

T.C.
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



Felsefî Danışmanlık Bağlamında Stoa
Felsefesinin Yeniden Değerlendirilmesi ve Bir
Stoa Tutum ve Davranışlar Ölçeği Geliştirilmesi

DOKTORA TEZİ

Danışman	Hazırlayan
Prof. Dr. Mehmet ÖNAL	Mehmet Selim BOR

MALATYA-2023

T.C.
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE ANABİLİM DALI

FELSEFİ DANIŞMANLIK BAĞLAMINDA STOA FELSEFESİNİN YENİDEN
DEĞERLENDİRİLMESİ VE BİR STOA TUTUM VE DAVRANIŞLAR ÖLÇEĞİ
GELİŞTİRİLMESİ

DOKTORA TEZİ

HAZIRLAYAN
MEHMET SELİM BOR

DANIŞMAN
Prof. Dr. MEHMET ÖNAL

MALATYA – 2023

ONUR SÖZÜ

Prof. Dr. Mehmet Önal'ın danışmanlığında doktora tezi olarak hazırladığım “Felsefi Danışmanlık Bağlamında Stoa Felsefesinin Yeniden Değerlendirilmesi ve Bir Stoa Tutum ve Davranışlar Ölçeği Geliştirilmesi” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ve ahlak ilkelerine uyarak tarafımdan yapıldığını onaylarım.

Mehmet Selim BOR



TEŞEKKÜR

Bu tezin yazım aşamasında yardım ve önerileri ile katkıda bulunan İnönü Üniversitesi öğretim üyeleri, Prof. Dr. Hüseyin Subhi ERDEM'e, Prof. Dr. Emin ÇELEBİ'ye, Prof. Dr. Cemil ORUÇ'a, saygıdeğer hocam ve danışmanım Prof. Dr. Mehmet ÖNAL'a teşekkür ederim. Ayrıca bu çalışma süresince hep yanımda olan değerli eşim Dr. Öğr. Üyesi Neşe ATAMAN BOR'a ve tez yazım sürecinde kendisine çok fazla zaman ayıramadığım evladımız, Yekta Robin BOR'a ayrıca teşekkür etmeyi borç bilirim.

Malatya-2023

Mehmet Selim BOR

ÖZET

DOKTORA

Felsefi Danışmanlık Bağlamında Stoa Felsefesinin Yeniden Değerlendirilmesi ve Bir Stoa Tutum ve Davranışlar Ölçeği Geliştirilmesi

Mehmet Selim BOR

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Mehmet ÖNAL

Bu tez çalışmasıyla, felsefi danışmanlığın genel çerçevesini belirleyip bu danışmanlık için Stoa felsefesinin önemini ortaya koyduk. Ayrıca Stoa Tutum ve Davranışlar Ölçeğini geliştirdik. Felsefi danışmanlık kısmında; bu danışmanlığın ne olduğunu, psikolojik danışmalıktan farkları ve varsa yöntemlerini ortaya koyduk. Felsefi danışmanlığın Stoacı felsefi yöntemlerle, insanların günlük sorunlarıyla baş edebileceklerini göstermeye çalıştık. Felsefi danışmanlığı Stoa felsefesiyle birlikte ele aldık, çünkü 20. yüzyılın sonlarında ortaya çıkan felsefi danışmanlığın kökenlerini daha çok Stoa felsefesinde görebilmekteyiz. Beş yüz yıldan fazla süren Stoa felsefesi tamamen pratik ve gündelik çözümler sunan bir felsefeye sahiptir. Özellikle Son Dönem Stoası gerçek anlamda, insanların karşılaştıkları yaşama dair problemlere felsefe yoluyla çözüm üreten bir dönemi temsil eder. Bunların başında gelen filozoflar; Seneca, Epiktetos ve Aurelius'tur.

Çalışmamızda, Stoa felsefesine başlamadan önce giriş mahiyetinde felsefi danışmanlığa yer verdik. Burada felsefi danışmanlığın kuruluşu ve gelişimini ele aldık. Almanya'da 1980'lerde Achenbach öncülüğünde başlayan felsefi danışmanlık, daha sonra başta ABD olmak üzere, Hollanda, Fransa ve İsveç gibi ülkelerde geniş bir yer edinmiş ve 2000'lerden sonra da ülkemizde gelişmeye başlamıştır. Özellikle üniversitelerde yapılan yüksek lisans ve doktora çalışmaları sayesinde bu gelişme büyük bir ivme kazanmıştır. Çünkü ilaca ve diğer uygulamalara gerek duymadan da çözülebilecek sorunlara felsefi danışmanlık bir seçenektir. Biz de bu tezimizle ülkemizdeki felsefi danışmanlık sürecine katkı sunmak amacındayız. Bu tezimizi farklı kılan nokta ise, bu alanda henüz geliştirilmemiş bir ölçek geliştirmiş olmamızdır. Stoa Tutum ve Davranışlar Ölçeği sayesinde, yapılacak olan felsefi danışmanlık seanslarının etkilerini ölçmek mümkün hala gelecektir. Bu ölçeğin hem ülkemize hem de Dünyadaki bu alanla ilgilenenlere katkı sağlayacağını düşünüyoruz.

Anahtar Kelimeler: Felsefi Danışmanlık, Stoa Felsefesi, Stoa Tutum Ölçeği

ABSTRACT

Ph.D. DISSERTATION

Reevaluation of Stoic Philosophy in the Context of Philosophical Counseling and Developing a Scale of Stoic Attitudes and Behaviors

Mehmet Selim BOR

Advisor: Professor Mehmet ONAL

With this thesis, we determined the general framework of philosophical counseling and revealed the importance of Stoic philosophy for this counseling. We also developed the Stoic Attitudes and Behaviors Scale. In the philosophical counseling section; we have revealed what this counseling is, its differences from psychological counseling and its methods, if any. We tried to show that philosophical counseling can cope with people's daily problems with Stoic philosophical methods. We considered philosophical counseling together with Stoic philosophy, because we can see the origins of philosophical counseling that emerged at the end of the 20th century in Stoic philosophy. The Stoic philosophy, which lasts for more than five hundred years, has a philosophy that offers practical and everyday solutions. In particular, the Stoic of the Last Period represents a period that produces solutions to the problems of life that people face through philosophy. The leading philosophers are; Seneca, Epictetus and Aurelius.

In our study, we have included philosophical counseling as an introduction before starting the Stoic philosophy. Here we have discussed the establishment and development of philosophical counseling. Philosophical consultancy, which started in Germany in the 1980s under the leadership of Achenbach, later gained a wide place in countries such as the USA, the Netherlands, France and Sweden, and started to develop in our country after the 2000s. This development has gained a great momentum, especially thanks to the graduate and doctorate studies carried out in universities. Because philosophical counseling is an option for problems that can be solved without the need for drugs and other applications. With this thesis, we aim to contribute to the philosophical counseling process in our country. The point that makes this thesis different is that we have developed a scale that has not yet been developed in this field. Thanks to the Stoic Attitudes and Behaviors Scale, it will be possible to measure the effects of philosophical counseling sessions. We think that this scale will contribute both to our country and to those who are interested in this field in the world.

Keywords: Philosophical Counseling Stoa Philosophy, Stoic Attitude Scale.

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	i
ÖZET	ii
ABSTRACT.....	iii
İÇİNDEKİLER	iv
TABLolar DİZİNİ	vi
ŞEKİLLER DİZİNİ	vii
KISALTMALAR DİZİNİ	viii
GİRİŞ	1
I. BÖLÜM	17
BİR FELSEFİ DANIŞMANLIK MODELİ OLARAK STOA FELSEFESİ.....	17
1.1. Stoa Felsefesinin Ortaya Çıktığı Atmosfer	26
1.2. Stoa Felsefesinin Beslendiği Kaynaklar	28
1.2.1. Herakleitos.....	29
1.2.2. Sokrates.....	30
1.2.3. Kinikler	33
1.3. Stoacılığın Tarihi.....	37
1.3.1. İlk Dönem Stoası	37
1.3.1.1. Zenon.....	38
1.3.1.2. Kleanthes	42
1.3.1.3. Khrysippos.....	43
1.3.2. Orta Dönem Stoası.....	46
1.3.2.1. Panaitios.....	46
1.3.2.2. Poseidonios	48
1.3.3. Son Dönem Stoası.....	50
II. BÖLÜM	51
SON DÖNEM STOASI VE FELSEFİ DANIŞMANLIK PRATİKLERİ	51
2.1. Lucius Anneus Seneca'nın Felsefesi ve Felsefi Danışmanlık Pratikleri.....	51
2.1.1. Felsefesi	51
2.1.2. Felsefi Danışmanlık Pratikleri.....	54
2.2. Epiktetos'un Felsefesi ve Felsefi Danışmanlık Pratikleri.....	60
2.2.1. Felsefesi	60
2.2.2. Felsefi Danışmanlık Pratikleri.....	63

2.3. Marcus Aurelius'un Felsefesi ve Felsefi Danışmanlık Örnekleri.....	67
2.3.1. Felsefesi	67
2.3.2. Felsefi Danışmanlık Pratikleri.....	69
III. BÖLÜM.....	73
ÖLÇEĞE İLİŞKİN YÖNTEM.....	73
3.1. Araştırmanın Yöntemi	73
3.2. Araştırmanın Modeli	73
3.3. Araştırmanın Çalışma Grubu.....	73
3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi.....	75
3.4.1. Nicel Veri Toplama Araçları	76
3.4.1.1. Demografik Bilgi Formu	76
3.4.1.2. Stoa Tutum ve Davranışları Ölçeği.....	76
3.4.2. Verilerin Analizi.....	76
3.4.2.1. Ölçek Geliştirme Aşamasındaki Uygulamalar	77
3.4.2.2. Ölçeğe İlişkin İlişki Analizleri	80
3.5. Araştırmanın Problemi	80
3.6. Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	81
3.7. Araştırmanın Hipotezi.....	81
3.8. Araştırmanın Veri Toplama Teknikleri	81
IV. BÖLÜM.....	83
ÖLÇEĞE İLİŞKİN BULGULAR	83
4.1. Ölçeğe İlişkin Pilot Uygulamanın Madde Analizi.....	83
4.2. Ölçeğe İlişkin Fark Analizleri.....	91
TARTIŞMA	96
SONUÇ	99
KAYNAKÇA.....	103

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. Evren ve Örneklem Sayısı Tablosu	74
Tablo 2. Araştırmanın Örnekleme	75
Tablo 3. $\alpha=0,05$ Anlamlılık Düzeyinde KGO'ların Minimum/Kritik Değerleri	77
Tablo 4. “Stoa Tutum ve Davranışları Ölçeği”ne İlişkin Pilot Uygulamanın Madde Analizi.....	83
Tablo 5. “Stoa Tutum ve Davranışları Ölçeği”ne İlişkin Ana Uygulamanın Madde Analizi.....	85
Tablo 6. “Stoa Tutum ve Davranışları Ölçeği”ne İlişkin Ana Uygulamanın Açıklayıcı Faktör Analizi Tablosu.....	86
Tablo 7. Doğrulayıcı Faktör Analizindeki Kabul Edilen Endeksler	88
Tablo 8. Stoa Tutum ve Davranışları Ölçeği'nin İndeks Değerleri	88
Tablo 9. İki aşamalı kümeleme analizi sonucu elde edilen küme değerleri.....	90
Tablo 10. Ölçeğin Normallik Analizi.....	91
Tablo 11. Ölçek Faktörlerine İlişkin Kesme Puanları.....	91
Tablo 12. Cinsiyete Göre Ölçek Puanlarının Değerlendirilmesi	92
Tablo 13. Gelire Göre Ölçek Puanlarının Değerlendirilmesi.....	93
Tablo 14. Okunulan Bölüme Göre Ölçek Puanlarının Değerlendirilmesi	94
Tablo 15. İkamet Yerine Göre Ölçek Puanlarının Değerlendirilmesi.....	94

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Araştırmanın Modeli	73
Şekil 2. Yol Diyagramı	89



KISALTMALAR DİZİNİ

ABD: Amerikan Birleşik Devletleri

Akt.: Aktaran

APCA: The American Philosophical Counseling Association

APPA: The American Philosophical Practitioners Association

ASPCP: The American Society for Philosophy, Counseling and Psychotherapy

BDT: Bilişsel Terapi

Çev.: Çeviren

Ed.: Editör

M.Ö.: Milattan Önce

M.S.: Milattan Sonra

s.: Sayfa

ss : Sayfa Sayısı

Yy: Yüzyıl

GİRİŞ

Felsefi danışmanlık, 20. yüzyılda felsefenin yeniden kendi köklerine dönmesi için ortaya çıkarılmış bir danışmanlık biçimidir. Felsefi danışmanlık kavramının felsefenin ne olduğuna dair bir soru yerine, felsefenin ne işe yaradığına ilişkin sorusunun öne çıktığı bir dönemde önem kazanması anlamlıdır. Çünkü bugün bile insanların büyük çoğunluğu felsefenin ne işe yaradığını bilmemektedir. Hatta geçmişten bugüne felsefe insanların gözünde ürkütücü bir şekilde bürünmüş ve adeta rengârenk bir panayırın içinde karanlıkta kalan bir yer gibi herkesin uzaktan kendisine baktığı ama yanına gitmek istemediği bir korku simgesine dönüşmüştür (Çötüksöken ve İyi, 2006: 195).

1980’li yılların başında filozoflar felsefenin bu durumunun üstesinden gelmek, felsefeyi tekrar eskisi gibi günlük hayatın içine katmak ve onunla insanların soru ve sorunlarına çözüm üretmek için çalışmalar yaptılar ve bu etkinliğin adını felsefi danışmanlık koydular. Bu sayede, fildişi kulelerine sığınmış ve toplumdan kopuk olarak yaşamakta olan filozofların ve felsefenin tekrar sokağa ve çarşı pazara inmesi isteniyordu. Aslında felsefi danışmanlığın bu yönü çok eskilere dayanmaktadır. Marinoff’a göre; nasıl ki her insan, bir şekilde, biriyle konuşma ihtiyacı içinde ise filozof da hayatın anlam ve amaçlarını kavramak için konuşacağı birine ihtiyaç duymaktadır. Çünkü insanların anlam çıkmazlarının üstesinden gelmesine sadece filozoflar yeterince yardımcı olabilirler (2007: 21).

Felsefi danışmanlığın ilk uygulamaları olarak ortaya konulan örnekler, İlkçağ Felsefesinde ve özellikle de Helenistik-Roma felsefesinde karşımıza çıkmaktadır. Sokrates’in erdem ve eylem felsefesinden etkilenen Kinikler, Epikürosçular ve Stoacılar başta olmak üzere bu dönem felsefe okullarının çoğunda pratik hayat felsefesi teorik çalışmaların önüne geçmiştir. Bu üç okulun, o dönemin diğer okullarına nazaran, daha çok öne çıkmasının sebebi bu okul mensuplarının felsefeyi soyut kavramlar kümesi şeklinde görmek yerine, günlük hayatın sorun ve çıkmazlarına çözümler üreten bir hayat felsefesi ve bir tür danışmanlık hizmeti olarak görmeleriydi. Çünkü bu okullar mensuplarına hayata ilişkin teoriler kurmayı öğretmek yerine, insanları acılardan uzak tutup onların mutlu olmalarını sağlayacak pratik yaşam yollarını öğretmeyi amaçlıyorlardı. İnsanlara hem hayatlarında hem de düşüncelerinde rehberlik ediyorlardı (Hadot, 2012).

Bundan 2500 yıl önce ilk filozoflar daha çok somut uygulamaları olan konuları tartışmışlar ve hayatın nasıl anlaşılması ve yaşanması gerektiğine dair geniş bir fikir yelpazesi geliştirmişlerdi. Antik Yunan Felsefesinin bu ilk döneminde, Demokritos, Sokrates ve Kinikler, Helenistik dönemde ise Stoacılar ve Epikürosçular, daha sonra ise çeşitli dini düşüncelere

mensup filozoflar ile Rönesans, Aydınlanma ve Romantizm dönemi felsefeleri zaman zaman felsefenin bu pratik boyutunu öne çıkaran fikirler geliştirmişlerdir. Bunların yanında, son iki yüzyılda siyasi söylemleri olan; sosyalizm, komünizm ve anarşizm gibi akımların da hayatla direk ilişkili olan felsefi görüş ve öğretileri dile getirdikleri bilinmektedir. Onlar çağdaş dünyamızda, özellikle bireylerin ve toplumların yaşamlarını yönlendirmek ve şekillendirmek için, çok fazla yöntem ve söylem geliştirmişlerdir. Bunların amaçladıkları ile günümüz felsefi danışmanlığının hedefledikleri benzerlik taşısa da netice itibariyle günümüzde bu ideolojilerin söylemleri yerlerini felsefi danışmanlığa bırakmıştır (Lahav, 1996: 260).

Bu yönüyle bakıldığında, felsefi danışmanlık dediğimiz hizmetin felsefi kültürün çok da uzağında olmayan bir bilgi ve uygulama faaliyeti olduğu açıktır. Hatta pratik hayat felsefesini öne çıkaran bu filozofların bazıları daha sonra modern psikolojinin kullandığı yöntemlerin de temelini oluşturacaklardır. Robinson'un ifadesiyle, her ne kadar günümüzde psikoloji sonuç itibarıyla kendini felsefeden ayrı bir bilim dalı olarak görse de temelleri felsefeye dayanır (2020: 34). Mesela Freud'un ortaya koyduğu üç parçalı ruh anlayışının kökeninde Platon'un *Phaidros* diyalogunda verdiği at arabası örneği, Varoluşçu Terapinin kökeninde Varoluşçu felsefeler, Gestalt Terapisinin ya da Fenomenolojik ve Rasyonel Emotif Davranış Terapisinin temelinde ise Stoacı felsefeler yer almaktadır.

Günümüz dünyasında insanların beyin dalgalarına olan meraklarını gidermek isteyen kimseler yönlerini Psikoloji ve Psikiyatriden çok Felsefeye dönmüş durumundadır. Bu yüzden felsefi danışmanlığın aslında günümüz koşullarına uygunluk gösterdiğini söyleyebiliriz. Tilmanns'a göre, zamanla çağdaş insan günlük hayatta neden felsefeye başvurmayalım sorusunu sormaya başlayınca artık insanların felsefeden yaşam koşullarını değerlendirilmesi ve anlam arayışlarına yardımcı olunması hususunda yeni beklentileri oluşmaya başlamıştır. (2013: 133). Burada, felsefecilerden gelecek yeni bakış açılarına, tavsiyelere ve düşünme üzerine düşünme pratiklerine olan ihtiyaç açıkça görülmektedir. Bu beklentilerden dolayı son zamanlarda felsefede ciddi bir değişim yaşanmaktadır. Marinoff'un ifadesiyle filozoflar, bireysel, grupsal veya kurumsal danışanlar için artık danışman olarak tekrar hayat içindeki yerlerini almaya başlamışlardır (2007: 21).

Raabe'ya göre 1970'lerin sonları ile 1980'li yılların başlarında bazı bağımsız felsefi danışmanlık girişimleri olsa da modern anlamda ilk felsefi danışmanlık 1981 yılında Almanya'da Gerd B. Achenbach tarafından başlatılmıştır (2002). 1982 yılında Achenbach on üyeden oluşan ilk Felsefi Danışmanlık Derneğini kurmuştur. Dernek 1987 yılında felsefi danışmanlığa katkı sunmak için *Agora* adında bir de dergi çıkarmıştır. Bu dernek daha sonra ülke dışına taşarak, Hollanda, Avusturya, İsviçre, İtalya, Norveç, Kanada, Güney Afrika ve

İsrail'den de üye toplayarak 150 kişiden oluşan bir derneğe dönüşmüştür. Almanya'daki bu danışmanlık çalışmaları 1984 yılında Hollanda'nın Amsterdam Üniversitesindeki bir grup öğrencinin dikkatini çekmiş ve Achenbach'ın etkisiyle felsefi danışmanlık üzerinde kendilerini geliştirerek, felsefi danışmanlıkla ilgili bazı kuramsal tartışmalar başlatmışlardır. 1987'de bu grubun içinde bulunan Ad Hoogendijk Hollanda'da ilk felsefi danışmanlık hizmetine başlatmıştır. Aynı yıl Hollanda'da Hotel de Filosoof (Filozof Otel) adıyla bir felsefi danışmanlık merkezi açılmış ve burada Ida Jongsma adlı bir felsefeci gruplarla danışmanlık hizmeti yürütmeye başlamıştır. Günümüzde, Almanya, Hollanda, Fransa, İngiltere ve Amerika'da felsefi danışmanlık dernekleri etkinliklerine devam etmektedirler. ABD'deki felsefi danışmanlar akademik bir kuruluş olan, *The American Society for Philosophy, Counseling and Psychotherapy* (ASPCP) adlı toplulukta ve birer mesleki kuruluş olan, *The American Philosophical Practitioners Association* (APPA) ile *The American Philosophical Counseling Association* (APCA) adındaki toplulukların bünyesinde danışmanlık faaliyetlerine devam etmektedirler. İsrail, Norveç, Güney Afrika ve Kanada'da ise felsefi danışmanlar daha çok bireysel olarak çalışmalar yürütmektedir. Felsefi danışmanlıkla ilgili ilk uluslararası konferans da 1994 yılında Kanada'da bulunan British Columbia Üniversitesinde düzenlenmiştir (Lahav, 1996: 260-261).

Bazı felsefi danışmanlık teorisyenleri felsefi danışmanlığı son derece felsefi bir uygulama olarak görmektedir. Çünkü onun aracılığıyla insanların hem günlük endişeleriyle hem de metafizik acılarıyla hesaplaşma imkânı bulmaktadırlar. Ayrıca insanların kendi hayatı üzerinde en uygun kontrolü elde etmesi, kendi hayat felsefelerini keşfetmesi veya netleştirmesi açısından felsefe ilgi çekici olabilmektedir. Bu yüzden Marinoff'ın felsefi danışmanlığı daha ziyade, tanıya değil, diyaloga ihtiyaç duyan insanlar için gerekli görmekte (2009: 39) ve felsefi danışmanlığı felsefeyi bilen biriyle diyalog kurma olarak gördüğünü ima etmektedir. Walsh ise felsefenin öncelikle bir yaşam biçimi olduğunu ve bilgeliğin de felsefenin Yunan başlangıçlarından başka bir kökeni bulunmadığını belirterek felsefi danışmanlığı bir tür bilgece yol gösterme işi olarak tanımlamaya çalışmıştır. Ona göre, felsefe her şeyden önce ahlaki bir sorumluluğa tekabül eden bir yaşam biçimi, başkalarıyla etkileşime duyulan sevgi ve özen pratiği olarak, onu uygulayanı kendi iç uyumuna yönlendirir. Bu nedenle, felsefi danışmanlık ilk önce yaşamın pratik boyutunun olasılıkları ile ilgilenir ve çoğunlukla teorik söylemleri ikinci plana atar (2005: 497-99).

Felsefe, son yüzyıllarda, yukarıda sunulan pratik karakterinin ihlal edildiği bir akademik araştırma alanı haline gelmiştir. Hâlbuki her insanın kendi yaşam felsefesine sahip olduğunu ve bu anlamda felsefenin, Walsh'ın işaret ettiği gibi, bir yaşam biçimi olduğunu söyleyebiliriz.

Bazı yol gösterici ilkelerle, çoğu zaman başkalarından alınan belirli önyargılarla yaşıyoruz. Felsefi danışmanın rolü, danışanların kendi felsefelerini gözlemlemek ve tartışmak, onları olası felsefi gelişmelere yönlendirmek ve yüzyıllar boyunca biriken felsefi bilgelige mümkün olduğu kadar çok kimsenin erişebilmesini sağlamaktır. Bu felsefi bilgelik danışanın yaşam tarzını ve dünya görüşünü etkileyebilir. Ayrıca, felsefi danışmanın hastası yoktur, danışanı vardır, tanı koymaz, sadece danışanın sorunlarını felsefi bir bakış açısıyla tartışır. Bu nedenle felsefi danışmanın misyonu, danışanın hayatını erdemli bir şekilde yaşaması için bilgilendirmek ve bildiklerini uygulaması için onu cesaretlendirmekten ibarettir.

Vasile Haşegan, gözlemlediği felsefi danışmanlığa atıfta bulunurken Achenbach'ın felsefi sistemlerle ilgilenmediğini, herhangi bir felsefe inşa etmediğini, felsefi görüşleri yönetmediğini, sadece bir düşünme biçimini, yani felsefeyi harekete geçirdiğini yazar. (2018a: 531) Bu ifadeler Achenbach'ın felsefi danışmanlığın sıfır noktasını temsil eden yeniden formülasyonlarına işaret etmektedir. Ancak Haşegan'ın belirttiği gibi, Avrupa'da 1981'de Bergisch Gladbach'ta felsefi bir uygulama topluluğu açan ilk filozof olarak Achenbach son zamanlarda özellikle akranları bağlamında, bu tür faaliyetlerle uğraşan filozofları, danışanların sorunlarıyla başa çıkmak için kendi yollarını geliştirmeye davet etmiştir. Bu alanın ortaya çıkmasıyla, bir filozof akademik tartışmalardan vazgeçerek bir uygulayıcı olabilir veya Marinoff'un belirttiği gibi akademik araştırmadan vazgeçmese de en azından filozof etrafındaki danışanlara tavsiyelerde bulunarak uygulamaya zaman ayırabilir (2018b: 168). Iftode'ye göre, Achenbach felsefi danışmanlığın kurucusu olarak kabul edilmesine rağmen, en tanınmış uygulayıcı olan, uygulamalı etik alanında çalıştıktan sonra halkın felsefi ihtiyacını farkederek bilim felsefesi uzmanı Lou Marinoff olmuştur (2010: 23). Ancak bütün bunlar hazır bilgi transferleri ve ikna yöntemleriyle değil, felsefi düşünme imkânlarını harekete geçirecek danışmanlık hizmetleri yürütmekle mümkündür ki, bu, diğer sahalarda danışmanlık hizmeti sunan danışmanlarla felsefi danışmanları aynı çizgide buluşturmaktadır.

Felsefi danışmanlık, felsefecilerin felsefenin fildişi kulesi olan akademik alanın dışına çıkarak günlük hayata dahil olmasını ve yıllarca süren okuma ve meditasyon yoluyla edindikleri becerilerini başkalarının somut yaşam problemlerini çözmelerine yardımcı olmak için kullanmalarını gerektirmektedir (Iftode, 2010: 24). Tabii ki, felsefenin ne anlama geldiğine dair bakış açısındaki bu değişim, akademik alandaki stratejide de önemli bir değişiklik gerektirmektedir. Danışmanlık ilişkisi, akademik felsefe ile danışanın günlük sorunları arasındaki kesişim noktası olarak görüldüğü sürece, akademik felsefenin günlük dilde ortaya konan sorunlarla karşı karşıya olacağı açıktır. Bu, başta söylediğimiz Sokratesçi Sokak felsefesi

ile paralellik arz eden bir gelişme olarak değerlendirilebilir. Ancak modern hayatın sokağı artık okul ve ofis olmuştur.

Bu danışmanlık yaklaşımına göre, felsefi danışmanlık sayesinde akademik felsefe ile günlük sorunlara uygulanan felsefe arasındaki ilişkinin giderek birbirine yaklaştığını söylemek mümkündür. Donald Robertson'ın, Ran Lahav'ın ayak izlerini takip ederek felsefi danışmanlığı felsefeyi günlük hayata daha da yakınlaştırma çabası olarak yorumlaması bunun en dikkat çekici örneklerinden biridir. O, bu sayede, felsefi fikirlerin yaşamla bağının olmadığı tezini de etkisiz hale getirmiş oldu (1998: 7). Marinoff felsefe hocalarının, felsefenin bu kadar uzun süre “akademik kulede” kalmasının sorumluluğunu üstlerine almaları gerektiğini söyler. Dahası, onun için felsefe, ister bilimsel ve teolojik konularla ister etik ve estetik gibi sübjektif beğeni alanlarıyla ilgili olsun, tüm rasyonel araştırmanın temelini temsil eder. İnsanların, kendileri, başkaları ve dünya hakkında güçlü inançları vardır ve bunların iyi temellendirilip temellendirilmediği, bir uygulayıcının çözüm sunmasını gerektiren felsefi bir sorundur. Aynı şekilde, insanlar kendileri, başkaları ve dünya hakkında günlük çıkarımlarda bulunurken bu yargılarının geçerli mi yoksa geçersiz mi olduğunu da felsefi danışmanlık aracılığıyla öğrenebileceklerdir (Marinoff, 2019: 19).

Peter Bruno Raabe gibi bazı felsefecilere göre ise felsefi danışmanlık, akademik felsefe ile aynı şey değildir, çünkü felsefi danışman ile danışanı arasındaki ilişki hoca ile öğrencisi arasındaki ilişki ile aynı değildir. Ona göre, felsefi danışmanlığın özünü, danışanı ve ona ait olan hayat felsefesini anlama çabası oluşturur. Bu sayede danışman, danışanın kendi kendisini daha iyi anlamasına yardımcı olmaktan başka bir şey yapmaz. Bu nedenle, danışmanlık eylemine her zaman danışanın felsefesinden başlanır, danışmanın kendi fikirlerinden veya akademik bilgisinden değil (2002: 14). Bu, eğitimde uygulanan rehberlik ve danışmanlık hizmetlerinin temelinde bulunan “danışanı merkeze alma ve ona bir görüş empoze etmeme” ilkesine (Yeşilyaprak, 2005: 15) uygun bir yaklaşımdır.

Raabe'nin aksine Lahav felsefi danışmanlık ile felsefe yapmayı aynı sayar. Ona göre, danışma eylemi, psikoterapi uygulamak anlamına gelmez, çünkü felsefi danışman ve danışan arasındaki ilişki felsefe yapmaktan başka bir şey değildir. Bu nedenle, felsefi danışman, danışanın suçluluk veya özgürlük arzusu gibi psikolojik gerçeklerin veya süreçlerin analiziyle ilgilenmez, ancak danışanla birlikte suçluluk kavramını veya özgürlük fikrini araştırmaya koyulur. Mesela danışan bir işyerinde üstesinden gelemeyeceği düşük verimlilik problemini çözmek için danışmana danıştığında, felsefi danışman danışanın düşük verimliliğe neden olan koşullar hakkında ne düşündüğünü belirtmesini ister. Böylece danışman kendisine danışan bireyle birlikte olası çözümlerin neler olabileceğini ana hatlarıyla belirlemeye çalışır. Bu

nedenle, felsefe yapma eylemi, kişinin kendini daha iyi hissetmesine yardımcı olmak için kullanılır (Lahav, 2001: 13). İftode de benzer şekilde felsefi danışmanlığın psikoterapi yöntemlerini kullanan bir olgu olduğu söylemini reddetmektedir. Çünkü psikoterapistler, hastanın başına gelenlere odaklanırlar ancak sorunlara neden olan zihinsel koşulları göz ardı ederler. Felsefi danışmanlık ise bireyin o anki sorunlarına değil, bu sorunlara neden olan anlamsal kargaşalara yönelir ve bu sayede danışanın içinde bulunduğu durumu daha farklı yorumlamasına imkân sağlamış olur (2010: 28).

Lahav'a göre, felsefi danışmanlığın temel fikri şudur: felsefe, danışanın kendi kendini anlamasına yardım etmek için kullanılabilir, çünkü her birey kendi felsefesine bağlı olarak yaşar. Bir kişinin duyguları, inançları, umutları, fantezileri ve yaşam tarzları genellikle örtük bir yaşam felsefesine karşılık gelir. Başka bir deyişle, bir insanın hayattaki davranış biçimleri, onda bulunan sevginin doğası, yaşamın anlamı veya işinin değeri hakkındaki temel felsefi soruların cevapları olarak görülebilir. Bununla birlikte, insanlar kişisel felsefelerini günlük tutumlarıyla somutlaştırsalar da genellikle onlar bu tutumlarının doğası, varsayımları, yapıları veya mantıklarının farkında değildirler. Ona göre ayrıca, felsefi danışmanlığın amacı ve dolayısıyla felsefi danışmanın görevi, danışanların yaşamlarının ilgili yönlerinin altında yatan kavram ve fikir ağını açığa çıkarmalarına ve netleştirmelerine, yollarında gizlenmiş varsayımları keşfetmelerine ve incelemelerine, kavramsal bağlantıları bulmalarına yardımcı olmaktır (2001: 14). Lahav'un savunduğu bu fikirler aslında felsefenin doğası ile uyum içindedir. Çünkü felsefenin işi kavramlardır; felsefe hem teorik hem de pratik bir bilgi türü olarak kavramlarla iş görür.

Felsefi danışmanlığın felsefe ile kopmaz ilişkisini öne çıkaranlar ve felsefe ile felsefi danışmanlık arasında ciddi bir fark olmadığını savunanlar ister istemez bir danışmanlığı felsefi yapanın ne olduğunu ortaya koymak durumundadırlar. Bu danışmanlığı felsefi kılan neden onlara göre çok basittir. O da danışmanlık faaliyetinin bir tür felsefe yapma etkinliği olmasıdır. Bu danışmanlık esnasında danışman ile danışan müşterek bir biçimde felsefe yaparlar. Bu yüzden danışman ve danışan arasında geçen diyalog için felsefe yapma etkinliği denilmesinin sebebi budur; tıpkı Platon'un Sokratik diyaloglarında olduğu gibi. “Felsefi danışmanlık” etkinliğinde geçen “felsefe” kelimesi burada “felsefe yapma” anlamına gelen fiil halini ifade etmektedir. Çünkü bu danışmanlıkta, danışana önceden belirtilmiş hazır düşünme kalıpları, reçeteler veya hazır felsefi yargılar verilmez. Burada danışanın dünya görüşünün eleştirel olarak sorgulanması yapılsa da son tahlilde danışmanlık sürecini, danışanın hayat algısı belirler (Altunbaşak, 2019: 413).

Çötüksöken, felsefe düşünce ve düşünme teknikleriyle ilgilidir ve yapısı gereği yöneldiği her şeyi felsefileştirir (2012: 18) derken yukarıdaki tezi desteklemektedir. Öyleyse, bireylere yönelik danışmanlığın felsefeyle yapılması onun felsefi danışmanlık olması için yeterlidir. Bu danışmanlık sürecinde, yüzyıllar öncesinden Sokrates'in çarşıda pazarda yaptığı gibi kavramlar sorgulanır. Sokrates bu şekilde kavram tartışması açarak, insanların bilgilerini sorgular ve doğurtma yöntemiyle onları kendi içlerinde var olan en doğru çıkarımlara ulaşmaya yöneltmeye çalışırdı. Sokrates'in amacı sohbet yoluyla, insanların ele alınan konunun doğasını kavramasını sağlamaktı (Skırbekk ve Gılje, 2006: 63). Bu da felsefi danışmanlığın bir tür düşünme etkinliği olarak kavram analizi yaparak danışanların problemlerini ve çözüm yollarını kendilerinin görmesine yardım etmektir. Bu şekilde Felsefi danışmanlık felsefe yapmak anlamına geldiğine göre bu danışmanlık için felsefede öne çıkan temel kavramların irdelenmesi gerekir çünkü bu kavramlar sayesinde danışman danışanın anlam dünyasını çözümleme imkânı bulur. Bu kavramların bazıları şunlardır: Eleştirel düşünme, dünya görüşü, Sokratik bakış açısı, bilgelik ve erdemler. Bu kavramların çoğu zaten felsefenin tanımı ve felsefe yapmanın kaçınılmaz gerekliliğini ifade eder. Bu yönüyle bu yaklaşıma mensup felsefecilere göre felsefi danışmanlık yapmak tam anlamıyla felsefe yapmakla bir ve aynı şeydir.

Felsefe ile felsefi danışmanlığı aynı sayan bir felsefeci, felsefeyi öncelikle danışanların genel durumları, inançları ve tutumlarını analiz etmek ve danışanlara kişisel sorunlarının üstesinden gelmeleri için yardımcı olmak için kullanır (Cohen, 1995). Bu yaklaşımın en zayıf ve eleştiriye açık yönü felsefeyi bir araç statüsüne indirmesi ve teknik tabirle söylersek araçsallaştırmasıdır. Çünkü burada amaç felsefe yapmak değil danışanları mutlu etmektir. Danışmanlık ne kadar doğru, entelektüel açıdan zengin, kavramsal olarak sağlam temellere sahip veya ruhsal olarak derin olursa olsun, amaç yalnızca danışanın kendisini daha iyi hissetmesini sağlamaktır. Diğer bir ifadeyle önemli olan danışmanın daha mutlu olup olmadığıdır. Felsefedeki bu faydacı yaklaşım, akademik felsefeyle çelişse de danışanın derinlemesine düşünmesine katkı sağlaması yönüyle felsefe yaparak danışmanlık hizmeti yürütmek anlamlıdır. Raabe'nin buna felsefi terapi adını vermesinin nedeni de budur (Lahav, 2001: 8). Ancak danışmanlık kavramı yerine kullanılan terapi kavramını da irdelenmek gerekir.

Danışmanlıkta eleştirel düşünmeyi ortaya koyan felsefi danışmanlardan biri de 2007 tarihli *Wise Therapy* adlı eserin yazarı olan bilişsel terapist Tim LeBon'dur. O, felsefi danışmanlığı, insanların yaşamlarındaki önemli konular üzerinde düşünmelerine yardımcı olmak için felsefi içgörüler ve yöntemler kullanarak daha akıllıca yaşayabilmelerini sağlayan bir danışmanlık türü olarak tanımlar. Bunu bilişsel terapi (BDT) ile bütünleştirir çünkü rasyonel süreçler bazen psikolojik süreçler nedeniyle sıkışıp kalabilir. Zaten psikolojik terapinin tek

başına kullanılması durumunda geldiği çıkmaz sokak bu sınırlılığı ifade eder. LeBon, bunları danışmanlıkta en çok kullanılan yöntemleri göz önünde bulundurarak ifade eder. Bunlar; eleştirel düşünme, kavramsal analiz, fenomenolojik yaklaşım, düşünce deneyleri ve yaratıcı düşünmedir. Ona göre bu felsefe yapma etkinliğinde önemli olan eleştirel düşünme, argümanların eleştirel araştırmaya dayanıp dayanmadığını test etmeyi ve onları kabul etmek için iyi bir nedenimizin olup olmadığını görmeyi içerir. Ona göre, felsefi teorileri değerlendirmek için eleştirel düşünmeyi kullanmak ve bunun danışanlara duygusal bilgiğe ulaşma, iyi kararlar alma ve aydınlanmış değerlere yönelme konusunda ne ölçüde yardımcı olduğunu görmek gerekir. (2007: 4).

Eleştirel düşünme yönteminden sonra ele alınacak olan bir diğer başlık Sokratik yöntem olmalıdır. Bu yöntem felsefe yapmanın felsefi danışmanlıkla olan benzerliğini hatta aynılığını çok daha tatmin edici bir şekilde ortaya koymaktadır. Sokratik bir bakış açısıyla, felsefi danışmanlık, normalde kişinin doğal olarak hayatını yaşarken ortaya çıkan kaygılarını, sorunlarını ve aynı zamanda bir bütün olarak yaşamının anlamlılığını yansıtmayı amaçlayan diyalektik akıl yürütme tarafından yönlendirilen bir konuşma süreci olarak görülebilir. Bu yöntem, bireyin başkalarıyla diyaloga girdiği, dostça ve destekleyici bir şekilde gerçeği, bilgiyi, iç görüyü, bilgiği, erdemi ve mutluluğu aramak için soru-cevap tarzı bir konuşmayı içerir. Bu şekilde, felsefi sorgulama bir kişinin daha tatmin edici, üretken, anlamlı ve mutlu bir yaşam sürmesine yardımcı olabilir. Nihayetinde, Sokratik gelenekte felsefi sorgulama, kişinin değerlerini, inançlarını, fikirlerini, yargılarını, arzularını, duygularını, sezgilerini ve genel olarak bir kişinin hayatını oluşturan tüm eylem ve deneyimlerini yansıtmak, açıklığa kavuşturmak ve anlamlandırmak için alışılmış, günlük bir uygulamadır (Walsh, 2005). Kısacası, eleştirel düşünme, felsefi danışmanın en yararlı felsefi yöntemidir. Felsefi danışmanlık içinde, danışanlara karar verme, inanç, değer ve duygularında daha rasyonel ve makul olmalarını sağlamayı da barındırmaktadır.

Felsefi danışmanlık alanında, birçok felsefe uygulayıcısı, özellikle kendi felsefeleri Sokrates'ten etkilenenler, eleştirel düşünmeyi kullanırlar ve aslında felsefede **her şeyi felsefi pratikten ibaret sayarlar**. Buradaki temel fikir, Sokrates'in eleştirel inceleme sınavını geçmek için görüşlerin açıkça ifade edilmesi ve gerekçelendirilmesini istemesidir. Ancak Sokrates'in eleştirel düşünceden kastı sadece bilişsel boyutla sınırlı olmadığı aynı zamanda düşüncenin içeriği ile de ilgili olduğu göz ardı edilmemelidir. Çünkü onun eleştirdiği yaşam tarzı ve ahlaki olmayan davranışlardır. O sorgulanmamış düşünce bir şeye yaramaz demek yerine "sorgulanmamış hayat yaşamaya değmez" diyerek pratik hayatı öne çıkarıyordu. Kısaca söylemek gerekirse, eleştirel akıl yürütme vizyonu onun rolünün, danışanın dünya görüşlerini

eleştirel olarak incelemelerine, ön varsayımlarını ortaya çıkarmalarına, içsel mantıklarını analiz etmelerine ve onu daha kabul edilebilir hale getirmek için geliştirmelerine yardımcı olmak olduğunu ima eder. İdeal olarak, gelişmiş dünya görüşü, iyi akıl yürütme ve kabul edilebilir varsayımların sağlam temeline dayanan tutarlı bir fikirler bütünü olmalıdır. Birincil amaç, danışanın kendini anlaması için teşvik etmektir (Lahav, 2006: 4).

Sokrates'in görüşleri, aynı zamanda, Pierre Grimes'in Sokrates'ten mülhem "*Felsefi Ebelik*" adlı danışmanlık teorisini geliştirmesinin de dayanağını oluşturur. Bu danışmanlık, Platon'un *Theaetetus* diyalogunda geçen (1999) fikirlere dayanır. Onun bu felsefi danışmanlığı, Sokratik diyalektikte kullanılan ebe yönteminin bir tür psikoterapi ve felsefi danışmanlığa uyarlanmasıdır. Diyalektik, danışanların kendileri hakkında sahip oldukları en derin ve en anlamlı hedeflerine ulaşmalarını imkânsız kılan, farkında olmadan yanlış kavramlara dayanmış olmalarından kaynaklanan sorunlarının giderilmesi için öncelikle onların akıl yürütmelerinin biçimsel gelişimine şekil verir. Bu yanlış kavram kullanımları ya danışanın hayatının ilk yıllarında ya da yaşamış olduğu kritik anların akabinde yapılan eleştirel ifadelerin ürünü olarak inanç biçiminde doğarlar. Grimes bu yanlış inançlara patoloji demektedir. Bazı patolojiler birbirine bağlanabilir, bir kişinin kendisiyle ilgili sahip olduğu imajın temelini oluşturabilir ve bu inanç nesilden nesile aktarılabilir. Bu fikirleri ortaya çıkarmak, katlandıkları nedenleri belirlemek, güncel sorunlar üzerindeki etkilerini gözlemlemek bir tür sanat olarak görülmüş ve bu etkinliğe felsefi danışmanlık adı verilmiştir. Grimes, danışmanın, danışana soru sorması duygusal davranışlarının altına inmesi ve patolojilerini analiz ederek serbest bırakmaya imkân sağlaması açısından etkili olduğu kanaatindedir. Bu, danışana kendisi hakkında yeni bir anlayış kazandıran bir keşif süreci olarak da görülebilir. Bu tür kendini keşfetme genellikle danışanın en temel inançlarını sarsar ve yaşam hedeflerini yeniden değerlendirmelerine imkân sağlar (Grimes, 1997; Stecker & Grimes, 1999: 233-240).

Diğer bir felsefi danışmanlık tavrı ise “dünya görüşü” kavramı üzerine inşa edilmiştir. Lahav; *A Conceptual Framework for Philosophical Counseling: Worldview Interpretation* adlı kitabının felsefi danışmanlığın tanımlanması ile ilgili bölümünde, dünya görüşü yorumlama ilkesini ortaya koyan felsefi danışmanlığa özgü bir çerçeve çizer. (1995). Bu, felsefi danışmanın yaklaşımının gerçekten felsefi olarak kabul edilip edilemeyeceğini belirleyen felsefi kriterin “dünya görüşü” olduğunun da ortaya konmasıdır. Bu, danışanların günlük yaşamlarını etkileyen kendi dünya görüşlerini formüle etmelerine, onu zenginleştirmelerine, varsa sorunlu yönlerini eleştirel olarak keşfetmelerine, etkilerini hafifletmelerine ve gerektiğinde dünya görüşlerini geliştirmelerine yardımcı olmakla ilgilidir. Danışman, danışanın kendi örtük varsayımlarını tespit etmesine yardımcı olmalı, sonuçları açıklığa kavuşturarak, kavramları

analiz ederek, gizli kalıpları ve yapıları ortaya çıkararak alternatifler sunmalıdır. Danışman ayrıca danışanı insan hayatı, özgürlük, yaşamın anlamı, iyi ve kötüyü yargılama ile ilgili kavramlar hakkındaki literatürle ve çeşitli alternatif düşünce akışlarıyla da tanıştırmalıdır. Bunu yapabilmek için danışmanın, fenomenoloji konusunda eğitilmiş olması ve ortalama bir insan tarafından genellikle göz ardı edilen öznel deneyimin yönlerini tanımlayabilmesi gerekmektedir. (Lahav, 1995: 10)

Ran Lahav felsefi danışmanlık için kullandığı ‘dünya görüşü’ kavramından sonra aynı zamanda ‘bilgelik’ kavramını da kullanır. Lahav'a göre, felsefi danışmanlık, psikolojik yönelimli terapilerden temelde farklı olan benzersiz bir konuya ve hedefe sahip olmaya dayanır. ‘Felsefe’, ‘philo-sophia’ kelimesinin Yunanca orijinal anlamı olan “bilgelik sevgisi”ne yöneliktir. Bilgeliliği aramanın bu asırlık hedefi, benmerkezci çağımızda neredeyse unutulmuştur. "Felsefi danışmanlık, fikirler dünyasında bilgeliliğe yönelik kişisel bir yolculuktur" (2001: 7) diyen Lahav bu nedenle, çağdaş Batı kültüründe bireyin yaşamını büyük ölçüde bilgelik olarak adlandırılabilen şeyden yoksun olduğunu ifade etmiş oluyordu. Ona göre felsefi danışmanlık tam da bu eksikliği gidermeye yöneliktir (2001: 14).

