

Manevi Danışmanlığın Felsefi Temelleri Bağlamında Stoa Ahlak Öğretisi

Emel Güvenç

Doktora Öğrencisi, Bursa Uludağ Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi,
Din Felsefesi Ana Bilim Dalı
Bursa/Türkiye
emelguvencsim@gmail.com
<http://orcid.org/0000-0003-2885-7826>

Öz: Bu çalışmada Stoik ahlak öğretisinin insanın ruhsal sağaltımı üzerine olası katkıları, manevi danışmanlık alanı bağlamında ele alınmaktadır. Makale boyunca, kendilik bilinci, ölüm, mutluluk getirici özelliğiyle erdem, arzuların sınırlandırılması, acıyla baş etme yöntemleri, ruhsal dinginlik, kozmopolitist yaklaşım, doğaya uygun yaşama, kader inancı, şimdi ve burada olma, acıya ilişkin rasyonel düşünme, insana dair iyicil yaklaşım gibi konular üzerine Stoik filozofların düşünceleri açıklanmaktadır. Bu doğrultuda bireylerin manevi inançlarının onlarda bir değişim motivasyonu olarak etkinleştirilebileceği kabullünden hareketle Stoik metinlerin manevi danışmanlık açısından bir kaynak olarak ele alınmasının imkânı tartışılmaktadır. Bu makalede günümüz Türkiye'sinde kurumsallaşma yolunda olan manevi danışmanlık alanından çok daha önceleri Stoa Okulu'nun kendine has yöntemlerle yürüttüğü insana rehberlik edici uygulamaların olduğu öne sürülmektedir ve ağırlıklı olarak son dönem Stoacılığı üzerinde durulmaktadır. Bu bağlamda felsefenin sosyal hayattaki yeri, insana dair sorunların temelden halledilmesine ilişkin getirdiği çözümler irdelenmektedir. Stoik düşün evreninde oldukça önemli yere sahip olan doğaya uygun eyleme, erdem eksenli yaşama, çeşitli manevi egzersizlerle yol alma gibi temel prensipler aracılığıyla bulunan bu çözümler manevi danışmanlık alanı için de umut vericidir.

Anahtar Kelimeler: Felsefe, Manevi Danışmanlık, Stoa Ahlak Öğretisi, Doğaya Uygun Yaşama, Erdem, Kader, Ölüm, Mutluluk.

Geliş Tarihi/Received Date:08.08.2020

Kabul Tarihi/Accepted Date: 24.10.2020

Araştırma Makalesi/Research Article

Atıf/Citation: Güvenç, Emel. "Manevi Danışmanlığın Felsefi Temelleri Bağlamında Stoa Ahlak Öğretisi". *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 29/2 (Aralık 2020), 529-558.

Stoic Moral Doctrine in the Context of the Philosophical Basis of Spiritual Counseling

Abstract: In this study, the possible contributions of the Stoic moral doctrine on the mental healing of people are discussed in the context of spiritual counseling. Throughout the article, the Stoic philosophers will focus on issues such as self-consciousness, death, virtue, limitation of desires, methods of coping with pain, spiritual serenity, cosmopolitan approach, living in accordance with nature, belief in fate, being here and now, rational thinking about pain, benevolent approach to human beings. In this direction, starting from the acceptance that the spiritual beliefs of individuals can be activated as a motivation for change, the possibility of considering Stoic texts as a source of spiritual counseling is discussed. In this article, it is argued that the Stoa School had guiding practices that it carried out with its own methods and the emphasis is on recent stoicism. In this context, the place of philosophy in social life and the solutions it brings to solve human problems from the ground up are examined. It is promising for this spiritual counseling field, which has basic principles such as action in accordance with nature, life based on virtue, and progress with various spiritual exercises, which have a very important place in the universe of stoic thought.

Key words: Philosophy, Spiritual Counseling, Stoic Moral Teachings, Life in Accord with Nature, Virtue, Fate, Death, Happiness.

