

المحاضرة رقم (١٠)

مدخل للفلسفة الرواقية

إلى غرف تبديل ملابس لاعبي كرة القدم الأمريكية وقاعات اجتماعات شركات وادي السيليكون، أصبحت هذه الفلسفة التي يعود تاريخها إلى ٢٣٠٠ عام واحدة من أكثر الأطر التي يتم الحديث عنها لتحقيق حياة طيبة. ولسبب وجيه.

في عالم مليء بالإشعارات المتواصلة، والمقارنات الاجتماعية التي لا تنتهي ، والقلق المتزايد، تُقدّم الفلسفة الرواقية شيئاً نادراً: نظاماً عملياً لإيجاد الهدوء والصفاء والغاية. إنها لا تدعوك إلى الانعزال عن العالم، بل تُزوّدك بأدواتٍ للتفاعل معه بمهارةٍ أكبر.

إذا كنت تشعر بالفضول تجاه الفلسفة الرواقية ولكنك لم تكن متأكداً من أين تبدأ، فسيرشدك هذا الدليل إلى أصولها وأفكارها الأساسية والمفكرين الذين شكلوها وكيف يمكنك تطبيقها عملياً اليوم.

ما هي الرواقية؟ تعريف بسيط

في جوهرها، تُعدّ الرواقية فلسفة تهدف إلى مساعدة الناس على عيش حياة كريمة. تأسست في أثنينا حوالي عام ٣٠٠ قبل الميلاد، وهي تُعلّم أن السعادة الدائمة لا تنبع من الثروة أو المكانة أو الظروف، بل من تنمية الحكمة والشجاعة والعدل والانضباط الذاتي.

آمن الرواقيون بأنه على الرغم من أننا لا نستطيع التحكم بما يحدث لنا، إلا أننا نستطيع دائماً التحكم في كيفية استجابتنا. وقد أثبتت هذه الفكرة البسيطة قوتها الكافية للصمود لأكثر من ألفي عام.

لا يتعلق الأمر في الفلسفة الرواقية بكبت المشاعر أو التبلد والبرود (وهو مفهوم خاطئ شائع). بل يتعلق الأمر بتنمية المرونة الداخلية للعيش حياة كاملة دون أن تغمرك الأمور التي لا يمكنك تغييرها.

نبذة تاريخية عن الفلسفة الرواقية

نشأت الرواقية في مدينة تعج بالأفكار المتنافسة. ففي أثينا عام ٣٠٠ قبل الميلاد، كان بإمكانك أن تسير في الشارع وتسمع الأبيقوريين يجادلون بأن المتعة هي الخير الأسمى، والكلابيين يرفضون الأعراف الاجتماعية رفضاً قاطعاً، والأفلاطونيين يناقشون طبيعة الواقع.

في خضم هذا المشهد، برز زينون الكيتي. فبعد أن فقد كل شيء في غرق سفينة قرب أثينا، حوّل زينون محنته إلى بداية جديدة. درس على يد أبرز المدارس الفلسفية، واستخلص منها ما يلامس فكره، ثم بدأ في نهاية المطاف بتدريس فلسفته الخاصة على رواق بويكيل، وهو رواق مزخرف برسومات في سوق أثينا. ومن هنا جاءت كلمة "رواقي".

على مدى القرون الخمسة التالية، تطورت الرواقية من مدرسة أكاديمية إلى ممارسة حياة تبناها الناس في جميع أنحاء الإمبراطورية الرومانية، من العبيد إلى الأباطرة. هذا التنوع هو جزء مما يجعلها مميزة. لم تكن الرواقية مجرد نظرية قط، بل كانت دائماً مصممة لتُمارس في الحياة.

الرواقيون العظماء: أربعة مفكرين ساهموا في تشكيل الفلسفة

ماركوس أوريليوس (١٢١-١٨٠ م)

حكم ماركوس أوريليوس الإمبراطورية الرومانية لما يقرب من عقدين من الزمن، وقاد إحدى أقوى الحضارات في التاريخ. ومع ذلك، كان يجلس كل ليلة ليكتب في مذكراته الخاصة، متسائلاً عن كيفية التحلي بالصبر، وكيفية الإنصاف، وكيفية التعامل مع الإحباط.

