

"الرواقية اليوم" مقاربة فلسفية لإشكالية النظر والتطبيق في الفلسفة اليونانية

د. عزيزة صبحي⁽¹⁾

ملخص

توصف الفلسفة بصفة عامة، والفلسفة القديمة بصفة خاصة بأنها بحث ميتافيزيقي مجرد يتجه إلى ما وراء الواقع المعيش، وتتناول أفكاراً وأراء لا تمت إليه بصلة، وعادة ما يوصف الفيلسوف بأنه يعيش في برج عاجي لا ينشغل بأمور الحياة ولا يقوم بدور مؤثر في المجتمع، ظلت هذه الرؤية ملازمة للفكر الفلسفي منذ ظهوره على أرض اليونان ومع أول فلاسفتها - طاليس - الذي تعثرت قدماء لانهماكه العقلي في البحث عن أصل الوجود، فما كان ممن حوله إلا الاستهزاء والسخرية منه وما زالت هذه السخرية قائمة حتى الآن - على الأقل في مجتمعاتنا العربية.

بدأت في الآونة الأخيرة في العالم الغربي ظاهرة آخذة في النمو والشيوع، وهي التأكيد على أن الفلسفة ليست حكراً على تلك المقارعات الجدلية والاصطلاحية بين الأكاديميين والباحثين، وإنما يمكن للفلسفة أن تندمج في الحياة ومتطلباتها، بل وبدأت الاستفادة العملية من آراء وأفكار بعض الفلاسفة؛ إما في صورة استشفاء روحي وعقلي ونفسي، وإما في صورة استشارة فلسفية تضمن التكيف والموائمة والفهم الموضوعي للظواهر والحياة والموت، وإما في صورة ما نطلق عليه اليوم التنمية البشرية، أي محاولة إثراء الوعي الذاتي والتأكيد على قيم الحياة وإيجابيتها والإرادة الفاعلة فيها.

وتتمثل إشكالية الدراسة: في البحث عن مدى إمكانية إحياء واستدعاء الأفكار الفلسفية القديمة والعميقة وتطبيقها بوصفها فلسفة حياة، وهل يمكن للفلسفة - القديمة، تحديداً، والتي غالباً ما يقال إنها لم تعد صالحة لهذا الزمان، بل عفا عليها الدهر وتجاوزها تماماً - هل يمكن أن تثمر في تغيير الواقع المعاصر. وهل تتوافق تلك الأفكار وتتناغم مع طبيعة هذا العصر التجاري الاستهلاكي

الكلمات المفتاحية:

الرواقية - العلاج المعرفي - الرواقية الشعبية - العلاج بالفلسفة - نظرية الانفعالات

(1) د. عزيزة صبحي، أستاذ الفلسفة المساعد كلية الآداب جامعة اسكندرية.

Abstract

Philosophy in general, and ancient philosophy in particular, is described as an abstract metaphysical research that goes beyond the lived reality, Vision is inherent to philosophical thought since its appearance on the land of Greece and with its first philosophers – Thales – whose feet stumbled because of his mental preoccupation with the search for the origin of existence, so there was nothing around him but mockery and ridicule of him, and this mockery still exists until today – at least in our Arab societies.

Recently, a growing and prevalent phenomenon has begun in the Western world, which is the assertion that philosophy is not exclusive to those dialectical and idiomatic debates between academics and researchers. Rather, philosophy can integrate into life and its requirements, and even practical benefit has begun from the opinions and ideas of some philosophers. Either in the form of spiritual, mental, and psychological healing, or in the form of philosophical consultation that guarantees adaptation, harmonization, and objective understanding of phenomena, life and death, or in the form of what we call today human development, that is, an attempt to enrich self-awareness and affirm the values of life, its positivity, and the active will in it.

The problem of the study is represented in the search for the extent to which it is possible to revive and recall ancient philosophical ideas and apply them as a philosophy of life. In changing the contemporary reality. Are these ideas compatible and in harmony with the nature of this commercial consumer era.

قامت المدرسة الرواقية التاريخية^(*) - كما هو معروف - في العصر الهلنستي استجابة للظروف السياسية، المضطربة، كمواجهة الانحلال الأخلاقي والتفكك الاجتماعي

(*) مؤسسها زينون الكيتومي Zeno of Citum (336: 264 ق.م)، ثم خلفه كليانتيوس Cleanthes (331: 232 ق.م)، ثم كريسيبوس Chrysippus (280: 210 ق.م)، ويعرف هؤلاء الثلاثة بالرواقيين القدامى (القرن 3 ق.م)، أما مؤسسوا الرواقية الوسطى هما؛ بنائتيوس Panaitios (185: 110 ق.م) وبوزيدونيوس Posidonius (135: 51 ق.م)، ثم أعلام الرواقية الرومانية وهم سنيكا Seneca (4 - 65 بعد الميلاد)، وإبكتيتوس Epictetus (50: 120م) وماركوس أوريليوس Marcus Aurelius (121: 180)، وتعد معرفتنا عن الرواقية غير مباشرة حيث لم يصل إلينا سوى بعض الشذرات، كذلك الروايات عنها لم تكن على درجة واحدة من الموضوعية والأمانة حيث إن الكتي رمنها كتب في خضم الخصومات التي نشأت بين الرواقية وما عداها من المدارس الأخرى؛ مثل كتاب الأكاديميات لشيشرون الذي يعد من أفضل المصادر عنها إلا أنه ألف لمحاربة هذه الفلسفة. انظر جلال الدين سعيد: فلسفة الرواق دراسة ومنتخبات، مركز النشر الجامعي، القاهرة، 1999م، ص 7، 11. انظر أيضا: عثمان أمين: الفلسفة الرواقية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1971م، ص ص 45 - 46.

والفوضى التي سادت كل المجالات، وذلك من أجل مساعدة الإنسان في مواجهة صروف الدهر وتحقيق السعادة.

وكذلك الحال في "الرواقية اليوم"، - حيث يعاني الإنسان في العصر الحديث من العديد من الأزمات السياسية والاقتصادية والصحية والمناخية مما جعله يشعر بالاغتراب وعدم الاستقرار النفسي والوجودي، فضلاً عن فقدانه الثقة في روابط الحياة الاجتماعية، وربما كان هذا نتيجة لما عاناه الإنسان من خلال جائحة كورونا Covid 19، فضلاً عن الاضطرابات السياسية الحالية التي أثمرت عن بعض الحروب مثل حرب أوكرانيا، مما خلق بدوره لدى الأفراد دافعية البحث عن حلول جديدة لتطوير نواتهم، واستعادة قدرتهم على التأثير في الواقع ومحاولة العيش عيشة مرضية، مما أضفى بدوره الشرعية على علماء النفس والمدرسين وغيرهم بالاضطلاع بهذا الدور، ولجأ الناس، بشكل ملحوظ، للاستعانة بمشورة الخبراء، ومنهم المستشارون الفلاسفيون.

وتتمثل إشكالية الدراسة: في البحث عن مدى إمكانية إحياء واستدعاء الأفكار الفلسفية القديمة والعميقة وتطبيقها بوصفها فلسفة حياة، وهل يمكن للفلسفة -القديمة، تحديداً، والتي غالباً ما يقال إنها لم تعد صالحة لهذا الزمان، بل عفا عليها الدهر وتجاوزها تماماً- هل يمكن أن تثمر في تغيير الواقع المعاصر. وهل تتوافق تلك الأفكار وتتناغم مع طبيعة هذا العصر التجاري الاستهلاكي.

أما عن تساؤلات البحث فهي على النحو التالي:

1- "ما الرواقية اليوم" وما الغاية التي يتوخاها هذا المشروع الفلسفي وما وسيلته في تحقيق هذا؟

2- ما الرواقية الشعبية أو الجماهيرية كما يطلق عليها، وهل هي فرصة جديدة للفلسفة العملية؟ وهل ما تقدمه المشاريع الفلسفية الجديدة من أفكار ورؤى تعد فلسفة بالمعنى العميق للكلمة أم محاولات تسويقية للثقافة تتناسب وطبيعة العصر؟

3- كيف قدمت الآراء الرواقية التاريخية في صورة تدريبات وممارسات يتبعها المشاركون في الأسبوع الرواقي السنوي.

4- كيف استند علم النفس الحديث إلى نظريات الرواقية التاريخية، وكيف طبقها على المرضى؟ وكيف وظفت الفلسفة الرواقية داخل طرائق ومناهج علم النفس الحديث، وهل تعد علاجاً نفسياً بحق؟

5- إلى أي مدى حقق هذا المشروع الفلسفي "الرواقية اليوم" ثماره وغاياته، وما المآخذ التي قد تؤخذ عليه وما الإيجابيات التي حققها.
المنهج المستخدم في الدراسة:

أما عن المناهج المستخدمة في هذه الدراسة فهي: المنهج التحليلي والنقدي. ولقد جاء هذا البحث عرضاً وتحليلاً لهذا التناول المعاصر للفلسفة والذي يطلق عليه الرواقية اليوم أو الرواقية الشعبية، وهو موضوع يتعلق باتجاه حديث نسبياً في الممارسة الفلسفية كانت بدايته عام 2012، ولا يوجد عنه كتابات عربية اللهم إلا كتاب الاستشارة الفلسفية والذي عرض بصورة مقتضبة للرواقية وذلك فيما يتصل بعلاقتها بعلم النفس فحسب، كذلك هناك ندرة في الكتابات الأجنبية التي تتناول هذا الموضوع، ربما لجدته، وربما لأنه من الموضوعات الشائكة التي لم تحظ بعد بالاتفاق التام حوله، وذلك لأنه قد تلتبس فيه عدة مفاهيم يرى البعض فيها خلط بين الفلسفة وغيرها من العلوم؛ كالممارسة الفلسفية والاجتماعية والتنمية البشرية، ومن ثم كان المرجع الأهم في تناوُلِي عن "الرواقية اليوم" هو الكتاب السنوي للأسبوع الرواقي الذي يقام سنوياً ويشترك فيه الآلاف ويمارسون فيه تدريبات روحية وعملية تقوم بالأساس على الأفكار الرواقية.
تأتي محاور البحث على النحو التالي:

أولاً: "الرواقية اليوم" كمشروع فلسفي معاصر.