Giriş

Dinî danışmanlığın profesyonel bir meslek alanı olarak ilk ortaya çıktığı ve akreditasyon kurumlarının oluşturulduğu ülke olan Amerika’da AAPC (Amerika Dini Danışmanlar Kurumu) tarafından akredite edilen programlar incelendiğinde programlarda bazı farklar olmakla birlikte ortak bir isimlendirmenin olduğu görülmektedir. Bu da “Pastoral Counseling/Care” dir. Bu isimlendirmenin Türkçeye çevrilmesi ya da ülkemiz şartlarında kendimize özgü bir kavramlaştırmanın yapılması konusunda farklı görüşler vardır. İngilizce *pastoral* kelimesi Türkçeye *dinî* ya da *manevî* olarak çevrilebilir.¹ Çalışmamız boyunca *dini* kavramı yerine *manevi* kavramı kullanılmıştır. Çünkü manevi danışmanlık kavramlaştırması, kişilerin inançları doğrultusunda onlara ilgi, destek, yardım ve rehberliği içerir. Buradaki inanç kavramı dini olan ya da olmayan duygu, düşünce ve hayat anlayışını kapsamaktadır. Makale boyunca manevi danışmanlığın kavramsal çerçevesi bağlamında dikkat çeken *manevi* kavramıyla ifade edilmek istenen de sadece dini olan değildir. Bu bağlamda *manevi* kavramının tercih edilmesi onun anlam ve kapsamının dindar olmayana, hatta dini reddedeni de içine alabilecek şekilde geniş tutulmasından dolayıdır.

¹ bk: Havva Sinem Uğurlu, “Dinî Danışmanlık Eğitimi: Amerika Örneği”, *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 6/5 (Kasım 2017), 2522-2545.

Manevi danışmanlık, insanların manevi ve ruhsal sorunlarının çözümüne yardım etmeyi hedefleyen bir faaliyettir. O, diğer danışmanlık türlerinden farklı olarak manevi öğretilerin bilgeliğini dikkate alarak ve bireyin inançlarından yola çıkarak hareket eder. Sebep ne olursa olsun, bireyi mutsuz eden, onda kaygı ve anlamsızlık duyguları yaratan, dolayısıyla maddi, manevi ona zarar veren durumlarda manevi danışmanlık bireyin sağaltımı için alternatif bir yol olarak görülebilir.²

Manevi danışmanlık doğası gereği disiplinler arası bir faaliyettir. Kimi diğerlerinden daha çok etkili olmakla birlikte teoloji, Kutsal Kitap çalışmaları, felsefe, psikoloji, sosyoloji, antropoloji, kültürel çalışmalar, sosyal ve ekonomik teorilerin hepsi manevi danışmanlık ve rehberliğin metotları, amaçları ve varsayımları hakkında düşünmeye yardımcı olabilir.³

Dünya Sağlık Örgütü, holistik bir yaklaşımla insan sağlığını zihinsel, bedensel, sosyal ve ruhsal sağlık olarak değerlendirir. Bunların arasından ruhsal sağlık başlığı altında değerlendirebileceğimiz manevi boyut, insanların zihinlerinde ve vicdanlarında ortaya çıkan fikirler, inançlar, değerler ve etik alanına aittir. İnsanın bu manevi boyutu onun fiziksel sağlığında, yaşam kalitesinde ve içsel huzurunda önemli rol oynar. Maneviyat; insanın anlam, amaç, aşkınlık aradığı dinamik ve içsel yönüdür. İnsanın tecrübe ettiği yaşamsal zorluklar ruhsal çatışmaya neden olabilir. Bu zorluklar, insanın kendisiyle, başkalarıyla ya da Tanrı'yla diyalogunda manevi sorunlar yaşamasına yol açabilir. Kötü bir olayla karşılaşan birey, "Bu neden benim başıma geldi?" şeklinde veryansın edebilir. "Tanrı neden çocuğumun ölmesine izin verdi?" diyerek yaşadığı acıyı anlamlandıramayabilir. Tanrı'ya ya da doğa yasasına ilişkin öfke duyabilir. Bedeni tedaviye yanıt vermeyen bir hasta, "Bütün umutlar bitti." şeklinde umutsuzluğa düşebilir. Ebeveyninin çaresizliğine tanık olan bir evlat, "Annem bunu hak etmiyordu, o çok iyi biriydi." diyerek hayata dair küskünlük hissedebilir. Çocuğu alkole başlayan bir baba, "Onu çok ihmal ettim, bunun tüm sorumlusu benim." şeklinde derin bir suçluluk duygusuna kapılabilir. Yeryüzündeki kötülüğü anlamlandıramayan biri, "Hani Tanrı nerede?" şeklinde tepki vererek Aşkın Olandan vazgeçebilir. Bir kaza sonucu bacağını kaybeden genç, "Bacağımla nasıl koşabilirim ki?" çaresizliğini yaşayabilir. İnsanı düşünsel ve duygusal olarak tahrip eden bu tür sıkıntılar kişinin hem kendisiyle hem başkalarıyla hem de Tanrı'yla olan ilişkilerine hasar verebilir. Bu tahribatın etkilerinden kurtulmak isteyen, örneğin, ölümle yüzleşen bir hasta yok olup gitme düşüncesiyle baş etmeye çalışırken ona gösterilen fiziksel tedavi hizmetinin yanı sıra ruhuna iyi gelecek farklı türden bir

² Explorefaith.org, "Lifeliness: Exploring Life Issue"(Erişim 13 Mart 2020).

