

# التمارين الروحية عند بيار ادو

إشراف الاستاذ: عمارة ناصر

من إعداد الطالبة : بن شريف جوهر

  


الموسم الجامعي 2022/2021

اهـداء

فخر وشرف، أن اهدي ثمرة هذا الجهد المتواضع الى مشرفي الغالي استاذ "عمارة الناصر" .

إليك الذي لم يبخل علي بشيء احتجته إلى من سهر و تعب من أجل راحتي إليك يا نبع العطاء و الصرامة إليك يا أعز مخلوق "أبي" ومهما قلت فلن أوفيكما حقكما مقابل الجهد الذي قدمتموه في مرعايتي و تربيتي  
أمي وأبي أنتما المصباح الذي بشرا طريقي..

الى التي حملتني وهنا و وضعتني وهنا إلى "أمي" التي لو أعطيتها كل ما في الدنيا ما وفيت أجرها  
إلى روح جدتي الغالية "جوهر" رحمها الله ..

الى اخواتي رغم البعد "هوارية وسعاد" اللتان شاركان الاهتمام والخوف حفظهما الله واسعدهما

.. إلى كل من وصله قلبي ولم يكتبهم قلبي



## شكر وعرفان

يسعدنا أن تتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ الذي شرفنا بموافقته للإشراف على هذا البحث، الأستاذ الدكتور " ناصر عمارة" منحنا فرصة البحث مع توجيهاته الدقيقة، وفهمه العميق لما ينبغي أن يكون عليه البحث في الفلسفة فإليه ندين بالشكر ونعترف بالجميل.

اشكر الوالدين الكريمين الذين تفهموا الوضع وبما قدموه لي من تشجيع ومساعدة

كما اتوجه بالشكر الجزيل الى صديقي هاجم اسماعيل الذي ساعدني في التغلب على لحظات التردد ومنحني الخطوة الاولى لانجاز هذا العمل.



## دعاء

قال تعالى بعد بسم الله الرحمن الرحيم " إن الله يرفع الذين آمنوا والذين أوتوا العلم منكم درجات " وقال كذلك " هل يستوي الذين يعلمون والذين لا يعلمون " بسم الله والصلاة والسلام على رسول الله اللهم لا تدعني أساب بالغرور إذا نجحت..

ولا باليأس إذا لم افعل وذكري دائما أن الفشل هو الخطوات الأولى التي تسبق النجاح اللهم علمني أن التسامح هو أعلى مراتب القوة وأن حب الانتقاء هو أول مظاهر السعي يا رب اترك لي نعمة الإيمان و اترك لي الأمل وإدا أسأت إلى الناس امنحي شجاعة الاعتذار وإذا أساء الناس إلى اعطني الصبر يا رب إذا نسيتك فلا تنساني..

امين

ان الحياة علم لأنها تتطلب المعرفة ولكن قبل كل شيء أيضًا التدريب والممارسة، إن بيار ادو يفترض ضرورة هذه التمارين الروحية ، وهذا العلم الذي يخدم سلوك الحياة عند القيام بذلك ، يبدو بيار قريبًا جدًا من مفهوم الفلسفة كممارسة روحية ، أي ليس نظامًا نظريًا فقط يركز عمل بيار هادوت على هذه الفترة من العصور الكلاسيكية القديمة حيث يأخذ التمرين الروحي أهمية حكم الحياة ، أو تعلم العيش ، تعلم الحوار ، وتعلم الموت هذا ما حدثنا اياه في كتابه الشهير والشيق لاتنس ان تعيش يمكننا أن نضيف أن بيار هادوت يشغل المساحة الدقيقة التي أثارت بشكل مثير للإعجاب، لكتبه وبحوثاته وكذا موضوعه هذا.

مكّن التمرين الروحي من اكتشاف ما كان عليه بالتصالح مع الذات لهذا السبب أيضًا، في الوقت الذي استجابت فيه العديد من الأطروحات الجديدة حول الهدوء والحاجة إلى تهدئة العقول في مواجهة ظغوط والعقبات الحياتية، تولى دور الموجه من خلال اقتراح التدريبات التي حافظت على فن الحياة، يُنظر إليه على أنه تمرين التحويل يحارب التناقض من خلال جعله أداة للعيش بسلام ، إن قراءة وممارسة التمارين الروحية تثير الشوق حول التعمق من خذلال تلك الانتكاسات التي تزعزع التوقعات وتلقى الأفكار ، وهي الوسيلة الوحيدة للقاء الأصيل والتعامل مع الآخرين والعالم ككل ، ولكن قبل كل شيء مع الذات.

تكمن أهمية هذا الموضوع البسيط او هاته التمارين الروحية الشيقة للغاية ، الى معرفة كيفية عيش هذه الحياة وهي فكرة تتمثل في جعل الإنسان صالحًا هذا التعبير الأخير ضروري يشير إلى المرآت العاكسة التي تتطلبها التدريبات الروحية من ناحية أخرى ، يبدو أنه يفترض مسبقًا وجود قاعدة للعيش الكرم والهاديء ، وهو أمر ضروري هنا مرة أخرى في ممارسة التمارين الروحية حيث إن هذه الهدف الأخير للتوافق مع نموذج محدد مسبقًا، فإن العيش بشكل جيد يعني العيش بشكل طبيعي التعمق في هذا الموضوع يجعلك تدرك ان له أهمية نظرية تنطوي على الشخص كله من حيث بناء الذات وهذا هو السبب في ان لها قيمة روحية هذه النقطة اساسية سوف نتعرف عليها في باقي البحث وكذا تدرك خلال القراءة والتحليل بان لهذا الموضوع أهمية عملية اساسية اب انه ذو قيمة وجودية اخلاقية نستطيع بها التعامل والعيش مع كل الحالات في هذا العالم الصغير .

اذن فالهدف الرئيسي من بحثنا هذا يكمن في معرفة كيفية العيش بشكل افضل وبالتالي معرفة كيفية التغلب على التجارب الوجودية كل هذه الامثلة سوف نتعرف عليها من مقالات اقترحتها مدارس فلسفية قديمة وكذا طرق فلسفية قدمها لنا بيير هادوت للتخفيف من الصعوبات من خلال تقنيات واساليب وممارسات حيث كانت التمارين الروحية هي الهدف والموضوع الاساسي والطريق الى الحكمة بالاضافة الى تعلم واستعادة وتجهيز الذات لما ندرس هذا البحث سوف ندرك كذلك قيمة الحياة ومدى صغر العالم حول افكارنا وذلك من خلال قراءة كل من تعليمات وطرق الفلسفات الفلسفات القديمة وكذا نصائح الفيلسوف الروحي بيار ادو, فالهدف من البحث يجعلنا نقود حياتنا من الكرب الى الهدوء يحدث هذا التحول من خلال ممارسة مجموعة التمارين والنصائح التي اقترحها كذلك بيار ادو يعلمنا هذا الموضوع كيف نعيش في كل لحظة كما لو كانت الاولى والاخيرة... يهدف البحث الى تحديد الرؤية للعالم مشعبا بالفكر القدم وتمرينه الروحية وبالتالي ايضا الفلسفة هي مدرسة الحياة قبل ان تكون مصنعة للافكار والمفاهيم كذلك من بين الاهداف التي اقوم بدراسة هذا الموضوع هة اخذ خلفية تاريخية حول مجموعة الفلسفات والمدارس وفكرية والاهم من ذلك هو معرفة ماهية التمارين الروحية والفيلسوف الكبير بيار ادو .

اهم دافع الذي جعلني اكمل البحث وكذا إختيار هذا الموضوع المعقد والرائع الذي لبي كل توقعاتي أتذكر كل النصائح والنماذج الفنية حول الحياة التي أكدت ذوق بيير هادوت الذي تعلمه ذاتيًا حتى الآن ، وجعلتني أرغب في المضي قدمًا في اكتشاف هذا المؤلف الذي أوضح افكاره وطرقه جيدًا ، والتي تمكنت من خلاله قراءاته وكتبه وافكاره الغامضة الشيقة نوعا ما من توجيه قراءاتي المربكة غالبًا لهذا الاخير المؤلف والغريب في نفس الوقت ، والتي مكنتني تدريجيًا من بناء تفكيري بمزيد من الصرامة والدقة أخيرًا وكذا معرفة معنى التمارين الروحية وكيفية ممارستها في الحياة النظرية والعملية اذن السؤال المطروح من كل ما سبق او الاشكالية التي طرقت بعد هذا فكيف إذن يمكن التوفيق بين مطلب الطبيعة هذا ومجموعة من المعايير او بالاحرى كيف يمكننا ممارسة هذه التمارين في ظل هذا العالم؟.لل

للاجابة على هذه التساؤلات انتهجنا اولاً المنهج التاريخي لنستطيع ان نوضح كيفية ظهور تلك التدريبات الروحية قبل بيار ادو من خلال دراسة مجموعة الفلاسفة العصر اليوناني والمدارس العصور القديمة وكذلك المنهج التحليلي وذلك لتحليل مفهوم التمارين الروحية عند الفيلسوف الفرنسي بيار .

اما عن الدراسات السابقة نظرا لعموض وتعقد الموضوع نوعا ما لم تكن هناك مذكرات بالاضافة الى ان هناك بعض الكتب التي كتبها بيار ادو ترجمت الى اللغة العربية من بينها كتاب لاتنس ان تعيش وكذلك كتاب الفلسفة وطريقة الحياة لعادل مصطفى اما عن مؤلفات بيار هادوت كثيرة ومتعددة باللغات الاجنبية اتخذناها لتزيد البحث ذوقا وتعمقا.

لقد اتبعنا خطة منهجية مكونة من فصلين توزعت وفقا للترتيب التالي :

بالنسبة للفصل الاول يدور حول الفلسفة كمنهج للتعايش حيث يتضمن ثلاث مباحث كالتالي المبحث الاول يتضمن عنوان الفلسفة القديمة يتحدث على الفيلسوف الروحي بيار هادوت وحياته بالاضافة الى السياق التاريخي للفكر السقراطي واليوناني والفلسفة القديمة بصفة عامة وكذا المبحث الثاني الذي يتمحور حول عنوان التدريبات الروحية والقديمة نتحدث عن ادو تعلم العيش والحوار والقراءة وكذا تعلم الموت واهم ما قاله في نصوصه حول التدريبات الروحية من بينها هنا عن بيار وطرق ممارسة التدريبات لدى الابيقورية والرواقية والسخرية قليلا اي المدارس القديمة وكذا العصر الهلنستي القديم .. لدينا كذلك المبحث الاخير في الفصل الاول الذي سمي بالفلسفة بوصفها تمارين روحية عنوان شيق وعميق للغاية الذي تحدثنا فيه عن مفهوم الروحية وبالتالي تعبير المؤرخ هادو حول الفلسفة بانها اسلوب حياة تطرقنا لها عند الفيلسوف فثفنشتاين فيلسوف اللغة .

اما عن الفصل الثاني والاخير تحت عنوان فن العيش وطريقة الحياة حيث تطرقنا اليه حول ثلاثة مباحث كذلك المبحث الاول حول الشاعر والعالم غوته تحدثنا عن حكمته حول بيار ادو لاتنس ان تعيش تطرقنا الى كيفية العيش من خلالها ومجموعة النصائح التي قدمها بيار ادو في كتبه والمبحث الثاني المعنون بالنظر من الاعلى والرحلة الكونية بمعنى كيفية رؤية العالم هذا الذي يبدو لنا كبير للغاية يقدم لنا بيار ادو هنا فكرة ان من خلال تامل العالم والتصرف كفيلسوف فيه تجاهل العالم وعيش اللحظة يبدو صغير جدا مجموعة من التجارب الشيقة سوف ندرسها في هذا البحث من خلال بيار هادوت.. اما عن المبحث الاخير في الفصل الاخير المعنون بنماذج السعادة التي اقترحها الفلاسفة ومنهم هادوت نتحدث فيه عن مجموعة تجارب بيار في الحياة التي توصل من خلالها الى ان لاشيء كبير في هذا العالم وان نحن من نخلق القلق ونحن من نصنع السعادة تطرقنا الى مجموعة من النماذج السعيدة التي تشرح لنا فن العيش.

وفي الخاتمة ذكرنا اهم النتائج لبتي توصلنا اليها من خلال موضوعنا وبالتالي الاجابة على الاشكالية وهم التساؤلات الفرعية التي طرحناها.

واكيد لا يخلو اي بحث من الصعوبات التي يمر بها اي باحث من بينها عدم وجود بعض المصادر المهمة التي تساعدنا في الابداع اكثر في العمل حتى انه ليست هناك ترجمات باللغة العربية ونظرا لضيق الوقت كذلك لكن يبق البحث البسيط ذو افكار مفيدة واساسية في الحياة احسن وهذا ما تطرقنا اليه نحن.

واخيرا سنقوم بتسليط الضوء والتعمق على كل هذه الافكار والاسئلة التي طرحناها للتو من خلال تاثير التناقضات والحوارات البسيطة خصوصا من خلال الكتاب لاتنس ان تعيش الذي حفز حثنا فقد سعينا للطريقة الاكثر دقة للدخول اكثر ملائمة للاشكالية المطروحة والافكار المرجوة .



## الفصل الأول

الفلسفة كمنهج للتعايش

تمهيد :

نحن بني البشر مختلفون في الأعراق و الألوان، العوائد و الأفعال، الثقافة و الفكر... وإذا كانت هذه الصفة أنثربولوجية بعامة، فإن الفلاسفة بصفتهم بشر، لا يشدون عن هذه القاعدة، لأن عين الفيلسوف و إن كانت تنظر خطوة واحدة إلى الحاضر و المستقبل، فإنها تعود خطوتين إلى الوراء أو الماضي الفكري ونظرة فاحصة و متأنية منا للفلسفة الغربية على وجه التحديد في مراحلها الحديثة و المعاصرة، و بخاصة الفلسفة الألمانية، تكشف عن ظاهرة فكرية مميزة، ذات مدلول تاريخي و فلسفي في الوقت ذاته هذه الظاهرة هي العودة المستمرة إلى اليونان أو إعادة اكتشاف القدامة اليونانية وقد وصل الحد بالباحثين إلى درجة التعامل مع النصوص اليونانية فتميزت الفلسفة اليونانية في مرحلتها الهلنيسية بالاهتمام بالفرد وحياته وأخلاقه فيما يسمى (بالنزعة الذاتية) التي تعني بالبحث عن سبل الحصول على السعادة والراحة النفسية والطمأنينة، وذلك من خلال تخليص الفرد من حالة الخوف والقلق التي تسيطر عليه نتيجة انهيار المدن اليونانية، وانضمام اليونان إلى الإمبراطورية الرومانية بعد وقد نشأت الحاجة إلى ظهور رؤية جديدة لعالم عالماً شاسعاً غريباً جعل الانسان في حاجة للمساندة والإرشاد فيما يتعلق بكيفية الحياة في هذا العالم وذلك لأنه أصبح يعي أنه فرد منعزل في هذا الكون، ولقد وضع ذلك الإدراك لفرديته مشاكل كثيرة فجاءت أصالة بيير هادوت هنا لإبراز قيمة تفسيرية جديدة للفلسفة في تطورها التاريخي ، من ممارسته كمؤرخ ، من قلب المعطى التاريخي. لا إعادة بناء مسطحة ولا إسقاط ، تستمد قراءات بيير هادوت قوتها من حقيقة أنها تقدم تفسيراً متجدداً للنصوص الفلسفية القديمة التي تبرز قضاياها من إعادة النظر في القضايا التي عملت في البداية في مناهج الفلاسفة لذلك من مراعاة الممارسات الفلسفية ، وهدف الكتابات الفلسفية أو الحوارات حتى سعى بيير هادوت لاكتشاف ما يسمى بفكرة "التمرين الروحي" في منتصف القرن العشرين تقريباً ثم شهد تطوراً غير عادي إلى حد ما من قلم إلى آخر ، يخضع لمجموعة من التصريفات رفعه بيير حدوت إلى مرتبة النظام ، ووضعه في إطار تطور تاريخي ، جاعلاً إياه ظاهرة تاريخية يود العمل الحالي على وجه التحديد أن يحاول أن يصف في سماته العامة والمشاركة الظاهرة التاريخية والروحية التي تمثلها الفلسفة القديمة إنها إذن مسألة استعادة الظاهرة في أصلها من خلال إدراك حقيقة أن الفلسفة الروحية هي ظاهرة تاريخية بدأت في الزمن وتطورت حتى عصرنا يشير مفهوم التمرين الروحي ، الذي اقترحه بيير هادوت واستعاده مجموعة الفلاسفة ، إلى سلسلة من الممارسات التي ولدت في اليونان القديمة واستمرت في

## الفصل الأول: الفلسفة كمنهج للتعايش.

التأملات المسيحية حيث تهدف هذه التمارين الى الطموح في تعلم التصرف بشكل أفضل ومعرفة الذات يقترح هذا البحث هذه لمحة عامة عن هذا التقليد المرتبط بفحص نصوص دقيقة ومقالات محللة حول فن الحياة.

## 1- الفلسفة القديمة:

تشير الفلسفة القديمة إلى فترة الفلسفة التي تتراوح بين تأملات ومساهمات المفكرين قبل سقراط في القرن الخامس قبل الميلاد إلى القرن الخامس عشر، مع عمل القديس أوغسطين وهذا يعني أنها فترة تقارب 1000 سنة في تاريخ الفلسفة، يجب أن نتذكر أنه عندما نستخدم مصطلح الفلسفة فإننا نشير إلى الفلسفة الغربية، لأن تاريخ الفلسفة الشرقية له تسلسل زمني ونهج مع معلمات أخرى، ان فلاسفة ما قبل سقراط أول من اعتبروا فلاسفة،

تتكون هذه المجموعة من المفكرين من حكايات وأناكسيماندر وأناكسيمينس اقترح كل واحد منهم مبدأ ينبع من الواقع، ومن ناحية أخرى، عارضوا التفسيرات الأسطورية للتقاليد السابقة، لهذا السبب يقال أنهم يمثلون المقطع من الأسطورة إلى الشعارات، يقول بيار ادو في هذا الصدد "الفلسفة القديمة بفصل بعنوان "الفلسفة قبل الفلسفة"؟ الإيحاء بأن الفلسفة كعملية هي كنوع من الحياة تسبق الكلمة ذاتها التي تسميها وتقدم نفسها على أنها تطلع دائم للعقل إلى الكمال. في الواقع، أولئك الذين اعتدنا على تسميتهم بما قبل سقراط"<sup>1</sup>

إن ربط الحياة بالتمرين الفلسفي من شأنه أن يجعل رسالة الأمل، كما في الفلسفة السقراطية، تقدم الفلسفة، باعتبارها ممارسة تأملية، تمارين روحية تهدف إلى تعديل السلوك وتنوير الفكر نحو الأفضل، بالتالي إيجاد نوع من التوازن في النفس والانسجام في العقل، إنها نوع من العمل على الذات لتأهيلها والاهتمام بها "لم يكن لدى سقراط مذهب يعلمه لقد كانت فلسفته برمتها تدريبا روحيا، دعوة إلى طريقة جديدة في العيش، إلى تأمل نشط، وضمير حي"<sup>2</sup> كان اتساق مواقف سقراط مؤشرا على معرفته الجيدة عكس خصومه، لكن تظاهره بالجهل وإعلان رغبته في التعلم شكلا لغزا لمحاوريه ومنه يمكن اتخاذ طريقته هذه تمرينا في الفلسفة بمعنى انه لم يكن يفصل سقراط بين نمط عيشه وفكره الفلسفي، بل كانت عنده الفلسفة مرتبطة باليومي أشد الارتباط..

كان التفلسف لديه تمرينا روحيا ينطوي على مخاطرة "ربما ينبغي للصيغة السقراطية "أعرف أني لا أعرف شيئا" أن تعطى معنى أعمق، هكذا نعود إلى نقطة بدايتنا سقراط يعرف أنه ليس حكيما وبصفته فردا، كان ضميره يستثار ويستحث من جراء شعوره بالقصور والنقص"<sup>3</sup>. وبالتالي فان التدريب يولد كذلك يولد مع سقراط كاستخدام القصص الرمزية الغامضة لمنع الأشخاص قليلي التجربة من الفهم.

1-Pierre Hadot, Qu'est-ce que la philosophie antique?, Gallimard, Paris, 1995,p24.

2- عادل مصطفى، الفلسفة طريقة حياة (التدريبات الروحية من سقراط إلى فوكو)، الطبعة الأولى، رؤية للنشر والتوزيع 2019 ص202.

3- المرجع نفسه، ص 202، 203.

إنّ سقراط يجعل من نموذج الحوار إطاراً بيداغوجياً لتعليم التفلسف، انطلاقاً من ربط الفكر بالحياة الفعلية لكي يكون هناك توافق الذات مع هذا العالم الذي نحن فيه، هناك ما يسمى بتمارين روحية فلسفية بالمقابل، يمكن لمن يريد التعرف على ذاته أن يمارس هذا التمرين الفلسفي الروحي، لكن على أمل أن يخرج بطاقة إيجابية، ومن ثمّ يتعاون مع غيره، فيبادر إلى مساعدة الآخرين والتخفيف عن المحتاجين.

