



نشر میلکان

تأملات

مارکوس ارلیوس • ترجمه‌ی حسام شیخ حسنی

سرشناسه: ارلیوس، مارکوس، Aurelius, Marcus

عنوان و نام پدیدآور: تأملات: نوشته‌ی مارکوس ارلیوس؛ ترجمه‌ی حسام شیخ حسینی.

مشخصات نشر: میلکان، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۲۰۱ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۷۳-۷۲-۶

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

عنوان اصلی: Meditations: A New Translation, 2003

موضوع: اخلاق، روش زندگی

شناسه‌ی افزوده: شیخ حسینی، حسام - مترجم

رده‌بندی کنگره: B۵۸۲

رده‌بندی دیویی: ۱۸۸

شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۵۸۸۸۵۸۵

فصل اول

ادای دین و آموزه‌ها

۱. از پدر بزرگم و روس^۱ وقار و خویشتن‌داری را آموختم.
۲. از پدرم و آنچه درباره‌ی او شنیده‌ام و به خاطر دارم، درست‌کاری و مردانگی را آموختم.
۳. از مادرم، احترامش به خدایان، سخاوتش، ناتوانی‌اش در انجام اشتباهات و همچنین در فریب‌دادن خود به انجام آن‌ها و آنکه چگونه ساده‌زیستانه زندگی می‌کرد، بدون حتی ذره‌ای شباهت به ثروتمندان.
۴. از پدر پدر بزرگم، سوروس^۲، پرهیز از علم‌آموزی در مدارس همگانی، و استخدام معلمان خصوصی خوب، و اینکه برای این منظور، به‌گونه‌ی مناسب و درخوری هزینه می‌کرد.^۳
۵. از آموزگار اولم،^۴ آموختم که از هیچ‌کدام از شرکت‌کنندگان مسابقات اربابه‌رانی و هیچ‌یک از مبارزه‌کنندگان در مسابقات گلاادیاتوری طرف‌داری نکنم.^۵ که با درد و رنج بسازم و طلب چیزی نکنم. که به کار خود مشغول باشم، به امور دیگران کاری نداشته باشم و به کسانی که تهمت می‌زنند بی‌توجه باشم.
۶. از دیوگنیتوس^۶، وقت‌تلف‌نکردن برای خزعبلات را آموختم و آنکه فریب ساحران و جادوگران را با حرف‌هایشان درباره‌ی طلسم و جن‌گیری و چیزهایی از

۱. وروس (۱) (VERUS); مارکوس آنیوس وروس (وفات به سال ۱۳۸)، پدر بزرگ مارکوس. او سه دوره کنسول بود (دو بار آخر در سال ۱۲۱ و ۱۲۶)؛ و در حدود همین بازه نیز افسر ارشد روم بود. ظاهراً پس از فوت همسرش، زنی را به عقد خود درآورد که در بزرگ‌کردن مارکوس به او کمک کرد. (۱، ۱۱، ۱۰، ۱۷، ۱، ۲۱، ۹)

۲. کاتیلیوس سوروس (CATILIUS SEVERUS); لوسیوس کاتیلیوس سوروس، پدر پدر بزرگ مارکوس. (۱، ۴)

۳. اشراف روم برای نرفتن به مدارس همگانی، معمولاً ترجیح می‌دادند پسرانشان توسط آموزگاران خصوصی، اغلب خدمتگزارانی که تعلیمات ویژه‌ای دیده بودند، بیاموزند. این آموزگاران مطمئن‌تر از معلمان مدرسه‌ای بودند که به تمام شاگردان رایگان تدریس می‌کردند.

۴. نام او موجود نیست و احتمالاً یک برده بوده است.

۵. در متن اصلی چنین آمده: طرف‌دار سبزی یا آبی نباشم، از گلاادیاتوری که سبیر کوچک دارد یا آویی که سبیر بزرگ دارد، طرف‌داری نکنم.

