



T.C.
ÇANKIRI KARATEKİN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE ANABİLİM DALI

STOA FELSEFESİNDE İYİ YAŞAM ANLAYIŞI

Özge SEKMEN ÇATIKKAŞ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman

Doç. Dr. ABDULLAH ONUR AKTAŞ

Çankırı – 2025

T.C.
ÇANKIRI KARATEKİN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE ANABİLİM DALI

STOA FELSEFESİNDE İYİ YAŞAM ANLAYIŞI

ÖZGE SEKMEN ÇATIKKAŞ
ORCID: 0009-0003-4845-2620

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman
DOÇ. DR. ABDULLAH ONUR AKTAŞ

Çankırı – 2025

İÇİNDEKİLER

Sayfa

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ.....	ii
TEZ KABUL VE ONAY	iii
ÖNSÖZ	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vi
KISALTMALAR	vii
1.GİRİŞ	1
2. STOACI FELSEFENİN KÖKLERİ	5
2.1 Hellenistik Dönem Felsefesi	5
2.2 Stoacı Felsefenin Doğuşu.....	7
2.3 Stoacı Felsefenin Kinik Felsefe ile Bağlı.....	9
3. STOA FELSEFESİNİN DÖNEMLERİ.....	13
3.1 Eski Stoa Felsefesi	13
3.1.1 Kıbrıslı Zenon	13
3.1.2 Kleanthes.....	17
3.1.3 Khrysippos	19
3.2. Orta Dönem Stoa Felsefesi	20
3.2.1 Panaitios	21
3.2.2 Poseidonios	22
3.3. Roma Stoa Felsefesi	24
3.3.1 Lucius Anneus Seneca	24
3.3.2 Epiktetos.....	30
3.3.2 Marcus Aurelius	32
4. STOACI FELSEFENİN YÖNLERİ.....	35
4.1 Doğa	35
4.2 Determinizm ve Nedensellik.....	37
4.3 Ahlak Kuramı.....	39
4.4 Kader ve Özgürlük	39
4.5 Bilgelik.....	43
4.6 Tanrı Anlayışı.....	45
5. STOACILIK VE İYİ YAŞAM.....	47
5.1 İyi Yaşama Dair Stoacılığı Diğer Felsefe Okullarıyla Kıyaslama	47

5.2 Epikürosçular	47
5.3 Septikler (Kuşkucular)	49
5.4 Karşılaştırmalar	51
6. İYİ YAŞAM İÇİN STOACI RUHSAL EGZERSİZLER	54
6.1 Ruhsal Egzersiz Nedir	54
6.2 Olumsuz Olanı Düşünme	55
6.3 Ölüm.....	56
6.4 Haz	58
6.5 Zenginlik	59
6.6 İnsanın Yaşama Amacı Ödevler.....	60
6.7 Duygular.....	60
7. STOACILIĞIN MODERN DÜNYADA YERİ	63
7.1 Stoacılığın Güçlü Güçsüz Yönleri	63
7.2 Stoacılığın Günümüz Dünyasına Etkisi	64
7.3 Modern Dünyada Stoacılığın Felsefi Anlamını Yitirmesi	65
8. SONUÇ.....	68
Kaynakça	71

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek Lisans tezi olarak hazırladığım Stoa Felsefesinde İyi Yaşam Anlayışı adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlanmasına kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

... / ... / 201..

İmza

Özge SEKMEN ÇATIKKAŞ

TEZ KABUL VE ONAY
ÇANKIRI KARATEKİN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Özge SEKMEN ÇATIKKAŞ tarafından hazırlanan *Stoa Felsefesinde İyi Yaşam Anlayışı* başlıklı bu çalışma, 21.01.2025 tarihinde yapılan tez savunma sınavı sonucunda *oybirliğı ile* başarılı bulunarak jürimiz *tarafından* Felsefe Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

TEZ JÜRİSİ ÜYELERİ (Unvanı, Adı ve Soyadı)

Danışman	: Doç. Dr. Abdullah Onur AKTAŞ	İmza:
Üye	: Dr. Öğretim Üyesi Tufan KIYMAZ	İmza:
Üye	: Dr. Öğretim Üyesi Erman KAR	İmza:

ONAY

Bu Tez, Çankırı Karatekin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yönetim Kurulunun 21/01/2025 tarih ve 2025/01 sayılı oturumunda belirlenen jüri tarafından kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Ersoy Yılmaz

Enstitü Müdürü

ÖNSÖZ

Bu çalışmada, yüzyıllar önce şekillenen ve günümüzde de pek çok açıdan yol gösterici niteliğini koruyan Stoacılık öğretileri, ahlak, bilgelik ve doğa kavramları bağlamında ele alınarak, bu öğretilerin insanın iyi yaşam anlayışına katkıları incelenecektir.

Bu çalışmanın ortaya çıkmasında engin bilgi ve tecrübelerini benden esirgemeyen sayın hocam Doç. Dr. Abdullah Onur AKTAŞ'a teşekkürlerimi bir borç bilirim. Bütün eğitim ve öğretim hayatım boyunca maddi ve manevi desteğini hiç esirgemeyen annem ve babam Sultan ve Bekir SEKMEN'e sonsuz teşekkür ederim. Ayrıca bu süreç boyunca her daim anlayış ve destek gösterdiği için eşim Ali ÇATIKKAŞ'A teşekkürlerimi sunarım.

..../..../ 201..

Özge SEKMEN ÇATIKKAŞ

ÖZET

Tezin Başlığı : Stoa Felsefesinde İyi Yaşam Anlayışı
Tezin Yazarı : Özge SEKMEN ÇATIKKAŞ
Danışman : Doç. Dr. Abdullah Onur AKTAŞ
Anabilim Dalı : Felsefe
Tezin Türü : Yüksek Lisans
Kabul Tarihi :

Felsefe tarihinde iyi yaşam ile ilgili sorular, farklı düşünürlerin ve kültürlerin zihinlerini meşgul ederek, felsefenin temel meselelerinden biri olmuştur. Mutluluk ve erdem temaları üzerine şekillenen bu tartışma Antikçağdan günümüze kadar uzanmıştır. Bu tezde, Kıbrıslı Zenon'un kurmuş olduğu Stoa felsefesinin ahlak, doğa, bilgelik kavramları ele alınarak, bu öğretiler tarihsel bir perspektiften incelenecektir. Ayrıca Stoacıların, pratik yaşamda uyguladıkları ruhsal egzersizlerin günümüzdeki işlevselliği değerlendirilecektir. Bu kavramların ve pratik yaşamda uyguladıkları ruhsal egzersizlerin Stoa felsefesi açısından incelenme nedeni, ilgili kavramlara sınırlı bir bağlam içinde bakmaktır. Çalışmada, Stoacı felsefenin dönemin diğer okullarıyla kavramsal açıdan karşılaştırması yapılacak ve ilgili kavramlara dönemin filozoflarının eserleri ile bu filozofların etkilendiği kaynaklar üzerinden yaklaşılabacaktır.

Anahtar Kelimeler: Stoa, mutluluk, ahlak, ruhsal egzersiz, iyi yaşam

ABSTRACT

Thesis Title : The Concept of the Good Life in Stoic Philosophy
Author : Özge SEKMEN ÇATIKKAŞ
Supervisor : Assoc. Prof. Dr. Abdullah Onur AKTAŞ
Department : Philosophy
Thesis Type : Mastes Thesis
Date :

Throughout the history of philosophy, questions regarding the good life have been a central concern, occupying the minds of various thinkers and cultures. This discussion, shaped around the themes of happiness and virtue, has extended from antiquity to the present day. In this thesis, the Stoic philosophy founded by Zeno of Citium will be examined from a historical perspective, focusing on its concepts of morality, nature, and wisdom. Furthermore, the functionality of the spiritual exercises practiced by the Stoics in practical life will be evaluated in the context of today. The reason for examining these concepts and spiritual exercises within the framework of Stoic philosophy is to provide a focused analysis of the relevant concepts. The study will conceptually compare Stoic philosophy with other schools of the period and will approach the relevant concepts through the works of the philosophers of the time and the sources that influenced these philosophers.

Keywords: Stoicism, Nature, Wisdom, Ethics, Spiritual Exercises, Practical Life

KISALTMALAR

Çev.	Çeviren
Ed.	Editör
S.	Sayfa
Düz.	Düzenleyen



1.GİRİŞ

Stoa felsefesi, Antikçağ'dan itibaren insan yaşamının anlamı ve mutluluğu üzerine derin düşünceler geliştiren, erdem ve doğayla uyumlu bir yaşamı temel alan etkili bir felsefi gelenektir. İlgi çekici yönleri, dönem dönem farklı yoğunluklarda olsa da günümüze kadar süren uzun soluklu felsefi bir sistemdir. İnsanlar, dünyaya geldikleri ilk günden itibaren içinde bulunduğumuz evreni sorgulamaya başlarlar. “Dünya’ya neden geldik, evren nasıl oluştu, canlı ve cansız varlıklar nasıl ve neden meydana geldi?” gibi sorular, insanları başlangıçta evrenin oluşumunu, varlığın nedenini ve doğanın varlığını sorgulamaya itmiştir. İnsanın bilgi arayışı, onu bazı sonuçlara itse de yüzyıllar geçmesine rağmen hala bilimsel anlamda araştırmalara devam edilmektedir. İnsanlığın evreni anlama çabası, sadece bilimsel araştırmalarda değil, aynı zamanda felsefi düşüncelerde de kendini göstermiştir. Bu sorulara yanıt arayan felsefi yaklaşımlardan biri de Stoa felsefesidir. Hem bireysel mutluluğu hem de evrenle uyumlu bir yaşamı hedefleyen bu öğreti, insanın bilgi ve bilgelik arayışına ahlaki ve pratik bir çerçeve sunar.

Stoa felsefesi, insanın mutluluğa doğaya uygun bir yaşam sürerek ulaşabileceğini savunur. Duyguları kontrol etmeyi ve aşırılıkları törpülemeyi hedefleyen bir felsefi sistemdir. Onları diğer okullardan ayıran, öğretilerinin yanı sıra bu öğretileri yaşamlarında da uyguluyor olmalarıdır. Bu tezde, Kıbrıslı Zenon’un öncülüğünde gelişen Stoa felsefesinin kökeni, temel kavramları, diğer okullarla karşılaştırması ve pratikte uygulanan ruhsal egzersizleri ele alınacaktır. Ayrıca, Stoacıların bilgelik, ahlak ve doğa kavramlarına dayalı bu egzersizlerinin günümüzdeki uygulanabilirliği tartışılacaktır.

Tezin ikinci bölümünde, Helenistik dönem felsefesi, Stoa felsefesinin kökeni ve Kinik felsefe ile bağı ele alınacaktır. Büyük İskender’in fetihleri nedeniyle Helenistik dönem, siyasi ve kültürel açıdan bir karmaşa ortamına sahne olmuştur. Yunan kültürü bilinir hale gelmiş, bu sayede de felsefi düşünce geniş kitlelere ulaşmıştır. Düşünce ve fikirler ulaşmış olduğu kitlelere yeni zenginlikler katarak yeni akımların da doğmasına sebep olmuştur. Tabii ki bu etki, Stoa felsefesinin son dönemlerine doğru değişiklik göstermiş ve Hristiyanlık felsefenin merkezinde yerini almıştır.

Stoa felsefesinin kendisinden önce kurulmuş olan Kinik felsefe ile bağlantılı olduğu bilinmektedir. Zenon, öğrencilik yıllarında Kinik felsefenin birçok düşüncesini benimsemiş ve kendi kurduğu okulda da bu öğretilerden bazılarını uygulamıştır. Ancak, Kiniklerin toplum içindeki aşırı rahatlığı ve toplumdan utanmayan tavırları Zenon'a uygun gelmemiştir. Bunun yerine, doğaya uygun bir yaşam anlayışını merkeze alan ve Kiniklerin aşırılıklarından uzak bir felsefi okul kurmuştur.

Stoacılar, doğaya uygun yaşam anlayışıyla bireyin ahlaki gelişimini merkeze almış ve mutluluğa giden yolu bu temelde aramışlardır. Onlara göre, erdemli bir yaşam ve ruhsal dinginlik, aklın ve bireysel gelişimin rehberliğinde mümkündür. Öğretilerinde doğa, ahlak, diyalektik ve fizik gibi çeşitli konulara yer vermişlerse de, ahlak felsefesi öncelikli bir yere sahiptir. Stoacılığın bu kuruluş döneminde, insan özgürlüğü ile evrensel zorunluluk kavramları da belirgin bir önem kazanmıştır.

Üçüncü bölümde, Stoa felsefesinin dönemleri ve bu dönemlere yön veren Stoacı filozofların düşünceleri ele alınacaktır. Stoa okulunun kurucusu Kıbrıslı Zenon, MÖ 300'lerde Atina'da okulunu kurmuş ve Stoacılığın temel ilkelerini oluşturmuştur. Öğretileriyle, insanların mutluluk ve ruhsal dinginliğe ulaşabilmesinde yol gösterici olmuştur. Stoacı felsefenin temel özellikleri ve sistemi bu dönemde oluşturulmuş, bireyin ahlaki ve kişisel gelişimine büyük önem verilmiştir. Akıllı ve erdemi ön planda tutarak, insanın doğaya uygun yaşamının, erdemli bir hayatın kaynağı olarak görmüşlerdir. Erdem mutluluğun kaynağı ve en yüce iyi olarak görülmüş; insanın tutkularını kontrol ederek ruhsal dinginliğe ulaşabileceği savunulmuştur. Bireyin duygularından arınarak yanlış yargıların akılla önlenebileceğini vurgulamışlardır.

Orta Dönem Stoa felsefesi ise tamamıyla bir geçiş dönemi felsefesi olarak tanımlanmaktadır. Eski Stoa döneminin katı ahlaki kuramları bu dönemde yumuşatılmaya çalışılmıştır. Bu dönemin filozoflarının görüşleri ise ilk dönem filozoflarının görüşlerine göre birtakım değişiklikler göstermiştir; dönemin önemli filozofları Panatios ve Poseidonios'tur. Panatios MÖ 185 yılında doğmuş ve MÖ 109 yılında ölmüştür. Eski Stoa felsefesinin, mantık, fizik ve etik ile ilgili olan görüşlerine katılmamıştır. Poseidonios MÖ 135 yılında doğmuş, MÖ 50 yılında ölmüştür. Roma döneminde ise Stoacılık üzerine yoğunlaşan ilgi artarak devam etmiştir. Seneca, Epiktetos, Marcus Aurelius gibi filozoflar akılcılık, erdemli yaşam ve kadercilik gibi Stoacı ilkeleri benimseyerek Roma toplumunu etkilemişlerdir. Bu dönemde felsefe ve

Hristiyanlık dini iç içe geçmiş gibi gözükse de, felsefe kendi özgünlüğünü korumuştur. Özellikle Stoacılık, akıl yoluyla duyguların kontrol edilmesi ve erdemli bir yaşam sürmenin önemine vurgu yapmıştır.

Dördüncü bölümde, Stoa felsefesinin temelini oluşturan önemli kavramlar ele alınacaktır. Bu kavramlar arasında kader-özgürlük, bilgelik, ahlak, doğa, determinizm-nedensellik ve tanrı anlayışları yer almıştır. Stoacı doğa felsefesi, insanın içinde bulunduğu evreni anlamlandırarak doğa ile insan arasındaki ilişkiyi çözmeye çalışır. Onlara göre doğa, akıl ve düzenin devamlılığını sağlayan bir bütündür. Stoacılar doğa üzerine düşüncelerinde özellikle Herakleitos'un evrenin düzeni ve logos kavramından etkilenmiştir. Herakleitos gibi, Stoacılar da evrenin düzenini ve yönetimini sağlayan logosu tanrı olarak görmüş, tanrının evrene içkin ve evrenin tamamına yayılmış bir cevher olduğunu savunmuşlardır. Bu nedenle doğaya saygı göstermek ve ona uygun bir yaşam sürmek temel bir erdem kabul edilmiştir.

Stoacılar'a göre evrende her olay, neden-sonuç ilişkisiyle açıklanabilir ve yaşanan her şey, bir önceki olayın sonucudur. Bu nedenle, evrende oluşan her şey önceden tanrı tarafından belirlenmiştir. Bu anlayış, kader kavramını oluşturur. Kader, tanrı tarafından belirlenmiş bir düzen olsa da Stoacılar, insanın kendi kontrolünde olan bir özgürlüğe de sahip olduğunu vurgular. İnsan, kaderin getirdiklerini değiştiremese de akıl yoluyla bu olaylara nasıl tepki vereceğini belirleyebilir. Kaderin tanrının bir düzeni olduğuna inanarak, ona isyan etmek yerine bu düzeni kabullenmek gerektiğini düşünmüşlerdir. Tanrının kötülük istemediğini bilerek olaylara bilgelikle yaklaşmak, Stoacılar için erdemli bir yaşamın anahtarıdır.

Bilgelik, Stoacılar için tanrıyla eşdeğer bir erdemdir. Bilge kişi, tutkularından ve hazlarından uzak durarak duygularına yenik düşmez; akıl yoluyla doğru kararlar alır ve erdemli bir yaşam sürerek mutluluğa ulaşır. Onların ahlaki görüşleri en başından beri bahsettiğimiz gibi doğaya uygun yaşam ve insanın akıl yoluyla bu yaşamı anlamlandırmasıdır. Bilge doğanın akıl ile yönetildiğini bilir ve doğanın düzenine koşulsuz uyum sağlar. Doğa düzenini anlayan birey, bu düzene koşulsuz uyum sağlayarak erdemli bir yaşam sürebilir. Ayrıca, bireyin ahlaklı ve erdemli davranışlarının toplumsal huzura da katkı sağlayacağına inanmışlardır. Onlara göre, bireyin toplum içindeki erdemli tavırları, daha geniş bir toplumsal düzen ve barış ortamını desteklemektedir.

Beşinci bölümde ise Epikürosçuların ve Septiklerin öğretileri, Stoacıların öğretileriyle karşılaştırılacaktır. Stoacı felsefi sistemin daha geniş ve farklı yönlerini anlamak amacıyla bu üç okul arasındaki karşılaştırmaya yer verilmiştir. Stoacılar için mutluluk, akıl ile erdemli bir yaşam sürerek, doğa ile bir bütün halinde yaşamaktır. Evrenin işleyişinin kendine has bir mantığı olduğunu düşünen Stoacılar, evreni bu anlamda tanrı ile özdeş olarak düşünmüşlerdir. Bireyselliğe önem vermişler, ölümü ise doğanın kanunu olarak görmüşlerdir.

Epikürosçular ise haz ve acıdan arınarak ruhsal dinginliğe ulaşmayı arzu etmişlerdir. Stoacılardan farklı olarak evrenin işleyişinin atomların çarpışmasıyla olduğunu ileri sürmüşlerdir. Onlara göre bir tanrı vardır ama insanlarla ve evrenle ilgilenmemektedir. Ahlaksal öğretileri başkalarına zarar vermemeyi öğütler ve onlara göre ölüm deneyimlenmeyen bir sondur zira meşhur Epikürosçu ifadede söylendiği üzere “ölüm varsa biz yokuz, biz varsak ölüm yok”tur dolayısıyla ölümden korkup kaçmamak gerekmektedir.

Septiklere bakacak olursak: Onlar bütün düşüncelerinde ve bilinen tüm bilgilere şüpheci yaklaşmışlardır. Onlar hiçbir şeyin bilgisine kesin olarak ulaşamayacağımızı savunmuşlardır. Bu nedenle evren, tanrı, ölüm ve etik gibi konularla ilgili kesin bir görüş dile getirmemişlerdir. Kesin yargılardan kaçınarak, mutlu ve dingin bir hayat yaşamayı doğru bulmuşlardır.

Altıncı bölümde ise Stoacıların pratik yaşamda uyguladıkları ruhsal egzersizleri, bu egzersizlerin hayatımıza kattığı olumlu-olumsuz yönlerini ve günümüzdeki geçerliliği incelenecektir. Stoacı egzersizler kişinin daha bilinçli, ölçülü ve akılcı bir hayat sürmesini sağlamak için oluşturulmuştur. Kişinin duygu kontrolünü sağlayarak daha erdemli bir yaşam sürmesini teşvik etmeye çalışmışlardır. Bu ruhsal egzersizleri düzenli şekilde uygulayarak kişinin mutluluğa ulaşmasını hedeflemişlerdir.

Yedinci bölümde Stoacılığın günümüzdeki anlamı tartışılacaktır ve sekizinci bölümde ise tüm söylenenler toparlanacaktır.

2. STOACI FELSEFENİN KÖKLERİ

2.1 Helenistik Dönem Felsefesi

Helenistik dönem felsefesi, Büyük İskender'in ölümü ile başlayarak MÖ. 323 sonrası ve MÖ. 30 yılları arasındaki dönemi kapsamaktadır.

“Siyasi dönüşümlerin yaşandığı ilk çağda düşünce de aynı ticaret ve askeri zaferler gibi ama farklı bir düşünce konseptinde yani harcanan değil kazandıran, öldüren değil yaşatan bir formda sınırları aşmıştır. Çünkü Helenistik dönem diye bilinen bu dönemde gerçekleşen coğrafi ve kültürel havzanın genişlemesi sonucunda; düşünce, kentleri aşarak farklı düşünce konseptleriyle kaynaşma eğilimi göstermiştir. Bu dönemde; batı ile doğu toplumlarının karşılaşmaları büyük zenginlikler oluşturarak medeniyetler üzerinde büyük izler bırakmıştır” (Ağaoğlu, 2018, s. 79).

Helenistik dönemde etkisi devam eden Platon ve Aristotelesçi okullarla birlikte yeni okullar da ortaya çıkmıştır. Epikürosçuluk, Stoacılık ve Septiklik gibi bu yeni okullar, felsefeye yeni yaklaşımlar getirmiştir. Helenistik dönemdeki bu okullar, din ve bireysel düşünceye getirdikleri özgün yorumlar nedeniyle bazı eleştirilere de maruz kalmıştır. Örneğin, Epikürosçuların, tanrının evrenle ve insanlarla ilgilenmediği düşüncesi ve insanın mutluluğa ulaşmasında önemli görülen hazcı yaklaşımları geleneksel ve dini görüşleri gölgelemiştir. Stoacılar ise bireysel düşünce ve akla verdikleri öncelikle toplumsal düzenin bozulacağı endişesini uyandırmıştır. Septikler ise bilgiye yönelik şüpheci tutumları ve kesin olarak kabul edilen dini inançları reddetmeleri nedeniyle eleştirilmiştir.

Stoa felsefesinin son dönemlerinde, dini öğretiler tamamen felsefeye nüfus etmiş hatta felsefede çözüm aranmıştır. Yunanlarda doğa ile oluşum gösteren felsefi ilerleme süreci “Sofistlerle birlikte doğadan insana; ahlaki, toplumsal, dinsel, tek kelimeyle kültürel bir varlık olarak insana dönmüştü” (Arslan, 2023, s. 26). Doğa ile ilgili tüm açıklamaların zirveye ulaştığı düşüncesiyle felsefe, insanı ahlaki, toplumsal ve kültürel bir varlık olarak ele almaya başlamıştır. Söylenilecek yeni bir açıklama ya da kavram olmadığı için felsefeye yeni bir soluk getirmek amacıyla doğa felsefesi artık insan felsefesi üzerine yoğunlaşmıştır. Doğa üzerine düşünme insanın evrenle

ilişkinini ve mutluluğa ulaşma yollarını araştıran bir alan olarak önemini korumuş, bu yaklaşım dönemin genel yapısını şekillendirmiştir.

“Böylece mesele Sokratik bir tavır olarak doğru ve yaşanılabilir bir yaşamı seçerken akli ne şekilde kullanabileceğimiz üzerinedir. Bu yüzden akıl ve doğru bilgi; iyi ve kötü arasındaki ayırmda, bunları seçmeye iten nedenlerin kökenlerini bulma etrafında hakikati dile getirirken insana rehberlik edecektir” (Ağaoğlu, 2018, s. 79).

Bu dönemde Platon ve Aristoteles’in okullarının etkisi devam etmiştir. Doğa filozoflarının, duyuşal dünyanın gerçekliğini inkâr eden soyut ve spekülâtif yaklaşımları, sıradan insanların deneyimlediği dünyayı yalnızca bir yanılsama düzeyine indirgemıştır. Dahası, bu filozofların gerçekliğe dair birbirinden oldukça farklı, hatta birçok konuda çelişkili fikirler taşıması, doğa felsefesinin çöküşünü hazırlayan bir diğer önemli etken olmuştur" (Cevizci, 2024, s. 64). Helenik dönem filozofları, kent-devletinde mutlu bir yaşam idealine ulaşmayı hedefleyen etiko-politik sorulara yanıt aramışlardır (Cevizci, 2024, s. 35). Siyasi ve ahlaki meseleleri merkeze almalarına rağmen, aynı zamanda pratik ve akılcı bir düşünce sistemi geliştirmeye önem vermişlerdir. Bu doğrultuda, Helenistik felsefe, diğer felsefi disiplinleri büyük ölçüde bir kenara bırakıp, ahlak sorununa odaklanmış ve temelde pratik bir yönelim sergilemiştir (Cevizci, 2024, s. 35).

Helenistik dönem felsefesi kendisinden önce oluşum gösteren okullara kıyasla daha çok insan hayatına ve yaşamına odaklanmıştır. Platoncu ve Aristotelesçi sistemlerin, insanın ahlaki yaşamını toplumsal ve siyasal bağlam içinde ele alma eğilimine karşıt olarak, bu yaklaşım bireyin sorunlarına odaklanmayı ve insanı bireysel düzeyde değerlendirmeyi daha uygun görmüştür (Arslan, 2023, s. 27). Bu dönemde felsefe Etik, Fizik ve Mantık olmak üzere üç ayrı alana ayrılmıştır. Çünkü her bir alanın daha derinlemesine ve detaylı incelenmesinin gerektiğini düşünmüşlerdir.

Bu görüşler, Helenistik dönemdeki okulların ve filozofların ortak amacını açıkça ortaya koymaktadır: insanın pratik yaşamda mutluluğa ulaşması için izlemesi gereken yol ve içerisinde yaşadığı dünyayı tanıyarak ona uygun yaşaması gerektiğini öğretmektir. Helenistik dönem okullarının tümü, insanı mutluluğa ve iyiye ulaştıracak bir yaşam anlayışını aktarmayı hedeflemiştir.

Septikler, Stoacılar ve Epikürosçular, bireylere yaşadıkları dünyaya nasıl uyum sağlayabileceklerini ve bu uyum içinde nasıl mutlu ve erdemli bir yaşam sürebileceklerini öğretmeyi amaçlamıştır. Epikürosçular, doğanın kendisini yöneten bir düzen olduğunu ve evrenin yönetimi için üstün bir akla ihtiyaç olmadığını savunmuşlardır. Stoacılar ise bu konuda farklı bir yaklaşım benimsemiş, evreni yöneten üstün bir akıl olduğunu ve bu aklın tanrı olarak tanımlandığını ileri sürmüşlerdir. Stoacılara göre, tanrının yasalarına uygun hareket ettiğimizde, çekilen acılar bile bu üstün aklın bizim iyiliğimizi istediği inancıyla anlam kazanır.