³ Ömer Faruk Söylev, "Dini Danışma ve Rehberliğin Temel Kavramları ve Tarihi Arka Planı Üzerine Bir Değerlendirme", *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi* 21/1 (Haziran 2017), 255-296.

sağaltımın eksikliğini hissedebilir.⁴ İşte tam da burada maneviyat eksensli bir yaklaşıma ihtiyaç duyar. Bu noktada manevi danışmanlık bireyin manevi kaynaklarını referans alarak, felsefi, psikolojik, dini kanallardan beslenerek bireye rehberlik edebilir. Manevi danışmanlıkla Stoa ahlak öğretisinin yolları burada kesilir. Kadim bilgeliğin neşvünema bulduğu Stoa ahlak öğretisi, bireyin ihtiyaç duyduğu sağaltım için alternatif yollar önerir.

Stoa felsefesi aklın egemenliğine sonsuz bir güven duyar, doğaya uygun yaşamın gerekliliğine ve dünya yurttaşlığına inanır. Mutluluğun bilgelikte, bilgeliğin ise usa uygun eylemekte bulunabileceğini savunur. Stoik öğretiye göre insan sanılardan, temelsiz varsayımlardan kurtularak açık seçik düşünme yetisini geliştirebilirse, gerçek mutluluğa ulaşabilir. Çünkü doğru eylemenin ilk koşulu doğru düşündürmektir. Bu bağlamda bir yaşam sanatı olarak felsefe, insana doğru düşünmenin yöntemlerini gösterir. Stoik felsefi düşünce, iradi bir varlık olarak konuşlandırıldığı insanın içsel özgürlüğüne ve onun değişebilme gücüne inanır. Fakat dış faktörlerin belirlediği elde olmayan durumlar söz konusu olduğunda, insana saf kabullenışı telkin etmekle yetinir. Ölçülülük, cesaret, kanaat gibi birçok erdemi mutluluğun ön şartı olarak kabul eder ve doğaya uygun yaşamın bu gerekliliklerin hepsini kapsadığını savunarak insan için doğaya uygun davranmanın olmazsa olmaz olduğunu savunur. Stoa öğretisinde ölüm gibi zorlu durumlarla baş etme, acı kayıplara ilişkin tahammül geliştirme, geçmişte durana ve gelecekte olacak olana ilişkin kaygıyı ortadan kaldırma adına, şimdi ve burada bulunma, dolayısıyla bugünün insanı olma gibi pek çok hususla ilgili olarak bir kılavuzluk bulunabilir. Bu doğrultuda Stoa ahlak öğretisinin modern insan için söyleyecek çok sözü olduğu düşünülebilir. Bugün çağdaş insanın temel gereksinimlerinden olan maneviyat ihtiyacının, yüzyıllar öncesinden felsefeyle karılmış kadim bilgelikle desteklenmesinin gerekliliği su götürmezdir.

Stoa ahlak öğretisi ele alınırken üzerinde durulması gereken bir diğer husus da sanılanın aksine felsefenin her zaman fildişi kulelerde yapılmadığıdır. Felsefe, Stoik filozofların ve müntesiplerinin yaptığı gibi sokakta, çarşıda, pazarda her yerde uygulama alanı bulabilir ve birey üzerinde dönüştürücü etkisiyle aktive edilebilir. Dolayısıyla manevi danışmanlığın da felsefi düşünle işbirliği halinde olması alan için ufuk açıcı olabilir.