۶. دیوگنیتوس (DIOGNETUS); آموزگار نقاشی مارکوس (طبق کتاب تاریخ قیصرها)، با وجود این، ذکر نام او در کتاب این را به ذهن متبادر می‌سازد که نقشی پررنگ‌تر در رشد شخصیت مارکوس داشته است. (۱، ۶)

این دست نخورم و سرگرم تماشای مسابقات خروس جنگی و کارهایی مانند آن نشوم. که واقعیت‌های حتی ناخوشایند را بشنوم. به مطالعه‌ی فلسفه پیردازم و با بایکیوس^۱ و سپس تانداسیس^۲ و مارکیانوس^۳ بیاموزم. که در دوران شاگردی، نمایشنامه بنویسم و شیوه‌ی زندگی به سبک یونانیان را برگزینم؛ تخت چوبی، پوشیدن ردا و...^۴

۷. از روستیکوس، آموختم که لازم است به شخصیت خود نظم بدهم و آن را تربیت کنم.

و آنکه علاقه‌ام به سخنوری مرا از مسیر اصلی خود منحرف نسازد، و برای پرسش‌های انتزاعی به نوشتن رساله سرگرم نشوم، یا خطابه‌های کوتاه با موضوعات اخلاقی ایراد نکنم، یا آنکه به توصیفات خیالی در مورد «زندگی آسان» یا «مردی که فقط برای دیگران زندگی می‌کند»، نپردازم. که از سخنوری، شاعری و نوشته‌های هنری دوری جویم.

که لباس‌های بیرون به تن نکنم تا در خانه قدم بزنم، یا آنکه کارهایی مانند آن انجام دهم. که نامه‌هایم سراسر باشند، مانند نامه‌ای که او از شهر سینوسا برای مادرم فرستاد.^۵ و چنانچه اشخاصی که ما را به غضب آوردند یا آزارمان دادند، در پی جبران کارشان برآمدند، رفتاری آشتی‌جویانه پیشه گیرم.

که با دقت مطالعه کنم، نه آنکه با فهمیدن کلیت مطلب قانع شوم و آنکه فریب هر زبان‌بازی را نخورم. و از او سپاسگزارم بابت آنکه مرا با نوشته‌های اپیکتوس آشنا کرد، و یک نسخه متعلق به خودش را نیز به من به امانت سپرد.^۶

۸. از آپولونیوس^۷ استقلال را آموختم و آنکه در همه‌حال معتمد باشم، و هرگز، حتی برای چند لحظه توجه خود را از لوگوس برنگردانم و در هر شرایطی خودم باشم، چه هنگام درد شدید باشد، چه از دست دادن فرزند و چه بیماری مزمن.

۱. بایکیوس (BACCHEIUS): فیلسوف افلاطونی. (۱۶)

۲. تانداسیس (TANDASIS): فیلسوفی که نامش در کنار مارکیانوس آمده است؛ چیز بیشتری از هیچ‌یک مشخص نیست. برخی این احتمال را داده‌اند که این اشتباهی از یک کاتب بوده است که نام «باسیلیدس» را که یکی از آموزگاران مارکوس بود، به اشتباه تانداسیس نوشته است. (۱۶)

۳. مارکیانوس (MARCIANUS): فیلسوفی ناشناس. (۱۶)

۴. نمادهای زندگی زاهدانه. در کتاب تاریخ قیصرها روش خوابیدن مارکوس آمده است: «او عادت داشت بر زمین بخوابد، مادرش سخت می‌کوشید تا او را قانع کند روی پوستینی نرم‌تر دراز بکشد.»

۵. ارلیوس شرح بیشتری از نامه و موضوع آن ننوشته است.

۶. معلوم نیست منظور مارکوس کتاب مباحث اپیکتوس نوشته‌ی آریان است یا چند یادداشت که خود راستیکوس جمع‌آوری کرده بود.

۷. آپولونیوس (APOLLONIUS): آپولونیوس خلقیدونی، فیلسوف رواقی و یکی از آموزگاران مارکوس. (۱۰۸، ۱۰۷)

به‌خوبی دریافتم که یک نفر می‌تواند همانند او، هم قدرت و هم انعطاف از خود نشان دهد.

صبر او در آموختن را به مشاهده نشستم، و آنکه آشکارا تخصص و توانایی خود را در مقام یک معلم جزو محقرترین فضیلت‌های خود ناچیز می‌شمرد.

و از او آموختم که چگونه لطف دوستان را در حق خود بپذیرم، بدون آنکه عزت نفس خود را از کف دهم یا قدرناشناس جلوه کنم.

