

## عقل و مدیریت ساحت‌های درونی انسان از نظر اپیکتتوس

حبیب اله نورانی<sup>۱</sup>

محمد اکوان<sup>۲</sup>

### چکیده

اپیکتتوس در اندیشه انسان‌شناسانه خود به دو ساحت یا سپهر قایل است: سپهر برون و سپهر درون. ساحت یا سپهر برون را زئوس سامان داده است و انسان در این سپهر آزادی و مسئولیت ندارد. سپهر درون تحت کنترل و مسئولیت انسان است و سه ساحت را دربر می‌گیرد: داوری‌های عقلانی یا باورها، احساسات و عواطف و خواسته‌ها و اجتناب‌ها. به نظر اپیکتتوس، در میان ساحت‌های درونی از همه مهم‌تر داوری‌های عقلانی است و همین ساحت است که ساحت‌های دیگر را معین و سامان‌دهی می‌کند. او برای اثبات اینکه داوری‌های عقلانی علت احساسات و عواطف و خواسته‌ها هستند مثال‌ها و گفت‌وگوهای بسیاری می‌آورد؛ بنابراین، احساسات و عواطف و همچنین خواسته‌ها نتیجه کارکرد عقل است. اگر کارکرد عقل درست باشد نتیجه آن احساسات خوب و خواسته‌های منطقی است و اگر کارکرد عقل ناقص و نادرست باشد، عواطف منفی و خواسته‌های نامعقول به دنبال دارد.

**کلید واژه‌ها:** اپیکتتوس، داوری‌های عقلانی، احساسات و عواطف، خواسته‌ها

۱. دانشجوی دکتری گروه فلسفه، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران؛

phabib.noori.la@gmail.com

۲. دانشیار گروه فلسفه، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران (نویسنده مسئول)؛

Mo\_Akvan2007@yahoo.com

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۱/۲/۸ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۸/۸

## ۱. مقدمه

فیلسوفان از روزگاران کهن معمولاً به موضوع رابطه عقل و عواطف توجه داشته و به واکاوی آن پرداخته‌اند. درست است که عواطف یکی از رگ‌های بنیادی حیات و زندگی است، اما فقط بر روی آن تمرکز نمودن و نادیده گرفتن دیگر ساحات، چه بسا انسان را به تباهی و حتی زندگی او را به نابودی، می‌کشاند. در ادبیات یونانی به موارد و نمونه‌های بسیاری برمی‌خوریم که کسانی خود و افراد دیگر را به سبب خشم یا دیگر عواطف نابود کرده‌اند. فیلسوفان قدیم در این امر توافق نظر داشتند که یکی از طرح‌ها و مأموریت‌های فلسفه اخلاق، عقل و مدیریت عواطف است. به دیده آن‌ها نمی‌توان تصور کرد که کسی هم از نظر اجتماعی خوب زندگی کند و هم در همان حال اجازه دهد عواطف و احساسات، بی‌ملاحظه و بدون دخالت عقل، بر زندگی او حاکم باشند. فیلسوفانی مانند افلاطون و ارسطو بر نقش عقل در تدبیر احساسات و عواطف تأکید می‌کنند. آن‌ها احساسات و عواطف را عناصر غیرشناختی ذهن انسان می‌دانند که باید تحت حاکمیت عقل آورده شوند. لانگک در این باره می‌گوید:

افلاطون و ارسطو عواطف را جزئی غیرعقلانی می‌دانستند که از عوامل فیزیولوژی و ذهنی ناشی می‌شوند؛ اما غیرعقلانی بودن عواطف نشان می‌دهد که در ذهن عناصر غیرشناختی وجود دارد. این عناصر حذف شدنی نیستند، اما باید آن‌ها را مهار و تابع حاکمیت عقل در آورد (Long, 2002, 214).  
رواقیان، برخلاف افلاطون و ارسطو، به عناصر غیرشناختی در ذهن انسان قایل نیستند و ذهن انسان را یکپارچه عقلانی می‌دانند. آنان همه احساسات و عواطف را به باورهای عقلانی ارجاع می‌دهند. «اپیکتتوس نیز ذهن انسان را عقلانی قلمداد کرده و عقل را تعیین‌کننده هر چیزی می‌داند» (Stephens, 2007, p.25). به همین دلیل است که او نیز ساحت‌های درونی را به داوری‌ها ارجاع می‌دهد. اگر داوری‌ها، عقلانی و سنجیده باشد ساحت‌های دیگر نیز عقلانی و سنجیده خواهد بود و اگر آن‌ها غیرعقلانی و نسنجیده باشند، ساحت‌های دیگر نیز غیرعقلانی و نسنجیده خواهند بود.

## ۲. سپهر برون و سپهر درون

اپیکتتوس امور را در نسبت با انسان به دو دسته تقسیم می‌کند: اموری که در حیطه قدرت و اختیار ما هستند<sup>۱</sup> و اموری که در حیطه قدرت و اختیار ما نیستند.<sup>۲</sup> امور دسته دوم عبارت‌اند از: بدن، دارایی، شهرت، مقام، و در یک کلمه هر آنچه جزء کاروبار ما نیستند و در حیطه قدرت و کنترل ما قرار نمی‌گیرند (Ench.1). اپیکتتوس در باره دسته اخیر می‌گوید: «اموری که در حیطه قدرت ما نیستند اموری گذرا و بی‌بنیه، دون مرتبه، و محدود و مقیداند و هیچ یک مسئله ما نیستند» (Ench.1). او امور دسته دوم را امور بیرونی می‌داند که جزء قلمرو زئوس است و انسان در این سپهر چاره‌ای جز تسلیم و رضایت ندارد.

