرات می‌شود چیزی اکتسابی است و از بدو تولد با ما نبوده است (حتی اگر بپذیریم که بر اثر تولد، با این عناصر ذاتاً متغیر مرتبط می‌شویم، این امر باز هم با حرف من مغایرتی ندارد).

۸. اگر خود را نیکوکار، فروتن، صادق، عاقل، بلندنظرو بی‌غرض می‌خوانی، مراقب باش که خلاف این القاب رفتار نکنی؛ و اگر روزی این القاب را از دست دادی، بدون اتلاف وقت در پی به دست آوردن آن‌ها باش. به یاد داشته باش که «سلامت عقل» یعنی مطالعه دقیق تک‌تک جزئیات و توجه به آن‌ها؛ «بلندنظری» یعنی پذیرش مشتاقانه آنچه طبیعت برایت مقرر می‌سازد. «بی‌غرضی» یعنی متأثر نشدن خرد از تحریکات جسمانی، خواه لذت‌بخش خواه دردناک. یعنی متأثر نشدن خرد از شهرت، مرگ و نظایر آن‌ها. اگر این القاب را حفظ کنی — بی‌آن که در بند این باشی که دیگران تو را به این صفات منسوب می‌دارند یا نه — در این صورت انسان جدیدی خواهی شد و زندگی تازه‌ای را شروع خواهی کرد. باقی ماندن به صورتی که تاکنون بوده‌ای —

ادامه دادن به زندگی نکبت‌بار و از هم پاشیده – کار موجودی احمق و بزدل است. این وضعیت مانند رام‌کنندگان حیوانات در بازی‌هاست که حتی وقتی لت و پار شده‌اند و در خون خود می‌غلتنند باز هم درخواست می‌کنند که از آن‌ها مراقبت شود تا فردا هم دوباره روی صحنه روند و با همان چنگ و دندان‌ها زخمی شوند. پس برای این کشتی القاب سوار شو و اگر می‌توانی در مسیر مستقیم پیش برو. مثل مهاجری که به سوی جزایر بِلِست (۱۰۹) در حرکت است. ولی اگر احساس می‌کنی که آب دارد تو را می‌برد و نمی‌توانی در مسیر مستقیم پیشروی کنی، دل به دریا بزن و مأوای آرامی پیدا کن تا در آن جا بتوانی بر خود مسلط شوی؛ یا حتی با زندگی وداع کن، نه با عصبانیت، بلکه آزادانه، صادقانه و متواضعانه. در این صورت، به این یک کار، یعنی ترک زندگی، موفق شده‌ای. برای این که همواره این صفات را در ذهن داشته باشی، خدایان را از یاد مبر؛ به خاطر داشته باش که آن‌ها خواهان چاپلوسی نیستند، بلکه می‌خواهند هر موجود عاقلی به آن‌ها تشبه جوید؛ همچنین، به یاد داشته باش که درخت انجیر کار درخت انجیر، سگ کار سگ، زنبور کار زنبور و انسان کار انسان را انجام می‌دهد.

۹. لودگی، نزاع، ترس، کاهلی و نوکرمایی هر روز در پی آنند که اصول مقدس را از ذهن تو پاک کنند، همان اصولی که ذهنت بای‌مبالاتی و به نحوی غیرفلسفی به آن‌ها می‌پردازد یا آن‌ها را نادیده می‌گیرد. تو باید به موجب وظایف‌ات به هر چیزی دقت کنی و هر کاری را به گونه‌ای انجام دهی که، در عین رعایت مقتضیات عملی هر وضعیتی، از قوای فکری خود نیز به طور

کامل استفاده کنی. همچنین، باید (به طور پوشیده ولی آشکار) اعتماد به نفس خود را حفظ کنی، اعتماد به نفسی مبتنی بر درک و تسلط بر تمام جزئیات. آیا روزی نخواهد رسید که شرافت و صداقت پیشه کنی؟ آیا نمی خواهی به ماهیت اشیا، جایگاه آن ها در نظم جهانی، وجود طبیعی، ساختار، مالکان، دهندگان و گیرندگانشان پیبری؟

۱۰. عنکبوت به خود می بالد که مگسی شکار کرده؛ همین طور است کسی که خرگوشی شکار کرده، ماهی ای به تور انداخته، گراز ی گرفته، خرسی به دام انداخته یا سارمات ها (۱۱۰) را اسیر کرده است. اگر به اصول توجه کنی، آیا همگی آن ها دزد و راهزن نیستند؟

۱۱. عادت کن که همیشه تغییر شکل اشیا را ملاحظه کنی؛ در این کار سعی باش و در این شاخه از تحقیق مهارت پیدا کن؛ هیچ چیزی بیش از این فکرت را ارتقا نمی دهد، زیرا وقتی آدمی دریابد که هر لحظه ممکن است همه چیز را ترک کند و از دیگران جدا شود، از قید تن می رهد و در تمام کارهای شخصی اش عدالت را رعایت می کند و به فرمان طبیعت گردن می نهد. دیگر وقتش را تلف نمی کند که ببیند دیگران درباره اش چه می گویند، چه فکری دارند و علیه او اقدام می کنند یا نه؛ دو چیز او را کفایت می کند، عدالت در کارهای روزانه و تن دادن به تقدیر. هر گونه نگرانی و اشتغال خاطر را کنار می گذارد؛ تنها خواسته اش این است که در صراط مستقیم قدم بردارد و از خدا اطاعت کند.

۱۲. وقتی تکلیف آدمی روشن است، دیگر چه احتیاجی به حدس و گمان

است؟ اگر راه معلوم است، با حسن نیت پیش برو و باز مگرد؛ اگر راه معلوم نیست، صبر پیشه کن و به بهترین توصیه‌ها گوش فرا ده. اگر موانع دیگری به وجود آمد، بکوش تا با رعایت عدالت از دیگر راه‌های ممکن به پیشروی خود ادامه دهی. دستیابی به عدالت اوج موفقیت به شمار می‌رود، زیرا بیش‌ترین ناکامی‌ها در این زمینه رخ می‌دهد. در تمام امور باید آسوده، پرتوان، شادمان و جدی از عقل پیروی کرد.

۱۳. وقتی از خواب برمی‌خیزی، از خود بپرس: «آیا برایت اهمیت دارد که دیگران تو را به خاطر کار خوبت نکوهش کنند؟» نه هیچ اهمیتی ندارد. زندگی خصوصی کسانی که متکبرانه به ستایش یا نکوهش دیگران می‌پردازند هیچ فرقی با دیگران ندارد، آن‌ها هم مثل دیگران می‌خواهند، مثل دیگران غذا می‌خورند، مثل دیگران رفتار می‌کنند، از چیزهای مشابهی می‌هراسند و در پی چیزهای مشابهی هستند. آن‌ها نه به کمک دست و پا بلکه به مدد شریف‌ترین بخش وجودشان [یعنی عقل] دیگران را غارت و چپاول می‌کنند، یعنی همان بخشی که باید سرچشمه ایمان، فروتنی، صداقت، قانون و بهروزی باشد.

۱۴. انسان فرهیخته و متواضع به طبیعت، که مبدأ و مرجع امور است، چنین می‌گوید: «هرچه می‌خواهی بده، و هرچه می‌خواهی بگیر»؛ و این سخن را نه از روی مبالغه، بلکه از روی اطاعت و حسن نیت محض ادا می‌کند.

۱۵. چیزی از عمرت باقی نمانده است. پس این چند صباح را طوری زندگی کن که انگار بر فراز قله کوهی هستی. فرقی ندارد که این جازندگی کنی یا

جایی دیگر، سراسر جهان شهری بیش نیست. بگذار مردم تو را انسانی حقیقی بدانند، یعنی کسی که موافق طبیعت زندگی می کند. در این صورت، اگر نمی توانند تو را تحمل کنند، بگذار تو را بکشند. چنین مرگی بهتر از این است که مثل آن ها زندگی کنی.

۱۶. دیگر وقت خود را صرف بحث درباره چిستی انسان خوب مکن. انسان خوبی باش.

۱۷. همواره کل زمان و کل عالم وجود را در نظر داشته باش، و به این ترتیب دریاب که هر چیزی در مقایسه با کل عالم وجود، دانه ای شن و در مقایسه با کل زمان، چیزی بیش از چرخش یک پیچ نیست.

۱۸. به یاد داشته باش که هر چیزی در حال تغییر، تبدیل، پوسیدگی و پراکندگی است. به عبارت دیگر، هر چیزی محکوم به مرگ است.

۱۹. خور و خواب و خشم و شهوت؛ تنها کار آن ها همین است! چقدر متکبر، پرافاده، سلطه جو و خرده گیرند! لحظه ای قبل پابوس چه اربابانی بودند و حالا چه فیس و افاده ای می فروشند! لحظه ای بعد دوباره به همان کار مشغول خواهند شد.

۲۰. آنچه طبیعت به هر کسی و هر چیزی ارزانی می دارد از همان لحظه دریافت به خیر و صلاحش است.

۲۱. «زمین عاشق باران آسمان است

و آسمان مقدس هم خودش عاشق است»

— یعنی جهان واقعا عاشق چیزی است که باید رخ دهد؛ بنابراین، باید به

جهان بگویم: «هر چیزی را که دوست بداری من نیز همان را دوست می‌دارم.» (آیا وقتی می‌گوییم فلان چیز «می‌خواهد اتفاق بیفتد» منظورمان همین نیست؟)

۲۲. یا به زندگی در این جا ادامه می‌دهی، همین جایی که به اندازه کافی به آداب و رسومش عادت کرده‌ای؛ یا به میل و اختیار خود به جای دیگری می‌روی؛ یا می‌میری، زیرا وظایف‌ها را به پایان رسانده‌ای. هیچ شق دیگری وجود ندارد؛ پس خوشبین باش.

۲۳. مطمئن باش که همیشه می‌توانی مثل چمنزارها در صلح و صفا باشی؛ از یاد مبر که هر کجا روی، آسمان همین رنگ است. افلاطون هم اندیشه مشابهی دارد و میان زندگی در شهر و دوشیدن شیر گوسفندان در مرتعی کوهستانی تفاوتی نمی‌بیند.

