

Felsefi Danışmanlık İçin Stoacı Filozoflardan ve Kindî'den Örnekler

Examples From Stoic Philosophers and al-Kindî For Philosophy Consultancy

ÖZET

Felsefi danışmanlık günümüzde felsefenin günlük yaşamdaki etkisini ve insanların sorunlarına çözüm sunma konusundaki işlevlerini göstermek amacıyla geliştirilmiş bir alandır. Felsefi danışmanlığın ilk örnekleri Sokrates'e kadar götürülmekle birlikte, pratik yaşam üzerine odaklanan Helenistik dönem felsefe okullarında öne çıkmıştır. Bu hususta Seneca, Epiktetos ve Aurelius gibi dönemin Stoacı filozoflarının aktardıklarının oldukça kullanışlı ve işlevsel olduğu görülmektedir. Erdemi merkeze alan Stoacı düşünce, insanın tutkularından bağımsızlaşmasını ve içsel yaşamına odaklanmasını önerir. İnsanın akıl ve moral yaşamı üzerinde çok duran Stoacı filozoflar, doğaya uygun olan yaşamı erdemli yaşam olarak dikkate alırlar. Öte yandan ilk İslam filozofu olarak kabul edilen Kindî, Stoacı düşünce bağlamında felsefi danışmanlığa katkı sunan görüşler öne sürmüştür. Bu çalışmada felsefi danışmanlık alanında Stoacı felsefesinin yerine işaret edilmekte ve Kindî'de buna uygun örneklerin olduğu gösterilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Felsefi danışmanlık, akıl, duygu, Stoa felsefesi, Kindî.

ABSTRACT

Philosophical counseling is a field that has been developed today to demonstrate the impact of philosophy on daily life and its functions in providing solutions to people's problems. Although the first examples of philosophical counseling can be traced back to Socrates, it came to the fore in Hellenistic philosophy schools that focused on practical life. In this regard, it is seen that the statements of the Stoic philosophers of the period such as Seneca, Epictetus and Aurelius are quite useful and functional. Stoic thought, which focuses on virtue, suggests that people become independent of passions and focus on their inner life. Stoic philosophers, who emphasize the rational and moral life of people, consider the life that is in accordance with nature as a virtuous life. On the other hand, al-Kindî, who is considered the first Islamic philosopher, put forward views that contribute to philosophical counseling in the context of Stoic thought. This study points out the place of Stoic philosophy in the field of philosophical counseling and shows that Kindî has examples that are suitable for this.

Keywords: Philosophical counseling, intellect, emotion, Stoic philosophy, al-Kindî.

GİRİŞ

Felsefi rehberlik, felsefenin köklerine dönüşü hedefleyen bir danışmanlık türü olarak günümüzde var olan bir alandır. İnsanlar çoğunlukla felsefenin yaşamdaki işlevine ilgi göstermekle birlikte, felsefenin gerçekte pratik olarak ne işe yaradığını anlamakta zorlanmaktadırlar. Öyle ki felsefe, çoğu insan için anlaşılması zor bir şey olarak algılanmaktadır (Çötüksöken ve İyi, 2006: 195).

Felsefi danışmanlık yaklaşımı, 1980'lerin başında felsefeciler tarafından, felsefenin günlük hayat içinde daha etkili olmasını ve insanların sorunlarına çözümler sunmasını sağlamak amacıyla geliştirilmiştir. Böylelikle felsefecilerin toplumla temasını mümkün kılacak etkileşimlerin sağlanması hedeflenmektedir. Bu noktada insanların, kendi yaşamlarını anlama çabalarına yardımcı olabilecek düşünceler ortaya konmaktadır. Marinoff'a göre, filozoflar, felsefi danışmanlık yoluyla insanlara anlam arayışlarında destek sunabileceklerdir (Marinoff, 2007: 21).

Felsefi danışmanlığın ilk örnekleri, Antikçağ ve özellikle Helenistik-Roma dönemine ait felsefe okullarında bulunur. Sokrates'in erdem ve eylem felsefesinden etkilenen Kinikler, Epikürosçular ve Stoacılar, pratik yaşam felsefesine odaklanmışlardır. Bu okullar, soyut kavramlar yerine günlük yaşam sorunlarına çözümler sunan bir yaşam felsefesi geliştirmiştir. Üyeleri, felsefeyi somut yaşam deneyimi olarak görmüş ve insanlara mutlu bir yaşam sürmeleri için pratik ilkeler öğretmişlerdir (Nussbaum 1994: 3; Hadot, 2011: 145-173).