اموری که به اختیار ما هستند عبارت‌اند از: باورها، انتخاب‌ها، خواسته‌ها و اجتناب‌ها، و نیز عملکردها و قوای ذهنی انسان. اپیکتتوس این امور را درونیات<sup>۳</sup> یا اراده<sup>۴</sup> می‌نامد. به نظر او، ساحت درونی انسان شامل سه دسته است: داوری‌ها<sup>۵</sup>، احساسات و عواطف<sup>۶</sup>، و خواسته‌ها و اجتناب‌ها<sup>۷</sup>. دو ساحت بیرونی و مشاهده‌پذیر انسان، یعنی گفتار<sup>۸</sup> و کردار<sup>۹</sup> از ساحت درونی ناشی می‌شوند. انسان در ساحت درون آزادی تمام دارد و هیچ محدودیتی ندارد. «پایم ممکن است زنجیر شود، اما حتی زئوس هم نمی‌تواند بر اراده من غالب شود» (1.1.23).

هدف اپیکتتوس از تقسیم‌بندی مذکور این است که انسان از میزان توانایی خود آگاه شود و بر این پایه بتواند برای آینده خود برنامه‌ریزی کند. آنچه به اختیار و در حیطه قدرت ما است در بحث طبیعیات و روانشناسی ذهن مطرح می‌شود. در واقع طرح این بحث برای این بوده است که جایی برای مسئولیت اخلاقی باز شود. دغدغه او آگاهی انسان از توانایی‌ها و محدودیت‌های خود است. مثلاً کسی که برای آینده و کارهای خود برنامه‌ریزی می‌کند، دوست دارد با اطمینان بداند که چه عواملی در زندگی در اختیار او هستند و می‌تواند به آن‌ها تکیه کند و چه اموری در اختیار او نیستند که در این صورت

---

1. up to us  
2. thing are not up to us  
3. internals  
4. Prohairesis  
5. Judgements  
6. feeling and emotions  
7. desires and aversions  
8. discourses  
9. acts

نباید توان خود را صرف درگیری با آن‌ها کند، چون کاری از دست او بر نخواهد آمد. هدف اپیکتتوس آن است که از شکست فرد در زندگی جلوگیری کند و نگذارد تا او در زندگی دچار ناامیدی و اضطراب شود. اگر شخص از محدود بودن قدرت خود آگاه باشد، برنامه‌ریزی او واقع‌نگرانه خواهد بود و آینده‌ناامیدکننده‌ای نخواهد داشت. این زمینه فلسفه و اخلاق عملی است که به فرد کمک می‌کند تا سعادت و خوشبختی را بیابد (Bobzien.1998. P.331-2)

### ۳. درون تنها تکیه‌گاه است و امر بیرونی بی تفاوت است

به نظر اپیکتتوس، انسان باید به خودش تکیه کند و دیگران نمی‌توانند به انسان کمک کنند یا آسیب جدی بزنند:

«... بلکه خود شخص است که هم می‌تواند به خویش کمک کند یا به خود آسیب برساند...» (4.13.8). «علت تمامی امور، از هر نوع عملی، خود شخص است. نباید دنبال انگیزه‌ای بیرون از خودمان بگردیم. در تمامی موارد یک نفر است و یک چیز است که علت انجام دادن یا انجام ندادن امور مربوط به ما است...» (1.11.28).

در نظر اپیکتتوس، انسان سر سفره خویش نشسته است و تمامی امور انسان در درون او طرح‌ریزی می‌شود و نباید به هیچ امر بیرونی امید بست. «این قانون خداست: اگر چیزهای خوبی می‌خواهید، آن را از خودتان دریافت کنید» (1.29.4).

در نظر اپیکتتوس، کمک راستین یا آسیب جدی به بدن یا امر بیرونی مربوط نیست، بلکه از آن خود راستین، یعنی به خود اراده مربوط است. در هر موقعیتی فقط باورهای شخص است که می‌تواند به او کمک کند یا آسیب برساند و شرایط بیرونی و کوتاهی دیگران تأثیری در این امر ندارد. اجبار و اوضاع و احوال بیرونی منجر به هیچ عملی نمی‌شود، بلکه مبدأ عمل در درون انسان است که همان باورهای اوست. «نه مرگ، نه تبعید، و نه هیچ چیز دیگری علت عمل یا ترک عمل ما یا هر چیز دیگری نیست، بلکه فقط باورها و داوری‌ها سبب آن هستند» (1.11.33).

### ۴. جایگاه داوری عقلانی

آنچه در ساحت درونی از همه مهم‌تر و تعیین‌کننده‌تر است، داوری‌های انسان است.

### عقل و مدیریت ساحت‌های دینی انسان از نظر اپیکتئوس ۳۳

اپیکتئوس داوری را منشأ عواطف و احساسات، خواسته‌ها، و افعال انسان می‌داند. از این رو، «داوری تعیین‌کننده هر چیزی و مسئول هر چیزی است» (3.9.4). به نظر او برای آگاهی از درون هر فرد باید به سراغ داوری‌های عقلانی او رفت:

انسان چیزی مانند سنگ یا یک تکه چوب نیست که بتوان با انگشت به آن اشاره کرد؛ وقتی داوری‌های او را نشان دهید انسان بودن او را نشان داده‌اید (3.2.12).