لهذا، يجب أن نتعلم كيف نخلق الطاقة الإيجابية بالتمرين الفلسفي الروحي، يمكن ذلك عبر التأمل و الترفيه ودراسة الأفكار العظيمة الإيجابية، والتأمل الجمالي والعبادة التي تملأ فراغنا الداخلي، وتجعلنا نتحمل العزلة وجعلها تجربة فلسفية،

كان سقراط رجل الشارع الذي يجاور الجميع دون تمييز، حيث يجوب الساحات العمومية وأسواق أثينا لمحاورة الحرفيين والشعراء، كان يناقش الجميع دون أن يدّعي قط امتلاك الحقيقة، وإنما يتساءل فحسب، حتى يدفع المحاورين إلى مساءلة ذواتهم، بالتالي إعادة النظر في قناعاتهم وأفكارهم المزعومة، ولهذا، يعتبر ما أفاد به الفلسفة في غاية الأهمية بالنسبة إلى تعليم الفلسفة انطلاقاً من تناول الحياة الفعلية للمتعلّمين، حيث يحاول كذلك سقراط أن يبين لنا طريقة العيش من ناحية العدالة في محاورة "المأدبة" إلى أي تمرين يمارسه في حياته النفسية حتى يعيش سعيداً يقول عنه بيارادو<sup>1</sup> في كتابه "الفلسفة طريقة حياة" يريد سقراط أن يبين لنا أننا لا يمكننا أن نفهم العدالة إذا لم نعشها، العدالة، شأنها شأن كل واقع حقيقي، غير قابلة للتعريف وهذا ما كان يريد سقراط من محاوره أن يفهمه، فيما يحمله على أن "يعيش" العدالة<sup>2</sup>. بمعنى أن النفس العادلة تحيا بشكل جيد، والنفس الظالمة تحيا على نحو سيء، تقول المقدمة التالية، هو السعادة والعيش بشكل سيء، أمر بائس وهكذا يمكن لسقراط أن يستخرج الاستنتاج المؤقت الذي قابلناه بالفعل، وهو أن الشخص العادل أي الشخص ذو النفس العادلة سعيد، بينما الشخص ذو النفس الظالمة شخص بائس يبين

<sup>1</sup>- بيارادو : فيلسوف وعالم هو أبرز متخصص في الفلسفة القديمة، تتمثل مساهمته الأساسية في إظهار جانبه الأصلي، العملي بدلاً من نخب فكري حصري هذه هي الطريقة التي يعرّف بها هذا الباحث الفلسفة القديمة على أنها تدريب يومي عملي يسمح للمرء بالتقدم نحو المثالية التي تشكلها شخصية الحكيم، يتابع بيير هادوت عمله واسع النطاق حيث عمل ما يقارب عشرين عاماً على مؤلف لاتيبي ومن أجل أطروحة الدكتوراه الخاصة به ترك الكنيسة وتفرغ للبحث والتعليم تم انتخابه مديراً للدراسات في المدرسة التطبيقية للدراسات العليا، منذ عام 1966 فصاعداً، مارست زوجته تأثيراً مهماً للغاية في تنمية فكره، لقد كتبت بنفسها درجة الدكتوراه حول موضوع "سينيكا وتقليد القيادة الروحية في العصور القديمة" وهو أحد أولئك الذين أصرروا على حقيقة أن الفلسفة القديمة كانت أولاً وقبل كل شيء طريقة حياة باختصار ممارسة وليست نظرية، كما أنه من أوائل من أدخلوا فكر فثغنشتاين في فرنسا، في عام 1982، تقاعد عام 1991 واستمر في تأليف الكتب، لقد تركنا للأسف في عام 2010.

2- عادل مصطفى، الفلسفة طريقة حياة، مرجع سابق ص، 199، 198.

سقراط في محاوراته أيضا لدى افلاطون حين محاولة الحكم عليه بالإعدام ورفضه للهروب أكد إنه لا خير في الحياة إلا إذا كانت حياة عادلة، وإنه لا جدوى من محاولة الهرب لأنه لا يجوز لأحد أن يرد الشر بالشر، وأن بينه وبين قوانين المدينة عهداً لا يقوى على نكثه دون أن يتعرض للعار، وأصدقاءه للخطر، ومن ثم فإنه يجب أن ينظر للعدالة أولاً ثم إلى الأبناء والحياة ثانياً.

وليرحل في براءة وسلام دون أن يلوث نفسه بفعل الشر، وأن هذا وحي ضميره ولن يخالفه حيث يقال في هذا الصدد على سقراط حين سئل عن سبب تادية رسالته اذا كانت تؤدي الى الموت "فيجب سقراط بأن ذلك واجب حتم عليه ، فما ينبغي أن يتخلى عن مكانه الذي اختاره له الله ، كما لم يجز لنفسه أثناء الحروب أن يزول عن موقفه الذي اختاره له القواد ، هذا فضلاً عن أنه لم يبلغ من الحكمة مبلغاً يمكنه من العلم إن كان الموت خيراً أم شراً ، في حين أن تركه لواجبه شر محقق ، فكيف يقدم على شر لاشك فيه خلاصاً من الموت الذي لا يدري إن كان خيراً أم شراً . كلا ! إن ذلك لا يجوز ، فلن يثنى عن أداء واجبه ، وسيؤثر لنفسه طاعة الله على طاعة الناس"<sup>1</sup> ومن خلال تلك المحاورة نستطيع أن نستدل على أن أي فعل يقوم به الإنسان يشعر إثر القيام به بمشاعر مختلفة، فإذا كان قد خضع لحكم الضمير فيما أوجبه فإنه يشعر بتقدير وهذا ما يُعرف بالرضا الأخلاقي، ومن هنا كذلك نستطيع أن نستنبط مفهوماً للعدالة بوصفها فضيلة فرضية أنها شعور كامن في النفس البشرية يكشف عن العقل السليم، ويوحي به الضمير المستنير، ويهدف إلى إعطاء كل ذي حق حقه.

لم تنته الفلسفة القديمة، بالتأكيد بالرواقية الكلاسيكية، أو بالفترة الهلنستية، ولا التنظير القديم عن النفس، لقد شمل إحياء الاهتمام بأعمال كل من أفلاطون وأرسطو، ابتداء من النصف الثاني من القرن الثاني قبل الميلاد، بشكل بارز، الاهتمام المتجدد بالتصورات الأفلاطونية والأرسطية للنفس، مما أدى إلى إثارة تطورات نظرية جديدة

يقول القديس جيروم إن الرسائل المثيرة للجدل التي كتبها غامضة للغاية لدرجة أن المتعلمين فقط هم من يمكنهم فهم أي شيء يتعلق بهذا المؤلف وروح عصره، تكشف المجلدات الخمسة التي نشرها بين عامي 1960 و 1971 أن الصفحات الغامضة التي تحتوي على بناء مذهل للفكر وهي في الواقع العمل الميتافيزيقي الوحيد في جميع الأدب اللاتيني القديم، وهو الآخر من اكتشف تبرير التداريب الروحية مقدما معنى التمارين الروحية في أسلوب الخطاب الفلسفي، يمكن للإنسان المعاصر اكتشافه والعمل به "وظف بيير آدو مفهوم التمارين الروحية من أجل تقريب بعض

1-زكي نجيب محمود، محاورات افلاطون، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة، سنة 2001، ص 64.

تصورات الفلاسفة والحكماء القدامى إلى الناس، معتبراً محاولات بعض المعاصرين<sup>1</sup> بمعنى ان ييار اختص في الفلسفة القديمة وحاول توضيح تصوراته للانسان الحديث وكذا المعاصر.

وهكذا يظهر الحوار السقراطي كتمرين روحي يمارس بشكل مشترك يدعو إلى التمرين الروحي الداخلي، أي لفحص الضمير، والاهتمام بالنفس، وباختصار، إلى المعرفة الشهيرة..

وعليه تدعونا الفلسفة القديمة إلى التأمل والتمرن الروحي على فنّ العيش مهما كانت الصعوبات، والغاية من هذا التمرين الروحي ليس استعراض حُكم الفلاسفة في فنّ العيش والحياة، بل تقوية هشاشة وضعنا البشري بما يجعله يتحمّل، إنّنا نحتاج إلى التفلسف لا للتأمل في هشاشتنا فقط، وبالتالي العودة إلى أعماق ذواتنا لعلنا نتعرّف عليها من جديد حقاً.

لن يزول قلق وجودنا أبداً ما دمنا موجودين في هذه الحياة، غير أنّ من الحكمة تخفيفه ومواساة كينونتنا الهشة بالتمارين الفلسفية الروحية، فبدلاً من يستحکم الملل والقلق حياتنا سيكون من الحكمة معرفة طريق النجاة وتجاوز المشاكل بأقل الأضرار الممكنة، ومواجهة الأمر المحتوم بكثير من الشجاعة والفضيلة وفي حوار ييار ادو حول مخاطبته لمحاورة فرانسوا ايوالد " بالمقابل قد يبدو هادئاً ساذجاً فأني اتشبت كثيرا بالمجهود الذي بذله الفكر الفلسفي القديم وهو الذي سعى جاهداً إلى جعل الأنا تفتح على كونية أخلاقية إن الانشغال بالذات والانشغال بالآخر يلتحمان داخل بوتقة إرادة العقل بلوغ كونية قوامها التوحد والحوار"<sup>2</sup> بمعنى انه لكي يكون هناك توافق الذات مع هذا العالم الذي نحن فيه هناك ما يسمى بتمارين روحية فلسفية بالمقابل يمكن لمن يريد التوافق مع ذاته أن يمارس هذا التمرين الفلسفي الروحي.

لهذا، يجب أن نتعلم كيف نخلق الطاقة الإيجابية بالتمرين الفلسفي الروحي، يمكن ذلك عبر التأمل والترفيه ودراسة الأفكار العظيمة الإيجابية، والتأمل الجمالي والعبادة التي تملأ فراغنا الداخلي، ليست بل يمكن تحويلها إلى تجربة فلسفية روحية، تسير جنباً إلى جنب مع محبة الحرية واستقلالية.

1 - Tanguy Wuillème, Michel Foucault, L'herméneutique du sujet,

<https://journals.openedition.org/questionsdecommunication/6522?lang=en> le 09,06,2022 à 13h2.

2- المجلة الأدبية الفرنسية عدد مزدوج يوليو غشت، 1996.

\* العصر الهلنستي فترة في التاريخ القديم كانت فيها الثقافة اليونانية تذخر بالكثير من مظاهر الحضارة في ذلك الحين. وقد بدأت بعد وفاة الإسكندر الأكبر عام 323 ق.م، واستمرت حوالي 200 سنة في اليونان وحوالي 300 سنة في الشرق الأوسط. ويستخدم اصطلاح هيلينستية لتمييز هذه الفترة عن الفترة الهلينية وهي فترة الإغريقين القدماء التي اعتبرت أوج عبقرية وعظمة الفكر والعلوم والفلسفة الإغريقية في ظل الامبراطورية الأنينية.

حاولت الفلسفة القديمة بصفة أساسية إبراز الطابع العلاجي العملي والروحي للفلسفة، كتمرين روحي يهتم بالذات وبوضعيتها الحرجة في هذه الحياة اليومية ثم جعل التمارين الفلسفية نوعاً من الممارسات الروحية المتميزة عن الأصناف الأخرى من التمارين الروحية (الدينية، والشعبية، والفنية، إلخ)، وذلك لكونها ممارسة تأملية فكرية وعقلية بالأساس، أي تمارين للتوضيح والفهم والنقد والتحليل والبحث عن توافق الذات مع العالم.

يوضح لنا الفيلسوف بيار ادو باعتباره متخصص في العصور القديمة ومتذوق عميق للهيلينستية وخاصة الأفلاطونية المحدثة، بيير هادوت هو مؤلف عمل تم تطويره بشكل خاص حول فكرة التمرين الروحي والفلسفة كأسلوب حياة، يقول " يبدو أن ولادة الفلسفة تتوافق، إذا أشار المرء إلى التقليد الفلسفي والنصوص التي تشكله، مع ظهور شخصية سقراط، وهي شخصية بالمعنى الأسطوري، لأننا لا نعرف منه أكثر مما تركه لنا معاصروه كشهادات مع كل الذاتية الضرورية التي ينطوي عليها هذا هو السبب في أن ب. هادوت لا يتحدث عن سقراط ونحن تجاهل كل شيء تقريباً، ما عدا شخصية سقراط"<sup>1</sup> يمكننا بالتأكيد أن نسأل أنفسنا لماذا أصبحت شخصية سقراط نموذجاً للفيلسوف في هذه الفترة من التاريخ اليوناني، ومع ذلك لا يلجأ ادو إلى مثل هذا التفسير وهذا ما يفسر، على ما يبدو لنا، من خلال الطبيعة المتناقضة لهذا النهج فيما يتعلق بطبيعة النهج الذي يتم تنفيذه في هذا العمل إنها بالفعل مسألة شرح فلسفياً كيف ولدت وتطورت.

سقراط بالنسبة إلى الحكمة الفلسفية هو بمثابة الأب الروحي لتاريخها، وذلك حتى وإن تفلسف من سبقه فهو من قام بتحويل وجهة الفلسفة إلى بحث شروط حياة جيدة أخلاقياً وسياسياً، حقق للفلسفة ولادتها واعتبر مؤسسها. يبدو سقراط كما لو كان طبيبا لتلاميذه، يداوي نفوسهم بنور العقل، جاعلاً الحقيقة هدف محاوراته البحث عن الفضيلة عبر المعرفة مهما كان الثمن، العيش بالفلسفة يعني حياة صافية، معتدلة، حذرة وواعية وخالية من الغرائز لقد جعل الفلسفة نهجاً لتحسين الحياة عبر تدريب العقل على كيفية الوصول إلى الحكمة.

كانت فلسفته نظاماً يهدف إلى مساعدة الإنسان على عيش الحياة بشكل أفضل وهذه الحكمة هي ما سوف تطوره المدارس الفلسفية الكبرى في العصور القديمة (الأبيقورية، الرواقية)، لتجعل من الفلسفة تمارين وأساليب عيش لأجل تحقيق حياة أفضل، " فإن شخصية سقراط أساسية لأنها ستعمل بعد ذلك كنموذج عملياً لجميع المدارس الفلسفية التي ستتطور لاحقاً، ليس فقط مع أفلاطون، ولكن أيضاً مع المتشككين وكذلك لاحقاً مع الرواقيين"<sup>2</sup> اي

1- Pierre Hadot, Qu'est -ce que la philosophie antique ? op cit , page 7

2-ibid p8



ان بالنسبة للفلاسفة القدماء، كانت لهذه التمارين الروحية دعوة مزدوجة لمساعدة التلميذ على التغلب على شرور الوجود وتفضيل سمو روحه استناداً إلى أعمال بيير هادوت، بنظرته عامة على المدارس التي تتلاقى جميعها في نقطة واحدة، السقراطية وكذا الرواقية والايبيقورية، "إن الادعاء بأن سقراط الأب الروحي للفلسفة لا يعني في الواقع التفكير في شيء ا، بل هو التفكير بطريقة معينة في منظور، ليس من منظور الوصول، بل الميل نحو الفضيلة والكمال"<sup>1</sup> بمعنى ان الفلسفة السقراطية بوجه الخصوص إنما هي أساسية لربط الحياة اليومية للفرد بالفضائل العقلية والحكم الأخلاقية، ومن هنا تكون ضرورية للمتعلّم لا في دراسته فقط، وإنما في حياته كلّها ، وهذا ما سوف يتضح فيما بعد مع المدارس القديمة.

فالانفصال عن السلطة والثروة و التحكّم في العواطف والتركيز على التأمل وممارسته، ورعاية الذات وترويض الجسد والغرائز، إلخ.. كلها تمارين فلسفية روحية قام سقراط بترسيخها في بنية الفكر الفلسفي، بمعنى ممارسة الفلسفة تمريناً روحياً لخلق الوئام بين الفكر والجسد، بحيث يسمح للإنسان أن يعيش بسلام مع ذاته، رغم إدراكه بأن الحياة قصيرة وأنّ زمنها غير مؤكد.

كرّس سقراط حياته لهذا المبدأ، فجعل فكره اعترافاً صريحاً بكيفية عيشه للحياة حقاً يبدو في هذه المسألة وسيطاً بين المعيار المثالي والواقع الإنساني إنّه الشخص الذي كانت فكرة الاعتدال تثيره، أي فكرة الوسط والتوازن، هذا ما أدركه بيار اد ، ربط الفلسفة بالحياة جعل رسالة الأمل في الفلسفة السقراطية تكشف عن أنّ لدينا القدرة على شفاء أنفسنا يمكننا أن نشكك في أفكارنا ونقرّر تغييرها متى امتلكننا القدرة على التفلسف، وهذا الأمر كذلك هو ما سيغير مشاعرنا لسنا بحاجة إلى كاهن أو محلل نفسي أو طبيب نفسي ليعيدنا بالفاء أو الشفاء، وإنما فقط إلى تفلسف حقيقي.

يكتب مونتاني، يعلمنا سقراط كيف نفكر، وكيف نعثر على السلام الداخلي فينا، إنّه بهذا المعنى قد أنزل الفلسفة من السماء إلى العالم، من التفكير في الكوسموس\*<sup>2</sup> إلى التفكير في النفس كان هذا مضمون شعاره "اعرف نفسك بنفسك".

1- Pierre Hadot, Qu'est -ce que la philosophie antique ? op.cit., p9 .

\*الكوسموس: تستعمل في الفلسفة، وهي مشتقة من أصل إغريقي بمعنى "النظام"، على عكس الفوضى، ثم أصبحت تطلق على الكون ككل (الكون المعروف) نظراً لانتظامه.

كون هذا الفيلسوف أول من تفلسف في أمور الحياة العادية (الصدقة، الحب، الشجاعة، العدالة، إلخ) يجعل من نموذج الحوار إطاراً لتعليم التفلسف انطلاقاً من ربط الفكر بالحياة فلذلك ليست الفلسفة مجرد ترف، كما يمكن أن يقال "لذلك فإن سقراط هو الفيلسوف الأول من حيث أنه يشكك في وجود الإنسان فيما هو أعمق من خلال طريقته في استجواب زملائه الرجال الأمر الذي يدعو إلى التساؤل عن أسلوب حياتهم والقيم التي يتم تحديدهم وفقاً لها والطريقة التي يعيش بها نفسه، ويعيش كمواطن مثالي، ويرفض الرفاهية ولا يخشى أيّاً من المعاناة ولا الموت، سقراط هو الفلسفة في العمل، والبحث الدائم عن الحكمة المطروحة على أنها القيمة العليا التي لا يمكن ولا يجب أن يحل محلها أي شيء"<sup>1</sup>.

كانت لهذه التمارين الروحية دعوة مزدوجة لمساعدة الإنسان على التغلب على شرور الوجود وتفضيل سمو روحه، استناداً إلى أعمال بيير هادوت، بنظرته عامة على المدارس المختلفة التي تتلاقى جميعها في نقطة واحدة نهاية الفلسفة هي هدوء الروح، وطريقها طريق التعلم والعيش يتطرق المؤلف أيضاً إلى فكرة "التمارين الروحية"\*، متأثرة بالثقافة الأبيقورية والسقراطية، ثم تناولها العديد من المؤلفين تحدثت عليها في ما بعد.

أخيراً، تتمثل حكمة سقراط واليونانيين بصفة خاصة أساساً في القدرة على العيش بسعادة وهدوء بينما يكون واضحاً في كتاب بيار ادو "الفلسفة العتيقة" الذي يتحدث فيه عن ممارسة التمارين الروحية التي تهدف إلى التقدم الروحي نحو الحالة المثالية للحكمة وكذا تمارين العقل التي تكون ماثلة لتدريب الرياضي أو الممارسات الأخرى يقول في هذا الصدد "ربما يجب أن نرى هنا الطابع الديني الأساسي للفلسفة يوجد في الفلسفة تطلع إلى المطلق، رغبة في التقدم من اللاحكمة إلى الحكمة، مما يجعل الفيلسوف متفوقاً على غيره من غير الحكماء التي تميل إلى الحكمة دون ان تصل إليها سيتم إدراج هذا المفهوم الجديد للفلسفة من هناك في التقليد الأخلاقي والفكري والروحي لليونان"<sup>2</sup>. بمعنى ان الفلسفة اليونانية ابداع روحي وفني جدير بالبحث فيه.

تعلن الفلسفة الرواقية أن الإنسان، إذا أراد أن يفوز بالسلام الداخلي ويكتسب حكمة الحياة السليمة، ينبغي له أن يلجم أهواءه، ويناصر عقله، ويختار الحياة اختيار الإرادة المستنيرة عوضاً عن أن تختاره الحياة على كره منه، ويحيا في روحية التكيف الفطن، ويموت في غير خوف وارتعاد، ويؤثر بناء الكينونة العميقة فيه وفي الكائنات التي تحيط به على

1- Pierre Hadot. Qu'est -ce que la philosophie antique ? op. cit p10.

\*التمارين الروحية: لتمرين الروحي هو مفهوم فلسفي أو ديني يحدد ممارسة ذات غرض فكري أو تخيلي أو تتعلق بالإرادة من اجل تغيير الرؤية للعالم.

2-pierre hadot. éloge de la philosophie antique. bibliothèque Allia. paris. 1998, p36.

الاستماتة المخزية في الاستملاك والإثراء المادي البحت، وينشط إرادته في ضبط الوقائع والأمور والأحداث التي تتعلق به وبقدراته الذاتية، ويعرض عن معاندة الأحوال ومجابهة الاضطرابات القهرية التي تخرج عن نطاق مشيئته وحدود إمكاناته.

بناءً على هيئة الكون هذه، يعتقد الرواقيون أن للإنسان قدرةً عظيمةً على الاعتناق من التصورات التي تستوطن وعيه. بفضل ملكة التصديق .