2.2 Stoacı Felsefenin Doğuşu

Stoa felsefesi, Helenistik dönemin en önemli ve uzun soluklu felsefe okullarından biridir. Beş yüz yıllık bir süre boyunca etkili olmuş ve dönemin önde gelen isimlerini de etkisi altına almıştır. Stoa Okulu, Sokrates'in felsefi düşüncelerinden ilham almış ve Kyniklerin öğretilerinden unsurlar barındırmıştır. Bu okulun kurucusu ise Kitionlu Zenon'dur (Dürüşken, 2022, s. 303). Stoa felsefesi, üç ayrı döneme ayrılmıştır: Eski Stoa, Orta Stoa, Roma Stoa Dönemidir. Eski Stoa Döneminin oluşumunu sağlayan ve okulun kurucusu Kıbrıslı Zenon'dur. Bu döneme damga vuran diğer iki önemli isim Kleantes ve Khrysippos'tur. Zenon'un ölümünün ardından okulun başına geçen Kleantes, Stoacı düşünceyi geliştirmiş, ardından Khrysippos, sistemi daha sistematik hale getirerek okulu adeta yeniden inşa etmiştir. (Arslan, 2023, s. 196-198) Eski Stoa Dönemi, felsefeyi bir bütün olarak ele almış ve Stoacılığa özgü bir felsefi sistem geliştirmiştir

Orta Stoa Dönemi, Poseidonios ve Panaitios'un etkisiyle ahlak ve pratik felsefenin daha belirgin hale geldiği bir dönemdir. Roma Stoası, Stoa felsefesinin son dönemini temsil eder ve Roma İmparatorluk dönemine denk gelir. Bu dönemin önde gelen filozofları arasında Epiktetos, Lucius Anneus Seneca ve Marcus Aurelius yer alır. Roma Stoası, Orta Dönem Stoası'nda ortaya çıkan din merkezli bakış açısını daha da geliştirmiştir. "Öyle ki artık Stoacılık, bu son dönemde bir yandan bir ahlak felsefesi, yaşama sanatına ilişkin kural ve öğütler içeren bir hayat kılavuzu olma özelliğini korurken, diğer yandan bir kurtuluş öğretisi, bir çeşit felsefi din olma niteliğine bürünmüştür" (Arslan, 2023, s. 177). Roma Stoası, Stoacı düşüncenin en fazla kaynak bırakıldığı dönemdir ve bu öğretiler, kendisinden sonraki filozofları büyük ölçüde

etkilemiştir. Stoacılar doğa hakkındaki görüşlerinin büyük bir bölümünü Herakleitos'tan etkilenecek oluşturmuşlardır. Onun gibi maddeci bir görüşe sahip olan Stoacılar, Herakleitos gibi, ilk maddenin ateş veya sıcak nefes olduğunu ileri sürmüşlerdir.

“Stoacılar göre, etkin ve edilgin ilke olmak üzere evrenin iki ilkesi vardır: Edilgin ilke niteliği olmayan tözdür, yani maddedir, etkin ilke ise bu tözün içindeki nedendir, yani, tanrıdır. Tanrı sonsuzdur ve maddenin tüm kapsamı içinde her şeyin yaratıcısıdır. Stoa fiziği maddecidir. Bütün evren maddeden ve tanrıdan ibarettir. Her şeyin ilk kaynağının ateş olduğunu ve her şeyin tekrar bu ana ateşe geri döneceğini düşünür” (Cicero, 2012, s. 20).

Stoacıların evren ile ilgili düşünceleri maddeci bir temele dayanır. Evrenin oluşumunun bir ateşle başladığını ve her şeyin sonunda bu ateşe geri döneceğini savunurlar. “Ancak burada bir yok oluş değil, döngüsel bir başlangıç söz konusudur. Çünkü önceden olduğu gibi her şey aynı düzen içinde yeniden oluşacaktır” (Cicero, 2012, s. 20-21). Stoacılar’a göre tanrı evrenin içindedir ve kendisidir. Evrenin akıllı ve amaç sahibi bir varlık olduğunu düşünerek, her şeyin belirli bir düzen ve önceden belirlenmiş bir amaç doğrultusunda hareket ettiğine inanırlar. Bu inanç, insanların yaşamlarındaki zorlukları kaderin bir parçası olarak kabul etmelerine olanak tanır. Tanrı evrendeki, tüm olayları ve bireylerin başına gelecek durumları önceden bilir ve bunları onların iyiliği için planlamaktadır.

Stoacılar göre bilgiye ulaşmak için duyular gereklidir. Ancak bilgi, yalnızca elde edilmekle kalmamalı; aynı zamanda günlük yaşamda uygulanmalıdır. Bu uygulamayı mümkün kılan en önemli unsur, erdemli bir yaşam sürmek ve evrensel aklın rehberliğinde hareket etmektir. Bu görüş, Stoacıların, Aristoteles’in ahlak anlayışıyla benzerlik taşıdığını gösterir. Stoacılar öğretilerini yalnızca teorik bir düşünce sistemi olarak bırakmamış, aynı zamanda pratik yaşamda uygulamışlardır. Öğretileriyle bireylerin hayatını olumlu yönde şekillendirmeyi amaçlamış, ruhsal dinginlik ve içsel huzura ulaşmak için çözüm yolları sunmuşlardır. Toplumun geneline yönelik değil, bireyin kendisine odaklanan öğretileri sayesinde bireysel gelişimi ön plana çıkarmışlardır. Bu bireysel yaklaşım, Stoacılığın modern psikoloji üzerinde önemli bir etkiye sahip olmasını da sağlamıştır.

2.3 Stoacı Felsefenin Kinik Felsefe ile Bağı

Kinik felsefe, MÖ 5. ve 4. yüzyıllar arasında ortaya çıkan önemli bir düşünce akımıdır. Bu akım, hem ‘Kinik’ hem de ‘Kinizm’ olarak adlandırılırken, ‘Köpek’ anlamındaki kyon isminden türemiş olan kynikos sıfatı “köpek gibi, köpeğe özgü” anlamında olup daha sonra Antisthenes ve öğrencileri için kullanılmış, Türkçeye de “Kinik” olarak geçmiştir” (Antisthenes-Diogenes, 2024, s. ix-x). Kiniklerin bu adla anılmasının sebebi konusunda farklı görüşler vardır. Bir rivayete göre bu isim, toplumsal hayatı reddetmeleri ve köpeklerin yaşamına benzer bir yaşam sürdürmeleridir. Başka bir rivayete göre, bu ekolün adını, derslerin Kynosarges Gymnasium'unda yapılmasından aldığı belirtilmektedir (Antisthenes-Diogenes, 2024, s. 21).

Kinik felsefesinin kurucusu konusunda görüş birliği olmamakla birlikte, Antisthenes ve öğrencisi Sinoplu Diogenes genellikle bu rol için öne çıkmaktadır. Bazı kaynaklarda Herakles de kurucular arasında anılsa da, yaşadığı dönemin farklılığı nedeniyle bu iddianın tarihsel açıdan doğru olmadığı düşünülmektedir (Antisthenes-Diogenes, 2024, s. 21).

Kinikler, dönemin diğer okullarından farklı bir yaşam biçimini benimsemiş ve toplumsal düzene karşı çıkarak, sade ve gösterişsiz bir hayat sürmeyi savunmuşlardır. Kinik felsefe, temel olarak bir yaşam biçimi tercihidir; bu, gereksiz ihtiyaçlardan özgürlüğü ya da tam bağımsızlığı (autarkeia) seçmek, aynı zamanda lüksü ve anlamsız şeyleri (tuphos) reddetmek anlamına gelir (Hadot, 2020, s. 114). Yaşamın her türlü getirisine uyum sağlayabilecek yapıya sahiptirler, olan şeyleri görmezden gelerek, toplumsal kaygılara yenik düşmemiş, özgür yaşamayı tercih etmişlerdir. “Bütün bu sıralanan özellikleri ile Kinikler toplumsal hayatın dışında kalmayı öncelikli değer olarak benimsemişlerdir. Bireyci tutumları ile toplumun hem değerler düzeyinde hem de mekânsal anlamda olabildiğince dışında durmayı daha doğru bir ahlaki ilke olarak görmüşlerdir” (Altunoğlu, 2018, s. 94). Öyle ki, Kinikler, felsefi görüşlerini sadece düşünceyle sınırlı bırakmayıp, pratik yaşama entegre etme açısından Stoacılarla da benzerlik göstermektedir.

Kinik felsefe, Stoa felsefesinin gelişiminde önemli bir rol oynamıştır. Zenon, Kinik filozof Krates’ten bir süre ders almış ancak Kiniklerin aşırıya kaçan yaşam tarzını benimseyemediği için bu öğretilerden uzaklaşmıştır. Zenon, Kinik felsefeyi aşırı ve abartı içerdiği için kendi felsefi okulunu kurarken bu tutumdan uzaklaşmaya

çalışmıştır. Yine de, Kiniklerin doğaya uygun yaşam ve erdem anlayışlarını kendi felsefesine dahil etmiştir. Zenon'un oluşturduğu Stoacı sistem, Kiniklerin katı öğretilerine kıyasla daha yaşanabilir bir yapı sunmuştur.

Antisthenes, genellikle Kinik felsefesinin kurucusu olarak değil, Sokrates ile Kinikler arasında bir bağ kuran bir ara figür olarak değerlendirilir. Sokrates'ten sertlik ve duygulara karşı kayıtsız kalmayı öğrenmiş, böylece Kinik yaşam tarzının temelini atmıştır. Cicero, Antisthenes'i doğrudan bir Kinik olarak değil, önce Kiniklerin, ardından Stoacıların ortaya çıkmasını sağlayan bir öncü filozof olarak tanımlar (Antisthenes-Diogenes, 2024, s. viii). Benzer şekilde, Oinomaos da Kinik felsefenin kökenini Antisthenes veya Diogenes'e dayandırmamış; aksine, bu düşüncenin insanlık tarafından tanrılardan önce geliştirildiğini savunmuştur (Antisthenes-Diogenes, 2024).

“(...) Herales'ten önce de, sadece Yunanlar arasında değil, yabancılar arasında da bu felsefeyi hayata geçiren başka insanların olduğuna inanıyorum. Zira bazı yönleriyle onun özel bir çalışmayı gerektirmeyen oldukça doğal ve evrensel bir felsefe olduğu görülüyor. Bu felsefe için sadece erdemi arzulayıp kusurdan kaçarak onurlu bir yaşamı seçmek yeterlidir, çok kitap okumaya gerek yoktur” (Antisthenes-Diogenes, 2024, s. 21).

Antisthenes'in erdem anlayışı, Stoacılık ile önemli benzerlikler taşır. Her iki düşünce de bireysel yaşantıyı merkeze alarak toplumsal bağlamı geri plana atmıştır. Antisthenes'e göre hayatın nihai amacı mutluluktur ve mutluluğa ulaşmanın yolu erdemden geçer. Erdem, onun için bir tür bilgidir ve bu bilgi, neyin arzulamaya değer olduğunu ve nelerden kaçınılması gerektiğini öğretir (Altunoğlu, 2018, s. 93). Ancak, bu erdeme yalnızca bilgeler erişebilir. Bilge kişi, hazlara kapılmadan, mütevazı bir yaşam sürerek, zenginlik ve lüksü arzulamaktan uzak durur, duygularını kontrol altında tutar ve bu sayede mutluluğu elde eder.

Antisthenes, zenginlik ve para hırsını kesin bir şekilde reddetmiş, bu tür arzuların insanı mutsuzluğa sürüklediğini savunmuştur. Elindekilerle yetinmeyi erdemli bir tavır olarak gören Antisthenes, aşırı hırs peşinde koşanları anlayışsız ve doyumsuz bulmuştur. Antisthenes, “Ağır hasta olduğumu düşündüğüm bu tür insanlara acıyorum, zira onları yedikçe daha da acıkan insanlarla aynı görüyorum. Bana gelince hiçbir şeyi kendime ait görmeyecek kadar çok şeyim var, yani açlık hissetmeyeceğim

kadar yiyebiliyor, susuzluk çekmeyeceğim kadar içebiliyor (...)" (Antisthenes-Diogenes, 2024, s. 23) diyerek, aşırı arzuların esiri olmayı eleştirmiştir. O, azla yetinmenin ve sahip olunanların değerini bilmenin, zenginlik peşinde koşmaktan daha anlamlı bir yaşam sunduğunu vurgulamıştır.

Doğaya uygun yaşam anlayışı, evrenin ve içindeki her şeyin yaratıcısı olan o yüce gücü anımsatır. Antisthenes, "Halkın birçok tanrısı olduğunu, buna karşılık doğada tüm yüceliğin yaratıcısı olan tek bir tanrı olduğunu" ifade etmiştir (Antisthenes-Diogenes, 2024, s. 38-39). Bu yaklaşım, doğaya ve onun düzenine uyumlu bir yaşam sürmeyi ahlaki bir sorumluluk olarak kabul eder.

Kinik felsefenin önde gelen isimlerinden biri de Sinoplu Diogenes'tir. Atinalılar ona "Köpek" lakabını takmışlardı; çünkü sokaklarda, kapı önlerinde yatıp kalkıyor ve geceyi çıplak bir zeminde geçiriyordu. Ancak Diogenes bu lakabı benimsemiş ve yaşam tarzına uygun bir nitelik taşıdığını düşünerek hoş karşılamıştır (Antisthenes-Diogenes, 2024, s. 57). Sinoplu Diogenes, sefil bir yaşam sürmesine rağmen bundan hiçbir zaman yakınmamış, lüks ve aşırılıklara karşı çıkarak, azla yetinmeyi ilke edinmiştir.

"Bir gün bir fare yanına geldi ve ekmeğini kemirmeye başladı. Diogenes bunu görünce güldü ve keyfi yerine geldi, şöyle diyerek memnuniyetini gösterdi: "Bu fare Atinalıların hiçbir şatafatına ihtiyaç duymuyor, ancak sen Diogenes Atinalılarla akşam yemeği yemediğin için öfkeleniyor musun?" (Antisthenes-Diogenes, 2024, s. 72).

Diogenes'in yaşam tarzı, bireysel özgürlük ve sade bir yaşamın değerini göstermek amacını taşımış olsa da, genellikle yadırganmış ve dışlanmış. Diogenes, hiçbir şeye ihtiyaç duymadığını ve sahip olduğu hiçbir şeyin kendine ait olmadığını düşünmüştür. Ona göre, eşyalar, sevdiklerimiz ve dünyaya dair her şey geçicidir; bu nedenle insanın bunlardan arınması gerektiğine inanmıştır. "Yargılarınızı arındırın, sahip olmadığınız bir şeyin onlara bağlanmasından, onlarla birlikte gelişmesinden ve sahip olmadığınız şeylerin dağılıp gitmesinin size acı vermesinden çekinin" (Antisthenes-Diogenes, 2024, s. 76) diyerek, bağımsız bir ruh ile özgürlüğe ulaşmanın önemini vurgulamıştır. Diogenes, mantığını kullanarak nefsinin terbiye etmeyi, kimseye boyun eğmemeyi ve bu yolla ruhunu özgürleştirmeyi amaçlamıştır.

Stoacılar gibi, Diogenes de doğaya uygun yaşamın önemine vurgu yapmıştır. Ona göre evrendeki her şey doğru olana hizmet etmekte ve insanı iyiye yönlendirmektedir. Dünyasal hiçbir etki insanı mutlu edemez; gerçek mutluluk yalnızca doğaya yönelimle elde edilebilir. Diogenes, bireyin toplum içinde kendi bireyselliğini oluşturabilmesi için toplumsal yasalara uymak yerine, doğaya uygun yaşamının daha büyük bir katkı sağlayacağını düşünmüştür.

Diogenes'e göre haz, insanın mutlu ve huzurlu olması için elinden geleni yapmasıdır. Hazzı elde edemeyen kişinin, kendisiyle alakalı bir durum olduğunu düşünmüştür. "Diogenes'in söylediğine göre gerçek haz insanın huzurlu ve neşeli bir ruha sahip olmasıdır, bu olmadığında Midas veya Kroisos'un zenginliği hiçbir şeye yaramaz. Eğer bir insan her konuda az ya da çok bir sıkıntı duyuyorsa mutlu değil sefildir" (Antisthenes-Diogenes, 2024, s. 88) diyerek bu düşüncesini ifade etmiştir.

Diogenes'in bu görüşleri, Kiniklerin toplumdan uzak ve özgür yaşam tarzlarını yansıtmaktadır. Kinikler, toplumsal kurallara ve kültüre karşı çıkarak kişisel özgürlüğü öncelikli bir hedef olarak benimsemişlerdir. Onların toplumdan farklı tavırları, kuralsızlık ve bireysel bağımsızlık arayışlarının bir göstergesi olarak değerlendirilmektedir.

3. STOA FELSEFESİNİN DÖNEMLERİ

3.1 Eski Stoa Felsefesi

Daha önce de belirttiğimiz üzere Stoacılık, MÖ 300’lerde Kıbrıslı Zenon tarafından Yunanistan’ın Atina kentinde kurulan bir felsefe okuludur (Cevizci, 2024, s. 148). Helenistik dönemin önemli felsefi akımlarından biri olan Stoacılık, ilk zamanlarda “Zenonculuk” olarak adlandırılmıştır. Adını ise Zenon’un derslerini verdiği, Atina Agorası’nda bulunan ve tarihi bir öneme sahip olan *Stoa Poikile*’den almıştır. *Stoa Poikile*, “boyalı sundurma” veya “çatısı olan yer” anlamına gelmektedir (Arslan, 2023, s. 194).

Stoacılığın temel sistemi, doğaya uygun yaşam anlayışına dayanır ve bireysel etiğin gelişimine katkı sağlamayı amaçlamıştır. Stoacılara göre, bu anlayış doğrultusunda yaşamak, mutluluğa ulaşmanın anahtarıdır. Stoacı filozoflar, mantık, doğa, diyalektik ve ahlak gibi çeşitli alanlara yönelmişlerdir. “Bu dönemde evrensel determinizm ve insan özgürlüğü arasındaki ilişki sorgulanmış olmakla birlikte özellikle Khrysippos’un etkisiyle Stoa mantığı olarak bilinen mantık çalışmaları da ön plana çıkmıştır” (Seneca, 2020, s. 15).

3.1.1 Kıbrıslı Zenon

Kıbrıslı Zenon’un doğum tarihi konusunda tam bir kesinlik olmamakla birlikte, MÖ 333 ya da 332 yıllarında Yunanistan’ın Kition kentinde doğduğu kabul edilmektedir. Zenon, Kinik filozof Krates’in öğrencisidir (Arslan, 2023, s. 192). Anlatılanlara göre bir gemi yolculuğu sırasında gemisi batmış ve Atina’ya gelmek zorunda kalmıştır. Burada bir kitapçıya girerek Ksenophon’un bir kitabını okuyan Zenon, bu tür insanlar nerede bulunur diye sorduğunda kitapçı ona, o sırada yoldan geçen Krates’i işaret etmiş ve Zenon’un felsefe yolculuğu başlamıştır. Krates’in öğrencisi olan Zenon, daha sonra Stilpon ve Ksenokrates’in derslerine de katılmıştır. Atina’da yaklaşık MÖ 300’lerde Stoa Okulu’nu kurarak geniş kitlelere ulaşmıştır. Zenon’un ders verdiği yer, Atina Agorası’nda, resimli boyamalarla süslenmiş kapalı bir alan olan *Stoa Poikile*’dir. Okul, bu yerden dolayı Stoacılık adını almıştır (Arslan, 2023, s. 194). Zenon, verdiği derslerle halkın sevgisini kazanmış ve bu sevginin göstergesi olarak halk adına bir

heykel dikmiştir. Zenon'un yazılarında ve öğretilerinde Kinik felsefenin etkileri görülse de, zamanla bu etkilerden uzaklaşmış ve kendi felsefesini geliştirmiştir.

Zenon'un ahlak anlayışı, doğaya uygun yaşam ve erdem üzerine temellenir. Ona göre canlılar doğdukları ilk andan itibaren kendilerini koruma içgüdüleriyle hareket eder. Doğa, her canlının kendine zarar verebilecek durumlardan kaçınarak faydalı olanın peşinden gitmesini sağlar. "Her canlının sahip olduğu ilk şey, kendi yaratılışı ve bu yaratılışın bilincidir; çünkü doğanın canlıyı <kendine> yabancı kılması beklenemez" (Laertios, 2023, s. 329). Bu anlayış, doğaya uygun yaşamının aynı zamanda erdeme uygun yaşam olduğunu ifade eder, çünkü insan doğası doğayla uyum içindedir.

Zenon, duyguları aklın yolundan sapma olarak görmüştür. "Zenon'a göre duygu, ruhun akıl dışı ve doğaya aykırı hareketi veya aşırı bir dürtüdür" (Çevik, 2022, s. 81). Ruh, aklın dışında hareket ederek, doğaya uygun olmayan tutumlar ve davranışlar sergilemeye başlamaktadır. Zenon'a göre doğaya uygun olmayan bu tutum dürtüdür. Duyguya sebep olan şeyin, dürtüler ve ruhun akılla kopan bağı olduğunu düşünmektedir. Bu durumda aklın yanlış yönlendirilmesine sebep olduğunu vurgulamaktadır.

Zenon, duyguları korku, şehvet, haz ve üzüntü olarak sınıflandırmış ve bunların ruhsal dengesizliklere yol açabileceğini savunmuştur. Ona göre, "Üzüntü, kötünün mevcut olduğu sanıdır; kötü bu sanının içinde bulunur, bu yüzden üzüntüye katlanmak gerekir" (Çevik, 2022, s. 83). Olumsuz duyguların, özellikle kaygı, acı, öfke ve nefretin bastırılması, bireyin ruhsal dengesi açısından faydalı görülmüştür. Zenon'un yaklaşımına göre, "Dengeli bir akıl, sakin, rasyonel kararlar verebilen, yanlış ve temelsiz inançları reddedebilen bir akıldır. Bu anlamda sağlıklı bir aklın rehberliğinde yaşayabilen insan için, (...) patolojik olan duygular güçlerini kaybederler ve rahatsızlık yaratmazlar" (Kıymaz, 2021, s. 29-30). Ancak Zenon, duygulardan tamamen arınmayı değil, onları ölçülü bir şekilde kontrol etmeyi önerir. Çünkü duygular, kötü şeylerin olabileceğini çağrıştırarak ruh halini olumsuz etkileyebilir. Zenon ayrıca, insanlara fazla acımanın veya yufka yürekli olmanın da ruhsal bir bozukluk olduğunu ifade etmiştir. Ona göre, duygulara tamamen kapılmamak, ruhsal huzuru korumanın anahtarıdır. Bu nedenle, Zenon duyguların tamamen bastırılmasını değil, kontrol altına alınmasını ve ölçülü bir şekilde yönetilmesini tavsiye eder.

Zenon’a göre kader, evrende gerçekleşmesi gereken olayların doğal bir düzenidir ve insan bu düzenin bir parçası olarak kaderin akışına uyum sağlamalıdır.

“Tasması bir at arabasının arkasına bağlanmış bir köpek düşünün. Arabayı takip etmek isterse bunu yapacak ve özgür eylemini kendisini çeken arabanın zorunluluğu ile birleştirecektir. Fakat eğer arabayı takip etmemek için direnirse, yine de araba onu buna zorlayacaktır. İnsanda da durum bunun gibidir: Kaderle uyumlu olmayan, kader tarafından sürüklenir” (Kıymaz, 2021, s. 19).

Bu anlayış, bireyin kaderle çatışmak yerine onunla uyum içinde hareket ederek daha huzurlu bir yaşam sürebileceğini vurgular. Zenon’a göre elimizde olan şeyleri değiştirebiliriz ama elimizde olmayan şeylere karşı koymamız gerekmektedir. Elimizde olan şeyler, ne kadar elimizde olsa da doğanın veya kaderin şekillendirmesiyle bu durum değişebilir. Kendi tercihlerimiz bizim elimizdedir, ancak elimizde olmayan şeyler için kendimizi acıya sevk etmemeliyiz. Ona göre elimizde olan şeylerle gayet mutlu bir hayat sürebilmemiz mümkündür.

“Haklarında son sözün bize ait olmadığı her şeyi Zenon “Farksızlar” olarak adlandırdı. “Farksız”dan kasıt, bunlara sahip olup olmamanın kişinin doğaya uygun yaşayan, erdemli bir insan olup olmaması konusunda hiçbir fark yaratmamasıydı” (Kıymaz, 2021, s. 22). Ona göre iyi bir şeyin olması için çabalamalıyız ama olmuyorsa da bizim elimizde olan bir şey değildir. Evreni var olduğu biçimiyle benimsememiz gerekmektedir. Ancak bu durum onu değiştirmeye ve geliştirmeye engel olmamalıdır. Aklımızı kullanarak seçimler yapmak ve doğanın kurallarını, yükümlülüğünü yerine getirmek gerekmektedir.

Zenon, “yükümlülük” kavramını, aklın doğru gördüğü ve onayladığı eylemleri ifade etmek için kullanmıştır. Yükümlülük kişinin bulunduğu ortama veya duruma uyum sağlama çabası olarak da yorumlanabilmektedir. Yükümlülükleri doğru ve yanlış olarak ikiye ayırır: Doğru yükümlülük, iyi ve doğru olduğunu düşündüğümüz eylemler, Yanlış yükümlülük, kötü olduğunu bildiğimiz halde yapılan eylemlerdir (Çevik, 2022, s. 73).

Bu kavramlar, birey ve toplum için ahlaki davranışları değerlendirmede önemlidir. Zenon, bireyin toplum içinde var olduğunu ve topluma katkı sağlaması gerektiğini

vurgulamıştır. Mutluluğa ulaşmanın yolu, doğaya uygun yaşamdan ve toplumun yararına hareket etmekten geçer.

