



ISSN: 1994-4217 (Print) 2518-5586(online)

Journal of College of Education

Available online at: <https://eduj.uowasit.edu.iq>

DR. Refka Raad
Khaleel

Al - iraqia University –
college of art

Email:

Rafka.aljanabi@aliraqia.edu.iq

Keywords:

Philosophy, Stoicism,
Wisdom, Happiness,
Virtue.

**Article info****Article history:**

Received 23.Mar.2025

Accepted 17.Apr.2025

Published 25.May.2025

**The Virtue of Wisdom in Seneca's Stoicism.****A B S T R A C T**

Seneca does not step outside the framework of Stoic philosophy in considering philosophy as the only path to virtue. What is the highest good if not moral virtue, which is attained through philosophizing, contemplation, awareness of daily experiences, monitoring our emotions, and exercising complete control over them? It is through recognizing the signals of our desires and emotions that we can master them with flexibility and a simple way of life.

What is the purpose of human existence? And how many answers to this question would be valid and convincing to others? Stoicism, however, defines all the possible answers, making life a meaningful and purposeful place, filled with hope, peace, and tranquility—the very things all humans dream of.

Seneca, the philosopher who lived in abundance in every aspect—even in his words—writes while in exile, offers advice as he approaches death, accepts his fate while the world stands against him, and welcomes his departure with serenity. Relying on philosophy and intertwining wisdom with virtue, he delves into the secrets of the human soul and what it truly needs.

Returning to the style of the Hellenistic period and reinterpreting it in our modern era is a bold gamble—an adventure worth experiencing. In today's world, we are rarely given the space to ask profound questions. The fast-paced nature of social media does not allow us the time to explore the meaning of happiness, tranquility, or living in acceptance and contentment with fate. What Stoicism in general—and Seneca's philosophy in particular—can offer us is the possibility of reshaping our lives, defining our goals, and gaining a deeper understanding of ourselves.

© 2022 EDUJ, College of Education for Human Science, Wasit University

DOI: <https://doi.org/10.31185/eduj.Vol59.Iss2.4336>

فضيلة الحكمة في رواقية سينيكا

م.د. رفته رعد خليل

الجامعة العراقية - كلية الآداب

الملخص

لا يخرج سينيكا خارج إطار الفلسفة الرواقية في اعتماد الفلسفة السبيل الوحيد للوصول إلى الفضيلة، فما الخير الأسمى غير الفضيلة الأخلاقية التي تتحقق عبر التأمل والوعي بحيثيات التجارب اليومية ومراقبة مشاعرنا وقدرتنا الكاملة على التحكم بها، وإدراك إشارات رغباتنا ومشاعرنا لأحكام السيطرة عليها وفق أسلوب من وبساطة الحياة.

فما الغاية من وجود الإنسان؟ وكم جواب على هذا السؤال ستكون صالحة ومقنعة للآخر؟ لكن الرواقية تحدد كل الأجوبة الممكنة، والتي تجعل من الحياة مكان ممتع وذو هدف وغاية، وسط جو من الأمل والسلام والسكينة التي يحلم بها كل البشر.

سينيكا ذلك الفيلسوف الذي عاش في الوفرة في كل شيء، حتى في كلماته، يكتب وهو في المنفى، ينصح وهو متجه نحو الموت، يرضى والجميع ضده، ويستقبل رحيله عن العالم بهدوء. مستعينا بالفلسفة، ومقاطعا بالحكمة بالفضيلة، حتى يصل إلى أسرار النفس البشرية وما تحتاج إليه.

ان العودة إلى أسلوب الفترة الهلنستينية وإعادة صياغة وتطبيقه في عصرنا الحالي يعتبر مجازفة كبيرة، ومغامرة تستحق التجربة، فعالمنا اليوم لا يسمح لنا بطرح الاسئلة العظيمة، ولا يسعفنا الوقت في عالم السوشيال ميديا ان نفهم ونقصى عن معنى السعادة والسكينة، والعيش في رضا وقناعة مع القدر، لذلك فإن ما يمكن توفره لنا الرواقية بشكل عام وفلسفة سينيكا بشكل خاص، هو امكانية لإعادة صياغة حياتنا بأنفسنا، وتحديد اهدافنا، وفهم ذواتنا أكثر.

الكلمات المفتاحية: الفلسفة، الرواقية، الحكمة، السعادة، الفضيلة

المقدمة:

قارئ الفلسفة هو الإنسان الشجاع القادر على المواجهة الذاتية مع نفسه أمام مرآة تعكس كل ماضيه وتجاربه وآلامه، ورغم ذلك هو يتطلع لها بحب، هذا ما يحتاج له فن الحياة كي يتجسد، وهذا ما تحتاج له الفلسفة كي تحضر هنا والان لتؤسس للسعادة.

لكن أي فلسفة نقرأ بالتحديد؟ وأي فيلسوف ندخل عالمه الفلسفي للكشف عن نصائحه ووسائله الخاصة في حياة بعيدة عن البؤس؟ سينيكا هو أحد الفلاسفة الذين عاشوا وغادروا الحياة وفق مبدأ وفكرة ونظرية وتطبيق، سينيكا حفيد سقراط في الموت وطريقة الموت، الذي ترك لنا رصيد رائع من الأفكار والنصوص واللغة الجميلة والحوارات عالية المستوى للفهم، واتخاذ اللازم لمواجهة ما تضره لنا الحياة.

لا يخرج سينيكا خارج إطار الفلسفة الرواقية في اعتماد الفلسفة السبيل الوحيد للوصول إلى الفضيلة، فما الخير الأسمى غير الفضيلة الأخلاقية التي تتحقق عبر التأمل والوعي بحيثيات التجارب اليومية ومراقبة مشاعرنا وقدرتنا الكاملة على التحكم بها، وإدراك إشارات رغباتنا ومشاعرنا لأحكام السيطرة عليها وفق أسلوب من وبساطة الحياة.

فما الغاية من وجود الإنسان؟ وكم جواب على هذا السؤال ستكون صالحة ومقنعة للآخر؟ لكن الرواقية تحدد كل الأجوبة الممكنة، والتي تجعل من الحياة مكان ممتع وذو هدف وغاية، وسط جو من الأمل والسلام والسكينة التي يحلم بها كل البشر.

سينيكا ذلك الفيلسوف الذي عاش في الوفرة في كل شيء، حتى في كلماته، يكتب وهو في المنفى، ينصح وهو متجه نحو الموت، يرضى والجميع ضده، ويستقبل رحيله عن العالم بهدوء. مستعينا بالفلسفة، ومقاطعاً الحكمة بالفضيلة، حتى يصل إلى أسرار النفس البشرية وما تحتاج إليه.

أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة في اكتشاف أسرار فن الحياة والعيش بسلام عبر فكر الفيلسوف الرواقي سينيكا، منتقلين من فضيلة إلى فضيلة أخلاقية، تترك لنا المجال لفهم أكبر للطريقة المثلى للعيش، وتقبل ما يحدث في العالم حولنا، مستخدمين الأدوات الرواقية للتصدي للحزن والغضب وضعف الإرادة، واستبدالها بالقوة، والفرح، والسكينة، والإحسان، والعيش في اللحظة.

فرضية الدراسة:

تنطلق الدراسة من فرضية ان العيش عبر الفلسفة والتفلسف يصلنا وبطريقة مباشرة إلى السلام والسعادة، فالحكمة الرواقية قادرة على تحقيق السلام في حياة الإنسان، من منطلق الادوات والفكر الخاص بالفيلسوف الرواقي سينيكا، اذ تتحقق الحكمة بتحقيق التفلسف وصولاً إلى الحرية ونجاة الذات من أمراض العصر النفسية والاجتماعية.

منهجية الدراسة:

اعتمدت هذه الدراسة على توظيف عدة مناهج بحثية أهمها:

- ١- المنهج التحليلي: والذي تم الاعتماد عليه في تحليل نصوص فلسفة سينيكا الرواقية وبيان افكاره.
- ٢- المنهج الاستنباطي: تم الاعتماد على هذا المنهج لدعم اتجاه الدراسة نحو الانتقال من الكل تدريجاً إلى الجزء.

الوحدة الاولى: من هو سينيكا

هو أبن رجل روماني محب للأدب وأم نكية ومثقفة، اذ ولد في قرطبة في السنة الرابعة قبل ميلاد المسيح، بدأ في الفلسفة وتحول بعدها برغبة من أبيه إلى المحاماة واشتهر بها لكن عاد ثانية إلى الفلسفة بعد ان كاد يهلك على طاغية روما آنذاك. بدأ سينيكا بتعليم مجموعة من الشباب الفلسفة، لكنه نفي خارج روما بسبب اتهامه بالزنا، وبقي في المنفى ثمان سنوات، ثم عاد ليعهد إليه تربية نيرون بعمر احدى عشرة سنة واصبح طاغية مشهور بشبابه، واتهم سينيكا بالاشترك في مؤامرة سياسية ضده وحكم عليه بالإعدام، وطلب نيرون من سينيكا الانتحار، فقطع سينيكا شريانه مخاطباً تلاميذه حتى مات.(عثمان أمين، ١٩٤٥، صفحة ١٨٥ وما بعدها)

سينيكا لم يرضخ للحظات الضعف والهشاشة اذ واجه موته بصرامة شديدة، وخلق ربط دائم مع مفكرين رواقيين آخرين، لأنه يدرك ان الفلسفة منهج تعليمي يساعد البشر على تجاوز البيانات بين امنياتهم والواقع. فما كان من سينيكا الان ان يسأل رفاقه الغارقين في البكاء، اين اختفت فلسفتهم في تصميم رائع لمواجهة المحن.(الآن دو بوتون، ٢٠١٦، صفحة ٩٨) سينيكا رواقى النزعة لكن تجاربه الخاصة في الحياة هي من أسست لفلسفته الخاصة، خصوصاً في الجانب الأخلاقي العملي منها، اذ غاية الفلسفة ليست المعرفة انما اقتناء الفضائل العملية.(عبد الرحمن بدوي، ١٤٢٩هـ، صفحة ٥٨٤)

يعتقد سينيكا بنفسه على انه قد تطلق من الرواقية القديمة، فالأقدمون بالنسبة له ليسوا معلمين وانما مرشدون، وليس المطلوب اتباعهم وانما الانتماء إليهم، وافكارهم تكون اشبه بعقار متوارث مطلوب تحسينه،...، وابعده من ذلك فقد انعتق من الطريق المنهجي في الفلسفة، نحو التأثير الشخصي على حساب التأثير المذهبي. (اميل برهيه، ٢٠١٦، الصفحات ٢١٠-٢١١)

يعتقد البعض ان سينيكا قد فشل في ان يكون فيلسوف وسياسي بسبب ميوله الفطرية المتناقضة تجاه المطامع الدنيوية من جهة، والمثالية الرواقية من جهة أخرى، وربما ذلك يعود إلى اعتقاده الصادق بأنه كان مضطراً من الناحية السياسية لان يبرر الوسيلة بالغاية. (الموسوعة الفلسفية المختصرة، ١٩٨٣، صفحة ٢٦٧).

