



ROMA İMPARATORU GİBİ DÜŞÜNMEK (Marcus Aurelius'un Stoacı Felsefesi)

Kategori: Etik ve Felsefe



Yazar Hakkında Bilgi



Donald Robertson, "**Roma İmparatoru Gibi Düşünmek**" ve Roma İmparatoru Marcus Aurelius'un yaşamını ve felsefesini inceleyen "**Bilge Kral Marcus Aurelius**" da dahil olmak üzere yedi kitabın yazarıdır.

Bu yıl dilimize çevrilen ve Sokrates ilkelerini çağdaş yaşama uygulayan bir rehber olan "**Sokrates Gibi Düşünmek**" diğer önemli eseridir.

Stoacı felsefe ve Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) arasındaki ilişkiyi inceleyen "**Bilişsel-Davranışçı Terapi Felsefesi**" kitabının da yazarıdır.

Bilişsel-davranışçı psikoterapist, yazar ve eğitmen olan Donald, antik felsefe ile modern kişisel gelişim psikolojisi üzerine uzmanlaşmıştır.

Donald Robertson, Stoacılığı modern hayata entegre etmeyi amaçlayan sivil toplum kuruluşu **Modern Stoicism**'in (Modern Stoacılık) kurucu üyelerinden biridir.

Kitabın Konusu ve Ana Fikri



Kitap Konusu

Donald Robertson, "**Roma İmparatoru Gibi Düşünmek: Marcus Aurelius'un Stoacı Felsefesi**" kitabını Marcus'u Stoacı bir zihin gücü ve dolayısıyla daha derin bir tatmin duygusu kazanmada takip etmemize yardımcı olarak tasarladığını belirtmektedir.

Diğer bir ifade ile kitap, Stoacı felsefeyi bir yaşam biçimi olarak benimseyenlere zihinsel dayanıklılık, iç huzur ve bilgelik kazanmanın yollarını göstermek amacıyla kaleme alınmıştır.

Kitap Ana Fikri

BDT, Stoacılıktan ilham almıştır ve Stoacılıkla bazı temel ortak noktaları vardır. Bilindiği gibi BDT anksiyete ve depresyon gibi zihinsel sağlık sorunlarına iyileştirici bir yaklaşım olan kısa süreli bir tedavidir.

Donald Robertson birçok insan için Stoacı felsefe ve BDT'nin bir kombinasyonunun uzun vadeli önleyici bir yaklaşım olarak kullanım için daha uygun olduğuna inanmaktadır. Bu bir yaşam felsefesi olarak kabul edildiğinde, günlük uygulama ile, daha fazla duygusal direnç, karakter gücü ve ahlaki bütünlük öğrenme fırsatı sunmaktadır. Bu kitap bu ana fikir etrafında şekillenmiştir.

Roma İmparatoru Gibi Düşünmek- Kitap Özeti



Giriş

Bu kitap, büyük İmparator Marcus Aurelius'un daha tatmin edici duygular kazanmak için Stoacı felsefeyi ve Stoacı teknikleri nasıl kullandığını anlatıyor ve bu kalıcı bilgeliği Bilişsel Davranışçı Terapi ile harmanlayarak okuyucuları aynı yöntemleri kendi yaşamlarına uygulamak için teşvik ediyor.

Yazarın kitabın girişinde önemli bir uyarısı var: Stoacılığın bilgeliğini günlük modern yaşama uygulamak o kadar da kolay değil. Sadece kitabı okuyup bir kenara koymakla bu gerçekleşmez. Bu tür fikirleri uygulamak için sağlam bir kararlılık gerekir.

Bölüm-1

Bu bölüm, Marcus Aurelius'un Stoacı felsefeyle ölümüne hazırlanışını ve hayatın doğal parçası olan ölümlülüğü kabullenişini anlatıyor; aynı zamanda Kıbrıslı Zenon tarafından kurulan Stoacılığın kökenini, temel ilkelerini ve bilgelik, erdem ve doğayla uyum içinde yaşama odaklı felsefi inançlarını açıklıyor.

Ölü İmparator

Roma İmparatoru Marcus Aurelius MS 180 yılında 60 yaşına yaklaşırken Viyana'da bir askeri kampta veba ile cebelleşiyordu. Hayatı boyunca uyguladığı Stoacı felsefe sayesinde sakinliğini koruyor ve kendini büyük bir bilgelikle ölüme hazırlıyordu.

Stoacılar, hayatın doğal bir parçası ve kaçınılmaz olan ölüme zihnen hazırlanmayı savunurlar; çünkü ölümlülüğümüzü kabullendiğimiz an, endişelenmeyi bırakıp hayatı gerçekten yaşamaya başladığımız andır. Ölüm kaçınılmazdır ve hayatın doğal bir parçasıdır.

Marcus'a göre, ölüm, yaşamdaki en belirli şeylerin biri olduğundan bilge insan için en az korkulan şeylerin arasında olmalıdır.

Ölüm saati yaklaştıkça, etrafındakilere onun için yas tutmak yerine kendi ölümlülüklerini düşünmesi gerektiğini hatırlatır. Son saatlerinde sevdiklerine bilgelik aktarır. Ölümü, imparatorlarını çok seven halkı ve ordusu içinde derin bir üzüntü yaratacaktır.

Stoacılığın Hikayesi

Kıbrıslı Zenon'un dramatik bir gemi kazasının ardından iki bin yıl önce geliştirdiği Stoacılık, erdem ve bilgeliğin iyi bir yaşamın özü olduğunu vurgular.

Zenon, Atina'ya ulaştıktan sonra Krates'in öğrencisi oldu ve ondan Kinizm'i öğrendi. Ancak, Zenon dış faktörlerin erdem ile ilişkisini Kiniklerden farklı bir şekilde yorumlayarak kendi felsefesini inşa etti.

