ALPAY İÇİRİKLİ

# Stoizm Felsefesi



İlk Kitap


tilki
kitap
yayınevi

**Stoizm Felsefesi**

**Tilki Kitap©**
www.tilkikitap.com
tilki@matbumedya.com
0850 304 22 03
Yayıncı Sertifika No 28740

Kurucu: Emrah Çelik
İşletme Koordinatörü: Fatih Can
Editör: Esra Nur Yıldırım
Sayfa Tasarım: Baran Ekber
Kapak Tasarım: Merve Ökten

1.Basım, İstanbul, Aralık 2025
ISBN: 978-625-5779-74-8
Tilki Kitap Matbaa / İstanbul
Matbaa Sertifika No: 48138

Eserin tüm telif hakları yazara aittir. Yazar, bu baskı için basım-satış-dağıtım-tanıtım haklarını Tilki Kitap'a devretmiştir. Yazar, eserin kapak dahil içeriğindeki tüm materyallerin (metin, görsel öge, tablo…) yasal ve fikri sorumluluğunu kabul etmiştir. Tilki Kitap'ın kurumsal görüşü olmayabilir.

# STOİZM FELSEFESİ

Alpay İçirikli

# İÇİNDEKİLER

Yazar Hakkında....7
Sunum....9
Giriş....11
Önemli Stoacılar....13
Günümüzde Stoacılık....24
Felsefenin Gücü/Amacı....25
Stoacılığın Dört Ana Erdemi....26
Stoacının Sabah Rutini: Güne Felsefi Bir Bakışla Başlamak....36
Stoacının Öğlen Rutini: Günlük Mücadelenin Ortasında Bilgece Duruş....42
Stoacının İkindi Rutini: Akşama Doğru Zihni ve Ruhu Hizalamak....46
Stoacılıkta Aile: Erdeme Dayalı Bir İlişki Modeli....53
Stoacılıkta Akrabalık Bağları: Akıl, Erdem ve Kozmik Kardeşlik Üzerine Bir Yolculuk....63
Stoacı Ahlakta Şehvet....66
Dostluk Üzerine....68
Stoacılık ve Çevre....76

Öğrencinin Okul Hayatında Stoacılık:
Zihnini Güçlendir, Kaderine Hazırlan .....80
Eğitmen İçin Stoacılık: Sabırla, Erdemle,
Sakinlikle Öğretmek .....88
Öfke Kontrolü .....99
Stoizm ve İslam ..... 107
Stoizm ve Hristiyanlık..... 110
Stoizm ve Budizm..... 113
Günümüz Stoacıları Hümanist midir? ..... 116
Modern Stoacılık ve Hümanizm ..... 119
İnanç ve Felsefe Arasında Erdemli Yaşam..... 122
Başarı İçin Adımlar ..... 127
Felsefe - Bilgelik..... 130
Dilek..... 135
Bilimsel Bir Kanıt: Kitap Okumak
Ömrü Ortalama İki Yıl Uzatıyor ..... 163

## YAZAR HAKKINDA

Alpay İçirikli, felsefi pratikler ve antik düşünce tarihine odaklanan bağımsız bir araştırmacıdır. Özellikle Helenistik dönem felsefesi, stoacılık ve etik yaşam anlayışı üzerine çalışmakta; düşünce tarihini yalnızca teorik düzeyde değil, aynı zamanda yaşamsal bir pratik olarak da ele almaktadır. Epiktetos, Seneca ve Marcus Aurelius gibi stoacı filozofların metinleriyle sistematik bir biçimde ilgilenmekte; bu düşünürlerin çağdaş birey için sunduğu etik ve psikolojik olanakları değerlendirmeyi amaçlamaktadır...

# SUNUM

Bu kitap, düşünmenin sadece soyut bir entelektüel etkinlik değil; aynı zamanda bir yaşam pratiği olduğuna inananlar için yazıldı. Stoacılık, insanın dış koşullardan bağımsız bir biçimde kendi iç dünyasında özgürleşebileceğini ileri süren güçlü bir felsefi yaklaşımdır. Marcus Aurelius, Epiktetos ve Seneca gibi düşünürler, yalnızca felsefe yapmadılar; aynı zamanda yaşadılar, sınandılar, dönüştüler.

Elinizdeki bu metin, stoacı düşünceyi tarihsel bağlamıyla ele alırken aynı zamanda bu öğretilerin bugünün insanı için ne anlama gelebileceğini sorguluyor. Stoacı yani felsefi alıştırma geleneğini merkeze alarak düşüncenin gündelik yaşamdaki karşılığını arıyor. Bu kitap, bir öğretiyi öğretmekten çok birlikte düşünmek ve birlikte dönüşmek amacı taşıyor. Çünkü stoacılığa göre bilgelik, sonuca değil; çabanın kendisine bağlıdır.

