

המדריך (Enchiridion) נכתב ב-135 לספירה מפי אפיקטטוס

תרגום עברי ועריכה דר' אורי ורניק (מבוסס על תרגומה לאנגלית של אליזבת קרטר)

אפיקטטוס - Epictetus (בערך 55 - 135) היה פילוסוף יווני מן האסכולה הסטואית. אפיקטטוס נולד בערך בשנת 55 לספירה בעיר הירפוליס שהייתה בפריגיה) כיום בדרום מערב טורקיה. הוא נולד עבד, נמכר מיד לידי ועבר מעיר לעיר עד שהגיע לרומא כעבד של אפרודיטוס שהיה עבד משוחרר שעלה לגדולה בחצרו של הקיסר נירון. אפיקטטוס היה פיסח, כנראה כתוצאה מאכזריותו של בעליו. אך אפרודיטוס אפשר לו להשתתף בשיעוריו של הפילוסוף הרומי מוסוניוס רופוס שלימד את התורה הסטואית ברומא. כעבור זמן מה, אפרודיטוס שחרר את אפיקטטוס מעבדות.

אפיקטטוס ייסד בית ספר ברומא שבו לימד את תורת המוסר הסטואית, אך כאשר בין השנים 89 - 95 הקיסר דומיטיאנוס גירש את הפילוסופים מרומא, אפיקטטוס ורבים מתלמידיו מצאו מפלט בעיר ניקופוליס, שהייתה באפירוס) כיום בגבולות יוון ואלבניה. אפיקטטוס ייסד בית ספר לפילוסופיה בניקופוליס. אחד מתלמידיו היה אריאנוס, שנתמנה אחר כך למושל חבל קפדוקיה (כיום בטורקיה). אריאנוס רשם את דבריו של אפיקטטוס ופרסם אותם בשם "שיחות", שמהן פרסם מאוחר יותר הספר "מדריך". שמעו של אפיקטטוס נודע בכל האימפריה הרומית והגיע עד לקיסר אדריאנוס שבא לבקר בבית ספרו, וראה באפיקטטוס אחד מידידיו. בגיל מאוחר אימץ אפיקטטוס ילד של חבר, ונישא לאשה שטיפלה בילד. אומרים כי אפיקטטוס נפטר בשנת 135 בניקוסיה שבקפריסין, אך למעשה, אין אנו יודעים בוודאות היכן נפטר ומתי.

תורתו: אפיקטטוס התרכז בתורת המוסר במידה רבה יותר מאשר קודמיו, אנשי האסכולה הסטואית הראשונים: זנון מקיטיון שהיה מייסד האסכולה הסטואית וקלאנטס וכריסיפוס מסולי שהיו ממשיכיו במאה השלישית לפנה"ס. אפיקטטוס החזיק בדעה שעלינו להיות אדונים לעצמנו. הוא לימד כי על המורה הסטואי לעודד את תלמידיו לחיות חיים פילוסופיים שמטרתם הוא האושר ולהיות מוגנים בפני תהפוכות הגורל באמצעות חיי תבונה, שפירושה להתנהג ביושר ובאופן מוסרי ולחיות בהתאם לטבע. אין פירושו של דבר שעלינו להתנזר ולהתבודד; להפך, על החכם לקחת חלק בענייני הציבור. החכם יקבל בשוויון נפש את צרות החיים: דלות, שכול, השפלה, כאב, עבדות, מאסר ומוות. הוא יידע לשאת בסבל ולהתכחש לכאב, ויקבל את מותו בשלווה כחלק מן החוכמה הנסתרת שבטבע.

אפיקטטוס הבדיל בין דברים הנתונים לשליטתנו לבין דברים "חיצוניים" שאינם כאלה. בין הדברים שבשליטתנו הוא מנה את השאפתנות ואת האיבה, ובין הדברים החיצוניים שאינם בשליטתנו, את הבריאות, הרכוש והיוקרה. הוא הסיק מכך כי הפירוש החיובי או השלילי שאנו מייחסים לנסיבות חיינו שאינן בשליטתנו, הוא למעשה, פעולה של רצוננו החופשי. אם כי ישנם דברים שאינם תלויים ברצוננו, מה שתלוי ברצוננו הוא הפירוש לטוב או לרע שאנו נותנים להם. לדוגמה: אנו יכולים לחשוב על המוות כנורא מכל הדברים, או להתייחס אליו כתופעה טבעית ולקבלו בשלוות נפש. התורה הסטואית מהווה הכרה בכך שאין בכל אלה כדי להשפיע על חיינו, כלומר: האופן שבו אנו מקבלים את הדברים הוא הנותן לחיינו טעם טוב או רע.

דברים אלה של אפיקטטוס השפיעו על רבים מאנשי הרוח, וביניהם מישל דה מונטן שכתב: "טעמם של הטוב והרע תלוי במידה רבה בדעתנו עליהם." (מסות, ספר 1 פרק 14), ושייקספיר שכתב: "הדברים כשלעצמם אינם טובים או רעים. הכול תלוי באופן שבו אנו חושבים עליהם" (המלט).

תרגומי כתביו לעברית

- **השיחות של אפיקטטוס**, תרגם מיוונית והקדים מבוא שלמה ויסמן. ירושלים, הוצאת י' מרכוס, תשל"ו.
- **אנכירידון** (מורה דרך למוסר), תרגם נתן שפיגל. בתוך: מרקוס אורליוס - קיסר ופילוסוף. נספח א', עמ' 203-229. ירושלים, י"ל מאגנס, תש"מ.
- **ספרון המוסר**. העתיק מיוונית ד' גולדשמיט. בתוך: שי לישעיהו, ספר יובל ל' ישעיהו וולפסברג-אביעד בן השישים. העורך י' תירוש. תל אביב, המרכז לתרבות של הפועל המזרחי, תשט"ז. (עמ' 326-340).

(מתוך ויקיפדיה, האנציקלופדיה החופשית)

המדריך (Enchiridion)

א

ישנם דברים הנמצאים בשליטתנו ויש שאינם. דברים בשליטתנו הם עמדות, דעות, חתירה למטרות, מאויים וסלידות. בקצרה, מה שתלוי בפעולותינו. דברים שאינם בשליטתנו הם גופנו, רכוש, פרסום ועצמה, ובקצרה מה שאינו תלוי במעשינו.

הדברים בשליטתנו, הם מטבעם חופשיים, לא מוגבלים ולא מנועים על ידי אחרים; אולם אלה שאינם בשליטתנו הם חלשים, תלויים, חסומים ושייכים לאחרים. זכרו לכן, שכישלון יהיה מנת חלקכם אם תניחו כי דברים התלויים מטבעם הם גם חופשיים, וכי מה ששייך לאחרים הוא גם עניינכם. אזי, תצטערו, תוטרד מנוחתכם ותמצאו פגמים באלוהים ואדם. אך אם תניחו שעניינכם הוא רק מה ששייך לכם, ומה ששייך לאחרים כך הוא, כפי שהדבר במציאות, כי אז איש לא יוכל להכריחכם או להגבילכם. יתרה מזאת, לא תמצאו פגמים ולא תאשימו כלל. לא תעשו דבר נגד רצונכם. אף אחד לא יפגע בכם, לא יהיו לכם אויבים ולא תינזקו.