ثانياً: "الرواقية الشعبية"؛ معناها، غايتها؛ تقييمها.

ثالثاً: الجانب التطبيقي للرواقية - العلاج النفسي المعرفي نموذجاً.

أولاً: "الرواقية اليوم"؛ مشروع فلسفي معاصر.

هذا العنوان مستوحى من "الرواقية اليوم" Stoicism Today ذلك المشروع الفلسفي الذي بدأ بكتاب الفيلسوف الأمريكي "لورنس بيكر" Lawrence C. Becker والمعنون بـ "الرواقية الجديدة" A new stoicism (1998) والذي لاقى إقبالاً شديداً، ووجه الأنظار إلى كتابات الرواقيين القدامى. ويرى لورانس فيه أن المبادئ الأخلاقية الرواقية التي تماثل السعادة بالفضيلة وتماثل الفضيلة بالعقلانية. يرى أنها ما زالت مقبولة حتى اليوم، وأنها تعين إنسان العصر الحديث على إحياء كيانه الداخلي وإنعاش وجدانه وتفكيره⁽¹⁾.

(1) Jean-Baptiste Gourinat: Stoicism Today, Iris, Iss N2036-3257, 1, 2 October 2009, p. 497-511. C- Firenze University press.

استهضت تلك الموجة هم أهل الفكر في الغرب، فاجتمع في عام 2012 مجموعة من الباحثين في منتدى فكري عرف بالرواقية الحديثة Modern stoicism ينظرون في فائدة الرواقية الشفائية النفسية. منشئين موقعا إلكترونيا "الرواقية اليوم" Stoicism Today وحدثا سنويا "الأسبوع الرواقي" Stoic week في الفضاء الفرنسي، كذلك كونت مجموعة أخرى من الباحثين جمعية فلسفية يطلق عليها "ستوا غالিকা" Stoa Gallica تتصور الرواقية فلسفة حياتية تواكب الإنسان في تدبير معنى وجوده، وتمهد له سبيل الفوز بالسلام الداخلي، على غرار الفلسفات الحياتية الوجودية التي تخاطب الإنسان في معترك نضاله اليومي⁽¹⁾.

لقد جمع مشروع "الرواقية اليوم" بين الاهتمام النظري الأكاديمي والعلاج النفسي في محاولة لاكتشاف أهمية وفائدة الفلسفة الرواقية بوصفها فلسفة حياة. وظل في انتشار متزايد، كذلك انتظم إقامة ذلك "الأسبوع الرواقي" سنويا، ففي عام 2014 كان هذا الأسبوع شعبيا للغاية، اتبعه أكثر من ألفين وستمئة وخمسين شخصا. ثم أعيد التجربة في سياق الفيس بوك وهو المشروع المسمى Stoic Mindfulness & Resilience Training (SMRT) وهو كورس تعليم عن بعد، يقوم فيه المتدرب بإتباع الأفكار الرواقية لمدة أربعة أسابيع⁽²⁾.

لكن ما طبيعة هذا الأسبوع الرواقي، وما النظام اليومي الذي يتبعه المتدربون وما الغرض منه، وما صلته بالأراء الرواقية القديمة؟

يمارس المتدرب في هذا الأسبوع الرواقي تأملات رواقية صباحاً ومساءً، فعلى سبيل المثال، من التأملات الصباحية المقرر القيام بها؛ هي مجموعة من الرؤى والنصائح التي تستند إلى الأفكار الرواقية القديمة وممارسات أعلامها، وهي على شاكلة النصائح والوصايا، فمنها مثلا:

- حينما تستيقظ اقتنص لنفسك لحظات تخطط فيها كيف يمكن أن تصبح أفضل حالا، لكن مع التسليم بأن هناك أموراً خارجة عن سيطرتنا.
- كان ماركوس أوريليوس يمشي في أماكن هادئة يتأمل النجوم والسماء، يمكنك أن تفعل ذلك حتى وأنت داخل حجرتك.

(1) مشير باسيل عون: الغرب يستعيد الفلسفة الرواقية، بحثاً عن السلام الداخلي.

Independentarabia.com/node/240351/

بحثاً عن السلام الداخلي 10 يوليو 2021

(2) Stoic Week, 2015, Handbook, Stoicism Today.

<https://modernstoicism.com/download-the-stoic-week-2015-handbook/>

- انتقي مبدأً رواقياً فلسفياً كرره لنفسك عدة مرات ثم حاول تطبيقه في يومك "ولیکن أن بعض الأشياء تقع تحت السيطرة وبعضها لا".
- انتقي فضيلة رواقية تريد أن تصقلها وتخيل كيف يمكن لك أن تتصرف إذا كنت حاصلًا على الحكمة، العدالة، الشجاعة بصورة أكبر.
- وعلى المتدرب أن يتأمل ويتفكر في تلك النقاط لمدة عشر دقائق⁽¹⁾.
- أما عن التأمل المسائي فيقوم على أفكار إبيكتيتوس وسنيكا اللذان مارسا نوعاً من تحليل الذات بصورة منتظمة، كل ليلة، وهذه دعوة لمراجعة الذات ومراجعة أحداث اليوم قبل الخلود للنوم، ولعله من المفيد، أيضاً، تدوين الأفكار لتوثيق رحلة الممارسة الرواقية اليومية.

- وهنا يجب على المتدرب أن يسأل نفسه على هذا القرار، مثلاً؛
- هل ما قمت به من أفعال هي خير أم شر، إذا كان خيراً فهل فعلته بفهم عميق لطبيعة الفضائل؟ وإذا كان شراً، فهل فعلته بدافع من الخوف أو الرغبة؟
- كل ما هو سيئ ربما يكون مختلفاً تماماً في المستقبل القريب.
- ثم على المتدرب أن يمتدح نفسه على كل شيء جيداً قام به وهو في هذا، يسلك مسلك سنيكا، حينما قال كن صديقاً وناصحاً حكيماً لنفسك، وربما تتضمن هذه المراجعة توجهاً لتقبل أخطاء الإنسان وفشله ومسامحة نفسه في محاولة للسعي لسلوك مختلف مستقبلاً⁽²⁾.

إن هذا التدريب الخاص بتدوين الأفكار استخدم كثيراً حديث في العلاج النفسي، وبخاصة في علاج الصدمة النفسية، فاللكتابة، بصفة عامة، قدرة خاصة على إضفاء العمومية على الخاص، والموضوعية على الذاتي، وإن المرء يشعر بالانفراج بمجرد أن يكتب انفعالاته وسرائره، وكأنها يوضعها ويأخذ منها مسافة فيمتلكها بعد أن كانت تتملكه ويتناولها بالمراجعة والنقد، كذلك هي الحال في العلاج النفسي حيث تتيح للمرء أن يواجه الصدمة ويقر بالمشاعر المتصلة بها، ويخفف من ثقل الضغوط النفسية على الجسم، وعندما يترجم الحدث إلى كلمات مكتوبة يدفع المرء أن يعيد استيعابه له، وهضمه وتمثله فلا يعود غريباً منغصاً⁽³⁾.

(1) Stoic Week, 2015, Handbook. Stoicism Today.

(2) Ibid. CF Massimo Pigliucci, How to Be a stoic, The New York times company, February, 2015. 3: 25 am.

(3) بيير هادو: الفلسفة طريقة حياة، التدريبات الروحية من سقراط إلى فوكوه، ترجمة وتعليق: عادل مصطفى، رؤية للنشر والتوزيع، القاهرة، 2019م، ص ص 29 - 30.