وقتی انسانی را از آن حیث که انسان است ملاقات می‌کنیم، در باب داوری‌های او آگاهی پیدا می‌کنیم و شخصیت او را ملاقات می‌کنیم. «داوری‌های من را بدان و داوری خود را به من بنمایان و سپس بگو مرا ملاقات کرده‌ای...» (3.9.12-13).

ارزش اخلاقی یک عمل به نوع داوری انسان بر می‌گردد، که عمل بر بستر آن شکل می‌گیرد. اگر داوری که عامل بر اساس آن عمل می‌کند خوب باشد، عمل هم خوب خواهد بود، اما اگر داوری عامل بد باشد، عمل نیز ضرورتاً بد خواهد بود:

دوست ندارم انسانی را به خاطر چیزهایی که ممکن است خوب یا بد باشد، ستایش یا سرزنش کنید، بلکه ستایش یا نکوهش‌ها باید معطوف به داوری‌های او باشد. زیرا داوری‌های انسان است که عمل او را خوب یا بد می‌کنند (4.4.44).

بنابراین، نکته قابل توجه در اینجا این است که در نظر اپیکتئوس، اخلاقی بودن عمل را داوری معین می‌کند؛ داوری که بر آن اساس عامل عمل می‌کند.

### ۵. تصدیق

روایان درباره شناخت و سازوکار ذهن معتقداند که ارتباط انسان با جهان خارج به واسطه مفاهیم است. همچنین در موضوعات، داده‌ها و تفاسیر گوناگون وجود دارد، که انسان باید داده‌ها و تفاسیر خاص را تصدیق کند و از دریچه آن‌ها به جهان و موضوعات بنگرد. تصدیق از موضوعات مهم فلسفه رواقی است و بیشتر فیلسوفان رواقی به این موضوع مهم پرداخته‌اند. تصدیق در دستگاه فکری رواقیان، فعالیتی بنیادی، حتی بنیادی‌تر از باور کردن یا خواستن چیزی، است. به اعتقاد آن‌ها انسان در حوزه تصدیق، آزادی تام دارد و کسی نمی‌تواند او را مجبور کند داده‌ها و تفاسیر خاص را انتخاب کند. سخن اپیکتئوس در این باره شنیدنی است:

## ۳۴ دو فصلنامه علمی پژوهشی پژوهش‌های معرفت‌شناختی، شماره ۲۶، پاییز و زمستان ۱۴۰۳

دوست من، تو اراده‌ای داری که بالطبع نامحدود و بی‌مانع است و آن در وجود تو حکم شده است. من این مطلب را پیش از هر چیز دیگری در سپهر تصدیق برایت ثابت می‌کنم. آیا کسی می‌تواند مانع شود حقیقتی را تصدیق کنی؟

نه نمی‌تواند

آیا کسی می‌تواند شما را ملزم کند که امر کذب را قبول کنی؟

نه نمی‌تواند

...

«اگر کسی مرا تهدید به مرگ کند چه، آیا او مرا مجبور و ملزم می‌کند؟»

آنچه شما را مجبور و ملزم می‌کند آن چیزی نیست که به آن تهدید می‌شوید، بلکه حکم و داوری شما است که بنا بر آن انجام کار دیگری را بر مردن ترجیح می‌دهید. بنابراین، باز تأکید می‌کنم که داوری شما است که شما را مجبور و ملزم می‌کند، یا به تعبیر دیگر، انتخاب شما خودش را محدود و مقید می‌سازد (1.17.21-7).

حیوانات توانایی تصدیق ندارند و تنها انسان است که توانایی تصدیق دارد. تفاوت انسان‌ها به تصدیق‌هایی است که می‌کنند. رواقیان همچنین تصدیق را منشأ آزادی بشر می‌دانند. ما آدمیان توانایی تصدیق داریم؛ چیزی که حیوانات دیگر ندارند. تصدیق، نکته کلیدی بسیار مهمی برای تفاوت نهادن میان افراد خوب و بد است. در واقع، می‌توان تفاوت میان روان‌شناسی یک فرد با روان‌شناسی فرد دیگری را با توجه به الگوهای که آن‌ها در تصدیق‌های خود به کار می‌برند تبیین کرد (Brennan, 2005, 52).

به نظر اپیکتتوس، تصدیق داده‌ها و تفاسیر بسیار مهم است، زیرا تصدیق داده‌های نادرست است که باعث ترس و وحشت انسان می‌شود. «آنچه مردم را آشفته می‌کند اشیاء نیست، بلکه قضاوت‌های مردم درباره اشیاء است» (Ench. 5). نزد رواقیان، چگونگی عمل و اسباب آن در کودکان با بزرگسالان متفاوت است. در کودکان علت عمل، نیاز، تهدید، یا ترغیب است. زیرا کودکان به رشد عقلی نرسیده‌اند و قادر به تصدیق نیستند، از این رو باورهای رایج جامعه را می‌پذیرند و زمانی که به بزرگسالی رسیدند باید داده‌ها و تفاسیر خاص را تصدیق کنند و مبنای عمل قرار دهند.

## ۶. داوری‌های عقلانی و پدید آمدن احساسات و عواطف

### عقل و مدیریت ساحت‌های دینی انسان از نظر اپیکتتوس ۳۵

ذهن انسان داوری‌هایی انجام می‌دهد و بر اساس آن مشخص می‌کند که کدام رویداد و شخص برای من مطلوب و خوب است و کدام رویداد و شخص نامطلوب و بد است. بنابراین، از آنجا که انسان به دنبال اموری است که برای خود خوب می‌داند و گریزان از اموری است که برای خود بد می‌داند، از رویدادها و افرادی که برای خود خوب می‌داند (یعنی داوری عقلانی می‌کند که آن‌ها برای من مفید هستند) استقبال می‌کند و از اموری که بد و نامطلوب قلمداد می‌کند گریزان خواهد شد. می‌توان منبع این سخن را در سقراط جست‌وجو کرد که می‌گوید ما به طرف چیزی می‌رویم که آن را خوب می‌دانیم و از آنچه بد می‌دانیم می‌گریزیم و نیز انگیزه‌هایی داریم درباره آنچه نه خوب می‌دانیم و نه بد (Long, 2006, 385).