۲۴. عقل حاکم بر من در چه وضعیتی قرار دارد؟ در این لحظه از آن چه استفاده‌ای می‌کنم؟ آن را برای چه هدفی به کار می‌برم؟ آیا عاری از فکر است؟ آیا از اطرافیان‌ش منفصل و گسسته است؟ آیا چنان با جسمم درآمیخته که در امیالش شریک شده است؟

۲۵. برده‌ای که از اربابش بگریزد برده‌فراری نام دارد. ارباب ما قانون است؛ پس هر قانون‌شکنی باید فراری محسوب شود. اندوه، خشم و ترس همگی در حکم فرار از چیزی هستند که در گذشته، حال یا آینده از جانب قدرت حاکم بر جهان — یا قانون (۱۱۱) — برای تک‌تک موجودات مقدر شده است. بنابراین، کسی که بترسد و اندوهگین یا خشمگین شود فراری است.

۲۶. مرد بذری را در رحم زن می‌کارد و می‌رود؛ سپس عامل دیگری مداخله می‌کند و بچه‌ای را به وجود می‌آورد – چه تغییر شکلی! همان مرد غذا را از راه گلو می‌بلعد، و دوباره عامل دیگری مداخله می‌کند و غذا را به حس و حرکت و، در یک کلام، زندگی، نیرو و چیزهای گوناگون دیگری تبدیل می‌کند. اگر با چشم بصیرت به این فرایندهای اسرارآمیز نگاه کنی، به قدرتی که آن‌ها را به وجود می‌آورد پی می‌بری، درست همان طور که می‌توانی نیروی جاذبه و دافعه میان موجودات را مشاهده کنی.

۲۷. هیچ‌گاه فراموش مکن که زندگی امروز تکرار زندگی دیروز است؛ و زندگی فردا تکرار زندگی امروز خواهد بود. اگر وقایعی را که خود ناظر آن‌ها بوده‌ای یا در کتب تاریخی خوانده‌ای مرور کنی، به شباهت آن‌ها پی می‌بری: برای مثال، دربار هادریان، یا دربار آنتونینوس، یا دربارهای فیلیپ، اسکندرو کرزوس (۱۱۲) را در نظر بگیر. همه این نمایش‌ها شبیه یکدیگر بوده‌اند، فقط بازیگران متفاوتی داشته‌اند.

۲۸. هرگاه دیدی کسی از چیزی متنفر و عصبانی است، خوکی را در ذهنت مجسم کن که در زیر چاقوی قصاب زوزه می‌کشد و لگدپرانی می‌کند. کسی که در بستر و خلوت خویش از بدبختی‌هایش می‌نالَد، حال و روز بهتری ندارد. همه باید تسلیم حوادث شوند، ولی فقط موجودات عاقل می‌توانند در برابر حوادث جهان با رضایت کامل سرفرود آورند.

۲۹. وقتی مشغول انجام دادن کاری هستی، لحظه‌ای درنگ کن و از خود بپرس: آیا به این دلیل از مرگ می‌ترسم که دیگر قادر به انجام دادن این کار

نخواهم بود؟

۳۰. وقتی از خطای کسی ناراحت می شوی، به خود نگاه کن و ببین چه معایب و نقائص مشابهی داری. آیا تو نیز خیر و صلاح خود را در ثروت، لذت، شهرت و نظایر آن ها نمی دانی؟ اگر به این مسئله بیندیشی، به زودی خشم خود را از یاد خواهی برد و به این نتیجه خواهی رسید که او تحت فشار بوده و چاره دیگری نداشته است. در این صورت، اگر می توانی، او را از این فشار نجات بده.

۳۱. وقتی به ساتیرون (۱۱۳) نگاه می کنی، سوکراتیکوس (۱۱۴) ائوتوخیس (۱۱۵) یا هومن (۱۱۶) را در نظر مجسم کن. وقتی به چهره ائوفراتس می نگری، ائوتوخیون (۱۱۷) یا سیلوانوس (۱۱۸) را به یاد بیاور. با دیدن آلفیرون (۱۱۹) به یاد تروپائیوفروس (۱۲۰) بیفت. وقتی به کسنوفون می نگری، کریتون یا سوروس را در نظر مجسم کن. وقتی به خود نگاه می کنی، یکی از امپراتوران را به خاطر آور. بنابراین، با دیدن هر کسی، همتایش را در نظر مجسم کن؛ و سپس با خود بگو: «اکنون آن ها کجا هستند؟» هیچ جا - یا همه جا. به این ترتیب عادت خواهی کرد که تمام چیزهای فانی را نیست و نابود بدانی؛ و این حقیقت وقتی برای تو روشن تر می شود که به یاد داشته باشی هیچ چیزی پس از تغییر دیگر حتی در آینده نیز وجود نخواهد داشت. پس چرا خود را به زحمت می اندازی؟ آیا کافی نیست همین عمر کوتاه را شرافتمندانه به سر آری؟ ببین چه فرصت ها و امکانات خوبی را داری از دست می دهی؛ مگر تمام زحمات تمرینی برای پرورش عقلت نیست، عقلی که بتواند حقایق زندگی را

در پرتو نور فلسفه مشاهده کند؟ پس شکیبایی پیشه کن و صبر کن تا این حقایق را درک کنی، درست همان طور که معده قوی هر غذایی را هضم می کند، یا درست همان طور که آتش شعله ور هر چه را در آن بیندازی به نور و شعله تبدیل می کند.

۳۲. چنان باش که هیچ کس به خود اجازه ندهد، ولو از روی خیرخواهی، به تو بگوید که صادق و خوب نیستی؛ چنان باش که هر کسی که درباره ات چنین عقیده ای داشته باشد دروغگو شمرده شود. این امر کاملاً به خودت بستگی دارد، زیرا هیچ کس نمی تواند تو را از خوبی و صداقت بازدارد. اگر نتوانی چنین انسانی باشی، باید به زندگی خود پایان دهی؛ زیرا چنین زندگی ای خلاف عقل است.

۳۳. با این کالبدی که داری، عاقلانه ترین گفتار یا کردار چیست؟ در واقع جسمت هر طور که باشد، باز هم می توانی در گفتار یا کردار از عقل پیروی کنی. وانمود مکن که چیزی تو را از این کار باز می دارد. تو هرگز از گله و شکایت دست برنخواهی داشت مگر این که از انجام دادن وظیفه طبیعی خود به همان اندازه لذت ببری که انسان شهوتران از بی بند و باری لذت می برد. (در واقع باید هر گونه عمل به مقتضای طبیعت خود را نوعی لذت تلقی کنی و چنین کاری در هر موقعیتی از تو ساخته است.) مسلماً غلتک چنین امتیازی ندارد و همیشه به میل خود حرکت نمی کند. وضع آب و آتش و دیگر چیزهایی که تحت سلطه طبیعت یا روحی بی عقل قرار دارند نیز چنین است. موانع بسیاری در برابر آن ها وجود دارد. ولی عقل و ذهن می توانند به

مقتضای طبیعت و اراده خود بر موانع غلبه کنند. این کار را چقدر راحت انجام می دهند، به همان راحتی که آتش به هوا می رود، سنگ به زمین می افتد و غلتک در سراسیمی می غلتد. به همین مقدار قناعت کن. تمام دیگر موانع یا بر جسم بی جان اثر می گذارند یا فقط در حالتی می توانند به ما آسیب رسانند که اسیر برداشت های نادرست شویم و عقل خود را تسلیم کند. در غیر این صورت، می توانستند به ما زیان رسانند؛ و گرچه می دانیم که در مورد بقیه مخلوقات هر نوع بدبیاری ای زیان آور است، در مورد انسان حتی می توانیم بگوییم که قادر است از هر مصیبتی به بهترین شکل استفاده کند و به موجود بهتر و ستودنی تری بدل شود. در یک کلام، هرگز فراموش مکن چیزی که به شهر زیان نرساند به شهروند هم زیان نمی رساند، و چیزی که به قانون زیان نرساند به شهر هم زیان نمی رساند. بدبیاری ها به قانون زیان نمی رسانند و، بنابراین، به شهر و شهروند هم زیان نخواهند رساند.

۱۳۴. اگر اصول حقیقی در ذهنت حک شده باشد، حتی مختصرترین تذکار هم تو را از ترس و اندوه نجات خواهد داد؛ برای مثال، هومر می گوید: «ابنای بشر چیستند، جز برگ هایی که با وزش باد بر زمین می افتند؟» فرزندان دلبندت مثل همین برگ ها هستند. برگ هایی که صادقانه تو را غرق ستایش می کنند، یا از تو روی برمی گردانند و در خفا به نفرین و نکوهش و ریشخندت می پردازند. برگ هایی که شهرت نصیب آن ها می شود. این برگ ها، به قول هومر، «در فصل بهار می رویند»، سپس تندباد آن ها را بر زمین می ریزد و درخت برگ های دیگری به جای آن ها می رویاند. هیچ یک دوامی نداریم؛ و

با این همه، چنان به تعقیب و گریز مشغولی که گویی عمر جاویدان داری.
دیری نمی‌گذرد که خواهی مرد، و باز دیری نمی‌گذرد که دیگری برفقدان
کسی که تو را به گور سپرده خواهد گریست.

۳۵. چشم سالم باید همه چیزهای مرئی را ببیند و نگوید که فقط می‌خواهم
فلان رنگ را بینم، زیرا این امر نشانه چشمی بیمار است. به همین ترتیب
قوای بویایی و شنوایی نیز، در صورت سلامت، باید هر چیز بوییدنی و شنیدنی
را ببینند و بشنوند. معده سالم نیز باید، همچون سنگ آسیایی که آماده خرد
کردن هر چیز خردکردنی است، آماده هضم هر غذایی باشد. به همین ترتیب،
عقل سالم نیز باید، برای هر پیشامدی آماده باشد. عقلی که می‌گوید: «کاش
فرزندانم زنده بمانند»، یا «کاش مردم تمام کارهایم را ستایش کنند»، شبیه
چشم بیمار و دندان لق است.

