

Ataraxia versus Apatheia: A Critical Examination of Two Hellenistic Models for Mental Health and Overcoming Fear

mohammad.karami

Associate Professor, Department of General
Education, Kermanshah University of
Medical Sciences, Kermanshah, Iran

Behrouz Asadi *

Associate Professor, Department of General
Education, Kermanshah University of
Medical Sciences, Kermanshah, Iran
(Corresponding Author)

Introduction

Fear is one of the most fundamental human experiences, situated at the intersection of life, action, ethics, and mental health. On the one hand, this emotion has a protective function and prepares human beings to respond to danger; on the other, when it is disproportionate to its object or grounded in erroneous judgments, it can produce anxiety, weakness, and impaired decision-making. In Hellenistic philosophy, particularly within Epicureanism and Stoicism, philosophy was not merely a body of theoretical doctrines but was regarded as a form of rational therapy for the soul. The central problem of this study is to examine how these two schools explain the nature of fear and on what theoretical foundations they formulate the two models of *ataraxia* and *apatheia* as means of overcoming fear and achieving psychological tranquility.

Literature Review

Existing studies on fear in philosophical and religious traditions have approached the subject from various perspectives, ranging from analyses of fear in Greek philosophy and Stoicism to contemporary studies of anxiety, death, emotions, and philosophical therapy. Persian-language scholarship has likewise addressed fear in *al-Risala al-Qushayriyya*, fear of death, and the perspectives of Mulla Sadra, Avicenna, and Abu Ali Miskawayh. Studies of Epicureanism have examined *ataraxia*, fear of death, fear of the gods, the role of desires, and the relationship between bodily pain and psychological suffering. In Stoicism, scholars have explored fear as a mistaken judgment, the distinction between what is and is not within one's control, *apatheia*, and the theory of emotions. Nevertheless, comparatively few studies have examined these two traditions together while simultaneously focusing on the cognitive structure of fear, their therapeutic strategies, and their psychological limitations. The novelty of the present study lies in reinterpreting *ataraxia* and *apatheia* as two systematic models of philosophical therapy for fear and critically evaluating their capacity to explain mental health.

* Corresponding Author: b_asadi@kums.ac.ir

Methodology

This study employs an analytical-interpretive method combined with a comparative approach. Its data are drawn from classical Epicurean and Stoic texts as well as contemporary interpretive and critical scholarship. Within the Epicurean tradition, the teachings of Epicurus, including the *Letter to Menoeceus*, the *Principal Doctrines*, and the *Vatican Sayings*, are examined; within the Stoic tradition, the works of Epictetus and Seneca, together with interpretations of Chrysippus, are analyzed. The concepts of fear, judgment, pleasure, pain, virtue, indifferents, *ataraxia*, and *apatheia* are then compared from epistemological, ethical, and psychological perspectives. In the critical stage, the adequacy of these two models for explaining the cognitive, emotional, and social dimensions of fear is assessed.

Discussion

The findings indicate that Epicureans regard a significant part of fear as arising from false beliefs, particularly fear of the gods, death, poverty, and pain. Accordingly, correcting mistaken beliefs and judgments, moderating desires, and understanding the nature of things constitute the path toward *ataraxia*, understood as tranquility and freedom from psychological anxiety. Nevertheless, the Epicurean analysis may at times appear psychologically reductionist, since fear and pain do not always disappear through rational correction of beliefs; bodily experiences, psychological habits, uncertainty about the future, and social conditions also contribute to their formation. Moreover, drawing a strict distinction between *aponia* and *ataraxia* becomes problematic in the context of chronic pain.

By contrast, the Stoics interpret fear as a mistaken judgment concerning future evil. For them, virtue alone is the true good and vice alone the true evil, while such things as death, illness, poverty, and wealth belong to the category of indifferents. Overcoming fear therefore requires restructuring one's evaluative judgments, distinguishing between what lies within and beyond one's control, and continually practicing correct judgment. *Apatheia* likewise does not mean the complete absence of emotion, but freedom from passions that are incompatible with reason. Practical strategies such as anticipating possible misfortunes, suspending premature judgment, and focusing on what is within one's control constitute the practical tools of this model. Nevertheless, the Stoic approach also faces limitations because of its reduction of fear to erroneous judgment, the idealized character of *apatheia*, and its insufficient attention to the social and political conditions that produce fear. Through their emphasis on the correction of cognition and judgment, both traditions made an important contribution to the therapeutic dimension of philosophy; however, neither fully accounts for the emotional and pre-reflective dimensions of fear.

Conclusion

A comparison of these two Hellenistic models shows that *ataraxia* and *apatheia* represent different yet convergent responses to the problem of fear. The Epicurean model focuses primarily on removing the sources of fear, correcting false beliefs, moderating desires, and providing a naturalistic account of death and the world; it therefore has a predominantly preventive and anxiety-reducing orientation. The Stoic model emphasizes reconstructing evaluative judgments, distinguishing between what is within and beyond one's control, and strengthening the individual's

moral capacity to confront adverse conditions; it consequently places greater emphasis on resilience in the face of hardship. The central finding of the study is that neither model, taken alone, is sufficient to explain all dimensions of fear, because fear is simultaneously a cognitive, emotional, and future-oriented phenomenon. Nevertheless, combining the Epicurean insight into removing the sources of fear with the Stoic emphasis on transforming value judgments and practicing confrontation may provide a useful conceptual framework for dialogue between Hellenistic philosophy and contemporary approaches to mental health.

Keywords

Ataraxia; Apatheia; Fear; Hellenistic Philosophy; Mental Health

آتاراکسیا در برابر آپاته‌یا: بررسی انتقادی دو الگوی هلنیستی

برای سلامت روان و غلبه بر ترس

دانشیار، گروه دروس عمومی، دانشگاه علوم پزشکی، کرمانشاه، ایران

نویسنده اول: محمد

کرمی 

دانشیار، گروه دروس عمومی، دانشگاه علوم پزشکی، کرمانشاه، ایران (نویسنده

نویسنده دوم: بهروز

اسدی *

مسئول)

چکیده

ترس به مثابه یکی از بنیادی‌ترین اختلالات روانی و اخلاقی انسان، مسئله‌ای محوری در فلسفه‌های هلنیستی به شمار می‌آید؛ سنت‌هایی که فلسفه را نوعی درمان عقلانی روان تلقی می‌کردند. مسئله اصلی این پژوهش آن است که اپیکوریان و رواقیان چگونه ماهیت ترس را تبیین می‌کنند و بر اساس چه مبانی نظری، دو الگوی متفاوت «آتاراکسیا» و «آپاته‌یا» را به عنوان راهبردهای غلبه بر آن صورت‌بندی می‌نمایند. هدف پژوهش، تحلیل تطبیقی این دو مفهوم و ارزیابی ظرفیت آن‌ها برای تبیین فلسفی سلامت روان است. روش تحقیق، تحلیلی-تفسیری و مبتنی بر مطالعه متون کلاسیک اپیکوری و رواقی، همراه با مقایسه مفهومی پیش‌فرض‌های معرفت‌شناختی و اخلاقی دو مکتب است. فرضیه اصلی مقاله آن است که علی‌رغم اختلافات

متافیزیکی و غایت‌شناختی، هر دو سنت ترس را پدیده‌ای شناختی و وابسته به داوری‌های نادرست می‌دانند و درمان آن را در اصلاح نگرش عقلانی جست‌وجو می‌کنند. نوآوری پژوهش در این است که آتاراکسیا و آپاته‌یا نه صرفاً به‌عنوان حالات روانی مطلوب، بلکه به‌مثابه دو «الگوی نظام‌مند درمان فلسفی» بازخوانی می‌شوند که هر یک منطق خاصی از مواجهه با ترس ارائه می‌دهند: یکی از طریق زدودن ترس‌های طبیعی‌ناپذیر، و دیگری از راه بازتعریف ارزش‌ها بر اساس تمایز امور در اختیار و خارج از اختیار. مقاله در نهایت نشان می‌دهد که این دو الگو می‌توانند به‌صورت مکمل، افق تازه‌ای برای گفت‌وگوی میان فلسفه باستان و مباحث معاصر سلامت روان فراهم آورند.