يستطيع الإنسان أن يرفض الانطباعات التي ترتسم في وجدانه من جراء أثر الأحداث الخارجية لذلك يتصرف الحكيم تصرف الإنسان الذي تحرر من تصوراته الخطأ، فبلغ مرتبة السيطرة الذاتية على أهوائه وميوله ورغباته وتصوراته وأفكاره. لا الأحزان تقلقه وتقض مضجعه ولا الثروات، ولا الكنوز، ولا الامتلاكات تخدعه وتبهج أيامه ، كل ما هو قائم خارج الإنسان مطبوع بطابع الحياد، لا تصح عليه صفات الحسن أو السوء، "التأمل الأبيقوري في نشوء العوالم في الخلاء اللاهائي، أو التأمل الرواقي في التدفق العقلاني والضروري للأحداث الكونية، يمكن أن يفضي إلى تدريب للمخيلة تبدو فيه الأمور البشرية لا وزن لها بالقياس إلى هول المكان والزمان ومن الضروري أن يحاول المرء أن يجعل هذه المبادئ والقواعد الحياتية "طوع اليد" إذا شاء أن يكون قادراً على أن يسلك سلوك فيلسوف تحت جميع الظروف الحياتية".<sup>1</sup>

في النفس الإنسانية ميول وأهواء ورغبات طبيعية ، إلا أن الصلات الاجتماعية تحرفها عن طبيعتها، فتجعلها مصدراً للاضطراب الداخلي، أما الانفعالات التي تصيب النفس فالانفعال عقل لا عقلائي، بحسب تعريف الرواقيين، أي حكم مجردنا من قدرتنا على السيطرة الواعية على ذاتنا، فالعادات والأعراف ومناهج التربية غالباً ما تقنعنا بأن الألم شر في ذاته.

ان الرواقي الحكيم يعتقد أن الشعور بالألم الجسدي غير اختبار المشقة المعنوية ومن ثم، فإن الانفعالات لا تخالف العقل في طبيعتها، بل في انحرافها عن مقتضياته ليست الانفعالات سيئة بسبب من مخالفتها الطبيعة العقلية، بل سوؤها ناجم عن ضلالها العقلي، يقول بيار في هذا الصدد "كما أن على المرء أن يكون قادراً على تخيل هذه الظروف مقدماً لكي يكون متأهباً لصدمة الأحداث وفي جميع المدارس ولأسباب متعددة، ستكون الفلسفة بصفة خاصة تأملاً في الموت وتركيزاً على اللحظة الحاضرة لكي يستمتع بها المرء ويعيشها بجمع وعيه في جميع هذه التدريبات سوف

1 بيار هادوت ، الفلسفة طريقة حياة (التدريبات الروحية من سقراط إلى فوكو) ، عادل مصطفى ، طبعة 1، رؤية للنشر والتوزيع 2019، ص52.

تستخدم كل الوسائل التي يتيحها الجدل والبلاغة لتحقيق أقصى تأثير ممكن<sup>1</sup> بمعنى ان الفلسفة، باعتبارها ممارسة تأملية، وتمارين روحية تهدف إلى تعديل السلوك وتنوير الفكر نحو الأفضل، بالتالي إيجاد نوع من التوازن في النفس والانسجام في العقل. إنها نوع من العمل على الذات لتأهيلها والاهتمام بها في هذا الإطار.

يقدم الفيلسوف بيير آدو العديد من الفلسفات التي تهدف إلى مساعدة الإنسان على العيش بشكل أفضل، خاصة منها الحكمة العملية للمدارس القديمة الكبرى في العصور القديمة (الأبيقورية، الرواقية)، وهي نماذج للحكمة العملية التي تقدم تقنيات وأساليب لعيش حياة هادئة منسجمة في توافق مع الذات والعالم.

تقترح هذه الفلسفات تمارين فلسفية لدفع الأحزان وتجنب السأم من اي وضع متأزم، وهي عبارة عن شذرات وتجارب فلسفية، تستبطن آلام الجسد والنفس وكيفية التعامل معها في الحالات التي يعيش فيها الإنسان نوعا من القهر يقال، "إن التأمل الفلسفي اليوناني غير مرتبط بوضع جسدي، بل هو تدريب عقلي تخيلي حدسي خالص يمكن أن يتخذ أشكالا متباينة للغاية التأمل هو، قبل كل شيء، استظهار وتمثل للمبادئ الأساسية والقواعد الحياتية الخاصة بالمدرسة وبفضل هذا التدريب فإن رؤية العالم الخاصة بالشخص الساعي إلى التقدم الروحي سوف تتحول تماما التأمل الفلسفي في المبادئ الفيزيقية الأساسية، بصفة خاصة<sup>2</sup> بمعنى تسمح هذه التأملات الروحية بالأخذ بزمام الأمور في الرخاء والشدة معا دون إفراط ولا تفريط، فيتغلب بها على ملل وضجر النفس من قنوطها، كما يسعى عبرها لخلق أجواء السكينة وراحة البال وتحقيق الوئام مع الذات والعالم، بما يسمح له بالعيش بسلام.

أبيقور صريح في هذا الصدد "هدف علم الطبيعة هو بلوغ الصفاء الروحي أو، مثلما هو الحال عند الأرسطيين، فإن ارتباط المرء بالنشاط النظري، معتبرا كطريقة حياة تأتي هناء وسعادة شبة إلهية"<sup>3</sup>. أي ان الجانب النظري في الطبيعة له دور في تطهير النفس ومعرفة مبادئ جميع الأشياء كما لدى أفلوطين الصفاء الروحي نوع من انسجام الروح مع الجسد.

ولكي يمكن للمبتدئين أداء هذه التدريبات التأملية فإنهم يلمون بخلاصات المبادئ الأساسية لمدرستهم "رسائل أبيقور، التي حفظها لنا ديوجينيس لائرتيوس، تقصد إلى أن تلعب هذا الدور ولضمان فاعلية روحية كبيرة لهذه المبادئ

1 - عادل مصطفي، الفلسفة طريقة حياة، مرجع سابق ص52.

2 المرجع نفسه، ص ص51. 52.

3 المرجع نفسه ص53.

فإن من اللازم أن تتمثل في صياغات أخاذة وحيزة كما في المذاهب"<sup>1</sup>، اي ان ايقور من يتأتى بالتحديد عبر ممارسة التمارين الفلسفية كنشاط فكري روعي يعيد للأشياء البسيطة والتافهة طابعها الغامض والعميق أيضا. وهذا ما يجعل مفهوم التمارين الروحية مترابطاً مع مفهوم الحياة وبالأخص الحياة اليومية التي تتكشف عبرها كل التوترات التي ينطوي عليها الوجود البشري، هذه الطريقة في رؤية الحياة العادية كمجال واقعي للمعيش الإنساني هو ما يجعل بالفلسفة مهمة استكشاف هذا المعيش اليومي عبر فعاليتها النقدية.

## 2- التدريبات الروحية القديمة:

يذهب المؤلف بيار ادو إلى أن الفلسفة في العصور الوسطى لم تكن محاولاته لفهم الوجود وحسب بل كانت في الأساس علاجاً للانفعالات الروحية والنفسية حيث كانت الفلسفة تدريجياً روحياً من شأنه ان يفضي إلى تحول عميق في أسلوب المرء في الرؤية وكذا الوجود وبالتالي ان يوسع الإنسان من اناه الضيقة، وان يوسع من نطاق رؤيته للأمور وان يخرج من اناه الضيقة وهموم يومه المتكررة والتي لن تنتهي بالمناسبة، ويفرغ البهجة البسيطة بكونه ما يزال على قيد الحياة بكونه يستيقظ صباحاً ويشرب قهوته في منزله لا في اقرب المستشفى، هذا ما يوضحه الفيلسوف في كتابه "الفلسفة طريقة حياة".

يؤكد المترجم على حقيقة مهمة ينبغي الالتفات إليها قبل الشروع في قراءة الكتاب حقيقة مؤداها ان مهمة الفيلسوف الأولى ليست إيصال معرفة موسوعية على هيئة خطاب فلسفي رصين، وحشد المعلومات وإنما تحويل شخصية المرء وتعليمه أسلوب التعامل مع الحياة وبالتالي فالعنصر الذي يركز عليه المؤلف هو عنصر عملي لا قولي نستطيع ان نقول عنصر يوضع له غاية واحدة هي مساعدة الإنسان قدر الإمكان لذلك يقول "أينما كنت ووقتما كنت فان بوسعك ان تمجد الله راضياً بحالك وان تعامل الناس معك بالعدل وان تنعم النظر في كل انطباع رهن في عقلك بحيث لا تدع شيئاً يلفت من منال فهمك"<sup>2</sup>. يطالب المؤلف القارئ ببدء تدريبات روحية المتمثلة على شكل نصائح تبدو للمرة الأولى مملّة نوعاً ما كأنك تمارس رياضة حيث يستثقل الأمر في البداية ثم يدمنها إدماناً بعد فترة وحيزة لذلك ينبغي للإنسان ان يجرب ويتألم ليتعلم فالمعرفة باهظة الثمن،" إنه يوضح بشكل خاص سبب احتلال هذه التمارين الروحية مكاناً مهماً في الفلسفة القديمة، مع التأكيد على أننا وجدنا آثاراً لها قبل فترة طويلة وحتى اليوم،

1 المرجع نفسه ص152.

2 عادل مصطفى، الفلسفة طريقة حياة، مرجع سابق ص100.

في أشكال أخرى بانوراما جدا مفيدة ومحفزة<sup>1</sup> بمعنى اهمية التجارب الفلسفة القديمة لا زالت قائمة حتى الان نظرا لمعارفها الفلسفية التي تعتبر فنا للعيش.

أظهر هادوت بوضوح بالنسبة للرواقية في الفترة القديمة طريقة فلسفية للحياة، والتي علاوة على ذلك، لا تنطوي على أي مساهمة، فإن كونك فيلسوفاً هو أولاً وقبل كل شيء أن تتبنى الفيلسوف، أي شخصية تكتب أعمالاً فلسفية.

لقد كان شخصاً عاش حياة الفيلسوف حيث انه يوضح لنا ان التدريبات الروحية قد بدأت مع المسيحية وكذا الرواقية بحيث تعتبر فلسفة الأخلاق عند الفلاسفة الرواقيين، في ان الإنسان يجب أن يستكشف نفسه من خلال العقل، ويظهر هذا من خلال سلوكاته، وأفعاله، فالسعادة في الفلسفة الرواقية لا تكون إلا من خلال العيش وفق الطبيعة والعقل، ولا يكون الإنسان خيراً، ويلحظ التمسك الكبير بالمفاهيم المتعلقة بالطبيعة، لأنها وهبت الإنسان ميولاً يكمن إلا بهما، والإنسان يمتلك الملكات التي تجعله قادراً على التحكيم والتمييز بين ما هو خير أو شرير كما ان لمدرسة الرواقية تولي الصدارة في تعاليمها الأخلاقية ، يقول ادو في هذا الصدد "شكرا للطبيعة المباركة كما يقول المثل الابيقوري تاذي جعل من السهل تحقيق الأشياء الضرورية وصعوبة تحقيقها غير ضرورية كل ما هو طبيعي يسهل الحصول عليه وكل ما هو فارغ يصعب الحصول عليه"<sup>2</sup> أي انه نستطيع ان نوفق بان التدريبات الروحية كتدريبات أخلاقية، فالإنسان بعقله يدرك أنه جزء من هذه الطبيعة وغريزة البقاء متصلة بإرادة الطبيعة.

أن أهمية الفلسفة الرواقية تكمن في أنها أقرت بأن الإنسان الحكيم هو الذي يعلم بيقيناً أن كل ما هو في الطبيعة يقع في العقل الكلي، أو ما يعرف بالإرادة الإلهية تقوم الأخلاق الرواقية على مقولة العيش وفق الطبيعة التي تعني على المستوى العام على وفاق الطبيعة وقوانينها الثابتة التي لا تتغير.

يقول بيار ادو في كتابه "الفلسفة طريقة حياة" لبيين من خلاله أهمية الفلسفة القديمة "يبدو لي أولاً أن رابو ربط ظاهرة التدريبات الروحية ربطاً وثيقاً جداً بـ" التوجه الداخلي الذي يزعم انه استجد في الذهنية اليونانية في القرن الثالث ق.م، وعبر عن نفسه في نشأة المدرستين الرواقية والأبيقورية. غير أن هذه الظاهرة كانت أوسع انتشاراً من ذلك بكثير؛ فبإمكاننا أن نتبين خطوطها العريضة في المحاورات السقراطية/ الأفلاطونية؛ وقد استمرت قدما حتى

1-Jean-Marie Durand, philosophie magazine-les grands philosophes- ÀO Presses universitaires de France, 22février2022,à sept heures du matin, ses universitaires de France.

2- pierre hadot.N'oublie pas de vivre.Goethe et tradition des exercices spirituels. Albin Michel, bibliothèque Idées, paris, 2008 p337.

نهاية العصر القديم ، وتأويل ذلك أنها مرتبطة بجوهر الفلسفة القديمة ذاته إن الفلسفة نفسها هي ما ارتآه القدماء كتدريب روحي.<sup>1</sup> " أي انه كانت الفلسفة إذا منذ العصور الأولى طريقة عيش سواء في ممارستها وسعيها لتحقيق الحكمة فالحكمة الحقيقية تؤدي بنا إلى المعرفة.

يمنح لنا الكتاب أمثلة دقيقة لممارسة التدريبات الروحية من بينها ان يكون الإنسان مالك بين يديه وفي ذاكرته مجموعة من الكلمات والمؤثرات وفق تعبير المترجم بمعنى ان يعيش الإنسان ويتقبل السخافات الحياتية والبشرية، و منه الاكتفاء والتركيز في القراءة والتعلم يقول بيار " نقضي حياتنا "في القراءة، لكننا لم نعد نعرف كيف نقرأ، أي أن نتوقف، ونحرق أنفسنا من مخاوفنا، ونعود إلى أنفسنا، ونضع جانبًا بحثنا عن الدقة والأصالة، ونتأمل بهدوء تخاطبنا وبالتالي، يُلاحظ أن القراءة، بهذا المعنى القوي، تعني العودة إلى الذات والسماح للنصوص بالتحدث إلينا"<sup>2</sup> معنى انه طريق يبيير هادوت لقراءة الفلسفة التي تشهد على الفلسفة كأسلوب حياة ،ولفن لعيش وهذا واضح في النص العظيم المعنون بالتدريبات الروحية، والذي يتضمن الأقسام الأربعة الهامة التالية: "تعلم للعيش"، "تعلم الحوار"، "تعلم الموت، وأخيراً "التعلم للقراءة". المهمة الأولى هي تعلم قراءة النصوص من أجل التعلم للعيش هذا ما ينتهي به هذا النص الرائع "تعلم رؤية العالم مرة أخرى"<sup>3</sup>. بمعنى هنا تبيان الحركة التي تغير رؤيتنا للعالم.

إضافة إلى ذلك فان بيار ادو كترجم بارع للنصوص القديمة انه قارئ مستعد دائما للتعلم من النص ليختبر نفسه وبالتالي لا يفضل ان يفرض ذاتيته على النص فالقراءة ممارسة روحية يقود المرء من خلالها تغير طريقة عيشنا وتجعله أفضل.

في العصر الهيلينستي والروماني كانت مفردة الفلسفة تشير إلى طريقة العيش أو بالأحرى أسلوب حياة لم تكن فقط نوع محدد في السلوك الأخلاقي وإنما كذلك طريقة وجود كانت الرؤية الشاملة للعالم يوضح المؤلف في كتابه الفلسفة طريقة حياة مفهوم التدريب الروحي الأخلاقي مع تقديمه لمجموعة من النصائح الأساسية لفن العيش بهدوء لذلك يقول "نعني " بالتدريب الأخلاقي " إجراء أو فعلا محددًا يقصد به أن يؤثر في المرء، ويجرى بهدف صريح هو تحقيق تأثير أخلاقي محدد وهو دائما يأمل فيها يتجاوز ذاته بقدر ما يكرر نفسه، أو هو على الأقل موصول بأفعال أخرى لكي يشكل معها طاقا منهجيا" ويمضي رابو قائلا إنه بقدم المسيحية تحولت هذه التدريبات الأخلاقية إلى

1 عادل مصطفي، الفلسفة طريقة حياة (التدريبات الروحية من سقراط إلى فوكو) مرجع سابق ص151.

2-pierre hadot.exercices spirituels.et philosophie antique, de l'évolution de l'Humanité, paris novembre 2002. p73 ,74.

3-pierre hadot, philosophie comme manière de vivre, Albin Michel, paris2008p157.

تدريبات روحية<sup>1</sup>. بمعنى ان التدريبات الروحية مشابحة للأخلاقية كعملة لوجه واحد، في الجوهر والبنية معا، التدريبات الروحية كذلك تنتمي حقا إلى المجال الديني، إذ إن هدفها هو أن أخذت التدريبات الروحية المسيحية حقا معنى جديدا كتدريبات اغناطيوس ديلولا التي سنطلع عليها لاحقا هناك الطابع الخاص للروحية المسيحية.

تعرف التدريبات بأنها "التمرين الذي ينتج صفة أو نمط سلوكي معين في الواقع، لا يمكن إنجاز أي شيء ذو قيمة في حياتنا بدون التدريب ويمكن أن توصف التدريبات الروحية بأنها السلوك الذي يزيد نمونا الروحي ويتيح لنا أن نصل إلى النضوج الروحي، بل تتعلق بالامتحانات الحقيقية للضمير التي يحكم فيها الموضوع على أفعاله السابقة ويجهز نفسه للتصرف بشكل أفضل في المستقبل.

إذا كان لدينا القليل من الكتابات حول هذه الممارسات والتدريبات، فيمكننا مع ذلك أن نفترض أنه كان تدريبا مشابهاً لتدريب الرياضي الذي يقوي الجسم، وفقاً لنفس المبدأ، يجب على الفيلسوف تقوية الروح وجعلها أكثر حرية، بمعنى كل هذه المواقف والتدريبات تقوم على نوع من انشقاق الأنا التي تدرك قدرتها على فصل نفسها عن أهدافها الهدف هو تحقيق منظور عالمي للروح.

تتمثل مجموعة نصائح المؤلف في عدم الاكتراث بالأشياء اللافارقة عدم الاهتمام بما لا يعنى المرء منا حقا وضرورة اهتمامه بما يعنيه حقا أن تفرق بين الرغبات الضرورية والرغبات غير الضرورية في الحياة، أعتقد أنه يمكن للإنسان أن يبعد كثيرا عن منغصات العيشة غير الضرورية الراجعة في الأساس إلى رغبته في الحكم على كل شيء ومحاولة فهم كل شيء وامتلاك كل شيء.

في الجانب المقابل يبين الحكيم ابيقور ثلاث أشياء يمكنها ان تسعدك كالشبع من الجوع ارتواء من العطش والدفء من البرد فإذا نعم المرء بامتلاك هذه فقد ينافس الإله زيوس في سعادته.

يمكن ان تكون تفتقر إلى الحكمة لكن هذا لا يمنعك من معرفة اكتسابها ومن هذا أخذت الفلسفة شكل تدريب الفكر والإرادة كانت الفلسفة طريق التقدم الروحي كما يشير المؤلف إلى نقطة مهمة وهي أن تأمل الموت والاستعداد له عبارة عن تغيير لزاوية الرؤية طريقة رؤيتك إلى الأشياء ثم شيء آخر ندركه من التأمل الحياة وقيمتها رغم ما تقذفه في وجوهنا من قذارة كل يوم وأعتقد أن السنة الماضية والحالية علمت البشر كثيرا عن قيمة أبسط الأشياء التي رأوها ضئيلة هينة كالمشي في الشارع أو رؤية الناس من دون قيود فيسوق مقولة للشاعر هوراس<sup>2\*</sup> في إحدى رسائله اعتبر أن

1 عادل مصطفى، الفلسفة طريقة حياة مرجع سابق ص152.

<sup>2\*</sup> هوراس: كوينتس هوراتيوس فلاكس أو هوراس كان شاعراً غنائياً وناقداً أديباً لاتينياً من رومانيا القديمة في زمن أغسطس، قيل بأن له تأثير على الشعر.



كل يوم يطلع عليك سيكون يوم أليم، إذا فعلت ذلك ستتلقى كل ساعة غير منتظرة بالشكر والعرفان وهي لسان حال ابن آدم اليوم.

يمنح لنا الكتاب أمثلة دقيقة لممارسة التدريبات الروحية من بينها ان يكون الإنسان وفق تعبير المترجم بمعنى ان يعيش الإنسان ويتقبل السخافات الحياتية والبشرية، أو تأمل وتحمل المحن السابقة وبالتالي استطاعته ان يمارس نمط حياة، متذكرا ان المصائب ليست كلها شرورا لأنها لا تعتمد ولأنها جزء من مسار الطبيعة، مشيرا إلى قول فيلون السكندري: "أنهم لا ينهارون تحت ضربات القدر أنهم تحسبوا لها مسبقا"<sup>1</sup>، فالتحسب يجعل من السهل احتمال أصعب الحوادث التي لا نريدها وحتى في مجال الحياة اليومية العادية يستهل الرواقي يومه مستعدا لتحمل أي خشونة في لعبة الحياة كما علمه سينيكا وماركوس اوريلوس وإيتيكوس<sup>2</sup> وغيرهما في العصر الهيلينستي والروماني كانت مفردة الفلسفة تشير إلى طريقة العيش أو بالأحرى أسلوب حياة لم تكن فقط نوع محدد في السلوك الأخلاقي وإنما كذلك طريقة وجود كانت الرؤية الشاملة للعالم.

يوضح المؤلف في كتابه الفلسفة طريقة حياة مفهوم التدريب الروحي الأخلاقي مع تقديمه لمجموعة من النصائح الأساسية لفن العيش بحدود ذلك يقول "نعني" بالتدريب الأخلاقي "إجراء أو فعلا محدد يقصد به أن يؤثر في المرء، ويجري بهدف صريح هو تحقيق تأثير أخلاقي محدد وهو دائما يأمل فيها يتجاوز ذاته بقدر ما يكرر نفسه، أو هو على الأقل موصول بأفعال أخرى لكي يشكل معها طاقا منهجيا" يسميه رابو "الإرشاد الروحي"<sup>3</sup>. يوضح بيار معنى التمارين الروحية أو بالأحرى التمرين الاخلاقي النابع من الذات.