از نظر اپیکتتوس، عواطف انسان به همان صورت که بیان کردیم شکل می‌گیرد. انسان رویدادی را که برای خود بد می‌داند (داوری عقلانی می‌کند که آن حادثه برای من بد است) از آن ترس و واهمه خواهد داشت و رویدادی را که خوب می‌داند (داوری عقلانی می‌کند که آن حادثه برای من خوب است) از آن شادمان و سرخوش می‌شود، و نیز اگر داوری کند و به این حکم برسد که فلان شخص برای من مفید است، عشق و احترام او را نسبت به آن شخص برمی‌انگیزد، و اگر داوری برعکس باشد و به این حکم برسد که فلان فرد در پی آسیب‌رساندن به من است، کینه و دشمنی او را نسبت به آن شخص برمی‌انگیزد و از هیچ چیزی برای ضربه‌زدن به او دریغ نخواهد کرد:

عواطفی چون خشم و حسد مایه وقوع خطا و اشتباه در قضاوت هستند، یعنی در استدلال دچار خطا می‌شود و به خطا تحریک و تهییج می‌شود و لذا نمی‌تواند واکنش مناسب و درخور نسبت به موقعیت مورد نظر از خود نشان دهد. ما عصبانی یا حسود می‌شویم، چون درباره آسیبی که ممکن است به ما برسد قضاوت نادرست می‌کنیم. براین اساس، نمی‌توانیم بگوییم عصبانیت مرا گرفت. ما مسئول عواطف خود هستیم، درست همان‌گونه که مسئول کردارمان هستیم (Long, 2006, 379-80).

به همین سبب است که اپیکتتوس امر بی‌رونی را بی تفاوت می‌داند. انسان به واسطه داوری‌های خویش است که جهان را می‌بیند.

اینکه جهان و خودمان را چگونه تجربه می‌کنیم به داوری‌هایی که انجام می‌دهیم بستگی دارد. داوری‌هایی که درباره ساختار عالم، شرایط ضروری زندگی انسان، خوبی،

بدی، و بالاتر از همه درباره آنچه از نظر روان‌شناختی «در اختیار ماست.» نکته اصلی آن است که ما بی‌وساطت تصدیق‌ها نمی‌توانیم جهان را تجربه کنیم. از این رو، اپیکتوس همیشه تأکید می‌کند که آنچه افراد را آشفته می‌کند حوادثی چون مرگ یا بیماری نیست، بلکه داوری‌های آن‌ها درباره این حوادث است، یا طریقی است که آن‌ها را بر خود تحمیل می‌کند (Long, 2002, 28). به عقیده اپیکتوس، علت هراس بیشتر مردم از مرگ این است که گمان می‌کنند که مرگ به آن‌ها آسیب می‌رساند. ولی به نظر او مرگ خطرناک نیست، زیرا سقراط از مرگ نهراسید (Ench. 5). سقراط از مرگ نترسید زیرا اندیشید (داوری عقلانی داشت که) مرگ به او آسیب وارد نخواهد کرد. سخن معروف سقراط در دادگاه چنین است: «به مرد با فضیلت هیچ آسیبی در زندگی یا مرگ وارد نمی‌شود» (Long, 2002, 68).

## ۷. سه مثال از نحوه داوری و احساسات

**مثال اول:** درباره مدنا است. اپیکتوس وقتی می‌خواهد درباره داوری و نقش عواطف و احساسات در تصمیم‌های انسان سخن بگوید، یکی از مثال‌هایی که برای تأثیر مخرب عواطف می‌آورد اسطوره مدنا است. مدنا به دنبال انجام کاری بود که به نظرش برایش خوب و مفید بود. اما او در برداشت خود از آنچه گمان می‌کرد برایش خوب است دچار خطا و اشتباه شد، و همین خطا موجب بد رفتاری او شد.

آن زن (مدنا) می‌گوید: من می‌دانم آنچه را که قصد انجامش را دارم بد است، اما عواطف (خشم) بر تصمیم‌ها و نقشه‌هایم حکم فرماست. نکته قابل توجه این است که او فکر می‌کند که ارضاء حس انتقام از شوهرش بر مراقبت از فرزندانش ترجیح دارد و برایش سودمندتر است. اما او در این امر دچار خطا شده است. اگر به وضوح به او نشان دهید که خطا می‌کند، او این کار را نخواهد کرد. اما تا زمانی که این موضوع را به او

---

۱. Medea. یکی از اسطوره‌های غمناک یونان است که در آن مدنا برای انتقام از شوهر خیانتکار خود، فرزندان خویش را می‌کشد. مدنا یکی از الگوهای اسطوره‌ای محبوب رواقیون با طبع پاک ولی خطاکار بود. اپیکتوس در 2.17.19 و 4.13.14 به مدنا اشاره می‌کند.