בהתכוונכם למטרה נעלה זאת, זכרו כי אל לכם להיסחף ולו במעט להשגת דברים פחותים ממנה. במקום זאת יהיה עליכם לוותר לגמרי על כמה דברים ולעצור ולדחות את יתרם. אולם אם תחפצו ביעדים נעלים אלה יחד עם עצמה ועושר, לא תוכלו להשיג לא זאת ולא זה, שהרי אין הם עולים בקנה אחד ולא תוכלו כך להשיג אושר וחירות.

השתדלו לכן להיות מסוגלים לאמור לכל מראית עין [כפי שהדברים נראים ללא בחינה מעמיקה של טבעם] לא נעימה "הנך מראית-עין בלבד ולא באופן מוחלט הדבר שנראה שהנך". בחנו אותה באמצעות החוקים שיש לכם ובראש ובראשונה זאת: האם היא כרוכה בדברים המצויים בשליטתכם, או באלה שאינם; והיה אם מדובר במשהו שאינו בשליטתכם, היו מוכנים לאמור שאין זה נוגע לכם כלל.

ב

זכרו שמעשים הנובעים ממאוייכם נושאים עמם הבטחה לסיפוקם; וכי הימנעות מבטיחה התרחקות מדברים שאינם לרוחכם. אך מי שנכשל להשיג מבוקשו יתאכזב ומי שיאלץ להישאר במחיצת דברים השנואים עליו יהיה אומלל. אי לכך, אם תגבילו סלידתכם למה שנוגד את ההתנהלות הטבעית של גופכם והמצוי בשליטתכם, לא תדעו עוד רתיעה. אך אם תרתעו ממחלה, מוות או עוני, תהיו אומללים. סלקו לכן רגש רתיעה מכל מה שאינו בשליטתכם, והעבירו אותה לדברים הנוגדים לטבע, בהם תשלטו. דכאו מאויים למה שאינו בידכם: מאחר ואם תאוו מה שאינו בשליטתכם, מן ההכרח הוא שתהפכו למאוכזבים; מה שתחפצו בו אינו מובטח לכם עדיין. בצעו רק את הפעולות המתאימות להשגה ולהימנעות, ועשו זאת בעדינות ובזהירות.

ג

שימו לב לטבעם הכללי של הדברים המענגים השימושיים או הנאהבים שיש לכם על כל פרטיהם. אם אתם מחבבים ספל חרסונה מסוים למשל, הזכירו לעצמכם, שאתם רק מחבבים ספל שביר. אם ישבר הספל לא יפריע לכם הדבר. אם תנשקו את ילדיכם, או את בני-זוגכם, אמרו שאתם מנשקים בני-תמותה ותוכלו להשלים אם משהו מהם ימות.

ד

לפני תחילת פעולה, הזכירו לעצמכם את טבעה. אם תלכו למופע, דמיינו לעצמכם אילו דברים מתרחשים שם: חלק מהאנשים דוחפים, מאחרים, מרעישים, מנבלים פיהם ואפילו גונבים. באופן זה, אם תאמרו לעצמכם "אנו יוצאים לבילוי ונשמור על מצב-רוח בהתאם לטבע הדברים" תוכלו להמשיך בבטחה. כך הוא לגבי כל פעילות אחרת. שכן, אם יחול מפגע, נהיה מוכנים לאמור "לא רצינו לראות מופע בלבד, אלא גם לשמור על מצב-רוח מתאים לטבע" ולא נוכל לשמור על זאת, אם ניתן לדברים שקורים להטרידנו.

ה

אנשים לא מוטרדים על ידי עובדות, אלא על ידי העקרונות והדעות שהם יוצרים בנוגע לעובדות. מוות לדוגמה, אינו נורא, אחרת כך היה רואה זאת סוקרטס. אך האימה מבוססת על הדעה שהמוות הוא נורא. לכן כאשר משהו נמנע מאתנו, מעכב או מצער, אל לנו לשייך זאת לאחרים, אלא לעצמנו, כלומר לעקרונות שלנו. אדם לא מחונך יאשים אחרים במצבו הרע; מי שרק החל להתחנך, יאשים עצמו. מי שחונך באופן מושלם לא יאשים, לא אחרים ולא את עצמו.

ו

אל תתגאו בהישגים שאינם שלכם. אילו סוס היה אומר "אני יפה", היה זה מוצדק. אך אם תאמרו בגאווותנותם "יש לי סוס יפה", דעו שאתם מתגאים במשהו טוב השייך לסוס. אם כן, מה שייך לכם? האופן בו אתם מגיבים למראית העין של הדברים בלבד. כך, אם תגיבו לזאת בהתאם לטבע, תוכלו להתגאות בצדק, במשהו טוב שלכם.

ז

דמיינו שהפלתם בספינה שהתקרבה לחוף כדי לעגון. אם תרדו לחוף להביא מים, אתם עלולים להתמהמה ולשעשע עצמכם באיסוף דגיגים או ירק למאכל. אולם, מחשבותיכם ותשומת לבכם המלאה חייבים להיות מופנים לספינה, בהמתנה לקריאתו של רב-החובל לשוב ולעלות לסיפון. בהינתן האות יהיה עליכם לעזוב הכל, אחרת תוטלו לתוך הספינה ותיכבלו בידים וצווארכם ככבשים. כך הוא בחיים. אם במקום דגיגים וירק ניתנו לכם אישה או ילד, טוב ויפה. אך אם רב-החובל קורא, תצטרכו לרוץ לספינה, להתעלם מהם ולעזבם. אם זקנים אתם, לעולם אל תרחיקו לכת מהספינה, פן לא תספיקו לחזור בזמן כשתיקראו [על ידי מצפונכם, צו לבבכם או גורלכם].

ח

אל תדרשו שדברים יתרחשו לפי משאלותיכם, אלא שאלו שהדברים יקרו כפי שיקרו וייטב לכם.

ט

מחלה [נכות] היא מגבלה לגוף אך לא ליכולתכם לבחור. שיתוק הוא מגבלה לרגל הנכה, אך לא ליכולת הבחירה. אמרו זאת לעצמכם בנוגע לכל מה שיקרה ותוכלו לראות מגבלה כמכשול למישהו אחר, אך לא לכם.

י

בכל התרחשות שלא תהיה, שאלו עצמכם, אילו יכולות ברשותכם כדי להשתמש בה כראוי. אם תראו איש או אישה מושכים, תגלו שאיפוק הוא היכולת שיש לכם נגד הפיתוי. אם תימצאו בכאב, תגלו אומץ. אם יפנו אליכם בשפה גסה, תמצאו סבלנות. אם כך תרגילו עצמכם מראית-העין של הדברים לא תסחף אותכם עמם.