هذه نبذة مختصرة عن التأملات الصباحية والمسائية التي يقوم بها المتدرب خلال الأسبوع الرواقي، لكن ما البرنامج اليومي لهذه الممارسة؟
يقوم البرنامج الرواقي على تأمل مفهوم من مفاهيم الرواقية القديمة يومياً، وسوف أعرض بإيجاز لهذا الأسبوع الرواقي وأوضح كيف أنه يستند إلى الرواقية التاريخية.
يوم الاثنين، مثلاً، يكون موضوع التأمل هو الحياة Life ويكون التأمل الصباحي فيه تأملات ماركوس أوريليوس على هذا النحو: "... لكي تكون سيداً لذاتك، مرحاً في كل الظروف؛... يجب أن تكون داعماً... مسامحاً، واثقاً...". ويعرض ماركوس في هذا النص كيف أنه تعلم من كل أحاط به ويذكر منهم "ماكسيموس"، صديق العائلة القديم، السياسي ذو الاهتمام الفلسفي، كيف أنه قد تعلم منه، اتزانه النفسي، مرونته في التعامل مع الناس، توازنه بين اللطف والوقار، ثقته بالجميع، حسن نيته فيما يفعل⁽¹⁾.
وحقيقة الأمر، أن هذا التأمل يمثل جزءاً هاماً من النظرية الرواقية، ويرى أن الحياة البشرية مشروع متواصل نحو حال أفضل ممكن للإنسان، وهو حال الحكمة، ولرحلة الحياة هذه محوران؛ أولهما الفرد وثانيهما المجتمع، فعلى المستوى الفردي، يجب على المرء تجاوز الرغبة الجامحة والتعلق بالثروة والملكية إلى رغبة العيش الجيد، أي العيش وفق الفضيلة، وعلى المستوى الجمعي، أي مجموعة العلاقات بالآخرين، ويرتبط كل منهما بالآخر، ولا تحدث تنمية الذات وتثقيفه بصورة أوتوماتيكية وإنما تستدعي العمل عليها. وعندما يصل المتدرب إلى التأمل المسائي عليه أن يخلد للنوم سعيداً، فإذا أراد الإله له بيوم جديد يجب أن يتقبله ويرحب به⁽²⁾.

أما في يوم الثلاثاء فعلى المتدرب عندما يجد صعوبة في الاستيقاظ مبكراً عليه أن يراجع تأملات ماركوس أوريليوس (1-5) التي يقول فيها: "في الصباح، عندما تجد نفسك غير راغب في القيام، قل لنفسك: إنني أصحو من نومي لكي أؤدي وظيفتي كإنسان... لكي أؤدي ما خلقت من أجله... ألا تنتظر إلى الأشياء من حولك... الطير، النمل، النحل، كيف تسعى سوياً، كل في عمله الخاص، كي تحفظ نظام العالم، بينما تعرض أنت عن عملك ككائن إنساني..."⁽³⁾.

(1) ماركوس أوريليوس: التأملات، ك 1 (1 - 15)، ترجمة وتعليق: عادل مصطفى، مراجعة وتقديم: أحمد عثمان، رؤية للنشر والتوزيع، القاهرة، 2010. ص 34.

(2) Stoic Week, 2015, handbook. , stoicism today.

(3) ماركوس أوريليوس: التأملات، ك 5 (5 - 1)، ص ص 90 - 92.

أما موضوع التأمل هذا اليوم فيكون عن التحكم Control ولقد اعتقد الرواقيون بأنه يمكننا جميعاً المضي قدماً في تطوير ذاتنا والتعامل بحكمة مع الآخرين، وهذا يرجع إلى كوننا مخلوقات عاقلة، لكن هناك أشياء أخرى كثيرة لا يمكن تحديدها من خلال أفعالنا، وهذه هي التفرقة الشهيرة التي قال بها إبيكتيتوس بين ما هو في قدرتنا وما ليس بها، فيقول في "المختصر": "من الأشياء ما هو بقدرتنا: أفكارنا ونوازعنا ورغبتنا ونفورنا... وما لا يتعلق بقدرتنا؛ أبداننا وأملاكنا وسمعتنا ومناصبنا... ما في قدرتنا فنحن أحرار فيها، لا حائل بيننا وبينها ولا عائق... وما ليس بقدرتنا فهي أشياء هشة وعرضة للمنع وأمرها موكل لغيرنا..." (1).

ولا يعني هذا انعزالاً سلبياً عن الأحداث، إنما التسليم بأن بعضها خارجة عن إرادتنا. أما الأربعاء فموضوع التأمل فيه هو تأمل وفحص الانطباعات. وفي هذا يقول أوريليوس: "إنهم يبحثون عن منتجات لهم في الريف، علي البحر، على التلال.. لكن هذا من شيم الطغاة، فما زال بإمكانك كلما شئت ملاذاً أن تطلبه في نفسك التي بين جنبيك، فليس في العالم موضع أكثر هدوءاً ولا أبعد عن الاضطراب مما يجد المرء حين يخلو إلى نفسه..." (2).

يمثل النص السابق تعبيراً قوياً عن الرواقية، وتقدير ماركوس لقيمة العقل في أن يحيا حياة جيدة ويجدد إرادته استعداداً للتحديات الحياتية. وفيما يتصل بفحص الانطباع يقول إبيكتيتوس: "فليكن دأبك إذن منذ البداية أن تقول لكل انطباع مزعج أنت مجرد انطباع، ولست بأي حال ذلك الشيء الحقيقي الذي تمثله، لذا اختبره المرة تلو الأخرى وفقاً لما لديك من معايير" (3)، ويرى إبيكتيتوس أن مفتاح الحفاظ على قبضتنا على الواقع الموضوعي، وعدم جرفنا على طريق الرغبة أو العواطف غير المنطقية، هو أنه يجب أن نتعلم كيفية التراجع عن بعض الأفكار مؤقتاً. وهذا ما يعنيه بفحص الانطباعات (4).

= CF. Grey Freeman: Practical Stoicism, Exercises for doing the right thing right now. p. 9. [Scribd.com/document/514864180/practical-stoicism-Grey-Freeman-2-3-1-Digital-1](https://www.scribd.com/document/514864180/practical-stoicism-Grey-Freeman-2-3-1-Digital-1)

(1) إبيكتيتوس: المختصر، شذرة (1)، دراسة وترجمة: عادل مصطفى، مؤسسة هندايوي أي سي، المملكة المتحدة، 2019م، ص 31.

(2) التأملات: ك (4)، فقرة (4 - 3)، ص 69.

(3) إبيكتيتوس: المختصر، شذرة (1)، ص 31.

(4) Stoic Week, 2015, Handbook. , stoicism Today.CF. Grey Freeman: Practical stoicism.

فالأحكام -وفقاً لإبكتيتوس- هي ما يكره الناس وليست الأشياء، ويستند في هذا إلى مثال موت سقراط، فيقول: إن الموت ليس مريعاً، وإلا لكان سقراط أيضاً رآه كذلك، إنما المريع هو الحكم بأن الموت هكذا⁽¹⁾.

ومن ثم، فلقد أعطى إبكتيتوس تلك النصائح المماثلة لعلم النفس الحديث لطلابه في الرواق، حيث يقول عندما تكتشف أفكاراً مقلقة، يجب أن تتذكر أنها مجرد أفكار، وتنتظر بعض الوقت قبل أن توليها اهتماماً أو تتخذ قراراً بشأنها، وهذا هو ما يتدرب عليه المتدرب في الأسبوع الرواقي حيث يمهل نفسه مسافة نفسية ويرجئ التفكير إلى أن تتاح له فرصة الاسترخاء، ولتكن أثناء التأمل المسائي. وهنا يجب على المتدرب أن يسأل نفسه؛ هل تلك الأشياء التي ترعجه تدخل في نطاق قدرته أم لا، ثم يسأل نفسه ماذا كان سيفعل شخص حكيم وفاضل عندما تواجهه المشكلة نفسها، وما هي موارد ونقاط القوة التي منحها الطبيعة للتعامل مع هذه المشكلة بصورة أكثر حكمة⁽²⁾.

أما الخميس فيتعلق موضوع التأمل الرواقي فيه عن الفضيلة. ويكون النص الصباحي الذي يجب على المتدرب تأمله نص لماركوس أوريلوس يقول فيه: "إذا عثرت في حياة إنسان على أي شيء أفضل من العدالة والصدق والاعتدال والشجاعة -أي اكتفاء عقلك بذاته... الذي يمكنك من العمل وفقاً للعقل الصحيح... فاتجه إليه بكل قلبك وتمتع بما وجدته أفضل... لكن إذا وجدت كل ما عدا الإله القابع في داخلك ضئيلاً حقيراً بالقياس إليه فلا تأبه لكل ما عداه..."⁽³⁾.

إن الفضائل الرئيسية عند الرواقية هي الحكمة والاعتدال والشجاعة والعدالة وهي السعادة الحقة، أما ما يرغب فيه الناس ويبحثون عنه في سبيل السعادة؛ مثل الصحة، فهي من الأمور المحايدة Indifference، حيث إن منظومة القيم الرواقية ترى أن الأشياء الخارجية غير الفارقة، فقدانها ليس فقداناً، بل إن الشدائد تعد فرصاً لممارسة الفضيلة وأعمال الخير⁽⁴⁾.

والسؤال هنا هو لماذا أعطت الرواقية للفضيلة كل هذه الأهمية؟ أليس هناك أشياء أخرى مهمة؛ كرفاهية الأسرة، الصحة الجيدة، الرخاء المادي؟ إن الفضائل، بالنسبة للرواقيين، هي الكيفيات التي تمكننا من العيش حياة بشرية كاملة، وهي ما تجعل الإنسان كأننا عاقلاً واجتماعياً بالمعنى التام، ومن ثم؛ فإن هدف الفضائل الأربع الرئيسية مجتمعة هي العيش بشكل جيد، والفهم العقلاني، وإدارة العواطف والرغبات.

(1) إبكتيتوس: المختصر، شذرة (5)، ص 30.

(2) Stoic Week 2015 Handbook; stoicism Today.

(3) ماركوس أوريلوس: التأملات (ك 3)، فقرة (3 - 6)، ص 61.

(4) إبكتيتوس: المختصر، شذرة (18)، ص 31.