Lahav felsefi danışmanlığın amaçlarını, danışanların yaşamlarının ilgili yönlerinin altında yatan kavram ve fikir ağını ortaya çıkarmak ve netleştirmek, çeşitli tutumlarını karakterize eden temel kavramlarını analiz etmek, yaşam tarzlarındaki gizli varsayımları ortaya çıkarmak ve kavramsal bağlantıları keşfetmek olarak sıralar. Kısacası onun bu görüşleri kişinin yaşadığı hayatın felsefesini araştırmaktır (1995). Bu açıklama, kişinin kendisi ve dünyası hakkında daha zengin bir felsefi anlayış geliştirmesine yardımcı olacak ve bu sayede danışan belirli kişisel problemlerle daha iyi başa çıkma kapasitesine kavuşacaktır. Bununla birlikte, Lahav daha sonra bu felsefi danışmanlık anlayışının hayatımıza katabileceği çok daha büyük potansiyelin gerisinde kaldığını söyler. Kendisini, kişide zaten somutlaşmış olan felsefeyi araştırmakla sınırladığı ve yalnızca bireyin belirli tutumlarında zaten yer alan şeylere odaklandığı için, bu yaklaşım, onun gözünde, kişinin gerçek yaşamının çok ötesine uzanan bilgelik alanlarını keşfetmede başarısız olacaktır. Hâlbuki bilgeliliği ararken, felsefi yaşamı genişletmeye ve derinleştirmeye çalışan felsefi danışmanın rolü, danışanların daha mutlu olmalarına yardımcı olmak değil, daha akıllı olmalarını sağlamaktır. Bu yüzden felsefi danışmanlığın amacı bir bireyin iş veya evlilik problemlerinin üstesinden gelmek değil, fikir alanlarını keşfetmesi ve bilgeliliğe doğru onu yönlendirilmesi olmalıdır. Ancak, bilgeliliği arama bir kişiyi kişisel sorunların üstesinden gelmesi için güçlendirse bile onun birincil hedefi bu değildir. Felsefi danışmanlıkta felsefenin rolü, danışmanlığı gerçekliğimizi oluşturan her şeyi kapsayan anlam ufuklarına, yani bilgeliliğe açmaktır. Dramatik bir şekilde ifade etmek gerekirse, Platon'un

karanlık bir mağarada yaşayan ve sadece gölgeleri görebilen bizler hakkındaki ünlü mağara metaforu açısından, danışmanlıkta felsefenin amacı, mağara sakinlerinin aralarında yaşadıkları gölgeleri keşfetmelerine yardımcı olmak değil, mağaradan ayrılmalarına ve dışarıdaki dünyanın daha büyük ışığına yönelmelerine yardımcı olmak olmalıdır (Lahav, 2001: 8-10).

Arto Tukiainen de bilgelik kavramının felsefi danışmanlığın spesifik doğasını anlamının anahtarı olduğunu öne sürmektedir. O, bilgeliği, nasıl iyi yaşanacağına dair bir farkındalıkla ilişkili görür. Bilge insan birçok şeyi anlamalıdır: Bunlardan en önemlisi, yaşamın hedeflerini ve değerlerini belirlemesi ve bunların kişinin hayatındaki önemli hedeflere ne zaman ve nasıl tatmin edici bir şekilde ulaşacağını görmesidir. Bilgeliğin nasıl iyi yaşanacağı bilgisiyle yakın bir ilgisi olduğunu savunanlar aynı zamanda iyi yaşamaya yönelik tüm girişimlerin öncelikle erdeme bağlı olduğu inancını da teyit etmiş olurlar. Çünkü erdemler bilgeliğin özü olarak kabul edilirler. Bu nedenle felsefi danışmanlık erdemleri teşvik etme süreci olarak görülebilir. Erdemleri insanın kendini anlaması ile ilişkilendiren klasik yoruma uygun olarak Tukiainen bilişsel ve pratik erdemler arasında çok net olmasa da bir ayırım yapar. Bilişsel erdemler, çok önemli olan ve bir kişinin kendi hedeflerini takip etmesini ve kendi korkularını ve duygularını anlamasını sağlayan, kısaca kendini tanımasını içeren bilgilerdir. Tatmin edici ve ahlaki açıdan kabul edilebilir hayatlar sürmemizi sağlayan dış dünya hakkındaki bilgimiz de bir erdem olarak görülebilir. Bu bilgi çok önemlidir, çünkü eylemlerimizin başarısı buna bağlıdır ve bu bizim yargılamaya yönlendiren çeşitli eylemlerin değeri, fizibilitesi ve uygunluğu konusundaki farkındalığımıza dayanarak karar verme yeteneğimizi etkiler. Bu kendimizi ve dünyamızı anlamının yeni yollarına açıklık getiren bilişsel bir erdemdir (2010: 1, 2).

Felsefi danışmanlıkla eşdeğer olan bilgelik, durumumuzun farklı bir değerlendirmesine yol açabilir ve duygu ve davranışlarımızı etkileyebilir. Bilgi, iyi yargılama ve yeni kavramlara açıklık getirme gibi faydaları yönünden bilişsel erdemler, bilgeliğin sadece bir kısmını oluşturur. Bilgelik aynı zamanda dürüstlük, sabır, iyi kalplilik, adalet gibi erdemleri kazanmamızı, zulmetme, acımasızlık, düşüncesizlik, manipülatiflik, ihanet etme, ihmal davranma, inatçılık, nankörlük, sahtekârlık, öfkeli, açgözlülük ve kibirlenme gibi pek çok erdemsiz davranışlardan da kaçınmamızı sağlar. Ahlaki ve varoluşsal erdemlere nesnelliğin pratik erdemini de dâhil edebiliriz. Bu, kişinin kendisini anlık korkulardan uzaklaştırması ve insan yaşamıyla ilgili olarak, varlık ve olaylara daha geniş bir dünya perspektifi hatta kozmik bir bakış açısı genişliğinde bakmasını sağlar.

Šulavíková Tukiainen, erdemlerin mutluluk arayışında yeterli olduğunu değil, kabul edilebilir ve hatta belki de memnun bir yaşam elde etme olasılığını artırdığını ve buradan hareketle felsefi danışmanlığın, kaçınılmaz olarak erdeme vurgu yapan felsefi bir yaşam tarzına

davet olduğu yorumunu yapar. Danışman, tarafsız bir pozisyon benimsemesine rağmen, bilgelik bakış açısıyla tavsiyelerde bulunabilmelidir diyen Tuikiainen aslında felsefi danışmanın bir nebze empoze etme hakkının bulunduğunu ima etmeye çalışır. Buna göre, danışanın hangi erdemlerin keşfedilmesi ve geliştirilmesi için teşvik edilmesi gerektiğinin not edilebileceğini söyler. Danışan, bu erdemlerin iç huzurunu bulmasına yardımcı olacağını ummaya başlarsa, yaşamda onlara daha büyük bir rol vermek isteyebilir. Felsefi danışmanlığı erdemleri teşvik etmenin bir aracı olarak görmek, Tuikiainen'i erdemlerin yaşadığımız sorunlarla başa çıkmamızı kolaylaştırdığı sonucuna götürmüştür. (2014: 8)

Achenbach ise felsefi danışmanlığın psikoterapiye bir alternatif olarak terapötik etkiler oluşturabilmesine rağmen bir terapi türü olmadığı (1984: 29) konusunda ısrar eder. Aynı şekilde Lahav & Tilhnans (1995) da psikolojik terapilerin felsefi danışmanlıktan oldukça farklı olduğunu düşünürler. Ancak bu ikisini realitede ayırt etmek çok zordur. Aynı hususta Lydia Amir, felsefi pratiğin illa da psikolojiye veya psikologlara karşı olması gerekmediğini söyleyerek (2005) felsefi danışmanlık ya da terapinin psikolojiden yararlanmasının doğal olduğunu belirtmek istemektedir. Ancak Lahav'a (2008) göre felsefi danışmanlığa yeni başlayanlar genellikle psikoterapiyi taklit etmişlerdir. O, buna delil olarak, felsefi danışmanların bir danışanla bir saatlik konuşma seansları yapmaları, danışanın kişisel sorunlarına odaklanmaları, haftalık randevular vermeleri, profesyonel ofisler kullanmaları ve ücret karşılığında hizmet sunmaları ve sonuç olarak bir profesyonel tavrı içinde geleneksel psikoterapötik çerçeveyi benimsemelerini gösterir. Ona göre felsefi pratiğin öncüleri olan felsefeciler tıpkı psikoterapistlerin yaptığı gibi kişisel çıkmazlar hakkında bir saatlik seanslarda konuşmalar başlatmışlardır. Onların etkisi altında kalan daha sonraki uygulayıcılar, felsefi uygulamayı öncelikle bir danışmanlık biçimi olarak görmeye başlamışlardır.

Kısacası Lahav (2008), felsefi danışmanlık uygulamalarının normatif psikolojileri ve psikoterapileri takip etmemesi gerektiğini ancak bunun felsefi danışmanların kendisini felsefi bir psikolojinin olasılıkları üzerine düşünmekten kurtarması gerektiği şeklinde anlamının doğru olmadığını savunur. Bu nedenle, felsefi psikoloji ile psikolojik felsefe arasındaki farklılıkların ve örtüşmelerin farkında olmak, felsefi danışmanlığın bir koşulu gibi görünmektedir. Felsefi danışmanlığı anlamak için disiplinler arası bir bakış açısı çok arzu edilir, ancak bu, her birinin görevlerinin birbirine karışması anlamına da gelmemelidir. Nitekim Felsefi danışmanlık ve psikoterapide ilgili sorunların çeşitli sınırları vardır.

Marinoff'un yukarıda aktarılan görüşlerine bir bütün olarak baktığımızda onun felsefi danışmanlığı bir tür terapi olarak gören bir felsefeci olduğu kanaatine varabiliriz. Ona göre felsefi danışmanlık süreci bir tür "akıl sağlığı için terapi" olarak görülmelidir. O bir adım daha

atarak, felsefi danışmanlığı, rutin olarak psikolojik sorunlar şeklinde yanlış teşhis edilen birçok kişisel hoşnutsuzluk veya ıstırap türü için potansiyel bir çare olarak görür ve pek çok yaygın duygusal şikâyet türünün, uyumsuz felsefi dünya görüşlerinin belirtisi olduğunu öne sürer. Buna göre en uygun ve etkili müdahale, bir uzman rehberliğinde felsefi tefekkür olmalıdır.

Marinoff'un aktarımıyla Schuster bir felsefi danışmanın psikoterapi veya psikanalize teşebbüs etmesi durumunda kendisinin görevi kötüye kullanmakla suçlanabileceğini hatırlatır. O, aynı zamanda, bazı danışanlar için felsefi danışmanlığın muhtemelen yardımcı olmayacağını, psikiyatri ve psikoterapinin daha uygun ve etkili olabileceğini kabul etmiştir. Felsefi danışmanlar, ciddi işlevsel bilişsel kusurları olan, sağduyulu bir açıklamayı anlayamayan, basit sorulara cevap veremeyen, kendilerini sıradan bir dille ifade edemeyen veya ciddi iletişimsel bozukluklardan mustarip olan kişilere yardım edemez. Bu tür insanlar için felsefi danışmanlık ancak başarılı bir tıbbi veya psikoterapötik müdahaleden sonra yardımcı olabilir (1999: 11-16).

Marinoff, birçok yaşam sorununun psikoterapötik topluluğun elinde tıbbileştirilmesini de reddetmektedir. Onun bahsettiği hastalıklar, beden veya zihnin patolojik hastalıkları değil, bedensel rahatlık hissi eksikliği, huzursuzluktur. Viktor E. Frankl (1959), logoterapi (anlam terapisi) uygulamasının bir hastalık tedavisi değil, "sağlıklı bir acı" (Zaiser 2005) hissi olan varoluşsal bıkkınlık halinin giderilmesi için varoluşsal analiz olduğunu düşünür. Örnekleme gerekirse, hastalık belirtileri (semptomlar) varoluşsal kaygı, ilgisizlik, umutsuzluk, sıkıntı, duygusal gerginlik, duygusal tükenme, baş ağrısı, uyuşukluk ve uykusuzluk olabilir. Burada, sağlıklı ağrının kökeninin insanın psikolojik boyutundan ziyade nevrotik boyutundan kaynaklandığına dikkat çekilmektedir. Bu nedenle, sağlıklı bir ağrıdan muzdarip aklı başında olanlar için gerekli olan terapiler, logoterapi ve felsefi danışmanlıktır. Frankl, sağlıklı acı veya varoluşsal hayal kırıklığı için varoluşsal analizin bir nevroz tedavisi olmadığından ve bu nedenle hekimlerin bir çekincesi değil, esasen filozofların görevi olduğundan bahseder (Zaiser 2005).

Felsefi danışmanlığın literatürü göz önünde tutulunca, alan için henüz ortak bir yöntem ve kuram birliğine ulaşılmadığı görülmektedir. Bu yüzden Achenbach belirli bir yöntem üzerinden gidilmesine karşıdır. Onun önerdiği şey “yöntem ötesi yöntem”dir. Burada önceden belirlenmiş veya sınırları çizilmiş bir yöntem yoktur. Yöntem danışandan danışana değişmelidir. Çünkü herkesin dünya görüşü veya birikimi farklıdır. Bu yüzden her danışana uygulanacak tek bir yöntem olmaması gerektiğini dile getirir (Achenbach, 1995: 73). Marinoff, aslında Achenbach'ın herhangi bir yöntem sağlamadığını; buradaki yöntemin kendiliğindeliğe dayanan bir yöntem olarak ortaya çıktığını ancak onun danışanları bunu bir yöntem zannederek

ilginç ve çekici bulmuşlardır (Marinoff, 2002: 89). Buna rağmen, Šulavíková'nın aktarımıyla Schuster (2004), Achenbach'ın felsefi danışmanlık yapma yönteminin yöntemsiz olmadığını savunur. Çünkü bu danışmanlığın içinde; uygulayıcının belirli bir felsefi birikime sahip olduğu, danışan ve danışman arasında geçen diyalogun önemi ve danışanı belirli bir kalıba sokmayan bu yöntemin yöntemsiz olmadığını dile getirir (2012: 136).

Özetlemek gerekirse, Lou Marinoff belirli bir yöntemin olmayacağı konusunda Achenbach'a katıldığını çünkü nasıl ki felsefe uygulamasının genel bir yöntemi yoksa felsefi danışmanlığın da genel bir yöntemi yoktur. Ancak Marinoff tecrübelerine dayanarak pek çok vakayı, kendisinin geliştirdiği PEACE (barış) yöntemi adını verdiği ve beş adımdan oluşan uygulamasının pek çok vakada işe yaradığını dile getirmiştir. PEACA; problem, duygu, analiz, tefekkür ve denge dediğimiz adımlardan meydana gelir. Bu yöntemin kolay ve uygulanabilir olduğunu aktarır¹ (Marinoff, 2015: 57). Achenbach ve Marinoff'un bu yöntemlerinden başka, Yunanistan'da yaşayan ve felsefi danışmanlık yapan Katerina Apostolides de kendince bir uygulama modeli geliştirmiştir. Bu uygulama şu aşamalardan oluşur:

1. Sivri Uçlu Açıklayıcı Sorular: Bu aşama felsefi danışmanlık başlangıcı için önemlidir. Danışanın anlatmaya başladığı konunun muğlaklığını dağıtmak için farklı ve açıklayıcı sorular sorulur. Bu aşamanın amacı danışmanın sadece dinleyici olmadığını aynı zamanda danışmanlık içinde aktif olduğu izlenimini vermektir. Danışanın dile getirdiği kaygı veya sıkıntıyı daha da netleştirmek için, "bunu söylediğinizde, x gibi bir şeyi mi, y gibi bir şeyi mi, yoksa tamamen başka bir şeyi mi kastediyorsunuz?" şeklinde sorular sorarak sorunu belirli hale getirmelidir.

2. Değer Yansıması: Bu aşamada danışmanın danışanın söylediklerini, gerekirse harfi harfine tekrar edip, danışmanın kendisiyle ilgilendiğini, ona önem verdiğini hissettirmesi gerekir. Bunu daha çok mahkeme salonlarında suçlunun savunmasının kayda geçirilmesi için yapıldığı gibi kayda almak gerekir. Bu durum danışana iç huzur verip daha çok açılmasını sağlar.

3. Korkularıyla Yüzleştirmek: Burada danışanın dile getirdiği korku veya korkularını belirgin hale getirmek için üstüne gidilmesi istenir. Amaç onu kınamak veya suçlamak değil korkusuna neden olan hususu daha da belirgin hale getirip anlamlandırmaktır. Anlamlandırılan şeyler de korku olmaktan çıkacaktır. Bu tekniğin kullanımı, iki arkadaş arasında yapılan konuşmadan daha güçlü ve daha etkilidir. Çünkü iki arkadaşın konuşması daha çok birbirlerine güven vermek amacıyla, yoksa korkunun üzerine gidilmesi için değil. Ancak felsefi

¹ Bu yöntemin tamamı için bkz. Marinoff'un Türkçe'ye de çevrilmiş olan, *Prozacı Bırak Platona Bak*, (Marinoff, L. (1999). Çev: Ezgi Başer, Profil yay. İstanbul.)

danışmanlıkta felsefi bir bilinç verileceği için birey korkusuyla yüzleşmiş olur. Bu yüzleştirme sayesinde danışan korkusunu kontrol altına alabilir.

4. Danışmanın Deneyimlerini Paylaşması: Danışmanın danışanıla konuyla alakası varsa deneyimlerini paylaşması, danışmanlık seansı için iyi bir adımdır. Katerina Apostolides, daha önce yaptığı felsefi danışmanlık seanslarında, deneyimlerini paylaşmayan danışmanlarla, danışanların seanslarını sonlandırdığını dile getirir. Ancak buradaki paylaşım, danışmanın uzun uzun kendi hikâyelerini anlatması kastedilmez. Yapılması gereken şey danışmanın konuyla ilgili olarak kısa ve öz bir şekilde kendi deneyimlerini aktarmasıdır. Bu sayede danışanın kendi problemi ile bağlantı kurması sağlanmış olur.

5. İzlenimlerin Kaydedilmesi ve Paylaşılması: Danışmanlık seansında danışman bağımsız ve öznel kalır. Süre boyunca danışanın aktardıklarını önce kaydeder, sonra onlara kendi fikriyle açmaya çalışır. Bu durum danışan için kolaylaştırıcı bir etki yapar çünkü konu edilen kendisi ve problemidir.

6. Önemli Olanı Ayırt Etmek Olmalı: Danışan ve danışman arasında geçen seansta, danışman durduk yere danışana, bu anlattıkların içinde senin için en önemli olan nedir diye sorar. Bu soruya verilecek cevap problemi çözmede önemli bir rol oynar. Ancak bazen en önemli olan nedir konusunda danışan ve danışman ortak paydada buluşmayabilir. Bu aslında seansın daha fazla soruyla açılmasını sağlar.

7. Çığır Açan Sorular Sormak: Çığır açan sorular, insanları yeni ve yaratıcı yollarla düşünmeye teşvik eden sorulardır. Genellikle bu sorular kritik meseleyi fark ettikten veya algıladıktan sonra kendiliğinden ortaya çıkarlar. Bunlar bir iç çatışmanın kalbindeki incelenmemiş varsayımları sorgulayan sorular veya tanımlayan sorular olabilir. (Apostolides, 2022: 2992-3000)

Katerina Apostolides bu yedi başlıktan oluşan danışmanlık yöntemini, felsefi danışmanlığa katkı olsun diye geliştirmiştir. Bu yöntemin diğer yöntemler gibi genel geçer bir yöntem olarak kabul edilmesi zor olur. Bu yöntemde sadece danışmanların, seanslarından daha çok verim almaları için kullanabilecekleri bir yoldur. Bu prensipleri de göz önünde bulundurarak inceleme konumuz olan Felsefi danışmanlığı kendisine uygulayacağımız Stoa Felsefesini tanımaya geçebiliriz.

Felsefi danışmanlığı Stoa ile ele alıp bu amaçla Stoacı bir tutum ve davranışlar ölçeği geliştirmemizin haklı sebepleri olduğunu düşünüyoruz. Çünkü Stoacı felsefe, günümüzde ele alınan felsefi danışmanlığa en yakın özelliğe sahip bir felsefedir. Nitekim Stoacı filozoflar felsefi öğretilerini, kendi dönemlerinde bir tür pratik hayat felsefesi olarak uygulamışlardır. Günümüze kadar gelen Stoacı metinlere bakıldığında, Stoacıların felsefi danışmanlık

bağlamında özellikle hayat bilgeliği hakkında söyledikleri çok etkili söz ve uygulamalarının olduğu görülmektedir. Seneca ‘bilgilik olmadan zihin hastadır’ (15. Mektup) derken bu pratik hayat bilgeliğini kastetmekteydi. Sellers (2003) Cicero’nun bir terapist gibi bu pratik bilgeliğin nasıl uygulanacağına dair görüşünü şöyle açıklar: “Cicero, tıpkı doktorların fiziksel hastalıkları tedavi ettiği gibi filozofun da ruhun hastalıklarını tedavi edeceğini, ancak doktordan farklı olarak filozofun, bu konuda öncelikle kendi doktoru olacağını ve kendi ruhunu iyileştirmesi gerektiğini söyler.” Stoacı külliyata bakıldığında; Seneca’nın *Ahlaki Mektupları* birçok konuda direk bireysel danışmanlık örnekleri içermektedir. Epiktetos’un *Düşünceler ve Sohbetler* adlı kitabı ise günümüzde yapılan grup terapilerine oldukça uygun bir metindir. Marcus Aurelius’un şahsi günlük olarak yazdığı *Kendime Düşünceler* olarak Türkçeye çevirilen kitabı yine kendi kendine terapi için bir baş yapıt niteliğindedir. (Robertson, 2018: 86) Bu yüzden eğer biz felsefi danışmanlık ve felsefi terapiden bahsedeceksek öncelikle felsefe tarihinde Roma Stoası ya da Son Stoa denince akla gelen bu üç filozofun günümüze kadar gelmiş olan eserleriyle işe başlamalıyız.

Danışmanlık alanında Stoa'nın katkısı sayılanların çok ötesine geçiyor. Bu nedenle, hem önleyici rehberlik bağlamında felsefi danışmanlık hem de tedavi ve iyileştirme hedefine yönelik felsefi terapi için Stoa literatürü bizlere çok sayıda seçenek sunmaktadır. Çünkü onların asıl amacı sadece danışmanlık değil, terepatik unsurlar da içeren güçlü ve sağlıklı bir hayat felsefesi pratiği ortaya koymaktı. Ancak günümüz şartlarında Stoacı felsefeye dayalı danışmanlık ve terapi yapmak isteyen danışmanlar için seanslarda kullanılması gereken bir ölçeğe ihtiyaç vardır. Henüz dünyada bu konu için geliştirilmiş bir ölçek bulunmamaktadır. Halbuki felsefi danışmanlık ya da terapi yapmadan önce bir ölçekle durum tespiti yapmak gerekmektedir. Böylesi bir ölçek için kendisine dayanılacak en güçlü hayat felsefesi pratiği olarak Stoa Felsefesi karşımızda durmaktadır. Ancak bunun için öncelikle bir literatür taraması yapılması ve akabinde onlardan günümüze ulaşmış olan metinlerin taranarak felsefi danışmanlık ve felsefi terapi örneklerinin tespit edilmesi gerekmektedir.

I. BÖLÜM

BİR FELSEFİ DANIŞMANLIK MODELİ OLARAK STOA FELSEFESİ

“Stoacılık” felsefeyle uğraşanların aşına olduğu bir kelimedir. Hayata karşı bir tutumu olan, gerektiğinde kemer sıkkan, duygularını kontrol eden ve olaylara karşısında metanetli davranan kimseler (Oxford İngilizce Sözlüğü) için “stoacı” denir. Stoa’cılığın bu popüler imajı, dönemin filozoflarının bize kadar ulaşan yazılı eserleri ve bunları bizzat hayatlarında uygulamaları sayesinde pekişmiştir. Beş yüz yıllık bir dönemi kapsayan bu felsefe okulunun etkileri günümüzde bile devam etmektedir.

Antik çağda “Stoacılık”, Citiumlu Zenon (M.Ö. 334-262) tarafından M.Ö. 300 civarında kurulan bir felsefe okulunun adıdır. Bu okulun mekânı, mensuplarının Atina'daki Agora'nın (pazar yeri) kuzey ucunda bulunan, zengin, fakir veya köle herkese açık revaklı ve boyalı bir sundurmadır. Burası bir nevi sokak felsefesinin yapıldığı yerdı. Akademi, Lyceum ve Epicurean Garden'dakilerin aksine, Stoacılar herhangi bir resmi okul yerine sahip değillerdi, şehrin tam ortasında halka açık bir mekândı. Atina'da yoğun bir felsefi faaliyet dönemi ydi; Stoacı okul kurulduğunda Platon'un Akademi'si ve Aristoteles'in Lyceum'u hâlâ güçlüydü. Zenon'un çağdaşı ve karşıtı olan Epiküros ise hazcılık okulunu şehir surlarının hemen dışında kurmuştu. Kendilerinden önceki okullar gibi Sokrates'ten çok etkilenen okulun kurucusu Zenon geniş bir izleyici kitlesinin ilgisini çekmeyi başardı ve ölümünden sonra öğrencisi Cleanthes onun geleneğini sürdürdü. Cleanthes'in yerine, geleneksel olarak erken Stoacıların en önemlisi olduğu kabul edilen Chrysippus geçti.

Herkese açık olan bu mekânlarda Stoa öğretim geleneği muhtemelen M.Ö. 1. yüzyılda bir noktaya kadar devam etti. Bu zamana kadar Roma, antik dünyanın en önemli kültürel ve politik gücü haline gelmişti. Romalılar birçok Stoacı fikri uygun buldular ve Stoacılık Romalılaşmış dünyada gelişme zemini yakaladı. M.Ö. 1. yüzyılda Cicero, Latince konuşan dünyaya Stoa felsefesinin bir dizi önemli özetini sundu. Bunda M.S. birinci yüzyılda Roma'da Seneca, Lucan ve Persius'tan Musonius Rufus ve Epictetos'a kadar pek çok Stoacı yer alıyordu. İkinci yüzyıl, Romalıların Stoacılığı benimsemesinin doruk noktasını Meditasyonlar adlı eseri ile Roma İmparatoru Marcus Aurelius oluşturdu (Sellars, 2006: 2).

Görüldüğü gibi, Stoacılık büyük bir coğrafi alana, farklı kökenlere ve sosyal yaşamlara sahip kitlelere hitap ediyordu. Doğuda Babilli Diogenes'ten Batı'da Güney İspanya'dan Seneca'ya; eski köle Epictetus'tan İmparator Marcus Aurelius'a; Atina'daki Yakın Doğu göçmenlerinden Roma'daki İmparatorluk mahkemesi üyelerine varana kadar herkese hitap

ediyordu. Stoacılığın bu kadar geniş bir alana ve kitleye hitap etmesinin nedeni, Stoacı felsefenin yalnızca fizik felsefesi, epistemoloji ya da neyin doğru neyin yanlış olduğu hakkında kesin iddialar öne sürmek yerine her şeyden önce bir tutum ve yaşam tarzı geliştirmiş olmalarıdır. Bu hususu başkaca şu şekilde ifade edebiliriz: Stoacılık, dünya hakkında karmaşık teorilerle ilgilenmez, yıkıcı duyguların üstesinden gelmemize ve neye göre hareket etmemiz gerektiğine yardımcı olur. Her ne kadar Stoacılık da diğer felsefe ekolleri gibi ontolojide (var olanın teorisi), epistemolojide (bilgi teorisi) ve etikte karmaşık felsefi teorileri geliştirmiş olsa da Sokrates gibi öncelikle insanın nasıl yaşaması gerektiğiyle ilgilenir. Onlar Tanrı'nın maddi bir güç olarak tüm kozmosa nüfuz ettiği materyalist bir ontoloji önermişlerdir. Sadece erdemin mutluluk için yeterli olduğunu ve dışsal başka etki ve koşulların alakasız olduğunu (veya en azından hiçbir yerde çoğu insanın varsaydığı kadar önemli olmadığını) iddia etmişlerdir.

Stoacılık, M.S. üçüncü yüzyılın başlarında etkisini yitirmiş olsa da felsefi etkisi o zaman sona ermedi. Neredeyse tüm metinleri kaybolmasına rağmen, Stoa okulu, ilk olarak Orta Çağ ve Rönesans döneminde Cicero ve Seneca'nın hazır Latince metinleri aracılığıyla ve daha sonra çok çeşitli antik yazarlardan toplanan erken Stoacıların parçalarının koleksiyonları aracılığıyla sonraki filozofları etkilemeye devam etti. Stoa'cılığın özellikle on altıncı ve on yedinci yüzyıllarda etkili olduğu görülmektedir. Erasmus, Calvin ve Montaigne'den Descartes, Spinoza, Pascal, Malebranche ve Leibniz'e kadar uzanan düşünürlerin hepsi Stoacı fikirlerden şu ya da bu oranda etkilendiler. Bu düşünürler benliğin doğası, insan aklının gücü, kader, özgür irade ve duygularla ilgili konularda genellikle Stoacılığa atıfta bulunmuşlardır. Stoacılığın bu etkisi günümüze kadar devam etmiş ve en çarpıcı örnek olarak, Michel Foucault'nun *Kendine Özen Gösterme ve Benlik Teknolojileri* eserlerinde Stoacı yoğun etkiler barındırır. Stoacılık, antik çağda yalnızca en popüler felsefe okullarından biri olmakla kalmamış, aynı zamanda Batı felsefe tarihi boyunca varlığını sürdürmüştür. (Sellars, 2006:2)

Stoa'cı filozoflar bu kadar geniş etki yaratan felsefelerini; mantık, fizik ve ahlak olarak üç bölüme ayırırlar. Bu şekilde bölme konusunda her ne kadar uyuşsalar da hangisiyle başlanması gerektiği konusunda farklı tutum içinde olmuşlardır. Zenon ile Khryssippos mantık, fizik ve ahlak sıralamasını benimserlerken Diogenes ahlakla, Poidonius ve Panetius ise fizikle başlatırlar anca her koşulda felsefenin birbirinden farklı bu kısımları, Apoolodoros'un belirttiği gibi ,“yerleri”, Khryssippos'a göre ise “biçimleri”, ya da başkalarına göre de “türleri” birbirlerine içerden bağlıdır. Bunların birbirlerinden bağımsız hiçbir değerleri yoktur. Bu yüzden bir arada tutulmaları gerekir (Laertios'tan akt.: Jean Brun, *Stoa*, 35). Bu sıralamada Stoacı filozoflar felsefeyi bazı benzetmelerle açıklamaya çalışmışlardır ki bu benzetmelerden bazıları şöyledir: “Mantık” kemik ve sinirleri temsil ederken, ahlak eti, fizik ise ruha karşılık

gelir. Ayrıca Stoacı düşünürler felsefeyi bir yumurtaya benzetirler; yumurtanın kabuğu mantık, akı ahlak, sarısı ise fiziktir. Diğer benzetmeleri tarla örneğidir. Tarlanın etrafını saran çit mantık, tarladan elde edilen ürün ahlak, tarlanın toprağı da fiziktir. Veya çok sağlam surlarla çevrilmiş ve akılla yönetilen kente benzetirler. (Laertius 2007: 316)

Stoa felsefesi doğanın bilgisiyle, bilgeliğı oluşturmaya çalışır. Bu yüzden fizik bilgisi felsefenin temeli, başlangıç noktası veya felsefenin yeşermesi için zemindir. Çünkü Stoacılığın bilgisi akla uygun biçimde doğayla uyum içinde yaşayan kişidir. Bu nedenle kimileri için yumurtanın besleyici ilkesi fizik iken, başkaları için bu ilke ahlak olmaktadır; ama tüm durumlarda “uygun olan tek sanat, en üst sanat, erdemdir.” (Aetius; akt: Jean Brun, 36). Stoa felsefesini bir bütün olarak ele almaya başladığımızda onların mantığı, fiziğı ve ahlakı bir bütün ve birbirini tamamlayan kısımlar olarak nitelediğini görürüz. Bu kısımlardan biri olan mantık hem fiziğı hem ahlakı koruyan bir gökyüzü veya duvar görevi görür. Mantık bilgelik yolunda insanlara doğru yolu gösterir. Mantık olmadan fizik bilgisine ulaşp, ahlaki değerleri benimsemek mümkün değildir. Her ne kadar abartı olsa da Diogenes Laertius, Chrysippus'un mantık üzerine yazdığı kitabın üçte birinden fazlasının ismini sayar. Ancak bu kaynaklar günümüze ulaşmadığı için Stoa mantığı hakkında elimizde çok fazla bilgi ve belge mevcut değildir. Buna rağmen parça parça gelen kaynaklardan ve ikincil şahıslardan mantık üzerine bazı şeyler yine de söylenebilir. Stoacılar için mantık hem konuşma hem de akıl anlamına gelen Logos kavramına karşılık gelir. Aynen etkilendikleri Herakleitos gibi Logos'u yalnızca çeşitli akıl yürütme biçimlerinin geçerliliğini ve sözcüklerin nesnelerle ilişkisini değil, aynı zamanda sözle ilişkili olarak dilin yapısını da incelemekle ilgilendi. Hem Zeno hem de Cleanthes mantık üzerine bir şeyler yazmış olsa da konuyu sistematik olarak geliştiren Krisipposippos olmuştur (Sandbach, 1994: 95).

Krisipposippos'un mantık alanı üzerindeki etkisi çok olduğu için, Diogenes Laertios şu benzetmeyi yapar: “Tanrılar arasında dialektik olsaydı, bu Krisipposippos'unkinden farklı bir şey olmazdı” (2007: 367). Aynı şekilde Krisipposippos'un mantıkla ilgili geldiğı en son nokta için de Klement'in , “Nasıl ki Homeros şairler arasında en ustasıysa, mantık bilimi için de en iyisi bilindiğı gibi Aristoteles değil Krisipposippos'tur” (W. Kneale, Kneale, M. 1962: 114) dediğı ifade edilir.

Stoacılar göre mantık eğitimi zorunlu olmalıdır. Çünkü mantık aynı zamanda ahlakın dayanağı olan erdemleri üstünde taşır. Mantığı öğrenmemiş bir insan doğruyu bulamaz. Mantık insanlara doğruyu yanlıştan ayırma kabiliyeti kazandırır (Laertios, 2007: 330). Aynı görüşü asırlar sonra Gazali de “mantık bilmeyen âlimin ilmine güven olmaz” (1994:C.I:10) diyerek İslam felsefesinde dile getirecekti. İlkçağda Stoa'cılar Aristoteles'ten sonra mantık alanına en

çok katkı sağlayan düşünürlerdir. Okulun kurucusu olan Zenon mantık alanında Megaralılardan faydalanmıştır. Stoa'cıların mantık alanında her ne kadar akıl hocaları Aristoteles olsa da bazı konularda akıl hocalarından ayrıldıkları ve özgün yaklaşımlar ortaya koydukları bilinmektedir. Çünkü Mantık Aristoteles için, sadece düşüncenin kendi yasalarına düzgün ve tutarlı bir şekilde, nasıl çalıştığını hem araştırmak hem de göstermek iken, Stoacılar için ise mantık sadece düşüncenin ilkelerini, düşünceyi, akıl yürütmeyi ve onun biçimlerini değil; aynı zamanda dili, dilin ses ve anlamla ilgili yönlerini, üslup ve cümle kuruluşuyla ilgili araştırmaları da kapsar. (Arslan, 2008: 225-226)

Stoacılar göre mantık; retorik ve diyalektik olarak iki kısma ayrılır. Retorik açıkça ortaya konulmuş konularda güzel ve etkili konuşma bilgisi olarak kabul edilir. Diyalektik ise; soru-cevap yöntemiyle konuları tartışma bilgisidir. Buna ek olarak diyalektik doğru olan, yanlış olan ve ne doğru ne de yanlış olanın bilgisidir. Retorikte kendi arasında muhkeme, meclis ve tören konuşmaları olarak üçe ayrılır. (Özgüney, 2022: 73)

Stoa felsefesine göre bilgi, ilk başta duyu verilerimiz sayesinde elde ettiğimiz şeylerdir. Duyular aracılığıyla bilince yönlendirilen nesne bir iz ve baskı oluşturur. Başlangıçta ruh boş bir levha gibidir. Bu boş levha mevzu daha sonra John Locke'ta da karşımıza çıkan *tabula rasa* örneğini akla getirir. (Zeller, 2008: 299) Aynı şekilde Diogenes Laertios bu hususu şöyle açıklar: “İmgelem, ruh üzerine bir izlenimdir: bu ad çok yerinde bir mecazla, mühürlü yüzüğün balmumu üzerinde bıraktığı izden alınmıştır.” (2007: 318)

Duyularımızın etkisiyle oluşan izdüşümleri, bu levhalara bir balmumunun bıraktığı iz gibi çıkmaktadır. Bu yansımaların hepsi birikerek bütünsel bir bilinç oluşturur. Karşılaşmaların hepsi tekrarlanır ve deneyim oluşur. İnsan kendi izdüşümleri sonucunda kavrama ulaşır. Bilginin bir olgu olarak sadece duyular yoluyla elde edildiğini söylemek Stoa'nın bilgi anlayışına uymaz. Deneyimler, duyular aracılığıyla elde edilen ilk bilgilerin ortaklığı sonucunda elde edilir. Ortak tüm deneyimler ve fikirler sonucu, yargılar ve sanılar ortaya çıkmaktadır. Deneyimler aracılığıyla elde edilen bu veriler, bilinç içinde akılla değerlendirilir ki bu gerçek bilgilerin ortaya çıkmasını sağlar. İnsanlarda akıl, sadece doğru tasarımlara onay verir ve sadece doğaya uygun olan eğilimleri izleme imkânı sağlar. Böylece eğilim, akla ait kılınır ve buna da istenç denir (Brun, 2020: 77).

Bilgeliğin mertebesine ulaşmak için, ahlak ölçütlerine sahip olunmalı, bunun için de doğaya uygun bir yaşam yaşamalı ve erdemli olmak gerekir. Bu da mantık sayesinde ancak olur. Stoacılar için Tanrısal bilgiye varmanın zorunlu yolu mantıktan geçer. “Gerçek mantıkçının her zaman için bilge olduğunu özellikle belirtirler; çünkü fizik alanında olsun, ahlak alanında olsun, her konu ancak mantık alanındaki çalışma sayesinde kavranır.”

(Laertius, 2020: 329) Stoa felsefesi bütüncül yani iç içe geçmiş bir felsefi sistemdir. Bu sistemde mantık, fizik ve ahlak birbirinden ayrı tasarlanamaz. Nihai amaçları ruh dinginliğine, ahlaki uygunluğa, apatheiaya ulaşmak olan bu düşünürlere mantık bilimi yol gösterir. Stoacıların mantık üzerindeki bunca çabalarının amacı ahlak felsefesi için zemin hazırlamaktır. Bu temellendirmenin diğer kısmı ise fiziktir. Fizik Stoacı düşünürlere için evreni anlamlandırmaya yardımcı olur. Bu temellendirmelerin ortak gayesi ahlak kuramını ortaya koymaktır. Şimdi de bu ahlak kuramının diğer kısmı olan fiziğe bakalım.

Stoacıların fizikten kastı, bugünkü pozitif bilimlerin kullandığı fizikten tamamen farklılık göstermektedir. Fizik sözcüğünün ana kaynağı *physis*, Grekçede büyümek anlamına eş olan *phyein* fiilinden türemiştir. Bu sözcük Sokrates öncesi dönemde doğadan ve yaşamdan söz ederken kullanılan oldukça popüler bir kavramdır. Daha sonra Platon ve Stoa'cılar tarafından yeniden ele alınmış (Brun, 2016: 51) olan bu kavram daha çok doğanın doğası anlamında kullanılmıştır diyebiliriz. Stoacıların doğa felsefesi, üç bölümden oluşan felsefelerinin bir parçasını oluşturur. Onların bu kavramla ulaşmak istedikleri amaç doğanın bilgisidir. Burada akla şu sorular gelmektedir: doğa nedir ve doğa incelemesinin değeri nedir? Bu soruya Diogenes Laertius şöyle cevap verir:

“Stoacılar doğadan bazen dünyayı bir arada tutan şeyi, bazen yeryüzündeki şeyleri varlığa getiren şeyi kastederler: buna göre doğa, kendiliğinden hareketli, varlığa getirdiği şeyleri, belli dönemlerde, tohumu (seminal) ilkelere uygun olarak gerçekleştiren ve ayakta tutan, onların kendilerinden çıktıkları eylemleri gerçekleştiren güçtür.” (Laertius, 2007: 351) Onların panteizmi de işte bu madde anlayışlarından beslenir. Bu yüzden çoğu kez doğa yerine Tanrı kavramını kullanırlar.

Stoacılar fizik öğretilerini ilkeler, cisimler, tanrılar, öğeler, sınırlar ve yer- boşluk ile ilgili bölümlere ayırırlar. Bu sıralama çeşide uygun bir sıralamadır. Türe uygun olan sıralama da şu şekildedir: birincisi öğeler, ikincisi evren ve üçüncüsü ise nedenlerle ilgili alandır. Bu sınıflama sabit yıldızlar ve gezegenler üzerine araştırma yapanlar; örneğin, güneş ve ayın göründükleri büyüklükte olup olmadığı, bunların dönüşlerinin hızı ve buna benzer konuları araştırıran gökyüzü bilginleri için de geçerlidir. (Laertius, 2007: 346)

Stoacılara ait metafizik sistemlere çok yönlü yaklaşımlar egemendir. Stoacılar Platon'un ve Aristoteles'in metafiziğinden çok farklı olarak, dikkatlerini nedenin birliğine ve bundan kaynaklanan evren- düzen üzerine inşa ederler. Platon ve Aristoteles'e karşılık realist, daha da ilerisine gidersek materyalisttirler. Bununla birlikte etik ilkeler söz konusu olduğunda evrendeki her şey aklın eseri ve akıllı da dünyanın temeli kabul ederler. Teolojik bakış açısına

sahiptirler, teolojik yaklaşımları panteizme kadar gider. Ancak Stoacılara göre gerçeklik sadece maddi nesnelerde karşılık bulur. (Zeller, 2008: 301)

Doğa incelemelerini önemsemelerinin sebebi, Stoacıların bu konuda Epikürosçularla aynı görüşte oldukları içindir. Epiküros için doğa incelemesinin amacı doğa bilgisine ulaşmak değil, daha çok ahlak felsefesine yardımcı olması için doğanın bilinmesi gerektiği tezine dayanır. Aynı şekilde Stoacı düşünürler içinde doğanın bilgisi ahlak felsefesine giden yoldur. Epikürosçularda olduğu gibi Stoacılar da insan hayatının amacı mutluluğa ulaşmaktır. Bu mutluluğu elde etmek için de doğaya uygun yaşamamız gerekir. Doğaya uygun yaşamda doğanın sistemini veya işleyişini bilmek gerekir. Genel olarak söylemek gerekirse, doğa felsefesinin amacı; insana kim olduğunu, bu dünyadaki varlık sebebini ve yerini, doğanın işleyişinde insanın nasıl rol alacağını göstermektir. Bu bilgilere ulaştıktan sonra insanların mutluluğu önünde bir engel kalmayacaktır. Epikürosçular mutluluğu elde etmek için boş inançlardan, hurafelerden, hayatı olumsuz etkileyen temelsiz korkulardan kurtulmamız gerektiğini dile getirirler ki bu da ancak fizik bilgisiyle elde edilir. Bu temelsiz ve boş inançların başında; ölümden sonraki yaşam ve Tanrıların insanlarla olumsuz bir yönden ilgilendikleri düşünceler gelmektedir. Ahmet Arslan’a göre Stoacılar ise mutluluğu bu dünyanın her şeyi bilen, her şeyi planlayan bilge ve akıllı bir varlığın elinden çıktığı gerek bütününde gerekse parçalarında uyumlu ve mükemmel olduğu, hatta mümkün olan en mükemmel bir dünya olduğu görüşüne sahip olmamız gerektiğini düşünmektedirler” (Arslan, 2008: 276).