سينيكا الذي أمر ان يقتل نفسه أمام زوجته وأصدقائه، بحياته الممتلئة بالإحباط، استطاع عقله ان يستجيب للتحديات عبر السنوات التي قضاها في الفلسفة، متهيباً لليوم الكارثي، يوم انتحاره، اذ ادرك قدرته على الصمود بقوله: أدين بحياتي للفلسفة، هذا أقل التزاماتي حيالها. (الآن دو بوتون، ٢٠١٦، صفحة ٩٩)

الوحدة الثانية: مقدمة عن الفضائل الأخلاقية عند سينيكا

الفضيلة كما يصفها سقراط هي فضيلة المعرفة، فمعرفة الإنسان للخير والشر تكفي وحدها لحياة تملئها الحكمة، وما الشر غير الجهل. (احمد أمين، ٢٠١١، صفحة ٨٧) ان الرواقيين يحددون الفضائل الأخلاقية بالمعرفة، وبالتالي، فإن طبائعنا العقلانية هي خيرة بنحو أصيل، فإذا مضت التطورات الأخلاقية والعقلية لنا، كما ينبغي، فسوف ننقل من مرحلة تقدير الطعام والدفع، إلى تقدير العلاقات الاجتماعية، وتقدير الفضائل الأخلاقية. فادراك قيمة الفضيلة الأخلاقية، يجعلنا ننجذب إلى اشياء جديدة أكثر عمقاً كنا لا ننجذب لها في مرحلة سابقة. حينئذ، سنصل إلى حال نرى فيها ان الفضيلة هي الخير الوحيد. (ديريك بارتسلي، ٢٠١٩، صفحة ٢٤) فسينيكا يرادف بين مفهوم الخير الأسمى والفضيلة، وبين الفضيلة والجانب العقلي، فيعتبر الفضيلة الخير الأسمى والجدير بالاحترام أو هي الخير الحقيقي، وهي غاية السلوك الإنساني، وكل شيء عداها مختلط ومشوه. (عبد العال عبد الرحمن عبد العال، ٢٠٠٣، صفحة ١٤٣)

من جانب آخر أهتم سينيكا بتقديم الفلسفة بطابع عملي قائم على ممارسة الفضيلة، أكثر من السعي نحو الجوانب النظرية، وأعتبر الفلسفة وسيلة لاكتساب الفضيلة وممارستها. (عبد العال عبد الرحمن عبد العال، ٢٠٠٣، صفحة ١٣٧) لا يعد سينيكا الفلسفة نظرية غرضها تحقيق القبول أو الاستعراض والتفاخر، فهي ليست مسألة كلمات انما حقائق، والسعي ورائها ليس لأجل التسلية أو التخلص من سخط وملل فراغنا، انما نسعى ورائها لأنها تشكل النفس وتبينها، وتنظم حياتنا وتوجه سلوكنا، وتوضح لنا ما يجب ان نفعله وما لا نفعله، كما انها توجه مسارنا عندما نتخبط بين الشكوك، بدون الفلسفة لا يمكن ان نحيا حياة أمن ووافق وسلام. (عبد العال عبد الرحمن عبد العال، ٢٠٠٣، صفحة ١٤٩)

عارض سينيكا بذلك الابيقوريين في تفسير الفضيلة على انها اللذة، فليست اللذة هي الخير الوحيد والمطلق الذي تسعى إليه جميع الكائنات الحية، فهذا اجراء خادع، اذ يخذع الإنسان بخطاياها ويظنها حكمة، ويتباهى بما يجب التخلص منه. (عبد العال عبد الرحمن عبد العال، ٢٠٠٣، صفحة ١٤٤) وكما يصل الإنسان إلى الفضيلة يحتاج أولاً، الوصول إلى الحكمة. والحكمة تتمثل في معرفة ما ينبغي ان نفعله وما ينبغي ان لا نفعله، هكذا نصل إلى الفضيلة. والحكمة هي المعرفة العقلية عن الخير أي الفضيلة التامة. ثانيًا، نحتاج إلى تحرير النفس من ضرورياتها التي تقف عائق أمام الوصول إلى الفضيلة، يقول سينيكا: "فخذ نفسك إلى الفلسفة اذا كنت تريد ان تحيا في حرية وهذا هو الأهم، فليست هناك طريقة أخرى للوصول إلى الغاية. ان الحماسة يا لوكيليوس وضيفة وحقيرة وعبودية لكل اهواء النفس. اما الحكمة فهي الحرية الحقيقية التي يمكنها ان تبعد عنك هذه الاهواء المتعبة التي تحكمها التقلبات. وهناك طريقة واحدة تؤدي بك إلى الحكمة، وهي طريق مستقيمة، فلن تضل فيها، فاشرع فيها بخطى ثابتة، وإذا كنت تريد ان تصبح جميع الأشياء تحت سيطرتك،

فضع نفسك تحت سيطرة العقل، فإذا أصبح العقل حاكمك فسوف تحكم كثيرين، ولسوف تتعلم منه ما يجب ان تقوم به، وكيف يجب ان تقوم به ولن تتخطى بين الأشياء". (عبد العال عبد الرحمن عبد العال، ٢٠٠٣، الصفحات ١٤٩-١٥٠)

ان الفضيلة لدى سينيكا علم وعمل، اذ يؤكد على ان الإنسان الذي عرف ما يجب ان يفعله وما يجب ان يتجنبه لن يصبح حكيمًا فاضلاً حتى يتغير عقله إلى شكل وماهية الذي تعلمه. لذلك فان سينيكا يقسم الفضيلة إلى قسمين: التأمل في الحقيقة والسلوك الفاضل، فوضوح الفكرة لا يكفي من وجهة نظر سينيكا لممارسة الفضيلة، فلا بد من تقوية ما هو خير وترسيخ جذوره بالتأمل اليومي، وعلى الإنسان ان يمتحن نفسه ويدقق بطرق مختلفة اذا ما كان قد احرز تقدماً نحو الفضيلة أم لا، وذلك لن يحدث إلى بالممارسة الدائبة. (عبد العال عبد الرحمن عبد العال، ٢٠٠٣، صفحة ١٥١)

يؤكد سينيكا ان في وسع الإنسان ان يسلك طريق الفضيلة اذا ما توفرت لديه الإرادة، لكن ما يعيق تحقيق ذلك هو تجاربه بالحياة، ومعرفته بالناس، وكثرة الاغراءات على الرذيلة، والطمع وحب السلطة والمال والنفوذ. لذلك فان سينيكا يميز بين ثلاثة اصناف من الأفاضل:

١. الذين تخلوا عن بعض الخطايا، لا عن كل الخطايا،
 ٢. والذين صمموا على تجنب الشهوات الخسيسة بوجه عام، وإن كانوا لا يزالون معرضين أو مستعدين للوقوع في بعضها،
 ٣. والذين تجاوزوا نطاق إمكان السقوط في الرذائل، لكن تعوزهم الثقة في أنفسهم والشعور بحكمتهم. فهم يقتربون أدن من الفضيلة والحكمة. (عبد الرحمن بدوي، ١٤٢٩هـ، صفحة ٥٨٥)
- وافق سينيكا بقية الرواقيين في أن الحكمة هي المصدر الأول للفضائل المختلفة، ومنها تتفرع فضائل أخرى هي ضبط النفس، والشجاعة، والعدل. ويضيف فضيلة خامسة أيضاً وهي الرحمة، التي تضفي على فلسفة سينيكا لونا من الوان العطف والتسامح والإحسان. (عبد العال عبد الرحمن عبد العال، ٢٠٠٣، صفحة ١٦٦) الفضائل لدى سينيكا تمتد إلى الفضلية التامة وان اختلفت صورها، التي تتغير وفقا لاختلاف المواقف وتغير الاحداث. فالفضلية التامة كخير أسمى لا يمكن ان ينقص، ولا يمكن ان تتقهر، انما تتحول إلى كيفية معينة في حين، وإلى كيفية أخرى في حين آخر. (عبد العال عبد الرحمن عبد العال، ٢٠٠٣، صفحة ١٦٧)

يسعى سينيكا على البرهنة على "وحدة الفضلية من خلال مجموعة من البراهين النظرية يتقيض فيها شكل يميل إلى التكرار، لكنها في النهاية تدور حول ثلاث أفكار أساسية: الأولى، أن العقل عامل مشترك ومتساو بين الجميع، والمقصود هنا العقل الذي فاز بالفضلية، والثانية، فكرة استقامة الفضلية. والثالثة، الربط بين الحقيقة والفضيلة". (عبد العال عبد الرحمن عبد العال، ٢٠٠٣، صفحة ١٦٨)

سعي سينيكا نحو الخير الاسمي هو سعي نحو السلام الاسمي، فان يمتلك الإنسان الحكمة والعدالة والرحمة والشجاعة وضبط النفس، ذلك يعني امتلاكه لمفاتيح امانه الداخلي، وقدرته على إدارة وتوجيه دفة حياته بالاتجاهات الأربعة كيفما يريد، مبسطاً مشاكله، مطوراً من ذاته، حافظاً لعلاقاته، وذكياً كفاية للعيش في أمان ذاتي وسلام داخلي، عبر احد أدوات الإنسان العظيمة الا وهي الفلسفة، فاذا كانت الحياة ذاتها لدى سينيكا هي هبة من الآلهة الخالدة، فإن الحياة الفاضلة هي هبة الفلسفة. فهي التي تكشف لنا حقيقة الأشياء الإلهية والأشياء البشرية، وهي التي تعلمنا ان نقد ما هو إلهي وأن نحب ما هو إنساني وفيها - أي الفلسفة - تكون كل الفضائل". (عبد العال عبد الرحمن عبد العال، ٢٠٠٣، صفحة ١٤٨) هكذا يجب ان نؤمن بأن الفلسفة هي باب السعادة الذي اذا دخله الإنسان لم يخرج منه الا وهو بكامل حكمته وقدرته على تفلسف الأشياء والاحوال التي تأخذ بيده نحو الخير التام. يقول سينيكا: "إذا كان الإنسان يسعى للسلام والسكينة، سوف يجد الفضيلة جزءاً من طبيعته، لان الفضيلة تهوى السلام وتُملكننا على نفوسنا". (سينيكا، ٢٠٢٠، صفحة ٦٠)

الوحدة الثالثة: العيش بالفلسفة

هل الفلسفة علاج؟ فيمكن ان تدل على طب النفوس كما يحب البعض تسميتها، لانها تطارد الرغبات الرديئة وتسيطر بالعقل على العواطف المدمرة، وعندما يتجرد الإنسان مما يؤدي مشاعره ويحد من رغباته يتعافى من المخاوف الوجودية. (فيرنا، ٢٠٢٣، صفحة ١١٩) فالفلسفة تيسر معيشة الإنسان، وتساعد على التهدئة كي يستعيد ثقته بنفسه، ويتولى زمام مصيره المركبة من مُتَع صغيرة وتجارب متنوعة، ولقاءات مثمرة، فيستعيد حماسه ويترك شعور الاحتمال ويتمسك بدواعي العيش. (فيرنا، ٢٠٢٣، صفحة ١١٤)

يقول سينيكا مقتبساً قولاً لابيقور: "كي تكسب الحرية الحقيقية ينبغي ان تكون عبداً للفلسفة. ان الشخص الذي يسلم نفسه ويخضعها لها لا توجل اضبارته من يوم إلى آخر، بل يتحرر في لحظتها، فخدمة الفلسفة بحد ذاتها هي ان تكون حراً". (سينيكا، رسائل من المنفى، ٢٠١٩، صفحة ٦٨) يمكن ان تكون الحرية هي المطلب الذي لا يمكن الاستغناء عنه لتحقيق الوجود الإنساني، وها هو لدى سينيكا يتحقق عبر التفلسف والتسليم لما يقوله الفيلسوف الحكيم.