Kleantes ve Hrisippos, Zenon'u takip ederek Stoacı öğretileri genişlettiler. Temel Stoacı ilkeler, doğayla uyum içinde yaşamaya, duygulara hâkim olmaya ve erdemlere değer vermeye odaklandı.

Stoacılar Neye İnanıyordu?

Stoacılar, yaşamın amacını “doğaya uygun yaşamak” olarak tanımlarlar. Bu, bilgece ve erdemle yaşamaktır. Bizi insan yapan rasyonel düşünme yeteneğimizdir. Akla uygun yaşadığımızda bilgeliğin erdemini sergileriz.

Stoacılar bilgelik ve erdemi her şeyin üzerinde tuttular. Stoacı felsefe, erdeme diğer bir ifadeyle karakter mükemmelliğine ulaşmakla ilgilidir. Onlara göre; erdemler iyi, erdemsizlik diğer bir deyişle ahlaksızlık kötü ve bunların dışındaki her şey ilgisiz kategorisine dahildir. Bu üç kategori arasındaki farkı anlamak bilgelik gerektirir.

Para, mevki, şöhret gibi dışsal şeylere ilgisiz kalmalıydık. Bunlara tercih edilen kayıtsızlıklar adı verildi. İyi ve yerinde kullanıldığında değerliydi; ancak erdemli olmakla hiçbir bağlantıları yoktu.

Yaygın yanlış anlamaların aksine, Stoacılar duyguların bastırılmasını değil, sağlıklı duyguların rasyonel düşünce yoluyla olumlu duygulara dönüştürülmesini savunurlar.

Bir Roma İmparatoru ve Stoacı bir filozof olan Marcus Aurelius, bu ilkeleri somutlaştırarak hayatın zorluklarıyla başa çıkmada Stoacı stratejilerin pratik örneklerini sundu.

Bölüm 2

Bu bölüm, Marcus Aurelius'un erken yaşam deneyimlerinin, aile değerlerinin ve eğitiminin Stoacı felsefesinin temelini nasıl oluşturduğunu anlatıyor. Yüzeysel retorik eğitiminden Stoacı etiğe uzanan yolculuğu, karmaşık bir dünyada bilgelik, erdem ve sadelik arayışını vurguluyor.

Roma'nın En Dürüst Çocuğu

Marcus Aurelius MS 26 Nisan 121 yılında doğdu. Henüz çocukken babasını kaybeden Aurelius, annesi ve büyükbabası tarafından yetiştirildi. Dürüstlük, sadelik ve açık sözlülük Marcus'un en önemli karakter özellikleriydi.

İmparator Hadrian, Marcus'u himayesi altına aldı. Hadrianus döneminde Yunan retoriği ve hitabet sanatı yüceltilmiş, çoğu zaman gerçek bilgelikten ziyade görünüşe öncelik verilmişti. Sofistler olarak bilinen entelektüeller, gösterişli konuşmalarla yetinirken Stoacılar, gerçek erdem ve bilgeliğe vurgu yapmışlardı. Marcus yetişme döneminde, Sofist anlayıştan ziyade Stoacılığa doğal bir yakınlık beslemiştir.

Marcus'un felsefe eğitimi, Junius Rusticus ve Diognetus gibi önemli şahsiyetlerin etkisiyle genç yaşta başladı. Rusticus, onu Stoacı ilkeleri benimsemeye teşvik ederek, retorik süslemelerden uzak, daha basit ve daha gerçekçi bir iletişim tarzına yönlendirdi.

Marcus, Stoacı uygulamalar sayesinde zorluklara göğüs germeyi ve duygularını kontrol etmeyi öğrendi. Öğretmenlerinden etkilenecek, kontrolümüz altında olan ve olmayan şeyler arasındaki ayrım gibi Stoacı felsefeyle uyumlu teknikleri benimsedi. Stoacılık eğitimi, imparator olmanın zorluklarıyla yüzleşmesinde yardımcı olacaktı.

Bilgece Konuşabilmek

Marcus retoriğin çok revaçta olduğu bir dönemde büyüdü. Birçok öğretmenden konuşma metni yazarlığı ve hitabet konusunda dersler aldı. Marcus, gerçek felsefenin hem sade hem de alçakgönüllü olduğunu ve gereksiz gösteriş ve şatafatla asla baştan çıkmamız gerektiğine inanıyordu.

Stoacılar, konuşmayı ve dili kullanmayı, erdemli bir yaşamın bir parçası olarak görüyordu. Onlara göre, dilde hakim olan iki temel ilke şudur: Özlülük ve objektiflik.

Stoacılar, gereksiz sözlerden ve laf kalabalığından kaçınmayı tercih ederler. Onlara göre sözler, amaca hizmet etmeli, net olmalı ve bilgeliği doğrudan aktarmalıdır.

Bir Stoacı, olayları ve durumları mümkün olduğunca çıplak gerçekliğiyle, **duygusal süzgeçten geçirmeden** anlatmalıdır. Bu, durumu olduğu gibi görme ve rasyonel analiz yapma yeteneğini korumanın anahtarıdır.

Stoacılığın bu yaklaşımındaki en önemli pratik adım, **dilin duygusal yükünü azaltmaktır**. Bir Stoacı, bir olayı anlatırken "korkunç," "feci," "iğrenç" gibi aşırı duygusal sıfatlar yerine; "zorlayıcı," "beklenmedik," "olumsuz" gibi daha nötr ve mantıklı terimler kullanmayı amaçlar. Amaç, konuşma yoluyla kendi duygularını ve dinleyicinin tepkisini manipüle etmekten kaçınmaktır.

Stoacı, mevcut bir durumu olduğundan daha kötü veya **"acınası"** göstermez. Felaket senaryoları kurmak, durumu kontrol edilemez bir drama haline getirir ve kişiyi gereksiz endişeye sürükler. Stoacı, olayların doğasını olduğu gibi kabul ederek, zihinsel enerjiyi paniklemeye değil, çözüm yolları bulmaya odaklar.

