قراءة / AR

ما الذي أستطيع فعله؟

إبكتيتوس · المختصر · إنخيريديون

Epoch AdL · Bib / 2026-10-21

ما الذي أستطيع فعله؟

الحكم والتأثير والخطوة الواعية التالية. دليل لقراءة مختصر إبكتيتوس.

الفكرة الأساسية

يميّز إبكتيتوس بين أحكامنا وأفعالنا وبين أمور كالسمعة والممتلكات وسلوك الآخرين. ويسأل مختصره عمّا نوجّه إليه جهودنا. ومن ذلك فحص الانطباع قبل تبنّيه. هذا المنظور القديم تمرين على الحكم. وتهمّنا هنا خصوصاً الوقفة بين ملاحظة شيء والرد عليه.

Encheiridion §§ 1, 5, 20

مثال: الرسالة التي لم يصل ردّها

مثال افتراضي: تسأل شخصاً عن مشروع مشترك، ولا يصلك ردّ حتى المساء. ما تلاحظه أولاً هو غياب الردّ. قد تفكّر فوراً أن طلبك يُتجاهل عمداً. لكن تبقى تفسيرات أخرى ممكنة: ربما كان الشخص مشغولاً أو يحتاج وقتاً. تستطيع الاستفسار بلطف وتحديد موعد لتنظيم خطتك. وهذا لا يحدّد ما إذا كان الردّ سيصل في الوقت المناسب. يحفظ هذا التمييز مجالاً للفعل مع أخذ طلبك بجدية.

تمييز عملي

دوّن في موقف يومي صغير ثلاثة مجالات: ما الذي أستطيع فعله الآن بنفسي؟ ما الذي يحتاج إلى تأثير مشترك؟ وما الذي لا أستطيع تغييره حالياً؟ هذا التقسيم تمرين عملي معاصر نقترحه هنا. ثم اكتب خطوة تالية واحدة والمعلومة التي تنقصك. راجع لاحقاً هل ما زال تفسيرك

الأول مناسباً. هكذا تصبح القراءة فعلاً قابلاً للمراجعة بدلاً من مطالبة نفسك بالهدوء في كل لحظة.

حدود هذا الدليل

تبقى الظروف الخارجية وعلاقات القوة والمعاملة الظالمة أموراً حقيقية. وفحص موقفنا لا يغني عن تغيير هذه الظروف. كما أن الشعور التلقائي ليس هزيمة أخلاقية. يهدف التمرين التحريري إلى إظهار الخطوة التالية الممكنة. ولا يعد بسيطرة كاملة على النفس، ولا يجعل الإنسان مسؤولاً عن كل ما يقع عليه.

أسئلة

ما الذي لاحظته فعلاً؟

ما التفسير الآخر الممكن؟

ما خطوتي التالية القابلة للمراجعة؟

عن هذه الطبعة

مقدمة مستقلة من تحرير Bib لأفكار مختارة من العمل. الأمثلة والتمارين والقراءة بمنظور AdL إضافات تحريرية. النسخ المصدرية المرتبطة باللغة الإنجليزية.

في قراءة التحرير بمنظور AdL، يكون الشخص والرسالة والمشروع عناصر تربطها علاقات. وتشكّل المعلومات الناقصة جزءاً من الظروف. وقد يغيّر الاستفسار ما يحدث لاحقاً. وتختبر التغذية الراجعة التفسير الأول. هذا الربط تطبيقنا للميتانموذج على المثال.

المصادر

Epictetus · Encheiridion · George Long

Encheiridion §§ 1, 5, 20

Epictetus · Enchiridion · Elizabeth Carter

20 ,5 ,1 §§