Stoacı okul antikçağda diğer felsefe okullarından etkilenerek oluşmuş, felsefeyle yaşamı birleştirmeye, Stoa okulunun özgünlüğü insanı doğayla uygun hale getirirken, fiziği ve mantığı es geçmeden Sokrates’in ‘kendini bil’ söylemini ‘doğayı bilersen kendini bilirsin’ diye evirmeleriyle ortaya çıkar. Buradan yola çıkarak insan kendine her çağda şu soruyu sorabilir: “insan kendisi ve çevresi arasındaki bağlantıyı koparmadan mutlu bir şekilde nasıl yaşayabilir?” Stoacı felsefenin cevaplamaya çalıştığı temel mesele doğa ile insan arasındaki bağlantıyı koparmadan bir araya getirerek bütünleştirmede yatmaktadır. İnsan ve doğanın birlikteliğini Stoa felsefesi her dönemde vurgulamıştır. Hatta Zenon’dan, Epiktetos’a oradan da Marcus Aurelius’a kadar tüm Stoacı düşünürlerde bu doğa ve insan birlikteliği fikrini pratik yaşamlarında da uygulamışlardır. Yaşamı saran, doğayla bütünleşme fikriyle ortaya çıkan bu felsefe sayesinde kral olan Marcus veya köle olan Epiktetos’a eşit davranmıştır. Çünkü doğa karşısında kral ve köle eşittir. Böylece insanın evrensel Logos karşısındaki yaklaşımı ve onu anlamlandırma çabası, bireysel bir mutluluğu da aşarak evrensel mutluluğun pratiği olarak algılanır. Stoacılar buradan bir ahlak anlayışı oluşturarak insanların mutluluğa giden yolda, ahlaki reçetelerinin ne olması gerektiğini ele alırlar. Bu reçete insanlara dıştan dayatılan bir

ödev olarak değil de tamamen insan ile doğa arasındaki ilişkide saklıdır. Bu yüzden önemli olan yönelimdir, doğaya ait bilgiyi isteme, bu bilginin kaynağını öğrenme talebidir (Ağaoğlu, 2018: 80-81).

Kısacası, Stoacıların felsefeyi mantık, fizik ve ahlak olarak üç kısma ayırdıklarını söylemiştik. Hatta bunu Laertius bir tarlaya benzeterek; mantığı tarlayı saran çite, fiziği toprağa, ahlakı da meyveye benzetmişlerdir. Mantık olayların nasıl işlediğini, fizik doğa ile varlıkların birbiriyle olan ilişkisinin nasıl olduğunu, ahlak ise insanların edimlerinin nasıl işlediğini öğretecektir Bunun yanında Stoacılar ahlakı da içgüdü, doğa, doğaya uygun hayat, iyi ve kötü şeyler, erdem, tutkular, erek, eylemler, en yüksek değer, ödevler, özendirme ve caydırma gibi alt başlıklara ayırarak işlemişlerdir. (Laertius, 2007: 330-331)

Stoacılar ile muarızları olan Epikürosçular gibi Helenistik dönemin genel özelliğine uygun olarak felsefelerinin asıl amacı ahlaktır kabulünde hemfikirler. Çünkü bu dönemde doğa felsefesi ve mantık, ahlak felsefesi için bir hazırlık veya girişten ibaret görülüyordu. Nitekim ahlak felsefesinin uygulanabilmesi için mantık ve doğa felsefeleri öncülük ederler. Ahlak felsefesi Stoa felsefesinin temel hedefidir. Ahlak felsefesi özellikle doğa felsefesine dayanır. Çünkü mutlu ve doğru yaşama ancak doğaya uygun yaşamla ulaşılır. Üç dönemden oluşan Stoa felsefesinin özellikle son döneminde filozoflar ahlak felsefesini diğer iki döneme göre daha fazla işlemişlerdir. Hatta son dönemde felsefe tamamen ahlak felsefesi olmuştur da diyebiliriz. (Arslan, 2008: 367)

Antik Yunan'da ahlaki bağlamda etik kelimesini ilk kullanan düşünür Aristoteles'tir. Aristoteles ahlak konusuna çok zaman harcamış ve *Nikomakhos'a Etik* isimli bir kitap yazmıştır. Nikomakhos'ta mutluluğa giden yolun ahlaktan geçtiği belirtilmektedir. Stoa felsefesinin ahlak anlayışında birliğin temsilcisi, evrensel akıl yani Logos ön plana çıkmaktadır. Stoa'cılar doğal olarak akılcı bir ekolün temsilcileridir. Çünkü evrensel aklın rehberliğindeki yaşam onlar için ahlakın önceliklerindendir. Ayrıca onlar tüm bilgilerin ve erdemlerin akıl sayesinde bulunacağını söylemişlerdir. Bu yüzden Stoacılarında ahlakın akli olması insanları şaşırtmamalıdır çünkü arzu ve duygular karşısında yenik düşen insanların aklın ışığından uzaklaştığı kabul edilir. Onlara göre insanlar ahlaki yaşama ulaşmak için; tutkuların ve arzuların etkilerinden kendini korumalıdır. Evrensel akıl rehberliğinde ahlak değerlerine ulaşmak için de insanların doğa yolundan sapmaması gerekir. Ahlaki davranış ve eylemlerde duygular ile akıl sürekli çatışma içinde olurlar. Buradan ahlaki evrensel değerlere ulaşmak için aklın galip gelmesi gerekir. (Filiz, 2014: 46)

Stoacıların ahlak öğretilerinin oluşmasında Sokrates'in yaşamının yanı sıra Sokratesçi okul olarak kabul gören Kinik felsefe okulu da etkili olmuştur (Long, 1999: 110). Çalışmanın

ilerleyen kısımlarında tekrar değinileceğimiz üzere, Stoa felsefesinin kurucusu olan Zenon ilk önceleri Diogenes'in kurduğu Kinik felsefe okulu mensuplarından olan Krates'in öğrencisi olmuş, daha sonra kendi felsefesini oluşturmuştur (Laertios, 2007: 302).

Bireyci olan Kinikler, Stoacıların, ahlak anlayışı olan doğaya uygun yaşam söylemini aynen kabul ederlerdi. Onlara göre de ahlak için doğaya uygun yaşamak gerekirdi. Ancak Kinikler Stoacıları farklı olarak tüm toplumsal hayat ve yaşam biçimlerini de reddetmişlerdi. Sosyal hayatın tüm biçimlerine kayıtsız kalmak gerektiğini dile getirerek bir yönüyle medeniyet dışı kalmışlardı. Onlar için kişinin maddi şartları ve elde ettiği geçici hazları hiçbir kıymete haiz değildir. (Brun, 2016: 90-101) Leartios bu hususu şu şekilde dile getirir:

Khrisippos'un *Yaşamlar Üzerine* adlı eserinin birinci kitabında söylediğine göre, bilge bir engel olmadığı takdirde siyasal yaşama katılacaktır; çünkü bu sayede kötülüğe geçit vermeyip erdeme yol açabilir. Zenon'un Devlet adlı eserinde söylediği gibi, bilge evlenecek ve çocukları olacaktır. Ayrıca bilge boş sanılara kapılmayacak, yani yalan olan hiçbir şeye onay vermeyecektir. Kinikler gibi yaşayacaktır; çünkü Kinik felsefe erdeme giden kısa yoldur. (2007: 34)

Kiniklerin bu söylemine karşılık Stoacılar toplumsal hayatın reddedilmesini kabul etmemişlerdir. Bu yüzden evlilik kurumuna da sahip çıkmışlardır. Bedensel hazlara her ne kadar karşı olsalar da bu duygulara tamamen karşı çıkmamışlardır. Bu duyguların makul olduğu yani rasyonel bir sınır içinde bulunduğu görüşüne sahip olan Stoacılar bu duyguların aynı zamanda insanın özgürlüğüne engel olmadığı müddetçe bir sorun olarak görülemeyeceğine inanıyorlardı. Maddi imkânların, mevkilerin ve unvanların Stoacılar için bir önemi yoktu ama bunlar reddedilmek yerine olsa da olur olmasa da (Seneca, 2014: 31) kabilinden önemsiz görülmüştü.

Özetle, Stoacılar, ahlak anlayışlarını şekillendirirken hem Sokrates'in hem Kinik felsefe okuluna bağlı olan filozofların yaşam pratikleri ve düşüncelerini dikkate almışlardır. Ancak Kiniklerin doğaya uygun yaşam öğretilerine kendi dönemlerine ve siyasal yaşamlarına uygun şekilde yeniden değerlendirmişlerdir. Çünkü Kiniklerin doğadan anladığı şey bir tür ilkeliktir. Nitekim onlara göre doğaya uygun yaşam ilkel olma ve toplumun yaşam ve düşünce biçimlerinden sıyrılma anlamına geliyordu. Kinik felsefe okulunun bir üyesi Diogenes uygarlığın tüm kurumlarının gereksiz ve aptalca olduğunu belirtmiş, ilkel hale yani doğal hale dönmek gerektiğini savunmuştur. Ona göre yapılacak tek şey toplumsal hayatın tüm yaşam biçimlerini rededip doğaya dönmektir. Bu söylemlerin aksine Stoacılık doğaya uygun yaşamın karşılığı Logosa uygun yaşamla eş değerdir. (Copleston, 2009: 21-22)

İlk başlarda dile getirdiğimiz gibi, Stoacılar için ahlak ve ahlaklı yaşamın amacı mutluluktur. Bu mutluluk da doğaya uygun bir yaşamla mümkündür. Akla sahip bir varlık olan

insanın doğaya ve akla uygun yaşaması ve davranışlarını doğaya uygun biçimde sergilemesi anlamına geliyordu. Çünkü: “Aklımız, içimizdeki tanrısal öğedir ve bizim tanrısal akla ve onun dünya için ön gördüğü plana gerçek bir idrakte yönelmemizi mümkün kılar” (Jaeger, 2012: 217). Mutluluğa giden yol ise bilgelik, kuramsal ve pratik erdeme sahip olmaktan geçer. Kuramsal erdem nesne hakkında iyi düşünmek ve özünün bilgisine sahip olmayı gerektirirken pratik erdem ise akla uygun davranıştır. Eylem ve bilginin özdeşliği ve birliği düşüncesi Stoacılar için Sokratesten gelen tartışılmaz bir doğrudur. Epistemeye ulaşan kişi erdemlidir ve aynı zamanda bilgedir. (Tuğcu, 1985: 129)

Bilge olan kişi, evreni kapsayan içkin determinizmin, insanların yaşamı üzerinde de egemen olduğunu, tüm ayrıntısına kadar belirlenmiş bu evrende olupbitenlere karşı direnmenin mümkün olmadığını bilmelidir. Öyleyse Doğanın insan için belirlediği yazgıdan kaçması boş bir uğraş olduğu gibi insanların aynı zamanda kaderlerinden şikâyet etmesi mutsuzluk nedenidir. Bu durum, elma veren bir ağacın, ben neden armut veremiyorum demesi kadar saçmadır. İnsana düşen en iyi davranış, kaderine olduğu gibi boyun eğmektir. Bunun aksini yapmak bireyi hayatı boyunca mutsuz ve huzursuz edecektir. (Ben-Amuttay, 1983: 78)

Stoa ahlakının doğa yasalarına boyun eğmek gerekir fikriyle birlikte ahlak alanında da ilk kez ödev kavramı ahlak felsefesine dâhil olmuştur. En yüksek iyi, insanın kendisi için yaptığı erdem, ödev olarak karşımıza çıkar. Çünkü Stoadaki erdeme ulaşmada yapılması ve yapılmaması gereken kurallar vardır. Eylemin ahlaksal değeri, kendisinden çıkan düşünceye bağlıdır. Bundan dolayı Stoa ahlakı sert, aşırı ve disiplinli bir yaşam biçimi sunar. Bu disipline uyanlar bilge kişi olarak karşımıza çıkarlar. Ama bilge olmayanların davranışlarında bir sistematik yoktur, onlar akıl yerine duyguların yolundan giderler. (Etelsien, 1966: 75-76)

Buna uygun olarak Zenon’un ahlak felsefesinde Aristoteleste olduğu şekliyle bir orta yol yoktur; yani duruma göre bazen erdemli bazen de erdemsiz olunamaz. Erdem tektir ve içeriği; cesaret, ölçülülük, bilgelik, adalet ve onur gibi değerlerin birleşiminden oluşur. İnsan ya her yerde ve her zaman diliminde erdemli olur ya da erdemsiz olur. Bu da insanlar arasında kabul görülen tek ayrımı ortaya çıkarır: iyiler ve kötüler ya da akıllılar ve akılsızlar. (Weber, 1964: 96) Bilge insan akıyla kendine egemen olan, akılı dışında olan hiçbir şeye uymayan kişidir. Bilge olmayan ise aklın yerine duyguları ön plana çıkarandır. Stoa felsefesinin üç kısma ayrılmış bölümlerini ele aldıktan sonra, şimdi de Stoa felsefesinin dönemlerine bakalım.

1.1. Stoa Felsefesinin Ortaya Çıktığı Atmosfer

Stoacı felsefeye başlamadan önce bu felsefenin içinde doğup büyüdüğü Helenistik dönemin özelliklerini ortaya koymak gerekir. Helenistik-Roma dönemi kabaca, M.Ö. 330'larda başlayıp M.S. 400'lerin sonuna kadar süren 700 yıllık uzunca bir dönemi kapsamaktadır. Helenistik dönem kendi arasında da ikiye ayrılır. İlki Yunan site devletlerinin sona erdiği M.Ö. 322- M.S. 30 yılları arasını kapsayan Helenistik devletler dönemi, diğeri ise bu site devletlerinin yıkılışıyla başlayıp ve 4. yüzyılın sonuna kadar devam eden Roma Devleti dönemidir. (Önal, 2015: 17) Helenistik-Roma dönemi zaman ve mekân olarak bir evrensellik taşımaktadır, çünkü bu dönemin okullarının fikirleri, Antik Yunan'daki gibi sadece bir kent veya bölgeyle sınırlı değildir. Büyük İskender'in doğuya yaptığı seferlerden sonra, doğu ve batı kültür ve düşünceleri birbiriyle kaynaşmış ve Helenistik kültür önce Yunan'dan Anadolu ve Akdeniz çevresine, daha sonra da oradan Hindistan'a kadar uzanan Asya kıtasına yayılmıştır. (Arslan, 2008: 3)

Daha Büyük İskender döneminde Yunan site devletlerinin bağımsızlıkları ortadan kalkmış ve bundan dolayı siteler arasındaki savaşlar ve çekişmeler son bulmuştur. Artık site devletlerinin yerini merkezi krallıklar veya monarşiler alacaktır. İskender'in bu seferleri ekonomik sonuçlar da doğurmuştur. Nitekim onun seferleri sayesinde ticaret alanları daha da genişlemiş ve daha önce ticarete engel olan nedenler ortadan kalkmıştır. Bu sayede büyük ticaret alanları oluşmuş ve bu alanlar ister istemez İskenderiyeler denen yeni şehirlerin ortaya çıkmasıyla sonuçlanmıştır. Bu şehirlerden ikisi olan Antakya ve İskenderun bizzat İskender'in kendi isteğiyle kurulmuştur. (Arslan, 2008: 5)

İskender'in fetihleri sayesinde Yunan dünyasına ait o dönemin tüm birikimleri olan, bilim, felsefe ve sanat doğu dünyasına aktarılmıştır, doğuya ait dinsel inançlar ve gündelik hayat pratikleri de Batıya taşınarak kozmopolit bir toplum ve melez bir kültür oluşmuştur. Bunda çeşitli ırk ve kültürde yetişmiş olan insanların birbiriyle evlenmesi de çok etkili olmuştur. Bu bağlamda doğuya ait monarşik yönetim anlayışı, Yunan demokrasisinin yerine geçmiş doğu dini inançları çoktanrılı Yunan dininin yerini almaya başlamıştır. Bu arada doğu toplumlarında görülen yöneticilerin tanrının yeryüzündeki temsilcileri olduğu söylemi de batıya geçmiştir. (Arslan, 2008: 6-7)

Helenistik-Roma dönemiyle birlikte site devletleri yıkılmış bunların yerine daha büyük imparatorluklar kurulmuş olduğundan yeni yaşam tarzları ortaya çıkmış ve yeni kurulan büyük imparatorluklar içinde birey yalnızlaşmış ve özgürlüğünü kaybetmiştir. Çünkü site devletlerinde bireyin, arzu, istek ve mutluluğu site içinde sağlanabiliyorken büyük bir

imparatorluğun içinde onun sesi duyulamaz hale gelmiştir. Bu yüzden insanlara yol gösterecek otorite ve kurumlar ortadan kalkmış ve insanlar da hayatın anlamını ve mutluluğu elde etmek için yeni arayışlara girmişlerdir. (Önal, 2015: 23)

Yukarıda bahsi geçen gelişmeler neticesinde, bu dönemde daha çok yaşam felsefesi ve pratiğini öne çıkaran felsefe okulları şunlardır: Epikürosçuluk, Stoacılık ve Şüphecilik. Bu dönemde her ne kadar Yeni Platonculuk ve Aristotelesçilik Akademia ve Liseum okulları olarak varlığını devam ettirmekte ise de pratik hayat felsefeleri konusunda bu üç ahlak öğretisi kadar etkili olmamışlardır. Dönemin sonuna doğru öne çıkan Yeni Platonculuk ise daha çok teolojik tartışmalar ile tanınacaktır.

Bilindiği gibi Yunan felsefesi bir doğa felsefesi olarak başlamıştı. Sofistler ve Sokratesle birlikte felsefede ilgi doğadan insana kaymıştır. Platon ve Aristoteles'in teorik ve entelektüel bilgilerine karşılık Helenistik-Roma döneminde ise felsefe pratik hayat bilgeliğine kaymıştır. Kısacası Platon ve Aristoteles insanın ahlaki yaşamını toplum ve siyasetle birlikte değerlendirirken, bu yeni kurulan okullar, doğrudan insanla ilgilenmişler ve toplum yerine bireyin mutluluğunu hedeflemişlerdir. Yani ilgi toplum içindeki insandan birey olan insana yönelmiştir. (Skırbekk ve Gilje, 2017: 125) Bu yönelişin temsilcileri Sokrates, Platon ve Aristoteles çizgisi değil, Diğer Sokratesçi Okullar olarak bilinen Kinikler ve Kireneliler ile bunların bir kuşak sonrasında doğan Stoacı, Epikürosçu okullar ile Şüphecilerdi. Çünkü bu sonuncular pratik hayat felsefesini temsil eden okullardı. Günümüzde ortaya konmaya çalışılan felsefi danışmanlık ve terapi çalışmalarının örneklerinin çoğunlukla bu son üç okul üzerinden anlatılıp örneklendirilmesi de bu yüzdendir.

Her üç okulun genel öğretilerine baktığımızda, felsefenin amacı insana birey olarak nasıl mutlu olacağı ve nasıl daha iyi bir hayat yaşayacağı konusunda rehberlik etmekle sınırlandırılmıştır. Bu rehberliğin başarılı olması öncelikle, insanın içinde yaşadığı doğanın ne olduğu hakkında bilgi sahibi olmasına ve ona uygun bir hayat yaşamasına bağlanacaktır. Bunu bilmek içinde başvurulacak yer doğa felsefesi ya da fizik değildi. Ancak insan felsefesi ya da ahlak ister istemez bu felsefi temeli de gözardı etmemelidir. Bu doğa bilgisinin gerçek olup olmadığını öğrenmek için de mantığa ihtiyaç vardır. Çünkü sağlam bir bilgiye ancak mantık sayesinde ulaşabiliriz. Öyleyse fizik ve mantık bu dönem felsefeleri için ahlaka zemin oluşturan felsefenin alt dallarıdır. Kısacası insanın mutlu olması için, önce doğasını bilmesi, bunun için de mantığını devreye sokması gerekmektedir. Bu ikisinin bir araya gelmesi ile de ahlak felsefesi ortaya çıkacaktır. Bu da insanın mutlu yaşam kılavuzunu ortaya koyar. (Arslan, 2008: 11)

Bu üç okulun insanın mutlu yaşayabilmesine yönelik genel teorik yaklaşımları birbirine benzerlik gösterse de hayat pratikleri açısından öğretileri birbirinden ayrılmakta hatta zıt

söylem ve eylemlerle ortaya konmaktaydı. Bunlardan Epikürosçulara en yüksek iyunin veya insana mutluluk verecek olan tek şeyin haz olduğunu söylerler. Buna karşılık ilerde ayrıntılı olarak ele alacağımız Stoacılar ise mutluluğun yegâne yolunun erdemden ve hazlara esir olmamaktan geçtiğini ifade ederler. Bu farklı yaklaşımlara rağmen özüne baktığımızda her iki okulun söylemleri arasında çok da bir fark yoktur. Çünkü Epikürosçuların bahsettiği bu haz sürekli bir şekilde doyurulması gereken aktif bedensel haz değil yalnızca insanın acıdan uzaklaşması, ruhun kaygıdan arındırılması anlamında yaşanan bir hazdı. Bu özelliklerinden dolayı Epikürosçuluğun mutluluk fikrinin Stoa erdemlerinin tam karşılığı olan; insanın kendisine dıştan olan hiçbir şeyden veya zevkten etkilenmemesi olarak da anlaşılabilir. Yani Stoa'nın mutluluk öğretisinde insanın dış etkenlerden etkilenmemesi öğretilirken bunun için hazdan kaçınmak, dünya malı ve mülküne rağbet etmemek önerilmektedir. Diğer bir okul olan septiklerin mutluluk anlayışı da eşyanın yapısının bilinemez olduğundan dolayı, insanın hiçbir şey hakkında yargıda bulunmaması hayat ve olaylar karşısında kayıtsız kalması şartına bağlanmıştı. Bu da insanın dış etkenlerden etkilenmemesini ve mutlu yaşama devam etmesini sağlamaya yönelik bir çabayı temsil eder. Bu açıdan bakılınca her üç okulun genel mutluluk öğretileri benzerlik göstermektedir. Bu benzerliklere karşılık bazı farklar da bulunmaktadır. Belirgin olan fark ise, Ahmet Arslan'a göre Stoacıların, Epikürosçular ve Septiklerden farklı olarak toplumsal yaşamı ve siyasal hayatı daha çok önemsemeleri olmuştur (2008: C.4, 11,12).

1.2. Stoa Felsefesinin Beslendiği Kaynaklar

Stoacılık her ne kadar kendine ait orijinal görüşleri olsa da aynı zamanda eklektik bir felsefedir; çünkü Stoacılığın gelişmesinde, Herakleitos, Sokrates, Kinikler, Megara Okulu, Platon ve Aristoteles'ten gelen unsurlar etkili olmuştur. Bunların içinden Herakleitos, Sokrates ve Kiniklerden gelen etkiler çok daha yoğun ve belirleyicidir. Epiküros fiziğinin ana tezlerini Herakleitos ve atomcu Demokritos'tan almıştır. Aynen Herakleitos gibi Stoacılar da evrenin ana maddesini ateş olarak görmüşlerdir. Stoacılar buradan yola çıkarak evrenin temelinde bulunan ana maddenin veya ilkenin cisimsel olduğunu ve bunun da ateş veya sıcak nefes (pneuma) olduğunu söylerler. (Arslan, 2008: C.4, 179)

Doğa felsefelerini tümüyle Herakleitos'tan alan Stoacılar, ahlak ve erdem konusundaki görüşlerini ise kendilerinden yüzyıl önce yaşamış olan Sokrates'ten almışlardır. Sokrates'in hem hayatı hem de fikirleri tam anlamıyla örtüştüğü için onların pratik hayat felsefesi için sembol olarak görülmüştür. Sokrates'in erdemli bir hayatla ulaşılabilecek olan en yüksek iyi dediği eudamoniaya ulaşma fikri, Stoacılar da aynen olduğu gibi kabul görmüş ve Sokrates'in

büyük önem verdiği akla Stoacılar da önem vermişlerdir. Mutlu bir yaşam için erdemli olmak ve erdemli olmak için de bilgi sahibi olunması gerekir diyen Sokrates'in bu söylemine paralel olarak onlar da mutluluğu akla/doğaya uygun yaşamada görmüşlerdir. (Arslan, 2008: C.4, 180)

Herakleitos ve Sokrates'ten sonra Stoa felsefesinin şekillenmesine katkı sunan diğer bir felsefe ise Kinik felsefesidir. Stoa'nın kurucusu olan Zenon aslında ilk başlangıçta Kinik felsefesinin bir takipçisiydi. Stoacılar da Kinikler gibi doğaya uygun yaşamı kabullenmiş olsalar da bu kabulleniş Kiniklerden bir hayli farklıdır. Çünkü Stoacılarda, Kiniklerde olduğu gibi gelenek, görenek ile sosyal yaşamı topyekûn bir reddediş yoktur. (Gökberk, 2016: 92)

1.2.1. Herakleitos

Herakleitos'un M.Ö. 500 ile 490 yılları arasında yaşadığı tahmin edilir. Liman ticaret merkezi olan Efes kentinde doğmuştur. Felsefe tarihi açısından yaşadığı dönemi ele alırsak, Herakleitos'un Xenophanes'ten genç ancak felsefi görüşüne karşı çıktığı ve kendisiyle mücadele ettiği Parmenides'ten daha büyüktür. (Capelle, 1998: 95) Aristokrat bir soydan geldiği gibi, düşünceleri de aristokrat olarak kabul edilir. Kendine göre kişisel, tutkulu, özgün ve görülmemiş bir düzyazı üslubu vardır. Fragmanlar adlı yapıtta toplanan sözlerine bakılırsa kullandığı üslup karanlık ve çetrefillidir. Bu yüzden "Karanlık Heraklit" olarak da bilinir. Ona göre her şeyin dışına takılıp kaldıkları ve boş inançlar peşinden koştukları için, yığınlar anlayışsızdır Herakleitos yığınları küçümseyen bu üslubundan dolayı da ciddi olarak eleştirilmiştir (Gökberk, 2007: 23-24).

Herakleitos Miletos'lu filozoflar gibi evrenin ilk maddesinin ne olduğunu araştırmış ve ilk nedenin ateş olduğunu söylemiştir. Oun varlığın ana maddesini ateş olarak belirlemesinin nedeni ateşin, değişime rağmen sürekli olması ve varlığını devam ettirebilmesidir. Arkhe olarak kabul edilen ateş de Logosun ölçülerine göre sürekli değişim halindedir. Ona göre Logosla ateş özdeşdir (Herakleitos, 2012: 56). Logos her şeyde ortak olan akılsal ilkedir. Logos düşünmeyi içerdiği için insan zihniyle de kavranabilir. Evreni düzenleyen, her şeye nüfus eden bu yasa, her şeyde ortaktır.

Herakleitos'un evren düşüncesi, Logosun ateş ve tanrı ile bir ve özdeş olduğuna dayanır (Arslan, 1995: 103). Bu özdeşlik daha sonra Stoa da panteist tanrı fikrinin gelişimine önayak olacaktır. Anlaşıldığı üzere evrensel olarak kabul gören Logos, her şeye içkin yasadır ve her şeyi birbirine bağlamaktadır. Evrendeki bu sürekli değişim evrensel olan yasaya uygun olarak belirlenir. Bu evrensel Logosun bir parçası da insanın Logosudur. Bu yüzden insan Logosa

ulaşmaya, her şeyin değişmez yasanını, birliğini, egemenliğini anlamaya çalışmalı ve evrenin bu zorunlu yasasına başkaldırmadan uyum sağlamalıdır. Çünkü Logos her şeyi hem düzenler hem de kapsar. Herakleitos'un bilgelik anlayışı ile Stoa'nın ilk ve son dönem bilgelik anlayışları benzerlik gösterir. Herakleitos'un Logosu anlayan kişinin bilgeliğe ulaşacağı fikri aynı şekilde Stoa'da da kendine yer edinir.

Herakleitos'un Stoa felsefesini iki açıdan etkilediğini söyleyebiliriz. Bunlardan ilki evrendeki çeşitliliği, oluşum ve değişimi yapan ateş ilkesi, diğeri de doğadaki bu oluşum ve değişimin rast gele değil de bir mantığa yani Logosa göre işlemesidir. Bu her iki felsefede de doğayı ve işleyişi bilmek, toplumsal yaşamı da tanımamıza yardımcı olacaktır. Doğayı bilmek erdemli yaşamaktır. Capelle'nin ifadesiyle, Herakleitos sadece ele aldığımız Stoa felsefesini değil, aynı zamanda Sokrates, Aristoteles ve Platon'un yanı sıra Hegel, Heidiger ve Nietzsche'yi de etkilemiş büyük bir filozoftur (2006: 95-96).

1.2.2. Sokrates

Sokrates (M 469- M 399), Antik Yunan felsefesinin, tartışmasız en önemli ismi olarak kabul görür. Felsefenin ıkışı olarak kabul edilen Antik Yunan felsefesi onun adıyla sınıflandırılır. Ondan önce dünyaya gelmiş ve felsefe yapmış olanlar, Sokrates'ten önce anlamına gelen Presokratikler diye adlandırılır, ondan sonra gelen Yunan filozofları ya doğrudan ya da dolaylı olarak ondan etkilenmişlerdir. Nitekim felsefe tarihinin ilk büyük sistem kurucusu olarak kabul edilen Platon, Sokrates'in öğrencisiyken, Aristoteles ise Platon'un ğrencisi olarak karşımıza çıkmaktadır. (Cevizci, 2015: 71)

Sokrates'in tahminen M.. 470 tarihinde doğduğu ve 399 yılında öldüğü kabul edilir. Kendi dönemine kadar doğa merkezli bir düşünce olmasına karşın o, insan merkezli bir felsefe ortaya koymuştur. Özellikle aynı döneme denk geldiği Sofistlerle insan bilgisinin doğruluğu konusunda fikri bir mücadeleye girmiştir. Sokrates Atina'lı ilk filozof olup tüm hayatını bu şehirde geçirmiştir. Genelde aristokrat olan dönemim filozoflarının aksine, Sokrates aristokrat bir aileden gelmemektedir. Babası sıradan bir duvar ustası iken annesi ise bir ebedir. Xantippe adında bir eşi ve üç çocuğu vardı. Sokrates yazılı eser bırakmadığı için daha çok Platon'un diyalogları vasıtasıyla batı felsefesini etkilemiştir. Sokrates'i ayrıcalıklı kılan noktalar, onun sağlam ahlaklı, kanaatkr, adil, hazır cevaplılığı ve sözünü kimseden sakınmamasıdır. Atina sokaklarında doğurtma yöntemiyle insanlara sorular sormuş ve onların bilgisini ve bilgisizliğini ortaya çıkarmıştır. Tabi ki bu durum o dönemin bazı yöneticilerini kızdırmış ve Sokrates'i

dinsizlik ve gençleri yoldan çıkarmakla suçlamış ve onu yargılayıp idam ettirmişlerdir. (Skirbekk ve Gılje, 2017: 61)

Sokrates arkasında yazılı bir eser bırakmamış olduğu için biyografisi ve fikirleri konusundaki bilgilerimiz sınırlıdır. Bu soruna “Sokrates sorunu” adı verilir. Çünkü Sokrates’i bize ulaştıran öğrencileri Xenophon ve Platon’un Sokrates hakkındaki düşünceleri uzlaşmacı değildir. İkisi de farklı pencerelerden Sokrates’i bize sunmaktadırlar. Bunların dışındaki diğer felsefe tarihçileri ve komedya şairleri de onu çok farklı resmetmektedirler. Sokrates sorunu bu zorluğu ifade etmektedir. (Guthrie den akt. Önal, 2007: 60)

Bu farklı anlatımlar her ne kadar ortak bazı noktalarda birleşseler de içerik olarak birbirlerinden çok farklıdırlar. Burada karşımıza şu sorun çıkarmaktadır; Kimin Sokrates’i tarihseldir? Xenophon’in mi, Platon’un mu yoksa diğer bir felsefe tarihçisi olan Aristoteles’in Sokrates’i mi? Yoksa Sokrates’e düşmanlık besleyen Aristophanes gibi muhaliflerin mi Sokrates portresi daha tarihseldir. Platon’un diyaloglarına baktığımızda Sokrates metafizik ve felsefe problemleriyle ilgilenen teori insanıyken, Xenophon’a göre Sokrates iyi bir insan olmanın yanında Atina için iyi yurttaşlar yetiştiren, teorik sorunlarla ilgilenmeyen bir öğretmen olarak resmedilir. Aristoteles’in aktarımına göre ise, Platon’un aktardığı gibi derin bir metafizikçi ve teorisyen olmamakla birlikte, mantık ve metafizikle ilgilenen ve teorisyen sayılmayan biridir. Muhalifi Aristophanes ise Sokrates’i bu üç düşünürden çok farklı ele almıştır. Ona göre Sokrates, düzen bozucu, gülünç, değerleri reddeden, ahlaksız ve dinsiz biri olarak tanıtılmaktadır. (Önal, 2007: 61)

Platon’un özellikle Gençlik diyalogları sayesinde öğrendiğimiz Sokrates’in önceliği, aynen Sofistler gibi doğa felsefesi ile değil de insan, ahlak ve siyaset felsefeleri ile ilgilenmiş olmasıdır. Ama Sokrates felsefi yaşamı boyunca Sofistlerin şüpheciliğiyle mücadele etmekten de geri durmamıştır. Ona göre evrensel doğrular ve normlar vardır. Sokrates’in bu norm anlayışının özeti şudur: Erdem ve bilgi aynı anlama gelir. Çünkü neyin doğru olduğunu bilen kişi ona göre doğru eyleyecektir. Doğruyu bilip ona göre eyleyen kişi de sonunda mutlu olacaktır.

Sokrates'in felsefi düşünceye katkısının dört temel yönü vardır. Birincisi, kendini tanıma kavramıdır. Sokrates, kendini tanımanın, kişinin kendi doğasını anlamakla aynı olduğunu fark etmişti. Ona göre bu bilgi öncelikle ahlaki bir boyuta sahipti. Sokrates'ten kaynaklanan en az genel kabul gören fikir, onun bilgiyi iyilikle eşleştirmesidir. Sokrates, hiç kimsenin yanlış yapmak istemediğini ancak kötülüğün cehaletten kaynaklandığını söyler. O daha sonra sorgulanmamış bir hayatın yaşamaya değmeyeceğini ileri sürdü. Felsefenin rolünün, bir kişinin kendi hayatı hakkında düşünmesine yardımcı olmak olduğunu savundu. Bu rasyonel düşünme

kapasitesi, felsefenin görevinin birincil tanımlarından biri haline geldi. Sokrates için felsefe ahlak anlamına gelmekteydi. Arete (erdem) i anlamaya çalıştı ve temel sorusu şu oldu: "Erdem öğretilir mi?" Son olarak, Sokrates'in felsefi düşünce tarzı "Sokratik yöntem" olarak bilinir hale geldi. Tanımları ve varsayımları araştırdı. Yöntemi çapraz sorgulamayı (elenchus) içeriyordu. Bu yönteme bazen doğurtma yöntemi de denildi. Sokrates'i doğum sürecindeki bir ebe olarak çağırır. Sokrates kendini hakikat arayışında olan biri olarak gördü. Başkaları onu hemşehrilerini sokan ve cehaletten kurtaran bir "at sineği" olarak gördüler (August G. Lageman, 1989: 219).

Sokrates'in felsefesi Stoacıların yanı sıra tezimizin konusu olan felsefi danışmanlığı da etkilemiştir. Sokrates'ten üretilen "sokratik model" danışmalıklarda kullanılmaya hala devam etmektedir. Bu yöntem bir kişiyi düşünmeye teşvik etmek için bir dizi açık uçlu soru sormaya odaklanır. Bu yöntemle insanlar, soru soran tarafından bunların ne olması gerektiğini söylemek yerine, kendi sonuçlarına ulaşabilirler. Buradaki amaç sorgulayanın ne istediği değil, danışanı sağlıklı düşünmeye yönlendirmektir. Danışmanlık literatüründe Sokratik sorgulama çok övülürken, terapistlerin bunun ne anlama geldiği konusunda farklı fikirleri vardır. Padesky merak uyandıran bir soru sorar: 'Sokratik sorgulamanın birincil amacı fikirleri değiştirmek mi yoksa keşfe rehberlik etmek mi?' (1993: 2). Zihinleri değiştirmek, bir kişiyi duymak istediğiniz yanıtları vermeye yönlendirmek için sorular kullanmaktır. Keşfe rehberlik ederken, sorduğunuz soruların önceden belirlenmiş sonuçları, sorgulamanın nereye varacağı, nelerin ortaya çıkarılabileceği ve kişinin bu materyalle ne yapacağı konusundaki gerçek bir merakı dayanır. Örneğin, alay konusu olması ihtimaline karşı toplantılarda fikirlerini söylemekten çekinen bir kişiyi ele alalım. Değişen fikirler yaklaşımı şu soruyu sorabilir: 'Fikrinizi belirtirseniz alay edileceğine dair herhangi bir kanıtınız var mı?' Yanıt: 'Gerçekten yok.' Danışmanın bakış açısından bir sonraki mantıklı adım, koçluk yapılan kişinin sesini yükseltmesi ve ne olduğunu görmesidir; eğer kimse ona gülmezse, korkuları yersizdir veya olumsuz tepkiler alırsa görüldüğü kadar kötü olmayacağına dair onu rahatlatır. Yani danışman onu algıladığı çözüme doğru iter. (Neenan, 2009: 251-253)

Genel olarak Sokrates'in felsefesine baktığımızda, ahlak öğretileri ve bunların pratik yaşama ve danışmanlığa katkıları, Stoa felsefesinin ahlak ilkelerinin oluşmasında ciddi anlamda katkı sunmuştur. Stoa felsefesinde yer alan Logos ile Sokrates'in daimonu birleştiğinde bu iki kavram iyiyi bulma, erdemli ve adaletli olmayı öğretir. Bu kavramların ortaklığından doğaya uyumlu olma, akla uygun yaşam ve içsel huzur ortaya çıkar. Logos veya daimonun takipliğinde bilgelik ortaya çıkarken, uzaklaşmalarından ise bilgelikten uzaklaşma gelecektir. Sokrates'ten

sonra Stoa'yı etkileyen diğer bir okul ise yine Sokratesçi erdem görüşünü savunan Kinik okuludur.

1.2.3. Kinikler

Yazılı bir eser bırakmadığı için felsefesinin teorik zemini çok da net olmayan Sokrates'in bilinçli olarak düşüncelerini yazmak yerine yaşamayı tercih ettiği düşünülmektedir. Felsefe tarihinde Sokratesçi okullar denince, Kireneliler, Kinikler, Megaralılar ve Elis-Eretria Okulları şeklinde dört ayrı Sokratesçi okuldan bahsedilmektedir. Bunlara küçük Sokratesçi okullar adı verilir. Bunlardan bazıları hem Sokrates'in hem Sofistlerin hem de Elealıların görüşlerini birleştirerek mantık ve ahlak sistemleri kurmuşlardır. Bunların belki de en ortak yanları Sokrates'in erdem konusundaki görüşlerine dayanarak ağırlıklı olarak pratik hayat felsefeleri ve ahlak öğretileri geliştirmiş olmalarıdır. Ancak Sokrates'in asıl takipçisi onun pratik felsefesine teorik bir zemin oluşturan Platon'dur.

Megara okulunun sokratik düşüncenin etkisini yansıtmaya potansiyeli veya gücüne rağmen, Sokratik öğretiyi Antik Yunan'da Megara okulundan daha etkili ve özgün ortaya koyan okul Kinik okuludur. Bunun ilk sebebi Kiniklerin, Sokratik öğretinin teori ve pratik birliğini birebir hayatlarında uygulamalarıdır. Diğer bir neden ise onlar Sokratik felsefeyi yaşamakla kalmamış, bu felsefenin Helenistik dönemin önemli okullarından olan Stoacı okula aktarılmasında aracı rol oynamışlardır. Bu sayede Stoacılığın Roma imparatorluğunda yaygınlık kazanmasına da vesile olmuşlardır.

Düşünce tarihinde Kinik Okulu'nun Sokrates gibi hem düşünceleri hem de yaşayış biçimleriyle etkili olmuş iki filozofu vardır. Bunlardan ilki, aynı zamanda Kinik okulun da kurucusu olan Atinalı Antisthenes, diğeri ise Sinoplu Diogenes'tir. Varlıklı biri olan Antisthenes, felsefesi olgunlaştıktan sonra tüm servetini ihtiyaç sahiplerine dağıtmış ve doğaya uygun olmayan, sonradan elde edilen her şeyi küçümsemeye başlamıştır. Antisthenes M.Ö. 405 yılında Atina'da doğmasına rağmen, annesi Trakyalı bir köle olduğu için, hiçbir zaman Yunan yurttaşı olarak kabul görmemiştir. Çocukluğundan itibaren toplumdaki hayatın adaletsizlikleri ve çelişkilerini gözlemlemiştir. Gençliğinde askere gitmiş ve Tanagra savaşında çok büyük bir cesaret sergilemiştir. Sonra da kendini tamamen felsefeye vermiştir. İlk önce Sofistlere gitmiş ve Sofist Gorgias'tan retorik dersleri almıştır. Daha sonra Sofist düşünceden rahatsız olmuş ve başka bir felsefe aramıştır. Çünkü toplumdaki çelişkileri, bu düzenin temsilciliğini yapan Sofistlere yüklemiştir. Dışsal koşullardan bağımsız olacak şekilde insani bir eudaimonia arayışına girmiştir. Ve bu arayışını Sokrates'te bulmuştur. Sokrates'in karakter

bağımsızlığından çok etkilenen Antisthenes için hayatın en büyük ereği olan mutluluğa, ancak bağımsız ve erdemli bir hayatla erişmek mümkündür. (Cevizci, 2009: 108-109)

Antisthenes için gerçek felsefe pratik felsefedir. O, iyi ve düzgün yönetilen bir devlette, insanların nasıl mutlu olacakları mevzusunu ana problem haline getirmiştir. Sokrates gibi, teorik felsefeyi bir tarafa bırakarak tamamen pratik felsefeye yönelmiştir. Gündelik yaşamla ilişkili olmayan bilgi ve bilimsel araştırmalara hiçbir önem vermemiştir. Çünkü düşünüre göre, ahlaklılık konusu bir teori değil, eylem meselesidir. Matematik, sanat ve doğa bilimini hor gören Antisthenes, varlık açısından da var olanların, maddi ve duyumsal şeyler olduklarını söylemiştir. Yani varlık var olandır demiştir. Ona göre, varlıklardan meydana gelen dünyada bir düzen ve bunları bir amaç için birbirine bağlayan bir amaçlılık vardır. Bu düzenin mimarı ve sorumlusunun, hiçbir şeye benzemeyen bir tanrı olduğunu dile getirmiştir. Genel töre karşıtlığını teolojik düzleme de taşıyıp, mitolojiye kinayeli bir açıklama getirerek, Tanrıların çok olmasının nedenini adetlere bağlamıştır. Kehanetleri, tapınakları, kurbanları eleştirmiş, Homeros'un efsanelerini ahlak açısından değerlendirip, ölümsüzlük fikrine de karşı çıkmıştır. (Cevizci, 2009: 110-111)

Antisthenes'in felsefesine göre bir tek Tanrı vardır, bu Tanrı da doğaya içkin ve evrenseldir. Bilgeler- de, bilgeliklerinden dolayı tanrısal kabul edilir. Kiniklerin Tanrısını yüceltmek için, insanların erdemleri pratik hayatta uygulamaları gerekir. Ne kadar felsefelerini yaşamlarına katarlarsa Tanrı'larına o kadar yaklaşıp inancılar. Aslında doğaya içkin olan bu Tanrı fikri, sadece Kinik'lerde değil aynı zamanda Herakleitos ve Stoa'da da karşımıza çıkmaktadır. Bu üç felsefi geleneğe göre doğaya uygun yaşam Tanrı'ya ulaşmanın yoludur. Bu yüzden Tanrısal olan bilgenin, dünyevi şeylere duyacağı ihtiyaçları da azalacaktır.

Antisthenes'in Kinik ahlak öğretisinde Sokrates'i izlediği ve onu takip ettiği bilinse de bazı noktalarda ondan ayrıldığı kesindir. Kinikler Sokrates'in bilgi ve erdem arasında kurduğu bağı çözmektedirler. Çünkü Sokrates doğru eylemek için doğru bilginin olması gerektiğini açıklayıp; erdemin bilgiden başka bir şey olmadığını savunmuştu. Buna karşılık Kinikler erdemli yaşam için bilgiyi Sokrates'in aktardığı gibi vazgeçilmez bir yere koymazlar. Onlar erdemli olmak için insanın kendine yeterli olduğu ve ahlaklılığın veya erdemliliğin öz itibarıyla sadece pratik bir yaşamdan geçtiği düşüncesindedirler. Yani onların gözünde erdem bilgi değil pratik yaşamdır. (Arslan, 2014: 163)

Kinik okulunun diğer önemli ismi, bu felsefeyi bizzat kendi hayatında deneyimleyerek yaşayan ve bu felsefeyi daha iyi bir noktaya taşıyan Diogenes'tir. Diogenes felsefesine çok bağlı bir düşünürdür. Onun bu yönü Sokrates'e benzetilir, çünkü Sokrates'in de yaşamı ve felsefesi birebir örtüşüyordu. Bu yüzden Laertios'un bildirdiğine göre, Platon Diogenes'e

“Sokrates’in delirmiş hali” (2007: 275) demiştir. Yaklaşık olarak M. Ö. 410 yılında Sinop’ta doğduğu tahmin edilen Diogenes’in uygarlığın tüm kurumlarını aptalca ve gereksiz şeyler olarak gördüğü ve buna ek olarak insanların gerçekleştirdiği tüm kültürel birikimlerini reddedip, insanoğlunun ilk haline yani doğal haline dönmesi gerektiğini bildirdiği söylenmektedir. Diogenes’e göre insanların yapması gereken tek şey mecazi değil gerçek anlamda bir hayvan gibi yaşaması “köpeksi” bir hayat sürmesidir. Bu söylemini bizzat kendi hayatında uyguladığını biliyoruz. Çıplak olarak yerlerde yatmış, eline ne geçse onu yemiş, bir çocuğun eliyle su içtiğini görünce, bardağını atmış, herkesin gözü önünde doğal ihtiyaçlarını gidermekten çekinmemiştir.