۹. از سکستوس^۱ مهربانی آموختم.

الگوی خوب برای قدرت و تسلط پدران در خانه و آنکه زندگی کردن مطابق خواست طبیعت یعنی چه.

الگوی از جذبه‌ی بدون تکبر.

آموختم که چگونه در رویارویی با دوستان همدردی و در برابر افراد نابلد و بی‌قیدوبند بردباری پیشه کنم. در اینکه با همه کنار بیاید، ماهر بود. در حضور او بودن غنیمت بود و اطرافیانش از داشتن چنین فرصتی مفتخر بودند.

به من آموخت اصولی را که باید در زندگی به آن‌ها پایبند باشم، با فهم و با منطق، ارزیابی و بررسی کنم.

که خشم و دیگر احساسات را بروز ندهم. که از تمامی احساسات نفسانی رها و در عین حال، سرشار از عشق باشم.

که در تعریف و تمجید مبالغه نکنم، و مهارت‌هایم را بدون ادعا به نمایش بگذارم.

۱۰. از الکساندر (منتقد ادبی)،^۲ آموختم مدام اشتباهات دیگران را در مقابلشان اصلاح نکنم و مخصوصاً اگر کلمه‌ای را اشتباه به کار بردند یا در نحوه‌ی نوشتن یا تلفظ چیزی اشتباه کردند، به آن‌ها حمله‌ور نشوم، بلکه به سؤالشان پاسخ دهم یا برایشان مثالی بزنم یا به‌طور کلی درباره‌ی موضوع اشتباهی که مرتکب شده‌اند، نه در مورد خود اشتباهشان، صحبت کنم و در نهایت شکل صحیح آنچه اشتباه کردند را بدون آنکه به رویشان بیاورم، به کار ببرم.

۱. سکستوس (SEXTUS): اهل بویوتیای یونان؛ فیلسوف رواقی؛ آموزگار مارکوس و لوسیوس وروس؛ برادرزاده‌ی

زندگی‌نامه‌نویس بزرگ و کلکسیونر، پلوتارک. (۱،۹)

۲. الکساندر منتقد ادبی ("THE LITERARY CRITIC") (ALEXANDER): یونانی اهل کوتاهه‌ی ترکیه، آموزگار

خطیب بزرگ آلیوس آریستائیدز و مارکوس. (۱،۱۰)

۱۱. از فرونتون، آموختم بدانندیشی، حيله گری و دورویی را که قدرت به وجود می آورد، بشناسم و همچنین بی رحمی های عجیب غریبی که گاهی افرادی از «خانواده های بااصالت» آن را مرتکب می شوند، درک کنم.
۱۲. از الکساندر افلاطونی،^۱ آموختم دائماً به دیگران نگویم یا در نامه هایم برایشان ننویسم که مشغله فراوان دارم؛ مگر آنکه واقعاً چنین باشد. همچنین دائماً مسئولیت های خود را به بهانه ای «پیش آمدن کاری فوری» بر کرده ی دیگران نیفکنم.
۱۳. از کاتولوس^۲ آموختم از کنار دلخوری دوستانم از خود، هر چند نابجا باشد، بی اعتنا عبور نکنم؛ بلکه سعی بر دلجویی داشته باشم. به آموزگارانم احترامی بی حد و حصر نثار کنم، ماجرای دومیتوس^۳ و آتینودوتوس^۴ را سرلوحه ی خود قرار دهم و به فرزندانم، عشقی از ته دل بورزم.
۱۴. از برادرم سوروس^۵ آموختم^۶ عاشق خانواده ام، حقیقت و عدالت باشم. از طریق او بود که با تراسیا، هلویدیوس، کاتو، دیون^۷ و بروتوس^۸ آشنا شدم و به این باور رسیدم که جامعه باید قوانینی برابر داشته باشد و با برابری جایگاه های اجتماعی و حق آزادی بیان اداره شود و حکمرانانی داشته باشد که به آزادی مردمشان بیش از هر چیز دیگری احترام می گذارند.
- و همچنین از او بود که آموختم همیشه و در همه حال برای فلسفه ارزش قائل باشم.