Günümüzde birçok okur tarafından felsefe yapmak neredeyse felsefi düşünceler üretmek ve filozofik bilgiler edinmekle, yani bir anlamda felsefe tarihini bilmekle eşdeğer tutulmaktadır. Halbuki felsefe yapmak, teorik olanın pratiğe döküldüğü bir alanda mümkündür. Bu nedenle felsefi praxisi anlamak için, onun yaşamı şekillendiren bir tür bilgelik olduğunu hatırlamakla işe koyulmak gerekir. Bundan dolayı Stoa ahlak öğretisi, çağlar üstü pozisyonuyla hem insan için

⁴ American Association of Pastoral Counsellors, (Erişim 13.3.2020).

sunduğu rehberlikten hem de felsefenin suya sabuna dokunan, hayatı dönüştürebilen bir mutluluk felsefesi olduğuna duyduğu inançtan dolayı övgüyü hak eden bir felsefi öğretilerdir.

1. Stoa Ahlak öğretisi

Hellenistik dönemde ve Roma döneminde önemli bir felsefi öğreti olarak ortaya çıkan Stoacılık ilk, orta ve son dönem Stoacılığı olarak sınıflandırılabilir. Özellikle son döneminde Stoacılık, yaşam bilgeliği için rehberlik özelliğiyle bir tür kurtuluş öğretisi, bir tür felsefi din olma niteliğine bürünmüştür.⁵ Stoa öğretisi, Eski Yunan ve Roma dünyasının çok farklı topluluklarında olumsuzluklarla karşılaşan bireye destek olabilecek bir ahlak sistemi ortaya koymuştur.⁶ Bu doğrultuda Stoacılık yol gösterici, rehberlik edici bir öğretilerdir. Bu dönemde felsefe özü bakımından ruhani içeriklidir. Soyut bir eğitim vermeyi amaçlamaksızın müntesibinin ruhunu dönüştürmekle yükümlüdür. Bu sebeptendir ki Stoa temel öğretisindeki felsefi eğitim, mümkün merteye çarpıcı kısa formüllerin tekrar tekrar hatırlanmasıyla ve elde edilen hap bilgilerin uygulama alanı bulduğu birtakım egzersizler aracılığıyla yapılır.⁷ Hançerlioğluna göre Stoacılık dini kuralları, tapınma biçimleri ve din adamları olan bir tür inanç sistemi olarak algılanabilir. Her türlü acıyı, ölümü ve hastalıkları oldukça doğal karşılayan Stoa inancı bunlara karşı kayıtsızlığı, sabrı ve kabullenmeyi telkin ederek zamanlar üstü bir etkiye sahip olmuştur.⁸ Stoacıların acıya, hastalıklara, ölüme karşı kayıtsızlık düşüncesinin ve doğaya uygun eyleme telkininin maneviyat eksenli iyileştirici uygulamalarda sabır, tevekkül gibi değerlerle örtüştüğü söylenebilir.

Stoacılıkta felsefe bağımsızlığa, içsel özgürlüğe, *benin* kendinden başka hiçbir şeye bağımlı olmadığı hale ulaşmak için bir yöntem olarak kendini sunar. Stoacılar göre felsefe bir alıştırmadır. Soyut teorilerden ziyade, bir yaşama sanatına işaret eder. Felsefi eylem insanı daha da iyi kılan bir ilerleme olarak düşünülebilir. Platon'un metaforundan esinlenerek söylemek gerekirse felsefe, Stoacılar için gölgelerle bezenmiş hakiki olmayan bir yaşam halinden insanın, kendilik bilincine, muntazam dünya görüşüne, içsel barış ve özgürlüğe ulaşmış olduğu gerçek bir yaşam haline geçilmesini sağlar.⁹

Stoik filozoflar için felsefe insanın eğitilmesine aracılık eder. Cicero'ya göre felsefe, insana etkin ve anlamlı bir hayatın kapılarını açarak onu beden ve ruh acılarına karşı çelikleştirir. Bu bağlamda felsefe insan için bir teselli aracı olarak

⁵ Ahmet Arslan, *İlkçağ Felsefe Tarihi 4* (İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları, 2008), 167.

⁶ Karl Jaspers, *Felsefi İnanç*, çev. Akın Kanat (İzmir: İlya Yayıncılık, 2003), 235.

⁷ Pierre Hadot, *Ruhani Alıştırmalar ve Antik Felsefe*, çev. Kübra Gürkan (İstanbul: Pinhan Yayınları, 2012), 126-127.

⁸ Orhan Hançerlioğlu, *Felsefe Sözlüğü* (İstanbul: Remzi Kitabevi, 1979), 373.

