



بحوث قسم الفلسفة



انفعال الغضب بين النظرية والعلاج عند سينيكا

د. حماده أحمد علي

استاذ الفلسفة اليونانية المساعد

كلية الآداب - جامعة جنوب الوادي

الملخص:

تكشف هذه الدراسة عن جوانب عدة منها علم النفس الرواقى وهو علم جدير بالدراسة فى عالمنا المعاصر لأنه يكشف عند دروب جديدة لعيش الحياة، ناهيك عن دراسة مفهوم الانفعالات الذى يعتقد كثير من الدارسين أنها موضوعاً بعيداً عن الفلسفة إلا أنها يجسد صلب مفهوم الإنسان، حيث تشاكلت دراسته بين فلسفة العقل المعاصرة وعلم النفس، وكلاهما يتعرض للجانب التطبيقي فى العلاج، وربما يبدو الاختلاف فى منهجية المداواة، فالأول يخضعها للتجريب والثانى يضعها تحت مجهر العقل.

Abstract

Seneca's passion of Anger between theory and therapy. This study reveals several aspects, including stoic psychology, which is a science worth studying in our contemporary world because it reveals new paths to live life, not to mention the study of the concept of emotions, which many scholars believe is a subject far from philosophy, but it embodies the core of the concept of man, as his studies have been formed. Between contemporary philosophy of mind and psychology, both of which are exposed to the applied aspect of treatment, and there may be a difference in the methodology of treatment, the first subjecting it to experimentation and the second placing it under the microscope of the mind.

Keywords: passion, Seneca, theory, therapy.

مقدمة

لم يكن سينيكا أول من يكتب عن انفعال الغضب في الفكر اليوناني فقد سبقه الفيلسوف العظيم خريستوس (تقريبًا ٢٠٧ - ٢٨٠ ق.م) في كتابه عن الانفعالات المدون في أربعة كتب، وقد قدم هذا العمل بنفس منهجية سينيكا حيث يبدأ بفهم الانفعالات قبل أن يعطى نصيحة بكيفية مداواتها، وقد سبق شيشرون في مناظرات توسكولان *Tusculan Disputations* سينيكا في معالجة موضوع الغضب بمئة عام - وهي المناقشة اللاتينية الكلاسيكية الوحيدة عن الانفعالات، وهي أكثر امتدادًا من معالجة سينيكا - حيث فسر وخفف الحزن على وجه أخص في الكتاب الثالث، والانفعالات بشكل عام في الكتاب الرابع، ووضع فيلوديموس *Philodemus* الأبيقوري في القرن الأول الميلادي قسمًا علاجيًا في كتابه عن الغضب، وكتب بلوتارخ وهو من أتباع أفلاطون في التحكم في الغضب بعد جيلين من سينيكا، ولكن الرواقيون تناولوا الموضوع لمطالب ملحّة، وهم فحسب من بين المذاهب الفلسفية القديمة الذين أعتقدوا أن الانفعالات كما نعرفها جميعًا شرًا في حد ذاتها، لأسباب سوف ننظر فيها أدناه، فالعلاج المؤكد الوحيد للانفعالات هو استئصالها، واتبعوا هذا الاعتقاد، وركزوا على الغضب لأنه من المؤثرات المخيفة.

وتكشف هذه الدراسة عن جوانب عدة منها علم النفس الرواقي وهو علم جدير بالدراسة في عالمنا المعاصر لأنه يكشف عند دروب جديدة لعيش الحياة، ناهيك عن دراسة مفهوم الانفعالات الذي يعتقد كثير من الدارسين أنها موضوعًا بعيدًا عن الفلسفة إلا أنها يجسد صلب مفهوم الإنسان، حيث تشاكلت دراسته بين فلسفة العقل المعاصرة وعلم النفس، وكلاهما يتعرض للجانب التطبيقي في العلاج، وربما يبدو الاختلاف في منهجية المداواة، فالأول يخضعها للتجريب والثاني يضعها تحت مجهر العقل.

وترتكز إشكالية دراستنا حول تساؤلات عدة وهي ما المقصود بانفعال الغضب؟ وهل الغضب ضرورة؟ وما الألية التي يعمل بها انفعال الغضب؟ وأخيرًا كيف يمكننا مداوة الغضب؟ وحتى نجيب عن هذه الأسئلة اتبعنا المنهج التاريخي التحليلي المقارن.

وقد قسمت الدراسة إلى مقدمة ومبحثين وخاتمة، أما المقدمة فقد وضعنا فيها أهمية الدراسة واشكالياتها والمنهج المتبع فيها، وأما المبحث الأول نبين فيه الجانب النظري لانفعال الغضب الذي نحدد فيه تعريف الغضب وضرورته وآليته، وأما المبحث الثاني نطرح فيه الجانب العلاجي لانفعال الغضب والذي ينصب على جانبين وهما التربية وضبط انفعال الغضب، أما الخاتمة فقد جمعنا فيها أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة.

أولاً: الجانب النظرى لمفهوم الغضب

أ- تعريف الغضب

يعرف سينيكا الغضب بأنه " الرغبة في الانتقام لخطأ" (١)، وقد تجلّى هذا التعريف عملياً في روايته ميديا حيث دمرت ميديا (*) كل شيء بما في ذلك نفسها، وهي ضحية حبها وغضبها، فكانت ميديا رمز يكشف الجوانب المكروهة في الإنسان والتي تدمر كل أوجه المشاعر الطيبة، وقد تجسدت هذه الجوانب في انفعالات الغضب والانتقام التي جعلتها ترتكب جرائم لا حد لها من أجل حبها لياسون، فتقتل أباها ضحية حبها وتهرب من وطنها، وعندما خان ياسون عهده معها وافترت غيرها، وتنتقم منه أشد انتقام فترتكب جرائم أفظع، وتقتل كريوسا وكريون، وتقتل أبنائها بوحشية، وهو بذلك يصور لنا جنون الغضب وحنون شهوة الانتقام عن طريق تصويره جوانب الضعف البشرية عندما تسيطر الرغبة على العقل، وتسخر كل قدرات الإنسان لتحقيق مآربها (٢). ولا يبعد تعريف سينيكا عن التعريف الرواقى للغضب، فالرواقية تُعرف الغضب بأنه " رغبة الانتقام لظلم"، وهذا تعريف شائع عند الرواقيين (٣) أو كما يقول بوذونوبوس " رغبة لمعاينة من تعتقد أنه عرضك للضرر دون وجه حق" وهذا التعريف يعكس موقفاً عاماً من أسلافه، حيث عرفه الأبيقوريون على أنه " تحريض العقل على ضرر لمن أحدث الضرر أو رغب في فعله". ولم يختلف التعريف الرواقى عن تعريف أرسطو الذى يعرف الغضب بأنه " الرغبة في دفع الألم" (٤)

وهذه التعريفات الثلاثة في وجهة نظرى متناظرة من ناحية المفهوم لذلك هو يعرضها ويؤكد أن ليس بينها اختلاف حيث تؤكد أن الغضب هو رغبة فحسب في رد الضرر الكائن الذى حدث لامرئ بعينه أو عقاب لامرئ تتصور قد أحدث لك ضرراً، أو رد الألم بألم مثله.

إلا أن هناك اعتراضين على تعريف الغضب يعرضهما سينيكا، أما الاعتراض الأول: وهو أن الغضب لا يُبنى على من يضرّوننا فحسب بل على من لديهم العزم على ضررنا أيضاً، ويتضح من هذا أن الغضب ليس نتاجاً لخطأ، إلا أن سينيكا يرد على هذا الاعتراض بقوله " صحيح أننا نغضب من الذين يقصدون ضررنا بل يضرّوننا بهذا القصد: فإن المرء الذى ينوى ارتكاب خطأ يرتكبه بالفعل" (٥)، ويعنى سينيكا أن القصد في الضرر ينتج عنه ضرر مادي بالفعل، وحتى إن لم يخرج إلى حيز الفعل فهو غضب مكبوت وهو أحد أنواع الضرر التي يقرها علم النفس المعاصر.

والاعتراض الثانى: وهو أن الغضب ليس رغبة في الدفع لأن أضعف الناس غالباً يغضبون من أقواهم، وهم لا يرغبون دفعاً لا يأملون تحقيقه، ويرد سينيكا على هذا الاعتراض بقوله "إننى قلت في المقام الأول إنه رغبة في الدفع بالضبط وليس قدرة على عمل ذلك، وأن الناس يرغبون حتى في الأشياء

التي ليس بمقدورهم تحقيقها. وفي المقام الثاني ليس من صاغر ليس بمقدوره تخيل الأمل حتى في دفع ما هو أسمى: كلنا قادرون تمامًا عندما يتعلق الأمر بالضرر" (٦).

وقد عرج سينيكا إلى تعريف آخر للغضب عند الرواقيون وهو يقول "وتبعاً لهذا بعض من شيعتنا قالوا إن الغضب هياج في الصدر عن طريق غليان في الدم حول القلب، وقد تعينت هذه المنطقة للغضب لأنها أدفاً مكان في الجسم. والتفسير لهذا في تركيب العناصر. (٧) وينمو غضب من تسيطر عليهم الرطوبة تدريجياً لأنهم لا يملكون مدًا فعلياً للدفع الذي يمكن أن يُكتسب بالحركة، ولهذا السبب غضب الأطفال والمرأة أشد حدة من التفجع، وتافه في بدايته إلى حد ما، ومراحل الحياة الجافة التي فيها غضب عنيفة وقوية ولكن لا يزيد: حيث لا ينمو لأن البرودة تتبع الحرارة التي ترتبط بالإنطفاء، فالعجائز متمزرون ومعقدون مثل المرضى والمتماثلين للشفاء والذين استنزفت حرارتهم بالإعياء أو الفصد" (٨).

وقد استند هنا إلى رأى خريسيبوس عندما وصف الغضب بأنه أرتفاع في بخار حول القلب يُجبر على الخروج وينفخ على الوجه واليدين

ويميز سينيكا بين الغضب والغيط بمثال واقعي حيث يختلف الغضب عن 'الغيط' الواضح: إنه يختلف بنفس الطريقة التي يتباين بها 'السكران' عن 'السكرير' و'الخائف' عن 'الخوف'، وربما لا يكون الغاضب مغتاطاً والمغتاط ليس غاضباً أحياناً (٩). هذا هو الاختلاف بين الانفعال 'الحادث' (عارض لغضب مجرب بالفعل) و'التصرف' انفعالي، وهو سمة شخصية راسخة تتضمن الميل لتجربة تمنح الانفعال (١٠)

ناهيك عن أن كل المقولات الأخرى التي تميز أنواع الغضب المتباينة باصطلاحات متميزة في اليونانية تفتقر إلى مسمياتها في اللاتينية، وسوف أمر عليها - وحقاً إننا نستعمل اصطلاحات على أنها صور مختلفة للغضب مثل لاذع *amarus* وقاسٍ *acerbus*، وكذلك اصطلاح عصبي *stomachosus* ومسعور *rabiosus* ومتشدد *clamosus* ومتعسر *difficilis* وواخز *asper*، ويمكن أن تضع من بينها حاد الطبع *morosus* وهو نوع من حساسية الغيط.

والحقيقة كما يقول سينيكا "هناك صور بعينها للغضب بعضها ينحدر إلى صراخ مقتضب، وبعضها ارتعاش مألوف وعويص وبعضها جسدي موحش وليس لفظياً تماماً، وبعضها ينداح في عباب لتعسف عنيف ومجدف، وبعضها صور لا تتعدى الشكوى والاستياء، وبعضها دفين مؤثر ومتشعب باطن. هناك ألف نوع آخر لصور الشر متعددة الشكل." (١١)

وهنا يتضح انفعال الغضب الذى يقصده سينيكا، وموقفه من التعريف عند الرواقية والذين سبقوه، ناهيك عن اختلاف الغضب عن المفاهيم الأخرى التى قد تقترب منه.

ب- طبيعة الغضب

وصف سينيكا طبيعة الغضب أو المشهد الذى يبدو على محيا الغاضب وصفًا تفصيليًا "فبمقدورك أن تقول إن الناس الذين يستولى عليهم الغضب ليسوا أسوياء بالنظر إلى تصرفاتهم، كما يُظهر المجانين أعراضًا بعينها بتعبير فظ أو متجاوز بجبين محبوك وملامح حادة وخطوة سريعة وأيدى مضطربة وبشرة متحولة وتهد قوى متكرر، لذا فالغاضبون يُظهرون الأعراض ذاتها: حيث تلتظى عيونهم وتستعر، وتورد وجوههم بشدة باندفاع الدم من أعماق القلب وشفاتهم تترجح، وأسنانهم تجز، وشعرهم ينتصب لمتناه، وأنفاسهم قسرية غير منتظمة، ومفاصلهم تتفلع كما لو كانت تتلوى، يتدمرون ويجأرون، وكلامهم ألكن مبتور، يضربون أكفهم من فينة لأخرى ويختمون الأرض بأرجلهم، وتهيج أجسامهم كلها "بفعل اشتياط الغضب"، وملاحمهم مرعبة ومنفرة للمبغوضين والمتضخمين- وصعب أن تقول أن الرذيلة أكثر اشتمارًا أو تشوهًا من هذا. وكل الأنفعالات الأخرى التى بمقدورك أن تخفيها أو تخضعها سراعًا على خلاف الغضب الذى يدفع ذاته للإمام ويصبح مرئيًا على محياك، ويتجلى غليانه بوضوح كلما نما، ويقينًا أنك على دراية بالطرائق التى تتصرف بها الحيوانات فى كيفية التخلي عما يثير الذعر إن تعرضت للأذى، فتفقد وعيها المعتاد بأجسامها تمامًا وحالة هدوءها وتبالغ فى ضراوتها الطبيعية." (١٢)

"ناهيك عن صوت الأسنان التى تصدم بعضها بعض كما لو كانت تحاول تقليد الخنازير وهى تجرش أسلحتها لغاية، وأضف تفلع المفاصل من أيدى مصلوبة، ودقم الصدر من فينة لأخرى، وتأوه لاهث مترنح، وتلفظ بكلمات غير مفهومة بصراخ مفاجيء، ورجفة شفاه هائمة، ونفت بعض الكراهية وضجيج الصوت." (١٣)

ولا شيء ينفعل أكثر من معرفة قبح الغضب ومواقاته، وما من ملامح أنفعال أشد إزعاجًا منه، فهو يحول أعدل الوجوه للقبح، ويكسى المتوحش منها بالهدوء التام، ويفقد فيه الناس كل إحساس بالاحتشام، فإن كانوا منمقين اللباس فسوف يخلعونهم ويفقدون كل اهتمام بمظهرهم، وإن كان شعرهم جاذبًا تمشيطة طبيعيًا أو بفن فإنه ينتصب بجنون مثل عقولهم، وتتفخ عروقهم، وتتشنج صدورهم بالتنفس السريع، وتتحرك أعناقهم بالهياج المسعور لأصواتهم، وترتجف مفاصلهم، ويقبضوا على أيديهم، ويتلاطم جسدهم كله كما لو كان أمواجًا. (١٤)

ولم يكتف سينيكاً بوصف طبيعة الغضب عند البشر بل وصف طبيعة الغضب عند الحيوانات حيث " ترغو الخنازير في فمها وتجز أنيابها لتحدوها، وترشق الثيران قرونها في الهواء الفسيح وتبعثر الرمل بجوافرها الدماغية، وتزأر الأسود، وتلتمع الثعابين رقابها حين تستفز، وتسعر الكلاب بالحملة. فلا حيوان بطبيعته مرعباً ولا خطراً بل تزداد ضراوته عندما يتناهب الغضب.

وإذا كانت الأنفعالات الأخرى مرئية ومن الصعب إخفاؤها ومن اليسير التعرف عليها بشكل مسبق فإن الغضب يختلف عليها حيث إنه يتولد من ذاته في الآن ذاته ومن الصعب توقعه. والحيوانات البرية لها دوافع - السُّعْر والضراوة والعدوانية- ولكن لا يزيد ترفها أكثر من اسرافها حتى لو قل تحكُّمها عن البشر حين تُقبل على ملذات بعينها. لأن الانفعالات عند الرواقية تعتمد على موافقة الانطباعات التي يمكن التعبير عنها كقضايا، ولأن الحيوانات (مثل الرضع) تفتقر اللغة، لا يمكنها تجربة نوع الانطباع الذي يشرع فيه الغضب". (١٥)

" وتفتقر الحيوانات البكماء للانفعالات الإنسانية لذا لها دوافع بعينها تشبه الأنفعالات. فكيف يكون حالها إن عرفت الحب والكراهية، إنهم سيعرفون الصداقة والعداوة والخلاف والوثام. ورغم وجود مسحة من هذه الأشياء في الحيوانات إلا أن ملكيتها أصيلة لقلوب البشر - لأجل الصحة والمرض على حد سواء. " (١٦) مثل مشهد الأعداء أو الوحوش البرية التي تنقطر دمًا أو تمضى قدمًا للقتل، ومثل وحوش العالم السفلى التي تخيلها الشعراء الذي تطوقه الثعابين وتنفس النار. ومثل الآلهة المرعبة التي تأتي من الجحيم لتشعل الحرب وتنشر الخلاف بين الأمم وتمزق السلام أشلاءً - وهذه صورة الغضب في عين العقل: حيث العيون المتقدمة التي تصخب بصياحها وخوارها وتأوهها وصفيها وأى صوت بغضه شديد، ويلوح بأسلحته بكلتا يديه (وهو ليس في حاجة ليحمى نفسه)، بشراسة ودموية ويكدم نفسه ويتحرك في جنون، ويتغمر في الظلام، ويهجم ويرقد مستعداً لقتال، مثيراً بتمخضاته كراهية كل أمرىء وكل شيء - وهو أولهم - وهو يسعى ليربك الأرض والبحر والسماء إن كان بمقدوره أن يضر بأى وسيلة الكاره والمكره في آن.

وكما قال سكتوس إن بعض الناس قد استفادوا من النظر في المرآة، وفوجئوا من رؤية هذا التحول الكبير في ذواتهم: حيث أتت بهم كما لو كانوا مشهداً من جريمة، ولم يتعرفوا على أنفسهم - وقليل من تظهر لهم حقيقتهم المشوهة في الصورة المنعكسة في المرآة!.

وإن كان بمقدور العقل أن يجسد صورة مادية مرئية واضحة فإن مظهره السوداء والمتوحش والمتعرج والمتورم والمهتاج سيثير مشاهد الناظرين، ناهيك لو شق طريقه خلال العظم واللحم وعواقب أخرى عدة فسوف يعظم تشوهه: فماذا لو كان بالإمكان تعريه؟. وقيئاً، سوف تعتقد أن المرآة

لا تمنع أحدًا من الغضب، بالطبع: من يقترب من المرآة ليغير من نفسه فإنه سوف يُغير بالفعل، ولا يجد الغاضبون صورة أشد جمالًا من تلك الصورة الوحشية والقائمة - كما يرغبون الظهور بها. ويجب أن نأخذ بعين الاعتبار كم الذين قد أضرهم الغضب، فبعض الناس قد تنفجر أوعيتهم الدموية بإفراطهم في حميمهم الملتهبة، ويخرون دمًا من الصراخ المدوى الذى لا تتحملة قواهم، وتغشى أبصارهم عندما يذرفون ماء عيونهم قسرًا، وتنتكس أمراضهم حين يعتلون. وما من مسار يؤدي إلى الجنون أكثر من الغضب، فكثيرا قد طال غضبهم بالهياج، ولم يستطيعوا استعادة القدرة على التفكير حال فقدهم لها، فقد قاد الهياج أياكس Ajax إلى الجنون، ولكن الغضب جعله مجنونًا، فالغاضبون يلعنون أطفالهم المولت وأنفسهم بالفقر وأسرههم بالخراب، وينكرون غضبهم كما ينكر المجانين خبلهم، وهم أعداء لأقرب أصدقاءهم فيجتنبهم أقرب الناس وأعزهم. ودون التفكير في القانون ما لم يكن بإمكانهم استعماله للضرر فحرى أن يُحرك في الإثارة الدنيا بعيدًا عن إطار الحديث والاهتمام الواجب، وهم يفعلون ما يفعلونه بعنف، وهم على استعداد أن يخوضوا معركة بسيف ويسقطون عليه في آن.

"إنه يستولى عليهم شر أعظم يفوق الرذائل كلها وأخرون يدخلون فيه رويدًا رويدًا، وتعمل هذه القوة فجأة وفي آن واحد، وباختصار يجعل الغضب كل الانفعالات الأخرى موضوعات له - إنه يتغلب على الأحاساس الدينية - ولهذا السبب يطعن الناس الأجسام التي أحبوها ويرتموا في أحضان من قتلوا، وقد يفوق الغضب الجشع الذى أعتى منه شرًا واضطرابًا، فقد يجبر على تبديد ثروته وإحراق مسكنه ويستقطب ممتلكاته، ألم يطمع الرجل بالطموح ويلقى القيمة الرمزية العالية للمنصب جانبًا ويرفض الشرف المعروض عليه؟ فكل انفعال يهيمن عليه الغضب" (١٧).

ج- الآثار المدمرة للغضب

يبين سينيكا أن للغضب آثارًا مدمرة تفوق الكوارث لأنه يؤدي إلى تدمير المدن، وربما ما يسوقه سينيكا هنا عن آثار الغضب هو نتاج كان يعيشه عصره، وهو يتخيل أمثلة في ذهنه يصرح بها تارة ويخفى بعضها تارة أخرى، ومن هذه الأمثلة إنه يجسد الدعائم التي بنى عليها سوللا حكمه والتي تفشت فيما بعد في حكومة الثلاثة، فالغضب عنده "أكثر كلفة من الوباء لجنس البشر، فسفك الدماء والتسمم ودعاوى القضايا وردها وتدمير المدن قد يُبئد أمم برمتها، ويقود المواطنين أفواجًا للبيع في المزاد، ويضع الديار على المشاعل ثم الحريق بلا رادع من أسوار المدينة، وتتحول المساحات الفسيحة من الأرض المشرقة بمداهمة اللهب. وتأمل المدن ذائعة الشهرة التي يصعب بناء أحجار أساسها الآن: إن الغضب قد يسقطها، وتأمل الأراضي القفر والفيافي التي بلا سكان

لأميال عدة: إن الغضب يُجردها، وتأمل قادة عدة معروفين للتاريخ بأنهم مثلاً للمصير القاتم: حيث سعى الغضب لأحدهم في سريره وطرح الأخر ميتاً على مائدة عشاءه، ومزق وصل من أوصال آخر على مرأى المحكمة المحتشد وهو في حضن القانون، وتسبب في سفك الرجل لدم ابنه، وشق أطراف آخر على الصليب. ولا أزال أتحدث عن العواقب التي قد تصيب الأشخاص، وأتحنى الآن جانباً عن رجل بعينه غار عليه الغضب المتقد بل أتأمل الجموع التي جزها بأسرها والقوم الذين ذبحهم عندما طاح به جيش وحكم على الشعب برمته أن يموت في مذبح لا أخلاقية.^(١٨)

إن الغضب يحول كل شيء من حسنه وصلاحه للنقيض، ويسبب لأى امرئ سطوته للقيام بالواجب: حيث يجعل من الأب الغاضب عدواً ومن الابن الغاضب قاتلاً لأبيه، ومن الأم زوجة أب، ومن المواطن الأصيل عدواً غريباً وملكاً طاغية.

وإن كان يتفق مع الطبيعة فهذا يدعوننا إلى أن نتأمل الإنسان عن قرب، وأى الحالات يكون فيها معتدلاً حين لا تشوه حالته العقلية؟. وما الشيء الأشد قسوة من الغضب من ناحية أخرى؟، وما الأشد كراهة من الغضب للإنسان؟ وما الأعظم حباً له من الغضب؟. لقد وُلد الإنسان ليعطى ويتلقى العون - والغضب ليدمره. ويرغب أحدهما في الاجتماع وآخر في الانعزال، ويطلب أحدهما النفع وآخر الضرر، ويتغى أحدهما عون الغرباء وآخر يعتدى حتى على القريب والعزيز. وإن البشر مهياؤن للتضحية حتى بذواتهم لأجل الآخرين، والغضب مُستعد للدفع بهم في الهلاك شريطة أن يجر الأخر إلى الهاوية.

د- آلية الغضب

يتحدث سينيكا عن الأنفعالات على أنها أهما كيانات منفصلة بشكل ما أو بآخر عن الذهن أو العقل ويمكن مداهمتها أو تلويثها، وهذا الأمر لا يتعلق بالأنفعالات عند الرواقية بل بموضوع الحس المشترك للأنفعالات التي نستقبلها، فمن السهل في المقام الأول أن نُبقى على عوامل الضرر خارجاً وعدم قبولها أكثر من توجيهها والتحكم فيها بمجرد قبولها، لأنهم حين يستغلونه فهم أكثر قدرة ممن يتحكم فيه، ولا يتحملوا استقطاع أو نقصان. وفي المقام الثاني فإن العقل ذاته الذى يُعهد إليه زمام الحكم، لا يحكم إلا إذا ظل معزولاً عن الانفعالات، ومجرد اختلاطه بها يتلوث ويعجز عن إبقاءها محلاً للمراقبة رغم أنه يمكن أن يبقيها خارجاً. فالفكر بمجرد زعزعته وإزاحته عن مكانه الصحيح يصير عبداً لشيء يشقه على طوله.

إن الحركات التي يتحدث عنها سينيكا في آلية الغضب هي حركات للعقل، وجدير أن تلاحظ أن كل حركة منهم تخضع لسيطرتنا، وكما بين سينيكا في (٢،٢١-٣،٥) أن الحركة الأولية-

'لظمة' أو 'هزة ictus' - هي إحاطة أولى بأن شيء ما قد يحدث لتغير حالتنا النفسية والجسمية، ونحن نجربه بشكل لا إرادى - سينيكا يقارنه على سبيل المثال برجفة عند رش الماء البارد أو المغلى - وهو فى الحقيقة لا إرادى وجزء لا يتجزأ من بنيتنا الطبيعية، وهو مجرب حتى مع من له عقل كامل أو حكيم، والحركة الثانية علة واضحة لاحقة للظمة الأولية غير الطوعية تدركها على أنها 'خطأ' (والأحرى قول إنها دفقة ماء بارد) وتحيل أنها فعل مناسب لهذه العلة (الشروع فى الانتقام بدلا من انتزاع المنشقة): وفى هذه المرحلة تُمنح الموافقة أو تُحجب، فإذا منحنا الموافقة تُجرب المرحلة الثالثة - الغضب المناسب - وهى 'الإطاحة بالعقل': وفى هذه المرحلة توجه عقولنا نحو الرذيلة، ولا تقع حركتها تحت سيطرتنا كما كانت فى الهزة الأولى. والحقيقة أن سينيكا فى نقطة بعينها يرجع إلى التراث الرواقى ويقارن الحركة بإلقاء النفس من الجرف (١٩).

"وهناك أشياء بعينها تحت سيطرتنا فى بداياتها، وتدفعنا على طول الخط بقوتنا فى مراحلها اللاحقة ولا تترك لنا طريقاً للعودة. فالذين يقفزون من جرف يثبت قرارهم ولا يستطيعون المقاومة ولا يبطنون نزول أجسامهم عند السقوط، وليس أمامهم سوى الوصول إلى النقطة التى كان بمقدورهم أن يرفضوها من البداية، وهكذا العقل حين يُقدم على الغضب والحب والأنفعالات الأخرى لا يُسمح له بمراقبة انقضاضه: حيث عليه أن يحمل ثقله وطبيعته النازلة للأسفل ويدفعها أسفل إلى الأعماق." (٢٠)

وإن المسار الأفضل هو رفض الوخزات الأولى للغضب على الفور، ويقا تل ضد شرارته الأولى، ويناضل حتى لا يخضع له، وبمجرد أن يحملنا على المسار من الصعب إن يرتد بنا للأمان، حيث لم يبق ذرة عقل بعد أن سُمح للأنفعال ببعض الحقوق السيادية التى منحناها إياه بمحض إرادتنا: وبعد ذلك لن تفعل ما ما يسمح به بل ما يريد. (٢١)

ويرى علم النفس الرواقى أن الأنفعال ليس مفصلاً عن قدرة التفكير بل هو تغير فى قدرة التفكير ذاتها، وتنطوى الأنفعالات وحدها على التحول لأن العقل حالة ذهن طبيعية، "والعقل والأنفعال ليسا لهما أماكن متممايزة ومفارقة بل يتحول العقل إلى حالة أفضل وأسوء، وإلا كيف يبعث ذاته بمجرد بزوغ الغضب عندما تربكه الرذيلة وتستولى عليه؟ أو كيف يجر ذاته من حالة الوحل التى يهيمن فيها خليط العناصر الرئيسة؟" (٢٢)

ويتبدى اعتراض "ولكن بعض الناس يتحكمون فى أنفسهم حين يغضبوا"، هل فى هذه الحالة لا يفعلون شيئاً بمليه الغضب أو لا يفعلون شيئاً؟ فإن لم يفعلوا شيئاً بمليه الغضب فليس هناك حاجة للغضب لإنجاز الأمور - أى استدعاء العقل للمساعدة، كما لو أن هذه الحالة كان لديها قدرة أكبر من العقل.

ولا ينبغي أن يكون الغضب مثيلاً فحسب بل يمضى قدمًا في الهجوم، إنه نوعًا من السعى، وليس من سعى يحدث دون موافقة العقل، وليس بمقدور المرء أن يعمل ليكسب انتقاماً وترضية عقل من ليسوا على وعى، وأفترض أن شخصاً كان يعتقد أنه تضرر ويريد الانتقام، ثم هدأ في التو عندما حثته بعض الأسباب ضد هذا الانتقام، فإنني لا أسمى هذا غضباً بل أطلق عليه نزعة مزاج لا تزال مطيعة للعقل، فالشئ الغاضب يقفز من العقل ويخطفه ويحملة على طوله. (٢٣)

وبناء على ذلك إن الصدمة العقلية الأولى الناشئة عن انطباع الضرر ليست غضباً بل الانطباع نفسه. والنزعة القصدية التي تلي لا تعتد بالانطباع فحسب بل تؤكد - هذا هو الغضب، أى إثارة العقل الذى ينزع إرادياً وعمداً نحو غاية الانتقام. وما من شك أن الخوف ينطوى على الهروب والغضب سعى، وتدبر إذن عما إذا كنت تعتقد أنه بمقدورك أن تلاحق أو تتعامل مع أى شئ بحذر دون موافقة العقل. (٢٤)

والآن قد تجلى كيف يبدأ الأنفعال أو ينمو أو يتخذ له سبباً: حيث النزعة الإرادية الأولية أى الاستعداد للأنفعال بما هى عليه مثل إشارة التهديد. ويرافق هذا النزعة الثانية وهى تعبير إرادة ليست عازمة على مكابرة ينتهى إلى "ينبغى أن أنتقم إن ضُرت" أو "ينبغى أن يُعاقب هذا الرجل لأنه أقرت جريمة". والنزعة الثالثة خارجة عن نطاق السيطرة حيث لا تريد الانتقام إن كان مناسباً بل ما يحتمل أن يأتى بعد الانتقام وهى أن تطيح العقل. (٢٥)

وليس بمقدورنا أن نتجنب الصدمة العقلية الأولى بمعونة العقل كما ليس بإمكاننا أن نتحاشى النزعات الأخرى (كالتى ذكرتها) التى تصيب أجسامنا وكما ليس بمقدورنا أن نحجب تناؤبنا عن شخص آخر أو نغلق عيوننا من لكزة مفاجئة من أصابع شخص آخر، وليس بمقدور العقل أن يتغلب على هذه النزعات، ومع هذا ربما يمكن تقليل قدرتها إذا أعتدنا عليها وداومنا على مشاهدتها، وأما النزعة الثانية التى تُولد من بالتداول قد تُستأصل بالتداول (٢٦)

هـ- ضرورة الغضب

هنا يواجهنا سينيكاً بسؤال مفاده "هل التعنيف مطلوب أحياناً أم لا؟" ويوجب "بالطبع مطلوب! ولكن المطلوب هو التعنيف المتعقل دون غضب، لأن الغاية ليس فعل الضرر بل شفاء تحت رداء الإيذاء كما لو كنا نسخن قضبان معدنية ملتوية لاستعدادها، وندق المطارق لتقويم أعوجاجها، ولذا فإننا نستعدل خصائل الناس بألم الجسد وتكدير العقل حينما تتوجهما الرذيلة" (٢٧). ويضرب مثال بالطبيب "حين يواجه اضطرابات خفيفة فإنه يحاول فى البداية أن يدخل تعديلاً على النظام اليومي: حيث يفرض بعض الترتيبات على الطعام والشراب والعمل، ويحاول

ب هذه الطريقة أن يبنى صحة المرء على مهل ليجعل أسلوب حياته محكمًا. ويسمح للأعتدال بعد ذلك بأن يقوم ببعض الأشياء القومية، وإن لم يفيد الترتيب والاعتدال بشيء فإنه يستأصل بعض عناصر النظام اليومي، وإن لم يستجب المريض يجرمه الطبيب الطعام ليحرره من أقتال جسده بالصيام، وإن لم تحقق هذه الجرعات اللطيفة شيئًا فإنه يلجأ إلى الجراحة والبتير - إن كانت أطرافه المتعلقة بالجسد قد تضررت بانتشار المرض. فأما كان العلاج فإن له نتيجة صحية يُظن أنها قاسية" (٢٨).

ويقول أرسطو "أحيانًا أيضا قد يحسب شجاعة الغضب الذى يشته به، فيعد رجالًا شجعانًا أناس ينعشهم الغضب وحده كما يأخذ الحيوانات المفترسة إذ تنقض على من يجرحها. فإذا أخذ الإنسان فى هذا الموضوع فذلك لأن أهل الشجاعة فى الواقع هم أيضًا سراع الغضب. ولا شىء كالحفيظة يحمل على اقتحام الأخطار، ومن ذلك ما قال هوميروس "إن الغضب الذى شعر به قد ضاعف قواه" أو قوله "يوقظ فى صدره قوته وغضبه" أو قوله "وقد نفخ الغضب الحاد منخره... وكان دمه المضطرب يغلى فى قلبه"، وكلها عبارات يظهر أنها تصف ما للغضب من يقظة وسورة. والناس الشجعان حقًا لا يفعلون إلا باحساس الشرف، وما الغضب إلا ليساعدهم ويشد فى أعضادهم، أما الدواب فهى على الضد لا شجاعة لها إلا بتحريض الألم فيلزم أن تُضرب أو أن تخاف، فهى لا تقصد الإنسان البتة متى تركت بسلام فى غاباتها أو مستنقعاتها". (٢٩)

"ومع ذلك فإن الشجاعة التى يظهر أنها أكثر ملاءمة للطبع هى تلك التى يولدها فىنا الغضب، بل قد تصير الشجاعة الحققة متى أمكن الغضب أن يضم إليه التدبير والاختيار الحر لغرض معقول، ومع ذلك فإن الغضب هو دائمًا إحساس مؤلم، على ضد الانتقام فإنه لذة. حينئذ يمكن أن يترك المرء نفسه إلى النزال بهذه الشهوات، ولكن هذا لا يفيد أنع عنده شجاعة، لأن هذا حينئذ ليس هو الشرف وليس هو العقل الهادى، بل هذا ليس إلا الشهوة"

ويتساءل سينيكا وهو يلتمح إلى أرسطو حيث تكمن الفضيلة فى التصرف الثابت لتجربة لا تنقص ولا تزيد فى منح أى انفعال ولكن تعنى الاثنين معًا، لأن الاعتدال praotēs عند أرسطو هو الوسيلة المناسبة للغضب، بين الشفافية وأشكال عدة للغموض، ومن الواضح أنه يشوه مذهب أرسطو ويفترض ما يعتقد أنه الغضب 'المعتدل' ينبغى أن يُعرس كوسيلة للحفاظ على 'طاقة العقل المفعمة بالحياة' مثل اللهب الذى يبقى القارورة فى الغليان (٣٠) وهو يرى "أليس من الممكن أن نتخذ الغضب نصيرًا رغم أنه ليس طبيعيًا لأنه غالبًا ما يكون نافعًا؟، إنه يثير معنوياتنا ويحثنا، فلا تحقق الشجاعة فى الحرب دونه شيئًا: حيث يتطلب الغضب أن يوضع اللهب أمام المواد الملتهبة

والمُنْتَحَس أمام الجرىء وترسلهما إلى طريق الضرر، ولهذا السبب يعتقد بعض الناس أنه من الأفضل أن يتحكموا في الغضب ولا يتخلصوا منه، ويختزلوه إلى وسيلة ناجعة بنزع الزائد منه بينما يحجزوا العنصر الذى يمنع الفعل عن التحول الضعيف والطاقة الحية للعقل من الذبول.

ويرى سينيكا أن أرسطو يقول ويقول "الغضب ضرورة، ولا يمكن أن يؤدي أى نضال لنصر دونه: حيث يعبأ العقل ويشعل الروح، ويجب أن يُوظف كجندى مشاة وليس قائداً". وهذا خطأ، فإذا أستمع إلى العقل وأتبعه حيث يقوده فلن يعد غضباً له جموحه كطابعه المعروف، ولكن إذا حارب ضد العقل فلن يبقى حين يطلبه ويدفعه قدما بالرغبة الجموحة، إنه عديم النفع كخادم للعقل وكجندى يتجاهل شارة التراجع." لا يتبنى أرسطو شيئاً من هذا القبيل في أعماله الممتدة بل يصنف شيئاً مثل هذا على أنه شجاعة زائفة في كتاب الأخلاق إلى نيقوماخوس (٣١)

ويعترض آخرون كما يقول سينيكا على أن " يكون الغضب نافعاً لأنه يأجج الناس للقتال"، ويمكن اعتبار السكر من هذا القبيل: إنه يجعل الناس عدوانيين ومتهورين، وكثير منهم يكون في حالة أفضل وهو يمسك السيف مرعوباً، ويدعى أيضاً أن الهديان والهياج ضروريان للقوة، لأن الجنون يجعل الناس أشد بأساً غالباً!

وقيل "إن الغضب نافع لأنه يحفظك من الأحتقار ويُخيف الأشرار"، في المقام الأول إن كان الغضب قوياً متوعداً فإنه مكروه لأنه يثير الخوف وبل والأشد خطورة هو الخوف أن تُحتقر، وإن كان واهناً من ناحية أخرى فإنه عرضة للإذراء ولا يفلت من السخرية، وإلا فما الأسخف من غضب الخصومة وتبجح بلا طائل؟.

