Vol.2, No.2, Series.4
Autumn & Winter
5-16

Tranquillity of the Soul in Seneca's Wisdom: A Deep-Structural Analysis of the Concept of Tranquillitas Animi

Doi: 10.22034/pt.2026.571058.1091

دوره دوم/ شماره ۲
پاییز و زمستان ۱۴۰۴

Hamed Naji Isfahani
Associate Professor, Department of Philosophy, Faculty of Literature and Humanities, University of Isfahan, Isfahan, Iran
Email: h.naji@ltr.ui.ac.ir
ORCID ID: 0000-0002-5946-6898

Abstract

This inquiry seeks a detailed exploration of the concept of "Tranquillity of the Soul" (Tranquillitas Animi) within the intellectual framework of Lucius Annaeus Seneca, the first-century Stoic sage. The central question revolves around how Seneca established a practical nexus between his tumultuous life in the imperial court and the transcendent doctrines of the Stoa. The findings of this research demonstrate that for Seneca, tranquillity is not a static state, but rather the fruit of

“rational asceticism” (askēsis) founded upon four thematic pillars: 1) existential submission to the necessity of nature; 2) the dialectic of regulating negative emotions; 3) the ontology of death-awareness; and 4) selective detachment and spiritual austerity. Drawing upon his seminal works, this study shows that Senecan tranquillity is mediated through the “correction of judgment” (orthos logos), ultimately dissolving the apparent paradoxes of his life into a unified philosophical wisdom.

Keywords: Tranquillity of the Soul, Seneca, Stoicism, Submission to Fate, Control of Emotions, Death-awareness, Self-sufficiency (*Autarkeia*).

دوفصلنامه الهیات عملی
دوره ۲/ شماره۲/ شماره پیاپی۴
پاییز و زمستان ۱۴۰۴
۱۶-۵

آرامشِ جان در ساحتِ حکمتِ سنکا

Doi: 10.22034/pt.2026.571058.1091

■ **حامد ناجی اصفهانی**
دانشیار گروه فلسفه دانشکدهٔ ادبیات و علوم‌انسانی دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران.
رایانامه:
h.naji@ltr.ui.ac.ir

تاریخ دریافت: ۱۶-۱۰-۱۴۰۴ تاریخ پذیرش: ۲۷-۰۴-۱۴۰۵
نوع مقاله: پژوهشی

چکیده

این جستار در پی واکاویِ تفصیلیِ مفهوم «آرامشِ جان» (Tranquillitas Animi) در منظومهٔ فکری لوکیوس آنائوس سنکا، حکیمِ رواقی‌مشربِ سدهٔ نخست میلادی است. پرسشِ مرکزی بر این مدار است که چگونه سنکا میانِ حیاتِ پرآشوبِ دیوانی و آموزه‌های استعلاییِ رواقی، پیوندی عملی برقرار می‌سازد؟ یافته‌های این پژوهش مُبرهن می‌سازد که آرامش نزد وی، نه حالت ایستایی، بلکه ثمرهٔ «ریاضتِ عقلانی» و استوار بر چهار بنیادِ موضوعی است:

۱. انقیادِ وجودی به ضرورتِ طبیعت؛ ۲. دیالکتیکِ مهارِ عواطفِ منفی؛ ۳. هستی‌شناسیِ مرگ‌آگاهی؛ و ۴. استغنا و پارسایی گزینشی. این نوشتار با استناد به امّهاتِ آثارِ وی، نشان می‌دهد که آرامشِ سنکایی از مجرای «اصلاحِ حکم» عبور کرده و درنهایت، تناقضاتِ ظاهریِ حیاتِ وی را در وحدتی حکمی ذوب می‌کند.

کلیدواژه‌ها: آرامشِ جان، سنکا، حکمتِ رواقی، انقیاد به تقدیر، مهارِ عواطف، مرگ‌آگاهی، خودکفایی.