⁹ Hadot, *Ruhani Alıştırmalar ve Antik Felsefe*, 22

görülebilir.¹⁰ Dolayısıyla Stoa düşüncesinde pratik felsefe oldukça önemlidir. Bu bağlamda felsefe yapmak ile felsefe üzerine konuşmanın birbirinden farklı olduğunun altının çizilmesi ve felsefenin pratik boyutunun önemi üzerinde ısrarla durulması gerekir. Bilgi, eylem için vardır. Dolayısıyla Stoacılık, birey için bir yaşam rehberi sunması hasebiyle dikkat çekicidir.¹¹ Stoa felsefesinin manevi danışmanlığa ihtiyaç duyan bireyler için söyleyeceği çok şeyi vardır. Makale boyunca Stoa ahlak öğretisi bu boyutuyla ele alınacaktır.

1.1. Stoik Kozmopolitist Yaklaşım

Stoacı kozmopolitist yaklaşım, dünya yurttaşlığını överek din, dil, ırk ayrımından beslenen bir ötekileştirmenin karşısında durur. İnsanın sırf insan olmaklığından dolayı diğer insanlara kardeş olduğunu savunur. Bu kozmopolitist içeriğiyle Stoik düşünce manevi danışmanlığın etik prensipleriyle paralellik gösteren bir yaşama sanatı olarak görülebilir. Amerikan Dini Danışmanlar Kurulunca (AAPC) belirlenen etik kurallar stoacı insan anlayışını hatırlatır. Çünkü bu etik kurallar, kültürel değerlere ve dini inançlara saygıyı, din, dil, ırk ya da meslek gruplarına karşı ayrımcılık yapmaktan kaçınmayı, çok kültürlülüğü pekiştirmeyi olumlar.¹²

Stoa felsefesi, bir umut ve sevgi felsefesidir. Çicero'ya göre insan tabiatı gereği iyiliğe yatkındır. Kendisini, diğer var olanları ve dolayısıyla da doğayı sevmeye eğilimlidir. Düzenli ve korunaklı bir yaşama meyillidir. Doğasına uygun olarak hareket etmeyi seçen insan kendisi için iyi ve güzel olanın peşi sıra giderken onu huzursuz eden şeylerden kaçınır ve bilinç sahibi bir varlık olarak kendisine nitelikli bir sevgi beslemeyi ihmal etmez.¹³ Bir Stoikle paralel olarak bir manevi danışmanın etkinlik motivasyonu, insan sevgisidir; insana, onun gücüne duyduğu güvendir. İnsanın doğası gereği iyiliğe meyyal olduğuna duyduğu inançtır. Frederick J. Streets manevi danışmanların, ihtiyacı olanlara bakım ve danışmanlık vermelerinin birincil motivasyonu olarak sevgiyi önerir. Bu bağlamda sevgi, manevi bakımın yol gösterici ilkesi olarak kabul edilebilir. Sevgi, insanların dini ve maneviyatı anlama ve deneyimleme biçimlerinde birbirlerine hizmet etmek için ihtiyaç duydukları ana faktördür.¹⁴

Kadim filozof Seneca, her çağda insanın çok ihtiyaç duyabileceği, onaylanma, hoş görülme, sevilme ihtiyacının farkındalığıyla insana ilişkin pozitif değerlendirmeler yapar. Bu bağlamda Seneca, insanın kendisine dair affedicisi olmasının

¹⁰ Macit Gökberk, *Felsefe Tarihi* (İstanbul: Remzi Yayınları, 1996), 121.

¹¹ Müslim Akdemir, *İnsan Felsefesi* (İstanbul: Sentez Yayıncılık, 2016), 132-138.

¹² Ali Ayten vd. (ed.), *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik 1* (İstanbul: Dem Yayınları, 2018), 264-265.

¹³ Jean Brun, *Stoa Felsefesi*, çev. Medar Atıcı (İstanbul: İletişim Yayınları, 2003), 90.