واژگان کلیدی: آتاراکسیا؛ آپاته‌یا؛ ترس؛ فلسفه هلنیستی؛ سلامت روان؛ درمان فلسفی

مقدمه

نخستین احساسی که در کتاب مقدس از آن یاد می‌شود ترس است: وقتی که آدم میوه درخت دانایی را می‌خورد و متوجه می‌شود که برهنه است احساسی که پیش از شرم به سراغش می‌آید ترس است. (Genesis, 3:10) در طول تاریخ فلسفه‌ی غرب، پرسش از چگونگی زیستِ خوب و شیوه‌های مواجهه با ترس و اضطراب همواره از مسائل بنیادین بوده است. در دوران هلنیستی، دو مکتب برجسته - اپیکوریسم و رواقی‌گری - راهکارهایی متمایز برای دستیابی به سلامت روان و آرامش ارائه دادند. اپیکوریان مفهوم آتاراکسیا^۱ را به‌معنای آرامش درونی و فقدان اضطراب صورت‌بندی کردند و هدف اخلاقی خود را دستیابی به لذت پایدار و کاهش رنج روانی از طریق مدیریت ترس و امیال دانستند. در مقابل، رواقیان بر آپاته‌یا^۲ تأکید داشتند؛ وضعیتی که در آن انسان با پرهیز از واکنش‌های هیجانی نسبت به امور خارج از کنترل و با پرورش فضیلت‌های اخلاقی، به هماهنگی و ثبات درونی دست می‌یابد. با وجود تفاوت‌های نظری و عملی، هر دو رویکرد بر غلبه بر ترس و حفظ تعادل روانی تمرکز دارند. مطالعه‌ی تطبیقی این دو مفهوم نه تنها روشن می‌کند که مکاتب هلنیستی چگونه با مسائل روان‌شناختی مواجه شده‌اند، بلکه نشان می‌دهد ریشه‌های برخی از مفاهیم روان‌درمانی و مدیریت اضطراب معاصر در تفکر فلسفی باستان قرار دارد. بر این اساس، در این مقاله ابتدا مفهوم آتاراکسیا و شیوه‌ی دستیابی به آن در اپیکوریسم بررسی می‌شود، سپس آپاته‌یا و نقش آن در رواقی‌گری تحلیل می‌گردد و در نهایت شباهت‌ها و تفاوت‌های این دو الگو در مواجهه با ترس و سلامت روان مورد بحث قرار خواهد گرفت. بر این اساس سوالات اصلی این پژوهش بدین نحو قابل صورت‌بندی است: ترس چگونه در سنت‌های فلسفی هلنیستی، به‌ویژه در اپیکوریسم و رواقی‌گری، تعریف و تحلیل می‌شود؟ اپیکوریان از طریق مفهوم آتاراکسیا چگونه بر ترس غلبه کرده و سلامت روان را حفظ می‌کنند؟ رواقیان چگونه با پرورش فضیلت‌ها و دستیابی به آپاته‌یا مواجهه با ترس را

^۱ - ataraxia

^۲ - apatheia

ممکن می‌سازند؟ شباهت‌ها، تفاوت‌ها و نقدهای اپیکوریسم و رواقی‌گری در تحلیل ترس و دستیابی به آرامش روان چیست؟ این دو مکتب چه دیدگاه‌های متفاوتی درباره‌ی نقش عقل و داوری در کنترل ترس دارند؟

ترس در سنت فلسفی: پیشینه و زمینه‌ی مفهومی

بر اساس باور عمومی، ترس حالتی انفعالی نفسانی و دشمنِ عمل و خلاقیت تلقی می‌شود و غلبه بر آن، نشانه‌ی قوتِ روح دانسته می‌شود. با این حال، ترس به گونه‌ای پارادوکسیکال هم می‌تواند محرکِ عمل باشد و هم موجبِ رخوت، سستی و بی‌عملی گردد. موجودی که فاقد قوه ترس است بخت کمتری برای بقا و محافظت خویش دارد، ترس آمادگی ما را بیشتر می‌کند و به ما کمک می‌کند تا از موقعیت‌های خطرناک برهیم. وضعیتِ بی‌ترسی مطلق نه ممکن است و نه مطلوب، زیرا در صورتِ تحقق، انگیزه‌های تغییر و پیشرفت را از میان می‌برد. ترس، شرط لازم برای عمل و حرکتِ روبه‌پیش است و بسیاری از دستاوردهای بزرگِ بشری در لحظاتِ اوجِ ترس حاصل شده‌اند. در مقابل زمانی که میان ترس و آنچه از آن می‌ترسیم، تناسبی وجود نداشته باشد یا ترس سبب شود عقلمان را از دست بدهیم، ترس ما را فلج می‌کند. در این زمان وجه منفی ترس بروز می‌کند. از این رو، اگرچه نمی‌توان همه‌ی ترس‌ها را زدود، شناختِ ترس‌های نادرست و کوشش برای حذفِ آن‌ها ضرورتی بنیادین دارد. (اسونسن، ۱۴۰۲: ۳۵) در سنت‌های فلسفی نخستین، از کنفوسیوس و افلاطون گرفته تا ارسطو و تا حدی رواقیان، ترس در چارچوبِ مباحثِ گسترده‌تری درباره‌ی فضیلت، زیستِ نیک و عدالت بررسی می‌شد. ارسطو در «اخلاق نیکوماخوسی» می‌نویسد: «آن چیزهایی که ما از آنها می‌ترسیم آشکارا ترسناک هستند و این چیزهای ترسناک بی‌هیچ قید و شرطی جزو شرور هستند به همین دلیل است که افراد حتی ترس را انتظارِ شر تعریف می‌کنند. (اسونسن، ۱۴۰۲، ص ۴۴) و آثارِ اپیکتتوس نیز زمینه‌ای مهم برای بررسی این مفهوم فراهم می‌آورند؛ جایی که ترس به عنوانِ شایع‌ترین شکلِ تلقیِ کاذب و زائیده‌ی داوری‌های غیرعقلانی معرفی می‌شود. در قرونِ وسطی، ترس در پیوند با ایمان و مرگِ فهمیده می‌گردید و در سده‌ی ۱۹ و اوایلِ قرنِ بیستم، برخی جریان‌های فلسفی اروپایی آن را در وضعیتِ فقدانِ معناها و فراطبیعی تحلیل کردند. اگرستانسیالیست‌ها ترس را بخشی از بازتمرکز بر آزادی و مسئولیتِ فردی دانستند (Harbin, 2025: 1).

در حوزه‌ی پژوهش‌های انجام‌شده به زبانِ فارسی پیرامونِ مفهومِ ترس، می‌توان به تحلیلِ مفهومِ ترس در رساله‌ی قشریه براساسِ ملاحظاتِ کرکگور (هوشنگی و غلام‌حسین‌زاده، ۱۳۹۱)، درمانِ شناختیِ «هراس از مرگ و اندوهِ مواجهه با آن» با تأکید بر دیدگاهِ ابوعلی مسکویه (نویی و حسینی، ۱۴۰۴)، و بررسیِ کراهت یا ترس از مرگ از منظرِ ملاصدرا و ابن‌سینا (محمدی، ۱۴۰۲) اشاره کرد. با این همه، تاکنون هیچ پژوهشِ فلسفی در شناختِ ریشه‌های ترس و راهکارهای غلبه بر آن به صورتِ عام و در فلسفه‌ی هلیستی به صورتِ خاص انجام نگرفته است؛ از این منظر، نوشتارِ حاضر نوآورانه و بدیع به شمار می‌آید.

دیدگاه اپیکور درباره ترس و آتاراکسیا

اپیکور ترس و اضطراب را مانع بنیادی خوشبختی می‌داند (Inwood & Gerson, 1994:i) از این رو، هدف اخلاق اپیکوری دستیابی به آتاراکسیا – آرامش روانی – بود؛ زیرا «ما همه چیز را به خاطر آن انجام می‌دهیم که نه در رنج باشیم و نه در هراس» (Epicurus, 1994:30; Letter to Menoeceus, 128) تحلیل آموزه‌ها و پاره‌گفتارهای بازمانده از اپیکور نشان می‌دهد که پرهیز از ترس و اضطراب نقشی اساسی در تحقق آتاراکسیا دارد. اهمیت ترس در اخلاق اپیکوری به روشنی از این واقعیت آشکار می‌شود که بیست مورد از چهل آموزه‌ی کوریای دوکسای (یا «آموزه‌های بنیادین») به طور مستقیم با مسئله‌ی ترس ارتباط دارند. تارن و گریفیث نیز تاکید دارند که شرایط سیاسی و اجتماعی آتن برخی را به رواقی‌گری و برخی دیگر – به‌ویژه آنان که تحت فشار ترس و میل به گریز بودند – به اپیکوریسم سوق داد (Starkstein, 2016:19). دموکریتوس نیز ائوتیمیا^۳ را هدف زندگی می‌داند؛ حالتی که با لذت یکسان نیست، بلکه وضعیتی از آرامش و ثبات روانی است که در آن انسان از ترس و خرافه مصون می‌ماند. وارن این مفهوم را مؤثر بر آموزه‌ی تترافارماکوس اپیکوری برای مواجهه با ترس‌های بنیادین آدمی می‌داند (Warren, 2002:36). ترس از مرگ، خدایان، فقر و درد از بنیادی‌ترین ترس‌های انسانی‌اند که اپیکور آن‌ها را موانع اصلی دستیابی به آتاراکسیا تلقی می‌کرد. از نظر او، لذت حالتی ذهنی است که از رفع درد بدن (آپونیا) و زدودن ترس از روان (آتاراکسیا) حاصل می‌شود. از این رو، لذت نزد اپیکور چیزی جز فقدان درد در بدن و ترس در روان نیست (نامه به منوکسوس، بند ۱۳۱). این تلقی به سبک زندگی‌ای انجامید که بر پرهیز از افراط و اجتناب از ترس‌های رایج زندگی استوار بود؛ امری که مارکوزه^۴ آن را «لذت‌گرایی منفی» می‌نامد (Marcuse, 1968:127)؛ (Starkstein, 2016:21) باین‌حال، همان‌گونه که پلوتارک اشاره می‌کند، وابستگی ترس به آینده، آتاراکسیا را به حالتی شکننده مبدل می‌سازد (Plutarch, 1927:1090) و همین امر نقش محوری امنیت را در اخلاق اپیکوری توضیح می‌دهد. (Warren, 2002:166) اپیکوریان نمونه‌های متعددی از ترس‌های زندگی روزمره را تحلیل می‌کردند. دیوژن میان ترس‌های متعارف و نوعی ترس درونی و مبهم – نزدیک به مفهوم اضطراب – تمایز می‌گذارد که اغلب موانع دستیابی به آتاراکسیا می‌شود (Giovacchini, 2011:48).