Erdem, Zenon için en yüce iyi ve mutluluğun anahtarıdır. “Öte yandan Zenon sadece arzulanmasını sağlayan kendine has bir görünüşe sahip olan şeyi iyi olarak adlandırır, <ona göre> sadece erdemli bir şekilde sürdürülen yaşam iyi yaşamdır” (Çevik, 2022, s. 77). En yüce iyi erdemdir kendisidir. En büyük gaye iyi olandır. İyi olan aynı zamanda yararlı olabileceği düşünülen şeydir. İyi’nin asıl amacı insanın eylemlerinde yarar sağlamaktır. Erdemli olan ise evrendeki yasalara karşı gelmeden ortak aklın belirlediği şekilde yaşamaktır. Erdem ile iyilik arasında pek bir fark yoktur. İyi ve erdem birbirinden ayrılmamıştır, çünkü bir bütündürler. İnsan iyiye zaten erdemlidir, erdemliyse de iyidir. İnsanda erdem ya vardır ya da yoktur, bunun bir orta noktası bulunmaz. Erdem sahibi olan bir kişi kazandığı erdemi asla kaybetmez. Çünkü erdeme erişen kişi bir daha erdemsiz olamaz. Erdem ve iyilik hemen hemen benzer şeylerdir. Erdem insanda önceden var olan bir şeydir, kendiliğinden oluşma ihtimali yoktur. Yalnızca öğretildiği zaman oluşabilmektedir. “Gene Khrysippos’un *Erekler Üzerine* adlı eserinin birinci kitabında söylediğine göre, erdeme uygun yaşamak, doğal olayların deneyimine uygun yaşamakla aynı şeydir; çünkü bizim yapımız evrenin bir parçasıdır” (Laertios, 2023, s. 330). Zenon’a göre ise erdem mutluluğa giden yoldur, erdem kusursuzdur, her şeyin en kusursuz halidir, insanlar bir takım kişi ve olaylardan etkilenebilirler, erdemden uzaklaşabilirler ama kötü şeyler yapan insanlarda erdemi öğrenebilmektedir. Erdem başımıza gelen kötü durumlardan dolayı değil, erdem olduğu için seçilmelidir. “Bu nedenle erek, yani evrendeki düzenin başı Zeus ile aynı şey olan, tüm evrene yayılmış doğru aklın yasaklaya geldiği şeyleri yapmadan, hem insanın hem evrenin doğasına göre yaşamaktır (...)” (Laertios, 2023, s. 330). Erdem pürüzsüzdür, kusursuzdur, arzulara denk düşmez. Doğayla uyumlu olmak ve bunun ışığında yaşayarak mutlu olmaktır.

Haliyle Stoacı bilgelik, Zenon’un felsefesinin merkezindedir. Bilge kişi, kendine yeten, erdemli ve sarsılmaz bir yaşam sürer. Bilgelik, kişinin akıl ve doğayla uyum içinde olmasını gerektirir:

“Değerlidir, çünkü haklı bir kudreti bulunur, yenilmez bir varlıktır, kendisine üstün gelinemez, bu yüzden kimse tarafından zorlanmaz ve kimseyi zorlamaz, yasaklanmaz ve yasaklamaz, malup edilemez ve malup etmez, boyun eğmez ve kimseye boyun

eğdirmez, (...) krallara özgüdür, savaşta politikada, ekonomide ve para kazanmada ustadır” (Çevik, 2022, s.84).

Bilgelik, Stoacılar için en yüce değer olup, bilge kişi doğayı ve yaşamı tam bir uyum içinde kavrayan kişidir. Zenon’a göre bilgelik, insanın kendini terbiye etmesi ve yalnızca doğru olanı arzulamasıdır. Bilge, Stoacıların tanımında Tanrı’ya eşdeğer bir varlık olarak kabul edilir.

3.1.2 Kleanthes

Kleanthes MÖ 331 yılında Asos’ta doğmuş ve M.Ö. 232’de Atina’da ölmüştür. Zenon’un ölümünün ardından, Stoacı okulun yöneticisi olmuştur (Arslan, 2023, s. 196). Çalışkan olması nedeniyle Zenon’un öğrencileri arasından, okulun yöneticiliğine seçilmiştir. Felsefeyle ilgilenmeden önce boksörlük yapmış ve fiziksel olarak güçlü bir yapıya sahip olmuştur. Ancak zeka açısından yavaş öğrenen biri olarak tanımlanmıştır. Yine de öğrenme konusundaki azmi ve kararlılığıyla, anlama zorluğu yaşasa bile hiçbir zaman öğrenmekten vazgeçmemiştir. Maddi imkansızlıklar nedeniyle geçimini sağlamak için geceleri su kuyularından su çekmiş ve gündüzleri Zenon’un derslerine katılmıştır. Bu azmi ve çabası, Stoacı okulun sistemini geliştirme ve bu öğretilerin Roma dönemine taşınmasında önemli bir rol oynamasını sağlamıştır. Ölümü de Stoacı düşünceye uygun bir biçimde gerçekleşmiştir; dış etlerindeki rahatsızlık nedeniyle yemek yemeyi kesmiş, daha sonra yeterince yaşadığını düşünerek yeniden yemek yemeyi reddetmiş ve açlıktan ölmüştür (Çevik, 2022, s. 107).

Kleanthes’in düşüncesinde tanrı ve doğa arasındaki bağ ayrılmazdır. *Zeus’a İlahi’si* bu bütünlüğün açık bir göstergesidir. Ona göre dünyadaki her şey tek bir maddeden oluşmuş, Zeus da doğa ile bir bütün olan tanrısal bir güç olarak kabul edilmiştir. Zeus, doğanın düzenini yöneten ve evrendeki her şeyin kaynağıdır. Kleanthes, Herakleitos’un doğa ve tanrı anlayışından etkilenmiş ve insanın akli yanını tanrısal gücün bir temsili olarak görmüştür. “İnsanın akli yanının özü, tanrısal gücün temsilcisidir. Bu yüzden her insan ruhunda bu tanrısallığın mührünü taşımaktadır.” (Dürüşken, 2022, s. 310) demiştir. Kleanthes’in logos anlayışı ateşe dayanmaktadır; bu ateş hem etkin hem de edilgendir ve madde ile madde içerisindeki akli temsil eder.

Evrendeki düzenin ve doğa olaylarının kendiliğinden olamayacağına inanan Kleanthes, bunların tanrısal bir akıl tarafından düzenlendiğini savunmuştur. Tanrı, akıl ve doğayı bir araya getiren yüce bir güçtür ve kaderin de yöneticisidir. İnsan, doğanın kurallarına uygun hareket ederek bu düzeni kabul etmeli, benmerkezci isteklerinden vazgeçerek doğaya uyum sağlamalıdır.

Kleanthes, hazza dair düşüncelerinde dönemin diğer filozoflarıyla benzer bir çizgiye sahiptir. Ona göre, “haz, şatafatlı bir kraliçe gibi kraliyet tahtında oturur ve erdemler, onun buyruklarını gözetken ve emrettiği her şeyi yerine getiren uşaklar olarak belirlenmiştir” (Çevik, 2022, s. 131). Bu betimlemede haz, isteklerini dayatarak erdemi kendi kölesi yapar. Eğer hazzın bu tahakkümü engellenmezse, insanın bedenine hâkim olur, düzenini bozar ve erdemli bir yaşamı imkânsız hale getirir. Örneğin, doyumsuz bir şekilde yemek yeme arzusu, bir süre sonra insanın sağlığını tehdit edebilir. Kleanthes’e göre gerçek mutluluk hazdan değil, insanın ruhsal dinginliğe ve içsel huzura ulaşmasından, erdemli ve ahlaki bir yaşam sürmesinden kaynaklanır. Bu nedenle birey, hazza boyun eğmekten vazgeçmeli ve erdemli bir hayatı seçerek gerçek mutluluğun kapılarını aralamalıdır.

Kleanthes’e göre keder, kötülükten doğan bir zayıflıktır ve insanın duygularına olan bağımlılığından kaynaklanmaktadır. Teselli, kederli bir insanı kötü bir durumun olmadığına ikna etmeyi amaçlar. (Çevik, 2022, s. 137). Kleanthes, insanın doğanın düzenine uyum sağlayarak huzura erişebileceğini savunur. İnsan, doğanın bahsettiği aklı kullanmalı, bu aklı kullanmaması durumunda cahillik ve kötülüklerin kaçınılmaz olduğunu bilmelidir.

Kleanthes, Stoacı sistemin gelişiminde önemli bir yere sahiptir. Onun düşünceleri, tanrı, doğa, haz ve erdem kavramlarını birleştiren bir çerçeve sunmuş, Stoacı öğretinin daha geniş kitlelere yayılmasına katkıda bulunmuştur. Çalışkanlığı ve azmiyle Stoacılığın hem teorik hem de pratik boyutunu şekillendirmiştir. Hayatı boyunca insanlara erdemli bir yaşamın önemini göstermeye çalışmış, bu öğretiyi kendi yaşamında da uygulayarak örnek olmuştur. Kleanthes’in felsefesi, bireyin aklına kulak vererek doğayla uyum içinde yaşamasını ve ruhsal dinginliğe ulaşmasını öğütlemiştir.

3.1.3 Khrysippos

Khrysippos yaklaşık olarak MÖ 280’de Tarsus’ta doğduğu bilinmektedir. Gençlik yıllarında bir süre koşuculukla uğraşmış, ardından felsefeye yönelmiştir. Stoacılık ve diğer okullardan dersler almış, kısa sürede kendini geliştirerek özgün bir bakış açısı ortaya koymuştur. Felsefeye olan yatkınlığı ve başarısının farkında olan Khrysippos, bu alanda güçlü bir konum edinmiştir (Arslan, 2023, s. 197-198)

“Kleanthes’e sık sık sadece öğretileri öğrenmek istediğini, onların kanıtlarını kendisinin bulacağını söylemiştir. (...) Özellik mantık veya bilgi kuramı alanında çok güçlüdür. Diyalektikte o kadar güçlü olmuştur ki birçok kişi, “Tanrılar diyalektikle uğraşsalar, ancak Khrysippos kadar başarı olabilirlerdi,” diye düşünmüşlerdir” (Arslan, 2023, s. 198).

Khrysippos, Platon’un Akademisi’nde ve Kleanthes’in derslerinde eğitim almış, ancak zamanla her iki düşünce ekolünden de uzaklaşmıştır. Zekası ve yeteneğiyle tanınan Khrysippos, özgüveniyle dikkat çeken bir figürdür. Kleanthes’in ölümünden sonra Stoacı okulun liderliğini üstlenmiş, Zenon’un kurduğu bu okulu yeniden yapılandırarak daha sistematik bir hale getirmiştir. Bu nedenle, antik çağda “Eğer Khrysippos olmasaydı, Stoacılık olmazdı” sözü yaygın bir şekilde dile getirilmiştir (Arslan, 2023, s. 199). Khrysippos, yüzlerce eser yazmış bir düşünürdür; ancak eserlerinin önemli bir kısmının yoğun alıntılardan oluşması eleştirilere neden olmuştur. Öyle ki, bir eserinde Euripides’in *Medea* oyununu neredeyse tamamen alıntıladığı için, bu eseri okuyan birine ne okuduğu sorulduğunda, haklı bir şekilde “Khrysippos’un *Medea*’sı” cevabını verdiği rivayet edilmiştir (Arslan, 2023, s. 199).

Khrysippos’un ölümüyle ilgili farklı rivayetler aktarılmaktadır. Bazı kaynaklara göre, bir törende şarabı susuz içmesi baş dönmesine yol açmış ve birkaç gün içinde bu nedenle hayatını kaybetmiştir. Bir diğer rivayete göre ise, bahçesindeki incirlerden yiyen bir eşeğe şarap vermesini söyledikten sonra bu durum karşısında aşırı gülmesi sonucu yaşamını yitirmiştir. Bu hikâyeler, Khrysippos’un ölümünü trajik ve bir o kadar da ironik bir şekilde anlatır.

Khrysippos’a göre, insan eylemlerinde özgürdür ancak bu özgürlük, evrende işleyen kadersel bir kuvvetin varlığıyla sınırlıdır. İnsan, kendi kontrolünün ötesinde işleyen tanrısal bir yazgıyı kabul etmelidir. Bu nedenle Khrysippos, "ılımlı determinist"

olarak nitelendirilebilir. O, irade ve eylemler arasında determinist veya nedensel bir bağ olduğunu savunur. Khrysispos'a göre özgürlüğümüz, karakterimiz ve değerlerimiz tarafından şekillenir; ancak bu şekillenme süreci, kısmen kalıtım ve çevre gibi bireyin kontrolü dışındaki faktörlerden etkilenir (Günay, 2018, s. 93). Bu yaklaşım, insanın özgürlüğünü kaderin zorunluluklarıyla uyum içinde değerlendiren bir anlayışı yansıtır.

Khrysispos'un tanrı anlayışında, tanrı evrenin oluşum sebebi ve insan kaderinin şekillendiricisidir. Tanrı, iyi ve üstün bir akıl olarak kötülüğe neden olmaz, ancak iyilerin kötüler olmadan var olamayacağı görüşünü savunur. Tanrı insanın kaderini onun iyiliği çerçevesinde yönlendirmektedir. "(...) Tanrının kötülüğe neden olmadığı görüşünü savunur. (...) iyiler, kötüler olmaksızın var olamazlar. Karşıtların birbirini içerdiğini ve kötüsüz iyinin mantıksal yönden olanaksız olduğunu savunur" (Günay, 2018, s. 93). Kötülük olduğu takdirde iyiler ön plana çıkmaktadır. Evrende var olan her şeyin bir zıttının olması gereklidir. Çünkü bu onların var olma sebebidir, kötülük olmadan iyilik, fakirlik olmadan zenginlik düşünülemez. Bu ona göre bir gerektir.

Khrysispos için erdemli yaşam, doğayla uyumlu bir yaşamdır. İnsan, evrenin bir parçası olarak tanrısal yasalara uymalı ve doğaya uygun yaşamalıdır. Ancak bu şekilde mutluluğa ulaşılabilir. Doğa ile uyum içinde olmak, Khrysispos'a göre erdemli bir yaşamın temel şartıdır. Evrenin yasalarına uygun bir yaşam, insanın içsel huzurunu ve mutluluğunu sağlar.

3.2 Orta Dönem Stoa Felsefesi

Orta Dönem Stoa felsefesinin oluşumunu etkileyen birçok dış faktör bulunmaktadır. Bunlardan en önemlisi, "İlk Dönem Stoacılığına rakip felsefi okullardan, özellikle Akademi'den gelen eleştirilerdir" (Arslan, 2023, s. 202). Bu eleştiriler, Stoacı filozofların kendi öğretilerini yeniden değerlendirmelerine ve düzenlemelerine yol açmıştır. Bir diğer önemli neden ise Stoacılığın Roma kültürüyle karşılaşmasıdır. Epikurosçuluğun bireyci ahlak anlayışı ve en yüksek değer olarak hazzı yüceltmesi, Romalıların topluluk odaklı ve askeri temelli ahlak anlayışına uyum sağlayamamıştır. Ancak, Stoacıların sert ahlaki normları ve bilge insan idealinin de geniş halk kitlelerinin gündelik yaşamına ve ahlaki pratiklerine uygun olmadığı görülmüştür

(Arslan, 2023, s. 202). Bu durum, Stoa felsefesinin daha esnek ve pratik bir biçimde yeniden yapılandırılmasını gerekli kılmıştır.

Stoacılığın katı bireyci ahlak anlayışı, halkın günlük yaşamında uygulanabilir bulunmamış ve Roma toplumunun toplulukçu değerleriyle çelişmiştir. Orta Stoa Dönemi ayrıca, “(...) Platon ve Aristoteles felsefelerinin sentezinin yapıldığı bir dönem olmanın yanında aynı zamanda etik ve ahlaklılık ile ilgili sorunların ağırlık kazandığı bir dönem olarak bilinir” (Seneca, 2020, s. 15-16). Bu dönemde, İlk Dönem Stoacılığın sert öğretileri yumuşatılmaya çalışılmış ve Platoncu-Aristotelesçi görüşler ile bir sentez oluşturulmuştur. Aynı zamanda, din merkezli bir anlayış ve ahlaki meselelerin ön plana çıktığı bir dönem olarak öne çıkmıştır.

Orta Dönem Stoacılığının önde gelen filozofları Panaitios ve Poseidonios’tur. Bu dönemin düşünsel ortamı, hem katı Stoacı normların yeniden değerlendirilmesine hem de etik ve ahlak üzerine derinleşen tartışmalara zemin hazırlamıştır.

3.2.1 Panaitios

Panaitios’un MÖ.185 yılında Rodos’ta doğduğu bilinmektedir. “Selekuialı Diogenes’in ölümünden sonra Stoacı Okulun başına geçen Antiparos’tan başkanlığı MÖ 129’da devralmış (...) (Arslan, 2023, s. 203) ve okulun gelişim ve büyüme hızına katkıda bulunmuştur. Panaitios, Eski Stoa döneminin sistemleştirdiği mantık, etik ve fizik gibi alanların bazı görüşlerine katılmamış ve bu konularda farklı yaklaşımlar geliştirmiştir. Örneğin, Eski Stoacıların evrenin döngüsel olarak sürekli yıkılıp yeniden oluşacağı ve her şeyin tekrarlanacağı görüşünü reddetmiştir. Çünkü “Ona göre, evren sonsuz (kesintisiz) bir yapıya sahiptir” (Altunoğlu, 2018, s. 166). Panaitios ruh ve beden bir bütün olduğunu düşünmüştür. Bu görüşüyle Eski Stoacıları ayırmıştır.

“Eski Stoacılar Pythagorasçılığında etkisiyle ruh ve bedeni birbirinden ayrı iki unsur olarak kabul etmektedir. Onlara göre beden ölünce ruh ölmez ve tümel ruha geri döner. Panaitios ise ruh ve bedenin Tanrı tarafından bütünleşik bir formda, bir arada, bu ikisinin birbirinden ayrı olmadığını düşünmektedir” (Altunoğlu, 2018, s. 166).

Panaitios, diğ er Stoacı filozoflardan evrensel olaylardan ziyade insan doğasına odaklanmasıyla ayrılır. Khrysispos’un, insanın yalnızca aklıyla var olabileceğı ve başka hiçbir şeyden etkilenmeyeceğı görüşüne karşılık Panaitios, "insanın içtepilere sahip olduğunu ve bunların akıldışı bir kuvvetin ürünü olduğunu" savunmuştur (Arslan, 2023, s. 204). Ayrıca, Eski Stoacıların erdemli-erdemli ve deli-filozof gibi keskin ayrımlarını gereksiz bulmuş ve bu tür sınıflandırmaların insanı dar bir anlayışa hapsettiğini ifade etmiştir. Ona göre, erdem ve iyilik yalnızca bilgeliğe özgü olmamalı, insan kavramı daha geniş bir şekilde ele alınmalıdır. Panaitios, tam anlamıyla bilge olmayan ama kötü de olmayan insanlar bulunduğunu ileri sürerek şu görüşü dile getirmiştir: "Bilge olmayan herkes aptal ve deli olmadığı gibi, tam erdeme sahip olmayan herkes de kötü değildir" (Arslan, 2023, s. 204). Panaitios, Eski Stoacıların doğaya uygun yaşam anlayışından kısmen uzaklaşmış ve insan mutluluğunun, bireyin kendi doğasına uygun bir yaşam sürmesiyle mümkün olduğunu savunmuştur. Zenginlik, mal ve şö ret gibi unsurların da mutluluğa belirli bir ölçüde katkı sağlayabileceğini kabul etmiştir. Bu düşünceleri, Eski Stoacılığın katı ve sert anlayışlarına bir sapma olarak değerlendirilir. Panaitios’un yaklaşımı, insan doğasının karmaşıklığını ve çeşitliliğini kabul ederken, bireylerin doğasına uygun bir yaşam sürmelerini vurgulamıştır. Bu görüşleriyle Stoacılığın ahlak anlayışını daha esnek ve kapsayıcı bir hale getirmiştir.

3.2.2 Poseidonios

Bu dönemin bir diğ er önemli filozofu ise Poseidonios’tur. Poseidonios’un MÖ. 135 yılında Suriye’de doğduğu bilinmektedir (Arslan, 2023, s. 205). “Atlet” lakabıyla tanınan Poseidonios, Atina’ya giderek Panaitios’tan dersler almış, daha sonra Rodos’a yerleşerek burada kendi okulunu kurmuştur. Çok yönlü bir filozof olan Poseidonios, hayvanlardan gökyüzüne, denizlerden yeryüzüne kadar pek çok konuyu incelemiş ve matematiksel hesaplamalar yapmıştır (Arslan, 2023, s. 206). Bir gün dünyanın genişliğini hesaplamayı denemiş, ancak bu hesaplama doğru sonuç vermemiştir. Yaptığı ölçüm, dünyanın gerçek genişliğinden daha küçük bir değ er ortaya koymuştur. Fakat bunun çok ilginç bir sonucu da olmuştur. “Zira Kristof Kolomb Poseidonios’un bu ölçümüne dayalı olarak dünyayı küçük bir gemiyle dolaşabileceğini düşünmüş ve bu vesileyle Amerika’yı keşfetmiştir” (Altunoğlu, 2018, s. 167).

Poseidonios, felsefi düşüncelerini bilimsel ve deneysel bir yaklaşımla desteklemiş, bu yönüyle felsefesinin bilimsel boyutunu ön plana çıkarmıştır. İnsan ile tanrı arasındaki iletişim konusunda, bir takım ruhani varlıkların varlığını kabul etmiş ve bu varlıkları "daimon" olarak adlandırmıştır. Ona göre, "insan ile tanrı arasında bir boşluk yoktur; boşluk gibi görünen alan aslında daimonlarla doludur. Daimonlar, tanrı ile insan arasındaki bağın ruhani araçlarından olup bu iletişimi sağlar" (Altunoğlu, 2018, s. 167).

Ruh ve beden ilişkisi üzerine Poseidonios, ruhun ölümsüz, beden ise ölümlü olduğunu savunmuş ve bu iki unsuru bir bütün olarak ele almıştır. Beden, onun görüşüne göre ruh için bir hapisane gibidir. "Ruh için asıl olan, tanrısal olana yaklaşımdır. Dünyanın yok olup yeniden var olacağı bu döngüde, ruh kaybolmayacak; aksine bir temizlik sürecinden geçerek tanrısal olana yükselip her şeyin bilgisine ulaşacak ve sonsuza dek mutlu bir şekilde yaşayacaktır" (Altunoğlu, 2018, s. 167).

Poseidonios'a göre, insanlık tarihinin başlangıcında doğaya uygun ve mutlu bir yaşam sürülmekteydi. Ancak zamanla kötü insanların çoğalmasıyla bu düzen bozulmuş ve toplumun düzenini sağlamak için bilge kişiler tarafından yasalar geliştirilmiştir. İnsan doğasıyla ilgili olarak Poseidonios, "insanın haz ve dünyevi başarıya karşı doğal bir eğilimi olduğunu" ve bu eğilimin, tutkuların kaynağında insan doğasının akıl dışı yanının bulunduğunu ifade etmiştir (Arslan, 2023, s. 207). Tutkuların yalnızca akıl yoluyla açıklanamayacağını savunan Poseidonios, bu duygularla başa çıkmak için psikolojik bir yaklaşım benimsemiştir. Şiir ve müzik gibi sanatsal yöntemleri, bireyin ruhsal dengesini sağlamak için birer tedavi aracı olarak değerlendirmiştir.

Poseidonios, Stoacılığın genel dünya görüşüne uygun olarak evreni kutsal bir varlık olarak görmüştür. Ona göre, evrendeki her şey arasında bir ilişki, yakınlık ve akrabalık vardır. Bu bağlamda, evrene uygun yaşamak ve onun yasalarına uymak bir tür ibadet olarak kabul edilmelidir. "Stoacılığın genel dünya görüşünün bir sonucu olan, evrendeki her şey arasında karşılıklı bir ilişki, yakınlık ve akrabalık olduğu görüşü, Poseidonios'u evreni kutsal bir şey olarak görmeye ve ona uygun, onun yasalarına uyarak yaşamayı bir tür ibadet olarak ele almaya götürmektedir" (Arslan, 2023, s. 209). Poseidonios'un düşünceleri, doğayı ve evrenin düzenini anlamaya yönelik yoğun

abalarıyla hem Stoacı felsefeye hem de bilimsel yaklaşımına katkıda bulunmuş, onu döneminin önde gelen filozoflarından biri haline getirmiştir.

3.3. Roma Stoa Felsefesi

Son dönem Stoa ise Roma İmparatorluğunun hakimiyeti altındadır. Bu dönemin öne çıkan filozofları Marcus Aurelius, Seneca, ve Epiktetostur. Stoa felsefesinin bu son döneminde, ilk ve orta dönem felsefesine nazaran çok daha fazla bilgi ve belge günümüze ulaşmıştır. Orta Stoa döneminde başlayan dine yönelim, bu dönemde güç kazanmıştır. Felsefi sistem, bir tür ahlak felsefesi ve yaşam rehberi olarak dini bir öğreti niteliği kazanmıştır. Roma Dönemi Stoası veya İmparatorluk Dönemi Stoası diye adlandırılan bu dönemde daha çok Orta Dönem Stoa felsefesi ile benzerlikler görülmektedir. Bu nedenle, Roma Dönemi Stoası ya da İmparatorluk Dönemi Stoası olarak da adlandırılan bu dönemde, Stoa felsefesi, özellikle etik ve siyasete yoğunlaşarak Orta Stoa döneminin mirasını devam ettirmiştir.

Son Dönem Stoası, Eski Stoa'nın daha geniş bir kapsamı içeren mantık ve fizik gibi alanlarından uzaklaşmış, ahlak felsefesine odaklanmıştır. Bu değişim, Stoacılığın Roma toplumunun ihtiyaçlarına daha uygun bir hale gelmesini sağlamıştır. Eski dönemin soyut ve katı öğretilerinin yerine, bireylerin günlük yaşamlarında rehberlik sunan ve ahlaki değerlere vurgu yapan bir felsefi anlayış geliştirilmiştir. Böylece, Son Dönem Stoa, etik ve pratik yaşam felsefesi alanında derinleşmiş, Roma'nın kültürel ve siyasi yapısıyla uyumlu bir biçimde şekillenmiştir.

3.3.1 Lucius Anneus Seneca

Geç Dönem Stoa felsefesinin önemli isimlerinden biri olan Lucius Annaeus Seneca'nın MÖ 4 ile MS 65 yılları arasında yaşadığı bilinmektedir (Arslan, 2023, s. 211). İspanya'nın Cordoba kentinde doğan Seneca, İspanyol bir aileden gelmiştir. Babası, hatiplik ve retorik eğitimiyle tanınan "Yaşlı Seneca"dır, annesi ise varlıklı bir vekil olan Anneus Mela'dır (Seneca, 2021, s. 11). Ailesinin varlıklı oluşu sayesinde Roma'da iyi bir eğitim alan Seneca'nın, babasının isteğiyle hatiplik ve siyaset alanlarına yönelmesi beklenmiştir. Ancak, Seneca babasının bu beklentisinin aksine, felsefeye ilgi duymuş ve retorik ile felsefeyi birleştiren bir yol seçmiştir.

Seneca, Pythagorasçı, Stoacı ve Kinik filozofların derslerine katılarak bu öğretileri hayatına dahil etmeye çalışmıştır. Ancak felsefeye duyduğu bu yoğun ilgi, babasının dikkatini çekmiş ve onu felsefeden uzaklaştırma çabalarına yol açmıştır. Seneca, çocukluktan itibaren nefes darlığı gibi sağlık sorunlarıyla mücadele etmiş ve katıldığı derslerde öğrendiği öğretileri uygulaması, sağlık durumunun daha da kötüleşmesine neden olmuştur. Bunun üzerine babası, Seneca'nın Roma'dan uzaklaşmasını sağlayarak hem felsefi uğraşlarından hem de sağlığını tehdit eden yaşam tarzından uzaklaşmasını istemiştir.

