İÇSEL HUZUR İYİ YAŞAMIN KAPISINI AÇAR

Epiktetos

(M.S. 50 - 130)



Beta

İÇSEL HUZUR İYİ YAŞAMIN KAPISINI AÇAR

EPİKTETOS

(M.S. 50-130)

İngilizceden Çeviren:

Cengiz Erengil

İçsel Huzur İyi Yaşamın Kapısını Açar
Epiktetos

Kitabın özgün adı:
A Manual For Living

Editör:
Derya Dinç

©2015, Bu kitabın bu basısı için Türkiye'deki yayın hakları Beta Basım Yayım Dağıtım A.Ş.ye aittir. Her hakkı saklıdır. Hiçbir bölümü ve paragrafı kısmen veya tamamen ya da özet halinde; fotokopi, faksimile veya başka herhangi bir şekilde çoğaltılamaz, dağıtılamaz. Normal ölçüyü aşan iktibaslar yapılamaz. Normal ve kanuni iktibaslarda kaynak gösterilmesi zorunludur.

Dördüncü Basım: Ağustos 2015

ISBN 978 - 605 - 333 - 373 - 9

Baskı ve Cilt: Ertem Basım Yayın Dağıtım San. Tic. Ltd. Şti.
Eskişehir Yolu 40. Km. Başkent Organize Sanayi
Bölgesi 22. Cadde No: 6, Malıköy/Sincan/Ankara
(Sertifika No. 26886) (0312) 640 16 23

Beta

Beta Basım Yayım Dağıtım A.Ş. (Sertifika No: 16136)
Narlıbahçe Sok. Damga Binası No: 11
Cağaloğlu - İSTANBUL
Tel : (0-212) 511 54 32 - 519 01 77
Fax: (0-212) 513 87 05 - 511 36 50
www.betayayincilik.com

İngilizceden çeviren:
Cengiz Erengil
1953 yılında İstanbul'da doğdu.
Galata NLP Akademisi
e-posta: cengizerengil@gmail.com

İÇİNDEKİLER

Epiktetos'un Düşünceleri 1

El Kitabı'na Davet 5

Kontrol Edebileceğiniz ve Edemeyeceğiniz Şeyleri Öğrenin 6

Başkalarının İşine Karışarak Boşa Zaman Harcamayın 7

Kontrolünüz Dışındaki Şeylerden Dolayı Endişelenmeyin 8

Arzularınız Kendi İşlerini Kendileri Görmek İster 9

Her Şeyi Gerçekte Oldukları Gibi Görün 10

Kişi, Edimleriyle Kendini Gerçekleştirir 12

Olaylar Bizi İncitemez Fakat Olaylara Bakışımız Bizi İncitebilir 13

Kimseyi Ayıplamayın ve Kimseyi Suçlamayın 14

Kendi Erdeminizi Yaratın 15

Kendi Önemli Görevinize Odaklanın 17

Olayları Tıpkı Ortaya Çıktıkları Gibi Sessizce Kabullenin 18

İradeniz Her Zaman Güç Alanınızın İçindedir 18

Başınıza Gelen Her Şeyi Bütünüyle Kullanın 19

Sahip Olduğunuz Şeyleri Yitirmek Her Şeyin Sonu Değildir 20

İçsel Huzur İyi Bir Yaşamın Kapısını Açar 21

Sizi İlgilendirmeyen Şeylere Dikkatinizi Yönlendirmeyin 22
İhtiyaçlarınızı ve Beklentilerinizi Gerçeklikle Uyumlu Hale Getirin 23
Yaşama Bir Ziyafetmiş Gibi Yaklaşın 25
Öteki İnsanların Olumsuz Görüşlerini Benimsemekten Kaçının 26
Size Verilen Rolü Her Zaman İyi Oynayın 27
Olan Her Şeyin İyi Bir Nedeni Vardır 28
Mutluluk Yalnızca İçinizde Bulunabilir 29
Olaylar Karşısında Otokontrolünüzü Yitirmeyin 30
Ruhsal Gelişim; Ölüm ve Felaketlerle Yüzleşerek Gerçekleşir 31
Kalbinizde Yaşatmak İstediğiniz İdealleri İçinize Ekin 32
Bilgelik Dolu Bir Yaşam Arayanlarla Alay Edilecektir 33
Başkalarını Memnun Etmeye Çalışmak Tehlikeli Bir Tuzaktır 34
Karakter Şöhretten Daha Önemlidir 35
Her Avantajın Bir Bedeli Vardır 37
Doğanın İradesini Kendi İradeniz Yapın 38
Kendimizin Efendisi Olmamız Tanrısal İradenin, Amaç Edinmemizi İstediği Şeydir 40
Zihninize Hazineniz Gibi Davranın, Aklınızı Hep Anımsayın, Amacınıza Yapışın 41
Önce Amacınızı Belirleyin, Sonra Nasıl Gerçekleştirebileceğinizi Düşünün, Sonra da Uygulayın 42

Görevlerimiz Birbirimizle İlişkilerimizde Açığa Çıkar 47
Vefalı ve Sadık Olmanın Özü 51
Olayların Kendileri Öznesiz ve Kayıtsızdır 53
İçinizden Cömertlik Dürtüleri Geldiğinde Onları Bastırmayın 56
Nasıl Bir Kişi Olmak İstediğinizi Açık Seçik Tanımlayın 57
Yalnızca İyi Bir Amacınız Olduğunda Konuşun 58
Çok Popüler Olan Eğlencelerden Uzak Durun 60
Kiminle Arkadaşlık Ettiğinize Dikkat Edin 60
Bedeninize Özen Gösterin Fakat Gösterişe Kaçmayın 63
Rastgele, Gelişigüzel, Tesadüfi, Kaba, Gündelik Cinsel İlişkiler Kurmaktan Kaçının 64
Şöhretinizi ve Amaçlarınızı Savunmaktan Kaçının 64
Ağırbaşlı, Sakin, Ciddi ve Kendini Önemseyen Bir Biçimde Davranın 65
Kendinize Değerli Kişileri Örnek Alın 66
Sohbet Ederken Kibar ve Basiretli Olun 67
Aceleye Getirilmiş Hazları Değil, Sabır Dolu Tatminkârlığı Seçin 68
Gündelik Yaşamınızda Amacınıza Uygun Bir Duruş Alın 69
Toplumun Size Gösterdiği Saygı ile Mantığın Yeri Ayrıdır 70
Kendinin Efendisi Olmanın Temeli Kendine Karşı Dürüst Olmaktır 71

Aklınızı Koruyun 72

Doğru Oranı ve Doğru Ölçüyü Dikkatle Gözlemleyin 72

Nezaket ve İçsel Güzellik Dış Görünüşünüzden Daha Değerlidir 73

Aklınız Bedeninizden Daha Önemlidir 74

Başkalarında Yanlış Bir Etki Bırakırsanız, Kendinize Karşı Yanlış Davranışlara Yol Açarsınız 75

Her Şeyin İki Kulpu Vardır, Hangisinden Tutacağınıza Karar Verin 76

Açık Seçik Düşünebilmeniz Hayati Önem Taşır 76

Yanlış Adlandırmalardan Sakının 78

Bilgelik, Edimlerinizle Açığa Çıkar; Konuşmalarla Değil 79

Tahammülünüzü, Dayanıklılığınızı Denemek İsterseniz, Bunu Kendiniz İçin Yapın, Başkaları İçin Değil 79

Bilgelik Dolu Bir Yaşam, Kişisel Uyanıklık ve Dikkat Üzerine Kuruludur 80

Bilgeliği Doğrudan Yaşamak,Onun Hakkında Bir Şeyler Bilmekten Daha Önemlidir 81

Temel İlkeleri Özel Durumlara Doğayla Uyum İçinde Uygulamayı Öğrenin 82

İdeallerinizi Yaşamaya Başlayın 83

İlk olarak
kendinize
ne olmak istediğinizi sorun
sonra
ne yapmanız gerekiyorsa onu yapın.

EPİKTETOS'UN DÜŞÜNCELERİ

Ben mutlu ve dopdolu bir yaşamı nasıl yaşayabilirim?

Ben nasıl iyi bir kişi olabilirim?

Bu iki soruya yanıt bulabilmek, Epiktetos'un tutkusuydu. Bu etkin Stoacı filozof, M.S. 50'ye doğru Frigya, Pamukkale'de, Roma İmparatorluğu'nun doğudaki topraklarında dünyaya gelmişti.

Onun öğretileri, antik kültürel süslerinden arındırıldığında, esrarengiz bir şekilde 'çağdaş yaşama uygunluk' taşıyor. Bu kitabın bazı satırları en iyi çağdaş psikoloji metinlerinden biriymiş gibi geliyor insana. Bu yazılar Huzur Duası gibi yeniden sağlığa kavuşma hareketine örnek oluyor: "Bana değiştiremeyeceğim şeyleri kabul edebilmem için huzur; değiştirebileceğim şeyleri değiştirebilmem için cesaret; farklılığı bilebilmem için bilgelik bahşet." Bu sözler kolaylıkla bu kitabın içindeki bir cümle olabilirdi. Gerçekte, Epiktetos'un düşünceleri 'kendini yönetme' ile ilgili çağdaş psikoloji çalışmaları için derinlere ulaşan sağlam bir kök olabilirdi. Onun öğretileri iki bin yıldır Yaşam Sanatı üzerine odaklanmış belli başlı düşünürler üzerinde çok büyük oranda etkide bulunmuştur. Klasik öğrenimin kalitesindeki düşüş yüzünden Epiktetos günümüzde daha az bilinir olsa da.

Başka bir açıdan bakıldığında Epiktetos çağdaş olmaktan çok, gelenekseldir. Toplumumuzda her zaman açıkça olmasa bile genelde profesyonel başarılara, sağlığa, güce ve şöhrete arzu ve özlemle bakılmaktadır. Epiktetos ise bu şeyleri hakiki mutlulukla ilişkisiz ve önemsiz bulur. Gerçek mutlulukla ilişkili gördüğü şeyler ise nasıl bir kişi olduğumuz ve nasıl bir yaşam yaşadığımızdır.

Epiktetos için mutlu bir yaşam, erdemli bir yaşamla bir ve aynı şeydir. Mutlu olmak ve yaşamı dolu dolu yaşamak doğru şeyler yapmanın doğal sonuçlarıdır. Kendi zamanındaki birçok filozoftan farklı olarak Epiktetos dünyanın anlaşılması üzerine yapılan araştırmalarla, ahlaksal erdemi izlerken önemli adımlar atmaktan daha az ilgileniyordu. Onun dehasını, ahlaksal mükemmellik arayışından çok, ahlaksal ilerleme üzerinde durması oluşturuyordu. İnsanların kendi en yüksek ilkeleriyle yaşamaktan nasıl kolayca sapabildikleri üzerine hassas bir anlayışa sahip olarak öğrencilerini, filozofça yaşamın, kişinin kalbinde yaşattığı kişisel ideallerine uygun olarak, adım adım ilerlemesi şeklinde görmeleri konusunda teşvik ediyordu.

Epiktetos'un "iyi yaşam" kavramı, bir çamaşır yıkama listesi gibi sıralanmış emirlerin izlenmesiyle değil, edimlerimizin ve arzularımızın doğa ile uyumlu hale getirilmesiyle ilgiliydi. İyi edimler, tanrıların desteğini sağlamak ya da başkalarının

hayranlığını kazanmak için değil, içsel huzura erişmek ve böylece ebedi kişisel özgürlüğü kazanmak için gerekliydi. İyilik, herkesin her zaman erişebileceği ve zengin ya da fakir, eğitimli ya da eğitimsiz herkesin erişebilmek için eşit şansa sahip olduğu bir şeydi. İyilik keşişler, azizler ya da münzeviler gibi "ruhsal profesyoneller"in özel uzmanlık alanı değildi.

Epiktetos, anlatımlarında basit, sıradan ve günden güne gelişen bir erdem kavramı geliştirmişti. O olağanüstü, çarpıcı, öykü kahramanına ait gibi sergilenen bir iyilik anlayışı yerine, tanrısal irade ile sürekli uyum içinde bir yaşam sürmeyi vurguluyordu.

Epiktetos'un "İyi Bir Yaşam" reçetesi başlıca üç tema üzerine kuruluydu: arzularınızın efendisi olun, görevlerinizi yerine getirin, kendiniz ve büyük insan topluluğu içindeki ilişkileriniz üzerine açık seçik düşünmeyi öğrenin.

Epiktetos parlak bir 'mantık' ve 'tartışma' ustası olsa da kendi sıradışı retorik hüneriyle caka satmadı. Onun tutumu, Bilgelikle Yaşama işini çok ciddiye almaları konusunda öğrencilerine ısrarlı konuşmalar yapan neşeli, alçakgönüllü bir öğretmenin tutumudur. Epiktetos, konuşmalarını yürürken yapardı. Şöhrete, servete ve güce önem vermeden küçük, mütevazı bir kulübede yaşadı.

Epiktetos gençken, Neron'un yönetici sekreteri olan efendisi Epaphroditus, bu gelecek vaat eden filozofu Roma'ya getirdi. Küçük yaşlardan itibaren Epiktetos üstün entelektüel yeteneğiyle Epaphroditus'u etkiledi ve ustası onu birlikte çalışması için meşhur Stoacı öğretmen Musonius Rufus'un yanına gönderdi. Musonius Rufus'un en coşkulu öğrencisi olan Epiktetos'un köleliği kaldırıldı.

Epiktetos M.S. 94 yılına kadar Roma'da öğretmenlik yaptı. İmparator Domitianus, filozofların etkilerinin büyümesinden endişeye kapılarak, bütün bilgelerle birlikte onu da Roma'dan sürgüne gönderdi. Epiktetos, yaşamının geri kalan kısmını Yunanistan'ın kuzeybatı sahilindeki Nikopolis'te sürgünde geçirdi. Orada bir felsefe okulu kurdu ve günlerini, "nasıl daha şerefli ve sakin yaşanabileceği" üzerine dersler vererek geçirdi.

Onun en ünlü öğrencileri arasında, sonunda Roma İmparatorluğu'nun hükümdarı olan genç Marcus Aurelius Antonius da vardı. Stoacı kökleri Epiktetos'un ahlak öğretilerinde olan meşhur *Meditations* kitabının yazarıydı. Epiktetos M.S. 130'a doğru Nikopolis'te öldü.

EL KİTABI'NA DAVET

Epiktetos, kendisinden hiçbir felsefi yazı kalmamış bir eğitmendi. Şans eseri, onun felsefesinin bellibaşlı noktaları, adanmış öğrencisi tarihçi Flavius Arianus tarafından gelecekteki nesiller için korunmuştur. Arianus, öğretmeninin derslerinin büyük bir bölümünü, bir dostu için özenle yazıya geçirmiştir. Bu dersler, *Discourses* (ya da *Diatribes*) olarak bilinir. Orijinali sekiz kitapta toplanmış, fakat yalnızca dördü bugüne ulaşmıştır.

