



**PRACTICAL APPLICATION OF MARCUS AURELIUS'S PHILOSOPHICAL
THOUGHTS IN CONTEMPORARY LIFE – AN APPLIED PHILOSOPHICAL
APPROACH**

Mr. Marimuthu Prahasan¹

¹ Department of Philosophy and Value Studies, Faculty of Arts and Culture,
Eastern University, Sri Lanka
prahasankm@esn.ac.lk

Abstract

Learning Philosophy means learning life as Philosophy is with rich resources to flourish human life. Philosophy boosts the inner potentiality of an individual to live a highly standardized, fullest, and model life with great understanding at individual, and societal levels. Especially, wisdom in Stoic Philosophy is a great resource to give a blueprint to human life on how to live. The renowned book '*Meditations*' containing the philosophical thoughts, and practices of Rome Emperor Marcus Aurelius is one of such wisdom. The book praised by the philosophers in history as 'moral wisdom of primitive mind'. The contents of the book are fully practised by the author. Learning of this book will be a turning point to readers who wish to see new meaning to their life and live every second with meaning, and be with inner prosperous in life. Nowadays, as the philosophers and academics of philosophy are prioritizing the practical application of philosophy in day to day life introducing these kinds of philosophical thoughts to the general public became paramount important. The research problem of this study is 'how to apply or practice philosophical thoughts in day to day life?' This research is conducted and completed with secondary data following qualitative research method. The research questions are how to use the ideas embedded in *Meditations* to contemporary life? is there anybody practised, and followed these thoughts in the history? what kind of good life may a person expect by following the thoughts?

Key words: Applied Philosophy, Self Actualization

அறிமுகம்

உரோம சாம்ராஜ்ஜியத்தின் சக்கரவர்த்தியாக இருபது வருடங்கள் ஆட்சி செய்த மார்க்கஸ் அரேலியலினால் தன்னுடைய தனிப்பட்ட பயன்பாட்டிற்காக எழுதப்பட்ட வாழ்க்கைக் குறிப்புக்களின் தொகுப்பாக அமைகின்ற *Meditations* நூலானது ஸ்டொயிக் தத்துவ சிந்தனைகளை உள்ளடக்கிய படைப்புக்களில் மிகவும் பிரதானமானதாக அடையாளப்படுத்தப்படுகின்றது. ஸ்டொய்சிசம் (Stoicism) அல்லது ஸ்டொயிக் தத்துவம் (Stoic Philosophy) என்பது ஒரு மனிதன் தன்னால் மாற்றமுடியாத விடயங்களையும், மாற்றக்கூடிய விடயங்களையும் வேறுபடுத்தி அறிந்துகொண்டு அதன் ஊடாக உண்மையிலேயே கவனம் செலுத்த வேண்டிய விடயங்கள் எவை என்று அறிந்துகொண்டு சிறப்பான வகையில் தனக்கு வழங்கப்பட்டிருக்கின்ற வளங்களை பயன்படுத்தி உயர்ந்தபட்ச விளைவுகளை பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்று கூறுகின்றது.



வாழ்க்கை பற்றிய, வாழ்க்கைக்கான தத்துவமாக உள்ள இது நேர்நிலையான உணர்வுகளை அதிகரிக்கச்செய்தல், எதிர்மறையான உணர்வுகளை குறைத்தல் மற்றும் தனிநபர்கள் தங்களுடைய சுய ஒழுக்கத்தினை மேம்படுத்திய வகையில் பின்பற்றுவதற்கான வழிமுறைகள் தொடர்பில் பேசுவதாக அமைந்துள்ளது. வாழ்க்கையின் எந்தவொரு நிலையிலும், எந்தவொரு சந்தர்ப்பத்திலும் சிறப்பாக வாழ்வதற்காக கட்டமைக்கப்பட்ட ரீதியிலான சிந்தனைகளை வழங்குகின்ற இத்தத்துவ சிந்தனைகள் மிகவும் எளிமையாக புரிந்துகொண்டு, இலகுவாக பின்பற்றி அபரிமிதமான பயன்களை பெற்றுக்கொள்ளக்கூடியதாக உள்ளன.

“மக்களுடைய அடிப்படை நிலைப்பாடு துரதிஸ்டவசமான வாழ்க்கையினை வாழ்வதில் இருந்து விடுபட்டுக்கொள்வதாகும்”. இதன் காரணத்தினால் தங்களுடைய வாழ்க்கையில் திருப்திகரமான நிலையினை அடைந்துகொள்வதற்காக தங்களுடைய சிந்தனைகள், தீர்மானங்கள், நடத்தைகள் என்பவற்றில் அதிக அக்கறை கொண்டவர்களாக செயற்படுகின்றனர். ஆனால் பணம், கௌரவம், மற்றும் அழகான பொருட்களை அடைந்துகொள்வதனால் மாத்திரம் ஒருவர் தன்னுடைய வாழ்க்கையில் ஆனந்தத்தினை அடைந்துகொள்ள முடியாது மாறாக மிகவும் பிரதானமான வகையில் தங்களுடைய ஆன்மாவை எவ்வாறு பரிசுத்தமாக்கிக்கொள்வது, சிறப்பானதாகிக்கொள்வது என்பதனை புரிந்துகொள்வதன் ஊடாகவே ஆனந்தத்தை அடைந்துகொள்ள முடியும். இதன்படி ஒருவர் தன்னுடைய வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளின் ஊடாக என்ன அடைந்துகொள்ள வேண்டும் என்று வினவுகின்றபோது “பிரக்ஞையுள்ள, நல்லொழுக்கமுள்ள மனிதனாக வாழ்வதன் ஊடாக நிலையான ஆனந்தத்தையும், மன அமைதியினையும் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்” என்பதாக அதற்குரிய பதில் அமைகின்றது. இதனடிப்படையில் இந்த தத்துவ சிந்தனையானது அறிவார்ந்த, பிரக்ஞையுள்ள ஒழுக்கரீதியான வாழ்க்கையினை வாழ்தல், ஆனந்தத்தை அதிகரித்தல், எதிர்மறையான உணர்வுகளை குறைத்தல் என்பவற்றின் ஊடாக நேர்நிலையான வாழ்க்கை அனுபவங்களை பெற்றுக்கொள்வதற்கான வழிகாட்டல்களை வழங்குவதாக அமைந்துள்ளது.

