



## بررسی تطبیقی باب هشتم گلستان با حکمت فلسفه رواقی

محمدامین حیدری سیرمندی<sup>۱</sup>

۱- دانشجوی ترم چهارم کارشناسی پیوسته آموزش زبان و ادبیات فارسی دانشگاه فرهنگیان کرمان

### چکیده

از آثار شعرای کلاسیک خودمان گرفته تا سخنان و خاطرات و تاملات فیلسوفان یونانی و رومی، همه آنها در یک چیز مشترک اند. چیزی که یگانه هدف تمام این آثار است؛ آموزش راه درست زندگی و شیوه بهتر زیستن به انسان ها. با این که جهان مدرن و پیشرفته شده اما هنوز هم حکمت و نکات اخلاقی جهان همانند و آموزش آنها واجب است و عمل به آن ها موجب مسرت و سعادت. انسان دائما در حال ارتباط است. یا با دیگران یا با خودش و یا با جهان اطراف. شیوه برخورد و رفتار در موقعیت های مختلف است که منش یک انسان را نمایانگر می سازد. و همه این ها ریشه در برقراری ارتباط صحیح دارد. ارتباط صحیح با هر چیزی، حتی با اشیاء بی جان؛ که البته در شیوه ارتباط صحیح تا زمانی که به آن ها بها بدهیم و عشق بورزیم زنده خواهند ماند. هدف نگارنده کشف ارتباط بین ابیات شیرین سعدی با گزیده ای از جملات و پند و اندرز های فیلسوفان رواقی است. در واقع جملاتی از فیلسوفان رواقی نقل شده و در ابتدای آن ابیات یا بیتی از سعدی به مناسبت آن آورده شده است. ابیاتی و جملاتی از حکمت شیرین زندگی.

**واژگان کلیدی:** گلستان سعدی، فلسفه رواقی، پند و اندرز، حکمت زندگی، ارتباط با خود



## مقدمه

بین همه جملات فیلسوفان و ابیات سعدی یک چیز مشترک است. آموزش راه درست زندگی کردن. انسان دائما در حال ارتباط است. یا با دیگران یا با خودش و یا با جهان اطراف. شیوه برخورد و رفتار در موقعیت های مختلف است که منش یک انسان را نمایانگر می سازد. و همه این ها ریشه در برقراری ارتباط صحیح است. ارتباط صحیح با هر چیزی، حتی با اشیاء بی جان؛ که البته در شیوه ارتباط صحیح تا زمانی که به آن ها بها بدهیم و عشق بورزیم زنده خواهند بود. ارتباط مهم ترین عنصر موجود از بین توانایی های یک انسان است که تاثیر مستقیمی بر زندگی او دارد. برقراری ارتباطات انسانی و روابط اجتماعی جزء مهم ترین موضوعات مورد مطالعه همه علوم است که با انسان سرو کار دارند، حتی علوم تجربی نیز ارتباط موجودات مختلف یا ارتباط اعضای مختلف بدن با یکدیگر را بررسی می کنند. نکته ای که حائز اهمیت است، چگونگی برقراری ارتباط صحیح است. ارتباط صحیح انسان با خودش، افکارش، اعمالش و با دیگران. روزانه صدها همایش و کنفرانس در حال برگزاری است که نحوه ارتباط صحیح را به ما آموزش بدهد، روزانه انسان های فراوانی به دفاتر مشاوره و روان پزشکی مراجعه می کنند که تخصص آنها آموزش و بهبود عملکرد انسانی در حوزه ارتباطات است و همچنین کتب بی شماری در این زمینه موجود. چون همه ما نیاز به آموزش داریم و این امری است بدیهی. بحث از ارتباط و بررسی تمام جوانب روابط انسانی کاری بس دشوار است و از حوصله این مقاله خارج. لذا هدف نگارنده ذکر چند نکته است که به بهبود روابط انسانی با خودش یا با دیگران و یا جهان اطرافش کمک خواهد کرد؛ با استفاده از بررسی باب هشتم گلستان سعدی و گوشه ای از بیانات فیلسوفان رواقی؛ و در آخر هم مقایسه و تطبیق این دو باهم.

## گلستان سعدی

گلستان کتابی است که کمتر کسی پیدا می شود که حداقل یکبار اسم آن را نشنیده و یا آن را توروک نکرده باشد، لذا ارزش این اثر گران قدر بر همگان روشن و مبین است. در این مقاله بحث ما تنها با باب آخر گلستان بررسی می شود و البته این باب تنها در مورد صحبت کردن نیست و به موضوعات متنوعی اشاره دارد و هدف اصلی نگارنده ارتباط دادن برخی از ابیات این باب با گوشه ای از سخنان فیلسوفان رواقی همچون مارکوس اورلیوس و اپیکتتوس است.