Stoacı felsefede, teorik alanlarda iyi işlenmiş sistematik kuramlar vardı. Sözelimi evrenin belirli bir zorunluluk ile belirlenmiş olduğu yönündeki determinist evren anlayışı, Tanrı'nın maddi bir güç olarak tüm evrene nüfuz ettiği yönündeki materyalist varlık teorisi, yine sadece erdemın mutluluk için yeterli olduğunu ve dışsal etkenlerin ya da

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Felsefe Bölümü, Van, Türkiye, Orcid: 0000-0002-2907-459

² Öğr. Gör. Dr., Hakkâri Üniversitesi, Rektörlük, Hakkâri, Türkiye, Orcid: 0000-0002-8854-8550

İlyas Özdemir ¹
Mehmet Selim Bor ²

How to Cite This Article

Özdemir, İ. & Bor, M. S. (2025).
"Felsefi Danışmanlık İçin Stoacı
Filozoflardan ve Kindî'den
Örnekler" International Social
Sciences Studies Journal, (e-
ISSN:2587-1587) Vol:11, Issue:1;
pp:115-121. DOI:
<https://doi.org/10.5281/zenodo.14742049>

Arrival: 27 November 2024
Published: 30 January 2025

Social Sciences Studies Journal is
licensed under a Creative
Commons Attribution-
NonCommercial 4.0 International
License.

koşulların önemsiz olduğu yönündeki ahlak teorisi, buna örnek olarak verilebilir. Ancak onların -özellikle geç dönem Stoacı düşüncenin- ilgisi, bireysel insanın moral potansiyelleri, onun sürdürmesi gereken yaşam tarzı üzerinde olmuştur. Aynı ilgiler, kimi Ortaçağ İslam filozofları tarafından da paylaşılmaktadır ki Kindî (ö. 866?) bunun en iyi örneklerinden biridir. Mevcut çalışmada felsefi danışmanlık açısından Stoa düşüncesi irdelendikten sonra, Orta Çağ İslam felsefesinde Kindî'nin bu alana katkılarının olduğu gösterilecektir.

GEÇ-DÖNEM STOACI FİLOZOFLARDA FELSEFİ REHBERLİK

Felsefe tarihçileri, Stoa felsefesini genellikle üç döneme ayırarak incelerler: İlk dönem, orta dönem ve son dönem. Her dönemin kendine özgü problemleri ve çözümleri olmakla birlikte, temel konular genel olarak benzer bir çizgide devam etmiştir. Sokrates ve Sokratik okullar ile başlayan insan yaşamının anlamı üzerine tartışmalar, Helenistik dönem felsefe okullarında özellikle Epikürosçuluk ve Stoacılık'ta derinlemesine ele alınmıştır. İlk dönem Stoacı filozoflar, okulun kurucusu olan Kıbrıslı Zenon, Klaentes ve Khryssippos'tur. Orta dönem Stoacılığın temsilcileri Panaitios ve Poseidonios'tur. Stoacılık, Zenon (m.ö. 334-262) tarafından M.Ö. 300 civarında kurulan bir düşünce okulunun adıdır. Bu okulun merkezi, Atina'daki Agora'nın kuzey kısmında yer alan, zengin, fakir veya köle herkesin kullanabileceği bir revaklı ve boyalı bir sundurmaydı. İsmi bu revaklardan alan okul, şehrin merkezinde halkın erişimine açık bir alanda olması bakımından, geniş halk kitleleriyle temas halinde olma imkanına sahipti. Stoacı okul kurulduğunda Platon'un Akademisi ve Aristoteles'in Lyceum'u hâlâ etkindir. Zenon'un çağdaşı olan Epiküros ise hazcılık okulunu şehir surlarının dışında kurmuştu. Sokrates'ten büyük ölçüde etkilenen Stoacı okulun kurucusu Zenon, onun öğrencisi Cleanthes ve akabinde Chrysippus erken Stoacı felsefede mantık, bilgi ve doğa felsefesi alanlarındaki gelişmelere önemli katkılarda bulunmuş filozoflardır.

Herakleitos felsefesinden esinlenen Stoacılık'ta insan, doğaya ait ve ona bağlı bir varlık olarak, doğaya içkin logos (akıl) ile bütünleşmeyi hedefler. Maddi bir evren tasarımına sahip olan Stoacılar, evrenin etkin ilkesinin logos olduğunu kabul etmektedirler. Aynı zamanda Tanrısal logos denilen bu içkin ilke, tüm evreni saran ateş ile özdeşleştirilmektedir. Onlar için doğa zorunlu bir nedenselliğin hükmettiği bir düzendir (kozmos) ve bu her şeyin birbiriyle bağlantılı olduğu bir kozmik bütün söz konusudur. Evrendeki her şey birbiriyle zincirleme bir bağıntı içerisinde olduğu kabul edilmektedir (Hadot, 2011: 133). Bu açıdan nedensel belirlenimler gereğince sonra meydana gelen bir şey (etki), kendisinden önce gelen bir nedene dayanır. Stoacı felsefenin bu yönü, bir tür kadercilik olarak da adlandırılır (Kenny, 2017: 224-225).

Son dönem Stoacılığı veya Roma Stoacılığı olarak adlandırılan dönem ise, Seneca, Epiktetos ve Marcus Aurelius gibi düşünürlerle temsil edilir. Stoacılığın her üç dönemde günlük yaşamla ilgili pratik sorunlara çözüm üretmeye yönelik felsefeler geliştirilmiştir. Ancak son dönemde bu konu daha belirgin bir şekilde ele alınmıştır. Stoacılık, başlangıçlarda -erken dönemde- bir mantık ve bilgi teorisi önerirken, zamanla -orta dönemde- doğa hakkında bir teoriye dönüşmüş ve sonrasında -geç dönemde- felsefi danışmanlık için örneklik teşkil edecek bir takım pratik felsefeler haline gelmiştir. Bu dönemde felsefenin yaşam içerisindeki kullanımına dair pek çok örnek sunmuşlardır (Bor, 2023: 51-69).