## عقل و مدیریت ساحت های درونی انسان از نظر اپیکتتوس ۳۷

گوشزد نکنید، جز آنچه برایش درست به نظر می رسد، چه می تواند بکند (1, 28, 6-8). با توجه به آنچه گفتیم، روشن است که مدنا خود را شخصی می داند که از کار بد خویش آگاه است، اما عمل او متأثر از عواطف و معلول آن است. اما اپیکتتوس چنین تحلیل و برداشتی را نادرست می داند. اپیکتتوس، فعل مدنا را برانگیخته و معلول باورهای غلط می داند که بر پایه آن ها خوبی و منفعت خویش را درست تشخیص نداد. اپیکتتوس در این مورد گفت و گویی خیالی با او می کند:

مدنا: من می خواهم آنچه بیش ترین سود را برای من دارد انتخاب کنم.

اپیکتتوس: هر فردی چنین می کند.

مدنا: کشتن فرزندانم با توجه به خشمی که از جیسون دارم بیش ترین سود را برایم دارد.

اپیکتتوس: این خطایی فاحش است. شما هیچ سودی از کشتن فرزندان نداری. خشم تو باعث شد در تضاد زیر گرفتار شوی. خواستن آنچه بیش ترین منفعت را بر تو دارد و انتخاب آنچه کم ترین منفعت بر توست (1, 28, 6-8).

تصویری که اپیکتتوس از مدنا دارد به این صورت است که وی شخصیتی است که از باورهای متضاد رنج می برد و تنها زمانی می تواند از این وضعیت متعارض و تضاد گونه رهایی یابد که آن باورهای متضاد به طور متقاعد کننده ای بر او آشکار شود. این صفحات بیانگر نظر مهم سقراط است اعمال انسان همیشه توسط عاملی (هر چند ممکن است اشتباه باشد) برانگیخته می شوند که فکر می کند برای او خوب است.

**مثال دوم:** مثال دیگری که اپیکتتوس می آورد درباره کسی است که به دنبال زن زیبایی است و گمان می کند که با به دست آوردن او سعادت مند خواهد شد. به اعتقاد اپیکتتوس اگر این شخص درست بیندیشد - یعنی به این برسد که داشتن آن زن زیبا باعث سعادت نخواهد شد - دیگر دنبال آن زن زیبا نخواهد رفت.

من وقتی یک پسر زیبا یا زن زیبا را می بینم، آرزوی دوستی یا رابطه با او را نمی کنم یا نمی گویم شوهر او به یقین سعادت مند است. مثل اینکه شوهر سعادت مند شوهر زناکار است. من تصویری از آنچه ممکن است پیش آید تجسم نمی کنم که زنی عریان پیش من خفته است... اما اگر آن زن به طرف من آید و به من چنگ زند من به عقب بر می گردم و پیروز می شوم ... (2.18.8-12).

**مثال سوم:** اپیکتتوس در گفتارها<sup>۱</sup> مکالمه‌ای معروف را می‌آورد تا نشان دهد چگونه قضاوت عقلانی نادرست باعث احساسی نادرست می‌شود. یعنی می‌خواهد بگوید که گاهی شخص در درون خویش استدلالی را تشکیل می‌دهد که از نظر منطقی نادرست است، و همین امر موجب کنشی نامناسب می‌شود. او در طول مکالمه می‌کوشد به شخص مصاحبه‌کننده نشان دهد که استدلال منطقی او درباره‌ی واقعه نادرست بوده و در نتیجه رفتار نامناسب هم نتیجه آن بوده است. او در این مکالمه (1,11) گفت وگویی با یک مدیر دولتی بی‌نام دارد که برای گفت‌وگو با او آمده است. آن مرد در طول مکالمه می‌گوید به دلیل بیماری دخترش خانه را ترک کرده و تا خبر بهبودی او را نشنیده به خانه برنگشته است. وی ادعا می‌کند که ترک خانه (عاطفه منفی) به علت علاقه به دختر بوده است. اپیکتتوس در این مکالمه سعی می‌کند ثابت کند که علت ترک خانه علاقه به دختر نبوده است، بلکه نوعی اشتباه فکری باعث چنان رفتار نادرستی شده است:

اپیکتتوس آیا فکر می‌کنی درست عمل کردی؟

پدر: عمل من طبیعی بود.

اپیکتتوس: مرا قانع ساز که عمل شما طبیعی بوده است. هر امری که موافق با طبیعت باشد درست است.

پدر: این احساس همه یا بیش‌تر پدرها است.

اپیکتتوس: من در وقوع واکنش‌هایی مانند واکنش شما مناقشه نمی‌کنم، بلکه بحثی که در اینجا میان ما مطرح است این است که آیا چنان واکنش‌هایی باید روی دهند؟ به حکم استدلال شما باید بگوییم که تومورها برای بدن خوب‌اند چون روی می‌دهند، و خطا یا بد کردن بر وفق طبیعت است، چون همه یا بیش‌تر ما خطا یا بد می‌کنیم. از این رو، دقیقاً به من نشان ده چگونه عمل تو وفق طبیعت است؟

پدر: من گمان نکنم بتوانم نشان دهم، اما شما چرا به من ثابت نمی‌کنی که کار من مطابق با طبیعت نیست، و نباید روی دهد؟

اپیکتتوس: اگر بخواهیم درباره‌ی اشیاء سفید و سیاه بحث کنیم، چه معیاری برای تمیز آن‌ها از یکدیگر داریم؟ پدر: دیدن.

اپیکتتوس: درباره‌ی امور سرد و گرم، یا نرم و سخت چه؟ چه چیزی در این میان معیار است؟

پدر: لمس کردن.