تعرف التدريبات بأنها "التمرين المتوقع أن ينتج صفة أو نمط سلوكي معين، في الواقع لا يمكن إنجاز أي شيء ذو قيمة في حياتنا بدون التدريب، ويمكن أن توصف التدريبات الروحية بأنها السلوك الذي يزيد نمونا الروحي ويتيح لنا أن نصل إلى النضوج الروحي.

<sup>1</sup> - بومهدي زينب، النص الديني اليهودي وسؤال التأويل القراءة الرمزية في مواجهة القراءة الحرفية فيلون السكندري نموذجا <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/103145> على 02 سا48.

<sup>2</sup> - ماركوس أوريلينوس أنطونينوس أو غسطس هو فيلسوف رواقي والإمبراطور الروماني السادس عشر وخامس الأباطرة الأنطونيين الرومان. وهو أبو الإمبراطور كومودوس. كان أحد آخر "خمسة أباطرة جيدون" حكموا الإمبراطورية الرومانية من 96 إلى 180م، كما أنه يُعتبر من أهم وأبرز الفلاسفة الرواقيين.

<sup>3</sup> 2 عادل مصطفى، الفلسفة طريقة حياة مرجع سابق ص152.

إن هدف التدريبات الروحية هو تنمية إنساننا الداخلي لقد إختبر المؤمنون المفديين التجديد الكامل من الداخل، بما في ذلك إختلاف الفكر والمشاعر والشخصية والتي قد يكون ظهوره في سلوكنا الخارجي بطيئاً وبالتالي فان صورتها عند المسيحية في انه الأهم العليم يجعلهم فعلاً يريدون التغيير إلى صورة المسيح وإرادته لحياتهم.

إن الله يعلن ذاته بنعمة وهدوء حينما يصلون، وخلال هذه اللحظات نستطيع أن نختبرون محبته ويفهمونها بصورة أعمق بالطبع إن أحد النتائج الرئيسية للصلاة هو إستجابة الصلاة ولكن، حقاً، هذه النتيجة ثانوية بالنسبة للهدف الحقيقي من الصلاة الذي هو التواصل المتزايد والذي لا ينتهي مع الله.

يشرح بيار ادو التدرسب الروحي بقوله " إذا كان لدينا القليل من الكتابات حول هذه الممارسات، فيمكننا مع ذلك أن نفترض أنه كان تدريباً مشابهاً لتدريب الرياضي الذي يقوي الجسم وفقاً لنفس المبدأ، يجب على الفيلسوف تقوية الروح وجعلها أكثر حرية، فهو بالتالي زهد موجه نحو اتجاهين، على الرغم من عكسهما ظاهرياً يكمل كل منهما في تركيز اتجاهان يتحدان في شخصية الحكيم الذي هو أفق كل التيارات الفلسفية.<sup>1</sup> تتمثل مجموعة نصائح المؤلف بعدم الاكتراث وبالتالي عدم الاهتمام بما لا يعنى المرء منا حقاً وضرورة اهتمامه بما يعنيه حقاً أن تفرق بين الرغبات الضرورية والرغبات غير الضرورية في الحياة أعتقد أنه يمكن للإنسان أن يبعد كثيراً عن منغصات العيشة غير الضرورية.

في الجانب المقابل بين الحكيم ابيقور الأشياء التي نحدثنا عنها سابقا والتي بإمكانها اسعادنا فقط كالشبع من الجوع والري من العطش والدفء من البرد فإذا توفرت كل الشروط هذه فقد ننافس الإله زيوس<sup>2</sup>\* في سعادته . كما يشير المؤلف إلى نقطة مهمة وهو أن تأمل الموت والاستعداد له ، عبارة عن تغيير لزاوية الرؤية أي طريقة رؤيتك إلى الأشياء ثمه شيء آخر ندركه من تأمل ظاهرة الموت تحمل الحياة وقيمتها رغم ما تقذفه في وجوهنا من مشاكل كل يوم وأعتقد أن السنة الماضية والحالية علمت البشر كثيراً في ظاهرة الوباء مثلا عن قيمة أبسط الأشياء التي رؤوها ضئيلة هينة كالمشي في الشارع أو رؤية الناس من دون قيود.

بمعنى انه لا تكترث ولا تبالي لهذه الحياة وعشها بلحظاتها الآنية هذا ما دعا ليه بيار في كتابه "في الحياة تتعلم كيف تموت، يمكننا أن نذهب مباشرة إلى هايدجر لنجد، في تعريفه لأصالة الوجود كتوقع واضح للموت، هذا

1- Pierre Hadot, Qu'est -ce que la philosophie antique op. cit p23

<sup>2</sup>\*الاله زيوس : في معتقدات الإغريق الدينية هو أب الآلهة والبشر، فهو الذي يحكم آلهة جبل الأوليمب باعتباره الأب الوريث الاله السماء والصاعقة الميثولوجية الاغريقية

التمرين الفلسفي الأساسي المرتبط بتأمل الموت يلعب موضوع قيمة اللحظة دورًا أساسيًا في جميع المدارس الفلسفية باختصار إنه وعي بالحرية الداخلية، يمكننا تلخيصها في صيغة مثل هذه، ما عليك سوى أن تضع نفسك على الفور في سلام داخلي، وتتخلى عن القلق<sup>1</sup> معنى انه التدريبات الروحية والفلسفية طريق لمواجهة المشكلات المؤلمة في الحياة الإنسانية.

لم تكن قيمة الفكر الفلسفي لدى هذه الاتجاهات في ذاته فقط، بل قدرته على جعل الإنسان يتحرر من قلق الموت والتشاؤم عن طريق التفكير في الوسائل والغايات التي توصلنا للسعادة والفضيلة في الحياة العامة، وهذا ما أكده الفيلسوف بيار ادو في كتابه "التدريبات الروحية والفلسفة القديمة" لذلك يقول فيه "وصحيح تمامًا أنه في العصور القديمة، كان يشار إلى هذا على أنه فن الحياة، لكن يبدو لي أن الوصف الذي قدمه فوكو لما أسمته "التدريبات الروحية"، والذي يفضل أن يسميه "تقنيات الذات"، هو على وجه التحديد شديد التركيز على "الذات".<sup>2</sup> يتحدث هنا بيار ادو عن ميشال فوكو الذي والذي يعتبر هو كذلك من الفلاسفة الفرنسيين وباحث في التاريخ في بحث للذات والحقيقة وقواعد الحياة، يأتي في سياق تفحصه للطريقة التي تؤسس بها الذات نفسها عبر سلسلة من التقنيات الذاتية، وتحليله الجينيولوجي لتكون الذات والتي لها نزعة أن تصبح في نفس الآن "أنطولوجيا تاريخية لذواتنا" بتعبير فوكو. من جهة أخرى يقول عنه بيار في كتابه وهو يتحدث عن وفاة بولين "ان هذا التعريف المادي سيصبح حقيقة مجردة كان ميشال قد كتب "هذه العيون الجميلة لطيفة للغاية كل هذا يكفي لصنع جثة يجمع فيها جميع تأملات وفاة بولين مسجلا إياها في مجلته" ندرك هنا أن التمرين الذي تحدثنا عنه سابقًا، هو التعريف المادي للأشياء عدم النظر إلى الأشياء والأحداث من وجهة نظر انتروبولوجية.<sup>3</sup> يظهر التأثير الفوكوي على الأنثروبولوجيا الجديدة بشكل خاص، وهو جزء من تساؤل أوسع للعلاقة بين الفلسفة والأنثروبولوجيا.

من جهة أخرى يتحدث فوكو عن التدريبات الروحية مبينا إياها بمجموعة من النصائح الأخلاقية بما فيها أسلوب المدارس القديمة الابيقورية وكذا الرواقية بحيث أنهم ابتكروا واستخدموا تمارين روحية تهدف إلى تغيير طريقة العيش ورؤية الأشياء، يتم تحديد هذه الفلسفة القديمة من خلال الخطاب والتطبيق الذي يتمثل التحدي في مساعدة الإنسان على العيش بشكل أفضل، تثير شدة الفلسفة في العصور القديمة مسألة صدى هذه الفلسفة في فضاءنا المعاصر.

1- pierre hadot,exercices spirituels.et philosophie antique, op, cit p.62

2- ibid.,p.324.

3- Ibid p200.

إذا بدا أنه لا جدال في أن الحاجة إلى هذا الانضباط لا تزال موجودة فإن المدارس القديمة والتيارات الفلسفية الكبرى والتمارين الروحية قد اهتمت بشكل دقيق بترتيبات الإنسان لتحسن أسلوب حياته يتمثل التحدي في العمل على وجه التحديد في إلقاء الضوء على استمرارية التدريبات الروحية في الفلسفة بشكل عام والمعاصرة على وجه الخصوص.

يصف فوكو بدقة في فن العيش، ما يسميه "ممارسات الذات" التي دعا إليها الفلاسفة الرواقيون في العصور القديمة العناية بالنفس، والتي لا يمكن تحقيقها إلا تحت إشراف مرشد روحي، الانتباه إلى الجسد والروح الذي يستلزمه هذا الاهتمام بالنفس، وممارسات العفة، وفحص الضمير، وتصفية التمثيلات، وأخيراً الارتداد نحو الذات، والتملك الذاتي يتصور فوكو هذه الممارسات على أنها "فنون الوجود"، "تقنيات الذات".<sup>1</sup> أي ان فوكو درس التدريبات الروحية من المنظور التاريخي ليس فقط فانه كان يريد كذلك يريد تقديم منهج جديد وطريق للحياة للإنسان المعاصر.

يتحدث عنه بيار ادو من جهة اخرى فيقول عنه في كتابه "التدريبات الروحية والفلسفة القديمة" أفهم الدافع الذي من أجله مسح فوكو هذه الجوانب، وهو ما كان يعرفه جيداً وصفه لممارسات الذات مثل وصفي للتدريبات الروحية ليس فقط دراسة تاريخية، ولكنه يريد ضمناً أن يقدم للإنسان المعاصر نموذجاً للحياة وهو ما يسميه فوكو "جماليات الوجود" الآن، وفقاً لاتجاه عام إلى حد ما في الفكر الحديث، ربما يكون الاتجاه غريزياً أكثر منه انعكاساً، للمفاهيم.<sup>2</sup> لقد أضحى الدافع الشخصي لفوكو في معيار حرية الإنسان، حاكمية النزوة بحيث واصل فوكو رحلته التي لم تكن تعترف بأي معيار أخلاقي، وبالتالي ربط السلطات، حتى وصل إلى سلطة الذات والغرائز.

وفي إطار النظرية الأخلاقية اليونانية، كتلك التي ورثوها عن أفلاطون وأرسطو، يبدو أنهم كانوا واعين تماماً بطبيعة الاعتماد المتبادل لرؤاهم الفلسفية، فيشبهون الفلسفة نفسها بحيوان حي، حيث تمثل عظامه المنطق، أما الأخلاق والطبيعة فهما اللحم والروح على التوالي هناك نسخة أخرى تعكس هذا الترتيب، حيث تجعل الأخلاق هي الروح إن آراءهم في المنطق والطبيعة لا تقل في تميزها وإثارتها عن تلك للأخلاق ذاتها يقول عنه بيار في كتابه "الفلسفة القديمة" الذي يربط فيه الأخلاق بالسعادة الإنسانية "اللذة في الحياة الأخلاقية السعادة بالنسبة لهم لا تتكون من اللذة ولكن في الفضيلة نفسها، والتي هي في حد ذاتها مكافئتها قبل كانط بوقت طويل، أراد الرواقيون أن يحافظوا بغيره على

1- pierre hadot.exercices spirituels.et philosophie antique. op. cit p 325.

2- Ibid,p325.

نقاء نية الضمير الأخلاقي وأخيراً وقبل كل شيء، لا يجد الرواقى فرحته في "ذاته"، ولكن كما يقول سينيكا<sup>1</sup> في أفضل جزء من نفسه<sup>2</sup>. أي ان تنظر للقيمة الاخلاقية كاسلوب حياة هدفه حقاً وجودي وبالتالي فمفهوم الاخلاقية هي طريقة العيش ومنه فان خطاب الأخلاق هو جزء من الحياة الفلسفية كذلك.

إذ يؤكد آخر الرواقيين في العصر الإمبراطوري الروماني سينيكا وبيتيكوس، على المعتقدات التي تعتبر جوهرية بالفعل في تعاليم الرواقيين الأوائل التي تذهب إلى أن الحكيم محصن بالكلية ضد سوء الحظ، وأن الفضيلة أمر كافٍ لتحقيق السعادة وربما توجز عبارتنا السكينة الرواقية الميل العام لتلك الادعاءات لكنه، لا تلمح إلى تلك النزعات الأخلاقية الأكثر راديكالية، التي صاغها الرواقيون، مثلاً الحكيم وحده هو الحر، وما عداه من البشر عبيد، أو أن كل الفاسدين أخلاقياً متساوون أيضاً، الأخلاق الرواقية ذات معقولة مؤكدة في سياق نظرياتهم.

والكتاب، الذي يُسمى أيضاً إلى نفسه، هو "يوميات الإمبراطور" في هذا الكتاب، لا يذكر نفسه فقط بمضمون التعاليم المهمة للرواقية، بل ويؤنب نفسه حين يدرك أنه أخفق في تطبيق تلك التعاليم في لحظات معينة، مازال هناك الكثيرون ممن يلجئون إلى الرواقية بوصفها شكلاً من أشكال التهذيب النفسي "ان الرواقيين والأبيقوريين يتفقون في موقف يتمثل في تحرير أنفسهم من الاهتمام بالمستقبل بدلاً من التركيز على ثقل الماضي في اللحظة الحالية، إما للاستمتاع بها أو للعمل فيها، ومن وجهة النظر هذه، لم ينسب الرواقيون ولا الأبيقوريون قيمة إيجابية إلى الماضي يتمثل الموقف الفلسفي الأساسي في العيش في الحاضر، وامتلاك الحاضر وليس الماضي علاوة على ذلك، فإنهم يولون أهمية كبيرة للأفكار التي صاغها أسلافهم"<sup>1</sup>. أي أن التركيز على اللحظة الحالية مفيد في حالة الغرق في ذكريات ومخاوف من المستقبل، ولكنه سيضر صاحبه إذا منعه من التخطيط للمستقبل والاستفادة من الماضي بصورة عقلانية.

هكذا تساعدنا الفلسفة الرواقية على تعديل أفكارنا كي نتغلب على اليأس والإحباط، ولكنها لن تستطيع أن تفكر بدلاً عنا لتنظيم حياتنا كما نريد "ضرورة إيجاد الفرصة المناسبة، الساعة المناسبة فالحاضر فرصتنا، وفرصتنا تتكون في الحاضر وحده، وليس في ماضٍ نتأسف عليه، أو في مستقبل ننتظره، يمكننا التصرف إنه الفرصة الوحيدة الممنوحة لنا فيما يخصني، أعتقد بأن دور الفلسفة، هو توفير الفطنة، وبالتالي وعي أكبر بشساعة الوجود"<sup>3</sup>. بمعنى هذا ان اهم

<sup>1</sup>- أتايوس سينيكا يعرف أيضاً باسم سينيكا؛ فيلسوف وخطيب وكاتب مسرحي روماني، كتب أعماله باللغة اللاتينية ولد في قرطبة في إسبانيا وتوفي بالقرب من روما. ويلقب بسينيكا الفيلسوف أو الأصغر تمييزاً له عن والده الخطيب الشهير تزوج في سن باكراً ومات ابنه الوحيد طفلاً.

2- pierre hadot.exercices spirituels.et philosophie antique. op, cit,p325.

3-Michel Eltchaninoff, Dialogue publié dans le magazine de Philosophie <https://fr.linkedin.com>, le10, 06,2022, à23h28.

نقطة يركزون عليها هي اللحظة الآنية بمعنى التركيز على اللحظات الراهنة دون التفكير لا في المستقبل ولا التعلق بالماضي التعيس ومنه تحمل اللحظة بكل ضرباتها كانت والاستعداد لها فكريا كل هذه بالنسبة لهم هي تمارين روحية تمثلها تلك المبادئ.

لقد توقفت السعادة عند أبيقور على شرطين أساسين هما " وقاية الجسم من الألم وتخليص النفس من القلق والاضطراب، فإن تحقيق هذين الشرطين يبقي رهين القضاء فلقد أكد نهائياً على كل مصادر الخوف، ولاسيما الخوف من الآلهة ومن الموت"<sup>1</sup> لقد كان الموت هو ثاني أهم المخاوف التي تسبب الاضطراب النفسي لدي الفرد، لذلك سعت الرواقية إلى البحث في حقيقة الموت والحساب، والثواب والعقاب، وقد توصلت إلى نظرية خاصة بها عن الموت ارتبطت بالهدف الرئيسي لدى كل من التفكير الفلسفي عند الرواقيين هو تحرير البشرية من الخوف الغريزي من الموت. فلإنسان السعيد هو الإنسان الحكيم، العارف، المتأمل، المنصرف إلى تدبر معاني الوجود وعلاوةً على ذلك، إنه الحر الذي وقف ذاته في سبيل خدمة الخير الأسمى، على صورة المعلم سوقراطيس (470 - 399 ق م) الذي ناهض ظلم المدينة الإغريقية، وواجه الموت مواجهة الحكيم المتزهّد المكتفي بحقائق عقله المستنير بأنوار الألوهة، الوثائق من فضائل مسلكه وصوابية قراره النضالي، لذلك وصفه أفلاطون بأحكم الناس وأعقلهم وأنزههم وأسعدهم. فالهدف من الحياة عند الأبيقورية ليس مجرد تحقيق اللذة، بل يمكن القول إن الهدف من حياة الإنسان وفقاً لأبيقور هو تحقيق الهدوء العقلي وهو الذي يساهم وحده لجعل حياة الإنسان كاملة الطمأنينة أو بالأحرى الأتراكسيا\*.

فبالامبالاة المقصودة عند الرواقيين والأبيقوريين لا تعني القوة أو قلة الإحساس بل هي اقرب إلى السكينة النفسية والهدوء وراحة البال التي هي كلها صور مختلفة للاتراسكيا المنشود " يمكن للمبتدئين أداء هذه التدريبات التأملية فإنهم يلمون بخلاصات المبادئ الأساسية لمدرستهم كانت "رسائل أبيقور، التي حفظها لنا ديوجينيس لائرتيوس، تقصد إلى أن تلعب هذا الدور ولضمان فاعلية روحية كبيرة لهذه المبادئ فان من اللازم ان تتمثل في غايات أحاذة ووجيزة"<sup>2</sup> بمعنى ان الهدف الأسمى لجهود فلاسفة المرحلة الهلنستية هو الوصول لحالة الاتراسكيا أو الطمأنينة النفسية أو بالأحرى الخلو من الاضطراب والقلق.

<sup>1</sup> جلال الدين السعيد أبيقور، الرسائل، ل. والحكم، دار العربية للكتاب، القاهرة، 1999، ص 43.

<sup>2</sup> عادل مصطفي، الفلسفة طريقة حياة مرجع سابق ص 53

إذن التمرين الرواقي هو تقبل الذات والعمل بالاتحاد مع العقل استناداً إلى التدريبات التي وصفها أوريلوس مهمة جدا لتكوين الذات الحقيقية، ومن خلال تمارين ذاتية من خلالها يمكن الوصول إلى راحة البال والحرية من تقييد الحياة وبالتالي اللامبالاة إلا باللحظة يكون بتقبل الحاضر، وكبح النفس من الانقياد للذة أو الخوف من الألم، عبر مشورة العقل لفهم العالم وفعل ما تقتضيه الطبيعة "لن نكون سعداء أبداً إذا لم نكن سعداء على الفور الآن أو أبداً هناك إلحاح، والموت وشيك، ويجب أن نسرع، ولا نحتاج إلا إلى أن نكون سعداء الماضي والمستقبل عدسمة الفائدة ما نحتاجه هو تغيير طريقة تفكيرنا وتصرفنا، واستقبال الأحداث على الفور، من أجل التفكير وفقاً للحقيقة، والعمل وفقاً للعدالة، والترحيب بالأحداث بمحبة".<sup>1</sup> يمكننا في هذا الصدد بإتباع خط تفكير الفلسفة الرواقية ان نفصل مفهوم المعاناة عن الألم بحيث يرى الرواقيون ان المعاناة تنبع من العقل قبل ان تنبع من المواقف الخارجية أو مسبباً الألم وبالتالي لا تحدث الوقائع والأحداث الخارجية بمفردها أو بمعزل عن الحكم البشري.

يضيف التفكير العقلي قيمة سواء كانت سلبية أم ايجابية على أي فعل كما ان التركيز على اللحظة الحالية مفيد في حالة الغرق في ذكريات ومخاوف المستقبل لأنه سيضر صاحبه من التخطيط للمستقبل والاستفادة من الماضي بصورة عقلانية وهكذا تساعدنا الفلسفة الرواقية على تعديل أفكارنا كي نتغلب على اليأس والإحباط.

### 3- الفلسفة بوصفها تمارين روحية:

قبل السفر عبر الفلسفة كتمارين روحية وانضباط بالإضافة إلى أنها تمارين روحية، من الضروري توضيح ما نعنيه بمصطلح الروحانية لتجنب الغموض الذي قد يولده هذا المصطلح الروحانية<sup>2</sup> "التمرينات الروحية" الخاصة عند الفلاسفة القدماء "الرؤية من أعلى"، "التركيز على الحاضر"، "التصور الكوني" والتي يكمن هدفها في تحويلنا من الداخل عن طريق تغيير نظرتنا للعالم منذ سقراط حتى اليوم، تبقى هي نفسها الوعي بالمشكل الحي الذي نشكله بالنسبة لأنفسنا"<sup>3</sup>. سبق وان شرحنا الفلسفة الروحية للرواقية بالتركيز على الان وكذا التأمل الكوني لتغيير الرؤية العالمية.