لم تكن تلك الكتابات الخاصة موجهة لأحدٍ قط. جُمعت ونُشرت لاحقًا تحت عنوان "تأملات" ، ولا تزال من أكثر كتب الفلسفة قراءةً في العالم. يكمن سرّ قوتها في صدقها. ها هو رجلٌ ذو نفوذٍ لا حدود له، يُذكر نفسه بالألا يُضَيّع وقته في توافه الأمور.

ماركوس أوريليوس

سينيكا (٤ قبل الميلاد - ٦٥ ميلادي)

كان سينيكا رجل دولة وكاتبًا مسرحيًا وروائيًا، وقد بدت مقالاته التي تناولت مواضيع مثل الغضب والحزن وقصر الحياة وقيمة الصداقة وكأنها كُتبت بالأمس. تميز بأسلوب سلس وبسيط، مما يجعل أعماله المدخل الأمثل لمعظم من هم حديثي العهد بالفلسفة الرواقية.

تتضمن رسائله إلى لوسيليوس نصائح عملية حول كل شيء، بدءًا من كيفية التعامل مع الأحياء الصاخبة وصولًا إلى كيفية مواجهة الموت بهدوء. هذه ليست محاضرات نظرية، بل هي رسائل إلى صديق، مليئة بالدفع والفكاهة. استمع هنا إلى كتاب "طريق سينيكا" لتتعرف على سبب تقديم سينيكا لبعض من أفضل نصائح تيم فيريس في الحياة .

زينون الكيتي (٣٣٤-٢٦٢ قبل الميلاد)

بصفته مؤسس الرواقية ، وضع زينون الإطار الأساسي لهذه المدرسة. لم يبقَ من كتاباته إلا القليل، لكن إرثه باقٍ في كل رواقٍ جاء بعده. وقد جسّد زينون أحد الدروس المحورية للفلسفة من خلال حياته: أن النكسات (كفقدان كل شيء في غرق سفينة) قد تُصبح حافزًا لشيء ذي معنى. وكان يُدرّس نظريته في رواق بويكيل (وهو رواق شهير برسوماته في أثينا)، ومن الكلمة اليونانية للرواق "stōikos" اشتُقّ مصطلح الرواقية.

إبيكتيتوس (٥٠-١٣٥ م)

وُلد إبيكتيتوس في العبودية، ثم نال حريته ليصبح أحد أكثر المعلمين تأثيرًا في العالم القديم. وتعدّ تعاليمه الأساسية من أكثر الأفكار اقتباسًا في الفلسفة: بعض الأمور تحت سيطرتنا وبعضها الآخر خارجها، والحكمة تكمن في معرفة الفرق بينهما.

أصبح هذا المبدأ أساسًا لصلاة السكينة، وقد أثر على الجميع بدءًا من المعالجين السلوكيين المعرفيين وصولًا إلى مدربي المرونة العسكرية.

المبادئ الأساسية للرواقية

١. ركز على ما يمكنك التحكم فيه

هذه هي الفكرة الأساسية. قسم الرواقيون كل شيء في الحياة إلى فئتين: أشياء تقع ضمن سيطرتك (أفكارك، خياراتك، جهدك) وأشياء خارجة عن سيطرتك (سلوك الآخرين، الاقتصاد، الطقس، الماضي).

جادلوا بأن معظم المعاناة تنبع من التعامل مع الفئة الثانية كما لو كانت الأولى. فعندما تجد نفسك تتألم بشأن شيء لا تملك القدرة على تغييره، فإنك تهدر طاقة كان من الممكن توجيهها نحو شيء مثمر.

هذه الممارسة بسيطة لكنها ليست سهلة: في كل مرة تشعر فيها بالإحباط أو القلق، اسأل نفسك ما إذا كان مصدر ذلك تحت سيطرتك. إذا كان كذلك، فبادر إلى اتخاذ إجراء. وإذا لم يكن كذلك، فوجه انتباهك إلى شيء آخر.