حدد سينيكا الهدف من ممارسة الفلسفة بعدها وسيلة لتقديم النصح والتخلص من القلق والخوف، فليست الفلسفة مهنة ذات طبيعية شعبية، ولا تطلب من أجل تسويق النفس، أو جل اهتمامها الكلمات وليس الحقائق، أو تمارس لتمرير اليوم بطريقة ممتعة وطرد الملل. انما حدد أهدافها في كونها:

- تشكل الشخصية وتبنيها،
- ترتب حياة المرء،
- تنظم سلوكه،
- تريحه ما الذي يجب فعله وما الذي يجب تركه،
- تجلس خلف الدفة وتثبت الإنسان على مساره الصحيح بينما تتدافع أمواج البحر الخطر. (سينيكا، رسائل من المنفى، ٢٠١٩، صفحة ٩١)

لماذا النصح مهم؟ ولماذا افضل من يقدمه في هذه الحياة هو الفيلسوف؟ يُجيب سينيكا عن هذه الاسئلة بكل جمال وثقة وايمان برسائله الفلسفية، فتخيل كما يدعونا سينيكا إلى ان احد البشر يواجه الموت، والآخر ملعون بالفقر، والثالث تعذبه الثروة (ثروته أو ثروة غيره)، احد الرجال مرتعب من سوء حظه بينما الآخر يتوق إلى الخلاص من ثرائه الخاص. بعضهم يعاني على ايدي الرجال، وبعضهم الآخر على ايدي الآلهة، هل الحياة مكانا للعب! بالطبع لا فمهمة الفيلسوف ان يقدم يد المساعدة للتساءل. اقم الفيلسوف على إغاثة الغرقى، المأسورين، المرضى، والمحتاجين والرجال الذين يجدون رقبتهم تحت فأس الإعدام المرفوع بفعل أيديهم. لا يمكن للفيلسوف ان يتغاضى، وإذا ما لفه الخوف لن يرحل ولن يسمع للخوف، هو جاهز للمساعدة... الناس تمد يديها من كل جانب. حيوات تدمرت، وحيوات في طريقها إلى الدمار تستجدي الغوث. إلى الفيلسوف يتطلعون للأمل والمساعدة. يتوسلون لانتشالهم من هذه الدوامة البشعة، ليريهم الفيلسوف، في خضم شكهم وبعثرتهم، شعلة الحقيقة المتوجهة، ليقول لهم ما الذي جعلته الطبيعة ضرورياً وما الذي جعلته ثانوياً. ليقول لهم كم هي بسيطة القوانين التي وضعتها الطبيعة، وكم هي واضحة وممتعة الحياة للذين يتبعون هذه القوانين، وكم هي مربكة وبشعة للذين يتقنون بالافكار الشائعة أكثر من ثقتهم بالطبيعة. (سينيكا، رسائل من المنفى، ٢٠١٩، صفحة ١٤١) هذا ما وعدتني به الفلسفة على لسان سينيكا: ان تجعلني مساويا للإله. هذه هي الدعوة وما جئت من أجله. (سينيكا، رسائل من المنفى، ٢٠١٩، صفحة ١٤١)

يقول سينيكا: "قد يقول احدهم كيف تفيدني الفلسفة اذا كان هنالك شيء كالقدر؟ كيف تفيدني الفلسفة اذا كان ثمة كيان إلهي يتحكم بي؟ وكيف تفيدني اذا كان كل شيء محكوماً بالصدفة؟ اذ يستحيل تغيير ما هو محتوم مسبقاً، أو التحضير

لما هو غير محتتم، فإما في الحالة الأولى، يخفق تخطيطي بفعل إله يحدد تصرفي، أو، في الحالة الثانية، فالحظ هو الذي يحرمني حرية التخطيط. أياً كان هو الصحيح من هذين الاحتمالين يا لوكيليوس- بل حتى لو كان كلاهما صحيحاً- نبقي محتاجين لممارسة الفلسفة. سواء كنا حبيسي قبضة قانون قدري حتمي لا ينتهي، أو ان الإله الذي هو سيد الكون قد رتب كل الأمور، أو حتى اذا كانت شؤون البشرية تلقى خبط عشواء بالصدفة، فإن الفلسفة هي التي تتحمل واجب حمايتنا، هي التي تشجعنا على الخضوع للإله بسعادة وللقدر بازدرء متحدٍ". (سينيكا، رسائل من المنفى، ٢٠١٩، صفحة ٩١) لربما هذا النص يحيلنا إلى جبرية الحياة وعدم قدرتنا على الاختيار، فتتحول الفلسفة إلى أداة للخضوع والقبول بالأقدار المكتوبة، لكن ما يجب فهمه من فكر سينيكا فيما يخص دور الفلسفة في تقبل القدر، هو قدرة الفلسفة على تسهيل انجرافنا مع الحياة، والعيش بمشاعر التسليم لما تفعله الحياة بنا، فلا يسعنا ان نختار دورنا في مسرحية الحياة، لكن يمكن ان نلعب دورنا فيها بأقصى قابلية. ان رفضنا للأقدار هو العناد الذي لا يجلب غير الحزن والقلق الينا، بينما الفلسفة تساعدنا على العمل بجهد من أجل شيئاً ما، عندما نتعلم من الفلسفة القناعة بالأشياء التي نمتلكها، ومنتبهين لكل الإيجابيات في حياتنا. (وليم ب إرفين، ٢٠٢٢، صفحة ١١١ وما بعدها)

هل فعلاً الفلسفة قادرة على تقليص الهوة بين الإلهي والإنساني؟ يفترض بعض الكُتاب ان فلسفة الاخلاق الرواقية تتشابه مع الميتافيزيقيا واللاهوت الرواقي، فكما اشرنا سابقا إلى ان الفلسفة تشجعنا على قبول واقعنا والقدر، فهي بالتالي تكشف عن خطة العناية الالهية العقلانية، فما سيحدث لي بحسب هذه الخطة هو ملائماً لي، ومناسب جداً لتطوري في الحياة(ديريك بارتسلي، ٢٠١٩، صفحة ٢٥)، يقول سينيكا: "الفلسفة مهمة واحدة هي كشف حقيقة العالمين الإنساني والإلهي. ولا يفارق جانبها ابداً الضمير الديني، وحس الواجب، والعدالة وكل صحبة الفضائل المتناسجة المترابطة. لقد علمت الفلسفة البشر ان يعبدوا ما هو مقدس، ويحبوا ما هو إنساني، تعلمنا انه للآلهة السلطة، وبين البشر الرفقة. تلك الرفقة بقيت سليمة زماناً، قبل ان يحطم جشع البشر المجتمع، ويُفقر حتى الذين جلب لهم أكبر الثروات، لان البشر يفقدون كل شيء ما ان يرغبوا في كل شيء". (سينيكا، رسائل من المنفى، ٢٠١٩، الصفحات ٢١٩-٢٢٠) ان فكرة الجمع بين العالم الإنساني والإلهي هي فكرة الرواقيين بشكل عام، فقوام الحكمة لديهم هو اعتراف المرء بمكانة خاصة له يحددها العقل الكلي، بالتالي من واجب الإنسان ان يعيش بانسجام مع الطبيعة أي مع العقل الكلي نفسه، فكل ما يحدث في الكون برأيهم يحدث وفقاً لضرورة منطقية، ويجب قبول كل ما تأتي به الحياة من واجبات، وان يقبلها بحرية لأنها مفروضة من العقل الكلي لما يقتضي به عقلا الخاص، وهذا مظهر من مظاهر الحكمة.(هنترميد، ٢٠٢٢، صفحة ٣٢٥) ان الرواقيين جعلوا الخير الأسمى يكمن في العقل الذي يدرك الإنسان والإله على السواء، يقول سينيكا: كل ما تراه، يشمل الإله والإنسان هو واحد. فنحن أجزاء جسد عظيم واحد. لقد انتجتنا الطبيعة وواحدنا مرتبط بالآخر ما دامت قد خلقتنا من مصدر واحد وإلى نهاية واحدة دفعتنا.(محمد حسين النجم و مؤيد جبار رسن، ١٥، صفحة ٥٧)

يدافع سينيكا عن بساطة الفلسفة، عن نبلها وهدفها الأعظم، مقارنا إياها مع مخترعين الرفاهية في العالم، مع جشع الإنسان الساعي للبخذ والتملك والسلطة والسيطرة على الطبيعة من أجل خدمته وممتلكاته، يقول: "قل لي أي هولاء تراه الحكيم: الذي يكتشف طريقة لرش عطر الزعفران إلى ارتفاع هائل بأنابيب مخفية، ويملاً القنوات بتيار متدافع من الماء، والذي يبني سقف قاعة المأدبة بألواح قابلة للتبديل بحيث يستطيع ان يغير جو القاعة مع كل طبق من الطعام؟ أم الذي يثبت لنفسه وللآخرين ان الطبيعة لا تطالبنا بما هو صعب أو مستعصٍ واننا نستطيع العيش دون عامل الرخام والمهندس، أننا نستطيع ان نكسي أنفسنا من دون الحرير المستورد، واننا نستطيع ان نحصل على احتياجاتنا العادية لو أننا نرضى بما تقدمه الأرض على سطحها" (سينيكا، رسائل من المنفى، ٢٠١٩، صفحة ٢٢٤). يدعو سينيكا صديقه لوكيليوس إلى ان يستعين بالفلسفة وفي قدرتها على عودتنا للحياة، "فلا يجب ان نتصرف ولا يجب ان نتكلم مثل النائمين"(هيراقليطس،