Roma'ya geri döndükten sonra Seneca, avukatlık yapmaya başlamış ve devletin mali işlerini yönetmek gibi önemli görevlere atanmıştır. Bu başarıları, dönemin imparatoru Caligula'nın dikkatini çekmiş ve onun için tehlikeli bir durum oluşturmuştur. Ancak Seneca, ölümden kıl payı kurtulmayı başarmıştır. Saray hayatının karmaşık ve çalkantılı atmosferi içinde, nihayet devlet işlerinden çekilerek felsefeye yeniden odaklanma fırsatı bulmuştur (Seneca, 2022, s. vi).

Seneca felsefe hakkındaki düşünceleri ve yazarlık kimliği ile döneminde ün salmış ve çok konuşulmuş bir yazardır. “Anlatımı heyecan dolu ve abartılıdır. Felsefi kavramları kişileştiren Seneca için erdem (*virtus*), bilgelik (*sapientia*), felsefe (*philosophia*), yaşayan varlıklardır” (Seneca, 2021, s. 19). Seneca bazı yazılarından dolayı da dönemin filozofları tarafından tutarsız olduğu düşünülerek eleştirilmiştir. “*De tranquillitate animi*’de bilge kişiyi devlet işlerinden uzak tutmak isteyen Athenodoros’a karşı çıkan Seneca, *de otio*’da bunun tam tersini söylemektedir” (Seneca L. A., 2021, s. 21). Seneca’nın bu iki kitabı yazarken farklı düşüncelere sahip olmasının sebebi, bu kitapları yazarken farklı konumlarda olmasıdır. Aslında tutarsız değil farklı dönemlerde ve farklı pozisyonlarda yazdığı için bakış açısı değişmiştir. Bu nedenle eleştiri almıştır. Seneca, Stoa felsefesinin bütün öğretilerini özümsemiş, doğru veya yanlış bütün tutumlarına karşına gönülden bağlılık göstermiştir. Onun bu tutumu ne kadar seçici bir yapıya sahip olduğunun da göstergesidir. Amacı felsefeyi kullanarak topluma faydalı eylemler yapmayı öğretmektir.

Roma Stoa Dönemi, Eski Stoa Dönemi’nin tanrısal düşüncesinden derin bir şekilde etkilenmiştir. Bu dönemde insan aklı, evrensel aklın bir parçası olarak görülmüş ve aklın ortaya koyduğu bilgi sisteminin evreni temsil ettiği savunulmuştur. Seneca da bu düşünceyi benimseyerek, "insan aklını, dünyayı yöneten tanrısal ruhun insan

bedenindeki bir parçası olarak değerlendirmiştir" (Seneca, 2020, s. 19). Seneca, evrendeki güzelliklerin ve düzenin rastlantısal ya da herhangi bir güce dayanmadan meydana gelmesini olanaksız bulmuştur. Ona göre, akarsuların akması, bitkilerin filizlenmesi ya da gökyüzündeki hareket gibi olaylar bir düzenin eseridir. "Yağmur ve bulutlar, gürültüyle çarpan yıldırımlar, dağların zirvelerinden fişkıran ateşler, yer sarsıntıları gibi yeryüzünde meydana gelen düzensiz gibi görünen olaylar dahi, bir akıl olmadan gerçekleşemez" (Seneca, 2020, s. 39). Seneca, insanın şaşkınlıkla izlediği bu olayların, aslında evrensel bir gücün ve düzenin sonucu olduğunu savunmuştur. Bu yaklaşımı, onun evrende her şeyin bir akla dayandığına dair Stoacı inancını yansıtır.

Seneca'ya göre, erdemli insanlar birbirleriyle uyum içinde yaşarlar, birbirlerine kötülük yapmayı amaçlamazlar ve bu nedenle tanrıya benzerler; adeta onun yansımasıdır. Çünkü tanrılar da iyidir ve iyiyi, erdemi hedeflerler. Tanrıların sevgisini kazanan insanlar, erdem yolunda çaba gösterenlerdir. Ancak Seneca, tanrının iyi insanları zevk içinde tutmadığını, aksine onları sınavlarla güçlendirdiğini belirtir: "Tanrı iyi insanı zevkler içinde tutmaz; onu sınar, sertleştirir, kendisi için hazırlar" (Seneca, 2020, s. 41).

Seneca'ya göre, iyi insanların yaşadığı zorluklar gerçek anlamda bir felaket değildir. Bu insanlar, karşılaştıkları sorunları hayıflanmak yerine cesaretle kabullenir ve bunları tanrının bir sınavı olarak görerek çözmeye çalışır. Tanrıların tutumunu babaların çocuklarına olan yaklaşımına benzetir. Anneler şefkatle çocuklarını korurken, babalar daha sert davranarak çocuklarını hayata karşı dayanıklı hale getirmeye çalışır. Benzer şekilde, iyi insanların yaşadığı sıkıntılar da onların dayanıklılık ve becerilerini geliştirmeleri için gereklidir. Bu nedenle, iyi insanlara acımak anlamsızdır; tıpkı bir hastanın iyileşmek için acı verici tedavilere katlanması gibi. Tanrıların sınavlarından geçmeyen bir kişi, Seneca'ya göre kötü olduğu için önemsenmemiş ve kaderine terk edilmiştir. "Yazgı da aynısını yapar: Kendisiyle eşleştirmek üzere en cesur insanları arar; bazılarını küçümseyerek dikkate bile almaz. En boyun eğmez olan, en dürüst kim varsa ona saldırır, gücünü bu adama yöneltir" (Seneca, 2020, s. 63). Bu sınavların amacı, iyi insanları güçlendirmek ve korumaktır. Zenginlik ve arzular, her zaman iyi şeyler değildir. Tanrı, bu tür nimetleri genellikle kötü insanlara verir, çünkü onların kötülükle daha fazla boğuşmasına yol açar. İyi insanlar ise bu tür arzulara kapılmaktan korunmuş olurlar. Seneca'ya göre, yaşamımızdaki her şey, doğmadan önce tanrı

tarafından belirlenmiştir ve her olayın bir zamanı vardır. Bu nedenle, olaylara öfkelenmek veya şikâyet etmek anlamsızdır: "O halde neden öfkeleniyoruz? Neden şikâyet ediyoruz? Bunun için hazırlandık. Doğa kendi bedenlerini bırakın istediği gibi kullansın; her şeye karşı neşeli ve cesur olalım, kendimiz hakkında hiçbir şeyin yok olmadığını düşünelim" (Seneca, 2020, s. 75). Ölüm de bu ilahi planın bir parçasıdır. Bu nedenle, ölümden korkmak yerine ona hazırlıklı olmalı ve hayatın kıymetini bilerek yaşamalıyız.

Bilge zengin olsa bile bu onun için önemli değildir onun ruhu zengindir, onu bulan zenginlik onu kötülüğe itmez, zenginlik bilge için iyi veya kötü bir şey değildir. Çünkü o bu durumu önemsemez. Ona göre, "Bilge kişi doğaya uygun yaşamalıdır ve en yüce iyiye ulaşmalıdır" (Seneca, 2021, s. 19). Yaşamdaki mutluluğu elde edebilmek için bilgeliğe erişmek gerekir. Bilgelik noktasına erişmiş "olan kişi yaşamı boyunca karşılaşacağı zor koşullara katlanabilecek, kendi ruh durumunu doğanın yasaları ile dengelemek için çaba gösterecek ve böylece kısa süren insan ömrünü çekilir kılacaktır" (Seneca, 2021, s. 19). Ancak bilgeliğe erişmek için de yapılması gereken ilk şey felsefenin ışığında hareket etmektir.

Seneca'ya göre, yaşantımızı sürdürürken kalabalıkların davranış ve söylemlerini değil, kendi aklımızın rehberliğinde doğru bulduğumuz şeyleri yapmalıyız. Dünyevi konulara verilen önemin gereksiz olduğunu ve dışsal dünyanın insana yalnızca geçici bir mutluluk bahsettiğini, felsefi düşünceyle hareket eden insan fark edecektir. Ona göre, en yüce iyi erdemdir. Erdem, düşüncelerimizi ve davranışlarımızı aklın rehberliğinde yönlendirir. En yüce iyi, hayatın gelip geçici unsurlarına kapılmadan, aklın rehberliğinde erdemli bir yaşam sürerek mutluluğa ulaşmaktır.

Erdemli bir insan, davranışlarında sakin ve tutarlıdır; insanlara yaklaşımında ise seviyelidir. İyi ve kötü arasındaki farkı akılla belirleyen, ahlaklı ve hazza yönelmeyen insan, erdem sahibidir ve bu sayede mutluluğa ulaşır. Bu mutluluk, dünyevi hazların peşinden koşmadan ve kendi içine dönerek sağlandığı için kalıcıdır. Mutluluğun temel kaynağı, doğaya uyum sağlamak ve ona uygun bir yaşamı benimsemektir.

Doğayı ve erdemleri göz ardı ederek yaşamak, zamanın hızla geçtiği ve hazların eksik kaldığı hissine neden olur. Ancak zamanı iyi değerlendirip, gerektiği gibi yaşadığımızda, yaşamımızın ne kadar uzun sürdüğünü fark etmemek imkânsızdır.

İnsan, kendi içine dönüp felsefeye yöneldiğinde, zamanını dolu dolu geçirdiğini ve yaşamın ne kadar anlamlı olduğunu idrak edecektir.

Seneca'ya göre, herkes mutlu bir yaşam ister, ancak buna ulaşmak kolay değildir. Bir kez doğru yoldan sapmış bir insan, ne kadar çaba gösterse de mutluluktan uzak kalır. Bu nedenle, bir hedef belirleyip o yolda ilerlemek gerekir. Eğer doğru yolda isek, hedefimize yaklaşıyoruz demektir. Başkalarının izinden gitmek yerine, kendi yolumuzu akılla bulduğumuzda, kendimize zarar vermemiş oluruz. "Dolayısıyla hiçbir şey, hayvan sürüsünün yaptığı gibi aksine, önden giden kalabalığın izinden gitmemiz ve herkesin gittiği yere değil de gidilmesi gereken yere gitmemiz gerçeğinden daha önemli değildir" (Seneca, 2022, s. 4). Bu yüzden kalabalıktan uzaklaşıp, gerçek mutluluğa nasıl ulaşabileceğimize odaklanmalıyız. Mutluluğun kaynağı, kişinin kendi doğasıyla uyum içinde olması ve bu mutluluğu dışsal unsurlardan değil, kendi içsel dengesinden sağlamasıdır.

Haz, Seneca'ya göre insanı aşağı çeken, kötü yaşama zemin hazırlayan bir durumdur. Hazzın aksine, erdem insanı yücelten ve hazza ihtiyaç duymayan bir değerdir. "(...) hazzın en rezil duruma daldığına, buna karşılık erdemin yaşama izin vermediğine dikkat et, insanlar haz olmadan zavallı duruma düşmez, aksine hazzdan dolayı öyle olurlar, haz erdeme karışmazsa bu olmaz (...)" (Seneca, 2022, s. 11) erdem hazzla beslenmez ve ona ihtiyacı yoktur.

Seneca, yaşamın kısalığından şikâyet edenlere karşı çıkar ve insanların zamanı doğru kullandıklarında her şeyi yapmak için yeterli vakitlerinin olduğunu savunur. Aristoteles'in, hayvanların uzun bir ömürle ödüllendirildiği, buna karşın insanların kısa bir yaşamla sınırlandırıldığı görüşüne katılmaz. Aristoteles, "Doğa, ömür konusunda hayvanlara öyle cömert davranmıştır ki, onlara beş ya da on ömür vermiştir; birçok büyük şeyi başarmak için doğmuş olmasına rağmen, insana çok daha kısa bir süre vermiştir" derken (Seneca, 2022, s. 45), Seneca bu düşünceye itiraz eder. Ona göre sorun, insanın sahip olduğu zamanın miktarında değil, bu zamanı nasıl kullandığındadır. İnsanlar, çoğu zamanlarını kötü ve gereksiz uğraşlara harcayarak, yaşam yolunda bir amaç belirlemeden yalnızca zenginlik ve lükse odaklanırlar. Bu nedenle, zamanın nasıl geçtiğini fark etmezler. Seneca, bu durumu şu şekilde açıklar: "Nasıl krallara layık büyük bir mal varlığı kötü bir sahibin eline geçince dağılır da mütevazı bir mal varlığı iyi birine emanet edilince o kişinin dikkatli idaresiyle artarsa,

yaşamımız da kendini iyi düzenleyen biri için oldukça uzundur" (Seneca, 2022, s. 46). Hayatı kısa bulanların genellikle zamanlarını hırs ve gereksiz meşguliyetlerle israf edenler olduğunu belirtir. Seneca'ya göre, zamanı iyi değerlendiren, hazzlardan uzak bir yaşam süren insan, hayatın ne kadar uzun ve anlamlı olduğunu fark eder. Bu nedenle, yaşamın kısalığından şikâyet etmek yerine, zamanı bilinçli bir şekilde kullanmak gerektiğini savunur.

Seneca, hoşgörü konusunda ölçülülüğü savunur ve gereksiz hoşgörünün insanı doyumsuzlaştırarak daha fazlasını istemesine yol açtığını belirtir. Ona göre, "Suçun arkasından gelmediği sürece hoşgörü gereksizdir ve bir tek erdem suçsuzlar arasında bir şey yapmadan durur" (Seneca, 2021, s. 32). Seneca, en çok suçluların hoşgörüye ihtiyaç duyduğunu söylese de, suçlu olmayan insanların da hoşgörüye gereksinim duyabileceğini kabul eder. Ancak herkesi affetmek doğru değildir; çünkü affetmenin sınırsız olması, suç oranını artırarak toplumsal düzeni bozabilir. Bu konuda, "Ne gelişigüzel ve sıradan ne de aşırı bir hoşgörüye sahip olunmalı; çünkü kimseyi bağışlamamak kadar herkesi bağışlamak da zalimlik" (Seneca, 2021, s. 32) diyerek dengeye dikkat çeker.

Ayrıca, Seneca aşırı öfkenin hem suçu işleyen kişiyi hem de öfkelenen kişiyi aynı seviyeye çektiğini, ancak hoşgörünün bulunduğu yerde sakinliğin hakim olduğunu vurgular. "Güç kullanmak, kavga etmek, kavgaya koşmak ve kendi öfkelerini tatmin etmek, aşağı bir konuma konanlar için daha özgürce yapılan davranışlardır; yüksek sesle bağırarak ve ölçsüz sözler, heybetinden dolayı bir kralla zor bağdaşır" (Seneca, 2021, s. 39). Bu bağlamda, krallar ve yöneticiler için uygun olan tutum, öfkeden arınmış, sağduyulu ve hoşgörülü bir yaklaşımdır.

Seneca, merhamet konusunda da farklı bir bakış açısına sahiptir. Ona göre, merhamet, insanların kötü durumlarına duygusal olarak dahil olmayı gerektirir ve bu durum, kişinin ruhsal yapısını zayıflatarak kusurlu hale getirir. Ancak, bilge kişiler bu tür duygusal zaafılardan uzak durmalıdır. "Çünkü onun zihni dingin ve o zihni yiyip bitirecek hiçbir şey cereyan edemez" (Seneca, 2021, s. 74). Bilge kişi, duygularına yenik düşmez ve üzüntüye kapılmadan zihnini dinginleştirmeye çalışır. Başına ne gelirse gelsin, bu hastalıklı ruh haline karşı koyarak ruhsal ve zihinsel sağlığını korumayı amaçlar.

3.3.2 Epiktetos

Epiktetos, MS 50 yılında Phrygia’da doğmuş ve yaşamına köle olarak başlamıştır. İsminin anlamı "köle" veya "esir" olarak çevrilebilir (Karadayı & Dinçşahin, 2021, s. 46). Özgürlüğüne kavuşmadan önce bir kölenin hizmetinde çalışan Epiktetos, zekâsı sayesinde dönemin ünlü Stoacı filozofu Musonius Rufus’un derslerine katılma fırsatı bulmuştur (Arslan, 2023, s. 213). Bu dersler, onun felsefeye olan ilgisinin başlangıcı olmuştur. Ancak, dönemin imparatorunun filozofları sürgüne göndermesi üzerine Epiktetos Yunanistan’a yerleşmiş ve burada kendi okulunu kurmuştur. Ölüm tarihi kesin olarak bilinmemektedir.

Epiktetos, derslerinde Sokrates’in karşılıklı konuşma yöntemini benimsemiş, ancak Sokrates gibi yazılı hiçbir eser bırakmamıştır (Arslan, 2023, s. 213). Bugün bilinen eserleri, öğrencisi Flavius Arrianus’un tuttuğu notlardan oluşmaktadır. Arrianus, bu notları düzenleyerek küçük bir kitap haline getirmiştir. Epiktetos, Kiniklerden etkilenmiş ve onların düşüncelerini kendi görüşleriyle harmanlayarak güncellenmiş bir Stoacı öğreti oluşturmuştur.

Felsefi düşüncelerinde ahlak felsefesine ağırlık veren Epiktetos, mantık, fizik ve doğa konularına pek ilgi göstermemiştir. Daha çok bireyin yaşamını şekillendiren etik ve ahlak konularına yoğunlaşmıştır. Stoacı felsefeye bağlı kalarak, "bize bağlı şeylerle bize bağlı olmayan şeyler" arasındaki farkı vurgulamıştır (Arslan, 2023, s. 214). Bu ayrım, bireyin kendi kontrolünde olan şeylere odaklanmasını ve dış etkenlerden etkilenmemeyi temel alan bir yaşam felsefesini ifade eder.

Epiktetos’a göre, bize bağlı olan şeyler, kolayca elde edilebilen, özgürlüğe hizmet eden ve kararlı tutumlardır. Bu tür şeyler bireyin kendi kontrolü altındadır. Bize bağlı olmayan şeyler ise, zor elde edilen, kararsız ve kontrolümüz dışında kalan unsurlardır. Bize bağlı olan şeyler bireyi özgürlüğe taşıırken, bize bağlı olmayan şeyler onu köleliğe sürükler. Epiktetos, özgürlüğü kişinin tutkularını yönetebilmesinde bulur: “Bazen bir köle olabilirsiniz ama tutkularınızın efendisiyseniz özgürsünüz” (Karadayı & Dinçşahin, 2021, s. 66).

Epiktetos, insanların genellikle sahip olmadıkları şeylere aşırı bağlandığını ve onları kaybetme korkusuyla yaşadıklarını belirtir. Bu tür bir bağlanma, zihni esir alarak bireyi mutsuzluğa sürükler. Stoacı bir ilke olarak, "Sana senden gelmemiş özelliklerle

övünme" (Karadayı & Dinçşahin, 2021, s. 60) anlayışı, bireyin sahip olduğu dışsal özelliklere bağımlılığını aşmasını öğütler. Çünkü bu özellikler, bireyin kalıcı kontrolünde değildir ve kaybedildiklerinde acıya neden olurlar.

Epiktetos'a göre mutluluğun sırrı, bu tür bağımlılıkları aşarak zihinsel özgürlüğe ulaşmaktır. Birey, yalnızca kontrol edebildiği ve özümsemiştiği şeylere odaklandığında gerçek bir iç huzur ve mutluluğa erişebilir.

Epiktetos'un öğretisi "yaşam karşısında dik durma, zorlukları göğüsleyebilme, sakinlik ve dinginliği koruyabilme üzerinedir" (Karadayı & Dinçşahin, 2021, s.49). Ona göre, insanı mutlu ya da mutsuz eden şeyler değil, onlara yüklediği anlam ve verdiği tepkilerdir. Örneğin, karanlık korkutucu değildir; korkutucu olan, karanlığa atfettiğimiz anlamdır. Bu bakış açısıyla, mutluluk ve mutsuzluk tamamen bireyin kontrolündedir "Eğer arzularını, korkularını kontrol edebilirsen sana zulmedecek kimse kalmaz" (Karadayı & Dinçşahin, 2021, s. 59). Epiktetos'un dünya görüşü, evrenin üstün bir bilgelik tarafından yönetildiği ve bu düzenin mükemmel olduğu fikrine dayanır. İnsan, evrendeki bu yasaları anlayıp onlara uyum sağladığında özgürlüğü ve huzuru bulur. Tanrı tarafından yazılan bir oyunun aktörü gibi, insan kendisine verilen rolü en iyi şekilde oynamalıdır:

"Unutma ki sen bu oyunun yazarının sana vermek istediği rolü oynamak durumunda olan bir aktör gibisin. Bu rolü kısaysa kısa, uzunsa uzun olarak oynamak zorundasın. Eğer o senden bir dilenci rolünü oynamanı istiyorsa, onu da uygun bir şekilde oynayacaksın. Bir topalın, yargıcın veya sıradan insanın rolüyle ilgili olarak da aynı şeyi yapacaksın. Rolünü seçmek senden başkasına aittir, ama verilen rolü iyi oynamak sana bağlıdır" (Arslan, 2023, s. 216).

Epiktetos'un felsefesi, insanın duygularını köreltmek yerine onları anlamaya ve yönetmeye odaklanır. Acıya karşı direnç geliştirmek, acıyı hoş görmek değil, içsel huzuru koruyabilmek için gereklidir. İnsan, akıl ve duygu arasında bir denge kurarak doğasına uygun bir yaşam sürdürmeli ve kendini doğanın işleyişine teslim etmelidir. Bu, hem bireysel hem de evrensel uyumun temelidir.

3.3.3 Marcus Aurelius

Marcus Aurelius Platon'un filozof-kral idealini hayata geçiren ilk örnek ve aynı zamanda Roma Stoacılığının son büyük temsilcisidir (Arslan, 2023, s. 217). Çok genç yaşta felsefeye ilgi duyan Marcus Aurelius, imparatorluğun getirdiği sorumlulukları yerine getirirken felsefi ilgisini de sürdürmüştür. Birçok savaş ve sorunla mücadele ettiği dönemlerde, Atina'daki okulları ziyaret etmiş ve her birine kürsüler yaptırmıştır. "Siyasi ve ahlaki idaresinin yol gösterici ilkelerini Stoacılıkta bulmuş ve ölümünden sonra geriye hayatının farklı dönemlerinde kaleme almış olduğu anlaşılan on iki defterden oluşan düşüncelerini bırakmıştır" (Arslan, 2023, s. 218). Bu düşünceler daha çok insan, hayat, ölüm, iyi ve kötü gibi ahlaki ve dini konular üzerine yoğunlaşır ve Stoacılığın bu alanlardaki fikirlerinin bir yansıması niteliğindedir. (Arslan, 2023, s. 218). Marcus Aurelius hem imparatorluk vazifesi hem de felsefe ile olan ilişkisinde, felsefeyi bir kaçış, bir sığınak olarak görmüş, Stoacılığın bilgece yönelimlerini örnek almıştır. İmparator olmasına karşın, Stoacı ahlak öğretilerine uygun bir hayat sürmeye çalışmıştır. Kendini daima kontrol altında tutarak erdemli bir yaşam sürdürmeye çalışmıştır. Yaptığı felsefi çalışmalarıyla ahlaksal alanda bütüncül bir değişiklik yapmaktan ziyade yeni bir soluk getirme amacı gütmüştür.

"Marcus Aurelius, bir imparator-filozof oluşuyla öteki iki filozoftan, ayrı bir konuma sahiptir... Epiktetos'la Marcus Aurelius'un, aynı felsefi öğretiyi benimsemiş olmaları büyük ölçüde, Stoacı ahlakın, tüm insanları –sınıfsal ayrımların ötesinde- kardeş gibi görmesine, yalnızca Roma döneminin yurttaşı değil, dünya yurttaşı saymasına bağlanabilir belki de"(Karadeniz, 2004, s. 15).

Marcus Aurelius, ilk dönem Stoacı etkisinde kalarak ahlaki konulara odaklanan bir Stoacı yaklaşım benimsemiştir. "Doğaya uygun yaşamak diğer Stoacılar gibi Marcus Aurelius'un da ahlak felsefesinin ana ilkesidir" (Arslan, 2023, s. 221). Doğa akışta bir düzene sahiptir ve sadece doğa, özü itibarıyla iyidir. "Çünkü doğa, diğer Stoacılar için olduğu gibi Marcus Aurelius için de akıllı amaç sahibi, iyi ve tek kelimeyle tanrısal bir şeydir" (Arslan, 2023, s. 221). Doğadaki düzeni kuran güç ya da doğanın kendisi de bu güce sahiptir. İnsan doğa ile uyumlu yaşadığı sürece iyiye ulaşabilir, doğa zaten olması gerektiği gibidir. Uyumu sağlaması gereken insandır, ancak bu şekilde mutlu olabilir.

Marcus Aurelius'un *Düşünceler* adlı eserinde, Herakleitos'un etkileri açıkça görülür. Stoacı bir bakış açısıyla yazılan bu eserde, evrendeki her şeyin ortak bir tanrısal akıl veya bağ ile birleştiği savunulur. Marcus Aurelius'a göre bu bağ, düşünme yetisine sahip tüm canlılarda bulunan tanrısal bir zihindir. Herkes bu tanrısal akıldan bir pay alır ve sonunda yaratıcıya geri döner. Ona göre hayat, sürekli bir değişim ve dönüşüm sürecidir; ölüm ise bu doğal sürecin kaçınılmaz bir parçasıdır. Marcus Aurelius "zaman bir nehir, her şeyi meydana getiren şiddetli bir akıntı gibidir. Bir şey ortaya çıkar çıkmaz, ortadan kalkar; yerini bir başkası alır; ama bu ikinci şey de kendi payına yerini bir başkasına bırakmak üzere ortadan kalkar" diyerek, hayatın sürekli bir akış ve geçiş halinde olduğunu ifade eder. (Arslan, 2023, s. 218)

Marcus Aurelius, yaşanan olayların geçiciliğini sorgular ve geriye sadece hatırlananların kaldığını ifade eder. Ona göre, "O halde herkesin yaşadığı zaman kısadır. Bu zamanı yaşadığı dünyanın köşesi de küçüktür; ölümden sonraki en kalıcı şöhret bile küçüktür" (Arslan, 2023, s. 220). Bu düşünce, bireyin yaşamını daha sade, bilinçli ve minnettar bir şekilde sürdürmesi gerektiğini vurgular. Marcus Aurelius, insanın doğaya olan borcunu kabul ederek, huzur içinde bu dünyadan ayrılmaya hazırlanması gerektiğini savunur. Bu bakış açısı, onun Stoacı düşünce sistemine olan bağlılığını ve ölüm karşısındaki kabullenici tutumunu ortaya koyar.

Doğaya uygun yaşam, Marcus Aurelius için de Stoacılar gibi "akıllı, amaç sahibi, iyi ve tanrısal bir şeydir" (Arslan, 2023, s. 221). Doğa, tanrının akılla yönlendirdiği bir eser ya da tanrının bizzat kendisidir. Tanrı, kötülükleri ve olumsuzlukları iyileştirip güzelleştiren bir güçtür. "Tanrısız inayetsiz bir dünyada yaşama düşüncesi Marcus Aurelius'a tahammül edilemez görünmektedir" (Arslan, 2023, s. 222). Ona göre, tanrının olmadığı bir dünya yalnızca mutsuzluk getirir. Tanrının varlığını bilmek, Marcus Aurelius'a bu dünyada huzur içinde yaşayabilme özgürlüğü sağlar.