علل اصلی ترس از نظر اپیکوریان

پیرو اپیکور، فیلودموس، علل اصلی ترس‌های انسان را در چارچوب تترافارماکوس یا «چهار راه درمان» به‌طور مختصر و منسجم بیان کرده است: «از خدایان نترس، از مرگ نگران مباش؛ آنچه نیکو است به‌سادگی به‌دست می‌آید، و آنچه هولناک است به‌سادگی قابل تحمل است». تترافارماکوس اپیکوری به‌صورت سلسله‌مراتبی سازماندهی شده و امکان مواجهه فلسفی با ترس‌های انسان را فراهم می‌آورد. نخستین گام در این مسیر، زدودن ترس از زندگی پس از مرگ است، که به نوبه‌ی خود تسهیل‌کننده‌ی حذف ترس از مرگ می‌باشد. پس از دستیابی به این مرحله، ترس‌های باقی‌مانده با پیروی از اخلاق اپیکوری و

^۳ - euthymia

^۴ - Marcuse

زندگی زاهدانه، همراه با گزین گویه‌ها و آموزه‌های اپیکور درباره‌ی ترس و امنیت، قابل کاهش و رفع هستند (Starkstein, 2016: 23).

از خدایان نترس

در دوران هلنیستی، این باور رایج بود که زندگی انسان تحت کنترل «تیکه» (Tyche)، الهی بخت و اقبال قرار دارد و هر از گاهی بخت و اقبال مثبت و موافق و گاهی نیز منفی، ترسناک بروز می‌کرد. بر اساس این نگرش، دین به یکی از ابزارهای گریز از سرنوشت نامطمئن بدل شد؛ با این حال، خود دین نیز می‌توانست موجب ایجاد ترس شود. برای نمونه، انسان‌ها می‌توانستند از خدایان درخواست حمایت و حفاظت کنند، اما در عین حال ناچار بودند از خشم آنان نیز در امان بمانند. گوردون این وضعیت دوگانه‌ی⁵ خدایان هلنیستی را یکی از مهم‌ترین عوامل ترس انسان از امر الهی می‌داند. از دیدگاه اپیکور، هنگامی که درک شود که خدایان نسبت به امور انسانی بی‌اعتنا هستند، ترس از خدایان به‌سادگی از میان می‌رود. نخستین حکم از کوریای دوکس⁶ بیان می‌کند که خدایان هیچ رنج و دردسری ایجاد نمی‌کنند زیرا در طبیعت خجسته و جاودانه‌ی خود عاری از هرگونه شور و احساس‌اند؛ چراکه هرگونه انفعال نفسانی مانند خشم و رنج نشانه‌ی ضعف است. خدایان اپیکوری در باغ‌های خاص خود زندگی می‌کنند و از حیات انسانی کناره گرفته‌اند. از آنجا که آنان فاقد احساسات و به تبع آن فاقد خشم نسبت به انسان‌ها هستند، هیچ خطری متوجه انسان‌ها نمی‌باشد. با درک این حقیقت، انسان‌ها از ترس‌های مربوط به امر فراطبیعی و زندگی پس از مرگ آزاد می‌شوند. (Starkstein, 2016:24)

اپیکور معتقد بود که یکی از بنیادی‌ترین انواع ترس انسان‌ها، ترس از خدایان است. او برای رفع چنین ترسی معتقد بود که می‌بایست به مساله این‌گونه نگاه کرد که خدایان نسبت به امور انسانی بی‌اعتنا و فاقد دغدغه هستند. از نظر او اتخاذ چنین دیدگاهی سبب رهایی از ترس خدایان می‌شود. اما همچنان که گفته شد انسان‌ها تمنا دارند تا خدا یا خدایان از آن‌ها در برابر خطرات و بحران‌ها حمایت و حفاظت کنند. در این حالت بی‌اعتنایی خدایان به امور انسانی، موجبات رنج و بی‌مهری انسان‌ها به خداوند را فراهم خواهد آورد. برای درک بهتر چنین وضعیتی می‌توان به رمان تهوع اثر فیلسوف فرانسوی ژان پل سارتر توجه نمود که شخصیت اصلی این رمان یعنی آنتونی روکانتن از عدم درک وجود یک حامی و حافظ ماورایی (خدا)، دچار پوچی و افسردگی شده و آنچنان احساسات بدی را تجربه می‌کند که از وجود داشتن خودش دچار تهوع می‌شود. بنابراین به نظر می‌رسد که اعتقاد به بی‌اعتنایی خدایان نسبت به امور انسانی، نه تنها آرامش‌بخش نبوده بلکه سرچشمه‌ی یکی از بزرگترین ترس‌ها و رنج‌های انسانی است. بنابراین راه‌حل اپیکور پناه بردن از ترسی به ترسی دیگر است.

رودلف اتو در تحلیل تجربه دینی، از نوعی «هیبت قدسی» سخن می‌گوید که انسان در مواجهه با امر متعالی تجربه می‌کند. (Mulert, 1924:460) همچنین در معارف قرآنی نیز، مفهوم «خشیت» صرفاً به معنای ترس عاطفی یا واکنش غریزی

⁵ - ambivalent

⁶ -Kuriai Doxai

نیست، بلکه نوعی ادراکِ حضوری، وجودی و آگاهی قدسی نسبت به عظمت الهی محسوب می‌شود. هیبت قدسی گرچه شباهتی نسبی با خشیت دارد، اما در سنت غربی غالباً در سطح تجربه‌ای احساسی باقی می‌ماند و کمتر به عنوان یک فضیلت معرفتی و اخلاقی تفسیر می‌شود. در مقابل، مفهوم «خشیت» در قرآن کریم دارای ساختاری کاملاً متفاوت است. قرآن خشیت را نتیجه معرفت، ادراک عظمت الهی و بیداری قلب می‌داند؛ چنان که می‌فرماید: «إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ»؛ تنها عالمان از خدا خشیت دارند. (فاطر: ۲۸). مفسران اسلامی تصریح کرده‌اند که خشیت، ترسی برخاسته از علم و شهود عظمت الهی است، نه صرف اضطراب روانی. علامه طباطبایی بیان می‌کند که خشیت حالتی است که از ادراک کبرایی و جلال الهی در نفس انسان پدید می‌آید. (طباطبایی، ۱۳۹۰، ۴۲: ۱۷) راغب اصفهانی نیز میان «خوف» و «خشیت» تفاوت می‌گذارد و می‌نویسد: خوف ممکن است از ضعف نفس ناشی شود، اما خشیت غالباً مبتنی بر علم و معرفت است. (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲: ۲۹۸). بر این اساس، خشیت در قرآن یک حالت معرفتی - اخلاقی است که انسان را به عبودیت، تقوا و اصلاح نفس سوق می‌دهد. برخلاف ترس در بسیاری از نظریه‌های غربی که غالباً با اضطراب، ناامنی یا بحران وجودی همراه است، خشیت قرآنی ترس مقدسی است که زمینه‌ساز استكمال نفس و اعطاکننده‌ی نوعی آرامش معنوی است.

نگران مرگ نباش

دومین حکم از کوریای دوکسا بیان می‌کند که «مرگ برای ما هیچ نیست»، زیرا در هستی‌شناسی مادی گرایانه‌ی اپیکوری، مرگ چیزی جز فروپاشی انسان - اعم از جسم و روان - به اتم‌های سازنده‌ی خود نمی‌باشد. (Starkstein, 2016: 25) براساس این نگرش، هر آنچه خیر یا شر محسوب می‌شود از طریق تجربه‌ی حسی قابل دسترسی است و از آنجا که مرگ به معنای فقدان تمامی احساسات است، بنابراین هیچ خیر یا شری از دست نمی‌رود. با وجود این، اپیکور به صراحت زندگی را حتی برای «مرد سالخورده» نیز مطلوب می‌داند و میل به مرگ را امری نادرست و ابلهانه تلقی می‌کرد (نامه به منوتیکیوس، بند ۱۲۶). استدلال اصلی او برای ارزش قائل شدن به زندگی مبتنی بر تنوع لذت‌های در دسترس انسان است؛ از جمله لذت‌های «کاتاستماتیک»^۷ یا ایستا، مانند تجربه‌ی حالت آتاراکسیا و آپونیا، و نیز لذت‌های «کینتیک»^۸ یا پویا، مانند بهره‌مندی از روابط دوستانه و فعالیت‌های معنادار. (Starkstein, 2016: 25)

از دیگر اشکالات مهم دیدگاه اپیکور، فرض او مبنی بر معادل بودن مرگ با نابودی جسم و روح است. او با تبیین چنین دیدگاهی سعی دارد تا یکی از مبنایی‌ترین انواع ترس، یعنی ترس از مرگ را از بین برد. اما اگر مرگ معادل پیوستن به نیستی و عدم محض آنگونه که اپیکور معتقد بود، باشد؛ وحشت و ترس ناشی از چنین اعتقادی به مراتب بیشتر از حالتی است که فرد معتقد به وجود دنیای پس از مرگ است؛ زیرا در این حالت معنای زندگی و پابندی انسان‌ها به اصول اخلاقی و انسانی، پوچ شده و با میل انسان‌ها به جاودانگی در تناقض است. وحشت از پیوستن به عدم محض آنگونه که اپیکور معتقد بود، به مراتب

^۷ - katastematic

^۸ - kinetic

بیشتر از ترس و وحشتی است که انسان‌های معتقد به حیات پس از مرگ، از نادانی نسبت به اتفاقات بعد از مرگ تجربه می‌کنند. از این رو به نظر می‌رسد که دیدگاه اپیکور مبنی بر نهراسیدن از مرگ، نادرست است.