## فلسفه رواقی

فلسفه ای پر بار که به راستی راه و رسم صحیح زندگی را به ما می آموزد. تعالیم این فلسفه در عین سادگی، لذت بخش و موجب مسرت و آرامش هستند و همگی برای کمک به روح و جسم انسان خلق شده اند و هدف آن چیزی جز استقامت روح و سختکوشی جسم و کنترل ما بر روی ذهن مان نیست و بدون شک با مطالعه این فلسفه و مهم تر از این با عمل به آن به این فضائل اخلاقی و بسیاری دیگر از صفات خوب انسانی دست خواهیم یافت. شیوه نگارش مقاله به گونه ای است



که ابتدا بیت یا ابیاتی از سعدی مطرح می شود و سپس جملات و توضیحات مربوط به رواقیون ذکر می گردد و در نهایت ارتباط این دو باهم مشخص می شود.

## مواد و روش پژوهش

روش پژوهش توصیفی است با هدف تطبیق و مقایسه ابیاتی از سعدی با جملاتی از فیلسوفان رواقی. در این مقاله کوتاه تنها از دو منبع استفاده شده است:

۱. سعدی، گلستان، ۱۳۹۹، تصحیح بهاءالدین خرمشاهی، چاپ چهارم، تهران، انتشارت دوستان
۲. هالیدی، رایان، ۱۴۰۱، روزنگار رواقی گری: ۳۶۶ مکاشفه در باب خرد، استقامت، و هنر زیستن، ترجمه علیرضا خزاعی، چاپ چهارم، تهران، انتشارات میلکان

بنابراین هر جا در مقاله ابیاتی از سعدی یا جمله ای از روزنگار رواقی گری بیان شود منظور، این دو منبع است. ساختار منبع دوم به گونه ای است که ابتدا نویسنده (رایان هالیدی) جملاتی را از فیلسوفان رواقی نقل و در ادامه توضیحاتی به آن اضافه میکند لذا در ذکر منابع این کتاب هم منبع جملات فیلسوفان و هم شماره صفحه توضیحات نویسنده کتاب درج می گردد.

## شروع بحث و ذکر ابیات و جملات

در اینجا به ذکر ۱۲ مورد از مواردی می پردازیم که همه از صفات اخلاقی نیک محسوب می شود. آموزه هایی که به ظاهر ساده می نمایند و پس از مطالعه آن شاید فکر کنیم که چیز خاصی نیست؛ اما بخش مهم ماجرا از وقتی شروع می شود که سختی عمل به آن ها را دریابیم و بدانیم که این موعظه ها برای اینکه ملکه ذهن و رفتار ما شوند نیازمند زمان، تمرین و تکرار هستند و فقط با تلاش مداوم و سختی های بسیار به دست خواهند آمد. سختی هایی که در واقع عادات غلط ما هستند، عادات غلط ما در مورد ارتباط با ذهن، زبان، مشکلات زندگی، انسان ها و خودمان. اما با تمرین و عادت دادن خودمان به این اعمال می توانیم آن ها را کم کم برای خودمان درونی کنیم و به آن ها پایبند بمانیم.

## ۱. خود فریبی

مشو غره بر حسن گفتار خویش / به تحسین نادان و پندار خویش

گلستان / باب هشتم / ص ۱۷۷



همیشه در عجبم چطور خودمان را بیشتر از همه دوست می داریم، اما نظر دیگران را بیشتر از باور خودمان درباره ی شخصیتمان قبول داریم. چقدر نظر دیگران برای مان معتبر است و چقدر عقیده ی خودمان را قبول نداریم.

مارکوس اورلیوس، تاملات، ۴، ۱۲

ما بسیار سریع حس امان را به چیزی مشخص کنار می گذاریم و نظر دیگران درباره آن چیز می پذیریم. داخل فروشگاه، لباس به نظرمان بسیار زیباست، اما وقتی همسر یا همکارمان از لباس خوشش نمی آید، از خریدن آن پشیمان می شویم. این موعظه می خواهد به ما بیاموزد به رغم اینکه عقاید ما در کنترل ماست، افکار مردم را نمی توانیم کنترل کنیم، مخصوصاً افکارشان درباره خودمان را. بهتر است برای فکر کردن درباره نظر دیگران زمان زیادی صرف نکنید. به افکار خودتان فکر کنید، به نتیجه ی آنها، به تاثیرات و به این که چه کاری درست است.

روزنگار رواقی گری / ص ۱۸۳

انسان خردمند و خودشاس هرگز با تعریف های دیگران خوشحال و با تخریب های دیگران ناراحت نمی شود و اندوهی به دل راه نمی دهد. چنین فردی اصلاً توقع تعریف و آفرین شنیدن را ندارد و هم چنین تخریب ها و انتقادات مغرضانه را نادیده می گیرد و با آرامش از کنار آن ها می گذرد. چنین آدمی بی توقع مهر می ورزد و بی چشم داشت می بخشد. یک قسمت از این بیت به این موضوع اشاره دارد اما قسمت دیگرش اشاره به مفهوم خودفریبی است. همان غره شدن بر آثار و اعمال خویش آن هم بر پندار خویش! اکنون نظر رواقیون را در این باره بررسی می کنیم:

زنون معتقد است برای رسیدن به دانش هیچ دشمنی بدتر از خودفریبی نیست.

