



## العلاج المعرفي للانفعالات عند الرواقفة

### الرومانية

نرفن مأمود الطاهر

باحثه دكتوراه بقسم الفلسفة

كلفة الآداب جامعة جنوب الوادي

**DOI:** 10.21608/qarts.2021.82210.1107

- تاريخ الاستلام: ٢٣ يونيو ٢٠٢١ م

- تاريخ القبول: ٣٠ يوليو ٢٠٢١ م

مآلة كلية الآداب بقنا (دورفة أكادففة علمفة مآلمة)

مآلة كلية الآداب بقنا - جامعة جنوب الوادي - العءء 52 (الآءء الثالث) لسنة 2021

الترقفم الءولف الموءء للنسآة المطبوءة ISSN: 1110-614X

الترقفم الءولف الموءء للنسآة الالءرونفة ISSN: 1110-709X

<https://qarts.journals.ekb.eg>

موقع المآلة الالءرونفة:



## العلاج المعرفي للانفعالات عند الرواقية الرومانية

إعداد

نيفين محمود الطاهر

باحثه دكتوراه بقسم الفلسفة

كلية الآداب - جامعة جنوب الوادي

neltaher1@gmail.com

الملخص باللغة العربية:

أولت الرواقية الرومانية اهتمامًا كبيرًا بمعالجة الانفعالات، واستطاع روادها استخدام الفلسفة في صياغة الانفعالات بمفهوم عميق يستند إلى نظريتهم عن النفس والعقل، فقدموا علاجًا معرفيًا للانفعالات يتلخص في معرفة أن الانفعالات ليست علاقات تربطنا بالآخرين أو بالأحداث، وإنما هي حالات فكرية، لذا يجب علينا فحصها جيدًا لمعرفة مدى صحتها أو خطأها، ثم توجيه إرادتنا نحو الشعور الجيد، وبالتالي نحو السلوك الجيد. الكلمات المفتاحية: الرواقية الرومانية، العلاج المعرفي، الانفعالات.

## المقدمة:

على الرغم من انتشار المناهج الخاصة بتطوير الذات، إلا أنها في الغالب تركز على الأفكار، كإتقان التخطيط، وإدارة الوقت، والأعمال، والحقيقة أنها تنجح مع البعض فيبدوون في وضع الخطط، ولكن أكثرهم يفشلون في التطبيق؛ لأن خططهم تكون محكمة علي المستوي الفكري، لكنها تهمل الجانب الانفعالي وبالتالي لا تلمس الواقع، لأن الشعور هو الذي يلامس الحياة الحقيقية وليس الأفكار، ويقصرون تصميم الخطة علي تحقيق الهدف دون ربطه بشعور جيد، فيتحول إلي نهم وهو شعور غير جيد ينتج عن نشوة الانتقال من هدف لآخر، ويفعلون أن جودة الحياة تعتمد علي جودة الانفعال وليس جودة الأفكار فقط، وبسبب إهمال البشرية للجانب الانفعالي أصبح بالإمكان استبدال الإنسان بالحاسب الآلي في أي مجال دون حدوث أي خلل، بل علي العكس فإن كثيرًا ما يتفوق الحاسب الآلي، وهو ما أدى إلي دخول البشرية في عصر التحول الرقمي، وقد أدركت الرواقية الرومانية أهمية دراسة الانفعالات، فجعلوا الغاية من الفلسفة هو تحقيق السعادة علي أرض الواقع بمعنى أن الأفكار الجيدة تؤدي إلي الانفعالات الجيدة، كما رأوا أن الانفعالات غير الجيدة قادرة علي تضليل العقل البشري، وما من سبيل للنجاة منها إلا اتباع العقل الإلهي أو الكلي، الذي جعل من الكون مجالًا تطبيقيًا لقوانينه المحكمة، وأتاح للعقل البشري إمكانية التأمل فيه بدلًا من الاجتهاد الذاتي الذي يورطه في كثير من الضلالات، فالإدراك البشري كثيرًا ما يصبغ الحكم بالانفعالات غير الجيدة كالحزن، والفرح، والغضب، وغيرها، أما الإدراك الكلي فهو إدراك حر، إن تقدم البشرية علي المستوي الانفعالي علي غرار المستوي الفكري يتطلب في الحقيقة من كل فرد أن يسعى لمعالجة انفعالاته علي حدة، فهي مسئولية فردية علي عكس التقدم الفكري الذي يقوم به بعض الناس فتستفيد البشرية كلها، أما علي المستوي الانفعالي فلا أحد يستطيع مساعدة غيره في تطوير انفعالاته غير الجيدة إلا إذا أراد هو أن يرتقي بنفسه، وقد ركزت الرواقية الرومانية علي أهمية جودة الانفعالات وليس قمعها أو إنكارها، لعلمهم أن إنكار شيء سمحت الطبيعة بوجوده هو فعل غير مناسب، بل رأوا أنه من واجب الإنسان الاعتراف بانفعالاته؛ لأن من ينكر خوفه، أو غضبه، أو غيرته ويبيدي لامبالاة زائفة بهدف تغطية انفعالاته غير الجيدة هو بمثابة اعتراف ضمني بعدم توافقها مع الطبيعة، بالإضافة إلي أن إنكارها لن يمكنه لا من تغطيتها، ولا من علاجها، أما الاعتراف بها فهو أول خطوة علي طريق الوعي، وقد أبدعت الرواقية الرومانية في معالجة الانفعالات حتي قيل إن الرواقية هي

