

Moral and rational education based on the calming thoughts of Stoics

The Stoics used logic and natural philosophy to prove their moral and rational principles. They believed that the nature of everything is to follow the structures and patterns of behavior that the nature of the world or its creator has placed in him. According to them, following nature means following the rational part of existence, which is in harmony with the rational spirit and soul of nature, thus it will lead to a peaceful and satisfying life. The present article tries to test the hypothesis that the moral and rational order of the Stoics through the basic and fundamental principles of Stoicism including perception and reception, action and action and desire and will in the field of practical reason, the principle of rationality, the principle Preparedness, the principle of educability, a strategy for a peaceful life with satisfaction and a positive concept of life, and while evolving this concept, provide practical solutions to solve the problem of dissatisfaction.

This article is done with a descriptive and analytical method of documentary analysis. The results of the research show that the goal of moral and rational education from the perspective of the Stoics is wisdom combined with action and awareness of the fact that the world is governed by Logos. Everything has the color of divinity and all things are ordered by a benevolent and rational God. Accordingly, the teachings of Stoic philosophers, through strategies such as the Stoic test and the framing phenomenon, teach us how to profoundly change our emotional response to social harms and obstacles in life, and not only overcome these obstacles, but also We take advantage of it and reach a peaceful satisfaction.

Keywords: Moral education, rational education, Stoics, satisfaction

تربیت اخلاقی و عقلانی مبنی بر اندیشه های آرام بخش رواقیون

مرضیه ذاکری

دانشجوی دکتری رشته تاریخ و فلسفه تعلیم و تربیت ، دانشگاه اصفهان

رضاعلی نوروزی

دانشیار گروه علوم تربیتی دانشگاه اصفهان

چکیده

رواقیون برای اثبات مبانی و اصول اخلاقی و عقلانی خود از فلسفه منطق و طبیعیات بهره گرفتند. آنها عقیده داشتند طبیعت هر چیزی در این است که از ساختارها و الگوهای رفتاری که طبیعت جهان یا خالقش در وجود او قرارداده پیروی کنند. در نظر آنها پیروی از طبیعت به معنای پیروی از بخش عقلانی وجود است که با روح و جان عقلانی طبیعت همخوانی دارد به این ترتیب موجب زندگی آرام و رضایت بخش خواهد شد.

مقاله حاضر درصدد است تا با رهیافت مضمون گرا این فرضیه را به آزمون بگذارد که ترتیب اخلاقی و عقلانی رواقیون از طریق اصول اساسی و بنیانی رواقی گری شامل ادراک و دریافت، کنش و عمل، خواست و اراده در حیطه عقل عملی، اصل تعقل، اصل آمادگی، اصل تربیت پذیری راهبردی برای زندگی آرام توأم با رضایتمندی و مفهومی مثبت از زندگی ارائه دهد و ضمن تکامل این مفهوم راه حل‌های کاربردی برای حل مسئله عدم رضایتمندی ارائه دهد.

این مقاله با روش توصیفی و تحلیلی از نوع تحلیل اسنادی انجام گرفته است. نتایج پژوهش نشان می دهد غایت تربیت اخلاقی و عقلانی از دیدگاه رواقیون خردورزی توأم با عمل است و آگاهی نسبت به این موضوع که جهان توسط لوگوس اداره می شود. همه چیز رنگ الوهیت دارد و همه اشیا توسط خدای نیک خواه و عقلانی نظم داده می شود. بر همین اساس تعلیم و خردورزی فیلسوفان رواقی از طریق راهبردهایی مثل آزمون رواقی و پدیده قالب بندی به ما می آموزد که چگونه واکنش عاطفی خود را نسبت به مشکلات اجتماعی و موانع زندگی به شکلی عمیق تغییر دهیم و نه تنها بر این موانع چیره شویم بلکه از آن بهره برده و به رضایت آرام برسیم.

کلیدواژگان: تربیت اخلاقی، تربیت عقلانی، رواقیون، رضایت مندی.

مقدمه

مشکلات اجتماعی چون فقر، بیکاری، تبعیض و نابرابری اجتماعی، ناامیدی، خشونت و نارضایتی به سبب عوارض سوء فردی و اجتماعی آنها و نقش منفی بفرآیند توسعه جامعه ایران نگران کننده بوده و ضرورت بررسی های علمی و مداخلات جدیدی مبتنی بر شواهد در سطوح مختلف را فراهم آورده است.