۳۶. هر قدر انسان خوبی بوده باشی، باز هم کسانی بر بستر مرگت حاضر
خواهند شد و از این واقعه ناگوار استقبال خواهند کرد. حتی اگر عاقل و
بافضیلت هم بوده باشی، باز هم اشخاصی پیدا خواهند شد که بگویند:
«بالاخره از شر این معلم مدرسه خلاص شدیم و می‌توانیم نفس راحتی
بکشیم. درست است که هیچ وقت چیزی نمی‌گفت، ولی همیشه می‌توانستی
احساس کنی که دارد تو را سرزنش می‌کند.» تازه این حرفی است که درباره
آدم‌های خوب می‌زنند. دیگر بین اطرافیانمان وقتی از شر ما خلاص شوند،
چه حرف‌ها که درباره ما نخواهند زد! در هنگام مرگ به این امر بیندیش.
برای این که مرگ را با راحتی بیش‌تری پذیرا شوی با خود بگو: «من جهانی

را ترک می‌کنم که در آن حتی اطرافیانم، یعنی همان کسانی که این همه
برایشان زحمت کشیدم، دعا کردم و مراقبشان بودم، خواهان مرگم هستند،
زیرا فکر می‌کنند بدون من زندگی آسوده‌تری خواهند داشت. چطور انسان
می‌تواند بیش از این چنین زندگی‌ای را تحمل کند؟» ولی با همه این احوال،
در هنگام مرگ همچنان آن‌ها را دوست داشته باش و محبت، حسن نیت و
مهربانی خود را از ایشان دریغ مدار. مرگ را نوعی جدایی دردناک بدان،
بلکه آن را رهایی روح از قفس تن بدان. پیش از این، طبیعت تو را به این مردم
پیوند زده بود، حالا تو را از آن‌ها جدا می‌کند. پس، من هم بدون مقاومت و با
میل و رغبت از بستگانم جدا می‌شوم؛ مرگ هم یکی از رسوم طبیعت است.
۳۷. عادت کن که وقتی کسی کاری می‌کند، از خود بپرسی: «از این کار چه
هدفی دارد؟» ولی این پرسش را از خودت شروع کن و اولین بار این سؤال را از
خودت کن.

۳۸. به یاد داشته باش که سر رشته تمام امور ما به دست نیرویی مرموز است
که در ژرفای ما وجود دارد، همان نیرویی که ما را به کار و زندگی وامی‌دارد و
حتی می‌توان گفت انسانیت ما به آن وابسته است. هرگز این نیرو را با جسمی
که آن را در بر گرفته یا با اعضا و جوارح اشتباه مگیر. آن‌ها همچون تبرنجار
ابزاری بیش نیستند، با این تفاوت که از هنگام تولد با ما به وجود می‌آیند.
بدون وجود عاملی که آن‌ها را به حرکت درآورد یا از حرکت بازدارد، چیزی
بیش از ماکوی بافنده، قلم نویسنده یا شلاق درشکه‌چی نیستند.

کتاب یازدهم

۱. خصایص روحی عاقل: به خود می‌اندیشد، خود را تجزیه و تحلیل می‌کند، خود را به هر شکلی که بخواهد درمی‌آورد، میوه‌ای را که به بار می‌آورد خودش می‌چیند (در حالی که از میوه درختان و ثمره حیوانات، کسان دیگری غیر از خود آن‌ها استفاده می‌کنند)، هرگاه بمیرد، باز هم به هدفش می‌رسد و کارش ناتمام نمی‌ماند. زیرا، برخلاف رقص‌ها و نمایش‌ها و نظایر آن‌ها که اگر در وسط کار قطع شوند ناتمام می‌مانند، در هر زمانی که مرگش فرارسد، مأموریتش را به انجام رسانده و کارش را به پایان برده و می‌تواند بگوید: «وظیفه‌ام را به طور کامل ایفا کرده‌ام.» افزون بر این، می‌تواند بر کل عالم، یعنی هم ساختارش و هم خلأ اطرافش، احاطه یابد. می‌تواند ابدیت را بکاود و تجدید حیات ادواری عالم خلقت را مطالعه کند، و بدین وسیله دریابد که جهان تا بوده همین بوده و تا هست همین خواهد بود و انسان عاقلی که به چهل سالگی رسیده، به لطف شباهت اتفاقات، تمام اتفاقات ممکن گذشته و حال و آینده را دیده است. دیگر خصایص روح عاقل عبارتند از عشق به همنوع، صداقت، فروتنی و حرمت نهادن به خود پیش از هر چیز دیگر. چون این آخری خصیصه قانون نیز هست، نتیجه می‌گیریم که میان اصل عقلانیت و اصل عدالت هیچ تفاوتی وجود ندارد.

۲. اگر می‌خواهی به رقص و آواز و ورزش‌های رزمی بی‌اعتنا شوی، آن‌ها را به

عناصر اولیه‌شان تجزیه کن. مثلاً به تک تک نت‌های یک ملودی گوش بده و از خود بپرس: «آیا در برابر این نت نمی‌توانم مقاومت کنم؟» قطعاً به این سؤال پاسخ مثبت نخواهی داد. همین کار را در مورد تک تک حرکات رقصان و ورزشکاران تکرار کن. در یک کلام، جز در مورد فضیلت و متعلقاتش، همواره به یاد داشته باش که به تک تک اجزا توجه کنی تا دیگر چیزی تو را نفریبد و بی‌اعتنا شوی. این روش را درباره کل زندگی به کار ببر.

۳. خوشا به حال روحی که هر لحظه آماده است تا قفس تن را رها کند و با خاموشی، پراکندگی یا بقا روبرو شود. با وجود این، چنین آمادگی‌ای نباید مثل آمادگی مسیحیان ناشی از عناد و لجاج باشد، (۱۲۱) بلکه باید حاصل تصمیمی عاقلانه و جدی باشد، و تنها در صورتی برای دیگران قانع کننده است که عاری از مبالغه باشد.

۴. آیا کاری عام‌المنفعه کرده‌ام؟ اگر چنین باشد، خودم هم سود می‌برم.

همیشه به این نکته توجه کن و از آن غفلت موز. ۵. کارت چیست؟ نیکوکاری. ولی چگونه می‌توانی بدون مطالعه فیلسوفانه طبیعت جهان و انسان به انجام دادن این کار موفق شوی؟

۶. نمایش در ابتدا به شکل تراژدی بود. تراژدی می‌خواست با نمایش فراز

و نشیب‌های زندگی به مایادآوری کند که آنچه در زندگی اتفاق می‌افتد

طبیعی است. علاوه بر این، می‌خواست به ما نشان دهد که همان‌طور که از

وقوع این حوادث بر صحنه تئاتر لذت می‌بریم، حق نداریم از وقوع آن‌ها بر

صحنه بزرگ‌تر واقعیت مغموم شویم؛ زیرا این نمایشنامه‌ها نشان می‌دهند که

گرچه هر عملی پیامدهای اجتناب‌ناپذیری دارد، انسان می‌تواند آن‌ها را تحمل کند، به‌رغم آن که فریاد می‌زند: «آه، سیترون!» (۱۲۲) افزون بر این، در آثار تراژدی نویسان سخنان مفیدی وجود دارد که از جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

«اگر خدایان در فکر من و دو پسر من نیستند

این کار هم حکمتی دارد.»

«از جریان امور خشمگین مشو.»

«زندگی مردم همچون خوشه‌های ذرت درو می‌شود.»

و بسیاری دیگر نظیر آن‌ها.

بعد از تراژدی نوبت به کمدی (۱۲۳) رسید که سادگی‌اش آموزنده بود و صراحتش پرده از دورویی‌ها برمی‌داشت (دیوجانس به همین خاطر این شیوه را به کار می‌برد). سپس کمدی میانه (۱۲۴) (و بعداً کمدی جدید) (۱۲۵) به وجود آمد که به تدریج به سطح تصنع محض پانتومیم (۱۲۶) تنزل کرد. قطعاً حتی این نویسندگان متأخر هم حرف‌های خوبی زده‌اند؛ ولی نتیجه کلی نمایشنامه‌ها و تئاترهای آن‌ها چه بود؟

۷. بدیهی است که هیچ‌گاه در طول زندگی برای تمرین فلسفه شرایطی بهتر از امروز نخواهی داشت!

۸. اگر شاخه‌ای از شاخه دیگری که به آن متصل است جدا شود، بالضروره از کل درخت جدا می‌شود. انسان هم، به همین ترتیب، اگر از انسان دیگری جدا شود، از کل جامعه جدا شده است. شاخه را دست کس دیگری از درخت

جدا می کند، ولی انسان به دست خویش و بر اثر کینه و نفرت از هم نوع خود جدا می شود، غافل از آن که با جدایی از یک نفر خود را از کل جامعه جدا کرده است. با وجود این، انسان می تواند به لطف زئوس، خالق جامعه، دوباره با هم نوع خود متحد شود و از نو به صورت عضوی از کل جامعه درآید. با این همه، اگر این جدایی اغلب تکرار شود، اتحاد و پیوند مجدد با جامعه دشوار خواهد شد. شاخه ای که همیشه با درخت روئیده و همواره در زندگی با آن شریک بوده، با شاخه ای که از درخت جدا شده و بار دیگر به آن پیوند خورده تفاوت دارد. به قول باغبانان، هر دو از تنه یک درخت اند، ولی روح متفاوتی دارند.

۹. وقتی در مسیر عقل گام برمی داری، ممکن است دیگران در برابرت مانع بیافرینند؛ ولی نمی توانند تو را از کار درست بازدارند. در عین حال، سعی کن همچنان نسبت به آن ها نیکو کار و مهربان باشی. تو باید از هر دو موضع دفاع کنی: ثبات قدم در تصمیم و عمل، و در عین حال مهربانی و ملایمت با کسانی که می کوشند در برابرت مانع بیافرینند و تو را بیازارند؛ زیرا، همان طور که دلگیر شدن از آن ها نشانه ضعف است، از کار بازایستادن و تسلیم شدن هم چیزی جز ضعف نیست. در هر دو حالت ترک وظیفه کرده ای؛ در یکی به خاطر فقدان شجاعت، و در دیگری به خاطر جدایی از برادران و دوستان طبیعی خود.

۱۰. هر شکلی از طبیعت همیشه بر هنر برتری دارد، زیرا هنر چیزی بیش از تقلید از طبیعت نیست. در این صورت، کامل ترین و جامع ترین شکل طبیعت

— خود طبیعت — بر هر هنری برتری دارد. افزون بر این، همه هنرها با تقلید از چیزی والاتر آثار نازل تر خود را خلق می کنند؛ و این همان کاری است که خود طبیعت هم انجام می دهد. منشأ عدالت همین جاست؛ زیرا هر فضیلت دیگری به آن وابسته است. اگر مفتون چیزهایی کم ارزش تر باشیم و به ساده لوحی، کله شقی و تلون مزاج قناعت کنیم، هرگز به عدالت حقیقی دست نمی یابیم.

