



İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ
YAYINEVİ

Mutluluk Rehberi

EL KİTABI VE FRAGMANLAR

Epiktetos

Çeviren

Prof. Dr. Mehmet Önal

MALATYA 2025



www.inonupress.com

İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ | Yayın No. / Publication Number: 194 | Akademik Yayınlar

Üniversite Mahallesi, Malatya Elâzığ Yolu 10. Km No:44210, 44000 Battalgazi/Malatya

90- 422 377 32 24 | inonupress@inonu.edu.tr | Sertifika No / Certificate Number: 78962

ROR ID: <https://ror.org/04asc240> | Crossref Funder ID: 501100011576

Genel Yayın Yönetmeni / Executive Editor: Dr. Öğr. Üyesi / Asst. Prof. Dr. Serkan DEMİR

Kitap Adı

Mutluluk Rehberi El Kitabı ve Fragmanlar

Book Title

The Guide to Happiness Encheiridion and Fragments

Yazar / Author

Epiktetos

Çeviren / Trans.

Prof. Dr. Mehmet Önal

Editor / Editör

Doç. Dr. Yakup Yıldız

Yayın Yeri / Place of Publication: Malatya, Türkiye

Yayın Tarihi / Publication Date: Kasım 2025/ November 2025

ISBN: 978-625-8293-68-5

Atıf Bilgisi / Cite as

Önal, Mehmet. *Mutluluk Rehberi El Kitabı ve Fragmanlar*. çev: Mehmet Önal. Malatya: İnönü Üniversitesi Yayınları, 2025.

Anahtar Kelimeler: Epiktetos, Felsefe, Mutluluk.

Keywords: Epictetus, Philosophy, Happiness

Sayfa ve Kapak Tasarımı/Page Design and Cover Design : Öğr. Gör. Bünyamin Bayram

Baskı/Printing : İnönü Üniversitesi Yayınevi

Yayın Dili / Language: Türkçe/Turkish

Ebat / Dimensions: 13,5 x 21 cm

Baskı Sayısı / Edition: 100

Sayfa Sayısı / Page Count: VII+54

TELİF HAKKI VE SORUMLULUK REDDİ

Bu eserin tüm hakları İnönü Üniversitesi Yayınevi'ne aittir. Eserin tamamı veya bir kısmı 5846 sayılı FİKİR VE SANAT ESERLERİ KANUNU'nu hükümlerine göre, kitabı yayımlayan yayınevinin önceden izni olmadan herhangi bir ortamda yayımlanamaz ve herhangi bir bilgi depolama ve erişim sistemiyle, mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, aktarılamaz ve dağıtılamaz

Bu eserde yer alan görüş, düşünce ve ifadelerin sorumluluğu yazar(lar)a ve/veya editör(ler)e aittir.

COPYRIGHT AND DISCLAIMER

All rights of this work belong to İnönü University Press. According to the provisions of the "Law No. 5846 on Intellectual and Artistic Works", the whole or part of the work cannot be published in any medium without the prior permission of the publishing house that published the book, and it cannot be reproduced, printed, transferred or distributed by any information storage and retrieval system, mechanical, electronic, photocopying, magnetic or other methods

The views and statements expressed in this work are the sole responsibility of the author(s) and/or editor(s).

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	IV
A) EPİKTETOS'UN KISA HAYAT HİKAYESİ.....	1
B) FELSEFESİ.....	5
C) ESERLERİ.....	11
Kaynakça.....	14
HÜR İNSAN: EPİKTETOS.....	15
MUTLULUK REHBERİ	
I. ELKİTABI.....	17
II. FRAGMANLAR.....	43
Prof. Dr. Mehmet Önal.....	53

ÖNSÖZ

Epiktetos'un öğrencisi Arrian, hocasının bilgeliğini ve öğretilerini koruma ve yayma amacıyla, yaklaşık 2000 yıl önce Epiktetos'un derslerinden derlediği *Söylevler (Discourses)* adlı önemli bir eser ortaya koydu. Bu eserin daha kolay uygulanabilir, özlü bir özetini sunmak için de bu kitaba bir önsöz veya ek niteliğinde *El Kitabı (Enchiridion)* adı verilen bölümü ekledi.

Fakat bu "ek" çoğunlukla bağımsız bir kitap olarak yayınlanarak dolaşıma girdi. Bu küçük eser Türkçeye bazen *Düşünceler (Enchiridion)* bazen *Klavuz* bezen de Rehber adıyla çevrildi. Biz de bu kitabı, yine Epiktetos'a ait olduğu kabul edilen cümlelerden derlenen *Fragmanlar*'ı ekleyerek her ikisini de *Mutluluk Rehberi* adıyla İngilizceden Türkçeye çevirdik. Bu, hacimce küçük ancak anlam olarak derin fikirler içeren çeviriyi okurken bizzat Epiktetos'un size samimi ve içten bir eda ile seslendiğini ve sizi bir tür mutluluk öğretisi olan kendi hayat felsefesini yaşamaya davet ettiğini hissedeceksiniz.

Epiktetos'un öğretilerinden derlenen kitaplar kadar, yaşam pratiği de oldukça etkileyicidir. Tıpkı Sokrates gibi, o da felsefesini yazmak yerine yaşamayı tercih etmiş; bu yaklaşımıyla, öğrencisi Arrian'ın derlediği kitaplarda yer alan ilkelere uygun bir hayat sürmeye özen göstermiştir. Bu yüzden, Türkiye felsefe kamuoyunda ismi bilinmekle birlikte, hakkında yeterince bilgi sahibi olunmayan Epiktetos'a dair yaptığımız bu çeviriye, onun kısa hayat hikayesi, felsefesi ve eserleri hakkında sınırlı da olsa bilgi vererek başlamayı uygun bulduk.

Kitaplarında, özgürlük ve gönül huzuruna adanmış bir kölenin aydınlık aklı, sıcak yüreği, derin duyguları ve samimiyetle yaşanmış bir hayat felsefesi yer almaktadır. Bu çeviriyi okuyup bitirdiğinizde onun mutluluk rehberi olarak sunduğu bu ilkeleri hayatınıza uygulamaktan kendinizi alamayacak, içtenlikle benimsediğiniz ödev duygusuyla hareket edecek ve hayata bir filozofun gözüyle bilgece bakmanın derin mutluluğunu hissedeceksiniz.

Kasım 2025

Battalgazi/Malatya

A) EPIKTETOS'UN KISA HAYAT HİKAYESİ

Roma Stoasının en tanınmış temsilcilerinden biri olan Epiktetos, MS 55 yılında, o dönemde Küçük Asya olarak bilinen Anadolu'nun batı bölgesindeki Hierapolis (bugünkü Pamukkale) şehrinde, esir bir ailenin çocuğu olarak dünyaya geldi. Hayatının son yıllarını sürgünde geçirdiği Yunanistan'ın Nikopolis kentinde yaşadı ve MS 135 yılında burada hayata gözlerini yumdu.

Epiktetos'un, İmparator Neron döneminde (MS 54-68), henüz çocuk yaştaiken Anadolu'dan Roma'ya götürüldüğü ve Neron'un sekreterlerinden biri olan, zengin fakat kaba saba bir kişi olarak tanınan azatlı köle Epaphroditos'a¹ uşak ya da köle olarak verildiği bilinmektedir. Onun gerçek adı değil, Yunanca 'satın alınmış', 'kazanılmış' veya 'elde edilmiş'² anlamına gelen Epiktetos (ἐπίκτῆτος) lakabı kullanılmaktadır. Bu adlandırma, onun köle geçmişini açıkça ortaya koymaktadır.

Epiktetos'un hayatı hakkında sınırlı bilgiye sahip olmamıza rağmen, birçok kaynak bir sebepten dolayı sakatlandığını ifade etmekte; ancak bu durumun nedeni konusunda ortak bir görüş bulunmamaktadır. Bildiğimiz tek şey, sakatlığının doğuştan olmadığıdır. Epiktetos, kendi sözlerinde zaman zaman topallığına atıfta bulunmuş³ ancak bu durumun sebebini açıklamamıştır. Örneğin, bazı yazarlar Epiktetos'un romatizmal bir hastalık nedeniyle sakat kaldığını ileri sürerken, diğerleri efendisi Epaphroditos'u suçlayarak, Epiktetos'un bacağına kasıtlı olarak

¹ Roma tarihinde önemli bir yere sahip olan Epaphroditos, MS 68'de intihar eden Neron'un sekreterliğini yapmıştır. MS. 81'de İmparator Domitian'ın emriyle tekrar sekreterlik görevine atanan Epaphroditos Nero'nun intiharına yardım ettiği suçlamasıyla önce sürgün cezasına çarptırılmış sonra da MS. 95 yılında idam edilmiştir. (Seddon, Keith, *Epictetus' Handbook and the Tablet of Cebe*, Routledge, London and New York, 2005:4) (<http://www.nereye.com.tr/roma-impatorlarinin-hayati>)

² Epiktetos, *Düşünceler ve Sohbetler*, (çev. Burhan Toprak), MEB Yayınları, İstanbul, 1989: 9.

³ Epiktetos, *Söylevler* (1:16), (çev. Birdal Akar) Divan Kitap, İstanbul, 2013:71.

kırdığını iddia etmektedir.⁴ Bu sonunculara göre, Epaphroditos bir işkence aleti (muhtemelen bir mengene) kullanarak eğlence olsun diye Epiktetos'un bacağına sıkmaya başlamıştır. Epiktetos, ona "Bacağıma kıracaksınız efendim" diyerek sakin bir şekilde uyarıda bulunmuş, ancak efendisi bu uyarıyı dikkate almayarak eğlencesine devam etmiş ve sonunda bacağına kırmıştır. Epiktetos ise sadece, "Kıracağınızı söylemiştim efendim, işte kırdınız" diyerek hafif bir serzenişte bulunmuştur.⁵ Bu olaydan sonra Epiktetos, hasta ve engelli bir birey olarak yaşamını sürdürmüştür.

Epiktetos, o günkü Roma Stoasının en üst temsilcisi olan Rufus'dan, Stoa felsefesinin temel prensiplerinden olan, doğaya ve akla uygun yaşamayı, manevi hürriyetini korumayı ve güçlendirmeyi, ihtirasların baskısından kurtularak bilgece bir hayat sürmeyi, ölümü küçük görmeyi ve hepsinden önemlisi ilahi hikmete inanmayı öğrenmiştir.⁶ Başka bazı kaynaklar ise onun Neron'un ölümünden sonra, efendisine sadık biri olarak hizmet etmesinin karşılığı olarak, azat edildikten sonra Musonius Rufus'un bahse konu olan derslerine katılma fırsatı bulduğunu söyler.

Epiktetos'un bu okula nasıl girdiği belirsizdir, ancak burada aldığı sıkı eğitim sonrası Romada Stoa Felsefesinin kararlı bir savunucusu olarak görüşlerini yaymaya devam etmiştir. İmparator Domitian tarafından (muhtemelen MS 89 veya 92'de) diğer tüm filozoflar gibi Romadan sürgün edilen Epiktetos, Yunanistan'ın Epirus bölgesindeki Nikopolis kentine gitmiş ve burada kendi felsefe okulunu kurmuştur. Bu okulda, Stoacı fikirleri uygulamaya teşvik etmek ve yaşama sanatını öğretmek

⁴ Erik, Wiegardt, *The Stoic Handbook*, Wordsmith Press, San Diego ve California, 2010: 15.

⁵ Seddon, Keith, *Epictetus' Handbook and the Tablet of Cebe*, Routledge, London and New York, 2005:4; Epiktetos, *Söylevler* (1: 9), (çev. Birdal Akar) Divan Kitap, İstanbul, 2013:49.

⁶ Epiktetos, *Düşünceler ve Sohbetler*, 1989: 10.

ana hedefi olmuştur.⁷ Kısacası, kaynakların hemen hemen hepsinde onun hayatına dair ortak olan bilgi, çocukluğunu Anadolu'da, 40 yaşına kadarki ömrünü köle olarak gittiği Roma'da, geri kalan hayatını ise Yunanistan'ın Nikopolis kentinde sürgünde geçirdiği yönündedir.

Nikopolis'te Epiktetos, ahlak felsefesi ve mutluluk öğretisini hem yaşamayı hem de öğretmeyi tercih etmiştir.⁸ İmparator Hadrianus dönemine kadar (117-138) burada çalışmaya devam etmiş ve MS 135'te ölümüne kadar bu kentte yaşamıştır. Bazı kaynaklara göre, İmparator Hadrianus dahil, birçok üst düzey kişi onun derslerini dinlemiştir. Epiktetos'un derslerinden notlar alarak bugün elimizdeki kitapların yazılmasını sağlayan Arrian da bu seçkin kişilerden biridir.

Çoğu kaynak, Epiktetos'un hiç evlenmediği ve çocuk sahibi olmadığını belirtse de bu konu tartışmalıdır. Çünkü Epiktetos'un evlilik durumu hakkında kesin bir tarihsel kayıt bulunmamaktadır. Bazıları onun, annesi tarafından terk edilmek üzere olan bir kız çocuğunu evlat edindiğini ve yetişkin yaşına varana kadar onun bakımını üstlendiğini belirtir. Ancak, diğer bazı kaynaklar onun evlendiği bilgisini paylaşmaktadır. Ancak Epiktetos'un bu kızı desteklemek için kızın annesiyle mi evlendiği, bir bayan hizmetçi mi tuttuğu veya başka bir kadınla evlenerek bu kız çocuğuna bakmasını mı sağladığı konusunda net bir bilgi yoktur.⁹

Epiktetos'un, kapısı olmayan bir viranede yaşadığı ve sahip olduğu tek şeyin bir masa, bir tahta sedir ve bir paçavra yatak olduğu söylenir. Ölüm yeri tam olarak bilinmese de tanrısal

⁷ Stephens, O. William, *Stoic Ethics*, Continuum, London, 2007: xiv; *Dictionary of Philosophy and Religion*, William L. Reese, Humanity Press, New Jersey & London, 1980:149.

⁸ *The Oxford Companion to Philosophy* (ed. Ted Honderich) Oxford University Press, Oxford New York, 1995:238.

⁹ Long, A.A., *Epictetus A Stoic and Socratic Guide to Life*, Oxford University Press, Oxford, 2002: 11.

adalete sıkı sıkıya inandığı, bu inançla huzur içinde öldüğü ve Tanrı tarafından sevildiğine yürekten inandığı kesindir. *Söylevler* adlı eserinde belirttiği ve muhtemel mezar taşına yazdırdığı cümle, bu inancının gücünü göstermektedir. “*Ben (Epiktetos), esir, sakat, fakirlik ve sefaletten başka bir şey bilmeyen, ama yine de Tanrı'nın sevgilisi olan biriyim*”¹⁰

¹⁰ Epiktetos, *Düşünceler ve Sohbetler*, 1989: 16.

B) FELSEFESİ

Epiktetos, sakatlığının nedeninden bahsetmese de olumsuzluklara katlanmayı ve mevcut durumdan şikâyet etmemeyi vurgularken sık sık kendi topallığını dile getirmiştir. Yine de hayata olumlu bakarak yaşadığı güzellikler için Tanrı'ya şükretmeyi ibadet olarak görmüştür. Bu nedenle, doğal isteklerden vazgeçmek ve yaşanan durumlara sabırla katlanmak gerektiğini söyleyerek bu görüşü felsefesinin temeli haline getirmiştir. Onun felsefesini anlamaya çalışırken bu unsuru dikkate almak işimizi kolaylaştıracaktır.