Stoacılar için dil, **iç huzuru (ataraxia) koruyan** bir araçtır. Dili sade, nesnel ve abartıdan uzak kullanarak, duygusal tepkileri değil, **rasyonel muhakemeyi** teşvik ederler.

Bölüm 3

Bu bölüm, Marcus Aurelius'un bilgelerin nezaretinde yetiştirme aşamalarını, rol modelin bir Stoacının bilgelik ve erdeme ulaşmada yardımını ve Stoacı felsefenin ideal insan modelini derinlemesine inceliyor. Hem Marcus'un kişisel gelişim sürecini hem de bilge insanın doğasını anlatıyor.

Bilgeyi İzlemek

Marcus'un çocukluk ve gençlik döneminde rehber aldığı kişiler onun karakterini derinden etkilemişlerdir. İmparator Antoninus, Marcus'un imparator ve lider olarak; öğretmeni Rusticus ise Stoacı olarak rol modeliydi.

Bu rol modellerinin zorluklara nasıl tepki vereceğini gözünde canlandırarak, onların özelliklerini benimseyerek kendi hayatına uyarladı. Bu zihinsel prova, bilgeliğini ve zamanla karakter gelişimini destekledi.

Marcus'un doktoru Galen, sadece çok bilge olanların Delfi Kahini'nin söylediği gibi "kendini bildiğini"; geri kalanımızın ya tamamen hatasız olduğumuzu ya da kusurlarımızın az olduğunu zannetme tuzağına düşmeye yatkın olduğumuzu söyler. Galen'in bu soruna çözümü, bilgeliğine ve tecrübesine güvenebileceğimiz bir akıl hocası bulmaktır.

Stoacı olma yolunda ilerleyen bir öğrenci yaşamını geliştirmek için gereken öz farkındalığa ulaşmaya gayret eder. Bunun için bilgeliğine ve tecrübesine güvenilebilecek uygun bir akıl hocası bulmak; bu akıl hocasının eleştirilerini dikkatli dinlemek ve dersler çıkarmak hataya düşmekten korur. Yaşamında böyle biri şayet yoksa, bir bilge tarafından gözlemlendiğini zihninde canlandırabilir; hemen yanibaşında her tutumunu gözlemliyormuş ve eleştiriyormuş gibi davranışlarını düzenleyebilir.

Gençlikte bir rol modele öykünmek daha uygundur. Yıllar geçtikçe daha çok tecrübeyle daha fazla öz farkındalık geliştirilir.

Değerleri İzlemek

Akıl hocalarından başka modelleme stratejileri de vardır: Bunlar yazma ve düşlemedir.

Eğer bir akıl hocası bulamazsanız hayal gücünüzü kullanarak bu teknikten faydalanmak mümkündür. Bunun için Sokrates veya Epiktetos gibi tarihi bir şahsiyetten yardım alınabilir.

Marcus kendisine, bilge insanların zihinlerini, ilkelerini, nelerden kaçındıklarını ve nelerin peşinden koştuklarını dikkatli bir biçimde göz önünde bulundurmasını öğütler. İlk adım bu kişilerin sergilediği erdemleri yazmak olmalıdır.

Bu eylem, imgeyi akılda kalıcı hale getirecek ve bu nitelikleri içselleştirmenizi sağlayacaktır. Gerçek insanlarda erdemler bulmanın yanı sıra, ideal bir Bilge de yaratabilirsiniz. Bu, sahip olmak istediğiniz tüm değerleri bünyesinde barındıran, sizin zihninizde canlandırdığınız bir kişi olacaktır. Kendinize karşılaştığınız bir durum karşısında "Ne söylerlerdi?" veya "Ne yaparlardı?" diye sorarak bu kişilerin davranış ve tutumlarını model alabilirsiniz.

Robertson, modellemeye yardımcı olmak üzere Marcus'un da yaptığı gibi sabah ve akşam meditasyonlarını önerir. Sabah meditasyonlarında gün içinde meşgul olunacak işler ve bunların üstesinden gelmek için rol modelin davranış tarzının ne olacağı zihinde canlandırılır. Buna **"Stoacı farkındalık"** denir. Akşam meditasyonlarında ise gün içinde olanlar değerlendirilir ve "rol modeli ne derdi" ve "hangi öğütleri verirdi" sorularına cevap aranır.

Marcus'un öğretmenleri, eylem ve düşüncede tutarlılığa büyük önem veriyorlardı. Öğretmenleri, Marcus'un arzu ettiği şeyleri en yüksek değerleriyle uyumlu hale getirmeye teşvik ederek Stoacı erdemleri ile kişisel özelemleri arasında paralellikler kurması için yardımcı oldular. Marcus'un maruz kaldığı bu tür terapiler, değerlerini açığa çıkarmasına yardımcı olmayı hedefliyordu.

Kişisel değerlerin açığa kavuşturulması ve onlara uygun biçimde yaşamaya çalışılması yaşamda daha belirgin bir yön duygusu ve tatmin kazandırır. Her gün, temel değerlerinizi tatmin edecek şeyleri hatırlayabileceğiniz küçük çapta beyin fırtınası yapmak faydalıdır.

Bölüm 4

Bu bölüm, Marcus Aurelius ve Lucius Verus'un zıt yaşam tarzları üzerinden, Stoacı felsefenin savunduğu **erdem yolunu ve içsel neşeyi** hedonistik hazzı karşı bir tercih olarak irdeliyor.

Herkül'ün Seçimi

Roma İmparatorluğu'nun tahtını iki farklı karakter paylaşıyordu: **Marcus Aurelius** ve **Lucius Verus**. Askeri bir kampta, Viyana'da, Veba ile mücadele eden Marcus, hayatı boyunca rehberi olan Stoacı felsefeyle ölüme hazırlanırken bile sakinliğini koruyordu. Diğer yanda, Lucius Verus, iktidarın getirdiği zenginlik ve rahatlığı **hedonistik zevklerin** hizmetinde harcıyordu.