Epiktetos'un El Kitabı onun öğretilerinin özünün kısa bir özetini oluşturan *Discourses* kitabından seçilmiş bir dizi konuşmadır. Bu kitap kaba bir şekilde günün askerî el kitaplarına model oluşturmuştur ve *The Art of War* gibi klasiklerin basitliğini paylaşmaktadır. Askerler, El Kitabı'nı savaşta bile üzerlerinde taşımışlardır. Yüzyıllar ve kültürler boyunca dünya liderleri, generaller ve sıradan halk, kişisel huzurları ve yaşamın büyük deneyimleriyle karşı karşıya kaldıklarında ahlaksal bir yön bulmak için El Kitabı'na güvenmişlerdir.



Kontrol Edebileceğiniz ve Edemeyeceğiniz Şeyleri Öğrenin

Mutluluk ve özgürlük, bir tek ilkenin açık seçik anlaşılmasıyla başlar: bazı şeyleri kontrol edebiliriz, bazı şeyleri edemeyiz. Ancak siz bu temel kuralla yüzleştikten, neyi kontrol edebileceğinizi ve neyi edemeyeceğinizi öğrendikten sonra, içsel sakinliğe ve dışsal etkinliğe ulaşabilirsiniz.

Kontrolümüz altına alabileceğimiz şeyler, zanlarımız, şiddetli arzularımız, isteklerimiz ve bizi tiksindiren şeylerdir. Bu alanlar bizi doğrudan ilgilendiren şeylerdir, çünkü onlar doğrudan etki alanımız tarafından yönetilirler. Biz her zaman içsel yaşamlarımızın içindekiler ve karakterimizle ilgili bir seçime sahibizdir.

Bununla birlikte, kontrolümüz dışında olanlar, ne çeşit bedene sahip olduğumuz, zengin ya da fakir bir aileye doğmamız, diğer insanlar tarafından nasıl görüldüğümüz ve toplumdaki düzeyimiz gibi şeylerdir. Bütün bu şeylerin dışsal olduklarını ve dolayısıyla bizi doğrudan ilgilendirmediklerini anımsamalıyız. Kontrol edemeyeceğimiz ve değiştiremeyeceğimiz şeyleri kontrol etmeye ve değiştir-

meye çalışmamız yalnızca şiddetli bir acı duymamıza neden olur.

Anımsayın; güç alanımız içindeki şeyler doğallıkla emrimiz altındadır, kısıtlanamaz ve engellenemez; fakat güç alanımız dışındaki şeyler zayıf, bağımlı ya da başkalarının geçici heves ve edimleriyle belirlenen şeylerdir. Şunu da unutmayın ki, eğer siz doğallıkla sizin kontrolünüz altında olmayan şeyler üzerinde yönetme özgürlüğünüz olduğunu düşünürseniz ya da başkalarının işlerini sanki sizin işinizmiş gibi benimserseniz, bu çabalarınıza engel olunduğunda 'siniriniz bozulur', 'endişeye kapılırsınız' ve 'başkalarının hatasını arayan bir insan olursunuz'.

Başkalarının İşine Karışarak Boşa Zaman Harcamayın

Dikkatinizi gerçekten sizi ilgilendiren şeyler üzerinde odaklayın ve başkalarının işlerinin sizi ilgilendirmediği konusunda açık bir görüşe sahip olun. Eğer bunu uygularsanız baskı altına girmezsiniz ve kimse sizi etkileyip geriye döndüremez. Gerçekten özgür ve etkin olursunuz. Çabalarınız

iyi şeylere yönelir ve başkalarının hatasını bularak ya da onlarla zıtlaşarak çabalarınızı aptalca ziyan etmezsiniz.

Neyin gerçekten sizi ilgilendirdiğini bilir ve bu bilinçle düzenli bir şekilde hareket ederseniz, irade niz dışında hiçbir şey yaptırılamaz hale gelirsiniz. Ötekiler sizi incitemez, düşmanlıklara çekilemezsiniz ve 'acı çekmezsiniz'.

Eğer amacınız bu ilkelerle yaşamaksa bunun kolay olmadığını aklınızda tutun. Bazı şeylerden bütünüyle vazgeçmelisiniz ve şimdilik bazılarından vazgeçmeyi sonraki bir zamana bırakmalısınız. Mutluluk ve özgürlüğe erişmek istiyorsanız, zenginlik ve güç peşinde koşmaktan vazgeçmelisiniz.

Kontrolünüz Dışındaki Şeylerden Dolayı Endişelenmeyin

Şu andan itibaren, hoş olmayan bir durumla karşılaştığınızda kendi kendinize şunu söyleyin: "Hangi nedenle ortaya çıkmış olursan ol, sen yalnızca bir görünüşsün." Ve sonra, tartıştığımız ilkelere uygun olarak konu üzerinde düşünün. Öncelikle: "Bu görünüş benim kontrolüm altındaki şey-

lerle mi ilgili, yoksa kontrol alanımın dışındaki şeylerle mi?" Eğer sizin kontrolünüzün dışındaki bir şeyle ilgiliyse, kendinizi ondan dolayı endişelenmemek üzerine eğitin.



Arzularınız Kendi İşlerini Kendileri Görmek İster

Arzularımız ve nefretlerimiz kurnaz yöneticilerdir. Kendilerinden hoşlanmanızı isterler. Arzu bize koşmamızı ve ne istiyorsak almamızı emreder. Nefret bizi tiksindiren şeylerden sakınmamız için ısrar eder.

Bunun belirgin örneği olarak, arzu ettiğimiz bir şeyi elde edemediğimizde düş kırıklığına uğrarız. Arzu etmediğimiz bir şeye sahip olduğumuzda da üzülürüz.

Dolayısıyla, eğer sizin doğal iyi halinize karşıt olan ve sizin kontrol alanınız içinde olan istenmeyen şeylerden sakınırsanız, gerçekten istemediğiniz hiçbir şeyi üstünüze çekmezsiniz. Bununla birlikte, eğer hastalık, ölüm ya da talihsizlik gibi genel ve kaçınılmaz olan şeylerden sakınmaya çabalarsanız, bunlar üzerinde gerçek bir kontrolünüz olmadığından, kendiniz ve çevreniz için acı üretirsiniz.

Arzu ve nefret ne kadar güçlü olsalar da yalnızca birer alışkanlık biçimidirler. Kendimizi, bu alışkanlıklardan korumak için eğitebiliriz. Kendi kontrolünüz altında olmayan şeylerden nefret etme alışkanlığınızı dizginleyin. Onun yerine, güç alanınız içinde olan ve sizin için iyi olmayan şeylerle mücadele etmek üzerine odaklanın.

Arzularınızı dizginlemek için elinizden geleni yapın. Çünkü, eğer sizin kontrolünüz altında olmayan bir şeyi arzu ederseniz, bunu kesinlikle düş kırıklığı izleyecektir; bu arada, sizin kontrol alanınız içinde olan ve arzu etmenize değer birçok önemli şeyi de ihmal etmiş olacaksınız.

10

Şüphesiz, pratik nedenlerden dolayı bir şeyin peşinden koştuğunuz ve başkasından uzak durduğunuz zamanlar olacaktır, fakat bunu bin bir nezaket, incelik ve esneklikle yapın.

Her Şeyi Gerçekte Oldukları Gibi Görün

Koşullar sizin beklentilerinize uygun gelişmeyebilir. Olaylar kendi kurallarına uygun olarak ortaya çıkarlar. İnsanlar oldukları gibi davranırlar. Şu an-

da gerçekten neyle karşılaşmışsanız onu kucaklayın.

Gözlerinizi açın. Her şeyleri gerçekte oldukları gibi görün. Böylece kendinizi sahte bağlılıkların acısından kurtarabilir ve kaçınılabilir yıkımlardan koruyabilirsiniz.

Bağlı olduğunuz araçların ve sizi derin duygularla kalplerinde yaşatanların verdikleri zevkler üzerine düşünün. Fakat unutmayın ki, onların kendi farklı karakterleri var ve bu bizim onlara nasıl saygı gösterdiğimizden çok farklı bir konudur.

Bir alıştırma olarak, bağlı/bağımlı olduğunuz en küçük şeyleri düşünün. Örneğin, çok sevdiğiniz bir çay fincanınız olduğunu farz edin. Sonunda ne de olsa bir fincandır bu ve eğer kırılırsa üstesinden gelebilirsiniz. Sonra da duygularınız ve düşüncelerinizle sıkı sıkıya yapıştığınız şeyleri ya da insanları düşünün.

Anımsayın; örneğin çocuğunuza, kocanıza, karınıza sarıldığınızda, ölümlü birisine sarılmaktasınız. Dolayısıyla, eğer bunlardan birisi ölürse, bunu sakinlikle karşılamalısınız.

Bir şey olduğunda, sizin güç alanınız içindeki tek şey, ona karşı takındığınız tutumdur; onu ya kabul edersiniz ya da öfkelenirsiniz.

Bizi gerçekten korkutan ve umutsuzluğa düşüren şey, dışımızdaki olayların kendileri değil, fakat bizim onlar hakkındaki düşüncelerimizdir. Bizi rahatsız eden, 'şeyler' değil, onların anlamını yorumlama biçimimizdir.

'Aceleci zanlarla' ve olayların olma biçimlerinin 'tepkisel izlenimleriyle' kendinizi telaşa sokmaya son verin.

Olaylar ve insanlar, bizim onların olmasını arzu ettiğimiz gibi ya da göründükleri gibi değildirler. Onlar oldukları gibidirler.



Kişi, Edimleriyle Kendini Gerçekleştirir

Kendi kurallarınızı oluşturmaya çaba göstermeyin.

Büyük ve genel, küçük ve yerel her konuda, doğa kanunlarıyla uyumlu bir şekilde kendinize yol gösterin. Sizin en yüksek idealiniz, iradenizi doğa ile uyumlu hale getirmek olmalıdır.

Bu ideali nerede uygulayabilirsiniz? Sizin kendi gündelik yaşamınız içindeki ayrıntılarda ve biricik

kişisel görev ve işlerinizde, kendi işinizi yaparken, yıkanmak gibi, en iyi şekilde, doğa ile uyumlu olarak yıkanın. Yemek yerken, en iyi şekilde, doğa ile uyumlu olarak yiyin.

Ne yaptığımız önemli olduğu gibi, nasıl yaptığımız da önemlidir. Bu ilkeyi açık seçik bir şekilde anladığımızda ve bu ilkeyle yaşadığımızda, zorluklar karşımıza geldiğinde –bu da tanrısal düzenin bir parçasıdır– içsel huzurunuz sürmeye devam eder.



Olaylar Bizi İncitemez Fakat Olaylara Bakışımız Bizi İncitebilir

Olayların kendileri bizi incitemez ve engelleyemez. Diğer insanlar da bizi incitemez ve engelleyemez. Bizim 'bunlara bakışımız' ise bir başka konudur. Bize sorun yaratan, 'tutumlarımız' ve 'tepkilerimizdir'.

Bu yüzden, ölüm bile kendi içinde ve dışında büyük bir ilgi gerektirmez. Korkunç olan, bizim ölümle ilgili kanılarımız, ölüm fikrimizdir. Ölümle ilgili çok çeşitli düşünce yolları vardır. Ölümle ve diğer her şeyle ilgili kanılarınızı dikkatlice inceleyin. Bu kanılarınız gerçekten hakiki mi? Bu kanıla-

rınız size iyi bir şey sağlıyor mu? Ölümden ya da acıdan endişelenmeyin; ölüm ya da acıdan 'korkmaktan' endişelenin.

Dışsal koşullarımızı biz seçemeyiz fakat bu koşullara nasıl yanıt vereceğimizi her zaman seçebiliriz.



Kimseyi Ayıplamayın ve Kimseyi Suçlamayın

Bize acı çektiren, olayların kendilerinden çok, onlarla ilgili duygularımızdır; bunu başkalarını suçlamak takip eder ve aptalcadır. Dolayısıyla, acı çektiğimizde, aksilikle karşılaştığımızda, rahatsız olduğumuzda ya da kederlendiğimizde, gelin başkalarını suçlamayalım, kendi tutumlarımızı inceleyelim.

Dar kafalı insanlar bir talihsizlikle karşılaştıklarında alışkanlıkla başkalarını suçlarlar. Ortalama insanlar kendilerini suçlarlar. Bilgelik yaşamına kendini adamış olan insanlar bir şeyi veya başka birisini ani ve mantıksız bir güdüyle suçlamanın aptallık olduğunu, suçlamanın gerek başkalarına gerekse kendilerine hiçbir şey kazandırmadığını anlarlar.

Ahlaksal gelişimdeki düşüklüğün işaretlerinden birisi, gittikçe artan bir şekilde başkalarını suçlamaktır. Parmakla karşıdakini işaret edip suçlamanın boşluğunu görmeliyiz. Kendi tutumlarımızı araştırıp kendimiz üzerinde daha fazla çalıştıkça, isteğimiz dışında gelişen olaylara kolay açıklamalar aradığımızda kapıldığımız fırtınalı duygusal tepkilerden kurtulmaya başlarız.

Olaylar basit bir şekilde ne iseler odurlar. Öteki insanlar ne düşüneceklerse onları düşünecekler, bu bizi ilgilendirmez. Kimseyi ayıplamayın, kimseyi suçlamayın.

∞∞

Kendi Erdeminizi Yaratın

"İnsanın doğası, iyi şeyler yapmak, işbirliği yapmak ve başkalarından iyiliğini istemektir."

Epiktelos

Başkalarının size hayran olmasına bağımlı olmayın. Bunda hiçbir güç yoktur. Kişisel erdeminiz dışsal bir kaynaktan çıkartılamaz. Kişisel erdeminiz kişisel arkadaşlarınızda bulunmaz, başka insanların size gösterdiği saygıda bulunmaz. Öteki insanlar,

sizi sevenler bile, sizin fikirlerinizle uyuşmazlar, sizi anlamazlar ya da sizin coşkunuzu paylaşmazlar. Bu bir yaşam olgusudur. Artık büyüyün! Başka insanların sizinle ilgili ne düşündüklerinden size ne!

Kendi erdeminizi kendiniz yaratın.

Kişisel erdeme, mükemmel insanlarla arkadaşlık ederek ulaşamazsınız. Kişisel erdeminizi yaratmak için kendi emeğinizi harcamalısınız. Bunu şimdi yapın, elinizden gelenin en iyisini yapın ve kimin sizi gözetlediğiyle ilgilenmeyin.

Başkalarından saygı ya da hayranlık beklemeden kendi yararlı işinizi yapın. Başkalarından beklediğiniz hiçbir şey, kendi yaratacağınız erdem kadar değerli değildir.