Epiktetos, mutluluğun doğa veya Tanrı'ya uygun yaşamak olduğunu ve bunun akla uygun yaşamaktan geçtiğini vurgulayan geleneksel Stoacı görüşe bağlı kalmıştır. Ancak o, akla uygun olanı belirleme ve bu konuda izlenecek strateji hususunda diğer Stoacı filozoflardan ayrılır. O, akla uygun bir yaşamın kişinin gücü dahilinde olan ve olmayan hususların tespitine bağlı olduğunu, böylece kişinin iyiliğinin neye dayandığını tutarlı bir şekilde değerlendirmesi gerektiğini savunur. Ayrıca, uygun tavır ve tutumlar belirleyebilmesi için kişinin adeta bir bilge gibi eğitilmesi gerektiğini de ekler. Bu görüş, Epiktetos'un eğitim konusuna nasıl yaklaştığının da bir göstergesidir.¹¹

Epiktetos, *Söylevler (Discourses)* mutlu olmanın formülünü şöyle özetler: Dünyada olup bitenlerin bir kısmı elimizde bir kısmı ise elimizde değildir. Elimizde olanlar, bütün iyi ve kötü davranışlarımız, yani yargılarımız, arzularımız ve amaçlarımızdır. Elimizde olmayanlar ise, mal, şöhret, mevki ve makam gibi başkalarına bağlı olan şeylerdir.¹²

¹¹ Stephens, O. William, *Stoic Ethics*, Continuum, London, 2007: 4.

¹² Epictetus, *The Handbook 1, The Discourses of Epictetus* içinde, 1995; Epiktetos, *Söylevler* (1:1), (çev. Birdal Akar) Divan Kitap, İstanbul, 2013:16.

Epiktetos, bedenimiz ve hareketlerimiz de dahil dış şeylerin, bize değil Tanrıya ve diğer insanlara bağlı olduğunu savunur. Bu yüzden olayların istediğimiz gibi olmasını dilemek yerine, oldukları gibi gelmesini istememiz gerektiğini belirtir.¹³ Bunun tek şartı, Doğaya ve Tanrıya tam anlamıyla güven duymaktır.

Stoacılar arasında Epiktetos'u özel kılan onun irade, eylem ve özgürlük birlikteliği çerçevesinde yaşadığı hayat ve ortaya koyduğu irade felsefesidir. Şüphesiz bu felsefe, tıpkı diğer ahlak öğretilerinde olduğu gibi, temelde özgürlük fikrine dayanır. Ancak onun özgürlüğe bakışı fiziksel veya siyasi özgürlükten ziyade ruhi bir özgürlüğü öngörür. Bu tür bir özgürlük anlayışı modern dünyada liberalizm çatısı altında öne çıkan özgürlük anlayışı ve siyasi anlamdaki insan hakları mücadelelerinden çok farklıdır. O, özgürlüğü insanın kendisi dışındaki koşullarla ilgili olmaktan ziyade içsel bir özgürlük olarak tasavvur eder.¹⁴

Epiktetos, dışsal şeylerin bizimle ilgisi olmadığı konusunda ısrar ederken, Aristoteles'in ahlaki değerlerin nesnelere içsel özelliklerinden değil, pratik kullanımlarından kaynaklandığı görüşüne yakındır.¹⁵ Ona göre, elimizde olmayan şeyleri elde etme çabası, sadece mutsuzluğa yol açar. Hatta elimizde olmayan dışsal şeyleri elde etmek için bir ömür çalışıp çabaladığımız halde başarılı olamayabiliriz. Bunları elde edemediğimiz gibi aynı zamanda özgürlüğümüzü dahi kaybedebiliriz. Çünkü bu dışsal nedenlere aldanarak bazen elimizde olmayan şeyleri bizzat özgürlük ve mutluluğumuzla takas etmek zorunda kalabiliriz. Şan, şöhrat ve makam için bazılarını esir olur el etek öperiz. Bu da bizim kötülüğe giden bir yolda olduğumuz anlamına gelir.

¹³ Epictetus, *The Handbook 8, The Discourses of Epictetus* içinde, 1995:290

¹⁴ Yıldız, Yakup, "Epiktetos'un Özgürlük ve İrade Felsefesi", *Beitullihkme Int J Phil*, 9 (4) 2019:1125.

¹⁵ Stephens, O. William, *Stoic Ethics*, Continuum, London, 2007: 4.

Epiktetos *Söylevler* adlı eserinde bazı şeylerin iyi, bazılarının kötü, bazılarının ise ne iyi ne kötü olduğunu ifade eder. İyilik erdemler veya bunların sonuçlarıyla ilişkilidir; kötülük ise ahlaksızlık ve onun doğurduğu sonuçlardan kaynaklanır. Ne iyi ne de kötü olanlara örnek olarak zenginlik, sağlık, yaşam, ölüm, haz ve acıyı verir.¹⁶ Epiktetos'un amacı, kötülüğün yalnızca erdemsizlikten kaynaklandığını ve dışarıda kötü olarak nitelendirilebileceğimiz bir şeyin olmadığını göstermektir. Ona göre, bireylere kötü görünen evren aslında iyi olabilir ve tam tersi de mümkündür. Ayrıca, Epiktetos din felsefesindeki kötülüğün varlığının anlamına dair soruya da “onunla savaşmamız bize karakter kazandırır” yanıtını vermiştir.¹⁷

Epiktetos, Sokrates gibi, insanların kendi hayatının efendisi olması gerektiğini savunur; aksi takdirde insanlar erdemli olup mutluluğu elde edemezler. Bunun için bireylerin önce kendilerini tanıması ve arzuların etkilerine karşı koyacak bir güce sahip olmaları gerektiğini vurgular. “Kendinin efendisi olmayan kimse özgür değildir”¹⁸ diyerek özgürlüğü, kişinin kendisine hâkim olma ve irade gücü ile ilişkilendirir. Ona göre, iyi veya kötü etkilenen her şey bizim yargularımıza ve karşılaştığımız koşullara verdiğimiz tepkilere bağlıdır.¹⁹

Epiktetos, bu düşünceleri tam olarak kavrayan ve günlük hayatına uygulayan biri olarak, nihai hedefinin huzur ve mutluluk olduğunu belirtir. Bunun için Doğa'ya uyum sağlamak ve Tanrı'dan gelen her şeyi kabul etmek gereklidir. Stoa felsefesine göre, Tanrı, doğa, akıl ve kader ile uyum içinde yaşamak demek mutlu olmak demektir. Çünkü Stoacılara göre Doğa ile Tanrı arasında bir ayrım yoktur.

¹⁶ Epiktetos, *Söylevler* (2:19), (çev. Birdal Akar) Divan Kitap, İstanbul, 2013:197.

¹⁷ Alpern, *The March of Philosophy*, The Dial Press, New York, 193: 74.

¹⁸ Epiktetos, *Fragmans* 35, *The Discourses of Epictetus*, içinde (ed. Christopher Gill), Everyman, London, 1995: 317.

¹⁹ Epiktetos, *The Handbook* 5, *The Discourses of Epictetus* içinde (ed. Christopher Gill), Everyman, London, 1995: 289.

Felsefeyi bilmek olarak değil pratikte yaşamak olarak gören Epiktetos, tüm Stoacılar da olduğu gibi, öğrencilerini sarsılmazlık (*ataraksiya*), tutkudan uzak olma (*apatheia*) ve iyi hisler kazanma (*eupatheiai*) gibi ideallere yönlendirerek onların mutlu olmalarını (*eudaimonia*) sağlamaya çalışmıştır.

Epiktetos'a göre, insanın söz konusu kavramları ve bunlara karşılık gelen yeteneklerini doğru bir şekilde kullanabilmesi için «görüntüleri doğru yorumlama yetisi» (*phantasiai*) geliştirmesi gerekir. Zira dış dünyadaki nesne ve olaylar, bazen gerçek doğalarını yansıttığı gibi, bazen de aldatici bir görünüm sergileyebilir. Buradan hareketle, görünüşler (*phantasiai*) ve onların zihinsel süreçteki bir sonraki aşaması olan algılar, doğru bir şekilde analiz edilmediği takdirde ne düşünceler tutarlı hale gelebilir ne de eylemlerde ölçülü ve erdemli bir tepki ortaya konabilir. İşte tam da bu noktada, görünüş (*phantasia*) kavramı, Stoa felsefesinin en temel öğretilerinden biri olarak öne çıkar. Çünkü bu yeti sayesinde birey yalnızca dışsal olayların yanıltıcı yüzeyini aşmakla kalmaz; aynı zamanda insanın özgür iradesini koruması, mutluluğa erişmesi ve erdemli bir yaşam sürdürmesi için epistemolojik bir dayanak oluşturur.

Epiktetos'a göre, dış dünyadan gelen görünüşlerin (*phantasiai*) kendisi bizi doğrudan etkilemese de bu görünüşlere dair yargılarımız ve verdiğimiz tepkiler kaçınılmaz bir şekilde bizi etkiler. İşte tam da bu nedenle, bu tür etkilerin bizi erdemli bir yaşam sürmekten alıkoymaması için atılması gereken ilk adım, dışarıdan gelen tüm uyarıların gerçekliğin ta kendisi değil, yalnızca birer “görünüş” olduğunu sürekli hatırlamaktır.

Epiktetos'un önerdiği yöntem, bizi sarsabilecek olaylar veya nesnelere karşılaştığımız anda, zihnimize şu temel gerçeği aktif olarak telkin etmektir: “*Bu yalnızca bir görünüştür; gerçeğin kendisi değildir.*” Böylece, olayları olduğu gibi kabul etmekle yetinip, onlara yüklediğimiz anlamlar üzerinde özgürce çalışabilir ve iradeyi erdemle yönlendirebiliriz. Baker bu hususu

şöyle izah eder: “Duyularımız izlenimleri bizim kontrolümüzün ötesindedir, fakat biz izlenimleri kullanırken, bizim onlar hakkındaki düşüncelerimiz, onların sonuçları hakkındaki tahminlerimiz, bunlar bizim gücümüz dahilindedir.”²⁰

Epiktetos’a göre, karşılaştığımız görünüşler (*phantasiai*) üzerinde yargıda bulunma ve onları değerlendirme yetisi tamamen bizim kontrolümüzdedir. Stoacı felsefenin temelini oluşturan bu “görünümleri doğru değerlendirme becerisi” (*proairesis*)²¹ insanın dış dünyanın dayattığı algıları akılcı ve erdemli bir bakışla yorumlamasını sağlayan bir özgürlük alanı yaratır. Epiktetos’un tüm öğretisi—eğitim anlayışı, yaşam felsefesi ve mutluluk rehberi—tam da bu beceriyi geliştirmeyi hedefler. Çünkü ona göre, görünüşleri doğru kullanmak insanın içsel özgürlüğünü, mutluluğunu (*eudaimonia*) ve ruhsal dinginliğini korumasının tek yoludur. Örneğin, birinin bize hakaret etmesi durumunda, bu eylemi “kötülük” olarak nitelendirmek yerine, onun yalnızca nötr bir görünüş olduğunu ve gerçekte bize zarar veremeyeceğini idrak etmek Stoacı bir tutumdur. Epiktetos’un *Enchiridion* adlı eserinde vurguladığı gibi: “Bize bağlı olan şeylerin en iyisi ve en mükemmel, kendisiyle mutlu olmamızı sağlayan görünüşleri doğru kullanma kapasitemizdir.”²²

²⁰ Baker, A.E., Felsefeyi Anlamak, İzdüşüm Yayınları, çev. İbrahim Şener, 2002:59.

²¹ “*Proairesis*” kavramı ile ilgili ayrıntılı bilgi için bkz. Birdal Akar, “Epiktetos ve *Proairesis*” *Hierapolisli Bir Filozof Epiktetos* içinde, Yayına Hazırlayanlar: H. Haluk Erdem-Mustafa Günay, Türkiye Felsefe Kurumu, Ankara 2014: (149-157).

²² Epictetus, *Fragments* 4, *The Discourses of Epictetus* içinde (ed. Christopher Gill), Everyman, London, 1995: 308.

C) ESERLERİ

Sokrates gibi, herhangi bir eser kaleme almamış olan Epiktetos'un görüşleri hakkında bildiklerimizin neredeyse tamamı öğrencisi Arrian'ın (86-160) derslerde tuttuğu notlardaki bilgilerden ibarettir. Epiktetos'a atfedilen eserler arasında yer alan, 8 kitaptan (bab) oluşan *Söylevler* (Discourses) kitabının orijinal olduğuna dair çok az şüphe bulunmaktadır. Zira Epiktetos'un öğrencisi Arrian, bu sözleri bir hatıra olarak korumak amacıyla, elinden gelenin en iyisini yaparak bizzat Epiktetos'un ağzından çıktığı şekliyle kelimesi kelimesine yazıya aktardığını belirtmiştir.²³ Ancak eserin elimizde yalnızca ilk dört kitabı bulunmaktadır; son dört kitap ise kayıptır. Bu eserdeki fikirler ahlak konusuna odaklanmakta ve sade vurgularla derin düşünceler içermektedir²⁴.

Epiktetos'a atfedilen bir diğer eser, bu kitapta çevirisini sunduğumuz *El Kitabı* (*Enchiridion*)dır. Bu kitap İngilizceye genellikle *Handbook* veya *Manual* olarak, Türkçeye ise *Düşünceler* (*Enchiridion*) *Kılavuz Kitap* ve *El Kitabı* gibi adlarla çevrilmiştir. Bu küçük kitap Arrian tarafından *Söylevler* adlı eserin başına ayrı bir bölüm olarak eklenmiştir. Kitaptaki fikirlerin Epiktetos'a ait olduğu kesindir; ancak bu fikirlerin *Söylevler* gibi kelimesi kelimesine Epiktetos'un ağzından dökülen sözlerden oluşup oluşmadığını tam olarak bilemiyoruz. Akar, Pisagor ve Aristoteles'in seçkin öğrencileri yanında halka açık dersler de sunduğundan hareketle, Epiktetos'a atfedilen *Düşünceler* (*Enkheiridion*) adlı bu kitabın aslında Epiktetos'un öğrencisi Arrian tarafından hocasının bir diğer kitabı olan *Sohbetler* (*Diatribai*)'den üretildiğini, çünkü bu eserin halkın

²³ Epictetus, *The Discourses of Epictetus*, (ed. Christopher Gill), Everyman, London, 1995:5.

²⁴ Jean, Brun, *Stoacılık*, (çev. Medar Atıcı), İletişim Yayınları, İstanbul, 1994:24.

anlayacağı bir dil ve eyleme dönük bir üslup taşıdığını bildirir.²⁵ Bu yönüyle eser, felsefe tarihinde ortaya çıkan ilk felsefi rehberlik örneklerinden biri olarak değerlendirilebilir.

Bununla birlikte, *El Kitabı* (*Handbook, Manual*) adıyla meşhur olan bu kitabın Epiktetos'un *Söylevler* adlı eserinin başına Epiktetos'un görüşlerinin bir özeti olarak eklenmesi, ondaki fikirlerin Epiktetos'a ait olduğunun önemli bir delilidir.