ஆய்வின் நோக்கம்

ஸ்டொயிக் தத்துவங்கள் மனிதர்கள் சிறப்பாக வாழ்வதற்கான ஞானத்தை தன்னகத்தே கொண்டதாக அமைந்துள்ளது. மெய்யியலின் நடைமுறைவாழ்க்கைப் பயன்பாடு தொடர்பாக கவனம் செலுத்தப்படுகின்ற இந்த காலகட்டத்தில் இவ்வாறான தத்துவ சிந்தனைகளை பொதுத்தளத்தில் அனைவரும் அறிந்துகொள்ளச்செய்வது காலத்தின் தேவையாக உள்ளது. இதனடிப்படையில் குறித்த தத்துவ சிந்தனைகள் நடைமுறைவாழ்க்கையில் எவ்வாறு பிரயோகிக்கப்பட முடியும் என்பதனை கண்டறிவதும் அதனை பிரபலப்படுத்துவதும் இவ்வாய்வின் நோக்கமாக உள்ளது.

ஆய்வுப் பிரச்சினை

தத்துவத்தை எவ்வாறு நடைமுறை வாழ்க்கைக்கு எவ்வாறு அர்த்தமுடைய வகையில் பிரயோகிக்க முடியும் என்பது இவ்வாய்வின் பிரச்சினையாக உள்ளது. இதன்படி இந்த ஆய்வானது சமகால வாழ்க்கைநிலையில் Meditations நூலில் உள்ள விடயங்களை எவ்வாறு பயன்படுத்த முடியும்?, குறிப்பிடத்தக்க அளவில் இத்தத்துவ சிந்தனைகளை யாரேனும் பின்பற்றியதுண்டா?, இத்தத்துவ சிந்தனைகளை பின்பற்றுதல் தனிமனித மற்றும் சமூக வாழ்க்கையில் எவ்வாறான நல்விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்? என்ற ஆய்வு வினாக்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது.

ஆய்வுக் கருதுகோள்

தத்துவ சிந்தனைகள் எப்போதும் வாழ்க்கை தொடர்பான ஆழமான தேடலின் அடிப்படையில் வெளிப்படுத்தப்படுபவையாகும். இத்தகையதாகி “புராதன தத்துவ சிந்தனைகளில் சமகாலத்தில் பின்பற்றப்படுவதற்கான பல்வேறு கற்பிதங்கள் உள்ளடங்கியுள்ளன” என்ற கருதுகோள் முன்வைக்கப்பட்டு இவ்வாய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது.

**ஆய்வின் வரையறை**

ஸ்டொயிக் தத்துவம் என்பது பன்னெடுங்கால பாரம்பரியத்தைக் கொண்டது. வரலாற்று ரீதியாக பல்வேறு சிந்தனையாளர்கள் இதன் சிறப்பான வளர்ச்சிக்கு மிகப்பெரிய பங்களிப்புக்களை வழங்கியுள்ளனர். குறிப்பாக ஆதி கிரேக்க காலத்தில் ஆரம்பமாகின்ற இந்த சிந்தனையாளது தன்னுடைய பொற்காலத்தை உரோம சாம்ராஜ்ஜிய காலத்தில் கண்டது என்று குறிப்பிடலாம். இவ்வாறு பல்வேறாக அமைகின்ற தத்துவ சிந்தனையில் இந்த ஆய்வானது மார்க்கஸ் அரேலியசினுடைய தத்துவ சிந்தனைகள் வெளிப்படுத்தப்படுகின்ற Meditations நூலில் உள்ள கருத்துக்களை அடிப்படையாகக் கொண்டதாக அவற்றின் சமகாலப் பிரயோகங்கள் தொடர்பாக ஆய்வு செய்வதாக அமைந்துள்ளது.

ஆய்வு முறையியல்

இரண்டாம் நிலைத் தரவுகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு மேற்கொள்ளப்பட்ட இந்த ஆய்வானது மார்க்கஸ் அரேலியசினால் பின்பற்றப்பட்டு, எழுதப்பட்ட விடயங்களில் தொகுப்பாக வெளியிடப்பட்டுள்ள Meditations நூலினை நேரடியாக வாசிப்புக்கு உள்ளாக்கியும், அதனைத் தொடர்ந்து ஸ்டொயிக் தத்துவங்கள் தொடர்பாக ஆங்கில மூலத்தில் கிடைப்பனவாக உள்ள புத்தகங்களை வாசிப்புக்கு உள்ளாக்கியும் எழுதப்பட்டுள்ளது.

மார்க்கஸ் அரேலியசும் Meditations நூலும்

மார்க்கஸ் அரேலியஸ் கி.பி 121 இல் பிறந்தார் தன்னுடைய நாற்பதாவது வயதில் உரோம சாம்ராஜ்ஜியத்தின் சக்கரவர்த்தியாகிய அவர் கி.பி 180 இல் தன்னுடைய இறப்பு வரையில் சிறந்த ஆட்சியினை வழங்கியிருந்தார். மெய்ஞானத்தினால் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆட்சி என்று வர்ணிக்கப்படுகின்ற இவருடைய ஆட்சிக்காலத்தில் இவர் தன்னுடைய வாழ்க்கையினை ஏற்கனவே நூற்றாண்டுகளாக பின்பற்றப்பட்டு வந்த ஸ்டொயிக் தத்துவங்களின் அடிப்படையில் அமைத்துக்கொண்டதுடன் தனது ஆட்சிமுறையிலும் மிகவும் ஒழுக்கமான செயல்களை கண்டிப்புடன் பின்பற்றியுள்ளார். இன்றைய நிலையில் பார்க்கின்றபோது ஸ்டொயிக் தத்துவங்கள் கல்வி நிலையில் மாத்திரம் ஒரு துறையாக அல்லாமல் தனிமனிதர்கள் தங்களுடைய வாழ்க்கையினை நடாத்துவதற்குரிய திட்டவரைபாக (Blueprint) அமைந்துள்ளன என்று குறிப்பிடலாம்.

