

## Investigating Marcus Aurelius' Stoic Opinions Based on Statistical Analysis of the *Meditations* Book

Mojtaba Latifiyan<sup>1</sup>  | Maryam Ardeshir-Larijani<sup>2</sup> 

1. M.A, Department of Moral Philosophy, University of Qom, Qom, Iran. E-mail: [latifiyan.m@yahoo.com](mailto:latifiyan.m@yahoo.com)

2. Corresponding Author, Assistant Professor, Department of Moral Philosophy, University of Qom, Qom, Iran. E-mail: [M.larijani@qom.ac.ir](mailto:M.larijani@qom.ac.ir)

---

### Article Info

#### Article type:

Research Article

#### Article history:

Received 22 September 2024

Received in revised form 26 November 2024

Accepted 06 December 2024

Published online 21 March 2025

#### Keywords:

Stoicism, Marcus Aurelius, Meditations, Ethics, Suffering, Death-thinking

### ABSTRACT

In recent years, the Stoic school, which has a moral nature, has been considered as a way of life. The opinions and beliefs of Marcus Aurelius, who is one of the most important Stoic philosophers, can be extracted from his only remaining work, the *Meditations*. In this article, an attempt has been made to determine the importance and emphasis of various Stoic beliefs and opinions by examining and analyzing the beliefs of Aurelius. With this method, you can get a better picture of Aurelius' beliefs and ideas. His views and thoughts are divided into different sections, including cosmology, anthropology, epistemology, and ethics. Each of his beliefs is documented with precise reference to his own sentences, and the relationship between his different beliefs is well-defined in this way. Looking statistically at the book of meditations, it should be said that Aurelius was not a philosopher of death, but a philosopher of ethics and life, and Stoicism was not a philosophy of isolation and political passivity, which is an incentive for altruism and social responsibility. It is also clear that the book of reflections can be called treatises on the relief of suffering and anger, and Stoicism can be considered a philosophy for peace, not a philosophy for loneliness and withdrawal.

---

**Cite this article:** Latifiyan, M. & Ardeshir-Larijani, M. (2025). Investigating Marcus Aurelius' Stoic Opinions Based on Statistical Analysis of the *Meditations* Book. *Journal of Philosophical Investigations*, 19 (50), 205-224. <https://doi.org/10.22034/jpiut.2024.63641.3876>



© The Author(s).

Publisher: University of Tabriz.

---

## Extended Abstract

Today, The Stoic School has attracted the attention of the general audience of philosophy due to its ethical and practical approach. Therefore, examining the moral views of the Stoics can have significant practical results in the life and culture of the people. In the history of the Stoics and among the various names, Marcus Aurelius has been mentioned as an important Stoic. The views of this Stoic philosopher can be extracted from his only surviving work, the book of *Meditations*. This book was composed in Greek as a collection of daily personal notes in the form of aphorisms over several years.

A careful study and analysis of this work can show the different dimensions of the Stoics' beliefs. In this article, an attempt has been made to present a statistical analysis of Aurelius' beliefs in the *Meditations* by scrutinizing the book line by line and compiling tables of the frequency of beliefs. In the statistical method, for preparing the frequency table, each paragraph of the book has been studied, and the lines related to that paragraph are inserted into the frequency table without any prior evaluation. Each line of this table includes the general topic, a brief explanation, and reference information. The reasons for using the statistical method include impartial analysis, eliminating prejudices, ranking the importance of issues, and finding less-mentioned beliefs of Aurelius. Also, the statistical tables of this study can facilitate other researchers' access to the content of the *Meditations*.

After preparing frequency tables, as a first result of this table, it can be said which ideas were important for Marcus and which were less important. In a general division, 565 ethical issues are known, 92 epistemological issues, 89 cosmological issues and 79 anthropological issues. Thus, the main issue of *Meditations* book is about ethical-behavioral issues, which cover about 68 percent of the book. Also, what most of the ethical topics of this book include are "techniques and strategies for reducing suffering and anger". About 40 percent of the book is about strategies and methods for managing, controlling and reducing human suffering and anger in direct contact with existence and others. About 20 percent of the book is about "the other" and "social life" and the issue of death thoughts, with a frequency of 10 percent, ranks next in the content of his book.

Through a precise and statistical study of this book, it is also possible to explain the connection between the philosopher's various beliefs. For example, it can be said that in Aurelius' cosmology, the issue of change is of the utmost importance. In his view, these changes proceed according to specific laws and have a general order, and there are no coincidences or accidents. Marcus not only accepts the existence of gods, but also believes in the intervention of gods in human affairs. The existence of a God who intervenes in the affairs of existence and the existence of inviolable laws leads Marcus to the idea of determinism and providence. The frequent references to phrases such as the will of nature, the universal mind governing the world, the universal essence of the world, and the single essence show the idea of the unity of existence in Marcus's belief, and of course, the idea of the unity of existence leads him to the idea of cosmopolitanism.

The human, as a rational being, has a special place in Aurelius's cosmology. In his view, man pursues a purposeful life. Following a statistical study of the concept of the purpose of life in the book of *Meditations*, it can be said that Aurelius has expressed different answers to the purpose of

life. Living according to nature, living according to reason, living according to the social utility, and living ethically are the purposes of life for Marcus, and we can see how these concepts are related to each other through his sentences. In an idea that opposes the purposefulness of life, Aurelius discusses suicide and the futility of life. However, it should be noted that suicide is not a solution without preconditions for him. The prerequisite for suicide is the inability to live ethically. Ethics is so important to Marcus that in some paragraphs he mentions that if you cannot live ethically, say goodbye to life. In other words, if the conditions for achieving the main purpose of life are not ready, life without a purpose is useless. Here, suicide is not an anti-life act, but a love of life.

As mentioned, ethics is the most important issue in the book of *Meditations*. In addition to the numerous ethical recommendations, what is important in the applicability of the *Meditations* are the techniques for reducing suffering and anger. Since social responsibility and other issues are important to him, solutions for dealing with others are suggested throughout the book. Emphasis on the independence of the mind from external matters is one of the most important solutions for enduring suffering for Aurelius. Providence, fatalism, and acceptance are other important teachings of his. He also tries to make man strong in facing the suffering of existence by thinking about death, living at the moment, and assuming the ignorance of others. Thus, by looking at the book of *Meditations* statistically, it should be said that Aurelius was not a philosopher of death, but a philosopher of ethics and life. In political matters, statistics show that he places great emphasis on social responsibility, and contrary to popular belief, Stoicism is not a philosophy of isolation and political passivity, but an encouragement for altruism and social responsibility.

## بررسی آرای رواقی مارکوس اورلیوس مبتنی بر تحلیل آماری کتاب تأملات

مجتبی لطیفیان<sup>۱</sup> | مریم اردشیر لاریجانی<sup>۲</sup>✉

۱. دانش‌آموخته کارشناسی‌ارشد، گروه فلسفه اخلاق، دانشگاه قم، قم، ایران. رایانامه: [latifiyan.m@yahoo.com](mailto:latifiyan.m@yahoo.com)

۲. نویسنده مسئول، استادیار، گروه فلسفه اخلاق، دانشگاه قم، قم، ایران. رایانامه: [M.larjani@qom.ac.ir](mailto:M.larjani@qom.ac.ir)

اطلاعات مقاله	چکیده
<b>نوع مقاله:</b> مقاله پژوهشی	در سال‌های اخیر مکتب رواقی که ماهیتی اخلاقی دارد، به‌عنوان نوعی شیوه زندگی مورد توجه قرار گرفته است. آراء و باورهای مارکوس اورلیوس که از مهم‌ترین فلاسفه رواقی است از تنها اثر باقیمانده او یعنی <i>تأملات</i> قابل استخراج است. در این مقاله تلاش شده است تا با بررسی و تحلیل آماری باورهای اورلیوس، میزان اهمیت و تأکید وی بر باورها و عقاید مختلف رواقی معین گردد. با این شیوه می‌توان تصویری بهتر از باورها و عقاید اورلیوس داشت. آراء و اندیشه‌های وی در بخش‌های مختلف شامل جهان‌شناسی، انسان‌شناسی، معرفت‌شناسی و اخلاق تقسیم‌بندی شده است. هر یک از باورهای او با ارجاع دقیق به جملات خود وی مستند شده و ارتباط میان باورهای مختلف وی از این طریق به خوبی مشخص شده است. با نگاه آماری به کتاب <i>تأملات</i> باید گفت که اورلیوس نه فیلسوف مرگ، بلکه فیلسوف اخلاق و زندگی بوده‌است و رواقی‌گری نه فلسفه عزلت و انفعال سیاسی، بلکه مشوقی برای دگردوستی و مسئولیت اجتماعی می‌باشد. همچنین مشخص می‌شود که می‌توان کتاب <i>تأملات</i> را رساله‌ای در باب تسکین رنج و خشم نام نهاد و رواقی‌گری را فلسفه‌ای برای آرامش دانست؛ نه فلسفه‌ای برای تنهایی و کناره‌گیری.
<b>تاریخ دریافت:</b> ۱۴۰۳/۰۷/۰۱	
<b>تاریخ بازنگری:</b> ۱۴۰۳/۰۹/۰۶	
<b>تاریخ پذیرش:</b> ۱۴۰۳/۰۹/۱۶	
<b>تاریخ انتشار:</b> ۱۴۰۴/۱۰/۰۱	
<b>کلیدواژه‌ها:</b> تفکر انتقادی، باورهای معرفت‌شناختی، شناخت معرفتی	

استناد: لطیفیان، مجتبی و اردشیر لاریجانی، مریم. (۱۴۰۴). بررسی آرای رواقی مارکوس اورلیوس مبتنی بر تحلیل آماری کتاب *تأملات*، پژوهش‌های فلسفی، ۱۹ (۵۰)،

<https://doi.org/10.22034/jpiut.2024.63641.3876>. ۲۲۴-۲۰۵



© نویسندگان.

ناشر: دانشگاه تبریز.