Kısaca şunu söyleyebiliriz ki Epiktetos'a atfedilen *El Kitabı*, kelimesi kelimesine onun sözlerinden ibaret olmayabilir; ancak ondaki fikirlerin tamamının Epiktetos'a ait olduğundan şüphe duymuyoruz. Nitekim bu eserdeki ifadeler, *Söylevler* adlı kitaptaki fikirlerle çelişmemekte; aksine onunla paralellik göstermektedir. Epiktetos'a atfedilen *Söylevler* yanında genel olarak bir hayat rehberi ve bir yaşam felsefesi niteliğinde hazırlanan *Elkitabı* ve *Fragmanlar* hem dönemin Helenistik kültürü hem Yeni Platoncu filozoflar üzerinde çok etkili olmuştur.²⁶

Arrian tarafından derlenerek kitap hâline getirildiği düşünülen Epiktetos'a ait bu sözlerin etkisi, yalnızca kendisi gibi Roma Stoacılığına mensup olan Roma İmparatoru Marcus Aurelius ve diğer Romalı entelektüellerle sınırlı kalmamış; henüz yeni doğmakta olan Hristiyan kültürü üzerinde de derin ve kalıcı izler bırakmıştır. Bu bağlamda, ölümün hak olduğu, kaza ve kaderin sonuçlarını tevekkülle karşılamak gerektiği, erdemli davranışlarla en yüksek iyiliğin elde edilebileceği gibi konular bu etkiler arasında sayılabilir. Bu bağlamda, Orta Çağ'da Hristiyan yazarlardan Nilus (ö. 430) ve kimliği bilinmeyen bir başka Hristiyan yazarın *El Kitabı*'nı yorumlayan eserler kaleme aldığı bilinmektedir. Ayrıca Epiktetos'un yukarıda sıralanan düşüncelerine ek olarak, mahrum kalmaktan rahatsız olmamak, hüznün ve ihtirasa kapılmamak için güçlü bir tahammül felsefesi

²⁵ Akar, Birdal, "Epiktetos ve Proairesis," *Hierapolisli Bir Filozof Epiktetos* içinde, Yayına Hazırlayanlar: H. Haluk Erdem-Mustafa Günay, Türkiye Felsefe Kurumu, Ankara 2014: 150.

²⁶ Inwood, Brad, "Epictetus," *Routledge Encyclopedia of Philosophy*, ed. Edward Craig, Vol. 3, London and New York, 1998: 337.

oluşturmak gibi görüşleriyle, dolaylı yollarla da olsa, Müslüman düşünürleri etkilediği bilinmektedir.

Toplamda 53 paragraftan oluşan *Elkitabı*'nın Ortaçağ'dan sonra da ilgiyle okunmaya devam ettiğini görüyoruz. 16. yüzyıldan günümüze kadar Eski Yunancadan Avrupa dillerine onlarca kez çevrilmesi ve yorumlara, şerhlere konu olması, onun felsefe literatüründeki önemini göstermektedir. *Elkitabı*, ilk kez 1493 yılında Poliziano (1454-1494) tarafından Roma'da, ardından 1496 yılında Beroaldus (1453-1505) tarafından Bologna'da ve 1528 yılında Simplicius (480-560) tarafından Viyanada Latinceye çevrilmiştir. Simplicius'un buna ek olarak esere bir de şerh yazdığı bilinmektedir. Bu kitaba bu kadar değer verilmesinin altında yatan sebep, huzuru kaybetmeden acılar, felaketler ve ölüm düşüncesi ile nasıl başa çıkılacağına dair Stoacı felsefi görüşü güçlü argümanlarla savunuyor olmasıdır.

Rönesans döneminde Stoacı felsefe, Batı düşüncesinde daha etkili olmaya başlamış ve bu süreçte Stoacı felsefenin bir hayranı olarak Kraliçe I. Elizabeth 1753 yılında Epiktetos'un *Söylevler*'ini İngilizceye çevirmiştir. Ayrıca Stoa ahlakı, Rönesans filozofları ve edebiyatçıları aracılığıyla bu dönem hümanizm anlayışının şekillenmesinde önemli bir rol oynamıştır.²⁷ Bu etkinin Aydınlanma Çağı'nda özellikle Epiktetos'un ahlak konusundaki görüşlerinin "ödev ahlakı" kavramı bağlamında Alman filozof Kant'ı derinden etkilediği de bilinmektedir.²⁸

Epiktetos'un *Fragmanlar*'ına gelince, bunlar Antik Dönem'de yazılmış eserlerde Epiktetos'tan alıntılanan parça parça paragraf ve cümlelerden derlenmiştir. İçerikleri ve söyleyiş tarzları, Epiktetos'un bilinen diğer iki kitabındaki bilgilerle uyum göstermektedir. Bu nedenle, *Fragmanlar*'ın Epiktetos'un düşüncelerini tamamlayan üçüncü bir kitap

²⁷ Erik, Wiegardt, *The Stoic Handbook*, Wordsmith Press, San Diago ve California, 2010: 17.

²⁸ Sedat Yazıcı, "Epiktetos'un Ahlak Felsefesinde Akılcılık ve Doğalcılık", *Felsefe Dünyası*, 29 Sayı, 1999: 105.

gibi değerlendirilmesi yanlış olmayacaktır. Buradan hareketle *Mutluluk Rehberi* adını verdiğimiz bu çeviri çalışmamız Epiktetos'un bahse konu olan *El Kitabı ve Fragmanlar*'ından oluşmuştur. Kitabın adını *Mutluluk Rehberi* koyduk çünkü Epiktetos'un temel kavramları ve bir bütün olarak ortaya koyduğu ahlak öğretisi, empoze etmeyen, öneriler sunan ve yollar gösteren içeriğiyle çağdaş eğitim kurumlarının vazgeçilmez uygulama alanlarından biri olan rehberlik hizmetine karşılık gelmektedir.

KAYNAKÇA

1. Alpern, Henry, *The March of Philosophy*, The Dial Press, New York, 1933.
2. Baker, A.E., *Felsefeyi Anlamak*, İzdüşüm Yayınları, çev. İbrahim Şener, 2002:59.
3. *Dictionary of Philosophy and Religion*, William L. Reese, Humanity Press, New Jersey & London, 1980.
4. Epiktetos, *Düşünceler ve Sohbetler*, (çev. Burhan Toprak), MEB Yayınları, İstanbul, 1989.
5. Epiktetos, *Söylevler 2:19*, (çev. Birdal Akar) Divan Kitap, İstanbul, 2013.
6. Epiktetos, *The Discourses of Epictetus, The Handbook, Fragments*, (ed. Christopher Gill), Everyman, London, 1995.
7. Erik, Wiegardt, *The Stoic Handbook*, Wordsmith Press, San Diago ve California, 2010.
8. Gökberk, Macit *Felsefe Tarihi*, Remzi Kitapevi, İstanbul, 1980.
9. Inwood, Brad, "Epictetus", *Routledge Encyclopedia of Philosophy*, ed. Edward Craig, Vol. 3, London and New York, 1998.
10. Jean, Brun, *Stoacılık*, (çev. Medar Atıcı), İletişim Yayınları, İstanbul, 1994.
11. Long, A. A., *Epictetus: A Stoic and Socratic guide to life*. Clarendon Press, Oxford, 2002.
12. Seddon, Keith, *Epictetus' Handbook and the Tablet of Cebes*, Routledge, London and New York, 2005:4).
13. Stephens, O. William, *Stoic Ethics*, Continuum, London, 2007.
14. *The Oxford Companion to Philosophy* (ed. Ted Honderich) Oxford University Press, Oxford ve New York, 1995.
15. Yazıcı, Sedat, "Epiktetos'un Ahlak Felsefesinde Akılcılık ve Doğalcılık", *Felsefe Dünyası*, 29 Sayı, 1999: (101-109).
16. Yıldız, Yakup, "Epiktetos'un Özgürlük ve İrade Felsefesi", *Beytulhikme Int J Phil*, 9 (4) 2019: (1123-1138).

HÜR İNSAN: EPIKTETOS²⁹

Ey yolcu, yol hazırlığını yap ve koyul yola
Şunu öğrenip bilmeden verme sakın mola:
Hür kişi derler sadece, karakterinde hür olana,
Ölçüsü, kişi hürriyetinin bizzat kendi doğasında,
Ve varsa kararında içtenlik, dürüstlük yüreğinde,
Hatalar değil, bunlar asillik ve yücelik katar hür kişiye.

Tat almaz o, ana-babadan gelen asılsız asaletten,
Lakin ana-baba değildir hür insanı gerçek var eden.
Zeus'tur asıl kök insanoğluna ki o herkese ata olan.
O alır kader icabı tek canı ve kaybeder güzelliğini beden,
Budur soy güzelliği ve hür olma hali gerçek anlamda zaten.

Ruhu esir olan sakınmaz kötü sözden, zelil bir köle olsa bile
Aşırı gitmek şiarı bu kişinin, çünkü soysuzluk var yüreğinde.
Ey yolcu hatırla, köle bir anadan doğmuştu Epiktetos köle!
Ama bir kartal gibi yüceydi herkesten, övüldü ruhuyla bilgelikte,
Tanrısal bir varlık doğurmuştu onu açıkça söylemem gerekirse.
Keşke şimdi de var olsa fayda ve sevinç kaynağı böyle bir insan
Ünlü kişiler arasında sadece oydu köle bir anadan doğan.

²⁹ Epiktetos'a ithaf edilen ve yazarı bilinmeyen bu şiir Isparta İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü Yazılı Kanyon Tabiat Parkı sayfasından alınmış ve "Hür İnsan: Epiktetos" başlığı ile elinizdeki kitabın mütercimi tarafından orijinal anlamına bağlı kalınarak akıcı bir şiir formuna dönüştürülmüştür. Bahse konu olan sayfada şiir, "27 Kasım 2022 tarihinde kaynağından arşivlendi", "Yazılı Kanyon'un dik duvarlarında bulunan bu yazıdan dolayı bu kanyona Yazılı Kanyon denmektedir" notuyla yer almaktadır. Bkz. "Isparta İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü- Yazılı Kanyon Tabiat Parkı Sayfası" <https://tr.wikipedia.org/wiki/> (Erişim tarihi: 15 Kasım, 2024).

MUTLULUK REHBERİ

1. ELKİTABI³⁰

1. Bazı şeyler bize bağlı bazıları değildir. Bize bağlı olanlar fikirlerimiz, hislerimiz, arzularımız, nefretlerimiz ve tek kelimeyle söylersek, bizim elimizde olan eylemlerimizdir. Bize bağlı olmayanlar (ise) bedenimiz, malımız, itibarımız, makamımız ve (yine) tek kelimeyle söylersek, bizim elimizde olmayan eylemlerimizdir. Bize bağlı olanlar tabiatları icabı bağımsızdır; alıkonamaz ve engellenemezler. Oysa bize bağlı olmayanlar, güçsüzdür; köle gibi engellenebilir durumdadır. Şunu unutma, eğer sen tabiatı icabı bağımlı olan bir şeyin özgür kalmasını ve sana ait olmayan bir şeyin de senin olmasını istiyorsan, daima engellerle karşılaşacak, ağıt yakacak ve rahatsız edilecek hem Ulu güçleri hem de insanları suçlayacaksın. Ama sadece senin olan şeylerin senin olmasını ve senin olmayan şeylerin de başkasının kalmasını istersen (doğru olan da budur) hiçbir kimse, hiçbir zaman seni zorlamayacak, hiçbir kimse seni engellemeyecek, hiçbir kimse tarafından kusurlu bulunmayacaksın. Sen de hiçbir kimseyi suçlamayacak ve iraden dışında en küçük bir şey yapmayacaksın; düşmanın olmayacak ve hiçbir kimse seni incitmeyecek, çünkü hiçbir kötülük seni etkilemeyecektir.

Şunu unutma, mademki sen büyük şeyleri (elde etmeyi) hedefliyorsun, bunları elde etmek için şöyle böyle istekli olman yeterli olmayacak, ancak senin olan bazı şeylerden tamamen

³⁰ Bu metin, 1758 yılında Elisabeth Carter tarafından İngilizceye çevrilen *Discourses (Söylevler)*'in (Everyman edition, J.M. Dent, London and New York) Robin Hard tarafından revize edilen nüshası üzerinden Christopher Gill'in editörlüğünde 1995 yılında Londra'da Everyman yayınevi tarafından basılan *The Discourses of Epictetus* adlı kitabın 287 ile 306 sayfaları arasında yer alan 19 sayfalık kısmında yer alan *El Kitabı ve Fragmanlar*'ın Türkçe çevirisinden ibarettir.

vazgeçmek ya da diğerlerini ertelemek zorunda kalabilirsin. Fakat eğer sen hem bunları (elinde olanları) hem de makam ve zenginlik gibi elinde olmayanları birlikte elde etmek istersen, belki bu sonrakilere sahip olamayacağın gibi -ki sen öncekileri de amaçlıyorsun- mutluluk ve özgürlüğünün kaynağı olan şeyleri de tamamen elinden kaçırabilirsin.

Bu yolla sen, her baştan çıkarıcı görünüş (istek) için “Sen sadece bir görüntüsün ve görüldüğün gibi bir gerçekliğe sahip değilsin”, diyerek düşündüğünü hayatına uygulamaya başla. Sonra, sahip olduğun bu kurallara göre isteklerini incele ve test et. Önce bu isteklerin bize bağlı olan şeylerle mi yoksa elimizde olmayan şeylerle mi ilgili olduğunu sor. Şayet onların elimizde olmayan şeylerle ilgili olduğunu görürsen “bu beni ilgilendirmeyen bir şey” deyip geçmeyi alışkanlık haline getir.

2. Şunu (da) unutma, arzu her neyi arzuladı isen ona ulaşmayı, nefret ise her neden nefret ediyorsan ondan uzaklaşmayı gerektiren bir şeydir. Arzuladığına ulaşamayan bahtsız, nefret ettiğiyle karşı karşıya kalan talihsizdir. Şayet siz nefretinizi hem doğal olmayan hem de size bağlı olan şeylerle sınırlarsanız, asla nefret ettiğiniz hiçbir şeye maruz kalmazsınız. Ancak hastalıktan yahut ölümden veyahut da yoksulluktan kaçınırsanız, talihsizlik yaşarsınız. O halde, nefret etme alışkanlığını size bağlı olmayan her şeyden kaldırın ve hem doğal olmayan hem de size bağlı olan şeylere yöneltin. Ancak şimdilik, arzuyu tamamen bastırın; çünkü eğer size bağlı olmayan şeylerden herhangi birini arzularsanız, zorunlu olarak talihsizlik yaşayacaksınız ve size bağlı olan ve doğal olarak arzulanacaklarınız şeyler ise henüz sizin erişiminiz dâhilinde değildir. Bir şeyi arzulama ve kaçınmanız durumunda bunu bile yalnızca ihtiyatlı ve soğukkanlı olarak yapın.

3. Zihni hoşnut eden, faydalı olan veya çokça sevilen her ne varsa onların durumu ile ilgili olarak, bunların en küçük

olanından başlamak kaydıyla, kendi kendine bunların ne türden şeyler olduğunu sormayı unutma. Eğer bir testi çok seviyorsan de ki, “bu çok sevdiğim şey sadece bir testidir”. Şayet o kırılırsa yıkılmazsın. Eğer sevgiyle çocuğunu veya hanımını öpüyorsan, kendi kendine, “(ölümlü olan) bir insanı öpüyorum” de; sonra onlardan herhangi biri ölürse yıkılıp dağılmazsın.

4. Bir iş yapmaya niyetlendiğinde, onun ne türden bir iş olduğunu aklına getir. Eğer hamama gideceksen, hamamlarda yaygın olduğu üzere, bazılarının sana su sıçratacağını, bazılarının itip kakacağını, diğerlerinin küfürbaz ve hırsız olabileceğini aklından çıkarma. Öyleyse, sen bu olumsuzlukları göz önünde bulundurarak kendinden emin bir şekilde şöyle de: “Ben hem yıkanmak hem de işimi doğaya uygun bir şekilde sürdürmek istiyorum.” Yapmaya giriştiğin her işte bunu göz önünde bulundur. Böylece, yıkanırken yoluna (yukarıda sayılan) herhangi bir engel çıkarsa kendi kendine, “Ben sadece yıkanmayacağım fakat aynı zamanda doğaya uygun olarak, karşılaşacağım olumsuzluklara da katlanacağım ve her ne olursa olsun sinirlenip kendimi kaybetmeyeceğim” demeyi ihmal etme.