وفي المقام الثانى ليس الأمر في أشياء بعينها أكثر تهديداً كذلك، ولا أود أن يخبر الحكيم بأن المخيف الذى هو طرف من زخيرة الحيوانات البرية هو سلاح للحكيم، فالحمى وألم المفصل والقرحة الكريهة كلها مخاوف أليس كذلك؟ ولكن أليس من قطرة خير في هذه الأشياء؟ بل إن الأشياء المحتقرة والمقرزة والتي هي محلاً لأسباب الخوف على العكس تماماً، وهكذا الغضب قبيح في حد ذاته وليس جسيماً على الإطلاق ولكنه يُخوف الكثيرون كما يخاف الأطفال من قناع قبيح." ٣٢

لا يُغر أحدًا في الأعتقاد بأن الغضب مريحاً في وقت ما أو مكان ما: فجموح الغضب وسعاره يجب أن يكون بيناً، وعلينا أن نعتلى أدواته الخاصة : فالمُنْصَب والمصبعة والمصلبة والنيران حول الأجسام نصف المدفونة والكُلاب أيضاً تستعمل لسحب الجثث وأنواع مختلفة من الروابط، وصنوف متباينة من العقوبات، وتمزيق الأطراف ووشم الجبهة وأقفاص الوحوش الكاسرة، فدع

الغضب يحتل مكانه المناسب بين هذه الأدوات، فإن صرخاته شيء بغضب يردك، وهو أشنع من كل الأدوات في سعاره. (٣٣)

وتوكيد آخر " ولكن حين نواجه العدو نحتاج إلى الغضب" (٣٤) ولا نحتاج إلى أقل من ذلك: وهذا حين تخضع أفعالنا العدوانية للسيطرة والأمتثال للأوامر وليست مطلقة للعنان. وعلى سبيل المثال ماذا يُفعل في البرابرة الأقوياء في الجسد ويعانون الكدح سوى الغضب وهو أسوأ عدو لهم؟ والمجادون أيضاً - تحميهم مهارتهم والغضب يعرضهم للخطر.

وما الحاجة للغضب حين يكتسب العقل النهاية نفسها؟ هل تفترض أن الصياد يشعر بالغضب تجاه الوحوش البرية؟ ومن ثم يواجههم ويقرب منهم ويركض خلفهم وهم يفرون، والعقل يُنجز كل هذا دون غضب. وعندما تدفق آلاف من الكاميرا Cimbrri والتوتوني Teutoni على جبال الألب فما الذى دمرهم - حتى إن شعوبهم عادت إلى ديارها بمجرد سماع الأخبار فحسب بترويج الإشاعة - ولم يفلت حتى الرسول- فما الذى دمرهم غير أنهم بدلوا الفضيلة بالغضب؟ (٣٥) وكما أن الغضب معروف أحياناً بأنه يمد بالقوة الدافعة وينخفض بالأمور عن مسارها فإنه غالباً ما يدمر النفس.

"إن الغضب مطلوب لألحاق العقاب" فهل تقصد أن القانون يضربك غاضباً بما تجهله وما لا تراه ومن تأمل ألا يكون موجوداً؟ لا، وعلينا أن نعول على العقل في القانون الذى لا يغضب بل يحل، فمن الصواب أن يغضب الرجل الصالح من الأفعال الخبيثة، ومن الصواب أن يسخط من حظوظ الخبثاء. والحقيقة أن ما يستحق السخط أكثر من هذه الحقيقة أن أناس بعينهم يتأنقون ويتعسفون لطف الحظ عندما لا يواكبهم الحظ ليجدوا ما يبعونه؟ ولكن الرجل الصالح يتطلع إلى أفضليتهم دون سخط، كما أنه ينظر إلى جرائمهم دون غضب: فالقاضى الخير يدين أشياء تستحق التأنيب وهو لا يكرههم.

و- الغضب والعقل

والآن ليس من شك في أن الغضب يتحرك عندما يكون لدينا انطباع بأننا الفعلى الذى يشن هجومه دون تشارك للعقل أم إذا تعرضنا لظلم، والتساؤل عما إذا كان الغضب يتبع مباشرة المشهد كان يستثار بموافقة العقل (٣٦).

ويقول سينيكا معبراً عن رأى الرواقى "إننا نظن أن الغضب لا يجتاز شيئاً من تلقاء ذاته بل يعمل بموافقة العقل: (أ) حيث يأخذ انطباع بأن أحدهم ارتكب خطأ، (ب) ثم يرغب في

الأنتقام منه (ج) ثم يجمع كلاهما في حكم بأن أحدهما لا ينبغي أن يُضر ويجب الأنتقام من الآخر - ولا يصدر هذا الدافع مستقلاً عن إرادتنا" (٢٧) .

ويتخيل سينيكا في حوارهِ بأن هناك من يستلّه عن الغاية من الحديث عن الغضب والعقل وهو يرى " إن الغرض هو معرفة ما هو الغضب، لأنه إن كان يأتي للوجود ضد إرادتنا فإنه لن يرضخ للعقل أبداً - والحقيقة إن أى نزعات تحدث مستقلة عن إرادتنا لا يمكن التغلب عليها أو تجنبها، كالرعدة حينما نُرش بالماء البارد أو الأشمزاز عند لمس أشياء بعينها أو الطريقة التي يقف بها شعرنا لمتناهة في الأخبار السيئة أو الأحمراز عندما نسمع كلمات فاحشة أو دوخة تتابنا حين ننظر للأسفل من الجرف، وإن كان أياً من هذه الاستجابات ليست في قوتنا فأى شكل للعقل ليس بمقدوره أن يجادل ضد وقوعها" (٢٨).

وهنا يقدم سينيكا مذهباً في 'الاستعداد للانفعال preparations for passion' أو ما يعرف ب"ما يسبق الأنفعال pre-passions وهو لفظ propatheiai الذى استعمل لأول مرة في المسيحية عند الفيلسوف أوريجين في القرن الثالث الميلادى، وهى مؤثرات نفسية لا إرادية، وتماثل كلمة منعكس reflex وهى جزء لا يتجزأ من طبيعتنا البشرية، وحتى الحكيم يختبرها بما هى، ويفسر سينيكا دورها في الانفعالات في كتاب الغضب ١، ٤-٢، وقد يرد المفهوم إلى خريسيبوس وهو أول من صاغه وقد لمح إليه شيشرون في المناظرات التوسكلانية وكذلك كتب عنه فيلون السكندرى بإختصار قبل سينيكا وقد تناوله ابكتيتوس بالتفصيل.

إلا أن الغضب على النقيض ينجح بالتوجيه لأنه خطأ من العقل يخضع لإرادتنا، وهوليس من بين الأمور التي تحدث لنا لكوننا بشر بل يقع على الحكيم الحق أيضاً، وهو من بين الأمور التي تحتوى على صدمة عقلية أولانية تثيرنا عندما نعتقد أننا تعرضنا للظلم.

والعقل والأنفعال كما قلت ليسا لهما أماكن متميزة ومفارقة بل يتحول العقل إلى حالة أفضل وأساء، وإلا كيف يبعث ذاته بمجرد بزوغ الغضب عندما تربكه الرذيلة وتستولى عليه؟ أو كيف يحرق ذاته من حالة الوحل التي يهيمن فيها خليط العناصر الرئيسة؟ (٢٩)

وهذا يستدعى أن أطرح سؤالاً هل العقل أقوى من الأنفعال أم أضعف؟ وإذا كان هو الأقوى كيف يستطيع العقل أن يضع حد للأنفعال حيث إن القاعدة تقول إن الكيانات الضعيفة هى التي تمتثل فحسب؟. وإذا كان هو الأضعف فإن العقل كافٍ في ذات لإنجاز الأمور دون غضب ولا يسعى لمساعدة طرف أضعف (٤٠)

وربما يعترض امرئ على أن "بعض الناس حين يغضبوا يتصرفوا باتساق ويتحكموا في ذاتهم"، ويرد سينيكا بأن هذا يحدث حين يصل الغضب إلى نقطة التلاشي فينسحب من تلقاء ذاته وليس في حالة الغليان بالفعل حيث يكون هو الأقوى (٤١).

ويؤلف المعترض حجة أخرى بأنه من المؤكد أحيانا حتى في حالة الغضب أنهم يُسرحون الذين يكرهونهم ولا يؤذوهم ولا يمسوهم ويمنعوا أنفسهم عن فعل الضرر "ويرد سينيكا على هذا التأليف بأنهم يفعلوا هذا ولكن متى؟ عندما يصطدم الأنفعال بآخر أو ينتاب طريقهم رغبة أو خوف أيضا، ومن ثم لا يزال الغضب آنذاك ليس في صالح العقل بل تحت أثر الأنفعالات الغادرة والمملونة والمؤتلفة (٤٢).

وإن طبيعة العقل "لا تحت لأفعال تشبه الحرب، ولا ينبغي أن تعين الفضيلة الرذيلة، وهي كافية بذاتها، وحين تحتاج الفضيلة إلى فعل مُجحف لا تُشعل الفضيلة الغضب بل ترتفع وتتحرك بقدر ما تستدعي الضرورة ثم تهدأ كما تطير المقذوفات من المقاليع التي يتحكم فيها القاذفون الذي يُعايرون عزم دوراتها" (٤٣).

وبناء على ذلك لا يضيف العقل أبداً دوافع طائشة وعنيفة إلى أسلحته: حيث ليس للعقل ذاته سلطة، ولا يمكن كبح الدوافع دون وضع دوافع مضادة مشابهة لها مثل الخوف مقابل الغضب والغضب مقابل الفتور والرغبة مقابل الخوف (٤٤).

وربما ليست الفضيلة بعيدة عن هذا الشر، ولهذا السبب تجد لها مأوى في الرذيلة، والعقل في هذه الحالة - محمي بإخفاقاته وعاجز عن الشجاعة إلا حين الغضب أو نشيطاً إلا حين الرغبة أو هادئاً إلا حين الخوف - لا يجد سكينه واثقة بل تقلب وارتباك حوله بالضرورة: حيث إن العقل الذي يُصبح عبداً لبعض الأنفعالات كما لو كان موجوداً في مملكة طاغية، أليس من المخجل أن تجعل الفضيلة في كنف الرذيلة؟ (٤٥).

أضف إلى ذلك يتوقف العقل عن القدرة على عمل أى شيء إذ أُنعدمت قدرته دون الأنفعال حيث يبدأ صنواً للأنفعال ومكافئاً له. فما الفرق الذي يحدث إن كان الأنفعال دون عقل؟ وهل العقل دون الأنفعال واهناً؟ إن الأثنان متكافئان فلا يوجد أحدهما دون الآخر، ومن الذي يستطيع أن يوازن بين العقل والأنفعال؟ (٤٦).

ولكن هل الأنفعال مفيد إن كان معتدلاً فحسب؟ يرى سينيكا أن الأنفعال لا يكون نافعاً إلا بالطبيعة، ولكنه إذا تجاهل أوامر العقل فإنه سوف يتحقق بالأعتداله هذا فحسب: فنقصانه يقلل ضرره، فالأنفعال المعتدل هو مجرد شر معتدل^{٤٧} ويقصد سينيكا بكلمة شر معتدل اجتماع

لفظتين متناقضتين، وهو ما يعادل لفظة مستحيل، لان الخبز والشر عند الرواقية سواء دون درجات أو تبويض.

وقد رأى أرسطو "أن الغضب الذى يحرق القلب يستمع للعقل إلى حد ما، إنما هو فقط يسيء الاستماع له كهؤلاء الخدم الذين هم فى غيرتهم يجرون قبل أن يسمعو ما يقال لهم وبذلك يخطئون الأمر الذى ينفذونه، وكالكلاب التى قبل ان ترى ما إذا كان القادم صديقاً تنبح لمجرد أنها سمعت حسناً، وهذا ما يفعل القلب الذى باستسلامه لحدته وثوراته الطبيعى وبمجرد ان سمع بعض شىء من العقل دون ان يسمع كل الامر الذى يأمره به هو يندفع للانتقام، لقد كشف له الدليل أو التصور ان هناك إهانة فسرعان ما يستنتج بنوع من القياس أنه يلزم مناهضة هذا العدو ويحتد ويهجم فى الحال" (٤٨).

ويوجهنا سينيكا إلى تساؤل مفاده يتعلق بالغضب والحكيم فيقول "وهل تقصد أن الرجل الحكيم حين يواجه شيئاً من هذا القبيل لا يزعج ولا يتحرك أزيد من المؤلف؟"، أجزم أنه سوف يشعر برقة ولطف بعينه، وكما يقول زينون سوف يبقى فى عقل الحكيم ندبة حتى لو ألتئم الجرح، ولذلك يشعر ببعض تلويحات وظلال للأنفعالات، ولكنه سوف يتحرر من الأنفعالات ذاتها (٤٩). وهذه الرقة واللطف يجب أن يختلفا عن الصدمة العقلية، التى يقال إن الحكيم يجربها فى مناقشة "ما يسبق الانفعال"، ويُجرب الحكيم هذا لأنه جزء لا ينفصل عن طبيعة البشر، واستعارة "الندبة" و"الجرح" (تُسبب إلى زينون هنا)، وتفترض أن الاستثارة اللطيفة ليست فطرية فى بنية الإنسان بل هى للملحة "جروح" - حادث عارض لانفعال - يعاينه عقل الحكيم حين لا يزال أحماً، لأن "الحكيم لا يُولد بل يُصنع".