با این حال، یکی از محدودیت‌های آموزه‌ی اپیکوری «نهراسیدن از مرگ» آن است که غریزه‌ی بنیادی خودمراقبتی را در نظر نمی‌گیرد؛ غریزه‌ای تثبیت شده که موجب می‌شود هر موجود زنده‌ای خود را از شرایطی که ممکن است حیاتش را به خطر اندازد، حفظ کند. به همین دلیل، نوسباوم این آموزه را «غیرانسانی» می‌داند، زیرا تحقق آن فراتر از توان عاطفی و روانی انسان است. اپیکور خود نیز بر این نکته واقف بود که برای بسیاری افراد، از میان برداشتن ترس از مرگ امری دشوار و پیچیده است. او اذعان می‌کند: «می‌توان در برابر امور دیگر به امنیت دست یافت، اما هنگامی که پای مرگ در میان است، همه‌ی انسان‌ها در شهری بی‌دیوار زندگی می‌کنند» (گفته‌های واتیکانی، بند ۳۱). به همین دلیل، اپیکور به منوئیکوس توصیه می‌کند که «انسان خردمند نه زندگی را رد می‌کند و نه از مرگ می‌ترسد، زیرا زندگی او را آزرده نمی‌کند و همچنین زنده نبودن را چیز بدی نمی‌داند» (نامه به منوئیکوس، بند ۱۲۶). انسان‌ها به‌طور مداوم در معرض ترس از مرگ قرار دارند و برای مهار یا از میان برداشتن این ترس، باید همواره به خود یادآوری کنند که مرگ امری نیست که باید از آن هراس داشت. از این رو، اپیکور به منوئیکوس توصیه می‌کند که «به باور این که مرگ برای ما هیچ نیست عادت کن». چرا که آن را بنیان و سرچشمه‌ی اکثر ترس‌های انسانی می‌دانست. (Warren, 2004:12) از دیدگاه او، ترس از مرگ همچنین اصلی‌ترین علت زمینه‌ای خشونت و طمع به شمار می‌رود، زیرا قدرت و ثروت اغلب به‌عنوان وسیله‌ای برای اجتناب از مرگ مورد استفاده قرار می‌گیرند. (Segal, 1990:15) به اعتقاد شاعر اپیکوری، لوکرتیوس انسان‌ها به جای تجربه‌ی زندگی پایدار، در وضعیت مزمن ترس زندگی می‌کنند و در تلاش برای فرار از مرگ، «ثروت را از طریق خونریزی جمع می‌کنند... قتل بر قتل می‌افزایند؛ با شادی در برابر مرگ اندوهناک برادران، از مهمان‌نوازی خویشان‌اندان متنفّر و هراسان می‌شوند» (Lucretius, 1924, 3:59-74). به عبارت دیگر ترس از مرگ نه تنها بسیاری از رذایل انسانی را توضیح می‌دهد، بلکه می‌تواند پدیده‌های اجتماعی مانند جنگ، پایان دوستی‌ها و فقدان اعتماد میان انسان‌ها را نیز روشن سازد و تنها پس از میان برداشتن این ترس است که انسان‌ها قادر خواهند بود به زندگی‌ای آرام دست یابند و آتاراکسیا را تجربه کنند.

آنچه نیکو است، به‌سادگی به‌دست می‌آید

پس از پرداختن به دو ترس اساسی انسان، یعنی خشم خدایان و مرگ، اپیکور به سومین منبع مهم ترس، یعنی فقر، پرداخت. اپیکور بر این باور بود که این ترس رابطه‌ای مستقیم با کیفیت و میزان خواسته‌ها دارد. بنابراین، در کوریای دوکسا، بند ۲۹، او این حکم معروف خود را بیان می‌کند: «از خواسته‌ها برخی طبیعی و ضروری‌اند، برخی طبیعی اما غیر ضروری، و برخی نه طبیعی و نه ضروری، بلکه ناشی از باورهای بی‌اساس هستند.» خواسته‌هایی که هم طبیعی و هم ضروری‌اند، شامل نیازهای بنیادین مانند خوراک، پوشاک و سرپناه می‌شوند. این خواسته‌ها طبیعی محسوب می‌شوند، زیرا جست‌وجوی تغذیه و محافظت

در برابر شرایط نامساعد محیط و حیوانات وحشی، رفتارهای اساسی و مشترک با سایر موجودات زنده است و همچنین ضروری‌اند، زیرا بدون تحقق آن‌ها، زندگی کوتاه و شکننده خواهد بود.

اپیکور همچنین استدلال می‌کرد که برخی خواسته‌ها طبیعی و غیرضروری‌اند و تعقیب آن‌ها نه تنها سودی ندارد، بلکه در بسیاری موارد به آسیب و اختلال در زندگی می‌انجامد: «خواسته‌هایی که در صورت برآورده نشدن، احساس درد یا رنجی پدید نمی‌آورند، ضروری نیستند؛ و میل به آن‌ها هنگامی که دست‌یابی به آن‌ها دشوار به نظر می‌رسد یا به زیان می‌انجامد، به آسانی قابل رفع و زدودن است». (کورای دوکسا، بند ۲۶). نمونه‌ای از خواسته‌های طبیعی اما غیرضروری، نیاز به خوراک و پوشاک تجملی است؛ او بر این نکته تأکید داشت که خواسته‌های غیرضروری را می‌توان از این طریق شناسایی کرد که برآورده نشدن آن‌ها به رنج یا درد واقعی منجر نمی‌شود. (کورای دوکسا، بند ۳۰). در نهایت، دسته سوم خواسته‌هایی که نه طبیعی‌اند و نه ضروری، شامل ثروت و افتخار می‌شوند؛ خواسته‌هایی که باید به‌طور کامل از آن‌ها اجتناب کرد، زیرا «باورهای بی‌پایه و اساس حد و مرزی نمی‌شناسند» و جست‌وجوی مداوم ثروت و شهرت، زندگی انسانی را به وضعیتی رنج‌آور و ناآرام بدل می‌سازد.

دو گزاره از گفته‌های واتیکانی اپیکور، هسته‌ی انتقادی اخلاق اپیکوری نسبت به پدیده‌ی حرص و اضطراب ناشی از میل نامحدود را به روشنی آشکار می‌سازند: «معهده، چنان که بسیاری می‌پندارند، سیری‌ناپذیر نیست؛ بلکه این باور که معده به انباشتی نامحدود نیاز دارد، باوری نادرست است.» (گفتارهای واتیکانی و ۵۹) و نیز «برای کسی که "بسندگی" - قناعت - در نظرش اندک است، هیچ چیز هرگز کافی نخواهد بود.» (گفتارهای واتیکانی و ۶۸) (Starkstein, 2016:27). در گزاره‌ی نخست، اپیکور این تصور رایج را که نیازهای بدنی، به‌ویژه نیاز به خوراک، ذاتاً سیری‌ناپذیرند، به چالش می‌کشد و آن را نه واقعیتی طبیعی، بلکه محصول «باوری نادرست» می‌داند. بدین ترتیب، سرچشمه‌ی ناآرامی انسان نه در بدن، بلکه در داوری‌های ذهنی و تلقی‌های خطا درباره‌ی نیازهای بدن قرار می‌گیرد. از منظر اپیکور، بدن نیازهایی محدود و قابل ارضا دارد و این ذهن آشفته و گرفتار توهم است که این نیازها را به خواسته‌هایی بی‌انته بدل می‌سازد. گزاره‌ی دوم این تحلیل را به سطح اخلاقی و روان‌شناختی بسط می‌دهد؛ در اینجا، اپیکور نشان می‌دهد که ناتوانی در تجربه‌ی رضایت، نه حاصل کمبود واقعی، بلکه نتیجه‌ی معیوب بودن معیار سنجش «کفایت» است. فردی که مفهوم بسندگی (قناعت) را تحقیر می‌کند، همواره در وضعیت فقدان و اضطراب به سر می‌برد، حتی اگر از نظر مادی در وفور زندگی کند. بدین سان، فقر حقیقی از دیدگاه اپیکوری نه فقدان منابع، بلکه ناتوانی در تشخیص حد نیاز است. این دو آموزه مستقیماً با تحلیل اپیکوری از ترس پیوند می‌خورند. میل نامحدود، که برآمده از باورهای بی‌اساس است، انسان را در چرخه‌ای معیوب از ترس و اضطراب گرفتار می‌کند: ترس از فقدان، ترس از آینده، و در نهایت ترس از مرگ.