۱. الکساندر افلاطونی ("ALEXANDER THE PLATONIST"): یک شخصیت ادبی که توسط رقیبان خود، به تمسخر پلویاتون (به معنی «بدل خمیری افلاطون») خوانده می شد. او به عنوان رئیس بخش یونانی دبیرخانه ی امپراتوری خدمت می کرد. (۱،۱۲)

۲. کاتولوس (CATULUS): در کتاب تاریخ قیصرها، سنا کاتولوس به همراه ماکسیموس استاد رواقی مارکوس نام برده شده است؛ اما چیز دیگری از او مشخص نیست. (۱،۱۳)

۳. دومیتوس (DOMITIUS): ناشناس، شاید یکی از شاگردان آتینودوتوس. (۱،۱۳)

۴. آتینودوتوس (ATHENODOTUS): فیلسوفی رواقی و آموزگار فرونتون. (۱،۱۳)

۵. وروس (۳) (VERUS): لوسیوس اورولیوس وروس (۱۳۰ تا ۱۶۹)، پسر جانشین اولیه ی هادریان، لوسیوس ائلیوس برادر ناتنی مارکوس. او که ابتدا نام اش لوسیوس سیونیوس کومودوس بود، به همراه مارکوس توسط آنتونینوس پیوس به فرزندخواندگی پذیرفته شد و پس از مرگ او، به همراه مارکوس امپراتور شد. وظیفه ی پیش بردن جنگ با اشکانیان به او واگذار شد و پیش از آنکه به طور ناگهانی در راه بازگشت به روم جان سپارد، به همراه مارکوس به مرزهای شمالی لشکرکشی کرد. (۱،۱۷، ۱،۱۴، ۱،۳۷)

۶. احتمالاً اشتباهی سهوی از یکی از خوانندگان که وروس و سوروس را با یکدیگر اشتباه گرفته است.

۷. دیون (DION): نجیب زاده ی اهل سیسیلی؛ یکی از شاگردان افلاطون که افلاطون استعداد تبدیل شدن به یک فیلسوف پادشاه در او می دید. (۱،۱۴)

۸. بروتوس (BRUTUS): مارکوس یونیوس بروتوس (۸۵ تا ۴۲ پیش از میلاد)، نجیب زاده ی رومی و سیاستمداری که توطئه ی قتل ژولیوس سزار را در سال ۴۴ پیش از میلاد رهبری کرد و در نهایت هنگامی که «نبرد فیلیپی» تمام امیدها برای بازگرداندن جمهوری را پایان داد، خودش را کشت. (۱،۱۴)

و آموختم به دیگران یاری رسانم و برای سهیم کردن آنان در آنچه دارم، مشتاق باشم و بدین نباشم، و هرگز در محبت دوستانم به خودم تردید روا ندارم. و چنانچه کسی کاری می‌کرد که سوروس با آن مخالف بود، همیشه مخالفتش را به آن فرد ابراز می‌کرد. دوستانش هرگز لازم نبود رفتارشان را در قبال چیزی حدس بزنند؛ چرا که همیشه آشکار بود.

۱۵. از ماکسیموس، خودداری و مقاومت در برابر حواس پرتی‌ها را آموختم.

و امیدواری در سختی‌ها، علی‌الخصوص بیماری.

و داشتن شخصیتی متوازن؛ وقار و بخشش در کنار هم.

و به‌ثمررساندن کار بدون بهانه‌جویی.

دیگران مطمئن بودند آنچه به زبان می‌آورد، همان بود که در ذهن داشت و آنچه انجام می‌داد، بدون هیچ نیت سونی انجام می‌داد.

هرگز غافلگیر یا مضطرب نمی‌شد. نه عجول بود و نه مردد و نه سردرگم و نه در فقدان چیزی. کورکورانه فرمانبرداری نمی‌کرد؛ اما خشمگین یا شکاک نیز نبود.

بخشنده، نیکوکار و صادق بود.

شخصیتی از خود نشان می‌داد که به جای آنکه بر راه راست نگاهش دارند، به میل خود بر آن راه حرکت می‌کرد.

هیچ‌کس احساس نمی‌کرد ماکسیموس بز او ریاست دارد، یا در جایگاهی است که بر ماکسیموس ریاست کند.

طبعی شوخ داشت.