اپیکتتوس: اکنون، چون ما درباره‌ی اموری که وفق طبیعت‌اند و امور خوب و بد (درست و نادرست)

## عقل و مدیریت ساخت‌های روانی انسان از نظر اپیکتتوس ۳۹

بحث می‌کنیم، در اینجا چه معیاری را باید به کار ببریم؟

پدر: من نمی‌دانم.

اپیکتتوس: جهل درباره معیاری برای تمایز رنگ‌ها، بوها و طعم‌ها ممکن است خیلی خسارت‌بار نباشد. آیا جهل نسبت به معیار چیزهای خوب و بد، یا در مورد انسان آنچه طبیعی و غیرطبیعی است، عیبی کوچک و ناچیز است؟

پدر: نه، عیبی بسیار بزرگ و خسارت‌بار است.

اپیکتتوس: حال به این مسئله توجه کن: آیا هر چیزی که مردم آن را خوب و مناسب می‌دانند در حقیقت هم چنان است؟ آیا یهودیان، سوری‌ها، مصریان، و رومیان همگی در عقایدی که درباره مثلاً غذا دارند برحق‌اند؟

پدر: چگونه ممکن است همگی برحق باشند؟

اپیکتتوس: حال به جای مسئله مذکور چنین می‌گوییم که اگر عقاید مصریان درست است، فرض من این است که عقاید دیگران نادرست است. یا اگر عقاید یهودیان درست است، عقاید دیگران نمی‌تواند درست باشد.

پدر: ممکن نیست چنین باشد.

اپیکتتوس: و جایی که جهل وجود داشته باشد، اشتیاق برای آموختن و یادگیری اصول نیز وجود دارد. پدر: من موافقم.

اپیکتتوس: هنگامی که این را درک کنی، ذهن و توجه خود را بر یافتن آن معیاری متمرکز خواهی کرد که با تمسک به آن می‌توان میان امور طبیعی و غیرطبیعی تمییز دهی؛ سپس می‌توان آن معیار را بر موارد و پیشامدهای جزئی و خاص تطبیق دهی (1.11. 9-14).

اپیکتتوس به این ترتیب آن مرد (پدر دختر) را به مسیری می‌برد که می‌پذیرد عشق به خانواده و استدلال خوب با یکدیگر سازگار هستند. به این معنی که اگر یکی از آن‌ها مطابق با طبیعت و درست باشد، دیگری نیز باید چنین باشد. با توجه به احتجاج اپیکتتوس، پدر می‌پذیرد که رها کردن دخترش عملی منطقی نبوده است. آیا، همان‌طور که در ابتدا ادعا می‌شد، ممکن است عشق محرک باشد؟ پدر به واسطه دلایل بیش‌تری که از اپیکتتوس می‌شنود، به این نتیجه می‌رسد که اگر سایر افراد هم مانند او عمل کنند، رفتار آن‌ها پسندیده نیست. بنابراین، اپیکتتوس نتیجه می‌گیرد که پدر نه به خاطر عشق طبیعی به دختر، بلکه به واسطه استدلال نادرست برانگیخته می‌شود. یعنی به نظر او علت فعل بد پدر استدلال نادرست بود. پدر نیز می‌پذیرد که ادعای عشق او به دختر خویش با معیارهایی که

در بارهٔ عشق داریم در تعارض است. همین‌طور، این را نیز می‌پذیرد که ادعای او مبنی بر طبیعی بودن عمل او، یعنی این ادعا که بیش‌تر پدران نیز این‌گونه عمل می‌کنند، با تصدیق او مبنی بر اینکه طبیعی بودن، یعنی رفتار عقلانی و بهنجار، ناسازگار است. خلاصه، اپیکتوس معتقد است که گرچه انسان‌ها به‌طور طبیعی انگیزهٔ طلب سعادت را دارند و نیز امر درست را بر امر نادرست ترجیح می‌دهند، ولی معمولاً باورهایی دارند که با دستیابی به این اهداف مغایرت دارد. به نظر او، انسان در پی آن چیزی است که برای خود خوب و مفید می‌داند، ولی گاهی در شناخت آنچه خوب و مفید است دچار خطا و اشتباه می‌شود.

## ۸. داوری و عواطف منفی

اپیکتوس در راستای مطالب پیش‌گفته به تحلیل آشفته‌گی و استرس می‌پردازد و ریشهٔ پریشانی‌ها و آشفته‌گی‌های انسان را داوری نادرست می‌داند؛ داوری در بارهٔ امر بیرونی که می‌پندارد امر بیرونی در اختیار و قدرت او است و همیشه ثابت است. او همواره تأکید و یادآوری می‌کند که ما آدمیان باید به‌یاد داشته باشیم که جهان مادی جهان ثبات نیست و همیشه ممکن است جهان به‌گونه‌ای روی دهند که طبق خواستهٔ ما نباشد. «وقتی می‌خواهی عملی انجام دهی به طبیعت آن عمل فکر کن. اگر مثلاً می‌خواهی به حمام بروی به حوادثی که ممکن است در حمام روی دهند فکر کن؛ مردم بر روی شما آب می‌پاشند، شما را هل می‌دهند، سروصدا می‌کنند و لباس‌هایت را می‌زدند. اگر در آغاز با خود بگویی که «من می‌خواهم به حمام بروم، اما در همان حال می‌خواهم اراده و خواستم را با طبیعت هماهنگ کنم»، عمل حمام‌رفتن را با خشنودی و رضایت به‌انجام می‌رسانی. اگر اتفاق آزاردهنده‌ای در حمام روی دهد، از قبل این اندیشه را با خودخواهی داشت که: «خیلی خوب، این تنها قصد من نبود، قصد من این نیز بود که اراده و خواست خودم را با طبیعت هم‌نوا کنم» (Ench,4).