دیوژن لائرنی، حیات فلاسفه ی نامدار، ۲۳، ۷

خودفریبی و خودبزرگ پنداری فقط خصوصیات فردی آزاردهنده نیستند، بلکه دشمنان قسم خورده ی توانایی های یادگیری و رشدند.

روزنگار رواقی گری / ص ۱۰۴

خودفریبی در یک کلام یعنی توجیه اشتباهات امان، اگر خیلی در این مشکل فرورفته باشیم می توان گفت یعنی توجیه زندگی غلط. زندگی ای که به خیال خودمان آزادانه انتخابش کرده ایم اما همه این ها توجیهات باطلی است که خود ما





هم از آن ها با خبریم و می دانیم که حقیقت و راه درست چیز دیگری است اما آسان تر است که راه آسان تر را انتخاب کنیم. خودفریبی مانع بزرگی برای یادگیری و پیشرفت ماست، تا وقتی که فقط بگوییم بدم بدم و خودمان را با این کلمه شوم فریب دهیم، چیزی یاد نمی گیریم و در نهایت در دریای جهالت خودمان غرق خواهیم شد.

## ۲. خاموشی

نادان را به از خاموشی نیست و گر این مصلحت بدانستی نادان نبودی.

|                             |                            |
|-----------------------------|----------------------------|
| خری را ابلهی تعلیم میداد    | برو بر، صرف کرده سعی دایم  |
| حکیمی گفتش ای نادان چه کوشی | درین سودا بترس از لوم لایم |
| نیاموزد بهایم از تو گفتار   | تو خاموشی بیاموز از بهایم  |

گلستان / باب هشتم / ص ۱۷۹

سکوت درسی است که انسان از رنج های بسیار زندگی می آموزد.

سنکا، توئستس، ۳۰۹

آخرین باری را که حرف احمقانه ای زدید که خودتان از گفتنش پشیمان شدید به یاد بیاورید. چرا آن حرف را زدید؟ به احتمال زیاد لزومی به گفتن آن نبوده اما برای اینکه خودتان را باحال یا باهوش یا عضوی از یک جمع نشان دهید، آن را گفته اید. افراد بی تجربه و مضطرب برای اینکه به خودشان اطمینان بدهند حرف می زنند. توانایی گوش دادن، به معنی صحبت نکردن و گذارندن بدون اعتنا به اعتبار آن گفت و گو، بسیار کمیاب است. سکوت راهی برای کسب قدرت و خودتکایی است.

روزنگاررواقی گری / ص ۲۵۸



دیگران و دیگران! تمام مشکلات از جایی آغاز می شوند که ما بخواهیم خودمان و برتری و با هوشی مان به دیگران ثابت کنیم. دیگرانی که حتی نمی دانند راه درست زندگی چیست و حتی خود ما هم نمی دانیم، فقط می خواهیم حرفی زده باشیم تا مورد توجه قرار بگیریم. اما غافل از این که توجه اصلی و حقیقی را باید به خودمان داشته باشیم. به اعمال و رفتارمان، به این که چقدر از کارهایی که انجام می دهیم برای جلب توجه یا تحسین دیگران و چقدرش برای خود آن کار و خود ماست. توجه ما باید به آنچه می گوئیم و آن جا که می گوئیم و این که به چه کسی می گوئیم باشد.

### ۳. تفکر قبل از تکلم

نیک سہلست زندہ بی جان کرد / کشته را باز زندہ نتوان کرد  
شرط عقل است صبر تیرانداز / کہ چو رفت از کمان نیاید باز

گلستان / باب هشتم / ص ۱۸۱

چرا که خردمندی در یک چیز است: تمرکز حواس بر هوش انسانی، همان که همه چیز را به همه سمت هدایت میکند. دیوژن لائرنی، ۱۰۹

چرا چنین کاری کردم؟ احتمالاً این سوال را زیاد از خودتان پرسیده اید. همه پرسیده ایم. چطور چنین حماقتی کردم؟ پیش خودم چه فکری می کردم؟ فکر نمی کردید. دقیقاً مشکل همینجاست. تمام منطق و هوشی که لازم دارید در مغز شماست. قسمت سخت داستان این است که سعی کنیم به آن رجوع و از آن استفاده کنیم. سعی کنیم مغزمان ما را کنترل کند، نه عواطف، احساسات فیزیکی یا هورمون های ترشحی در خون. حواستان بر هوش و ادراک بشری متمرکز کنید و اجازه دهید کارش را بکند.

روزنگار رواقی گری / ص ۷۳

سکوت کردن و حرفی نزدن به مراتب بهتر از گفتن سخنی اشتباه است، سخنی که مانند تیری است که از کمان رها شده و دیگر هرگز به آن بر نمی گردد. و چقدر سخت است که آدمی جلوی زبان خود را بگیرد و بیهوده لب به سخن ننگشاید. بدون شک با تمرین و تکرار این صفت در ما پدیدار می گردد.