5. İnsanları huzursuz eden bizzat şeylerin kendisi değil, onlar hakkındaki hükümleridir. Örneğin ölüm kötü bir şey değildir, eğer öyle olsaydı Sokrates’e de öyle görünürdü. Fakat bu konudaki korkumuz, “Ölüm korkunç bir şeydir” diyerek verdiğimiz ölümle ilgili kendi yargımızdan kaynaklanır. Öyleyse, biz her ne zaman bunalır veya huzursuz olur veya üzülürsek, diğer insanları değil fakat yalnızca kendimizi suçlayalım zira bu olumsuzluklar bizim kendi yargımızdan kaynaklanmaktadır. Kendi içinde bulunduğu kötü durumun suçunu başkasına atmak cahil adamın işi; suçu kendi üzerine almak eğitimine yeni başlayan ama henüz onu tamamlamamış kimsenin işi; böyle bir durumda ne kendisini ne de başkasını suçlamak ise tam olarak kendini yetiştirmiş olan bir kimsenin işidir.

6. Senin olmayan hiçbir üstünlükle övünme. Bir atın övünerek “ben güzelim” demesi (belki) hoş görülebilir. Fakat sen “benim güzel bir atım var” diyerek övünürsen, şunu bil ki, sen ata ait bir özellik olan güzellikle övünüyorsun. Peki, (bir insan olarak) senin güzelin ne? Tabi ki isteklerini kullanma tarzın. Öyleyse, her ne zaman bu isteklerini doğal (akla uygun) olana yöneltirsen o zaman bu davranışınla övünebilirsin; nitekim bu durumda, başkasına değil, sana ait olan bir güzellikle övünmüş olursun.

7. Bir deniz yolculuğunda olduğunu düşün. Gemi kıyıya demir atmış olsun ve sen de su almak için sahile gönderilmiş ol. Yolda önüne çıkan istiridye ve midye kabuklarını veya kır yemişlerini görürsen toplayabilirsin, fakat aklın hep gemide olmalı ve kaptan çağırabilir (el edebilir) endişesiyle sürekli arkana dönüp bakmalısın; eğer gemiye bir koyun gibi, ayaklarından tutularak karga tulumba fırlatılmak istemiyorsan, kaptan sana el ederek “gel” diye çağırduğunda, hemen topladığın bütün bu şeyleri olduğu yere dökmelisin. Bu durum hayatta da böyledir: eğer bu kır yemişleri ile midye ve istiridye kabukları yerine sana bir kadın veya bir çocuk nasip olmuşsa bunlar seni engellememeli; eğer kaptan (Tanrı) çağırırsa, bütün bunları bırakıp arkana bakmadan gemiye koşmalısın. Ve şayet yaşlı isen, hiçbir zaman gemiden fazla uzaklaşma, zira çağrı (ölüm) gelirse geride kalmamış olursun.

8. Olayların senin istediğin gibi gerçekleşmesini dileme, fakat her nasıl olageliyorlarsa öyle olmalarını dile ki hayatın sarsıntısız bir şekilde sürüp gitsin.

9. Hastalık, vücut için bir engeldir fakat seçim yeteneği (irade) için değil; yeter ki bu yetenek kendi kendisine engel olmasın. Topallık, bir insanın bacağı için engeldir, fakat iradesi için değil. Ve bunu başına gelen her şeyle ilgili olarak aynen söyleyebilirsin; karşılaştığın olumsuzlukları başka şeylere engel olarak görebilirsin ama kendi (irade)’ne engel olarak değil.

10. Başına gelen herhangi bir şeye karşı kendi içine dönmeyi ve bu durum karşısında hangi mevcut yetini kullanarak onu faydaya dönüştüreceğini sormayı unutma. Eğer çok güzel bir delikanlı veya kadın görürsen, buna karşı içinde kendini kontrol etme yeteneğini bulacaksın: eğer bir acıya maruz kalırsan, tahammül yeteneğini bulacaksın: Bir hakarete uğrarsan, sabır yeteneğini bulacaksın. Eğer bunları kullanmayı alışkanlık haline getirirsen görünüşler (istekler) seni hiçbir zaman sapkınlığa düşüremez.

11. Hiçbir şey hakkında “Onu kaybettim” deme, “Onu geri verdim” de. Çocuğun mu öldü? O bir geri verme. Hanımın mı öldü? O da bir geri verme. Çiftliğin biri tarafından elinden mi alındı? İşte bir geri verme daha. “Fakat onu elimden alan kötü biriydi.” Onu verenin onu şu veya da bu yolla geri istemesinin ne kıymeti var? O sende bulunduğu müddetçe ona iyi bak; fakat bir şey senin kendi malın değilse ondan yolcuların hanlardan istifade ettiği gibi faydalan.

12. Eğer kendini geliştirmek istiyorsan, şu şekilde düşünmekten vazgeç: “Şayet işlerimi ihmal edersem, hayatta kalamam; eğer uşağımı cezalandırmazsam kötü birisi olur.” Acıdan ve korkudan arınmış olarak aklıktan ölmek, bolluk içinde huzursuz yaşamaktan yeğdir. Ve senin mutsuz olmandansa hizmetçinin saygısız olması daha iyidir.

Öyleyse, işe küçük şeylerle başla. Çok az bir yağın mı döküldü? Azıcık şarabın mı çalındı? Kendi kendine de ki, “Bu, gönül huzurum, rahatsız edilmeyişim ve başımın selamette oluşunun ücretidir.” Hiçbir şey bedavaya elde edilemez. Köleni çağırırsan seni duymayabileceğini yahut duysa bile emrine itaat etmeyeceğini aklından çıkarma. Ancak bu, hiçbir şekilde, sizin rahatsız olup olmamanızın ona bağlı olmasını gerektirecek kadar önemli bir şey değildir.

13. Şayet kendini geliştirmek istiyorsan, görünüş bakımından aptal ve ahmak görülmeye tahammül et ve bilgili olduğunun düşünülmesini isteme. Ve eğer bazı kimseler sizin değerli bir insan olduğunuzu düşünüyorsa, kendinize güvenmeyin. Zira bilmelisiniz ki, hem seçiminizi doğaya uygun olarak sürdürmeniz hem de aynı zamanda dışsal görünüşünüzü korumanız kolay değildir; nitekim dikkatinizi bunlardan birine verirken, diğerini zorunlu olarak ihmal etmek zorunda kalırsınız.

14. Eğer çocuklarınızın, hanımınızın ve arkadaşlarınızın sonsuza kadar yaşamasını istiyorsanız aptalsınız; zira siz, size bağlı olmayan bir şeyin size bağlı olmasını ve başkasının olan şeyin sizin olmasını istiyorsunuz. Aynen bunun gibi, sen kölenin hiç hata yapmamasını istiyorsan, delisin; çünkü sen kötülüğün kötülük değil de başka bir şey olmasını istiyorsun. Eğer sen arzuladığın şeye ulaşmada başarısız olmak istemiyorsan, bu senin gücün dahilindedir. Neyin senin elinde olduğunu tespit etmek için kendini yokla. Her insanın sahip olduğu şey o kişinin istediği veya istemediği üzerindeki gücüdür; öyleyse, o şey elindeyse onu yap, elinde değilse bırak gitsin. Bu durumda, özgür olmak isteyen her kişi, başkasına bağlı olan bir şeyi ne istemeli ne de ondan (tam olarak) kaçınabileceğini düşünmelidir; aksi takdirde zorunlu olarak köle olur çıkar.

15. Hayatta sanki bir şölendeymişsin gibi davranmayı unutma. Bir şey etrafta dolaşıyor ve senin önüne geliyor: elini uzat ve kibarca payına düşeni al. Senden uzaklaşıyorsa, onu alıkoyma. Henüz gelmemişse, arzulu bir şekilde onu kendine doğru çekme; ama sana gelene kadar bekle. Bunu çocuklarına, hanımına ve makamına ve malına da aynen uygularsan, bir gün gelecek saygın biri olarak, Uluların sofrasına davet edileceksin. Dünya malını önemsemez ve küçük görürsen, sadece Uluların sofrasına buyur edilmekle kalmayıp, aynı zamanda onlardan biri

olursun. Çünkü böyle yaparak Diyojen ve Herakleitos ve onlar gibi diğerleri haklı olarak ilahi ululuk makamına erdiler ve haklı olarak böyle ün saldılar.

16. Ne zaman, çocuğu öldüğü veya malını kaybettiği için gam için ağıt yakan birini görürsen, görünüşten gelen bu şeylerin kötü olduğunu sanan o kişiye karşı hislerine yenik düşmemeye dikkat et. Kendi içinden şunları söylemeye hazırlan. “Bu kişiye acı veren bu şeyler değildir (çünkü aynı şeyler başkalarına acı vermiyor), fakat onun bu şeylerle ilgili kendi yargısıdır.” Bununla birlikte, konuşma esnasında ona sempati duymaktan ve yeri geldiğinde onunla inlemekten de çekinme; fakat bunu içten yapmamaya dikkat et.

17. Sen kendini rejisörün sana vereceği rolü oynayan bir aktör olarak düşün. Rejisör, uzun isterse uzun, kısa isterse kısa bir oyun ortaya koyabilir. Eğer o, senden bir fakir kişiyi, bir topalı, bir devlet adamını veya özel bir kişiyi canlandırmamı isterse, bunu ustalıklarla oynamaya dikkat et. Senin işin, sana verilen rolü hakkıyla oynamaktır; fakat onu seçmek başkasının işidir, senin değil.

18. Ne zaman bir karga uğursuzca ötsen, olumsuz düşüncelerin seni alıp bir yerlere götürmesine izin verme ve zihninde hemen şu ayrımı yap: “Bu kehanetin bildirdiği kötülüklerden hiçbiri benimle ilgili değildir. Bunlar, olsa olsa ya benim zavallı bedenim ya zavallı malım ya zavallı ünüm ya çocuklarım ya da hanımımın ilgilidir. Fakat eğer ben istersem, bütün bu kehanetleri faydaya dönüştürebilirim. Bu şeylerden hangisi meydana gelirse gelsin, onlardan faydalı sonuç çıkarmak benim elimdedir.”

19. Kazanması sana bağlı olmayan bir yarışmaya katılmazsan asla kaybetmezsin. Öyleyse, ne zaman ki senden üstün tutulan, makam ve mevki sahibi olan veya başka bir durumda büyük bir üne sahip olan birini görürsen, görünüşün etkisinde kalarak onu

mutlu bir insan olarak adlandırma. Varlıkların sahip olduğu her türlü iyilik bize bağlı olduğu için, onlara sahip olanlara karşı gıpta ve kıskançlığa gerek yoktur. Ve senin için de durum böyledir; bir general, bir yargıç veya bir konsül olmayı değil, fakat özgür biri olmayı isteyebilirsin. İnsanın özgür olmasının tek bir yolu vardır; o da elinde olmayan (başkasına bağlı) şeyleri hor görmesidir.

20. Unutma ki, aşağılayıcı olan şey sana küfredilmesi veya senin dövülme durumun değil; fakat bu şeylerin aşağılayıcı olduğu hususundaki kendi yargındır. Öyleyse her ne zaman biri seni kızdırsa, seni kızdıran şeyin bizzat senin kendi görüşün olduğunu unutma. Dolayısıyla, önce görünüşün etkisiyle kendini kaybetmemeye çalış. Bu yolla zaman ve fırsat kazanırsan, kendini kontrol etmenin hiç de zor olmadığını kolayca göreceksin.

21. Yaşın ilerledikçe, ölüm, sürgün ve bunun gibi sana korkunç gözüken her ne varsa onlardan gözünü ayırma. Bunlar içinde özellikle ölümü hiç unutma; prensibe uyarsan, hiçbir zaman aşağılayıcı bir düşünceye kapılmayacak ve gereğinden fazla bir şey arzulamayacaksın.

22. Eğer filozof olmayı arzularsan, öncelikli olarak pek çok kimsenin seni alaya almasına, gülmesine ve eğlenmesine hazırlıklı ol. “Bak hele şuna, başımıza filozof kesildi” “O mağrur bakışı nereden kazandın bakıyım sen!” gibi sözlere kendini hazırla. Elbette mağrur bir eda takınmamalı ve seni bu pozisyona getiren Tanrıya güvenerek en iyi görünüşe sahip şeylere sıkı sıkıya sarılmalısın. Eğer sen (bu şekilde) prensip sahibi olmayı sürdürürsen, sana gülen kimseler daha sonra sana hayran olacaktır. Yok, eğer sen onların etkisiyle zikzak çizersen, iki kez gülünç duruma düşersin.

23. Eğer bir gün olur da başkalarını memnun etmek için görünüşe yönelirseniz, hayat düzeninizin altüst olduğunu fark

edeceksiniz. O halde, her konuda sadece filozof olmakla yetinin. Eğer filozof olarak görülmek de istiyorsanız, filozof olduğunuzu göstermeyi başarabilirsiniz.

24. Şu düşüncelerin seni üzmesine izin verme: “Onurumu kaybedecek ve değersiz biri olarak kalacakım.” Eğer saygın olmamak kötü bir şeydir diyorsan, bil ki sen utanılacak bir durum içinde olmadıkça, hiçbir zaman herhangi biri tarafından yapılan kötülük seni ilgilendirmez. Bir makam kazanmak veya bir akşam yemeğine davet edilmek senin işin mi? Kesinlikle değil. Öyleyse burada nasıl bir onursuzluk olabilir ki? Ve sen, her yerde en büyük değeri yalnızca sana bağlı olan şeylerle kazanırken, nasıl değersiz biri olarak görüleceksin ki? “Fakat bu makama geçmezsem, arkadaşlarım benim yardımımından mahrum olacaklar,” dersin. Yardımdan mahrum olacaklar da ne demek? Yani onlar senden nakit para almayacak ve sen onları Roma vatandaşı yapmayacaksın değil mi? İyi ama bu şeylerin başkasına değil de bize bağlı şeyler olduğunu sana kim söyledi? Kim kendisinde olmayan bir şeyi başkasına verebilir ki? O zaman (bana dönüp), “Güzel, öyleyse biraz para biriktir ve sonra bizi de nasıplandır,” diyeceksin. (Ben de cevaben derim ki), eğer bana utanma duygumu, güvenilirliğimi ve yüce gönüllülüğümü kaybetmeden para kazanabilme yolunu gösterirsen isteğini yerine getireceğim; eğer benim bu yüce vasıflarımı kaybederek bunu başarmamı istersen, benden hoş olmayan bir şey istemiş olursun ki, bunun ne kadar insafsız ve düşüncesizce (bir istek) olduğunu var sen düşün.

Bundan başka, (sana sormak isterim ki) güvenilir ve hayâ sahibi bir dostu mu, yoksa parayı mı tercih edersin? Öyleyse, bana, bu karakteri kazanmam için yardım et; yoksa bunları kaybetmeme sebep olacak şeyleri isteyerek değil. “Fakat benim ülkem ne olacak; benim yardımımından mahrum mu kalacak?” (Dersen, ben de derim

ki): “(Yine) yardım deyince neyi kastediyorsun? Memleketine sütunlar ve hamamlar kazandırmaya çalışmadığın için mi yardım etmemiş olacaksın? Ve burada yanlış olan ne var ki? Nalbant ayakkabı yapamaz, ayakkabıcı da silah yapamaz. Herkesin kendi işini hakkıyla yapması kâfidir. Senin sayende bir yurttaşın daha güvenilir olması ve utanma duygusu kazanması memleketine bir fayda sağlamak değil mi sence? “Evet” (diyorsan), bu durumda yaptıklarını faydasız olarak görmeyeceksin. “Peki, devlette hangi pozisyonda bulunayım?” “Doğruluk ve utanma duygunu koruduğun müddetçe hangi pozisyonda olursan ol.” Ama eğer bu niteliklerini kaybettikten sonra devlete yararlı olmak istiyorsan, utanmaz ve güvenilmez olduğunda kente ne faydan olur ki?