٢. الفضيلة هي الخير الأسمى

حدد الرواقيون أربع فضائل أساسية: الحكمة (معرفة ما يهم حقاً)، والشجاعة (فعل الشيء الصحيح حتى عندما يكون صعباً)، والعدل (معاملة الآخرين بإنصاف)، والاعتدال (ممارسة ضبط النفس).

كانوا يؤمنون بأن من ينمي هذه الفضائل سيعيش حياة طيبة بغض النظر عن الظروف الخارجية. لا تحتاج إلى ثروة أو شهرة أو صحة مثالية لتعيش حياة طيبة، بل تحتاج إلى قوة الشخصية لمواجهة كل ما يأتي بنزاهة.

٣. مارس التصور السلبي

كان الرواقيون يتخيلون باستمرار فقدان الأشياء التي يقدرونها أكثر من غيرها، ليس لإثارة القلق، بل لتنمية الامتنان. عندما تُذكر نفسك بأن صحتك وعلاقاتك ووقتك أمور مؤقتة، تتوقف عن اعتبارها من المسلّمات.

هذه الممارسة، التي أطلق عليها الرواقيون اسم "التخطيط المسبق للمصائب"، تُخفف أيضاً من الصدمة عند وقوع الصعوبات. فإذا كنت قد فكرت مسبقاً في كيفية التعامل مع أي انتكاسة، ستكون أكثر استعداداً للتعامل معها بهدوء واتزان.

٤. إعادة صياغة العقبات كفرص

كتب ماركوس أوريليوس أن العائق أمام الفعل يدفع به، وأن ما يقف في الطريق يصبح هو الطريق. هذه الفكرة، التي شاعت في العصر الحديث بفضل كتاب رايان هوليدي الأكثر مبيعاً "العائق هو الطريق"، تُعدّ جوهرية في الفكر الرواقي.

عندما تسوء الأمور، لا يكون رد فعل الرواقين هو التذمر أو تضخيم الأمور، بل التساؤل: ما الذي يمكن أن أتعلمه من هذا؟ كيف يمكنني أن أستفيد منه وأتطور؟ لم يكن الرواقون يرحبون بالمعاناة، لكنهم رفضوا تركها تذهب سدى.

٥. تذكر أن الحياة قصيرة

مارس الرواقون مبدأ "تذكر الموت"، فكانوا يذكرون أنفسهم باستمرار بأن الحياة فانية. وبعيداً عن كونه أمراً متشائماً، وجدوا في هذه الممارسة تحرراً. فعندما تتذكر أن وقتك محدود، تفقد المضايقات التافهة تأثيرها، وتصبح الضغائن الصغيرة أقل قيمة، وتتضح لك الأمور المهمة حقاً.

قال سينيكا ببساطة: ليس الأمر أن لدينا وقتاً قليلاً لنعيشه، بل أننا نهدر الكثير منه.

كيف يمارس الناس الرواقية اليوم

شهدت الفلسفة الرواقية انتعاشاً ملحوظاً في العقد الثالث من القرن الحادي والعشرين. فقد بيعت ملايين النسخ من كتب راين هوليداي (العقبة هي الطريق، أنا هي العدو، الانضباط هو المصير، الصواب الآن). وتصل نشرة "الرواقي اليومي" إلى أكثر من مليون مشترك. كما وجدت الأفكار الرواقية طريقها إلى العلاج النفسي، وعلم النفس الرياضي، وتدريب القيادة.

فيما يلي بعض الطرق الأكثر شيوعاً التي يدمج بها الناس مبادئ الرواقية في حياتهم اليومية:

تأملات الصباح. يبدأ العديد من الرواقين المعاصرين يومهم بتدوين أفكارهم حول ما ينتظرهم وكيف ينوون التعامل معه. وقد استخدم ماركوس أوريليوس هذه الممارسة لتحضير نفسه للأشخاص والمواقف الصعبة قبل حدوثها.

