Lark Journal of Philosophy, Linguistics, and Social Sciences
E-ISSN 2663-5836
P-ISSN 1999-5601
Original Research

Journal homepage: https://lark.uowasit.edu.iq
Vol. 18 No3. July 2026, pp.465-480
https://doi.org/10.31185/lark.5627

Stoic Ethics and the Virtuous Way of Life: A Study in the Texts of Seneca and Marcus Aurelius

Instr. Fatima Salah Abdul-Hassan (PhD)
University of Wasit / College of Arts – Department of Philosophy
fatimas126@uowasit.edu.iq

Received Apr.26, 2026 Revised May 24, 2026 Accepted May31, 2026 OnlineJul.1, 2026

ABSTRACT

This research seeks to investigate the ontological and epistemological structure of Stoic ethics and deconstruct its practical mechanisms as a methodology for the virtuous life and a psychological treatment for spiritual ailments. The central problem of the study is tracing how Stoic philosophy transitioned from its abstract theoretical character in the Hellenistic period to a rigorous clinical and daily practice in the late Roman era. This is achieved through an analytical and critical examination of the foundational texts of both the philosopher and minister Lucius Annius Seneca and the philosopher-emperor Marcus Aurelius.

The study adopts a qualitative methodological framework that integrates structural analysis of concepts, an interpretive approach to reading texts as spiritual exercises, and an intersectional contextual approach. The research yielded significant findings demonstrating that Roman Stoicism laid the foundation for an epistemological revolution in understanding "emotions." These emotions were no longer considered blind, instinctual forces, but rather "erroneous intellectual judgments and beliefs" that could, and indeed should, be corrected to achieve a state of perfect tranquility (apate). The analysis also revealed the philosophers' ingenuity in resolving the dilemma of cosmic determinism through the invention of the concept of the "inner fortress," which rigorously separates external events, subject to fate, from the free inner will capable of interpreting those events.

The study further demonstrated that the invocation of the idea of "death" and the brevity of time in these texts was not a tendency toward nihilism, but rather a tool for awakening existence and focusing on the present moment. Finally, the research concluded that the Stoic methodology of deconstructing emotions, restructuring knowledge, and reconciling individual autonomy with cosmopolitan duty is not merely a historical legacy, but rather constitutes the solid foundational structure of the most important contemporary psychological schools (such as cognitive behavioral therapy). This underscores the relevance of Stoic philosophy as a protective shield for individuals facing the crises of alienation and anxiety in the modern age.

Keywords: Stoic ethics; virtuous life; Seneca; Marcus Aurelius; inner fortress; spiritual exercises; cognitive therapy; Stoic epistemology; emotions.

الأخلاق الرواقية ومنهج الحياة الفاضلة: دراسة في نصوص سينيكا وماركوس أوريليوس

م.د فاطمة صلاح عبد الحسن
ميتافيزيقا يوناني -إسلامي
جامعة واسط / كلية الآداب – قسم الفلسفة
fatimas126@uowasit.edu.iq

الملخص

يسعى هذا البحث إلى استقصاء البنية الأنطولوجية والإبستمولوجية لـ "الأخلاق الرواقية"، وتفكيك آلياتها التطبيقية بوصفها منهجًا لـ "الحياة الفاضلة" وعلاجًا سيكولوجيًا لأمراض الروح. وتتحدد الإشكالية المحورية للدراسة في تتبع كيفية انتقال الفلسفة الرواقية من طابعها النظري المجرد في الحقبة الهيلنستية، إلى ممارسة سريرية ويومية صارمة في الحقبة الرومانية المتأخرة، وذلك من الاستنطاق التحليلي والنقدي للمدونات الأساسية لكل من الفيلسوف والوزير "لوسيوس أنيوس سينيكا"، والإمبراطور الفيلسوف "ماركوس أوريليوس."

واعتمدت الدراسة إطارًا منهجيًّا كيفيًّا يدمج بين التحليل البنيوي للمفاهيم، والمنهج التأويلي لقراءة النصوص بوصفها "تمرينات روحية"، فضلا عن المقاربة السياقية التقاطعية. وقد توصل البحث إلى نتائج جوهرية تثبت أن الرواقية الرومانية أسست لثورة معرفية في فهم "الانفعالات"، إذ لم تعد تُعتبر قوى غريزية عمياء، بل "أحكامًا وتصديقات عقلية خاطئة" يجب، تصحيحها للوصول إلى حالة السكينة التامة (الأباتيا). كما أظهر التحليل براعة الفيلسوفين في حل معضلة الحتمية الكونية عبر ابتكار مفهوم "القلعة الداخلية"، الذي يفصل بصرامة بين الأحداث الخارجية الخاضعة للقدر، وبين الإرادة الداخلية الحرة القادرة على تأويل تلك الأحداث.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution License (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) that allows others to share and adapt the material for any purpose (even commercially), in any medium with an acknowledgement of the work's authorship and initial publication in this journal.

وأثبتت الدراسة أيضًا أن استحضار فكرة "الموت" وقصر الزمن في هذه النصوص لم يكن نزوعًا نحو العدمية، بل أداة ليقظة الوجود والتمركز في الحاضر. وأخيرًا، خلص البحث إلى أن المنهجية الرواقية في تفكيك الانفعالات وإعادة الهيكلة المعرفية، والتوفيق بين الاستقلالية الفردية والواجب الكوزموبوليتاني، لا تمثل مجرد إرث تاريخي، بل تشكل البنية التأسيسية الصلبة لأهم المدارس النفسية المعاصرة (كالعلاج المعرفي السلوكي)، مما يؤكد راهنية الفلسفة الرواقية كدرع واقٍ للإنسان في مواجهة أزمات الاغتراب والقلق في العصر الحديث..

الكلمات المفتاحية: الأخلاق الرواقية؛ الحياة الفاضلة؛ سينيكا؛ ماركوس أوريليوس؛ القلعة الداخلية؛ التمرينات الروحية؛ العلاج المعرفي؛ الإبستمولوجيا الرواقية؛ الانفعالات.

إشكالية البحث:

تنبع الإشكالية المحورية لهذا البحث: كيف استطاعت النصوص الرواقية الرومانية، وتحديدًا عند سينيكا وماركوس أوريليوس، أن تحول الفضيلة الأخلاقية من مفهوم نظري مجرد إلى منهج حياة تطبيقي قادر على مواجهة الأزمات الوجودية؟ وكيف تقاطعت مسلمات الرواقية الأولى (اللوغوس، الطبيعة، الحتمية) مع الواقع العملي والسياسي للإمبراطورية الرومانية؟ يسعى هذا البحث إلى تفكيك البنية الأخلاقية في كتابات هذين الفيلسوفين، لاستخلاص المبادئ التوجيهية للحياة الفاضلة، وكيفية بناء المناعة النفسية ضد طوارئ القدر (Nussbaum, 2013:p. 402).

للإجابة على هذه الإشكالية، سيعتمد هذا البحث منهجًا تحليليًّا نقديًّا، يقوم على الاستنطاق المباشر للنصوص الأولية (رسائل سينيكا ويوميات أوريليوس)، ومقارنتها لفهم التقاطعات والتباينات الطفيفة في مقاربة كل منهما لمسألة الفضيلة. وسيتم تقسيم الدراسة إلى فصول تعالج المفاهيم الكبرى: نظرية الانفعالات وطرق ترويضها، مفهوم الزمن والموت، وثنائية الواجب الاجتماعي تجاه البشرية مقابل العزلة التأملية لبناء الذات. ويهدف البحث في محصلته إلى إثبات أن الرواقية المتأخرة قدمت للبشرية واحدًا من أنبل النماذج لتبرير الوجود الإنساني والارتقاء به نحو مرتبة الحكمة (Irvine, 2008:p. 65).

منهجية البحث:

تتطلب دراسة النصوص الفلسفية الكلاسيكية، ولا سيما تلك التي تنتمي إلى المرحلة الرومانية المتأخرة من الفلسفة الرواقية، مقاربة إبستمولوجية وتركيبية تتجاوز مجرد السرد التاريخي أو العرض الوصفي للأفكار. بناءً على طبيعة الإشكالية المطروحة في هذا البحث، والتي تهدف إلى استكشاف "الأخلاق الرواقية ومنهج الحياة الفاضلة" وتطبيقاتها العملية، وتعتمد هذه الدراسة على إطار منهجي كيفي (Qualitative) متعدد الأبعاد، يتضافر فيه الاستنطاق المباشر للنصوص الأولية مع التحليل النقدي للبنية المفاهيمية. يرتكز هذا الإطار بالدرجة الأولى على "المنهج التحليلي النقدي"، الذي يسعى إلى تفكيك المنظومة الأخلاقية الرواقية إلى عناصرها الأولية، وفحص الأسس المنطقية والفيزيائية التي تبرر هذه الأخلاق. وبهذا المنهج، يتم التدقيق في المفاهيم المركزية، مثل ثنائية الحتمية والحرية، ونظرية الانفعالات كأحكام معرفية، ومبدأ التوافق مع الطبيعة الكونية، لبيان كيف تتأسس "الحياة الفاضلة" على قواعد إبستمولوجية صارمة ترفض العشوائية وتؤسس لصرامة الإرادة الداخلية (Rauw, 2015:p. 18).

إلى جانب التحليل البنيوي للمفاهيم، تفرض طبيعة المدونات المدروسة (رسائل ويوميات) الاعتماد بشكل جوهري على "المنهج التأويلي" (Hermeneutic Method). فالنصوص العائدة للفلاسفة الرومان المبحوثين لم تُصغ في قوالب أكاديمية جافة أو أطروحات مدرسية منهجية، بل كُتبت في خضم ممارسات حياتية قاسية؛ إما كرسائل توجيهية وإرشاد سيكولوجي موجهة للآخرين، وإما كمناجاة ذاتية وحوار داخلي صارم. يقتضي هذا المنهج قراءة ما بين السطور، والتعامل مع النص ليس كمستودع للمعلومات النظرية، بل بوصفه "تأدية فعلية" و"تمرينًا روحيًا" (Spiritual Exercise) بحد ذاته. يسعى التأويل هنا إلى الكشف عن الوظيفة العلاجية والبسيكولوجية للغة المستخدمة؛ إذ يُدرس التكرار، والتشبيهات البلاغية، والأسلوب الخطابي العنيف أحيانًا، بوصفها أدوات

مقصودة تهدف إلى إحداث صدمة معرفية لدى القارئ، وتصحيح انحرافاته الإدراكية، وإعادة هيكلة وعيه وتصوراته بخصوص مفاهيم الموت، والثروة، والسلطة (Aurelius, 2015:p. 55).