#### ۴. عمل به علم

دو کس رنج بیهوده بردند و سعی بی فایده کردند: یکی آنکه اندوخت و نخورد و دیگر آنکه اموخت و نکرد.

علم چندان که بیشتر خوانی      چون عمل در تو نیست نادانی

نه محقق بود نه دانشمند      چارپایی برو کتابی چند

آن تهی مغز را چه علم و خبر      که برو هیزمست یا دفتر

گلستان / باب هشتم / ص ۱۷۲

کسانی که نظریه ها را خام دریافت می کنند، می خواهند به سرعت آن ها را بروز دهند؛ شبیه کاری که معده ی ناراحت با غذا می کند. اگر ابتدا آن ها را هضم کنید، بالا نخواهید آورد. در غیر این صورت، نظریه ها خام و غیر مغذی خواهند بود. پس از هضم، تغییراتی را که در انتخاب های عقلانی تان رخ می دهند به ما نشان دهید؛ همان طور که شانه های ورزش کاران نشانه ی تغذیه و تمرین ایشان و آثار هنرمندان بیانگر چیز هایی است که آموخته اند.

ایبکتوس، گفتارها، ۲۱۳. ۱-۳

هدف ما این است که کلمات را به اعمال تبدیل کنیم. به قول موسونیوس روفوس، توجیه فلسفه این است که « فرد علم درست را با عمل درست همراه کند». امروز یا هر روز دیگری اگر حس کردید قرار است برای خودنمایی و فخر از آموخته هایتان به دیگری بگویید، صبر کنید و از خودتان پرسید: بهتر است حرف بزنم یا اجازه دهم اعمال و منشم دانشم را نشان دهد؟

روزنگار رواقی گری / ص ۱۶۰

همه ما حداقل یک کتاب خوانده ایم، حداقل چندین اقدام مفید برای سلامتی را می دانیم، حداقل مزایای ورزش کردن را تا حدودی می دانیم. اما آیا همه ما به این دانسته ها عمل می کنیم؟ و چه بسیارند آنان که سال ها در تلاش کسب علم



بودند بی آنکه از آن استفاده ای بکنند. حیف است کسی که سختی های راه علم آموزی را بر خود هموار می کند، از آن ها استفاده ای نکند.

## ۵. جز راست نباید گفت...

تا نیک ندانی که سخن عین ثواب است / باید که به گفتن دهن از هم نگشایی

گلستان / باب هشتم / ص ۱۸۹

کاتو نوعی از سخنرانی را تمرین کرد که جماعت را تکان می داد. چون باور داشت فلسفه ی سیاسی صحیح، مثل هر شهر با عظمتی، باید عنصری جنگی هم داشته باشد. اما هیچ وقت مقابل دیدگان مردم تمرین نکرد و کسی او را در حال آماده شدن برای سخنرانی ندید. وقتی به او گفتند مردم به خاطر این میزان سکوت تو را سرزنش می کنند، پاسخ داد: « بهتر از آن است که زندگی ام را سرزنش کنند، چون فقط هنگامی صحبت می کنم که اطمینان داشته باشم بهتر است آن کلام گفته شود.

پلوتارک، کاتوی جوان، ۴

شتاب زده و سریع عمل کردن آسان است. صبر کردن و فکر کردن سخت ترند: نه، فکر نمی کنم الان این کار لازم باشد. مطمئن نیستم آماده باشم. هنگامی که کاتو وارد سیاست شد همه از او توقع کارهای بزرگ و خارق العاده داشتند، سخنرانی های تکان دهنده، فریاد های محکومیت، تحلیل های خردمندانه. کاتو از این فشارها آگاه بود، فشاریکه همیشه روی همه ی ما هست، اما مقاوت کرد. آدمی راحت تسلیم خواسته های جماعت و نفس خودش می شود. در عوض صبر پیشه میکرد و آماده می شد. افکارش را حلاجی می کرد تا از روی احساسات، خود خواهی، نادانی یا عجله کار نکند. فقط بعد از این فرایند لب به کلام باز میکرد؛ وقتی مطمئن میشد کلامش ارزش شنیدن دارد.

روزنگاررواقی گری / ص ۸۱

قبل از سخن گفتن در هر جمعی خوب است که عادت کنیم چند سوال را از خودمان بپرسیم: آیا این حرف من لازم است گفته شود؟ آیا حرف من حقیقت دارد و صحیح است یا فقط حدس و گمان خودم است که در همین لحظه به آن رسیدم؟ آیا سخن من موجب رنجش کسی می شود؟ اگر این سوال ها بنظرتان وقت گیر و زیاد بود، بدانید که شما هم به مشکل





بیهوده دهن گشودن دچارید. برای ترک این عادت خوب است قبل از صحبت کمی به محتوای سخنان و جمع حاضر بیندیشیم؛ هرچند در ابتدا ممکن است این فرایند کمی طول بکشد.