Marcus, olası bir iç çatışmayı ve siyasi istikrarsızlığı önlemek amacıyla Lucius'u ortak imparator olarak atamış olsa da, iki adam keskin bir tezat oluşturuyordu. Lucius işten önce hazzı, Marcus hazzdan önce işi tercih ediyordu.

Lucius, abartılı partiler düzenlemesi ve görevlerini ihmal etmesiyle ün salmıştı. Onun zevke düşkünlüğü, aşırı savurganlıklara sebep oluyor; eudaimonia'yı yanlış yerlerde arıyordu.

Marcus ise, kendini **kamu hizmetine ve Stoacı erdeme** adanmıştı. Kardeşine karşı minnet ve sevgi duysa da, onun eylemlerine karşı duyduğu hayal kırıklığını gizleyemezdi. Bu ikilik, hayattaki temel bir alegoriyi yansıtır: **Herkül'ün Seçimi**.

Genç Herkül, yol ayrımında iki tanrıçayla karşılaşmıştı. Birinci tanrıça, **Kakia (Ahlaksızlık)**, kendini mutluluk (Eudaimonia) olarak tanıtarak lüks ve keyif dolu bir hayat vaat etti. İkinci tanrıça, **Arete (Erdem)** ise, yolunun çetin, uzun ve zorlu olacağını, ancak gerçek doyuma cesur ve onurlu eylemlerle ulaşılacağını söyledi. Herkül, zorluklarına rağmen **erdem yolunu** seçti.

Bu alegori, modern insanın karşılaştığı ikilemi temsil eder: Kolay haz ve konforun peşinden gitmek ya da zorluklara katlanarak **karakter mükemmelliğini** (Arete) inşa etmek. Stoacılar ve Marcus Aurelius, hazzın kendi başına boş olduğunu ve kalıcı mutluluk getirmediğini bilirlerdi. Bilge insan, arzularına makul sınırlar koyar ve ölçülü olmanın erdemini gösterir: "Hiçbir şey aşırıya kaçmamalıdır."

Arzuyu Zapt Etmek

Marcus büyük ihtimalle hazzcı kardeşi Lucius'dan çok daha mutluydu. Lucius'un dış kaynaklı hazzı yerine Marcus'un içsel hazzını tercih etmek daha mantıklıdır. Yazar, ikincisine Stoacı neşe adını verir.

Ancak erdemli bir yaşam sürdürdüğünüzde, aşırıya kaçarak asla elde edemeyeceğiniz derin ve kalıcı bir mutluluğa ulaşırsınız.

Stoacı neşe ile ilgili iki kilit nokta vardır: Birincisi, Stoacılar neşeyi hayatın amacı olarak değil, onun bir yan ürünü olarak görürler; ikincisi ise, Stoacı neşe pasif değil aktiftir, kendi kazanımlarımızın, eylemlerimizin erdemli niteliklerini algılamaktan gelir.

Bilginin haz duygusu tek kaynaktan gelir: Sürekli olarak erdeme uygun davranma. Stoacılar için bilgeliğin içsel değeri, her zaman her şeyden üstündür.

Stoacılar için “neşe” sözcüğü “minnet, şükran” sözcükleri ile yakından ilişkilidir. Stoacılar yaşamda bağlılıkla bozulmamış sağlıklı bir şükran duygusunu gerekli görürler. Elinizde olanın kıymetini bilmek ve sahip olduklarınıza şükretmek neşeyi sürekli besler.

Biz de Stoacılar gibi boş arzulardan sürekli uzak durmalıyız. Peki, daha fazla doyum ve yaşam deneyimi edinmek için sağlıklı arzulardan nasıl kurtuluruz ve daha büyük mutluluğa nasıl ulaşabiliriz? Yazar bu bağlamda basit bir çerçeve öneriyor:

İlk olarak alışkanlıklarınızın ve arzularınızın sonuçlarını, hangilerini değiştireceğinizi seçmek için değerlendirin.

Daha sonra tespit ettiğiniz sağlıklı arzularınızı en başından engellemek için erken uyarı işaretleri koyun. Eylemi başlatan işareti tanıyın ve öz-farkındalık geliştirin.

Müteakiben İzlenimlerinizi dış hakikatten ayırarak bilişsel mesafe kazanın. Alışkanlığı tetikleyen işareti saptadığınızda duraklayın ve mevcut bakış açınızla dış gerçeklik arasındaki ayrılığı fark etmeye odaklanın.

Son olarak alışkanlıklarla ilgilenmek yerine başka bir şey yapın. Arzu duygusuna cevap vermeyin; dikkatinizi başka bir eyleme kaydırın.

Bölüm 5

Bu bölüm, Marcus Aurelius örneği üzerinden, **Stoacı felsefenin acı ve zorluklarla başa çıkma stratejilerini** ele alıyor.

Zorluklara Göğüs Germek

Marcus Aurelius fiziksel olarak zayıf, ama zihinsel olarak güçlüydü. Bunu güçlü bir karaktere sahip olması ve bazı Stoacı teknikleri benimsemesiyle başardı.

Marcus, Epikür’ün her zaman davrandığı gibi hastalığın, acının ya da herhangi bir zorluğun karşısında bile bilgelik peşinde olmaya odaklanıyordu.

Marcus acıya odaklanmak yerine, bu acının vücudun belirli bir bölgesine hapsediğini düşünmenin kendisine daha fazla yardımcı olduğunu da görüyordu.

Marcus, acının anlık olduğunu ve acıya karşı tutumunun acının yoğunluğunu belirlediğini sık sık kendine hatırlatıyordu. Stoacıların söylediği gibi, bizi üzen acılarımız ya da hastalıklarımız değil, onlara dair yargılarımızdır.