1- pierre hadot, N'oublie pas de vivre, op cit, p55.

<sup>2</sup> الروحانية: هي تيار فكري يتميز بالمكانة الجوهرية التي تمنحها الروح كحقيقة مستقلة، في مصدر الفعل البشري وبالتالي للضمير الأخلاقي هذا هو التعريف الأكثر عمومية للروحانية، لكنه غير كاف حقيقة أن الروحانية تهم دائماً بتحديد الغايات البشرية وسائل تحقيقها الفعالة، بحيث تتضمن دائماً بشكل مشترك عدداً معيناً من الممارسات التي تهدف إلى تحقيق الذات كتمارين فلسفية، وجمع النفس وأسرها، ليمنحها الاتساق والصلابة والديمومة التي تمكننا من مقاومة الضغوط المختلفة طوال الحياة، وعدم التدهور.

3 - pierre hadot, exercices spirituels, et philosophie antique, op cit, p289.

يعتبر عمل المؤرخ بيير أدو أن فهم الفلسفة والفلسفة القديمة على وجه الخصوص، هو تمرين روحي حيث يعتبر البعد الروحي للفلسفة تمارين ملموسة تركز على منع النفس من التشتت، ومن تعريض الذات لخطر داخلي أو خارجي، أو امتلاك شيء أو هوس.

وبالتالي فإن ممارسة الفلسفة، تجمع الروح، وتلتقطها، لتمنحها الاتساق والصلابة والاستمرارية التي تمكننا من مقاومة الضغوط المختلفة طوال الحياة وعدم التعثر، كما يقول أدو، "التمارين الروحية هي طريقة للتعامل مع التفكير بشكل عام، والفلسفة على وجه الخصوص قديمة قدم فعل التفلسف نفسه كان تفكير الفلاسفة القدماء تمريناً من الناحية الروحية، هدفها هو تحقيق نوع من الانسجام مع الذات والعالم على حدٍ سواء والطريق إلى ذلك، كان البحث عن السلام الداخلي في وئام مع العالم الخارجي"<sup>1</sup> ليس اعتبار الفلسفة كتمرين روحي شيئاً جديداً في تاريخ الفلسفة بدلاً من ذلك، كان تقليداً سائداً بين الحكماء القدامى، خاصة بين الحكماء اليونانيين الأوائل (الرواقيون، المشائون، الأبيقوريون، إلخ) ومع ذلك، فإن الأفق الذي وضع فيه بيير ادو ممارسة الفلسفة هو البعض من خلال اتخاذ طريقة جديدة في التفكير تأخذ في الاعتبار زيف التعارض بين الحكمة النظرية والعملية في الحياة.

أكد ادو أن الفلسفة كانت في الأصل علاجاً يجعل الروح التي تمر من حالة ميتة، مضطربة من القلق والشغف، إلى حالة مختلفة نوعياً، حيث يصل الإنسان إلى رؤية دقيقة للكون وما فيه حيث يحقق الوعي الذاتي والسلام الداخلي والحرية" في الواقع، هي في معظم الأحيان تمارين روحية يمارسها المؤلف بنفسه ويجعل قارئه يتدرب من أجل تغيير نفسه لذلك، يجب فهم أي تأكيد من منظور التأثير الذي يهدف إلى إنتاجه على الروح"<sup>2</sup> لتوضيح أهمية الفلسفة في خلق التغيير.

يرى بيير الفلسفة على أنها مجموعة من التمارين الروحية، أو الإجراءات الإرادية التي تهدف إلى تحقيق السعادة من خلال تفعيل نمط خاص في الحياة، فهي عمل تطوعي وشخصي تقوم به الذات لنفسها لإحداث ثورة جذرية في تلك الذات. "الفلسفة وسيلة للتقدم الروحي تطلبت تحولا جذريا في طريقة الوجود طريقة الحياة لذلك كانت الفلسفة فيجهدا كأسلوب للحياة"<sup>3</sup> إذن على الذات أن تنهض به من خلال أن تلزم ذاتها وتفكيرها بما ينعتة هادو "التمرينات الروحية" أو ما اصطلح عليه ميشيل فوكو "بثقافة الإنهمام بالذات لذلك يقول في كتابه "أصبحت الفلسفة

1- Ibid, p 38.

2- pierre hadot.exercices spirituels et philosophie antique. op cit p 9.

3 - Ibid p291.



شكلاً من أشكال التفكير<sup>1</sup> بالنسبة لبير هادو وميشيل فوكو، يتعلق الأمر بإعادة صياغة التفكير الفلسفي ليصبح أداة لتغيير الذات وأسلوب الحياة.

يستخدم ميشيل فوكو، في درسه في "Hermetics of the Self"، مصطلح "روحاني" في إشارة إلى الطريقة التي تعامل بها القدماء مع الفلسفة في رأيه، بعيداً عن كونه مجرد استخدام محض للعقل، تقدم الفلسفة القديمة نفسها على أنها نمط حياة قائم على نوع من الارتباط العملي للذات بذاتها يقال عن بيار في الدراسات الأسبوية بالنسبة لبحوثاته في الفلسفة القديمة على أنها أسلوب حياة، "أن عمل ب. هادوت لا يقصد إلى حد كبير إلغاء ادعاءات الفلسفة، بقدر ما يقصد دراسة الفلسفة القديمة كظاهرة روحية "تتشارك في كل الحياة البشرية".<sup>2</sup> بمعنى أنه بالنظر إلى أن الفلسفة باعتبارها تمريناً روحياً لم تكن حكراً على القدماء، ولا سيما اليونانيون منهم، فإن ادو تجاوز تلك المرحلة التي تناولها لتقدم تاريخ من التدريبات الفلسفية في العصر المسيحي في العصور الوسطى.

بعد تقديم لمحة عامة عن الروحية وأسلوب الفلسفة في الحياة من خلال بيار ادو بإمكاننا ان نقدم وصف موجز حول المدارس اليونانية والفلسفة السقراطية.

جدول يمثل تلخيص اختيارات الحياة والخطب في المدارس القديمة<sup>3</sup>:

أسلوب العيش	الرواقية	الابيقورية	الشكية	السخرية	السقراطية
اختيار الحياة	التراخي والاتفاق مع الذات	الصفاء بالسعادة الفرح	الاتراكسيا أو هدوء اللامبالاة	حصانة الاستقلال	الفضيلة الأخلاقية
تمارين روحية	الحياة الداخلية	حياة سعيدة	حياة منفصلة	حياة طبيعية	فحص الحياة
خطاب	ضبط النفس أو الزهد العقلي أو التأمل	زهة الرغبات جرعة ملذات التأمل	الصمت	الزهد epreuvest	الفحص الجدلي لضبط النفس
أسلوب العيش	كتابات للتأمل فيها	المعرفة الطبيعية	تذكير بالصيغ	كلام مباشر	اختبار شفهي او منهج التوليد

1 - Michel Foucault, L'herméneutique du sujet, Gallimard, Paris 2001, p.48.

2 - Pieter Lang, Asiatische Studien études Asiatiques Lxii, revue de la société suisse, Asie, 2, 2008, p.489

3 - L'encyclopédie de l'agora, La philosophie comme mode de vie chez Pierre Hadot, Encyclopedie de l'Agora Grandes questions, Dossier thématique, première version juillet 2011, 12, 8.

بعد تقديم وصف موجز للفلسفة كأسلوب حياة في المدارس القديمة الرئيسية يبقى ان نرى كيف نُجحت حتى يومنا هذا من خلال المسيحية داخل فترة الاستراحة التي شكلت لها الفلسفة حتى جهودات الفلسفة المعاصرة. يبدو أنه نتيجة استيعاب المسيحية للفلسفة، منذ القرون الأولى، قدمت الفلسفة المسيحية<sup>1</sup> نفسها كفلسفة، لدرجة أنها استوعبت الممارسة التقليدية للتمارين الروحية، حيث قدمت مجموعة من التمارين الروحية في الحياة للعيش السليم وهدوء النفس لدى اغناطيوس دي لويولا الذي يعتر عالم لاهوت مؤسس لليسوعية كتاب سمي ب"الرياضيات الروحية" الذي يعتبرها بأنها مجموعة من التأملات المسيحية والتمارين العقلية " أنه يمكن لمن يتأمل أن يثبت على نفسه عددًا أكبر أو أقل، وفقًا لما يجد فيه فائدة أكبر، هذا هو السبب في أنه من المفيد جدًا، قبل الدخول في التأمل، توقع وتحديد النقاط التي يريد المرء أن يأخذها"<sup>2</sup> أول شيء يطلبه إغناطيوس دي لويولا من أولئك الذين يرغبون في القيام بتمارين روحية هو إظهار رغبتهم في أن يصبحوا مسؤولين عن تاريخهم الخاص، بحيث يكونون حريتهم والتزامهم وإدراكهم وإنجازهم، هذه المغامرة يواجه الإنسان أزمت متعددة.

لكن بدلاً من الخوض في هذه الأمور للآخرين، فإنه يفضل مساعدته في التغلب عليها من خلال تقديم مسارا روحيا "ان" التأملات الروحية" لإغناطيوس لا تعدو أن تكون صيغة مسيحية للتعليم الإغريقي الروماني، الذي نأمل أن نبين امتداده فيها سيأتي، أولا وقبل كل شيء فإن فكرة ومصطلح التمارين الروحية معترف ومصدق عليها في المسيحية"<sup>3</sup> بمعنى هناك عدة طرق لأداء التمارين، يوصي إغناطيوس بأن لا يتم شراء هذه التمارين الروحية، بل يمكنك القيام بها بنفسك، وهذه التمارين هي بالأحرى دليل المعلم لأن هناك من يعطيها وهناك من يصنعها، حيث يذهب بعض القديسين إلى المسيحية كتمارين روحي يخلص البشرية من الخوف في اعتقادهم أنه عندما يصبح الشخص مسيحياً يصبح فيلسوفاً.

ومنه ليتمكنوا من بلوغ الحقائق أي ان الفلسفة الحقيقية هي التعاون بين العقل والنفس بمعرفة الله تلك هي الحكمة الحقيقية، تعرّف الفلسفة على أنها طريقة للتدريب على العيش ورؤية العالم، كمحاولة لتغيير الذات، يميل مؤرخو الفلسفة المعاصرون، بشكل عام، إلى إيلاء القليل من الاهتمام لهذا الجانب الأساسي هذا على وجه التحديد لأنهم يعتبرون الفلسفة، وفقًا لمفهوم موروث من العصور الوسطى والعصر الحديث، عملية نظرية وتجريدية بحتة.

<sup>1</sup>الفلسفة المسيحية: هي مجموعة الأفكار الفلسفية التي بدأها المسيحيون من القرن الثاني حتى يومنا هذا والتي تعتبر الوحي المسيحي عاملا ضروريا للعقل.

2 -saint Ignace deloyola ،Traduits sur l'Autographe espagnol Par le P Paul DEBUCHY، S. J،exercices spirituels،paris ، holy redeemer library ،windsor ،p136.

<sup>3</sup>مرجع سابق، 95 - عادل مصطفى، الفلسفة طريقة حياة (التدريبات الروحية من سقراط إلى فوكو)،مرجع سابق ص 95.

ربما تمثل محاولة المؤرخ الفرنسي بيير هادو ثورة ليس فقط في كيفية النظر إلى تاريخ الفلسفة وفهمه، ولكن أيضا في أساليب ممارسة الفلسفة وأسباب استخدامها، فضلاً عن الهدف النهائي لوجودها والاهتمام به. في الأزمنة المعاصرة، حظيت الفلسفة المعاصرة باهتمام بارز في أعمال مجموعة الفلاسفة، حيث وقف بيار ادو على بعض الفلاسفة المعاصرون أمثال النمساوي "لوفيدغ فيتغنشتاين" وبالتالي يقول في هذا الصدد " يبدو، وفقا لما سبق، أنه يتوجب على المتفلسف، حسب فتغنشتاين، أن يتعلم كيف ينسق فكره لعيش حياة جيدة، وذلك بالتمرن على ممارسة الفلسفة باعتبارها تمارين روحية تنقلنا من مجرد وضعية المنظر للفكر إلى حالة من الاستشفاء الذاتي بالتفلسف بوصفه تمريناً روحياً"<sup>1</sup> حيث ظهرت فكرة أن الفلسفة هي تمرين روحي أثناء التفكير في "ألعاب اللغة" لفتغنشتاين.

ظهرت فكرة الفلسفة كأسلوب حياة من خلال التعبير كنمط مختلف لمعاملة الفلسفة كتمرين إضافة لذلك يقول عليه لوك فيري\* "التفلسف، إذا، مران وممارسة فكرية وعملية ولقد شكلت تجربة فتغنشتاين لها تمريناً روحياً مثيراً للقراء والمهتمين والدارسين للفكر الفلسفي المعاصر (القرن العشرين)"<sup>2</sup>، لدى فتغنشتاين، العديد من المقالات سواء "اليوميات" أو في "الرسالة" والنصوص الأخرى، تصريحات مختلفة باعتبار الفلسفة نوعاً من التمارين الروحية، وبالتالي يقول في فقرة من الرسالة يصف الفلسفة بكونها ليست مذهبا ولكن فاعلية، كذلك، ومنه يعتبر الفلسفة تمريناً روحياً وكذا فكراً يساعدك على الأيضاح وفهم الطبيعة يدفعنا هذا الاستخلاص إلى بحث كيفية ممارسة التفلسف بوصفه نوعاً من التمارين الروحية، في مجمل فلسفته كتابات فتغنشتاين المختلفة، إضافة لذلك، يتوجب على الفلسفة أن تنخرط في اللعبة اللغوية لإظهار ما نفعله في الحياة من تمارين روحية.

ينبغي للفلاسفة أن يصفوا تلك الكيفيات التي تستعمل بها الكلمات بطريقة تمكنا من ممارسة تمارين روحية ربما تمثل محاولة المؤرخ الفرنسي بيير هادو ثورة ليس فقط في كيفية النظر إلى تاريخ الفلسفة وفهمها، ولكن أيضا في أشكال ممارسة الفلسفة وأسباب استخدامها، فضلاً عن الهدف النهائي لوجودها و الاهتمام به لا ينبغي النظر إلى الفلسفة القديمة والمبكرة في العصور الوسطى على أنها خطاب ملتزم بالعرض المنهجي للعقائد والحجج، بل كطريقة

1- pierre hadot,exercices spirituels.et philosophie anatique, op Cit p 386.

\*يقول لوك فيري "إنه عالنا ما يصرح بأن الفلسفة لا تعد مجرد خطاب عند القدماء بل نمط حياة، فكما أنها ليست مجرد نظام فكري أو مجرد نظرية؛ فلذلك هي حكمة تتيح وتعمل بما إننا سعداء أن تفتنم سقراط (Socrate) على سبيل المثال، باعتباره ذلك الذي لم يكتب شيئاً إطلاقاً مثلما فعل بودا، وكذا المسيح حقاني والفلسفة المعاصرة مناقضة لمثل هذه الرؤية للعالم، فهي بشكل طوعي متخصصة في مجالات معينة من المعرفة: انظرية المعرفة، فلسفة الحق، فلسفة الأخلاق، فلسفة السياسة، فلسفة اللغة، تاريخ الأفكار.. الخ

2 - Luc Ferry, La sagesse des Modernes, Dix questions pour notre temps, éd Robert Laffont, SA, Paris. 1998, p521.

حياة تستلزم تدريبات روحية تحشد شخصية الفيلسوف بأكملها<sup>1</sup> وفي هذا، بالنسبة إلى هادوت، الفلسفة هي بالفعل مجموعة من التدريبات الروحية لأنها أولاً وقبل كل شيء اختيار أسلوب حياة من وجهة النظر هذه، لا يمكن اختزال الفلسفة في خطاب فلسفي أو ثقافة معينة.

من وجهة نظر الفلسفة المعاصرة التحدي المتمثل في تحقيق الفلسفة كأسلوب حياة اليوم مهم، وستكون مسألة تقديم كيف تظل الفلسفة كأسلوب حياة على قيد الحياة ويمكن للجميع الوصول إليها ولتوضيح هذه الفكرة يشير بيار ادو " إذن، هذه تدريبات روحية، أو ما أسميه، أنا، تمارين روحية، أي ممارسات تهدف إلى تغيير الذات وجعلها تصل إلى مستوى أعلى ومنظور الآن أعتقد أن هناك استمرارية لهذه الممارسات مقرونة بانقطاع تظهر هذه التمارين الروحية دائماً على مر القرون"<sup>2</sup> أوضح هنا هادوت، إن هذه التمارين تعاود الظهور على مر القرون وإن كانت قليلة، ولكن مجرد ظهورها مرة أخرى لا يجعلها ذات صلة فلسفية.

إذا افترض هادوت الاستمرارية التاريخية للتدريبات الروحية التي تعود إلى فترات مختلفة، فعليه مع ذلك أن يعترف بأن الفلسفة اليوم لم تعد كما كانت بالأمس أي أنها مثال ، ولكن تمرين فيه نوع من المشاشة كما يصفها ادو لكنها متجددة دائماً للحكمة، ويعتقد أن ممارسة الحكمة هذه يمكن ويجب أن تهدف إلى تحقيق إعادة اندماج الذات بمعنى بإمكانها ان تتطور وتكون في استمرارية دائمة.

وباختصار، فإن الفلسفة القديمة والحديثة تجعل الفلسفة كطريقة حياة بالنظر للمستقبل وعودة الحياة الفلسفية بقوة وبالتالي، من الجائز الآن الاعتقاد بأن الفلسفة كطريقة حياة موصوفة في هذا الرسم ربما تكون تصوراً مسبقاً لحركة فلسفية أعمق.

وفي الختام، هذه الطريقة في تحديث الحياة الفلسفية القديمة ليست هي الوحيدة الممكنة ويمكن أخذ الأمثلة الأخرى ذات الصلة، المستمدة من القرنين التاسع عشر والعشرين، الاعتبار بدءاً من شبكة التحليل التي طورها بيار ادو سيقود البرنامج القادم للفلسفة كأسلوب حياة إلى اكتشافات مثيرة للاهتمام.

1- Vincent Eltschinger, Asiatische Studien/ , <https://www.zora.uzh.ch>le10,06,2022à23h27.

2-R obert Misrahi "Qu'est-ce que l'éthique ?, paris1997 p. 38.

## الفصل الثاني

فن العيش وطريقة الحياة.

تمهيد:

ان بعض التدريبات الروحية التي يقترحها بيار ادو وبعض المدارس الفلاسفة القدماء في عملية التمرين الروحي واعمال العقل ، حيث يكتسب الأخير الحق في الحلم في مواجهة تقلبه الخاص ،وبالتالي لا يتخلى عن فكرة جعل نفسه سيد نفسه، وهكذا ، أفترض أن بيار هادوت يوافق على القول إن القدماء (سقراط ، أفلاطون ، إبيكتيوس ، ماركوس أوريليوس ، أفلوطين على وجه الخصوص) لم يكونوا أقل أهمية في عينيه من المعاصرين ، ومع ذلك ، فإن الاعتراف بهذا لا يخون موقفًا من الانغلاق من جانب المؤرخ في مجاله بل على العكس تمامًا ، لأن بيار هادوت كان دائمًا لديه أيضًا انفتاح او نوع من الغموض الهادىء حقيقي على الفلسفة المعاصرة مما جعله قادرًا على إبراز المدى الذي يمكن أن يصل إليه يمكن للفهم القديم للفلسفة أن يلقي الضوء على ممارستنا للفلسفة ، وما هي عليه حاليًا وما يمكن أن يكون إن ملاءمة هذه القراءة هو في الواقع كل قيمتها الفلسفية ، ويعطيها إجمالاً أهميتها الكبيرة ، لا الحديثة ولا ما بعد الحداثة ، ولكن بإيجاز كيفية العيشة والطريقة الفلسفية في الحياة من خلال دراسة بيار لحكمة غوته بين لنا هذا الأخير كيف يمكن ان نعيش في ظل محبطات بهذا العالم كيف نقول نعم للحياة مامعنى الحياة هناك عالما رائعا ورحلة عبر مجموعة التدريبات والنظر من الاعلى لهذا العالم هناك استكشاف جديد في الحياة سوف نتلعلم البساطة ومعنى الحياة الصغيرة لان لانسان بطبعه ينظر بشغف لكل الاشياء الدنيوية لكن لحياة الطبيعية البحتة سوف تغير نظرة الانيان للعالم وتعلمه طريقة العيش على الطريقة الصحيحة في نظر بيار ومجموعة الفلاسفة هدف الانسان الوحيد هو تحقيق المبتغى المطلوب سوف تعلمنا قراءة بيار ماهي قدرات الذاتية الكامنة والعمل على السلوك المطلوب وبالتالي كيف تكهن الكينونة مستمرة تعلمنا كيف تكون الارادة نشطة دائما فالانسان هو بحاجة الى الحكمة لتعزيز الحياة الطيبة كلها طرقا تمثل تمارين للحياة تعرف الخير السيادي للحياة على انه السعادة لان الحياة بطبعها افكار وتجارب نعيشها وبالتالي نستطيع من خلالها استعاب فن عيشنا كما يلزم.

## 1- غوته وتقليد التمارين الروحية :

لا تنس أن تعيش، غوته<sup>1</sup> حكمة القارئ العظيم لغوته بيار ادو، سأتوقف عند فكرة أصيلة متصلة بموضوع البحث، يسعى المؤلف إلى استخلاص فن العيش من خلال قراءة أعمال جوته عبر تأدية نوع من التمرينات الروحية يذهب جوته إلى أن الغرض الأساسي من الحياة أن نعيشها، ولكن كيف نعيش حياة تغصّ بالمحبطات والآلام؟ حيث يرى بيار هادو أن غوته، شاعر ألمانيا الأكبر، كان يمتلك تصورا خاطئا ومثاليا للحياة اليومية في العصور القديمة معتقدا أن الناس كانوا يعيشون حياة سعيدة، وكان يُسمّى ذلك صحة اللحظة وهو يعني بذلك أن المسيحية جعلت الانسجام الرائع عندما أجبرت الناس على التفكير في الموت، حارما إياهم من ملذات الحياة، من جانب آخر، كان غوته يعشق الفلاسفة الاغريق خصوصا الرواقيين والأبيقوريين.