## ۶. صبر

به چشم خویش دیدم در بیابان / که آهسته سبق برد از شتابان  
سمنند بادپای از تک فرو ماند / شتریان همچنان آهسته می راند

کارها به صبر برآید و مستعجل به سر درآید.

گلستان/باب هشتم/ص ۱۷۸

در مواجهه با سختی ها خوب فکر کنید. خشونت ها نرم میشوند، تنگی ها گشوده می شوند و بارهای سنگین راحت می شوند؛ برای آن کسانی که به میزان مناسب فشار اعمال می کنند.

سنگا، درباب آرامش ذهن، ۱۰، ۴ ب

آیا تابه حال در مسابقه ای بوده اید که ناامیدانه در حال باختن باشید، اما ناگهان شرایط تغییر کند و برنده شوید؟ یادتان است تصور می کردید امتحان را خراب خواهید کرد، اما با شب بیداری و کمی شانس، نمره قابل قبولی گرفتید؟ یادتان است چیزی که در دلتان بود را دنبال کردید، چیزی که دیگران به آن اعتنا نمی کردند، و نهایتاً نتیجه ای عالی در پی داشت؟ الان به همان نیرو، خلاقیت و از همه بالاتر ایمان به خودتان نیاز دارید. یاس و بدبینی نتیجه ای جز شکست ندارد، اما تمرکز تمام نیروی تان بر همان مقدار جایی که برای مانور دارید، همان موقعیت ناچیز، بهترین کاری است که می توانید بکنید.

روزنگاررواقی گری/ص ۲۵۹

در مسابقه فوتبال برای دفاع یا توپ گیری، اگر با تمام سرعت بر روی پای حریف بروید یا نادیده تکل بزنید؛ احتمالاً پای حریف را زخمی و خودتان هم اخراج می شوید یا در حالت دیگر، با یک حرکت کوچک حریف توپ را از دست خواهید داد و جا می مانید. چرا؟ چون فقط عجله کردید و فکر نه!



زندگی ما از لحاظ زیادی به یک مسابقه فوتبال شباهت دارد. فرقی نمی کند زمین بازی یا زندگی واقعی، کسی که بدون فکر دست به عمل میزند و بدون صبر و حوصله منتظر نتیجه است، محکوم به شکست و ناکامی است.

## ۷. قناعت

روده تنگ به یک نان تهی پر گردد / نعمت روی زمین پر نکند دیده تنگ

ده آدمی بر سفره ای بخورند، و دوسگ بر مرداری باهم سرنبرند. حریص با جهانی گرسنه است، و قانع به نانی سیر. حکما گفته اند: توانگری به قناعت، به از توانگری به بضاعت.

گلستان / باب هشتم / ص ۱۷۸

هیچ چیز طمع را سیر نمی کند، اما طبیعت به مقدار بسیار کم هم راضی است. پس فقر یک تبعیدی بدبختی نیست، چون هیچ جایی آن قدر بی برکت نیست که به مقدار لازم برای فرد مایحتاج تامین نکند.

سنکا، تسلیت به هلوپا، ۱۰، ۱۱ ب

بد نیست به چیزهایی که حالا عادی می پندارید فکر کنید. اولین حقوقتان را به یاد بیاورید، آن زمان چقدر به نظرتان زیاد بود. اولین آپارتمان را به یاد بیاورید، خواب و دستشویی مجزایش را و غذای حاضری ای که وسط آشپزخانه خوردید. امروز چون موفقیت های بیشتری به دست آورده اید، این چیزها دیگر برایتان کافی نیستند. حتی شاید همین حالا هم بیشتر از آنچه دارید می خواهید. اما چندسال پیش همین شرایط معمولی، نه تنها کافی، بلکه رویایی بودند.

روزنگاررواقی گری / ص ۳۱۷

حرص زدن نوعی اعتیاد و ارتباط غلط با پول یا مادیات است. آدمی همین که جایگاهی به دست آورد منتظر بعدی است و این روند تا مرگ ادامه دارد و هرگز قطع نمی شود مگر روزی که انسان قناعت را بیاموزد و نحوه ارتباط و استفاده صحیح از خودش، پولش و عمرش را یاد بگیرد. بزرگ ترین مرض انسان عادت کردن است، عادت کردن به چیزهای فوق العاده ای که حالا در اثر عادت عادی شده اند. و این روز، روز مرگ شوق و انگیزه آدمی است.



## ۸. گوهری قابل ستودن

چو کنعان را طبیعت بی هنر بود / بیمبرزادگی قدرش نیفزود  
هنر بنمای اگر داری نه گوهر / گل از خارست و ابراهیم از آزر

جوهر اگر در خلاب افتد، همچنان نفیس است و غبار اگر به فلک رسد، همان خسیس. استعداد بی تربیت دریغ است و تربیت نامستعد ضایع. خاکستر نسبی عالی دارد که آتش جوهر علوی است، ولیکن چون به نفس خود هنری ندارد با خاک برابرست، و قیمت شکر نه از نی است، که از خاصیت خود وی است.

