

JOSEPH PIERCY



STOACI YAŞAM REHBERİ

—
Kıssal Gelişim
—

KLASİK FELSEFEYLE
İYİ YAŞAMAYI ÖĞRENMEK

 Doğan
novus

Joseph Piercy İngiliz dili ve edebiyatı, tarih ve popüler felsefe alanlarında çalışmaktadır. Çeşitli dergi ve akademik olmayan yayınlarda düzenli olarak yazmakta; dili, edebiyatı ve düşünce tarihini geniş okur kitlesine anlaşılır biçimde aktarmayı amaçlamaktadır. *Semboller* adlı başka bir kitabı Türkçe yayımlanmıştır. Brighton'da eşi ve kızıyla birlikte yaşamaktadır.

STOACI YAŞAM REHBERİ

Klasik Felsefeyle İyi Yaşamayı Öğrenmek

Orijinal adı: THE LITTLE BOOK OF STOIC WISDOM

Learn the Art of Living Well with Classical Philosophy

© Michael O'Mara Books Limited 2025

Yazan: Joseph Piercy

İngilizceden çeviren: Nazlı Berivan Ak

Yayına hazırlayan: Nimet Kirşan

Türkçe yayın hakları: © 2026 Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

1. baskı / Mart 2026 / ISBN 978-625-6057-41-8

Sertifika no: 44919

Kapak tasarımı: Gökçen Yanlı

Sayfa tasarımı: Claire Cater

Sayfa uygulama: Yeşim Ercan Aydın

Baskı: Ayhan Matbaa Basım San. Tic. Ltd. Şti.

Mahmutbey Mah. 2622 Sok. No: 6/41

Bağcılar - İSTANBUL

Tel. (212) 445 32 38 / Faks (212) 445 05 63

Sertifika no: 44870

Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

Stoacı Yaşam Rehberi

Klasik Felsefeyle İyi Yaşamayı Öğrenmek

Joseph Piercy

DOĞAN NOVUS
ÖRNEKTİR

Çeviren: Nazlı Berivan Ak



İçindekiler

Giriş: Neden Stoacılık?	11
 BİRİNCİ KISIM: ESKİLERİN BİLGELİĞİ	21
Birinci Bölüm: Boyalı Sundurmanın Altında Yaşam	23
İkinci Bölüm: Romalıların Yükselişi	31
 İKİNCİ KISIM: İYİ YAŞAMA SANATI	49
Üçüncü Bölüm: Stoacılığın Dayanakları	51
Dördüncü Bölüm: Yargı Disiplini	73
Beşinci Bölüm: Hislerin Disiplini	93
Altıncı Bölüm: Doğayı Anlamak	117
Yedinci Bölüm: Kendimizle ve Başkalarıyla Yaşamak	139
 ÜÇÜNCÜ KISIM: PRATİKTE BİR STOACININ GÜNLÜK YAŞAMI... ..	159
 Ek okuma önerileri	196
Seçilmiş Kaynakça	198
Teşekkür	200

Polly'ye...

DOĞAN NOVUS
ÖRNEKTİR

Giriş

Neden Stoacılık?



"Yolculuğumuzda bizi ne koruyup gözetecek?
Bizi koruyup gözetecek yegâne şey felsefedir. Bu da
ağırbaşlılığı ve masumluğu sunan, zevklerin ve acıların
ustası olan, hiçbir şeyi amaçsızca ve ikiyüzlülükle
yapmayan, bir başkasının yaptığına ya da yapmadığına
ihtiyaç duymayan ilahi zekâyı koruyup gözetmektir."

Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, II. Kitap

Oxford İngilizce Sözlüğü “stoacı” sözcüğünü şöyle tanımlar: “Acı ya da sıkıntıya, şikâyet etmeden ya da hissettiklerini belli etmeden katlanabilen kişi.”¹ Bu tanım, sözcüğün İngilizceye ilk kez 15. yüzyıl civarında girmesinden bu yana, aşağı yukarı aynı şekilde anlaşılmaya devam etmiştir. Çoğu zaman talihsizlik ya da aksilik yaşamış kişiler, durumu iyi idare ettikleri ya da düşündüğümüz kadar sarsılmış görünmedikleri için “stoacı” olarak tanımlanır. Bu durum, stoacılığın bir düşünce okulu olarak yanlış anlaşılmasına yol açmıştır; sanki stoacılar duyguların ve doğal arzuların bastırılmasını öğütlüyormuş gibi düşünülmüştür. Bu yanlış algıya göre stoacılar, insani duygularını ifade edemeyen, bastırılmış birer granit yığındır. Oysa stoacılığın bir yönü zorluklar karşısında dirençle ilgili olsa da bu felsefe, “dişini sıkmak” ve “yola devam etmek”ten çok daha fazlasıdır.

Stoacılık, kökeni Antik Yunan’a dayanan bir felsefedir ve ilk olarak MÖ 300 civarında Kıbrıslı Zenon tarafından geliştirilmiştir. Zenon, Atina’nın merkezinde yer alan boyalı sıra sütunlarda ya da sundurmada (*stoa*) ders verirdi; felsefenin adı da buradan gelir. Ancak stoacılık, yaklaşık iki yüzyıl sonra Roma’da olgunlaşmış; senatör ve oyun yazarı Seneca, kölelikten kurtulup filozof Epiktetos ve imparator Marcus Aurelius tarafından yayılmıştır. Baş-

1. Oxford Learner’s Dictionary: https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/stoic_1

langıçta stoacılık; mantık, gramer, fizik, meteoroloji ve retorik gibi farklı disiplinleri içeriyordu ancak iyi yaşamın nasıl sürdürülebileceğine dair etik öğreti geliştirmesiyle felsefe olarak gerçek kimliğini kazandı.



Antik Roma'dan çok farklı üç filozofun düşüncelerini alıp bunları modern topluma uygulamak ilk bakışta tuhaf görünebilir. Köle olarak doğmuş Epiktetos'u meşgul eden günlük meselelerin, sizin ya da benim günlük kaygılarımızdan çok farklı olduğunu düşünebilirsiniz. Peki gerçekten öyle mi? Belki de bir adım geri çekilip meseleye daha geniş bir açıdan, stoacıların dediği gibi "kuşbakışıyla bakmak" gerekir. Nasıl yaşamalı şeklindeki temel soru, gerçekten son iki bin yılda değişti mi? İnsanlar hâlâ mutsuz, hayal kırıklığına uğramış, korkulu, incinmiş, öfkeli, depresif ve kaygılarla boğuşuyor; belki de hiç olmadığı kadar. Peki kadim bir felsefe, hepimizi zaman zaman etkisi altına alan bu temel sorunlara çözüm getirebilir mi?

Öncelikle stoacılık uygulamaya yönelik bir felsefedir; (her ne kadar harekete geçmeden önce düşünmek, paradoksal şekilde, sürecin bir parçası olsa da) eylemleri ve işleri kuramsal tefekkürün üzerinde tutar. Bu, hayata "ya-

pabilirim” anlayışıyla yaklaşan bir felsefedir; “neden yapamıyorum” diyen bir yaklaşım değil.

Stoacılığın özünde şu inanç yatar: Bize sıkıntı veren şeyler –ister insanlar, ister durumlar ister şartlar olsun– doğrudan kendileri değil, onlara bakışımız, yani yargılarımızdır. Bu anlamda her şey zihindedir ve eğer kendimizi daha sağlıklı yargılarda bulunmaya alıştıracaksak, bizi kuşatan acı, incinme ve kaygıları ortadan kaldıracaksak. Stoacılık korku, öfke ya da kıskançlık gibi olumsuz hisleri kontrol altına almayı amaçlar çünkü bunlar yalnızca hatalı yargılara dayanmakla kalmaz, aynı zamanda kişinin huzurlu bir yaşam sürmesine de engel olur ve çoğu zaman kötü sonuçlara ve çatışmalara yol açar.