## مقدمه

امپراتور مارکوس اورلیوس آنتونیوس<sup>۱</sup> مشهور به مارک اورل از امپراتوران بزرگ روم بود اما آنچه او را نه یک امپراتور که یک فیلسوف رواقی در تاریخ ثبت کرده است، کتابی باقیمانده از او با نام تأملات<sup>۲</sup> است. او جزو رواقیون دوره متاخر یا رومی شناخته می‌شود. مارکوس از جوانی به فلسفه راغب شد و در همین دوران با آرای اپیکتتوس رواقی آشنا شد. دو رواقی دیگر به نام‌های سیناکاتولوس و کلودیوس ماکزیموس مستقیماً مبانی و اصول حکمت رواقی را به او تعلیم دادند (برن، ۲۵۳۶، شاهنشاهی، ۳۵). همچنین از فرونتون و سکستوس چائرونایی نوه پلوتارک هم به عنوان معلم فلسفه او نام برده شده است (مشایخی، ۱۳۸۹، ۹۱).

تأملات به‌عنوان تنها اثر باقیمانده از مارکوس اورلیوس می‌تواند یک سند دست اول از آراء و باورهای رواقیون به طور کلی و رواقیون متاخر بطور اخص باشد. بررسی و تحلیل دقیق این اثر می‌تواند ابعاد مختلف عقاید رواقیون را نشان دهد. در این مقاله سعی شده است با بررسی دقیق و خطبه‌خط و تدوین جدول فراوانی باورها و عقاید اورلیوس، یک بررسی آماری از میزان توجه و تأکید وی بر باورها و عقاید مختلف رواقی ارائه گردد. این جدول فراوانی می‌تواند چشم‌اندازی کلی و بهتر به فلسفه اورلیوس و البته فلسفه رواقی پیش روی قرار دهد.

## ۱. معرفی کتاب تأملات

مارکوس اورلیوس به‌عنوان امپراتور روم از سال ۱۶۱ تا ۱۸۰ میلادی، رساله تأملات خود را در دوازده کتاب (فصل) به صورت کلمات قصار به زبان یونانی تصنیف کرد (کاپلستون، ۱۳۸۶، ۵۰۰). عنوان تأملات برای نوشته‌های مارکوس نزد تاریخ‌نگاران تا قرن ۱۴ ناشناخته بوده است و این عنوان از نسخه دست‌نویسی که مبنای چاپ اول کتاب توسط ویلیام زایلندر بوده، نشأت گرفته است (برونت، ۱۹۷۴، ۱). از آنجایی که مارکوس در آن سال‌ها درگیر جنگ‌های متعددی بوده است؛ احتمالاً بیشتر بخش‌های این اثر در اردوگاه‌های جنگی، بعد از فراغت از جنگ نوشته شده است. کتاب به احتمال زیاد، نه به قصد انتشار که به‌عنوان یادداشت‌های شخصی روزانه یا برای اندرز دادن به فرزندش نوشته شده است. نثر کتاب نشان می‌دهد که نوشته، در زمان‌های متعددی نگارش یافته است. نوشته‌ها در مواردی چنان موجزاند که واقعاً معنای مشخصی از متن نمی‌توان دریافت کرد (مشایخی، ۱۳۸۹، ۹۲). در خلال این جملات کوتاه و بلند، مارکوس عقاید و آموزه‌های رواقی خود را بیان می‌کند. این اثر دارای ۱۲ کتاب (فصل) است که هر کدام به چندین بند تقسیم شده‌اند. برای مثال کتاب اول ۱۷ بند، کتاب دوم ۱۷ بند و الی آخر. بندها از جملات یک خطی تا پاراگراف‌های چند صفحه‌ای را شامل می‌شوند. موضوع بندها یا واحد است یا در یک بند در مورد چندین موضوع بحث شده است. در خصوص بخش‌بندی اثر نمی‌توان منطق خاصی را قائل شد؛ بدین صورت که نمی‌توان آنها را ذیل موضوع خاص یا زمان خاصی از زندگی وی طبقه‌بندی کرد. بندها صرفاً ناشی از تجربه‌های روزمره وی می‌باشند (کامنتکار، ۲۰۱۸، ۵).

## ۲. تحلیل آماری کتاب تأملات

بکارگیری روش تحلیل آماری در این پژوهش به دلایل مختلفی انجام شده است. مهم‌ترین این دلایل تحلیل بی‌طرفانه و حذف هرگونه پیش‌داوری قبلی در ارائه گزاره‌ها بوده است. برای مثال این خطاست که با پیش‌فرض ضداجتماع‌بودن مکتب رواقی، در میان

<sup>۱</sup> Marcus Aurelius Antoninus

<sup>۲</sup> meditations

متون رواییون به دنبال دلایل مؤید این ادعا بگردیم. روش آماری این ابزار را به پژوهش‌گر می‌دهد که همه گزاره‌های مطرح شده در کتاب تأملات را فهرست کند و دلایل مؤید و منکر گزاره ادعایی را توأمان در نظر بگیرد و به تحلیلی بی‌طرفانه برسد.

دلیل دوم برای بکارگیری روش آماری، رتبه‌بندی میزان اهمیت مسائل نزد اورلیوس بوده است. اورلیوس مجموعه‌ایی از باورها و عقاید مختلف را در کتاب خود آورده است اما این که کدامیک برای وی در درجه اهمیت بالاتری بوده است، تنها با بررسی آماری فراوانی آنها امکان‌پذیر است.

دلیل سوم برای بکارگیری این روش، یافتن باورهای کمتر یاد شده اورلیوس در کتاب تأملات بوده است. بررسی خطبه‌خط کتاب تأملات، باورهایی از اورلیوس را از متن بیرون می‌کشد که پیش از این کمتر مورد توجه واقع شده است. به ویژه آن که برخی از این باورها همچون حلقه رابطی، ارتباط میان عناصر اصلی تفکر اورلیوس را تشریح می‌کنند.

دلیل چهارم را می‌توان سهولت دسترسی دیگر پژوهشگران به محتوای کتاب تأملات به وسیله جداول آماری این پژوهش دانست. برای مثال یک پژوهشگر به راحتی می‌تواند همه گزاره‌های مرتبط با عقل در کتاب تأملات را با دسترسی به جداول آماری این پژوهش مشاهده کند.

با توجه به دلایل فوق‌الذکر، در این پژوهش متن اصلی کتاب با تمرکز بر روش آماری بررسی شده است. در روش آماری برای تهیه جدول فراوانی این‌گونه عمل شده است که هر بند کتاب مطالعه و بدون هیچ ارزش‌دهی قبلی، در جدول فراوانی سطوری مربوط به آن بند درج می‌گردد. هر سطر این جدول شامل موضوع کلی، توضیح مختصر و اطلاعات ارجاع می‌باشد. قسمتی از این جدول، به‌عنوان نمونه در جدول ۱ نشان داده شده است. پس از انجام این کار در مجموع ۸۲۵ سطر جمع‌آوری شده است. موضوع اصلی این سطرها موارد متعددی مثل مرگ‌اندیشی، جبرگرایی، زیستن مطابق طبیعت، عقل‌محوری و مسائلی از این دست را شامل می‌شود.

#### جدول ۱. قسمتی از جدول بررسی بند کتاب تأملات

بند فصل	کتاب (فصل)	شماره صفحه	ایده اصلی	موضوع اصلی
۴۹	چهارم	۵۸	آیا می‌توان چیزی که خلاف طبیعت نیست را بد اقبالی نامید؟!	زیستن مطابق طبیعت
۵۰	چهارم	۵۸	فکر کردن به مرگ بزرگان و ثروتمندان و دنیا دوستان ترس از مرگ را در انسان می‌کاهد.	مرگ
۵۰	چهارم	۵۹	عمر آدمی کوتاه است.	عمر فانی
۵۱	چهارم	۵۹	زیستن مطابق طبیعت کوتاهترین راه و گفتار و کردار نیک است. و این نحوه زیستن انسان را از رنج و تشویش و تظاهر فارغ می‌کند.	زیستن مطابق طبیعت
۱	پنجم	۶۱	انسان نه برای لذت و خوابیدن و تفریح که برای کار و خدمت به اجتماع و تحقق سرشت انسانی خود آفریده شده است.	هدف زندگی

بعد از تهیه این رشته ۸۲۵ سطری، فراوانی هر یک از موضوعات محاسبه شده و ایده‌های پرتکرار و کم‌تکرار کتاب مشخص شده است. به‌عنوان نتیجه اول از این جدول آماری، می‌توان گفت کدام ایده‌ها برای مارکوس مهم و کدامیک در درجه اهمیت کمتر بوده است. در یک تقسیم‌بندی کلی‌تر در ۵۶۵ مورد موضوع اخلاقی، در ۹۲ مورد موضوع معرفت‌شناسی، در ۸۹ مورد موضوع جهان‌شناسی و در ۷۹ مورد موضوع انسان‌شناسی است. این تقسیم‌بندی با جزئیات در جدول ۲ آورده شده است.