الجزر الفلسفي لعدد من العلاجات النفسية، كالعلاج السلوكي المعرفي "Cognitive behavioral therapy"، وهو أحد طرائق العلاج النفسي الذي يستعمل في كثير من الأمراض النفسية، ويستند علي مساعدة المريض في إدراك طريقة تفكيره السلبية وتفسيرها بهدف تغييرها إلي أفكار، أو قناعات، إيجابية أكثر واقعية، وقد ذكر الدكتور أحمد هارون في كتابه "اكتشف آلامك النفسية وتخلص منها" أن العلاج المعرفي يقوم علي تخفيض الطاقات النفسية السلبية خلال العمليات العقلية المعرفية التي تتم مع تذكر الشخص لأي من المواقف المؤذية له أو الأشخاص المسيئين إليه علي سبيل المثال، كما يري أن العلاج المعرفي احتواء للآلام الإنسانية وليس مجرد تطبيق لنظريات علمية، وهو يختلف عن الطب النفسي الذي يعتمد علي العلاج بالعقاقير ويقوم علي دراسة الطبيعة البيولوجية والفسولوجية للمرضي.

وقد رأيت أن أهمية البحث تكمن في اعتقادي بأنه قد يسهم في نشر السلام في المجتمع وذلك بطرح آلية ضبط الانفعالات التي حددتها الرواقية الرومانية كعلاج معرفي قابل للتطبيق في عالمنا المعاصر.

وتتمثل إشكالية البحث في محاولة تتبع ما ورد عن فلاسفة الرواقية الرومانية حول الانفعالات ومدى نجاحها كعلاج معرفي وتحليله من خلال محاولة الوقوف علي الأسباب التي جعلت الرواقيين يعتقدون أن ضبط الانفعالات هي سمة من سمات الحكيم الرواقي، وكيف استخدموا العقل في السيطرة عليها، وهل استطاعوا تقديم علاجات سلوكية لبعض الأمراض النفسية أم لا.

وقد اعتمدت في معالجة تلك الأفكار على المنهج التحليلي الذي يسمح لي بالوقوف على حقيقة إمكانية عدّ معتقدات الرواقية الرومانية وتعاليمها علاجاً معرفياً للانفعالات.

وقد قسمت البحث إلي مقدمة أعرض فيها أهمية علاج الانفعالات في مجتمعاتنا المعاصرة واعتقادي بأن أفكار الرواقية الرومانية قد تسهم في فعل ذلك من حيث اعتبار معالجتها للانفعالات بمثابة علاج معرفي سلوكي للانفعالات، ثم أوضح ذلك من خلال عرض مفهوم الانفعالات، ثم أعرض لعناصر علاج الانفعالات عند الرواقية الرومانية التي تتمثل في: أولاً تصحيح الفكر وذلك من خلال: التمييز بين الطبيعة الفردية والطبيعة الكلية، والاعتقاد بالنزوع الأخلاقي علي المستوي الفردي والاجتماعي، وثانياً تطبيق ما تم تصحيحه وذلك من

خلال: التوقف عن إصدار الأحكام، وممارسة التأمل كأسلوب حياة، وفي الخاتمة أحاول رصد أهم النتائج التي توصل إليها البحث .