مقدمه

تمهیداتِ تاریخی و مبانیِ حکمیِ آرامش

۱) سنکا در تلاطمِ دهر: از انزوا تا صدارت

لوکیوس آنائوس سنکا[1]، فرزندِ سخنوری نامور، در سال چهار پیش از میلاد در قُرطُبه متولد شد. او حیاتِ خویش را در فضایی سپری کرد که در آن، مرز میانِ «اریکهٔ قدرت» و «تیغِ جلاد» به مویی بند بود. سنکا زیر نظرِ استادانی چون آتالوس[2] و سوتیون[3]، نه‌تنها با مبانیِ انتزاعیِ رواقی، بلکه با جنبه‌های درمانیِ فلسفه آشنا شد. او فلسفه را «پزشکیِ جان» می‌نامید که غایتش شفای روح از امراضِ ناشی از قضاوت‌های ناصواب است. حیاتِ او خود تجسّمِ تلاطم بود؛ در سال ۴۱ میلادی به فرمانِ کلودیوس به جزیرهٔ کُرس[4] تبعید شد. او هشت سال را در انزوایی سپری کرد که برای هر انسانی می‌توانست ویران‌گر باشد؛ اما سنکا در رسالهٔ«تسلی به مادر هلویا»[5]، تبیین کرد که جانِ آدمی اگر با تماشای کواکب و مطالعهٔ نظامِ علّیِ عالم خو بگیرد، هرگز در بندِ جغرافیا نخواهد ماند (Jackson, 1937, p. 402). بازگشتِ او به رم به‌عنوانِ مربیِ نرون[6] و صعود به مقامِ وزارت، او را در معرضِ ثروتی افسانه‌ای (تخمین‌زده‌شده به ۳۰۰ میلیون سسترس) قرار داد که شاملِ باغ‌های وسیع، ویلاهای مجلل و وام‌دهی به

1.Lucius Annaeus Seneca
2.Attalus
3.Sotion
4.Corsica
5.“Consolatio ad Helviam”
6.Nero

استان‌های دوردست بود. همین تمکّن، منتقدی چون دیو کاسیوس[۷] را واداشت تا وی را به ریاکاری متهم سازد. اما پاسخِ سنکا در آثارش نهفته بود: آرامش در نیت و حکمِ عقل است، نه در تظاهراتِ برونی. فرجامِ تراژیکِ او در سال ۶۵ میلادی، جایی که به دستورِ شاگردِ سابقش (نرون) مجبور به خودکشی شد، برهانی قاطع بر کارآمدیِ فلسفهٔ او بود؛ او رگ‌های خویش را گشود و در میانهٔ رنج، به دوستانش درسِ استقامت می‌داد (Jackson, 1937, pp. 312-314).

۲) تبارشناسیِ آرامش: از رواقِ یونانی تا رواقِ رومی

برای فهمِ آرامشِ سنکایی، بایستی ریشه‌های آن را در رواقِ نخستین جست. زنون کیتیومی[۸] با طرحِ شعارِ «زیستن بر وفقِ طبیعت»[۹]، شالوده‌ای بنا نهاد که در آن، سعادت[۱۰] چیزی جز جریانِ آرامِ زندگی در بسترِ عقلانیتِ الهی نبود (Long & Sedley, 1987, p. 158). کریسیپوس[۱۱] این نظام را در سه شاخهٔ اصلی قوام بخشید: فیزیک، منطق و اخلاق (Laertius, 1925, p. 147). سنکا این میراث را در بسترِ سیاسیِ روم بازسازی کرد. او در بخش فیزیک، با تأکید بر نظمِ ضروری، معتقد بود که مقاومت در برابرِ آنچه رخ می‌دهد، منشأ جمیعِ ناآرامی‌هاست. او با وام‌گیری از کلئانتس[۱۲] می‌نویسد: «سرنوشت، پذیرا را راهبری می‌کند و سرکش را به دنبالِ خویش می‌کشد» (Ibid, 1925, p. 226). در بخشِ منطق نیز، او بر این نکته پای می‌فشارد که رنجِ ما نه از واقعیت، بلکه از تفسیرِ ما از واقعیت برمی‌خیزد. او در نامهٔ ۹۴ تأکید می‌کند که بدونِ پیراستنِ قضاوت[۱۳]، جان همواره در تلاطم خواهد بود (Ibid, 1925, p. 56). آرامش نزد سنکا، نه حالت ایستایی، بلکه ثمرهٔ «ریاضتِ عقلانی» است و استوار بر چهار بنیادِ موضوعی است:

آرامش نزد سنکا، نه یک حالت ایستا، بلکه ثمرهٔ «ریاضتِ عقلانی» است و بر چهار بنیادِ موضوعی استوار است:

بنیادِ اول: انقیادِ وجودی به ضرورتِ طبیعت و هارمونی با عقلِ کیهانی

نخستین رکنِ آرامش، پذیرشِ فعالِ تقدیر است. سنکا تبیین می‌کند که عالم نه براساسِ اتفاق، بلکه برپایهٔ «ضرورتِ عقلانی» استوار است. بنابراین، هر رویدادی ــ هرچند در ظاهر تلخ

7. Dio Cassius
8. Zeno of Citium
9. Kata Physin
10. Eudaimonia
11. Chrysippus
12. Cleanthes
13. Judgment

ــ جزئی از کمالِ کل است. او در رسالهٔ «دربارهٔ آرامش روح»، دگرگونی‌های عالم را به گردشِ فصول و جزر و مدِ دریا تشبیه کرده و می‌گوید جانی که با این ضرورت هم‌نوا شود، از اضطرابِ تغییر می‌رهد (Basore, 1932, p. 244). این انقیاد، تسلیمی کورکورانه نیست، بلکه نوعی «عشقِ عقلانی به تقدیر»[۱۴] است. سنکا در نامهٔ ۹۶ تصریح می‌کند که شکایت از سرنوشت، همچون پیکار با نظمی است که خودِ ما نیز پاره‌ای از آن هستیم (Laertius, 1925, p. 98). او حتی در دورانِ صدارت، هر حادثهٔ ناگوار را به‌مثابهٔ آزمونی برای صیقل‌دادنِ فضیلت می‌نگریست. برای سنکا، طبیعت بهترین معلمِ آرامش است، زیرا در طبیعت هیچ «زیاده‌روی» وجود ندارد و همه‌چیز در غایتِ سادگی به سوی هدفِ خویش در حرکت است. او در نامهٔ ۷۸ تبیین می‌کند که حتی در بیماری، روح می‌تواند آرام بماند اگر درد را بخشی از فرایندِ طبیعیِ بدن بداند و علیه آن نشورد (Ibid, 1925, p. 178).

پذیرشِ سرنوشت و انقیاد در برابرِ ضرورت‌های طبیعت[۱۵]، در ساحتِ حکمتِ سنکایی، نه یک انتخابِ اخلاقی در میانِ سایرِ گزینش‌ها، بلکه «بنیادِ هستی‌شناختیِ» آرامشِ جان است. سنکا بر این باور است که بدونِ استواری بر این رکن، جمیعِ مساعیِ انسان در حوزهٔ منطق و اخلاق، همچون بناکردنِ عمارتی بر رمل‌های روان خواهد بود. او سؤالِ مقدرِ حیاتِ فلسفی را چنین طرح می‌کند: چگونه می‌توان در جهانی مشحون از تغیّر، زوال و ضرورت، به سکونی پایدار دست یافت؟ پاسخِ وی در مفهومِ «عشقِ به تقدیر»[۱۶] نهفته است؛ یعنی نه‌تنها گردن‌نهادن به آنچه رخ می‌دهد، بلکه اراده‌کردنِ آن (Basore, 1932, p. 252).

۱) فیزیکِ ضرورت و هندسهٔ عقلِ الهی

سنکا این بنیاد را ابتدا در چهارچوبِ فیزیکِ رواقی تبیین می‌کند که جهان را به‌مثابهٔ اندام‌واره‌ای زنده، عقلانی و یکپارچه می‌نگرد. در این دیدگاه، عقلِ الهی[۱۷] همهٔ پدیدارها را در پیوندگاهی علّی و لایتغیر قرار داده است؛ بدین معنا که هیچ واقعه‌ای، هرچند در نظرِ ما فاجعه‌بار جلوه کند، خارج از نظمِ کل[۱۸] نیست. سنکا در رسالهٔ «دربارهٔ آرامشِ جان»، دگرگونی‌های عالم را به چرخشِ فصول تشبیه می‌کند؛ همان‌گونه‌که زمستان برای نوزاییِ بهار ضرورتی اجتناب‌ناپذیر است، بیماری، فقر و حتی فقدانِ عزیزان نیز پاره‌هایی از طرحِ بزرگ‌ترِ طبیعت برای صیقل دادنِ جوهرِ روح محسوب می‌شوند (Basore, 1932, p. 244). او تأکید می‌ورزد که مقاومت در برابر این نظم، همچون پیکارِ ابلهانه‌ای است که جز فرسودگیِ