جدول ۲. جدول فراوانی ایده‌ها و آرای مارکوس در تأملات

معرفت‌شناسی (مورد ۹۲)		انسان‌شناسی (مورد ۷۹)		جهان‌شناسی (مورد ۸۹)		اخلاق (مورد ۵۶۵)			
						توصیه‌های عمومی (مورد ۱۵۹)		تکنیک‌های کاهش رنج و خشم (مورد ۳۳۶)	
تکرار	موضوع	تکرار	موضوع	تکرار	موضوع	تکرار	موضوع	تکرار	موضوع
۶۲	عقل‌محوری	۵۹	زیستن مطابق طبیعت	۲۶	تغییر	۱۶	مسئولیت‌پذیری	۴۶	دیگری
۳۰	فلسفه و تفکر	۸	هدف زندگی	۱۴	جبرگرایی و مشیت‌باوری	۱۳	فروتنی	۴۵	مرگ‌اندیشی
		۶	خودکشی	۱۲	جهان‌تکراری	۱۰	تسلط بر نفس	۴۲	ذهنیت‌گرایی
		۴	انسان‌شناسی	۱۲	وحدت وجود	۹	ساده‌زیستی	۳۲	پذیرش
		۲	پوچ‌انگاری	۹	نظم و قانون	۸	مهربانی	۲۴	امور بیرونی
				۷	جهان	۸	راست‌گویی	۱۸	تقدیرگرایی
				۵	خدا‌باوری	۷	عدالت‌خواهی	۱۵	کل‌نگری
				۴	جهان‌وطنی	۶	خویش‌داری	۱۵	دم‌غنیمتی و ارزش زمان
						۴	اصلاح‌پذیری	۱۴	درون‌گرایی
						۴	منانت و وقار	۱۴	جاهل‌انگاری
						۷۴	موضوعات با کمتر از ۳ مورد تکرار اعم از خودبستگی، ادب، قناعت، همدلی و .....	۱۳	شهرت فانی
						۳۵	کلیات اخلاق	۱۲	عمر فانی
						۳۵	مسئولیت اجتماعی	۱۱	دنیای فانی
								۷	سیستم‌انگاری
								۷	روح‌گرایی
								۷	توقعات و انتظارات
								۵	برادر‌انگاری
								۴	سرنوشت‌باوری
								۴	مثبت‌اندیشی
								۱	ناگوار‌انگاری

به‌عنوان اولین گزاره منتج از جدول فراوانی می‌توان گفت: موضوع اصلی کتاب تأملات مسائل اخلاقی-رفتاری می‌باشد. مسائل اخلاقی به طور مستقیم حدود ۶۸ درصد از محتوای کتاب را دربرگرفته‌اند. علاوه بر این اگرچه در بندهایی مسائل جهان‌شناسانه، انسان‌شناسانه یا معرفت‌شناسانه و غیره مطرح شده است، اما همین مسائل هم عطف به تاثیری که در اخلاق دارند مطرح شده‌اند و بی‌ارتباط با توصیه‌ها و آموزه‌ها و راهکارهای اخلاقی نیستند. باید توجه کرد که وجوه فلسفی ایده‌های اخلاقی کتاب، قسمت کوچکی از محتوای کتاب را دربرمی‌گیرند و قسمت عمده و اصلی کتاب توصیه‌ها، آموزه‌ها و راهکارهای اخلاقی هستند. همچنین آنچه بخش

اعظم موضوعات اخلاقی این کتاب را شامل می‌شود «تکنیک‌ها و راهکارهای کاهش رنج و خشم» است. حدود ۴۰ درصد از محتوای کتاب مستقیماً در باب راهکارها و روش‌های مدیریت، کنترل و کاهش رنج‌ها و خشم‌های انسانی در مواجهه با هستی و دیگران است. بدین ترتیب به نظر می‌رسد اگر کتاب را یک رساله در باب مدیریت رنج و خشم بنامیم، اشتباه نکرده‌ایم.

در میان همه این موضوعات آنچه برای مارکوس اهمیت ویژه‌ای دارد و به نحوی نمایانگر نگاه اخلاقی وی است، مسئله «دیگری» است. اخلاق رواقی مارکوس نه یک اخلاق فردی و شخصی که یک اخلاق اجتماعی و دگرگرایانه است. صحت این ادعا را جدول فراوانی نشان می‌دهد. به طوری که حدود ۲۰ درصد کتاب مستقیماً در خصوص مسئله «دیگری»، مسئولیت اجتماعی و شیوه‌های مواجهه با رفتارهای دیگران است. برخی تاریخ‌نویسان فلسفه، مارکوس را فیلسوف مرگ نامیده‌اند، برای مثال ژان برن می‌گوید: فلسفه مارکوس بیشتر متمرکز بر تأمل و تفکر درباره مرگ است (برن، ۲۵۳۶ شاهنشاهی، ۳۸). این درحالی است که مطابق جدول فراوانی در حدود ۱۰ درصد از تنها اثر باقیمانده از مارکوس به مرگاندیشی و فناپذیری عمر و دنیا اختصاص دارد و البته با مطالعه بندهای مرتبط با مرگ مشاهده می‌شود که این مرگاندیشی نه به معنایی منفی که به‌عنوان راهکاری برای مواجهه با ناگواری‌های هستی مطرح شده است. در نتیجه با نگاه آماری، برخلاف تعبیر ژان برن، مارکوس نه فیلسوف مرگ که فیلسوف اخلاق است. حدود ۲۰ درصد محتوای کتاب او در خصوص «دیگری» و «زیست اجتماعی» است و مسئله مرگاندیشی در رتبه دوم در محتوای کتاب او قرار دارد. در ادامه تلاش شده است هر یک از موضوعات مطرح شده در جدول فراوانی با ارجاع به برخی بندهای نمونه از کتاب تأملات به دقت و تفصیل مورد بررسی قرار گیرد.

### ۳. جهان‌شناسی

در جدول ۲ فراوانی موضوعات جهان‌شناسانه کتاب تأملات قابل مشاهده است. مسئله «تغییر» با بیشترین تکرار و مسائلی چون جبرگرایی و وحدت وجود و ... از موضوعات جهان‌شناسانه‌ای هستند که در این کتاب مطرح شده‌اند. تفصیل و بررسی جزئیات این موضوعات با نقل قولها و ارجاعات مستقیم به متن کتاب در این قسمت آورده شده است. ترتیب ذکر موضوعات نه بر نسبت فراوانی که بر سیری منطقی مرتب شده است.

مارکوس خداپاور بود و برای اثبات وجود خدا غیرمادی بودن روح را به میان می‌کشد. او در تأملات اینطور احتجاج می‌کند: همان‌طور که روح دیدنی نیست اما بدان ایمان داریم، خدایان هم به همین شکل اثبات می‌گردند و البته تجربه‌های روزمره انسان، قدرت خدایان را به انسان گوشزد می‌کند (اورلیوس، ۱۴۰۰، کتاب ۱۲ بند ۲۸). این نقل قول از مارکوس در حالی است که رواقیون را می‌توان مادی‌گرا یا جسم‌گرا دانست. البته مادی‌گرایی آنها نه از نوع دموکریتوسی بلکه متأثر از هراکلیتوس و از جهاتی متأثر از ماده- صورت ارسطو و مُثُل افلاطونی است (فتحی، شاهمردادی، ۱۴۰۳، ۷). مارکوس نه تنها وجود خدایان را قبول دارد بلکه به مداخله خدایان در امور بشری هم ایمان دارد (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۲ ب ۱۱) و اذعان می‌کند که هیچ امر انسانی بدون ارجاع به امر الهی به درستی انجام نمی‌گیرد (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۳ ب ۱۳). مشیت الهی هم به‌عنوان یک نیروی تعیین‌کننده در امورات هستی مورد قبول وی است و جهان را حاصل مشیت الهی می‌داند (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۶ ب ۱۰). به نظر می‌رسد جایگاه ویژه‌ای که مارکوس برای

<sup>۱</sup> نگاه رواقیون به ماده و تعریف آن، خود جای بحث دارد.

<sup>۲</sup> کتاب تأملات اورلیوس به‌عنوان منبع اصلی و مورد بررسی در این پژوهش، مشتمل بر ۱۲ کتاب (فصل) می‌باشد که هر کتاب (فصل) دارای چندین بند است. در ارجاع‌دهی به متن این کتاب به‌سبب دقیق‌تر شدن ارجاع از حروف «ک» برای اشاره به کتاب و «ب» برای اشاره به بند استفاده شده است.



خدایان قائل است او را به نظریه امرالهی<sup>۱</sup> در اخلاق متمایل کرده است. در کتاب ۱۱ بند ۲ می‌گوید: هدف از آفرینش عدالت، تقوا و احترام به خدایان بوده است و دو مورد آخر [...] حتی از عدالت هم مهم‌ترند. این قول که احترام به خدایان از عدالت مهم‌تر است این معنی را به ذهن می‌رساند که امرالهی (احترام به خدایان) از عدالت (اخلاق) بالاتر می‌نشیند و به عبارتی می‌تواند گواه این باشد که امرالهی معین‌کننده هر خوب و بد اخلاقی است.

در جهانی که توسط خدا آفریده و هدایت می‌گردد هیچ صدفه و تصادفی وجود ندارد و بر مبنای اصول و قوانین الهی پیش می‌رود (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۴ ب ۲). جهان دارای نظم، قانون، یکپارچگی و انسجام داخلی است (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۵ ب ۸). اراده طبیعت، جهان را منظم آفریده است (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۷ ب ۷۵) و همه چیز با جوهر کلی جهان در هماهنگی است (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۷ ب ۱۹). نظم جهان وحدتی است به وجود آمده از دل کثرت (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۷ ب ۹). نظم هستی ناشی از وحدت کل جوهر واحد است (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۶ ب ۳۸). همه چیز از یک منشا یعنی عقل کلی حاکم بر جهان نشئت می‌گیرد (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۶ ب ۳۶). پس جهان را همواره موجودی واحد تلقی کن که جوهر یکتا و روحی واحد دارد (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۴ ب ۴۰) و همه چیزها همان جوهر کلی جهان هستند (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۷ ب ۲۳). اشاره به عباراتی مثل اراده طبیعت، عقل کلی حاکم بر جهان، جوهر کلی جهان، جوهر واحد و کلی در بندهای فوق‌الذکر نشان از ایده وحدت وجود در عقیده مارکوس دارد. وحدتی که در خدا یا عقل کلی یا اراده طبیعت یا جوهر کلی خلاصه می‌شود. بدین ترتیب می‌توان گفت که خدا در اندیشه مارکوس همان عقل کلی، طبیعت، قانون هستی و تعبیرهایی از این دست می‌باشد.