Marcus Aurelius'a göre tanrı, insanı kötülüklerden koruyan yegâne güçtür. İnsanların başlarına gelen felaketlerin ve olumsuzlukların ise kendi eylemlerinin bir sonucu olduğunu belirtir. İnsanlar, doğaya saygılı bir şekilde yaşamayı öğrenemedikleri ve evrenin düzenine ayak uyduramadıkları için bu tür sorunlarla karşılaşır. Bu nedenle, doğaya uygun bir yaşam sürmek, hem bireyin huzuru hem de evrenle uyum içinde yaşaması için temel bir gerekliliktir.

Tanrı, Marcus Aurelius’a göre ortak bir akıldır ve bu akıldan pay alan tüm insanlar bir topluluğun parçasıdır. Bu topluluk, ortak bir yasaya uymak zorundadır. Ahmet Arslan bu konuda şöyle demektedir.

“Eğer akıl bizde ortaksa, bizi akıllı varlıklar yapan şey de ortaktır. Eğer böyleyse, neyi yapmamız, neyi yapmamız gerektiğini söyleyen akılda ortak olmalıdır. Eğer böyleyse, yasa da aramızda ortak olmalıdır. Eğer ortak bir yasamız varsa, bizler aynı yasayı paylaşan yurttaşlarız demektir. Eğer aynı yasayı paylaşıyorsak, bu, ortak bir yönetimden pay alıyoruz demektir. Eğer ortak bir yönetimimiz varsa, o zaman da bütün dünya tek bir site gibidir” (Arslan, 2023, s. 223).

Marcus Aurelius, insanın başına gelen olumsuzluklara karşı hoşgörölü ve alçakgönüllü bir tutum sergilemesi gerektiğini savunur. Yapılan kötülöklere sevgiyle karşılık verilmeli ve bu davranışların istemsizce gerçekleştiğı düşünölmelidir. Ona göre, hepimiz tanrısal akıldan pay aldığımız için birer akrabayız; akrabalar birbirine kötölük yapmaz, yapsa bile affedilmelidir. Ayrıca, bir gün öleceğimizin bilinciyle kin ve nefretten uzak durmalıyız.

“Evrenin akıllı, amaç güden, iyi kalpli bir varlık tarafından yönetildiğı, bütün varlıkların içlerinde taşıdıkları etkin ilkenin birliğinden dolayı birbirlerine bağı, birbirleriyle akraba oldukları, (...) birbirlerine karşı doğal bir yakınlık, sevgi duyması gereken varlıklar oldukları yönündeki bu olumlu iyimser (...)” (Arslan, 2023, s. 380).

Marcus Aurelius’un bu anlayışı, Stoacılığın evrensel fikirler birliğinden insan yaşamına dair ahlaki bir öğretiye evrilmesinde etkili olmuştur. Onun ahlaki öğütleri, toplumsal sınıf farkı gözetmeksizin pek çok kişiye ulaşmış ve derin bir iz bırakmıştır.

4. STOACI FELSEFENİN YÖNLERİ

4.1 Doğa

‘Fizik’ kelimesinin kökeni olan Grekçe *physis* terimi, “büyümek” anlamına gelen *phyein* fiilinden türemiştir. Bu etimolojik bağlantı, doğadan söz etmenin aslında yaşamdan söz etmekle eşdeğer olduğunu gösterir (Brun, 2022, s. 51). Stoacılar için *physis* kavramı yalnızca doğayı değil, aynı zamanda ölçülülüğü ve evrenle uyumlu bir yaşamı ifade eder. Her ne kadar *physis* geniş bir anlam alanına sahip olsa da, Stoacıların asıl amacı doğayı teorik olarak incelemekten çok, doğa ile uyumlu bir yaşam biçimini öğretmektir. Onlar, doğanın işleyişindeki mucizevi gücü anlamlandırmaya çalışmış ve bu anlayışı ahlaki bir temele oturtmuşlardır.

Stoacı doğa anlayışı, doğayı yalnızca fiziksel bir gerçeklik olarak değil, aynı zamanda varlıkları meydana getiren ve düzeni sağlayan akıllı ve düzenli bir güç olarak görür. Doğa, evrendeki her şeyin hem kaynağı hem de düzenleyicisidir. Bu yaklaşım, insanın doğayı anlamasının temel amacının, evrenin nasıl işlediğini keşfetmekten çok, bu bilgiyle erdemli ve dengeli bir yaşam sürmesini sağlamak olduğunu ortaya koyar. Stoacılara göre doğayı kavramak, bireyin ahlaki gelişimini ve mutluluğa ulaşmasını destekleyen temel bir ilkedir.

“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” (Arslan, 2023, s. 277).

Stoacılar’ın doğa felsefesi, temel olarak doğayı anlamak ve doğaya uygun bir yaşam sürmenin insan mutluluğu üzerindeki etkisini kavramaya yöneliktir. Nasıl ki insanlık mutluluğu arıyorsa, Stoacılar da bu mutluluğa ulaşmanın yolunu doğanın bilgisine sahip olmak ve doğayla uyumlu bir hayat sürmekte görmüşlerdir. Bu anlayış, doğa felsefesinin sadece teorik bir bilgi edinme süreci değil, aynı zamanda ahlaki gelişim için bir araç olduğunu gösterir. "Daha somut olarak doğa felsefesi bize kim olduğumuzu, dünya içindeki yerimizi, dünyanın genel işleyişi içinde nasıl rol

alabileceğimizi veya ona nasıl uyum sağlayabileceğimizi, böylece nasıl mutlu bir hayat yaşayabileceğimizi göstermesi açısından gereklidir" (Arslan, 2023, s. 278).

Stoacılar, tanrı ve doğayı birbirinden bağımsız değil, ayrılmaz bir bütün olarak kabul etmişlerdir. Aristoteles'in düşünce ve akıl temelli tanrı anlayışını benimsemekle birlikte, bu tanrıyı doğanın içine yerleştirerek doğayla özdeş kılmışlardır (Arslan, 2023, s. 280). Ancak Stoacı doğa anlayışı, Aristoteles'ten farklı olarak ereksel (amaçsal) bir yapıya sahiptir. Stoacılara göre, evren, bilge ve akıllı bir varlığın eseri olup, tüm parçalarıyla uyumlu ve mükemmel bir düzene sahiptir. "Onlar mutluluğumuz için 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, 2023, s. 278).

Stoacı kozmolojiye göre evrenin temelinde iki ana ilke bulunur: etkin ilke ve edilgin ilke. Edilgin ilke, niteliği olmayan töz yani *maddedir*. Etkin ilke ise maddenin içindeki neden, yani *tanrıdır*. "Tanrı sonsuzdur ve maddenin tüm kapsamı içinde her şeyin yaratıcısıdır" (Laertios, 2023, s. 345-346). Bu iki ilkenin etkileşimi, evrenin varoluşunu ve işleyişini açıklar. Stoacılara göre evrenin temel unsurlarından biri olan ateş, tanrının yaratıcı gücünü temsil eder. Ateş, evrenin sonunu değil, sürekli bir dönüşüm ve yenilenme sürecini, yani tanrısal bir ruh kazanımını simgeler. Doğada yer alan toprak, su, hava ve ateş unsurları sürekli bir değişim ve dönüşüm içindedir.

Stoacılara göre, insanın gerçek bilgelik ve mutluluğa ulaşması, ancak yazgının bilgisine erişmesiyle mümkündür. Çünkü yazgıyı kavrayarak insan, doğanın ve evrenin düzenine uyum sağlar ve bu uyum ona ruhsal huzur ve erdemli bir yaşam kazandırır. Stoacı anlayışta yazgı (*fatum*), evrenin düzenini sağlayan ve her şeyi yönlendiren kaçınılmaz bir ilkedir. Yazgı, yalnızca trajik ya da dünya dışı bir kavram değil, doğanın işleyişinde yer alan doğal, ahlaki ve teolojik bir gerçektir. "Stoa düşüncesiyle Yazgı, kesinkes trajik ya da özünde dünya-dışı bir ifade olmaktan çıkar, dünyanın yapısında, evreni ve varlıkları canlandıran yaşamın içinde yer alan doğal, ahlaki ve teolojik bir gerçekliğe dönüşür" (Brun, 2022, s. 63). Yazgı, evrendeki her şeyin tanrısal akıl (*logos*) tarafından belirlenen bir düzene göre ilerlediğini ifade eder. "Yazgı, dünyanın akıllı ya da tanrısal öngörü tarafından yönetilen ve yönlendirilen her şeyin yasasıdır" (Brun, 2022, s. 64). Böylece Stoacılar, insanın doğayla ve evrenin

düzeniyle bütünleşerek hem bireysel hem de evrensel anlamda mutluluğa ulaşabileceğine inanmışlardır.

Stoacılara göre ruh, maddi bir varlıktır ve doğrudan bedenle özdeşleşir. "Ruh bir ateştir, ateşten bir soluktur, ana ve baba olarak iki tohumdan gelen bilgilendirici bir ilkedir" (Brun, 2022, s. 73). Bu anlayış, ruhu soyut bir kavramdan ziyade somut ve fiziksel bir gerçeklik olarak ele alır. Stoacılar, ruhu bedenın çeşitli işlevlerini yöneten bir yapı olarak sekiz farklı bölüme ayırmışlardır. Bu bölümlerden en önemlisi, bedenın tamamını yöneten ve bedenın merkezinde yer alan akıl (*hegemonikon*) kısmıdır. Diğer bölümler ise yeniden üretici işlev, beş duyu organı ve konuşma yetisi gibi işlevleri kontrol eden kısımlardır. Bu yapı, bedenın farklı bölgelerine dağılmıştır ve organizmanın bütünlüğünü sağlar.

Stoacı düşüncede ruh yalnızca biyolojik ve fiziksel bir unsur değil, aynı zamanda bilgi ve bilgelikle de doğrudan ilişkilidir. "İnsan ruh sayesinde, bilgi ve akıl yoluyla, dünyayla uyum içine girebilir ve böylece bilgelik içinde yaşayabilir" (Brun, 2022, s. 77). Bu yaklaşım, insanın evrendeki düzeni ve doğayı anlamasında ruhun merkezi bir rol oynadığını gösterir. Stoacılar için ruh, hem bedenın yönetim merkezi hem de insanın ahlaki ve entelektüel gelişimini sağlayan bir güçtür.

Stoacı felsefede ruhun ödüllendirilmesi, cezalandırılması ya da yüceltilmesi gibi bir anlayış yoktur. Ruh, bedenle bir bütün olarak kabul edilir ve bedenın işleyişini yöneten maddi bir ateş olarak tanımlanır. Bu anlayış, ruhu doğrudan fiziksel gerçekliğe bağlayarak, insanın doğa ve evrenle uyum içinde yaşamasının temelini oluşturur. Stoacılar için önemli olan, ruhun akıl ve bilgiyle beslenerek bireyin erdemli bir yaşam sürmesine rehberlik etmesidir.

4.2 Determinizm ve Nedensellik

Stoacı felsefede determinizm, evrende meydana gelen tüm olayların zorunlu bir düzen ve nedensellik zinciri içerisinde gerçekleştiğini savunan güçlü bir ilkedir. Determinizm, olayların belirli bilimsel yasalara bağlı olarak zorunlu bir şekilde meydana geldiğini ileri sürerken, nedensellik ise evrendeki her olayın mutlaka bir nedeni olduğunu ifade eder (Arslan, 2023, s. 338-339). Stoacılar, bu iki kavramı bütünleştirerek evrenin işleyişini açıklamışlardır.

Stoacılar göre evren, akıllı ve canlı bir doğa tarafından yönetilen, düzenli ve bütünsel bir sistemdir. Onlar, evrendeki her şeyin belirli bir sıra ve düzene göre gerçekleştiğini ve olayların birbirine neden-sonuç ilişkisiyle bağlı olduğunu savunurlar:

"Stoacılar evrenin, var olan her şeyi içine alan ve canlı, akıllı, zeki bir doğa tarafından idare edilen bir birlik olmasından dolayı, var olan şeylerin yönetiminin belli bir art ardallığa ve düzene göre cereyan eden, ezeli-ebedi bir yönetim olduğunu söylerler. Onda meydana gelen şeyler kendilerinden sonra ortaya çıkan şeylerin nedenleridir" (Arslan, 2023, s. 338).

Bu anlayış, evrendeki olayların rastgele değil, düzenli ve zorunlu bir nedensellik zinciriyle işlediğini gösterir. Stoacılar için bu düzenin temel kaynağı, evrendeki her şeyin arkasında yatan tanrı ya da logos kavramıdır.

"Evrende hiçbir şey nedensiz olarak ne vardır ne de meydana gelir; çünkü onda bulunan şeylerin hiçbirisi daha önce meydana gelmiş olan şeylerden ayrı, onlardan bağımsız değildir. Eğer evrende nedeni olmayan bir hareket olsaydı, evren parçalanır, dağılır, bir birlik olarak kalmaz, tek bir art ardallık ve düzen içinde yönetilmiş olmazdı" (Arslan, 2023, s. 340).

Bu görüş, Stoacı determinizmin temelini oluşturur: evrende hiçbir şey nedensiz var olamaz ve her şey sıkı bir düzen ve birlik ilkesi doğrultusunda gelişir. Bu anlayış, Sokrates öncesi filozofların ilgisini çeken temel bir konuydu. Atomcular, evrendeki her şeyin atomların çarpışması sonucu zorunlu olarak oluştuğunu savunurken, Aristoteles, doğal varlıkların ereksel (*amaçsal*) fiilleriyle ve süreçleriyle var olduğunu belirtmiştir: "(...) doğal varlıkların formlarını veya işlevlerini gerçekleştirmek üzere yaptıkları ereksel fiillerden ve bunların oluşturduğu ereksel süreçlerden meydana gelmekteydi" (Arslan, 2023, s. 340).

Stoacılar ise determinizm, etkin ve edilgin ilkeler üzerinden açıklanır. Stoacılar, Aristoteles'in maddeci yaklaşımını reddederek evrenin oluşumunda maddenin değil, yüce bir akıl veya tanrının etkili olduğunu savunurlar. Onlara göre maddecilik, tanrı ya da logosun evrendeki düzenleyici rolünü gölgede bırakır.

"Stoacılar tanrıyı veya akli, logos'u sadece bir düzenlilik veya yasallık ilkesi olarak

tanımlamazlar. (...) Tanrı onlarda bundan çok daha fazla bir şey, bir hayat, hareket, amaçlılık, iyilik ve inayet ilkesidir" (Arslan, 2023, s. 342).

Bu anlayış doğrultusunda Stoacılar, evreni sadece rasyonel bir düzen ilkesi olarak değil, aynı zamanda canlı ve tanrısal bir varlık olarak görürler. Onların determinizmi, yalnızca felsefi bir açıklama değil, aynı zamanda tanrısal bir düzenin ve evrensel aklın bir yansımasıdır. Stoacılar bu görüşleriyle determinizmin en güçlü savunucuları arasında yer almış ve felsefi yaklaşımlarını sağlam bir temele oturtmuşlardır.

4.1.1 Ahlak Kuramı

Stoacıların en önemli çalışma alanı kuşkusuz ahlak felsefesidir. Stoa felsefesi üç alana ayrılır ve bu alanlardan en önemlisi ahlak felsefesi olarak kabul edilir. Stoacılar, ahlak felsefesini geliştirmek için diğer felsefi alanları bir temel olarak kullanmışlardır. Onlara göre felsefenin temel amacı doğrudan ahlak felsefesine hizmet etmektir. Fizik ve mantık gibi alanlar, ahlak anlayışının derinleşmesine katkı sağlamak için gereklidir. Özellikle Roma dönemi Stoacılığının tamamen ahlak felsefesine odaklandığı görülür. Zenon, ahlakın temel amacının mutluluğa ulaşmak olduğunu savunur. Bu bakış açısına göre, Stoacıların ahlak anlayışlarında iki önemli düşünürün etkisi olduğu anlaşılır: Demokritos ve Sokrates. Demokritos da Zenon gibi ahlakın nihai hedefinin mutluluk olduğunu ileri sürmüş, ancak Stoacıların ahlak anlayışında en çok Sokrates etkili olmuştur.

Stoacıların doğa anlayışı, ahlak felsefelerinin temelini oluşturur. Doğa, bitkilerin, hayvanların ve diğer tüm varlıkların yaşam alanıdır. Bitkiler büyümek, hayvanlar beslenmek ve üremek için doğada var olurlar. İnsan da bu düzene dahildir; ancak onu diğer varlıklardan ayıran, akıl yetisidir. Akıldan uzak davranışlar insan doğasına aykırıdır. Stoacılar, doğayı bitkilerin birlik ve hareket kaynağı olarak görürken, hayvanların doğasını “ruh” olarak, insanın doğasını ise “akıl” olarak değerlendirmişlerdir (Arslan, 2023, s. 371).

İnsan doğasına aykırı olan şeylerin başında tutkular gelir. Tutkular, insanı doğasına uygun olmayan davranışlara yöneltir. Bu yüzden Stoacılar, insanın tutkularından arınması gerektiğini vurgularlar. Stoacı felsefeye göre tüm canlılarda kendini koruma içgüdüğü vardır. Canlıların içgüdüleri onları dış tehditlerden korur. Canlıların temel

yöneliminin haz değil, kendini koruma içgüdüğü olduğunu ve hazzın bu içgüdüünün bir parçası olduğunu belirtilir (Brun, 2022, s. 90). Bu nedenle her canlı, kendisini sevdiği için dışarıdan gelebilecek her türlü zarara karşı korunmaya çalışır. Kaplumbağaların ters çevrildiklerinde acı hissetmeseler de doğrulmak istemeleri buna örnek olarak gösterilebilir (Arslan, 2023, s. 378).

Erdem, Stoacı ahlak anlayışının merkezindedir. Onlara göre iyi olan şeyler erdem, cesaret ve akıl gibi değerlerdir; kötü olanlar ise erdemsizlik, korkaklık ve akılsızlıktır. Yaşam, sağlık ve haz gibi şeyler ne iyi ne kötüdür; aynı şekilde ölüm, hastalık ve acı da doğrudan iyi ya da kötü kabul edilmez (Arslan, 2023, s. 382). Stoacılara göre değer, doğaya uygun olanda bulunur. “Değer” kavramı yalnızca mutlak anlamda önemli olan şeyler için kullanılmalı, sıradan şeyler böyle bir değere sahip görülmemelidir (Stock, 2022, s. 50). Bu nedenle değerli olan şeyler tercih edilmeli, değersiz olanlardan uzak durulmalıdır.

Stoacı felsefede erdemli bir yaşam sürmenin ön koşulu ödevdir. Onlara göre akılla temellendirilmeyen hiçbir davranış ödev olarak kabul edilmez. Akıl yoluyla gerçekleştirilen bazı eylemler ödevde uygunken, bazıları uygun değildir. İçgüdüsel davranışlar ise genellikle ödevde uygun görülmez. Erdeme uygun yaşamak her zaman ödevde uygun bir davranışken, felsefi sohbetler gibi eylemler zorunlu değildir (Laertios, 2023, s. 337).

Stoacılar tutkuları yalnızca mantıksal ve akılsal bir çerçevede ele alır. Onlara göre tutkular, zihni ele geçirip kontrol eden hastalıklı durumlardır. Zenon, tutkuyu "ruhun, doğru akla ve doğaya aykırı bir sarsıntısı" olarak tanımlar (Brun, 2022, s. 96). Stoacılar, tutkuların akıl tarafından üretildiğini ve bunların yanlış yargılardan kaynaklandığını savunurlar (Arslan, 2023, s. 401). Tutkuların doğadan uzak ve akılsız bir ruhsal devinim olduğu görüşü Andronikos tarafından da dile getirilmiştir (Brun, 2022, s. 97).

Laertios’a göre tutkular temel olarak acı, haz ve arzudur. Acı, ruhun mantıksız tepkisidir; haz, aşırı istenilen ve elde edilince büyük mutluluk veren bir durumdur; arzu ise akıldan yoksun bir istektir. Stoacılara göre tutkular, bedendeki hastalıklar gibi ruhun sağlığını bozan olgulardır. Ruh bedenın yöneticisi olduğundan, tutkular bastırılmalı ve akıl ön planda tutulmalıdır. Aklın tutkuları kontrol altına alması gerektiği düşünülür.

Stoacı ahlak anlayışı, bireysel çıkarların ötesinde iyiliği esas alır. Ahlaki iyilik dışında gerçek bir "iyi" yoktur. İnsan, acı, hastalık, mutluluk ve keder gibi dışsal olaylara karşı dirençli olmalıdır. Bu tür durumlara yenik düşmek, bireyin mutsuzluğuna yol açar. Stoacılar, bu tür zorlukların insanın iç dünyasında aşılması gerektiğini vurgularlar. Onlara göre, ahlaklı bir yaşam, insanın doğasına uygun şekilde, tutkularından arınarak ve aklın rehberliğinde hareket etmesiyle mümkündür.

4.1.2 Kader ve Özgürlük

Stoacılara göre kader, evrenin işleyişini belirleyen ve değiştirilemez bir düzendir. Evrendeki her şey, bu düzen içerisinde birbirine bağlı nedenlerle gerçekleşir. Laertios (2023, s. 351), kaderi "varlıkların birbirine bağlı nedeni ya da dünyayı yöneten akıl" olarak tanımlar. Yaşadığımız her olay bu planın bir parçasıdır. Seneca da kişinin kendini kadere teslim etmesi gerektiğini, çünkü "sürüklenirken bunu tüm evrenle birlikte yapıyor olmanın müthiş bir teselli" olduğunu belirtir (Irvine, 2023, s. 95). Bu anlayışa göre, bizler bu kozmik düzenin bir parçasıyız ve direnmek yerine akışa ayak uydurmak daha doğru bir yaklaşım olacaktır. Stoacılar, kaderin tanrılar tarafından yönetildiğine ve bu kaderden kaçışın mümkün olmadığına inanırlardı. Buna rağmen, dönemin insanların gelecek konusunda kaderci bir tutum sergilemedikleri dikkat çeker (Irvine, 2023, s. 96-97). Bu durum, Stoacıların düşünceleri ile uygulamaları arasında bir çelişki olduğunu düşündürmektedir. Örneğin, bir yakınımız hastalandığında onu iyileştirmek için çabalamalıyız; ancak öldüğünde, bu durumu değiştiremeyeceğimiz için üzülmenin anlamsız olduğunu kabul etmeliyiz. Onlara göre geçmiş ve şimdi değiştirilemez; çünkü bunlar kaderin bir parçasıdır. Marcus Aurelius'un da belirttiği gibi, "Nasıl ki siz konuğunuzu kapınıza gelmeden içeri buyur edemezseniz, iyi insan da zamanı gelmeden kaderin onun için hazırladığı tecrübelerle kendini teslim edemez" (Irvine, 2023, s. 99).

Stoacılar kaderin varlığını kabul etmekle birlikte, insan özgürlüğü konusunda tereddüt yaşamışlardır. Çünkü kaderi oluşturan evrenin düzeni, var olan her şeyin olması gerektiği gibi olmasını sağlayan bir güç tarafından belirlenmiştir. Bu bakış açısı, özgürlük kavramını sorgulamayı beraberinde getirmiştir. Önkal (2018, s. 67), Stoacıların bilgi teorisi ve ahlak anlayışında, rasyonel isteklerimizin ve onaylarımızın bizim kontrolümüzde olduğunu savunduklarını, ancak kader anlayışlarının,

eylemlerimizin zorunlu olduğunu ileri sürdüğünü belirtir. Krysippos, bu iki görüş arasındaki çelişkiyi çözmeye çalışmış ve kaderin zorunluluğu ile insanın özgürlüğünün uyumlu olduğunu göstermeye çalışmıştır.

Kaderin oluşumu, tanrısal bir güç sayesinde varlığını sürdürür. Stoacılar için kader ve tanrı birbirinden ayrı düşünülemez. Onların evren anlayışı, her şeyin önceden belirlenmiş olduğu bir kader inancına dayanır. Ancak insan, kendisine bahşedilen aklı sayesinde olacakları önceden fark edip buna göre önlem alabilir. Kimi Stoacılar, insan özgürlüğünü tamamen kadere bağlarken, Krysippos hem kaderin hem de insanın özgür iradesinin var olduğunu ve insanın bazı durumlarda kendi kararlarını alarak hareket ettiğini savunur. Arslan (2023, s. 349-350), insan davranışlarının da evrensel belirlenim dışında kalmadığını, ancak bu davranışların belirleyici nedeninin insan iradesi ve zihni olduğunu ifade eder. Bu durum, insanın davranışlarının nedeni olmayan ya da rastlantısal eylemler değil, bizzat kendisinin belirlediği eylemler olduğunu gösterir.

Bu anlayış, evrensel determinizm ile insana özgü özgürlük arasında bir denge kurulduğunu ortaya koyar. Evrendeki her şey belirli bir kurala göre, bir neden-sonuç ilişkisi içinde gerçekleşir. Dolayısıyla, insanın davranışları ve tutumları da bu düzenin bir parçasıdır. Arslan (2023, s. 351), insanı diğer varlıklardan ayıran şeyin akıl, bilgi ve yargılama yetisi yani bilinç olduğunu belirtir. Ancak bu bilinç, tüm insanlarda eşit derecede bulunmaz; çünkü bilinç deneyimle kazanılır. İnsanların yaşadıkları çevreler ve yaşam koşulları farklı olduğundan, herkes kendi standartlarına göre bilinçli ve özgürdür. Stoacılara göre özgürlük, "insanın evrensel tanrısal yasayı kendi yasası olarak benimsemesi ve bu yasayı içselleştirmesi" anlamına gelir (Arslan, 2023, s. 353).

Sonuç olarak, Stoacılar kaderin kaçınılmazlığına inanmakla birlikte, insanın aklını ve bilincini kullanarak bu düzen içinde anlamlı bir şekilde hareket edebileceğini savunmuşlardır. Bu yaklaşım, determinizm ile insan özgürlüğünün bir arada düşünülebilmesini mümkün kılmıştır.

4.1.3 Bilgelik

Stoacılar, bilgeliliği yalnızca çerçevesi belli, aranan bir yaşam biçimi olarak tanımlamışlardır. Bilge evrenin akışına ve işleyişine uyum sağlayan, akli kendine amaç edinen, doğayla bir bütün halinde yaşayan ve karşılaştığı durumlara şaşırmayan biri olmayı gerektirir. Stoacılar, bilgeleri diğer insanlardan üstün ve tanrıya eşdeğer görmüşlerdir. Bu nedenle insanları iki gruba ayırmışlardır: Bilgeler ve deliler. Bilgeler her şeyin en doğrusunu bilen akıllı kişiler olarak tanımlanırken, deliler bilgeler kadar iyi bilemeyen ve yaptıkları her şey yanlış kabul edilen kişilerdir. Ancak bu keskin ayırım, bazı filozoflar tarafından eleştirilmiştir. Nitekim Afrodiyaslı Aleksandros, bilge ve deli ayırımına eleştirel bir bakış getirerek şu görüşü dile getirmiştir

“(...) ona göre, insanların çoğunun kötü olduğunu, iyi veya erdemli insanların ise ancak efsanelerde var olan, (...) varlıklar olduğunu bilge olmayan bütün insanların, aralarında hiçbir ayırım yapmaksızın deli olduklarını, sonuç olarak insanlığın en büyük bölümünün kötü, iflah olmaz delilerden meydana geldiğini kabul etmek gerekecektir ki, bunun ahlaki bakımdan işe yarar bir görüş olmadığı açıktır” (Arslan, 2023, s. 414).