14.Amor Fati
15. Submission to Nature
16. Amor Fati
17. Logos
18. Universal Order

جان ثمره‌ای نخواهد داشت.

۲) دیالکتیکِ هدایت و اجبار

سنکا در نامهٔ ۱۰۷ به لوسیلیوس، با وام‌گیریِ حکیمانه از کلئانتس، بر این نکته پای می‌فشارد که: «تقدیر، آنان را که پذیرایند هدایت می‌کند و آنان را که روی‌گردان‌اند، به اجبار می‌کشاند» (Laertius, 1925, p. 226). این عبارت، مرزِ میانِ حکیم و عامی را روشن می‌سازد. حکیم کسی است که ارادهٔ خویش را با ارادهٔ طبیعت هم‌نوا کرده و بدین‌سان، اجبار را به آزادی مبدل می‌سازد؛ درحالی‌که انسانِ ناآگاه، با ستیز علیه ضرورت، رنجِ خویش را مضاعف می‌گرداند. سنکا سرنوشت را به پزشکی حاذق تشبیه می‌کند که گاه داروهایی تلخ تجویز می‌نماید؛ پذیرشِ این تلخی، آرامشِ باطنی می‌آورد، چراکه فرد می‌داند این رنج، ابزاری برای استعلای اخلاقی است (Ibid, 1925, p. 98).

۳) آرامش در میانهِ توطئه و تبعید

کاربستِ عملیِ این بنیاد در زندگیِ سنکا به‌وضوح مشهود است. او در ایامِ تبعید به جزیرهٔ خشک و بادگیرِ کُرس، آرامش را نه در شِکوه، بلکه در مطالعهٔ ستارگان و مشاهدهٔ جریانِ بادها جست. او در نامه‌ای به مادرش، هلویا، می‌نویسد که طبیعت در هر مکان، جمیعِ لوازمِ سکون را فراهم آورده است و جانِ خودکفا، در تبعیدگاه نیز با عقلِ کیهانی هم‌آهنگ است (Basore, 1932, p. 436). او حتی در دورانِ صدارتِ پُرمخاطره‌اش، قدرتِ سیاسی را امری عاریتی می‌نگریست که تقدیر هر لحظه می‌تواند آن را بازپس گیرد؛ لذا با پذیرشِ پیشاپیشِ زوالِ قدرت، آرامشِ خویش را در دژِ تسخیرناپذیرِ اراده بیمه کرده بود.

بنیادِ دوم: دیالکتیکِ مهارِ عواطفِ منفی (خشم، ترس و آز)

رکنِ دوم آرامش، سیطره بر عواطفِ منفی[۱۹] است. سنکا این عواطف را «بیماری‌های مزمنِ روح» می‌داند که آرامش را از بن‌بستِ عقل خارج می‌کنند (Basore, 1932, p. 216). اگر پذیرشِ تقدیر، شالودهٔ آرامش باشد، مهارِ نظام‌مندِ عواطفِ منفی[۲۰]، دیواره‌های این دژِ سکون است. سنکا بر این باور است که عواطف[۲۱] نه واکنش‌هایی غریزی، بلکه احکامِ ناصوابِ عقل[۲۲] هستند. او این تلاطم‌ها را بیماری‌های مزمنِ جان[۲۳] توصیف می‌کند که درمانشان نه در سرکوب، بلکه در اصلاحِ منطقیِ حکم نهفته است (Ibid, 1932, p. 216).