ورغم أن تحقيق الفضيلة في تمامها أمر صعب للغاية، فإن جميع البشر قادرون من حيث المبدأ على تحقيقها، وإن الحياة التي ترتكز على الطموح والتقدم نحو الفضيلة هي أفضل بكثير من حياة موجهة نحو أهداف أخرى؛ كإحراز الثروة، مثلاً⁽¹⁾.

أما عن الجمعة فموضوع التأمل الرواقي فيها يكون عن العلاقات Relationships ويبدأ بالتأمل الصباحي في نص ماركوس أوريلْيوس والذي يذكر فيه "يجب أن تقل لنفسك في الصباح اليوم سألقي من الناس من هو متطفل ومن هو جاحد ومن هو عات عنيف... لقد ابتلى كل منهم بذلك من جراء جهله بما هو خير وما هو شر،... وهو لا يختلف عني أدنى اختلاف في طبيعته ذاتها، فنحن لا تجمعنا قرابة الدم والعرق فحسب بل قرابة الانتساب إلى نفس العقل ونفس القبس الإلهي... ولقد خلقنا للتعاون... التشاحن ضد الطبيعة وضدها⁽²⁾.

وهذا هو مبدأ الأخوة أو المواطنة العالمية Cosmopolitanism فالطبيعي أن يكون كل إنسان موجوداً اجتماعياً، وأن يعيش في مجتمع وذلك هو ما يمليه العقل، غير أن العقل هو الطبيعة الماهوية المشتركة بين كل البشر، والرجل الحكيم هو مواطن العالم، ومن ثم فلجميع إرادة خيرة، ولهم حقوق حتى العبيد منهم، وللأعداء حق الرحمة والغفران. وهو ما تجسد بالفعل لدى الرواقية فقد كان من بين زعمائها العبد والوزير والملك دون تمييز⁽³⁾.

ومن ثم، اعتقد الرواقيون أن الإنسان -مثل باقي الحيوانات- يشعر بالغيرة، بمودة وعناية بالآخرين من نفس النوع، وأنه قادر على تمديد نطاق هذه المودة الغريزية بطرق عقلانية واجتماعية شتى، منها على سبيل المثال، الانخراط في الحياة الأسرية أو الصداقات والمشاركات المجتمعية، كذلك ينبغي تمديد هذه الرعاية والاهتمام لتشمل البشرية جمعاء، وإن تأملات ماركوس أوريلْيوس ثرية جداً في عرض العلاقات الشخصية والاجتماعية، فعلى سبيل المثال، يرى أوريلْيوس أنه عندما تريد أن تتبهج بنفسك فكر في صفات المحيطين بك الجيدة (6.48). ويرى في أخوة البشرية تجاوز وتسامي لمشاعر الغضب، لأن هؤلاء ممن قد

(1) Stoic Week, 2015. Handbook, stoicism Today.

(2) ماركوس أوريلْيوس: التأملات، ك 2، (2 - 1)، ص ص 42 - 43.

(3) فردريك كوبلستون: تاريخ الفلسفة، المجلد الأول (اليونان وروما)، ترجمة: إمام عبد الفتاح إمام، المجلس الأعلى للثقافة، القاهرة، 2022، ص 534.

انظر أيضاً مصطفى النشار: العلاج بالفلسفة، الدار المصرية السعودية، القاهرة، 2010، ص 38.

يدفعونك إلى الغضب هم أخوة أو أجزاء من جسم واحد هو الجنس البشري، ولقد طبق هذه الأفكار على الجانب السياسي والاجتماعي بوصفه إمبراطورا رومانيا حيث يقول في تأملاته: "إن مدينتي وأرضي هي روما، وهي الكون...." (6.44).

وفى هذا يقول لنفسه: "احذر أن لا تتحول إلى قيصر Caesar وألا تتحول إلى اللون الأرجواني" (وهو لون الرداء الذي يرتديه الأباطرة)، أي ألا يصبح طاغية يسيء استخدام سلطته، كما قدم مثاله السياسي المتمثل في دولة قائمة على المساواة والعدالة والحرية (التأملات 1.14)، ولقد حكم أوريليوس حكما عادلا لقرابة عشرين عاما، في حين أصبح خلفاؤه (ومنهم ابنه كومودوس) طغاة متعطشين للدماء، وتشير التأملات إلى أن أحد الأشياء التي ساعدته في التصرف بهذه الطريقة هو اعتقاده بأنه كان يعيش حياته كجزء من مجتمع البشرية⁽¹⁾.

إن وظيفة الإنسان أن يستكشف في نفسه العقل الطبيعي وأن يترجم عنه بأفعاله؛ أي أنه يحيا وفق الطبقة والعقل، وقد وهبتنا الطبيعة حب البقاء ميلا أساسيا يهدينا إلى التمييز بين ما هو موافق لها وما هو مضاد، وبالعقل يدرك الإنسان الحكيم أنه جزء من الطبيعة الكلية⁽²⁾.

وموضوع يوم السبت هو الصمود Resilience ويكون فيه نص التأمل الصباحي دال على هذا الموضوع حيث يقول أوريليوس: "كن مثل رأس الأرض في البحر تتكسر عليه الأمواج بلا انقطاع وهو ثابت وطيد، يخمد من حوله جيشان الماء... قل ما أسعدني إذا أصابني هذا الأمر وما زلت خاليا من الحزن والأسى ولم يحطمني الحاضر ولم يخفني المستقبل..."⁽³⁾.

ثم يقوم المتدرب وقت الغداء بتمرين آخر، وذلك لأن الرواقية تدرك تماما أن الوصول إلى المشاعر الإيجابية يتطلب قدرا كبيرا من التدريب والتفكير، ومن هذه التدريبات توقع المحن، وهناك في الكتابات الرواقية إشارات كثيرة إلى استراتيجية توقع الكوارث المستقبلية والاستعداد لمواجهةها من خلال تخيلها مسبقا، مثل تخيل الفقر، المرض، الموت.

(1) Stoic week, 2015, Handbook, stoicism Today.

انظر أيضا: ماركوس أوريليوس: التأملات، ك 4، فقرة 49، ص 86 - 87.
- (2) يوسف كرم: تاريخ الفلسفة اليونانية، القاهرة، ط3، لجنة التأليف والترجمة والنشر، 1953م، ص 229. انظر أيضا: شارل فرنر: الفلسفة اليونانية، ترجمة: تيسير شيخ الأرض، دار الأنوار، بيروت، 1968م، ص 224.

(3) ماركوس أوريليوس: التأملات، ك 4، فقرة 49، ص 86-87.

ولقد أشار ماركوس إلى الموت في تأملاته، إلى الحد الذي جعل البعض يظن خطأً أنه كان مهووساً به. وربما يكون في سنواته الأخيرة قد أدرك اقترابه، لكن لم يمنعه هذا الموت الذي يلوح في الأفق من استمرار العمل وهذا يظهر في تأملاته⁽¹⁾. حيث يقول: "إذا ما انصرفت إلى المهمة التي بين يديك... فلا تسمح لأي شيء أن يشتتكَ... حتى وإن كان مقدراً أن تقبض حالاً..."⁽²⁾.

إن الغرض من تكرار تصور الكوارث المستقبلية، هو تقليل القلق بشأنها وكذلك هي الحال في العلاج المعرفي السلوكي ويجب على المتدرب في هذا ألا يتخيل، بدايةً، أشياء مؤلمة للغاية بل يبدأ بالعمل على الأشياء الصغيرة، ثم يتخيل الأسوأ بصبر واحتمال، حتى تتحسر عواطفه بشكل طبيعي، فالناس لا تنزعج من الأحداث الخارجية، لكن من أحكامهم الخاصة عليها. وقد يكون من المفيد أن يسجل المتدرب خبرته في هذا، من خلال رصده للموقف المزعج الذي تخيله، وعواطفه تجاهه، والمدة التي تمكن من الصبر عليه فيها، وهل غير وجهة نظره أم لا، وإذا لم ينخفض مستوى القلق لديه إلى النصف، فعليه باختيار موضوع أسهل والعمل عليه⁽³⁾.

أما موضوع الأحد فيكون عن الطبيعة Nature ويكون فيها نص التأمل الصباحي من تأملات ماركوس: "... أعمال الآلهة مفعمة بالعناية، وأعمال القدر ليست منفصلة عن النسيج الذي تنسجه العناية..."⁽⁴⁾.

والتدريب المقترح في هذا اليوم يكون هو رؤية الطبيعة من أعلى. ومن ثم تكون الفيزياء أيضاً تدريباً روحياً مثمراً، تنتشل الإنسان من نطاقه الأرضي الضئيل وترفعه إلى نطاق الطبيعة الأوسع، ولا يسع الإنسان عندئذ إلا أن ينظر بإزدراء إلى الشئون الأرضية التافهة، وتصغر في نظره الأرض وتصغر معها كروبه، فإذا نظر إلى الأحداث من منظور الكوزموس ستتضاءل فيه الفردية الضيقة، أن ننظر إلى الأشياء من وجهة نظر الطبيعة الكلية هو أن نعيد وضع الأحداث داخل سلسلة العلل والمعلول، وأن نعرفها كما هي، بمعزل عن مداخلتنا الأنثروبومورفية المشوهة، فضلاً عن الجانب الإيجابي من هذا التدريب والذي يتمثل في المفهوم الرواقي عن العناية

(1) Stoic Week, 2015, Handbook, Stoicism Today.

- انظر أيضاً: بيير هادو: الفلسفة طريقة حياة، التدريبات الروحية من سقراط إلى فوكو. ص 101.
(2) ماركوس أوريليوس: التأملات، ك 3، فقرة 12، ص 65.

(3) Stoic Week, 2015, Handbook.op.cit.

(4) ماركوس أوريليوس: التأملات، ك 2، فقرة 3، ص ص 44 - 45.

والنظام والعقلانية التي تسود الكون متضمنة الإنسان بطبيعة الحال، لأنه جزء من الطبيعة الكونية⁽¹⁾.

ولقد كانت النتيجة المبدئية التي توصل إليها الباحثون بعد ممارسة الرواقية لمدة أسبوع على النحو التالي:

9% من المشاركين ازدادت مشاعرهم الإيجابية.

11% من المشاركين انخفضت مشاعرهم السلبية.

14% من المشاركين أكدوا تحسين حياتهم وتطورها بعد هذا الأسبوع.

56% من المشاركين أعطوا الممارسة الرواقية تقديراً كبيراً⁽²⁾.

ثانياً: الرواقية الشعبية.

يحاول هذا الاتجاه التأكيد على إمكانية العيش السعيد والحكيم من خلال بحث الظواهر التي تتعلق بالدور الاجتماعي والثقافي للفلسفة في العصر الحديث.

ولقد انتشرت الرواقية الشعبية انتشاراً واسعاً خاصة في الغرب، ولا يتضح هذا فحسب فيما يقدم من أبحاث جديدة عنها وأوراق داخل الأوساط الأكاديمية، لكن أيضاً من خلال نصوص الثقافة الشعبية التي تروج للأفكار الرواقية بوصفها تقدم نفعاً كبيراً للإنسان المعاصر، وذلك من خلال كتب تحقيق الذات وتطويره، ومنشورات الممارسات، والمدونات، وحساب الأنستجرام والفيس بوك التي أنشأها بعض الفلاسفة والهواة، ولقد أصبحت "الرواقية اليوم" صناعة ضخمة للمستهلكين الباحثين عن العيش الجيد⁽³⁾.

ولنأخذ مثلاً تطبيقياً لهذا الاتجاه هو المجتمع البولندي، الذي راجت فيه ترجمات لبعض الكتب رواجاً شديداً، والتي تزعم تطبيق مبادئ الرواقية في الحياة اليومية ولغير الفلاسفة، ومنهم على سبيل المثال؛ كتاب "ريان هوليداي" Ryan Holiday "العقبة هي الطريق" حيث قدم كتاباً ممتعاً مستلهماً أفكاره من أعلام الرواقية مثل ماركوس أوريليوس وإبكتيتوس، وهو يتناول كيفية التعامل مع محن الحياة وتحويل ما هو سلبي إلى إيجابي، وهو في هذا يستند إلى بعض كلمات أوريليوس والتي يرى أنها دليلاً على عبقريته مثل:

(1) بيير هادو: الفلسفة طريقة حياة، ص ص 23 – 25.

انظر أيضاً: شارل فرنز: الفلسفة اليونانية، ص 221.

CF Stoic Week, 2015, Handbook.op.cit.

(2) Massimo Pigliucci: How To Be a stoic. Op.cit.

(3) Renata Dopierala: Popular Stoicism in the Face of social uncertainty. <http://dspace.uni.lodz.pl7154-170>. Dopierala Dol://<http://doi.org/10.18778/1733-8077.1804.08>.

"العقبة هي الطريق نحو تنفيذ الهدف، العقبة التي تقف بطريقك تصبح هي الطريق"، كذلك يقدم "ريان" في محتوى الكتاب الكثير من المبادئ التي تساعدنا في تجاوز الأزمات وكلها آراء رواقية بجدارة، منها على سبيل المثال، رأيه عن الانطباع، والتصور، وكيفية التحكم في العواطف، والإرادة، والتوقع، والإيمان بالقدر، وتأمل الموت⁽¹⁾.

كذلك هناك عوامل كثيرة ساعدت على انتشار الرواقية بين العامة، فعلى سبيل المثال؛ نجد "ستوكوديل" وهو محاضر في الفلسفة بجامعة ستانفورد، خدم في البحرية الأمريكية وعمل كطيار مقاتل، ووقع أسيراً في فيتنام الشمالية عام 1965، عانى من التعذيب والحبس الانفرادي، وكتب كتابين يروي فيهما قصته، كذلك في محاضراته العامة وندواته الكثيرة يروي فيها كيف أن الرواقية من خلال كتاب إيكيتوس - قد أعانته على تجاوز معاناته⁽²⁾.

ومن أهم دعاة "الرواقية الشعبية" Pop Stoicism في بولندا هما؛ مارسين فابجانيسكي Marcin Fabjański وتوماس مازور Tomasz Mazur، وهما يعملان بالفلسفة وقررا ممارسة نشاطهما خارج الوسط الأكاديمي.

مارسين : قدم كتاباً معنون بـ "رواقية الشارع: كيف تروض المواقف الصعبة"، وقد نشر هذا الكتاب في عام 2010 ولاقى استحساناً شديداً، قدم فيه أربعين موقفاً مرتبطين بالحياة اليومية والعمل وأوضح -على شاكلة الرواقيين- كيفية ارتباطها بالشخص نفسه لا بالظروف المحيطة⁽³⁾.

يعد فابجانيسكي مؤسساً لمدرسة Apennine لفلسفة الحياة، والتي تأسست في إيطاليا استناداً إلى تعاليم الرواقية والأبيقورية والبوذية والطاوية، فضلاً عن تعاليم الفلسفات الحديثة والمعاصرة.

أما توماس مازور -وهو أكثر علاقة بالرواقية التاريخية- فإنه يمارس نشاطه من خلال موقع إلكتروني website يعلن فيه هدفه وهو إحياء وتبني الرواقية في صورتها

(1) ريان هوليداي: طريق النجاح، تحويل الانكسارات إلى انتصارات، مكتبة جرير، السعودية، 2016.

(2) James Stockdale: Stockdale on stoicism: Master of My fate. http://www.usna.edu/documents7stoicism2_3/5/2023. 5.06 Am.

انظر أيضاً: جين كازيز: أهمية الأشياء، الفلسفة والحياة الخيرية، ترجمة: عواطف شلبي، مراجعة: محمد أحمد السيد، المركز القومي للترجمة، القاهرة، 2014م، ص 57.

(3) Tomasz Stefaniuk: "Popular Stoicism" A new chance for practical philosophy, or mere illusion? <http://kutturaiwartosci.journal.umcs.pl> date /2019 15: 48.49. CF. Rebta Dopier ala: Popular stoicism, op. cit., p. 47.

الكاملة والممكنة وبكل مصطلحاتها النظرية والعملية وصياغتها بصورة علمية ولغوية معاصرة.

ولقد قرر مازور بجانب عمله الأكاديمي، ممارسة الفلسفة على شاكلة القدماء، أي أن يكون حكيمًا ومعلمًا لها - وهذا يعني أن يقوم بدور اجتماعي كحكيم معاصر يأتي إليه الآخرون من أجل النصح والتوجيه، وذلك عندما وصف نفسه بأنه مدرب تطوير فلسفي يروج "للتطوير الذاتي"⁽¹⁾ - أي ما يمكن أن نطلق عليه بالاصطلاح الحديث مستشارًا فلسفيًا.

ويوصي مؤلفو منشورات الرواقية الشعبية بها لهؤلاء الذين يبحثون عن التوازن والسعادة وجودة الحياة (Irvine 2020) والرواقية هنا لا تعني بالحياة البشرية ككل، وذلك على النقيض من الرواقية التاريخية، ولكن عن طريق مجموعة من التقنيات والتدريبات التي تحدد ما ينبغي تحقيقه كجزء من واقع اجتماعي معين. فعندما نتعقل أحكامنا، سنحظى بالسيطرة التامة على حياتنا، ونقرر ما يعد مهما بالنسبة لنا، ماذا نريد وكيف نمضي قدمًا⁽²⁾.

تهدف الرواقية الشعبية إلى تحقيق السعادة والتي تعني في هذا السياق؛ الاستقلال autonomy، ومعرفة الذات، إتخاذ القرار، التحكم في النفس، ولا شك أن هذه السمات هي المفضلة والمقبولة داخل الثقافة الاستهلاكية الرأسمالية، فتقرير المصير يعني النظر إلى الذات بوصفها مشروعًا أو مؤسسة يجب إدارتها بفاعلية ومرونة. ولقد تحدثت الرواقية عن بعض التقنيات والتدريبات في سبيل السعادة منها؛ الانضباط الداخلي، والتعزيز Mobilization (Mazur 2014) كذلك التأكيد على المبدأ الرواقي الرئيس الذي يرى أن العيش الجيد، متوقف على موقف الفرد المعرفي، والذي يمكن تغييره وتعديله، فالرواقية تؤمن بقوة الإنسان الهائلة في التحكم في العواطف والحياة الداخلية، وبالتالي مواجهة أعظم التحديات⁽³⁾.

إن عملية التحول الداخلي للمواقف وعادات الفرد تتم من خلال مرحلتين؛ هما؛ ما قبل، وما بعد، ممارسة الرواقية الشعبية وكل منهما تعد طريقة مختلفة لبناء الهوية وإدراك الذات. وفي هذا يرى "ميشيل فوكوه" Michel Foucault أن ذلك الخطاب الناتج عن تلك الثقافة العلاجية هو نظام جديد لإدارة المجتمع النيوليبرالي مما يؤدي إلى انبثاق شكل معاصر من "الأنا". ومماثل بين هذا الخطاب ولغة علم النفس واعتبرها شكل

(1) Ibid, p. 161.

(2) Renata Dopierala: Popular stoicism in the face of social uncertainty, pp. 159, 160.

(3) Ibid, p. 161.

جديد من ممارسة أيديولوجيا القوة لأنها تخلق ظروفاً يشعر فيها الأفراد بالمسئولية عن أنفسهم، وبهذا، يتم استبدال ضبط النفس بالهيمنة السياسية⁽¹⁾.

وفي هذا السياق، تمثل الرواقية الشعبية أداة للتحويلات المعرفية، العاطفية، والسلوكية، وهي تقدم نوعاً جديداً من الكفاءات الاجتماعية التي يمكن اكتسابها من خلال مجموعة من الممارسات وليس من قبيل الصدفة أن تشير الرواقية الشعبية إلى علم الإدارة، كذلك فإن الثقافة الحديثة لريادة الأعمال توفر فرصاً من أجل تنمية الشخصية، وتكافئ النشاط والمبدعين، وتعزز فرص المشاريع المبتكرة، وكل هذا يمثل روحاً جديدة للرأسمالية⁽²⁾.

ومن ثم توصي الرواقية بالعديد من الممارسات التي لا غنى عنها لإثراء الذات، ويتضمن ذلك جدول يومي قائم على الانضباط والانتظام، بما في ذلك التمارين الروحية (تأملات الصباح والمساء) (Fabjański, 2020)، ومنها ترويض الموقف (Fabjański, 2020) Taming the situation أي اختبار القلق وعدم الراحة وتصور المشاكل المتوقعة كطريقة لمواجهة المشاعر السلبية الناتجة عن الشدائد، ومنها أيضاً؛ بناء القلعة الداخلية (Irvine, 2009) inner citadel أي محاولة التركيز عما يقع في سيطرتي وما هو ليس كذلك⁽³⁾.

لقد نجح هذا الاتجاه بالفعل في نقل الرواقية العملية إلى الواقع خارج الأوساط الأكاديمية، وانتشرت انتشاراً واسعاً نتج عنه العديد من المنشورات عن الرواقية، وورش للعمل، وظهور إعلامي واضح للقائمين بهذا الاتجاه وللمتدربين أيضاً، لكن من المآخذ التي تؤخذ على الرواقية الشعبية أنها تكيف الفلسفة وفقاً لمتطلبات العصر الحديث المادية، حيث نجد داخل هذه المراكز الرواقية أقساماً للشركات، وورش للعمل على المفاهيم الفلسفية، فضلاً عن أن هذا الاتجاه يفرض في إضفاء الطابع التجاري على الفلسفة إرضاءً وجذباً للعامة⁽⁴⁾. إلى الحد الذي قد نجد معه أن بعض الكتابات الغربية تستبدل بحرف الـ S في كلمة Stoicism الرمز الدال على الدولار \$.

كذلك إن طبيعة مشروع الرواقية الشعبية طبيعة عملية، انتقائية – تليفيقية eclectic، وإذا كانت الرواقية التاريخية تتشابه مع بعض الاتجاهات الدينية الشرقية (كالبودية، مثلاً)، فإن الرواقية الشعبية قد انفصلت عن الأصل والسياق الذي انبثقت عنه، كذلك تطبق الرواقية الشعبية مبادئ مختارة من الرواقية على جانب معين من الحياة أو الاحتياجات التي تتماشى مع تلك الثقافة الاستهلاكية الرأسمالية⁽⁵⁾.

(1) Ibid, p. 160.

(2) Ibid, p. 163.

(3) Renata Dopierala: Popular stoicism in the face of social uncertainty, p. 168.

(4) Tomasz Stefaniuk: op. cit., p. 168.

(5) Renta Dopierala: op. cit., p. 168.

ثالثاً: الجانب التطبيقي للرواقية – العلاج المعرفي نموذجاً

ويرتبط هذا الجانب بنهضة الفلسفة العلاجية في أوروبا في ثمانينيات القرن العشرين، وأطلق عليها أولاً "الممارسة الفلسفية" Philosophical Praxis، ثم أطلق عليها "الاستشارة الفلسفية" philosophical counseling، والحديث يطول عن تعريفها، ومنهجها، ولا يسع المقام هنا للتطرق إلى هذا، لكن ما يعينني في هذا السياق؛ توضيح العلاقة بين الرواقية والعلاج النفسي، تلك العلاقة التي تتأرجح بين التأثير والأثر، والأصل، والتشابه والاختلاف.

تنص الرابطة الأمريكية للفلسفة والاستشارة والعلاج النفسي (ASPCP) في مقدمة معايير الممارسة الأخلاقية الخاصة بها، على أن ممارسة تقديم العون الفلسفي للآخرين قديم قدم سقراط على الأقل⁽¹⁾. وفي كتاب "الفلسفة طريقة حياة" يذكر "بيير هادو" أن الفلسفة القديمة، على وجه التحديد، هي دعوة لكل إنسان بأن يحول نفسه؛ فالفلسفة تحول Conversion لطريقة المرء في الوجود والحياة، ومسعى إلى الحكمة، وبلوغ الطمأنينة⁽²⁾. كذلك تؤكد "مارثا نوسبوم" Martha C. Nussbaum في كتابها "علاج الرغبة" The Therapy of desire، أن مدارس الفلسفة الهلنستية؛ كالرواقية، لم تكن تمارس الفلسفة كتكنيك فكري منفصل، بل كفن في الحياة، لمكافحة الشقاء البشري، وكطريقة لمواجهة المشكلات الأكثر إيلاماً للحياة الإنسانية، حيث كان فلاسفة هذه المدارس يعدون أنفسهم "أطباء الحياة"⁽³⁾.

لأن الرواقية طريقة للحياة وأسلوب التعامل مع الشدائد والمحن، فقد أنتجت إطاراً من المفاهيم والإجراءات الملائمة للعلاج النفسي، كالعلاج المعرفي السلوكي Cognitive behavioral therapy عند آرون بك،⁽⁴⁾ والعلاج العقلاني الانفعالي عند "ألبرت أليس" Rational-emotive therapy. يكشف هذان النمطان من العلاج النفسي عن علاقات وثيقة مع الرواقية، حيث يؤكد كل منهما أن مصدر المشاعر، والاضطرابات النفسية psychological disturbance، والمعاناة العقلية mental suffering يكمن في نظرنا للأشياء، والبنى العقلية التي تكمن داخل الوعي consciousness. وهذه الفكرة قريبة جداً من نظرية الانفعالات الرواقية⁽⁴⁾.

(1) بيتر ب. رابه: الاستشارة الفلسفية، النظرية والتطبيق، نقله إلى العربية: عادل مصطفى، دار رؤية للنشر والتوزيع، القاهرة، 2022م، ص 32.

(2) بيير هادو: الفلسفة طريقة حياة، ص 395.

(3) بيتر ب. رابه: المرجع السابق، ص 33.

(4) Jean Baptiste Gourinat: Stoicism Today, pp. 509, 510.

وهو ما يؤكد "آرون بك" مؤسس العلاج المعرفي، في كتابه "العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية" حيث يقول: "إن هذا المنهج الجديد يقوم في الحقيقة على دعائم فلسفية ليست جديدة، بل هي موعلة في القدم، وتعود إلى زمن الرواقيين، حيث اعتبر الرواقيون أن فكرة الإنسان عن الأحداث وليست الأحداث ذاتها، هي المسؤولة عن اختلاله الانفعالي، وإلى هذا المنطق الرواقي يستند هذا العلاج الجديد، وترجع المشكلات النفسية إلى أن الفرد يقوم بتحريف الواقع ولي الحقائق بناء على مقدمات مغلوبة وتتشأ هذه الأوهام عن تعلم خاطئ حدث له أثناء مراحل نموه المعرفي، ومن ثم، فإن العلاج هو محاولة كشف مغالطاته الفكرية وتعلم طرائق بديلة أكثر واقعية لصياغة خبراته⁽¹⁾.

وفي هذا يقول "آرون بيك" أن نظريات علاج الاضطرابات الانفعالية، رغم اختلافها، فإنها تتفق في افتراض أساسي هو أن الشخص المصاب باضطراب انفعالي هو ضحية قوى ومؤثرات لا يملك التحكم فيها، وبينما ترجع مدرسة الطب النفسي العصبي التقليدية هذا إلى أسباب بيولوجية كالتغيرات الكيميائية وتتوسل هنا العلاج بالأدوية، فإن مدرسة التحليل النفسي تعزو الأسباب إلى عوامل لاشعورية لا يمكن أن يكتشفها إلا المحلل النفسي، كذلك ترى المدرسة السلوكية أن الاضطراب الانفعالي هو انعكاس لا إرادي قائم على إشارات قديمة طرأت على المريض في الماضي. ومن ثم، فمصدر الاضطراب يكمن فيما وراء وعي المريض، فلو صحت أفكار الإنسان صحح أوهامه التي أورثته هذا الاعتلال المزاجي⁽²⁾.