25. Bir ziyafete, bir kutlamaya veya bir danışma toplantısına davet edilmek hususunda sen değil de bir başkası mı tercih edildi? Eğer bunlar iyi şeyler ise, sen onun tercih edilmesinden ötürü sevinmeli ve eğer kötüyse ona çağrılmadığın için de üzülmemelisin. Şunu unutma: Eğer sen elinde olmayan bu şeylere sahip olmak için çabalayıp duran kimseler gibi davranmazsan, tabi ki onlarla eşit değere sahip biri seviyesinde görülme bekleyemezsin. Bir kişinin eşliğinde beklemeyen, onunla yol arkadaşlığı yapmayan, onu övmeyen biri, nasıl olur da bunları yapan biri ile aynı haklara sahip olabilir ki? Eğer siz satılan şeylerin fiyatını ödemek istemiyorsanız, adaletsiz ve açgözlü birisiniz; çünkü bunları bedava almak istiyorsunuz. Marul kaçta satılıyor? De ki bir obol?³¹ Eğer birisi bir obol verirse marulu alır, siz vermediğinize göre marulu alamazsınız, bu durumda o (bedeli ödeyen kişi) size tercih edilmiş olmaz. O marula sahip, siz de vermediğiniz bir obola sahipsiniz. Mevcut konuya dönecek olursak, sen o adamın akşam yemeğine davet edilmedin çünkü yemeğin bedeli olan parayı ödemedin. Ödül, karşılığında satılıyor; dikkat çekmek için satılıyor. Eğer işine geliyorsa bir

³¹ Epiktetos’un yaşadığı dönemde eski Yunan sitelerinde kullanılan gümüş sikke.

fiyat ver o zaman. Eğer sen o fiyatı ödemediğin halde o şeye sahip olmak istiyorsan, açgözlü ve aptalsın. Bu durumda yemek yerine elin boşa çıkmayacak mı? Evet, gerçekten de sahip olduğun bu. Çünkü sen övmek istemediğin birini övmedin ve onun etrafındaki insanlara tahammül etmedin.

26. Tabiatın amacını üzerinde hemfikir olduğumuz hususlardan öğrenebiliriz. Mesela, komşunun küçük kölesi bir fincan kırdığı zaman biz hemen şunu söyleriz: “Olur böyle şeyler.” Senin fincanın kırıldığı zaman da herhangi birininki kırılmış gibi davranmayı unutma. Bunu daha büyük konulara da kıyas edebiliriz. (Mesela) başkasının çocuğu ya da karısı mı öldü? “Ne yapalım, bu insanın kaderidir,” demeyen hiçbir kimse yoktur. Fakat ne zaman ki kendi çocuğumuz ölse, birdenbire: “Yazık bana, ne kadar zavallıyım,” dersiniz. Hâlbuki başımıza gelen bu durum karşısında, başkalarının başına geldiğinde nasıl tepki veriyorsak, hemen onu hatırlamaya çalışmalıyız.

27. Nasıl ki bir hedef (tahtası) ıskalanmak için dikilmemişse, evrende de doğası gereği kötü olan bir şey meydana gelmez. (Bir şey meydana gelmiş ise iyidir.)

28. Biri senin canını yolculukta karşılaştığın tanımadığın birine emanet etmeye kalkışsa, ona kızarsın. Fakat sen, kendi kararlarını önüne çıkan herhangi birisine bırakarak, aklının sarsılmasına ve karman çorman olmasına müsaade etmekten dolayı utanmaz mısın?

29. Bir işe başlamadan önce, ilk yapman gereken şeyin ne olduğunu ve sonuçta seni neyin beklediğini iyice düşün ve ona göre karar ver. Aksi halde, başta hevesli olabilirsin -ama işin sonucunu düşünmediğin için- bazı olumsuzluklar ortaya çıkmaya başlayınca bu işten mahcup bir şekilde vazgeçersin. “Olimpiyat oyunlarında kazanmak istiyorum,” diyorsan, önce bu işin önünü

ve sonunu düşün ve sonra şayet bu senin yararına gözükiyorsa hemen işe koyul. Disipline uymalı, diyeti kabul etmeli, hamur işlerinden sakınmalı, belli saatlerde, sıcak ve soğuk demeden emre uygun şekilde antrenman yapmalısın. Canın istese bile ne soğuk su ne de şarap içmelisin. Tek kelimeyle, tıpkı bir doktora teslim olan hasta gibi, kendini antrenörünün eline bırakmalı ve ona teslim olmalısın. Yarış başlayınca da bazen kolun çıkabilir, ayak bileğın burkulabilir, fazlaca toz yutabilir, kamçılanabilir ve hatta bütün gayretine rağmen bazen yenilgiyi de tadabilirsin. Bu hususlar üzerinde derinlemesine düşün ve sonra hâlâ yarışmalara katılmak istiyorsan git ve yarışmacı listesine adını yazdır. Aksi halde, bil ki senin, bazen güreşçi, bazen gladyatör olan, bazen trampet çalan, bazen de gördükleri ilginç olan her şeyi taklit eden bir çocuktan hiçbir fakın kalmaz. Bunun gibi, sen de bir seferinde güreşçi, diğeri bir seferinde gladyatör, şimdi de filozof veya avukat olmak isteyeceksin ama canı gönülden belli bir şey olmak istemeyeceksin. Bir maymun gibi ne görürsen taklit ediyorsun ve sana keyif verdiğinden emin olduğun herhangi bir şeyden başka bir şeye koşup duruyorsun. Ta ki o şeylere aşına olup artık sana keyif vermeyecek hale gelene kadar. Hiçbir zaman bir işe uygun bir motivasyonla başlamadığın ve yapmayı düşündüğün işin bütününü dikkatli ve sistematik bir şekilde incelemediğın için olaylara daima yetersiz bir istekle, gelişigüzel yaklaşıyorsun. Böylece bazı kimseler, bir filozof gördüğünde ve Euphrates³² gibi konuşan bir kimseyi duyduğunda (onun gibi iyi kim konuşabilir ki!) filozof olmaya da heveslenebilir.

³² Fırat nehrinin Euphrates adından geldiğine dair mitolojik bir hikâye vardır. Mitolojiye göre Euphrates bir gün karısının yanında yatan bir geç görür. Bunun karısının gizli aşığı olduğunu düşünerek hamle yapıp o kişiyi oracıkta öldürür. Daha sonra öldürdüğü bu kişinin kendi öz oğlu olduğunu anlar ve acı içinde kendini o zamanki adıyla Medos ırmağına atarak intihar eder. Bu olaydan sonra bu ırmağı Euphrates (Fırat) adı verilir. Bu metinde geçen Euphrates ise Antik çağda bilinen bir hatiptir. Ancak bunun ona ait bir özel isim mi yoksa Fırat gibi coşkun, akıcı konuşmasını ifade eden bir sıfat mı olduğu tam olarak bilinmemektedir.

Önce, gücünün neye yetebileceğini, ardından nasıl bir tabiata sahip olduğunu ve tahammül gücünün ne olduğunu düşün. Eğer güreşçi olmak istiyorsan, pazılarına, beline ve bacağına bakmalısın. Çünkü her bir birey farklı şeyler için yaratılmıştır. Olduğun gibi görünebileceğini düşünmüyorsan, filozof olabilir misin? Şimdi olduğu gibi, yiyip içmeye devam edip, öfkeni ve şikâyetlerini sürdürür müsün? Halbuki sen filozof olmak için gece geç vakte kadar uykusuz kalmayı, çok sıkı çalışmayı, arzularınla baş edebilmeyi ve aileden ayrı kalmayı ve ayrıca bir köle tarafından alaya alınmayı, içinde bulunduğun grup tarafından gülünç duruma düşürülmeyi ve son olarak da resmi dairelerde, onur meselesinde ve mahkemede, bunların daha kötüsüyle karşılaşmayı göze almalısın. Bütün bu olumsuzlukları dikkatlice göz önünde bulundurduktan sonra kendini bunlara uygun görüyorsan felsefeye yanaş. Bütün bu arzulardan vazgeçmeye istekli ol ve bu istekleri, gönül dinginliği, özgürlük ve huzurlu bir zihne sahip olma karşılığında takas et. Aksi halde felsefeye yaklaşma, çocuklar gibi, bir gün filozof, bir gün vergi memuru, bir gün retorik ustası, bir gün Sezar temsilcisi (devlet adamı) olmaya kalkma. Bu şeyler (birbirine) uygun değil. Sen, iyi ya da kötü, her neyse, tek bir adam olmalısın. (Kısacası) sen ya karar verme mekanizmanı ya da dış dünyayı değiştirmelisin. (Yani) kendini ya elinde olan iç dünyana ya da sana bağlı olmayan dış dünyaya bağlamalısın. Bu şu anlama gelir, sen ya bir filozof tutumunu ya da sıradan insanların tutumunu kazanmalısın. (Söylevler, 3.15)

30. Doğru eylem genellikle bizim sosyal ilişkilerimizle ölçülür. O bir babadır. Bu, ona iyi bakmanız, her konuda ona boyun eğmeniz, size kötü davrandığında, (hatta) sizi dövdüğünde (bile) ona katlanmanız anlamına gelir. “Fakat o kötü bir babadır.” O halde sizin doğal bağınız, iyi bir babayla mı? İyi bir babaya

sahip olacaksın diye bir şart mı var? Hayır; sadece bir babaya sahip olacaksın, o kadar. “Kardeşim bana yanlış yapıyor.” Sen onunla olan ilişkini (aynen) devam ettir. Onun ne yaptığını değil, kendi seçim kapasitenizi doğayla uyumlu tutmak için sizin ne yapabileceğinizi sorgulamalısınız. Sen istemedikçe, hiç kimse seni incitemez. Aslında, sen incitildiğini düşündüğün zaman incinirsin. Böylesi (sosyal) ilişkileri gözleme alışkanlığı kazanırsan, bir komşundan, bir yurttaştan, bir generalden beklenen doğru eylemin ne olduğunu keşfedebilirsin.

31. Ulu güçlere karşı dindarlığın en önemli faktörü, onların var olduğu ve âlemi iyi ve adil bir şekilde yönettikleri hususunda doğru görüş sahibi olmanızdır. Kendinizi onları kabul etmeye hazırlamalısınız, bütün (bu) olup bitenlerin mükemmel bir akıl tarafından gerçekleştirildiğini tasdik etmelisiniz. Bu gözle bakarsan, (bu âlemde) ne Ulu güçlerin yaptığı bir hata bulacaksınız ne de sizi ihmal ettikleri konusunda onları suçlayacaksınız. Bunu başarmanızın yolu, iyi ve kötü kavramlarının size bağlı olmayan şeylere yöneltmenizdir. Eğer iyi ya da kötü olarak bilinen herhangi bir şeyin bize bağlı olduğu konusunda bir şüphen varsa ve neyi isteyip neyi istemediğiniz konusunda emin değilseniz, bu durumda sadece onları suçlamalı ve küçümsemelisiniz, Ulu güçleri değil.

Her hayvan tabiatı gereği içgüdüsel olarak zararlı olan şeyler ile onların sonuçlarından kaçacak ve nefret edecek, faydalı olan şeyler ve onların nedenleri peşinden gidecek ve onlara hayranlık duyacak şekilde yaratılmıştır. Bu yüzden, bir kimsenin zarar gördüğünü sandığı şeyden zevk alması, zevk aldığı bir şeyden de zarar gördüğünü sanması nasıl mümkün değilse, bir evladın da payına düşen ve iyi olduğunu düşündüğü şeyi ona vermekte adil davranmadığını düşündüğü babasını bu yüzden suçlaması doğru değildir. Bunun en güzel misali, tahtın iyi bir şey olduğunu düşünen iki kardeşin (Polyneices ve Eteocles) birbirine düşman

kesilmesidir. Çiftçinin, denizcinin, tüccarın ve ölen hanım ve çocukları yüzünden bazı kimselerin ulu güçler suçlamalarının sebebi de işte budur. Bir kişinin ilgisi neye yönelik ise onun dindarlığı da onunla görünüşe çıkar. Bundan çıkan sonuç, arzularını ve nefretlerini gerektiği gibi düzenlemekte dikkatsiz olan kişinin aynı zamanda dindarlık konusunda da dikkatsiz olduğudur. Ancak her fırsatta, babalarımızın geleneğine uygun bir şekilde içkiler, kurbanlar ve ilk meyveleri sunmak; bunları özensiz bir tavırla, ihmalkârca, cimrice israfa kaçarak değil de samimi bir şekilde yapmak gerekir.

32. Kâhine başvurduğun zaman, sonucun ne olacağını bilmediğini ve bunu öğrenmek için ona başvurduğunu aklından çıkarma. Eğer gerçek bir filozofsan peşin olarak bu yaptığın işin ne türden bir şey olduğunu biliyor olmalısın. Çünkü eğer bu bize bağlı olmayan şeyler arasında ise o hiçbir şekilde ne iyi ne de kötüyle ilişkilidir. Bunun gibi, kâhine arzu ve nefretinizi getirmeyin ve ona titreyerek de varmayın, ama önce zihninizde sonuç ne olursa olsun ona kayıtsız olduğunuzu ve önem vermediğinizi netleştirin, sonra doğası ne olursa olsun, onu kendi yararınıza kullanmak size bağlı olacaktır; bunu kimse engelleyemez. Öyleyse, Ulu güçlerin huzuruna da bir danışmanın huzuruna çıkar gibi güvenle çıkın ve size herhangi bir öğüt verildiğinde, kimleri danışman olarak kabul ettiğinizi ve itaatsizlik ederseniz kimleri göz ardı edeceğinizi unutmayın. Sokrates'in doğru olduğunu düşündüğü gibi, kehanete, sadece tüm soruşturmanın sonucuna bağlı olduğu ve akıl veya başka bir sanatın olup biteni keşfetme fırsatı vermediği durumlarda başvurun. Ne zaman ki, bir dostunuz veya ülkenizin tehlikesini paylaşmak sizin göreviniz olduğunda bu yardımı onlara sunup sunmamak hususunda kâhine danışmayın. Bu yüzden, eğer kâhinin kehaneti senin için olumsuz gözükürse, bunlar senin ya ölümün ya vücudunun bir yerinin yaralanması veya

sürgün edilmenden başka bir şeye delalet etmez. Bütün bu olumsuzluklara rağmen bir dostuna yardım etmen ve ülken için kendini tehlikeye atman gerektiğini (kehanet değil) akıl ispat etmektedir. O halde büyük kâhin Apollo Pythia'ya³³ kulak ver ki o öldürülmek üzere olan arkadaşına yardım elini uzatmayan bir adamı tapınağından kovmuştu.

33. Şu andan itibaren kendinize, tek başınıza iken ya da bir topluluk içinde iseniz takip edeceğiniz belli bir karakter ve davranış kaideleri belirleyin.

Çoğunlukla sessiz olun veya çok az kelimeyle yalnızca gerekli olanı konuşun. Fırsat düştüğünde konuşun; fakat gladyatörler, at yarışları, atletler, yiyecek ve içecekler gibi her fırsatta ortaya çıkan sıradan konularda konuşmayın. Özellikle övmek, suçlamak veya karşılaştırmalar yapmak maksadıyla bireylerden bahsetmeyin. O halde, eğer yapabilirsiniz dostlarınızı kendi gündeminize çekin; ancak, yabancılar arasında tek başınıza bulunuyorsanız sessiz olun.