Okulun adı olan ‘Kinik’ sözcüğü, köpek gibi olan veya köpek gibi davranan anlamına gelen Kinik (köpeksi) demektir. Böyle bir benzetme yapılmasının nedeni; bu okula mensup olanların, hiçbir nezaket kuralına ve töreye uymaması, edep kuralına saygı göstermemesi ve adeta hayvanlar gibi hayat sürmeleridir. Ayrıca uygarlığın tüm söylem ve dayatmalarını da reddeden Kinikler için yaşamın tek amacı insanın içten bağımsızlığını elde etmesi ve mutlak özgür olması, yani her türlü gereksinimlerden kendisini kurtarması için erdemli yaşamaktır. Bu erdemi de şu ana kadar elde eden kişinin de Sokrates olduğunu söylerler. (Gökberk, 2007: 48-49, Thilly, 2017: 85)

Kinikler, yine bir Sokratesçi okul olan Kireneliler’in hazcılığı ile mücadele etmişler ve onların hazcılığının tam karşısında asketik hayatı koymuşlardır. Kendine yetme ve azla yetinme anlayışına dayanarak dünya malı, mülkü ve ününü bir kenara itmeyi bir tür erdeme dayalı ahlak felsefesi olarak sunmuşlardır. Aslında Antik Yunan felsefesi başta olmak üzere, düşünce tarihinde öne çıkan bazı filozof ve düşünürlerin, yaşam koşullarını sadeleştirme, ihtiyaçlarını en aza indirme hatta dünyadan el etek çekme diye tanımlayabileceğimiz asketik hayat felsefesini yaşadıkları veya yaşamayı öğütledikleri bilinmektedir. Ruhu güçlendirme ve onu bedenin tasarrufundan kurtarma şeklinde bir işlevi olduğu kabul edilen asketik yaşam bazı din adamları, filozoflar ve düşünürler için hakikati kavrayacak olan özneyi bilmeye hazırlamak, dindar mistikler için ise dini tecrübeyi aracısız bir iç hal ile yaşatmak için kişiyi eğitmek anlamına geliyordu. Kinikler, asketik yaşamı, her türlü hazza, dışsal etkilere, toplumsal değerlere ve kabullere karşı koyabilmek için bir terbiye metodu olarak görüyorlardı (Önal ve Çelebi, 2020: 192-193).

Kiniklerin şan, şöhret, mülkiyet, makam ve mevki gibi doğada bulunmayan şeylere karşı çıkmalarının altında yatan asıl amaçları bu değerleri önemsiz gösterip kendi kendilerinin efendileri olduklarını göstermek ve tam anlamıyla özgürlüğe ulaşmaktır. Köle olarak satılan Diogenes’in başına gelen bu durumu felaket olarak görmek yerine soğukkanlılıkla karşıladığı,

bu hususu kafasına takmadığı bilinmektedir. Hatta kendisini satan adam, ne iş yaparsın diye sorunca ‘insanları yönetirim’ diyerek Korinthoslu Kseniades’i göstererek ‘onun yönetilmeye ihtiyacı var’ beni ona sat dediği rivayet edilir. Laertios’a göre Korinthoslu’ya satılan Diogenes adamın çocuklarının eğitimini üstlenmiş ve daha sonra evin de efendisi olmuştur (2020: 282). Burada Diogenes’in bilgece bir tavır takındığı ve köle olarak satılmayı bir aşağılanma olarak görmediği açıkça belirtilmektedir.

Kiniklere göre bilge kişinin her çeşit bağıllık karşısında özgür olabilmesi için, kendini zihinsel açıdan kendi kendine yeterli hale getirmesi gerekir. Antisthenese göre insan kendi mutluluğuna, gücünün dışında bir şey etki etmemelidir. Buradan hareketle onlar tüm toplumsal normlara saldırır, ancak insan soyunun devamı için üreme gerektirdiği için evlilik kuramına karşı çıkmasalar da aile hayatının lüzumsuz hatta bazen zararlı olduğunu dile getirirler. Aile gibi yurttaşlık da kayıtsız kalınması gereken bir şeydir. Bilge insan köle bile olsa başkalarının doğal olarak efendisi olduğunu iddia eden Kinik Anisthenes’e göre insanlar arasındaki tüm ayrımlar, erdemli olmak veya kötü olmakla ilgilidir. O bu anlayışıyla siyaset felsefesinde, kozmopolitizmi benimserken, tiranlığa, aristokrasiye ve aynı zamanda demokrasiye de karşı çıkmıştır. Yaşamını ve eylemlerini erdemlere göre düzenleyen bilge insana asla hiçbir yasanın, geleneğin veya politik düzenin etki edemeyeceğini öne sürmüştür. Bundan dolayı Anthisthenes kendisini yurtsuz bir insan olarak düşünmüş, bir devletin veya şehrin yurttaşı olmaktan ziyade, ‘dünya yurttaşı’ olmak gerektiğini söylemiştir (Cevizci 2009: 113-114). Onun bu dünya yurttaşlığı fikri de Stoa’yı etkilemiş ve bu konudaki görüşlerini olduğu gibi alıp kullanmışlardır.

Toplumun oluşturduğu ön yargılar insanların hayatının belirleyici etmenlerinden biridir. Kinikleri bu ön yargılardan etkilenmekten kendilerini kurtarmaya çalışmış ve kendi içsel özgürlüklerini korumak için gelenek ve törelerle savaşımlardır. Çünkü toplumun dayattıklarından sıyrılmak, onların belirlediği sınırların dışına çıkmak ve medeniyet değerlerine kayıtsız kalmak ileride Stoa felsefesinde karşımıza *apetheia* (kayıtsızlık) olarak çıkacaktır. *Apetheia* kelime anlamı; duyumsamazlık, etkilenimsizlik, duygulanımsızlık ve duyarsızlık anlamlarına gelir. (Peters, 2004: 37) Stoacılar da böylece karşılına çıkan olaylar karşısında ilgisiz ve tepkisiz kalarak, hem hedefledikleri en yüksek özgürlüğe ulaşmayı hem de mutsuzluğa giden yolları kapatmışlardır. Çünkü Kiniklere göre toplumun bu değerleri oluşturmaları ve onlara aşırı anlam yüklemeleri toplumun mutsuz olmasının asıl nedenidir. Nitekim bir şeye sahip olmamak, kaybetme korkusunu da ortadan kaldırdığı için bu sayede insanın mutsuz olması için de hiçbir neden kalmamaktadır. Bu nokta da Stoacılar da bir şey yitirmenin insana zarar vermemesi için onu sahiplenmemek gerektiğini söylerler. İleride Seneca’da göreceğimiz tesellilerde bu konuya çok sık değinilecektir.

Stoacılığın kurucusu olan Kıbrıslı Zenon, Kinik Krates'in öğrencisi olduğu için Stoacılık Kyinizmden doğrudan etkilenmiştir diyebiliriz. Bu iki okulun uyuşan ahlak anlayışlarına göre, ahlak erdemdir, erdem de bu ahlaki söylemlerin hayata uygulanmasıdır. Ayrıca onların acılara karşı duyarsız olma, hayat içinde insanın karşılaşacağı her şeyi kabullenme ve mutluluğa bireysel özgürlükle ulaşabilme fikirleri de örtüşmektedir. Kinik'lerin Stoacılar'a önemli katkılarından biri de Sokrates hakkındaki bilgilere aracılık etmeleridir. Yani Kinikler olmasaydı belki de Stoacılar Sokrates'ten bu kadar faydalanamayabilirdi. Bunca benzerliğe karşın bu iki okul arasında az da olsa bazı farklar da mevcuttur. Kinikler toplumu ve toplum değerlerini toptan reddederken, Stoacılar'da böyle bir toptan reddetme mevcut değildir. Hatta Roma Dönemi Stoa'sında toplumsal ödevler ve yasanın yüklediği sorumlulukları yerine getirmeye özen göstermek ve asgari nezaket kurallarına uymak gerektiği kuvvetle vurgulanmıştı. Son Dönem Stoacı filozoflar devlet kademelerinin en üst seviyelerinde yer alırken, bizzat Aurelius Roma kralı olmuştur. Zenon'la başlayan Kiniklerle olan bağ orta Stoa'da her ne kadar azalmışsa da Son Dönem Stoa'sı olarak bilinen Roma Stoasında tekrar güçlenmiştir. Son Dönemden özellikle Epiktetos birçok yönden adeta bir Kinik filozofu gibi yaşamış ve hayat tarzı olarak onlarınkine benzer pratikleri günlük hayatında uygulamıştır. Mesela o konuşmalarının bir yerinde," Nasıl yemek yenileceğini anlatma bize, nasıl yenileceğini sen uygula ki senden bilelim" der (Rist, 1969: 54-57).

1.3. Stoacılığın Tarihi

Felsefe tarihçileri Stoa felsefesini genellikle üç döneme ayırarak incelerler. Bunlar ilk, orta ve son dönem Stoacılığı olarak kabul edilirler. Her dönemin kendine ait problemleri ve çözümleri olsa da temel konularda genel olarak aynı çizgide ilerlemişlerdir. Stoanın ilk dönem filozofları sırasıyla okulun kurucusu olan Zenon, Klaenthes ve Khrysispos'tur. Orta dönem Stoasının temsilcileri ise Panaitios ve Poseidonios İkilisidir. Son Dönem Stoası ya da İmparatorluk Stoası denen ancak bazı kaynaklarda ise Roma Stoası olarak adlandırılan stoa düşüncesi de Seneca, Epiktetos ve Marcus Aurelius'tur. Bazı kaynaklar bu üçlüye Cicero'yu da eklerler. Stoanın bu üç dönemi hakkında elimizde en çok bu son dönem Stoasına ilişkin yazılar mevcuttur. (Günay, 2019: 92)

1.3.1. İlk Dönem Stoası

M.Ö 3. yüzyılda başlayıp M.Ö. 2. yüzyıla kadar devam eden bu ilk dönem Stoa'sı, Sokrates ve Kiniklerin etkisinde kalmıştır.

1.3.1.1. Zenon

Stoa felsefesinin kurucusu olarak kabul edilen Zenon'un M.Ö. 333 yılında Kıbrıs'ta doğduğu ve 336 yılında Atina'da öldüğü bilinmektedir. Felsefeye başlamadan önce babasıyla birlikte ticaretle uğraşmış olan Zenon en son çıktığı bir deniz seferinde gemisinin batmasından dolayı tüm mal varlığını kaybetmiş ve Atinaya sığınmıştır. Daha sonra burada girdiği bir kitapçıda Ksenofon'un *Sokrates'ten Anılar* kitabını görüp aldığı ve okumaya başladığı, kitaptan çok etkilendiği için kitapçıya Sokrates gibi insanları nerede bulacağını sorduğu rivayet edilir. O esnada kitapçı sokaktan geçmekte olan Krates'i işaret ederek onu takip etmesini önerir. Ondan sonra Zenon'un bilgelik yolundaki serüveni başlar ve bu şekilde Kiniklerin etkisiyle başlayan felsefe yolculuğu Stoa okulunu kurmasına kadar devam eder. Zenon'un kurduğu bu okul yaklaşık altı yüzyıl etkisini sürdürecektir. (Kingsley,2016; 8-9) Laertious onun yazdığı kitapların ismini şöyle sıralar:

Devlet, Dürtü ya da Doğası Üzerine, Doğaya Uygun Yaşam Üzerine, Ödev Üzerine, Tutkular Üzerine, Şiir Okuma Üzerine, Görüş Üzerine, Evren Üzerine, İşaretler Üzerine, Krates'ten Anılar, Genel İlkeler, Pythagoras Sorunları, Hitabet Tekniği, Deyiş Üzerine, Homeros Sorunları (5 kitap), Ahlak. (2007, 303).

Zenon'a atfedilen bu karşılaşma olayı ister gerçek olsun ister olmasın, Stoa okulunun kurulmasında ve daha sonraki süreçte Sokrates'in ve onun güçlü kişiliğinin, Stoacıların savunduğu mutlu ve iyi hayat anlayışına yansıyan bariz etkileri görünür. Stoacıların hazzı reddeden insanın kendi nefsinin kontrol etmesini öneren ve dış dünyadan gelen olaylardan etkilenmemeyi tavsiye eden görüşlerinde Kiniklerden etkilendiği açıktır. Kısacası, bu anlatılan hikâye gerçek olmasa da Stoa felsefesine baktığımızda onların hem Sokrates'ten hem de Kiniklerden etkilendiği açıkça görülmektedir. (Arslan, 2008: 188)

Atina halkı Zenon'un dürüstlük ve erdeminden çok etkilendikleri için onu sahiplenip, çok büyük bir saygı göstermişler. Hatta Atina surlarının anahtarını ona vermiş ve tunçtan bir heykelini dikmişlerdir. Sadece Atinalılar değil aynı zamanda Makedonya Kralı Antigonos da Zenon'dan etkilenmiş ve onun için şöyle bir mektup yazmıştır:

Kral Antigonos filozof Zenon'u selamlar. Talih ve ün bakımından senin yaşamının önünde olduğumu düşünüyorum ama akıl ve eğitim bakımından, sanırım senin kazandığın eksiksiz mutluluğun gerisindeyim. Bu yüzden, istediğimi geri çevirmeyeceğine inanarak, seni yanıma çağırmaya karar verdim. Sen de ne olursa olsun, bir tek benim değil, toplu olarak bütün Makedonya'nın yöneticisini eğitip erdeme yönelten kişinin halka da adam olmayı öğreteceği ortadadır. Nitekim yönetici nasılsa, halk da çoğunlukla öyle olur."

Bunun üzerine Zenon şöyle bir cevap yazar:

Zenon Kral Antigonos'u esenler. Törelere bozacak türden avam bir eğitimle değil de gerçek ve yararlı eğitimle ilgili olduğu sürece sendeki bu öğrenme aşkını beğeniyorum. Felsefeye karşı büyük heves duyan ve birtakım gençlerin ruhunu gevşeten o herkesin övdüğü zevkten uzak duran kişi, belli ki yalnız yaradılışça

değil, kendi seçimiyle soyluluğa eğilimli bir insandır. Soylu bir yaradılışın, ılımlı bir çalışmanın yanında seve seve öğreten bir hoca ile erdeme tam anlamıyla ulaşması kolay olur. Bana gelince yaşlılık yüzünden bedence zayıf düştüm, nitekim 80 yaşındayım, bu yüzden senin yanına gelemem. Ama sana kendi çalışma arkadaşlarımdan bazılarını gönderiyorum, bunlar benden ruhça aşağı değiller ama bedence üstünler, onlarla birlikte olursan, eksiksiz mutluluğu yakalayanların üstünde yükseleceksin.” (Laertious’tan aktrn. Özgüney, 2022: 17-18)

İlk önceleri Kinik okulunun filozofları olan Krates ve Stilpon’un daha sonraları Akademialı Polemon ve Megaralı Diogenes’ten dersler almıştır (Sandbach, 1994: 21). Her ne kadar belli bir süre ilkin kurucularının adıyla, Zenoncular olarak isimlendirildiler ise de daha sonra toplandıkları yer olan resimli galeri anlamına gelen Stoa’ kavramına binaen Stoacılar olarak anıldılar. Okul her ne kadar Kiniklerin etkisinde kurulmuş olsa da Stoacılar Sinoplu Diyojen gibi dış dünyaya karşı kayıtsızlığı en uç noktaya kadar vardırmamışlardı. Kiniklerin doğaya uygun yaşam anlayışını daha yumuşak, ölçülü ve daha toplumcu bir tarzda yorumladıkları görülmektedir.

Zenon Krates’ten ders alırken, Krates onu denemek için; içinde mercimek püresi olan bir çömlek verir. Zenon çömleği utanarak taşıırken Krates elindeki değnekle çömleği kırar ve mercimek püresi Zenon’un üstüne başına dökülür. Daha fazla dayanamayan Zenon oradan kaçır. Bu durum Kinikler için sıradan bir şey iken Zenon için utanç vesilesi yapılmıştır. Bu da bize göstermektedir ki Zenon’un Kinikler gibi davranmakta zorlanmıştır. Çünkü o toplumsal yaşama ve değerlere tamamen sırt çevirmeyi doğru bulmamaktadır. (Brun, 2016: 15-16)

Her ne kadar Stoacılar için sıralama bazen değişkenlik gösterse de felsefeyi mantık, fizik ve etik olarak ayıran ilk filozof Zenondur. Zenon Sokrates ve Kiniklerin etkisiyle önceliği ahlaka vermiştir. Fiziği de ahlakı temellendirmenin temeli sayan Zenon Fiziğe giden yolu da mantıktan hareketle sağlamak gerektiğini savunur. Metafizik anlayışı Herakleitos’un fizik anlayışına dayanan Zenon’a göre maddi gerçeklik asıl olandır. Ona göre ancak maddi olanlar etkin ve edilgin olmak üzere iki ilkeye bağlı olarak bir şeyler yapabilir (Aurelius, 2012: 10-11). Varolan her şeyde bu etkin ve edilgin ilke mevcuttur. Logos etkin ilkeye karşılık gelen tanrısal akıldır. Her şeyi yaratan ve maddeyi kuşatan sınırsız tanrıdır.

Kısacası, Zenon’un metafiziği de etkilendiği kinik okulununki gibi, materyalist ve monisttir. Asıl gerçek olan, maddi ve cisimsel olandır. Ona göre evrenin yapısını nicelikçe değişmeyen ve hiçbir niteliği olmayan bir ilk olarak maddeyle açıklamak gerekir. Ayrıca Anaksagoras’ın Nous’u ve Herakleitos’un Logos’una benzer olan “Tanrı” veya “Doğa” etken varlıktır (Gökberk, 2007: 93). Zenon’a göre her şeyin bir nedeni olduğu için onun sisteminde rastlantıya yer yoktur. Onun Herakleitos’un Logos kavramı yanında aynı zamanda onun evrenin

arkhesi olan ateşi de aldığını görüyoruz. Her şeyden önce ateş vardı, daha sonra sırayla hava, su ve toprak oluştu diyen Zenon her şeyin sonuçta tekrar ateşe döneceğini savunur. Bu durmadan devam eden bir döngüdür. Döngü sürekli tamamlanıp tekrar başa döner.

Zenon'un Tanrı anlayışı diğer Stoacılar da olduğu gibi panteisttir. Ona göre Tanrı bu dünyadan ayrı değildir, bu dünyanın ruhu gibidir. Bu anlamda Tanrı İbrahimi dinlerde olduğu gibi aşkın değil aksine içkindir. Her şey doğanın ve haliyle Tanrının bir parçasıdır. Tüm insanlarda da tanrısal ateşin bir parçası mevcuttur. İnsan yaşamı doğayla uyumlu olduğu sürece aynı zamanda Tanrıyla da uyumlu olacağından dolayı anlamlı olur. Çünkü insanın varlık nedeni doğadır. Bu yüzden insanın yaşamı ve arzuları doğanın amaçlarıyla paralellik göstermeli yoksa karmaşa oluşur. (Özgüney, 2022: 22)

Zenon'un tüm bu doğa, tanrı öğretileri mutluluk öğretisi içindir. İnsan yaşamının tek amacı mutluluktur, bu mutluluğa ulaşması da doğaya uygun yaşamsıyla mümkündür. Doğayla uygun yaşayan da kendisiyle tutarlı yaşayandır. Doğanın diğer birleşenleri olan bitki ve hayvanlardan farklı olarak akla sahip olan insan bu yüzden hazzı yönelmemelidir. Çünkü bu doğasına aykırı olur. İnsan aklını kullanarak, doğayla uyum içinde ihtiyaçlarını karşılar. Akıl yoluyla ulaştığı doğru bilgiyi kullanarak evrensel akla uyum göstermeli ve bu şekilde erdeme ulaşmalıdır. İnsanlar ve doğa arasındaki bu bağ Tanrı tarafından meydana getirilmiştir. Yani Tanrı insanların yapması gerekenleri önceden kader vasıtasıyla belirlemiştir. İnsan belirlenen bu kaderine müdahale edip değiştiremez. Bu belirlenimden dolayı insanların dışsal etkilere kaygı veya üzüntü duyması, mutsuzluktan başka bir şeye yaramayacaktır. İnsan sadece iç dünyasıyla ilgilenmeli ve doğasına uygun kaderi ile uyum içinde olmalıdır. Bu yönüyle insan arzularından, tutkularından ve düşüncelerinden sorumludur. Dıştan gelen iyi veya kötü yoktur, bunlar bizim yargılarımızdır. Sadece iyi ve kötü ahlak vardır. Zenon'a göre zenginlik, sağlık ve şeref iyi diyemeyeceğimiz gibi, yoksulluk, zayıflık, hastalığa hatta ölüme de kötü diyemeyiz. Bunlar için sevinmek veya üzölmek doğru bir davranış olamaz. Yapılması gereken bunların hepsine kayıtsız kalmaktır. Stoa düşüncesinde buna *apatheia* denilir. Bu, tüm olumlu ve olumsuz duygulardan arınıp, etkilenmesizlik demektir. Stoacı bilge de *apatheia*ya ulaşmış kişidir. Hayata karşı verdiği "yargıları doğru olan bilge kişi, değer verdiği her şeyde, yazgısının efendisidir. Çünkü hiçbir dış güç erdemden yoksun edemez onu. (Russell, 1972: 383)

Tanrılar için tapınaklar yapılmasına karşı çıkan Zenon 'a göre tanrıların bunlara ihtiyacı yoktur. İnsanların elleriyle yaptığı yerlere kutsaliyet atfedilemez. Ancak Zenon yıldızların, tanrısal özelliklere sahip olduğu için geleceği önceden bildirebileceğine inanır. Onun bu görüşünü ileride Çiçero da onaylayacaktır. Çünkü ona göre tanrı varsa geleceği bildirmesi de mümkündür. Zenon'un erdem konusundaki görüşleri, ondan kalan yazılara çok yansımada da

hayatında ve konuşmalarında erdem konusuna olan bağlılığını açıkça görebiliriz. (Russell, 1972: 408-409)

Yaşadığı dönemde azla yetinen biri olarak bilinir. Yalın ve dirençli bir hayatı olmuştur. Dönemin yazarları onun için oyunlarında dizeler yazmıştır. Zenon öğrencilerine aç kalması gerektiğini söylemesine rağmen öğrencileri onu aç bırakmamıştır. Toplumda bir şey hakkında konuşulacaksa ‘filozof Zenon’ dan daha iradeli’ diye cümleye başarlardı. Yani o dönemde onun kadar iradeli birinin olmadığını söylüyorlardı. Hiç hastalanmayan Zenon doksan sekiz yaşına kadar gayet sağlıklı bir hayat sürmüştür. Bir gün okuldan çıkarken ayağı takılır ve parmağını kırar. Bunun üzerine toprağa elini sertçe vurarak geliyorum işte neden çağırıyorsun beni diye tepki gösterir. (Laertios, 2007: 312) Rivayet doğruysa nefesini tutarak bir tür intihar yolunu seçmiştir ve vefat etmiştir.

Atinalılar onu Kerameikos’a defnettiler. Sidonlu Antipatros onun için şu epigramı kaleme aldı. “Burada yatan, Kition’un sevdiği Zenon: Ne Pelion’u Ossa’ya bindirdi ne de Herakles’in işlerini gördü, ama gene de Olympos’a çıktı: yıldızlara giden yolu bir tek ölçülülüğün yolunda buldu.” (Laertiosu, 2007: 313). Görüldüğü gibi Zenon hem yaşamında hem de öldükten sonra bile insanları çok etkilemiş ve onun özellikle ölçülü bir şekilde yaşanan hayatı oldukça dikkat çekmişti. Çünkü o sadece teotik söylem filozofu değil felsefesiyle pratiği bire bir uyan biriydi.

Gemi kazasıyla her şeyini kaybetmesine rağmen, tekrardan hayata tutunması ve eskiden daha güçlü hale gelmesi, felsefi rehberlik konusunda günümüz insanları için de onu örnek bir biyografi olarak öne çıkarmıştır. Hâlbuki günümüz insanı ekser çoğunlukla karşısına çıkan en küçük bir problemde bile, umutsuzluğa ve karamsarlığa kapılabilmekte ve çözüm üretmek yerine elini eteğini yaşamdan çekmektedir. Antik çağın bu ölçülülük sembolü, günümüze de ışık saçacak biri olarak görülmektedir. Zenon’un felsefesine genel olarak baktığımızda tezimizin de konusu olan felsefi danışmanlık için pratik çözümler görebilmekteyiz. Çünkü onun ortaya koyduğu ahlak öğretisinin zeminini meydana getiren bu Stoacı bilgeliğin amacı olan ruh dinginliğine ulaşma fikri, felsefi danışmanlığın da varmak istediği bir hedeftir. Zenon Logos’un evrensel yasasına bağlı kalarak, kendisini ve doğasını bilerek yaşadığı takdirde bireylerin mutluluğa ulaşacağı iddiasını kendi hayatında isbat etmeye çalışmış bir düşünürdü. Özetle söylersek ona göre her şeye akılla yaklaşıp, kendisinin ve doğasının bilgisine ulaşan insanın mutsuz olması söz konusu olmayacaktır

1.3.1.2. Kleanthes

Kleanthes doğrudan Zenon'un öğrencisidir. Zenon'un ölümünden sonra okulun başına geçmiştir. Kendisi de Zenon gibi Atina'lı değildir. Atina'ya bugünkü Çanakkale ili sınırlarında bulunan, Aristoteles'in de bir süre kaldığı Assos'tan gelmiştir. M.Ö.330 yılında doğduğu bilinen filozofun uzun bir yaşam sürdükten sonra M.Ö. 233 yılında Atina da öldüğü bilinmektedir. Ölümü de yine Zenon gibi kendi elinden olmuştur. Dışinde çıkan bir tümör yüzünden bir süre yemek yememesi gerekiyordu, o da daha sonra yemek yemeyi tümünden rededip bir tür ölüm orucu sonunda vefat etmiştir. Çok yapılı ve güçlü bir insan olan Kleanthes aynı zamanda bir boksördü. Felsefi kabiliyetinin zayıf olduğu iddia edilen Kleanthesin eğitiminin bu yüzden uzun sürdüğü söylenmiştir. Atina'ya geldiğinde Zenon'un derslerini dinledi ve çok etkilendi. Çalışmanın başında belirttiğimiz gibi Stoa okulu herkese açık bir okuldu; zengine, fakire, köleye, azatlıya hiç fark etmeksizin herkese. Zenon'un öğretilerini benimseyip sıkıca sarılmıştır. Maddi durumu iyi olmadığı için geceleri kuyulardan su çekererek ve ağır işlerde çalışarak geçinmeye çalışan Kleanthes o kadar fakirdi ki derslerde üstüne yazı yazacak papürüsleri alacak parası olmadığı için, dinlediği dersleri kırık çömlekler veya hayvan derileri üzerine yazmak zorunda kalıyordu. (Sellars, 2006: 7)

Kleanthes zor yaşamına rağmen 50 kadar yazılı eser bırakmıştır. Eserlerinin önemli bir kısmını Diogenes Laertios şöyle sıralar: Zenon'un Doğa Felsefesi Üzerine, Duyum Üzerine, Demokritos'a karşı, Aristarkhos'a Karşı, Herillous'a Karşı, Erdemler Üzerine, Yasalar Üzerine, Mantık Üzerine, Diyalektik Üzerine, Yüklemeler Üzerine, Haz Üzerine. (Laertious, 2007: 362-363)

Kleanthes'in Stoa felsefesinin ön plana çıkardığı erdem, bilgi ve en yüksek iyi üzerine araştırmalar yaptığını görüyoruz. Bu öğretilere yaklaşımı hocası Zenon'dan farklı değildir. İnsan doğaya uygun bir yaşam sürerek mutluluğa erişebilir iddiası onun da felsefesinin merkezinde yer alır. Doğaya uygun yaşam Kleanthes için insanın öncelikle kendisiyle uyumundan yola çıkarak başarabileceği bir şeydir. Çünkü kendisiyle uyumlu olan kişi, doğayla da uyumlu olur. İnsanın kendisine uyumu akılla başlar, doğaya uygun yaşam da aynı paralellikle sürer. Çünkü doğa yasaları aklidir, insan da akli bir varlık olduğu için, insanın aklını takip etmesi onu doğaya götürecektir. Doğanın bilgisine ulaşmak da bilgeliğe ulaşmaktır. (Sandbach, 1994: 109-111)

Kleanthes'in Stoa felsefesinden ve diğerlerinden farklı bir evren merkezi görüşü ortaya attığını görüyoruz. Ona göre evrenin merkezi Dünya değil güneştir (Russell, 1969: 408). Bu söylemiyle yaşadığı dönemde çok ciddi tepkilerle karşılaşmış olsa da sonraki dönemler

Kleanthes'i haklı çıkarmıştır. Çünkü dünyanın ve diğer gezegenlerin güneş sistemine bağlı olduğu ispatlanmış bir hakikattir.

Kleanthes fiziğinin temeline Logos ve ateşi koyarak ölümlülüğü kabul etmemiştir. Ona göre ölen her kişinin ruhu Tanrı'ya aktarılır ve tekrar eden döngü ile başka bir bedenle geri gelir. Logosu her ne kadar onun felsefesinin en başına koymuşsa da o tanrısal gücü yok saymayan dindarlığı ve ahlaklı kişiliğiyle o dönemde adından saygıyla söz ettirmiştir. Onun dindarlığının bir nişanesi olarak Zeus için yazdığı şu ilahi gösterilir:

“Hep çıkar elde etmeyi isteyen insanlar, mutsuz insanlar, Tanrı'nın yasasını ne görür ne de duyar. Bu yasaya akıllarıyla uysalardı, mutlu bir yaşam sürerlerdi. Fakat sağduyudan yoksun bu insanlar, bir kötülükten diğerine koşturup dururlar. Bazıları, kavgacı bir çabanın zaferiyle kendini ayakta tutar. Diğerleri kazancın çekiciliğine ölçsüzce kapılıp gider. Başkaları da kendilerini başıboş bir yaşama ve beden hazlarını doyuran uğraşlara bırakıp, beklentilerini tatmin etmeye çalışırlar. Ama ey Zeus, bütün iyiliklerin babası, sen ki kara bulutlar ve şimşekle kaplısın. İnsanları talihsiz bilgisizliklerinden kurtar. Kov bunu onların ruhundan ey baba. Ve her şeyi adaletle yönetmek için dayandığın düşünceyi elde edebilmelerini sağla ki seni onurlandırırım. Senin eserlerini bir ölümlüye yaraşır biçimde şarkılarla kutlayalım, çünkü insanların için de tanrılar için de ortak ve ezeli yasayı, adalet içinde bir şarkı gibi söylemekten daha büyük bir onur yoktur.” (Stobios'un Seçmelerinden akt. Brun, 2016: 68) Bu ilahiyle Kleanthes'in dinsel hassasiyetinin derinliğini görmek mümkündür.

Kleanthes dönemine ilişkin eleştiriler olmuştur. Bunlardan en önemlisi Kleanthes döneminde okulun gerilediği eleştirisidir. Bu yüzden o dönem okulda ders gören bazı kişiler ayrılarak kendi okullarını kurmuşlardır. Kleanthes'ten sonra okulun başına geçen Khrysippos ile Kleanthes'in bazı konularda ayrı düşükleri söylenmiştir. (Sandbach, 1994: 112)

1.3.1.3. Khrysippos

Khrysippos'un M.Ö. 280 yılında Tarsus'ta doğduğu kabul edilir. Kleanthes'in öğrencisi olan Khrysippos, önceleri uzun koşu yani maraton koşucusuydu. Zenon'un derslerini dinledikten sonra felsefeye olan ilgisi artmıştır. Nitekim Kleanthes'e göre onun kavrayışı ve okuduğunu anlama kapasitesi çok daha fazlaydı. Atina'nın Kerameikos sokağında gezerken, durduk yere atlı bir heykelin altına saklandığı için ona “Ata Saklanmış” anlamına karşılık gelen Khrysippos adı verildiği söylenir. (Özgüney, 2022: 35) Zekâsı sayesinde Kleanthes'ten sonra 230 yılında okulun başına geçmiştir. İlk dönem Stoacılık için önemi çok fazladır. Hatta okulun ikinci kurucusu olarak da kabul görmüştür. Stoacı okulun öğretilerini ilk defa sistematik bir

hale getirenin de o olduğu kabul edilir. Hatta onun önemi için çok ileri gidilerek Krisippos olmasaydı Stoa felsefesi de olmazdı diyenler bile olmuştur. (Vorlander, 2008: 169).

Kendisinden önceki Stoacılar gibi felsefeyi mantık, fizik ve ahlak olarak üç kısma ayırmıştır. Ama onun için her şeyden önce mantık sonra fizik ve en sonunda ahlak gelir. Yaşadığı dönemde diyalektikte o kadar ileri gitmiştir ki; onun için Laertius yukarıda geçtiği gibi “Tanrılarda diyalektik olsaydı bu Khrysippos’un diyalektiği olurdu” denilmiştir. Khrysippos’un mantık yürütme şekli şöyledir: “Gizemleri üye olmayanlara açıklayan, dinsizlik eder; hierophant üye olmayanlara (gizemleri) açıklıyor; demekki hierophant dinsizlik ediyor.” Başka bir örnekte ise: “Kentte olmayan evde de yoktur; kentte kuyu yok, öyleyse evde de yoktur.” Son bir örnek verecek olursak: “İnsan Megara’daysa, Atina’da değildir; bir adam Megara’dadır, öyleyse Atina’da bir adam yoktu” şeklinde mantık yürüttüğü belirtilmiştir (Laertios, 2007: 365-67).

İyilik ve kötülük problemi hakkında, Herakleitos’la aynı çizgide olduğu görülmektedir. İyi ve kötünün birlikte varolduğunu söyler. İyiyi iyi yapan kötülüğün varlığıdır. Kötülük olmasaydı iyilik bilinemezdi dediği bilinmektedir (Long, 1968: 331). Tanrı’nın asla kötüye neden olamayacağını söyleyerek iyi ve kötünün birbirini tamamladığını savunan Khrysippos buradan hareketle” karşıtlar birbirine içkindir” ilkesine ulaşmıştır. Onun aktarımına göre kötülük iyinin bulunması için bir aracı görevi görür. Her ne kadar bu konuda Herakleitos’çu gibi başlasa da sonlara doğru Platon’dan esinlenerek; zıtlıkların birbirine bağımlı olduğunu belirtip Platon’cu bir tavır takınmıştır.

Yazma konusunda çok üretken biri olan Khrysippos yanında yaşadığı yaşlı kadının aktarımına göre günde beş yüz satır yazarmış. Yedi yüzden fazla kitap yazdığından bahsedilse de bunun abartı olduğu söylenebilir. Ama onun hemen hemen her konuda kalem oynattığı doğrudur. Bu kadar eser yazan düşünüre yöneltilen en büyük eleştiri, çok fazla alıntı yapmasıdır. Hatta yazdığı bir eserinde o Euripides’in Medeia’sından o kadar çok alıntı yapmıştı ki, kitabı okuyan birine ne okuduğunu sorunca Khrysippos’un Medeia’sını okuduğunu söylemiştir. Başka bir örnekte bu durum Laertious tarafından şöyle açıklanır: “Khrysippos’un kitaplarından başkalarının parçaları çıkarılsa, sayfaları bomboş kalır.” (Laertious; 2007: 365). Yine de onun bu aktarımları kaybolan pek çok eserdeki bilgilerin korunması açısından faydalı olmuştur.

Yazdıkları arasında ağza alınmayacak ve çok çirkin sözler de mevcuttur. *Eski Doğa Filozofları Üzerine* adlı eserinde Zeus ve Hera’ya ağza alınmayacak çok yakışksız şeyler söylemiştir. Söyledikleri şeyler Tanrılara asla yakışmayan şeylerdi. Hatta katalog yazarları tarafından bu içeriğinden dolayı kitabı hiç anılmamıştır. Devlet Üzerine adlı eserinde ise,

toplumsal yaşama tamamen zıt görüşler belirtmiştir. Ona göre insanlar anneleri, oğulları ve kız kardeşleriyle birlikte olabileceğini yazmıştır. Başka bir eserinde ise ölümlerin bedenlerinin yenilebileceğini söyler. Yaşam ve Geçim Kaynakları Üzerine olan kitabındaysa bilgenin hayatını nasıl idame ettirmesi gerektiği konusunda dikkat çekici sözler söylemiştir. Ona göre, bir bireyde sadece yaşamak için yaşamak veya haz almak için yaşamak ön planda ise bu anlamsızdır. Ancak yaşamak erdem içinse, bu makbûldür çünkü erdem mutluluk için tek başına yeterlidir; haz gibi bir şeye ihtiyaç yoktur. O geçim konusu üzerinden bu hususu şöyle örneklendirir:

Geçim sağlama yolları gülünçtür; örneğin, bir kralın sırtından geçinenler gibi: Çünkü kralın suyuna gitmek gerekecektir. Ve dostlarının sırtından geçinenler: bu durumda dostluk çıkar karşılığı satılık bir şey olacaktır. Bilgelik sayesinde geçinenler: bu kez de bilgelik para karşılığında sunulmuş olacaktır.” (Laertius, 2007: 368)

Stoacıların ruh hakkındaki kuramları ne Platon’a ne de daha sonra Hristiyanlıkta öne çıktığı şekliyle, iyilerin ödüllendirilmesi, kötülerinse cezalandırılması şeklinde bir anlayışa benzer. Ölümden sonraki yaşam Stoacıların dikkatini çekmemişe benzemektedir. Hatırlanacağı gibi Zenon’a göre ruhlar ölümden sonra da yaşamaya devam ederler ancak dağılma sonucu yok olurlar. Kleanthes de ruhlar evrensel devinimde yok olup giderler diyerek hocasına katıldığını ima eder. Khrysippos’ a göre kötü olanların ruhu bedenlerinin ölümüyle son bulur. İyilerin ise ruhu ölümsüzleşir ve yeryüzünün etrafında dönerler. (Brun, 2016: 78)

Khrysippos aynen Thales gibi gökyüzünün, yeryüzünün, hava ve suyun tamamının tanrılarla dolu olduğunu söylemiştir. Her şey zamanı geldiğinde yıkılıp yok olacaktır. Sadece Zeus bu yıkım ve yok oluştan etkilenmeyecektir. Yok, olan her şey Zeus’un bünyesine girer. Ona göre varolan her şey insanlar ve tanrılar içindir. Tanrılar ve insanlar yaşadıkları toplumlar için varlar. O zaman insanlar menfaatleri için tereddüt etmeden hayvanlardan yararlanabilirler. (Molacı, 2021-a: 46.)

Onda da belirgin bir kader anlayışı vardır. Kader ona göre, olaylar arasındaki bağın akılla algılanmasıdır. Yani nedenini bilmektir. Kader, doğa ve tanrısal öngörü ile aynı anlama gelir. İnsanlar kaderlerine razı olmalı. (Çevik, 2021: 73) Epiktetos Söylevler kitabında Khrysippos’un kader anlayışı hakkında şunları söyler: “Gelecekte yaşayacağım şeyleri bilemeyeceğime göre, doğayla uyumlu olmak ve bu uyumu, şartlar ne olursa olsun, gözetmek zorundayım; çünkü bu seçme hakkını bana tanrı verdi. Yazgımda hasta düşmenin yazılı olduğunu önceden bilseydim o hastalığa bile isteye tutulurdum; ayaklar da akıl sahibi olsaydı bile isteye girerdi çamura. (Söylevler, 2.6.)

Khrysispos'un ölümü kendinden önceki Zenon ve Kleanthes'ten farklı olmuştur. Yani kendisi intihar etmemiştir. Katıldığı bir törende tatlı şarabı susuz içtiği için birkaç gün sürekli başı dönmüş ve sonunda 73 yaşında ölmüştür. Ölümü üzerine şu epigram yazılmıştır: “Şarabı bir solukta içen Khrysispos'un başı döndü ne Stoa'yı ne yurdunu ne de canını sakındı, dosdoğru Hedes'in evine gitti.” (Laertius, 2007: 367)

1.3.2. Orta Dönem Stoası

M.Ö. II ve I. yüzyılda Stoanın ayrı bir dönem olarak anılmasının iki nedeni vardır. Bu nedenlerden ilki, ilk dönem Stoacılığa, Akademiden ve Şüpheci grupta yer alan Arkesilaos ve Karneades tarafından yapılan eleştirilerdir. Bunlar hem Stoanın ilk dönemine hem de Epikürosçulara dogmatik oldukları için ciddi eleştiriler yöneltilmişlerdir. Mesela, Zenon'un bilgi anlayışına, Arkesilaos açık bir tavır almıştır. Karneades ise diğer Stoacı görüşlere savaş açmıştır. Bu yüzden orta dönem Stoacıları bu saldırıları bertaraf etmek için bazı değişikliklere gitmişler ve bir tür uzlaşma arayışına girmişlerdir. Bunun için özellikle Platon ve Aristoteles'in öğretilerini alarak, ilk dönemin katı olan ahlak anlayışını biraz daha yumuşatmaya çalışmışlardır. (Özgüney, 2022: 89)

Orta Sto felsefesinin farklılaşmasında ikinci neden ise bu dönem Stoacılarının Roma ile karşılaşmaları ve Stoanın Romaya taşınmasıdır. Romalılar, Yunanlılar kadar teorik düşünce taraftarı değildiler. Onlar daha çok pratik ve pragmatik bir düşünceye taraftardılar Ayrıca Epikürosçuların en yüksek değer olarak hazzı görmeleri de Romalılara pek uymuyordu. Stoacıların sert olan ahlaki normları da onlara ilk etapta uymamıştı. Ancak bu dönemde bu sertliğin yumuşatılmasıyla beraber, Romada Stoacılık kabul görebilecekti. Orta Stoa felsefesinin temsilcileri olan Panaitios ile Poseidonios da tam olarak bu beklentiye cevap verecek ve Stoa felsefesini Romaya taşıyarak uzlaşmacı bir dönemi başlatacaklardı. (Arslan, 2008: 200).

1.3.2.1. Panaitios

M.Ö. 185 yılında doğduğu tahmin edilen Panaitios'un 109 yaşında öldüğü bildirilmektedir. Kendisinden önceki üç büyük Stoacı filozof gibi o da Atina'ya dışarıdan gelen Rodos'lu biridir. Yaşadığı dönemde ismi çok fazla anılmış olsa da zaman içinde düşünceleriyle öne çıkmıştır. Onun öne çıkma nedeni; Stoa felsefesini Roma'da tanıtmış olması ve hemen hemen her okulun kendini Stoadan temsil ediyor görmesidir. Roma'nın önemli komutanlarından Scipio ile yakın ilişkiler kurmuş ve Roma'ya yaptığı seyahatler sayesinde Stoa öğretisini

Romalılarla buluşturmuştur. Sadece komutan Scipio ile değil o zamanın önemli isimleri olan; Aemilianus'un yeğeni Quintus Tubero, hukukçu Mucius Scaevola, Vali Rutilius Fannius gibi isimlerle de yakın ilişkiler kurmuştur. Komutan Scipio ile doğuya ziyaretlerde bulunmuştur. Bu ziyaretlerinde özellikle İskenderiye şehrini ve Afrika'nın batı kıyılarını gezmiştir. (Brun, 2016: 21) Roma'yla böyle etkileşim içinde olması ondaki roma hayranlığından gelmekteydi. Çünkü dönemin filozofları öğretilerini yaymak için Roma'ya elçi olarak gitmeyi tercih ediyorlardı. O da bunu yaptı ve Roma'ya giderek Stoa felsefesini Romalı entelektüellerle paylaştı.

