كيف يُقاس العمر؟ قراءة في محاورة
"عن قِصَر الحياة" De Brevitate Vitae لسينيكا

د. عبد العزيز إمام محمود أحمد

كلية الآداب – جامعة المنصورة

Abstract:

How is Age Measured?
Reading in Seneca "De Brevitate Vitae"

This research aims to present Seneca's views and ideas through his work "On the Shortness of Life", as it deals with a very important topic, i.e. : is the individual's life short or long? He indicates that life is not short, but the individual's actions are what make it short, and Seneca assures that we do not know how to use the time properly, as there are among us who are busy as there are among us who spends his life in nothing for he spends his time in pleasures and we must search and investigate their lives in order to learn from them how to live.

He points out that the wealthy do not enjoy comfort, calmness, or self-satisfaction, and those who love to do things that distract them from enjoying their lives, as well as pedantic people who devote themselves to deconstructing masterpieces of literature and mocking the content of literary works. The research ends with some quotes mentioned by Seneca in this work to clarify his concept of the shortness of life or age and the most important lessons learned for assessing the way we should live.

ملخص:

يهدف هذا البحث إلى تقديم آراء وأفكار الفيلسوف سينيكا فيما يتعلق بكيفية استثمار الإنسان لسنين عمره وذلك طبقًا لما ورد في محاورة "عن قِصَر الحياة"، ومن الممكن القول بأنه يجيب على تساؤل في غاية الأهمية؛ ألا وهو: كيف تصبح حياة الفرد طويلة وإن قصرت سنواتها؟ وكيف تصبح قصيرة وإن طالت سنواتها؟ أو متى يمكننا القول إن فلانا قد طال عمره وفلانا قد قصر أجله؟ وفي هذا نجد سينيكا يشير إلى أن عمل الإنسان هو ما يجعل حياته تُعرف بالقصيرة أو تصبح حياة طويلة. ويؤكد سينيكا أننا لا نعرف كيف نستغل الوقت بشكل صحيح حيث يوجد بيننا من يسمون بالمنهمكين أو المنشغلين وهم الذين ينشغلون بالشهوات والملذات ويجب علينا البحث والتقصي في حياتهم لكي نتعلم منهم كيفية العيش. ويشير إلى أن الأثرياء لا يتمتعون أبدًا بالراحة أو الهدوء أو الرضا عن النفس، وإلى من يعشقون ممارسة أشياء تشغلهم عن التمتع بحياتهم، وأيضًا المتحذلقون الذين يكرسون أنفسهم للبحث في كيفية تشكيل النص الأدبي ويتهكمون من محتوى الأعمال الأدبية. وينتهي البحث ببعض أقوال مأثورة ذكرها سينيكا في هذا العمل لتوضيح مفهومه عن قِصر الحياة أو العمر وأهم الدروس المستفادة لتقييم الطريقة التي يجب أن نعيش بها. وتم تقسيم هذا البحث إلى أربعة أقسام: القسم الأول مقدمة سينيكا وأهمية نصائحه الأخلاقية؛ القسم الثاني يتناول عوامل قصر الحياة وسبل إطالة العمر من وجهة نظر سينيكا التي وردت في محاورته "عن قِصَر الحياة"، القسم الثالث ويتناول أنواع من لا يعرفون كيفية العيش بطريقة سليمة تحقق لهم الراحة وطيب الحياة، أما القسم الرابع فيتناول ما يمكن أن يستخلصه قارئ المحاورة من نصائح وعبر تفيد البشر في حياتهم وفي نهاية البحث تأتى الخاتمة لتحدد أهم النتائج التي توصل إليها الباحث، الذي اتبع في بحثه المنهج الوصفي والتحليلى.

أولًا – مقدمة:

يعتبر سينيكا أحد أفضل الفلاسفة الرومان، وهو خطيب وكاتب مسرحي وسياسي عظيم إلى جانب أنه فيلسوف رواقي من الدرجة الأولى، وفي عصره لم تقتصر الفلسفة الرواقية على اتخاذ مذهب الأخلاق القديم ولكنها أدخلت عليه فنًا جديدًا وهو تحليل ما في طبيعة البشر من ضعف وعظمة وطرق جديدة لمعالجة أمراض النفس، ونظرت نظرة واقعية في مختلف مراتب الكمال وأفاضت شعورًا دينيًا ليعبر عن مطامح الإنسان وهواجس وجدانه. كما بثت الرواقية مبادئها السمحة في القانون الروماني وجعلته قانونًا طبيعيًا كما يتصوره العقل.(١) وقد قام سينيكا بتبسيط آرائه في الرسائل الموجهة لـ لوكيليوس ليحبب إليه اعتناق مذهب أهل الرواق، وأن يجنبه الترف واللين الإبيقوري، وأن يحمله على التخلق بأخلاق رواقية أشد تقشفًا وخشونة.(٢)

كتب لوكيوس أنايوس سينيكا (سينيكا الأصغر) كتابًا كاملًا عن "قِصر الحياة De Brevitate Vitae " في مجموعة المحاورات Dialogi ومحاورة موجهة إلى باولينوس Paulinus (٣) فيها ينصح موظف مُسن شديد التعلق بزهو الحياة أن يعتزل المجتمعات وأن يخلو إلى نفسه، وقد تناول نفس الموضوع في رسالة من رسائله الأخلاقية Morales Epistulae وهي الرسالة رقم ٤٨، وقد كتب هذه الرسائل في نهاية حياته من سنة ٦٣م إلى ٦٥م، وتحتوي هذه الرسائل على دروس أساسية رواقية مثل تحقيق أقصى استفادة مما لدينا في الوقت المتاح لنا في هذه الحياة (٤) .

---

(١) عثمان أمين، الفلسفة الرواقية، القاهرة، ١٩٤٥، ص ١٧٧– ١٧٩.

(2) Abel , K., Bauformen in Senecas Dialogen, Heidelberg , 1967, p. 34.

(٣) Paulinus هو على الأرجح بومبيوس باولينوس؛ ومن المحتمل أنه كان شقيق بومبيا باولينا زوجة الفيلسوف ورجل الدولة سينيكا. وكان ابنًا لأحد الفرسان الرومان وهو الفارس بومبيوس باولينوس Pompeius Paulinus فارس من مقاطعة أرليس Arelate ؛ وكان باولينوس قنصلًا عام ٥٣ أو ٥٤ م. طبقًا لما ورد عند بلينيوس الأكبر؛ كما اشتهر باولينوس بولايته حاكمًا لجرمانيا (٥٥ إلى ٥٧م.).

(4) Albanese , G., “La Vita Senecae ,” in T. De Robertis and G. Resta, eds. 2004, Seneca: una vicenda testuale, Florence, 47–48.

جدير بالذكر أن هذه التسمية "المحاورات" Dialogi، وهي تسمية قديمة جدًا بلا شك، حيث استخدمها كوينتيليانوس *Quintilianus من قبل، وهي لا تتوافق مع إسلوب المحاورات التقليدية ذات الشكل الحواري الكلاسيكي الموجود عند أفلاطون حيث إن أعمال سينيكا المقصودة ليست حوارات حقيقية، إذ إن الفيلسوف يمثل دور الراوي الذي يتحدث باستخدام ضمير المتكلم دون أن تكون هناك مداخلات مباشرة في المناقشة، سواء من قبل المؤيدين أو المعارضين. والاستثناء الوحيد في تلك الأطروحات المعروضة في الحوارات، يتمثل في أطروحة "عن النفس الهادئة" De Tranquillitate Animi "عن هدوء النفس" التي يتخيل فيها سينيكا محادثة بينه وبين صديقه سيرينو. ويبلغ عدد حوارات سينيكا عشرة، موزعة على اثنى عشر كتابًا. وتأتي محاورته "عن قصر الحياة" De Brevitate Vitae والموجهة إلى باولينوس الثامنة في الترتيب وهي الكتاب العاشر. وموضوعها هو الاستخدام الأمثل للوقت وهو ما يجب على العاقل أن يتبعه. على الرغم من أن الجميع يشكو من قِصَر الحياة، إلا أنها في الواقع طويلة بما يكفي لتحقيق أعمال عظيمة؛ وتبدو الحياة قصيرة لأولئك الرجال الذين يضيعون الكثير منها في مساعي غير مجدية. ولهذا نجد الفيلسوف يشجع الدهماء، الذين يعيشون عبثًا بحثًا عن شيء لم يكونوا يكترثون به، ألا وهو أخذ نوعية

* ماركوس فابيوس كوينيتليانوس Marcus Fabius Quintilianus أشهر علماء البلاغة عند الرومان. وُلد في بلدة كَلاجورّيس Calagurris في إسبانيا التي ظهر فيها عدد من الأدباء والشعراء مثل الفيلسوف سينيكا والشاعرين لوكانوس Lucanus ومارتياليس Martialis ، كما أنجبت اثنين من كبار الأباطرة الرومان وهما ترايانوس وهادريانوس. نشأ وتثقف في روما وتلقى تعليمه الأساسي على يد والده، الذي يبدو أنه كان معلماً مدرسياً، ثم تتلمذ على يد الخطيب الكبير دوميتيوس أفر Domitius Afer وسرڤيليوس نونيانوس Servilius Nonianus ، الذي كان معلمه ومثله الأعلى. وبعد انتهاء تعليمه عاد إلى موطنه مجدَّداً وعاش تحت رعاية والي إسبانيا غالبا Galba الذي سعى إلى الوصول إلى سدَّة الامبراطورية الرومانية، ورافقه كذلك بعد موت الامبراطور نيرون.

OCD . s. v. Quintilian (Marcus Fabius Quintilianus)

الحياة في الاعتبار وليس مدتها، الحياة الماضية. حتى في هذا العمل، لا يتخلى سينيكا عن شخصيته المعتادة [١].