Ne çok fazla şeye gülün ne kahkaha atın ne de gülünmesi gereken bir durumda gülmemek için kendinizi zorlayın.

Eğer mümkünse, yeminlerin tümünden kaçının; değilse, elinizden geldiğince kaçının.

Felsefeden bihaber yabancıların verdiği eğlencelerden uzak durun; eğer katılmak durumunda kalırsanız, bayağı bir insan durumuna düşmemek için dikkatli olun. Emin olun ki, eğer bir kişi kendinin tertemiz (iyi) olduğunu söylediği halde kirli (kötü) kişilerle dostluğunu sürdürüyor ve onlarla konuşmaya devam ediyorsa, (bir gün) o da onlar gibi kirli (kötü) hale gelecektir.

³³ Genel olarak sanatın, müziğin ve şiirin Tanrısı olan Apollon babası Zeus'tan sonra Antik Yunan'ın önemli mitolojik tanrılarında biridir. Mitolojiye göre kahinlik ve öngörü yeteneğine sahip olan Apollon aynı zamanda hekimlere ölümü erteleme bilimini öğreten tanrı olarak da bilinmektedir. Meşhur okuyla canavar Python yılanını öldürdüğü yere bir kahinlik merkezi kurduğu için Apollon Pythia olarak da adlandırılmıştır.

Et, içecek, elbise, barınma ve hizmetçilik gibi bedensel ihtiyaçlar konusunda sadece asgari miktarla yetinin. Ancak gösteriş ve lüks ile ilişkinizi tamamen kesin.

Evlilik ncesi cinsel hayatınızla ilgili olarak da temiz (pak) kalmaya devam edin, eğer istekleriniz galip gelirse bunu helal dairesinden (meşru yoldan) karşılayın. Fakat bu bedensel hazlara düşkün olanları kötülemekten ve kınamaktan kaçının, sık sık “ben bunları yapmıyorum” diye vnmeyin.

Eğer birisi, bazı kimselerin sizin arkanızda konuştuklarını ve dedikodunuzu yaptıklarını söylerse, bu denenlere karşı kendinizi savunmayın. Ancak şükürler olsun, o benim başka kusurlarımı bilmiyormuş; çünkü aksi takdirde sadece bunları söylemekle yetinmeyecekti; diye cevap verin.

Halk gösterilerinin çoğuna katılmanıza gerek yok; ama mecbur olup da katılmak zorunda kalırsanız, sizin temel ilginizin sadece kendi kendinize yönelik olduğunu gösterin. Olayların nasıl olması gerekiyorsa öyle olmasını ve yarışlarda (tuttuğu kişi ya da grubun değil) iyi olanın kazanmasını isteyin; bu yolla önünüze hiçbir engel çıkmayacaktır. Fakat birine bağırmaktan veya gülmekten ve genellikle hissiyatınızla hareket etmekten uzak durun. Ve ne zaman bir halk gösterisinden erkenden ayrılıp giderseniz –kendinizi geliştirmenizle ilgili hususlar hariç– ayrılış sebebinizle ilgili çok fazla konuşmayın; şayet konuşursanız sizin şovun etkisinde kaldığınız ortaya çıkar.

Davetli ya da davetsiz olsun, kişilerin halka açık okumalarına gitmeyin; fakat giderseniz vakarınızı ve soğukkanlılığınızı koruyun ve aynı zamanda kimseyi gcendirmemeye dikkat edin.

Biriyle görüşmeye giderken –zellikle de st makamlardan biriyle- kendi kendinize “Bu durumda Sokrates ve Zenon olsaydı ne yapardı?” diye sorarsanız, doğru davranmakta zorluk ekmeyeceksiniz.

Ne zaman ki büyük bir makam sahibi birini görmeye gidiyorsanız, kapı dışarı edilebileceğinizi, kapının yüzünüze çarpılabileceğini, aradığınız şahsın evde olmadığı (yalanının) söylenebileceğini ve evde olsa bile yüzünüze bakmayabileceğini hatırlamaktan çıkarmayın. Bütün bunlara rağmen, görev icabı gitmen gerekiyorsa, git ve olanlara tahammül et; hiçbir zaman kendine “Ziyaret, bütün bu zahmetlere değmezdi,” deme. Zira bu söz, dış sebeplere bağlı, sıradan insanların söyleyebileceği bir sözdür.

Konuşmalarında, heyecanla, uzun uzadıya başına gelen hadiselerden ve karşılaştığın zorluklardan bahsetmekten kaçın. Zira, karşılaştığınız risklerden bahsetmek sizin için ne kadar zevkli olsa da başkalarının sizin başınıza gelenleri dinlemesi o kadar zevkli olmayabilir. Aynen bunun gibi, kahkaha attırmaya yönelik her türlü girişimden de kaçın; çünkü bu, bayağılığa kayma eğiliminde olan bir alışkanlıktır ve aynı zamanda komşularınızın size olan saygısını da zedeleyebilir. Küfürlü konuşmalar da aynı şekilde tehlikelidir. Bu nedenle, bu tür bir şey olduğunda, uygun bir fırsat varsa, bu şekilde davranan kişiyi azarlamalısınız. Yoksa, sessizliğinizle, yüzünüzün kızarmasıyla ve çenenizin kapanmasıyla bu tür konuşmalardan hoşnut olmadığınızı göstermelisiniz.

34. Bazı hazların baskısına maruz kalırsanız, kendinizi koruyun; genel olarak görünüşlerde olduğu gibi, onun sizi yoldan çıkartmasına müsaade etmeyin. Bunun yerine, kendinize bir miktar zaman tanıyın ve konuyu, kazandığınız bu zaman aralığında değerlendirin. Sonra, bu süre içinde şu iki (farklı) anı hayal edin: (1); Hazzı yaşayacağınız ve haz bittikten sonra pişman olup kendinizi suçladığınız anı (2); buna karşılık, eğer bu ayartıcı hazdan uzak durursanız, nasıl sevineceğiniz ve kendinizi nasıl takdir edeceğinizi düşündüğünüz anı. Ancak, zevk alma eylemine başlamanın doğru zaman olduğunu düşünüyorsanız

bile, onun ayartmasına, baştan çıkarıcılığına ve cazibesine kapılmamaya dikkat edin. Fakat, buna karşı bir zafer kazanmış olmanın bilincinde olmak çok daha iyidir.

35. Bir şeyin yapılması gerektiğine dair açık bir karara vardığınızda, çoğu insan bu konuda olumlu düşünmese bile, hiçbir zaman bunu yaparken gizlenmeye çalışmayın; çünkü eğer doğru davranmıyorsanız, o eylemin kendisinden kaçınmalısınız. Ama doğru davranıyorsanız, sizi haksız yere suçlayanlardan neden korkasınız ki?

36. “(Şu an) gündüzdür” ve “(şu an) gecedir” önermeleri tek tek ele alındığında önemli bir doğruluk değeri ifade ederken, ikisi bir araya getirildiğinde geçersiz hale gelir (çünkü birbiriyle çelişirler). Bir ziyafette en büyük payı kapmak, belki beden için kıymetlidir, ama bunun iyi dostlukları sürdürmek açısından hiçbir kıymet-i harbiyesi yoktur. Bir başkasıyla yemek yerken, sadece önünüze konan şeyin bedeniniz için değerini düşünmeyin; aynı zamanda, ev sahibinize tam bir hürmet göstererek dostluğunuzu sürdürmenin önemini de aklınızda tutun.

37. Güç yetiremeyeceğiniz bir rolü üstlenirseniz, sadece o rolün hakkını verememekle kalmaz, aynı zamanda gücünüzün yettiği rolü de yerine getirmesiniz.

38. Nasıl ki yürürken çivilere basmamak ve ayağınızı burkmamak için özen gösterirsiniz, aynı şekilde, zihninizin düşünme yeteneğini zedelememeye de özen göstermelisiniz. Eğer her eylemimizde bu şekilde dikkatli ve bilinçli davranırsak, işlerimize daha büyük bir güvenle başlamış oluruz.

39. Her insanın bedeni sahip olduklarının ölçüsüdür; tıpkı ayağın, ayakkabının ölçüsü olması gibi. Dolayısıyla, bu ölçüyle yetinirseniz, dengeyi korursunuz. Ancak, eğer bunun ötesine geçerseniz, sonunda bir uçurumdan aşağı düşeceğinizden

emin olabilirsiniz. Tıpkı ayakkabı örneğinde olduğu gibi, ayağa uygunluğun ötesine geçerseniz, önce yaldızlı, sonra mor ve işlemeli bir ayakkabı istersiniz. Çünkü bir kez uygun ölçüyü aşan şeyin artık sınırı yoktur.

40. Erkekler, on dört yaşından sonra kadınlara “hanım” (eş) gözüyle bakmaya başlarlar. Kadınlar da erkeğin yatak arkadaşı olmaktan başka statü kazanamayacaklarını düşünerek kendilerini süslenmeye verirler ve bütün umutlarını bu yola bağlarlar. Bu nedenle bizim, onların ölçülü ve onurlu olmaktan başka hiçbir yolla değerli olamayacaklarını fark etmeleri için uğraşmamız gerek.”

41. Beden eğitimine, yeme ve içmeye, tuvalete gitmeye ve cinselliğe yönelik bedensel faaliyetlere çok fazla zaman ayırmak doğal yetenek eksikliğinin bir işaretidir. Bu gereksinimleri sadece ihtiyaç miktarınca karşılamalı ve tüm dikkatinizi zihninizin bakımına vermelisiniz.

42. Birisi size karşı kötü davrandığında ya da hakkınızda kötü konuştuğunda, bu şekilde davranmasının ya da konuşmasının kendisi için uygun olduğunu düşündüğü için böyle davrandığını unutmayın. Şimdi, onun sana iyi gözükeni değil, aksine kendisine iyi gözükeni takip etmesi gerekir; nitekim bu kimse yanlış hüküm verirse, kendi kendisini aldattığı için kendi zararını kendisi çeker. Bu yüzden eğer herhangi bir kimse (doğru olan) bir bileşik önermenin yanlış olduğunu söylerse, bileşik önerme değil bu konuda yanılan kişi olarak kendisi zarar görür. O halde, bu ilkeden yola çıkarak, size hakaret eden bir kişiye karşı nazik davranacaksınız, çünkü her seferinde “O kişiye böyle davranmak doğru göründü” diyeceksiniz. Çünkü onun şimdi size iyi görünenin peşinden gitmesi mümkün değildir, aksine kendisine iyi görünenin peşinden gitmesi gerekir.

43. Her şeyin iki kulpu vardır, bunlardan biriyle taşınabilir, diğeriyle değil. Eğer kardeşin sana yanlış yaparsa onu bu kulptan taşıma (çünkü bu, onu taşımak için uygun bir kulp değildir), sana haksızlık etmiştir ama diğer yönden senin kardeşindir, seninle birlikte büyümüştür. Böyle düşünürsen, o zaman onu taşınması gereken kulptan tutup taşımış olursun.

44. Şu argümanlar birbirini takip etmez: “Ben senden daha zenginim o halde senden daha üstünüm”, “Ben senden daha güzel (beliğ) konuşuyorum, öyleyse ben senden kıymetliyim.” Hayır, birbirini takip eden argümanlar şunlardır: “Ben senden daha zenginim, bu nedenle malım mülküm seninkinden daha çoktur”, “Ben senden daha güzel konuşuyorum, bu nedenle üslubum seninkinden daha etkilidir.” Ama sen netice olarak ne bir mülksün ne de bir tarz.

45. Birisi banyo yapmakta acele mi etti? Onun kötü yaptığını söyleme, fakat sadece erken yaptığını söyle. Birisi çok fazla mı içiyor? Ona kötü içtiğini söyleme, fakat çok içtiğini söyle. Onun niçin öyle davrandığını bilmeden nasıl olur da kötü davrandığını söylersin ki? Ve dolayısıyla, bazı şeylerin ikna edici görünüşlerine sahip olmanız mümkün olmayacak, ancak (siz) farklı olanlara onay vereceksiniz (o kadar).

46. Kendinizi hiçbir zaman filozof olarak adlandırmayın ve sıradan insanlar arasında felsefe kaidelerinden fazlaca bahsetmeyin; fakat o kaidelerin gerektirdiği gibi davranın. Öyleyse bir ziyafette, insanların nasıl yemeleri gerektiğini anlatmayın, ama nasıl yenmesi gerekiyorsa öyle yiyin. Sokrates’in gösteriş yapmaktan ne kadar uzak olduğunu hatırlayın ki, insanlar onun tarafından filozoflarla tanıştırmak için kendisine geldiklerinde, onları (filozof olarak adlandırılan kimselerle) götürüp tanıştırdı. Öyleyse sıradan insanlar arasında bazı

felsefe kaideleri konusu açılır ise, onun büyük bölümünde sessizliğinizi koruyun; henüz hazmetmediğiniz şeyleri birden kusma tehlikesine karşı çok dikkatli olun. Biri size hiçbir şey bilmediğinizi söylediğinde ve siz bundan rahatsız olmadığınızda, görevinizi yapmaya hazır olduğunuzdan emin olabilirsiniz. Koyunlar ne kadar çok yediklerini (karınlarındaki) samanları çobanlarına göstererek değil, yediklerini içlerinde hazmedip, yün ve süte dönüştürerek gösterirler. Siz de aynı şekilde ilkelerinizi sıradan insanlara sayıp dökmek yerine bu ilkeler sindirildikten sonra ortaya çıkan eylemlerinizle onlara göstermelisiniz.

48. Sıradan insanların durumu ve karakteri şudur: Onlar hiçbir zaman fayda ve zararı kendilerinden değil, fakat dışarıdan (başkalarından) bilirler. Filozofların durumu ve karakteri ise şudur: başlarına gelen şeyi yani bütün fayda ve zararı kendilerinden bilirler. Gelişme yolunda ilerleyen birinin alametleri ise şunlardır: hiç kimseyi kınamaması, hiç kimseyi övmemesi, hiç kimseden şikâyetçi olmaması, hiç kimseyi suçlamaması, bilgiçlik taslamaması, eğer bir konuda herhangi bir engel veya zorlukla karşılaşırsa bundan kendini sorumlu tutması, şayet methedilirse, kendisini metheden bu kişiye gülüp geçmesi ve kınandığında ise hiçbir savunma yapmaması. Ancak (bu kişi) bir hastanın tamamen iyileşmeden önce, geçici iyileşme hissine aldanmayarak, herhangi bir yerini incitmemeye özen göstererek itinayla yürümesi gibi; kendini tüm arzularından kurtarmış, nefretini doğaya aykırı olana uymayan kendi davranışlarına yöneltmiş (bir kişi olarak) enerjisini her yöne ılımlı bir şekilde yansıtmıştır. Eğer (bu kişi) aptal ya da cahil görünüyorsa, bunu umursamaz ve tek kelimeyle, bir düşmanın kendisini pusuda beklemesi gibi kendi kendini gözetir (kendini kendinden korur).

49. Bir kişi Krisippus'un³⁴ eserlerini anlayıp yorumlayabildiği için böbürlendiğinde kendi kendinize şöyle deyin: 'Eğer Krisippus kapalı bir şekilde yazmamış olsaydı, bu kişinin kendini beğenmişliği için hiçbir neden olmazdı. Şimdi ben ne istiyorum? Doğayı anlamak ve onu takip etmek. O zaman onu yorumlayacak birini arıyorum ve Krisippus'un (tam da) bunu yaptığını öğrenerek ona gidiyorum. Ama onun yazdıklarını anlamıyorum. Bu nedenle onları yorumlayacak birini arıyorum. Şu ana kadar (benim bu yaptıklarımın dolayısı) kibirleneceğim bir şey yok. Yorumcuyu bulduğumda ise geriye aktarılanlardan faydalanmak kalıyor. Bu bile tek başına gurur duyulacak bir şeydir. Ama hayranlık duyduğum şey salt yorumlama eylemi ise, filozof yerine gramerci olmaktan başka ne yapabilirim ki? Homeros'u yorumlamak yerine Krisippus'u yorumlamam dışında. Bu yüzden biri bana, 'Bana biraz Krisippus oku' dediğinde, ben gururlanmak söyle dursun utanırım, çünkü Krisippus'un sözleri ile benim davranışımın birbirine uymamasından korkarım.