י"א

לעולם אל תאמרו "אבדתי", אלא "השבת". ילדך נפטר? הוא שב. בעלך או אשתך נפטרו? הם שבו. האם רכושך נלקח ממך? ובכן, הוא שב באופן דומה. "אבל מי שגרם לכך הוא מנוול". מה משנה לכם כבר, את מי יימנה לקחת, זה שנתן [האל, האלים, הגורל]? כאשר ניתן לכם משהו לרשותכם, שימרו עליו, אך אל תחשיבו אותו לרכושכם, נהגו בדיוק כפי שטיילים מתייחסים למלון.

י"ב

אם ברצונכם להשתפר, התנגדו לחשיבה כגון: "אם אזניח עיסוקי לא תהיה לי פרנסה; אם לא אלמד לקח את העובדים שלי, הם יתקלקלו" שכן, עדיף למות מרעב נטולי דאגות ופחדים, מאשר לחיות מעורערים בשפע; עדיף שהעובד יהיה גרוע, מאשר אתם אומללים.

התחילו בדברים פשוטים. מעט שמן נשפך? מעט יין נגנב? [שרטו לך את המכונית החדשה?] אמרו לעצמכם: זהו המחיר שאנחנו משלמים עבור שלווה ורגיעה, ושום דבר לא בא בחינם. אם תקראו למשרת/ת [עובד/ת], יתכן שלא יגיבו, ואפילו אם כן, יתכן ולא יבצעו כרצונכם. אך בכל מקרה, אין הם חשובים ואין ביכולתם להפריע את שלווהכם.

י"ג

אם ברצונכם להשתפר, היו מוכנים להיחשב טיפשים ולא-מוצלחים בנוגע לדברים חיצוניים [רכוש או מעמד למשל]. אל תחפצו להיחשב ידענים ואפילו אם יראו בכם אנשים חשובים, היו ספקניים לגבי עצמכם. שכן, קשה לשמור על כושר הבחירה במצב מתאים לטבע ובו בזמן לרכוש דברים חיצוניים. אם תדאגו לאחד מהם, מן ההכרח שתזניחו את השני.

י"ד

אם תרצו שילדיכם, בני-זוגכם וחבריכם יחיו לנצח תהיו טיפשים; שכן תרצו לשלוט במשהו שלא בידכם ותרצו להשיג לעצמכם משהו השייך לאחרים. בדומה לכך, אם תרצו שהעובדים שלכם יהיו ללא חסרונות, טיפשים תהיו, שכן למעשה אתם רוצים שמגרעת לא תהיה מגרעת, אלא משהו אחר. אולם אם תרצו לא להתאכזב, הדבר בהישג ידכם. בצעו לכן מה שתלוי בכם. מאחר ומי שיכול להעניק או לנטול מאחרים כרצונו שולט בהם; מי ששואף להיות חופשי, טוב יהיה אם לא ירצה דבר ולא יסרב לדבר התלוי באחרים, אחרת יהפוך לעבד.

ט"ו

זכרו שעליכם להתנהג בחיים כמוזמנים לסעודה. משהו מוגש לכם? הושיטו ידכם וקחו במתינות את חלקכם. האם כיבוד מועבר אליכם? אל תעצרו והעבירו הלאה. טרם הגיע אליכם? אל תושיטו יד לעברו והמתינו לתורכם. כך עשו בנוגע לילדיכם, בני זוגכם, משרות ציבוריות ועושר ותהיו שותפים ראויים לחגיגות האלים. ואילו לא תיקחו כלל מהדברים המוגשים לכם ותהיו מסוגלים לדחותם, הרי אז לא רק שותפים לחגיגות האלים תהיו, כי אם אחד ממלכתם ממש. שהרי, דיוגֶנֶס (Diogenes), הֶרַאקְלִיטוֹס (Heraclitus) ודומיהם, אשר כך עשו, בצדק היו וכונו אלוהיים.

ט"ז

כאשר תיראו אנשים מתייפחים בצער מאחר ובנם נסע לארץ זרה או נפטר, או בגלל שכשל בעסקים, היזהרו פן מראית העין תטעה אתכם. במקום זאת, הבחינו בשכלכם והיו נכונים לאמור, "אין הפגע מטריד את האדם, שכן אין הוא מטריד אדם אחר; אלא האופן בו הוא

שופט את הפגע [הבנה, הערכה]". בכל אופן, בכל הנוגע למילים, אל תרדו לרמתם ולבטח אל תיאנחו עמם. אל תיאנחו גם בלבכם פנימה.

י"ז

זכרו שאתם שחקנים במחזה מהסוג שעלה ברצון המחבר. אם קצר, קצר. אם ארוך, ארוך. אם יחליט, תשחק אדם עני, נכה, פוליטיקאי או אזרח פרטי. דאגו לשחק תפקידכם באופן טבעי. כי זה הוא עניינכם, לשחק היטב את הדמות שניתנה לכם. בחירתה, היא עניין של מישהו אחר [אנחנו משתתפים במחזה שלא אנחנו כתבנו. חובתנו למלא את תפקידנו, הרצויים והלא רצויים כאחת, על הצד הטוב ביותר. שאלו עצמכם, כיצד משחקים את תפקידכם באופן גרוע? דאגו לעשות את ההפך מזאת].

י"ח

כאשר עורב קורא כסימן לביש מזל [חתול שחור חוצה את דרכם] אל תניחו למראית העין להבריח אתכם מפניו, אלא אמרו לעצמכם, "לא ניתן לנבא מראש דבר בעניין גופי, רכוש, שמי הטוב, ילדי או בני-זוגי. עבורי כל האותות, אם ארצה יביאו מזל-טוב. מה שלא יקרה, ביכולתי להפיק מכך תועלת".

י"ט

תוכלו להיות בלתי-מנוצחים, אם תמנעו מקרבות בהם הניצחון אינו בשליטתכם. לכן כאשר תיראו אנשים הזוכים לכבוד, עושר והערכה מכל בחינה שלא תהיה, הישמרו מהיסחפות עם מראית העין, וקביעה שהם מאושרים. אם מהות הטוב עשויה מדברים בשליטתנו, לא יהיה כל מקום לקנאה ותחרות. ככל הנוגע לכם, אל תשאפו להיות אלופים, חברי-כנסת, או שרי ממשלה, אלא להיות חופשיים; והדרך היחידה לזאת, היא בוז למה שאינו בשליטתכם.

כ

זכרו, שלא מי שמנבל פיו ומשתלח בלשונו הוא הפוגע בכם, אלא המחשבה המייצגת דברים אלה כמעליבים. לכן, כאשר מישהו מתגרה בכם, היו בטוחים שעמדתכם שלכם היא המתגרה בכם. נסו קודם כול לא להיחפז על פי מראית-העין, מאחר ואם תיקחו פסק-זמן, תוכלו לשלוט בעצמכם ביתר קלות.

כ"א

יהיו מוות, גלות וכול הדברים הנראים לכם איומים ובעיקר מוות, לנגד עיניכם מדי יום, ואל תחמדו בלהט דבר -- ולא תהיה לכם אף מחשבה בזויה.

