

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

ULUSLARARASI ÇOKSATAN

STOACININ GÜNLÜĞÜ

KENDİNE HÂKİM
OLMA, SABIR VE
BİLGELİK ÜZERİNE
366 DÜŞÜNCE

SENECA, EPIKTETOS VE MARCUS AURELIUS'UN
METİNLERİNDEN ALINTILARLA

RYAN HOLIDAY
ve STEPHEN HANSELMAN



Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - <https://rantey.org>

"Kontrolünüzde olan şeylere odaklanmanıza yardımcı olan, yanlış ve sınırlayıcı inanışlardan kurtulmanızı ve doğru bir şekilde eyleme geçmenizi sağlayan eşi bulunmaz bir eser. *Stoacının Günlüğü*'nü kendinize rehber edinin ve hayatınızın günbegün nasıl güzelleştiğini görün."

JACK CANFIELD

"Hayattaki tercihlerimizi yönetebilmemizi ve yanlışlarımızdan kurtulmamızı sağlayan harika bir kaynak."

JOSEPH A. MACIARIELLO

"*Stoacının Günlüğü* zaman sınırlarını ve kişisel farklılıkları aşan evrensel bilgelikler sunuyor. Bu kitap her zor anınızda dönüp sakinleşeceğiniz bir dinginlik merkezi gibi."

GREGORY HAYS

"Bugüne dek durup kendini dinlemeye hiç zaman bulamamış, yüksek tempoya alışık insanları bile esaslı Stoacılara dönüştürecek bir çalışma."

TIMES

"*Stoacının Günlüğü* sakin, bilgelikle dolu bir hayat sürme arayışında olan herkes için manevi bir çapa görevi görüyor. Şartlar ne denli zor olursa olsun karanlık zamanları metanetle aşmanızı sağlayan bu kitabı yanınızdan ayırmayın."

SHARON LEBELL

Pegasus Yayınları: 2322

Stoacının Günlüğü

Ryan Holiday ve Stephen Hanselman

Özgün Adı: The Daily Stoic: 366 Meditations on Wisdom,
Perseverance, and the Art of Living

Yayın Koordinatörü: Yusuf Tan

Editör: Gizem Aldoğan

Düzeltili: Mustafa Erdoğan

Sayfa Tasarımı: Ezgi Gültekin

Baskı-Cilt: Alioğlu Matbaacılık

Sertifika No: 45121

Orta Mah. Fatin Rüştü Sok. No: 1/3-A

Bayrampaşa/İstanbul

Tel: 0212 612 95 59

1. Baskı: İstanbul, Kasım 2020

ISBN: 978-625-410-007-9

Türkçe Yayın Hakları © PEGASUS YAYINLARI, 2020

Copyright © Ryan Holiday ve Stephen Hanselman, 2016

Bu kitap Penguin Random House LLC'nin bir bölümü olan Penguin Publishing Group'un alt yayıncısı Portfolio aracılığıyla yayımlanmıştır.

Tüm hakları saklıdır. Bu kitapta yer alan fotoğraf/resim ve metinler Pegasus Yayıncılık Tic. San. Ltd. Şti.'den izin alınmadan fotokopi dâhil, optik, elektronik ya da mekanik herhangi bir yolla kopyalanamaz, çoğaltılamaz, basılamaz, yayımlanamaz.

Yayıncı Sertifika No: 45118

Pegasus Yayıncılık Tic. San. Ltd. Şti.

Gümüşsuyu Mah. Osmanlı Sk. Alara Han

No: 11/9 Taksim / İSTANBUL

Tel: 0212 244 23 50 (pbx) Faks: 0212 244 23 46

www.pegasusyayinlari.com / info@pegasusyayinlari.com

 [pegasusyayinlari](https://www.facebook.com/pegasusyayinlari)  [pegasusyayinevi](https://twitter.com/pegasusyayinevi)  [pegasusyayinlari](https://www.instagram.com/pegasusyayinlari)  Pegasus Yayınları

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - <https://rantey.org>

RYAN HOLIDAY
VE STEPHEN HANSELMAN



**Kendine Hâkim Olma, Sabır ve
Bilgelik Üzerine 366 Düşünce**

İngilizceden çeviren:
Doğa Alp

PEGASUS YAYINLARI

Mutluluğu bulmama yardım eden Julia'ya...

“İnsanların arasında, boş zamanlarında felsefeye zaman ayıranlar hariç, kimse için gerçekten yaşıyor diyemeyiz. Sadece kendi hayatına dikkat etmenin yeterli olmayacağına inanan bu insanlar, yaşanan her çağı kendi hayatlarına deneyim olarak katar. Geçmişin bütün hasadı onların hayat ambarlarında depolanır. İşte bu büyük mimarların, günümüzdeki yaşantının temellerini oluşturduğunu görememek için ancak nankör olmak gerekir.”

SENECA

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ	1

BÖLÜM I: ALGI PRENSİBİ

OCAK: AÇIKLIK	10
ŞUBAT: TUTKULAR & DUYGULAR	44
MART: FARKINDALIK	76
NİSAN: TARAFSIZ DÜŞÜNCE	109

BÖLÜM II: EYLEM PRENSİBİ

MAYIS: HAKLI EYLEM	142
HAZİRAN: PROBLEM ÇÖZME	174
TEMMUZ: GÖREV	206
AĞUSTOS: PRAGMATİZM	238

BÖLÜM III: İRADE PRENSİBİ

EYLÜL: METANET VE DİRENÇ	272
EKİM: ERDEM VE NEZAKET	305
KASIM: KABULLENME / AMOR FATİ	337
ARALIK: FANİLİK ÜZERİNE DÜŞÜNCELER	368

Yeni Dönem Stoacı Uygulama Modeli ve Anahtar	
Kelimeler ile Deyimler Sözlüğü	401
Çeviri, Referanslar ve Kaynakça Üzerine	417
Daha Fazla Bilgi İçin	419

GİRİŞ

Roma'nın en büyük imparatorlarından birinin özel notları, yine Roma'nın en iyi oyun yazarlarından ve en bilgili kudret simsarlarından birinin şahsi mektupları ve Roma'dan sürüldükten sonra itibarlı bir öğretmen olan eski bir kölenin ders notları. Tüm olasılıklara ve aradan yaklaşık iki bin yıl geçmesine rağmen bu belgeler günümüze kadar gelmeyi başardı.

Peki bu belgeler ne anlatıyor? Bu tarihi ve anlaşılması zor sayfalar gerçekten de günümüz hayatına ışık tutabilecek bilgiler içeriyor olabilir mi? Görünen o ki evet. Bu sayfalar insanlık tarihinin en önemli bilgi kaynaklarından biri sayılabilecek birçok öğretici içeriyor.

Tüm bu belgeler bir araya gelerek günümüzde Stoacılık olarak bilinen, bir zamanlar Batı'nın en yaygın davranış bilimlerinden biri olan ve hem zenginlerin hem yoksulların, hem güçlülerin hem de güçsüzlerin erdemli bir hayat arayışında yaptıkları yolculuklarında başvurdukları eski felsefenin yapı taşlarını meydana getirmektedir. Ama bu düşünce biçimi hakkındaki bilgiler aradan geçen yüzyıllar boyunca tarihin en güçlü imparatorluğunun ve halkının günlük hayatının merkezindeki yerini kaybederek yavaş yavaş ortadan kaybolmuştur.

Erdemi tutkuyla arayanların dışındakiler için Stoacılık ya bir bilinmez ya da daha kötüsü yanlış anlaşılmış bir felsefe halini almıştır. Gerçekten de “Stoacı” kelimesi kadar İngilizce karşılığında anlam bakımından değersizleştirilen başka bir kelime daha bulmak oldukça zordur. Sıradan bir insan için bu kadar heyecanlı, eylem odaklı ve ezber bozan hayat tarzı, “hiçbir duyguya sahip olmamak” ifadesiyle eşdeğer hale gelmiştir. Bu kelimenin yanına bir de her üniversite öğrencisinin tüylerini diken diken eden “felsefe” kelimesini getirip “Stoacı felsefe” kavramını oluşturduğumuzda, karşımıza çıkan şey bırakın insanların buna günlük hayatlarında

en kısa sürede *ihitiyaç duymalarını* sağlamayı, tek kelimesini dahi öğrenmek istememelerine neden olur.

Bizzat muhaliflerinden biri olan Arthur Schopenhauer'ın bile Stoacılığı “insanın sadece akli melekelerini kullanarak ulaşabileceği en uç nokta” olarak tarif etmesi felsefe alanı açısından son derece üzücüdür.

Bu kitabın amacı Stoacılığa hak ettiği yeri, yani kendine hâkim olma, sabır ve bilgelik yolunda kullanılabilecek faydalı ve coşkulu bir uygulama olma vasfını geri kazandırmaktır. Bu, kişinin *mükemmel bir hayat yaşamak için yürüdüğü* bir yol olmasıdır. Bu sadece ezoterik bir akademik araştırma konusu değildir.

Tarihin en büyük dehaları elbette sadece Stoacılığın gerçek anlamını anlamakla kalmamış, aynı zamanda ömürlerini bu kavramın arayışıyla geçirmiştir. George Washington, Walt Whitman, Büyük Friedrich, Eugene Delacroix, Adam Smith, Immanuel Kant, Thomas Jefferson; Matthew Arnold, Ambrose Bierce, Theodore Roosevelt, William Alexander Percy ve Ralph Waldo Emerson. Bu kişilerin hepsi Stoacılığı okumuş, üzerinde çalışmış, sözlerinde bu felsefeden alıntılar yapmış ya da bu felsefenin öğretilerine hayranlık duymuşlardır.

İlk Stoacılar kesinlikle aptal ve tembel kimseler değildi. Bu kitapta karşınıza çıkacak isimlerin tamamı (Marcus Aurelius, Epiktetos ve Seneca) sırasıyla Roma İmparatoru'na, hayatına köle olarak başlayıp muzaffer bir şekilde etkileyici bir filozof ve eğitmen olmanın yanında İmparator Hadrianus'un da yakın dostu olan bir adama, son olarak da ünlü bir oyun yazarı ve siyasi danışmana aittir. Bunların yanı sıra Genç Cato gibi siyasilerin hayran olduğu ya da Zeno gibi zengin bir tüccar olan birçok Stoacı da vardı. Eski bir boksör olan ve öğrencilik hayatı boyunca geçimini sağlayabilmek için su taşıyıcısı olarak çalışan Kleantes, bugüne kadar yazılarının tamamı kaybolan ama toplamda yedi yüzden fazla kitabı olduğu bilinen ve uzun mesafe koşucusu olarak eğitim görmüş olan Hrisippos, elçi olarak görev yapmış olan Poseidonius, Roma'nın gördüğü en önemli konuşmacılardan ve avukatlardan biri olan Cicero, öğretmenlik yapan Musonius Rufus ve daha birçoklarını sayabiliriz.

Özellikle *Engel Yolun Kendisidir* adlı kitabın yakın geçmişte yayınlanmasından sonra Stoacılık kendisine yeni, büyüyen ve oldukça çeşitli bir kitle yaratmaya başlamıştır. Artık New England Patriots'ın¹ ofis çalışanları ve antrenör ekibinden rapçi LL Cool J'e ve televizyoncu Michele Tafoya'dan birçok profesyonel sporcuya kadar, pek çok fon operasyon sorumlusu, sanatçı, yönetici ve hem kadın hem erkek olmak üzere halktan da çok sayıda kişi bu felsefeyle ilgilenmektedir.

Peki bu insanlar Stoacılıkta geçmişte birçok kişinin kaçırdığı neyi görebilmiştir?

Aslına bakarsanız pek çok şeyi. Akademisyenler, Stoacılığı sadece ufak bir grubun ilgisini çeken şeylerin modası geçmiş bir metodolojisi olarak görürken tüm dünyada felsefeyi hayatlarına uygulayan insanlar Stoacılığın son derece yararlı ve değerli olduğunu farkındaydı. Örneğin gazeteci ve İç Savaş gazisi Ambrose Bierce genç bir yazara gönderdiği bir mektubunda Stoacılığı öğrenmenin ona “Tanrılar sofrasında değerli bir konuk olma” meziyetini kazandıracağını söylemiştir. Ve Halka Yol Gösteren Özgürlük adlı ünlü eserin sahibi, ressam Eugène Delacroix'nın Stoacılık için yaptığı tanım ise “teselli eden bir din” olmuştur. Önemli kölelik karşıtlarından ve aynı zamanda İç Savaş sırasında tamamı siyahilerden oluşan bir alayı yönetmiş albay Thomas Wentworth Higginson, Stoacılık için zengin bir rehber olma özelliğini taşıyan, Epiktetos'un ünlü çevirilerinden birinin sahibidir. Güneyli bir ziraatçı ve aynı zamanda da yazar olan William Alexander Percy, anılarında Stoacılıktan “her şey yok olduğunda dimdik ayakta kalan tek şey” olarak bahsetmiştir. Günümüze daha yakın bir örnek ise yazar ve yatırımcı Tim Ferriss'ten gelir. Ferris, Stoacılığı ideal “kişisel işletim sistemi” olarak tanımlamıştır. 1965 yılında, onur madalyası sahibi James Stockdale, Vietnam üzerinde vurulan uçağının enkazından paraşütle kurtulmasının ardından yarım asırlık bir işkence ve mahkumiyetten ibaret olacak yolculuğuna giden ilk adımı attığında dudaklarından kimin adı dökülmüş dersiniz? Epiktetos'un. Tıpkı eyerinin cebinde Stoacı-

1 New England Patriots, Greater Boston bölgesinde bulunan profesyonel bir Amerikan futbolu takımıdır. (ç. n.)

lık üzerine yazılmış kitaplarla birlikte savaştığı anlatılan Büyük Friedrich ve İran Körfezi, Afganistan ve Irak'taki görev süresi boyunca Marcus Aurelius'un kitaplarını yanından bir an olsun ayırmayan deniz piyadesi ve NATO kumandanı General "Azgın Köpek" Mattis gibi.

YUNANİSTAN'DAN ROMA'YA VE GÜNÜMÜZE

Stoacılık Atina'da, M.Ö. 3. yüzyılın başlarında Kıbrıslı Zenon tarafından kurulan bir felsefe okuludur. Adını Yunancada sundurma anlamına gelen *stoa* kelimesinden alır. Çünkü Zenon öğrencilerine bir sundurmada ders anlatmaktadır. Felsefe, erdemin (burada kendine hâkim olma, cesaret, adalet ve bilgelik adındaki başlıca dört erdemden bahsedilmektedir) mutluluk olduğunu ve insanların etrafındaki şeylerden çok onları algılama şeklinin büyük ölçüde hayatlarını zorlaştırdığını ileri sürer. Stoacılık, Epiktetos'un "mantıklı seçim" olarak adlandırdığı şeylerin dışında kalan hiçbir şeyi kontrol edemeyeceğimizi ya da bunlara güvenemeyeceğimizi öğretir. Mantıklı seçim karşımıza çıkan şeyleri nasıl sınıflandıracığımızı, onlara nasıl karşılık vereceğimizi ve bizim dışımızda gerçekleşen olaylara karşı kendimizi nasıl yeniden konumlandıracağımızı belirlerken mantığımızı kullanma yetimiz olarak tanımlanır. Stoacı ilk günaha inanmaz. Ama kendimizi kandırdığımızda, kötü alışkanlıklar edindiğimizde ya da deneyimlenmemiş ortak kanılara göre hareket ettiğimizde hata yapabileceğimizi savunur.

İlk Stoacılık başta daha kapsamlı bir felsefedir. Tıpkı isimleri bir şekilde tanıdık gelebilecek diğer eski okullar gibi: Epikürcülük, Kuşkuculuk, Platonculuk ve Varoluşçuluk. Savunucuları fizik, mantık ve kozmolojinin de içinde olduğu çok çeşitli konular üzerine düşünmüştür. Stoacılar tarafından en beğenilen benzetmelerden biri, felsefelerinin bereketli bir tarlaya benzetildiği betimlemedir. Mantık, koruyucu çitler; fizik, tarla ve tüm bunlardan alınan mahsul de etik, yani *nasıl yaşadığımızdır*.

Öte yandan Stoacılık geliştikçe öncelikli olarak şu iki konu üzerine odaklanmaya başlamıştır: mantığın kuşatıcı koruması ve etiğin verimli bir şekilde üretilmesi. Yunanistan'dan Roma'ya

doğru yol alan Stoacılık, çalışkan Romalıların hareketli ve pragmatik hayatlarına daha iyi uyum sağlayabilmek için daha pratik bir hal almıştır. Bunu daha sonraları Marcus Aurelius şöyle gözlemleyecektir: “Kendimi sofistlerin tuzağına düşmediğim, yazar kimliğimden sıyrılmak zorunda kalmadığım ya da mantığı tamamen dışlamadığım ve cennet üzerine yaptığım çalışmalarla kendimi meşgul etmediğim bir felsefeye kalbimi kaptırmış bir halde bulmak benim için ne büyük mutluluktu.”

Tüm bunları yapmak yerine o (Epiktetos ve Seneca’yla birlikte) bugün bile hâlâ kendimize sorduğumuz sorulara odaklanmayı seçmişti: “Hayatı en iyi nasıl yaşarsınız?”, “Öfkemi nasıl kontrol ederim?”, “Etrafımdaki insanlara karşı sorumluluklarım nelerdir?” “Ölmekten korkuyorum. Bu neden olabilir?”, “Karşılaştığım zor durumlarla nasıl başa çıkabilirim?”, “İleride elime geçecek başarı ya da gücü nasıl yönetebilirim?”

Bu sorular soyut kavramlara ulaşmak için hazırlanmış kısa yollar olarak tasarlanmamıştı. Çoğunlukla özel mektuplar ya da günlükler olarak karşımıza çıkan yazılarında ve verdikleri dersler sırasında Stoacıların gerçek ve uygulanabilir cevaplar bulmakta oldukça zorlandığını görüyoruz. Ancak sonunda çalışmalarını üç temel prensip çatısı altında derlemeyi başardılar:

Algı Prensibi (Etrafımızdaki dünyayı nasıl görüyor ve algı-lıyoruz?)

Eylem Prensibi (Aldığımız kararlar, eylemlerimiz ve bunların kapsamı)

İrade Prensibi (Değiştiremediğimiz şeylerle nasıl başa çıkar, doğru ve tatmin edici bir kanıya nasıl varır ve dünyadaki yerimiz hakkında doğru bir *anlayışa* nasıl sahip oluruz?)

İş algılarımızı yönetmeye geldiğinde Stoacılar akli netliğe ulaşabileceğimizi savunur. Eylemlerimizi doğru ve düzgün bir şekilde yönlendirebilirsek hayatımızda etkin olmaya başlarız. İrademizi faydalı ve doğru bir şekilde kullanabilirsek, hemen her şeyle baş edebilecek bilgeliğe ve perspektife sahip olabiliriz. Stoacılar bu hususlarda kendilerini ve etraflarındaki yurttaşlarını

yeterince güçlü hale getirebilirlerse esneklik, anlam ve hatta neşe üretebileceklerine inanıyorlardı.

Düzensiz ve globalleşen bir dünyanın içine doğan Stoacılık günlük hayatın öngörülemeyen doğasını hedef aldı ve tüm bunların ortasında hayatta kalabilmemizi ve yolumuzu bulabilmemizi sağlayacak zorlu, kişisel eğitimde kullanılmak üzere tasarlanmış bir dizi pratik araç sundu. Bu felsefeyi okunsun ya da üzerine uzun uzun düşünölsün diye değil, senin de ileride görebileceğin gibi (bkz. 31 Ocak tarihli yazı) öğrenilsin ve kullanılsın diye tasarladılar.

Şu an yaşamakta olduğumuz dünya, Atina meydanındaki renkli sundurmadan (Stoa Poikile), Roma meydanından ve bahçelerinden tamamen farklı gibi görünebilir. Ama Stoacılar bu yolda büyük acılar çekse de (bkz. 10 Kasım tarihli yazı) atalarının yaşadığı zorluklardan aslında çok daha farklı zorluklarla karşı karşıya olmadıklarını ve gelecek günlerin de insan doğasında kökten bir değişime yol açmayacağını akıllarından çıkarmadılar. Stoacıların da dediği gibi, hayatın bir günü, diğer tüm günlere benzer.

FELSEFİ HAYAT İÇİN FELSEFİ BİR KİTAP

Bazılarımız stresli. Diğerlerimiz fazla çalışıyor. Kim bilir? Belki de ebeveyn olmanın üzerine yıktığı yeni sorumluluklarla baş etmeye çalışıyorsun. Belki yeni bir girişimin hayatında yarattığı kaosa savaşıyorsun. Belki de çoktan başarılı oldun ve elde ettiğin gücün ya da insanlar üzerindeki etkinin getirdiği sorumluluklarla boğuşuyorsun. Belki bir bağımlılığın var. Belki âşıksın ya da bir yanlış ilişkiden diğerine sürüklenip duruyorsun. Sence olgunluk çağına yaklaştın mı? Yoksa genç olmanın şımarıklığının tadını mı çıkarıyorsun? Zihnin sürekli meşgul ve aktif mi yoksa sadece canın mı sıkılıyor?

Sorunun ya da yaşadığın şey her ne ise Stoacılıkta sana yardımcı olabilecek bir öğreti mevcut. Hatta birçok vakada insanı hayrete düşürecek kadar modern bir yaklaşım sergilediklerini kendi gözleriyle göreceksin. İşte bu kitapta buna odaklanacağız.

En eski Stoacıların sözlerinden faydalanan hazırlanan bu kitapta Stoacılığın en önemli üç temsilcisinin kaleminden çıkan

yazıların orijinal çevirilerinin bir seçkisini bulacaksınız: Seneca, Epiktetos ve Marcus Aurelius. Bunların yanı sıra onların ataları sayılan (Zeno, Kleantes, Hrisippos, Musonius ve Hecato) Stoacıların birçok farklı deyişleri de yine aynı sayfalarda görülebilir. Alıntılarla desteklenen metinlerdeki amacımız bir hikâye anlatmak, bir içerik sunabilmek, bir soru sormak ve bunlara uygun bir alıştırma önermek ya da önerilerin arkasındaki Stoacı yaklaşımı açıklamaktır. Ancak bu şekilde aradığınız cevapların arkasındaki derin anlayışı kavrayabilirsiniz.

Zaman içerisinde yaşanan ilgisizliğin ve popülerliğinin dalgalı seyrine rağmen Stoacıların çalışmaları her zaman yeni ve zamana uygun olmayı başarmıştır. Bu kitaptaki amacımız bu çalışmaları düzeltmek, modernize etmek ya da tazelemek değildir; bu çalışmaların birçok farklı çevirisine her yerde ulaşmak mümkündür. Bunun yerine biz geniş bir alana yayılan ve toplu halde duran bilgileri düzenleyip sunmak ve böylece öğretileri sindirmesi kolay, erişilebilir ve kolay anlaşılır bir hale getirmek istedik. İsteyen herkes (ki bunu şiddetle öneriyoruz) Stoacıların orijinal eserlerine bir bütün halinde erişebilir (bkz. kitabın sonunda yer alan *Daha Fazla Bilgi İçin* bölümü). Bu sırada meşgul ve aktif okuyucular için en az sunulan felsefenin arkasındaki filozoflar kadar pratik ve sonuç odaklı bir günlük rutin dizisi hazırlamaya çalıştık. Ve aynı Stoacı gelenekte olduğu gibi biz de o büyük soruları sorma hevesini ateşleyecek materyaller ekledik.

Üç prensip çerçevesinde hazırladığımız (Algı, Eylem ve İrade) ve sonrasında bu prensiplerin önemli başlıkları altında böldüğümüz günlerde, sana her gün için yeni bir düşünce ya da eylem önermeye çalıştık. Stoacıların büyük ilgi gösterdiği alanların tamamına dokunduk: Erdem, Ölümlülük, Duygular, Öz Farkındalık, Metanet, Doğru Şeyi Yapmak, Problem Çözme, Kabullenme, Akli Netlik, Pragmatizm, Tarafsız Düşünce ve Sorumluluk.

Stoacılar sabah ve akşam ritüellerinin öncülerinden sayılır. Sabah hazırlıklar yapılır, akşam ise yansımalar irdelenir. Bu kitabı, her ikisinde de sana bir yardımcı görevi görmesi için hazırladık. Yılın her günü için bir düşünce. Artık yıllar için fazladan bir gün daha ekledik! Eğer Stoacılığa olan ilginde daha da iddialıysan

kitabın yanına bir de defter al ve düşüncelerini ve tepkilerini buraya açık seçik kaydet. Tıpkı Stoacıların çoğu zaman yaptığı gibi. (bkz. 21, 22 Ocak ve 22 Aralık yazıları.)

Felsefeyi böyle sistemli bir şekilde ele almamızdaki amaç senin daha iyi bir hayat yaşamayı sağlamak. Umuyoruz ki bu kitapta geçen tek bir kelime bile Seneca'nın "eyleme dönüştürülebilir" sözünü haksız çıkarmaz.

Bu kitabı işte bu amaçla sunuyoruz.



OCAK

AÇIKLIK

I Ocak

Kontrol ve Seçim

“Hayattaki başlıca görev çok basittir. Yapmamız gereken tek şey sorunları tespit edip birbirinden ayıştırmaktır. Ancak bu şekilde kontrolümüz dışındaki şeyleri net bir şekilde belirleyebilir ve gerçekten kontrol edebildiğimiz tercihlerimizi bunlardan ayırabiliriz. Peki iyiyi ve kötüyü nerede aramalıyız? Bunun cevabı kontrolümüz dışındaki şeylerde değildir. Bakacağımız yer içimiz ve yaptığımız seçimlerdir.”

Epiktetos, *Makaleler*, 2.5.4-5

Stoacı felsefedeki en önemli uygulama, değiştirebileceğimiz şeyler ile değiştiremeyeceklerimizi birbirinden ayırmaktır. Neye etki edebiliyoruz, neye edemiyoruz? Örneğin uçağın hava muhalefeti nedeniyle rötar yaptı diyelim. Karşındaki havayolu şirketi görevlisine ne kadar bağırırsan bağır, bu yaptığın fırtınayı durdurmayacaktır. Ne kadar dilersen dile olduğundan daha uzun ya da daha kısa olamayacak ya da daha farklı bir ülkede yeniden doğamayacaksın. Ne kadar çabalarsan çabala, birini seni sevmesi için *zorlayamazsın*. Tüm bunların yanı sıra bu değiştiremeyeceğin şeyler uğruna kendini yıpratarak harcadığın zamanı aslında *değiştirebileceğin* şeyler için ayırabilirsin.

Şifa Cemiyeti’nde Huzur Duası adı altında şöyle bir dua okunur: “Tanrım, bana değiştiremeyeceğim şeyleri kabul edebilmek için huzur, değiştirebileceğim şeyler için cesaret ve aralarındaki farkı anlayabilmek için de gereken bilgeliği bağışla.” Bugün bağımlı olan bir kimse, çocukluğunda maruz kaldığı tacizi değiştiremez. Hayatı boyunca verdiği kararları değiştiremez ya da neden olduğu acıları geri alamaz. Ama geleceği *değiştirebilir* ve bunu ancak içinde bulunduğu zamanda sahip olduğu kudretle yapabilir, Epiktetos’un da dediği gibi, “verdikleri kararları şimdi kontrol edebilirler”.

Aynı şey bugün bizim için de geçerlidir. Asıl odaklanmamız gereken şey hayatımızda kontrolümüz altında olan ve olmayan şeyleri netleştirmektir. Böylece sadece daha mutlu olmakla kalmaz, aynı zamanda hayatta kazanamayacağı bir savaşın içinde olduğunu fark etmeyen diğer herkesten daha avantajlı bir duruma geçeriz.

2 Ocak

Eğitim Özgürlüktür

“Bu öğretiler nasıl meyveler verir? Gerçekten eğitilen kimselerin en güzel ve gerçek hasadı dinginlik, korkusuzluk ve özgürlüktür. Sadece özgür kimselerin eğitilebileceğini söyleyenlere güvenmemeliyiz. Bizim asıl güveneceğimiz kimseler, sadece eğitilenlerin özgür olabileceğini savunan erdem sevdalılarıdır.”

Epiktetos, *Makaleler*, 2.1.21-23’a

Bu kitabı neden seçtin? Herhangi bir kitabı neden seçeriz? Bunun sebebi ne daha zeki görünmek ne zaman geçirmek ne de duymak istediklerimizi duymak olabilir. Tüm bunlar için okumaktan daha iyi ve kolay seçenekler bulunabilir.

Hayır. Bu kitabı seçtik çünkü nasıl yaşayacağımızı öğrenmek istiyoruz. Çünkü daha özgür olmak istiyoruz. Çünkü daha az korkmak ve huzur bulmak istiyoruz. Eğitim (büyük beyinlerin sahip olduğu erdem üzerine okumalar yapmak ve düşünmek) öylesine yapılacak bir şey değildir. Eğitimin bir amacı vardır.

Zamanını okumaya ya da felsefeye ayırmak yerine televizyon izlediğin ya da bir şeyler atıştırdığın anlarda kendini ne kadar hapsolmuş hissettiğini hatırla. Bilgi (özellikle de kendimiz hakkında sahip olduğumuz bilgi) özgürlüktür.

3 Ocak

Önemsiz Şeylere Karşı Acımasız Olmaktan Korkma

“Neler kaybettiğinizin bile farkında olmadığınız anlarda kim bilir kaç kişi hayatınıza kendi çöpünü boşalttı? Kim bilir anlamsızca yaşanan acılar, çocukça uğraşlar, doymak bilmez arzular ve gereksiz eğlencelerle ne kadar zamanınızı harcadınız? Peki kendinize, kendinizden ne kaldı? Henüz vadeniz dolmadan içten içe öldüğünüzü fark edeceksiniz.”

Seneca, *Hayatın Kısalığı Üzerine*, 3.3b

Hayatta yapması en zor şeylerden biri “hayır” diyebilmektir. Gönderilen davetiyelere, taleplere, zorunluluklara ve herkesin hiç sorun yaşamadan yapabildiği her şeye hayır diyebilmek. Bundan daha da zor olan bir şey varsa o da içinde olduğumuz, doğal gibi görünen duygulara (öfkeye, heyecana, dikkat dağınıklığına, takıntılara ve yorgunluğa) hayır diyebilmektir. Bu dürtülerin hiçbirini kendi başlarına bakıldığında büyük bir mesele teşkil etmezken bağlı olduğumuz her şey gibi bunlar da üst üste birikir.

Eğer dikkatli davranmazsan hayatını işgal edip tüketen şeyler, işte tam da bu külfetlerdir. Harcadığın zamanı nasıl geri kazanabileceğini hiç düşündün mü? Kendini nasıl daha az meşgul hissedebilirsin? İlk işin “Hayır!” demenin gücünü öğrenmek olsun. Aynı şekilde, “Hayır. Teşekkürler”, “Hayır. Kendimi buna kaptırmayacağım” ve “Hayır. Şu an müsait değilim,” cümlelerini de hayatına katmalısın. Bu bazılarını incitebilir. Bu bazılarını kırabilir. Ama sen önemsiz şeylere ne kadar çok hayır dersen, önemli olanlara evet deme fırsatın bir o kadar artar. Bu, hayatını yaşamana, hayatından (*senin* istediğin hayattan) keyif almana ve her şeyden önemlisi, kayda değer konulara kafa yorabilmene imkân sağlayacaktır.

4 Ocak

Büyük Ağaç

“İhtiyacım olan şeyler sadece şunlar: İçinde bulunduğum zamanda aldığım kararların netliği, içinde bulunduğum zamanda yaptığım işlerin herkesin iyiliğine olup olmadığı ve içinde bulunduğum zamanda karşıma çıkan her şey için minnettar olabilmek.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 9.6

Algı, Eylem ve İrade. İşte bunlar Stoacılığın birbiriyle örtüşen en kritik prensipleridir. (Aynı prensipler bu kitabın ve senin de henüz başında olduğun bir yıllık serüvenin organizasyonunda da kullanılmıştır.) Elbette söz konusu felsefenin içinde barındırdığı şeyler sadece bunlar değildir. Birbirinden farklı Stoacıların kendine has inançları hakkında günler süren sohbetler yapabiliriz. *Heraklitos'un düşüncesine göre... Zeno, Kıbrıs'ın Kition şehrinde ve inanır ki...* Ama bu bilgiler sana gün be gün yardımcı olabilir mi? Bu ıvır zıvır bize nasıl bir netlik kazandırabilir?

Bunun yerine aşağıdaki şu küçük hatırlatmalar, Stoacı felsefenin üç ana maddesini tam anlamıyla yansıtır. Bunları her gün yanında taşıyıp her karar alışında aklında bulundurman oldukça önemlidir:

Algılarını kontrol et.

Eylemlerini doğru yönlendir.

Kontrolünün dışındaki şeyleri kabul etmeye istekli ol.

Yapman gerekenler işte bundan ibaret.

5 Ocak

Nişan Almadığın Bir Hedefi Vuramazsın

“Tüm çabalarınızın bir şeye odaklanmış olmasına özen gösterin ve bu şeyi her zaman göz önünde tutun. İnsanları rahatsız eden meşguliyet değil, etraflarındaki şeyleri olduğundan farklı algılamalarıdır. Onları asıl bu çıldırtır.”
Seneca, *Aklın Dinginliği Üzerine*, 12.5

iktidar: *Güç Sahibi Olmanın 48 Yasası* kitabında yer alan 29. Yasa şöyle der: Her şeyi sonuna kadar planla. Robert Greene yasayı şöyle açıklar: “Her şeyi sonuna kadar planlarsan, karşılaştığın durumlar seni şaşırtmaz ve ne zaman duracağını da bilirsin. Kaderini nazikçe yönet ve ileriye planlayarak geleceğinin dizginlerini eline al.” Benzer şekilde, Stephen R. Covey’nin *Etkili İnsanların 7 Alışkanlığı* adlı eserinde yer alan ikinci alışkanlık şudur: “Sonunu Düşünerek İşe Başla”.

Bir şeyin sonunu düşünmüş olman ona kesinlikle ulaşacağın anlamına gelmez. Hiçbir Stoacı bu varsayımı desteklemeyecektir. Ama sonunu *düşünmemek* ona ulaşamayacağının garantisidir. Stoacılara göre *oiêsis* (yanlış fikirler) sadece ruhu rahatsız etmekle kalmaz, aynı zamanda etraftaki kaotik ve işlevsiz hayatların ve işlerin de sorumlusudur. Çabaların bir sebebe dayanmıyor ya da bir amaca hitap etmiyorsa, her gün ne yapman gerektiğini nasıl bileceksin? Neye hayır, neye evet demen gerektiğini nereden bileceksin? Eğer hiçbir şey bilmiyorsan ne zaman bırakacağını, ne zaman amacına ulaştığını ya da ne zaman amacından saptığını nereden bileceksin?

Bu soruların tek bir cevabı var: Bilemezsin. Bu nedenle de kaçınılmaz olarak başarısızlığa ya da daha da kötüsüne, kontrolsüzlüğün kayıtsızlığından doğan bir deliliğe doğru sürükleneceksin.

6 Ocak

Nerede, Kim, Ne ve Neden?

“Evrenin ne olduğundan bihaber olan bir kişi, kendisinin nerede olduğunu bilemez. Hayattaki amacının ne olduğundan bihaber olan bir kişi, kim olduğunu ya da evrenin ne olduğunu bilemez. Bunların hepsinden bihaber olan bir kişi, bunların varoluş nedenini de bilemez. Bu durumda nerede olduklarından ve kim olduklarından bihaber insanlardan gelecek övgüyü bekleyen ya da bundan kaçınan insanlar ne yapmalı?”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 8.52

Komedyen Mitch Hedberg’in gösterilerinde anlattığı komik bir hikâye vardı. Bir radyo röportajı sırasında sunucu ona, “Peki siz kimsiniz?” diye sormuş. Mitch de bir anlığına durup, “Bu adam gerçekten derin biri mi yoksa yanlış stüdyoya mı geldim?” diye düşünmek zorunda kalmıştır.

Şu basit sorularla ne sıklıkta karşılaşırız? “Kimsin?”, “Ne iş yapıyorsun?” ya da “Nerelisin?” Bu soruların tamamını yüzeysel sorular olarak düşünüp (durup düşündüğümüzü varsayarsak tabii) aynı yüzeysellikte bir cevaptan daha fazlası için kendimizi yormuyoruz bile.

Ama kafalarına silah dayasanız bile birçok kişi bu sorulara verecek gerçek bir cevap bulamayacaktır. Sen bulabilir miydin? Biraz olsun zaman ayırıp nasıl olduğuna ve neyi temsil ettiğine dair hiç düşündün mü? Yoksa önemsiz şeylerin peşinde koşmakla, yanlış etkileri taklit etmekle ve hayal kırıklığı ve başarısızlık dolu ya da var olmayan yollarda yürümekle mi meşgulsün?

7 Ocak

Zihnini Yedi Net İşlevi

“Zihnini doğru çalıştığıının en önemli göstergeleri karar alma, reddetme, arzulama, nefret etme, hazırlık, amaç ve kabullenme süreçlerinde kendini belli eder. Peki o halde zihnini doğru çalışma sürecini kirleten ve köstekleyen şeyler nelerdir? Bunlar zihnini kendi verdiği yanlış kararlarda gizlidir.”

Epiktetos, *Makaleler*, 4.11.6-7

Yukarıda sayılan görevlerin gerçek anlamlarına bir bakalım:

Karar alma: Bir şey yapmak ve doğru düşünmek.

Reddetme: Cazip görünen şeylere karşı koymak.

Arzulama: Daha iyisini yapabilmeyi istemek.

Nefret etme: Negatiflikten, kötü etkilerden ve doğru olmayan her şeyden nefret etmek.

Hazırlık: Karşımızdaki şeylere ya da gelecekte olabilecek şeylere karşı kendini hazırlamak.

Amaç: Yol gösterici ilkemiz ve en büyük önceliğimiz.

Kabullenme: Kontrolümüzde olan ve olmayan şeylerin yanılğısından kurtulabilmek (ve kontrolümüz dışındaki şeyleri kabul etmeye hazır olmak).

Bunlar zihnimizin varoluş sebepleridir. Zihnimizin bu şekilde çalıştığından emin olmalı ve bunun dışında kalan her şeyi kirlilik ve yozlaşma olarak görebilmeliyiz.

8 Ocak

Bağımlılıklarımızı Görmek

“Bağımlı olduğumuz ve iyi şeyler olarak gördüğümüz birçok şeyden vazgeçmeliyiz. Aksi takdirde kendini sürekli test ediyor olması gereken cesaretimiz yok olacaktır. Kalabalıklar tarafından en çok arzulanan şeyleri küçük gördükçe parlaklığı artan ruhun mükemmelliği yok olacaktır.”

Seneca, *Ahlak Mektupları*, 74.12b-13

Zararsız şımarıklıklar olarak gördüğümüz şeyler kolayca gelişimini tamamlamış bağımlılıklara dönüşebilir. Sabahları bir fincan kahveyle başladığımız serüven çok geçmeden kahve içmeden güne başlayamaz hale gelmemizle sonuçlanır. Bir zamanlar e-postalarımızı kontrol etme eylemi günlük aktivitelerimizin sadece bir parçasıyken bir de bakmışsın cebimizde her saniye titreyen bir telefon varmış gibi hisseder olmuşuz. Biz farkına bile varmadan bu zararsız alışkanlıklarımız hayatımızı yönetmeye başlar.

Bu ufak zorunluluklar ve dürtüler sadece özgürlüğümüzü ve özerkliğimizi yavaş yavaş ortadan kaldırmakla kalmaz, aynı zamanda zihinsel netliğimizi de bulanıklaştırır. Hayatımızın kontrolünün elimizde olduğunu düşünürüz. Ama gerçekten de öyle midir? Bir bağımlının da söylediği gibi, bağımlılık “uzak durma özgürlüğünü yitirmektir.” Gelin özgürlüğümüzü geri alalım.

Bağımlı olduğun birçok şey olabilir. Soda. Uyuşturucu. Şikâyet etmek. Dedikodu. İnternet. Tırnaklarını yemek. Ama tüm bunlardan uzak durma yetini geri kazanmalısın çünkü zihninin netliği ve kendine hâkim olma özelliğinin de bu yetinin içinde yatıyor.

9 Ocak

Neyi Kontrol Edebiliriz ve Neyi Kontrol Edemeyiz?

“Bazı şeyler kontrolümüz altındadır, bazı şeyler ise değildir. Düşüncelerimizi, kararlarımızı, tutkularımızı, hoşnutsuzluklarımızı, kısaca kendi yaptığımız her şeyi kontrol edebiliriz. Öte yandan bedenimizi, servetimizi, ünümüzü, işimizi, kısaca kendi yapmadığımız hiçbir şeyi kontrol edemeyiz. Dahası kontrolümüz altında olan şeyler yaşam alanından bağımsız, hiçbir engeli olmayan ve tamamen önü açık şeylerken kontrolümüz altında olmayan şeyler zayıf, aşâğılık, engellenebilen ve bize ait olmayan şeylerdir.”

Epiktetos, *Kılavuz Kitap*, 1.1-2

Bugün dış dünyada yaşanan olayları kontrol edemeyeceksin. Bu korkunç bir şey mi? Biraz. Ama bunun karşılığında, bu olaylar *hakkındaki* fikirlerini kontrol edebileceğini bilmek seni rahatlatacaktır. Bu olaylar iyi mi, kötü mü ya da haklı mı yoksa haksız mı? Durumu kontrol edemezsin ama bu durum hakkındaki *düşüncelerini* kontrol edebilirsin.

Bu nasıl mı olacak? Kontrolümüz altında olmayan her şeyin (dış dünya, diğer insanlar, şans, karma ya da her neyse) yine de kontrolümüz altında *olan* şeylerle paylaştığı ortak alanlar vardır. Sadece bu gerçek bile bize yönetebileceğimiz birçok alan ve bu alanları yönetebilecek büyük bir güç sağlar.

En önemlisi, kontrolümüz altında olan şeylere dair objektif bir farkındalık geliştirmemiz dünya hakkında gerçek bir netliğe sahip olmamızı sağlar. Bugün, erişim gücünü dış dünyaya doğru genişletmeye çalıştığın anda kendine şunu hatırlat: Erişimini *iç dünyana* doğru yapman hem senin için daha iyi hem de daha doğru olacak.

10 Ocak

İstikrarlı Olmak İstiyorsan

“İyiliğin özü, aldığımız mantıklı kararların belli bir türüdür; kötülüğün özü de belli başka bir türü. Peki o zaman ya dış etkenler? Bunlar bizim mantıklı karar almakta kullandığımız yapı taşlarıdır ve aldığımız kararlarla birlikte iyi mi kötü mü oldukları ortaya çıkar. Peki iyiliği nasıl bulacağız? Tabii ki yapı taşlarını hayran hayran izleyerek değil! Eğer bu yapı taşlarına baktığınızda onları düzgün ve nizami görüyorsanız doğru bir karar vermişsinizdir. Fakat bu taşlar karman çorman ve eğri büğrüyse verdiğiniz karar yanlıştır.”

Epiktetos, *Makaleler*, 1.29.1-4’a

Bir Stoacı daima istikrar, güvenilirlik ve huzur peşindedir. Bu özellikleri hepimiz arzularız ama çok kısa süreliğine elde edebiliriz. Peki elde etmesi bu kadar zor olan bir şeye onlar nasıl ulaşıyor? Bir kişi nasıl *eustatheia*’nın² gerçekleşmesini sağlar?

Öncelikle bunun bir şans olmadığını belirtelim. Bahsettiğimiz şey dış etkenlere karşı kendini kapatarak ya da uzaklara kaçıp sessizlik ve yalnızlığın ortasında yaşayarak da elde edilemez. Bunların yerine dış dünyada olan her şeyi karar mekanizmamızın düzeltici filtresinden geçirmek gerekir. Mantığımız işte tam da bu iş için vardır. Dış dünyanın tüm çarpık, karmaşık ve bunaltıcı öğelerini alır ve bunları bir düzene sokar.

Bununla birlikte eğer ki karar mekanizmamız çarpıklaşmışsa ve mantığımızı kullanmıyorsak, işte o zaman her şey çarpıklaşmaya başlar ve kendimizi hayatın kaotik ve telaşlı akışının ortasında oradan oraya savrulurken buluruz. İstikrarlı mı olmak istiyorsun? Netlik mi arıyorsun? Bunların en iyi yolu düzgün bir karar mekanizmasından geçer.

2 Arrianus, Epiktetos’un bu öğretisini anlatırken bu başlığı seçmiştir. Türkçe karşılığı “istikrar ve tarafsızlık” olarak tanımlanabilir. (ç. n.)

11 Ocak

İstikrarsız mı olmak istiyorsun?

“Çünkü bir kişi eğer dikkatini, mantığını kullanarak yaptığı seçimler ve bu seçimlerin doğurduğu eylemler arasında gidip gelecek şekilde yönetirse, aynı zamanda istemediği durumlardan ve şeylerden kaçınma iradesine de sahip olacaktır. Ama dikkatini, mantığını kullanarak yaptığı seçimler yerine kontrolü altında olmayan şeylere verir ve başkalarının kontrolü altında olan şeylerden kaçınmaya çalışırsa her daim endişeli, korku dolu ve istikrarsız olması kaçınılmazdır.”

Epiktetos, *Makaleler*, 2.1.12

Bir Zen filozofu dendiğinde akla gelen imaj yemyeşil ve sessiz bir tepede ya da sarp bir kayalığa kurulmuş güzelim bir manastırda yaşayan bir keşiş olur. Stoacı ise bu fikrin tam karşıtıdır. Bunun yerine onlar pazardaki adam, bir senatör, savaşa gönderdiği kocasını bekleyen cesur bir kadın ya da atölyesinde çalışan bir heykeltıraş olarak karşımıza çıkarlar. Ama yine de bir Stoacı da en az bir Zen filozofu kadar huzur içinde yaşar.

Epiktetos bize huzurun ve istikrarın, içinde yaşadığımız çevrenin değil verdiğimiz kararların ve karar mekanizmamızın bir sonucu olduğunu hatırlatır. Eğer huzurunu bozan şeylerden (diğer insanlar, dış dünyada olan şeyler ve stres gibi) kaçınmaya çalışıyorsan, asla başarılı olamayacaksın. İstedikğin kadar kaçıp saklanmaya çalış, sorunlar nereye gidersen git peşini bırakmayacak. Bunun yerine sorunların asıl kaynağı olan kötü ve zararlı *karar mekanizmalarından* kaçınmaya çalışırsan nerede olursan ol kararlı ve istikrarlı olabilirsin.

12 Ocak

Huzura Giden Yol

“Yaşadığınız her gün ve her saniye kendinize şunu hatırlatın: Huzura giden tek bir yol var ve bu da karar alanının dışında kalan her şeyden vazgeçmekten, hiçbir şeyin tamamen size ait olmadığını kabul etmekten ve geri kalan her şeyi Tanrı’nın ve kaderin ellerine teslim etmekten geçiyor.”

Epiktetos, *Makaleler*, 4.4.39

Bu sabah kendine şunu sor: Kontrolün altında olan şeyler neler? Kontrolün altında olmayan şeyler neler? Ve kendine şunu hatırlatmayı da unutma: İkincisine değil ilkinde odaklanacaksın.

Öğleden önce kendine şunu hatırlat: Gerçekten sahip olduğun tek şey karar verme yeteneğindir (ve bunu yaparken mantığını ve karar mekanizmanı çalıştırabilmektir). Kimsenin senden tamamen alamayacağı tek şey budur.

Öğleden sonra kendine şunu hatırlat: Aldığın kararların dışında, kaderin tamamen senin elinde değil. Dünya dönüyor ve biz de onunla birlikte dönüyoruz. Üstelik iyi ya da kötü hangi yöne döndüğümüzü dahi bilmeden.

Akşam olduğunda kendine tekrar şunu hatırlat: Hayatında olan şeylerin ne kadarı senin kontrolün dışında ve kararların nerede başlayıp nerede bitiyor?

Yatağına yattığında uykunun bir teslim oluş ve güven hali olduğunu, bu hissin kollarına kendini ne kadar da kolayca bıraktığını hatırla. Ve yarın tüm bu döngüyü en başından tekrarlamaya hazırlan.

13 Ocak

Kontrol Alanı

“Mantığımızı kullanarak aldığımız kararları ve ahlaki irademize dayanan eylemlerimizi kontrol edebiliyoruz. Ama bedenimiz ve ona bağlı tüm uzuvlarımız, servetimiz, ebeveynlerimiz, kardeşlerimiz, çocuklarımız ya da ülkemiz gibi ilişkili olduğumuz her ne varsa bizim kontrolümüz altında değil.”

Epiktetos, *Makaleler*, 1.22.10

Şu cümle epey önemli olduğundan tekrar etmekte fayda var: Bilge bir kişi neyin kontrolü altında olduğunu, neyin ise olmadığını bilir.

İyi haber şu ki neyin kontrolümüz altında olduğunu hatırlamak oldukça kolay. Stoacılar göre kontrol alanı sadece tek bir şeyi kapsar: ZİHNİNİ. Evet, yanlış okumadın. Hatta beden bile tam anlamıyla bu kontrol alanının içinde değildir. Çünkü ne de olsa her an hastalanabilir ya da sakatlanabilirsin. Ya da yabancı bir ülkede seyahatleyken hapse atılabilirsin.

Ama tüm bunları iyi haberler olarak görmelisin. Çünkü bunlar kafanı meşgul eden şeylerin miktarını önemli ölçüde düşürür. Sadelik, içinde netlik barındırır. Diğer herkes elinde metrelerce uzunlukta bir sorumluluklar listesiyle (aslında sorumlu olmadıkları şeylerle dolu bir listeyle) etrafta koşuştururken senin listende sadece tek bir satır yazılı. Senin yönetmen gereken sadece tek bir şey var: kararların, iraden ve zihnin.

Bunun üzerine kafa yor.

14 Ocak

Zihnini Saran Prangalardan Kurtul

“İçinde bedensel arzulara yol açan ve seni bir kukla gibi yöneten şeylerden daha güçlü ve daha kutsal bir şey olduğunu artık anla. Zihnini hangi düşünceler meşgul ediyor? Korku, şüphe, tutku ya da buna benzer bir şey değil mi?”
 Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 12.19

Bir dakikalığına dur ve senden ya da sahip olduğun zamandan bir parça çalmak için birbiriyle yarışan onca insanı ya da işi düşün. Gıda bilimciler damak tadını nasıl daha çok sömürebilecekleri üzerine çalışıyor. Silikon Vadisi mühendisleri kumar kadar bağımlılık yaratabilecek uygulamalar tasarlıyor. Medya, zorbalığı ve öfkeyi provoke edecek haberler uyduruyor.

Bunlar bizi etkileyen, dikkatimizi dağıtan ve bizi gerçekten önemli olan şeylerden uzaklaştıran cazip ve güçlü etmenlerden sadece birkaçı. Neyse ki Marcus Aurelius modern kültürümüzün bu uç örneklerinden hiçbirine maruz kalmamıştı. Ama onun da bildiği birçok dipsiz kuyu söz konusuydu: dedikodu, bitmek bilmeyen işler, korku, şüphe ve hırs. Her insan evladı günün birinde gitgide daha güçlü bir hale gelen ve direnmesi daha da zorlaşan bu iç ve dış etmenlerin etkisine kapılmaktadır.

Felsefenin bizden istediği tek şey dikkatimizi toparlamamız ve sadece bir piyondan daha fazlası olduğumuzu anlamamızdır. Viktor Frankl'ın *The Will to Meaning* adlı kitabında da dediği gibi, “insanlar dürtüleriyle hareket eder ama değerleri onları dizginler.” Bu değerler ve iç farkındalığımız bizi birer kukla olmaktan daha fazlası haline getirir. Elbette bunlara dikkat ediyor olmak emek ve farkındalık ister. Ama bu da bir ipin ucunda sallandırılmaktan daha iyi değil mi?

15 Ocak

Huzur, Yoldan Ayrılmamaktır

“Huzur ancak sabit ve sarsılmaz bir karar mekanizmasına sahip kişilerin elde edebileceği bir şeydir. Geri kalanlar sürekli aldıkları kararlarda bir ileri bir geri gider ve bir şeyleri kabul etmek ile etmemek arasında bocalar durur. Bu bir ileri bir geri gidiş halinin nedeni nedir peki? Nedeni, onlara göre hiçbir şeyin net olmamasıdır ve bu yüzden de kendilerini olabilecek en güvenilmez rehberin kollarına bırakırlar: genel kanının.”

Seneca, *Ahlak Mektupları*, 95.57b-58'a

Seneca huzur üzerine yazdığı makalesinde Yunanca *euthymia* kelimesini kullanır ve bu kelimeyi “doğru yolda olduğunu bilme ve umutsuzca kaybolmuş insanlarla kesişen yollarda kaybolmama” olarak tarif eder. Ona göre huzur ancak böyle bir düşünce yapısının bir ürünü olabilir.

Böyle bir inanca sahip olabilmek ancak net bir vizyon sayesinde olabilir. Bu da her zaman, yüzde yüz, her şeyden emin olacağız demek değildir. Öyle olmak zorunda da değiliz zaten. Bunun yerine genellikle doğru yönde ilerlediğimizden emin olmalı, kendimizi sürekli başkalarıyla karşılaştırmamalı ya da her yeni gelen bilgiyle birlikte, fikrimizi üç saniyede bir değiştirmemeliyiz.

Huzur ve dinginlik *kendi* yolumuzu bulup o yoldan şaşmamakla elde edilebilir. Yolumuzdan şaşmamalı (doğal olarak arada bir değişiklikler yapacağız) ve bizi kandırıp kayalıklara geri çekmeye çalışan mitolojik Sirenler’in seslerini duymazdan gelmeliyiz.

16 Ocak

Hiçbir Şeyi Sadece Alışkın Olduğun İçin Yapma

“Çoğunlukla karşılaştığımız durumları doğru varsayımlarla değil, kölesi olduğumuz kötü alışkanlıklarımızla değerlendiririz. Söz konusu benim söylediğim şeyler olduğundan, eğitimdeki kişi bunun da üzerine çıkmaya çalışıyor olmalı. Ancak bu şekilde zevkin peşinde koşmayı ve acıdan kaçmayı bırakabilir. Ancak bu şekilde hayata yapışıp ölümden tiksinden vazgeçebilir. Sahip olduğu mal varlıkları ve paraya gelirsek, ancak bu şekilde vermenin, almaktan daha değerli olduğunu fark edebilir.”

Musonius Rufus, Öğretiler, 6.25.5-11

Bir çalışana, “Bunu neden böyle yaptın?” diye sorulduğunda genel olarak verilen cevap, “Çünkü biz bunu hep böyle yaparız,” olur. Her iyi patronu yoran ve her girişimcinin yolunu engelleyen cevap budur. Çalışan bir noktadan sonra düşünmeyi bırakmış ve hiç kafa yormadan sadece alışkanlıklarına göre çalışmaya başlamıştır. Bu yüzden de en ufak bir rekabet onu mahveder ve büyük ihtimalle önünde sonunda her kafası çalışan patronun yapacağı gibi onu işinden kovarlar.

Aynı acımasızlığı kendi alışkanlıklarımıza karşı da gösterebilmeliyiz. Aslına bakılırsa burada, bizi tam da bu ezbere yaptığımız davranışlardan kurtaracak olan felsefe anlatılıyor. Ezbere ya da rutin olarak yaptığın şeyleri bul. Ve kendine şunu sor: Bu işi yapmanın gerçekten de en iyi yolu bu mu? Neyi neden yaptığının farkında ol. Her ne yapıyorsan bunu doğru sebepler yüzünden yap.

17 Ocak

Gerçek Görevleri Yeniden Başlat

“Ben sizin öğretmeninizim ve siz de benim okulumdaki öğrencilersiniz. Amacım sizleri engel tanımayan, patolojik davranışlardan arınmış, zapt edilemeyen, utanmayan, özgür, dört başı mamur, mutlu ve büyük küçük her şeyde Tanrı’yı arayan, tamamlanmış bireyler haline getirmektir. Doğru hedefin üzerine çalışıyorsanız ve ben de size hem doğru amacı hem de bu amaç doğrultusunda gereken doğru hazırlıkları sunuyorsam neden görevinizi tamamlayamayasınız? Eksik olan ne olabilir? Yapılacak şey oldukça makul ve elimizde olan tek şeydir: Geçmişten kurtulmalıyız. Tek yapmamız gereken başlamak. Bana inanın, siz de göreceksiniz.”

Epiktetos, *Makaleler*, 2.19.29-34

Okulda ya da çocukken başarısız olmaktan korkup bir şey denemeye çekindiğin zamanları hatırlıyor musun? Birçok genç bir şeyler için uğraşıp kendini yormak yerine, ortalıkta tembel tembel dolaşmayı tercih ediyor. Bu isteksiz tembellik hali onlara hazır bir bahane de sunmuş oluyor: *Önemli değil. Zaten ben de bunun için uğraşmıyordum.*

Yaşımız ilerledikçe başarısız olmak artık eskisi kadar önemsiz gelmemeye başlar. Artık tehlikede olan sadece onur kurulu derecemiz ya da okulda düzenlenen bir spor müsabakasında kazanacağımız bir madalya değil, hayatımızın kalitesi ve etrafımızda olanlarla baş edebilme yeteneğimizdir.

Ama yine de bunların gözünü korkutmasına izin verme. Dünyanın en iyi öğretmenleri senin yanında. Tarihin gördüğü en bilge filozoflar başının ucunda. Bunu kolaylıkla yapabilecek olmanın yanı sıra profesörlerin senden çok basit bir şey istiyor. Yapman gereken tek şey işe koyulmak. Arkası gelecek.

18 Ocak

Dünyayı Bir Şair ve Bir Sanatçı Gibi Gör

“Sana ayrılan şu kısacık zamanı doğayla uyum içerisinde geçir ve tıpkı olgunlaşmış bir zeytin tanesinin toprağa düşüp onu besleyen toprağa ve büyümesine yardımcı olan ağaca olan minnettarlığını göstermesi gibi ebedî istirahat yerine zarafetle ulaş.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 4.48.2

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler* adlı eserinde oldukça ilginç bir anlatım tarzı benimser. Hedef kitlenin kendisi olduğu düşünüldüğünde bu daha da şaşırtıcıdır. Bir bölümde doğanın işleyişindeki “cazibeyi ve çekiciliği” övgüyle anarken bir diğerinde ise “olgunlaşmış üzümlerin aşağı eğilen sapa-
rından, aslanın çatık kaşlarından ve domuzun ağzından akan köpüklerden” bahseder. Yüksek ihtimalle bu bölümlerin dikkat çekici betimlemelerini, etkili konuşma sanatı öğretmeni Marcus Cornelius Fronto’ya borçluyuz. Cicero’yla birlikte Roma’nın en iyi konuşmacılarından biri olarak görülen Fronto, Marcus’un üvey babası tarafından oğluna nasıl düşünmesini, yazmasını ve konuşmasını öğretmesi için tutulmuştur.

Bu güzel deyimler Marcus’a (ve şimdi de bize) sıradan ve belki de çirkin olaylara karşı yeni ve güçlü bir bakış açısı kazandırdı. Etrafımızdaki şeylerin ne olduğunu ve ne anlama geldiklerini daha iyi anlamamızı sağladılar. Ölümü olgunlaşmış bir meyvenin dalından düşmesine benzetebilmek için gerçek bir sanatçı olmak gerekir. Ancak bir şair, “ekmeğin pişerken belli yerlerden çatladığını ve fırıncı bunu bilerek yapmasa da bu çatlakların iştahımızı açtığını” fark eder ve tüm bunlardan bir metafor yaratabilir.

Böylesi, dünyayı sadece karanlık bir yerden ibaret görmekten daha iyi değil mi? Günümüzde zarafeti ve uyumu nerede bulabilirsin? Diğer herkesin gözünden kaçan yerlerde mi?

19 Ocak

Her Nereye Gittiysen, Kararın Oradadır

“Bir sahne ya da bir hapisane. Her ikisi de bir yerdir. Biri yukarıda diğeri aşağıda. Ama her iki yerde de seçme özgürlüğünüz sizinle yaşamaya devam eder, eğer isterseniz.”

Epiktetos, *Makaleler*, 2.6.25

Stoacıların meslekleri ve makamları çok çeşitliydi. Bazıları zenginken bazıları Roma'nın katı hiyerarşik düzeninin en dibinde açmıştı dünyaya gözlerini. Bazılarının her işi yaver gitti, bazılarıysa epey zorlu koşullarla mücadele etti. Aynı durum bizim için de geçerli. Sadece felsefeye birçok farklı geçmişten geldiğimiz için değil, aynı zamanda kendi hayatımız içerisinde bile iyi zamanlarımız olduğu kadar kötü zamanlarımız da olduğu için.

Ama hangi koşullar altında olursak olalım (zorluklar ya da kolaylıklar) yapmamız gereken tek bir şey var: kontrolümüz altında olan şeylere odaklanmak. Olmayanlara değil. Şu an zorluklarla mücadele ediyor olabiliriz. Oysa ki bundan sadece birkaç yıl önce zenginlik içerisinde yüzüyorduk. Ve belki de bundan sadece birkaç gün sonra o kadar çok para kazanacağız ki bu bize yük gibi gelecek. Ama tüm bunların arasında değişmeyecek tek bir şey var: seçme özgürlüğümüz. Hem büyük hem de küçük resimde.

Sonuç olarak netlik budur. Her kim olursak olalım, her nerede olursak olalım, önemli olan yaptığımız seçimlerdir. Bunlar neler? Bunları nasıl değerlendireceğiz? Bunların tadını nasıl çıkaracağız? Durum ne olursa olsun hayatın bize sorduğu sorular bunlar. Bu sorulara nasıl cevap vereceksin?

20 Ocak

Düşüncelerini Yeniden Canlandır

“Eğer onları besleyen düşüncelerini söndürmezsen prensiplerin yok edilemez. Yenilerini yaratmak hep senin elinde... Hayata yeniden başlamak mümkün! Tıpkı bir zamanlar yaptığın gibi her şeyi yeniden görmeye başla. İşte hayata böyle yeniden başlayabilirsin!”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 7.2

Son birkaç haftan çok mu kötü geçti? Senin için değerli olan prensiplerden ve inançlardan uzaklaştığını mı hissediyorsun? Bu son derece normal. Aynı şeyler hepimizin başına geliyor.

Aslına bakarsan büyük ihtimalle aynı şeyleri Marcus da yaşamış olmalı ki bu notu kendisine yazmış. Belki anlaşması zor senatörlerle uğraşıyordu, belki de sorunlu çocuğuyla yine bir zorluk içindeydi. Belki bu senaryoların birinde öfkesine yenik düştü, depresif bir hale büründü ya da kendisiyle olan iletişimini yitirdi. Kim yitirmezdi ki?

Ama bu noktada kendimize hatırlatmamız gereken şey şu ki her ne olursa olsun ve geçmişteki davranışlarımız ne kadar yanlış olursa olsun, prensiplerimiz her zaman aynı kalır. İstedığımız zaman onlara dönebilir ve onları tekrar kucaklayabiliriz. Dün ya da beş dakika önce olanlar geçmişte kaldı. İstedığımız zaman her şeyi yeniden canlandırabilir, hayata yeniden başlayabiliriz.

Peki bunu neden şimdi yapmıyoruz?

21 Ocak

Sabah Ritüeli

“Sabah kalkar kalkmaz kendinize şu soruları sorun:

Tutkularımdan kurtulmak için ne yapmam gerekli?

Huzur için ne yapmalıyım?

Ben neyim? Sadece bir bedenden, gayrimenkul sahibinden ya da bir ünden mi ibaretim? Hayır, bunların hiçbiri değilim.

Ne o zaman? Ben aklı başında bir insanım.

Peki o zaman benden ne isteniyor? Eylemlerin üzerine düşün.

Huzurdan nasıl uzaklaştım?

Düşmanca, çekingene ya da umursamaz mı davrandım?

Tüm bunlarda eksik yaptığım neydi?

Epiktetos, Makaleler, 4.6.34-35

Birçok başarılı kişinin bir sabah ritüeli vardır. Bazıları meditasyon yapar. Bazıları ise spor. Birçokları sabah günlük yazmayı tercih eder. Düşüncelerini, korkularını ve umutlarını yazdıkları sadece birkaç sayfa... Tüm bunların ortak özelliği, asıl önemli olan şeyin, yapılan aktiviteden çok bu aktivitenin yansımalarının ritüelleştirilmesi olmasıdır. Biraz zaman ayırıp iç dünyamıza bakabilme ve kendimizi inceleyebilme fikridir.

Stoacıların her şeyden çok savunduğu şey işte budur. Marcus Aurelius *Kendime Düşünceler* adlı eserini sabahları mı geceleri mi yazdı, bunu bilmiyoruz. Ama yalnız kalabildiği o sessiz birkaç dakikayı bu düşüncelere ayırdığını ve onları başkası için değil, kendisi için yazdığını biliyoruz. Eğer kendi ritüelini yaratmak istiyorsan ve nereden başlayacağını bilemiyorsan Epiktetos'un listesinden başlayabilirsin.

Bugünden itibaren her gün kendine bu soruları sor. Bırak hayatın boyunca felsefe ve sıkı çalışma seni her sabah daha iyi cevaplara doğru yönlendirsin.

22 Ocak

Gününü Gözden Geçir

“Kendimden gözlerimi ayırmayacağım ve her günümü gözden geçirip zamanımı en faydalı şekilde harcamaya çalışacağım. Çünkü bizi kötü yapan asıl şey, hiçbirimizin dönüp kendi hayatımıza bakmamamızdır. Sadece yapmak üzere olduğumuz şeyleri derinlemesine düşünüyoruz. Buna rağmen geleceğe dair yaptığımız planların tamamı geçmişî aratacak cinsten.”

Seneca, *Ahlak Mektupları*, 83.2

Seneca, ağabeyi Novatus’a yazdığı bir mektupta, başka bir ünlü filozoftan öğrendiği faydalı bir egzersizden bahseder. Her günün sonunda kendisine şu soruları sormaktadır: Bugün hangi kötü alışkanlığımı yendim? Daha mı iyiyim? Adil miydim? Kendimi nasıl geliştirebilirim?

Her güne başlarken ya da her günün sonunda, Stoacı, günlük günün başına oturur ve şu değerlendirmeleri yapar: Bugün neler yaptım, ne düşündüm ve daha iyi ne yapabilirdim. İşte tam da bu sebepten ötürü Marcus Aurelius’un *Kendime Düşünceler*’i anlaşılması zor bir kitap gibi görülmektedir. Çünkü kitabı biz okuyucular için değil, *kendisi için* yazmıştır. İçinde deneyimleri, düşünceleri ve gelişebilmek ya da daha iyi biri olabilmek için gördüğü fırsatlar hakkında tuttuğu kısa notları vardır. Kitapta öğretmenlerinden öğrendiği, tekrar edilmeye değer Stoacı felsefe notlarını yazarak aynı zamanda pratik de yapar.

İster kişisel bilgisayarında ister bir not defterinde olsun, sen de kendi günlüğünü tutmaya başla. Bir önceki gün yaşadıklarını bilinçli bir şekilde hatırlamaya çalış ve buna zaman ayır. Değerlendirmelerinde cesur ol. Nelerin mutlu olmana katkı sağladığının, nelerin seni mutluluktan uzaklaştırdığının farkında ol. Neler üzerine çalışmak istediğini ya da nelerden uzak durmak istediğini yaz. Elbette tüm bu yazdıkların büyümlü bir şekilde anında gerçek olmayacak. Ama bu tür düşünceleri kaydederek onları unutma ihtimalini azaltmış olacaksın. Üstüne üstlük elinde gelişimini gün be gün takip edebileceğin bir defterin olacak.

23 Ocak

Paranın Gerçek Yüzü

“Gerçek anlamda zengin olanlara bir bak. Tıpkı fakirler gibi göründükleri durumlar ne kadar da çok! Bir yerden bir yere gidiyorlarsa onlar da yanlarına pek bir şey alamıyor, acele içindelerse hizmetlerindeki insanlardan da vazgeçiyorlar. Bir de orduya katılanları düşün. Zenginliklerinin ne kadarını yanlarına alabilirler ki?”

Seneca, *Annem Helvia'ya Teselli*, 12. 1.b-2

Genellikle *Muhteşem Gatsby* isimli kitabında da yaptığı gibi, ünlü ve zengin insanların hayatlarını büyüleyici bir halde anlatmayı seven Yazar F. Scott Fitzgerald'ın kısa öykülerinden birinin ünlü açılış cümlesi şu şekildedir: “Size çok zengin insanları anlatayım. Onlar bizden çok farklıdır.” Bu öykünün yayınlanmasından birkaç yıl sonra arkadaşı Ernest Hemingway, “Evet. Onların daha çok parası var,” diye yazarak Fitzgerald'la dalga geçmiştir.

Seneca'nın bize hatırlatmaya çalıştığı da budur. Unutmayalım ki kendisi de Roma'nın en zenginlerinden biri olarak paranın insan hayatını neredeyse hiç değiştirmediğini ilk elden tecrübe etmiş bir kişidir. Parası olmayan kişilerin umduğu şekilde, tüm sorunları çözmek gibi bir kudreti yoktur. Ama gerçek şudur ki herhangi bir maddi servete sahip olmamak bu sorunları çözebilir. Dış dünyaya ait şeyler iç dünyanızdaki sorunların çözümü olamaz.

Bir şeyi sürekli unutuyoruz ve bu da kafamızın karışmasına ve acı çekmemize neden oluyor. Daha sonra Hemingway'in Fitzgerald hakkında yazdığı şu cümlelerdeki gibi: “Onların (zenginlerin) özel ve büyümlü bir ırk olduğunu zannederdi. Öyle olmadıklarını fark ettiğinde mahvoldu.” Eğer bu örnekten ders çıkarmazsak aynı şey bizim için de geçerli olacak.

24 Ocak

Derin Bir Anlayış İçin Kendini Zorla

“Rusticus’tan şunları öğrendim: Her şeyi dikkatli okumalı ve bütüne dair kabataslak bir anlayışla yetinmemeli ve bir konu hakkında anlatacak bir sürü şeyi olan kişilerle hemen hemfikir olmamalısn.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 1.7.3

Marcus Aurelius’un ilk kitabı *Kendime Düşünceler* bir teşekkür listesiyle başlar. Hayatındaki başlıca rol modellerine tek tek teşekkür eder. Teşekkür ettiği kişilerin arasında Quintus Junius Rusticus da vardır. Rusticus, öğrencisinin derin netliğe ve anlayışa karşı bir bağlılık geliştirmesini ve iş öğrenmeye gelince asla konunun yüzeyinde kalmaması gerektiğini anlamasını sağlamış bir öğretmendir.

Aynı zamanda Marcus’u Epiktetos’la tanıştıran da yine Rusticus’tur. Aslında Rusticus, Epiktetos’un öğretilerinin kendisine ait olan kopyasını Marcus’a ödünç vermiştir. Ama Marcus ne bu öğretilerin sadece “ana fikrini” almaktan memnun olacak ne de sırf öğretmeni bu öğretiler iyi dedi diye onları kabul edecek biridir. Bir keresinde Paul Johnson, Edmund Wilson’ın kitap okumasını, “sanki yazar hayatı pahasına bir mahkemeye çıkmış gibi,” diye anlatmıştır. İşte Marcus da Epiktetos’u böyle okumuştur ve sonunda derslerine katılabildiğinde duyduklarını her zerresiyle *emmiştir*. Artık bu öğretiler onun DNA’sının bir parçası olmuştur. Hayatı boyunca bu öğretilerden alıntılar yapmış ve daha sonra sahip olduğu lükse ve büyük güce rağmen bu ağırbaşlı ve disiplinli kelimelerin ışığında yaşamaya devam etmiştir.

İşte bizim de kazanmamız gereken böylesine derin bir okuma ve çalışma arzusudur. İşte yine bu yüzden bir oturuşta bütün bölümü okumak yerine her gün bir sayfa okuyoruz. Ve bu sayede tüm dikkatimizi vererek derin bir şekilde okuma fırsatımız oluyor.

25 Ocak

Tek Ödül

“Ödül olarak verilecek ne kaldı? Sanırım eylemlerimizi ya da eylemsizliğimizi sadece bizim ihtiyaçlarımızla uyumlu olan şeylerle sınırlandırmak. İşte eğitimin ve öğretilerin vermeye çalıştığı şey budur. Ve işte ödül de bu olmalıdır! Eğer buna sıkı sıkıya tutunursan başka şeyler elde etme uğraşından kendini kurtarmış olursun. Eğer bunu yapamazsan ne özgür ne kendi kendine yeten ne de tutkularından kurtulmuş bir insan olabilirsin. Bunun yerine haset ve kıskançlık dolu, ödülleri elinden alabilecek güçteki herkese karşı şüphe duyan ve senin ödül olarak gördüğün şeylere sahip olan kişilere komplolar kuran biri haline gelirsin. Ama kendi zihnine karşı biraz da olsa saygı duyarak ve onu ödüllendirerek kendini memnun etmiş olur ve etrafındaki insanlarla daha iyi bir uyum içerisinde yaşayabilirsin. Üstelik yarattıkları ve herkese eşit olarak dağıttıkları her şeye karşı gösterdiğin minnettarlık seni tanrılara daha yakın bir hale getirir.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 6.16.2b-4a

Bugün 65 milyar dolar kazanan Warren Buffett hâlâ 1958 yılında 31.500 dolara aldığı evde yaşıyor. Baltimore Ravens'ta oynayan John Urschel yılda milyon dolarlar kazanmasına rağmen 25.000 dolarla geçinebiliyor. The San Antonio Spurs takımının yıldız oyuncusu Kawhi Leonard 94 milyon dolarlık bir sözleşmesi olmasına rağmen hâlâ, henüz genç bir adamken aldığı 1997 model bir Chevy Tahoe kullanıyor. Neden mi? Bu adamların hepsi ucuzcu olduğu için değil. Onlar için *asıl önemli olan şeyler ucuz olduğu* için.

Ne Buffett ne Urschel ne de Leonard şans eseri böyle kişiler oldu. Yaşadıkları hayat tarzı, öncelikleri belirleyebilmenin bir sonucudur. Bilerek kendilerine maddi imkânlarının altında kalan ilgi alanları geliştirdiler. Ve sonuç olarak da *ne kadar* para kazanırlarsa kazansınlar bu, onlar için asıl önemli olan şeylerin peşinden koşma özgürlüklerini değiştirmedir. Şans eseri kimsenin

onlardan beklemediği bir şekilde zengin oldular. Bu tür bir netlik (dünyada en çok sevdiği şeyin ne olduğunu bilmek) hayatlarından zevk alabildiklerini gösterir. Bu da olur da bir gün işleri alt üst olsa ya da sakatlanarak kariyerlerini bitirseler bile hâlâ mutlu olabilecekleri anlamına gelir.

Ne kadar şey arzularsak bunları kazanmak ya da elde etmek için o kadar çok uğraşmamız gerekir. Ve bu da hayatımızdan bir o kadar daha az zevk almamıza ve daha özgür olmamıza neden olur.

26 Ocak

Mantranın Gücü

“Zihnindeki yanlış izlenimleri silmek için kendi kendine sürekli şunu tekrarla: Her türlü kötülüğü, arzuyu ya da her tür rahatsızlığı uzak tutacak güç, ruhumun derinliklerinde mevcut. Bunun yerine her şeyin özünü görüp onlara hak ettikleri değeri vereceğim. Doğanın sana verdiği bu gücü her zaman hatırla.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 8.29

Bir yoga dersine katılmış ya da Hindu veya Budist düşüncenin ne olduğu hakkında ufacık da olsa bir şeyler okumuş herkes büyük ihtimalle “mantra” konseptini duymuştur. Sanskritçede “kutsal söz” anlamına gelen bu kelime temelde kişiye netlik kazandıran ya da ruhani yolculuğunda ona rehberlik eden bir kelime, bir düşünce ya da bir ses anlamına gelir. Mantra özellikle meditasyon sürecinde kişiye oldukça yardımcı olabilir. Çünkü odaklandığımız sırada dışarıda olan her şeyden uzaklaşmamızı sağlar.

Bu çerçeveden bakıldığında Marcus Aurelius’un önerdiği Stoacı mantra makul gibi görünür. Bu, günlük hayata dair yanlış izlenimler ve dikkat dağıtıcı ya da bizi ayakları altında ezen her şey üzerimize geldiğinde kullanabileceğimiz bir hatırlatma ya da deyiştir ve şöyle der: “Tüm bunları dışarıda tutma gücüne sahibim. Doğruyu görebiliyorum.”

Kelimeleri dilediğin gibi değiştirebilirsin. İşin bu kısmı sana kalmış. Ama kendine bir mantra yarat ve o can attığın netliğe ulaşabilmek için bunu kullan.

27 Ocak

Eğitimin Üç Alanı

“Erdem ve iyilik sahibi olmak isteyen kişinin kendini eğitmesi gereken üç alan vardır. Bunlardan ilki arzular ve öfkeyle ilgilidir: Kişi asla arzularındaki işareti gözden kaçırma- malı ve nefret ettiği şeylerin içine düşmemelidir. İkincisi uymamız gereken ve uymamamız gereken dürtülerimizdir (daha da genişletmek gerekirse görevlerimiz): Kişi kasıtlı olarak iyi niyetle eyleme geçmeli ve asla pervasızca hare- ket etmemelidir. Üçüncü ve sonuncusu ise yanılgılardan uzak durmak, iradeli kalabilmek ve tüm yargı sürecimizdir. Yargı, zihnimizin algıları üzerindeki onay mekanizma- sıdır. Bu üç alandan en önemlisi ve ilk yoğunlaşılması gereken tutkularımızla ilgili olan ilk maddedir. Çünkü güçlü duygular ancak tutkularımıza ve öfkemize yenik düştüğümüzde ortaya çıkar.”

Epiktetos, *Makaleler*, 3.2.1-3a

Bugün Epiktetos’un bizim için hazırladığı eğitim alanlarına odaklanalım.

Öncelikle neleri arzulamamız ve nelere karşı olmamız gerek- tiğini düşünmeliyiz. Neden? Çünkü bu sayede iyi olanı isteyebilir ve kötü olandan uzak durabiliriz. Sadece “bedenini dinlemek” yetmez. Çünkü sen de çok iyi biliyorsun ki ilgimizi çeken şeyler genellikle bizi yanlış yola saptırır.

Daha sonra eyleme geçireceğimiz dürtülerimizi incelemeliyiz. Bunlar bizim *motivasyonlarımızdır*. Eylemlerimizi doğru neden- lerle mi yapıyoruz? Yoksa düşünmeyi bıraktığımız ya da bir şey yapmak “zorunda” olduğumuzu düşündüğümüz için mi?

Son olarak “yargılarımıza” değinmeliyiz. Bu, doğuştan gelen yeteneğimiz olan *mantığı* kullanarak etrafımızda olanları net ve düzgün bir şekilde görebilme yeteneğimizdir.

Bunlar eğitimin belli başlı üç eğitim alanını oluşturur ve pratikte tamamı ayrılmaz bir bütündür. Yargılarımız arzuları-

mızı etkiler, arzularımız ise eylemlerimizi. Tıpkı yargılarımızın eylemlerimizi etkilediği gibi. Ama oturup bunların kendiliğinden gerçekleşmesini bekleyemeyiz. Hayatımızın her alanına büyük bir dikkat ve enerjiyle odaklanmalıyız. Ancak bunu yapabildiğimiz takdirde netliğe ve başarıya ulaşabiliriz.

28 Ocak

Bilgeleri İzlemek

“İnsanların, özellikle de bilgelerin başlıca ilkelerini iyi incele.
Bu kişiler nelerden kaçınıyor ve nelerin peşinde koşuyor?”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 4.38

Seneca der ki: “Elinizde cetvel yoksa yamuk çizgileri doğru yapamazsınız.” Bilge kişilerin hayatımızdaki rolü işte budur: bizlere birer rol model ve ilham kaynağı olabilmek. Bizimle fikir alışverişinde bulunmak ve varsayımlarımızı gerilim testine sokmak.

Senin için bu kişinin kim olacağı sana bağlı. Bu kişi belki baban belki de annen olabilir. Bu kişi belki bir filozof, belki bir yazar ve belki de bir düşünür olabilir. Belki de senin için doğru model İONY’dır (İsa Olsaydı Ne Yapardı’nın kısaltması).

Ama mutlaka birini seç, ne yaptıklarını (ve ne *yapmadıklarını*) izle ve aynısını yapabilmek için elinden geleni yap.

29 Ocak

Basit Tut

“Her zaman tüm gücünle elindeki işe odaklan. Bir Romalı ve bir insan olarak işini mutlak ve sade bir ağırbaşlılık, ilgi, özgürlük ve adalet duygusuyla yap. Diğer tüm düşünceleri zihninden uzaklaştır. Bunu ancak elindeki her işe, bu sonuncusuymuş gibi yaklaşıp, her tür dikkat dağınıklığından, mantığın duygularla yıkılmasından ve dramdan, kibirden ve sana düşen her tür kederden uzak durarak yapabilirsin. Sadece birkaç şey üzerine kazanacağın uzmanlığın hayatını nasıl bereketli ve samimi bir hale getireceğini kendi gözlerinle göreceksin. Çünkü bu saydıklarımın gözünü ayırmadığın sürece Tanrılar senden daha fazlasını istemeyecektir.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 2.5

Her gün bir şeyler hakkında haddinden fazla düşünme şansımız var. Ne giymeli? Öğle yemeğinde bunu yesem mi yemesem mi? Tatilde nereye gitmek istiyorum? Patronumun morali neden bu kadar bozuk?

Bugün sadece önümüzdekilere odaklanalım. New England Patriots'ın koçu Bill Belichick'in oyunculara söylediği şu sözleri kulak verelim: “İşinizi yapın.” Bir Romalı gibi, iyi bir asker gibi ya da bir sanat ustası gibi. Etrafımızda olup biten binlerce dikkat dağıtıcı şeyin içinde ya da yine etrafımızdaki insanların ne yaptıklarında kaybolmaya gerek yok.

Marcus elindeki her işe bu sonuncusuymuş gibi yaklaşmanı söylüyor çünkü bu doğru olabilir. Bu böyle olmasa bile tam önümüzde duran şeyi berbat etmenin kimseye bir faydası yok. Aradığın netliği sadelikte, bugünkü görevini yerine getirmekte bul.

30 Ocak

Her Konuya Hâkim Olmak Zorunda Değilsin

“Kendinizi geliştirmek istiyorsanız dışarıdan gelen sorunlara karşı saf ve aptal gibi görünmekten mutlu olmalısınız. Bilgili görünmeye çalışmayın. Ve eğer birileri sizi bilgili gibi görüyorsa kendinize asla güvenmeyin.”

Epiktetos, *Kılavuz Kitap*, 13’a

Sürekli iletişim halinde olan ve gece gündüz uyumayan bir dünyada yaşayan bir insan olarak yapabileceğin en etkili şeylerden biri nedir? “Bilmiyorum” de. Hatta bununla da yetinmeyip “Umurumda değil” de. Görünen o ki toplumun büyük çoğunluğu bir kişinin tüm güncel olaylara hâkim olmasını, herkesin övdüğü bir televizyon programının her bölümünü izlemesini, düzenli olarak haberleri takip etmesini ve kendisini bilgili ve dünyevi bir birey olarak sunmasını Tanrı’nın emri olarak görüyor.

Ama bunun gerçekten de gerekli olduğu nerede yazılı? Emniyet güçleri tarafından korunan bir kanun mu var? Yoksa aslında bir akşam yemeği sırasında aptal gibi görünmekten mi korkuyorsun? Evet. Kişi ülkesini ve ailesini doğrudan etkileyebilecek olaylar hakkında genel olarak da olsa bilgi sahibi olmakla yükümlüdür. Ama hepsi bu kadar.

Medya kullanımını önemli ölçüde kısıtladığında ne kadar çok zamana, enerjiye ve saf beyin gücüne sahip olabileceğini hiç düşündün mü? Her an bir skandal, gelişme ve birçoğu asla gerçekleşmeyen potansiyel kriz tarafından heyecanlandırılıp öfkelenendirilmediğinde kendini ne kadar dinlenmiş ve ne kadar şimdiki zamanda hissedebileceğini hiç düşündün mü?

31 Ocak

Ruhun İlacı Felsefe

“Felsefeye bir amir gibi değil, daha çok dertlerinden kurtulmaya, yaralarını sarmaya ya da acılarına merhem bulmaya çalışan bir hasta olarak dön. Onu bu şekilde değerlendirirsen her şeyi ortalığa dökmeye gerek duymadan mantığa ayak uydurur ve sırtını kolayca ona dayayabilirsin.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 5.9

Ne kadar çok meşguliyetimiz olur, ne kadar çok çalışır, öğrenir ve okursak hayatın akışına kapılmamız da bir o kadar kolay olur. Kendimizi bir ritmin içinde buluruz. Para kazanıyoruz, yaratıcılığımızı kullanıyoruz. Sürekli uyaranlara maruz kalıyoruz ve meşgulüz. Buradan bakınca her şey yolunda gibi görünüyor. Ama felsefeden her geçen gün daha da uzaklara doğru sürükleniyoruz.

Bu umursamazlık halinin sorunlara yol açması kaçınılmazdır. İçinde bulunduğumuz stres gitgide artıyor, düşüncelerimiz bulanıklaşıyor ve aslında neyin önemli olduğunu unutuyoruz. Tüm bunlar doğuştan gelen saf ve doğal yeteneklerimize (mantığımız, içgüdülerimiz ve hayat amacımız) zarar veriyor. Bu noktaya ulaştığımızda frene basmamız gerekli. İçinde olduğun devinimi ve durumu bir kenara bırak. Köklerini netlikten, doğru yargı sürecinden ve iyi ilkelerden alan düzene ve uygulamalara geri dön.

Stoacılık ruhun ilacı olmak üzere tasarlanmıştır. Bizi modern hayatın yarattığı hassasiyetlerden kurtarır. Hayatta başarılı olmamızı sağlayacak gücü kazanmamıza yardımcı olur. Bugün onunla iletişime geç ve bırak o seni iyileştirsin.

ŞUBAT

TUTKULAR & DUYGULAR

I Şubat

Asabiler İçin

“Kendini öfkeye kapılacak gibi hissettiğinde şunu hatırla: Öfkeye kapılmak erkeklere yakışmaz. İnsanlara ait duygular ancak kibarlık ve medeniyettir ve dolayısıyla erkeklere yakışan da bunlardır. Gerçek bir adam öfkenin ve tatminsizliğin kölesi olmaz. Ancak böyle biri için güçlü, cesur ve dayanıklı diyebiliriz. Bu kişiler öfkelenmez ya da sızlanmaz. Bir adam zihninin sakinliği kadar güçlüdür.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 11.18.5b

Sporcular neden birbiri hakkında atıp tutar? Neden hakemlere duyurmadan rakiplerine kasten saldırgan ve edepsiz şeyler söylerler? Rakiplerinin bir tepki vermesini sağlayabilmek için. Çünkü rakiplerini oyundan koparmanın en kolay yolunun onları sinirlendirmek olduğunu bilirler.

Ne zaman sinirlendiğini hissetsen kendine bunu hatırlatmaya çalış. Öfke güçlü, etkileyici ya da sağlam değildir. Öfke bir hatadır. *Zayıflıktır*. Ne yaptığınıza bağlı olarak değişebilse de başkasının sizin için hazırladığı bir tuzak bile olabilir.