درباره تعاریف و طبقه بندی مشکلات اجتماعی در ایران نیز مانند سایر کشورهای جهان توافقی قطعی وجود ندارد به گونه ای که در اسناد سازمان های دولتی و غیردولتی مکتوبات صاحب نظران مصادیق مشکل، مسئله انحراف و آسیب های اجتماعی در هر یک از دسته بندی های فوق را دشواری نماید صرف نظر از تفاوت دیدگاه ها در نامگذاری مسائل اجتماعی، فصل مشترک همه این مسائل در آن است که همه ی آنها پدیده های نامطلوب بوده و افکار عمومی جامعه و نخبگان را به خود مشغول داشته به گونه ای که نوعی وفاق و آمادگی جمعی برای مهار آنها پدید آمده است (عبداللهی ۱۳۹۳: ۱۱)

در کنار مشکلات موجود در جامعه فرازاها و فرودهایی که برخورد و سازش با آنها می تواند زندگی نوجوان رضایت او از زندگی را تحت تاثیر قرار دهد امری مهم تلقی می گردد نوجوانان نیز در اواخر نوجوانی با گذراندن یکی از مهمترین مراحل زندگی فردی و اجتماعی خود از یک سو سرعت بلوغ جسمی و جنسی را طی کرده و سوی دیگر، تلاش می کنند تا انتظارات خانواده فرهنگ و جامعه برای کسب استقلال، گسترش ارتباطات و کسب آمادگی ها و مهارت های لازم را جامه عمل بپوشانند. در گذار از این مرحله است که جستجوی هویت منسجم می تواند نگرش وی را به زندگی تحت الشعاع خود قرار دهد؛ از این رو تواناییها و سرمایه های روانشناختی قادر است در شکل گیری هویت و مفهومی مثبت از زندگی و رضایت از زندگی به وی کمک کند. (همان ۱۳۹۳: ۱۲)

اما موضوع اصلی آن است که جایگاه اخلاق و عقل در تربیت و رسیدن به رضایت از زندگی به عنوان یکی از مفاهیم کلیدی مطرح از دیدگاه رواقیون چگونه است؟

مکتب رواقی را می توان یکی از موثرترین و بانفوذترین مکاتب اخلاقی یونان باستان به حساب آورد. این مکتب رواقی یک مکتب اخلاقی صرف نبود، بلکه یک جهان بینی جامع و شاملی بود که تا مدت های مدیدی توانست بر تفکر فلسفی، دینی و اخلاقی مغرب زمین حاکم باشد (اروین ۲۰۱۹: ۱۳)

مهمترین افتخار فلسفه رواقی پوشش برای نجات و رفع ترس از آدمیان است، کسی که رواقی است از وصول به چیزی شاد و از فقدان آن غمگین نمی شود و هرچه در طبیعت واقع می شود، تحت تاثیر عقل کلی یا تقدیر رخ می دهد. پس لازم است که انسان رفتار خود را طبق طبیعت هماهنگ کند و از عواطف و افکاری که او را از مسیر قانون طبیعت دور می کند بپرهیزد (صادقی ۱۳۹۰: ۱۷۴)

رواقیون معتقدند در این جهان آکنده از عقل و خرد خداوندی هیچ چیز بیهوده یا بر اثر تصادف به وقوع نمی پیوندد به همین خاطر، بایستی در هماهنگی با طبیعت زندگی کرد. این نظم و سامان پیش مقدر الوهی و عقلانی، نیک و خیر خواه است. آنچه طبیعی است ممکن نیست در طرح و تمهید غایی امور شر باشد از همین رو گلابه، شکایت وعدم رضایت مندی از آن چه برایشان اتفاق می افتد درست نیست. (بکر ۱۹۹۸: ۱۹)

در این مقاله سعی شده است بر پایه تعالیم فیلسوفان رواقی همچون اپیکتتوس، سنکا، مارکوس اورلیوس راهکارهای کاربردی در مواجهه با دشواری های زندگی ارائه و نشان داده شود که به جای اینکه به مشکلات و موانع پیش روی صرفاً به چشم رویدادهای ناخوشایند نگریسته شود می توان آنها را همچنان آزمون هایی برای سنجش انعطاف پذیری مهارت تلقی و قالب بندی کرد. به جای آن که در مواجهه با مشکلات دچار اضطراب، سرخوردگی، ناامیدی و نارضایتی گشت واکنش های عاطفی را تغییر داده و بر آنها چیره شد از این رو سعی خواهد شد به دو سوال پاسخ جامع داده شود؟

۱_ غایت تربیت اخلاقی و عقلانی از دیدگاه رواقیون چیست؟

۲_ چگونه می توان با کمک راهبردهای رواقیون ادراکات را کنترل، اعمال را شایسته و آنچه خارج کنترل است پذیرفت؟

با توجه به ماهیت و کیفیت این پژوهش، توصیفی تحلیلی (تحلیل اسنادی) است و در زمره پژوهشهای بنیادی قرار می گیرد. ابزار پژوهش نیز شامل فرم های فیش برداری است و داده ها با استفاده از شیوه تحلیلی کیفی، جمع آوری، طبقه بندی و تحلیل شده است.

آموزه های رواقیون

از آنجا که اخلاق رواقی کاملاً مبتنی بر فلسفه رواقی و جهان بینی خاص رواقیان است، برای این که تصویر روشنی از این مکتب داشته باشیم مناسب است که پیش از بیان دیدگاه اخلاقی آنان، به برخی از مهم ترین اصول و مبانی جهان بینی آنان، که در نوع نگرش اخلاقی شان تأثیر داشته است، اشاره ای گذرا داشته باشیم.