כ"ב

אם תחשקו באמת בהשגת פילוסופיה [חכמה] התכוננו מההתחלה שההמונים יצחקו וילעגו לכם, "הוא נעשה לנו פילוסוף עכשיו", "מאיפה המבט השחץ הזה". מבחינתכם, אכן טוב שלא יהיה לכם מבט כזה, אבל התמידו בדברים הנראים ראויים בעיניכם, כאילו האלוהים מינה אתכם לעמדה זאת. זכרו כי אם תהיו נאמנים לדרככם, אותם האנשים שפעם לעגו, יעריצו אתכם אחר כך; ואם תושפעו מהם תסבלו לעג כפול.

כ"ג

אם תתחשבו בדברים חיצוניים, מתוך רצון לרצות אחרים, היו בטוחים שבזאת הרסתם את תכנית חייכם. הסתפקו לכן, להתבונן בכל עניין בצורה פילוסופית. אם כך תהיו בעיני עצמכם, כך גם תראו על ידי אחרים.

כ"ד

אל תניחו לשיקולים מסוג "לא אזכה בחיי בכבוד ולא אחשב למישהו" להטרידכם. אי אפשר לגרום לכם לאבד את כבודכם, או שמכם הטוב, כפי שאי אפשר לגרום לכם לבצע פשעים נגד אחרים. השגת כוח ופופולריות חברתית, אינם עסקכם, כיצד יתכן שאין זה מכובד להשיג אותם? ישנה פחיתות כבוד אך ורק באי-השגת דברים שבשליטתכם, לגביהם תוכלו להתקדם ככל שרק תרצו.

"כיצד אוכל אם כך לעזור לחברי?" אמת, לא תוכלו לתת להם כסף ולא תוכלו להפעיל עבורם "קשרים". אך מנין לכם שאלה בשליטתכם ולא שייכים לאחרים? ומי יכול לתת לאחר מה שאינו ברשותו? יאמרו "השג עושר והשפעה, כדי שנוכל גם אננו ליהנות מהם". אמרו לי כיצד, ואעשה זאת, במידה ואוכל להשיגם תוך נאמנות לכבודי ושלוות נפשי; אך אם תבקשו ממני לפגוע בטובתי, כדי שתשיגו מה שאינו טוב, חשבו כמה טיפשית ולא הוגנת היא בקשתכם. מלבד זאת, מה תעדיפו—סכום כסף או חבר בעל יושרה וכבוד? טוב יהיה אם תעזרו לי להשיג אופי כזה, מאשר לדרוש ממני לעשות דברים שיפגמו בו.

תאמרו "ללא מעמד וכבוד לא אוכל לתרום לחברה ולמדינה". לאיזו עזרה התכוונת? לא תגזור סרט בחנוכת בתי חולים ולא תקדם בכנסת חוקים? מה משמעות הדבר? המסגר לא עושה נעליים והסנדלר לא מייצר כלי-נשק. מספיק שכול אחד ימלא תפקידו על הצד הטוב ביותר, ואם תוסיף לחברה אזרח הגון המתנהג באופן מכובד, האם לא תצא החברה נשכרת? אכן כן, וזאת תרומתכם. תאמרו "אם כך, איזה עמדה אקח במדינה?" כול עמדה אפשרית, בתנאי שתוכלו לשמור על היושרה וההגינות שלכם. שום תפקיד לא שווה ולא יועיל אם מתוך רצון לתרום תפגע בהם. אין תועלת באדם חסר-בושה ולא אמין.

כ"ה

האם העדיפו מישהו על פניך, בבילוי, במחמאה או בהזמנה לראיון? אם טובים הדברים הללו, עליכם לשמוח שהאחר זכה בהם; אם רעים, אל תצטערו שלא זכיתם בהם. זכרו שלא תוכלו, ללא שימוש באותם האמצעים שהפעילו האחרים, להשיג דברים שאינם בשליטתכם, ורק אז אולי תחשבו ראויים להם. שכן כיצד יוכלו אלה שאינם מבקרים, תורמים ומחמיאים, לזכות באותו יחס שמקבלים אלה שכך נוהגים? אם אינכם מוכנים לשלם את המחיר בו סחורה כזאת נקנית, תהיה זאת טעות ורעבתנות לצפות לקבלה. כמה עולה חסה? חמישה שקלים נניח. אם מישהו שילם חמישה שקלים וקיבל חסה ואילו אתה שלא היית מוכן לשלם לא קבלת, אל תחשוב שיש לו יתרון עליך. לו יש חסה ולך יש חמישה שקלים שלא בזבזת. לא שלמת בחנופה ושתדלנות ולכן לא הוזמנת. זהו רווח לכשעצמו וכי באמת אין לך מה לעשות בזמן שהתפנה?

כ"ו

ניתן ללמוד את טבע הדברים מאותם מקרים בהם איננו מבחינים בין מקרה אחד למשנהו. לדוגמה, כאשר בן השכן שבר ספל חרסינה או משהו דומה לכך, אנו מוכנים מיד לומר "זה קורה". דאגו לכך שכאשר יהיה זה הספל שלכם שישבר, ישפיע עליכם הדבר, בדיוק באותה צורה. יישמו זאת גם לדברים חשובים יותר. האם בנו או אשתו של משהו אחר נפטרו? אין אנשים שלא יאמרו "זאת דרך העולם", אך אילו מדובר בילדים שלהם או בבני הזוג שלהם, מיד יאמרו, "אוי ואבוי כמה אני אומלל". עלינו לזכור תמיד כיצד היינו מגיבים אם היה זה מישהו אחר במקומו.

כ"ז

כפי שלא מציבים מטרה כדי להחטיא אותה, כך גם כוונת היקום אינה תוהו ובוהו או רוע לשמו. עשו כמיטב יכולתכם במה שתלוי בכם וייטב לכם.

כ"ח.

אם מישהו שפגשת במקרה היה מחליט לתת את גופך לזרים, היית לבטח מתרגז. האם אינך חש בושה במסירת השכל שלך לאחרים שיצליחו לבלבל ולערפל אותו באמצעות אלימות מילולית?

כ"ט

בכל עניין חשבו מה מטרים ומה משתמע ורק אז קחו אותו על עצמכם. אחרת תתחילו בהתלהבות, אך ללא חשיבה על תוצאות, ברגע שחלקן יופיע תזניחו עשייתכם בבושת-פנים. "אנצח במשחקים האולימפיים" – אך חשבו היטב מה מטרים ומה משתמע, ורק אז אם תחשבו שלטובתכם הוא היכנסו לעניין. תצטרכו לציית לחוקים, לשמור על דיאטה חמורה ולהימנע ממתעמים, להתאמן אם יתחשק לכם או לא, בשעות קבועות בחום ובקור, להסתפק בשתיית מים בלבד ולעיתים להימנע מיי. בקיצור למסור עצמכם לידי מאמן, כפי שמוסרים לרופא. אחר כך, בתחרות ההיאבקות עצמה, עלולים לזרוק אותכם לקרשים, תפרקו זרוע, תנקעו קרסול, תבלעו חול, תוכו נמרצות ולבסוף תחמיצו הניצחון. אם לקחתם כול זאת בחשבון ועדיין תעמדו בנטייתכם, צאו לקרב.