Acıyı Tolere Etmek

Stoacılar acıyı iyi ya da kötü şeklinde kategorize etmezler. Acı sadece bir duygudur; önemli olan ona nasıl karşılık vereceğimize karar vermektir.

Marcus problem hakkında yakınmanın onu daha kötü hale getirdiğini, karakteri zedelediğini düşünür. Modern bilişsel terapistlerde kendimize “Başa çıkamıyorum” dediğimizde sıkıntının tırmandığını söylerler. Çünkü bu umutsuzluk duygumuzu artırır.

Marcus Epiktetos'dan etkilenecek acı ve hastalığı kayıtsız bir şey olarak görmek için birçok stratejiden faydalandı. Şimdi sırasıyla bunları inceleyelim.

- Zihninizi duygulardan ayırın. Yazar buna “**bilişsel mesafe koyma**” diyor.

Bizi üzen olaylar değil, onlar hakkındaki yargılarımızdır. Değer yargıları tayin etmeyi durdurduğumuzda çektiğimiz acı hafifler. Marcus kendisine şunları söyler: “Yargıyı yok et, zarar gördüm düşüncesi de yok olur; o düşüncüyü yok et, zararın kendisi de yok olur.” Stoacılar bedensel acıyı ve sakatlıkları ilgisizlikle ele almamızı isterler.

- Acıdan korkmanın acının kendisinden daha çok zarar verdiğini hatırlayın.

Acı ya da ölüm korkutucu değildir, aksine korkutucu olan acı ya da ölüm korkusudur.

- Bedensel duygulara tarafsızca bakın. Diğer bir deyişle “nesnel yaklaşımı” benimseyin.

Marcus bedensel süreçleri kendimize doğal süreçler olarak izah etmemiz gerektiğini söyler. Bir ağrı hissettiğinde öleceğim gibi abartılı bir söylem yerine, vücudumun şurasında bir ağrı var demeyi tercih eder.

- Duyguları öğelerine ayırarak analiz edin. Diğer bir ifade ile “analiz ile küçültme” tekniğini uygulayın.

Marcus'un uyguladığı bu teknik; acıyı vücudun belirli yeri ile sınırlamaktır. “Çok şiddetli bir acı içindeyim” demek yerine, “dişim ara ara zonkluyor” demek olumsuz duyguları küçülterek ızdırabın azalmasına yardımcı olur.

- Duyguyu zaman içinde sınırlı, değişebilir ve geçici olarak inceleyin. Sonluluğu ve geçiciliği izleyin.

Bir acı birkaç gün içinde yok olur. Boşuna “bu da geçer” dememişler. Bu yaklaşım Marcus'un en gözde stratejilerinden biriydi. Şeyleri, olayları, akıp giden bir nehir gibi değişken olarak görmek onlara duygusal bağlılığımızı hafifletmeye yardım edebilir.

- “Stoacı kabule” uygun hareket edin. Duyguya karşı ilgisiz davranın.

Acıya karşı mücadele ettiğimizde, acının ve genel hoşnutsuzluk halimizin şiddeti artar; fakat, duyguyu kabul edersek sıkıntının çoğu hafifler. Ayrıca kontrol edemediğimiz şeylere karşı mücadele etmek bize faydadan ziyade zarar getirir.

- Cesaret ve dayanıklılık kapasitenizin varlığını kendinize hatırlatın. Erdemi izleyin.

Acıyla baş etmek için size yardımcı olabilecek hangi imkanlara sahipsiniz? Cevap basittir: Erdeme. Acı ve hastalık karşısında Doğa'nın bize bahsettiği cesaret ve dayanıklılık kapasitemize güvenip erdemlerimizi gösterme alışkanlığı edinirsek acılar bizim üzerimizde hakimiyet kuramayacaklardır.

Filozof Dubois bütün bu stratejileri tek cümle ile özetler: “Acı çekmeyi bilen daha az acı çeker.”

Bölüm 6

Bu bölüm, Marcus Aurelius'un savaş meydanlarında dahi **sakinliğini ve başarılı liderliğini** Stoacı felsefe (iç huzur, disiplin) ile nasıl sürdürdüğünü anlatıyor. Başarı için **"yedek**

hükümle" hareket etme, **"sıkıntıyı önceden tasarlama"** ve iç huzuru **"iç kale"** olarak adlandırdığı zihinsel sığınakta bulma tekniklerini inceliyor.

İç Kale ve Çok Uluslu Savaş

Romalıların sayısız düşmanından biri, bir göçebe kabilesi olan Sarmatyalılardı. İmparator'un başlarda savaş tecrübesi yoktu. Ancak, Stoacı ilkeleri sayesinde Marcus, Roma ordusunu defalarca zafere taşıdı ve Sarmatyalıları yendi. Bu, disiplin ve hazırlık gerektiriyordu ve Marcus her ikisine de sahipti.

Korkudan Vazgeçmek

Stoacılar için sonuç ne olursa olsun büyük tehlikeler karşısında bile, sakin kalmak ve bilgelik göstermek en çok arzu edilen tutumdur. Bu nitelik savaş meydanlarında boy gösteren liderlerde olması gereken bir özelliktir.

Marcus'un, tüm tecrübe eksikliğine rağmen savaş meydanlarında başarılı bir lider olmasının ve sakin kalabilmesinin sırrı Stoacı öğretiliydi. Kullandığı en önemli Stoacı tekniklerden biri **"yedek hükümle"** hareket etmek olarak bilinir. Stoacılar eylemlerine "kader izin verirse" söylemiyle başlarlar. Eylemin sonucunun kendilerine bağlı olmadığını bilirler.

Benzer şekilde, insanları sonuçlarına göre değil, niyetlerine göre değerlendirir ve başarısız olunabileceğini kabul ederler. Bu teknik olaylar istemediğiniz şekilde geliştiğinde öfke, şaşkınlık veya hüsrana uğramak gibi olumsuz duygulardan kaçınmaya yardımcı olur.