از این رو اپیکور بر این باور بود که با شناخت دسته‌بندی‌های سه‌گانه امیال، مهار میل نه صرفاً یک توصیه‌ی اخلاقی بلکه شرط امکان دستیابی به آتاراکسیا است. تنها زمانی که انسان دریابد نیازهای طبیعی محدود، قابل دست‌یابی و به‌سادگی

ارضاشدنی‌اند، می‌تواند از ترس فقر و ناامنی‌هایی یابد و به آرامش روانی پایدار دست پیدا کند. در نتیجه، نقد اپیکوری سیری‌ناپذیری و حرص، نه انکار لذت، بلکه دفاعی فلسفی از امکان لذت پایدار و زندگی آرام است؛ لذتی که نه از انباشت بی‌پایان مواهب، بلکه از شناخت حد نیاز و اصلاح داوری‌های نادرست درباره‌ی خواسته‌ها حاصل می‌شود.

آنچه هولناک است، به راحتی قابل تحمل است

سه مؤلفه‌ی پیشین به ترس‌هایی می‌پردازند که از باورهای نادرست ناشی می‌شوند. آموزه‌ی نهایی تترافارماکوس تنها آموزه‌ای است که با باورهای کاذب سروکار ندارد، زیرا به درد جسمانی اشاره می‌کند. از نظر اپیکور، درد بدنی شری بزرگ است، زیرا همواره به درد روانی می‌انجامد. با این حال، توصیه‌ی درمانی او تا حدی ساده‌انگارانه است: او پیشنهاد می‌کند که نباید از درد ترسید، زیرا درد شدید و حاد، نشان می‌دهد که پایان نزدیک است و از طرفی درد مزمن، خفیف است و حتی می‌تواند لذت بخش باشد. ضعف این استدلال در آن است که دردهای شدید لزوماً کوتاه مدت نیستند. همچنین این ادعا درست نیست که دردهای مزمن، حتی اگر خفیف باشند، آزاردهنده نیستند. راهبرد دیگر اپیکوری برای به حداقل رساندن تأثیر درد جسمانی این بود که استدلال می‌کردند درد بدنی تنها در لحظه‌ی حال احساس می‌شود، در حالی که درد روانی، هرچند در زمان حال تجربه می‌شود، ریشه در گذشته دارد و به سوی آینده امتداد می‌یابد. البته این استدلال نیز ضعیف است، زیرا رنج بردن از درد تقریباً همواره این پرسش را برمی‌انگیزد که این درد تا چه زمانی دوام خواهد داشت یا چگونه بر آینده فرد تأثیر می‌گذارد. رنج بردن از درد حتی ممکن است ترس از فرارسیدن مرگ را برانگیزد. این نکته بار دیگر دشواری جداسازی درد جسمانی از درد روانی را نشان می‌دهد و بدین ترتیب تفکیک مقوله‌ای اپیکور میان آپونیا⁹ - فقدان درد جسمانی - و آتاراکسیا را به چالش می‌کشد. به بیان دیگر، درد بدنی اغلب به رنج روانی می‌انجامد، و از طرف دیگر رنج روانی نیز معمولاً با پیامدهای جسمانی همراه است (Starkstein, 2016:28-29).

نقدها بر دیدگاه اپیکوریان در باب مدیریت ترس و اضطراب

در ارزیابی رویکرد اپیکوری به مدیریت ترس و اضطراب، پرسش‌هایی درباره کفایت تبیین آن از هیجانات انسانی مطرح شده است. هرچند سنت اپیکوری بر رهایی از هراس‌های بی‌پایه تأکید دارد، منتقدان کارآمدی و جامعیت این الگو را در مواجهه با پیچیدگی‌های روانی و اجتماعی به چالش کشیده‌اند. در ذیل به چند مورد از مهمترین نقدها بر این سنت فکری می‌پردازیم:

نقد ساده‌انگاری روان‌شناختی در تحلیل ترس

⁹ - Aponia

اپیکوریان ترس را عمدتاً حاصل باورهای نادرست می‌دانند؛ به‌ویژه باور به خدایان مداخله‌گر، مرگ به‌مثابه شرّ و ارزیابی نادرست از شدت و دوام درد. از نظر اپیکور اصلاح این باورها از طریق استدلال و آموزش فلسفی، راهی اساسی برای رفع ترس و آشفتگی روانی است (Epicurus, 1994: 29-31). با این حال منتقدان استدلال کرده‌اند که این تحلیل، ترس را بیش از حد به سطح باورهای آگاهانه و استدلالی فرو می‌کاهد. همان‌گونه که نوسبام نشان می‌دهد هیجانات از جمله ترس، نه تنها ساختاری شناختی دارند، بلکه در تجربه زیسته، عادت‌های روانی و واکنش‌های پیشاتأملی نیز ریشه دارند (Nussbaum, 2013:94). از این منظر، فرض اپیکوری مبنی بر کفایت اصلاح شناختی برای مدیریت ترس، از حیث روان‌شناختی ساده‌انگارانه به نظر می‌رسد. همچنین یکی از پیشفرض‌های غلط نگاه اپیکور اینست که مداخله‌گری خدا یا خدایان را لزوماً امری مخرب می‌داند و از این‌رو تلاش می‌کند تا با تأکید بر عدم مداخله‌ی خدایان در زندگی انسانها، به آنها اطمینان دهد که ترس از خدایان بی‌معناست.

مشکل جداسازی قاطعِ آپونیا و آتاراکسیا

در اخلاق اپیکوری، آپونیا (نبود درد جسمانی) و آتاراکسیا (آرامش روان) به‌عنوان دو مؤلفه متمایز سعادت معرفی می‌شوند (Epicurus, 2000: 3-4). با این حال، منتقدان خاطرنشان کرده‌اند که این تمایز در سطح تجربه انسانی چندان پایدار نیست. آنس نشان می‌دهد که درد جسمانی - به‌ویژه درد مزمن - به‌سختی قابل تفکیک از اختلالات روانی است و ترس از درد آینده، منشأ بی‌قراری ذهنی می‌شود (Annas, 1993:105). از این‌رو در زمینه مدیریت ترس، ادعای اپیکوریان مبنی بر امکان حفظ آتاراکسیا حتی در شرایط محدودیت جسمانی و تجربه‌ی درد، با دشواری‌های جدی مواجه است.

مسئله‌ی ترس از آینده و دوام درد

اپیکور تأکید می‌کند که درد یا شدید است و کوتاه، یا طولانی است و قابل تحمل¹⁰، از این رو نباید دردها ما را دچار ترس و اضطراب کنند اما منتقدان این استدلال را برای توضیح ترس از آینده ناکافی می‌دانند زیرا ترس انسان‌ها اغلب نه از درد بالفعل، بلکه از عدم قطعیت، پیش‌بینی‌ناپذیری و فقدان کنترل بر آینده ناشی می‌شود. وارن نشان می‌دهد که فلسفه اپیکوری در مواجهه با اضطراب‌های آینده‌محور - به‌ویژه ترس از بیماری‌های طولانی، پیری و زوال تدریجی - ابزار تحلیلی محدودی در اختیار می‌گذارد، زیرا تمرکز آن بر ارزیابی عقلانی شدت درد است، نه بر ساختار زمانی و اگزستانسیال ترس؛ این در حالی است که ترس یک احساس است که در بسیاری اوقات، ارزیابی عقلانی ما تأثیری در کاهش آن نمی‌گذارد. (Warren, 2004:97)

¹⁰ - Principal Doctrines, 4

تحلیل رواقی ترس بر پایه تمایز خیر، شر و امور بی تفاوت

فلسفه‌ی رواقی که در قرن سوم پیش از میلاد به دست زنون اهل کیتیوم^{۱۱} پایه گذاری شده، بر زندگی فضیلت مند، هماهنگی با طبیعت و آرامش درونی تأکید دارد. هدف آن کاهش اضطراب و هیجانات افراطی با کنترل عقلانی احساسات است تا فرد به آزادی و آرامش روانی دست یابد. (Sorabji, 2000:34) رواقیون همه‌ی چیزهایی که انسان‌ها با آن سروکار دارند را به سه دسته‌ی بنیادین تقسیم می‌کنند: خیر مطلق، شر مطلق و امور بی تفاوت^{۱۲}. خیر مطلق شامل فضیلت‌هایی چون خرد، عدالت، شجاعت و خویشتن داری است؛ اموری که در همه شرایط خیر و سودمندند و شرط لازم سعادت انسانی به شمار می‌آیند. در مقابل، شر مطلق شامل رذایلی چون بی‌عدالتی، نادانی اخلاقی، فساد و رشوه‌خواری است که در هر وضعیتی زیان‌بارند و سعادت را نقض می‌کنند. اما بخش سوم، یعنی امور بی تفاوت، اموری‌اند که نه ذاتاً خوب‌اند و نه ذاتاً بد؛ مانند ثروت و فقر، سلامت و بیماری، لذت و درد، یا عمر طولانی و کوتاه. داشتن یا نداشتن این امور به خودی خود انسان را نه فاضل می‌کند و نه رذیل.