این جهان دارای وحدت، نظم و یکپارچگی که مارکوس شرح می‌دهد دارای یک ویژگی مهم است که وی به کرات از آن یاد می‌کند، «تغییر مداوم». آنچه جهان را تداوم می‌بخشد، تغییر است (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۲ ب ۳). تغییر جزئی از راه و رسم طبیعت است (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۲ ب ۱۷). همه چیز در تغییر است و همه چیز زائیده تغییر و برای طبیعت هیچ سعادت یا سعادتی بالاتر از تغییر نیست (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۴ ب ۳۶). مارکوس دائم از تغییر می‌گوید و حتی به ستایش تغییر می‌پردازد. البته این توجه به تغییر مداوم را به‌عنوان راهکاری اخلاقی برای کاهش رنج و درد ناشی از اتفاقات ناگوار به انسان توصیه می‌کند. باید توجه داشت مارکوس در عین اینکه در حدود ۲۶ مورد از متغیر بودن همه چیز سخن می‌گوید اما به تکراری بودن جهان قائل است. در کتاب ۲ بند ۴ اشاره می‌کند: تمام ادوار خلقت از ازل، شکل تکراری یکسانی دارند (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۲ ب ۱۴). هیچ چیز تازه نیست، همه چیز همان است که بوده است، نسبت‌ها ثابت‌اند و تغییر نمی‌کنند (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۸ ب ۶). باید توجه کرد که این تکراری بودن نه به معنی تناسخ یا چیزی شبیه به آن؛ بلکه بدین معنی است که در جهان قانونمند، حوادث مطابق قوانین ثابت اتفاق می‌افتند و اگر انسان از این قوانین آگاه باشد، مشاهده می‌کند که اتفاقات زندگی هر انسانی در یک شکل واحد، تکرار زندگی گذشتگان است و البته این اشاره به تکراری بودن امور هستی یک راهکار رواقی برای مواجهه با رنج‌ها و ناگواری‌های زیستن است؛ بدین ترتیب که انسان خود را در رنج‌ها تنها نبیند و به این فکر کند که مرگ، بیماری و ... منحصر به شخص او نیست.

<sup>1</sup> Theory of Divine Command

ایده وحدت وجود مارکوس ما را به ایده جهان‌وطنی می‌رساند. همگی هم‌شهری هستیم و جهان، شهری واحد است (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۴ ب ۴). همانطور که مشاهده می‌شود مارکوس هم به مانند رواقیون دیگر به ایده جهان‌وطنی اشاره کرده است. وجود خدای مداخله‌گر در امور هستی و وجود قوانین خلل‌ناپذیر، مارکوس را به اندیشه جبرگرایی و مشیت‌باوری می‌کشاند. او به صراحت می‌آورد: همه چیز از مشیت الهی سرچشمه می‌گیرد (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۲ ب ۳) اما آیا این مشیت و اراده الهی تنها در وضع قوانین کلی است یا در جزئی‌ترین اتفاقات هستی هم دخالت می‌کند؟ مارکوس در حدود ۱۱ مورد به صراحت این دخالت الهی را به جزئی‌ترین اتفاقات هستی هم تسری می‌دهد. همه چیز به نیروی محرکه واحد کل به حرکت درمی‌آید (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۴ ب ۴۰). عقل حاکم بر ما، ترتیبی می‌دهد که اتفاقات به صورتی که خودش می‌خواهد رخ می‌دهد (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۶ ب ۸). عقل جهانی یک بار در ازل وقوع تمام اتفاقات را اراده کرده است<sup>۳</sup> (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۹ ب ۲۸). حتی در جای دیگری با یک نگاه مکانیکی به هستی اشاره می‌کند که با شناخت طبیعت و کیفیات یک موجود، می‌توان آینده آن را پیش‌بینی کرد (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۹ ب ۲۵) و این بدین معنی است که هر اتفاقی در زمان t با داشتن مقادیر تمام نیروهای موثر در لحظه صفر، قابل پیش‌بینی است. این یعنی جبرگرایی مطلق و مسئله اختیار انسان در اینجا قابل بحث است.

در جهان‌بینی خدا‌باورانه جبرگرایانه تعیین‌گرایانه مارکوس، شرووری در عالم دیده نمی‌شود. جهان منظم و معقول و به بهترین شکل خلق شده است (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۷ ب ۷۵). این جهان و مرگ بهترین حالت ممکن است (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۱۲ ب ۵) و در مورد شروور عالم نه خدایان مقصرد و نه انسان (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۱۲ ب ۱۲). همه آنچه از خدایان می‌رسد به خیر و صلاح توست (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۱۰ ب ۱). جهان منظمی که خدا قوانین، اتفاقات و جزئی‌ترین امورش را معین کرده است، بهترین جهان ممکن است و شرووری که به شما می‌رسد نه شر که خیر است و نگاه کوتاه‌بین انسانی است که آنها را شر قلمداد می‌کند. همین‌جا می‌توان اشاره کرد که این جهان‌بینی، روشی برای کاهش رنج‌های زیستن است.

#### ۴. انسان‌شناسی

در تحلیل آماری این پژوهش ۷۹ مورد یعنی حدود ۱۰ درصد از کل کتاب تأملات را مباحث مربوط به انسان‌شناسی تشکیل می‌دهد. موضوعاتی مثل هدف زندگی، چستی انسان، زیستن مطابق طبیعت و مسئله خودکشی ذیل این موضوع قرار داده شده است. در جهانی که به بهترین شکل ممکن توسط عقل کلی یا خدا، منظم و قانونمند، همچون یک سیستم مکانیکی پیش می‌رود، انسان به‌عنوان موجودی عاقل جایگاه ویژه‌ایی دارد. موجودات دیگر برای خدمت به انسان آفریده شده‌اند (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۷ ب ۵۵). انسان موجودی است تشکیل شده از جسم، نفس و ذهن و البته ذهن حقیقاً متعلق به انسان است (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۱۲ ب ۳). مارکوس به‌طور ضمنی اشاره می‌کند که حقیقت انسان نه جسم او که ذهن و عالم درون اوست.

هدف‌مند بودن یا نبودن زندگی را مارکوس در کتاب ۸ بند ۲۰ بدین‌گونه بیان می‌کند: طبیعت همواره غایتی برای امور قائل است و زندگی بی‌هدف نیست اما آیا این هدف برای همه انسان‌ها هدفی واحد است یا متکثر؟ مارکوس قائل است که برای موجود عاقل

<sup>۱</sup> Pantheism

<sup>۲</sup> Cosmopolitanism

<sup>۳</sup> منظور از نیروی محرکه واحد کل و عقل حاکم و عقل جهانی همان خداست. خدا در نظر مارکوس معادل همین عبارات است. در قسمت اول از بخش جهان‌شناسی (صفحه ۵) معادل بودن خدا با این تعبیر نشان داده شده است.

تنها یک راه کمال وجود دارد (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۷ ب ۹). شاید بتوان این بند را برای انحصارگرا بودن مارکوس در مورد غایت زندگی انسان گواهی آورد.

زندگی انسان هدفمند است و تنها یک راه برای کمال او وجود دارد. هر موجودی متناسب با ذاتش برای هدفی خلق شده است. آیا انسان با ذاتی عقلانی برای لذت خلق شده است (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۸ ب ۱۹)؟ غایت اصلی، پیروی از عقل و خداست (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۱۲ ب ۳۱). تا اینجا مارکوس تحت تاثیر ارسطو غایت انسان عاقل را متناسب با ذاتش تحقق عقلانیت می‌داند اما به نظر می‌رسد این عقلانیت نه صرفاً یک عقلانیت نظروزرانه یا به تعبیری اندیشیدن به اندیشه، که یک عقلانیت عمل‌گرایانه یا تعقل برای عمل است. با این وجود مارکوس چند مورد دیگر را به عنوان هدف زندگی انسان مطرح می‌کند. در کتاب ۶ بند ۱ اشاره می‌کند: انسان نه برای لذت و خوابیدن و تفریح که برای کار و خدمت به اجتماع و تحقق سرشت انسانی خود آفریده شده است (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۶ ب ۱). هدف زندگی نفع رساندن به هم‌نوعان و جامعه است (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۱۱ ب ۲۱). در این بند اخیر خدمت به اجتماع هم به عنوان هدف زندگی انسان ذکر شده است.

در ادامه کتاب این‌گونه آورده شده است: سعادت انسان در دگردوستی، تسلط بر نفس، آگاهی از طبیعت و ذات جهان و انجام وظیفه است (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۸ ب ۲۶). «تسلط بر نفس» و دوری از لذت و تفریح بدین معنی است که «اخلاقی زیستن» پاسخ دیگری است که مارکوس به پرسش چیستی هدف زندگی می‌دهد. پس شاید بتوان هدف زندگی انسان را در سه مورد: ۱- نفع جمعی ۲- اخلاقی زیستن ۳- زیستن مطابق طبیعت خلاصه کرد. در مورد این تقسیم‌بندی ممکن است گفته شود که نفع جمعی را می‌توان ذیل اخلاقی زیستن قرار داد، اما پاسخ این است که مطابق نص کتاب خود مارکوس نفع جمعی را مشخصاً و جدای از اخلاقی زیستن به معنای اخلاق فضیلت آورده است.

اما آنچه مارکوس در ۶۰ جای کتاب تأملات بدان اشاره کرده است مسئله «زیستن مطابق طبیعت» است که به عنوان هدف زندگی انسان بیان شده است. آن‌گونه عمل کن که طبیعتات می‌خواهد (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۵ ب ۲۵). انسان خوبی بودن یعنی مطابق طبیعت زیستن (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۸ ب ۵). انسان حقیقی کسی است که مطابق طبیعت زندگی می‌کند. جملاتی شبیه این موارد در بندهای متعدد کتاب تأملات آورده شده است اما سوال اصلی این است که منظور از طبیعت دقیقاً چیست؟

مارکوس در بندهای مختلف کتاب پاسخی به این پرسش داده است. زیستن مطابق طبیعت همان زیستن مطابق عقل است (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۷ ب ۱۱). مطابق عقل عمل کن (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۶ ب ۳۰ و همچنین ک ۴ ب ۱۳، ک ۴ ب ۱۲، ک ۴ ب ۲۶ و ک ۱ ب ۸). سعادت، همان خدای خوب درون یا عقل حاکم خوب است (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۷ ب ۱۷). از طبیعت خویش و طبیعت جهان پیروی کن (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۵ ب ۳). در اتحاد با عقل کلی جهان زندگی کن (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۸ ب ۵۴). تا اینجا شاید بتوان گفت: زیستن مطابق طبیعت یعنی زیستن مطابق عقل و منظور از این عقل، هم عقل کلی جهان یا خدا است و هم عقل به عنوان طبیعت و ذات و سرشت حقیقی انسان است. در همین مورد مارکوس اشاره می‌کند که طبیعت انسان جزء بسیار کوچکی از آن کل بسیار بزرگ است (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۲ ب ۹). طبیعت، طبیعت تک تک اجزا و افراد را در بر می‌گیرد (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۲ ب ۱۶). آن‌گونه عمل کن که به مقتضای طبیعت توست (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۹ ب ۲۹). برای موجود عاقل زیستن مطابق طبیعت یعنی آگاهی و عقلانیت (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۸ ب ۷) اما به جز عقل انسانی و عقل کلی جهان موارد دیگری هم برای طبیعت مطرح شده است. سود رساندن به دیگران همان زیستن مطابق طبیعت است (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۷ ب ۷۴). برای موجود عاقل زیستن مطابق طبیعت یعنی انجام

کارهای عام‌المنفعه (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۸ ب ۷). هدف زندگی نفع رساندن به هم‌نوعان و جامعه است (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۱۱ ب ۲۱). موجودات عاقل برای کمک به یکدیگر خلق شده‌اند (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۹ ب ۱). طبیعت موجودات در جذب هم نوع خود است و انسان باید بداند که راه فراری از طبیعت خود ندارد (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۹ ب ۹). همان‌طور که در این بندها مشاهده می‌شود، مارکوس با تأکید بر اینکه سرشت انسان اجتماعی است و انسان عاقل است؛ زیستن مطابق نفع جمعی را همان زیستن مطابق طبیعت و سرشت خود می‌داند.