ولاستكمال الرؤية النقدية، تتبنى الدراسة "المنهج التاريخي والسياقي" لفهم الديناميكيات الخفية التي وجهت بوصلة الفكر الرواقي في تلك الحقبة. لا يمكن عزل الفكرة الفلسفية عن الحاضنة السوسيوسياسية التي أفرزتها؛ فالنصوص قيد الدرس كُتبت في ظل إمبراطورية رومانية تتسم بالاستبداد المطلق، والمؤامرات السياسية، والحروب الحدودية الطاحنة، وتفشي الأوبئة. يُستخدم هذا المنهج لمساءلة النصوص في ضوء هذه التحديات الواقعية، لاستيعاب كيف اضطرت الفلسفة الرواقية للتكيف البراغماتي مع بيئة قاسية. يساعد التحليل السياقي في فهم المفارقات الكبرى، مثل كيفية تنظير فيلسوف يعيش في قلب السلطة ووسط ثروات هائلة لفضيلة الزهد والتجرد، وكيفية تمسك إمبراطور يقود جيوشًا جرارة بمبادئ الكوزموبوليتانية (المواطنة العالمية) والسلام الداخلي. هذا الربط الجدلي بين النص والواقع التاريخي يمنع القراءة المثالية المجردة، ويضفي على البحث واقعية تحليلية ملموسة (Seneca, 2007:p. 140).

علاوةً على ذلك، توظف الدراسة أداة "المنهج المقارن" (Comparative Method) على مستويين متوازيين. المستوى الأول يتمثل في المقارنة الكرونولوجية (الزمنية) بين الرواقية اليونانية المبكرة التي غلبت عليها النزعة المنطقية والفيزيائية، وبين الرواقية الرومانية المتأخرة التي انحازت كليًّا نحو الأخلاق التطبيقية والجانب الإكلينيكي للفلسفة. ويسلط هذا المستوى الضوء على تطور المدرسة ومرونتها. أما المستوى الثاني، وهو الأهم، فيتمثل في المقارنة الداخلية بين نصوص الفيلسوفين المدروسين في هذا البحث. على الرغم من اشتراكهما في الانتماء لذات العقيدة الرواقية والهدف النهائي (الأباتيا والسكينة)، إلا أن المقارنة الدقيقة تبرز التباينات الأسلوبية والنفسية بينهما، الناتجة عن اختلاف موقعيهما في هرم السلطة والمجتمع، مما يثري البحث ويوضح كيف يمكن تطبيق المنهج الرواقي بمرونة تتناسب مع مختلف المواقف الوجودية والأزمات الفردية (Stephens, 2006:p. 95).

أخيرًا، ولربط هذا التراث الكلاسيكي بالراهن الفكري والإنساني، تدمج المنهجية مقاربة تقاطعية حديثة تعتمد على مبدأ "الاستقراء العكسي" بين الفلسفة القديمة وعلم النفس المعاصر. لا يكتفي البحث بتشريح النصوص بوصفها أُلقى تاريخية، بل يخضعها لمعايير التقييم النفسي السريري الحديث. ويهدف هذا الإجراء المنهجي إلى اختبار مدى صلاحية وفعالية آليات "القلعة الداخلية"، و"إدارة الانطباعات"، و"استباق الشرور" كأدوات وقائية وعلاجية في عصرنا الحالي. من طريق هذه المقاربة المتعددة التخصصات، يتم تجسير الهوة بين التنظير الأخلاقي القديم وبين الممارسات المعرفية والسلوكية الحديثة، مما يثبت أن تفكيك الانفعالات وإعادة بناء الإدراك الذي مارسه الفلاسفة الرومان، يشكل اللبنة التأسيسية الصلبة التي تستند إليها أهم مدارس العلاج النفسي والعقلي في العصر الحديث لدعم الصلابة النفسية وتجاوز أزمات الاغتراب والقلق (Bamboulis, 2023:p. 192).

1. المقدمة

تمثل الفلسفة الرواقية، التي تأسست في أثينا في أوائل القرن الثالث قبل الميلاد، منعطفًا حاسمًا في تاريخ الفكر الإنساني؛ إذ نقلت مركز الثقل من التجريد الميتافيزيقي إلى ساحة العمل الأخلاقي والممارسة اليومية كاستجابة للاضطرابات الهيلنستية. وبناءً عليه، غدت الفلسفة "فنًا للحياة" وعلاجًا لأمراض الروح لتحقيق الانسجام التام مع النظام الكوني (اللوغوس).

وتنهض الأخلاق الرواقية على ثنائية إبستمولوجية صارمة تفصل بين ما يقع ضمن دائرة سيطرتنا (الإرادة والنية الداخلية) وما يقع خارجها (الحتمية الكونية)، مما يخلق مساحة من الحصانة النفسية تجعل الحكيم سيدًا على انفعالاته. ومع انتقال هذه الفلسفة إلى البيئة الرومانية، شهدت تحولًا براغماتيًّا ركز على الأخلاق التطبيقية والواجب والتدريبات الروحية في مواجهة تحديات السلطة والوجود.

في هذا السياق المتأخر، تبرز نصوص "لوسيوس أنيوس سينيكا" وخصوصًا "رسائل أخلاقية إلى لوسيليوس"، التي قدمت تشريحًا دقيقًا للنفس، ومفككةً لآليات الغضب والحزن، ومؤسسةً لمنهجية صارمة في فحص الضمير واستثمار الزمن. وعلى الطرف

الآخر، تجسد "تأملات" الإمبراطور "ماركوس أوريليوس" تطبيقًا عمليًا لمحاسبة الذات ونظرة كوزموبوليتانية (عالمية) تعيد تحجيم الأنا وتدعو للانخراط في الواجب الاجتماعي بقلب متجرد.

تلتقي نصوص الفيلسوفين في بناء مفهوم "القلعة الداخلية"؛ كحيز عقلي منيع يواجه طوارئ القدر بالرضوخ الطوعي وصقل الفضيلة. ولا تقف راهنية هذه الأفكار عند حدودها التاريخية، بل تشكل اليوم الركيزة النظرية لأهم المدارس النفسية المعاصرة من مثل العلاج المعرفي السلوكي (CBT) في مواجهة الاغتراب والقلق الحديث.

الإشكالية المحورية:

تتحدد المشكلة الأساسية للبحث في السؤال الآتي: كيف استطاعت النصوص الرواقية الرومانية عند سينيكا وماركوس أوريليوس تحويل الفضيلة الأخلاقية من مفهوم نظري مجرد إلى منهج حياة تطبيقي وعلاج نفسي قادر على مواجهة الأزمات الوجودية وإكراهات الواقع السياسي؟

منهجية الدراسة وخُطتها:

للإجابة عن هذه الإشكالية، يعتمد البحث المنهج التحليلي النقدي القائم على الاستنطاق المباشر للنصوص الأولية. وتقسم الدراسة إلى فصول رئيسة تعالج: نظرية الانفعالات وترويضها، مفهوم الزمن والموت، وثنائية الواجب الاجتماعي مقابل العزلة التأملية، لإثبات أن الرواقية قدمت نموذجًا كاملًا للارتقاء الإنساني نحو مرتبة الحكمة.

2. التأسيس الأنطولوجي والإبستمولوجي للأخلاق الرواقية

لفهم الممارسات الأخلاقية وتطبيقات "الحياة الفاضلة" في نصوص المدرسة الرومانية المتأخرة، وتحديدًا عند سينيكا وماركوس أوريليوس، لا بد من تفكيك البنية الأنطولوجية والكوزمولوجية التي تأسست عليها الرواقية الأولى بشكل جذري. فالأخلاق الرواقية ليست مجرد نصائح سلوكية معزولة، بل هي امتداد مباشر للفيزياء ونظرية المعرفة. تنطلق الرواقية من رؤية واحدية مادية (Monistic Materialism) للكون؛ إذ ترفض الثنائية الأفلاطونية التي تفصل بين عالم المُثُل المعقول وعالم المحسوسات، لتؤكد أنه لا يوجد سوى عالم مادي واحد، وهذا العالم بأسره هو كائن حي عقلاني واحد يتنفس بانسجام تام. يتخلل هذا الكون مبدأ فعّال يُطلق عليه "اللوغوس" (Logos) أو العقل الكوني الإلهي، والذي يتجسد ماديًا فيما يُعرف بـ "النفَس الناري" (Pneuma). هذا اللوغوس هو القوة الخالقة التي تمنح الأشياء صورها وغاياتها، وتدير الكون بعناية إلهية صارمة وضرورة عقلانية مطلقة (Hahm, 1977:p. 150).

بناءً على هذه المسلمة الأنطولوجية، يُنظر إلى الإنسان بوصفه "عالمًا أصغر" (Microcosm) يعكس في تكوينه "العالم الأكبر" (Macrocosm). وبما أن الإنسان جزء عضوي لا يتجزأ من هذه الطبيعة الكلية، فإنه يمتلك في داخله قبسًا إلهيًا من هذا اللوغوس الكوني يتمثل في "ملكة العقل" (Hegemonikon) التي تستقر في النفس. من هذا المنطلق الاستنباطي، يتشكل التعريف الرواقي الصارم للفضيلة وللغاية القصوى من الوجود البشري: الواجب الأخلاقي الأسمى للإنسان هو التوافق التام مع الطبيعة، أي مواءمة العقل الفردي الجزئي مع العقل الكوني الكلي. هذا التوافق لا يعني مجرد التناغم البيولوجي، بل الفهم المعرفي العميق بأن كل ما يحدث في الكون هو نتاج تدبير إلهي معصوم من الخطأ، وبالتالي فإن قبول المآلات الكونية والرضا بها ليس مجرد استسلام، بل هو ذروة الفعل العقلاني والخير المطلق (Hahm, 1977:p. 153).