وتعد نصائح سينيكا مطلوبة لأي شخص يرغب في العيش بجميع إمكانياته التي وُهبت له، وفيها بيان حول كيفية استعادة الشخص السيطرة على حياته والعيش فيها على أكمل وجه[٢]. وهو ما يتضح من الحديث الذي يوجهه سينيكا إلى باولينوس في افتتاحية المقالة العاشرة، وهي التي تتحدث عن "قصر الحياة"؛ حيث يخبره أن أغلب البشر يشتكون مر الشكوى من إحساسهم بقصر المدة التي يحيون فيها. فالمدة الزمنية التي قُدر لهم عيشها تمر من بين أيديهم بسرعة، لدرجة أن أغلبهم يجد الحياة وصلت إلى نهايتها في الوقت الذي يستعدون فيه للعيش. ويضيف سينيكا أن تلك الشكوى لا تقتصر على عامة الناس فقط، وطال ذلك أيضًا رجالًا مشهورين[٣].

وكان سينيكا قد لفت انتباهنا في إحدى رسائله إلى أهمية المبادئ والأخذ بالنصيحة، ويذكر أن النصيحة ليست تعليمًا لمن توجه إليه، إنما هي تلفت الانتباه فقط وتوقِظ الشخص الموجهة إليه من الغفلة، كما أنها تعمل على تنشيط ذاكرة الإنسان وتقيه من فقدانها، والنصيحة تعتبر نوعًا من الحث أو الحض، ويشير سينيكا إلى أن العقل يحاول تجاهل ما تراه العين، ولذلك علينا أن نجبره على معرفة تلك الأشياء[٤].

---

(1) https://www.arageek.com/bio/seneca-the-younger, on Sun Nov. 1 .12:00 pm. 2020.

– توضح المقارنة بين حوارات سينيكا والحوار الفلسفي الموجود في الأدب اللاتيني ما قبل سينيكا، الاختلافات؛ فالمحاورات التوسكولانية Tusculanae Disputationes التى ألفها شيشرون، تظهر الفرق بين الشكل الحواري الذي يحترمه سلفه اللامع (شيشرون) تمامًا وشكل الحوار الذي تبناه سينيكا.

(2) Albanese , G., op. cit., pp. 48-49 .
(3) Cf., Seneca, Dialogi, X. 1. 1.
(4) Cf., Seneca, Epistles, XCIV. 29-30.

ثانيًا– عوامل قصر الحياة ووسائل إطالتها:

ومن منطلق أخلاقي يحثنا سينيكا على فحص المشكلات التي تؤدي إلى جعل الحياة تبدو وكأنها تمر بسرعة كبيرة، مثل الطموح، وإعطاء كل وقتنا للآخرين، والانخراط في الرذيلة. يرفض سينيكا القول بأننا قد عشنا حقًا وقتًا قصيرًا فقط لأن حياتنا كانت مليئة بالعمل والتوتر. ويخبرنا فى عمله هذا بكيفية استعادتنا لوقتنا؛ وذلك من خلال دراسة الفلسفة، والعمل على تحقيق أهداف ذات مغزى، وعدم تأجيل الاستمتاع بالحياة، وهذا ما نجده في عمله "عن قصر الحياة:" De Brevitate Vitae ، ومن ذلك توجيهه إلى باولينوس بضرورة الاعتدال في حياته بين العمل والراحة بما يحقق له الاستمتاع بحياته[١] .

ويرى سينيكا ضرورة العمل على توظيف الوقت فيما يطيل العمر عبر استغلاله بطريقة أمثل، وتحقيق إنجاز عظيم، من خلال ملأ الحياة بالالتزامات وجعلها خالية من أوقات الفراغ. ويضرب على ذلك مثلا بالإمبراطور أوغسطس، الذي يُعتبر أحد أعظم الرومان في كل العصور، حيث كان أوغسطس يتمنى باستمرار استراحة من واجباته العديدة بصوت عالٍ ويتوق بشدة لعيش حياة مريحة [٢].

Divus Augustus, cui dii plura quam ulli praestiterunt, non desit quietem sibi precari et vacationem a re publica petere ; omnis eius sermo ad hoc semper revolutus est, ut speraret otium. Hoc labores suos, etiam si falso, dulci tamen oblectabat solacio, aliquando se victurum sibi.

(Seneca, Dialogi, X. 4. 2.)

" إن أوغسطس المؤله، الذي منحته الآلهة عطايا أكثر من أى شخص آخر، لعله لم يتوقف أبدا عن طلب الراحة لنفسه، وأن يعفى من الالتزامات العامة.

(1) Abel , K., "Die 'beweisende' Struktur des senecanischen Dialogs," in P. Grimal, ed., Sénèque et la prose latine (Entretiens Hardt 36), 49–50. Vandœuvres and Geneva, 1991.

(2) Brunt, P. A., "Stoicism and the Principate", Papers of the British School at Rome 43:10–11,1975.Reprinted in Studies in Stoicism, 280–281.Oxford, 2013.

فقد كان كل خطابه ينصب على هذا دائمًا، وهو الحصول على وقت فراغ. هذا الذي خفف من أعبائه (أعماله)، مهما كانت وهمية ولكنه كان يتمتع بهذه السلوى الممتعة، على أمل أنه سوف يعيش لنفسه يوما ما. "

لقد قضى أوغسطس حياته في إدارة الدولة الرومانية، لكنه في النهاية لم يكن لديه حتى حق التحكم في حياته الخاصة، لأنه لم يكن حرًا في قضاء أيامه بالطريقة التي يريدها. أراد سينيكا إثبات أن المجد الشخصي الذي يسعى الرجال إلى تحقيقه يمكن أن يكون فخًا مروعًا، نهرًا هائلاً من المسؤوليات التي تقضي على الحياة الوحيدة التي نحصل عليها. فيشير كذلك إلى أن السياسي الروماني الكبير والخطيب والكاتب، ماركوس شيشرون، اعتبر نفسه سجينًا في منزله الكبير والفاخر، وذلك بسبب التزاماته العديدة. لقد اشتكى من الحياة التي عاشها، والحياة التي كان كثيرون يحسدونه عليها، والتي من المؤكد أنه كان من الممكن لها أن تكون حياة ممتعة. وينتقد سينيكا شكوى شيشرون من كونه سجينًا، مدعيًا أنه لا يمكن لأي رواقي أن يكون سجينًا لأنه يمتلك نفسه تحت أي ظرف من الظروف، كونه فوق اليأس من مصير المرء. وفي هذا إشارة موجزة إلى علاج الفلسفة، وخاصة الفلسفة الرواقية، لمشكلة تسرب الحياة من بين أيدينا دون حسيب ولا رقيب بينما نتدافع للقيام بعملنا وإرضاء الآخرين[١]. ويمكننا القول بأن سينيكا بهذا يرى أنه سيكون من الأفضل أن تعيش كما تختار بدلاً من أن تحكم العالم[٢].

يرد سينيكا في مقاله "عن قِصَر الحياة" De Brevitate Vitae ، على الشكوى من أن الحياة قصيرة جدًا، وذلك بالقول بأن الحياة طويلة بما يكفي إذا تمت إدارتها بشكل

(1) https://dailystoic.com/on-the-shortness-of-life-seneca/ on Tue Dec 15 21:52:46 GMT 2020.; Armisen-Marchetti1, M., Sapientiae facies: étude sur les images de Sénèque, Paris, 1989, pp. 34-35.

(2) Goldschmidt, V., Le Système Stoïcien et l'Idée de Temps, Paris, 1969, pp.20-21; Gagliardi, D., Il tempo in Seneca filosofo, Naples, 1998, pp. 13-14.

جيد. وذلك في مواطن كثيرة من المقال، ومن بينها تلك الفقرة السادسة عشرة من المقال والتي ورد فيها قوله:

“At illud tempus quod amant breve est et praeceps breviusque multo suo vitio;” (Seneca, Dialogi, X. 16. 4.)

" لكن ذلك الوقت الذي يحبونه يكون قصيرًا وسريعًا، ويصبح أكثر قصرًا بكثير بسبب خطأهم ..."

وهذا ما كان سينيكا قد أورده في بداية مقاله، في فقرته الأولى، التي تعجب فيها من ذلك التوافق الذي حدث بين الناس (الرجل العادي وكذلك المثقف) في الشكوى من أن الحياة قصيرة جدًا، وأن الطبيعة خدعتهم. ولكن أمر قصر الحياة وطولها عند سينيكا ليس كما تصوره هؤلاء وأولئك، حيث يرى سينيكا الحياة ليست قصيرة، لكن الإنسان، بسبب الإهمال وسوء التقدير، يفقد الحياة، ويتركها تفلت من بين أصابعه وتذوب، حتى تضيع تمامًا؛ حيث قال:

“Ita est: non accipimus brevem vitam sed facimus nec inopes eius sed prodigi sumus.” (Seneca, Dialogi, X. 1. 4.)

" إنها كذلك: إننا لا نحصل على حياة قصيرة، ولكننا نجعلها كذلك، وإننا لا نفتقر لها، لكننا نُضيّعها."

وفى الفقرة الثالثة من المقال، يشير سينيكا إلى أن الفرد يعيش كما هو مقدر له ويجب عليه أن يعيش يومه كأنه آخر يوم في حياته[1]؛ فيقول:

“Tamquam semper victuri vivitis, numquam vobis fragilitas vestra succurrit, non observatis quantum iam temporis transierit; velut ex pleno et abundanti perditis, cum interim fortasse ille ipse qui alicui vel homini vel rei donatur dies ultimus sit. (Seneca, Dialogi, X. 3. 4.)

” أنت تعيش كما لو كان مقدّرًا لك أن تعيش إلى الأبد، ولم يخطر ببالك أي تفكير في ضعفك أبدًا، ولم تلحظ كم من الوقت قد مر عليك بالفعل. أنت تهدر الوقت كما

(1) Lapidge, M., “The Stoic Inheritance,” in P. Dronke, ed., A History of Twelfth-Century Western Philosophy, Cambridge, 1988, pp. 82–83.

لو كنت تستمد الكثير من الإمدادات الكاملة والوفرة، على الرغم من أن ذلك اليوم الذي تمنحه لشخص ما أو شيء ما ربما يكون آخر يوم لك."