¹⁴ Frederick J. Streets, "Love: A philosophy of pastoral care and counselling", *Verbum et Ecclesia* 35/2 (August 2014), 1-11.

gerekliliğini vurgular tarzda insanın yanlışlarını, eksikliklerini büyütmez. Ona göre hatalar yalnızca eksik kalmış iyi niyetlerdir. İnsan, kendi üzerinde cezalandıran bir yargıç değil, karar alan bir yöneticidir. Bu söylemiyle Seneca, insanı geçmişine hapsedmektense geleceğine ilişkin umutlandırmayı amaçlar görünür. Tüm Stoa felsefesinde insanın kendi üzerine düşünümünün desteklenmesi, onun yaptığı hatalara odaklanması için değil, gerçekleştirebileceği dönüşüme odaklanması içindir. Bu bağlamda bilgeyle muhatapları arasında zaman zaman uygulama alanı bulan bir tür usta-çırak ilişkisi olarak da ifadelendirilebilecek olan ilişkisel durum, araçsal ve mesleki bir ilişki olarak dikkat çeker. Bu ilişki, ustanın iyi bir rehberlikle muhatabını mutlu ve bağımsız bir yaşama yöneltme kapasitesi üstüne kurulmuştur. Çırak, mutlu ve bağımsız bir yaşam sürmeye başladığında bu ilişki sona erecektir.¹⁵ Bu bağlamda stoik uygulamaların gerek insana verdiği değer gerekse muhatapla kurulan ilişkilerin mahiyeti düşünüldüğünde günümüz manevi danışmanlık uygulamalarıyla paralellik gösterdiği söylenebilir.

1.2.1. Erdem Eksenli Doğaya Uygun Yaşam

Stoa felsefesi varlığın maddesel boyutuna, acıya, ölüme, kısacası problematik durumlara, ruhsal bir dinginlikle ve rasyonel bir bakış açısıyla yaklaşılması gerektiğini vurgular. Modern insanın varoluşsal aporileri ve bunlar karşısındaki telaşlı çare arayışı Stoik düşün ekseninde değerlendirilirse, aranan tesellinin, doğaya uygun yaşama, erdem eksenli eyleme ve alçakgönüllü düşünmeyle bulunabileceği söylenebilir.¹⁶ Epiktetos, insanın doğasına uygun yaşamasına ilişkin oldukça pratik örnekler verir ve şöyle söyler: “Sizin kendi gündelik yaşamınız içindeki ayrıntılarda ve biricik kişisel görev ve işlerinizde, kendi işinizi yaparken, yıkanmak gibi, en iyi şekilde doğa ile uyumlu olarak yıkanın. Yemek yerken en iyi şekilde doğa ile uyumlu olarak yiyin.”¹⁷

Zorlu hayat koşullarına ilişkin erdemi kerteriz alarak eyleme geçmeyi salık veren Stoik tutum, bu erdemi teorik ve pratik boyutlarıyla ele alır. Teorik boyutuyla erdem, nesnelere kendiliği üzerine, doğru bilgi edinmektir. Pratik boyutuyla erdemse bu edinilen doğru bilgiye uygun olarak aklın yol göstericiliğiyle davranışta bulunabilmektir.¹⁸ Bilgisi edinilen ve sonra da uygulamaya geçirilen erdemli davranışlar ise mutluluk için ön koşul olarak kabul edilir.

Diogenes Leartios’a göre bir Stoik için aklın yap dediği eylemler, yapılması gerekli eylemlerdir; örneğin, ebeveyne saygılı olmak, kardeşlerine, yurduna önem vermek, dostlar edinmek ve onlarla iyi geçinmek... Aklın yapma dediği eylemlerse yapılmaması gereken eylemlerdir; örneğin, ebeveyne karşı saygısızlık,

¹⁵ Michel Foucault vd., *Kendini Bilmek*, çev. Gül Çağalı Güven (İstanbul: Om Yayıncılık, 1999), 69.

¹⁶ Brun, *Stoa Felsefesi*, 72.

¹⁷ Epiktetos, *İçsel Huzur İyi Yaşamın Kapısını Açar*, çev. Cengiz Erengil (İstanbul: Beta Kitap, 2018), 12.

¹⁸ Hançerlioğlu, *Felsefe Sözlüğü*, 373.

kardeşlerle ilgilenmemek, yurdu küçümsemek vb. Zenon'a göre tutku da akıldışı eylemler kategorisindedir. Tutkuların yol açtığı acı, ruhun akıldışı sıkışmasıdır; gereksiz merhamet, çekememezlik, haset, başkasının mutluluğundan duyulan acı, baskı, sıkıntı, dalgınlık acıyı doğuran etmenlerdir. Bu tür acılar insan üzerinde baskı kurarak onu mutsuz eder. Bunlar yanlış kabullerden doğar ve insana tasa verir. Bu acıların tümü doğaya aykırı aşırılıklar sonucunda ortaya çıkar.¹⁹