Roma Stoacılığı, antik dünyanın en önemli kültürel ve politik gücü haline gelen Roma'da özellikle II. yüzyıllarda, Roma'nın resmi felsefesi olarak kabul edilmiştir. M.Ö. I. yüzyılda Cicero, Latince konuşulan dünyaya Stoa felsefesinin önemli özetlerini sunmuştur. M.S. II. yüzyılda Roma'da Seneca, Lucan ve Persius'tan Musonius Rufus ve köle Epictetus'a kadar pek çok Stoacı yer aldı. II. yüzyılda Stoacı filozof Marcus Aurelius, Romalıların Stoacılığı benimsemesinin zirveye ulaştığı dönemde bir Roma İmparatorudur (Sellars, 2006: 2). Böylece Stoacılık geniş kitlelerin ilgisini çekmiştir. Bunun en önemli nedeni Stoacı felsefenin insan yaşamının pratik yanlarıyla ilgili geliştirdiği kullanışlı ve işlevsel önerilerdir. Stoacıların yaşamla ilgili belirli bir tutum ve tavır geliştirmiş olmaları, sözelimi zorluklar karşısında nasıl hareket edilmesi gerektiği, insanın ruh dünyası için yıkıcı duyguları nasıl aşabileceği gibi konularda geliştirdikleri çözümler daha çok ilgi uyandırmıştır.

Bu dönemin ilk düşünürlerinden Seneca ilk olarak *Ahlak Mektupları* eserinde zaman konusuna dikkatleri çeker ve zamanın iyi kullanılmasının önemine işaret eder. Geçen zamanın bizden gittiğinden söz eden Seneca, birinin başkasının zamanını almasını, ona borçlu olmaya benzetir. Doğanın bize büyük armağanı olan zaman konusunda bilinçli olmamız, yaşamımızın değerini anlamamız açısından son derece önemlidir (Seneca, 2018: 34). Eğer zamanı iyi ayarlırsak ve boşa harcamazsak, bütün görevlerimize yetecek kadar zaman olacaktır. Yaşamını iyi düzenleyen biri için zaman uzundur. Ancak zaman konusunda yeterli farkındalığı olmayan biri için, zaman hızlı geçip gidecektir (Seneca, 2020: 46).

Seneca, *Tanrısal Öngörü* isimli eserinde ise, Stoacı düşüncenin önemli görüşlerinden biri olan evrenin Tanrısal iyilik ve öngörü (*pronoia*) tarafından yönetildiği yönündeki görüşlerini dile getirmektedir. Evrende rastlantıya yer olmayan bir ilahi amaçsal düzen fikrinin olduğu öne sürülmektedir (Seneca, 2017: 31-32). Doğada her şey kozmik bir düzen içerisinde bulunur ve bu düzene uygun bir yaşam sürmek yoluyla erdemli bir insan olunur. Kendi

doğamızın doğa ile uyumlu olması ya da doğaya uygun yaşam, doğada etkin olan ilke olarak logosa göre yaşamak demektir. Bu açıdan küçük evren olarak insan, büyük evren olan doğanın bir yansıması olarak görülmektedir. Bu anlamda bizim doğamızdan öğreneceğimiz şeylerden biri, doğal bir dürtümüz olan kendimizi koruma güdümüze eşlik eden, kendimize yararlı olan şeyleri gözetmemiz ve kendimizle ilgilenmemizdir. Doğamız itibarıyla toplumsal olmamız olgusuna bütün dünyanın yurdumuz olduğu fikri eşlik etmekte ve insanın ortak doğası olan akıl sayesinde kendimizi evrensel bir konuma yerleştirmiş olmaktayız. Stoacılık evreni bütün insanların evi olarak görmekte ve insanlar arasında ortaklaştırıcı ilke olarak akli görmektedirler. Stoacı düşüncede akıl, insan varlığının egemen yetisi olarak dikkate alınmaktadır (Kenny, 2017: 315).

Diğer Stoacı filozof Epiktetos, insan aklına, dışsal durumlar karşısında insanın bireysel tutum ve tavrını belirlemede hüküm ve yargıya önemli bir rol vermektedir: “İnsanları üzen, eşya ve olaylar değil, ama bunlar yönünde edindikleri düşüncelerdir. Örneğin ölüm bir yıkım değildir. Bir yıkım olsaydı, Sokrates’e de böyle görünecekti. Ama ölümün bir yıkım olduğuna inancımız, işte asıl yıkım budur. Bunun içindir ki, üzüntülü, yaşlı olduğumuz zaman kendimizden başkasını; düşünce ve inançlarımızdan başkasını suçlamamalıyız” (Epiktetos, trs.: 18). Bu açıdan yıkıcı olayların insanın başına gelmesi doğal bir durum iken, bu yıkıcı olaylara karşı tutumumuz, bizim yargımızı oluşturmakta ve özgür olduğumuz alan budur. Eğer tüm evren Tanrı’nın öngörüsüne uygun olarak düzenlenmiş bir bütünse, sorun olan eşyanın kendisi değildir; eşyanın kendisinde kötülük olmaz. Ölüm, felaketler ve korku veren bütün durumlar, herkesin başına gelebilecek doğal durumlardır. Hatta başına bu tür şeyler gelen insan, şiddetli bir duygu durumu yaşamakla birlikte, aslında bu durumlar o insandan bağımsızdır. Birey ile bağlantılı olan, bireyin bu olaylar hakkındaki yargıları ve gösterdiği iradedir. Stoacı düşünce, korkuya neden olan dışsal durumları aşmak için, kişide bir duygusuzluk (*apatheia*) hali oluşturmak ister. Böylece kişi, kendi duygu durumunu doğru akıl yönetiminde denetim altına almayı öğrenir (Özdemir, 2015: 28-29).