ويقتبس سينيكا قول أرسطو عندما يرى أنه "إذا استعملت بعض الأنفعالات على نحو حسن فإنها تعين كأسلحة وقد يصح هذا إذا تشابحت مع أسلحة الحرب يمكن أن تأخذ بها أو ترجأ بها الحكم على المرء الذى يتحكم فيها. ولكن هذه الأسلحة التى يعطيها أرسطو للفضيلة تقااتل كل شىء بمفردها، وهى لا تنتظر اليد التى تتدبر أمرها، فهى لا تملك بل تفعل الأمتلاك" (٥٠).

وقد جعل سينيكا رأيه هجومياً على رأي أرسطو فى الغضب. فيرى أرسطو أن الغضب مهماز الفضيلة، وأن من لا يعرف الغضب روحه بليده، فقد أقر أن الغضب ضروري، ففي المعركة الغضب ينبه العقل ويشعل الروح، فلا يمكننا الفوز بدونه، فهو يساعد كقائد، ولكنه مثل الجندي فى المعركة، ويعترض سينيكا على كلام أرسطو موضحاً بأن لا شىء أكثر قوة فى الروح من الغضب فهو شر ولا يمكن للشر أن يكون وسيلة لمساعدة الفضيلة، فالغضب لا يمكن أن يستخدم كسلاح فى خدمة

الخيز، وأن نضع الأسلحة الأخرى جانباً، ففي المعركة يقاتل أفضل الذي يحافظ على عقله ومقدرته على التحكم، فيرى سنيكا أن أرسطو أخطأ في رأيه لأن الغضب لا يستمع إلى العقل عندما يشعل، إذ كيف يقاوم ويخضع للأوامر، فالغضب ينقلنا بعيداً من خلال نزواته وانتقاماته. يقول سنيكا: أكرر، إن الغضب لا يشمل أي شيء نافع، ولا يثير العقل في الأعمال الحربية، لأن الفضيلة لديها الكفاية الذاتية، لا تحتاج للمساعدة من الرذيلة. كما أنها لا تحتاج إلى المسعى العنيف، فالعقل لا يحمس بالغضب، ولكنه يستجمع قواه معاً ويستيقظ متنبهاً أو يسترخ وفقاً لتقديره للموقف، وهذا ما يحدث عندما محرك الحرب يقذف القوة لسهامه، فالبارع هو الذي يتحكم في توتره مع إندفاعه، فالرجل الخيز سيواجه الخطر بهدوء بدون اضطراب، بدافع الإحساس بالواجب، وسيواجه بقوة ومثابرة، وهذا ما يثير الانفعالات عنده^(٥١).

ليس هناك حاجة لأسلحة أخرى: حيث سلحتنا الطبيعة بما فيه الكفاية بالعقل وهو قذيفة محققة وجاهزة وقادرة وليس حديها بعاجزين عن الرجوع لسيدها. والعقل كافٍ بذاته ولذاته ليس في التخطيط للمستقبل بل تسيير الأمور، والحقيقة أليس من حماقة أن تسعى لتحسين العقل من غضب وثبات ووثوق وعافية تأتي من أمرىء متذبذب وغير جدير بالثقة ومريض؟^(٥٢).

وأما عن علاقة الغضب بالشر والعقل فإن الغضب الذي يؤكد عليه سينيكا هو ما يتسم بالشر: حيث عدم القدرة في السيطرة عليه، ويتنامى اشتياؤه من الحقيقة ذاتها إذا ظهر منقوصاً لإرادته. ويتعقب نوايا ضحاياه بالصراخ والضجيج واهتزاز الجسم كله وإضافة وابل من الشتائم والقسوة.

ولا يفعل العقل هذا، وإن دعت الحاجة إلى ذلك فإنه يقضى على الأسر بأسرها - في صمت وهدوء- ويدمر الأسر التي هي بلاء على الأمة ناهيك عن زوجاتهم وأطفالهم، إنه يسقط المباني ويبيد الجماعات التي هي أعداء للحرية، إنه يفعل كل هذا دون صرير لأسنانه أو يلوح برأسه أو أى سلوك آخر لا يليق بقاضٍ، فينبغي أن يكون محياه هادئاً، تعظم هذه الطمأنينة عندما يصدر أمراً هاماً^(٥٣).

وقد أدار سينيكا حواراً مع جمهوره المتخيل حول استحالة استئصال الغضب من النظام البشرى، حيث إن نزع الغضب يضر في ذاته عند سينيكا استئصال الشر " عليك أن تستأصل الشر من النظام الطبيعي إن أردت أن تستأصل الغضب، وهذا محال"، ففي المقام الأول يمكن للمرء أن يتحاشى البرد في شهور الشتاء والقيظ في شهور الصيف: إما حيث توفر المواقع المفضلة للحماية من التطرفات الموسمية أو المتانة الجسدية التي تتغلب على مشاعر الحرارة والبرودة. وفي المقام الثاني

بمجرد أن تحوّل هذا التعليق من حولك: عليك أن تستأصل الفضيلة من العقل قبل أن تُرحب بالغضب، لأن الرذائل لا تتعايش مع الفضيلة، ولا يمكن لأحد أن يكون غاضبًا وخيرًا في الوقت نفسه كما لا يمكن أن يكون مريضًا وصحيًا في آن. ولكنك تقول: "لا يمكن استئصال الغضب من العقل تمامًا حيث لا تسمح طبيعة البشر بهذا"، ومع ذلك ليس من شيء يشق ويصعب على فكر البشر، فديمومة الممارسة تجعله رقيقًا لينًا، وليس من انفعالات وحشية ومفارقة لا يروضها هذا الدرب تمامًا.

وأيا كان الوصية التي منحها العقل البشري لذاته فإنه معتصم: فبعض الناس قد نجحوا في عدم الضحك، وبعضهم حرم على جسده الخمر، وآخرون الجنس، ولا يزال آخرون مائعين، وبعضهم جفا النوم وواصل في سهر لا يكل، وتعلم الناس كيف يركضون على حبال دائبة مائطة وهم ويمتلون أثقالاً تنوء قوة البشر عن حملها، ويغوصون أعماقًا غامضة، ويمخرون البحار لا يلتقطون أنفاسهم، وهناك آلاف الأمثلة الأخرى للمثابرة التغلب على كل حائل، تبين أن لاشيء يصعب عندما يلزم العقل ذاته بتحملة.^(٥٤)

ثانيًا: الجوانب العلاجية

نبعت الأخلاق الرواقية من فكرة القدرة العقلية اللامحدودة في كل إنسان، وفهمت الرواقية الرومانية هذه القدرة على أنها محور عملي وأخلاقي^(٥٥) كما رأت الرواقية أن الفضيلة هي الخير الأوحد، بينما الأشياء الأخرى من طعام وصحة وما شابه ذلك، تعد أمور محايدة تقتصر أهميتها على كونها عوامل مساعدة يستخدمها الكائن الحي للحفاظ على سلامة فطرته كل على حسب نوعه، ولأن البشر يتميزون بالعقل فإن دوافعهم تتجه نحو صيانة العقل من خلال التصرف برشد واستقامة، بهذا المعنى يكون العقل هو محل نزوع الإنسان، وتصبح الأشياء الخيرة هي شغله الشاغل، وعليه فإذا كان العقل في حالة جيدة يكون الإنسان في حالة جيدة^(٥٦)، لذا كانت الحياة الرواقية عملية علاجية مستمرة أبدعتها التدريبات العقلية لفظام العقل من مصادراته الفجة، وتصف أعمالهم عملية العلاج، والتي يمكن للقارئ أن يحقق من خلالها الفضيلة الرواقية، وغالبا ما يشركون القارئ في هذه العملية، فقد وصف أبكتيتوس وماركوس أوريلبيوس عملية التأمل المتكررة، كما وصف سينيكا في مقاله عن الغضب محاسبة ذاته ليلا، وعرض أيضًا في خطاباته لدور المعلم الحكيم الذي يمكن أن يقوم به في مثل هذه العملية، ولم يفكر سينيكا فيما إذا كان هو ذاته خاليا من المصادرات الخاطئة.^(٥٧)

بل إنه ركز في تطبيق المبادئ الأخلاقية الرواقية على حياته و حياة الآخرين بالمثل، والتساؤل الذى هيمن على كتاباته الفلسفية هو كيف يعيش المرء حياة خيرة، وأن السعى للفضيلة والسعادة إنما هو مسعىً بطولياً يضع الإنسان الناجح فوق بطش الانتهازية وفي مستوى الرب، وتحقيق هذه الغاية حول سينيكا الحكيم إلى شخصية ملهمة بإمكانه حفز الآخرين ليتبعوا مثاله بلطف الإنسانية وبهجة الهدوء، ومفتاح فلسفته هو كيف يوفق المحنة الإنسانية بالعناية الإلهية، وكيف يجر ذاته من انفعالات الغضب والحزن، وكيف يواجه الموت، وكيف يجر ذاته من المشاركة السياسية، وكيف يعيش الفقر ويستخدم الثروة، وكيف يفيد الآخرين، وقد نظر إلى هذه المساعي في سياق أسمى وهو منظور الألوهية العاقلة والفاضلة ليحقق نفس الفضيلة في محاولات البشر^(٥٨).

وقد حدد سينيكا مراحل ثلاث للتقدم الأخلاقي دون مستوى الحكيم، ويعاينها وفقاً لافتقادات للانفعالات العقلية (Letters ٧٥). والأولى هي حالة تقترب من وجود الحكيم وهو الشخص الذى لم يتيقن بعد أن الوجود بإمكانه مجابهة الانفعالات العقلية وتسمى العواطف أباتيا، والثانية وهي المرحلة الأدنى من المرحلة السابقة وهو الشخص الذى ينزلق إلى مستوى أدنى في التقدم فيتجنب بعضاً من الانفعالات العقلية. والأخيرة وهي أدنى المراحل وهم أناس لا يحصون ولا يحققون أي تقدم، ولم يقل سينيكا في حقهم شيئاً سوى أنه تجنبهم لأنهم ملوثون، وهم مختلفون عن الذين يفاضلون، ويذوقون المر في البداية ليصبحوا في حالة أفضل إلا أنها فترة وجيزة وستنقضى، ويقول سينيكا عنهم 'حين يجرمون الأثمين والأهات سيختار منهم أطف النبرات' (Letters ٢٣،٤)^(٥٩) وبعد أن تناول سينيكا الأسئلة التي تتعرض للغضب من الجانب النظرى تحول إلى علاجه، ويرى هذا العلاج في غايتين أساسيتين: وهي ألا نقع في الغضب، وألا نخطأ عند الغضب، كما نتعهد أجسادنا ببعض الوصفات متطوعين إلى الحفاظ على الصحة وبعضها لاستعادتها، ولذا علينا أن نُبقى على الغضب من طريق ونكبحه من طريق آخر، وبهذا يمكننا تحاشي الغضب، وسوف أقدم بعض الوصفات التي تتعلق بطرائق حياتنا ككل: ووزعتها بين فترة تربية الأطفال والفترة التي تليها (٦٠).

أ- التربية

يقول سينيكا في الكتاب الثانى من الغضب "تتطلب تربية الطفل اهتماماً أكبر وسوف تحقق عائد أعظم: لأنه من السهل أن تغرس نظاماً أفضل في العقول وهي لا تزال لينة، ومن الصعب أن نستأصل الرذائل التي نمت معنا" (٦١). وليس هناك ما هو أعظم من منح الآباء لأطفالهم، وكفى بالآباء إنهم إن أهملوا أبنائهم في طفولتهم، وإن أضاعوهم حيث لم يبدروا فيهم التفانى في

الإحسان، ويسير الشئ نفسه على أعمال الخير الأخرى، فإن لم يعينهم على طول الخط سيفقدوهم، وليس كافيًا أن تعطى الإحسان بل يجب أن تحافظ عليه، وإذا أراد من يلزمك أن تكون ممتنًا بما هو أكثر من أعمال الخير فهو أن تحبهم (٦٢)، وينبغي أن تضيف إلى أعمال الخير عندك كل شكل للطف، فقد يفقد الزارع ما يزرع إذا توقف عن رعايته، حيث تحتاج النباتات إلى قدرًا كبيرًا من العناية لتنتج المحاصيل، ولن تجنى ثمرًا إن لم تتعهد ما زرعته من غرسه حتى حصاده، ويسير الشئ نفسه على أعمال الخير (٦٣).

ويشدد سينيكا "على الفائدة العظيمة المستمدة من تربية الأطفال بطريقة صحيحة منذ بدايتهم، ومع ذلك من الصعب أن نرشدهم ونحن نحاول تغذيتهم بالغضب أو تقويض قدراتهم الطبيعية. وإن الأمر يتطلب مراقبة دقيقة، لأن الشئ الذى نحاول تشجيعه والمرء الذى نحاول قمعه كلاهما يُغذى بأشياء متشابهة، والأشياء المشابهة تخدع بسهولة حتى المراقب اليقظ. فالحرية تنمى الروح والمذلة تُعجزها، والروح تبتهج حين تنتهيها فتبنى احتمال حسن يُرضيها- ولكن العجرفة والغضب لها نفس المصدر، وبالتالي علينا أن نرشد باعتبارنا مستخدمين القيود والوخز" (٦٤).