گلستان / باب هشتم / ص ۱۸۲

موفقیت سراغ افراد ساده و کم استعداد هم می آید، اما خصوصیت ویژه ی انسان های بزرگ این است که بر فجایع و وحشت های زندگی انسانی غلبه می کنند.

سنکا، در باب مشیت، ۱.۴

هر کسی ممکن است خوش شانس شود. غفلت و بی توجهی مهارت خاصی لازم ندارد و هیچ کس آن را بزرگی و عظمت نمی داند. اما کسی که در سختی ها مقاومت می کند، وقتی دیگران تسلیم می شوند ادامه می دهد، و باسخت کوشی و صداقت کار را به سرانجام می رساند چه؟ این فرد ستودنی است، چون موفقیتش حاصل بردباری و مقاومت است، نه اتفاق و برتری های مادرزادی. کسی که نه تنها موانع خارجی را از سر راه خود برداشته، بلکه به خود و احساسات خود، در طول مسیر تسلط پیدا کرده است. این بسیار چشمگیر تر است. کسی که زندگی شرایط بازی را برایش سخت تر کرد، اما او باز هم برنده شد، انسان بزرگی است.

روزنگاررواقی گری / ص ۳۰۳

شاید همه ما یک لحظه هم که شده به افرادی که الکی و خیلی شانسی به موفقیتی بزرگ دست می یابند حسودی کرده باشیم و با تحقیر و تمسخر به آن ها نگریسته باشیم. اما باید بدانیم که خوشبختی حقیقی چیزی ماورای شانس خوب یا ژنتیک خوب و چشمان رنگی و یا پدر ثروتمند است. خوشبختی حقیقی فضیلتی است که با تلاش به وجود آمده، فضیلت واقعی از آن کسی است که با ژنتیک بد خانوادگی اش می جنگد و آن را تبدیل به ویژگی ای می کند که می داند صحیح است. خوشبختی و حس افتخار راستین از آن کسی است که با تلاش بی وقفه در مسیر درست گام بر می دارد و بر هوس



های زودگذر نفسش غلبه می کند. خوشبختی، آن اراده پولادینی است که بر هر سختی ای غلبه می کند. در واقع هر چیزی که برای به دست آوردنش تلاشی نکرده باشید در وضعیتی خنثی قرار دارد و مال شما نیست. تا اینکه آن را در راه صحیح استفاده کنید یا همان طور که هست به آن افتخار کنید؟ افتخاری ارزشمند است که حاصل سختی ها و بی خوابی ها و خستگی های بعد تمرین های سخت باشد. معیار های خوشبختی ما متأسفانه از اساس ویران است. وجودتان را واکاوی کنید، چه چیزهایی دارید که برای شان زحمت کشیده اید؟ چه ویژگی های خوبی را با تلاش در خودتان پدید آورده اید؟ حالا چقدر خوشبخت اید و چقدر به خودتان افتخار می کنید؟

## ۹. روزگار مشقت

آنکه در راحت و تنعم زیست / او چه داند حال گرسنه چیست؟  
 حال درماندگان کسی داند / که به احوال خویش درماند

گلستان / باب هشتم / ص ۱۸۴

روشی برای آزمایش تاب و تحمل ذهن: به مدت یک هفته، غیرمغذی ترین و ناکافی ترین غذاها را بخورید، کهنه ترین لباس ها را تن کنید و از خودتان پرسید آیا این همان بدترین شرایطی نیست که از آن می ترسیدید؟ وقتی شرایط مساعد است، باید خودتان را برای روزهای سخت آماده کنید، چون وقتی سرنوشت مهربان است، روح می تواند برای مقابله با خشم او آماده شود. برای همین است که سربازها در زمان صلح تمرین می کنند، در میدانی که دشمن در آن نیست سنگرمی زنند و در زمانی که حمله ای در آن نیست خودشان را خسته می کنند تا وقتی زمان جنگ فرا رسید، کم نیاورند.

سنکا، نامه های اخلاقی، ۱۸، ۵-۶

دقیقا در زمان های آسایش است که روح باید خودش را از قبل برای فشارهای بیشتر قوی کند. اگر می خواهید در زمان حادثه عقب نکشید، پیش از وقوع آن خودتان را تمرین دهید.

روزنگار رواقی گری / ص ۲۹۷





این موعظه از جهاتی شبیه به داستان کشتی نوح است. هشدار می‌دهد که به همه ما داده شده و باید کشتی خود را قبل طوفان آماده کنیم. اما فقط عده کمی این هشدار را جدی می‌گیرند و ما بقی همچنان در غفلت به سر می‌برند و در نهایت با شروع طوفان، نابود می‌شوند.

باید مثل بازیکنان فوتبال باشید، آن‌ها قبل از اینکه در بازی حقیقی یک ضربه آزاد بزنند، بارها آن را تمرین کرده‌اند. آنقدری تمرین کرده‌اند که دیگر برایشان گل زدن عادت شده است.