٢٠٠٨، صفحة ٤١) كما يقول هيراقليطس، "الفلسفة وحدها ستوقظنا، وحدها الفلسفة تهزنا لتوقظنا من ذلك النوم الثقيل. كرس نفسك لها بالكامل. فأنت أهل لها وهي أهل لك- خذا بذراعي بعضكما بعضاً. وقل لا حازمة بسيطة لكل انشغال آخر. ليس ثمة عذر لممارسة فلسفتك حين تلائمك الظروف فحسب. لو كنت مريضاً فسوف ترتاح من الاشراف على شؤونك الخاصة وتتوقف عن المرافعة في المحاكم. وحتى خلال بوادر تحسنتك لن تعتبر أي موكل مهما بحيث تترافع عنه في المحكمة خلال نقاهتك. لا، بل ستكرس وقتك كله للشفاء من مرضك بأسرع ما يمكن... الفلسفة لها سلطانها الخاص، فهي تختار وقتها ولا تقبل بأي وقت يعطى لها". (سينيكا، رسائل من المنفى، ٢٠١٩، الصفحات ١٤٤-١٤٥)

يستمر سينيكا في مديح الفلسفة والتفلسف، يصفها ككائن بشري حي، مخاطباً لوكيليوس ان يعطيها عقله، ويتحدث معها ويجالسها، حتى تصل إلى مقام يوضح الفرق بينه وبين الرجال من حوله، وشيئاً فشيئاً قريباً من الإلهة، فاذا كان الإلهة قادرين على العيش وقتاً أطول، فالمتفلسف قادر على ان يجمع كل شيء في حيز محدود. (سينيكا، رسائل من المنفى، ٢٠١٩، صفحة ١٤٥)

ان صوت الفلسفة هو صوت السلام لا الحرب وتصنيع الأسلحة وبناء الجدران عبر العيش بتناغم مع الطبيعة، والرضا بالقليل من متاع الحياة، فهي ليست مصنع للمعدات اللازمة اليومية، وانما هي فن العيش بسعادة. فماذا اكتشفت الفلسفة برأي سينيكا؟

- اكتشفت كيف تصنع الحياة،
 - ان يكون للإنسان فناً للعيش خاص به،
 - تقود الإنسان نحو السعادة،
 - ترينا ما هو الشر الحقيقي وما هو مجرد شرور ظاهرية،
 - تعري عقول الرجال من التفكير الفارغ، وتمنحنا عظمة راسخة، وتقمع العظمة المنتفخة بالاستعراض الفارغ، وتضمن لنا الا نقع في الشك بين ما عظيم وما هو منتفخ،
 - تعطينا معرفة عن الطبيعة بأسرها، وعن ذاتها هي ايضاً،
 - تشرح ما هي الآلهة، وما هي طبيعتها. (سينيكا، رسائل من المنفى، ٢٠١٩، الصفحات ٢٢٩-٢٣٠)
- اذن اذا كان كل هذا تحققه الفلسفة للإنسان، فما حققه الفيلسوف لنفسه؟ أو ما الذي كشفه إلى النور؟
- المقام الأول اكتشف الحقيقة والطبيعة، فلا يرى الفيلسوف الحقيقة بعينه فقط وانما بكل جوارحه ومشاعره وحكمته التي اعتمد عليها لاستيعاب الالوهة،
 - المقام الثاني اكتشف قاعدة للحياة، أي تناغم الحياة مع الأشياء الكونية، فعلمنا بالتالي لا ان نعترف بالإلهة وحسب انما ان نطيعها ايضاً، ونتقبل كل ما يحصل معنا تماماً ما لو انه امر من الأعلى،
 - في المقام الثالث علمنا الفيلسوف ان لا نستمتع إلى الآراء الفاسدة، وان نزن كل شيء ونقيمه حسب معايير حقيقية،
 - والمقام الرابع قد اذان الرغبات الملية بالندم، ومدح الأشياء الجيدة التي ترضينا دائماً، وجعل من الإنسان الذي لا يحتاج إلى الحظ، أي الذي يعتمد على ارادته هو الأكثر حظاً بين جميع الناس، والإنسان الذي هو سيد نفسه هو سيد الكل. (سينيكا، رسائل من المنفى، ٢٠١٩، الصفحات ٢٣١-٢٣٢)

الفلسفة التي يتحدث عنها سينيكا لا تجعل الإنسان منعزلاً عن الحياة العامة، ولا تنكر وجود الآلهة في العالم الذي نعيش فيه، ولا هي من تسلم الأخلاق إلى الملمات البشرية. الفلسفة لا تعتبر شيئاً جيداً الا اذا كان مشرفاً، فهي منيعة عن الاغواء بعطايا البشر والأقدار، وقيمتها الحقيقية تكمن بحد ذاتها في انها لا تشتري بأي ثمناً كان. (سينيكا، رسائل من المنفى، ٢٠١٩، صفحة ١٤٥)

المنفى، ٢٠١٩، صفحة ٢٣٢) يقول سينيكا: "كلما تقاعد رجل يعتقد الحشد العام انه يعيش حياة بعيدة حرة من الاكتراث، وراضية بذاتها، يعيش من أجل نفسه، حينما في الواقع لا يقدر ان يكسب أيا من هذه النعم أحد غير الفيلسوف. هو وحده يعرف كيف يعيش الحياة من أجل نفسه: بل هو الذي، في الواقع، يعرف ما هو الجوهرى: كيف يعيش". (سينيكا، رسائل من المنفى، ٢٠١٩، صفحة ١٥٢)

الوحدة الرابعة: فضائل سينيكا الرواقية

أولاً: الحكمة

يقول سينيكا: "كان لدى اجدادنا عادة بقيت سارية في حياتي، وهي ان يضيفوا إلى افتتاحية الرسالة: أتمنى ان تجدك الرسالة كما تركتني بصحة جيدة. حري بنا ان نقول: أتمنى ان تجدك الرسالة باحثاً عن الحكمة. لان هذا تماما ما تعنيه الصحة الجيدة. اذ من دون الحكمة يمرض العقل، والجسد نفسه- مهما كان قويا- لا يمتلك سوى القوة نفسها التي تجدها لدى من يعانون الجنون والهلوسة". (سينيكا، رسائل من المنفى، ٢٠١٩، صفحة ٨٦)

شخص سينيكا الرجل الفاضل الحكيم بالذي تسير حياته كلها وفقاً للعقل الصريح، والذي يحيا وفقاً للطبيعة الخاصة والطبيعة العامة، فهو مواطن حقيقي من مواطني العالم: لأنه يقبل طوعا كل ما يأتي به القدر من احداث، حتى المصائب والنكبات، معتقداً وراضياً بانها جزء من نظامه الكلي والقضاء الإلهي. اما الرجل الخبيث على عكس ذلك، فنجدته على خلاف مع نفسه، وعلى خلاف مع الموجودات جميعا. (عثمان أمين، ١٩٤٥، صفحة ١٦٠)

ان شرط السعادة لدى سينيكا مقترن بشرط الحكمة، وان لم يكن الإنسان يؤمن بالسعادة في حياته فعلى الاقل ان يجعلها قابلة للاحتمال، ولكن هذه القناعة على الرغم من وضوحها تحتاج تقويتها ومنحها جذوراً أعمق عبر التأمل اليومي. ان إقرار القناعات النبيلة ليس بأهمية الحفاظ على القناعات التي قبلها. لذلك على الإنسان ان يحفظ عزيمته ويقويها حتى تصبح ارادته على فعل الخير ميلاً ثابتاً نحو الخير. (سينيكا، رسائل من المنفى، ٢٠١٩، صفحة ٩٠)

فالشخصية الجيدة هي الضمانة الوحيدة للسعادة الدائمة الخالية من القلق. وحتى لو ظهرت عقبة أمام تحقيق ذلك، فإن ظهورها يمكن مقارنته بالغيوم التي تمر أمام الشمس من دون ان تهزم نورها. اذن يسأل سينيكا متى سوف يسعفك الحظ للوصول إلى هذه السعادة؟ والجواب في اليقظة وبذل الجهد، فهناك الكثير من العمل على المرء القيام به، وان كان يريد النجاح فعليه ان يكرس كل ساعات يقظته وجهوده لهذه المهمة شخصياً. فهذا مما لا يستطيع احد ما تكليف غيره. (سينيكا، رسائل من المنفى، ٢٠١٩، الصفحات ١٠٣-١٠٤)

يعود سينيكا لتأكيد الحكمة إلى مقارنة الإنسان بالإله، يقول: "لدى الحكيم مدى نظر في حياته كما الإله في كل الأبدية أمامه. وهناك شيء آخر يتفوق فيه الحكيم على الإله: ان للإله طبيعة يدين لها بعصمته من الخوف، بينما الحكيم يدين بذلك لجهوده الخاصة. انظر أي انجاز هذا، ان تمتلك كل هشاشة الإنسان، وكل تحرر الإله من الاكتراث". (سينيكا، رسائل من المنفى، ٢٠١٩، الصفحات ١٤٥-١٤٦)

كيف اذن يتم استحصال الحكمة؟ تحدث سينيكا عن موقفه من الدراسات الحرة أي الدراسات مثل الهندسة والفيزياء والرياضيات، اذ لم يكن مهتماً جداً بدراسة هكذا نوع من العلوم لسبب بسيط انها لا تعلم الفضيلة، ولا تتعد الإنسان من خوفه وقلقه ولا تجلب له الأمان، فقد ربط الدراسة بكل ما له علاقة بالحكمة كفضيلة يجب تعلمها والوصول لها، لذلك نصح بعدم هدر الوقت عليها، فهي غير جديرة بالدراسة، ويمكن وضعها في خانة المهن وليس العمل الحقيقي. والدراسة الحرة مأخوذة من الرجل الحر، بينما لا توجد دراسة غير السعي نحو الحكمة، بمثلها الراقية وثباتها، يجلب الحرية للإنسان. (سينيكا، رسائل من المنفى، ٢٠١٩، صفحة ٢٠٥)

ويشرح سينيكا جدوة دراسة الموسيقى والهندسة والشعر مثلاً، ففي ما ينفع تحليل المقاطع الصوتية وتحليل الاساطير ووضع مبادئ علم الشعر في تبديد الخوف أو اجتثاث الرغبات أو لجم الشغف؟ (سينيكا، رسائل من المنفى، ٢٠١٩، صفحة ٢٠٦) فحسب رأيه ان الموسيقي يعلم تناغم الجهير والرقيق، والمقامات الحزينة، وكيف يحصل الانسجام بين أوتار تصدر نغمات مختلفة، لكن لم يعلم التناغم وكيف تدوزن الافكار، أو كيف ضبط النفس من الحزن وقت الشدة والغم. والهندسي يعلم كيف تقسم الأرض لكنه غير قادر على تعليم كم يحتاج المرء ليملك ما يكفي؟ ويعلم كيف يتجنب الإنسان خسارة جزء من ارضه، ولكنه يريد ان يتعلم كيف يخسرها كلها ويبقى مبتسماً. (سينيكا، رسائل من المنفى، ٢٠١٩، صفحة ٢٠٨)