در این چارچوب، حقیقتاً تنها فضیلت و رذیلت، خیر و شر محسوب می‌شوند و همه‌ی امور بیرونی - از جمله مرگ، فقر، بیماری یا قضاوت دیگران - در زمره‌ی بی تفاوت‌ها قرار می‌گیرند. البته باید توجه داشت که اصطلاح «بی تفاوت» در رواقی‌گری اغلب با معنای رایج «بی‌اهمیت» اشتباه گرفته می‌شود. در حالی که منظور رواقیان از بی تفاوت، امری است که هیچ تأثیری بر توانایی فرد برای شکل دادن به شخصیتی فاضل یا رذیل ندارد (Campbell, 2024:12). برای مثال، پول یک امر بی تفاوت است، زیرا مقدار دارایی به خودی خود چیزی درباره‌ی فضیلت یا رذیلت شخص نمی‌گوید؛ بلکه نگرش و نحوه‌ی استفاده‌ی فرد از پول است که اهمیت اخلاقی دارد. از این رو، ترجیح ثروت بر فقر تا جایی که به فساد شخصیت اخلاقی منجر نشود، با اصول رواقی ناسازگار نیست. بر همین اساس، بی تفاوت‌ها به دو دسته تقسیم می‌شوند: بی تفاوت‌های ترجیح‌پذیر، یعنی اموری که عقل به طور معقول دنبال کردن آن‌ها را مفید می‌داند - مانند زندگی در برابر مرگ، تا زمانی که حفظ زندگی مستلزم از دست دادن فضیلت نباشد - و بی تفاوت‌های ترجیح‌ناپذیر، یعنی اموری که دنبال کردن آن‌ها به طور منطقی به شخصیت اخلاقی آسیب می‌زند. برای مثال، فردی که برای ارتقای جایگاه اجتماعی خود شغلی را می‌پذیرد که رفاه خانواده‌اش را به شدت تضعیف می‌کند، در واقع امری بی تفاوت را به بهای آسیب اخلاقی ترجیح داده است (Campbell, 2024:16-17). با این حال، امور «بی تفاوت» فاقد هرگونه ارزش عملی نیستند. رواقیان آن‌ها را به دو دسته‌ی بی تفاوت‌های ترجیح‌پذیر و بی تفاوت‌های ترجیح‌ناپذیر تقسیم می‌کنند. این تمایز مستقیماً با مسئله‌ی ترس پیوند دارد، زیرا ترس زمانی پدید می‌آید که آدمی امور بی تفاوت را به اشتباه ذاتاً خیر یا ذاتاً شر تلقی کند و آن‌را ترجیح دهد. برای مثال، ترس از فقر می‌تواند فرد را به این داوری نادرست برساند که ثروت خیر مطلق است، یا ترس از مرگ باعث شود عمر طولانی و بقای جسمانی به عنوان عالی‌ترین خیر

¹¹ - Zeno of Citium

¹² - adiaphora

در نظر گرفته شود. در حالی که، از منظر رواقی، تنها چیزی که حقیقتاً شایسته‌ی بیم و امید است فضیلت و رذیلت است، نه امور بیرونی (Campbell, 2024:112-117).

خروسیپوس، یکی از مهم‌ترین نظریه‌پردازان رواقی، ترس را در چارچوب نظریه‌ی کلی عواطف^{۱۳} تحلیل می‌کند. از نظر او، ترس نوعی انقباض روانی یا انتظارِ شری در آینده است که شخص آن را شرّ واقعی می‌پندارد. این انتظار بر داوری نادرست درباره‌ی «شرّ بودن» امور بیرونی استوار است (Sorabji, 2000:64). در این چارچوب، عاطفه‌ی ترس صرفاً یک حالت احساسی یا واکنش بدنی نیست، بلکه نوعی قضاوت عقلانیِ خطا است؛ از این رو، ترس در غیاب دلایل عقلانی درست پدید می‌آید (Sorabji, 2000:140). خروسیپوس حتی میان انسان و حیوان تمایز می‌گذارد و از این طریق بر انسانی بودن پدیده‌ی ترس تاکید می‌کند: حیوانات هرچند تحت تأثیر واکنش‌های غریزی‌اند، اما فاقد عواطف انسانی‌ای چون ترس‌اند، زیرا ترس مستلزم فعالیت عقل و در نتیجه امکان خطای شناختی است (Sorabji, 2000:125).

ترس به مثابه خطای داوری و نقش آپاته‌یا در اخلاق رواقی

رواقیون معتقد بودند که احساسات شدید^{۱۴} و نامتعادل نه واکنش‌های طبیعی، بلکه حاصل قضاوت‌های نادرست درباره‌ی ارزش‌ها هستند. در این چارچوب، ترس شور منفی‌ای است که از داوری غلط درباره‌ی آینده یا انتظار وقوع شرّ ناشی می‌شود. برای مثال، ترس از مرگ مبتنی بر این پیش‌فرض است که مرگ ذاتاً و مطلقاً بد است. از منظر رواقیان، چنین داوری‌ای خطاست، زیرا تنها فضیلت، خیر واقعی و تنها رذیلت، شرّ واقعی است. بدین ترتیب، پیشنهاد بنیادی رواقیان برای غلبه بر ترس آن است که اگر دریابیم هیچ امر بیرونی - حتی سلامتی، ثروت یا خود زندگی - نمی‌تواند خیر یا شرّ حقیقی ایجاد کند، ترس فروکش خواهد کرد. بنابراین، ترس نه واکنشی اجتناب‌ناپذیر، بلکه نتیجه‌ی خطای داوری عقلانی است و با اصلاح این داوری‌ها می‌توان آن را مهار کرد (Sorabji, 2000: 55-57). به بیان دقیق‌تر، انسان نه از خود رویدادها، بلکه از داوری خود درباره‌ی آن‌ها می‌ترسد. ترس زمانی شکل می‌گیرد که چیزی را شرّ مطلق تصور کنیم یا گمان ببریم امری بیرونی می‌تواند ارزش‌های واقعی ما - یعنی فضیلت و خرد - را نابود کند. از این رو، ترس حاصل واقعیت بیرونی نیست، بلکه خطای شناختی است. اپیکتوس این تحلیل را با بیانی تربیتی جمع‌بندی می‌کند و ریشه‌ی بسیاری از بدی‌های انسانی را در ترس از مرگ می‌داند: «آیا در نمی‌یابی که چکیده و عصاره‌ی همه‌ی بدی‌هایی که بر انسان عارض می‌شود - همچنین پستی روح و بزدلی او - نه خود مرگ، بلکه ترس از مرگ است؟ پس خود را در برابر این ترس پرورش بده و انضباط بخش؛ بگذار همه‌ی استدلال‌ها، تمرین‌ها و خواننده‌هایت

¹³ - pathē

¹⁴ - passions

به سوی همین هدف معطوف باشد. آن‌گاه خواهی دانست که تنها از این راه است که انسان‌ها به آزادی دست می‌یابند» (Goggins, 2009:469).

آپاته‌یا و کنترل هیجانات

در اندیشه رواقیان مفهوم آپاته‌یا به معنای آزادی از شورها، احساس‌ها و هیجانات افراطی و ناسازگار با خرد است، نه فقدان کامل احساس (Sorabji, 2000:34-36). مقصود رواقیان از هیجانات ناسازگار، احساساتی است که بر پایه‌ی قضاوت‌های نادرست درباره‌ی ارزش‌ها شکل می‌گیرند. احساساتی مانند ترس، خشم یا حرص، هنگامی بروز می‌یابند که امور بی‌تفاوت، به اشتباه خیر یا شر مطلق پنداشته می‌شوند. در مقابل، واکنش‌های هیجانی طبیعی و عقلانی-که با داوری درست همراه‌اند- مورد انتقاد رواقیان نیستند. بنابراین، آپاته‌یا به معنای بی‌احساسی یا بی‌تفاوتی نیست، بلکه حالتی است که در آن عقل از اسارت هیجانات منفی رها می‌شود و توان هدایت کنش‌ها را مطابق با فضیلت و خرد به دست می‌آورد. در این وضعیت، احساسات نه حذف، بلکه مهار و هدایت می‌شوند تا با خرد و فضیلت هماهنگ شوند. هنگامی که فرد درمی‌یابد تنها فضیلت دارای ارزش واقعی است و هیچ امر بیرونی-مانند ثروت، سلامت یا زندگی- نمی‌تواند خیر یا شر حقیقی ایجاد کند، ترس‌های غیرعقلانی از میان می‌رود. از این‌رو، آپاته‌یا همان توانایی تشخیص خیر حقیقی و بی‌اهمیت بودن سایر امور از حیث اخلاقی است و به همین دلیل، ترس و دیگر شوره‌های ناسازگار با عقل به تدریج فروکش می‌کنند (Stephens, 2008:36-52).

راهکارهای عملی رواقی برای غلبه بر ترس: پایداری اخلاقی، تمرکز بر امور در اختیار و مواجهه ذهنی با ترس‌ها

راهکار اپیکتتوس رواقی برای غلبه بر ترس، «پایداری اخلاقی»^{۱۵} است. پایداری وضعیتی است که فرد بتواند در برابر ناملایمات و موقعیت‌های تهدیدآمیز بدون اضطراب و ترس پایدار بماند. ترس واکنشی هیجانی نسبت به تهدید یا پیش‌بینی خطر است که ذهن و تصمیم انسان را مختل می‌کند. در مقابل پایداری، حالتی اخلاقی و روانی است که ترس را تحت کنترل درمی‌آورد و فرد را قادر می‌سازد با خرد و داوری درست عمل کند. اپیکتتوس پایداری و ترس را متضاد یکدیگر می‌داند: هرچه ترس بیشتر، پایداری کمتر و بالعکس (Stefan, 2016:129-131). در اندیشه‌ی اپیکتتوس، غلبه بر ترس نه با سرکوب احساس، بلکه با دو روش عقلانی مکمل انجام می‌شود: پیش‌اندیشی و تعلیق داوری. پیش‌اندیشی به معنای آماده‌سازی ذهن برای مواجهه با آنچه معمولاً ترسناک تلقی می‌شود (مرگ، فقر، بیماری، بی‌آبرویی) و تمرین داوری درست به طور پیشینی است. هدف از این کار حذف عنصر غافلگیری و کاهش شدت ترس است. تعلیق داوری نیز به معنای خودداری از قضاوت عجولانه و هیجانی درباره‌ی یک پدیده است، چرا که داوری فوری سبب ایجاد ترس می‌شود (Segal, 2014: 139-140).

