

اقتباسات إبيكتيتوس

كان إبيكتيتوس اليوناني المولد عبداً للرومان في القرن الأول. أصبح فيلسوفاً ومعلماً عظيماً، وفي النهاية حصل على حريته. على الرغم من أنه لم يكتب تعاليمه، التي تستند إلى الفلسفة الرواقية، إلا أن آخرين فعلوا ذلك لحسن الحظ.

ظهرت هذه الاقتباسات (باليونانية ثم باللاتينية) في كتاب إنكيريديون أو المختصر "Enchiridion" الذي كتبه أريان، تلميذ إبيكتيتوس. الاقتباسات هي ترجمات من النص الأصلي، وبالتالي يمكن أن تختلف قليلاً.

لقد تم اختيار بعض من الاقتباسات التي تتناسب تمامًا مع العلاج المعرفي والسلوكي (Cognitive Behavioral Therapy) والعلاج بالقبول والالتزام (Acceptance and Commitment Therapy).

حاول ألا تتفاعل بكل بساطة في الوقت الحالي. تراجع عن الموقف. خذ نظرة أوسع. تمالك نفسك.

خذ باعتبارك النظر إلى الصورة الأكبر فكّر في الأمور والالتزام الكامل!

لا يهم ما يحدث لك، ولكن المهم كيف تتفاعل معه. عندما يحدث شيء ما، الشيء الوحيد الذي يمكنك فعله في حدود قدرتك هو موقفك تجاهه؛ يمكنك إما قبوله أو الاستياء منه.

لا ينزعج الناس من الأشياء، بل من وجهة نظرهم عنها.

اسأل نفسك: هل هذا المظهر (للأحداث) يتعلق بالأشياء التي تقع في نطاق سيطرتي أو تلك الأشياء التي ليست كذلك؟ إذا كان الأمر يتعلق بأي شيء خارج عن إرادتك، فدرّب نفسك على عدم القلق بشأنه.

ما يخيفنا ويزعجنا حقًا ليس الأحداث الخارجية نفسها، ولكن الطريقة التي نفكر بها. ليست الأشياء التي تزعجنا، ولكن تفسيرنا لأهميتها.

لا تطلب أو تتوقع حدوث الأحداث كما تتمنى أن تحدث. تقبل الأحداث كما هي بالفعل. بهذه الطريقة، يكون السلام ممكنًا.

سنصبح ما نعتقد..... عقولنا المشغولة دائمًا ستقفز إلى الاستنتاجات وتصنع وتفسر الإشارات غير الموجودة.

بغض النظر عن المكان الذي تجد نفسك فيه، تعامل مع نفسك كما لو كنت شخصًا مميزًا.

بغض النظر عما يدور حولك، استند ممتًا في وسعك، وقرر التعامل مع الباقي أو قبوله كما يحدث.

اسأل نفسك، "كيف تؤثر أفكارى وكلماتي وأفعالي على أصدقائي، وزوجتي أو زوجي، وجاري، وطفلي، وصاحب العمل، ومرؤوسي، ورفاقي المواطنين؟"

لا تسعى إلى جعل الأشياء تمرّ وفقًا لرغباتك، ولكن تمنى أن تكون كما هي، وستجدها.

أولاً قل لنفسك ماذا ستكون، ثم افعل ما يتوجب عليك القيام به.

إذا قيل عنك الشر وكان ذلك صحيحًا، قوم نفسك، وإذا كانت كذبة، اضحك عليها.

تخيل لنفسك شخصية، شخصية قذوة، قرّرت أن تتبعها كمثال، في السر وفي العلن على حدّ سواء.

ليس من يسبك أو يضربك هو الذي يهينك، لكن رأيك في أنّ هذه الأشياء مهينة.

لدينا أذان وفم واحد حتى نتمكن من سماع الأشياء ضعف ما نتحدث.

حَقِّقْ أَقْصَى اسْتِفَادَةٍ مِمَّا فِي وَسْعِكَ تَحْقِيقَهُ، وَخُذِ الْبَاقِي كَمَا يَحْدُثُ.

مَا يَهْمُنِي لَيْسَ الطَّرِيقَةُ الَّتِي تَسِيرُ بِهَا الْأُمُورُ، بَلِ الطَّرِيقَةُ الَّتِي يَفْكَرُ بِهَا النَّاسُ.