Stoa felsefesinin temel ilgi alanlarından olan ahlak, insanı mutluluğa götüren süreci aydınlatmaya çalışır. Yaşam ve ölüm karşısında insani tutumun ne olması gerektiğini tartışır. Stoa düşüncesinde insan, kozmik bilince sahip olmalıdır. O, kozmosun bir parçası olma bilinciyle ölüm gibi zorlu durumlarla baş edebilir. Stoacı perspektiften ölüm, beden ve ruhun aslına, yani evrene geri dönüşüdür.²⁰ Klasik Stoacılıkta evren, Tanrısal İlke'nin güdümündedir. İnsan zihni de bu Tanrısal Us'un bir parçası olarak evreni ve ondaki düzeni kavrayabilir. Bir Stoik için ahlaklılık ve erdem, evrende olup biten şeylerin Tanrısal aklın ve iradenin ürünü olan şeyler olduğunu kabul etmek ve onlara bilinçli, istekli olarak bilgece rıza göstermek olarak anlaşılır. Bu bağlamda insan, olayları belirleme hususunda her zaman özgür olmamasına rağmen, bu olaylara ilişkin kendi tutumunu belirlemede aslında özgür olabilir.²¹ Örneğin doğal afet sonucu evini kaybeden bir insan, kendi gücünün dışında başına gelen bu olaya ilişkin duygulanımlarının etkisinde uzun süre kalarak veryansın da edebilir (ki burada manevi desteğe ihtiyaç duyabilir) ya da akli düşünüş yoluyla başına gelenin doğanın yasası uyarınca olduğunu kabullenip daha kötüsü olmadığına şükür de edebilir. (ki buradaki şükür bilinci manevi danışmanlığın temel değerlerinden biri olarak görülür.) Dolayısıyla dış faktörlere ilişkin hür olmayan insan bu faktörlere ilişkin yaklaşımı noktasında içsel bir özgürlüğe sahip olabilir. Bu Stoik belirleme, maneviyat eksenli danışmanlığın temel amaçlarından olan Tanrı'ya güven duygusunun pekiştirilmesine karşılık gelirken bireyin kendi potansiyel iç zenginliğini keşfetme yolunda desteklenmesine ve kendi gücüne inanmasının teşvik edilmesine yönelik bir çağrıyı da içinde barındırır. Burada Stoik örneklikten yola çıkarak altını çizmeye çalıştığımız bireyin kendi yeterliliklerine ilişkin olumlu bakış açısı geliştirilmesi ve Tanrı'ya güven duyması manevi danışman tarafından desteklenmesi gereken temel hedeflerdendir. Dolayısıyla Stoik ahlaki öğretisi, Tanrı'ya duyulan güvenin ve bireyin kendi içsel özgürlüğünün mutlu bir hayat için elzem olduğunu vurgular görünür.

Bilgi ve eylem birliği düşüncesi, Stoa öğretisinin ana özelliğidir. Bu öğretiye göre nesnelere değerine, insanın ne olduğuna ve dünya içindeki yerine, anlamına ilişkin doğru bilgiye sahip olmayan kimse erdemli davranamaz. Dolayısıyla

¹⁹ Diogenes Laertios, *Ünlü Filozofların Yaşamları ve Öğretileri*, çev. Candan Şentuna (İstanbul: Yapı Kredi Yayınları, 2003), 51-52.

²⁰ Ernst Von Aster, *İlkçağ ve Ortaçağ Felsefe Tarihi*, çev. Vural Okur (İstanbul: İm yayını, 2005), 290.

²¹ Ahmet Arslan, *Felsefeye Giriş* (Ankara: Adres Yayınları, 2011), 159-160.

mutluluğa da erişemez. Çünkü doğru davranmanın ilk koşulu, doğru olanın bilgisine sahip olmaktır. Bu bağlamda doğru bilişle ilişkilendirilebilecek olan erdemli davranma, aklın doğru pozisyonda konuşlanmasıyla mümkündür. Aklın doğru durumda konuşlanması da insanın doğanın gidişatına ayak uydurmasıyla sağlanır. Çünkü kendisinden bağımsız akıp gidene hükmedemeyen insan, onu isteyerek benimserse, doğanın yasasına boyun eğerek mutlu yaşama adım atmış olur.²²