¹⁵ - moral resilience

از دیگر عوامل مهم در غلبه بر ترس، تمرکز بر امور در اختیار خود است. اپیکتئوس می‌گوید: «برخی چیزها در اختیار ماست و برخی نیست. اگر چیزی که در اختیار تو نیست را متعلق به خودت بدانی، آسیب می‌بینی، غمگین می‌شوی، نگران می‌گرددی و هم خدایان و هم مردم را سرزنش می‌کنی» (Hard, 2014:3-4). به بیان دیگر ترس و اضطراب اغلب ناشی از گره زدن نتایج به امور بیرونی و خارج از کنترل است. تمرکز بر داوری خود و پذیرش این که واکنش دیگران یا نتایج بیرونی خارج از اختیار ماست، راهکار رواقیان برای غلبه بر این گونه ترس‌ها است. به عبارت دیگر تنها چیزی که در اختیار ماست «کنش ماست: تلاش‌هایمان و داوری‌ای که درباره‌ی آن‌ها داریم». اپیکتئوس این نکته را که اختیار انسان محدود به اعمال و داوری خود اوست و نه واکنش دیگران، در گفتارها و نوشته‌های برگزیده¹⁶ با مثال نوازنده به خوبی نشان می‌دهد: «اگر نوازنده تصور کند که تأیید یا رد مخاطبان به او بستگی دارد، دچار خطا خواهد شد؛ اما اگر برای خود، موسیقی بنوازد، از واکنش مخاطبان مضطرب نمی‌شود» (Hard, 2014:152-153). در اینجا ایده‌ی کلیدی رواقی‌گری، مسئولیت‌پذیری در واکنش و تمرکز بر امور در اختیار است، نه کنترل شرایط یا تسلیم شدن به آن‌ها.

سینکا فیلسوف رواقی، بر این باور بود که «ما بیش از آنکه در واقعیت رنج بکشیم، در خیال رنج می‌بریم» و بسیاری از رنج‌های انسان پیش از وقوع واقعی رویدادها، در اثر تصور و پیش‌بینی آنها شکل می‌گیرند (Seneca, 2015, Letter13:4). (5) از این رو او بر تمرین ذهنی مواجهه پیشاپیش با ترس‌ها و مصائب احتمالی تأکید می‌کند؛ چنان که در نامه ۹۱ توصیه می‌کند انسان حوادث ناگوار ممکن را از پیش در ذهن خود مجسم کند و حتی بدترین وضعیت قابل تصور را پیش چشم آورد تا هنگام مواجهه با حوادث نامأنوس، کمتر دچار آشفتگی و هراس شود (Seneca, 2015, Letter91:1-8).

نقد دیدگاه رواقیون در باب ترس

با وجود انسجام درونی و قدرت نظری تحلیل رواقی از ترس، این رویکرد نیز همچون دیدگاه اپیکوریان، با انتقادهای مهمی روبه‌رو شده است؛ انتقادهایی که هم به مبانی معرفت‌شناختی آن و هم به پیامدهای روان‌شناختی و اخلاقی‌اش بازمی‌گردند.

تقلیل ترس به خطای داوری عقلانی

نخستین و بنیادین‌ترین نقد آن است که رواقیون، به‌ویژه در سنت خروسیپوسی، ترس را به‌طور افراطی به خطای داوری عقلانی فرو می‌کاهند. مطابق این دیدگاه، ترس همواره حاصل این باور نادرست است که امر بیرونی شرّ واقعی است (Sorabji, 2000:55-57). منتقدان استدلال می‌کنند که این تحلیل، ابعاد پیش‌عقلانی، بدنی و تکاملی ترس را نادیده می‌گیرد. ترس در بسیاری از موارد پیش از شکل‌گیری داوری آگاهانه پدید می‌آید و کارکردی حفاظتی دارد. مارتا نوسباوم با پذیرش نقش شناختی عواطف، تأکید می‌کند که عواطف صرفاً خطاهای عقلانی نیستند، بلکه پاسخ‌هایی ارزشی به آسیب‌پذیری

¹⁶ - Discourses and Selected Writings

انسانی‌اند (Nussbaum, 2001:23-25). از این منظر، تحلیل رواقی به جهت ساده‌سازی ماهیت پیچیده ترس و عدم توجه به نقش عواطف و احساسات انسانی دچار کاستی است.

مسئله‌ی «بی‌تفاوت‌ها» و ناسازگاری عملی

نقد مهم دیگر متوجه مفهوم «امور بی‌تفاوت» در اندیشه‌ی رواقی است. هرچند رواقیان تصریح می‌کنند که بی‌تفاوت‌ها فاقد ارزش اخلاقی‌اند، اما در عمل با تقسیم آن‌ها به ترجیح‌پذیر و ترجیح‌ناپذیر، نوعی ارزش‌گذاری پنهان را وارد نظام اخلاقی خود می‌کنند (Campbell, 2024:16-17). این امر به یک چالش نظری می‌انجامد: اگر سلامت، زندگی یا امنیت اموری صرفاً بی‌تفاوت‌اند، چرا عقل باید به‌طور نظام‌مند آن‌ها را ترجیح دهد؟ منتقدان استدلال می‌کنند که این تمایز، مرز میان «بی‌تفاوت» و «خیر» را تضعیف می‌کند و در نتیجه، تحلیل رواقی از ترس - که بر بی‌اهمیت بودن امور بیرونی استوار است - از انسجام عملی برخوردار نیست (Annas, 1993:165-168).

خطر سرکوب عاطفی و ایده‌آل غیرواقع‌گرایانه آپاته‌یا

هرچند رواقیان تأکید می‌کنند که آپاته‌یا به معنای بی‌احساسی نیست اما منتقدان معتقدند که این ایده در عمل به سرکوب عواطف انسانی می‌انجامد. آرمان رهایی از ترس، خشم و اندوه، به‌ویژه در مواجهه با فقدان، بیماری یا تهدیدهای واقعی، برای بسیاری از انسان‌ها دست‌نیافتنی یا حتی آسیب‌زا است. ویلیامز استدلال می‌کند که برخی عواطف منفی، از جمله ترس، بخشی از پاسخ اخلاقی مناسب به جهان‌اند و حذف آن‌ها به بهای از دست رفتن حساسیت اخلاقی تمام می‌شود (Williams, 2011: 52-54). از این منظر، اخلاق رواقی با نادیده گرفتن شکنندگی انسان، الگویی بیش‌ازحد آرمانی و غیرواقع‌گرایانه ارائه می‌دهد.

بی‌توجهی به زمینه‌های اجتماعی و سیاسی ترس

تحلیل رواقی ترس، بیش از حد فردمحور است. تمرکز بر داوری فردی و امور در اختیار، اگرچه از نظر اخلاق شخصی سودمند است، اما نقش ساختارهای اجتماعی، سیاسی و اقتصادی در تولید ترس را نادیده می‌گیرد. ترس از فقر، بی‌عدالتی یا سرکوب سیاسی صرفاً حاصل داوری نادرست فردی نیست، بلکه ریشه در شرایط عینی دارد. منتقدان معاصر استدلال می‌کنند که توصیه‌ی رواقی به بی‌اعتنایی نسبت به امور بیرونی می‌تواند به نوعی انفعال اخلاقی و سیاسی منجر شود (Nussbaum, 2019:41-43).

تنش میان واقع‌گرایی روان‌شناختی و ایده‌آل اخلاقی

اگرچه تحلیل رواقی ترس از انسجام فلسفی بالایی برخوردار است، اما فاصله‌ی میان ایده‌آل اخلاقی آن و واقعیت روان‌شناختی انسان قابل توجه است. حتی خود سنکا اذعان می‌کند که فیلسوف رواقی کامل، آرمانی نادر است و بیشتر انسان‌ها در میانه‌ی راه باقی می‌مانند (Seneca, 2015, Letter 75:8-12). این اعتراف، به‌طور ضمنی نشان می‌دهد که نظریه‌ی رواقی ترس، بیش از آنکه توصیفی باشد، هنجاری و تربیتی است؛ امری که دامنه‌ی کارآمدی آن را محدود می‌سازد.

در مجموع، دیدگاه رواقی درباره ترس با تکیه بر تمایز خیر، شر و امور بی تفاوت، تحلیلی عقل‌محور، منسجم و تربیتی ارائه می‌دهد که نقش مهمی در تاریخ فلسفه اخلاق داشته است. با این حال، تقلیل ترس به خطای داوری، ابهام در مفهوم بی تفاوت‌ها، آرمان‌گرایی آپاته‌یا و بی‌توجهی به زمینه‌های اجتماعی و سیاسی، از مهم‌ترین چالش‌های این رویکرد به شمار می‌آیند. از این رو بسیاری از فیلسوفان معاصر کوشیده‌اند با حفظ بینش شناختی رواقیان، خوانشی واقع‌گرایانه‌تر و عاطفه‌محورتر از ترس ارائه دهند.