Stoacılar için doğada olup bitenleri değiştiremeyiz ve olacak olan şeyleri de engelleyemeyiz. Fakat sadece onları olduğu gibi kabul edebiliriz. Olayların seyrini değiştirmekten çok, bu olaylara karşı bir tutum geliştirebilir ve kendi yargılarımızı oluşturabiliriz. Zira bize bağlı olan durumlar olsa da asla bize bağlı olmayan durumlar söz konusudur. Olayların akışının dayandığı nedensellik zinciri bize bağlı değil iken; bize bağlı olan olaylara karşı takındığımız tutumumuzdur. Akla uygun hareket etme özgürlüğü elimizdedir (Hadot, 2011: 134).

Epiktetos’a göre dünyada olup bitenlerle ilgili olarak elimizde olan şeyler, yaşantımız, düşüncelerimiz, arzularımız, nefretlerimiz, eğilimlerimizdir. Elimizde olmayanlar ise; şöret, mevki ve mal-mülk gibi bizim dışında olanlardır. İyi düşünmek, iyiyi arzulamak veya bunların tersini tercih etmek elimizdedir. Oysa bizden ayrı gelişen durumlar için bir şey yapamayız. Karşılaştığımız olaylar eğer bizim elimizde olan nedenlerse, bununla uğraşıp düzeltebiliriz. Ancak dışımızda geliyorsa ne yaparsak yapalım değiştiremeyiz (Epiktetos, 2013: 11). Bizim dışımızda gelişen durumlara karşı, direnmektense duruma rıza gösterip teslim olmak çoğu zaman insanı teskin edici ve huzurunu sağlayıcı bir sürece vesile olur.

Bu noktada elimizde olup değiştirebileceğimiz şeylerle, elimizde olmayan ve değiştiremeyeceğimiz şeyleri ayırt etmemiz, bizim açımızdan mutluluğumuz veya mutsuzluğumuz noktasında önem teşkil eder. Örneğin çok önemli bir görüşmen var ve belirtilen saatte orda olmalısın. Sen planını yapıp havaalanına gidiyorsun. Ancak bir anda hava durumu kötüleşip, uçağın rötar yapıyor. Yetkililere ne kadar bağırp çağırırsan da durum değişmeyecek. Çünkü havanın kötüleşmesi ve uçağın rötar yapması bizim dışımızda gelişen bir durumdur. Bunun yerine elinde olan şey; sakinleşip, karşı tarafa haber vermektir. Bekleme salonuna geçip kahveni içerken bir şeyler okumak, seni daha sağlıklı ve mutlu yapacaktır. Böylece, değiştiremeyeceğimiz şeylere verdiğimiz zamanı, değiştirebileceklerimize harcamamız gerekir (Holiday ve Hanselman, 2020: 11).

Yine Seneca, başımıza gelen şeyleri olduğu gibi kabul edip, o durumlara ilgisiz kalmamızı önermektedir. Hastalık ve felaketler yaşamın doğal akışında beklenen şeylerdir ve herkesin başına gelebilir diyen Seneca, bu zorluklara iyi yönden bakmanın önemine dikkat çeker (Seneca, 2017: 39). Sözelimi zorluklar, erdemli bir insanı daha da olgunlaştırır ve dirençli yapar. Oysa zorluklarla karşılaşmamış biri, zayıf ve dirençsizdir (Seneca, 2017: 41). Zorluklara karşı tahammül gösteren biri, artık benzer durumlara karşı dayanıklılık kazanır ve aklını kullanmasını bilir (Seneca, 2017: 67). Stoacılar açısından hayatta her zaman her şey istediğimiz gibi olmayabilir ve insan çoğu durum karşısında savunmasız kalabilmektedir. Bu nedenle şeyleri olduğu gibi kabul etmemiz mutlu olmanın anahtarıdır (Hadot, 2011: 136). Bu açıdan insanın özsel varlığını teşkil eden değerler, onun özsel iyiliğini ifade ederken, şeref ve ün, mal ve mülk gibi insana dışsal olan şeyler, insanı yüceltmez. Epiktetos, bunun gibi şeylere karşı dikkatli olmamız ve bizim özümüze ait olan şeylerle yetinmemiz gerektiği konusunda bizi uyarmaktadır (Epiktetos, trs. 23-24).

Dönemin diğer bir filozofu olan Marcus Aurelius, aynı şekilde pratik yaşam danışmanlığı için faydalı olduğunu düşündüğümüz bazı görüşler öne sürer. Buna göre hayatımızı kötü yönde etkileyen şeylerden biri, zihnimizi

gereksiz meşgul eden düşüncelerdir. Aurelius'a göre içimizdeki tutkuları üreten ve insanı bir kukla gibi oynatan şeylerden daha güçlü, daha tanrısal bir başka şeyin varlığını fark etmemiz, bu düşünceleri düzene koymamız için önceliklidir. Aurelius açısından, bizim ruhumuzda irade gücü bulunur. Zihnimizi işgal eden, korku, kuşku, arzu ya da buna benzer şeyler karşısında içimize dönmeli ve ruhumuzdaki bu gücü harekete geçirmeliyiz (Aurelius, 2004: 154).