மார்க்கஸ் அரேலியஸ் மனித வரலாற்றில் மிகவும் செல்லாக்கு மிக்க ஒரு மனிதராக அடையாளப்படுத்தப்படுகின்றார். இவருடைய ஆட்சிக் காலத்தில் உலகத்தில் மிகவும் பெரிய, நாகரீகமடைந்த, செல்வாக்குமிக்க சமூகமாக உரோம சாம்ராஜ்ஜியம் விளங்கியது. வரலாற்றாசிரியர்கள் உரோம சாம்ராஜ்ஜியம் அரேலியசினால் ஆளப்பட்ட காலத்தை 'இறுதியான ஆற்றலுடனும், ஞானத்தினாலும் மற்றும் ஒழுக்கத்தினாலும் ஆட்சி செய்யப்பட்டது' என்று குறிப்பிடுகின்றனர். குடியரசு நூலில் பிளேட்டோ எதிர்பார்த்த தத்துவ ஆட்சியாளனாக (Philosopher King) மார்க்கஸ் அரேலியஸ் வரலாற்றில் அடையாளப்படுத்தப்படுகின்றார். இவ்வாறு எண்ணற்ற ஆற்றல்களுடன் விளங்கிய உரோம சாம்ராஜ்ஜியத்தின் சக்கரவர்த்தி ஸ்டொயிக் தத்துவத்தின் அடிப்படையான அம்சங்களை தீவிரமாக பின்பற்றியதுடன், அவற்றினை விருத்தி செய்வதற்கும் பாரியளவான பங்களிப்புக்களை வழங்கியுள்ளார். தன்னுடைய நாளாந்த செயற்பாடுகளில் ஒன்றாக தான் மிகவும் ஒழுக்கக்கட்டுப்பாடுடைய, ஞானமுள்ள செயற்பாடுகளை செய்கின்ற மனிதனாக வாழ்வதற்காக பின்பற்றுகின்ற முறைகளையும், அவற்றில் எதிர்கொள்கின்ற சவால்களையும் எழுதுவதனை மேற்கொண்டார். இந்த செயற்பாட்டினை அவர் தன்னுடைய தேவைக்காகவே மேற்கொண்டார், ஆனால் பின்னாட்களில் கண்டெடுக்கப்பட்ட இந்த சிந்தனைகள் Meditations என்ற பெயரில் புத்தகமாக வெளியிடப்பட்டன. இந்த புத்தகத்தில் உள்ள விடயங்கள் சமகாலத்தில் பல்வேறு நிலைகளிலும் உள்ள மனிதர்கள் எந்தவொரு சந்தர்ப்பத்திலும் பின்பற்றத் தக்கதான மிகவும் ஆழமான கருத்துக்களை உள்ளடக்கியவையாக அமைந்துள்ளன.

Meditations புத்தகத்தில் உள்ள சிந்தனைகள், மிகவும் கடினமான வாழ்க்கை அனுபவங்களை எதிர்கொள்கின்றபோது எவ்வாறு மனிதர்கள் தங்களை சமநிலையிலும், மகிழ்ச்சியாகவும் வைத்துக்கொள்ள முடியும் என்பதற்கான தந்திரோபாயமான உபாயங்களை வழங்குவவையாக அமைந்துள்ளன. இவற்றில் உள்ள



கருத்துக்கள் சுய ஒழுங்கு, தனிப்பட்ட ஒழுக்கம், மனிதாபிமானம், சுய திறன் நிறைவுநிலையடைதல், ஆற்றல் மற்றும் இயலுமை ஆகிய விடயங்கள் தொடர்பான கருத்துக்களை வெளிப்படுத்துபவையாக அமைந்துள்ளன. இப்புத்தகத்தில் ஸ்டொயிக் தத்துவத்தின் நான்கு அடிப்படையான விடயங்களாக மதிநுட்பம், துணிவு, தன்னடக்கம், மற்றும் நேர்மை தவறாத நடத்தை என்பன விளக்கியுரைக்கப்பட்டுள்ளன.

இந்த புத்தகம் பற்றி ஜோன் ஸ்டூவர்ட் மில் குறிப்பிடும்போது ‘புராதன மனதில் உதித்த உயர்வான ஒழுக்கப் படைப்பாக்கம்’ என்று குறிப்பிட்டுள்ளார். இந்த புத்தகத்தை வாசிக்கின்ற ஒருவர் இதில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள விடயங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு தன்னுடைய வாழ்க்கையினை மாற்றிக்கொள்ளவில்லை எனின் அதற்கு காரணம் அரேலியஸ் குறிப்பிடுவதனைப்போல ‘ஒளியினைக் கடத்தாதது தன்னுடைய சொந்த நிழலை உருவாக்கிக் கொள்கின்றது’ என்பதாகவே அமையும்.

Meditations நூலின் சமகால வாழ்வியல் பிரயோகங்கள்

இந்த நூலில் தெளிவுபடுத்தப்பட்டிருக்கும் வாழ்க்கைக்கான தத்துவங்கள் தொடர்பாக நோக்குகின்றபோது, முதலாவது விடயம் ஒரு மனிதனுக்கு பிறர் செய்கின்ற தீங்கு அவனை பாதிப்புக்கு உள்ளாக்குவது பதிலுக்கு அவன் தீங்கு செய்ய முனையும் போதேயாகும் என்பதாக அமைகின்றது. இதன்படி பிறர் செய்கின்ற தீங்கான செயற்பாடுகளினால் ஒருவர் தன்னை குழப்பத்திற்கு உள்ளாக்கிக் கொள்ள அவசியம் இல்லை. மேலும் குறித்த செயற்பாடுகளுக்கு எதிர்வினையாற்றுவதற்காக ஒருவர் தன்னுடைய இயல்பான நல்ல குணவியல்புகளை விட்டு விலகி செயற்படவும் தேவையில்லை. ஏனெனில் மனிதர்கள், எது நல்லது எது தீயது என்று வேறுபடுத்தி அறிய முடியாத காரணத்தினாலேயே தீங்கு செய்கின்றனர். இக்காரணத்தையிட்டு (அவர்களது அறியாமையைபிட்டு) நாம் அவர்கள் மீது கோபம் கொண்டு செயற்பட வேண்டிய அவசியம் இல்லை. ஏனெனில் இந்த உலகத்தில் உள்ள அனைத்து விடயங்களும் ஒன்றுடன் ஒன்று தொடர்புபட்டவையாகும். ஒன்றுக்கு செய்யும் தீங்கு முழு அமைப்பிற்கும் பாதிப்பினை ஏற்படுத்தும். இந்த முழு அமைப்பினுள் நீங்களும் உள்ளதால் உங்களது தீய செயல்களினால் நீங்களும் பாதிக்கப்படுவீர்கள். மேலும் பிறர் மேற்கொள்கின்ற தவறான செயற்பாடுகள் பற்றி நாங்கள் தீர்ப்புக்களை வழங்குவதற்கு முன்னர் நாம் எங்களது தவறுகள் தொடர்பில் ஆராய்ந்து எங்களுக்கு நாங்களே விமர்சனங்களை முன்வைப்பவர்களாக இருக்க வேண்டும். இதன்போது மற்றவர்களினால் மேற்கொள்ளப்படுகின்ற விடயங்கள் தொடர்பாக நாங்கள் கருத்து தெரிவிப்பதற்கு தகுதியற்றவர்களாக இருப்போம் என்பது புலனாகும்.