اذن الحكمة كما يقول سينيكا: "ليست في الكتب. الحكم لا تنتشر الكلمات بل الحقائق، وليست وثاقاً: لعل الذاكرة اجدر بالاعتماد عليها وأكثر حذقاً عندما لا تمتلك مراجع خارجية تعود إليها؟ لا شيء صغير ومحشور في الحكمة، انها شيء يتطلب الكثير من المساحة للتحرك". (سينيكا، رسائل من المنفى، ٢٠١٩، صفحة ٢١٤) فهناك نبل وروعة في الحكمة لانها لا تسقط وحسب في حظ المرء، انما كل إنسان يحصلها بجهوده الخاصة، ولان المرء لا يذهب إلى أي أحد آخر غير ذاته ليجدها. ما الذي كان ليستحق الاعجاب به في الفلسفة لو انها توزع بالمجان؟ (سينيكا، رسائل من المنفى، ٢٠١٩، صفحة ٢١٩)

ثانياً: السعادة

يقدم لنا سينيكا مجموعة من النصائح فيما يخص غاية الوصول إلى السعادة، ولم يتحدث عن السعادة كنتيجة فطرية وانما كمهارة تحتاج إلى المران، والقدرة على الاختيار، والحكمة في التصرف، فما يجلب السعادة هو قدرتنا على التحكم بأفكارنا والسيطرة على ردائنا وبالتالي تتسرب السعادة والسلام لنا كنتيجة طبيعية لأفكارنا وسلوكنا وما نؤمن به. ذات الشيء تنطلق من الأخلاق الرواقية في فهم السعادة في اعتبارها العيش بوفاق مع الذات أو مع الآخرين، ومع العقل الكلي، فالإنسان التعس لا يتفق مع ذاته بسبب تناقضاته الداخلية، فينتهي عاجلاً أو أجلاً ان يسقطها على المجتمع. ان اخلاق الرواقية كما هو سينيكا، يحاول الرفع من مستوى الاكتفاء الذاتي، والتآلف، والوحدة الباطنية، وتقدير الذات، وكل هذا يأخذنا نحو السعادة. (جون غرايش، ٢٠١٩، صفحة ٢٩٦)

طرح سينيكا افكاره على شكل نصائح في كتابه محاورات عن السعادة، وركز على عدة مفاهيم وسلوكيات، أهمها **حسن اختيار الناس** الذي نقرر ان يكونون قريب من حياتنا. فعلياً ان نحذر في اختيار الناس، فنحن نمح جزء كبير من حياتنا لهم ونقدم لهم ثقتنا ووقتنا. بالتالي قد حدد اساسيات كثيرة حول اختيار الصديق الذي يبتهج العقل معه بقدر الصدق والصدقة العذبة، حيث يستعد الصدر لتلقي كل سر ويأمن عليه، الصديق الذي يتحدث بلين في قلقك، والذي يهزم حزنك بالبهجة، المتحرر من الرغبات بعيداً عن الرذائل الملحقة بالضرر. فيفضل ان لا يستهوي نفس الإنسان أحد سوى الحكيم. (سينيكا، محاورات السعادة، ٢٠١٩، الصفحات ٢٦٠-٢٦١)

ينصح سينيكا **بتجنب الرفقاء السلبين** بقوله: "على المرء ان يتجنب الرفقاء المتجهمين الذين يسؤوا من كل شيء، أي الذين يبررون أي عذر ليقوموا شكواهم، وحتى لو كان ولاؤه وحسن نيته يقيناً فإن الرفيق المضطرب الذي يتأوه في كل شيء عدو السكينة". (جون غرايش، ٢٠١٩، صفحة ١٦٢)

يقدم سينيكا **الصدقة والأصدقاء** بشكل كبير، ويذكر اهميتهم في أكثر من مكان، ففي مراسلاته مع صديقه لوكيليوس يصف صحبة الصديق بالمتعة الأكبر شرط ان يكون صديق جيد، وليس هناك شرط لتواجدهم معنا في كل يوم أو لحظة، فيصننا التشتت والضياع بين الأصدقاء والمعارف، وتقل متعة الامساك بالأفكار، يقول سينيكا: "لا شيء يمنعنا من

الاستمتاع بمجلس الأصدقاء الجيدين، ومتى شئت أيضاً، ويقدر ما تشاء. ان متعة صحبتهم - وليس ثمة متعة أكبر - هي متعة نتلذذ بها أكثر عندما نكون غائبين عن بعضنا . لأن وجود أصدقائنا حولنا يفسدنا، فبسبب حديثنا ومشينا معاً كل حين وآخر لا نفكر - عندما نفترق - في الذين رأيناهم توأ. ومما يصبرنا على تحمل الغياب ان كل واحد فينا غائب عن أصدقائه إلى حد بعيد حتى خلال وجودهم حوله". (سينيكا، رسائل من المنفى، ٢٠١٩، صفحة ١٥٣) الصديق الحقيقي عند سينيكا هو صديق روحي، يكفي ان نتواصل معه بعقلنا بكل سهولة، فهو حاضر في القلب دائماً، "ان امتلاك الصديق يجب ان يكون في الروح، والروح حاضرة ابداً، فهي ترى كل يوم من تحب، فشاركني في دراستك، وغي وجباتك، وفي تمشيك. لكنت الحياة محدودة جداً لو ان هناك أي حاجز قائم دون خيالنا. إنني أراك عزيزي لوكيليوس، واسمعك في هذه اللحظة. اشعر أنني معك بحيث بدأت اعتقد أنني يجب ان اكتب لك ملاحظات وليس رسائل". (سينيكا، رسائل من المنفى، ٢٠١٩، صفحة ١٥٤)

من جانب اخر يطرح سينيكا فكرة أخرى لنيل السعادة، وهي **تقليل ألم عدم الحصول على الثروة، أو في أهمية الزهد**، فهناك فرصة كبيرة لتحمل وجع الزهد والتخلي عن الثروات اكثر من فقدانها، ويذكر سينيكا هنا مصطلح الفقر ولكن لا يقصد الفقر بالمعنى الحرفي وانما الزهد والقابلية على العيش بأقل ما يمكن، أي يقصد الرضا بالقليل على اللهاث وراء رغبات مية، "علينا ان نفكر في كيف يقل الألم الذي يأتي من عدم الحصول على الثروة أكثر من فقدانها، وسوف ندرك ان الفقر قد يقل معه العذاب حيث تقل فيه الخسارة، وانك مخطئ اذا اعتقدت ان الأثرياء يتحملون خسارتهم بروح سامية، فقد يتساوى ألم الجرح في أصغر وأضخم الاجسام". (سينيكا، محاورات السعادة، ٢٠١٩، صفحة ٢٦٢) ان مشقة الغني والفقر واحدة، لان المال يتحول إلى كائن لصيق بالإنسان، ولا يمكن ان يعيش الإنسان دون الشعور به، فالأيسر عدم تكديس المال مقارنة بفقدانه. (سينيكا، محاورات السعادة، ٢٠١٩، صفحة ٢٦٢) ويعطي سينيكا مثال عن الأرباب الخالدين أمثال ديوجين، من لا يملكون أي عقار ولا حديقة ولا ارض ينتفع بها، أو ربخاً ضخماً في السوق، لقد منح الأرباب كل شيء ولم يتملكوا أي شيء. (سينيكا، محاورات السعادة، ٢٠١٩، صفحة ٢٦٣) وقد اعطى سينيكا طريقة للتقليل من قيمة الأشياء التي ندخرها أو نشتهب بامتلاكها والرغبة الهوجاء لها، فدعا إلى تقييم الأشياء على حقيقتها وسبب وجودها لا على قيمتها الزخرفية، فالطعام ينبغي ان يخدم جوعنا، والشراب ينبغي ان يروي عطشنا، ودع تدفق الشهوة حيث جاء، ودعنا نتعلم الاعتماد على أعضاء اجسامنا ونبتكر زينتنا ونظامنا الغذائي كما أشار إليه اسلافنا لا ليساير قوالب بعينها. دعونا نكثر ضبط أنفسنا ونكبح غلونا، ونسيطر على عظم محنتنا، ونسكن هياجنا، وأنظر إلى الفقر بأعين ثابتة، ومارس الادخار حتى لو سبب بعضاً من الخجل". (سينيكا، محاورات السعادة، ٢٠١٩، صفحة ٢٦٤)

من جانب آخر يحدد سينيكا أساسيات لتحقيق السعادة، يربطها جميعاً بامتلاكنا عقلاً يعكس كل العقلانية والحكمة التي نحتاج إليها في الحياة، اذ تتجسد السعادة عبر عقل سليم صلب وقوي وحيوي، ثم راسخ في نباله، ومتوافق مع العصور، وحامل لجسده ولكل الأشياء التي تتعلق به دون اضطراب، ومنتهب للأشياء التي تمد الحياة دون ان يعجب بأحدها، ومستعد لاستعمال عطايا الكون والحظ ولا يكون عبداً له. (سينيكا، محاورات السعادة، ٢٠١٩، صفحة ٣١٤)

هذا العقل القوي هو المسؤول بشكل مباشر على السيطرة على شهواتنا ورغباتنا، فعلى الإنسان ان يطرد الأشياء التي توججه أو تروعه، لتدخل السكنينة الأبدية والحرية الأزلية داخله، فحين ننبد الآلام والملاذات تأتي فرحة عارمة لتحل محل الأشياء التافهة الهشة التي تثير اشمئزاز الذات، وهي فرحة دائمة وثابتة يتبعها سلام وانسجام في العقل، تجمع بين العظمة والالطف. (سينيكا، محاورات السعادة، ٢٠١٩، صفحة ٣١٤) وصف الرواقيون العقل في توتراته كشرارة من النار الإلهية، وان أراد الإنسان ان يصل إلى الغاية العليا فلا يمكن ذلك دون اتباع العقل القويم. (اجروف، ٢٠٠٩، صفحة ٢٨٨) وهذا الانسجام بالعقل يتم باتباع الفضيلة، الذي أكد عليه سينيكا مراراً وتكراراً في محاوراته، مؤكداً على وجوب اتباع الفضيلة لا

الرزيلة والاضاع الإنسان وسط شهواته وشهواته وابتعد عن الوصول إلى الخير الأقصى، حتى يصل إلى مرحلة ان يبهر افعاله الشنيعة تحت أسم الفضيلة نفسها، "دع الفضيلة تمضي أولاً، ودع لها معايير تحملها، ومع هذا سيكون لدينا لذة، ولكن سوف نكون اسياذاً ومسيطرين عليها، واللذة تحصل على شيء منا بطلبه، فإنها لا تحصل على شيء بالإكراه، وعلى النقيض الذين حققوا الموضع الأول للذة من دون جمعها بالفضيلة انهم يفقدون الفضيلة وما هو أكثر منها، وهم لا يملكون اللذة بل هي تتملكهم، وهم يتعذبون ايضاً بافتقارهم للذة أو خنقها بوفرتها، ويتعسون اذا هجرتهم ولا يزالون تعساء اذا تجاوزتهم". (سينيكا، محاورات السعادة، ٢٠١٩، الصفحات ٣٢٦-٣٢٧)