50. Kendin için hangi kuralları koyduysan, onlara tıpkı kanunlar gibi uy, onları çiğnemek senin için sanki dinden çıkmak (küfre düşmek) gibi olmalı; (bu kaidelere uyman hususunda) kimsenin senin hakkında ne söylediğine aldıрма, çünkü bu (söylenenler) sonuçta seni ilgilendirmez.

51. Kendinizi en iyi şeylere layık görme ve aklın belirlediği ayrımları hiçbir şeyde ihlal etmeme hususunda (eyleme geçmek için) daha ne kadar bekleyeceksiniz? Kabul etmeniz gereken felsefi öğretileri aldınız ve onlara uymayı onayladınız. Öyleyse,

³⁴ Sicilya doğumlu bir Yunan filozofudur. Stoa felsefesinin kurucusu olan Kıbrıslı Zenon ve takipçisi Kleanthes'in derslerine devam ettiği ve onlardan sonra Stoacılığın sistemli bir okul haline gelmesini sağladığı için Sobacılığın ilk döneminin üçüncü hocası olarak kabul edilmektedir. O dönem etkili olan Akademia'nın Stoa felsefesine yönelttiği eleştirilere karşı koyması da onun Stoa felsefesinin şekillenmesine büyük katkı sağladığını gösterir.

hala nasıl bir öğretmen bekliyorsunuz ki, o gelene kadar kendinizi düzeltmeyi erteliyorsunuz? Sen artık küçük bir çocuk değil yetişkin birisin. Eğer şimdi ihmalkâr ve tembelsen ve sürekli birbiri ardına ertelemeler yapıyor ve kendine dikkat etmeye başlayacağın zamanı hep bir gün sonrasına erteliyorsan, o zaman hiçbir ilerleme kaydetmediğini de farkedemeyecek hem bu hayatta hem de ölümden sonra sıradan biri olmaya devam edeceksin. O halde bu andan itibaren kendinizi yetişkin ve ilerleme kaydeden bir adam olarak yaşamaya layık görmeli ve size iyi görünen şeyi ihlal edilmez bir yasa olarak benimsemelisiniz. Ve eğer sana sıkıcı veya hoş, muhteşem veya bayağı gözüken herhangi bir şey ile karşılaşırsan, bu durumda yarışma zamanının geldiğini ve Olimpiyat oyunlarının başladığını ve artık hiçbir işi daha fazla erteleyemeyeceğini unutma İlerleyişinin devam edip etmeyeceği (artık) tek bir gün ve tek bir eyleme bağlıdır. Sokrates, karşılaştığı her şeyde aklından başka hiçbir şeye kulak vermeyerek Sokrates oldu. Ve siz henüz bir Sokrates olmasanız bile, gerçekten bir Sokrates olmayı dileyen biri olarak yaşamalısınız.

52. Felsefenin ilk ve en gerekli alanı “Yalan söylememeliyiz” türünden kaidelerin uygulanmasıyla ilgili olanıdır. İkincisi (de) örneğin, “Neden yalan söylememeliyiz” şeklinde ortaya konan ispatlarla ilgilidir. İspat nedir, mantıksal sonuç nedir, çelişki nedir, doğru nedir, yanlış nedir? O halde, üçüncü çalışma alanı ikincisini ve ikinci çalışma alanı da birincisini gerektirir. Fakat (bunlar arasında) bizim üzerinde durmamız gereken en gerekli olan alan birincisidir. Ama biz genellikle bunun tersini yaparız. Çünkü zamanımızın hepsini üçüncü konu üzerinde yoğunlaşarak harcarız ve böylece tamamen birinciye ihmal ederiz. Öyle ki biz kendimiz yalan söyleriz, fakat birinin yalan konuşmamasının yollarının neler olduğunu ispat etmeye oldukça hazırız.

53. Her fırsatta Őu dűŐünceleri aklımızda tutmalıyız:

Ey Zeus! ve ey Kader! yeter ki yol gösterin siz bana

Her nereye hüküm beni yollarsa giderim o yana.

İstedğim olsun olmasın izlerim neşeyle her ikinizi

(Aksak biri olsam da) tereddütsüz takip ederim izinizi.

Hem insanlar hem de ilahi olan varlıklar arasında

Bilge olarak tanınır kişi eğer katlanırsa zorluklara.

Peki, Krito, öyle olsun! eğer tanrıları memnun eden bu ise

*Anytus ve Meletus öldürse bile zarar veremez Sokrates'e.*³⁵

³⁵ Eserin orijinalinde bir dua formunda olan bu metin çevirmen tarafından genel anlamda ana fikri korunarak Şiir formunda tekrar oluşturulmuŐtur.

II. FRAGMANLAR³⁶

1. Epiktetos, evren ister atomlardan ister bileşik olmayan cevherden isterse ateş ve topraktan oluşmuş olsun benim için ne önemi var der. (Belki de bunlar insan zihni için anlaşılmazdır, ama tamamen anlaşılabilir olduklarını varsaysak bile, yine de onları kavramanın bize ne faydası var?) İyi ve kötünün gerçek doğasını, arzularımızın ve nefretlerimizin gerçek sınırlarını ve ayrıca harekete geçme ve geçmeme dürtülerimizi bilmek ve bunları hayatımızı düzenlemek için kurallar olarak kullanarak, bizi aşan şeylere veda etmek ve bu konuların, bir filozofun düşüncesi için vazgeçilmez olduğunu düşünenlerin aslında kendilerini boş yere zahmete soktuklarını söylemek doğru olmaz mı? Öyleyse, (devam edelim ve şu diyaloga kulak verelim)

– Delphi'nin “Kendini bil” öğüdü gereksiz midir?

– Elbette hayır,” diye cevaplar biri.

– Peki, bu öğüt ne anlama gelir? Eğer birisi korodaki bir şarkıcıya yerini bilmesini söylerse, bu (kişinin), korodaki arkadaşlarına dikkat ederek ve onlarla uyum içinde şarkı söylemeye özen göstermesi gerektiği anlamına gelmez mi?

– Evet.

– Aynı şekilde, bir asker ya da denizci için de durum aynı değil midir?

– Evet.

– O zaman, insanın tamamen kendi başına mı, yoksa toplum için mi yaşamak üzere yaratılmış bir varlık olduğunu düşünüyorsunuz?

– Toplum için.

– Kim tarafından?

³⁶ Bu metin, 1995 yılında Londra'da Christopher Gill editörlüğünde Everyman yayınevi tarafından basılan *The Discourses of Epictetus* adlı kitabın 307-317 sayfaları arasında yer alan 10 sayfalık kısmının Türkçe çevirisinden ibarettir.

- Doğa tarafından.

- Öyleyse, doğa (Tanrı)'nın ne olduğu, evreni nasıl yönettiği ve gerçekten var olup olmadığı gibi konularla artık daha fazla uğraşmamıza gerek yoktur.

2. Kendi (çabasıyla) sahip olduklarından ve talihin bahsettiği şeylerden memnun olmayan bir kişi, yaşam sanatında bir amatördür. Oysa, sahip olduklarını asil bir duruşla kabul eden ve bu durumu her koşulda akılcı davranarak kabul eden biri, gerçekten iyi bir insan olarak tanınmayı hak eder.

3. Toprak ve deniz, güneş ve diğer yıldızlar, yeryüzündeki bitkiler ve hayvanlar; kısacası her şey doğaya boyun eğer ve ona hizmet eder. Hastalıkta ve sağlıkta, gençlikte ve yaşlılıkta ve tüm diğer değişim süreçlerinden geçerken (doğa ne dilerse) vücudumuz dahi aynı şekilde ona itaat eder. Bu nedenle, bize bağlı olan şeyin, yani yargılarımızın da tek başına doğaya karşı direnmemesi akla uygun olandır. Çünkü doğa güçlüdür, bizden üstündür ve bizi de bütünüyle birlikte yönetiminde kucaklayarak bizim adımıza bizden daha iyi bir yol belirlemiştir. Dahası, doğaya karşı çıkmak, kendimizi akılsızlıkla aynı hizaya getirmek demektir ki bu, bizi sadece gereksiz acı ve üzüntülerle boğan beyhude bir çabadır.

4. Tanrı, var olan her şeyin bir kısmının bize bağlı, bir kısmının ise bize bağlı olmadığını belirtmiştir. Bize bağlı olan şeylerin en iyisi ve en mükemmeli, kendisiyle mutlu olmamızı sağlayan görünüşleri doğru kullanma kapasitemizdir. Bu kapasite doğru şekilde kullanıldığında, özgürlük, barış, sağduyu, istikrar, adalet, hukuk, özdenetim ve bütünüyle erdemler ortaya çıkar. Ancak Tanrı (bunların dışında kalan) diğer her şeyi bizim gücümüzün ötesine yerleştirmiştir. Bu nedenle biz de Tanrı'yla aynı fikirde olmalı ve işleri bu şekilde bölüştürerek, bize bağlı olan her şeye her yolla sahip çıkmalı; bize bağlı olmayanları ise doğaya emanet etmeliyiz. Eğer çocuklarımız, ülkemiz, bedenlerimiz veya başka herhangi bir şeye ihtiyacı olursa, onu memnuniyetle (doğaya) teslim etmeliyiz.

5. Aramızda kim Lakedaimonlar Likurgos'un şu (aşağıdaki) sözlerine hayranlık duymaz ki? Çünkü, bir hemşerisinin saldırısı sonucu bir gözü kör edildiğinde, halk o genci yakalayıp intikamını alması için Likurgos'a teslim etti. Fakat Likurgos, intikam almak istemedi; bunun yerine genci eğitti ve iyi bir insan haline getirdikten sonra tiyatroya götürdü. Lakedaimonlar bu duruma şaşkınlıkla bakarken, Likurgos şöyle dedi: "Bu adamı sizden aldığımda küstah ve vahşiydi; ama şimdi onu size iyi bir insan ve iyi bir vatandaş olarak geri veriyorum."

6. Ancak her şeyden önce doğanın işlevi şudur: dürtülerimizi uygun ve faydalı olana dair görünüşlerle ilişkilendirmek ve onlarla uyumlu hale getirmek.

7. İlk karşılaştığımızda bir düşmanımıza, mümkün olan her yolla (zarar verme imkânımız olduğu halde) zarar vermediğimiz takdirde, başkaları tarafından küçümseneceğimizi düşünmek, tamamen kötü niyetli ve aptalca bir yaklaşımdır. Çünkü bir insanın, başkalarına zarar verme yeteneğine sahip olmadığı için zavallı sayılmasını iddia etmektense, yardım etme yeteneğinden yoksun olduğu için böyle değerlendirilmesi çok daha doğrudur.

8. Evrenin doğası geçmişte nasıl idiyse, bugün de öyledir ve gelecekte de aynı şekilde kalacaktır. Olayların şu an olduğundan farklı bir şekilde gerçekleşmesi imkansızdır. Bu değişim ve dönüşüm süreci sadece insanlar ve diğer canlılar için değil, Zeus'un gözetiminde (olan) dört element için de geçerlidir. Toprak suya, su havaya, hava etere dönüşür; tıpkı bunun tersinin, yukarıdan aşağıya doğru da gerçekleşmesi gibi. Eğer bir insan zihnini bu gerçeklere odaklar ve zorunlu olanı kendi özgür iradesiyle kabul etmeye çalışırsa, ölçülü ve uyumlu bir hayat sürecektir.

9. Şeylerin zihne görünme biçimi (filozofların 'görünüşler' dediği şey) ani bir psikolojik etki yaratır ve insanları kendi isteklerinden bağımsız olarak belirli bir içsel güçle onları tanımaya zorlar. Ancak onaylama eylemleri (filozofların 'tasdik' olarak adlandırdığı şey) gönüllüdür ve insan yargısını içerir. Bu

nedenle, gökyüzünden veya yıkılan bir binadan korkunç bir ses geldiğinde, aniden bir tehlike haberi alındığında ya da benzer bir şey yaşandığında, bilge kişinin zihni bile zorunlu olarak etkilenir, geri çekilir ve bir an için benzi atar. Bunun nedeni kötü bir şeyin olacağına dair bir yargıya varması değil, zihnin ve aklın düzgün çalışmasını engelleyen bazı hızlı ve düşünülmemiş tepkiselliklerdir. Ancak kısa süre sonra, o durumdaki bilge kişi 'bu tür bir 'görünüş' (yani, şeylerin zihne korkutucu görünmesi gerçeğine) onay vermez (yani 'kabul etmez ya da olumlu bir yargıda bulunmaz), onu reddeder ve tamamen yok sayarak korkmak için hiçbir neden görmez. Onlar derler ki işte bu aptal ve bilge kişinin zihni arasındaki farktır. Akılsız kişi, başlangıçta zihnine korkunç ve dehşet verici gelen şeylerin gerçekten de ilk görünüşleri gibi olduklarını düşünür ve sanki korkulması gereken şeylermiş gibi, onları "tasdik ederek onaylar ve yargısıyla doğrular" (Stoacıların bu konuyu tartışırken kullandıkları ifade). Ancak bilge bir kişi, yüzeysel ve geçici olarak değişen renge ve ifadesine rağmen ona onay vermez. Olaylara ilişkin her zaman sahip olduğu tutarlılık ve yargı sağlamlığını korur. Zihne böyle görünen şeyler hakkında da aynı şekilde düşünür, yani bunların hiç de korkulacak nesnelere olmadığını bilir ama boş bir korkuya yol açan sahte bir terör yaydıklarını kabul eder.

10 Favorinus, filozof Epiktetos'un felsefe yapıyormuş gibi görünenlerin çoğunu şu şekilde tanımladığını duyduğunu söyler: "Eylem yok, sadece sözler (var)." Epiktetos'un Söylevler adlı kitabının yazarı olan Arrian'a göre Epiktetos'un sıklıkla kullandığı daha güçlü bir ifadesi vardır. Arrian, Epiktetos'un, utanma duygusunu tamamen yitirmiş, yanlış yönlendirilmiş bir enerjiye sahip, kötü alışkanlıklarla dolu, özgüvenini yalnızca hitabet yeteneğine borçlu olan ve ahlaki karakter dışında her şeye odaklanan bir adamı fark ettiğini söylemiştir. Epiktetos, bu adamın felsefi konulara ve yöntemlere yöneldiğini, fiziğe ilgi duyduğunu, diyalektik çalıştığını ve bu türden birçok felsefi meseleyi incelemeye başladığını da fark etti. Ancak, tanrılar ve

insanlar adına hitap etmeyi alışkanlık haline getiren bu adama (Epiktetos) tam konuşmasının ortasında şu sözlerle sert bir şekilde çıktı: “Dostum, bunları nereye koyuyorsun? Kavanozun temiz olup olmadığını görmek için dikkatlice bak. Eğer bu şeyleri (temiz olmayan) zihninize sokarsanız mahvolurlar. Eğer bunlar (kirli kavanoza benzeyen zihninizde) çürürlerse, idrar ya da sirke ya da belki de bundan daha kötü bir şeye dönüşürler. Elbette, şu ifadeden daha önemli ve daha doğru bir şey yoktur: Filozofların en büyüğünün bu şekilde ifade ettiği şey, felsefenin yazılarının ve öğretilerinin, kirli ve alçaltılmış bir kaba dökülen sıvılar gibi, sahte ve yozlaşmış bir adama döküldüğünde, değişime uğradığı, bozulduğu ve (kendisinin de Kinik tarzda söylediği gibi) idrar ya da belki de idrardan daha pis bir şey haline geldiğidir.