وحدت وجود

رواقیان به نوعی وحدت وجود باور داشتند. آنان بر این عقیده بودند که جهان، ظاهری دارد و باطنی؛ ظاهر آن همان ماده جهان است و باطن آن چیزی است که به آن «خدا» می گوئیم. به تعبیر دیگر، خدا از جهان جدا نیست؛ روح جهان است. همه چیز اجزاء یک کل شگفت انگیز است، که جسمش طبیعت است و روحش خداست. (کاپلسون ۱۳۸۰: ۴۴۵)

زیبایی طبیعی یا نظم موجود در عالم طبیعت نشانه وجود یک منشأ فکر در جهان است؛ یعنی نشانه خدا است که به عنایت و مشیت خود همه چیز را برای خیر آدمیان مرتب و منظم کرده است. نسبت خدا و طبیعت مانند نسبت نفس انسانی به بدن اوست؛ یعنی هر چه

بدن ظاهر انسان را تشکیل می دهد، اما نفس و روح است که حقیقت و باطن او را شکل می دهد. بنابراین، خداوند نفس و روح جهان است. خداوند چیزی نیست که به کلی غیر از گوهر جهان باشد. (همان: ۴۴۶)

جسمانی دانستن عالم

رواقیان بر این باور بودند که عالم سراسر جسمانی است و چیزی به نام موجود روحانی و مجرد از ماده در این عالم وجود ندارد؛ حتی خداوند را نیز جسمانی می دانستند. البته اجسام را به دو دسته تقسیم می کردند: جسم فاعل و جسم منفعل. منظور از جسم فاعل، جسمی است که قوه و قدرت عالم است که در انسان، روح یا نفس نامیده می شود و در مقیاس کلی تر، یعنی نسبت به همه عالم به آن خدا گفته می شود و جسم منفعل چیزی است که در انسان بدن گفته می شود و نسبت به همه عالم ماده نامیده می شود. این دو امر یعنی «قوه و ماده» یا «روح و بدن» یا «خدا و ماسوا»، دارای حقیقت واحدی بوده و با یکدیگر مزج کلی دارند، به گونه ای که وجود یکی در دیگری سریان دارد. (فروغی ۱۴۰۰: ۵۶)

قضای تغییر ناپذیر الهی

رواقیون معتقدند، حوادث این جهان براساس تقدیر و قضای حتمی و تغییر ناپذیر الهی تحقق پیدا می کنند. هر پدیده ای در هر زمانی و هر مکانی و با هر شرایطی به صورت قطعی در قضاء الهی پیش بینی شده و به هیچ وجه قابل تغییر نیست. اصولاً رواقیان هدف اصلی علم طبیعی و فیزیک را شناخت جهان به گونه ای که به طور کامل تابع عقل کل باشد، می دانستند. اینان معتقد بودند که در سراسر جهان هیچ گونه امر نامعقولی وجود ندارد. صدفه و اتفاق و بی نظمی را به جهان راهی نیست. هر چیزی در جای مقرر خود قرار دارد (بربه ۱۳۸۹: ۶۰)

خدای رواقیان خدایی است که «قدرت او در همه اشیاء نافذ است و هیچ کدام از جزئیات امور، اگر چه بسیار ناچیز باشد، خارج از مشیت او نیست» (همان: ۵۹).

نتیجه ای که از این اعتقاد می گیرند این است که انسان تحت هیچ شرایطی نمی تواند حوادث جهان را تغییر دهد. اراده آدمیان هیچ دخالتی در چگونگی حوادث جهان ندارد. «ممکن نیست هیچ گونه حادثه ای جز بدان صورت که در واقع رخ می دهد حادث شود.» آدمیان تنها می توانند اراده خود را تغییر دهند. می توانند به چیزی تعلق خاطر داشته باشند یا از آن دل بکنند. اما هرگز نباید خیال تغییر پدیده های عالم و یا تأثیر در آنها در ذهن بپروراند.

آزادی اراده

هر چند رواقیان نظام عالم را مشمول مشیت و قضای الهی می دانند و به جبر و قضای تغییرناپذیر الهی باور دارند؛ اما از آنجا که قوام هرگونه حکم اخلاقی به وجود اراده آزاد و اختیار است و بدون داشتن اختیار نمی توان از خوب و بد و فضیلت و رذیلت سخن به میان آورد، کوشیده اند تا به گونه ای پای اختیار و اراده آزاد را در رفتار انسانی باز کنند. بر این اساس، رواقیان معتقدند که هر چند جبر سراسر گیتی را فرا گرفته است، اما با وجود این، اراده انسان تنها چیزی است که از این قاعده کلی استثناء شده است. اراده انسان امری کاملاً اختیاری است و در دایره اقتدار و اختیار آدمیان جای دارد. بنابراین، یگانه چیزی را که می توان متصف به حسن و قبح کرد، اراده است. انسان خوب یعنی انسان دارای اراده نیک و انسان بد یعنی انسان دارای اراده بد. به تعبیر اپیکتتوس: «فضیلت در اراده جای دارد؛ بدین معنی که فقط اراده است که خوب یا بد است.» (کاپلسون ۱۳۸۱: ۳۱). پس چه چیز در اختیار انسان است؟ قضاوت هایش درباره حوادث و نیز اراده اش. او می تواند بر اینها تسلط داشته باشد، خودآموزی انسان عبارت است از: نیل به قضاوت و حکم درست و اراده صحیح. ماهیت خیر و شر در طرز تلقی اراده قرار دارد و این اراده در اختیار آدمی قرار می گیرد، زیرا اراده می تواند بر خود تسلط یابد، اما هیچ چیز دیگر نمی تواند بر آن مسلط شود. بنابراین، آنچه واقعاً برای انسان واجب است اراده کردن و خواستن فضیلت است، اراده کردن و خواستن پیروزی بر گناه (همان: ۴۹۶).