Hayranları ve rakipleri dâhil herkes boksör George Foreman’a “Ring Robotu” derdi. Çünkü en ufak bir duygudan bile arınmış gibiydi. Soğuk ve sakin hali, mümkün olan en korkunç görüntü ve en büyük duygusal patlamadan bile daha korkutucuydu.

Güç, kişinin kendine hâkim olabilmesidir. Asla sinirlenmeyen ve kaygılanmayan biri olabilmektir. O, tutkularının *esiri* değil hâkimidir.

2 Şubat

Doğru Bir Ruh Hali

“Düşüncelerini şu şekilde hizaya sok: Yaşını başını almış bir adamsın. Artık kendini bu kölelikten kurtar. Artık her dürtünün kuklası olmak yok. Şu anki halinden şikâyet etmeyi ve gelecekte korkmayı bırak.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 2.2

Hayatımıza giren ve bize patronluk taslamaya çalışan kişilere güceniriz. *Bana nasıl giyineceğimi, nasıl düşüneceğimi, işimi nasıl yapacağımı ve nasıl yaşayacağımı söyleme.* Bunun sebebi bağımsız ve kendi kendine yetebilen insanlar olmamızdır.

Ya da kendimize söylediğimiz budur.

Ama karşımızdaki kişi katılmadığımız bir şey söylerse içimizden bir ses onunla tartışmak *zorunda olduğumuzu* söyler. Eğer önümüzde bir tabak kurabiye varsa onları yemek *zorundayız*. Eğer biri sevmediğimiz bir şey yaparsa buna kızmak *zorundayız*. Eğer kötü bir şey olursa üzülmek, çökmek ya da kaygılanmak *zorundayız*. Ama sadece birkaç dakika sonra iyi bir şey olursa birdenbire mutlu olur, heyecanlanır ve daha fazlasını isteriz.

Kimsenin bizi dürtülerimiz kadar rahatsız etmesine müsaade etmeyiz. Artık konuyu bu şekilde görme zamanımız geldi: Sırf canımız öyle istiyor diye oradan oraya oynatılacak birer kukla değiliz. Kontrol bizim elimizde olmalı, duygularımızın değil. Çünkü biz bağımsız ve kendi kendine yetebilen insanlarız.

3 Şubat

Endişelerimizin Kaynağı

“Ne zaman endişeli birini görsem, kendime ne istiyor olabileceğini sorarım. Çünkü eğer bir kişi kendi kontrolü dışında olan bir şey istemiyorsa neden bunun için endişe duysun ki?”

Epiktetos, *Makaleler*, 2.13.1

Endişeli bir baba, çocukları için kaygılanıyor. Peki onun istediği nedir? Daima güvenli olan bir dünya. Telaşlı bir yolcu ne ister? Havanın bozmamasını, trafiğin açılmasını ve böylece uçağına yetişebilmeyi. Peki ya gergin bir yatırımcı? O da işlerinin düzlüğe çıkmasını ve yatırımlarının para kazandırmasını ister.

Tüm bu yazılanların tek bir ortak özelliğı vardır. O da Epiktetos’un dediğı gibi kontrolümüzün dışında olan bir şeyi istemektir. Öfkelenmek, heyecanlanmak ve endişelerimize yenik düşmek... Tüm bu yoğun, kederli ve endişeli duygulara kendimizi en boş ve en alçalmış hissettiğimiz anımızda denk geliriz. Saate, akrep ve yelkovana, önümüzdeki dar yola ya da gökyüzüne bakıp öylece kalmak... Sanki kader tanrılarına inanan bir tarıkata üyeymişiz ve tanrılar ancak onlara iç huzurumuzu kurban edersek bize istediklerimizi verecekmiş gibi.

Bugün eğer endişelendiğini hissedersen kendine şu soruyu sor: İçim neden düğüm düğüm oluyor? Şu an kontrol bende mi yoksa endişelerimde mi? Ve en önemlisi, endişelerim bana iyi geliyor mu?

4 Şubat

Yenilmez Olabilmek

“Öyleyse yenilmez olan kimdir? Kendi mantıklı seçimleri dışındaki hiçbir şeyin üzemediği kişidir.”

Epiktetos, *Makaleler*, 1.18.21

Hiç deneyimli bir profesyonelin basın toplantısını izledin mi? Cevap veremeyecekleri hiçbir soru yoktur. Hiçbir zaman sivri dilli ya da kırıncı açıklamalarda bulunmazlar. Gelen her darbeyi şakayla, soğukkanlılıkla ve sabırla karşılarlar. Her insan gibi onlar da bu atışmaların bazılarında rahatsız olabilir ama onlar geri çekilmemeyi ya da karşılık vermemeyi *seçer*. Bu konuda başarılı olmalarını sadece tüm bunları daha önce sayısız kez yaşamış olmalarına borçlu değiller. Aynı zamanda verecekleri herhangi bir duygusal tepkinin durumu olduğundan da kötü bir hale getireceğinin farkındalar. Medyanın aç bir kurt gibi hata yapmalarını ya da sinirlenmelerini beklediğini biliyorlar. Bu yüzden de basın toplantılarını başarılı bir şekilde yönetebilmenin anahtarının kendilerini sürekli sakin ve kontrol altında tutabilmek olduğu fikrini iyice içselleştirdiler.

Bugün keskin dişli bir muhabir sürüsünün karşına çıkıp seni düşüncesiz sorularıyla paramparça etmeye çalışması biraz uzak bir ihtimal. Ama karşına çıkan sorunlar, hayal kırıklıkları ya da sırtına yüklenen yükler her ne olursa olsun, bu görüntüyü gözünün önüne getirmek onlarla baş etmede sana yardımcı olacaktır. Mantıklı seçimlerimiz (Stoacıların dediği gibi *prohairesis*’lerimiz³) besleyip büyütebileceğimiz bir tür yenilmezlik halidir. Düşmanca saldırıları umursamayabilir, baskı ve sorunlarla kolayca baş edebiliriz. Ve tıpkı modelimizde de olduğu gibi işimiz bittiğinde kalabalığa döner ve “Sıradaki!” deriz.

3 Aristoteles’in ahlak anlayışında önemli bir kavram olan ve Türkçeye tercih olarak çevrilen eski Yunanca bir kelime.

5 Şubat

Dürtülerini Dizginle

“Oradan oraya zıplamak yerine her dürtünü yargılarla değerlendir ve karşına çıkan ne olursa olsun tarafsızlığını koru.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 4.22

Hayatındaki manikleri düşün. Bunu psikolojik bir rahatsızlık olarak yaşayanları değil, hayatlarının ve seçimlerinin *bir parçası* olarak yaşayanları. Ya göklerde uçarlar ya da yerlerde sürünürler. Günleri ya mükemmeldir ya berbat. Bu insanlar sence de çok yorucu değil mi? Sen de iyi dürtüleri ve kötü dürtüleri ayırt edebilecekleri bir filtreleri olsun istemez miydin?

Böyle bir filtre var. Adalet. Mantık. Felsefe. Eğer Stoacı düşüncenin tek bir mesajı olabilseydi, o da şu olurdu: Her türden dürtüyle karşılaşacaksın. Sana düşen görev onları sanki elinde bir köpeğin tasmaını tutuyormuşçasına kontrol edebilmek. Daha basitçe anlatmak gerekirse: Harekete geçmeden önce düşün ve kendine şunu sor: Şu an kontrol kimde? Bana hangi ilkeler rehberlik ediyor?

6 Şubat

Kavganın Peşine Düşme

“Akıntıya balıklama dalanları ve çalkantılı bir hayatı kabullenip her gün karşılaştıkları zor durumları büyük bir metanetle atlatmaya çalışanları anlamıyorum. Bilge kişiler de bu durumlara dayanabilir ama bunu tercih etmez. Onlar savaşırmaktansa barış içinde yaşamayı seçer.”

Seneca, *Ahlak Mektupları*, 28.7

Theodore Roosevelt’in hiçbir şeye karışmadan bir kenarda oturan eleştirmenlere kıyasla “yüzü gözü toz, ter ve kanla kaplı, cesurca savaşan adamı” yücelttiği “Arenadaki Adam” adlı konuşmasından alıntı yapmak artık bir klişe oldu. Roosevelt bu konuşmayı popülerliğinin zirvesindeyken görevinden ayrıldıktan hemen sonra yaptı. Birkaç yıl sonra eskiden himayesinde olan kişiye karşı Beyaz Saray’a aday olacak, sonra bu girişimi trajik bir mağlubiyetle sonuçlanacak ve bu süreçte neredeyse suikasta kurban edilecekti. Tüm bunlarla da yetinmeyecek, Amazon’daki bir nehirde araştırma yaparken ölüm tehlikesi atlatacak, Afrika’ya düzenlediği safarilerde binlerce hayvanı öldürecek ve elli dokuz yaşında olmasına rağmen kendisini Birinci Dünya Savaşı’nda orduya alması için Woodrow Wilson’a yalvaracaktı. Geçmişe dönüp bakıldığında biraz şaşırtıcı görünen *pek çok* şey yapacaktı.

Theodore Roosevelt gerçekten büyük bir adamdı. Ama bu, hayatını bir dürtünün kölesi, asla bitmek bilmeyen bir iş ve aktivite bağımlısı olarak geçirdiği gerçeğini değiştirmez. Aynı eğilim birçoğumuzda vardır. Hareketsizlikten o kadar korkarız ki sürekli dikkatimizi dağıtacak darbelerin ve aksiyonların peşinde koşarız. Aslında barış daha onurlu ve mantıklı bir tercihken savaşta olmayı (bazen kelimenin tam anlamıyla) tercih ederiz.

Bu yüzden evet, arenadaki adam insanı kendine hayran bırakan niteliktedir. Aynı şekilde asker de politikacı da iş adamı da ve diğer tüm iş sahipleri de. Ama (bu *ama* epey önemlidir) yalnızca doğru nedenlerle arenadaysak doğrudur bu. Kontrol edemediğimiz bir dürtünün esiri olmak ise bu nedenlerden biri değildir.

7 Şubat

Korku Kendi Kendini Gerçekleştiren Bir Kehanettir

“Korku birçoklarını kendi başına bile incitebilir. Ve birçokları korktuğu kaderle yüzleşmek zorunda kalmıştır.”

Seneca, *Oedipus*, 992

Intel CEO'su Andy Grove'un, “Sadece paranoyaklar hayatta kalabilir,” sözü epey ünlüdür. Bu doğru olabilir. Ama öte yandan paranoyakların genellikle kendilerine herhangi bir düşmandan daha hızlı ve daha büyük ölçüde zarar verdikleri de bir gerçek. Roma'nın en güçlü elit tabakasına erişimi olan ve içeride olanları çok iyi bilen Seneca bu dinamîğe bizzat şahit olmuş olmalı. Tüm aşırılıklarını törpülemeye çalıştığı öğrencisi Neron hem annesini hem karısını öldürmüş ve üstelik bununla da yetinmeyip sonunda akıl hocası Seneca'yı kurban olarak seçmiştir.

Güç, korku ve delilik bir araya geldiğinde ölümcül olabilecek bir kombinasyondur. İhanete uğrayabileceğinden emin olan bir lider herkesten önce davranır ve önce o ihanet eder. Sevilmemekten korkanlar, başkaları onları sevsin diye o kadar çok uğraşır ki her şey ters teper. Kötü yönetildiklerini düşünenler herkesin işine burnunu sokmaya başlar ve günün sonunda korktukları kötü yönetimin kaynağı olurlar. Liste böyle uzar gider. Korktuğumuz ya da çekindiğimiz şeyler gözlerimizi kör eder.

Bundan sonra sözde feci bir sonuçla karşılaşmaktan korktuğunda, dürtülerini kontrol edemediğinde ve hâkimiyeti yitirdiğinde o korktuğun felaketin kaynağı haline gelebileceğini hatırla. Bu geçmişte en zeki, en güçlü ve en başarılı kişilerin başına geldi. Bizim başımıza neden gelmesin?

8 Şubat

Bu Kendini Daha İyi Hissetmeni Sağladı Mı?

“Büyük acılar içerisinde kıvranıyorum diye ağlıyorsun! Eğer bu acıları bir korkak gibi çekiyor olsaydın daha mı az canın yanacaktı?”

Seneca, *Ahlak Mektupları*, 78.17

Bundan sonra bir yakının kendini kaybederse (ağlayarak, bağırarak, kırıp dökerek, iğneli ya da zalim şeyler söyleyerek) şu cümleyi kur ve nasıl buz keseceğini izle: “Umarım bu sana kendini daha iyi hissettirmiştir.” Çünkü kesinlikle hissettirmemiştir. Bu tür bir davranışı sadece yoğun bir duygu balonunun içindeyken mantıklı bulabiliriz. Ama biri bize bu davranışımızın hesabını sorduğunda ise genellikle şaşırır ya da mahcup oluruz.

Aynı kuralları kendine de uygulaman denemeye değer. Bundan sonra delirecek gibi olduğunda, hastalanıp inleyip sızlandığında ya da pişmanlıkla gözyaşlarına boğulduğunda kendine şunu sor: Bu gerçekten de daha iyi hissetmemi sağlıyor mu? Bu gerçekten de üzerimden atmak istediğim hislerin *herhangi birini* yok etmeye yarıyor mu?

9 Şubat

Her Şey Hakkında Bir Fikrin Olmak Zorunda Değil

“Yargılarımı şekillendirme gücüne sahip olmayan herhangi bir şey hakkında fikir sahibi olmama ve bunun zihnimi bulandırmasına izin vermeme gücüne sahibim.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 6.52

İşte sana komik bir egzersiz: Canını sıkabilecek ama haberinin *olmadığı* şeyleri düşün. İnsanların arkandan konuştuğu şeyleri, sonuçlarından haberdar dahi olmadığın hatalarını ve düşürdüğün ya da kaybettiğin ama farkına varmadığın şeyleri düşün. Tepkin ne oldu? Herhangi bir tepki vermedin. Çünkü bunların hiçbirinden haberin bile yoktu.

Başka bir deyişle olumsuz bir şey hakkında herhangi bir fikrinin olmaması *mümkündür*. Önemli olan bu gücünü kazara kullanmak yerine onu yönetmeyi bilmektir; özellikle bir fikir sahibi olmanın bizi kışkırtabileceği durumlarda. Bir şey hakkında en ufak bir fikrinin dahi olmaması yeteneğini deneyimle. Bunun olduğundan bile haberin yokmuş gibi davran. Ya da duyduklarını hiç duymamış gibi yap. Konuyu seninle alakasız hale getir, onu bilincinde yok et. Bu şekilde söz konusu bilginin, üzerindeki etkisini epey azaltmış olacaksın.

10 Şubat

Öfke Kötü Yakıttır

“Öfke kadar insanı aptallaştıran ve sadece kendini güçlendirmenin peşinde koşan başka bir şey daha yoktur. Başarılı olduğunda ondan daha küstahı, başarısı engellendiğinde de ondan daha delisi yoktur. Ama yenildiğinde bile bir an olsun yorulmak nedir bilmediğinden, kader rakiplerini ortadan kaldırdığında dişlerini kendine geçirir.”

Seneca, *Öfke Üzerine*, 3.1.5

Stoacıların birçok kez söylediği gibi öfkelenmek neredeyse hiçbir şeyi çözmez. Genellikle bir duruma sinirlenmek, durumu olduğundan da kötü hale getirir. Biz öfkeleniriz, karşımızdaki öfkelenir ve sonunda faydalı bir şey olmaz. Böylece sorun çözülmek bir yana daha da içinden çıkılmaz bir hale dönüşür.

Birçok başarılı kişi sana öfkenin oldukça kuvvetli bir güç olduğunu anlatmaya çalışacak. “Herkesi haksız çıkarma” ya da “herkese gününü gösterme” arzusu birçoklarını milyoner yapmıştır. Kendisine şişman ya da aptal dendiğinde kişide oluşan öfke, emsal teşkil edecek fiziksel değişimlere ve zekânın son derece etkileyici bir şekilde kullanılmasına yol açmıştır. Reddedildiklerinde içlerinde kopan öfke birçok kişinin kendi yolunu tırnaklarıyla kazımasını da sağlamış olabilir.

Ama bunların hiçbiri ileri görüşlü fikirler değil. Öfkeden doğan bir başarı hikâyesi yan etki olarak üretilen kirliliği ve motorda oluşan yıpranmayı ve gözyaşlarını göz ardı eder. O baştaki öfke yoğunluğu kaybolduğunda olacakları ve o noktadan sonra makinanın çalışmaya devam edebilmesi için çok daha fazlasının yaratılmasının gerekliliğini göz ardı eder. Ve sonunda motorun tek enerji kaynağı öfke haline gelir. Martin Luther King Jr. 1967’de yoldaşı olduğu insan hakları liderlerini, “Nefret bir insanın taşıyamayacağı kadar büyük bir yükür,” diyerek uyarmıştır. Oysa herkesten çok onların, karşılaştıkları nefrete nefretle karşılık verme hakkı vardı.

Aynı şey öfke için de geçerlidir. Hatta tüm aşırı duygular için de... Bunların tamamı zehirli yakıtlardır. Şüphesiz dünyada bunlardan oldukça fazla mevcuttur ama hiçbiri, beraberinde bizlerden götürdüklerine değmez.

II Şubat

Kahraman Mısın Karınca Mı?

“Ruhumuz kimi zaman bir kraldır, kimi zamansa bir tiran. Bir kral onurlu işlerle meşguldür, kendisine emanet edilmiş bedene iyi bakar ve dayanağı olmayan ya da aşağılık kararlar vermez. Öte yandan kontrol edilmeyen, tutkularının kölesi olmuş ve hassas bir ruh ise bir kralı en korkulan ve en iğrenilen şeye, bir tirana dönüştürür.”

Seneca, *Ahlak Mektupları*, 114.24

Ünlü bir deyiş, mutlak gücün mutlaka doğru yoldan çıkacağını söyler. İlk bakışta bu doğrudur. Seneca'nın öğrencisi Neron ve onun sürekli tekrarlayan suçları ve işlediği cinayetler buna verilebilecek en iyi örnektir. Başka bir imparator, Domitianus ortada hiçbir sebep yokken sırf canı öyle istediği için tüm filozofları Roma'dan sürmüştür. Epiktetos da bu yüzden kaçmak zorunda kalmıştır. Roma imparatorlarının çoğu tirandır. Ama aradan kısa bir zaman geçtikten sonra Epiktetos başka bir imparatorla, Hadrianus'la yakın arkadaş olmuştur. Bu imparator, başarılarının yanı sıra tarihin gördüğü en bilge, filozof kral da olan Marcus Aurelius'un tahta çıkmasına ön ayak olmuştur.

Bu yüzden gücün *her zaman* yoldan çıktığını söylemek doğru değildir. Aslında çoğu zaman önemli olan bireyin ruhsal gücü ve öz farkındalığıdır. Neye değer verdiği, hangi tutkularını kontrol altında tuttuğu ve vicdan ve adalet duygularının sonsuz zenginliğin ve saygınlığın cezbediciliğine karşı nasıl savaştığıdır.

Aynı şey senin için de geçerli. Hem iş hem de özel hayatını düşündüğünde tiran mısın yoksa bir kral mı? Karınca mısın yoksa kahraman mı? Hangisi olacaksın?

12 Şubat

İç Huzurunu Korumak

“Gözünüz sürekli algılarınızın üzerinde olsun. Koruduğunuz şey küçük ve önemsiz bir şey değil. Bu sizin saygınlığınız, güvenilirliğiniz, istikrarınız, iç huzurunuz ve acıdan ya da korkudan uzak kalabilme halinizdir. Kısacası bu sizin özgürlüğünüzdür. Tüm bunların ederi ne olabilir?”

Epiktetos, *Makaleler*, 4.3.6b-8

Seni sürekli strese sürükleyen ama bir yere varmayan bir iş, sonu gelmez kavgalarla dolu ilişkiler ve freni boşalmış gibi hızlı akan bir hayat tarzı. Stoacılık, duygusal reaksiyonlarımızdan sıyrılıp eylemlerimizi yönetmeyi ve doğru düşünebilmeyi bize öğrettiğinden bu tür durumlara daha kolay katlanabilmemizde bize yardımcı olur. Sürekli tekrar tekrar ortaya çıkıyor gibi görünen tetikleyicilerle baş etmende ve bunları yatıştırmanda sana yol gösterecektir.

Ama şimdi sana daha zor bir soru soracağız: Neden kendine bunları yapıyorsun? Gerçekten yaşamak gereken çevre böyle bir yer mi? Çirkin e-postalar ve iş yerindeki bitmek bilmez problemlerle kışkırtılman mı gerekiyor? Bunca strese böbreküstü bezlerimiz nereye kadar dayanabilir sanıyorsun? Onları ölüm kalım meseleleri için saklamak istemez miydin?

Bu yüzden de evet, tüm bu zorluklarla başa çıkabilmek için Stoacılık var. Ama şu soruyu sormayı asla unutma: Bu gerçekten istediğim hayat mı? Ne zaman sinirlensen ruhunun bir kısmı bedenini terk ediyor. O paha biçilemez kaynaklarını gerçekten bu tür işlerde mi harcamak istiyorsun? Değişimden asla korkma. Üstelik bu değişim büyükse...

13 Şubat

Zevk, Acıya Dönüşebilir

“Ne zaman zevk duygusunun tesiri altına girmeye başladığınızı hissetseniz, hissettiğiniz diğer şeylerde olduğu gibi bu duyguya kendinizi kaptırmamaya çalışın. Bırakın o sizi beklesin, kendinize biraz zaman tanıyın. Daha sonra şunları hatırlamaya çalışın: Öncelikle ne zaman kendinizi doyasıya zevkin kollarına bıraktığınızı düşünün, sonra da bundan ne kadar pişman olduğunuzu ve kendinizden nefret ettiğinizi hatırlayın. Sonrasında tüm bunlardan uzak durduğunuz zaman hissedeceğiniz neşe ve tatmin duygularını aklınıza getirin. Tüm bunlara rağmen harekete geçmek için uygun zamanın geldiğini düşünürseniz tüm o rahatlığın, keyfin ve albeninin sizi etkisi altına almasına izin vermeyin. Her şeye rağmen bu duyguyu yenmenin farkındalığının hepsinden iyi bir his olduğunu hatırlayın.”

Epiktetos, *Kılavuz Kitap*, 34

Şüphesiz ki kendine hâkim olabilmek kolay bir iş değildir. Bu yüzden de diyet yapan kişiler arasında epey yaygın olan şu hile epey işine yarayabilir: Bazı diyetler, haftada bir gün kişinin canı her ne isterse onu yiyebildiği “yaramazlık gününe” izin verir. Gerçekten de diyet yapan kişi bütün hafta boyunca canının istediği yemekleri bir kenara yazması konusunda cesaretlendirilir. Böylece hiçbir ceza almadan günü geldiğinde hepsinin tadını doya doya çıkarabilir. (Söz konusu bir günde ne kadar kendini kaybedersen kaybet, haftanın yedi gününün altısında sağlıklı beslenmiş olman oldukça önemlidir.)

İlk bakışta bu bir rüya gibi gelse de bu yöntemi uygulamış olan herkes gerçeği bilir: Her yaramazlık gününde mideni rahatsız edecek kadar çok yersin ve sonra da kendinden nefret edersin. Çok geçmeden yaramazlık günlerinden kendi isteğinle vazgeçersin. Çünkü buna ihtiyacın yoktur. Dahası bunu yapmak istemediğinden de eminsindir. Bu iş, sigara içerken yakaladığı çocuğunu tüm paketi içmeye zorlayan anne babanın yaptığı şeyden farksızdır.

Bu sözde cazibenin gerçek etkilerinin farkında olmak çok önemlidir. Bir kez kendini bırakmanın, direnmekten daha kötü olduğunu anladığın anda dürtülerin tüm çekiciliğini yitirmeye başlar. Bu şekilde kendine hâkim olabilmek gerçek zevke, tüm o yoldan çıkarıcılar ise pişmanlığa dönüşür.

14 Şubat

Harekete Geçmeden Önce Düşün

“Çünkü bilge olmak tek bir anlama gelir: İlgimizi her şeyin ve her yerin rehberi olan zekâmızla iyi anlaştırmak.”

Heraklitos,

Laertios Diogenes’un *Ünlü Filozofların Yaşamları ve Öğretileri* adlı eseri, 9.1

Büyük olasılıkla kendine şöyle soruyorsun: “Bunu neden yaptım ki?” Hepimiz sorduk. *Nasıl bu kadar aptal olabildim? Aklımdan ne geçiyordu?*

Hiçbir şey. Sorun da bu zaten. İhtiyacın olan tüm mantık ve zekâ o kafanın içinde. Ona saygı duyulduğundan ve en zor şeyin bu olduğunun farkında olduğundan emin ol. Yönetimin duygularında, ani fiziksel duyularında ya da inişli çıkışlı hormonlarında değil zihninde olduğundan emin ol.

Tüm dikkatini zekâna ver. Haydi gel şu işi yapalım.

15 Şubat

Yalnızca Kötü Bir Rüya

“Zihnini temizle ve hâkimiyeti eline al. Sanki yeni uyanmışsın ve canını sıkın şeyin sadece kötü bir rüya olduğunu fark etmişsin gibi. Gözlerini aç ve gördüklerinin sadece kötü bir rüya olduğunun farkına var.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 6.31

Yazar Raymond Chandler yayıncısına yazdığı bir mektupta birçoğumuzu tarif eden bir cümle kurmuştur: “Birçok kez geleceği görmekten rahatsız olsam da hiç geçmişe dönüp bakmadım.” Thomas Jefferson bir keresinde John Adams’a yazdığı bir mektupta şöyle bir espri yapar: “Hiç başımıza gelmemiş olan kötülükler bize ne kadar çok acı çektirdi!” Ve konuyu en iyi özetleyen Seneca’nın sözleri de şu şekildedir: “Korkularımızın en etkili olan tarafı bile, aslında çoğunun gerçekleşmemesi kadar etkili değildir.”

Stoacıların inanışına göre canımızı sıkın birçok şey gerçek dünyanın değil, hayal gücümüzün bir ürünüdür. Rüyalarımız gibi o sırada oldukça canlı ve gerçekçi gibi gelir ama uyandığımız anda her şey anlamsızlaşır. Rüya sırasında hiçbir zaman durup, “Bunlar gerçek mi?” diye düşünmeyiz. Aynı şey öfke, korku ya da benzeri aşırı duygu durumlarımız için de geçerlidir. Üzerinden belli bir zaman geçtikten sonra ya da başkalarına anlatmak zorunda kaldığımız zaman nedense ilk andaki etkisini yitiriverir.

Sinirlenmek de uyandıktan sonra rüyaya devam etmek gibidir. Seni öfkeliendiren şey gerçek değildi ama buna verdiğin tepki gerçektir. Ve bu yüzden de gerçek olmayan şeyler gerçek sonuçlar doğurur. İşte tam da bu sebeptendir ki hemen uyanmalı ve kendi kendine bir kâbus yaratmamalısın.

16 Şubat

Olayları Olduğundan Daha Zor Bir Hale Getirme

“Biri sana isminin nasıl yazıldığını sorarsa her harfi bağıra bağıra mı söylersin? Ve bunun üzerine karşıdaki öfkelenirse sen de öfkeyle mi karşılık verirsin? Bunun yerine harfleri kibarca ve tek tek söylemez misin? Öyleyse hayattaki görevlerinin münferit eylemlerin bir bütünü olduğunu unutma. Yaptığın her şeye bir görevmiş gibi dikkat et ve her bir görevi aynı düzen içerisinde tamamla.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 6.26

Şu durum günümüzde oldukça sık yaşanmaktadır: İşlerine mani olan, oldukça sinir bozucu bir iş arkadaşın ya da patronun vardır. Bu kişi senden bir şey yapmanı ister. Ama sen bunu isteyen kişiden hoşlanmadığın için ilk işin bunu yapmamak için direnmek olur. Ortadaki sorun ya budur ya da karşıdakinde bir şey isterken gördüğün itici ve kaba tavidir. Bu yüzden de, “Hayır. Bunu yapmayacağım,” diye karşılık verirsin. Bunun üzerine o da senin kendisinden daha önce istediğin bir şeyi yapmayarak karşılık verir. Ve böylece aradaki anlaşmazlık iyice büyür.

Bu sırada eğer ki bir an olsun durup karşıdakinin istediği şeyi objektif bir şekilde değerlendirsene, büyük ihtimalle istediği *her şeyin* mantıksız olmadığını fark edeceksin. Hatta isteklerinden bazılarının epey kolay ya da en azından makul şeyler olduğunu göreceksin. Ve bu isteği yerine getirseydin belki de geri kalan işler daha kolay altından kalkılabilir bir hale gelecekti. Çok geçmeden karşıdakinin senden istediği şeyi zaten yapmak zorunda kalacaktır.

Hayat (ya da işin) halihazırda yeterince zor. Önemsiz tavırlar için duygusallaşarak ya da aslında umurumuzda olmayan savaşların içine dalarak bunu daha zor bir hale getirmeyelim. Duyguların *kathēkon*'la⁴ aramıza girmesine, erdem yolundaki basit ve doğru adımlarımıza mani olmasına izin vermeyelim.

4 *Kathēkon* Yunanca bir kelime olup *kathēkonta* kelimesinin çoğuludur. Stoacılığın kurucularından Kitonlu Zeno tarafından kullanılan bu kelime “uygun davranış” ya da “doğayla uyumlu eylem” olarak çevrilebilir.

17 Şubat

Mutluluğun Düşmanı

“Elimizde olmayan şeylere duyduğumuz özlem ile mutluluğun bir arada olması asla mümkün değildir. Mutluluk kendi içinde istediği her şeye sahiptir ve tıpkı besi hayvanları gibi asla açlık ya da susuzluk duymamalıdır.”

Epiktetos, *Makaleler*, 3.24.17

Kendi kendimize, “Mezun olduğumda mutlu olacağım,” deriz. Şu terfiyi aldığımda, bu diyetle kilo verdiğimde ya da ebeveynlerimin geçmişte olamadığı kadar zengin olduğumda mutlu olacağım. Bu tür düşünceye psikologlar “koşullu mutluluk” adını verir. Ama bu da aynı ufuk çizgisi gibidir. Kilometrelerce yürüsen de asla ona ulaşamazsın. Ona yaklaşman bile mümkün değildir.

Gelecekteki bir olayı hevesle beklemek, istediğin bir şeyi tutkuyla hayal etmek ya da kurduğun mutluluk senaryosunun gerçekleşmesini beklemek. Tüm bunlar zevkli aktiviteler olarak görünse de şu an ve burada mutlu olmana engel olurlar. *Daha fazlası, daha iyisi ve bir gün olabileceklere* karşı duyduğun özlemi bul ve onunla yüzleş. İşte iç huzurunun düşmanı karşında duruyor. Mutluluğu mu yoksa onu mu seçeceksin? Epiktetos’un da dediği gibi, biri varsa diğeri var olamaz.

18 Şubat

Kendini Fırtınaya Hazırla

“Gerçek bir sporcu, kendini yanlış izlenimlere karşı sert bir şekilde eğiten kişidir. Acı mı çekiyorsunuz? Sağlam durum ve izlenimlerinizin sizi ele geçirmesine izin vermeyin! İçinde olduğunuz savaş büyük ve önünüzdeki görev ise kutsaldır. Siz ustalık, özgürlük, mutluluk ve huzuru elde eden kişi olacaksınız.”

Epiktetos, *Makaleler*, 2.18.27-28

Epiktetos'un kullandığı metaforlardan biri de fırtınadır. İzlenimlerimizin bizi ele geçirip girdabında sürükleyen korkunç fırtınalardan farksız olduğunu söyler. Bunu bir konu hakkında galeyana geldiğimizde ya da heyecana kapıldığımızda anlayabiliriz.

Ama gelin modern zamanlarda havanın hayatımızdaki rolünü düşünelim. Günümüzde fırtına modelleri üzerine tamamı gerçekçi sayılabilecek tahminler yapan meteoroloji uzmanları var. Günümüzde ancak uyarıları dikkate almayı ve hazırlıklı olmayı reddedersek bir kasırgaya karşı savunmasız kalırız.

Eğer ki bir planımız yoksa ve hiç fırtınaya karşı camları nasıl kapatmamız gerektiğini öğrenmemişsek kendimizi bu dış etkenlerin (ve evimizin içindeki unsurların) merhametine bırakmış oluruz. Saatte 160 km hızla esen rüzgârlarla karşılaştırıldığımızda hâlâ zayıf birer insandan daha fazlası değiliz. Ama hazırlıklı olabilmek ve yepyeni bir yöntemle onlarla savaşabilmek gibi bir avantajımız var.

19 Şubat

Hayat Bir Ziyafettir

“Hayatınızın her gününü bir ziyafet sofrasındaymış gibi yaşamayı unutmayın. Sofrada elden ele dolaştırılan bir şey görürseniz sıra size geldiğinde elinizi uzatın ve siz de yardım edin. Sıra sizi atlayıp geçti mi? Başkalarına mani olmayın. Sıra henüz size gelmedi mi? Önünüze gelecek şeye duyduğunuz arzuya kendinizi kaptırmak yerine sabırla sıranın size gelmesini bekleyin. Bu tavrı çocuklarınıza, eşinize, işinize ve sağlığınıza karşı da koruyun. Gün gelecek bunun sayesinde tanrılarla aynı ziyafet sofrasını paylaşmayı hak edeceksiniz.”

Epiktetos, *Kılavuz Kitap*, 15

Bugünden sonra karşına istediğin bir şey çıktığında aklına Epiktetos’un hayatı ziyafete benzettiği metaforunu getir. Eğer heyecanlandığını ve bunu elde etmek için ne olursa yapabileceğini hissedersen (aynı sofrada ayağa kalkıp karşı tarafa uzanma ve birinin elindeki yemeği kapma isteği gibi) kendine şunu hatırlat: Bu bir terbiyesizlik ve aynı zamanda oldukça da gereksiz bir davranış. O halde sabırla sıranın sana gelmesini bekle.

Bu metaforun başka yorumlamaları da mevcut. Örneğin böylesi muhteşem bir sofraya davet edilmiş olmakla bile ne kadar şanslı olduğumuzu düşünebiliriz (minnettarlık). Acele etmemeli ve bize sunulan şeylerin tadını çıkarmalıyız (anın tadını çıkarmak). Karnımızı yiyecek ve içeceklerle tıka basa doldurmanın kimseye bir faydası yok hatta bunun sağlığa zararlı olduğunu bile söyleyebiliriz (ne de olsa en büyük günahlardan biri açgözlülüktür). Ve son olarak, bir dahaki sefere ev sahipliği sırası bize gelecek ve biz onlara nasıl davrandıysak misafirlerimiz de bize öyle davranacak (yardımseverlik).

Afiyet olsun!

20 Şubat

Büyük Tutku Gösterisi

“Hırsızlar, sapıklar, katiller ve tiranlar... Onların zevk adını verdiği şeylere dikkat et!”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 6.34

Başkalarını yargılamak hiçbir zaman iyi bir şey değildir. Ama bir saniye de olsa durup tamamen hevesler üzerine inşa edilmiş bir hayatı incelemek bize çok şey öğretir. Yazar Anne Lamott, *Bir Kuştan Öbürüne* adlı kitabında bu konuya şakayla karışık şöyle değinir: “Hiç Tanrı’nın para hakkında ne düşündüğünü merak ettiniz mi? Parayı kimlere verdiği baksanız yeter.” Aynı şey zevkler için de geçerlidir. Diktatöre ve haremine bir bak. Her yanı entrika ve yalan meraklısı metreslerle çevrilidir. Genç bir yıldız adayının eğlence merakının ne kadar kısa sürede uyuşturucu bağımlılığına ve başlamadan biten bir kariyere evrildiğini düşün.

Ve kendine şu soruyu sor: Tüm bunlara değer mi? Bundan gerçekten de o kadar zevk alıyor musun?

Bir şeyi canın çok istediğinde ya da “zararsız” bir hatanın peşine düşmeyi düşündüğünde bunları düşün.

21 Şubat

Dileme, İsteme

“Bizi yozlaştıran ve ele geçiren şeylerin sadece zenginlik ve itibar tutkusu değil aynı zamanda huzura, tatile, seyahat etmeye ve öğrenmeye olan tutkumuz olduğunu unutma. Önemli olan söz konusu dış etkenin ne olduğu değildir. Bizi asıl ele geçiren şey ona verdiğimiz değerdir. Kalbimiz neredeyse, hayatımızın engeli de oradadır.”

Epiktetos, *Makaleler*, 4.4.1-2; 15

Epiktetos elbette huzurun, tatilin, seyahatin ve öğrenmenin kötü şeyler olduğunu söylemiyor. Değil mi? Şükürler olsun ki hayır. Ama bitmek bilmeyen ve coşkun bir *tutku hissi* (haliha-zırda içinde ya da var oluşundan kaynaklı değilse bile) potansiyel komplikasyonlarla doludur. Tutkularımız bizi savunmasız hale getirir. İstedığımız şey ister dünya turu yapmak olsun ister ülkenin başına geçmek olsun isterse beş dakikalığına da olsa huzurlu ve sessiz vakit geçirebilmek olsun, eğer ki hasretini çektiğimiz ya da her şeye rağmen umudumuzu yitirmedığımız bir şey varsa hayal kırıklığı kaçınılmazdır. Çünkü kader her zaman araya girebilir ve böyle bir durumda kendimize olan hâkimiyetimizi yitirmemiz oldukça olasıdır.

Ünlü Kinik Diogenes bir keresinde, “Hiçbir şey istememek tanrılara has bir özelliktir. Ve ancak tanrılara yakın olan insanlar çok az şey ister,” demiştir. Hiçbir isteği olmaması kişiyi yenilmez yapar. Çünkü kontrolü dışında olan hiçbir şey yoktur. Bu sadece zenginlik ve şöhret gibi eleştirmesi kolay şeyleri istememek anlamına gelmez. Dünyaca ünlü klasik tiyatro oyunlarında ve fabllarda gördüğümüz ahmaklıklardan bahsediyoruz. Gatsby’nin ömrü boyunca uğraştığı yeşil ışık, aşk ya da soylu bir amaç gibi iyi şeyleri temsil ediyor gibi görünebilir. Ama aynı zamanda kişinin hayatını paramparça etme ihtimali de yüksektir.

Konu hedeflerin ve özlem duyduğun şeyler olduğunda kendine şunu sor: Şu an kontrol kimde? Bende mi yoksa onlarda mı?

22 Şubat

Dile Getirilmese İyi Olan Şeyler

“Cato kitleleri harekete geçirebilen konuşmalar yapardı. Doğru siyasal felsefeyle tüm şehirlerin içinde olan savaşı ruhun ortaya çıkarılabileceğine inanıyordu. Ama hiçbir zaman birilerinin karşısına geçip konuşmasını prova etmezdi. Kimse onun bir kez olsun konuşmasına çalıştığını duymamıştı. İnsanların onu sessizliği yüzünden eleştirdiğini duyduğunda ise şöyle cevap verdi: “İyi ki beni tüm hayatımla suçlamıyorlar. Ben ne zaman ki söyleyeceğim şeyin söylenmesi gerektiğinden emin olurum, ancak ondan sonra konuşmaya başlarım.”

Plutarkhos, Genç Cato, 4

Rol yapmak ya da bir işe balıklama atlamak oldukça kolaydır. Asıl zor olan durmak, beklemek ve “Hayır. Bunu yapmak istediğimden henüz emin değilim. Hazır olduğumdan emin değilim,” diyebilmektir. Cato siyasete atıldığında birçokları ondan hızlı ve büyük aksiyonlar bekledi. Heyecan verici konuşmalar, kükrer gibi suçlamalar ve bilgece analizler. Üzerindeki bu baskının (hepimizin her zaman hissettiği türde bir baskı) farkındaydı ve buna direndi. Çetelere (ya da egomuza) istediklerini vermek her zaman en kolayıydı.

Ama o bunun yerine bekledi ve *hazırlandı*. Kendi düşüncelerini bir süzgeçten geçirdi ve duygusal, bencilce, cahilce ya da acele bir şekilde hareket etmediğinden emin oldu. Ancak o zaman konuşmaya başladı. Ancak kelimelerinin dile getirilmeye layık olduğundan emin olduğu zaman harekete geçti.

Bunu yapmak farkındalık gerektirir. Bunu yapabilmek için durup kendimizi dürüst bir şekilde değerlendirmemiz gerekir. Bunu yapabilir misin?

23 Şubat

Şartlar Hislerimizi Umursamaz

“Şartlara, içindeki öfkeyi uyandırabilecek gücü vermemelisin. Çünkü onların umurunda bile değilsin.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 7.38

Marcus Aurelius’un *Kendime Düşünceler* adlı kitabının büyük bölümü sevdiği yazarlardan ya da onların kitaplarından yaptığı alıntılardan meydana gelmektedir. Unutma ki Marcus yazmaya başladığında, eşsiz bir eser ortaya çıkaracağının farkında bile değildi. O aslında *pratik yapıyordu*. Ara sıra kendine önemli hayat derslerini hatırlatıyordu ve bu hayat dersleri de bazen okuduklarından öğrendikleriydi.

Yukarıdaki söz ayrıca geçerlidir çünkü Euripides’in yazdığı ve günümüze sadece bunun gibi ufak parçalarının kaldığı bir oyundan alınmıştır. Bellerophon adlı oyundan toparlayabildiğimiz kadarına göre kahramanımız, tanrıların varlığından şüphe edeceği bir noktaya gelir ve şöyle der: “Kendimizden büyük ülkelere ve güçlere neden kıızıyoruz ki? Neden her şeyi kişisel algılıyoruz?” Ne de olsa bu olayların duyguları yok. Ne onlar ne de umursamaz tanrılar yakarışlarımıza karşılık veremez.

Burada Marcus’un kendine hatırlattığı şey şudur: Şartlar senin hislerini düşünme ya da umursama özelliğine sahip değildir. Senin tepkilerini umursamaz. Onlar insan değildir. Bu yüzden de kendi kendine galeyana gelmenin bir durum üzerinde etki yaratmasını beklemekten vazgeç. Çünkü inan ki bu, şartların umurunda bile değildir.

24 Şubat

Kötülüğün Gerçek Kaynağı

“Bu işten bir kazancı olan ya da hayatındaki zararlı şeyleri bir yumrukta savuran kişi siz değilsiniz. Uğradığınız zarar kendi kötülük inancınızdan kaynaklanıyor. Bunu aklınızdan çıkarmayın. Bu yüzden biri sizi sinirlendirdiğinde, bu siniri besleyen şeyin kendi fikirleriniz olduğunun farkında olun. Bunun yerine vereceğiniz ilk tepki bu tür izlenimlere kendinizi kaptırmamak olsun. Çünkü kendinize zaman tanımak ve konudan uzaklaşmakla kendinize olan hâkimiyetinizi daha kolay sağlayabilirsiniz.”

Epiktetos, *Kılavuz Kitap*, 20

Stoacılara göre bir olayın herkes için aynı şekilde iyi ya da kötü olması aslında mümkün değildir. Bir milyarderin piyasa dalgalanmasıyla birlikte bir milyon dolar kaybetmesi ile senin 1 milyon dolar kaybetmen aynı şey değildir. En azılı düşmanından gelen eleştiriyi karşılama şeklin ile eşinden duyacağın kötü sözlerle vereceğin tepki birbirinden farklıdır. Birinin sana gönderdiği öfke dolu bir e-postayı hiç görmediysen bu olay gerçekten yaşanmış sayılır mı? Başka bir deyişle: Bu tür durumların “kötü” olabilmesi ancak bizim katılımımız, içerik sağlamamız ve sınıflandırmamızla mümkün olabilir.

Ortada bir zarar olup olmadığına karar veren şey bizim verdiğimiz reaksiyondur. Eğer bize bir yanlış yapıldığını düşünür ve sinirlenirsek tabii ki her şey böyle görünecektir. Eğer birinin bize karşı çıktığını hissedip sesimizi yükseltirsek, doğal olarak karşıımızdaki kişi bize karşı çıkacaktır.

Ama kontrolü ele alırsak, bir şeyin iyi ya da kötü olduğuna karar vermek de bize kalır. İşin aslı aynı olay hayatımızın farklı zamanlarında başımıza gelseydi büyük ihtimalle tepkilerimiz de farklı olacaktı. O zaman neden şimdi karşıımızdaki olaylara bu etiketleri *yapıştırmamayı* seçmeyelim? Neden tepki *vermemeyi* seçmeyelim?

25 Şubat

Hayalin Tozu Dumanı

“Öfkeyle yanıp tutuşanların ve hayatını küskünlükle geçirenlerin, en başarılı ve en talihsiz olanların, kötülükle riyle nam salmış olanların ya da herhangi bir özelliğiyle diğerlerinden ayrılanların bir listesini çıkar ve bunu hep göz önünde tut. Sonra kendine şu soruyu sor: Tüm bunlar nasıl sonuçlandı? Toz ve duman. İşte basit bir hayalin efsane olma çabası budur.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 12.27

Marcus Aurelius yazılarında sürekli kendisinden önce yaşamış imparatorların öldükten sadece birkaç yıl sonra unutulmasından bahseder. Ona göre bu, ne kadar çok şehir fethetsen de tüm dünyayı emrin altına alsan da tüm bunların kumdan kaleler yapmaktan farksız olduğunun bir kanıtıdır. Zaman rüzgârı çok geçmeden hepsini alıp götürecektir.

Aynı şey öfkenin, kızgınlığın, takıntının ve mükemmeliyetçiliğin zirvelerinde dolaşan kişiler için de geçerlidir. Marcus, Büyük İskender'in (tarihin gördüğü en tutkulu ve en hırslı adamlardan birinin) de önünde sonunda köleleriyle aynı toprağa gömüldüğüne dikkat çeker. Nihayetinde hepimiz öleceğiz ve yavaş yavaş unutulacağız. Dünya üzerinde sahip olduğumuz şu kısacık zamanın tadını çıkarmalı ve bizi mutsuz ve tatminsiz hale getiren duygularımızın kölesi olmamalıyız.

26 Şubat

Herkesin Fikri Kendine

“Biri bana yanlış bir şey mi yaptı? Bırakırım o kendinden emin olsun. Onun da kendine has eğilimleri, kendine has işleri olabilir. Doğa bana ne verdiyse benim elimde o var. Doğa ne isterse ben onu başarmak için uğraşıyorum.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 5.25

Abraham Lincoln zaman zaman astlarından, generallerinden ya da arkadaşlarından birine deli gibi sinirlenirdi. Sinirini doğrudan o insana yansıtmak yerine derdini, nerede hatalı olduklarını ve bilmelerini istediği şeyleri anlatan uzun bir mektup yazardı. Lincoln daha sonra mektubu katlar, çalışma masasının çekmecesine koyar ve hiçbir zaman göndermezdi. Bu mektupların birçoğu şans eseri günümüze kadar ulaşmıştır.

Roma'nın eski hükümdarı gibi o da birine karşı koymanın için kolay yolu olduğunu biliyordu. Karşındaki kişiyi azarlamak oldukça cazip gibi görünebilir. Ama hemen hemen her zaman bunu yaptığına pişman olursun. Hemen hemen her zaman o mektubu *göndermemiş* olmayı dilersin. En son birine ağzını açıp gözünü yumduğun zamanı düşün. Sonuç ne olmuştu? Bunun bir faydasını gördün mü?

27 Şubat

Başkalarının Tutku Ektiği Tarlalara Tarafsızlık Ekmek

“Var olan her şeyi düşündüğümüzde bazıları iyidir, bazıları kötü ve bazılarıysa tarafsızdır. İyi olanlar erdemlerin tümü ve bunu paylaşan her şeydir. Kötü olanlar ahlaksızlıkların tamamı ve bunların bulaştığı her şeydir. Tarafsızlar erdem ve ahlaksızlık arasında kalır ve içinde zenginliği, sağlığı, hayatı, ölümü, zevki ve acıyı barındırır.”

Epiktetos, *Makaleler*, 2.19.12b-13

Başkaları için sorun olan onca şeyin (herkesin ne kadar zayıf, ne kadar zengin, ne kadar uzun ömürlü olduğu ya da nasıl öleceği gibi) senin için sorun olmadığı zaman hayatında ve ilişkilerinde nasıl bir güç sahibi olabileceğini düşün. Ya onlar sık sık sinirlenirken, kıskançlığa kapılırken, heyecanlanırken, hâkimiyet peşinde koşup hırslanırken sen tarafsız, sakin ve anlayışlı bir şekilde yaşıyorsan? Bunu hayal edebiliyor musun? Bu düşüncenin iş yerinde, özel hayatında ve arkadaşlarıyla kurduğun ilişkiler üzerinde nasıl bir etkisi olabileceğini hayal et.

Hiçbir şeyi umursamadığın ya da hiçbir şeyin senin için önemli olmadığı anlamına gelmez bu. Sadece maddi şeylere gerektiğinden fazla önem vermediğin anlamına gelir. Seneca akıl almaz derecede zengin ve ünlü bir adamdı ama yine de bir Stoacıydı. Çok büyük bir servete sahipti ama Stoacıların da dediği gibi buna önem vermezdi. İmkânı varken bunların tadını çıkarır ama bir anda her şeyini kaybedebilme ihtimaliyle de barışık yaşardı. Elbette bir Stoacı da hasta olmak yerine sağlıklı olmayı tercih eder. Ama tarafsız olmanın bir şeylerden uzak durmak ya da sakınmak anlamına gelmediğinin de farkındadır. Onun kaçındığı şey tüm bunlara hak ettiğinden fazla gücü vermektir.

Şüphesiz bunu yapmak kolay bir şey değildir. Ama eğer yapmayı başarırsan aradığın büyük gücün kaynağını bulmuş olacaksın.

28 Şubat

Kontrolü Kaybettiğinde

“Ruh, bir tas suya benzer. İzlenimlerimiz ise suyun üzerine düşen ışık huzmesi gibidir. Su karışırsa ışık da hareketli gibi görünür ama aslında öyle değildir. Bu yüzden bir kişi soğukkanlılığını kaybettiğinde sorun yeteneklerinde ya da erdemli özelliklerinde değil, varoluşunun kaynağı olan ruhundadır. Ruh sakinleştiğinde her şey sakinleşir.”

Epiktetos, *Makaleler*, 3.3.20-22

Hayatın biraz karıştı. Belki de *fazlasıyla* karıştı. Ne olmuş? Bu bildiğin felsefeyi değiştirmez. Mantıklı seçimlerin seni sonsuza kadar terk ettiği anlamına da gelmez. Aslında onları geçici olarak terk eden sensin.

Eğitiminin araç ve amaçlarının anlık dalgalanmalardan etkileneceğini unutma. Dur ve kendini toparla. Hepsi bıraktığın yerde seni bekliyor.

29 Şubat

Her Zaman İstedüğün Şeyi Alamazsın

“Elini küçük bir şeker küpünün içine daldıran bir çocuk, şekerle dolu eli oraya sıkıştığında ağlamaya başlar. Şekerlerden birazını bıraksa elini de çıkarabilecek! Arzularınızı dizginleyin. Aynı anda birçok şeyin peşinde koşmazsanız istediklerinizi elde edebilirsiniz.”

Epiktetos, *Makaleler*, 3.9.22

“**H**er şeye sahip olmaya çalışmak” günümüz dünyasının mantrasıdır. İş, aile, amaç, başarı ve tatil. Bunların hepsini aynı anda (üstüne üstlük hemen şimdi) istiyoruz.

Yunanistan’da öğrencilerin daha yüce şeyler (iyilik, gerçeklik ve güzellik kavramları) üzerine kafa yorması için bir serbest zaman merkezi inşa edilmiş ve buna amfiteatr anlamına gelen *scholeion* ismi verilmişti. Önemli olan önceliklendirme yapabilmektir. Dış dünyanın önceliklerini sorgulayabilmektir. Günümüzde bir şeyleri sorgulamak yerine aynı şeker küpüne elini daldıran çocuk gibi tüm odağımızı bir şeyleri almaya vermiş durumdayız.

Epiktetos, “Kalbine bu kadar çok şey doldurma,” der. Odaklan. Önceliklendir. Zihnini şu soruları sormak üzere eğit: “Buna ihtiyacım var mı? Bunu elde edemezsem ne olur? Onsuz da yaşayabilir miyim?”

Bu sorulara vereceğin cevaplar rahatlamayı sağlayacaktır. Seni dengeli ya da mutlu olmaktan mahrum bırakacak kadar meşgul eden tüm o gereksiz şeylerin yok olmasına yardımcı olacaktır.

MART

FARKINDALIK

I Mart

Felsefenin Başladığı Yer

“Felsefenin önemli başlangıç noktalarından biri, kişinin, başlıca ilkelerinin ne olduğuna dair net bir fikre sahip olmasıdır.”

Epiktetos, *Makaleler*, 1.26.15

Felsefe insanın gözünü korkutur. Nereden başlamalı? Kitaplardan mı? Konferanslardan mı? Yoksa sahip olduğun dünyevi varlıkları satmaktan mı?

Bunların hiçbiri doğru değildir. Epiktetos’a göre bir filozof olabilmek ancak kişinin yol gösterici nedenlerini uygulamaya başlamasıyla ve başkalarının kanıksadığı duyguları, inançları ve hatta dilleri dahi sorgulamaya başlamasıyla mümkün olabilir. Bir hayvanın, aynadaki aksini tanımayı öğrenmesiyle birlikte öz farkındalığa eriştiği söylenir. Belki de felsefe yolculuğumuzun da kendi zihnimizi analiz edebilme yeteneğimizi keşfettiğimizde başladığını söyleyebiliriz.

Bugün bu adımı atabilir misin? Attığında gerçekten yaşadığını hissedeceksin. Sokrates’in de dediği gibi, “yaşanmaya değer bir hayat yaşamaya” başlayacaksın.

2 Mart

Doğru Öz Değerlendirme

“Her şeyden önemlisi kişinin kendi kapasitesinin farkında olmasıdır. Çünkü genellikle aslında yapabileceğimizden çok daha fazlasına muktedir olduğumuzu zannederiz.”

Seneca, *Ruh Dinginliği Üzerine*, 5.2

Bazı insanlar gerçek kapasitelerinin farkında varmamakta direnir. Bunun sebebi büyük ihtimalle kim oldukları ya da neler yapabilecekleri üzerine sahip oldukları inançlarını *yitirme* korkusudur. Goethe’nin özlü sözlerinden birinde de dediği gibi, en büyük hatalardan biri “kendini olduğundan daha fazlası zannetmektir.” Kişi zayıflıkları üzerine düşünmediği sürece öz farkındalıktan nasıl bahsedebiliriz?

Sırf kendin hakkında itiraf etmekten korktuğun şeyler olabilir diye öz değerlendirme yapmaktan kaçınma. Bu noktada Goethe’nin özlü sözünün ikinci kısmı da önemli. “Kendini olduğundan daha değersiz görmek” de aynı şekilde sana zarar verir. Daha öncesinde korktuğumuz bir olayla ne kadar iyi başa çıkabildiğimizi fark ettiğimizde yaşadığımız şaşkınlık da bir o kadar sık değil midir? Her ne kadar anne babamızdan ya da kardeşlerimizden birinin kaybı bizi yerle bir edecekmiş gibi düşünssek de sevdiğimiz kişinin gidişiyle ortaya çıkan hüznü bir kenara bırakıp başkalarıyla ilgilenmeye başlayabilmemiz epey şaşırtıcıdır. Bir durumun üstesinden gelme şeklimiz hayatımızı sıkıntıya sokabileceği gibi her şeyi baştan aşağı değiştirecek bir fırsat olarak da şekillenebilir.

Bazı yeteneklerimizi tehlikeli bir şekilde gözümüzde büyüttüğümüz gibi bazılarını da küçük görüyoruz. Kendini doğru ve dürüst bir şekilde değerlendirme özelliğini geliştir. Kapasitenin farkına varabilmek ve potansiyelini açığa çıkarabilmek için gözlerini kendi içine çevir.

3 Mart

Bütünleşme ve Dağılma

“Bunlar birlikte var olabilen şeyler değildir. İyi ya da kötü bütün bir birey olmalısınız. Özenle ve sabırla ya kendi düşünce yapınız ya da kontrolünüz dışındaki şeyler üzerinde çalışmalısınız. İçinizde olanlara odaklanacaksanız dışarıdakileri bırakın. Ya filozofların arasında olun ya da ahlaksızların!”

Epiktetos, *Makaleler*, 3.15.13

Hepimiz karmaşığıdır. Kendi içimizde farklı yüzlerimiz, bir-biriyle çatışan isteklerimiz, tutkularımız ve korkularımız vardır. Dış dünya da en az bizim kadar karmaşık ve çelişkilidir. Eğer dikkat etmezsek bizi oradan oraya çekiştiren tüm bu güçler sonunda bizi parçalara ayırır. Hem Dr. Jekyll hem de Bay Hyde olarak yaşayamayız. En azından uzun süre bunu devam ettiremeyiz.

Önümüzde iki seçenek var: Ya filozofların yanında yer alıp tüm gayretimizle içimize odaklanacağız ya da bir çete lideri gibi davranıp o an kalabalık ne istiyorsa o hale bürüneceğiz.

Eğer iç bütünlüğümüze (ve öz farkındalığımıza) odaklanmazsak dış etkenlerin bizi darmadağın etmesi tehlikesiyle baş başa kalırız.

4 Mart

Farkındalık Özgürlüktür

“Dilediği gibi yaşayan insan özgürdür. Hiçbir şeye mecbur değildir. Hiçbir şey onu engelleyemez ya da kısıtlayamaz. Yaptığı tercihlere kimse mani olamaz. İstedikini elde eder ve nefret ettiği şeylerin tuzağına düşmez. Kim tökezleyip durduğu, hatalar yaptığı, hiçbir disipline bağlı kalmadan, sürekli şikâyet ederek monoton bir aldatmaca şeklinde geçen bir hayat yaşamak ister ki? Hiç kimse. Bunlar dilediği gibi yaşayamayan, basit insanlardır. Ve basit insanlar özgür değildir.”

Epiktetos, *Makaleler*, 4.1.1-3'a

insanların günlerinin ne kadar büyük bir bölümünü yapmak “zorunda” oldukları şeyleri yaparak geçirdiklerini düşünmek oldukça üzücüdür. İş ve aile gibi gerekli mecburiyetlerden bahsetmiyoruz. Burada bahsedilen yok yere ya da cahilliğimizden üzerimize aldığımız gereksiz mecburiyetlerdir. Bunlar insanları etkilemek için yaptığımız şeylerden tutun da dürtülerimizi gerçekleştirebilmek için göze aldığımız şeylere ya da etrafımızdaki sonu gelmeyen ve bizi cezbeden, sorgulamadığımız şeylere kadar uzanır. Ünlü mektuplarından birinde Seneca güçlü kimselerin ne kadar sık paranın, konumlarının, metreslerinin ve hatta kölelerinin (Roma'da o sırada serbest olan) kölesi olduğundan bahseder. Şakayla karışık, “Köleliğin en utanç verici halini düşünün. Bu bile gönüllü kölelikten daha kötüsü değildir,” der.

Bugün böylesi bir köleliği hâlâ görmek mümkün. Dağınık bir arkadaşının arkasından temizlik yapma mecburiyeti hisseden bir temizlik bağımlısı. Her bir çalışanını yakından kontrol eden ve tek kuruşun dahi hesabını yapan bir patron. Hiç vaktimizin olmadığı ama mecburen katılmayı kabul ettiğimiz sayısız iş, organizasyon ya da toplantı.

Zaman zaman mecburiyetlerinin bir listesini çıkar. Bunlardan kaçını gönüllü olarak yapıyorsun? Kaçı gerçekten gerekli? Sandığın kadar özgür müsün?

5 Mart

Maliyetli Şeylerden Kurtul

“Öyleyse peşinde koştüğümüz ve durmaksızın çabaladığımız şeyler söz konusu olduğunda şu değerlendirmeyi yapmak boynumuzun borcudur: Ya bunların arasında işe yarar tek bir şey dahi yoktur ya da bunların çoğu işe yaramaz şeylerdir. Kimisi gereksizken bazılarının o kadar bile değeri yoktur. Ama bunun farkında bile değiliz. Bu yüzden de aslında büyük bedele mal olan bu şeyleri bedava zannediyoruz.”

Seneca, *Ahlak Mektupları*, 42.6

Seneca'nın mektupları arasında belki de en önemlisi ve en az sanlaşılanı budur. Tarihin gördüğü en büyük evlerin ve mal varlıklarının olduğu bir zamanda altını çizdiği şey göz ardı edilmiştir. Yapılan hesaplamaların gözden kaçan tutarları vardır. Bu tutarların farkına ne kadar çabuk varırsak o kadar iyi olacaktır.

Bedavaya aldığın her şeyin aslında bir bedeli olduğunu unutma. Hiçbir şey olmasa bile alınan şeyi garajımızda ve zihnimizde saklamak için bir bedel öderiz. Bugün sahip olduğun şeylerin yanından geçerken kendine şu soruyu sor: Buna ihtiyacım var mı? Bu gereksiz bir şey mi? Bunun gerçek değeri ne? Bunun bana maliyeti ne?

Vereceğin cevaplar ve farkında olmadan üzerine aldığın masraflar seni hayrete düşürecektir.

6 Mart

Kendine Masal Anlatma

“Topluluk içinde başarılarınızdan ve korkularınızdan sık sık ve abartılı bir şekilde bahsetmekten kaçının. Çünkü siz ne kadar üstesinden geldiğiniz tehlikeleri tekrar tekrar hatırlamaktan hoşlansanız da sizin şahsi meselelerinizi dinlemek başkaları için o kadar da keyifli olmayabilir.”

Epiktetos, *Kılavuz Kitap*, 33.14

Modern filozof Nassim Taleb bizleri “Öykünün Yanılgısı” hakkında uyarır. Bahsedilen şey geçmişte yaşanan ve birbiriyle alakasız olayları öyküye dönüştürme eğilimidir. Bu öyküleri yaratmak oldukça tatmin edici olsa da hepsi tabiatı gereği yanıltıcı olabilir. Her biri bir algı bütünlüğünde seyreder ve bu şüphesiz ki gerçek değildir.

Eğer bu sana fazla açık sözlü geldiyse Epiktetos’un neden geçmişle ilgili öyküler anlatmaman gerektiği hakkında başka bir sebep sunduğunu hatırla. Ona göre bu çok sıkıcı, rahatsız edici ve bencil bir harekettir. Konuşmayı kontrolün altında tuttuğun ve tamamen kendine çevirdiğin için kendini iyi hissedebilirsin ama sence başkaları bu konuda ne düşünüyor? İnsanların lisede futbol oynarken yaşadığın maceraları dinlemekten gerçekten keyif aldığını düşünüyor musun? Gerçekten de cinsel hünerlerini sergilediğin ve dolayısıyla da tamamen senin hakkında olan başka bir hikâye anlatmak için doğru zaman mı?

Kendine hayal dünyanda bir baloncuk yaratmak yerine gerçek dünyada yaşamaya çalış. İnsanları *dinle* ve onlarla *iletişim kur*. Onlara rol yapma.

7 Mart

Hislerine Güvenme

“Heraklitos’a göre kendini kandırmak sadece korkunç bir hastalık değil aynı zamanda gözle görülür bir şekilde yanıltıcı bir histir.”

Laertios Diogenes,
Ünlü Filozofların Yaşamları ve Öğretileri, 9.7

Öz farkındalık kendini objektif bir şekilde değerlendirebilmektir. Kendi içgüdülerimizi, alışkanlıklarımızı ve varsayımlarımızı sorgulayabilme yeteneğidir. *Oïdsis* (kendini kandırma hali ya da kibirli ve üzerine tartışılmayan fikirlere sahip olmak) kafamızdan geçen her düşünceyi tek tek değerlendirmemiz gerektiğini bize hatırlatır. Gözlerimiz bile bizi yanıltıyor olabilir.

Öte yandan baktığınızda bu oldukça ürkütücü bir durumdur. *Kendi hislerime bile güvenemeyecek miyim?* Aklına böyle soruların gelmesi oldukça normal. Ya da başka bir şekilde düşünebilir ve hislerim genellikle yanlış, duygularım fazla tedirgin ve düşündüğüm ihtimaller de fazla iyimserse hemen hemen hiçbir şey hakkında hemen sonuca varmamalıyım, diyebilirsiniz. Yaptığımız her şeyi durup düşünebilir ve etrafımızda olan biten her şeyin farkına varabiliriz. Ancak bu şekilde doğru karar verebiliriz.

8 Mart

Bilmeden Özgürlüğünü Teslim Etme

“Eğer biri sizin bedeninizi yoldan geçen herhangi birine verseydi deliye dönerdiniz. Ama aklınızı ve düşüncelerinizi karşılaştığınız herkesin ellerine teslim ediyorsunuz. Onlar da sizi kullandıktan sonra zihninizi huzursuz ve bulanık bir hale sokup öylece bırakıp gidiyorlar. Bunu yapmaya hiç utanmıyor musunuz?”

Epiktetos, *Kılavuz Kitap*, 28

Bedenimizi içgüdüsel olarak koruruz. İnsanların bize dokunmasına, bizi itip kakmasına ya da nereye gideceğimizi kontrol etmesine izin vermeyiz. Ama iş zihnimize gelince o kadar da disiplinli değiliz. Bile isteye tüm düşüncelerimizi sosyal medyanın, televizyonun, başkalarının yaptıklarının, düşündüklerinin ve söylediklerinin ellerine bırakıyoruz. Çalışmak için bilgisayarımızın başına oturuyoruz ama bir de bakmışız internette gezinmeye koyulmuşuz. Ailelerimizle otururken bile sadece birkaç dakika sonra elimize telefonlarımızı alıyoruz. Huzur içinde bir parkta oturuyoruz ama iç dünyamıza dönmek yerine yoldan geçen insanları eleştirmeye başlıyoruz.

Bunları yaptığımızın farkında bile değiliz. Bunu yaparken zihnimize dolan çöplüğün ya da bunu yapmanın bizi ne kadar işlevsiz ve dikkatsiz hale getirdiğinin farkına varmıyoruz. Ve daha da kötüsü kimse bizi bunu yapmaya *zorlamıyor*. Bu tamamen kendi kendimize yaptığımız bir eylem.

Stoacılar göre bu berbat bir şey. Dünyanın bedenlerimiz üzerinde bir kontrolü olduğunun farkındalar. Hapse atılabilir ya da hava şartlarıyla oradan oraya savrulabiliriz. Ama zihnimiz? İşte o bizim. Onu korumak *zorundayız*. Onlara göre zihnimizin ve algılarımızın ana kumandası bizde olmalıdır. En değerli varlığımız budur.

9 Mart

Doğru Ortamı Bul

“Her şeyden önce şuna dikkat edin: Daha önceki tanıdıklarınız ya da arkadaşlarınızla aranızda sizi hâlâ kendi seviyelerine çekmelerine neden olabilecek bir bağ yok. Eğer buna dikkat etmezseniz mahvolursunuz. Tercihinizi yapmalısınız: Ya aynı insan olarak kalmaya ve arkadaşlarınız tarafından sevmeye devam edeceksiniz ya da onları kaybetme pahasına da olsa daha iyi bir insan olacaksınız. Eğer her ikisini de aynı anda yapmaya çalışırsanız ne gelişme kaydedebilir ne de bir zamanlar sahip olduklarınızı elinizde tutabilirsiniz.”

Epiktetos, *Makaleler*, 4.2.1; 4-5

“İyi insanlardan iyi şeyler öğrenebilirsiniz. Ama bunu kötülerden aldıklarınızla karıştırırsanız bir zamanlar içinizde yaşayan ruhu da öldürürsünüz.”

Musonius Rufus, Megaralı Theognis’ten alınıyor,
Öğretiler, 11.53.21-22

Jim Rohn’un çokça alıntılanan sözüne göre en çok vakit geçirdiğimiz beş kişinin ortalamasıyız. James Altucher genç yazar ve girişimcilere “kendi ortamlarını” yani daha iyisini yapmaları için onları teşvik edecek bir grup akran kişiyi bulmalarını tavsiye eder. Büyük ihtimalle yaramaz çocuklarla vakit geçirdiğini gören baban da seni zamanında, “Unutma, gitgide arkadaşlarına benzersin,” diyerek uyardı. Bu konuyu en iyi anlatan söz ise Goethe’ye aittir: “Bana kimlerle vakit geçirdiğini söyle, sana kim olduğunu söyleyeyim.”

Hayatına aldığı insanları seçerken dikkatli ol. Bunu burnu havada bir elitist gibi değil, hayatını en iyi şekilde yaşamaya çalışan biri gibi yap. Yeni tanıştığın ya da birlikte vakit geçirdiğin kişilerle ilgili kendine şu soruyu sormayı unutma: Bu kişiler beni daha iyi bir hale getiriyor mu? Kendimi zorlamam için beni teşvik edip beni yaptıklarımın sorumlusu tutuyorlar mı? Yoksa

beni de kendi seviyelerine mi çekiyorlar? Şimdi bunları aklında tut ve kendine en önemli soruyu sor: Bu insanlarla daha az mı yoksa daha çok mu zaman geçirmeliyim?

Goethe'nin ünlü sözünün devamı bu sorunun cevabı olarak yapacağımız tercihin sonuçlarını çok iyi açıklamaktadır: “Bana zamanını nasıl harcadığını söyle, sana ileride ne olacağını söyleyeyim.”

10 Mart

Kendine Bir Cato Bul

“Her hata yaptığımızda ya da günah işlediğimizde, yanımızda bir şahit olsaydı günahlarımızın birçoğundan kurtulmuştuk. Ruh saygı duyabileceği biri olmak ister. Böylelikle yaşadığı kutsal odayı daha sağlam hale getirebilir. Başkalarını sadece yanlarında olduğu zamanlarda değil, düşüncelerinde de geliştiren insanlar ne mutlu kişilerdir!”

Seneca, *Ahlak Mektupları*, 11.9

En çok öz disiplini ve Jül Sezar’a karşı halkla birlikte verdiği kahramanca savaşla bilinen Romalı siyasetçi Genç Cato, Stoacı edebiyatta sürekli adı geçen isimlerden biridir. Bu ilginçtir çünkü kendisinin kaleme aldığı tek bir yazısı dahi yoktur. Hayatında hiç ders ya da röportaj vermemiştir. Bu kadar sık alıntılanan ve sözleri aktarılan filozoflardan biri olmasının sebebi ise tarihin cesur ve gözü pek örneklerinden biri oluşudur.

Seneca her birimizin bir Cato’su olması gerektiğini söyler. Bu fiziksel olarak var olmasa da zihnimizin içine alabildiğimiz ve eylemlerimizde bize rehberlik edecek büyük ve asil bir kişi anlamına gelmektedir. Ekonomist Adam Smith’in de benzeri bir yöntemi vardır ve o buna “Tarafsız Seyirci” adını verir. Bu mutlaka gerçek bir kişi olmak zorunda değildir. Seneca’nın da dediği gibi davranışlarımıza tanıklık edecek biri olması yeterlidir. Tembel, yalancı ya da bencil biri olmaya meylettığımızda sessizce kulağımızı çekse yeter.

Ve eğer her şeyi doğru yapar ve istediğimiz gibi bir hayat sürebilirsek kim bilir belki bir gün biz de birinin Cato’su ya da tarafsız seyircisi oluruz.

11 Mart

Kısıtlama Olmadan Yaşamak

“Kendini kısıtlamayan kişi şimdiki zamanda da gelecek zamanda da özgürdür. Öte yandan kısıtlanabilen, zorlanabilen ya da istemediği bir şeyi yapmayı yine de kabul eden kişi sonsuza kadar bir köle olarak kalacaktır.”

Epiktetos, *Makaleler*, 4.1.128b-129'a

Dünyanın en güçlü, en zengin ya da en ünlü insanlarına bak. Başarısını süsleyen maddi şeyleri ve onlarla alabileceklerini düşünme. Yaşadıkları hayatın karşılığında vermek zorunda kaldıkları şeylere bak. Başarının onlara nelere mal olduğuna bak.

En çok kaybedilen şey ne biliyor musun? Özgürlükleri. Çalıştıkları iş takım elbise giymelerini gerektirir. Onlardan belli kutlamalara katılmaları ve sevmedikleri insanları öpmeleri beklenir. Bazı durumlarda kaçınılmaz olarak aslında düşündükleri şeyleri söyleyemez hale gelirler. Daha da kötüsü bambaşka bir insan olmaları ya da kötü şeyler yapmaları gerekebilir.

Şüphesiz tüm bunların bir karşılığı vardır. Ama bunun tek sebebi aradaki alışverişin gerçekten farkında olmamalarıdır. Seneca'nın da dediği gibi, “mermer ve altının altında kölelik yatar.” Başarılı insanların birçoğu kendi işledikleri suçlar nedeniyle hapis yatmaktadır. Senin istediğin de bu mu? Çok çalışıp elde etmek istediğin bu mu? Umarım değildir.

12 Mart

Olanları Hatalı Kişinin Gözünden Görmek

“Biri sana yanlış davrandığında, hemen bunu yaparken içlerinde nasıl bir iyilik ya da kötülük düşüncesi olabileceğini düşün. Çünkü bunu gördüğünde içinde şaşkınlık ya da öfke yerine merhamet duygusunun uyandığını fark edeceksin. Belki de senin de içinde benzeri iyi ve kötü düşünceler var ve bunu fark ettiğin için bu seferlik karşındakini affedebileceksin. Ama artık aynı şeyleri düşünmüyorsan yaptığın hata için karşındakine daha da kibar bir şekilde yaklaşmaya hazır hissedeceksin.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 7.26

Belki de insanlık tarihinin en bilge kişisi olan Sokrates şöyle der: “Hiç kimse isteyerek hata yapmaz.” Bunun anlamı şudur: Kimse bile isteye haksız olmaz. Hiç kimse hatalı olduğunu düşünmez. Öyle olsalar bile. Onlar haklı olduklarını düşünüyor ama aslında yanılıyorlardır. Öyle olmasaydı hâlâ aynı şeyi düşünüyor olmazlardı.

Yaşadığın saygısızlıklar ya da maruz kaldığın kötü şeylerin kasten yapılmamış olması sence mümkün müdür? Ya kendileri ve hatta senin için de doğru olan şeyi yaptıklarını düşünüyorlarsa? Arlington Mezarlığı’nda yatan Müttefik askerleri gibi (kötülerin başlattığı bir savaş uğruna boşuna can vermiş yüzlerce asker) onlar da “*anladıkları kadarıyla*” sadece kendilerine verilen emirleri yerine getiriyorsa? Tekrarlamak gerekirse, onların konuyu yanlış anladığı bir gerçek ama bu onların özgün düşüncesidir. Aynı Lincoln’ın ünlü Cooper Union konuşmasının sonunda dediği gibi: “Bırakın son nefesimize kadar görevimizi anladığımız gibi yapalım.”

Başkalarının hareketlerinin sadece iyi olan şeyi yapmaya çalışmaktan kaynaklandığını görebilseydin ne kadar toleranslı ve anlayışlı biri olurdun, kim bilir. Katıl ya da katılma ama bakalım başka zaman olsa saldırgan ve kavgacı bir yaklaşım olarak göreceğin şeyler, gözlerine takılan bu yeni lenslerle birlikte ne kadar büyük bir değişikliğe uğrayacak?

13 Mart

Bir Gün Her Şey Anlam Kazanacak

“Kaderi suçlamaya başladığınızda, zihninizde her şeyi tam tersine çevirin. Yaşadıklarınızın ne kadar geçerli sebepleri olduğunu siz de göreceksiniz.”

Epiktetos, *Makaleler*, 3.17.1

Başımıza gelen şeylerle savaşmamızın bir nedeni de *kendi* planımıza fazlasıyla odaklanıp bizim bilmediğimiz daha büyük bir plan olabileceği ihtimalini gözden kaçırmamızdır. Yaşadığımız sırada tam bir felaket olduğunu düşündüğümüz kaç olayın, aradan biraz zaman geçtikten sonra aslında bizim için bir şans olduğunu fark ettik? Ayrıca unuttuğumuz bir şey daha var ki o da bu dünyadaki tek önemli varlık biz değiliz ve bizim kaybımız aslında bir başkasının kazancı olabilir.

Haksızlığa uğradığını hissetme hali basit bir farkındalık sorununun ibarettir. Her şeyin belli bir nedeni olduğunu aklımızdan çıkarmamalıyız. Ama bu neden öylesine geniş ve evrenseldir ki onu her zaman göremeyebiliriz. Birdenbire ortaya çıkan kasırganın dünyanın öteki ucundaki bir kelebeğin kanat çırpışlarının sonucu olabileceğini ya da yaşadığımız bir talihsizliğin keyifli ve güzel bir geleceğin başlangıcı olabileceğini aklımızdan çıkarmamalıyız.

14 Mart

Kendini Kandırmak En Büyük Düşmanıdır

“Zeno’ya göre bilgiyi sıkıca kavramanın önündeki en büyük engel kişinin kendini kandırmasıdır.”

Laertios Diogenes, *Ünlü Filozofların Yaşamları ve Öğretileri*, 7.23

Kendini kandırmak ve büyüklük taslamak. Bunlar sadece rahatsız edici karakter özellikleri değildir. Ego rahatsız edici ve iğrenç bir özellikten çok daha fazlasıdır. O daha çok öğrenme ve gelişme yeteneklerimizin en azılı düşmanıdır.

Epiktetos’un da dediği gibi, “Bir kişinin halihazırda bildiğini düşündüğü şeyi öğrenmeye başlaması imkânsızdır.” Eğer bugün mükemmel, dâhi ve herkes tarafından hayranlıkla izlenen biri olduğumuzu düşünürsek ne gelişebilir ne bir şeyler öğrenebilir ne de başkalarına saygı duyabiliriz. Bu açıdan bakıldığında ego ve kendini kandırmak sahip olmak istediğimiz her şeyin önündeki engellerdir. Çünkü bizi çoktan her şeye sahip olduğumuza inandırıyorlar.

Bu yüzden de egoyu kendi silahları olan nefret ve aşağılama ile vurmalı ve mümkünse tek bir dakika bile yanımıza yaklaşmasına izin vermemeliyiz.

15 Mart

Sahip Olduğumuz Tek Şey Şu An

“İster üç bin istersen bundan da fazla yıl ömrün olsun, kaybedeceğin ve yaşayabileceğin tek bir hayatın var. Bu yüzden de en uzun ya da en kısa hayatı yaşamış olmanın hiçbir önemi yok. Çünkü ömrün uzunluğundan bağımsız, şimdiki zaman herkes için birdir ve herkesin elinde olan tek şey de budur. Kimse geçmişi ya da geleceği kaybedemez. Senin olmayan bir şeyi nasıl kaybedebilirsin ki?”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 2.14

Bugün ne kadar sıklıkla daha fazlasını istediğini düşün. Geçmişin, olduğundan daha fazlası (daha farklısı, daha iyisi, hâlâ devam edeni vs.) olmasını ya da geleceğin tam planladığın şekilde (istediklerinin başkalarını nasıl etkileyeceğini hiç düşünmeksizin) gerçekleşmesini istemek tam da budur.

Bunu yaparak şimdiki zamanı ihmal ediyorsun. Bu bir bakıma nankörlük. Karikatürist Bil Keane’in şu ünlü sözü bu noktada hatırlanmaya değer: “Dün geçmiştir, yarın ise gelecek. Ama bugün bir armağandır. Bu yüzden ona şu an denir.” Şu ana sahibiz ama son kullanma tarihi hızla yaklaşıyor. Anın tadını çıkarabilirsen bu sana yetecek ve aslında bir ömür boyu sürecektir.

16 Mart

İçindeki Kutsal Yer

“Anlayış kapasiten senin için kutsaldır. Çünkü her şeyden önce bize rehberlik eden ilkelerimiz doğayla uyumlu olmayan ya da mantıksal bir varlık bedenine bürünmüş herhangi bir şeyi içeri almayacaktır. Onun istediği özenli bir hayat, başkalarının önemsenmesi ve Tanrı’nın emir ve yasaklarına uyulmasıdır.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 3.9

Düşünebilmen, bu kitabı okuyabilmen ve karşılaştığın durumları mantık çerçevesinde değerlendirebilmen, sana içinde olduğun şartları iyileştirme ve daha iyi biri olma yeteneğini kazandırır. Bu yeteneğin kıymetini bilmek önemlidir çünkü bu eşsiz bir yetenektir. Herkes bu kadar şanslı olmayabilir.

Gerçekten de bizim önemsemediğimiz şeyler, başkalarının hayatını dahi kuramadığı şeyler olabilir.

Bugün biraz zaman ayır ve kendine karşılaştığın durum ve olayları yönlendirebilecek kadar akıl ve mantık sahibi olmanın ne kadar büyük bir şans olduğunu hatırlat. Bu sana, senin ve başkalarının içinde bulunduğu durumları değiştirebilmek için hayal dahi edemeyeceğin bir güç verir. Ama sakın unutma: Gücün olduğu yerde sorumluluk başlar.

17 Mart

Tercihin Güzelliği

“Sizi siz yapan bedeniniz ya da saçlarınız değil, bunlar hakkında doğru kararlar almanızı sağlayan kapasitenizdir. Kararlarınız güzelse siz de güzel olursunuz.”

Epiktetos, *Makaleler*, 3.1.39b-40’a

Dövuş Kulübü isimli filmde şöyle bir konuşma geçer: “Seni sen yapan ne işin ne de bankadaki parandır. Sen ne altındaki araba ne de cüzdanındaki parasın.” Dostumuz Epiktetos bu filmi izlemiş ya da kitabını okumuş olamayacağına göre 90’lı yıllarda yaygın olarak görülen tüketim yatkınlığının kökenleri Antik Roma zamanlarına dayanıyor diyebiliriz.

Kim olduğumuza dair dışarıya yansıttığımız imaj hakkında kafamızın karışması son derece normal. Özellikle de medyanın bu ayrımı bulanıklaştıracak kasti mesajları söz konusuyken.

Bugün güzel *görünüyor* olabilirsin. Ama bu güzellik saatlerce ve takıntılı bir şekilde ayna karşısında kalmanın bir sonucuysa Stoacılar sana şu soruyu soracaktır: *Gerçekten* de güzel misin? Yoğun çalışmalar sonucunda elde edilen iyi bir vücut takdir edilesidir. Ama sadece insanları etkilemek için yapılan vücut takdir edilesi değildir.

Stoacıların ısrarla düşünmemizi istediği şey budur. Güzel şeyler çaba, eylem ve tercihlerimizin sonucu olarak ortaya çıkar.

18 Mart

Rızan Olmadan Asla

“Bugün şartların beni ezen varlığından kaçtım. Daha doğrusu onları kovdum. Çünkü beni ezen şey dışarıdan değil kendi varsayımlarımdan besleniyordu.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 9.13

Zor günlerde, “İşim beni çok bunalttı” ya da “Patronum beni çok yoruyor,” diyebiliriz. Keşke bunun imkânsız olduğunu anlayabilseydik. Biri *seni* yoramaz ya da işin *seni* bunaltamaz. Bunların tamamı dış dünyaya ait şeyler, onlar senin zihnine giremez. Hissettiğin duygular gerçek sayıldıkları kadar gerçektir ve dışarıdan değil içeriden beslenir.

Stoacılar algılarımızın, düşüncelerimizin ve fikirlerimizin zihnimizle yönetilmesi anlamına gelen *hypolepsis* kelimesini kullanır. Varsaydığımız ya da zihnimizde var ettiğimiz her şeyden biz sorumluyuz. Başkalarını bizi strese sokmak ve çok yormakla suçlamak, onları kıskançlıkla suçlamaktan farksızdır. Çözüm içimizde. Bunların tamamı sadece birer hedef.

19 Mart

Zamansız Bilgelik

“Aklımızdan çıkarmamamız gereken iki kural var: Benim mantıklı kararlarımın ötesinde iyi ya da kötü hiçbir şey olamaz ve olayları yönlendirmeye çalışmaktansa onları takip etmeliyiz.”

Epiktetos, *Makaleler*, 3.10.18

20. yüzyılın ortalarında yaşamış, Anthony de Mello adında Hindistanlı bir Cizvit rahibi vardı. O zamanlar hâlâ İngilizlerin yönetimi altında bulunan, o zamanki adıyla Bombay’da dünyaya gelen de Mello birçok farklı kültürün ve bakış açısının karışımıydı. Doğu’yu ve Batı’yı harmanlayan bu adam, eğitimini psikoterapi alanında almıştı. Zamansız bir bilgeliliğin farkına varan kişilerin okullar, çağlar ve fikirler üzeri bir varlık geliştirebilmesi oldukça ilginç bir durumdur. De Mello’nun *Sevginin Yolu* adlı kitabından alınan şu cümle adeta Epiktetos’un kaleminden çıkmış gibidir:

“Kızgınlığımın nedeni karşımdaki kişide değil benim içimdedir.”

Unutma: Her bireyin seçme hakkı vardır. Kontrol her zaman senin elinde. Kızgınlığın (ya da bir şeyin kötü olduğuna dair düşüncelerimizin) kaynağı içimiz, yapıştırdığımız etiketler ya da beklentilerimizdir. Aynı kolaylıkla etiketlerimizi, verdiğimiz yetkileri değiştirebilir ve kabullenmeyi ve etrafımızda olanları sevmeyi seçebiliriz. İşte, insanlık tarihinin başından beri hemen hemen her ülkede ve her yüzyılda birbirinden bağımsız bir şekilde tekrar tekrar kendini gösteren bilgelik budur.

20 Mart

Hazır ve Alışık

“Umarım işkenceden uzak bir hayatım olur. Ama gün gelir böyle bir şeye katlanmak zorunda kalırsam umarım olanları cesur ve onurlu bir şekilde karşılayabilirim. Bir savaşın ortasına düşmeyi kim ister? Ama savaş kaçınılmaz olduğunda yaralanmayı, açlığı ve savaşın getirdiği başka her ne varsa onu asaletimden ödün vermeden yaşamak isterim. Hasta olmayı dileyecek kadar delirmedim. Ama gün gelir hastalanırsam, düşüncesiz ve onursuz hareketlerin tamamından umarım kaçınabilirim. İşin aslı bu tersliklerden kaçınmayı dilemek değil, bu tersliklerle baş edebilecek erdeme sahip olmayı dilemektir.”

Seneca, *Ahlak Mektupları*, 67.4

Başkanlığı sırasında uğradığı bir suikastla hayatını kaybeden Başkan Andrew Garfield mütevazı şartlarda yetişmiş, kendi kendini eğitmiş ve sonunda da bir İç Savaş kahramanı olmuş büyük bir adamdı. Kısacık başkanlık süresi boyunca paramparça olmuş bir ülke ve yine paramparça olmuş bir Cumhuriyetçi Parti'yle karşılaştı. Hükûmetinin yetkilerini kaybetme tehlikesiyle karşı karşıya kaldığı olaylardan birinde dik duruşunu hiç kaybetmeden danışmanına şöyle dedi: “Tabii ki savaşa karşıyım. Ama kapıma kadar dayanırsa savaşı başlatanlar beni karşılarında bulur.”

Seneca'nın da söylediği tam olarak budur. Hayatımızın zorlaşmasını *istemek* için deli olmamız gerekir. Ama bunun hiçbir zaman başımıza gelmeyeceğini düşünmek de deliliktir. Bu yüzden de zorluklar kapımızı çaldığında (bu her an başımıza gelebilir) kapıyı açmaya hazır olduğumuzdan emin olalım. Gecenin köründe kapımızı çalan sürpriz bir misafiri karşılar gibi değil, önemli bir misafiri bekliyormuş gibi açmalıyız kapıyı. Giyinmiş, kararlı ve harekete hazır bir halde.

21 Mart

En İyi İnziva Burada Olur, Başka Bir Yerde Değil

“İnsanlar sayfiye yerlerine, deniz kenarlarına ya da dağlara inzivaya çekilir. Sen de zaman zaman bunları yapabilenlere imreniyorsun. Ama insanın temel özelliklerinden biri de imkânı olduğunda, ne zaman olduğu fark etmeksizin kendi içinde inzivaya çekilebilmesidir. Çünkü en huzurlu ve en sakin yer kişinin ruhudur. Özellikle de bu ruh rahatlıkla doluyorsa. Bana sorarsan bu rahatlık, düzenden fazlası değildir. Kendine sık sık bu inziva hakkını tanı ve yenilen.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 4.3.1

Yaklaşan bir tatil planın mı var? Biraz huzur ve sessizlik için dört gözle hafta sonunun gelmesini mi bekliyorsun? Belki de “her şey sakinleştikten sonra” ya da “şunu bitireyim de” diye düşündün. Ama bunu gerçekten kaç kez yapabildin?

Zen meditasyonu eğitmeni Jon Kabat-Zinn’in ünlü sözü şöyledir: “Neredeysen orada ol.” Kendi içimize dönerek ne zaman istersek inzivaya çekilebiliriz. Gözlerimizi kapatıp oturabilir ve nefes alışverişimize odaklanabiliriz. Müzik açabilir ve kendimizi dış dünyaya kapatabiliriz. Teknolojiyle bağımızı koparabilir ve kafamızda oraya buraya savrulan düşünceleri susturabiliriz. Bize huzur verecek şeyler *bunlardır*. Başka bir şey değil.

22 Mart

Gerçek Eğitimin Göstergeleri

“O zaman doğru eğitim nedir? Doğuştan gelen önyargılarımızı, doğadaki doğru şeylerle uyumlu bir hale getirmeyi ve kontrolümüz altında olan şeylerle olmayanları birbirinden ayırmayı öğrenmektir.”

Epiktetos, *Makaleler*, 1.22.9-10a

Ayağında ayakkabın olması her zaman yürüyebildiğin anlamına gelmeyeceği gibi, duvardaki diploman da eğitilmiş biri olduğun anlamına gelmeyebilir. Her ikisi de bir başlangıçtır, evet ama bu yetmez.

Aksi halde bu kadar çok “eğitilmiş” insan mantıksız kararlar verebilir miydi? Ya da bariz olan pek çok şeyi gözden kaçırır mıydı? Bunları yapmalarının sebeplerinden biri de sadece kontrol edebildikleri şeylere odaklanmaları gerektiğini unutmalarıdır. Felsefesi Heraklitos’un günümüze ulaşan yazılarından biri gerçekleri tüm açıklığıyla ifade eder:

Hesiodos’tan sayısız Tanrı ve canavarın
İsmini öğrenebilmiş insanlar,
Hiç anlayamadı
Gece ve gündüzün bir olduğunu.

Ayağında ayakkabılar olmadan da gayet iyi yürüyebildiğin gibi, okul okumadan da doğanın temel gerçekliğini ve içinde olmamız gereken yeri anlayabilirsin. Farkındalık ve derin düşünmeyle işe başla. Sadece bir kez değil, ömrünün her günü ve her dakikasında bunu tekrarla.

23 Mart

Ruha Deli Gömleği Giydirmek

“Akli başında bir ruhun hastalıkları açgözlülük ve hırs gibi uzun süredir devam eden ve katılaşıp kusurlardır. Bunlar ruhu bir deli gömleğinin içine sokmuş ve kalıcı kötülükler olarak içinde yer etmeye başlamışlardır. Kısaca anlatmak gerekirse bu hastalık karar mekanizmasının amansız bir şekilde bozulmasıdır. İnsan işte bu yüzden gözünün kenarına ilişmeyecek şeylerin peşinde koşar tüm kuvvetiyle.”

Seneca, *Ahlak Mektupları*, 75.11

2000’li yılların sonunda yaşanan ekonomik felakette yüzlerce zeki ve mantıklı insan trilyonlarca dolar değerinde mal varlığı kaybetti. Böylesine zeki insanlar nasıl bu kadar aptalca hareket etmiş olabilir? Bunlar pazarın nasıl çalışması gerektiğini ve sistemi bilen kişilerdi ve yine de trilyonlarca olmasa da milyarlarca doları yönettiler. Ama yine de neredeyse her biri yanıldı ve kimse küresel pazarın uğradığı yıkıma engel olamadı.

Bu durumu görüp açgözlülüğün, sorunun bir kısmını oluşturduğunu düşünmemek neredeyse imkânsız. İnsanların kimsenin anlamadığı, karışık pazarlar yaratıp kısa yoldan para kazanmaya çalışmasına neden olan şey açgözlülüktü. Garip borç havuzları üzerine ticaret yapılmasına neden olan şey açgözlülüktü. Durumun hafif bir esintide yıkılacak bir iskambil kulesinden ibaret olduğunu kimsenin söylemesine izin vermeyen şey de açgözlülüktü.

Tüm bu olanlardan sonra bu kişileri yargılamanın kimseye bir faydası yok. Açgözlülüğün ve kötülüğün senin hayatın üzerinde de benzeri etkilerinin olabileceğini düşünmek yapabileceğin en iyi şey. Karar mekanizmandaki boşluklar neler olabilir? Senin “hastalıkların” neler olabilir?

Ve mantıklı zihnin bunlara nasıl müdahale edip ortalığı nasıl düzenleyebilir?

24 Mart

Her Şeyin Bir Felsefesi Vardır

“Bir insan gibi yemek yiyin ve bir insan gibi için. Giyinin, evlenin, çocuk yapın, siyasi olarak aktif olun, tacize maruz kalın, dik başlı bir ağabeyle, babayla, oğulla, komşuyla ya da eşle başa çıkmaya çalışın. Bize bunları yapabildiğinizi ispat edin ki sizin filozoflardan gerçekten de bir şey öğrendiğinize inanalım.”

Epiktetos, *Makaleler*, 3.21.5-6

Romalı bir biyografi yazarı ve aynı zamanda da Stoacı felsefenin takipçisi olan Plutarkhos, Romalı büyük yazarların hayatları üzerine yaptığı çalışmaya ileri yaşlarına kadar hiç girişmedi. Ama Dimosthenis’in biyografisinde de anlattığı gibi her şeyin kafasında ne kadar hızlı bir şekilde toparlandığına şaşırılmıştı. Şöyle yazdı: “Çok zaman geçmemişti ki kelimeler, olayların tamamını anlamamı sağladı. Sanki bir şekilde olayları bizzat tecrübe etmiş ve böylece kelimelerin gerçek anlamlarını bulabilmişim.”

Epiktetos’un felsefe çalışması üzerine söylediği şey de budur. Çalışman mı gerekiyor? Evet. Ama çalışırken hayatını da ihmal etme. Eğer ki bunları gerçekten anlayabilmek istiyorsan tek yolu bu. Ve daha da önemlisi zaman içindeki eylemlerin ve tercihlerin öğretileri benimseyip benimsemediğini gösterecek.

Bugün işe ya da bir randevuya giderken, kime oy vereceğine karar verirken, akşam ebeveynlerini ararken, eve giderken yolda karşılaştığın komşuna el sallarken, kuryeye bahşiş verirken ya da sevdiğin birine iyi geceler dilerken bunu aklına getir. Tüm bunlar felsefedir. Tüm bunlar kelimelere anlam katan deneyimlerdir.

25 Mart

Zenginlik ve Özgürlük Ücretsizdir

“Kalbinizden her geçeni yaparak değil, kalbinizdeki istekleri yok ederek özgür olabilirsiniz.”

Epiktetos, *Makaleler*, 4.1.175

Zengin olmanın iki yolu vardır: İstedğin her şeye sahip olmak ya da sahip olabileceğin şeyleri istemek. Şimdi, şu an düşündüğünde hangisi daha kolay? Aynı şey özgürlük için de geçerlidir. Daha fazlası için kavga edip savaşıp yırtındığın sürece asla özgür olamayacaksın. Neden sahip olduğun özgürlüğün nimetlerini keşfedip onlara odaklanmıyorsun? Çünkü ancak o zaman gerçekten özgür olabilirsin.

26 Mart

Karar Mekanizmanı Ne Yönetiyor?

“Karar mekanizman nasıl çalışıyor? Çünkü her şeyin anahtarı burada gizlidir. Geri kalan her şey senin kontrolün altında olsun ya da olmasın toz dumandan ibarettir.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 12.33

Romalı hicivci Juvenal şu sorusuyla ünlüdür: *Quis custodiet ipsos custodes?* (Gözcüleri kim gözlüyor?) Başka kelimelerle de olsa Marcus’un da kendisine sorduğu şey budur. Ve gün boyunca sen de aynı soruyu kendine soruyor olabilirsin. Hayatını yöneten “karar mekanizması” nelerden etkileniyor?

Bu sorunun yanıtı biyoloji, psikoloji, nöroloji ve hatta bilinçaltı üzerine yapılan çalışmalardan geçiyor. Çünkü en disiplinli ve mantıklı zihinler bile bu derin güçler tarafından şekillendirilir. Dünyanın en sabırlı insanı olabilirsin ama bilim aç karınla daha kötü kararlar verdiğimizizi gösteriyorsa sabırlı olman ne işe yarar?

Bu yüzden Stoacılıkla yetinme ve Stoacılığı yöneten ve geçerli olmasını mümkün kılan güçleri araştır. Üzerinde çalıştığın felsefenin temellerini ve onu meydana getiren organları öğren. Sadece karar mekanizmanı (gözcü) değil onu yöneten her kimse ya da her neyse onu da anla.

27 Mart

Her Şeye Ederi Kadar Harca

“Sinoplu Diogenes şöyle demiştir: Değerli şeyleri değersiz şeyler uğruna satıyoruz. Ya da tam tersi.”

Laertios Diogenes, *Ünlü Filozofların Yaşamları ve Öğretileri*, 6.2.35b

Yaklaşık 200.000 dolara kuş tüyü, elmas işlemeli bir kanepene alabilirsin. Başka birini öldürmesi için bir tetikçi tutmak ise 500 dolar. Bundan sonra biri yanında her şeyin “değerini” piyasanın belirlediğinden bahsederse bunları hatırla. Piyasa mantıklı olabilir. Ama piyasanın içindeki insanlar kesinlikle değil.

Kinikler Okulu’nun kurucusu Sinoplu Diogenes, şeylerin gerçek değeri (*axia*) konusuna dikkat çekmiştir. Stoacılıkta da var olmaya devam eden bu kavram, Epiktetos ve Marcus’un çalışmalarında da kendini gösterir. Etrafındaki insanlar öldükleri zaman yanlarına alamayacakları ıvır zıvıra bir servet harcıyorsa doğru yolu görebilmek o kadar da kolay olmayabilir. Bunlar birden sana da iyi yatırımlar gibi görünmeye başlayabilir.

Ama tabii ki bu doğru değil. Hayattaki iyi şeylerin değeri ancak ederleri kadardır. Gereksiz şeyler ne pahasına olursa olsun, değmez. İşin sırrı aradaki farkı anlayabilmektir.

28 Mart

Korkaklık Bir Tasarım Hatasıdır

“Tasarımı olmayan bir hayat dengesizdir. Kişi can bulduğu andan itibaren ilkelerin gerekliliği başlar. Sanırım sen de bana katılacaksın ki belirsiz ve gelgitli davranışlardan ve korkakça geri çekilmekten daha utanç verici bir şey yoktur. Ruhumuzu zapt eden ve oyalayan, daha fazlası için kendisini zorlamasına ve tüm gücüyle savaşmasına engel olan tüm hataları ortadan kaldırmadığımız müddetçe aynı şey tüm ilişkilerimizde başımıza gelecektir.

Seneca, *Ahlak Mektupları*, 95.46

Karşı takım sizden daha güçlüdür, çok iyi bir başlangıç yapar ve kendinizi toparlamaya bile fırsat bulamazsınız. Bir iş toplantısına katılırsın, beklemediğin yerden sorular gelir ve tüm toplantı mahvolur. Hassas bir konuşma bir anda bağrıışmaya dönüşür. Üniversitenin yarısında bölüm değiştirmeye karar verirsın, her şeye baştan başlaman gerekir ve dolayısıyla geç mezun olacaksınız. Tüm bunlar tanıdık geliyor mu?

Bu olaylar plansızlıktan doğan kaoslardır. Planların her zaman mükemmel olması gibi bir şey söz konusu olamaz. Ama planı olmayan kişilerin (bir dizi piyade eri gibi) yenilmesi ve dağılması daha olasıdır. Super Bowl şampiyonu antrenör Bill Walsh her oyunun başlangıcını yazarak bu riskten kaçınırdı. Oyun planlama üzerine yaptığı bir konuşmasında şöyle demişti: “Oyundan önceki gece uyumak istiyorsan ondan bir önceki gece ilk 25 oyunu kafanda kurmuş olmalısın. Ancak bu şekilde o stadyuma girebilir ve stres faktörü olmadan oyuna başlayabilirsin.” Aynı zamanda ilk sayıları karşı takımın almasını ya da rakibinden gelecek bir sürprizi de göz ardı edebilirsin. Tüm bunlar seni ilgilendirmez. Çünkü adımlarını çoktan planlamışsındır.

Doğaçlama yapma. Her zaman bir planın olsun.

29 Mart

Bu İnsanları Neden Tekrar Etkilemek Zorundasın?

“Olur da bir gün birini etkilemek için iradenizi kontrolünüzün dışındaki şeylere yönlendirirseniz, emin olun ki o an hayattaki tüm amacınızı darmadağın ediyorsunuz. Bu yüzden her hareketinizle bir filozof olduğunuzdan emin olun ve insanların da sizi bir filozof olarak görmesini istiyorsanız bunu başarabileceğinizi önce kendinize gösterin.”

Epiktetos, *Kılavuz Kitap*, 23

Sadece birilerini etkileyebilmek için bir şeyler yapmamız çok üzücü değil mi? Birinin onayını alabilmek için yapabileceğimiz şeyler, geçmişe dönüp baktığımızda geçici bir delilik anının sonuçları gibi görünmüyor mu? Bir bakmışız sırf havalı olduğu söylendi diye rahatsız ve saçma sapan kıyafetler giyiyor, farklı şeyler yiyor, farkı konuşuyor ya da hevesle telefon başında bekliyoruz. Eğer tüm bunları *biz* sevdiğimiz için yapıyor olsaydık bu başka bir şeydi. Ama bu doğru değil. Bunları yapmamızın tek nedeni başka birinin bize onaylar gözlerle bakması.

Marcus Aurelius’un tekrar tekrar altını çizdiği gibi işin ironik kısmı fikirlerine bu kadar değer verdiğimiz kişilerin pek de mükemmel olmamasıdır. Onların da kusurları var; onların da dikkatini dağıtan ya da onları da şaşırtan birçok saçma şey var. Bunun farkındayız ama üzerine düşünmek istemiyoruz. Burada yine *Dövüş Kulübü’nden* bir replik hatırlatalım: “Sevmediğimiz insanları etkilemek için ihtiyacımız olmayan şeyleri alıyoruz.”

Bu kulağa çok saçma gelmiyor mu? Bunun da ötesinde felsefenin vereceği huzur ve güvenlik hislerinden epey uzak bir durum gibi değil mi?

30 Mart

Rehberin Mantık Olsun

“Kendi karar mekanizmanı, kâinatın ve komşunun karar mekanizmalarını öğrenmeye can atmalısın. Kendininkini öğren ki adaletli olsun. Kâinatını öğren ki yerini bil. Komşununkini kendininmişçesine öğren ki onun cahil mi yoksa bilgili bir kimse mi olduğunu anlayabil.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 9.22

Eğer hayatımız mantıkla yönetilmiyorsa neyle yönetiliyor? Dürtülerimiz mi? Heveslerimiz mi? Taklitçilik mi? Düşünmeden yapılan alışkanlıklarımız mı? Geçmişte yaptıklarımızı düşündüğümüzde bilinçli ya da farkında olarak davranmak yerine değerlendirmeye dahi almadığımız güçlerin peşine takılıp gittiğimizi fark etmek çok üzücü. Sonrasında yüksek ihtimalle pişman olduğumuz olaylar da tam olarak bunlardır.

31 Mart

Sen Eğitiminin Bir Sonucusun

“Olmayacak bir şeyin peşinde koşmak deliliktir. Ama aylak insanlar bundan başka bir şey yapmayı bilmez.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 5.17

Köpeğin arabaları kovalamasına izin verersen köpek arabaları kovalar. Sınır çizilmeyen bir çocuk elbette şımaracaktır. Disiplini olmayan bir yatırımcı, yatırımcı değil kumarbazdır. Kontrolü eline almamış ve kendini kontrol edebilme gücünden bihaber olan bir zihin, dış etkenler ve sorgulanmayan dürtüler tarafından itilip kakılacaktır.

Yarının böyle geçmesini istiyor olamazsın. Bu yüzden tüm bunların farkına varmalısın. Cehaletin ve disiplinsizliğin yerine eğitimi ve alışkanlıkları koymalısın. Davranışların ve eylemlerin ancak böyle değişebilir. İmkânsız, basiretsiz ve gereksiz şeyleri kovalamayı ancak böyle bırakabilirsin.

NİSAN

TARAFSIZ DÜŞÜNCE

I Nisan

Düşüncelerinin Rengi

“Zihninin sık sık aklından geçen düşüncelerin şeklini alır.
Çünkü insan ruhuna rengini veren şey izlenimlerdir.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 5.16

Uzun süre aynı pozisyonunda oturursan omurganın eğriliği bu yönde değişir. Bir doktorun, kişinin masa başında çalışıp çalışmadığını anlaması için röntgenine ya da cesedine bakması yeterlidir. Eğer ayaklarını her gün küçük ve dar ayakkabılara sokarsan bir zaman sonra ayakların da o şekli almaya başlar.

Aynı şey zihninin için de geçerlidir. Sürekli olumsuz bir bakış açısına sahip olursan bir süre sonra karşılaştığın her şey sana negatif gelmeye başlayacaktır. Zihnini kapatırsan dar görüşlü biri haline gelirsin. Onu yanlış düşüncelerle renklendirirsen hayatın da aynı renklere bürünecektir.

2 Nisan

Zihnine Aldığın Şeylere Dikkat Et

“Dram, savaş, terör, hissizlik ve bağımlılık. Eğer zihnin eleştirmeksizin bunlara kapılır ya da hepsinin içine işlemesine izin verirse onlar da sahip olduğu kutsal ilkeleri günden güne silip yok eder.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 10.9

Etrafın düşük standartları olan insanlarla çevrili olduğunda doğru şeyi yapmak daha da zor bir hale gelir, değil mi? Televizyondaki olumsuzluk balonunun içinde pozitif ve empatik olabilmek çok daha zor olmuyor mu? Kafan başka insanların yaşadığı sorunlar ve çatışmalarla doluyken kendi sorunlarına odaklanmakta güçlük çekmiyor musun?

Ne kadar kaçmaya çalışırsak çalışalım hepimiz kaçınılmaz olarak bir noktada bu etkilere maruz kalırız. Ama bunlara maruz kalmamız, bu etkilerin zihnimize nüfuz etmesine izin vermek zorunda olduğumuz anlamına gelmez. Kendimizi savunup neleri zihnimize alacağımıza karar verme yeteneğine sahibiz. Davetsiz misafirler bir şekilde evine girmiş olabilir ama onları yatak odana davet etmek zorunda değilsin. Aynı şekilde bu düşünceleri zihnine almak zorunda da değilsin.

3 Nisan

Yanılığlar İçinde ve Bölünmüş

“Bizi kandıran şey içinde bulunduğumuz şartlardır. Bu yüzden bunları çok iyi anlamalısın. İyiden önce kötüyü kucaklarız. Bir zamanlar istediğimiz şeyin tam tersini isteriz. Dualarımız dualarımızla, planlarımız planlarımızla savaş halindedir.”

Seneca, *Ahlak Mektupları*, 45.6

Bazı kadınlar iyi bir adamla tanışıp evlenmek istediğini söyler ama zamanlarının tamamını işe yaramaz tiplerle geçirirler. Bazı adamlar sevecekleri bir işte çalışmak istediklerini söyler ama bir türlü o işi arama zahmetine bile girmezler. İş adamları aynı anda iki stratejiyi de uygulamak ister (buna çift opsiyonlu işlem deniyor) ama hiçbirini başaramaz ve buna şaşırırlar.

Bu insanlar gibi çoğu zaman biz de aldatılmış ve bölünmüş bir haldeyiz. Bir elimiz diğerinin işini bozmak için çalışır. Martin Luther King’in de dediği gibi: “Hepimizin hayatı bir iç savaş halinde geçiyor.” Ruhumuzun iyi yanları ve kötü yanları arasında bitmek bilmez bir savaş vardır.

Stoacılara göre bu savaş birbiriyle çelişen isteklerimizin, karman çorman yargılarımızın ya da önyargılı düşüncelerimizin bir sonucudur. Durup kendimize şu soruyu sormuyoruz: Tamam. Gerçekten ne istiyoruz? Gerçekten burada neyin peşindeyiz? Bu sorgulamayı yapsak çelişen ve tutarsız isteklerimizin de farkına varacağız. Ve kendimizi sabote etmeyi bırakacağız.

4 Nisan

Bunun Kafana Girmesine İzin Verme

“Bir imparatora dönüşmediğinden emin ol. Bu görkemli lekeden uzak dur. Bu senin de başına gelebilir. O yüzden basit, iyi, saf, sade, adalet dostu, içinde Tanrı korkusu olan, nazik, sevecen bir aziz gibi ol ve doğru şeylerin peşini asla bırakma. Felsefenin seni dönüştürmeye çalıştığı insan olarak kalabilmek için savaş. Tanrılara saygı duy ve etrafındakilere sahip çık. Hayat kısa. Bu hayatın meyveleri iyi bir karakter ve tüm insanlığın iyiliği için atılmış adımlardır.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 6.30

Ne imparator olarak doğan ne de bu göreve bilinçli bir şekilde gelen Marcus Aurelius’un hayatının nasıl olduğunu anlamaya çalışmak bile çok zordur. O tüm bunlara mecbur kalmıştır. Ama yine de birdenbire dünyanın en zengin adamı, dünyanın en güçlü ordusunun komutanı, tarihin en büyük imparatorluğunun yöneticisi ve henüz hayattayken bile bir tanrı haline gelmiştir.

Ayaklarını hâlâ dünya üzerinde tutabilmek için kendine böyle küçük notlar yazmasının sebebini anlamak çok zor değil. Bunlar olmasaydı neyin önemli olduğunu unutabilir ve kendisinden bir şeyler bekleyen insanların önyargılarına yem olabilirdi. İşte biz de her ne işle uğraşıyor olursak olalım her an dünyayla olan bağımızı tamamen yitirebiliriz.

Başarıyı tattığımızda bunun bizi değiştirmedikten ve ne kadar cazip olursa olsun karakterimizin aynı kaldığından emin olmalıyız. Şansımız ne kadar yaver giderse gitsin yönümüzü mantık belirlemeli.

5 Nisan

Güven Ama Doğrula

“Her şeyden önce izlenimlerinizin gücüne kendinizi kap-tırmayın. Onlara şöyle cevap verin: ‘Biraz dur. İzin ver kim olduğunu ve nereden geldiğini anlayayım. Önce seni test edeceğim.’”

Epiktetos, *Makaleler*, 2.18.24

Zihnin mucizelerinden biri de her şeyi kavrama ve sınıflan-dırma hızıdır. Malcolm Gladwell’in *Blink: Düşünmeden Düşünebilmenin Gücü* adlı kitabında da yazdığı gibi, “yıllardır edindiğimiz tecrübe ve bilgi birikimiyle saniyeler içinde karar alabiliriz.” Aynı zamanda bu yeteneğimizi önyargılarımızı, bas-makalıp fikirlerimizi ve varsayımlarımızı doğrularken de kulla-nıyoruz. Bu alışkanlıklardan ilki güç kaynağı olabilirken ikincisi açık bir şekilde zayıflıktır.

Bir dakika soluklanıp düşüncelerimizi sorgularsak hiçbir şey kaybetmeyiz. Bunu yapmak gerçekten de bu kadar kötü mü? Ne-den bu konuda bu kadar güçlü duygulara sahibim? Endişelerim gerçekten durumu kötüleştiriyor mu? Bunun nesi bu kadar özel?

Bu soruları sorarak (Epiktetos’un tavsiye ettiği gibi izlenim-lerimizi teste sokarak) kapılıp gitme ya da yanlış ve taraflı bir izlenime dayanarak harekete geçme ihtimalimizi azaltırız. Hâlâ içgüdülerimizi kullanmakta özgürüz ama Rus atasözünün de dediği gibi, her zaman “güvenmeli ama doğrulamalıyız.”

6 Nisan

Negatifliğe Karşı Hazırlıklı Ol

“Sabah uyandığında kendine şunu söyle: Bugün bir sürü işgüzarla, nankörle, bencille, yalancıyla, kıskançla ve sabit fikirliyle karşılaşacağım. Onlar bu hastalıkları iyi ile kötünün arasındaki farkı bilmedikleri için çekiyorlar. İyiliğin güzelliğini ve kötülüğün çirkinliğini anladığım için bu günahkârların hâlâ bana yakın olduğunu ama beni incitemeyeceklerini, çirkinliklerini bana bulaştıramayacaklarını da biliyorum. Öte yandan akrabalarımı kızıp onlardan nefret de edemem. Çünkü biz birlikte olmak için yaratıldık.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 2.1

Adın kadar emin ol ki bugün sana kötü davranan (geçmişte biz de birine böyle yapmış olabiliriz) biriyle iletişim kurmak durumunda kalacaksın. Kendine sorman gereken şey şu: Buna hazır mısın?

Bu çalışma, akla 18. yüzyıl yazar ve nüktedanlarından Nicolas Chamfort'un şakasını getirir: Eğer her sabah bir kurbağa yutarsanız günün geri kalanında ağzınıza gelecek her tür iğrenç tada karşı hazırlıklı olursunuz. Sabah kalkar kalkmaz başkalarının genellikle bencil ve cahilce davranışlar (kurbağa) içerisinde olduğunun farkında olmak, gün boyu bunu kemirmekten daha iyi olmaz mıydı?

Ama aynı Marcus'un sözünde olduğu gibi bu şakanın da devamı var: “Kimse beni çirkinliğin içine çekemediği gibi ben de akrabama kıyamam ya da ondan nefret edemem.” Bu hazırlığın amacı kimsenin peşin peşin işe yaramaz olduğuna karar vermek değildir. Eğer karşılaşacaklarına hazırlıklı olursan belki olanlara sabırlı, bağışlayıcı ve anlayışlı bir şekilde karşılık verebilirsin.

7 Nisan

Fikirlerini Değiştirmeyi Ümit Et

“İnsanların kökünden kazımaları gereken iki şey vardır: küstahça fikirler ve güvensizlik. Küstahça fikirler kendilerinden fazlasına ihtiyaç olmadığını düşünür. Güvensizlik ise farklı olayların sağanağı altında hiçbir zaman huzur bulunamayacağına inanır.”

Epiktetos, *Makaleler*, 3.14.8

Ne sıklıkla baştan sonra nasıl gideceğinden emin olduğumuz projelere başlıyoruz? Ne sıklıkla yeni tanıştığımız kişileri hemen okuyup onların gerçekte kim ve ne olduğundan emin olduğumuzu düşünüyoruz? Ve ne sıklıkla bu varsayımlarımız baştan sonra yanlış çıkıyor?

İşte bu yüzden taraflı fikirlerimiz ve önyargılarımızla savaşmalıyız. Çünkü hepsi birer yükümlülük. Kendine şunu sor: Düşünmediğim ne var? Bu şey neden böyle? Sorunun mu yoksa çözümün mü bir parçasıyım? Şu an yanılıyor olabilir miyim? Bilmediğin şeylere saygı duyarken iki misli dikkat et ve bunu gerçekten de sahip olduğun bilgiyle karşılaştı.

Unutma, eğer ki bu felsefenin kalbinde tek bir çekirdek öğreti varsa o da düşündüğümüz kadar zeki ve bilge olmadığımızdır. Eğer ki bilge olmak istiyorsak bunu ancak sorgulamayla ve tevazuyla yapabiliriz. Birçoğunuzun sandığı gibi kesinlikle güvensizlikle ve küstahlıkla değil.

8 Nisan

Taklitleri Kabul Etmenin Bedeli

“Söz konusu şey ilgimizin açık bir şekilde hissedildiği para olduğunda, alıcının maddenin değerini ölçebileceği sayısız imkân vardır. Çünkü bizi kötü şekilde yönlendirebileceğini düşündüğümüz şeyleri değerlendirirken büyük özen gösteririz. Ama iş karar mekanizmamıza geldiğinde bedelini hesap etmeksizin gözümüze çarpan her ışığı kabul ederek esner ve uykuya dalarız.”

Epiktetos, *Makaleler*, 1.20.8; 11

Madenî paraların ilk kullanıldığı yıllarda insanlar az önce aldıkları ödemenin gerçek olup olmadığını anlayabilmek için epey zaman harcardı. Yunancaya *dokimazein* olarak geçmiş bu eylem denemek ya da maden cevherinin kalitesini kontrol etmek anlamına gelir. Tacirlerin birçoğu parayı sert bir yüzeye fırlatıp çıkaracağı sesi dinleyerek değerini anlayabilecek tecrübeye erişmişti. Bugün bile eğer biri size yüz dolarlık bir banknot verirse kâğıdı parmaklarınızla bir yoklar ya da ışığa tutup sahte olup olmadığını anlamaya çalışabilirsiniz.

Tüm bunlar toplumun icadı olan hayalî bir kâğıt parçası için yapılıyor. Bu metaforun amacı paranın gerçekliğinden emin olabilmek için harcadığımız bunca çabanın yanında muhtemelen hayatımızın seyrini değiştiren düşünceleri ya da varsayımları tek bir soru dahi sormaksızın kabul etmemizin altını çizmektir. Bu satırların arasında ironik bir varsayım yatar: Çok paranın olması seni zengin yapar. En azından birçok kişi inandığı için bu doğru kabul edilir.

Gerçekten de bu düşünceleri adeta bir sarraf titizliğiyle test ediyor olmalıyız. Çünkü Epiktetos’un da bize hatırlattığı gibi, “filozofun ilk ve en önemli ödevi gördüklerini denemek ve birbirinden ayırmak ve denenmemiş hiçbir şeyi devam ettirmemektir.”

9 Nisan

İzlenimlerini Test Et

“İlk günden itibaren içinizde uyanan her kötü izlenime şunları söylemeyi kendinize adet edinin: ‘Sen bir izlenimsin ve kesinlikle görüldüğün gibi değilsin.’ Daha sonra bu izlenimi sahip olduğunuz kurallara göre test edin. Bu kurallardan ilki ve en önemlisi izleniminizin kontrolünüz altındaki şeylere mi yoksa kontrolünüz dışındakilere mi ait olduğunu bulmaktır. Eğer ikincisi doğruysa cevabınız şu olmalıdır: ‘Bu beni ilgilendirmez.’”

Epiktetos, *Kılavuz Kitap*, 1.5

Sayırsız ilke ve sürecin olduğu bir dünyada bazıları aksi yönde seyretmekte ısrarcıdır. Cesur bir lider “içgüdülerine güvenebilir.” Bir guru, “bedeninin sana yol göstermesinin” ne kadar önemli olduğundan bahsedebilir. Zor bir durumda bize yardımcı olmaya çalışan arkadaşımız, “İçinden geçen şey ne?” diye sorabilir.

Karar alma sürecindeki bu yaklaşımlar insanların “içgüdülerinin” başlarını belaya soktuğu sayısız vaka çalışmasıyla sonuçlanır. Hislerimiz çoğu zaman yanıltır! Çünkü evrimin ağır ağır işleyen gücüne maruz kalan hayvanlar olarak, bozkırlarda belki işe yarayabilecek ama günümüz dünyasında tamamen ters etkiye sahip türlü türlü sezgiler, önyargılar ve duygusal cevaplar geliştirdik.

Stoacılığın bir amacı da geriye doğru bir adım atıp hislerini incelemeni, gerçekliklerini sorgulamanı ve sadece pozitif ve yapıcı olanlarla ilerlemeni sağlayacak farkındalığı yaratmaktır. Elbette ilkeleri ya da düzeni bir kenara atıp içinden ne geliyorsa onu yapmak oldukça cazip gibi görünür. Ama gençlik yıllarımızdan kalma pişmanlıklarımızın bize gösterdiği tek şey, *şu an* doğru gibi *hissettiklerimizin* zaman içinde bu özelliğini koruyamamış olmasıdır. Hislerine şüpheyile yaklaş. Tekrar ediyoruz; güven ama mutlaka doğrula.

10 Nisan

Kesin Hükümler Sorun Çıkarır

“İnsanları rahatsız eden olaylar değil, onlar hakkındaki fikirleridir.”

Epiktetos, *Kılavuz Kitap*, 5

Samuray savaşçısı Musashi “algılayan göz” ve “izleyen göz” ayrımını yapmıştır. İzleyen göz ne oluyorsa onu görür. Algılayan göz ise gördüklerinin varsayılan anlamlarını görür. Sence en çok acıya sebep olan hangisi olabilir?

Yaşadığımız olay objektiftir. Neyse odur. İzleyen gözümüzün gördüğü budur.

Bu beni mahvedecek. Bu nasıl olabilir? Ah! Hepsi onların suçu! Tüm bunlar algılayan gözümüzün marifetidir. Ortalığı karıştırır ve tüm suçu olayın üzerine atar.

11 Nisan

Öğrenmek İstiyorsan Mütevazı Ol

“Kendini beğenmiş fikirlerinizi başınızdan atın. Çünkü kişinin çoktan bildiğini sandığı bir şeyi öğrenmeye çalışması imkânsızdır.”

Epiktetos, *Makaleler*, 2.17.1

Tüm Stoacıların içinde gerçek bir öğretmene en yakın olanı Epiktetos’tu. Hem bir okulu vardı hem de derslere girmişliği. Hatta bilgeliği çok iyi not tutan bir öğrencisi sayesinde günümüze kadar ulaşabildi. Epiktetos’u (ve aslında tüm profesörleri) en çok yoran şeylerden biri de felsefe bölümü öğrencilerinin öğrenmeyi istediklerini söylerken içten içe aslında her şeyi bildiklerini düşünmesiydi.

İşin aslı, zaman zaman hepimiz her şeyi bildiğimizi sanma hatasına düşüyoruz. Bu tavrı bir kenara bırakabilirsek daha çok şey öğrenebiliriz. Ne kadar zeki ve başarılı olursak olalım, her zaman bizden daha zekisi, daha başarılısı ve daha bilgisi olacaktır. Emerson’ın da dediği gibi: “Tanıştığım herkese öğretmenim gözüyle bakarım. Herkesten mutlaka öğrenecek bir şeyim vardır.”

Eğer öğrenmek ve hayatını daha iyi bir hale getirmek istiyorsan öğretmenlerin, filozofların ve önemli kitapların peşinde koşmak senin için iyi bir başlangıç. Ama bu yaklaşım ancak mütevazıysan ve mevcut fikirlerini bırakmaya hazırsan işe yarayacaktır.

12 Nisan

Baştan Çıkarıcı Hediye­leri Reddet

“Atreus: Kim talihin üzerine akan hediye selini reddeder ki? Thyestes: O selin ne kadar fani olduğunun farkında olan herkes.”

Seneca, *Thyestes*, 536

Thyestes, Seneca’nın en karanlık ve en rahatsız edici oyunlarından biridir. İki bin yıl sonra bile hâlâ intikam ana konulu hikâyelerin arasında bir klasik sayılır. Hikâyenin tamamını anlatmadan yukarıdaki sözün, Atreus’un kardeşi Thyestes’i cazip ve cömert hediyelerle kandırarak zalim bir tuzağın içine düşürmeye çalıştığı sahnede geçtiğini söyleyebiliriz. İlk başta Thyestes düşmanını şaşkına çevirerek bu teklifi reddeder.

Birinin pahalı bir hediye­yi, yüksek bir makamı ya da başarıyı reddetmesi genellikle bizi şaşırtır. General William T. Sherman kararlı bir şekilde Amerikan Başkanlığı’na aday olması için gelen teklifleri reddederken bir noktada şöyle demiştir: “Beni aday gösterirlerse kabul etmeyeceğim. Başkan seçilsem bile cevabım yine hayır.” Eğer arkadaşı Ulysses S. Grant da böyle bir “Sherman’vari açıklama” (buna benzer itirazlara bu olaydan sonra denildiği gibi) yapmış olsaydı sonrasında çektiği tüm acılardan kendini korumuş olurdu.

Başlangıçta yaşadığı tüm tereddütlere rağmen Thyestes eninde sonunda ikna olur ve “talihin hediyelerini” kabul eder. Felaketle sonuçlanacak türlü türlü dalaverenin başlangıcıdır bu. Elbette karşımıza çıkan her fırsat tehlikelerle dolu bir oyun değildir. Bu oyunun amacı yeni ve parlak şeylere olan ilgimizin bizi ciddi tehlikelere sürükleyebileceğinin altını çizmektir.

13 Nisan

Azı Karar Çoğu Zarar

“Gönülsüz, bencil, özensiz ve muhalif biri olma. Fikirlerini süslü sözlerle boyamaya çalışma. Çok konuşan, çok şey yapan biri olma. Neşeli ol ama kimseden yardım bekleme ya da kimsenin seni rahatlatmasını umma. İnsan kendi ayakları üzerinde durmalıdır, başkalarının değil.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 3.5

“**A**zı karar çoğu zarar” deyimi hayatın birçok alanında geçerlidir. Örneğin edebiyatta hayran olduğumuz yazarlar kelime tasarrufunun ve özlü anlatımın ustalarıdır. Yazmadıkları da en az yazdıkları kadar (hatta bazen daha fazla) önemlidir. Gerçekten de Phillip Levine’in, başlığı “Derdini Anlatacak Kelime Bulamazsa Tek Bir Laf Dahi Etmezdi”⁵ olan bir şiiri dahi vardır. Bu konuya verilebilecek en iyi örnek ise *Hamlet*’te Kraliçe’nin, Polonius’un uzun ve etkileyici konuşmasından sonra verdiği şu sert cevaptır: Ona “Laf oyunu oynamayı bırak,” der. “Sadede gel!”

Esir alınmış halkı ve elinden alınan güçleriyle Roma İmparatoru’nun kendisine “çok konuşan ve çok şey yapan” biri olma dediğini hayal et. Bundan sonra ne zaman rahatına düşkün ya da kendini beğenmiş biri gibi hissedecek olursan ya da sırf insanları etkilemek için bir şey yaparsan kendine bunu hatırlat.

5 Şiirin orijinal başlığı: “He Would Never Use One Word Where None Would Do.” (ç. n.)

14 Nisan

Önemli Olan Ne ise Onun Üzerinde Uzmanlaşmak

“İnanın ki hububat piyasasının bilançosunu çıkarmaktansa kendi hayatının bilançosunu çıkarmaya koyulmak daha tercih edilirdir.”

Seneca, *Yaşamın Kısalığı Üzerine*, 18.3b

İnsanların uzmanlaşmayı başardığı şeylere bir bak: çevrimiçi futbol turnuvaları, ünlüler hakkında bilgi yarışmaları, vadeli işlem piyasaları ve ticaret borsası ya da ruhban sınıfının 13. yüzyıldan kalma temizlik alışkanlıkları.

Para kazandığımız şeyde çok iyi olabilir ya da keşke para kazansam dediğimiz bir hobi üzerinde ustalaşabiliriz. Ama yine de kendi hayatımız, alışkanlıklarımız ve eğilimlerimiz bizim için birer gizem olmayı sürdürür.

Bu dünya üzerindeki yolunun sonuna geldiğinde edindiğin hangi tecrübe daha değerli olacak? Yaşayan ve ölen şeyler üzerindeki fikirlerin mi yoksa 87 yılı Bears kadrosu bilgin mi? Çocuklarına hangisiyle daha iyi yardım edersin? Mutluluk ve anlam üzerine görüşlerinle mi yoksa otuz yıl boyunca her gün son dakika siyaset haberlerini takip etmenle mi?

15 Nisan

Vergilerini Öde

“Başıma ne gelirse gelsin hüzünlenip kötü davranışlara sürüklenmeyeceğim. Seve seve vergilerimi ödeyeceğim. İnsanların şikâyet ettiği ya da korktuğu şeyler vergilere benzer sevgili Lucilius. Bunlardan muaf tutulacağını ya da kaçabileceğini asla hayal dahi etmemelisin.”

Seneca, *Ahlak Mektupları*, 96.2

Gelir vergisi zamanı geldiğinde birçokları gibi sen de devlete neden bu kadar ödeme yaptığınla ilgili şikâyet edeceksin. Kazancımın %40'ını bu insanlara mı veriyorum? Ama neden? Her şeyden önce vergilerin büyük kısmı senin her gün kullandığın araçlara ve hizmetlere gidiyor. İkincisi, kendini özel mi sanıyorsun? İnsanlar binlerce yıldır vergilerden şikâyetçi ve hiçbirisi bugün hayatta bile değil. Aş bunu. Üçüncüsü, iyi yanından bak, daha kötüsü de olabilirdi. Örneğin vergisini vereceğin bir kazancın dahi olmayabilir ya da anarşi içerisinde yaşamak zorunda kalıp doğaya karşı verdiğin mücadelenin her temel adımı için para vermek zorunda kalabilirdin.

Ama daha da önemlisi, gelir vergisi bu hayatta ödediğin tek vergi değil. Bu işin yalnızca maddi kısmı. Yaptığımız her şeyin bir vergisi var. Seyahat etmenin vergisi sırada beklemektir. Ünlü olmanın vergisi yalan haberler ve dedikodudur. En mutlu ilişkilerin bile anlaşmazlık ve yer yer yaşanan bıkkınlık vergisi vardır. Zenginliğin ve herkesin isteyeceği şeylere sahip olmanın vergisi hırsızlıktır. Başarının vergisi ise stres ve sorunlardır. Ve bu liste uzar gider.

Hayattaki vergilerin birçok çeşidi vardır. Onlarla tartışabilir, onlardan kaçmak için anlamsız bir çabanın içine düşebilir ya da onları öder ve elinde kalanların keyfini çıkarmaya bakabilirsin.

16 Nisan

Sebepleri ve Etkileri Gözlemle

“Bir konuşmada ne söylenildiğine ve söylenenleri takip eden eylemlere dikkat et. Eylemlerde hedefi ara, sözlerde ise anlatılmak isteneni bul.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 7.4

Psikolog Albert Ellis'in çalışmaları sayesinde Stoacılık günümüzde “Bilişsel Davranışçı Terapi” (BDT) adıyla milyonlarca insana ulaştı. Bir terapi çeşidi olan BDT sayesinde danışanın düşüncelerindeki ve davranışlarındaki zararlı kalıpların tespit edilmesi amaçlanmaktadır. Böylelikle danışan zamanla bu kalıpları daha pozitif bir şekle ve yöne dönüştürebilir.

Marcus Aurelius resmî olarak psikoloji eğitimi almadı ancak bu konu hakkındaki sözleri herhangi bir doktorunkiyle aynı değerdedir. Senden kendi düşüncelerini ve bu düşüncelerin kışkırttığı eylemleri gözlemlemeni istemektedir. Nereden geliyorlar? İçlerinde hangi önyargılar var? Yapıcılar mı yoksa yıkıcılar mı? Hata yapmana ya da sonrasında pişman olacağın davranışlar sergilemene mi neden oluyorlar? Kalıplarını ara ve nedenlerin etkilerle bulunduğu noktaları bul.

Ancak bu şekilde olumsuz davranış kalıpları kırılabilir ve ancak bu şekilde hayatını gerçekten daha iyi bir hale getirebilirsin.

17 Nisan

Zarar Zıyan Yok

“Beni inciten düşünce ortadan kalkarsa ortada incinecek bir şey de kalmaz. İncinmeyi bırakırsam ortada üzüntü diye bir şey de kalmaz.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 4.7

Bir kelimenin birden fazla anlamı olabilir. Bir anlamı kırıciyken başkası tamamen masum olabilir. Bir kelime hem zalim bir iftira hem de uzatılan bir demet gül olabilir. Aynı şekilde alay edilerek söylenen bir söz ile gerçek anlamını taşıyan sözler de birbirinden oldukça farklıdır.

Bir yorumun ya da sözün yorumlanma şekli iletişimde epey güçlü bir durumdur. Bu senin gülmene ya da kırılmana sebep olan şeydir; iki kişinin anlaşmasını ya da kavga etmesini belirleyen şeydir.

İşte bu yüzdendir ki etkileşimlerimize taşıdığımız önyargılarımızı ve fikirlerimizi kontrol etmemiz oldukça önemlidir. Bir şeyi gördüğünde ya da duyduğunda ilk aklına gelen şey ne olur? Duyduğun ya da gördüğün şeylerin niyetinin ne olduğu hakkındaki ilk varsayımın nedir?

Eğer daha az üzölmek ya da daha az incinmek istiyorsan başkalarının sözlerini yorumlama şeklinde bunu mümkün kılmalısın. Başkalarının davranışlarından ya da dış etkenlerle oluşan olaylardan doğru çıkarımlar yap. Ancak böylelikle doğru cevabı bulabilirsin.

18 Nisan

Fikirler Şuna Benzer:

“Kötü şans nedir? Bir fikirdir. Anlaşmazlık, tartışma, ayıplama, suçlama, saygısızlık ve ciddiyetsizlik nedir? Bunların hepsi birer fikirdir. Dahası hepsi gerekçeli seçimlerimizin dışında kalan ve iyi ya da kötü bir şekilde sunulan fikirlerdir. Bir kişinin fikirlerini yalnızca kendi tercihleri üzerine yoğunlaştırmasına izin verin. Sizi temin ederim ki o kişi, etrafında olanlarla ancak böyle barışabilir.”

Epiktetos, *Makaleler*, 3.3.18b-19

Herkesin bir fikri var.

Kafandaki onca fikri düşün: Bugün havanın güzel olup olmadığıyla ilgili, liberallerin ve muhafazakârların inançlarıyla ilgili, o kişinin yorumunun kaba olup olmadığıyla ilgili ya da başarılı olup olmadığıyla ilgili ve bir sürü başka fikirler. Sürekli etrafımıza bakıyor ve fikirlerimizi en tepeye yerleştiriyoruz. Ve bu fikirler çoğu zaman dogmalarla (dinî ya da kültürel), kendimizde gördüğümüz haklarla, beklentilerle ve hatta kimi durumlarda da cehaletimizle şekillendirilmiş oluyor.

Bu kadar üzgün ve kızgın hissetmemize şaşmamalı! Peki ya bu fikirlerden kurtulursak? Bunları hayatımızdan atarsak (*ekkoptein*; kesmek, dışarda bırakmak) hayatımızdaki her şey *kendi varlığına* döner. İyi ya da kötü, fikirlerle ya da yargılarla süslenmiş hallerinden kurtulup sadece *var olurlar*.

19 Nisan

Dürtü Kubbesi

“Epiktetos’a göre kaybettığımız kabullenme sanatını tekrar keşfetmeli ve dürtülerimizin oluşturduğu kubbeye dikkat etmeliyiz. Çünkü bunlar kuşkuya ve kamu yararına maruz kalan şeylerdir ve kişinin gerçek değeri ancak bunlarla anlaşılabilir.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 11.37

Yukarıda okuduklarımız, o sırada dünyanın en güçlü adamı olan İmparator’un, eski bir kölesinin sözlerini günlüğüne aktardığı satırlardır (ayrıca notlarından Marcus’un, Epiktetos’un eski öğrencilerinden birinin orijinal ders notlarına sahip olduğu da anlaşılabilir). Sonunda bilgeliğin, kamu yararına teslim olmak ve ona hizmet etmekten geçtiği (güçlerimizin sınırları ve dürtülerimizi kontrol altına alabilmenin önemiyle birlikte), yetki ve güç sahibi herkesin duyması gereken bir şeydir.

Gücün ve güçsüzlüğün hemen hemen hiç aynı yörüngede olmayacağı düşünülür. Ama bunu yaptıklarında dünya değişebilir. Başkan Abraham Lincoln olduğunu ve önceki hayatında köle olan, bilgelik ve iç görü sahibi Frederick Douglass’la karşılaştığını, onunla konuştuğunu ve ondan bir şeyler öğrendiğini hayal et.

Her koşulda bu adamların tamamı burada altı çizilen ilkel çerçevesinde yaşamıştır: İster büyük bir güç isterse ezici bir güçsüzlük, sahip olduğumuz ne olursa olsun hayatlarımızda olabilecek şeyler için yer açmak ve kamu yararını ve şeylerin gerçek değerini hep en önde ve merkezde konumlandırmak hayati önem taşır. Ve her şeyden önce karşınızdakinin hayattaki konumu ne olursa olsun, herkesten her şeyi öğrenmeye istekli olunmalıdır.

20 Nisan

Gerçek İyilik Basittir

“Genel kitlenin ‘iyi’ olarak tanımladığı şeyleri şöyle düşünebilirsin: Eğer başlangıç olarak bilgelik, kendine hâkim olma, adalet ve cesaret gibi iyiliği sorgulanmayacak şeyleri belirlersen, bu fikirle birlikte artık toplumda iyice yaygınlaşmış olan, hayatta bir ömür boyunca deneyimlenecek sayısız iyi şeyin olduğu fikrine de kulak asmayacaksın.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 5.12

İnsanların değer verdiği (ve seni de değer vermen için baskıladığı) şeyler ile gerçekten de iyi olan şeylerin farklı olabileceğini söylemek o kadar da kötü mü? Ya da zenginliğin ve şöhretin söylendiği kadar iyi olup olmadığını sorgulamak? Seneca oyunlarından birinde şöyle der:

“Keşke zenginlerin kalbinin içini görebilseydik!
Zenginlik arttıkça içlerindeki korku nasıl da artıyor.”
Seneca, *Hercules Oeteaus*, 648-650

Yüzyıllar boyunca insanlar mutsuzluklarının ya da sorunlarının çaresini zenginlikte aradı. Aksi halde neden zengin olmak için bu kadar uğraşırlar? Ama o çok istedikleri paraya ya da konuma ulaştıklarında her şeyin umdukları gibi olmadığını fark ettiler. Aynısı düşünmeden imrendiğimiz öyle çok şey için geçerli ki.

Öte yandan Stoacıların savunduğu “iyi” daha basit ve daha açıktır. Bilgelik, kendine hâkim olma, adalet ve cesaret. Bu erdem ve deneyimlere ulaşan hiç kimse sonrasında pişman olmayacaktır.

21 Nisan

Dikkatinin Dağılmasına İzin Verme

“Dikkatiniz biraz olsun bile dağıldığında, canınız ne zaman isterse kontrolü ele alabileceğinizi düşünmeyin. Bunun yerine bugün yaptığınız bir hata yüzünden arkasından yaşanan her şeyin gitgide daha kötü bir hal alacağını aklınızdan çıkarmayın. Peki hatasız yaşamak mümkün mü? Kesinlikle değil. Ama hatadan kaçınmak üzere kendini geliştirmek mümkün. En azından hiçbir şeyin dikkatimizden kaçmasına izin vermeyerek birkaç hatadan kurtulabilmeliyiz.”

Epiktetos, *Makaleler*, 4.12.1; 19

Winifred Gallagher, *Rapt* adlı kitabında Michigan Üniversitesi bilişsel bilim insanlarından David Meyer’ın şu sözünü alıntılar: “Einstein görelilik teorisini bir yandan İsveç patent dairesinde çalışırken bulmadı.” Bunu daha sonra, gerçekten de odaklanmaya ve çalışmaya fırsat bulabildiğinde yapabildi. Dikkat önemlidir. Özellikle de her yeni aplikasyonun, internet sitesinin, makalenin, kitabın, tweet’in dikkatimizi çekebilmek için birbiriyle savaştığı bir çağda, dikkatin değeri daha da artmıştır.

Epiktetos’un yukarıda söylemek istediği bir şey de dikkatin bir alışkanlık olduğu ve dağılıp ortalıkta başı boş dolanmasının kötü alışkanlıklar ve hatalarla sonuçlanacağıdır.

En ufak bir şeyde dikkatin dağılırsa planladığın işleri bitirmen imkânsızlaşır. Dikkat, sahip olduğun en önemli kaynaklardan biridir. Onu israf etme!

22 Nisan

Mantıklı Bir Kişiyi Nasıl Tanırız?

“Mantıklı ruhun özellikleri şunlardır: öz farkındalık, öz eleştiri ve özerklik. O kendi hasadını kendi yapar. Kendi amaçlarında başarılı olur.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 11.1-2

Bugün mantıklı biri olmak istiyorsak şu üç şeyi yapmalıyız:
Önce kendi içimize dönmeliyiz.

Sonra kendimize eleştirel bir gözle bakmalıyız.

Ve son olarak da kendi kararlarımızı önyargılardan ve popüler fikirlerden bağımsız bir şekilde kendimiz vermeliyiz.

23 Nisan

Zihnin Tamamen Sana Aittir

“Üç bölümden meydana geliyorsun: Beden, nefes ve zihin. Bunlardan ilk ikisi belli bir dereceye kadar sana ait çünkü onların bakımından sen sorumlusun. Sadece üçüncüsü gerçekten senin.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 12.3

Beden hastalanabilir, incinebilir ya da ani bir kazayla sakatlanabilir. Tutsak edilebilir ya da işkenceye maruz kalabilir. Vademiz dolduğunda ya da biri onu elimizden aldığında nefes birden kesilebilir ya da fazla güç sarf etmekten dolayı ya da hastalık sebebiyle nefes alışımız zorlaşabilir. Ama son ana kadar zihnimiz tamamen bize aittir.

Marcus Aurelius’un bahsettiği hayatın iki bölümü (bedenimiz ve nefesimiz) önemsiz değildir. Sadece bize ait oldukları noktası zihin kadar kesin değildir. Kiraladığın bir evi tamamen tadilata sokmazsın, değil mi? Zihnimiz ise bizimdir. Özgür ve açık. Ona hak ettiği muameleyi gösterdiğimizden emin olmalıyız.

24 Nisan

Kibri Verimli Bir Şekilde Kullanmak

“Önümüze bir et yemeği ya da herhangi bir yemek konduğunda, bu önümdeki ölü bir balık, ölü bir kuş ya da domuz diye düşünürüz. Aynı şekilde içtiğimiz güzel bir şarap da bir fıçı üzümün suyundan öte değil. Giydiğimiz mor işlemeli sabahlık herhangi bir kabuklu deniz hayvanının kanıyla renklendirilmiş koyun yününden fazlası olmadığı gibi, sevişmek de mahrem yerlerin birbirine sürtülmesi sonrası oluşan ve kasılmaya benzeyen bir boşalımdan ibarettir. Aynı şekilde izlenimlerimiz gerçek olayları alır ve işler. Böylece olayların gerçek yüzünü görebiliriz.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 6.13

“**K**ibirli İfadeler” olarak adlandırılabilir bir Stoacı egzersizdir. Bu egzersizde katılımcılar alaycı sayılabilecek bir tonda konuşur ve hayatlarının en dikkat çeken ve en imrenilen anlarını tam tersi bir açıdan bakarak paramparça eder. Örneğin yazılarından birinde Marcus Aurelius sevişmeyi derilerin birbirine sürtünmesi sonrası gelen bir patlamaya benzetir. Peki neden böyle bir şey söylemiştir? Eğer bir dakika durup sevişmeye bu açıdan bakarsanız sonradan utanacağınız kötü şeyler yapma olasılığınız azalır. Bu bizi iyi hissettiren şeylere karşı duyduğumuz doğal önyargıların tam karşılığıdır.

İnsanların önemseddiği birçok şeye aynı düşünce yapısını uygulayabiliriz. Sosyal medyada görüp gıpta ederek baktığın o fotoğrafı düşün. Pozu veren kişinin o sahne için ne acılar çektiğini hayal et. O çok istediğin terfiyi düşün. “Başarılı” addedilen insanların hayatlarına bak. Bunun hâlâ büyüleyici olduğuna inanıyor musun? Uzaktan hayranlıkla baktığın o güzel ve mükemmel kadını ya da erkeği düşün. Unutma, eğer hâlâ bekârsa hayatının bir noktasında terk edilmiş olabilir. Onun da hayatında muhakkak yanlış giden bir şeyler olmuştur.

Bu egzersiz seni alaycı birine dönüştürmez. Ama o çok ihtiyacımız olan objektifliğe mutlaka faydası dokunacaktır.

25 Nisan

Yanıldığını Kabullenmek

“Eğer biri bana yanlış düşündüğümü ya da hareket ettiğimi kanıtlar ve gösterirse memnuniyetle düşüncemi ya da davranışımı değiştiririm. Çünkü ben gerçeğin peşindeyim ve gerçekler kimsenin canını yakmaz. Canı yanan kişi ancak yalan ve cehalet içinde yaşayan kişidir.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 6.21

Bir gün bir kişi, filozof Cicero’yla yazdığı bir şey hakkında tartışmaya girmeye kalkar. Şimdi söyledikleri ile geçmişte inandıklarının birbirinden farklı olduğunu iddia eder. Onun ise buna cevabı şöyle olur: “Her günüm birbirinin aynısı mı ki! Bir şey akla yatkın gibi gelirse bunu söylerim. Ve işte tam da bu şekilde, herkesin aksine ben özgür kalabiliyorum.”

Kimse fikrini değiştirdiği için utanmamalı; zihnimiz tam olarak bunun için var. Emerson şöyle demiştir: “Tutarlılığın aptalca olanı, küçük zihinlerin saplantısıdır. Küçük devlet adamları, filozoflar ve papazlar bunları pek sever.” İşte bu yüzden bilgeliği öğrenebilmek ve onu özümseyebilmek için kendimizi böylesine zorluyoruz. Asıl geçmişte yanıldığımızı *keşfetmemek* utanç verici olurdu.

Unutma, sen özgür bir unsursun. Biri inandığın ya da yaptığın şeyler hakkında mantıklı bir noktaya parmak bastığında aslında seni eleştirmiyor. Sadece sana daha iyi bir alternatif sunuyor. Önerisini kabul et!

26 Nisan

Eğitimde Olan Şeyler

“İdmanda arkadaşın bir yerini çizdiğinde ya da sana kafa attığında bunu mesele haline getirip onunla tartışmaya girmez ya da ona şüpheyile bakıp sana komplo kurduğunu düşünmezsin. Ama yine de gözün onun üzerinde olur. Ona bir düşman gibi şüpheyile bakmayı değil, sağlıklı bir mesafede durmayı tercih edersin. Hayatın her alanında böyle davranmalısın. Birlikte eğitim aldığımız kişilere birçok şeyde iltimas geçmeliyiz. Çünkü dediğim gibi, şüphe ya da nefret olmadan da bir şeylerden kaçınmak mümkün.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 6.20

Her günü ve karşılaştığımız her durumu bir eğitim egzersizi gibi görürsek risklerimiz de epey azalır. Bir anda kendi hatalarını ve başkalarının hatalarını daha cömert bir şekilde değerlendirmeye başlarsın. Bu da karşılaştığın her riskin, şampiyonluğu tehlikeye atma olasılığı olduğunu düşünür gibi etrafta dolanmaktan daha metanetli bir duruştur.

Eğer bugün biri sana dirsek atar ya da haksız bir şekilde bir yumruk savurursa silkin ve kendine şunu hatırlat: Öğreniyorum. Arkadaşım da öğreniyor. Bu eğitim ikimiz için ve hepsi bu. Artık onunla ilgili daha çok şey biliyorum ve buna vereceğim tepkiyle o da benim hakkımda daha çok şey öğrenmiş olacak.

27 Nisan

Ters Yüz Et

“Ters yüz et ve nasıl olduğuna bak. Yaşlı, hasta ve kendini pazarlar gibi bir haldeyken neye benzediğine bak. Öven ile övülenin, hatırlayan ile hatırlananın faniliğine bak. Bazılarının hatırladıkları bile birbirine benzemezken, birinin hatırladığıyla diğeri örtüşmezken... koca dünyanın sadece bir nokta oluşuna bak.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 8.21

Stoacılık, her şeye farklı açıdan bakabilmektir. Bazı durumlar farklı yaklaşımlarla daha iyi anlaşılabilir. Olası olumsuz durumlarda yüzeysel bile olsa objektif bir bakış açısı yeğdir. Bu bakış açısı karşımızdaki şeylerin altındaki yatan anlamların ya da arkasındaki sebeplerin içine çok girmeden konuyu net olarak görebilmemizi sağlar. Bunun dışında kalan, örneğin etkileyici ya da takdir edilesi gibi görünen durumlarda ise “kibirli ifadeler” benzer yaklaşımlar işe yarayacaktır. Tüm bunları ters yüz ederek incelersek, korkularımızı da özgürlüğümüzü de kontrol etmiş oluruz.

Ölüm korkunun ya da karanlık korkunun üzerine git. Karşına ne çıkacak? Katıldığın çok eğlenceli etkinliği bir ters yüz et. Karşına ne çıkacak?

28 Nisan

Seni Kölesi Yapan İstekler

“Tantalus: En yüce güç şudur...

Thyestes: Hiçbir şey istemezsen güç yoktur.”

Seneca, *Thyestes*, 440

Modern dünyada zorbalıkla aramızdaki etkileşim antik dönemlere göre daha çok gönüllülük esasına dayalı. İstesek başka bir iş bulabileceğimizi bilsek de kontrol delisi patronumuza katlanıyoruz. Nasıl giyindiğimizden düşüncelerimizi dile getirmeye kadar her şeyi değiştirip saklıyoruz. Çünkü havalı bir grubun parçası olmak istiyoruz. Acımasız eleştirilere ya da müşterilere katlanıyoruz. Çünkü bizi onaylamalarını istiyoruz. Bu durumların tamamında sahip oldukları gücü bizim isteklerimizden alıyorlar. Bunu değiştirdiğimiz anda özgür olacağız.

Moda fotoğrafçısı Bill Cunningham ara sıra bazı işleri için para almayı kabul etmez. Bir gün genç bir sonradan görme, ona bunun nedenini sorduğunda verdiği cevap efsaneleşmiştir: “Eğer onlardan para almazsan sana ne yapman gerektiğini söyleyemeyiz evlat.”

Unutma: Para istemek ya da almak (hem mecazen hem de kelime anlamıyla) seni parası olan insanların kölesi haline getirir. Seneca’nın da dediği gibi buna karşı geliştireceğin kayıtsızlık, en yüce gücü *yok eder*. En azından senin hayatın için.

29 Nisan

Hayatın Tozunu Kaldırmak

“Yıldızlara bak ve kendini onların yanında hayal et. Sürekli birbirine dönüşen elementleri ve bunların birbirinde yarattığı değişimleri düşün. Çünkü böyle düşünceler dünyevi hayatın tozunu kaldırır.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 7.47

Yıldızlara bakıp hiçbir şey hissetmemek neredeyse imkânsızdır. Kozmolog Neil deGrasse Tyson’ın da açıkladığı gibi kâinat insanlarda karmaşık duygulara neden olur. Bir yandan evrenin büyüklüğüne kıyasla ne kadar küçük varlıklar olduğumuzu hissederiz. Diğer yandan da bu devasa bütünlükle aramızda olan güçlü bağın farkına varırız.

Elbette her gün bu bedenlerin içinde yaşadığımız düşünülürse kendimizi dünyadaki en önemli şey sanmamız oldukça cazip gibi görünebilir. Ama doğaya ya da bizden çok daha büyük olan şeylere baktığımızda bu önyargımızı kaybederiz. Seneca’dan bir satır belki de Marcus’un bu konudaki görüşlerini daha iyi anlatabilir: *Mundus ipse est ingens deorum omnium templum*. (Dünya tüm tanrıların birleştiği, kocaman bir mabettir.)

Gökyüzünün güzel enginliğine bakmak dünyevi dertlerin yol açtığı kusurlara ve ufak tefek işlere ilaç gibi gelir. Ve böyle bir şeyin içinde olabildiğince kaybolmanın ruh için hem iyi hem de ayıltıcı bir etkisi vardır.

30 Nisan

Karakterinle Uyumlu Olan Şeyler Ne?

“Nasıl mantıklı olan ve olmayan şeyler kişiden kişiye değişebiliyorsa aynı şekilde iyi ve kötü olan ya da faydalı ve faydasız olan şeyler de herkes için farklıdır. Eğitime bu yüzden ihtiyaç duyarız. Bu sayede neyin mantıklı, neyin mantıksız olduğu hakkındaki önyargılı düşüncelerimizi doğa ile uyumlu hale getirebiliriz. Bunu çözmeye çalışırken sadece dış dünyaya ait şeylerin değerleri hakkındaki varsayımlarımıza güvenemeyiz. Aynı zamanda kişinin karakteriyle uyumlu olan şeyleri de bulmak gerekmektedir.”

Epiktetos, *Makaleler*, 1.2.5-7

Kendimizi fikirlerimize kaptırmak oldukça kolaydır. Sanki “görünmez senaryolara” bağlı bir halde anlamadığımız talimatları ya da modelleri uyguluyoruz. Bu senaryoları ne kadar sorgularsan, ne kadar eğitiminden öğrendiğin sıkı teste tabi tutarsan, kendi pusulan olma ihtimalin de bir o kadar artar. Kimseye değil, sadece kendine ait inançların ve düşüncelerin olur.

Sürekli seni baştan çıkarmak, satın almak, kanına girmek ve değiştirmek için uğraşan bir dünyaya karşı en güçlü silah karakterdir. Neye, neden inandığını biliyorsan zehirli ilişkilerden, zehirli işlerden, iyi gün dostlarından ve en derin düşüncelerini kafasında netleştirmemiş kişileri etkileyebilecek her türlü kötülükten korunabilirsin. Bu senin eğitimindir. Bu işi bu yüzden yapıyorsun.

STOACININ GÜNLÜĞÜ

Bölüm II

EYLEM PRENSİBİ

MAYIS

HAKLI EYLEM

I Mayıs

Karakterin En Yüksek Sesli Beyanın Olmalı

“Çünkü felsefe dışı dönük gösterilerden meydana gelmez.
Felsefe ihtiyaca kulak verir ve buna dikkat eder.”

Musonius Rufus, *Lectures*, 16.75.15-16

Bir keşiş cüppesini giyer. Bir rahip yakasındaki kuşağı takar. Bir banker pahalı bir takım elbise giyer ve bir evrak çantası taşır. Ama bir Stoacının ne bir üniforması vardır ne de basma-kalıp bir görüntüsü. Onu üzerindikilerden, görüntüsünden ya da sesinden tanıyamazsın.

Onları tanımanın tek bir yolu vardır: karakterleri.

2 Mayıs

Olmak İstedüğün Kişi Ol

“Önce kendinize nasıl bir insan olmak istediğinizi söyleyin, sonra ne yapmanız gerekiyorsa onu yapın. Çünkü hemen hemen her arayışta karşımıza çıkan durum budur. Atletik alanda çalışmak isteyen kimseler, önce istedikleri sporu seçer, daha sonra çalışmaya başlar.”

Epiktetos, *Makaleler*, 3.23.1-2'a

Bir okçunun nişan almadığı bir hedefi vurması pek olası değildir. Hedefin her neyse, aynı şey senin için de geçerli. Geri çekilip nişan almadıkları bir hedefi vuramayacaklarından *eminlerdir*. Ne istediğimizi seçme konusunda algılarımız ve prensiplerimiz bize yol gösterici olsa da sonunda bir işi başarıp başaramayacağımızı eylemlerimiz belirler.

Bu yüzden senin için neyin önemli olduğunu ve önceliklerini düşünebilmek için kendine gerçek ve kesintisiz zamanlar yarat. Ve sonra *bunun için çalış* ve geri kalan her şeyi bırak. Sadece dilemek ve umut etmek yetmez. Harekete geçmeli ve doğru adımları atmalısın.

3 Mayıs

Bildiğini Söyleme, Göster

“Midesini bozan bir kişi, nasıl yiyeceği içeride tutamazsa, boş teorileri duyanlar da duyduklarını birilerine anlatmadan edemez. Önce teorileri sindirin. Böylece onları kusma ihtiyacı hissetmezsiniz. Aksi halde çığ, bozuk ve sağlıklı bir hal alırlar. Teorileri sindirdikten sonra bunların mantıklı kararların üzerindeki etkilerini bize gösterin. Bu, bir jimnastikçinin uyguladığı diyet ve egzersiz sonucunda şekil değiştiren omuzlarına ya da öğrendiklerini eserlerine yansıtan bir zanaatkârın işlerine benzer.”

Epiktetos, *Makaleler*, 3.21.1-3

Stoacı özlü sözlerin birçoğu hatırlaması kolay ve alıntılандığında kişinin bilgili görünmesini sağlayacak niteliktedir. Ama felsefe bundan ibaret değildir. Amaç bu sözleri *hayata* geçirmektir. Musonius Rufus’un da dediği gibi felsefe ancak “kişi, öğretisi ile davranışı bir araya getirdiğinde” meşrulaşır.

Bugün ya da herhangi bir zamanda, karşındakine sahip olduğun bilgileri aktarma isteği hissedersen, kendine hâkim ol ve şunu sor: “Bildiğim şeyi kelimelerle mi yoksa eylemlerimle ve seçimlerimle mi göstermek istiyorum?”

4 Mayıs

Gerçekten Etkileyici Olan Nedir?

“Birçok kişinin iyi şeyler yaptığınızı düşünmesi mi yoksa har vurup harman savurarak yaşamak mı daha iyidir? Paranızı canınızın istediği her şeye mi yoksa insanlara mı harcamak daha iyidir?”

Musonius Rufus, *Lectures*, 19.91.26-28

Herhalde hepiniz zenginlerin ve ünlülerin nasıl yaşadığını biliyorsunuz. Bilmem kim, bilmem kaç milyon dolara bir ev almış. Öteki gittiği her yere berberini de götürüp her gün saçını kestiriyormuş. Şu şu da evinde bir kaplan ya da fil besliyormuş.

Aynı tip dedikodu ve şöhrret durumu Antik Roma zamanında da vardı. Romalılardan bazıları, evlerindeki balık havuzlarına döktükleri servetle tanınırdı. Bazıları ise düzenledikleri gizli partiler ve şatafatlı ziyafetlerle ünlüydü. Juvenal ve Martial gibi Romalı şairlerin eserleri bu tiplerin eğlenceli örnekleriyle doludur.

Bu kimseler çok para kazanıp, kazandığını da harcayarak istediği şeye kavuştu: üne. Ama bu o kadar boş bir ün ki! Para harcamak gerçekten de o kadar etkileyici bir şey mi? İmkânı olsa bunu *yapamayacak* tek bir kişi var mıdır?

Tarih, Marcus Aurelius'un cesur bir şekilde savaş borçlarını ödeyebilmek için imparatorluk mobilyalarının bir kısmını sattığını yazar. Daha günümüze yakın bir diğer örnek ise başkanlık maaşının %90'ını bağışlayıp yirmi beş yıllık bir araba kullanan eski Uruguay Başkanı Jose Mujica'dır. Böyle şeyleri kim yapabilir? Herkes değil. O halde bu davranışlardan hangisi daha etkileyicidir?

5 Mayıs

Proje Sensin

“Doktorun ve antrenörün işinin hammaddesi nasıl beden, çiftçinin işinin hammaddesi de tarlasıysa, iyi ve mükemmel bir insanın işinin hammaddesi de onun yol gösterici nedenleridir.”

Epiktetos, *Makaleler*, 3.3.1

Bir profesyonelin antrenman yaparken ya da işini icra ederken harcadığı zaman için bir gerekçe sunmasına gerek yoktur. Bu onun işidir ve bu işte ancak deneyim kazanarak başarılı olabilir. Mekân ve zaman kişiye ve mesleğe göre farklı olabileceği gibi kariyerin hammaddesi de işten işe değişir. Öte yandan bu maddeler üzerinde harcanan emek, düzenli gelişme ve uzmanlık ise sabittir.

Stoacılar göre üzerinde en fazla çalışmanı gerektiren şey zihnindir. En iyi onu anlamalısın.

6 Mayıs

Dürüstlük Güzeldir

“O zaman bir insanı güzel yapan şey insaniyetinin kusursuzluğu değil midir? Genç dostum, eğer güzel olmak istiyorsanız özenle ve sebat ederek bu kusursuzluk üzerine çalışın. Peki nedir bu? Önyargısız olarak övdüğünüz kimseleri inceleyin. Adil olan mı adil olmayan mı? Adil olan. Soğukkanlı olan mı disiplinsiz olan mı? Soğukkanlı olan. Kendine hâkim olan mı kontrolsüz olan mı? Kendine hâkim olan. Eğer kendinizi bu kişiye dönüştürebilirsanız güzel olabilirsiniz. Ama bu özellikleri göz ardı ettiğiniz müddetçe, bu zamana kadar yapılmış her türlü hileye başvursanız da çirkin olacaksınız.”

Epiktetos, *Makaleler*, 3.1.6b-9

Günümüzün güzellik anlayışı oldukça saçmadır. Güzelliği tanımlayışımız dahi Stoacılık felsefesinin tam *zıddıdır*. Çünkü beğendiğimiz ve övdüğümüz şeylerin neredeyse tamamı kontrolümüz dışında olan şeylerdir. Çıkık elmacık kemikleri, ten rengi, vücut hatları ya da göz şekli gibi.

Başına genetik talih kuşunun konması gerçekten de güzel bir şey mi? Yoksa güzelliğin seçimlerle, eylemlerle ve kendimizde geliştirdiğimiz özelliklerle belirlenmesi mi gerekir? Dengeli bir hayat, adalet duygusu ve göreve bağlılık. Bunların hepsi güzel özelliklerdir ve dış görünüşten çok daha derinlerde bulunmaktadır.

Bugün önyargısız seçim yapmayı, adil davranmayı, dengeni korumayı ve kendine hâkim olmayı seçebilirsin. Bu kendini adanmak ve fedakârlık gerektirse bile. Eğer güzellik bu değilse nedir?

7 Mayıs

Nasıl İyi Bir Gün Geçiririz?

“Tanrı kuralı şöyle koymuştur: İyilik istiyorsan kendinden başla.”

Epiktetos, *Makaleler*, 1.29.4

İyi bir gün geçirmenin *garantisini* mi istiyorsun? İyi şeyler yap. Bunun dışındaki tüm neşe kaynakları senin kontrolünün dışında ya da yenilenemezdir. Ama iyi şeyler yapmak tamamen senin elindedir. Her zaman böyledir ve asla değişmez. Bu aynı zamanda sonu olmayan bir özgüven şeklidir.

8 Mayıs

İyi mi Kötü mü? Seçimlerine Bak

“İyi nerededir? Mantıklı seçimlerimizde. Kötü nerededir? Mantıklı seçimlerimizde. Neyin iyi, neyin kötü olduğu nerededir? Mantıklı seçimlerimizin dışındaki şeylerde.”

Epiktetos, *Makaleler*, 2.16.1

Bugün bir şeyler olduğunda ve kendini birçok farklı düşüncenin arasında bu olanların anlamını ararken bulduğunda şunu hatırla: En doğrusunu her zaman mantıklı seçimlerinde bulabilirsin. Konu bir şeyin herkes tarafından takdir edilip edilmeyişi ya da bir şeyin başarılı olup olmayacağı değil; bunun doğru *seçim* olup olmadığıdır.

Epiktetos’un sözü tüm bunları netlik ve güven içerisinde atlatmamıza yardımcı olur. Bir şey iyi midir kötü mü? Doğru mudur yoksa yanlış mı?

Kalan her şeyi boş ver. Yalnızca seçimlerine odaklan.

9 Mayıs

Anı Yaşa

“Gel, değişiklik zamanını kaçırmadan ya da zamanın durdurulamaz akışını arkamızda bırakmadan, dikkatimizi dağıtan şeyleri bir kenara bırakıp dört elle tek bir amaç için harekete geçelim. Her yeni doğan günü en iyi günmüş gibi karşılayıp onu sahiplenelim. Gün elimizden kayıp gitmemeli.”

Seneca, *Ahlak Mektupları*, 108.27b-28a

Bugün tek bir şansın olacak. Bu şans kullanmak için yirmi dört saatin var. Sonra her şey biter ve sonsuza kadar o günü kaybedersin. Her gününü dolu dolu yaşayacak mısın? “O iş bende” deyip en iyisi olabilmek için elinden gelenin en iyisini yapacak mısın?

Yaşadığın gün, parmaklarının arasından kayıp geçmişe dönüşmeden önce onu değerlendirebilecek misin? Biri sana dün ne yaptığını sorduğunda gerçekten de cevabının “Hiçbir şey” olmasını istiyor musun?

10 Mayıs

Etkilenen Değil Etkileyen Ol

“Gelin biz de cesur eylemlerde bulunalım ve en çok hayran olunanlar arasında alalım yerimizi.”

Seneca, *Ahlak Mektupları*, 98.13b

Şimdi olduğu gibi Antik Yunan ve Roma zamanında da siyasetçiler seyircilerin istediğini vermekte oldukça iyiydi. Ülkeleri ve geçmiş askerî zaferleri hakkında coşkulu konuşmalar yaparlardı. Bir siyasetçinin, “Bu tarihin gördüğü en muhteşem ülkedir!” sözünü kaç kez duymuşuzdur? Tarihin iyi konuşmacılarından Dimosthenis’in de dediği gibi ünlü ya da kutsal bir yapının önüne geçmiş bir konuşmacının “atalarımızı övmesini, onların kahramanlıklarını anlatmasını ve yaşanan zaferleri bir bir saymasını” saatlerce ve memnuniyetle dinleyebiliriz.

Peki bu pohpohlamayla ne başarabilirler? Hiçbir şey. Daha da kötüsü bu parlak övgü sözcüklerinin takdir edilmesi yaşananları bir ilham kaynağı olarak kullanmamıza engel olur. Bu ayrıca Dimosthenis’in de açıkladığı gibi asıl ilham kaynağımız olan atalarımıza ihanet etmektir. Atinalılara yaptığı konuşmasının daha sonra Seneca’nın da tekrar ettiği şu kısmını günümüzde de duymak önemlidir: “O zaman gösterin,” demiştir. “Atalarınız o zaferleri siz hayranlıkla bakıp iç geçiresiniz diye değil, bunları yapan adamların meziyetlerini görüp örnek alasınız diye kazandı.”

Aynı şey bu kitapta karşına çıkan alıntılar ve bundan sonra duyacağın ilham verici tüm sözler için geçerlidir. Onlara sadece hayran hayran bakma. Onları kullan.

II Mayıs

Suçluluk Duygusu Esaretten Beterdir

“Zihnin huzuru büyük ölçüde yanlış bir şey yapmaktan gelir. Kendine hâkim olmayı bilmeyenler karışık ve sorunlu hayatlar yaşar.”

Seneca, *Ahlak Mektupları*, 105.7

Yıllarca kaçak yaşadıktan sonra teslim olan kanun kaçaklarını düşün. Bunu neden yapıyor olabilirler? Kanunun bir adım önünde ve özgür bir şekilde yaşarken tüm bunlardan vazgeçiyorlar! Çünkü günün sonunda kaçak geçen bir ömrün suçluluk duygusu ve stresi, özgürlüğünü kaybetme halinden daha kötüdür. İşin aslı kaçak hayat kendi içinde bir hapisanedir.

Bu tıpkı çocukluğumuzda anne babamızın asla şüphelenmediği yalanları itiraf etmemize benzer. Aynı şey karşısındakinin hiçbir fikri olmasa da eşine onu aldattığını gönüllü olarak itiraf eden adam ya da kadın için de geçerlidir. Evden çıkarken aldatılan şöyle bağırır: “Bana bunu neden anlatıyorsun?!” Anlatmasının sebebi şudur: “Çünkü her şey fazlasıyla yolunda gidiyordu ve buna daha fazla dayanamadım.”

Suç işlemek uçsuz bucaksız sonuçlar doğurur. Sadece toplum için değil fail için de. Etiği ve disiplini reddeden insanların hayatlarına bak. Kaos ve sefalet bir türlü peşlerini bırakmaz. Bu ceza, toplumun ve yasaların uygun göreceği cezayla en iyi ihtimalle eşdeğer olur.

İşte bu yüzden hafif suç işleyen birçok kişi ya suçunu itiraf eder ya da teslim olur. Her zaman bu fikirde olmayabilirler ama en kötü hissettikleri, dayanılamayacak bir an gelir ve sonunda şunu fark ederler: *Hayat bu değil*. Sonunda doğru şeyi yapmanın getirdiği kafa rahatlığını isterler. Sen de öyle yap.

12 Mayıs

Nezaket Her Zaman Doğru Cevaptır

“İkiyüzlülükten ya da sahtekârlıktan uzak, içten olan nezaket daima yenilmezdir. Sürekli kibarca karşılık verdiğin, sana zarar vermek isterken bile fırsatın olduğunda kibarca nerede yanlış yaptığını ona göstermeye çalıştığın kişi dünyanın en kötü insanlarından biri olsa bile ne yapabilir?”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 11.18.5.9a

Farz edelim bundan sonra birileri sana kötü davrandığında onlara sadece kötülükle karşılık vermemek yerine tüm kibarlığınla karşılık vermeyi seçtin. Farz edelim, “düşmanlarını sevdiğin ve senden nefret edenlere iyilikle karşılık verdin”. Bunların sence nasıl bir etkisi olur?

İncil’e göre senden nefret eden düşmanına iyi ve onu düşündüğünü gösteren bir şey yapabilmek “onun başından aşağı kaynar sular dökmeye” benzer. Nefret edilen kişilere daha fazla nefretle karşılık verilmesi beklenir. Bugün biri sana iğneleyici ya da kötü bir söz söylediğinde aynı şekilde bir karşılık bekler, *kibarlık* değil. Aynı şekilde karşılık vermediğinde ise utanırlar. Bu onların sisteminde bir şok etkisi yaratır. Onları da seni de daha iyi biri yapar.

Kabalık, kötülük ve zalimlik çoğu zaman derinlere gömülmüş bir zayıflığın maskesidir. Bu tür durumlarda kibarlığını koruyabilen insanlar oldukça güçlü kişilerdir. Sen de bu güce sahipsin. Bunu kullan.

13 Mayıs

Alışkanlığın Ateşini Körüklemek

“Her türlü alışkanlık ve kabiliyet sistem tarafından onaylanmıştır ve kendisini besleyecek eylemlerle büyür. Adım adım, gün be gün... Bu yüzden eğer bir şey yapmak istiyorsanız bunu alışkanlık haline getirin. Eğer bir şey yapmak istemiyorsanız bunu yapmayın ve yanı sıra da karşıt bir alışkanlık edinin. Aynı şey ruh sağlığımız için de geçerlidir. Öfkelendiğinizde sadece o kötülüğü tecrübe etmekle kalmaz, aynı zamanda kötü bir alışkanlığı da güçlendirmiş, yangına körükle gitmiş olursunuz.”

Epiktetos, *Makaleler*, 2.18.1-5

Aristoteles şöyle demiştir: “Tekrar tekrar yaptıklarımız, kim olduğumuzu belirler. Bu yüzden mükemmel olmak için eyleme değil alışkanlığa ihtiyaç vardır.” Stoacılar bunun üzerine ekleme yapar ve düşüncelerimizin bir ürünü olduğumuzu söylerler. (Marcus Aurelius şöyle der: “Alışık olduğun düşünceler ne ise zihninin karakteri de odur”.)

Bugünkü planlarını ve önümüzdeki hafta neler yapacağını düşünürken geçtiğimiz hafta neler yaptığını da düşün. Olmak istediğin ya da olduğunu sandığın insanla bunları karşılaştır. Yaptıkların bu kişinin özellikleriyle ne kadar örtüşüyor? Hangi ateşi körüklüyorsun? Hangisine dönüşüyorsun?

14 Mayıs

Refah, Eylemlerimizde Yatar

“Kafasını başarıya takmış olanlar, refahı başkalarının gözlerinde arar. Zevk düşkünleri ise hislerde. Ama hayatın anlamını çözmüş kişiler refahı sadece eylemlerinde arar. İnsanların memnun etmek istediği kişilerin, elde etmek istediği şeylerin ve zafer yolunda uyguladığı taktiklerin özelliklerini düşün. Zaman böyle şeyleri nasıl da çabuk siliveriyor. Ve bunlar gibi daha kim bilir kaçını silip götürecektir?”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 6:51;59

Eğer ki mutluluğun, bazı hedefleri gerçekleştirmene bağlıysa kader devreye girdiğinde ne olacak? Ağzının payını alırsan ne yapacaksın? Dış etkenler araya girerse ne olacak? Farz edelim ki hedeflerini başardın, ya dünya senin bu etkileyici eserinle hiç ilgilenmezse?

Bu senaryoların tamamında mutluluğunun kaderini, kontrolün dışındaki şeylere bırakıyorsun. Bu delilik.

Bunun yerine, sonuçlarından çok eylemlerimizin kendisinden aldığımız zevke odaklanırsak (ve doğru şeyleri yaparsak) mutluluğun sadece bir adım ötemizde olduğunu fark edeceğiz.

Bir aktör, yer aldığı projeye ilgili sadece izleyicilerden gelecek tepkilerine odaklanırsa (eleştirmenlerin sevip sevmeyeceği ya da filmin sükse yapıp yapmayacağı gibi) sürekli hayal kırıklığına uğrayıp acı çekecektir. Ama *performansını* severse (ve elinden gelenin en iyisini ortaya koyarsa) yaptığı iş her zaman onu tatmin edecektir.

Azmimiz “kazanmak” için değil, elimizden gelenin en iyisini yapabilmek için olmalı. Niyetimiz takdir görmek ya da fark edilmek değil, yardım etmek ve doğru olduğunu düşündüğümüz şeyi yapmak olmalı. Odağımız başımıza gelenler değil, bizim bunlara verdiğimiz karşılıklar olmalı. Gönül rahatlığını ve duygusal sağlamlığı ancak bu şekilde elde edebiliriz.

15 Mayıs

Elindeki Nimetlerin Farkında Ol

“Zihnini sahip olmadığın şeylerin senin olduğu hayalleriyle doldurma. Bunun yerine elinde olan nimetleri gör ve senin olmasaydı bunları ne kadar çok isteyeceğini düşün. Ama dikkatli ol. Onlarsız yaşayamayacak bir hale de gelmemelisin.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 7.27

Hep başkalarında olan şeylere imreniriz. Oysa biz yan komşularımız gibi olabilmek için çabalarken yan komşularımız da dişini tırnağına takıp bize yetişmeye çalışır.

Bu komik olmaktan çok trajik bir durumdur. Öyleyse bugün başka insanların sahip olduğu şeyleri elde etmek için çabalamayı bırak. İçindeki avcı toplayıcı güdüsüyle savaş. Bunu yapmak da böyle yaşamak da doğru değil. Elinde olanların kıymetini bil, onlardan faydalan ve bunu eylemlerinin rehberi haline getir.

16 Mayıs

Zincir Metodu

“Çabuk öfkelenen biri olmak istemiyorsanız bu alışkanlığınızı beslemeyin. İlk adım olarak sakın kalmayı ve içinizden, karar aldığınızdan beri sinirlenmediğiniz günleri saymayı deneyin. Eskiden her gün sinirlenirdim. Artık gün aşırı sinirleniyorum. Sonra her üç ya da dört günde bir sinirleneceğim. Eğer bunu otuz güne çıkarabilirseniz ne mutlu size! Alışkanlıklar önce zayıflatılır, sonra öldürülür. ‘Bugün öfkeme yenik düşmedim. Yarın da önümüzdeki üç veya dört gün de düşmeyeceğim. Tüm kışkırtmalara rağmen kendime hâkim oluyorum’ diyebildiğiniz zaman daha sağlıklı bir birey olduğunuzun farkına varacaksınız.”

Epiktetos, *Makaleler*, 2.18.11b-14

Komedyen Jerry Seinfeld bir keresinde yine kendisi gibi komedyen olan genç Brad Isaac’a nasıl iyi içerikler hazırlayabileceği konusunda şu tavsiyeyi vermiştir: “Kendine bir takvim al ve bir espri yazdığın her günü işaretle. Çok geçmeden bir zincir oluşturduğunu fark edeceksin. O noktadan sonra yapman gereken tek şey zinciri *kırmamak*.” Başarılı bir devinim halidir bu. Biraz da olsa elde ettiğin anda devamını getirmek daha kolaydır.

Seinfeld, zincir metodunu pozitif bir alışkanlık geliştirmek için kullanırken Epiktetos’a göre aynı metot negatif bir alışkanlığı yok etmekte de kullanılabilir. Bu, alkolü gün gün azaltarak bırakmaktan farksızdır. İster sinirine hâkim olmak olsun ister dalgın olmak olsun isterse de bir şeyleri erteleme hali olsun, her güne bunları yapmayarak başla. Daha sonra ertesi gün de aynısını yap. Ve sonraki gün de. Bir zincir oluştur ve bunu kırmamaya çalış. Galibiyet serini mahvetme.

17 Mayıs

Stoacılık Bir Yarı Mamuldür

“Bana hasta ama mutlu olan birini gösterin. Ya da tehlikede ama mutlu birini. Ve bir de ölmek üzere ya da sürgünde ama mutlu birini... Gösterin haydi! Tanrım, ne kadar da isterdim bir Stoacı görmeyi. Madem bana bu kadar mükemmel birini gösteremiyorsunuz, en azından kendini bu yolda şekillendiren birini gösterin. Gösterin haydi!”

Epiktetos, *Makaleler*, 2.19.24-25’a, 28

Felsefeyi, kişinin can attığı yolun sonu olarak değil bu yolda yaptıkları olarak gör. Ara sıra değil, hayatı boyunca ve sürekli gelişen bir halde yaptıkları hem de. Felsefe sürdürülebilir bir uygulamadır, biçimsiz tezahürler değil.

Epiktetos öğrencilerini gelişimlerinden duydukları tatmin hâlinde sarsarak uyandırmayı severdi. Onlara (ve şimdi de sana) mükemmel formun yakınına bile gelmenin her gün düzenli bir emek sarf etmek ve ciddi bir eğitim almaktan geçtiğini hatırlatmak istiyordu.

Kendi kişisel gelişim yolculuğumuzda bunu unutmamak oldukça önemlidir. Bu yolculuğun bir sonu yok. Bilgelik (her durumda mükemmel bir şekilde davranan ideal Stoacı olmak) bir idealdir, son değil.

18 Mayıs

**Bir Şeyi Nasıl Yapıyorsan,
Her Şeyi Öyle Yaparsın**

“Tüm dikkatini önündeki şeye ver: ilke, görev ya da elindeki şey her neyse.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 8.22

Geleceği düşünmek eğlencelidir. Geçmişi düşünmek ya da ondan zevk almak ise kolaydır. Bu enerjiyi şu an önümüzde olan şeye odaklamak ise daha zordur. Özellikle de bu yapmak istemediğimiz bir şeyse. Şöyle düşünürüz: Bu sadece bir iş, kim olduğumu anlatmaz. Önemli değil. Oysa kim bilir, bu belki de son yapacağın şey olabilir. Bakın bu Dave. Canlı canlı yarım kalan işlerinin altına gömülmüş.

Bir atasözü der ki: *Bir şeyi nasıl yapıyorsan, her şeyi öyle yaparsın.* Bu doğrudur. Bugünle nasıl başa çıkıyorsan, her günle öyle başa çıkarsın. Bu dakikayla nasıl başa çıkıyorsan, tüm zamanlarla öyle başa çıkarsın.

19 Mayıs

Öğren, Tekrarla, Çalış

“İşte bu yüzden filozoflar sadece öğrenmekle yetinmememiz, işin içine tekrarı ve çalışmayı da katmamız konusunda bizi uyarmaktadır. Çünkü zaman geçtikçe öğrendiklerimizi unuttur ve aksi ne varsa yapmaya, aksi ne kadar fikir varsa edinmeye başlarız.”

Epiktetos, *Makaleler*, 2.9.13-14

Çok az insan sadece bir eğitim videosu izledikten ya da kendisine bir şey bir kez anlatıldıktan sonra baştan sona kadar neyi nasıl yapması gerektiğini anlamış olur. Gerçekten öğrenebilmek için insanların bir işi *yapması* gerekir. Savaş sanatlarının, askerî eğitimin ya da hemen her türlü spor eğitiminin en önemli özelliklerinden biri saatler süren ve sürekli tekrar edilen idmanlardır. Profesyonel bir atlet sadece birkaç saniye sürecek hareketler için yıllarca çalışır. İster iki dakikalık bir tatbikat ister tutsak kalınan bir yerden kurtulmak isterse de engelli koşuyu ilk bitirmek olsun. Bir şeyleri sadece bilmemiz yeterli değildir. Bildiklerimiz kaslarımız ve bedenimiz tarafından özümsemelidir. Bizim bir parçamız olmalıdır. Aksi halde stres ya da zorluk hissettiğimiz ilk anda her şeyi kaybetme riskine gireriz.

Aynı şey felsefi ilkeler için de geçerlidir. Bir kere duyduğumuz bir şeyi hayatımız buna bağliken ya da etrafımızdaki her şey kötü giderken de hatırlama ihtimalimiz sence nedir? Unutma, Marcus Aurelius “notlarını” başkaları için yazmıyordu. Düzenli olarak *kendisi için* düşünüyordu. Başarılı, bilge ve deneyimli bir adam olmasına rağmen son günlerine kadar doğru şeyi yapabilmek üzere çalışmaya ve kendini eğitmeye devam etti. Tıpkı siyah kuşaklı bir karateci ya da profesyonel bir sporcunun yapacağı gibi, başkaları bunu gereksiz olarak görse de o her gün egzersiz yapmaya devam etti.

20 Mayıs

Nicelikten Ziyade Nitelik

“Başlıklarını bile okumaya bir ömür yetmeyecekse, sayısız kitap ve kocaman bir kütüphaneye sahip olmanın ne anlamı var? Böylesi öğrenciye bir şey öğretmek değil, onu yalnızca büyük bir yükün altına gömmektir. Tohumları birçok kişiye dağıtmaktansa birkaç yazara vermek yeğdir.”

Seneca, *Ruh Dinginliği Üzerine*, 9.4

Ölmeden önce en çok kitap okuyanlara ödül verilmeyecek. Dünyanın bu işe kendini en fazla adanmış okuyucusu dahi olsan (her gün bir kitap dahi okusan) kitap koleksiyonun, Ülke Halk Kütüphanesi’nden daha geniş olamayacak. Google Kitaplar’ın sunucularındaki kitaplara ya da Amazon’un her yıl yayınladığı yüz binlerce yeni kitap sayısına yetişmen imkânsız.

Peki konu okumak ve öğrenmek olduğunda niteliği niceliğe tercih etmeye ne dersin? Her yeni çıkan kitaba şöyle bir göz gezdirmek yerine birkaç önemli eseri sindire sindire okumak daha iyi olmaz mı? Belki rafların daha boş duracak, tamam ama beynin ve hayatın muhtemelen daha dolu olacaktır.

21 Mayıs

Ne Tür Bir Boksörsün?

“Ama felsefe nedir? En basit tarifiyle olacaklara karşı kendimizi hazırlamamız değil midir? Eğer kendimi dayanıklı hale getirebilirim sonrasında bunun, olacak ne varsa olur demekle aynı şey olduğunu anlayamıyor musunuz? Aksi halde bu, birkaç yumruk yediği için ringi terk eden bir boksöre benzer. İşin aslı herhangi bir sonuç olmadan ringi terk edebilirsiniz ama bilgelik yolundan ayrılmanın nasıl bir avantajı olabilir ki? Öyleyse karşı karşıya kaldığımız her zorlukta kendimize söylememiz gereken şey şu olmalıdır: Benim eğitimini aldığım şey, ilkem bu!”

Epiktetos, *Makaleler*, 3.10.6-7

Günümüzde beyzbol ve futbol benzetmeleri ne kadar yaygınsa, Stoacılar da boks ve güreş metaforlarını kullanmaya bayılırdı. Bunun sebebi büyük ihtimalle Antik Yunan ve Roma’da pankration adlı sporun (kelime anlamı “tüm gücünle” olan, dövüş sanatlarının UFC’de görebileceğin türden bir karması) çocukluktan yetişkinliğe kadar tüm erkeklerin hayatının bir parçası olmasıdır. (Son elde edilen bulgular Yunan heykellerinin kulaklarında oldukça yaygın biçimde görülen, genellikle rakibin kulağınıza kanca gibi kavraması sonucunda oluşan “kulak hematomlarını” ortaya çıkarmıştır.) Stoacılar dövüş sanatlarına atıfta bulunur çünkü tek bildikleri budur.

Seneca hiç darbe görmemiş bedenlerin zayıf ve kolayca alt edilebilir olduğunu ama “kaderiyle sürekli savaş halinde olan bir adamın acılarıyla derisinin kalınlaşacağını” yazmıştır. Ona göre bu adam son nefesine kadar dövüşür ve asla vazgeçmez.

Epiktetos’un anlatmak istediği de budur. Bir darbe aldın diye ringi terk etmek seni nasıl bir boksör yapar? Eğitimini aldığın şey tam olarak bu! Bu seni devam etmekten alıkoyacak mı?

6 Ultimate Fighting Championship (UFC): Dünyaca ünlü bir karma dövüş sanatları organizasyonudur. (ç. n.)

22 Mayıs

Gün Bugündür

“Hak ettiğini bulacaksın. Bugün iyi bir insan olmak yerine, yarın iyi birine dönüşmeyi seçiyorsun.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 8.22

“Zamanın yetersizliğinden yakınmıyorum. Ne kadar ömrüm kaldıysa ona razıyım. Bugün (şimdi) olacaklar yarın mutlaka konuşulacak. Tanrıları ikna edeceğim ve yer yerinden oynayacak.”

Seneca, *Medea*, 423-425

Hemen hemen her zaman doğru şeyin ne olduğunu biliriz. Sinirlenmememiz gerektiğini, konuyu kişisel almamamız gerektiğini, paket servisler yerine sağlıklı yemekler yememiz gerektiğini ve oturup bir saat odaklanmamız gerektiğini biliyoruz. İşin zor kısmı belirli bir zamanda doğru şeyi yapmaya karar verebilmektir.

Peki bizi durduran ne? Yazar Steven Pressfield bu güce “direniş” adını verir. *Yaratma Savaşı* adlı eserinde bu konudan şöyle bahseder: “Kendimize hiçbir zaman, ‘Hiçbir zaman kendi senfonimi yazamayacağım,’ demeyiz. Bunun yerine, ‘Kendi senfonimi yazacağım. Ama yarın başlasam da olur,’ diyoruz.”

Yarın değil, bugün başlayabiliriz.

23 Mayıs

Bana Nasıl Yaşanacağını Göster

“Bana iyi bir hayatın, uzunluğuyla değil de nasıl yaşandığıyla ölçüldüğünü göster. Bana uzun yaşamış birinin aslında neredeyse hiç yaşamamış olabileceğinin mümkün olduğunu (hatta bunun oldukça sık görüldüğünü) kanıtla.”

Seneca, *Ahlak Mektupları*, 49.10b

Bunları Seneca’ya göstermene gerek yok. Kendine göster. Tüm açıklığın ve ciddiyetinle, ömrün kaç yıl olursa olsun uzun ve dolu dolu bir hayat yaşadığını söyleyebil. Hepimiz zamanından önce kaybettiğimiz ama şu an bile düşündüğümüzde “Onların yaptığının yarısını bile yapsam iyi bir hayat yaşadım derim,” diyebildiğimiz birilerini tanımanızdır. Ancak bu şekilde “zaman rüzgârını biraz olsun yavaşlatabiliriz”.

Buna ulaşmanın en iyi yolu içinde olduğumuz ana ve küçük ya da büyük fark etmeksizin, elimizdeki işe odaklanmaktır. Seneca’nın da dediği gibi tüm varlığımızı ve farkındalığımızı şu ana vermeliyiz.

24 Mayıs

Kaderini Sen Çiz

“Demek eskiden her köşe başında seni bekleyen bir talih kuşu olurdu. Ama asıl talihli kişi, kendi talihini yaratandır. Ve asıl talih dediğimiz şey de dengeli bir ruh, iyi dürtüler ve iyi davranışlardan oluşur.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 5.36

“Şanslı olmanın” daha verimli bir tanımı olmalı ama nedir? Kontrolünün dışında tamamen rastgele etkenler tarafından tanımlanan bir şey midir? Yoksa doğru kararlar ve doğru hazırlıkla (kesin olmasa da) olasılığı yükseltilebilir bir şey midir? Elbette ki cevap ikincisi olmalıdır. Bu da başarılı ama bir yandan da gizemli bir şekilde “şanslı” olan insanların sürekli şanslarının yaver gitmesinin altında yatan sebeptir.

Harika sitelerden Quote Investigator’a göre bu fikrin çeşitleri 16. yüzyıla ait olan, “Çalışkanlık şansın annesidir,” deyişine kadar uzanmaktadır. 1920’lerde Coleman Cox bu deyişi biraz çağa uydurarak “Ben şansa inanırım. Ne kadar çok çalışırsam, şansımın o kadar yaver gittiğini fark ettim,” demiştir. (Bu söz yanlış bir şekilde Thomas Jefferson’a atfedilmiş olsa da kendisinin buna benzer bir cümlesi yoktur.) Bu sözlerin günümüzdeki karşılığı ise “Şans, sıkı çalışmanın fırsatla buluşmasıdır,” deyişidir.

Bugün talihin ve şansın büyüğü bir şekilde seni bulmasını umut edebilirsin. Ya da doğru zamanda doğru şeyi yapmaya odaklanarak kendi şansını kendin yaratabilirsin. İroniktir ki bunu başarabilirsen şansa ihtiyacın kalmayacak.

25 Mayıs

Neşeyi Bulacağın Yer

“İnsanların aradığı neşe, düzgün yapılan işlerde bulunur. Ve düzgün yapılan işler de insanlara kibar davranmak, duyuların heyecanına kendini kaptırmamak, güven verici izlenimleri fark edebilmek ve doğal düzeni iyice düşünüp tüm bu olanları onunla uyumlu hale getirmek olarak sıralanabilir.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 8.26

Bir köpek eğitmeni, disfonksiyonel ya da mutsuz bir köpeklerle çalışması istendiğinde, işe genellikle şu soruyla başlar: Onu yürüyüşe çıkarıyor musunuz? Bunu sormalarının nedeni köpeklerin belli görevleri (işleri) yapmak üzere yaratılması ve doğalarının önemli bir parçası olan bu özellikten mahrum bırakıldıkları için acı çektikleri gerçeğidir. Onu şımartıp ona güzel bir hayat verseniz de gerçek budur.

Aynı şey insanlar için de geçerlidir. Stoacıların belli duyguları ve maddi imkânları bir kenara itmelerinin sebebi, onlardan keyif almamaları değildir. Stoacı hayat mutluluk ya da eğlenceden yoksunluk demek değildir. Stoacıların tek amacı özümüzü bulmamıza (düzgün yapılan işlerden keyif almayı deneyimlememize) yardımcı olabilmektir.

26 Mayıs

Başkalarının Ne Düşündüğünü Umursamayı Bırak

“Herkesten çok kendimizi sevmemize rağmen başkalarının hakkımızdaki fikirlerini, kendi fikirlerimizin üzerinde tutmamız beni hep şaşırtır. Akranlarımızın bizim hakkımızdaki fikirlerine güvenip kendi düşüncelerimizi dinlemiyoruz bile!”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 12.4

Bir şey hakkındaki duygularımızı ne kadar da çabuk bırakıp başkasının duygularını kendimize adapte ediyoruz. Vitrinde bir gömlek görüp beğendiğimizi düşün. Ama eşimiz ya da iş arkadaşlarımız gömlek hakkında olumsuz bir yorum yapacak olursa beğeni duygumuz hemen utanç ve aşağılamaya dönüşüyor. Hayatımızdan son derece memnun olabiliriz. Ama bu memnuniyet başka birinin daha fazla imkâna sahip olduğunu öğrendiğimiz anda yok oluyor. Üstelik bu kişiyi sevmek zorunda bile değiliz... Daha da kötüsü ve tehlikelisi ise başarılarımız ve yeteneklerimiz için başka birinin onayına ihtiyaç duymamızdır.

Hemen hemen tüm Stoacı öğretiler gibi bu da kendi düşüncelerimizi kontrol etsek bile başkalarının düşüncelerini kontrol edemediğimizi anlatır. En azından bizim hakkımızda olanları. Bu yüzden de kendimizi o düşüncelerin insafına bırakmak ve insanların onayını almaya çalışmak tehlikeli bir çabadır.

Başkalarının ne düşündüğü üzerine çok fazla kafa yorma. Bunun yerine *kendi* fikirlerin üzerine düşün. Sonuçlar, etkiler ve *yaptığın şeyin doğru olup olmadığı* konusuna kafa yor.

27 Mayıs

Küçük Şeyleri Önemse

“Refahı belirleyen, küçük adımlardır. Ama sonuç gerçekten de küçümsenemez.”

Laertios Diogenes, *Ünlü Filozofların Yaşamları ve Öğretileri* eserinde Zeno’nun sözü 7.1.26

Yazdığı filozof biyografileriyle ünlü Laertius Diogenes, bu sözün Zeno’ya ait olduğunu ifade eder. Ama aynı zamanda Sokrates tarafından da söylenmiş olabileceğini belirtir. Bu da sonuç olarak yukarıdaki alıntının da bir yerden alıntı olabileceği anlamına gelir. Peki gerçekten bunun bir önemi var mı? Doğru, doğrudur.

Bu konuda doğru olanı hepimiz oldukça iyi biliyoruz: Küçük şeyler birikir. Kişinin iyi olup olmadığını, söyledikleri şeyler değil, iyi davranışlarda bulunup bulunmadığı belirler. Kişi birdenbire “kendine çekidüzen” veremez. Bu birbirinden bağımsız birçok seçimin sonucudur. Doğru zamanda kalkma, yatağını toplama, kestirme yollara direnme, kendine yatırım yapma ve çalışmaya odaklanma işidir. Ve şüphesiz ki birbirinden bağımsız eylemler küçük görünse de birikimli etkileri tam tersidir.

Bugün karşına çıkacak tüm küçük seçimleri gözünde canlandır. Hangisinin doğru, hangisinin kolay seçim olduğunu biliyor musun? Doğru olanı seç ve bu küçük şeylerin birikerek seni içine aldığı dönüşümü seyret.

28 Mayıs

Harekete Geçmeden Önce Yapman Gereken İki Şey

“Yapman gereken ilk şey: öfkelenmemek. Çünkü her şey doğasına uygun olarak gerçekleşir. Kısa bir süre sonra sen de büyük imparatorlar Hadrianus ve Augustus gibi yok olacaksın. Yapman gereken ikinci şey ise şu: Amacının iyi bir insan olmak olduğunu unutmadan elindeki işi tüm dikkatinle değerlendirmek. Sadece doğanın senden beklediğini yap ve en adil, en uygun şekilde konuş. Kibarlıkla, alçakgönüllülükle ve samimiyetle.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 8.5

Bir saniyeliğine dur ve bir imparator olarak Marcus'un hayatını hayal et. Senatoya başkanlık ediyordu. Savaşta orduya liderlik ediyor ve en üst düzey komutan olarak ülkenin önemli askerî stratejilerini belirliyordu. Aynı zamanda vatandaşlardan, avukatlardan ve diğer ülkelerden gelen talepleri de dinliyordu. Başka bir deyişle tüm iktidar sahipleri gibi onun görevi de karar mekanizması olmaktı. Her gün, gün boyunca karar ardına karar alıyordu.

Karar almada kullandığı formül ise savaş sırasında test ettiği doğru şeyi yapma ve adil olma metoduydu. Hem de kelimesi kelimesine. Bizim de denememiz gereken yol budur.

İlk olarak, sinirlenme. Çünkü öfke kararını olumsuz yönde etkiler ve karar vermeni zorlaştırır.

İkinci olarak, en çok değer verdiğin amacı ve ilkeleri hatırla. Kafandan geçen eylemleri bu filtreden geçirmek kötü seçimleri eler ve doğruları öne çıkarır.

Sinirlenme.

Doğru olanı yap.

İşte bu kadar.

29 Mayıs

İş Terapidir**“İş, asil zihinleri besler.”**Seneca, *Ahlak Mektupları*, 31.5

Birkaç gün spor salonuna gitmediğinde kendini nasıl hissettiğini düşün. Biraz güçsüz. Asabi. Klostrofobik. Kararsız. Uzun süre tatil yapan ya da emekliliğinin ilk gününü yaşayan insanlar da bunlara benzer şeyler hissederler. Aklın ve bedenin sürekli kullanılmayı bekler. Verimli kullanılmadıklarında birbirine düşmeye başlarlar.

Birçok insanın böylesi bir gerginliği her gün yaşadığını düşünmek gerçekten üzücüdür. Çünkü ya potansiyellerinin çoğunu kullanmıyor ya pek de iş yapmadıkları bir işte çalışıyor ya da yapabileceklerinden çok daha fazlasından sorumlu tutuluyorlar. Bu duyguları alışveriş yaparak, dışarı çıkarak, kavga ederek ya da sorun çıkararak bastırmaya çalışıp daha da kötü hale getiriyoruz. Başka bir deyişle, kendimize gerçek ve değerli besinler bulmak yerine hayatın boş kalorili yemekleriyle boğuluyoruz.

Bunun çözümü oldukça basittir ve şükürler olsun ki her zaman erişimimizdedir. Dışarı çık ve çalış.

30 Mayıs

Çok Mu Çalışyorsun? Hiç Mi Çalışmıyorsun?

“Bir insana köle gibi çalışıyor diyebilmem için kişinin okur yazar olması da sabahlara kadar çalışması da yeterli değildir. Kişinin ne üzerine çalıştığını bilmiyorsam o kişi için üretkendir diyemem. Ama kişi başlıca ilkelerine bağlıysa ve bu ilkeleri sürekli doğayla uyum içerisinde tutabiliyorsa ancak o zaman çalışkan biri sayılabilir.”

Epiktetos, *Makaleler*, 4.4.41; 43

Tanıdığın en meşgul insanın aynı zamanda en üretken insan olma ihtimali sence nedir? Çalışmak ile iyilik arasında bağlantı kurma eğilimindeyiz ve iş için harcanan zamanların ödüllendirilmesi gerektiğine inanıyoruz.

Bunun yerine *ne* yapıyorsan onu değerlendir. *Neden* bunu yapıyorsun? Bunu başarmak seni *nereye* götürecektir? Bu sorulara iyi bir cevap veremiyorsan, dur ve düşün.

31 Mayıs

Tek Bir Yükümlülüğümüz Var

“Misyunun nedir? İyi bir insan olmak.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 11.5

Stoacılar dünya üzerindeki görevimizin her şeyden önce iyi bir insan olmak olduğuna inanır. Bu çok temel bir görevdir. Ama yine de her birimiz bundan kaçınmak için bahaneler üretmekte birer uzman olmuşuz.

Antrenör Bill Belichick'i burada tekrar hatırlayalım: “İşini yap.”

HAZİRAN

PROBLEM ÇÖZME

I Haziran

Her Zaman Yedek Bir Planın Olsun

“Gerçekten de kimse zihnindeki planlara engel olamaz. Çünkü onlara ne ateş ne metal ne zorbalık ne de iftiralar dokunabilir.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 8.41

Engeller hayatın bir parçasıdır. İstemediğimiz şeyler olabilir, önümüze engeller çıkabilir ya da işler yolunda gitmeyebilir. Ama Stoacı bir aklın düzgün çalışmasına hiçbir şey mani olamaz. Çünkü her ne olursa olsun onun sahip olduğu bir “yedek plan” vardır.

Nedir peki bu? Bu bizim yardımımıza koşacak bir sistemdir. Bir dostumuz bize ihanet mi etti? Yardım planımız bunun nedenini ve bu hatasından ötürü karşımızdaki kişiyi nasıl affedebileceğimizi bulmaktır. Haksızlığa mı uğradık? Planımız, başımıza gelen olayın bizi yaralamasına izin vermemek ve bize haksızlık eden kişiye de yardımcı olmaya çalışmaktır. Tüm çalışmamız teknik bir aksaklık yüzünden silindi mi? Yardım planımız her şeye yeniden başlamak ve bu sefer daha iyi bir iş çıkarmaktır. Gelişimimiz engellenebilir ya da bölünebilir. Ama düşüncelerimiz her zaman değiştirilebilir. Çünkü zihin, yolu değiştirebilme gücüne sahiptir.

Bir yandan da dünyanın olağan akışını unutmamalıyız. Murphy Kanunu’na göre “yanlış gidebilecek bir şey, yanlış gider.” Bu yüzden de bu yedek planını elinin altında tut. Çünkü hepimiz onu kullanmak zorunda kalacağımızı biliyoruz. Kimse bunu yapmamıza engel olamaz.

2 Haziran

Platon'un Gözünden

“Platon ne kadar da güzel söylemiş: Ne zaman birileri hakkında konuşacak olsanız her zaman olaylara kuş bakışı bakın ve tüm resmi tek seferde görün. Kalabalıklar, ordular, düğünler ve boşanmalar, doğumlar ve ölümler, gürültülü mahkemeler ya da sessiz odalar, yabancılar, tatiller, anma törenleri ve pazarlar. Tüm bunlar birbiri içine geçmiştir ve her biri karşıtıyla eştir.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 7.48

Şair Lucian tarafından yazılmış *Icaromenippus: An Aerial Expedition* (Gökyüzünde Bir Keşif Gezisi) adlı diyalogda anlatıcıya uçma yeteneği bahşedilir ve o da dünyayı yukarıdan izleme şansına erişir. Gözlerini dünyaya çevirdiğinde en zengin kişilerin, en büyük toprak sahiplerinin ve bütün ülkelerin yukarıdan bakıldığında oldukça komik bir şekilde küçük görüldüğünü fark eder. Artık tüm bu savaşlar ve kaygılar gözüne oldukça önemsiz görünmektedir.

Eski zamanlarda bu eğitim sadece teorik olarak verilebiliyordu. Kişilerin çıkabilecekleri en yüksek nokta bir dağın zirvesi ya da birkaç katlı bir binanın tepesiydi. Ama teknoloji ilerledikçe insanlar gerçekten de bahsi geçen kuş bakışı görüntüyü ve hatta daha da fazlasını deneyimleyebildi.

Astronot Edgar Mitchell dünyaya uzaydan bakan ilk insanlardan biriydi. Yaşadıklarını daha sonra şöyle anlattı:

“Uzaydayken kısa zamanda küresel bir farkındalığa, insan odaklı bir bakış açısına ve dünyanın mevcut durumuyla ilgili büyük bir memnuniyetsizliğe kapılıyor ve kendinizi bununla ilgili bir şeyler yapmak isterken buluyorsunuz. Ay’dan Dünya’ya baktığınızda uluslararası politikalar oldukça önemsiz görünüyor. Bir politikacıyı pis ensesinden tutup çeyrek milyon kilometre uzaklığa sürüklerken, ‘Bak şuna, seni pislik!’ demek istiyorsunuz.”

Birçok sorun Platon’un bakış açısıyla çözülebilir. Bu bakış açısını kullan.

3 Haziran

Esnek Olmak İyidir

“Orduda görev alamıyor mu? O zaman devlet kurumlarına başvursun. Bir tüccarın yanında çalışmaya devam etmek mi zorunda? O zaman işin ustası olmaya çalışsın. Sessizlik yemini mi etmiş? O zaman yurttaşlarına sessizliğiyle yardım etsin. Forum’a girmesi tehlikeli mi? O zaman ne kadar iyi bir iş arkadaşı, ne kadar sadık bir dost ve ne kadar ölçülü bir misafir olduğunu insanların evlerine giderek, toplantılara ve kutlamalara katılarak gösterebilir. Bir vatandaş olarak görevlerini başarıyla gerçekleştiremedi mi? O zaman insan olarak görevlerini başarıyla gerçekleştirmeye çalışsın.”

Seneca, Ruh Dinginliği Üzerine, 4.3

Sonunda İç Savaş’tan galip olarak çıkan Lincoln ölmeden kısa bir süre önce generallerin ve komutanların olduğu bir kalabalığa, kendisine üst düzey bir devlet görevi için başvuran bir adamın hikâyesini anlattı. Adam önce dışişleri bakanı olmayı ister. Reddedilince farklı ve daha mütevazı bir pozisyon için başvurur. Tekrar reddedilince alt kademe bir gümrük memuru olmak ister. Bu isteği de reddedilince sonunda Lincoln’dan bir pantolon ister. Lincoln hikâyesini kahkahalar atarak bitirir: “Ah, alçakgönüllü olmak ne güzel şey!”

Bu hikâye Stoacılığın esnekliğinin ve kararlılığının vücut bulmuş halidir: Eğer *bunu* yapamıyorsak, o zaman belki *şunu* yapabiliriz. Eğer *şunu* da yapamıyorsak, o zaman belki *başka* bir şey yapabiliriz. Eğer o da mümkün değilse her zaman bir alternatif vardır. Son durak sadece iyi bir insan olmak olsa bile, bu bizim için felsefemizi deneyimlemek ve ona katkıda bulunmak için sunulmuş bir fırsattır.

4 Haziran

Bunun İçin Buradayız

“Neye alınıyoruz? Neden şikâyet ediyoruz? Bunun için buradayız.”

Seneca, *Tanrısal Öngörü*, 5.7b-8

Kimse hayatın kolay olduğunu söylemedi. Adil olduğunu da. İnsanlık tarihi hayal dahi edemeyeceğimiz güçlüklerden, zorluklardan ve mücadelelerden sağ çıkmayı başarabilmiş uzun ve bölünmez bir bağıdır, bunu unutma. Damarlarındaki kan ve seni sen yapan genler. İşte atalarından sana kalan miras budur. Onlar olmasaydı bugün burada olamazdın.

Etkileyici bir geleneğin mirasçısısın ve onların yaşayan bir evladı olarak onların yapabildiği her şeye muktedirsin. Varoluş amacın bu. Bugünlere bu yüzden geldin.

Olur da günün birinde işler zorlaşırsa bunları hatırla.

5 Haziran

Kendi İşini Kendin Gör

“Bu ıstıraptan nasıl kurtulacağım diye Tanrı’ya yalvarıyoruz. Aptallar. Sizin elleriniz yok mu? Yoksa Tanrı size el bahşetmemiş mi? Oturup daha fazla üzülmemek için dua edin bakalım! Ya da bunun yerine gözyaşlarınızı silip kendinize bir günah keçisi aramayı bırakabilirsiniz.”

Epiktetos, *Makaleler*, 2.16.13

Dünya adil bir yer değil. Bu hileli bir oyun. Şu ya da bu kişi sana düşman. Bu teoriler doğru olabilir ama fiiliyata baktığımızda (şu an ve burada) bunların sana ne faydası var? Şu resmî rapor ya da haber yazısı ne faturalarını ödeyebilir ne kırık bacağı tedavi ettirebilir ne de istediğin krediyi almanı sağlayabilir. Sürekli kendine acımak ve yakınmak sana hiçbir şey kazandırmaz. *Sorunumuz hakkında bir şeyler yapmak* için ihtiyacımız olan enerjiyi ve motivasyonu kırmak dışında hiçbir şey.

Bir seçim yapmalıyız: Bize haksızlık yapılan noktalara mı odaklanacağız yoksa elimizde olanları kullanıp işe mi koyulacağız? Biri gelip bizi kurtarsın diye oturup bekleyecek miyiz yoksa Marcus Aurelius’un şu sözlerini mi hatırlayacağız: “Eğer kendinizi biraz olsun umursuyorsanız hâlâ zamanınız varken kendi kahramanınız olun.” Bu, oturup gözyaşlarını silmekten çok daha iyidir (ama bunu kendin yapabiliyor olman da bir aşamadır).

6 Haziran

Ne Zaman Direnmeli ve Ne Zaman Pes Etmeli

“Tutarsızlığı yüzünden değil, yeterince uğraşmadığı için dilediği gibi yaşayamayacak kadar dengesiz olan ve hayata başladığı gibi devam eden insanları düşünün.”

Seneca, *Ruh Dinginliği Üzerine*, 2.6b

Seth Godin’in *Dip* adlı kitabında süpermarket sırasında karşılaşılabileceğiniz üç insan tipi hakkında ilginç bir bölüm vardır. Bir grup sıraya girer ve sıra ne kadar yavaş giderse gitsin ya da etrafındakiler ne kadar hızlı ilerlerse ilerlesin olduğu sıradan çıkmaz. Başka bir grup kendince birkaç saniye kazanabilmek için sürekli sıra değiştirir. Ve üçüncü grup ise beklediği sıranın geçiceceği kesinleştikten ve başka bir sıranın açık ve net bir şekilde daha hızlı ilerlediğinden emin olduktan sonra sırasını değiştirir. Daha sonra hepsi marketten ayrılır ve işlerine bakar. Sen hangi gruptasın?

Seneca’ya göre doğru olan üçüncü gruptur. Sırf bir yola girdin diye *sonsuza kadar* bu yoldan çıkmamak mantıklı değil. Özellikle de o yol bozuk ve engellerle doluysa. Öte yandan bu kararsız ve sürekli tarafsız duruşun bahanesi de yoktur. Bir şeyleri farklı yapmak ya da değiştirmek cesaret ve aynı zamanda da disiplin ister. Üstelik, “Ah, bu *çok daha* iyi gibi görünüyor,” düşüncesinin sürekli arkasından koşulacak bir şey olmadığının da farkında olman gerek.

7 Haziran

Doğru Akıl Hocalarını Bulmak

“Ebeveynlerimizi seçemeyeceğimizi, onların şans eseri hayatımızda olduğunu söyleriz. Aslında kimin çocuğu olacağımıza karar vermek bizim elimizde.”

Seneca, *Yaşamın Kısalığı Üzerine*, 15.3a

Okadar şanslıyız ki tarihin gördüğü en önemli bazı kadınlar ve erkekler bilgeliklerini (ve aptallıklarını) kitaplar ve dergiler halinde bize bıraktı. Plutarkhos, Boswell ve Robert Caro ve diğerlerinin hayatları ise titiz birer biyografi yazarı tarafından gün be gün kaydedildi. Ortalama bir kütüphanede bulabileceğin kaynaklar binlerce yıllık tecrübe, bilgi ve deneyimin meydana getirdiği milyonlarca sayfadan oluşuyor.

Belki anne ve baban senin için kötü birer rol modeldi. Belki de iyi birer akıl hocası olmayı başaramadılar. Ama istersek bizden önce yaşamış olanların ya da benzetmek istediğimiz kişilerin bilgeliğine kolayca erişebiliriz.

Zor kazanılmış bu bilgilere ulaşmaya, onların sundukları örnekleri devam ettirmeye çalışmak sadece kendimize değil aynı zamanda deneyimlerini yazan insanlara karşı da bir borç sayılır. Bize düşen bu asil anne babaların gelecek vaat eden çocukları olmaktır.

8 Haziran

Sıkıcı Da Olsa Adım Adım

“Eylemlerin, hayatını inşa eden tuğlalar gibidir. Her birinin mümkün olduğu kadar amacına ulaştığından emin olmalısın. Kimse seni bundan alıkoyamaz. Mutlaka dışarıdan gelen engellerle karşılaşacaksın! Ama hiçbir şey adaletli, kendine hâkim ve bilge bir şekilde davranmana engel olamaz. Peki ya eylemlerimin başka yönleri engellenirse? O zaman engeli olduğu gibi ve memnuniyetle kabullen ve odağını elindeki şeylere yönlendir. Duran eylemin yerini hemen başka ve inşa ettiğin hayata daha uygun bir eylem alacaktır.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 8.32

Kolejlerde ve profesyonel liglerde oynayan seçkin sporcular arasında her geçen gün daha da yayılan bir felsefe söz konusudur. Felsefenin adı şudur: “Süreç”. Bu Alabama Üniversitesi Amerikan futbolu takımının antrenörü Nick Saban’ın yarattığı bir felsefedir. Koç Nick oyuncularına büyük resmi (önemli maçlar, şampiyonluğu kazanmak ya da karşı takımın dev gibi kaptanı) boş vermelerini ve bunun yerine en küçük şeyleri bile (tüm gayretiyle çalışmak, belli bir maçı bitirmek ya da tek bir şeye sahip olmak) doğru yapmaya odaklanmalarını söylemiştir. Bir lig aylar, bir oyun saatler sürebilir, beraberliğin sadece dört sayı gerisinde olabilirsin. Ama her sayı sadece saniyeler içerisinde kazanılır. Oyunlar ve ligler de bu saniyelerin toplamından oluşur.

Süreç teorisini uygulayan takımların kazanma eğiliminde olduğu gözlemlenmiştir. Doğrudan zirveyi hedeflemeksizin, önlerine çıkan engelleri aşip sonunda zirveye ulaşırlar. Süreç teorisini hayatına uyarlayabilirsen (doğru eylemleri doğru sırayla bir araya getirip gün be gün bunu yapmaya devam edebilirsen) sen de başarılı olabilirsin. Bunun yanı sıra yolda karşına çıkan engelleri aşma konusunda eskisine nazaran daha tecrübeli bir hal alırsın. Adımlarını birbiri ardına atarken her adıma odaklanırsan, yolda aştığın engellerin farkına dahi varmazsın.

9 Haziran

Sorunları Erkenden Çöz

“Hiçbir kötülük savunmasız değildir. Hepsi dışarıdan ılımlı ve kolayca müdahale edilebilir gibi görünür. Ama bir başladı mı sorunlar hızla yayılma eğilimindedir. Başlamasına izin verdiğin kötülüğün ne zaman duracağını kontrol edemezsin. Her duygu başlangıçta zayıftır. Sonrasında canlanır ve yol aldıkça güç toplar. Onu yok etmek yerine yavaşlatmak daha kolaydır.”

Seneca, *Ahlak Mektupları*, 106.2b-3a

Publilius Syrus bu konuyu nükteli bir sözle, “Bir nehri durdurmanın en kolay yolu başlangıcına gitmektir,” diye açıklamıştır. Seneca’nın da anlatmaya çalıştığı budur. Kötü alışkanlıkların, disiplinsizliğin, kaosun ve fonksiyon bozukluklarının oluşturduğu şiddetli nehirler ve ölümcül akıntıların tamamı bir yerlerde ufak damlalar olarak başlamıştır. Bir yerlerde göl ya da havuz kadar sakin hatta fokurdayan bir yeraltı kaynağı halinde dururlar.

Hangisini tercih edersin: Bundan birkaç hafta sonra tehlikeli bir kesişme noktasında boğulmayı göze almayı mı yoksa şimdi, sular hâlâ durgunken müdahale etmeyi mi? Sana kalmış.

10 Haziran

Bunu Yapabilirsin

“Bir şeyi başarmak senin için çok zor diye bunun imkânsız olduğunu düşünme. Çünkü başka biri için mümkün ve uygun olan her şeyi sen de kolaylıkla başarabilirsin.”

Marcus Aurelius, Kendime Düşünceler, 6.19

Bu dünyada iki çeşit insan vardır. İlk grup bir şeyler başarmış insanlara bakar ve şöyle düşünür: “Neden onlar? Neden ben değil?” İkinci grup ise aynı kişilere bakar ve şöyle düşünür: “Onlar başarabildiyse ben neden yapamayayım?”

İlk grup bir sıfır yenilmiştir ve kıskançlık içerisindedir (sen kazanırsan ben kaybederim diye düşünür). Diğer grup için bu bir yenilgi değildir (herkes için başka fırsatlar olabilir) ve başarıyı *ilham alınacak* bir şey olarak görür. Seni ileriye ve daha iyi olmaya götürecek yaklaşım sence hangisidir? Peki ya seni karamsarlığa ve umutsuzluğa sürükleyecek olan hangisidir?

Sen hangisi olacaksın?

11 Haziran

İşleri Daha Kötü Hale Getirme Yeter

“Öfke ve üzüntünün sonucunda oluşan şeyler, onları ilk başta hissetmemize neden olanlarla kıyaslandığında ne kadar da zararlıdır!”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 11.18.8

Çukurlar hakkındaki ilk kuralı şu atasözüyle açıklayalım: “Eğer kendini bir çukurda bulursan kazmayı bırak.” Bilgelğin sağduyu anlamında en çok ihlal edilen konusu bu olabilir. Çünkü birçoğumuzun bir şey olduğunda, işler yolunda gitmediğinde ya da kötü bir şeye maruz kaldığımızda ilk işi kızmak ya da üzölmek, sonraki ise daha yolun başındayken her şeyden vazgeçmek oluyor.

Bugün kendine olabilecek en basit ve kolay görevi ver: *İşleri daha kötü hale getirme*. Ne olursa olsun işin içine öfkeli ve negatif duyguları dâhil etme. Sırf tepki vermiş olmak için tepki verme. Olduğu gibi *bırak*. Kazma. Sonra da oradan nasıl çıkacağını planla.

12 Haziran

Eğitimli Bir Zihin Tüm Senaryolardan Daha İyidir

“Bu minvalde şunu söylemenin ne kadar gülünç olduğunun farkında olmalısınız: ‘Bana ne yapmam gerektiğini söyle!’ Size nasıl bir tavsiye verebilirim ki? Aslında şunu talep etmelisiniz: ‘Aklımı her duruma uyum sağlayacak şekilde eğitin.’ Bu sayede karşılaştığınız olaylar sizi senaryonun dışına çıkardığında, bu yeni senaryonun suflesine ihtiyaç duymazsınız.”

Epiktetos, *Makaleler*, 2.2.20b-1; 24b-25a

Eğer biri her durumda tam olarak ne yapmamız gerektiğini bize gösterebilseydi güzel olurdu. İşin aslı hayatımızın büyük bir bölümünü şunları yaparak geçiriyoruz: bir şeyler için hazırlanarak, bir şeyler için çalışarak ya da ilerideki keyifli zamanlarımız için para biriktirerek ya da bu zamanları bekleyerek. Ama boksör Mike Tyson’ın da dediği gibi: “Planlar ancak suratınızın ortasına bir yumruk yiyene kadar işler.”

Bir Stoacı her soruya bir cevap bulmaya ya da her ihtimale karşı bir plan tasarlamaya çalışmaz. Ama bu durum onu telaşlandırmaz da. Neden mi? Çünkü karşılaştığı durumlara uyum sağlayıp onlara göre değişebileceği özgüvenine sahiptir. Talimat beklemek yerine kendilerinde yaratıcılık, bağımsızlık, özgüven, pratik zekâ ve problem çözme yeteneği gibi özellikler geliştirirler. Bu sayede sert değil elastik bir hal alırlar. Aynı şeyi biz de yapabiliriz.

Bugün tedbirli değil stratejik olmaya odaklanacağız. Bize bir şeylerin *sunulmasındansa* öğretilmesinin, bir senaryoya bağlı kalmaktansa esnek olmanın daha iyi olduğunu hatırlatacağız.

13 Haziran

Hayat Bir Savaş Alanıdır

“Hayatın bir askerî harekâta benzediğini bilmiyor musunuz? Kimileri gözlemci, kimileri keşif ekibinde, kimileri ise ön saflarda... Aynı şey bizim için de geçerli. Herkesin hayatı uzun ve farklı bir savaştır. Gözünüz bir asker gibi açık olmalı ve size emredilen her şeyi harfiyen yapmalısınız. Alt kadrolarda değil, kilit bir rolde görevlendirildiniz. Üstelik bu kısa sürecek bir savaş değil. Ömrünüz boyunca buradasınız.”

Epiktetos, *Makaleler*, 3.24.31-36

Yazar Robert Greene sık sık “Savaşta olduğu gibi hayatta da...” diye başlayan cümleler kullanır. Kendimize yakın tutmamız gereken bir özdeyiştir bu. Çünkü hayatımız hem gerçek anlamıyla hem de mecazi olarak bir savaştır. İnsan türü olarak akıbetimizle hiçbir şekilde ilgilenmeyen bir gezegende hayatta kalabilmek için savaşıyoruz. Birey olarak milyarlarca nüfusa sahip bir türün içinde yaşama tutunmaya gayret ediyoruz. Bedenimizde bile her dakika türlü türlü bakteri savaş halinde. Bu yüzden *vivere est militare*. Yaşamak, savaşmaktır.

Bugün amacın için, dürtülerine karşı, olmak istediğin insan olabilmek için savaşacaksın. Peki bu savaşları kazanabilmek için gerekli olan nitelikler nedir?

Disiplin.

Metanet.

Cesaret.

Uyanık olmak.

Bencil olmamak.

Fedakârlık.

Peki ya hangi özellikler bu savaşı kaybettirir?

Korkaklık.

Acelecilik.

Düzensizlik.

Aşırı özgüven.

Zayıflık.

Bencilik.

İlk listedeki özellikler savaşta olduğu kadar günlük hayatımızda da gerekli olan özelliklerdir.

14 Haziran

Diğer Kapıyı Dene

“Her olayın iki kapısı vardır: Biriyle onu yönetebilirsiniz, diğeriyle yönetemezsiniz. Erkek kardeşiniz size karşı bir kusur mu işledi, onun hatasının üzerine giden kapıyı açmayın. Çünkü bu kapı olayları çözme kudretine sahip değil. Onun yerine diğeri kullanın. Orada onun kardeşiniz olduğu ve beraber büyüdüğünüz gerçeğini bulacak ve böylece sorunları çözebileceksiniz.”

Epiktetos, *Kılavuz Kitap*, 43

Ünlü gazeteci William Seabrook o kadar ağır bir alkolizmin pençesine düşmüştü ki 1933 yılında, o zamanlar bağımlılık tedavisi için gidilen nadir birkaç yer arasında olan bir akıl hastanesine kendi isteğiyle yattı. *Asylum* isimli, kendi anılarını yazdığı kitabında o tesiste hayatını yoluna koymak için çektiği zorlukların öyküsünü anlatır. Başlarda bağımlılığından vazgeçmemiş ve bunun sonucunda da topluluktan dışlanmış, sürekli başını belaya sokan ve olaylara isyan eden biri haline dönüşmüştür. Hastaneye yattıktan sonra da hiç ilerleme kaydetmemiş ve sonunda da oradan kovulma noktasına kadar gelmiştir.

Bir gün Epiktetos’un (her şeyin iki kapısı olmasıyla ilgili) sözleri aklına gelmiş. Sonra bu konuyla ilgili, “Diğer kapıya yöneldim ve içeri girdim,” demiştir. Böylece orada iyi zaman geçirmeye başlamış. Gerçek bir istekle tedavisine odaklanmış. “Birdenbire ayık olmanın ne kadar harika, garip ve güzel olduğunu fark ettim. Adeta önceden duyduğum ve gördüğüm her şey bir perdenin, pisliğin ya da film ekranının arkasındaymış gibiydi.” Bu birçok bağımlının, sonunda bağımlı oldukları şeylerden kurtulup kendilerinden önce bu yollardan geçmiş kişilerin bakış açlarına, bilgeliklerine ve bıraktıkları derslere kendilerini açmasıyla birlikte tecrübe ettikleri bir şeydir.

Olaylara böyle yaklaştığında (diğer kapıyı seçtiğinde) senin de böylesine önemli sonuçlar alacağının bir garantisi yok. Ama neden bu zamana kadar işe yaramayan kapılara yönelmeye devam edesin?

15 Haziran

Dinlemek Konuşmaktan Daha Çok Şey Başarır

“Anlamsızca konuşan gençlere Zeno şöyle demiştir: ‘İki kulağımız ve tek bir ağzımızın olması, daha çok dinleyip daha az konuşabilmemiz içindir.’”

Diogenes Laertius, Ünlü Filozofların Yaşamları ve Öğretileri, 7.1.23

Şair Hesiodos şöyle söyler: “En güzel hazine diline hâkim olmaktır.” Robert Greene’e göre bu, güç sahibi olmanın ilk kuralıdır: “Her zaman gerekenden daha az konuş.”

İşleri kolaylaştırdığı için konuşuruz ama aslında konuşmak işleri bizim için daha da zorlaştırır. Eşimiz burnundan solurken gidip ona ne yapması gerektiğini söylemek isteriz. Aslında bizden beklediği tek şey onu dinlememizdir. Diğer durumlarda da dünya bize geribildirim ya da bilgi vermeye çalışırken, tek istediğimiz konuşarak kendimizi sorunlardan kurtarmaya çalışmaktır. Bu da işleri daha da kötüye götürmekten başka bir işe yaramaz.

Öyleyse bugün sorunun mu yoksa çözümün mü bir parçası olacaksın? Dünyanın bilgeliğine kulak mı vereceksin yoksa daha çok gürültüyle bu sesi bastıracak mısın?

16 Haziran

Yardım İstemek Utanılacak Bir Şey Değildir

“Yardım istemekten utanma. Tıpkı savaşın ortasındaki bir asker gibi senin de tamamlaman gereken bir görevin var. Yaralandığını ve başka bir askerin yardımı olmadan savaşa devam edemeyeceğini düşün.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 7.7

Kimse sana hayatta karşılaşacağın her sorunu çözmek için gereken tüm donanımla birlikte doğduğunu söylemedi. Hatta ilk doğduğun zamanlarda tamamen yardıma muhtaç bir haldeydin. O zamanlar birileri sana yardım etti ve insanlardan yardım isteyebileceğini fark ettin. İnsanların seni sevdiğini bu şekilde anladın.

Hâlâ birileri tarafından seviliyorsun. Herkesten yardım isteyebilirsin. Her şeyle kendin başa çıkmak zorunda değilsin.

Yardıma ihtiyacın varsa yakınındakilerden istemen yeter.

17 Haziran

Saldırı mı Savunma mı?

“Şans sandığımız kadar uzağımızda değil. Ama sadece ona sıkı sıkı sarılanlara bırakabilir tohumlarını. Öyleyse ondan olabildiğince uzaklaşalım.”

Seneca, *Ahlak Mektupları*, 82.5b-6

Seneca'ya duyduğu sözde hayranlıkla bilinen Machiavelli *Prens* adlı kitabında, “Şans bir kadındır. Onu susturmak için onu dövmek ve onunla savaşmak gerekir,” diye yazmıştır. 1532 yılında bile bu korkunç ve dehşet verici bir betimlemedir. Ama merhametsiz ve bitmek tükenmek bilmeyen bir hırsa sahip olan bir hükümdardan da bu beklenir. Sahip olmak istediğin berbat hayat bu mu?

Şimdi bu bakış açısını Seneca'nınkiyle karşılaştıralım. Seneca şansla ne kadar savaşırın bu konuda o kadar hassas olacağını söyler. Ve ayrıca güven duygusuna giden daha sağlam yolun, felsefenin “yıkılmaz duvarlarından” oluştuğunu anlatır. Onun deyişiyle “felsefe, hırslımızın vahşi coşkusu dizginlememize ve korkularımızın öfkesini bastırmamıza yardım eder.”

İster sporda isterse savaşta kullanılsın, burada sözü geçen metafor, bitmek bilmeyen ve insanı tüketen bir saldırı stratejisi ile dirençli ve esnek bir savunma stratejisi arasında yapılan seçimdir. Senin tercihin hangi yönde olacak? Sen nasıl birisin?

Bu soruya sadece sen cevap verebilirsin. Ama Machiavelli'nin kitabındaki tüm prenslerin kaçınılmaz sonunu görmemek için ancak gafil olmak gerekir. Çok azı etrafında sevdikleriyle, huzurla yatağında ölmüştür.

18 Haziran

Hazırlıklı ve Zinde

“Gelin talih bizi hazırlıklı ve zinde bulsun. Bu kendini talihin ellerine teslim eden büyük bir ruhtur. Bunun aksi de zayıf ve yozlaşmış bir ruhtur. O, dünyanın düzenini anlamaz, sürekli bununla savaşıyor ve kendi hatalarındansa tanrıların hatalarını düzeltmeye çalışır.”

Seneca, *Ahlak Mektupları*, 107.12

Bugün başımıza ne gelirse gelsin ona karşı hazırlıklı ve canlı olalım. Sorunlara, zorluklara ve insanların bizi hayal kırıklığına uğratmasına ya da kafamızı karıştırmasına karşı hazır olalım. Olanları kabullenmek ve hayatımıza uydurmak için tetikte kalalım. Zamanı geri alabilmeyi ya da kendi tercihlerimize göre evreni baştan yaratmayı dilemeyelim. Bugün, kendimizi yeniden yaratmanın daha iyi ve daha kolay olacağı bir zamanda buna gerek yok.

19 Haziran

Şimdiki Zamana Odaklan

“Hayatın akışı hakkındaki düşüncelerinin seni üzmesine izin verme. Seni bekleyen kötü şeylerin olduğu fikriyle aklını doldurma. Şu an karşındaki soruna odaklan ve bunun neden dayanılmaz olduğunu ve neden buna katlanamadığını sorgula.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 8.36

Geçmişte yaptığın ya da katlandığın en etkileyici hatta en korkunç şeylere şimdi dönüp baktığında bunları nasıl yapabildiğini düşünüyorsun? Onca tehlikeden, neredeyse hiç şansın kalmamışken nasıl kurtuldun? Marcus’un tarif ettiği gibi detaylarla o kadar meşguldün ki içinde olduğun durumun yarattığı rüzgâr seni alabora edemedi. O zaman uğraştığın şeylerin bu kadar büyük olduğunun farkında bile değildin belki de.

Chuck Palahniuk’in *Ninni* adlı romanındaki bir karakterin dediği gibi, “büyük resmi unutmanın tek yolu her şeye yakından bakmaktır.” Bazen büyük resmi anlayabilmek önemlidir ve Stoacılar bu konuda daha önceki bölümlerde bize yardımcı olmuştu. Ama çoğu zaman ileriye düşünmek ters etki yapar ve yorucu olabilir. Sadece içinde olduğumuz zamana odaklanarak büyük resimde gördüklerimiz nedeniyle oluşan korkutucu ve negatif düşüncelerden kaçınabiliriz.

İpin üzerinde yürüyen bir cambaz ne kadar yükseklikte olduğunu düşünmemeye çalışır. Henüz hiç yenilgi görmemiş bir takım, elde etmek üzere oldukları mükemmel galibiyet serisini düşünmemeye çalışır. Bizim gibi onlar da adımlarına birer birer odaklanır ve geri kalan her şeyi ikinci plana atar.

20 Haziran

Sakinlik Bulaşıcıdır

“Eğer elde etmeye çalıştığın ya da uzak durduğun şeyler sana doğru gelmiyorsa, bir bakıma onları arayan sensen, en azından onlar hakkındaki fikirlerini sabit tut. Böylece onlar da sakinleşecek ve senin de ne onlardan kaçmana ne de onları kovalamana gerek kalacak.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 11.11

Amerikan Deniz Komandoları arasında bilinen ve subaydan subaya, erden ere aktarılan bir özdeyiş vardır. Kaosun ortasında, savaşın en kızgın yerinde dahi onlarca savaş görmüş şu söz söylenir: “Sakinlik bulaşıcıdır.”

Özellikle de bu sakinlik, lider konumunda olan kişiden geliyorsa. Eğer askerler akıllarını yitirmeye ya da topluluk bundan sonra ne yapacağını bilememeye başlarsa liderin görevi tek bir şey yapmaktır: zorla değil örnek olma yoluyla gruba sakinlik aşılamak.

Hangi işi yaparsan yap, benzemek istediğin kişi işte bu olmalı. Rahat, sakin. Durum ne olursa olsun herkese derin bir nefes almalarını ve endişelenmemelerini söyleyen kişi. Çünkü senin içinde de bu var. Sorunları kışkırtan, paranoyak, endişeli ve mantıksız biri olma. Olduğun yere sakinlik getir, sorumluluk değil.

Bu herkese bulaşacak. Emin ol.

21 Haziran

Yürüyüşe Çık

“Dışarıda yürüyüşler yapmalıyız. Böylece zihnimiz temiz hava ve derin nefeslerle beslenip tazelenebilir.”

Seneca, *Ruh Dinginliği Üzerine*, 17.8

Bitmek bilmeyen gürültüsüyle tanınan Roma gibi bir şehirde insanın biraz yalnızlık ve sessizliğe kavuşması neredeyse imkânsızdı. Sokaklar insanın içine işleyen şiddette at arabası sesleri, işportacıların bağrıışmaları ve demircilerin çekiç sesleriyle çınılıyordu. (Lağım suyu ve pislikten şehri saran leş gibi kokuyu saymıyoruz.) Bu yüzden filozoflar uzun yürüyüşlere çıkardı. Gitmek istedikleri yere ulaşabilmek, kafalarını boşaltabilmek ve temiz hava alabilmek için.

Yıllar boyunca filozoflar, yazarlar, şairler ve düşünürler yürüyüşün bir faydasını daha keşfetti: Yürüyüş yapmak daha iyi çalışmak için zaman ve yer imkânı sunuyordu. Daha sonra Nietzsche'nin de dediği gibi: “Herhangi bir değeri olan fikirlerimin tamamını yürüyüş yaparken keşfettim.”

Bugün mutlaka yürüyüşe çık. İleride strese kapıldığında ya da bunaldığında da yürüyüşe çık. Çözmen gereken zor bir soru ya da alman gereken bir karar olduğunda yürüyüşe çık. Yaratıcı olmak istediğinde yürüyüşe çık. Hava almak istediğinde yürüyüşe çık. Telefonla konuşman gerektiğinde yürüyüşe çık. Biraz egzersiz yapman gerektiğinde yürüyüşe çık. Toplantının olduğunda ya da arkadaşınla buluşacağın zaman birlikte yürüyüşe çıkın.

Kendini ve zihnini besle. Yürürken bir yandan da sorunlarını çöz.

22 Haziran

Deliliğin Tanımı

“Bir kez yenilgiye uğrayıp kendine bunu atlatacağını söylediyse ama öncekinden farksız hareket ediyorsa şunu bil ki sonunda hastalanacak ve zayıf düşeceksin. Ve bunların ardından hatalarının farkına dahi varmayıp yaptıkların için bahaneler üretmeye başlayacaksın.”

Epiktetos, *Makaleler*, 2.18.31

Deliliğin tanımı aynı şeyi tekrar tekrar yapıp farklı bir sonuç beklemek olarak geçer. Ama hemen hemen herkes böyle davranır. Kendilerine şöyle derler: Bugün sinirlenmeyeceğim. Bugün yediklerime dikkat edeceğim. Ama gerçekte hiçbir şeyi farklı *yapmazlar*. Aynı rutini tekrarlayıp bu sefer işe yarayacağını umarlar. Umut bir strateji değildir!

Başarısızlık, hayatın seçme şansımızın olmadığı bölümüdür. Öte yandan hatalardan ders alabilmek ise isteğe bağlıdır. Öğrenmeyi seçmemiz gerek. İstedığımız sonuca ulaşana kadar bilinçli bir şekilde davranışlarımızı farklılaştırmalı, eğmeli ve değiştirmeliyiz.

Aynı başarısız yoldan gitmek kolaydır. Bunun için düşünmeye ya da ekstra çaba sarf etmeye gerek yoktur. Birçok kişinin bunu yapmasının sebebi de büyük ihtimalle budur.

23 Haziran

Uzun Yol

“Uzun yolu seçerek elde etmek istediğin her şeyin tadını şimdi çıkarmaya başlayabilirsin. Eğer kendini bunlardan mahrum bırakmaktan vazgeçebilirsen.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 12.1

insanlara ne için çalıştıklarını sor, şuna benzer bir cevap alacaksın: ...olmaya çalışıyorum (boşlukları bir meslekle doldur). Ya da önemli bir kurula ya da pozisyona seçilebilmek için, keşfedilip milyoner olmak için, ünlü olmak için uğraştıklarını söylerler. Ardından şu soruları sor: “Neden bunu yapıyorsun?” ve “Bunu elde ettiğinde ne olmasını bekliyorsun?” İnsanların cevaplarından, herkesin aslında özgürlük, mutluluk ve saygınlık istediğini anlayacaksın.

Bir Stoacı tüm bunlara bakar ve basit ve elde etmesi kolay şeyler için harcanan bunca çabaya ve zahmete kafasını sallar. Uzanıp istediğimiz şeyi almak yerine sanki yıllarımızı karışık bir Rube Goldberg makinası inşa etmeye harcamayı tercih ediyor-muşuz gibidir. Sanki güneş gözlüklerin için her yere bakmışsın da sonunda kafanda olduğunu fark etmişsin gibi.

Özgürlük mü istiyorsun? Kolay. Seçimlerine bak.

Mutluluk mu istiyorsun? Kolay. Seçimlerine bak.

Saygınlık mı istiyorsun? Onlar da yaptığın seçimlerde.

Bunların tamamı gözünün önünde duruyor. Bunlar için uzun yolu seçmene gerek yok.

24 Haziran

Gerçekten Eğitilmiş Kişiler Kavga Etmez

“Güzel ve iyi olan bir kişi ne kavga eder ne de (eğer ki elinden geliyorsa) başkalarının kavga etmesine izin verir. Eğitim almanın anlamı budur. Eğitim neyin seni ilgilendirdiğini, neyin ilgilendirmedikini öğretir. Eğer ki kişi böyle davranıyorsa kavga etmeye gerek kalır mı?”

Epiktetos, *Makaleler*, 4.5.1; 7b-8a

Sokrates’in Atina’da yaptığı gezilerde en çok fikir ayrılığına düştüğü kişilere yanaştığı ve onlarla uzun tartışmalara girdiği herkes tarafından bilinir. Bu tartışmaların birçoğu (ya da onlara dair günümüze ulaşan kayıtlar) Sokrates’in bitmek tükenmek bilmeyen sorularıyla karşısındaki kişinin kızması, sinirlenmesi ya da kışkırtılmasıyla biterdi. Hatta Atina halkı sonunda o kadar kin besledi ki Sokrates’i idama mahkûm etti.

Ama Sokrates hiç sinirlenmiyor gibiydi. Hayat ve ölüm gibi konularda bile konuşurken hep sakinliğini koruyordu. Sözü’nün dinlenmesindense (ya da birçoğumuz gibi inatla tartışmayı kazanmaya çalışmaktansa) karşısındaki kişinin anlatacaklarını dinlemekle ilgileniyordu.

Bundan sonra siyasi bir tartışmayla ya da kişisel bir fikir ayrılığıyla karşılaştığında kendine şunu sor: Bu konuda kavga etmemin bir sebebi var mı? Kavga, sorunu çözmemde işe yarayacak mı? Eğitilmiş ve bilge kişi gerçekten de başta niyetlendiğin kişi kadar kavgacı biri olabilir mi? Yoksa bu kişiler bir nefes alıp kendilerini rahatlatan ve anlaşmazlığın cazibesine kapılmayan kişiler midir? Bir gün içindeki kavga ve önüne gelen her şeyi ele geçirme ihtiyacını dizginleyebilirsen neler başarabileceğini (ve kendini ne kadar iyi hissedeceğini) düşün.

25 Haziran

Bilge Kişilerin “Sorunları” Yoktur

“Bilge kişilerin, beklentilerinin aksi yönünde bir şey yaşaması imkânsızdır dememizin nedeni işte budur.”

Seneca, *Ruh Dinginliği Üzerine*, 13.3b

Bilge kişilerin bizden çok daha az sorun yaşamasının arkasındaki sır üç maddede gizlidir.

Birincisi, bilge kişiler beklentilerini olabildiğince iyi yönetir. Zaten imkânsız olan şeyi beklemezler.

İkincisi, bilge kişiler her zaman olabilecek en iyi ve en kötü senaryoların ikisini de düşünür. Sadece olmasını *umdukları* şeyleri değil, aynı zamanda gerçekçi bir şekilde bakıldığında ve her şey kötüye giderse olabilecekleri de hesap ederler.

Üçüncüsü ise bilge kişilerin her zaman bir “yedek planı” vardır. Yani sadece yanlış gidebilecek şeyleri hesap etmekle kalmaz, bunlara karşı o kadar hazırlıklı olurlar ki neredeyse işlerin sapa sarmasını *ister* hale gelirler. Çünkü bunu mükemmellik ve erdem yolunda bir fırsat olarak görürler.

Bugün sen de bu adımları takip ettiğinde hiçbir şeyin seni şaşırtmadığını ya da beklentilerinin aksine hiçbir şeyin yaşanmadığını göreceksin.

26 Haziran

Tam Tersini Dene

“Alışkanlığa karşı verdiğimiz savaştan nasıl bir yardım alabiliriz? Tam tersini deneyin!”

Epiktetos, *Makaleler*, 1.27.4

Nazi katliamından kurtulanlardan biri olan dâhi psikolog Viktor Frankl fobilerden ya da nevrotik alışkanlıklardan mustarip hastalarını “paradoksal niyet” adını verdiği yöntemle iyileştirirdi. Bir hastanın uykusuzluk şikâyeti olduğunu düşünelim. Standart terapi, rahatlatma teknikleri gibi belli başlı yöntemler olacaktır. Bunun yerine Frankl hastaya *uyumamaya* çalışmasını önerir. Odağını sorundan uzaklaştırmanın, hastanın obsesyonlarını da sorundan uzaklaştırıp sonunda normal bir şekilde uyumasına imkân sağladığını keşfetmiştir.

Seinfeld adlı televizyon dizisinin hayranları “Zıt” adlı bölümü hatırlayacaktır. Bölümde George Costanza normalde yaptıklarının tam *zıddını* yaparak büyü bir şekilde hayatını daha iyi bir hale getiriyordu. Jerry ona, “Eğer içgüdülerinin tamamı yanlışsa, doğrusu bunların tam zıddını yapmak olmalı,” demişti. Bunun sebebi büyük oranda içgüdülerimizin ya da alışkanlıklarımızın bizi doğal ve sağlıklı özlerimizden uzaklaştıran, kötü bir örüntünün içine sıkışmış olmasıdır.

Sana hayatındaki her şeyi birdenbire çöpe atmanı söylemiyoruz. İçlerinde işe yarayan birkaç şey var. (Örneğin bu kitabı okuyorsun!) Ama bugün zıtları keşfetmeye çalışsan nasıl olur? Bu zinciri kırsan ne olur?

27 Haziran

Zorluklar Gerçekleri Ortaya Çıkarır

“Kocamın şikâyet ederek talihsizliğini daha da ağırlaştırmasının kime, ne faydası var? Bir kralla yakışan sorunlarla doğrudan başa çıkmaktır. Koşullar ne kadar riskli, iktidardan düşmesi olasılığı ne kadar yakınsa, o kadar sağlam durup kararlı bir şekilde savaşmaya devam etmelidir. Talihinden kaçmak bir erkeğe yakışmaz.”

Seneca, *Oedipus*, 80

Walt Bettinger, Charles Schwab'ın CEO'su olarak her yıl yüzlerce insanı işe alır ve yüzlerce fazlasıyla da iş görüşmesi yapar. Konu insanları işe almak olduğunda hayatı boyunca yeterince doğru, yanlış ve sürpriz kararlar aldığı söylenebilir. Ama yaşlandıkça yeni bir alışkanlık edinir: Adayları kahvaltıya götürür ve restoranın yöneticisinden, adayın kahvaltı siparişini bilerek yanlış getirmelerini ister.

Buna nasıl tepki vereceklerini denemektedir. Sinirleniyorlar mı? Kaba mı davranıyorlar? Bu küçük olayın tüm toplantıyı mahvetmesine izin mi veriyorlar? Yoksa karşılaştıkları bu sorunu nazikçe mi yönetiyorlar?

En ufak bir zorluğu dahi nasıl yönettiğin önemsiz bir şey gibi görünebilir. Ama aslında bu seninle ilgili çok şey anlatır.

28 Haziran

Kendini Cezalandırmana Gerek Yok

“Felsefe sade bir hayat yaşamayı tavsiye eder ama bu bir kefarettir. İlliklik ve sadelik birbirinden farklı şeylerdir.”

Seneca, *Ahlak Mektupları*, 5.5

Diğer Stoacıların yazıları gibi Marcus’un düşünceleri de özeleştiriyel doludur. Çünkü işin bundan ibaret olduğunu hatırlamak önemlidir. Ama kendini cezalandırmak, kefarett ödemek ve suçluluk ya da kendinden nefret etme halinden kaynaklanan özsaygı sorunları gibi davranışlar söz konusu değildir. Hiçbir zaman kendilerinden işe yaramaz bir çöp parçası olarak bahsettiklerini ya da kendilerini cezalandırmak için aç kaldıklarını ya da kendilerini kestiklerini duyamazsın. Onların özeleştirisi yapıcıdır.

Kendini azarlamak, gereksiz yere kendini bir şeylerden mahrum etmek ya da kendini suçlamak kişisel gelişim değildir.

Bu yüzden kendine çok yüklenme. Kendin için yüksek standartlar belirle ama bunlar imkânsız olmasın. Ve olur da bir gün hata yapacak olursan kendini affet.

29 Haziran

Bahane Yaratma

“Kibrini zapt edebilir, zevk ve acıyla başa çıkabilir, hırslarının üzerinde yükselebilir ve aptal ve nankör insanlara kızmayı bırakabilir hatta onlar için üzölmeyi bile başarabilirsin.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 8.8

“**B**en böyleyim, ne yapayım?”, “Daha farklı nasıl yapılır bilmiyorum.”, “Anne babam beni kötü yetiştirdi.”, “Herkes böyle yapıyor.” Sizce bunlar ne? İnsanların daha iyi biri olmak için uğraşacaklarına, oldukları gibi kalabilmek için uydurdukları bahaneler.

Elbette kibrini zapt edebilir, öfkeni kontrol edebilir ve yardımsever bir insan olabilirsin. Diğerleri bunu nasıl yaptı sanıyorsun? Anne babanın mükemmel olmadığı ve ana rahminden egodan bağımsız ya da cazibelere kapılmayacak bir dirençle doğmadıkları kesin. Onlar da daha iyi olmak için çalıştılar. Bunu öncelikleri haline getirdiler ve herhangi bir sorunu çözer gibi çözdüler: Bir çözüm bulmaya kendilerini adayıp bunu elde edene kadar sürekli gelişme göstererek.

Ve sonunda bugün oldukları kişiye *dönüştüler*. Aynısını sen de yapabilirsin.

30 Haziran

Engeller Yolun Kendisidir

“İnsanlar eylemlerimize mani olabilir, bu doğru. Ama amaçlarımıza ve davranışlarımıza mani olamazlar. Çünkü onlar koşullu ve değişken olabilme özelliklerine sahiptir. Çünkü zihin, önüne çıkan engelleri, başarmak üzere yola çıktığı eyleme göre uyarlar ve değiştirir. Böylece eylemin önündeki engel onun yararına dönüşmüş olur. Yola çıkan engel, yolun kendisi olur.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 5.20

Bugün planlarını engelleyecek şeyler olacak. Bugün olmazsa yarın kesin olacak. Bu engeller yüzünden planladığın şeyi yapamayacaksın. Ama bu görüldüğü kadar kötü bir şey değil. Çünkü zihnin sonsuz bir esnekliğe ve uyarlanabilirliğe sahiptir. Stoacıların “engelleri tersine çevirmek” adlı yöntemine başvurabilir ve olumsuz bir durumu alıp bunu amaçlanmamış bir erdemi ya da bir tür mükemmellik formunu deneyimleme fırsatı olarak kullanabilirsin.

Eğer bir şey gitmek istediğin yere zamanında ulaşmana engel oluyorsa bu, sabretmeyi öğrenmek için bir fırsattır.

Eğer çalışanın seni maddi anlamda büyük bir zarara soktuysa bu, ona önemli bir ders vermek için bir fırsattır.

Eğer tüm işin bilgisayar hatasıyla silindiyse bu, her şeye en başından başlamak için bir fırsattır.

Eğer biri canını yakarsa bu, affedebilmeyi deneyimlemek için bir fırsattır.

Bu şekilde düşünmeyi dene. Bakalım herhangi bir erdemi deneyimleme fırsatının *olmadığı* bir durum olacak mı? Olmayacak. Çünkü her engel, kendi eylemini geliştirir. Öyle ya da böyle.

TEMMUZ

GÖREV

I Temmuz

İşini Yap

“İnsanlar ne derse desin, ne yaparsa yapsın, ben iyiliğe mahkûmum. Tıpkı zümrüt yeşilinin, altın renginin ya da morun hep söylediği gibi: “Kim ne derse desin, ne yaparsa yapsın, kendim olup gerçek renklerimi göstermek zorundayım.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 7.15

Stoacılara göre tüm insanların, hayvanların ve hatta her şeyin doğada bir yeri ya da amacı vardır. Antik Yunan ve Roma zamanından beri dünyanın milyonlarca küçük atomdan meydana geldiğini tam olarak olmasa da anlamışlardı. Herkesin ve her eylemin daha büyük bir sistemin bir parçası olduğu düşüncesini destekleyen de işte bu birbiriyle bağlantılı kâinat fikridir. Herkesin bir görevi, ona atanmış özel bir sorumluluğu vardı. Kötülük yapan kişiler bile kötü birileri olarak üzerlerine düşen görevi yerine getiriyordu. Çünkü kötülük de hayatın bir parçasıdır.

Bu düzenin en önemli noktası ise en önemli görevin kendilerine (yani sana, Stoacılığı öğrenmeye çalışan öğrenciye) verildiğini düşünmeleri idi. O görev de iyi biri olmaktır! Bilge olmaktır. “Felsefenin bizi dönüştürmek istediği insan olarak kalmaktır.”

Bugün üzerine düşeni yap. Başına ne gelirse gelsin, diğer insanların görevi ne olursa olsun, sen kendi görevinle ilgilen. *İyi biri ol.*

2 Temmuz

Görev ve Şartlar Üzerine

“Görevini layıkıyla tamamlamaktan asla kaçınma. Soğuktan titresen de ter içinde kalsan da uykusuz olsan da iftiraya uğrasan da insanlar tarafından takdir edilsen de hatta ölsen ya da başka taleplerin baskısı altında ezilsen bile. Ölmek bile hayattaki en önemli görevlerden biridir. Diğer her şeyde olduğu gibi bunda da elindeki kaynakların tamamını kullan ve görevini başarıyla tamamla.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 6.2

Bu beni zengin yapacak mı? İnsanları etkileyecek miyim? Ne kadar uğraşmam gerekir? Bu iş ne kadar sürecek? Benim çıkarım ne olacak? Bunun yerine şu diğer işi mi yapsaydım? Tüm gün karşılaştığımız fırsatların ve zorunlulukların ortasında durup kendimize böyle sorular sorarız.

Tüm iktidar sahipleri gibi Marcus Aurelius'un da birçok sorumluluğu vardı. Davalarda hâkimlik yapıyordu, başvuruları dinliyordu, savaşa asker gönderiyordu, devlet görevlilerinin atamasını yapıyor ve bütçeleri onaylıyordu. Seçimlerine ve eylemlerine bağlı olan birçok şey vardı. Hangisini seçmeli? Bu sorunla mı ilgilenmeli yoksa ötekiyle mi? Kendine ne zaman vakit ayıracak? Yukarıdaki basit hatırlatma teşviklerden, şikâyetlerden, korkulardan ve ilgilerden oluşan kördüğümün çözülme noktasıydı.

Hayatta karşılaştığımız her durumda ne yapacağımıza karar verirken kullanmamız gereken şey budur. Ölümlü olmak karmaşıktır. Ama doğru şey genellikle açık ve herkesin hissedebileceği kadar sezgiseldir. Görevimiz kolay olmasa da oldukça önemlidir. Genellikle zoru geçmek anlamına gelir. Ama bunu başarmalıyız.

3 Temmuz

Mecburiyetlerini Fırsatlara Çevir

“Bir filozofun görevi şudur: isteklerini her şeyle uyumlu hale getirmek. Ancak bu şekilde isteklerimiz dışında bir şey yaşamaz ve dilediğimiz her şeyin gerçekleşmesini sağlamış oluruz.”

Epiktetos, *Makaleler*, 2.14.7

Bir gün ya da bir hafta içinde yapmak *zorunda* olduğumuz şeylerden oluşan upuzun bir yapılacaklar listesi caydırıcı ve ağır görünebilir. Ama deneyimleme fırsatını yakaladığımız için bizi heyecanlandıran şeylerden oluşan bir *fırsatlar* listesine sahip olmak ise ayrıcalık gibi durur. Bu sadece anlamsal bir değişiklik değildir; filozofun dünya görüşünün merkezidir.

Bugün isteklerini dünyaya dayatmaya çalışma. Onun yerine *dünyadaki* istekleri alıp bunlara karşılık verebildiğin için ne kadar şanslı olduğunun farkına var.

Trafikte mi kaldın? Bunu rahatlayıp oturabileceğin fazladan birkaç dakika olarak gör. Bu kadar uzun süre rölantide çalıştığı için araban mı bozuldu? Bu yolun geri kalanında uzun bir yürüyüş yapmak için ne kadar da güzel bir fırsat! Cep telefonuyla ilgilendiği için yola bakmayan bir aptalın kullandığı araba yoldan çıktı, neredeyse sana çarpıyordu ve üzerine çamur mu sıçrattı? Dünyadaki varlığımızın ne kadar da hassas dengelere bağlı olduğunu ve geç kaldığın için ya da araban bozulduğu için üzülmeyi ne kadar aptalca olduğunu hatırlamak için bunu da bir fırsat olarak görebilirsin.

Şaka bir yana, hayatı mecbur olduğun şeylerden değil, fırsatını bulduğun şeylerden meydana gelen bir şey olarak görmek büyük bir fark yaratmıyor gibi görünebilir. Ama yaratır. Hatta oldukça büyük ve fevkalade bir fark yaratır.

4 Temmuz

Ateşi Koru

“Yaptığınız her şeyde kendi iyiliğinizi muhafaza edin. Geri kalan şeylerde ise işinize yarayacak kadarını almaya özen gösterin. Eğer bunları yapmazsanız şanssız, başarısızlık eğiliminde, engellerle dolu ve yenilmeye mahkûm bir hayat yaşarsınız.”

Epiktetos, *Makaleler*, 4.3.11

içindeki iyilik ufak bir aleve benzer ve onun tek koruyucusu sensin. Bu alevi her gün körüklemek, korumak ve sönmesine izin vermemek senin görevin.

Herkeste tıpkı sende olduğu gibi bir alev vardır ve bundan sorumludur. Eğer kimse alevini koruyamazsa dünya çok daha karanlık bir yer olacaktır. Bu senin kontrol edebileceğin bir şey değil. Ama senin alevin yandıkça dünyada hâlâ biraz da olsa ışık var demektir.

5 Temmuz

Kimse Bunun Kolay Olduğunu Söylemedi

“Bunu yapmak ne kadar zor olursa olsun iyi insanlar hep onurlu olanı tercih eder. Sonunda yaralanmayı da göze alırlar, tehlikeye düşmeyi de. Zenginlik, mutluluk ve güç vadetse bile adi gördükleri şeyleri yapmazlar. Onları onurlu olanı yapmaktan vazgeçirecek ya da adi buldukları şeylerin tuzağına düşürebilecek tek bir şey bile yoktur.”

Seneca, *Ahlak Mektupları*, 76.18

iyilik yapmak kolay olsaydı bunu herkes yapardı (ve kötü olanı yapmak cazip ya da çekici olmasaydı bunu kimse yapmazdı). Aynı şey senin görevlerin için de geçerlidir. Eğer bunu *herhangi biri* yapabilecek olsaydı bu görev onlara verilirdi. Ama onun yerine sana verildi.

Tanrı'ya şükür ki sen herkes gibi değilsin; zor olanı başarmaktan korkmuyorsun. Yüzeysel çekiciliği olan ödüllere direnç gösterebilirsin. Değil mi?

6 Temmuz

Uyanma Zamanı

“Yataktan kalkmanın çok zor geldiği günlerde kendine şunu hatırlat: Bir insanın yapması gereken işleri yapmak üzere uyanıyorum. Peki o zaman yapmak için yaratıldığım, varoluşumun yegâne sebebi olan bu işleri yapmak neden beni sinirlendiriyor? Yoksa yorganların altında kıvrılıp sıcak yatağında kalmak için mi yaratıldım? Tabii ki bu çok keyifli. O zaman keyif almak için mi yaratıldın? Uzun lafın kısıası yorganlara mı sarılacaksın yoksa bir şeyler için çabalayacak mısın?”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 5.1

Bundan 2000 yıl önce bile bir Roma İmparatoru’nun (bildiğimiz kadarıyla biraz uykusuzluk çeken) üzerindeki örtüleri atıp yataktan çıkabilmek için kendi kendine motivasyon konuşmaları yaptığını düşünmek insanı rahatlatıyor. Okula başladığımız ilk günden emekli olana kadar aynı şeyle mücadele ediyoruz. Gözlerimizi kapatıp alarmı ertelemek o kadar kolay olurdu ki! Ama bunu yapamıyoruz.

Çünkü gitmemiz gereken bir işimiz var. Kendimizi adadığımız mesleğimizin yanında Stoacıların bahsettiği daha önemli bir görevimiz daha var: herkesin iyiliği için çalışmak. Bir kişi yatağından kalkıp çalışmıyorsa ne kendine ne başkalarına ne de dünyaya bir faydası yoktur. Üstelik erken kalkan yol alır. Öyleyse haydi. Duşa gir, kahveni iç ve yola koyul.

7 Temmuz

Öğrenme Görevimiz

“Bana nasıl Odiseus gibi olacağımı öğret. Ülkemi, karımı ve babamı nasıl seveceğim? Gemim darmadağın olduktan sonra bile o onurlu yere varmak için yoluma nasıl devam edeceğim?”

Seneca, *Ahlak Mektupları*, 88.7b

Birçok okulda *Odyseia* destanı tamamen yanlış öğretilir. Tarihler anlatılır, Homeros'un gerçekten bir yazar olup olmadığı tartışılır, sözlü anlatım geleneğinden bahsedilir ve öğrencilere Tepegöz'ün ne olduğu ve Truva Atı'nın nasıl yapıldığı anlatılır.

Seneca klasik edebiyat eserleri üzerine öğrenim görenlere tüm bunları unutmalarını tavsiye eder. Tarihler, isimler, yerler önemsizdir. Önemli olan burada verilen mesajdır. *Odyseia*'dan sadece sabrın önemini, kibrin ne kadar tehlikeli bir şey olduğunu ve bizi cezbeden ve dikkatimizi dağıtan şeylerin aslında ne kadar zararlı olabileceğini anlayıp destanın geri kalanını anlamadıysan gerçekten bir şeyler öğrenmişsin demektir.

Bizim amacımız sınavlarda başarılı olup öğretmenleri etkilemek değil. Yaşamak ve iyi birer insan olabilmek için okuyor ve çalışıyoruz. Her zaman ve sonsuza kadar.

8 Temmuz

Oyalanmayı Bırak

“Artık mutsuz ve sürekli sızlanan biri olmayı bırak. Oyalanma artık! Neden tedirginsin? Burada yeni olan ne var? Seni bu kadar şaşırtan ne? Bunların sorumlusu kim mi? Etrafına iyi bak. Yoksa sorunun ne olduğunu bulmak mı önemli? Başka yere bakmana gerek yok. Tanrılarla karşılaştırıldığında sen daha açık sözlü ve kibar olmayı deneyebilirsin. Bunları yüzlerce yıl incelesen de üç yıl incelesen de varacağın sonuç aynı.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 9.37

Joan Didion en iyi makalelerinden birinde şöyle yazmıştır: “Karakter, kişinin kendi hayatının sorumluluğunu almak istemesidir ve özsaygının kaynağı burada yatar.”

Marcus elimizde olmayan şeyler ya da işlerin gidişatı hakkında daha fazla şikâyet edip zamanımızı harcamamamızı tavsiye eder. Oyalanmayı bırakıp hayatlarımıza sahip çıkmalıyız. Karakter geliştirilebilir. Ve geliştiğinde özsaygı var olacaktır. Ama bu da hemen işe koyulmakla ve işi ciddiye almakla mümkün olabilir. Daha sonra ya da bazı sorulara cevaplar alındıktan ya da bazı dikkat dağıtıcı etmenlerle ilgilendikten sonra değil. Şimdi. Şu an. İlk adım sorumluluk almaktır.

Çünkü başına gelebilecek en kötü şey bu karakterden yoksun olmaktır. Didion’un *On Self-Respect* (Öz Saygı Üzerine) adlı yazısında da belirttiği gibi: “Öz saygı olmadan yaşamak; bazı geceler uykusuz kalmak, ılık bir sütün ya da sakinleştiricinin eksikliğiyle, yorganın üzerinde kıpırdamadan duran eller, yapılanların ve yapılmayanların günahlarını saymak, güvenine ihanet ettiğimiz kişiler, sinsice bozulan sözler, üşengeçlik, korkaklık ya da umursamazlık yüzünden geri alınamaz şekilde yitirilen hediyeler demektir.”

Sen bundan daha iyisini hak ediyorsun.

9 Temmuz

Filozof Kral

“Çünkü bana sorarsanız, bir kral dışarıdan bakıldığında bir filozofa benzer. Bu aynı zamanda onun için bir zorunluluktur. Bir filozof da dışarıdan bakıldığında kral gibi azametli bir insandır.”

Musonius Rufus, *Lectures*, 8.33.32-34

İsrailli General Herzl Halevi bir lider ve bir savaşçı olarak üstlendiği görevde felsefenin oldukça önemli bir yeri olduğuna inanır. “İnsanlar iş idaresinin günlük hayat, felsefenin ise ruh için olduğunu söylerdi,” diye anlatır. “Yıllar sonra doğru olanın tam tersi olduğunu fark ettim. Felsefeyi günlük hayatımda çok daha fazla kullanıyorum.” Savaş ve liderlik öncelikleri belirleme, denge ve netlik gerektiren sayısız etik karar almayı zorunlu kılar. Felsefenin yardımcı olduğu alan işte budur.

Platon, filozof bir kralın yönettiği bir ütopya tasarlarırken bunun farkındaydı. *Devlet* adlı eserinde “Ya filozoflar kral olmalı ya da kral denen kişiler gerçekten ve yeterli bir şekilde felsefe öğrenmeli,” diye yazmıştır. Marcus Aurelius bu anlamda tam bir filozof kraldı.

Bu konunun seninle ne ilgisi var? Bugün artık çok az kral kaldı ama öyle ya da böyle hepimiz birer lideriz. Ailelerimiz, şirketlerimiz, takımımız, seyircilerimiz, bir grup arkadaşımız ya da kendimiz için zaman zaman liderlik ediyoruz. İşimizi daha iyi yapalım diye mantık ve etik duygumuzu geliştiren şey felsefedir. Her şeyi olurlarına bırakamayız. Çok fazla kişi doğru şeyi yapmamız için bize güveniyor.

10 Temmuz

Mütevazı Sanatını Sev

“Öğrendiğin mütevazı sanatını sev ve sırtını ona day. Geriye kalan günlerini, tüm kalbiyle tanrıların sahip olduğu şeylere inanan biri olarak geçir. Ne bir canavar ol ne de birinin kölesi.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 4.31

Herhangi bir hafta sonu gecesi, New York ya da Los Angeles'taki herhangi bir komedi kulübüne uğradığında büyük ihtimalle dünyaca ünlü ve başarılı komedyenlerden birinin bir avuç dolusu insana yeteneklerini sergilediğini göreceksin. Filmlerden ya da turnelerden bir servet kazanmalarına rağmen sanatlarının en temel formunu taze tutmak için bu tür yerleri kullanmaya devam ederler.

Onlara neden bunu yaptıklarını, neden hâlâ sahneye çıktıklarını sorarsan genellikle şu cevabı alırsın: Çünkü bu işte çok iyiyim. Çünkü bu işi seviyorum. Çünkü daha iyi olabilirim. Çünkü seyirciyle iletişim halinde olmak daha iyi olmamı sağlıyor. Çünkü bunu *yapmasam* olmaz.

Onlar için Carolines'ta veya Comedy Cellar'da gece saat ikide sahneye çıkmak, çalışmak anlamına gelmiyor. Bu sadece heyecan verici bir şey. Bunu yapmak *zorunda* değiller. Özgürler ama o sahneye çıkmayı *seçiyorlar*.

Uğraştığın mütevazı sanat ne olursa olsun, ona zaman ayırdığından emin misin? Yaptığın şeyi buna zaman ayıracak kadar çok seviyor musun? Gerekli çabayı gösterirsen kalanın kendiliğinden hallolacağına güvenebilir misin? Hallolur. Sanatını sev. Sanatçı ol.

II Temmuz

Girişim Sensin

“Sokrates ne der? ‘İnsanlar çiftliğini genişlettiğinde ya da yeni bir at aldığında ne kadar mutlu oluyorsa beni mutlu eden de gün be gün gösterdiğim gelişimdir.’”

Epiktetos, *Makaleler*, 3.5.14

Günümüz modası herkesin kendi şirketini kurup birer *girişimci* olması. Şüphesiz ki bir işletmeyi sıfırdan kurmak son derece tatmin edici bir iştir. İnsanlar bu yüzden saatlerce çalışıp onlarca adım atarak tüm hayatlarını bu işe adıyor.

Ama herhangi bir şirketin inşasına önem verdiğimiz kadar *kendimizi* inşa etmeye de önem vermemiz gerekmiyor mu?

Tıpkı yeni kurulan bir şirket gibi biz de bir fikir olarak başlıyoruz hayata. Ebeveynlerimiz bizi dünyaya getiriyor. Biz de yavaş yavaş gelişiyor ve zamanla partnerler, çalışanlar, müşteriler, yatırımcılar ve bir servet yaratıyoruz. İnsanın kendi hayatına bir iş kurma fikri kadar ciddiyetle bakması gerçekten de bu kadar garip mi? *Gerçekten* ölüm kalım meselesi olan hangisi?

12 Temmuz

Bazı Basit Kurallar

“Eylemlerini geciktirme. Sohbetlerin kafa karıştırıcı olmasın. Düşüncelerin ortalıkta amaçsızca dolaşmasın. Ruhun pasif ya da agresif olmasın. Hayatın sadece işten ibaret olmasın.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 8.51

Basit olan neredeyse hiçbir zaman kolay olmaz. Ama bu kitapla öğrendiğin kuralları hayata geçirmeyi kendine görev bilmelisin. Yapılacaklar listesinin ilk maddesinde, yapacağın ilk konuşmada, ruhunda ve tabii ki de kendin için tasarladığın hayatında. Sadece bugün değil, her gün.

Bunları tahtaya yaz ve asla unutma.

13 Temmuz

Bir Lider Öncülük Eder

“Bir kişi başkalarına bir iyilik yapar yapmaz karşılığını görmek ister. Bir diğeri bu kadar aceleci olmasa da karşısındaki kişiyi borçlu olarak görür ve karşılığında ne isteyeceğini bilir. Bir diğeri ise yaptığı iyilikten habersizmiş gibi davranır. Adeta şarap üreten bir salkım üzüm, hızla koşan bir at, yürüyüş yapan bir köpek ya da balını yapmış bir arıya benzer. Böylesi bir kişi iyiliği yapar ama çatılara çıkıp yaptıklarını herkese anlatmaz. Yalnızca mevsimi geldiğinde tekrar şarap üretecek olan bir salkım üzüm gibi bir sonraki iyiliğine doğru yürür.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 5.6

Hiç başkaları senin fikrini kendisinininkiymiş gibi anlattı mı? Küçük kardeşin ya da bir akraban senin kıyafetlerini ya da dinlediğin müziği taklit etti mi? Kim bilir, belki de yeni bir yere taşındın ve diğerleri de seni takip etti? Genç ve tecrübesizken bu durumlara olumsuz tepkiler verebiliriz. *Beni taklit etmeyi bırak! Sen yokken ben vardım!*

Olgunlaştıkça bunları daha farklı bir açıdan görmeye başlarız. Öne çıkıp insanlara yardımcı olmak liderlerin dünyaya karşı olan sorumluluklarından biridir. Küçük ya da büyük fark etmeksizin her durumda bunu yapmak bizim görevimizdir. Eğer bir lider olmak istiyorsak insanların teşekkürünü beklemeden bir şeyler yapmayı kabul etmiş olmalıyız. Liderler ne yapıyorsa (çünkü onlar liderdir) biz de onları yapıp herhangi bir övgü, teşekkür ya da şan, şöhret beklememeliyiz. Bu bizim görevimiz.

14 Temmuz

Bir Şeyi Biraz Bilmek Tehlikelidir

“Yeni başlayanlar için büyük güçler tehlikelidir. Onları elinizden geldiğince ustalıkla kullanmalı, doğayla aranızdaki uyumu kaybetmemelisiniz.”

Epiktetos, *Makaleler*, 3.13.20

Büyük öğretmenlerin en çok üzerine gittiği öğrencileri genellikle en fazla umut vaat eden öğrencilerdir. Öğretmenler bir öğrencide potansiyel gördüğünde bunun tam anlamıyla farkına varılmasını isterler. Ama iyi öğretmenler, doğal yeteneğin ve hızlı kavrama gücünün öğrenci tek başına bırakılırsa ne kadar tehlikeli olabileceğinin de farkındadır. Erken gelen yersiz umut kendine fazla güvenmeye ve kötü alışkanlıklara neden olabilir. Bir şeyleri çabuk öğrenen kişilerin temel dersleri atladığı ve temel prensipleri göz ardı ettiği gözlemlenmiştir.

Kendini kaptırma. Yavaş yavaş ilerle. Eğitimini tevazuyla al.

15 Temmuz

Doğru Şeyi Yapmak Yeterlidir

“İyi bir şey yaptığında ve bir başkası bundan yararlandığında neden bir aptal gibi üçüncü şeyi arayıp yaptığın iyilik için övgü bekliyor ya da bu iyiliğin karşılığını istiyorsun ki?”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 7.73

“**N**eden doğru olan şeyi yaptın?” sorusunun cevabı her zaman “Çünkü doğru olan buydu,” olmalıdır. Ne de olsa başka birinin bunu yaptığını gördüğünde ya da duyduğunda (özellikle de doğru şeyi yapmak için bir takım zorluklar ve engelleri aşmaları gerektiyse) sen de, “İşte. Elinden gelenin en iyisini yapan bir insan,” diye düşünmüyor musun?

Peki neden doğru şeyi yaptığın için teşekkürle ya da takdire ihtiyaç duyuyorsun? Bu senin işin.

16 Temmuz

Ruhun Gelişimi

“Ruhumun görevi nedir? Kendine sürekli bu soruyu sor ve karar verme mekanizmanı kullanarak bu görevle aranda kurduğun bağı baştan aşağı sorgula. Şu an ruhum kime ait? Bir çocuğa mı, bir gence mi, bir canavara mı, evcil ya da vahşi bir hayvana mı?”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 5.11

Kendini neye bağlı hissediyorsun? Hangi sebebe, hangi göreve, hangi amaca? Ne yapıyorsun ve daha da önemlisi bunu neden yapıyorsun? Her gün yaptığın şeyler nasıl oluyor da bir şekilde önemsediyini iddia ettiğin değerleri etkileyebiliyor? Değer verdiğin şeylerle uyumlu hareket ediyor musun? Yoksa boş boş dolanıp hırsının dışında kalan her şeye kafanı mı çeviriyorsun?

Bu soruları kendine sorduğunda alacağın cevaplar seni rahatsız edebilir. Bu iyi bir şey. Bu, davranışlarını düzeltme yolundaki ilk adımı attığın ve Marcus'un bahsettiği o yaratıklardan daha iyi olma yolunda ilerlediğin anlamına gelir. Bu ayrıca hayatında yapmanı istediği şeyleri keşfetmeye bir adım daha yaklaştığını gösterir. Onu keşfettiğin zaman görevi tamamlamaya biraz daha yakın olacaksın.

17 Temmuz

İnsanları Yüzüstü Bırakma. Kendini de...

“Mantığın yolunda ilerledikçe önünü kesenler olacak. Seni mantıklı olanı yapmaktan alıkoyamayacaklarına göre içinde onlara karşı beslediğin iyi niyeti de yerle bir etmelerine izin verme. Gözün, sadece sağlam temelli yargılarının ve eylemlerinin üzerinde değil, aynı zamanda yolunda sana mani olan ya da başka tür zorluklar çıkaran kişilere karşı gösterdiğin kibarlığın üzerinde de olsun. Çünkü öfkelenmek en az görevi bırakmak ya da panikle teslim olmak kadar bir zayıflık göstergesidir. Bunlardan herhangi birini yapmak eşit seviyede görevini yarıda bırakmak anlamına gelir. İster kabuğuna çekilmiş ol, ister ailen ve arkadaşlarından uzaklaşmış ol.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 11.9

Hayatımızı geliştirdikçe etrafımızdaki insanların sınırlarıyla karşı karşıya geleceğiz. Bu biraz beslenme alışkanlıklarına benzer. Bir gruptaki herkes sağlıklı besleniyorsa burada doğal bir uyum sağlanır. Ama gruptan biri sağlıklı beslenmeye başlarsa birdenbire düzen bozulur.

Sırf başkalarının bununla ilgili sorunları var diye yeni keşfettiğin yoldan sapmamalısın. Ama o başka kişileri de yüzüstü bırakamazsın. İsimlerinin üzerini çizip onları arkada bırakma. Onlara kızıp onlarla kavgaya da etme. Ne de olsa yakın zamana kadar sen de onların yerindeydin.

18 Temmuz

Herkes Kendi Toprağının Efendisidir

“Komşumla nefeslerimiz ve bedenlerimiz nasıl bir değilse, mantıklı tercihlerimiz de aynı değildir. Ama ne kadar işbirliği içinde olursak olalım, ilişkimizi yöneten şey karar mekanizmamızdır. Durum böyle olmasaydı başkasının içindeki kötülük bana zarar verebilirdi. Tanrı talihsizliğimizin başkaları tarafından kontrol edilmesini istemez.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 8.56

Özgür bir ülkenin temelinde, senin özgürlüğünün, başkasının özgürlüğünün başladığı yerde bittiği gerçeği yatar. Bu da senin bedenine ve bulunduğun yere dokunmadığı sürece, herkesin dilediğini yapmakta özgür olduğu anlamına gelir. Bu söz aynı zamanda kişisel felsefe olarak da oldukça işe yarayabilir.

Ama bu şekilde yaşamak için iki önemli varsayımda bulunman gerekir: Birincisi, hayatını öyle yaşıyor olmalısın ki başkaları üzerinde olumsuz bir etkisi olmasın. İkincisi ise başkalarından beklemeden önce kendin açık fikirli ve kabullenici olmalısın.

Bunları yapabilir misin? Başkalarının aldığı kararlara gerçekten katılmıyor olsan bile hem de. Hayatlarının sadece onları ilgilendirdiğini ve seninkinin de sadece seni ilgilendirdiğini anlayabilir misin? Başkalarına dokunmadan kendi içinde çözmen gereken yeterince konu olduğunu anlayabilir misin?

19 Temmuz

Onları Affet Çünkü Bilmiyorlar

“Platon’un da dediği gibi, “her ruh istemediği gerçeklerden uzaktır.” Aynı şey adalet duygusu, kendine hâkim olma, başkalarının iyiliğini düşünme ve benzeri tüm erdemler için geçerlidir. Bunu sürekli aklının bir köşesinde tutmak oldukça önemlidir. Çünkü bu sayede herkese karşı daha kibar olabilirsin.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 7.63

İsa (Seneca ve diğer Romalı çağdaşlarının bildiği adıyla *Christus*) Dolorosa Yolu’ndan Calvary Tepesi’ne çıkarken tarifsiz acılar içerisindeydi. Dövülmüş, kırbaçlanmış, bıçaklanmış, sırtına bir haç yüklenmiş ve iki adi suçluyla birlikte çarmıha gerilmek üzereydi. Orada durdu, eşyalarını paylaşmak için zar atan askerleri izledi ve onunla alay eden, onu küçümseyen insanları dinledi.

Dinî inancın ne olursa olsun İsa’nın şu sözleri (hayal dahi edilemez acılar içerisinde olduğu gerçeğini de aklında tutarsan) mutlaka kalbine dokunacaktır. İsa kafasını kaldırdı ve sadece, “Yüce Rabbim. Onları bağışla. Ne yaptıklarını bilmiyorlar,” dedi.

İsa’dan yüzyıllar önce Platon’un, yüzyıllar sonra ise Marcus’un ve Marcus’un emrindeki Romalılar tarafından zalim bir şekilde öldürülen tüm Hristiyanların da söylediği budur: Onları bağışla. Onlar gerçeği bilmiyor. Bilselerdi bunu yapmazlardı.

Bu bilgiyi kibar ve bağışlayıcı olmak için kullan.

20 Temmuz

Adalet İçin

“Adil olmayan kişiler tanrıların emirlerine karşı gelir. Çünkü evrenin doğası ortak faydayı ve birbirine zarar vermemenin gerekliliğini de göz önünde bulundurarak elinden geldiğince ve birbirlerinin iyiliği için mantık sahibi canlılar yaratmıştır. Doğanın isteklerinin dışına çıkan herkes açık bir şekilde tanrıların en yaşlısına karşı çıkmış olur.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 9.1.1

Var olan en kötü suçun “doğaya karşı işlenen suç” olduğunu söyleriz. Birtakım şeylerin insanlığa hakaret olduğunu düşünür ve şöyle deriz: “Bu bizim için kutsal olan her şeyi kirletiyor.” Dinimiz, yetişme şeklimiz, siyasi görüşümüz, sınıfımız ya da cinsiyetimiz ne olursa olsun bu konuda hemfikir olabiliyoruz.

Neden? Çünkü adalet duygusu iliklerimize kadar işlemiş. İnsanlar kuyrukta önümüze geçtiğinde ya da otlakçılık yaptığında bundan hoşlanmıyoruz. Savunmasız kişileri koruyan yasalar çıkarıyor, sahip olduklarımızı bizden daha kötü durumda olanlara dağıtabilmek için vergi veriyoruz. Öte yandan eğer ki ceza almadan kurtulabileceğimizi bilsek hile yapmayı deneyebiliriz. Bill Walsh’un da dediği gibi, “iş bize kalsaydı hepimiz ahlaki anlamda çok aşağı seviyelerde dolaşıyor olurduk.”

O halde bu işin anahtarı doğal eğilimlerimizi güçlü sınırlar ve yükümlülüklerle adalet duygusuna kenetlemektir. Lincoln’ın bölünmüş ve öfkeli bir halka yapmasını söylediği gibi, “doğamızdaki iyi meleklerle” sarılmalıyız.

21 Temmuz

Birlikte Çalışmak İçin Yaratılmış

“Sabahları yataktan kalkmakta zorlanırsan kendine şunu hatırlat: Senin doğanda başkalarıyla birlikte çalışmak var. Böylesi doğamızdaki amaca daha uygundur ve bu amaca daha iyi hizmet eder. Birlikte uyumak, düşünme yetisi olmayan hayvanlara ait bir özelliktir.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 8.12

Eğer bir köpek bütün günü yatakta (büyük ihtimalle senin yatağında) geçirirse bu normaldir. Gitmeleri gereken bir yer yoktur. Kendileri olmak dışında yapmakla yükümlü oldukları herhangi bir şey de. Stoacılar göre biz insanların tanrılara değil, birbirimize karşı daha yüce bir yükümlülüğü vardır. O da her gün yataktan çıkmamıza yardımcı olan şey (Marcus gibi savaşıyor da olsa) *to praxeis koinonikas apodidonai*, yani herkesin yaptığı şeyleri yapmaktır. Medeniyet ve ülke hep birlikte yarattığımız muhteşem projelerdir. Bunları gelecek nesiller için atalarımızla birlikte inşa ettik. İşbirliği yapmak (sinerji) varoluşumuzdan geliyor.

O halde bu sabah yataktan kalkmak için daha fazla desteğe ihtiyacın varsa ya da kafeinin verebileceğinden daha fazlasını istiyorsan bunu kullan. İnsanlar sana güveniyor. Amacın bu büyük eseri hep birlikte tamamlayabilmek. Ve gelip aramıza katılmanı sabırsızlıkla bekliyoruz.

22 Temmuz

Kimse Kafana Silah Dayamıyor

“İstemedен ya da baskı altında yapılan hiçbir şey asil değildir. Asil olan her şey gönüllülük esasına dayalıdır.”

Seneca, *Ahlak Mektupları*, 66.16b

Doğru olanı yapmak *zorunda* değilsin. Dilediğin zaman bencil, kaba, kötü, basiretsiz, ukala, kötü ya da aptal biri olabilirsin. Aslına bakarsan kötü yola sapmayı teşvik eden şeyler dahi var. Elbette bütün suçlular yakalanmıyor.

Ama bu tür bir düşünce yapısı genellikle nasıl sonuçlanıyor? Bu insanların hayatları nasıl?

Doğru olanı yapmak *zorunda* değilsin. Aynı şekilde görevlerini yerine getirmek *zorunda* da değilsin. Bunu yapmak senin için bir *fırsattır*. Bunu yapmayı *istersin*.

23 Temmuz

Övgüyü de Hakareti de Aynı Şekilde Karşıla

“Gururla kabullen, cezalandırmadan serbest bırak.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 8.33

Roma İmparatorluğu’nun yıkılma döneminin ortalarında Pompeius ve Sezar arasında yaşanan iç savaş sırasında Pompeius, askerî donanmasını Cato’nun emrine verdi. Bu büyük bir gurur ve oldukça önemli bir pozisyondu. Ama birkaç gün sonra kıskanç yakın çevresinin şikâyetlerine daha fazla dayanamadı ve kararını değiştirip komutayı tekrar kendi eline aldı.

Bu Cato için oldukça büyük bir aşağılanma olarak görülebilirdi. Bir terfi almak ve daha sonra bunun elinizden alınması. Kayıtlara göre Cato buna hiç tepki vermedi. Onurlandırılmak da bu onura leke sürülmesi de onda aynı tepkiye yol açıyordu: kayıtsızlık ve kabullenme. Bu olanların davaya olan desteğini etkilemesineyse kesinlikle izin vermedi. Hatta maruz kaldığı kötülükten sonra, hemen savaş öncesinde askerleri toplayıp onlara ilham verici konuşmalar yaptı. Oysa bu askerlerin tamamı emrinde savaşıyor olabilirdi.

Marcus’un bize anlatmak istediği de budur. Gün içinde yaşadığımız terslikleri ya da heyecan verici ödülleri ve takdiri kişisel olarak almamamız gerekir. Özellikle de görevin dolayısıyla önemli bir davada çalışıyorsan. Bu dava sırasında rütbenin yükselmesi ya da düşmesi senin nasıl bir insan olduğunla ilgili değildir. Bunu ancak davranışların belirleyebilir. Tıpkı Cato gibi.

24 Temmuz

Bir Yerlerde Birileri Ölüyor

“Ne zaman rahatsız edici bir haber duysanız, olanların sizin mantıklı seçimlerinizle ilgisinin olmadığını aklınızda bulundurun. Herhangi biri size gelip varsayımlarınızın ve isteklerinizin yanlış çıktığını haber verebilir mi? Bu imkânsız! Ama size birinin öldüğünü söyleyebilirler. Bu doğru olsa bile bundan size ne?”

Epiktetos, *Makaleler*, 3.18.1-2

Bugün iyi niyetli bir arkadaşın çıkıp “...hakkında ne düşünüyorsun?” (boşlukları dünyanın öteki ucunda yaşanan bir trajediyle doldur) diye sorabilir. Sen de aynı iyi niyetinle, “Bence bu çok kötü,” diye cevap verebilirsin.

Bu senaryoda her ikiniz de gerçek trajedi yüzünden acı çeken kurbanlar için tek bir şey dahi yapmadan mantıklı tercihlerinizi bir kenara bıraktınız. Dünyanın dört bir yanından gelen korkunç haberlerin dikkatini dağıtması ve hatta seni etkilemesi son derece kolaydır. Stoacıların bu tür durumlara vereceği tepki *umursamamak* değildir. Fakat düşünmeden gösterilen anlamsız sempatinin de (çoğu durumda kişinin huzurunu kaçırma pahasına dahi olsa) kimseye bir faydası yoktur. Eğer gerçekten de bu acı içindeki insanlara yardım etmek için elinden gelen bir şeyler varsa bu rahatsız edici haberlerin (ve senin bunlara verdiği tepkinin) senin mantıklı seçimlerinle ilgili olduğunu söyleyebiliriz. Eğer katılımın sadece duygularını ifade ederek olacaksa, artık bireysel görevlerine (kendine, ailene ve ülkeneye karşı olan) kaldığın yerden devam edebilirsin.

25 Temmuz

Mezar Taşında Ne Yazacak?

“Sürekli rütbesini ya da kıdemini insanların yüzüne vuran ya da ismi herkesin dilinde olan birini gördüğünde onları kıskanma. Çünkü insan bu tür şeyleri ancak hayatı pahasına kazanabilir. Kimi başarı merdivenlerinin henüz ilk basamaklarında, kimi de zirveyi göremeden ölür. Çok azı ise binlerce rezaletin içinden geçip hırsının zirvesine ulaştığında tüm bunların sadece mezar taşına yazılacak birkaç kelime için olduğunu fark eder.”

Seneca, *Hayatın Kısıtlılığı Üzerine*, 20

Bazen mesleki taahhütlerimiz sonumuzu getirebilir. Bir siyasetçi seçim kampanyası uğruna ailesini ihmal etmeyi göze alabilir ya da bir yazar “dehasının” onu anti sosyal ve bencil biri haline getirdiğine inanabilir. Biraz öngörü sahibi olan herkes aslında siyasetçinin şöhret aşığı biri olduğunu ve yazarın da insanları küçümsemeyi ve kendini üstün hissetmeyi seven biri olduğunu görebilir. İşkolikler her zaman kendi bencillikleri için bahaneler yaratır.

Bu tür davranışlar büyük başarılarla sonuçlanabilir. Ama bunların hiçbirisi ödenen bedelin karşılığı değildir. Uzun saatler verimli çalışabilme yeteneği hayranlık uyandırıcıdır. Ama sen bir *insansın*, insan yapımı bir *makine* değil. Seneca hayvan olmadığımızın altını çizer. “Görev başındayken ölmek gerçekten de bu kadar güzel bir şey midir?” diye sorar. Aleksandr Soljenitsin konuyu çok iyi özetlemiştir: “Çalışırken ölenler atlardır. Herkes bunu bilmeli.”

26 Temmuz

İyi İnsanlar Hiçbir Şey Yapmazsa

“Adaletsizlik genellikle sadece yaptıklarında değil, yapmadıklarında da gizlidir.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 9.5

Tarih insanların sadece aktif olarak değil ama aynı zamanda pasif olarak da kötülük yapabildiğini kanıtlayan örneklerle doludur. Köleliğin en utanç verici anlarından Nazi soykırımına, ırkçılıktan Kitty Genovese’in öldürülmesine kadar genişletebileceğimiz örneklerde sadece faillerin değil, kendilerince birçok farklı sebepten ötürü vatandaşların da olaya dâhil olmayı reddederek bu suçlara katkıda bulunduğu şahit olduk. Şeytanın gizlenmek zorunda olduğunu söyleyen o eski söz iyi insanlar hiçbir şey yapmasın diye söylenmiştir.

Sadece kötülük *yapmamak* yeterli değildir. Kişi aynı zamanda elinden geldiğince iyiliği dünyaya dayatan bir güç olmalıdır.

27 Temmuz

Daha İyisi Nerede?

“Gerçekten de insan hayatında adalet duygusundan, dürüstlükten, kendine hâkim olmaktan ve cesarettten (kısacası doğru mantık çerçevesinde hareket etmeni ve senin iraden dışında kaderin senin karşına çıkardıklarını kabul etmeni sağlayan aklın yeterliliğinden) daha iyi olan bir şey bula bilirsən tüm kalbin ve ruhunla ona sarıl ve keşfettiğin bu yüce iyiliğin tüm nimetlerinden faydalan.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 3.6.1

Hepimiz önemli olduğunu düşündüğümüz şeylerin peşinde koştuk. Bir noktada hepimiz paranın her şeyin cevabı olduğunu, başarının en büyük ödül olduğunu ve sonunda içimizi ısıtacak şeyin, güzel biriyle yaşayacağımız ölümsüz aşk olduğunu düşündük. Peki ya bu kutsal amaçlara ulaştığımızda ne bulduk? Bunların boş ve anlamsız şeyler olduğunu söylemiyoruz (tabii elde etmeden önce böyle düşünmüyorsanız) ama elde ettiğimiz şeylerin bize yetmediğini fark ettik.

Para sorun yaratır. Bir dağa tırmanmak, başka bir zirveyi görmene sebep olur. Ölümsüz aşk diye bir şey yoktur.

Bunlardan daha iyi olan bir şey var: gerçek erdem. O kendi kendinin ödülüdür. Erdem beklenilenden daha fazlası olduğu ortaya çıkan tek iyi şeydir ve ona sahip olmanın dereceleri yoktur. Ya erdemlisindir ya da değilsindir. İşte bu yüzden (adalet duygusu, dürüstlük, disiplin ve cesarettten oluşan) erdem, uğruna çabalanmaya değer tek şeydir.

28 Temmuz

Ayrıcalıklarını Kontrol Et

“Kimi insan zekidir, kimi insan ise aptal. Kimi insan iyi bir çevrede büyümüştür, kimi ise kötü. İkinci gruptakiler daha kalitesiz alışkanlıkları olduğundan ve daha kötü yetiştirildiğinden bu öğretileri öğrenebilmek ve onlar tarafından şekillenebilmek için daha çok kanıta ve özenli yönlendirmelere ihtiyaç duyar. Bu da kötü durumdaki bir vücudu iyi hale getirmek için daha özenli bir bakım sunmaya benzer.”

Musonius Rufus, *Lectures*, 1.1.33-1.3.1-3

Oldukça yorucu bir konuşmadan sonra kendini, “Of, bu adam ne kadar da aptal,” diye düşünürken bulabilirsin. Ya da, “Neden doğru şeyi yapamıyorlar bir türlü?” diye sorabilirsin kendine.

Ama herkes senin sahip olduğun avantajlara sahip değildi. Bu senin hayatın kolaydı demek değil elbette. Ama nerede onlardan bir adım önde başladığını düşün. Diğer insanları anlamak ve onlara karşı sabırlı olmak bizim görevimizdir.

Felsefe ruhsal bir oluşumdur, ruhun bakımındır. Bazılarına diğerlerinden daha fazla ilgi göstermek gerekir. Bu bazılarının daha güçlü bir metabolizmaya sahip olmasına ya da kimilerinin genetik olarak daha avantajlı doğmasına benzer. Başkalarına ne kadar bağışlayıcı ve sabırlı olursan, sahip olduğun çeşitli ayrıcalıkların ve avantajların farkına varabilir ve böylece daha yardımsever ve sabırlı bir insan olabilirsin.

29 Temmuz

Kendin İçin Şifa

“Felsefeyi, kendisi için şifa olarak uygulayan bir kişi güven dolu, yenilmez ve yıllar geçtikçe daha da büyüyen büyük bir ruha dönüşür.”

Seneca, *Ahlak Mektupları*, 111.2

“Kendin için şifa” ne demektir? Belki de Seneca’nın anlatmak istediği doğuştan ve yetiştirilme tarzımızla birlikte, bazıları iyi bazıları kötü olmak üzere, kendimize has bir özellikler bütünü oluşturmamızdır. Bu kötü özelliklerin hayatımızdaki etkileri görülmeye başladığında bazılarımız terapiye, psikanalize ya da bir destek grubunun yardımına başvuruyor. Peki bunun amacı ne? İçimizdeki bazı bencil, yıkıcı tarafları iyileştirebilmek.

Kötü özelliklerimizi tedavi etmek için geçtiğimiz tüm yollar arasında felsefe en eski tarihe sahip ve en çok insana yardım etmiş olan yoldur. Sadece olası bir akıl hastalığının ya da nevrozun etkilerini hafifletmekle kalmaz. Aynı zamanda insanın gelişimini de destekleyecek şekilde tasarlanmıştır. O hayal ettiğin iyi hayatı yaşayabilmende sana yardımcı olabilir.

Sen de büyüüp güzelleşmeyi hak etmiyor musun? Güven dolu ve dış etkenlerin yıkamadığı bütün bir ruh olmak istemez misin? Katman katman mükemmellikle donatılmış olmak istemez misin?

O zaman felsefeni *uygula*.

30 Temmuz

Stoacı Neşe

“Bana güven, gerçek neşe ciddi bir şeydir. Konuyu hoş bir şekilde anlatmaya çalışayım. Sence sırf iyi huylu olduğu için biri ölümü sevinçle karşılayabilir mi? Ya da sefaletin kapılarını ardına kadar açabilir mi? Zevk aldığı şeyleri kontrol altında tutup acıya dayanıklılık üzerine uzun uzun düşünebilir mi? Bu düşünceleri zihninde rahatça evirip çeviren kişiler gerçekten de neşe doludur. Ama asla sevinçli olamazlar. Bu hepinizin bir gün sahip olmasını dilediğim türden bir neşedir. Kaynağını ele geçirdiğiniz için hiçbir zaman bitip tükenmeyecektir.”

Seneca, *Ahlak Mektupları*, 23.4

“Neşe” kelimesini gelişigüzel ortalığa saçıyoruz. “Duyduklarım beni çok neşelendirdi”, “O tam bir neşe kaynağıdır”, “Ne kadar neşeli bir kutlama!” Ama bu örneklerin hiçbirinin neşeyle uzaktan yakından ilgisi yoktur. En yakın olabilecekleri tanım “sevinç” olabilir. Sevinçli olmak yüzeyde olan bir duygudur.

Seneca’ya göre ise neşe derin bir duygudur. İçimizde hissettiğimiz ve gülümseme ya da kahrkahaıyla pek de ilgisi olmayan bir histir. Bu yüzden insanlar Stoacıların asık suratlı ve depresif olduğunu söylediğinde asıl noktayı gözden geçiriyor. Her şey zaten güllük gülistanlıkken birilerinin mutluluk saçması kimin umurunda? Bu nasıl bir başarı olabilir?

Ama hayatından her yönüyle, daima memnun olabilir misin? Bir günden diğerine hayatında değişebilecek şeylere tüm cesaretle göğüs gerebilir misin? Her tür sıkıntıdan tek bir adım bile geri atmadan kurtulup kendini toparlayabilir misin? Etrafındakiler için bir güç ve ilham kaynağı olabilir misin? İşte bu *Stoacı neşedir*. Amacından, mükemmelliğinden ve görevinden duyduğu neşedir. Son derece ciddidir. Gülümsemeden ya da cıvıldaayan bir sesle konuşmaktan çok daha fazlasıdır.

31 Temmuz

Kariyerin Müebbet Hapis Cezası Değil

“İleri yaşlarında, kim olduğu belli olmayan davacılaran merhamet dilenerek ve hala cahil seyircilerin onayını bekleyerek son nefesini veren bir avukat kadar utanılacak şey yoktur.”

Seneca, *Yaşamın Kısalığı Üzerine*, 20.2

Birkaç yılda bir haberlerde hüznü bir piyes gösterilir. Kurduğu devasa şirketin hâlâ başında duran yaşlı bir milyoner mahkemeye çıkarılır. İş ortakları ve aile bireyleri mahkemenin karşısına geçip bu kişinin akıl sağlığının artık karar almak için yeterli seviyede olmadığını, aile reisi olan adamın ya da kadının şirketlerini ve hukuki işlerini yürütmeye yetkin olmadığını iddia eder. Bu iktidar sahibi kimseler yönetimi başkasına bırakmak ya da bir halef yetiştirmek gibi çözümleri reddettiğı için insanın ömründe karşılaşabileceğı en kötü şeylerden birini yaşamak durumunda kalır: En özel hassasiyetleri tüm halkın gözleri önüne serilir.

Hayatın, yaşlanmanın gerçekliğinden bağımsız olduğumuzu düşünecek kadar kendimizi işimize kaptırmamalıyız. Hangimiz koltuğunu ne zaman bırakacağını bilmeyen biri olmak ister ki? Hayatın gerçekten de insanlar seni bir tabutta taşıyana kadar sadece iş düşünecek kadar anlamsız mı?

İşinle iftihar et. Ama hayatın bundan ibaret olmamalı.

AĞUSTOS

PRAGMATİZM

I Ağustos

Mükemmeli Bekleme

“Aldığın salatalık acı mı çıktı? At o zaman! Yolunun üzerinde engeller mi var? O halde dikkatli ol! Yeterince anlaşılır, değil mi? Sorunlar üzerine neden bu kadar düşünüyorsun? Bir marangoza ya da ayakkabı tamircisine atölyesinin zeminini kaplayan talaşı ve mıcırı gösterirsen sana kahkahalarla gülecektir. Aynı şekilde bu tür düşünceler de doğanın gerçek öğrencileri önünde seni maskara eder. Öte yandan marangozun ve ayakkabı tamircisinin çöplerini atabileceği çöp kutuları varken doğanın buna ihtiyacı yoktur.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 8.50

Her şeyin mükemmel olmasını istediğimiz için kendi kendimize şartlar olgunlaştığında ya da yönümüzü belirlediğimizde işe koyulacağımızı söyleriz. Oysa ki asıl odaklanmamız gereken elimizdekilerle neler yapabildiğimizdir.

Marcus şunu hiç unutmadı: “Platon’un Devlet’indeki mükemmelliği bekleme.” Dünyanın tam istediği gibi bir yer olmasını beklemiyordu. Ama daha sonraları Katolik filozof Josef Pieper’in yazdıklarına bakılırsa Marcus içten içe “etrafında olanlara ve maruz kaldığı koşullara rağmen kendi başına iyilik yapabileceğini” biliyordu.

Bugün dünya hakkındaki dürüst fikirlerimizin elimizden gelen en iyisini yapmamıza engel olmasına izin vermemeliyiz. Aynı şekilde sevimli rahatsızlıkların ve ufak engellerin önümüzdeki önemli işten bizi alıkoymasına da müsaade etmemeliyiz.

2 Ağustos

Her Şart Altında Çalışabiliriz

“İşin aslı sürgünde olmak kişinin bireysel gelişimine ya da erdem kazanmasına engel bir durum değildir. Çünkü hiç kimse sürgünde ihtiyaç duyacağı şeyleri öğrenmekten ve bunları yapabilmekten mahrum bırakılamaz.”

Musonius Rufus, Lectures, 9.37.30-31, 9.39.1

İlerleyen yaşlarda geçirdiği bir ameliyat sonrası Theodore Roosevelt'e hayatının geri kalanını tekerlekli sandalyede geçirmek zorunda kalabileceği söylendi. Onun ise buna cevabı her zamanki kendisine has coşkusuyla, “Pekâlâ! O şekilde de yaşayabilirim!” oldu.

Elimizde kalanlarla yola devam etmek hayatın önümüze çıkardığı tüm zorluklara vereceğimiz cevap olabilir. Hiçbir şey öğrenmemize engel olamaz. Her ne kadar bizim tercih edeceğimiz yol bu olmasa da işin aslı zor koşullar kendine has öğrenme imkânları sunar.

Musonius Rufus tam üç kez sürgüne gönderildi (iki kez Neron ve bir kez de Vespasianus tarafından). Ama hayatının zorla elinden alınması bile onun felsefi çalışmalarına engel olamadı. O da kendisince, “Pekâlâ! O şekilde de yaşayabilirim!” dedi ve sürgünleri arasında geçen zamanlarda bir fırsatını bulup Epiktetos adlı öğrencisiyle çalıştı ve dünyaya Stoacılığı armağan etti.

3 Ağustos

İyi Hayat Her Yerdedir

“Şu an içinde olduğun bir yolculuk değil. Sen bir yerden diğerine savrulup duruyorsun. Oysa aradığın şey (iyi bir hayat) her yerde bulunabilir. Dünya üzerinde bu toplanma alanlarından daha karışık bir yer daha var mı? Ama eğer ihtiyacın varsa orada bile huzur bulabilirsin.”

Seneca, *Ahlak Mektupları*, 28.5b-6a

Ünlü bir yazar bir keresinde, başarılı olduktan sonra zengin arkadaşlarının sürekli onu güzel ve egzotik evlerine davet ettiğinden yakınmıştı. “Güney Fransa’daki evimize gelin,” diyorlardı. “İsviçre’deki dağ evimiz yazmak için harika bir yer,” diyorlardı. Yazar böylece dünyayı dolaştı. Lüks içinde yaşıyor, ilham verici köşk ve malikânelerde yaratıcılığını beslemeye çalışıyordu. Ama bunu başaramadı. Hep bir başka şeyin ya da daha iyi bir evin cazibesine kapılıyordu. Her zaman dikkatini dağıtacak bir şeyler, yapması gereken bir sürü iş oluyordu. Ve yaratıcı kişilerin başına bela olan tıkanma ve güvensizlik duyguları nereye gitse peşindeydi.

Kendimize sonunda işe koyulabilmek ve ciddi şekilde çalışabilmek için uygun şartların oluşmasını beklediğimizi söyleriz. Ya da biraz tatilin ve yalnız kalmanın ilişkimiz ya da yaşadığımız kırgınlık için iyi geleceğini düşünürüz. Ancak bu kendi kendini kandırmaktan başka bir şey değildir.

Bunun yerine pragmatik ve uyumlu olmalı, yapmamız gereken şeyi her yerde ve her zaman yapabilmeliyiz. İyi bir hayat yaşamak için çalışman gereken yer *burasıdır*.

4 Ağustos

Suçlama, Sadece Odaklan

“Tanrı’yı ve insanları suçlamayı bırakmalısınız. Arzularınızı tamamen kontrol altına almalı ve kaçındığınız şeyleri mantıklı seçimlerinize göre değiştirmelisiniz. Bundan böyle öfke, kırgınlık, kıskançlık ya da pişmanlık hissi duymamalısınız.”

Epiktetos, *Makaleler*, 3.22.13

Nelson Mandela, Güney Afrika’daki zalim ırkçı rejime karşı geldiği için yirmi yedi yıl hapis yattı. Bunun on sekiz yılında tuvalet ihtiyacı için verilen bir kova ile kümese benzeyen küçük bir hücrede yaşamak zorundaydı. Her yıl sadece bir ziyaretçi hakkı vardı ve bu da otuz dakikayla sınırlıydı. Bu korkunç uygulama mahkûmları tecrit ederek dirençlerini kırmak adına yapılıyordu. Tüm bunlara rağmen Mandela hapishanede itibarın bir simgesi haline geldi.

Birçok şeyden mahrum bırakılmasına rağmen yine de isteklerini dile getirmenin yaratıcı yöntemlerini bulabildi. Mahkûm arkadaşlarından Neville Alexander, *Frontline’a* verdiği bir röportajda onu şöyle anlattı: “Bir konuda her zaman çok netti. ‘Sana koşmalarını söylerlerse yürümeye devam et. Hızlı yürümeni söylerlerse yavaş yürümeye devam et,’ derdi. İşin sırrı buydu. Şartları biz belirleyecektik.” Formda kalabilmek için ip atlar gibi zıplayıp boks hareketleri yapardı. Başını hep diğer mahkûmlardan daha dik tutar ve işler zorlaştığında onlara cesaret verirdi. Ve özgüvenini hiçbir zaman kaybetmedi.

Aynı özgüvene sen de sahip olabilirsin. Bugün ne olursa olsun, kendini nerede bulursan bul, mantıklı seçimlerine yönelmeyi unutma. Elinden geldiğince birdenbire ortaya çıkan duygularını göz ardı etmeye çalış. Çünkü dikkatini en çok onlar dağıtacaktır. Duygusal davranma. Odaklan.

5 Ağustos

Sessizlik Güçtür

“Sessizlik hayatta çekilen acılardan alınan bir derstir.”

Seneca, *Thyestes*, 309

En son ne zaman ileride olumsuz sonuçlar doğuracak, aptalca bir şey söyledin? Neden bunu söyledin? Büyük ihtimalle hiç ihtiyacın olmamasına rağmen bunların seni zeki biri gibi göstereceğini ya da bir grubun havalı bir parçası olacağını sandın.

Robert Greene, “Ne kadar çok konuşursan aptalca şeyler söyleme ihtimalin o kadar artar,” diye yazmıştır. Biz de buna bir ekleme yapıyor ve şöyle diyoruz: Ne kadar çok konuşursan geçmiş fırsatları elinden kaçırma, geribildirimleri göz ardı etme ve kendine acı çektirme ihtimalin o kadar artar.

Tecrübesiz ve korkak kişiler kendi kendilerine moral konuşmaları yapar. Dinleme becerisi, bir konuşmadan bilerek uzak durmak ve onay görmeden de yaşayabilmek nadir bulunan özelliklerdir. Sessizlik bir güç ve öz yeterlilik inşa etme şeklidir.

6 Ağustos

Sandığından Daha Fazla Hareket Alanı Var

“Zorlukların ötesinde düşünebilmeyi öğrenin. Zor zamanlar yumuşatılabilir, sıkıntılardan feraha çıkılabilir ve eğer doğru hareketi yaparsanız ağır yükler hafifletilebilir.”

Seneca, *Ruh Dinginliği Üzerine*, 10.4b

Hiçbir yere varmayacağını düşündüğün ama birdenbire ufkunı açan bir oyun oynadın mı hiç? Sınavdan kesin kalacağını düşündüğün ama sabahlara kadar çalışıp biraz da şansın yaver gidince geçer not alabildiğin sınavı hatırladın mı? Başkalarının kulak tıkayacağı ama senin içinden gelen sesi dinlediğin ve sonunda harika bir şey elde ettiğin o zamanı hatırladın mı?

Şu an ihtiyacın olan da buna benzer bir enerji, yaratıcılık ve her şeyden öte kendine olan *inançtır*. Yenilgiyi kabullenmek seni hiçbir yere götürmez (yenilgiden başka). Ama tüm enerjini elinde olana, ufacık bir fırsat kırıntısına harcamak yapabileceğin en iyi şeydir. Lyndon Johnson’ın yardımcılarından biri onun etrafında olmayı “*her şeyi yaparsan sonunda mutlaka kazanırmışsın gibi bir his*” olarak tanımlamıştı. *Her şeyi*. Ya da Marcus Aurelius’un dediği gibi, “eğer bunu diğer insanlar yapabiliyorsa sen de yapabilirsin.”

7 Ağustos

Pragmatik ve Prensipli

“İnsan her nerede yaşıyorsa orada iyi yaşayabilir. Hayat, saray eşrafının da taleplerinden biridir. Orada da insanlar iyi yaşayabilir.”

Marcus Aurelius, Kendime Düşünceler, 5.16

Abraham Lincoln'ın eşsiz “etik biyografisini” yazan William Lee Miller, ünlü başkan hakkında önemli bir noktaya dikkat çeker. Onu aziz gibi anlatan hayat hikâyeleri, bir “siyasetçi” olduğu gerçeğini yok saymaya çalışır gibidir. Bu onun oldukça etkileyici bir yanını göz ardı etmek anlamına gelir. Lincoln bir siyasetçi olmasına *rağmen* tüm o özelliklere (merhametli, düşünceli, adil, açık fikirli ve bir amaca sahip olma) sahipti. Hayran olunacak karakterde biriydi ve tüm bu özelliklerin tam tersini barındıran insanlar tarafından yapılan bir mesleği seçmişti.

Prensipler ve pragmatizm birbirine karşıt şeyler değildir. İster Washington'daki bir akıl hastanesinde yaşa ister Wall Street materyalizminin ortasında çalış isterse eski kafalı, küçük bir kasabada büyümüş ol, yine de iyi bir hayatın olabilir. Birçoklarının olduğu gibi.

8 Ağustos

Dünyanın Olduğu Yerden Başla

“Doğanın senden istediklerini şimdi yap. Eğer elinden geliyorsa hemen işe koyul. Etrafına bakıp insanların bunu fark etmesini bekleme. Platon’un Devlet’indeki mükemmelliği bekleme. Bunun yerine ileri attığın en ufak adımdan bile memnun ol ve elde edeceklerini gözünde büyütme.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 9.29(4)

“**M**ükemmel olanın yeterince iyi olana düşman olmasına izin verme” sözünü daha önce duymuş muydun? Burada anlatılmak istenen elindekiyle yetinmek ya da standartlarından ödün vermek değil, daha çok idealizmin tuzağına düşmemektir.

Organizatör Saul Alinsky’nin *Radikaller için Kurallar* adlı kitabı bu düşüncenin pragmatik ama bir yandan da ilham verici bir versiyonuyla açılır:

“Bir organizatör olarak dünyanın olduğu yerden başlarım. Olduğu şekliyle, olmasını istediğim şekliyle değil. Dünyayı olduğu gibi kabul etmek onu inandığımız şeye dönüştürmeye yönelik tutkumuzu zayıflatmaz. Onu olması gerektiğini düşündüğümüz hale getirmek istiyorsak, dünyanın gerçekte olduğu yerden başlamalıyız.”

Bugün dünyayı daha iyi bir yer haline getirebilecek birçok şey yapabilirsin. Eğer istersen her şeyi ileri götürecek birçok küçük adım seni bekliyor. Sırf koşullar uygun değil ya da “çok yakında daha iyi bir fırsat çıkabilir” diye bunları yapmamak için bahane bulma. Elinden geleni *şimdi* yap. Ve bunu yaptığında olayı bütün olarak ele al; sonuçları abartma. Egonu da bahanelerini de uzak tut. Hem önce hem de sonra.

9 Ağustos

Sadece Gerçeklere Odaklan

“Kendine ilk intiba raporundan daha fazlasını söyleme. Birinin hakkında kötü konuştuğunu mu duydun? Duyduğun sadece bu. Kimse bunun sana zarar verdiğini söylemedi. Oğlumun hasta olduğunu görüyorum ama hayatı bir tehlikesi yok. Öyleyse her zaman ilk izlenimlerinde dur ve üzerine bir şeyler ekleme. Bu şekilde sana hiçbir zarar gelmez.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 8.49

Bu ilk bakışta şu ana kadar öğrendiğin her şeye ters gibi görünebilir. Zihnimizi ve eleştirel düşünce yeteneklerimizi etrafımızdaki şeyleri görüldüğü gibi kabul etmemek için geliştirmiyor muyduk? Evet, bu çoğu zaman doğru. Ama bazen bu yaklaşımın ters etkileri olabilir.

Bir filozofun sahip olduğu yeteneklerden biri de Nietzsche’nin dediği gibi, “yüzeyde kalma cesaretini göstermek” ve her şeyi yalın ve objektif bir şekilde görebilmektir. Ne daha fazlası ne de daha azı. Ona göre Stoacılar yüzeyseldi, evet. Ama bu, “*derinlikten gelen bir yüzeysellikti!*” Bugün diğer herkes kendini bir şeylere kaptırmışken senin üzerinde çalışacağın şey bu. Buna bir tür doğrudan pragmatizm diyebiliriz. Her şeyi ilk izlenimlerinle görmeye çalış.

10 Ağustos

Mükemmellik Eylemin Düşmanıdır

“Amaçlarımızdan, sırf onları mükemmel hale getirmekten ümidimizi kestik diye vazgeçemeyiz.”

Epiktetos, *Makaleler*, 1.2.37b

Psikologlar günümüzde bilişsel çarpıtma diye bir kavramdan bahseder. Bu durumda hasta abartılmış düşünce modelleriyle hayatı üzerinde yıkıcı etkileri olan düşüncelere sahiptir. Bunlardan en çok bilineni “Ya hep ya hiç” sözüdür (aynı zamanda “bölünme” olarak da tanımlanabilir). Bunun örnekleri şu tip düşüncelerdir:

- Benim yanımda değilsen bana karşısın demektir.
- Falanca kişi ya çok iyi ya da çok kötüdür.
- Tam bir başarı olmayan şey tam bir başarısızlıktır.

Bu tür uç düşünme şekli depresyon ve mahrum kalma hissiyle ilişkilendirilir. Nasıl ilişkilendirilmesin! Mükemmeliyetçilik nadiren mükemmellik, çoğu zamansa hayal kırıklığı doğurur.

Pragmatizmin bu tür sorunları yoktur. Kendisine ne sunulursa onu alır. Epiktetos’un bize hatırlattığı şey de budur. Hiçbir zaman mükemmel olamayacağız. Tabii eğer mükemmel diye bir şey varsa. Ne de olsa hepimiz insanız. Tüm çabamız ne kadar küçük olursa olsun her zaman gelişimi hedeflemelidir.

11 Ağustos

Teoriler İçin Zaman Kalmadı, Artık Sadece Sonuç Gerekli

“Herhangi bir sorunla karşılaştığımızda erdeme ulaşmakta hangisi daha çok işimize yarar? Alışkanlıklar mı teoriler mi? Eğer teoriden kastımız bize doğru yolu öğreten şeyler ve alışkanlıklardan kastımız da bu teoriye göre yapmaya alışık olduğumuz şeyler ise Musonius’a göre alışkanlıklar daha etkilidir.”

Musonius Rufus, Lectures, 5.17.31-32, 5.19.1-2

Shakespeare, Hamlet’e şöyle söyler:

Yerde ve gökte daha öyle şeyler var ki Horatio,
Senin felsefenin düşlerine bile girmez.

Teorilerimizin doğru olup olmadığını savunacak zaman yok. Artık gerçek dünyayla uğraşıyoruz. Asıl önemli olan önündeki bu durumla nasıl baş edeceğindir. Bakalım engelleri aşip bir sonraki aşamaya geçebilecek misin? Bu her şeyin gelip geçici olduğu anlamına gelmez. Ama teoriler açık ve basitken durumların pek de öyle olmadığını unutmamalıyız.

12 Ağustos

Kendi Sözlerini Yaz

“Platon, Zeno, Hrisippos, Poseidonius ve aynı mükemmellikte birçok Stoacı birçok söz söylemiştir. Kişiler edilen sözlerin onlara ait olduğunu nasıl mı kanıtlar? Öğütledikleri şeyleri kendileri de yaparak.”

Seneca, *Ahlak Mektupları*, 108.35; 38

Modern çevirmenler ve öğretmenlerin Stoacılığa yönelik eleştirilerinden biri de tekrar edilen içerikler hakkındadır. Marcus Aurelius gibi bazıları “orijinal olmadıkları” gerekçesiyle akademik çevreler tarafından müfredattan çıkarılmıştır. Çünkü yazdıkları ondan önceki Stoacıların yazdıklarına benzer. Ama buradaki eleştiriler bir noktayı gözden kaçırmaktadır.

Marcus’un zamanından çok önce yaşayan Seneca bile filozoflar arasında bazı fikir çakışmalarının ve ödünç almaların yaşandığının farkındaydı. Çünkü onların ilgilendiği şey yazarlık değil, yaptıkları işti. Daha da önemlisi *söylenenlerden çok yapılanların* önemli olduğuna inanıyorlardı.

Bu o zaman olduğu kadar şimdi de doğru bir yaklaşımdır. Gelmiş geçmiş tüm büyük filozofların sözlerini alıp dilediğin gibi kullanmakta özgürsün (nasılsa öldüler, sana kıyamazlar). Bu sözleri dilediğin gibi kes, biç ya da geliştir. Onları gerçek dünyanın gerçek koşullarına adapte et. Konuştuklarını ve yazdıklarını gerçekten geliştirmenin ve gerçekten orijinal olmanın tek yolu bu sözleri uygulamaya geçirebilmektir. Bu sözleri her şeyden çok eylemlerle dile getirmelisin.

13 Ağustos

Yönetimi Eline Al ve Sorunlarını Yok Et

“Sırf karar mekanizmanın varoluş amacını yerine getirmesine izin vermediğin için sayısız sorunla savaştın. Artık yeter!”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 9.26

Hayatın boyunca korktuğun şeyler kaç kez başına geldi? Kaç kez kaygıların yüzünden pişman olacağın şeyler yaptın? Kaç kez kıskançlığın, hayal kırıklığının ya da hırsın seni kötü yollara götürmesine izin verdin?

Hayatımızı mantığımızın yönetmesine izin vermek zor gibi görünse de bu bizi birçok sorundan kurtarır. Benjamin Franklin’in ünlü sözünde de dediği gibi: “Bir tutam önlem, bir kilo şifa değerindedir.”

Beynin bu işi yapmak üzere tasarlandı. Beyin önemli şeyler ile önemsizleri ayırabilir, olanlara bir bütün olarak bakabilir ve sadece endişe edilmesi gereken durumlarda endişelenir. Yapman gereken sadece onu kullanmak.

14 Ağustos

Bu Eğlence İçin Değil Hayatın İçin

“Felsefe ucuz bir numara ya da eğlence malzemesi değildir. Kelimelerle değil gerçeklerle ilgilenir. Gün içinde keyif yapmakla ya da boş vakitlerimizdeki huzursuzlukları geçirmekle görevli değildir. Felsefe ruhu şekillendirir, hayatı düzenler ve yapılması ve yapılmaması gerekenleri gösterir. Biz belirsizlikler içinde bocalarken o çoktan dümene geçmiş ve yönü doğru rotaya çevirmiştir. Felsefe olmasa kimse korkusuz ya da birilerine muhtaç kalmadan yaşayamaz. Her saat tavsiye gerektiren şeyler olur ve bu tavsiyelerin tamamı felsefede mevcuttur.”

Seneca, *Ahlak Mektupları*, 16.3

Genç Cato’nun büyük büyük dedesi ve Roma hayatının önemli isimlerinden olan Yaşlı Cato hakkında bir hikâye anlatılır. Bir gün Cato kuşkucu bir filozof olan ve adaletin önemini şiirsel bir şekilde anlatan Karneades’in güzel bir konuşmasına şahit olur. Ertesi gün Cato, Karneades’i bir tartışmacı gibi tutkulu bir şekilde adalet hakkında tartışırken bulur. Adaletin, sadece toplumsal düzeni sağlayabilmek için yine toplum tarafından yaratılan bir araçtan ibaret olduğunu savunmaktadır. Cato gördüğü bu yeni “filozof” şekline epey şaşırır. Kim aynı konu hakkında her iki tarafı da savunabilir ki? Bu ne anlama geliyor olabilir?

Bunun üzerine senatoda lobi yapmaya başlar. Karneades Atina’ya gönderilmeli ve Romalı gençleri aptalca kelime oyunları ile daha fazla kandırmamalıdır. Bir Stoacıya göre bir konuyu boş boş tartışmak, iki zıt fikre de inanmak ya da bunları savunmak hem zaman hem enerji hem de inanç kaybıdır. Seneca’nın dediği gibi: “Felsefe bir oyun değildir.”

15 Ağustos

Zihninin Yüce Mahkemesi

“Bu sadece birkaç kelimeyle, hızlıca öğretilir: İyi olan tek şey erdemdir. Erdem olmadan iyi var olamaz. Erdem bizim asil ve mantıklı olan tarafımızdır. Peki bu erdem ne olabilir? Doğru ve değişmez bir görüştür. Çünkü zihnimizin tüm dürtüleri buradan ortaya çıkar. Ve dürtülerimizi kışkırtan her görüntü bunun sayesinde net bir resme dönüşür.”

Seneca, *Ahlak Mektupları*, 71.32

Karakterinin mermer kadar sağlam olduğunu bildiğin bir kişiyi düşün. O kişi neden bu kadar güvenilir, sağlam ve mükemmeldir? Neden altın gibi bir ünü vardır?

Bu tür kişilerin ortak bir özelliği olduğunu fark edeceksin: tutarlılık. Bu kişiler sadece işlerine geldiğinde dürüst ya da işlerine geldiğinde senin yanında olmaz. Onları bu kadar hayran olunası yapan özellikleri her hareketlerine yansımıştır. (“Zihnimizin tüm dürtüleri buradan ortaya çıkar.”)

Örneğin insanlar Theodore Roosevelt gibi insanlara neden saygı duyar? Bir seferinde cesur, bir seferinde korkusuz ya da bir seferinde güçlü olduğu için değil. Çünkü onunla ilgili anlatılan hikâyelerin tamamı bu özelliklerle doludur. Genç ve zayıfken bir boksör olmuştur. Daha genç ve daha zayıfken her gün saatlerce evindeki spor salonunda çalışmıştır. Karısını ve annesini aynı gün kaybettiğini öğrendiğinde paramparça olmuş ve kendini çorak arazilere vurup çobanlık yapmıştır.

Eylemlerinin toplamı sana kim olduğunu söyler. Ve kim olduğun da bundan sonraki eylemlerini (dürtülerini) belirler. Seçimini doğru yap.

16 Ağustos

Her Şeyi Avantajına Olacak Şekilde Kullanabilirsin

“Mantıklı şeylerin doğası insanlara da mantıklı olanların gücünü bahşetmiştir. Bu aynı zamanda bize doğanın sahip olduğu herhangi bir engel ya da karşıtlık karşısında amacına dönebilme, olması gereken düzeni kurma ve tekrar işe koyulma gücünü verir. Dolayısıyla her mantıklı insan karşılaştığı engelleri, amacının hammaddesi olarak kullanabilir.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 8.35

1.60 boyundaki Muggsy Bogues basketbol tarihinin en kısa oyuncusuydu. Kariyeri boyunca insanlar arkasından kıs kıs güldü, onu küçümsedi ve grup dışı bıraktı.

Ama Bogues boyunu, onu dünyaca ünlü yapacak bir özelliğe çevirmesini bildi. İnsanlar onun boyunu bir dezavantaj olarak görürken o bunu bir nimet olarak gördü ve bunun avantajlarından faydalanmaya başladı. İşin aslı sahada kısa boyun birçok avantajı vardı: hız, çabukluk ve ondan bu yeteneği beklemeyen (ve ondan epey uzun) diğer oyuncuların onu ne kadar küçümsediğinin bir göstergesidir.

Bu yaklaşım hayatında işine yaramaz mı? Senin eksiklik olarak gördüğün ama aslında gizli bir güç kaynağı olacak neler olabilir?

17 Ağustos

Sorumluluğu Başkasına Yükleme Dönemi Bitti

“Mantıklı seçimlerimi, kendileri dışında hiçbir şey engelliyor onlara zarar veremez. Mantıklı seçimlerim bunu kendi kendine yapabilir. Hata yaptığımızda buraya yönelsek ve sadece kendimizi suçlayıp sorunlu bir zihnin ve huzursuzluğun tek kaynağının düşüncelerimiz olduğunun farkına varsak Tanrı şahidimdir ki gelişme sağlayacağız.”

Epiktetos, *Makaleler*, 3.19.2-3

Bugün hiç kimseyi ya da hiçbir şeyi suçlamadan durabilecek misin, bir dene. Biri verdiğin talimatları mı karıştırdı? Ondan daha fazlasını beklemek senin hatandı. Biri sana kaba sözler mi söyledi? Onun söylediklerini bu şekilde yorumlamak senin hassasiyetinin suçu. Borsa portföyünde büyük bir kayıp mı yaşadın? Böylesine büyük bir risk alarak zaten ne bekliyordun?

Başına ne gelirse gelsin ve bu ne kadar kötü olursa olsun, bakalım tüm suçu mantıklı seçimlerine atarak bir gün geçirebilecek misin? Bir günü tamamlayamazsan bir sonrakinde bir saati dene. Bir saat de olmazsa on dakikayı dene.

Nereden istersen oradan başla. Bir dakikalığına bile birilerini suçlamamak yaşama sanatında gösterilen bir gelişmedir.

18 Ağustos

Yalnızca Ahmaklar Acele Eder

“İyi bir insan yenilmezdir. Çünkü en güçlü olduğundan emin olmadığı bir yarışa koşa koşa girmez. Onların servetlerini mi istiyorsun? Al o zaman. Yanında eşyalarını da mesleklerini de bedenlerini de al. Ama onları hiçbir zaman yollarından alıkoyamaz, kaçındıkları şeylere mahkûm edemezsin. İyi bir kişinin gireceği tek yarış kendi mantıklı seçimleri arasındadır. Böyle birini yenmek nasıl mümkün olabilir?”

Epiktetos, *Makaleler*, 3.6.5-7

Savaş sanatlarının en önemli prensiplerinden biri de güce güçle karşılık vermemektir. Bunun anlamı şudur: Rakibini en güçlü olduğu yerde yenmeye çalışma. Enine boyuna düşünme zahmetine girmeyerek, birinin bizi ortaya atmasıyla ya da önümüze çıkan her şeye evet diyerek kendimizi içine soktuğumuz her imkânsız görevde yaptığımız şey tam olarak budur.

Bazıları “neyle savaşacağını seçmenin” zayıflık ya da kurnazca bir davranış olduğunu düşünür. Başarısız olduğumuz ya da gereksiz yaralanmalara maruz kaldığımız zamanları azaltmanın neresi zayıflık? Bu nasıl kötü bir şey olabilir? Atasözünde dendiği gibi: “Sağduyu kahramanlığın iyi yanıdır.” Stoacılar buna “mantıklı seçimler” adını veriyor. Bunun tek bir anlamı var: Mantıklı ol! Seçimlerinden önce iyi düşün ve böylece yenilmez ol.

19 Ağustos

Gereksiz Şeylerden Kurtulmak

“Eğer kalbin rahatsa kendini çok az şeyle meşgul etmen söylenir. Ama bunun yerine yapman gerekenleri ve mantıklı bir varlığın sosyal hayatta yapmak zorunda olduğu şeyleri yap, demek daha doğru olmaz mıydı? Çünkü böylesi hem sadece birkaç şey yapmanın verdiği rahatlığı sağlar hem de bu işleri iyi halletmenin ferahlığını yaşarsın. Sözlerimizin ve eylemlerimizin büyük çoğunluğu gereksiz olduğundan, onları toparlamak bize boş zaman ve huzur sağlar. Sonuç olarak her an kendimize şunu sormalıyız: Bu o gereksiz şeylerden biri mi? Ama sadece gereksiz eylemleri değil gereksiz düşünceleri de toparlamalıyız. Böylece gereksiz eylemler, düşüncelerin peşinden gelemes.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 4.24

Stoacılar birer keşiş değildi. Bir manastırda ya da tapınakta sinzivaya çekilmediler. Onlar birer siyasetçi, iş adamı, asker ve sanatçıydı. Aynı şimdi senin niyetlendiğin gibi hayatın koşturmacasının ortasında felsefeleri üzerine çalıştılar.

Bunu yapmanın yolu hayatlarımızdan gereksiz olanları acımasızca çıkarmaktan geçer. Kibrimiz bizi nelere mecbur ediyorsa, hırslımız bizi nelerin içine sokuyorsa, tabağımıza nasıl bir disiplinsizlik düşmüşse ve bizi hayır demekten alıkoyan nasıl bir cesaretsizlikse bunların hepsini kesip atmalıyız.

20 Ağustos

İçinde Radikal, Dışarıdan Tehditkâr Olmayan

“İçimizde her açıdan farklı olmalıyız. Ama dışarıdaki yüzümüz kalabalığa uyum sağlamalı.”

Seneca, *Ahlak Mektupları*, 5.2

Kinik Diyojen sokaklarda evsiz biri gibi dolaşan tartışmalı bir filozoftu. Aradan binlerce yıl geçmesine rağmen sözleri hâlâ bizi düşündürür. Ama birçoğumuz onu o zamanlar görseydi, büyük ihtimalle, “Bu deli de kim?” diye düşünürdü.

Felsefeyi uçlara taşımak oldukça caziptir ama bunun kime ne faydası var? İşin aslı, toplumun temellerini reddetmek kişiyi insanlardan uzaklaştırır, hatta onları tehdit eder. Daha da önemlisi, dış görünüşteki değişim (kıyafetlerimiz, arabalarımız ya da bakımlı oluşumuz) önemli gibi görünebilir ama içeride yaşanan değişiklikle kıyaslandığında oldukça yüzeyseldir. Bizim bildiğimiz tek değişim içeride olandır.

21 Ağustos

Daha En Baştan Kaygılı Olma

“Gelecek hakkında kaygılanmak, kederlenecek bir şey yokken kederlenmek ve istediği şeylerin son ana kadar gerçekleşip gerçekleşmeyeceği endişesiyle boğuşmak ruhu mahveder. Böylesi bir ruhun huzur bulması imkânsızdır. Çünkü başına gelecek şeyleri beklemekten anın keyfini çıkarma yeteneğini yitirir.”

Seneca, *Ahlak Mektupları*, 98.5b-6a

Eğer düşünürsen olası kötü haberleri endişe içinde beklemek oldukça gariptir. Kelime anlamı olarak “beklemek” henüz gerçekleşmemiş bir olaydan bahseder ve bu da önceden kendini kötü hissetmenin tamamen gönüllü yapılan bir şey olduğu anlamına gelir. Ama bunu yapıyoruz. Tırnaklarımızı yiyoruz, midemize ağrılar giriyor ya da etrafımızdaki insanlara kaba sözler söylüyoruz. Neden? Çünkü yakında kötü bir şey *olabilir*.

Eylem insanı olan pragmatist bu aptallıklarla vakit kaybedemeyecek kadar meşguldür. Her olası sonuç hakkında önceden endişelenemeyiz. Bir de şöyle düşün: En iyi ihtimalle her şey düştüğümüzden daha iyi giderse tüm bunları gereksiz bir korku yüzünden mi yaşamış olacağız? En kötü ihtimalle de kendi isteğinle fazladan üzüleceksin.

Peki bu zamanda neler yapabilirdin? Bugün son günün olabilir ve sen bunu endişe içinde mi geçirmek istiyorsun? Diğerleri diken üstünde, pasif bir şekilde kaderini beklerken sen hangi alanlarda kendini geliştirebilirdin?

Bırak her şey zamanında olsun. Olabilecekleri umursamak için kendini fazla meşgul tut.

22 Ağustos

Önemsiz Şeyleri Dert Etme

“Herhangi bir şeye verdiğin dikkatin, o şeyin değeriyle doğru orantılı olduğunu unutmadan çok önemli. Çünkü ancak kendini önemsiz şeylerle haddinden fazla meşgul etmediğin müddetçe yorulup pes etmezsin.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 4.32b

1997 yılında Richard Carlson adında bir psikoterapist *Ufak Şeyleri Dert Etmeyin* isimli bir kitap yayınladı. Bu çalışma çok kısa süre içerisinde tüm zamanların en hızlı satan kitaplarından biri oldu ve yıllarca en çok satanlar listesinden inmedi. Birçok dile çevrildi ve dünya çapında milyonlar sattı.

Kitabı okuyup okumamanız fark etmez. Carlson’ın bu zamansız fikri böylesine güzel ifade etmesi hatırlamaya değer bir şeydir. Marcus Aurelius’un etkili konuşma sanatı öğretmeni Cornelius Fronto bile öğrencisinin yukarıda alıntılanan sözlerinin bu bilgeliği ifade etmenin üstün bir yolu olduğunu düşünürdü. Çünkü her ikisi de aynı şeyi söylüyor: Vaktini (kaynaklarının en değerli ve en geri alınamaz olanını) önemsiz şeylere harcama. Önemsiz ama yapmakla yükümlü olduğun şeyler neler? Bunlar için daha az vakit harca ve daha az endişelen.

Bir şeye hak ettiğinden fazla zaman ve enerji harcarsan o şey artık “önemsiz” olmaktan çıkar. Hayatının onun için harcadığın kısmıyla onu önemli hale *getirmiş* olursun. Ve üzücü olan şey ise asıl önemli olan şeyleri (ailen, sağlığın ve gerçekten bağlı olduğun şeyler), onlardan çaldığın zamanla daha az önemli hale *getirmiş* olursun.

23 Ağustos

Bu Senin Çıkarına Olur

“Bu nedenle bana bilge bir kişinin neden kendini sarhoş etmemesi gerektiğini açıkla. Kelimelerle değil ama kelimelerin çirkinliği ve saldırganlığıyla. Sözde zevklerin makul ölçülerin dışına çıktığında cezadan başka bir şeye dönüşmediğini kanıtlamak oldukça kolaydır.”

Seneca, *Ahlak Mektupları*, 83.27

Birini ikna etmek istiyorsan onunla açık açık konuşmaktan daha etkili bir yol var mıdır? Birinin kendi kabuğuna çekilmesine soyut düşüncelerden başka ne neden olabilir? İşte bu yüzden Stoacılar, “Bunu yapmayı bırak. Bu günah,” demek yerine, “Bunu yapma. Çünkü pişman olacaksın,” demeyi tercih ederler. “Keyif, keyifli bir şey değildir,” demez, onun yerine, “Sonu gelmez keyif zamanlarının kendisine has cezalandırma yöntemleri vardır,” derler. Onların ikna yöntemleri *Güç Sahibi Olmanın 48 Yasası* adlı kitapta net bir şekilde belirtilmiştir: “İnsanların çıkarlarına hitap et. Merhametlerine ya da minnettarlıklarına değil.”

Sevdiğin bir kişinin bir şeyi değiştirmesini ya da farklı bir şekilde yapmasını sağlamak istiyorsan etkili çıkar vasıtasının ne olduğunu hatırla. Bir şeyin ya da diğerinin *kötü* olduğunu söylemek yerine bir şeyleri farklı yapmanın onların çıkarına olduğunu anlat ve bunu onlara *göster*. Onlara ahlak dersi verme.

Peki bu tür bir düşünceyi kendi davranışlarına da adapte edersen ne olur?

24 Ağustos

Tüm Kaynakları Kullan

“Kötü bir yazarın iyi bir sözünü alıntılamaktan asla utanmayacağım.”

Seneca, *Ruhun Dinginliği Üzerine*, 11.8

Seneca'nın mektupları ve makalelerinde göze çarpan şeylerden biri de Epikür'den sıklıkla alıntı yapmasıdır. Peki bu neden dikkate değerdir? Çünkü Stoacılık ve Epikürcülük birbiriyle tamamen zıt felsefelerdir! (Gerçekte farklılıklar çoğunlukla abartılmaktadır.)

Ama bu, Seneca'dan beklenebilecek bir harekettir. O bilgeliğin peşindeydi, *nokta*. Nereden geldiğinin bir önemi yoktu. Bu fanatiklerin (dinin, felsefenin ve her şeyin) kaçırdığı bir noktadır. Bilgeliğin bir kısmının Stoacı birinden geliyor olmasının ya da Stoacılıkla mükemmel bir şekilde uyuşmasının ne önemi var? Önemli olan hayatını ve seni daha iyi bir hale getirip getirmediğidir. Mensubu olduğun grubu ya da itibarını bir kenara bıraksan, bugün hangi bilgeliklere ve desteğe ulaşabilirsin? Sadece erdeme odaklanırsan daha neler görebilirsin?

25 Ağustos

Geçmişe Saygı Duy, Ama Geleceğe de Açık Ol

“Senden öncekilerin adımlarını takip etmeyecek misin? Ben olsam ben de bilinen yoldan giderdim. Ama daha kıyasını ve düzgününü bulursam da bu sefer orada kendime bir yol bulmaya çalışırım. Bu yolların öncüleri bizim efendilerimiz değil, rehberlerimizdir. Gerçek herkese açıktır. Kimsenin tekelinde olamaz.”

Seneca, *Ahlak Mektupları*, 33.11

Gelenekler genellikle zamanın sınavından geçmiş, bir işi yapmanın en iyi yöntemleridir. Ama günümüzün “muhafazakâr” fikirlerinin bir zamanlar tartışmalı, en çağdaş ve yenilikçi fikirleri olduğunu unutma. Bu yüzden yeni fikirleri deneyimlemekten korkmamalıyız.

Seneca açısından baktığımızda, o Zeno ya da Kleanthes’in yazılarını geliştiren yeni bir felsefi yaklaşımı benimsiyor olabilir. Bizim açımızdansa belki de Seneca’nın ya da Marcus Aurelius’un yazılarını geliştirecek psikolojik bir buluştan bahsediyor olabiliriz. Ya da belki de kendi içimizde bir buluştur bu. Eğer bu fikirler doğru ve daha iyiye, onları kucakla ve kullan. 2000 yıl önce öğrenmeyi bırakmış ölü adamların tutsağı olmak zorunda değilsin.

26 Ağustos

Gemi Enkazlarını Aramak

“Henüz gemiye çıkmadan alabora olmuştum. Yolculuk bana sahip olduğumuz şeylerin ne kadar gereksiz olduğunu ve gerektiğinde hiç zarara uğramadan kendimizi nasıl da kolayca bunlardan kurtarabildiğimizi gösterdi.”

Seneca, *Ahlak Mektupları*, 87.1

Birçokları tarafından Stoacılık okulunun kurucusu olarak bilinen Zeno filozof olmadan önce bir tacirdi. Fenike ve Pire arasındaki bir yolculukta tüm mallarıyla birlikte gemisi de battı. Kendini Atina’da bulan Zeno bir kitapçıyı gezerken önce Sokrates’in felsefesiyle, daha sonra da Crates adında Atinalı bir filozofla tanıştı. Maruz kaldığı bu etkiler hayatını tamamen değiştirdi ve bugün Stoacılık olarak bildiğimiz felsefenin düşünce yapısını ve ilkelerini oluşturmasına vesile oldu. Eski biyografi yazarı Laertios Diogenes’e göre Zeno, “Artık gemim çoktan battığına göre işte şimdi iyi bir yolculuktayım,” diye espri yapardı. Başka bir kayıta da, “Ey kader! Beni felsefeye yönlendirerek ne güzel şey yaptın!” dediği yazılır.

Stoacılar bir yardım planıyla hareket etmemiz gerektiğini ve en talihsiz olayların bile iyi bir sonucu olabileceğini söylerken farazi konuşmuyordu. Felsefenin tamamı bu fikir üzerine kuruludur!

27 Ağustos

Ağlamak mı Gülmek mi?

“Heraklitos ne zaman halkın arasına karışsa gözyaşlarına boğulurdu. Demokritos ise kahkahalara. Biri karşısındaki manzarayı bir perişanlık olarak görürken diğeri hatalar yığını olarak görüyordu. O halde etrafımızdaki şeyleri daha net bir şekilde görmeli ve onları hoşgörüyle karşılamalıyız. Çünkü hayata gülmek, onun için yas tutmaktan daha insani bir tepkidir.”

Seneca, *Ruhun Dinginliği Üzerine*, 15.2

Bu gözlem can sıkıcı haberler hakkında söylenen ünlü sözün kaynağı olabilir mi? “Ağlasam mı gülsem mi bilemiyorum.” Stoacılar duygularımızla ilgisi olmayan şeyler için kızmaya ya da üzülmeye gerek olmadığını düşünüyordu. Özellikle de söz konusu duygular günün sonunda *bizim* daha kötü hissetmemize neden oluyorsa.

Bu fikrin başka bir kanıtı da Stoacıların bir grup kasvetli ve negatif bakan yaşlı adamdan meydana gelmiyor olmasıdır. Her şey gerçekten kötüyken, dünya onlardan ümitsizliğe kapılıp ağlamalarını ya da öfkeden kudurmalarını beklerken onlar buna gülmeyi *tercih etti*.

Demokritos gibi biz de aynı tercihi yapabiliriz. Çünkü hemen hemen her durumda nefret edilecek şeyden çok dalgaya alınacak şey bulabilirsin. Ve en azından dalgaya almak verimli bir davranıştır. Her şeyi hafifletir ya da en azından ağırlaştırmaz.

28 Ağustos

Zengin Stoacı

“Bize hayatın kurallarını bahşeden evrenin yaratıcısı iyi yaşamamızı emretmiştir. Ama lüks içinde yaşamamızı değil. Refahımız için gerekli olan her şey önümüze serilmiş bir haldeyken lüks hayat birçok dert ve endişeyle örülüdür. Doğanın bizlere armağanını kullanalım ve bunun dünyadaki en mükemmel şeylerden biri olduğunun farkına varalım.”

Seneca, *Ahlak Mektupları*, 119.15b

Seneca yaşadığı dönemde bile Roma'nın en zenginlerinden olup Stoacı felsefe hakkında vaaz verdiği için eleştiriliyordu. Seneca o kadar zengindi ve bazı tarihçilere göre şimdi İngiltere'nin olduğu bölgede yaşayanlara o kadar büyük ve ağır şartlarda krediler verdi ki sonrasında o bölgede çıkan ve korkunç derecede zalim bir hal alan isyana sebep oldu. Onu eleştirenlerin bulduğu komik lakap ise “Zengin Stoacı” idi.

Bu eleştirilere Seneca'nın yanıtı oldukça basitti: Zengin olabilirdi ama buna *ihtiyacı* yoktu. Elindekilere muhtaç ya da onlara bağımlı değildi. Büyük maddi gücüne rağmen Roma'nın en savurgan ya da en keyif düşkününü kişilerinden biri gibi de yaşamıyordu. Açıklaması mantıklı olsun ya da olmasın (ya da biraz ikiyüzlü olsun ya da olmasın), onunki günümüzün materyalist ve parayla yönetilen toplumunda var olabilmek için işe yarayacak bir reçetedir.

Bu, zenginliğe karşı ahlakçı değil pragmatik bir yaklaşımdır.

Lüks hayatın kölesi olmadan da iyi bir hayat sürebiliriz. Ayrıca ihtiyacımız olmayan şeyleri alabilelim diye daha fazla para kazanmak için bizi çalışmaya, çalışmaya ve daha çok çalışmaya zorlayan ve öğrenmekten, düşünmekten uzaklaştıran kararlar almak zorunda da değiliz. Maddi başarı, kazandığından çok para harcamak anlamına gelmek *zorunda değil*. Unutma: İnsanlar çok küçük şeylerle de mutlu olabilir.

29 Ağustos

Hiçbir Şey İstememek = Her Şeye Sahip Olmak

“Kimse istediği her şeye sahip olamaz. Ama sahip olmadığı şeyleri istememek ve sahip olduklarını da neşeyle iyi şeyler için kullanmak kişinin kendi elindedir.”

Seneca, *Ahlak Mektupları*, 123.3

Dünya üzerinde, gerçekten o kadar zengin ki alamayacağı *hiçbir şey* yok, dediğimiz birileri var mı? Elbette yok. Çünkü hepsi seçimler, saygı, kalite, sevgi ve benzeri gibi satılık olmayan şeyleri almaya çalışır ve başarısız olurlar.

Ucu bucağı olmayan bir servete sahip olmak her şeyi almanı sağlayamıyorsa, bu onun aslında bir sonu olduğu anlamına mı gelir? Yoksa bu denklemi çözmenin başka bir yolu var mı? Stoacılar göre var ve bu da *istediğin şeyi değiştirmek. Düşünce şeklini değiştirirsen her şeyi elde edebilirsin*. Karun kadar zengin sayılabilecek John D. Rockefeller, “Bir kişinin serveti isteklerinin kendi aralarındaki ilişkisiyle ve gelirini nasıl harcadığıyla belirlenir. Eğer kişi 10 dolarla kendini zengin hissediyorsa ve istediği her şeye sahipse gerçekten zengindir,” demiştir.

Bugün servetine servet katmak isteyebilir ya da kestirmeden gidip daha *azını* isteyebilirsin.

30 Ağustos

Kendini Tembel Hissettiğinde

“Erdem, yapılması gereken her şeyi cesaret ve süratle yapabilir. Çünkü kime sorsanız bir işe tembel bir ruhla ve istemeye istemeye başlamanın ya da bedeni bir şeye, zihni ise başka bir şeye zorla yöneltmenin ve birbirinden tamamen farklı dürtülerin arasında parçalanmanın aptallık göstergesi olduğunu söyleyecektir.”

Seneca, *Ahlak Mektupları*, 31.b-32

Bir işe başladıktan hemen sonra kendini tembel ve rahatsız hissediyorsan kendine önce şunu sor: Bunu neden yapıyorum? Eğer bunu yapman gerçekten de gerekliyse o zaman kendine şu soruyu sor: Bu isteksizliğimin sebebi ne? Korku mu? Nefret mi? Yoksa yorgunluk mu?

Birinin gelip seni bu istemediğin görevden kurtarması umuyla hızla ilerlemeye çalışma. Ya da birinin aniden çıkıp bu yaptığının önemini sana anlatmasını bekleme. Ağzıyla evet diyen ama hareketleriyle bunun tam aksini gösterenlerden olma. Steve Jobs'ın 2005 yılında, Apple dünyanın en değerli şirketlerinden biri olma yolunun henüz başındayken *Business Week* dergisine verdiği röportajda da dediği gibi: “Nitelik, nicelikten çok daha önemlidir. Bir sayı turu, iki sayı kazanmaktan çok daha iyidir.”

31 Ağustos

Başarısızlıklarını da Düşün

“Ne zaman birinin hatası seni incitirse, vakit kaybetmeden kendi benzer hatalarını düşün. Parayı, keyfi ya da şöhreti iyi bir şey sandığın zamanları ya da her nerede hata yaptıysan onları... Böyle düşünerek karşındakini buna zorlayan şeyleri tartmaya başlayacak ve kısa sürede öfkeni unutacaksın. ‘Elinden başka ne gelirdi ki?’ diye düşüneceksin. Hatta elinden gelirse onu bu baskıdan kurtarmaya çalışacaksın.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 10.30

Önceki bölümlerde Sokrates’in “kimse bilerek hata yapmaz” dediği hoşgörü inancından bahsetmiştik. Peki bu hipotezin en net kanıtı nedir? Kötü niyetli olmadan ya da bilmeyerek *yaptığımız* onca hatayı düşünelim. Hatırladın mı? İki gündür uyumadığın için insanlara kaba davrandığın günü? Yanlış bir bilgiyi başkalarına aktardığın zamanı? Kendini kaptırdığın, bir şeyi unuttuğun ya da farkına varmadığın zamanları? Liste böylece uzayıp gider.

İşte bu yüzden birilerinin isminin üzerini çizmemek ya da onları “düşman” olarak yaftalamamak bu kadar önemlidir. Kendine olduğun kadar onlara karşı da affedici olmalısın. Kendine nasıl sık sık iltimas geçiyorsan onlara da geç. Böylece onlarla birlikte çalışmaya ve onlardan fayda görmeye devam edebilirsin.



Bölüm III

**İRÂDE
PRENSİBİ**

EYLÜL

METANET VE DİRENÇ

1 Eylül

Güçlü Bir Ruh, Şanslı Olmaktan İyidir

“Mantıklı bir ruh talihin her türlüşünden daha güçlüdür. İlişkilerden kendi payına düşen kadarını yönlendirir ve bir hayatın mutlu ya da perişan geçmesinin asıl sebebidir.”

Seneca, *Ahlak Mektupları*, 98.2b

Genç Cato'nun kendine güzel kıyafetler alabilecek kadar parası vardı. Buna rağmen sık sık Roma sokaklarında yalın ayak gezer, yanından geçtiği insanların onun hakkındaki fikirlerini umursamazdı. Kendini kaliteli yemeklerle şımartabilirdi. Bunun yerine basit yemekleri tercih etti. Yağmur da yağsa, güneş insanları yakıp kavursa da her zaman, kendi isteğiyle şapkasız dolaşırdı.

Neden kolayca rahatlayabilecekken buna izin vermedi? Çünkü Cato ruhunu güçlü ve dirençli bir hale getirmek üzere eğitiyordu. Özellikle kayıtsız kalabilmeyi öğreniyordu. “Ne olacaksa olsun” diyebilen bir yaklaşım orduyla birlikte cephedeyken, senatoyla birlikte toplantı alanında ve bir baba ve devlet adamı olarak kendi özel hayatında da işine yarayabilirdi.

Eğitimi onu her tür duruma ve talihin her türlüşüne karşı hazırlamıştı. Kendi eğitimimizi ve hazırlıklarımızı aynı şekilde tamamlayabilirsek biz de aynı şekilde kendimizi daha güçlü bulabiliriz.

2 Eylül

Filozofun Okulu Bir Hastanedir

“Dostlarım, filozofun amfisi bir hastanedir. Buradan keyif alarak değil acı içinde çıkarsınız. Çünkü buraya girdiğinizde iyi değildiniz.”

Epiktetos, *Makaleler*, 3.23.30

Hiç fizyoterapi ya da rehabilitasyon tecrüben oldu mu? Televizyonda nasıl gösterildikleri ya da yan gelip yatmış “masaj yaptıran” insan portrelerine rağmen bu merkezlerde bulunmak pek de eğlenceli bir tecrübe değildir. Buralarda iyileşmenin *can yaktığı* ortaya çıkar. Eğitimli uzmanlar nereye baskı uygulayacaklarını ya da nereyi gereceğini iyi bilir. Böylece hastanın zayıf olduğu yerleri güçlendirebilir ve körelmiş bölgeleri canlandırmalarına yardımcı olabilirler.

Stoacı felsefe de birçok yönüyle buna benzer. Yapılan bazı gözlemler ya da tavsiye edilen uygulamalar senin hassas noktalarına temas edebilir. Bunu kişisel alma. Canının yanması *normal*. Hayatın önüne getireceği zorluklara karşı dayanma ve yoluna devam etme azmini ancak bu şekilde kazanabilirsin.

3 Eylül

İlk Adım: Zorlu Bir Kış Eğitimi

“Önce zorlu bir kış eğitiminden geçmeli ve hazırlıksız olduğumuz şeyler için acele etmemeliyiz.”

Epiktetos, *Makaleler*, 1.2.32

Modern savaşların icadından önce ordular kış aylarında genellikle dağıtıldı. Savaş bugün anladığımız gibi sürekli devam eden bir durum değildi. Daha çok nadir görülen nihai bir savaşa kadar geçen bir dizi saldırıdan meydana geliyordu.

Epiktetos “zorlu bir kış eğitiminden” geçilmesi gerektiğini söylerken (bu terimin Yunanca karşılığı *cheimaskesai*'dir) yarı zamanlı askerlik (ya da o açıdan baktığımızda yarı zamanlı herhangi bir meslek) gibi bir fikre karşı çıkıyordu. Bir kişi zafer kazanmak istiyorsa her saniyesini ve her kaynağını hazırlığa ve eğitime adanmalıdır. LeBron James yaz tatiline çıkmaz. Bu zamanı, yeteneklerini farklı açılardan geliştirmek için kullanır. Amerikan Ordusu savaş olmadığında askerlerini savaşa gidebilecekleri zaman için ve gittiklerinde de savaş bitene kadar savaşmaları için sabah akşam çalıştırarak eğitir.

Aynı şey bizim için de geçerlidir. Hayat denilen bu şeyi isteksizce yaşayamayız. İzinli olduğumuz bir gün yok. Hatta hafta sonu bile yok. Daima hayatın üzerimize atabileceği şeylere karşı hazırlıklı olmalıyız. Böylece hayat bunu yaptığında hazır oluruz ve sorunu halledene kadar durmayız.

4 Eylül

Hiç Teste Girmediyse Nereden Bileceksin?

“Bence siz çok şanssızsınız. Çünkü hayatınızda hiç talih-sizlik yaşamamışsınız. Bir rakibiniz dahi olmadan yaşayıp gidiyorsunuz. Neler yapabileceğinizin kimse farkında değil. İşin kötüsü siz de değilsiniz.”

Seneca, *Tanrısal Öngörü*, 4.3

Hayatlarında zorlu bir dönemden geçmiş çoğu insan daha sonra bu deneyimlerini bir onur madalyası gibi göğsünde taşır. Artık çok daha iyi şartlar altında yaşasalar bile, “Ah o günler...” diye hayıflanabilirler. Bir başkası, “Ah şimdi yine genç ve aç olmak vardı,” diye sızlanabilir. “Başıma gelen en güzel şeydi,” ya da “O günlerle ilgili tek bir şeyi bile değiştirmek istemem.” O zamanlar ne kadar zor olursa olsun, sonuçta hepsi geliştirici deneyimlerdi. Onları bugün oldukları kişi yapan şeylerdi.

Sözde “şanssızlığın” bir başka faydası daha var. Bunu yaşayıp atlatabilirsek, limitlerimizi ve içimizdeki gücü daha iyi anladığımız bir döneme geçmiş oluruz. “Zorlu sınavı” geçmek insana güç verir. Çünkü gelecekte benzeri bir sıkıntıyla başa çıkabileceğini bilirsin. Nietzsche’nin dediği gibi: “Beni öldürmeyen şey, güçlendirir.”

Öyleyse bugün eğer işler yolunda gitmeyecek ya da şansın tersine dönecek gibi olursa endişelenmen için bir neden yok, değil mi? Bu sonrasında minnettar olacağın, seni geliştirecek deneyimlerden biri olabilir.

5 Eylül

Seni Zincirleyemezler Ama...

“Bacaklarımı bağlayabilirsiniz. Ama Zeus bile seçim yapma özgürlüğümü elimden alamaz.”

Epiktetos, *Makaleler*, 1.1.23

Anlatılanlara göre Epiktetos köle olduğu zamanlarda zincirlendiği için kalıcı bir aksaklığı varmış. 2000 yıl sonra Epiktetos’un öğrencilerinden James Stockdale bir Kuzey Vietnam mahkûm kampına atılmış. Orada işkence görmüş ve bacakları zincirlerle bağlanmış. Kolları arkasından bağlı bir halde yerlerde sürüklenmiş ve eklem yerleri sayısız kez darbe görmüş. Ama daha sonra yazar Jim Collins’e anlattığı gibi “öykünün sonuna kadar inancını yitirmemiş” ve neyin önemli olduğunu belirleme gücüne (bunu düzgün bir şekilde yaptıysa hayatında hiçbir şeyle değişmeyeceği bir deneyim kazanmış olmalı) sıkı sıkıya sarılması gerektiğini anlamış. Ancak bu şekilde o korkunç işkencelere dayanabilmiş. İleride senatör olacak olan John McCain de aynı hapisanede yatıp hemen hemen aynı işkencelere maruz kalmış. Bunun yanında ünlü babası yüzünden işkencecilerin, adamlarını bırakıp kendisinin evine erkenden dönebilme tekliflerine maruz kalmış. Ama seçim yapma özgürlüğünü asla elinden bırakmamış (bunun cazibesine kapılmayı reddederek). Bu senaryoda, söz konusu olan şey can attığı fiziksel özgürlüğü kaybetmek demek olsa dahi.

En kötü işkencelere ve zorbalıklara maruz kalmasına rağmen insanlar hâlâ birbirlerinin üzerine iş yıkabilir. Zihnimiz yerine gücümüzü kullanırsak kendi kararlarımızı alma gücümüz sarsılamaz. Ancak el değiştirir.

6 Eylül

Kozunu Elinde Tut

“Tanrıların tüm yetenekleri kontrol altına alabilme gücüne sahip tek yeteneği (dış görünüşleri doğru algılama yeteneği) bize bahşedip kalan her şeyi kendi ellerinde tutmuş olmaları ne kadar da yerinde bir karar. Bunun sebebi bize daha fazlasını vermek istemiyor olmaları mıydı acaba? Bana sorarsanız, eğer mümkün olsaydı bize daha fazlasını da bahşederlerdi. Ama bu mümkün değildi.”

Epiktetos, *Makaleler*, 1.1.7-8

Bazen bir sonraki güne bakabilir ve kontrolümüz dışında olan şeylere olan ümidimizi yitirebiliriz. Örneğin diğer insanlar, sağlığımız, hava sıcaklığı ya da bizim elimizden çıkmış bir projenin olumsuz sonucu.

Ya da aynı güne bakabilir ve kontrolümüz altında olan tek şeyin tadını çıkarabiliriz: olayların ne anlama geldiğine karar vermek.

İkinci seçenek bize mutlak bir güç (gerçek ve adil bir kontrol şekli) sağlar. Başka insanları kontrol edebilseydin, onlar da seni kontrol edebiliyor olmaz mıydı? Bunun yerine sana olabilecek en adil ve en kullanışlı güç verildi. Dış etkenlerin yol açtığı olayları kontrol edemiyorsun ama bu olaylara vereceğin *karşılığa* sen karar veriyorsun. Dış etkenlerin yol açtığı olayların *kişisel olarak senin için* ne anlama geldiğini sen kontrol ediyorsun.

Şu an önünde olan konu da buna dâhil. Doğru şekilde yaklaşırsan bu gücün aslında çok şey ifade ettiğini anlayacaksın.

7 Eylül

Gizli Gücümüz

“Kim olduğunuzu düşünün. Her şeyden önce bir insansınız. Diğer her şeyi yönetebilen mantıklı seçimleriniz dışında özel bir gücünüz yok ve kendinizin efendisi sizsiniz.”

Epiktetos, *Makaleler*, 2.10.1

Psikolog Viktor Frankl üç yılını içlerinde Auschwitz’in de olduğu toplama kamplarında mahkûm olarak geçirdi. Ailesi ve karısı öldürüldü, hayatını adadığı iş yok edildi ve özgürlüğü elinden alındı. Kelimenin tam anlamıyla elinde hiçbir şeyi kalmamıştı. Ama uzun süre düşündükten sonra hâlâ bir şeye sahip olduğunu fark etti: *acı çekmenin ne anlama geldiğine* karar verme yeteneği. Naziler bile bunu elinden alamazdı.

Daha sonra Frankl içinde olduğu durumun olumlu yanlarını bulabileceğini fark etti. Psikolojik teorilerini test edip yeni keşifler yapmaya (hatta belki de onları baştan yazmaya) devam edebilirdi. Hâlâ başkalarına yardım edebilirdi. Hatta sevdiklerinin kampta her gün yaşadığı acı ve perişanlıktan kurtulmasından teselli buluyordu.

Gizli gücün, ne kadar kısıtlı ya da küçük olursa olsun mantığını kullanma ve seçimler yapma yeteneğidir. Hayatında kendini baskı altında hissettiğin ya da yükümlülüklerinin belini büktüğün alanları düşün. Gün be gün önünde olan seçenekler neler? Ne kadar fazla seçeneğin olduğunu fark ettiğinde şaşkına döneceksin. Bunlardan faydalaniyor musun? Aralarından olumlu olanları bulabiliyor musun?

8 Eylül

Talihin Seni Kandırmasına İzin Verme

“Herkes talihe önce kanar, sonra onun darbesini yer. İyi zamanlarını şatafat içinde geçirmemiş olanlar, her şey değiştiğinde bir rüyadan uyanmışa dönmez. Koşullar ne olursa olsun istikrarlı bir kişi mantıklı ruhunu yenilmez tutar. Çünkü özellikle iyi zamanlarda zorluklara karşı güçlerini kanıtlayabilirler.”

Seneca, *Annem Helvia'ya Teselli*, 5.4b, 5b-6

M.S. 41 yılında Seneca, Roma'dan Korsika'ya sürgün edildi. Bunun sebebini kesin olarak kimse bilmesede söylentilere göre imparatorun kız kardeşiyle bir ilişki yaşıyordu. Sürgünün hemen arkasından annesine bir mektup gönderdi. Onu teselli etmek ve acısını biraz olsun dindirmek istiyordu. Ama birçok açıdan baktığımızda kendi kendine de konuşup oldukça zoruna giden bu beklenmedik olay karşısında kendisini azarlıyor olmalıydı.

Bu olayın öncesinde siyasi ve sosyal alanda birtakım başarılarla imza atmıştı. Ama bir noktada şehvetin pençesine düştü. Ve şimdi hem kendisi hem de ailesi bunun sonuçlarına katlanmak zorundaydı. Aynı şey bizim davranışlarımız ve göze aldığımız riskler için de geçerlidir.

Buna nasıl karşılık verecekti? Bununla nasıl başa çıkacaktı? En azından içgüdüleri ona çektiği acılardan yakınmak yerine annesini teselli etmesini söyledi. Her ne kadar başka mektuplarında Seneca'nın Roma'ya geri dönebilmek ve gücüne tekrar kavuşabilmek için yalvarıp lobi yaptığını görsek de (sonunda bu isteği kabul edildi) sürgünün yarattığı acılara ve “itibar kaybına” oldukça iyi dayanmış gibi görünüyordu. Uzun zamandır meşgul olduğu felsefe onu bu tür bir zorluğa karşı hazırlamış ve beklerken ihtiyaç duyacağı kararlılığı ve sabrı ona sunmuştu. Talih tekrar yüzüne gülüp eski gücüne kavuştuğunda, felsefe bunun kıymetini bilmesini ama bir yandan da buna bağımlı olmamasını sağladı. Bu iyi bir şeydi çünkü talihin onun için hazırladığı başka sürprizler de olacaktı. İmparator, gazabını Seneca'nın üzerine saldıığında, felsefe sayesinde bir kez daha olacaklara hazırlıklıydı.

9 Eylül

Korkunun Kendisinden Başka Korkacak Bir Şey Yok

“Korkularımıza yenilirseک perişanlığımızın bir sınırı, yaşımanın da bir anlamı kalmaz.”

Seneca, *Ahlak Mektupları*, 13.12b

Bugün Büyük Buhran adıyla bildiğimiz dönemin ilk günlerinde Franklin Delano Roosevelt adındaki yeni başkan yeminini etti ve açılış töreni konuşmasını yaptı. Yirminci Ek Madde'den önceki son Amerikan Başkanı olduğundan Roosevelt, mart ayına kadar göreve başlayamadı. Bu da ülkenin başında güçlü bir lider olmadan aylar geçirmesi demek oluyordu. Her yeri bir panik havası kaplamıştı. Bankalar iflas ediyordu ve insanlar korku içerisindeydi.

Roosevelt'in ünlü konuşmasında geçen, “Korkunun kendisinden başka korkacak bir şey yoktur,” sözünü büyük ihtimalle daha önce duymuş olmalısın. Ama o sözün ait olduğu cümlenin tamamı okunmaya değer. Çünkü hayatta karşılaştığımız birçok zorluğa cevap olacak niteliktedir:

“Size bir konudaki değişmez fikrimi söylememe izin verin: Korkmamız gereken tek şey korkunun kendisidir. İsimsiz ve yersiz korku, gerilemeyi gelişmeye çevirecek çabayı göstermemize engel olur.”

Stoacılar korkunun, yarattığı gizemler nedeniyle korkulacak bir şey olduğunu biliyordu. Korktuğumuz şey, ondan kaçmak için düşünmeden mücadele ederken kendimize ve başkalarına verdiğimiz zararın yanında hafif kalır. Ekonomik kriz kötüdür ama panik daha kötüdür. Korku zor bir durumda sana yardımcı olmaz. Sadece işleri daha zor hale getirir. İşte bu yüzden ona direnmeli ve durumu değiştirmek istiyorsan buna karşı çıkmalısın.

10 Eylül

Güneşli Bir Güne Hazırlanmak

“Zihninin azmini test edebilmen için işte sana bir yöntem: Bir hafta boyunca kıt kanaat geçin: En yavan ve ucuz yemeklerle beslen, yırtık pırtık kıyafetler giyin ve kendine şunu sor; en çok korktuğun şey bu muydu? İyi zamanlarda kendini ileride oluşabilecek zorluklara karşı hazırlamalısın. Çünkü talih ona iyi davrandığında, ruh onun öfkesi için hazırlanabilir. Bu yüzden askerler barış zamanı tatbikat yapar, görünürde bir düşman yokken sığınaklar inşa eder ve hiçbir saldırı olmasa da kendilerini perişan ederler. Ancak bu şekilde gerçek bir saldırı olduğunda yorulmayacaklardır.”

Seneca, *Ahlak Mektupları*, 18.5-6

Her ayın bir günü fakirliği, açlığı, herkesten tamamen ayrı kalmayı ya da korktuğun herhangi bir şeyi deneyimlemeye ne dersin? İlk başta yaşayacağın kültür şokundan sonra her şey normale dönmeye başlayacak ve denediğin her neyse sana artık eskisi kadar korkunç gelmeyecek.

Kişinin deneyimleyebileceği birçok “perişanlık”, önden çözebileceği birçok “sorun” var. Sıcak suyun kesilmiş varsay. Cüzdanın çalınmış olsun. Rahat yatağın satılmış ve yerde yatmak zorundasın ya da arabana el koyulmuş ve her yere yürümek zorundasın. Farz et ki kovuldun ve yeni bir iş bulmak zorundasın. Tekrarlıyoruz, bunları *hayal etme*, bunları *yaşa*. Ve bunları her şey iyiyken, şimdi yap. Seneca’nın da dediği gibi: “Bakıma hiç ihtiyaç duymadığı zamanlar, ruhun stresli durumlar için önceden kendini eğitebilmesi için en iyi zamanlardır. Kriz anında korkan bir adamın olsun istemiyorsan, onu kriz gelmeden eğit.”

11 Eylül

Daha Az Nasıl Görünürdü?

“Gelin kalabalıklar olmadan yemek yemeye, daha az kişinin kölesi olmaya, sadece ihtiyacımız için kıyafet almaya ve daha mütevazı kaynaklarla geçinmeye kendimizi alıştıralım.”

Seneca, *Ruhun Dinginliği Üzerine*, 9.3b

Stoacılara özgü bilgeliğiyle tanınan yazar Stefan Zweig dünyanın en çok satan yazarlarından biriyken hayatı Hitler tarafından mahvedildi. Tarihin zamansız ritmi böyledir. Siyasetçiler daha sonra bir cesaret örneği olarak göreceğimiz hareketleri nedeniyle işlerinden kovulur. Sayısız çalışkan ve zengin çift parasını dolandırıcılara kaptırır.

Her an tünediğimiz yerden düşebilir ve *daha azıyla* geçinmek zorunda kalabiliriz. Daha az para, daha az ün, daha az erişim hakkı ya da daha az kaynak. Bu “daha azlar” yaşla da oluşabilir. Daha az hareket ederiz, daha az enerjimiz ve daha az özgürlüğümüz olur. Ama bir şekilde kendimizi bu duygulara alışkın hale getirerek o zamanlara hazırlanabiliriz.

Kaderin sallantılarından (ve bunun doğuracağı duygusal vertigodan) kendini korumanın bir yolu da *şimdi* elindekilerle yaşamayı becerebilmektir. Öyleyse bugün daha azına sahip olmayı ve bununla ayakta kalabilmeyi deneyebiliriz. Böylece eğer bir gün daha azıyla yetinmek zorunda kalırsak bu o kadar da kötü bir şey olmayacaktır.

12 Eylül

Gerçekçi Ol Yoksa Hayat Seni Gerçekçi Yapar

“Zeno her zaman büyüklük taslamak kadar uygunsuz bir davranış olmadığını söyler. Özellikle de gençler için.”

Laertios Diogenes, Ünlü Filozofların Yaşamları
ve Öğretileri, 7.1.22

Isokrates'in Demonikus'a yazdığı ünlü mektubu (daha sonra Shakespeare'in “Kendine Karşı Dürüst Olmak” konuşmasının ilham kaynağı olmuştur) Zeno'nunkine benzer bir uyarıdır. Genç adama yazdığı mektubunda İsostrates şöyle der: “Sana yaklaşan insanlara karşı her zaman cana yakın ol ve asla kibirli olma. Çünkü burnu havada kişilerin gururuna bir köle bile dayanamaz.”

Klasik edebiyattan popüler filmlere kadar sanatın her türünde sıklıkla karşılaşılan kinayelerden biri de küstah ve kendine fazla güvenen genç bir adamın, kendinden büyük ve daha bilge bir adam tarafından ağzının payının verilmesidir. Bu bir klişedir çünkü aynı zamanda hayatın bir gerçeğidir. İnsanlar kendilerini kaptırıp her şeyi çözdüklerini ve bu yüzden de diğerlerinden daha üstün olduklarını düşünme eğilimindedir. Bu katlanması o kadar zor bir durumdur ki birilerinin çıkıp onlara haddini bildirmesi gerekir.

Ama bu son derece önlenebilir bir karşılaşmadır. Balon fazla şişmemişse patlatılamaz. Kendine fazla güvenmek büyük bir zayıflık ve sorumluluktur. Ama halihazırda alçakgönüllü biriysen kimse seni kendine getirmeye ihtiyaç duymaz ve hayatında daha az tatsız sürprizlerle karşılaşırısın. Ayakların yere basarsa kimse-nin seni aşağı indirmesine (sık sık kalbini kırarak) gerek kalmaz.

13 Eylül

İçimizdeki Kaleyi Korkudan Korumak

“Hayır. Korkuyu meydana getiren şey olaylardır. Başka biri bu olayların üzerinde güç sahibi ise ya da onları önleyebiliyorsa o kişi korkuyu yaymaya muktedirdir. Peki bu kale nasıl yok edilir? Kılıçla ya da ateşle değil, fikirlerle. Başlamamız gereken nokta burasıdır. Kaleyi buradan ele geçirmeli ve içindeki zorbaları kovmalıyız.”

Epiktetos, *Makaleler*, 4.1.85-86; 87a

Stoacılar bize harika bir kavram hediye etmiştir: İçindeki Kale. Ruhumuzun bu kalede korunduğuna inanırlar. Fiziksel anlamda hassas olabilesek de birçok anlamda kaderin insafına kalmış olsak da içimizdeki topraklara girilmesi hâlâ imkânsızdır. Marcus Aurelius’un da defalarca dediği gibi: “Eşyalar ruha zarar veremez.”

Fakat tarih bize içeriden ihanete uğrayan bir kalenin, girilmesi imkânsız bile olsa güvenliğinin kırılabileceğini öğretir. Duvarların içindeki vatandaşlar (eğer korkunun, hırsın ya da servet tutkusunun etkisine kapılırsa) kapıları açıp düşmanları içeri alabilir. Sinirimizi kontrol edemeyip korkuya kapıldığımızda birçoğumuzun yaptığı işte budur.

Tanrı sana güçlü bir kale bahşetmiş. Buna ihanet etme.

14 Eylül

Dua Etmenin Farklı Bir Yolu

“Farklı bir şekilde dua etmeyi dene ve bak bakalım neler oluyor:

‘Onunla birlikte olabilmek’ için dua etmek yerine ‘onunla birlikte olmayı istemeyi bırakabilmek’ için dua etmeyi dene. ‘Ondan kurtulmanın bir yolunu bulabilmek’ için dua etmek yerine ‘onun ölmesini istememek’ için dua etmeyi dene. ‘Çocuğumu kaybetmemenin bir yolunu bulmak’ için dua etmek yerine ‘bundan korkmamı engellemenin bir yolunu bulmak’ için dua et.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 9.39(6)

Duanın dinî bir anlamı vardır. Ama gerçek hayatta hepimiz bir şeyleri umuyor ya da Tanrı’dan bir şeyler istiyoruz. Zor bir durumda sessizce yardım isteyebilir, yaşadığımız bir talihsizlikten sonra yukarıdan bize ikinci bir şans vermesini isteyebilir ya da maç sırasında koltuğumuzun kenarına oturur ve bir gelişme olmasını dileyebiliriz. “Haydi, haydi haydi!” deriz. “*Lütfe!*” Karşımızda belli bir kişi olmasa bile yine de dua ederiz. Ama kendi başımızayken ve tüm kalbimizle bir şey dilediğimizde, isteklerimizin genellikle düpedüz bencil istekler olduğu gerçeği bu tür zamanlarda oldukça çok şey anlatır aslında.

Hayatlarımız büyülü bir şekilde kolaylaşsın diye ilahi bir varlığın müdahalesini bekliyoruz. Peki neden yapman gerekeni yapabilmek için cesaret ve güç istemiyorsun? Neden kontrolün altında olan ve zaten senin elinden gelebilecek şeylerde netlik aramıyorsun? Belki de bu dualarının çoktan kabul edildiğini fark edeceksin.

15 Eylül

Bahçeler Gösteriş İçin Değildir

“İlk dersiniz insanların kim olduğunuzu öğrenmesine izin vermemektir. Felsefenizi biraz kendinize saklayın. Bu tıpkı meyvelerin oluşumuna benzer. Tohumlar bir mevsim boyunca toprağın altında kalır ve gizli gizli, yavaşça büyüyüp olgunlaşır. Fakat henüz gövdesi tam olarak gelişmeden başaklar filizlenirse asla olgunlaşma fırsatı bulamayacaklardır. Siz de böyle bir bitkiye benziyorsunuz. Meyvelerinizi zamanından önce gösterirseniz kış geldiğinde hayata tutunamazsınız.”

Epiktetos, *Makaleler*, 4.8.35b-37

Bu noktada şöyle düşünmek kulağa güzel gelebilir: “Bu öğrendiğim şeyler harika. Hepsini anlıyorum. Ben bir Stoacıyım.” Ama bu o kadar da kolay bir şey değil. Yalnızca felsefeyle hemfikir olmuş olman, köklerin zihnine tam anlamıyla oturduğu anlamına gelmez.

Zekice şeyler söyleyebilmek için kitap okumak ya da göz korkutucu bir kütüphaneye sahip olmak, sadece komşularını etkilemek için bir bahçeye sahip olmaya benzer. Oysa aileni doyurmak için bahçecilikle uğraşmaya ne dersin? İşte bu zamanını harcayabileceğin saf ve faydalı bir yoldur. Stoacılığın tohumları epey derinlere gömülüdür. Onları beslemek ve onlara bakmak için gerekeni yap. Onlar (ve sen) ancak bu şekilde hayatın zorlu kışlarına karşı hazırlıklı ve güçlü olabilirler.

16 Eylül

Herkes Şanslı Olabilir, Herkes Dirençli Olamaz

“Başarı ikinci kademe ve yeteneksiz insanların elde edebileceği bir şeydir. Ama mükemmel bir insanın kendisine has özellikleri insan hayatının felaketlerine ve korkularına karşı kazanılmış zaferlerdir.”

Seneca, *Tanrısal Öngörü*, 4.1

Belki de hayatı boyunca çok şanslı olan insanlar tanıyorsunuzdur. Bu insanlar genetik açıdan çok şanslı ya da okul yıllarını çok rahat geçirip hızlıca kariyer sahibi olmuş kişiler olabilir. Hayatları boyunca plan yapmamalarına rağmen ani kararlarla, bir işten diğerine atlaya atlaya, bir şekilde bu hayatı hiç yara almadan geçirirler. Ünlü bir söz vardır: Tanrı aptallara iltimas geçer.

Bu insanları kıskanmak da normaldir. Biz de kolay bir hayat isteriz. Ya da öyle düşünüyoruz. Ama kolay hayat gerçekten özenilecek bir şey midir?

Herkesin şanslı dönebilir. Dikkatsiz olmak bir yetenek değildir ve kimse bunu “mükemmellik” olarak adlandırmaz.

Öte yandan zorluklara dayanan, başkalarının çoktan pes edeceği noktalarda yoluna devam eden ve hedefine çok çalışmayla ve dürüstlikle ulaşan kişi, işte o hayran olunası biridir. Çünkü hayatta kalmayı doğuştan kendisine tanınan haklarla ya da durumla değil, cesaret ve dayanıklılık yoluyla başarmıştır. Sadece dış etkenlerin yol açtığı engelleri aşmakla kalmamış, yol boyunca kendi ve duyguları konusunda da ustalaşmış biri, işte bu daha da etkileyicidir. En kötü kartlar gelmesine rağmen oyunu anlayan ve yine de kazanan biri ise... işte bu mükemmelliktir.

17 Eylül

Nefret Dolu İnsanlarla Başa Çıkmak

“Ne olmuş yani biri beni küçümsüyorsa? Bırakın küçüm-sesin. Ama ben buna karşılık ne alçakça bir şey yapacağım ne de alçakça bir söz söyleyeceğim. Ne olmuş yani biri benden nefret ediyorsa? Bırakın etsin. Ama ben buna karşılık herkese ne kadar kibar ve iyi huylu biri olduğumu göstereceğim ve hatta benden nefret eden kişiye nerede hata yaptığını göstereceğim zaman için de hazırlıklı olacağım. Eleştirir gibi ya da gösterdiğim sabrı gözüne sokarak değil, içten ve ona faydası dokunacak bir şekilde.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 11.13

Birinin bir konu hakkında güçlü fikirleri varsa bu, fikir sahibi oldukları konu ya da kişiden çok *kendileri* hakkında bir fikir verir. Bu özellikle de başkalarına karşı dargınlık ve nefret duyguları beslemek konusunda doğrudur. (Önyargılı tarafın, herkese açık nefretini belli ettiği tarafa karşı genellikle bir ilgi duyuyor olması da üzücü ama ironik bir durumdur.)

Bu nedenle Stoacılar nefret ya da kötü düşüncelerle karşılaştıklarında iki şey yapar. Önce şöyle sorarlar: Bu fikir benim kontrolümde mi? Eğer fikri etkileme ya da değiştirme gibi bir şansları varsa bunu denerler. Ama yoksa, karşılarındakini olduğu gibi kabul ederler (ve asla nefret edenden nefret etmezler). İşimiz zaten çok zor. Başkalarının ne düşündüğünü düşünmeye ayıracak zamanımız yok. Bu bizim hakkımızda olsa bile.

18 Eylül

Acıyla Başa Çıkmak

“Ne zaman acı çeksen, bunun utanılacak bir şey olmadığını ve sana rehberlik eden zekânı aşağı çeken ya da mantıklı ve toplum yararına kararlar almasına mani olan bir şey olmadığını unutma. Çoğu zaman Epikür’ün sözleri sana yardımcı olacaktır: ‘Acı hiçbir zaman dayanılmaz ya da sonsuz değildir.’ Böylece acının sınırlarını hatırlayabilir ve hayal gücünde eklemeler yapmazsın. Sıklıkla yaşanan sıkıntıların da gizlenmiş acılar olduğunu unutma. Örneğin sürekli uyuklama, ateşlenme ya da iştah kaybı. Bu rahatsızlıklar seni içine çekmeye başladığında acıya teslim olduğunu kendine hatırlat.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 7.64

1931 yılında New York’ta karşıdan karşıya geçerken 50 km’den daha hızlı giden bir araba Winston Churchill’e çarptı. Olaya şahit olan biri Churchill’in öldüğünden emindi. Churchill sekiz gün boyunca kırık kaburgalar ve ağır bir kafa travmasıyla hastanede yattı.

Daha sonra bir şekilde bilinci yerine geldi. Polisle konuştuğunda tek suçlunun kendisi olduğu ve sürücüye herhangi bir zarar gelmesini istemediği konusunda epey ısrarcıydı. Daha sonra sürücü Churchill’i ziyarete hastaneye geldi. Churchill sürücünün işsiz olduğunu öğrenince ona (onu neredeyse öldüren adama) para yardımı yapmayı teklif etti. Çektiği acılardan çok kazanın duyulmasının adamın iş bulma şansını kötü etkileyeceğine üzüldü ve elinden geldiğince ona yardımcı olmaya çalıştı.

Daha sonra bu deneyim hakkında bir gazeteye şöyle demeyi verdi: “Doğa ana merhametlidir ve insan ya da canavar olsun çocuklarına dayanamayacakları acılar yaşatmaz. Hayatı cehennem azabına çeviren şey insanların zalimlikleridir. Bunun ötesinde risk alarak yaşa ve yaşadıklarını olduğu gibi kabul et. Hiçbir şeyden korkma. Her şey iyi olacak.”

Sonraki yıllarda Churchill ve dünya, insanlığın icat edebileceği en kötü cehennem azaplarına tanıklık etti. Ama o (ve beraberindeki birçok atamız) bu acılara da katlandı. Olaylar ne kadar korkunç olursa olsun, sonunda her şey tekrar iyi olur. Çünkü Epikür'ün dediği gibi hiçbir şey sonsuz değildir. Yapman gereken tek şey yeterince güçlü ve bağışlayıcı olmak.

19 Eylül

İradenin Esnekliği

“Unutma ki fikrini değiştirmek ve bir kişinin telkinlerini dinlemek özgür iradenle bağlantılıdır. Çünkü bunları dürtülerin, kararların ve evet, zekânla ilişkilendirme amacını tamamlama eylemi tamamen sana aittir.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 8.16

Kendine bir hedef koyduğunda bunu her zaman gerçekleştirebiliyor musun? Bu gerçekten de etkileyici. Ama kendi kararlılığının tutsağı olma. Çünkü bu özelliğin günün birinde bir yükümlülük haline gelebilir.

Koşullar değişir. Yeni gerçekler ortaya çıkar. Yeni şartlar oluşur. Bunlara uyum sağlayamazsan (sadece ileri gidip bu yeni gelen bilgilere göre değişiklik yapamıyorsan) bir robottan farkın yok demektir. Önemli olan demirden bir iradeye sahip olmak değil, *uyum sağlayan* bir iradeye sahip olmaktır. İrade mantığı tam kapasite kullanarak, algıyı, dürtüyü ve kararı netleştirip hepsinin doğru amaca yönelik etkili bir şekilde hareket etmelerini sağlayan şeydir.

Değişmek ya da uyum sağlamak zayıflık değildir. Esnekliğin kendi içinde bir gücü vardır. İşin aslı bizi dirençli ve durdurulamaz yapacak olan tek şey güçle birleşen esnekliktir.

20 Eylül

Hayat Bir Dans Değildir

“Yaşam sanatı danstan çok güreşe benzer. Çünkü ustalık içeren bir hayat ani ve beklenmedik saldırıları karşılamaya ve bunlara direnmeye hazırlıklı olmayı gerektirir.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 7.61

Dans hayata dair yapılan popüler metaforlardan biridir. Kişi kıvrak ve çevik olmalı ve müziğe uyum sağlayabilmelidir. Kişi partnerini hissetmeli, takip etmeli ve onunla birlikte akışkan olabilmelidir. Ama zor bir şeyi başarmaya çalışan ve rekabetle ya da düşmanlıkla karşılaşan herkes bu metaforun içinde bazı boşluklar olduğunu bilir. Kimse sahneye atlayıp dansçılardan birine çelme takmaz. Bir dansçıyı hiçbir rakibi boğazlamaz.

Öte yandan bir güreşçi için zorluklar ve beklenmedik şeyler işin ayrılmaz bir parçasıdır. Yaptıkları spor bir savaştır, tıpkı hayat gibi. Sadece rakipleriyle değil, kendi limitleri, duyguları ve eğitimleriyle de dövüşürler.

Hayat güreşte olduğu gibi zarif hareketlerden daha fazlasını gerektirir. Zorlu bir eğitimden geçmeli ve karşımızdakini yenebilmek için kimsenin alt edemeyeceği bir irade geliştirmemiz gereklidir. Felsefe irademizi keskinleştirecek ve azmimizi güçlendirecek olan çeliktir.

21 Eylül

Soğukkanlılığını Korumak, Kontrolü Elinde Tutmak

“Şartlar seni mutlak bir karmaşanın içine sürüklüyor gibi görüldüğünde hemen kendini toparla. Gerekinden fazla ritmin dışında kalma. Sürekli kaldığın yerden devam edersen müziğin ritmini yakalayabilirsin.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 6.11

Zaman zaman hazırlıksız yakalanacağız. Sadece Siyah Kuğu teorisindeki benzer öngörülmesi güç olaylarla (bir terörist saldırısı ya da maddi kriz) değil, aynı zamanda küçük ve beklenmedik vakalarla da karşı karşıya geleceğiz. Arabanın aküsü bitebilir, arkadaşın buluşmayı son dakikada iptal edebilir ya da birdenbire kendini iyi hissetmeyebilirsin. Bu tür durumlar bizi kargaşaya ve düzensizliğe sürükler. Dünya hakkında bir varsayımımızda bulunduk ve bu varsayımın üzerine planlar inşa ettik. Şimdi bu varsayım çöktüğünde, beraberinde bizim düzenimiz ve anlayışımız da çökebilir.

Bu tamamen normal! Böyle şeyler olur. Bölükteki bir grup piyade eri elbet öldürücü saldırılara maruz kalabilir. İşin sırrı kaosun hâkimiyeti ele geçirmesine izin vermemektedir. Bir müzisyen zaman zaman teknik sorunlarla ya da popülerliğini kaybetme tehlikesiyle karşı karşıya kalabilir. Her iki durumda da önemli olan mümkün olduğunca çabuk bir şekilde tekrar olman gereken noktaya geri dönmektir.

Bugün aynı şey senin için de geçerli. Yeni bir durum tüm düzenini ve huzurunu bozabilir. Tamam. Kendini toparla ve hemen oradan geri dönmenin bir yolunu bul.

22 Eylül

Emeksiz Yemek Olmaz

“Zorluklar bir kişinin karakterini ortaya çıkarır. Bu yüzden eğer önüne bir engel çıkarsa Tanrı’nın seni tıpkı bir antrenör gibi daha genç bir idman arkadaşıyla eşleştirdiğini unutma. Neden mi? Çünkü bir Olimpiyat sporcusu olmak ancak terlemekle olur! Bence sen zorlukların en kötüsüyle karşı karşıyasın. Keşke bir atletin genç bir idman arkadaşından faydalandığı gibi sen de bunları kullanabilsen.”

Epiktetos, *Makaleler*, 1.24.1-2

Stoacılar Olimpiyat oyunlarına, özellikle de güreşe dair metaforlar kullanmayı çok severler. Onlar da bizler gibi sporu eğlenceli bir boş zaman aktivitesi olarak görmenin yanı sıra bunu hayatı öğrenebilecekleri bir yer ve yaşadığımız sürece kaçınılmaz olarak karşılaşacağımız zorlukları deneyimleme fırsatı bulabilecekleri bir antrenman sahası olarak da görürler. General Douglas MacArthur’un daha sonra Amerika Birleşik Devletleri Kara Harp Okulu’nun spor salonuna kazınan sözleri şöyledir:

Dostça mücadele ettiğiniz alanlarda
Atılıyor tohumları,
Başka zaman ve başka yerlerde
Bize zafer kazandıracak meyvelerin.

Herkes hayatında bir kez olsun karşısındaki rakibin kendisinden üstün olduğu bir durumla karşılaşmış ve sahip olmadığı bir yetenek ya da özellik karşısında (gelişmiş kaslar, hız, görme yetisi vb.) bozguna uğramıştır. Bu zorluklarla başa çıkma şeklimiz nasıl bir sporcu olduğumuzun ve nasıl bir insan olacağımızın göstergesidir. Bunu bir şeyler öğrenmek ve daha güçlü olmak için bir şans olarak mı görüyoruz? Yoksa yoruluyor ve şikâyet mi ediyoruz? Ya da daha da kötüsü pes edip bunun yerine kendimize daha kolay ve bize meydan okumaktan çok iyi hissettirebilecek bir oyun mu buluyoruz?

Mükemmel insanlar yeteneklerini bu tür sınavlara sokmaktan çekinmezler. Özellikle böyle durumlarla karşılaşmak isterler. Çünkü bu tür zorluklar sadece mükemmelliği ölçmez, aynı zamanda mükemmelliğe giden bir yol görevi de görür.

23 Eylül

En İyi Korunan Kale

“Karar verme mekanizman toparlanıp kendisine güvendiği zaman yenilmez bir hale geleceksin. Böylece durduğu yer mantıksız olsa bile, kendi iradesine ters düşecek hiçbir şey yapmayacaktır. Fikirleri dikkatli ve mantıklı bir şekilde oluşturulduysa daha ne kadar yenilmez olabilir ki? İşte bu nedenledir ki tüm tutkularından kurtulmuş bir zihin fethedilemez bir kale gibidir. Bir insanın her zaman sığınaacağı bundan daha güvenilir bir yer yoktur.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 8.48

Bruce Lee bir keresinde oldukça mantık dışı bir iddiada bulundu: “Tekmelerini bir kerede 10.000 kez tekrar etmiş bir adamdan korkmam. Ben tek bir tekmeyle 10.000 kez tekrar etmiş kişiden korkarım.” Bir eylemi bu kadar çok tekrar ettiğimizde bu bizim bilinçsiz davranışımız halini alır. Gelecekte bunu düşünmeden yapacağımızı varsayabiliriz.

Savaş sanatlarında ya da dövüşte verilen eğitim hareketleri, derinlemesine düşünülerek hazırlanmış bir çalışmadır. Bazen askerleri robot gibi düşünürüz. Ama aslında onların bünyeleri bilinçsiz davranışların istikrarlı bir şekilde uygulandığı bir modeldir. Hepimiz bunu yapabiliriz.

Marcus Aurelius zihnini, “durduğu yer mantıksız olsa bile kendi iradesine ters düşecek hiçbir şey yapmayacağını” söylerken aslında düzgün bir eğitimle düşünmeden yaptığın alışkanlıkları değiştirebileceğini anlatmaya çalışır. Kendini öfkelenmemek için eğit. Karşılaştığın her saygısızlığa sinirlenmediğini göreceksin. Kendini dedikodu yapmamak için eğit. Bu konuşmaların içine çekilmediğini göreceksin. Kendini herhangi bir alışkanlığı edinmek üzere eğit. Deneme zamanlarında bile bilinçsizce bu alışkanlığa yöneldiğini göreceksin.

Eğer elinde olsaydı hangi davranışları düşünmeden yapabilmek isterdin? Bunlardan kaçını sadece bir kere denedin? Haydi, bugün ikinci kez deneme zamanı.

24 Eylül

Senin De Başına Gelebilir

“Beklenmedik şeyler felaketlerin yükünü artırır. Sürprizler-
rinse kişinin acılarını artırmadığı görülmemiştir. Bu nedenle
hiçbir şey bizim için beklenmedik olmamalıdır. Aklımız her
şeyi önceden düşünmüş olmalı. Sadece olayların normal
akışını değil, aynı zamanda gerçekten neler olabileceğini de
hesaba katmalıyız. Çünkü talihin eğer memnun kalacaksa
tepe taklak etmeyeceği herhangi bir şey var mı hayatta?”

Seneca, *Ahlak Mektupları*, 91.3a-4

M.S. 64 yılında, Neron'un hükümdarlığı sırasında Roma'da
çıkan bir yangın her yeri yakıp kül etti. Fransız şehirlerin-
den Lyon felaketzedelere yardım amacıyla yüklü bir miktar para
bağışı yaptı. Bir sonraki yıl birdenbire Lyon trajik bir yangınla
yerle bir edildi ve Neron'a felaketzedelere yardım amacıyla aynı
miktarda bağış yapması gerektiği bildirildi. Seneca bu olayı yazdığı
Mektuplardan birinde arkadaşına konuyu anlatırken durumun
ironikliğinden epey etkilendiği belli oluyor. Bir şehir diğerine
yardımcı oluyor ve çok geçmeden aynı felaket kendi başına geliyor.

Böyle bir şey ne kadar sıklıkta başımıza gelir? Sevgilisinden
ayrılan bir arkadaşımızı teselli ettikten sonra bir de bakmışız
bizim ilişkimiz de bitmiş. Kaderin bitmek bilmez oyunlarına karşı
zihnimizi hazırlamalıyız. Bundan sonra bir yere bağış yaparken
sadece yaptığın iyiliği düşünme. Bir dakika dur ve bir gün senin
de bu bağışlara ihtiyacın olabileceğini düşün.

Bildiğimiz kadarıyla Seneca gerçekten bunları *yaşadı*. Bu
mektubun üzerinden bir yıl geçmiş ya da geçmemişti ki Neron'a
komplo kurmakla suçlandı. Peki bunun bedeli ne oldu? Seneca'ya
intihar etme cezası verildi. Tarihçi Tacitus'un anlattığına göre
Seneca'nın yakın dostları bu karar üzerine gözyaşlarına boğuldu
ve karara itiraz etti. Bunun üzerine Seneca defalarca, “Felsefenin
ilkelerini ve kötülüklere karşı bunca yıldır yaptığımız hazırlıkları
unuttunuz mu? Hanginiz Neron'un zalimliğinden bihaberdi?”
diye sordu onlara. İşte bu, başına neler gelebileceğinin farkında
olmak ve buna hazırlıklı olmaktır.

25 Eylül

Bağımlılığın Hassasiyeti

“Bana köle olmayan birini gösterin! Kimileri şehvetin, kimileri hırsın, kimileri gücün kölesidir ve hepimiz korkularımızın kölesiyiz. Eskiden konsolosluk yapmış ama şimdilerde yaşlı bir kadının kölesi olan bir adam ve bir temizlikçinin kölesi olmuş bir milyoner tanıyorum. Ama hiçbir kölelik gönüllü olunan kadar küçük düşürücü değildir.”

Seneca, *Ahlak Mektupları*, 47.17

Hepimiz öyle ya da böyle bir şeye bağımlıyız. Alışkanlıklarımıza, kahveye, rahatımıza ya da başka birinin bizi onaylamasına. Bu bağımlılıkların tamamı hayatımızın kontrolünün bizde değil bu bağımlılıklarda olduğunun göstergesidir.

Epiktetos, “Özgür olmak isteyen kişiler başkalarının kontrolünde olan şeyleri istemez. Eğer köle olmak istemiyorlarsa,” demiştir. İlgi odağımız göz açıp kapayıncaya kadar elimizden alınabilir. Alışkanlıklarımıza engel olunabilir, doktor kahve içmemizi yasaklayabilir ya da tatsız durumların içine çekilebiliriz.

İşte bu yüzden bağımlılıklar henüz hayatımıza girmeden bunları test ederek kendimizi güçlendirmeliyiz. Şu ya da bu olmadan bir gün geçirebilir misin? Bir ay boyunca sıkı bir diyet yapabilir misin? Telefonu alıp o aramayı yapmaya direnebilir misin? Hiç soğuk duş aldın mı? İlk birkaç seferden sonra o kadar da kötü değil. Daha güzel olan arabayı tamirdeyken arkadaşının daha eski arabasını kullandın mı? Gerçekten o kadar kötü müydü? Rahatlığın ve adapte olabilir halinle bağımlılıklarına karşı güçlü durmalısın. Yoksa bir gün hassas olduğun şeylerin önünde diz çökmek zorunda kalırsın.

26 Eylül

Boş Zamanlar Ne İçin Var?

“Çalışmaksızın sürekli tatil yapmak ölümdür. Yaşayan insanın üzerine örtülmüş bir mezardır.”

Seneca, *Ahlak Mektupları*, 82.4

Bir tatili hak ediyorsun. Çok çalıştın. Fedakârlıklar yaptın. Kendini zorladın. Şimdi bir ara verme zamanı. Bir uçağa atla, eşyalarını otele yerleştir ve doğru sahile. Kolunun altında bir kitap (öyle basit bir şey de olmayacak) sıkıştırmayı da ihmal etme. Tatilini bir şair gibi geçirdiğinden emin ol. Tembellik yaparak değil, aktif bir şekilde, etrafında olanları izleyerek, her şeyi inceleyerek ve evrendeki yerini daha iyi anlayarak. Arada bir iş yerinden birkaç günlük izin al ama öğrenmeyi asla bırakma.

Amacın belki de yeterince para kazanıp erken emekli olmaktır. Ne güzel! Ama emekliliğin amacı hayatı tembellik yaparak geçirmek ya da her ne kadar bunu yapması çok kolay olsa da zaman geçirmek değildir. Bu daha çok artık önünden büyük bir engel kalktığına göre gerçek görevinin peşinde koşabileceğin anlamına gelir. Bütün gün oturup hiçbir şey yapmamak, sürekli televizyon izlemek ya da sırf listedeki ülke isimlerinin üzerini çizebilmek için oradan oraya seyahat etmek hayat değildir. Özgürlük de sayılmaz.

27 Eylül

Refah Neyi Ortaya Çıkaracak?

“Barışın kendisi bile endişelenmek için birçok neden ortaya çıkarır. Zihnin sarsıldığında güvenli koşullar sağlansa bile kendini güvende hissedemezsin. Zihnin amansız bir panik haline girdiğinde kendi güvenliğini dahi sağlayamaz. Çünkü tehlikeyi önlemeye çalışmak yerine bundan kaçmaya çalışır. Oysa ki asıl tehlike kaçarken arkamızda bıraktıklarımızdır.”

Seneca, *Ahlak Mektupları*, 104.10b

Eski bir söz paranın insanları değiştirmediğini, onların gerçek kimliklerini ortaya çıkardığını söyler. Robert Caro’nun da yazdığı gibi: “Para çürütmez, çürüğü ortaya çıkarır.” Bazı noktalarda refah da (hem maddi hem de manevi) aynı şekilde çalışır.

Eğer zihnin belli bir eğilim geliştirdiyse (Seneca’nın örneğindeki panik gibi) işler senin için ne kadar yolunda gitse de fark etmez. Yine de her an panik yapmaya hazırsındır. Zihnin yine de endişelenecek şeyler bulur ve sen yine perişan olursun. Bu artık olsa olsa kaybedecek daha çok şeyin olduğu içindir.

Şansının dönmesini ummak işte bu yüzden aptalcadır. Eğer illa bir şey umacaksan şansını önüne serecek güçte bir karakter dileyebilirsin. Ya da daha iyisi, böylesi bir karakter ve güven için çalışabilirsin. Attığın her adımı ve kafandan geçen her düşünceyi yenilmez karakterinin birer tuğlası gibi düşün. Daha sonra her birini en az bütünde oldukları kadar güçlü ve önemli bir hale getir.

28 Eylül

Sadece Senin Olana Odaklan

“Doğası gereği özgürlüğün kölesi olan şeyleri zapt etmeye ve sizin olmayanları elde etmeye çalıştıkça unutmayın ki bunların tutsağı olur ve ömrünüz boyunca tanrıları ve başkalarını suçlayarak perişanlıktan kurtulamazsınız. Ama sadece size ait olanları tutar ve gerçekten başkalarına ait olanların farkına varırsanız o zaman kimse sizi hiçbir şey zorlayamaz ve hiçbir şeyden alıkoyamaz. Sorumlu tutacağınız ya da suçlayacağınız kimse kalmaz. İradeniz dışında hiçbir şey yapmazsınız. Tek bir düşmanınız dahi olmaz. Kimse size zarar vermez çünkü hiçbir kötülük sizi etkileyemez.”

Epiktetos, *Kılavuz Kitap*, 1.3

Amiral James Stockdale, Vietnam’da vurulduktan sonra yedi buçuk yılını farklı esir kamplarında geçirdi. Türlü türlü işkenceye maruz kalmasına rağmen her zaman dayanmaya çalıştı. Bir keresinde onu esir tutan kişiler oradaki mahkûmlara iyi davranıldığını dünyaya gösterebilmek için onu bir propaganda videosunda oynamaya zorladıklarında kendini bilerek ve ağır bir şekilde yaralamış ve bunu imkânsız hale getirmişti.

Stockdale’in uçağı vurulduğunda, kendi kendine “Epiktetos’un dünyasına girdiğini” anlatmıştı. Burada düşündüğü bir felsefe seminerine katılmak üzere olduğu değildi elbette. Uçağı zorunlu iniş yaptığında nelerle karşılaşacağını biliyordu. Hayatta kalmanın hiç kolay olmayacağını farkındaydı. Jim Collins’in iş dünyasının klasikleri arasında sayılan *İyi’den Mükemmel Şirkete* adlı kitabı için verdiği röportajda Stockdale hapisnede en çok sıkıntıyı çeken insan tiplerini şöyle anlattı: “İyimserler ‘Noel’den önce buradan kurtulmuş oluruz,’ diyordu. Noel geldi ve geçti. Bunun üzerine ‘Paskalya’dan önce buradan kurtulmuş oluruz,’ dediler. Paskalya da geldi ve geçti. Sonra Şükran Günü geldi, arkasından tekrar Noel. Ve hepsi kırılan kalplerinin acısına dayanamayıp öldü.”

Ama Stockdale direndi ve dışarı çıkmayı başardı. Çünkü o isteklerini bastırdı ve sadece kontrolü altında olan şeye odaklandı: kendisine.

29 Eylül

Gerçek İhtiyaçların Küçük Şeylerdir

“Hırsı hiçbir şey tatmin edemezken doğa çok ufak şeylerle tatmin olur. Bu yüzden sürgünde çekilen fakirlik bir talihsizlik değildir. Çünkü hiçbir sürgün yeri kişinin kendi kendine yetemeyeceği kadar çorak değildir.”

Seneca, *Annem Helvia'ya Teselli*, 10.11b

Önceden normal olarak kabul ettiğin şeyler üzerine derinlemesine düşünmek faydalıdır. Aldığın ilk maaşı düşün. O zamanlar ne kadar *çok* görünmüştü gözüne değil mi? Ya da kendi odanın, kendi banyonun olduğu ve mutfağında makarnayla karnını tika basa doyurduğun ilk evini düşün. Bugün daha başarılı bir yerde olduğun için o koşullar sana yeterli gelmeyecektir. İşin aslı büyük ihtimalle şu an sahip olduklarından bile daha fazlasını istiyorsun. Oysa bundan sadece birkaç yıl önce o “cüzi” imkânların sadece yeterli değildi; neredeyse mükemmel olduklarını düşünüyordun.

Başarılı oldukça geçmişte ne kadar güçlü olduğumuzu unutuyoruz. Sahip olduklarımıza o kadar alışkınız ki onlarsız neredeyse öleceğimize inanıyoruz. Elbette bu tamamen konforun sesi. Dünya savaşlarının olduğu zamanlarda anne babalarımız ve onların anne babaları karneyle dağıtılan benzin, yağ ve elektrikle hayatta kalmak zorundaydı. Tıpkı senin gelecek vaat eden bir gençken makarna yediğin ve karyolasız bir yatakta uyuduğun gibi.

Bugün her şey birdenbire ters gitmeye başlasa da iyi olacağını unutma. Gerçek ihtiyaçların küçük şeylerdir. Hayatta kalmanı gerçekten tehdit edecek çok az şey olabilir. Bunları düşün, endişelerini ve korkularını buna göre ayarla.

30 Eylül

Bana Dokunamazsın

“Eğer bana zarar verirsen sadece bedenimi ele geçirebilirsin.
Zihnim her zaman Stilpon’la olacak.”

Laertios Diogenes’in Ünlü Filozofların Yaşamları ve
Öğretileri kitabında Zeno’nun sözü, 7.1.24

Zeno burada sihirli güçleri olduğunu iddia etmiyor. Söylediği sadece bedeninin kötü muameleye maruz kalabileceği ama ancak teslim olursa ele geçirilebilecek bir iç kale olan (ve öğretmeni Stilpon’un etkileriyle şekillenen) zihninin, felsefenin dışarıdan asla yıkılmayacak kapılarıyla korunduğudur.

Rubin Carter’a, namıdiğer “Kasırğa”ya bakalım. Carter haksız yere suçlu bulunduğu cinayet davası yüzünden yirmi yılını hapisanede geçirdi. Şöyle derdi: “Hapishanenin varlığını kabul etmiyorum. Burası benim için yok.” Elbette hapishane gerçekten vardı ve o da fiziksel olarak parmaklıklar ardındaydı. Ama zihninin bunlarla kirlenmesine izin vermedi.

Bu senin de sahip olduğun bir güç. Umarım bu gücü bir şiddet durumunda ya da büyük bir adaletsizlikle karşılaştığında kullanmak zorunda kalmazsın. Ama bu güç ne tür bir zorluğun içinde olursan ol hep seninle. Bedenine neler olduğu ya da dışarıda olanların seni ne kadar etkilediği fark etmez. Zihnin felsefi kalabilir. O hâlâ sana ait. Ona kimse dokunamaz. Dolayısıyla sana da.

EKİM

ERDEM VE NEZAKET

I Ekim

Bırak Erdem Parlasın

“Lambanın ışığı, gazı bitene kadar yanmaya ve parlaklığını korumaya devam ediyor mu? Peki neden senin dürüstlüğü, adalet duygun ve kendine hâkimiyetin sen yok olana kadar devam etmesin?”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 12.15

Heraklitos’un sözlerini tekrarlayan Seneca şöyle yazmıştır: “Biz ölümlüler önce yanar sonra da söneriz.” Mantığın ışığı evreni kaplamaktadır. Lambanın fitili uzun süren bir karanlıktan sonra ya da herkesin bildiği sonsuz uykuya dalmadan hemen önce ilk kez yanmış, ne önemi var.

İşte bugün, olduğun yerdesin. Ve burası var olduğun sürece erdemin parlamasına ve parlamaya devam etmesine izin vermek için hemen hemen her yer kadar iyi.

2 Ekim

En İyi Servet Erdemdir

“Bilge kişi hiçbir şey kaybedemez. Böylesi bir insan kendisi için gereken her şeyi depolamış, hiçbir şeyi talihin ellerine bırakmamıştır. Onların iyiliği erdeme sarılı bir halde sağlam durur. Şansa ihtiyacı yoktur ve bu yüzden de artırılıp azaltılamaz.”

Seneca, *Bilgeliliğin Sarsılmazlığı Üzerine*, 5.4

Bazı insanlar paralarını hisse senetleri, bonolar ya da mal mülk gibi maddi şeylere yatırır. Başkaları ilişkilere ve başarılarla yatırım yapar. Diğerleri bankadan nasıl para çekiyorsa, onlar da dilediklerinde kolayca bunları çekebileceklerini bilirler. Ama Seneca'ya göre bir üçüncü tip daha vardır ve onlar iyi, bilge kişi olmaya yatırım yapar.

Bunlardan hangisi piyasa dalgalanmalarına ya da felaketlere karşı en bağımsızlık sahibi olandır? Karşılaşacağı yargılamalara ve sıkıntılara karşı en esnek olan hangisidir? Hangisi seni asla terk etmez? Seneca'nın kendi hayatı ilginç bir örnektir. Önce imparatorun arkadaşı olarak epey zenginleşmiş, Neron her geçen gün daha da dengesizleşince Seneca bu ortamdan kurtulması gerektiğini anlamıştı. Neron'a bir anlaşma önerdi: Sana tüm paramı ve bana verdiğin tüm hediyeleri vereceğim. Ama karşılığında tamamen özgür olmak istiyorum.

Sonunda Neron bu teklifi reddetti. Ama Seneca yine de gitti ve akrabalarıyla birlikte huzurla emekliliğini geçirmeye başladı. Ancak bir gün cellatlar ellerinde bir ölüm kararıyla kapısını çaldı. O an Seneca neye güvendi? Paraya değil. Her ne kadar iyi niyetli olsalar da acının ve yasın gözle görülür bir kaynağı haline gelen arkadaşlarına da değil. Güvendiği şey erdem ve içindeki güçtü.

Bu Seneca'nın en zor anlarından biriydi. Son anlarıydı ama aynı zamanda en iyi ve anlamlı anlarıydı.

3 Ekim

Ortak Bir Bağlılık Mantrası

“Evrendeki her şeyin birbiriyle olan bağlantısı ve ortak bağlılığı üzerine sık sık düşün. Çünkü bir anlamda her şey ortak bir şekilde işlenmiştir ve bu yüzden de aralarında bir yakınlık söz konusudur. Aralarındaki hareket gerilimine, sempatik kırıntılara ve evrenin tamamının birliğine göre hepsi birbirini takip eder.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 6.38

Anne Lamott bir seferinde tüm yazarların adeta “tek bir göle akan küçük nehirler” gibi aynı büyük proje için çalıştıkları gözlemini yaptı. Aynı şey birçok meslek için geçerlidir. Ama ne kadar üzücüdür ki aynı şirkette çalışan kişiler inanılmaz derecede bencilleşip birlikte çalıştıklarını unuturlar. Bütün insanlar olarak atalarımızı da meydana getiren atomlardan oluşuyoruz ve öldüğümüzde biz de onlarla aynı toprağa gömüleceğiz.

Stoacılar tekrar tekrar kendilerine hayatın birbiriyle bağlantılı halini hatırlatmıştır. Bu büyük ihtimalle Yunanistan ve Roma’daki hayatın zorluğundan kaynaklanıyor olmalı. Hayvanlar ve insanlar Kolezyum’daki kalabalığı eğlendirmek için anlamsızca katlediliyordu (Stoacıların yazılarında ağıt yaktığı olaylar bunlar). Ülkeler fethediliyor ve vatandaşları imparatorluğu genişletmek uğruna köle olarak satılıyordu (Stoacılar bu konunun anlamsızlığı için de ağıtlar yakmıştır). Bu tür bir zalimlik ancak diğer insanlarla aramızdaki bağı ve hepimizin aynı çevrenin birer parçası olduğumuzu unuttuğumuz zaman ortaya çıkabilir.

Bugün bir dakikanı, hepimizin birlikte dokunduğumuz ve bu dünyada hepimize bir rol (iyi, kötü ya da çirkin) biçildiği gerçeğini hatırlamaya ayır.

4 Ekim

Hepimiz Birimiz, Birimiz Hepimiz İçin

“Kovan için iyi olmayan şey arı için de iyi değildir.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 6.54

Stoacılığa has *sempati* konsepti evrendeki her şeyin daha büyük bir bütünün birer parçası olduğu birbiriyle bağlantılı bir kâinat fikridir. Sadece Roma’nın değil, dünyanın bir vatandaşı olduğunu söyleyen Marcus Aurelius “kozmpolitlik” fikrini ifade eden ilk yazarlardan biridir.

Büyük bir kovanın içindeki arı olduğumuz düşüncesi bu bakış açısını akla getiren şeylerden biridir. Marcus daha sonra *Kendime Düşünceler* adlı kitabında tüm bunların tersini söylese de unutmadığı bir şey vardır: “Topluma zarar vermeyen şey, bireye de zarar veremez.”

Bir şeyin senin için kötü olması, herkes için kötü olacağı anlamına gelmez. Bir şeyin senin için iyi olması, kesinlikle bunun herkes için iyi olacağı anlamına gelmez. Ekonomiye karşı yatırım yapan serbest fon yöneticilerini düşün. Başkalarının zarar etmesini destekleyerek kar ettiler. Olmak istediğin kişi bu mu? İyi bir Stoacı doğru dürtülerin ve bunların yol açtığı doğru eylemlerin doğal olarak herkesin iyiliği için olduğunun farkındadır. Bu bilge kişinin sahip olduğu tek iyiliktir. Diğer taraftan herkes için iyi ve bilgece olan bir eylem, birey için de iyidir.

5 Ekim

Sözler Geri Alınamaz

“Dilinle değil ayağınla çelme tak.”

Laertios Diogenes, *Ünlü Filozofların Yaşamları ve Öğretileri*’nde Zeno’nun sözü, 7.1.26

Düştüğünde her zaman geri kalkabilirsin. Ama unutma ki söylediklerini geri alamazsın. Özellikle de bunlar zalim ve kırıncı sözlerse.

6 Ekim

Birbirimize Göz Kulak Olmalıyız

“Arkadaşlarımıza şefkat göstermek ve onların başarıları için sanki kendimizinmiş gibi sevinmek doğayla uyumlu olmaktır. Çünkü bunu yapmazsak, yalnızca algılarımızı kullandığımızda güçlenebilen erdem içimizde yaşamaya devam edemez.”

Seneca, *Ahlak Mektupları*, 109.15

Başkalarının en zor işlerde dahi başarılı olduğunu izlemek, yapması en zor şeylerden biridir. Özellikle de bizim başarısız olduğumuz alanlarda. Avcı toplayıcı zihinlerimiz hayatın birinin kazanırken diğerinin kaybetmesi gereken bir yer olduğunu zanneder. Bu da biri çok şeye sahipse bize az şey kalacak sanmamıza neden olur.

Ama felsefenin tüm alanları gibi empati ve bencil olmamak bir deneyim meselesidir. Seneca'nın da belirttiği gibi, “onların her başarısına sevinmeyi ve her başarısızlıklarına üzülmeyi” öğrenmek mümkündür. Erdemli bir kişi böyle yapar.

Kendilerine aktif bir şekilde başka insanlar için sevinmeyi (bunun kendi zararlarına olabileceği durumlarda bile), kıskançlığı ve sahip olma isteklerini bir kenara bırakmayı öğretirler. Bunu sen de yapabilirsin.

7 Ekim

İyi Olmak İçin Bencilce Bir Neden

“Kötülük yapan kişi, aslında kendisine kötülük yapıyordur. Adaletsiz kişi kendisine karşı adaletsizdir. Bu kişiler kendilerini kötü biri yapar.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 9.4

Biri kötü bir şey yaptığında bunun sana nasıl hissettirdiğini hatırlamaya çalış. Çünkü nadiren, “Harika hissediyorum!” diyebilirsin.

Suç mahallerinde genellikle kusmuk olmasının bir sebebi vardır. İnsanlar, bekledikleri duygusal boşalma yerine kendilerine kontrolden çıkma izni verdiklerinde ya da intikamlarını aldıklarında kendilerini rahatsız hissederler. Bunun farklı bir versiyonu yalan söylediğimizde, birini aldattığımızda ya da birine kazık attığımızda da hissedilir.

Öyleyse haksız kazançların etkisini göstermeden önceki o kısacık zaman diliminde kendine şunu sor: Kendimi nasıl hissediyorum? Yakalanma ihtimalinden şüphelendiğin sırada boğazında yükselen korku anı tüm bunlar için gerçekten değer miydi?

Öz farkındalık ve kötülük pek anlaşılabilen özellikler değildir. Hata yapmamak için bencil bir nedene ihtiyacın varsa bu duyguları hissetmeye çalış. Oldukça caydırıcı etkileri olacak.

8 Ekim

Daha Büyük Bir Zevk

“Evet, istediğini elde edebilseydin çok güzel olurdu. Ama zevkin bize çelme taktığı nokta da tam olarak bu değil mi? Bunun yerine mükemmel bir ruh, özgürlük, dürüstlük, kibarlık ve bilgelik gibi özellikler daha iyi olabilir. Çünkü anlayış ve bilgiden doğan şeylerin ne kadar kendinden emin ve çaba gerektirmeyen şeyler olduğunu düşünürsen, bilgeliğin kendisi kadar insanı mutlu eden bir şey daha yoktur.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 5.9

Kimse zevkin iyi *hissettirmediğini* söyleyemez. Tanımı gereği yapması gereken şey budur.

Ama bugün Marcus Aurelius sana (aynı kendisine yaptığı gibi) o zevklerin erdemle yarışamayacağını hatırlatıyor. Seksten gelen dopamin salgısı anlık bir şeydir. Bir başarının vereceği gurur ya da kalabalığın coşkulu alkışları da öyle. Bu zevkler oldukça güçlüdür ama birdenbire ortadan kaybolurlar ve bu da bizim daha fazlasını istememize yol açar. Peki daha uzun sürecek ya da daha kontrolümüz altında olan ne var? Bilgelik, iyi bir karakter, ağırbaşlılık ve nezaket.

9 Ekim

Standartları Belirle ve Onları Kullan

“Ortada belli standartlar olduğunda her şey teste tabi tutulabilir ve ölçülebilir. Felsefenin işi bu standartları incelemek ve onların devamlılığını sağlamaktır. Gerçekten iyi bir insanın işi ise bu standartları öğrenip onları kullanmaktır.”

Epiktetos, *Makaleler*, 2.11.23-25

Günlerimizi bir şeylere cevap ya da tepki vererek geçiriyoruz. Ama nadiren durup kendimize, “Yapmak üzere olduğum şey inandıklarımla uyumlu mu?” ya da daha iyisi, “Bu olmak istediğim insanın yapması gereken bir şey mi?” diye sormuyoruz.

Hayat standartlar koymak ve sonra bu standartlardan ödün vermemektir. Dişlerini fırçalamaktan tut arkadaşlarını seçmeye; sinirlerine hâkim olmaktan âşık olmaya ya da çocuğunu eğitmekten köpeğini gezdirmeye kadar aklına gelebilecek her şey bir fırsattır.

Söylemen gereken, “Ben iyilik yapmak istiyorum,” değil. Bu bir bahanedir. Bunun yerine, “Şu an, bu örnekte iyilik yapacağım,” demelisin. Bir standart belirle ve onu sıkı sıkıya tut. Tek yapman gereken bu.

10 Ekim

Saygı ve Adalet

“Geçmişini geride bırak. Gelecekle bırak yüce güç ilgilensin. Sen sadece şimdiki zamanın saygısını ve adaletini doğru şekilde yönet. Saygı duy ki sana verileni sevebil. Çünkü sizi doğa bir araya getirdi. Adil ol ki özgürce ve bahaneler bulmadan doğruyu söyleyebil ve eylemlerin her şeyin kuralına göre ve değeri kadar olabilsin.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 12.1

Aulus Gellius, Epiktetos’un bir keresinde, “Eğer herkes şu iki kelimeyi ciddiye alır, bunları yönetmeye özen gösterir ve kendisini bunların ışığıyla korursa, mükemmel ve oldukça huzurlu bir hayat geçirirler. Bahsettiğim iki kelime sebat etmek ve direnmektir,” dediğini anlatır. Bu gerçekten de iyi bir tavsiyedir. Ama neyde sebat edeceğimizi ve neye karşı direneceğimizi hangi ilkelere göre belirleyeceğiz?

Bunun yanıtını bize Marcus Aurelius veriyor: Saygı ve Adalet. Başka bir deyişle, erdem.

11 Ekim

Kendiliğinden Dürüst Olmak

“İnsanların ‘Sana karşı dürüst olacağım’ demesi ne kadar da berbat ve sahtekârca bir hareket. Neler çeviriyorsun sevgili dostum? Dürüstlük senin söylemene ihtiyaç kalmadan herkes tarafından görülebilir, sesinin tonundan ve gözlerindeki ışıktan anlaşılır olmalı. Âşık olduğun kişinin bir bakışından nasıl anlarsın her şeyi? İşte aynen öyle olmalı. Uzun lafın kısası, iyi ve dürüst bir kişi kokmuş bir keçi gibi olmalı; onlardan biriyle aynı odada olduğunu hemen anlamalısın.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 11.15

Hepimiz hayatımızda bir kez olsun şu sözleri sarf etmişizdir: “Şimdi sana karşı dürüst olacağım...”, “Dürüst olmam gerekirse...” ya da “Alınma ama...” Bunlar her ne kadar kalıplaşmış sözler olsa da akla tek bir soru getirirler: Eğer şimdi söylediklerine dürüstlük ve doğruluk belirteçleriyle başlıyorsan, diğer söylediklerin hakkında ne düşünmeliyim? Eğer *şimdi* dürüst olacağını söylüyorsan, bu diğer zamanlarda olmadığın anlamına mı geliyor?

Peki ya bunun yerine hayatını ve kişiliğini ABD Hazine Bakanlığı’ndan alınma bir banknot kadar güvenilir, orta yolun bulunduğu bir anlaşma kadar empatik ve bir dövme kadar kalıcı hale getirmeye ne dersin? Bu seni sadece iletişim kurduğun daha az dürüst diğer insanlar gibi güven cümleleri sarf etmekten kurtarmakla kalmaz, aynı zamanda seni daha iyi biri yapar.

12 Ekim

Her Zaman Sev

“Hecato şöyle der: ‘Sana herhangi bir uyuşturucu, bitki ya da özel bir büyü kullanmadan yapabileceğin bir aşk iksiri öğretebilirim. Sevilmek istiyorsan önce sev.’”

Seneca, *Ahlak Mektupları*, 9.6

■ 992 yılında Barbara Jordan, Ulusal Demokrasi Kongresi’nde bir konuşma yaptı ve on yıl öncesinin hırsına, bencilliğine ve bölücülüğüne söylemediğini bırakmadı. İnsanlar değişime hazırды. “Neyi değiştireceğiz?” diye sordu. “80’lerin düzenini halkın çıkarlarına, kamu hizmetine, anlayışa ve sevgiye adanmış bir düzenle değiştireceğiz. Sevgi. Sevgi. Sevgi.”

Sevgi. Sevgi. Sevgi. Sevgi. Neden? Çünkü The Beatles’ın da dediğı gibi: “Sonuçta sevdiğin kadar sevilirsin.” Sadece siyasette ya da gösterdiğin hoşgörüde değil, kişisel hayatında da bu geçerli. Öfkenin yardımcı olduğu neredeyse tek bir durum dahi yoktur. Öte yandan hemen hemen her durum sevgiyle (ya da empatiyle, anlayışla ve takdirle) daha iyi bir hale getirilebilir. Birinin karşısında olduğun zamanlarda bile.

Kim bilir? Belki de verdiğin sevginin birazı sana geri döner.

13 Ekim

Öfke Hiç Yenmeyen Bir Yemektir

“Kendi intikamını en iyi onun gibi olmayarak alabilirsin.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 6.6

“Yaralandığınızda hangisi daha iyi gelir? İntikam peşine düşmek mi yoksa yarayı iyileştirmek mi? İntikam bir zaman kayıbdır ve kıvılcımı ateşleyen yaradan daha çoklarına neden olabilir. Acı gider ama öfke kalır. En iyisi diğer yoldan gitmektir. Bir katırın çiftesine çiftleyle ya da bir köpeğin ısırığına ısırıkla karşılık vermenin normal olduğu düşünülebilir mi?”

Seneca, *Öfke Üzerine*, 27.2

Farz edelim ki biri sana kaba davrandı. Farz edelim ki biri senden önce terfi aldı çünkü senin yaptığın bir işi kendine mal etti ya da bir dolap çevirdi. “Ah, demek dünya böyle dönüyor,” ya da “Bir gün böyle olma sırası bana da gelecek,” diye düşünmen doğal. Fakat bu, içinde olduğun durumlardan çıkaracağın en yanlış ders.

Marcus ve Seneca’nın da yazdığı gibi en uygun yanıt (ve en iyi intikam) kesinlikle intikam peşinde koşmamaktır. Biri sana kaba davrandığında sen de kabalıkla karşılık verirsen, yaptığın onların ne kadar haklı olduğunu kanıtlamaktan başka bir şey olmaz. İnsanların sahtekârlıklarına sen de sahtekârlıkla cevap verirsen, tahmin et ne olur? Onları haklı çıkarırsın. Artık gerçekten de *herkes* birer yalancıdır.

14 Ekim

Sinirlenme, Yardım Et

“Birinin koltuk altı ya da nefesi kötü koktuğunda sinirleniyor musun? Peki neden? Ağzımız ve koltuk altlarımız olduğuna göre, bunlardan elbet bir koku gelecek. Diyorsun ki onların da duyuları var, diğer insanları rahatsız ettiklerinin nasıl farkında olmazlar? Senin de duyuların var, tebrikler! Öyleyse doğanın sana bahsettiği mantığı kullan ve onların duyularını uyandır, onlara göster ve onlarla yüzleş. Eğer karşıdaki kişi seni dinlerse onu faydasız bir öfke olmadan iyileştirmiş olacaksın. Drama ya da yakışksız gösterilere gerek yok.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 5.28

Uçakta yanında oturan kişi yüksek sesle gevezelik edip senin alanını ihlal mi ediyor? Onun yüzünden dişlerini gıcırdatıp ruhunun derinliklerinden gelen bir öfkeyle ondan nefret mi ediyorsun? Çünkü onlar kaba, cahil ve iğrenç insanlar değil mi? Bu tür durumlarda kendine hâkim olup onları öldürmemek epey zor gibi görünebilir.

Kibarca onları uyarmadan ya da ufak bir tepki verip farklı bir koltuğa geçmeyi talep etmeden önce aklımıza *bunların* geliyor olması oldukça komik. Karşımızdaki insana gerçekten yardımı dokunacak ve dünyayı daha iyi bir hale getirecek garip bir konuşmayı göze almak yerine sinirlenmeyi, içten içe kemirilmeyi ve öfkeden kudurmayı tercih ediyoruz. Sadece onların daha iyi olmasını istemekle kalmıyor, bunun büyümlü bir şekilde gerçekleşmesini umuyoruz. Sanki öfkeli bakışlarımızla kafalarında delikler açarak insanların değişmek istemesini sağlayabilirmişiz gibi.

Çılgınca değil mi? İnsan asıl kaba olanın kim olduğunu düşünüyor.

15 Ekim

İnsanların Sözlerine Güven

“Her şey onlar hakkındaki varsayımlarına dönüşür ve bunun nedeni sensin. İstedğin zaman verdiğin aceleci kararlarını yok edebilirsin. O an bir geminin ucundan bakıp sakın bir deniz, güzel bir hava ve güvenli bir liman görmüş gibi olacaksın.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 12.22

Yüce Divan Yargıcı Oliver Wendell Holmes’un dediği gibi, “Bir köpek bile sendelemek ile tekme yemek arasındaki farkı ayırt edebilir.” Öte yandan eğer yanlışlıkla köpeğinin patisine basarsan ilk tepkisinin bir havlama, bir ciyıklama sesi olacağını bilirsin. O an herhangi bir fark yoktur. Sadece acı hisseder. Sonra bunu kimin yaptığını görür, senin sakinleştirici sesini duyar ve tekrar kuyruğunu sallamaya başlar.

Erdemli bir kişi başkaları hakkında hızlı yargılara varmak için elinden geleni yapar. Varsayımlar konusunda oldukça cömerttir. Bunun bir kaza olduğunu, o kişinin farkında olmadığını ya da bunun bir daha yaşanmayacağını düşünür. Bu hayatı daha katlanılabilir, bizi de daha anlayışlı hale getirir. Öte yandan kötülüğü beklemek (yargıların en acele varılanı) her şeyi daha katlanılmaz yapar.

Başkaları hakkındaki varsayımlarında ölçülü ve yumuşak başlı ol. Marcus’un da dediği gibi daha sakın denizler ve daha güzel havalarla karşılaşacaksın.

16 Ekim

Duymayan Kalmasın

“Olağanüstü zekâya sahip kişiler erdemi hızlıca kavrar ya da kendi içlerinde üretir. Ama kötü alışkanlıkları sürekli ayağına dolanan kalın kafalıların ve tembellerin paslı ruhlarını sürekli ovma gerekir. Daha zayıf olanları felsefe ilkelerinin eline teslim edersek, onlara yardım etmiş ve kötü fikirlerinden arınmalarını sağlamış oluruz.”

Seneca, *Ahlak Mektupları*, 95.36-37

Stoacılık İncil’de geçen bir din değildir. Kimseyi kurtarmakla yükümlü değilsin. Bir ruh Epiktetos ya da Marcus Aurelius’un öğretilerinden bihaber yaşadı diye cehenneme gitmeyecek.

Ama artık daha iyi bir yolu öğrenip bunun üzerine çalıştığına göre başkalarına yardım edebilirsin. Bilgeliğini ve görüşlerini bir arkadaşınla ya da bir yabancıyla paylaşabilirsin. Ama unutma, davranışların her zaman ögütlerinden daha iyi örnek olur.

Seneca’nın dediği gibi herkes “felsefenin ilkelerinden” faydalanmalı. Eğer yardıma ihtiyacı olan birini görürsen ya da biri senden kendisine yol göstermeni isterse üzerine düşeni yap. Onlara bu kadarını borçlusun.

17 Ekim

Nezaketin Faydaları

“Fayda adeta bir hazine gibi toprağa gömülmeli ve sadece ihtiyaç anında çıkarılmalı. Doğa bizi herkese iyilik yapmaya çağırıyor. İnsanın olduğu her yerde nezaket için de bir fırsat vardır.”

Seneca, *Mutlu Yaşam Üzerine*, 24.2-3

Bugün karşılaşacağın ilk kişi, karşılaşma şeklinizden bağımsız bir şekilde (pozitif ya da negatif bir karşılaşma ya da ayaküstü ya da uzun uzadıya bir sohbet) nazik olabilmen için bir fırsattır. Ya da Seneca'nın sözlerini farklı şekilde çeviren farklı çevirmenlerin yazdığı gibi bu *faydalanmak* için iyi bir fırsattır. Her ikiniz için de. Nereden geldiklerini anlamaya çalışabilirsin. Kim olduklarını, neye ihtiyaç duyduklarını ve onları etkileyen güçleri ya da dürtüleri anlamaya çalışabilirsin.

Aynı şey karşılaşacağın ikinci ve üçüncü kişiler için de geçerli. Elbette bu iyiliğine karşılık vereceklerinin bir garantisi yok ama ilgilendiğimiz nokta da bu değil zaten. Her zamanki gibi kontrolümüz altında olan şeylere odaklanacağız. Yani bu durumda, nezaketle karşılık vermeyi seçme yeteneğimize.

18 Ekim

Dost Gibi Görünen Düşmanlar

“Bir koyuna dostuymuş gibi davranan kurttan daha kötüsü yoktur. Ne yapıp edip sahte arkadaşlıklardan uzak dur. İyi, dürüst ve iyi niyetli biriysen bu, gözlerinden belli olmalıdır. Bu gözden kaçacak bir şey değil.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 11.15

Kötü huylu ve ikiyüzlü kişilerden olabildiğince kaçınmamız gerektiği oldukça açıktır. Bunlara kıskanç arkadaşlar, narsist ya da güvenilmez partnerler de dâhildir. İlk bakışta Marcus Aurelius bize yanlış arkadaşlardan uzak durmamız gerektiğini hatırlatıyor.

Peki bunu tersine çevirirsek ne olur? Bunun yerine *kendi* arkadaşlarımıza yanlış davrandığımız zamanları kendimize soralım. Sonuçta Stoacılık diğer insanların davranışlarını değil *kendi* davranışlarımızı yargılamaktır.

Hepimiz hayatımızın bir noktasında birilerinin dost gibi görünen düşmanı olmuşuzdur. Yüzlerine karşı iyi davranıp (çünkü genellikle burada bir çıkarımız vardır) daha sonra başkalarının yanında gerçek hislerimizi söylemişizdir. Ya da biriyle gönül eğlendirmiş, sadece işler iyiiken birilerini umursamış ve gerçekten bize ihtiyaç duyduklarında yardımcı olmayı reddetmişizdir.

Bu davranış bize yakışmaz. Bir daha bir başkasını kötü bir arkadaş olmakla suçladığımızda bunu kendimize hatırlatmalıyız.

19 Ekim

İyi Alışkanlıklar, Kötü Alışkanlıkları Kovar

“Alışkanlık güçlü bir etkidir ve kendi seçimlerimiz dışında olan şeylerden kaçınmak ya da onlara sahip olmak için dürtülerimizi takip etmek alışkın olduğumuz bir şeydir. Bu yüzden bunun tam tersi bir alışkanlık edinmeliyiz. Dış görünüşlerin gerçekten değişken olabildiği zamanlarda eğitimimizin bize verdiği karşı gücü kullanmalıyız.”

Epiktetos, *Makaleler*, 3.12.6

Köpeğin kapıya gelen biri yüzünden havlamaya başladığında yapabileceğin en kötü şey bağırmaktır. Çünkü köpeğe göre işte sen de havlıyorsun! Köpeğin kaçırırsa onu kovalama. Bu sefer ikinizin de koştüğünü düşünecektir. Her iki senaryoda da yapılması gereken köpeğe ilgilenebileceği başka bir şey sunmaktır. Ona oturmasını söyle. Ona yatağına ya da kulübesine gitmesini söyle. Kalıbı kır ve negatif dürtüyü engelle.

Aynı şey bizim için de geçerlidir. Kötü bir alışkanlığın kendini gösterdiğinde buna, tam tersi bir erdeme olan bağlılığını göstererek karşılık ver. Örneğin diyelim ki bugün işleri biraz savsaklıyorsun. Bununla savaşıp kendini daha fazla işe gömmek. Yerinden kalk, kafanı dağıtmak için yürüyüşe çık ve baştan başla. Olumsuz ya da kötü bir şey söylediğini fark edersen kendini hırpalama. Yorumunu daha kaliteli bir hale getirmek için olumlu ve iyi bir şeyler de ekle.

Değişmez alışkanlıklarınla karşılık ver ve gücünü eğitiminden alarak ilerle. Eğer bir antrenman ya da proje sırasında kestirmeden gittiğini fark edersen kendine şunu sor: “Bu şekilde ilerlemem ya da daha iyisini yapmam mümkün mü?”

İyi alışkanlıklar, kötü alışkanlıkları kovabilme gücüne sahiptir. Ve hepimizin bildiği gibi alışkanlıklar çok çabuk edinilebilir.

20 Ekim

İyi Bir Hayatın İşaretleri

“Her yere baktın ve yaşam sanatını hiçbir yerde bulamadığını kendince kanıtladın. Ne mantıkta ne zenginlikte ya da şöhrette ne de zevk aldığın herhangi bir şeyde. Hiçbir yerde yok. Peki nerede bu? İnsan doğasının senden talep ettiği şeyi yapmakta. Bir insan bunu nasıl yapar? İlkelerini isteklerinin ve eylemlerinin kaynağı haline getirerek. Hangi ilkeleri? İyilik ve kötülükle ilgili olanları ve özellikle de insanlık için adaletten, kendine hâkim olmaktan, cesareten ve özgürlükten başka iyi bir şey olamayacağı ve tek kötülüğün tüm bunları yok eden şey olduğu inancını.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 8.1(5)

“**H**ayatın anlamı nedir?”, “Neden dünyaya geldim?” Birçoğumuz bu sorulara cevap bulmaya çalışırız. Bazılarımız gençken uğraşır bu sorularla, bazılarımızın yaşlanana kadar aklına dahi gelmez. Yol boyunca nadiren bir şeyler bulabiliriz. Ama bunun sebebi asıl noktayı gözden kaçırmamızdır. Viktor Frankl’ın *İnsanın Anlam Arayışı* adlı kitabında bahsettiği gibi: “Bu bizim sormamız gereken bir soru değil. İşin aslı, bize bu soru soruluyor. Cevap ise hayatlarımızdır.”

Yaptığın seyahatler, okuduğun kitaplar ya da bilgiler sana bilmek istediğin şeyi söyleyemez. Aslında sorunun cevabını eylemlerinde ve hayatını yaşayış şeklinde bulması gereken sensin. Bunu da adaletin, kendine hâkim olmanın, cesaretin, özgürlüğün ve kötülüktan uzak durmanın tartışmasız ilkelerini uygulayarak yapabilirsin.

21 Ekim

Şimdi ve Buradaki Kahramanlar

“Saçmalık! İnsanlar aynı havayı soludukları çağdaşlarını övmek istemiyor ama hiç tanışmadıkları ve belki de tanışmayacakları gelecek nesillerden büyük beklentiler içerisine giriyorlar! Bu senden önceki nesiller seni övmediği için üzülmekle aynı şey.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 6.18

Mısır’da bir şehir olan İskenderiye, adını kurucusu olan ve 2300 yıl önce o topraklara ilk kez ayak basan Büyük İskender’den alır. Aradan yüzyıllar geçse bile hâlâ adına bir şehrin olması ne kadar havalı değil mi? İnsanların hâlâ binlerce yıl sonra senin adını söylediğini bir düşün.

İşte sana bir fikir: Hayır, bu havalı değil. Çünkü İskender gibi sen de öleceksin. Adının, içinde olduğun yüzyılı geçirip geçirmeceğini bile bilmen imkânsız. Kimse mirasının keyfini süremez (kelimenin tam anlamıyla).

Daha da kötüsü, İskender’in elde ettiği şeyler için yaptığı onca kötülüğü düşün. Anlamsız savaşlar çıkardı. Öfkesi kontrol edilemezdi. Öyle ki bir sarhoş kavgasında en yakın arkadaşını öldürdü. Acımasızdı ve hırsının kölesiydi. Bu gerçekten de hayran olunacak biri mi sence?

Gelecek nesillerin (henüz doğmamış insanların) seçeneklerini düşünmek için tek bir saniye bile harcamak yerine, şimdiki zamanda olabileceğinin en iyisi olabilmek ve doğru şeyi yapmak için her zerrene odaklan. Uzak geleceğin konumuzla hiçbir ilgisi yok. Şimdi, hâlâ bir anlamı varken iyi, asil ve etkileyici ol.

22 Ekim

Daha İyi Olmak Kolay. Ama Neyde Daha İyi Olacaksın?

“Demek biri rakibini yenmekte oldukça başarılı? Ama bu onun, topluluğun yararını daha fazla düşündüğü, daha alçakgönüllü, her koşula karşı daha hazırlıklı ya da başkalarının hatalarına karşı daha anlayışlı olduğunu göstermez.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 7.52

Kişisel gelişim yüce bir yolculuktur. Birçok insan bunun için uğraşmaz bile. Ama uğraşanlar için gösteriş ve yüzeysellik yolculuğu bozabilecek ihtimallerdir. Karın kası istemenin sebebi kendine meydan okumak ve kendini zorlu bir göreve adanmak mıdır? Yoksa üzerindeki çıkarıp insanları etkilemek mi istiyorsun? O maratону koşmanın sebebi kapasiteni test etmek mi yoksa evdeki problemlerden kaçmak mı?

İstedığımız şey mükemmel bir vücuda sahip olmak ya da birçok farklı dil konuşabilmek ama başka insanlara ayıracak tek bir saniye dahi bulamamak olmamalı. Eğer iyi bir eş, iyi bir anne baba ya da iyi bir evlat olamıyorsak spor müsabakalarında başarılı olmanın ne anlamı kalır? Bir *şeyleri* daha iyi yapmakla, daha iyi bir *insan* olmayı birbiriyle karıştırmayalım. İkincisi, ilkinde kıyasla çok daha büyük bir önceliktir.

23 Ekim

Varlığının Sebebi Olan Nitelikleri Göster

“İnsanlar keskin zekâna saygı duymuyor mu? Boş ver gitsin. Sana doğuştan verilen ve yoksun bırakılamayacağın birçok başka niteliğin var. O halde kontrolün altında olan bu nitelikleri göster. Dürüstlük, haysiyet, dayanıklılık, namus, ferahlık, tutumluluk, kibarlık, özgürlük, sebat, dedikodudan sakınma ve eli açıklık gibi.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 5.5

içinde olduğumuz koşulları suçlamak kolaydır. Biri neden daha farklı bir vücut yapısıyla doğmadım diye, diğeri neden daha zeki değilim diye, öteki neden ten rengim bu ya da neden bu ülkede doğdum diye hayata lanet eder. Şu dünya üzerinde süper modeller de dâhil, kendisini en az bir konuda eksik hissetmeyen tek bir kişi neredeyse yoktur. Ama gözüne kusur olarak görünen şeylerin yanında genetik faktörlere bağlı olmayan, geliştirebileceğin olumlu niteliklerinin de olduğunu unutma.

Dürüst olmak senin elinde. Saygın olmak senin elinde. Dayanmak senin elinde. Mutlu olmak senin elinde. Saf kalmak senin elinde. Tutumlu olmak senin elinde. İnsanlara kibar davranmak senin elinde. Özgür olmak senin elinde. Zor koşullara dayana-bilmek senin elinde. Dedikodudan kaçınmak senin elinde. Nazik davranmak senin elinde.

Ve dürüst olmak gerekirse çabalayarak ve yeteneklerini kullanarak elde ettiğin özellikler çok daha etkileyici değil mi zaten?

24 Ekim

İyilik Pınarı

“İçinde iyice derinlere in. Yeterince derine inersen her daim akmaya hazır bir iyilik pınarı olduğunu göreceksin.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 7.59

Bugün karşımıza hep iyi şeylerin çıkacağını umabiliriz. İyi haberler, güzel bir hava ya da şanslı olduğumuz bir an. Ya da aradığımız iyiliği, *kendi içimizde bulabiliriz*. İyilik posta yoluyla kapına teslim edilecek bir şey değildir. Onu kendi ruhunun derinliklerinde bulmalısın. O senin düşüncelerinde ve eylemlerinde gizlidir.

25 Ekim

İki Görev

“O halde insanı engellerden ve başına buyruk hareket etme alışkanlığından kurtarabilecek şey nedir? Bu, zenginlik, mevki, mal mülk ya da krallık olamaz. Başka bir şey bulmak gerek. Söz konusu hayat olduğunda bu, nasıl yaşayacağını bilmektir.”

Epiktetos, *Makaleler*, 4.1.62-64

Hayatta iki önemli görevin var: iyi bir insan olmak ve sevdiğin işi yapmak. Geri kalan her şey boşa giden enerjiden ya da potansiyelini ziyan etmekten başka bir şey değildir.

Peki bunu nasıl yapacaksın? Tamam, bu daha zor bir soru. Ama Stoacılardan öğrendiğimiz felsefe işi epey kolaylaştırıyor. İlgini dağıtan şeylere, yıkıcı duygulara ve dışarıdan gelen baskıya hayır de. Kendine şunu sor: Sadece benim yapabileceğim ne var? Bu gezegendeki kısıtlı zamanımı en iyi nasıl kullanabilirim? Şartlar bunu gerektirdiğinde doğru şeyi yapmaya çalış. Kendine nasıl davranılmasını istiyorsan insanlara da öyle davran. Ve yaptığın en ufak seçimler ile küçücük sorunların bile bu büyük ilkeleri tecrübe etmek için birer fırsat olduğunun farkında ol.

İşte bu kadar. Böylece sahip olabileceğin en önemli beceriyi kazanacak ve nasıl yaşayacağını öğrenmiş olacaksın.

26 Ekim

Üç Bölüm, Tek Hedef

“En iyi ve en büyük yazarların birçoğu felsefenin üç bölüme ayrıldığını iddia etmektedir: ahlak, doğa ve mantık felsefesi. İlki ruhu hizaya sokar. İkincisi her şeyin doğal düzenini en ince ayrıntısına kadar inceler. Üçüncüsü ise kelimelerin uygun olan anlamlarını, oluşturdukları düzeni ve yalanların, gerçeğin yerini almaya çalışmasına engel olan kanıtları araştırır.”

Seneca, *Ahlak Mektupları*, 89.9

Bu üç bölümün (ahlak, doğa ve mantık felsefesinin) tek bir hedefi vardır. Ne kadar birbirlerinden farklı olursa olsun, hepsi tek bir amaç için uğraşır: sana mantıkla yönetilen, iyi bir hayat yaşamakta yardımcı olmak.

Gelecekte değil. Şimdi.

27 Ekim

Ne Ekersen Onu Biçersin

“Her suç bir gün akıl hocasının kapısını çalar.”

Seneca, *Thyestes*, 311

Seneca'nın yarattığı karakterlerden birine bu sözleri söyletmesi ironiktir. Çünkü hepimizin bildiği gibi Seneca, yıllarca İmparator Neron'un öğretmeni ve akıl hocası olmuştur. Her ne kadar Seneca'nın bu dengesiz genç adam üzerindeki pozitif ahlaki etkilerini gösteren birçok kanıt olsa da o zamanlarda bile Seneca'nın çağdaşları bir filozofun böylesine şeytani birinin sağ kolu olarak hizmet etmesini garip buluyordu. Hatta onu anlatmak için tiran öğretmeni anlamına gelen Yunanca *tyrannodidaskalos* kelimesini kullanıyorlardı. Shakespeare'in *Macbeth*'te yazdığı, “Kanlı dersler öğretiyoruz, sonra bunlar, dönüp öğretenin başına bela kesiliyor,” sözleri gibi Seneca'nın Neron'la olan işbirliği de nihayetinde öğrencinin öğretmenini öldürmesiyle sonlanmıştı.

Konu beraber çalıştığınız ve ortak iş yaptığınız insanlar olduğunda bu, üzerine düşünülmesi gereken bir konudur. Eğer işin bir müşteriye etik ya da yasal olmayan şeyleri yapmayı öğretmekse, en beklemediğin anda sana bu iyiliğinin karşılığını verebilir. Eğer çalışanlarına, ortaklarına ya da çocuklarına kötü örnek oluyorsan sana ihanet edebilir ya da zarar verebilirler. Ünlü söz der ki: “Etme bulma dünyası.” Karma benzer sözlerle Doğu'dan ithal ettiğimiz bir kavramdır.

Seneca, Neron'a verdiği tavsiyelerin bedelini ödedi. Bu yüzyıllardır böyledir. Riyakârlığın (kaçınılmaz ya da değil) bedeli ağırdır. Aynı şey senin için de geçerli olabilir.

28 Ekim

Birbirimiz İçin Yaratıldık

“Dünyevi bir şeyi dünyadan koparabilirsin ama bir insanı diğer insanlardan koparamazsın.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 9.9.3

Marcus Aurelius ve geri kalan Stoacılar, Newton fiziğiyle doğal olarak henüz tanışmamıştı. Ama yukarı atılan bir şeyin, eninde sonunda aşağı ineceğini biliyorlardı. Marcus’un burada kullandığı karşılaştırma işte budur: İnsanlarla aramızda olan ortak bağlılık yerçekimi yasasından bile daha kuvvetlidir.

Felsefe içine kapanık kişilerin ilgisini çeker. İnsan doğası üzerine çalışmalar yapmak diğer insanların hatalarının farkına varmana ve onlara yukarıdan bakmana neden olabilir. Aynı şekilde mücadele ve zorluk da bizi dünyadan uzaklaştırır.

Ama bunların hiçbirisi Aristoteles’in dediği gibi birer sosyal hayvan olduğumuz gerçeğini değiştirmez. Birbirimize ihtiyaç duyarız. Birbirimizin yanında olmak isteriz. Birbirimizle ilgilenmek (ve başkalarının bizimle ilgilenmesini) isteriz. Bunun aksine davranmak doğamıza zarar vermek ve insan olmanın anlamını değiştirmeye çalışmaktır.

29 Ekim

Karakterin Kaderindir

“Herkes kendi karakterinin mimarıdır. Ama hayattaki görevleri rastgele atanmıştır. Masanıza davet ettiğiniz insanların kimi orada olmayı hak edenler, kimi ise orada olmayı hak edebilecek olanlar olsun.”

Seneca, *Ahlak Mektupları*, 47.15b

İşe alma sürecinde çoğu işveren kişilerin gittiği okullara ya da geçmişte yaptıkları işlere bakar. Bunun sebebi geçmiş başarıların, gelecekteki başarıların bir göstergesi olabileceği fikridir. Ama bu her zaman geçerli midir? Şans eseri başarılı olmuş birçok kişi var. Belki Oxford’a ya da Harvard’a ebeveynleri sayesinde girdiler? Peki ya henüz geçmiş bir başarısı olmamış gençlere ne olacak? Onlar değersizdir mi diyeceğiz?

Tabii ki hayır. Bu nedenle bir kadın ya da erkeğin en iyi ölçütü *karakteridir*. Sadece iş için değil, aynı zamanda arkadaşlık, ilişki ve her şey için. Heraklitos’un kısa ve öz bir şekilde belirttiği gibi: “Karakterin kaderindir.”

Hayattaki konumunu ilerletmek istiyorsan basamaklarını kullanabileceğin en iyi merdiven karakterdir. Belki kısa vadede değil ama ileride kesinlikle işe yarayacaktır. Aynı şey hayatına aldığı insanlar için de geçerlidir.

30 Ekim

Aslan Payını Kim Alır?

“Kendinize hayatınızın sadece kalıntılarını ayırmaktan ve tüm adanmışlığınızı ve bilgeliğinizi sadece söz konusu iş olduğunda göstermekten utanmıyor musunuz?”

Seneca, *Yaşamın Kısalığı Üzerine*, 3.5b

Mektuplarından birinde Seneca, Büyük İskender’le ilgili bir hikâye anlatır. Anlatılana göre İskender dünyayı fethettiği sırada, bazı ülkeler onları rahat bırakması umuduyla bir kısım topraklarını gönüllü olarak kendisine sunmuş. Bu teklife İskender şöyle cevap vermiş: “Asya’ya önüne ne koyulursa onu almak için değil, ben size neyi bırakmak istersem geride onu bırakmak için geldim.”

Seneca’ya göre biz de felsefeyi hayatımızda aynı şekilde konumlandırmalıyız. Başka meşguliyetlerden arta kalan zamanımızı ve enerjimizi ona harcamak yerine, felsefe çalışmamız bittikten sonra elimizde kalanlarla diğer meşguliyetlerimizi doyurmalıyız.

Eğer peşinde olduğumuz şey gerçek kişisel gelişimse, neden yapmamız gereken okumaları ışıkları kapatıp yatağa gitmeden önceki son birkaç dakikaya bırakıyoruz? Günümüzün sekiz ila on saatini ofiste olmak ya da toplantılara katılmak için harcayabilirken neden büyük sorular üzerine düşünmek için hiç zaman ayırmıyoruz? Ortalama bir kişi haftada yirmi sekiz saat televizyon izlemeyi başarıyor. Ama onlara felsefe çalışmaya vakit bulup bulamadıklarını sorarsak büyük ihtimalle verecekleri cevap “çok meşguldüm” olacak.

31 Ekim

Sen Doğuştan İyisin

“Tüm insanlar doğuştan erdeme meyillidir.”

Musonius Rufus, *Lectures*, 2.7.1-2

İlk günah kavramı yüzyıllardır insanlığın sırtında bir yük olmuştur. Oysa ki aslında birbirimize yardım etmek ve birbirimize iyi davranmak üzere yaratıldık. Böyle olmasaydık türümüz hayatta kalamazdı.

Stoacı felsefede bir çocuğun bile hemen anlayamayacağı ya da sağduyumuzla uyuşmayan tek bir fikir bile yoktur. Çünkü içindeki fikirler kimliğimizin ve doğru olduğunu bildiğimiz şeylerin çekirdeğine kadar ulaşır. Çatıştıkları tek şey genellikle kamu yararından çok bazı kişilerin çıkarlarına hizmet eden, toplumun çeşitli icatlarıdır.

Sen doğuştan iyisin. Rufus şöyle der: “Hepimiz yaradılışımız gereği hatadan uzak ve asil bir şekilde yaşamak üzere var olduk. Birileri öyle, birileri başka türlü değil. Hepimiz aynıyız.” Erdeme ve kendine hâkim olabilmeye doğuştan yatkınsın. Eğer bunlardan uzaklaştıysan bunun sebebi kalıtsal bir bozukluk değil yanlış şeylerle ve yanlış fikirlerle beslediğin taraflarıdır. Seneca’nın da dediği gibi, felsefe tüm bunları üzerinden kazıyıp atabilecek ve gerçek kimliğimize dönmemizde bize yardımcı olabilecek bir araçtır.

KASIM

KABULLENME / AMOR FATI

Olduğu Gibi Kabullenmek

“Her şeyin istediğiniz gibi olması için uğraşmayın. Onun yerine her şeyin olması gerektiği gibi gerçekleşmesini dileyin. Huzura ancak böyle kavuşabilirsiniz.”

Epiktetos, *Kılavuz Kitap*, 8

“Şu iki özelliğe sahipseniz olacak şeylere karşı hazırlıklı olmanız kolaydır: her olayda gerçekten olanları tam olarak anlayabilmek ve şükredebilmek. Şükretmiyorsanız görmenin ne anlamı kalır? Ve göremediğiniz şey için şükredemezsiniz.”

Epiktetos, *Makaleler*, 1.6.1-2

İstemediğimiz bir şey oldu diyelim. Hangisini değiştirmek daha kolaydır? Düşüncemizi mi yoksa artık geçmişte kalan olayı mı?

Cevap açıktır. Olanı kabullen ve keşke olmasaydı demeyi bırak. Stoacılar buna “teslimiyet sanatı” adını verir. En ufak şeylerle bile savaşmak yerine kabullenmek demektir.

En deneyimli Stoacılar işi bir adım daha ileri taşır. Sadece olanları *kabullenmek* yerine her ne olursa olsun olanlardan *keyif almamızı* söylerler. Yüzyıllar sonra Nietzsche bu fikri anlatmak için mükemmel bir terim bulmuştur: *amor fati* (kader sevgisi). Bu sadece kabullenmek değil, olan her şeyi *sevmektir*.

Geçmişte olmuş şeylerin yine olmasını istemek hayal kırıklığından kaçınmanın zekice bir şeklidir. Çünkü hiçbir şey isteklerinin dışında gerçekleşmez. Ama olanlar için gerçekten minnettar olmak mı? Bunları sevmek mi? İşte bu neşe ve mutluluğun tarifidir.

İsteklerimizi Olacak Şeylere Bağlamak

“Ama ben hiçbir zaman arzularımın kölesi olmadım ya da onlardan kaçmaya çalışmadım. Peki bu nasıl mümkün oldu? Kendimi Tanrı’nın iradesiyle uyumlu bir şekilde hareket etmeye adadım. Tanrı hasta olmamı istiyorsa ben de hasta olmak isterim. Bir seçim yapmamı istiyorsa seçim yaparım. Bir şeyler için uğraşmamı ya da bir şeylerin bana sunulmasını istiyorsa benim dileğim de aynıdır. Tanrı’nın istemediği şeyi ben de istemem.”

Epiktetos, *Makaleler*, 4.1.89

Eisenhower, Normandiya Çıkarması’nın arifesinde karısına bir mektup yazdı ve şöyle dedi: “Aklımıza ne geliyorsa yaptık. Bölük hazır, herkes elinden gelenin en iyisini yapıyor. Bundan sonrası artık tanrıların ellerinde.” Elinden gelen her şeyi yapmıştı. Artık ne olacaksa olacaktı. Epiktetos’un dediği gibi ne olursa olsun katlanmaya hazırdı. İşin aslı o gece başka bir mektup daha yazmış ve çıkarmanın başarısız olması halinde gönderilmek üzere hazırlamıştı. Tanrı’nın (kader, şans ya da ne demek istiyorsan) kararı her neyse buna hazırdı.

Bu öykü harika bir ders gibidir. Dünyanın belki de en güçlü ordusunu yöneten adam, dünyanın belki de en profesyonel şekilde organize edilmiş ve planlanmış çıkarmasının arifesinde yaşanacakların kararının kendisinden daha büyük biri ya da bir şey tarafından verildiğini bilecek kadar alçakgönüllüydü.

Aynı şey elimizi attığımız her şey için geçerlidir. Ne kadar hazırlanırsak hazırlanalım, ne kadar yetenekli ya da zeki olursak olalım, yaşanacakların tamamı tanrıların ellerindedir. Bunu ne kadar erken öğrenirsek bizim için o kadar iyi.

Doktorun Tavsiyelerini Dinlemek

“Sık sık doktorların birilerine belli bisiklet egzersizleri ya da soğuk banyolar ya da ayakkabısız yürüyüş yapmayı önerdiğini duyarız. Böyle zamanlarda doğanın bu insanlara hastalanmalarını, sakatlanmalarını ya da herhangi bir hastalıktan mustarip olmalarını önerdiğini düşünmeliyiz. Doktorun durumunda ise önermek kelimesi birinin iyileşme sürecine katkıda bulunacak bir şey sunmak anlamındadır. Ama doğanın olduğu durumda ise başımıza gelenlerin kaderimizi gerçekleştirmemize yardımcı olacak şeyler olduğu anlamına gelir.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 5.8

Stoacılar benzetme ustalarıydı ve bu sanatı düşüncelerini güçlendirmek için bir araç olarak kullanırlardı.

Burada Marcus “Doktor Tavsiyesi” adlı büyü kelimelerle her tür tatsızlığa nasıl da gönüllü bir şekilde katlandığımızı gözlemliyor. Doktor sana bu iğrenç ilacı içmen gerektiğini söylüyor, sen de içiyorsun. Peki ya doktor sana bir yarasa gibi baş aşağı asılarak uyumaya başlamanı söylerse? Kendini aptal gibi hissedersin ama çok geçmeden asılıp sallanmaya alışırsın çünkü bunun sana iyi geldiğini düşünürsün.

Öte yandan dış etkenlerin yarattığı olaylara gelince, planlarımıza ters düşen en ufak şeyde bile canımızı dişimize takıp savaşıyoruz. Bu durumda Marcus şöyle soruyor: “Peki ya bir doktor tam olarak aynı şeyi tedavimizin bir parçası olarak önermiş olsaydı?” Ya olanlar bize ilaç gibi gelecekse, ne olur?

Gerçekten, ne olur?

4 Kasım

Ne İyi Ne Kötü

“Değişim kötü değildir. Ama değişimi zorlamak da iyi değildir.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 4.42

insanlar değişim iyidir derken genellikle birilerinin (ya da kendilerinin) güvenini tazelemeye çalışırlar. Çünkü içgüdüsel olarak değişime kötü bir şeymiş gibi bakarız. Ya da en azından bu konuda şüpheliyizdir.

Stoacılar tüm bu etiketlerden kurtulmanı istiyor. Değişim iyi değildir. Mevcut durum kötü değildir. Hepsi neyse *odur*.

Olayların objektif olduğunu unutma. Bir şeyin iyi ya da kötü olduğunu (ve dolayısıyla onun için ya da ona karşı savaşılmaya değer değmeyeceğini) söyleyen bizim fikirlerimizden başkası değildir. Peki daha iyi bir yaklaşım ne olabilir? Her şeyin tadını çıkarmak. Ama bunu yapabilmek için öncelikle savaşmayı bırakmalısın.

5 Kasım

Yüce Bir Güç

“Mutlu bir insanın ve iyi giden bir hayatın sahip olduğu erdemleri meydana getiren ana öge şudur: Hayata dair olayların tamamı bireyin kutsal ruhu ve evrenin yöneticisinin iradesiyle uyum içerisinde olmalıdır.”

Laertios Diogenes, *Ünlü Filozofların Yaşamları ve Öğretileri*’nde Chrysippus’un sözü. 7.1.88

On iki adımlık programı tamamlamaya çalışan çoğu bağımlı en çok ikinci adımda zorlanır. O da yüce bir gücün varlığını kabul etmektir. Bağımlılar çoğunlukla bununla savaşıyor. Başlarda ateist oldukları için, din fikrinden hoşlanmadıkları için ya da bunun neden önemli olduğunu anlamadıkları için zorlandıklarını iddia ederler.

Ama daha sonra bunları kendilerine söyleten şeyin bağımlılıkları olduğunu fark ederler. Bağımlılık bencilliğin ve sadece kendi dertleriyle meşgul olmanın başka bir türüdür. Bu adımda kendilerinden istenen şeyi sindirmeleri oldukça kolaydır: “Bizden daha büyük bir gücün ruh ve akıl sağlığımızı onarabileceğine inan,” denir ve sonraki adımlarda bağımlının teslim olması ve kendisini bırakması istenir. İkinci adım “Tanrı” fikrinden çok kendini bırakabilmek gibi fikirlerle ilgilidir. Evrenle aynı tona gelmek ve onun merkezi olduğumuz fikrinden uzaklaşmaktır.

Stoacıların, on iki adım programının katılımcıları arasında popüler oluşuna şaşmamak gerekir. Bu tür bir bilgeliğin hepimiz için faydalı olduğu açıktır. Evreni yöneten bir Tanrı olduğuna inanmak zorunda değilsin. Ama *evreni yönettiğin* fikrinden vazgeçmek zorundasın. Ruhunu bu fikirle uyumlu hale getirebildiğin zaman daha kolay ve daha mutlu bir hayatın olacak. Çünkü potansiyeli en yüksek bağımlılık olan kontrolcülüğü bırakmış olacaksın.

6 Kasım

Makarayı Başkası Döndürüyor

“Doğan güneşin gururlandığı insanlar,
 Batan güneşle dermansız kalacaklar.
 Kimse fazla güvenmemeli zaferlerine,
 Ne de kimse kesmeli umudu iyileşme yolundan.
 Clotho birini diğeriyle karıştırır ve durur,
 Şans durmak nedir bilmez, herkesin kaderini döndürür.
 Kime böylesi yüce bir iyilik yapılmıştır ki
 Yarın da var olabileceklerini garantilesinler.
 Tanrı hayatlarımızı oradan oraya savurur,
 Bir kasırganın içinde gibi döndürür durur.”

Seneca, *Thyestes*, 613

Roman yazarı Cormac McCarthy bir pansiyonda yaşadığı sırada kapısı çalınır. Gelen kişi MacArthur Bursu’nu kazandığını ve kendisine 250.000 dolar verileceğini bildirir. Beklenmedik olaylar iyi de kötü de olabilir.

Böylesi bir sürprizi kim beklerdi? Üç Yunan kader tanrıçasından biri olan ve insan hayatının bağlı olduğu ipliğin makarasını “çeviren” Clotho’dan başka kim? Eski inanışa göre hayatımızda karşılaştığımız iyi ya da kötü tüm olaylara o karar verirdi. Oyun yazarı Eshilos şöyle der: “Tanrılar kötülük istiyorsa, bundan kaçamazsınız.” Aynı şey mükemmel bir alın yazısı ve şanslı bir hayat için de geçerlidir.

Eskilerin bu boyun eğmiş hali bugün bize garip gelebilir. Ama onlar kontrolün aslında kimde olduğunu (ONLARDA DEĞİL, BİZDE DE DEĞİL!) anlamıştı. Sahip olduğun hiçbir şey ya da karşılaştığın hiçbir zorluk değişmez ya da sonsuz değildir. Kazandığın bir zafer imtihana, bir imtihan ise zafere dönüşebilir. Hayat bir anda değişir. Bugün kendine her şeyin ne kadar sık değiştiğini hatırlat.

7 Kasım

Nasıl Güçlü Olunur?

“Şöhretinize, paranıza ya da konumunuza güvenmeyin. Güvenmeniz gereken içinizdeki güçtür. Neyin kontrolünüzde olduğu ve neyin olmadığı hakkındaki hükümlerinizdir. Sadece bu bile bizi özgür yapar ve dizginlerimizden kurtarır. Adeta biri bizi ensemizden tutup derinliklerden çıkarır. İşte orada zenginlikle ve güçle göz göze geliriz.”

Epiktetos, *Makaleler*, 3.26.34-35

Steven Pressfield’in Büyük İskender hakkındaki klasikleşmiş romanı *Savaşın Faziletleri*’nde geçen bir sahnede İskender nehri geçer ve önünden çekilmeyi reddeden bir filozofla karşılaşır. İskender’in adamları, “Bu adam dünyayı fethetti! Ya sen ne yaptın?” diye bağırır. Filozof kendinden son derece emin bir şekilde “İçimdeki dünyayı fethetme ihtiyacını yendim,” diye cevap verir.

İskender’in yolunun bir noktada Kinik Diyojen’le kesiştiğini biliyoruz. Diyojen toplumun ödüllendirdiği şeyleri reddetmesi bilinen bir filozoftu ve İskender ise onun reddettiği her şeyin vü bulmuş hali gibiydi. Pressfield’in yarattığı sahnede olduğu gibi gerçek hayatta da İskender dünyanın en güçlü adamı olmasına rağmen bir filozof ondan daha güçlüydü. Çünkü onun aksine filozof arzularını dizginlemiş bir kişiydi. Onun gözlerinin içi bakıp kontrolün kimde olduğunu ve gerçek, sonsuz gücün kaynağı olan kendine hâkim olabilmeyi kimin başardığını görebilirler.

Sen de bunu yapabilirsin. Gücü dışarıda değil, kendi içine aramaya odaklan. Hayatının ilk dönemini köle olarak geçiren Pubilius Syrus’un dediği gibi: “Büyük bir imparatorluk mu istiyorsun? Kendine hükmet!”

Bir Oyundaki Oyuncular

“Hayat bir sahne ve bizler de yazarın senaryosunu oynayan oyuncularız. Bu oyun kısa da sürebilir, uzun da. Size bir dilenci rolü yazıldıysa bu rolü bile iyi oynamalısınız. Aynı şekilde sakat birini, bir lideri ya da sıradan birini de öyle. Çünkü göreviniz size biçilmiş karakteri iyi oynamaktır. Kimin neyi oynayacağı başkasının kararıdır.”

Epiktetos, *Kılavuz Kitap*, 17

Marcus Aurelius bir imparator olmak istememişti. Ne devlette görev almak isteyen bir siyasetçiydi ne de tahtın gerçek varisi. Mektuplarından ve tarihî dokümanlardan anladığımız kadarıyla aslında bir filozof olmak istiyordu. Ama içlerinde İmparator Hadrianus'un da olduğu Roma'nın güçlü elit tabakası onda bir ışık gördü. Onu alacağı yetkiler için hazırladılar ve bunu kabullenmesi için harekete geçtiler. Çünkü bu işin altından kalkabileceğini biliyorlardı. Bu sırada hayatının büyük bir bölümünü bir köle olarak geçiren Epiktetos verdiği felsefi dersler nedeniyle sürekli zulüm görüyordu. Her ikisi de kendilerine biçilen rollerle oldukça fazla işe imza attılar.

Hayattaki konumumuz zar atmak kadar rastlantısaldır. Bazılarımızın doğuştan gelen imtiyazları vardır, bazıları ise zor bir hayata açar gözlerini. Bazen tam istediğimiz fırsatlar çıkar karşımıza; bazen başkaları için şans sayılabilecek bir şey bizim sırtımıza yük olur.

Stoacılara göre bugün ya da hayatımız boyunca başımıza ne gelirse gelsin, entelektüel, sosyal ve fiziksel olarak konumumuz ne olursa olsun yapmamız gereken şey şikâyet etmeden ya da sızlanmadan rolümüzü kabullenmek ve onu başarıyla tamamlanmaktır. İlâlâ biraz esneklik ya da hırs için yerimiz var mı? Elbette! Hayat denen sahne ufak rollerin başrole dönüşmesi ya da karakterlerin sevilerek sonraki oyunlara da taşınması hikâyeleriyle doludur. Ama bu bile önce kabullenmeyle, anlayışla ve bize verilen rolü olağanüstü bir başarıyla yapma isteğiyle başlar.

9 Kasım

Her Şey Akıp Gider

“Evren değişimdir. Hayat bir fikirdir.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 4.3.4b

Plutarkhos’un yazdığı *Life of Theseus* adlı kitapta Atinalı bir kahraman olan Theseus’un gemisinin Atinalılar tarafından yüzyıllarca nasıl savaşa hazır bir halde korunduğu anlatılır. Çürüyen her bir tahtası tek tek onarılmış ve artık sonunda değişmeyen tek bir parçası dahi kalmamıştır. Plutarkhos bu noktada şöyle sorar: “Bu hâlâ Theseus’un gemisi midir yoksa yeni ve başka bir gemi midir?”

Japonya’daki ünlü bir Şinto tapınağı her üç yılda bir tekrar inşa edilir. İlk yapımından beri en az altmış kez bu döngüden geçmiştir. Öyleyse bu 1400 yıllık bir tapınak mı yoksa arka arkaya inşa edilmiş altmış farklı tapınak mıdır? Peki oldukça çalkantılı seçim süreçlerinden geçen ABD Senatosu’nun onca değişiklikten sonra hâlâ George Washington zamanındaki formunda olduğunu söyleyebilir miyiz?

Bir şeyin *ne* olduğuna dair fikrimiz anlık bir fotoğraftan, gelip geçici bir düşünceden ibarettir. Evren sürekli değişim halindedir. Tırnaklarımız uzar, onları keseriz ve sonra tekrar uzamaya devam ederler. Ölü derilerimizin yerini yenileri alır. Eski hatıralar yenileriyle değiştirilir. Hâlâ aynı kişi miyiz? Etrafımızdaki insanlar aynı mı? Hiçbir şey bu akışkanlıktan muaf değildir. En kutsal olduğunu düşündüğümüz şeyler bile.

10 Kasım

Her Daim Aynı

“İmparator Vespasianus zamanını düşün. İnsanların evlendiğini, çocuk büyüttüğünü, hastalandığını, öldüğünü, biri öldüğünde dua ettiğini, başkasının sahip olduğu şeyler için söylendiğini, âşık olduğunu, servet biriktirdiğini, konum ve güç arzusuyla yanıp tutuştuğunu, savaşların, bayramların, ticaretin, tarımın yanı sıra birbirini pohpohlamanın, gösterişçiliğin, şüphenin ve entrikanın olduğunu göreceksin. O insanların hepsi öldü ve o zamanlar çoktan geçti. Şimdi de İmparator Trajan zamanına bakalım. Yine aynı...”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 4.32

Ernest Hemingway *Güneş de Doğar* adlı kitabını İncil’den yaptığı bir alıntıyla açar: “Kuşaklar gelir, kuşaklar geçer, ama dünya sonsuza dek kalır. Güneş doğar, güneş batar ve hep doğduğu yere koşar.” Editörüne göre bu bölüm “eski dünyanın sahip olduğu tüm bilgeliği içeriyordu.”

Peki bu bilgelik nedir? Tarih hakkındaki en ilginç şeylerden biri insanların yaptıkları şeyleri ne kadar uzun süredir yaptıklarıdır. Her ne kadar belli davranışlar ve uygulamalar gelip geçmiş olsa da geriye yaşayan, ölen, seven, savaşan, ağlayan ve gülen insanlar kalmıştır.

Durmak nedir bilmeyen haber bültenleri ya da popüler kitaplar sürekli insanlığın zirvesine ulaştığımızı ya da bu sefer her şeyin *gerçekten de farklı olduğunu* iddia ederler. İşin ironik tarafı, insanların buna yüzyıllardır inanıyor olmasıdır.

Güçlü insanlar bu düşünceye karşı çıkar. Birkaç istisna hariç her şeyin hep aynı olduğunu ve bundan sonra da böyle olacağını bilirler. Senden önce yaşamış insanlardan bir farkın yok. Aynı arkandan gelen nesil için senin kısa süreli bir mola yeri oluşun gibi. Dünya sonsuza kadar bakidir ama hepimiz gelip geçiciyiz.

Ne Olduğu Değil, Ona Ne Anlam Yüklediğin Önemlidir

“Dışarıdan gelen bir şey seni sıkıntıya soktuğunda, aslında seni rahatsız eden o şey değil, senin onun hakkındaki fikrindir. Bu fikri bir dakika bile düşünmeden yok edebilirsin.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 8.47

Hayatın boyunca bir politikacı olmak istediğini düşün. Gençsin, enerjiksın ve kariyerin boyunca sürekli iyi pozisyonlarda çalıştın. Sonra otuz dokuz yaşında kendini kötü hissetmeye başlıyorsun. Doktorlar sana felç geçirdiğini ve hayatının bir daha asla eskisi gibi olmayacağını söylüyor. Kariyerin bitti. Değil mi?

Bu hayat hikâyesi bugün Amerikan tarihinin gördüğü en büyük siyasi liderlerden biri olarak sayılan Franklin D. Roosevelt'e aittir. Hayatı boyunca Amerikan Başkanı olabilmek için çalışıp bunu hayal ettikten sonra kendisine otuz dokuz yaşında poliomyelit felç tanısı konmuştur.

Bu hastalığı anlamadan Roosevelt'i anlamak imkânsızdır. Karşılaştığı *sorun* kötürüm kalmış olmasıdır (bu kelimesi kelimesine doğru olan kısımdır). Ama bu konu hakkındaki fikri kariyerini ya da bir birey olma halini yitirmediğidir. Her ne kadar o zamanlar tedavisi olmayan bir hastalığa yakalanmış olsa da kurban psikolojisinden neredeyse hemen çıkmıştır.

Kabullenmek ile edilgenlik birbirinden farklı şeylerdir. Bunları karıştırmayalım.

12 Kasım

Güçlüler Sorumluluk Alır

“Eğer sadece kendi seçimlerimizin kontrolündeki şeyleri iyi ya da kötü olarak değerlendirsek, o zaman tanrıları suçlamak ya da başkalarına kötü davranmak için bir nedenimiz kalmaz.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 6.41

Başkan Harry Truman’ın masasında “Tüm Sorumluluk Bende” yazılı bir simge vardı. Başkan olarak herkesten çok güce ve kontrole sahipken bile iyi ya da kötü kendisinden başka sorumlu tutabileceği kimsenin olmadığını farkındaydı. Sorumluluklarını aktarabileceği kimse yoktu. Zincir orada, Oval Ofis’te sonlanıyordu.

Kendi hayatımızın başkanı olarak (ve gücümüzün mantıklı seçimlerimizle başladığını ve orada bittiğini bildiğimize göre) aynı yaklaşımı içselleştirmek konusunda başarılı olabiliriz. Bu alan dışındaki şeyleri kontrol edemeyiz ama davranışlarımızı ve bu olaylara vereceğimiz karşılıkları kontrol edebiliriz ve bu da önemli bir şeydir. Her güne sorumluluğu üzerimizden atacağımız birinin olmadığını bilerek başlamak bile yeterlidir. Zincirin son halkası biziz.

13 Kasım

Asla Şikâyet Etme, Asla Açıklama Yapma

“Bundan sonra sosyal hayatla ilgili şikâyet etmeyeceksin.
Kendi kendine bile!”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 8.9

Aramızda en şanslı olanlarımız bile yeri geldiğinde şikâyet eder. İşin aslı ne kadar şanslıysak şikâyet etmeye o kadar zamanımız var gibi görünüyor. Marcus Aurelius isteksiz bir yöneticiydi. Aynı şekilde sen de isteksiz bir muhasebeci, futbol antrenörü ya da avukat olabilirsin. Ya da belki de işini genel hatlarıyla seviyorsun ama beraberinde gelen bazı sorumluluklar olmasa daha iyi hissedeceksin. Bu tür düşüncelerle nereye varabilirsin? Olumsuz bir ruh halinden başka hiçbir yere.

Bu durum akıllara İngiltere Başbakanı Benjamin Disraeli'nin mottosunu getirir: “Asla şikâyet etme, asla açıklama yapma.” Böyle söylüyordu çünkü o da aynı Marcus gibi sorumluluğun yükünün ne kadar ağır olduğunun farkındaydı. Bir şeylerden şikâyet etmek ya da yaptığın şeyler için bahaneler ve gerekçeler bulmak çok kolay. Ama bu hiçbir şeyi başarmanı sağlamaz ve üzerindeki yükü asla hafifletmez.

14 Kasım

Sonucu Sen Seç

“O hapse atılmıştı. Ama ‘hayatı boyunca kötülük gördü’ demek tamamen size ait ek bir gözlem olur.”

Epiktetos, *Makaleler*, 3.8.5b-6’a

Şimdiye kadar anlamış olabileceğin gibi bu, Stoacı düşüncenin klasik bir örneğidir. Olaylar her zaman tarafsızdır. Onları nasıl tarif ettiğimiz ise (bunu hak etmedim, bu bir felaket ya da bunu bilerek yaptılar) tamamen bize bağlıdır.

Malcolm X (o zamanlar Küçük Malcolm) hapishaneye bir suçlu olarak girdi. Ama eğitilmiş, dindar ve motive bir adam olarak çıktı ve insan hakları mücadelesine önemli yardımlarda bulundu. Hayatı boyunca kötülük mü gördü? Yoksa yaşadığı tecrübeyi pozitiflere çevirmeyi mi tercih etti?

Kabullenme edilgenlik değildir. Kişisel gelişim yolunda başlayan aktif bir sürecin ilk adımıdır.

15 Kasım

Her Şey Değişimdir

“Var olan ve var olacak her şeyi ne kadar kısa sürede içimize aldığımızı ve hayatın akışına nasıl kapıldığımızı sık sık düşün. Çünkü varlık bir nehrin sonu olmayan akışı gibidir. Eylemleri sürekli değişir ve yol açtığı sonsuz değişikliklerle neredeyse hiçbir şeyin sabit kalmamasına neden olur.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 5.23

Marcus bu güzel metaforu, “Kimse aynı nehre iki kez ayak basamaz,” diyen Heraklitos’tan ödünç almıştır. Çünkü nehir değişir, aynı şekilde insanlar da.

Hayat sürekli bir değişim halindedir. Ve dolayısıyla biz de. Bir şeylere üzölmek, hatalı bir şekilde onların sonsuza kadar var olacağını sanmaktır. Kendimize eziyet etmek ya da başkalarını suçlamak rüzgârı avuçlarında tutmaya çalışmaya benzer. Değişikliğe kızmak konu hakkında bir seçim şansın olduğu yanılgısına düşmektir.

Her şey değişimdir. Bunu kabullen. Kendini akışa bırak.

16 Kasım

Umut ve Korku Aynı Şeydir

“Hecato, ‘Umut etmeyi bırak. Göreceksin ki artık korkmuyorsun,’ der. Bu iki sorunun da kaynağı kendimizi içinde bulunduğumuz koşullara adapte etmek yerine düşüncelerimizi çok ileri günlere odaklamamızdır.”

Seneca, *Ahlak Mektupları*, 5.7b-8

Umut genellikle iyi bir şey olarak algılanır. Korku ise genellikle kötü olarak algılanır. Hecato (Rodolu Hecato olarak bilinir) gibi bir Stoacı için ikisi de aynı şeydir. Her ikisi de kontrolümüz dışında olan şeyler hakkında yapılan gelecek tahminleridir. Her ikisi de *amor fati* kavramına aykırı bir hayat yaşadığını gösterir.

Konu korkularımızı “yenmek” değildir. Yapmamız gereken şey umudun ve korkunun içinde tehlikeli miktarda *istek* ve *endişe* taşıdığını anlamaktır. Ve maalesef endişeyi ortaya çıkaran şey isteklerdir.

17 Kasım

Yargılama, Belki...

“Felsefe kibirle ve inatla kullanıldığında, birçok kişinin hayatını mahvetme kapasitesine sahiptir. Bırak felsefe hatalarını üzerinden kazınsın. O başkalarının hatalarından yakınmak için bulunmuş bir yöntem değildir.”

Seneca, *Ahlak Mektupları* 103.4b-5'a

Unutma ki felsefenin olması gereken yönü (burada yaptığımız her şey) içeri doğrudur. *Kendimizi* daha iyi biri haline getirmek ve diğer insanları kendi görevleri ve kendi yolculuklarında yalnız bırakmak gerekir. Hatalarımız bizim kontrolümüzdedir. Bu yüzden kuru havuza çekilmiş bir geminin gövdesine yapışan kaya midyelerinin temizlendiği gibi üzerimizden hatalarımızın kazınması için felsefeden yardım alırız. Peki ya başkalarının hataları? Hayır onlar için değil. Bu onların kendi görevi.

Diğer insanları hatalarıyla baş başa bırak. Stoacı felsefenin hiçbir yerinde onları yargılama gücünün sende olduğundan bahsedilmiyor. Tek yapabileceğin onları kabul etmek. Özellikle de kendi hatalarımız bu kadar çokken.

18 Kasım

Stoacı Zihnin Dört Alışkanlığı

“Rasyonel doğamız şunlar olduğunda özgürce ilerler:

- 1) Yanlış ya da belirsiz olan hiçbir şeyi kabul etmediğinde,
- 2) Dürtülerini sadece kamu yararına olan eylemlere yöneltiltiğinde,
- 3) Arzularını ve nefretini sadece kendi gücünün yettiği şeylerle sınırladığında,
- 4) Doğanın verdiği her şeyi kucakladığında.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 8.7

Sen de fark etmişsindir, Marcus Aurelius sürekli kendisine Stoacılığın ne olduğunu hatırlatır. Felsefeyi binlerce yıl sonra okuyan bizim gibiler için bu tür maddeli anlatımlar oldukça faydalıdır. Ama aslında Marcus bunları kendisine faydalı olsunlar diye yazdı. O gün belki de kötü bir izlenim edindi ya da bencilce davrandı. Belki umudunu kontrolü dışındaki bir şeye bağladı ya da olmuş bir şeyden şikâyet etti ya da bunun için kavga çıkardı. Ya da belki bu maddelerin üzerinden geçmeyeli epey zaman olmuştu ve kendine bir hatırlatma yapmak istedi.

Onun o zamanki durumu ya da bizim bugünkü durumumuz her neyse, gel zihinlerimizi şu dört kritik alışkanlık üzerine netleştirelim:

1. Yalnızca doğru olanı kabul et.
2. Kamu yararı için çalış.
3. İhtiyaçlarını ve isteklerini, kontrolünde olan şeylerle uyumlu hale getir.
4. Doğanın seni bekleyen sürprizlerini kucakla.

19 Kasım

Üç Bilge Adamdan Sözler

“Karşılaştığımız tüm zorluklar için üç şeyi aklımızın bir köşesinde tutmalıyız:

‘Tanrı’ya ve Kader’e inan,

Ben bunu çok uzun zaman önce başardım.

İradem zayıf düşse de tökezlemeden yürümeye,

Yolumda ilerlemeye devam edeceğim.’

Kleantes

‘Her kim ki gereklilikleri kucaklar, işte o kişi bilgedir,

İlahi konularda usta bir bilge.’

Euripides

‘Bu eğer tanrıları memnun edecekse varsın olsun. Beni öldürebilirler ama canımı yakamazlar.”

Platon, *Sokrates’in Savunması*”

Epiktetos, *Kılavuz Kitap*, 53

Epiktetos tarafından derlenen bu üç alıntı bize hoşgörünün, esnekliğin ve sonunda tarih boyunca kabul görmüş erdemleri kabullenmenin önemini anlatır. Kleantes ve Euripides’e göre Kader ve Yazgı kavramları kabullenmeyi kolaylaştıran kavramlardır. Kişi kendisinden daha büyük ya da yüce bir gücün varlığına inandığında (bu bir Tanrı ya da Tanrılar olabilir), planlarının aksine gerçekleşen bir olaydan da bahsedilemez.

İlahi bir gücün varlığına inanmıyorsan bile evrenin çeşitli kurallarında ya da sadece hayatın döngüsünde bile kendini avuttacak şeyler bulabilirsin. Birey olarak başımıza gelenler sıradan, üzücü, zalim ya da kabul edilemez olaylar gibi görünebilir. Ama bakış açımızı biraz bile olsun genişlettiğimizde tüm bu olayların aslında ne kadar anlamlı olduğunu görebiliriz.

Bugün bu bakış açısını deneyebilirsin. Olan her şeyin (istenen ya da beklenmedik fark etmez) öyle olması gerektiğini hatta senin için özellikle öyle planlandığını varsay. Bununla savaşılmazsın, değil mi?

20 Kasım

Her Zamanki Gibi, Dikkat Et

“Şimdiki zamanı gördüysen, kadim zamanlardan sonsuzluğa kadar her şeyi görebildin demektir. Çünkü olan her şey birbiriyle bağlantılı ve aynıdır.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 6.37

Bugün olan olaylar zamanın başından beri olanların aynısıdır. Çok uzun yıllardır olduğu gibi insanlar hâlâ yaşıyor ve ölüyor, hayvanlar hâlâ yaşıyor ve ölüyor, bulutlar hâlâ toplanıyor ve dağılıyor ve her gün hâlâ nefes alıp veriyoruz. Emerson’un dediğine göre içinde olduğumuz an, geçmişte yaşadıklarımızın ve gelecekte olacakların bir alıntısıdır.

Bu düşüncenin en güzel ifadesi bir Hristiyan ilahisi olan *Gloria Patri*’de şu şekilde yer almaktadır: “*En başta nasılsa, şimdi, daima ve yüzyıllar boyunca da öyle olacak.*” Bu düşüncenin moral bozmak ya da neşelendirmek gibi bir amacı yoktur. Bu sadece olanı söylemektir. Ama yine de sakinleştirici ve odaklayıcı bir etkisi olduğu söylenebilir. Heyecanlanmaya ya da diken üzerinde oturmaya gerek yok. Sen bunu daha önce hiç görmediysen, mutlaka birileri görmüştür. Bu da insanın içini rahatlatabilir.

Bir Kez Yeterlidir, Bir Kez Sonsuza Kadardır

“Bir iyilik zamanla artmaz. Ama bir kişi sadece bir dakikalığına bile bilge olduysa, en az sürekli erdem üzerine çalışan ve hayatını mutluluk içerisinde geçiren kişi kadar mutlu olabilir.”

Plutarkhos, *Moralia*'da Hrisippos'tan alıntı yapıyor:
Against the Stoics on Common Conceptions, 1062 (Loeb
Klasik Kütüphanesi, p.682)

Belki de bilgelik ve mutluluğu Olimpiyatlar'da bir madalya kazanmaya benzetebiliriz. Bundan yüz yıl önce ya da on dakika önce kazanmış olman ya da sadece bir tane ya da bir sürü kazanmış olman bir şey değiştirmez. Birinin senin zaman ya da sayı rekorunu kırmaması ya da bir daha asla yarışamayacak olman bir şeyi değiştirmez. Her zaman için madalyalı bir sporcu olacak ve bunun nasıl bir his olduğunu bileceksin. Bu hissi kimse elinden alamaz ve bu histen *daha fazlasını* hissetmek neredeyse imkânsız sayılır.

Hem akut miyeloid lösemi hem de depresyon tedavisi gören Juilliard eğitilmiş aktör Evan Handler kısa bir süreliğine de olsa antidepresan kullanma kararını nasıl verdiğini şöyle anlatır: “O ilaçları gerçek, normal mutluluğun nasıl olduğunu hatırlayabilmek için alıyordum. Almaya başladıktan hemen sonra bırakmam gerektiğini fark ettim. Geri dönüp herkes gibi savaşıma devam etmem gerekiyordu. Bir dakikalığına da olsa ideal olanı yaşadım ve bu bana yetmişti.”

Bugün belki de bizim mutluluğu ya da bilgeliği tecrübe ettiğimiz gün olabilir. O an bunu yakalamaya ve tüm gücünle buna tutunmaya çalışma. Bunun ne kadar süreceği senin kontrolünde değil. Tadını çıkar, farkına var ve bu anı unutma. Bir anlığına da olsa bu duyguyu tatmak, sonsuza kadar unutulmayacak bir tecrübedir.

22 Kasım

Cam Çoktan Kırıldı

“Şans onu beklemeyenlere ağır gelir. Ama sürekli onu arayanların buna dayanması daha kolaydır.”

Seneca, *Annem Helvia'ya Teselli*, 5.3

Öyküye göre bir zamanlar güzel ve pahalı bir fincanı olan bir Zen ustası varmış. Usta kendi kendine, “Cam çoktan kırıldı,” diye tekrar eder dururmuş. Fincanı epey severmiş. Onu kullanır hatta misafirlerine gösterirmiş. Ama zihninde onun hep kırık olduğunu düşünürmüş. Böylece bir gün fincan gerçekten kırıldığında sadece, “Tabii ki,” demiş.

Stoacılar da tıpkı bu şekilde düşünür. Epiktetos ve bir lamba hakkında güya doğru olduğu söylenen bir hikâye vardır. Epiktetos hiçbir zaman kapısını kilitlemediğinden bir gün pahalı lambası çalınmış. Yeni bir lamba alan Epiktetos bu sefer daha ucuzunu almış. Böylece bu da çalınırsa lambaya o kadar bağlanmamış olacaktı.

Mahvolmak (bir olay karşısında gerçekten sarsıldığımızda ve şaşkına döndüğümüzde duyduğumuz o his) bu olayın gerçekleşmesini ne kadar olası görmediğimizi etkileyen bir faktördür. Kimse kışın kar yağıyor diye *altüst* olmaz çünkü bu kabul ettiğimiz (ve hatta beklediğimiz) bir olaydır. Peki ya bizi “şaşırtan” olaylar? Eğer biraz zaman ayırıp ihtimalleri düşünmüş olsaydık bizi bu kadar şaşırtamazlardı.

23 Kasım

Bağlılık Düşmanıdır

“Kısacası şunu unutmamalısınız ki kendi mantıklı seçimlerinizin dışında bir şeylere değer verirsiniz kapasitenizi bile isteye yok etmiş olursunuz.”

Epiktetos, *Makaleler*, 4.4.23

Anthony De Mello'ya göre “mutsuzluğun bir tek sebebi vardır ve bunun adı bağlılıktır.” Bu bağlılık birinin kafanızdaki imgesine, zenginliğe ve konuma, belli bir yere ya da zamana, bir işe ya da hayat tarzına karşı duyulabilir. Bunların hepsinin tehlikeli olmasının tek bir sebebi vardır: tamamının senin mantıklı seçimlerinin dışında olması. Onlara ne kadar sahip olacağımız bizim kontrolümüzde değildir.

De Mello'dan yaklaşık 2000 yıl önce Epiktetos'un da fark ettiği gibi değişimi kabullenmekte zorlanmamızın nedeni bağlılıklarımızdır. Bir kez sahip olduktan sonra, onları bırakmak istemeyiz. Mevcut durumu devam ettirmenin kölesi oluruz. *Alice Harikalar Diyarı*'ndaki Kırmızı Kraliçe gibi hep daha hızlı koşar ama yerimizde saymaya devam ederiz.

Oysa her şey sürekli bir değişim halindedir. Bir süre belli şeylere sahip olur ve sonra onları kaybederiz. Kalıcı olan tek şey *prohairesis*, yani mantıklı seçim yapabilme kapasitemizdir. Bağlı olduğumuz şeyler gelip geçicidir ama seçimlerimiz esnektir ve şartlara uyum sağlayabilir. Bunun ne kadar farkına varabilirsek o kadar iyi. Olan şeyleri kabullenmek ve bunlara uyum sağlamak daha da kolaylaşacaktır.

24 Kasım

Senin Olmayan Şeyi Bırakmayı Öğren

“Bir şeyi kaybetmenin azabını çektiğinizde, onu kendinizden bir parça gibi değil de kırılabilir bir cam gibi düşünün. Böylece düştüğünde bunu hatırlar ve sorun yaşamazsınız. Aynı şekilde çocuğunuzu, kardeşinizi ya da arkadaşınızı öptüğünüzde tüm dileklerinizi bu deneyimin üzerine serpiştirmeyin. Kendinize ve düşüncelerinize hâkim olun. Bu tıpkı muzaffer generallerin arkasından gelen ve onlara ölümlü olduklarını hatırlatan askerlere benzer. Aynı şekilde kendine, değer verdiği kişinin senin malın olmadığını, şimdiki zamana ait olduğunu ve sonsuza kadar yaşamayacağını hatırlat.”

Epiktetos, *Makaleler*, 3.24.84-86'a

O zamanların en sabırsızlıkla beklenen olaylarından biri olan bir Roma zafer alayı sırasında halkın büyük çoğunluğunun gözleri en öndeki generale kilitlenmiş olurdu. Komutanın tam arkasında yürüyen ve kulağına, “Sen ölümlüsün,” diye fısıldamakla görevli olan yardımcısını içlerinden çok azı fark ederdi. Şöhretin ve zaferin zirvesindeyken bu da nasıl bir hatırlatma!

Hayatlarımızda o fısıltı olmak için kendimizi eğitebiliriz. Değer verdiğimiz bir şey olduğunda (ya da sevdiğimiz biri) kendi kendimize onun kırılğan, ölümlü olduğunu ve aslında bizim olmadığını fısıldayabiliriz. Bir şey ne kadar güçlü ya da yenilmez görünürse görünsün, asla öyle değildir. Kendimize onun kırılabilceğini, ölebileceğini ve bizi terk edebileceğini hatırlatmalıyız.

Kaybetme korkusu korkuların en derinlerinden biridir. Cehalet ya da öyle değilmiş gibi davranmak durumu daha iyi hale getirmez. Bu sadece kayıp gerçekleştiğinde bizim için daha da sarsıcı olacağı anlamına gelir.

25 Kasım

Her Şeyin Yoluna Girmesi Komik

“Bana sorarsanız hasta olmayı lüks içinde yaşamaya yeğlerim. Çünkü hasta olmak sadece bedene zarar verirken lüks, bedende zayıflığa ve yetersizliğe, ruhta ise kontrol eksikliğine ve korkaklığa neden olarak hem bedeni hem de ruhu yok eder. Dahası lüks aynı zamanda açgözlülüğü de beslediği için adaletsizliğin ortaya çıkmasına neden olur.”

Musonius Rufus, *Lectures*, 20.95.14-17

Piyango kazanan kişilerin hikâyelerinde genellikle ortak olan tek bir nokta vardır: Birdenbire büyük bir miktar paraya sahip olmak nimet değil lanettir. Kazandıkları parayı aldıktan sadece birkaç yıl sonra piyango kazanan kişiler kendilerini eskisinden daha kötü bir maddi durumda bulurlar. Arkadaşlarını ve eşlerini kaybetmişlerdir. Başlarına konan bu büyük talih kuşu hayatlarını bir kâbusa çevirmiştir.

Bu Metallica'nın şarkısındaki (“No Leaf Clover”⁷ adlı şarkı) sözlere benzer: “Sonra anlaşıldı ki tünelin ucundaki o sakinleştirici ışık/Üzerine doğru gelen bir yük treninden başka bir şey değildi.”

Buna rağmen hepimizin korktuğu ve endişe duyduğu hastalık olan kanseri yenmiş kişilerin en çok söylediği şey nedir biliyor musun? “Bu, hayatımda başıma gelen en iyi şeydi.”

Her şeyin sonunda yoluna girmesi komik, değil mi?

26 Kasım

Farksızlığın Mihrabı

“Hepimiz aynı mihraba düşen tanecikler gibiyiz. Kimileri erken, kimileri daha geç düşer. Ama bunların birbirinden farkı yoktur.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 4.15

Dünyanın en zengin insanıyla arandaki fark ne? Birinizin diğerine göre biraz daha fazla parası var. Dünyanın en yaşlı insanıyla arandaki fark ne? Biriniz diğerine göre dünyada biraz daha çok zaman geçirdi. Aynı şey dünyanın en uzun, en zeki, en hızlı ve benzeri kişileri için de geçerlidir.

Kendimizi başkalarıyla karşılaştırmak, olanı kabullenmeyi zorlaştırır. Çünkü *onların* sahip olduğu şeyler bizim olsun isteriz. Ya da elimizde olanlarla yetinmek yerine her şey daha farklı *olabilirdi* diye düşünürüz. Ama bu hiçbir şeyi değiştirmez.

Bazıları Marcus Aurelius’un bu sözünü kötümser bir yaklaşım olarak görürken diğerlerine göre bu iyimser gelir. İşin aslı bu sadece *gerçektir*. Hepimiz buradayız ve hepimiz önünde sonunda bu dünyadan ayrılacağız. O yüzden bu sırada kafamızı ufak farklılıklarla bulandırmayalım. Onun yerine yapmamız gereken çok şey var.

27 Kasım

Negatif Şeyleri Duymazdan Gelmenin Zevki

“Her tür üzücü ve yabancı etkiyi kovmak ve görmezden gelmek insanı ne kadar mutlu ediyor değil mi? İnsan derhal her şeyle barışıyor.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 5.2

Şükür ki Stoacılar günümüz toplumuna özgü aşırı bilgi yüklemesinden muaf kaldılar. Sınırlarını bozacak sosyal medya hesapları, gazeteler ya da televizyondaki saçmalıklar yoktu. Ama o zaman bile disiplinsiz bir kişi dikkatini dağıtıp kendisini üzecek birçok şey bulabilirdi.

Bunun için Stoacıların kafa yapısı bir bakıma seviyeli cehalet denebilecek bir özellikle şekillendirilmişti. Bunu en iyi Publius Syrus'un vecizesi anlatabilir: “Seni sınırlendiren şeylerden her zaman uzak dur.” Bu sözün anlamı ise öfkemizi kıskırtan şeylerden zihnimizi uzaklaştırmanın gerekliliğidir. Yemek masasında yapılan siyasi tartışmaların kavgaya dönüştüğünü fark ediyorsan neden bu konuyu açmaya devam edesin? Eğer kardeşinin verdiği kararlar seni rahatsız ediyorsa neden ona kusur bulmak yerine bu konuyla gerçekten ilgilenmeyesin? Aynı şey birçok öfke kaynağımız için de geçerlidir.

Tüm bunları susturmak zayıflık göstergesi değildir. Aksine bu güçlü bir iraden olduğuna işaret eder. “Bu tür durumlarda verdiğim tepkiyi biliyorum ve bu kez aynı şeyi yapmayacağım,” diyebilmeli ve arkasından da, “İleride bu uyarıcıyı da hayatımdan çıkaracağım,” demelisin.

Çünkü barış ve huzur bu sözlerin ardında saklı.

28 Kasım

Sorumlu Olan Onlar Değil, Sensin

“Eğer birinin hata yaptığını görürsen kibarca onu uyar ve kaçırdığı noktayı göster. Ama bunu yapamıyorsan kendini suçla, başkasını değil.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 10.4

iyi bir öğretmen, bir öğrenci hata yaptığında suçlanacak kişinin öğrenci değil kendisi olduğunu bilir. Bu yaklaşımı hayatımızın diğer alanlarına da yayabilsek ne kadar cömert ve anlayışlı birine dönüşürdük. Bir arkadaşımızın güvenilmez olmasının nedeninin ya nerede hata yaptığını bilmemesi ya da onun bu kusurunu düzeltmesine yardım etmememiz olduğunu bilmek nasıl bir şey olurdu? Eğer bir çalışmamız yeterli iş performansını gösteremiyorsa yapmamız gereken tek şey onunla konuşmak ya da ihtiyacı olan desteği alıp almadığını öğrenmektir. Eğer biri sana karşı rahatsız edici davranışlar sergiliyorsa, ona bu davranışının neden sorun olduğunu açıklamaya çalış ya da kendine şu soruyu sor: Neden bu kadar hassas davranıyorum?

Ve eğer tüm bunlar bir işe yaramazsa olayları kendi haline bırakmayı dene. Bu belki de istisnai bir durum olabilir.

29 Kasım

İyi Olacaksın

“Bunun yasını tutma ve endişelenme.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 7.43

Bazen bir şey olduğunda şöyle bir his doğar içimize: “Her şey bitti. Her şeyimi kaybettim.” Bunun ardından şikâyetler, kendine acıma ve perişanlık gelir. Bu çoktan olmuş bir şey için verdiğimiz faydasız bir savaştır.

Neden uğraşıyoruz? Geleceğin bize ne getireceği hakkında en ufak bir fikrimiz dahi yok. Köşeyi döndüğümüzde başımıza ne geleceğini bilmiyoruz. Daha çok sorunla da karşılaşabiliriz. Ya da bu şafaktan önceki karanlık olabilir.

Eğer Stoacıysak emin olabileceğimiz tek bir şey var. O da her ne yaşanırsa yaşansın iyi olacağımızdır.

30 Kasım

Logosu Takip Et

“Her şeyde mantığın sesini dinleyen kişi eyleme geçmek için gereken uygun zamana ve hazırlığa sahip olacaktır. Onlar aynı anda hem neşeli hem de soğukkanlı olabilen kimselerdir.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 10.12b

Dünyanın karar mekanizması (Stoacılar buna logos adını verir) gizemli bir şekilde çalışır. Logos bazen bize istediğimizi verir, bazen ise tam olarak istemediğimiz şeylerle karşılaştırır. Her iki durumda da onlar logosun evreni yöneten her şeye kadir bir güç olduğuna inanırlar.

Logosu anlamak için şu benzetme faydalı olabilir: Hepimiz tasması, hareket eden bir arabaya bağlı birer köpek gibiyiz. Arabanın yönü nereye gideceğimizi belirleyecek. Tasmanın kayış uzunluğuna bağlı olarak etrafımızı keşfetme ve hızımızı ayarlama şansımız olabilir. Ama günün sonunda hepimizin bir karar vermesi gerekiyor: Kendi isteğimizle mi gideceğiz yoksa acılar içinde sürüklenecek miyiz?

Neşeyle kabullenme mi yoksa cahilce reddetme mi? Gerçi sonunda her ikisi de aynı kapıya çıkıyor.

ARALIK

FANİLİK ÜZERİNE DÜŞÜNCELER

I Aralık

Bugünün Son Günün Olduğunu Varsay

“Gel zihnimizi hayatın sonuna gelmişiz gibi hazırlayalım. Gel hiçbir şeyi ertelemeyelim. Gel her gün hayatın defterine yazılı borçlarımızı kapatalım. Her gün hayatının son dokunuşlarını yapan kişinin her şeye vakti yeter.”

Seneca, *Ahlak Mektupları*, 101.7b-8a

“**H**er günü son gününmüş gibi yaşa,” sözü bir klişedir. Çoğu kişi bunu söyler ama çok azı gerçekten uygular. Çok az kişi yine de o son günü mantıklı bir şekilde geçirir. Seneca, kanunları ve genel kuralları hiçe sayıp dünyanın sonu geldiği için kendinize katılacak bir âlem bulun demiyor.

Daha iyi bir benzetme belki de göreve çağrılan asker olabilir. Evine geri dönüp dönmeyeceği belli olmayan bu asker ne yapar?

Yapması gerekenleri yapar. İşlerini yoluna koyar. Çocuklarına ya da ailesine onları sevdiğini söyler. Tartışma ya da ufak sorunlar için ayıracak vakti yoktur. Ve sabah gitmeye hazırdır. Tek parça halinde evine dönmeyi umut eder. Ama dönmeme ihtimaline karşı da hazırlıklıdır.

Gelin biz de aynı şekilde yaşayalım.

2 Aralık

Bana Aldırış Etmeyin, Yalnızca Yavaş Yavaş Ölüyorum

“Yaptığın, söylediğin ya da olmaya çalıştığın her şeyde ölmek üzere olan biriymiş gibi hareket et.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 2.11.1

Biri hiç sana, “Yarın kanser olduğunu öğrensen ne yaparsın?” diye sordu mu? Bu sorunun amacı sana birdenbire sadece birkaç ay ya da birkaç hafta ömrün kaldığını söylediklerinde hayatı ne kadar farklı göreceğini düşünmeni sağlamaktır. İnsanları uyandırmak için ölümcül bir hastalıktan daha iyisi yoktur.

Ama işin ilginç yanı şu ki senin zaten ölümcül bir hastalığın var. Hepimizin var! Yazar Edmund Wilson’ın dediği gibi: “Ölüm gerçekleşmesi kesin olan tek kehanettir.” Herkes ölüm cezasına çarptırılmış bir şekilde doğar. Geçirdiğin hiçbir saniyeyi geri alamazsın.

Bunun farkındalığı yaptıkların, söylediklerin ve düşündüklerin üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Ağır ağır öldüğün gerçeğinin farkında olmadan tek bir gün daha geçirmemelisin. Hepimiz ölüyoruz. Bugün aksi gibi davranmayı bıraktığımız bir gün olabilir mi?

3 Aralık

Filozof, Bir Hayat ve Ölüm Ustasıdır

“Felsefe kimseye mal mülk vadetmez. Bunu yapmak alanının dışına çıkmak olur. Marangoz için ahşap, heykeltıraş için bronz neyse yaşam sanatının uygun materyali de hayatlarımızdır.”

Epiktetos, *Makaleler*, 1.15.2

Felsefe sadece akademisyenlerin ulaşabileceği boş bir arayış değildir. Aksine bir insanın meşgul olabileceği en önemli aktivitelerden biridir. Epiktetos’tan birkaç bin yıl sonra Henry David Thoreau’nun da dediği gibi felsefenin amacı “hayat sorununu sadece teorik değil aynı zamanda uygulamalı bir şekilde de çözmeye” yardımcı olmaktır. Bu da Cicero’nun ünlü sözüyle güzel bir uyum içerisindedir: “Felsefe yapmak nasıl öleceğini öğrenmektir.”

Bu alıntıları okumanın ve bu düşünce egzersizlerini yapmanın sebebi eğlence değil. Her ne kadar eğlenceli ve aydınlanma yolunda gibi görünseler de asıl amaçları hayatını şekillendirmene ve geliştirmene yardımcı olmaktır. Ve hepimizin tek bir hayatı ve tek bir ölümü olduğuna göre her deneyime elinde tornavida olan ve Michelangelo’nun dediği gibi mermerin içindeki meleşti serbest bırakana kadar eseri üzerinde çalışmaya devam eden bir heykeltıraş gibi bakmalıyız.

Bu zor görevi (yaşamak ve ölmek) elimizden geldiği şekilde yapmaya çalışıyoruz. Ve bunu yapabilmek için öğrendiklerimizi ve bize bahşedilen bilge sözleri hatırlamalıyız.

4 Aralık

Onun Sahibi Değilsin

“Önlenebilen, alınabilen ya da zorlanabilen hiçbir şey insanın değildir. Ama engellenemeyen şeyler onlara aittir.”

Epiktetos, *Makaleler*, 3.24.3

Çevreci Daniel O'Brien Güney Dakota'da binlerce hektarlık bir bufalo çiftliğinin “sahibi” olmadığını, bankanın kredi ödemelerini zamanında yapması şartıyla orada oturmasına izin verdiğini söylemeye bayılır. Bu, çiftçiliğin ekonomik gerçeklikleri üzerine yapılmış bir şakadır. Ama aynı zamanda o toprakların tek bir kişiye ait olmadığını ve bizden ve hatta bizden sonraki nesillerden sonra da var olmaya devam edeceğini ima eder. Marcus Aurelius hiçbir şeye sahip olmadığını ve hatta hayatlarımızın bile başkasının himayesinde olduğunu söylerdi.

Bir şeylere sahip olmak için tırmalayabilir, savaşabilir ya da çalışabiliriz. Ama bunların tamamı bir anda elimizden alınabilir. Aynı şey “bizim” olduğunu düşündüğümüz ama aynı riski taşıyan şeyler için de geçerlidir. Konumumuz, fiziksel sağlığımız ya da gücümüz ve ilişkilerimiz. Eğer bizden başka birileri (kader, kötü şans, ölüm vb.) bize haber vermeden bunları elimizden alabiliyorsa bunlar nasıl gerçekten bizim olabilir?

Peki bizim elimizde ne var? Sadece hayatlarımız ve onlar da pek uzun sayılmaz.

5 Aralık

Gözümüzü Açan Düşüncelerin Faydaları

“Ölümü ve sürgünü kötü gibi görünen her şeyle birlikte, her gün gözlerinizin önünde tutun. Bunu yaparak hiçbir zaman kötü düşünceler beslemeyecek ve aşırı duyguların kölesi olmayacaksınız.”

Epiktetos, *Kılavuz Kitap*, 21

Siyasi rüzgârlar her an değişebilir ve garanti gözüyle baktığımız en temel özgürlüklerimizden mahrum kalabiliriz. Kim olduğunun ya da hayatın boyunca ne yaptığının bir önemi yok. Oralarda bir yerlerde seni sadece birkaç dolar için soyup öldürebilecek birileri var.

Hiç eskimeyen *Gılgamış Destanı*’nda yazdığı gibi:

“Koparıldı adamın başı ansızın tarladaki bir başak gibi!

Yakışıklı genç adam, güzel genç kadın

Her biri ölümün tutsağı olacak gençliğin baharında!

Ölüm karşılayabileceğimiz tek beklenmedik kesinti değil. Planlarımız milyonlarca şey tarafından yerle bir edilebilir. Bugün bu ihtimalleri göz ardı etmeyi başarabilirsen senin için biraz daha keyifli geçebilir. Ama bunun bedeli ne olacak?

6 Aralık

Kılıç Sana Doğru Savruluyor

“Sonsuza kadar yaşayacakmışın gibi davranma. Kaderin başında bekliyor. Yaşadığın sürece ve hala imkânın varken, şimdi iyi biri ol.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 4.17

Çok eski bir öyküye göre zamanın birinde bir kralın sorumluluklarını küçümseyen bir saray mensubu varmış. Gerçeğin bunun aksi olduğunu kanıtlamak isteyen kral, saray mensubuyla gizlice yer değiştirmiş. Böylece adam, kral olmanın nasıl bir şey olduğunu kendi gözleriyle görecekmış. Fakat kral bir değişiklik daha yapmış ve tahta oturan kişinin kıl payı tepesinde duracak şekilde bir kılıç asmış. Bu, kral olmanın tehlikelerini ve yükünü temsil etmenin yanı sıra daimî olarak devam eden suikasta kurban gitme korkusunu da temsil ediyormuş. Havada sürekli asılı durarak ölüm ve zorlukları temsil eden o kılıca “Demokles’in Kılıcı” diyoruz.

Gerçek hayatta benzeri bir kılıcın sürekli tepemizde sallandığını söyleyebiliriz. Hayatımız her an elimizden alınabilir. Bu tehdide karşılık şu iki yoldan birini seçeriz: Bundan korku ve endişe duyabilir ya da bunu bizi motive etmesi için kullanabiliriz. İyilik yapabilmek, iyi biri olabilmek için. Çünkü tepemizde bir kılıç sallanıyor ve endişe etmemiz gereken daha başka bir şey yok. Bunun yerine kılıcın seni bir takım utanç verici ya da bencil aktiviteler sırasında mı yoksa gelecekte iyi olmayı *beklerken* mi yakalamasını isterdin?

7 Aralık

Elimizdeki Kartlar

“Şu ana kadar yaşadığın hayatın sona erdiğini düşün. Artık ölü bir adamsın. Elinde kalanların ne olduğuna bak ve bundan sonrasını doğaya göre yaşa. Kaderin sana dağıttığı eli sev ve kendininmiş gibi benimseyerek oyna. Bundan daha doğru bir yaklaşım olabilir mi?”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 7.56-57

Ölümlü olduğumuzu kabullenmek hakkında mantıksız bir korkuya kapılırız. Bunu düşünmekten kaçınırsınız çünkü üzücü bir şey olduğunu düşünürüz. İşin aslı ölümlülük üzerine düşünmenin kişi üzerinde olumlu bir etkisi vardır. Bizi üzdüğünden daha çok bizi canlandırır. Neden mi? Çünkü bize netlik kazandırır.

Ansızın bir haftalık ömrünün kaldığı söylense, hayatında ne gibi değişiklikler yapardın? Ölüp tekrar dirilmiş olsan bakış açında ne gibi farklılıklar olurdu?

Shakespeare’in de dediği gibi kafandan geçen üç şeyden biri mezarın olursa ufak sorunlar ya da dikkat dağıtıcı unsurlara kapılma riskin de ortadan kalkar. Ölüm korkumuzu inkâr etmek yerine, bunun bizi olabileceğimizin en iyisi yapmasına izin verelim.

Bugün.

8 Aralık

Duygularından Kaçma

“Acıyı aldatmaya çalışmaktansa onu fethetmelisin.”

Seneca, *Annem Helvia’ya Teselli*, 17.1b

Hepimiz bir yakınımızı kaybettik. Bu bir arkadaşımız, bir meslektaşımız, sevgilimiz ya da büyükbabamız veya büyük-babamız olabilir. Biz yasımızı tutarken iyi niyetli bir kişi çıktı ve “kafamızı dağıtmak” ya da “bizi birkaç saatliğine de olsa başka şeylerle oyalamak” için elinden geleni yaptı. Bunlar yanlış yönlendirilmiş iyi niyet göstergeleridir.

Stoacılar genellikle duygularını “bastıran” tipler olarak bilinse de aslında onların felsefesi duygulardan kaçmak yerine onlarla *vakit kaybetmeden* yüzleşmek, onları işlemek ve onlarla başa çıkmaktır. Seneca’ya göre kendini kandırmak ya da acı gibi güçlü duygulardan kaçmak (kendine ve başkalarına iyi olduğunu söyleyerek) cazip gibi görünse de farkındalık ve anlayış çok daha iyidir. Dikkat dağıtıcı şeyler (örneğin Roma zamanında insanların yaptığı gibi gladyatör oyunlarını izlemeye gitmek) kısa vadede keyifli gibi görünebilir. Ama uzun vadede duygulara odaklanmak daha iyidir.

Bu da şu an hissettiklerinle yüzleşmek demektir. Hissettiğin şeyleri işle ve çözümü. Onları mantıklı ve mantıksız olarak ayır. Beklentilerini, hak ettiklerini ve mağdur olma hissini uzaklaştır. Durumun içindeki olumlu şeyleri bul ama bir yandan da acıyla birlikte otur ve bunun hayatın bir parçası olduğunu unutma. Çok geçmeden hayatının hâkimiyetini tekrar kazanacaksın.

9 Aralık

Zaman Savurganları

“Bugüne kadar yaşamış tüm dâhiler bir tek bu konuya odaklanmış olsaydı, insan zekâsının karanlığına duydukları şaşkınlığı asla tam olarak ifade edemezlerdi. Tek bir kişi bile malından, mülkünden bir zerre dahi vermeye razı değilken ve komşularla yaşanacak en ufak bir fikir ayrılığı dahi kıyametler koparabilirken başkalarının hayatımıza zorla sahip olmasına izin verebiliyoruz. Daha da fenası hayatımızı almaya gelenler için çoğu zaman yolları kendi ellerimizle açıyoruz. Kimse parasını gelen geçene vermez ama aramızdan pek çok kişi hayatını kolayca başkalarına emanet edebiliyor! Malımız ve paramız söz konusu olduğunda elimiz sıkı ama zamanı harcamak konusunda neredeyse hiç düşünmüyoruz. Oysa elimizin en sıkı olması gereken konu da bu.”

Seneca, *Hayatın Kısalığı Üzerine*, 3.1-2

Bugün sonu gelmez kesintilerle karşılaşacaksın: Telefon çalacak, e-postalar, misafirler gelecek ve beklenmedik olaylar olacak. Organizatör T. Washington’ın gözlemine göre, “Herhangi bir amacı olmaksızın insanların zamanını tüketmeye meraklı kişiler saymakla bitmeyecek kadar fazladır.”

Öte yandan bir filozof her zaman derin düşünce ve iç farkındalık halinde olması gerektiğini bilir. Bu yüzden kişisel alanını ve düşüncelerini dünyanın gereksiz işgallerine karşı özenle ve sabırla korur. Birkaç dakikalık derin düşünce halinin herhangi bir toplantı ya da rapordan çok daha değerli olduğunun farkındadır. Tüm bunların yanı sıra hayatın ne kadar kısa olduğunun ve bu sürenin ne kadar çabuk geçebileceğini de iyi bilir.

Seneca bize fiziksel mal varlığımızı korumakta oldukça iyi olabileceğimizi ama zihinsel sınırlarımızı benimsetmek konusunda fazlasıyla rahat davrandığımızı hatırlatmaktadır. Servet geri kazanılabilir. Dünyada hâlâ insanlar tarafından dokunulmamış birçok değerli kaynak mevcuttur. Peki ya zaman? Zaman geri gelmeyen ve fazlasını satın alamayacağımız tek şeydir. Tek yapabileceğimiz olabildiğince azını boşa harcamış olmayı ummaktır.

10 Aralık

Kendini Ucuza Satma

“Bana sorarsanız kimsenin benden tek bir gün çalmasına bile izin vermem. Bunu ancak aldıklarını eksiksiz olarak geri verebilecekleri zaman yapabilirler.”

Seneca, *Aklın Dinginliği Üzerine*, 1.11b

İnsanlar nakit paradan kredi kartı kullanımına geçtiğinden beri çok daha fazla para harcıyor. Eğer kredi kartı şirketlerinin ve bankaların neden kredi kartı satmak için bu kadar ısrar ettiğini düşünüyorsan, sebebi bu. Ne kadar çok kredi kartın olursa o kadar çok para harcarsın.

Günlerimize de paraya davrandığımız gibi mi davranıyoruz? Kaç gün daha yaşayacağımızı bilmediğimiz ve bir gün öleceğimizi düşünmemek için elimizden geleni yaptığımız için zamanımızı harcamak konusunda da oldukça eli açık davranıyoruz. İnsanların ve zorunlulukların bu zaman dilimini zorla ele geçirmelerine izin veriyoruz. Nedense şu soruyu çok nadiren soruyoruz: Bunun karşılığında ne alıyorum?

Seneca'nın sözleri kredi kartlarının tamamını kesip nakit kullanmaya başlamak gibidir. Her alışverişin hakkında iyice düşünüyor. Bu benim paramın karşılığı mı? Bu adil bir alışveriş mi?

II Aralık

İtibar ve Cesaret

“Cicero’nun dediği gibi: ‘Elinden gelen her şeyi yapıp hemen kurtulan gladyatörleri sevmiyoruz. Biz hayatını hiçe sayan gladyatörleri seviyoruz.’”

Seneca, *Aklın Dinginliği Üzerine*, 11.4b

L yndon Johnson’ın sınıf arkadaşları onunla ilgili utanç verici bir hikâye anlatırdı. Johnson belli ki boşboğaz biriydi ve sürekli diğerlerini domine edip korkutma ihtiyacı duyuyordu. Ama biyografi yazarı Robert Caro’ya göre olur da biri genç Lyndon’a fiziksel olarak meydan okursa, tam bir korkak gibi hareket ederdi. Bir keresinde, poker oyunu sırasında çıkan bir tartışmada kavga etmek yerine Johnson kendini bir yatağa atmış ve “ayaklarını çılgın bir şekilde pervane gibi çırpmaya başlamıştı. Adeta bir kız gibi...” Hatta bununla da kalmayıp gerçekten de, “Eğer bana vurursanız sizi tekmelerim! Bana vurursanız sizi tekmelerim!” diye bağırıyordu.

İleriki zamanlarda Johnson, İkinci Dünya Savaşı’nda savaşmamak için de elinden geleni yapmış ve diğer askerler savaşta dövüşüp ölürken o bu zamanları California’da geçirmiş ve sonra da bir savaş kahramanı olduğunu iddia etmişti. Söylediği yalanlar arasında en utanç verici olan buydu.

Bir kişinin cesur sayılması için fiziksel güvenliğini hiçe saymasına ya da şiddete başvurmasına gerek yoktur. Ama kimse bir korkağa saygı duymaz. Kimse işten kaytaran bir kişiyi sevmez, kimse kendi rahatı ve ihtiyaçlarını her şeyden önce tutan birine hayranlık duymaz.

Korkaklıkla ilgili ironi budur. Kişinin kendini korumasını amaçlar ama utanç dolu sırlara sebep olur. Amaçladığı kendini koruma hali, karşılığında ödenen bedele bakıldığında buna değmez.

Cesur ol. İtibarlı ol.

12 Aralık

Müzik Devam Ediyor

“Geçmişin koridorlarında yürü. İmparatorlukların ve krallıkların birbirine karşı kazandığı sayısız zaferle karşılaşacaksın. Geleceğe baktığında ise şimdiki zamanın ritminden sapmaksızın tamamen aynı olduğunu göreceksin. Kırk yıl da yaşasak, sonsuzluk kadar da, hepsi bir. Görecek daha başka ne var?”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 7.49

Her şey ölür. Sadece insanlar değil şirketler, krallıklar, dinler ve fikirler de elbet ölür. Roma Cumhuriyeti 450 yıl hüküm sürdü. Marcus Aurelius’un “Beş İyi İmparator”dan biri olduğu Roma İmparatorluğu 500 yıl yaşadı. Kayıtlara geçmiş en uzun insan ömrü 122 yıldır. ABD’deki ortalama insan ömrü 78 yılın biraz üzerindedir. Diğer ülkelerde ya da başka çağlarda bu daha fazla ya da daha az olmuştur. Ama Marcus’un dediği gibi: “Sonunda olayların ritmine yenik düşeceğiz. O ritmin her zaman bir sonu, bir bitiş notası olur.” Bu konunun üzerinde çok düşünmeye gerek yok. Ama bunu göz ardı etmek de anlamsız.

13 Aralık

Bu Sadece Bir Sayı

“Bugünkü kilonda olduğun ve iki katı daha ağır olmadığın için kendini rahatsız hissetmiyorsun, değil mi? Öyleyse neden sana belli bir ömür biçildiği ve daha fazlasını alamadığın için bu kadar öfkeleniyorsun? Olduğun kilodan memnun olduğun gibi sana biçilen ömürden de memnun olmalısın.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 6.49

Ömür için sadece bir sayı derler ama bazıları için bu oldukça önemli bir sayıdır. Aksi halde kadınlar daha genç olduklarını ve hırslı genç adamlar da daha yaşlı olduklarını söylemezlerdi. Ya da zenginler ve sağlıkla kafayı bozanlar milyonlarca dolar harcayıp vadelerini “ortalama 75” yıldan sonsuza çıkarmaya çalışmazlardı.

Önemli olan kaç yıl yaşamayı başardığımız değil, *o yıllar boyunca neler yaptığımızdır*. Seneca bunu en iyi, “Eğer nasıl harcayacağını bilersen hayat yeterince uzundur,” sözleriyle açıklamıştır. Maalesef birçok kişi bunu bilmez ve onlara verilmiş hayatı boşa harcar. Ancak iş işten geçtiği zaman boşa harcadıkları zamanı, ömürlerini biraz daha uzatma umuduyla telafi etmeye çalışırlar. Ama nafile.

Bugünü kullan. Her günü kullan. Sana verilenden memnun olmayı öğren.

14 Aralık

Sona Geldiğimizde Bilmemiz Gerekenler

“Çok yakında öleceksin. Ama hâlâ samimi, sakın olabilmış ya da dış etkenlerin seni incitebileceği şüphesinden kurtulabilmış değilsin. Ya da bilgelğin ve adalet duygusunun bir ve aynı şey olduğunun farkına varıp herkese yardımsever davranmıyorsun.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 4.37

Anladığımız kadarıyla Marcus Aurelius düşünce notlarının büyük bir bölümünü ilerleyen yaşlarında, ciddi hastalıklarla savaştığı sırada yazmıştır. Dolayısıyla, “Çok yakında öleceksin,” derken kendi kendine, kendi ölümlülüğü hakkında konuşuyordu. Bu oldukça korkutucu olmalı. Ölme ihtimaliyle yüz yüzeydi ve büyük ihtimalle son dakikalarında gördüklerinden pek de hoşlanmıyordu.

Elbette hayatta birçok şey başarmıştı. Ama duyguları hâlâ rahatsızlık, acı ve öfke duymasına neden oluyordu. Geri kalan kısıtlı zamanında daha iyi seçimler yaparsa kendini daha rahat hissedeceğinin farkındaydı.

Umarım senin ondan daha çok zamanın vardır. Ama bu, hâlâ fırsatın varken ilerleme kaydetmenin daha da önemli olduğunu ortaya koyar. Marcus’un da çok iyi bildiği gibi son ana kadar hepimiz birer hammaddeyiz. Ama bunu ne kadar erken öğrenirsek karakterimiz için verdiğimiz emeklerin karşılığını o kadar erken alabiliriz. Samimiyetsizliğimizden, endişelerimizden, nezaketsizliğimizden ve Stoacı olmayan halimizden ne kadar erken kurtulursak o kadar iyi.

15 Aralık

Günlerimizi Ölçmenin Basit Bir Yolu

“Mükemmel bir karakterin tek bir işareti var. O da her günü son gününmüş gibi, taşkınlık, tembellik ya da ikiyüzlülük yapmadan geçirebilmektir.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 7.69

Stoacılar herkesin mükemmel olabileceğine inanmıyordu. “Bilgelik” (bir filozofun en büyük arzusu) fikrinin gerçekçi olmadığını düşünüyorlardı. Bu onların Platonik idealiydi.

Ama yine de her yeni güne, o noktaya biraz daha yaklaşılmeyi umarak başlıyorlardı. Bunu denerken bile kazanılacak o kadar çok şey vardı ki. Gerçekten bugünü son gününmüş gibi yaşayabilir misin? Eksiksiz ya da mükemmel olmanın ruhumuzda (karakterimizde) vücut bulması yirmi dört saat boyunca hiç zorlanmadan doğru şeyi yapmakla mümkün müdür? Bunu bir dakikadan daha fazla yapabilmek mümkün müdür?

Belki de değil. Ama Stoacılar için bunu denemek yeterliyse bizim için de olmalıdır.

16 Aralık

Sonsuz Bir Sağlıklı Olma Hali

“Anlatmak istediğim, sağlıklı bir insan nasıl yaşıyorsa siz de öyle yaşamayı öğrenmeli ve tam bir güvenle hayatınıza devam etmelisiniz. Neye mi güveneceksiniz? Elinizde tutmaya değer, güvenilebilir, engellenemez ve elinizden alınamaz olan tek şey: kendi mantıklı seçimlerinize.”

Epiktetos, *Makaleler*, 3.26. 23b-24

Stoacıların tekrar tekrar söylediği gibi kontrolünde olmayan bir şeye inanmak tehlikelidir. Peki ya kendi mantıklı seçimlerin? Onlar şimdilik senin kontrolün *altında*. Dolayısıyla bu güvenebileceğin birkaç şeyden biri. Sağlığınla ilgili birdenbire ölümcül bir teşhis koyulamayacak tek alan bu (doğduğumuz gün kaptığımız ölümlü olma hastalığı dışında). Yeni ve iyi durumda olan ve asla bozulmayan tek şey bu. Onu kullanan kişi terk etse bile, o asla sahibini terk etmez.

Epiktetos bu bölümde kölelerin, işçilerin ve filozofların bu şekilde yaşayabileceğini belirtir. Aileleri ya da zorluk çeken öğrencileri olmasına rağmen Sokrates, Diyojen, Kleantes ve birçoğu böyle yaşamıştır.

Sen de aynısını yapabilirsin.

17 Aralık

Kendini Tanı – Çok Geç Olmadan

“Ölüm üzerime çökmekte.

Herkes beni çok iyi tanıyor,

Ama ben kendimi tanıyamadan ölüyorum.”

Seneca, *Thyestes*, 400

Dünyanın en güçlü ve önemli insanların birçoğu kendini hemen hemen hiç tanımıyor. Her ne kadar onlara tamamen yabancı olan kişiler onlar hakkında binlerce ıvır zıvır bilgiye sahip olsa da ünlüler kendileri hakkında çok az şey biliyor gibi görünüyor (çünkü bunun için fazla meşguller ya da bunu yapmak canlarını fazla yakıyor).

Biz de aynı günahı işliyor olabiliriz. Sokrates’in “kendini tanı” hükmünü göz ardı ediyoruz ve bunu yapmanın bizi tehlikeye attığını sık sık fark ediyoruz. Yıllar sonra bir gün uyandığımızda kendimize, “Ben kimim?”, “Benim için önemli olan ne?”, “Neyi severim?” ya da “Neye *ihtiyacım var?*” gibi soruları ne kadar az sorduğumuzu fark ediyoruz.

Bugün (şu an) kendini keşfetmek, zihnini ve bedenini anlamak için zamanın var. Bekleme. Kendini tanı, bunu yapmak artık imkânsız olmadan önce.

18 Aralık

Hepimizin Başına Gelecek Olan Şey

“Büyük İskender de onun hayvanlarına bakan kişi de öldükten sonra aynı yere götürüldü. Ya her şeyin başladığı yere gittiler ya da atomlarına ayrıldılar.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 6.24

Her geçen gün daha da adaletsiz bir yere dönüşen bir dünyada geriye çok da fazla eşitlikçi deneyim kalmadı. Benjamin Franklin, “Bu dünyada ölüm ve vergiler dışında hiçbir şeyin kesin olduğu söylenemez,” derken insanların vergi kaçırmakta ne kadar usta olabileceğini düşünmemişti. Peki ya ölüm? Ölüm hâlâ herkesin tecrübe ettiği tek şey.

Hepimiz aynı sonla karşılaşacağız. Dünyayı fethetsen de onu fetheden insanın ayakxabılarını parlatsan da sonunda ölüm aranızdaki radikal eşitleyici ve tam anlamıyla bir aşağılanma dersi olarak devreye girecek. Shakespeare *Hamlet*’te hem İskender hem de Jül Sezar için geçerli olan mantığın planını net çizgilerle çizmiştir:

Koca imparator Sezar ölüp toprak olunca,
Bir deliği tıkayabilir rüzgâra karşı:
Ey bir zamanlar dünyayı titreten kasırga,
Şimdi duvarda harç, kışın soğuşuna karşı!

Bundan sonra kendini ulu ve güçlü (ya da tam tersi kötü ya da değersiz) hissettiğinde şunu hatırla: Hepimizi aynı son bekliyor. Ölüm söz konusu olduğunda daha iyisi ya da daha kötüsü yok. Tüm hikâyelerimizin sonu aynı.