Aynı Favorinus, Epiktetos’tan diğerlerinden çok daha önemli ve zararlı olan iki ahlaksızlık olduğu sözünü duyduğunu söyler. Bunlar, şeylere katlanamama ve kendini kontrol edememedir. Yani, katlanmamız gereken şeylere katlanmama ve katlanmamız gereken nesnelere ve zevklerden de uzak durmama. Öyleyse, ona göre, “(bir kimse) eğer bu iki kelimeyi kalbinde tutabilir ve bunlara göre yaşayabilirse, kendini kontrol eder ve kendini izlerse, kesinlikle büyük ölçüde hatasız olur ve çok huzurlu bir hayat yaşar.” Bu iki kelimenin ‘katlanmak’ ve ‘tahammül etmek’ olduğunu söylerdi.

11. Arkhelaus, Sokrates’i çağırıp onu zengin edeceğini söylediğinde, Sokrates gelen haberciye şu cevabı vermesini söyledi: “Atınada bir obol karşılığında dört quart arpa unu alınabilir ve çeşmelerden (bedava) su akar. Eğer sahip olduklarım bana yetmiyorsa, yine de kendime yeterim; bu yüzden bu bana yeter. Polus’un, serseri ve dilenci olan Kolonos’taki Oidipus’u oynadığından daha güzel bir sesle veya daha fazla zevkle Kral Oidipus rolünü oynamadığını görmüyor musunuz? Ve asil karakterli bir adam kendini Polus’tan daha kötü göstermeli ve tanrının ona yüklediği herhangi bir rolde ise iyi performans

göstermemeli mi (demek istiyorsun)? Yırtık pırtık bir elbise içinde bile güzel mor bir cübbe içinde olduğundan daha az seçkin olmayan Odysseus'u taklit etmeyecek mi?

12. Bazı insanlar, son derece kötü huylu olabilirler, ancak bunu nazik bir şekilde gösterirler ve görünürde öfke duymayan bu insanlar tamamen öfkelerine kapılan kişilerle aynı şekilde hareket ederler. Bu nedenle, bu tür insanların şiddetli öfkeden çok daha kötü olan yanlışlarına karşı temkinli olmalıyız. Çünkü şiddetli öfkeye eğilimli insanlar intikamlarını hızlıca alıp öfkelerini çabucak dindirirken diğerleri (öfkelerini gizleyenler) hafif ateşi olan kişiler gibi öfkelerini uzunca bir süre devam ettirirler.

13. "Ama," biri diyor ki, "asil ve iyi olanların açlıktan ve soğuktan öldüğünü görüyorum." - Asil ve iyi olmayanların da lüks, sahtekârlık ve bayağılıktan öldüğünü görmüyor musun? -Evet, ama birinin, desteği için, başkasına bağımlı olması utanç verici. -Ve zavallı adam (söyle misin bana), geçimini sağlamak için yalnızca kendisine güvenen kim var şunun şurasında doğa dışında? Kötülerin cezalandırılmadıkları, bilakis güçlü ve zengin oldukları için ilahi takdiri suçlayan kişi, tıpkı gözlerini kaybetmiş birinin, tırnakları sağlam olduğu için cezalandırılmadığını söylemesi gibi davranıyor. Ben kendi adıma erdem ve mülkiyet arasındaki farkın gözler ve tırnaklar arasındaki farktan çok daha fazla olduğunu söylüyorum.

14. (...) Hazzın, adalet, özdenetim ve özgürlük gibi doğal olan şeylerin ardından gelen bir şey olduğunu savunan o inatçı filozofları öne çıkarıyorum. Öyleyse, Epiküros'un dediği gibi, neden ruh, beden daha küçük olan nimetlerinden zevk alır ve onlarda huzur bulurken kendinin en büyük nimetlerinden zevk almaz? Ve yine de doğa bana bir utanma duygusu vermiştir; kendimi utanç verici bir şey söylerken yakaladığımda, sıkça yüzüm kızarır. İşte bu duygu, hazzı iyi bir şey ve yaşamın nihai amacı olarak kabul etmeme müsaade etmez.

15. Roma'daki kadınlar, Platon'un Cumhuriyet eserini el üstünde tutuyorlar, çünkü o bir kadınlar topluluğu öngörüyor; zira sadece yazarın kelimelerine odaklanıyorlar, niyetine değil.

Platon, kadınların ortak olduğu bir topluluk önerdiği için Roma'daki kadınlar, onun *Devlet* adlı eserini el üstünde tutuyorlar. Çünkü onlar, yazarın niyetini değil, sadece sözlerini dikkate alıyorlar. Platon, bir erkeğin ve bir kadının evlenip birlikte yaşamalarını, ardından eşlerin ortak bir paylaşımına dönüşmesini istemez; aksine, bu tür bir evliliği ortadan kaldırır ve yerine başka bir tür evlilik getirir. Genel olarak, insanlar kendi hataları için bahaneler üretmekten hoşlanırlar. Oysa felsefe der ki, bir sebep olmadan parmağını uzatmak bile doğru değildir.

16. Bir kimse şunu bilmelidir ki her gün aynı ilkeleri dile getirip (bunları) dinlemedikçe ve aynı zamanda bunları hayatına uygulamadıkça sağlam bir yargıya varması kolay olmayacaktır.

17. Bir eğlenceye davet edildiğimizde, umduğumuzu değil, bulduğumuzu yeriz; eğer biri ev sahibine balık ya da kek ikram etmesini söylerse, (bu) abes karşılanır. Ancak, bize dünyada onca çok şey vermiş olmalarına rağmen tanrılardan bize vermedikleri şeyleri istemeyi sürdürürüz.

18. Epiktetos, "Bize bağlı olmayanlara sahip oldukları için kendini değerli görenler gerçekten harika insanlar(!)" dedi." Bunlardan birisi şöyle der: "Ben senden daha iyi bir adamım, çünkü çok geniş arazilerim var; senin ise açlıktan nefesin kokuyor." Diğer biri şöyle der: «ben konsolosum.» Bir diğeri ise, «ben bir valiyim,» der. Bir diğeri de «başımda harika bir saçım var» der. Ama bir at, bir başka ata: «ben senden daha iyiyim, çünkü çok yemim ve arpam var; altın gemim ve işlemeli eyer örtülerim var» demez; aksine şöyle der: «ben senden daha hızlıyım.» Ve her yaratık, kendi erdemine veya kötülüğüne göre (diğlerinden) daha iyi veya daha kötüdür. O zaman, kendi erdemi olmayan tek yaratık insan mıdır? Öyleyse saçımıza, kıyafetimize ve atalarımıza mı bakmamız gerekir?

19. Hastalar, kendilerine hiçbir tavsiyede bulunmayan bir hekimden memnun kalmaz ve onun kendilerini gözden çıkardığını düşünürler. Ve neden birisi, bir filozofa karşı da aynı tutumu takınmak suretiyle, kendisine yararlı olacak hiçbir şey söylemediği takdirde, onun doğru bir düşünce tarzına ulaşma konusunda umutsuz olduğu sonucuna varmasın ki(!)

20. (Nasıl ki) bedenleri iyi durumda olanlar sıcağa ve soğuğa dayanabilir ise benzer bir şekilde, ruhları iyi durumda olanlar da öfkeye, üzüntüye, ölçüsüz sevince ve diğer tüm duygulara tahammül ederler.

21 Agrippinus'ı şu sebepten dolayı övmek gerekir ki, o en yüksek erdemlere sahip bir insan olmasına rağmen asla kendini övmezdi, hatta başkaları onu övse mahcup olurdu. Epiktetos'un dediğine göre, öyle karakterli bir insandı ki, başına gelen her zorluktan övgüyle bahsederdi; ateşi varsa, ateşin övgüsünden; itibarsızlığa uğrarsa itibarsızlığın övgüsünden, sürgüne gönderilmişse, sürgünlüğün övgüsünden bahsederdi. Ve bir keresinde, tam yemeğe oturacaktı ki bir haberci ona Nero'nun kendisini sürgüne gönderdiği haberini getirdi. Agrippinus "peki, o zaman Ariciada yemek yiyeceğiz" dedi.

22. Agrippinus valiyken, mahkûm ettiği kişileri mahkûm edilmelerinin uygun olduğuna ikna etmeye çalışırdı. Şöyle demiştir: "Onlara, düşman ya da bir soyguncu olarak bakmak yerine, tıpkı bir hekimin ameliyat edeceği kişiyi cesaretlendirip tedaviye boyun eğmeye ikna etmesi gibi, kendi oyumu onlara karşı koruyucu ve kollayıcıları olarak kullanıyorum."

23. Doğa hayranlık uyandırıcıdır ve Ksenofanes'in dediği gibi, "yarat(t)ıklarını sever." Her halükârda, tüm şeyler arasında en itici ve en pis olan bedenimizi sever ve ona hizmet ederiz. Çünkü eğer sadece beş gün boyunca komşumuzun bedenine hizmet etmek zorunda kalsaydık, buna dayanamazdık. Çünkü sabah kalktığımızda bir başkasının dişlerini temizlediğinizi ve ardından onun zorunlu ihtiyacını giderdikten sonra o kısımlarını

yıkamak zorunda kaldığımızı bir düşünün hele. Her gün böyle hizmetler talep eden bir şeyi (yani bedenimizi) sevmemiz sahiden şaşırtıcıdır. Bu (vücut) torbasını dolduruyorum ve sonra tekrar boşaltıyorum. (Bundan) daha zahmetli bir şey var mı? Ama Tanrı'ya hizmet etmem gerektiği için (bu dünyada) kalıyorum ve bu zavallı, sefil bedeni yıkamaya, beslemeye ve barındırmaya katlanıyorum. Ve ben daha gençken, doğa bana başka bir görev vermişti ve buna da katlanmışım.³⁷ Ve bize bedenimizi veren doğa onu bizden aldığı anda, buna katlanmayacak mısınız? 'Onu seviyorum,' diyeceksiniz. Ama az önce söylediğim gibi, sana vücuduna olan sevgini veren (yine) doğa değil midir? Ve yine aynı doğa şunu da söyler: "Artık onu (yani bedeni) bırak ve daha fazla zahmete girme."

24. Eğer bir adam genç yaşta ölürse, tanrıları suçlar (çünkü uygun zamanından önce ölmüştür). Ancak (başka) bir adam yaşlıyken ölmeyi başaramazsa, yine tanrıları suçlar, çünkü huzur içinde dinlenmesi gereken bir zamanda hayatın sıkıntılarına katlanmak zorunda kalmıştır. Yine de ölüm yaklaştığında yaşamak ister, hekime başvurur ve ona hiçbir zahmetten ya da gayretten kaçınmamasını söyleriz. "İnsanlar gerçekten tuhaftır ne yaşamak ne de ölmek isterler" dedi.

25. Birine saldırgan ve tehditkâr bir şekilde yaklaşacağınız zaman, kendinize vahşi bir hayvan olmadığınızı önceden söylemeyi unutmayın; o zaman asla vahşice bir şey yapmaz ve böylece hayatınızı pişmanlık duymadan veya kendinizi savunmak zorunda kalmadan sürdürebilirsiniz.

26. Epiktetos şunu söylemeyi alışkanlık haline getirmişti: "sen ceset taşıyan küçük bir ruhtan ibaretsin."

27. O, dedi ki, bir tasdik sanatı keşfetmeli ve dürtüler alanında, onların ihtiyatlı bir şekilde, ortak çıkarı gözeterek uygulandıklarına, kendi nesnelere değerine layık olduklarına

³⁷ Burada Epiktetos genç yaşta bacağı kırılmasını kastediyor gibidir. Bu görev de total bir insan rolünü yüklenmektir.

dikkat etmeli, arzulardan tamamen uzak durmalı ve bize bağlı olmayan hiçbir şeyden kaçınmaya çalışmamalıyız.

28. O, bu tartışmanın sıradan bir konu olmadığını, akıl sağlığı ya da delilikle ilgili olduğunu söyledi.

29 Her şeyden önce düşünmen gereken en önemli şey güvenli olana odaklanmandır; çünkü anlamsız ve iğneleyici sözler söyleyerek konuşmaktansa susman daha iyidir.

30. Bir gemi tek bir küçük çapaya, hayat da tek bir umuda bağlanmamalıdır.

31. Hem bacaklarımız hem de umutlarımız için, olasılıklar adımlarımızı yönetmelidir.

32. Ruhun iyileştirilmesi bedenden daha gereklidir; çünkü kötü yaşamaktansa ölmek yeğdir.

33. Oldukça nadiren gelen zevkler (insana) en büyük hazzı verir.

34. Eğer bir kişi ölçüyü aşarsa, en keyifli şeyler en az keyifli hale dönüşür.

35. Kendinin efendisi olmayan hiç kimse özgür değildir.

36. Hakikat, ölümsüz ve ebedi bir şeydir. O ne zamanın solgunlaştıracağı bir güzellik ne de bir yargıcın hükmüyle elimizden alabileceği bir ifade özgürlüğü sunar; aksine, adil ve yasal olanı bahşeder, bunu adaletsiz olandan ayırır ve ortaya koyar.

----- SON -----

Prof. Dr. Mehmet Önal



1963 yılında Malatya'da doğan ve ilk, orta ve lise tahsilini kendi ilinde tamamlayan Mehmet Önal, 1982 yılında girdiği Atatürk Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Felsefe Bölümünde bir yıl okuduktan sonra İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Felsefe bölümüne yatay geçiş yaptı. 1986 yılında bu bölümü bitirdi ve aynı yıl yeni başlayan öğretmenlik sınavını kazanarak sırasıyla, Bayburt İmam-Hatip Lisesi, Malatya Yeşilyurt Lisesi ve asker öğretmen uygulamasıyla da Kırıkkale Keskin Lisesinde felsefe grubu öğretmeni olarak çalıştı. ÖSYM tarafından açılan yurtdışı sınavını kazandıktan sonra YÖK tarafından Adnan Menderes Üniversitesi adına 1994 yılında İngiltere'ye gönderilen Önal, İslâm Düşüncesinde Felsefe ve Hikmet Kavramları konulu doktora tezini 1998 yılında tamamlayarak yurda döndü. 1999-2009 yılları arasında Adnan Menderes Üniversitesinde, 2009-2010 eğitim öğretim döneminde ise Muş Alparslan Üniversitesinde öğretim üyesi olarak çalıştıktan sonra 2010 yılında İnönü Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Felsefe

bölümüne geçti. Akademik sahada, İlkçağ Felsefe Tarihi, Türk İslam Düşüncesi Tarihi, Değerler Felsefesi, Eğitim Felsefesi ve İnsan Felsefesi konularında araştırmalar yapan ve dersler veren Mehmet Önal özellikle Sokrates, Platon, Epiktetos, İbn Haldun, Muhammed İkbal ve Sezai Karakoç gibi düşünürler üzerinde araştırmalar yaptı. *Bireysel Rehberlik Yönüyle Hz. Muhammed*, İbn Haldun'un Entelektüel Portresi ve *Din Felsefesi* ile *Epiktetos'un Mutluluk Öğretisi* adlı yayımlanmış üç akademik kitap çalışması olan Önal'ın *Merhaba Çocuklar* ve *Biz Sevecen Çocuklarınız* adlı iki de çocuk şiir kitabı bulunmaktadır. Halen İnönü Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Felsefe Bölüm başkanı olarak çalışan Mehmet Önal evli ve üç çocuk, babasıdır.