يتشابه هذا النمط من العلاج هذا مع مفهوم إيكيتيوس عن فحص الانطباع والذي عرضت إليه في المحور الأول من الدراسة- ويمكن مقارنة قول إيكيتيوس هذا باستراتيجية نفسية تستخدم في هذا العلاج وتسمى المسافة النفسية Psychological distancing، وهي مستوحاة من الرواقية، وتقوم على أنه قبل مواجهة أنماط التفكير السلبي علينا اكتشافها واختبار أفكارنا حيالها⁽³⁾.

كذلك بالنظر إلى مبدأ العلاج المعرفي الذي قدمه آرون بك، نجد أنه يتوافق مع نظرية المعرفة عند الرواقيين والتي تقوم عليها أيضاً السيكولوجيا الرواقية والأخلاق

(1) ماركوس أوريليوس: التأمّلات، دراسة وتعليق المترجم: عادل مصطفى، ص 346.

(2) آرون بيك: العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية، ترجمة: عادل مصطفى، دار الآفاق العربية،

القاهرة، 2000م، ص 6.

(3) Stoic Week, 2015, Handbook. Stoicism Today.

الرواقية عن الانطباعات، و تتمثل المعرفة لدى الرواقية في أن الشيء يطبع صورته في الحس بشكل مباشر، والمعرفة من هذا القبيل "فكرة حقيقية" تمتاز بالقوة والدقة والوضوح، وهي الدرجة الأولى من درجات المعرفة التي يشبهها زينون باليد المبسوطة، والدرجة الثانية اليد المقبوضة قبضا خفيفا، ويعني بها التصديق الذي يقوم في النفس مجاوبة على التأثير الخارجي، والثالثة الفهم وتشبه اليد المقبوضة تمام القبض، والرابعة العلم وتشبه اليد المقبوضة بقوة والمضغوط عليها باليد الأخرى⁽¹⁾.

كذلك اعتقد "إليس" في خمسينيات القرن العشرين وهو الدارس للفلسفة، أعتقد أن سلوك الشخص ينبع من أفكاره، وبنى علاجه العقلاني الإنفعالي السلوكي على افتراض أن التفكير والعواطف ليستا عمليتين متضادتين بل هما متداخلتان بدرجة كبيرة، ويؤكد أن اضطرابات العميل السيكلوجية هي إلى حد كبير نتاج تفكيره المنطقي أو غير العقلاني⁽²⁾. ويؤكد "إليس": أيضا أن أصل العلاج العقلاني الانفعالي يرجع إلى الفلاسفة الرواقيين، وبخاصة إيكيتيوس وماركوس أوريليوس، ولقد استند إلى مقولة إيكيتيوس في "المحادثات Discourses" ليست الأشياء هي ما يكره الناس، بل فكرتهم عن الأشياء".

يصف "إليس" التسلسل الذي ينتقل من الحدث إلى الاستجابة الانفعالية، ويسمى هذا النموذج ABC، A هي المنبه وC هي الاستجابة الشرطية، وB هي الفراغ الكائن في ذهن المريض، الذي يصل بين A وB، أي أنها المنظومة الاعتقادية للفرد، أي تأويله الشخصي للحدث A. وإن الاعتقادات العقلانية تفضي إلى استجابات انفعالية عقلانية، والاعتقادات غير العقلانية تفضي إلى استجابات انفعالية عقلانية. إذن، B هي العنصر الممرض في هذه المنظومة، والتقنيات العلاجية هي تقنيات مصممة لكي نغند بها هذه الاعتقادات ونستبدل بها اعتقادات جديدة أكثر عقلانية تؤدي في النهاية إلى استجابات انفعالية جديدة⁽³⁾.

ومن ثم يقوم هذان النمطان من العلاج النفسي، وأعني بهما العلاج المعرفي السلوكي والعلاج العقلاني الانفعالي على فرضيات ثلاث مهمة؛ أولها، أن سلوك الفرد ينبع من وجهة نظره عن نفسه وعن العالم، وإن الصعوبات والاضطرابات هي أيضا نتيجة لهذه الآراء عن الأحداث الخارجية، وثانيها، أنه من الممكن تعديل هذه الرؤية

(1) يوسف كرم: المرجع السابق، ص 224.

(2) بيتر ب. رابه: الاستشارة الفلسفية، النظرية والتطبيق، ص 292.

(3) ماركوس أوريليوس: التأملات، من الدراسة والتعليق للمترجم عادل مصطفى، ص ص 344 - 345.

وهذه الآراء، أما ثالثها فهو القول إن تعديل وتكيف أفكارنا وآرائنا سيكون له آثار إيجابية فاعلة على انفعالاتنا وسلوكنا⁽¹⁾.

إن النظرية الرواقية فيما يتصل بالحكم والانفعالات أكثر عمقاً وإحاطة من نظريات العلاج العقلاني والمعرفي، فعلى سبيل المثال، يرى أليس، أن الانخراط في التفكير غير العقلاني من شأنه أن يورث انفعالات مفرطة تشيّر بدورها إلى الحاجة إلى العلاج، من جهة أخرى قد يعتقد شخص بأن امتلاكه منزلاً للاستجمام هو "خير"، رغم أنه وفقاً للرواقية يعد هذا المنزل شيئاً "سواء" "غير فارق indifferent"، فما دام سليماً فليس ثمة نتائج سلبية ناجمة عن هذا الحكم الخاطئ، ولا داعي للتدخل العلاجي في نظر المدارس السيكولوجية الحديثة بما فيها العلاج العقلاني الانفعالي. غير أن الرواقيين يرون رأياً آخر: إن إساءة الحكم ذاتها مرض، حتى لو لم تصحبه أعراض انفعالية سلبية، حيث إن الأحكام الصائبة تربي عادات معرفية وسلوكية إيجابية والعكس صحيح⁽²⁾.

ومن ثم، تربط الرواقية بين الانفعال والحكم، فالانفعال صادر عن رضى النفس أو نفورها إزاء إحساس ما أو حدث ما، أي أنه حكم، مثال ذلك: ليس حكماً "بأن موت الصديق مصيبة" هو الذي يحرك النفس، بل الحكم "بأنه من اللازم أو اللائق أن نحزن لهذه المصيبة" بحيث إذا أردنا أن نستبعد الحزن وجب أن نستبعد هذا الحكم وهذا ينطبق على سائر الانفعالات⁽³⁾.

ومن ثم يمكن القول، بلغة سيكولوجية معاصرة، إن شطراً كبيراً من العلاج الرواقي يقوم على "نقل موقع الضبط"، وهو مفهوم أسسه "جوليان روتر" Jullian Rotter في ستينيات القرن العشرين، ويتمثل في إدراك الشخص لأحداث حياته وهل مصيره هو ما يصنعه بنفسه أم الآخرون أو الخط والمصادفة؟ اختصاراً، يعد الضبط الداخلي أفضل تكييفاً من الضبط الخارجي، وتقوم كثير من التدخلات العلاجية النفسية والتعليمية على نقل موقع الضبط لدى الشخص من الخارج إلى الداخل حتى يصبح مالكا لإرادته متحكماً في أفعاله. وتعد الرواقية خير ما يغرس في الإنسان موقع ضبط داخلي، فالحكيم الحق هو من لا سلطان للأهواء والانفعالات على نفسه، وإن سهام الحوادث لتتكسر تحت قدميه (كما قال سنيكا)⁽⁴⁾.

(1) Jean Baptiste Gourinat: Stoicism Today,

(2) ماركوس أوريليوس: التأملات، الدراسة والتعليق للمترجم، ص ص 356 - 357.

(3) يوسف كرم: تاريخ الفلسفة اليونانية، ص 231.

(4) ماركوس أوريليوس: التأملات، دراسة وتعليق المترجم، ص 368. انظر أيضاً مصطفى النشار،

العلاج بالفلسفة، ص 44.

كذلك يستند علم النفس الحديث إلى منظومة القيم الرواقية، ويطلق عليها "توضيح القيم"، ويتم هذا من خلال منطلقين أساسيين؛ أولهما التفكير في ماهية القيم الأساسية وأهميتها بالنسبة إلينا، وثانيهما: أن نسأل أنفسنا هل أفعالنا تتوافق فعليا مع المعتقدات الأخلاقية، وإن لم يكن الأمر كذلك، فكيف يمكن تغييرها لتتوافق معها، وهو ما يقره بعض المعالجين النفسيين من أن المشكلات النفسية قد تتجم عن عدم التطابق بين أفعالنا وقيمنا، وأن التقارب بينهما أمر بالغ الأهمية في التخلص من تلك المشكلات⁽¹⁾.

إن للعلاج الرواقي مرحلتان؛ الأولى تعليمية بالاستخدام الصحيح للانطباعات، ونقل موقع الضبط، وتعلم المنظومة القيمية الرواقية. والثانية مرحلة تطبيقية ترمي إلى إعادة بناء العادات المعرفية وإعادة بناء العادات السلوكية، وذلك لأن تصويب الأخطاء المعرفية، لا يكفي لنسخ سنوات طويلة من الاعتقاد الخاطيء. إنما التدريب الذاتي المستمر، على طريقة ماركوس أوريليوس، هو أمر لا بد منه لتحويل الحكم الصحيح إلى عادة وطبيعة، وفي هذا يقول أوريليوس: "في تطبيقك لمبادئك كن كالملاك لا كالمجالد: فالمجالد gladiator مرتهن لسيفه الذي يستخدمه، يرفعه أو يسقط منه ويقتل؛ أما الملاك فليديه دائما يده، وليس عليه إلا أن يستخدمها⁽²⁾.