"ودع روح الطفل لا تعاني شيئًا بائسًا، لاشئ يستحق أن تكون له عبدًا، وأنظر إنه لا يحتاج إلى السؤال والتملق - وانظر ألا يشق طريقه يمثل هذه الأفعال. وينبغي أن يمنح ما يريده لمصلحته ولسلوكه الأولى وللسلوك الحسن الواعد للمستقبل. وعندما يتنافس مع أقرانه لا ندعه يجهد ولا يغضب، وينبغي أن نبذل جهدًا لنضمن انه يتنافس بانتظام مع أصدقائه، حتى يعتاد الرغبة في الفوز وليس إيذاء الآخر، وعندما يعلو على القمة ويفعل ما يستحق الثناء ندعه يبتهج ولا يختال: فاللعب ينجح بالغبطة والتي بدورها ترفع الرأس وتُعلى الرأى. وسوف نمنح بعض من الاسترخاء ولا نسمح لهم أن يغضوا في كسل وخمول، ونحفظ لهم وسائل الترفيه، ولاشئ يجعل الناس أكثر ميلًا للغضب من أن يتربوا في اللين والكدر، ولهذا السبب إذا كان الطفل وحيدًا كان مدللًا و ومنح حرية أكبر، وفسد عقله . وأن المرء الذى لم يقال له 'لا' مطلقًا ومسح أمه المتلهفة دموعه وتصفح له في قوله، فإن هذا المرء لن يقاوم إهانة" (٦٥).

"ويقينا إنك تدرك أنه كلما عظمت ضربة الحظ الحسن زاد الغضب المصاحب لها، وهذا جلي في حال الأثرياء والنبلاء والولاة: فكل شئ تافه وفارغ في بنيته الذهنية يتخذ جناحًا عندما يهفه النسيم من خلفه، والرءاء يُغذى الغضب عندما يحيط حشد إمعة برجل متغطرس، ويهمسون في إذنه " حقًا، هل سيتحدث معك؟ لا تمنح بسمو قدرك الفياض، ولا تحط من قدرك"، وأشياء أخرى قاومتها العقول السليمة بثبوت قدم بالكاد" (٦٦).

وأثناء تعليم الأبناء كل ما سبق يجب علي الآباء ترسيخ أحد الثوابت في عقولهم وهو وجود سياق محكم حول ما يقع تحت إرادتهم من أمور، وما هو خارج عنها من قوانين الطبيعة وهو ما يدعي بالعناية الربانية والتي يري سينيكا أنه لا يوجد تعارض بين وجودها من جهة وإصابة الصالحين بالحن من جهة أخرى فهو يشبهها بتربية الوالدين للأبناء فيقول: ألم تر كيف يراعى الآباء أطفالهم من جانب والأمهات من جانب آخر؟ فالآباء يأمرن أطفالهم بالاستيقاظ مبكرًا ليواصلوا درسهن، ولا يسمحوا لهم بالتراخي حتى في أيام العطلات حتى يتصببون العرق وأحيانًا الدموع، في حين تدللهم الأمهات وتتمنى أن تحجبهن عن الناس، فلا يواجهن الشقاء، ولا يدمعون، ولا يكدحون(٦٧) "وموقف الرب من الصالحين مثل موقف الأب، إنه يمنحه الحب القاسي قائلاً" دعمهم ينكبون في الأعمال والآلام والضياع حتى يصبحوا أقوياء حقًا، فالحيوانات السمينة خاملة وجامدة، ولا تخرقوها حين تكرسها للعمل فحسب بل تعبأ بحمل وزنها، والحظ الحسن الذي لا يعرف عمق الجرح لا يمكن أن يطبق أبسط خدش، وان استمر المرء في المعركة بسوء حظه فإن جروحه ستمنحه جلدًا سميكًا، ولن يجنى سوء، وبالأحرى إذا سقط فإنه سيقاقل حتى ولو على ركبته"(٦٨).

"ويجب أبعاد الطفل عن الإطراء: دعه يسمع الحقيقة. ودعه يشعر بالخوف، ويكون محترمًا فيقف أمام شيوخه، ودعه لا يحصل على ما يريد بالغضب، فما يرفضه الطفل لبكاءه ينبغى ان يُعطى له عندما يهدأ، وينبغى أن تكون ثرة أبيه أمامه ليراها ولا يستعملها، ودعه يأنب نفسه لنقائسه.أمنح الاطفال معلمين هادئين وحضورًا يعينهم، في أى شىء ناشىء ولين يكرس ذاته للأشياء القريبة ليده وينمو ليشبهها: فشخصية الممرضة والمرافقة تنعكس في شخصيتهم عندما يبلغوا.عندما تربي الطفل في بيت أفلاطون وعاد إلى والديه، ورأى أباه يصرخ، قال " لم أرى هذا الصراخ في بيت أفلاطون" ، وليس لدى شك أنه كان يقلد والده أكثر من أفلاطون"(٦٩).

وفوق هذا كله، أنظر إلى طعامه أن يكون بسيطًا، وملبسه غير متكلف، ونمط حياته مثل أقرانه، والطفل الذي تجعله نداءً لكثيرين من البداية لن يغضب حين تقارنه بشخص ما.

وعلينا بعد ايضاح دور الطبيعة في حياة الإنسان وتعريف الأبناء بضرورة خضوعه لما تفرضه عليه من أمور خارجة عن إرادته يأتي دور تعليمهم بواجب الإنسان تجاه نفسه في الأمور التي تقع تحت إرادته، وهو ما حوته رسالة سينيكا "عن صمود الحكيم" حيث أبرزت قيمة الترفع عن صغائر الأمور فالحكيم ينأى عن الاتصال بالأشياء الدنية حتى لا يحمل قوتها المؤذية علي طول الطريق، وحتى حين يسعى الأقوياء ليلحقوا به ضررًا يرافون بقوتهم ويحتفظوا بها، وهجومهم سوف يسقط

كل شيء إلا الحكمة كأشياء تطلق من قلوب وأقواس حتى لو طارت بعيدا عما تراه العين ترتد ساقطة

ضبط انفعال الغضب

عبر سينيكا عن كيفية التحكم في الانفعالات فيوضح أنه توجد أشياء معينة تكون بدايتها في سلطتنا، لكنها فيما بعد تحملنا بعيداً بقوتها ولا تدع لنا طريقاً للعودة. كما عندما يقوم شخص بالقفز من مكان مرتفع إلى أسفل، فإنه لن يكون لديه سيطرة على ذاته ولن يمكنه مقاومة السقوط أو الإبطاء. لذلك إذا حدث وخضع العقل للغضب والحب وغيرهما من الانفعالات، فلن يسمح له بمراقبة اندفاعه بل إن نفس الثقل والطبيعة المنحطة للذائل لا بد أن تجرفه وتأخذه إلى القاع. إن العقل يسيطر فقط طالما بقي مستقلاً عن الانفعالات، وإذا حدث واختلط بهم، فلا يمكنه أن يقيهم تحت المراقبة، رغم أنه كان بغمكانه أن يقيهم في الخارج. إذ من الأسهل أن نبقي العوامل المؤذية في الخارج ولا نقبلها، من أن نوجهها ونتحكم فيها إذا حدث وتم قبولها، لأنها عندئذ تكون قد امتلكت الزمام وتكون قوتها أكبر ممن يسيطر عليها، ولن تحتل تخفيفاً أو انقاصاً. ويؤكد سينيكا أنه لا يمكن الاعتراض بأن بعض الناس يتحكمون في أنفسهم عند الغضب، ويرد على هذا الاعتراض متسائلاً: هل الغضب أقوى من العقل أم أضعف؟ إذا كان أقوى فكيف يمكن للعقل أن يضع حداً له؟ وإذا كان أضعف إذن فالعقل في حد ذاته بدون غضب يكفي لإنجاز الأشياء، ولن يبحث عن مساعدة الطرف الأضعف. من ناحية أخرى فإن الأشياء الجديرة بأن تمتلكها تكون أفضل كلما كان ما تمتلكه منها أكثر. لا يوجد خير يصير شراً عندما يصبح أكبر، إذا كانت العدالة خيراً فلا يمكن القول إنه من الأفضل أن ينتقص منها شيء، وإذا كانت العدالة خيراً فلا يمكن القول إنه من الأفضل أن ينتقص منها شيء، وإذا كانت الشجاعة خيراً فلن يرغب أحد في أن يتم تقليلها بوجه ما. ومن ثم الغضب أيضاً - يجب أن يكون أفضل كلما كان أكبر، إذ من ذا الذي يرفض زيادة أي خير؟ ويؤكد الرواقيون أنه لا يمكن استئصال بعض الانفعالات التي تعبر عن نفسها في صورتها المفرطة بشكل خطير كالغضب، واستبقاء انفعالات أخرى كالحب والشفقة بحجة أنها غير مؤذية، هذا غير مقبول. إن نفس التقسيمات التي تؤسس مجموعة من الانفعالات - تؤسس بتغيير الظروف أو الزمن - الانفعالات الأخرى لا يمكن أن تحب بدون أن تكون عرضة للكراهة والغضب^(٧٠).

يشير سينيكا في منتصف الكتاب الثاني من كتاب الغضب أنه انتهى من مناقشة الجانب النظري - قائلاً "التساؤلات التي تثير الغضب" - وسوف يبدأ في علاجنا: "دعونا ننتقل لمداوته" (٢،١٨،١)، فهو يحدد في البداية "هدفين رئيسيين: ألا نقع في الغضب، وألا نرتكب الخطأ أثناء

الغضب"، وتُغطى هذه الأهداف مباشرة على أنها "مقاومة للغضب" و "كبح للغضب" (٢٠١٨، ١)، والهدف الثاني يصيب في الحال ملاحظة هاجسة بقدر ما يوحى وصفها - على نحو دقيق كما نراها- وهذا الهدف ليس علاجاً بالفعل بمعنى يناقض الحالة المريضة كما السيطرة على الضرر، وبميزان الكتاب يقدم سينيكا نصيحة بشأن تجنب الغضب، وإن كنت راضياً عن تحقيق الهدف الأول سوف تنتقل إلى الكتاب الثالث متوقعين منه معالجة الهدف المتبقي - كبح الغضب- وقد أكدت الجملة الأولى هذا التوقع " سوف نحاول يا نوفاتوس أن نقوم بما تريده: نستأصل الغضب من عقولنا أو على الأقل كبحه وإبطاء مدامته" (٣٠١، ١).

ويمكن أن نُجمل كيفية ضبط الغضب في النقاط الآتية

١- تجنب المواطن والأحوال التي تثير الغضب " وعندما ينشط المرء في هذا الطريق ويتعامل مع موضوعات عدة فلن يمر اليوم هنيئاً فأمرؤ ما أو شيئاً ما قد لا يسبب إساءة تدفع العقل للغضب." (٧١)، " لذا فإن العقل الذي يعاني ضعف يتأذى من أبسط الأسباب مثل تحية أو حرف أو كلمة أو سؤال يثير بعض الناس لمشاجرة، وأيا كان مرضه يصرخ دوماً عندما يُلمس." (٧٢) " وعلينا أن نتدبر ما يميزنا، فالكلام المهين يحرك امرئ والأفعال المهينة تحرك امرئ آخر، وهذا مرهف لحاله النبيل، وهذا المظهر الحسن، وأحدهما يريد أن يفكر بثقافة استثنائية وأخر تعلم على نحو استثنائي، وهذا لا يستطيع الكف عن العجرفة والأخر جموح" (٧٣) " فتفسير أشياء بعينها بطريقة ما يجعلها تماثل الإصابات، والمسار المناسب أن ترجأ بعض الأشياء وتضحك من بعضها وتتغافل عن الأخرى." (٧٤) " وفي هذه المأدبة أناس بعينهم ملاحظاتهم وقذف كلماتهم يكدمك تحت جلدك، وتذكر أن تتحاشى التجمعات غير المهذبة -لأن الناس فيها ليس لديهم إحساس بالخجل حتى عند عفتهم، فأفكارهم عن ما هو مسموح لا تزال إباحية بعد تجرعهم الخمر."