اپیکتوس پیش از مطلب مذکور می‌گوید: «در مورد امور خاصی که برایتان لذت‌بخش، یا مفید است، یا به آن تعلق خاطر دارید، ماهیت آن‌ها را برای خود متذکر شوید. اول با اموری آغاز کن که ارزش کم‌تری دارند. اگر مثلاً ظرفی چینی است که دوستش دارید،

## عقل و مدیریت ساحت های درونی انسان از نظر اپیکتتوس ۴۱

بگویند «من یک قطعه چینی را دوست دارم.» اگر این ظرف چینی بشکند آشفته حال نمی شوید. هنگامی که همسر یا فرزند خود را می بوسید با خود این جمله را تکرار کن که «من امری فناپذیر را می بوسم.» در این صورت اگر آنها را از دست بدهی چندان پریشان خاطر نخواهید شد.

### ۹. داوری عقلانی و خواسته ها

همان گونه که پیش تر گفتیم، اپیکتتوس داوری را تعیین کننده قلمرو و ساحت خواسته ها می داند. خواسته ها در چارچوب داوری ها مطرح می شوند. اوامر بیرونی را کاملاً در اختیار انسان نمی داند و بر این باور است که خوب و بد را باید در سپهر اراده قرار داد. شما خواسته های هماهنگ و منظمی دارید که مربوط به اموری است که در سپهر اراده است و امکان دستیابی به آنها وجود دارد. نباید اراده و خواست خود را به امور بیرون از اراده معطوف کرد، و نیز نباید به عنصر غیرعقلانی مجال دهید، زیرا بسیار بی منطق و شدید است (4.1.84). اپیکتتوس با شوق بیان می کند که تنها نگرانی فرد عاقل امور ارادی است و بارها تأکید می کند که فرد باید خواسته های خود را محدود سازد. به طور مثال او بیان می کند که آزادی نه با بر آوردن خواسته، بلکه با از بین بردن خواسته حاصل می شود (4.1.175).

### ۱۰. داوری عقلانی و عمل

دیدگاه اپیکتتوس این است که داوری، که عامل را به سمت عمل سوق می دهد، تنها عاملی است که باید آن را در ارزیابی اخلاقی عمل عامل در نظر گرفت. تا زمانی که فرد نتواند تشخیص دهد که داوری انگیزنده چیست، هیچ کس قادر به ارزیابی عمل نیست، زیرا عمل، جدا از عامل انگیزه، نه خوب است و نه بد. «عمل خوب آن است که از داوری درست نتیجه شده باشد، و عمل بد نیز از داوری نادرست ناشی می شود.» (4.8.3).

### ۱۱. نقد و نظر

چنان که گفتیم، بنا به دیدگاه اپیکتتوس، داوری تعیین کننده بقیه ساحت های درونی انسان است. داوری شخصیت اخلاقی انسان را معین می کند و باعث احساسات و عواطف مثبت

یا منفی می‌شود. بنابراین، اگر داوری انسان درست باشد احساسات بجا، خواسته‌ها منطقی و عملکرد نیز شایسته است. برعکس، اگر داوری انسان نادرست باشد احساسات منفی، خواسته‌ها غیرمنطقی و عملکرد نیز بد می‌شود. بنابراین باید داوری‌ها را تصحیح و درست کرد تا ساحات دیگر آدمی درست و بجا شوند.

امروزه تصور عمومی بر این است که احساسات و عواطف لزوماً از داوری عقلانی نشأت نمی‌گیرد. برای مثال وقتی شخص به شکوه می‌گوید «نمی‌دانم چرا چنین عمل کردم»، اشاره به این موضوع دارد. آیا لزوماً تصدیق باورها به عمل می‌انجامد؟ یا ممکن است باورهایی داشته باشیم و به واسطه احساسات و عواطف به گونه‌ای دیگر عمل کنیم؟ آیا تمامی ساحات درونی را می‌توان به داوری ارجاع داد؟

گاه چندین تفسیر و باور درباره موضوعی وجود دارد و شخص نمی‌تواند تفسیر یا باوری را تصدیق کند. در چنین مواقعی احساسات و عواطف و خواسته‌ها با باورها همراه نمی‌شوند. زیرا احتمال می‌رود که دیگر باورها درست باشند. اما اگر فرد داوری‌ها و باورهایی را قطعی و یقینی بداند، همراهی ساحات‌های دیگر را در پی خواهد داشت. این سخن درباره باورهای نادرست هم جاری است، به این معنی که اگر شخص باورهایی نادرست را یقینی بداند و شکی به خود درباره آن‌ها راه ندهد، چنین باوری‌هایی هم به احساسات متناسب و همچنین به عمل می‌انجامد. شواهد زیادی در این باره می‌توان ارائه داد. گاه شخصی یا گروهی باورهایی ناصواب دارند، ولی آن‌ها را (به خطا) یقینی می‌دانند و همین باعث می‌شود که احساسات و عواطفی هماهنگ با آن باورها داشته باشند، و لذا عملی ناصواب در راستای آن باورهای نادرست انجام دهند. به طور مثال، فرقه‌ای ضاله باورهای نادرست را به عنوان امور یقینی به پیروان خود القا می‌کند، پیروان نیز آن باورها را یقینی و قطعی می‌دانند و ناگزیر پیروانی پرشور خواهند شد، زیرا احساسات و عواطف آن‌ها همراه و هماهنگ با باورهای گروه است. البته طرف دیگر ماجرا نیز درست است. اگر کسی باورهایی درست داشته باشد و آن‌ها را یقینی و حتمی بداند، احساسات هم او را همراهی خواهند کرد، و عمل نیز در راستای آن باور محقق خواهد شد. سقراط به فلسفه خویش باور داشت، احساسات نیز او را همراهی کرد و عملش نیز مطابق باورهایش بود.