نتیجه‌گیری

در سنت اپیکوری، به‌ویژه در اندیشه‌ی اپیکور، ترس بنیادی‌ترین مانع زندگی خوش و آرام تلقی می‌شود و عمدتاً در دو صورت ترس از خدایان و ترس از مرگ ظهور می‌یابد. این ترس‌ها حاصل باورهای اسطوره‌ای و داوری‌های نادرست‌اند و با تکیه بر فیزیک اتمی و الهیات طبیعی اصلاح می‌شوند. اگر خدایان موجوداتی سعادتمند و نامداخله‌گر باشند و مرگ صرفاً فقدان احساس، آنگاه بیم از کیفر الهی یا رنج پس از مرگ بی‌وجه خواهد بود. بدین ترتیب، درمان ترس از رهگذر آموزش فلسفی، تصحیح تصورات و تمرین تأمل عقلانی دنبال می‌شود و غایت آن دستیابی به آتاراکسیا، یعنی آرامش پایدار و رهایی از اضطراب روانی است. در مقابل، رواقیان ترس را در چارچوب نظریه عواطف و به‌مثابه داوری ارزشی نادرست تحلیل می‌کنند؛ تحلیلی که نزد خروسیپوس صورت‌بندی نظام‌مندتری می‌یابد. ترس «انتظار شری است که شر واقعی پنداشته می‌شود». از آنجا که در اخلاق رواقی تنها فضیلت، خیر حقیقی و تنها رذیلت، شر حقیقی است، ترس زمانی پدید می‌آید که امور بیرونی – مانند مرگ یا بیماری – به‌خطا در جایگاه شر اخلاقی نشانده شوند. از این رو، مهار ترس نه با اجتناب از جهان، بلکه با اصلاح داوری‌ها، تمایز میان امور در اختیار و خارج از اختیار، و تمرین مستمر عقل عملی ممکن است. غایت این فرایند آپاته‌یا است؛ حالتی از رهایی از عواطف مخرب که با مسئولیت‌پذیری اخلاقی سازگار است.

مقایسه این دو الگوی هلنیستی نشان می‌دهد که با وجود اختلافات متافیزیکی و اخلاقی، هر دو مکتب فلسفه را نوعی درمان روان‌شناختی – اخلاقی و ترس را پدیده‌ای شناختی و قابل اصلاح تلقی می‌کنند. با این حال، تفاوت در سطح تمرکز درمانی آشکار است: اپیکوریان بر رفع ترس‌های وجودی از طریق تبیین طبیعت و مرگ و تنظیم شیوه زیست تأکید دارند،

درحالی که رواقیان بر بازسازی درونی نظام ارزش گذاری و حفظ توان مواجهه فعال حتی در شرایط نامطلوب پای می فشارند. بدین سان، پروژه اپیکوری بیشتر پیشگیرانه و کاهنده محرک های ترس و اضطراب است، اما پروژه رواقی پسگرایانه و بر تاب آوری و خودبستگی اخلاقی در دل ترس و رنج تمرکز دارد. اما نکته ای که هر دو مکتب از آن غافل بوده اند اینست که ترس پدیداری شناختی- احساسی و معطوف به آینده است و تقلیل آن به سطح شناختی به معنای نادیده گرفتن وجه احساسی، عاطفی و تاثیر بسیار مهم آن در تعیین عملکردهای آدمی است.

در جمع بندی، «آتاراکسیا» و «آپاته یا» دو پاسخ متمایز اما هم افق به مسئله ترس اند: یکی با زدودن سرچشمه های وجودی بیم، و دیگری با دگرگونی معیارهای ارزشی فاعل اخلاقی. هر دو سنت بر این نکته هم داستان اند که رهایی از ترس نه از طریق انکار عقل، بلکه از رهگذر تقویت عقلانیت فلسفی حاصل می شود؛ امری که جایگاه فلسفه هلنیستی را به مثابه یکی از نخستین صورت بندی های نظام مند درباره سلامت روان تثبیت می کند.

Mohammad Karami  <http://orcid.org/0000-0003-0069-9504>

Behrouz Asadi  <http://orcid.org/0000-0002-9606-7116>

منابع

- اسونسن، لارس (۱۴۰۲) *فلسفه ترس*، ترجمه خشایار دیهیمی، تهران: نشر گمان.
- طباطبایی، محمدحسین (۱۳۹۰). *المیزان فی تفسیر القرآن*. ج ۱۷. قم: دفتر انتشارات اسلامی
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۱۲ق). *المفردات فی غریب القرآن*. بیروت: دارالقلم
- هوشنگی، مجید؛ غلامحسین زاده، غلامحسین (۱۳۹۱) *تحلیل مفهوم ترس در رساله قشیریّه براساس ملاحظات کرکگور، حکمت معاصر*، سال سوم، شماره ۲، ۱۵۴-۱۶۲.
- محمدی، ناصر (۱۴۰۲) *کراحت یا ترس از مرگ و درمان از دیدگاه ملاصدرا و مقایسه آن با ابن سینا، حکمت صدرایی*، سال یازدهم، شماره ۲، ۱۳۸-۱۴۷.
- نویی، ابراهیم؛ حسینی، فاطمه (۱۴۰۴) *درمان شناختی «هراس از مرگ» و اندوه مواجهه با آن» با تاکید بر دیدگاه ابوعلی مسکویه، دین پژوهی و کارآمدی*، شماره ۱۵، ۶۷-۸۴.

- Annas, J. (1993). *The morality of happiness*. Oxford: Oxford University Press.

-Campbell, T., & Whiting, K. (2024). *What Is Stoicism?: A Briefand Accessible Overview*. New World Library.

- Epictetus, H., & Robin, G. (2014). *Discourses, fragments, handbook*. (No Title).

- Epicurus, B. (2000). *Principal Doctrines*. Alex Catalogue.
- Giovacchini, J. (2011). David Konstan, A Life Worthy of the Gods. The Materialist Psychology of Epicurus. *Rev. Revue Philosophique de Louvain*, 109(1), 192-193. DOI: 10.2143/RPL.109.1.2067472.
- Goggins, R. (2009). Stoic Ethics: Epictetus and Happiness as Freedom. *Ancient Philosophy*, 29(2), 468-471. <https://doi.org/10.5840/ancientphil200929245>
- Inwood, B. (2000). *Epictetus: Discourses Book 1*.
- Lucretius. (1924). *De Rerum Natura* (W. H. D. Rouse & M. F. Smith, Trans. Vol. 181). Cambridge (MA): - Harvard University Press.
- Marcuse, H. (1968). *Negations: Essays in critical theory* (J. J. Shapiro, Trans.). Allen Lane, Penguin Press.
- Nussbaum, M. C. (2001). *Upheavals of thought: The intelligence of emotions*. Cambridge University Press.
- Nussbaum, M. C. (2019). *The cosmopolitan tradition: A noble but flawed ideal*. Belknap Press.
- Nussbaum, M. C. (2013). *The therapy of desire: Theory and practice in Hellenistic ethics*. Princeton University Press.
- Mulert, H. (1924). Otto's the Idea of the Holy.'. *The Expository Times*, 35(10), 459-462. <https://doi.org/10.1177/001452462403501006>
- Seneca, L. A. (2015). *Moral letters to Lucilius* (Vol. 3). Aegitas.
- Sorabji, R. (2000). *Emotion and peace of mind: From stoic agitation to Christian temptation*. Oxford University Press.
- Starkstein, S. (2016). *Fear: A conceptual analysis and philosophical therapy* (Doctoral dissertation, Murdoch University).
- Stephens, W. (2008). *Stoicism and Emotion*. By Margaret R. Graver. University of Chicago Press, 2007.
- Segal, C. (2014). *Lucretius on Death and Anxiety: Poetry and Philosophy in De rerum natura*. Princeton University Press.
- Warren, J. (2002). *Epicurus and Democritean ethics: An archaeology of ataraxia*. Cambridge University Press.
- Warren, J. (2004). *Facing death: Epicurus and his critics*. Clarendon Press.
- Williams, B., & Lear, J. (2011). *Ethics and the Limits of Philosophy*. Routledge.
- Svendsen, L. (2023). *A philosophy of fear* (K. Deyhimi, Trans.). Tehran: Goman Publishing. [In Persian]

- Tabataba'i, M. H. (2011). *Al-Mizan fi tafsir al-Qur'an* (Vol. 17). Qom: Islamic Publications Office. [In Persian]

- Raghīb al-Isfahani, H. ibn M. (1412 AH). *Al-Mufradat fi gharib al-Qur'an*. Beirut: Dar al-Qalam. [In Persian]

- Houshangī, M., & Gholamhoseinzadeh, G. (2012). An analysis of the concept of fear in *Al-Risala al-Qushayriyya* based on Kierkegaard's considerations. *Contemporary Wisdom*, 3(2), 154–162. [In Persian]

- Mohammadi, N. (2023). Aversion to or fear of death and its treatment from the perspective of Mulla Sadra and its comparison with Avicenna. *Sadraic Wisdom*, 11(2), 138–147. [In Persian]

- Noei, E., & Hosseini, F. (2025). Cognitive therapy of “fear of death and the grief of confronting it” with emphasis on the views of Abu Ali Miskawayh. *Religious Studies and Efficacy*, (15), 67–84. [In Persian]