يجادل سينيكا بجرأة بأننا نمتلك قدرًا كبيرًا من الوقت في الحياة ولكننا نُضيع هذا الوقت هباءً ويجب علينا معرفة كيفية استغلال هذا الوقت حتى لا نشعر بهذا القِصر في الحياة ويخبر باولينوس أن الحياة والوقت نفسه يجب قياسهما وتوزيعهما واستغلالهما واستثمارهما وعدم تبديدهما أو استهلاكهما أو إهدارهما بشكل متهور، حيث يهدر معظم البشر الوقت بسبب عاداتهم السيئة ورذائلهم وبهذا يضيعون حياتهم(١). يستنتج سينيكا أن كل الوقت الذي أضاعه الإنسان علينا طرحه من عدد سنين عمره، لينتج عن عملية الخصم هذه، عمره الحقيقى الذي يجعل عمره عمر شاب أو عمر طفل، فيقول:

"Videbis te pauciores annos habere quam numeras. Repete memoria tecum, quando certus consilii fueris, quotus quisque dies ut destinaveras processerit, quando tibi usus tui fuerit, quando in statu suo vultus, quando animus intrepidus, quid tibi in tam longo aevo facti operis sit, quam multi vitam tuam diripuerint te non sentiente quid perderes, quantum vanus dolor, stulta laetitia, avida cupiditas, blanda conversatio abstulerit, quam exiguum tibi de tuo relictum sit: intelleges te immaturum mori.' (Seneca, Dialogi, X. 3. 2.)

"سترى أنك تمتلك سنوات أقل مما تحصيه. فلتسترجع في ذاكرتك عندما كنت ثابتًا في تخطيطك، كم من الأيام مرت بينما كنت تحددها، عندما كانت تحت تصرفك، عند ثبات ملامح وجهها، عندما كانت روحك غير مهتزة (شجاعة)، ما هو الشيء الإيجابي الذي حققته في مثل هذه الفترة الطويلة، كم من الكثير الذي سلب منك حياتك عندما لم تكن على دراية بما تخسره، كم أخذ منك الحزن الفارغ، والمتعة الحمقاء، والشهوة الجشعة، والجدل الممتع، وقد تبقى لك أشياء تافهة: عندئذ ستفهم أنك تموت قبل الأوان."

(1) Anna-Lydia Motto, John R. Clarke, "Satire in Seneca's De Brevitate Vitae", L'antiquité classique, Tome 63, 1994. p. 162.

ويشير سينيكا إلى أنه ليس بالشعر الأبيض ولا تجاعيد الوجه هي التي تجعلنا نعتقد بأن هذا الشخص عاش عُمراً طويلًا، ويدفعنا أساسًا إلى التشكيك في حياتنا والسؤال: ما الدليل الذي أملكه على أنني على قيد الحياة حقًا؟ يعيش كثيرون منا ما يمكن اعتباره أيضًا مجرد وجود في الحياة: فهم يعانون من الكسل ويقومون بإهدار إمكاناتهم. لكن سينيكا يُعرِّفَ الحياة الواقعية على أنها تحكمك في نفسك وهي إما أن تستمتع بنفسك بشكل هادف وتعمل على تحقيق الأهداف التي تهمك. ويقارن ذلك بما يمكن تشبيهه بكون معظمنا يبدو وكأنه يعيش في قارب لم يغادر الميناء أبدًا[١]؛ إن الرجل الذي حاصرته عاصفة شديدة بمجرد مغادرته الميناء، وتقاذفته الأمواج هنا وهناك بسبب سلسلة من الرياح التي اندلعت من أماكن مختلفة، ليدور في دائرة حول نفس المسار لم يكن لديه الكثير من الرحلات، ولم يقطع رحلة طويلة ولكنه عاش كثيرًا تتقاذفه الأمواج دون أن يصل إلى غايته الأسمى [٢] ؛ وهذا ما يذكره سينيكا في الفقرة التالية:

“Non est itaque quod quemquam propter canos aut rugas putes diu vixisse: non ille diu vixit sed diu fuit. Quid enim si illum multum putes navigasse, quem saeva tempestas a portu exceptum huc et illuc tulit ac vicibus ventorum ex diverso furentium per eadem spatia in orbem egit? non ille multum navigavit sed multum iactatus est.” (Seneca, Dialogi, X. 7. 10.)

" لذلك لا يوجد سبب يجعلنا نعتقد بأن شخصًا ما قد عاش طويلًا بسبب الشعر الأبيض أو تجاعيد الوجه: فهو لم يعش طويلًا لكنه كان موجودًا لمدة طويلة. فكيف تعتقد أن شخصًا ما قد أبحر كثيرًا عندما أخرجته عاصفة عنيفة من الميناء وحملته هنا وهناك وألقت به في تقلبات الرياح التي كانت تهب من اتجاه معاكس عبر نفس الأماكن في دائرة؟ إنه لم يبحر كثيرًا لكنه ألقى به كثيرا جيئة وذهابا."

(1) Kraye , J., “Moral Philosophy,” in Q. Skinner and E. Kessler , eds., The Cambridge History of Renaissance Philosophy , Cambridge, 1988, 304–305 .

(2) https://www.brainpickings.org/2014/09/01/seneca-on-the-shortness-of-life/ on Tue Dec 15 21:52:46 GMT 2020.

باختصار، على الرغم من أن العمل في الحياة يجب أن يكون حيويًا، فإن معظم الرجال هم تجار بائسون: فهم يسيئون استخدام بضائعهم، وينفقون كل شيء، ويحتفظون بسجلات سيئة، وأعمالهم تتناقض سلبا مع ربحهم. ومن ثم فهم يشيرون بوضوح إلى أنهم مفلسون في الحياة، والراجح أن سينيكا باستخدامه تلك الصورة التجارية، أراد أن يقول أنه في هذا العالم المتقلب حيث لا يعرف الرجال كيف يعيشون، لا أحد في راحة حقًا سوى الرجل الحكيم(١). من المؤكد أن الفراغ Otium هو الفضيلة المفترضة للطبقة العليا والمبتغى الأسمى لأي شخص آخر. يظل الإنسان إلى الأبد يتوق إلى العيش على نهج بسيط، والانطلاق في أجازة مثالية، والاسترخاء، وأن يكون حرًا في فعل ما يشاء. في أيامنا هذه، ينخرط غالبية البشر فى المقامرة بحياتهم أملا فى تحقيق ثراء سريع يمكنهم من العيش في سعادة دائمة. يرد سينيكا عليهم بالقول إنه لا أحد يعرف كيف يستغل وقت الفراغ بشكل صحيح؛ كل شخص تقريبًا يفتقر إلى الكياسة والحكمة في إدارة الوقت واستغلاله فيما يحقق له الحصول على المجد مع الاستمتاع براحة بدنية مناسبة، ولذلك وجدنا سينيكا يهاجم كل الرجال تقريبًا لأنهم لا يعرفون كيف يعيشون ولا كيف يمتعون أنفسهم(٢).

ثالثًا- أنواع من لا يعرفون كيف يعيشون (المسرفون):

يقسم سينيكا المسرفين إلى مجموعات من حيث إهدارهم لمقومات حياتهم وأهم هذه المقومات هو الوقت، إلى مجموعات متنوعة:

المجموعة الأولى التي يدينها سينيكا تتكون من مدمني العمل، أولئك الذين لا يعرفون أن ما يفعلونه على قدر الحاجة يكون كافيًا، وهم الذين لا يعرفون متى يتوقفوا عن العمل. يستشهد سينيكا بعدد من الرجال المشهورين – منهم أوغسطس(٣)،

(1) Hazlitt, Frances and Henry, The wisdom of the Stoics, University Press of America, 1984, pp. 20-21.
(2) Anna-Lydia Motto, John R. Clarke, op. cit., p. 164; Inwood, B., Reading Seneca: Stoic Philosophy at Rome, Oxford, 2005, p. 30.
(3) Cf., Seneca, Dialogi, X. 4. 2.

شيشرون[١]، ليفيوس دروسوس[٢] – كانوا يشتكون دائمًا من أنهم مرهقون بسبب العمل، وكانوا يعتزمون دائمًا طلب التقاعد عن العمل، ولكنهم لم يفعلوا ذلك. إنهم عبيد ذوو سمعة طيبة ومزدهرون، ويعانون مما يسميه سينيكا للمفارقة "البؤس المشرف" [٣]، ويذكر سينيكا أنهم كانوا يصرخون دائما قائلين 'vivere mihi non licet'.[٤] " ليس مسموحًا لي أن أعيش".

المجموعة الثانية من المسرفين، هم الفئة الأكثر استهدافًا بلا هوادة في هجاء سينيكا، إنهم الذين أطلق عليهم occupati "المنشغلون" وهم الذين ينشغلون بالخمر والشهوة فقط. تضم هذه المجموعة كلاً من التجار ومن يُفترض أنهم مرتاحون وميسورون. نشاطهم الوحيد هو الانشغال. لديهم دائمًا عذر بأنهم مشغولون، تراهم كثيرى الحركة والضجيج ويندفعون كالنمل من مكان إلى آخر [٥].

ويذكر سينيكا أنه يجب علينا البحث والتقصي في حياة أولئك البشر حتى نتعلم منهم؛ فيقول:

"Omnia istorum tempora excute, aspice quam diu computent, quam diu insidientur, quam diu timeant, quam diu colant, quam diu colantur, quantum vadimonia sua atque aliena occupent, quantum convivia, quae iam ipsa officia sunt: videbis quemadmodum illos respirare non sinant vel mala sua vel bona." (Seneca, Dialogi, X. 7. 2.)

" إنك يجب أن تبحث في كل أوقات هؤلاء الأشخاص، وتنظر كم من الوقت يقضونه في التقدير والحساب، كم وقعوا في المؤامرات وكم كانوا يخافونها وكم كانوا يخنعون، وكم يُحترمون، ومدى إنشغالهم بوعودهم ووعود الآخرين، وكم كانت ولائمهم، والتي كانت نفس واجباتهم: سترى كيف أن شرورهم أو طيباتهم لا تسمح لهم بالتنفس."

(1) Cf., Seneca, Dialogi, X. 5. 1.
(2) Cf., Seneca, Dialogi, X. 6 .1.
(3) Cf., Seneca , Dialogi, X. 7. 6, L. 4: "honestas miserias"
(4) Cf., Seneca , Dialogi, X. 7. 7.
(5) Inwood, B., "Rules and Reasoning in Stoic Ethics," in K. Ierodiakonou, ed., Topics in Stoic Philosophy, Oxford, 1999 a, pp. 96-97.

ومن الواضح أن سينيكا يسخر من أولئك الذين تنقطع أنفاسهم من اللهث وراء السراب أو العمل غير المجدى، أولئك المشغولين بلا شيء، إنهم بذلك ميتون. ورحلة حياتهم الفارغة من الأنشطة تكون على حساب حياتهم[١] ista vitae damno parantur.[٢] . إن أهل تلك المجموعة هؤلاء لم يتعلموا شيئًا في الحياة ولم يتركوا شيئًا نتذكرهم به – فقط اسمهم يكون محفورًا على شاهد القبر laborasse ipse in titulum sepulcri [٣]؛ من الواضح أن هؤلاء المنشغلون يكون انشغالهم بالفترة الآنية من الحياة؛ ولا يمكنهم مسايرة الماضي أو مواكبة الحاضر أو استشراف المستقبل بسبب نفاذ صبرهم أو اندفاعهم وراء الملذات فقط، [٤] فيذكر سينيكا:

"Abit igitur vita eorum in profundum et ut nihil prodest, licet quantumlibet ingeras, si non subest quod excipiat ac servet, sic, nihil refert quantum temporis detur, si non est ubi subsidat, per quassos foratosque animos transmittitur." (Seneca, Dialogi, X. 10. 5.)

" لذلك فإن الحياة تذهب إلى الهاوية ولا شيء يُفيد مهما يجب أن تصب، إذ لم يوجد شيء يتلقى الماء أو يحفظه، هكذا، ولا شيء يحمل كم يُمنَح البشر من الوقت، وإذا لـم يوجد مكان يستقر فيه، فإنه يخرج من خلال عقول محطمة (متسربة) ومثقوبة."

أما المجموعة الأسوأ من وجهة نظر سينيكا، فتتضمن أولئك الذين يعتقد من يراهم أنهم في أوقات الفراغ، إنهم الأثرياء ومقلديهم. وهم أيضًا، كما يؤكد سينيكا، لا يتمتعون أبدًا بالراحة أو الهدوء أو الرضا، بالنسبة لهم، يحتفظ الفيلسوف ببعض من أقسى تهكماته وأكثرها قسوة بلا شك لأن المجتمع كثيرًا ما يكرمهم ويحترمهم، ويعتمد عليهم كنماذج يحتذى بها. علاوة على ذلك، عند التعامل مع هذه المجموعة، يصبح

(1) Veyne, P., Seneca. The Life of a Stoic, tr. David Sullivan, New York, 2003, p. 41.
(2) Cf., Seneca , Dialogi, X. 20. 1.
(3) Cf., Seneca , Dialogi, X. 20. 1.
(4) Reydams-Schils , G ., The Roman Stoics: Self, Responsibility, and Affection, Chicago, 2005, p. 45.

سينيكا أكثر بصيرة، حيث يصور في كتاباته هذه تلك الشخصيات المعاصرة التي يمكن العثور عليها بسهولة في العالم الحديث. إنه يسخر من كل أولئك الذين يكرسون أنفسهم للرفاهية والتباهي بالحياة والأعمال المنزلية التافهة، إنه يسخر من جامع التحف، ذلك الشخص الذي يجمع كميات كبيرة من قطع الآثار المخصصة للمتاحف، وغيرها من اللوحات الفنية، وخاصة المنحوتات(١). ويقول عن مثل ذلك الشخص ما يلى:

"Illum tu otiosum vocas qui Corinthia, paucorum furore pretiosa, anxia suptilitate concinnat et maiorem dierum partem in aeruginosis lamellis consumit?" (Seneca, Dialogi, X. 12. 2.)

" وهو الذي تطلق عليه في وقت فراغه من يرتب بدقة شديدة برونزياته الكورينثية الغالية الثمن بسبب جنونه بأقل الأشياء ويستهلك الجزء الأكبر من أيامه بالإنغماس في صفائح يملؤها الصدأ النحاسي."

إن أولئك الذين يعيشون حياتهم كلها وكأنها وقت للترفيه عن النفس، يعيشون حياة خالية من معناها؛ حيث إن سينيكا يعتقد أنه من المهم إفساح المجال في الحياة لقضاء وقت الفراغ، لكن حياة الترفيه الخالصة تعتبر بلا معنى. وهو أمر لا يزال يحدث في عصرنا. ويصف مثل ذلك الرجل بـ "إنه مريض aeger est ، بل إنه قد مات بالفعل immo mortus est."؛ فالعيش الهادف هو العيش المطلوب للحياة، طالما أن ذلك الهدف هو غرض يمتلكه المرء ويتحكم فيه.(٢)

ينتقد سينيكا أيضًا نوعًا آخر من الأشخاص، أولئك الذين يظهرون فخامة مفرطة، والذين يهتمون بمظهر كل شيء. ويدعو سينيكا أولئك الأشخاص الذين يسيرون وراء

(1) Mazzoli , G., "Seneca, Dialogi: la 'forma' della crisi," in M. Rodriguez Pantoja , ed., Séneca, dos mil años después , Cordoba, 1997, pp. 344 –345; Mazzoli , G., "Le 'voci' dei dialoghi di Seneca," in P. Parroni , ed., Seneca e il suo tempo , Rome, 2000, 249–250.

(2) Mutschler, F. H., " Dialogi and Epistulae: Observations on Seneca's Development as a Philosophical Writer ," Journal of Ancient Civilizations 10: 1995, pp. 95 –96,

تلك الأوهام بالمنشغلين بكامل طاقتهم، وبالتالي يهدرون حياتهم الوحيدة في مساع عبثية. يدين أولئك المهتمين بمظهر شعرهم، والذي يمكن أن يمتد إلى أي شخص يهتم بمظهرهم، ويدعي أنهم ليسوا في أوقات فراغ حقًا. فمن خلال التركيز على مظهرنا، فإننا نهدر الوقت وهو أغلى مواردنا على الإطلاق.(١)

كما يسخر سينيكا أيضًا من الذين يقدسون الرياضة، ومن يعشقون الرياضيين كأبطال، ويُقدر إحصائياتهم ونتائجهم، وأولئك الذين يتدفقون باستمرار على مباريات المصارعة أو الذين يقضون كل وقتهم في الحظائر والأكشاك في تربية الحيوانات الأصيلة واستعراضها. إنه يسخر من هواة مستحضرات التجميل، ومن الرجال والنساء الذين يستهلكون وقتًا طويلاً عند مصففي الشعر، ويقصون، ويصففون، ويهيئون أنفسهم، أولئك الذين تدور حياتهم حول مرآة ومشط ولا شيء أخر يشغلهم في الحياة سوى ذلك،(٢) فيقول:

“Quis est istorum qui non malit rem publicam turbari quam comam suam? qui non sollicitior sit de capitis sui decore quam de salute? Qui non comptior esse malit quam honestior?” (Seneca, Dialogi, X. 12. 3.)

"مَنْ مِن هؤلاء لا يفضل أن تضرب الفوضى الدولة على شعره؟ من الذي لا يهتم بمظهر رأسه أكثر من اهتمامه بصحته؟ من لا يفضل ان يكون مصففًا أكثر من أن يكون مبجلًا؟"

على غرار هؤلاء المهووسين بقص الشعر، يوجد أرباب منازل وربات منازل كثيري الإنهماك في سفاسف الأمور، أولئك الذين يقضون كثيرًا من الوقت في التخطيط لحفلات العشاء – عد الأواني الفضية، والبحث عن وصفات الأكل، وتدريب الخدم،

(1) Parroni, P. , ed., Seneca e il suo tempo, Rome, 2000, p. 12; Long , A. A., “Stoicism in the Philosophical Tradition: Spinoza, Lipsius, Butler,” in B. Inwood, ed., The Cambridge Companion to the Stoics, Cambridge, 2003, pp. 367–368.

(2) Long , A. A., “Representation and the Self in Stoicism,” in S. Everson , ed., Psychology: Companions to Ancient Thought II , Cambridge, 1991, pp.104–105.

والإشراف شخصيًا على كل مكان على الطاولة. كل هذه الأنواع متفاخرة وصغيرة ونسائية بحيث تخلو من الكرامة. وهناك أيضًا أناس يقضون ساعات في ممارسة لعبة اللوحة أو الورق، أو يرمون كرة صغيرة أو يضربونها، أو يستلقون ببساطة على الشاطئ مستمتعين بتعريض أجسامهم لأشعة الشمس [١].

كما تزدحم شوارع المدينة بمثل أولئك الذين يقدسون الموسيقى الشعبية، والذين يكرسون وقتهم في يومهم للطنين والنقر، يهزّون أجسادهم بشكل متناغم مع نغمة ساحرة، بالإضافة إلى أولئك الرجال الذين يقضون وقتهم في الشارع، ويقضونه في توافه الأمور، فإن تهكم سينيكا يستهدف أيضًا بعض من يُسمون بـ litterati أي المثقفون أو المتعلمون ولكن المقصود بها هنا هم المتحذلقون والنقاد الأدبيون الذين يكرسون أنفسهم لدراسة الأعمال الأدبية العظيمة بطريقة غير مجدية، الذين لا يهتمون بالفكر أو المحتوى أو الأسلوب، والتركيز بدلاً من ذلك على المسائل الهامشية. وكان هذا الشغف للتافه وغير الضروري من المسائل الأدبية قد انتقل من اليونان إلى روما[٢]. طبقًا لما ورد فى الفقرة الثانية من الفصل الثالث عشر من "عن قصر الحياة":

“Graecorum iste morbus fuit quaerere, quem numerum Ulixes remigum habuisset, prior scripta esset Ilias an Odyssia, praeterea an eiusdem essent auctoris, alia deinceps huius notae, quae sive contineas, nihil tacitam conscientiam iuvant, sive proferas, non doctior videaris sed molestior. “
(Seneca, Dialogi, X. 13. 2.)

" لقد كان هذا مرض الإغريق أن يسألوا عن عدد المجدفين الذين كان يمتلكهم أوديسيوس، إذا كان تم كتابة الإلياذة أولًا أو الأوديسيا، علاوة على ذلك يسألون عما إذا كان كتبهما نفس المؤلف، ثم أشياء أخرى من هذا النوع، سواء أمسكت عنها أم تعلمتها، فإن ذلك لن يجدي نفعًا، إذا تحدثت بهم، فلن تبدو أكثر تعلمًا ولكنك تبدو أكثر إزعاجًا."

(1) Cf., Seneca, Dialogi, X. 13. 1.
(2) Graver, M., Stoicism and Emotion, Chicago and London, 2007, p. 15.

من الواضح أن سينيكا يشير إلى أن الجميع تقريبًا يتشاركون في نوع من التساؤلات غير ذات الجدوى، مثل الاستفسار عن مَنْ كان أول من فعل هذا أو ذاك، ومَنْ المخترع الغامض لشيء أو آخر، والذي سجل سجلاً غير منطقي، والذي استخدم أولاً كلمة بغيضة أو عبارة ما [١].

وتأتي قمة تهكم سينيكا حينما يتحدث عمن يتمتعون بثراء شديد، أولئك الذين يطلبون من الخدم القيام بكل شيء تقريبًا من أجلهم؛ وذلك حين يقول عنهم:

"quos quando lavari debeant, quando natare, quando cenare, alius admonet;" (Seneca, Dialogi, X. 12. 6.)

"أولئك عندما يجب عليهم أن يغتسلوا، يقترح عليهم شخص آخر، متى يسبحون وأيضا متى يتناولون العشاء"

يروي سينيكا قصة رجل ثري تمامًا، رجل مترف لدرجة أنه بالكاد يستطيع التحرك. بعد أن يرفعه الخدم من حمامه ووضعه على مِحفة، سأل الرجل بجهد، "هل أنا جالس الآن؟" (١٢، ٧). أيتها الآلهة، يهتف سينيكا: مثل هذا الرجل مشلول بسبب الإنغماس في الملذات والرفاهية لدرجة أنه بالكاد قادر على معرفة من هو وأين هو، أو حتى في أي وضع! إنه مفرط السمنة ومليء بالحيوية ومفعم بالحياة، ومجرد من الإحساس لدرجة أنه لا يكاد يكون على قيد الحياة، في كل موضع في عمله "عن قصر الحياة" يظهر فنه الساخر بشكل لافت للنظر. كانت حجته الرئيسية المثيرة للسخرية هي أن جميع فئات الرجال تقريبًا منهمكة، فنادرًا ما يكون لدى أي شخص أوقات فراغ. ولإثبات قضيته، يقدم سينيكا أنواعًا مختلفة من الرجال، موضحًا أنهم، بغض النظر عن وضعهم في المجتمع، يقصرون حياتهم على الأنشطة غير الضرورية والأعمال المنزلية غير المجدية. لقد زاد باطراد قائمة هؤلاء الأشخاص. [٢]

يوضح سينيكا في "عن قصر الحياة" بشكل منهجي أيضًا أن مجموعة تلو الأخرى لا يمكنها الحصول على الترفيه أو حتى تقديره. واستمر في زيادة أعدادهم حتى يتم

(1) Anna-Lydia Motto, John R. Clarke, op. cit., p. 167.

(2) Bartsch, S., "Senecan Metaphor and Stoic Self-Instruction," in S. Bartsch and D. Wray, eds., Seneca and the Self, 188–217, Cambridge, 2009, p. 18.

تضمين كل فرد في المجتمع تقريبًا في لائحة الاتهام. بالطبع، في النهاية، يلعب سينيكا مع متغير من مفارقات الرواقية التي تجادل بأن ليس هناك من هم أصحاء سوى الحكماء الذين هم أصحاء بعقولهم، وليس هناك من هم أحرار سوى الحكماء، ليس هناك من هم أثرياء فعلًا سوى الحكماء، فالحكماء هم الأثرياء حقًا.

وكما هو متوقع، فإن سينيكا يرى أنه لا أحد يتمتع بالراحة والهدوء سوى الحكيم. وكما هو متوقع، يدعم سينيكا حجته على ذلك بمهارة بارعة وسخرية بالغة، وبشكل عام، فإن سينيكا يتلاعب بمفاهيم قِصر العمر والإيجاز والاختصار مقابل طول العمر والبقاء، وطول الأمد. فكما رأينا؛ يقوم سينيكا طوال الوقت بتصوير المنشغلين وجميع أولئك الذين يعملون على مهل على أنهم يتنقلون في مناوشات قصيرة، وعلى أنهم يدورون في حلقة مفرغة، ويرتبطون بالموتى والملعونين في العالم السفلي. يلاحظ سينيكا أنه من المفارقات، أن مساعيهم المحمومة، بعيدة كل البعد عن الرضا وطول العمر، يصيبهم في الواقع "القلق" taedium. وهكذا، على الرغم من أنهم يشتكون من قِصر الحياة، فإن الوقت من ساعة إلى أخرى يبدو طويلاً بالنسبة إليهم وهم ينتظرون بداية التسلية التالية[1].

بالإضافة إلى ذلك، لأن المنشغلين يركزون على ما هو فوري (آني)، وتافه وسريع الزوال، فهم لا يكبرون أو يتغيرون أبدًا. وبالتالي، من المفارقات، أنهم معاقون وطفوليون، ولديهم فترة يقظة قصيرة، وهم في سلوكهم يشبهون سلوك الطفل الصغير. وإلى جانب هذه الغالبية العظمى من البشر، هناك من هم يكرسون حياتهم للفلسفة. إنهم هم وحدهم، كما يؤكد سينيكا، بسبب دراستهم وتأملهم، هم من يستطيعون الاستمتاع بوقتهم. الوقت بالنسبة إليهم وحدهم لا يمضي، فهم ليسوا في عجلة من

(1) Armisen-Marchetti, "Imagination and Meditation in Seneca: The Example of Praemeditatio," in J. G. Fitch, ed., Seneca (Oxford Readings in Classical Studies), Oxford, pp. 103–104: (Originally published as "Imagination et meditation chez Sénèque: l'exemple de la praemeditatio," Revue des Études Latines 64, 1986: 2008, pp. 186 –187.

أمرهم. علاوة على ذلك، نظرًا لأنهم يستفيدون مما أنتجته جميع العقول العظيمة في كل عصر، فإن هؤلاء الحكماء Sapientes يوسعون بشكل هائل الفترة الزمنية التى يحيونها، حيث يجعلونها تتسع لتشمل جميع الأفكار العظيمة في كل عصر[١]:

“Longam illi vitam facit omnium temporum in unum conlatio.” (Seneca, Dialogi, X. 15. 5.)

" إن تجميع ممتلكاتنا العديدة من جميع العصور فى مجمع واحد يجعل الحياة طويلة."

علاوة على ذلك، لأنهم يشاركون في الأفكار العظيمة والدائمة، تصبح حياتهم وكتاباتهم خالدة، فالبون شاسع بين مصيره ومصير المنشغلين (المسرفين): فالنوع الأول يتمتع بحياته ويعيش في قلوب البشر؛ أما الصنف الأخير فهو مزعج وسرعان ما يُنسى؛ فالحياة بدون أي تطور يحدث للعقول هي حياة لا نفع فيها؛ وهو ما يذكره سينيكا فى العبارة التالية:

“Vita est sine fructu, sine voluptate, sine ullo profectu animi: “(Seneca, Dialogi, X. 20. 5.)

" إن الحياة بدون أي تطور يحدث للعقل هي حياة بلا فائدة، بلا متعة."

وتأتي خاتمة مقالة سينيكا "عن قصر الحياة" في صورة رائعة، حيث يُساوي سينيكا طول عمر هؤلاء الرجال بعمر طفل صغير، فبغض النظر عن طول حياتهم، فإن لديهم عقلية طفولية؛ لذلك فإن موتهم سيكون دائمًا سابقًا لأوانه[٢].

رابعًا: دروس مستفادة من محاورة "عن قصر الحياة":

قبل أن نشير إلى بعض ما يمكن أن نطلق عليه نصائح سينيكا أو دروس مستفادة من هذا العمل، يجب علينا القول بأنه ليس هناك شك في أن سينيكا يجمع في هذا المقال الجدية مع الفكاهة، ويكشف مرة أخرى عن إتقانه لفن

(1) Long, A. A., “Seneca on the Self: Why Now?” in S. Bartsch and D. Wray, eds., Seneca and the Self, Cambridge, 2009, pp. 22–24.
(2) Cf., Seneca, Dialogi, X. 20. 5, LL. 4-9:

σποθδογέλοιος = σποθδαιογέλοιος [١] – وهي المزاح مع وضع هدف جاد في الاعتبار. وقد ساعدته مهارته في التعامل مع مثل هذه المواد في الحفاظ على التقليد الساخر العظيم للخطابة الساخرة على قيد الحياة[٢].