وجملة القول، هناك أنماط معينة من العلاج النفسي تحمل أثرا واضحا من الأفكار الرواقية منها؛ العلاج المعرفي السلوكي، والعلاج العقلاني الانفعالي.

لكن لا يمكن اختزال الفلسفة في كونها نظرية طبية، فمجال الفلسفة أكثر رحابة واتساعاً، كذلك فكما أن هناك نقاطا للتلاقح بين العلاج النفسي و الرواقية، هناك أيضا أوجه للاختلاف بينهما، فعلى سبيل المثال، في حين تؤكد الرواقية ضرورة الوقاية من المرض النفسي، بمعنى فهم وتحليل تأثير العوامل الخارجية على سعادة الإنسان، وتجاوزها بالضبط الداخلي، الذي عرضنا له، فإن العلاج النفسي يعتبر الاضطراب النفسي والعوامل الخارجية أسبابا موضوعية لهذا المرض، أي أن الفلسفة استباق للمرض ووقاية منه أكثر من كونها علاجا لاحقا لوجوده.

النتائج:

1- "الرواقية اليوم" هو ذلك المشروع الفلسفي الذي تأسس عام 2012 والغرض منه هو إحياء وبعث الأفكار الرواقية الفلسفية وإدماج العامة لا الأكاديميين فحسب في ممارسة الرواقية، وذلك محاولة لتجاوز ذلك الاغتراب والقلق الذي يشعر به الإنسان في العصر الحديث، وقد اتخذ هذا المشروع قنوات عدة لنشر أهدافه والوصول إلى مريديه، منها ذلك الحدث السنوي "الأسبوع الرواقي"، والموقع الإلكتروني Stoicism Today "الرواقية اليوم" وغيرهما من وسائل التواصل التي أثمرت عن انتشار الفكرة وشيوعها بل والإقبال الشديد عليها.

(1) Stoic Week, 2015, Handbook. Stoicism Today.

(2) ماركوس أوريليوس: المصدر السابق، دراسة وتعليق المترجم، ص 380.

2- انتشرت الرواقية الشعبية انتشاراً واسعاً خاصة في الغرب، وأصبحت نظرية للتطور والدعم الذاتي، ومن ثم أثرت بدورها العديد من الوظائف والمواقف ذات الصلة بالمشهد الاجتماعي والثقافي المعاصر، بل ولقد أصبحت آلية اجتماعية للتكيف مع متطلبات الثقافة الاستهلاكية الحالية، كذلك قدمت الرواقية الشعبية خطاباً جديداً يستبدل ضبط النفس بالهيمنة السياسية - كما نكر فوكوه - ورغم أن الرواقية الشعبية توصي بالعديد من الممارسات التي تثري الذات وتعززها، ورغم أنها نجحت في نقل الفلسفة خارج أسوار الجامعات، فإنها في بعض الأحيان قد تغالي في إضفاء الطابع التجاري عليها - أي على الفلسفة - وذلك في محاولة لجذب العامة.

3- قدمت الرواقية "اليوم" أو الرواقية "الشعبية" النظريات الرواقية التاريخية وحولتها عن تنظير عن الكون والإنسان إلى ممارسات وتدرجات استلهمتها من كتابات ماركوس أوريليوس وإبكتيتيوس وسنيكا، وصاغت صياغة عملية معاصرة في شكل برنامج يتبعه المشاركون، يتخذ من المبادئ الرواقية، كالأخوة العالمية، والمفهوم الرواقي عن الانطباع، والإرادة، ودعم الذات، بل ومن نظرية المعرفة ونظرية الطبيعة وغيرها من الأفكار الرواقية، منطلقاً روحياً وعملياً لانتشال الإنسان من معاناته المتعلقة بالأساس من بوعيه وبأفكاره وبارادته.

4- قام علم النفس الحديث على الرواقية واستلهم منها نظرياته، في العلاج العقلاني الانفعالي والعلاج المعرفي وهو ما أقره مؤسسو هذه النظريات، ومن ثم كانت الفلسفة طباً للعقول والنفوس معاً، لكن عما يتعلق بجدارة كونها علاجاً نفسياً بحق، فالأمر محل خلاف بين الفلاسفة؛ منهم من يعتبر الاستشارة الفلسفية علاجاً - مثل "مارثا نوسبوم" و"بيير هادو" ومنهم من يرى أنه لا ينبغي أن ينظر إليها بوصفها علاجاً نفسياً - مثل أخنباك مؤسس الاستشارة الفلسفية، وكل منهم يقدم مبرراته لذلك، لكن لا يمكن بحال من الأحوال اختزال الفلسفة في كونها نظرية طبية، فهي أكثر رحابة وموضوعاتها أكثر إحاطة وترانسندالية.

5- نجحت "الرواقية اليوم" كمشروع فلسفي في نقل الأفكار الرواقية الفلسفية خارج أسوار الجامعات الأكاديمية ولغير المتخصصين، وشارك فيها العديد من العامة، ولا شك أن لهذا التوجه إيجابياته ومآخذه، أما الحديث عن مدى نجاحه الفلسفي، واستمراره، وتحقيق غاياته، فهذا أمر قد تكشف عنه السنوات التالية، وذلك لأنه كمشروع حديث مازال يمهد لنفسه الطرق لمزيد من الانتشار، وإن الاحتفاء به - وإن كان أمراً مهماً ومحموداً - ربما يكون مبعثه أننا مبهورون ومأخذون وسعداء بوصول الفلسفة لعامة الناس وانتشارها بينهم، أما التقييم الموضوعي لهذا المشروع الفلسفي فربما يتسنى بشئ من الدقة والوضوح فيما هو آت من ممارسات ومقاربات له.

المصادر والمراجع

أولاً- المصادر والمراجع العربية والمترجمة إليها:

- أبكتيتوس: المختصر، دراسة وترجمة: عادل مصطفى، المملكة المتحدة، مؤسسة هنداوي سي آي سي، 2019م.
- النشار (مصطفى): العلاج بالفلسفة، القاهرة، الدار المصرية السعودية، 2010.
- أمين (عثمان): الفلسفة الرواقية، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية، 1971م.
- أوريليوس (ماركوس): التأملات، ترجمة وتعليق: عادل مصطفى، مراجعة وتقديم: أحمد عثمان، القاهرة، رؤية للنشر والتوزيع، 2010.
- بيك (آرون): العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية، ترجمة: عادل مصطفى، القاهرة: دار الآفاق العربية، 2000م.
- رابه (بيتر. ب): الاستشارة الفلسفية، النظرية والتطبيق، نقله إلى العربية: عادل مصطفى، القاهرة، دار رؤية للنشر والتوزيع، 2022م.
- سعيد (جلال الدين): فلسفة الرواق، دراسة ومنتخبات، القاهرة: مركز النشر الجامعي، 1999م.
- عون (مشير باسيل): الغرب يستعيد الفلسفة الرواقية، بحثاً عن السلام الداخلي. Independentarabia.com/node/240351/
- بحثاً عن _ السلام_ الداخلي 10 يوليو 2021
- فرنر (شارل): الفلسفة اليونانية، ترجمة: تيسير شيخ الأرض، بيروت: دار الأنوار، 1968م.
- كازيز (جين): أهمية الأشياء، الفلسفة والحياة الخيرية، ترجمة: عواطف شلبي، مراجعة: محمد أحمد السيد، القاهرة، المركز القومي للترجمة، 2014م.
- كرم (يوسف): تاريخ الفلسفة اليونانية، القاهرة، ط3، لجنة التأليف والترجمة والنشر، 1953م.
- كوبلستون (فردريك): تاريخ الفلسفة، المجلد الأول (اليونان وروما)، ترجمة: إمام عبد الفتاح، القاهرة، المجلس الأعلى للثقافة، 2002م.
- هادو (بيير): الفلسفة طريقة حياة، التدريبات الروحية من سقراط إلى فوكوه، ترجمة وتعليق: عادل مصطفى، القاهرة: رؤية للنشر والتوزيع، 2019م.
- هوليداي (ريان): طريق النجاح، تحويل الانكسارات إلى انتصارات، السعودية، مكتبة جرير، 2016م.

المراجع الأجنبية:

- Dopierala. R.: Popular Stoicism in the Face of social uncertainty. <http://d-space.uni.lodz.pl/7154-170>. Dopierala Doi://<http://doi.org/10.18778/1733-8077.1804.08.3/30/2023> 3:14 AM
- Freeman. G.: Practical stoicism, Exercises for doing the right thing right now. Scribd.com/document/514864180/practical-stoicism.Grey-Freeman-2-3-1Digital-1
- Gouriant. J.B.: Stoicism Today, Iris, Iss N2036-3257, 1, 2 October 2009, p. 497-511, Firenze university press.
- Pigliucci. M.: How To Be a stoic, The New York times company, February, 2015. 3: 25 am.
- Stoic Week 216 Handbook, Stoicism Today. <https://modernstoicism.com/download-the-stoic-week-2015-handbook/> 3/6/2022.
- Stefaniuk.T: "Popular Stoicism" A new chance for practical philosophy, or mere illusion? <http://kutturaiwartosci.journal.umcs.pl> date/2019 15: 48. 49.
- Stockdale. J: Stockdale on stoicism: Master of My fate. <http://www.usna.edu/7documents/7stoicism23/5/2023>. 5.06 Am.