**Alpay İçirikli**

# GİRİŞ

Stoacılık, MÖ 3. yüzyılın başlarında Atina Agorasında Kıbrıslı Zenon tarafından kurulan bir Helenistik felsefe ekolüdür. Mantık sistemi ve doğal dünya hakkındaki görüşleriyle beslenen bu öğreti, kişisel bir erdem etiği felsefesidir. Stoacılık, erdem pratiğinin Eudaimonia'ya (gerçek mutluluğa) ulaşmak için hem gerekli hem de yeterli olduğunu savunur. Buna göre kişi, etik bir yaşam sürerek gelişir.

Stoacılar, Eudaimonia'ya giden yolu erdemi uygulamak ve doğaya uygun yaşayarak geçirilen bir hayatla özdeşleştirmişlerdir. Aristotelesçi etiğin yanı sıra, stoacı gelenek de erdem etiğinin başlıca kurucularından biridir. Stoacılar özellikle erdemin "tek iyi" olduğunu; sağlık, zenginlik ve haz gibi dışsal şeylerin ise kendi başlarına ne iyi ne de kötü olduğunu (adiafora), ancak erdemin uygulanacağı araçlar olarak değer taşıdıklarını öğretmişlerdir. Seneca ve Epiktetos gibi birçok stoacı, "Erdem mutluluk için yeterlidir." düşüncesiyle, bir bilgenin talihsizlikler karşısında duygusal olarak dirençli olacağını vurgulamıştır. Stoacılar ayrıca bazı yıkıcı duyguların yargı hatalarından kaynaklandığını ve insanların "doğaya uygun" bir iradeyi (prohairesis) sürdürmeleri gerektiğine inanmışlardır. Bu nedenle, bir kişinin felsefesinin en iyi gösterge-

sinin söyledikleri değil, davranışları olduğunu savunmuşlardır. İyi bir hayat yaşamak için doğanın düzenini ve yasalarını anlamak gereklidir; çünkü stoacılara göre her şey doğadan kaynaklanır.

Stoacılık, MS 3. yüzyıla kadar Roma ve Yunan dünyasında etkili bir şekilde gelişmiş ve takipçileri arasında İmparator Marcus Aurelius da yer almıştır. Ancak, MS 4. yüzyılda Hristiyanlığın devlet dini hâline gelmesinin ardından etkisini kaybetmiştir. Buna rağmen stoacılık, özellikle Rönesans döneminde (Neostoacılık) ve günümüzde (modern stoacılık) yeniden canlanmıştır.

## ÖNEMLİ STOACILAR

### Kıbrıslı Zenon (MÖ 334-262): Stoacılığın Kurucusu

Stoacılığın kurucusu olarak bilinen önemli bir Yunan filozofudur. Atina'ya geldikten sonra Akademi'de Krates'in öğrencisi olan Zenon, daha sonra kendi okulu olan Stoa'yı kurarak felsefesinin temel ilkelerini belirledi. Onun felsefesi, evrenin ve bilginin doğasını açıklayan radikal görüşler içeriyordu.

### Zenon'a Göre Evren ve Tanrı

Zenon'a göre gerçek olan her şey maddedir. Ancak evren, yalnızca pasif bir maddeden oluşmaz. Evrende, değişen yapıya sahip pasif maddeye ek olarak düzeni ve aktif öğeyi temsil eden bir güç daha vardır. Zenon bu aktif gücün maddeden farklı olmadığını, yalnızca onun farklı bir görünümü olduğunu savunur. Bu aktif güç, sürekli hareket hâlinde olan ince bir hava akıntısı veya nefese benzetilir. Zenon bu güce ateş adını verir ve onun var olan her şeye yayıldığını söyler. Bu maddi ateşin en temel özelliği ise akıldır. Zenon için bu ateş, evrendeki en yüksek varlıktır. Bu anlamda, Zenon için Tanrı her şeydir; yani bireyleri birleştiren ateş ya da

rasyonel güçtür. Doğa, kendisinde bulunan bu akıl ilkesine göre hareket eder.

### Bilgi ve Ahlak Anlayışı

Zenon'un bilgi anlayışına göre, zihin doğuştan boş bir levha gibidir. Dış dünyadaki nesnelerle etkileşim kurdukça bu boş levha düşüncelerle dolar. Zenon'a göre sözcükler düşünceleri ifade ederken düşünceler de nesnelerin zihin üzerindeki etkisiyle oluşur. Ahlak ve insan anlayışında ise Zenon, insanın da dünyanın bir parçası olarak maddi bir varlık olduğunu ve tanrısal ateşten pay aldığını söyler. İnsandaki bu ateş onun ruhunu oluşturur ve bu ruh, en iyi ifadesini akılda bulur. Zenon'un ahlak felsefesi hem akla ve bilgiye hem de doğal düzene boyun eğmeye dayanır. Bu, stoacı ahlakın temelini oluşturan, doğayla uyum içinde yaşama ilkesine işaret eder...