Stoacıların korku ve sıkıntının getirdiği olumsuz duygulardan kurtulmalarını sağlayan bir diğer teknik ise **"sıkıntıyı önceden tasarlamaktır."**

Stoacılar aksiliği önceden oluyormuş gibi gözlerinde canlandırarak kendilerini sıkıntıyla baş etmek için hazırlarlar. Örneğin, kendinizi giderek artan küçük stres kaynaklarına maruz bırakmak sizi dirençli kılar. Bu, davranış psikolojisinde genellikle **" stres aşılması "** olarak adlandırılır.

Kendimizi olumsuz durumlara maruz bıraktığımızda olumsuz duyguların etkilerini azaltan bir duygusal alışkanlık kazanırız. Duygusal alışkanlık, sıkıntıyı önceden tasarlama yöntemini uyguladığımızda meydana gelecek en önemli süreçtir. Ayrıca hoş olmayan duygularla yaşamayı öğrenmek (duygusal kabul), bilişsel mesafe koyma gibi birçok faydası da bilimsel olarak kanıtlanmıştır.

Marcus'a göre sorunlarımızı geride bırakıp bir tatil beldesinde inzivaya veya istirahata çekilmek bir zayıflık göstergesidir. İç huzuru, yer değiştirmekten ziyade düşüncelerimizin tabiatından gelir. Marcus geri çekileceği ve huzur bulacağı yeri **" iç kale "** olarak adlandırır. Her türlü çatışma ve kaosta zihnimizi iyi ve düzgün bir halde tuttuğumuz takdirde iç huzura ulaşabiliriz.

Huzuru güvence altına almanın ikinci yolu **"bilişsel mesafe koymaktır."** **Değerlerimizi dış dünyaya nasıl yansıttığımızı ve bizi üzen olayları nasıl yargıladığımızı kendimize hatırlattığımızda bilişsel mesafe kazanırız ve zihinsel dinginliği yeniden ele geçiririz.**

Felaketi hafifletmek için "zaman projeksiyonu" adı verilen bir strateji kullanılır. Bu, şu anda yaşanan bir sıkıntı ile ilgili, on veya yirmi yıl sonra ne düşüneceğinizi ve hissedeceğinizi

gelecekte geriye dönüp bakarak sormak anlamına geliyor. O an önemsiz görünüyorsa, şu anda üzerinde düşünmeye değmez.

Benzer şekilde, bazı psikologlar "**kaygı erteleme**" adı verilen bir yöntem kullanır. Endişelenmek sorunlarınızı çözenize yardımcı olmayan, hiç bitmeyen bir süreç haline gelebileceğinden, günün endişelenmenize izin verilen bir saatini seçersiniz. Bu süre dolduğunda, sorun hakkında bir daha düşünmezsiniz.

Kaygı ertelemeye izlenecek adımlar şunlardır.

Birinci adım: Ön-izleme yapın. Endişe belirtilerini ve işaretlerini yakalamaya odaklanın.

İkinci adım: Konuyla ilgili düşünmeyi "kaygı saatine" erteleyin.

Üçüncü adım: Düşüncelerinizi bastırmaya çalışmayın, bırakın gitsinler. Onları yazmak size yardımcı olabilir.

Dördüncü adım: Dikkatinizi şimdiki ana geri getirin.

Beşinci adım: Endişenize odaklanın, önemli görünmüyorsa olurla bırakın. Olmazsa, görüntü ile ilgili maruz kalma ya da sıkıntıyı önceden tasarlama tekniğini kullanarak sizi endişeli yapan en kötü durum senaryosunu ya da korku veren sonucunu görselleştirin.

Altıncı adım: Unutmayın; sizi endişelendiren şey olaylar değil, onları nasıl yorumladığınızdır. Bilişsel mesafe koymayı kullanın.

Bölüm 7

Bu bölüm, öfkenin üstesinden gelmek için gereken felsefi ve pratik stratejilere odaklanıyor.

Geçici Delilik

MS 175 yılında Roma İmparatoru Marcus Aurelius, Suriye Valisi ve askeri kahraman **Avidius Cassius'un isyanıyla** karşılaştı. Gaddarlığıyla tanınan Cassius, Marcus'un öldüğü yalanıyla kendini imparator ilan etti.

Stoacı olan Marcus, bu ihanete sakinlikle karşılık verdi; Cassius'u, bilmeden yanlış yapan bir yurttaş olarak gördü. Tuna'daki lejyonlarına hitaben yaptığı konuşmada, en büyük arzusunun isyancılara **merhamet göstermek** olduğunu söyledi. Amacı, iç savaşı bile onurlu bir şekilde bitirerek, **bağışlayıcı bir liderlik** örneği sergilemekti.

Öfkeyi Zapt Etmek

Marcus Aurelius, kendisinin de öfke eğilimi olduğunu ve bu yüzden pratik yapması gerektiğini itiraf eder. Stoacılar öfkeyi, intikam alma veya zarar verme **arzusunu** olarak tanımlar ve bunun **mantıksız, sağlıksız bir tutku** olduğunu belirtirler. Ancak, ilk duygusal tepkiler olan "ön-tutkuların" insan doğasında kaçınılmaz olduğunu, önemli olanın bu tepkilere boyun eğmemek olduğunu kabul ederler.

Stoacılar, öfkeyle başa çıkmak için modern bilişsel terapilere benzeyen adımlar önerir:

Birinci adım: **Kendi Kendini İzleme**; Öfkenin fiziksel ve zihinsel erken uyarı işaretlerini (gergin kas, ses değişikliği) tespit etmek.

İkinci adım: **Bilişsel Mesafe Koyma**; Olayların değil, o olaylara dair yargıların öfkeye neden olduğunu hatırlamak.