Panaitios ilk dönem Stoacı düşünürler gibi mantık ile ilgili problemlere çok takılmamıştır. Aynı zamanda bunların fizik hakkındaki bazı tezlerine de belli bir mesafeyle yaklaşmıştır. Örnek olarak, evrenin ezeli ve ebedi olduğunu kabul eder ancak her şeyin evreni kapsayacak bir yangınla başladığını ve her şeyin en nihayetinde ateşe dönüşeceğini ve bu döngünün hep devam edip gideceği fikrini kabul etmemiştir. (Molacı, 2021b: 7) Buna karşılık Aristoteles'in evrenin kendisinin sürekli olduğu fikri ona daha mantıklı gelmiştir. Eski Stoa'nın çok değer verdiği kâhinliğe karşı da şüpheyi yaklaştığı ve ruhun ölümsüzlüğünü kabul etmediği onun hakkında bize ulaşan bilgilerdendir. Farklı bir din anlayışına da sahip olan Panaitios'a göre, devlet adamlarının, şairlerin ve filozofların halktan farklı din anlayışları vardır. Buradaki amaç dinin politik bir değerinin olduğunu göstermek içindir. (Özgüney, 2022: 91)

İlk stoacılar da yine farklı olarak ilgisini evrenden çok insan doğasına yönlendiren Panaitios bunu yaparken Krisipposippos'tan daha fazla Platon ve Aristoteles'in görüşlerine yakın durmuştur; çünkü Krisipposippos insanın doğasını sadece akıldan ibaret görmüştür, akıl dışı olan her şeyi reddetmiştir. (Arslan, 2008: 201) Panaitios bazı durumlarda ahlak ile faydanın birbiriyle çatışma durumları olabileceğini, İlk Stoacıların söylediği gibi sadece erdem mutluluk için yeterlidir tezini de kabul etmez. Bunun yanında; beden ve ruh sağlığı, maddi olanaklar gibi imkânlar da olmalıdır, der. (Sandbach 1994: 127)

Bireyin kendisine isabet eden acılara katlanılması gerektiğini ancak bunun acıdan etkilenmemek anlamına gelemeyeceğini savunur. Panaitios, acıdan etkilenmemenin çok mümkün olmadığı çünkü dışarıdan aniden vücudumuza gelecek bir darbeye karşı istemsiz de olsa tepki verdiğimizizi, bu durumda akıl faktörünün hemen devreye girmesinin mümkün olmadığını hatırlatır. Bundan dolayı bilge de olsa insan uğradığı darbeye karşı duyduğu acıyı dışa yansıtabilir ama daha sonra acıya Stoacı bir tavırla, sabrederek katlanmasını bilir. (Molacı, 2021c: 91)

Zenon ve Krisipposippos insanları, bilgeler- aptallar ve erdemlilerle- erdemsizler olarak kesin çizgilerle birbirinden ayırmalarına ve Krisipposippos'un tüm erdemleri bilgeliğe bağlaması ve onunla eş değer tutmasına karşın Panaitios bilgelikle erdemler arasında ayrım

yaparak mükemmel erdemın yanında erdemsı olarak tarıf ettiği erdeme benzeyenleri de kabul etmiştir. Ona göre mükemmel erdemın yanında eksik de olsa erdemsı diyebileceğimiz davranışlar da vardır. Böylece erdeme sahip olmayan tüm insanları akılsızlıkla itham etmenin önüne geçmeye çalışmıştır. Erdem ve bilgelik üzerinde çok katı olunursa, bu durum hem gerçek hayatı yani ahlaki hayatı anlamayı zorlaştıracak hem de insanlara verilecek ahlak eğitimi de zora sokacaktır. İnsanların doğaları arasında farklar olduğu için ahlaki davranışların belirlenmesinde genel olarak doğayla değil de daha spesifik olarak kendi doğamızla uyum içinde olarak gerçekleştirmeliyiz. İlgi odağımızı geçmiş ve geleceğe değil de şimdi olduğumuz yerde yapılması gerekenlere yönlendirmeliyiz. (Arslan, 2008: 201-202)

Haz konusunda Panaitios diğer Stoacılarla aynı çizgidedir. Ona göre de haz doğa yasalarına uygun değildir. Doğaaya uygun olmayan bu hazlar daha çok bedensel hazlardır. ğrenmek, araştırmak ve düşünmek gibi hazlar da vardır, bu hazları makul görür. Haz konusundaki bu tutumu *Nikomakhos'a Etik* kitabında Aristoteles'de aynı şekilde ortaya koymuştr. İnsanlara karşın hayvanlarda sadece bedensel hazlar mevcuttur. Bu hazlara da akılla değil içgüdüleriyle yönelirler. (Molacı, 2021b: 44)

1.3.2.2. Poseidonios

Orta Stoa döneminin ikinci ismi olan Poseidonios, Panaitios'un öğrencisidir. Suriye'nin Apamea şehrinden Atina'ya gelmiş, tahmini olarak M.. 135 yılında doğduğu ve M. 50 yılında öldüğü söylenir. Önceden Panaitios'tan dersler almış sonrasında ise Rodos'ta kendi okulunu kurmuştur. Bu dönemde Stoacılık Atina dışına çıktığı görülmektedir. Özellikle Akdenizin bazı şehirlerinde Stoacı merkezler kurulmuştur. Panaitios'un Scipio'yu etkilediği gibi, Poseidonios da Cicero'yu etkilemiştir. (Arslan, 2008: 202-203)

Poseidonios'un Roma İmparatorluğu'nun çok büyük bir kısmını gezmış, bu bağlamda, İspanya'da Atlantik Okyanusunda batan güneşe, Afrika kıyılarının güzelliklerine ve Marsilya'daki barbar kabilelere varana kadar pek çok şeyi grmştir. Bu gezilerinin amacı daha çok bilimsel gözlemler içindir. Bu cümleden olmak üzere, o Akdeniz'de pek rastlanmayan gelgitleri incelemiş ve güneşin uzaklığını hesaplamayı denemiştir. (Sandbach, 1994: 131)

Poseidonios daha çok ilk dönem Stoacılarından olan Khrysippos'a benzetilir. Stoacı düşüncenin ilk çıktığı zamanlara tekrar geri dönmek ister ve bunun için Stoacı öğretiye kesinlik kazandırıp, ayrıntıların göz ardı edilmemesini söyler. Khrysippos da bu önceye dönüşü Kleantes'in yaptığı değişiklikleri reddederek Zenon'un ortaya koyduğu fikirleri yeniden gündeme getirerek yapmıştı. (Arslan, 2008: 203)

Poseidonios, dönemin bilinen ünlü tarihçilerindendir. Tarihçi özelliğinin yanında çok seçmeci bir düşünür olmasıyla da ün yapmıştır. Stoacı düşünceyi Platon'un düşünceleriyle birleştirmeye çalışması bu eklektisizmi gösterir. Bu birleştirmeye kendisinin ölüm ve ruh hakkındaki öğretisini ortaya koyar. İçinde Panaitios'un da olduğu pek çok Stoacıya göre, ruhun beden ölümüyle yok olduğu fikrine karşı çıkmıştır. Poseidonios'a göre ruh beden ölümüne rağmen varlığını havada devam ettirir ve dünya sil baştan tutuşana kadar orada değişmeden kalır. Öte dünyada bir cezalandırma veya ödül olmadığını ancak yine de kötülerin, iyiler kadar şansı yoktur der. Çünkü ona göre, günah, ruhun buharlarını bulandırır, çamurlu yapar ve onu iyi ruh ölçüsüne yükselişini önler. Çok kötü olan yere yakın kalır ve yeniden bir bedene girer. Erdemli olan birey yıldızlar yöresine çıkar ve yıldızların dolaşımını seyrederek vakit geçirir. Burada ancak erdemli ruhlar başka ruhlara yardım eder. (Özgüney, 2022: 90)

Poseidonios'un Stoacıların kozmolojisine veya doğa felsefelerine itirazı olmasa da bu tezleriyle ilgide az da olsa değişiklik yapmak ister. Yapmak istediği şey kavramları olaylara uygun hale getirmeye çalışmasıdır. Krisipposippos'un akıl-dışı olanın varlığını reddetmesine, Panaitios gibi o da karşı çıkar ve bunun yerine Platon'un üç bölümden oluşan ruh görüşünü önerir. Buna göre ruhun akıllı olan kısmının yanında bir de akılla ilgisi olmayan öfkeli ve arzulayıcı kısımlarının da olduğu tezini kabul eder. Poseidonios kötülüğün nedenini sadece yanlış yargılara bağlamanın çok doğru olmadığını söyler. İnsanların hazlara karşı doğal olarak bir yakınlıkları vardır. Yani bu akıl dışı olan hazlara olan eğilimin nedeni insanların yapısından gelir. Onları sadece akılsızlıkla açıklamak yetersiz olacaktır. Aklın her şeyi açıklama kapasitesi yoktur. Akıl sadece kendi faaliyetlerini açıklayabilir, kendi sınırlarını aşması mümkün değildir. (Arslan, 2008: 204)

Poseidonios'un Eski Stoadan ayrıldığı diğer bir konu da psikoloji olmuştur. Bu konuda Platon ve Aristoteles'in tasarladığı gibi düşünür ancak Platon'un ruh öğretisinde bazı değişiklikler yaparak benimser. Aristoteles'in görüşünü dikkate alarak bu değişikliği yapar, ruhun bölümlerini tek tözün farklı yetileri diye isimlendirir. İşte insan anlayışı da buradan çıkmaktadır. Yani insanın hem tanrısal hem de hayvani yönü vardır. Bu iki zıt kutbun olması büyük gerginliklere ve çelişkilere neden olur. "Ruhun akıllı olmayan yönü bedene bağlıdır, beden de yalnız beslenmek içindir, bu yüzden de değersizdir. Beden, ruh için bir zindandır." (Özgüney, 2022: 92) Poseidonios'un ahlak ve bilgi kuramları buradan çıkar.

Bilginin ruhta yetkin kalması için, ruhun akıllı olmayan yetilerden olabildiğince uzaklaşması gerekir. Bunu sağlamak için ruhun kendini bedenden uzak tutması ve kendisinin tanrısal yanıyla bağlantı içinde olması gerekir. Bu deneyimi de rüyada, düşünce ve ruh açısından yükselme durumlarını deneyimleyebilir. Ahlakın ana temeli ruhun bu iki yönü olan

akıllı ve akılsız yetileri arasında oluşan karşıtlıklardan oluşur. Ruha ait akıllı kısmın, akılsız kısma karşı galibiyeti, erdemli insanı yani mutlu insanı oluşturur. Bu duygulanımlar ilk dönem Stoacıların belirttiği gibi yanlış yargılardan meydana gelmezler. Bu yanlış duygulanımların sebebi ruhun akıllı yönü değil, akılsız yönünden dolayı oluşur. Bundan dolayı ruhun akıllı yönü akılsız yönüne yenilir. Ruh bedene yukardan gelip girdiği için, bedene yabancıdır. Bundan dolayı ruh her zaman var olacaktır. Evrenin yanmasına kadar var olacaktır. Daha sonra yok olacak ve yeni evrensel döngü ile varlığa geri gelecektir. (Özgüney, 2022:92-93) Ruh bedenle ayrıldıktan sonra yeryüzünde temizlenir, gökyüzüne yükselir ve orada gerçek bilgilerle donanıp mutlu bir hayat yaşar. (Gökberk, 2007: 104)

Poseidonios bilimsel ve felsefi konular kadar dini konuları da dile getirildiği bir dönemin başında yer almaktadır. İsa'nın doğacağı çağdır, roma ve Akdeniz dünyasında da dini kaygıların ortaya çıktığı dönemdir. Bu yüzden Poseidonios, Platon'dan aldığı ruh anlayışı yanında Tanrı'yı doğada içkin olarak gören panteist anlayışından dolayı, felsefesini teolojiye yaklaştırmıştır. Poseidonios evrene tanrısallık yükler ve evrende iyiliğin ve düzenin hüküm sürdüğünü açıklar. Tanrı her şeyde içkin olduğu için insanla da ilgilenir ve insanlar da tanrısal akıldan pay alırlar. İnsan bu doğa- tanrı anlayışından dolayı kaderine razı olup mutlu bir yaşam sürebilir. (Arslan, 2008: 205) Şimdi çalışmamızın en önemli kısmı olan Son dönem stoacılığına bakalım.

1.3.3. Son Dönem Stoası

Bu dönem aynı zaman da Roma Stoası olarak da isimlendirilir. Bu son dönemde karşımıza üç önemli filozof çıkmaktadır; Lucius Anneus Seneca, Epiktetos ve Kral Marcus Aurallius. Bu dönemin özelliği fizik ve mantıktan daha çok ahlak felsefesine yer verilmesidir. Aynı zaman da tezimizin konusu olan felsefi danışmanlığa da en çok bu dönemde yer verilmiştir. Roma Stoası pratik yaşam bilgeliğinin öne çıktığı ve bu konuda bir literatürün olduğu dönemdir. Bu pratik bilgelik yolunda yürüyen filozofların hem öğretileri hem de yaşamlarıyla insanlığa büyük faydaları olmuştur. Günümüzde modern psikiyatrinin temel sorunlarına daha o çağlarda çözüm yolları bulmaya çalışmışlardır. Şimdi bu dönemin üç isminin felsefi görüşlerini ve felsefi danışmanlık örneklerini irdeleyelim.

2. BÖLÜM

SON DÖNEM STOASI VE FELSEFİ DANIŞMANLIK PRATİKLERİ

2.1. Lucius Anneus Seneca'nın Felsefesi ve Felsefi Danışmanlık Pratikleri

2.1.1. Felsefesi

Seneca Latince yazdığı için, kendisinden sonraki nesillerin en çok faydalandığı Stoacı filozofların başında gelir. Onun Latince yazması Stoacılığın Roma'da daha hızlı tanınması ve yayılmasına neden olmuştur (Sandbach, 1994: 149). İspanya'nın Cordoba (M.Ö 4- M.S 65) şehrinde doğan Seneca, bir düşünür, devlet adamı ve tiyatrocudur. Üç çocuklu bir ailenin ortancası olan Seneca aynı zamanda doğuştan kronik rahatsızlığı olan biriydi. Mısır valisinin eşi olan teyzesi, onu tedavisi ve eğitimi için yanına almış ve onunla yakından ilgilenmişti. Atlı birlikler sınıfına üye olan babası Rhetor Seneca derlediği söylevler sayesinde ünlenen bir kişidir. Annesi Helvia ise zamanına göre iyi eğitim almış bir kadın olduğu için Seneca'nın felsefe eğitimi görmesine yardımcı olmuştur. Her ne kadar babası onun felsefeyle uğraşmak yerine iyi bir devlet adamı olması için retorik eğitimi almasını istedi ise de o retorik eğitimi yerine felsefe eğitimini tercih etti ve Pythagorasçı Sotion'dan dersler almaya başladı. Ondan etkilendiği için de ruhun ölümsüzlüğüne inanan bir vejetaryen düşünür oldu. Daha sonra Kinike Demetrius'un derslerini takip eden Seneca bu süreçte doğal olarak babasını daha da kaygılandırdı. Çünkü dönemin imparatoru Tiberius, gençler arasında hızla yayılan bu iki felsefe akımına hiç sıcak bakmıyor ve onları Roma'dan kovuyordu. Bu süreçte yaptığı perhizler yüzünden Seneca'nın sağlığı daha da kötüye gidiyordu. Bu yüzden babası hem bu yöneliminden vazgeçirmek hem de sağlığını korumak amacıyla Seneca'yı Mısır'a yolladı. (Hemlock, 2021: 85-90)

Seneca M.S. 31 yılında bu defa siyasetçi ve avukat olarak Roma'ya tekrar dönmüştür. Fabianus'tan öğrendiği güçlü hitabet sayesinde, imparator Caligula'nın dikkatini çekmiş ve böyle iyi hitabetli birini ülkesinde istememişti. Kral onu öldürtmek için emir verdi ise de araya hatırlı birilerinin girmesiyle, ölüm cezası uygulanmamıştır. Caligula'nın ölümünden sonra başa geçen Claudius döneminde ise Seneca'nın adı bazı dedikodulara karışmış ve özellikle Caligula'nın yeğeni olan Livilla ile ilişkisi olduğu iddiasıyla Korsika'ya sürgüne yollanmıştır. Sürgünde felsefi eserlerin yanında, şiir ve bilimle de uğraşan Seneca Roma'ya dönmek için, İmparator Claudius'un azatlısı olan Polybius'aş kaybettiği kardeşinin acısını hafifletmek için,

Polybius'a Teselli adlı bir eser kaleme almıştır. Eserinde imparatora onun dönmesine izin vermesi için yalvarmıştır. Aynı zamanda annesi için *Annem Helveia'ya Teselli* isimli bir eser daha yazmıştır. Bu kadar uğraşmasına rağmen, Roma'ya ancak Livilla'nın kardeşi Agripina'nın geçmesiyle dönebilmiştir. Agripina, oğlu Nero'nun eğitimi için Seneca'yı Hoca olarak tutmuştur. Seneca, Neron'un tüm eğitimini üstlenmiş ve daha sonra babasının ölmesiyle on altı yaşında kral olarak başa geçmiştir. Bu durum Seneca'nın inanılmaz yetkiler ve çevre elde etmesine olanak sağlamış ise de bu dönemi uzun sürmemiş ve adı siyasi dedikodulara karışan Seneca ölüme mahkûm edilmiş ve o da bileklerini kesmek suretiyle hayatına son vermiştir. (Seneca, 2007: 11-13)

Seneca, akıl sağlığı yerinde olmayan dört imparatorun dönemine şahitlik eder. Bunlar sırasıyla, Caligula, Tiberius, Claudius ve son olarak da Neron'du. Tüm bu zorluklara rağmen mücadele edip, dik durmaya çalışmış ve Neron hariç diğer hükümdarların hepsi onun güçlü hitabetini ve dil becerisini kıskanmışlardı. Seneca zaman içinde zenginleştiği için de ciddi şekilde eleştiri almıştır. Çünkü bir Stoacının bu kadar mal ve mülk sahibi olması alışılmış bir durum değildi. Ona, sen bu kadar zenginken nasıl yokluktan bahsedersin diye karşı çıkanlara Seneca'nın esas deneme, esas imtihan yoksullukla olan değil varlıkla olan imtihandır dediği rivayet edilir. Çünkü ona göre yoksulun bırakacağı bir şeyi yoktur ancak varlıklı olanın bırakacağı çok şeyi olduğu için, önemli olan varlıktan vazgeçebilmektir. (Karadayı ve Dinçşahin, 2021: 18)

Orta Stoa döneminde gördüğümüz eklektik felsefe geleneğinin, Seneca'nın düşüncelerine de nispeten sirayet ettiği görülmüştür. Bu yüzden o, her ne kadar felsefesinin merkezine Stoacı öğretileri koysa da Aristoteles'i övmekten ve bazı Stoacı düşünürleri de eleştirmekten geri durmamıştır. Bir Stoacı olmasına rağmen *Doğa Araştırmaları* isimli eserinde Epikürosçu düşüncelere bile yer vermiş (Gill, 2009: 45) olan Seneca aynen Horatius, Cicero ve başka eklektik düşünürler gibi tek bir felsefi düşünceye bağlı kalmamıştır. Aslında bu tavır tüm Roma düşüncesine hâkim olan bir yaklaşımdı. Hatta o, 45. Mektupta şöyle diyor: “Ben kimseye bağlanmadım, hiçbir otoritenin adını, damgasını taşımıyorum; büyük insanlarımızın düşüncelerine inanıyorum ama kendi düşünceme de hak tanıyorum.” Başka bir mektubunda ise kendisini her çeşit çiçekten bal toplayan arılara benzetir. Zaman zaman bağlı olduğu Stoacı felsefeyi eleştirmiş olsa da eleştirdiği görüşlerin bir kısmını da sonradan onaylamıştır. Özellikle Posidenius'un bazı düşüncelerine karşı çıksa da teselliler için yazdığı yazılarında, Posidonius'un ruhun diğer dünyayı seyrederken alacağı mutluluk görüşünü olduğu gibi kullanmıştır. (Seneca, 2018: 20-21)

Mutlu Yaşam Üzerine isimli eserinde Seneca ‘Kardeşim Gallio’ herkes mutlu yaşamın peşinde koşar, ancak yaşamı mutlu kılacak şeyleri bulma konusunda zihinleri kördür der. Ancak ona göre mutlu yaşama kavuşmak kolay değildir. Özellikle bir defa bile olsa o yoldan sapmışsa, ona ulaşmak için ne kadar çabalarsa ondan uzaklaşmaya devam edecektir. Seneca mutlu yaşam için önerilerde bulunur. Mutlu bir yaşama giden yolda öncelikle hedeflerin ortaya konulması ve bu hedeflere en kısa ve en hızlı nasıl gidileceğinin araştırılıp bulunması gerekir. Bu arama sürecinde bilinçli bir rehber yerine insan kalabalıklarının tercihlerine ve yönlendirmelerine göre gidersek, kısa olan ömrümüz asla bu yolu bulmaya yetmeyecektir. Onun için yığınların tercihlerine değil, bu yolda ehil olan, kendini ispatlamış rehberler ışığında bu yolculuğa devam edilmelidir. Öndeki kalabalığı olduğu gibi düşünmeden takip etmek daha çok hayvan sürülerine özgüdür. Onlarda bir amaç yoktur daha çok öndekinin gideceği yere varmak amacı vardır. Onun için toplumlarda büyük uzlaşıyla kabul edilen şeylerin nihai ve doğru olduğunu kabul etmek yanılgı olur. Çünkü bu yığınların kabulleriyle gitmek akıldan uzaklaştırır. Akıldan uzaklaşmış toplumlar da yığına dönüşmüş olur ve mutlu yaşama ulaşmayı imkânsız kılar. İnsanların hatalarının nedeni, başkalarının hatalarından kaynaklanır. Çünkü insanlar gördükleri örnekler üzerine yaşarlar. İnsanlar düşünmek yerine inanmayı tercih ederler. Bu da kolektif hatalar yumağının oluşmasına neden olur. Buradan çıkıp mutlu yaşama ulaşmak için aklın rehberliğinde ilerlemek gerekir. (Seneca, 2020: 3-4)

Seneca, Romalılar gibi felsefeye faydacı bakış açısıyla yaklaşır. Kitaplarında çoğu zaman ‘felsefe benim ne işime yarar?’ diye sorar. Maddeci bakış açısına sahip olduğu için, hiçbir şeyin bilinemeyeceği fikrine karşı çıkar. Bir mektubunda şöyle seslenir:

Biz neyiz o halde? Etrafımızı çeviren, bizi besleyen, bize yardım eden bütün şu varlıklar nedir? Bütün doğa boş ya da aldatıcı bir gölge midir? Kimlere daha çok içerlediğimi söylemem zor olacak: Bizim hiçbir şey bilmememizi isteyenlere mi, yoksa hiçbir şeyi bilmemeyi bile bize çok görenlere mi? (2018: 21-22)

Seneca için, iyi bir yaşam, kişilik ve ruh eğitiminin yolu felsefeden geçer. Felsefe insanı olgunlaştırır, yaşla gelen yaşam deneyimi, felsefe sayesinde insan daha gençken olgunlaştırır. Felsefe Tanrıların ve insanların gerçeğini ortaya çıkarmak için çalışır, doğaya uygun olan yaşamın rehberliğini yapar. Felsefenin bu rehberliği sayesinde, insanlar korkularından kurtulur, acıya dayanmayı öğrenir ve sonunda felsefenin sağladığı güvenli mutluluğa erişirler. (2018: 21-22)

Seneca’nın ruh anlayışı Orta Stoacılar’dan çok, İlk Stoacılarinkine benzer. İlk Stoacıların ruhu maddi bir şey olarak kabul etmesine katılan Seneca, Orta Stoacıların ruh ve bedeni ayrı almalarına karşı çıkmıştır. Orta stoacıların ruh beden’in yükü altında ezildiği için bedenden ayrılır söylemine de katılmaz. Ona göre ruh çok ince bir maddeden yapıldığı için, her bedene

girip çıkabilir. Tanrının evrendeki tezahürü ile ruhun beden için karşılığı aynıdır. Nasıl ki Tanrı-Doğa özdeşse, ruh ve beden de bir madalyonun iki yüzü gibi birliktedir. Seneca ruh anlayışında bile, bilge insanın ruhunu farklı tutar. Ona göre bilge insanın ruhu, bendenden ayrılınca Tanrıya ulaşacaktır. Ruhun Tanrısalsal olması fikrinden dolayı, insanlar arasındaki ayrışmaya da karşı çıkar. Madem ruh tanrısaldır ve her insan da ruh bulunuyor o zaman tüm insanların eşittir diyebiliriz, der. Bu yüzden Seneca bir Romalı değil, Dünya vatandaşıdır. Seneca'nın ruh anlayışı gibi Tanrı anlayışı da Stoa ile benzerlik gösterir. (Seneca, 2018: 23-24)

Tanrısalsal Öngörü adlı kitabında Seneca'nın Tanrı hakkında aktardıkları da Stoa öğretileriyle paralellik gösterir. Tanrı bizim de içinde olduğumuz bu evrenin veya doğanın kendisinden başka bir şey değildir. İnsan bu doğada baktığı her yerde Tanrıyı düşündürecek mükemmel şeyler görüp hissedecektir. Seneca rastlantı sonucu evrenin oluştuğu fikrine de karşı çıkar. Çünkü ona göre bu kadar mükemmel bir oluşumun bir kurucu ve koruyucusunun olması gerekir. Seneca tüm evrenin maddeden ve Tanrıdan ibaret olduğunu aktarır. (Seneca, 2007: 20)

Seneca'ya göre her şeyin Tanrısalsal olması akıllara kötülük problemini getirir. Madem her şey Tanrısalsal aklın yansımasıysa neden kötülük var diye sorar. Seneca'ya göre bunun cevabı, Tanrının iyi insanları sınavı hayata karşı güçlenmesini sağlaması içindir, şeklindedir. Yani bize göre kötü olan aslında hayatın bir gerekliliği olabilir. Kötülük insanın kendi kanılarıyla belirlediği bir şey olarak ortaya çıkar. Ona göre, bir baba nasıl ki her sabah erkenden çocuklarını uyandırıp okula veya işe yolluyorsa, Tanrının da yaptığı aynı şeydir. İnsanlar bu zorluklar ve acılarla karşılaştıkça daha da sağlamlaşır ve aklın ışığında Tanrısına komşu olur. Hatta Seneca'ya göre insan erdemli davranmaya devam ederse, Tanrıya akraba bile olabilir. Bu benzetmeler, az da olsa Hristiyanlık dinindeki Tanrı- baba figürünü akla getirmektedir. (2007: 35)

2.1.2. Felsefi Danışmanlık Pratikleri

Seneca *Ahlak Mektupları* adlı eserinin ilk mektubunu zaman konusuna ayırır. İnsanın bu dünyada ne kadar süre kalacağı bilinmediği için zamanın en iyi şekilde kullanılması gerekir diyerek zamanın asla gereksiz harcanmamasını öğütler. Zamanımız daha çok bir şey yapmayarak ya hasta olarak ya da birileri tarafından bilerek veya bilmeyerek çalınarak elimizden alınıyor, der. Ancak çok az insan bu kaybın farkındadır diyen Seneca bu durumu şu cümlelerle açıklar:

Bizim olan bir tek şey var, o da zamandır. Doğa yalnız bunu, bir tek bu kaçıcı ve kaygan şeyi vermiş bize; ama onu da her isteyen alıyor bizden. İnsanlar öylesine akılsız ki, bir kimseden küçücük, değersiz, yerine konabilir bir şey aldılar mı, kendilerinin borçlu sırasına konmasına göz yumuyorlar da minnettar olunsu

bile, karşılığı verilmeyecek tek şeyi, yani zamanı alan insan, hiçbir şekilde borçlu saymıyor kendini. (Seneca, 2018: 34)

Seneca'ya göre Tanrının bize verdiği zaman aslında kısa değildir, kısa görünmesinin sebebi, onu boşa harcamamızdan kaynaklanır. Bize verilen zamanı iyi düzenleyip, planlı harcarsak zamanın aslında hiç de kısa olmadığını hatta bu zaman dilimi içinde büyük görevlerimizi bile yerine getirebileceğimizi belirtir. Ama zamanımızı amaçsızca harcarsak, lükse yönelir ve geçen zamanı kendimize sorun etmezsek, zamanımız kısa bir süre içinde tükenecektir. Ona göre, nasıl ki krallara layık büyük bir malvarlığı kötü bir mal sahibinin elinde bir anda dağılıp giderse zaman da kıymetini bilmeyen için öyledir. Aynı şekilde, mütevazı bir malvarlığı iyi birine emanet edilince o kişinin dikkatli idaresiyle nasıl artıp çoğalırsa aynen bunun gibi hayatını iyi düzenleyen biri için de zaman öyle çoğalır ve artar. (Seneca, 2020: 46)

Seneca'dan günümüze zaman yönetimi için pek değişen bir şey yok gibidir. Modern dünyada hala insanlar bu konudan mustaripler. Zamanı iyi kullanmak insanlara her zaman hem başarı hem de mutluluk getirecektir. Bunun için Seneca'nın zaman yönetimine yönelik değerlendirmelerini önemsemek gerekir. Zaman hakkında böyle düşünen Seneca, iyi bir zaman yönetimi için de iyi insanlarla arkadaşlık kurmamızı söyler. Bu yüzden Seneca zaman yönetimine gösterdiği hassasiyetini arkadaşlık seçiminde de gösterir. Ona göre, insanların girdiği ortamlara veya arkadaşlık kurduğu kişilere çok önem vermesi gerekliliğini söyler. Bu konuda 7. Mektupta, insan en çok neden kaçınmalı diye sorar ve buna cevap olarak kaba güruhtan mutlaka uzaklaşılması gerektiğini belirtir. Çünkü kaba güruha karışıldı mı, sendeki iyi huylar ve ahlaki yapı bozulur. Çok kalabalık ortamlara karışmamak gerekir çünkü o ortamların eksiklikleri istese de istemese de insanın içine işler. Girdiğimiz insan toplumlarının sayısı ne kadar az olursa, bizden alacağı iyi yanlarımızın sayısı da o kadar az olur. Kalabalık ortamlara girdikçe insan kendini daha açgözlü daha haris hisseder. Hatta onlardan etkilenip; acımasız, katı yürekli veya gaddar olunabilir. Ancak unutulmaması gerekir ki, o yığınların bir de cazibesi olur, insanı kendine çeker. Çünkü çoğunluğun peşinden gitmek çok kolay bir iştir. Bu husustaki görüşlerini şöyle özetler:

Sokrates, Cato, Laelius'un ahlakı bile, düşüncelerine karşı çıkan bir kalabalık önünde sarsılabilirdi. Bu yüzden içimizden hiçbirimiz, en çok da kişiliğini bulmaya çalışanlardan hiçbirimiz, böyle tüm avanesiyle takım taklavat gelen kusurların saldırısına karşı koyamayız. Bir sefahat ve açgözlülük örneği, birçok kötülüğe yol açar. Soframızda oturan züppe, bizi yavaş yavaş gevşetir, yumuşatır. Zengin komşu, aşırı isteklerimizi kamçılar; kötü kişi, arkadaşı ne kadar saf, yalın olsa da pasını ona geçirir. Ya bütün halkın saldırdığı ahlak ne hale gelir o durumda, söyler misin? İster istemez ya onları örnek alırsın ya da onlardan nefret edersin. Her iki halden de kaçınmak gerek. (Seneca, 2018: 44-47)

Seneca'ya göre sayıları çok diye ne kötülere benzemek ne de sana uymadıkları için onlara düşman olmak doğrudur. Bunlardan kaçınmak için, insan kendi kabuğuna çekilmeli. Sana iyi gelen insanlarla ilişki kur, sana katkı sağlayacakları evine al diyerek en azından dostlarımızı seçerken nelere dikkat etmemiz gerektiğini belirtir. Bu tutumlar karşılıklıdır, insanlar öğretirken kendileri de öğrenmiş olur. Seneca 11. Mektubunda artık kişinin seçeceği ideal arkadaşı şu kelimelerle tasvir eder: Soylu yaradılışlı, felsefeyi iyi bilen, ruhu güçlü ve zeki olan kimse. Ona göre ilk kez tanıştığımız biri bizimle ilk konuşmasında bile sonraki zamanlar için insana katacaklarını düşündürüyor ise onunla dost olunabilir. Bu özellikleri barındıran iki isim saydığı cümleleri şöyledir:

O halde Cato'yu seç; sana çok sert görünüyorsa, ruhu daha az gergin bir insanı seç, Laelius'u demek istiyorum, yaşamını, konuşmasını ve ruhunun aynası olan yüzünü sevdiğin o kişiyi seç: O kişiyi bir koruyucu gibi, bir örnek gibi hep gözünün önünde tut. Bir kişiye gereksinme duyuyoruz demek istiyorum, huylarımızın uyushabileceği bir kişiye. Çarpık olan şeyleri bir cetvelin olmadan düzeltemezsin." (2018 57-60)

Seneca bu iki mektubunda arkadaş ve çevre edinmenin önemini ortaya çıkarıyor. Bizde var olan bir atasözü Seneca'nın bu felsefesini özetler niteliktedir: "Bana arkadaşını söyle, sana kim olduğunu söyleyeyim." Huzurlu, mutlu bir hayat için gerçekten çevre ve arkadaşlıklar çok önemlidir. İnsanın başına istenmedik bir şey geldiği zaman, sanki bu olay sadece onun başına gelmiş gibi davranır. Sonra başına gelen olayın etkilerini hafifletmek için şehir şehir veya ülke ülke dolaşır. Dolaştıktan sonra fark eder ki sıkıntısı azalmıyor hatta artıyor, bu durum karşısında şaşırıp kalır. Seneca da bu durumda şöyle der: "Aslında ruhunu değiştirmen gerek, üstündeki gökyüzünü değil." Nereye gidersen git, ne kadar uzaklaşırsan uzaklaş kusurların da peşinden gelecektir. Aynı durumdan mustarip olan biri durumu Sokrates'e açıklar. Sokrates ona şöyle cevap verir: "Bu gezintilerin sana hiç yararı olmuyor diye neden şaşırıyorsun, değil mi ki kendini de birlikte götürüyorsun." İnsanı bunaltan neden ile yollara düşüren neden aynı olduğu için, sıkıntıya çözüm olmuyor. Yeni yerlere gitmen bir şeye yaramayacaktır. İnsan gittiği bu yerlere kendi kendisiyle gittiği için sonuç alamayacaktır. Öncelikle yüreği daraltan sıkıntıdan kurtulmak gerek; ondan kurtulmadan, gittiğin yerler hoşuna gitmeyecektir. Sıkıntını çözmeden, çıktığın yol, sıkıntını daha da artıracaktır. Gittikçe sıkıntın seni sarsmaya devam edecektir. Sıkıntıyı yürekten attıktan sonra, her yer insana güzel görünecektir. Sorunları hal ettikten sonra, ne kadar yabancı bir yerde olsan da insanlar sana kucak açacaktır. Önemli olan nereye gittiğin değil, hangi ruh haliyle gittiğidir. Bu yüzden sadece bir yere bağlı kalmamak gerekir. Yaşama karşı ona göre şu inançta olmalıyız:

Ben dünyanın bir tek köşesi için doğmadım; koskoca dünya, yurumdur benim. Eğer bu gerçeği anlamış olsaydın, birinden ötekine bıktırıp koştüğün bu yer değişiklikleri sana neden yararlı olmuyor diye

şaşmazdın. Dünyanın dört bucağını senin saysaydın, ilk bulunduğun yer hoşuna giderdi. Şimdi senin yaptığın bir gezinti değil, bir avarelik, bir sürükleniş, kendini bir yerden ötekine çarpma! Oysa aradığın şey, yani mutlu yaşam her yerde bulunur. (Seneca, 2018: 114-115)

Seneca'nın anlattığı bu duruma kendimiz de çoğu kez şahit olmuşuzdur. Bir sıkıntımız olduğu zaman, kaçıp gitmek, uzaklaşmak istiyoruz. Ancak gittikçe sıkıntımızın değişmediğini de görürüz. Felsefi danışmanlıkta, bu sorunla gelen bir danışana Seneca'nın bu çözüm önerisini sunmak zor olmasa gerek. Günümüzde sosyal medyada özentisi gibi sunulur aşk acısı çeken zengin birini Paris'e gidiyorum söylemleri, bizi de cezbederdi. Ancak onca yol gidip, para harcamanın işe yaramadığını Seneca'nın öğretilerinde görüyoruz.

Seneca'nın ele aldığı diğer bir konu da öfkedir. Seneca ve diğer tüm Stoacılar öfkeyi olumsuz bir duygu durumu olarak kabul ederler. Seneca'ya göre öfke, tüm tutkulardan daha çirkin ve daha vahşi olduğundan, bu duygudan çekinmek gerekir. Diğer duygular, öfkeye nazaran biraz sakinlik ve sessizlik barındırırken, öfke ise sürekli uyanık ve taarruz durumundadır. Kana, silaha, cezalandırmaya karşı bir arzuyla yanıp tutuşur. Öfkenin bu tanımlarından dolayı, bilge insanlar, öfkeyi sürekli bir delilik durumu olarak tanımlarlar. Çünkü delilik durumunda olduğu gibi öfke durumunda da insan denetimini yitirir. İnsani ilişkilere karşı kayıtsız olur, öğütlere ve mantığa kendini kapatır. Çöken bir bina misali, üstüne çöktüğü şeyi de yok eder. Öfkenin ele geçirdiği insanların sağlıklı olmadıklarını dış görüşünden bile anlayabilirsiniz diyen Seneca'ya göre öfkelenen birinin gösterdiği tepkiler kesinlikle delirmiş bir insanın tepkileriyle aynıdır. Tehditkâr bir duruş, cüretli, çatılmış kaşlar, vahşi bir görünüm ve hızlı bir şekilde nefes alma-verme gibi tepkiler öfkenin gözükten çirkin yüzüdür. (Seneca, 2021: 25-26)

Yine felsefi danışmanlıkta öne çıkan uygulama konularından biri olan öfke kontrolünü yenerek sağlıklı düşünme konusunda Seneca şu açıklamayı yapar:

Veba salgınları dahi insan türüne öfkeden daha pahalıya patlamamıştır: katliamlar ve zehirlemeler, gerçek suçlular tarafından karşıtlarına inat edilen suçlar, yıkılan şehirler, tümünden yok olan kavimler, açık artırmada satılan saygın yurttaşlar, kundaklanan haneler, şehir surlarını aşan yangınlar ve bununla beraber hasmane alevlerle ışıyan büyük araziler göreceksin. O çok köklü şehirlerin bugün zar zor seçilebilen temellerini düşün: İşte bu şehirleri öfke yıkmıştır. Binlerce mil boyunca uzanan metruk bölgelerdeki ıssızlığı düşün: İşte bunları öfke tüketmiştir. Hatıralarda kara bahtın örneği olarak kalan bunca önderi düşün: Öfke bir kısmını yatağında yakalamıştır, bir kısmını yemek masasının kutsiyetine rağmen darbeyi indirmiştir; kimini yasaların yuvasında, forumdaki kalabalığın gözü önünde parça parça etmiştir, kimini evladına katlettirip kanını dökmüştür, kiminin soylu boğazını bir kölenin eliyle yarmıştır, kiminin organlarını da bir çarpmıha yaymıştır. (Seneca, 2021: 27)

Seneca'nın öfkenin olumsuz sonuçlarına dair listesi daha da uzatılabilir. Seneca kısaca çoğu olumsuz durumların çıkış noktası olarak öfkeyi gösterir. Onun zaman zaman **başka**

fikirlerinden yararlandığı Aristoteles'in öfke ile ilgili yaklaşımları birbirine zıttır. Aristoteles öfkeyi bir önder olarak değil, asker olarak kullanılmasını, bu yönüyle öfkenin gerekli olduğunu özellikle o olmazsa savaşta üstünlük elde edilemeyeceğini savunmuştur. Yani öfkeyi mantığın rehberliğinde kullanalım demeye getiriyor. Seneca buna karşı çıkarak zaten mantığın dışına çıkmayan öfke, öfke sayılmaz der. Eğer öfke konusunda insan mantığa uyarsa doğasında özgün olarak varolan asiliğini kaybetmiş olur. Kısacası ona göre mantığa uygun olan bir davranış tanım olarak öfkeye aykırıdır. (Seneca, 2021: 36)

Öfkeyi ve verdiği zararları anlattıktan sonra Seneca, öfkeden kurtulmak ve ona esir olmamak için çeşitli önerilerde bulunur. İlk önce öfkenin ne olduğunu ve onun insana ne gibi zararlar verebileceğini bilmekle işe başlanması gerektiğini savunan Seneca ancak bu yolla öfkeyle mücadeleye başlanabileceğini savunur. Daha sonra öfkelenmemek için, haksızlığa maruz kalmamaya çalışın, elinizden geldikçe barışçıl yaşayın diyen Seneca bunun için asabi kişilerin ağır çalışmaları bırakmaları veya asla bitkin düşmeyecek kadar çalışmaları gerektiğini çünkü bu durumun onların öfkesini arttıracaklarını belirtir. Bu yönde zafiyetti bulunan kişilerin farklı farklı meselelere değil de daha çok güzel sanatlara gönül vermeleri gerektiğini söyleyen Seneca ayrıca şiir okumaları yapmanın da gönlü yumuşatacağını, tarihin gönüllerini eğleyeceğini ve sonuç itibarıyla bu kimselerin bahse konu olan meslek veya etkinlikler sayesinde daha nahif ve daha latif bir hale gelerek öfke nöbetlerinden kurtulabileceklerini savunur. (Seneca, 2021: 95-103)

Ayrıca ona göre, aç kalmaya çok da alışık olmayanların, bir işe başlamadan önce karınlarını doyururlarsa, gerginleşip öfkelenmeyeceklerini belirtir. Bunun yanında insanların, her şeyi duyup işitmeye merak etmeyerek öfke duygusunu yaşamama konusunda önleyici bir tedbir alabileceklerini söyler. Nitekim bazen duymamak, görmemek ve basit şeyleri büyüterek kuruntuya yol açmamak için bu tedbir işe yaramaktadır (Seneca, 2021: 95-103).

Seneca'nın bu önerilere başlamadan önce bir tür önleyici faaliyet olarak önerdiği öfkeye dair ön bilgiler bizim dini ve özellikle tasavvufi gelenekte yazılan eserlerde "öfkenin afetleri" başlıkları altında işlenmiş ve Türkçede de "öfkeyle kalkan, zararlar oturur" türünden atasözlerinde kendini göstermiştir. Danışmanlık talep eden insanların sorunlarının başında öfkeyle verdikleri kararlar veya tepkiler yüzünden yaşadıkları pişmanlık gelmektedir.

Seneca'nın felsefi danışmanlık anlamında çok önemli olan ve bireylerin sağlıklı kararlar vermesinde bir diğer engel olan üzüntü duygusu üzerinde de çokça durduğunu görebiliriz. *Teselliler* adıyla Türkçeye çevrilen eserinde o, insanlara yas ve ayrılıklarla baş etmek için Stoacı inanç ve uygulama yöntemleriyle, acılarını en aza nasıl indireceklerini ayrıntılarıyla örnekler

üzerinden göstermeye çalışmıştır. Bugün hala geçerliliği olan bu öneriler onun tabiriyle insanı teskin eden ve teselli sağlayan şeylerdir. Seneca üç ayrı teselli yazar. Bunlardan ilki evladını yitiren Marcia'ya, diğeri Seneca sürgüne gittiği için üzülen annesi Helvia'ya, en sonuncusu ise erkek kardeşini yitiren Polybius'a yazılmıştır. Bu üç eserde de Seneca, acılarla boğuşan bu insanlara, dayanmaları ve bu olayların üstesinden gelip hayatlarına devam etmeleri için, modern zamanın tabiriyleş hem bir yaşam felsefesi sunmaya çalışmış hem de felsefi danışmanlık yapmıştır. Marcia'ya teselli başlığı altında yaptığı öneriler onun bu hususta gerçekten kayda değer ve işe yarar bir danışmanlık örneği gerçekleştirdiğini kanıtlar niteliktedir. Seneca Marcia'yı teselli etmek için, ilk önce onun güçlü bir kadın olduğunu hatırlatır ve ona, hemen onun diğer insanlarda olan eksikliklerini ve cinsiyetinin getirdiği ruhsal farklılığı hatırlatır. Yani insanların zayıf yönleri veya kadınların çabuk etkilenen ruh hallerine vurgu yapar. Ona, başından bu tür olaylar geçmiş olan ünlü insanlardan örnekler vererek, kararını ona göre vermesini ister. Bunlardan ilki olan Augustus'un kız kardeşi Octavia ile eşi Livia'yı örnek gösterir. Octavia tahtının varisini eşi Livia ise bir anne olarak biricik oğlunu kaybetmişti. Octavia bu acı karşısında kendini tamamen acılara ve yasa teslim etti, hep ağladı, yatıştırıcı tek söz kabul etmedi, hiçbir zaman acısını hafifletecek bir şeye onay vermedi. Yaşamının geri kalanını cenaze evinin ilk günü gibi geçirdi. Bundan dolayı zamanla herkesten nefret etmeye ve çevresindekilere karşı hep kırıcı olmaya başladı. Livia ise oğlunu mezara indirdikten sonra, acısını da toprağa gömdü; oğlunun anısı için hayatına devam etti. Birilerinin onun oğlunun adını anmasından her zaman mutluluk duydu. (Seneca, 2016: 23-25)

Bu iki acılı insanı örnek verdikten sonra Seneca Marcia'ya şöyle seslenir:

O halde, bu iki örnekten sana en övgüye değer gibi görünen birini seç. Eğer izlemek istediğin örnek birincisi ise, yaşayanlar arasında gizleyeceksin kendini; başkalarının çocuklarına, kendininkilere kinle bakacaksın, ölümüne ağladığın çocuğa kadar, karşılaşacağın anneler için de kötü bir kehanet olacaksın. Sade ve yerinde zevkleri kara bahtına uygun olmadıkları bahanesiyle reddedeceksin, tutsağı olacağın gün ışığına lanet okuyacaksın, yaşamına karşında isyan edeceksin, kendi sefaletini bitirmekte çok yavaş olacaksın. Sana yukarıda sözünü ettiğim ikinci ünlü kadının akla uygun ve insani tutumunu örnek almak istersen, kederinden ölmeyecek, hayattan zevk almaktan acı çekmeyeceksin. Ölen oğlunun adı ve düşüncesi her zaman sana sevinç verecektir. (Seneca, 2016: 26)

Seneca bu iki örneği verip onun kararını vermesini istiyor. Daha sonra Seneca, eğer ağlamakla, kendimizi parçalamakla bu süreç değişecekse, ölenler geri gelecekse, sabahtan akşama kadar ağlayıp, kendimize zarar verelim der. Ama diyor 'hıçkırıklarımız ölüleri diriltmiyor' diyerek kararı Marcia'ya ve ondan sonraki herkese bırakıyor.

2.2. Epiktetos'un Felsefesi ve Felsefi Danışmanlık Pratikleri

2.2.1. Felsefesi

Anadolu topraklarında doğup büyüme, buralarda yaşamak aslında çok büyük bir ayrıcalıktır. Çünkü bu coğrafya onlarca uygarlığın yanında çok değerli şahsiyetlerin de yaşadığı bir yerdir. Bu şahsiyetlerden biri de Epiktetostur. (Kuçuradi, 2021: 13) M.S. 55-135 tarihleri arasında Batı Anadolu'da bulunan Hierapolis (Denizli- Pamukkale) de doğan Epiktetos'un gerçek adını bilmiyoruz, "Epiktetos" ismi, 'satın alınmış' ya da 'uşak' anlamına gelir. Daha çocuk yaştaiken İmparator Neron zamanında, Roma'ya götürüldüğü ve Neron'un hizmetinde çalışan, zengin ve kaba biri olan sonradan azat edilmiş Epaphroditos'a köle olarak verildiği bilinmektedir. (Önal, 2015: 11) Epiktetos'un her fırsatta övdüğü; Sokrates, Diogenes ve Zenon gibi arkasında yazılı bir eser bırakmamıştır. Öğrencisi ve takipçisi olan Arrianos, derslerde kendi aldıkları notlarla, şimdi elimizde olan Epiktetos'un *Düşünceler* ve *Sohbetler* kitaplarının oluşmasını sağlamıştır. Arrianos olmasaydı Epiktetos'un bilmemiz mümkün olmayacaktı. Bu kitaplar günümüze kadar başucu eserleri olarak varlığını korumuştur. (Turan, 2021: 67)

Sakat olan Epiktetos, sahibi Epaphroditos tarafından bir gün kısaça bacağı, elinden geldikçe sıkmaya çalıştı, Epiktetos'un canı acıdıkça daha çok eğlenmeye başladı. Epiktetos ona "Bacağıma kıracaksın" dedi, ama adam onu dinlemedi ve bükmeye devam etti. Sonunda bacağına kırdı. Epiktetos yine soğukkanlılığını koruyarak, "Kıracağımı söylemiştim, işte kırdın" dedi. Bu durum onun takipçisi olan Celsus'u o kadar etkiliyor ki yüzyıllar sonra Hristiyanlara seslenerek, "Ey Hristiyanlar! Sizin İsa'nız bundan daha büyük bir iş yapmış mıdır?" (Epiktetos, 2018: 6) diye sormaktan çekinmeyecektir.