۱۱. تعقیب و گریز در مورد چیزها تو را مشوش می سازد. آن ها هرگز به تعقیب و گریز تو نمی پردازند؛ تویی که چنین می کنی. پس درباره آن ها قضاوت مکن؛ آن ها به خودی خود حرکت نخواهند کرد و، در نتیجه، دیگر کسی تو را در حال تعقیب و گریز آن ها نخواهد دید.

۱۲. روح وقتی کروی شکل است که نه در پی چیزی بیرون از خود باشد و نه در درون خود انزوا جوید؛ نه پریشان و متفرق و نه درهم فشرده؛ بلکه غرق در نوری که حقیقت جهان و خودش را بر او آشکار می کند.

۱۳. فلانی مرا مسخره می کند؟ این مشکل خود اوست. آنچه به من ربط دارد این است که هرگز حرفی نزنم یا کاری نکنم که درخور تمسخر باشد. فلانی از من نفرت دارد؟ باز هم مشکل خود اوست. آنچه به من ربط دارد این است که نسبت به همه مهربان و نیکوکار باشم و بدون بدگویی متقابل یا شکیبایی متظاهرانه به شیوه ای مثل فوکیون (۱۲۷) معروف با صراحت و بزرگواری او را به اشتباه خود واقف کنم. انسان باید چنین روحی داشته باشد؛ هرگز نباید خدایان او را در حال کینه و نفرت یا گله و شکایت از دردهایش ببینند. اگر از

قوانین مناسب وجودت پیروی کنی و فرمان طبیعت را بپذیری و به هر وسیله‌ای در پی سعادت و بهروزی همگان باشی، دیگر چه چیزی می‌تواند به توزیان برساند؟

۱۴. آن‌ها یکدیگر را تحقیر می‌کنند، ولی با این همه تملق یکدیگر را می‌گویند؛ هریک می‌خواهد بر دیگری سلطه یابد، ولی برای این کار مجبور به تعظیم و کرنش است.

۱۵. چقدر ساختگی و تصنعی است که کسی بگوید: «می‌خواهم با تو کاملاً روراست باشم.» چه دلیلی دارد که چنین حرفی بزنیم؟ روراستی نیازی به مقدمه‌چینی ندارد؛ روراستی خودش را نشان خواهد داد. باید بر پیشانی‌ات نوشته شده باشد، باید از لحن کلامت معلوم باشد، باید در چشم‌هایت برق بزند، مثل عاشقی که بایک نگاه به مکنونات قلبی معشوق پی می‌برد. باید بوی خوش راستی و صداقت از تو به مشام دیگران رسد. روراستی دروغین همچون فرو کردن خنجر در پهلوی دیگران است. هیچ چیز زشت‌تر از دوستی ساختگیِ گرگ‌مآبانه نیست. از آن پرهیز کن. کسی که واقعا خوب و صادق و خیرخواه باشد از نگاهش معلوم است و همه قادر به تشخیص آن هستند.

۱۶. هر کسی که به چیزهای بی‌اهمیت بی‌اعتنا باشد، به زندگی خوب دست می‌یابد. برای این کار باید در ابتدا تک‌تک عناصر سازنده این چیزها و سپس خود آن‌ها را به دقت بررسی کنیم، و در عین حال به یاد داشته باشیم که هیچ یک از آن‌ها مسئول عقیده ما درباره خودشان نیستند. آن‌ها به ما نزدیک

نمی‌شوند و آرام و ساکن باقی می‌مانند؛ ماییم که درباره آن‌ها قضاوت می‌کنیم، و، به تعبیری، آن‌ها را در ذهن خود حک می‌کنیم؛ به رغم این واقعیت که به خوبی می‌توانیم هیچ چیزی را در ذهن خود حک نکنیم، یا حداقل چنین نقش ناخواسته‌ای را از ذهن خود بزداییم. افزون بر این، باید به خاطر داشته باشی که وقت چندانی نداری و به زودی خواهی مرد. پس اگر همیشه اوضاع مطابق میل نیست، ناراحت مباش. مادامی که اوضاع موافق طبیعت است، خوشحال باش و خود را به زحمت نینداز؛ اگر موافق طبیعت نیست، در پی چیزی باش که طبیعت اقتضا می‌کند، زیرا هر انسانی حق دارد به دنبال خیر و صلاح خود باشد.

۱۷. بین هر چیزی از کجا آمده، از چه چیزهایی ساخته شده، به چه چیزی تبدیل می‌شود، و بعد از تغییر شکل به چه صورتی درمی‌آید، و این تغییر شکل به هیچ وجه به آن زیان نمی‌رساند.

۱۸. وقتی کسی تو را می‌آزارد، نخست به یاد داشته باش که بین تو و دیگر انسان‌ها پیوند نزدیکی وجود دارد، چون هریک از ما به خاطر دیگری به دنیا آمده‌ایم؛ یا چون هدف از خلقت تو این بوده که رهبر آن‌ها باشی، مثل قوچی که گله گوسفندان را هدایت می‌کند یا گاو نری که گله گاوها را رهبری می‌کند؛ یا چون – با توجه به اصول اولیه – جهان صرفاً از اتم‌های جداگانه تشکیل نمی‌شود و طبیعت بر آن حاکم است و، به همین دلیل، موجودات فروتر به خاطر موجودات برتر و موجودات برتر به خاطر یکدیگر خلق شده‌اند.

دوم این که بین درهنگام خور و خواب و نظایر آن‌ها چه شخصیتی دارند؛ به‌ویژه بین طرز فکرشان چه فشاری بر آن‌ها وارد می‌کند و، در نتیجه، با چه اطمینانی چنین اعمالی را مرتکب می‌شوند.

سوم این که اگر کار درستی می‌کنند، حق نداری گلایه کنی؛ اگر کار نادرستی می‌کنند، قطعاً ناخواسته و ناآگاهانه است، زیرا درست همان‌طور که «هیچ کسی هرگز عامدانه حقیقت را نادیده نمی‌گیرد»، هیچ کسی هرگز عامدانه برخلاف شأن دیگران با آن‌ها رفتار نمی‌کند؛ بین وقتی کسی آن‌ها را به بی‌عدالتی، ناسپاسی، فرومایگی یا هر خطای دیگری در حق نزدیکانشان متهم می‌کند چقدر برآشفته می‌شوند.

چهارم این که خودت هم به شیوه‌های مختلف دیگران را می‌آزاری و از این نظر با آن‌ها تفاوتی نداری. ممکن است از ارتکاب برخی خطاها خودداری کنی، ولی با این همه به آن‌ها تمایل داری، حتی اگر به دلیل ترس یا حفظ آبرو یا دیگر انگیزه‌های پستی از این قبیل از سوءرفتار آن‌ها تقلید نکنی.

پنجم این که به هیچ وجه نمی‌توانی مطمئن باشی که کار آن‌ها نادرست است، زیرا کسی نمی‌تواند به انگیزه‌های دیگران پی برد. به طور کلی پیش از قضاوت قطعی درباره کارهای دیگران باید از حاق واقع آگاه بود.

ششم این که درهنگام عصبانیت و بی‌قراری به خود بگو این زندگی فانی دیری نمی‌پاید و به‌زودی همگی از دنیا خواهیم رفت.

هفتم این که کارهای دیگران به خودشان مربوط است و آنچه ما را می‌آزارد نه خود این کارها بلکه تعبیر و تفسیر ما از آن‌هاست. این تعبیر را کنار گذارو

به شرارت آن‌ها میندیش. در این صورت، خشم فروکش خواهد کرد.
چگونه این افکار را از ذهن خود بزداییم؟ با این اندیشه که، حداقل، رسوا
نشده‌ای. زیرا اگر از ترس رسوایی اخلاقی نبود، خودت هم مرتکب کارهای
زشتی از قبیل دزدی می‌شدی.

هشتم این که چیزهایی که ما را خشمگین و عصبانی می‌کنند به اندازه خود
خشم و عصبانیت به ما زیان نمی‌رسانند.

نهم این که مهربانی شکست‌ناپذیر است، مادامی که واقعی و عاری از تظاهر
یا ریاکاری باشد. بی‌شرمانه‌ترین وقاحت هم نمی‌تواند به تو زیانی برساند،
اگر همچنان با خطا کار مهربان باشی و در فرصت مناسب به لسان شفقت او را
نصیحت کنی و بگویی: «نه، پسر من؛ ما برای این کار خلق نشده‌ایم. من از بدی
تو زیان نمی‌بینم؛ تو با این کار به خود زیان می‌رسانی.» این مسئله را با رعایت
ادب و در قالب الفاظی ساده برایش توضیح بده تا دریابد که حتی زنبورها
و دیگر حیوانات اجتماعی هم مثل او رفتار نمی‌کنند – ولی این کار را بدون
ریشخند یا عیبجویی، و با محبت واقعی و از صمیم قلب انجام بده؛ نه مثل
معلم مدرسه، نه به خاطر جلب ستایش دیگران، بلکه به گونه‌ای که انگار تو و
او تنهاید – حتی اگر کسان دیگری هم در آن جا حاضر باشند.

این نه‌پند و اندرز را همچون هدیه‌ای از جانب الهگان هنرها به خاطر بسپار؛
و تا زنده‌ای، بکوش انسان باشی. ولی همان طور که باید از خشم گرفتن بر
دیگران اجتناب کنی، لازم است از چاپلوسی هم خودداری کنی؛ زیرا هر دو به
یک اندازه خلاف مصلحت جامعه‌اند و به شرارت می‌انجامند. در هنگام خشم

به یاد بیاور که عصبانی شدن نشانه مردانگی نیست؛ در عوض، مهربانی و آرامش علامت مردانگی و انسانیت است؛ و کسی که به این دو صفت متصف است به مراتب از انسان خشمگین و ناراضی نیرومندتر است. خشم و اندوه به یک اندازه نشانه ضعفند؛ و در هر دو حالت، آدمی زیان می بیند و شکست می خورد.

علاوه بر این، در صورت تمایل، این دهمین هدیه را هم بپذیر؛ این بار از جانب آپولون که راهنمای الهگان هنرهاست: احمقانه است که انتظار داشته باشی آدم‌های بد هرگز کار بدی نکنند. چنین انتظاری در حکم طلب امر محال است. غیرعاقلانه و ظالمانه است که به آن‌ها اجازه دهی دیگران را بیازارند، اما انتظار داشته باشی به تو کاری نداشته باشند.

۱۹. همیشه باید از چهار انحراف فکری بر حذر باشی و آن‌ها را، به محض شناسایی، از ذهن خود بزدایی. به تک‌تک آن‌ها بگو: «این فکر ضروری نیست»، «این یکی به زیان جامعه است»، «این صدای خویشتن حقیقی‌ام نیست» (زیرا بیهوده‌ترین کار این است که چیزی غیر از احساسات واقعی خود را بیان کنیم)، و چهارم، وقتی خواستی خود را ملامت کنی، به خود بگو: «این امر ثابت خواهد کرد که بخش الهی وجودم در برابر بخش فانی وجودم — جسم و بی بند و باری‌اش — از پا درآمده و تسلیم شده است.»

۲۰. گرچه عناصر هوایی و آتشین وجودت به طور طبیعی میل به صعود دارند، اما به منظور اطاعت از فرمان‌های طبیعت کلی در بدن محبوس می‌مانند. از طرف دیگر، عناصر خاکی و آبی وجودت، به رغم میل به نزول، در وضعیتی

خلاف طبع خود باقی می‌مانند. بنابراین، حتی این عناصر هم از قوانین طبیعت کلی پیروی می‌کنند و، تا زمان انحلال، در همان وضعیت باقی می‌مانند. بنابراین، آیا غم‌انگیز نیست که تنها بخش نافرمان وجودت عقل توست؟ چیزی را به او تحمیل نکرده‌اند و فقط از او خواسته‌اند که به مقتضای طبیعتش عمل کند؛ ولی با این همه، تن در نمی‌دهد و برخلاف طبیعت خود عمل می‌کند. مگر این همه بی‌عدالتی، افراط و تفریط، خشم، اندوه یا ترس انحراف از طبیعتش نیست؟ هرگاه عقلت به تقدیر تن در نمی‌دهد، در همان لحظه مکان مقرر خود را ترک می‌کند. در حقیقت هدف از آفرینش آن رعایت عدالت، تقوا و احترام به خدایان بوده، و این دو تای آخر، که بخشی از ایده همزیستی با جهان به شمار می‌روند، حتی از عدالت هم مهم‌ترند.

۲۱. اگر زندگی انسان هدف منسجم و واحدی نداشته باشد، انسجام و وحدت خود را از دست می‌دهد. اما این حرف وقتی کافی و وافی به مقصود است که در باب چیستی هدف نیز سخنی بیفزاییم. مردم فقط درباره معدودی از چیزهای خوب اتفاق نظر دارند - چیزهایی که بر سعادت و بهروزی جامعه تأثیر می‌گذارند. بنابراین، هدف ما باید نفع رساندن به هموعان خود و جامعه باشد. هر کس چنین هدفی را تعقیب کند، همواره در تمام کارهایش وحدت و انسجام خواهد داشت.

۲۲. به یاد داشته باش که موش شهری در مواجهه با موش صحرائی به هول و هراس می‌افتد. (۱۲۸)

۲۳. سقراط عقاید عوام را «لولو» می‌نامید - چیزی که فقط به درد ترساندن

بچه‌ها می‌خورد.

۲۴. اسپارتی‌ها در اعیاد عمومی مهمانان خود را در سایه می‌نشاندند، و خودشان هر جایی که ممکن بود می‌نشستند.

۲۵. سقراط در بیان دلیل خود برای امتناع از قبول دعوت پردیکاس (۱۲۹) چنین گفت: «نمی‌خواهم به فجیع‌ترین مرگ بمیرم»؛ یعنی محبتی را که قادر به جبران‌ش نبود نمی‌پذیرفت.

۲۶. در آثار اپیکوری‌ها این اندرز به چشم می‌خورد: همواره یکی از قدم‌ها را به یاد آوریم که سرمشق تقوا بوده باشد.

۲۷. فیثاغوریان به ما فرمان می‌دهند که پگاه از خواب برخیزیم و ستارگان آسمان را بنگریم. به خود یادآوری کنیم که آن‌ها چگونه بی‌وقفه و با دقت وظیفه خود را انجام می‌دهند، و چقدر منظم، پاک و بی‌آلایشند – زیرا هیچ ستاره‌ای تنپوشی ندارد.

۲۸. سقراط را به خاطر آور که یک روز که کسانتیپه (۱۳۰) لباس او را با خود برده بود، پوست گوسفندی بر تن کرد. به یاد آور که وقتی دوستانش از دیدن او در چنان هیئتی از شرم سرخ شدند، به آن‌ها چه گفت. (۱۳۱)

۲۹. تا قوانین خواندن و نوشتن را نیاموخته باشی، نمی‌توانی قانونی برای خواندن و نوشتن وضع کنی. همین امر درباره زندگی نیز صادق است.

۳۰. «تو ذاتاً برده‌ای و عقل نداری.»

۳۱. «... قلبم شادمان شد.»

۳۲. «این‌ها با گوشه و کنایه‌های خود فضیلت را ریشخند می‌کنند.»

۳۳. «دیوانه در زمستان در پی انجیر می گردد؛ طلب فرزند در پیری هم نوعی دیوانگی است.»

۳۴. یک بار اپیکتوس گفت: «وقتی کودک را می بوسی، به خود بگو شاید فردا مرده باشد.» به او گفتند: «نفوس بد می زنی.» گفت: «نه، به هیچ وجه، فقط به کار طبیعت اشاره می کنم. آیا سخن گفتن از درو کردن ذرت های رسیده نفوس بد زدن است؟»

۳۵. «انگور سبز، انگور رسیده، کشمش؛ هر مرحله ای نوعی تغییر است، نه در جهت نابودی، بلکه در جهت به وجود آمدن چیزی تازه.»

۳۶. اپیکتوس می گوید: «هیچ دزدی نمی تواند اراده آزاد کسی را بدزدد.»

۳۷. و باز هم اپیکتوس می گوید که باید هنر رضایت را آموخت. باید مراقب غرایز خود باشیم و آن ها را تعدیل کنیم تا به سود جامعه و درخور شأن ما باشند. باید حتی الامکان از هر گونه میلی پرهیزیم و از چیزهایی که در اختیار ما نیست نفرت نداشته باشیم.

۳۸. به قول اپیکتوس، «این جا بحث بر سر چیز پیش پا افتاده ای نیست، بلکه پای دیوانگی و سلامت عقل در میان است.»

۳۹. سقراط می پرسید: «چه می خواهید؟ ارواح انسان های عاقل یا

بی عقل؟» «عاقل.» «انسان های عاقل سالم یا بیمار؟» «سالم.» «پس چرا در پی عقل و سلامت نیستید؟» «چون آن ها را داریم.» «در این صورت، چرا با یکدیگر نزاع و جدال می کنید؟»

کتاب دوازدهم

۱. همه مواهبی را که دعا می کنی در آینده به دست آوری همین امروز می توانستی به دست آوری به شرط این که خودت آن ها را رد نمی کردی. گذشته را فراموش کن، آینده را به مشیت الهی واگذار و فقط در پی این باش که امروز در راه تقوا و عدالت گام برداری. تقوا یعنی هر آنچه برایت مقدر شده مشتاقانه بپذیری، زیرا طبیعت تو را برای آن ها و آن ها را برای تو خلق کرده است. عدالت یعنی چیزی جز حقیقت بر زبان نیاوری و به قانون و حقوق دیگران احترام بگذاری. مگذار چیزی تو را از این دو باز دارد: نه بدخواهی، پندار نادرست یا افترای دیگران، و نه احساسات قالب (بدن) خاکی خودت (هر عضو مبتلایی را به حال خود بگذار). ساعت مرگت نزدیک است؛ اگر همه چیز را نادیده بگیری و فقط به عقل راهنما و بخش الهی درونت توجه کنی – اگر نه از مرگ، بلکه از زندگی نکردن به مقتضای اصول حقیقی طبیعت بهراسی – انسانی خواهد بود درخور جهانی که تو را به وجود آورده؛ در غیر این صورت، در وطن خود غریبه، از اتفاقات روزمره متعجب، و اسیر این و آن خواهی بود.

۲. خداوند ارواح ما را به گونه ای عاری از هر گونه لفاف مادی، غلاف جسمانی و پلیدی مشاهده می کند. او با عقل مفارق خویش فقط به آنچه از خودش سرچشمه گرفته توجه می کند. اگر تو نیز یاد بگیری به این طریق

عمل کنی، از بسیاری سرگشتگی‌ها نجات خواهی یافت. مگر وقتی این غلاف جسمانی را نادیده بگیری، باز هم در فکر خوراک و پوشاک و مسکن و شهرت و نظایر آن‌ها خواهی بود؟

۳. وجود تو از سه چیز تشکیل شده: جسم، نفس و ذهن. دوتای اولی را نزد تو به امانت سپرده‌اند ولی آخری حقیقتاً به تو تعلق دارد. اگر بتوانی خود واقعی‌ات - ذهن - را از اقوال و افعال گذشته و حال خودت و دیگران فارغ سازی، و از هر گونه اضطرابی درباره آینده برهی، و هر آنچه را مستقل از اراده و اختیار بر جسم و نفس تأثیر می‌گذارد نادیده بگیری، به گونه‌ای که قوای ذهنی‌ات بی‌اعتنا به هر حادثه‌ای زندگی مستقل خود را در پیش گیرند، کار صحیح و منصفانه را انجام دهند، به تقدیر تن در دهند و جز حقیقت را بر زبان نیاورند - یعنی اگر گذشته و آینده و هر گونه تعلقی را از قوه عاقله خود بزدایی، و، به قول امپدوکلس، به «کره‌ای کاملاً گرد، شادمان از گردی خود» تبدیل شوی، و فقط دلمشغول زندگی فعلی خود باشی - در این صورت، باقی عمر را در آرامش سپری خواهی کرد و با نیروی الهی درونی‌ات در صلح و صفا خواهی بود.

۴. اغلب از این امر در شگفت می‌مانم که هر انسانی با آن که خود را بیش از دیگران دوست دارد، به عقاید دیگران درباره خودش بیش از عقیده خود درباره خویشتن اهمیت می‌دهد. مطمئناً اگر خدایی یا مشاور فرزانه‌ای به او فرمان دهد که هر فکر و قصدی را که به قلبش خطور می‌کند بی‌درنگ علنی سازد، حتی یک روز هم این حالت را تحمل نخواهد کرد. بنابراین، ما به

قضاوت دیگران درباره خودمان بسیار بیش تر از قضاوت خویش درباره خودمان اهمیت می دهیم.

۵. آیا خدایانی که اسباب همه چیز را با خردمندی و خیرخواهی فراهم کرده اند ممکن است از این یک امر غفلت کرده باشند و، در نتیجه، حتی انسان های کاملاً بافضیلتی که به واسطه کارهای خوب خود در هماهنگی و اتحاد کامل با امر الهی به سر می برند از حیات پس از مرگ محروم و به فناى محض محکوم باشند؟ با وجود این، اگر چنین قسمت و نصیبی دارند، مطمئن باش که اگر طرح و نقشه دیگری لازم می بود، همان مقدر می شد؛ اگر چنین طرح و نقشه ای با طبیعت سازگار می بود، طبیعت همان را به منصه ظهور می رسانید. بنابراین، حال که چنین نیست (اگر واقعاً چنین نباشد)، به یقین بدان که نباید چنین باشد. مسلماً می فهمی که با مطرح کردن چنین سؤالات بیهوده ای در مقام شکایت از خدایان برآمده ای. آیا باید به این طریق با خدایان بحث و جدل کنیم؟ مگر آن ها خوب و عادل نیستند؟ اگر خوب و عادلند، چطور ممکن است به طرز غیرمنصفانه یا نابخردانه ای از چیزی در آفرینش جهان غفلت کنند؟

۶. از تمرین دست بردار، حتی وقتی امید موفقیت نداری. دست چپ، که بر اثر عدم تمرین از دیگر کارها عاجز است، عنان اسب را بسیار محکم تر از دست راست در اختیار می گیرد، زیرا در این کار تمرین داشته است.

۷. بیندیش که در هنگام مرگ جسم و روح در چه حالی باید باشد؛ به کوتاهی زندگی و به مفاک های بی پایانِ ابدیت پس و پیشت، و به ناپایداری

امور مادی بیندیش.

۸. درونی ترین علل را پوست کنده در نظر آور، نیت ها و مقاصد هر عملی را در نظر بگیر؛ ذاتِ درد و رنج، لذت، مرگ، شهرت و افتخار را ملاحظه کن؛ ببین چگونه آدمی خویشتن را بی قرار می سازد، و چگونه تمام مشکلات او زائیده عقاید خودش است و هیچ کس دیگری در این زمینه مقصر نیست.

۹. در تدبیر اصولت، مثل مشت زن باش، نه شمشیرزن. چرا که دومی اگر تیغش را بر زمین بگذارد باید دوباره آن را بردارد، اما اولی هرگز دستش را از دست نمی دهد و فقط باید مشتش را گره کند.

۱۰. ببین اشیا از چه چیزهایی تشکیل شده اند؛ ماده، صورت و غایت آن ها را از یکدیگر تفکیک کن.

۱۱. چه مزایای بی شماری به آدمی عطا کرده اند – این که جز کارهای خداپسندانه انجام ندهد و اراده الهی را بپذیرد!

۱۲. نمی توان در باب نظام امور خدایان را مقصر شمرد، زیرا عمدا یا سهوا مرتکب خطا نمی شوند؛ انسان ها نیز مقصر نیستند، چون به طور ارادی خطا نمی کنند. پس هیچ کس را مقصر مشمار.

۱۳. چقدر مضحک و عجیب است که از هر پیشامدی در زندگی حیرت کنیم!

۱۴. یا زوالی محتوم و قانونی تخطی ناپذیر وجود دارد، یا مشیتی مشفقانه، یا آشوبی بی هدف و بی نظم. اگر جهان تابع تقدیری تغییرناپذیر است، دیگر چرا با آن مبارزه می کنی؟ اگر مشیتی مشفقانه بر جهان حکم می راند، نهایت تلاش خود را بکن تا شایان امداد الهی شوی. اگر آشوبی بی نظم بر جهان

حاکم است، از این که در میانه این دریای طوفانی عقلی راهنما داری شاکر باش. اگر امواج تو را فرا گرفتند، بگذار جسم و نفس و هر چیز دیگری را در بر گیرند، ولی مطمئن باش که هرگز عقلت را غرق نخواهند کرد.

۱۵. وقتی نور چراغ تا هنگام خاموشی می درخشد و درخشندگی خود را از دست نمی دهد، آیا حقیقت، حکمت و عدالت درون تو پیش از خاموشی تو از میان خواهند رفت؟

۱۶. هرگاه فکر کردی کسی خطا کرده، با خود بگو: «از کجا یقین دارم که کار او خطاست؟» افزون بر این، حتی اگر این کار خطا باشد، از کجا معلوم که خود را سرزنش نکرده و سرو صورتش را نخراشیده باشد؟ کسی که در این آرزو باشد که آدم رذل هرگز خطا نکند شبیه کسی است که آرزو کند میوه درختان انجیر هرگز عصاره‌ای ترش نداشته باشد، یا نوزادان هرگز گریه نکنند، اسب‌ها هرگز شیهه نکشند، یا دیگر امور اجتناب‌ناپذیر زندگی هرگز رخ ندهند. چگونه چنین کسی می تواند طور دیگری عمل کند؟ اگر این امر باعث رنجشت می شود، پس آن را اصلاح کن.

۱۷. اگر کاری درست نیست، هرگز آن را انجام مده؛ اگر سخنی حقیقت ندارد، هرگز آن را بر زبان میاور. بر سائقه‌های خود مسلط باش.

۱۸. همواره ناظر کلیت هر چیز باش. بین چه چیز آن فکرت را تحت تأثیر قرار می دهد. سپس علت، ماده، غایت و طول عمرش را تجزیه و تحلیل کن.

۱۹. پیش از آن که خیلی دیر شود، سعی کن دریایی چیزی خدایی و والای تر داری که بر غرایزی که شهوات را تحریک می کنند و تو را همچون عروسک

خیمه شب بازی به حرکت درمی آورند برتری دارد. پس در حال حاضر کدام یک از این ها سد راه درک و فهم من می شوند؟ ترس، حسد، شهوت یا چیزی دیگر؟

۲۰. در درجه اول، از هر گونه عمل تصادفی و بی هدف خودداری کن؛ در درجه دوم، در تک تک اعمال خود فقط در پی خیر عموم باش.

۲۱. به یاد داشته باش که به زودی به عدم خواهی پیوست؛ هر آنچه می بینی و اکنون در قید حیات است به زودی از میان می رود. زیرا هر آنچه به وجود می آید محکوم به تغییر و زوال و فناست و باید جای خود را به چیزهای تازه دیگری بدهد.

۲۲. هیچ چیزی جز رأی و عقیده تو وجود ندارد؛ و این رأی و عقیده هم منوط به خودت است. هرگاه خواستی آن را ترک کن. در این صورت، همچون کشتی ای که دماغه را پشت سر گذاشته باشد، همه چیز را همچون دریایی آرام و بندرگاهی بی موج خواهی یافت.

۲۳. هر فعالیتی که به موقع پایان یابد هیچ ضرر و زیانی در پی ندارد، و عامل آن فعالیت هم از توقف این کار آسیب نمی بیند. بنابراین، اگر خود زندگی هم — که چیزی جز مجموعه تمام فعالیت های ما نیست — در موعد مقرر پایان یابد، توقف آن هیچ ضرر و زیانی در پی ندارد و به شخص انسان آسیب نمی رساند، زیرا در این صورت، مجموعه فعالیت های او به موقع پایان می یابد. ولی ساعت و زمان پایان را طبیعت مشخص می کند: یا طبیعت خود انسان — برای مثال، کهنسالی — یا طبیعت عام و کلی که با تجدید مداوم تمام اجزایش

جهان را همیشه جوان و نیرومند نگه می‌دارد. هر چیزی که در خدمت هدف کل باشد همیشه زیبا و شکوفا می‌ماند. بنابراین، نتیجه می‌گیریم که پایان زندگی برای آدمی بد نیست - زیرا مرگ، که در حیطه اختیار انسان قرار ندارد و از هر گونه منفعت‌طلبی مبرا است، به هیچ وجه او را خوار نمی‌کند - و حتی خوب است، زیرا برای کل جهان چیزی مناسب، مفید و موافق با دیگر امور است. بنابراین، هر کس که با سلوک در سبیل الهی و پیروی از اراده خداوند مرگ را پذیرا شود، به یاری خداوند پیش می‌رود.

۲۴. سه اندرز را به ذهن بسپار. اولی به اعمال ارتباط دارد: هرگز عملی را به طور تصادفی یا به شیوه‌ای ناعادلانه انجام مده. همواره به یاد داشته باش که تمام رویدادهای بیرونی یا اتفاقی هستند یا حاصل مشیت الهی؛ و تو نمی‌توانی بخت و اقبال یا مشیت الهی را سرزنش کنی. دوم این که به ماهیت چیزها بیندیش و بین که از بدو پیدایش خود تا زایش روح و از زایش روح تا هنگام واگذاری نهایی‌اش چه تغییراتی حاصل می‌کنند؛ بین هر چیزی مرکب از چه عناصری است و به چه عناصری تجزیه می‌شود. سوم این که تصور کن که ناگهان به آسمان پرواز کنی و از فراز ابرها به کل فعالیت‌های بشری بنگری: اکنون که می‌توانی انبوه موجودات اثیری و آسمانی را ملاحظه کنی، تا چه حد عالم بشری را تحقیر خواهی کرد. افزون بر این، بیندیش که هر بار که به عالم بالا صعود کنی، همان مناظر یکنواخت و ناپایدار را [روی زمین] خواهی دید. و با این همه، این‌ها همان چیزهایی هستند که ما به آن‌ها فخر می‌فروشیم!

۲۵. به محض این که از رأی و عقیده‌ات دست برداری، از خطر نجات

می‌یابی. پس چه کسی تو را از طرد رأی و نظرت باز می‌دارد؟

۲۶. وقتی به خود اجازه می‌دهی که از چیزی متنفر شوی، فراموش می‌کنی

که هر چیزی زائیده طبیعت است؛ از یاد می‌بری که هیچ رفتار نادرستی به

تو ربطی ندارد و اوضاع همیشه بر این منوال بوده، است و خواهد بود. علاوه

بر این، برادری نوع بشر را از یاد می‌بری؛ برادری‌ای که ناشی از خون یا

نطفه نیست، بلکه از هوش و عقلی مشترک نشئت گرفته؛ همچنین فراموش

می‌کنی که عقل و هوش هر کسی ناشی از خداوند است. از یاد می‌بری که

هیچ چیزی به آدمی تعلق ندارد، زیرا حتی بچه‌اش، جسمش و روحش همگی

خدادادی‌اند؛ همچنین، از یاد می‌بری که همه چیز متکی به رأی و عقیده

است؛ نیز فراموش می‌کنی که آدمی فقط می‌تواند دم را غنیمت شمارد یا از

کف بدهد.