Üçüncü adım: **Erteleme**; Duygusal yoğunluğun azalmasını beklemek.

Dördüncü adım: **Erdem Modelleme**; Bilge bir rol modelin (Sokrates, Antoninus) nasıl davranacağını sormak.

Beşinci adım: **Fonksiyonel Analiz**; Öfkenin ve mantığı izlemenin sonuçlarını karşılaştırarak öfkenin zararlı olduğunu görmek.

Marcus, ayrıca öfkeye neden olan temel inançları hedef alan on strateji sunar:

Strateji-1: **Biz İnsanlar Sosyal Hayvanlarız**. Bunun anlamı, insanların işbirliği için var olduğunu ve kızgınlığın rasyonel doğamıza aykırı olduğunu hatırlamaktır.

Strateji-2: **Karakteri Bütün Görmek**. Bunun anlamı, kızdığımız kişinin sadece rahatsız edici eylemlerine değil, bir bütün olarak kusurlu insanlığına odaklanmaktır.

Strateji-3: **Kimse İsteyerek Yanlış Yapmaz**. Bunun anlamı, başkalarının daha iyisini bilmedikleri için hata yaptıklarını varsayarak, onlara öfke yerine şefkatle yaklaşmaktır.

Strateji-4: **Mükemmel Kimse Yoktur; Siz de Dahil**. Bunun anlamı, kendimizin de mükemmel olmadığını ve eleştirilerin bizi kendi karakterimizi düzeltmeye yönlendirmesi gerektiğini hatırlamaktır.

Strateji-5: **Güdü Belirsizliği**. Bunun anlamı, başkalarının niyetlerini kesin olarak bilemeyeceğimizden, "zihin okuma" hatasından kaçınmaktır.

Strateji-6: **Geçiciliği Düşünmek**. Bunun anlamı, hem kendimizin hem de kızdığımız kişinin öleceğini ve olayların büyük resimde geçici olduğunu unutmamaktır.

Strateji-7: **Yargıların Rolü**. Bunun anlamı, bizi üzenin olaylar değil, yargılarımız olduğunu yinelemek ve bu yargılardan vazgeçerek zararın ortadan kalktığını bilmektir.

Strateji-8: **Öfkenin Zararı**. Bunun anlamı, öfkenin, kızdığımız şeyden daha fazla zarar verdiğini ve bizi aklın dışına iterek karakterimizi zedelediğini fark etmektir.

Strateji-9: **Erdemlerle Karşılık Vermek**. Bunun anlamı, Doğa'nın bize öfkenin panzehiri olan **iyilik** ve **adalet** gibi erdemleri verdiğini hatırlamaktır.

Strateji-10: **Mükemmeliyet Beklememek**. Bunun anlamı, kötü insanların kötü davranmamasını beklemenin mantıksız ve imkânsız olduğunu kabul etmektir.

Bu stratejiler sayesinde Marcus, Cassius'un isyanı karşısında sakinliğini korumuştur. İşlerde Marcus'un istediği gibi gelişti ve çok kan akmadan sonlandı.

Suriye Valisi Avidius Cassius, Marcus Aurelius'un hayatta olduğunu ve ordusuyla üzerine yürüdüğünü öğrenen kendi askerlerinin desteğini kaybetti. Üç aydan biraz fazla süren isyanının ardından, Cassius at sırtında yürürken bir bölük komutanı tarafından bıçaklanarak öldürüldü ve başı kesilerek Marcus Aurelius'a götürüldü.

Bölüm 8

Bu son bölüm, Marcus Aurelius'un MS 180 yılında Vindobona'da ölüm döşeğindeki son Stoacı meditasyonlarını anlatır.

Ölüm ve Yukarıdan Bakış

Marcus, Tuna Nehri'nin akışını Herakleitos'un "hiçbir şeyin kalıcı olmadığı" felsefesiyle birleştirir. Hayattaki her şeyin, ün, aile, imparatorlukların geçici olduğunu kabul eder. Ölümü, kaçınılmaz bir doğa süreci ve acıdan kurtuluş olarak görür. Çocuklarının kaybı gibi trajedilerle yüzleşirken, Stoacı ilkeler ona rehberlik etmiştir.

Ölüm yaklaştıkça Marcus, "**Yukarıdan Görünüm**" tekniğiyle zihnini tüm evreni kucaklayacak şekilde genişletir. Bu perspektiften bakıldığında, insanların kavgaları, hırsları ve endişeleri yeryüzünde koşan **karıncaların** önemsiz meseleleri gibi görünür. Dünya bir "leke", en büyük dağ ise bir "kum tanesi"dir. Bu kozmik bakış, ruhu **yüceltir** ve dünyevi arzular ile korkulardan arındırır.

Felsefenin amacının, kendi içindeki **ilahi kıvılcımı** korumak ve aklın emirlerine uymak olduğunu yineler. Marcus, ne zaman ne de mekân kaplayan hayatının geçici bir nokta olduğunu kabul eder. Ölümü bir düşman değil, bir arkadaş olarak karşılar ve son nefesinde bile **doğal olan hiçbir şeyin kötü olamayacağına dair** Stoacı ilkeye bağlı kalır.

Felsefe onu "iyi ölmek" için yeterince hazırlamıştır.

Roma İmparatoru Gibi Düşünmek- Temel Çıkarımlar



1. Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT)'nin temel yaklaşımlarına kaynaklık yapmış Stoacı felsefe yaşam felsefesi olarak kabul edildiğinde daha mutlu ve huzurlu bir yaşama ulaşılır.

BDT'nin kökeni olan Stoacı felsefe, dış olayların değil, bu olaylara yüklediğimiz yargıların duygusal acıma neden olduğu temel ilkesine dayanır. Bu felsefeyi bir yaşam tarzı olarak benimsemek, kişiyi dış dünyadaki kontrol edilemeyen unsurlara karşı sarsılmaz bir iç kale inşa etmeye yönlendirir. Böylece birey, korku, öfke ve arzu gibi yıkıcı tutkuları akıl ve erdemle yönetmeyi öğrenir; bu da ona geçici hazlar yerine kalıcı bir zihinsel dinginlik ve huzur getirir.