Bu eleştiriler, Stoacıların bilge ve deli ayırımını yeniden gözden geçirmesine neden olmuştur. Khrysippos, bilgeler kadar üstün olmayan ancak tamamen deli de sayılmayacak tam orta nokta da yer alan insanların varlığını kabul ederek bu ayırımı genişletmiştir. Çünkü bilgeler dışında kalan, insanların hepsi deli olamayacağı için, bilgeler kadar üstün olmayan ancak tamamen deli de sayılmayan normal insanların varlığını kabul etmiştir. Kısacası bilgelik ve delilik arasında bir orta nokta bulunmaktadır. Bütün insanlar deli, kötü veya erdemsiz olmamakla birlikte, bu düşüncelerin üzerinde durmayı sürdürmekle, toplumsal açıdan kafa karışıklığına sebebiyet verilebilir. Bu nedenle Panatios da “(...) hayatın mükemmel ve gerçekten bilge olan insanlarla yaşanmadığı” olgusuna işaret ederek “kendilerinde herhangi bir erdemlilik işareti görülen hiç kimsenin tümüyle ihmal edilmemesi gerektiği”ni düşündüğünü söylemektedir” (Arslan, 2023, s. 415). İnsan bilgelik seviyesine erişemese de erdemli olabilme potansiyeline sahipse değerlidir ve yabana atılmaması gereklidir.

“Gene onlara göre, dostluk ancak, birbirlerine benzer oldukları için, erdemli insanlar arasında söz konusudur; dostlara kendimiz gibi davrandığımıza göre, dostluk yaşamla

ilgili şeylerin bir tür ortaklığıdır” (Laertios, 2023, s. 342). Dostluğun yaşamla ilgili şeylerin bir tür ortaklığı olduğunu ve dostlara kendimiz gibi davranmamız gerekmektedir. Ona göre erdemli kişide doğası gereği erdem hep vardır, sonradan öğrenilen bir durum değildir. Çünkü erdemli kişi doğası gereği ölçülü ve adildir. Ancak, kötü insanların dostu yoktur, çünkü dostluk erdemli kişiler arasında kurulabilmektedir (Laertios, 2023, s. 342).

Bilge kişi özgürdür, o duygu durumlarının hiç birine sahip değildir. “Yalnız bilge özgürdür, aptallar köledir; çünkü özgürlük bağımsız davranabilme yetisidir, kölelik ise bağımsız davranamama durumudur” (Laertios, 2023, s.341). Bilge zenginliğe de sahip olan tek kişidir; ancak onun zenginliği farklıdır, o diğer insanların sahip olduğu şeylere ihtiyaç duymaz. Bilge devletin üstün yöneticileri arasındadır, ceza verme yetkisi de bulunmaktadır. “Acıma duymadıkları gibi kimseyi de bağışlamazlar. Yasanın öngördüğü cezaları yumuşatmazlar, çünkü hoşgörü, acıma ve yumuşaklık, ceza karşısında iyilik gösterisi yapan bir ruh zayıflığıdır; cezaların fazla sert olduğunu da düşünmezler” (Laertios, 2023, s. 342). “Bilge kişi, doğaya göre, yani akla göre yaşayandır; bunun sonucunda da tutkudan sıyrılmıştır; gururlanmadan açık yürekli ve sevgi doludur” (Brun, 2022, s. 28). Tamamen duygu ve hazlarından arınmıştır. Ölümün ucunda bile olsa duygularını, hazzını, eylemlerini kontrol altında tutar ve tepki göstermez. Tamamen bir teslimiyet içerisindedir. Bilge asla yanılmaz onu kimse aldatamaz, yaptıklarından asla pişmanlık duymaz.

“Onun parlak zihni daima tepededir; doğuşunu, başlangıcını asla göremezsin. Kendinden şüphe edecek değildir. Sanılar, tahminler, kuruntular, önseziler, tam olmayan bilinç halleri, kısmi aydınlanmalar, bulanık içgüdüler, gelişmemiş kavramlar ne beyinde ne de dilinde yer eder. Şüphenin alacakaranlığı onun üzerine asla düşmez” (Stock, 2022, s. 62).

Başına ne gelirse gelsin bilge asla asaletinden ödün vermez, onun için ölüm bile kötü bir şey değildir. “Stoa’nın bilgisi, dünyanın tanrısal düzenine, yani Zeus’un iradesine (*boulésis*) veya yazgıya tam anlamıyla vakıf, kendi yaşantısını ona göre düzenleyip yaşamın akışına uymuş, asla hata yapmayan bir kişiliktir.” (Dürüşken, 2022, s. 311). “Bilgenin bu tavrı tam bir teslimiyetçilik gibi görünse de, insanda kötüyü ya da iyiyi seçecek bir özgür iradenin bulunduğu, dünyadaki kötülüğün yazgıdan değil de, kişinin kendi özgür iradesinden kaynaklandığının delilidir.” (Dürüşken, 2022, s. 311).

O halde stoa felsefesinde bilge, kendi yolunu çizebilir ve bu çizdiği yolda tanrıyı kötileyerek değil, kendi iradesiyle yaptığı davranışların sonuçlarını kabullenerek kaderini de kendisi biçimlendirebilir. “İnsan evrensel akıldan pay alan bir varlık olarak zaten kendi kendine yeten bir doğaya baştan sahiptir. Bu akıl ona doğayı olduğu gibi kabul etme ve kendi doğamızı, doğadaki değişmez düzene göre yoğurma imkanı tanır” (Dürüşken, 2022, s. 312). O halde yapılması gereken doğada var olan düzeni içselleştirerek kendi yaşantımıza uygulamaktır. İnsanın doğasında var olan duygu ve hisleri törpüleyerek, duygu durumlarından arınıp dinginlik kazanması gerekir. “İnsanın kendi doğasıyla kavgası ruhuna sadece mutsuzluk getirir. Çünkü uyum mutluluktur, uyumsuzlukta mutsuzluk” (Dürüşken, 2022, s. 312). İnsan doğru yönlendirildiğinde, yaşadığımız dünyanın bilgisine zihnen ulaşabilecek potansiyele sahiptir. Bu nedenle, Stoacı anlayışta bilgelik, doğaya uyum sağlamak, duyguları törpülemek ve dinginlik kazanmaktır.

4.2.1 Tanrı Anlayışı

Stoacılar, Helenistik dönemdeki diğer okullardan farklı olarak, evrensel bir akıl olan *logos* kavramı üzerinden sistemli bir ahlak felsefesi geliştirmişlerdir. Her ne kadar Stoacılar tek tanrılı bir anlayışı benimsiyor gibi görünseler de zaman zaman birden fazla tanrıdan da söz etmişlerdir. Yunan halkının çok tanrılı inancını dikkate alarak dini pratiklerden, özellikle kurban kesme, tapınak ziyareti ve putperestlikten uzak durmuşlardır. Cicero, Stoa ahlakının *providentia* kavramını benimsediğini ve bunun “tanrının kendi yarattıkları ve evren üzerindeki kontrollü bakışı, yaşamın en küçük ayrıntısına bile egemen olan ilahi gücü” olduğunu belirtir (Cicero, 2012, s. 21). Stoacılar, evrenin oluşumuna neden olan, görünen her şeyi yaratan ve evrende içkin olan bir tanrı fikrini kabul etmişlerdir. Onlara göre tanrı, evrenin yaratıcısı ve sonsuz evrenin sahibidir.

Arslan’a göre Stoacılar, tanrıyı "canlı, ölümsüz, akıllı, en mükemmel anlamda mutlu, içinde hiçbir kötülük barındırmayan, dünya ve onun içindeki varlıklarla yakından ilgilenen fakat insan biçimine sahip olmayan bir varlık" olarak tanımlarlar. Ayrıca tanrı, evrenin yapıcısıdır ve her şeyin içine nüfuz etmiş olan özel bir parçası bakımından, deyim yerindeyse her şeyin "babası"dır ve farklı güçlerine göre çeşitli adlarla anılır (Arslan, 2023, s. 356-357).

Laertios da Stoacıların tanrı anlayışını şu şekilde özetler: “Tanrı ölümsüz bir varlıktır, akıldır, mutluluk içinde kusursuzdur ve zekidir. Ona hiçbir kötülük bulaşmaz; dünya ve dünyadaki şeylerle yakından ilgilidir; fakat insan biçimli değildir” (Laertios, 2023, s. 350). Stoacılar tek tanrılı bir anlayış benimsemiş gibi görünse de, evrenin kendisinin tanrı olduğunu savunurken aynı zamanda tanrısallığı göksel cisimlere ve yıldızlara da atfetmişlerdir. Bazen de tanrıyı Zeus ya da Jüpiter olarak adlandırmışlardır (Cicero, 2012, s. 22). Bu bakış açısı, onların tanrılara koşulsuz bir bağlılık geliştirdiklerini göstermektedir.

Kleanthes, evrendeki düzenin ve güzelliğin tesadüfen oluşamayacağını savunur. Ona göre, bir bahçeyi uzun bir süre sonra gördüğümüzde meyve ağaçları, sebzeler ve bir evin varlığı, bu düzenin bilinçli bir güç tarafından yaratıldığını düşündürür. Kleanthes, evrendeki düzenin de benzer şekilde bilinçli bir gücün eseri olduğunu ileri sürer. Bu görüş, evrendeki düzenden hareketle tanrının varlığını kanıtlayan bir argüman olan “düzenden hareketle kanıt” anlayışını temsil eder. Arslan, bu görüşü desteklerken modern zamanlarda geliştirilen şu düşünceye de dikkat çeker: "Bir daktilonun tuşlarına rastgele basan bir maymunun hiçbir zaman Homeros'un *İlyadası*nı meydana getiremeyeceği" fikri, evrenden hareketle yapılan kanıtlamanın önemli bir örneğidir (Arslan, 2023, s. 358-359).

Khyresippos da bu görüşü destekler ve şöyle der: “Eğer doğada insan zihninin, aklının ve kudretinin meydana getiremeyeceği bir şey varsa, bu şeyi yaratan varlığın insandan üstün olması gerekir. Doğada insan tarafından yaratılması mümkün olmayan sonsuz düzenliliğe sahip göksel cisimler ve diğer bazı şeyler vardır. O halde bunları meydana getiren varlık insandan üstündür. Bu varlığa ‘tanrı’ dışında hangi adı verebiliriz ki?” (Arslan, 2023, s. 359-360). Khyresippos’un bu yaklaşımı, evrenin mükemmel düzeninin insandan üstün bir güç tarafından yaratıldığını savunur ve bu gücün yalnızca tanrı olabileceğini ileri sürer.

Stoacılar, tanrının varlığını savunurken yalnızca teolojik kanıtlara değil, aynı zamanda ontolojik kanıtlara da başvurmuşlardır. Tanrının varlığını savunurken hem evrendeki gözlemlenebilir düzeni hem de insanın iç dünyasındaki deneyimleri delil olarak kullanmışlardır. Bu yaklaşım, tanrı anlayışlarını felsefi sistemlerinin diğer alanlarıyla bütünleştirmelerine olanak tanımış ve kapsamlı bir teolojik yapı geliştirmelerini sağlamıştır.

5. STOACILIK VE İYİ YAŞAM

5.1 İyi Yaşama Dair Stoacılığı Diğer Felsefe Okullarıyla Kıyaslama

Helenistik dönemde Stoacılık, Epikürosçuluk ve Septiklik, dönemin en etkili üç büyük felsefi okulu olarak öne çıkmıştır. Bu okullar, felsefeyi Mantık, Fizik ve Etik olmak üzere üç ana alanda ele alarak sistematik bir yapı oluşturmuşlardır. Ancak bu ayırım, felsefenin özünde ahlak odaklı bir disiplin olarak anlaşılmasını sağlamak amacıyla yapılmıştır. Mantık, etik ve fizik, bu sistem içinde yalnızca ahlak felsefesine hizmet eden araçlar olarak değerlendirilmiştir. Bu yaklaşım, ahlakın insan mutluluğuna ulaşmada en temel rehber olduğu fikrine dayanır. Arslan'ın belirttiği gibi, “Felsefenin ana ereği, asıl meyvesi insana nasıl yaşaması, mutlu olması gerektiği konusunda kılavuzluk etmek, yol göstermektir” (Arslan, 2023, s. 28). Bu felsefi anlayış, insanın evrende mutlu bir yaşam sürebilmesi için doğanın bilgisine ulaşmasının zorunlu olduğunu vurgular.

5.2 Epikürosçular

Epikürosçu okulun, kesin olmamakla birlikte İÖ 341-271 yılları arasında Atina'da kurulduğu bilinmektedir. Dürüşken'e göre, “Epiküros daha okul yıllarında, Hesiodos'un *khaosunun* anlamını açıklayamadıkları için okulundaki hocaları küçümseyip felsefeye başladı. Platoncu bilgelere dersler aldı, Aristippos'un haz öğretisine ilgi duydu, Demokritos'un atomcu görüşlerini araştırdı” (Dürüşken, 2022, s. 283). Çeşitli filozoflardan dersler aldıktan sonra bir adada dersler vermeye başlamış ve sonrasında Atina'da kendi okulunu kurmuştur. Yaşamı boyunca üç yüzü aşkın eser kaleme almış ve bu eserlerde pratik bir yaşam felsefesini savunmuştur (Dürüşken, 2022, s. 284). Dürüşken'in belirttiği gibi,

“Epiküros'un felsefesi, Helenistik dönem insanının zihinsel ve ruhsal beslenmesine yönelik bir felsefedir. Bu felsefede Yunanların felsefeyi artık teorik bilgi olarak değil, pratik bir bilgi, özel bir yaşam yolu olarak görmeye başladıkları gayet açık görülür” (Dürüşken, 2022, s. 285).

Epiküros, materyalist bir bakış açısıyla Demokritos'un atomcu öğretisinden etkilenmiştir. Diğer Helenistik filozoflar gibi felsefeyi mantık, fizik ve etik olmak

üzere üç alana ayırmıştır. Ona göre felsefenin başlıca amacı insanı mutluluğa ulaştırmaktır. Bu doğrultuda, hazcı bir öğreti geliştirmiştir. Cicero'ya göre:

“Felsefenin başlıca hedefinin insanı mutluluğa ulaştırmak olduğu görüşündedir ve bu düşünceden yola çıkarak hazcı bir öğreti gerçekleştirir. Öğretisinin başlıca amacı insanları en yüce erdem olarak gördüğü ruh dinginliğine (ataraksia) ulaştırmaktır” (Cicero, 2012, s. 19).

Epikuros, felsefenin insan yararına olması gerektiğini savunur ve bu yaklaşımı, “Epikuros’un felsefecisinin esas görevi, bir hekimin hasta vücutlara ilaç sunması gibi, hasta ruhlarla ilaç sunmaktır” (Dürüşken, 2022, s. 285) şeklinde ifade edilmiştir.

Epikuros’a göre acı, insanın kaçınması gereken bir durumdur; haz ise arzu edilen ve yaşamın temel motivasyonu olmalıdır. Hadot, Epikuros’un bu yaklaşımını şöyle açıklar:

“İnsanın mutsuzluk sebebi, zenginlik, lüks, egemenlik gibi ‘devasa ve kof’ arzularının çektiirdiği işkencedir. Doyurulduğunda insanı bir acıdan kurtaran ve temel ihtiyaçlarla yaşamsal gereklere eş düşen arzular doğal ve gerekli niteliktedir. Kuş sütünün eksik olmadığı zengin sofralar ya da cinsel istek doğal ama gerekli olmayan arzularıdır” (Hadot, 2020, s. 120-121).

Bu anlayışa göre, yalnızca temel ihtiyaçları karşılayacak kadar arzu ve haz önemlidir. Aşırıya kaçan arzu ve istekler ise insanın ruhsal dinginliğini bozar.

Epikuros’un felsefesi, ölüm korkusu üzerine de derinlemesine düşünceler içerir. Ona göre, “Göksel olgular ve ölüm konularındaki korkularımız sebebiyle, acının ve arzuların sınırları konusundaki cehaletimizden dolayı, ölümün bizim için bir anlamı olmasından korkmamız sebebiyle endişelenmeseydik, doğayı inceleme ihtiyacımız da olmazdı” (Hadot, 2020, s. 122). Epikuros, doğayı inceleme isteğinin, insanın ölüm korkusunu aşmak için geliştiğini düşünür. Ona göre, doğayı anlamak, ölüm korkusunu yenmek ve yaşamın anlamını kavramak için bir araçtır.

Epikurosçular, Demokritos’un atomcu kuramından etkilenmişlerdir. Evrenin oluşumunun kendiliğinden olmadığını, boşlukta hareket eden atomların birleşmesiyle evrenin meydana geldiğini savunmuşlardır. Ancak Epikurosçular, atomların çarpışmasından oluşan evrende tanrıların varlığını da kabul etmişlerdir. Cicero, onların tanrı anlayışını şöyle açıklar:

“Onların tanrıları atomların birleşmesinden oluşur. Tanrıları oluşturan atomlarsa çok ince yapıdadır ve diğer atomlar gibi zamanla ayrışıp bozulmazlar, dolayısıyla tanrılar ölümsüzdür” (Cicero, 2012, s. 18).

Ancak Epikuros, tanrıların evrenin yaratımıyla ilgisi olmadığını, insanların davranışlarının da onların umurunda olmadığını ifade eder (Hadot, 2020, s. 122). Ona göre, insanlar atomların birleşmesiyle var olmuş ve ölümden sonra yine atomlarına ayrışarak yok olacaklardır.

Epikuros, insanların tanrılara çıkarıcı bir şekilde tapınmasını da eleştirmiştir. Cicero’nun belirttiği gibi, “Bir takım bencilce kaygılarla tanrılara tapınılmasına karşı çıkar. Kendi kendilerine yeten birer varlık olarak uyandırdıkları hayranlıkla bu saygıyı zaten hak ettiklerini düşünür” (Cicero, 2012, s. 19). Ona göre, tanrılar vardır ancak insanların günlük yaşamına müdahale etmezler. Bu nedenle, dünyevi kaygılarla tanrılara dua etmek ya da tapınmak gereksizdir. Tanrılar, sadece sembolik olarak varlık gösterirler ve insanlarla doğrudan bir ilişkileri yoktur.

Sonuç olarak, Epikuros’un felsefesi, haz ve acı arasındaki dengeyi kurarak ruhsal dinginliğe ulaşmayı, ölüm korkusunu yenmeyi ve gereksiz arzulara kapılmadan sade bir yaşam sürmeyi amaçlamıştır. Onun düşünceleri, bireyin iç huzurunu bulması ve doğayla uyum içinde yaşaması gerektiği anlayışı üzerine kuruludur.

5.3 Septikler (Kuşkucular)

Septikler (Kuşkuculuk), düşünsel özgürlüğün önemini vurgulamaları bakımından felsefe tarihinde önemli bir yere sahiptir. Cevizci’nin belirttiği gibi, onlar “gerçeğin peşinden koşan araştırmacılar” olarak tanımlanır (Cevizci, 2024, s. 155). Septikler, yalnızca genel geçer bilgilerden değil, diğer filozofların öğretilerinden de kuşku duymuşlardır. Bu tutumları, onları özgün bir felsefi yaklaşım geliştirmeye yönlendirmiştir. Ancak, bireyin kendi davranışlarını kontrol etmesini gerekli görmemişler ve yaşadıkları evrene dair de genel anlamda bir şüphe geliştirmemişlerdir. Onların asıl şüphe duydukları şey, “bu dünyanın gereği gibi veya layıkıyla açıklanabilmesi” olmuştur (Cevizci, 2024, s. 157). Septikler, evrenin doğal bir akışı olduğuna ve insanların bu akışa karşı koyamayacaklarına inanmışlardır.

Septik felsefenin kurucusu olarak kabul edilen Pyrrhon, İÖ 361-270 yılları arasında Peloponnes Adası'nda doğmuştur. Pyrrhon'un yazılı herhangi bir eseri bulunmazken, düşünceleri öğrencisi Timon aracılığıyla günümüze ulaşmıştır (Cevizci, 2024, s. 156). İnsanlardan uzak duran ve felsefi tartışmalara pek önem vermeyen Pyrrhon, bir okul kurma düşüncesi taşımamış ve herhangi bir eser kaleme almamıştır. Septik felsefe, özellikle Helenistik dönemde bilgi edinmenin imkanını sorgulayan bir anlayış olarak öne çıkmıştır. Bu dönemdeki düşünce farklılıkları ve çatışmalar nedeniyle kuşkucular, insanların şeylerdeki çelişkiler karşısında şaşkına döndüklerini ve hangi alternatifte bağlanacaklarına karar veremediklerini gözlemlemişlerdir. Cevizci bu durumu şöyle açıklar: “Doğruyla yanlışın, iyiyle kötünün birbirine karıştığı böyle bir çağda bir ruh sükûnetine erişme çabası verip bunun yolunu insanlara da göstermeye çalıştılar” (Cevizci, 2024, s. 156).

Pyrrhon'un ahlak anlayışında mutluluğa ulaşmanın üç temel soruya yanıt arayarak mümkün olacağını savunur: Evrende var olan şeylerin gerçekliği nedir? Bu şeylere karşı nasıl bir yaklaşım sergilemeliyiz? Bu yaklaşımımızın sonucu ne olacaktır? Pyrrhon, olaylara her zaman aynı ölçüde yaklaşamayacağımızı ve durumların farklılık gösterebileceğini belirtir. Duyularımızın ve aklımızın bizi yanıltabileceğini savunarak, “Öyleyse, ne duyularımıza ne de aklımıza güvenmeli ve herhangi bir duruma meyletmeden, yargıyı askıya almalıyız” der (Cevizci, 2024, s. 157). Ona göre mutluluğa ulaşmanın yolu, yargılardan kaçınmak ve olayları ciddiye almamaktan geçer. Hadot bu anlayışı şu şekilde ifade eder:

“İnsanın kendi kendisiyle kusursuz bir eşitlik kurması, tam bir ilgisizliğe, mutlak bir bağımsızlığa, iç özgürlüğe ve aldırılmazlığa ermesidir ve bu durum Pyrrhon için tanrısaldır” (Hadot, 2020, s. 116).

Pyrrhon'a göre iyi ya da kötü olarak nitelendirilen şeyler, kişisel bakış açılarına dayanır. Hadot bu konuda şöyle der:

“Bir şeyin doğal olarak güzel ya da çirkin olduğuna inanan bir kimse sürekli kaygı duyar. İyi olduğuna inandığı bir şeyin eksikliğini hissettiğinde, en berbat sıkıntılara katlandığını sanır ve iyi sandığı şeyin peşinden koşmaya koyulur. Onu yeniden ele geçirdiğinde ise yeniden en derin kaygılara dalar” (Hadot, 2020, s. 145).

Bu bakış açısına göre, evrende mutlak bir iyi ya da kötü yoktur; her şey bireyin algılarına bağlıdır. Arslan da bu görüşü destekleyerek, “İyi veya kötü diye bir şey varsa, karın herkes için soğuk bir şey olması gibi, onun da herkes için iyi veya kötü olması gerekir. Ama herkes için ortak olarak iyi veya kötü diye bir şey yoktur” der (Arslan, 2023, s. 449).

Septiklere göre mutluluğa ulaşmanın yolu, kesin bilgiye erişmenin imkânsızlığını kabul etmekten geçer. Ölüm korkusunun da temelsiz olduğunu savunurlar. Cevizci bu düşünceyi şöyle aktarır:

“Ona göre, ölümün ne olduğunu bilmediğimize ve aynı şekilde ölümden sonraki yaşam hakkında bir bilgimiz olamayacağına göre, ölümden hiç korkmamız gerekir. Çünkü insan bilmediği ve bilemeyeceği şeylerle ilgili korku ve tedirginlik içinde olamaz” (Cevizci, 2024, s. 160).

Pyrrhon’un bilgelik anlayışı, Helenistik dönemin diğer okullarıyla benzerlik gösterir. Ona göre bilge kişi, arzularının peşinden koşmaz, ölçülü davranır ve yaşadığı olumsuz olaylara takılı kalmaz. Bilge, diğer insanlardan üstün bir kişi olarak tanımlanır. Bilgelik, yalnızca bir kavram değil, aynı zamanda mutlu bir yaşamın anahtarıdır. Bilge kişi, hem kendisine hem de çevresine olumlu etkiler sunar ve dengeli bir yaşam sürer.

5.4 Karşılaştırmalar

Epikürosçular, Stoacılar ve Septikler, Helenistik dönemin en önemli felsefi okulları arasında yer almakla birlikte mutluluğa ulaşma yollarında belirgin farklılıklar göstermişlerdir. Epikürosçuların mutluluğa ulaşma anlayışı, Stoacılar farklı olarak, canlı ve bedensel bir haz değil, acının ve kaygının yokluğu olarak tanımlanır. Arslan’ın ifadesiyle, bu mutluluk durumu “yalnızca acı yokluğudur; daha somut olarak ruhun kaygılardan, beden fiziksel acılardan korunmuş veya kurtulmuş olmasıdır” (Arslan, 2023, s. 28-29). Septikler de benzer şekilde, nesnelerin yapısının bilinemezliği nedeniyle bilge kişinin hiçbir yargıda bulunmaması gerektiğini ve bunun sonucu olarak dış etkilere etkilenmeden mutlu olunabileceğini savunmuşlardır (Arslan, 2023, s. 29).

Septikler, Epikürosçular ve Stoacılar farklı olarak mutluluğa ulaşmanın yolunu, her şeyden şüphe etmek ve ahlaki meseleler de dahil hiçbir konuda kesin bir yargıda

bulunmamak olarak görmüşlerdir (Arslan, 2023, s. 451). Epikürosçular ve Stoacılar ise aynı sorulara farklı cevaplar vermişlerdir. Cicero'ya göre, her iki okul da zihinsel dinginliği hedeflese de, Epikürosçular bu duruma iradenin doğa yasasından bağımsız olmasıyla, Stoacılar ise doğaya boyun eğerek ulaşılabilirliğini savunmuşlardır (Cicero, 2012, s. 16).

Stoacılar için mutluluk, doğaya uygun tutum ve davranışlarla erdeme ulaşmakla mümkündür. Epikürosçular ise mutluluğun temelinde haz ilkesini görmüşlerdir. Yaklaşımlarında farklılıklar bulunsada her iki okul da bireyin mutluluğunu merkeze almıştır. Arslan'ın belirttiği gibi, Stoacılar, Epikürosçular ve Septikler için ahlakilik, bireyin kendi bilgi, arzu ve iradesine dayalıdır ve bu özgürlük doğası gereği dışsal koşullardan etkilenmez (Arslan, 2023, s. 30).