اگر حالا خودمان را برای سختی آماده نکنیم با اولین طوفان غرق خواهیم شد.

#### ۱۰. قضا و قصه همیشگی

قضا دگر نشود و هزار ناله و آه / به کفر یا به شکایت برآید از دهنی  
فرشته ای که وکیل است بر خزاین باد / چه غم خورد که بمیرد چراغ پیرزنی

گلستان / باب هشتم / ص ۱۸۵

فریاد میزنی که از درد شدیدی رنج می‌برم، اگر به روشی بزدلانه با آن برخورد کنی، آیا درد درمان خواهد شد؟

سنگا، نامه های اخلاقی، ۱۷۰۷۸

دفعه بعدی که دیدید کسی در حضور شما عصبانی شد، یعنی فریاد زد، چیزی را شکست یا رفتار تندی داشت، توجه کنید چقدر سریع با این جمله یخ می‌زند: « امیدوارم با این کار حالت بهتر شده باشه. » چون ابتدا چنین اتفاقی نمی‌افتد. این قبیل رفتارها را فقط در زمان اوج هیجان و بروز احساسات می‌شود توجیه کرد. اگر هم کسی برای این رفتار از ما توضیح بخواهد، شرمند می‌شویم یا احساس نادان بودن می‌کنیم. خوب است همین معیار را برای خودتان به کار ببرید. دفعه بعد که گریه زاری می‌کنید، ناله و شکایت می‌کنید یا با پشیمانی اشک می‌ریزید، از خودتان بپرسید: آیا واقعا این کار حالم را بهتر می‌کند؟ آیا این کار مشکلاتم را برطرف خواهد کرد؟

روزنگاررواقی گری / ص ۶۷



ارتباط با مشکلات و ناکامی هایمان بسیار ضعیف و ناامید کننده است. وضع اسف ناکی دارد و بدتر از آن؛ هیچ دردی را دوا نخواهد کرد. اگر خیلی نگران آینده خویش هستید، چرا برای آن کاری نمی کنید؟ چرا به جای گریه و زاری، دست به اقدامی مفید و کارساز نمی زنید؟ شما نادان نیستید بلکه شما فقط راهی را انتخاب می کنید که راحت تر و بدون هزینه است.

## ۱۱. لذت حقیقی

غمی کز پیش شادمانی بری / به از شادی کز پیش غم خوری

گلستان / باب هشتم / ص ۱۹۱

هر وقت تحت تاثیر انگاره لذت احتمالی فرار گرفتید، مثل هر انگاره دیگری، از خودتان در مقابل حرکت کردن به سمت آن محافظت کنید. براساس آن دست به عمل نزنید و کمی صبر کنید. سپس دو زمان را به خاطر آورید: اول زمانی که از آن لذت بهره می برید و دوم زمانی که از آن احساس پشیمانی می کنید و از خود متنفر می شوید. بعد این دو را مقایسه کنید با حس رضایتی که پرهیز کامل از آن لذت برای تان به وجود می آورد. اگر زمانی رسید که عمل بر اساس آن مناسب به نظر آمد، مغلوب راحتی و لذت و اغوا کنندگی اش نشوید و به این فکر کنید که چه لذت وجدانی در غلبه بر همه آن ها به دست خواهید آورد.

اپیکتوس، انکریدیون، ۳۴

بدون شک کنترل نفس کار سختی است. برای همین شاید شگردی از رژیم های غذایی به دردمان بخورد. اکثر برنامه های غذایی «روز تقلب» دارند؛ یک روز در هفته که فرد می تواند هر چه می خواهد و به هر میزان که مایل است غذا بخورد. حتی به افراد توصیه می شود فهرستی از غذاهایی را که در طول هفته هوس کرده بودند تهیه کنند تا در یک روز و یکجا از آن ها لذت ببرند (با این پیش فرض که اگر در هفته شش روز هم غذای سالم بخورید، خوب است). در نگاه اول بسیار رویایی به نظر می رسد، اما کسانی که آن را تجربه کرده اند می دانند در روز های تقلب آن قدر می خورید که مریض و بعد از خودتان بدتان می آید. در مدت کوتاهی داوطلبانه از تقلب کردن خودداری می کنید، چون به آن نیاز ندارید و اصلا علاقه ای هم به این کار ندارید. مهم است که بین وسوسه و عواقب آن ارتباط ایجاد کنید. وقتی متوجه شوید عمل



کردن به چیز معینی بسیار بدتر از خودداری است، انگیزه ی انجام آن کم کم رنگ می بازد. به این طریق خودداری تبدیل به لذت واقعی می شود و وسوسه تبدیل به حس پشیمانی.