٢- الحكم على أفعال الآخرين ونواياهم بقسط وانضباط مع احساس ملائم للتناسب " ولا ينبغي للمرء ألا يقبل مباشرة حتى ما هو واضح وجلي، لأن بعض الأشياء تبدو كاذبة وتشبه الحقيقة، وعلى المرء دوماً أن يأخذ وقته الكاف: فمرور الزمن يُجلى الحقيقة" (٧٥)، " ألا نفكر فيما نعاينه بل فيما فعلناه، وعلينا أن نُعمل النظر في طريقة حياتنا، وإن أردنا أن نقول لأنفسنا الحقيقة سوف نُحكم بأن ما نزل علينا أقل ما نستحق" (٧٦)، ناهيك عن أنه أفضل علاج لكبح الغضب والوقوف على الحقيقة هو التأني في المداهمة الأولى للغضب وعلينا أن ندرك " وبعض الأشياء تبلغنا بإهانتنا وبعضها الأخر نسمعه بأنفسنا

ونراه، ولا ينبغي أن نصدق بعجل القصص التي تقال لنا: فكثير من الناس لا يخبر الحقيقة لأنهم يريدون الخداع، وكثير منهم قد يخادع، فأحدهم يروى حكاية تجريم ليزترف نفسه، ويخبر بالزور عن الأثم، وهكذا قد يرى أن أقرار هذا الأثم مؤلماً، وهناك صنف خبيث يود تقطيع أوصال الصداقة، وهناك أيضاً صنف يتوق إلى التسلية وهو يشاهد من مسافة آمنة صراع من ينافسون بعضهم بعضاً " (٧٧) لذا وضع سينيكا درجات لموثقية الخبر من الناس ووضع في القاضي أعلى درجات الوثوق. " كثير من الناس يصنعون أسبابهم للشكوى من شبه باطلة ومبالغة لأشياء تافهة، ويأتي لنا الغضب غالباً ولكنني ننحو عنه، ومن ثم لا ينبغي أن نستدعيه: وحتى لو قدم إلى طريقنا ينبغي أن نرفضه. " (٧٨)

٣- التماس الأعداء للآخرين والنظر في أذارهم " ويعذر الطفل لحدثة عمره والمرأة لجنسها والغريب لأنه حر وأفراد بيتك لعلاقتك العاطفية بهم. والمرء الذي يقترف الإهانة لأول مرة: دعه يتدبر متى وجد فضلك، والذي يتعمد الإهانة في مناسبات متباعدة: دعه يتحمل ما تحملناه. وهذا صديق: لم يقصد الإهانة، وهذا عدو: فما ينبغي أن يفعل؟. وثق في الذي تفوق مهارته وتغافل عن الذي ينحط غباءه، ودعونا نكرر لأنفسنا في دفاعنا عن أي إنسان " حتى أحكم الرجال لهم كبوات، ولا يتحرس ألا ينسى في وقت بعينه أن يكون حذراً، ولا يجرب شيء ما أو آخر لا يرفع من كرامته في بعض الأفعال القاطعة، ولا يخشى أن يتعرض لإهانة وهولا يكبو في فعل مهين حتى لو حاول تجنبه. " (٧٩)، " وينبغي أن نتذكر كم كنا مهملين للغاية في واجباتنا عندما كنا صغاراً وغير مقيدين في حديثنا، ومسرفين عندما يتعلق الأمر بالخمر. فإذا غضب أحد ما ينبغي أن نعطيه مجالاً لتمييز ما فعله: وسوف يوبخ نفسه. ودعه يكون الطرف المذنب، فلا داعي أن نجاري أفعاله. " (٨٠)

٤- قم بتقييمك نفسك وأفعالك بدقة، وقس من أنت وما تفعله " ومن ذا الذي يدعي بأنه برىء أمام كل القوانين؟ حتى لو كان كذلك، فما البراءة المقننة التي تعد 'حسنة قانوناً'، فكم تمتد قاعدة الأفعال الملائمة باتساعها أكثر من حكم القانون!، وكم يتطلب الإخلاص والشعور الإنساني والكرم والعدالة وحسن النية تلك الأشياء التي لا تحددها مناضد القانون! " (٨١)

" ولا أحد يقيس مقصد الفاعل بل الفعل ذاته، ومن ثم علينا تدبر الفاعل عن كذب. وهل كان فعله طوعياً أم عارضاً؟، وهل مضطراً أم مخدوعاً؟، وهل فعله مكرهاً عليه أم من أجل ثواب؟، هل

كان يحتفى بنفسه أم يقدم خدماته لأخر؟، وينبغي أن يوضع عمر المخطئ في الاعتبار، وحظه أيضاً، مما يجعل المسألة إما لطف أم نفع. وعلينا أن نضع أنفسنا موضع الشخص الذى نغضب منه: ونرى من هذا المنظور أن تقييمنا غير العادل لأنفسنا يجعلنا غاضبين، وإننا لا نرغب أن نعانى فعلاً ارتكبناه بإرادتنا. " (٨٢) " ولذا ينبغي أن يقول كل أمرئ لنفسه عندما يثار " أنا لست أقوى من فيليب، ألسنت كذلك؟، ولكنه تعرض للإيذاء، ولا أملك السلطة فى بيتى الذى هيمن منه على العالم أجمع، أليس كذلك؟ ولكنه كان راضياً فحسب لأنه وضع مسافة بينه وبين الرجل الذى كان يهينه. " (٨٣) " من يتطلع إلى ما يمتلكه آخر لا يسعد بما يملكه، ونحن نغضب حتى مع ما لنا لأننا نضع ما للآخرين أمامنا، ونتغافل عن مقدار الإنسانية التى تقبع وراءنا، وما يطارد الحسد البغيض إلا الرجل الذى يحسد على القليل، ولا يزال الناس غير متعقلين رغم كل ما يتلقوه، وهم يحسبون أنه كان من الممكن أن يتلقوا المزيد. " (٨٤)

٥ - النظر إلى الأمور بصبر أو دعاية هادئة " وينبغي التحوط من الغضب بطرق شتى، فمعظم الأشياء ينبغي أن يتحول إلى مزحة، وعندما ضرب سقراط على رأسه (كما تروى القصة) لم يتحفظ فى قول إنه يُزعج الناس ألا يعرفوا أن ارتداء الخوذة فكرة جيدة حين يغادرون المنزل " (٨٥) ، " وأن تربط عقولنا بجأش قبل كل شئء عندما تهذى على نحو مفاجئ أو بسأم حق، فيما لا يشعر العقل بالغضب أو يسحب الغضب إلى باطنه ولا يعترف بغضبه عندما تحدث له إصابة غير متوقعة فى البداية. " (٨٦) وقد روى من التاريخ قصة أنتيجونوس "عندما سمع ذات ليلة بعضاً من جنوده يكيلون اللعنات على ملكهم لأنه قادهم إلى درب موحل لم يتمكنوا التخلص منه، فذهب إلى من يعانون وقتاً عصيباً وعاونهم ولم يتعرفوا على معينهم، وقال "الآن، ألعن أنتيجونوس الذى أوقعك فى هذا البؤس، وبارك الرجل الذى أخرجك من هذا الوحل. لقد تحمل أنتيجونوس إساءة الأعداء والمواطنين على حد سواء باعتدال متكافئ: عندما كان اليونانيون محاصرون بسياجين - وكانوا يتقون بموقفهم واحتقارهم لعدوهم - وقد تفكها بنكات عدة عن قبح أنتيجونوس وسخروا من قامته القصيرة وأنفه المدكوك، فقال " أنا سعيد، وأتمنى بعض النتائج الحسنة بشكل معقول إن كان لدى سيلينيوس فى معسكرى " (٨٧). "أتكئى للوراء وأضحك!، فهذا الرفيق يفكر إنه امرئ الآن، لأنه يراقب عتبة تحتشد بالساعين للدعاوى القانونية، والرجل الذى يتكئى الآن وسط المرفهين الذين يفضلون الثروة ويعتقد أن الباب الذى يصعب دخوله علامة الرفيق الغنى والقوى، وهو لا يعرف أن أصعب الأبواب هو باب السجن، وتوقع أنه عليك

تحمل أشياء عدة: فلا أحد يندهش من أنه يبرد في الشتاء، أليس كذلك؟، أو يشعر بدوار البحر على البحر أو يُطرح في الشارع؟ والعقل الذى يواجه الأشياء بشجاعة يستعد لمقابلتها" (٨٨)

٦- الغضب أخرج بعواقب مادية أو تشويه سمعة، لذا يجب النظر فى تكلفته " سوف يقل تعرضنا للإهانة إذا حملنا الانتقام حين نخطأ " وإذا سعينا لنوع من المداوة ينبغى أن نبحت عنه دون غضب، مع الاعتقاد بأن الانتقام نافعاً لا ممتعاً. ولكن من الأجدر أن تتظاهر بعدم الانتباه للانتقام، وحين يخطئنا من هم أقوى منا علينا أن نتحمل بصبر وابتسام: فقد يفعلونها مرة أخرى إذا اعتقدوا أنهم نجحوا. وهذه أسوء سمة للعقول التى تربت على الكبر مع مواكبة الحظ الحسن: وهم يكرهون أيضاً من يضرونهم. " (٨٩)، " كم كان يحسن أن يشفى الإصابة بدلاً من أن ينتقم لها، فالانتقام يهدر وقتاً كبيراً، ويعرض ذاته لإصابات عدة بينما يشعر بالحزن على واحدة، وكلنا يسرف فى الغضب أكثر من الضرر. كم كان يحسن أن تأخذ المسار المعاكس ولا تجمع الخطأ للأخر!، فالمرء الذى يرفس ظهر بغل أو ظهر كلب لا يبدو عاقلاً، أليس كذلك؟."

٧- إدراك أن المخطئ يعانى بارتكاب الخطأ " وإن كان حيواناً أبكماً أو من قبيل هذا لا يجدر بك أن تغضب: إنه مرض أو كارثة: وسوف يمر عليك خفيفاً إذا تحملت. وإن كان رب: فتضيق وقتك فى الغضب منه لا يقل عن صلاتك من أجل أن يغضب من شخص آخر. إن الشخص الذى يرتكب الخطأ أمرىء صالح: لا أصدق هذا. إنه طالح: لا تفاجئ. إنه يدفع لأخر العقوبة التى يدين بها لك، وهو يعاقب نفسه بالفعل بارتكابه الخطأ" (٩٠) " حتى لو لم يرتد عليه عقاب، فإن العقاب الأعظم فعله للخطأ الذى ارتكبه، ولا أحد يعانى أكثر من المحكوم عليه بالندم. " (٩١)

٨- إدراك أن الإضرار بالآخر يناقض الطبيعة الإنسانية " فإن سلطة الضرر منفرة وكريهة ومستغربة على البشر، فعطف البهائم المتوحشة لطيفاً، وأنظر إلى طريقة الأفيال وهى تقدم رقابها للمقرن، والثيران تسدير ظهورها لتفعلت من قفز الصبيان والنساء، والثعابين تسعى بيننا وتهرب منا حتى لا تضرنا، والدببة والأسد كحيوانات منزلية تقدم خطمها الوديع لتداعبها، فالحيوانات البرية متوددة لسيدها: ومن المخجل أن تقارن صفة البشر بالبهائم. إن الضرر الذى لا يوصف هو أن تضر الوطن، ومن الضرر الذى لا يوصف أيضاً أن تضر بمواطن آخر لأنه جزء من الوطن" (٩٢).

الخاتمة

يمكننا أن نستنتج بعض النتائج التي توصلت إليها الدراسة وهي على النحو التالي: أولاً: لم يختلف تعريف سينيكا لانفعال الغضب عن التعريف الرواقى، ولم يختلف كثيراً عن تعريف أرسطو "الرغبة في دفع الألم"، وقد يعنى هذا أن هناك اتفاقاً محدود في التعريف مبنى على كلمتي الرغبة والدفع.

ثانياً: لم يتفرد سينيكا في تناول مفهوم انفعال الغضب فقد سبقه أرسطو في العصر الهيليني في تناول المفهوم، وسبقه من خريسيبوس من رواد الفكر الرواقى الأول، واسفاض عنه شيشرون في كتابه المناظرات التوسكولانية في عرض المفهوم في عرضه لمفهوم الحزن والفرح في الكتاب الثالث والرابع. ثالثاً: كشف الجانب النظرى في تناول المفهوم أن الغضب يكون ضرورياً وليس انفعالاً سلبياً في المعارك لمواجهة العدو وإلحاق العقاب بالمعتدى وتجنب الاحتقار أحياناً، رغم إيمان الرواقية على العموم أن الانفعال ليس خيراً ولا شراً.

رابعاً: غن الغضب عند سينيكا يعمل بألية يُطلق عليها الهزات الانفعالية وهي حركات عقلية وهي ثلاثة هزات، فالحركة الأولية وهي اللطمة أى إحاطة أولى بأن شىء ما قد يحدث لتغير حالتنا النفسية والجسمية، ونحن نجريه بشكل لا إرادى ويقارنهما برجفة عند رش الماء البارد أو المغلى، والحركة الثانية علة واضحة لاحقة للطمة الأولية غير الطوعية تدركها على أنها 'خطأ' (والأحرى قول إنها دفقة لماء بارد) وتخيل أنها فعل مناسب لهذه العلة وفي هذه المرحلة تُمنح الموافقة أو تُحجب، فإذا منحنا الموافقة نُجرب المرحلة الثالثة - الغضب المناسب - وهي 'الإطاحة بالعقل': وفي هذه المرحلة توجه عقولنا نحو الرذيلة، ولا تقع حركتها تحت سيطرتنا كما كانت في المرة الأولى.

خامساً: يمكن علاج الغضب من منظور سينيكا بالتربية وضبط الغضب، فأما التربية تتم بالمراقبة والحرية وعدم تغذية الطفل بالغضب منذ الصغر، وقد رسخ لمفهوم التربية في كتابه عن الغضب

والإحسان والعناية والحياة السعيدة ومجموعة الرسائل، وأما ضبط الغضب والتحكم فيه فقد حددناه في ثمانية شروط أو إجراءات يمكن بها كبح الغضب أو التحكم فيه.