שימו לב, אחרת תנהגו כילדים קטנים שמשחקים ומחליפים כול פעם דמויות, פעם הם מתלהבים ממתאבקים, פעם מזמרים, פעם ממדענים ופעם משחקנים בטלה-נובלה. באופן דומה גם אתם "תחפשו עצמכם" פעם באמנות, פעם באקדמיה ופעם בתקשורת, אך מאומה לא בכול נפשכם ומאודכם! כקופים תחקו כל מה שתראו, ודבר אחד אחרי השני מוצא חן בעינכם, אך הטעם נעלם עם ההתרגלות. כול זאת משום שלא נכנסתם לאף נושא בשיקול דעת, בבחינה מעמיקה ובראיית הנושא כולו על כול צדדיו, אלא בחופזה ובגחמה קרה.

ישנם כאלה שבפגשם ובשמעם פילוסוף מדבר כמו אויפראטס (ואכן מי מסוגל לדבר כמוהו?) רוצים להיות פילוסופים כמוהו. בן אדם! חשוב קודם מה העניין, ומה טבעך מסוגל לשאת. אילו היית מתאבק, בדוק את כתפך, גבך וירכך; שכן אנשים שונים מתאימים לתחומים שונים. האם לדעתך תוכל להתנהג כפי שאתה נוהג ועדיין להיות פילוסוף? שתוכל לשתות ולאכול להתעצבן ולהתלונן כפי שאתה עושה כעת? יהיה עליך להתבונן, להתאמץ, להתגבר על מאוויים, לוותר על קשרים חברתיים, להיות מבוזה על ידי הכפופים לך, נושא לבדיחות של אלה שתפגוש, להתקדם פחות מאלה שבחרו מסלול אחר. אם תרצה ותוכל לעמוד בכל הוויתורים הללו כדי להשיג שוויון נפש (אפאטיה), חירות ושלווה; אם לקחת כול זאת בחשבון, לך עם הרגשתך. אם לאו, אל תעשה זאת. אל תהיה כילדים, שרגע אחד הם חוקרים, ברגע שני שחקנים ואחר-כך מפקדים בצבא. דברים אלו חסרי-עקביות. עליך להיות אדם שלם, טוב או רע. עליך לטפח את הרשות השולטת שלך, או את הצדדים החיצוניים; להשקיע עצמך בדברים פנימיים, או בחיצוניים. במילים אחרות היה פילוסוף או מישהו המוני.

ל

ככלל, מגדירים חובות על פי היחסים. האם מישהו אב? אם כן, מתחייב שילדיו יטפלו בו בזקנתו, יקבלו מרותו ויקשיבו בסבלנות לביקורתו. אך הוא אב גרוע. האם הטבע מעניק לכם זכות לאב טוב? לא, אלא לאב בלבד. האם אחים פעל שלא בצדק? שמרו על מעמדכם כלפיו. אל תתחשבו במה שעשה, אלא במה שעליכם לעשות כדי לשמר את יכולת הבחירה שלכם בהתאם לטבע. אחרים לא יוכלו לפגוע בכם, אלא אם תסכימו לכך. תיפגעו כאשר תחשבו שאתם פגועים. על כן, באופן זה, אם תחשבו על המושגים של אח, שכן, אזרח או מפקד, תמצאו בעצמכם את החובות המתאימות לכל תפקיד.

ל"א

דעו שהתכונה החיונית לאמונה דתית היא, גיבוש עמדה שהאלוהות קיימת ומושללת ביקום בחכמה ובצדק. החליטו להיכנע למרותה ולציית לרצונה בכול המקרים בהיותה תובנה מושלמת. כך, לעולם לא תבקרו ולא תאשימו אותה בהזנחתכם. זאת תשיגו רק אם תמנעו מדברים שאינם בשליטתכם, ותשפטו כטובים או רעים רק דברים שבשליטתכם.

אם תחשבו שמה שאינו בשליטתכם הוא טוב או רע, כאשר תתאכזבו במה שציפיתם לו, או כאשר יתרחש מה שחששתם ממנו, תתחילו להאשים את הסיבות והנסיבות. הטבע דאג שכול חיה תברח ותידחה מדברים הנראים כמזיקים ומהסיבות להם, ותרדוף ותתלהב מדברים הנראים מועילים ומהסיבות להם. אין שום היגיון להיות מאושר ממהו שפוגע בנו, או מהסיבות לו.

צאצאים נוטרים טינה להורים כאשר אינם מעניקים מה שיחשב לטוב. לכן, בראותם את השליטה בממלכה כדבר טוב, הפכו פוליניקס ואטיאוקלס לאויבים, מאחר וכול אחד מהם רצה למשול בתבאי לבדו. מסיבה זאת כול אלה שנפגעו, החקלאים, הימאים והסוחרים, אלה שאבדו בני-זוגם וילדיהם באים בטענות לאלוהות. אמונה המתקיימת היכן שיש אינטרס מתערערת בנקל, אך מי שיודע לווסת את מאוויו כפי שראוי, ידע גם להיות נאמן לאמונתו ולקיים המנהגים המקובלים של טקס, תפילה וקרבת, במידה ובאמצעים הנכונים.

ל"ב

כאשר תבקשו חוות-דעת רבנים, או מתקשרים למיניהם, זכרו שלא תוכלו לדעת מראש מה היא תהיה (אחרת לא הייתם פונים) ושבתם לקבלה. מאחר והתוצאה אינה בשליטתכם, היא לא תוכל להיות טובה או רעה. השאירו את משאלותיכם וחששכם מאחור, אחרת תגיעו חרדים. במקום זאת, החליטו שכול תוצאה תהיה רצויה, מאחר ותוכלו להשתמש בה לטובתכם, דבר שאי-אפשר למנוע מכם. חשבו שהאלוהות דוברת דרך המומחה ולא תתעלמו מדבריו.

פנו לייעוץ כזה, כפי שסוקרטס היה לבטח מציע, כאשר השאלה כולה עוסקת בתוצאות, ששכלכם ומומחיותכם לא מצליחים לקבוע. אולם כאשר חובתכם ברורה—להסתכן כדי להציל נפש חברים או בני-מולדתך, אין צורך לפנות למומחה לשמוע מה לעשות. לבטח היו אומרים לך שמדובר בהוצאות, בזמן, קשיים וסכנות. אך שכלכם יודע זאת בכל מקרה. האוראקל בדלפי גרש שואל שלא מלא חובתו וברח כאשר חברו נרצח בדרך.