Günümüzde de insan zihnini meşgul eden sanal dünya ve teknolojiden gündelik hayat karmaşasına kadar çok sayıda durum, insan yaşamında yoğun tedirginliklere, belirsizliklere ve korkulara neden olabilmektedir. Tüm bunlar karşısında dikkatimizi toplayıp, bizi etkilemeye kalkışan durumlar karşısında uyanık olmamız ve tedbirli olmamız hususunda, Stoacı filozofların görüşleri oldukça yararlı durmaktadır. İnsanlar dürtüleriyle hareket etmekle birlikte, değerler onları dizginlemektedir. Değerler konusunda farkındalık sahibi olmamız, yaşamımızda aktif varlıklar olmamızı sağlar (Holiday ve Hanselman, 2020: 24).

Aurelius'a göre insanlar akıllarındaki yanlış izlenimleri silmek ve onların üstesinden gelmek için sürekli ruhunun derinliklerinde, her türlü kötülüğü, rahatsızlığı ve arzuyu kendisinden uzak tutabilecek güce sahip olduğunu tekrarlamalıdır. Bunun için önce şeylerin özünü görüp ona göre değer vermemizi sağlayacak olan doğa tarafından bize verilmiş güçlerimizin bilincine varmamız gerekir. İnsan bu gücü sonuna kadar kullanmalıdır (Aurelius, 2004: 127).

Değerler konusunda farkındalık ise erdemlere sahip olmaktan geçer. Stoacılar için erdem, insanın akli yönü ile ilgili olup, hiçbir şekilde insana dışsal şeyler ile ilgili değildir. Onlara göre tek başına erdem, mutlu olmak için yeterlidir. Erdemler arasında bir derecelendirmeye gitmeyen Stoacılar, tek bir erdem, bütün diğer erdemleri içerdiğini savunan kapsayıcı bir erdem tanımını öne sürmüşlerdir. Epiktetos, bir insanın ya bütünüyle erdemli ya da tamamen erdemsiz olduğunu düşünmektedir (Epiktetos, trs. 30). Bu erdem tanımına uygun olarak bilge insan, ruh dünyası üzerinde olumsuz etki bırakan tutkuların arınmış, erdem bütünlüklü anlamını elde etmiş, karşılaştığı engellere karşı hazırlıklı olan, öngörü sahibi biri olarak tasvir edilmektedir (Hadot, 2011: 140).

Bu noktada günümüzde felsefi danışmanlığın bireyin yaşamında karşılaştığı zorluklar için kullanımında Stoacı filozofların çok önemli görülmesinde, yukarıda söz ettiğimiz derin bilgeliklerinden süzülerek yansıyan söylemlerinin etkisi yadsınmaz.

FELSEFİ DANIŞMANLIK AÇISINDAN KİNDÎ'NİN GÖRÜŞLERİ

İlk İslam filozofu olarak kabul edilen Kindî, Abbasi halifesi Me'mûn dönemindeki Beytü'l-hikme kurumunda etkin bir şekilde yer almış biridir (Kaya, 2002: 3-6). Felsefenin çeşitli alanlarında irili ufaklı risaleler dahil olmak üzere çok sayıda eser telif eden Kindî, sonraki İslam filozoflarının varlık, bilgi, ahlak ve din-felsefe ilişkisi gibi çeşitli alanlardaki düşüncelerine katkıda bulunan ansiklopedik bir filozof örneğini temsil eder (Kaya, 2002: 9).

Eserlerinde Antik Yunan filozoflarının etkisi açıkça hissedilen Kindî, ahlak alanında yazdığı ve günümüze ulaşan *Üzüntüyü Yenmenin Çareleri* (*Risale fi'l- hîle li-def'il-ahzân* isimli eserinde, öncelikle üzüntüyü tedavi etmek için üzüntünün kaynağını saptamaya çalışır. Ona göre üzüntü, "sevdiğimizimizin kaybından ve isteklerimizin gerçekleşmemesinden kaynaklanan bir psikolojik rahatsızlıktır" (Kaya, 2002: 288). Kindî, kalıcı olmayan oluş ve bozulmuş dünyasında, dünyadaki istek ve hazları korumanın veya ortadan kalkmalarını önlemenin mümkün olmadığını belirtmektedir. Bu nedenle gelip geçici şeyleri isteyen insanın bu arzusu gerçekleşmez (Kaya, 2002: 288).