يحدد سينيكا حقيقة السعادة في أكثر من مكان وأكثر من رأي، ولكن قوله القادم يمكن ان يلخص ماهية السعادة، والثوابت التي تقوم عليها، وبساطة الوصول لها، فليس هناك صعوبة في استحصال السعادة بقدر امتلاك الإنسان لإرادة الاختيار، والقدرة على النظر بعيداً في جوهر ما نريد لا ما يشبعنا الان، يقول سينيكا: "إن السعادة الحقة كائنة في الفضيلة، فبم تقنعك هذه الفضيلة؟ بالنظر إلى ما ليس حسناً ولا رديئاً وهو ما لا يتعلق بفضيلة ولا خبث، ومن ثم الثبات سواء تجاه ما هو رديء وتمشياً مع ما هو حسن بقدر إمكانك في حدود المسموح به وصنيع صورة الرب". (سينيكا، محاورات السعادة، ٢٠١٩، صفحة ٣٢٩) فقررنا نحو السعادة هو مطلب ميتافيزيقي، عبر معرفة ذواتنا، وفق التدبير الذاتي الذي هو مهمة اخلاقية صعبة. (جون غرايش، ٢٠١٩، صفحة ٢٩٧)

ثالثاً: الموت

يمكن القول ان الرواقيين وجدوا في الموت تذكرة الإنسان للقدر وغياب قيمة كل ما هو دنيوي، فكل شيء زائل بشكل حتمي نحو الموت والعدم، فقصر الحياة يمنح السلوان. (انتوني جوتليب، ٢٠١٤، صفحة ٣٤١) لكن الرواقيين لم يستسلموا للعدم المطلق، والغياب المخيف، انما جعل سينيكا الحياة فرصة للمتعة والاستمتاع بكل لحظة فيها، هكذا يقول سينيكا: "يجب ان نحتمي بالعمر الكبير ونستمتع به، فهو حافل بالمتع ان عرفت كيف تستعمله. الفاكهة تكون أذ عندما يقترب موسمها من الانتهاء. وان سحر الشباب يكون في ذروته اذ يبدأ بالرحيل. والكأس الأخيرة هي الالذ عند الشرب المحنك، فهي التي تضع اللمسمة المتوجة على سكره وتحمله إلى الغياب. كل متعة تحتفظ بأعظم لذاتها لأواخرها. وقت الحياة الذي يقدم أعظم المتع هو العمر الذي قد بدأت فيه الحركة نزولاً- لكن ليس الانحدار السحيق. في رأبي حتى العمر الذي يتوقف عند الحافة له لذاته الخاصة، أو ان عدم الحاجة نفسها إلى أي من اللذات تأخذ مكانها. كم من الجميل ان يكون المرء قد استنفذ لذاته وتركها وراءه". (سينيكا، رسائل من المنفى، ٢٠١٩، صفحة ٨٣)

لكن فكرة الفناء طالما أرققت الكثير من الناس، وجعلت من الموت شيء صعب الفهم، فهل هناك فكرة مزعجة اكثر من فكرة انتهائنا وفنائنا، أو ذوباننا من الوجود، كما قد يدعو البعض. وما يجعله مزعج أكثر هو اهتراء المرء شيئاً فشيئاً، حيث كل يوم جديد يجتث شيئاً من قدرته. لكن يرى سينيكا انها الطريقة الأفضل لمغادرة الحياة عبر انسياب المرء نحو نهايته في عملية التفكيك التي تؤديها الطبيعة نفسها، فعملية التراجع التدريجي هي الطريقة الأسهل للرحيل والمغادرة. (سينيكا، رسائل من المنفى، ٢٠١٩، صفحة ١٠٠)

ينصح سينيكا عقلاً واعياً يريد النجاة من رعب الموت، وقلق الغياب، ان يبدأ بالتمرن على الموت، "انه شيء جيد جداً ان يوطد المرء معرفته بالموت. قد تظن ان التمرن على شيء لن تستعمله الا مرة واحدة ليس ضرورياً. ولكن هذا بالضبط هو السبب الذي يجب علينا ان نتمرن من أجله. علينا ان ندرس باستمرار ما لا يسمح لنا موقعنا باختبار عملي لفكرتنا عنه. تمرن على الموت، قول ذلك يعني مطالبة المرء ان يتمرن على حريته. ان الذي تعلم كيف يموت قد نسي كيف يكون عبداً. انه فوق أو في أقل تقدير، بعيد عن متناول ذراع القوى السياسية. فماذا تعني له السجون والحراس والقضبان؟ ان طريقه مفتوح امامه. هناك سلسلة واحدة تكبلنا، وهي حبنا للحياة. ولا حاجة بنا لرمي هذا الحب كله بعيداً، ولكن تخفيفه

قليلاً حتى - اذا تطلبت منا الظروف - لا يمنعنا شيء من القيام على الفور بما يتحتم علينا فعله يوماً ما". (سينيكا، رسائل من المنفى، ٢٠١٩، الصفحات ١٠١-١٠٢) مستدلاً على وسيلته هذه في ان الموت مجرد عدم الوجود، اي هو غياب تام للوعي، فماذا سيكون شكل الموت اذا غاب الوعي، لن نشعر بشيء ابداً، وطالما أننا لم نشعر قبل وجودنا، فلن نشعر بعد وجودنا ايضاً. فيخاطب صديقه لوكيليوس: بأننا نكون على خطأ اذا ما اعتبرنا الموت يأتي في ما بعد، بينما هو في الواقع يسبقنا ويتلونا. الموت كل ما كان قبل وجودنا. اذن ما الفرق في آخر المطاف، ان توقفت عن الوجود أو لم تبدأ اصلاً، اذا كانت نتيجة الاثني أنك غير موجود؟ (سينيكا، رسائل من المنفى، ٢٠١٩، صفحة ١٤٨) وهذا السؤال الوجودي، يفسح المجال لتأمل الموت بشكل عميق وصريح مع الذات، حتى يتبدد الخوف ويزال القلق، وتصبح الحياة عبارة عن استثمار رائع للوقت والمتعة والامتنان.

سينيكا والرواقيون ينصحوننا ان نتأمل موتنا، ان نعيش كل يوم كأنه يوماً الأخير، ان نطبق الرواقية حتى نصل إلى لحظة ينعدم فيها الخوف من الموت. (سينيكا، رسائل من المنفى، ٢٠١٩، صفحة ٢٠٥) يقول سينيكا: "الإنسان الذي يجب ان تعجب به حقاً وتقلده هو من يستطيع ان يجد المتعة في العيش، ومن ثم على الرغم منها لا يمتنع من الموت، اذ اين الفضيلة في ان تخرج ان كنت ترمي إلى الخارج؟ ولكن ثمة على الأقل الفضيلة التالية في حالتني: انني في خضم الرمي بي إلى الخارج، هذا صحيح، ولكنني اتعامل مع الأمر وكأنني أخرج بنفسني. وما يعصم الحكيم عن ذلك هو ان الرمي خارجاً يعني ان يخرج الإنسان على مضض، وليس ثمة ما يفعله الحكيم على مضض، إنه يفلت من الإرغام لانه يريد ما تقتضيه الضرورة منه". (سينيكا، رسائل من المنفى، ٢٠١٩، صفحة ١٤٩)

اولئك الذين يعيشون من دون فلسفة متجانسة يؤخرون الموت، ضائنين انهم سيحصلون على المزيد من كل شيء، أو انهم يريدون التأخير لانهم اكتشفوا أخيراً شيء ما ذو قيمة. (وليم ب إرفين، ٢٠٢٢، صفحة ٢٠٤) فليس الارتباط بعالم السياسة ولا الاعمال، ولا حتى عالم الطبيعة، هو الذي يجعل الإنسان يؤخر الموت، بل اللذات المغرية، هي التي تجعل المرء غير راغب بالرحيل. وخائف من الموت، فيطرح سينيكا عدة أسئلة هنا، هل يعرف الإنسان كيف يعيش وهو خائف من الموت؟ وهل نوع الحياة التي يعيشها مختلف عن الموت كثيراً؟ (سينيكا، رسائل من المنفى، ٢٠١٩، صفحة ١٧٩)

يتحدث سينيكا عن فكرة ينقذ بها شغف العقل لفهم الحياة بعد الموت، ولتبرير عدمية الموت وتقليل الخوف والقلق منه، فيصف العيش في الآخرة بأنه أبدي جميل وافضل من الحياة الدنياء، جاعلاً منها مكاناً للمتعة يمدنا بضوء أكثر اشعاعاً وأكثر نقاء. واخذ سينيكا في التفلسف ابعده من ذلك، فالوجود الفاني هو مجرد تمهيد لحياة افضل واطول، هو شيء يشبه رحم الأم والذي يحمل الطفل تسعة أشهر، تنتهي في هذا الرحم لكان جديد تلقى فيه عندما تستعد لاستقبال الهواء والتنفس. فالعيش في الحياة الواقع والتي تمتد من العمر الأول إلى الشيخوخة تجعلنا ننضج من أجل ولادة جديدة، ولان الطبيعة تجردنا في البداية والنهاية، فيجب هنا ان تنتزع منا غلاف البدن من اللحم والدم كما ينتزع منك العظام والاعصاب. (رينية هوفن، ١٩٩٩، صفحة ١٢٧)

هكذا يجب ان تفهم الحياة والموت على طريقة سينيكا، فالدنيا هي مدة الحمل والجسد هو المشيمة، والموت هو يوم الولادة الحقيقي. ففي اليوم الذي تشك انه اليوم الأخير لوجودك على الأرض، سيكون هو يوم ميلادك في الأبدية. وفعل عملية الانتقال من الحياة إلى الموت أو إلى الأزلية هو فعل المولود الجديد، باكيًا، يصل حديث العهد وناقص الخبرة في كل شيء، منفصل عن المكان الذي كنت جزءاً منه، تاركًا الجسد الذي سكن طويلاً. (رينية هوفن، ١٩٩٩، الصفحات ١٢٧-١٢٨)

رابعًا: الإحسان

لا يختلف اثنان على أهمية الإحسان وتقديم العون للناس في حياتنا، وكيف ان العطاء يفتح لنا الكثير من أسباب الرزق على الصعيد المادي، والكثير من الطمأنينة والراحة على الصعيد النفسي، لكن الإنسان يشكو أحيانًا ان احسانه لا يعود عليه الا بالجفاء ونكران الجميل، لذلك يشرح سينيكا في حوار مع صديقه ليبراليس أهمية الإحسان ورد الإحسان بنفس الوقت، وان الشكوى من عدم رد الإحسان لها أسبابها التي تتمثل في، أولاً: "أننا لم نحدد من هو جدير بإحساننا، وبالمقارنة حين نقرض المال علينا ان نتقضى أسلوب حياة من نقرضه وما يقال عنه، حيث لا ينبغي ان نزرع البذور في أرض بوار، فالتخلي عن إحساننا دون تمييز أخرى من أن نمنحهم إياه". (سينيكا، عن الإحسان، ٢٠١٨، صفحة ٦٩)