تطرح هذه الرؤية الكونية الحتمية إشكالية فلسفية معقدة للغاية تتعلق بثنائية الجبر المطلق وحرية الإرادة الإنسانية. فالكون الرواقي محكوم بسلسلة سببية صارمة لا تنفصم (Heimarmene)، إذ كل حدث، مهما بدا صغيرًا أو عبثيًا، هو نتيجة حتمية لأسباب سابقة، ومكتوب سلفًا بموجب القانون الكوني المتمثل في القدر. أمام هذا الجبر الشامل، وُجهت انتقادات لاذعة للرواقية قديمًا، عُرفت بـ "الحجة الكسولة" (Lazy Argument)، والتي تدّعي أنه إذا كان كل شيء مقدرًا، فلا حاجة للإنسان للقيام بأي فعل، بل يكفي الركون إلى التواكل التام. هنا يتدخل التأسيس النظري الرواقي بحنكة بالغة لتجاوز هذا المأزق الإبستمولوجي

والعملي، عبر تبني موقف "توافقي" (Compatibilism) بالغ التعقيد يميّز بين نوعين من الأسباب، ليحمي المساحة الوحيدة المتبقية للحرية الإنسانية (Brennan, 2000:p. 25).

ويتجلى الحل التوافقي بين الضرورة والإرادة في الفكر الرواقي بتمييز دقيق يقوم عليه بناء النظرية الأخلاقية بأكملها: التمييز بين الأسباب الخارجية التي تُطلق الفعل والأسباب الداخلية التي تحدد طبيعة الاستجابة لذلك الفعل. وهذا التمييز ذاته هو ما تجسده "استعارة الأسطوانة" الشهيرة؛ فكما أن دفع اليد للأسطوانة من أعلى المنحدر يمثل السبب الخارجي الذي يضطرها إلى الحركة، فإن شكلها الدائري وتكوينها الذاتي هو السبب الداخلي الذي يجعل حركتها تدحرجًا لا انزلاقًا، أي يضفي على الحركة القسرية طابعًا مطابقًا لطبيعتها. وكذلك الإنسان في الرؤية الرواقية: الأحداث الخارجية كالمرض والفقدان والموت هي أسباب قسرية تدفعه إلى التغير حتمًا، لكن طبيعته العقلانية – أي عقله المشترك مع اللوغوس الكلي – هي التي تملك وحدها سلطة تحديد كيف يستجيب لتلك الأحداث، وكيف يؤولها، وبأي موقف أخلاقي يواجهها.

وبذلك يتبين أن الضرورة في الفلسفة الرواقية ليست قدرًا أعمى يلغي الإرادة، بل هي النظام العقلاني المحكم (الشعار أو اللوغوس) الذي يطابق العناية الإلهية والقدر معًا. فالرواقي لا يقف منها موقف العاجز المسحوق، بل يتحول موقفه منها إلى حرية حقيقية كلما فهم هذا النظام بعقله وأقر به عن قناعة، فيرتقي من انفعال الخضوع القسري إلى فعل الرضا الأخلاقي المنضبط. وهكذا تتلخص المفارقة الرواقية في معادلة جوهرية: الحرية ليست نقضًا للضرورة، بل هي تمام الانسجام معها اختيارًا، والقبول الواعي الطوعي لما لا سبيل إلى تغييره (نجاة، 2023: ص. 40).

تستند هذه الاستقلالية الأخلاقية بشكل جذري إلى الإبستمولوجيا (نظرية المعرفة) الرواقية، وتحديدًا في تحليلها المجهري لبنية "الفعل الإنساني". وتعد المدرسة الرواقية أن النفس البشرية تبدأ كلوح فارغ، تتلقى "انطباعات" أو تمثيلات ذهنية (Phantasiai) من العالم الخارجي عبر الحواس. هذه الانطباعات في حد ذاتها محايدة تمامًا ولا تحمل أي قيمة أخلاقية كامنة؛ فهي مجرد نقل فوتوغرافي للواقع. ولكن العقل البشري يمتلك ملكة حاسمة وخطيرة هي ملكة "الموافقة" أو "التصديق" (Synkatathesis). عندما نتعرض لحدث خارجي، كفقدان عزيز أو خسارة مالية، يطبع الحدث صورة في أذهاننا، وهنا، وهنا فقط، يتدخل العقل ليقرر إما إعطاء الموافقة على الحكم القائل بأن هذا الحدث "شر مطلق"، وإما حجب الموافقة واعتباره مجرد "حدث طبيعي ضمن الترتيب الكوني". الفضيلة إذن هي عملية معرفية قبل أن تكون سلوكية؛ إنها تكمن في الانضباط الإبستمولوجي الصارم (Rauw, 2015:p. 12).

إن الحكيم الرواقي هو الشخص الذي تلقى تدريبًا شاقًّا ليمارس رقابة صارمة، أو "انتباهًا مستمرًّا" (Prosochê)، على تمثيلاته الذهنية وموافقاته العقلية. فهو لا يحول أبدًا الحدث الموضوعي الخارجي إلى حكم قيمي ذاتي يثير الانفعال السلبي والتخبط. من هنا تبدأ رحلة السيطرة الحقيقية على الذات؛ إذ يدرك الحكيم أن معاناته لا تنبع من الأشياء ذاتها، بل من أحكامه وتصوراته عن هذه الأشياء. تأسيسًا على هذه القاعدة الإبستمولوجية، تبني الرواقية نظرية قِيَميّة (Axiology) راديكالية ومكتفية ذاتيًّا، تتمحور حول مبدأ أحادي مفاده أن الفضيلة العقلية (التي تتفرع إلى الحكمة، الشجاعة، العدالة، والاعتدال) هي "الخير الأوحد" المتوفر في هذا العالم، وما يقابلها من رذيلة وانحراف عقلي هو "الشر الأوحد". أي إن الخير والشر يقعان حصرًا في دائرة الإرادة الإنسانية الحرة والموافقة العقلية (Rauw, 2015:p. 14).

وماذا عن سائر معطيات الوجود البشري التي يسعى إليها عامة الناس؟ تصنف الرواقية بصرامة كل ما يقع خارج دائرة الفضيلة والرذيلة (مثل الصحة والمرض، الغنى والفقر، الحياة والموت، الشهرة والعار) تحت مسمى "الأشياء اللامبالية" (Indifferents / Adiaphora). وعلى الرغم من أن المنظرين الرواقيين، تفاديًا للتطرف الكلبي، قسّموا هذه اللامباليات إلى أمور "مفضلة" تتوافق مع الطبيعة البيولوجية (كالصحة والثروة) وأمور "مرفوضة" (كالمرض والفقر)، إلا أنهم أكدوا بقوة أن امتلاك الأشياء المفضلة لا يضيف ذرة واحدة إلى السعادة الأخلاقية للحكيم، وفقدانها لا ينقص منها على الإطلاق. لقد استخدموا استعارة

"رماة السهام" لتوضيح ذلك: إن هدف الرامي الفاضل هو أداء عملية التصويب بأكمل وجه من الانضباط والمهارة، أما إصابة الهدف (النتيجة المادية) فهي تخضع لحركة الرياح (القدر)، وبالتالي هي شيء لامبالٍ لا يؤثر في قيمة الرامي الأخلاقية. هذا الفصل الحاد يبني جدارًا واقيًا يحمي الحكيم من تقلبات الحظ الأعمى (Parry & Thorsrud, 2004:p. 19).

لضمان ألا تتحول هذه الاستقلالية الداخلية والمناعة النفسية إلى عزلة أنانية أو انسحاب متقوقع من العالم الخارجي، أسست الرواقية لمبدأ سوسيولوجي وأخلاقي بالغ الحيوية يُعرف بـ "الأويكيوسيس" (Oikeiosis)، والذي يمكن ترجمته بـ "الاستئناس"، "الائتلاف الطبيعي"، أو "الانتساب". يبدأ هذا المبدأ غريزيًّا في مرحلة الطفولة بحب الذات والرغبة الشديدة في حفظ البقاء البيولوجي، ولكنه يتطور ويتمدد مع نضوج ملكة العقل ليتسع في دوائر اجتماعية متراكزة. تبدأ هذه الدوائر من الذات، لتشمل العائلة المباشرة، ثم الأصدقاء والأقارب، ثم أبناء المدينة، وصولًا إلى استيعاب البشرية جمعاء في الدائرة الأوسع والأشمل. بفضل امتلاك البشر جميعًا لنفس اللوغوس العقلاني المشترك، ويُعتبر كل إنسان، بغض النظر عن عرقه، أو لغته، أو طبقته الاجتماعية، أو جنسه، مواطنًا متساويًا في "المدينة الكونية" العظمى (Cosmopolis) (Stephens, 2006: 88).

هذه النزعة الكوزموبوليتانية الجريئة تفرض على الممارس الرواقي التزامًا أخلاقيًّا وسياسيًّا صارمًا بخدمة الصالح العام، وتؤسس لمفهوم العدالة الاجتماعية ليس كقانون وضعي، بل كواجب كوني تفرضه الطبيعة ذاتها. بالتالي، فإن "الحياة الفاضلة" في التصور الرواقي المتأخر تتطلب انخراطًا عمليًا، سياسيًا، واجتماعيًا نشطًا، ولكن بشرط دقيق للغاية: يجب أن يتم هذا الانخراط بـ ما يمكن تسميته "تحفظ أباتي" أو "شرط الاحتراز" (Hupexhairesis). يعنى هذا الشرط أن يقوم الفرد بواجبه الاجتماعي والسياسي بأقصى درجات الإخلاص من أجل الواجب ذاته، مع إبقاء روحه حرة ومستقلة تمامًا عن التعلق العاطفي بنتائج هذا العمل، متقبلة للنجاح أو الفشل، للشكر أو الجحود، بوصفها مقررات قدرية لا تمس جوهر فضيلته الداخلية أو طمأنينته (Stephens, 2006:p. 91).