Bu olaydan sonra hayatına hasta ve sakat olarak devam eder filozofumuz. Bu olumsuz durumlara rağmen Tanrı'ya ve kadere asla isyan etmez ve hayata hep olumlu bakmaya devam eder. Çünkü Epiktetos'ta kendi kendini motive etme yöntemleri vardı. Başına gelen şeye bakıp daha kötü de olabilirdi diye düşünür ve olumsuz durum dışında kalan iyi şeyleri de düşünerek kendi kendine danışmanlık yapardı. O Tanrı'ya şükretmekten asla vazgeçmemiştir (Önal, 2015: 12). Epiktetos'un bu aşırı kadercilik ve teslimiyeti onun köle bir ailenin çocuğu olmasıyla ilişkilendirilerek eleştirildiği bir takım başka değerlendirmeler de yapılmıştır. Ancak onun hayatı ve felsefesini bir bütün olarak değerlendirdiğimizde yiğit ve iradeli bir hayat felsefesi savunduğu ve yaşadığını görebiliriz.

Roma'da eğitim görme şansı bulsa da maddi yönden çok yoksul bir hayat sürmüş olan filozofumuz efendisinin ölümünden sonra, sadece bir masa, yırtık bir halı ve tahtadan yapılmış

bir sedir dışında bir şeyi olmayan bir kulübede yaşamıştır. Hayatı süresince fakir yaşamaya yemin etmiş olarak yaşayan Epiktetos bir ara fakirliğini unutup demir bir lamba satın alır. Lambası aynı gün çalınınca da üzölmek yerine “hemen cezamı gördüm” der. Bunun yerine, gider topraktan bir lamba alır. (Epiktetos, 2018: 10)

Roma imparatoru Domitianus 90-94 yılları arasında bütün filozofları İtalya’dan kovduğı için, Epiktetos da Yunanistan’da Nicopolis’e gitmiş, orda okulunu kurmuş ve hayatının sonuna kadar burada kalmıştır.

Yaşamı boyunca hiç evlenmemiş olmasına rağmen evliliğı gerekli bir müessese olarak görmüş ve öğrencilerine evlenmelerini ve öldükten sonra onların yerini tutacak çocuklar bırakmalarını öğütlemiştir. Çevresinden biri dünyaya getirdiğı bir kız çocuğı bakamayacağını söyleyince, hemen ondan alıp, çocuğı emzirecek bir sütanne bulmuş ve belli bir yaşa kadar onun bakımını üstlenmiştir. (Epiktetos, 2018: 10-11) Evlenmeye verdiği değeri aynı zamanda dostluk ve arkadaşlık ilişkilerine de veren Epiktetos’un arkadaşlarından biri kendini aç bırakarak hayatına son vermeyi düşündüğünü söyleyince arkadaşının yanına giderek neden ölmek istediğini sormuş. Ölmek için kararının kesin olduğunu söyleyen arkadaşını Sokrates’in diyalog metodu gibi, felsefi danışmanlıkta kullanılabilecek başarılı bir yöntemle dayalı şu söylemle karardan vazgeçirmiştir.

Bu bir sebep olamaz, dedi. İnsan bütün verdiği kararları uygulamamalıdır. Yalnız doğru, geleceğı gören, akıllıca verilen kararları uygulamalıdır. Bizi neden iyi bir dosttan, yurdu iyi bir vatandaştan yoksun etmek istiyor ve hiç suçu olmayan bir insanı öldürmeye kalkıyorsun? Bu büyük bir haksızlık değil midir? Karar vermişsin... Peki, beni öldürmeye karar verseydin; karar verdiğin için beni öldürmen gerekir miydi? Epiktetos, 2018: 11)

Epiktetos hakkındaki tüm bilgilerimiz öğrencisi Arrian’ın bize aktardıklarıyla sınırlıdır. Epiktetos’un kitabı olarak kabul gören ve bazı bölümleri kaybolan *Söylevler* isimli eserin orijinalligi hakkında çok az şüphe vardır. Çünkü Arrian bu kitabı derlerken Epiktetos’un ağzından çıkanları bire bir not ettiğini söylemiştir. Epiktetos’un diğeri bir kitabı ise, *Düşünceler* (*Encheiridion*) isimli küçük bir el kitaptır. Bu kitap da Arrian tarafından yazılmıştır. Bu kitap Sohbetler isimli kitaba sonradan özet olarak eklenmiştir. *Düşünceler* kitabına aynı zaman *El Kitabı* denilmesinin nedeni bu kitabın *Söylevler* isimli kitabın özeti mahiyetinde olmasıdır. (Önal, 2015: 13-14)

Epiktetos’a göre felsefe, Tanrı’nın izinden gitmeyi, istek ve talepleri düzene koymayı ve insanlara düşüncelerini doğru kullanmayı öğretir. Bu düşünme faaliyeti sayesinde insan, aklın öncülüğünde, iradesini doğruya, iyiye, adil olana yönlendirir. Ona göre akıl yoluyla yapılan bu işler felsefe yapmak anlamına gelir. Onun hayat felsefesini şöyle özetleyebiliriz. Felsefe,

bedensel zevklere değil aklın isteklerini hayata geçirmeye odaklanmalıdır. Çünkü felsefe sayesinde ruhu yüceltmek için pratik çözümler bulabiliriz. Ayrıca biz felsefe sayesinde insan elinde olanları kendisine bağlı olduğunu, elinde olmayanların da onun iradesi dışında geliştiğini kabul ederiz. Bu sayede insan iradesini doğru kullanıp özgürlüğe giden yolda ilerleyebilir. (Epiktetos, 2018: 11)

Epiktetos'un felsefesinde teori ve pratik iç içedir. Onun felsefesinde insan, yaşamını ve eylemlerini birbiriyle ilişkili olarak kavrar, teorisinin hayata aktarılması ve günlük hayatta kullanılması gerektiğini anlar. Epiktetos için felsefe hayatın içinde olmalıdır; felsefeyi sadece bilmek yetmez onun hayata uygulanması da gerekir. Bu uygulamalar gelişigüzel bir biçimde değil de belirli kurallar çerçevesinde olanaklı olur. Bundan dolayı Epiktetos felsefeye ait kuralların uygulanmasına çok önem verir ve bu hususu şöyle açıklar:

Felsefenin en önemli bölümü kuralların uygulanmasını anlatan bölümdür. Örneğin: Hiç yalan söylememelidir. İkinci bölümü bunun ispatını gösterendir; neden yalan söylememeli? Üçüncüsü ise bu ispatların delillilerini vererek, bir ispatın ne olduğunu ve onun gerçekliğini gösteren bölümdür ki delil, sonuç, zıtlık, çelişme, gerçek, çürüklük gibi türlü terimleri anlatır ve açıklar. Üçüncü bölüm, ikincisi için ve ikinci birincisi için zorunludur. Ama hepsi için zorunlu olan birinci bölümdür ve orada durmak gerekir. Genellikle bu düzeni tersine çevirir ve yalnız üçüncüye önem veririz. Bütün çabamız, bütün incelemelerimiz üçüncüsü için; delil ve ispat için olur. Ve birinciyi; uygulama olan bölümü unuturuz. Böylece gerekince yalan söylemekten çekinmeyiz. Buna karşılık yalan söylememek gerektiğini her zaman iyice ispata hazırız. (Epiktetos, 2018: 45)

Yukarıda değindiğimiz gibi Epiktetos'un felsefesinde ahlak ön plana çıkar ve o insanın bu ahlak ve akıl çerçevesinde hayat sürmesini öğütler. Çünkü ona göre insan, akıllı olan ölümlü bir varlıktır. Bu akıl sayesinde hayvandan ayrılır. Onun kişiliği, akla uygun eylemlerle şekillenir, aklın dışında kalan eylemlerle de bozulur. Ona göre insanın diğer canlılardan ve hayvanlardan farkını ortaya koyan akla göre davranabilmesidir. Eğer insan akla göre eylemezse, insanı insan yapan değerlerden uzaklaşır ve insan olma vasfını kaybederiz. (Günay, 2019: 142-143)

Aklıl, Epiktetos için Tanrı'nın insanlara verdiği soylu, değerli, şahane ve Tanrısal olan bir şeydir. Akıl insanın bilgisini, düşüncesini ve kendisine sunulan nimetleri en doğru şekilde kullanmasını sağlar. Tanrı'nın bu ödülü için insan sevinmeli ve bunun için Tanrı'ya teşekkür edip sürekli dua etmelidir (Epiktetos, 2018: 47). İnsan aklını kullandığı sürece üstesinden gelemeyeceği bir derdi olamaz. Tanrı gerçek anlamda insana vereceğinin en iyisini vermiştir. Akıllı vererek insana asla kötü davranmadığını göstermiştir. Bundan dolayı insan bu verilen

akıldan dolayı asla şikâyet etmemelidir. Çünkü verilen akıldan daha değerli bir şey yoktur insan için (Epiktetos, 2018: 111). İnsana akılı veren Epiktetos'un Tanrı'sına da değinmek gerekir.

Epiktetos renkleri, ışıkları ve gözleri yaratan gücün Tanrı olduğunu söyler. Evrendeki düzenin mimarı Tanrı'dır der. İnsan Tanrı'nın bu düzeninin seyredicisi, övücüsü ve açıklayıcısı olmalıdır. Ona göre insan, bitkiler ve hayvanlardan farklı olarak en azından Tanrı'nın kendisine ruh ve zekâ vermesiyle ayrıldığını bilmeli ve bunları kullanmalıdır. Bu benzersiz, dünyadan ve dolayısıyla hayattan sadece görmüş geçmiş olarak çıkıp gitmemelidir. İnsan buna ilave olarak Tanrı'yı tanımalı, bilmeli ve onun insanın gözünün önüne serdiği dünyadaki güzellikleri görüp incelemekten dünyadan ayrılmamalıdır. Bir zorlukla karşılaşınca da Tanrının insana acılara ve felaketlere dayanma gücü olarak, ruh yüceliği, sabır ve mücadele etme güçleri verdiğini unutmamalıdır (Epiktetos'tan Aktrn: Akgün, 2021: 97-98). Görüldüğü gibi Epiktetos'un bahse konu ettiği Tanrı daha çok İbrahimi dinlerin kadiri mutlak tanrısını çağrıştırmaktadır.

2.2.2. Felsefi Danışmanlık Pratikleri

Epiktetos *Düşünceler* adlı eserinde, dünyada olup bitenlerin bazıları elimizdeyken bazıları da elimizde değildir, der. Elimizde olanlar ona göre, yaşantımız, düşüncelerimiz, arzularımız, nefretlerimiz, eğilimlerimiz kısacası iradi olan davranışlarımız ve tutumlarımızdır. Elimizde olmayanlar ise; şöhret, mevki ve mal-mülk gibi bizim irademiz dışında olanlardır. Elimizde olanlarla ilgili tabiatımız gereği özgürüz. İyi düşünmek, iyiyi arzulamak veya bunların tersini de tercih etmek elimizdedir. Ama bizden ayrı gelişenler için bir şey yapamayız. İşte insanların mutluluğu ve üzüntülerini bu durum belirler. Karşılaştığımız olaylar eğer bizim elimizde olan nedenlerse bununla uğraşıp düzeltebiliriz. Ancak dışımızda geliyorsa ne yaparsak yapalım değiştiremeyiz. (Epiktetos, 2013: 11) Epiktetos bu hususu şu veciz ifadelerle dile getirir:

Öyleyse, doğaları gereği köle olan şeyleri özgür, senin dışında olan şeyleri sana tabi sanıyorsan her adımda engellerle karşılaşacağını, bozguna uğrayacağını, kasvetleneceğini, Tanrı'dan da insanlardan da şikâyet eyleyeceğini aklından ırak etme! Hâlbuki sen olanları benimser, gayrısını başkalarının iradesine terk edersen kimse sana istemediğin birşeyi yaptıramayacağı gibi, istediğin bir şeyi yapmana da engel olamayacaktır. Eğer böyle hareket edersen kimseden şikâyetçi olmaz, kimseyi suçlandırmaz, istemediğin bir şeyi yapmak zorunda kalmazsın. Hiç kimse sana kötülük edemez, seni düşman bilemez; acıklı bir şey de gelmez başına. (Epiktetos, 2013: 12)

Epiktetos'un en önemli uygulaması, elimizde olup değiştirebileceğimiz şeylerle, elimizde olmayan ve değiştiremeyeceğimiz şeylerin farkını bilmemizi sağlamasıdır. Ona göre, hangi konuda etkimiz var, hangisinde yok, bunu bilirsek umutsuzluk bize uğramayacaktır. Bu durum

günümüz dünyasında karşılaşacağımız pek çok olayla ilişkilendirilebilir. Örneğin çok önemli bir görüşmen var ve sen belirtilen saatte orda olmalısın. Planını yapıp havaalanına gidiyorsun. Ancak bir anda hava durumu kötüleşip, uçağın rötör yapıyor. Yetkililere ne kadar bağırp çağırırsan da durum değişmeyecek çünkü havanın kötüleşmesi ve uçağın rötör yapması bizim dışımızda gelişen bir durumdur. Bunun yerine elinde olan şey; sakinleşip, karşı tarafa haber vermektir. Bekleme salonuna geçip kahveni içerken bir şeyler okumak seni daha sağlıklı ve mutlu yapacaktır. Böylece, değiştiremeyeceğimiz şeylere verdiğimiz zamanı, değiştirebileceklerimize harcamamız gerekir. Bazı uygulama merkezlerinde ve bizim de çok okuduğumuz şöyle bir dua var: “Tanrım, bana değiştirmeyeceğim şeyleri kabul edebilmek için huzur, değiştirebileceğim şeyler için cesaret ve aralarındaki farkı anlayabilmek için de gereken bilgeliği bağışla.” (Holiday ve Hanselman, 2020: 11). Bu dua aslında bu söylediklerimizi özetler niteliktedir. Kuran-ı Kerimde geçen “Allah’ım gücümün yetmeyeceği şeylerle beni sınama” (Bakara 286) anlamına gelen dua da bu içeriktedir.

Bir işe başlamadan önce, işin ne olduğu hakkında uzun uzun araştırma yapıp, bilgi sahibi olmak gerekir. Epiktetos’a göre bilgi elde edilmeden başlarsak, karşılaşacağımız olaylar bizde şaşkınlık veya moral bozukluğuna neden olabilir. Bu durumu bir örnek üzerinden o şöyle açıklar: Örneğin bir insan hamama gitmeden önce orada olacaklar hakkında bilgi sahibi olmalıdır. Çünkü hamamlarda, insanlar birbirine su atabilir, argo kelimeler kullanabilir veya orda eşyan çalınabilir. Oraya gitmeden önce kendine şunu demen gerekir: “Orada yıkanacağım, fakat aynı zamanda bana verilmiş gerçek nimet olan özgürlüğümü de muhafaza edeceğim.” Bunu yaparsan orada karşılaşacağın şeyler seni çok etkilemez. (Epiktetos, 2013: 14)

Epiktetos bunun gibi bir başka örnekle insana varoluş sorumluluğunu hatırlatır:

Bir deniz yolculuğuna çıktığında bindiğin gemi bir limana uğrarsa ve seni su getirmen için kıyıya yollarlarsa, yolda midye kabuğu ve mantar toplayabilirsin. Fakat aklın daima gemide olmalıdır. Sık sık başını gemiye çevirip kaptan tarafından çağrılıp çağrılmadığını araştırmalısın. Eğer seni çağırıyorsa, ayakları bağlı bir hayvan gibi gemiye atılmamak için, elindekilerin hepsini hemencecik yere atıp geri dönmelisin. Hayat yolculuğunda da durum böyledir. Bir kabuk bir mantar değil de bir kadın veya çocuk nasibine düşmüşse bunları benimsersin. Fakat kaptan seni çağırdığında her şeyi bırakıp, ardına bakmadan gitmen gerekir. Eğer ihtiyarsan, yetişmemek korkusuyla gemiden pek fazla uzaklaşmamalısın. (Epiktetos, 2013: 16)

Aynı örneği ilk İslam filozofu kabul edilen el-Kindi de *Üzüntüden Kurtulma Yolları* adlı kitabında bir gemi örneği üzerinden verir. Ona göre de insanlara verilen kısıtlı bir zamanda dünya nimetlerine daldıkları için, geçici olarak çıktıkları sahilden gemiye dönmeyi unuturlar.

Bu yüzden bu olaya hazırlıklı olmadıkları için acılar içinde kıvranarak sefil bir şekilde ölümler diyecektir. (Kindi; 2021: 19)

İnsan karşılaşacakları olaylara karşı ne kadar hazırlıklı olursa, hayatta o kadar başarılı ve mutlu olurlar diyen Epiktetos bu mutluluk ve başarıyı da akılla ve doğaya uygun yaşamakla ilişkilendirir. İnsan aklın rehberliğinde hayatını düzenlerse karşılaşacağı olaylara da hazırlıklı olur. Ölüm ve yas konusunu Seneca'dan sonra Epiktetos da işlemiştir. Ona göre korkunç olan ölüm değil, ölüm hakkındaki düşüncelerimizdir. Çünkü genel olarak insanları üzen husus olaylar veya maddi şeyler değil insanların bu olaylara yüklenen anlamlardır. Epiktetos, ölümün bir felaket olmadığını, eğer öyle olsaydı Sokrates'e de böyle görüneceğini söyler. Öyleyse der, asıl felaket, ölüme yüklediğimiz kanaatlerdir. Bundan dolayı mutsuzluk veya acı içinde olduğumuzda, kimseyi suçlamamalıyız. Tek suçlu bizim olaylar hakkında geliştirdiğimiz yanlış anlamlandırmaardır. (Epiktetos, 2013: 15)

Epiktetos herhangi bir şey elimizden çıkarsa 'onu kaybettim' dememizin doğru olamayacağını ancak onlar bizim elimizde bulunuyorken onlardan sanki başkasına aitmiş gibi yararlanmamız gerektiğini belirtmiştir. O örnekler üzerinden konuyu şöyle işler: “Çocuğun mu öldü? Onu geri verdin. Karın mı öldü? Onu da geri verdin. Tarlanı mı elinden aldılar? İşte yeni bir iade. Fakat onu elimden alan kötü bir adamdı deme. Onu sana veren elin, falanın ya da filanın aracılığıyla onu geri almasının ne önemi var (Epiktetos, 2013: 18) diyerek elimizde olmayan hususlar için üzülüp kahrolmamızın bir yararı olmadığını belirtir. Tersinden bakarsak Epiktetos, insanın karısının veya çocuğunun sonsuza kadar yaşamasını dilemesini akla aykırı bulur ve hatta bir tür delilik olarak görür. Çünkü ölüm konusu da bizim etkimizin dışında gelişen bir olaydır. Müdahale etme şansımız asla yoktur. Felaket ve kötülük Epiktetos'a göre mutlak felaket ve kötülük değildir. Sadece bu kötülük olarak algılanan şeyin etkilediği kişi için kötülüktür. Aksi durumda birinin başına gelen bir olumsuzluğa herkesin üzülmesi gerekir. O şöyle düşünmemizi söyler: “Bir kimsenin matem tuttuğunu, evladı gurbette bulunduğu veya malını mülkünü kaybettiği için ağladığını görürsen hayal gücünün coşmasına izin verme. Bu harici şeyler için onun gerçekten bedbaht olduğuna inanma sakın.” (Epiktetos, 2013: 22) Kısacası Epiktetos ölüm algısı gibi, yas halini de insanların ona yükledikleri anlamlarla ilişkilendirir ve elden gidenler için yas tutmanın mantıklı olmadığını söyler. Çünkü bu hayat ister uzun ister kısa olsun, bir piyesten ibarettir. Bu hayatta bizler sadece aktörüz. Yönetmen bize ne rolü verirse, onu en iyi şekilde oynayıp, bizi sahneden de ne zaman çekerse, sessiz sedasız ayrılmak durumundayız.

Günümüzde ölüm karşısında yas tutmak veya da olup biten olumsuzluklar karşısında derin bir üzüntü hissi yaşamak aynen Epiktetos'un resmini çizdiği şekilde yaşanmaktadır.

Öyleyse bugün de onun düşünce rehberliğine ihtiyaç duyuyoruz. Çünkü insanlar hala ölümü korkunçlaştırıp sonrasında ise kayıplar için büyük bunalımlara girebilmekteler. Yas süreci uzayan insanlar maddi imkânları el verişli ise kendilerini bir psikiyatristte bulurlar. Uzun süren seanslar ve harcanan parayla bu felaket algısının üstesinden gelmeye çalışırlar. İşte felsefi danışmanlık ve Stoacı felsefeyle insanların bu sorunlarına, anlam üzerinden daha kısa çözümler sunabilmektedir.

Epiktetos felsefesinde hem ahlaklı bir yaşamın nasıl olacağı üzerinde durulmuş hem de bunun için teorik ahlaktan çok pratik ahlaka yönelim sağlanmıştır. Cahillerin olduğu yerde güzel ve süslü cümleler kullanacağına, cümlelerin gerektiğini uygularsan daha başarılı olacağını diyerek pratiği ve hal dilini sözlü uyarılara tercih ettiğini söyleyen Epiktetos bunu bir yemek daveti üzerinden açıklar. Gittiğin bir ziyafette, nasıl yemek yeneceğini sayıp dökmek yerine, nasıl yenmesi gerekiyorsa öyle yemeyi öneren Epiktetos bu konuda kendine Sokrates'i örnek alır. Hatırlanacağı üzere, Sokrates'in felsefesi sadece pratik üzerineydi, söylemek istediğini, direk yaparak göstermeye çalışırdı. Bu konuda Epiktetos'un verdiği şu örnek çok çarpıcıdır. *“Bilindiği üzere koyunlar ne kadar ot yediklerini çobanlarına göstermezler, fakat yediklerini hazmedip, onları süt ve yüne dönüştürürler.”* (Epiktetos, 2013: 43) Başka bir örnekte ise Epiktetos kendin için yaptığın perhizleri, ısrarla birilerine anlatma çünkü bunu sadece kendin için yapıyorsun, der. Aynı husus günümüzde oruç tutma ile ilgili olarak dile getirilebilir. Yine kendisi için pahalı bir giyisi alan biri bunu her fırsatta dile getirirse Epiktetosçu yaklaşıma göre aynı hataya düşmüş olur. Böyle bir durumda bireylerin kendi kendilerine, *“Bildiğim şeyi kelimelerle mi yoksa eylemlerimle ve seçimlerimle mi göstermek istiyorum?”* (Holiday ve Hanselman, 2020: 145) diye sormalarını önerir.

Epiktetos'un felsefesini yakından tanıdığımızda, bu felsefenin tek konusunun insanlara rehberlik ve danışmanlık etmek olduğunu açıkça görebiliriz. Zor zamanlar geçirenler için akıl sağlıklarını korumak istediklerinde Epiktetos'un hayat felsefesine başvurmaları elzem görülmektedir. Buna örnek olarak, Vietnam savaşında esir düşen James Stockdale'in yaşadıkları verilebilir. O esirken, onca psikolojik işkencelere maruz kalmasına rağmen Stanford Üniversitesinde öğrendiği Epiktetos'un pratik hayat felsefesini uygulayarak hayatta kaldığını belirtmiştir. Yunan felsefesinde uzman olan A. A. Long da Epiktetosun felsefesi için, terapi veya tedavi edici, bir felsefe niteliğinde bulunmak suretiyle bu pratik boyutu tasdik etmiştir. (Önal, 2015: 35)

2.3. Marcus Aurelius'un Felsefesi ve Felsefi Danışmanlık Örnekleri

2.3.1. Felsefesi

Marcus Aurelius'un hayatı hakkında bilgi veren en eski kaynak, Iulius Capitolinus'un kaleme aldığı, *Historia Augusta* isimli biyografik eserdir. Bu eserde sadece Aurelius'un değil, İmparator Hadrianus'tan Numerianus'a varana kadar Roma'da yöneticilik yapmış veya yönetimde hak iddia etmiş olan herkesin yaşamlarını ele alan biyografiler yer alır (Aurelius, 2002: 1x). Marcus Aurelius, Roma Dönemi Stoacılığının en son filozofu olarak karşımıza çıkmaktadır. Onu önemli kılan olayların başında, Platon'un dile getirdiği Filozof-Kral örneğini temsil eden bir filozof olmasıdır.

Hem kral hem de filozof olan Aurelius M. S. 121 ve 180 yılları arasında yaşamıştır. Henüz küçük yaşta babasını kaybeden Aurelius'un bakımını dedesi ve annesi üstlenmiştir. Aurelius'un annesi, Yunanca okuyup yazabilen, özgürlükçü, dindar ve soylu bir kadındı. Bu bilgi birikiminden dolayı, Aurelius daha küçük yaşta evde eğitime başlar. (Timuçin, 2020: 27) Daha sonra, dönemindeki diğer Romalı gençler gibi, ilk önce şiir ve hitabet dersi alır, Latince ve Grekçe öğrenir, gramer dersleri yanında edebiyat ve geometriyi de o dönemin en iyi hocalarından öğrenir. 12 yaşına gelince felsefeye ilgi duymaya başlar ve Stoacıların ünlü hocalarından dersler alır. (Brun, 2020: 27)

Bu hocalarına minnettarlığını göstermek için, '*Kendime Düşünceler*' isimli eserinin ilk kitabında, her birine ayrı ayrı teşekkür etmekte ve onlardan tarafsız olmayı, zahmete katlanmayı ve az şeye gereksinim duymayı, kendi kendine yetmeyi başkalarının işlerine karışmamayı ve iftiraya kulak asmamayı öğrendiğini söyler. (2004: 29). Her hocasının ayrı ayrı adını telaffuz edip ondan öğrendiği şey için minnettarlığını dile getirir. Daha sonra imparator olunca onlara çok önemli görevler verdiği ve onların altından heykellerini diktirdiği söylenir. (Menzilcioğlu, 2002: 17)

İmparator Hadrianus'un evlat edindiği Antonius'un kızı olan Faustine ile evlenen Aurelius, kayınpederinin ölümüyle MS. 161 yılında imparator olmuştur. Yönetimini ilk önce üvey kardeşi Lucius Verus daha sonra da oğlu Commodus'la paylaşır. Lucius Verus zevk ve sefa düşkünüyken, Commodus ise imparatorluğun çökmeye başlamasına neden olan, zalim biriydi. Yönetimi boyunca hem bunlarla hem de başka bir sürü felaketle uğraşmıştır. Parthes'lerin Ermenistan'ı ele geçirmesiyle, Doğuda savaş patlak vermiş ve 166 yılına kadar

sürmüştür. Daha sonra Germenler’le sorunlar yaşayan ve barbarlar sınırlara saldırılarıyla uğraşmak zorunda kalan Aurilius kendini hep bir savaş ve kaos içinde bulur. Bunların yanında komutanların başlattığı iç isyanlarla da mücadele eden Aurelius’un İmparatorluk içinde başlayan veba salgını ile de başetmeye çalıştığını görüyoruz. Yapılan tahminlere göre o da vebadan 180 yılında ölmüştür. (Brun, 2020: 28)

Marcus Aurelius imparatorluk yönetimi boyunca hoşgörülü, tutarlı, adaletli bir yönetim sergilemiş ve hem başarılı olmuş hem de çok sevilmiştir. Hatta yerinde gözü olan komutanlarından Avidus Cassius, Aurelius’un hastalığını bahane ederek, onun öldüğünü söyleyip kendini imparator ilan etmiştir. Bunun yalan olduğunu öğrenen Cassius’un askerleri ayaklanarak, komutanın başını kesip Aurelius’a götürmüşlerdir. Ancak o buna üzölmüş ve nedeni ne olursa olsun bir insanın böyle cezalandırılmaması gerektiğini söylemiştir. (Timuçin, 2000: 356).

M.S. 175 yılında Doğuya yaptığı bir seferde Atina’ya uğramış ve orda faaliyet gösteren; Platoncu, Aristotelesçi, Epikürosçu ve Stoacı okullara yardımcı olup, yeni kürsüler kurdurmuştur. Bunlar arasında özellikle Stoacılık onu derinden etkilemiş ve ahlaki ve siyasi olarak Stoacılığı kendine rehber edinmiştir. Ölümünden sonra geride, 12 bölümden oluşan ve hayatının değişik dönemlerinde kaleme aldığı *Kendime Düşünceler* isimli bir eser bırakmıştır. Stoacı öğretilerin etkisiyle günlük şeklinde yazılmış olan bu eserde Aurelius, insanlara özellikle hayat, insan, iyi, kötü, ölüm gibi kavramlar bağlamında, felsefi danışmanlık olarak sunabileceğimiz öğüt ve tecrübe paylaşımlarından bulunmuştur. (Arslan, 2008: 215)

Her ne kadar bu eser öğüt verici tarzı itibarıyla felsefi özelliklerden yoksunmuş gibi görünse de Marcus Aurelius bu eserini yazarken aynen Epiktetos’un eserlerinde olduğu gibi, görüşlerini birbiriyle ilişkili veya birbirlerini destekleyen Stoacı ana temalara dayalı olarak yazdığı için hiç kuşkusuz felsefi niteliktedir. Bunlar evrenin, eşyanın birliği, sürekli değişme, evrensel determinizm veya kader, insan hayatının gelip geçiciliği, ölümün kaçınılmazlığı, tanrısal inayet, toplumsal sorumluluk ve işbirliği, hoşgörü gibi konuları içermektedir.

Ahmet Arslan’a göre bunlar, Epiktetos’un elimizde olan ve olmayan şeyler ayırımında olduğu gibi onun dile getirdiği, rol kuramı, dış şeylere karşı kayıtsızlık, bağımsızlık veya kendine yeterlilik ve özgürlük anlayışı da Aureliusun felsefesinin temel konuları olmuştur. Bunların yanında, Tanrı’nın iradesine teslim olma anlamında dindarlık erdemi de onda son derece parlak bir dil ve sürükleyici bir üslupla anlatılmıştır. Diğer Stoacılar gibi Aurelius için de Doğaya uygun yaşamak fikri ahlak felsefesinin çıkış noktasını oluşturur. Çünkü doğa fikri, diğer Stoacılar için olduğu gibi Aurelius için de amaç sahibi, akıllı iyi ve tanrısal bir şeydir. Atomcuların ortaya koyduğu gibi kuvvetlerin zorunluluk alanı değildir; tam tersine, yaptığının

farkında olan, amaçsalılık içeren ve akıllı bir varlığın eseri ve bu varlığın bizzat kendisidir. (Arslan, 2008: 216-18)

Aurelius'un Tanrı fikri de genel olarak diğer Stoacılarınkı ile benzerdir. Tanrı bu evrenin yönetici ilkesi ve evrenin kendisidir. Tanrı fikrini reddedenleri şu cümlelerle kınar.

Her şeyi her an hayattan çıkabilecek bir insan gibi yapmak, söylemek ve düşünmek. Eğer Tanrılar yoksa insanlardan ayrılmanın korkunç bir yanı yoktur; çünkü onlar seni mutsuzluğa sürükleyemezler. Eğer onlar yoksa veya onlar insani şeylerle ilgilenmiyorlarsa Tanrıların ve inayetin olmadığı bir dünyada yaşamakla benim ne işim var. (Aurelius, 2004:42)

Stoa felsefesi geniş kapsamlı dünya görüşünden, varlık ve bilgi kuramlarından ziyade insanla, insanın bu evrendeki yeriyle ilgilenmeye başlamış ve onun bu özelliği Aurelius'ta da devam etmiştir. O adeta insanlara mutlu yaşam için danışmanlık görevi üstlenmiştir. Bu açıdan Marcus Aurelius'un felsefi sistemi felsefi danışmanlık pratikleri açısından son derece önemlidir. Bu sistem ortaya çıktığı günden bu yana insanlar üzerinde ciddi anlamda etkili olmuştur. Diğer Stoacılar gibi Aurelius da pratik felsefesiyle insanlara yardımcı olmuştur. İmparatorluk görevindeyken ve savaş alanlarındayken bile bu amacından vazgeçmemiştir. Arslan'ın belirttiği gibi o özellikle yönetimi boyunca karşılaştığı tüm problemlerle yine Stoacı yöntemlerle baş etmiştir (2008: 220-221). Şimdi onun *Kendime Düşünceler* kitabından bize aktardığı pratik bilgelik örneklerinin bir kısmını ele alıp felsefi danışmanlık bağlamında değerlendirelim.

2.3.2. Felsefi Danışmanlık Pratikleri

Hayatımızı kötü etkileyen nedenlerden biri de zihnimizi gereksiz meşgul eden düşüncelerdir diyen Aurelius'a göre içimizde tutkuları üreten ve insanı bir kukla gibi oynatan şeylerden daha güçlü, daha tanrısal bir başka şeyin varlığını farketmemiz bu düşünceleri düzene koymamız için önceliklidir, der. Peki, nedir bu? Aurelius'a göre bu bizim ruhumuzda saklı olan irade gücüdür. Şu hâlde, zihnimizi işgal eden, korku, kuşku, arzu ya da buna benzer şeyler karşısında içimize dönmeli ve ruhumuzdaki bu gücü harekete geçirmeliyiz. (Aurelius, 2004: 154)

Aurelius'a göre insan kendini geri çekip bakınca, onlarca kişinin kendisini etkilemek için nasıl çaba içinde olduğunu görebilir. Günümüzde de gıda üstüne çalışanların, insanların damak tadını nasıl daha fazla etkileyecekleri üzerine çalıştıklarını, teknoloji mühendislerinin durmadan kumar gibi bağımlılık yapacak uygulamalar geliştirdiklerini, görsel medya şirketlerinin kazançlarını arttırmak için, zorbalığı, şiddeti özendirecek programlarla, insanların zihinlerini ele geçirmeye çalıştıklarını açıkça görüyoruz. Bunlar da günümüzde insan iradesini

teslim alma çabaları olarak görülebilir. Bunlar gerçek anlamda insanların dikkatini dağıtan ve insanları önemli ve gerçekçi şeylerden uzaklaştıran davranışlardır. Her ne kadar verdiğimiz bu örnekler Aurelius döneminde olmasa da işlev olarak benzer olaylar o devirde de yaşanıyordu. Bu anlamda hangi devirde ve hangi teknikler aracılığıyla yapılırsa yapılsın, dedikodu, şüphe, hırs ve korkular daima insanları insanlığından uzaklaştırıp zihnini felç eden nedenler olmuştur. İşte bunlara karşı felsefi danışmanlığın bizden istediği; dikkatimizi toplayıp, bizi etkilemeye kalkışanlara karşı piyon olmamaktır. Aurelius'un yaptığı da tam olarak budur.

Holiday ve Hanselman'ın aktarımıyla Viktor Frankl *The Will to Meaning* adlı kitabında, insanlar dürtüleriyle hareket eder ama değerleri onları dizginler” derken aslında değerlerin önemi ve iç farkındalığımızın bizi birer kukla olmaktan nasıl kurtardığını ifade etmektedirler. Elbette bunlara dikkat ediyor olmak emek ve farkındalık ister (2020: 24). Aurelius'a göre insanlar akıllarındaki yanlış izlenimleri silmek ve onların üstesinden gelmek için sürekli ruhunun derinliklerinde, her türlü kötülüğü, rahatsızlığı ve arzuyu kendisinden uzak tutabilecek güce sahip olduğunu tekrarlamalıdır. Bunun için önce şeylerin özünü görüp ona göre değer vermemizi sağlayacak olan doğa tarafından bize verilmiş güçlerimizin bilincine varmamız gerekir. İnsan bu gücü sonuna kadar kullanmalıdır. (2004: 127)

Bir yoga eğitimine katılmış veya Budist, Hindu öğretileri hakkında az da olsa bilgi sahibi olan biri büyük ihtimalle “Mantra” konseptini duymuştur. Sanskritçede (Hint-İran koluna bağlı bir dildir) “kutsal söz” anlamına gelen bu söz, insana netlik kazandıran veya çıkacağı ruhani yolculuğunda ona rehberlik eden bir kelimedir. Mantra özellikle meditasyon sürecinde insanlara yardımcı olur. Çünkü odaklanmayla beraber dışarda olup biten her şeyden uzaklaşmayı mümkün kılar. Bu Mantra'ya karşılık, Aurelius'un önerdiği Stoacı ‘mantra’da da benzerlik görülür. Buna göre günlük hayatın yanlış izlenimleri, dikkat dağıtıcı veya bizi sarsacak olan her şey üzerimize geldiğinde kullanabileceğimiz bir yöntemdir. Tüm bu olumsuzluklara karşı kendi kendimize şunu demeliyiz: “Tüm bunları dışarda tutma gücüne sahibim. Doğruyu görebiliyorum.” (Holiday ve Hanselman, 2020: 37)

Bu kelimeler birer kalıp değildir, istediğin gibi değiştirebilirsin. Yeter ki kendine bir ‘mantra’ oluştur ve dışardan gelenlere karşı net olmak için kullan. İnsanlar günlük hayatta hemen öfkelenebilirler; bunun sonucunda çok ciddi problemlerle karşı karşıya kalabilirler. Bu olumsuzluktan kurtulmak için Aurelius şöyle bir açıklama yapar:

Kendini öfkeye kapılacak gibi hissettiğinde şunu hatırla: Öfkeye kapılmak erkeklere yakışmaz. İnsanlara ait duygular ancak kibarlık ve medeniyettir ve dolayısıyla erkeklere yakışan da bunlardır. Gerçek bir adam öfkenin ve tatminsizliğin kölesi olmaz. Ancak böyle biri için güçlü, cesur ve dayanıklı diyebiliriz. Bu kişiler öfkelenmez ya da sızlanmaz. Bir adam zihninin sakinliği kadar güçlüdür. (Aurelius, 2004: 144)

Öfke bazen de rakiplerinin sana kurdukları bir tuzak da olabilir. Futbol müsabakalarında, futbolcular hakeme görünmeden birbirlerine küfür veya hakaret ederler. Faul yaparlar, üstlerine yürürler amaç karşıdaki oyuncuyu daha da sinirlendirip yanlışa yönlendirmek ve oyun dışına çıkarmaktır. Öfkeleneneğin zaman bu örneği düşünmelisin. Öfke sağlam, güçlü veya etkileyici değildir. Öfke büyük bir hata ve zayıflıktır. Şartlar ne olursa olsun öfkenin tuzağına düşmemek gerekir. Başka bir örnekteyse; boksör George Foreman'ı verebiliriz. İnsanlar ona 'Ring Robotu' derlerdi. Çünkü tüm duygulardan arınmış gibi ringe çıkardı. Zor ve acılı bir spor yapmasına rağmen çok sakin ve soğukkanlı olan George asla duygusal patlamaların yaşanmasına izin vermeyecek bir iradeye sahipti. Bunun için hayatı hep başarılarla dolu biriydi.

Güç, insanın sinirlenip etrafa zarar vermesi değildir. Asıl güç insanın kendisine hâkim olmasıdır. Elimizden geldikçe sinirden ve kaygıdan uzak durmamız gerekir diyen Aurelius tutkuların esiri değil, hâkimi olmak gerekir diyerek irade felsefesini öne çıkarmıştır. Sahtekârlıktan ve ikiyüzlülüğten uzak ve içten olan nezaketi kimse yıkamaz diyen Aurelius, sana sürekli zarar vermek isteyenlere karşı, eline fırsat geçse dahi aynı şekilde karşılık verme önerisi ile iradeye ahlaki bir de zemin kazandırır. Bunun yerine nezaketinle, ısrarla sana karşı hücum eden kimseye nerede hata yaptığını göstermeye çalış, der. Bunu yaparsan karşıdaki insan dünyanın en kötüsü bile olsa, değişmeye başlayacaktır diye de ekler. (Aurelius, 2004:144)

Kutsal kitapların da öne çıkardığı, kötülüğe karşı kötülükle karşılık verilmediği zaman, karşıdakinin pişman olarak hatasını anlayacağı dile getiren Holiday bu husus dinlerin de işlediğini ifade eder. Ona göre, karşıdaki sana kötülük yaptığında, aslında onun senden beklediği aynı seviyede cevap vermemek büyük bir erdemdir. Onun yerine nezaketle davranmaya devam eden onu da değişime davet etmiş olur. "Kalabalık kötülük ve zalimlik çoğu zaman derinlere gömülmüş bir zayıflığın maskesidir. Bu tür durumlarda nezaketini koruyabilen insanlar oldukça güçlü kişilerdir. Sen de bu güce sahipsin. Bunu kullan" diyerek konuya açıklık getirir. (Holiday ve Hanselman, 2020: 154)

Nezaketin, kötülükten ne kadar güçlü olduğunu Aurelius ortaya koymaktadır. Felsefi danışmana düşen de zaten bu bilinçle her an nezaketini kaybetmeden felsefe içinde kalarak danışma hizmetini yürütmektir. Aurelius'a göre insanın başından iyi bir şey geçtiği zaman, ben çok şanslıyım veya talihim çok iyi derler. Aslında talih o ana denk gelen kazanımlar değildir. Talih kuşu dediğimiz şey; insanın kendi talihini yaratmasıdır. Bu da insanın çok çalışması ve dengeli bir ruh haliyle hareket etmesiyle mümkündür. (Aurelius, 2004: 77)

Demek ki Aurelius için şans; insanın kontrolü dışında tamamen rastgele nedenlerle ortaya çıkan bir şey değildir. Şans gerekli hazırlıklar ve doğru kararlarla, o işin olma olasılığını artırmaktır. Şans dediğimiz şey budur; olmasını istediğimiz şeyin, elimizde olan tüm ön

hazırlıklarını yapıp, olmasını beklemektir. Holiday ve Hanselman bu fikrin çeşitlerinin 16. yüzyıla ait olan, “Çalışkanlık şansın annesidir” deyişine kadar uzandığını söylerler. 1920’lerde Coleman Cox bu deyişi biraz çağa uydurarak ‘Ben şansa inanırım. Ne kadar çok çalışırsam, şansımın o kadar yaver gittiğini fark ettim, demiştir. Bu sözler günümüzde ‘Şans, sıkı çalışmanın fırsatla buluşmasıdır’ şeklini almıştır. (Holiday ve Hanselman, 2020: 166) Talihin gelip seni bulması için tüm ömrünü beklemekle geçirebilirsin. Ancak bu talihin seni bulacağı anlamına gelmemektedir. Yapacağın şey, doğru zamanda doğru olanı yapıp kendi şansını artırmaktır. İşte bu ve benzeri görüşler Aurelius felsefesinin danışmanlık için uygun olduğunun ifadeleridir.



III. BÖLÜM

ÖLÇEĞE İLİŞKİN YÖNTEM

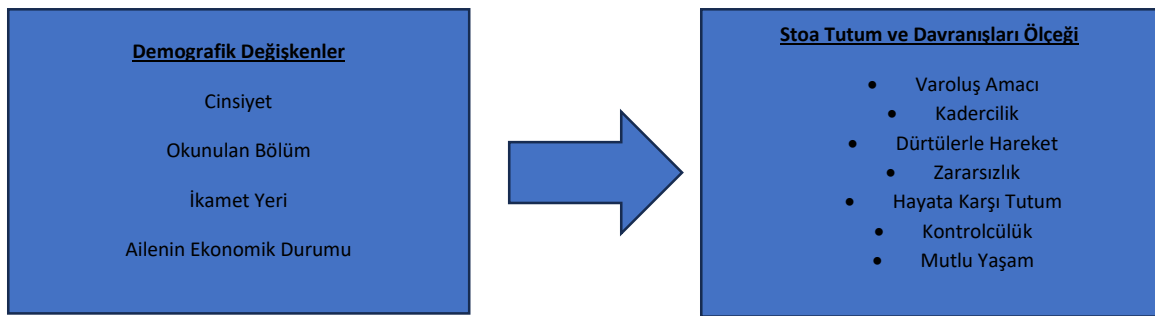
Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları, uygulanan işlemler ve veri analizlerine ilişkin bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Yöntemi

Araştırmada kullanılan yöntem nicel araştırma yöntemidir. Nicel araştırmalar, oluşturulmuş olan hipotezlerin sınanması amacıyla belirlenen örneklem grubu üzerinden nicel verilerin toplandığı ve toplumsal olgu ve olayların arasındaki neden-sonuç ilişkisinin istatistiksel yöntemlerle araştırıldığı araştırmalardır. Nicel araştırmalarda parçalar üzerinden analiz gerçekleştirilmektedir. Nicel araştırmalarda elde edilen verilerin genellemesi yapılabilmektedir ve sayılar üzerinden istatistiksel yollarla analiz yapılmaktadır. Nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeline göre araştırmadaki veriler toplanmıştır (Şavran, 2018). Bahsi geçen özelliklerin araştırmaya uygunluk göstermesinden dolayı araştırmada nicel araştırma yöntemi de tercih edilmiştir.