إن أهم درس مستفاد من مقال "عن قصر الحياة" بالطبع، هو أننا بحاجة إلى تقدير وقتنا وتجنب إهداره بأي ثمن. بالتأكيد، نحن نفهم هذا فكريًا، لكن مَنْ مِنَّا يمكنه القول إنه يعيشه حقًا؟ وكما لاحظت ماريا بوبوفا[٣]، إن المقال يعد تذكيرًا مؤثرًا بما نحس به فى أعماقنا، وإن كنا لا نستطيع تطبيقه فى واقع حياتنا. ولكي يعي كل مِنَّا هذا الدرس، عليه أن يتدرب على قول "لا" للعديد من الأشياء التي تضيع الوقت والتي يقوم بها، مثل محاولة إقناع الناس. فكر فيما إذا كانت أفعالك المحتملة فاضلة، وستفيدك حقًا أم لا، وما إذا كانت تستحق أن تصبح جديرة بأن تضى فيها ما قدر لك من عمر. إذا لم يكن الأمر كذلك، التزم برفضها، حتى لو تسبب ذلك في استياء الآخرين منك، إن دروس قِصر الحياة تحثنا على تقييم الطريقة التي عشناها حتى الآن، وإحصاء الوقت الذي عشناه حقًا، بدلًا من الانشغال الذي لا طائل منه[٤].

ما يمكنك البدء به اليوم هو دراسة الفلسفة باعتبارها المهنة الوحيدة الجديرة باهتمام العقل والروح، حيث تساعدنا على العيش طويلا وفى زمن غير قليل. وعليك بالاقتداء بسينيكا، الذي كان وقته المفضل في كتابة اليوميات هو المساء. عندما يحل الظلام وتنام زوجته، فقد أوضح سينيكا لصديق له أنه يقوم بحساب نفسه على كيفية قضائه يومه بالكامل ويرجع إلى ما قاله وما فعله، ولا يخفي شيئًا عن نفسه، ولا يدع

(1) Liddel and Scott, s.v. σποθδαιογέλοιος, σποθδογέλοιος, p. 1418.
(2) Anna-Lydia Motto, John R. Clarke, op. cit., pp. 169-170.
(3) https://www.brainpickings.org/2014/09/01/seneca-on-the-shortness-of-life/ on Tue Dec 15 21:52:46 GMT 2020.
(4) Long, A. A., Stoic Studies, Berkeley, 1996, pp. 30-31.

أي شيء يمر. ثم يذهب إلى الفراش، ليجد أن النوم الذي يلي حساب النفس هذا، كان لطيفًا بشكل خاص[١].

أما الدرس الأخير الذي يجب أن نستخلصه من عمل سينيكا هذا، يتمثل في الموضوع الثابت للرواقيين بشكل عام، ألا وهو أننا بحاجة إلى أن نتذكر أننا يمكن أن نموت في أي لحظة، فلم يتبق لدينا على الأكثر سوى عقود قليلة للعيش. يجب أن نجد طريقة لتذكير أنفسنا كل يوم بأننا سنموت، ربما عن طريق لصق تنبيهات إلى ذلك في الأماكن التي سنراها كل يوم. قد تشعر أنك لا تنسى أنك ستموت، لكن هل تفكر في ذلك بشكل منتظم؟ هل تفيد صنع القرار الخاص بك؟ لا يستطيع معظم الناس أن يقولوا نعم لذلك، وعليه يجب علينا القيام ببعض العمل للتأكد من أننا نستطيع ذلك.[٢]

رابعًا: أفضل اقتباسات من مقال "عن قصر الحياة" لسينيكا:

كلماته التى يحذر فيها من إهدار الوقت والإنغماس في الملذات ومن اللامبالاة[٣]

فيقول:

“Non exiguum temporis habemus, sed multum perdimus. Satis longa vita et in maximarum rerum consummationem large data est, si tota bene collocaretur; sed ubi per luxum ac neglegentiam diffluit, ubi nulli bonae rei impenditur, ultima demum necessitate cogente quam ire non intelleximus transisse sentimus. Ita est: non accipimus brevem vitam sed facimus, nec inopes eius sed prodigi sumus. Sicut amplae et regiae opes, ubi ad malum dominum pervenerunt, momento dissipantur, at quamvis modicae, si bono custodi traditae sunt, usu crescunt, ita aetas nostra bene disponenti multum patet. Quid de rerum natura querimur? Illa se benigne gessit: vita, si uti scias, longa est.” (Seneca, Dialogi, X. 1. 3.)

(1) https://www.brainpickings.org/2014/09/01/seneca-on-the-shortness-of-life/ On Wen Dec 16 21:52:46 GMT 2020.

(2) https://figsinwinter.medium.com/seneca-to-lucilius-49-on-the-shortness-of-life-b4f87f8ccf01, On Wen Dec 16 21:52:46 GMT 2020.

(3) Inwood , B., Ethics and Human Action in Early Stoicism, Oxford, 1985, p. 50; Barnes, J., Logic and the Imperial Stoa, Leiden, 1997, p. 42.

" ليس الأمر أن لدينا وقت قصير للعيش، ولكننا نضيع الكثير منه. الحياة طويلة بما فيه الكفاية، وقد تم منحنا (الحياة) بشكل كبير في إنجاز الأمور العليا لتحقيق ما فيه الكفاية، إذا تم إدارته كله بشكل جيد. ولكن عندما يتم إهداره خلال الإنغماس في الملذات وعدم المبالاة، وعندما لا يتم إنفاقه من أجل أي شيء جيد، وفي النهاية تكون بضرورة قصوى، ندرك أن الحياة قد انتهت ولا ندرك مرورها. " إنها كذلك: إننا لا نحصل على حياة قصيرة، ولكننا نجعلها كذلك، وإننا لا نفتقر لها، لكننا نُضيّعها."

مثل الثروات الطائلة والملكية، عندما وصلت إلى سيد شرير، فإنها تم تبديدها في لحظة، بينما لو كانت ثروة متواضعه، إذا تم تسليمهم لسيد جيد، فإنها تزداد باستخدامها، لذلك فإن عمرنا يمتد كثيرًا لمن يرتبه جيدًا. لماذا نشكو من طبيعة الأشياء؟ وهي التي تصرفت معهم بلطف: الحياة طويلة إذا كنت تعرف كيفية توظيفها."

ويؤكد أن البشر يخافون من ضياع الوقت ويتمنوا الحياة الأبدية فيقول:

“Omnia tamquam mortales timetis, omnia tamquam immortales concupiscitis. “ (Seneca, Dialogi, X. 3. 4.)

"إنكم تخافون من كل شيء مثل البشر، وتشتهون كل شيء تمامًا مثل الخالدين"

وهناك عبارة تصور كيف يقضى الكثيرون وقتهم عبر تركهم النهار يضيع بينما ينتظرون قدوم الليل، وعند قدومه يتمنون طلوع الفجر[١] فيذكر:

“diem noctis expectatione perdunt, noctem lucis metu.” (Seneca, Dialogi, X. 16. 5.)

"يضيعون النهار في انتظار الليل، والليل خوفًا من بزوغ النور."

وفى موضع آخر يشير سينيكا إلى أن الفرد ينشغل بالحياة ولا يتطلع إلى معرفة كيفية قضائها[٢]:

“Nihil minus est hominis occupati quam vivere: nullius rei difficilior scientia est.” (Seneca, Dialogi, X. 7. 3.)

(1) Veyne , P., op. cit., p. 22.
(2) Parroni , P. , ed., Seneca, Ricerche sulla natura, Milan, 2002, p. 40.

"لا شيء أقل أهمية لرجل مشغول من الحياة: لا شيء أصعب من معرفة {ذلك}."

ويشير سينيكا إلى أن البشر يؤرقون حياتهم بتوقع ماذا سيحدث غدًا ولا يعيشون يومهم وهذا التوقع أكبر عائق في الحياة[١] فيذكر:

"Maximum vivendi impedimentum est expectatio, quae pendet ex crastino, perdit hodiernum. Quod in manu fortunae positum est, disponis, quod in tua, dimittis". (Seneca, Dialogi, X. 9. 1.)

"أكبر عائق للعيش هو التوقع، الذي يتعلق بالغد ويخسر اليوم. لأنك تتخلص مما متروك للحظ، وتتخلى عما بين يديك. "

ويؤكد سينيكا، أن الناس جميعًا لا يحبون ولا يرغبون في توزيع ثرواتهم على غيرهم، ولكن هناك كثيرون يقومون بتوزيع سنين عمرهم هباء، عبر السماح لآخرين بامتلاك وقتهم؛ على الرغم من أن مسألة إضاعة الوقت هي الحالة الوحيدة التي يجب أن يكون المرؤ فيها بخيلًا، ولكن هناك من يظهرون في ذلك أكثر إسرافًا وتبذيرًا. هل يُعقل أن تقدر أي شيء أكثر من حياتك فقط؟ سينيكا بالتأكيد لا يعتقد ذلك. ومع ذلك، نجد أنفسنا نتاجر بحياتنا التى لن نحيا غيرها لنجعل الآخرين مثلنا، ونحصل على المال (الذي لا يمكن له أن ينفعنا في القبر)، ونصبح محاربين إذا حاول شخص ما سلب ثروتنا المادية ونتحول إلى كسالى ولا حول ولا قوة لنا أمام من يسلب منا وقتنا الذى هو أثمن ما لدينا، ويرى سينيكا أن السبب الرئيسي لفعلنا ذلك هو أننا نضيع الكثير من وقتنا وننسى أنه محدود وأننا سنموت،[٢] ؛ ويؤكد ذلك بقوله:

"Adstricti sunt in continendo patrimonio, simul ad iacturam temporis ventum est, profusissimi in eo cuius unius honesta avaritia est." [3] (Seneca, Dialogi, X. 3. 1.)

"الناس منشغلون في المحافظة على ممتلكاتهم الشخصية؛ ولكن بمجرد أن يتعلق الأمر بهدر الوقت فإنهم يكونون أكثر إهدارًا للشيء الوحيد الذي يصح أن يكونوا بخلاء فيه ".

(1) Voelke , A.-J., L'Idée de volonté dans le stoicisme, Paris, 1973, p. 33.
(2) Armisen-Marchetti ,(1989), op. cit., p. 42; Cf., Seneca, Dialogi, X, 3, 1.
(3) Seneca, Dialogi, X. 3. 1.