ל"ג

אמצו לעצמכם אופי ודרך שתוכלו להתמיד ולהתנהג לאורם בין אם לבדכם ובין עם אנשים. אל תרבו בדיבור, ואמרו מה שהכרחי במעט מילים. יש לעתים מקום לשיחה, אך לא על נושאים המוניים כמשחקי כדורגל, כדורסל, מסעדות, מדור רכילויות או תכניות טלוויזיה. אם יתאפשר, הטו השיחה לנושאים משמעותיים יותר; אם לא, ובעיקר עם זרים, שיתקו. אל תרבו לצחוק בכל הזדמנות ולא בצורה מוגזמת. הימנעו לחלוטין מנבול פה, ואם לא תצליחו, הימנעו ככל שרק תוכלו.

הימנעו מבילויים המוניים ואם נקלעתם אליהם, הישמרו פן תדבקו בנוהגים גסים. גם אדם סביר בעצמו, בהתחברו לגסי-רוח, ינהג לבסוף כמותם. ספקו את צרכי בגוף בהתאם לצורך, במאכל, משקה, לבוש ודירה, אך הימנעו מזללנות, ראוותנות וגנדרנות יתרים.

השתדלו לשמור על מיניות שתוכלו להיות שלמים וגלויים עמה, המתאימה למוסכם במערכת היחסים שלכם. אולם אל תטרידו ותגנו את אלה שנוהגים אחרת מכם ואל תתגאו ותפרסמו שאתם בעצמכם פועלים בניגוד לעקרונותיכם.

אם יספרו לכם שמישהו דבר בגנותכם, אל תכחישו או תתנצלו, אלא אמרו "הוא לא יודע על חסרונותיי האחרים ולכן דבר רק על זה".

אין צורך להשתתף לעתים קרובות באירועים ציבוריים כמשחקי ספורט; אולם כאשר בהזדמנות מתאימה לכך תלכו, אל תנסו למצוא חן בעיני אחרים, יותר מאשר בעיני עצמכם. תהיה משאלתכם שהדברים יהיו כפי שהם יכולים להיות ושינצח מי שינצח, וכך לא תעמדו בפני מכשול. הימנעו לחלוטין מהתלהמות, השמצה ורגשות אלימים. כאשר תעזבו, אל תשקיעו זמן רב מדי במחשבות על מה שהתרחש ומה שאינו משמעותי עבורכם. עיסוק יתר באירוע רק יראה שאתם שקועים בו יתר על המידה.

הימנעו מללכת להרצאות או לערבי הקראה של סופרים. אם כבר הלכתם, שימרו על התנהגות שקולה והבעת פנים נעימה ולא של ביקורתית-חמורה.

בלכתכם להיפגש עם מישהו, במיוחד אלה בעמדה גבוהה משלכם, דמיינו כיצד סוקרָטס או זֵנו היו מתנהגים במקרה דומה ולא תחמיצו הזדמנות לנצל מה שיתרחש לטובתכם. אם תלכו לפגוש אנשים בעלי עצמה, דמיינו לעצמכם שלא תמצאו אותם במשרד, שהדלת לא תפתח בפניכם, שלא יאפשרו לכם להיכנס ושלא ישימו לב אליכם. אם כך תעשו, חובתכם ללכת, לקבל את מה שיקרה ולעולם לא לאמור "המאמץ לא היה שווה בכלל", שהרי זו גסות-נפש לתת לאירועים חיצוניים צפויים להשפיע בעצמה כזאת.

במסיבות ובשיחות חברתיות, הימנעו מהזכרה והדגשה יתרה של מעשיכם וצרותיכם. אפילו אם נעים לכם לספר על הסיכונים שנטלתם, כלל לא בטוח שנעים באותה מידה לאחרים להקשיב להרפתקאותיכם. הימנעו גם מלנסות בכוונה להצחיק אחרים, זהו דבר חלקלק העלול לסגל לכם נוהגים נלוזים ולפגום בערככם בעיני אחרים. התבטאות לא צנועה מסוכנת אף היא. אם פונים אליכם באופן לא מכבד, אם יתאפשר, העירו על כך, או לפחות התעלמו בשתיקה, ובטאו במבט נוזף את חוסר שביעות רצונכם.

ל"ד

אם תכננתם הנאה בעייתית, שמרו על חוש מידה. המתינו מעט ונצלו הזמן לחשוב כיצד תרגישו בזמן ההנאה ואיך תרגישו אחריה, כאשר תבואו לעצמכם בטענות. השוו רגשות אלה לשמחה על שהצלחתם להימנע ועל הברכות שתברכו אז עצמכם. גם אם התענוג המצופה נראה לכם מתאים, היזהרו מפיתוי, מהבטחות השווא המתקוות המופעלות עליכם וחשבו עד כמה תחושת ההתגברות עולה עליהם.

ל"ה

אם תהיו בטוחים שחייבים לעשות מעשה, אל תנסו להסתיר מעשיכם, אפילו אם לא ימצא הדבר חן בעיני אחרים. אם המעשה רע, הימנעו ממנו. אם טוב הוא, למה תחששו מביקורת? לא צודקת?

ל"ו

המשפטים "עכשיו יום" ו-"עכשיו לילה" הגיוניים כל אחד בנפרד, אך לא יחד. באופן דומה, כאשר תיקח לעצמך את המנה הגדולה ביותר בסעודה, אולי יהיה זה טוב לגופך, אך לא לשמירה על הרגשה חברתית טובה. כאשר תסעדו עם אחרים, זכרו לא רק מה תורם לגופכם, אלא גם את ערכם של נימוסים יפים.

ל"ז

אם תאמצו לעצמכם אופי שהוא מעבר ליכולת הביצוע שלכם, לא רק שתיכשלו, אלא גם תראו עצמכם כשוטים. לא זו בלבד, גם תפסידו אופי צנוע יותר שהייתם יכולים לעמוד בדרישותיו.

ל"ח

כאשר אתם הולכים, אתם לבטח נזהרים לא לדרוך על זכוכית שבורה או שלא לנקוע רגלכם. היזהרו באותה מידה ביחס לעמדותיכם. זכרו זאת בכל אשר תעשו ותוכלו להמשיך בבטחה.

ל"ט

הגוף הוא המדד לצרכים חומריים, כפי שהנעל היא המדד לרגל. אם תחרגו ממדד זה, יהיה זה כאילו נפלתם מצוק. כאשר הנעל חורגת מצרכי הרגל, אפשר ליצרה מעור יקר ביותר, לצבוע אותה בצבעים אפנתיים, לקשט אותה באופן מפואר ולשלם עבורה הון תועפות. ברגע שעברנו את המדד המתאים, אין יותר גבולות.

מ

מגיל מוקדם מלמדים נשים להאמין שכל מה שיוכלו להשיג יגיע דרך יחסיהן עם גברים. אי לכך הן מתחילות באיפור וכל מיני גימונים חיצוניים. במקום זאת, על הגברים להראות לנשים שמה שמעניין אותם הוא הישרה (אינטגריטי) והכבוד-העצמי שלהן.