۲۷. به زندگی کسانی بیندیش که برای امیال خود حد و مرزی قائل

نشده‌اند، کسانی که به اوج افتخار، سیه‌روزی، کینه‌توزی، یا به اوج هر

چیز تصادفی دیگری رسیده‌اند؛ و سپس از خود بپرس: «اکنون آن‌ها

کجایند؟» از آن‌ها چیزی جز دود و خاکستر و افسانه برجای نمانده؛ شاید

حتی افسانه‌ای هم برجای نمانده باشد. به نمونه‌های بی‌شمار بیندیش:

فابیوس کاتولینوس (۱۳۲) در املاکش، لوسیوس لوپوس (۱۳۳) در باغ‌هایش،

استرتینیوس (۱۳۴) در بایا، (۱۳۵) تیریوس (۱۳۶) در کاپری، (۱۳۷) ولیوس

روفوس، (۱۳۸) و هر چیز دیگری که ممکن است موجب غرور شود. چقدر

تلاش و کوشش آن‌ها حقارت بار بوده است! آنچه درخور فیلسوف است آن است که در پی عدالت، اعتدال و اطاعت از خدایان باشد — ولی همیشه با سادگی و یکرنگی، زیرا تحمل ناپذیرترین چیز غروری است که در زیر لباس فروتنی نمایان باشد.

۲۸. به آن‌هایی که با اصرار می‌پرسند: «تویی که خدایان را این گونه نیایش می‌کنی، کجا آن‌ها را دیده‌ای، و چگونه می‌توانی تا این حد از وجود آن‌ها مطمئن باشی؟» پاسخ می‌دهم: «از یک طرف، آن‌ها را می‌توان کاملاً با چشم مشاهده کرد. (۱۳۹) از طرف دیگر، من هرگز روح را ندیده‌ام، ولی با این حال، آن را محترم می‌شمارم. همین امر درباره خدایان نیز صادق است، تجربه روزمره قدرت آن‌ها را ثابت می‌کند، و، بنابراین، به وجود آن‌ها اطمینان دارم، و ایشان را محترم می‌دارم.»

۲۹. اگر می‌خواهی زندگی سالم و امنی داشته باشی، هر چیزی را عمیقاً بکاو و ماهیت، ماده و علت آن را کشف کن؛ از صمیم قلب در پی انجام دادن کار عادلانه و بر زبان راندن سخن حق باش؛ و اگر می‌خواهی لذت زندگی را درک کنی، همواره به انجام دادن کارهای خوب مشغول باش و آنی از این امر غافل مشو.

۳۰. نور خورشید واحد و یکسان است، حتی وقتی دیوارها، کوه‌ها و هزاران چیز دیگر آن را می‌شکنند. ماده جهان واحد است، حتی وقتی میان شمارانبوهی از کالبدهای زنده گوناگون، که هریک ویژگی‌های خاص خود را دارند، تقسیم می‌شود. روح واحد است، حتی وقتی به نسبت‌های گوناگون در بین انواع

بی‌شماری از طبیعت‌های متفاوت توزیع می‌شود. حتی روحی که از موهبت عقل و فکر برخوردار است، گرچه متکثر به نظر می‌رسد، واحد است. دیگر بخش‌های این موجودات زنده – برای مثال، نفس آن‌ها – چیزهایی مادی و بی‌حسند و با یکدیگر هیچ پیوندی ندارند و فقط به وسیله نیروی متحد‌کننده جاذبه به یکدیگر می‌پیوندند. ولی عقل، بنا به طبیعتش، به طور خودانگیخته به هم‌نوع خود تمایل دارد و با آن درمی‌آمیزد؛ به گونه‌ای که غریزه معطوف به وحدت سرخورده نمی‌ماند.

۳۱. چرا در پی طول عمری؟ آیا می‌خواهی آمال و شهوات خود را تجربه کنی، یا در پی افزایش و توقف رشد خود هستی؟ آیا می‌خواهی از قوای ناطقه و عاقله خود استفاده کنی؟ آیا هیچ یک از این‌ها واقعاً شایان آرزوست؟ پس اگر درخور توجه نیستند، به سوی هدف غایی بشتاب – یعنی پیروی از عقل و خداوند. ولی باید به یاد داشته باشی که با ارزش شمردن این امر و احساس آزرده‌گی از این که مرگ تو را از دیگر امور محروم خواهد ساخت با یکدیگر متعارضند.

۳۲. چه سهم کوچکی از زمانِ بی‌نهایت به هریک از ما اختصاص دارد؛ زمانی آن قدر ناچیز که در یک لحظه در ابدیت محو می‌شود. چه مقدار اندکی از کل ماده جهان به تو تعلق دارد، چه سهم ناچیزی از کل روح جهان داری؛ روی چه نقطه کوچکی از سطح زمین می‌خیزی. وقتی به این امور می‌اندیشی، دریاب که چیزی جز عمل بر وفق طبیعت، و تحمل آنچه طبیعت جهان برایت مقدر می‌سازد مهم نیست.

۳۳. سکاندار روح چگونه وظیفه‌اش را انجام می‌دهد؟ همه چیز در آن نهفته است. دیگر چیزها، خواه در حیطه اختیارم باشند خواه بیرون از آن، لاشه و بخاری بیش نیستند.

۳۴. آنچه بیش از هر چیز ما را به تحقیر مرگ وامی‌دارد این است که حتی کسانی که لذت را خوب و درد را بد شمرده‌اند قادر به تحقیر مرگ بوده‌اند.

۳۵. وقتی کسی خیرش را در قسمت و نصیب خود می‌یابد، وقتی به کمی یا زیادی اعمال عاقلانه‌اش اهمیت نمی‌دهد، وقتی برایش مهم نیست که مدتی کوتاه یا طولانی به این جهان بنگرد – دیگر مرگ هم برایش وحشتناک نیست.

۳۶. ای انسان، تو شهروند کل جهان به مثابه یک شهر بزرگ هستی. چه اهمیتی دارد که پنج سال در آن زندگی کنی یا صد سال؟ آنچه قانون این شهر به آن حکم کند برای همه منصفانه است. پس چرا ناراحتی؟ تو را قاضی‌ای ظالم یا جباری از این شهر بیرون نکرده است، آنچه تو را از این شهر بیرون می‌راند دقیقاً همان طبیعتی است که تو را به داخل این شهر راه داده؛ درست مثل وقتی که کارگردانی بازیگری را که خودش استخدام کرده از صحنه مرخص کند. «ولی من بیش از سه یا پنج پرده بازی نکرده‌ام.» در این جا نیز دقیقاً همین طور است؛ در نمایش زندگی‌ات، سه پرده کل نمایش را تشکیل می‌دهد. به پایان رسیدن نمایش را همان کسی تعیین می‌کند که پیش از این به آفرینش تو حکم کرده، و امروز به انحلال فرمان می‌دهد. تو در هیچ یک از این تصمیم‌ها اختیاری نداری. پس با چهره‌ای خندان صحنه را ترک کن، زیرا

کسی که تو را به رفتن امر می کند با چهره‌ای خندان این کار را انجام می دهد.

پایان

۱. Verus

۲. رنگ لباس‌های ارابه‌رانان رقیب در سیرک روم. رومی‌ها اشتیاق بی‌حد و اندازه‌ای به این مسابقات داشتند؛ ارابه‌رانان موفق ثروت زیادی کسب می‌کردند و به اسطوره‌های محبوب تبدیل می‌شدند.

۳. در نوعی مبارزه گلاادیاتوری («تراسیانی»)، رقبا به سپرهای سبک مجهز بودند؛ در نوعی دیگر («سامنیتی») سپرهای مستطیلی سنگینی داشتند.

۴. Diognetus

۵. Bacchius

۶. Tandasis

۷. Marcianus

۸. Rusticus

۹. Sinuessa

۱۰. Lectures [Discourses]

۱۱. Epictetus: فیلسوف رواقی رومی (ح ۵۵-۱۳۵ م). کتاب معروف او. گفتارها مجموعه‌ای از مواعظ اخلاقی و رهنمودهایی برای زندگی نیک است. — م.

۱۲. Apollonius

۱۳. Logos

۱۴. Sextus

۱۵. Alexander

۱۶. Fronto

۱۷. Catulus

۱۸. Domitius

۱۹. Athenodotus

[۲۰.](#)Severus

[۲۱.](#)Thrasea

[۲۲.](#)Cato

[۲۳.](#)Helvidius

[۲۴.](#)Dion

[۲۵.](#)Brutus

[۲۶.](#)Maximus

[۲۷.](#) نه پدر واقعی اش آنیوس وروس، بلکه پدرخوانده اش امپراتور آنتونینوس

پیوس.

[۲۸.](#)Lorium

[۲۹.](#)Lanuvium

۳۰. Tusculum

۳۱. منظور لوسیوس سیونیوس کومودوس است که بعدها به نام لوسیوس وروس شهرت یافت. آنتونینوس پیوس او را همراه با مارکوس به فرزندخواندگی پذیرفت. او در مقام امپراتور شریک و سهم مارکوس بود و با لوسیلا، دختر مارکوس، ازدواج کرد. وروس در ابتدا مردی شجاع و توانا بود، ولی به ورطه سستی و تن‌پروری درگلتید. در مقام فرمانده ارتش روم سستی و ناتوانی‌اش را در جنگ پارتیان به اثبات رساند و فقط به سبب مهارت سرلشکرانش از بدنامی و بی‌آبرویی نجات یافت. لژیون‌هایش در بازگشت از شرق بذرهای طاعونی را با خود به ارمغان بردند که در سراسر امپراتوری پراکنده شد و آثار مهلکی بر جای نهاد. وروس در سال ۱۶۹ میلادی – به روایت برخی، بر اثر نوشیدن زهر – از دنیا رفت.

۳۲. Benedicta

۳۳. Theodotus

۳۴. Caieta

۳۵. Chrysa

[۳۶.the Quadi](#)

[۳۷. Gran](#)

[۳۸.](#) یعنی اعمال خود را منوط به رد و قبول دیگران کرده‌ای.

[۳۹. Theophrastus:](#) فیلسوف یونانی (ح ۳۷۲ - ۲۸۷ ق.م). — م.