أما العقبة الكبرى والعدو اللدود أمام تحقيق حالة السكينة والقدرة على القيام بهذا الواجب الكوني، فهي "الانفعالات" أو "الأهواء" (Pathé). لقد قدمت الرواقية نظرية في علم النفس تختلف جذريًا عن سابقاتها؛ فخلافًا للنموذج الأفلاطوني أو الأرسطي الذي نظر إلى الانفعالات كقوى حيوانية غير عقلانية تقبع في جزء منفصل من النفس ويجب ترويضها والاعتدال فيها، طرحت الرواقية نظرية معرفية (Cognitivist) حازمة تعتبر النفس وحدة عقلانية كاملة، وأن الانفعال ليس سوى حكم خاطئ يصدره العقل نفسه، ومن ثم فإن العلاج لا يكون بكبت قوة غريبة عن النفس، بل بتصحيح هذا الحكم عبر الفحص المنطقي.

وهذا المنحى المعرفي يتجلى بوضوح في تأملات ماركوس أوريليوس، حيث يضع قواعد عملية لمواجهة الانفعالات من خلال التحليل الدقيق لما يعرض للعقل. فهو يوصي القارئ بأن يضع لكل شيء يعرض له تعريفًا أو وصفًا يتبين به جوهره وتجرده وكليته وأجزائه، حتى يتمكن من تسميته باسمه الصحيح وأسماء العناصر التي يتألف منها والتي سينحل إليها. هذا الإجراء، الذي يشير إليه الهامش في ذات الموضع بـ "التحليل الاختزالي"، هو في جوهره أداة رواقية لنزع القيمة العاطفية المضافَة إلى المدركات، وتحويل الانفعال إلى مجرد حقيقة مادية أو أخلاقية يمكن للعقل أن يحكم عليها بحياد. وبهذا يتبين أن ماركوس أوريليوس لا يدعو إلى قمع جزء منفصل من النفس، بل إلى استعمال العقل نفسه في إعادة تقويم الانطباع، ومن ثم إبطال الانفعال قبل أن ينشأ، وهو عين ما تؤسس له النظرية المعرفية من أن النفس وحدة عقلانية كاملة لا تنقسم إلى قوى متصارعة (أوريليوس،2019:ص. 73). وبالتالي فإن الانفعالات ليس سوى "أحكام عقلية خاطئة ومفسدة". إن مشاعر مثل الخوف المظلم، أو الشهوة المدمرة، أو الأسى العميق، أو اللذة الحسية العارمة، ليست قوى عمياء خارجة عن السيطرة، بل هي نتاج مباشر لخطأ إبستمولوجي يتمثل في قيام العقل بإعطاء "الموافقة" على أن شيئًا خارجيًا طارئًا هو بمثابة "خير مطلق" أو "شر مطلق" (Becker, 2004:p. 55).

بناءً على هذا التشخيص الإكلينيكي للنفس، فإن العلاج الرواقي لا يكمن أبدًا في قمع الانفعال بالقوة، بل بتفكيكه وتصحيح الحكم المعرفي الذي ولّده من الأساس. الهدف النهائي للأخلاق الرواقية ليس تخفيف حدة الانفعالات أو الوصول إلى نقطة وسطى

(Metriopatheia كما ذهب المشاؤون)، بل استئصال الانفعالات السلبية بالكلية من جذورها للوصول إلى حالة "الأباتيا" (Apatheia) المطلقة؛ وهي حالة الانفعال الصفري التام تجاه كل اللامباليات الخارجيّة. لا تعني الأباتيا هنا التبلد الحسي أو انعدام الشعور الإنساني، بل تعني التحرر من العبودية للأهواء المتقلبة، مع الإبقاء على ما يُسمى في القاموس الرواقي بـ "الانفعالات الصالحة أو السليمة" (Eupatheiai). هذه الانفعالات الصالحة تتمثل في الفرح العقلاني العميق، والحذر الإرادي المنضبط، والإرادة الخيرة ومحبة الآخرين، وهي حالات شعورية هادئة ومستقرة يتمتع بها الحكيم وحده لأنه أسسها على أحكام معرفية صحيحة (Becker, 2004:p. 58).

مع انتقال هذه المنظومة النظرية المعقدة والمحكمة من الفضاء اليوناني التجريدي إلى الفضاء الثقافي والسياسي للإمبراطورية الرومانية، أخذت الفلسفة طابعًا عمليًا وإكلينيكيًا بامتياز، وهو ما تجلى بوضوح في نصوص سينيكا وماركوس أوريليوس. في حين انشغلت الرواقية اليونانية المبكرة ببناء النظام المنطقي والفيزيائي المغلق والجدل المدرسي، ركزت الرواقية الرومانية المتأخرة على "العلاج الفلسفي التطبيقي". تحولت الفلسفة من كونها خطابًا نظريًا يُدرس في الأكاديميات وبين أروقة المدارس، إلى سلسلة صارمة من "التمرينات الروحية والذهنية" (Askesis) التي تُمارس كطقس يومي لمواجهة القلق المزمن، وفساد السلطة، وتفاهة الوجود البشري، وسؤال الموت الحتمي. لقد أدرك الرومان أن الفلسفة إن لم تغير حياة الإنسان وتنقذه من بؤسه النفسي، فهي مجرد لغو فارغ (Reydams-Schils, 2013:p. 42).

في هذا السياق العملي البحت، برزت الكتابات الفلسفية الرومانية ليس كأطروحات منهجية جافة، بل كنصوص أدبية راقية، ورسائل شخصية، ويوميات ذاتية حميمة. استخدم هؤلاء الفلاسفة تكتيكات بلاغية فائقة الذكاء، واستعاروا التشبيهات العسكرية والطبية، ومارسوا تدقيقًا نفسيًا عميقًا لتحويل العقيدة الرواقية من مجرد فكرة مجردة قابلة للنقاش والنقض، إلى درع واقٍ وأسلوب حياة متكامل (Ars Vitae). لقد صيغت نصوص سينيكا لتعالج شخصيات حقيقية تعاني من الإحباط والضياع في بلاط نيرون، بينما كُتبت نصوص ماركوس أوريليوس كحوار داخلي لمحاسبة النفس وسط خيام الحروب الدامية على حدود الإمبراطورية المنهارة، مما أعطى هذه النصوص راهنية وعمقًا إنسانيًا جعلها قابلة للتطبيق وسط أشد أزمات الواقع الفعلي قسوة وعبثية (Reydams-Schils, 2013:p. 45).

3. الدراسات المرجعية والأدبيات السابقة: تفكيك النص وتطبيقاته المعاصرة

حظيت النصوص الرواقية الرومانية المتأخرة، وتحديدًا مدونات سينيكا وماركوس أوريليوس، لما تحمله من ثراء سيكولوجي وتطبيقي استثنائي، باهتمام نقدي وتحليلي بالغ في الدراسات الفلسفية، والتاريخية، بل والنفسية المعاصرة. إذا ما استعرضنا الأدبيات السابقة، يمكن تتبع مسار بحثي رئيسي تبلور بقوة في العقود الثلاثة الأخيرة، يركز على إعادة قراءة الفلسفة الهيلنستية والرومانية لا كأنساق ميتافيزيقية مجردة موجهة للنخبة الأكاديمية، بل كـ "طب مخصص لعلاج الروح الإنسانية". قامت إحدى الدراسات المحورية والأكثر تأثيرًا في هذا المجال بتحليل عميق وشامل لنظرية الانفعالات الرواقية، مبينة كيف تحولت الفلسفة في روما إلى أداة علاجية متكاملة تهدف إلى اجتثاث الأمراض النفسية الناتجة عن المعتقدات الاجتماعية الخاطئة. وقد أثبت هذا الاتجاه النقدي أن المدرسة الرومانية لم تكن تفتقر إلى الأصالة كما زعم بعض مؤرخي الفلسفة القدماء، بل على العكس، إنها تمثل ذروة التطبيق العملي الفذ لمفاهيم إبستمولوجية كانت لا تزال حبيسة التنظير عند أسلافهم اليونانيين الأوائل (Hicks, 2016:p. 104).

فيما يتعلق بالتراث النصي الضخم الذي خلفه "سينيكا"، والذي كُتب معظمه في أروقة البلاط الإمبراطوري الروماني المضطرب في القرن الأول الميلادي، ركزت مجموعة واسعة من الدراسات المرجعية الدقيقة على فحص منهجية "الإرشاد الروحي"، وكيفية إدارة "الزمن"، والموقف الفلسفي التراجيدي من مسألة "الموت". قام العديد من الباحثين بتحليل بنيوي ولغوي لـ "رسائله الأخلاقية إلى لوسيليوس"، مبينين كيف استُخدم أسلوب النثر البليغ، والمناجاة، والمحاججة السيكولوجية المتصاعدة لاختراق دفاعات النفس البشرية المتمسكة بأوهام الثروة والمكانة. أوضحت هذه الدراسات المستفيضة أن التركيز السينيكي المتكرر على الموت وقصر

الحياة لم يكن أبدًا دعوة للتشاؤم العبثي أو السوداوية، بل كان تقنية رواقية قوية لخلق إحساس مستمر بالإلحاح لعيش الحاضر بكثافة أخلاقية قصوى، والتوقف عن تأجيل فعل التفلسف إلى مستقبل غير مضمون أبدًا (Larson, 1992:p. 53).

بالإضافة إلى ذلك، تناولت هذه الأبحاث بالتفصيل واحدة من أهم التقنيات السينيكية وهي منهجية "استباق الشرور" أو التأمل المسبق للمصائب (Premeditatio Malorum). أوضحت الأدبيات السابقة كيف شكلت هذه الممارسة تدريبًا ذهنيًّا شاقًا على تخيل أسوأ السيناريوهات الممكنة (كفقدان الأحبة، النفي السياسي، التعذيب، والإعدام) كأمر واقع سيحدث لا محالة. أشارت الدراسات إلى أن هذا التطعيم النفسي المسبق يسلب الكوارث المستقبلية عنصر المفاجأة الصادمة الذي يشل العقل، ويحصن الإرادة ويهيئها لتقبل القدر بشجاعة ورصانة، وهو ما جسده سينيكا نفسه حينما أُمر بالانتحار ونفذ الحكم بهدوء أسطوري. من خلال هذه القراءات، تم إثبات أن نصوص سينيكا تمثل دليلًا عمليًا لإدارة الأزمات، وأن لغتها الأدبية كانت ضرورة وظيفية لإحداث التأثير العلاجي المطلوب في نفس القارئ (Larson, 1992:p. 55).