מ"א

עיסוק יתר בענייני הגוף אינו סימן לחכמה. כך לגבי התעמלות מוגזמת, שתייה ואכילה מופרזים, התעסקות בהפרשות ותיפקודים חייתיים אחרים. כל אלה צריכים להיעשות דרך אגב ובקצרה. תשומת לבנו צריכה להיות מופנית להבנה.

מ"ב

כאשר מישהו פוגע בכם או מדבר עליכם רעות, זכרו שהוא פועל ומדבר מתוך ההנחה שזהו תפקידו. אין זה מן האפשר שיתנהג כפי שנראה לכם לנכון, אלא לפי מה שנראה לו. לכן, אם הוא חטא בשיפוט על פי מראית-עין, משום שרומה, הוא גם האדם שנפגע. כאשר מניחים שקביעת אמת היא שקרית, לא הקביעה נפגעת, אלא מי שכך רומה. אם תצאו מעקרונות אלו, תוכלו תמיד לשאת בקלות את דברי מי שישמיץ אתכם, "שהרי ככה זה נראה לו".

מ"ג

לכל כלי ודבר יש שתי ידיות, באחת כדאי להשתמש, בשנייה לא. אם אחיכם פעל כלפיכם שלא בצדק, אל תאחזו בידית אי-הצדק, אלא בהיפוכה -- ידית "הוא אחי", לאותם הורים נולדנו, יחד גודלנו. אם כך תאחזו, תוכלו להרים העניין נכונה.

מ"ד

אין כל קשר בין המחשבות "אני עשיר ממך, לכן אני טוב יותר"; "אוצר ידיעותי רחב משלך, לכן אני שווה יותר". למעשה הקשר הוא כדלקמן "אני עשיר יותר ולכן רכושי רב יותר"; "אוצר ידיעותי רחב יותר ולכן אני מתמצא". ככלות הכול, אינכם רכוש או מידע.

מ"ה

האם מישהו מתרחץ בחפזה? אל נא תאמר שהוא עושה משהו רע, אלא במהירות. האם מישהו שותה כמויות גדולות של יין? אל נא תאמר שהוא עושה משהו רע, אלא שותה הרבה. שכן אם אינכם מבינים לגמרי את העקרונות על פיהם מישהו פועל, כיצד זה תוכלו לדעת אם הוא עושה משהו רע? בדרך זו לא תסתכנו בקבלת מראית-עין כעובדה, אלא תסמכו על הבנתכם המלאה.

מ"ו

לעולם אל תקראו לעצמכם פילוסופים ואל תדברו גבוהה על תיאוריות עם בערים ובורים, אלא נהגו באופן שירגישו נוח. באירוע חברתי, אל תדברו על סגנון אכילה שיש לנקוט בו, אלא איכלו כפי שאתם מבינים שיש לאכול. בדרך זו סוקרטס מנע תמיד מחלוקות. כאשר מישהו ביקש ממנו שימליץ עליו אצל פילוסופים אחרים, עשה זאת תוך השלמה עם ההתעלמות ממנו. לכן, אם תתעורר שיחה על נושאים עמוקים בחברת עמי-ארצות, עדיף שתשתקו. קיימת סכנה בהקאה מיידית של מה שלא עוכל עדיין. אם מישהו יאמר לכם שאינכם יודעים דבר ולא תתרגשו מכך, דעו שאתם בדרך הנכונה. הרי כבשים לא מקיאים עשב, כדי להראות לרועים כמה אכלו; אלא מעכלים המזון בקרבם ומייצרים ממנו צמר וחלב. בדומה לכך, אל תשתפו חסרי-השכלה בהשערות והנחות, אלא במעשים הנובעים מהן אחרי שעוולו.

מ"ז

כאשר למדתם לדאוג לצורכי הגוף הבסיסיים במעט, אל תהפכו זאת למקור גאוותכם. אם תשתו רק מים, אל תדברו ותספרו על זה כל הזמן. הרי, החיים בעוני מתמודדים עם קשיים רבים יותר משלכם. אם תרצו לזכות בכושר ובמרץ, התאמנו והתאמצו בפרטיות ואל תתפארו ותלאו אחרים בפרטים. עשו זאת עבור עצמכם ולא לשם הדימוי. כאשר תהיו צמאים מאוד, לגמו מים קרים, שטפו פיכם ואל תספרו לאיש.

מ"ח

צורת הקיום והמאפיינים של אנשים גסי-נפש, הם שאינם מצפים לנזק או תועלת מעצמם, אלא מאחרים. החכמים לעומת זאת מצפים לנזק ותועלת מעצמם בלבד. סימנם של הזוכים בחכמה שאינם מבקרים, משבחים ומאשימים אף אחד; לא מדברים על עצמם כמוחדים וידענים; כאשר יתקלו במכשול, יאשימו עצמם ואם ישבחו אותם יגחכו לעצמם בסתר על המשבחים; אם יבקרו אותם לא יתגוננו. החכמים ינהגו בזהירות, נמנעים מתנועה לא מחושבת כמחלימים מפציעה שעדיין לא הבריאה לגמרי. הם ממתנים תשוקותיהם; מקפידים להסתייג רק מדברים הפוגעים ביכולת הבחירה שלהם; פועלים בנחת בכל עניין; לא אכפת להם אם יראו לאחרים כטיפשים או בורים. תמיד ישגוהו על עצמם, כאילו והיו במארב צופים באויב; כאילו הם האויב והאורב גם יחד.

מ"ט

כאשר מישהו מתגאה ביכולתו להבין ולפרש את כתבי קריזיפוס (Chrysippus) אמרו לעצמכם, "אילו קריזיפוס היה כותב באופן בהיר יותר, לא היה לו במה להתגאות".

מהי משאלתי? להבין את הטבע ולחיות בהתאם לו. לכן אשאל מי מפרש את הטבע, ובגלותי שזאת יעשה קריזיפוס, אפנה לכתביו. אם לא אבין אותם, אפנה למישהו שיפרש לי את הדברים. עד כאן, אין משהו שאוכל להחמיא לעצמי. אם אמצא פרשן, מה שנותר הוא ליישם את הוראותיו—ועל כך, כן אוכל להעריך את עצמי. אולם אם אסתפק בהתלהבות מהפירוש בלבד, אהיה למדן ולא חכם; לשם זאת בלבד, טוב יותר לקרוא את הומרוס. כאשר מבקשים ממני להקריא את קריזיפוס, אתבייש אם לא אוכל להראות מעשים המתיישבים עם תורתו.

כאשר קבלתם על עצמכם עקרונות מבחירה, צייתו להם כאילו היו חוקים, שתחשבו לעבריינים אם עברתם עליהם. אל תתייחסו למה שאחרים אומרים עליכם, כי אין זה מעניינכם.

נ"א

עד מתי תידחו את המחשבה שאתם ראויים להשתפרות ופעולה לפי צו השכל? כבר הכרתם ולמדתם את הגישות לחכמה. האם אתם מחכים למורה שאפשר יהיה להשתמש בו כתירוץ להצדקת התמהמהותכם? אינכם כבר מתבגרים, אלא מבוגרים. אם תזניחו ותתעצלו; תמיד תמצאו סיבות ותירוצים על גבי תירוצים; יום אחרי יום תחליטו לעזור לעצמכם ובסופו של דבר תישארו חסרי חכמה; בחייכם ובמותכם אחד בהמון גסי-הנפש.