[۴۰. Monimus](#)

[۴۱. Pompey](#)

[۴۲. Heraclitus:](#) فیلسوف یونانی (۵۳۵-۴۷۵ ق.م). — م.

[۴۳. Democritus:](#) فیلسوف یونانی (ح ۴۶۰-۳۷۰ ق.م). — م.

[۴۴. Phalaris:](#) جبار آکراگاس (اگریجنتوی امروزی) واقع در سیسیل که به

۵۷۰- ح ۵۵۴ ق.م). — م. قساوت و سنگدلی انگشت‌نما بود (ح

[۴۵. dilemma](#)

[۴۶.](#) هملت (در پرده ۲، صحنه ۲) می‌گوید: «هیچ چیز خوب یا بدی وجود

ندارد؛ فکر است که خوب و بد را به وجود می‌آورد.» در این جا مارکوس

اورلیوس این اندیشه را به صورتی موجزتر در قالب دو کلمه یونانی بیان

می‌کند، که معنای تحت‌اللفظی آن‌ها از این قرار است: «زندگی عقیده
[است].»

[۴۷. Cecrops:](#) م. — نخستین پادشاه آتن در اساطیر یونانی.

[۴۸. Zeus:](#) م. — خدای خدایان در اساطیر یونان.

[۴۹.](#) جنبه ناخوشایندی از برخوردی تازه.

[۵۰. Vespasian:](#) م. — امپراتور روم (۶۹-۷۹ م.).

[۵۱. Trajan](#)

[۵۲. Camillus](#)

[۵۳. Caeso](#)

[۵۴. Volesus](#)

[۵۵. Dentatus](#)

[۵۶. Scipio](#)

[۵۷. Augustus](#)

[۵۸.](#)Hadrian

[۵۹.](#)Antoninus

[۶۰.](#) Clotho: یکی از سه الهه تقدیر که ریسمان حیات آدمی را می‌ریسد؛
سرنوشت انسان را تعیین می‌کند؛ آتروپوس (Lachesis) لاخسیس
چون مرگ آدمی فرارسد، ریسمان عمر او را پاره می‌کند (Atropos).

[۶۱.](#)Helice

[۶۲.](#)Pompeii

[۶۳.](#)Herculaneum

[۶۴.](#)Cadicianus

[۶۵.](#)Fabius

[۶۶.](#)Julianus

[۶۷.](#)Lepidus

۶۹. Aesculapius: خدای شفابخشی در اساطیر یونان. — م

۷۰. در این جا مارکوس به فیلسوفان معروف به «شکاک» یا طرفداران مکتب

پورهون اشاره می کند، مکتبی که پورهون الثایی آن را تأسیس کرد. آنان عقیده داشتند که ما فقط قادر به درک ظاهر چیزها هستیم و به حقیقت و باطن آن ها پی نمی بریم، و، بنابراین، تنها رویکرد صحیح در قبال هر امری عبارت است از تعلیق حکم درباره آن.

۷۱. افلاطون نفس را به سه بخش تقسیم کرد و خرد را بر مسند فرمانروایی نشانده. — م.

۷۲. این بند به معنای ایهام دار کلمه «مال و منال» (goods) می پردازد. از نظر فردی عامی، این کلمه بر مایملک مادی دلالت می کند، نه بر فضایل انسانی که «مال و منال» واقعی زندگی اند. در مقابل، از نظریک فیلسوف، این کلمه طبعاً معنای دوم را دارد؛ و، بنابراین، اگر بگویند کسی «آن قدر مال و منال دارد که جایی برای ادرار کردن پیدا نمی کند»، از این لطیفه سردر نمی آورد.

۷۳. به عقیده رواقیون، آتش الهی، که نفس انسان را تشکیل می دهد، از خون تغذیه می کند.

۷۴. «پیرمرد» با مهربانی تظاهر می کرد که مثل دختر بچه فروره را گنجی گرانبها و دوست داشتنی می داند. به عقیده مارکوس، ما هم باید به همین

ترتیب با دیگرانی که دچار تنگدستی اند همدلی کنیم، حتی وقتی که
می‌دانیم واقعا عاجز نیستند.

[۷۵.Falernian](#)

[۷۶.Crates](#)

[۷۷.enocrates](#)

[۷۸. Chrysippus:](#) فیلسوف رواقی (ح ۲۸۰ - ۲۰۷ ق.م). — م.

[۷۹. Demeter:](#) الهه باروری و کشاورزی در اساطیر یونان. — م.

[۸۰.Philistion](#)

[۸۱.Phoebus](#)

[۸۲.Origanion](#)

[۸۳.Eudoxus](#)

[۸۴.Hipparchus](#)

۸۵.Menippus

۸۶. این معنی واژه یونانی eudaimonia است.

۸۷. Antisthenes: (۴۴۴ - ۳۶۶ ق.م. پیش از میلاد)

(م. - م.

۸۸.Telauges

۸۹. پس از سرنگونی حکومت دموکراسی در آتن در سال ۴۰۳ قبل از میلاد

و در دوران حاکمیت سی تن جبار، بسیاری از افراد بی گناه به قتل رسیدند.

وقتی به سقراط، و چهار نفر دیگر، فرمان دادند که شهروند درستی به نام

لئون سلامیایی را دستگیر کند، او از به جای آوردن دستور جباران خودداری

کرد.

۹۰. یکی از نیش و کنایه‌های بی شمار آریستوفان به سقراط (ابرها، ۳۶۲).

۹۱.Lucilla

۹۲.Secunda

۹۳.Maximus

[94](#).Epitynchanus

[95](#).Diotimus

[96](#).Faustina

[97](#).Celer

[98](#).Charax

[99](#).Demetrius the Platonist

[100](#).Eudaemon

[1.1](#).Agrippa

[1.2](#).Areius

[1.3](#).Maecenas

[۱.۴.Pantheia](#)

[۱.۵.Pergamus](#)

[۱.۶.Chabrias](#)

[۱.۷. Crito](#)

[۱.۸. Demetrius of Phaleron](#)

[۱.۹. Blest](#)

[۱۱۰.](#) آلمانی‌هایی که مارکوس اورلیوس در سواحل رود دانوب با آن‌ها جنگید.
[۱۱۱.](#) واژه یونانی nomos به معنی قانون برگرفته از فعل nemein به معنای
مقدر کردن یا تخصیص دادن انگاشته می‌شد.

[۱۱۲. Croesus](#)

[۱۱۳.Satyron](#)

[۱۱۴.Socraticus](#)

[۱۱۵.Eutyches](#)

[۱۱۶.Hymen](#)

[۱۱۷.Eutychion](#)

[۱۱۸.Silvanus](#)

[۱۱۹.Alciphron](#)

[۱۲۰.Tropaeophorus](#)

[۱۲۱.](#) اگر انتساب این سخن به اورلیوس درست باشد، این تنها منبعی است که اورلیوس در آن به مسیحیان اشاره کرده است.

[۱۲۲.](#) سخنی از اودیپ در نمایشنامه اودیپ پادشاه اثر سوفوکل. او پس از این که به گناه خود پی می برد، چشم‌هایش را درمی آورد و با اندوه فریاد می زند: «آه، سیترون، سیترون، چرا به من پناه دادی؟ چرا مرا به هلاکت نرساندی؟» برفراز رشته کوه‌های سیترون، نزدیک تب، بود که اودیپ به دست مادرش، یوکاسته، عریان شد.

۱۲۳. سه شاعر بزرگ آتنی «کمدی قدیم»، در عصر پریکلس، عبارت بودند از کراتینوس (Cratinus) و دو معاصر جوان ترش، ائوپولیس (Eupolis) و آریستوفان (Aristophanes)، که از میان آن‌ها فقط آثار آریستوفان برجای مانده است. آریستوفان در آثار خود به خدایان، سیاستمداران، فیلسوفان و شاعران حمله کرده است.

۱۲۴. در اواخر دوران حرفه‌ای آریستوفان، کمدی قدیم را به طور قانونی محدود کردند و گروه همسرایان را، به دلیل پرهزینه بودن، از صحنه کنار گذاشتند. در این دوران (ح ۴۰۰ - ۳۸۸ ق. م)، که به دوران کمدی میانه مشهور است، به جای افراد زنده، کسانی مانند سربازان و فقرا و فاحشه‌های درباری مورد تمسخر قرار می‌گرفتند. نویسندگان برجسته این دوره عبارتند از آریستوفان، ائوبولوس (Eubulus)، آنتیفان (Antiphanes) و آلكسیس (Alexis).

۱۲۵. کمدی جدید محصول دوران سلطه مقدونیه بر یونان بود. در این دوران سیاست به کلی از صحنه نمایش کنار رفت و ماجراهای عشقی شخصیت‌های تخیلی به مضمون اصلی بدل شد. مشهورترین نویسنده این دوره مناندر (Menander) است که بیش از یکصد اثر کمدی خلق کرد و شاعران رومی از جمله پلاوتوس (Plautus) و ترنس (Terence) از او تقلید کردند.

۱۲۶. هم در یونان و هم در رم پانتومیم محبوب‌تر از کمدی معمولی بود. پانتومیم‌های سوفرون (Sophron) در یونان شهرت بسزایی داشت.

۱۲۷. فرمانده و دولتمرد آتنی که مردم او را متهم به خیانت و محکوم به مرگ

کردند. وقتی از او پرسیدند آخرین حرفش چیست، در پاسخ گفت: «از آتنی‌ها هیچ کینه‌ای ندارم.»

[۱۲۸.](#) مارکوس اورلیوس بدین طریق به فیلسوفان هشدار می‌دهد که آرامش درونی روحشان را با تشویش بیرونی جهان عوض نکنند.

[۱۲۹.](#) Perdiccas

[۱۳۰.](#) xantippe: م. همسر سقراط.

[۱۳۱.](#) درباره این واقعه هیچ سند و مدرکی یافت نشده است. احتمالاً مارکوس اورلیوس به رواداری و تحمل بالای سقراط در مقابل توهین‌ها و تندی‌های همسرش اشاره دارد.

[۱۳۲.](#) Fabius Catullinus

[۱۳۳.](#) Lucius Lupus

[۱۳۴.](#) Stertinius

[۱۳۵.](#) Baiae

[۱۳۶.](#) Tiberius

۱۳۷. Capri

۱۳۸. Velius Rufus

۱۳۹. به عقیده رواقیون، ستارگان موجودات الهی هستند.