۱۶. از پدر ناتنی‌ام، دل‌رحمی آموختم و اینکه چون به تصمیمی می‌رسید، پابندی کامل به آن داشت. بی‌اعتنایی به افتخارات سطحی، سخت‌کوشی و ایستادگی از دیگر ویژگی‌های او بود.

گوش کردن و توجه به هر کسی که می‌توانست سبب خیر دیگران شود.

عز می بسیار بر اینکه با هر شخص آن‌چنان که شایسته‌ی اوست، رفتار کند.

می‌دانست چه موقع سختگیر باشد و چه موقع تسلیم شود.

و گرایش به شاهدبازی نداشت.

۱. به نظر می‌رسد توضیحات این مدخل، شرح و بسط توضیحات خلاصه‌تری است که مارکوس در مدخل ۶۳ از پدرش داده است.

از او نوع دوستی اش را آموختم. از دوستانش توقع نداشت که هنگام شام او را سرگرم کنند یا با او به مسافرت بروند، مگر خودشان می خواستند و هر کسی که برای انجام کاری مجبور به ماندن بود، پس از بازگشتِ ماکسیموس هیچ تغییری در او مشاهده نمی کرد.

و سؤال های جست و جوگرانه ای که در ملاقات با افراد می پرسید. اصراری خاص برای رسیدن به هدف، اینکه تقریباً هیچ گاه به نتیجه ای که از اولین برخورد با افراد در باره ی آنان می گرفت، اکتفا نمی کرد، و آنکه پیش از اتمام یک گفت و گو به آن پایان نمی داد.

وفاداری به دوستانش، اینکه هیچ وقت از آنان سیر نمی شد یا آنکه بیش از شایستگی شان به آنان علاقه نشان دهد. اعتماد به نفس همیشگی. نشاطش.

و آنکه از قبل، خیلی قبل تر از شروع کارها، برنامه ریزی می کرد و دقت عمیقش حتی به امور کوچک بسیار بود.

و ممانعت از آنکه دیگران تحسینش کنند، یا به هرگونه ای تملقش را بگویند. و آنکه همیشه در رکاب برآورده کردن نیازهای امپراتوری بود و نظارت سرسختانه اش بر خزانه و آنکه حاضر بود مسئولیت و سرزنش هر دوی آنان را (خزانه و امپراتوری) به جان بخرد.

در مقابل خدایان، خرافاتی و در تقابل با مردم، عوام فریب و چاپلوس و فریب کار نبود. هرگز مست، مذبذب، بددهن یا اسیر هوا و هوس نبود.

به خاطر آنچه روزگار به وفور برای راحتی و آسایش او فراهم می کرد، نه مغرور بود و نه روی گردان. اگر در اختیارش بودند، از آنان بهره می جست. اگر نه، از نبودشان اندوهگین نمی شد.

هیچ کس او را لابلای، بی شرم یا فخر فروش خطاب نمی کرد. او را آن چنان که بود، می دیدند: مردی آزموده شده به دست زمانه، کارکشته، مقاوم در برابر چاپلوسی و لایق آنکه هم بر نفس خود و هم بر دیگران حکمرانی کند.

و فیلسوفان را محترم می شمرد، حداقل آنانی که خالصانه به مطالعه ی فلسفه می پرداختند. اما با سایر افراد رفتاری تحقیرآمیز نداشت یا آنکه بخواهد به آنان گوش فراندهد.

اینکه قادر بود در کنار مردم احساس راحتی کند و بدون رفتار رئیس‌مآبانه، این احساس را برای آنان نیز فراهم آورد.

از خود به قدر کافی مراقبت می‌کرد. در سلامتی و ظواهر خود وسواس نبود؛ اما آنان را نادیده نمی‌انگاشت. به همین دلیل، به ندرت به معاینه‌ی پزشکی، دارو یا هرگونه مرهم و روغن محتاج می‌شد.

و علی‌الخصوص اینکه تمایل داشت امور را به متخصصان آن واگذار کند، در وعظ، قانون، علم‌النفوس و هرچیزی و آنکه با قدرت پشتیبان آنان باشد تا هرکدامشان بتوانند آنچه در توان دارند را به نحو احسن به اجرا بگذارند.