الهوامش:

^١ – Seneca: on Anger, translated by Robert A. Kaster and Martha C. Nussbaum., The University of Chicago Press, U.S.A, ٢٠١٠, b٢,١,٣, p١٥.

* – ميديا في رواية سينيكاً هي ابنة الملك أيتس التي أحبت ياسون عندما وقع بصرها عليه صممت مساعده بما لديها من فنون السحر، وبعد حصوله على الفروة الذهبية فرت ميديا هاربة معه وتركت وطنها وأهلها، وقامت بأعمال مرعبة نتيجة الغضب والانتقام.

^٢ – د. أحمد خليل إبراهيم: ظاهرة الغضب والانتقام في مسرحية ميديا لسينيكاً، بحث منشور في مجلة مركز الدراسات البردية والنقوش، جامعة عين شمس، العدد الحادي والثلاثون، ٢٠١٤، ص ٢١٤.

^٣ – Cicero: On the Emotions "Tusculan Disputations ٣ and ٤", Translated and with commentary by Margaret Graver, The university of Chicago press, Chicago and London, ٢٠٠٢, ٣, ١١, ١٩; ٤, ٤٤

^٤ – أرسطو: كتاب النفس، ترجمة د. أحمد فؤاد الأهواني ومراجعة جورج قنواتي، المركز القومي للترجمة، الطبعة الثانية، القاهرة، ٢٠١٥، ك١، ١٠٣، ٤٠٣، ٥، ص ٧.

^٥ – Seneca: on anger, op. cit. b١,٣,١, p١٦.

^٦ – Ibid: b١,٣,٢, p١٦.

^٧ – Ibid, b٢, ١٩-٣, p٧٩.

^٨ – Ibid: b٢, ١٩-٤, p ٧٩.

- ^٩ – Ibid: b١,٤,١,p١٦.
- ^{١٠} – Cicero: Tusculan Disputations, op.cit, ٤,٢٧-٢٨
- ^{١١} –Seneca: on anger, op.cit,b١,٤,٣,p١٧.
- ^{١٢} – Ibid: b١,١-٣,٤,٥,p١٥.
- ^{١٣} – Ibid: b٣,٤,٢,p٦٥.
- ^{١٤} – Ibid: b٢,٣٥,٣,p٦٠.
- ^{١٥} – Cicero: Tusculan Disputations, op.cit, ٤,٣١.
- ^{١٦} –Seneca: on anger,op.cit, b١,٣,٦,p١٧.
- ^{١٧} – Ibid: b٢,٣٦,١:٦,p٦١-٦٢.
- ^{١٨} – Ibid: b١, ٢,١,٢,٣,p١٥.
- ^{١٩} – introduction of Seneca: on Anger,p٤
- ^{٢٠} – Seneca: on Anger, op.cit, b١,٧,٤.p
- ^{٢١} – Ibid: b١,٨,١,p٢١.
- ^{٢٢} – Ibid: b١,٨,٣,p٢١.
- ^{٢٣} –Ibid: b٢,٣,٤,p٣٦.
- ^{٢٤} – Ibid: b٢,٣,٥,p٣٦.
- ^{٢٥} – Ibid: b٢,٤,١,p٣٦.
- ^{٢٦} – Ibid: b٢,٤,٢,p٣٧.
- ^{٢٧} –Ibid: b١,٦,١,p١٩.
- ^{٢٨} – Ibid: b١,٦,٢,p١٩.

٢٩ - أرسطو : علم الأخلاق إلى نيقوماخوس، ترجمه من اليونانية إلى الفرنسية بارتملى سانتهيلر ونقله إلى العربية أحمد لطفى السيد، دار الكتب المصرية، القاهرة، ١٩٢٤م، ك٣، ب٩، ف١١ - ١١ ص ٣٠٩.

٣٠ - نفس المرجع ، ٤-٥، ١١٢٥ ب ٢٧، ص ٤٠٥.

٣١ - نفس المرجع ٣-٨، ١١٢٦ ب ٢٣، ص ٤٠٣.

٣٢ - on anger: op, cit, b٢, ١١, ١-٢, p ٤٢.

٣٣ -Ibid: b٣, ٦, ٣, p٦٧-٦٨.

٣٤ - هذا موقف شيشرون ينسبه للمشائين في المناظرات التوسكولانية *Tusculan Disputations* ٤, ٤٣; cf. §٧, ١٨.

٣٥ - إن الحديث عن الفضيلة هنا أحرى من الحديث عن بعض الصفات النوعية وهو يوافق الموقف الرواقي بأن الفضيلة مطلقة ووحدة متكاملة (١, ٥, ٣) cf. On Clemency: حيث لا يمكن للمرء أن يكون شجاعاً دون أن يكون معتدلاً او حكيمًا، والشجاعة والحكمة طرائق متميزة للفضيلة تعبر بما عن ذاتها، ولا تُجمع الشخصية الفاضلة من عناصر منفصلة.

٣٦ - on anger: b٢, ١, ٣, p٣٤.

٣٧ Ibid: b٢, ١, ٤, p٣٤.

٣٨ - Ibid: b٢, ١, ٥, p٣٤.

٣٩ - Ibid: b١, ٨, ٣, p٢١.

٤٠ -Ibid: b١, ٨, ٥, p٢١.

٤١ -Ibid: b١, ٨, ٦, p٢١.

٤٢ - Ibid: b١, ٨, ٧, p٢١.

٤٣ - Ibid: b١, ٩, ١, p٢٢.

٤٤ - Ibid: b١, ١٠, ١, p٢٢.

٤٥ – Ibid: b١,١٠,٢,p

٤٦ – Ibid: b١,١٠,٣,p

٤٧ –Ibid: B١,١٠,٤,p٢٣.

٤٨ – أرسطو: علم الأخلاق إلى نيقوماخوس، ترجمه من اليونانية إلى الفرنسية بارتملى سانتهيلر ونقله إلى العربية أحمد لطفى السيد، دار الكتب المصرية، القاهرة، ١٩٢٤م، ك٧، ب٦، ف٣-١، ص ١٨١.

٤٩ – Seneca: on anger, op.cit, b١,١٦,٧,p٢٨.

٥٠ – Ibid: B١,١٧,١,p٢٩.

(٥١) Vernon Arnold: "Roman stoicism" the Humanist press New York, ٢٠١٠, P. ٣٣٤.

٥٢ – Ibid: B١,١٧,٢,p٢٩

٥٣ –Ibid:, B١,١٩,٢,p٣١.

٥٤ – Ibid: B١,١٢,١,٢,٣,p٢٤.

١ – سينيكا: عن الإحسان، ترجمه من اللاتينية إلى الإنجليزية ميريام جريفين و براد إنوود، ترجمه إلى العربية د/ حمادة أحمد علي، دار إفاق للنشر والتوزيع. ط١، القاهرة، ٢٠١٨م، (مقدمة عن الرواقية)، ص٦.

٥٦ – Tad Brennan: The Stoic Life: Emotions, Duties, and Fate, Clarendon, Oxford University Press, ٢٠٠٥ P. ١٥٦

٥٧ – سينيكا: عن الإحسان، مصدر سابق، ص٨

٥٨ – المصدر نفسه: ص١١

٥٩ – المصدر نفسه: ص١٤

٦٠ – Seneca: on anger, op.cit, B٢,١٨,١,p٦٤.

٦١ Ibid: B٢,١٨,١,p٦٤.

٦٢ - سينيكا: عن الإحسان، ك٢ ، ١١-٥ ، ص ٥٩

٦٣ - سينيكا: عن الإحسان ك٢ ، ١١-٤ ، ص ٥٩

٦٤ Seneca: on anger, op.cit, B٢, ٢١, ١, ٢, ٣, p٤٨.

٦٥ - Ibid: B٢, ٢١, ٤, ٥, ٦, p٤٩.

٦٦ - Ibid: B٢, ٢١, ٧, ٨, ٩, p٤٩.

٦٧ - سينيكا: عن العناية الروائية، ترجمه من اللاتينية إلى الإنجليزية جيمس كير، ضمن كتاب "محاورات عن الشقاء والسعادة"، وترجمه إلى العربية د/ حمادة أحمد علي، دار آفاق للنشر والتوزيع، ط ١، القاهرة، ٢٠١٨م، (٢-٥)، ص ٣٣٣

٦٨ - - سينيكا: عن الحياة السعيدة ترجمه من اللاتينية إلى الإنجليزية جيمس كير، ضمن كتاب "محاورات عن الشقاء والسعادة" ترجمه إلى العربية د/ حمادة أحمد علي، دار آفاق للنشر والتوزيع، ط ١، القاهرة، ٢٠١٨م، (٢-٦)، ص ٣٣٣

٦٩ On anger: op, cit, b٢, ٢١, ١٠, p٤٩.

(٧٠) أميمة ضياء الدين سوكة، الانفعالات عند الرواقية، مجلة ديوجين، ٢٠١٤، ص ٤٠٢.

٧١ - Seneca: on anger, op, cit, b٣, ٦, ٣, p٦٨.

٧٢ - Ibid: b٣, ٩, ٥, p٧١.

٧٣ - Ibid: b٣, ١٠, ٤, p٧١.

٧٤ - Ibid: b٣, ١١, ١, p٧٢.

٧٥ - Ibid, b٢, ٢٢, ٢, p٥٠.

٧٦ - Ibid: b٢, ٢٧, ٤, p٥٣.

٧٧ - Ibid: b٢, ٢٩, ٢, p٥٤.

٧٨ - Ibid: b٣, ١٢, ١, p٧٢.

- ^{٧٩} – Ibid: b٣, ٢٤, ٣-٤, p
- ^{٨٠} – Ibid: b٣, ٢٥, ٢, p٨٤.
- ^{٨١} – Ibid: b٢, ٢٨, ٢, p٥٣.
- ^{٨٢} – Ibid: b٣, ١٢, ٢-٣, p٧٢-٣.
- ^{٨٣} – Ibid: b٣, ٢٤, ١, p٨٣.
- ^{٨٤} – Ibid: b٣, ٣١, ١, p٨٨.
- ^{٨٥} – Ibid: b٣, ١١, ٢, p٧٢.
- ^{٨٦} – Ibid: b٣, ١٣, ٦, p٧٤.
- ^{٨٧} – Ibid: b٣, ٢٢, ٣-٤, p٨١.
- ^{٨٨} – Ibid: b٣, ٣٧, ٣, p٩٢.
- ^{٨٩} – Ibid: b٢, ٣٣, ١, p٨٩.
- ^{٩٠} – Ibid: b٢, ٣٠, ٢, p٨٧.
- ^{٩١} – Ibid: b٣, ٢٦, ٢, p٨٤.
- ^{٩٢} – Ibid: b٢, ٣١, ٢-٣, p٨٨.

قائمة المصادر والمراجع

- ١- Cicero: On the Emotions "Tusculan Disputations ٣ and ٤", Translated and with commentary by Margaret Graver, The university of Chicago press, Chicago and London, ٢٠٠٢.
- ٢- Seneca: on Anger, translated by Robert A. Kaster and Martha C. Nussbaum., The University of Chicago Press, U.S.A, ٢٠١٠.
- ٣- سينيكا: عن الإحسان، ترجمه من اللاتينية إلى الإنجليزية ميريام جريفين و براد إنوود، ترجمه إلى العربية د/ حمادة أحمد علي، دار إفاق للنشر والتوزيع، ط ١، القاهرة، ٢٠١٨م.
- ٤- سينيكا: عن العناية الربانية، ترجمه من اللاتينية إلى الإنجليزية جيمس كير، ضمن كتاب "محاورات عن الشقاء والسعادة"، وترجمه إلى العربية د/ حمادة أحمد علي، دار آفاق للنشر والتوزيع، ط ١، القاهرة ٢٠١٨م
- ٥- سينيكا: عن الحياة السعيدة ترجمه من اللاتينية إلى الإنجليزية جيمس كير، ضمن كتاب "محاورات عن الشقاء والسعادة" ترجمه إلى العربية د/ حمادة أحمد علي، دار آفاق للنشر والتوزيع، ط ١، القاهرة، ٢٠١٨م.
- ٦- أرسطو: كتاب النفس، ترجمة د. أحمد فؤاد الأهواني ومراجعة جورج قنواتي، المركز القومي للترجمة، الطبعة الثانية، القاهرة، ٢٠١٥
- ٧- أرسطو: علم الأخلاق إلى نيقوماخوس، ترجمه من اليونانية إلى الفرنسية بارتلمى سانتهيلر ونقله إلى العربية أحمد لطفى السيد، دار الكتب المصرية، القاهرة، ١٩٢٤م
- ٨- أحمد خليل إبراهيم: ظاهرة الغضب والانتقام في مسرحية ميديا لسينيكا"، بحث منشور في مجلة مركز الدراسات البردية والنقوش، جامعة عين شمس، العدد الحادي والثلاثون.
- ٩- أميمة ضياء الدين سوكة، الانفعالات عند الرواقية، مجلة ديوجين، ٢٠١٤م

-
- ١٠- Tad Brennan: The Stoic Life: Emotions, Duties, and Fate , Clarendon, Oxford University Press, ٢٠٠٥
- ١١- Vernon Arnold: "Roman stoicism" the Humanist press New York, ٢٠١٠.