Başkalarının zaferleri ve mükemmellikleri onları ilgilendirir. Benzer şekilde, sizin sahip olduğunuz şeyler de mükemmel olabilir, fakat siz bu mükemmelliği ötekilerden çıkartamazsınız.

Şunun üzerinde düşünün: Gerçekten size ait olan şey nedir? Sizin yolunuza çıkan fikirleri, kaynakları ya da fırsatları düşünün. Kitaplarınız var mı? Okuyun onları. Onlardan öğrenin. Onlardaki bilgeliği yaşamınıza katın. Özel bir bilgiye sahip misiniz? Onu bütünüyle ve iyi bir şekilde kullanın. İyi bir fikriniz mi var? Bu iyi fikrinizi izleyin ve izlemeyi

sürdürün. Neye sahip olduğunuzu bilin ve uygulayın, gerçekten sizin olan şey nedir?

Kendinizle birlikteyken haklı olarak mutlu olabilirsiniz ve gerçekten sizin olan şeyi tanıyarak doğa ile uyumlu edimleriniz olur ve bu, mutluluğunuzu kolaylaştırır.



Kendi Önemli Görevinize Odaklanın

Değişik bir şeyler yapmanız ve eğlenmeniz için zaman ve yer olacaktır. Fakat onların sizin gerçek amaçlarınızı yok etmelerine izin vermeyin. Eğer bir seyahatteyseniz ve geminiz bir limanda demirlemişse, su için, deniz kabukları ve bitki toplamak için sahile çıkabilirsiniz. Fakat dikkatli olun; kaptanın dönüş çağrısını işitin. Dikkatiniz gemiye yönlendirilmiş olsun. Önemsiz ve değersiz şeyler tarafından dikkatin dağılması ve başka yöne çekilmesi dünyadaki en kolay şeydir. Kaptan çağırdığı an, bütün bu önemsiz ve değersiz şeyleri bırakmaya ve asla geriye bakmadan gemiye doğru koşmaya hazır olmalısınız.

Eğer yaşlıysanız, gemiden fazla uzaklaşmayın, çağrıldığınızda ortaya çıkmakta başarısız olabilirsiniz.

Olayları Tıpkı Ortaya Çıktıkları Gibi Sessizce Kabullenin

"Her olayda elimizden geleni yapmalı ve geri kalan şeyler için soğukkanlı olmalıyız. Deniz yolculuğuna çıkmak zorundaysak ne yapmalıyız? Gemiyi, kaptanı, tayfaları, mevsimi, günü ve rüzgârı iyi seçmeliyiz. Hepsi bu."

Epiktetos

Olayların sizin isteklerinize uygun bir şekilde oluşmalarını beklemeyin. Olayları gerçekten ortaya çıktıkları gibi kabul edin. Bu yolla huzur sizin için olanaklı olacaktır.

İradeniz Her Zaman Güç Alanınızın İçindedir

Aslında hiçbir şey sizi durduramaz. Hiçbir şey sizi geriye çekemez, çünkü iradeniz her zaman güç alanınızın içindedir. Hastalık belki bedeninizi tehdit edebilir. Fakat siz gerçekten bedeniniz misiniz?

Topallık ayaklarınıza engel oluşturabilir. Fakat

siz gerçekten ayaklarınız değilsiniz. Siz izin vermedikçe, hiçbir olay sizi etkileyemez. Başınıza bir şey geldiğinde bunu anımsayın.



Başınıza Gelen Her Şeyi Bütünüyle Kullanın

Yaşam içinde karşılaştığımız her zorluk bize içe dönmek ve kendi içsel kaynaklarımızı anımsamak için bir fırsat sunar. Yakınmadan, sabırla katlandığımız denenmeler bize kendi güçlerimizi tanımamız için sunulmuş birer fırsattır.

Sağduyulu insanlar, olayın ötesine bakarlar ve onu iyi bir şekilde nasıl kullanabileceklerinin alışkanlığını oluşturmaya çalışırlar.

Bir kaza olayı ile karşılaştığınızda, gelişigüzel biçimde tepki vermeyin. İçe dönmeyi anımsayın ve böyle bir olayla ilgili ne çeşit güçlere sahip olduğunuzu kendinize sorun. Derin kazın. Sahip olduğunuzu bilmediğiniz güçleriniz vardır. Doğru gücünüzü bulun. Onu kullanın.

Eğer cezbedici bir kişiyle karşılaşırsanız, ihtiyacınız olan kaynak, "geri çekilme" gücüdür; eğer acı ya da zayıflıkla karşılaşırsanız ihtiyacınız, "dayanıklılık" gücüdür; eğer kötü sözle karşılaşırsanız, o zaman "sabır" gücüdür.

Siz böyle yaptıkça, zaman içinde her olay için uygun içsel kaynağınızı seçme ve uygulama alışkanlığı geliştirirsiniz ve yaşamın görünüşleriyle karşılaştığınızda heyecanlanıp kendinizi kaybetmezsiniz. Zamanın baskısıyla ezilmişlik duygusundan kurtulursunuz.



Sahip Olduğunuz Şeyleri Yitirmek Her Şeyin Sonu Değildir

Aslında kaybedecek hiçbir şey yok. Biz, "O şeyi kaybettim" demeyi bırakıp onun yerine, "O şey geldiği yere döndü" dediğimizde, İçsel Huzur başlar. Çocuğunuz mu öldü? O, geldiği yere döndü. Kocanız ya da karınız mı öldü? O, geldiği yere döndü. Sahip olduğunuz bir şey ya da bir mülkünüz mü sizden alındı? Onlar da geldikleri yere döndüler.

Belki de kızdınız çünkü kötü bir adam sizin kişisel eşyalarınızı aldı. Size o şeyleri kim verdiyse onu sizden geri alması, niçin sizin ilgi alanınıza girsin ki?

Önemli olan şey, sizin, dünya size o şeyleri verdiğinde, tıpkı bir seyyahın otelde bir odada gecelemesi gibi, o şeylere büyük bir özen göstermenizdir.



İçsel Huzur İyi Bir Yaşamın Kapısını Açar

"Tutkulardan özgür olmak sakin ve huzurlu bir zihin için ödenen bedeldir."

Epiktetos

Daha yüksek bir yaşamın en emin işareti huzurdur. Ahlaki gelişim, insanın içindeki heyecan ve sıkıntı durumundan özgürleşmesiyle gerçekleşir. Şuna buna sinirlenmeye bir son verebilirsiniz.

Daha yüksek bir yaşamı arıyorsanız, şu şekildeki bencil düşünme kalıplarından sakınmalısınız: "Eğer daha fazla çalışmazsam, iyi bir yaşam kuramayacağım kendime, kimse beni tanımayacak, bir 'hiçkimse' olacağım" ya da "Eğer emrim altında çalışanları eleştirmezsem benim iyi niyetimi istismar ederler."

Üzüntü ve korku ile engellenmemiş bir yaşam sürerek açlıktan ölmek; endişe, şiddetli korku, şüphe ve dizginlenemeyen tutkularla birlikte yaşanan zengin bir yaşamdan çok daha iyidir.

Kendinizin efendisi olmak için bir program yapın ve uygulamaya, alçakgönüllü bir şekilde, canınızı sıkan küçük şeylerle başlayın.

Çocuğunuz bir şey mi döktü? Para cüzdanınızı yanlış bir yere mi koydunuz? Kendinize şunları söyleyin: "Rahatsız edici bir sorunun sakin bir şekilde üstesinden gelmek, benim içsel huzurum için ödediğim bedeldir. Kaygı ve endişeden özgür kalmam için ödediğim şeydir; işe yaramaz bir şey için değil."

Çocuğunuzu çağırdığınız zaman, onun size istediğiniz yanıtı vermemesine hazırlıklı olun, istediğiniz şeyi yapmayabilir. Bu şartlar altında, sinirlenmeniz çocuğunuza yardımcı olmayacaktır. Size sorun yaratmak, çocuğunuzun güç alanı içinde değildir.

Sizi İlgilendirmeyen Şeylere Dikkatinizi Yönlendirmeyin

Ruhsal gelişim; önemsiz şeylerin peşinden koşmayı bırakarak dikkatimizi özsel olana yönlendiren, özsel olandan etkilenmemizi sağlayan bir ışıktır. Dahası, dikkatimizi bizi ilgilendirmeyen şeylerden uzak tuttuğumuz için "aptal" olarak adlandırılmamız bile aslında iyi bir şeydir. Diğer insanların sizinle ilgili düşünceleriyle ilgilenmeyin. Görünüşler onların gözünü kamaştırır ve onları aldatır. Amacınıza yapışın. Yalnızca amacınıza ya-

pışmanız sizin iradenizi güçlendirir ve size tutarlı bir yaşam verir.

Öteki insanların takdirlerini ve hayranlıklarını kazanmaya çaba göstermekten sakının. Daha yüksek bir yola çıkıyorsunuz artık. Ötekilerin sizi kültürlü, biricik ya da bilge görmelerini özlemle beklemeyin. Olgusal açıdan, eğer birileri sizi "özel biri" olarak görüyorsa, bunu şüpheyle karşılayın. Sahte bir kendini önemseme duygusuna karşı savunmada olun.

İradenizi hakikatle uyum içinde tutun ve unutmayın ki, 'kendinizle ilgilenmeniz' ile 'kontrolünüz dışındaki şeyler' karşılıklı olarak birbirlerini dışlar. Birinin içindeyseniz, diğerini reddedersiniz.

İhtiyaçlarınızı ve Beklentilerinizi Gerçeklikle Uyumlu Hale Getirin

İyi ya da kötü, yaşam ve doğa, değiştiremeyeceğimiz yasalar tarafından yönetilir. Bunu ne kadar önce kabul edersek, o kadar sakin oluruz. Çocuklarınızın, karınız ya da kocanızın sonsuza dek yaşamalarını dilerseniz, bu aptallık olur.

Onlar ölümlüdür, tıpkı sizin gibi; ve ölümlülük yasası bütünüyle sizin ellerinizin dışındadır.

Benzer bir şekilde, eğer hiç hata yapmayan bir çalışan, karı ya da koca ya da arkadaş arzu ederseniz bu da aptalcadır. Bu sizin, aslında kontrol edemeyeceğiniz şeyleri kontrol etmek istediğinizi gösterir. Bu da öfke doğurur.

Arzularınız tarafından hayal kırıklığına uğratılmamanız, sizin kontrol alanınız içindedir. Arzularımızın akıntısına kapılıp gitmek yerine, onlarla olgulara uygun bir şekilde ilgilenmeliyiz.

Aradığımız ya da kaçındığımız şeylerin bize verilmesi ya da bizden alınması tarafından kontrol ediliriz. Eğer aradığınız şey özgürlük ise hiçbir şey arzu etmeyin ve başkalarına dayalı her şeyden uzak durun, yoksa her zaman yardım edilemez bir köle olarak kalırsınız.

Özgürlüğün gerçekten ne olduğunu ve ona nasıl erişebileceğinizi anlayın. Özgürlük her istediğinizi yapma hakkı ya da becerisi değildir. Özgürlük sizin gücünüzün sınırlarını ve tanrısal iradenin koyduğu doğal sınırları anlamanızdan sonra gelir. Yaşamın sınırlarını ve kaçınılmazlığını kabullenerek, onlarla savaşmak yerine onlarla birlikte çalışarak özgür oluruz. Diğer yandan, eğer kontrol alanımız içinde olmayan şeylere karşı duyduğumuz geçici arzularımıza yenilirsek, özgürlüğümüzü kaybederiz.



Yaşama Bir Ziyafetmiş Gibi Yaklaşın

"Diyojen ve Herakleitos böyle davrandıkları için
Tanrısal İnsan olarak adlandırılmışlardır."

Epiktetos

Kendi yaşamınızı, nezaketle davranmanız gereken bir ziyafet olarak düşünün. Servis tabağı size geldiğinde, elinizi uzatın ve ölçülü bir miktarda yiyeceği tabağınıza alın. Eğer servis tabağı henüz size gelmemişse, sabırla sıranızı bekleyin.

Aynı kibar, ölçülü ve tatminkâr tutumu çocuklarınıza, karınıza ya da kocanıza, iş arkadaşınıza ya da nişanlınıza da taşıyın. Telaşlanmaya, düşmanlığa ve öfkeye kapılmaya gerek yok. Zamanınız geldiğinde kendi doğru payınızı alacaksınız.

Diyojen ve Herakleitos kaba dürtülerle değil de yukarıda değindiğimiz ilkelerle yaşamanın mükemmel örnekleridirler. Onların değerli örneğini kendinize araştırma konusu yapın.

Öteki İnsanların Olumsuz Görüşlerini Benimsemekten Kaçının

Öteki insanların görüşleri ve sorunları bulaşıcı hastalık gibi yayılabilir. Olumsuz ve yararsız tutumları çevrenizdeki arkadaşlarınızdan alıp benimseyerek kendinize zarar vermeyin.

Düş kırıklığı nedeniyle üzüntü içinde olan bir arkadaşınızla, kederli bir akrabanızla ya da birdenbire hayatı altüst olmuş bir çalışma arkadaşınızla karşılaşırsanız, bu apaçık talihsizliği kendi üzerinize almamanız için dikkatli olun. Olayların kendileri ile bizim onları yorumlamamız arasındaki ayrımı anımsayın. Kendinize şunu hatırlatın: "Bu kişiyi inciten şey, olayın kendisi değil, bir başka kişi aynı durumda kendisini mutsuz hissetmeyebilirdi. Bu kişiyi inciten şey, onun eleştirel olmayan bir şekilde verdiği tepkidir."

İnsanların hatalı, olumsuz duygularına kapılarak onların bu duygularına katılmak, şefkat ya da dostluk işareti değildir. Bağımsız kalarak ve melodram gibi tepkilerden kaçınarak, kendimize ve başkalarına daha iyi hizmet edebiliriz.

Eğer kendinizi depresyonda olan, incinmiş, kırılmış birisiyle konuşurken bulursanız, onlara şefkat gösterin ve "can kulağıyla" ya da "sempati" duyarak dinleyin. Ama onların olumsuz duygularının sizde de oluşmasına izin vermeyin.



Size Verilen Rolü Her Zaman İyi Oynayın

"Gücünüzü aşan bir rolü üstlenirseniz, bu rolü iyi oynamayı beceremeyeceğiniz gibi, yapabileceğiniz bir rolü de yapmamış olursunuz."

Epiktetos

Bizler bir tiyatro oyunundaki aktörlere benzeriz. Tanrısal irade, bize danışmadan yaşam içindeki rollerimizi belirler. Bazılarımız kısa bir dramda rol alırız, diğerlerimiz uzun bir dramda. Fakir bir insan rolü verilmiş olabilir, sakat bir insan, ünlü bir insan, bir halkın lideri ya da sıradan bir şehirli rolü verilmiş olabilir.