إلى جانب هذا التحليل النفسي والأخلاقي المباشر، برز اتجاه بحثي وتاريخي آخر في الأدبيات السابقة يهتم بشدة بالسياق السوسيوسياسي المعقد الذي أنتج هذه النصوص. فقد تساءلت عدة دراسات مرجعية كبرى حول الإشكالية الأخلاقية الكبرى في حياة سينيكا: كيفية المواءمة بين المبادئ الرواقية الصارمة الداعية للتجرد والزهد في الماديات، وبين انخراطه الفعلي في أعلى هرم السلطة وجمعه لثروات أسطورية بصفته المعلم والوزير الأول لأعتى طغاة روما (نيرون). تم تحليل هذه المفارقة التاريخية من خلال فحص دقيق لرسائله وأطروحاته السياسية (مثل رسالته عن كرم الأخلاق أو عن قصر الحياة) التي تحاول تبرير الثروة والمكانة كـ "أشياء مفضلة" لامبالية لا تفسد الحكيم طالما أنه لا يستعبد لها ومستعد للتخلي عنها في أي لحظة (Seneca, 2007:p. 130).

وقد كشفت هذه القراءات السوسيوسياسية عن مستويات غير مسبوقة من المرونة البراغماتية التي اكتسبتها الرواقية في بيئتها الرومانية للحفاظ على بقائها. أوضحت الدراسات كيف تم توظيف الخطاب الفلسفي الرواقي ليس للهروب من الواقع السياسي، بل كمحاولة يائسة وشجاعة لترويض السلطة المطلقة وتوجيهها نحو مبادئ العقلانية والرحمة والواجب المدني. تسلط هذه الأبحاث الضوء على الصدام الدرامي والمأساوي بين التنظير الأخلاقي المثالي الذي يسعى للكمال السلوكي، وبين إكراهات الواقع السياسي الدموي والمكائد التي عاش في ظلها مفكرو تلك الحقبة، مما يعكس الجهد الجبار لسينيكا في تكييف الحكمة اليونانية مع البراغماتية الرومانية الشرسة (Seneca, 2007:p. 132).

أما فيما يخص النصوص الذاتية المتفردة التي دُونت في المعسكرات الحربية وعلى تخوم الغابات الباردة في أواخر القرن الثاني الميلادي بواسطة الإمبراطور الفيلسوف ماركوس أوريليوس، فقد حدثت، وفقًا للأدبيات، ثورة منهجية شاملة في طريقة قراءتها وتأويلها. لعقود طويلة خلت، كانت يومياته المعروفة بـ "التأملات" تُقرأ في الأوساط الأكاديمية بوصفها مجرد شذرات متناثرة تفتقر إلى النسق الفلسفي، وتعكس في مجملها حالة من الاكتئاب والتشاؤم الإمبراطوري والعزلة النفسية. إلا أن إحدى المقاربات البحثية الرائدة في أواخر القرن العشرين أعادت بناء المعنى الكامن في هذا النص بالكامل، مبرهنة بحجج لغوية وفلسفية قاطعة على أنه ليس مذكرات عشوائية أو تنفيسًا عاطفيًا، بل هو تطبيق منهجي، صارم، ومنضبط لما أُطلق عليه مصطلح "التمرينات الروحية" (Aurelius, 2015:p. 42).

أثبتت هذه القراءة المرجعية الحاسمة أن كل فقرة أو خاطرة في نص "التأملات" مصممة بدقة متناهية لتتوافق مع ثلاث قواعد عملية أساسية مستمدة من الأقسام الثلاثة للفلسفة الرواقية المتأخرة. هذه القواعد هي: أولًا، "انضباط الرغبات" الذي يتوافق مع الفيزياء الرواقية، ويهدف إلى الانسجام التام مع مجريات الطبيعة الكونية؛ ثانيًا، "انضباط الأفعال والاندفاعات" الذي يتوافق مع الأخلاق، ويهدف إلى تحقيق مبدأ العدالة وخدمة المجتمع البشري وفقًا للأويكيوسيس؛ وثالثًا، "انضباط التصديق المعرفي" الذي يتوافق مع المنطق (سالزكوبر،٢٠٢٣:ص. 60)، ويهدف إلى ضمان موضوعية الأحكام تجاه الانطباعات الخارجية وتجريدها من الزيف

العاطفي. من خلال هذا المنظور الجديد، تحولت "التأملات" من نص أدبي متشائم إلى واحد من أعظم الأدلة التطبيقية على الممارسة الفلسفية النسقية في التاريخ البشري (Aurelius, 2015:p. 48).

امتدادًا لهذه الرؤية المنهجية التي أعادت الاعتبار لليوميات الإمبراطورية، تناولت دراسات مرجعية تكميلية عميقة مدى التماسك الداخلي والارتباط النسقي العضوي بين تأملات أوريليوس وبين العقائد الرواقية القديمة العائدة لزينون وكريسيبوس. ناقشت هذه الأبحاث مسألة الأصالة والعمق الفكري بإسهاب، مشيرة إلى أن غياب المفردات التقنية والمصطلحات الأكاديمية المعقدة في النص الأوريليوسي لا يعود إلى فقر في المعرفة الفلسفية للإمبراطور، بل هو اختيار أسلوبي واعٍ ومقصود للغة مكثفة ذات تأثير بسيكولوجي مباشر على النفس. كان الغرض من النص إقناع الذات وتطويعها، وليس إبهار الآخرين بالمماحكات اللفظية. ركزت هذه الدراسات التكميلية بشكل مكثف على تفكيك فكرة "القلعة الداخلية" (Inner Citadel) المذكورة مرارًا في التأملات (Leunissen, 1992:p. 75).

لقد أوضحت تلك المراجع المتخصصة كيف تم بناء مفهوم "القلعة الداخلية" بشكل منهجي متراكم في ذهن الإمبراطور ليضمن استقلال العقل (اللوغوس الداخلي) استقلالًا تامًا عن الجسد الفاني ومغريات السلطة المطلقة. أظهرت التحليلات أن أوريليوس استطاع عزل إرادته الحرة ووضعها في حصن منيع لا يمكن اختراقه حتى في أحلك ظروف المرض الفتاك (طاعون أنطونين)، أو مواجهة الحروب البربرية المستمرة، أو التعرض للخيانة القاسية من أقرب القادة إليه. وقد أجمعت هذه المراجع على أن النص يمثل حالة سيكولوجية وأخلاقية فريدة وربما غير مكررة في تاريخ الفكر والسياسة؛ حيث يقوم العقل المطلق القابض على مقاليد حكم العالم بمحاسبة ذاته باستمرار وصرامة، رافضًا بوعي حاد الخضوع لأوهام العظمة السلطوية المريضة، ومذكرًا نفسه في كل صفحة بصغره وتفاهته العابرة أمام لا نهائية الزمان وسحيق المكان (Leunissen, 1992:p. 78).

أخيرًا، وفي سياق تطور الأدبيات السابقة، لا يمكن بأي حال من الأحوال إغفال مسار بحثي حديث جدًا ومتنامي الأهمية، والذي ربط بشجاعة بين الفلسفة الرواقية القديمة بوصفها منهجًا للحياة، وبين علم النفس السريري المعاصر وتطبيقاته. ركزت العديد من الدراسات المرجعية التقاطعية الرائدة على استعارة المنهج الرواقي في الفحص المستمر للحكم الذهني وإعادة الهيكلة المعرفية، وكيفية تفكيك القلق والانفعالات المدمرة إلى مكوناتها المعرفية الأساسية القابلة للنقاش والتصحيح. أثبتت هذه الدراسات العلمية بشكل لا يقبل الشك أن النصوص المدرسية المدروسة في هذا البحث (نصوص سينيكا وأوريليوس) تشكل الإرهاصات الأولى، بل والأساس النظري العميق المتكامل، لأهم مدارس العلاج النفسي الحديثة، وعلى رأسها العلاج المعرفي السلوكي (CBT) والعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي (REBT) (Bamboulis, 2023:p. 180).

من خلال هذه الأبحاث المعاصرة، لم تعد الرواقية الرومانية تُدرس في الأكاديميات كأثر تاريخي ميت يخص حقبة ولّت، بل تم إحياؤها كنموذج تطبيقي فاعل وأداة حيوية لتعزيز الصلابة النفسية (Resilience)، وتطوير المرونة العقلية لمواجهة ضغوط الحياة الحديثة. لقد أظهرت هذه المراجع الحديثة أن تحويل الفلسفة إلى أسلوب حياة تطبيقي، كما مارسه وبشر به رواد المدرسة الرومانية في أزماتهم، لا يزال يقدم إجابات عملية وشافية لأزمات القلق المزمن، والشعور بالاغتراب، وتفشي النزعات الاستهلاكية، وتحديات الوجود والموت في عصرنا الحديث شديد التعقيد والسيولة، مما يؤكد خلود التجربة الرواقية وصلاحيتها المتجددة لكل زمان (Bamboulis, 2023:p. 185).

4. النتائج والتحليل والمناقشة

أسفر الاستنطاق المنهجي والتحليل النقدي للنصوص الرواقية الرومانية المتأخرة، والمتمثلة في مدونات سينيكا وماركوس أوريليوس، عن حزمة من النتائج الإبستمولوجية والأخلاقية العميقة التي تعيد تعريف مفهوم "الفلسفة" من أساسه. أظهرت النتائج أن المدرسة الرومانية لم تكن مجرد صدى باهت أو اجترار تبسيطي للفيزياء والمنطق اليوناني المبكر، بل مثّلت ذروة النضج الكلينيكي والتطبيقي للفكر الرواقي. لقد توصل البحث إلى أن الإسهام الجوهري لهذين الفيلسوفين يكمن في تحويل "اللوغوس" (العقل الكوني)

من مبدأ أنطولوجي مجرد يفسر حركة الكون، إلى أداة سيكولوجية حادة تُستخدم يوميًا لتشريح الانفعالات الإنسانية وتفكيكها. بعبارة أخرى، نقلت هذه النصوص المعركة الأخلاقية من أروقة الأكاديميات والجدل السفسطائي، إلى الساحة الداخلية للنفس البشرية (الهيجمونيكون أو الملكة الحاكمة). لقد برهنت هذه النصوص على أن الحياة الفاضلة ليست حالة من الإلهام الصوفي أو النقاء الفطري، بل هي نتاج جهد عقلي يومي وقاسٍ، وعملية مستمرة من إعادة الهيكلة المعرفية التي تهدف إلى تصحيح الأحكام الخاطئة التي نطلقها على الأشياء الخارجية (Rauw, 2015:p. 22).