كان غوته يعتقد أن الشعب اليوناني وفلاسفته كانوا يقولون نعم للحياة، وللعالم، وكان مارك اورال يقول إن خاصية الانسان الخيّر هو أن يحب، وأن يستقبل بانسراح وسعادة كل الأزمات وكل الأحداث وباختصار أشد كان غوته يقول الشيء نفسه في هذه الجملة: "الحياة مهما كانت، هي شيء جميل، يقول بيار في هذا الصدد بما يتعلق بحب الآخر والاخلاق"، شكل من الذكاء وهو ضبط النفس والعدالة التي تمارس في المدينة لذلك يجب اعتبار الفيلسوف بشكل أساسي كمعلم تتمثل مهمته في "زرع" العقول لجعلها أكثر فضيلة العيش معاً بين الأساتذة والتلاميذ، هذه الحاجة للعيش في علاقة دائمة بين المعلم والطالب مستوحاة من النهج السقراطي والتأثير الفيثاغوري الذي يميز الفلسفة<sup>2</sup> ثم ان الحياة عنده لا يُدرك في لحظة إشراقية صوفية مزلز ولا حكمة إلهية مُنزلة، بل في أشياء يفعلها الناس يومياً من دون إدراك. هدف نظيف .

صراحة إن معنى الحياة هو الحب، فعندما تكترس حياتك لرعاية طفل معاق مثلاً فإنك تضحي بوقتك وسعادتك وتحقيق ذاتك وقد يؤدي القتال من أجل العدالة كمعنى منشود للحياة إلى الموت، فهل معنى ذلك أنك تقاتل لأجل شيء بلا معنى وهو الموت؟ بالطبع لا، ثمّة معنى، لكنه ليس معنى مادياً ذا نفع مباشر.

<sup>1</sup> - يوهان فولفغانغ فون غوته (28 أغسطس 1749 - 22 مارس 1832) هو أحد أشهر أدباء ألمانيا المميزين، والذي ترك إرثاً أدبياً وثقافياً ضخماً للمكتبة الألمانية والعالمية، وكان له بالغ الأثر في الحياة الشعرية والأدبية والفلسفية، وما زال التاريخ الأدبي يتذكره بأعماله الخالدة التي ما زالت أرفف المكتبات في العالم تقتنيها كواحدة من ثرواتها، وقد تنوع أدب غوته ما بين الرواية والكتابة المسرحية والشعر وأبدع في كل منهم، واهتم بالثقافة والأدب الشرقي واطلع على العديد من الكتب فكان واسع الأفق مقبلاً على العلم، متعمقاً في دراسته.

2- pierre hadot, Qu'est-ce que la philosophie anatique ? op.cit, p12.

تقتصر الحياة، على العمل المجتمعي والاجتماعي، كان هذا بالفعل رأي إبيكتيتوس وماركوس أوريليوس، من منظور الفعل هذا أيضًا، يجب أن نفهم حكمة بيار ادو، لا تنسى أن تعيش، لأنها تلخص الحب الاستثنائي للحياة الذي يمكن ملاحظته في جوته، هذا ما سيوضحه، بيير هادوت يحلل هنا كيف يتناسب المعلم الألماني مع التقليد الغربي الطويل بالتدريبات الروحية "المستوحاة من الفيلسوف القديم.

من خلال هذه الممارسة اليومية، يسعى الفرد إلى تغيير طريقته في رؤية العالم من أجل تغيير نفسه مثل القدماء، كان غوته يؤمن بضرورة العيش في الحاضر، لاغتنام السعادة في الوقت الحالي بدلاً من فقدان الذات في الحنين إلى الماضي أو المستقبل أي التغلب على الذات، التركيز على اللحظة الحالية، كلها مواضيع، عزيزة على بيير هادوت، تناولها غوته، ان الفلسفة بالنسبة للقدماء ليست بناء نظام، بل هي اختيار للحياة، تجربة معيشية تهدف إلى إنتاج "تأثير تدريبي".

سوف نكتشف عالمًا رائعًا من خلال قراءة بيار لغوته وتقديمه لمجموعة من النصائح الروحية، يبين المؤلف ان هناك من يعيش مركزًا على مستقبله متعلقًا بماضيه لا هو قادر ان يعيش الحاضر ولا هو بمستقبل مرغوب يقول "عادة الرجال فيما يتعلق بالوقت إنهم يبحثون عن متعة اللحظة، لكنهم تمزقهم ثقل الماضي والخوف أو الأمل بالمستقبل"<sup>1</sup> وبعد ذلك ينصح بيار الانسان بأخذ رحلتنا كل يوم لحظة واحدة على الأقل يمكن أن تكون مختصرة، بشرط أن تكون شديدة اي كل يوم تمرين روحي بمفردك أو بصحبة رجل يريد أيضًا أن يتحسن بتلك التمارين الروحية ومنه حاول جاهدًا لتجريد عواطفك، والخروج من الضجيج الذي من حولك والتي من وقت لآخر تسبب لنا مشكل مثل مرض مزمن وبالتالي فان الهرب من القيل والقال ونزع الشفقة والكراهية ومحبة الذات والناس والحياة تخلق عن طريق تجاوز الذات ليقول "ليست سنواتي التي يمكن أن ربما تأتي ليست لي السنوات التي استغرقها الوقت مني ولكن اللحظة الحالية هي ملكي وأنا أعطيها انتباهي فما هو ملكي هو ما صنع السنة"<sup>2</sup> حتى تكون قادرًا على التصرف كفيلسوف في جميع ظروف الحياة سيكون من الضروري أيضًا تخيل هذه الظروف مسبقًا حتى نكون مستعدين لصدمة الأحداث.

ستكون الفلسفة بشكل خاص تأملًا في الموت وتركيزًا على اللحظة الحالية للاستمتاع بها أو العيش فيها ذلك أن الفرح الذي يحس به المرء في وعي الحياة وبما هو عليه وإدراكه لوجوده في العالم يأتي بفضل حب الحياة وكان قد جاء على لسان «فاوست»، مفاده "الحاضر وحده هو سر سعادتنا"<sup>3</sup> فالغرض من التمارين الروحية هو تحويل علاقتنا بالعالم

1-pierre hadot, N'oublie pas de vivre, op cit p61.

2-Ibid, p, 60.

3-Ibid, p, 87.



وتوسيعها نحو الكون في المنظور الكوني المستوحى من الرواقية الذي تبناه، فإن التمرين الرئيسي هو إعادة إدخال الذات في العالم من خلال فصلها عن مصالحها الأنانية والمحدودة.

وفي وصفه لتدريبات الرواقيين والأبيقوريين خصص العديد من الصفحات الجميلة للتركيز على اللحظة الحالية والشعور بالخلود الناتج عنها كتوضيح حديث لمثل هذا الانفصال.

يجب هادوت الاستشهاد بـ "اللحظة الأبيقورية" إنه منظور توسع الأنا في اتجاه الكون، من خلال تأمل متجدد للعالم ووجوده، وجعل اللحظة وعيشها هي السعادة وحدها يقول بيار ادو في هذا الصدد في نفس الكتاب "تحفة رائعة ومجيدة هي العيش بالمناسبة إنه الكمال المطلق"<sup>1</sup> بمعنى ان اللحظة الراهنة هي ما ينبغي التركيز عليها فقط بحيث ان الانسان يستطيع ان يتجاوز الماضي والانصراف عن المستقبل وانها هي السكينة ذاتها بمعنى التكيف مع الواقع والتركيز على ما يوجد الان وبعد ذلك ينصح بيار الانسان بأخذ رحلتنا كل يوم لحظة واحدة على الأقل يمكن أن تكون مختصرة، بشرط أن تكون شديدة اي كل يوم تمرين روحي بمفردك أو بصحبة رجل يريد أيضًا أن يتحسن بتلك التمارين الروحية وبعد ذلك ينصح بيار الانسان بأخذ رحلتنا كل يوم لحظة واحدة على الأقل يمكن أن تكون مختصرة، بشرط أن تكون شديدة اي كل يوم تمرين روحي بمفردك أو بصحبة رجل يريد أيضًا أن يتحسن بتلك التمارين الروحية ومنه حاول جاهداً لتجريد عواطفك، لان الانسان يوهم نفسه بمجرد الوصول الى رغبته او يصل الى الاكتمال سيواصل السعي للقائمة التالية او الرغبات الاكثر لذلك سيصبح اسيرا لمستقبله بالإحباط ذاته متخللاً بالقلق .

علمنا بيار هادوت أن نسمع نصوص العصور القديمة بشكل مختلف، ويوضح لنا كيف تم تلقيها في ذلك الوقت ليس لدقتها أو صرامتها، ليس كرسمة صورة عادلة للعالم، ولكن لنوع آخر من الحقيقة، حقيقة أصغر بعض الحكماء على نقلها إلينا من ممارستهم للوجود لم تكن نصوصهم موجودة لإبلاغنا أو تشرح العالم لنا، ولكن لتدريتنا وتحريضنا، يحنوننا على تغيير أنفسنا والانخراط بطريقة معينة في العالم إنهم يدعوننا لفحص طريقة عيشنا والالتزام بما أشارت إليه تجربتهم وقناعاتهم على أنها الحياة الجيدة"<sup>2</sup> اي انه يتم التعبير عن فن التركيز على اللحظة الحالية، للتعرف على قيمة اللحظة، والتي تتوافق مع نوع من الخبرة الزمنية التي تم عيشها بشكل خاص في الفلسفات القديمة، مثل في الرواقية.

من هنا، سنتمكن من ملاحظة أن جوته نفسه هو شاهد رائع على نوعية التجربة التي تحدثنا عنها للتو اي التركيز على اللحظة الانية، ف " أحد أشكال القلق يأتي من قفزنا للمستقبل والتركيز في ترتيب أحداث غائبة، والسيطرة عليها

1 - Montaigne, Ensala, 13, Paris, cité par Pierre Hadot, Noublie pas de vivre, 1962 p272.

2-JL Moriceau-la philosophie comme manière de vivre, hal, archives, ouvertes, 2013.

رغم تعذر ذلك، فينشأ القلق من غياب السيطرة على المستقبل، فمضني ما بين شد وجذب، العيش في الماضي وتحليل مواقف سابقة، أو التركيز المصوب تجاه المستقبل، لعدٍ وبعد غد، إذ تضيع اللحظة الحاضرة، ويتعذر علينا عيشها كامل<sup>1</sup> يرى بيار ادو ان التفكير في الماضي مكدرًا لأحداث لا يمكن تعديلها سوى الإغراق في التحليل والتفكير بالمستقبل يثير فينا مخاوف وآمال غير مرغوبة نحن في (الآن) بينما عقلنا في المستقبل، هذا ما يخلق فجوة من القلق فينا وبالتالي اضاءة الوقت الذي من اللازم ان نعيشه بثوانيه، باختصار ان الحياة تعني ان نعيش الوقت الحالي ان ننتبه للحاضر بدلًا من ان نعيش في ذكريات الماضي او نتوجس للمستقبل.

تتبع المؤلف تأثير جوته على الفلاسفات الأبيقورية والرواقية، التي جعلت من تحقيق الهدوء وراحة البال هدفهما إيجاد القيمة اللانهائية لكل لحظة من الوجود الداخلي، ومنه الاهتمام بالمصير الفردي والتقدم الروحي، والتأكيد المتصلب على المعايير، الروحية كلها تدعو للبحث عن هذا السلام الداخلي والى التأمل، اي ان الحاضر هو النقطة الوحيدة التي يكون فيها الانسان هو نفسه حقا حر، والنقطة الوحيدة التي تمنحنا أيضًا، بفضل الفعل والضمير، الوصول إلى مجمل العالم.

كانت رؤية غوته التطورية للعقل مؤثرة للغاية، ليس فقط بين الناس العاديين ولكن أيضًا بين العلماء والمفكرين الآخرين، وهو أمر مذهل للغاية عندما يُؤخذ في الاعتبار أنه لم يتم طرحه كنظرية بدلاً من ذلك، أظهر جوته وجعل الناس يرون كيف يتطور العقل ويحتاج إلى فهمه من منظور التطور لقد فعل ذلك من خلال مثال حياته الخاصة، التي اختبرها ووثقها أصدقائه.

ومن خلال الشعر والخيال والتي حللها بيار الفيلسوف الفرنسي يرصد هذه التمارين استناداً إلى روايات غوته وأشعاره، إضافة إلى سيرته الذاتية، ويبين كيف تنعكس في رؤيته للعالم وفي طريقة حياته، كما يضع تجربة غوته ضمن سياق تطوّر فكرة التمارين الروحية التي تحترق تاريخ الفلسفي الغربي من سقراط إلى نيتشه.

كانت تشير الاقتباسات والمراجع العديدة إلى جوته إلى أنه كان دائماً في ذهن نيتشه كذلك، وما يميز جوته بوضوح عن الشخصيات البارزة الأخرى في كتابات نيتشه هو أنه تلقى تحليلاً مدققاً لفلسفته، ، لأنه من وجهة نظره، يجب دائماً البحث عن المعرفة أولاً وقبل كل شيء لغرض تنشيط روح الحياة، يقتبس نيتشه في مقالته ما قاله غوته في حكمته الشهيرة لا تنس ان تعيش الحياة ويطبق فكرة انه يكره كل ما يأمره به دون أن أهداف إلى زيادة أنشطته أو إحياؤها بشكل مباشر،"جوته، الذي يبدو أنه كان بمثابة توجيه رئيسي لنيتشه عندما انقلب ضد أبطاله السابقين

<sup>1</sup>منار الخواطر، عافية اللحظة، www.Ataharah.com، 18سأو05د يوم 13. 2022 . 04.

شوبنهاور وفاجنرك ما قالها أدريان ديل كارو كان غوته واحدًا من عدد قليل من الأفراد الذين حافظت صورتهم على نفس المسار مع صورة نيتشه المتضخمة على مر السنين؟<sup>1</sup> بحث وصف نيتش شبنهاور بان على عكس غوته انه ليس في نفس الوقت سيرة ذاتية لا إرادية للروح وان افكاره تعكس الشخصية الذكية لكنها غير قابلة للتغير بينما استشهد نيتشه باستمرار بجوته باعتباره شخصًا يعيش حقًا.

إن تقارب نيتشه مع جوته واضح في هذا الصدد. ربما يكون باركر فيرلي محققًا عندما قال في مقالته "جوته ونيتشه"، أنه إذا كان هذان الشخصان يبرزان، كما لا يفعل الآخرون، علاقة الفن والفلسفة بالشخصية، فهو كذلك " يؤكد آرون ريديلي على العلاقة بين النموذج والفن في فلسفة نيتشه ويشير إلى أنه جزء من قيمة الفن أنه يمكن أن يقدم شخصيات نموذجية لتتورنا أو تحسيننا في الواقع"<sup>2</sup> بمعنى انه كان معيار نيتشه للقيمة الجمالية الحقيقية ، أن الفن قادر بطريقة ما على تعليمنا أو تحريضنا على التغيير الذاتي التحولي من الفن إن أحد العناصر التنويرية للفن والأشكال الأخرى للإبداع البشري هو جعل الأشياء ذات مغزى، وإنشاء نظام في ظل الفوضى، وتشكيل معنى الحياة.

لقد استكشفت في هذه الأطروحة كيف تصور نيتشه عن جوته وما كان يعنيه بالنسبة له وكيف كانت شخصية غوته القوية نموذجًا يحتذى به بالنسبة لنيتشه، وكيف أصبحت ثقافة غوته الثقافة الأوروبية التي يطمح إليها نيتشه، وكيف ألهمت فلسفة غوته الصيغ الفنية لنيتشه، وكيف كانت أخلاق غوته تتماشى مع تفضيلات نيتشه الأخلاقية، وكيف كان موقف غوته من الحياة.

## 2- النظر من الاعلى والرحلة الكونية:

وتبقى النظرة من أعلى فكرة تحتاج إلى تأمل أكثر عمقا، وهي تتعلق بتأمل العالم من قمة جبل، أو ربما بشكل أفضل من الفضاء الأعلى، وبعد أن يشير المؤلف إلى فكرة ترددت لدى بعض المؤرخين عن أن القدماء كانوا يخافون من المواقع العليا ويهربون من القمم، يبين أن مثل ذلك الرأي لا يستقيم فالليونان والرومان مارسوا التأمل من الأعالي مما كان يكسبهم أحيانا نوعا من الصفاء الذهني وأحيانا نوعا من التطور الروحي ، "بالنسبة إلى الفلاسفة القدماء ، فإن النظرة من الأعلى هي تمرين للخيال يتخيل من خلاله المرء أن يرى الأشياء من نقطة عالية وصل إليها المرء بالارتفاع من الأرض ، ويكون الأعلى غالبًا بفضل هروب الروح في كوس موس هناك قدر كبير من الأدبيات القديمة المتعلقة بهذه

<sup>1</sup> - Adrian Del Caro, Dionysian Classicism, or Nietzsche's Appropriation of an Aesthetic Norm (Journal of the History of Ideas. 50:4, 1989 p, 586.

2 - Aaron Ridley, Nietzsche on Art, Abingdon Oxfordshire Routledge, Madison Avenue, New York 2007, p101.

الاستعارة<sup>1</sup> النسبة للفلاسفة القدماء ، فإن النظرة من الأعلى هي ممارسة للخيال الذي يتخيل المرء من خلاله أن المرء يرى الأشياء من نقطة عالية وصل إليها بالارتفاع من الأرض ، وغالبًا من خلال مغادرة العقل في الكون أو الكوسموس.

الأدب قديم وفيه جدًا يتعلق بهذه الاستعارة للمغادرة بالعقل اي يمكننا أن نلاحظ أن الحركة التخيلية للارتفاع من المرتفعات مستوحاة من الرغبة في الانغماس في الكلية وحتى في ما وراء الكلية او بالاحرى رؤية العالم على حقيقته بمعنى ان ادو يربط هذه الفكرة الواردة في الكثير من مؤلفات غوته والفلاسفة القدماء بفكرة قائمة على تأمل العالم من منظور مختلف شرط أن يكون عاليًا ومن هذه النظرية سينطلق نحو مناقشة أخرى متعلقة بالخروج من الذات ما سماها بالهروب الى الكوسموس ، من اجل الوصول الى وضعية روحية متميزة بمعنى اخر الاستفادة اكثر من العالم او الخروج منه. لايشير مصطلح "التدريبات الروحية" إلى أي بُعد ديني ، بل يشير إلى أفعال وممارسات تتعلق بالعقل والخيال والإرادة ، والهدف منها خلق الذات وتغيير طريقة العيش والنظر إلى الوجود ، لاغتنام كل لحظة من الوجود ، والنظرة من الأعلى بمعنى الابتعاد عن الأشياء والأحداث ، ورؤيتها بجدية من منظور كوني شامل ، والحفاظ على الأمل ، وقول نعم للحياة ، والمعنى قبول الوجود ولو تضمن جوانب مؤلمة أو مرعبة يقول سينيكا "إن الروح تمتلك ، في شكلها الكامل والكامل الخير الذي يمكن أن تحققه الحالة البشرية عندما تدوس كل الشرور تحت الأقدام ، وتصل إلى المرتفعات وتصل إلى أحضان الطبيعة"<sup>2</sup> ركز عمل بيير هادوت على هذه الفترة من العصور الكلاسيكية القديمة من سينيكا إلى مارك أوريل ، حيث يأخذ التأمل أهمية حكم الحياة ، وتعلم العيش ، وتعلم الموت وهذا ما فعله الفيلسوف الروحي بيير .

يدعونا بيار ادو في كتابه لا تنس ان تعيش الى الرؤية من الاعلى والتصور الكوني والتي من خلالها ان تغير نظرتنا للعالم بمعنى ان ننظر لنفسك او الى اي شيء اخر وكانك في السماء"من خلال هذا التمرين ، ستتغير نظرة العالم لمن يسعى إلى التقدم الروحي بالكامل على وجه الخصوص ، التأمل الفلسفي في العقائد الأساسية للفيزياء ، على سبيل المثال التأمل الأبيقوري في نشأة العوالم في الفراغ اللامتناهي، أو التأمل الرواقي للتكشف العقلائي والضروري للأحداث الكونية ، يمكن أن يلهم تمرينًا للخيال فيه ستظهر الأشياء البشرية ذات أهمية قليلة في اتساع المكان والزمان هذه العقائد،قواعد الحياة هذه،سيكون من الضروري السعي لجعلها في متناول اليد حتى تكون قادرًا على التصرف

<sup>1</sup>-Pierre hadot.N'oublie pas de vivre، op. cit.، p99.

<sup>2</sup>-Seneque، Questions.naturelles،librairie de I Hachette ،paris1861،p 7.

كفيلسوف في جميع ظروف الحياة<sup>1</sup> بمعنى ان ممارسة التحديق من فوق هي الرؤية في رأي الاخر لوضع ملف الحقائق التي تحيط بنا والتي نعتبرها من وجهة نظر إنسانية ، باعتبارها مهمة ، على الرغم من أنه من وجهة نظر عالمية اقل من ذلك بكثير .

هذا هو هذا التمرين الذي يخبرنا بيه بيير هادوت اي أن ممارسة النظر من الأعلى تخلق فيك تغيير جذري لوجهة نظرك واعتناق كلية الواقع في رؤية عالمية ، من خلال ممارسة التخيل ، لتجاوز وجهة نظر الإنسان ، والوصول إلى وجهة نظر عالمية عن الذات والعالم الذي يحيط بنا .