روزنگاررواقی گری/ص ۷۲

قانون طبیعت اینگونه است که لذات حقیقی را فقط کسانی می چشند که اراده و استقامت حقیقی از خود نشان بدهند. لذات زود گذر را هرکسی می تواند بچشد و اکثرا در همین مرحله متوقف خواهند شد. اما لذت حقیقی در ساختن اراده و نشان دادن استقامت از خود در روزها و شرایط سخت است. شخصیتی با ثبات که نتیجه سالها تلاش و تفکر است بهتر است یا فردی که فقط به دنبال آسانی و خوشی است؟ هیچ کس نگفته قرار است زندگی آسان باشد بنابراین خودتان را برای هر شرایطی آماده کنید.

## ۱۲. نیک سیرتی

گرت خوی من آمد ناسزاوار / تو خوی نیک خویش از دست مگذار

زمین را ز آسمان نثار است، و آسمان را از زمین غبار « کُلُّ إِنَاءٍ يَتْرَشْحُ بِمَافِيهِ. »

گلستان/باب هشتم/ص ۱۹۱

وقتی صبح از خواب بیدار می شوی به خودت بگو: امروز با آدم های فضول، نمک شناس، از خود راضی، دروغ گو، حسود و پست فطرت برخورد خواهم کرد. این جماعت چنین رفتارهایی دارند، چون فرق بین خوب و بد را نمی دانند. چون من زیبایی نیکی و زشتی پلیدی را درک کرده ام، می دانم این خطاکاران با من تفاوت زیادی ندارند و هیچ کدام نمی توانم به من آسیب برسانند یا من را گرفتار زشتی کنند و من هم حق ندارم از ایشان خشمگین یا متنفر باشم، چرا که ما برای همزیستی آفریده شده ایم.

مارکوس اورلیوس، تاملات، ۱.۲



احتمال اینکه امروز با حداقل یک آدم احمق رو به شوید زیاد است؛ سوال این جاست که آیا آمادگی این برخورد را دارید؟ این تمرین مرا یاد لطیفه ای از نویسنده و طنز پرداز قرن هجدهم، نیکولاس چمفورت انداخت که می گوید « اگر شما هر روز صبح یک وزغ ببلعید» در طول روز در مقابل هر چیز حال به هم زن دیگری مصون خواهید بود. بهتر نیست از همان اول، وقتی بیدار می شویم، به خاطر داشته باشیم دیگران معمولاً با خودخواهی و نادانی رفتار می کنند (همان وزغ) به جای این که ذره ذره در تمام طول روز به آن گاز هایی کوچک بزنیم؟ اما این سکه روی دیگری هم دارد، همان طور که حرف مارکوس قسمت دیگری دارد: « کسی نمی تواند من را گرفتار زشتی کند و من هم حق ندارم از ایشان خشمگین یا متنفر باشم. » هدف این آماده سازی این نیست که از صبح به همه برچسب بزنید. هدف این است که از قبل آماده شده باشید تا بتوانید با صبر، بخشش و درک با آن افراد مواجه شوید.

روزنگاررواقی گری/ص ۱۲۹

اگر بدی را با بدی پاسخ بگوییم؟ پس چه جایی برای نشان دادن شخصیت مان می ماند؟ آیا شخصیت ما همین است که با هر کسی مثل خودش رفتار کنیم؟ پس چه جایی برای فضیلت های اخلاقی می ماند؟ زمانی که شرایط خوب است که همه خوب و درست رفتار می کنند، زمانی که همه چیز طبق میل ماست که جایی برای اثبات ثبات روح و ذهن مان نمی ماند. باید خودمان را در شرایط سخت و در برخورد با انسان های پست فطرت نشان دهیم. باید با نیک سیرتی برخوردمان، نیکی سرشت آن ها را به اشان متذکر و یادآور شویم.

## بحث و نتیجه گیری

بحث از پند و اندرز و موعظه و حکمت، بی انتها است و می توان صفحه ها در مورد یک فضیلت ساده سخن گفت. در این مقاله هدف، بررسی موعظه های مشترک سعدی و رواقیون بود که البته این تنها گوشه کوچکی از هر آن چه هست بود. ما تنها تا حدودی با فلسفه رواقی آشنا شدیم و کمی هم سعدی خواندیم. چند مورد از فضائل اخلاقی مهم را بررسی کردیم و دیدیم که ارتباط صحیح انسان با خودش و ذهنش است که موجب شکل گیری شخصیتی مستحکم می گردد. فضائلی مانند صبر، استقامت، کنترل ذهن، سکوت و سخن گفتن بلیغ، آزادگی و مهم تر از همه عمل به آنچه می دانیم صحیح است، را بررسی کردیم و دانستیم که فقط با اراده و تمرین می شود آن ها در خود پدید آورد و به آن ها پایبند ماند.





## منابع

۱. سعدی، گلستان، ۱۳۹۹، تصحیح بهاءالدین خرمشاهی، چاپ چهارم، تهران، انتشارت دوستان
۲. هالیدی، رایان، ۱۴۰۱، روزنگار رواقی گری: ۳۶۶ مکاشفه در باب خرد، استقامت، و هنر زیستن، ترجمه علیرضا خزاعی، چاپ چهارم، تهران، انتشارات میلکان