تتجلى أولى وأهم النتائج التحليلية في المقاربة الجذرية التي اعتمدها الفيلسوفان لمعالجة إشكالية "الانفعالات" (الأهواء). بيّن التحليل أن سينيكا وأوريليوس لم يتعاملا مع مشاعر مثل الخوف، والغضب، والحزن، والطمع، بوصفها قوى غريزية عمياء تقبع في جزء غير عقلاني من النفس وتستوجب الكبت أو الترويض، بل تعاملا معها بناءً على إبستمولوجيا معرفية صارمة تعتبر الانفعال "حكمًا عقليًا فاسدًا". عندما يفقد الإنسان منصبه أو ثروته ويشعر بالأسى، فإن هذا الأسى، وفقًا للتحليل الرواقي، ليس رد فعل طبيعي حتمي، بل هو نتيجة لقرار عقلي خاطئ (موافقة) بأن الثروة هي "خير مطلق" وفقدانها "شر مطلق" (أمين، ١٩٤٥:ص. 85). أثبتت نصوص سينيكا، وتحديدًا في تشريحه لظاهرة الغضب والخوف من الموت، أن العلاج الوحيد يكمن في سحب هذه "الموافقة" العقلية. الغاية إذن ليست تخفيف الألم، بل استئصاله المعرفي للوصول إلى حالة "الأباتيا" (Apatheia)؛ أي المناعة المطلقة ضد اضطرابات العالم الخارجي، والاحتفاظ فقط بالانفعالات العقلانية الهادئة الصادرة عن فهم صحيح لطبائع الأشياء (Becker, 2004: 65).

في سياق متصل، كشف التحليل البنيوي ليوميات ماركوس أوريليوس عن آلية دفاعية ونفسية معقدة أفرزتها الأخلاق الرواقية، والتي تُعرف مجازًا بـ "القلعة الداخلية" (Inner Citadel). أظهرت النتائج أن هذا المفهوم ليس مجرد استعارة بلاغية، بل هو تطبيق إبستمولوجي صارم لمبدأ "الانقسام الإرادي". يعتمد هذا المبدأ على بناء جدار عازل وسميك بين الأحداث الموضوعية التي تقع في العالم الخارجي (والتي تخضع لحتمية القدر وقوانين الفيزياء)، وبين الطريقة التي يستقبل بها العقل هذه الأحداث ويمثلها داخليًا. استطاع الإمبراطور، من خلال تمرينات روحية يومية تتمثل في الكتابة الاستبطانية، أن يجرد الأشياء والظروف من هالاتها العاطفية والاجتماعية الكاذبة. فالأرجوان الإمبراطوري ليس سوى صبغة من دم محار، واللحم المشوي ليس سوى جثة حيوان ميت، والموت ليس سوى انحلال للعناصر المادية إلى أصولها الطبيعية. هذا الاختزال المادي للأشياء يجرّدها من قدرتها على إثارة الرعب أو الشهوة، ويحفظ الملكة العقلية الحاكمة في مأمن تام داخل قلعتها، غير قابلة للاختراق أو المساس من قبل أي خيانة بشرية أو كارثة طبيعية (Aurelius, 2015: 62).

تتقاطع هذه النتيجة مع مناقشة الإشكالية الكبرى في الأخلاق الرواقية: ثنائية "ما يقع تحت سيطرتنا وما لا يقع تحت سيطرتنا". أثبت البحث أن نصوص سينيكا وأوريليوس قدمت المعالجة الأكثر واقعية وبراغماتية لهذه الثنائية من خلال مفهوم "اللامباليات المفضلة والمرفوضة". لم يدعُ الفيلسوفان إلى التخلي العبثي أو المتهور عن الصحة أو الثروة أو المكانة السياسية، بل أكدا أن هذه الأشياء لا تحمل في ذاتها أي قيمة أخلاقية (لا خير ولا شر)، ولكن "طريقة استخدامنا" لها هي التي تحدد قيمتنا كبشر. ظهر هذا بوضوح في محاججات سينيكا الذي دافع عن جواز امتلاك الحكيم للثروة الهائلة، شريطة أن يبقى هو سيدًا عليها ولا تصبح هي سيدة عليه. تتجلى الحرية الرواقية هنا في الاستعداد النفسي التام للتخلي عن كل هذه المعطيات في أي لحظة دون أن يرف للمرء جفن. إن الفضيلة تكمن في الإرادة والنية، أما النتائج المادية في العالم الخارجي فهي متروكة للقدر، مما يمنح الممارس الرواقي صلابة استثنائية تجعله يتقبل الخسارة بنفس الرصانة التي يستقبل بها النصر (Sellars, 2016:p. 92). على العكس من سابقيهم (افلاطون) رسخ مبدأ ان الفعل الأخلاقي يكمن في ذاته لا يقاس في نتائجه او لذته مما يجعله منسجم بوضوح مع اخلاق الواجب ، فالمعرفة الحقيقية عنده لا تنفصل عن الإلتزام العقلي بهِ وهذا ما يجعل الفضيلة عندهُ مبدأ ثابت ، لا أداة لتحقيق نفع شخصي **(جعيول وحمد،2025،ص. 1295)**.

من جهةٍ أخرى، برز من خلال التحليل المعمق لنصوص الفيلسوفين محور مفاهيمي بالغ الخطورة يتعلق بـ "إدارة الزمن" والتأمل المستمر في حتمية "الموت". ناقشت الدراسة كيف استُخدم الموت في الخطاب الرواقي الروماني ليس كعنصر ترهيب أو تشاؤم، بل كأقوى أداة من أدوات "اليقظة الوجودية" (Prosochê). أظهرت رسائل سينيكا مقاربة ثورية لمفهوم الزمن؛ حيث رأى أن المشكلة لا تكمن في قصر العمر البيولوجي للإنسان، بل في التبديد العبثي لهذا المورد الوحيد غير القابل للاسترداد في ملاحقة رغبات تافهة وتأجيل الحياة الحقيقية إلى غدٍ مجهول. الموت عند سينيكا ليس حدثًا يقع في نهاية العمر، بل هو عملية مستمرة تحدث كل يوم؛ فكل يوم يمر هو جزء من الموت. هذا الوعي التراجيدي يخلق إحساسًا حارقًا بضرورة التمركز في "الحاضر"، وعيش كل لحظة بوصفها حياة مكتملة بحد ذاتها، مما يجعل الفرد مستغنيًا عن المستقبل ومتحررًا من القلق بشأنه، وجاهزًا لمغادرة المسرح البشري في أي لحظة بشرف ورضا (Larson, 1992:p. 56).

وتتعمق هذه النظرة التراجيدية والبطولية للوجود في "تأملات" أوريليوس من خلال تقنية سيكولوجية استثنائية كشف عنها التحليل، وتُعرف بـ "النظرة من أعلى" (The View from Above). لمواجهة الغرور الإمبراطوري وسُكر السلطة المطلقة، مارس أوريليوس تدريبًا ذهنيًا يتمثل في الارتقاء بوعيه ليرى العالم من منظور كوني واسع. من هذه النقطة الشاهقة، تتضاءل الإمبراطورية الرومانية لتصبح مجرد نقطة غبار، وتصبح الجيوش الجرارة مجرد نمل يتصارع على فتات، وتتجلى تفاهة السعي وراء المجد أو الشهرة التي ستُنسى حتمًا في هوة الزمان السحيق. أثبتت مناقشة هذه النصوص أن هذا المنظور الكوزمولوجي المذهل لا يؤدي إلى العدمية أو اليأس، بل على العكس تمامًا، يؤدي إلى إرساء طمأنينة عميقة، وتواضع إنساني حقيقي، وتحرير النفس من عبودية آراء الآخرين السخيفة، مما يتيح للفرد التركيز حصرًا على أداء واجبه الأخلاقي الراهن بأقصى درجات الإخلاص والنزاهة، بغض النظر عن النتيجة أو المكافأة (Leunissen, 1992:p. 82).

تفتح هذه النتائج الباب أمام مناقشة واحدة من أكثر المفارقات تعقيدًا في الأخلاق الرواقية: إذا كانت الطمأنينة تكمن في الانسحاب الداخلي واللامبالاة تجاه العالم المادي، فكيف يمكن تبرير الواجب الاجتماعي والعمل السياسي؟ أظهر التحليل الدقيق لمبدأ "الأويكيوسيس" (الائتلاف الطبيعي أو المواطنة العالمية) أن الرواقية الرومانية نجحت بامتياز في التوفيق بين الاستقلالية الداخلية الصارمة وبين الانخراط الاجتماعي الكثيف. بيّنت النتائج أن الإنسان، بوصفه يمتلك جزءًا من اللوغوس الكوني، هو كائن اجتماعي بطبعه، وبالتالي فإن الفضيلة الكبرى لا يمكن أن تتحقق في عزلة الجبال، بل في ساحة الأغورا، في خدمة البشرية. لقد أدار ماركوس أوريليوس الإمبراطورية وخاض حروبًا دفاعية قاسية، ليس طمعًا في مجد، بل انصياعًا لواجب تفرضه الطبيعة الكونية. يتم هذا الانخراط عبر آلية سيكولوجية دقيقة تُعرف بـ "شرط الاحتراز" (Hupexhairesis)، أي أن الفرد يسعى لتحقيق العدالة ومساعدة الآخرين بكل طاقته، ولكنه يقرن ذلك بوعي باطني بأنه قد يفشل، أو قد يُقابل بالجحود، أو قد تمنعه ظروف قاهرة، وإذا حدث ذلك، فإن طمأنينته لن تهتز؛ لأنه أدى دوره في المسرحية الكونية ببراعة، أما استجابة الجمهور فهي خارج نطاق سيطرته (Stephens, 2006:p. 102).