### Epiktetos (MS 55-135): Antik Yunan Stoacı Filozofu

Büyük olasılıkla Frigya'nın Hierapolis kentinde köle olarak doğmuştur. Hayatının önemli bir bölümünü Antik Roma'da geçirmiş, ardından diğer filozoflarla birlikte sürgün edilerek Kuzeybatı Yunanistan'daki Nikopolis'e yerleşmiştir. Ömrünün geri kalanını burada geçirmiş ve burada ölmüştür. Ailesi tarafından kendisine bir isim verilmişse bile, bu isim günümüze ulaşmamıştır. "Epiktetos" kelimesi, Yunancada "kazanılmış" ya da "edinilmiş" anlamına gelir ve bu ad muhtemelen köle statüsüne gönderme yapmaktadır. Gençliğinde, İmparator Neron tarafından azat edilmiş varlıklı bir adam olan Epaphroditos'un kölesiydi. Epiktetos, köle olmasına rağmen zamanını verimli kullanarak stoacı felsefeye yöneldi ve dönemin önemli stoacı filozoflarından Musonius

Rufus'un öğrencisi oldu. Sonrasında özgürlüğünü kazandı; ancak Roma'da sağlık sorunları nedeniyle zor bir yaşam sürdü.

Sakat kaldığı bilinse de bunun nedeni konusunda farklı görüşler vardır. Bazı kaynaklara göre bu durum, efendisi Epaphroditos'un zulmü sonucu gerçekleşmiştir; diğer bazı kaynaklar ise Epaphroditos'un Epiktetos'u destekleyen, anlayışlı bir efendi olduğunu belirtir. MS 89-95 yılları arasında İmparator Domitianus, filozoflara yönelik bir sürgün kararı alınca Epiktetos da Roma'dan uzaklaştırıldı. Bunun üzerine Nikopolis'e yerleşerek bir felsefe okulu kurdu ve hayatının sonuna dek burada ders verdi.

Epiktetos'un hayatındaki en önemli dönüm noktası, aslında İmparator Domitianus tarafından verilen sürgün kararıdır. Bu kararın ardından Nikopolis'e yerleşmiş ve burada ün kazanan bir felsefe okulu kurmuştur. Okul o kadar saygın hâle gelmiştir ki İmparator Hadrianus bile burayı ziyaret etmiştir. Epiktetos'un en ünlü öğrencisi ise ileride büyük bir tarihçi olacak olan Flavius Arrianus'tur. Epiktetos, hayatını stoacı yaşam tarzına uygun biçimde büyük bir sadelik içinde, öğretim ve entelektüel faaliyetlere adayarak geçirmiştir. Bazı rivayetlere göre, hayatının ilerleyen dönemlerinde terk edilmek üzere bırakılmış bir çocuğa bakabilmek için bir kez evlenmiştir. Ancak başka kaynaklar, onun hiç evlenmediğini ve çocuğu olmadığını belirtir.

Filozof Demonax, bir filozofun kızıyla evlenip evlenemeyeceğini sorarak Epiktetos'un evlenmeme tavsiyesini alaycı bir şekilde sorgulamıştır. Epiktetos'un kendi el yazısıyla bir kayaya kazıdığına inanılan "Hür İnsan Üzerine Bir Şiir", günümüzde Isparta'nın Sütçüler ilçesindeki Yazılı Kanyon'da, bir sunağın yanındaki kaya üzerine kabartma olarak yer almaktadır. Ancak bilinen gerçek şudur ki Epiktetos, geride yazılı hiçbir eser bırakmamıştır. Onun

düşünceleri ve dersleri, öğrencisi Flavius Arrianus tarafından kaleme alınmıştır. Bu kayıtlar arasında en önemlisi, orijinali sekiz kitaptan oluşan fakat yalnızca dört cildi günümüze ulaşabilen *"Diyaloglar (Konuşmalar)"*dır. Arrianus ayrıca, stoacı ilkeleri özetleyen ve *"Enkheiridion (El Kitabı)"* adıyla bilinen bir derleme de hazırlamıştır. Arrianus, *Konuşmalar*'ın ön sözünde, Lucius Gellius'a hitaben şöyle der: "Ondan ne duyduysam, onun düşünce biçimini ve konuşmalarındaki içtenliği, kendisinden duyduğum ne varsa elimden geldiğince ve onun bir hatırası olarak korumaya çalışarak kelimesi kelimesine yazıya döktüm.

Epiktetos, ahlak konusuna eski stoacılardan çok daha fazla önem vermiştir. Fikirlerini sık sık Sokrates'e dayandırarak insanın nihai amacının kendi hayatının efendisi olmak olduğunu savunur. Epiktetos'a göre stoacı bir öğretmenin görevi; değişmez, bozulamaz ve tüm insanlar için evrensel olarak geçerli olan varlıkların gerçek doğasını öğrenme yolunda öğrencilerini cesaretlendirmektir.

Ona göre "şeylerin doğası" iki temel kategoriye ayrılır:

1. Yalnızca kendi gücümüze bağlı olanlar (prohairetik): yargılarımız, tepkilerimiz, arzularımız, kaçınmalarımız vb.

2. Kontrolümüz dışında olanlar (aprohairetik): sağlık, servet, şöhret, bedenimiz vb.

Bu ayrım, temelinde Epiktetos, öğrencilerine iki önemli kavram daha sunar: Prohairesis ve Diahairesis.

- Prohairesis, insanı diğer canlılardan ayıran yetidir. Kendi değer yargılarımıza göre bir şeyi arzulamamıza ya da ondan kaçınmamıza, bir şeyi yapma ya da yapmama kararımıza, bir fikirle hemfikir olma ya da karşı çıkma davranışımıza yön verir. Epiktetos

sık sık, "Biz kendi prohairesis'imiziz" diyerek, insanın özünü bu içsel irade olarak tanımlar.

- Diahairesis ise prohairesis tarafından yapılan yargıdır; yani elimizde olanla olmayanı ayırt etme becerimizdir.

Sonuç olarak, Epiktetos öğrencilerine iyinin ve kötünün yalnızca prohairesisimizde bulunduğunu öğretmiştir; dışsal, yani aprohairetik şeylerde değil. Çünkü dışsal şeyler üzerinde tam kontrolümüz yoktur ve bu yüzden onlar, gerçek anlamda "iyi" ya da "kötü" olarak değerlendirilemez.

Bu düşünceleri tam anlamıyla kavrayan ve günlük yaşamında uygulayabilen bir öğrenci, artık felsefi hayata adım atmaya hazırdır. Bu hayatın amacı ise eudaimonia yani mutluluk, içsel dinginlik ve verimli bir yaşam olarak tanımlanır. Epiktetos'a göre bu, mantıkla ve "şeylerin doğasıyla" uyum içinde sürdürülen erdemli bir yaşamdır. Kölelikten filozofluğa, özgür iradenin savunucusu. *Söylevler (Düşünceler)* adlı eseri meşhurdur...

**Marcus Aurelius: Roma İmparatoru ve Stoacı Filozof**

Marcus Aurelius Antoninus Augustus (MS 121-180), hem bir Roma İmparatoru hem de tarihin en önemli stoacı filozoflarından biri olarak kabul edilir. MS 121'de doğan Aurelius, İmparator Hadrian'ın himayesinde yetişti ve 138 yılında İmparator Antoninus Pius tarafından evlat edinildi. Başlangıçta retorik dersleri alsa da zamanla felsefeye yöneldi. 161 yılında Lucius Verus ile birlikte imparator oldu, Verus'un ölümünden sonra ise 169 yılında tahtı tek başına devraldı. Hükümdarlığı boyunca, özellikle Orta Avrupa'da sürekli dış tehditlerle mücadele etti. Buna rağmen felsefeye olan ilgisini hiç kaybetmedi. Hatta Atina'da Platoncu, Aristotelesçi,

ALPAY İÇİRİKLİ

# Stoizm Felsefesi

Bu kitap, düşünmenin sadece soyut bir entelektüel etkinlik değil; aynı zamanda bir yaşam pratiği olduğuna inananlar için yazıldı. Elinizdeki bu metin, stoacı düşünceyi tarihsel bağlamıyla ele alırken aynı zamanda bu öğretilerin bugünün insanı için ne anlama gelebileceğini sorguluyor. Stoacı yani felsefi alıştırma geleneğini merkeze alarak düşüncenin gündelik yaşamdaki karşılığını arıyor.

Bu kitap, bir öğretiyi öğretmekten çok birlikte düşünmek ve birlikte dönüşmek amacı taşıyor.

Stoacı düşünceyi güncel bakışla yeniden değerlendirmek ve yaşamına uyarlamak isteyen herkes için...

tilkikitap.com

KDV muafiyeti uygulanmıştır.

ISBN: 978-625-5779-74-8