החליטו בזה הרגע שאתם ראויים לחיות כמבוגרים וחכמים. יהיה, מה שיראה לכם נכון, חוק לא ניתן לערעור. והיה אם כאב או עונג, שבח או גנאי יהיו מנת חלקכם, זכרו שכאן מתחיל הקרב, אי-אפשר עוד לדחות; כאן מתחילה התחרות האולימפית. במפלה או בכניעה, החכמה אובדת, או להפך, זוכים בה. הנה, סוקרטס הפך מושלם, שיפר עצמו בכול ופעל לפי השכל בלבד. אפילו שאינכם סוקרטס, עליכם לחיות כמי ששואפים לכך.

נ"ב

החלק הראשון וההכרחי בפילוסופיית חיים היא עקרונות מעשיים, לדוגמה "לא תשקרו". החלק השני הוא הוכחה, לדוגמה, מדוע לא לשקר? החלק השלישי, המעניק תוקף לשניים הראשונים, הוא תאוריה הגיונית, העונה לשאלות כגון, כיצד נדע אם הוכחה תקפה? מהי ההוכחה ההגיונית? מה משמעות האמירה שדבר נובע מדבר אחר? מהי סתירה? מהי אמת? מהו שקר? החלק השלישי חיוני למען השני והשני חיוני למען הראשון, אך החלק החשוב מכול הוא הראשון בו נתמקד. כמובן, אנו עושים בדיוק את ההיפך. אנו משקיעים יותר זמן בחלק השלישי, מתלהבים ממנו ומזניחים הראשון. אנו משקרים ללא בושה, אך בהחלט יודעים לנמק מדוע אסור לשקר.

נ"ג

יהיו הדברים הבאים, תמיד נר לרגליכם:

- הנחו אותי האלוהים וגורל
- למקום בו רציתם שאהיה (קליאנטס).
- רצונכם אמלא ברוח-טובה; ואילולי כן רע-לבב ועלוב, עדיין אצטרך לציית.
- מי שנכנע כיאה לגורל, לחכם בין אנשים ויודע חוקי השמיים יחשב (אורפידיס).
- אהה קריטו, אם זהו רצון האלים, יהי כן.
- אניטוס ומליטוס אכן יכולים להרגני, אך לא יוכלו לפגוע בי (אפלטון).

מבחר מתוך השיחות

יש לכם שתי אוזניים ופה אחד, לכן הקשיבו פי שתיים ממה שתדברו.

למרות שלעולם לא אגיע לרמתו של סוקרטס, עדיין אוכל לחתור לשפר את שכלי ואופיי. רק משום שהטבע לא עשני עולה על כולם, אין זו סיבה להזניח את הקיים. לא אהיה אלוף העולם בהרמת משקלות, אך עלי לטפח את גופי. לא אהיה ברשימת עשרת עשירי הארץ, אך איני מזניח את רכושי. עלינו לדאוג למה ששייך לנו ולא לזלזל במה שאינו מושלם או הטוב ביותר.

ברצוני להראות לכם שיש לכם את כל הנדרש להשגת גדולת נפש. אם יש לכם סיבות לתלונות או ביקורת, הראו לי אותן אם תוכלו.

אכן קשה לשלב שלווה-נפש בקבלת דברים עם מרץ להשתמש בהם, אך אין זה בלתי-אפשרי. אם היה זה בלתי-אפשרי, האושר לא היה אפשרי גם הוא. עלי לעשות את מה שתלוי בי והיתר, שיהיה כפי שיהיה. גם אם ייגזר עלי למות במחלה או אסון, אוכל להחליט כיצד אקבל הדין, ללא פחד, או סערת נפש, מבלי לקלל אלוהים ואדם. אקבל זאת כמי שיודע, שכול הנולד גם מת לבסוף. איני נצחי, אני רק בן-אדם, חלק מהשלם, כפי ששעה היא חלק מהיום. אני מגיע כמו שעה וחולף כמותה, אין זה משנה אם יהיה זה כך או אחרת, עלי לחלוף מן העולם בכל מקרה.

התבוננו בלוליינים. הם לא מתייחסים לכדור כמשהו טוב או רע לכשעצמו, משהו להשיג או להימנע. הם רק מעוניינים לזרוק ולתפוס היטב. אם נתפוש ונזרוק בחיל ורעדה, מאחר והכדור יחשב כיקר מכל או איום ונורא, איזה מן משחק יהיה זה? סוקרטס שיחק במשפטו משחק כדור נפלא. הכדור שתפס וזרק היה חייו, גורלו וגורל משפחתו. אך הוא שחק יפה. כמותו עלינו להשקיע במשחק ולהיות אדישים לכדור.

קודם אמרו לעצמכם מה תרצו להיות, אחר כך חישוב מה עליכם לעשות.

אל תבושו אם לא זכיתם בתהילה, תהיה דאגתכם הימנעות מחוסר אמת.

היזהרו ממלכודת: ילד מושיט ידו לתוך כד צר לקחת סוכריות ולוקח מלוא החופן, אזי כאשר לא יצליח להוציא החוצה ידו, יתחיל לבכות. אם יוותר על חלקו, יוכל לקחת את יתרון הנמיכו משאלותיכם, צפו לפחות ותשיגו יותר.

אינכם חופשיים אם לא תוכלו לפקד על עצמיכם.

שחררו עצמכם מהתאבלות, לא כיצורים בלתי-הגיוניים וחסרי-רגשות ולא כטיפשים חסרי התחשבות, אלא כאנשים ערכיים המשתמשים בשכלם לתרופה לכאבם.

החליטו לחיות נכונה; עם אימון מספיק תלמדו ליהנות מכך.

עלינו להיות סובלניים לכל הדתות, תנו לכל אחד להגיע לגן-העדן בדרכו שלו.

דאגו שצאצאיכם יהיו מחונכים היטב ולא עשירים, שכן תקוות המשכילים טובות מעושר הבורים.

ראשית חישובו על משמעות דבריכם ורק אז אמרו מה שיש לכם לאמור.
האלוהים מינה אותי להיות אחראי על עצמי.
אם ברצונכם להיות סופרים, כתבו!
בחרו לעצמכם דמות מופת, לה תרצו להידמות ואותה תחקו.
אי אפשר להתחיל ללמוד מה שחושבים שכבר יודעים.
לא די בגוף נאה, צריך גם לב ונשמה שיתאימו לו.
לא די בעוגן קטן אחד בספינה, וכך גם חיינו בל יישענו על תקווה אחת בלבד.
שום דבר גדול, לא נוצר לפתע.
כל אימת שתכעסו, היו בטוחים שאין זה רק רע בהתרחשותו, אלא אף חיזקתם הרגל לכעוס.

חזרה לעמוד השער