خیر دانستن نظام عالم

یکی دیگر از اصول جهان بینی رواقیان، که مهم ترین تفاوت میان آنان و کلبیان نیز به شمار می رود، اعتقاد به خیر بودن نظام عالم است. کلبیان بر این باور بودند که نظام عالم ذاتاً نظامی شر است و زندگی اجتماعی را نیز منشأ شرور و مصیبت ها و آلام می دانستند. در مقابل، رواقیان بر این باورند که نظام طبیعت ذاتاً خیر است و اجتماع نیز فی نفسه، از آن جهت که مخلوق خداوند است و حوادث آن تحت قضا و قدر الهی قرار دارد، خیر است. نتیجه این دو نگرش متفاوت این است که، کلبیان نوعی بدبینی و نفرت نسبت به امور طبیعی و اجتماعی داشتند، در حالی که رواقیان کاملاً، بر عکس، سرشار از نشاط و خوشبینی و سرور هستند. رواقیان به نظام احسن اعتقاد داشتند، یعنی بر این باور بودند که خداوند همه اشیاء و امور عالم را به بهترین وجه مقدر کرده است. با این همه، رواقیان نمی توانستند شرور را به طور کلی نادیده گیرند و لازم بود که برای شرور موجود در عالم توجیه و تبیینی داشته باشند. آنها بر این باور بودند که وقتی همه اشیاء را، به عنوان یک کل، با هم نگاه کنیم خواهیم دید که نقصان برخی از افراد و اجزاء در

خدمت کمال دل است. به تعبیر دیگر، هر چند ممکن است در نگاه های آموزش ندیده و ناپخته ما برخی از ویژگی های موجود در عالم طبیعت شر جلوه دهند، اما اگر به خوبی با نظام طبیعت و خدای جهان آشنا شویم خواهیم دید که این نقص ها و شرور ظاهری برای خیر کل واقعاً ضروری است. (حنایی کاشانی، ۱۳۸۰: ۲۳۳).

تربیت عقلانی از دیدگاه رواقیون

به طور کلی باید گفت تربیت عقلانی آموزش اندیشیدن است نه اندیشه. سفارش صاحب نظران آموزشی امروزه بر پرورش مهارت های اندیشیدن است. نه انتقال صرف دانش و اطلاعات. تربیت عقلانی از سنخ آموزش فهم است نه مفاهیم. گرچه آموزش بعضی از مفاهیم و علوم عقلی به عنوان یکی از روش های تربیت عقلانی قابل طرح و بررسی است اما هویت تربیت عقلانی در آموزش فهم و تفکر عقلانی بروز می یابد از این رو آموزش تفکر خلاق از مولفه های تربیت عقلانی شمرده میشود. (ساجدی ۱۳۹۲: ۲۴ - ۲۷)

از نظر رواقیون انسان برخوردار از عقل، به حکم و فتوای عقل مطیع لوگوس یا قانون طبیعی است. به عبارت دیگر آن عاملی که می تواند قانون طبیعی که همانا عبارت از اندیشه ازلی و نهانی خداوند است را برای انسان کشف کند و رفتار و روش وی را با مفاد آن تطبیق دهد، نیروی عقل انسانی است. (بکر ۱۹۹۸: ۱۴۶)

هراکلیت معتقد است خداوند، عقل (لوگوس) جهانی و قانون کلی محسوب می شود که در درون همه اشیا، وجود دارد. عقل انسان لحظه ای است در این عقل جهانی، یا صورت مخفف و جمع و کوتاه شده آن یا مجرا و راهی از آن است. بنابراین انسان باید تلاش کند که به دیدگاه عقل دست یابد و با عقل زندگی کند، وحدت تمام اشیا و سلطنت و حکومت قانون ثابت و لایتغیر را دریابد و تصدیق کند و برضد آن طغیان نکند، زیرا عقل بیان و تعبیری است از لوگوس یا قانون همه فراگیر و ناظم کل. (براتی و نوروزی ۱۴۰۰: ۱۲۷)

رواقیون اصل عقلانی حاکم بر جهان را از سقراط به ارث برده بودند آنها عقل را پیامد و حاکم همه جهان می دانستند که همان رعایت قوانین حاکم بر اشیا است. در تعالیم عقلانی سنکا آمده است: روح و جان عقلانی از هر نوع بخت و اقبال بهتر است خودش اموراتش را اینجا و آنجا هدایت می کند و خودش علت یک زندگی شاد کامانه یا سیاه روزانه است. بنا بر تربیت عقلانی فیلسوفان رواقیون: قانون طبیعت حضور ریاضیاتی خداست. در این جهان آکنده از عقل و خرد خداوندی هیچ چیز بیهوده یا از سر تصادف به وقوع نمی پیوندد به همین خاطر می بایستی در هماهنگی با طبیعت زندگی کنیم در انتخاب آن چه طبیعی است با دلایل معقول اقدام کنیم آن را آموزش دهیم و بکوشیم تا در امور ثابت قدم باشیم که به ذات برای انتخاب مناسب اند، چه ما واقعاً برای این کار زاده شده ایم. (بکر ۱۹۹۸: ۱۴۸)

از دیدگاه رواقیون تعلیم و تربیت در رایجترین کاربرد خود بر عقلانیت یعنی پرورش اندیشه دلالت دارد تربیت عقلانی با دانش، فهم، ژرف اندیشی و قضاوت ارتباط دارد.

رواقیون از طریق اصول اساسی و بنیادی رواقی گری شامل ۱- ادراک و دریافت ۲- کنش و عمل ۳- خواست و اراده راهبردی برای زندگی آرام ارایه کرده اند:

۱- ادراکات و دریافت (ادراکات را کنترل کنید)

وظیفه اصلی زندگی خیلی ساده این است: شناسایی و جدا کردن مسائل به طوری که بتوانیم به روشنی به خودمان بگوییم کدام یک از آنها بیرونی و خارج از کنترلمان است و کدام یک به انتخاب هایی مربوط می شوند که عملاً بر رویشان کنترل داریم. به این ترتیب، کجا به دنبال نیک و بد می گردیم؟ نه در امور بیرونی بلکه در درون خودمان در انتخاب هایی که از آن خودمان هستند. مهمترین رسم و روال یکه و یگانه در فلسفه رواقی در اصل ادراک و دریافت تمایز گذاشتن میان آنچه می توانیم تغییر دهیم و آنچه نمی توانیم. (بکر ۱۹۹۸: ۲۹۰)

عین همین مطلب امروزه برای ما نیز صادق است اگر بتوانیم تمرکز خود را بر روی روشن ساختن این موضوع بگذاریم که چه بخش هایی از روزمان در ادراک، اختیار و کنترل مان هستند و چه بخش هایی نیستند، نه تنها شادکام تر خواهیم بود، بلکه در مقایسه با افراد دیگری که متوجه نیستند در نبردی برد ناپذیر می جنگند از امتیازی آشکار و قطعی برخورداریم.

یکی از سخت ترین کارهای زندگی نه گفتن است نه به دعوت ها، در خواست ها، تکلیف ها، حتی از آن سخت تر نه گفتن به برخی عواطف و احساسات وقت گیر مثل: عصبانیت، هیجان، غفلت، پرت شدن حواس، وسواس، شهوت، هیچ کدام از این تکانه ها و کشش ها به خودی خود امر مهمی به نظر نمی رسد، اما اگر از کنترل خارج شود، مثل هر چیز دیگری تبدیل به یک تعهد می می شود و از همه بهتر آنکه درک و فهمی صادقانه از آنچه تحت کنترل و اختیارمان است روشنی و وضوحی واقعی درباره جهان بر ایمان فراهم می آورد، همه آنچه داریم ذهن خودمان است.

اگر بتوان مدام از ادراکات نکهبانی کرد، محافظت از آنها موجب احترام، اعتماد پذیری و ثبات قدم، اسودکی خاطر، رهایی از درد و رنج و ترس خواهد شد. (همان: ۲۹۰)

۲- کنش و عمل (اعمالتان را درست و شایسته هدایت کنید)

فلسفه زمانی توزیع می‌شود که آدمی تعلیم درست را با سلوک درست همراه سازد. امروز یا هر زمانی که متوجه شدید می‌خواهید پزدانسی را بدهید که دارید دست نگه دارید و از خودتان بپرسید کدام بهتر است اینکه حرف بزیم یا اجازه بدهیم کارها و انتخاب هایمان این دانش را به جای من به تصویر بکشند. اپیکتتوس در این باب عنوان می‌کند: «شانه‌ها یک ورزشکار رژیم غذایی و تمرینش را نشان می‌دهد و نیز همانطور که چیره‌دستی یک صنعتگر آنچه آموخته است را نمودار می‌سازد.» مارکوس اورلیوس در تعاملات می‌گوید: «وقت زیادی صرف فکر کردن به این موضوع نکنید که دیگران چه فکری می‌کنند به آنچه خودتان فکر می‌کنید در عوض به نتایج کارهای تان و عملتان فیکر کنید به تاثیراتش به اینکه آیا درست هست یا خیر؟» (بکر ۱۹۹۸: ۲۹۹)

