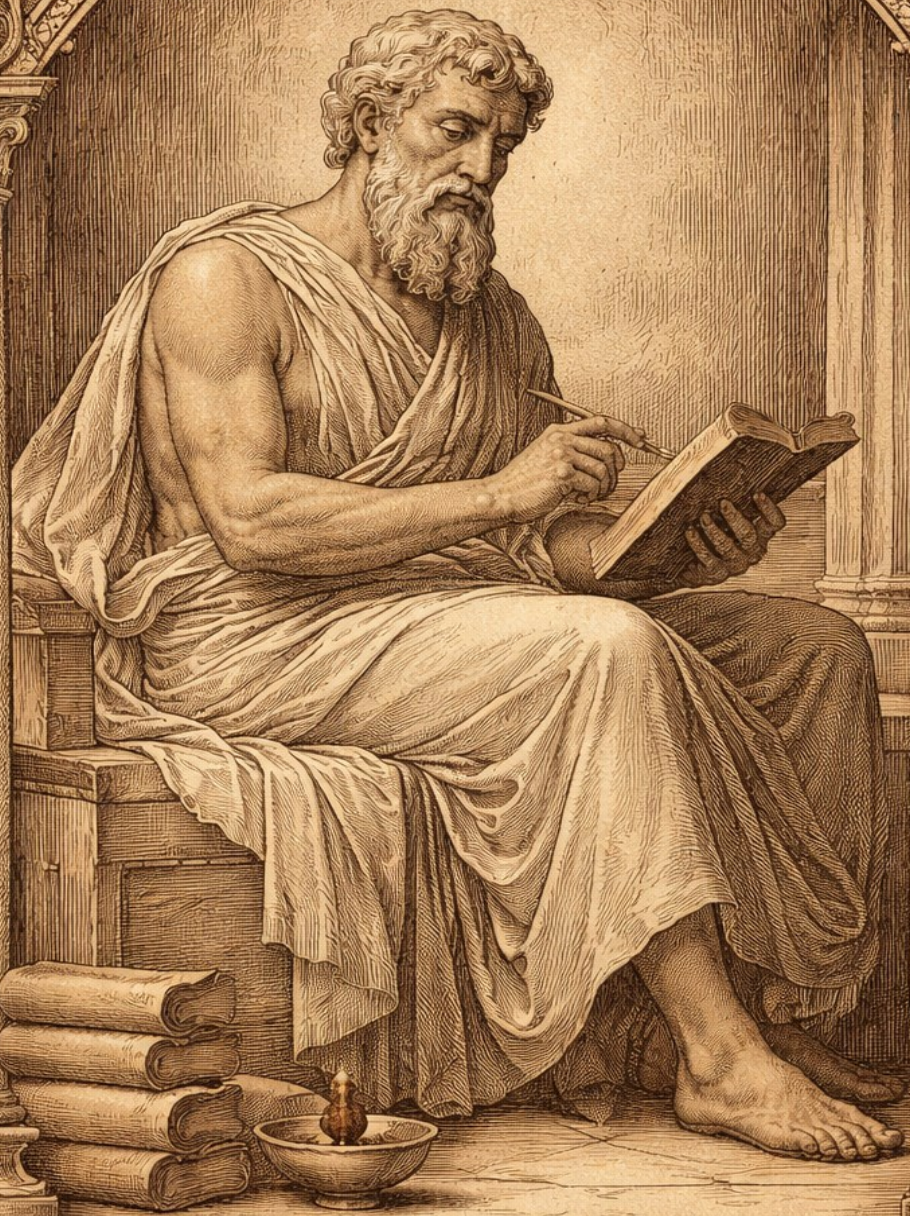


ԷՊԻԿՏԵՏՈՍ



ԷՆԽԻՐԻԴԻՈՆ



Ἐγχειρίδιον
Ἐπικτήτου

՝ԵՄՁԻՐԻԴԻՈՆ

՝ԵՍԻԿՏՊՏՈՍ

ԷՆԻՍԻՐԻՊԻՈՆ

ԷՍԻԿՏՏՈՍ

Թարգմանիչ՝ Լիլիթ Մկրտչյան

Երևան, 2026 թ.