இவ்வாறு பிறருடைய விடயங்கள் தொடர்பாக ஆராய்ந்து, அதனால் குழப்பமடைந்து, ஏமாற்றமடைவதற்குப் பதிலாக ஒவ்வொருவரும் தங்களது சுய முன்னேற்றத்தில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். ஏனெனில் மற்றவர்கள் விடயத்தில் நாம் செயற்படுவதற்கு எமக்கு போதுமான நேரம் இல்லை என்றும் ஒவ்வொருவரும் தங்களுடைய சுய முன்னேற்றத்தில் கவனம் செலுத்தி செயற்பாடுகளை மேற்கொள்ள வேண்டும் எனவும் மாறான வீணான செயற்பாடுகளில் கவனம் செலுத்தி காலத்தை வீணாக்க கூடாது என்றும் குறிப்பிடுகின்றார்.

சமகாலத்தில் மனிதர்கள் புறவய நிகழ்வுகளினால் இலகுவாக குழப்பத்திற்குள்ளாகி, தங்களுடைய இயலுமையினை பாதிப்புக்கு உள்ளாக்கிக் கொள்வதுடன் தங்களுடைய இயலுமைக்கு உகந்தவகையில் மேற்கொள்ளத்தக்க மிகவும் சிறந்த செயற்பாடுகளை மேற்கொள்வதில் இருந்து தவிர்ந்து விடுகின்றனர். ஆனால் மிகவும் சிறப்பான வகையில் மன ஒருமைப்பாட்டுடன் தங்களுடைய இலக்கில் கவனம் வைத்து செயற்படுகின்றபோது அபரிமிதமான ஆற்றல்கொண்டு மிகவும் மகத்துவமான செயற்பாடுகளை மேற்கொள்வதற்கான இயலுமை அனைவரிலும் உள்ளது. இது தொடர்பான மார்க்கஸ் அரேலியசின் தத்துவ சிந்தனைகள் Meditations இரண்டாவது புத்தகத்தின் ஏழாவது பகுதியில் பின்வருமாறு அமைகின்றன “*புற விடயங்கள் உங்களது கவனத்தை குலைக்கின்றனவா? அவ்வாறாயின் மிகவும் முக்கியமான சில விடயங்களை கற்றுக்கொள்வதற்கு நீங்கள் கவனம் செலுத்துங்கள் அனைத்து திசைகளிலும் உங்களது கவனம் செலுத்தப்படுவதனை நீங்கள் நிறுத்திக்கொள்ளுங்கள். எவ்வொருவரும் தாங்கள் பயணிக்க வேண்டிய திசை (இலக்கு) எதுவென்று சரியாக தீர்மானம் மேற்கொள்ளாது அனைத்து திசைகளிலும் மிகவும் கவனமாக மற்றும்*



எவ்வளவு கடினமாக செயற்பாடுகளை மேற்கொண்டாலும் அவர்கள் உண்மையில் தங்களுடைய நேரத்தை மிகவும் மோசமாக வீணாக்கிக் கொள்பவர்களாகவே அமைவார்கள்”.

உண்மையில் சமகாலத்தில் பல்வேறு விடயங்கள் மக்களது கவனத்தை திசை திருப்புவையாக அமைந்துள்ளதுடன் அவர்களது பொன்னான நேரத்தை வீணாக்குபவையாகவும் அமைந்துள்ளன. இவை உடன் தொழில் புரிபவர்களாக, குடும்ப உறுப்பினர்களாக, ஊடகங்களாக, மனிதர்களுடன் எப்போதும் இருக்கும் கைத்தொலைபேசியாக என பல்வேறு வடிவங்களில் அமைந்துள்ளன. ஆனால் மார்க்கஸ் தன்னுடைய கருத்தில் இவ்வாறு கவனத்தை சிதறடிக்கும் விடயங்களை தவிர்த்துவிட்டு உண்மையிலேயே பெறுமதியான விடயங்களில் கவனம் செலுத்துங்கள் என்று குறிப்பிடுகின்றார். குறிப்பாக மிகவும் வேலைப்பளுவுடனிருந்து செயற்பட்டு அநேக விடயங்களை அர்த்தமில்லாது செய்து முடிப்பதைவிட அவரவருக்கு உண்மையிலேயே பயன்தரக்கூடிய, அவர்களுடைய இலக்கினைநோக்கி கொண்டு செல்கின்ற செயற்பாடுகளை மேற்கொள்ள வேண்டும் என்பது முக்கியமானதாக அமைகின்றது.

இவ்வாறு மனிதர்கள் தங்களுக்கு வழங்கப்பட்டுள்ள காலத்தையும், சந்தர்ப்பங்களையும் மிகவும் கவனமாகவும், சிறப்பாகவும் பயன்படுத்த வேண்டும் அவ்வாறு செய்யாதவிடத்து இழக்கப்பட்ட காலமும், சந்தர்ப்பங்களும் எப்போதும் மீள்பெற முடியாதவைகளாகவே அமையும். இதனடிப்படையில் ஒரு மனிதன் மிகவும் குதூகலமான நிகழ்வொன்றில் மகிழ்ச்சிகரமாக பங்குகொள்ளப்போகின்றான் எனின் அதுவும் அவனது இலக்கு நோக்கிய பயனத்திற்கு அவனுக்கு பயன்படக்கூடியதாக இருக்கவேண்டும். அதுவே உண்மையில் மனிதர்களுக்கு வழங்கப்பட்டுள்ளதில் எஞ்சியுள்ள அறியப்படாத நேரத்தை சரியாக பயன்படுத்துவதற்குரிய சரியான முறையாகும்.

தொடர்ந்து இவருடைய கருத்துக்கள் தொடர்பாக பார்க்கின்றபோது புகழ்ச்சியைத் தேடி செயற்பாடுகளை மேற்கொள்வது பெறுமதியற்றதாகும் என்பது பிரதானமானதாக அமைகின்றது. இதன்படி அரேலியஸ் தன்னுடைய கருத்தில் மனிதர்கள் தாங்கள் புகழ்ப்பட வேண்டும் என்பதற்காகவும், தங்களது புகழ் பரவவேண்டும் என்பதற்காகவும் செயற்பாடுகளை மேற்கொள்வதும், மற்றவர்கள் தங்களைப்பற்றி என்ன கருதுகின்றனர் என்று கருதி செயற்படுவதும் முட்டாள்தனமானது எனவும் குறிப்பிடுகின்றார். ஏனெனில் வாழ்கின்ற காலத்தில் போற்றிப்புகழ்ப்பட்ட மக்கள் பலர் அவர்களது இறப்பிற்கு பின்னர் மறக்கப்பட்டுள்ளனர், சிலர் அவர்கள் வாழ்கின்ற காலத்திலேயே புறக்கணிக்கப்பட்டுள்ளனர். இது ஒரு மணல்குவியலின் மீது போடப்படுகின்ற இன்றுமொரு குவியல் முன்னையதை மறைத்துவிடுவது போல வாழ்க்கையில் பின்னர் வருகின்ற நிகழ்வுகள் முன்னர் நடந்த நிகழ்வுகளை மறைத்துவிடும் எனவே புகழ் எவ்வளவு சிறப்பானதாக இருந்தாலும் அது அழிவற்றது அல்ல. எனவே ஒரு விடயத்தின் அல்லது ஒருவருடைய சிறப்பு என்பது அதன் அளவிலேயே உள்ளது மாறாக பிறர் அதனைப்பற்றி நன்றாக பேசுவதனால் அல்ல என்பதனை புரிந்து கொண்டு செயற்பட வேண்டும் என்று குறிப்பிடுகின்றார்.

இதனை அரேலியஸ் தன்னுடைய கருத்தில் ‘உன்னுடைய செயற்பாட்டினால் ஒருவர் நன்மையடைகின்றபோது அதற்கு பின்னரும் அவற்றைவிட மேலான ஒன்றை ஏன் முட்டாள்தனமாக எதிர்பார்க்கின்றாய்?’ என்ற வினாவுடன் முன்வைக்கின்றார். இதனடிப்படையில் மனிதர்கள் இவ்வுலகில் சிறப்பான செயற்பாடுகளை மேற்கொள்வதற்காகவும், சிறப்பான முன்னுதாரணமாக வாழ்வதற்காகவுமே உள்ளனர் எனவே அவர்கள் மேற்கொள்ளும் சிறந்த செயற்பாடுகளுக்காக அவர்கள் புகழ்ப்பட வேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பது தேவையற்றதாகும். ஏனெனில் அவ்வாறு செய்ய வேண்டியது அவர்களது கடமையாகும் என்று முன்வைக்கப்பட்டுள்ள சிந்தனை மிகவும் சிறப்பாக பின்பற்றப்பட வேண்டியதாக உள்ளது.

இவ்வாறு பலராலும் அறிந்து கொள்ளப்பட்டிருத்தல் மற்றும் புகழ் எனும் விடயங்கள் தொடர்பாக தொடர்ந்து பார்க்கின்றபோது பல்வேறு நடைமுறை முக்கியத்துவம் வாய்ந்த கருத்துக்கள் முன்வைக்கப்பட்டிருப்பதனை அவதானிக்க முடிகின்றது. இதன்படி மற்றவர்களினால் பெருமளவில் அறியப்பட்டிருப்பதும், மற்றவர்களினால்



புகழ்ப்பட்டிருப்பதுவும் இன்று பலரது அவசியமான தேவையாக உள்ளதுடன் அதன்பொருட்டே பலர் தங்களது அனைத்து சக்தியினையும் செலவுசெய்கின்றனர். இதன் உச்சகட்டமாக மனிதர்கள் தாங்கள் செய்கின்ற செயற்பாடுகளுக்காக பாராட்டி கௌரவிக்கப்பட வேண்டும் மற்றும் தங்களது இறப்பிற்கு பின்னரும் தாங்கள் நினைவுகூறப்பட வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கின்றனர். இதன் காரணத்தினால் பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் மனிதர்கள் பகுத்தறிவுக்குமாறான மற்றும் ஒழுக்கமற்ற செயற்பாடுகளை மேற்கொள்பவர்களாகவும் உள்ளனர்.

இது தொடர்பாக மார்க்கஸ் அரேலியசின் கருத்துக்களை Meditations இன் ஏழாவது புத்தகத்தின் பத்தென்பதாவது பகுதியில் அவதானிக்கக்கூடியதாக உள்ளது. இதன்படி “தங்களது இறப்பிற்கு பின்னரும் தாங்கள் ஞாபகப்படுத்தப்பட வேண்டும் என்ற எண்ணம் உள்ளவர்கள் தங்களை ஞாபகம் வைத்திருக்கின்ற மனிதர்களும் விரைவில் இறந்துவிடுவார்கள் என்பதனை மறந்து செயற்படுகின்றனர். மேலும் இவ்வாறு ஞாபகப்படுத்தப்படுவது உங்களுக்கு எந்தவகையில் நன்மைகளை பெற்றுத்தரும்? குறிப்பாக நீங்கள் பலராலும் அறியப்பட்டிருப்பது ஓரளவுக்கு சௌகரியமான வாழ்க்கையினை அமைத்துக்கொள்வதற்கு உதவும் என்பதனைவிட வேறு என்ன நன்மைகளை பெற்றுத்தந்துவிடப் போகின்றது?” என்பதாக தன்னுடைய கருத்துக்களை பதிவுசெய்துள்ளார். எனினும் இங்கு கவனத்தில் கொள்ளப்பட வேண்டிய விடயம் என்னவெனில் தனக்கு பின்னால் தன்னை ஞாபகப்படுத்துவதற்கானதொரு பாரம்பரியத்தை விட்டுச்செல்வதில் எந்த தவறும் இல்லை ஆனால் அதற்காக குறுக்கு வழிகளைப் பயன்படுத்துவதனையும், தவறான செயற்பாடுகளை மேற்கொள்வதனையும் தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டும் இதனையே இதனை ஏழாவது புத்தகத்தின் அறுபத்து ஏழாவது பகுதியில் பின்வருமாறு அவதானிக்க முடிகின்றது “எந்தவொரு தனிமனிதராலும் அறியப்பட்டிராதபோதும் நல்ல மனிதனாக இருப்பது முற்றிலும் சாத்தியமானதே என்பதனை ஞாபகத்தில் வைத்திருங்கள்”

தொடர்ந்து பார்க்கின்றபோது இந்த உலகம் தொடர்ச்சியாக மாற்றமடைகிறது, உலகில் உள்ள அனைத்து விடயங்களும் தொடர்ச்சியாக மாற்றமடைந்துகொண்டிருக்கின்றன. மனிதர்களது இறப்பு எப்போதும் நிரந்தரமாக நிச்சயிக்கப்பட்ட முடிவாக உள்ளது. மனிதர்களுடைய அனைத்து மாற்றங்களும், செயற்பாடுகளும் அந்த முடிவை நோக்கியே அமைகின்றன. இதன் காரணத்தினால் ஒவ்வொருவரும் அனைத்து செயற்பாடுகளையும் மிகவும் விரைவாக மேற்கொள்ள வேண்டும், என்பதுடன் நன்றாக செயற்படவும், வாழவும் வேண்டும். ஒவ்வொருவருக்கும் எஞ்சியிருக்கின்ற அறியப்படாத அளவு வாழ்க்கையின் துணையுடன் ஒவ்வொருவரும் பிறருடைய நலனுக்காக எவ்வளவு சிறப்பான செயற்பாடுகளை மேற்கொள்ள முடியுமோ அவ்வளவு சிறப்பான செயற்பாடுகளை மேற்கொள்ள வேண்டும் என்பது மனித வாழ்க்கையின் நிச்சயமற்ற தன்மையினையும், இந்த நிலையற்ற வாழ்க்கையின் துணைகொண்டு நன்மைகளை ஏற்படுத்துகின்ற செயற்பாடுகளை மேற்கொள்வதன் முக்கியத்துவத்தையும் மார்க்கஸ் முன்வைக்கின்றார்.

தொடர்ச்சியாக பார்க்கின்றபோது மனிதர்களுக்கு ஏற்படுகின்ற பிரச்சினைகள் அவர்களுடைய மனதினாலேயே உருவாக்கப்படுகின்றன எனவும் ஒரு மனிதனைச்சுற்றி புறவுலகில் நடக்கின்ற நிகழ்வுகள் நடந்தவண்ணமே இருக்கும் இதன்போது அவற்றின் தாக்கத்தினால் பாதிப்புக்கு உள்ளாகுவதும், பாதிப்புக்கு உள்ளாகாது இருப்பதும் அவனுடைய மனதிலேயே தங்கியுள்ளன. இதன்படி ஒருவனுடைய சொந்த இயலுமையே அவனைச்சுற்றி நிகழ்கின்ற விடயங்களை நேர்முகமாக பார்ப்பதற்கான இயலுமையை அவனுக்கு வழங்குவதாக அமைகின்றன. எனவே எந்தவொரு சூழ்நிலை ஏற்படுகின்றபோதும் அவற்றினால் பாதிப்புக்கு உள்ளாகாது அவற்றை நேர்நிலையாக எடுத்துக்கொண்டு அவற்றின் துணைகொண்டு முன்னேற வேண்டும் என்று குறிப்பிடப்படுகின்றது. இதன்படி எங்களை சுற்றியுள்ளவர்கள் பல்வேறு இடையூறுகளை எங்களுக்கு ஏற்படுத்தலாம், எங்களுடைய செயற்பாடுகளுக்கும் முன்னேற்றத்திற்கும் தடையாக இருக்கலாம், மிகவும் மோசமான சம்பவங்களையும், அனுபவங்களையும் எங்களுக்கு ஏற்படுத்தலாம் ஆனால் அவற்றினால் பாதிக்கப்பட்டு எங்களை நாங்கள் முடக்கிக்கொள்ளவோ, சோர்ந்து விடவோ, அல்லது மோசமான முறையில் எதிர்வினையாற்றவோ கூடாது மாறாக அவை ஒவ்வொன்றினையும் எங்களுக்குள் இருக்கும் இதுவரை வெளிப்படுத்தப்படாத நேர்முகமான ஆற்றலை வெளிக்கொணர்வதற்கான வாய்ப்பாக கருதி எங்களை மாறுபட்ட



வகையில் வெளிப்படுத்தி குறித்த விடயங்களை வெற்றிகொள்ள வேண்டும். இதனையே 'செயலுக்கு தடையாக அமையும் விடயங்களே அச்செயல்களை முன்னேற்றுவதையாக அமைகின்றன, பாதையில் குறுக்காக இருக்கும் விடயங்களே பாதையாக இருக்கின்றன' என்று தன்னுடைய கருத்தினை பதிவுசெய்துள்ளார்.

மேலும் மார்க்கலின் பகுத்தறிவுத்திறன்மிக்க மனதே மனிதர்களது சிறந்த சொத்தாகும் என்ற கருத்து மிகவும் பிரதானமான பிறிதொரு விடயமாக அமைகின்றது. இதன்படி மனிதர்களுக்கு படைக்கப்பட்டிருக்கின்ற பகுத்தறிவுத்திறனே அவர்களை ஏனைய உயிரினங்களில் இருந்து வேறுபடுத்தி அவர்கள் முன்னேற்றமான செயற்பாடுகளை மேற்கொள்வதற்கு காரணமாக அமைந்துள்ளது. மேலும் இந்த பகுத்தறிவுபூர்வமான மனம் மனிதர்களுடைய எண்ணங்களுக்கு முழுமையான பொறுப்புடையதாக அமைந்திருக்கின்றது. இந்த மனம் வாழ்க்கையில் இருந்து குறித்த ஒரு வகையான விளைவே தனக்கு கிடைக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கும்போதே பிரச்சினைகளை உருவாக்கிக் கொள்கின்றது. எனவே ஒருவன் உறுதியானவனாகவும், ஒழுக்கமானவனாகவும் அமையவேண்டும் எனில் தன்னுடைய மனதின் எண்ணங்களுக்கு தான் பொறுப்பு என்பதனையும், வெளியுலகில் இடம்பெறுகின்ற விடயங்களை தன்னால் முழுமையாக கட்டுப்படுத்த முடியாது என்பதனையும் உணர்ந்து செயற்பட வேண்டும் என்றும் தன்னுடைய கருத்தினை முன்வைத்துள்ளார். குறிப்பாக வாழ்வின் பிரச்சினைகளை சிறந்த வகையில் அணுகி அவற்றினை புரிந்துகொண்டு, சரியான தீர்வுகளை பெற்றுக்கொள்ளவதற்கான அணுகுமுறைகளை உருவாக்கி செயலாற்ற வேண்டும் எனவும் இதற்கு ஒவ்வொருவரும் பகுத்தறிவுபூர்வமான அணுகுமுறையினை கைக்கொள்ள வேண்டுமே தவிர உணர்வுகளிற்கு முதன்மை வழங்கி செயற்படுவதுவது தவறானது எனவும் அவ்வாறு உணர்வுகளுக்கு முதன்மை வழங்கி மேற்கொள்கின்ற செயற்பாடுகள் அனைத்து சந்தர்ப்பங்களிலும் அர்த்தமுடைய முடிவுகளை பெற்றுத்தராமல் என்றும் குறிப்பிடுகின்றார்.

மேலும் எந்தவொரு சந்தர்ப்பத்திலும் பின்பற்றவேண்டிய ஒழுக்கரீதியான செயற்பாடுகள் தொடர்பான கருத்துக்களை Meditations இன் முன்றாவது புத்தகத்தின் ஏழாவது பகுதியில் பின்வருமாறு அவதானிக்க முடிகின்றது “*ஒரு நம்பிக்கையினை சீரழிக்கும், உங்களை மனவருத்தத்திற்கு உள்ளாக்கும், உங்களை சந்தேகத்திற்கு உள்ளாக்கும், உங்களை கபடதாரியாக காட்டும் எந்தவொரு செயற்பாட்டினையும் அது எத்தகைய நன்மைகளை பெற்றுத்தருவதாக இருந்தாலும் செய்யாதீர்கள்*”. இதன் தார்ப்பரியம் தொடர்பாக பார்க்கின்றபோது அனைத்து சந்தர்ப்பங்களிலும், அனைத்து மனிதர்களும் வெளிப்படையாகவும், மாசற்றவகையிலும் நடந்துகொள்ள வேண்டியதன் அவசியத்தை வலியுறுத்துவதாக அமைந்துள்ளதுடன் தலைமைத்துவ பொறுப்பில் உள்ளவர்கள் இவ்வாறு நடந்துகொள்வது அவர்களினால் நிர்வகிக்கப்படுகின்ற செயற்பாடுகளின் சீரான இயக்கத்திற்கும், சிறப்பான பெறுபேறுகளை பொதுநலனுக்காக அடைந்துகொள்வதற்கும் அடிப்படையாக அமையும். ஏனெனில் மக்கள் பிறிதொருவருக்கு வழங்கும் மரியாதை அவர் அப்பழுக்கற்ற பரிசுத்தமானவராக இருக்கும்போதேயாகும் மற்றும் அவ்வாறானவர்களது சொற்களையே பின்பற்றுவதற்குரிய வார்த்தைகளாக ஏற்றுக்கொள்கின்றனர். எனவே தலைமைத்துவத்தில் இருப்பவர்கள் தங்களது சிந்தனையிலும் செயலிலும் தூய்மையானவர்களாக இருந்து விமர்சனங்களுக்கு அப்பாற்பட்டவர்களாக இருந்து சமூகத்தை வழிநடாத்திச் செல்ல வேண்டும் என்பது பிரதானமான சிந்தனையாக அமைந்துள்ளது.

மிகவும் முக்கியமாக சிக்கலான, மற்றும் பிரச்சினையினை உண்டாக்கும் மனிதர்களுடன் செயற்படுதல் எனும் விடயம் தொடர்பாக குறிப்பிடுகின்றபோது இந்த உலகம் மிகவும் சிக்கலான மற்றும் குழப்ப நிலைகளை உருவாக்கும் மனிதர்களினால் நிரம்பியுள்ளது என்று குறிப்பிடுவதுடன் இத்தகைய மனிதர்களை கையாழ்கின்ற முறைகள் தொடர்பாக Meditations நூலின் புத்தகம் இரண்டின் பகுதி ஒன்றில் மார்க்கல் அரேலியசின் கருத்துக்கள் பின்வருமாறு பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளன “*ஒவ்வொரு நாளும் காலையில் நீங்கள் விழித்தெழும்போது உங்களுக்கு நீங்கள் பின்வருமாறு சொல்லிக் கொள்ளுங்கள் நான் இன்று சந்திக்கின்ற நபர்களில் பிறர் விடயங்களில் அநாவசியமாக தலையிடுகின்ற, நன்றியுணர்வற்ற, திமிர் குணம் கொண்ட,*



நேர்மைக் குணம் இல்லாத, பொறாமைக் குணம் மேலோங்கிய நபர்கள் இருப்பார்கள். அவர்கள் அவ்வாறு இருப்பதற்கு காரணம் என்னவெனில் அவர்கள் நல்ல விடயங்களையும், கெட்ட விடயங்களையும் வேறுபடுத்தி அறிந்து செயற்பட முடியாத நிலையில் உள்ளனர். ஆனால் நான் நல்ல செயற்பாடுகளின் அழகையும், தீய செயற்பாடுகளின் அவலட்சணத்தையும் நன்கு அறிந்தவன். அத்துடன் இத்தகைய தீய செயற்பாடுகளை செய்பவர்கள் பிறப்பினாலும், இரத்தத்தினாலும் என்னுடன் தொடர்புடையவர்கள் அல்லவாயினும் என்னுடைய இயல்புகளில் சிலவற்றினை அவர்களும் தங்களிடம் கொண்டுள்ளனர் அது ஆன்மா மற்றும் தெய்வீக பண்புகளினை பகிர்ந்துகொள்தல் என்பனவாகும். எனவே அவர்களின் எவரும் என்னை துன்பத்துக்கு உள்ளாக்க முடியாது. நாம் அனைவரும் இரண்டு கால்களைப்போலவும், இரண்டு கைகளைப்போலவும், ஒன்றான இணைந்து செயற்படுவதற்காக பிறந்துள்ளோம் இங்கு ஒருவருக்கு ஒருவர் தடையாக இருப்பதும், பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்துவதும், ஒருவர் மீது கோபத்தை வெளிப்படுத்துவதும், அவருக்கு முகம்கொடுக்காது போதலும் இயற்கைக்கு முரணான செயற்பாடுகளாகும்”.

முடிவுரை

இத்தகைய அடிப்படையில் வரலாற்றின் தொடக்க காலத்தில் முன்வைக்கப்பட்ட ஸ்டொயிக் தத்துவ சிந்தனைகள் மனித வாழ்க்கையில் எதிர்கொள்ளக்கூடிய பிரச்சினைகளை மிகவும் சிறந்த வகையில் கையாழ்வதற்குரிய நெறிமுறைகள் தொடர்பாக மிகவும் தெளிவான வகையில் விளக்கங்களை வழங்கியுள்ளதுடன் அவை வரலாற்று ரீதியாக பல்வேறு துறைகளில் வெற்றிகரமான நிலைகளில் இருந்தவர்களினால் பின்பற்றப்பட்டுள்ளதனையும் அறிந்துகொள்ள முடிகின்றது குறிப்பாக வின்சன்ட் சேர்ச்சில், விக்டர் பிராங்கிள், பில் கிளிண்டன், மற்றும் சமகாலத்தில் மிகப்பெரிய ஊக்குவிப்புத்திறன் பேச்சாளராகவும், வழிகாட்டியாகவும் உள்ள றொபின் சர்மா போன்றோர் இப்புத்தகத்தில் உள்ள கருத்துக்கள் தங்கள் வாழ்க்கையினை வெற்றிகரமாக அமைத்துக்கொள்ள உதவியாக அமைந்ததாகக் குறிப்பிடுகின்றனர். மிகவும் குறிப்பாக நாஜி வதைமுகாமில் தன்னுடைய குடும்ப உறுப்பினர்கள் அனைவரையும் கண்முன்னே இழந்த பின்னரும் தன்னுடைய வாழ்க்கைக்கான அர்த்தத்தை பெற்றுக்கொள்ள தான் Meditations இல் கற்றுக்கொண்ட விடயங்களே உதவியாக இருந்தன என்று உளவளத்துணையில் Logotherapy எனும் முறையினை அறிமுகம் செய்தவரும் Men's Search for Meaning எனும் புகழ்பெற்ற நூலினை எழுதியவருமான உளவியலாளர் விக்டர் பிராங்கிள் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

இவ்வாறான விடயங்களைக் கொண்டு பார்க்கின்றபோது ஸ்டொயிக் தத்துவங்கள் குறிப்பாக மார்க்கஸ் அரேலியஸ் பின்பற்றிய தத்துவ சிந்தனைகள் வரலாற்று ரீதியாக பல்வேறு தளங்களில் பின்பற்றப்பட்டு வந்துள்ளமையினையும், சமகாலத்திலும் பின்பற்றப்படுகின்றமையினையும் அறிந்துகொள்ள முடிகின்றது. இவ்வாறு பின்பற்றுபவர்கள் தங்களுடைய வாழ்க்கையில் சுய இயலுமை நிறைவைக் கண்டவர்களாக அமைவது மிகவும் குறிப்பாக அவதானத்தில் கொள்ளப்பட வேண்டியதாக உள்ளது. சுய இயலுமை நிறைவு என்பது ஒரு மனிதன் தன்னிடம் இருக்கும் இயலுமைக்கும், ஆற்றலுக்கும் இணங்க என்னவாக இருக்க வேண்டுமோ, எத்தகைய செயற்பாடுகளை செய்ய முடியுமோ அத்தகைய மனிதனாக இருப்பதும், அத்தகைய மகத்துவமான செயற்பாடுகளை மேற்கொள்வதுமாகும். இவ்வாய்வுக் கட்டுரையில் உள்ளடக்கப்பட்டிருக்கும் விடயங்கள் குறித்த புத்தகத்தில் உள்ளவற்றில் மிகவும் குறைவான அளவேயாகும். மாறாக இந்த புத்தகத்தினையும், தொடர்புடைய ஆக்கங்களையும் அறிந்துகொள்வதும், வாசிப்பதும், பின்பற்றுவதும் ஒரு மகத்தான வாழ்க்கைக்கான ஏற்பாடாக அமையும் என்பதுடன் இவ்வாறு ஒவ்வொரு மனிதனும் தன்னுடைய சுயதிறன் இயலுமையினை அடைந்துகொள்வதற்கு இந்த நூலில் உள்ள விடயங்கள் நிச்சயமாக உதவும் என்பது சந்தேகத்திற்கு அப்பாற்பட்ட நிரூபணமாக உள்ளது. இத்தகைய ஒரு தத்துவ வாழ்க்கையினை பின்பற்றி அறிவுசால் நல்லுலகம் என்றென்றும் நற்பேறுமிக்க வாழ்க்கையினை அமைத்துக்கொள்ள பெறவேண்டும் என்பது காலத்தின் தேவையாக உள்ளது. குறிப்பாக பல்கலைக் கழகங்களில் தத்துவவியல் கற்கைகளில் இந்த ஸ்டொயிக் தத்துவ சிந்தனைகள் தனியான பாடங்களாக ஆக்கப்பட்டு கற்பிக்கப்படுவது மிகுந்த நன்மைகளை பெற்றுத்தருவதாக அமையும்.

**உசாத்துணைகள்**

Frank, M. (2009). *Marcus Aralius: A Life*. USA: Da Capo Press

Jules, E. (2013). *Philosophy for Life and Other Dangerous Situations: Ancient Philosophy for Modern Problems*. USA: New World Library

Marcus, A. (2002). *Meditations – A new translation, with an introduction, by Gregory Hays*. New York: Modern Library

Pierre, H. (1995). *Philosophy as a way of life*. USA: Wiley-Blackwell

Ryan, H., & Stephen, H. (2016). *The Daily Stoic: 366 Meditations on Wisdom, Perseverance, and the Art of Living*. USA: Portfolio

Sharpless, R, W. (1996). *Stoics, Epicureans and Sceptics: An Introduction to Hellenistic Philosophy*.

United Kingdom: Routledge