19 Aralık

İnsan Ölçeği

“Tüm madde evrenini ve senin payının küçüklüğünü düşün. Zamanın enginliğini ve senin için ayrılmış kısmın ne kadar kısa (neredeyse bir anlık) olduğunu düşün. Kaderin işlerini ve senin bunlardaki rolünün ne kadar ufak olduğunu düşün.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 5.24

Madde evreni uçsuz bucaksızdır (trilyonlarca atomun bir araya gelmesiyle oluşur). Peki insan vücudu bu maddelerin ne kadarını oluşturur?

Evren, bilimin bize söylediği kadarıyla 4,5 milyar yaşında ve yakın bir zamanda ömrü sona ermeyecek gibi görünüyor. Bu evrende bize ayrılan zaman peki ne kadar olacak sence? 70 ya da 80 yıl mı?

Bazen her şeyin oluşturduğu büyük düzenin içindeki varlığımızı tam olarak anlayabilmek için rakamların ve gerçeklerin önümüze tek tek serilmesine ihtiyaç duyarız.

Bir daha kendini önemli hissettiğinde ya da bundan sonra yapacağın bir hareketle her şeyin yerle bir olacağını düşündüğünde bunu aklına getir. Bunların hiçbiri olmayacak. Sen de birçokları arasında sadece bir kişisin. Ve sen de birçokları gibi elinden gelenin en iyisini yapıyorsun. Yapman gereken tek şey bu.

20 Aralık

Ölüm Korkusundan Kork

“O halde en kötü insanların bile kötüsünün, alçak ve korkakların en belirgin işaretinin ölüm değil de ölüm korkusu olması üzerine düşünüyor musunuz? Kendinizi böyle bir korkuya karşı eğitmeniz, tüm düşünce, eğitim ve okumalarınızı bu yönde yapmanız konusunda ısrar ediyorum. Böylelikle özgürlüğe açılan tek yolda ilk adımı atmış olacaksınız.”

Epiktetos, *Makaleler*, 3.26.38-39

Platon ünlü *Phaidon* adlı eserinde, “Ölüm karşısında titreyen içimizdeki çocuktur,” diye bir gözlemde bulunmuştur. Ölüm korkutucudur çünkü bir bilinmezliktir. Kimse öldükten sonra geri dönüp bize nasıl bir şey olduğunu anlatamaz. Öte yandan bu kitap büyük Stoacı filozof Cato’nun Roma İç Savaşı sonunda intihar etmeye zorlanmadan önce kendisini buna hazırlamak için okumaya karar verdiği kitaptır.

Ölüm konusunda ne kadar çocukça ve sonuçta cahilce davransak da bize biraz olsun rehberlik edebilecek birçok bilge adam ve kadın mevcuttur. Dünyanın en yaşlı kişilerinin ölümden hiç korkmuyor gibi görünmelerinin bir sebebi vardır. Bunun hakkında bizden daha çok düşünecek zamanları olmuştur (ve bundan endişe etmenin ne kadar anlamsız olduğunun farkına varmışlardır). Bu konuda yazılmış birçok kaynak vardır. Florida Scott Maxwell’in ölümcül hastalığıyla savaşırken yazdığı ve bir Stoacı günlüğü olan *The Measure of My Days* adlı kitap bunlardan biridir. Aldığı ceza ile perişan olan ve cellatlara yalvaran ailesi ve arkadaşlarına Seneca’nın söylediği ünlü sözler de başka bir örnektir. Seneca onları kibarca azarlamıştır: “Felsefenin ilkelerini ve kötülöklere karşı bunca yıldır yaptığımız hazırlıkları unuttunuz mu?” Felsefenin içinde cesur adamlar ve kadınlar tarafından söylenmiş ve bu korkuyla yüzleşmemizde bize yardımcı olabilecek birçok ilham verici ve cesur söz bulunabilir.

Stoacıların ölüm konusunda yardımı dokunabilecek başka bir değerlendirmesi daha söz konusudur. Ölüm gerçekten de sonsa,

bunda tam olarak korkacak ne var? Çünkü korkularından acı alıcılarına, endişelerinden gerçekleşmeyen dileklerine kadar her şey seninle birlikte yok olacak. Ölüm ne kadar korkutucu olursa olsun, unutma ki aynı zamanda korkunun da sonunu getirir.

21 Aralık

Geçirdiğin Yıllar İçin Ne Göstereceksin?

“Çoğu zaman yaşlı bir adamın uzun bir süre yaşadığına dair tek kanıtı yaşıdır.”

Seneca, *Aklın Dinginliği Üzerine*, 3.8b

Ne kadardır hayattasın? O yılları al, önce 365 ile sonra da 24 ile çarp. Toplamda kaç saat yaşamışsın? Bunların tamamı için bize ne gösterebilirsin?

Birçok kişi için bu sorunun cevabı şöyle olur: Gösterecek bir şeyim yok. Garanti gözüyle baktığımız o kadar çok saatimiz var ki. Bu gezegende geçirdiğimiz yıllara dair gösterebileceğimiz şeyler katıldığımız golf turnuvaları, ofiste geçirdiğimiz yıllar, şık bir restoranda bir masa için beklerken harcadığımız zaman, okuduğumuzu dahi hatırlamakta zorlandığımız bir yığın aptalca kitap ve belki de bir oda dolusu oyuncak olabilir. Raymond Chandler'ın *Elveda Güzelim* adlı kitabındaki karaktere benzeriz. Adam şöyle der: “Çoğunlukla zaman öldürüyorum. Ve inan bana zaman epey zor ölüyor.”

Bir gün saatlerimiz tükenmeye başlayacak. O zaman, “Zamanımı gerçekten de iyi değerlendirdim,” diyebilmek iyi olurdu. Bu başarı, para ya da konum olarak söylenmemeli. Tüm bunlar hakkında Stoacıların ne düşündüğünü biliyorsun. Bunu söylerken senin düşüneceğin şeyler bilgelik, anlayış ve insanların savaştığı konularda gösterilen gerçek bir ilerleme olmalı.

Sana verilen zaman çerçevesinde gerçekten bir şeyler yapabildiğini gösterebilseydin ne olurdu? Peki ya gerçekten (buraya yaşını yaz) yıl yaşadığını kanıtlayabilseydin? Ve bu yılları sadece yaşamadığını; *tam anlamıyla* yaşadığını kanıtlayabilseydin?

22 Aralık

Kendi Sözlerini Sahiplen

“Yaşını almış ya da öyle gibi muamele edilen bir kişinin bilgi birikiminin tuttuğu notlardan ibaret olması çok utanç vericidir. Zeno der ki... Peki ya sen? Kleantes der ki... Peki ya sen? Daha ne kadar başkalarının iddialarına tabi olacaksın? Sorumluluğu al ve kendi sözlerini sahiplen. Gelecek nesillerin not defterlerinde taşınan senin sözlerin olsun.”

Seneca, *Ahlak Mektupları*, 33.7

Ralph Waldo Emerson ölümsüzlük konusu hakkında düşünürken not defterine aldığı notlarda, yazarların zor konuların etrafında alıntılara güvenerek dans etmelerinden yakınıyordu. “Alıntıdan nefret ediyorum. Bana kendi bildiklerini anlat,” diye yazdı.

Seneca da yaklaşık yirmi yüzyıl önce aynı konuya değinmişti. Alıntı yapmak, başkalarının bilgece sözlerine güvenmek kolay. Özellikle de boyun eğdiğin kişiler böylesine yüce insanlarsa!

Kendi başına yola çıkmak ve kendi düşüncelerini ifade etmek daha zor ve daha korkutucudur. Ama o yüce kişiler bu bilgece ve gerçek sözleri en başta nasıl yazdı zannediyorsun?

Deneyimlerin değerlidir. Senin içinde de birikmiş bir bilgelik var. Kendi sözlerini sahiplen. Yıllarca hatırlanacak bir şey söyle ve aynı zamanda da yap.

23 Aralık

Neyi Kaybetmekten Bu Kadar Korkuyorsun?

“Ölmekten korkuyorsunuz. Ama yaşadığınız hayatın ölümden farkı nedir?”

Seneca, *Ahlak Mektupları*, 77.18

Seneca akıllara durgunluk verecek kadar zengin olan bir Romalıyla ilgili şahane bir hikâye anlatır. Bu adam şehirde kölelerinin taşıdığı bir tahtirevanla dolaşmış. Şişman olduğu için yol sıkıştığı zaman köleler tahtirevanı yere koyar öyle beklermiş. Bir keresinde Romalı, “Şu an oturuyor muyum?” diye sormuş. Seneca’nın yaptığı şaka ise ana hatlarıyla şöyleymiş: “Dünyadan böylesine kopmanı sağlayacak ne kadar üzücü ve zavallı bir hayatın var ki yerde olup olmadığını dahi bilmiyorsun.” Adam gerçekten *hayatta* olup olmadığını bile biliyor muydu ki acaba?

Çoğumuz ölmekten korkarız. Ama bazen bu korku bir soruyu mecburi kılar: Tam olarak nedir korumak istediğin? Çünkü birçok insan bu soruya saatlerce televizyon izlemek, dedikodu yapmak, karnını doyurmak, potansiyelini boşa harcamak, sevmedikleri bir iş için rapor hazırlamak gibi cevaplar verecektir. En temel hali hariç, hayat gerçekten de bu mu? Öyle sıkı sıkı tutup kaybetmekten korktuğumuz şeyler bunlar mı?

Kulağa pek de öyle gelmiyor.

24 Aralık

İyi Bir Şarap Gibi Anlamsız

“Şarap ve likörün tatlarını biliyorsun. Mesanenden yüzlerce ya da binlerce şişenin geçmiş olması bir şey değiştirmiyor. Sen filtreden başka bir şey değilsin.”

Seneca, *Ahlak Mektupları*, 77.16

Yine küçümseyici bir ifadeyle karşı karşıyayız. Bu sözler ise servetinin ününe bakılırsa büyük ihtimalle zaman zaman iyi bir içkiyi keyifle yudumlamış olabilecek Seneca'ya ait. Sözleri başarı ve yetişkinliğin kendilerini bir şarap züppesine (öte yandan aynı mantık gurmeler, teknoloji kurtlarına ve ses cihazları meraklıları gibi birçok gruba uygulanabilir) çevirdiği kimseleri büyük ihtimalle rahatsız edecek.

Bu “zevkler” her ne kadar eğlenceli, heyecan ve keyif verici olsa da onları doğru konumlandırmak önemlidir. Hayatının sonuna geldiğinde daha fazla tükettiğin için, en çok sen çalıştığın için ya da çeşitli nostaljik şeylere herkesten çok para harcıyıp herkesten çok ürün toplayıp herkesten çok bunlar üzerine çalıştığın için kimse sana bir ödül vermeyecek. Sen bu süslü şeylere geçici olarak sahip olmuş ya da onlarla ilgilenmiş bir aracı ya da bir araçtan başka bir şey değilsin.

Eğer bunları şiddetle arzuladığını hissedersen, bu yazı arzularını bir nebze olsun azaltmaya yardımcı olabilir.

25 Aralık

Durmak Bilmeden Çalışma

“Zihne dinlenecek zaman tanımak gerekir. İyi bir aradan sonra gelişmiş ve daha zeki bir şekilde kaldığı yerden devam eder. Bu aynı bereketli tarlaları zorlamamak gibidir. Bu tarlalara hiçbir zaman dinlenme fırsatı verilmediğinde hemen verimliliklerini kaybedebilirler. Dolayısıyla beynin sürekli üretmesi üzerine yapılan baskı beynin gücünü zedeleyecektir. Ama özgür bırakıldığında ve bir süre dinlenmesine fırsat verildiğinde beyin gücünü geri kazanır. Bitmek bilmeyen çalışma saatlerinin mantıklı ruhun üzerinde bir tür sersemletici ve güçten düşürücü etkisi vardır.”

Seneca, *Ruhun Dinginliği Üzerine*, 17.5

Marcus Aurelius ve Seneca'yı okuyup aralarındaki radikal karakter farklılıklarından etkilenmemek imkânsızdır. Her ikisinin de güçlü ve zayıf olduğu alanlar vardır. Bir imparatorluğun sonu gelmez sorumlulukları için sen olsan hangisine güvenirdin? Büyük ihtimalle Marcus'a. Ama insan olarak hangisi olmak isterdin? Büyük ihtimalle Seneca.

Bunun nedenlerinden biri Seneca'nın günümüzde “iş/özel hayat dengesi” dediğimiz şeyi başarmış gibi görünmesidir. Marcus'un halsiz ve yorgun olduğu zamanları görebilsek de Seneca her zaman enerjik, canlı ve dinç hisseder. Bunda dinlenme ve rahatlama üzerine geliştirdiği felsefenin (sert bir disiplin ve diğer Stoacı ritüellerle birlikte) büyük etkisi olmuş olmalı.

Beynimiz de kaslardan meydana gelmektedir ve diğer kaslarımız gibi o da gerilebilir, yıpranabilir ve hatta incinebilir. Üzerimize fazla iş aldığımız için, yeterince dinlenmediğimiz için ya da kötü alışkanlıklarımız yüzünden vücut sağlığımız da etkilenir. Maki-neye meydan okuyan John Henry hakkındaki masalı hatırlıyor musun? *Masalım sonunda yorgunluktan öldü.* Bunu unutma.

Bugün sabrını zorlayan, ciddi şekilde odaklanma ya da netlik isteyen ve büyük ve yaratıcı buluşlar yapman gereken işlerle karşılaşabilirsin. Hayat uzun bir yolculuk. Böyle birçok anla karşılaşacaksın. Eğer durmak bilmeden çalışırsan ve bedenini tahrip edip fazla çalıştırırsan hepsini değerlendirebilecek misin?

26 Aralık

Hayat Uzundur (Eğer Nasıl Yaşayacağını Bilirsen)

“Aslında bize kısa bir ömür bahşedilmedi. Biz onun büyük bölümünü boşa harcadık. Hayat yeterince uzun ve eğer iyi değerlendirebilirseniz birçok büyük işe imza atacak kadar zamanınız var. Ama lüksün ve ihmalkârlığın çukurlarına döküldüğünde ya da iyi şeyler için harcanmadığında bir gün birdenbire tüm zamanımızı farkında olmadan harcadığımızı fark edebiliriz. İşin aslı budur. Bize kısa bir ömür biçilmedi, biz bu ömrü kısalttık.”

Seneca, *Yaşamın Kısalığı Üzerine*, 1.3-4'a

Kimse ne kadar yaşayacağını bilemez ama üzücü de olsa tek bir şeyden emin olunabilir: O da zamanın haddinden fazlasını boşa geçireceğimizdir. Dilerseniz oturarak, dilerseniz yanlış şeylerin peşinden koşarak ya da kendinize gerçekten neyin önemli olduğunu sormak için vakti ayırmayı reddederek zamanı harcayın. Çoğu zaman Petrarca'nın cehalet üzerine yazdığı klasikleşmiş makalesinde eleştirdiği, kendine fazla güvenen entelektüellere benzeriz. Bu kişiler, “tüm güçlerini durmak bilmeksizin kendileri dışındaki şeyler için harcarlar ve kendilerini oralarda ararlar.” Ama yaptıklarının bu olduğunun farkında dahi değillerdir.

Öyleyse bugün kendini bir koşturmanın içinde bulur ya da “yeterince zamanım yok” dersin dur ve bir dakika bekle. Bu gerçekten doğru mu? Yoksa kendini bir yığın gereksiz yükün altına mı soktun? Gerçekten verimli mi çalışıyorsun yoksa hayatının büyük ve önemli bir kısmını boşa mı harcadın? Bir Amerikalı yılda ortalama kırk saatini trafikte geçiriyor. Ömrümüzü düşündüğünde bu aylar eder. Ve insanlarla kavga etmek, bir şeyler izlemek ya da hayal kurmak dışında “trafiğe” entegre edebileceğin çok fazla aktivite yok.

Hayatın yeterince uzun. Bunu olabilecek en iyi şekilde kullan.

27 Aralık

Önce Ruhunun Gitmesine İzin Verme

“Bedenin pes etmeyi reddettiği sırada ruhun çoktan kendini bırakması bu hayatın en utanç verici anlarından biridir.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 6.29

Sahip olduğu tüm ayrıcalıklara rağmen Marcus Aurelius’un zor bir hayatı oldu. Romalı tarihçi Cassius Dio bu konu hakkında, “Marcus hak ettiği şansı hiç yakalayamadı. Çünkü fiziksel olarak güçlü değildi ve hüküm sürdüğü yıllar boyunca bir sürü hastalıkla savaştı,” diye yazdı. Bir seferinde o kadar kötü hastalandı ki öldüğüne dair söylentiler baş göstermeye başladı. Ve en güvendiği generallerinden biri bu fırsattan yararlanıp kendini yeni imparator olarak ilan edince işler iyice sarpa sardı.

Ama tüm bu sorunlar (savaşla, hastalıklarla ve sorunlu oğluyla geçen yıllar) içinde Marcus hiçbir zaman pes etmedi. Bu davranış bugün kendimizi yorgun ya da bitkin hissettiğimizde ya da bir krizle uğraşmak zorunda kaldığımızda örnek alabileceğimiz niteliktedir. Sinirlenmeye ya da aksi birine dönüşmeye her türlü hakkı olan, ilkelerinden vazgeçip lüks ve rahatlık içerisinde yaşayabilecek imkânlara sahip bu adam, sorumluluklarını bir kenara bırakıp sağlığına odaklanabilirdi.

Ama bunu hiçbir zaman yapmadı. Bedeni zayıflamasına rağmen ruhu enerjisini hiçbir zaman kaybetmedi. M.S. 180 yılında Viyana’da bedeni artık yorulup son nefesini verene kadar hiç pes etmedi.

28 Aralık

Hatırlanmak Üzerine

“Hatırlayanın da hatırlananın da ömrü yalnızca bir gündür.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 4.35

41. Cadde’de yürüdüğünde güzelim New York halk kütüphanesini ve onun devasa taş aslanlarını göreceksin. Kütüphane Yolu’ndan devam ettiğinde çimentoya yatırılmış altın bir plakayla ve üzerinde tarihin önemli yazarlarından bir dizi alıntı sözle karşılaşacaksın. O sözlerden biri Marcus Aurelius’a aittir: “Hatırlayanın da hatırlananın da ömrü yalnızca bir gündür.”

Kütüphane 20. yüzyılın en başarılı mimarlarından biri sayılan John Merven Carrère’nin şirketi tarafından tasarlanmıştır. Samuel Tilden, John Jacob Astor ve James Lenox gibi mesleğin önde gelenleri ve hayırseverlerin bağışladığı koleksiyonları içinde barındırır ve bu kişilerin isimleri duvarlara işlenmiştir. Günümüzde isim hakları, koruma fonu yöneticisi Stephen A. Schwarzman’a aittir. Kütüphanenin 1911 yılında düzenlenen açılışına Başkan William Howard Taft, New York Valisi John Alden Dix ve New York Belediye Başkanı William Jay Gaynor katılmıştır. Yol boyunca göreceğin plakalar harika birer Gregg LeFevre eseridir.

Marcus’un sözleri insanı şunu düşünmeye zorlar: Bir zamanlar dünyanın en ünlüleri, mesleklerinin ustaları ve bazı durumlarda da akıl almayacak kadar zengin kimseler olan bu insanların kaçının adını daha önceden duymuştun? Kütüphane Yolu boyunca adını okuduğumuz birçok ünlü yazar bile günümüz okuyucusuna tanıdık gelmeyecektir. Onlar da onları tanıyan insanlar da bu dünyadan göçeli epey zaman oldu.

Hepimiz, hatta kendisini tanımayan birçok yayanın yanından geçip gittiği Marcus Aurelius bile sadece bir gün yaşayabilir. O da en fazla.

29 Aralık

Teşekkür Et

“Mümkün olduğu kadar her şey için şükretmeye çalışmalıyız. Çünkü adalet duygusu genellikle başkalarına yönelik işlerken minnettarlık kendimiz için yapabileceğimiz iyi şeylerden biridir. Minnettarlık kendisine verilenleri asla karşılıksız bırakmaz.”

Seneca, *Ahlak Mektupları*, 81.19

Bugün minnettar olabileceğin şeyleri düşün. Hayattasın, her şeyden önce barış ortamında yaşıyorsun ve bu kitabı okuyabilecek kadar sağlıklısın ve boş zamana sahipsin. Peki ya küçük şeyler? Sana gülümseyen kişi, sana kapıyı açan kadın, radyoda duyduğun bir şarkı ya da güzel bir hava.

Minnettarlık bulaşıcıdır. Yayıdığı olumlu hava etrafına mutluluk saçar.

Bugün dünyada geçirdiğin son gün bile olsa (hayatının birkaç saat içerisinde sona ereceğini önden biliyor olsan) hâlâ minnettar olunacak birçok şey olur muydu? Her günü böyle geçirsen hayatın daha güzel olmaz mıydı? Bu duygunun sabahtan akşama kadar sürüp hayatının her noktasına dokunmasına izin versen, ne olurdu?

30 Aralık

Etkisini Azalt

“Dertlere sakın kafayla katlanabilmek için,
Çalar talihsizler güçlerinden ve dertlerinden.”

Seneca, *Hercules Oeteaus*, 231-232

Hayran olduğun, sıkıntılarla ve zorluklarla başarılı bir şekilde başa çıkabilen ve onları yönetebilen kişilerin ortak özelliği nedir? Denge duyguları ve bozulmayan disiplinleri. İster zor bir görevde, ister eleştirilerin ortasında, ister kalpleri parçalayan bir trajedide ya da stresli bir dönemde olsun, fark etmeksizin yollarına devam ederler.

Senden daha iyi olduklarından değil. Senden daha zeki olduklarından da değil. Ama onlar küçük bir sır biliyorlar: Sakin bir zihinle yaklaşırsan her durumun olumsuz etkisini azaltabilirsin. Bunu da ancak her şeyi önceden hesaba katıp her konu üzerine düşünmekle başarabilirsin.

Ve bu durum sadece bizim günlük olarak karşılaştığımız sorunlar için değil en büyük ve en kaçınılmaz derdimiz için de geçerlidir: kaçınılmaz ölümümüz. Bu yarın ya da kırk yıl sonra başımıza gelebilir. Çabuk ve acısız da olabilir, dayanılmaz acılar içindeyken de. Böylesi bir işkencenin içinde, elimizde bulunan en güçlü silah ne din ne de filozofların bilgece sözleri olabilir. Bu ancak bizim sakın ve mantıklı zihnimizdir.

31 Aralık

Kendini Kurtar

“Oyalanmayı bırak! Yaşlılığını keyifle geçirirken kendi notlarını, eski tarih yazılarını ya da topladığın antolojileri okumayacaksın. Hayatın amacıyla meşgul ol. Boş umutları bir kenara bırak ve (eğer kendini biraz olsun düşünüyorsan) kendini kurtar ve bunu hâlâ yapabiliyorken yap.”

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 3.14

Yaptığımız okumaların ve çalışmaların tamamının amacı iyi hayatı (ve ölümü) aradığımız bu yolda bize yardımcı olabilmeleridir. Bir noktada artık kitaplarımızı bir kenara koyup harekete geçmeliyiz. Ancak bu şekilde Seneca’nın dediği gibi, “*kelimeler eylemler halini alabilir.*” Eski bir söz, “Her bilim insanı kaybedilmiş bir askerdir,” der. Biz hem bilim insanı hem de asker olmak istiyoruz. Ama iyilik savaşında dövüşen askerler.

Senin için bundan sonrası bu şekilde geçecek. İleri, hep ileri gideceksin. Cevabın başka bir kitapta değil. Doğru seçimlerinde ve kararlarında. Ne kadar zamanın kaldığını ya da yarın seni neyin beklediğini kim bilebilir?

Yeni Dönem Stoacı Uygulama Modeli ve Anahtar Kelimeler ile Deyimler Sözlüğü

Epiktetos'un ve Marcus Aurelius'un eserlerinde ifade edilen ikinci yüzyılın yeni dönem Stoacı düşünce şekli kendi içinde tutarlı olma ve erdem yolunda ilerleme konularında felsefeye düşen görevin resmini oldukça net bir şekilde çizer. Pierre Hadot ve A.A. Long'un çalışmasında öne sürüldüğü gibi, Epiktetos'un üç ilkesini ve bu dünyadaki eylemlerimizi nasıl yöneteceğimizi anlatan yeni Stoacılığın yenilikçi doğasını gösteren bir şema oluşturduk. Bu şema, üç *topoi*'yi (konu başlığı ya da çalışma alanı) ve Epiktetos'un önerdiği eğitimin üç farklı seviyesini (*askêsis*) bir araya getirir ve Marcus Aurelius'un ifade ettiği erdem arayışıyla nasıl ilişkilendirilebileceklerini (Hadot'un notlarında) gösterir. Şemanın kendisi Epiktetos'un yazdığı şu anahtar bölümlerin şekillendirilmesidir:

“Kişinin bilge ve iyi olabileceği, dolayısıyla da eğitilmesi gereken üç alan vardır. Bunlardan ilki sevilen ve nefret edilen şeylerle ilgilidir. Kişi hiçbir zaman tutkularından şaşmamalı ve nefret ettiği şeylerin içine düşmemelidir. İkincisi ise eyleme geçireceğimiz ve de geçirmeyeceğimiz dürtülerle ve daha da geniş düşünüldüğünde görevlerimizle ilgilidir. Kişi farkında olarak iyi niyetle ve dikkatli davranabilir. Üçüncüsü ise dalaverelerden kurtulmakla, sakinlikle ve zihnimizin izlenimlerini onaylamasıyla oluşan yargılarımızın yer aldığı bölümle ilgilidir. Bu bölümlerin en başta ve en acil olanı tutkularımızla ilgili olan ilk

bölümdür. Çünkü güçlü duygular ancak tutkularımıza ve nefretimize yenik düştüğümüzde ortaya çıkar.”

Epiktetos, *Makaleler*, 3.2.1-3’a

“İşte bu nedenledir ki filozoflar sadece öğrenmekle yetinmeyip üzerine deneyimi ve eğitimi de katmamız konusunda bizi uyarır. Çünkü aradan zaman geçince öğrendiklerimizi unuttur ve tam tersini yapmaya, sahip olmamız gereken fikirlerin tam tersini düşünmeye başlarız.”

Epiktetos, *Makaleler*, 2.9.13-14

Şemanın her bölümü için anahtar kelimeler belirledik. Aldanma, yanlış fikirler ve hatadan, dürtülerin kontrolüyle birlikte daha net kararlara ve bilgiye (kendi içinde tutarlı olma hali) doğru yukarı ivme gösteren bir gelişme (*prokopē*) söz konusudur. Ve eğitimin farklı seviyeleri arasındaki gelişim (*çalışma/manthanō*, *deneyim/meletaō*, *zorlu uygulama/askēō*) alışkanlığın iyileştirilmesi, daha uygun davranışlar sergileme ve erdemler ışığında yargıları geliştirme yoluyla sağlanmaktadır. Aşağıda göreceğin şemanın ardından anahtar Stoacı terimleri ve deyimleriyle ilgili açıklamalı bir sözlük de bulacaksın:

Yeni Dönem Stoacı Uygulama Modeli Eylemin Üç İlkesi			
Benliğin Üç Bölümü	1. Çalış/Öğren μανθάνω (manthanō)	2. Dene μελετάω (meletaō)	3. Uygula ἀσκέω (askēō)
3. İrade: Onay/ Ret συγκατάθεσις/ ἀνάνευσις (synkatathesis/ ananeusis) Aldatıcılardan Kurtul, Sakin Ol	MANTIK: Bizim olan, kamu yararına olan ve gerçek olan. κατάληψις (katalēpsis)	Karar & Gerçek ἐπιστήμη (epistēmē)	Bilgelik φρόνησις (phronēsis)

2. Eylem: Dürtünü Uygula /Uygulama ὁρμή/ἀφορμή (hormē/aphormē) Bilerek ve Dikkatli Davranmak	ETİK: Bizim olan ve kamu yararına olan. κοινωνικόν (koinōnikon)	Görev & Uygun Eylem καθηκόν (kathēkon)	Adalet & Cesaret δικαιοσύνη, ἀνδρεία (dikaiosunē, andreia)
1.Algı: Tutku/ Nefret ὄρεξις/ἐκκλισις (orexis/ekklisis) Yanlış Fikirleri (οἰήσις/οἰῆσις)ve Tutkuyu (πάθος/ pathos) Yok Etmek	FİZİK: Bizim olan, olmayan ve ortada olan şeyler. ἐφ' ἡμῖν/οὐκ ἐφ' ἡμῖν/ ἀδιάφορα (eph' hēmin/ ouk eph' hēmin/ adiaphora)	Alışkanlık & Eğilim ἔθος/ἑξις (ethos/hexis)	Öz Denetim σωφροσύνη (sōphrosunē)

Adiafora (ἀδιάφορα): Kesin bir ahlak anlayışına göre iyi ya da kötü olduğu tam olarak belirlenemeyen, ortada kalan şeyler. Stoacı düşünceye göre mantıklı seçimlerimizin (bkz. Prohairesis) dışında kalan her şey ilgisizdir. Bu bağlamda kontrolümüzün dışında olan şeylerin bazıları tercihlili bazıları ise tercihsiz iyiliklerdir (proēgmena/aproēgmena). Marcus'a göre (5.20) mantıklı seçimlerimizin sürecini engellediklerinde, doğal olarak ilgi alanımıza girerken bir yandan da bizim için ilgisiz hale gelirler. Bu terim Epiktetos'un *Makaleler*'inde 17 kez ve *Kılavuz Kitap*'ta ise bir kez geçmektedir. Marcus'un eserlerinde ise 6 kez geçer.

Agathos (ἀγαθός): İyi ya da uygun bir arzu nesnesi. Epiktetos'un şu sözleri klasik Stoacı yaklaşımı koruduğunun bir göstergesidir. "İyi (ve kötü) içimizde, tercihlerimizdedir (prohairesis), dışarıda değil." (*Makaleler*, 2.16.1) "*Tanrı kurallarını ortaya koydu ve 'İyilik görmek istiyorsanız bunu kendiniz bulun,' dedi.*" (*Makaleler*, 1.29.4) "*Yaptığın her şeyde içindeki iyiliği koru.*" (*Makaleler*, 4.3.11)

Anthrōpos (ἄνθρωπος): Bir insan. Genel olarak tüm insanlar. Epiktetos'a göre (*Makaleler*, 2.10.1) her şeyden önce hepimiz her şeyi gözetken bir mantıklı seçim (prohairesis) gücüne sahip ve tamamen özgür olan insanlarız. "Güzel bir insan" içinde erdemler barındırır. (Epiktetos, *Makaleler*, 3.1.6b-9). Bir "bütün bir insan" olmalıyız (*Makaleler*, 3.15.13). Hadot'un bahsettiği

kendi içinde tutarlı olmak budur (*The Inner Citadel*, sf.130-131). Marcus ise bunu şu bölümlerde kullanır: 5.1, 5.20, 8.1, 8.5, 8.26. Hepsi bu terimi temel amacımızın ve çalışmalarımızın ne olması gerektiğine yapılan bir vurgu ile ilişkili olarak kullanmıştır.

Apatheia (ἀπάθεια): Tutkusuz bir sakinlik. Huzur. Fiil olan haliyle (ἀπαθεῖω) tutkulardan arınmak anlamına gelir. Epiktetos *Makaleler* adlı eserinde bunu 7 kez isim, 11 kez fiil olarak kullanmıştır. *Kılavuz Kitap*'ta ise iki kez geçer. Marcus fiil halini 4 kez kullanır. Tek bir kez isim olarak kullandığında, "Bir kişi huzura ne kadar yakınsa o kadar güçlüdür," der. (Karşılaştır: pathos)

Aphormê (ἀφορμή): Uzak durmak, isteksizlik, isteksizlik sonucu oluşan eyleme geçmeme dürtüsü. Zıddı: *hormê*. *Hormê/Aphormê* Epiktetos'un belirlediği üç alandan ikincisidir (*Makaleler*, 3.2.1-3a) ve bu terim *Makaleler* adlı eserinde sık sık kullanılmaktadır. Marcus terimi bu anlamda değil, sadece *hormê* olarak kullanır.

Apotynchanô (ἀποτυγχάνω): Kazanmayı, hedefi vurmayı, elde etmeyi başaramamak; kişinin amacını gerçekleştirememesi ya da hata yapması. Epiktetos'un eserlerinde, genellikle orexis/oregô terimleriyle birlikte 24 kez geçer (özellikle bkz. 3.2.1-3'a). Laertius Diogenes, Zeno'nun "istek" kelimesini özlediğimiz ya da elde etmek istediğimiz ama başaramadığımız şeyleri tanımlamak için kullandığını söyler (*Ünlü Filozofların Yaşamları ve Öğretileri*, 7.1.113). Bu terim Marcus'un *Kendime Düşünceler* adlı eserinde yer almamaktadır. Bu deneyim hayatta karşılaşılan sorunların önemli bir kaynağıdır (Ayrıca bkz. *Hamartia*).

Aproëgmena (ἀπροηγμένα): İstenmeyen şeyler. Mutlak ahlak duygusuna kayıtsız ama göreceli olarak olumsuz değeri olan şeyler. Hastalık gibi doğal olarak istenmeyen şeyler. Zıddı: proëgmena. Bu terimler ne Epiktetos'un ne de Marcus'un eserlerinde bulunmaktadır. Ama Laertius Diogenes'ten öğrendiğimiz kadarıyla Poseidonius'un eserlerinde Zeno ve Hrisippos'un ortak Stoacı öğretileri olarak geçer (*Ünlü Filozofların Yaşamları ve Öğretileri*, 7.1.102ff). Cicero, Zeno'nun bu terimleri kullanışını tekrarlar ve Latin eşanlamlıları olan reiecta/praeposita terimlerini önerir (*İyiliğin ve Kötülüğün Sonu ve Akademika* I.X.36-39 adlı eserlerinin her ikisinde de). Seneca bu konuda Cicero'yu takip etmez. Bunun yerine avantajlar ve dezavantajlar anlamına gelen commoda/incommoda terimlerini kullanır ve "her ikisi de kontrolümüzün dışındadır" der (*Ahlak Mektupları*, 92.16). Cicero bu terimi alt bir sınıfa ayırarak reiecta/praeposita terimlerini kullanmıştır (İyiliğin ve Kötülüğün Sonu, 3.21).

Aretê (ἀρετή): Erdem, iyilik ve insanın mükemmelliği, mutlak değer kaynağı. Hadot'nun notlarında Platon'un zamanına kadar giden dört temel er-

demin, Arrianus'un Epiktetos sunumunda tam olarak resmedilmediğinden bahsedilir (The Inner Citadel, sf.238). Ama Epiktetos'un sıkı bir takipçisi olan Marcus'un *Kendime Düşünceler*'inde Hadot'un "ruhun üç eylemi" (bkz. yukarıdaki şema) olarak adlandırdığı şeyle ortak bir dili ve bağlantısı olduğunu görüyoruz. Laertius Diogenes şu dört temel erdemin Stoacılar için öncelik teşkil ettiğini söyler (*Ünlü Filozofların Yaşamları ve Öğretileri*, Zeno, 7.92b): σωφροσύνη/sôphrosunê/kendine hâkim olmak, δικαιοσύνη/dikaïosunê/adalet, ἀνδρεία/andreia/cesaret ve φρόνησις/phronêsis/bilgelik. Hrisippos'un, "Bir dakikalığına bile bilgeliği (phronimos) tecrübe etmek, sonsuza kadar aretê'yi tecrübe etmekle eşdeğerdir," dediğine inanılırdı (Plutarkhos, *Moralia*, 1062). Musonius Rufus ise "*İnsanlar erdeme doğru bir yakınlıkla dünyaya gelir,*" demiştir (Lectures, 1.7.1-2). Marcus bu dört erdemi birlikte 3.6.1 ve 5.12'de, cesareti hariç tutarak, kalanları ise 7.63, 8.32 ve 12.15'te kullanmıştır. Bu kitapta bu erdemlerden dünyadaki tüm eylemlerimizin yönünün çevrildiği ahlaki gelişimin amaçları olarak bahsediyoruz. Marcus yok olana kadar erdemlerimizin parlamasına izin vermemizi salık verir (12.15). Epiktetos ise adalet duygusundan ve kendine hâkim olmaktan, *Makaleler* adlı eserinde erdemi tartıştığı bölümde bahseder (3.1.6b-9). Orada σωφροσύνη terimini kullanım şekli "soğukkanlı" (kendisi bu durumun zıddının "disiplinsizlik" olduğunu iddia eder) birine göre daha ılımlıdır ve burada (*Makaleler*'in başka bir bölümünde bilgelik/φρονίμω ile birlikte kullanılır: 2.21.9) kendine hâkim olmayı anlatmak için seçtiği kelimeler ἐγκρατεῖς/egkrateis/ustalık ya da hâkimiyet kurmadır (ἀκρατεῖς/akrateis/kontrolsüz terimleriyle karşılaştırılarak). Seneca Latince virtus terimini kullanır ve "erdem tek iyi şeydir" der ve ekler: "doğru ve kaya gibi sağlam kararlardan aşağı kalır yanı yoktur." (*Ahlak Mektupları*, 7.32)

Askêsis (ἄσκησις): Egzersiz, uygulama, erdem sahibi olmak için yapılan disiplinli çalışma. Epiktetos eğitimin üç alanda olabileceğini söyler (*Makaleler*, 3.2.1-3a, 3.12.8). Bilim insanlarına göre ünlü "üç konu (topoi) doktrini" Epiktetos'un yeni dönem Stoacılığa yaptığı eşsiz bir katkıdır (bkz. Long'un yazdığı Epiktetos: A Stoic and Socratic Guide to Life, sf.112-118; Hadot'nun yazdığı The Inner Citadel: The Meditations of Marcus Aurelius, sf.89-100). Epiktetos'tan önce Seneca felsefeyi üç bölüme ayıran ve uzun zamandır konuşulan Stoacı yaklaşımı doğrular ve bunları "ahlaki, doğal ve mantıksal" olarak adlandırır (*Ahlak Mektupları*, 89.9). Bildiğimiz kadarıyla Epiktetos disiplini üç seviyede değerlendirir: İlk adım öğrenmek/çalışmak (μανθάνω/manthanô, 79 kez geçer), ikincisi denemek (μελετάω/meletaô, 54 kez geçer; bkz. *Makaleler*, 2.19.29-34 burada, öğren ve özenle, sebat ederek dene diyor) ve son olarak da daha sıkı bir uygulama (ἄσκειω/ἄσκησις, 40 kez geçer) ge-

lir. Bunlar disiplinin üç basamağıdır (bkz. *Makaleler*, 2.9.13-14). Epiktetos için deneyim ve uygulama benzetmeleri güreş ve atletik sporlardan (bkz. “yenilmez sporcu” *Makaleler*, 1.18.21-23 ve “sıkı bir eğitimden geçen gerçek sporcu” *Makaleler*, 2.18.27-2), Pankrationa (*Makaleler*, 3.10.6-7) ve sonunda askerlerin “zorlu kış eğitimine” (χεῖμασκησαι/cheimaskēsai) kadar uzanır (*Makaleler*, 1.2.32, 4.8.35-37). Eğitimin bu üç alanının ve disiplinin bu üç basamağının her biri birbiriyle bağlantılı ve iletişim halinde iken ruhun eylemleri arasında tutkudan başlayan ve eylem aracılığıyla rıza haline ulaşan; dünyadaki eylemlerimizin gösterdiği gelişmede ise öğrenme halinden başlayıp denemeyle devam ederek zorlu eğitimler sonrası erdeme ulaşan net bir hiyerarşi söz konusudur (bkz. şema). Sadece çalışmaya inanan, kitapları ve öğrenme metotlarını genellikle komik bulan (Marcus, 2.2, 3.14, 5.5, 5.9) Marcus için bu kelimeler neredeyse yoktur. O hemen her şeyi karar mekanizmamızın (hêgemonikon) emirlerini uygulayarak günlük hayatta teste tabi tutmakla daha çok ilgili gibi görünür. Bu yöntemiyle Epiktetos’un öğrendiklerini sindirmeden etrafına yaymaman hakkındaki hatırlanmaya değer uyarısıyla aynı tonda gibi durmaktadır (*Makaleler*, 3.21.1-3). Marcus için önemli olan eylemlerimizde kendine hakim olma, cesaret, adalet duygusu ve bilgelik gibi erdemleri üretmek için mantığımızı kullanmaktır. Bu da Epiktetos’un topoi’siyle ilişkilidir (bkz. şema).

Ataraxia (ἀταραξία): Huzur, dış dünyaya ait şeylerin verdiği rahatsızlıktan uzak durmak. Epiktetos’a göre bu felsefe çalışmasının meyvesidir (*Makaleler*, 2.1.21-22). *Makaleler* adlı eserinde 14, *Kılavuz Kitap*’ta ise iki kez geçer. Marcus’un eserlerinde ise bir kez geçmektedir.

Axia (ἀξία): Şeylerin gerçek değeri ya da ederi, tercih edilen şeylerin göreceli değeri, insanlar için söylendiğinde ün ya da kişinin hak ettiği şey. Marcus’un eserlerinde 18 kez geçer. Marcus bu konuda Epiktetos’tan alıntı yaparak söz konusu dürtülerimiz olduğunda rızanın gücünü nasıl kullanacağımızı tartışmıştır. Epiktetos’un eserlerinde bu terim *Makaleler*’de 29 kez, *Kılavuz Kitap*’ta ise 36 kez geçmektedir. Genel olarak değersiz şeylere büyük değerler yüklediğimiz fikri Laertius Diogenes’in eserinde yazılana göre Kinik okulunun kurucusu Sinoplu Diyojen’in öğretilerine kadar gitmektedir. (*Ünlü Filozofların Yaşamları ve Öğretileri*, 6.2.35b)

Daimôn (δαίμων): İnsanların içindeki yüce ruh, bireysel dehamız. Hrisippos mutlu ve iyi geçen bir hayatın, “hayattaki ilişkilerin her gün bireyin içindeki kutsal ruh ve evrenin yöneticisi olan irade ile uyum içerisinde olmasının, sonucu olduğunu ifade etmiştir. (*Ünlü Filozofların Yaşamları ve Öğretileri*,

7.1.88) Epiktetos asla endişe etmememizi çünkü asla yalnız olmadığımızı söyler. “Tanrı her zaman içimizdedir. Tanrı bizim daimôn’umuzdur.”

Diairesis (διαίρεσις): Analiz, parçaların ayrılması. Neyin seçim gücümüzün kapsamında neyin ise dışında olduğunu ayırt etmek için kullanılır.

Dianoia (διανοία): Düşünce, zekâ, amaç, aklın becerisi. Haines notlarında şöyle yazar: “*pneuma*’nın hareketlerinden etkilenmemiş olan.”

Dikaiosunê (δικαιοσύνη): Adalet, dürüstlük. Laertius Diogenes’in notlarına bakılırsa bu Stoacılar için “kanunlarla uyumlu bir şekilde yaşamak ve insanları birleştirme eğiliminde olmak” demektir. Bu terim dört temel erdemden biridir (kendine hâkim olma, adalet duygusu, cesaret ve bilgelik). Kelime Marcus’un eserlerinde 17 kez ve Laertius Diogenes’in tüm eserlerinin genel hatlarını oluşturan çizgilerde diğer erdemlerle birlikte yer almıştır. Epiktetos’un, “adaletten” hepimizin onun gibi biri olmak için uğraşması gereken bir insan olarak bahsetmesi de kayda değer bir noktadır.

Dogma (δόγμα): Bir fikir ya da inanca benzer şey, felsefi anlamda mantık ve deneyimin oluşturduğu dogmalar, ilkeler ya da yargılar. Haines notlarında şöyle yazar: “Duyular beden için, dürtüler ruh için ne anlama geliyorsa dogmata da zekâ için aynı anlamdadır.” Epiktetos test edilmemiş dogmata’yı kendine hedef seçer ve bunların içimizdeki sığınağı yok etmeden mantıklı seçimlerimiz tarafından kökünün kurutulması gereken τὰ πονηρὰ δόγματα ya da sıkıcı ve değersiz fikirler olduklarını savunur. Bu terim Epiktetos’un eserlerinde 100’den fazla (*Kılavuz Kitap*’ın 5. Bölümü’nde geçen, “Bizi rahatsız eden onlar değil onlar hakkındaki yargılarımız/dogmata’mız” sözü) ve Aurelius’un genellikle ilkelerini neden aydınlığa kavuşturman gerektiği konusuna değindiği eserlerinde ise 23 defa kullanılır. Marcus ve Epiktetos ayrıca kararlar ve yargılar hakkında konuşurken krima (κρίμα) kelimesini de kullanmıştır.

Dokimazô (δοκιμάζω): Tahlil etmek, teste tabii tutmak, derinlemesine incelemek. Bu, Epiktetos’un, Marcus Aurelius tarafından kullanılmayan Stoacı yaklaşımını anlamak için bir anahtar fiildir (*Makaleler*’de 10 defa ve *Kılavuz Kitap*’ın giriş bölümünde bir defa kullanılmıştır). Kelime anlamını değerli metalleri ve paraları test ederek orijinalliklerini onaylayan tahlilciden almaktadır. Epiktetos en çok akıllara yer etmiş olan yazılarından birinde izlenimleri test etme ihtiyacımızı madenî paraların test edilmesiyle karşılaştırır ve işinin ehli kişilerin, tıpkı bir müzisyenin yanlış bir notayı tespit edebildiği gibi, sahte bir paranın masaya vurulduğunda çıkardığı sestten orijinal olmadığını anlayabileceklerini iddia eder (*Makaleler*, 1.2.7-11). Aynı zamanda izlenimleri yönetmekle ilgili verdiği egzersizleri de okumakta fayda var (*Makaleler*,

2.18.24 ve *Kılavuz Kitap*, 1.5). Hassasiyetlerimizin teste tabii tutulması ne kadar gerekliyse, yargılarımızın (*dogmata/theorema*) da onları tam anlamıyla test edebilecek zor bir *çapraz sorgudan* geçmesi gerekmektedir (ἐλέγχω; hem Epiktetos hem de Marcus tarafından kullanılan bir terimdir).

Doxa (δόξα): İnanç, fikir.

Ekkklisis (ἐκκλisis): Nefret, bir şeyden uzaklaşma meyli. *Orexis* teriminin zıddıdır ve genellikle birlikte kullanılır. Bu kendi içinde tutarlı olmanın ilk basamağıdır (bkz. şema). Söz konusu nefret ettiğimiz şeyler olduğunda Epiktetos bizi, bunları sadece kendi endişelerimizde uygulamamız ve başkaları tarafından kontrol edilen şeylere dokunmamamız konusunda tekrar tekrar uyarır. Terim, *Makaleler*'de 53 defa kullanılır. Bir idmanın oldukça canlı bir metaforunda Marcus bize kötü niyetli olabilecek kişilerden, onlardan şüphe etmeden uzak durabileceğimizi anlatır. Epiktetos'a ayak uyduran Marcus bizi nefretimizi sadece kontrolümüz altında olan şeylerle sınırlamaya davet eder. Bkz. *orexis*.

Ekpyrōsis (ἐκπύρωσις): Evrenin döngüsel yangını (doğmak ve yeniden doğmak). Stoacı fiziğin ve kozmolojinin merkezinde yer alan bu fikir, Heraklitos zamanına kadar gider. Stoacılar bu yangını evrenin sürekli yayılan mantığıyla (*logos spermatikos*) aynı kefeye koyarlar.

Eleutheria (ἐλευθερία): Özgürlük, hürriyet. İnsanlar sadece özgür kişilerin eğitilebileceğini söyler. Stoacılar ise sadece eğitilmiş olanların özgür olabileceğini söyler. Terim sıfat olarak da dâhil olmak üzere *Makaleler*'de 100'den fazla kez kullanılmıştır. Marcus ise bu terimi 5 defa isim olarak kullanır.

Eph' hēmin (ἐφ' ἡμῖν): Bize bağlı olan şeyler, kontrolümüzde olan şeyler, izlenimlerimizin, dürtülerimizin ve yargılarımızın doğru kullanımı. Epiktetos'un yazdığı *Kılavuz Kitap*, Stoacı deyişlerin en ünlüsü olan bu sözlerle açılır. Epiktetos kontrolümüz dışında bir şey istediğimizde endişenin yakamızı bırakmayacağını söyler. Neyin bize bağlı olduğu konusundaki fikirlerimiz, özgürlüğümüzü belirler.

Epistēmē (ἐπιστήμη): Kesin ve gerçek bilgi; katalēpsis'e ek olarak.

Ethos (ἦθος): Gelenek ya da alışkanlık. Ayrıca bkz. *hexis*. Yeni dönem Stoacı yaklaşımda alışkanlık konusuna oldukça fazla odaklanılır. Musonius Rufus'un eğitim hakkındaki fikirleri insandan insana değişebilen yetiştirme tarzını, çevreyi ve alışkanlıkları belirleme konusunu hedef alır. Epiktetos alışkanlık üzerindeki odağı bir adım ileri taşır ve şöyle der: "Alışkanlık böylesine güçlü bir etkiye sahipse ve kendi tercihlerimizin dışında olan şeyleri elde etmek ya da kaçınmak için dürtülerimize göre hareket etme alışkanlığımız varsa, bunun

için karşı bir alışkanlık geliştirmeli ve dış görünüşün aldatıcı olabileceği anlarda eğitimimizin karşı gücünü kullanmalıyız.” (Makaleler, 3.12.6). Ayrıca karşıt ve ters bir alışkanlık geliştirip bunu kullanmanın önemi hakkındaki düşüncelerini *Makaleler* kitabındaki 1.27.4. bölümde bulmak mümkündür. Terim, Epiktetos’un *Makaleler* kitabında 17 defa kullanılmıştır. Marcus Aurelius da bu terimi 4 defa kullanır.

Eudaimonia (εὐδαιμονία): mutluluk; neşe saçma; esen olma. Epiktetos’a göre (*Makaleler*, 3.24.2b-3) Tanrı insanları mutlu ve istikrarlı/huzurlu (εὐσταθεῖν/eustathein) olsunlar diye yaratmıştır. *Eudaimonia* terimi *Makaleler*’de 13 defa, *Kılavuz Kitap*’ta ise bir kez karşımıza çıkar. Epiktetos’a göre bu elimizde olmayan şeyleri arzu etmekle bağdaşmayan bir kavramdır (*Makaleler*, 3.24.17). Bunun yerine başka bir terimi, εὐζωήσεις/euzôêseis yani “hayatından mutlu” ifadesini kullanan Marcus’un bu terimi iki kez kullandığını görebiliriz.

Eupatheia (εὐπάθεια): İyi tutkular ya da duygular (pathos’la karşılaştırmalı şekilde), doğru kararların ve erdemli eylemlerin sonucu. Laertius Diogenes şöyle der: “*Stoacılar üç iyi duygu halinin (eupatheias) olduğunu iddia etmektedir: neşe, dikkat ve arzulama. Neşe mantıklı bir sevinç halidir. Dikkat mantıklı bir sakınma halidir. Arzulama da mantıklı bir hevestir. Arzulamanın altına iyi niyeti, yardımseverliği, arkadaş canlısı olmayı ve ilgiyi koyarlar. Dikkatin altında saygı ve alçakgönüllülük, neşenin altında ise sevinç, keyif ve memnuniyet bulunur.*” (Ünlü Filozofların Yaşamları ve Öğretileri, 7.116).

Hamartanô (ἁμαρτάνω): Hata yapmak, yanılmak, kişinin amacını gerçekleştirememesi. Bu fiil Epiktetos’un eserlerinde 28 kez, Marcus’un eserlerinde ise 34 kez geçmektedir. Bunun yanı sıra başarısızlık, hata, yanlışlık, birine kötülük yapmak anlamına gelen hamartia (ἁμαρτία) terimi ise Marcus’un eserlerinde 3 kez görülmektedir. Özellikle 10.30’da kendi hatalarımızın olduğu noktadan başkalarının yaptığı kötülükleri görmek konusuna değindiği kısım dikkat çekicidir. Epiktetos ve Musonius Rufus sık sık ideal, hatadan uzak anlamına gelen ve bu terimin tersi olan anamartêtos (ἀναμάρτητος) kelimesini kullanır ve mümkün olmasa da bunun için çabalamamız gerektiğini ifade eder. Aristoteles’in *Poetika*’sından beri bu kavram ölümcül kusur ya da trajik bir ölümle sonuçlanan karar anlamında kullanılmıştır. Öte yandan Stoacılar her tür trajik düşünce ve ilk günah kavramı ile yollarını ayırmıştır. Tüm günahlar kötü alışkanlıkların, onları takip eden ortak kanının ve yanlış kararların bir sonucudur. Felsefe tüm bu varoluş hatalarını ruhlarımızdan silip atmakta yardımcı olmalıdır.

Hêgemonikon (ἡγεμονικόν): Karar mekanizması, yönetici ilkeler. A.A. Long’a göre bu terim Atinalı bir retorikçi olan İsostrates’e aittir ve “emretmeye uy-

gun” anlamında kullanılmıştır. İlk dönem Stoacılar ise bu terimi duyulardan farklı şekilde ruhun entelektüel tarafı olarak yorumlamıştır (Greek Models of Mind and Self, sf. 89). Yeni dönem Stoacılar hakkında ise Epiktetos’un mantık yoksunu olan hayvanların ruhları için bile bu terimi kullandığını ve onun için bu terimin anlamının “zihnin yönetici merkezi” olduğunu ifade etmiştir (Epiktetos: A Stoic and Socratic Guide to Life sf. 211). Hadot bu terimi ruhun üstün ya da rehber olan bölümü olarak adlandırır. Marcus Aurelius ise sadece insanlara ait bir parça olduğunu söyler. Epiktetos’un *Makaleler* adlı eserinde 26 kez, Marcus Aurelius’un eserlerinde ise 46 kez kullanılmıştır. Epiktetos çoğunlukla *prohairesis* terimine meylederken Marcus Aurelius bu terim için şöyle der: “*Karar mekanizmanız kendini nasıl yönetir? Çünkü her şeyin anahtarı oradadır. Geri kalan her şey, seçim gücün dâhilinde olsun ya da olmasın, bir ceset ve dumandan fazlası değildir.*”

Heimarmenê (εἰμαρμένη): Talih, kader. Stoacılar özgür irade ve determinizm soruları konusunda uyumluydu. Her şeyin kararı çoktan verildi ama buna vereceğimiz tepkilerin tamamı bize aittir. Karşılaştır: *pronoia*.

Hexis (ἕξις): Echein terimine eklenen soyut isim. Sahip olmak, elinde tutmak. Ruh hali ya da alışkanlık, bir şeye karşı gösterilen eğilim, maddi şeylere duyulan doğal sahiplik ya da yatkınlık. Epiktetos alışkanlıkların “önce zayıflatılıp sonra tamamen yok edilmeleri” gerektiğini aksi takdirde kişinin kendi sonunu getireceğini ifade eder. Karşılaştır: *ethos*.

Hormê (ὁρμή): Orexis ve rızamız sonucu oluşan ve eyleme dönüşen bir nesneye karşı gösterilen pozitif dürtü ya da iştah. Karşıtı *aphormê*. Bunlar eyleme geçirilen mantıksız dürtüler, eyleme geçmek üzere yapılmış mantıklı seçimler ya da sona doğru gösterilen bir çırpınış olabilir. Epiktetos’tan alıntı yapan Marcus Aurelius şöyle der: “Dürtülerimizin kapsadığı alana özellikle dikkat etmeliyiz. Ön koşullar ve kamu yararı her zaman konuya dâhil olmalı ve her zaman gerçek değerleriyle gördükleri değer eşleşmeli.” Bu kendi içinde tutarlı olma halinin ikinci basamağıdır (bkz. şema). Aurelius tekrar tekrar *hormê* disiplinini kamu yararına yapılan işlere ve adalet taleplerine bağlar. Bu terim Epiktetos’un *Makaleler* adlı eserinde 34 kez, *Kılavuz Kitap* adlı eserinde 3 kez ve Marcus Aurelius’un eserlerinde ise 35 kez kullanılmıştır. Seneca, kelimenin Latin eşanlamlısı olan *impetus* terimini mektuplarında 79 kez kullanır.

Hulê (ὕλη): Madde, malzeme. Epiktetos’un oldukça sık kullandığı bir terimdir. Eserlerinde 40’tan fazla kez kullanılmıştır ve genellikle zanaatkarların kullandığı malzemelere yapılan benzetmelerde odağımızın nerede olması gerektiğini ve yaşam sanatında gösterdiğimiz gelişmenin kanıtlarının nerede

bulunacağını anlatmak için kullanılır (*Makaleler*, 1.15.2). Dış dünyaya ait olan şeylere prohairesis'imizin hammaddeleri der. Başka bir yerde ise "İyi ve mükemmel bir insanın hammaddesi kendi karar mekanizmasıdır (hêgemonikon)" der. Terim Marcus Aurelius'un eserlerinde 19 kez kullanılır. Özellikle nasıl "tüm engelleri amacımız için gerekli hammaddelere çevirebileceğimizi" anlattığı 8.35 bölümü incelemeye değerdir. Bazen ousia terimi ile dönüşümlü olarak kullanılabilir.

Hypolêpsis (ὕποληψις): Bir fikre, bir varsayıma, bir düşünceye, bir kavrama, bir anlayışa kelimenin tam anlamıyla "başlamak" Hadot bu terimi değer yargısı olarak çevirir ve prolêpsis'ten hypolêpsis'e, oradan da katalêpsis'e doğru daha yukarı seviye değer yargılarına doğru bir hareket gözlemler. Bu noktada bir de Marcus'un kendi varsayımlarımızın bizi nasıl üzdüğünden ve bu nedenle de onları kovmamız gerektiğinden bahsetmesi incelemeye değerdir. Ayrıca, "her şey varsayımlarımızı canlandırır" der ve bu yüzden de anlayabilme ve fikir oluşturabilme güçlerimiz kutsaldır. Bu terim Epiktetos'un *Makaleler*'inde 8 kez, *Kılavuz Kitap*'ta ise 3 kez geçer.

Kalos (καλός): Güzel, ahlaki açıdan asil, erdemli. Seneca'nın bu terimin eşanlamlısı olarak sık sık honestum terimini kullandığını görürüz.

Katalêpsis (κατάληψις): Doğru anlama, açık bir algı, doğru tutum için gerekli olan sağlam fikirler. Hadot bu terimi algı ya da tarafsız betimleme olarak çevirir. Bu Epiktetos için önemli terimlerden biridir ve Kiniklerin savunduğu hiçbir şeyin kesin olarak bilinmeyeceği kavramıyla (ἀκατάληπτος) zıtlık içerir. Epiktetos gerçek gelişimin (prokopê) ancak *katalêpsis* varken verilen rıza (bkz. synkatathesis) ile ilgili olduğunu söyler (*Makaleler*, 3.8.4). Marcus Aurelius da bu terimi Antoninus karakterini ve onun "ilişkilerin gerçek doğasını anlama" hevesini yüceltmek için kullanır. Ayrıca bir bölümde her dürtünün adalet iddialarına tabi ve net fikirlerimizle uyumlu olması gerektiğini belirtir.

Kathêkon (καθήκον): Görev, erdem yolunda yapılan doğru eylemler. Laertius Diogenes, Zeno'nun bu terimi bir aktör olarak görevlendirilme örneğiyle, davranışlarla ilgili kullanan ilk filozof olduğunu iddia eder (*Ünlü Filozofların Yaşamları ve Öğretileri*, Zeno, 7.108). Aurelius'a göre hayattaki her görev düzenli dikkat isteyen eylemlerin toplamıdır.

Koinos (κοινός): Ortak, ortak paylaşılan. Haines'in notlarına göre bu terim ve onun kökteşleri Marcus Aurelius'un eserlerinde 80 defadan fazla geçer ve düşünce yapısının ve ahlaki yönelimlerinin tam merkezidir. Topluluk, ortaklık, arkadaşlık, komşuluk ve işbirliği, κοινωνία teriminden tutun da kendi uydurduğu ve başkalarının hislerini anlatmak için kullandığı κοινωνονομιστική'a kadar değişen farklı terimlerle altı çokça çizilen kavramlardır. Marcus şöyle der:

“Hayat kısa. Bu hayatın meyvesi iyi bir karakter ve kamu yararına yapılmış eylemlerdir.” Bunun yanı sıra sabah ritüeli de bize “yaratılışımızın doğasında başkalarıyla birlikte çalışmak” olduğunu hatırlatır. Hem Marcus hem de Epiktetos’un kullandığı ilişkili bir diğer terim de ἀλλήλων/allēlōn’dur. Bu terim “birbirimiz için” ya da “birbirimize göre” yaratıldığımızın altını çizer.

Kosmos (κόσμος): Her şeyi kapsayan düzen, dünya, kâinat.

Logos/Logikos (λόγος/λογικός): Mantık, mantıklı ya da rasyonel, evreni yöneten ilkeler. Logos spermatikos (λόγος σπερματικός) her şeyi yaratan ve yok eden, kâinatın üretici ilkesidir.

Nomos (νόμος): Kanun, gelenek.

Oiēsis (οἰήσις): Kibir, kendini kandırma, kuruntu, küstah düşünce ya da fikirler. Epiktetos’a göre insanların içinden iki şeyin sökülüp atılması gereklidir: kendini kandırma ve güvensizlik/çekingenlik (apistia). Ayrıca kibir, küstahlık ve yanlış düşünceler ve tutku (pathos) da yok edilmesi gereken duyguların arasındadır. Epiktetos ön yargıdan (proleēpsis) fikre (hypolēpsis), oradan da daha katı bir şekilde biçimlendirilmiş inançlarımıza (katalēpsis) doğru bir hareket gözlemler ve bunların tamamının hataya (hamartia) sebebiyet verdiğini söyler. Heraklitos kendini kandırma haline “berbat bir hastalık” demiş (Laertius Diogenes, *Ünlü Filozofların Yaşamları ve Öğretileri*, 9.7) ve Stoacılar çalışmalarını bu duyguyu yenebilmek üzerine kurmuştur.

Oikeiōsis (οἰκείωσις): Kendine sahip olma, bireyin ya da türün ihtiyaçlarına olan uygunluk. Bu ismin Epiktetos’un eserlerinde kullanıldığı tek bir örnek mevcuttur (*Makaleler*, 1.19.15) ve bu örnek her ne kadar “ortak fayda” başlığı altında tartışılabilir da kendini korumakla ilgilidir. Marcus da bu terimi kullanır ve açık bir şekilde sahiplenmenin diğer kutbuna gidip “başkalarını düşünmek” ya da insanların kardeşliği anlamını alır ve doğayla uyumlu olmamızın ve böyle bir sahiplenmeyi içselleştirmemizin tek yolunun karar mekanizmamızdan geçtiğini iddia eder. Bununla bağlantılı olarak “sahiplenme” ve “uyumlu ya da uygun” olma türlerinin fiil ve sıfat türünden kullanımı her ikisinin eserlerinde de mevcuttur.

Orexis (ὄρεξις): Arzu, bir şeye karşı gösterilen eğilim. Zıddı: ekkklisis. Aristoteles’in eserlerinde bu terim “iştah” olarak anlaşılmış ve hayvanlarla paylaşılan ve hem mantığı hem de kasti içeren amaca yönelik seçimlerden (prohairesis) farklı bir şey olarak anlatılmıştır. Epiktetos’a göre özgür olmak istiyorsak, başkasının kontrolünde olan bir şeyi arzulamamalıyız. Orexis/ekklisis üç topoi’dan ilkinin ya da kendi içinde tutarlı olabilme halini üretebilmeyi hedef alan eğitim alanının konusudur. Diğer iki alan ise hormē/aphormē ve synkathesis’tir. Terim *Makaleler*’de 56 defa, *Kılavuz Kitap*’ta ise 7 defa

görülmektedir. Marcus önce ilkelerin, arzuların ve eylemlerin kaynağı olması gerektiğini söyleyerek, sonra da sadece kontrolümüz altında olan şeylerle sınırlandırılması gerektiğini belirterek bu terimi 5 kez kullanır. Terimin fiil hali ὀρέγω/oregô almak istemek, arzulamak anlamına gelir, sıklıkla kullanılır ve birçok örnekte “asıl noktayı kaçırmamak” anlamına gelen *hamartanô* ve *apotynchanô* terimleriyle birlikte geçer.

Ousia (οὐσία): Madde ya da varlık, kimi zaman hulê (madde, malzeme) ile değişimli olarak kullanılır. Marcus, Heraklitos'u anımsatarak (*Ünlü Filozofların Yaşamları ve Öğretileri*, 9.8) madde hakkındaki düşüncelerini oldukça net ifade eder ve onun “bir nehrin sonu gelmez akışına benzediğini, eylemlerinin sürekli değiştiğini ve değişimi sonsuza kadar devam ettirdiğini ve böylece hiçbir şeyin sabit kalmadığını” ifade eder.

Paideia (παιδεία): Alıştırma, eğitim ve öğretim. Askeô, manthanô ve meletaô (bkz. şema) terimlerinin her biri Epiktetos'un *Makaleler* adlı eserinde tarif ettiği eğitimin parçalarıdır. Stoacılar için günlük disiplinler eğitimin merkezidir ve yalnızca eğitimli kişiler özgür olabilir. Önyargılarımızı (prolēpsin) değiştirmek eğitimin esas amacıdır.

Pathos (πάθος): Genellikle aşırı ve yanlış fikirlere dayanan tutku ya da duygu. Haines bunu horme'yi takip eden etki ve doğaya karşı gerçekleştirilen eylem olarak tanımlar. Toplamda dört adet tutku vardır ve bunlar ikiye ayrılır: 1) Arzu (ἐπιθυμία) ve Korkunun (φόβος) yer aldığı şimdiki zamanda elimizde olmayan ve belli bir zamanda da olması beklenmeyen şeyler ve 2) Zevk (ἡδονή) ya da Sıkıntı (λύπη) gibi kişinin şimdiki zamanda tecrübe ettiği duygular. Epiktetos, Stoacıların bu konudaki duruşunu oldukça net bir şekilde *Makaleler*'de belirtmiştir: “Özgürlük kalbinden geçen her arzuyu yerine getirmek değil, bu arzuları ortadan kaldırmaktır.” Laertius Diogenes'in dediğine göre Zeno tutkuyu/duyguyu ruhun mantıksız ve ruhuna aykırı hareketi ya da aşırı hormê olarak tanımlar (*Ünlü Filozofların Yaşamları ve Öğretileri*, 7.110). Popüler önyargıya rağmen Stoacılar özellikle neşe, dikkat ve arzu gibi bazı tutkuları mantıklı bağları olması kaydıyla iyi (eupatheias) olarak tanımlayabilir (Laertius Diogenes, *Ünlü Filozofların Yaşamları ve Öğretileri*, 7.116).

Phantasia (φαντασία): İzlenim, görüntü, algı. Epiktetos'a göre Tanrılar bize diğer her şeyi yöneten tek bir güç verdi: “gördüklerimizi doğru kullanabilme yeteneği” (*Makaleler*, 1.1.7-9). Ayrıca bir filozofun ilk ve en önemli görevi “gördüklerini test etmek (δοκιμάζω, tahlil etmek anlamındadır) ve ayırıştırma” İzlenimlere karşı kendi yerimizi koruyabilmek için yapmamız gerekenleri anlatırken coşkulu akıntılar, savaş ve bir sporcunun yaptığı titiz çalışma gibi metaforlar kullanırdı. “İyi ve mükemmel bir insanın görevi,

izlenimlerini doğayla uyumlu bir şekilde yönetmektir.” (*Makaleler*, 3.3.1). *Makaleler*’de 200’den fazla, *Kılavuz Kitap*’ta ise 9 kez *phantasia*’ya referans yapılır (bkz. *Kılavuz Kitap*, 34). Marcus Aurelius’un *Kendime Düşünceler* adlı eserinde ise bu terim yaklaşık 40 kez geçmektedir. Aurelius’un kendisine ilk izlenimlerin “bildirdiğinden” daha fazlasını söylememek konusunda geliştirdiği mükemmel bir egzersizi vardır. (8.49)

Phronēsis (φρόνησις): Kullanışlı bilgelik, dört temel erdemimizden biri. Marcus bu terimi defalarca kullanmıştır. En hatırlanmaya değer olanı ise “*Bilgelik ve adaletli davranmak aynı şeydir,*” ve “*Bilgeliliğin kendisi kadar insanı memnun eden bir şey daha yoktur,*” dediği bölümlerdir (5.9). Bkz. *arête*.

Physis (φύσις): Doğa, doğanın (maddelerin, türlerin ya da cinslerin) düzeni. Özellik. Hem Epiktetos hem de Marcus tekrar tekrar doğayla bir uyum yakalayabilmek için karar mekanizmamızı kullanmamız gerektiğini ifade etmiştir. Stoacı düşüncede de Tanrı ve doğa birdir.

Pneuma (πνεῦμα): Hava, nefes, ruh. Stoacı fiziğin bir ilkesi. Ruhun bir kısmı arzular ve tiksintiler tarafından rahatsız edilir. Haines buna ruhun aşağı kısmı der ve nous’tan (akıl) ayrı değerlendirir. Epiktetos’un dalgalı bir çanak suyun hareketini içinde bir şeyler barındıran ruha benzettiği sahne bu noktada hatırlamaya değerdir (*Makaleler*, 3.3.20-22).

Proēgmēna (προηγμένα): Tercih edilen şeyler. Mutlak ahlaki anlayışla ilgisi olmayan ama olumlu bir değere sahip olduğu için doğal olarak arzulanan şeyler. Örneğin sağlık. Zıddı: aproēgmēna.

Prohairesis (προαίρεσις): Mantıklı ya da kasti seçim, özgür seçme irademiz, seçimlerden oluşan alan. Terimin kaynağı Aristoteles’in *Nikomakhos’a Etik* adlı eserine kadar uzanır ve geleneksel bir yaklaşımla “amaca yönelik seçimler” olarak çevrilebilir. A.A. Long terimi modern ahlaki kavramların dışına çıkarabilmek için çevirisini günlük anlayışlarımızdan oldukça uzakta konumlanan “istem” terimiyle yapar. Çünkü bundan önceki nesillerde (Oldfather, George Long ve diğerleri tarafından) aynı terim “ahlaki amaç” olarak çevrilmiştir. Biz terimin bir tür Hristiyan geleneği olan “ahlaki” anlamından da Schopenhauer ve Nietzsche’den beri etkisini yoğun olarak hissettiğimiz “irade” kelimesinin modern anlamından da kaçınıyoruz. A.A. Long bunu, Epiktetos’un insanları hayvanlardan ayırt eden, tanrıların bile dokunamadığı şeyi tanımlarken kullanmayı tercih ettiği terim olarak değerlendirir. Terim *Makaleler*’de 69, *Kılavuz Kitap*’ta ise 6 kez kullanılmıştır (13). Marcus ise seçimlerimiz dışında anlamına gelen olumsuz halini (ἀπροαίρετα) 5 kez, kasti seçimler anlamına gelen olumlu halini ise 3 kez kullanmıştır. Bu Epikte-

tos'un sisteminin odak noktasıyken Marcus sistemini daha çok *hēgemonikon* üzerine kurmuştur.

Prokopē (προκοπή): Kendine hâkim olma, cesaret, adalet ve bilgelik erdemlerine doğru gösterilen ilerleme ya da gelişme. Kelime, Epiktetos'un eserlerinde 14 kez kullanılır (özellikle *Makaleler* adlı eserinin 1.4. bölümünde). Epiktetos'a göre yanlış insanlarla zaman geçirmek gelişimimizi sınırlandırabilir. Musonius Rufus da bize aynı şeyi anımsatır.

Prolēpsis (πρόληψις): Tüm mantıklı varlıkların sahip olduğu bir ilk düşünce ya da önyargı. Epiktetos bunların cilalanmış silahlar gibi tutulması gerektiğini ifade eder (*Makaleler*, 4-5a, 6b). Ayrıca ön yargılarımız üzerinde çalışmak ve eğitimin gerçek anlamı üzerine görüşlerini ifade ettiği bölümler de dikkat çekicidir (*Makaleler*, 1.22 ve 1.2.5-7).

Pronoia (πρόνοια): Önbilgi, öngörü, ilahi öngörü. Epiktetos'a göre şu iki özelliğe sahipseniz öngöründen övgüyle bahsedebilirsiniz: her şeyi net olarak görebilme ve minnettarlık. Marcus Aurelius öngörü sayesinde geleceğe güvenebileceğimizi söyler. Kelime, Epiktetos'un eserlerinde 10 kez, Marcus'un eserlerinde ise 12 kez geçer.

Prosochē (προσοχή): Dikkat, tedbir, ayıklık. Bkz. Epiktetos, *Makaleler*'de bizi kötü etkileyebilecek bu özelliklere mutlaka ihtiyacımız olduğunu söyler. Marcus Aurelius ise bu terimi *Kendime Düşünceler* adlı eserinde bir kez, hayatın alakasız şeylere ilgi gösterecek kadar uzun olmadığından bahsederken kullanmıştır.

Psychē (ψυχή): Ruhsal durum. Ruh, hayat, yaşam ilkesi. Epiktetos'un *Makaleler* adlı eserinde 43 kez geçer. Marcus Aurelius ise *Kendime Düşünceler*'de bu ifadeyi 69 kez kullanır. Aurelius'un mantıklı ruhu bir küreye benzettiği oldukça güzel bir tasviri vardır. Epiktetos ise bunu bir kâse suya benzetir. Bunun için Seneca'nın kullandığı terim, mantıklı ruh anlamına gelen *animus*'tur. Stoacılar materyalist insanlardır ve dolayısıyla ruhun da bir cismi olduğuna inanırlar.

Sophos (σοφός): Bilge kişi, erdemli bilge. Stoacılık uygulamasının ahlaki ideali. Synkatathesis (συγκατάθεσις): Rıza. İzlenimleri, düşünceleri ve yargıları onaylamak ve eylemin gerçekleşmesine neden olmak. Bkz. 11.37'de Marcus Aurelius'un Epiktetos'tan yaptığı alıntı (fiil hali) ve katalēpsis ile kurduğu bağlantı. Marcus Aurelius ayrıca izlenimlere verilen her tür onayın hataya açık olduğunu ifade eder. Bu kendi içinde tutarlı olma halinin irade ve yargıyı içeren üçüncü basamağıdır (bkz. şema). Epiktetos'un eserlerinde isim haliyle 8 kez, fiil haliyle ise 21 kez geçer.

Sympatheia (συμπάθεια): Sempati, doğal düzenin parçalarına duyulan yakınlık, ortak bağlılık.

Technê (τέχνη): Meslek ya da iş anlamında zanaat, sanat. Marcus'a göre bizim technê'miz iyi bir insan olabilmektir. Epiktetos özellikle insan olarak ortaya koyacağımız eser için uygun olan maddelere odaklanmak istediğinde zanaatkârlık ve ticaret karşılaştırmaları yapmayı sever.

Telos (τέλος): Hayatın nihai hedefi ya da amacı.

Theôrêma (θεώρημα): Genel prensip ya da algı. Bilimsel gerçeklik. Zihnin yargı deposunu tartışırken dogmata ile dönüşümlü kullanılır.

Theos (θεός): Tanrı. Kâinatı yöneten, insanlara mantığı ve seçim özgürlüğünü tanıyan kutsal ve yaratıcı güç. Çok tanrıcılığın kültürlerindeki yansımına ve her türden Tanrı'ya yaptıkları referanslara rağmen yeni dönem Stoacılar teoloji anlamında monist ve panteist yaklaşımı benimsediler. Yani Tanrı, doğa demekti. Dahası hepsi birer materyalistti, dolayısıyla içimizdeki kutsal parıltının ve ruhun bile bir maddesi olmalıydı. Frigya doğumlu Epiktetos'un oldukça net ve kendine has bir Tanrı anlayışı vardı. Tanrı'dan merhametli bir baba olarak bahsederdi (bkz. *Makaleler*, 1.6, 3.24). Epiktetos'un önde gelen çevirmeni A.A. Long şöyle der: "*Bahsettiği ister Zeus ister Tanrı ister doğa ya da tanrılar olsun, dünyanın Tanrı'nın kudretiyle yaratıldığı ve bu kutsal gücün ulaştığı en yüksek seviyenin de insanlar olduğu inancına sıkı sıkıya bağlıdır,*" (Epiktetos: a Stoic and Socratic Guide to Life, sf.134). Long'a göre Epiktetos, Kleantes'in (Zeno'nun halefi) güçlü dinî fikirlerini yeniden canlandırıyor. Hiçbir Stoacı üstün bir Tanrı'nın varlığına inanmaz. Hristiyanlıkla ayrıldıkları ana konu budur. Epiktetos, seçimlerimizle Tanrı'nın takdirini bağdaştırmamız gerektiğini söyler (*Makaleler*, 4.1.89). Marcus ise kutsallığa daha rahat hatta çok tanrılı bir yaklaşım gösterir ama Epiktetos'un görüşlerini de paylaşır. Özellikle de "anlama kapasiten senin için kutsal olmalı" derken. Tanrı'nın armağanı Tanrı'ya bağlılık gerektirir. Seneca da söz konusu kutsal varlık olduğunda çoğul konuşmayı tercih eder. Ama üçü de kaderimizi kabul etmemizin ve başkalarını ya da tanrıları suçlamak yerine kendi hatalarımızı düzeltmenin yolunu aramamızın gerekliliğinde hemfikir olurlar (*Ahlak Mektupları*, 107.12).

Tonos (τόνος): Gerilim. Stoacı fizikte yer alan, çekiciliği ve iticiliği açıklayan bir ilke. Ruhun erdemini ve özürlerini ortaya çıkaran şeyleri görme şekli.

Çeviri, Referanslar ve Kaynakça Üzerine

Bu kitapta yer alan tüm çeviriler iki öncelikli ve zaruri kaynağın yardımıyla yapılmıştır. Bunlardan ilki nesiller boyunca metinlerin orijinal dilleri için kullanılan standart kaynak olan ve içinde barındırdığı hazineler başka hiçbir yerle kıyaslanamayacak Loeb Klasik Kütüphanesi'dir (Harvard Üniversitesi Yayınları). Günümüzde birçoklarının sevdiği, yeşil ve kırmızı baskılı güzel sayılarına ek olarak, Yunanca ve Latince tam metinlere de internet üzerinden yapacağınız abonelikle birlikte erişim sağlayabilirsiniz. Site her iki dilde de oldukça iyi bir arama olanağına ve genel okuyucular için İngilizce tercüme seçeneğine de sahiptir (bkz. www.loebclassics.com). Bu hizmet bana göre işimi düzenlemek ve yönetmek için âdeta Tanrı vergisiydi. Sözlük anlamında ise arama yapma imkânına ek olarak Yunanca sözlüklerin en iyisi olan Liddell & Scott'ın ve Lewis & Short'un Latince sözlüğünün bağlantı adreslerinin yanı sıra karşılaştırmalı kullanım istatistikleri ile belli dönemlerin ve yazarların kullanım bilgilerini de bulabileceğiniz www.perseus.tufts.edu sitesindeki kaynakların paha biçilemez olduğu kanıtlanmıştır. Tüm bunların yanı sıra zorlayıcı bölümler ve internette ya da başka bir yerde bulunmayan kaynak metinler (Musonius Rufus) için her iki eserin basılı versiyonlarından da yardım aldım (Oxford). Elbette yapılan çeviriler Loeb çevirmenleri olan Oldfather, Haines, Gummere, Basore ve diğerlerinin harika işleri baz alınarak hazırlandı. Epiktetos konusunda benim gibi Harvard İlahiyat Fakültesi mezunu olan Thomas Wentworth Higginson'ın ve George Long'un eserlerine başvurmaktan özellikle keyif aldım (bu eserlere hem basılı hem de www.perseus.tufts.edu sitesi üzerinden ulaşmak mümkün). Marcus Aurelius'un eserlerinin daha güncel çevirilerine ulaşmak mümkündü. Bunların aralarında Ryan ve benim en çok keyif

aldığımız eser Gregory Hays'in Modern Kütüphane'de yer alan lirik eseri idi. Daha kelimesi kelimesine yapılmış modern bir eser olan ve özellikle felsefi terimlere özen gösterildiğini fark ettiğimiz Robin Hard çevirisi (Oxford) de yeri doldurulamayacak kadar başarılıydı.

Yapılan çevirilerle ilgili olarak, burada amaç bu yeni dönem Stoacı düşünürlerin eserlerini olabildiği kadar ulaşılabilir, sindirilebilir ve kolay anlaşılır hale getirmektir. Epiktetos'un ve Marcus Aurelius'un eserlerinde yer alan Stoacı düşüncenin önemli terimleri ve bunun gelişimi konusunda ise benim asıl çabam farklılık gördüğüm yerleri vurgularken ya da gerekli olduğu kadarıyla kullanırken aynı zamanda da tutarlı olmaya ve tarih hatalarından kaçınmaya yöneliktir. Ana terminoloji hariç yapılan çeviriler olabildiğince kelimesi kelimesine yapılmaya çalışılmıştır. Alınan sadece birkaç inisiyatif de bir noktanın vurgusunu yapmak ya da tekrar eden görüntülerden ya da deyimlerden kaçınmak içindir. Hazırladığım sözlüğü ve çevirileri gözden geçirdiği için Amanda C. Gregory'ye teşekkür etmeyi bir borç bilirim.

Kitapta yer alan tüm kaynaklar aksi belirtilmediği sürede www.perseus.tufts.edu sitesinden alınan orijinal metinlere aittir ve geri kalan kaynaklar ise Loeb metinlerinden alınmıştır (internette yer alan numaralama yer yer basılı versiyonlarla farklılık gösterebilmektedir). Musonius Rufus'un eserleri Cora Lutz'un 1947 yılında yazdığı ve Hindistan'daki bir yeniden basım matbaasında bulduğum (ama sadece *Lectures*'in olduğu ve giriş, bölümler ve birçok metin notlarının eksik olduğu) Yunanca, Musonius Rufus, *Lectures & Fragments* (Yale) adlı bir nüshasından alınmıştır. Bu eserin ülkeye getirilip tekrar basılması konusunda Yale Üniversitesi Yayınları'yla görüştüm ve konu şu an gözden geçiriliyor.

Daha Fazla Bilgi İçin

Loeb Klasikleri ve www.perseus.tufts.edu sitesindeki kaynaklar ve yukarıda belirtilmiş olan diğer basılı çevirilere ek olarak, okumanızın faydalı olacağı, erişilebilir bilim insanlarının bir takım olağanüstü güncel eserleri de şu şekildedir:

Hadot, Pierre. *The Inner Citadel: the Meditations of Marcus Aurelius* Çevirmen: Michael Chase (Harvard Üniversitesi Yayınları, 2001)

Hadot, Pierre. *What is Ancient Philosophy?* Çevirmen: Michael Chase (Harvard Üniversitesi Yayınları, yeni baskı, 2004)

Long, A.A. *Epiktetos: a Stoic and Socratic Guide to Life.* (Oxford Üniversitesi Yayınları, 2004)

Long, A.A. *Greek Models of Mind and Self.* (Harvard Üniversitesi Yayınları, 2015)

Nussbaum, Martha. *The Therapy of Desire: Theory and Practice in Hellenistic Ethics* (Princeton Üniversitesi Yayınları, yeniden basım, 2009)

Yazarlar Hakkında

Ryan Holiday antik felsefe ve bu felsefenin günlük hayattaki yeri konusunda dünyanın en önde gelen düşünür ve yazarlarından. *Engel Yolun Kendisidir*, *Ego Düşmanınızdır* ve *Stillness is the Key* gibi çoksatan kitaplar yazan Holiday aynı zamanda bir stratejist ve ilgi gören bir konuşmacıdır. Holiday'ın kitapları otuzdan fazla dile çevrilmiş ve dünya çapında iki milyondan fazla kişiye ulaşmıştır. Ryan Holiday ailesiyle birlikte Texas, Austin'de yaşamaktadır.

Stephen Hanselman otuz yıldan fazla bir süredir kitap satıcısı ve edebî temsilci olarak yayıncılık sektöründe çalışmaktadır. Harvard Divinity School'dan mezun olan Hanselman, bir yandan Harvard'ın felsefe departmanında çalışırken aynı zamanda buradan yüksek lisans derecesini de almıştır. Ailesiyle birlikte South Orange, New Jersey'de yaşamaktadır.



RYAN HOLIDAY

antik felsefe ve bu felsefenin günlük hayattaki yeri konusunda dünyanın en önde gelen düşünür ve yazarlarındandır. *Engel Yolun Kendisidir*, *Ego Düş-*

manınızdır ve *Stillness is the Key* gibi çoksatan kitaplar yazan Holiday aynı zamanda bir stratejist ve ilgi gören bir konuşmacıdır. Holiday'in kitapları otuzdan fazla dile çevrilmiş, dünya çapında iki milyondan fazla kişiye ulaşmıştır. Ryan Holiday ailesiyle birlikte Austin, Texas'ta yaşamaktadır.



S T E P H E N H A N S E L M A N

otuz yıldan fazla bir süredir edebî temsilci olarak yayıncılık sektöründe çalışmaktadır. Harvard Divinity School'dan me-

zun olan Hanselman bir yandan Harvard'ın felsefe departmanında çalışırken aynı zamanda buradan yüksek lisans derecesini de almıştır. Ailesiyle birlikte South Orange, New Jersey'de yaşamaktadır.

Kapak Tasarımı: Eric White

Ryan Holiday'in Fotoğrafı: Ann Johansson

Stephen Hanselman'in Fotoğrafı: Julia Serebrinsky

Mutluluğa nasıl kavuşuruz? Öfkemizi kontrol etmenin en etkili yolu nedir? Başarının gerçek ölçütü ne olmalıdır? Kederimizin üstesinden gelip hayatımıza nasıl bir anlam katabiliriz? Tüm bu soruların ve daha fazlasının cevabı Stoacı felsefenin özünü oluşturur. İşte *Stoacının Günlüğü* de bu antik bilgeliği temel alan faydalı bir rehber görevi görüyor.

Sanatçılardan aktivistlere, imparatorlardan savaş kahramanlarına kadar tarihin büyük isimlerinin gizli silahı olan Stoacılık prensipleri, eyleme geçmek isteyenlerin felsefesi olarak yüzyıllar boyu bir ışık gibi parladı. İnsan deneyiminin laboratuvarında son iki bin yıldır test edilen bu zamansız bilgiler modern hayatın karmaşasını anlamlandırabilmek adına oldukça önemli.

Bu kitapta yılın her bir günü için İmparator Marcus Aurelius'un, Seneca'nın ve Epiktetos'un yazdıklarından yola çıkılarak Stoacı egzersizler ile deneyimler paylaşıyor ve okuyucular her gün için ayrı ayrı tarihî anekdotlar, bu anekdotlar üzerine düşündürücü yorumlar ve Antik Yunan kültürüne ait, hayatı kolaylaştıran bakış açılarıyla karşılaşılıyor. Bir yıl boyunca bu kitaptaki Stoacı öğretileri takip ederek siz de hayatın güçlükleri karşısında daha yapıcı çözümler bulabileceğiniz huzurlu, dingin bir zihne kavuşabilirsiniz.

"Üç büyük Stoacı bilginin hayat derslerini özetleyen bu kitabı yıl boyu yanınızda taşıyacak ve güçlüklerle karşılaştığınızda doğrudan ona başvuracaksınız."

WALL STREET JOURNAL

"Antik bilgeliği modern hayatımıza uyarlayan harika bir hediye."

MARIA POPOVA, Brain Pickings editörü