### مفهوم الانفعالات:

كلمة "إنفعال" في اللغة العربية هي اسم وهي مصدر الفعل *انْفَعَلَ*، *انْفَعَلَ* بـ ، *انْفَعَلَ* على، *ينفعل*، *انفعالاً*، فهو *مُنْفَعِلٌ*، والمفعول *مُنْفَعَلٌ* به، *انْفَعَلَ* بالشيء تعني تأثر به انبساطاً وانقباضاً، وال*انْفَعَال* لغةً هو التأثر، وهو اضطراب يحدث كحالةٍ عابرةٍ مِنْ جَزَاءِ حُزْنٍ أَوْ حَوْفٍ أَوْ صَدْمَةٍ<sup>(١)</sup>، واصطلاحاً هو في علم النفس استجابة فسيولوجية عصبية عابرة لمحفز يثير نظاماً منسقاً من الاستجابات الجسدية والعقلية المألوفة لنا حول علاقتنا بالمحفز، وهي تهيننا للتعامل معه بطريقة ما<sup>(٢)</sup>، وفي الفلسفة هو بمثابة الإفراط في الغريزة، ويستند الانفعال بحسب نشأته إلي تصور يترافق مع شعور بقيمة باطلة، وبحسب تأثيره يتحول الانفعال إلي هوي، وبما أنه لا يمكن تحقيق موضوعه بشكل كامل يظل الإنسان في حالة من عدم الاكتفاء، إن المثال الرواقي يكمن في التحرر من مثل هذه الانفعالات<sup>(٣)</sup>، وفي مناقشاته التي أجراها شيشرون مع أصدقائه في فيلته في تاسكيوليوم والتي دارت حول اختبار للضيق، ومختلف أشكال الخوف والرغبة والغضب، وكل الأشياء التي يصدق عليها المصطلح اليوناني "Pathé" الذي يعني حرفياً بالإنجليزية "sicknesses" أي أمراض بالعربية، يقول شيشرون أن هذه الترجمة تتعارض مع الاستخدام اللاتيني الدارج للشفقة، والحسد، والغبطة، والفرح، وما إلي ذلك مما عدّه الإغريق أمراضاً؛ وذلك لكونها حركات ذهنية ليست منصاعة للعقل، ويستطرد: أعتقد أنني جانب الصواب عندما أشرت لمثل هذه الحركات الذهنية عندما تستثار علي أنها انفعالات "emotions" وهي بالكاد تفضل الجنون "insanity" فيستنكر أحد رفاقه: ماذا؟ هل تعتقد أن كل انفعال يصل إلي حد الجنون؟ ليرد قائلاً: نست الوحيد الذي يتبني هذا الرأي، إنه لشيء رائع، ولكن حسب فهمي كان أسلافنا يحملون الرأي نفس لعدة أجيال قبل سقراط، وهو المنشئ لهذا الفرع بأكمله من الفلسفة الذي يبحث في كيف نعيش، وكيف ننقذ أنفسنا، ويتساءل أحدهم: وكيف توصلت لمثل هذا الاستنتاج على أرض الواقع؟ أي أن مصطلح "insania" يشير إلي عجز العقل، أو مرضه<sup>(٤)</sup>؟

## علاج الانفعالات عند الرواقية الرومانية:

كانت تعاليم فلاسفة الرواقية الرومانية ووصاياهم حول الانفعالات بمثابة علاج معرفي لها فيقول سنيكا: إن العقل أيضًا يحتاج للعديد من التعاليم ليفهم ما عليه فعله في الحياة، تمامًا كالجسم، ففي حالة علاج العين، لا ينجز الطبيب العلاج فقط، ولكنه يقدم النصح للحالة، فهو يقول: ليس هناك ما يدعو لتعرض نظرك مع ضعفه للضوء الشديد دفعة واحدة، ابدأ بالتعرض للضوء الخافت ثم المتوسط، وفي النهاية يمكنك أن تصبح أكثر جرأة، عود نفسك تدريجيًا علي ضوء النهار الساطع، وليس هناك من سبب يجعلك تدرس بعد الأكل مباشرة، ولست مضطرًا لإنجاز المهام المرهقة للعين أثناء إصابتها بالالتهاب والتورم<sup>(٥)</sup>، بمعنى أن علاج الجسم يستوجب من الطبيب وصف الدواء وكذلك تزويد العقل بمعرفة ما ينفع وما يضر، وقد أظهر الطبيب جالينوس قدرًا كبيرًا من التأثير بالكتابات العلاجية في الفكر الرواقي الداعمة لفكرة أنه يمكن للمرء أن يستمر في الحياة مهما تكبد من خسائر يمكن أن تشمل فقدان أحبائه، وكذلك الممتلكات، أو حتى حياته الخاصة، من خلال تجديد أو استمرار التزام المرء بمشروع حياة، تظهر هذه المجموعة من الأفكار كجزء من استراتيجية علاجية عند سنيكا في سكينة العقل، ومحادثات إبيكتيتوس، وتأملات ماركوس أوريليوس<sup>(٦)</sup>، يتحدث شيشرون لأصدقائه مشيرًا إلي أن اعترافه بحقيقة أن الحكيم أيضًا يختبر الانفعالات لا يعني إطلاقًا التقاعس عن استخدام الفلسفة لعلاجها فيقول: مالم يتم شفاء العقل وهو ما لا يمكن حدوثه بدون الفلسفة فإن يكون هناك حد لشقائنا، لذلك وبما أننا صنعنا لأنفسنا بداية في معية الفلسفة فدعونا نفوض أمرنا لها، سنبرأ من أمراضنا إذا كنا علي استعداد لأن نفعل، وسأذهب أبعد من هذا لأشرح ليس فقط الشعور بالضيق بل كل الانفعالات أو كما يسميها اليونانيون أمراض العقل<sup>(٧)</sup>.

أولاً، تصحيح الفكر:

يقول ماركوس أوروليوس: ما دام منشأ المرض هو وجود تحيزٍ وميلٍ انتقائي يتدخل في عملية معالجة المعلومات، فإن الهدف العلاجي المباشر هو تحويل جهاز معالجة المعلومات إلى وضعٍ أكثر حيادًا، بحيث يُقِيم الأحداث بطريقة أقرب إلى الاعتدال، والأمر هنا أشبه ببرنامج الحاسوب، فكل اضطرابٍ برنامجٍ خاص يُملي صنف المعلومات المسموح

بإدخالها، ويُحدّد السلوك الناتج، في انفعال القلق مثلاً يتم تشغيل برنامج حفظ الذات أو البقاء، فيلتفت الشخص انتقائياً لإشارات الخطر، ولا يلتفت لإشارات الأمان، ويكون السلوك الناتج متسقاً مع الطريقة التي تُدمج بها هذه المعلومات، وهو سلوك يفرض على المرء أن يتفاعل مع المؤثرات الهينة والمأمونة على أنها تمثل مخاطر كبرى، ويستجيب لها استجابة التجنب أو الهروب، ومن ثمّ تتألف التقنيات العلاجية من إيقاف مثل هذا البرنامج اللاتكفي وتحويل الجهاز المعرفي إلى وضع أكثر اعتدالاً، ويتم هذا التحويل عن طريق فحصٍ منهجيٍّ للتأويلات الخاطئة، وتصحيحها، والقيام بتغذية النظام بالمعلومات الصحيحة تغذيةً راجعة، الأمر الذي يُحفّز على إعادة التوافق ويدعم التوافق الجديد<sup>(٨)</sup>.

#### - التمييز بين الطبيعة الفردية، والطبيعة الكلية:

يري شيشرون أن علينا أن ندرك أن الطبيعة حبتنا بشخصيتين، إحداهما كونية ناشئة عن حقيقة أننا جميعاً متساوون من حيث العقل، وهو امتياز يرقى بنا فوق مستوي الحيوان، ومنها تستمد الأخلاق والصلاح، وتعتمد على الأساليب العقلانية لمعرفة واجباتنا، أما الشخصية الأخرى فهي تلك التي تم تخصيصها للأفراد كلٍ على حدة، وبسببها توجد اختلافات كبيرة بينهم، ومواهب فردية، فالبعض لديهم فظاظة، والآخرين هادئون<sup>(٩)</sup>، ومع ذلك يجب على كل شخص أن يتشبث بحزم بهداياه الخاصة، بقدر تميزها وليس شرها؛ لأنه يجب علينا أن نتصرف بحيث لا نعارض القوانين الكونية للطبيعة البشرية، حتى إذا كانت الطباع الأخرى ربما أفضل أو أنبل، فقد نواصل تنظيم مساعينا للتطور وفقاً لمعيار طبيعتنا الخاصة؛ لأنه لا جدوى من محاربة المرء طبيعته، أو استهداف ما هو مستحيل التحقيق، من هذه الحقيقة تظهر طبيعة تلك الموهبة أكثر وضوحاً، حيث لا يوجد شيء مناسب "يسبح ضد التيار"، كما يقول المثل، أي لا يوجد شيء يتعارض بشكل مباشر مع عبقرية الشخص الطبيعية<sup>(١٠)</sup>، ويقول إبيكتيتوس: أن تتعلم الفلسفة تعني بالضبط أن تعرف أي الأشياء نملكه، وأيها لا نملكه، فاليقظة الرواقية إذن تعني الوعي الذاتي الدائم بحركات العقل متحملاً كل المسؤولية عن أحكامنا وأفعالنا ومخاوفنا ورغباتنا، وتقتضي اليقظة أيضاً أن نمتلك أفكارنا ونسترد إسقاطاتنا ونُعلّق كل الأحكام القيمية والانفعالية، إن أفكارنا تسقط معنىً وشكلاً على إدراكاتنا الحسية، وبفصل هذه عن تلك نصل إلى الحقيقة الموضوعية<sup>(١١)</sup>.



## - الاعتقاد بالنزوع الأخلاقي على المستوي الفردي والاجتماعي:

يقول شيشرون: إن بذور الفضائل متأصلة في شخصياتنا، وإذا سمح لها بالنضج فإن الطبيعة نفسها سوف تقودنا إلى السعادة التامة، ولكن كما هي الحال فما أن نولد وننضم إلي العائلة حتي نجد أنفسنا محاطين بكل أنواع التأثيرات الفاسدة، ومعظم المعتقدات الخاطئة، حتي ليبدو الأمر وكأننا شربنا إلي جانب حليب مرضعاتنا من الخطأ حتي الثمالة، وعندما نعاد إلي والدينا ويوكل أمرنا لمعلمينا نجد أنفسنا غارقين في مختلف الأخطاء التي من شأنها أن تترك المجال مفتوحًا أمام الحماقات عوضًا عن الحقائق، تلك الحماقات التي تتحول إلي معتقدات قوية بفعل الطبيعة نفسها<sup>(12)</sup>.

وفي إطار معالجة مرثا نيوسبوم لبعض المشكلات الفعلية قامت بتحليل فلسفي للانفعالات البشرية، فرأت أن الانفعال مرتبطٌ بالنزوع ارتباطًا وثيقًا، والعقل فقط هو القادر علي جعل هذه العلاقة محمودة أو مذمومة، وتبرز هذه العلاقة في نصيحة أرسطو لتلاميذه من الشباب حول بلاغة الحديث وهو يعلمهم كيف يقودون انفعالات الجمهور، نحو: " الارتفاع"، و" التراجع" قائلًا: لنفترض أنني أريد أن أجعل جمهوري يقنع بأن شيئًا ما شديد السوء، فيجب علي أن أخبرهم أن هذا الشيء علي وشك تهديد سلامتهم، أو سلامة أحبائهم، وأنه ليس من الواضح تمامًا أنهم سيكونون قادرين علي توفير الحماية، وإذا كنت أريد أن أجعلهم يغضبون من شخص ما فيجب أن أقنعهم بطريقة جديّة أنه أضر ببعض جوانب رفاهم، أو رفاه أحبائهم، أو حلفائهم، وأن الضرر لم يكن ببساطة غير مقصود، بل عن طيب خاطر وبغير حق<sup>(13)</sup>، وعلي الجانب الآخر إذا تمت إثارة الانفعالات مع عدم ارتباطها بنزوع حقيقي فلن تضغط علي العقل، فقد يقول شخص أنه يبكي في كل مرة يحضر فيها فيلمًا سينمائيًا، ومع ذلك فهو يختار الذهاب إلي السينما في كل مرة، والسبب وراء ذلك أن العقل في هذه الحالة لم يرصد ارتباطًا بين الانفعال وأية مخاطر حقيقية<sup>(14)</sup>، ولأن النزوع ينجح كثيرًا في إثارة الانفعالات التي تضغط بدورها علي العقل، يري شيشرون أنه يجب علينا أن نحافظ علي أنفسنا متحررين من كل الانفعالات المزعجة، ليس فقط الرغبة والخوف، ولكن أيضًا الألم والمتعة المفرطين، والغضب، وذلك حتى نتمتع بسكينة النفس، والتحرر من الهم، لا كغاية في حد ذاتها، بل لضمان كلٍ من الاستقرار الأخلاقي والكرامة الشخصية؛ لأنه كان ولا يزال هناك كثير ممن انسحبوا من الخدمة المدنية ولجئوا إلى التقاعد أثناء سعيهم لسكينة النفس

كغاية، ومن بين هؤلاء نجد أبرز الفلاسفة وأكثرهم شهرة، وكذلك كثير من الجادين والواعين الذين لم يستطيعوا تحمل حماقات الشعب أو قاداتهم، بعضهم عاشوا في البلاد، ووجدوا متعتهم في إدارة عقاراتهم الخاصة<sup>(15)</sup>؛ لأنهم استطاعوا تحقيق التوازن بين الانفعالات والنزوع، وذلك بالتزامهم الجاد نحو تطبيق العقل علي كليهما<sup>(16)</sup>.

ثانيًا: تطبيق ما تم تصحيحه:

تربط الرواقية الرومانية بين تصحيح الأفكار وتطبيقها كأفعال، ويعبر سنিকা عن ذلك قائلاً: أنت ترى أن الإحسان يمنح المرء المواطنة في مدينة قوية فيما يرتقى به إلى رتبة الفارس<sup>(17)</sup>، ولكن كيف السبيل إلي الاحسان لغير الحكيم؟ وفقاً للرواقية عليه بعد تصحيح أفكاره أن يتبع الآتي:

- التوقف عن إصدار الأحكام:

يري الرواقيون الرومان أن سعادة الإنسان تعتمد كلياً عليه هو نفسه، وهذا يعني أن انفعالات الشخص المثالي سيتم توجيهها حصرياً إلى شخصيته، وأفعاله الفاضلة، وعليه فلن يعاني من الحزن والشفقة، حيث ليس لديه رذائل ويتمتع بإرادة لا تخطئ، وعلى النقيض من الانفعالات الجيدة التي يختبرها الحكماء، فإن الاستجابات الانفعالية للناس العاديين، موجهة في الغالب إلى أشياء أخرى غير الفضيلة أو الرذيلة، حيث تستند إلى أحكام قيمية خاطئة يجب القضاء عليها بتعلم الأخلاق<sup>(18)</sup>، وإذا ما انتقلنا إلى تأملات ماركوس أوريليوس وجدناه يُلحُ على هذه الفكرة المحورية مرارًا وتكرارًا: لا تُزايِد على رواية الانطباع الأول بشيءٍ من عندك، افترض أنه قد جاءك أن شخصًا ما يعيبك، وهذا ما روي، أما أنك قد أضرت فهذا ما لم يُرو، أو هبني أرى طفلي مريضًا، هذا ما أراه، أمّا أنه في خطر فشيءٌ لا أراه، هكذا التزم دائمًا بالانطباع الأول ولا تُضِف عليه شيئًا من أفكارك أنت، وهكذا كل ما في الأمر، وإلا فإن بوسعك أن تضيف ما لا نهاية له إضافةً من يعرف كل ما يجري في العالم<sup>(19)</sup>، إذن يري الرواقيون الرومان أن الاستخدام الصحيح للانطباعات يتطلب تقديرًا صحيحًا لصدق الانطباع، وتقديرًا صحيحًا لقيمة الانطباع، ويرون أن الانطباعات أو المظاهر جميعها غير قادرة على منح السعادة، ولا قادرة على منعها، إنها غير فارقة "indifferent" في هذا الشأن<sup>(20)</sup>.