در بند ۵۱ از کتاب چهارم مارکوس اشاره می‌کند: مقصد و هدف، زیستن مطابق طبیعت یا همان گفتار و کردار نیک است (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۴ ب ۵۱). همچنین زیستن مطابق طبیعت، معطوف کردن میل و نفرت فقط به اموری که تحت کنترل ماست (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۸ ب ۷). در این دنیا تنها اخلاقی زیستن ارزشمند است؛ یعنی زیستن با صداقت، انصاف و احسان به دیگران (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۶ ب ۴۷). انسان عاقل سعادت را در رفتارهای اخلاقی عقلانی خود می‌جوید (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۶ ب ۵۱). پس به‌عنوان مورد چهارم می‌توان اخلاقی زیستن را همان زیستن مطابق طبیعت دانست.

با توجه به بندهای ذکر شده مارکوس هدف زندگی را نفع جمعی، اخلاقی زیستن و زیستن مطابق طبیعت قرار داده است و از طرفی زیستن مطابق طبیعت را معادل زیستن مطابق سرشت عقلانی انسان، عقل کلی حاکم بر جهان (خدا)، نفع جمعی و اخلاقی زیستن دانست.

عقلانیت و اخلاق دگردوستانه یا به تعبیری اخلاق عقل‌محور دگردوست‌گرا خلاصه آن چیزی است که مارکوس به عنوان هدف زندگی انسان قرار داده است.

مسئله دیگری که مارکوس در دل این تعریف از غایت زندگی انسانی مطرح می‌کند مسئله خودکشی و پوچی زندگی است. وی در جایی بیان می‌کند: تمام آنچه انسان در زندگی بدان دل می‌بندد پوچ و تباه و به درد نخور است (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۵ ب ۳۳). یا اینکه خاطر نشان می‌کند: در جریان بی‌وقفه وجود و زمان، در این تغییر و تبدل بی‌پایان، هیچ چیزی را نمی‌توان با ارزش شمرد و با جدیت تعقیب کرد، آدمی باید منتظر مرگ باشد و بی‌تابی نکند (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۵ ب ۱۰). باید توجه کرد که نگاه غایت‌مندانه به زندگی و این جملات، شاید به ظاهر با هم در تناقض باشند که شایسته بررسی است. نگاه سرد و نافی هر نوع ارزشی، در این جمله مارکوس با نگاه غایت‌گرایی او ناسازگار است. غایت اخلاقی به حدی برای مارکوس مهم است که در بندهایی اشاره می‌کند: اگر نمی‌توانی اخلاقی زندگی کنی با زندگی وداع کن (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۱۰ ب ۸). ادامه زندگی بدون اخلاق، عقلانی نیست و باید بدان پایان داد (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۱۰ ب ۳۲). بررسی تناقضات موجود در این ایده‌های مارکوس در پژوهشی جداگانه قابل طرح و بررسی می‌باشد، از جمله اینکه چرا مارکوس میان خودکشی و منتظر مرگ بودن تمایز قائل نشده است؟

## ۵. معرفت‌شناسی

۹۲ مورد از ۸۲۵ مورد یعنی حدود ۱۰ درصد از کل کتاب را موضوعات مرتبط با معرفت‌شناسی تشکیل می‌دهد. مهم‌ترین این موضوعات مسئله عقل و عقلانیت است که مارکوس تأکید ویژه‌ای روی آن دارد. همچنین مارکوس در موارد متعددی به فلسفه‌ورزی، تأمل و تفکر، آگاهی و مسائلی از این دست اشاراتی کرده است.

<sup>۱</sup> برای بررسی بیشتر این موضوع رجوع شود به «فتحی، حسن. شاهمادی، مریم. موضع مکتب رواقی در خصوص مرگ. پژوهش‌های فلسفی، دانشگاه تبریز، ۱۴۰۳. شماره ۳۱۲-۴۶-۲۹۷»

در ۶۲ جا در بندهای کتاب تأملات به مورد عقل و عقلانیت اشاره شده است. در مورد اهمیت عقل و عقلانیت چنین آورده شده است: نباید حتی یک لحظه عقل را از نظر دور کرد (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۱ ب ۸). چیزی خوشایندتر از تعقل و عقلانیت وجود ندارد (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۵ ب ۹). تمام درد و رنجمان از بی عقلی است (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۹ ب ۲۶). در نگاه کلی تر عقلانیت در نگاه مارکوس جایگاه والایی در نظام هستی دارد. او از عقلانیت به معنای کلی آن چنین یاد می‌کند: جهان بر مبنای عقل الهی مدیریت می‌شود (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۷ ب ۴۱) و عقل حاکم بر جهان از همه چیز آگاه است (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۶ ب ۵). این عقل حاکم بر جهان همان خدای قانون‌گذار و ناظم است، اما بشر سهم ویژه‌ای از این عقل کلی دارد. انسان ترکیبی از جسم و روح و عقل است و عقل از همه مهم‌تر است (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۲ ب ۲). عقل را زئوس به انسان عطا کرده است (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۵ ب ۲۷). عقل بر تمام چیزها فرمان می‌راند، عقل همان بخشی از انسان است که شبیه نیروی برتر (خدا) است (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۵ ب ۲۱). عقل نقطه اشتراک بشریت و فرمانروای اوست (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۴ ب ۴). پس عقل، هم به معنای عقل کلی حاکم بر جهان و هم به معنای بخش مهم و الهی و خدادادی وجود انسان بیان شده است که انسان باید مطابق آن عمل کند، مارکوس بیان می‌کند: پیروی از عقل مهم‌ترین هدف انسان عاقل است (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۲ ب ۱۶). از همین جا می‌توان به تطابق معنای عقل و طبیعت در اندیشه مارکوس پی برد و در همین مورد اشاره می‌کند که: تنها با دلایل عقلانی می‌توان مطابق طبیعت زیستن را پی گرفت (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۳ ب ۹). پس زیستن مطابق طبیعت همان زیستن مطابق عقل است. مارکوس به کرات تکرار می‌کند که از عقل پیروی کن (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۴ ب ۲۶ و همچنین ک ۱۰ ب ۱۲، ک ۶ ب ۳۰، ک ۱۲ ب ۱، ک ۴ ب ۱۳ و ک ۴ ب ۱۲). او در تقابل بین عقل با عواطف و غرایز، طرف عقل را می‌گیرد. برای مثال می‌گوید: کارهایت را فارغ از سلطه عواطف بر عقل انجام بده (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۲ ب ۵). همچنین او از ارزش و استقلال عقل از امور بیرونی بدین شکل دفاع می‌کند: عقل حاکم خودبسنده است و امور دیگر نمی‌توانند بر آن اثر کنند، اگر خودش نخواهد شهوات و احساسات و غیره نمی‌توانند آن را دچار تشویش کنند (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۷ ب ۱۶). امور بیرونی مستقل از ما هستند و تنها عقل است که درباره آنها قضاوت می‌کند (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۹ ب ۱۵).

نکته مهم دیگر ارتباط بین عقلانیت و نفع جمعی و مسئولیت اجتماعی است. او در چند مورد عقل را در کنار اجتماع قرار می‌دهد و از نفع عمومی و جمعی این‌طور سخن می‌گوید: تنها امور عقلانی و اجتماعی در شأن انسان است (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۷ ب ۷۲). برای انجام هر کاری در آن تأمل کن که مطابق عقل و اجتماع و فرمان الهی باشد (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۸ ب ۲). همچنین مارکوس عقلانیت را با اخلاق و سعادت پیوند می‌زند. عقلانیت یعنی عادلانه رفتار کردن و رسیدن به آرامش (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۷ ب ۲۸). سعادت همان خدای خوب درون یا عقل حاکم خوب است (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۷ ب ۱۷). وی معتقد است انسان عاقل واقع‌گراست و در مواجهه با هستی پذیرش و تسلیم را پیشه می‌کند. انسان عاقل می‌داند که طبیعت امری را که توان تحملش را ندارد برایش نمی‌فرستد پس دشواری‌ها را می‌پذیرد (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۵ ب ۱۸). فقط موجودات عاقل در برابر حوادث عالم با رضایت کامل سر فرو می‌آورند (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۱۰ ب ۲۸). اینکه عقل در نظر او دقیقاً به چه معناست جای سوال است، اما وی در چند جمله در مورد عقل این‌گونه اظهارنظر می‌کند که: عقل ذاتاً خودبسنده است و مبدا حرکت آن در درون خودش است (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۵ ب ۱۴).