ختامًا، وعند تقاطع الفلسفة الكلاسيكية مع العلوم المعاصرة، تبرز النتيجة الأكثر حيوية وراهنية في هذا البحث. إن المناقشة المستفيضة للمنهجية الرواقية في نصوص سينيكا وأوريليوس—والقائمة على المراقبة الصارمة للأفكار، وتفكيك الانفعالات السلبية إلى مكوناتها المعرفية، واستباق السيناريوهات الكارثية للتدرب على تقبلها، وتحويل العقبات الخارجية إلى مادة لاختبار الفضيلة الداخلية—لا تمثل مجرد إرث تاريخي منقضٍ، بل تشكل البنية التحتية الدقيقة والأساس التنظيري الصلب لأهم المدارس النفسية الحديثة. أثبت البحث، بما لا يدع مجالًا للشك، أن ما ابتكره فلاسفة الرومان كـ "علاج للروح" في مواجهة طغيان نيرون أو حروب الجرمان وأوبئة العصر القديم، هو ذاته الآلية السريرية المستخدمة اليوم في "العلاج المعرفي السلوكي" (CBT) لعلاج القلق والاكتئاب. لقد نجحت الرواقية في تقديم نموذج حي يثبت أن الفلسفة يمكن أن تنزل من أبراجها الميتافيزيقية العاجية لتصبح درعًا

سيكولوجيًا، وأسلوب حياة، وفنًا عمليًا لترويض الألم الإنساني، مما يمنح الإنسان المعاصر—المحاصر بالاستهلاك والسيولة واللايقين—طوق نجاة يعيد له سيادته الحقيقية والوحيدة: سيادته على عقله (Bamboulis, 2023:p. 205).

5. الاستنتاجات

بناءً على التفكيك التحليلي والمساءلة النقدية لنصوص المدرسة الرواقية الرومانية، وتحديدًا مدونات سينيكا وماركوس أوريليوس، يخلص هذا البحث إلى حزمة من الاستنتاجات الفلسفية والسيكولوجية العميقة، والتي تعيد تأطير فهمنا للأخلاق الرواقية كمنهج تطبيقي للحياة الفاضلة:

أولًا: إعادة الهيكلة المعرفية للانفعال (الانفعال كحكم عقلي):

استنتج البحث أن الإسهام الأعظم للرواقية الرومانية يكمن في مقاربتها الإبستمولوجية الجريئة للانفعالات البشرية. لقد تم إسقاط النظرة التقليدية التي تفصل بين العقل والعاطفة؛ حيث أثبتت نصوص سينيكا وأوريليوس أن الانفعالات السلبية (كالخوف، والغضب، والجزع) ليست قوى بيولوجية قاهرة، بل هي مجرد "أحكام معرفية فاسدة" وتصديقات واهمة يمنحها العقل للأشياء الخارجية (سينيكا،2020 ب). بناءً على ذلك، فإن الشفاء النفسي وتحقيق السكينة (الأباتيا) لا يتم عبر كبت المشاعر، بل عبر الفحص النقدي الصارم للتمثيلات الذهنية وتصحيحها من الجذور.

ثانيًا: مفارقة الحتمية الكونية والحرية الداخلية (القلعة الداخلية):

خلصت الدراسة إلى أن الأخلاق الرواقية نجحت في حل المعضلة الكبرى بين الجبر والاختيار. فرغم إقرار الفيلسوفين بخضوع العالم المادي والجسد البشري لحتمية قدرية صارمة لا يمكن تغييرها، إلا أنهما أسسا لسيادة مطلقة للإرادة الإنسانية داخل ما سُمي بـ "القلعة الداخلية". إن الحرية الحقيقية في المنظور الرواقي ليست القدرة على تغيير مجرى الأحداث الخارجية، بل هي القدرة المطلقة على اختيار طريقة الاستجابة لتلك الأحداث. هذه المواءمة الفذة حولت الضرورة الكونية إلى حرية أخلاقية عبر مبدأ "الرضا بالقدر" (Amor Fati).

ثالثًا: البراغماتية الرومانية وتحويل الفلسفة إلى "علاج للروح":

كشف البحث أن انتقال الرواقية إلى الفضاء الروماني أحدث تحولًا جذريًا في وظيفة التفلسف. لم تعد الفلسفة ترفًا فكريًا أو جدلًا منطقيًا في الأكاديميات، بل أصبحت "طبًا سريريًا للروح" و"تمرينات روحية" يومية. استخدم سينيكا وماركوس أوريليوس تقنيات سيكولوجية متقدمة—مثل "استباق الشرور" وتجريد الأشياء من قيمتها الزائفة والارتقاء بالنظرة إلى المستوى الكوني—كلقاحات وقائية لتحصين العقل البشري ضد صدمات الواقع المأساوي، وتفاهة المجد السياسي، وحتمية الفناء.

رابعًا: التوفيق بين الاستقلالية الفردية والواجب الكوزموبوليتاني:

دحضت هذه الدراسة النظرة القاصرة التي تتهم الرواقية بالانسحابية والتقوقع الأناني. فقد أثبتت نصوص الإمبراطور والوزير أن الطمأنينة الداخلية لا تتعارض مع الانخراط الكثيف في الشأن العام. من خلال مبدأ "الائتلاف الطبيعي" (الأويكيوسيس)، يُعتبر خدمة المجتمع البشري والسعي نحو العدالة واجبًا كونيًا تفرضه الطبيعة العاقلة. إلا أن هذا الانخراط محكوم بـ "شرط الاحتراز"؛ أي أداء الواجب بأقصى درجات الإخلاص مع الانفصال العاطفي التام عن النتائج، مما يحمي الحكيم من الإحباط إذا قوبل جهده بالفشل أو الجحود.

خامسًا: مركزية الموت في صياغة الوعي الأخلاقي الراهن:

استنتج البحث أن الحضور الكثيف لثيمة "الموت" وقصر الحياة في النصوص المدروسة لم يكن تجسيدًا لعدمية سوداوية، بل كان أقوى أداة يقظة وجودية. إن الوعي التراجيدي بأن الإنسان "يموت كل يوم"، وأن كل لحظة تمر هي جزء مسترد من العدم، شكل دافعًا أساسيًا للتمركز في الحاضر، وإيقاف عادة تأجيل الحياة الفاضلة إلى مستقبل متوهم. الموت في الرواقية هو المحك النهائي الذي يختبر صلابة الفضيلة واستقلالية الروح.

في نهاية هذا التطواف التحليلي العميق في أروقة الفكر الرواقي الروماني، تتجلى أمامنا حقيقة ساطعة: إن الفلسفة في أسمى تجلياتها ليست بناءً لنسق ميتافيزيقي متعالٍ عن معاناة البشر، بل هي، كما جسدها سينيكا وماركوس أوريليوس، فن صناعة الحياة الفاضلة وسط عالم يتسم بالفوضى، والقسوة، واللايقين. لقد وضعنا هذا البحث وجهًا لوجه أمام مفارقة تاريخية مذهلة؛ حيث صدرت أعظم نصوص التجرد، والسلام الداخلي، والتواضع الإنساني، والزهد في مباهج السلطة، من قلب البلاط الإمبراطوري الروماني، ومن خيام المعسكرات الحربية، وعلى لسان رجال امتلكوا حرفيًا مفاتيح حكم العالم المكتشف آنذاك.

لقد علمتنا الأخلاق الرواقية المتأخرة أن الأزمات الوجودية، وطغيان السلاطين، وفقدان الأحبة، وتدهور الصحة، هي أحداث تقع خارج نطاق سيطرتنا، وبالتالي فهي لا تستحق أن تسلبنا كرامتنا أو سلامنا العقلي. إن جوهر الإنسانية ينحصر في تلك المساحة المقدسة والحرة بين المؤثر الخارجي والاستجابة الداخلية. هناك، في تلك القلعة العقلية المنيعة، يتشكل الحكيم الرواقي الذي يرى في كل محنة مادة خاما لاختبار فضيلته، ويرى في الموت عودة طبيعية إلى انسجام اللوغوس الكوني.

ختامًا، لا يقف هذا البحث عند حدود التأريخ الفلسفي لمدونات كُتبت قبل ألفي عام، بل يقدم إجابة راهنة وملحة لإنسان العصر الحديث. في عصرنا المأزوم بالنزعات الاستهلاكية، والمحاصر بآليات القلق والاغتراب، والمنهك بالركض وراء رغبات لا تنتهي، تقف الرواقية كطوق نجاة سيكولوجي وأخلاقي. إن نداء سينيكا لاسترداد الذات من براثن الوقت المهدور، ومناجاة أوريليوس للنظر إلى تفاهة الوجود من أعلى، هما دعوة خالدة للإنسان لكي يستعيد سيادته المفقودة، ويدرك أن الخير والشر، والسعادة والشقاء، ليسا فيما يمنحه العالم أو يسلبه، بل فيما يقرره العقل في صمت الإرادة الحرة.

6. التوصيات

استنادًا إلى النتائج والاستنتاجات التي تمخضت عن هذا البحث، وانطلاقًا من الرغبة في توسيع آفاق الاستفادة الأكاديمية والعملية من الإرث الرواقي، يطرح البحث جملة من التوصيات الآتية:

1. توصيات على المستوى الأكاديمي والبحثي:

تشجيع الدراسات المقارنة عبر الثقافات: نوصي بتوجيه جهود الباحثين في أقسام الفلسفة نحو إجراء دراسات مقارنة معمقة بين الأخلاق الرواقية الرومانية، وبين الفلسفة الإسلامية المبكرة، وتحديدًا نصوص يعقوب بن إسحاق الكندي (مثل رسالته "في الحيلة لدفع الأحزان")، أو أعمال أبي بكر الرازي (مثل "الطب الروحاني")، لاستكشاف التثاقف المشترك والأسس الإنسانية الكونية في علاج آلام النفس.