مراجعة مسائية. في نهاية اليوم، راجع كيف تعاملت مع التحديات. أين تصرفت بحكمة وصبر؟ وأين قصرت؟ لا يتعلق الأمر هنا بانتقاد الذات، بل بتقييم صادق للذات بهدف النمو.

عدم الراحة الاختيارية. عُرف عن سينيكاً ممارسته لأيام من البساطة المتعمدة، حيث كان يأكل طعاماً بسيطاً ويرتدي ملابس خشنة، ليُذكر نفسه بأن الراحة تفضيل وليست حاجة. قد يلجأ الممارسون المعاصرون إلى الاستحمام بماء بارد، أو الصيام ليوم كامل، أو النوم على الأرض لبناء القدرة على التحمل.

النظرة من الأعلى. عندما تشعر بأن شيئاً ما يفوق طاقتك، ينصح الرواقيون بالنظر إلى الأمور من منظور أوسع. تخيل أنك تنظر إلى حياتك من مسافة بعيدة. ما مدى أهمية هذه المشكلة بعد عام؟ بعد عشرة أعوام؟ هذا التغيير في المنظور كفيل بتبديد القلق بسرعة ملحوظة.

مراجعة ثنائية السيطرة. عندما يزداد التوتر، توقف للحظة وصنف الموقف إلى ما يمكنك التحكم فيه وما لا يمكنك التحكم فيه. تخلّ عن الفئة الثانية، ووجه طاقتك نحو الأولى.

الرواقية وعلم النفس الحديث

إن الأفكار الرواقية ليست مجرد مفاهيم فلسفية، بل هي مثبتة سريرياً. فالعلاج السلوكي المعرفي، وهو أحد أكثر المناهج القائمة على الأدلة لعلاج القلق والاكتئاب، مستوحى بشكل مباشر من الفلسفة الرواقية.

تُطابق الفكرة الأساسية للعلاج السلوكي المعرفي فكر إبيكتيتوس تقريباً: فالأحداث بحد ذاتها ليست هي ما يُزعجنا، بل أحكامنا عليها. ومن خلال فحص أنماط التفكير غير المفيدة وإعادة صياغتها، يُساعد كلٌّ من العلاج السلوكي المعرفي والفلسفة الرواقية الناس على التحرر من دوامات الاجترار وردود الفعل.

إذا سبق لك أن عملت مع معالج ساعدك على ملاحظة التفكير الكارثي أو تحدي افتراضات أسوأ الحالات، فقد مارست بالفعل شيئاً كان الرواقيون يعلمونه منذ ٢٠٠٠ عام.

ابدأ ممارسة التأمل الذاتي الخاصة بك

من أسهل الطرق لبدء ممارسة الفلسفة الرواقية التأمل اليومي. كتاب " التأملات " لماركوس أوريليوس هو في جوهره دفتر يوميات للتأمل. استخدم الكتابة كأداة لمعالجة التحديات، وإعادة التواصل مع قيمه (كما في بيان هولستي)، ومحاسبة نفسه على تحقيق ذاته التي أراد أن يكون عليها.

لست بحاجة إلى كتابة مقالاتٍ مطوّلة. حتى بضع دقائق من التأمل المنظم كل مساء يمكن أن تُحدث تغييراتٍ ذات مغزى مع مرور الوقت.

صُممت بطاقات هولستي للتأمل مع وضع هذا النوع من الممارسة في الاعتبار. تقدم كل بطاقة تلميحاً مدروساً يدعوك للتوقف والتأمل والتفكير فيما هو أهم. إنها طريقة بسيطة لبناء نوع من التأمل الذاتي الذي كان الرواقيون يقدرونه دون الحاجة إلى تصميم ممارستك الخاصة من الصفر.

إذا كنت منجذباً إلى التركيز الرواقي على العيش بوعي، فقد ترغب أيضاً في استكشاف "الحياة المزدهرة" ، وهو مجتمع هولستي المبني على التأمل والتواصل والعيش الواعي.