ان تجلس على قمة قاحلة ، وتحتضن مساحة شاسعة بنظرك تستطيع أن تقول لنفسك أنت تستريح هنا على أرض تمتد إلى أعماق الأرض لا شيء يأتي بينك وبين العالم البدائي في هذه اللحظة الا انت يقول بيار في كتابه "وراء المشاكل والأحزان الهائلة التي تحمل بثقلها الوجود الضبابي، سعيد لمن يستطيع بجناح قوي التحليق نحو الحقول المضئية والهادئة ؛ الشخص الذي تطير أفكاره ، مثل القبرات ، نحو السماء في الصباح ، الذي يحوم فوق الحياة ، ويفهم بسهولة لغة الزهور والأشياء الصامتة"<sup>2</sup> . يعتبر التمرين الروحي هذا التحديق من الأعلى في الارتفاع في الخيال فوق المكان الذي يجب أن يمثل فيه المرء وجهة النظر التي يمكن أن يحصل عليها من أعلى الجبال ، كما يطير الطائر حيث يقول بيار في هذا الصدد "غالبًا ما يعود موضوع النظرة من الأعلى إلى جوته ، منسقا بشكل كبير ولكن لكي نفهم أهميتها الكاملة ، يجب علينا ، كما هو الحال مع التركيز على الحاضر ، أن نضعها في منظور التقاليد القديمة والغربية"<sup>3</sup> بمعنى يعود الحكم على الأشياء وفقًا لقيمتها الحقيقية ، من خلال السماح بإبعاد المشاعر التي تثيرها الأحداث عندما تكون قريبة جدًا منا والتي تروق لنا.

اتخذت هذه السمة الأخيرة بعض الفروق الدقيقة في الرواقية، وفي فلسفة غوته ومنه التركيز على اللحظة التي سعى هادوت إلى تحديثها في أعماله، "قلنا أنه يمكن تدبير لحظات استثنائية معينة من خلال التأمل في الطبيعة ، يشير غوته إلى إحدى هذه اللحظات في مقالته التي كتبها عام 1784 بعنوان "الجراني" الفهم هذا النص يجب أن نتذكر أنه بالنسبة لغوته ، يمثل الجرانيت أصل المملكة المعدنية بأكملها ، لذلك فإن الاتصال بالجرانيت يكون ملامسًا للأرض الأصلية"<sup>4</sup> اي انه وكانك تريد ان تنظر للطبيعة من الاعلى فيجب أن نلاحظ الأشياء الأرضية ، كما لو كنا في

<sup>1</sup>- pierre hadot ،éloge de la philosophie antique، op، cit، p36.

<sup>2</sup>- pierre hadot،N'oublie pas de vivre،op. cit،p152.

<sup>3</sup>-Ibid،p89.

<sup>4</sup>- pierre hadot، N'oublie pas de vivre، op. cit p87.

مكان مرتفع ، ننظر من أعلى إلى أسفل ، جيوش ، حقول ، أعراس المواليد ، الوفيات،صخب المحاكم،الريف المهجور،أنواع مختلفة من العادات البربرية،الصيف، الرثاء،الأسواق وهكذا يكون الترتيب المتناغم للأضداد .

يوضح من جانب اخر تامل الطبيعة لادراك عالمها فيقال "يمكن أن تتأمل الأرض في نفس الوقت بجبالها وأنهاها وبحارها وما إلى ذلك ، حتى الكون كله هذه الرؤى لها أصل قديم ودرسها يبهر هادوت ، الذي أظهر بوضوح كيف أنها في الدوائر الرواقية على وجه الخصوص ، سمحت للإنسان أن يدرك صغر عالمه وحالته الخاصة ، من قبل هذا المؤلف ، الروحاني" <sup>1</sup> اي عادةً ما تُستخدم التدريبات الروحية القديمة لتمثيل ما هو ، على وجه الخصوص بمساعدة العلوم الفلكية أو جزء من الفلسفة يسمى الفيزياء. وهكذا ، فإن التحول مبني على أكثر علم الفلك عقلانية والعقيدة الفلسفية في الرواقية على سبيل المثال في أفكار مارك أوريل <sup>2</sup> بشكل عام.

يتحدث هادوت عن جعل الفيزياء تمرينًا روحيًا ، أو التمرين الروحي التقليدي لرؤية الأرض من فوق ، والتي يأخذونها ويعيدونها ، ويستخدمونها افتراضياً لتمثيل ما لم تره العين البشرية من قبل " التحليق أعتقد أن فلسفة بيير هادوت يمكن تلخيصها في هذه الاندفاع نحو المدينة من الأعلى التي اكتشفها قبل وقت طويل من القديس أوغسطين ،لدى كتابات مارك أوريلي <sup>3</sup> يذكرنا مارك أوريل ان ماهي الاهمية التي يمكن ان تكون لافعالنا ووجودنا عندما نفكر في الواقع من الاعلى.

يعتبر تمرين النظر من الأعلى هذا ممتعًا بشكل خاص لأولئك الذين يرغبون في التخلص من كل الكبرياء في الواقع ، من جهة اخرى يمكن أن تصبح النظرة من الأعلى أيضًا نظرة قاسية على الصغر وسخافة لأن في المنظور الأرض ليست سوى نقطة فيما يتعلق باتساع الاكوان قال سكيبيو، وهو يتحدث عن حلمه في "بدت لي الأرض صغيرة جدًا انني شعرت بالخلج من امبراطوريتنا الرومانية" <sup>4</sup> وبالتالي ، فإن هذا التمرين يتيح لنا أن نضع في الاعتبار ما نوليه أهمية كبيرة في بعض الأحيان يسمح لنا بإعادة النظر في بعض الأحكام القيمة عن أنفسنا وكذلك الأشياء ، بحيث تصبح "الرفاهية والقوة والحرب والحدود ومخاوف الحياة اليومية سخيفة.

<sup>1</sup>-Patrick Henriot, Annuaire de l'École pratique des hautes études, 2016-journals, openedition.org.

<sup>2</sup>ماركوس أوريليوس أنطونينوس ؛ هو فيلسوف رواقى والإمبراطور الروماني السادس عشر وخامس الأباطرة الأنطونيين الرومان وهو أبو الإمبراطور كومودوس كان أحد آخر "خمسة أباطرة جيدون" حكموا الإمبراطورية الرومانية من 96 إلى 180م، كما أنه يُعتبر من أهم وأبرز الفلاسفة الرواقيين.

<sup>3</sup>-Pierre Hadot, la citadelle intérieure, Introduction à la pensée de Marc-Aurèle, Fayard Paris 1992, p 338.

<sup>4</sup>- pierre hadot, N'oubliez pas de vivre ، op. cit , p104,105.

يقول مارك أويل في هاته الفكرة "صعدت فجأة نحو السماء لتفحص الأشياء البشرية في تنوعها المتغير ، فإنك ستحتقرها ، لأنك سترى في نفس الوقت وبكل امتدادها محل إقامة كائنات جوية وأثرية ، اعلم أيضًا أنه في كل مرة تقوم فيها بهذه الطريقة ، سترى نفس الأشياء ، من نفس النوع ومدة قصيرة وهذا ما يجعلنا فخورين"<sup>1</sup> غالبًا ما يمارس ماركوس أوريليوس نفسه لتبني وجهة النظر العالمية من خلال العمل العقلي، للنظر إلى الأشياء من الأعلى، وبالتالي العمل على تبني حكم صحيح على الأشياء.

هذا هو بيت القصيد من هذا الفكر الآخر ، الذي يصف بدقة ممارسة النظرة من الأعلى "يمكنك إزالة العديد من العقبات غير الضرورية ، إذا كانت تعتمد كليًا على حكمك وستمنح نفسك مجالًا واسعًا جدًا ، إذا احتضنت العالم بأسره في التفكير ، إذا فكرت في خلود الزمن والتغير السريع لكل كائن معين ، إذا رأيت مدى قصر الوقت الذي يمر من ولادته عند انحلاله ، ما هو الوقت الهائل الذي كان قبل ولادته ، ما اللاهائية بعد انحلاله"<sup>2</sup> فالتصرف وفقًا للطبيعة وقبول الأحداث كما تحدث كجزء من الطبيعة العالمية من ناحية أخرى، والعيش وفقًا للطبيعة وقبول المصير، هما الدافعان اللذان يجب على الفيلسوف وفقًا لهما العمل والاستمرار في ان يعيش ، على الرغم من صغر حالته وضخامة الكون الذي وضعه فيه العناية الإلهية.

هذا هو بالضبط ما تهدف إليه ممارسة النظرة أعلاه اي تبني وجهة نظر عالمية ، لربط أهمية الأشياء ، ولإدراك أخيرًا ما هو مهم حقًا للحياة الجيدة ، وما يتفق مع الطبيعة ، وبالتالي قبول الطبيعة والعالم.

اذن فالتمارين الروحي هو أيضًا مشروع لمعرفة الذات يمكن أن يجعل إخضاع المرء نفسه للاختبار حقًا من الممكن تقييم نفسه كذلك من خلال هذا الكون والعثور على الاتجاهات الصائبة واحتضان العالم ومنه تحديد القيمة الحقيقية للأشياء من خلال هذا التمرين المراد تطبيقه حقا هذه الممارسة تخلق فينا تغير جذري وبالتالي تغير نظرتنا للعالم من خلال ممارسة التخيل تجعلنا نتجاوز نظرة الانسان الى نظرة عالمية للكون.

يقول الفيلسوف بيار ادو من جهة اخر في تعريفه لهاته التمارين "شخصياً، سأعترف التمرين الروحي على أنه ممارسة شخصية طوعية ،مقدر لإحداث تحول للفرد ، تحويل للأرض،"<sup>3</sup> حسب رأيه ، إنها مسألة تحويل كلي للفرد في هذا

<sup>1</sup> -Marc Aurèle, Pensées, Traduction Emile Bréhier, Connaissance de soi et union au divin,

<https://biospraktikos.hypotheses.org/17761e06,04,2022 à04h30>.

<sup>2</sup>-Ibid , 32.

<sup>3</sup>La philosophie comme manière de vivre, op. cit, p. 144.

المعنى فإن التمرين الروحي ليس مجرد ممارسة أو نشاط أو أداة ذات هدف خارجي ، مثل تطبيق مدونة السلوك الحسن إنه يريد تحويل الفرد وعلاقته بالعالم وكيونته ، يغير طريقة حياته تمامًا من أجل العثور على الحياة الجيدة اوبالاحرى تحول كامل في الشخصية من خلال هذه التمارين وكذا النظر من الاعلى الى هذا العالم الصغير.

في مثل هذه التجربة ، يسعى الفرد إلى وضع نفسه في الكل ، يمكن للمرء أن يقول إنه يجعل الروح تفهم صغر الأشياء البشرية ، والمعنى الحقيقي لمصير الإنسان المدعو للعيش ، ليس على الأرض ، بل في ضخامة الكون كله نظرًا لأن الفضاء يمتد بلا حدود إلى ما وراء حدود عالمنا ، فإن الروح تسعى إلى معرفة ما هو في هذه الضخامة حيث يمكن للدكاء أن يغرق نظراته ، حيث يمكن للطيران الحر للروح أن يطير بعيدا وبالتالي يمكن للمرء أن يقول أن هذه النظرة من الأعلى للفلاسفة القدماء، هي نوع من الممارسة الروحية، بقدر ما يضع الفرد نفسه كجزء من الكل للعالم أو اللانهاية من العوالم هذه الرؤية تمنح الفيلسوف الفرح وراحة البال.

في حوار بعنوان "الرجل الذي ينهض فوق الغيوم" يخبر لوسيان الساخر كيف قرر الذهاب واستكشاف السماء ، ليرى الأشياء كما هي ، بدلاً من التمسك بنظريات الفلاسفة المخيبة للآمال. لذلك قام بتركيب جناحيه للطيران ، الجناح الأيمن للنسر والجناح الأيسر للنسر ، وطار إلى القمر عندما وصل إلى هناك ، رأى الأرض بأكملها من أعلى ، وكما يخبرنا هوميروس زيوس ، فإنه يشاهد أحيانًا بلد ، اليونان ، وبلاد فارس ، و الهند ، كما يقول ، بفرح متنوع وهو يراقب العالم أيضا"يقول مينيوس ظهرت لي حياة الرجال بأكملها ، ليس فقط الأمم والمدن ، بل جميع الأفراد بعضهم يبحر ، والبعض الآخر يخوض الحرب ، والبعض الآخر يخضع للمحاكمة"<sup>1</sup>بمعنى انه لديه القدرة على اكتشاف ما يحدث تحت الأسطح التي يعتقد الجميع أنهم مختبئون وراءها بعد تعداد طويل للجرائم.

يتشاجر الرجال حول حدود الدولة ، في حين أن الأرض من فوق ، تبدو صغيرة جدًا له ، الأغنياء يفتخرون بالقليل جدًا أراضيهم ، كما يقول ، ليست أكبر من ذرة واحدة وتجمعات الرجال تشبه حشد النمل يواصل مينيوس رحلته عبر النجوم للوصول إلى زيوس ويضحك على الحياة المتناقضة والمضحكة التي يوجهها البشر

وفي حوار اخر، تشارون الذي يطلب يومًا إجازة ليذهب ويرى على سطح الأرض ما يمكن أن تكون عليه هذه الحياة على الارض من الذين أرادوا تسلق السماء ، قاموا بتجميع عدة جبال فوق بعضها البعض حتى يتمكنوا من

<sup>1</sup>-Maël goarzin, Le regard d'en haut (Marc Aurèle), publié Le 13 Aout 2015, mis à jour 21 Dècembre2017, [https://biospraktikos.hypotheses.org/2266,le\\_24,04,2022à\\_04h00](https://biospraktikos.hypotheses.org/2266,le_24,04,2022à_04h00).



مراقبة العالم بشكل أفضل ثم نجد نفس النوع من الوصف الجيوش في الحرب ، المحاكمات ، والعمال في الحقول الأنشطة المتعددة ، لكن الحياة الساكنة الصغيرة مليئة بالعذاب ليقول في هذا الصدد "إذا أدرك الرجال ، منذ البداية ، أنهم بشر ، وأنه بعد فترة وجيزة في الحياة ، يجب أن يخرجوا منها كما لو كانوا من حلم وترك كل شيء على هذه الأرض ، فإنهم سيعيشون لفترة أطول بحكمة و يموت مع ندم أقل لكن الرجال غافلون إنها مثل الفقاعات التي ينتجها سيل ، والتي تختفي بمجرد تشكلها"<sup>1</sup> منه تدرك روح الفيلسوف ، من أعالي السماء ، صغر الأرض ، وسخافة الترف الاصطناعي ، وعبثية الحرب التي شنت للدفاع عن الحدود الصغيرة يتخذ موضوعنا هذا شكلاً واقعياً بشكل خاص

وفي الاخير نصل الى ان تشارون هو الذي ، ينظر بازدراء إلى الأشياء البشرية من فوق في الواقع، إنه يرى الأشياء من منظور الموت فيندهش الناظر جنون الرجال الذين ينسون الموت ويرتبطون بشغف بالأشياء والرفاهية والسلطة ، التي سيضطرون إلى التخلي عنها بلا منازع ،ولهذا يدعو الانسان إلى نبذ الرغبات الزائدة والتقاليد الاجتماعية والحضارة المصطنعة التي تعتبر بالنسبة لهم مصدر قلق ومعاناة ويدعوهم للعودة إلى حياة بسيطة وطبيعية بحتة

### 3- نماذج السعادة التي اقترحها الفلاسفة :

ان مفهوم التمرين الروحي، الذي كان له بالفعل تأثير كبير من خلال المساعدة على نقل الفلسفة من المجال النظري إلى المستوى العملي، يشهد اليوم تجديداً معيناً للاهتمام، وأحياناً حتى في المجالات التي لم تكن متوقعة كانت بالتدريبات التي اقترحتها المدارس المختلفة الرواقية وكذا الابيقورية تهدف إلى جعل من الممكن العمل على الذات من أجل تحقيق الراحة والسعادة والانسجام مع الكون، فهم يواجهون شكلاً جديداً من الاهتمام بالنفس في مجتمعاتنا الحديثة ولا سيما المعاصرة .

تعتبر تلك الفكرة أيضاً اتجاهين رئيسيين، يجتمعان أحياناً، الأول هو البحث عن علاقة مع الذات تهدف إلى السعادة والتوازن وحتى الأداء ، والثاني هو الحاجة المتزايدة للروحانية التي لا ترتبط بالضرورة بالدين "أراد الرواقيون إتاحة الفضيلة والسعادة للجميع أرادوا أن يكونوا كذلك في هذا العالم ، لكن من أجل ذلك ، من الضروري أن يكون العالم الذي نعيش فيه جميلاً وجيداً قدر الإمكان"<sup>2</sup>، يعني ان العالم عند الفلاسفة القدماء في عين بيار ادو هو المانح للسعادة شرط ان يكون جميلاً بمعنى ان يكون العالم متوافق مع ذاتنا اي العيش على وفاق الطبيعة" ذهب المؤرخ

<sup>1</sup> -Ibid.

<sup>2</sup> - pierre hadot.exercices spirituels.et philosophie antique,op cit p272.

الفرنسي بيير أدو المتخصص في الفلسفة القديمة إلى أن اليونانيين أرادوا أن تكون الفلسفة علاجًا لتوجسات الإنسان وعذابه وتعاسته"<sup>1</sup>. بمعنى ان الفلسفة تعتبر علاجاً شعوريا وطريف لسعادة الانسان في العيش كفيلسوف.

فسعادة الانسان تكمن في وجوده الخالص غير المنفصل عن الواقع ايا كانت ظروفه فيقول بيار ادو عن غوته انه لا فائدة من فيض الشمس والكواكب اذا لم يكون الانسان سعيد سعادة شعورية ،بذلك وبوجوده الخاص فالممتعة والفرح والاتحاد بالاشياء وكذا التعامل مع الطبيعة بعقلانية بحتة ذلك هو الواقع والوجود الحقيقي يقول بيار في هذا الصدد"عظيم هو فرحة الوجود هناك ولا يزال الفرح الأكبر هو الفرح الذي يختبره المرء في الوجود نفسه أو هذا المقطع من العهد "ليكن العقل حاضرًا حيثما تبتهج"<sup>2</sup> فالهدف من هاته الفكرة هو اكتساب المعرفة الذاتيةوالعيش في العالم المناسب وبالتالي تقبل العالم ولسعي لتقبله كما يعتبر غوته التشويق هو افضل جزء في الانسان.

كل من الفلاسفة له فكرته ونظريته حول نموذج السعادة في حياة الانسان فمن يراها الرضا بما هو موجود كيفما كان كما عند سقراط او بانها الشجاعة والفضيلة كما تحدثنا عنها سابقا عند الرواقيين او هي الايمان بالثقافة وحب الذات والعالم كما عند نيتش او الواجب الاخلاقي عند كانط وغيرهم من الفلاسفة.

بيار ادو لديه نظرة خاصة حول نظرية السعادة عنده بالانحص في تطبيق الحكمة القديمة على المشكلات الحديثة سواء أكان الأمر يتعلق بالتغلب على القلق فالتقييم الذاتي اساسي وهو منهج من مناهج السعادة التي تحدث عنها ادو ، حيث يمكنك قياس ومراجعة أفكارك وتصوراتك قبل قراءة إجاباتك بعد أن يكون المحتوى ان تكون تعرف ما يجب ان تفعل ، لا يمكننا فعل أي منها كما نعلم ، من أهم مسارات فن السعادة اتخاذ قرارات بالقيمة الصحيحة بعض ما هو جيد وبعضها سيئ .

يمكن أن يكون النهج القياسي صعبًا للحفاظ عليه ، خاصة في العالم الذي نعيش فيه اليوم هذا هو السبب وراء فرض ما يمكننا وما لا نستطيع السيطرة عليه فكرة مهمة بالطبع لكن الأمر لا يتعلق فقط بالمذهب السياسي فالسعادة الحققة تنبع من الموقع الروحي للانسان وبالتالي فعلى الناس ان يكتشفو القانون الاساسي لطبيعتهم الحقيقية وذاقتهم

<sup>1</sup> عبد الله مجيد، وصفة ارسطو التاريخية للسعادة الفضيلة اولا ، <https://elaph.com/amp/Web/Culture/2019/02/1237475.html> يوم 26/ 04

2022 على 04 ساو 15د.

<sup>2</sup> - pierre hadot.N'oubliez pas de vivre. op cit. p239.

العليا كما يقول جيمس كونانت<sup>1</sup> "تكشف النماذج عن ذاتك العليا والتي تظهر فقط من خلال المواجهة مع ما تثق به ونعجب به في نموذج اخر"<sup>2</sup> يقصد بان تساعد نفسك في تصور الفكرة لاتخاذ قرارات مسؤولة ومراجعة ذاتية قبل تنفيذها، واتساق الفكر مع السلوك شرط للنجاح والنتيجة هي النجاح حتى لو كانت فكرة شيطانية باعتبار ان الفلسفة ترتبط بالوجود والوعي والعقل، ولا يوجد مخلوق ليس له فلسفة وثقافة موروثه تحدد سلوكياته أفكاره وأهدافه. ان شرط السعادة والنجاح هو إيجاد هدف لتحقيق قدراتك الكامنة والعمل على السلوك المطلوب كذلك يتحدث ادو عن السعادة المتعلقة بالفلسفة المسيحية يبدو ان هذا النهج قد تم تشجيعه قليلا جدا في ذلك الوقت. احتفظ ادو دائماً بالإعجاب بروحانية يوحنا وجمال قصائده تحدث عنها في مؤتمراته ، وقرأ مقتطفات جاعلا منها تجربة صوفية مكثفة للغاية ، وجودية بحتة ، أمام العالم بمعنى شعور نقي بالوجود أو بالأحرى سعادة صافية للوجود حيث يقول بيار في هذا الصدد "شعرت، بشعور من الغرابة والدهشة والتساؤل لوجودي هناك في الوقت نفسه ، شعرت وكأنني منغمس في هذا العالم ، جزء منه ، العالم الممتد من أصغر شفرة من العشب إلى النجوم كان هذا العالم حاضراً لي ، حاضراً بشكل مكثف"<sup>3</sup> بمعنى انه هناك نواة أساسية أخرى نشطة لفكر وحياة يبهر هادوت ، وهي ذات نظام فردي لا يمكن اختزاله وتهرب من تاريخ تكوينه الفكري يتعلق الأمر بالتجارب، مصنوعاً من شبابه ، يحدده ، بممارسة التدريبات الروحية المسيحية أو التصوف المسيحي التي تطرقنا اليها من قبل.