تجديد حركة الترجمة والتأويل: نوصي بضرورة إنجاز ترجمات عربية جديدة ومباشرة للنصوص الرواقية الأولية (من اللاتينية واليونانية)، على أن تكون مزودة بهوامش تأويلية تستند إلى المناهج الفينومينولوجية الحديثة، لتجاوز الترجمات القديمة التي اقتصرت على الطابع الأدبي أو التوثيقي الجاف.

توسيع دائرة البحث التقاطعي (الفلسفة وعلم النفس): ينبغي إيلاء اهتمام أكاديمي خاص للبحوث البينية التي تدرس العلاقة العضوية بين "التمرينات الروحية الرواقية" وبين آليات "العلاج المعرفي السلوكي (CBT)" الحديث، لتحويل الفلسفة المدرسية إلى مادة حية في تخصصات الإرشاد النفسي وعلم النفس الكلينيكي.

2. توصيات على المستوى العملي والمجتمعي:

إدماج الفلسفة التطبيقية في المناهج التعليمية: نوصي وزارات التربية والتعليم بتبني مبادئ الأخلاق الرواقية (مثل التفرقة بين ما نملك السيطرة عليه وما لا نملك، وتفكيك الانفعالات السلبية) ضمن مناهج التربية الأخلاقية والمهارات الحياتية للمراحل المدرسية المتقدمة، بوصفها أدوات فعالة لبناء "الصلابة النفسية" لدى الأجيال الشابة وتخفيف معدلات القلق والاكتئاب.

تطوير برامج تدريبية للقيادات: الاستفادة من نموذج الإمبراطور ماركوس أوريليوس في المؤسسات الإدارية والسياسية المعاصرة، من خلال تصميم ورش عمل للقيادات تركز على الانضباط الانفعالي، والتواضع الإداري، وخدمة الصالح العام بعيدًا عن تضخم الأنا أو التعلق بردود الأفعال والمكاسب السريعة.

تعزيز الثقافة الفلسفية العلاجية إعلاميًا: نوصي المؤسسات الثقافية بتقديم الفكر الرواقي للجمهور العام ليس كتيار تاريخي معقد، بل كمنهجية حياة قابلة للتطبيق اليومي لمواجهة الأزمات، وذلك عبر الندوات المفتوحة، والمقالات المبسطة، والمنصات الرقمية، مما يساهم في رفع مستوى الوعي المجتمعي بإدارة الأزمات الوجودية والنفسية بوعي عقلاني ورصين.

المصادر:

المصادر باللغة العربية:

1- أمين، عثمان. (1945). الفلسفة الرواقية. لجنة التأليف والترجمة والنشر

2- أوريليوس، ماركوس. (2019). التأملات. ترجمة: عادل مصطفى. مراجعة وتقديم: أحمد عثمان. مؤسسة هنداوي.

3- بلحنافي، جوهر. (2007). الأخلاق الرواقية وتأثيراتها على المسيحية والفكر الإسلامي [أطروحة ماجستير، جامعة وهران]. مستودع جامعة وهران الرقمي.

4- بلحنافي، جوهر. (2014). الأخلاق الرواقية في الفكر الإسلامي (علم الكلام): مقاربة فلسفية. مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة المسيلة، (6)،.

5- الحلواني، ناصر. (2019). الرواقية، مجلة حكمة، موسوعة ستانفورد للفلسفة.

6- سالزكوبر، ج. (2023). كتاب الرواقية الصغير: الحكمة الخالدة لاكتساب المرونة والثقة والسكينة (ع. اكنيوي، مترجم). مركز نماء للبحوث والدراسات.

7- سينيكا، لوكيوس أنايوس. (2020 أ). المغرب والانتقام. ترجمة: د. حمادة أحمد على. القاهرة: آفاق للنشر والتوزيع. (الطبعة 1).

8- سينيكا، لوكيوس أنايوس. (2020 ب). عن الغضب. ترجمة: د. حمادة أحمد علي. القاهرة: آفاق للنشر والتوزيع. (الطبعة 1).

9- نجاة، غيلاني. (2023). فكرة الضرورة في الفلسفة الرواقية (مذكرة ماستر غير منشورة). جامعة قاصدي مرباح – ورقلة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.

10- منـاف حسـين جعيـول ا., & حامـد حمـزة حمـد أ. د. (2025). غايـة الاخـلاق عنـد افلاطـون. لارك, 17(4), 1318-1291. https://doi.org/10.31185/lark.4681

المصادر باللغة الأجنبية:

1- Annas, J. (1993). *The morality of happiness*. Oxford University Press. https://books.google.com/books?id=l4RMCAAAQBAJ&lpg=PR9&ots=LqUGfu40xe&dq=%5B2%5D%20Annas%2C%20J.%20(1993).%20The%20morality%20of%20happiness.%20Oxford%20University%20Press&lr&hl=ar&pg=PR4#v=onepage&q=%5B2%5D%20Annas,%20J.%20(1993).%20The%20morality%20of%20happiness.%20Oxford%20University%20Press&f=false

2- Aurelius, M. (2015). Meditations. Penguin.

3- Bamboulis, C. (2023). Ancient philosophy and Cognitive Behavioural Therapy (Doctoral dissertation, University of Birmingham).

4- Becker, L. C. (2004). Stoic emotion.

5- Brennan, T. (2000). Fate and Free Will in Stoicism: A Discussion of Susanne Bobzien, Determinism and Freedom in Stoic Philosophy.

6- Ferraiolo, W. (2011). Donald Robertson, The Philosophy of Cognitive-Behavioural Therapy (CBT): Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy: Karnac Books Ltd.: London, 2010, pp. xxvi+ 288. ISBN: 978-1-85575-756-1. US $30.00.

7- Hahm, D. (1977). Origins of Stoic cosmology. The Ohio State University Press.

8- Hicks, L. (2016). Cultivating What Self? Philosophy as Therapy in the Genealogy of Morals and Hellenistic Ethics.

9- Irvine, W. B. (2008). A guide to the good life: The ancient art of stoic joy. Oxford University Press.

10- Kamtekar, R. (2010). Marcus Aurelius.

11- Larson, V. T. (1992). Seneca and the schools of philosophy in early imperial Rome. *Illinois classical studies*, *17*(1), 49-56.

12- Larson, V. T. (1992). Seneca and the schools of philosophy in early imperial Rome. Illinois classical studies, 17(1), 49-56.

13- Lee, T. K. (2022). *Translation as experimentalism: Exploring play in poetics*. Cambridge university press.

14- Leunissen, P. M. (1992). " The Meditations" of Marcus Aurelius: A Study.

15- Nussbaum, M. C. (2013). The therapy of desire: Theory and practice in Hellenistic ethics.

16- Parry, R., & Thorsrud, H. (2004). Ancient ethical theory.

17- Rauw, W. M. (2015). Philosophy and ethics of animal use and consumption: from Pythagoras to Bentham. *CABI Reviews*, (2015), 1-25.

18- Reydams-Schils, G. (2013). Philosophy and education in Stoicism of the Roman Imperial era. In Ideas of Education (pp. 38-51). Routledge.

19- Sellars, J. (2012). Stoics Against Stoics in Cudworth's A Treatise of Freewill. British Journal for the History of Philosophy, 20(5), 935-952.

20- Sellars, J. (2019). Socratic Themes in the Meditations of Marcus Aurelius. Brill's Companion to the Reception of Socrates, 293-310.

21- Sellars, J. (Ed.). (2016). The Routledge handbook of the Stoic tradition. New York: Routledge.

22- Seneca, L. A. (2007). Seneca: Selected Philosophical Letters: Translated with Introduction and Commentary. Oxford University Press.

23- Seneca, L. A. (2015). Letters on ethics: to Lucilius. University of Chicago Press. https://books.google.com/books?id=AJMpCwAAQBAJ&lpg=PA101&ots=TxeZEosvDY&dq=%5B6%5D%20Seneca%2C%20L.%20A.%20(2015).%20Letters%20on%20ethics%3A%20to%20Lucilius.%20University%20of%20Chicago%20Press.%E2%80%8F&lr&hl=ar&pg=PA100#v=onepage&q&f=false

24- Stephens, W. O. (2006). The Roman Stoics: Self, Responsibility, and Affection. By Gretchen Reydams-Schils.

25- van Nunen, R. M. (2013). The Selfless Mind of Marcus Aurelius (Master's thesis).

ترجمة المصادر الى اللغة الإنكليزية

1. Amin, Othman. (1945). Stoic Philosophy. Committee for Authorship, Translation, and Publication.

2. Aurelius, Marcus. (2019). Meditations. Translated by Adel Mustafa. Reviewed and introduced by Ahmed Othman. Hindawi Foundation.

3. Belhanafi, Jawhar. (2007). Stoic Ethics and its Influence on Christianity and Islamic Thought [Master's Thesis, University of Oran]. University of Oran Digital Repository.

4. Belhanafi, Jawhar. (2014). Stoic Ethics in Islamic Thought (Kalam): A Philosophical Approach. Journal of Social and Human Sciences, University of M'sila, (6).

5. Al-Halawani, Nasser. (2019). Stoicism. Hikma Journal, Stanford Encyclopedia of Philosophy.

6. Salzkoper, J. (2023). The Little Book of Stoicism: Timeless Wisdom for Acquiring Resilience, Confidence, and Serenity (translated by A. Akniwi). Namaa Center for Research and Studies.

7. Seneca, Lucius Annaeus. (2020a). Morocco and Revenge. Translated by Dr. Hamada Ahmed Ali. Cairo: Afaq Publishing and Distribution. (1st Edition).

8. Seneca, Lucius Annaeus. (2020b). On Anger. Translated by Dr. Hamada Ahmed Ali. Cairo: Afaq Publishing and Distribution. (1st Edition).

9. Najat, Ghilani. (2023). The Idea of Necessity in Stoic Philosophy (Unpublished Master's Thesis). Kasdi Merbah University – Ouargla, Faculty of Humanities and Social Sciences.

10. Munaf Hussein Ja'youl A., & Hamed Hamza Hamad A.D. (2025). The Purpose of Ethics in Plato. Lark, 17(4), 1291-1318. https://doi.org/10.31185/lark.4681