## - ممارسة التأمل كأسلوب حياة:

استطاعت الرواقية الرومانية تغيير صورة الحكيم المنزل عن العالم، والمتفرغ للتأمل مفارقاً الحياة الاجتماعية إلى صورة متوازنة لحكيم يعيش حياة اجتماعية بامتياز إلى جانب نجاحه في تحقيق أكبر استفادة من أوقات فراغه، وتخصيصها لإنتاج أعظم النظريات الفلسفية، فلم تُعني الرواقية الرومانية أبداً بتجاوز التجربة الحسية ولا بقمع الانفعالات، بل أقرت الانفعالات ودعت إلى التأمل في أسبابها، وإعادة توجيهها لمصلحتنا، وعلقت الأمر أيضاً بمعرفة ما يخضع لسيطرتنا أو لا يخضع لها، وتركيز جهودنا علي ما يخضع لسيطرتنا وعدم إهدار طاقتنا فيما هو خارج عنها، ونادت بممارسة الفضيلة والسعي إلى التفوق والإبحار في العالم بأفضل قدراتنا، مع مراعاة البعد الأخلاقي لأعمالنا جميعها، ولقد تضمنت الرواقية الرومانية مزيجاً ديناميكياً من انعكاس في المبادئ النظرية وقراءة النصوص الملهمة، والمشاركة في التأمل، واليقظة، والتمارين الروحية الأخرى<sup>(٢١)</sup>، ولكن يبقى السؤال عن كيفية حب الرواقي للآخرين بطريقة لا تعرضه للضيق والقلق، بمعنى آخر كيف يحب الرواقي الآخرين دون أن يسمح لحيه أن يتحول إلى حالة انفعالية تجتاح عقله؟ إن جزء من الحفاظ على العلاقات الطبيعية والمكتسبة يتضمن تخفيف آلام الآخرين من خلال توفير السكنية والدعم العاطفي، ويستشهد إبيكتيتوس ببعض الأفعال كتطبيقات للحب مثل رعاية الأم لابنتها المريضة بإخلاص، ومرافقة الأب لابنه بشجاعة في رحلة بحرية خطيرة، وأحياناً يكون أفراد عائلتنا، أو أصدقاءنا مهمومون، مفجوعون، ملكومون سيكون من الصعب علينا أن نتجاهل محنتهم، ويتساءل إبيكتيتوس: ما المفترض على الرواقي القيام به علي سبيل المثال عندما تفقده والدته؟ أيجب عليه أن يكون حياًدياً حيالها؟ ولكن أمني تنوح؛ لأنها لا تراني؟ وأنا لا أقول أنه ينبغي علي المرء ألا يهتم لمنعها من الحزن، لكن علي أية حال لا ينبغي للمرء أن يطلب ما لا يخصه، فحزن الآخرين يخصهم وحدهم، وحزني لا يخص أحداً غيري، لذلك فإنني سأضع نهاية لما أصابني مهما كلفني الأمر؛ لأن الأمر كله راجع لي، ولكن بالنسبة لما يصيب الآخرين فإنني سأبدل ما بوسعي، لكن جهودي للقيام بذلك لن تتم بأي ثمن، وإلا سأقاتل ضد الإله، وسأضع نفسي في مواجهة مع زيوس، وسأجعل نفسي متمركزة ضده من كل النواحي<sup>(٢٢)</sup>، وهنا نلاحظ أن إبيكتيتوس يدعونا للتأمل في علاقاتنا ومعرفة الدور الواجب

علينا أدائه بدلاً من الاستغراق فيها والوقوع في فخ الانفعالات، وأيد سينكا هذا النهج من خلال عزاءاته للمكلمين من أصدقائه، وأفراد عائلته، كما شكر لهم دورهم في مساندته<sup>(٢٣)</sup>.