3.2. Araştırmanın Modeli

Araştırma kapsamında geliştirilmesi planlanan Stoa Tutum ve Davranışları Ölçeği kapsamında toplamda yedi adet alt boyut bulunmuş ve demografik değişkenlerle analizi yapılmıştır. Bu kapsamda araştırmanın modeli aşağıdaki gibidir:



Şekil 1. Araştırmanın Modeli

3.3. Araştırmanın Çalışma Grubu

Evren, araştırmanın sonuçlarının genellenmek istendiği elemanlar bütünüdür. Örneklem ise belirli bir evrenden, belirli bir büyüklükte ve yansızlık kuralına göre seçilmiş ve seçildiği

evreni temsil yeterliliği kabul edilen küçük kümelerdir (Karasar, 2016). Bu araştırmada evren Malatya İnönü Üniversitesi'nde okuyan öğrencilerden oluşmaktadır. Bu doğrultuda Malatya İnönü Üniversitesi'nde toplamda 7000 öğrencinin bulunduğu tespit edilmiştir. Örneklemin evreni temsiliyetinde evrende bulunan kişi sayısı ile seçilen örneklem sayısının tutarlı olması gerekmektedir. Bundan dolayı ulaşılan verilere istinaden Tablo 2'de verilen evren ve örneklem tablosu kullanılarak öğrenci sayısının evreni temsil eden örneklemini seçilmiştir:

Tablo 1. Evren ve Örneklem Sayısı Tablosu

	+- 0.03 örnekleme hatası (d)			+- 0.05 örnekleme hatası (d)			+-0.10 örnekleme hatası (d)		
	p=0.5 q=0.5 (heteroje n)	p=0.8 q= 0.2	p=0.3 q=0.7	p=0.5 q=0.5 (heterojen)	p=0.8 q= 0.2	p=0.3 q=0.7	p=0.5 q=0.5 (heteroje n)	p=0.8 q= 0.2	p=0.3 q=0.7
100	92	87	90	80	71	77	49	38	45
500	341	289	321	217	165	196	81	55	70
750	441	358	409	254	185	226	85	57	73
1.000	516	406	473	278	198	244	88	58	75
2.500	748	537	660	333	224	286	93	60	78
5.000	880	601	760	357	234	303	94	61	79
10.000	964	639	823	370	240	313	95	61	80
25.000	1023	665	865	378	244	319	96	61	80
50.000	1045	674	881	381	245	321	96	61	81
100.000	1056	678	888	383	245	322	96	61	81
1.000.000	1066	682	896	384	246	323	96	61	81
100 milyon	1067	683	896	384	245	323	96	61	81

Kaynak: (Erdoğan ve Yazıcıoğlu, 2014).

Tablo 2 değerlendirildiğinde %0.05 örnekleme hatası ile 50.000 evrene sahip bir grupta %8 örnekleme hatasıyla dağılımı sağlamak için toplamda 240 kişi ile çalışılması gerekmektedir. Bundan dolayı araştırmada ilk olarak Malatya İnönü Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrenci sayısı belirlenmiş ve toplamda 7000 öğrencinin olduğu tespit edilmiştir. Üniversitedeki öğrencilerin temsiliyeti için örneklemini belirlemek adına sistematik örnekleme yöntemine başvurulmuştur. Kolayda örnekleme seçiminde evren ve örneklemin genişliğinden dolayı evrende bulunan bireylere ulaşılması hedeflenmektedir (Şavran, 2018). Kullanılan örnekleme yöntemiyle pilot çalışma için 30, açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi için 300 kişiye ulaşılmıştır. Araştırmanın açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizinde yer alan örneklem grubunun özellikleri aşağıda yer almaktadır:

Tablo 2. Araştırmanın Örneklemi

N=300	N	%
Cinsiyet		
Erkek	133	44,3
Kadın	167	55,7
Ailenin Ekonomik Durumu		
Gelir giderden az	111	37,0
Gelir gidere eşit	147	49,0
Gelir giderden fazla	42	14,0
Bölümünüz		
Felsefe	75	25,0
İlahiyat	34	11,3
Diğer	191	63,7
İkamet Yeri		
Köy	20	6,7
İlçe	74	24,7
İl	206	68,7

Katılımcıların demografik bilgileri incelendiğinde %55,7'sinin kadın ve %44,3'ünün erkek olduğu; %49,0'unun gelirini giderine eşit gördüğü, %37,0'sinin gelirini giderinden az gördüğü ve %14,0'ünün gelirini giderden fazla olduğu; %63,7'sinin diğer bölümlerde, %25,0'inin felsefe ve %11,3'ünün ilahiyat bölümünde olduğu; %68,7'sinin illerde, %24,7'sinin ilçede ve %6,7'sinin köyde ikamet ettiği sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 2).

3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

Bu başlık altında araştırmada kullanılan nicel veri toplama araçları ve bunlarla toplanan verilerin analizine dair açıklamalar yer almaktadır.

3.4.1. Nicel Veri Toplama Araçları

Araştırmada demografik bilgi formu ve geliştirilmesi planlanan Stoa Tutum ve Davranışları Ölçeği olmak üzere iki aşamadan oluşan bir form kullanılmıştır.

3.4.1.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmalarda demografik bilgi formları katılımcıların demografik özelliklerini özetlemek için kullanılan sorulardan oluşmaktadır. Bu araştırma kullanılan demografik bilgi formunda katılımcıların cinsiyeti, ekonomik durum, bölüm ve ikamet yeri soruları yer almaktadır.

3.4.1.2. Stoa Tutum ve Davranışları Ölçeği

Araştırmada belirtilen ölçek yazar tarafından geliştirilmesi amaçlanan bir ölçektir. Bu kapsamda yapılan analizler sonucunda ilk olarak soru havuzunda 55 soru belirlenmiş; ölçek yapısı belirlendikten sonra ölçeğin 27 sorudan oluşan 7 faktörlü bir yapıya sahip olduğu kararlaştırılmıştır. Ölçeğin boyutları sırasıyla soruların içeriklerine ve literatüre uygun olacak şekilde varoluş amacı, kadercilik, dürtülerle hareket, zararsızlık, hayata karşı tutum, kontrolcülük ve mutlu yaşam olarak belirlenmiştir. Ölçeğin faktörlerinin sırasıyla varoluş amacı boyutunun güvenirliği ,955; kadercilik boyutunda ,890; dürtülerle hareket boyutunda ,830; zararsızlık boyutunda ,873; hayata karşı tutum boyutunda ,879; kontrolcülük boyutunda ,913 ve mutlu yaşam boyutunda ,877 olarak bulunmuştur. Ölçekteki maddeler tamamen katılıyorum, katılıyorum, kararsızım, katılmıyorum ve kesinlikle katılmıyorum şeklinde puanlanmıştır. Ölçekten alınabilecek maksimum puan 135 olmakla birlikte ölçekten alınan puan arttıkça tutum puanının da yükseldiği görülmektedir. Ölçekte yer alan kontrolcülük ve hayata karşı tutum boyutlarının soruları ters kodlanmaktadır. Ölçek sorularının son hali Ek ...'te verilmektedir.

3.4.2. Verilerin Analizi

Nicel verilerin analizinde SPSS 25.0 ve AMOS 24.0 programları kullanılmıştır. Analiz iki aşamadan oluşmaktadır. İlk aşamada ölçeğin geliştirilme sürecinde gerekli olan analizler yapılmıştır. Ardından ölçeğin demografik değişkenlerle ilişkisi irdelenmiştir.

3.4.2.1. Ölçek Geliştirme Aşamasındaki Uygulamalar

Ölçek geliştirme, belirli aşamalardan geçen bir uygulamadır. Bu aşamalarda kapsam geçerliliği, madde-toplam korelasyonu, güvenirlik analizi, açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi gibi analizler yapılmaktadır.

Kapsam Geçerliliği

Araştırmanın aday ölçek formunun hazırlanması ve uzman görüşlerinin belirlenmesinin ardından bir sonraki aşamada kapsam geçerlilik oranlarının hesaplanması sağlanmıştır. Bu bağlamda bir ölçeğin kapsam geçerliliğinin sağlanması için aşağıdaki formüle başvurulmaktadır (Lawshe, 1975):

$$KGO = \frac{Nu - N/2}{N/2}$$

Denklem 1: Kapsam Geçerliliği Oranı Hesaplama Denklemi

Yukarıda gösterilmiş olan denklemde Nu maddeye uygun diye uzman sayısını ve N maddeye ilişkin görüş belirten uzman sayısını ifade etmektedir. Bu araştırmada denklemden yararlanarak hesaplama gerçekleştirilerek maddelere ilişkin kapsam geçerliliği oranı hesaplanmıştır. Kapsam geçerlilik oranının -1 ila +1 arasında olması beklenmektedir. Oran -1'e yaklaştığı an mutlak red kabulü gerçekleşmektedir. Hata payları veya şans eseri olabilme ihtimaline karşı en üst değer .99 olarak kabul edilmiştir (Yeşilyurt & Çapraz, 2018). Ayre ve Scally'nin 2014 yılındaki çalışmasında uzman sayısına göre KGO'nun kaç olacağı belirlenmiştir. Bu kapsamda aşağıda verilen tabloya göre bir maddenin kapsam geçerlilik oranının .800 olması uygun görülmektedir (Ayre & Scally, 2014):

Tablo 3. $\alpha=0,05$ Anlamlılık Düzeyinde KGO'ların Minimum/Kritik Değerleri

Uzman Sayısı	Minimum Değer	Uzman Sayısı	Minimum Değer
5	1.000	23	0.391
6	1.000	24	0.417
7	1.000	25	0.440
8	0.750	26	0.385
9	0.778	27	0.407
10	0.800	28	0.357
11	0.636	29	0.379
12	0.667	30	0.333
13	0.538	31	0.355
14	0.571	32	0.375

15	0.600	33	0.333
16	0.500	34	0.353
17	0.529	35	0.314
18	0.444	36	0.333
19	0.474	37	0.297
20	0.500	38	0.316
21	0.429	39	0.333
22	0.455	40	0.300

Bu araştırmada da yer alan 55 soruluk taslak formdaki kapsam geçerliliği hesaplanmış ve kapsam geçerlilik oranının .80 bulunduğu saptanmıştır. Aday lek formlarında kapsam geçerlilik indeksinin kapsam geçerlilik oranından eşit veya büyük olması ölçek maddelerinin kapsam geçerliliğinin olduğunu göstermektedir (am & Arabacı, 2010). Bu araştırmada hazırlanmış olan aday ölçek formunda da ölçek maddelerinin kapsam geçerliliğinin sağlandığı sonucuna ulaşılmıştır.

Madde Toplam Korelasyonu ve Güvenirlik Analizi

Ölçekte yer alan her bir maddenin ölçek toplam puanı ile ilişkisini incelenmektedir. Ölçek tutarlılığının yüksek olması, minimum değeri 0.30 olan bu değerin yüksek olması ile sağlanır (Büyüköztürk, 2011). Bu araştırmada ölçek madde toplam korelasyonu analiziyle ilk aşamada korelasyon katsayısı .30'un altında olan 10 soru çıkartılmış; ana çalışmada ise bir soru çıkartılmıştır.

Ölçekte yer alan maddelerin birbiriyle tutarlılık düzeyi, aynı kavramsal yapıyı ölçebilme durumlarını belirlemek amacıyla Cronbach Alfa Katsayısına bakılır. Bu değer 0-1 arasındadır. Negatif çıkması ölçeğin homojen olmadığına işarettir. Elde edilen değerin>0.7 olması ölçek güvenirliğinin yüksek olduğu anlamına gelir (Erefe, 2002; Polit ve ark., 2001; Dempsey ve Dempsey, 2000). leklerde bulunan maddelerin sayısı madde sayısı iç tutarlılık katsayısını etkiler. Ölçekte madde sayısı az ise alfa katsayısı gerçek değerinden daha düşük çıkmaktadır. Bu araştırmada yer alan ölçekte bulunan güvenirlik katsayısı pilot çalışma için .955; ana çalışma için .972; ölçek boyutlarında ise varoluş amacı için .955; kadercilik için .890; dürtülerle hareket için .830; zararsızlık için .873; hayata karşı tutum için .879; kontrolcülük için .913; mutlu yaşam için .877 olarak hesaplanmıştır.

Faktör Analizi

En çok tercih edilen yapı geçerliliği yöntemlerinden olup, kavram ve nitelik açısından benzer birçok maddeyi birbirinden farklı alt boyutlarda toplayarak daha az faktör ile açıklamaktadır Maddeler arası ilişki sonucu alt boyutlar oluşmaktadır. Örneklem sayısının 5-10 katı ve genellikle 100'ün üstünde olması gerekmektedir. Aksi takdirde örneklem yetersiz ve güvenilir şekilde yorumlanır (Eser ve Baydur, 2007; Şencan, 2005). Ölçekte yer alan değişkenlerin korelasyon katsayı anlamlılığı Barlett test ile değerlendirilir. KMO (Kaiser-Meyer Olkin)'nun değerinin >0.60 VE Barlett testinin $p < 0.05$ olması ölçek madde analizine uygundur şeklinde yorumlanır. Barlett $p < 0.05$ değil ise faktör analizinin tekrar gözden geçirilmesi gerekmektedir. Örneklem yeterlilik düzeyinin belirlendiği KMO (Kaiser-Meyer Olkin) değerinin referans aralıkları;

- “.90-100 mükemmel
- .80-89 çok iyi
- .70-79 iyi
- .60-69 orta
- .50-59 zayıf
- .50 ve altında (örneklem yeterli değil) şeklinde yorumlanır (Gözüm ve Aksayan, 2003; Eser ve Baydur, 2007). Bu araştırma da KMO Barlett değerinin .90 üzerinde çıktığı ve faktör analizine uygun olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Faktör yük değeri madde faktör ilişkisini belirlemektedir. Maddenin aldığı en yüksek puan ile hangi faktöre ait olduğu saptanır. Faktör yük değeri genel olarak;

- .30-.50 arası = orta
- .60 ve üstü = yüksek olarak belirlenir.

Yine bir maddenin bir faktöre dahil olabilmesi için “.30 ve üzeri” yük değerine sahip olması beklenir (Gözüm ve Aksayan, 2002; Özdamar, 2005). Araştırmada yer alan ölçek maddelerinin faktör yüklerinin .50'in üzerinde bulunduğu ve orta-yüksek derecede madde yüklerinin bulunduğu tespit edilmiştir.

Tüm bu aşamalarda açıklayıcı faktör analizi kullanılmıştır. AFA ilk aşama olup değişkenlerin hangi faktörleri oluşturduğunu belirlemektedir (Devellis, 2016). Yapının doğrulanması için ise doğrulayıcı faktör analizi tercih edilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi, DFA, Oluşan alt boyutlarda maddelerin temsil edildikleri düzey ve bu düzeylerin yeterliliğini belirlemek amacıyla yapılır. DFA ile ölçekten elde edilen alt boyutların ölçek yapısını ne düzeyde açıkladığı, maddelerin ait oldukları faktörlerle ilişkisinin yeterliliği saptanır (Gözüm ve Aksayan, 2002; Şencan, 2005; Simsek, 2008). Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda uyum değerleri belirlenmiş ve GFI, CFI, TLI, NFI, RMSEA ve CMIN/DF değerlerinin kabul edilebilir değerlerin üzerinde bulunduğu; 27 sorudan ve yedi faktörden oluşan bir yapının doğrulandığı tespit edilmiştir.

3.4.2.2. Ölçeğe İlişkin İlişki Analizleri

Yapılan nicel araştırmada SPSS 25.0 paket programı kullanılarak ilişki analizlerine ulaşılmıştır. Bu kapsamda analize geçmeden önce çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş ve normal dağılım test edilmiştir. Literatürde çarpıklık basıklık değerinin -2 ile +2 arasında olması verilerin normal dağıldığını göstermektedir. Yapılan analizler sonucunda çarpıklık ve basıklık değerlerinin bu aralıkta olduğu ve verilerin normal dağıldığı tespit edilmiştir. Bu işlemin ardından demografik değişkenlere göre tutum boyutlarının değişimini belirlemek adına t testi ve Anova Testi gibi testler yapılmıştır.

3.5. Araştırmanın Problemi

Problem, hissedilen ihtiyaçları karşılamadığı için bireyi fiziksel ya da düşünsel yönden rahatsız eden, kararsızlık ve birden çok çözüm yolu olasılığı görülen her türlü güçluktur (Karasar, 2016). Stoa felsefesi erdemli davranışların nasıl olması gerektiği üzerine geliştirilmiş bir Helenistik dönem düşünce akımıdır. Bireyler, yaşamları boyunca erdemli bir şekilde hareket etmek için çabalamaktadır. Bu davranış tutumunun ölçümü yönünde ise herhangi bir ölçme aracı bulunmamaktadır. Bu doğrultuda bu araştırmanın problemi “Bireylerin yaşamlarında stoa tutum ve davranışlarının yeri nedir?” üzerine kurulmuştur. Bu problem doğrultusunda oluşturulan ölçek formları aracılığıyla hipotezler test edilmiş ve ilgili analizler yapılarak sonuçlar rapor edilmiştir.

3.6. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Araştırmalarda amaç, araştırmacının karşılaşılan problemin çözümünü etkilediğini ve aydınlatılmasını gerektiğini düşündüğü değişkenleri sorgulayıcı cümlelerdir (Karasar, 2016). Bu araştırmada amaç, bireylerin yaşamlarında stoa tutum ve davranışlarını ne derecede kabul ettikleri ve uyguladıklarını tespit etmek üzerine kurulmuştur. Araştırmanın önemi genel olarak araştırmacının amacını oluşturmaktadır. Araştırmanın öneminde verilerin hangi amaçla toplandığı veya nasıl kullanılacağı ifade edilmektedir (Karasar, 2016). Bu doğrultuda araştırmanın önemi, stoa tutum ve davranışlarının tespitini belirleyecek bir ölçek geliştirerek bu alandaki eksikliği gidermektir.

3.7. Araştırmanın Hipotezi

Araştırmanın içeriğini nicel araştırma oluşturmaktadır. Bu basamakta amaç stoa tutum ve davranışlarını ölçecek bir ölçeğe aracı geliştirmektir. Bu kapsamda araştırmanın değişkenleri paralelinde geliştirilen hipotez aşağıdaki gibi yer almaktadır:

H₁: Katılımcıların stoa tutum ve davranışları yaşamları boyunca yer almaktadır.

H₂: Katılımcıların stoa tutum ve davranış boyutları cinsiyete göre farklılaşmaktadır.

H₃: Katılımcıların stoa tutum ve davranış boyutları gelir durumuna göre farklılaşmaktadır.

H₄: Katılımcıların stoa tutum ve davranış boyutları ikamet bölgesine göre farklılaşmaktadır.

H₅: Katılımcıların stoa tutum ve davranış boyutları okunulan bölüme göre farklılaşmaktadır.

3.8. Araştırmanın Veri Toplama Teknikleri

Araştırmanın nihai amaçlardan biri olan ölçek geliştirme kısmı oluşturmıştır. Bu aşamada kullanılacak olan teknik ise sosyal bilimlerde sıklıkla kullanılan, kısa sürede geniş bir örneklemden yüzeysel veriler elde etmek için kullanılan, önceden hazırlanmış soruların katılımcılara çeşitli yöntemlerle ulaştırılmasını içeren anket yöntemidir (Şavran, 2018). Ölçek aşamaları dikkate alınarak ilk olarak soru havuzu oluşturulmuş ve ölçeğin kapsam geçerliliği sağlamak adına kapsam geçerliliği analizi için uzman görüşü alınmıştır. Alınan uzman görüşlerinden elde edilen puanlarla ölçeğin kapsam geçerliliği hesaplanmış; ardından ölçeğin soru havuzundan elde edilecek puanların pilot analizi yapılarak nihai yapının belirlenmesi için

açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Bu aşamanın ardından doğrulayıcı faktör analizi yapılarak nihai yapı belirlenmiştir.



IV. BÖLÜM

ÖLÇEĞE İLİŞKİN BULGULAR

Araştırmanın nicel bulguları, geliştirilecek olan “Stoa Tutum ve Davranışları Ölçeği”nde yer alan soruların madde analizi, açıklayıcı faktör analizi, doğrulayıcı faktör analizinden oluşmaktadır.

4.1. Ölçeği’ne İlişkin Pilot Uygulamanın Madde Analizi

Madde analizi, istenen özelliklere sahip maddelerden oluşan test ve ölçek geliştirme anlamına gelmektedir. Madde analizinin belirli amaçları bulunmakla birlikte ölçek geliştirme sürecinin ilk aşamasını oluşturmaktadır. Madde analizinin hangi maddelerin neden ve ne derecede bir araya geldiğini saptama, maddenin üretilme amacına hizmet etme derecesini belirleme, onaylanma düzeyini belirleme, atlanan veya erişilmeyen maddeleri saptama, betimsel istatistikleri inceleme, korelasyonları inceleme, güvenilirliğini saptama gibi amaçları bulunmaktadır. Madde analizinde korelasyon katsayısının .30 ve altı olması maddede sorun bulunduğunun göstergesidir (Erkuş, 2021, s. 158). Bu amaçlar doğrultusunda madde analizi gerçekleştirilmiş ve korelasyon katsayısı .30’un altında olan maddeler ölçek havuzundan çıkarılmıştır. Geliştirilmesi amaçlanan “Stoa Tutum ve Davranışları Ölçeği”nin maddelerinin uygunluğunu test etmek adına madde analizi yapılmıştır. Madde analizinin sonuçları Tablo 1’de yer almaktadır:

Tablo 4. “Stoa Tutum ve Davranışları Ölçeği”ne İlişkin Pilot Uygulamanın Madde Analizi

Faktörler	Maddeler	Doğrulanmış Korelasyon Sayısı	Alfa
Stoa Tutum ve Davranışları Ölçeği	ST1	,440	,925
	ST2	,514	
	ST3	,248	
	ST4	,472	
	ST5	,472	
	ST6	,358	
	ST7	,282	
	ST8	,302	
	ST9	,520	
	ST10	,674	
	ST11	,527	
	ST12	,497	
	ST13	,461	
	ST14	,484	

ST15	,420
ST16	,263
ST17	,504
ST18	,654
ST19	,277
ST20	,714
ST21	,266
ST22	,479
ST23	,403
ST24	,493
ST25	,412
ST26	,322
ST27	,352
ST28	,229
ST29	,475
ST30	,620
ST31	,693
ST32	,417
ST33	,518
ST34	,443
ST35	,607
ST36	,505
ST37	,623
ST38	,402
ST39	,372
ST40	,280
ST41	,189
ST42	,149
ST43	,436
ST44	,204
ST45	,482
ST46	,305
ST47	,309
ST48	,686
ST49	,740
ST50	,346
ST51	,365
ST52	,437
ST53	,238
ST54	,387
ST55	,722

Tablo 1 incelendiğinde Stoa tutum ve davranışlarını ölçmesi amaçlanan bu ölçme aracı tüm maddelerin boyutlarına istinaden madde-korelasyon sayısı olarak .30'un üzerinde yer almadığı ve güvenirlik katsayısının .70'in üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Sorulardan 3.,

7., 16., 19., 21., 28., 40., 41., 42., 44. ve 53. Sorular korelasyon yükü .30'un altında olduğundan dolayı analize dahil edilmemiştir (Tablo 1).

Tablo 5. “Stoa Tutum ve Davranışları Ölçeği”ne İlişkin Ana Uygulamanın Madde Analizi

Faktörler	Maddeler	Doğrulanmış Korelasyon Sayısı	Alfa
Stoa Tutum ve Davranışları Ölçeği	ST1	,536	,972
	ST2	,692	
	ST4	,644	
	ST5	,652	
	ST6	,690	
	ST8	,628	
	ST9	,625	
	ST10	,736	
	ST11	,823	
	ST12	,793	
	ST13	,589	
	ST14	,744	
	ST15	,584	
	ST17	,621	
	ST18	,695	
	ST20	,792	
	ST22	,701	
	ST23	,665	
	ST24	,669	
	ST25	,700	
	ST26	,636	
	ST27	,707	
	ST29	,618	
	ST30	,770	
	ST31	,785	
	ST32	,645	
	ST33	,630	
	ST34	,597	
	ST35	,737	
	ST36	,680	
	ST37	,706	
	ST38	,640	
	ST39	,628	
	ST43	,755	
	ST45	,495	
	ST46	,590	
	ST47	,473	
	ST48	,744	
	ST49	,819	
	ST50	,272	
	ST51	,625	

	ST52	,541	
	ST54	,450	
	ST55	,727	

Tablo 2 incelendiğinde Stoa tutum ve davranışlarını ölçmesi amaçlanan bu ölçme aracında tüm maddelerin boyutlarına istinaden madde-korelasyon sayısı olarak .30'un üzerinde yer almadığı ve güvenirlik katsayısının .70'in üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Sorulardan 50. sorunun korelasyon yükü .30'un altında olduğundan dolayı analize dahil edilmemiş ve toplamda 44 sorudan oluşan bir yapıya ulaşılmıştır (Tablo 2). Araştırmanın ikinci safhasında faktör yapısı belirlenmesi adına açıklayıcı faktör analizi yapılmıştır. Açıklayıcı faktör analizi, yapısı tam olarak belirlenmeyen varlığı ortada olan değişkenlerin yapılarını ortaya çıkarmak, belli özellikler taşıyan ölçme araçları geliştirmek, fazla miktardaki verileri gruplandırmak amacıyla en az içerik kaybını elde etmek amacıyla yapılan analizdir (Can, 2020, s. 320). Bir veri setinin faktör analizine uygun olabilmesi için veri setinde aykırı değerinin bulunmaması, normal dağılımın gerçekleşmesi, KMO testinin yeterli olması, bağımsız değişkenler arasında çoklu doğrusallık probleminin bulunmaması, doğrusal olması ve ölçülebilir verilerin bulunması gerekmektedir (Coşkun, Altunışık ve Yıldırım, 2017, s. 275-278). Yapılan analizler sonucunda veri setinin faktör analizine uygun olduğu ve açıklayıcı faktör analizinin yapılması için bir engel olmadığı tespit edilmiştir. Bunlara ek olarak binişik faktör yükü bulunması, teorik bağlamda sorularının ilgili faktörde yer almaması ve uzman görüşü doğrultusunda çıkarılması gereken sorulara istinaden 8 (2, 3, 6, 7, 12, 13, 16, 21) soru çıkarılmıştır. Açıklayıcı faktör analizinin son haliyle 36 sorudan oluşan ve yedi boyutlu bir yapı saptanmıştır (Tablo 3).

Tablo 6. “Stoa Tutum ve Davranışları Ölçeği”ne İlişkin Ana Uygulamanın Açıklayıcı Faktör Analizi Tablosu

Faktörler	Maddeler	Faktör Yükleri							Faktör Açıklayıcılığı	Alfa
Varoluş Amacı	ST10	,944							46,043	,955
	ST48	,887								
	ST11	,744								
	ST31	,705								
	ST14	,682								
	ST30	,588								
	ST18	,561								
	ST20	,556								
	ST4	,529								

	ST27	,495								
	ST43	,493								
	ST55	,480								
Kadercilik	ST54		,881						7,716	,890
	ST45		,827							
Dürtülerle Hareket	ST8			,818					4,154	,830
	ST1			,715						
	ST9			,688						
Zararsızlık	ST19				,863				3,867	,873
	ST15				,840					
	ST46				,807					
Hayata Karşı Tutum	ST39					-876			3,554	,879
	ST24					-794				
	ST29					-760				
	ST23					-606				
	ST36					-416				
Kontrolçülük	ST26						-888		2,889	,913
	ST34						-842			
	ST32						-833			
Mutlu Yaşam	ST51							,645	2,793	,877
	ST38							,601		
	ST47							,547		
	ST52							,544		
	ST25							,520		
	ST5							,517		
	ST37							,403		
	ST17							,373		
Toplam Açıklayıcılık									71,016	
KMO Ölçüm Yeterliliği									,931	
Bartlett Küresellik Testi							Ki-Kare		8749,76	
							Serbestlik Derecesi		630	
							Anlamlılık (Sig.)		,000	

Stoa Tutum ve Davranışları Ölçeği ile yapılan faktör analizinde faktörlerin yedi boyuttan oluştuğu ve toplam açıklanma oranının %71,016 olduğu görülmektedir. Ayrıca boyutların alfa değeri (güvenilirlik) hesaplanarak Tablo 3'te gösterilmiştir. Stoa Tutum ve

Davranışları Ölçeği'nin alt boyutlarının alfa değerleri sırasıyla varoluş amacı boyutu için ,955; kadercilik boyutu için ,890, dürtülerle hareket için ,830, zararsızlık boyutu için ,873; hayata karşı tutum boyutu için ,879; kontrolcülük boyutu için ,913 ve mutlu yaşam boyutu için ,877 olarak hesaplanmıştır. Ölçekteki KMO değeri ile ifade edilen Örneklem Yeterliliğinin Ölçümü 0,967 değerinde olup faktör analizi veya örnek büyüklüğü için yeterli olduğu görülmektedir. Evrendeki dağılımın faktör analizinde normal olması gerektiğini söylemektedir. Bu bağlamda verilerin çok değişkenli normal dağılımdan gelip gelmediği Bartlett Küresellik Testi ile test edilmektedir. Bu testin yüksek olması, anlamlı olma olasılığının yüksekliğini işaret etmektedir. Tablo 3'teki verilere uygulanan Bartlett Küresellik Testinin anlamlı ve değişkenler arasındaki korelasyonun yüksek olduğu (8749,76; sd: 630, p: ,000) tespit edilmiştir. Açıklayıcı faktör analizinde belirlenen yapının ardından yapının doğrulanması için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi, belirlenmiş olan faktörler arasında yeterli ilişkinin bulunup bulunmadığı, değişkenler ve faktörler arasındaki ilişkinin belirlenmesi, faktörlerin birbirlerinden bağımsız olup olmadığı, faktörlerin modeli açıklamak için yeterli olup olmadığını belirlemek için kullanılmaktadır (Erkorkmaz, Etikan, Demir, Özdamar ve Sanisoğlu, 2012, s. 210). Doğrulayıcı faktör analizinde maddelerin faktör yapısının uyumunu belirlemek için uyum indekslerine başvurulmaktadır. Uyum indeksi olarak adlandırılan bu değerler SRMR, CFI, NFI, TLI, GFI, CMIN/DF ve RMSEA değerleri olarak kabul edilmektedir. Literatürde kabul edilen değerler Tablo 4'te gösterilmektedir:

Tablo 7. Doğrulayıcı Faktör Analizindeki Kabul Edilen Endeksler

İndeksler	Kabul Edilebilir Değer
SRMR	<0.08
CFI	>0.90
NFI	>0.90
TLI	>0.90
CMIN/DF	<5
RMSEA	0.08
GFI	<0.90

Kaynak: (Zyphur vd., 2023)

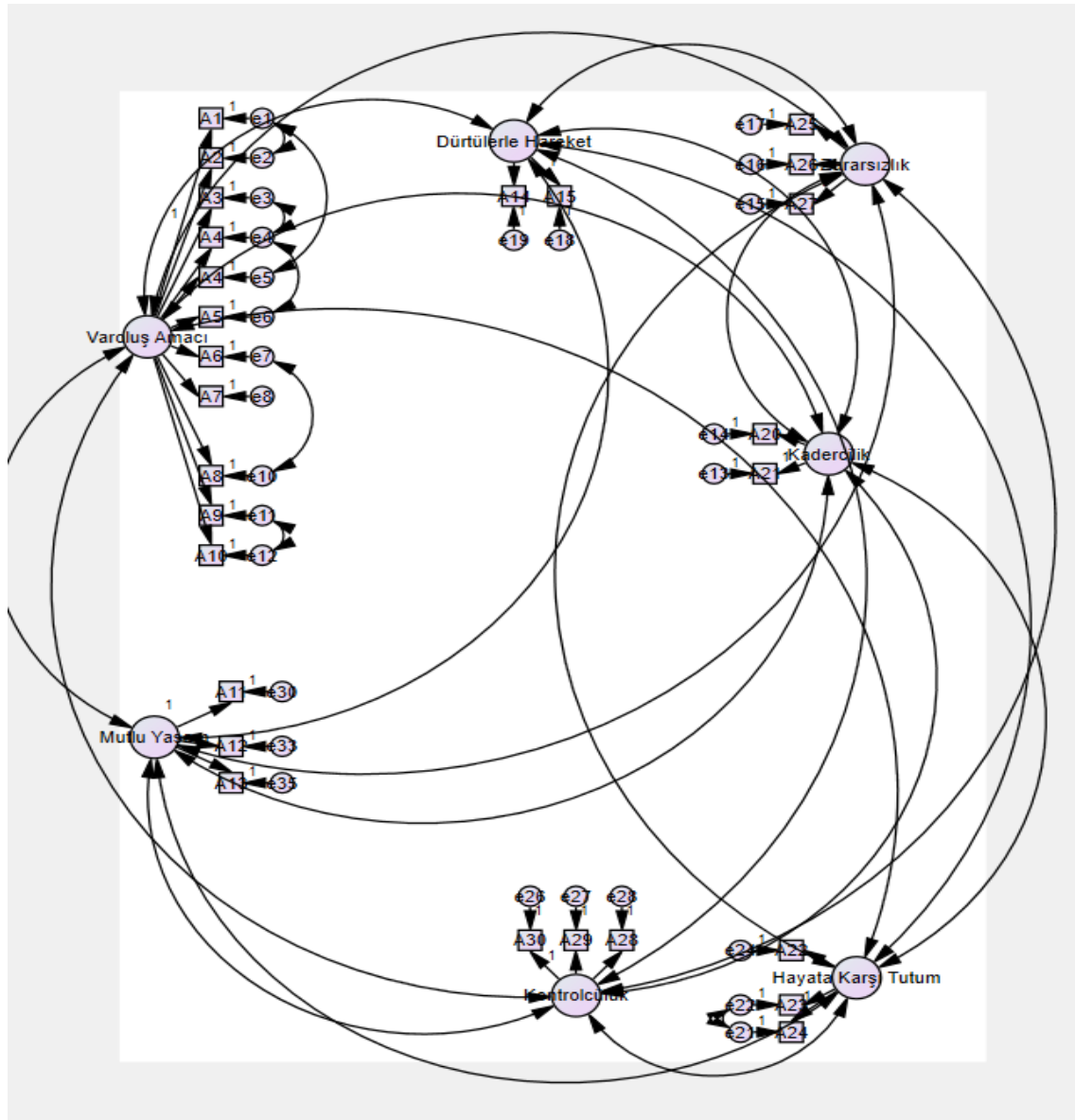
Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ulaşılan indeksler ve yorumu Tablo 5'te gösterilmektedir:

Tablo 8. Stoa Tutum ve Davranışları Ölçeği'nin İndeks Değerleri

İndeksler	Ölçek Değeri
-----------	--------------

SRMR	,035
CFI	,940
NFI	,900
TLI	,929
CMIN/DF	2,319
RMSEA	,066
GFI	,905

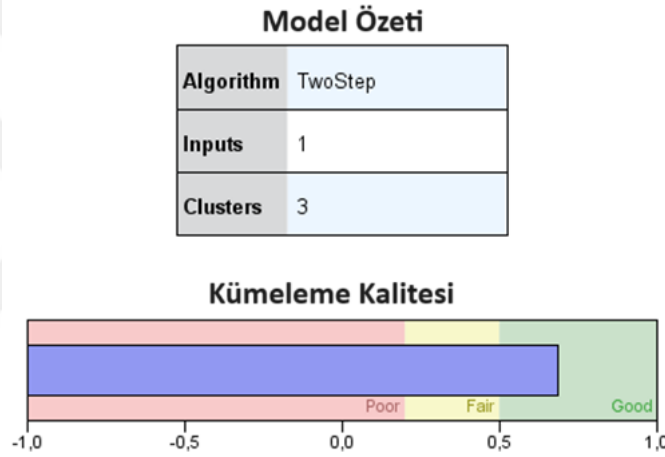
Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin TLI, GFI, CFI, NFI, CMIN/DF ve RMSEA değerinin kabul edilebilir değerlerin üzerinde yer aldığı ve yapının doğrulandığı sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 5). Yapını uyumunu sağlamak adına yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda son hali ile 27 sorudan oluşan ve yedi faktörlü yapı elde edilmiştir. Bu yapının oluşan path diyagramı Şekil 1’de verilmiştir:



Şekil 2. Yol Diyagramı

Ölçeğe ilişkin kesme puanı belirleme

Stoa tutum ölçeğinde yer alan ölçek maddelerinden elde edilen toplam puan iki aşamalı kümeleme analizi ile analiz edilmiştir. Heterojen olan veri setinin kümelenmesine yönelik “İki Aşamalı Kümeleme Analizi” (Two-Step Clustering) uygulanarak Stoa tutum ve davranışlar ölçeğinin “tutum” alt boyutuna ilişkin ortalama değer $125,87 \pm 30,40$ olarak hesaplanmıştır. Evrenin homojen olan kaç alt kümeye ayrılması gerektiği durumu içinde BIC (Bayesçi Information Criterion) kümeleme kriteri kullanılarak veri setinin 3 farklı kümeye ayrıldığı hesaplanmış ve her kümedeki ortalama-standart sapma değerlerinin de birbirinden farklılaştığı görülmüştür. Bu 3 kümenin kümeleme kalitesine ait bilgileri gösteren grafik şekil 1’de verilmiştir.



Şekil 1. İki aşamalı kümeleme analizi sonucu kümeleme kalitesi

Şekil 1’de görüleceği üzere veri setin kendi içinde homojen özellik gösteren 3 küme de veri setini kümelemiştir. Bu 3 küme için mevcut dağılım Tablo 1’deki gibidir. Bu 3 kümeye ait frekans ve yüzde dağılımı Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 9. İki aşamalı kümeleme analizi sonucu elde edilen küme değerleri

	Frekans	Yüzde	Kümülatif yüzde	Puan Aralığı
1	32	10.7	10.7	36-90
2	132	44.0	54.7	91-134
3	136	45.3	100.0	135-180
Toplam	300	100.0		

Tablo 1’de görüleceği üzere veri setimiz 3 küme altında kümelenmiştir. İlk kümeyi Stoa tutum ölçeğinde 36 ile 90 puan arasında puan alan bireylerden (Stoa tutum ve davranışlar ölçeği düşük düzeyde), ikinci kümeyi 91 ile 134 arasında puan alan bireylerden (Stoa tutum ve davranışlar

ölçeği orta düzeyde) ve üçüncü kümeyi ise 135 ile 180 puan arasında puan alan bireylerden (Stoa tutum ve davranışlar ölçeği iyi düzeyde) oluşmaktadır.

4.2. Ölçeğe İlişkin Fark Analizleri

Ölçekten elde edilen puanların bağımsız değişkenlere göre analizinin yapılması için öncelikli olarak normallik analizine bakılmıştır. Normallik analizi, var olan veri setinin değişkenlere göre normal dağılım gösterip göstermediğine ilişkin cevaplar vermektedir. Araştırmadaki katılımcıların oluşturulan ölçeğe yönelik cevaplardan ortaya çıkan faktör yapısının normallik analizi Tablo 6’da verilmektedir:

Tablo 10. Ölçeğin Normallik Analizi

	Çarpıklık	Basıklık
Varoluş Amacı	-1,837	2,000
Kadercilik	-,050	-1,106
Dürtülerle Hareket	-,734	-,219
Zararsızlık	-,158	-,781
Hayata Karşı Tutum	,803	-,103
Kontrolçülük	-,341	-,647
Mutlu Yaşam	-,836	,262

Yapılan normallik analizi sonucunda ölçek için oluşturulmuş olan yedi faktörlü yapısı değerlendirildiğinde ölçek alt boyutlarının çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ile +2 arasında yer aldığı ve ölçek yapılarının normal dağılım gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 6).

Tablo 11. Ölçek Faktörlerine İlişkin Kesme Puanları

	Ortalama	Standart Sapma	Min-Maks Değer
Varoluş Amacı	42,77	11,06	11-55
Kadercilik	6,01	2,50	2-10

Dürtülerle Hareket	6,80	2,28	2-10
Zararsızlık	9,28	3,45	3-15
Hayata Karşı Tutum	7,65	3,19	3-15
Kontrolcülük	9,71	3,46	3-15
Mutlu Yaşam	10,37	3,07	3-15

Angoff yöntemine göre ölçek boyutlarından alınan puanlarının kesme puanları belirlenmiş olup ölçeklerden alınan toplam puanların ortalamalarına istinaden her bir boyut için kategoriler belirlenmiştir. Bu kapsamda varoluş amacı boyutunda 0-42,70 arasında puanı olanların varoluş amacı algısının düşük, 42,71-55,00 arasındaki değerler ise yüksek olarak kabul edilmiştir. Kadercilik anlayışında 0-6,01 arasında puan alanların kadercilik anlayışlarının düşük, 6,02-10,00 arasında olanların ise yüksek olduğu; dürtülerle hareket boyutunda 0-6,80 arasında olanların düşük, 6,81-10,00 arasında olanların ise yüksek olduğu; zararsızlık boyutunda 0-9,28 arasında olanların düşük, 9,29-15,00 arasında olanların yüksek olduğu; hayata karşı tutum boyutunda 0-7,65 arasında olanların düşük, 7,66-15,00 arasında olanların yüksek; kontrolcülük boyutunda 0-9,71 arasında olanların düşük, 9,72-15,00 arasında olanların yüksek ve mutlu yaşam boyutunda 0-10,37 arasında olanların düşük; 10,38-15,00 arasında olanların yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo 7).

Tablo 12. Cinsiyete Göre Ölçek Puanlarının Değerlendirilmesi*

Ölçek	Cinsiyet	N	X	Ss	T Testi	
					T	P
Varoluş Amacı	Erkek	133	43,06	10,67	,418	,676
	Kadın	167	42,53	11,38		
Kadercilik	Erkek	133	6,41	2,53	2,458	,015
	Kadın	167	5,70	2,44		
Dürtülerle Hareket	Erkek	133	6,95	2,26	1,026	,306
	Kadın	167	6,68	2,30		
Zararsızlık	Erkek	133	9,63	3,31	1,594	,112
	Kadın	167	9,00	3,53		
	Erkek	133	7,51	3,27	-,647	,518

Hayata Karşı Tutum	Kadın	167	7,76	3,13		
Kontrolcülük	Erkek	133	9,84	3,33	,594	,553
	Kadın	167	9,60	3,56		
Mutlu Yaşam	Erkek	133	10,55	3,02	,907	,365
	Kadın	167	10,23	3,11		

*T Testi

Katılımcıların cinsiyetlerine göre ölçeklerden aldıkları puanlar değerlendirildiğinde varoluşçu amacı, dürtülerle hareket, zararsızlık, hayata karşı tutum, kontrolcülük ve mutlu yaşam boyutlarında cinsiyet grupları arasında anlamlı farkın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p>.05$). Kadercilik boyutunda ise cinsiyet grupları arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<.05$). Kadercilik boyutunda erkeklerin ($X: 6,41 \pm Ss: 2,53$) kadınlara göre ($X: 5,70 \pm Ss: 2,44$) daha kaderci oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 7).

Tablo 13. Gelire Göre Ölçek Puanlarının Değerlendirilmesi*

Ölçek	Gelir	N	X	Ss	ANOVA Testi		Farklılaşan Gruplar
					F	p	
Varoluş Amacı	Gelir<Gider	111	41,75	12,26	,831	,436	
	Gelir=Gider	147	43,55	10,27			
	Gelir>Gider	42	42,71	10,39			
Kadercilik	Gelir<Gider	111	6,50	2,56	3,441	,033	1→2
	Gelir=Gider	147	5,70	2,43			
	Gelir>Gider	42	5,83	2,41			
Dürtülerle Hareket	Gelir<Gider	111	6,54	2,27	2,575	,078	
	Gelir=Gider	147	6,80	2,29			
	Gelir>Gider	42	7,47	2,22			
Zararsızlık	Gelir<Gider	111	9,63	3,34	,978	,377	
	Gelir=Gider	147	9,03	3,49			
	Gelir>Gider	42	9,23	3,59			
Hayata Karşı Tutum	Gelir<Gider	111	7,60	3,48	,702	,496	
	Gelir=Gider	147	7,53	3,03			
	Gelir>Gider	42	8,19	2,94			
Kontrolcülük	Gelir<Gider	111	9,67	3,36	,282	,754	
	Gelir=Gider	147	9,82	3,59			
	Gelir>Gider	42	9,38	3,26			
Mutlu Yaşam	Gelir<Gider	111	10,13	3,28	,999	,369	
	Gelir=Gider	147	10,63	2,88			
	Gelir>Gider	42	10,11	3,15			

*Anova Analizi, LSD Testi

Katılımcıların stoacı tutum ve davranışlarına yönelik algılarının yer aldığı düşünceler değerlendirildiğinde alt boyutlarda gelir açısından sadece kadercilik alt boyutunda anlamlı

farklılığın bulunduğu tespit edilmiştir ($p<.05$). Kadercilik alt boyutunda geliri giderinden az olanların ($X: 6,50 \pm Ss: 2,56$) geliri giderine eşit olanlara göre ($X: 5,70 \pm Ss: 2,43$) kadercilik anlayışlarının yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 8).

Tablo 14. Okunulan Bölüme Göre Ölçek Puanlarının Değerlendirilmesi*

Ölçek	Bölüm	N	X	Ss	ANOVA Testi		Farklılaşan Gruplar
					F	p	
Varoluş Amacı	Felsefe	75	42,84	11,46	1,218	,297	
	İlahiyat	34	45,47	7,75			
	Diğer	191	42,26	11,37			
Kadercilik	Felsefe	75	5,78	2,56	,976	,378	
	İlahiyat	34	5,67	2,54			
	Diğer	191	6,16	2,47			
Dürtülerle Hareket	Felsefe	75	6,46	2,44	2,280	,104	
	İlahiyat	34	7,47	2,28			
	Diğer	191	6,81	2,20			
Zararsızlık	Felsefe	75	8,90	3,58	2,116	,122	
	İlahiyat	34	8,47	3,85			
	Diğer	191	9,58	3,30			
Hayata Karşı Tutum	Felsefe	75	8,02	3,28	2,128	,121	
	İlahiyat	34	8,38	3,00			
	Diğer	191	7,37	3,17			
Kontrolçülük	Felsefe	75	9,97	3,49	,295	,745	
	İlahiyat	34	9,55	3,52			
	Diğer	191	9,63	3,44			
Mutlu Yaşam	Felsefe	75	10,44	3,31	,200	,819	
	İlahiyat	34	10,64	2,22			
	Diğer	191	10,30	3,11			

*Anova Analizi, LSD Testi

Katılımcıların stoa tutum ve davranışlarına yönelik algılarının yer aldığı düşünceler değerlendirildiğinde alt boyutlarda okunulan bölüm açısından herhangi farklılığın bulunmadığı tespit edilmiştir (Tablo 9) ($p>.05$).