ويحفزنا سينيكا إلى أننا يجب علينا أن نستخدم الوقت الاستخدام الأمثل وأن نواكب الزمن ونتنافس معه في سرعته[١]؛ فيقول:

“Et cum occupaveris, tamen fugiet; itaque cum celeritate temporis utendi velocitate certandum est et velut ex torrenti rapido nec semper ituro cito hauriendum.” [2] (Seneca, Dialogi, X. 9. 2.)

"حتى لو أمسكت به (اليوم)، فإنه عندئذ سيهرب؛ لذلك، يجب أن تتنافس مع سرعة الوقت في سرعة استخدامه، كما يحدث من السيل المندفع سريعًا فإنه لن يتدفق دائمًا، يجب أن تشرب بسرعة".

وهنا يظهر الغرض من نقد سينيكا لكل شهوات الحياة وملذاتها بأن من يتفرغ لدراسة الفلسفة هو وحده الذي يمكنه العيش حياة جيدة[٣] فيذكر:

“Soli omnium otiosi sunt qui sapientiae vacant, soli vivunt; nec enim suam tantum aetatem bene tuentur: omne aevum suo adiciunt; quicquid annorum ante illos actum est, illis adquisitum est.” (Seneca, Dialogi, X. 14. 1.)

"وحدهم من بين الجميع أولئك الذين كرسوا أنفسهم للحكمة، هم وحدهم يعيشون؛ وهم في الواقع لا يحافظون على حياتهم بشكل جيد فحسب: بل يدفعون حياتهم إلى الخلود؛ كل ما تم القيام به في السنوات التي سبقتهم هو شيء مكتسب لهم."

وهنا يوضح أن الحياة التي نعيشها قصيرة وهي ليست حياة ولكنها وقت نقضيه[٤] فيشير بقوله:

“Exigua pars est vitae, qua vivimus. “Ceterum quidem omne spatium non vita sed tempus est.” (Seneca, Dialogi, X. 2. 2.)

"جزء الحياة الذي نعيشه حقًا صغير. لأن كل ما تبقى من الوجود ليس حياة، بل مجرد وقت ".

(1) Gagliardi , D., op. cit., p. 23.
(2) Seneca, Dialogi, X. 9. 2.
(3) Bartsch , S., op. cit., p. 50.
(4) Inwood, B., (2005), op. cit., p. 26.

إن سينيكا يعتبر الحكيم شخصًا حرًا، حيث إنه يمتلك وقته ومقاليد أموره؛ وهو ما يتضح من حديثه عن شيشرون، الذي اعتبر نفسه سجينًا في منزله الكبير والفاخر، واشتكى من الحياة التي عاشها، والحياة التي يحسده عليها كثيرون. وينتقد سينيكا شكوى شيشرون من كونه سجينًا، فسينيكا يرى أنه لا يمكن لأي رواقي أن يكون سجينًا لأنه يمتلك نفسه في أي ظرف من الظروف، حيث يستطيع ألا يترك الحياة تتسرب أيامها من بين أصابعه ارضاء لشهوة تخصه أو إرضاء آخرين(١)، فيقول:

"Semiliberum se dixit Cicero: at me hercules numquam sapiens in tam humile nomen procedet, numquam semiliber erit, integrae semper libertatis et solidae, solutus et sui iuris et altior ceteris. Quid enim supra eum potest esse, qui supra fortunam est?" (Seneca, Dialogi, X. 5. 3.)

"قال شيشرون عن نفسه إنه شبه حر، ولكن بحق الإله، لم يسبق اسم الحكيم لقب بهذا التواضع، ولن يكون أبدًا شبه حر، إنه من يمتلك دائمًا حرية راسخة غير منقوصة، إنه حر بسيادته على نفسه وأعلى من الباقين. حقا ماذا يمكن أن يكون فوقه من هو فوق الحظ؟"

كما يؤكد أن الحياة طويلة لمن يعرف كيف يحياها؛ فلا الرجل الجشع ولا ذلك المتفاني تفانيًا مهلكًا في عمل لا طائل منه، ولا ذلك المدمن للخمر، ولا ذلك الرجل الذي تمكن الكسل منه وشل حركته، إضافة إلى من يعلق آماله وطموحه على تصرفات الآخرين وقراراتهم، وإلى التاجر الذي يرغب في احتكار كل أنواع التجارة؛ وإلى تجار الحروب وإلى من يوقرون العظماء بخضوعهم لهم خضوع العبيد لأسيادهم. كما يضيف سينكا ذلك الصنف من الناس الذين لا يعرفون كيف يعيشون حياتهم هم، يضيف من يلهثون وراء الأثرياء رغبة في نيل ثروة من ورائهم وكذلك كل من ليس له مبدأ في الحياة. إن السابقين واللاحقين من هؤلاء وأولئك أضاعوا عمرعهم

(1)https://dailystoic.com/on-the-shortness-of-life-seneca/ On Wen Dec 16 21:52:46 GMT 2020.

هباءً منثورًا وصدق فيهم قول القائل: "إن جزءًا ضئيلًا فقط من الحياة هو الذي نعيشه" "Exigua pars est vitae qua vivimus."(١)

ويلفت انتباهنا أيضًا إلى أن البشر يعيشون في دوامة الحياة ويتركون أنفسهم تضيع فيها؛ فيقول:

“Quam multis nihil liberi relinquit circumfusus clientium populus! Omnis denique istos ab infimis usque ad summos pererra: hic advocat, hic adest, ille periclitatur, ille defendit, ille iudicat, nemo se sibi vindicat, alius in alium consumitur.” (Seneca, Dialogi, X. 2. 4.)

"إلى أي مدى لا يترك حشد من العملاء الذين يتجمعون حولهم احرارًا! باختصار، قم بالاطلاع على قائمة كل هؤلاء الرجال من الأدنى إلى الأعلى – هذا الرجل ينادي على شخص ما كمدافع عنه، وهذا يجيب على النداء، وذاك قيد المحاكمة، وذلك يدافع عنه، وذلك يصدر الحكم؛ لا أحد يؤكد ادعائه لنفسه، فكل امرؤ مسخر من أجل الآخر."

كما يحذرنا من أن نسمح للناس بالتكبر علينا، حيث إن من يسمح بذلك لا يلومن إلا نفسه؛ فهو من منحهم الفرصة بإضاعته لوقته الثمين وسوء استثماره؛ فيقول:

“Deinde dementissima quorundam indignatio est: queruntur de superiorum fastidio, quod ipsis adire volentibus non vacaverint! Audet quisquam de alterius superbia queri, qui sibi ipse numquam vacat?”
(Seneca, Dialogi, X. 2. 5.)

"إن سخط البعض غير معقول على الإطلاق: إنهم يشتكون من تكبر الأقوياء، لأنهم لا يملكون الوقت لتلبية رغباتهم. من يجرؤ على الشكوى من كبرياء الآخرين الذين ليس لديهم وقت لأنفسهم؟"

ومن الضرورى من وجهة نظره أن يأتي الوقت الذي يجب فيه أن ندرس ونتعلم كيفية العيش، ولكن ذلك الوقت يجب أن يبدأ فى التو ولا ننتظر إلى أن نصل إلى سن متقدم سواء كان الخمسين أو الستين، فمن يضمن للإنسان أن يمتد أجله عن

(1) Cf., Seneca, Dialogi, X. 2. 1-2.

الوقت الذى تذكر فيه ذلك (وجوب التعلم)، ليس على الإنسان إلا أن يبادر باستغلال الوقت الذي يحياه[١]؛ وفي ذلك يقول سينيكا:

“Quam serum est tunc vivere incipere cum desinendum est! Quae tam stulta mortalitatis oblivio in quinquagesimum et sexagesimum annum differre sana consilia et inde velle vitam inchoare, quo pauci perduxerunt!
(Seneca, Dialogi, X. 3. 5.)

" كم هو متأخر أن نبدأ في العيش عندئذ عندما يجب أن نتوقف عن الحياة! يا له من نسيان أحمق للموت الذي يُرَحِل الخطط الحصيفة لِسِن الخمسين والستين، ومن هنا يعتزم القليل أن يرغبوا في بدأ الحياة!"

ويوجهنا إلى ضرورة أن نشغل أنفسنا بالتعلم والدراسة، فيقول:

“Denique inter omnes convenit nullam rem bene exerceri posse ab homine occupato, non eloquentiam, non liberales disciplinas, quando districtus animus nihil altius recipit sed omnia velut inculcata respuit. Nihil minus est hominis occupati quam vivere: nullius rei difficilior scientia est.”
(Seneca, Dialogi, X. 7. 3.)

"أخيرًا، يتفق الجميع على أنه لا يمكن لرجل منشغل بشيء ما أن يمارسه بنجاح – البلاغة لا تستطيع ذلك، ولا الدراسات الحرة – لأن العقل، عندما يشتت انتباهه، لا يسترجع شيئًا بعمق، لكنه يرفض كل الأشياء المغروسة. لا يوجد شيء ينشغل به الرجل المشغول أكثر من العيش: لا يوجد شيء أصعب من التعلم."

ويرفض وجهة نظر البشر الذين يعتقدون أنهم يملكون بصيرة توجههم دون علم تعلموه ويرى أنها رؤية سخيفة [٢]، فيقول:

“Potestne quicquam stultius esse quam quorundam sensus, hominum eorum dico qui prudentiam iactant? Operosius occupati sunt, ut melius possint vivere, impendio vitae vitam instruunt.” (Seneca, Dialogi, X. 9. 1.)

"هل يمكن لأي شيء أن يكون أكثر سخافة من وجهة نظر بعض الناس – أعني أولئك الذين يتفاخرون ببصيرتهم؟ إنهم يبقون أنفسهم منشغلين للغاية حتى يتمكنوا من العيش بشكل أفضل؛ ينظمون حياتهم في الاستعداد للعيش!"

(1) Cf., Seneca, Dialogi, X. 3. 5.
(2) Inwood, B., (1985), op. cit., p. 41.