<sup>۱</sup> تمایز و تفاوت میان مفاهیم روح (Soul)، عقل (reason)، و ذهن (Mind) در نظر مارکوس جای بحث دارد که مجال دیگری می‌طلبید

عقلانیت زاینده است، یعنی میوه عقلانیت خود عقلانیت است (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۹ ب ۱۰). مسئله مهم دیگر، شکاکیت معرفت-شناختی است که مارکوس در کتاب ۵ بند ۱۰ درباره آن می‌گوید: برخی رواقیون اقرار دارند که حقیقت در پرده ابهام است و استنتاج‌های عقلی در معرض خطا هستند (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۵ ب ۱۰). او در این بند گویا بیان می‌کند که شناخت دارای ابهام و غیرقطعی است و عقل هم خطاکار است.

فلسفه‌ورزی و تأمل و تفکر در ۳۰ جای کتاب تأملات تاکید شده است. مارکوس توصیه می‌کند که انسان باید در مورد برخی مسائل تأمل و تفکر ویژه‌ای داشته باشد. در مورد جوهر و ذات امور و چیزها بیندیش (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۳ ب ۱۱). عمیقاً ماهیت ماده و علت چیزها را بکاو (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۱۲ ب ۲۹). به تغییرات اشیا و اجزایشان بیندیش (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۱۲ ب ۲۴). پس بدین‌گونه می‌توان خلاصه کرد که مارکوس به تفکر در جوهر و ذات، ماهیت، علت، هدف و غایت، ماده، چستی و تغییرات امور و اشیا و همچنین تفکر در اعمال و رفتار و ذهن تاکید دارد. گرچه مارکوس در بندهای فوق به تأمل و تفکر و نظر ورزی تاکید کرده است اما فلسفه در نظر مارکوس نه صرفاً فعالیت نظری که امری کاملاً عملی است. فلسفه را نه به چشم دانش‌آموز مدرسه که به چشم بیمار مشتاق درمان نگاه کن (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۵ ب ۹). فیلسوف بودن یعنی پاک و سالم نگه داشتن روح الهی (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۲ ب ۱۷). پس به نظر می‌رسد فلسفه در نزد وی یعنی راهکارهای عملی اخلاقی زیستن. با فلسفه ورزی در مورد انسان و جهان می‌توان به اخلاق‌مداری رسید (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۱۱ ب ۵). از آنجایی که اخلاقی زیستن همان مطابق طبیعت زیستن است مارکوس اشاره می‌کند که: فلسفه همان چیزی را می‌خواهد که طبیعت طالب آن است (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۵ ب ۹). فلسفه ورزی همان عقلانیت عملی و تفکر معطوف به عمل است که راه خوشبختی انسان در آن است. فلسفه و آگاهی از جهان آرامش می‌آورد (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۸ ب ۳).

## ۶. اخلاق

بر اساس لیست موضوعی تهیه شده در این پژوهش حدود ۶۸ درصد محتوای کتاب تأملات مستقیماً در خصوص مسائل اخلاقی و رفتاری می‌باشد. در یک تقسیم‌بندی جزئی‌تر موضوعات اخلاقی را می‌توان در چند دسته قرارداد. ۱- کلیات اخلاق: در ۳۵ مورد که شامل مطالب کلی در خصوص اخلاق است. ۲- مسئله مسئولیت اجتماعی: در ۳۵ مورد که در اهمیت و جایگاه اجتماع و مسئولیت اجتماعی بحث کرده است. ۳- توصیه‌های عمومی اخلاق: در ۱۵۱ مورد که شامل توصیه‌هایی به اعمال و رفتارهای اخلاقی نظیر فروتنی، راستگویی و ... می‌باشد. ۴- تکنیک‌های کاهش رنج و خشم: در ۳۳۶ مورد که مهم‌ترین قسمت کتاب تأملات را به خود اختصاص داده است.

ذکر این نکته اهمیت دارد که دیگر موضوعات مطرح شده در این کتاب به نحوی با اخلاق در ارتباط هستند. مثلاً نمی‌توان موضوعات جهان‌شناختی و انسان‌شناختی را جدای از اخلاق قرار داد، بلکه در ارتباطی تنگاتنگ با یکدیگر قرار دارند.

### ۱-۶. کلیات اخلاق

اهمیت اخلاق را مارکوس در چندین جای کتاب مورد توجه قرار داده است. در این دنیا تنها اخلاقی زیستن ارزشمند است (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۶ ب ۴۷). فیلسوف باید تنها در پی عدالت، اعتدال و اطاعت از خدا باشد (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۱۲ ب ۲۷). شاید در هنگام عمل اخلاقی به گمان اشتباه فکر کنیم سود و منفعتی عایدمان شده است اما مارکوس عقیده دارد: نفع حاصل از بی‌اخلاقی‌ها مثل ریا، نقض عهد و غیره ارزشی ندارد (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۳ ب ۷). همچنین در اهمیت اخلاق، مارکوس اخلاقی زیستن را مساوی

«زیستن مطابق طبیعت» و هدف زندگی انسان و راه اصلی سعادت و خوشبختی انسان می‌داند. در جایی که مارکوس می‌گوید: انسان با فضیلت مطابق طبیعت عمل می‌کند (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۱۰ ب ۶۶). رمز زندگی خوب، زیستن مطابق طبیعت است و این یعنی انصاف، خویشتن داری، شجاعت و آزادی (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۸ ب ۱۰). خوشبختی در اخلاقی زیستن و خدمت به دیگران و اطاعت از خداست (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۷ ب ۶۷).

در تقابل اخلاق و امور مادی مارکوس عقیده دارد: تنها امور اخلاقی ارزشمندند و امور مادی ارزشی ندارند (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۴ ب ۳۳). این امر بدین دلیل است که حکمت و عدالت تو زوال ناپذیر است و تا هنگام مرگ با تو خواهند ماند (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۱۲ ب ۱۵). فانی بودن امور مادی در مقابل غیر فانی بودن فضایل اخلاقی، دلیل برتری فضایل اخلاقی بر امور مادی قلمداد شده است. از همین جا است که مارکوس تاکید می‌کند: همواره در پی کسب فضائل اخلاقی باش. (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۱۰ ب ۸). اما بعد دیگری که اخلاق را مهم می‌کند جنبه عملی بودن آن است که مارکوس چنین از آن یاد می‌کند: عالم عمل از عالم نظر مهمتر است؛ به جای بحث عمل کن (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۱۰ ب ۱۶)، یا اینکه می‌گوید: در انجام هر عملی به هدفمندی آن عمل بیندیش (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۱۰ ب ۳۷).

اهمیت اخلاق در بیان مارکوس در جایی به بالاترین حد خود می‌رسد که او مرگ و خودکشی را بهتر از بی‌اخلاقی می‌داند: آدمی باید در انجام وظیفه اخلاقی خود هیچ چیز حتی مرگ را هم در نظر نگیرد (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۷ ب ۴۴). انسان حقیقی نباید به هر قیمتی به زندگی بچسبد؛ شرافت و فضیلت از مرگ مهمتر است (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۷ ب ۴۶). اخلاقی زندگی کن اما اگر نمی‌تواند تو را تحمل کنند بگذار تو را بکشند، این مرگ بهتر است تا اینکه غیراخلاقی زندگی را ادامه دهی (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۱۰ ب ۱۵). بعد از ذکر اهمیت اخلاق برخی نظرات و نکات بیشتر فلسفی اخلاق را می‌توان از کتاب تأملات استخراج کرد. سوالاتی مثل «آیا فضایل اخلاقی فطری هستند یا غیر فطری و قابل حصول؟»، «آیا تربیت اخلاقی ممکن است یا خیر؟» و دیگر سوالاتی از این دست در میان فلاسفه جنبه فلسفی تری دارد. مارکوس بیان می‌کند: صداقت، شرافت، سخت‌کوشی و ... در حیطه قدرت تو است، آنها را پرورش بده. در کسب فضائل اخلاقی نمی‌توانید عدم قابلیت یا ناتوانی فطری را بهانه کنید (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۵ ب ۵). فضیلت برخلاف امور دیگر که بالا و پایین دارد دائم در حال رشد و بالا رفتن است (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۶ ب ۱۷). همان‌طور که در بندهای فوق ذکر شده است مارکوس به فطری بودن فضائل قائل نیست و فضایل اخلاقی را قابل حصول و نتیجتاً تربیت و رشد اخلاقی را امکان‌پذیر می‌داند. گذشته از این، مارکوس به معنای کلی در عمل اخلاقی برای انسان اختیار قائل است و می‌گوید: انسان در اخلاقی بودن مختار است و کسی نمی‌تواند شما را از خوبی و صداقت باز دارد (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۱۰ ب ۳۲). این که این اختیار دقیقاً به چه معناست و جمع آن با جبرگرایی و مشیت‌باوری مارکوس چگونه است در جای خود نیازمند بحث و بررسی دقیق می‌باشد.

آیا اگر انسان یکی از فضایل اخلاقی را داشته باشد باقی فضائل را هم خود به خود دارا خواهد بود؟ آیا یک گناه و بی‌اخلاقی نفی کامل فضیلت‌مند بودن فرد است؟ مارکوس می‌گوید: اگر گاهی مطابق اخلاق عمل نکردی ناراحت مباش، جای جبران وجود دارد (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۵ ب ۹). گناه لذت آفرین بیش از گناه دردناک درخور نکوهش است، گناه ناشی از شهوت بدتر از گناه ناشی از خشم است (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۲ ب ۱۰). پس مارکوس نگاه صفر و صدی به فضیلت ندارد. این‌طور نیست که بگوید انسان یا فضیلت‌مند است یا نیست. انسان می‌تواند گاهی خطا کند اما باز هم در مجموع فضیلت‌مند باشد و همچنین این‌طور نیست که یک گناه، انکار کل فضیلت‌مندی فرد باشد، بلکه گناهان درجات دارند و نگاه صفر و صدی به فضیلت صحیح نیست.

مارکوس این نکته اخلاقی را هم بیان می‌کند که نه فقط عمل که گاهی بی‌عملی هم گناه است (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۹ ب ۵). پس از نظر مارکوس بی‌تفاوتی و کناره‌گیری از اجتماع، با این توجیه که من عملی مرتکب نشده‌ام پس گناه‌کار نیستم، مورد قبول نیست. ما نه تنها نسبت به اعمال مان بلکه نسبت به بی‌عملی مان هم مسئولیت داریم.