#### الخاتمة:

- أولاً: إن الفكرة الأساسية التي انطلقت منها الرواقية الرومانية في دراسة الانفعالات هي أنه لا يمكن تطوير الشخصية الإنسانية، وممارسة العادات الجيدة في مجال فلسفة الأخلاق دون فهم مجالات البحث الأخرى.
- ثانياً: لم يكن رفض الرواقين للانفعالات رفضاً مجملاً؛ وذلك لأنهم اعترفوا بوجودها ضمن خطة الطبيعة، وكان رفضهم موجه للانفعالات التي تحدث نتيجة التفاعل مع الأحداث الخارجية بسبب النزوع، وإصدار الأحكام.
- ثالثاً: الانفعالات التي تحدث نتيجة التوافق مع الطبيعة وغير المرتبطة بالأحكام تفسر على أنها مراحل وعي، جراء فقد أو نيل أحد الممتلكات فهو شعور سلبي ينتج عن الأحكام، وليس العقل الحر.
- رابعاً: يمكن علاج الانفعال الناتج عن الأحكام بتصحيح الفكر حول الخير والشر، أما الانفعال الناتج عن النزوع فيتطلب نظرة كلية لطبيعة الحياة والموت.
- خامساً: فهمنا لطبيعتنا الفردية يساعدنا على تقدير الذات وفهمنا للطبيعة الكلية يمكننا من تقدير الآخرين، وممارستنا التأمل تمكنا من القيام بأدوارنا نحو ذاتنا، والآخرين وبالتالي تحقيق السلام الداخلي والخارجي بالخلاص من الانفعالات السلبية.

#### الهوامش:

(1) <https://www.almaany.com/ar/dict/ar-ar/انفعال/> 24/1/2021.

(2) David Matsumoto: The Cambridge Dictionary of Psychology, Cambridge University Press, New York, 2009, P.179

(٣) بيتر كونزمان, فرانز فيدمان: أطلس الفلسفة - dtv، ترجمة د. جورج كتورة، ط٢، المكتبة الشرقية، بيروت، ٢٠٠٧، (الرواقية ٢/الأخلاق-٥٧)، ص ٥٦.

(4) Cicero: On the emotions, "Tusculan Disputations 3 and4", Translated and with commentary by Margaret Graver, The university of Chicago press, Chicago and London, 2002 , Book3, (7,8), P.5,6.

(5) Seneca: Epistulae Morales VIII, XCIV "On The Value Of Advice", Translated by R.M. Gummere, Loeb Classical Library, Harvard University Press, Cambridge, 1925, P.25

(6) Caroline Petit, et al]: Galen's Treatise Περὶ Ἀλυπίας (De indolentia) in Context, Ch.5 "Galen's Περὶ Ἀλυπίας as Philosophical Therapy: How Coherent is It?" by Christopher Gill, Brill Publishing, UK, 2018, p.141,152.

(7) Cicero: On the emotions, Book3, OP, Cit, ( 13), P.8

(٨) ماركوس أوروليوس: التأملات، ترجمة د. عادل مصطفي، مراجعة وتقديم د. أحمد عثمان، الطبعة الأولى، رؤية للنشر والتوزيع، القاهرة ٢٠١٠، (الدراسة)، ص ٢٢٨، ٢٢٩.

(9) Cicero: De Officiis, BOOK I. XXX, "The universal and the individual nature of man" And "Individual endowments", OP, Cit, (107), P.109

(10) Ibid: BOOK I. XXXI, "Conduct must accord with individual endowments" , (110), P.113

(١١) ماركوس أوروليوس: المصدر السابق، (الدراسة)، ص ٢٣٢، ٢٣٣.

(12) Cicero: On the emotions, Book3, OP, Cit, (2,3), P.3, 4

(13) Martha C. Nussbaum: Hiding from humanity : disgust, shame, and the law, II. Emotion and Belief Ch1 "Emotion and Value", Princeton University Press, UK, 2004, P.24,25

(١٤) د. ديباك شوبرا ود. رودلف.أ. تانزي: الدماغ الخارق، ترجمة د. محمد ياسر حسكي وجمانة الأخرس، ط١، دار الخيال للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت، ٢٠١٤، ص ١٨٦.

(15) Cicero: De Officiis, BOOK I. XX, "Freedom from passion", With an English translation by Walter Miller, published by William Heinemann LTD , London, 1913, (69), P.71

(16) Adolf Friedrith BonhÖffer: Previsioning philosophy Vol. 2 "The Ethics of the stoic Epictitus" An English translation by William Stephen, Peter Lang publishing, U.S.A, 1996, P.194, 195

(١٧) سينكا: عن الإحسان، ترجمه من اللاتينية إلى الإنجليزية ميريام جريفيين وبراد إنوود، ترجمه إلي العربية د/ حمادة أحمد علي، دار إفاق للنشر والتوزيع، ط١ القاهرة، ٢٠١٨، ك٣، (٢-٩) ص ١٢١.