ويرشدنا إلى أن المفكرين قد جاءوا من أجل توضيح الطريق الصحيح للحياة أمامنا، حيث يقول:

“Nisi ingratissimi sumus, illi clarissimi sacrarum opinionum conditores nobis nati sunt, nobis vitam praeparauerunt.” (Seneca, Dialogi, X. 14. 1.)

"ما لم نكن جاحدين، فإن كل هؤلاء الرجال، صانعي الأفكار المقدسة، وُلدوا من أجلنا. لقد أعدوا لنا طريقة حياة."

ويشير إلى مصدر القلق عند البشر[١] فيقول:

“Maxima quaeque bona sollicita sunt nec ulli fortunae minus bene quam optimae creditur:” (Seneca, Dialogi, X. 17. 4.)

"كل النعم العظيمة هي مصدر قلق، وليست هناك ثقة أقل بالثروة فى وقت ما، مما كانت عليه عندما تكون أفضل؛"

وهو يضيف سينكا إلى ذلك قوله:

“Numquam derunt vel felices vel miserae sollicitudinis causae;” (Seneca, Dialogi, X. 17. 6.)

"أسباب القلق لن تنقص أبدًا، سواء كانت من الرخاء أو البؤس."

وينبهنا إلى أنه يجب على المرء أن يحب ما يعمل ويتجنب الكراهية ويعرف قيمة حياته[٢]، فيذكر:

“In officio amorem consequeris, in quo odium vitare difficile est: sed tamen, mihi crede, satius est vitae suae rationem quam frumenti publici nosse.” (Seneca, Dialogi, X. 18. 3.)

"تكسب الحب في عمل يصعب فيه تجنب الكراهية؛ ولكن مع ذلك صدقني، من الأفضل أن يتعرف بدرجة كافية على فائدة حياته أكثر من معرفة سوق الحبوب."

ويوضح لنا حالة المنهمكين أو المنشغلين بالملذات والشهوات [٣] فيقول:

(1) Ibid, p. 43.
(2) Bartsch , S., op. cit., p. 23.
(3) Goldschmidt , V., op. cit., p. 50.

“Omnium quidem occupatorum condicio misera est, eorum tamen miserrima, qui ne suis quidem laborant occupationibus, ad alienum dormiunt somnum, ad alienum ambulant gradum, amare et odisse, res omnium liberrimas, iubentur.”. (Seneca, Dialogi, X. 19. 3.)

"إن حالة جميع المنشغلين هي حالة بائسة، ولكن الأكثر بؤسًا هي حالة أولئك الذين يعملون في أعمال لا تخصهم بل تخص المنشغلين، والذين ينامون بناء على نوم شخص آخر، ويمشون وفقًا لإيقاع آخرين، وحتى الحب والكراهية وهي الأمور الأكثر عفوية تُوصَف لهم."

الخاتمة:

مما سبق يتضح لنا أن سينيكا قد صور مجتمع عصره بصورة وافية ومماثلة لكل العصور، فقد رآه بنظرة فيلسوف رواقي يتمتع بقدر عظيم من العلم؛ حيث:

وضح لنا البحث تقسيم البشر في المجتمع إلى فئات عديدة أغلبهم هالكون وقليلهم ناجون والناجون هم الحكماء.

كما ظهر لنا من خلال هذا العمل أن العمر لا يُقاس بعدد السنين ولكن بما يحققه الإنسان لنفسه من نجاح وللمجتمع من رفاهية.

وأن انشغال البشر بأمور لا تنفعهم هو الذي يجعل العمر قصيرًا حتى لو عاش الإنسان مئات السنين.

كذلك ظهر لنا من خلال هذا البحث وجوب عدم الإنغماس في الشهوات والملذات وأن علينا البحث والتقصي في حياة أولئك البشر الذين ينغمسون في الشهوات والملذات لمعرفة مدى قِصر أو طول العمر.

وبالنسبة إلى قضاء أوقات الفراغ، أوضح سينيكا أنه يجب علينا قضاء هذه الأوقات بصورة جيدة لأن من يضيعون هذه الأوقات في أشياء لا قيمة لها لا يتمتعون بالراحة والهدوء ورضاء النفس.

كذلك وجود بعض البشر ممن لا يعرفون سوى الجدل فيما لا ينفع البشر ولكنهم يجادلون كما كان يفعل السفسطائيون من قبل، وهذا دليل على أن البشر لا يتغيرون عبر الأزمان.

وأن كثرة النعم والثروة هو مصدر قلق البشر من قِصر أو طول العمر.

وأن وجود الحب بين البشر وتجنب الكراهية أمر ضروري.

المصادر:

Seneca, Ad Lucilium: Epistulae Morales, Volume I, Translated by: Richard M. Gummere, L. C. L. 77, Cambridge, 1925.

Seneca, Epistles, Volume III: Epistles 93-124, Translated by: Richard M. Gummere, L. C. L. 75, Cambridge, 1977.

Seneca. Moral Essays, Volume II: De Consolatione ad Marciam, De Vita Beata, De Otio, De Tranquillitate Animi, De Brevitate Vitae, De Consolatione ad Polybium and De Consolatione ad Helviam, Translated by: John W. Basore, L. C. L. 254, Cambridge, 1932.

Seneca, Moral Essays, Volume III: De Beneficiis, Translated by: John W. Basore, L. C. L. 310, Cambridge, 1935.

المراجع العربية:

عثمان أمين، الفلسفة الرواقية، القاهرة، ١٩٤٥.

المراجع الأجنبية:

Abel, K., Bauformen in Senecas Dialogen, Heidelberg , 1967 .

Idem., "Die 'beweisende' Struktur des senecanischen Dialogs," in P. Grimal , ed., Sénèque et la prose latine (Entretiens Hardt 36), 49–97. Vandœuvres and Geneva, 1991.

Albanese , G., "La Vita Senecae ," in T. De Robertis and G. Resta, eds. 2004, Seneca: una vicenda testuale, Florence, 47–54, 2004 .

Anna-Lydia Motto, John R. Clarke, "Satire in Seneca's De Brevitate Vitae", L'antiquité classique, Tome 63, 1994.

Armisen-Marchetti , M., Sapientiae facies: étude sur les images de Sénèque, Paris, 1989 .

Armisen-Marchetti, “Imagination and Meditation in Seneca: The Example of Praemeditatio ,” in J. G. Fitch, ed., Seneca (Oxford Readings in Classical Studies) , 102–13, Oxford . (Originally published as “Imagination et meditation chez Sénèque: l’exemple de la praemeditatio ,” Revue des Études Latines 64 , 1986: 185 –95.), 2008 .

Barnes , J., Logic and the Imperial Stoa , Leiden, 1997 .

Bartsch, S., “Senecan Metaphor and Stoic Self-Instruction,” in S. Bartsch and D. Wray , eds., Seneca and the Self , 188–217, Cambridge , 2009 .

Brunt, P. A., “ Stoicism and the Principate ,” Papers of the British School at Rome 43 : 7 –35, 1975 . Reprinted in Studies in Stoicism , 275–309. Oxford, 2013.

Gagliardi, D., Il tempo in Seneca filosofo, Naples, 1998 .

Goldschmidt, V., Le Système Stoïcien et l’Idée de Temps , Paris, 1969 .

Graver, M., Stoicism and Emotion, Chicago and London, 2007 .

Inwood, B., Ethics and Human Action in Early Stoicism, Oxford, 1985 .

Idem., “Rules and Reasoning in Stoic Ethics,” in K. Ierodiakonou , ed., Topics in Stoic Philosophy , 95–127, Oxford, 1999 a.

Idem., Seneca, Selected Philosophical Letters, Paris, 2003.

Idem., Reading Seneca: Stoic Philosophy at Rome, Oxford, 2005 .

Kraye, J., “Moral Philosophy,” in Q. Skinner and E. Kessler, eds., The Cambridge History of Renaissance Philosophy , 303–86, Cambridge, 1988 .

Lapidge, M., “The Stoic Inheritance,” in P. Dronke, ed., A History of Twelfth-Century Western Philosophy, 81–112, Cambridge, 1988.

Long, A. A., “Representation and the Self in Stoicism,” in S. Everson , ed., Psychology: Companions to Ancient Thought II , 102–20, Cambridge, 1991.

Idem., Stoic Studies, Berkeley, 1996 .

Idem., “Stoicism in the Philosophical Tradition: Spinoza, Lipsius, Butler,” in B. Inwood, ed., The Cambridge Companion to the Stoics , 365–92, Cambridge, 2003 .

Idem., “Seneca on the Self: Why Now?” in S. Bartsch and D. Wray , eds., Seneca and the Self , 20–36, Cambridge, 2009 .

Mazzoli, G., “Seneca, Dialogi: la ‘forma’ della crisi,” in M. Rodriguez Pantoja, ed., Séneca, dos mil años después, 343 –53, Cordoba, 1997.
Idem., “Le ‘voci’ dei dialoghi di Seneca,” in P. Parroni , ed., Seneca e il suo tempo , 249–60, Rome, 2000 .
Mutschler, F. H ., “ Dialogi and Epistulae: Observations on Seneca’s Development as a Philosophical Writer ,” Journal of Ancient Civilizations 10 : 85 –100, 1995 .
Parroni , P. , ed., Seneca e il suo tempo, Rome, 2000 .
Idem., ed., Seneca, Ricerche sulla natura, Milan, 2002 .
Reydams-Schils , G ., The Roman Stoics: Self, Responsibility, and Affection, Chicago, 2005 .
Veyne , P., Seneca. The Life of a Stoic , tr. David Sullivan, New York and London, 2003 .
Voelke , A.-J., L’Idée de volonté dans le stoicisme, Paris, 1973 .

مواقع على شبكة المعلومات:

https://dailystoic.com/on-the-shortness-of-life-seneca/
https://figsinwinter.medium.com/seneca-to-lucilius-49-on-the-shortness-of-life-b4f87f8ccf01
https://www.arageek.com/bio/seneca-the-younger
https://www.brainpickings.org/2014/09/01/seneca-on-the-shortness-of-life/