2. Ölüm korkulacak bir şey değil, yaşamın doğal bir parçasıdır.

Ölüm, yaşamdaki en belirgin şeylerin arasında olduğuna göre, bilge insan için en az korkulacak şeylerin de arasında olmalıdır. Ölüm bilinci, yaşamı daha bilinçli ve anlamlı kılmak için bir fırsattır.

3. Erdem, insan yaşamının temel amacıdır. Erdem insanı iyi yaşama götürür.

Erdem karakter mükemmelliği olarak tanımlanır. Stoacılar için ana erdemler olan bilgelik, cesaret, adalet ve ölçülülük, iyi bir yaşamın temel direkleridir.

4. Doğaya uygun yaşamak, akla uygun yaşamaktır.

Bir insanın kendi doğasına uygun, yani erdemli ve mantıklı hareket etmesi, aynı zamanda Evren'in genel düzeniyle uyum içinde yaşaması demektir. İnsan, aklını doğaya uyum içinde kullanabildiği ölçüde bilge olur.

5. Zenginlik, şöhret ve mevki “tercih edilen ilgisiz” kategorisine girer.

Bunlar iyi veya kötü değildir; ancak yanlış yönlendirildiğinde ahlaksızlığa yani erdemsizliğe neden olurlar. İyi yönde kullanıldıkları zaman topluma faydalı işler yapmaya fırsat verirler. Buna rağmen iyi bir karakter inşa etmek için gerekli değildir.

6. Stoacılar sağlıklı duyguları bastırılmayı değil, daha sağlıklı duygularla değiştirmeyi isterler.

Stoacıların duyguları bastırmayı tavsiye ettikleri yönünde yanlış bir kanı vardır. Ancak bu doğru değildir. Stoacılar duygusuz değil, duygularını bilinçli bir şekilde yeniden biçimlendirmek isteyen insanlardır.

7. Rol modelleri kullanma yöntemi, daha güzel alışkanlıklar kazanma ve karakter gelişimi için önemli bir tekniktir. Bilge kişiyi zihninde canlandırmak, öz-farkındalık sağlar.

Rol modelleri kullanma yöntemi, hayran olunan ve taklit edilmek istenen karakter özelliklerine sahip bilge kişilerin eylemlerini, kararlarını ve erdemlerini gözlemlemeyi içerir. Bu sayede kişi, o modelin davranışlarını zihinsel olarak prova ederek, kendi karakter gelişimini hızlandırır ve daha erdemli alışkanlıkları içselleştirerek kalıcı hale getirir.

Bir akıl hocası yoksa, Epiktetos veya Sokrates gibi bilge figürler zihinsel rol model olarak seçilebilir.

8. Eylem ve düşüncede tutarlılık, ruhsal bütünlüğün anahtarıdır.

Ruhsal bütünlük, kişinin inandığı değerleri (düşünce) ile günlük davranışlarını (eylem) uyumlu tutması ve böylece iç çatışmalardan uzak, sarsılmaz bir karaktere sahip olmasıyla elde edilir.

9. Haz geçicidir; kalıcı mutluluk erdemden doğar.

Lucius Verus'un haz dolu yaşamı Marcus'un erdemli neşesine kıyasla boş ve tatminsizdir. Ancak erdemli bir yaşam sürdürdüğümüzde, aşırıya kaçarak asla elde edemeyeceğimiz derin ve kalıcı bir mutluluğa ulaşırız.

10. Gerçek neşe, erdemli eylemlerin doğal sonucudur.

Gerçek neşe, dışsal hazzardan değil, erdemli davranışlardan ve doğru yaşamaktan doğar. Marcus Aurelius'a göre insan, doğasına uygun davrandığında, yani adil, ölçülü, bilge ve cesur olduğunda, içsel bir huzur ve derin bir sevinç hisseder.

Stoacı neşe pasif bir keyif değil, bilinçli farkındalığın ürünüdür.

11. Acı ve zorluklar kaçınılmazdır; ama onları yorumlama biçimimiz bize bağlıdır.

Stoacılar acıyı iyi ya da kötü şeklinde kategorize etmezler. Acı sadece bir duygudur; önemli olan ona nasıl karşılık vereceğimize karar vermektir. Marcus'a göre, acının gücü onu nasıl karşıladığımızla ilgilidir.

12. Zorluklara hazırlanmak, ruhu güçlendirir.

“Sıkıntıyı önceden tasarlamak” (premeditatio malorum) zihinsel dayanıklılığı artırır. Stoacılar aksiliği önceden oluyormuş gibi gözlerinde canlandırarak kendilerini sıkıntıyla baş etmek için hazırlarlar.

13. Öfke, geçici bir deliliktir.

Marcus, öfkeye karşı sabır, anlayış ve bilişsel mesafe koyma stratejileri geliştirmenin gerekliliğini vurgular.

14. Hayata “Yukarıdan Görünüm” tekniği ile bakmak, önemsiz endişeleri küçültür.

“Yukarıdan Görünüm” tekniğinde kendinizi evrenin uzak bir köşesinden olayları izliyormuş gibi hayal edersiniz. Bu perspektiften bakıldığında, insanların kavgaları, hırsları ve endişeleri yeryüzünde koşan karıncaların önemsiz meseleleri gibi görünür. Dünya bir "leke", en büyük dağ ise bir "kum tanesi"dir. Bu kozmik bakış, ruhu yüceltir ve dünyevi arzular ile korkulardan arındırır.

Evrenin büyüklüğü içinde kişisel sıkıntıların geçiciliğini fark etmek, ruhu özgürleştirir.