از آن‌جایی که مارکوس اخلاقی زیستن را خوشبختی و سعادت و لذت بخش قلمداد می‌کرد، این گمان پیش می‌آید که اخلاقی زیستن هزینه‌ای برای انسان ندارد اما مارکوس تأکید می‌کند: ممکن است اخلاقی زیستن با هزینه تمسخر و کنایه دیگران همراه باشد (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۱۱ ب ۳۲) و این بهانه‌ای برای ترک اخلاق مداری نیست. پس اخلاق مداری حتی بر زنده بودن هم برتری دارد و در موارد بن‌بست اخلاقی مارکوس خودکشی را تجویز می‌کند. در کل می‌توان گفت اخلاقی زیستن از نظر مارکوس هزینه دارد و گاهی اوقات امر اخلاقی خلاف خوشایند ما خواهد بود.

مسئله اخلاقی دیگر که مارکوس در تأملات بدان اشاره کرده است، مسئله الگوی اخلاقی است. او تأکید می‌کند: در زیست اخلاقی باید الگو داشته باشیم (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۱۱ ب ۲۶).

## ۲-۶. مسئولیت اجتماعی

اخلاق مارکوس نه یک اخلاق شخصی و فردی که یک اخلاق اجتماعی و دگرگرایانه است. او دائم از «دیگری» و اجتماع سخن می‌گوید و در اغلب آموزه‌های اخلاقی‌اش دیگری هم حضور دارد. وی در حدود ۳۵ مورد مستقیماً مسئله مسئولیت اجتماعی را مطرح کرده است. اهمیت اجتماع و دیگری و مسئولیت اجتماعی به حدی است که مارکوس در خصوص آن چنین می‌گوید: هدف زندگی، نفع رساندن به هم‌نوعان و جامعه است (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۱۱ ب ۲۱). از آن‌جایی که ایده زیستن مطابق طبیعت ایده‌ای مهم و محوری در عقاید مارکوس است وی اشاره می‌کند: مسئولیت اجتماعی در قبال جامعه همان زیستن مطابق طبیعت است (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۸ ب ۱۲).

باید توجه داشت که این اهمیت اجتماع نزد مارکوس ریشه در فطرت و ذات اجتماعی انسان دارد. وی عقیده دارد: انسان موجودی اجتماعی است (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۸ ب ۵۹) و این اجتماعی بودن در ارتباط با دارا بودن قوه عقل در انسان است. وی می‌گوید: غریزه اجتماعی در موجودات عاقل بیشتر از سایر موجودات است (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۹ ب ۲). عقل به هم‌نوعانش تمایل دارد (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۱۲ ب ۳۰). موجودات عاقل برای کمک به یکدیگر خلق شده‌اند (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۹ ب ۱). پس می‌توان گفت: انسان به‌عنوان یک موجود عاقل به طور غریزی اجتماعی و طبیعت انسان در نفع رساندن به اجتماع است. او همچنین در یک نگاه کل‌گرایانه به هستی، انسان را جزئی از یک سیستم به‌هم‌پیوسته می‌داند که نفع فردی و جمعی در ارتباطی دیالکتیکی با هم قرار دارند. انسان به‌عنوان یک جز به تکمیل کل جامعه کمک می‌کند، پس اعمال باید در خدمت به این کل باشد (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۹ ب ۲۳). انسان جزئی از کل است و هر آنچه برای کل خوب است برای جز هم خوب است (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۱۰ ب ۶). باید توجه داشت که این توجه فراوان مارکوس به اجتماع، ریشه در وطن‌پرستی و قانون‌دوستی رومی دارد. بعد از خاک وطن یک چیز دیگر برای رومی‌ها اهمیت فراوانی داشت: قانونشان (گامبریچ، ۱۴۰۱، ۱۰۶). از همین روست که مارکوس می‌گوید: یکی از هدف‌های انسان عاقل پیروی از قانون شهر و کشور است (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۲ ب ۱۶). اگر شهر زیان ندیده پس من هم زیان ندیده‌ام (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۵ ب ۲۲). پس مارکوس با عقاید قانون‌مداری و جامعه‌گرایی رومی و عقاید جهان‌وطنی و وحدت‌وجودی رواقی در چندین جای تأملات



توصیه به رعایت نفع جمعی می‌کند، برای مثال می‌گوید: در تمام امور در پی نفع جامعه باش (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۱۲ ب ۲۰ و همچنین ک ۱۱ ب ۳۷).

### ۳-۶. توصیه‌های عمومی اخلاق

در کتاب تأملات حدود ۱۵۹ مورد را می‌توان برشمرد که در آنها مارکوس مخاطب را به صفات و فضایل اخلاقی متفاوتی توصیه کرده است. فراوانی این توصیه‌ها در جدول ۲ نشان داده شده است. مطابق آنچه در جدول فراوانی دیده می‌شود. پرتکرارترین پند مارکوس، توصیه به مسئولیت‌پذیری است. مارکوس اشاره می‌کند: هر موجودی متناسب با ذات‌اش هدف و وظیفه مشخص خود را دارد (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۱۰ ب ۸) و انسان هم به مانند هر موجود دیگری نقشی که برایش تعیین شده را باید انجام دهد (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۴۲). همان‌طور که در بخش هدف زندگی گفته شد، انسان به عنوان یک موجود ذاتاً اجتماعی و وظایفی چون زیستن مطابق طبیعت و عقل (به معنای کلی و جزئی) و عمل مطابق نفع اجتماع و به تعبیر دیگر اخلاقی زیستن را دارد. پس مارکوس در ۱۶ مورد توجه و اهتمام به انجام مسئولیت و وظیفه انسانی را گوشزد می‌کند. وی تأکید می‌کند: در انجام وظیفه و مسئولیت خود بی‌منت و بدون چشم‌داشت وظیفه اخلاقی خود را انجام دهید (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۵ ب ۶). بدون توجه به هیاهوی دیگران، تظاهر و خودنمایی و وظیفه‌ات را انجام بده (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۶ ب ۲۶). ترس از مرگ نباید باعث ترک وظایف شود (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۷ ب ۴۵). در جایی تأکید می‌کند: انسان برای کار به دنیا آمده است (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۵ ب ۱)، پس به شدت کار کن (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۹ ب ۱۲).

بعد از مسئولیت‌پذیری موضوع پرتکرار بعدی با ۱۳ مورد تکرار، موضوع فروتنی است. او می‌گوید: با تکبر مدام نگو وقت ندارم و بسیار درگیرم (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۱ ب ۱۱). با همه فروتنانه سخت بگو (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۸ ب ۳۰). مارکوس نکته باریکی را در همین مورد بیان می‌کند: غروری که زیر لباس فروتنی باشد خیلی بدتر است (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۱۲ ب ۲۷). مارکوس در این بند به این نکته تأکید دارد که نباید خود فروتنی ابزاری شود برای تکبر و خود نمایی. باید مراقب باشیم که فروتنی، فروتنی ما را از بین نبرد. فروتنی باید به معنای حقیقی و بدون ظاهرسازی و ریا باشد.

«تسلط بر نفس» توصیه مهم دیگری است که ۱۰ مورد در تأملات بدان اشاره شده است. انسان عاقل بر نفس خود مسلط است (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۷ ب ۵۵). نباید بخش الهی وجود انسان در مقابل جسم فانی تسلیم گردد (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۱۱ ب ۱۹). پس انسان باید مراقب غرایز باشد (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۱۱ ب ۳۷) منظور مارکوس در اینجا از نفس، غرایز و شهوات و به طور کلی جسمانیات است که در مقابل عقل و خرد قرار می‌گیرد. وی می‌گوید: نگذارید خرد از تحولات جسمانی متأثر شود (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۱۰ ب ۸).

مارکوس خودش ساده‌زیست بود و در تأملات هم در ۹ مورد ساده‌زیستی را توصیه می‌کند. این ساده‌زیستی هم در گفتار و هم در ظاهر تأکید شده است. او توصیه می‌کند: لباس‌های تشریفاتی نپوشید (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۱ ب ۷) و لفاظی‌های بیهوده نکنید (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۱ ب ۷).

مهربانی در ۸ جا تأکید شده است و بهترین توصیه در این خصوص این‌گونه نقل شده: بهترین انتقام این است که از فرد خاطی پیروی نکنی (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۶ ب ۶). راست‌گویی در ۸ تکرار، خویش‌داری در ۶ و همچنین اصلاح‌پذیری و متانت رتبه‌های

بعدی در جدول فراوانی را دارند. موضوعات دیگری هم با تکرار کمتر از ۳ مورد در تأملات ذکر شده‌اند مثل توصیه به خودبستگی، ادب، قناعت و همدلی و ...

#### ۴-۶. تکنیک‌های کاهش رنج و خشم

همان‌طور که قبلاً اشاره شد حدود ۶۸ درصد از محتوای کتاب تأملات مستقیماً اخلاقی هستند و تأملات را باید کتابی اخلاقی نامید؛ اما ذیل همین ۶۸ درصد، قسمت عمده مباحث اخلاقی را می‌توان تحت عنوان تکنیک‌های مواجهه و کاهش رنج و خشم طبقه‌بندی کرد. ۴۰ درصد کل کتاب به طور مستقیم راهکارها، تکنیک‌ها، نگرش‌ها و عقایدی را بیان می‌کنند که انسان را در مواجهه با رنج‌های زندگی یاری می‌کنند و او را از خشم و اضطراب دور می‌کنند. پس به جرات می‌توان تأملات را کتابی در باب آرامش و اخلاق مارکوس را اخلاق آرامش نامید. اهم راه‌حل‌های مارکوس برای کاهش رنج و خشم را می‌توان به شکل زیر فهرست کرد.

**الف) توجه به درون:** او به استقلال ذهن و روح از امور بیرونی قائل است و می‌گوید: روح استقلال دارد، اشیاء نمی‌توانند بر آن تأثیر کنند (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۴ ب ۳). ذهن مستقل است و اگر بدان پناه ببریم در امانیم (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۸ ب ۴). اورلیوس در این جملات توجه به درون را به عنوان راهی برای مواجهه با رنج‌ها پیشنهاد می‌کند. امور بیرونی نمی‌توانند در درون شما اثر کنند و آرامش شما تنها در روح و درون شماست نه امور بیرونی.