Kindî, bu dünyada akla uygun yaşam, insanın varlığını sürdüreceği ölçüde nesnelere yararlanması ve mutluluğuna katkı sağlayacak şeyler yapması olduğunu söylemektedir. Eğer sahip olduklarımız ile yetinmeyi bilirsek, elimizden giden şeylere üzülmez ve aklımızda onlara yer vermeyiz. Her istediğimizi elde etmemiz mümkün olmadığı gibi, elimizde olan şeyleri de elebet elimizde tutmamız mümkün değildir. Üzüntünün tam zıttı olan sevinç halinin ruhumuzda kök salması için, her durumu gönül hoşnutluğuyla karşılamak gerekmektedir (Kaya, 2002: 289). Ancak bu ruh halini elde etmek kolay olmadığından, davranışları alışkanlık haline getirmek önem teşkil eder. Üzüntü hastalığının panzehiri ilaçlar veya şuruplar değil, alışkanlık nefste tamamen yerleşene dek aşamalı olarak sürmesi gereken rıza gösterme ve metanettir (Fahri, 2004: 103). Belirli bir alışkanlık sahibi olduğunda, artık o davranış kişide bir adet ve kazanılmış bir karakter haline gelir.

Yine alışkanlık edinmek için ruhumuz ile ilgilenmemiz gerekir. Ruh yöneten ve ebedi iken, beden yönetilen ve fani olandır. Bu açıdan yönelmemiz gereken şey, çürüyüp bozulan beden olmamalı, bizi biz yapan, kişiliğimizi oluşturan ruh olmalıdır. Beden sadece ruhun kendisiyle işlevlerini gerçekleştirdiği bir araç hükmündedir. Ruha yönelme sonucu elde edilen alışkanlık, bedensel etkilenimlerden bağımsızlaşmayı sağlayarak, elden gidenlere sabretmeyi ve teselli bulmayı mümkün kılar (Kaya, 2002: 290).

Bu noktada Kindî'nin üzüntüyü yenmeye dair önerileri şöyle sıralanabilir:

(1) Üzülme istemiyorsak, bizi üzen şeyleri yapmaktan kaçınmalıyız. Eğer üzüntü kaçınılmaz ise, üzüntünün sebebinin ortaya çıkışını önlemek gerekir. Sebebi bilmek, bir dereceye kadar teselli sağlar (Kaya, 2002: 291). Eğer henüz başımıza gelmeden bir belanın başımıza geleceği beklentisiyle önceden üzülme aptallıktır. Bu belanın engellenebileceğini ümit etmek ve en nihayetinde onun gelişiminin bizim kontrolümüz dışında olduğunu düşünmeye devam etmeliyiz. Olay gerçekleşse bile, buna metanetle katlanmak için yapabileceğimiz her şeyi yapmalıyız (Fahri, 2004: 103).

(2) Yine Seneca'nın dediklerine benzer bir şekilde, önceki üzüntülerimizi, bunları yaşayıp kurtulduğunu düşündüğümüz başkalarının üzüntülerini hatırlamak ve çektiğimiz üzüntüler ile karşılaştırmak. Bu karşılaştırma teselli bulmayı sağlar (Kaya, 2002: 292; Fahri, 2004: 103).

(3) Üzüntü doğal değil arızı bir durumdur. Üzüntü kalıcı bir ruh hali olmayıp, insanın kendisi için yarattığı geçici bir durumdur. Pek çok insan kaybettiği şeyleri kabullenir ve üzüntüden uzak mutlu ve huzurlu yaşayabilir. Değersiz şeyleri kendisine amaç edinen insan, akıldan uzaklaşmış biridir.

(4) Bir insanın başına hiçbir belanın gelmemesini istemesi, oluş-bozulmuş dünyasına uygun olmaz. Bu dünya, bir oluş ve bozulmuş dünyasıdır ve musibetler ile felaketler bozulmuş dünyasına aittir. Doğada olan bir şeyin gerçekleşmemesini istemek imkansız istemektir. İmkansız isteyen bu isteğine ulaşamaz ve sonuçta çaresiz bir duruma düşer. Ancak bu çaresizlik, imkân ve imkânsızlığın doğası hakkındaki kendi bilgisizliğinden kaynaklanır (Kaya, 2002: 293; Fahri, 2004: 104).

(5) Epiktetos'un dediğine benzer bir şekilde, bize bağlı olan ve ait olan kendi değerlerimiz ve güçlerimizdir. Esas üzülmemiz gereken, kaybettiğimizde bu değerlerdir. Yoksa mal-mülke veya şan-şöhrete sahip olmak ile başkalarından üstün olunmaz ve bunlar elden gittiğinde üzülme değmezler. Kendisinde olanın başkasında bulunmasından üzüntü duyan kıskanç biridir. Bir insanın doğal olarak sahip olduklarından üzüntü duymak, kötülüğü sevmeye tarzında bir ruh hastalığı olup, bundan kurtulmak önem teşkil eder (Kaya, 2002: 293-294).

(6) Sahip olduklarımız bize ait olmayıp, Tanrı'nın bize verdiği emanetlerdir. Emanetin bizden geri alınışına üzülme, utanç ve hakarettir. Emaneti kendi malı sanmak nankörlüktür. Olması gereken, Tanrı'ya şükredip dilediği zaman emanetini geri alıp istediğine verebileceği inancı taşımaktır. Ayrıca Tanrı'nın bizden aldıkları değersiz nimetler ise, bunun için üzülmemek gerekir. Esas olarak en değerli nimet ve kalıcı olan ruhumuzdur ki ona önem vermeliyiz.