و بدون آنکه دائماً به دنبال «پاسداری از ارزش‌های سنتی» از خودش تعریف و تمجید کند، به سنت احترام می‌گذاشت.

تمایلی به تغییر و امور تجربه‌نشده نداشت و به هر سمت و سویی کشیده نمی‌شد، بلکه به مکان‌ها و کارهای همیشگی مشغول می‌شد.

اینکه چگونه به یکی از سردردهای میگرنی‌اش دچار می‌شد، سپس سرزنده و با قدرت به کاری که پیش از آن انجام می‌داد، برمی‌گشت.

اینکه چه اندک اسراری داشت. آن هم فقط اسرار مربوط به حکومت که زیاد هم نبودند.

اینکه چگونه فعالیت‌هایی که در انتظار عمومی انجام می‌شدند، مسابقات، طرح‌های عمرانی، تقسیم ثروت، به‌حدواندازه‌ای معقول انجامشان می‌داد؛ چرا که به آنچه می‌بایست انجام می‌شد، نگاه می‌کرد و نه عزت و احترامی که از انجام آنان به دست می‌آورد.

در ساعات غیرعادی حمام نمی‌کرد، برای نفع خودش ساخت و ساز نمی‌کرد. علاقه‌ای به غذا، دوخت و رنگ لباس‌هایش، یا برده‌های خوش‌برو و نداشت. رده‌هایش از مزرعه‌ی متعلق به خودش در لوریوم به دست می‌آمد، و بسیاری از وسایلش هم از لانوویوم. از فضایل او، ماجرای مأمور راهداری است که در توسکولوم از او طلب بخشایش کرد و بخشوده شد.^۱

هرگز از خود بی‌ادبی نشان نمی‌داد، یا آنکه کنترل خود را از دست بدهد یا آنکه به خشم آید. هیچ‌کس تا به حال عرق کردن او را [از سر اضطراب] ندید. از نظر او

۱. ماجرای که خود اریوس از آن باخبر بود؛ اما در یادداشت‌هایش شرحی از آن ارائه نکرده است.

با وجود گذشت نزدیک به دو هزار سال از نگارش تأملات، این کتاب هنوز خواندنی است و راه را برای جویندگان معنای زندگی روشن می‌کند.

زندگی انسان...

زمانش: زودگذر. ذاتش: متغیر. ادراکش: تیره و تاریک. وضعیت جسمش: در حال پوسیدگی. روحش: سرگردان. تقدیرش: پیش‌بینی‌ناپذیر. ماندگاری شهرتش: نامعلوم. جمع‌بندی: بدن و اجزای آن چونان رودی در گذر و تغییر، و روح و روانش چون رؤیا و غبار است. زندگی صحنه‌ی تپرد و سفری بسیار دور از خانه است، و شهرت و اعتبارش فراموش‌شدنی.

بنابراین چه چیزی است که می‌تواند هدایت‌مان کند؟ تنها فلسفه.

که یعنی حواس‌مان باشد قدرت درونی‌مان در امان و مصون از خطرات و بر لذت و درد چیره باشد، کاری را بی‌هدف یا بدون صداقت و از سر حيله‌گری انجام ندهد و به انجام‌دادن یا ندادن کاری از جانب دیگران وابسته نباشد....

- از متن کتاب -

مارکوس اریلیوس، از برجسته‌ترین فیلسوفان مکتب رواقی‌گری، در تأملات عصاره‌ی خرد و اندیشه‌ی خود را جمع‌آوری کرده و یکی از بزرگ‌ترین آثار معنوی و اخلاقی دنیا را به نگارش درآورده است. بینش و توصیه‌های اریلیوس که به همه چیز می‌پردازد، از کنار آمدن با مصائب گرفته تا نحوه‌ی تعامل با دیگر انسان‌ها، تأملات را کتاب ارزشمندی برای هر کسی کرده که به دنبال کسب معرفت و خودشناسی است.

نسخه‌ای که در دست شماست با مقدمه‌ای مفصل از گرگوری هیز که تصویری از زندگی و پیشه‌ی اریلیوس ارائه می‌دهد، شما را با اصول رواقی‌گری آشنا کرده و از سبک اندیشه‌های یکی از درخشان‌ترین و باهوش‌ترین رهبران تمام دوران‌ها می‌گوید.