در مورد مارکوس اورلیوس که تمامی صلاحیت‌های یک فیلسوف را دارا بود گفته شده که چگونگی بودن و عمل وی در جهان بازتاب دهنده باورهایش بود. بخش بزرگی از زمان اورلیوس در لشکرکشی علیه قبیله‌ها و ملت‌های متخاصم می‌گذرد، اما وی وقتی در میدان نبرد است برای خودش یادداشت می‌نویسد این یادداشت‌ها تبدیل به تاملات می‌شود. سندی به شدت شخصی، موشکافانه، درون‌گرایانه، عملگرایانه اما بسیار جذاب و حتی به محک معیارهای امروزی. (اروین ۲۰۱۹: ۱۸)

پس با توجه به اصل دوم و اساسی فلسفه رواقی زیبایی، بسته به انتخاب‌ها، رفتار و سلوک و صفت‌هایی است که در خودمان پرورش می‌دهیم مثل خلق و خوی آرام، حس عدالت و مهمتر از همه تعهد به وظیفه. این‌ها خصلت‌های زیبا و لازم برای رسیدن به تفوق و تعالی انسانی هستند.

راهبرد آزمون رواقی

واکنش عاطفی خود را نسبت به آسیب اجتماعی و موانع زندگی به شکلی عمیق تغییر دهیم .

در مواجهه با مشکل باید آن را همچون آزمونی برای سنجش انعطاف پذیری و کاردانی تلقی کرد.

راهبرد آزمون رواقی را چنان که از نامش پیداست رواقیان باستان ابداع کردند. این راهبرد مبتنی بر توجه آنان به پدیده‌ای است که امروزه می‌توان شاهد بازکشف آن نزد روانشناسان مدرن بود. توصیه رواقیان این است که: «هنگام مواجهه با مشکل یادمان باشد آن را آگاهانه در قالب نوعی آزمون قرار دهیم. اگر به خود اجازه یاس و ناامیدی دهیم، نمره کمی می‌گیریم. اگر اجازه دادیم خشمگین و محزون شویم یا حتی بدتر از آن خود را قربانی به حساب آوریم مردود می‌شویم» (اروین ۲۰۱۹: ۱۰۳)

به گفته سنکا: «وقتی خدایان ما را دچار مشکل می‌کنند، نه از این جهت است که مجازاتمان کنند، بلکه فرصتی در اختیارمان می‌گذارند که کاری شجاعانه به انجام برسانیم تا بدان وسیله شانس کسب بالاترین امتیاز ممکن برایمان افزایش یابد. از این رو باید در مواجهه با موانع خشنود باشیم، چه، به نحوی تناقض آمیز، این امر شاهدهی است برای اینکه توجه خدا را جلب کرده ایم. در واقع او ما را برای کسب امتیاز انسانی نامزد کرده است. خدا می‌داند که اگر قرار است انسان به خودشناسی برسد، باید آزموده شود و آدمی فقط با جهت و تلاش است که قابلیت‌های خود پی می‌برد» (همان: ۱۰۵).

فیلسوفان رواقی همچنین در توضیح مبنای منطقی آزمونهای رواقی از ورزشکاران یاد می‌کنند، می‌گویند: کشتی‌گیران را در نظر آورید فقط با قویترین حریفان مسابقه می‌دهند و حریفان تمرینشان را ملزم به استفاده از تمام توانشان می‌کنند. کشتی‌گیران خود را در معرض ضربه و آسیب قرار می‌دهند و اگر کسی را برای مبارزه نیابند همزمان با چند نفر مبارزه می‌کنند. آنان می‌دانند که بدون هماورد، برتری و امتیازی هم درمیان نخواهد بود (همان: ۱۰۶).

خدایانی که آزمونهای رواقی را برگزار می‌کنند نمره‌ای به آن نمی‌دهند از این رو باید خودتان به خودتان نمره بدهید و باید در نمره دادن دو چیز را رعایت کنید. نخست اینکه روند یافتن راه حل برای آن مشکل را چگونه به انجام رساندید. آیا پیش از اقدام به هرگونه عملی گزینه‌های پیش رو را در نظر گرفتید؟ آیا موقع انجام دادن این کارها به تفکر جانبی پرداختید یا خیر؟ آیا راه حلی که انتخاب کردید بهینه بود یا خیر؟ ضمناً راه حل بهینه لزوماً راه حلی خوشایند نخواهد بود برای بهینه بودن کافی است نسبت به راه‌حل‌های دیگر تلخی کمتری داشته باشد.