19. Negative Emotions
20. Control of Negative Emotions
21. Passions
22. Errors of Judgment
23. Perturbationes

۱) واکاویِ خشم[۲۴]: جنونی در هیئتِ عاطفه

سنکا در رسالهٔ عظیمِ خویش «دربارهٔ خشم»[۲۵]، این عاطفه را مخرب‌ترین دشمنِ آرامش معرفی می‌کند. سنکا آن را جنونی کوتاه‌مدت می‌نامد. او مراحلی را برای شکل‌گیری این عاطفه برمی‌شمارد: ابتدا تخیّلِ آسیب، سپس حکم به ضرورتِ انتقام و درنهایت، انفجارِ عاطفی. درمانِ او در تکنیکِ تأخیر[۲۶] نهفته است. او معتقد است که خشم نه‌تنها آرامش را نابود می‌کند، بلکه بدن را نیز بیمار می‌سازد؛ صورتی برافروخته و لرزشی در اندام که نشان از خروجِ عقل از مسندِ قدرت دارد (Basore, 1932, p. 178). او معتقد است که نخستین تکانهٔ خشم را نمی‌توان مهار کرد، اما می‌توان با سکوت و تعویقِ عمل، اجازه داد تا غبارِ عاطفه فرونشیند و عقل دوباره حاکم شود (Gummere, 1917, p. 122). در نامهٔ ۱۸، او به لوسیلیوس گوشزد می‌کند که خشم همواره از توقعاتِ کاذب برمی‌خیزد؛ جانی که بپذیرد جهان بر وفقِ مرادِ او نمی‌گردد، هرگز در دامِ خشم نخواهد افتاد.

۲) واکاویِ ترس[۲۷]: دلبستگی به موهوماتِ آینده

ترس، معلولِ دلبستگی به آینده‌ای است که خارج از ارادهٔ ماست. سنکا پیشنهاد می‌دهد که فرد برای غلبه بر ترس، بایستی با بدترین احتمال روبه‌رو شود. او در نامهٔ ۱۸ می‌گوید برای نترسیدن از فقر، گاهی مانند فقرا زندگی کنید (لباسی خشن بپوشید و نانی خشک بخورید) تا دریابید که نیازهای بنیادینِ شما بسیار اندک است (Gummere, 1917, p. 120). این تمرین، قضاوتِ ذهن را دربارهٔ هولناکیِ فقر اصلاح کرده و آرامش را در میانهِ تملکات بیمه می‌کند. سنکا ترس را پیش‌بینیِ ناصوابِ رنج‌های محتمل می‌داند. او در نامهٔ ۴ به لوسیلیوس گوشزد می‌کند که بیشترِ آنچه از آن می‌ترسیم، هرگز رخ نخواهد داد.

۳) واکاویِ آز[۲۸]: تشنگی در کنارِ چشمه

طمع، جان را در بندِ «امورِ خارجی» محبوس می‌کند. سنکا بر این باور است که هرچه دایرهٔ تملکات وسیع‌تر شود، نقاطِ آسیب‌پذیرِ ما نیز فزونی می‌یابد. آرامشِ حقیقی در «کاهشِ نیازها» است، نه در «افزایشِ دارایی‌ها». او در رسالهٔ «دربارهٔ زندگی خوشبخت»[۲۹] تبیین می‌کند که ثروت تنها زمانی بی‌خطر است که جانِ حکیم آماده باشد در هر لحظه آن را به دستِ تقدیر بسپارد (Basore, 1932, p. 236). نیازهای طبیعیِ انسان (خوراک و سرپناه) بسیار اندک و به‌سهولت در دسترس‌اند، اما نیازهای کاذب که از رقابت‌های اجتماعی

24. Anger
25. “De Ira”
26. The Strategy of Delay
27. Fear
28. Greed
29. “De Vita Beata”

و قضاوت‌های غلط برمی‌خیزند، سیری‌ناپذیرند.

۴) تجمیعِ قوا: آرامش به‌مثابهٔ صلحِ مسلح

درنهایت، سنکا بر این نکته پای می‌فشارد که مهارِ عواطف نه یک عملِ مقطعی، بلکه انضباطی همیشگی است. او تمرینِ «محاسبهٔ نفسِ شبانه» را پیشنهاد می‌دهد: هر شب پیش از خواب، قضاوت‌های روزانه را مرور کنید؛ کجا خشم بر عقل چیره شد؟ کجا ترس، مانعِ فضیلت گشت؟ این خودآگاهیِ مستمر، جان را صیقل داده و آن را به تعادلی پایدار[۳۰] می‌رساند که در آن، هیچ محرکِ خارجی قادر به برهم زدنِ سکونِ درونی نخواهد بود (Basore, 1932, p. 322).

