

# تأملات

(ویرایش جدید)

مارکوس اورلیوس

ترجمہ عرفان ثابتی



## فهرست

۷	کتاب اول
۱۹	کتاب دوم
۲۹	کتاب سوم
۴۱	کتاب چهارم
۶۱	کتاب پنجم
۷۹	کتاب ششم
۹۵	کتاب هفتم
۱۱۳	کتاب هشتم
۱۳۱	کتاب نهم
۱۴۷	کتاب دهم
۱۶۵	کتاب یازدهم
۱۸۱	کتاب دوازدهم

## کتاب اول

۱. ادب و خویشنداری را نخستین بار از پدر بزرگم و روس<sup>۱</sup> آموختم.
۲. مردانگی بی‌تظاهر را از پدرم آموختم (از آنچه درباره‌اش شنیده‌ام و به یاد دارم).
۳. مادرم مظهر تقوا، سخاوت، پرهیزگاری – نه فقط در اعمال، بلکه در افکار – و نیز سادگی در زندگی بود که به عادت‌های مرسوم اغنیا هیچ شباهتی نداشت.
۴. به پدر جدم مدیونم به دلیل توصیه‌اش مبنی بر انصراف از تحصیل در مدارس عمومی و، در عوض، استخدام معلمان خصوصی خوب در خانه، و نیز درک این حقیقت که برای این هدف نباید با بخل‌ورزی از هیچ هزینه‌ای مضایقه کرد.
۵. آموزگارم مرا از طرفداری از سبزی یا آبی<sup>۲</sup> در مسابقات

---

1. Verus

۲. رنگ لباس‌های اراپه‌رانان رقیب در سیرک روم. رومی‌ها اشتیاق بی‌حد

ارابه‌رانی، یا سبک یا سنگین<sup>۱</sup> در مبارزات گلاادیاتوری برحذر داشت و ترغیب کرد که تن به کار دهم، قناعت پیشه کنم، به کار خود پردازم و به شایعات گوش ندهم.

۶. به لطف دیوگنتوس<sup>۲</sup>، آموختم که به کارهای پیش پا افتاده نپردازم؛ به جادوگران و رمالان، سحر، جادو، جن‌گیری و تمامی چنین اموری به دیده تردید بنگرم؛ از خروس‌بازی و سرگرمی‌هایی از این قبیل دوری گزینم؛ از صراحت لهجه آزرده نشوم؛ خودم را با فلسفه آشنا کنم، در ابتدا نزد باگیوس<sup>۳</sup> و سپس پیش تانداسیس<sup>۴</sup> و مارکیانوس<sup>۵</sup> به تحصیل فلسفه بپردازم؛ در سال‌های ابتدایی تحصیلم مقاله‌نویسی کنم؛ آرمیدن در تشک گاهی و دیگر سختی‌های نظم و انضباط یونانی را به جان پذیرا باشم.

۷. از روستیکوس<sup>۶</sup> آموختم که شخصیتم محتاج تربیت و مراقبت است، و این که نباید اجازه دهم بر اثر اشتیاق سوفسطاییان به سرهم کردن رساله‌های نظربافانه، مواعظ اخلاقی یا توصیفات خیالی فرد زاهد یا نوه دوست، به بیراهه بیفتم. او همچنین به من آموخت که از سخنوری، شعر و استعاره‌های غریب لفظی، پوشیدن لباس‌های تشریفاتی در

---

→ و اندازه‌ای به این مسابقات داشتند؛ ارابه‌رانان موفق ثروت زیادی کسب می‌کردند و به اسطوره‌های محبوب تبدیل می‌شدند.

۱. در نوعی مبارزه گلاادیاتوری («تراسیانی»)، رقبا به سپرهای سبک مجهز بودند؛ در نوعی دیگر («سامنیی») سپرهای مستطیلی سنگینی داشتند.

2. Diognetus    3. Bacchius    4. Tandasis    5. Marcianus

6. Rusticus

خانه، و دیگر بی سلیقگی هایی از این دست دوری گزینم، و از سبک نامه نگاری ساده تقلید کنم، مثل همان نامه ای که از سینوئسا<sup>۱</sup> به مادرم نوشت؛ و این که اگر کسی، پس از عصبانیت و دعوا با من، علائمی از میل به آشتی نشان دهد، بلافاصله با او سازش کنم؛ و نیز این که در مطالعه دقیق باشم و به برداشتی کلی از معنای متن اکتفا نکنم، و فریب چربزبانان را نخورم. به واسطه او با گفتارهای<sup>۲</sup> اپیکتئوس<sup>۳</sup> آشنا شدم، و نسخه ای از آن را از کتابخانه اش به امانت گرفتم.

۸. آپولونیوس<sup>۴</sup> به من فهماند که باید استقلال رأی داشته باشم و خود را به دست تقدیر نسپارم، و هرگز، حتی یک لحظه، لوگوس یا عقل<sup>۵</sup> را از نظر دور ندارم. همچنین، به من آموخت که در هنگام حملات عصبی دردناک، از دست دادن فرزند، و بیماری مزمن ملال آور و قار و متانت خود را حفظ کنم. او خودش برهانی زنده به سود سازگاری قدرت و انعطاف پذیری بود. شرح و تفسیرهایش همواره الگوی شفافیت به شمار می رفتند؛ ولی با این همه، آشکارا تجربه عملی و مهارت در تدریس فلسفه را ناچیزترین فضیلت خود می شمرد. افزون بر این، همو بود که به من آموخت چگونه الطاف ظاهری دوستان را بپذیریم بی آن که عزت نفس خود را از دست بدهم یا ناسپاس و بی اعتنا به نظر برسیم.

1. Sinuessa 2. Lectures [Discourses]

۳. Epictetus: فیلسوف رواقی رومی (ح ۵۵ - ۱۳۵ م). کتاب معروف او گفتارها مجموعه ای از مواعظ اخلاقی و رهنمودهایی برای زندگانی نیک است. - م.

4. Apollonius 5. Logos