Bize bu oyunda verilen rolü kontrol edemeyiz. Bizim işimiz, rolümüzü en iyi şekilde oynamak ve rolümüzden şikâyet etmekten kaçınmaktır. Kendi-

nizi hangi sahnede ve hangi koşullar altında bulursanız bulun, mükemmel bir performans gösterin.

Eğer rolünüz okuyucu olmaksa okuyun; eğer yazar olmaksa yazın.



Olan Her Şeyin İyi Bir Nedeni Vardır

"Herkese yeryüzünde oynayacağı rolü dağıtan,
Tanrısal Bilgeliktir."

Epiktetos

28 Neyi düşünürseniz, o olursunuz. Olan olaylara boş ve batıl inançların etkisinde kalarak güçler ve anlamlar yüklemekten sakının, aslında olmayan anlamlar yüklemeyin. Kafanızı kullanın. Bizim her zaman meşgul olan zihinlerimiz, bir sonuçtan diğerine atlamayı, aslında orada var olmayan işaretler üretmeyi ve yorumlamayı sonsuza kadar sürdürebilir.

Bunun yerine, başınıza gelen her şeyin iyi bir yan taşıdığını farz edin. Şanslı olduğunuzu düşünüyorsanız, şanslısınız. Eğer avantaj arayan bir gözle bakarsanız, her olay sizin için bir avantaj taşır.



Mutluluk Yalnızca İçinizde Bulunabilir

Yaşamdaki en değerli amaç özgürlüktür. Bu özgürlük, kendi kontrol alanımızın dışındaki şeylere aldırmayarak, onları önemsemeyerek kazanılır. Eğer zihinlerimiz korku ve tutkuyla dolu kederli bir kazan gibiyse, hafif ve ışıklı bir kalbe sahip olamayız.

Yenilmez olmayı istiyor musunuz? O zaman, üzerinde gerçek bir kontrolünüz olmayan şeylerle mücadeleye girmeyin. Sizin mutluluğunuz üç şeye dayanır: 'iradeniz', 'karşılaştığınız olaylarla ilgili fikirleriniz' ve 'bu fikirleri işleme biçiminiz'.

Asıl mutluluk her zaman dışsal koşullardan bağımsızdır. Uyanık bir bilinçle dışsal koşullara kayıtsız, ilgisiz kalın. Sizin mutluluğunuz yalnızca içinizde bulunabilir.

Bizler güzel ve etkili sözler, iş etiketleri, mevkiler, yüksek saygılar, hayalî mülkler, pahalı giysiler ya da bize gösterilen hoş davranışlar karşısında nasıl da kolayca etkileniyoruz, gözümüz kamaşıyor ve kandırılıyoruz. Şöhretli kişilerin, önemli devlet adamlarının, siyasi liderlerin, servet sahibi olanların ya da büyük entelektüel ve sanatsal yeteneği olan

insanların zorunlu olarak mutlu olduklarını zannetme hatasına düşmeyin sakın.

Anımsayın: iyiliğin gerçek özü sizin kendi kontrol alanınızın içindeki şeylerde bulunabilir. Bunu aklınızda tutarsanız, kendinizi ve başarılarınızı acınacak bir halde başkalarıyla kıyaslayarak, boş yere kıskançlık, haset, terk edilmişlik duygusuna kapılmazsınız.

Kendiniz dışında başka biri olmaya çalışmayın. Kendi kontrol alanınızda kalın.

30 *Olaylar Karşısında Otokontrolünüzü Yitirmeyin*

İnsanların sizi incitecek güçleri yoktur. Herhangi bir olay karşısında küçük düşüp düşmemek, sizin seçiminize bağlıdır. Herhangi bir kişi size kaba ve terbiyesizce sözlerle bağırdığında ya da size vurduğunda, eğer küçük düşerseniz, bu her zaman sizin seçtiğiniz bir görüştür. Sizi küçük düşüren şey, 'olan'a verdiğiniz tepkidir. Eğer birisi sizi sinirlendiriyorsa, sizi sinirlendiren şey yalnızca ona verdiğiniz tepkidir. Dolayısıyla, herhangi bir kişi sizi kışkırtıyor gibi göründüğünde, hemen şunu anım-

sayın: sizi kışkırtan şey olayla ilgili verdiğiniz yargıdır. Duygularınızın görünüşler tarafından ateşlenmesine izin vermeyin.

Bir anda tepki vermemeye çalışın. Kendinizi var olan durumdan geriye çekin. Daha geniş bir açıdan bakın; kendinizi sakinleştirin.



Ruhsal Gelişim; Ölüm ve Felaketlerle Yüzleşerek Gerçekleşir

Yaşamın acı dolu olaylarından bakışlarınızı kaçırmak yerine, onlara dikkatli ve dürüst bir bakışla bakın ve sık sık onları tefekkür edin. Ölüm, hastalık, kayıplar ve düş kırıklıklarının gerçekliğiyle yüzleşerek, kendinizi yanılsamalardan ve sahte ümitlerden özgürleştirin ve mutsuzluk, haset dolu düşüncelerden sakının.



Kalbinizde Yaşatmak İstediğiniz İdealleri İçinize Ekin

"Ben size, karakterinizde yaptığınız ilerlemeyi soruyorum, siz bana bir filozofun kitabını çok iyi okuduğunuzu ve anladığınızı söyleyerek, övünüyorsunuz. Bu kitabı anlamanız sayesinde ruhunuz şimdi daha yüksek, daha özgür, daha vefalı ve daha güzel oldu mu? Ruhunuz hiçbir şeyin engel olamayacağı kadar güçlü ve hiçbir şeyin bulandıramayacağı kadar berrak oldu mu? Şikâyetleri, öfkeyi ve sızlanmayı hayatınızdan kovabildiniz mi? İlkeler içinizde yeşerdi mi?"

Epiktetos

Öteki insanların ne düşündüklerine ve ne yaptıklarına bakmadan, ruhsal olarak en üstün olanla bağ kurun. Çevrenizde ne olursa olsun, gerçekten erişmek istediğiniz şeye yapışın.



Bilgelik Dolu Bir Yaşam Arayanlarla Alay Edilecektir

"Gerçek bilgelik sizi yüreklendirecektir."

Epiktetos

Yüksek bilgelik yaşamını izleyenler, ruhsal ilkelerle yaşamı arayanlar, gülünmeye ve kınanmaya hazırlıklı olmalıdır.

Toplumsal kabullenilme ve konforlu bir yaşama ulaşma peşindeki birçok insan, ruhsal idealleri olan ve filozofça bir yaşam yaşamakta kararlı olan insanlara karşı kesin bir öfke gösterir. Böyle fakir ruhlara tepki göstermekle geçirmeyin yaşamınızı. Onlara karşı şefkatli olun ve aynı zamanda doğru bildiğiniz şeyi yapmaya devam edin.

Ruhsal gelişim programınıza başladığınızda, size yakın olan insanlar sizinle alay edebilirler ve sizi kibirle suçlayabilirler.

Ahlaksal ideallerinizi alçakgönüllü bir şekilde hayata geçirmek sizin görevinizdir. Kalbinizde bildiğiniz şeye yapışmama, en iyisidir. Sonra, eğer kararlı bir şekilde bunu uygularsanız, önceden sizin-

le alay etmiş olanlar, şimdi size hayranlık duyacaklardır.

Fakat siz başkalarının kötü huylu kanılarının amacınızı dalgalandırmasına izin verirseniz, ikinci bir ayıp yapmış olursunuz.



Başkalarını Memnun Etmeye Çalışmak Tehlikeli Bir Tuzaktır

"Başınıza gelen iyi ve kötü olayların sorumluluğunu üstlenin. Dikkatiniz amacınızda ve ruhunuzda olsun."

Epiktetos

Öteki insanları memnun etme çabası içine girdiğimizde, kendimizi etki alanımızın dışındaki yanlış yönlere giderken buluruz. Böyle yaparsak kendi yaşamımızın amacına tutunmayı kaybederiz.

Kendinizi gerçeği arayan biri olarak, bir bilgelik âşığı olarak görün. Tekrar tekrar özsel ve değerli olana dönün.

Kendinizi başkalarına bilgeymiş gibi göstermeye çalışmayın.

Eğer bilgelik dolu bir yaşam yaşamak istiyorsanız, kendi fikirlerinizle ve kendi gözlerinizle yaşayın.

Karakter Şöhretten Daha Önemlidir

Endişeler ve şiddetli korkular zaman kaybıdır ve başkalarına da iyi bir örnek oluşturmaz. Özellikle şöhretinizi ve etkinizi düşünüyorsanız bu bir gerçektir. İş hayatınızda ya da topluluğunuz içinde tanınmış birisi olmak gibi beklentiler yüzünden niçin korku içinde yaşıyorsunuz? Ya da başkalarının sahip oldukları olanaklara ve ikramiyelere sizin nasıl sahip olabileceğiniz konusunda neden sorun yaratıyorsunuz?

Şu şekilde düşünerek canınızı sıkmayın: "İnsanlar benim hakkımda iyi şeyler düşünmüyorlar ve ben hiç kimseyim." Eğer sizin şöhretli olmanız gerçekten önemliyse, başkalarının sizinle ilgili ne düşündükleri sizi ilgilendirmez. Güçlü bir konum elde etmiş olsanız ya da fantezilerle dolu partilere davet ediliyor olsanız, bu sizin karakterinizde ve halinizde gerçekten ne gibi farklılıklar yaratabilir? Hiçbir şey! Öyleyse güçlü bir banker ya da çok ünlü bir kişi olmamanız niçin itibarınızı sarssın ki! Ve eğer kendi yaşam alanınızda üzerinde kontrolünüz olan ve gerçekten değişiklikler yapabileceğiniz konularla ilgileniyor olsanız, bir hiçkimse olmaktan neden endişeye kapılasınız ki?

"Fakat gücüm ve ünüm olmadan dostlarıma yardımcı olamam ki" diyebilirsiniz tabii. Gerçekten onların çok para sahibi olmalarına ve güç dolu salonlara girebilmelerine yardımcı olamayabilirsiniz. Fakat bunları edinmeleri için sizin yardımcı olmanız gerektiğini, başka bir kimsenin yardımcı olamayacağını gerçekten kim bekleyebilir ki? Bir kimsenin sahip olmadığı bir şeyi verebileceğini kim bekleyebilir ki? "Eğer param ve gücüm olsaydı, bunları dostlarımla paylaşabilirdim." Eğer aileme, dostlarıma, ilkelerime, özsaygıma sadık olarak ve şerefimi koruyarak zengin ve güçlü olabileceksem, bunu nasıl yapabileceğimi bana gösterin de yapayım. Fakat eğer ben kişisel dürüstlüğümü, doğruluğumu feda etmek zorunda kalacaksam, bu aptallık olur ve bu konuda ısrar etmek saçmalamaktır. Eğer 'bir miktar paraya sahip olmak' ile 'soylu ve onurlu bir dosta sahip olmak' arasında seçim yapmanız istenseydi sizden, hangisini seçerdiniz? Sizin iyi bir insan olmam için bana yardım etmeniz, iyi karakterimi tehdit edecek şeyler yapmam için beni zorlamanızdan daha iyi olurdu.

"İyi ama benim, ülkem için yerine getirmem gereken yükümlülüklerim ne olacak?" Böyle söylerseniz, ne demiş olursunuz? Eğer büyük yardımlarda bulunmanız ya da fantezi görünüşlü binalar inşa et-

tirmenizle ilgili konuşuyorsanız bunlar gerçekten tartıştığımız konu mudur? Bir demir işçisi ayakkabı üretmez ve bir ayakkabıcı da silah üretmez. Herkesin kendi işini iyi yapması yeterlidir. "İyi ama, eğer başka birisi de benim ürettiğim şeyin aynısını üretiyorsa ne olacak?" Tamam. Hiçbir şey sizin katılımınızı daha az değerli bir hale getiremez. Kendi şerefinizi ve güvenilirliğinizi koruyarak yaptığınız her şey iyidir. Fakat siz ahlaki sorumluluklarınızı ve şerefinizi gölgeleyerek topluma katılmayı arzu ediyorsanız, sorumsuz ve utanmaz biri olduğunuzda çevrenizdekilere nasıl hizmet edebilirsiniz ki?

İyi bir kişi olmanız ve sorumluluklarınızı yerine getirmeniz, şöhretli ve güç sahibi biri olmanızdan daha iyidir.

Her Avantajın Bir Bedeli Vardır

Birisi sizin arzu ettiğiniz ayrıcalıkların, fırsatların ya da şerefin keyfini mi çıkarıyor? Eğer onların bu avantajları elde etmeleri iyi ise, onların bu keyiflerinden zevk duyun. Onların başarı zamanıdır. Eğer bu avantajlar kötü ise, sizin yolunuza çıkmadıkları için üzülmeyin.

Anımsayın: onların uyguladığı yöntemleri uygulamadan ve onların harcadıkları zamanı harcamadan asla onlarla aynı ödülü kazanamazsınız. Onların ödedikleri hakiki bedeli ödemeden ödülleri kazanabileceğinizi düşünmeniz mantıksızdır: Bir şey "kazanmış" olan bir kişi, sizin üzerinizde hiçbir gerçek avantaja sahip olamaz, çünkü onlar bu ödülün bedelini ödemiş olmalıdırlar.

Yaşamın ödüllerinin bedelini ödemeyi arzu edip etmemek, her zaman bizim seçimimizdir. Genellikle bu bedeli ödememiz çok daha iyidir, çünkü bedel bizim dürüstlüğümüz, doğruluğumuz olabilir. Örneğin, saygı duymadığımız birisini övmemiz için zorlanabiliriz.

Doğanın İradesini Kendi İradeniz Yapın

Doğanın iradesini öğrenin. Onun üzerinde çalışın, ona dikkatinizi verin ve sonra onu kendi iradeniz yapın.

Doğanın iradesi her insan için ortak olan deneyimler yoluyla bizim gözlerimizin önüne serilir. Örneğin, eğer komşumuzun çocuğu kendi evlerinde

bir tabak ya da benzer bir şey kırarsa, şunu söylemeye hazırızdır: "Böyle şeyler hep olur." Kendi tabağınız kırıldığında da bir başkasının tabağı kırıldığında verdiğiniz yanıtı vermelisiniz.

Bu anlayışı daha büyük duygusal önemi ve dünya çapında sonuçları olan konulara taşıyın. Çocuğunuz, karınız, kocanız ya da çok sevdiğiniz birisi öldü mü? Böyle bir durumda herkes şöyle diyecektir: "Bu bir yaşam döngüsüdür. Ölüm olur. Bazı şeyler kaçınılmazdır."