Bu üç okulun bilgelik anlayışı da benzerlik göstermektedir. Hepsi bilgeyi, kimseye muhtaç olmayan, kendi işini kendi gören, duygularına hâkim, zorluklar karşısında sağlam duran ve toplumda diğer insanlardan üstün biri olarak tanımlar. Ancak Septikler, kesin yargılardan kaçınmaları nedeniyle toplumsal ve siyasi konulara ilgi göstermezken, Epikürosçular da kaygı yarattığını düşündükleri için bu tür konulardan uzak durmuştur. Stoacılar ise toplumsal ve siyasi meselelerle yakından ilgilenmiş ve insanın doğaya uygun, erdemli bir yaşam sürmesini savunmuşlardır.

Epikürosçular ve Stoacılar, varlığın temelinde maddeyi görmüşlerdir. Stoacılar, Herakleitos'un ateş ilkesinden esinlenerek evrenin ana maddesini logos veya tanrı olarak kabul etmişlerdir. Epiküros ise Demokritos'un atomculuk teorisini benimseyerek evrenin atomların çarpışması sonucu oluştuğunu ileri sürmüştür. Septikler ise her konuda olduğu gibi bu meselede de şüpheci bir yaklaşım sergilemiş ve evrenin oluşumuna dair kesin bir görüş belirtmemişlerdir.

Stoacılar ve Epikürosçular, bilginin deneyim yoluyla elde edildiğini savunmuşlardır. Onlara göre bilgi ancak deneme ve yanılma yoluyla öğrenilebilir. Arslan'ın da belirttiği gibi, Sokrates'in ahlaki görüşleri, özellikle Stoacılar ve Septikler için ideal bilge anlayışını temsil etmiştir. Sokrates'in erdem ve mutluluk arasındaki sıkı bağlantıyı vurgulaması, Stoacı ahlak felsefesinin de temelini oluşturmuştur (Arslan, 2023, s. 31).

Helenistik dönemde dini problemlere felsefî çözümler aranmış ve bu konuda en kapsamlı yaklaşımı Stoacılar geliştirmiştir. Stoacılar, tanrının varlığını doğa ile özdeşleştirerek, evrenin bir parçası olarak ele almışlardır. Felsefelerinin ilerleyen dönemlerinde tanrısal inayet kavramını merkeze alarak, felsefelerini bir “akıl dini” ve “kurtuluş dini” olarak yorumlanabilecek bir yapıya dönüştürmüşlerdir (Arslan, 2023, s. 36). Septikler, şüpheci yaklaşımları nedeniyle bu dini ihtiyacı karşılamaktan kaçınmış, Epikürosçular ise evrenin tamamen doğal süreçlerle oluştuğunu ve tanrıların bu süreçlere müdahale etmediğini savunmuşlardır.

Stoacılar, Epikürosçular ve Septiklerle kıyaslandığında, bireyi evrenin bir parçası olarak değerlendirip, doğayla uyumlu ve erdemli bir yaşam sürmeyi savunmuşlardır. Stoacılar, bireyin evrensel düzenle uyumlu olmasının, ahlaki davranışların ve erdemli yaşamın temelini oluşturduğunu ileri sürmüşlerdir. Bu anlayışlarıyla, bireysel haz ve acının ötesinde toplumsal faydayı da gözeterek kapsamlı ve pratik bir felsefî sistem geliştirmişlerdir.

6. İYİ YAŞAM İÇİN STOACI RUHSAL EGZERSİZLER

6.1 Ruhsal Egzersiz Nedir

Stoacıların ruhsal egzersizleri, bireyin günlük yaşamındaki zorluklarla başa çıkmasına ve daha dengeli bir hayat sürmesine yardımcı olan pratik yöntemlerdir. Stoacılar, bu egzersizleri felsefelerinin temel bir parçası olarak benimsemiş ve yaşamlarında aktif şekilde uygulamışlardır. Bu egzersizler, yaşamın getirdiği zorluklarla başa çıkarken bireyin duygularını yönetmesine, acıya karşı direnç göstermesine ve sakin kalmasına katkı sağlamayı amaçlar.

Stoacı egzersizler, bireylerin olaylara daha az duygusal tepki vermesini ve duygusal yoğunluğu azaltmasını destekler. Özellikle modern dünyada bu yaklaşımın uygulanabilirliği tartışmalı olsa da, bu egzersizlerin kişinin psikolojik sağlığına olumlu katkılar sağlayabileceği açıktır. Örneğin, ölüm korkusunu hafifletebilir, sevdiklerimizi kaybetme endişesiyle başa çıkmamıza yardımcı olabilir ve yaşamın kıymetini daha derinlemesine anlamamızı sağlayabilir. Bununla birlikte, duyguların tamamen ortadan kaldırılması gerektiğini savunmak, insan deneyiminin temel bir yönünü inkâr etmek anlamına gelebilir. Bu bakış açısı, insanı duygusuz ve mekanik bir varlığa dönüştürme riskini taşır. Özellikle yoğun duygular yaşayan bireylerde, bu duyguların kontrol altına alınamaması psikolojik sorunlara yol açabilir. Ancak Stoacılar, duyguları tamamen bastırmayı değil, onlarla sağlıklı bir denge kurmayı savunurlar. Sevdiklerimizle vakit geçirirken, bunun bir gün sona erebileceğini bilerek yaşamın tadını çıkarmak gerektiğini vurgularlar. Böylece, dengeli bir yaşam sürmek ve gelecekte yaşanabilecek olumsuzluklara hazırlıklı olmak, hem Stoacı egzersizler hem de bireyin psikolojik sağlığı açısından faydalı olacaktır.

Sonuç olarak, Stoacıların ruhsal egzersizleri, bireyin duygusal yoğunluklarını dengelemesini, yaşamın zorluklarını kabullenmesini ve hayata daha sağlıklı bir bakış açısıyla yaklaşmasını sağlar. Bu öğretiler, bireysel farkındalık ve duygusal dayanıklılık açısından modern dünyada da uygulanabilir ve insan psikolojisine olumlu katkılar sunar.

6.2 Olumsuz Olanı Düşünme

Hayatta beklenmedik ve acı verici olaylarla karşılaşmak kaçınılmazdır. Bu tür durumlarla başa çıkabilmek için Stoacılar, gelecekte yaşanabilecek olumsuzlukları önceden zihinde canlandırmayı ve bu olaylara nasıl tepki verileceğini düşünmeyi önerirler. Bu yaklaşım, kişinin olaylar karşısında daha dirençli ve hazırlıklı olmasını sağlar. Karadayı ve Dinçşahin’in ifade ettiği gibi:

“Gün içerisinde başına gelecek şeyleri canlandır ve bunlar karşısında nasıl davranacağını hayal et. Korkak, çekinik bir şekilde kalmak mı yoksa mücadele etmek mi? Genelde bizi ürperten şeyler, başımıza gelen durumlardan çok daha fazladır. (...) Gelecekte kalma, geçmişe de uzanma! Şu an da kalmayı becerebildiğimizde ve bundan mutluluk, coşku ve neşe duyabildiğimizde endişe zincirini kırmaya başlarız” (Karadayı & Dinçşahin, 2021, s. 36).

Bu bakış açısı, insanın yaşadığı olaylara yüklediği anlamın tutumunu doğrudan etkilediğini gösterir.

Örneğin, sevdiğimiz birini kaybetme korkusu ya da kötü niyetli insanlardan zarar görme endişesi, hayatımızı olumsuz etkileyebilir. Oysa Irvine’in belirttiği gibi, “Felaketi gelmeden gören, onun etki gücünü zayıflatır” (Irvine, 2023, s. 61). Bu yaklaşım, beklenmedik kayıpların yarattığı duygusal yıkımı azaltabilir. Örneğin, çok sevdiğimiz bir kıyafeti yanlışlıkla yakmak, beklenmedik bir kayıp olabilir; ancak böyle bir olasılığı önceden düşünmüşsek, yaşanan kaybın etkisi daha hafif hissedilir. Olumsuzlukları önceden düşünmek, yaşamın geçiciliğini fark etmemize ve değer verdiğimiz şeylere daha fazla zaman ayırmamıza yardımcı olur.

Bu anlayışı somutlaştırmak için beslenme alışkanlıkları üzerinden bir örnek verilebilir. Kilolu bir kişi, sağlığına dikkat etmeyerek aşırı yemek yemeye devam ederse, sağlık sorunları yaşaması kaçınılmazdır. Doktorunun kilo vermesi gerektiğini söylemesi üzerine pişmanlık duyar. Öte yandan, zayıf bir kişi de kilo almayacağını düşünerek sağlıksız beslenmeye devam eder ve kilo almaya başladığında daha büyük bir pişmanlık yaşar. Bu iki örnek, gelecekte karşılaşabileceğimiz olumsuzlukları önceden düşünerek gerekli önlemleri almanın önemini gösterir.

Stoacılar, hayatın geçici olduğunu ve bu geçiciliğin farkında olarak yaşamının önemini vurgular. Seneca, “İnsana dair her şey kısa ömürlü ve yok olmaya

mahkumdur,” derken, Marcus Aurelius da değer verdiğimiz şeylerin bir rüzgarın savurduğu yapraklar gibi bir anda yok olabileceğini hatırlatır (Irvine, 2023, s. 77). Bu düşünce, hayatın geçiciliğini kabul ederek, olumsuzlukları zihinde canlandırmayı ve bu durumlardan ders çıkarmayı teşvik eder. Böylece, yaşamı daha derin bir şekilde değerlendirmek ve mutluluğu daha diri tutmak mümkün olur.

Sonuç olarak, gelecekte yaşanabilecek olumsuzlukları düşünmek ve bunlara hazırlıklı olmak, insanın duygusal dayanıklılığını artırır. Bu farkındalık, hayatın kıymetini bilerek, sevdiklerimizle daha fazla vakit geçirmemizi ve yaşamın güzelliklerinin tadını çıkarmamızı sağlar. Geçmişi değiştiremeyiz, ancak geleceği şekillendirmek elimizdedir. Bu nedenle, hem şimdiki zamanı en iyi şekilde değerlendirmeli hem de gelecekte karşılaşılabileceğimiz riskleri göz önünde bulundurarak sağlıklı kararlar almalıyız.

6.3 Ölümü Düşünmek

Ölüm düşüncesi, çoğu insan için korkutucu bir kavramdır. Bu korkunun temelinde, yaşanamayanlar, geride bırakılacak sevdiklerimiz, ölüm sonrası belirsizlik ve bu fikre hazırlıksız yakalanma gibi nedenler yer alır. Ancak Stoacılar’a göre ölüm, doğanın kaçınılmaz bir gerçeğidir ve buna karşı direnmek yerine kabullenmek gerekir. Arslan’ın aktardığı gibi:

“Ölüm korkunç bir şey değildir, çünkü o Sokrates’e korkunç bir şey olarak görünmemiştir. Korkunç olan, ölümün korkunç bir şey olduğu hakkındaki yargımızın kendisidir” (Arslan, 2023, s. 215).

Stoacı düşünceye göre, hepimiz bir gün öleceğimiz gerçeğini kabul etmeli ve bu kaçınılmaz sona hazırlıklı olmalıyız. Bu hazırlık, ölümü düşünerek değil, her günü anlamlı ve dolu dolu yaşayarak yapılmalıdır.

Stoacı felsefe, acıların ortadan kaldırılması gerektiği fikrinde Budist düşünceye yaklaşır. Bununla birlikte, Stoacılar için “anda kalmak” son derece önemlidir. Karadayı ve Dinçşahin’in belirttiği gibi, “Geçmişte kalmak depresyon; gelecekte kalmak, endişe krizidir. Sürekli geleceği hayal edip şu anı kaçırmaya ya da ölüm veya kayıp korkusuyla yaşamaya başladığımızda endişe de bizi ele geçirmeye başlar” (Karadayı & Dinçşahin, 2021, s. 31). Bu tür kaygılarla başa çıkmak için, ölüm ve

kayıpların doğanın olağan akışı içinde yer aldığını kabul etmek gerekir. Hayatın sürekli değişim içinde olduğunu anlamak, bu endişeleri azaltır. Karadayı ve Dinçşahin'in belirttiği gibi, "Ölüm ve kayıpları kabul edip, varlığın özünü kavramaya başladığımızda var olan endişelerimiz azalmaya ve yok olmaya doğru bir yol izler" (Karadayı & Dinçşahin, 2021, s. 32).

Epiktetos da bu konuda önemli bir bakış açısı sunar. Ona göre, zihnimizde beliren hayalleri sorgulamalı ve onlara fazla anlam yüklememeliyiz:

"Hayallerini gözden geçir. Karşına her gün çıkan hayal görüntüleri karşısında sor: 'Sen bir hayalsin ve bana ait misin? (...) çoğu zaman sen ödünç alınmış bir hayalsin'" (Karadayı & Dinçşahin, 2021, s. 52-53).

Epiktetos'a göre, sevdiğimiz şeylere aşırı bağıllık mutsuzluğa yol açar. Sevdiğimiz şeyleri kaybettiğimizde büyük bir hayal kırıklığı yaşamamak için her şeye ölçülü yaklaşmak önemlidir. Örneğin, bir gülü seviyorsak onun dikenlerinin elimizi kanatabileceğini de baştan kabul etmeliyiz.

Ölüm düşüncesi üzerine düşünürken, geride faydalı bir şey bırakıp bırakmadığımızı, hedeflerimize ulaşıp ulaşamadığımızı sorgulamalıyız. Marcus Aurelius'un önerisi de bu yöndedir: "İmgelemi ortadan kaldır. İçgüdülerinin seni bir kukla gibi çekip çevirmesine izin verme. Dikkatini şimdiki zamana çevir" (Karadayı & Dinçşahin, 2021, s. 100). Bu anlayış, kişiyi geçmişin pişmanlıklarından ve geleceğin kaygılarından uzaklaştırır, mevcut anın değerini bilerek yaşamaya yönlendirir.

Stoacı filozofların bazılarının, yaşamdan beklentilerini tamamladıklarına inandıkları için doğal ölümlerini beklemeden yaşamlarına son vermeleri, onların ölüm karşısındaki bilinçli ve soğukkanlı tutumlarını gösterir. Bu tutum, ölüm korkusunun değil, yaşamın anlamının ve değerinin bilinmesi gerektiğini savunan Stoacı anlayışın bir yansımasıdır.

Sonuç olarak, Stoacı felsefe, ölümü korkulacak bir son değil, doğanın doğal bir parçası olarak kabul eder. Ölümden korkmamak için ona hazırlanmak ve her günü dolu dolu yaşamak gerektiğini savunur. Bu yaklaşım, insanın hem zihinsel dinginliğe ulaşmasına hem de hayatı daha bilinçli ve huzurlu yaşamasına katkı sağlar.

6.4 Haz

Durmaksızın süren arzularımız ve sahip olduklarımızla yetinmeyişimiz, ruhumuzu doyumsuz bir açlığa sürükler. Oysa elimizdekilerle de huzurlu bir yaşam sürebileceğimizi hiç düşündük mü? Haz duygusu, çoğu zaman ihtiyaç duyulmayan ve abartılı isteklerin peşinden koşmamıza neden olur. Zenginlik, para, mal ve mülk gibi şeyler ise geçici değerlerdir. İnsan, bu tür geçici şeylere bağımlı olmadan da yaşayabileceğini öğrenmelidir. Epikür, bu konuda şöyle bir yöntem önerir: İnsan, ihtiyaç duyduğunu düşündüğü şeyleri sınamalı ve bunlar olmadan da yaşayabileceğini fark etmelidir (Irvine, 2023, s. 103). Örneğin, şu anda zenginlik ve lüks içinde yaşıyor olabiliriz. Fakat bir gün her şeyi kaybettiğimizi hayal edersek, bir boşluğa düşeriz ve neye tutunacağımızı bilemeyiz. Bu nedenle Stoacılar, sahip olduklarımız varken zaman zaman yoklukla yüzleşmeyi öğütler. İlk başta garip görünse de bu uygulama, yokluk durumunda nasıl ayakta kalabileceğimizi öğretir.

Haz, insanın aklını başından almak için her türlü tuzağı kurar. “Haz tek bir kumpas kurmaz, kumpasın her türlüşünü kurar. Uyur uyanık gözetmeden çeler insanın aklını; görünenle sesle, kokuyla, tatla temasla ve dahası yemekle, içkiyle ve şehvetle herkesin aklını başından almaktır amacı” (Irvine, 2023, s. 107). Stoacılara göre, hazza kapıldığımızda onun esiri oluruz ve bu durum bizi kolayca yönlendirilebilir bir hale getirir. Bu nedenle, kendimizi kontrol edebilmek ve sınırlarımızı koruyabilmek için hazzı yönetmeyi öğrenmeliyiz. Stoacılar hazza dayalı faaliyetleri –örneğin ziyafet çekmek, şarap içmek, güzel kıyafetler giymek veya lüks içinde yaşamak– tamamen yanlış görmezler. Ancak bu tür davranışların ölçülü yapılması gerektiğini savunurlar. Dünyadaki tüm varlıklarla ve bizi cezbeden şeylerle aramızda sağlıklı bir mesafe olmalıdır.

Stoacılar, hazza karşı koyabilmek için çeşitli egzersizler önerirler. Örneğin, akşam yemeğinde en sevdiğimiz yemekler hazırlanmış olsun. Fakat biz, bu yemeklerden tatmak yerine sadece kuru ekmek yiyip su içelim. Bu, hazdan feragat etmeyi öğrenmemiz için basit ama etkili bir uygulamadır. Kimileri bu davranışı gereksiz veya zor bulabilir; fakat Stoacılar, hazla bağ kurmadan da yaşayabileceğini vurgular.

Irvine’in belirttiği gibi,

“Hakikaten de Stoacılar, nefisten feragat tekniklerinin pratiğini uzun süre yaparak kendilerini, cesaretleri ve özdenetimleriyle dikkat çeken bireylere dönüştürebilirler. Başkalarının ödünün koptuğu şeyleri yapabilir, başkalarının dayanamayıp yaptığı şeylerden imtina edebilir hale gelirler. Sonuç olarak kendilerine son derece hakim bireyler olurlar” (Irvine, 2023, s. 109).

Bu özdenetim, Stoacıların hayatında mutluluğun kapılarını aralar. Ölçülü davranmak yalnızca kişinin erdemini korumakla kalmaz, aynı zamanda hayatın karmaşasında savrulmasını da engeller.

6.5 Zenginlik

Seneca, zenginlik konusundaki bakış açısını şu sözleriyle özetler: “Zenginliğin sınırı nedir diye mi soruyorsun? Önce gerekli olana, sonra yeteri kadarına sahip olmak” (Karadayı & Dinçşahin, 2021, s. 40). Stoacılar göre zenginlik ya da para gibi kavramlara nasıl yaklaştığımız önemlidir. Zengin ya da fakir olmak Stoacılar için belirleyici değildir; asıl önemli olan, zenginlik karşısındaki tutumumuzdur. “Zenginlik kötü değil ama zenginliğin bizi bozması kötüdür” (Karadayı & Dinçşahin, 2021, s. 34). Yani önemli olan sahip olduklarımız değil, onlara karşı sergilediğimiz tavidir. Zengin olduğumuzda karakterimizi ve hayat anlayışımızı koruyarak, sahip olduklarımızın bizi yönetmesine izin vermemeliyiz.

Bu durumu somut bir örnekle açıklayabiliriz: Çok zengin biri, kıyafet almak için lüks bir mağazaya gider. Zenginliği sayesinde mağaza çalışanları onun etrafında pervane olur, ona özel parçalar gösterilir. Aynı mağazada başka biri, uzun süre para biriktirerek almak istediği bir kazak için gelir. Ancak orta halli olduğu için çalışanlar ona fazla ilgi göstermez. İki kişi de aynı kazağı satın alır. Zengin kişi için bu kazak sıradan bir harcamadan ibaretken, diğer kişi için büyük bir mutluluk kaynağıdır. Bu örnek, zengin ya da fakir olmanın mutluluğun kaynağı olmadığını gösterir. Asıl önemli olan, sahip olunan şeylerin kişide nasıl bir anlam yarattığıdır. “Zengin olmak isteriz çünkü zengin olduğumuzda mutlu olacağımıza inanırız. Zengin ama mutsuz olmayı kimse istemez. Demek ki asıl istediğimiz zenginlik değil mutluluktur” (Karadayı & Dinçşahin, 2021, s. 30).

Stoacılar, mutluluğun dışsal koşullara bağlı olmaması gerektiğini savunur. Zenginlik gibi dışsal unsurlar, yalnızca geçici bir mutluluk sağlayabilir. Kalıcı mutluluk ise kişinin içsel huzuru ve akıl yoluyla elde edilir. Bu nedenle, Stoacılar maddi varlıkları mutluluğun anahtarı olarak görmez. Asıl mutluluk, erdemli bir yaşam sürmek ve doğanın akışına uygun hareket etmekle mümkündür. Stoacılar bu anlayışı řu şekilde ifade eder: Zenginlik bir süre mutluluk sağlayabilir, ancak ardından gelen mutsuzluğu engelleyemez. Gerçek mutluluk, herhangi bir dışsal nedene dayanmamalıdır. “Bizim gerçek ihtiyacımız, arayışımız, hedefimiz; hayatın bizi yönelttiği yolda bu iç unsurlarımızın akla, doğaya ve yaşama uygun bir şekilde ortaya çıkmasıdır” (Karadayı & Dinçşahin, 2021, s. 30).

Sonuç olarak, Stoacılar göre mutluluğu maddi varlıklara bağlamak yerine, içsel denge ve erdemli bir yaşam benimsenmelidir. Sahip olduklarımızı kaybetme korkusuyla değil, sahip olduklarımızın değerini bilerek yaşamak, insanı daha huzurlu ve mutlu kılar.

6.6 İnsanın Yaşama Amacı ve Ödevler

İnsanlar, diğer tüm canlılar gibi, yalnız yaşayamazlar. Günlük yaşamdaki işlerimiz, gittiğimiz yerler veya kullandığımız eşyalar, insanın insana olan bağımlılığını açıkça gösterir. İnsanlar, birbirlerinin ihtiyaçlarını karşılamak ve destek olmak için birlikte yaşarlar. Örneğin, doktorlar olmasa hastalıklar tedavi edilemez ve insanlar ölebilir; çiftçiler olmasa açlık baş gösterebilir; yol yapımcıları olmasa ulaşım mümkün olmaz. Hatta barınacak bir ev yapmak istesek bile, kullanılan her malzeme farklı kişiler tarafından üretilmiştir. Bu durum, insanların karşılıklı ihtiyaç ve iş birliği içinde olmasının toplumsal yaşamın temelini oluşturduğunu gösterir.

Ancak bu karşılıklı bağımlılık her zaman olumlu sonuçlar doğurmaz. İnsanlar birbirlerine fayda sağladıkları gibi zarar da verebilirler. Örneğin, tadilat yaptırdığımız bir ustanın işini özensiz yapması maddi kayıplara neden olabilir. Özenle hazırladığımız bir çalışmanın çevremiz tarafından takdir edilmemesi hayal kırıklığı yaratabilir. Ya da bir komşunun üst kattan sofra bezini silkelemesi bizi öfkeliendirebilir. Bu tür olumsuzluklar, sosyal yaşamın kaçınılmaz bir parçasıdır.

Buna rağmen insanlar, genellikle iyi ilişkiler kurmaya çalışır; övgü almak, dışlanmamak ve ilişkilerini sürdürebilmek için çaba gösterirler. Stoacılara göre ise, insanın doğası gereği sosyal bir varlık olması, bu tür zorlukları kabullenmeyi ve bunlarla baş etmeyi zorunlu kılar. Bu konuda şu görüş dile getirilir: “İnsanın doğası gereği sosyal bir hayvan olduğunu, bu yüzden de başımıza iş açmaları ihtimaline rağmen başkalarıyla ilişkiler kurmak ve bu ilişkileri sürdürmenin ödevimiz olduğu görüşündedirler” (Irvine, 2023, s. 121). Stoacılara göre, sosyal ilişkiler kurmak ve bunları devam ettirmek insanın hem doğasının hem de ahlaki sorumluluğunun bir gereğidir. Bu ilişkiler zaman zaman sorunlu olsa da, toplumsal bağları sürdürmek insanın görevlerinden biridir.

6.7 Duygular

Stoacılar, insanın yaşadığı olaylar karşısında hissettiği içsel durumları, yani duyguları kontrol altına almanın önemini vurgulamışlardır. Bu doğrultuda, bireyin duygu durumundaki aşırılıkları dizginleyerek daha uygun ve tutarlı davranışlar sergilemesine yardımcı olmak için çeşitli ruhsal egzersizler önermişlerdir. Stoacılar, özellikle akıl dışı ve aşırıya kaçan duyguları dengelemek amacıyla *apatheia* kavramını geliştirmişlerdir. *Apatheia*, duyguların tamamen bastırılması değil, akıl yoluyla kontrol altına alınması ve insan doğasına uygun bir şekilde yönetilmesi anlamına gelir. Onlara göre, aklın ışığında aşırı duygulardan arınmak, dengeli ve erdemli bir yaşamın temelini oluşturur (Kaplan, 2023).

Stoacıların bu öğretileri, günümüz psikolojisinde önemli bir yer tutan Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ile benzerlik göstermektedir. BDT, bireylerin olumsuz düşünce ve ruhsal bunalımlarını azaltmayı hedefleyen bir terapi türüdür. Temel amacı, kişinin olumsuz duygu ve düşüncelerinin kaygı ve stres üzerindeki etkisini azaltmak ve bireyin daha sağlıklı bir düşünce yapısı geliştirmesini sağlamaktır (Yıldırım & Koç, 2024). Stoacılar ise, bu tür olumsuz duygu durumlarını baştan kontrol altına alarak aşırıya kaçmayan bir denge oluşturmayı amaçlamışlardır. Hem Stoacılar hem de modern BDT, düşüncelerimizin duygularımız ve davranışlarımız üzerindeki etkisini kabul etmiş ve bu olumsuz etkileri azaltmak için stratejiler geliştirmiştir (Yıldırım & Koç, 2024).

Stoacılığın bu anlayışı, modern psikoterapi yöntemlerine ilham kaynağı olmuş ve bireylerin daha bilinçli, dengeli ve huzurlu bir yaşam sürmesine katkı sağlamıştır. Stoacı felsefenin zamana meydan okuyan bu öğretileri, günümüzde ruhsal sağlığı güçlendiren önemli bir kaynak olarak varlığını sürdürmektedir.