هُوَ رَجُلٌ حَكِيمٌ لَا يَحْزَنُ عَلَى الْأَشْيَاءِ الَّتِي لَيْسَتْ لَدَيْهِ، بَلِ إِنَّهُ يَفْرَحُ بِمَا لَدَيْهِ.

تَعْلَمُ كَيْفِيَّةَ التَّمْيِيزِ بَيْنَ مَا يُمْكِنُكَ وَمَا لَا يُمْكِنُكَ التَّحَكُّمُ فِيهِ. يُمَكِّنُنَا السَّيْطَرَةَ عَلَى أَرَائِنَا، وَتَطْلُعَاتِنَا، وَرَغْبَاتِنَا وَالْأَشْيَاءَ الَّتِي تَنْفَرُّنَا. إِنَّهَا تَخْضَعُ مَبَاشِرَةً لِتَأْثِيرِنَا.

اجْعَلْ انْتِبَاهَكَ مَرْكَزًا بِالْكَامِلِ عَلَى مَا يَهْمُكَ حَقًّا وَكُنْ وَاضِحًا أَنْ مَا يَخْصُ الْآخَرِينَ هُوَ شَأْنُهُمْ، وَلَيْسَ شَأْنُكَ.

ادْرُسْ وَاخْتَبِرِ الْإِجْرَاءَاتِ الْمُحْتَمَلَةَ قَبْلَ الشَّرُوعِ بِهَا. قَبْلَ الْمَضِيِّ قُدُمًا، تَرَاجِعْ وَانظُرْ إِلَى الصُّورَةِ الْكَبِيرَةِ، حَتَّى لَا تَنْصَرِفَ بِتَهَوُّرٍ بَانْدِفَاعٍ بَحْتٍ.

لَيْسَتْ الْأَحْدَاثُ الْخَارِجِيَّةُ هِيَ الَّتِي تَسَبِّبُ لَنَا الضِّيقَ، لَكِنِهَا الطَّرِيقَةُ الَّتِي نَفْكَرُ بِهَا، وَتَفْسِيرِنَا لِأَهْمِيَّتِهَا. مَوَاقِفُنَا وَرُدُودُ أَفْعَالِنَا هِيَ الَّتِي تَسَبِّبُ لَنَا الْمَشَاكِلَ.

لَا يُمْكِنُنَا اخْتِيَارُ ظُرُوفِنَا الْخَارِجِيَّةِ، لَكِنِ يُمْكِنُنَا دَائِمًا اخْتِيَارُ كَيْفِيَّةِ اسْتِجَابَتِنَا لَهَا.

مَنْ هُوَ الشَّخْصُ الْجَيِّدُ؟ هُوَ مَنْ يَحَقِّقُ الطَّمَأْنِينَةَ بِكَوْنِهِ يَسْأَلُ بِالْعَادَةِ فِي كُلِّ مَنَاسِبَةٍ، "مَا هُوَ الشَّيْءُ الصَّحِيحُ الَّذِي يَجِبُ أَنْ نَفْعَلَهُ الْآنَ؟"

يَتِمُّ كَسْبُ الْحَرِيَّةِ وَالسَّعَادَةِ مِنْ خِلَالِ تَجَاهُلِ الْأَشْيَاءِ الْخَارِجَةِ عَنْ إِرَادَتِنَا.

عِنْدَمَا نَسَمِّي الْأَشْيَاءَ بِشَكْلِ صَحِيحٍ، فَإِنَّا نَفْهَمُهَا بِشَكْلِ صَحِيحٍ، دُونَ إِضَافَةِ مَعْلُومَاتٍ أَوْ أَحْكَامٍ غَيْرِ مَوْجُودَةٍ. هَلْ يَوْجَدُ مَنْ يَسْتَحِمُّ بِسُرْعَةٍ؟ لَا تَقُلْ أَنَّ الْاسْتِحْمَامَ يَكُونُ سَيِّئًا، بَلِ سَرِيعًا.

قُمْ بِتَسْمِيَةِ الْمَوْقِفِ كَمَا هُوَ، لَا تَقُمْ بِتَرْجُمَةِ الْأَمْرِ مِنْ خِلَالِ أَحْكَامِكَ. امْنَحْ مَوَافَقَتَكَ فَقَطْ عَلَى مَا هُوَ حَقِيقِي بِالْفِعْلِ.