في هذا الجانب حذر سينيكا من يفسد الإنسان احسانه بإشعار المتلقي بالمنية أو الإهانة، فطريقة رد الإحسان لك تعتمد على طريقة منحك إياها، "لذا لا ينبغي ان نمنح بتهاون، فإذا تلقى امرؤ إحسانا من معطٍ جاهل، فإنه يشعر أنه مدين له هو فحسب، وقطعًا يتأخر العطاء، فرغبة المعطي ضرورة حين يقيم نوع الفعل، والمعطي الذي يببط في الفعل هو مكره، ولا تعطي الإحسان بطريقة مهينة في كل الحالات، فالإهانة لها وقعها على الناس أكثر من فعل المعونة، فقد تتلاشى الإعانة وتمكث في الذهن الإهانة، وما الذي نتوقعه وأنت تسيء للمتلقي حين تلزمه". (سينيكا، عن الإحسان، ٢٠١٨، صفحة ٧٠)

اما ثانيًا: ان الإلهة او ما يطلق عليه سينيكا الأرباب الخالدة هي ذاتها لا تتوقف عن عطائها وكرمها بسبب الملحدين ومنكرين وجودها. ما يقصده سينيكا هنا ان من واجب الإنسان التشبه بالإلهة، ويتأمل عطائهم للبشر رغم جحودهم، وعدم امتثانهم وغياب شكرهم، وانكارهم للخير المطلق الموجود في حياتهم، الا ان الإلهة لم تتوقف عن الإحسان لهم وتبقى تعمل حسب طبيعتها، فحسب قول سينيكا: "ان كثيرًا من الناس لا يستحقون رؤية نور النهار وما زالت الشمس تشرق، وكثيرًا منهم يلعن يوم مولده، وما زالت الطبيعة تدفع بنسل جديد، وتسمح لمن لا يطيقون وجودهم بالاستمرار في العيش". (سينيكا، عن الإحسان، ٢٠١٨، الصفحات ٧٠-٧١)

ان الإحسان لدى سينيكا غير مرتبط بالعطاء وطريقته فحسب، وانما بشيء أساسي آخر ألا هو النية الحسنة، اذ لا يمكن ان نقيم الإحسان بالذهب والفضة أو أي شيء آخر نفكر فيه، انما الإحسان في نية المعطي، فما يمنح لشخص ما وتعتقد انه هين وقليل، بينما يعتبر المتلقي غالٍ ونفيس. (سينيكا، عن الإحسان، ٢٠١٨، صفحة ٧٥)

يعرف سينيكا الإحسان بأنه: "فعل يبني على النية الحسنة، وهو يدخل السرور ويؤدي إليه، ويقدم طوعًا لفعل ما ينبغي، وليس موضوعه ما فعلت أو ما منحت، بل الطريقة التي فعلت بها أو منحت بها، أي نية المعطي أو الأداة". (سينيكا، عن الإحسان، ٢٠١٨، صفحة ٧٦)

من جانب آخر يوضح سينيكا ان الإحسان لا سمو فيه، أي لا يوجد في الإحسان أي تباهي ومغالاة، ومن المخجل ان نسمو بالإحسان، وذلك يستدعي حسب رأي سينيكا ان لا يقبل الإنسان أي احسان من الحكام والملوك، لأنه لن يستطيع رد الفضل، وهذا ما جعل سقراط وديوجين افضل من الاسكندر المقدوني بكل سلطته وغناه، لانهم انسحبوا مما يسوق الجشع، ولم يتأثروا برغبات الإنسان، وادركوا بإيمانًا قويًا ان الثروة لا تصفي شيئًا، فقد ترفعوا عن الكنوز وداسوا على ثروة الملوك. (سينيكا، عن الإحسان، ٢٠١٨، صفحة ١٨٠)

ان رد الإحسان لدى سينيكا احد أساسيات الإحسان نفسه، رغم ان الإحسان لا يتطلب انتظار رد، لكن من واجب المتلقي ان يبادر برده بنفس قيمة الإحسان، لكن من الناس من يتخذ طريق الجحود وسيلة له للتهرب من رد الدين، فيعلمنا سينيكا كيف نتعامل بأسلوب هادئ ومعتدل وبذهن صافي مع الجاحد دون ان يضايقنا أي طائش، يستدعينا فعله إلى

القول: يا ليتني ما فعلت، لان الأفعال الغير مثمرة هي على السواء مع الأفعال المثمرة، فالإحسان موجود لذاته.(سينيكا، عن الإحسان، ٢٠١٨، صفحة ٢٦٢) أيضا ينصح سينيكا ان يشعر الإنسان بالغضب من الجود، فهناك عدة أسباب تستدعي الانكار من المتلقي، منها: الشعور بالخجل والاحراج، وخشية ان يعترف بما تلقاه، وآخر لا يعرف مسؤولياته، وآخر كسول، وآخر مشغول، وآخر يعاني من الحسد. ففوران الانفعالات والاضطرابات المتواصلة، والشجع الإنساني يزداد، لكن المقرض الحكيم الصبور، هو الذي يحول الأمور السيئة إلى حسنة، وفق النية الخيرة.(سينيكا، عن الإحسان، ٢٠١٨، الصفحات ٢٦٣-٢٦٤)

ان الإحسان لدى سينيكا **منهجًا ثابتًا** وليس بفعل خاص مرتبط بالإنسان متى ما شاء فعل، وبذلك يصبح الإحسان منهج روجي خالص، أو هو فضيلة حقيقة قائم بذاته وان لم يكن هناك من يعمل به، يقول سينيكا: "إذا أمكن اتخاذ الإحسان منهجاً؟ البعض انكر إمكانه، لأنه ليس شيئاً، بل فعل. كما ان الحاضر شيء، وفعل العطاء شيء آخر، وكما ان الجار شيء والابحار شيء آخر، وان كان الرجل المريض حالاً للمرض، الا انه ليس المرض ذاته، وكذلك الإحسان في ذاته هو شيء وماي تلقاه منا احساناً شيء آخر. اما الأول فهو روجي لا يفسد، واما الآخر فهو مادي ينتقل من يد إلى أخرى ويتغير أصحابه، وكذلك حين تقتلع من أحد احساناً ماديا اعطيته فإنك لن تنزع مسلك الإحسان ذاته، فالطبيعة ذاتها لا تسترد ما اعطته، فهي تقصر فيض احسانها ولا تمحوه، فكل من مات قد كان حياً، وكل من فقد البصر قد رأى، فقد تتأتى هذه الأشياء لحيازتها بقدر ضئيل، ولكن لا يعني هذا انها لم تكن، وكان فيها طرف للإحسان فهو اوثق طرف". (سينيكا، عن الإحسان، ٢٠١٨، صفحة ٢٠٥)

خامساً: الغضب

يصف سينيكا **الإنسان الغاضب** بأشبع صورة، محاولاً إيصال الفكرة المتكاملة عن الغضب والقريبة جداً لفكرة المجانين والحيوانات، "تتظى اعينهم وتستعر، وتتورد وجوههم بشدة باندفاع الدم من أعماق القلب وشفاههم تترجرج، واسنانهم تجز، وشعرهم ينتصب لمناته، وانفاسهم قسرية غير منتظمة، ومفاصلهم تتقلع كما لو كانت تتلوى، يتذمرون ويجأرون، وكلامهم ألكن مبتور، يضربون أكفهم من فنية لأخرى، ويختمون الأرض بأرجلهم، وتهيج اجسامهم كلها بفعل اشتياط الغضب، وملامحهم مرعبة ومنفرة للمبغوضين والمتضخمين- وصعب ان تقول ان الرذيلة اكثر اشتمزازاً او تشوهاً من هذا". (سينيكا، في الغضب، ٢٠٢٠، الصفحات ٤٩-٥٠) والغضب يعتبر اكثر المشاعر الظاهرة للعيان ولا يمكن اخفائها، اذ يتجلى غليانه بوضوح كلما نما حتى يصل إلى مرحلة الرعب.(سينيكا، في الغضب، ٢٠٢٠، صفحة ٥٠)

للغضب آثار مدمرة كثيرة، فهو كالوباء حسب تعبير سينيكا، ويربطه بسفك الدماء والتسمم ودعاوي القضايا، فيمكن للغضب ان يبني أمماً برمتها، ويحرق مدن كاملة، وتتحوّل المساحات الفسيحة من الأرض إلى لهب، فهو يجرد البساتين ويقتل القادة والابطال، ويجعل الأب الغاضب عدواً ومن الأبن الغاضب قاتلاً لأبيه.(سينيكا، في الغضب، ٢٠٢٠، الصفحات ٥٠-٥١)

يطرح سينيكا مجموعة من الأسئلة محاولاً الوصول إلى **ماهية الغضب**، والكشف عن جذور الانفعالات والمشاعر التي تثير غضبنا، مثلاً أي الحالات يكون معتدلاً حين لا تشوه حالته العقلية؟ مجيباً عن هذا السؤال بتعريف الغضب بأنه التعطش للرد، لكن الرد المتعقل، فالتعنيف مطلوب ولكن دون غضب، لن الغاية ليس الضرر وانما منع الايذاء، وتعديل خصائل الناس اذا شابتها الرذيلة.(سينيكا، في الغضب، ٢٠٢٠، صفحة ٥٥) بشرط ان يكون قدر الامكان هادئاً حين الغضب، فالغاية هي تصحيح بواسطة التوبيخ والقوة، فالغضب غايته معاقبة الأشخاص من أجل منفعتهم، لردعهم على ان يفعلوا فعلهم مجدداً. (وليم ب إرفين، ٢٠٢٢، صفحة ١٦٩)

لكن ما هو الحل للسيطرة على الغضب؟ وكيف يمكن التحكم به؟ يقدم سينيكا نصيحة أولية للبدء بالسيطرة على الغضب، وهي عدم قبول الغضب في العقل، فيجب رفض وخزاته الأولى على الفور، ويقاوم ضد شرارته الأولى، ويناضل حتى لا يخضع له، لأن دخولنا في مسار الغضب لن يعود هناك أمان، ولن يستطيع العقل العمل إلا بمحض إرادة الغضب، وفق الحقوق السيادية التي منحها العقل له. (سينيكا، في الغضب، ٢٠٢٠، صفحة ٥٨)

أيضا يؤكد سينيكا على فكرة الواجب الأخلاقي التي نستبدل الغضب بها، فكل ما يصدر من المرء في الدفاع عن أهله وأصدقائه هو الواجب لا العاطفة أو الانفعالات الهوجاء التي تعكس ضعف العقل، بينما الدفاع بحكمة وتروي وطيب خاطر هو تمام العقل. (سينيكا، في الغضب، ٢٠٢٠، صفحة ٦٤)