Stoacılar ayrıca, kendi başlarına iyi kabul edilen ya da mutlu bir yaşam sürmenin vazgeçilmez koşulları olarak görülen durumlara ya da şeylere güvenmenin yanlış olduğuna inanırlar. Bunlar para, sağlık, sosyal statü ya da maddi varlıklar olabilir. Stoacılar bunları “dışsallar” olarak adlandırır. Çoğu insan güzel bir evde yaşamak ve faturaları ödeme kaygısı taşımamak ister ancak bu dışsal unsurlar kendi başlarına mutluluğu, memnuniyeti ve neşeli bir yaşamı garanti etmez.



Denetleyebildiğimiz tek şey düşüncelerimiz ve karakterimizdir; aklın gereklerine göre işleyen bir zihne ve erdemli bir karaktere sahip olmak ise iyi bir yaşam sürmek, stoacıların dediği gibi “kendimizin en iyi hali” olarak yaşamak için yeterlidir. Stoacılara göre doğru bir zihniyet benimsediğimiz takdirde her koşulda iyi bir yaşam sürmek mümkündür. Dış şartlar bize engeller ve aksilikler çıkarabilir ve çıkarır da (ileride göreceğimiz gibi bazı stoacılar bu zorluklardan zevk alır) ama doğru bir zihinsel tutum benimsediğimiz sürece, talihin zalim ve değişken rüzgârlarıyla sarsılsak da kararlı ve dirençli kalabiliriz.

Epiktetos, “Artık hem kendi başınayken hem de başkalarıyla birlikteyken sürdüreceğin belli bir tarzı ve karakteri benimse” diye yazar.² Hepimiz iyi bir insan olmayı arzularız; bu nedenle “dikkatimizi” doğru zihinsel durumu geliştirmeye yöneltmemiz gerekir. Stoacılar “dikkat” terimini özel bir anlamda kullanır; sınıfta derse dikkat kesilmekten çok, verdiğimiz yargılara dikkat etmek ve olumsuz, yıkıcı hislerden kaçınmak anlamında. Bu, “ilgilenmek, göz kulak olmak” anlamındaki eski tarz “bakmak” fiilinin kullanımına benzer. Nasıl ki bahçıvanlar bitkilerle ilgilenir, biz de karakterimizle ilgilenmeli; cesaret, adalet, ölçülülük ve bilgelik gibi erdemleri besle-

2. Epiktetos, *Enkheiridion*, çev. C. Cengiz Çevik, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul, 2020, s. 16.

yerek insani gelişimimizi sağlamalıyız. Bu doğa benzetmesi oldukça yerindedir çünkü stoacılar için nihai amaç, doğayla uyum içinde yaşamaktır. Bu amaç, inançlarımız ve değerlerimizde tutarlı olmak ve doğanın bütünündeki yerimizle uyumu sürdürmek gibi bazı temel stoacı değerlerde kendini gösterir.



Stoacı olmak, bir dizi beceri geliştirmeyi, pratik gerektiren zihinsel süreçlerden oluşan bir alet kitine sahip olmayı gerektirir; bu bir süreçtir, nihai sonuç değil. Ömür boyu sürececek bir projedir; bir süre deneyip “bana uyuyor mu” diye bakılacak bir şey değildir. Yol boyunca zorluklar çıkacaktır ancak hatalar, öğrenme sürecinin ayrılmaz bir parçasıdır. Amaç, bu hataların ve yanlış yargıların gidererek azalmasıdır; öyle ki yaşam sakin, güneşli bir denize akan bir nehrin akıntıları gibi huzurla ve düzen içinde aksın (Marcus Aurelius, nehir mecazını her zaman sevmiştir).



Bu kitap, insanların stoacılığı farkındalık ve iyi yaşama rehberi olarak benimsemeleri için bir başlangıç noktasıdır ya da ben öyle olmasını umuyorum. Felsefenin temel alanlarını ve kavramlarını ele aldım, bunların günlük yaşamımıza nasıl uygulanabileceğine dair bazı pratik örnekler sundum. Günümüzde birçok insan stoacılığa yöneliyor ve onun değerlerinde, modern yaşamın engellerine ve sorunlarına karşı basit, doğrudan, lafı dolandırmayan yaklaşımında teselli buluyor. Umarım bu kitap, daha çok insanı stoacı yaşam projesini benimsemeye teşvik eder. Görünüşte her gün yüzleştığımız şiddet, bölünme, nefret ve zehirli söylemler karşısında karamsarlığa kapılmak kolaydır; bu yüzden biraz daha fazla insan stoacılığın benimsediği şefkat, hoşgörü, ölçülülük ve cesaret erdemlerini geliştirmeye kendini adarsa, dünya hepimizin yaşamak isteyeceği bir yer haline gelir. Bol şans, kendinize ve başkalarına iyi bakın.



ÇEVİRİLER VE ATIFLAR HAKKINDA NOT³

Seneca, Epiktetos ve Marcus Aurelius'un eserlerinden alıntı yaparken karşılaşılan sorunlardan biri, ifade açısından çoğu zaman belirgin şekilde farklılık gösteren birçok çevirinin bulunmasıdır. Temel mesaj aşağı yukarı aynı kalsa da bazı sözcüklere yapılan vurgu, anlamı kimi zaman daha belirsiz ya da yoruma açık hale getirebilir. Üç yazar için de ana kaynak olarak Penguin Classics baskılarını kullandım ancak Seneca'nın mektupları söz konusu olduğunda biraz farklı bir yol izledim. Çünkü Penguin baskısının editörü ve çevirmeni Robin Campbell, bazı mektupları tekrara düştüğünü, sıkıcı olduğunu ya da Seneca'nın stoacılıkla doğrudan ilgisi olmayan söz oyunları ile konudan saptığını düşündüğü için dışarıda bırakmıştır. Bu nedenle o ek mektuplar için Seneca'nın bazı eserlerinin çevrimiçi versiyonlarını Wikisource aracılığıyla kullandım ve bunu son derece yararlı bir kaynak olarak gördüm. Atıflar açısından, Marcus Aurelius ve Seneca için Roma rakamlarını kullandım çünkü genellikle bu şekilde sunuluyorlar. Buna karşılık, işleri biraz karıştırmak için de Epiktetos'un *Enkheiridion* bölümlerinde standart numaralandırmayı, *Düşünceler ve Konuşmalar*'da ise Roma rakamlarını kullandım...

Joseph Piercy

3. Bu kitabın Türkçe edisyonunda metinde bahsedilen kitapların Türkçe baskılarından yararlanılmış, atıflar bu baskılara göre verilmiştir. Bu baskılarda bulunmayan yerlerde ise orijinal kaynak korunmuştur. (ed.n.)

BİRİNCİ KISIM

ESKİLERİN BİLGELİĞİ



Başlıca stoacı filozofların yaşamı ve
eserlerine dair kısa bir tarihçe

Birinci Bölüm

Boyalı Sundurmanın Altında Yaşam



"Kusursuz bir bilge, kusursuz bir biçimde mutludur; dahası, bilgeliğin ilk aşamaları dahi yaşamı bizim için kolaylaştırır. Fakat bu, günlük meditasyonlar yoluyla zihinlerimize işlenmedikçe ve iyi niyeti iyi huy haline getirmediğimiz sürece, bu bilgiye sahip olmak yeterli değildir."