بنیادِ سوم: هستی‌شناسیِ مرگ‌آگاهی و کیمیاگریِ زمان

رکنِ سوم، مواجهه با فناپذیری است. نزد سنکا، ریشهٔ جمیعِ اضطراب‌ها در ترس از عدم نهفته است. او در رسالهٔ «دربارهٔ کوتاهی زندگی»[۳۱]، نگاهی رادیکال به مقولهٔ زمان دارد. او معتقد است ما زندگی را کوتاه می‌یابیم، زیرا آن را با مشغله‌های عبث[۳۲] هدر می‌دهیم (Basore, 1932, p. 284). تمرینِ ذهنیِ «پیش‌بینیِ ناملایمات»، ابزاری است برای صیانت از آرامش. سنکا توصیه می‌کند که حکیم بایستی هر صبح، احتمالِ وقوعِ سخت‌ترین حوادث، ازجمله مرگ، را در ذهن مرور کند تا در صورتِ وقوع، عنصرِ غافل‌گیری زایل شود (Gummere, 1917, p. 326). مرگ‌آگاهی، به لحظهٔ حال کیفیتی متعالی می‌بخشد و اولویت‌های اخلاقی را روشن می‌سازد. او در نامهٔ ۲۶، ایامِ پیری را فرصتی برای تمرینِ غاییِ آرامش توصیف می‌کند، چراکه در پیری، جان از بندِ شهواتِ جوانی رسته و به سکونی طبیعی نزدیک‌تر است (Ibid, 1917, p. 180). برای سنکا، مرگ نه یک فاجعه، بلکه آخرین عملِ عقلانیِ زندگی است؛ چنان‌که او در بسترِ مرگ، به جای مویه، به دیکته‌کردنِ آخرین اندیشه‌های خویش پرداخت تا آرامش را در کمالِ فناپذیری نشان دهد.

۱) نقدِ اقتصادِ زمان و توهمِ قصورِ دهر

سنکا در رسالهٔ استوارِ خویش «دربارهٔ کوتاهیِ زندگی»، با نگاهی رادیکال به نقدِ زیستِ معاصرِ خویش می‌پردازد. او مدعی است که طبیعت در بخششِ زمان به انسان خسّت نورزیده، بلکه این انسان است که با اقتصادِ ناصوابِ زمان، زندگی را کوتاه می‌گرداند. او کسانی را که غرق در مشغله‌های عبث هستند، نکوهش می‌کند؛ کسانی که آرامشِ امروز را به پایِ خیالاتِ

30. Euthymia
31. “De Brevitate Vitae”
32. Busyness

فردا قربانی می‌کنند. از منظرِ سنکا، زمان تنها داراییِ حقیقیِ بشر است که بازپس‌گیری‌اش محال است (Basore, 1932, p. 284). او تبیین می‌کند که حکیم، با پذیرشِ هرلحظه‌ایِ مرگ، زمان را طولانی می‌کند. طولانی بودنِ عمر نه به شمارِ سال‌ها، بلکه به غنایِ حضور و فضیلت وابسته است.

۲) تمرینِ «پیش‌بینیِ ناملایمات»[۳۳]

یکی از بدیع‌ترین تکنیک‌های سنکا برای بیمه‌کردنِ آرامش، تصورِ نظام‌مندِ بدترین سناریوهاست. او در نامهٔ ۴۹ و ۹۱ تأکید می‌کند که جانِ آدمی از آنچه ناگهانی و غیرمنتظره رخ دهد، بیشترین آسیب را می‌بیند. لذا، حکیم بایستی هر صبح، تبعید، فقر، شکنجه و سرانجام مرگ را در پیشِ دیدگانِ خویش مجسم کند. این تلقینِ فنا، زهرِ حوادث را می‌گیرد.