Ama kendi çocuğumuz ya da çok sevdiğimiz birisi öldüğünde ağlamaya eğilimliyizdir. "Ne kadar kederliyim. Ne kadar talihsiz bir insanım!"

Anımsayın: Bir başkasını ilgilendiren herhangi bir şeyi duyduğunuzda nasıl duygulanmıştınız? Kendiniz böyle bir olayla karşılaştığınızda da bu duyguyu taşıyın. Olayları kabullenmesini öğrenin, ölümü de zekânızla kabullenin.



Kendimizin Efendisi Olmamız Tanrısal İradenin, Amaç Edinmemizi İstediği Şeydir

"Tanrısal Bilgelik; zekâ, düzen ve akıldır. Her işimizi Tanrısal Bilgeliğin ustalığına bağlanarak yapmalıyız."

Epiktetos

Kötülük dünya içinde, olayların ya da insanların içinde doğal olarak bulunan bir şey değildir. Kötülük unutkanlık, tembellik ya da dikkatsizlikle oluşan bir yan üründür: yaşamdaki gerçek amacımızı görme gücünü yitirdiğimizde ortaya çıkan bir şeydir.

Amacımızın ruhsal gelişim olduğunu anımsadığımızda, kendi en iyi kendiliklerimizi ele geçirme çabasına geri döneriz. Mutluluğun kazanılma yolu budur.



Zihninize Hazineniz Gibi Davranın, Aklınızı Hep Anımsayın, Amacınıza Yapışın

"Nefsiniz bu kişinin tutkuları, acıları, arzuları ve hazlarıyla büzülmeden önce, iyi düşünün. Tutkular nefsin hastalıklarıdır. Bedeniniz gibi nefsiniz de hastalanabilir. Nefsin hastalıkları zayıflıklardır."

Epiktetos

Zihninizi kimseye teslim etmeyin.

Eğer birisi sizin bedeninizi alıp yoldan geçen yaşlı birisine köle olarak verirse doğallıkla öfkeye kapılırsınız. O kişi sizi yerden yere vurduğunda üzülürsünüz.

O zaman herhangi bir kişi sizi etkilemek istediğinde, çok değerli olan zihninizi verirken neden hiçbir utanç duygusu duymuyorsunuz? Sizinle iğrenç şeyler paylaştıktan sonra sizi kafası karışmış ve dağılmış bir halde bırakacak birisine zihninizi teslim etmeden önce ikinci bir kez daha düşünün.

Önce Amacınızı Belirleyin, Sonra Nasıl Gerçekleştirebileceğinizi Düşünün, Sonra da Uygulayın

Davranışlarınızın sorumluluğunu yüklenmeden önce konuya dikkatle bakıp inceleme ve sınama alışkanlığını geliştirin. İlerlemeden önce, bir adım geriye çıkın ve büyük bir resme bakar gibi konuya bakın. Böylece ham bir dürtüyle, ani ve mantıksız bir istekle düşünmeden hareket etmekten kurtarırsınız kendinizi. Ne olduğunu saptayın önce, düşünceleriniz size yol göstersin ve sonra, öğrendiğiniz şeylere uygun olarak hareket edin.

Bir işe düşüncesizce bir davranışla ve büyük şevk ile başlayabiliriz belki. Fakat sonradan önceden göremediğimiz ve istemediğimiz sonuçlar ortaya çıktığında, utanç dolu olarak bir köşeye çekiliriz ve pişmanlıkla doları: "Böyle yapmalıydım; şöyle yapabilirdim, farklı bir şekilde yapmalıydım."

Olimpiyat Oyunları'nda zafer kazanmayı arzuladığınızı farz edelim. Bu iyi bir amaç olabilir, fakat kendinizi neyin içine soktuğunuzu bütünüyle düşünmeniz gerekir. Böyle bir arzunun gerçekleşebilmesi neyi gerektirmektedir? Önce ne yapmak gere-

kir? Sonra ne yapmalı? Bu amaç için ne gibi araçlarınız var? Bundan sonra ne gelmeli? Bu davranışınızın izlediği yol sizin için bütünüyle yararlı mı? Eğer yararlıysa başlayın.

Eğer Olimpiyat Oyunları'nda kazanmak istiyorsanız, sıkı bir rejim ve çalışma uygulamanız gerekecek ve bu da sizin dayanma gücünüzün sınırlarını zorlayacaktır. Yarışma koşullarına boyun eğmeniz, uygun bir beslenme programı uygulamanız, şeker ve tatlılardan uzak durmanız, sıcakta ve soğukta düzenli bir şekilde ağır egzersizler yapmanız ve içki içmeye son vermeniz gerekecektir. Sanki o sizin doktorunuzmuş gibi, antrenörünüzün talimatlarına uyacaksınız. Sonra, yarış anı geldiğinde, hendeği atlamanız için iyi bir şansınız olacak. Kolunuzu bacağınızı yaralayabilir, ayak bileğinizi burkabilir, düşebilirsiniz ve yüzünüz çamura gömülebilir. Ve bütün bunlar olup biterken, siz yarışı kaybedebilirsiniz.

Bütün bu olasılıkları, olabilecek her şeyi ve bunların sonuçlarını düşündükten sonra yarışlara katılma kararınız halen güçlü bir şekilde devam ediyorsa, o zaman kararınızı uygulayabilirsiniz. Ortaya çıkan tablo yararlı gözüküyorsa, oyunlara katılabilirsiniz — bütün kalbinizle.

Büyük resmi düşünerek, konuya amatörce yaklaşan, kendi rahatlarını ve meraklarını tatmin ettik-

leri sürece oyunda kalanlardan kendinizi ayırmış olursunuz. Onların yaptıkları, asil bir davranış değildir. Oyunu sonuna kadar sürdürmek için kesin olarak karar vermiş olmalısınız. Yoksa, bazen bir güreşçiyi, bazen bir askeri, bazen bir müzikçiyi, bazen de tiyatrodaki bir oyuncuyu taklit eden bir çocuğa benzersiniz.

Amacımızı gerçekleştirmek için gösterdiğimiz çabalara kendimizi tam olarak vermediğimiz sürece, içi boş, samimi olmayan, sığ, yüzeysel bir insanız demektir ve bu şekilde hiçbir zaman içimizde var olan, doğuştan getirdiğimiz yeteneklerimizi geliştiremeyiz. Daha önce görmedikleri ve duymadıkları bir şeyle karşılaştıklarında, birden kıvılcım gibi parlayan, maymunlar gibi o şeyi taklit eden insanları hepimiz biliriz. Fakat kısa bir zaman sonra coşku ve çabaları söner, kaybolur; yorucu ve tanıdık bir hale gelen projelerini terk ederler.

İsteksiz, gönülsüz bir ruhun hiçbir gücü yoktur. Deneme niteliğindeki geçici çabaların, geçici sonuçları olur. Ortalama insanlar başladıkları bir işte yeterli çabayı göstermeyerek, dikkatsiz ve aceleci davranırlar. Belki de Euphistes gibi örnek birisiyle karşılaşmışlar ve kendilerinin diğerlerinden daha iyi, daha üstün olduğunu sezmişlerdir. Bütün bunlar iyi ama öncelikle kendi arzularınızın gerçek doğasını düşünün ve kendi yeterliliğinizi ölçün.

Kendinize karşı dürüst olun. Güçlü ve zayıf yanlarınızı açık seçik bir şekilde değerlendirin. Şu anda, katılmayı düşündüğünüz yarışmayı kazanmak için gerekli olan şeylere sahip misiniz? Örneğin, bir güreşçi olabilmeniz için normalin üzerinde güçlü pazularınızın olması gerekir, sırtınız ve baldırlarınız da güçlü olmalıdır. Bu spor dalında en iyilerin arasına girebilmeniz için fiziksel ustalığınız ve çevikliğiniz var mı? Bir şampiyon olabilmek için ya da bir şeyi ustalıkla yapabilmek için o şeyi arzu etmek, işin yalnızca bir yanıdır; diğer yanı ise o şeyi gerçekleştirmek ve bunu ustalıkla yapmaktır. Her insanın farklı bir yeteneği vardır.

Belirli bir alanda başarı kazanmak için çeşitli yetenekler gerektiği gibi, bazı fedakârlıkların yapılması da gerekir. Eğer bilgelikle dolu bir yaşam sanatında ustalaşmak istiyorsanız, her şeyi yiyip içerek bunu başarabileceğinizi düşünebilir misiniz? Öfkenize yenilmeye ve her günkü alışkanlıklarınız olan sinirlenmeye ve mutsuzluk krizine girmeye devam edebileceğinizi düşünebilir misiniz? Hayır. Eğer gerçek bilgelik sizin konunuzsa ve siz samimiyseniz, kendi üzerinizde çalışmanız gerekir. Sağlıksız olan şiddetli arzularınızın ve ani tepkilerinizin üstesinden gelmelisiniz. Kimlerle arkadaşlık ettiğinizi yeniden gözden geçirmelisiniz. Arkadaş ve

yoldaşlarınız değerli insanlar mıdır? Onların etkileri, alışkanlıkları, değerleri ve davranışları sizi yüceltiyor mu, yoksa bırakmayı düşündüğünüz alışkanlıklarınızı daha da güçlendiriyor mu? Bilgelik yaşamının da, her şeyde olduğu gibi, bir bedeli vardır. Bilgelik yaşamını sürdürürken sizinle kırıcı biçimde alay edebilirler ve kamusal yaşamınızda, kariyerinizde, toplumsal konumunuzda ve mahkemelerdeki hukuki durumunuzda her şey kötüye gidebilir.

Daha yüksek bir yaşama ulaşmak için tutarlı ayrıntıların tümünü uygulamaya karar verdiğinizde, en yüksek çabanızla birlikte riski de göze almalısınız. Özgürlük, düzenli bir zihin ve sakinlik gibi en değerli amaçları gerçekleştirmek için bazı zorunlu fedakârlıklar yapmanız gerecek ve bu da ödediğiniz bedel olacaktır. Bununla birlikte, eğer durumu dürüst bir kalple gözden geçirdiğinizde kendinizi uygun ya da hazır görmüyorsanız, yanılsamalardan özgürleştirin kendinizi ve daha gerçekçi, farklı bir yola sapın.

Önce bilge bir kişi, sonra bir bürokrat, sonra bir politikacı ya da bir şehrin yöneticisi olmaya çalışmak gibi amatörce, dahası acınacak durumdaki davranışlardan uzak durursak; olmadığımız bir şey olmaya çalışmak ya da kapasitemizin bütünüyle ötesinde bir şeyle uğraşmak gibi anlamsız çabala-

rın dışında tutarız kendimizi. Bu roller tutarlı değildir. Hem bütünlük içinde, verimli bir yaşam sürmek hem de ne kadar hoşunuza gidiyor olsa da sayısız yöne doğru uçmak mümkün değildir.

Yalnızca tek bir kişi olabilirsiniz, ya iyi biri ya da kötü biri. İki temel şeyden birisini seçmek zorundasınız. Ya gerçeğin yolunda aklınızı geliştireceksiniz ya da dayanılmaz arzular duyduğunuz dışsal şeylerin peşinden koşacaksınız. Bu, sizin seçiminiz olacak, yalnızca sizin. İçsel çalışmalarla yeteneklerinizi geliştirebilir ya da kendinizi dışsal şeylerde kaybedersiniz. Bu şu demektir, bilge bir kişi olun ya da ortalama birisi olarak genel yolları takip edin.

Görevlerimiz Birbirimizle İlişkilerimizde Açığa Çıkar

Siz diğer her şeyden ayrılmış bir var olan değilsiniz. Evrenin biricik, yeri doldurulamaz bir parçasısınız. Bunu unutmayın. İnsanlık bilmecesinin özsel bir parçasısınız. Her birimiz geniş, birbiriyle bağıntılı ve mükemmel bir düzen içindeki insan toplumunun bir parçasıyız. Fakat, siz bu insanlık kumaşının neresine uygunsunuz? Kim için varsınız?

Öteki insanlarla bağlantı kurmaya ve bu bağlantıların niteliğini anlamaya çalışın. Birbirimizle olan ilişkilerimizi tanıyarak ve böylelikle görevlerimizi belirleyerek, kendimizi açık seçik bir şekilde kozmik düzen içine yerleştiririz. Görevlerimiz aile, komşuluk, işyeri, devlet ve millet gibi bazı temel ilişki biçimleri içinde doğallıkla açığa çıkar. Ana, baba, çocuk, komşu, yurttaş, lider olmak gibi rollerinizi ve bu rollerinizden doğallıkla ortaya çıkan görevlerinizi düzenli bir şekilde düşünme alışkanlığı geliştirin. Kim ve kimle bağ içinde olduğunuzu bildiğinizde, ne yapacağınızı bileceksiniz.

Örneğin, bir adam sizin babanız ise bunu bazı duygusal ve pratik haklar takip edecektir. O sizin babanızdır ve bu, ikiniz arasında temel, kalıcı bir bağ oluşturmuştur. Siz doğal olarak ona dikkat etmeli, tavsiyelerini dinlemeli, onun görüşlerini dinlerken sabır göstermeli ve onun kılavuzluğuna saygı göstermelisiniz.

Bununla birlikte, farz edin ki, o iyi bir baba değil. Belki o saçma sapan sözler söyleyen, anlamsız davranışlar ve planlar yapan, eğitimsiz, kibar olmayan birisi ve sizinkinden hayli farklı görüşleri var. Doğa herhangi bir kişiye ideal bir baba ya da basit bir baba vermiş mi? Bir oğul ya da kız olarak sizin temel görevleriniz söz konusu olduğunda, babanı-

zın karakterinin; kişiliğinin ya da alışkanlıklarının nasıl bir şey olduğu ikinci dereceden önem taşır. Tanrısal düzen, insanları ve koşulları sizin kişisel beğenilerinize göre tasarımlamaz. Siz ondan razı olsanız da olmasanız da babanız vardır ve ne söylerse söylesin, ne yaparsa yapsın siz onun çocuğu olarak ona karşı yükümlülüklerinizi yerine getirmek zorundasınız.

Size kötü davranan bir erkek kardeşinizin ya da bir kız kardeşinizin olduğunu farz edin. Bu neyi değiştirebilir? Ahlaki bir görev alarak onları tanımanız ve onlara karşı temel görevlerinizi yerine getirmeniz gerekir. Onun ne yaptığına 'odaklanmayın', kendi yüksek amacınıza odaklanın. Sizin kendi amacınız, doğanın kendisiyle uyumlu olmaktır. Özgürlüğe çıkan gerçek yol budur. Bırakın, ötekiler istedikleri gibi davransınlar, bu sizin kontrol alanınızın içinde değildir ve dolayısıyla sizi ilgilendirmez. Bir bütün olarak doğanın akla uygun düzenlendi-ğini fakat doğadaki her şeyin akılsal olmadığını anlayın.