Tablo 15. İkamet Yerine Göre Ölçek Puanlarının Değerlendirilmesi*

Ölçek	İkamet	N	X	Ss	ANOVA Testi		Farklılaşan Gruplar
					F	p	
Varoluş Amacı	Köy	20	41,60	11,82	,396	,673	
	İlçe	74	43,67	9,92			
	İl	206	42,55	11,40			
Kadercilik	Köy	20	6,50	2,48	,837	,434	
	İlçe	74	6,21	2,42			
	İl	206	5,89	2,53			

Dürtülerle Hareket	Köy	20	6,40	2,64	,335	,716	
	İlçe	74	6,85	2,29			
	İl	206	6,82	2,25			
Zararsızlık	Köy	20	8,90	3,83	,134	,875	
	İlçe	74	9,32	3,42			
	İl	206	9,31	3,43			
Hayata Karşı Tutum	Köy	20	8,35	3,40	2,164	,117	
	İlçe	74	7,02	2,97			
	İl	206	7,81	3,23			
Kontrolcülük	Köy	20	9,50	3,94	1,291	,277	
	İlçe	74	10,27	3,13			
	İl	206	9,52	3,51			
Mutlu Yaşam	Köy	20	10,40	3,50	,038	,962	
	İlçe	74	10,45	2,58			
	İl	206	10,34	3,20			

*Anova Analizi, LSD Testi

Katılımcıların stoa tutum ve davranışlarına yönelik algılarının yer aldığı düşünceler değerlendirildiğinde alt boyutlarda ikamet açısından herhangi farklılığın bulunmadığı tespit edilmiştir (Tablo 10) ($p>.05$).

TARTIŞMA

Stoa Tutum ve Davranışları Ölçeği, antik Yunan felsefi okulu Stoacılık'tan ilham alarak geliştirilmiş bir ölçektir. Bu ölçek, katılımcıların stoacı prensiplere dayalı tutum ve davranışlarını değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Tartışma bölümünde, ölçeğin güvenirlik ve geçerlik açılarından sağladığı sonuçlar ele alınmaktadır. Ölçeğin uygulandığı katılımcı gruplar üzerinden elde edilen verilerin istatistiksel analizi, ölçeğin tutarlılık ve ölçme gücü hakkında bilgiler sunmaktadır. Ayrıca, ölçeğin tasarımındaki teorik temeller ve stoacılık prensipleriyle olan uyumu tartışılmakta, bu bağlamda ölçeğin kullanımının bilimsel ve psikometrik açıdan güçlü olduğuna vurgu yapılmaktadır. Sonuç olarak, Stoa Tutum ve Davranışları Ölçeği'nin, stoacı dünya görüşünü anlama ve ölçme konusunda etkili bir araç olduğu görülmektedir. Böylece ölçeğin felsefi temellerle bütünlük içinde olduğu söylenebilmektedir.

Toplam 55 madde olarak geliştirilen ölçeğin “varoluş amacı”, “kadercilik”, “dürtülerle hareket”, “zararsızlık”, “hayata karşı tutum”, “kontrolcülük” ve “mutlu yaşam” olmak üzere 7 alt boyut ile bütünlük sağladığı, daha yüksek puanların ilgili boyuttaki olgunun şiddetiyle ilişkili olduğu belirlenmiştir. Öte yandan psikometrik özelliklerin dışında Malatya Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerle yapılan derinlemesine analizler de örneklem üzerindeki fark ve ilişkileri ortaya koymuştur.

Buna göre; araştırmadan elde edilen bulgular, genç erkeklerin genç kadınlara göre anlamlı düzeyde daha kadercisi olduğunu göstermektedir. Ancak literatürdeki birçok çalışmanın bu olguyla benzeşmediğini söylemek mümkündür. Nitekim Albayrak ve Atan (2019), hüküm giymiş insanlarla yaptıkları çalışmalarında kadınların erkeklere göre daha kadercisi olduklarını belirtmektedir. Benzer şekilde Pehlivan ve Aktaş (2022) da kadın olmanın, ileri yaşlarda olmanın, eğitim düzeyinin düşük olmasının ve düşük sosyoekonomik gelir düzeyine sahip olmanın kadercilikle doğru orantılı olduğunu ifade etmektedir.

Diğer taraftan cinsiyete göre kaderciliğin farklılaşmadığını gösteren çalışmalara da rastlanabilmektedir. Savcı ve Aysan (2014)'ın üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada erkeklerin kadınlara göre daha yüksek düzeyde kadercilik anlayışına sahip olduğu gözlenirse de bu farkın anlamlı olmadığı gözlenmektedir. Bu çerçevede, mevcut çalışma sonuçlarında anlamlı farkın olmasıyla farklılaşan bir alana işaret etmektedir. Bu noktada Köten (2021), kaderciliğin cinsiyete göre farklılaşmasının temelini yaşam krizleriyle ilişkili olduğunu savunmaktadır. Diğer bir deyişle Köten'in çalışması, kaderciliğin bağlamsal bir argüman olduğunun altını

çizmektedir. Dolayısıyla mevcut çalışma bulgularıyla da bütünleştirildiğinde üniversite öğrencisi gençlerin daha kaderci bir yapıya sahip olabildiği, ancak yaşamsal krizlerin ve farklı bağlamların genç kadınların kadercilik anlayışlarını etkileyerek daha kaderci bir perspektife sahip olmalarına neden olabilmektedir.

Cinsiyete benzer şekilde sosyoekonomik gelir düzeyinin de kadercilik noktasında anlamlı bir fark oluşturduğu, bunun dışında kalan altı alt boyutta herhangi bir anlamlı farklılaşmanın olmadığı gözlenmektedir. Bu durum, Pehlivan ve Aktaş (2022)'in çalışmasında da değinilen noktalardan biridir. Buna göre; mevcut çalışma bulguları, Pehlivan ve Aktaş'ın bulgularıyla tamamen örtüşmekte ve gelir düzeyi düşük olan katılımcıların gelir düzeyi daha yüksek olan katılımcılardan anlamlı olarak daha fazla kaderci olduğu keşfedilmiştir.

Orhan (2018)'in çalışmasında da değinilen bu konu, eğitim düzeyinin düşük olması ve yaş değişkenleriyle bir arada açıklanmaktadır. Durmaz ve Capik (2023) de benzer bir şekilde eğitim düzeyinin düşmesinin gelir düzeyini de düşürdüğünü ve dolaylı olarak kadercilik anlayışının da arttığını belirtmiştir.

Yaşanılan bölgeye göre varoluş amacının farklılaşmadığını gösteren bulgular da literatürde örneklendirilebilmektedir. Özellikle gelişen teknolojik konjonktüre bağlı olarak kır kent ayrımının silikleşmesi ve sosyokültürel dinamiklerin coğrafyalar arasında stabilize olmaya başlaması, yaşanılan bölgenin büyüklüğüne göre varoluş amacının da farklılaşmamasına neden olabilmektedir. Bu doğrultuda Tatlılıoğlu (2020), Ümmet (2019), Akbaba ve Çetinkaya (2024) ile Savaş (2019)'ın çalışmalarında da bu konuya değinilmiş ve yaşanılan bölgenin büyüklüğü ile varoluş amacının gençler üzerinde farklılık oluşturunca bir etkisinin olmadığı belirtilmiştir.

Araştırmadan elde edilen bulgulardan bir diğeri de dürtüsellüğün cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmaması olmuştur. Ancak bu bulgunun literatürdeki pek çok çalışma tarafından desteklenmediği söylenebilmektedir. Yapılan araştırmalar, kadınların erkeklere göre daha dürtüsel olduğunun altını çizirken özellikle dürtüsellüğün daha spesifikleştirildiği alt konseptlerde bu farklılaşmanın daha da büyüdüğünün altı çizilmektedir. Kadınların dürtüsel satın alma davranışında olduğu gibi genel yaşam alanlarında da daha dürtüsel davrandığını belirten bu çalışmalar, hem pozitif hem de negatif duygudurum noktasında kadınların erkeklere göre daha yoğun duygulanıma sahip olmalarının bu olguya neden olabileceğini belirtmektedir (Ağaççı Kıtıroğlu ve Yıldız, 2022; Aytekin ve Ay, 2015).

Araştırmada geliştirilen ölçek çerçevesinde diğer alt boyutların da cinsiyet, gelir düzeyi, yaşanılan bölge ve eğitim alınan bölümle anlamlı bir fark oluşturmaması, söz konusu değişkenlerin yanı sıra bireylerin duygu, düşünce ve davranışlarına odaklanan farklı değişkenlere ihtiyaç duyulduğunun da önemli bir göstergesi olarak kabul edilmektedir. Demografik değişkenler, 21. Yüzyıl paradigmaları çerçevesinde stoa tutum ve davranışlarının anlamlı olarak farklılaşamayacağı kadar iç içe geçmiş sosyal yapıların olduğu günümüzde bireylerin daha farklı kıstaslarına göre karşılaştırılması gerektiğine dair önemli bulgulara işaret etmiştir. Böylece yapılan çalışmada stoa tutum ve davranışlarının kişilik yapısı, duygudurum, yaşamsal krizler ve eğitim düzeyi gibi daha farklı değişkenleri kapsayan sosyokültürel bir perspektifle ele alınması gerektiği vurgulanmaktadır.



SONUÇ

Felsefi danışmanlığın gündeme geldiği 1980'lerden sonra, felsefenin ne olduğu sorusu yerine, felsefenin ne işe yaradığı sorusu ön plana çıkmış ve bu sayede felsefe yeniden eski köklerine dönme tartışmalarına konu olmuştur. Çünkü o dönem felsefesinde, insanı felsefeye konu eden filozofların büyük bir kısmı bugün felsefi danışmanların yapmaya çalıştığı gibi yaparak, salt kavramsal tartışmalar yerine, somut uygulamalar ve yaşamın nasıl daha iyi olabileceğine dair pratik çözümlere yönelmiştir. Bunun en çok bilinen örnekleri olarak, başta Sokrates olmak üzere, Kinikler, Stoacılar ve Epikürosçular sıralanabilir. Aslında gündelik yaşamı biçimlendirmeye sadece filozoflar değil; din adamları, aydınlar ve günümüze doğru ortaya çıkan siyasi söylemleri olan ideolojiler de talip olmuştur. Ancak bunların hiçbirisi filozoflar gibi rasyonel bir zeminde kalamamıştır. Bu yönüyle bugün aynı amacı gerçekleştirmeye talip olan felsefi danışmanlardır.

Felsefeyi tekrar hak ettiği yere getirme iddiasıyla 1980'de başlayan bu felsefi danışmanlık çalışmalarının görünen amacı felsefeden ayrılan psikolojinin tek başına sorunları çözüme iddiasının doğru olmadığını ortaya koymaktı. Bu anlamda Achenbach, madem psikoloji felsefeden çıkmışsa, biz de neden köklerimize tekrar dönmeyelim mantığıyla ilk felsefi danışmanlık derneğini kurmuştur. Çünkü ona göre psikolojinin kökleri felsefede olduğu için bu kökleri yine felsefede aramak gerekiyordu. Bu gelişmeler sayesinde felsefi danışmanlık fikri ve uygulamaları dünya genelinde hızla yayılmaya başlamıştır.

Felsefenin son zamanlarda pratik uygulamalardan uzak, sadece akademik araştırmalar yapan bir bilgi sahası olduğu yargısı da felsefi danışmanların eleştirdiği bir diğer husus olmuştur. Felsefi danışmanlığın gelişmesiyle bu yargı yerini daha çok insanların sorunlarına ve problemlerine inebilen bir felsefenin yeniden ortaya çıkmasına bırakmıştır. Bu dönemde, felsefi danışmanlık konusunu tartışan felsefeciler, felsefi danışmanların görevinin danışanlarına kendi yaşam felsefelerini gözlemlene imkânı sunmak olduğunu savundular. Bunlara göre, felsefi danışmanlığı özel kılan uygulamalarından biri de karşısındaki danışanları hasta olarak görmemeleri ve onların hayatını daha mutlu ve erdemli yaşaması için, felsefe tarihinin birikimleriyle çözüm önerileri sunabilmeleridir. Bu anlamda, felsefi danışmanların asıl görevi danışanın kendisini bulması ve sorunlarının temel nedenini farketmesi için yüreklendirilmesinden ibarettir.

Tam da bu noktada felsefi danışmanlar, felsefecilerin artık akademik felsefenin dışına çıkıp halkın arasına karışması gerektiğini çünkü felsefecinin bu kadar günlük problemler varken

daha fazla sorunlardan uzak kalarak, tabir-i caizse sırça köşklerinde yaşayamayacaklarını savunuyorlardı. İster felsefeci olsun isterse olmasın insanlar hem kendileri hem başkaları hem de genel olarak dünya hakkında çeşitli fikirlere sahip olduklarına göre felsefi danışman onların bu fikirlerini temellendirmesine yardımcı olabilir. Önemli olan bu fikirlerin iyi bir şekilde temellendirilmesidir. Çünkü yanlış bir temellendirme insanları bunalıma sokabilir. Bu yüzden felsefi danışmanlık psikoterapinin yöntemlerini kullanamaz. Çünkü psikoterapistler danışanın başına gelenlere yani sorunlara odaklanırken, sorunların arkasında yatan zihinsel arkaplanı yani anlam dünyasını göz ardı ederler. Felsefi danışmanlığın farkı burada ortaya çıkar, çünkü o tam da bu ihmal edilen anlam alanında çalışır. Yani bireyin sorununa neden olan anlamsal kargaşalara yönelir. Böylece, bu arka planda odaklanan danışanla danışman karşılıklı felsefe yaparak, kargaşaya neden olan sorunları ortadan kaldırmaya çalışırlar.

Felsefi danışmanlığı felsefi yapan husus da tam burada ortaya çıkar. Çünkü felsefi danışmanlık karşılıklı felsefe yapmaktır. Felsefi danışmanlık esnasında bazı kavramlar aracılığıyla danışman danışanın düşünce dünyasını anlamaya ve çözmeye çalışır. Bu kavramların en önemlileri, eleştirel düşünme, dünya görüşü, Sokratik bakış açısı, bilgelik ve erdemlerdir. Danışman aynen Sokrates gibi diyalog yoluyla danışanın farkında olmadan çok daha farklı düşünmesine neden olabilir. Ancak şunu da kabul etmek gerekir ki psikoterapi uygulamalarında olduğunun aksine felsefi danışmanlık için henüz ortak bir kuram birliği sağlanamamıştır. Bundan dolayı Achenbach belirli sadece bir yöntemle felsefi danışmanlığın uygulanmasına karşıdır. Achenbach daha çok yöntem ötesi yöntemi önerir. Buna göre önceden belirlenmiş bir yöntem yoktur. Bu yöntemin danışandan danışana değiştiğini söylemek mümkündür. Çünkü her danışan insanın dünya görüşü, inancı, birikimleri farklılık göstermektedir. Bundan dolayı her insan için uygulanacak yöntemin farklı olması gerektiği açıktır. Örneğin; bir katolikle ve bir protestana aynı yöntemle yaklaşmak sorunları daha çok çıkmaza sürükleyebilir.

Lou Marinoff da belirli bir yöntemin olamayacağı konusunda Achenbach'a katıldığını dile getirir, çünkü nasıl ki felsefenin belirli bir yöntemi yoksa danışmanlığın da bir yönteminin olamayacağını söyler. Ancak yine de Marinoff danışmanlık faaliyetleri esnasında edindiği deneyimlere dayanarak kendince geliştirdiği ve adına PEACE dediği beş adımdan oluşan uygulamasının pek çok vakada işe yaradığını ve isteyen danışmanların bunu kullanabileceğini söyler. Bu yöntem; problem, duygu, analiz, düşünme ve denge yoluyla bizi sonuca ulaştırır. Bu yöntemin deneyimlerden ortaya çıkması felsefi danışmanlık uygulayıcılarına kolaylık sağlayacağını düşünüyoruz. Bu konuda, Katerina Apostolides de kendince uygulanabilecek bir

yöntem önerir. Mevcut yöntemler felsefi danışmanlığın gelişmesine ve uygulamasına katkıları çok önemlidir. Her yeni yöntemin veya anlayışın felsefi danışmanlığı zenginleştireceğine ve psikoterapi uygulamalarının yetersiz kaldığı konularda işe yarayacağına inanıyoruz.

Tezimiz boyunca ulaştığımız kanıya göre, günümüz felsefi danışmanların yaptıklarını, Stoacı filozoflar kendi zamanlarında yapmışlardır. Stoacılık bir felsefe okulu olmasının yanında, açıkça psikolojik yöntemlere de sahiptir. Stoacılara göre insan yaşamı; endişe, öfke, keder, korku ve haset gibi olumsuz duyguların altında ezilmemesi gerekir. Bunlarla baş etmek için aklın işleyişi üzerine dikkatli gözlemciler ve derin görüşlü psikologlar gibi bugünkü felsefi danışmanlığa hizmet edecek pek çok fikir geliştirdiler. Stoacılar günümüz psikologlarından bir adım daha öne geçerek, olumsuz duyguları daha oluşum aşamasında engellemeye ve ortadan kaldırmak için teknikler geliştirmeye çalışmışlardır ki bugün biz bunları önleyici danışmanlık ve rehberlik kategorisi altında değerlendiriyoruz. Bu önceden tespitle yapılan terapiye koruyucu psikoterapi de denmektedir. Ancak Stoacılar sanki dünyadaki kötü muamelelere karşı ellerinden bir şey gelmeyen, kadercı pasif insanlar olarak görülmüşlerdir. Aslında böylesi bir yargıda bulunmak Stoa literatürü göz önünde bulundurulduğunda mantıksızdır. Çünkü Stoacılar hayata dört elle sarılan ancak ona esir olmayıp dünyayı daha güzel kılmak için çalışan insanlardı.

Özellikle Son Dönem Stoası dediğimiz dönem, felsefi danışmanlık için çok önemli kaynaklara sahiptir. Bunlardan birisi olan Seneca'nın *Ahlak Mektupları* kitabı, günümüzde karşılaştığımız birçok soruna çözüm önerileri sunduğunu görmekteyiz. Bugün hala güncelliğini koruyan zaman yönetimi ve olumsuz duyguların zararlarını önlemeye yönelik konulardaki görüşleri hala etkilidir. İyi bir zaman yönetimi için de iyi arkadaşlıklar seçmemiz gerektiğini söyleyen Seneca daha sonra genellikle problemlerden kaçış ya da problemlerin arka planlarından çok sonuçlarından hareket etmek suretiyle alınan kararların yanlışlığı ve yetersizliği üzerinde durur. Mesela, insan düşüncelerini ve hayata bakışını değiştirmedikçe nereye giderse gitsin gideceği yerin aynı gökyüzünün altı olacağını söyler. Bir diğer öne çıkan söylemi de öfke üzerinedir. Öfkenin insanlara çok ciddi sorunlar yaratacağını ve bu yüzden her durumda Stoacı bir tavırla sakin ve aklın izinde olmak gerektiğini öğütler. Annesi Helvia'ya yazdığı mektuplarla da yas sorunuyla nasıl başa çıkılması gerektiğini ortaya koymaya çalışır. Onun bu söylemleri hem önleyici danışmanlık ve rehberlik hem de olumsuz duygularla baş etmeye yönelik olarak felsefi terapi niteliğindedir.

Son Dönem Stoası'nın diğerk bir filozofu olan Epiktetos da danışmanlığa ciddi katkıları sunmuştur. Epiktetos'un *Düşünceler* adlı kitabında ele aldığı, insanın elinde olanlar, olmayanlar ayrımı, günümüzde güncelliğini koruyan bir danışmanlık ve terapi yöntemi olarak kullanılabilir. Çünkü Epiktetos'a göre elimizde olanlar; düşüncelerimiz, arzularımız, nefretlerimizdir. Bizim bunlar üzerine etkilerimiz olabilir. Bunları istersek değiştirebiliriz. Ancak elimizde olmayan, şöhet, mevki makam, mal-mülk gibi şeyler üzerinde bir etkimiz olamaz. Gerçekten de ona göre üzüntülerimizin çoğu elimizde olmayan bu nedenlerin sonuçlarına bağlıdır. Epiktetos'un diğerk bir katkısı da Seneca gibi ölüm ve yas durumlarında tutunmamız gereken tavırlarla ilgilidir. Ona göre korkunç olan ölüm değil, ölüme yüklediğimiz anlamlardır. Onun bu ve benzeri görüşleri, değişmeyen insan doğası açısından, felsefi danışmanlara çok çeşitli danışmanlık imkânları sunar.

Bu dönemin son filozofu olan Marcus Aurelius da *Kendime Düşünceler* kitabında insanlara çeşitli önerilerde bulunur. Bunların başında, insanların kafalarını meşgul eden her türlü kötü düşüncelerden arındırması gerektiği konusundaki görüşleridir. Hâlbuki insanların bu kötü düşüncelerden arınmaya yetecek irade güce vardır. Bu olumsuz düşüncelerden kurtulmak için, olayların özüne inilmesi ve insanların kendi kendileriyle hesaplaşabilmeleri için felsefeye muhtaç olduklarını söyleyen Aurelius'un danışmanlık önerileri de hala geçerliliğini korumaktadır.

Stoa felsefesinin felsefi danışmanlığa olan katkıları bu tespit ettiklerimizden elbette daha fazladır ancak onun da bazı sınırlılık ve eksikliklerinin olduğu muhakkaktır. Stoa felsefesinin danışmanlık açısından eleştiriye açık yönü kaynakların daha çok öğüt formunda cümleler içermesidir. Her ne kadar bu filozofların bütünlükçü felsefeleri bu zayıflığı gidermekte ise de Epiktetos'ta olduğu gibi, bu filozofların görüşlerinden seçmeci bir tavırla derlenen metinler bu eksikliğin en önemli sebeplerindendir. Hâlbuki danışmanlıkta öğüt ve tavsiyeden çok seçenekler öne çıkmaktadır.

Bu ön çalışmalara dayanarak, Stoa felsefesi temelinde Stoa Tutum ve Davranışlar Ölçeği felsefi danışmanlık yapan uygulamacılar için geliştirilmiştir. Bu sayede, flsefi danışmanlığa en uygun felsefenin Stoacı Felsefe olduğunu düşünen danışmanlar için bir ölçme imkânı sağlanmıştır. Bu ölçeğin başka araştırmacılar tarafından farklı felsefe anlayışları için de örnek teşkil edeceği kanaatindeyiz.

KAYNAKÇA

- Achenbach, G. B. (1984). *Philosophische praxis*. Köln: Verlag für Philosophie Jürgen Dinter.
- Achenbach, G.B. (1995). Philosophy, philosophical practice, and psychotherapy, ad 8 (2): 497-522 Through Dialogic Approach. Cohen, E. D. ve Zinaich, S. (Ed.), *Philosophy, Counseling and Psychotherapy*, Newcastle: Cambridge Scholars Publishing.
- Ağaççı K. L. ve Yıldız, M. (2022). Kadınların Hedonik ve Faydacı Tüketim Eğilimlerinin İncelenmesi: Y ve Z Kuşağı Üzerine Bir Araştırma. *Güncel Pazarlama Yaklaşımları ve Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 18-29. doi:10.54439/gupayad.1073610
- Ağaoğlu, M. (2018). Stoa felsefesinde fizik ve etik: mutluluğun yolu olarak stoacı erdem, *Özne Dergisi*, 2018 Güz, 29. Kitap, ss.77-86
- Akbaba, D. ve Çetinkaya Yıldız, E. (2024). Üniversite Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığını Yordamada Yaşantısal Kaçınma, Ait Olma ve Psikolojik İyi Oluşun Rolü. *Bağımlılık Dergisi*, 25(1), 31-42. doi:10.51982/bagimli.1269225
- Akgün, M. (2021). “Epiktetos, *Hierapolisli bir filozof Epiktetos içinde*, Yayına Hazırlayanlar: H. Haluk Erdem- Mustafa Günay, Ankara: Türkiye Felsefe Kurumu.
- Aksayan S, Gözüml S. Kültürlerarası Ölçek Uyarlaması İçin Rehber I: Ölçek Uyarlama Aşamaları ve Dil Uyarlaması. *HEMAR-G Hemşirelik Araştırma Dergisi* 2002; 4(1):9-14.
- Albayrak, A. ve Atan, B. A. (2019). Hükümlülerde Kader ve Kadercilik. *Kader*, 17(1), 124-152. doi:10.18317/kaderdergi.544062
- Altunbaşak, İ. (2015). Felsefi Danışmanlık ve mermi uygur’un felsefi söylemi. Yayınlanmış Doktora Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Altunbaşak, İ. (2019). Felsefi danışmanlığı felsefi yapan nedir? *Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 2019 Bahar. Sayı: 27, ss. 409-426.
- Amir, L. B. (2005). Morality, psychology, philosophy. *Philosophical Practice*, 1(1), ss.43-57.
- Arslan, A. (1995). *İlkçağ felsefe tarihi*, İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.
- Arslan, A. (2008). *İlkçağ felsefe tarihi 4, helenistik dönem felsefesi; epikürosçular, stoacılar, septikler*. İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Arslan, A. (2014). *İlkçağ felsefe tarihi 3, sofistlerden platon’a*. İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Aurelius. (2002). *Historia Augusta, filozof- imparator Marcus Aurelius Antoninus*. Çev.: Çiğdem Menzilioğlu, İstanbul: Arkeoloji ve Sanat Yayınları.
- Aurelius. (2004). *Düşünceler*. Çev.: Şadan Karadeniz, İstanbul: YKY Yayınları.
- Ayre, C. ve Scally, J. A. (2014). Critical Values for Lawshe’s Content Validity (<https://doi.org/10.1177/0748175613513808>)
- Aytekin, P. ve Ay, C. (2015). Hedonik Tüketim ve Anlık Satın Alma İlişkisi: The Relationship Between Hedonic Consumption and Impulse Buying. *Academic Review of Economics & Administrative Sciences*, 8(1), 141-156.
- Ben- Amuttay, J. (1983). *Siyasal düşünceler tarihi*. Çev.: Ali Kılçbey, Levent Köker, Ankara: Savaş Yayınları.

- Blanka, Š. (2012). Questions for philosophical counselling human affairs. *Human Affairs*, c.22, ss.131–141.
- Blanka, Š. (2014). Key concepts in philosophical counselling. *Human Affairs*, c. 24, 574–583.
- Brun, J. (2016). *Stoa felsefesi*. Çev.: Medar Atıcı, İstanbul: İletişim Yayınları.
- Brun, J. (2020). *Stoa felsefesi*. Çeviri: Medar Atıcı, İletişim Yayınları, İstanbul.
- Büyüköztürk, Ş. (2002). Faktör analizi: temel kavramlar ve ölçek geliştirmede kullanımı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 32(32), 470-483.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). Data analysis handbook for social sciences: Statistics, research design, SPSS applications and interpretation. *Çok Değişkenli İstatistikler*, 15, 124.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). Sosyal bilimler için istatistik. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı - İstatistik, Araştırma Deseni, Spss Uygulamaları ve Yorum (15. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Capelle, W. (2006). *Sokrates'ten önce felsefe*. Çev.: Oğuz Özügül, İstanbul: Pencere Yayınları.
- Cevizci, A. (2009). *Felsefe tarihi (5. Baskı)*. İstanbul: Say Yayınları.
- Cevizci, A. (2015). *Felsefe tarihi- Thales'ten Baudrillard'a*, İstanbul: Say Yayınları.
- Cohen, E. (1995). Some roles of critical thinking. in R. Lahav, M.Tillmans (Eds.). *Essays on Philosophical Counseling*, ss. 121-132. New York: University Press of America.
- Copleston, F. (2009). *Felsefe tarihi*. Çev: Aziz Yardımlı, İstanbul: İdea Yayınları.
- Coşkun, R., Altunışık, R. ve Yıldırım, E. (2019). Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Yayınevi.
- Çam, O. M. ve Arabacı, B. L. (2010). Tutum Ölçeği Hazırlamada Nitel ve Nicel Adımlar. *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi*, 12(2), ss. 64-71.
- Çevik, C. Cengiz. (2021). *Stoa felsefesinin kuruluş fragmanları Zenon ve Kleanthes*. İstanbul: Albaraka Yayınları.
- Çotuksöken, B., & İyi, S. (2006). *Kimi (n) için felsefe*. İstanbul: Heyamola Yayınları.
- Dempsey, P.A. & Dempsey, A.D. (2000). Using nursing research process, critical evaluation and utilization (5th ed.). Philadelphia: Lippincott.
- Devellis, R. F. (2016). Scale development, theory, and applications, 4th ed. New Delhi, India: SAGE Publication Inc.
- Durmaz, H. ve Çapık, C. (2023). Are Health Fatalism and Styles of Coping with Stress Affected by Poverty? A Field Study. *Iranian Journal of Public Health*, 52(3), ss. 575-583. doi:10.18502/ijph.v52i3.12140
- Epiktetos. (2013). *Düşünceler ve sohbetler*. Çev.: Cemal Süer, İstanbul: Kaknüs Yayınları
- Epiktetos. (2018). *Düşünceler ve sohbetler*. İstanbul: İnkılap Yayınevi.
- Erdoğan, S. ve Yazıcıoğlu, Y. (2014). SPSS Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Erefe, İ. (2002). Hemşirelikte Araştırma İlke ve Süreçleri. Veri toplama araçlarının niteliği. *İçinde, İ Erefe (Ed.)*. İstanbul: Odak Ofset.
- Erkorkmaz, Ü. ve ark. (2013). Doğrulamalı Faktör Analizi ve Uyum İndeksleri. *Türkiye Klinikleri Med. Sci.* 33(1), 210-223.

- Erkuş, A. (2012). Psikolojide ölçme ve ölçek geliştirme-1: Temel kavramlar ve işlemler. Ankara: Pegem Akademi.
- Eser, E. ve Baydur, H. (2007). Sağlıkta yaşam kalitesi ölçeklerinin psikometrik çözümlemesi: geçerlik ve güvenirlik. 2. Sağlıkta Yaşam Kalitesi Kongresi Öncesi Kurs Not.: 3- 29, İzmir.
- Etelsien, L. (1966). *The meaning of Stoicism*, Massachusettes: Harward University Press..
- Filiz, Ş. (2014). Ahlakın akli ve insani temeli, İstanbul: Say Yayınları.
- Frankl, V. E. (1959). The spiritual dimension in existential analysis and logotherapy. *Journal of Individual Psychology*, 15(2), 157.
- Friedell, E. (2017). *Antik Yunan'ın kültür tarihi*. Çev.: Necati Aça, İstanbul: Alfa Yayınları.
- Gay, L. R. (1985). Educational evaluation and measurement. 2nd edition. London: A Bell & Howell Company.
- Gazali, İ. (1994). İslam hukukunda deliller ve yorum metodolojisi (el-Mustasfa) C. I. Çev. Yunus Apaydın, Kayseri: Rey Yayıncılık.
- Gilje, N. ve Skırbekk, G. (2006). *Antik Yunan'dan modern döneme felsefe tarihi*. Çev.: E. Akbaş-Ş. Mutlu. İstanbul: Kesit Yayınları.
- Gökberk, M., (2007). *Felsefe Tarihi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gözüm, S., Aksayan, S. (2002). Kültürlerarası ölçek uyarlaması için rehber II: Psikometrik özellikler ve kültürler arası karşılaştırma, Hemşirelikte Araştırma Ve Geliştirme Dergisi, 1: ss. 3-14.
- Grimes, P., (1997). *A study of philosophical midwifery*. Available at: <http://noeticsociety.org/a-study-of-philosophical-midwifery-presented-at-3rd-intl-conference-on-pc-nyc-1997/>
- Guthrie, W. (1999). *İlkçağ felsefe tarihi*. Çev. Ahmet Cevizci, Ankara: Gündoğan Yayınları.
- Günay, M. (2019). Herakleitostan Seneca'ya, stoa felsefesi, 29. Kitap, *Özne Dergisi*.
- Günay, M. (2021). *Epiktetos'un insan anlayışı*, Hierapolisli Bir Filozof Epiktetos içinde, Yayına Hazırlayanlar: H. Haluk Erdem- Mustafa Günay, Ankara: Türkiye Felsefe Kurumu.
- Hadot, P. (2012). *Yaşam için felsefe*. Çev.: Kağan Kahveci, İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Hațegan, V. (2018a). "Orientări interdisciplinare ale consilierii filosofice – rol în definirea identității, dezvoltarea personală și spiritualitate." *Revista de filosofie* LXV (6): 530–545.
- Hațegan, V. (2018b). "Consilierea filosofică, premise și tendințe în România." *Studii de știință și cultură* XIV (3): 167-174.
- Hemlock, J. (2021). Secrets of the stoics: how to live an undefeatable. *Independently Published*, Chicago: Illinois (USA).
- Herakleitos (2005). *Fragmanlar*. Çev.: Cengiz Çakmak, İstanbul: Kabalcı Yayınları.
- Herakleitos (2007). *Fragmanlar*. Çev.: Semih Fırat, Ankara:Yapı Kredi Yayınları.
- Holiday, R. ve Hanselman, St. (2020). *Stoacının günlüğü*. Çev.: Doğa Alp, İstanbul: Pegasus Yayınları.
- Iftode, C. (2010). *Filosofia ca mod de viață: sursele autenticității*. Pitești: Paralela 45 (scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=2434615)

- Jaeger, W. (2012). *İlk Yunan filozoflarında tanrı düşüncesi*. Çev.: Güneş Ayas, İstanbul : İthaki Yayınları.
- Karadayı, K. ve Dinçşahin, U. (2021). *Filozoflarla beş çayı- stoa felsefesi*. İstanbul: Olimpos Yayınları.
- Karagöz, Y. (2016). SPSS 23 and AMOS 23 applied statistical analysis. Ankara: Nobel Akademi Publishing.
- Karakoç, A. ve Dönmez, L. (2014). Ölçek geliştirme çalışmalarında temel ilkeler. Tıp Eğitimi Dünyası, 13(40), ss. 39-49.
- Karasar, N. (2016). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kindi. Y. İ. (2021). *Üzüntüden kurtulma yolları*. Çev.: Mustafa Çağrı, Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- Kingsley, D. (2016). *Stoicism: A beginner's guide to the history & philosophy of Stoicism* Stoic Philosophy, Stoicism for Beginners Series, CreateSpace Independent Publishing Platform.
- Kneale, W. C., Kneale, W., & Kneale, M. (1962). *The development of logic*. Oksford: Oxford University Press.
- Köten, E. (2021). Kadercilik, Sağlık Davranışı ve Covid-19: Bir Literatür İncelemesi. Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi, 10(2), ss. 515-528.
- Kuçuradi, İ. (2021). “Hierapolisli Epiktetos”, *Hierapolis'i bir filozof Epiktetos içinde*. Yayıma Hazırlayanlar: H. Haluk Erdem- Mustafa Günay, Ankara: Türkiye Felsefe Kurumu.
- Laertios, D. (2007). *Ünlü filozofların yaşamları ve öğretileri*. Çev.: Candan Şentuna, İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Laertios, D. (2020). *Ünlü filozofların yaşamları ve öğretileri*. Çev.: C. Şentune, İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Lageman, A. G. (1989). Socrates and psychotherapy. *Journal of Religion and Health*, ss. 28, 219-223.
- Lahan, R. (1996). Philosophical counseling and taoism: wisdom and lived philosophical understanding. *Journal for Chinese Philosophy* R. Lahav & M.d.V. Tillmans (Ed.), *Essays on Philosophical Counseling*, 61-74. New York: University
- Lahav, R. (1995). *A conceptual framework for philosophical counseling: worldview interpretation*. In *Essays on Philosophical Counseling*, pp. 3-24. Lanham, New York and London: University Press of America.
- Lahav, R. (2001). “Philosophical counselling as a quest for wisdom.” *Practical Philosophy* 4 (1): 6-18.
- Lahav, R. (2001). Philosophical counseling as a quest for wisdom. *Practical Philosophy*, 7-19.
- Lahav, R. (2006). Philosophical practice as contemplative philo-sophia. *Practical Philosophy*, 8(1).
- Lahav, R. (2008). Philosophical practice: have we gone far enough? practical philosophy, *The Journal of the Society for Philosophy in Practice*, 9 (2), 13-20
- Lawshe, H. C. (1975). A Quantative Approach to Content Validity. *Personnel Psychology*, 28, ss. 563-575.
- LeBon, T. (2007). *Wise therapy. Philosophy for counsellors*. London: Sage.

- Long, A. A. (1999). *Stoic studies*, Cambridge: Cambridge University Press.
- Long, A. A., & Sedley, D. N. (1987). *The hellenistic philosophers: volume 2, Greek and Latin texts with notes and bibliography*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Marinoff, L. (1999) *Lou Marinoff: Prozac değil Platon*. New York: HarperCollins (2000: Sokrates'in Kanepesi. Ruhun ilacı olarak felsefe. Düsseldorf: Patmos.
- Marinoff, L. (2002). *Philosophical practice*. San Diego: Academic Press.
- Marinoff, L. (2007). *Felsefe hayatınızı nasıl değiştirir*. Çev.: İstem Erdener. İstanbul: Pegasus Yayınları.
- Marinoff, L. (2009). *Înghite Platon, nu Prozac! Aplicarea înțelepciunii eterne la problemele de zi cu zi*. Translated by Florin Lobonț. București: Trei.
- Marinoff, L. (2019). *Practica filosofică (2nd Edition)*. Translated by Florin Lobonț and Vasile Hațegan. București: Eikon.
- Molacı, M. (2021a). *Erken dönem stoa etiğinden seçme metinler*. Hazırlayan- Çev.: Melike Molacı, İstanbul: Çizgi Kitapevi.
- Molacı, M., (2021b). *On kavramda stoa*. İstanbul: Runik Yayınları.
- Mollacı, M. (2021c). *Panaitios-fragmanlar*. İstanbul: Çizgi Kitapevi.
- Neenan, M. (2009). Using Socratic questioning in coaching. *Journal of rational-emotive & cognitive-behavior therapy*, 27, ss. 249-264.
- Orhan, K. (2018). Fatality Fire of the Unemployment Hills: Fatality Tendency and Job Search Tools. *Sosyoekonomi*, 26(38), ss. 171-189. doi:10.17233/sosyoekonomi.2018.04.10
- Önal, M. (2007). Sokrates sorunu. *Felsefe Dünyası*, (45), 60-72.
- Önal, M., & Çelebi, E. (2020). *Kendine yetme erdemi olarak aylaklık: kinikler örneği*. *İnönü Üniversitesi Kültür ve Sanat Dergisi*, Volume/Cilt: 6 No/Sayı: 2, ss. 189-195.
- Önal, M., (2015). *Epiktetos'un mutluluk öğretisi, nasıl mutlu olabilirim?* Malatya: Bilsam Yayınları.
- Özdamar, K. (2005). *Paket programlar ile i statistiksel veri analizi*. Beşinci baskı, Eskişehir, Kaan Kitabevi.
- Özdamar, K. (2016) *Scale and t test development structural equation modeling*. Ankara: Nisan Kitabevi Publishing.
- Özgüney, T. (2022). *Stoa okulu- erdeme, mutluluğa ve içsel huzura ulaşmanın felsefesi*. İstanbul: Beyaz Baykuş Yayınları.
- Padesky, C. A. (1993). Socratic questioning: Changing minds or guiding discovery. *In A keynote address delivered at the European Congress of Behavioural and Cognitive Therapies*, London (Vol. 24).
- Pehlivan, İ. ve Aktaş, B. (2022). Relationship between Medication Compliance and Fatalistic Tendency in Patients with Hypertension, 15(1), 167-76.
- Peters, F. E. (2004). *Antik Yunan felsefesi*. İstanbul: Notus Kitap Yayınevi.
- Raabe, P. B. (2002). *Issues in philosophical counseling*. London: Greenwood Press.
- Rist, J. M. (1969). *Stoic philosophy*. Cambridge: Cambridge University Press.

- Robertson, D. (1998). "Philosophical & counter-philosophical practice." *Practical Philosophy* 1 (3): ss. 7-11.
- Robertson, D. (2021). *Bilişsel davranışçı terapi felsefesi- rasyonel ve bilişsel psikoterapi olarak Stoa felsefesi*. İstanbul: Albaraka Yayınları.
- Robinson, D. N. (2020). *Psikolojinin felsefi tarihi*. Çev.: Deniz Uludağ, Ankara: Doğu Batı Yayınları.
- Russel, B. (1972). *Batı felsefe tarihi 1. (Antikçağ)*. Çev.: Muammer Sencer, İstanbul: Bilgi Yayınevi.
- Sandbach, F. H. (1994). *The Stoic* (2. Edition), Indiana Polis, Hackett Publishing,
- Savaş, O. (2019). Üniversite öğrencilerinde ahlaki olgunluk, sosyal iyi oluş ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi (masterThesis).
<http://openaccess.izu.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12436/1442> adresinden erişildi.
- Savcı, M. ve Aysan, F. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyi İle Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2014(3), ss. 44-56.
- Schuster, S. (1999) *Shlomit schuster: philosophy practice. an alternative to counseling and psychotherapy*. Westport: Praeger.
- Seçer, I. (2018). Psikolojik test geliştirme ve uyarlama süreci; Spss ve Lisrel uygulamaları (Psychological test development and adaptation process; Spss and Lisrel applications), Ankara: Anı Publishing. Ss. 10-168.
- Sellars, J. (2003). *The art of living: the Stoic on the nature and function of philosophy*. Burlington, VT: Ashgate.
- Sellars, J. (2006). *Stoicism*. Trowbridge: Cromwell Press (England).
- Seneca. (2007). *Tanrısal öngörü*. Çev.: Çiğdem Dürüşken. İstanbul: Kabalcı Yayınevi.
- Seneca. (2014). *Annem Helvia'ya teselli*. Çev.: Rabia Kayapınar, Ayşe Sönmez. İstanbul: Hel Yayıncılık.
- Seneca. (2016). *Teselliler*. Çev.: Kenan Sarıalioğlu, İstanbul: Isık Yayınları.
- Seneca. (2018). *Ahlak mektupları*. Çev.: Türkan Üzel, İstanbul: Jaguar Kitap.
- Seneca. (2020). *Mutlu yaşam üzerine- yaşamın kısalığı üzerine*. Çev.: Cengiz Çevik, , İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Seneca. (2021). *Öfke üzerine*. Çev.: A. Doğucan Hanegelioğlu, İstanbul: Doğu Batı Yayınları.
- Skırbekk, G. ve Gilje, N. (2017). *Antik Yunan'dan modern döneme- felsefe tarihi*. Çev.: Emrullah Akbaş- Şule Mutlu, İstanbul: Kesit yay.
- Stecker, B. ve Grimes, P. (1999). Symmetry and the origin of the pathologos in philosophical midwifery. *In Fifth International Conference on Philosophy in Practice*, ss. 226-230.
- Şavran, G. T. (2018). *Sosyolojide Araştırma Yöntemleri*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları.
- Şencan, H. (2005). *Sosyal ve davranışsal ölçümlerde güvenilirlik ve geçerlilik*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

- Tatlılıoğlu, K. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Merkezleri ile Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Bingöl Üniversitesi Örneği. *Bingöl Araştırmaları Dergisi*, 7(1), ss. 27-42.
- Tavşancıl, E. (2002). Tutumların ölçülmesi ve spss ile veri analizi. (1. Baskı). Ankara: Nobel Yayınları.
- Tillmanns, M. V. (2013). “*Philosophical counseling: understanding the unique self and other*. Philosophy, Counseling and Psychotherapy. Cambridge Scholars. ss. 132-138
- Tilly, F. (2007). *Felsefenin öyküsü 1: Yunan ve Orta çağ felsefesi*. Çev.: İbrahim Şener, İstanbul: İzdüşüm Yayınları.
- Timuçin, A. (2002). *Düşünce tarihi 1*. İstanbul: Bulut Yayınları.
- Tuğcu, T. (1985). *Felsefe tarihi, İlk Çağ, 1. Cilt*. İstanbul: Sorun Yayınları.
- Tukiainen, A. (2010). Philosophical counselling as a process of fostering wisdom in the form of virtues. *Practical Philosophy* 10, 1.
- Turan, H. (2021). “Epiktetos’un bilgeliği”, *Hierapolisli bir filozof Epiktetos*. Yayıma Hazırlayanlar: H. Haluk Erdem- Mustafa Günay, Ankara: Türkiye Felsefe Kurumu.
- Ümmet, D. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Ahlaki Olgunluk, Sosyal İyi Oluş ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Vorlander, K. (2008). *Felsefe tarihi*. Çev.: Mahmut İzzet, Orhan Saadeddin, Yüksel Kana, İstanbul: İz Yayıncılık.
- Walsh, R. D. (2005). “*Philosophical counseling practice*.” [Douglas.indd \(janushead.org\)](http://Douglas.indd(janushead.org))
- Weber, A. (1964). *Felsefe Tarihi*. Çev.: Vehbi Eralp, , İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yeşilyaprak, B. (2005). *Eğitimde Rehberlik Hizmetleri*, Ankara: NobelYayın Dağıtım.
- Yeşilyurt, S. ve Çapraz, C. (2018). Ölçek Geliştirme Çalışmalarında Kullanılan Kapsam Geçerliği İçin Bir Yol Haritası. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(1), ss. 251-264.
- Zeller, E. (2008). *Grek felsefesi tarihi*. Çev.: Ahmet Aydoğan, İstanbul: Say Yayınları,
- Zyphur, J. M., Bonner, V. C., & Tay, L. (2023). Structural Equation Modeling in Organizational Research: The State of Our Science and Some Proposals for Its Future. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 10(1), ss. 495–517.

EKLER

Ekler 1: Etik Kurul İzni



Ekler 2: Kurum Uygulama İzni