عامل دوم و مهمتری که باید برای نمره دادن به عملکرد خود در نظر بگیرید واکنش هیجانیتان به مشکلات است. اگر اسوده خاطر و آرام بمانید استحقاق نمره B را دارید اما اگر هدفتان کسب نمره A باشد نه تنها باید آرامش خود را حفظ کرده باشید، بلکه باید به استقبال مشکل رفته و حتی کمی هم از دیدنشان خشنود شده باشید. از این نظر، باید شبیه آتش‌نشانان باشید که بعد از سالها آموزش سرانجام برای اطفای حریق فراخوانده می‌شوند هر چه باشد، فرصتی برای نشان دادن مهارتشان دست داده است! (همان: ۱۰۹-۱۱۰)

پس در مواجهه با مشکلات، نخستین اقدام باید اجتناب از غرق شدن در گرداب هیجانات منفی باشد چرا که با بروز چنین هیجاناتی یافتن راه حلی بهینه برای مسئله و اجرای آن خیلی سخت‌تر می‌شود به علاوه، اگر این هیجانات طغیان کنند ممکن است آسیب آن به مراتب بیشتر از خود مشکل باشد.

راهبرد قالب بندی

قالب بندی به معنی نحوه توصیف چیزی در ذهن که تاثیر ژرف بر چگونگی پاسخ احساسی به آن دارد.

پدیده روانشناختی خارق العاده دیگری که رواقیان باستان از آن بهره می بردند قالب بندی است. پدیده‌ای که شاهد باز کشف آن نزد روانشناسان جدیداست. به کار بستن قالب بندی مانع از آن می شود که مشکلات، آرامش را مختل کند. در واقع قالب بندی چنان زیرکانه عمل می کند که حتی بتوان مشکلات را به آغوش کشید(اروین ۲۰۱۹: ۸۰)

فیلسوفان رواقی مدت‌ها پیش نیروی قالب بندی را می‌شناختند و به آن بها می دادند. البته در توصیف آن از اصطلاح قالب بندی استفاده نمی کردند. از نظر اپیکتتوس: «دیگری نمی‌تواند به تو آسیب بزند مگر اینکه خودت بخواهی؛ تو فقط زمانی آسیب می بینی که خود را آسیب دیده تلقی کنی». به طور کلی، او به ما می‌گوید: «آنچه افراد را ناراحت می کند نه خود امور، که قضاوت درباره آن امور است. این مهم نیست که امری چقدر نادرست صورت گرفته باشد، مهم تلقی ما از آن است.» مارکوس اورلیوس هم می‌گفت: «اگر از امری بیرونی ناراحتی این رنج نه ناشی از خود آن امر، بلکه ناشی از برآورد تو از آن است، چیزی که هر آن می توانی متوقفش کنی.» به عبارتی رواقیون می‌دانستند که گرچه ذهن نیمه آگاه تمایل دارد رویدادها را طوری قالب بندی کند که هیجانات منفی را برانگیخته نماید، چنین تمایلی با قالب بندی دوباره رویدادها را ریشه کن خواهد کرد. مثلاً می توان به زندگی به چشم یک گالری هنری نگریست که نقاشی های آن در حکم وقایعی هستند که روزانه تجربه می شود.

گرچه ما توانایی زیادی برای کنترل نقاشی های آویخته بر دیوارها نداریم، در قالب گیری آنها بسیار توانمندیم؛

این قالب، قاب یا قالب بندی است که همه تفاوت ها را ایجاد می کند. نقاشی ای که در یک قاب، زشت به نظر می رسد، در قاب دیگر با شکوه به نظر می رسد. مطابق این تمثیل، خوش بین کسی است که عادت دارد نقاشی های زندگی را در قاب هایی قرار دهد که زیبا به نظر آیند. بدبین آنها را در قاب های زشت می گذارد. (همان: ۸۱)

رواقیون رومی نه فقط به جهت خوش بینی شان بلکه به سبب شورو خوشحالی فوق العاده شان مشهور بودند. آنها زندگی سرزنده ای داشتند و مورد تمجید اطرافیان بودند و حتی اطرافیان به آنها عشق می ورزیدند. یکی از چیزهایی که رواقیون را جذاب می کرد آمادگی آنها برای دیدن ابعاد روشن امور بود چرا که نقاشی هایی را که زندگی به دستشان می داد، در قاب های زیبا قرار می دادند.

وقتی زندگی سرراهمان موانعی قرار می دهد، به شیوه های گوناگون می توان آن را توصیف کرد یعنی می توان آن را در قابها یا قابهای متفاوت قرار داد. چنان که ملاحظه شد، ذهن نیمه آگاه عموماً فرض را بر این می گذارد که دیگران اند که ما را دچار مشکل کرده اند و این کار را نه فقط به عمد که حتی از سر بدخواهی انجام داده اند.

جمع بندی و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر رسیدن به راه حل هایی برای حل مسئله ی عدم رضایت مندی از زندگی، ناامیدی و سرخوردگی است. بر همین اساس سعی گردیده با استفاده از تربیت و تعالیم اخلاقی و عقلانی و اصول اساسی و بنیادی رواقی گری روشهای عملی مثل آزمون رواقی و پدیده قالب بندی، راهبردهایی برای زندگی آرام توام با رضایتمندی ارائه دهد.