Edimlerinizi her zaman sadık bir bilge ve terbiyeli bir insan gibi düzenlediğinizde, niyet ve edimlerinizin tanrısal iradeye uygun olmalarını gözettiğinizde, başka insanların sözleri ve davranışları dolayısıyla kendinizi bir kurban gibi hissetmezsiniz.

Böyle sözler ve davranışlar size eğlenceli ya da merhamet duyulacak şeyler gibi gelir.

Fiziksel saldırılar dışında, öteki insanlar, siz müsaade etmedikçe sizi incitemezler. Bu kişi sizin akrabanız, kardeşiniz, öğretmeniniz ya da çalışanınız olsa da siz izin vermedikçe sizi incitemez. İncinmeye izin vermeyin, incitilmeyeceksiniz — bu sizin kontrol alanınız içindeki bir seçimdir.

Birçok insan, özgürlüğün, kendilerini iyi hissetkileri şeyleri yapmak ya da rahatlık ve kolaylık sağlayan şeyleri geliştirmek yoluyla geldiğini düşünerek yanlış yola yönelirler. Akıllarını geçici duygularının emri altına veren insanlar, aslında arzularının ve nefretlerinin kölesidirler. Beklemedikleri meydan okumalarla karşılaştıklarında, ki kaçınılmaz olarak karşılaşacaklardır, etkin ve soylu davranışlarda bulunmak için kötü hazırlanmış olacaklardır.

Gerçek özgürlük bizden bazı şeyler ister. Birbirimizle temel ilişkilerimizin keşfedilmesi ve anlaşılması, başkalarına karşı görevlerimizi coşkulu bir şekilde yerine getirmemiz yoluyla, herkesin özlediği gerçek özgürlük gerçekten olanaklı olur.



Vefalı ve Sadık Olmanın Özü

"Bir başkasının göklerden baktığını ve O'nu hoşnut etmen gerektiğini anımsa."

Epiktetos

Vefalı ve sadık olmanın özü, öncelikle Yüce Olan'a karşı doğru sanı ve tutumlara sahip olmaktır. Anımsayın: Tanrısal Düzen zekâ sahibidir ve temel olarak iyidir. Yaşam rastlantısal olarak arka arkaya gelen anlamsız sahneler dizisi değil, fakat sonunda kavranabilir olan yasaları takip eden düzenli ve mükemmel bir bütündür.

Tanrısal irade vardır ve evreni adalet ve iyilik ile yönetir. Yüzeydeki şeylere baktığınızda bu her zaman size açık bir şekilde gözükmese de yaşadığımız evren, olanaklı en iyi evrendir.

Kendi kararınızı adalet ve iyilik beklentisi üzerinde sabitleyin, yaşadığınız olayların içinde kendilerini size gittikçe artan ölçüde göstereceklerdir. Niyetleri ve amaçlarıyla evrimi yöneten bir Tanrısal Zekâ'nın var olduğuna güvenin. Yaşamınızı tanrısal düzenin iradesiyle uyumlu hale getirmeyi ve onunla yönetmeyi kendinize en üstün amaç edinin.

Niyetlerinizi, amaçlarınızı ve edimlerinizi tanrısal düzenle uyumlu hale getirmeye çaba gösterdiğinizde, yaşamınızdaki koşullara karşı kendinizi eziyet çeken, umarsız, kafası karışık ya da öfkeli birisi gibi duyumsamazsınız. Kendinizi güçlü, amacı olan ve kendinden emin birisi olarak duyumsarsınız.

Kararlı, vefalı ve sadık olmak kör bir inanç değildir. Kontrol alanınız içinde olmayan şeylerden uzak durma, kaçınma ilkesine bağlı kalmayı tutarlı bir şekilde uygulamak ve bu şeyleri, sorumlulukların doğal sistemine uygun olarak çalışmalarına terk etmektir. Olaylardan endişelenip onları kontrol etmeye çaba göstermekten vazgeçin. Bunun yerine onları nezaketle ve zekâyla kabul edin.

Eğer güç alanınız dışındaki şeylerin aslında iyi ya da kötü olduklarını düşleme tuzağına sürüklenirseniz, belirlenmiş amacınızı sürdürmek için vefalı ve sadık olmanız olanaksız hale gelir. Bu tuzağa sürüklenirseniz (yaşamımızdaki kaçınılmaz olaylar içinde) dış faktörleri suçlama alışkanlığınız güçlenir ve düşmanlık, çekişme, düş kırıklığı, öfke ve suçlamanın olumsuz akıntısında kendinizi kaybedersiniz. Doğal olarak bütün canlılar kendilerine zarar vereceğini düşündükleri şeylerden uzaklaşır ve iyi, yararlı görünen şeylere yönelirler.

Vefalı ve sadık olmanın diğer bir yanı da ailenizdeki, ülkenizdeki ve bölgesel topluluğunuzdaki gelenekleri, görenekleri, âdetleri sağduyulu bir şekilde gözlemlemenin önemidir. İçinde bulunduğunuz toplumun ritüellerini, hırs ve akıldışılık olmadan saf bir kalple yerine getirin. Saf bir kalple ritüellerinizi yaparsanız insanlarınızın ruhsal düzeniyle birleşirsiniz ve dahası, insanlığın temel arzularını anlarsınız.

Vefalı ve sadık olmak; acılığın, sertliğin, ısırır gibi konuşmanın, öfkeli olmanın, nefret dolu olmanın ve kafa karışıklığının ilacıdır ve tanrısal iradenin bizim için tasarladığı her şeyi yerine getirmeye hazır olduğumuza dair emin bir düşüncenin oluşmasını sağlar. Sizin amacınız size dünyayı birleşmiş bir bütün olarak gören bir görüş sağlamalı, bütün varlığınız sürekli olarak en yüksek iyiye yönelmeli ve doğanın iradesini kendi iradeniz gibi uygulamanızı sağlamalıdır.

Olayların Kendileri Öznesiz ve Kayıtsızdır

Geleceği düşünürken, bütün durumların, bizim onlardan nasıl etkileneceğimizden, neler hissede-

ceğimizden bağımsız olarak, bunları dikkate almadan oluştuklarını anımsayın. Bizi etkileyen, bizi sarsan şey, olayların kendileri değil, beklentilerimiz ve korkularımızdır.

Disiplinsiz insanlar kendi kişisel antipati ve sempatileri tarafından güdülürler ve her şeyde derin bir incelemeye dayanmayan kendi görüşlerinin ve sanılarının işaretlerini ararlar. Olayların kendileri öznesizdir, iyi düşünebilen insanlar bu olaylara, yararlı olacak yanıtlar verebilirler ve vermelidirler.

"Bu benim zaferimdir"; "O onun aptalca hatasıdır" ya da "Bu benim acı kaderimdir" gibi sözlerle olayları kişileştirmek ve kendiniz ya da insan doğası ile ilgili sonuçlar çıkarmak yerine, olayın çeşitli yanlarını nasıl iyi bir şekilde kullanabileceğinizi araştırın. İlk bakışta görülemeyen ve ancak eğitilmiş gözlerin görebileceği bazı yararlı şeyler "olayın" içine gömülmüş, durmakta olabilir mi? Dikkatinizi bu noktada yoğunlaştırın ve bir duruş alın. Belki bu olaydan bir ders çıkarabilir ve bu dersi, gelecekteki benzer olaylara uygulayabilirsiniz.

Ne kadar dehşetli görünürlerse görünsünler bütün olayların içindeki gizli fırsatları aramamızı engelleyebilecek hiçbir güç yoktur. Fakat durumların içindeki fırsatları aramak büyük bir cesaret gerektirir, çünkü çevrenizdeki insanlar olayları başarı ya

da başarısızlık, iyi ya da kötü, doğru ya da yanlış gibi kolay anlaşılır terimlerle yorumlamayı inatla sürdüreceklerdir. Bu basitleştirilmiş, kutuplaştırılmış kategoriler, olayların çok daha yararlı ve ilginç yorumlarının görülmesini zorlaştırır.

Bilge bir kişi sizin beklentilerinizi ve korkularınızı geleceğe yansıtmanızın yararsız olduğunu bilir. Bu geleceğe yansıtmalar yalnızca zihninizde melodram gibi temsiller oluşturmanıza ve zaman kaybetmenize yol açar.

Aynı zamanda, bir kişi geleceğin getireceği olayları edilgin bir şekilde tartışmadan kabul etmemelidir. Basit bir şekilde hiçbir şey yapmamak, riski ortadan kaldırmaz fakat arttırır.

Akıl dolu bir planlamayla, gelecek durumlar için hazırlık yapılmalıdır. Gelecek konusunda uygun ve doğru bir hazırlık için kişisel iyi alışkanlıklar oluşturmak gerekir. Kişisel iyi alışkanlıklar ise günlük yaşamımızın her parçasında aktif ve düzenli bir şekilde iyiyi uygulamak ve hareketlerimizin nedenlerini düzenli olarak sınayarak, onların korku, hırs ve tembellik zincirlerinden özgür olduklarından emin olmakla oluşturulur. Eğer bunu yaparsanız dışsal olaylarla ilgili sert tokatlar yemezsiniz.

Dıştaki olayları yönlendirebileceğinizi düşünerek kendinizi aptallaştırmak yerine, niyetlerinizi ve

amaçlarınızı eğitin. Eğer dualar ve meditasyonlar size yardımcı oluyorsa bunlara yönelebilirsiniz. Fakat bütün başka kaynaklar tükendiğinde ve kendi aklınızın uygulamaları bir yanıt üretemediğinde, tanrısal öğütleri arayın.

"İyi" bir olay nedir? "Kötü" bir olay nedir? İyi bir kişi nasıl olmalıdır? İyi bir kişi, her fırsatta "şimdi yapılması doğru olan şey nedir" diye sorma alışkanlığı edinerek sakinliğe erişmiş olandır.



İçinizden Cömertlik Dürtüleri Geldiğinde Onları Bastırmayın

İçinizden gelen bütün cömertlik dürtülerini takip edin. Onları sorgulamayın, özellikle bir dostunuzun size ihtiyacı olduğunda; ona yardımcı olacak edimi yerine getirin. Tereddüt etmeyin.

Yardımınıza ihtiyacı olan dostunuzun yanında oturup olası sorunlar ve tehlikelerle ilgili konuşmalar yapmayın. Aklınız size yol gösterdikçe emniyette olursunuz.

İhtiyaçları olduğu anda dostlarımızın yanında olmak görevimizdir.



Nasıl Bir Kişi Olmak İstediğinizi Açık Seçik Tanımlayın

Açıkça, kim olmak istiyorsunuz? Ne çeşit bir kişi olmak istiyorsunuz? Sizin kişisel idealleriniz nelerdir? Kime hayranlık duyuyorsunuz? Hayranlık duyduğunuz kişilerin hangi ayırt edici özelliklerini kendinizin kılmaya çalışıyorsunuz?

Belirsiz ve anlaşılmaz olmaya bir son vermenin zamanıdır. Sıradışı bir insan olmak istiyorsanız, bilge olmak istiyorsanız, nasıl bir kişi olmak istediğinizi açık seçik belirlemelisiniz. Eğer bir günlük tutuyorsanız, nasıl birisi olmaya çalıştığınızı yazın, böylece bu kendini-tanımlama satırlarına istediğiniz zaman kendinizle ilgili bilgi elde etmek için bakabilirsiniz. Kendi yaşamınızda uygulamak istediğiniz tutumları açık seçik tanımlayın ve kendi başınızayken ya da başkalarıyla birlikteyken bu tutumu takının.



Yalnızca İyi Bir Amacınız Olduğunda Konuşun

Edimlerinizin ahlaksal önemine ve bunların etkilerine çok dikkat edin. Daha yüksek değerlerle oluşturulmuş bir yaşam yaşamak isteyenler, sık sık bilmezlikten gelinen sözlerimizin ahlaksal gücünü anlamalıdırlar.

Ahlaksal bir yaşamın en açık işaretlerinden birisi, doğru konuşmadır. Temel bir ruhsal program uygulamanın anahtarlarından birisi, konuşmamızı yetkinleştirmemizdir.

Konuşmamızı yetkinleştirmek için öncelikli ve en önemli olan şey, konuşmadan önce düşünmek ve iyi bir amaç için konuştuğundan emin olmaktır. Aceleyle yapılan konuşmalar başkalarına saygı duymaz. İnsanın neşeyle kendi sırlarını açığa sermesi ise kendine yaptığı saygısızlıktır. Birçok insan gelip geçici duygularını, düşünce ya da izlenimlerini seslendirmek için kendilerini zorlanmış hissederler. Sonuçlarına önem vermeksizin, zihinlerindeki her şeyi konuşarak boşaltırlar. Bu ise hem uygulama hem de ahlak açısından tehlikelidir. Önümüze çıkan her fikir hakkında çocukça, karmaşık, anlamsız, saçma sapan konuşmalar yaparsak, ister

uzun ister kısa konuşma olsun, gerçek erdeme sahip olan fikirleri israf edip tüketir, saçma sapan düşüncelerle dolu konuşmaların akıntısına kapılır gideriz. Denetlenmemiş konuşmalar, kontrol dışına çıkmış ve zikzaklar çizerek bir hendeğe doğru giden araca benzer.

Genellikle sessiz kalın ve gerektiğinde dikkatli ve tutumlu konuşun. Konuşmanın kendisi ne iyi ne de kötüdür, fakat çoğunlukla dikkatsizce kullanılır, dolayısıyla korumanız gerekir. Düşüncesizce ve hoppaca konuşmalar incitici konuşmalardır, bunun yanında, gevezelik size yakışmaz.

Toplumsal ve profesyonel amaçlarla, gereksinim olduğunda tartışmalara katılın, fakat tartışmanın ruhunun, amacının ve içeriğinin değerli kalmasına dikkat edin. Çocukça, boş boş, sırf laf olsun diye yapılan konuşmalar çok çekici ve cezbedicidir. Onun sizi sarıp kavramasına izin vermeyin.

Kendinizi her zaman çok yüksek konular ve felsefeyle kısıtlamanız gerekmez. Fakat değerli bir tartışmaya karışacak saçma sapan konuşmaların sizin yüksek amacınız üzerinde çürütücü etkisi olacağının da hep farkında olun. Değersiz şeyler hakkında terbiyesizce konuştuğumuzda, biz de değersizleşiriz, çünkü dikkatimiz değersiz şeylerce çekilmiş olur. Dikkatinizi neye yöneltirseniz, o şey olursunuz.

Öteki insanlar hakkındaki tartışmalarla zaman geçirirsek, dar kafalı ve düşüncesi kıt birisi oluruz. Özetlersek, kendinizi başkalarını suçlamaktan, övmekten, onlarla karşılaştırmalar yapmaktan sakının.