بما أن سعادة الفلاسفة هي أعلى خير يمكن للإنسان تحقيقه ، فمن الطبيعي أن تكون أيضاً الهدف النهائي لممارسة الفلسفة من حيث المبدأ ، تقود الفلسفة بصفة عامة والفلسفة المسيحية بصفة خاصة إلى الكمال النظري والأخلاقي المتضمن في البحث عن السعادة ، " ويرى آدو الذي أحدثت دراساته ثورةً في مقارنة الفلسفة الكلاسيكية بوصفها طريقة حياة، أنّ غاية الفلسفة ليست تقديم نسقٍ مفاهيميٍّ لتفسير العالم، وإنما إحداث تغييرٍ جذريٍّ في طريقة نظر الفرد للعالم وفي طريقته في الوجود، من خلال سلسلة من التمرينات الروحية"<sup>4</sup> فالفلسفة النظرية توفر المعرفة

<sup>1</sup> كونانت (من مواليد 10 يونيو 1958) هو اميركي الفيلسوف الذي كتب على نطاق واسع على المواضيع في فلسفة اللغة اشتهر بكتاباته عن فيتجنشتاين ، وارتباطه بمدرسة نيو فيتجنشتاين دايموند يشغل حالياً منصب أستاذ في الفلسفة في هومبولت والمدير المشارك لمركز المثالية الألمانية وهو أيضاً مدير مركز الفلسفة الألمانية بجامعة شيكاغو.

<sup>2</sup>- James Conent, 'Nietzsche's Perfectionism, A Reading of Schopenhauer as Educator in Nietzsche's Postmoralism, edited by Richard Schacht ,Cambridge University Press, 2001 p. 203.

<sup>3</sup>-P. Hadot, La philosophie comme manière de vivre, op cit p 23.

<sup>4</sup>مجلة العربي الجديد، لاتنس ان تعيش لبيير ادو تمارين غوته الروحانية، عمان سنة 2020.

مطلوب للكمال الفكري والفلسفة العملية مبادئ الفضيلة الأخلاقية لذلك فإن فكرة الفلسفة تتجاوز فكرة الانضباط النظري فقط بهدف جمع المعرفة عن العالم ، لتكون أيضاً طريقاً روحياً يقود ممارستها نحو السعادة والخلاص .  
ومن جهة اخرى تحدثنا سابقا عن قيمة اللحظة فيبار ادو يعتبر كذلك ان السعادة تكمن في عيش اللحظة الانية وتجنب سيطرة الماضي علينا حتى وان تحتم الامر في التفكير في ذلك حيث يقول " البحث عن الماضي يجب أن يكون له معنى حالي وشخصي وتكويني ووجودي"<sup>1</sup> بمعنى للبحث عن الماضي عليه ان يتعلق بذات واعية ومعنى حالي وشخصي تشكيلي .

من الشائع لدى العديد من المفكرين من الرواقيين إلى جوتيه ، أن التركيز على الحاضر هو الذي يجعل الرجال سعداء فقط إن البشر ممزقون باستمرار بين ذاكرة الماضي وإسقاطات المستقبل ولا يعرفون كيفية التعرف على القيمة اللاهائية لكل لحظة لكن هادوت يقول بأن " التركيز على الحاضر لا ينبغي أن يؤدي إلى نسيان المستقبل ، لكنه لا يبدو أنه يقدر تماماً مدى تعقيد الجمع بين هذين الموقفين المختلفين تجاه الحياة"<sup>2</sup> فيرى بيار انه يجب تقييم المستقبل وعدم نسيانه ، وبالتالي فإن التاريخ البشري يظهر أن التطورات الثقافية والاجتماعية والسياسية العظيمة كانت غالباً نتيجة لتركيز الأفراد الذين عاشوا باستمرار في المستقبل والذين ركزوا طاقاتهم على عالم قادم.

يعتقد ادو ان القلق يشان ضياع الاشخاص او شئ ما من سلب لراحة وسعادة الانسان ومضيعة للحظة ووقت كان يجب ان يعاش من دون وبتفكير منتظم " حد أشكال القلق (القلق الاستباقي) يأتي من قفزنا للمستقبل والتركيز في ترتيب أحداث غائبة والسيطرة عليها رغم تعذر ذلك، فينشأ القلق من غياب السيطرة على المستقبل، فنمضي ما بين شد وجذب، العيش في الماضي وتحليل مواقف سابقة، أو التركيز المصوب تجاه المستقبل، لغدٍ وبعد غدٍ إذ تضيع اللحظة الحاضرة، ويتعذر علينا عيشها كاملة"<sup>3</sup> بمعنى ان الانسان في الحاضر بينما عقله في المستقبل هذا ما يخلق فجوة القلق عنده.

من الجيد ان الموقف الروحي الأساسي إنها مراقبة مستمرة ووجود ذهني ، يبين بيير هادوت ، فقصته الشهيرة القصة هي شيء من هذا القبيل أنه تحول في أرجاء المدينة وطلب من زينو أن يملأ الفخار ، كان هناك حادث وفاة سيدة إلا أنه من الواضح أنه تعلم ألا يقلق كثيراً بشأن ما يعتقد الآخرون بوفاة السيدة ، هنا كان الرجل الذي

<sup>1</sup> - P. Hadot, La philosophie comme manière de vivre, op cit p 135.

<sup>2</sup>-Antonio Donato, Foucault Studies, No 7, University Press, September 2009,pp 164-169.

<sup>3</sup>-منار الخويطر عافية اللحظة سنة 2020/12/10 . <https://atharah.com/better-here-and-now> يوم 2022/05/15 على 02 سا15د.

انتقل إلى الحياة مثل الإنسان الذي استجوب المرض ، عندما سمع مصيره لم تصرخ سكارته فإنه يصبح من الوقت يضيع ما يجب أن يكون عليه الرجل الصالح والسعيد في وقت واحد لدينا أعلى شيء لم يضيع سكارته دقيقة قلق بشأن ما حدث السعادة ليست الهدف النهائي هنا هي فن ما إذا كان شخص ما قد عاش حياة جيدة نرى كلاً ما تلعب على بعضها البعض ويمكن أن نقول إنهم يحبون بعضهم البعض كأصدقاء ولكن إذا ألقينا قطعة من اللحم فسنرى مدى هشاشة العلاقة بينهم طالما أن الأشياء الخارجية يتم الخلط بينها وبين مصلحتنا النهائية.

فالحكمة المثالية من خلال التفكير المنتظم في الحكمة واتباع أفكارها وأفعالها لظمان سعادة العقل الانساني "كان الإنسان قادرًا على تحديد نفسه أو اختيار أفكاره وأفعاله بحرية ، فيمكنه أن ينضم إلى المجتمع ككل ، أو يمكن أن يستمد نفسه منه فهو ، من ناحية ، يتوسط نفسه من خلال جميع الرجال ، ويضع مصلحته الشخصية في أقصى جزء من الكون ويسعى إلى مصلحته من خلال خدمة مصلحة جميع الآخرين أولاً ؛ أو يمكنه السعي وراء مصلحته الأنانية مباشرة وقبل مصلحة الآخرين وتفضيلاً على مصلحتهم وهكذا يمكنه أن يصنع لنفسه واحداً من عالمين مختلفين"<sup>1</sup> بمعنى إذا كنا نرغب فقط في مصلحتنا، فلا يمكننا أبداً أن نشعر بشغف الحرية ربما أسوأ إذا كان شخص ما وأي شخص يتحكم في رغبتنا ، فإننا فعلياً نصبح عبيداً لذلك الشخص غالبية الناس لا يستطيعون وضع يديه على شيء يريد أن يغييه .

فتنظيم التفكير تجاه العالم والافتناع بما نعمله تجاه الناس ولمصلحة الذات والغير اساسي لعيش حياة المرغوبة في الهدوء وكذا اختيار القرار الصحيح"اعترفنا بأن السعادة بالنسبة لكل منا تعتمد على نفسه فقط ، فلن يساعد ذلك الشخص على منح نفسه الحق في التدخل في مكانه الخاص ، مكانه لذاته ، حيث يكون هو وحده من يملك القدرة على اتخاذ القرار"<sup>2</sup>بمعنى اخر ان يكون الانسان سيد حكمه باعتباره مستكشف لهذا الفضاء لكي يكون دليلا لاكتشاف سعاداته وسعادة غيره .

تقول سمون من شرحها لكتاب بيار ادو " لاتنس ان تعيش"<sup>3</sup>تتطلب السعادة الكثير من الفضيلة والكثير من العلم أخيرا التفاؤل غير سليم مثل التشاؤم، يمكن للمتفائل أن يكون سعيدا إن لم يكن أقل ، من المتشائم. دعونا لا نقع في فخ الرأي"<sup>3</sup>اي ان السعادة تعني الشعور يكمن في بهجة الحياة حينما نحس بتأمل الوجود من اجل تنظيم وتغيير

<sup>1</sup> -journal Article, the spiritual sense of dante's divina commedia, n 04 October, 1887, published by, penn state University press.

<sup>2</sup> -Simone manon , Les paradoxes du bonheur, [www.philolog.fr](http://www.philolog.fr).à13h15.

<sup>3</sup> -Ibid.

العالم كما وتحديثنا سابقا عن ادو وفكرته حول نموذج السعادة عند بعض الفلاسفة القدماء ومنهم الرواقين "أن يفوز بالسلام الداخلي ويكتسب حكمة الحياة السليمة، ينبغي له أن يلجم أهواءه، ويناصر عقله، ويختار الحياة اختيار الإرادة المستنيرة عوضاً عن أن تختاره الحياة على كره منه، ويجيا في روحية التكيف الفطن، ويموت في غير خوف وارتعاد"<sup>1</sup> اعتبارا ان السعادة هي حياه تسيير على ما يرام بالنسبة للشخص الذي يقودها بالنظر الى الاهتمام الواقعي لتحقيقها"ويؤثر بناء الكينونة العميقة فيه وفي الكائنات التي تحيط به على الاستماتة المخزنية في الاستملاك والإثراء المادي البحت، وينشط إرادته في ضبط الوقائع والأمور والأحداث التي تتعلق به وبقدراته الذاتية، ويعرض عن معاندة الأحوال ومجاهمة القهريه التي تخرج عن نطاق مشيئته وحدود إمكاناته"<sup>2</sup>بمعنى ان السعادة فكرة والوصول اليها يتطلب تجاوز الاشياء التي تقلق الذات وتعرقل العيش الاشياء التي تأتي عن نطاق مشيئة القدرلاتضاح الرؤية وبالتالي الوصول الى المعنى الحقيقي للحياة.

يوميا، نحن في سباق دائم ، نستيقظ مسرعين للقيام بمهام الحياة، قبل أن نطارد الوقت للوصول إلى العمل في الموعد المحدد، ونستهلك أنفسنا في صراعات محدودة ، ثم نستمتع بالانتصارات الصغيرة ، ونعود في نهاية اليوم بعبء ضخم من الإرهاق والقلق ربما لدرجة الألم و المرض تستمر الحياة ولكننا في طريقنا للحياة لا ننتبه الى حكمة بيار ادو غوته في طريقك للبحث عن الحياة ، لا تنس أن تعيش" يجتتم المؤلف حصيلة تفكيره حول رؤيته الشخصية للحياةبقوله "أحس أنني غير قادر على تحديد الموقف الحكيم ولقد فكرت دائما أن دوري لم يكن قول ما ينبغي عمله ولكنني أفضل أن أشرح ما قاله آخرون مثل مارك اوريل وايقور وغوته كل إنسان يختار ما يعجبه بعد ذلك"<sup>3</sup> فالعيش حياة سعيدة يتطلب انضباطا حديديا وقوة بطولية والاعتماد على فكرة ارضاء الذات وليس فكرة الغير

وفي الاخير كل هذه المفارقات في السعادة وغموض الرغبة تؤسس الحاجة إلى الحكمة لتعزيز حياة طيبة وسعيدة هذا هو السبب في أن الحكمة أو الأخلاق القديمة والحديثة كل النماذج تعتبر نفسها طرقا وتمارين لحياة طيبة وسعيدة وتعرف الخير السيادي للحياة على أنه السعادة والفضيلة وافكار وتجارب حياتية نستطيع من خلالها استعاب فن عيشنا فيها.

<sup>1</sup> -مشير باسيل عون, الغرب يستعيد الفلسفة الرواقية بحثا عن السلام الداخلي, philosophie.Independantarabia.com, على 14س34 د.

<sup>2</sup> -المرجع نفسه

<sup>3</sup> -البان ميشيل ,لاتنس ان تعيش, www.albayan.ae.com, على 17س12د.

## لخاتمة

ختاماً نستنتج من هذا البحث البسيط الشيق للغاية ان فكرة التمرين الروحي ظهرت كشبكة مثيرة للاهتمام من أجل تقديم حياة جديدة للانسان أتاح لنا الحديث عن تمارين بصيغة الجمع للإصرار على حقيقة أن هذه التدريبات متعددة تستخدم لأغراض عملية وممارسات حياتية كانت هذه التدريبات التي سعينا إليها في المقالات تسعى لبقاء الانسان صادقاً مع الذات ، ولكنها بالأحرى عبارة عن عودة إلى الأصل وإدراكاً لدمج هذه الممارسات في سياقات ثقافية محددة ، فقد طرحنا تقاربات واختلافات بين التأملات الفلسفية لليونان الكلاسيكية ، وتلك التأملات في القرون الأولى من عصرنا ، والأنواع المختلفة من التأملات المسيحية قادتنا دراستنا بعد ذلك إلى تركيز انتباهنا على، اللذين لهما أهمية خاصة للفصلين في الواقع ، المؤلفون القدامى الذين يمثلون المصادر الرئيسية هم في الأساس فلاسفة اليونانيو في نهاية هذه الدراسة ، يمكننا أن نؤكد أن التمارين الروحية اساسية بشكل جيد ، لانها طور مجموعة من الأساليب التي تتبع طريقة وتسمح للمؤلف بإقامة علاقة مدروسة مع نفسه إذن على الانسان أن ينقذ ذاته ، وأنه يستطيع الوصول إلى الحياة الواقعية ، وتحسين نفسه ، وتحويل نفسه تهدف التدريبات الروحية تحديداً إلى تكوين الذات هذه ، من أجل هذه المدفعية ، التي ستعلمنا أن نعيش ، ليس وفقاً للتحيزات البشرية والأعراف الاجتماعية ، ولكن وفقاً لطبيعة الإنسان لذلك تؤمن جميع المدارس كل على طريقته الخاصة بحرية الإرادة ، التي بفضلها يستطيع الإنسان تعديل نفسه ، وتحسين نفسه ، وإدراك نفسه وبالتالي إن التوازي بين التمارين البدنية والتمارين الروحية هو أمر أساسي هنا تماماً كما يمنح الرياضي جسده شكلاً وقوة جديدة من خلال التدريبات الجسدية المتكررة ، لذلك ، من خلال التمارين الروحية ، يطور الفيلسوف ثباته ، ويعدل مناخه الداخلي ، ويغير جسده رؤية للعالم وكيانه كله في النهاية،

لا أقول إن هذا هو الطريق الذي يجب أن نسير فيه ، ولا أقول إن على المرء أن يتصرف على هذا النحو أنا أقول ببساطة إنها طريقة لمحاولة العيش بشكل أفضل وأن على الجميع ، قدر الإمكان ، اختيار طريقة حياتهم.

- Aaron Ridley, Nietzsche on Art, Abingdon Oxfordshire Routledge, Madison Avenue, New York 2007.
- James Conant, 'Nietzsche's Perfectionism, A Reading of Schopenhauer as Educator in Nietzsche's Postmoralism, edited by Richard Schacht, Cambridge University Press, 2001.
- Luc Ferry, La sagesse des Modernes, Dix questions pour notre temps, éd Robert Laffont, SA, Paris, 1998.
- Michel Foucault, L'herméneutique du sujet, Gallimard, Paris 2001.

Pierre Hadot, Qu'est-ce que la philosophie antique?, Gallimard, Paris, 1995.

- Pierre Hadot, la citadelle intérieure, Introduction à la pensée de Marc-Aurèle, Fayard Paris 1992.
- Pierre Hadot, philosophie comme manière de vivre, Albin Michel, Paris 2008.
- Pierre Hadot, philosophie comme manière de vivre, Albin Michel, Paris 2008.
- Pierre Hadot, éloge de la philosophie antique, bibliothèque Allia, Paris, 1998.
- Pierre Hadot, exercices spirituels et philosophie antique, de l'évolution de l'humanité, Paris novembre 2002.
- Pierre Hadot, N'oublie pas de vivre, Goethe et tradition des exercices spirituels, Albin Michel, bibliothèque Idées, Paris, 2008.
- Pieter Lang, Asiatische Studien études Asiatiques Lxii, revue de la société suisse, Asie, 2, 2008.
- Robert Misrahi "Qu'est-ce que l'éthique ?", Paris 1997.
- Saint Ignace de Loyola, Traduits sur l'Autographe espagnol Par le P Paul Debochy, S, exercices spirituels, Paris, Holy Redeemer Library, Windsor.
- Senèque, Questions naturelles, Librairie de I Hachette, Paris 1861.



المراجع بالعربية :

- بيار هادوت ، الفلسفة طريقة حياة (التدريبات الروحية من سقراط إلى فوكو) ، عادل مصطفى ، طبعة 1، رؤية للنشر والتوزيع 2019.
- جلال الدين السعيد أبيقور, الرسائل والحكم ،الدار العربية للكتاب،القاهرة،سنة 1999 .
- زكي نجيب محمود،محاورات افلاطون، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة،سنة 2001.
- المراجع بالفرنسية :

- Antonio Donato, Foucault Studies, No 7, University Press, September 2009.
- JL Moriceau-la philosophie comme manière de vivre, hal, archives, ouvertes, 2013.
- L'encyclopédie de l'agora, La philosophie comme mode de vie chez Pierre Hadot, Encyclopedie de l'Agora Grandes questions, Dossier thématique, première version juillet 2011,12,8.
- Montaigne, Ensala, 13, Paris, cité par Pierre Hadot, Noublié pas de vivre, 1962.

المواقع :

- بومهدي زينب,النص الديني اليهودي وسؤال التأويل القراءة الرمزية في مواجهة القراءة الحرفية فيلون السكندري نموذجاً <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/103145> على 02 سا48د.
- مشير باسيل عون, الغرب يستعيد الفلسفة الرواقية بحثا عن السلام الداخليphilosophie.Independantarabia.com, على 14سا34 د.
- منار الخواطر، عافية اللحظة، www .Ataharah.com, 18ساو05د يوم 13. 2022 . 04.
- Maël goarzin, Le regard d'en haut (Marc Aurèle), publié Le 13 Aout 2015, mis à jour 21 Dècembre2017, <https://biospraktikos.hypotheses.org/2266,le> 24,04,2022à 04h00.

- Marc Aurèle, Pensées, Traduction Emile Bréhier, Connaissance de soi et union au divin,  
<https://biospraktikos.hypotheses.org/1776>le06,04,2022 à04h30.
- Michel Eltchaninoff, Dialogue publié dans le magazine de Philosophie <https://fr.linkedin.com>, le10, 06,2022,
- Simone manon , Les paradoxes du bonheur, [www.philolog.fr](http://www.philolog.fr).à13h15.
- Tanguy Wuillème, Michel Foucault. L'herméneutique du sujet,  
<https://journals.openedition.org/questionsdecommunication/6522?lang=en> le 09,06,2022 à 13h2.
- Vincent Eltschinger, Asiatische Studien/ ,  
<https://www.zora.uzh.ch>le10,06,2022à23h27.
- وصفة ارسطو التاريخية للسعادة الفضيلة اولاً , عبد الله مجيد  
<https://elaph.com/amp/Web/Culture/2019/02/1237475.html> يوم 26/ 04 2022  
د.15 ساو 04 على
- <https://atharah.com/better-here-and-now> يوم 12/ 202010 - منار الخويطر عافية اللحظة  
2022 على 02 ساو 15/05/د
- البان ميشيل , لاتنس ان تعيش, [www.albayan.ae.com](http://www.albayan.ae.com), على 17 ساو 12د.

#### المجلات بالعربية:

- المجلة الأدبية الفرنسية عدد مزدوج يوليو غشت، 1996.
- مجلة العربي الجديد, لاتنس ان تعيش لبيير ادو تمارين غوته الروحانية, عمان سنة 2020.

#### مجلات بالفرنسية :

- Adrian Del Caro, Dionysian Classicism, or Nietzsche's Appropriation of an Aesthetic Norm Journal of the History of ideas, 50:4, 1989.
- Jean-Marie Durand, philosophie magazine-les grands philosophes- ÆO Presses universitaires de France, 22 février 2022, à sept heures du matin, ses universitaires de France.

- journal Article, the spiritual sense of dante's divina commedia, n 04  
October, 1887, published by, penn state University press.
- Patrick Henriot, Annuaire de l'École pratique des hautes études, 2016-  
journals, openedition.org.