(7) Bize dışımızdan gelip, bizim olmayan bir şey için üzülmemeliyiz. İnsana acı veren şeyler üzerinde düşünmemeli ve onlarla uğraşmamalıyız. Aksine dışarıdan edindiğimiz şeylerin kaybı ve edinemediklerimizin özlem duygusunu azaltmalıyız. Bu bağlamda Kindî şunu aktarır: "Atinalılar, Sokrat'a neden üzülüyorsun demişler; o da: Çünkü ben kaybedince üzüleceğim şeyleri edinmiyorum" diye cevap vermiş (...)" (Kaya, 2002: 295). İnsanın zorunlu ihtiyaçlarının dışına çıkıp, istek ve arzularıyla hareket ederek gerekli olmayan şeyleri elde etmeye kalkışması, kendisinde acı ve kederi ortaya çıkarır. O şeyler ondan yitip gittiğinde veya ortadan kalktığında hasret ve üzüntü, korku ve stres hâkim duygular olarak belirir. İnsan isteklerinin sonu gelmez ve çoğu zaman bu istekler insanı üzüntü ve kedere, son tahlilde felakete götürmekle sonuçlanır (Kaya, 2002: 297-299). Zorunlu ihtiyaçlar ile arzular arasında buradaki ayırım, günümüz modern yaşamın karmaşasında bireyin yaşamını idaresinde çok yararlı olacağı açıktır. Bu noktada Kindî, kendinde değeri olmayan bu dünyaya önem vermememiz gerektiğini ve kalıcı değerleri temsil eden akıl alemine değer vermemiz gerektiğini bize hatırlatır. Zira esas üzülmemiz gereken konu, bizim hiçbir belayla, kayıpla veya eksiklik ile karşılaşmayacağımız akledilir alemdeki gerçek yerimize yabancılaşmaktır (Fahri, 2004: 105).

(8) Epiktetos'un yukarıda söz ettiklerimize benzer şekilde, bizi en çok meşgul eden ve üzüntü nedeni olan konulardan biri, ölüm korkusudur. Aslında ölümün kendisi kötü değildir, kötü olan ölüm korkusudur. Ölüm, üzücü bir kötülük değil, fakat sadece doğamızın tamamlanmasıdır. Eğer ölüm olmasa, insan da olmazdı. İnsana doğal olarak ait olan bir şey, kötü olamaz ve kötü olan ölümün yokluğudur. Ölüm korkusu, gerçekten kötü olup, bundan bizi yalnızca akıl kurtarabilir. Buna göre ölüm kötü olmadığı için, yoksunluklar ve maddi kayıplar da kötü olamaz (Kaya, 2002: 300). Bilakis onların kaybına üzülme kötüdür. Zira böylelikle yaşam için zorunlu olmayan şeyleri, kendimize reva görmüş oluruz.

(9) O halde sadece elimizde olanları düşünüp onlarla teselli bulmak ve kendi akli kazanımlarımız ile yetinmek bizi olgunlaştırır.

(10) Söz konusu maddi kayıplardan doğan sıkıntıların neden olduğu endişe, her üzücü olay sonucunda artık endişe olmaktan çıkar ve böylece musibetler aklımızda nimete dönüşü. Musibetler musibeti azaltırsa nimet olur. Musibetin kendisi üzücü olsa bile üzüntüyü azaltan şeyler nimet sayılır (Kaya, 2002: 301).

Bu şekilde Kindî, bir ruh hastalığı olarak üzüntü için çeşitli önerilerde bulunmakta ve pratik yaşamda karşılığı olan bir soruna çözümler teklif etmektedir. Kindî, ruh hastalıkları arasında şehvet ve öfke duygularına akıl aracılığıyla egemen olduğu takdirde pek çok ruhsal sorunun çözüleceği inancındadır. Kindî duygusal hazlara karşı ilginin nefsi, akli ihmal etme durumuna düşüreceği kanaatindedir. Erdeme ulaşmanın yolu, tutkuları öldürmekten geçmektedir (Çağrı, 1989: 39).

Kindî'nin acılar karşısında insanın dayanıklı olması, onları olgunlukla karşılaması, üzüntü ve acılar karşısında ezilmemesi ve bu üzüntülere götüren dünya nimetlerinin önemsizliğini fark etmesi yönündeki açıklamaları, büyük ölçüde Kinik ve Stoacı ahlaki metanet ve etkilenmeme ideali bağlamında şekillenmiştir (Fahri, 2004: 102; Çağrı, 1989: 38). Bu bağlamda felsefi danışmanlık hususunda Stoacı düşüncenin izinden giden Kindî'nin mevzu bahis görüşlerinin pratikte oldukça işlevsel ve kullanışlı olduğu söylenebilir.

SONUÇ

Günümüzde felsefi danışmanlık alanı, kapsamlı bir felsefe uygulaması olarak gittikçe yayılmaktadır. Teorisyenler, felsefi danışmanlık için diyalogu gerekli görmekteler ve bu diyalogun felsefeyi bilen biri ile yapılması gerektiğini düşünürler (Marinoff, 2009: 39).

Antik Yunan felsefesinde Platon, eserlerini diyalog şeklinde yazmak suretiyle diyalog formunun ilk örneklerini bize vermiştir. Bu diyaloglarda karşı tarafa soru soran Sokrates, muhatabının bilgisizliğinin farkına varmasını sağlayacak şekilde ilerler ve en nihayetinde bilmek için bilgisizliğinin farkındalığının en önemli adım olduğunu göstermek ister.