Çevrenizde yapılan konuşmaların boş sözler düzeyine indiğini anladığınızda, konuşmaları yeniden daha yapıcı konular düzeyine çıkaracak şekilde incelikle yönlendirip yönlendiremeyeceğinizi araştırın, eğer olanaklı ise bunu yapın. Bununla birlikte, eğer yabancılar arasında kalmışsanız, basit bir şekilde sessiz kalın.

İyilik dolu bir neşeniz olsun ve uygun zamanlarda iyi bir şekilde gülün, fakat kolayca kabalık ya da kötü niyetliliğe dönüşebilecek kahkahalardan sakının. Gülün ama bir kişiye gülmeyin.

Eğer yapabilirseniz, kimseye aptalca sözler vermeyin.

Çok Popüler Olan Eğlencelerden Uzak Durun

"Ruhun arzulara, acımaya ve kavgalara eğilimi vardır. Bu yüzden akılda temellenen bir yaşam yaşayın. Bilgelik yaşamı, bir sanatçının yaşamına benzer ve ilkelerin yaşanması üzerine kuruludur."

Epiktetos

En sık rastlanan eğlence biçimleri, ya aşağılık kompleksine ve aptallığa hitap ederler ya da insanların zayıflıklarına sahte kahramanlıklarla eğlence sunarlar. Hoşça vakit geçirmek için yapılan böyle eğlencelere düşkün olan, gürültü patırtı yapan bir topluluğun üyesi olmaktan sakının. Yaşamınız çok kısa ve yapmanız gereken çok önemli şeyler var. Hangi imge ve fikirlerin zihninize girmesine izin verdiğinizi düşünün ve seçici davranın. Eğer kendinizi hangi düşünce ve imgelerin akışına teslim ettiğinizi düşünüp bir seçim yapmazsanız, bu seçimi sizin yerinize bir başkası yapacak ve belki de onun bu seçimini temellendiren dürtüler en iyisi olmayacaktır. Dünyadaki en kolay şey, bir insanın davranışlarının, hissedilmesi güç bir şekilde kabalığa, bayalığa, adiliğe kaymasıdır. Fakat eğer siz zamanınızı israf etmezseniz ve dikkatinizin düşüncesiz bir şekilde bu tür konulara kaymaması konusunda kararlı davranırsanız, böyle bir şey olmayacaktır.

Kiminle Arkadaşlık Ettiğinize Dikkat Edin

İnsanların kendi kişisel duygu, inanış ve durumları üzerine söylediklerine değer vermeyin, on-

lar ruhsal değerlerle yaşamıyor olabilirler. Kiminle arkadaşlık ettiğinize dikkat edin. İletişime girdiğimiz kişilerin alışkanlıklarını taklit etmek, insani bir özelliktir. Bizler istemeden de olsa, ötekilerin ilgi alanlarını, sanılarını, değerlerini ve olayları yorumlama alışkanlıklarını alır, benimseriz. Anlamlı konuşan birçok insan bile üzerinizde "silici" bir etki yaratabilir. Çünkü neyin değerli, neyin değersiz olduğu konusunda disiplinsizdirler.

Yalnızca size hoş, tatlı, güzel geliyor diye bazı insanlarla zaman geçirmemelisiniz. Yalnızca sizi arıyorlar, sizinle ilgileniyorlar diye ya da iş ilişkileriniz var diye, onlarla arkadaşlık etmek zorunda değilsiniz. Arkadaş, iş arkadaşı, komşu seçerken seçici davranın. Bütün bu insanlar sizin kaderinizi etkileyeceklerdir. Dünya kabul edilebilir ve yetenekli olan insanlarla doludur. Bu sorunun anahtarı, yalnızca sizi yükseltecek, sizin için her zaman en iyisini dileyecek insanlarla arkadaşlık etmenizdir. Fakat ahlaki etkilerimizin iki yönlü bir cadde olduğunu anımsayın ve ilişki kurduğunuz insanlar üzerinde düşünceleriniz, sözleriniz ve edimlerinizle olumlu bir etki oluşturduğunuzdan emin olun. Kişisel yetkinliğin gerçek sınavı, davranışlarımızın en küçük ayrıntılarını bile ihmal etmeden onlara dikkat etmemizdir.

Kendinize düzenli olarak şunu sorun: "Benim düşünce, söz ve edimlerim arkadaşlarımı, yanımda çalışanları, yurttaşlarımı nasıl etkiliyor? Benimle ilişki kuran herkesin ruhsal gelişimi konusunda üzerime düşen sorumluluğu yerine getiriyor muyum?" Herkes üzerinde iyi bir izlenim bırakmayı ve örnek biri olmayı kendinize görev edinin.



Bedeninize Özen Gösterin Fakat Gösterişe Kaçmayın

Bedeninizin gereksinimlerine saygı gösterin. Sıhhatli ve refah içinde bir ömür sürmek için bedeninize en iyi özeni gösterin. Sağlıklı yiyecek ve içecek, sizin ciddi olduğunuzu ve kendinizi önemsediğinizi gösteren giysiler, sıcak ve rahat bir ev gibi şeyler verin. Bununla birlikte, hiçbir şekilde bedeninizi sergilemeyin ve onu bir gösteri olarak kullanmayın.



Rastgele, Gelişigüzel, Tesadüfi, Kaba, Gündelik Cinsel İlişkiler Kurmaktan Kaçının

Rastgele, gelişigüzel, tesadüfi, kaba, gündelik cinsel ilişkiler kurmaktan ve özellikle evlenmeden önce cinsel ilişki kurmaktan kaçının. Bu sözler aşırı dürüst, erdemlilik ve iffet taslayan bir kişinin sözleri gibi gelebilir fakat bunlar zaman içinde denenmiş bir yoldur. Kendimize ve ötekilere bu yolla saygı gösterebiliriz.

Bununla birlikte, eğer bir kişinin rastgele cinsel ilişkiler kurduğunu öğrenirseniz, kendinizin dürüst olduğuna ve onun dürüst olmadığına inanarak ona karşı zafer kazanma çabası içine girmeyin.



Şöhretinizi ve Amaçlarınızı Savunmaktan Kaçının

Size sözel saldırı ya da eleştiri yapıldığında korkmayın.

Yalnızca ahlaksal olarak zayıf kişiler, böyle du-

rumlarda kendilerini savunma ve ötekilere anlatma çabası içine girerler. Bırakın, sizin için edimlerinizin kalitesi konuşsun. Biz, başkalarının bizim hakkımızda oluşturdukları izlenimleri kontrol edemeyiz ve böyle bir kontrol çabası içine girmemiz bizim karakterimizin değerini düşürür.

Dolayısıyla, eğer birisi size belirli bir kişinin sizinle ilgili eleştirel bir şekilde konuştuğunu söylerse, sıkıntılı bir tavırla mazeretler ileri sürüp kendinizi savunmayın. Yalnızca gülümseyin ve şunları söyleyin:

"Sanırım bu kişi benim başka hatalarım da olduğunu bilmiyor. Bilseydi yalnız bu kadarından bahsetmezdi."

Ağırbaşlı, Sakin, Ciddi ve Kendini Önemseyen Bir Biçimde Davranın

Kendinizi hangi durumun içinde bulursanız bulun, seçkin birisiymişsiniz gibi davranın.

Birçok insanın davranışlarını çevrelerinden onlara dikte edilen şeyler oluştururken, siz kendinizi daha yüksek bir seviyede tutun. Düşüncesizce, çıl-

gınca, gürültüyle yiyip içmelerin, eğlenmelerin ölçü alındığı partilere ve oyunlara katılmama konusunda kararlı olun. Eğer kendinizi büyük bir toplantıda bulursanız, o zaman da kendi amaçlarınız ve ideallerinize tutunmuş bir şekilde kalın.



Kendinize Değerli Kişileri Örnek Alın

Karakterinizi kısa zamanda geliştirmenin en iyi yollarından biri, taklit edeceğiniz değerli rol modelleri bulmanızdır. Sizin için çok önem arz eden bir görüşmede strese girmeyin, bunu iyi değerlendirin. Beğendiğiniz kişilerin özelliklerini içinizde hissedin. Onların tutum, konuşma ve davranışlarını sizinmiş gibi uygulayın. Bunda yanlış birşey yoktur. Hepimiz içimizde daha büyük bir insanın tohumlarını taşımaktayız, fakat odaklanacağımız nokta olarak bir imgeye gereksinimimiz var.

Aynı zamanda, büyük erdemleri olan bir insanla buluşacaksınız diye, korku dolu bir huşu içine girmenize de gerek yok. Yetenek ve etkileri ne olursa olsun insan yalnızca insandır.



Sohbet Ederken Kibar ve Basiretli Olun

Kendini çok önemli birisi olarak görmek, gerçek filozofun yolu değildir. Dolayısıyla, kendi çıkarınızı düşünerek hazırladığınız dramatik hikâyeleri anlatarak insanları bunaltıp, sıkıp, daraltıp baskınız altına almayın. Sizin savaş hikâyeleriniz ve dramatik serüvenleriniz kimseyi fazla ilgilendirmez, kibarlık yapmak için sizin anlatmanıza göz yumsalar bile, sık sık abartılı bir şekilde kendi ulaştığınız noktalardan söz etmeniz, sizin gururlu ve kendini önemseyen bir insan olduğunuzu gösterir ve karşınızdakileri yorar.

Sınıfın soytarısı olmanız gerekmiyor. Başkalarını; sizin zeki, kültürlü ve dost canlısı bir insan olduğunuza inandırmak için kaba ve nezaketsiz konuşma ve davranış yöntemleri kullanmanız da gerekmiyor.

Saldırgan, çabuk çabuk ya da şov yapar gibi konuşmalardan bütünüyle sakınılmalıdır. Bu tür konuşmalar, tanıdıklarınızın gözünde değerinizi düşürür.

Bazı insanların konuşmaları acı biberli yemek gibidir. Sözlerine kuvvet ve yoğunluk kazandırmak

ya da dinleyenleri mahcup etmek, utandırmak için, açık saçık, iğrenç anlatılar kullanırlar. Böyle bir konuşmaya katılmayı reddedin. Çevrenizdeki insanlar açık saçık, edepsizce, anlamsız ve amaçsız konuşmalara kaydıklarında eğer yapabilirseniz orayı terk edin, eğer terk edemiyorsanız en azından sessiz kalın ve bırakın ciddi görünümünüz bu kaba saba, adi konuşmalardan rahatsız olduğunuzu göstersin.



Aceleye Getirilmiş Hazları Değil, Sabır Dolu Tatminkârlığı Seçin

"Filozof cahile şöyle der: "Azgın arzularının sonu yok. Endişeleriniz bayağı. Düşünceleriniz sahte ve yanlış." Cahil öfkelenerek gider, aşağılandığını söyler."

Epiktetos

Bırakın en üstte aklınız olsun.

Acele etmeden bir şey üzerinde uzun uzun düşünüp taşınma alışkanlığını geliştirin.

Küçük şeylerin bile gerçekten iyi bir şey olup olmadığını sınama sanatını geliştirin. Her zaman, eğitilmemiş içgüdülerinizle tepki vermek yerine, beklemeyi ve değerlendirmeyi öğrenin. Kendiliğin-

den, içinizden geldiği gibi konuşmanız, davranmanız kendi başına bir erdem değildir.

Size bazı hazlar sunulduğunda ve bu hazlar size çekici, cazibeli, baştan çıkarıcı geldiğinde geriye çekilin ve düşüncesizce o şeyin içine atlamadan önce kendinize düşünmek için zaman kazandırın. Heyecansız, sakin, duygulara kapılmayan, taraf tutmayan bir şekilde konuyu zihninizde evirin çevirin. Bu size bir anlık haz mı getirecek, yoksa gerçek, uzun süreli bir tatmin mi sağlayacak? Ucuz heyecanlar ile anlamlı, uzun süreli ödülleri birbirinden ayırmayı öğrendiğiniz zaman, yaşamınızın kalitesi ve kişiliğiniz değişecektir.

Eğer sakin bir şekilde düşünürseniz, bu hazza daldığınızda, sonradan yanlış bir şey yaptığınızı düşünerek üzüntü, mutsuzluk, pişmanlık duyacağınızı anlarsınız. Öyleyse, bu hazza kapılmaktan kaçının ve bu kendinizi tutma edimi içinde büyük bir sevinç duyun. Bu sizin karakterinizi güçlendirecek ve size zafer duygusu yaşatacaktır.



Gündelik Yaşamınızda Amacınıza Uygun Bir Duruş Alın

Uzun uzun düşündükten sonra bir edimin hikmet dolu olduğuna karar verirseniz, sonradan bu

yargınızın değerini düşürecek şeyler yapmayın ve düşünmeyin. Bu kararınızın arkasında durun. Bir olasılıkla gerçekten bazı insanlar sizin amacınızı ve niyetinizi yanlış anlamış olabilirler ve belki sizi çoktan yargılamış bile olabilirler. Fakat siz en iyi yargılarınıza uygun şekilde, doğrulukla davranırsanız korkacak hiçbir şeyiniz yoktur. Bir duruş alın. Niyetinizi ve amacınızı saklama yoluna gitmeyin.



Toplumun Size Gösterdiği Saygı ile Mantığın Yeri Ayrıdır

Toplumun âdetlerine uymak ile mantık farklı şeylerdir ve her birinin kendine uygun uygulaması vardır.

"Ya gece ya da gündüz" önermesi ayırıcı bir yargı olarak iyi işler ama dostça bir sohbette uygun düşmez. Buna benzer bir şekilde, eğer bir ziyafetteyseniz ve karnınız çok açsa, yiyeceğin büyük bir kısmını kendinize almanız anlamlı fakat aynı zamanda kötü bir davranış olacaktır.

Ötekilerle birlikte yemek yerken, yalnızca sunulan lezzetli yiyeceklerin bedenimize ne kadar

yararlı olduğunu düşünmeyiz. İyi huylu bir davranış sergilemeye ve nefsine hâkim, kibar bir insan gibi yemek yemeye önem vermeliyiz.



Kendinin Efendisi Olmanın Temeli Kendine Karşı Dürüst Olmaktır

"Yönetici ilke, zihin huzuru, özgürlük ve sakinliktir."

Epiktetos

Önce kim olduğunu ve ne yapabileceğini bil. Büyük hiçbir şeyin birden bire ortaya çıkmaması gibi sende yetenek ve becerilerini uygulamalarla geliştirilmesin. Hepimiz her zaman öğreniyoruz ve her zaman büyüyoruz. Meydan okumaları kabul etmek doğru bir davranıştır. Bizim bir sonraki entellektüel, fiziksel ve ahlaksal gelişimiz buna bağlıdır. Sakin ol, kendini çocuk seviyesine indirme. Eğer olmadığın biri olmaya çalışırsan, kendi "hakiki kendiliğini" (true self) küçültmüş ve gayet doğal bir şekilde mükemmel olabileceğin alanlarda gelişebilmene bir son vermiş olursun.