للغضب طبيعة وحشية ومنفرة ولا يجلب غير الخراب، لذا سعى سينيكا إلى اتخاذ ثلاث خطوات أساسية لعلاج الغضب والسيطرة عليه، أولها تحاشي الغضب وذلك يستدعي معرفة رذائل الغضب والبحث عن شوره. (سينيكا، في الغضب، ٢٠٢٠، صفحة ١٢٨)

ثانياً تحرير النفس منه، ويتم ذلك عبر عدة خطوات:

- مشاركة أنشطة قليلة ولا شيء يتجاوز قوتها سواء في الأمور العامة أو الخاصة، لأن تحمل الأعباء الكثيرة يجلب الغضب، وهذا ما يفعله الفشل أيضاً، فقبل ان تحاول القيام بشيء ما حاول قياس نفسك وهدفك واعدادك الجيد للعمل. (سينيكا، في الغضب، ٢٠٢٠، صفحة ١٣١)
- يقول سينيكا: "هناك حقيقة مفادها ان من يعيش على الدوام اناساً رزناً لا يمسي افضل بمثالاتهم فحسب، بل يفتر إلى الأسباب التي تجعله غاضباً ولا يغمس في رذيلته، وبالتالي سوف يتحاشى جل من يعرف ان هوام الغضب". (سينيكا، في الغضب، ٢٠٢٠، صفحة ١٣٢) ما يقصده سينيكا هنا ان علينا ان نحترق من نمشي ونصحب بعناية فائقة، "فاختر الذين يتمتعون بالوضوح والود وضبط النفس، لانهم لا يثيرون غضبك ولا يستضيفونه، والأكثر نفعاً هم الذين يتحلون بالهدوء والعطف والخبيل". (سينيكا، في الغضب، ٢٠٢٠، صفحة ١٣٢)
- تشخيص علامات انفعالاتنا قبل ان تتفاقم وتصل إلى الغضب، ويعطي سينيكا عدة امثلة على ذلك، مثل فالأعراض تسبق الامراض، والمصابون بالصرع يدركون قدوم النوبة، والعاصفة المطيرة تصل قبل العاصفة ذاتها، فيجب ادراك نقاط الضعف لدينا كي نتجنبها قبل ان تجرنا إلى الهيجان. (سينيكا، في الغضب، ٢٠٢٠، صفحة ١٣٥)
- لا تكن فضولياً، فان تسمع وترى كل ما يجري ليست فكرة جيدة، فلا تسأل عن ما يحاك عليك وتكشف الكريه من الكلام والأسرار، والتعاطل عنها أو الضحك عليها يكون مناسب عادة. (سينيكا، في الغضب، ٢٠٢٠، صفحة ١٣٦)
- اعظم علاج للغضب هو الارزاء، فحماسته الأولية تتلاشى، وتخف بعض الأشياء بمرور الوقت وحياناً تختفي. (سينيكا، في الغضب، ٢٠٢٠، صفحة ١٣٧)

وثالثاً مقاومة الغاضبين وتهديتهم، وذلك باستعمال نهج ماكر خادع مرة ومرن ومريح مرة اخرى، ويمكن ان تستخدم هذه الجمل لتهدئ الغاضب ودفعه للهدوء والتأني في الحكم: احترس، لا تدع اعداءك يبتهجون بغضبك. أو القول: احترس، لا تدع حماسك- التي شهد لك الناس بها- تمضي إلى لا شيء، واني أقاسمك استيائك ولا أرى حدا للغم بل علينا ان ننتظر الفرصة السانحة. (سينيكا، في الغضب، ٢٠٢٠، صفحة ١٦٦)

بعد كل هذا، هل سنغضب فعلاً؟ وهل سنأخذ كل شيء على محمل الجد لدرجة الغثيان ونكران الذات، فيسأل سينيكا ناصحاً كل من يقرأ له "لماذا لا تستثمر حياتك القصيرة وتعيشها في سلام من أجل نفسك والناس؟ ولماذا لا تجعل الآخرين يحبونك في معاشك ويشتاقون إليك حين تمضي؟ ولماذا تريد جر الرفيق الذي تعامل معك بشفاافية؟ ولماذا تستعمل قوتك

لتخلص من الشخص الي ينيح عليك؟ أنت متيقن بأنه رفيق منحنط ووقح بل مثير لحنق ومضايقة أقرانه؟ ولماذا تغضب من عبدك وسيدك وملكك واهلك؟ تحملهم قليلاً- وسوف يأتي الموت ويجعل الكل سواء". (سينيكا، في الغضب، ٢٠٢٠، صفحة ١٦٧)

الخاتمة:

رواقية سينيكا ام رحلة نحو السلام، فكل ما بها واذا ما تتبعنا خطاها ستجدنا في نهاية المطاف نصل إلى الحكمة، الحكمة التي تقودها المعرفة والوعي واليقظة في ان تعيش حياة مريحة وسعيدة، أو على الأقل قابلة للتغير نحو الأفضل.

ان العودة إلى أسلوب الفترة الهلنستينية وإعادة صياغة وتطبيقه في عصرنا الحالي يعتبر مجازفة كبيرة، ومغامرة تستحق التجربة، فعالمنا اليوم لا يسمح لنا بطرح الاسئلة العظيمة، ولا يسعفنا الوقت في عالم السوشيال ميديا ان نفهم ونتقصى عن معنى السعادة والسكينة، والعيش في رضا وقناعة مع القدر، لذلك فإن ما يمكن توفره لنا الرواقية بشكل عام وفلسفة سينيكا بشكل خاص، هو امكانية لإعادة صياغة حياتنا بأنفسنا، وتحديد اهدافنا، وفهم ذواتنا أكثر.

ان ما يمكن تلخيصه واستنتاجه من الدراسة يتمحور حول عدة نقاط:

- ان العيش من بدون فلسفة يمكن ان يضعنا في خطر كبير للتجهيل والضياع والانصياع لبرامج فكرية تحاكي العقل الجمعي.
- ان الفلسفة هي فناً للعيش، والقدرة على التمييز بين الخير والشر.
- الفضائل الأخلاقية متعددة، والحكمة إحدى هذه الفضائل.
- الحكمة هي الخير الأسمى، وهي علامة الفيلسوف الحقيقي.
- السعادة مهارة تتطلب المران، وتقوم على عدة معايير يمكن اعتمادها في الحياة.
- الخوف من الموت خدعة عقلية ليعيش الإنسان في قلق وبؤس، فالموت سابق لوجودنا قبل ان يكون لاحق لها.
- الإحسان فضيلة قائمة بذاتها، ولها معايير خاصة أهمها النية الحسنة.
- الإنسان الغاضب هو ابشع صورة بشرية، لكن التمكن من التحكم بالغضب ممكن عبر عدة وسائل ونصائح يقدمها سينيكا، منها ما هو عقلي يخص افكارنا، ومنها ما هو سلوكي يخص ممارساتنا اليومية.

المصادر:

١. أحمد أمين، كتاب الأخلاق، مؤسسة هنداوي، المملكة المتحدة ٢٠١١.
٢. إرفين، وليم ب، دليل إلى الحياة الكريمة، ت: علي عبد الأمير صالح، ط١، دار التنوير، القاهرة ٢٠٢٢.
٣. أميل برهيه، الفلسفة الهلنستية والرومانية، ت: جورج طرابيشي، ط٣، دار الطليعة للطباعة والنشر، بيروت ٢٠١٦.
٤. انتوني جوتليب، حلم العقل، ت: محمد طلبة ناصر، مؤسسة هنداوي، المملكة المتحدة ٢٠١٤.
٥. جون غرايش، العيش بالفلسفة، ت: محمد شوقي الزين، ط١، مؤمنون بلا حدود، الرباط ٢٠١٩.
٦. دو بوتون، الآن، عزاءات الفلسفة، ت: يزن الحاج، ط١، دار التنوير، بيروت ٢٠١٦.
٧. ديريك بارتسلي، الرواقية، ت: ناصر الحلواني، موسوعة ستانفورد للفلسفة، موقع حكمة.
٨. رينية هوفن، الرواقية والرواقيون إزاء مسألة الحياة في العالم الآخر، ت: اوفيليا فايز رياض، الجمعية المصرية للدراسات اليونانية والرومانية، القاهرة ١٩٩٩.
٩. سينيكا، رسائل من المنفى، ت: الطيب الحصني، ط١، صفحة سبعة للنشر والتوزيع، السعودية ٢٠١٩.
١٠. سينيكا، عن الإحسان، ت: حمادة أحمد علي، ط١، افاق للنشر والتوزيع، القاهرة ٢٠١٨.
١١. سينيكا، في العفو والانتقام، ت: حمادة أحمد علي، ط١، افاق للنشر والتوزيع، القاهرة ٢٠٢٠.
١٢. سينيكا، في الغضب، ت: حمادة أحمد علي، ط١، افاق للنشر والتوزيع، القاهرة ٢٠٢٠.
١٣. سينيكا، محاورات السعادة والشقاء، ت: حمادة أحمد علي، ط١، افاق للنشر والتوزيع، القاهرة ٢٠١٩.
١٤. عبد الرحمن بدوي، موسوعة الفلسفة، مج ١، ط٢، مطبعة سليمانزاده، قم ١٤٢٩ هـ.
١٥. عبد العال عبد الرحمن عبد العال، دراسات في الفكر الفلسفي الاخلاقي عند فلاسفة اليونان، دار الوفاء لدينا للطباعة والنشر، الاسكندرية ٢٠٠٣.
١٦. عثمان أمين، الفلسفة الرواقية، مكتبة الحانجي، القاهرة ١٩٤٥.
١٧. ف. اجرو، رسالة في النظام الفلسفي للرواقيين، ت: يوسف هواويني، ط١، الفرات للنشر والتوزيع، بيروت ٢٠٠٩.
١٨. لورانس فانين فيرنا، الإنسان المهموم، ت: محمد شوقي الزين، ط١، ابن النديم-دار الروافد، بيروت ٢٠٢٣.
١٩. محمد حسين النجم وآخرون، أسس المدينة العالمية عند المدرسة الرواقية المتأخرة، العدد (٥)، مجلة دراسات فلسفية.
٢٠. الموسوعة الفلسفية المختصرة، ت: فؤاد كامل وآخرون، مكتبة النهضة، بغداد ١٩٨٣.
٢١. هنتر ميد، الفلسفة انواعها ومشكلاتها، ت: فؤاد زكريا، ط٢، مؤسسة هنداوي، المملكة المتحدة ٢٠٢٢.
٢٢. هيراقليطس، جدل الحب والحرب، ت: مجاهد عبد المنعم مجاهد، دار التنوير، بيروت ٢٠٠٨.