Seneca, *Mutlu Yaşam Üzerine*

Antik Atina Agorası'nın kuzey ucunda, *Stoa Poikile*, yani "Boyalı Revak" ya da "Boyalı Sundurma" bulunuyordu. Antik Yunan'da *stoa*, üstü örtülü geçitler ya da sütunlu galerilerdi ve *agora* adı verilen kamusal buluşma yerinin bir parçasını oluştururdu. Siyasetçiler duyuru yapmak ve bildirilerini paylaşmak için *stoa*'ya gelirlerdi; hukuk davaları ve tahkimler *stoa*'nın altında gerçekleşirdi; tanrılara adak törenleri ve kurban merasimleri yapılırdı; tüccarlar, mallarını gösterip satmak için tezgâhlarını kurarlardı, belki de en önemlisi, filozoflar orada toplanır, dinlemek isteyen herkese konuşur ve ders verirdi.



Atina'nın yoksullarıyla birlikte sokaklarda yaşamak üzere servetini bağışlamasıyla tanınan Kinik filozof Tebaili Krates'in (MÖ 365-285) filozof Diyojen'den (MÖ 404-323) ders aldığı için *stoa*'da barındığı düşünülür. Krates, popülerliği sayesinde "kapı açıcı" olarak bilinirdi çünkü Atina'daki herhangi bir evin kapısını çaldığında, sıcak bir

şekilde içeri davet edilirdi. Yunan tarihçi Plutarkhos (MS 46-119), Krates'i sarsılmaz derecede neşeli bir ruh yapısına sahip, her günü "sanki bir şenlikteymiş gibi" yaşayan biri olarak anlatır. Bilgeliği ve zihinsel sakinliğiyle büyük saygı gören Krates, "yatıştırıcı hitabeti" ve "yumuşak hükmü" sayesinde sık sık tartışma ve anlaşmazlıklarda hakemlik yapmaya, tarafları uzlaştırmaya çağırırdı. Ancak Krates'in tarihe en büyük katkısı, stoacı felsefe okulunun kurucusu Kıbrıslı Zenon'un (MÖ 334-262) hocası olmasıydı.

ABD Başkanı Theodore Roosevelt, 1912'de River of Doubt (Şüphe Nehri) boyunca yaptığı zorlu keşif yolculuğunda Marcus Aurelius'un *Kendime Düşünceler* adlı eserinin bir kopyasını yanına aldı. Roosevelt ve oğlu Kermit, bilinmeyen bir Amazon kolunu keşfetmek ve haritasını çıkarmak üzere yola çıktılar; Roosevelt *Kendime Düşünceler*'i okurken kazandığı güç ve direnci yazılarında dile getirmiştir.

Zenon, Fenike kolonisi olan Kition'da (Kıbrıs, Larnaka) doğdu. Soyu konusunda bazı tartışmalar vardır zira Kition, MÖ 12. yüzyıldan beri Fenike İmparatorluğu'nun ileri karakollarından biri olmuş, dönem dönem Mısır ve Pers egemenliğine girmiştir. Ancak MÖ yaklaşık 1100'lere, yani Truva Savaşı'nın hemen sonrasına uzanan büyük bir Yunan nüfusuna da sahipti. Zenon'un yaşamı hakkında



Modern dünyanın koşuşturmasında gerçekten sakın kalmak mümkün m? Stoacılık, binlerce yıl-lık bilgeliğiyle aynı soruya günümüzde de güçlü bir yanıt veriyor: Kontrol edebildiğine odaklan; edemediğini ise bırak.

Bu kitap, Seneca'nın dinginliğini, Epiktetos'un netliğini ve Marcus Aurelius'un içsel denge arayışını günümüze taşıyor. Düşüncelerimizi nasıl dnştrebileceğimizi, duygularımızı nasıl ynete-bileceğimizi ve karakterimizi nasıl bilinçli şekilde geliştirebileceğimizi sade ve uygulanabilir adımlarla anlatıyor.

Kaybın, hayal kırıklığının ve belirsizliğin karşısında sağlam durmak bir şans işi değil, ğreni-lebilen bir beceri. Stoacı yaklaşım; kariyerinizde, ilişkilerinizde ve kişisel yolculuğunuzda daha net, daha güçlü ve daha dengeli bir duruş sergilemeniz için güvenilir bir zihinsel pusula sunuyor.

ÇEVİREN: NAZLI BERİVAN AK