NovusLiber

Yerevan, 2026

ՀՏԴ 17
ԳՄԴ 87.7
Է 683

Armenian translation © 2026 Lilit Mkrtchyan

Հայերեն թարգմանություն © 2026 Լիլիթ Մկրտչյան

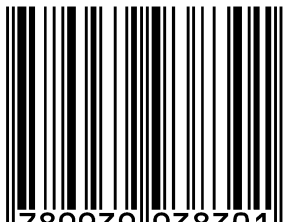
Բոլոր իրավունքները պաշտպանված են:

Սույն գրքի որևէ մաս չի կարող վերարտադրվել, պահվել տեղեկատվական համակարգերում կամ փոխանցվել որևէ ձևով կամ միջոցներով (էլեկտրոնային, մեխանիկական, ձայնագրման, լուսապատճենահանման և այլն) առանց հրատարակչի գրավոր թույլտվության, բացառությամբ տեղեկատվական նպատակներով արվող կարճ մեջբերումների՝ հեղինակի կամ թարգմանչի անվան հստակ նշմամբ:

ISBN 978-9939-9383-1-8 (Էլ. հրատ.)

ISBN 978-9939-9383-0-1 (տպագիր)

ISBN 978-9939-9383-0-1



9 789939 938301

Ἐγχειρίδιον Ἐπικτήτου

Էնխիրիդիոն Էպիկտետոս

Էպիկտետոսի «Էնխիրիդիոն» («Ձեռնարկը») հին ստոիկ փիլիսոփա Էպիկտետոսի ուսմունքի խտացված և համակարգված շարադրանքն է, որը դարեր շարունակ ծառայել է որպես գործնական ուղեցույց՝ մարդկային կյանքի, բարոյական ինքնակառավարման և ներքին ազատության համար:

Գիրքը կառուցված է կարճ, հստակ և խիստ մտածված աֆորիզմների շարքով, որոնք սովորեցնում են տարբերակել այն, ինչը կախված է մեր կամքից, և այն, ինչը դուրս է մեր վերահսկողությունից:

Այս տարբերակումը ստոիկ փիլիսոփայության առանցքային սկզբունքն է և ընկած է կյանքում անձնական խաղաղության, արժանապատվության և իմաստության հասնելու հիմքում:

Սույն հրատարակությունը ներկայացնում է բնագրի փիլիսոփայական հստակությանը և լեզվական խստությանը հավատարիմ հայերեն թարգմանություն՝ միաժամանակ ձգտելով պահպանել տեքստի պարզությունն ու մատչելիությունը:

Գիրքը նախատեսված է փիլիսոփայությամբ, ինքնակատարելագործմամբ, բարոյական մտածողությամբ և կյանքի գործնական իմաստությամբ հետաքրքրվող ընթերցողների համար, ինչպես նաև բոլոր նրանց համար, ովքեր փնտրում են ներքին կայունություն՝ արտաքին փոփոխական աշխարհի պայմաններում:

ԽՄՆԲԱԳՐԱԿԱՆ ՆՇՈՒՄ

Սույն հրատարակության թարգմանությունը կատարվել է մեծ ուշադրությամբ և խնամքով՝ ձգտելով հնարավորինս հավատարիմ մնալ բնագրի իմաստին, կառուցվածքին և գաղափարական ընթացքին՝ միաժամանակ պահպանելով հայերենի բնական հնչողությունն ու գրական արժանապատվությունը:

Տերմինաբանական և ոճական լուծումները ընտրվել են գիտակցաբար՝ հաշվի առնելով թե՛ բնագրի ներքին տրամաբանությունը, թե՛ հայերեն գրական ավանդույթը:

Թարգմանության նպատակն է եղել ստեղծել այնպիսի տեքստ, որը հայերենում կընթերցվի բնական և ամբողջական՝ առանց արհեստական «թարգմանվածության» զգացողության:

Միևնույն ժամանակ, ցանկացած թարգմանություն անխուսափելիորեն կրում է թարգմանչի լեզվական մտածողության և մեկնողական ընտրությունների հետքը: Այդ պատճառով «Novus Liber» հրատարակչությունը այս աշխատանքը դիտում է որպես հեղինակային թարգմանություն՝ իրականացված լեզվական և մեկնողական ինքնուրույն մոտեցմամբ:

Ընթերցողներին և հետազոտողներին առաջարկվում է այն դիտարկել որպես թարգմանության հնարավոր տարբերակներից մեկը՝ բաց համեմատության, քննարկման և մեկնությունների համար:

Գրական լեզուն կենդանի համակարգ է, և որևէ հրատարակություն չի կարող հավակնել բացարձակ կատարելության:

Եթե ուշադիր ընթերցողները նկատեն տառասխալներ կամ տեխնիկական վրիպումներ, հրատարակչությունը միայն երախտագիտությամբ կընդունի դրանց վերաբերյալ տեղեկությունները՝ info@novusliber.com հասցեով:

Թարգմանչի նախաբանը

Երբ առաջին անգամ կարդացի Էպիկտետոսի «Էնխիրիդիոն»-ը, ինձ թվաց, թե այն գրվել է ոչ թե մարդու, այլ քարե արձանի համար, և նույնիսկ վրդովվեցի՝ մտածելով, թե ի՞նչ պետք է լիներ ստրուկ փիլիսոփայի մտածողությունը: Սակայն իր սթափեցնող դաժանությամբ այս հին մարդու մտքերը բռնեցին ուղեղս, և ես համոզվեցի, որ իմ փիլիսոփայական դիրքորոշման մեջ նույնպես ստոիկ եմ: Այս տեքստը պահանջում է մտքի խստություն, սառնություն և ինքնակառավարում, որոնք ժամանակակից ընթերցողին դպրոցում չեն սովորեցնում: Առավել ևս՝ մեզ, որոնց մշակութային հիշողության մեջ խորապես արմատացած են ինքնագոհաբերության, նվիրումի և պատվախնդիր հավատարմության պատկերացումները:

Մեր պատմությամբ մեծացած մարդու համար դժվար է անտարբերությամբ ընդունել այն միտքը, որ նույնիսկ սիրելի զավակը «մահկանացու էակ» է, կամ որ կյանքի պատահարների հանդեպ խռովելը մեր իսկ դատողությունների հետևանքն է: Այդպիսի խոսքերը կարող են թվալ խիստ, նույնիսկ անողոք:

Եվ այնուամենայնիվ՝ հենց այդ խստությունն է, որ դարերի ընթացքում կենդանի է պահել ստոիկ փիլիսոփայությունը:

Էպիկտետոսը հռոմեական կայսրության ստրուկ էր: Նրա ուսմունքը ծնվել է ոչ թե ապահովության, այլ խոցելիության պայմաններում: Հավանաբար այդ պատճառով է, որ նրա մտածողության առանցքում ազատության մի յուրահատուկ ըմբռնում կա. արտաքին հանգամանքները կարող են սահմանափակել մարդուն, բայց նրա դատողությունն ու կամքը մնում են նրա վերահսկողության տակ:

Այս թարգմանությունը կատարելիս ես հաճախ զգացել եմ ներքին հակադրություն: Մեր ժամանակների և մեր հասարակության փորձառությունը սովորեցնում է պայքարել, կռաչել, պահպանել, պաշտպանել: Իսկ Էպիկտետոսը հիշեցնում է, որ ամեն բան, որ քոնը չէ իր էությանը, կարող է կորցվել:

Սակայն թարգմանիչը պարտավոր չէ սիրել այն, ինչ թարգմանում է: Նրա պարտականությունն է արդարորեն փոխանցել հեղինակի մտածողությունը, որքան էլ այն անհարմար լինի իր ընկալման համար:

Այս հրատարակությունը նպատակ չունի քարոզելու ստոիկ աշխարհընկալում: Այն առաջարկում է հանդիպում մի մտածողի հետ, որի հարցադրումները կարող են դուր չգալ, բայց չեն կարող անտեսվել:

Եթե այս գիրքը որևէ ընթերցողի մեջ հարցեր առաջացնի կամ նույնիսկ ներքին դիմադրություն, ապա այն արդեն կատարել է իր գործը:

Էպիկտետոսը ստոիկության ամենախիստ և ամենակոնցենտրացված ձայնն է: Նրա խոսքը կտրուկ է, հաճախ անողոք, և ամբողջովին ուղղված է ներքին կարգապահության կարևորությանը: Նրա համար մարդու ազատությունը սկսվում և ավարտվում է դատողության ճիշտ օգտագործմամբ: Արտաքին աշխարհը գրեթե ամբողջությամբ դուրս է մնում վերահսկելի ոլորտից:

Սենեկան այլ բնույթի ստոիկ է: Ի տարբերություն Էպիկտետոսի՝ նա, կարելի է ասել, արիստոկրատ էր: Նա ապրում էր իշխանության միջավայրում, քաղաքական ինտրիգների կենտրոնում՝ հարստության և վտանգի միջև անտեսանելի եզրագծին: Նրա ստոիկությունը ավելի մարդկային է, ավելի հոետորական, երբեմն նույնիսկ հակասական: Նա գրում է

տառապանքի, ժամանակի, զայրույթի, ողորմածության մասին՝ ոչ թե մերկ սկզբունքների լեզվով, այլ փորձառության լեզվով: Սենեկայի մոտ ստոիկությունը հաճախ դառնում է բարոյական խորհրդատվություն, ոչ միայն ներքին գորություն:

Մարկոս Ավրելիոսը՝ կայսր-փիլիսոփան, ներկայացնում է ստոիկության երրորդ երանգը: Նրա «խորհրդածությունները» անձնական օրագիր են՝ իշխանության գագաթնակետում գտնվող մարդու ինքնակրթման փորձ: Եթե Էպիկտետոսը ուսուցիչ է, իսկ Սենեկան՝ բանախոս, ապա Մարկոս Ավրելիոսը մարդ է, որը խոսում է ինքն իր հետ: Նրա ստոիկությունը ներքին հիշեցումների շարք է՝ համբերության, պարտքի և մարդկային կարողությունների սահմանափակության մասին:

Այս երեք ձայները միասին կազմում են ստոիկ մտածողության ամբողջական պատկերը: Ստրուկը, քաղաքական գործիչը և կայսրը՝ երեք տարբեր ճակատագրեր, բայց նույն փիլիսոփայական առանցքը:

Յենց այդ ամբողջականության համար էլ որոշեցի թարգմանել ոչ միայն Էպիկտետոսին, այլև Սենեկային և Մարկոս Ավրելիոսին: Միայն նրանց համադրությամբ է հնարավոր հասկանալ, որ ստոիկությունը սոսկ սառն անտարբերություն չէ, այլ տարբեր իրավիճակներում ապրող մարդկանց փորձառություն՝ նույն ներքին սկզբունքների շուրջ:

Այս գրքերը միասին իմ գրադարանում ոչ թե քարոզչական միտում ունեն, այլ մտավոր ամբողջականություն: Դրանք հնարավորություն են տալիս ընթերցողին տեսնել, թե ինչպես են նույն գաղափարները փոխակերպվում տարբեր կյանքի պայմաններում:

ԲՈՎԱՆԴԿԱՌԻԹՅՈՒՆ

| | |
|---------------|----|
| ՆԱԽԱԲԱՆ | 3 |
| I | 7 |
| II | 9 |
| III | 10 |
| IV | 11 |
| V | 12 |
| VI | 13 |
| VII | 14 |
| VIII | 15 |
| IX | 16 |
| X | 17 |
| XI | 18 |
| XII | 19 |
| XIII | 20 |
| XIV | 21 |
| XV | 22 |
| XVI | 23 |
| XVII | 24 |
| XVIII | 25 |
| XIX | 26 |
| XX | 27 |
| XXI | 28 |
| XXII | 29 |
| XXIII | 30 |
| XXIV | 31 |
| XXV | 34 |
| XXVI | 36 |

| | |
|--------------------------|----|
| XXVII | 37 |
| XXVIII..... | 38 |
| XXIX | 39 |
| XXX..... | 41 |
| XXXI | 43 |
| XXXII..... | 45 |
| XXXIII..... | 47 |
| XXXIV | 50 |
| XXXV..... | 51 |
| XXXVI | 52 |
| XXXVII..... | 53 |
| XXXVIII..... | 54 |
| XLI | 55 |
| XLII..... | 56 |
| XLIII | 57 |
| XXXIX | 58 |
| XLIV | 59 |
| XLV..... | 60 |
| XL | 61 |
| XLVI | 62 |
| XLVII..... | 63 |
| XLVIII..... | 64 |
| XLIX..... | 65 |
| L | 66 |
| LI | 68 |
| LII..... | 70 |
| LIII | 71 |
| ԾԱՆՈԹԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ | 72 |

ՆԱԽԱԲԱՆ

Էպիկտետոսի «Էնխիրիդիոնը»՝ որպես կյանքի գործնական փիլիսոփայություն (հուն. ἐγχειρίδιον – «ձեռքի տակ պահվող բան», «ուղեցույց»), ստոիկ փիլիսոփայության ամենակարճ, բայց միևնույն ժամանակ ամենաազդեցիկ գործերից մեկն է: Չնայած իր փոքր ծավալին՝ այս տեքստը դարեր շարունակ ունեցել է անհամաչափ մեծ ազդեցություն եվրոպական մտքի, բարոյական փիլիսոփայության և ինքնակարգապահ կյանքի մշակույթի վրա:

«Էնխիրիդիոնը» չի գրվել որպես տեսական տրակտատ կամ համակարգված փիլիսոփայական դասագիրք: Այն գործնական ձեռնարկ է՝ ուղղված ոչ թե սկսնակ ընթերցողին, այլ այն մարդուն, ով արդեն կանգնած է գիտակցված կյանքի ճանապարհին և ցանկանում է իր մտածողությունը վերածել կենսակերպի: Այս իմաստով այն ավելի մոտ է վարժությունների, կանոնների և հիշեցումների ժողովածուի, քան վերացական ուսմունքի:

Էպիկտետոսը (մոտավորապես մ.թ. 50–135 թթ.) ստոիկ փիլիսոփայության եզակի դեմքերից է: Նա ծնվել է Փռուզիայի Յիերապոլիս քաղաքում՝ սոցիալական ամենացածր կարգավիճակում. մայրը եղել է ստրկուհի, իսկ ինքը՝ որպես ստրուկ, պատկանել է Ներոնի քարտուղարներից մեկին: Այս հանգամանքը կարևոր է ոչ այնքան որպես կենսագրական մանրուք, որքան որպես բանալի այն փիլիսոփայության, որը հետագայում պիտի ձևավորվեր նրա ուսմունքում:

Չռոմեական կայսրության առաջին երկու դարերը բնութագրվում էին արտաքին կայունությամբ և ներքին

անագատությանը: Հանրապետության քաղաքական ինստիտուտները փաստացի վերացել էին, իսկ քաղաքացու մասնակցությունը հանրային կյանքին փոխարինվել էր կայսեր կամքին ենթարկվելու պարտադրանքով: Այս պայմաններում փիլիսոփայությունը դադարում էր լինել հասարակական կառավարման տեսություն և վերածվում էր անձնական գոյատևման և փրկության միջոցի:

Էպիկտետոսն ինքը ստոիկական ուսմունքը սովորել է հայտնի փիլիսոփա Մուսոնիոս Ռուֆուսի մոտ: Ուսուցչից նա ժառանգել է ստոիցիզմի խիստ բարոյական ուղղվածությունը, սակայն զարգացրել է այն առավել գործնական և անմիջական ձևով: Ներոնի անկումից հետո՝ ազատագրվելով ստրկությունից, Էպիկտետոսը փորձել է դասավանդել Հռոմում, սակայն իրական ճանաչումը ստացել է այն ժամանակ, երբ Դոմիցիանոս կայսրը վտարել է փիլիսոփաներին մայրաքաղաքից:

Վտարանդության մեջ՝ Նիկոպոլիս քաղաքում (Էպիրոս), Էպիկտետոսը հիմնել է իր դպրոցը: Այստեղ նա հանդես չէր գալիս որպես գրող կամ տեսաբան, այլ որպես ուսուցիչ, որը կենդանի խոսքով ձևավորում էր իր աշակերտների մտածողությունը: Նրա դասախոսությունները զրույցներ էին կյանքի, վախի, պարտականության, իշխանության և մահվան մասին: Փիլիսոփայությունն այստեղ չէր առանձնանում առօրյայից. այն հենց առօրյայի ճիշտ վարումն էր:

Էպիկտետոսը երբեք գրքեր չի գրել: Նրա ուսմունքը մեզ է հասել աշակերտ Ֆլավիոս Արրիանոսի շնորհիվ, որը գրի է առել նրա զրույցները և կազմել դրանց համառոտ շարադրանքը՝ «Էնխիրիդիոնը»: Այս փաստը ևս ցույց է տալիս, որ Էպիկտետոսի համար կարևոր չէր հեղինակային փառքը, այլ ուսմունքի գործնական փոխանցումը:

Էպիկտետոսի ուսմունքի առանցքային պնդումը հետևյալն է. մարդու ազատությունը չի պայմանավորվում արտաքին հանգամանքներով՝ հարստությամբ, պաշտոնով, առողջությամբ կամ համբավով: Ազատությունն այստեղ ներքին կարգավիճակ է. այն կայանում է դատողությունների, ցանկությունների և վերաբերմունքների կառավարելիության մեջ:

Մարդը կարող է լինել քաղաքականապես կամ սոցիալապես կախյալ, բայց բարոյապես ազատ, եթե տիրապետում է իր մտքին և արձագանքներին:

Ստոիկական այս փոքրիկ ձեռնարկը դարերի ընթացքում լայն տարածում է գտել: Այն ընթերցվել է Մոնտենի կողմից, քննարկվել է Պասկալի կողմից (թեև քննադատաբար), մշտապես ուղեկցել է Պրուսիայի Ֆրիդրիխ Մեծին, ուսումնասիրվել է շոտլանդական լուսավորության փիլիսոփաների՝ Ֆրենսիս Զաթչեստոնի, Ադամ Սմիթի և Ադամ Ֆերգյուսոնի կողմից: Նոր ժամանակներում այն ընկալվել է որպես բարոյական ինքնավարության և ներքին կարգապահության դասական օրինակ:

Ժամանակակից հետազոտողները (այդ թվում՝ Պիեռ Ադոն, Միշել Ֆուկոն, Ալբերտ Սալմոնը) հաճախ շեշտել են, որ ստոիցիզմը, և հատկապես Էպիկտետոսի ուսմունքը, պետք է հասկանալ ոչ թե որպես մաքուր տեսություն, այլ որպես կյանքի տեխնոլոգիա: Փիլիսոփայությունն այստեղ հանդես է գալիս որպես հոգևոր վարժություն, ինքնակառավարման մեթոդ և գոյության ձև:

«Էնխիրիդիոնը» կարելի է դիտարկել որպես ներքին մարտիկի ձեռնարկ: Հռոմեական ստոիկները հաճախ օգտագործում էին ռազմական փոխաբերություններ՝ կյանքը ներկայացնելով որպես ծառայություն, պայքար կամ

հերթապահություն: Փիլիսոփան այստեղ այն մարդն է, որը պատրաստ է ցանկացած իրավիճակում պահպանել ներքին հավասարակշռությունը և բանական դատողությունը:

Այս հրատարակությունը նպատակ ունի ներկայացնել «Էնխիրիդիոնը» հայերեն ընթերցողին որպես գործնական բարոյական ուղեցույց, ոչ թե պատմական հուշարձան: Թարգմանության ընթացքում պահպանվել է տեքստի խտությունն ու ուղղակիությունը՝ խուսափելով ավելորդ մեկնություններից: Ընթերցողին առաջարկվում է տեքստը ընկալել ոչ թե արագ ընթերցման, այլ աստիճանական ներքին աշխատանքի համար:

Ներածությունը կազմվել է հետևյալ հեղինակների և աշխատողությունների գաղափարական ու մեկնաբանական ազդեցությամբ՝ առանց ուղղակի մեջբերումների.

Էպիկտետոս – «Էնխիրիդիոն», «Չրույցներ» (Արրիանոս)

Պիեռ Ադո – ստոիցիզմը որպես հոգևոր վարժություն

Միշել Ֆուկո – ինքնախնամք և բարոյական սուբյեկտ

Ալբերտ Սալմոն – ստոիցիզմը և նոր ժամանակների

ձևավորումը

Ա. Ա. Լոնգ – հին ստոիկ բարոյական փիլիսոփայություն

Վ. Ա. Օլդֆադեր – Էպիկտետոսի մեկնաբանություն (Loeb)

ԷՆԽԻՐԻԴԻՈՆ

Կյանքի գործնական ուղեցույց

I

Կան բաներ, որոնք գտնվում են մեր վերահսկողության ներքո, և կան բաներ, որոնք դուրս են մեր վերահսկողությունից:

Մեր վերահսկողության ներքո են մեր կարծիքը, կամային ընտրությունը, ցանկությունը, խորշանքը, այսինքն՝ այն ամենը, ինչ վերաբերում է մեր անձնական գործերին:

Մեր վերահսկողությունից դուրս են մարմինը,^[1] ունեցվածքը, համբավը, պաշտոնը, այսինքն՝ այն ամենը, ինչ դուրս է մեր անձնական գործերից:

Մեր վերահսկողության ներքո գտնվող բաները իրենց բնույթով ազատ են, անարգել և անկաշկանդ, մինչդեռ մեր վերահսկողությունից դուրս գտնվողները թույլ են, կախյալ, սահմանափակ և օտար:

Չիշի՛ր, ուրեմն, որ եթե ազատություն վերագրես այն բաներին, որոնք իրենց բնույթով կախյալ են, և քո վերահսկողությունից դուրս գտնվող բաները համարես վերահսկելի, բազում խոչընդոտների կհանդիպես, կվշտանաս, կհուզվես և կմեղադրես թե՛ աստվածներին, թե՛ մարդկանց:

Բայց եթե քոնը համարես միայն այն, ինչ իսկապես քոնն է, իսկ քեզ չպատկանող բաներին վերաբերվես այնպես, ինչպես պետք է վերաբերվել չպատկանող բաներին, ապա ոչ ոք երբեք չի կարողանա քեզ ստիպել որևէ բան անել, ոչ ոք չի կարողանա սահմանափակել քեզ: Դու ոչ ոքի վրա մեղք չես բարդի, ոչ ոքի չես մեղադրի, ոչինչ չես անի քո կամքին հակառակ: Ոչ ոք չի կարողանա քեզ վնասել, դու թշնամիներ չես ունենա և որևէ վնաս չես կրի:

Ուստի, ձգտելով բարձր արժեքների, հիշի՛ր, որ չպետք է թույլ տաս քեզ ձգտել այն բաներին, որոնք քեզ չեն պատկանում: Դրանցից մի քանիսից պետք է ամբողջովին հրաժարվես, իսկ մյուսները առայժմ պետք է հետաձգես: Սակայն, եթե ցանկանաս ունենալ նաև իշխանություն և հարստություն, կարող ես կորցնել դրանք՝ ընկնելով քեզ չպատկանող բաների հետևից, և անպայման կկորցնես այն, ինչից կախված են երջանկությունն ու ազատությունը:

Ուստի սովորի՛ր յուրաքանչյուր տիպի տպավորության ասել. «Դու ընդամենը տպավորություն ես և ոչ մի դեպքում իրական չես»: Այնուհետև քննի՛ր դա այն կանոններով, որոնք արդեն ունես, և նախևառաջ այս մեկով՝ արդյո՞ք դա վերաբերում է այն բաներին, որոնք մեր վերահսկողության ներքո են, թե՞ այն բաներին, որոնք մեր վերահսկողությունից դուրս են: Եվ եթե դա վերաբերում է մեր վերահսկողությունից դուրս գտնվող որևէ բանի, պատրաստ եղիր ասել, որ այն քեզ չի վերաբերում:

II

Յիշի՛ր, որ ցանկությունը դրդում է քեզ ձեռք բերել այն, ինչին ձգտում ես, իսկ խուսափելը նշանակում է հեռու մնալ այն բաներից, որոնցից խորշում ես:

Նա, ով չի հասնում իր ցանկության առարկային, հիասթափվում է, իսկ նա, ով բախվում է այն բանին, ինչից խուսափում է, դառնում է թշվառ:

Ուստի, եթե խուսափես անցանկալի բաներից, որոնք գտնվում են քո վերահսկողության ներքո, երբեք չես բախվի որևէ բանի, ինչից խուսափում ես: Բայց եթե փորձես խուսափել հիվանդությունից, մահից կամ աղքատությունից, միշտ կկանգնես թշվառանալու վտանգի առաջ:^[2]

Ուստի սովորի՛ր հրաժարվել այն բաներից խորշելուց, որոնք քո վերահսկողության ներքո չեն, և խորշանքդ ուղղիր միայն այն բաների դեմ, որոնք գտնվում են քո վերահսկողության ներքո:

Բայց նախ և առաջ ձգտի՛ր զսպել ցանկություններդ: Քանզի եթե ցանկանաս որևէ բան, որը քո վերահսկողության ներքո չէ, կհիասթափվես, մինչդեռ լիովին չես տիրապետում անգամ այն ցանկություններին, որոնք վերաբերում են քո վերահսկողության ներքո գտնվող բաներին:

Երբ գործնականում անհրաժեշտ է որևէ բանի ձգտել կամ որևէ բանից խուսափել, եղի՛ր շրջահայաց ու չափավոր:

III

Այն ամենի առնչությամբ, ինչը հաճույք է պատճառում քեզ, և օգտակար կամ սիրելի է քեզ, հիշեցրու ինքդ քեզ, թե ինչպիսին է դրա բնույթը՝ սկսելով ամենաչնչին բաներից:

Եթե ունես մի բաժակ, որը շատ ես հավանում, հիշի՛ր, որ այն ընդամենը բաժակ է, որը քեզ դուր է գալիս. և այդպես, եթե այն կոտրվի, կկարողանաս թեթև տանել դա:

Եթե գրկում ես քո երեխային կամ կնոջը, հիշի՛ր, որ դու գրկում ես մահկանացու էակի. և այդպես, եթե նրանցից մեկը մահանա, կկարողանաս դիմանալ այդ կորստին:

IV

Երբ պատրաստվում ես որևէ գործողություն կատարել, հիշեցրու ինքդ քեզ այդ գործողության իրական ընթացքը:

Եթե պատրաստվում ես բաղնիք գնալ,^[3] պատկերացրու այն ամենը, ինչ սովորաբար կարող է պատահել բաղնիքում. ոմանք ջուր կթափեն, ուրիշները կհրեն ներս մտնելիս, ոմանք վիճաբանություն կսկսեն, կլինեն այնպիսիք, որ գողություն կանեն: Ուստի բաղնիքում դու ավելի ապահով կկատարես քո անելիքը, եթե ինքդ քեզ ասես. «Հիմա ես գնում եմ բաղնիք, և իմ կամքը պիտի ներդաշնակ պահեմ միջավայրի բնության հետ»:

Նույնը վերաբերում է ցանկացած ուրիշ գործողության: Քանի որ ճիշտ ինչպես բաղնիքում, եթե որևէ ուրիշ բան անելիս ինչ-որ խոչընդոտի հանդիպես, կկարողանաս ասել. «Ես ոչ միայն ուզում էի այս գործն անել, այլ նաև ուզում էի իմ կամքը ներդաշնակ պահել միջավայրի բնության հետ: Բայց ես կկորցնեմ ներդաշնակությունը, եթե բարկանամ այն բաների վրա, որոնք տեղի են ունենում ինձանից անկախ»:

V

Մարդիկ չեն խռովվում իրերից, այլ խռովվում են այն դատողություններից, որոնք անում են այդ իրերի մասին:

Ուստի մահը ինքնին սարսափելի բան չէ, այլապես այն այդպիսին կթվար նաև Սոկրատեսին:^[4] Բայց սարսափը ծնվում է մահի մասին մեր պատկերացումից՝ երբ այն ընկալում ենք որպես սարսափելի:

Չետևաբար, երբ մեզ խոչընդոտում են, խռովեցնում կամ վշտացնում, երբեք ուրիշներին մի վերագրեք դրա պատճառը, այլ վերագրեք միայն ինքներդ ձեզ, այսինքն՝ ձեր սեփական դատողություններին:

Միայն անգետ մարդն է իր դժբախտությունների մեջ մեղադրում ուրիշներին: Լուսավորության ճանապարհին կանգնած մարդը մեղադրում է ինքն իրեն: Իսկ լիովին լուսավորված մարդը չի մեղադրում ո՛չ ուրիշներին, ո՛չ էլ իրեն:

VI

Մի՛ գոռոզացիր որևէ արժանիքով, որը քոնը չէ:

Եթե ձին գոռոզանար ու ասեր. «Ես գեղեցիկ եմ», դա գուցե տանելի լիներ: Բայց երբ գոռոզանում է ձիու տերը՝ ասելով. «Ես գեղեցիկ ձի ունեմ», ապա նա հպարտանում է ձիու արժանիքով, որը բնավ իրենը չէ:

Իսկ ի՞նչն է իսկապես մարդունը:

Գոյությունից ճիշտ օգտվելու կարողությունը:

Ուստի, երբ այս հարցում ներդաշնակ ես բնության հետ, արդեն հիմնավորված պատճառ ունես գոհանալու, որովհետև այդ դեպքում գոհանում ես քո ներքին կարողությամբ:

VII

Ինչպես նավարկության ժամանակ, երբ նավը խարխիս է գցել, և դու ափ ես իջել ջուր բերելու, կարող ես ճանապարհին գվարճանալ՝ խեցի կամ վայրի սու՛նկ հավաքելով, սակայն մտքերդ պետք է մշտապես ուղղված լինեն դեպի նավը, և դու պետք է զգոն մնաս, որպեսզի, երբ նավապետը կանչի, թողնես այդ ամենը և նավ բարձրանաս, որ քեզ ստիպված չլինեն նավ բարձրացնել՝ ոչխարի պես կապված:

Նույն կերպ նաև կյանքում. եթե խեցու կամ վայրի սնկի փոխարեն կյանքը քեզ կին կամ զավակ է տվել, դա լավ է: Բայց եթե նավապետը կանչի, պետք է անմիջապես վազես դեպի նավը, թողնես այդ ամենը և երբեք հետ չնայես:

Իսկ եթե արդեն ծեր ես, նավից հեռու մի գնա, որպեսզի, երբ կանչեն, անպատրաստ չլինես:

VIII

Մի՛ պահանջիր, որ դեպքերը կատարվեն այնպես, ինչպես դու ես ցանկանում, այլ ցանկացի՛ր, որ դրանք կատարվեն այնպես, ինչպես իրականում կատարվում են, և կյանքդ խաղաղ ու բարեհաջող կընթանա:

IX

Յիվանդությունը խոչընդոտ է մարմնի համար, բայց ոչ կամքի՝ եթե միայն կամքն ինքը չհամաձայնի դրան:

Շարժվելու կադությունը խոչընդոտ է ոտքի համար, բայց ոչ մարմնի:

Եվ այսպես ասա ինքդ քեզ այն ամենի մասին, ինչ պատահում է քեզ հետ: Եվ կտեսնես, որ քեզ հետ պատահածը գուցե խոչընդոտ է ինչ-որ բանի համար, բայց ոչ իսկապես քեզ համար:
