

STOACILIĞIN KÜÇÜK KİTABI

Esneklik, Özgüven ve Sakinlik Edinmeye
İlişkin Tüm Zamanların Bilgeliği



Jonas Salzgeber

Çeviren: Burcu Asena Şahin

STOACILIĞIN KÜÇÜK KİTABI

Translated from the English Language edition of The Little Book of Stoicism by Jonas Salzgeber. This edition arranged with Jonas Salzgeber in care of Montse Cortazar Literary Agency (www.montsecortazar.com) through Kayı Telif Hakları Ajansı. Copyright © 2019 by Jonas Salzgeber, illustrations © Jonas Salzgeber. Turkish translation Copyright © 2023 by Sola Unitas. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali, The Little Book of Stoicism adıyla yayımlanmıştır. Bu eser Kayı Hakları Ajansı aracılığıyla alınmıştır. Bu eserin çeviri sorumluluğu Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü yazılı izin alınmadan kopyalanamaz ya da çoğaltılamaz.

SANDER YAYINLARI

Fetih Mah. Tahralı Sok. Kavakyeli İş Merkezi

No:7/E İç Kapı No:16 Ataşehir/İstanbul

Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: sander@sanderyayinlari.com

www.facebook.com/sanderyayinlari

www.twitter.com/SanderYay

www.instagram.com/sanderyayinlari

<https://sanderyayinlari.com>

ISBN: 9786256974784

Yayıncı Sertifika No: 45798

1. Baskı: İstanbul 2023

İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa

Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur

Çeviren: Burcu Asena Şahin

Editör: Ogün Özdemir

Redaksiyon: Gülden Girgin

Son Okuma: Buket Konur

Mizanpaj: Deniz Tugay

Kapak Tasarımı: Özlem Yıldız

Orijinal Adı: The Little Book of Stoicism

BASILDIĞI YER

Deren Matbaacılık Ambalaj Sanayi ve Ticaret Limited Şirketi

Yakuplu Mahallesi 194 Sokak 3. Matbaacılar Sitesi

No: 337/338 Beylikdüzü İstanbul Sertifika No: 47881

© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.

STOACILIĞIN KÜÇÜK KİTABI
Esneklik, Özgüven ve Sakinlik Edinmeye İlişkin
Tüm Zamanların Bilgeliği

Jonas Salzgeber

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ	11
-------------	----

BİRİNCİ KISIM

Stoacılık Nedir?

Birinci Bölüm: Stoa Felsefesinin Vaadi.....	21
--	-----------

Yaşama Sanatını Uygulamaya Dökün: Bir Savaşçı-Filozof Olun	22
--	----

Vaat #1: Eudaimonia	24
---------------------------	----

Vaat #2: Duygusal Esneklik	27
----------------------------------	----

Dizginleyerek Duyguları Sınırlamak (≠ Duygusuzluk)	29
--	----

Stoacılığı Uygula ve Yan Ürün Olarak Sakinliğini Artır.....	32
---	----

İkinci Bölüm: Şişsak Tarih Dersi.....	35
--	-----------

En Önemli Stoa Filozofları	38
----------------------------------	----

Genç Seneca (yaklaşık olarak MÖ 4-MS 65)	39
--	----

Musonius Rufus (yaklaşık olarak MS 30-yaklaşık olarak MS 100)	40
--	----

Epiktetos (yaklaşık olarak MS 55-yaklaşık olarak MS 135)	41
--	----

Marcus Aurelius (MS 121-MS 180).....	43
--------------------------------------	----

Üçüncü Bölüm: Stoacı Mutluluk Üçgeni	45
---	-----------

Bir Çırpıda Stoacı Mutluluk Üçgeni.....	46
---	----

1. <i>Arete</i> ile Yaşamak: Her An En Üstün Versiyonunuzu	
--	--

Dışa Vurun.....	48
-----------------	----

Doğal Potansiyelimizin Mükemmelleştirilmesi.....	51
--	----

Dört Ana Erdem.....	54
---------------------	----

Karakter, Güzellięe Galip Gelir.....	58
--------------------------------------	----

Stoacılığın İnsan Sevgisi: Ortak Esenlik İçin Harekete Geç	61
--	----

2. Kontrol Edebildiklerinize Odaklanmak: Olan Her Şeyi Kabul Edin ve	
--	--

En İyi Şekilde Deęerlendirin	63
------------------------------------	----

Stoacı Okçu: Sürece Odaklanın	66
-------------------------------------	----

Stoacı Kabul: Yolculuğın Tadını Çıkar ya da Sürüklen	69
--	----

İyi, Kötü ve Alakasız Şeyler	73
Pokerde de Hayatta da Her Elle Kazanabilirsiniz.....	76
3. Sorumluluk Almak: İyi Kendinizden Edinin.....	78
Seçme Özgürlüğü	81
Zihin Sizi Zengin Eder, Sürgünde Bile.....	85
Rahatsız Edilmiş ya da Yenilmez: Size Kalmış	87

Dördüncü Bölüm: Kötü Karakter: Olumsuz Duygular Ayğa

Dolanır	91
Kontrolümüz Dışında Olanı İstiyoruz	95
Farkındalıktan Yoksunuz ve İzlenimlere Kapılıyoruz.....	97

İKİNCİ KISIM

Elli Beş Stoacılık Alıştırması

Beşinci Bölüm: Stoacılığı Nasıl Uygulamalı?..... 103

Kendinizi Hazırlayın	105
Dikkatli Olun.....	106
Öz Disiplininizi Tekrardan Şarj Edin	107
Kendinize Filozof Demeyin	109

Altıncı Bölüm: Hazırlık Alıştırmaları..... 111

Birinci Alıştırma: Stoacı Teslimiyet Sanatı: Olan Her Şeyi Kabul Edin ve Sevin	112
İkinci Alıştırma: Eylemleri ÖnKoşulla Birlikte Üstlenin	115
Üçüncü Alıştırma: Yolu Kapatın Şey Yolun Kendisi Oluverir	118
Dördüncü Alıştırma: Kendinize Şeylerin Geçiciliğini Hatırlatın	121
Beşinci Alıştırma: Kendi Ölümünüze Kafa Yorun	124
Altıncı Alıştırma: Her Şeyi Doğadan Ödünç Alınmış Olarak Düşünün	126
Yedinci Alıştırma: Olumsuz Görselleştirme: Kötü Şeyleri Öngörmek....	129
Sekizinci Alıştırma: İstemi Huzursuzluk	132
Dokuzuncu Alıştırma: Kendinizi Güne Hazırlayın: Stoacı Sabah Rutini.....	135
Onuncu Alıştırma: Gününüzü Gözden Geçirin: Stoacı Akşam Rutini..	138
On Birinci Alıştırma: Aklınızda Bir Rol Model Tutun: Stoacı Bilgeyi Düşünün	141
On İkinci Alıştırma: Stoacı Aforizmalar: Silahlarınızı Elinizde Hazır Tutun	144

On Üçüncü Alıştırma: Size Verilen Roller İy Oynayın.....	146
On Dördüncü Alıştırma: Elzem Olmayı Eleyin	149
On Beşinci Alıştırma: Şöhreti Unutun.....	151
On Altıncı Alıştırma: Bir Minimalist Gibi Basit Yaşayın.....	153
On Yedinci Alıştırma: Zamanınızı Geri Alın: Haberleri ve Zaman Harcayan Diğer Şeyleri Bırakın	156
On Sekizinci Alıştırma: Önem Arz Eden Meselelerde Galip Gelin.....	159
On Dokuzuncu Alıştırma: Daimi Öğrenci Hâlini Alın.....	162
Yirminci Alıştırma: Geçirdiğiniz Yıllara Dair Elinizde Gösterecek Neyiniz Var?	165
Yirmi Birinci Alıştırma: Yapılması Gerekeni Yapın.....	168

Yedinci Bölüm: Durumsal Alıştırmalar: Hayat Zorlaştığında Kendinizi

Nasıl Kontrol Etmelisiniz?	171
Yirmi İkinci Alıştırma: Bizzat Kendi Yargınız Size Zarar Verir	172
Yirmi Üçüncü Alıştırma: Kederle Nasıl Baş Edilir?	174
Yirmi Dördüncü Alıştırma: Öfke Yerine Cesaret ve Sakinliği Seçin.....	177
Yirmi Beşinci Alıştırma: Hazırlık ve Akılla Öfkeyi Yenin	180
Yirmi Altıncı Alıştırma: Beklentilerinizi Suçlayın.....	183
Yirmi Yedinci Alıştırma: Acı ve Provokasyon: Erdem İçin Harika Fırsatlar	186
Yirmi Sekizinci Alıştırma: Soğukkanlılık Oyunu.....	188
Yirmi Dokuzuncu Alıştırma: Kuklacılık Karşısı Zihniyet	191
Otuzuncu Alıştırma: Hayatın Zorlayıcı Olması Gerekir	194
Otuz Birinci Alıştırma: Şu Anda ve Burada Bu Kadar Can Sıkıcı Olan Ne?.....	196
Otuz İkinci Alıştırma: Hâlinize Şükredin.....	199
Otuz Üçüncü Alıştırma: Ötekileştirin.....	201
Otuz Dördüncü Alıştırma: Kuşbakışı Bakın	204
Otuz Beşinci Alıştırma: Hep Bildiğimiz Şeyler Bunlar	206
Otuz Altıncı Alıştırma: Et Ölü Hayvandır: Tarafsız Bir Şekilde Gözlem Yapın.....	208
Otuz Yedinci Alıştırma: Acelecilikten Kaçının: İzlenimlerinizi Sınayın (!).....	211
Otuz Sekizinci Alıştırma: İyi Davranın, İyi Olun.....	214

Sekizinci Bölüm: Durumsal Alıştırmalar: Diğer İnsanlar Size Meydan

Okuduğunda Kendinizi Nasıl Kontrol Etmelisiniz?	217
Otuz Dokuzuncu Alıştırma: Hepimiz Aynı Bedenin Uzuvarıyız	219
Kırk İnci Alıştırma: Kimse Bile İsteğe Hata Yapmaz.....	221
Kırk Birinci Alıştırma: Kendi Hatalarınızı Bulun.....	224
Kırk İkinci Alıştırma: Tökezleyenleri Affedin ve Sevin	226
Kırk Üçüncü Alıştırma: Hata Yaparı Suçlamak Yerine Ona Acıyın	229
Kırk Dördüncü Alıştırma: Nezaket Güçtür.....	231
Kırk Beşinci Alıştırma: Hakaretlerle Nasıl Baş Etmeli?.....	233
Kırk Altıncı Alıştırma: Eğitimde Çizikler Meydana Gelir.....	236
Kırk Yedinci Alıştırma: Ne Diğerlerini Ne Kendinizi Terk Edin.....	239
Kırk Sekizinci Alıştırma: Böylesine Ufak Bir Bedel Karşılığında Sükûneti Satın Alın	242
Kırk Dokuzuncu Alıştırma: Kendinizi Diğer İnsanların Yerine Koyun..	244
Ellinci Alıştırma: Beraberinizdekileri İyi Seçin	246
Elli Birinci Alıştırma: Kendinizden Başka Kimseyi Yargılamayın	249
Elli İkinci Alıştırma: Yalnızca Kötülük Yapmamakla Kalmayın, İyilik de Yapın.....	251
Elli Üçüncü Alıştırma: Yalnızca Söylenmemesi Daha İyi Olmayan Şeyi Söyleyin.....	254
Elli Dördüncü Alıştırma: Anlama Niyetiyle Dinleyin	256
Elli Beşinci Alıştırma: Davranışlarınızla Örnek Olun.....	258
TEŞEKKÜR.....	261
SEÇİLİ KAYNAKÇA.....	262
DAHA FAZLASINI MI İSTİYORSUNUZ?.....	264

Felsefenin Gücü

“Felsefenin kaderin darbelerini köreltmedeki gücü akla hayale sığmaz. Hiçbir füze onun bedeninde yer tutamaz; kendisi sıkıca korunur ve ona nüfuz edilmesi imkânsızdır. Bazı füzelerin kuvvetini zedeler ve onları biraz olsun zarar verme güçleri yokmuş gibi elbisesinin dökümlü kıvrımlarıyla defeder; diğerlerini bir kenara fırlatır ve gerisingeri öyle kuvvetli atar ki gönderenin üzerinde sekerler. Elveda.”

–SENECA



GİRİŞ

Belki eskilerden stoacı bir filozofun zekice bir sözüne rast geldiniz ya da ilham verici stoa fikirleri paylaşan bir makale okudunuz. Belki bu faydalı ve serpilmekte olan eski felsefeyi size bir arkadaşınız anlattı ya da halihazırda siz stoacılık üzerine bir ya da iki kitap okudunuz. Ya da belki, bu ihtimal her ne kadar çok düşük olsa da stoacılığı daha önce hiç duymadınız.

Fakat öyle ya da böyle stoacılığa rast gelmek işin kolay kısmı. Tam olarak ne olduğunu anlamak ve açıklamaksa karmaşık kısım. Günümüzle tamı tamına nasıl bir ilgisi bulunduğunu ve size nasıl fayda sağlayacağını fark etmek ve görmek zor kısım. Bütünüyle kavramak ve eyleme dökmekse azim gerektiren, altının gizlendiği kısım.

Gladyatörlerin canları için savaştığı ve Romalıların buharlı hamamlarda sosyalleştiği çağda stoacıların öğrettiği ve uygulamaya döktüğü şey *Taht Oyunları* ve Facebook çağında da kayda değer ölçüde uygulanabilir olmayı sürdürüyor. Bu eski felsefenin bilgeliği belli bir zamanla sınırlı değil ve mutlu ve anlamlı bir hayat arayışında değeri de yadsınamaz.

Bu kitapla birlikte elinizde hazine haritasını tutuyorsunuz. Bu kitap sizlere önde gelen filozofları tanıtıyor. Size felsefelerine ilişkin anlaşılması kolay bir açıklama sunuyor, temel ilkeleri öğretiyor. Elli Beş Stoacılık Alıştırması ve bunların zorlu hayatınıza tatbiki için faydalı ipuçları sağlıyor. En önemlisi kitap

sayfasını gerçek dünyada nasıl eyleme döndürebileceğinizi gösteriyor.

Harika! Ama yirmili yaşlarda olan biri, iyi bir hayat için gerekli stoacı hazine haritasını yazmayı nereden bilecek?

Haklısınız, bunu ben de merak ederdim. Yıllar süren okul ve üniversite hayatımdan sonra akademik kitapları ve makaleleri okumaktan, bana gerçek hayatta kıymeti olan hiçbir bilgiyi vermeyen şeyleri öğrenmekten bıkmıştım. O yüzden tam olarak final kâğıdımı teslim etmemin ertesi günü ülkeden ayrıldım ve yedi ay süreli dünya seyahatime başladım. Kaçmak, başka yerleri ve başka kültürleri görmek istiyordum ama esas isteğim döndüğümde hayatımla ne yapmak istediğimi bilebilmek için kendimi tanımaktı. Bu son kısım gerçekleşmedi fakat onun yerine başka bir şeyi anladım: *Nasıl yaptıysam hayatı nasıl yaşamam gerektiğiyle ilgili dersi kaçırmış olmalıyım.*

On beş buçuk yıllık okul hayatımda matematiği, fiziği, kimyayı, biyolojiyi ve başka bir yığın şeyi öğrendim ama zorlu durumlarla nasıl baş edeceğimi öğrenmedim, öyle mi? Korkularım ve sıkıntılarımın nasıl yüzleşeceğimi, depresif duygularım konusunda ne yapacağımı, bir dostumun ölümüyle etkili bir şekilde nasıl baş edeceğimi, öfkemle ne yapacağımı, nasıl daha özgüvenli olacağımı... Yok, bütün bu dersleri kaçırmış olmam lazım. Bu arada, eski dünyada felsefe okulları tam olarak bunlara odaklanıyordu; size nasıl yaşanacağını öğretiyordu ve her ne kadar o okullar artık var olmasa da siz ve ben, bizlere nasıl yaşanacağını öğreten bir felsefeye her zaman olduğu kadar ihtiyacı duymayı sürdürüyoruz.

Kısacası ben kendime yatırım yapmaya ve iyi yaşamayı öğrenmeye karar verdim. Akabinde geçen yıllarda yalayıp yuttuğum bütün bilgilerden, her ne kadar başlangıcı iyi olmasa da bana en çok stoa felsefesi yardım etti. Felsefe hakkında çok bir

şey (hiçbir şey) bilmeden önce stoacılığın dünyadaki en sıkıcı şey olması gerektiğini düşünüyordum. Yani nihayetinde adı stoacılık; Süpermenlik ya da çalışmaya değer olduğunu işaret eden başka bir şey değil.

Yine de bir şans verdim, bağımlısı oldum ve o zamandan bu yana stoa felsefesinin doymak bilmez öğrencisi ve uygulayıcısıyım. Fakat her ne kadar çok sayıda kitabı tekrar tekrar okumuş olsam da basit bir tanıtım sunan ve stoacılığın tam olarak ne olduğunu açıklayan bir kaynağın eksikliğini her daim hissettim. O yüzden de tam olarak bu dediklerimi yapması gereken, yani felsefenin bir tanıtımını sağlayacak ve neye odaklandığını söyleyecek devasa bir makale yazdım. Neyse ki çok sayıda kişi makaleyi sevdi ve son derece faydalı olduğunu düşündü, hatta beğeni öyle çoktu ki biri aynı içeriği çaldı ve kitap olarak sattı. Bu durum yalnızca benim kişisel stoacı zihniyetimi test etmekle kalmadı, edindiği bütün o beş yıldızlı yorumlar bana insanların sahiden bu felsefeyi öğrenmek istediğini anlattı.

O yüzden burada durmuş, öncesinde var olsaydı beni pek çok hafta boyunca süren araştırmalardan kurtarmış, bana bu örnek alınası felsefenin çok rağbet gören ve müthiş ihtiyaç duyulan bilgeliğini sağlamış olacak şeyi tutkuyla yazıyorum. Bu kitabın modern stoacılık edebiyatına katkı sağlayacağından ve en önemlisi iyi bir hayat arayışında sizlerin işine yarayacağından eminim. Çünkü esasen stoacılığın size yardım ettiği konu bu: Harika bir hayat sürmek.

Her ne yaşıyorsanız stoacıların size yardımcı olabilecek bir tavsiyesi var. Felsefenin yaşına rağmen bilgeliği şaşırtıcı ölçüde modern ve yeni hissettiriyor. Bu felsefe, zorlu hayatınız karşısında dayanıklılığınızı ve gücünüzü geliştirmenize yardımcı olabilir. Dışınızda gerçekleşen olaylar neticesinde rahatsız olmayın veyahut kimse sinirinizi bozamasın diye duygusal anlamda esnek olmanıza fayda sağlayabilir. Sizlere bir fırtınanın

**"Kendiniz için en iyisini talep etmeden önce
daha ne kadar bekleyeceksiniz?"**

- Epictetus, Stoacı filozof

Stoacılığın Küçük Kitabı, antik Yunan felsefesi Stoacılık hakkında temel bilgiler sunan bir rehberdir. Bu kitap, Stoacılığın merkezi ilkelerini anlamanıza ve günlük hayatınızda uygulamanıza yardımcı olacak kısa ve öz bir kaynaktır.

Stoacılık, insanın iç huzurunu ve mutluluğunu bulmak için akıl ve erdem üzerine odaklanan felsefi bir akımdır. Kitap, Stoacılığın kökenlerini, temel düşünce sistemini ve önemli Stoacı filozofları tanıtarak bu düşünce tarzının neyi amaçladığını açıklar.

Bu ilgi çekici ve son derece uygulanabilir rehber, hayatın karşınıza çıkardığı her şeyle nasıl daha etkili bir şekilde başa çıkabileceğinizi ve en iyi hâlinizle nasıl yaşayabileceğinizi gösteriyor.

Zamansız bilgelik ve güçlendirici tavsiyelerin bir karışımı olan *Stoacılığın Küçük Kitabı*, kaotik bir dünyada sakin ve bilge bir yaşam arayan herkese yol gösterecek.