Felsefeyi bilgelik ve erdem olarak hayatı ile somutlaştıran Sokrates, Stoacı filozoflar tarafından örnek alınacaktır. Onlar felsefeyi her insanın yaşamı içerisinde karşılık bulacak pratik bir etkinlik olarak düşüneceklerdir. Bir bakıma felsefi danışmanlık, bir teşhis koymaktan çok, felsefecin elde ettiği felsefi bilgeliğini, başkalarını da ortak edecek şekilde, onların da erdemli bir yaşam sürmesi için bilgilendirilmesini ve cesaretlendirilmesini amaçlar (Sivil, 2009:202).

Yukarıda söz edilen Stoacı filozofların yaşadıkları toplumdaki bireylere pratik yaşamlarında karşılaştıkları sorunlara yönelik çözümler sunduklarını, onların zihin ve ahlak dünyalarına olumlu etkiler sağlayacak görüşler öne sürdükleri görülmektedir. Stoacı felsefenin günümüz insan için, akıl ve ahlak yaşamını nasıl düzenleyeceğinden, tutkular karşısındaki tutumuna ve doğa ile kuracağı ilişkiye dek pek çok konuda pratik öneriler sundukları anlaşılmaktadır.

Antik Yunanda ortaya çıkan bu felsefi rehberliğin, Ortaçağ İslam dünyasına, Kindî aracılığıyla geçtiğini gördük. Konuyla ilgili eserinde bireyin, kendisi üzerinde olumsuz etki oluşturan duygulardan bağımsızlaşmış, akıl rehberliğinde erdemleri alışkanlık haline getireceği ve metanet kazanacağı bir ruhsal yetkinleşme sürecini bizlere anlatmak istemiştir. Bu açıdan felsefi danışmanlık için, Stoa filozoflarının görüşleri kadar, İslam filozoflarında, burada ele alındığı şekilde Kindî örneğinde de karşılık bulunduğu görülmektedir.

KAYNAKÇA

Aurelius. (2004). *Düşünceler*. Çeviren Şadan Karadeniz. İstanbul: YKY Yayınları.

Bor, M.S. (2023). *Felsefi Danışmanlık Bağlamında Stoa Felsefesinin Yeniden Değerlendirilmesi ve Bir Stoa Tutum ve Davranışlar Ölçeği Geliştirilmesi*, Doktora Tezi. Malatya: İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe Anabilim Dalı.

Çağrı, M. (1989). *İslâm Düşüncesinde Ahlâk*, İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Yayınları.

Çotuksöken, B., & İyi, S. (2006). *Kimi (n) için felsefe*. İstanbul: Heyamola Yayınları.

Epiktetos (2013). *Düşünceler ve sohbetler*. Çeviren Cemal Süer. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Epiktetos (trs). *Düşünceler ve sohbetler*. Çeviren Burhan Toprak. İstanbul: İnkılâp Kitapevi.

Fahri, M. (2004). *İslam Ahlak Teorileri*. Çeviren Muammer İskenderoğlu-Atilla Arkan. İstanbul: Litera Yayıncılık.

Hadot, P. (2011). *İlkçağ Felsefesi Nedir?* Çeviren Muna Cedden. Ankara: Dost Kitabevi Yayınları.

Hadot, P. (2012). *Yaşam İçin Felsefe*. Çeviren Kağan Kahveci. İstanbul: Pinhan Yayıncılık.

- Holiday, R. ve Hanselman St. (2020). *Stoacının günlüğü*. Çeviren Doğa Alp. İstanbul: Pegasus Yayınları.
- Kaya, M. (2002). *Kindî-Felsefî Risâleler*. İstanbul: Klasik Yayınları.
- Kenny, A. (2017). *Batı Felsefesinin Yeni Tarihi. Antik Felsefe*. 1. Cilt. Çeviren Serdar Uslu. İstanbul: Küre Yayınları.
- Marinoff, L. (2007). *Felsefe Hayatımızı Nasıl Değiştirir?* Çeviren İstem Erdener. İstanbul: Pegasus Yayınları.
- Marinoff, L. (2009). *Practica filosofică*. Translated by Florin Lobonț and Vasile Hațegan. București: Eikon.
- Nussbaum, M. (1994). *Patriotism and cosmopolitanism. The cosmopolitan reader*, Publishers, s. 155-162.
- Özdemir, İ. (2015). “Ataraksia Arayışı Bağlamında İbn Bacce'nin Yalnız İnsanı ve Stoacı Bilge”, *Posseible Düşünme Dergisi*. Sayı: 7, s. 21-32.
- Sellars, J. (2006). *Stoicism*. Trowbridge: Cromwell Press.
- Seneca (2017). *Tanrısal Öngörü*. Çeviren Çiğdem Dürüşken, İstanbul: Alfa.
- Seneca (2018). *Ahlak mektupları*. Çeviren Türkan Üzel. İstanbul: Jaguar Kitap.
- Seneca (2020). *Mutlu yaşam üzerine- yaşamın kısıklığı üzerine*. Çeviren Cengiz Çevik. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Sivil, R. (2009). “Epimelia Heautou as Philosophical Counselling”, *South African Sokrates'in Kanepesi. Ruhun ilacı olarak felsefe*. Düsseldorf: Patmos.