**ب) آمادگی ذهنی برای مواجهه با رنج‌ها:** مارکوس می‌گوید: صبح که از خواب برمی‌خیزی با خود بگو: امروز با فضولی، ناسپاسی، گستاخی، بی‌وفایی، سوءنیت و خودخواهی روبرو خواهیم شد (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۲ ب ۱). این راهکار به انسان کمک می‌کند که اولاً اقدامات پیش‌گیرانه انجام دهد و دوماً در هنگام مواجهه با رنج‌ها غافل گیر نشود.

**ج) مشیت‌باوری، تقدیرگرایی و پذیرش:** باور به سرنوشت و تقدیرگرایی و توصیه به پذیرش، راهکار پرتکراری در کتاب تأملات است. ۶ درصد از کل کتاب به این موضوعات اختصاص دارد. او می‌گوید: هر اتفاقی که برایت می‌افتد از ازل برایت مقدر بوده است. در تاروپود علت‌ها رشته وجودت را از ازل با آن اتفاق سرشته‌اند (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۱۰ ب ۵). وی با توجه به این جبرگرایی این‌طور پیشنهاد می‌کند: انسان فرهیخته در برابر طبیعت متواضع است و می‌گوید: هرچه می‌خواهی بده و هرچه می‌خواهی بگیری (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۱۰ ب ۱۴). انسانی که جهان را جبری و خود را تسلیم در برابر آن می‌بیند در مواجهه با رنج‌ها آرامش بیشتری دارد.

**د) مدیریت توقعات و انتظارات:** او می‌گوید: طلب امر دست‌نیافتنی، کار دیوانگان است (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۵ ب ۱۷). انسان نمی‌تواند جاودان باشد، نمی‌تواند همیشه سلامت باشد، نمی‌تواند همواره شاد و خندان باشد و نمی‌تواند هزاران امر محال دیگر را انجام دهد. اگر آدمی با دیدی واقع‌گرایانه و به دور از آرزواندیشی متوهمانه، توقعات و انتظارات خود از هستی را اصلاح کند، می‌تواند رنج‌های ناشی از ناملايمات هستی را کاهش دهد.

**ه) مرگ‌اندیشی:** ژان برن می‌گوید: فلسفه مارکوس اورلیوس بیشتر متمرکز پیرامون تأمل و تفکر درباره مرگ است (برن، ۲۵۳۶ شاهنشاهی، ۳۸) اما با توجه به جدول فراوانی ارائه شده در این تحقیق، به نظر می‌رسد گرچه مرگ‌اندیشی موضوعی مهمی نزد مارکوس بوده است اما موضوعات دیگری چون جبرگرایی و تقدیرگرایی و یا عقل‌محوری چه بسا بیشتر از مرگ‌اندیشی در کانون توجه مارکوس بوده‌اند. اگرچه صحیح نیست مارکوس را فیلسوف مرگ بنامیم اما می‌توان گفت که مرگ موضوع مهمی برای مارکوس بوده است تا جایی که طبق آمار حدود ۸ درصد از کل کتاب مرتبط با موضوع مرگ است. او می‌گوید: همه خواهند مرد و مرگ هیچ

استثنایی ندارد. پادشاه، پزشک، فیلسوف و ... فرقی ندارد. مرگ یک امر طبیعی است و هراس و وحشتی در یک امر طبیعی وجود ندارد. مرگ فرمان طبیعت است؛ پس مضطرب مباش (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۸ ب ۵). به فکر مرگ بودن، مشکلات و رنج‌های زندگی را در چشم انسان حقیر می‌کند.

**(و) دم غنیمتی:** مارکوس می‌گوید: تنها زندگی‌ایی که انسان می‌تواند از دست دهد، همان زندگی در لحظه اکنون است (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۲ ب ۱۴). از این جمله بنظر می‌رسد مارکوس گذشته و آینده را خارج از کنترل انسان می‌داند و غم و افسوس گذشته یا دغدغه‌مندی و مشغله آینده را عبث می‌داند و می‌گوید: گذشته را فراموش کن و آینده را به مشیت الهی واگذار (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۱۲ ب ۱).

**(ز) جاهل انگاری دیگران:** خلاصه این ایده بدین‌گونه است که دیگران را در اعمال و سخنان خطایشان جاهل قلمداد کن، نه عالم و عامل. هرچند ممکن است آنها عامدانه و عالمانه خطایی را در مورد تو مرتکب شوند اما این که خطای آنها را عامدانه بدانی، تنها به خود زیان رسانده‌ای. اگر آرامش خودت مهم است، پس دیگران را در خطایشان جاهل در نظر بگیر. این نگرش به انسان کمک می‌کند تا خطای دیگران را نه با خشم که با مهربانی پاسخ دهد. او پیشنهاد می‌کند: وظایف‌ات را انجام بده و بدی دیگران را ناشی از جهل آنها قلمداد کن (اورلیوس، ۱۴۰۰، ک ۶ ب ۲۲).

## نتیجه‌گیری

با بررسی آماری کتاب تأملات می‌توان با اتکا به آمار گفت: حدود ۷۰ درصد کتاب مستقیماً مسائل اخلاقی را مطرح کرده است. دوم این که بیشترین حجم کتاب را راهکارها و راه‌حلهایی برای کاهش رنج و خشم تشکیل می‌دهد و بدین ترتیب می‌توان تأملات را با عنوانی فرعی مثل «رساله‌ایی در باب تسکین رنج و خشم» نام‌گذاری کرد و فلسفه مارکوس را فلسفه‌ایی برای آرامش نام نهاد. خداباوری، تغییر، عقل‌محوری، زیستن مطابق طبیعت، جبرگرایی و مشیت‌باوری از آموزه‌های مهم رواقیون است که مارکوس در این کتاب به جزئیات این مفاهیم پرداخته است. البته این جزئیات بطور پراکنده در کتاب موجود می‌باشد و در این پژوهش با جمع‌آوری آنها، تصویر دقیق‌تر مارکوس از مسائلی چون خدا، عقل و ... نشان داده شده است. همچنین می‌توان گفت که جهان‌شناسی و انسان‌شناسی و دیگر مسائل مطرح شده در تأملات، در ارتباط با اخلاق هستند و در این پژوهش ارتباط میان این عناصر نشان داده شد. همچنین با نگاه آماری به کتاب تأملات باید گفت که اورلیوس نه فیلسوف مرگ؛ که فیلسوف اخلاق و زندگی بوده است. در مورد امور سیاسی هم آمار نشان می‌دهد که مارکوس تأکید زیادی روی مسئولیت‌اجتماعی دارد و برخلاف باور رایج، رواقی‌گری نه فلسفه عزلت و انفعال سیاسی که مشوقی برای دگردوستی و مسئولیت اجتماعی می‌باشد.

## منابع

- کاپلستون، فردریک چارلز. (۱۳۸۶). *تاریخ فلسفه یونان و روم*. ترجمه سید جلال‌الدین مجتبی، شرکت انتشارات علمی و فرهنگی. برن، ژان. (۲۵۳۶ شاهنشاهی). *فلسفه رواقی*، ترجمه سید ابوالقاسم پورحسینی، کتاب‌های سیمرغ، انتشارات امیرکبیر.
- اورلیوس، مارکوس. (۱۴۰۲). *تأملات*. ترجمه عرفان ثابتی، انتشارات ققنوس.
- آدو، پی. یر. (۱۳۹۸). *فلسفه باستانی چیست؟* ترجمه عباس باقری، نشر علم.
- هالینگدیل، ر.ج. (۱۳۹۷). *تاریخ فلسفه غرب*. ترجمه عبدالحسین آذرنگ، انتشارات ققنوس.

مشایخی، سینا. (۱۳۸۹). تکلیف از نظر رواقیون متاخر (با تأکید بر آرای اپیکتتوس و مارکوس اورلیوس). پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه پیام‌نور. فتنجی، حسن و شاه‌مرادی، مریم. (۱۴۰۳). موضع مکتب رواقی در خصوص مرگ، پژوهش‌های فلسفی، ۱۸(۴۶)، ۲۹۷-۳۱۲.  
<https://doi.org/10.22034/jpiut.2024.60466.3707>

## References

- Aikin, S., & McGill, R. E. (2014). Stoicism, feminism and Autonomy. *Symposium*, 1(1), 9-22.  
<https://doi.org/10.5840/symposium2014112>
- Aurelius, M. (2023). *Meditations*. Trans. E. Sabeti. Qoqnoos Publications. (In Persian)
- Brunt, P.A. (1974). Marcus Aurelius in His Meditations. *The Journal of Roman Studies*, 64 (1974), 1-20.  
<https://doi.org/10.2307/299256>
- Copleston, F. C. (2007). *History of Greek and Roman Philosophy*. Trans. J. Mojtabawi. Scientific and Cultural Publishing Company. (In Persian)
- Fathi, H., & ShahMoradi, M. (2024). Stoicism on Death. *Philosophical Researches*, 18(46), 297-312. (In Persian). <http://doi.org/10.22034/jpiut.2024.60466.3707>
- Hadot, P. (2019). *what is ancient philosophy*. Trans. A. Bagheri, Scientific Publishing. (In Persian)
- Hollingdale, R. J. (2018). *History of Western Philosophy*. Trans. A. Azarang. Qoqnoos Publications. (In Persian)
- Brun, J. (1978). *Stoic Philosophy*, Trans. A. Pourhosseini. Simorgh Books, Amir Kabir Publications. (In Persian)
- Johncock, W. (2020). *Stoic philosophy and social theory*. Sydney, NSW, Australia.
- Kamtekar, R. (2018). *Marcus Aurelius, the Stanford Encyclopedia of Philosophy* (spring 2018 Edition), Ed E. N. Zalta. <https://plato.stanford.edu/entries/marcus-aurelius/>
- Mashayekhi, S. (2010). *The duty from the perspective of the later Stoics (with emphasis on the views of Epictetus and Marcus Aurelius)*. Master's thesis, Payam-e-Noor University. (In Persian)