(18) Gisela Striker: Philosophical Books Vol. 49 No.4,Wiley Online Library, ISSN:2153-960X@ [https://doi.org/10.1111/j.1468-0149.2008.476\\_1.x](https://doi.org/10.1111/j.1468-0149.2008.476_1.x) ,4 October 2008, P.372

(١٩) ماركوس أوروليوس: المصدر السابق، الكتاب الثامن، (٨ - ٤٩)، ص ١١٨ .

(٢٠) إبيكتيتوس: المختصر، نقله إلى العربية وشرحه وعلق عليه د. عادل مصطفى رؤية للنشر والتوزيع، ط١، القاهرة ٢٠١٥، ص ١١٧.

(21) Massimo Pigliucci: "How to be a stoic, using ancient philosophy to live modern life" , published by Basic Books, New York,2017 ,P.10

(22) Adolf Friedrith BonhÖffer: Previsioning philosophy Vol. 2 "The Ethics of the stoic Epictitus", OP, Cit, P.197, 198

(٢٣) سينكا: محاورات السعادة والشقاء، "عزاء إلى هيلفيا"، (١٨ - ٩)، ص ١٢١ .

## قائمة المصادر والمراجع

أولاً: المصادر:

- ١- إبيكتيتوس: المختصر، نقله إلى العربية وشرحه وعلق عليه د. عادل مصطفى رؤية للنشر والتوزيع، ط١، القاهرة ٢٠١٥.
- ٢- سنیکا (لوکیوس أنایوس): عن الإحسان، ترجمه من اللاتينية إلى الإنجليزية ميريام جريفين وبرد إنوود، ترجمه إلى العربية د/ حمادة أحمد علي، دار إفاق للنشر والتوزيع، ط١ القاهرة، ٢٠١٨.
- ٣- -----: محاورات السعادة والشقاء، ترجمه من اللاتينية إلى الإنجليزية إينا ف انثام، هارى هينه، جيمس كير، جريث وليام، وترجمه من الإنجليزية إلى العربية د. حمادة أحمد علي، دار إفاق للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، القاهرة، ٢٠١٨.
- ٤- ماركوس أوروليوس: التأمّلات، ترجمة د. عادل مصطفى، مراجعة وتقديم د. أحمد عثمان، الطبعة الأولى، رؤية للنشر والتوزيع، القاهرة ٢٠١٠.
- 5- Cicero: De Officiis, With an English translation by Walter Miller, published by William Heinemann LTD, London, 1913
- 6- -----: "On the emotions" Tusculan Disputations 3 and 4", Translated and with commentary by Margaret Graver, The university of Chicago press, Chicago and London, 2002
- 7- Seneca: Epistulae Morales ad Lucilium VIII, Translated by R.M. Gummere, Loeb Classical Library, Harvard University Press, Cambridge, 1925.

ثانياً: المراجع:

- ٨- بيتر كونزمان، فرانز فيدمان: أطلس الفلسفة - dtv، ترجمة د. جورج كتورة، ط٢، المكتبة الشرقية، بيروت، ٢٠٠٧
- ٩- د. ديباك شوبرا ود. رودلف. أ. تانزي: الدماغ الخارق، ترجمة د. محمد ياسر حسكي وجمانة الأخرس، ط١، دار الخيال للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت، ٢٠١٤.
- 10- Adolf Friedrith BonhÖffer: Revisioning philosophy Vol2 "The Ethics of the stoic Epictitus" An English translation by William Stephen, Peter Lang publishing, U.S.A., 1996

- 11-Caroline Petit,et al]: Galen's Treatise Περὶ Ἀλυπίας (De indolentia) in Context,Ch.5 "Galen's Περὶ Ἀλυπίας as Philosophical Therapy:How Coherent is It?" by Christopher Gill, Brill Publishing,UK,2018.
- 12-David Matsumoto: the Cambridge Dictionary of Psychology, Cambridge University Press, New York,2009.
- 13-Gisela Striker: Philosophical Books Vol. 49 No.4,Wiley Online Library, ISSN:2153-960X @ <https://doi.org/10.1111/j.1468-0149.2008.476.1.x> ,4 October 2008
- 14-Martha C. Nussbaum:Hiding from humanity "disgust,shame,and the law",Princeton University Press,UK,2004.
- 15-Massiumo Pigliucci:How to be a stoic, using ancient philosophy to live modern life " , published by Basic Books,New York,2017.



## Cognitive Therapy of Emotions for the Roman Stoicism

Neevin Mahmoud El-Taher

A Ph.D. Researcher at the Department of Philosophy

Faculty of Arts – South Valley University

### **Abstract:**

Roman Stoicism paid lots care about the treatment of emotions, and its philosophers were able to use philosophy to formulate emotions in a deep concept based on their theory of the soul and mind.

They presented a cognitive therapy of emotions, which is: knowing that emotions are not relations that bind us to others or events, but rather that they are intellectual status, so we must examine our emotions to find out how true or false they are, then, to direct our will towards the good feeling and the good behavior.

**Keywords:** Roman Stoicism, cognitive therapy, emotions.