۳) مرگ به‌مثابهٔ آرامشِ نهایی و رهایی از بندِ اعراض

سنکا در نامه‌های پایانیِ خویش، مرگ را آرامشِ نهایی[۳۴] می‌نامد. او بر این باور است که مرگ، زنجیرهای بندگیِ دهر را می‌گسلد و روح را به جایگاهِ اصلیِ خویش در عقلِ کیهانی بازمی‌گرداند. گزارشِ تاسیتوس از مرگِ او، تجسّمِ عینیِ این نظریه است. سنکا درحالی‌که رگ‌هایش گشوده بود، نه تنها مویه نمی‌کرد، بلکه با آرامشی شگفت، شاگردانش را به صبوری فرا می‌خواند و تأکید می‌کرد که تمامِ عمر، خود را برای این لحظهٔ رهایی آماده کرده است (Jackson, 1937, p. 312).

بنیادِ چهارم: استغنا و پارسایی گزینشی[۳۵]

رکنِ نهایی، خودکفاییِ انفسی است. سنکا بر این باور است که حکیم بایستی «تمامِ دارایی‌اش را در درونِ خویش حمل کند». این استقلال، جان را از نوساناتِ بخت و اقبال[۳۶] مصون می‌دارد (Gummere, 1917, p. 46). در اینجا تبیینِ نسبتِ سنکا با «ثروت» ضرورت می‌یابد. او در رسالهٔ «درباره زندگی خوشبخت»، ثروت را «امرِ بی‌تفاوتِ ترجیحی»[۳۷] می‌نامد. بدین معنا که ثروت به خودیِ خود خیر نیست، اما اگر در دستِ حکیم باشد، می‌تواند ابزاری برای تمرینِ فضیلت (نظیر بخشندگی) گردد. شرطِ بنیادین این است که روح به ثروت وابسته نشود. سنکا ساده‌زیستی را در استغنای باطنی می‌جست (Basore, 1932, p. 144). او حتی در اوجِ قدرت، گاری‌های کهنه را برای سفر برمی‌گزید تا به روحش یادآوری کند که

33. Premeditatio Malorum
34. The Ultimate Tranquility
35. Autarkeia (خودکفایی)
36. Fortune
37. Preferred Indifferent

آرامش تابعِ تزییناتِ برونی نیست (Laertius, 1925, p. 324). خودکفایی در نگاهِ وی، یعنی به نقطه‌ای از بلوغِ عقلانی رسیدن که فرد حتی در تنهاییِ مطلق نیز از مصاحبت با خویشتن و عقلِ الهی، غرقِ در سرور باشد.

۱) پارادوکسِ ثروت و زهد در ساحتِ اراده

بزرگ‌ترین چالشِ منتقدانِ سنکا، همواره تضادِ میانِ ثروتِ عظیمِ او و ستایشِ سادگی در آثارش بوده است. اما سنکا در رسالهٔ «دربارهٔ زندگیِ خوشبخت»، پاسخی محکم به این شبهه می‌دهد. او میانِ داشتن ثروت و وابستگی به ثروت تمایزی بنیادین قائل است. حکیمِ رواقی، ثروت را به‌عنوان ابزاری برای تمرین فضیلت (مانند گشاده‌دستی) می‌پذیرد، اما هرگز اجازه نمی‌دهد که ثروت بر او حاکم شود. او ثروت را از صنف امور بی‌تفاوت ترجیحی می‌داند (Basore, 1932, p. 144). او می‌گوید: «حکیم ثروت را در بندگی خود نگاه می‌دارد، اما نادان بنده ثروت خویش است؛ حکیم ثروت را دارد، اما ثروت حکیم را ندارد» (Ibid, 1932, p. 144).

۲) استقلال از قضاوت غیر و بازگشت به خویشتن

بخش مهمی از ناآرامی‌های بشر، معلولِ دلبستگی به اعتبار اجتماعی و نظر توده‌هاست. سنکا در نامهٔ ۷ و ۹ به لوسیلیوس، هشدار می‌دهد که معاشرت بی‌رویه با توده‌ها، قضاوتِ حکیم را آلوده می‌کند. آرامش در خلوتِ با خود[۳۸] ریشه دارد. خودکفایی یعنی جانی چنان غنی که در تنهایی مطلق نیز، از مصاحبت با عقل و فضیلت خویش، غرقِ در سرور باشد (Gummere, 1917, p. 46). او لوسیلیوس را فرامی‌خواند که «به درونِ خویش پناه ببرد»؛ چراکه تنها در آنجاست که دژی تسخیرناپذیر در برابر تازیانه‌های بخت و اقبال[۳۹] یافت می‌شود.