از دیدگاه فیلسوفان رواقی پیروی از طبیعت به معنای پیروی از بخش عقلانی وجود است که با روح و جان عقلانی طبیعت همخوانی دارد و موجب زندگی آرام و رضایت بخش می شود. همه حوادث پایبند به قوانین علی و معلولی است. زندگی بر طبق طبیعت، همان زندگی بر مبنای عقل است که لوگوس مقدس آن را در نهاد بشر قرار داده است.

تاکید آنها به مدارا، تأکید بر انسانیت بدون توجه به نظام طبقاتی، تأکید بر عقل و اموختن هنر زندگی و هنر رضایت از زندگی باعث شد این فلسفه پنج قرن همچنان پررونق باقی بماند.

رواقیان مدام عقل و خرد را مخاطب قرار می‌دهند و کمک می‌کنند در موقعیتی که کاری از ما ساخته نیست در مواجهه با مشکلات و موانع زندگی، مشکلات اجتماعی، اقتصادی، در مقابل اضطراب و یاس و سرخوردگی، فراز و فرودها که برخورد و سازش با آنها می‌تواند زندگی و رضایت فرد از زندگی را تحت تأثیر قرار دهد کمک کنند و راهکار ارائه دهند. آنها از طریق اصول اساسی و بنیادی رواقی‌گری شامل خواست و اراده، کنش و عمل و ادراک و دریافت، راهبردی برای زندگی آرام ارائه می‌دهند. همه کاری که لازم است انجام شود در سه جمله خلاصه می‌کنند: ادراک تان را کنترل کنید - اعمالتان را درست و شایسته هدایت کنید - آنچه خارج از کنترلتان است بپذیرید.

از دیدگاه رواقیون استنباط می‌شود که به‌روزیمان به فهمیدن این تفاوت بستگی دارد، پذیرفتن آنچه نمی‌توانیم تغییرش دهیم و کنترل آن چه در اختیارمان است. زیبایی بسته به انتخاب‌ها، رفتار و سلوک و وضعیت‌هایی است که در خودمان پرورش می‌دهیم مثل خلق و خوی آرام، حس عدالت و مهمتر از همه تعهد به وظیفه.

دیگر اینکه باید مدام از ادراکات خود نگرهبانی کرد چرا که با این شیوه از احترام، اعتماد‌پذیری، ثبات قدم، آسودگی خاطر و آرامش و در یک کلام از آزادی محافظت می‌شود.

رواقیون در مواجهه با مشکلات و موانع پیش رو از راهبردهای کارا بهره می‌گیرند. راهبردهایی مثل آزمون رواقی و قالب بندی. با قرار دادن مشکل در قالب آزمون می‌خواهد انعطاف‌پذیری و نبوغ را بسنجد، نه تنها می‌توان از شروع هیجانات منفی جلوگیری کرد بلکه می‌توانیم مشکل پیش آمده را به فرصتی برای کسب لذت بدل کرد.

هدف از رواقی‌گری این است که؛ داروی روح و جان بوده، انسان را از آسیب‌پذیری‌های زندگی مدرن آزاد نموده و نیرو و توانایی را که برای شکوفایی در زندگی لازم است احیا نماید.

منابع

آروین، ویلیام (۲۰۱۹) *چالش رواقی*، ترجمه محمد یوسفی، تهران: ققنوس

آروین، ترنس (۱۳۸۰) *تفکر در عهد باستان*، ترجمه محمد سعید حنایی کاشانی، تهران: قصیده

براتی، مریم؛ نوروزی، رضاعلی (۱۴۰۰) «اهداف تربیت عقلانی در اندیشه لوگوس محور هراکلیت»، *فصلنامه تاریخ فلسفه*، شماره ۱، ص ۱۴۰-۱۲۱

بریه، امیل (۱۳۸۹) *تاریخ فلسفه در دوره انتشار فرهنگ یونانی و رومی*، ج ۲، ترجمه علیمراد داوودی، تهران: گیسوم
ساجدی، ابوالفضل؛ خطیبی، حسین (۱۳۹۲) «مفهوم تربیت عقلانی در سبک اسلامی تربیت دینی»، *ماهنامه معارف*، شماره ۹۷، ص ۲۴-۲۷

صادقی، افلاطون؛ براز، فرنگیس (۱۳۹۵) «نسبت اخلاق رواقی با دیدگاه طبیعت‌گرایانه»، *فصلنامه تخصصی اخلاق*، شماره ۱ ص ۱۷۲-۱۵۲

عبداللهی، محمد (۱۳۹۳) *طرح مسئله اجتماعی در ایران*، تهران: آگه

فروغی، محمدعلی (۱۳۹۸) *سیر حکمت در اروپا*، تهران: زوار

کاپلسون، فردریک (۱۳۸۰) *تاریخ فلسفه ایران و روم*، ج ۱، ترجمه جلال الدین مجتبوی، تهران: سروشلارنسی،

لارنسی، بکر (۱۹۹۸)؛ *قدرت رواقی‌گری، نگاهی امروزی به فلسفه ای کهن*، ترجمه نگین معروفی؛ مجتبی پردل، مشهد: ترانه