7. STOACILIĞIN MODERN DÜNYADA YERİ

7.1 Stoacılığın Güçlü Güçsüz Yönleri

Stoacılık, güçlü ve zayıf yönleriyle bireysel ve toplumsal hayata dair çeşitli çıkarımlar sunan bir felsefedir. İlk olarak güçlü yönlerine odaklanacak olursak, Stoacılık pratik bir felsefedir ve bireylerin günlük yaşamlarında karşılaştıkları zorluklara çözüm sunmayı amaçlar. Yoğun duyguların kontrol altına alınması ve bu duyguların insana zarar verebilecek aşırılıklardan arındırılması, Stoacıların iyi yaşam anlayışının merkezindedir. Tepkilerimizi yönetmek ve olaylar karşısında sakinliğimizi korumak, kendimizi yıpratmamızı ve gereksiz acılar yaşamamızı engelleyebilir. Bu tür bir yaklaşım, bireyin hayatı karşı daha dayanıklı olmasını sağlayarak ruhsal gücünü artırır.

Stoacıların düşüncesine göre, mutsuzluğumuzun temelinde her şeyi kontrol edebileceğimiz yanılgısı yatar. Bu düşünce, ölüm veya hastalık gibi kontrolümüz dışındaki durumlarla başa çıkamamamıza neden olur. Oysa Stoacılar, doğanın düzenine uygun bir şekilde yaşamının ve elimizde olmayan şeyleri kabullenmenin insana güç katacağını savunurlar. Stoacılık, bireyin düşüncelerini doğru yönetmesine ve haz ya da acı gibi aşırı duyguların sıkışıklığından kurtulmasına yardımcı olmayı hedefler. Bu yaklaşım, zihinsel ve duygusal dengeyi sağlamak için etkili bir yoldur.

Stoacılara göre mutluluk, zihinsel kontrolle doğrudan ilişkilidir. Duyguların yönetimi, hem bireysel hem de toplumsal ilişkilerde daha yapıcı sonuçlar doğurabilir. Örneğin, bir tartışma sırasında hakarete uğrasak bile öfkemizi kontrol ederek tepki vermemek, durumu daha fazla büyütmeden uzaklaşmamıza yardımcı olabilir. Aslında normal hayatımızda böyle bir durumda öfkemizi kontrol altına alıp karşımızdakine ya da bize bir zarar gelmemesini engellemek açısından etkili olacaktır. Duymak istemeyerek oradan uzaklaşmak, öfkeyi dizginleyerek herhangi olumsuz bir durumun gerçekleşmesini önleyecektir. Seneca bu konuda şöyle der: “Doktor kendini kaybetmiş bir hastanın huysuzluklarına kızmaz. Ateşlendiği bir sırada kendisine dil uzatılmasına da sinirlenmez. İşte akıllı bir adamında insanlara yapacağı muamele de böyle olmalı” (Karadayı & Dinçşahin, 2021, s.41) Epiktetos’ta benzer şekilde şöyle demiştir: “Biri çıkar da bir kimsenin seni yerdiğini söylerse ileri sürüleni yalanlamaya kalkma. Yalnız şu cevabı ver: Bunu söyleyen hiç şüphesiz başka eksiklerimi bilmiyormuş. Bilseydi sadece bunu söylemekle kalmazdı” (Karadayı & Dinçşahin, 2021, s. 70) demiştir.

Stoacı öğretiler, bireylerin yaşamlarında ölçülü bir yaklaşım benimsemelerini tavsiye eder. Hazların peşinden gitmek yerine, onlara karşı bir sınır koymak gerektiğini vurgularlar. Hazların kontrol altına alınması, insanın aşırı bağımlılıklarından kurtulmasına ve daha özgür bir yaşam sürmesine olanak tanır.

Bununla birlikte, Stoacılığın bazı zayıf yönleri de bulunmaktadır. Stoacılar, duyguları yönetmenin yaşam kalitesini artıracığına inanırken, bu durum bazı bireyler için olumsuz sonuçlar doğurabilir. Duygularını ifade edemeyen bireyler, içsel bir birikim yaşayarak daha büyük psikolojik sorunlarla karşılaşabilir. Duyguları tamamen törpülemek, sosyal bağların zayıflamasına ve bireyin yalnızlaşmasına yol açabilir. Ayrıca, sevdiklerimizle geçirdiğimiz anlarda onların yok olma ihtimalini düşünmek, anda kalmamızı zorlaştırabilir ve ilişkilerimize zarar verebilir. Böyle bir durumda kişi sosyal yaşamından uzaklaşıp, yalnızlaşabilir. Stoacıların "hazdan uzak durma" önerisi, kişinin yaşamındaki keyifli anları ve eğlenceyi sınırlayabilir. Bu durum bireyi, doğal duygusal ihtiyaçlarından uzaklaştırarak durağan ve duygusal olarak yoksun bir yaşam tarzına sürükleyebilir. Günümüz dünyasında Stoacı bir yaşam tarzını benimsemek, modern yaşamın dinamikleriyle uyumsuz görünebilir. Özellikle sosyal ve duygusal açıdan yoğun bir yaşam süren bireyler için bu öğretiler fazla katı veya uygulanması zor gelebilir. Ancak, Stoacıların söylemek istediği şey, düşüncemizi bile hayata geçirirken ölçülü olmamız gerektiğidir. Hazdan tamamen uzak durmak eğlenceli yanımızı elimizden alıp, bizi durgun bir insan haline dönüştürebilir.

Sonuç olarak, Stoacılık bireylerin yaşamlarını dengeli ve erdemli bir şekilde sürdürmeleri için önemli bir rehber sunar. Ancak bu öğretilerin modern dünyadaki her birey için uygun olup olmadığını sorgulamak gerekir. Stoacılık, aşırılıklardan kaçınmayı ve ölçülülüğü öğretirken, insanın doğasına uygun bir şekilde bu öğretileri esnetmek ve kendi yaşamına adapte etmek daha sağlıklı bir yaklaşım olabilir.

7.2 Stoacılığın Günümüz Dünyasına Etkisi

Stoa felsefesi, ruhsal dinginlik ve pratik yaşam ilkeleriyle modern dünyanın karmaşık yapısında yeniden dikkat çeken bir felsefi yaklaşım olmuştur. Stoacı öğretiler, bireyin ruhsal huzurunu korumasına ve modern yaşamın getirdiği stres ve kaygılarla başa çıkmasına yönelik etkili araçlar sunmaktadır. Özellikle günümüzde maddi unsurlara

verilen aşırı önem, mutluluğu dışsal faktörlerde aramaya itmektedir. Ancak Stoacılar’a göre mutluluğun kaynağı, dışsal unsurlarda değil, kişinin kendine dönerek içsel bir dengeyi yakalamasında yatmaktadır.

Modern teknolojik gelişmeler, bireylerin yalnızlaşmasına ve kendilerini sahte bir dünyaya hapsedmelerine neden olabilir. Stoacı felsefe, bu yalnızlaşmanın getirdiği olumsuz etkileri aşmak ve bireyin içsel huzuru yakalamasını sağlamak için ruhsal egzersizler ve öğretici bir bakış açısı sunar. Stoacılar, bireyin kendi dışında gelişen olaylara kayıtsız kalarak ve bu olayları kontrol edemeyeceğini kabul ederek, zihinsel ve ruhsal bir denge kurabileceğini savunurlar. Bu yaklaşım, bireyin olumsuz düşüncelerine karşı koymasına ve daha sağlam bir psikolojik yapı geliştirmesine yardımcı olabilir.

Günümüz dünyasında Stoacı öğretiler, bireyin yaşamında dengeyi bulmasını, gereksiz kaygılardan arınmasını ve daha sade bir yaşam tarzına yönelmesini sağlayarak ruhsal dinginliğe ulaşmada etkili bir rehber olmayı sürdürmektedir.

7.3 Modern Dünyada Stoacılığın Felsefi Anlamını Yitirmesi

Stoa felsefesi, Marcus Aurelius’un ölümünün ardından, Roma İmparatorluğu’nun değişen toplumsal ve siyasi dinamikleriyle birlikte ciddi bir çöküş sürecine girmiştir. Marcus Aurelius’un halkını felsefeye yönlendirme çabasında yetersiz kalışı, Stoacılığın bu dönemdeki zayıflamasının başlıca sebeplerinden biri olarak görülmektedir (Irvine, 2023, s. 204). Stoacılığın gerilemesine dair öne sürülen diğer sebepler arasında Roma halkında ahlaki yozlaşmanın yaygınlaşması ve Epiktetos gibi etkili bir öğretmenin bir daha ortaya çıkmayacak olması da bulunmaktadır. Ancak Stoacılığın etkisini kaybetmesindeki en büyük faktörlerden biri, Roma İmparatorluğu’nda giderek güç kazanan Hristiyanlık olmuştur (Irvine, 2023, s. 203-204). Bu yeni dini hareket, Stoacı felsefenin etkisini zayıflatarak onun yerini almıştır. Her ne kadar “19. yüzyılda Alman filozof Arthur Schopenhauer’ın” (Irvine, 2023, s. 205) kaleme aldığı yapıtlarında yeniden gün yüzüne çıkmaya çalışsa da 20. yüzyılda var olan etkisi sınırlanmıştır. Bunun temel sebebi, modern insanların Stoacılığın öğretilerini duygulardan yoksun bir yaşam olarak algılamasıdır. Günümüzde, bireylerin tüketim çılgınlığına ve maddi ihtiyaçlara odaklanması, Stoacılığın özünde

yatan doğaya uygun yaşam ve içsel mutluluk anlayışını gölgede bırakmıştır. İnsanların mutluluğu, dışsal unsurlara ve toplumun dayattığı başarı standartlarına bağlaması, Stoacılığın bireyin akıl yoluyla erdeme ulaşma öğretisini ikinci plana itmiştir.

Günümüz dünyasına baktığımızda, insanların tüketim bolluğu ve ihtiyaç dışı savurganlığı, doğanın ve mutluluğa erişmenin yollarını kapatmıştır. Stoacılar, mutluluğun doğaya uygun bir yaşamla mümkün olduğunu savunmuşlardır. Ancak modern çağda doğa, insan egemenliğine boyun eğmiş bir kaynak olarak görülmektedir. Günümüzde çevrecilik adı altında yürütülen girişimlerin çoğu, Stoacıların doğaya yönelik ahlaki çağrısından oldukça uzaktır. İyi olabilmenin artık toplumsal mı? Yoksa kişisel bir davranış mı? Olduğu sorgulanmaya başlamış,“(…) bir takım içeriksiz etik kodlara, hukuk diline indirgenmiş meslek yasalarına, sözde kalite denetim kriterlerine bırakarak ben’in veya biz olma’nın dışında yüksek *iyinin* “kurumlarca verili” bir “başarı” olabileceği kabulünü yaygınlaştırmıştır” (Önköl, 2018, s.160).

İnsanın mutlu olması kendine bağlı kalmayıp, güncel ve herkes tarafından bilinen akımların, bir nevi insanları ele geçirmesiyle adeta sürü psikolojisi yaratılmış ve insanlarda bunları mutluluk olarak adlandırmaya başlamıştır. Doğa’ya uygun yaşam yerini, kendini çevreci olarak nitelendirilen, doğayı ele geçiren ve üzerinde hüküm süren insanlara bırakmıştır. “Stoacı felsefenin doğaya yaklaşımı “temel” ilkeleri bakımından “amaç olarak doğa” anlayışının (...), (Önköl, 2018, s. 163)” günümüzdeki çevreci bakıştan daha etkili olduğu görülmektedir. Çünkü Stoacı filozoflar iyinin ve mutluluğun kaynağını zenginliğe ve lüks yaşama bağlamaktan ziyade erdeme ulaşmayla mümkün olabileceğini savunmuşlardır.

“Stoacı filozofların doğaya yönelik etik çağrısı doğanın bir arada tutan yapısı ile ilgilidir. (...) “Doğanın bir arada tuttuğu şeyleri ayırma” diyen filozoflar, insanın doğru rehberlik ilkeleri ve araçlarıyla mutluluğu yakalayabileceğini ve kendisine bunun için sürekli olarak daha doğru ve erdemli nasıl yaşayabileceğini sormasını isterler. Onlara göre ahlakın dışında hiçbir şeyin insana yararı olmaz ve mutluluk getirmez” (Önköl, 2018, s. 164).

Stoacılar göre erdem ve doğanın birbirine özdeş olduğunu savunmuşlardır. Onlara göre evrenin doğal akışına uygun yaşamak, en üstün erdemdi ve insan toplumu da bu büyük doğa düzeninin bir parçası olarak görülmekteydi. Ancak günümüz

dünyasındaki doğayı hiçe sayan insan egemenliği, eşit olan bu tabloyu bozmuştur. “Stoacı etik anlayışın çerçevesini çizdiği doğa-insan uyumu ve hatta birliği insanın ahlaksal özgürlüğüne kiniklerin inandıklarının aksine her türlü uygarlık düzeyini yadsıyarak değil üstün bir doğallıkla ulaşabileceği inancına dayanır” (Önkal, 2018, s. 165). Günümüz dünyasında doğa, çoğunlukla yabancı ve zorlayıcı bir ortam olarak algılanırken, modernite ve tüketim kolaylığı övülmektedir. Stoacıların insan doğasına uygun yaşam çağrısı, modern insanın konfor arayışıyla örtüşmemektedir. Özellikle çocukların doğadan kopuk yetişmesi, kültürel aktarımın azalması ve teknolojinin hayatın merkezine yerleşmesi, Stoacılığın öne sürdüğü doğal yaşam idealinden oldukça uzak bir dünya yaratmıştır. “Dolayısıyla Stoacı anlayışın toplumdan önce bireyin kendi aklını kullanarak mutluluğunu kurması ve bunu doğayı anlayarak, doğanın işleyiş ilkelerinin ardındaki süreci içselleştirerek (...) kurumsallaştırmanın (...)” (Önkal, 2018, s.166) farkına varmamızı yardımcı olur. Stoacılar’ın erdeme ulaşma ve doğayla uyum içinde yaşama anlayışı, modern toplumun tüketim odaklı yaşam tarzıyla bağdaşmamaktadır. İnsanların doğal yaşamdan koparak yapay bir dünyaya hapsolması, Stoacı felsefenin günümüzde uygulanabilirliğini zorlaştırmaktadır. Doğanın bir kaynak olarak sömürülmesi ve modern toplumun bireysel çıkarları önceleme, Stoacı etik anlayışının geniş bir kabul görmesini engellemiştir. Stoacı felsefenin Günümüz dünyasında, artık doğaya dönüş imkansız olarak gözükmektedir. Erdemi doğada bulan Stoacılar’ın ahlaksal görüşlerini, moderniteye ayak uydurmuş toplumun kabullenmesini beklemek mümkün gözükmemektedir. “Doğanın sonunun ilan edildiği bir çağda insanlığın medeni mensupları konformizmlerinden vazgeçerek “yaban doğa”yı (...) (Önkal, 2018, s. 167) tabi ki değersiz görecektir

8. SONUÇ

Stoa felsefesi, Helenistik Dönem düşünce dünyasında kendine özgü sistematiğiyle dikkat çeken, uzun soluklu bir felsefi akımdır. Büyük İskender'in ölümünün ardından değişen siyasi ve kültürel düzen, insanlarda huzursuzluk ve endişeye yol açmış; bu yeni durum, felsefi anlamda yeni cevaplar arayışını beraberinde getirmiştir. Stoacılar, Yunan filozoflarının önceki görüşlerini kendi sistemleri içinde harmanlayarak, doğa ve aklı merkeze alan özgün bir felsefi öğreti geliştirmişlerdir.

Stoacı düşünce üzerinde en çok etkisi olan filozoflar arasında Herakleitos, Kinikler ve Sokrates yer alır. Herakleitos'un logos kavramı ve evrenin sürekli değişim halinde olduğunu savunan anlayışı, Stoacıların doğa ve evren görüşlerinin temelini oluşturmuştur. Sokrates'in erdem ve bilgelik hakkındaki görüşleri, Stoacılar için mutluluğa ulaşma yolunda yol gösterici olmuştur. Kiniklerin sade ve aşırılıktan uzak yaşam anlayışı ise Stoacıların pratik yaşam felsefesinin oluşumunda önemli bir etkindir. Stoacılık, Helenistik dönemin karmaşık ortamında bireysel gelişimi ve toplumsal ahlaki birleştiren bir yaşam biçimi sunmayı amaçlamıştır.

Zenon tarafından geliştirilen Stoa felsefesi, Kinik felsefeden doğmasına rağmen daha sistemli ve ölçülü bir yaklaşım sergilemiştir. Stoacı felsefe, erdemli ve doğaya uygun bir yaşam anlayışını mutluluğun temel koşulu olarak görmüştür. Bu yaklaşımla Stoa felsefesi, ahlak ile doğayı bir bütün olarak ele almış ve insanın zihninde oluşan soruları bir nedensellik bağıyla açıklamaya çalışmıştır. Stoa felsefesi ahlak ile doğayı bir bütün olarak ele almış ve bunun sonucunda da insanın zihninde oluşan soruları bir nedensellik bağı kurarak açıklamaya çalışmıştır. Stoa felsefesinin, tarihsel kökenlerinden başlayarak temel görüşleri, kavramları, dönemleri, dönemin diğer felsefi okulları ile farklı yönlerini ele alarak, günümüzdeki geçerliliği ve pratik yaşamda uygulanabilirliği incelenmiştir.

Stoacı öğretilere göre evrendeki her şey zorunlu olarak birbiriyle bağlıdır ve bu bütünlüğü sağlayan şey üstün bir akıl, yani tanrıdır. Tanrı evrendeki her olayın nedeni ve sonucudur; evrenin yaratıcısı ve düzenleyicisidir. Stoacılar, tanrı ile evreni bir bütün olarak görmüş ve tanrının belirlediği kadere inanmışlardır. Ancak bu kader anlayışı, insana bir özgür irade alanı da tanır. Stoacılara göre insan, özgür iradesiyle kaderini

şekillendirebilir ve doğayla uyumlu bir yaşam sürdürebilir. Stoacılar bilgiyi doğaya uygun ve erdemli yaşamın vücut bulmuş hali olarak düşünür. Çünkü bilgelik, sadece bilgiye sahip olmak değil, bu bilgiyi yaşamda uygulayabilme kabiliyetiyle de alakalıdır. Duygularını kontrol ederek, olayları içselleştirmeden çözüme kavuşturmak onların en temel amacı olarak görülmektedir.

Helenistik felsefenin zenginliğini ve farklı yaklaşımlarını, özellikle mutluluk ve bilgelik kavramları üzerinden karşılaştırmalı bir şekilde sunar. Üç okulda bireyin mutluluğuna odaklanır, ancak buna ulaşmak için farklı yollar önerirler. Stoacılık, diğerlerinden farklı olarak, bireyi evrensel bir düzenin parçası olarak ele alır ve kapsamlı bir ahlak ve metafizik sistemi geliştirir. Epikürosçuluk acıdan kaçınmaya ve zihinsel dinginliğe odaklanırken, Septiklik her türlü yargıdan kaçınarak zihinsel huzura ulaşmaya hedefler. Bu üç okul, Helenistik dönemin felsefi düşüncesine önemli katkılarda bulunmuştur.

Stoacı felsefenin, bireyin hayatını olumlu yönde etkileyecek önemli yaklaşımlarından biri de bireyin duyuşal ve zihinsel yapısı üzerinde yenilikçi bir yaklaşım sunarak, pratik ruhsal egzersizler önermesidir. Bu ruhsal egzersizler bireyin psikolojik durumu, duyuşal sorunları, bilinçli ve dengede bir yaşam tarzı geliştirmesine yardımcı olmaktadır. Stoacıların yaşadıkları dönemde ele aldıkları bu konular, günümüzün hızla gelişen ve değişen, belirsizliklerin hakim olduğu modern dünyasında, kişilerin stres yönetimi yapabilmeleri, daha dingin ve ölçülü bir yaşam sürebilmeleri için hala geçerliliğini korumaktadır. Ancak insanın modern dünyada kendi istek ve taleplerine göre yaşama arzusu, doğadan uzak, tüketim çılgınlığına bürünmüş kişiliği, doğaya uygun yaşamı unutturarak, ona modern dünyanın pembe yüzünü aralamıştır. Modern dünyanın çevreci yüzleri, doğayı koruma adı altında, doğanın düzeni üzerinde hüküm sürmeye başlamışlardır. Stoa felsefesinin doğa ile ilgili görüşlerinin günümüz dünyasının kolaycılık esasına dayanan yaşam standartları arasında değersizleştirilmiştir.

İnsanların mutluluğa ulaşmak için popüler kültürün etkisinde yaptığı her şey geçici mutluluk sağlayacaktır. Nitekim, Stoacıların yüzyıllar önce savunduğu şey insanı ancak doğaya uygun yaşamın mutlu edebileceğidir. Modern çağda bu çok mümkün gibi gözükme de Stoacı öğretiler hala önemli bir mesaj vermektedir.

Hatta Stoacıların yüzyıllar önce uyguladıkları pratik ruhsal egzersizler günümüzde insanların kaygı ve stres bozukluklarının tedavi edilmesinde de yol gösterici olmuştur.



Kaynakça

- Ağaoğlu, M. (2018). "Stoa Felsefesinde Fizik ve Etik: Mutluluğun Yolu Olarak Stoacı Erdem". H. N. (Ed) içinde, *Stoa Felsefesi, Özne Felsefe Bilim ve Sanat Yazıları* (s. 77-86). Konya, Meram: Çizgi Kitabevi.
- Antisthenes-Diogenes. (2024). *"Kinik Felsefe Fragmanları 1"*. (C. Çevik, Çev.) İstanbul, Beyoğlu: Hasan Ali Yücel Klasikleri (Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları).
- Arslan, A. (2023). *"İlkçağ Felsefe Tarihi IV" Helenistik Dönem Felsefesi: Epikürosçular, Stoacılar, Septikler*. İstanbul, Cağaoğlu: Alfa Yayınevi.
- Brun, J. (2022). *"Stoa Felsefesi"*. (M. Atıcı, Çev.) İstanbul, Şişli: İletişim Yayınları.
- Cevizci, A. (2024). *"Felsefe Tarihi" Thales'ten Baudrillard'a*. İstanbul, Sirkeci: Say Yayıncılık.
- Cicero. (2012). *"Tanrıların Doğası" De Natura Deorum*. (Ç. Menzilioğlu, Çev.) İstanbul, Mecidiyeköy: Kabalcı Yayınevi.
- Çevik, C. C. (2022). *"Stoa Felsefesinin Kuruluş Fragmanları" Zenon ve Kleanthes*. İstanbul, Beyoğlu: Albaraka Yayınları.
- Dürüşken, Ç. (2022). *"Antikçağ Felsefesi" Homeros'tan Augustinus'a Bir Düşünce Serüveni*. İstanbul, Cağaloğlu: Alfa.
- Epiktetos. (2021). *"Epiktetos'un Öğretileri"*. (A. Ceylan, Çev.) Ankara, Çankaya: Gece Kitaplığı.
- Epiktetos. (2022). *"Düşünceler ve Sohbetler"*. (C. Süer, Çev.) İstanbul, Üsküdar: Kaknüs Batı Klasikleri.
- Günay, M. (2018). "İlk Stoa Döneminde Tarsuslu Bir Filozof: Khrysippos". H. N. (Ed) içinde Konya, Meram.
- Hadot, P. (2015). *"Yaşam İçin Felsefe"*. (K. Kahveci, Çev.) İstanbul, Zeytinburnu: Pinhan Yayıncılık.
- Hadot, P. (2021). *"İlkçağ Felsefesi Nedir"*. (M. Cedden, Çev.) Ankara, Kızılay: Dost Kitabevi.

- Irvine, W. B. (2023). *"Güzel Yaşam Kılavuzu" Antik Stoacı Sevinç Sanatı*. (K. O. Çatık, Çev.) İstanbul, Beyoğlu: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Karadayı, K., & Dinçşahin, U. (2021). *"Stoa Felsefesi" Filozoflarla Beş Çay*. İstanbul, Davutpaşa: Olimpos.
- Kıymaz, T. (2021). *Kıbrıslı Zenon: "Mutluluk Hayatın Dirençsiz Akışdır" Huzur ve Erdem Yolunda Stoacı Yaşam Rehberliği*. İstanbul, Nişantaşı: Destek Yayınları.
- Laertios, D. (2023). *"Ünlü Filozofların Yaşamları ve Öğretileri"*. (C. Şentuna, Çev.) İstanbul, Beyoğlu: Yapı Kredi YAYINLARI.
- Önkal, G. (2018). Doğadan Çevreye: Stoa Felsefesini Günümüzde Yeniden Düşünmek. H. N. (Ed) içinde, *Stoa Felsefesi, Özne Felsefe Bilim ve Sanat Yazıları* (s. 159-168). Konya, Meram: Çizgi Kitapevi.
- Seneca, L. A. (2020). *"Tanrısal Öngörü" De Providentia*. (C. İ. Özkan, Çev.) İstanbul: Kabalcı Yayıncılık.
- Seneca, L. A. (2021). *"Hoşgörü Üzerine- Ruh Dinginliği Üzerine"*. (B. Demiriş, Çev.) Ankara, Kızılay: Doğubatı Yayıncılık.
- Seneca, L. A. (2021). *"Hoşgörü Üzerine-Ruh Dindginliği üzerine"*. (B. Demiriş, Çev.) Ankara, Kızılay: Doğu Batı Yayınları.
- Seneca, L. A. (2022). *"Mutlu Yaşam Üzerine-Yaşamın Kısıtlılığı Üzerine"*. (C. C. Çevik, Çev.) İstanbul, Beyoğlu: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Stock, S. G. (2022). *"Stoacılık"*. (M. Molacı, Çev.) Ankara, Çankaya.

İKİNCİL KAYNAKLAR

Altunoğlu, M. (2018). *Sokrates ve Sokratesçi Okullar*, Anadolu Üniversitesi AÖF Kitabı. https://ets.anadolu.edu.tr/storage/nfs/FEL101U_2021/ebook/FEL101U_2021-17V1S1-8-0-0-SV1-ebook.pdf (6-11-2024)

Barbosa, C. (2021). *En Zor Stoacı Egzersizler*. (C. Kalender, Çev.) <https://onculanalitikfelsefe.com/en-zor-stoaci-egzersizler-carina-barbosa/> (4-11-2024)

Çapak, İ. (2015) *Kıbrıslı Zenon ve Stoa Okulu*. Yakın Doğu Üniversitesi İslam Tetkikleri Dergisi. Cilt1 Sayı 1 Yıl 1. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/527901>

Çevik, C. C. (2022, kasım 3). *Stoa Felsefesini Kuruluşu ve Kökler*. <https://jimithekewl.com/2022/11/03/stoa-felsefesinin-kurulusu-kokler-ve-kurucular/>

Gürgen, A. (2022). *Kinikler*, Tübitak Bilim ve Toplum Başkanlığı Popüler Bilim Yayınları. <https://ansiklopedi.tubitak.gov.tr/ansiklopedi/kinikler> (5-11-2024)

Kaplan, G. (2023). *Duygu Nedir?, Çeşitleri ve Düzenleme*. (İ. Salih, Düz.) <https://www.theregate.app/blog/duygu> (16-12-2024)

Yıldırım, M., Koç, E., (2024, 30 Haziran) *Son Dönem Stoacılıkta Etik Düşüncenin Psikolojiye Yansımaları*. Erciyes Akademi. Gazi Üniversitesi. (38), 2. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/3734961>