Tanrısal düzen içinde her birimizin özel bir çağrısı vardır. Siz kendi çağrınıza kulak verin ve onu sadakatle izleyin.



Aklınızı Koruyun

"Yönetici ilke, zihin huzuru, özgürlük ve sakinliktir."

Epiktetos

Yolda yürürken bir çiviye basmamaya veya ayağınızı incitmemeye nasıl dikkat ediyorsanız, aynı şekilde zihninizin en üst yeteneği olan aklınızı zayıflatacak şeylerden kaçınmak için çok dikkatli olmalısınız. Erdemli yaşam akıl üzerine kuruludur. Eğer siz aklınızı korursanız, aklınız da sizi korur.



Doğru Oranı ve Doğru Ölçüyü Dikkatle Gözlemleyin

Uyanık bir dikkatle yönelerek aşırıya kaçma eğiliminin önüne geçebiliriz. Bir insanın sahip olduğu şeyler, bir ayakkabının ayağa uyması gibi, bedeninin gereksinimlerine uygun olmalı.

Ahlaksal bir eğitimimiz yoksa, aşırıya kaçma bizi etkileyebilir. Ayakkabı örneğinde, birçok insan süslü, ithal ayakkabıları satın almaya meyillidir, oysa ki, gerekli olan rahat, ayağa tam uyan ve dayanıklı bir ayakkabı olmasıdır.

Ne kadar yavaş olursa olsun, bir kere aşırılığa kaçtığımızda, aşırılığın hızı artar ve geçici hevesler, kaprisler içinde kendimizi kaybederiz.



Nezaket ve İçsel Güzellik Dış Görünüşünüzden Daha Değerlidir

Genellikle kadınlar dış görünüşlerinin topladığı dikkat konusunda çok hassastırlar. Daha çocukluklarından itibaren erkekler tarafından poh pohlanırlar ya da dış görünüşlerine göre değerlendirilirler.

Bu ise ne yazık ki, kadınların yalnızca erkeklere haz verdiklerinde kendilerini doygun hissetmelerine neden olmakta ve onların içsel armağanları körelmektedir. Bu kadınlar, dışsal güzellikleri için büyük çaba ve zaman harcamakta, ötekilerin hoşuna gitmek için kendi doğallıklarını bozmaktadırlar.

Üzülerek şunu söyleyebiliriz ki, birçok insan,

bütün güçlerini fiziksel görünüşleri ve ötekiler üzerinde bıraktıkları etki konusuna harcamaktadırlar.

Bilgeliği arayan bir kişi için; çevremizdeki dünya bize fiziksel görünüşümüz, geldiğimiz aile vs. yanlış ve yapay nedenlerle değer verse bile, asıl önemli olan şey, içimizde kim olduğumuz ve kim olmakta olduğumuzu anlamamızdır.



Aklınız Bedeninizden Daha Önemlidir

74

Ahlaksal ilerlemede üç safha vardır:
1. Kendini hastalıklı duygulardan kurtarıp, ruh dinginliğine erişmek ve arzuları akılla düzenlemek.
2. Gerçek bir oğul, kardeş, yurttaş gibi davranmak.
3. Her zaman yanılmaz bir ahlaksal yargı üretmek.

Epiktetos

Ahlaksal bir eğitimden geçmemiş olanlar, zamanlarının büyük bir kısmını bedenlerine harcarlar. Hayvansal işlevlerinizi önemli olmayan şeylermiş gibi yerine getirin. Sizin başlıca dikkatiniz, aklınızın korunmasına ve gelişmesine verilmeli. Aklınız sayesinde doğanın kanunlarını anlayabilirsiniz.



Başkalarında Yanlış Bir Etki Bırakırsanız, Kendinize Karşı Yanlış Davranışlara Yol Açarsınız

Eğer bir kişi size saygısızca davranırsa ya da sizin hakkınızda kırıcı konuşmalar yaparsa, o kişinin, sizin onun üzerinde bıraktığınız etkiden dolayı bunu yapmakta haklı olduğunu düşünebileceğini anımsayın.

Bu kişinin sizi, sizin kendinizi gördüğünüz gibi görebileceğini beklemek gerçekçi değildir. Eğer bu kişi yanlış izlenimler yüzünden birtakım sonuçlara varmışsa, yanlış görüşe sahip olan bu kişi aldatılmıştır ve dolayısıyla zarar görmüştür. Bir kez bunu açık seçik anladığınızda, size küfür etseler bile, kendinizi başkaları tarafından hakarete uğramış hissetmezsiniz. Kendinize şunu söyleyebilirsiniz: "O kişiye böyle görünmüş, bu yalnızca onun üzerinde kalan etkidir."

Her Şeyin İki Kulpu Vardır, Hangisinden Tutacağınıza Karar Verin

Her şeyin iki kulpu vardır: birisiyle taşınabilir, ötekiyle taşınamaz.

Örneğin, eğer erkek ya da kız kardeşiniz size kötü davranırsa, durumu incinmişlik ya da haksızlık kulpundan tutmayın, buradan tutarsanız kaldıramazsınız ve öfkelenirsiniz. Tersini yapıp durumu akrabalık bağları kulpundan kavrayın. Diğer bir deyişle, bu kişinin sizin erkek ya da kız kardeşiniz olduğuna odaklanın, onunla birlikte büyüdünüz, birbirinize derin bağlılığınız, kopmaz bir bağınız var. Duruma bu açıdan baktığınızda, doğru bir şekilde anlarsınız ve dengenizi korursunuz.

Açık Seçik Düşünebilmeniz Hayati Önem Taşır

Bilgelik yaşamı bir akıl yaşamıdır. Nasıl açık seçik düşünülebileceğini öğrenmek çok önemlidir. Açık seçik düşünmek rastgele yapılan belirsiz bir iş

değildir. Eğitilmeyi gerektirir. Açık seçik düşünme yoluyla irademizi doğru bir şekilde yönetiriz, kendi gerçek amacımıza yapışırız, ötekilerle ilişkilerimizi ve bu ilişkilerden dolayı üzerimize düşen görevleri keşfederiz. Herkes aşırı duygusal düşünceleri ve yanlış düşünceleri tanımayı öğrenmelidir. Elinizdeki bilgilere göre mantıklı, akla uygun sonuçlar çıkarmaya, akla uygun sonuçlara varmaya çalışın. Böylece, temelsiz sonuçlar çıkarmaktan sakınabilirsiniz.

Örnek olarak, aşağıdaki yanlış mantık örneklerini izleyin: "Ben senden daha zenginim, bundan dolayı, ben senden daha iyiyim." Böyle saçma sözlerle her zaman karşılaşabilirsiniz, fakat bunlar tamamıyla temelsiz savlardır, safsatadır. Yukarıdaki önerme doğru bir sonuç çıkarma örneği olarak şöyle kurulabilir: "Ben senden daha zenginim, bundan dolayı, senden daha fazla mülküm ve param var."

Bir başka örnek: "Ben senden daha ikna edici konuşuyorum; bundan dolayı, ben senden daha iyiyim." Bunun üzerinde düşünüp şu kanıya varabiliriz: "Ben senden daha ikna edici konuşuyorum; bundan dolayı, benim konuşmalarım seninkilerden daha etkilidir."

Fakat şunu anımsayın: "Sizin karakteriniz mal mülk sahibi olmaktan da, ikna edici konuşmaktan da bağımsızdır."

Açık seçik düşünmeyi sürekli çalışın; ayrıntılara büyük önem verin, o zaman sizi hiçbir şey aldatamaz ve kandıramaz. Güçlü bir mantık eğitimi ve birisini ikna etmek için akıl yolunu etkin kullanmanın kurallarını öğrenip uygulamak size bunu sağlayacaktır.



Yanlış Adlandırmalardan Sakının

Şeyleri doğru isimleriyle adlandırdığımızda, ek bilgi ya da yargı eklemeden, onları doğru olarak kavrarız. Herhangi bir kişi aceleyle yıkanabilir mi? Bir kişinin kötü bir şekilde olsa da aceleyle yıkanabileceğini söylemeyin. Durumu nasılsa öyle adlandırın; durumu kendi yargılarınızla filitreden geçirmeyin.

Bir kişi çok fazla şarap içebilir mi? Onun sarhoş olduğunu, fakat çok fazla şarap içtiğini söylemeyin. Onun yaşamıyla ilgili kapsamlı bir anlayışınız olmadıkça, onun sarhoş olup olmadığını nasıl bilebilirsiniz ki?

Görünüşler, cümle kurma teorileri ve yanlış adlandırmayla oluşturulan bozucu yorumların sizin aklınızı çelmesi, sizi aldatması riskine girmeyin.

Yalnızca gerçekten hakiki olana evet deyin, kabul edin.



Bilgelik, Edimlerinizle Açığa Çıkar; Konuşmalarla Değil

Kendinizi bilge bir kişi olarak tanıtmayın ve ruhsal amaçlarınızı onlara saygı duymayanlarla tartışmayın, kendinize saklayın. Karakterinizi gösterin. Kendi kişisel asaletinize, soyluluğunuza olan adanmışlığınızı davranışlarınızla gösterin.



Tahammülünüzü, Dayanıklılığınızı Denemek İsterseniz, Bunu Kendiniz İçin Yapın, Başkaları İçin Değil

Eğer gereksinimlerinizi çok az maliyetle sağlayabiliyorsanız, gururla bir balon gibi şişirmeyin kendinizi. Bilgelik dolu bir hayat yaşamak isteyen bir kişinin ilk işi, kendini; kendini-düşünmenin, kendi-içine-kapanmanın sınırlarından özgürleştirmektir.

Bizden çok daha tutumlu olan fakir insanları, onların çok daha büyük zorluklara nasıl katlandıklarını, tahammül ettiklerini, dayandıklarını düşünün. Eğer basit bir hayat yaşama kabiliyetinizi geliştirmek istiyorsanız, bunu sessizce ve kendiniz için yapın, başkalarına empoze etmeye kalkışmayın.



Bilgelik Dolu Bir Yaşam, Kişisel Uyanıklık ve Dikkat Üzerine Kuruludur

Birçok insan hem yardımın hem de zarar ver-

menin, kendi içimizden geldiğini anlamaz. Bunun yerine dışarıya, dış nedenlere bakarlar, görünüşler tarafından büyülenirler.

Bilge insanlar ise bizim için iyi ya da kötü olan her şeyin kaynağının yine kendi içimizde olduğunu anlarlar. Bunu anladıkları için başka insanları suçlamazlar. Bilge insanlar başka insanlara inandırıcı sözler söyleyerek, kanıtlar göstererek kendilerinin ne kadar değerli, özel ya da farklı birisi olduklarına inandırmaya, ikna etmeye, razı etmeye çaba göstermezler.

Bilge insanlar bir meydan okuma ile karşılaştıklarında, kendilerine bakarlar; eğer başkaları tarafın-

dan övülürlerse, kımıldamadan kendilerine sessizce gülümserler; iftira edilirse, isimlerini koruma gereksinimi duymazlar.

Bilge insanlar edimlerini büyük bir uyanıklık ve dikkatle, en iyi şekilde yerine getirmeye çalışırlar. Güvenli olmayan ortamlarda bile böyle yaparlar. Arzularını, yaşamla uyumlu hale getirirler. İradelerini açık bir şekilde uygulamalarını önleyecek her şeyden kendilerini sakınırlar. Bütün etkinliklerinde yumuşaklığı uygularlar. Eğer cahil ya da kültürsüz birisi olarak görülürlerse bununla ilgilenmezler. Yalnızca kendilerini gözlemlemeleri ve kendi arzularını yönetmeleri gerektiğini bilirler.

Bilgeliği Doğrudan Yaşamak, Onun Hakkında Bir Şeyler Bilmekten Daha Önemlidir

Eğer birisi, Krissipus gibi bir büyük düşünürün yazılarını ve fikirlerini anlama isteğiyle sizi etkilemeye çalışırsa, kendinizi düşünün; önemli olan, anlaşılması güç konular üzerinde akıcı bir şekilde konuşmak değildir. Önemli olan, doğayı anlamak ve niyetlerinizi, amaçlarınızı, edimlerinizi doğa ile

uyumlu hale getirmektir. Krissipus'un öğretilerini ya da herhangi bir büyük insanın yazılarını gerçekten anlamış insan, filozofların öğretilerini uygulayan insandır. Değerli şeyler konuşmak ile değerli şeyler yapmak arasında çok fark vardır.

Yalnızca ilim sahibi olmaya fazla ağırlık vermeyin. Edimleri ile konuştukları ilkeler arasında tutarlılık olan insanları birer örnek olarak izleyin.



Temel İlkeleri Özel Durumlara Doğayla Uyum İçinde Uygulamayı Öğrenin

Bilgelik yaşamı, "yalan söylememeliyiz" gibi ilkeleri uygulamakla başlar.

Birinci adım ilkeleri uygulamaktır.

İkinci adım ilkelerin "hakiki" olduklarını göstermektir, "niçin yalan söylememeliyiz" gibi.

Üçüncü adım, ilk ikisiyle bağlantılıdır, ilkeleri haklı çıkarmak için neden açıklamaların yeterli olduğunu göstermektir.

İkinci ve üçüncü adımlarda değerlidir. Fakat ilk adım en değerli olanıdır. Çünkü bir insanın yalan söylemenin neden yanlış olduğunu çok zeki bir

şekilde gösterirken, yalan söylemesi çok kolay ve çok genel birşeydir.



İdeallerinizi Yaşamaya Başlayın

Şimdi ideallerinizi yaşamayı ciddiye almanın zamanıdır. Örneğin, sahip olmak istediğiniz ruhsal ilkeler konusunda kararlı olduğunuzda, bu kurallara kanunmuş gibi bağlı kalın, onlarla ilgili tavizde bulunmanız günah olacakmış gibi davranın.

Ötekiler sizin düşüncelerinizi paylaşmıyorlarsa buna aldırmayın. Gerçekten kim olmak istiyorsanız o olmayı denemelisiniz.

Bu andan itibaren, kendinizi düş kırıklıklarına uğratmaya son verin. Kendinizi kalabalıktan ayırın. Sıradan olmaya ve size dayatılanları yapmaya daha ne kadar dayanacaksınız? Kendiniz olmak için pek fazla zamanınız yok.

"Romalıların kölesi büyük filozof
Epiktetos, bütün yaşamını mutluluk,
doluluk ve sakinlik yolunda harcamıştır.
Yetkinleşmek yerine gelişmeyi vurgular ve
günden güne geliştirilen
erdemli bir yaşamı savunur."

ISBN 978-605-333-373-9

www.betayayincilik.com



KDV dahil

₺12