## عقل و مدیریت ساخت‌های روانی انسان از نظر اپیکتتوس ۴۳

بنابراین، مؤمن مسیحی که باورهای ارائه‌شده در انجیل را یقینی می‌داند و در آن شک به خود راه نمی‌دهد، احساساتی همراه با آن باورها خواهد داشت. ایمان را نمی‌توان چیزی غیر از این دانست که باوری است که ساحات دیگر آن را همراهی می‌کنند و لذا شخص عزمی جزم پیدا می‌کند.

پس به نظر می‌رسد که می‌توان سخن اپیکتتوس را چنین اصلاح و تعدیل کرد. اگر شخص باورهایی داشته باشد و آن‌ها را یقینی بداند و هیچ شکی در آن‌ها روا نداند، چنین باورهایی همراهی احساسات یا عواطف را در پی خواهد داشت. البته اپیکتتوس بر آزمون باورها و سنجش صحت آن‌ها تأکید می‌کند. سخن او دربارهٔ باورهای نادرست هم صدق می‌کند. اگر کسی باورهای نادرست داشته باشد و آن‌ها را یقینی بداند همراهی احساسات را خواهد داشت، و همین امر منجر به عملی بد و نادرست خواهد شد. به همین دلیل آزمون داورها و باورها و سنجش آن‌ها همواره مورد تأکید فیلسوفان بوده است. ولی آزمون برخی باورها به دو لحاظ اجتماعی و روان‌شناختی گاه بسیار سخت و پیچیده است. آزمون برخی باورها از جنبهٔ اجتماعی مشکل است، زیرا گاهی جامعه به باورهایی تعصب و غیرت می‌ورزد و نقادی آن‌ها بر نمی‌تابد. نمونه‌اش سقراط است که باورهای جامعه را به محک آزمون برد، و البته بهای آن را نیز با جان خود پرداخت. گاهی هم به آزمون گذاشتن باورها بنا به علل روان‌شناختی سخت و دشوار است. زیرا برخی باورها با تهدیدها و ترغیب‌ها همراه است. اگر در کودکی این باور به کسی القا شود که مرگ بسیار ترسناک است، رد کردن و آزمون چنین باوری بسیار سخت می‌شود. زیرا نه تنها این باور در درون جای گرفته است، بلکه با عاطفه‌ای خاص پیوند خورده است.

### نتیجه‌گیری

روایان زندگی سقراط را چونان الگوی واقعی در جهت تحقق حکمت عملی مورد توجه قرار دادند. آن‌ها شکیبایی، کنترل بر خود و مقاومت سقراط در برابر فشارهای عاطفی و بدنی را می‌ستودند و متأثر از آن بودند. اپیکتتوس از پژوهش‌گران می‌خواهد دربارهٔ متانت سقراط در دادگاه، حبس و مرگ او تأمل کنند. هدف او، پرورش شخصیتی نزدیک به

سقراط است. فهم و تشخیص اپیکتتوس آن بود که احساسات و عواطف نادرست به علت باورهای غلط است، و اگر کسی باورهای خود را به مرحله آزمون بگذارد و تصحیح کند، عواطف و احساسات هم درست و شایسته می‌شود و شخص زندگانی هماهنگ و یکپارچه‌ای خواهد داشت.

اپیکتتوس، در دوران جدید بسیار مورد توجه واقع شده است و اخلاق عملی و راهبردی او مورد مطالعه فراوان قرار گرفته است. نظر او درباره امکان تغییر احساسات و عواطف با توجه به تغییر باورها در روان‌شناسی مثبت‌گرا پذیرفته شد و اثرات عمیقی برجای گذاشت. در میانه سال‌های ۱۹۶۰-۱۹۷۰ آرون بک<sup>۱</sup> و البرت آلیس<sup>۲</sup> به تأثیر از اپیکتتوس، شناخت درمانی<sup>۳</sup> را به وجود آوردند و درمانی پیشنهاد دادند که باورهای ناسازگار بیمار را تغییر دهند تا وضع او تغییر کند.

---

1. Aaron Temkin Beck  
2. Dr. Albert Ellis  
3. Cognitive Therapy

### منابع

- Brennan. Tad. (2005) *the Stoic Life Emotions, Duties, and Fate*. Oxford University Press
- Bobzine Susanne. (1998) *.Determinism and Freedom in Stoic Philosophy*, Oxford University Press
- Epictetus. (1904) *the Discourses of Epictetus*. Translated by Georg Long. New York, D. Appleton and Company Press
- Epictetus. (1865) *The Work of Epictetus*. Translated by Thomas Wentworth Higginson. Boston Press
- Epictetus (2014) *Discourses, Fragment, Handbook*. Translated by Robin Hard. Oxford University Press
- Long, A. A. (2006). *From Epicurus to Epictetus: Studies in Hellenistic and Roman Philosophy*. Oxford University Press
- Long, A. A. (2002). *Epictetus: A Stoic and Socratic Guide to Life* , Oxford University Press
- Plato. (1997). *Complete works*, edited by John Cooper. Hackett Publishing Company
- Stephens. William (2007) *Stoic Ethics, Epictetus and Happiness as Freedom*. NEW YORK. Continuum International Publishing Group.