نتیجه‌گیری

گفتار فوق مُبرهن ساخت که آرامشِ جان[۴۰] در منظومهٔ سنکا، نه یک انفعالِ روانی، بلکه دستاوردی عقلانی است. سنکا با تلفیق فیزیکِ ضرورت‌گرا و اخلاق فضیلت‌محور، مدلی از زیستن را ارائه داد که در آن فرد، فارغ از آشوب‌های سیاسی، به سکونی پایدار دست می‌یابد. بنیادهای چهارگانهٔ انقیاد به تقدیر، مهارِ عواطف، مرگ‌آگاهی و خودکفایی، در کنار هم دژی تسخیرناپذیر برای جان می‌سازند. سنکا با زیست و مرگ خویش نشان داد که فلسفه، نه سخنوری، بلکه سپر جان است. آرامشِ حقیقی ثمرهٔ هماهنگیِ آگاهانه با عقلِ مدبّرِ عالم است (Gummer, 1917, p. 6). سنکا به ما می‌آموزد که اگر قضاوت‌های خویش را بر مدارِ حقیقت تنظیم کنیم، هیچ

38. Inward Retreat
39. Fortune
40. Tranquillitas Animi

نیرویِ برونی یارای برهم‌زدن اقیانوس آرام درون ما را نخواهد داشت.

با واکاوی این ارکان چهارگانه، مبرهن گردید که آرامشِ جان[41] در ساحت حکمت سنکا، نه یک مفهوم انتزاعی یونانی، بلکه یک هنر زیستن[42] برای انسان گرفتار در آشوب‌های رومی است. سنکا توانست با نبوغ خویش، میان فیزیک ضرورت و اخلاق آزادی پیوندی وثیق برقرار سازد. او نشان داد که آرامش، غیبت طوفان نیست، بلکه سکونی است که در مرکز طوفان به دست می‌آید. تناقضات زندگی او ــ از ثروت بیکران تا مرگ غریبانه ــ نه‌تنها ناقض فلسفه‌اش نیستند، بلکه اعتبار عملی آن را تقویت می‌کنند؛ چراکه او آموزه‌هایش را نه در برجِ عاج، بلکه در میانهٔ توطئه‌ها، تبعیدها و درنهایت، در مواجهه با مرگ‌آورترینِ لحظه‌ها آزمود. آرامشِ سنکایی پایدار است، زیرا بر عقلِ کیهانی و اصلاحِ حکم تکیه دارد. او به انسان معاصر می‌آموزد که اگر قضاوت‌های خویش را از آلودگی به اعراض فانی پاک کنیم و با جریان عقل الهی هم‌نوا شویم، به آن ثبات قدمی دست خواهیم یافت که هیچ قدرتی در جهان، یارای سلب آن را نخواهد داشت. فلسفه برای سنکا، نه یک حرفه، بلکه وعدهٔ آرامش بود؛ وعده‌ای که او با خون خویش بر جریدهٔ تاریخ امضا کرد (Gummere, 1917, p. 6).

فهرست منابع

Basore, J. W. (Trans.). (1932). *Seneca: Moral essays* (vols. 1-2). Harvard University Press.

Laertius, D. (1925). *Lives of eminent philosophers* (R. D. Hicks, Trans.). Harvard University Press.

Gummere, R. M. (Trans.). (1917). *Seneca: Ad Lucilium epistulae morales* (vol. 1). Harvard University Press.

Gummere, R. M. (Trans.). (1925). *Seneca: Ad Lucilium epistulae morales* (vol. 3). Harvard University Press.

Jackson, J. (Trans.). (1937). *Tacitus: The annals* (Books 13-16). Harvard University Press.

Long, A. A., & Sedley, D. N. (1987). *The Hellenistic philosophers* (vol. 1). Cambridge University Press.

41. Tranquillitas Animi
42. Art of Living