Değindiği üzere doğa yasasına uygun yaşamak bir Stoalı için erdemli yaşamakla eşdeğerdir. Erdemli yaşamaksa insana mutluluğun kapılarını açar. Burada çağlar öncesinden bir Stoik ile çağlar sonrasında bugünün insanı arasında elbette ciddi farklar olduğu dillendirilmelidir. Örneğin “Erdemin içeriği, zamansal ve mekânsal olarak birbirinden farklı dünyalardan olan bu insanlar için aynı mıdır?” sorusu öncelikli olarak akla gelir. Fakat amacımız doğrultusunda hem danışmanlık uygulamalarında hem de Stoa felsefesinde erdem olgusuna genel anlamda yaklaştığımızda çağların değiştiremediği insani değerleri buluyoruz. Bu doğrultuda dün olduğu gibi bugün de haset, kıskançlık, cimrilik, bencillik vs. bireyi mutsuz eden duygular olarak karşımızda durur. Özgecilik, merhamet, cömertlik, tevekkül vs. gibi erdemler ise pekiştirilmesi arzulanan, insana huzur veren erdemler olarak konuşlandırılır. (Burada bu erdemlerin kime göre ve neye göre erdem oldukları sorunsalı irdelenmesi gereken önemli bir sorunsaldır, ancak farklı bir makalenin konusu olmak durumundadır.) Dolayısıyla dünden bugüne Stoik düşün ile manevi danışmanlık arasında insani ve dolayısıyla manevi değerler bazında bir amaç birliği olduğu söylenebilir. Neticede her ikisi de erdem eksenli yaşamın bireyin sağaltımı için gerekli olduğu kabulünden hareket eder.

Stoa öğretisinin önemli kavramlarından biri olan *Oikeiosis* insanın ve diğer tüm canlıların, varlıklarını korumaya ve sürdürmeye yönelik birincil itkiyi, bir anlamda *yaşama içgüdü*sünü ifade eder. Canlılar, varlığa geldikleri andan itibaren kendi öz varlıklarını korumak/muhafaza etmek ve sürdürmek için doğal gereği mücadele ederler. Fakat insanın bu mücadeleden alınıp çıkabilmesi için doğrunun ve yanlışın, iyinin ve kötünün bilgisine ulaşabilmesi gerekir. Bu bilgiye ulaşmak, ancak kendilik bilincinin gelişimiyle mümkündür. Kendine dair biliş eksikliği olan insan için yol gösterici manevi değerlere ulaşmak olası olmayacaktır.²³

Cicero'ya göre iyi olan, erdeme ulaşmak ve tanrısal arzuyu yerine getirmektir. Mutluluk; tutkularla, korkularla ve arzularla örselenmemiş bir zihinsel dinginliğe bağlıdır. Bu zihinsel dinginlik, doğaya boyun eğmekle kazanılır. Ona göre, öncelikli amaç ahlakın temel ilkelerinin belirlenmesi olmalıdır. Bu nedenle Tanrı

²² Gökberk, *Felsefe Tarihi*, 105.

²³ bk: Ahmet Faruk Çağlar, *Stoa Oikeiosis Öğretisi* (İstanbul: İstanbul Medeniyet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2015), 79.

öğretisinin de çıkış noktası dini bir ilgi yerine, ahlaktır. Bu bağlamda Cicero, ahlaki kapsayan din olgusu ortadan kalktığında güven, birlik, adalet gibi temel değerlerin de kaybolarak yerini kaosa bırakabileceğini düşünür.²⁴

Orta dönem Stoacılığının önemli temsilcilerinden Panaitios, erdem doğrultusunda yaşamının mutluluğa ulaştırıcı etkisini onaylamakla birlikte, insanlar arasında keskin sınıflandırmalar yapılmasının sakıncalı olduğunu savunur. Ona göre salt erdemın yanı sıra tam olarak erdem olmayan erdemsiz tutumlar da vardır. İyi ve mükemmel olana ulaşamayanlar için ikinci iyiler olarak erdemsizler de ahlaki hayatı daha ulaşılabilir kıldıkları için tercih edilebilirler. Ayrıca Panaitios, doğaya uygun davranışların aslında insanın özel doğasına uygun davranışlar olarak anlaşılmasının gerekliliğini vurgularken tek tipçi insan algısından uzaklaşarak bireysel farklılıkların dikkate alınmasının gerekliliğinin altını çizer. Ona göre her zaman her yerde yapılması gereken fazlaca idealize edilmiş davranışlar biraz daha esnetilerek şimdi ve burada yapabileceğimiz davranışlarla sınırlandırılmıdır. *Seçmecilik* olarak kavramlaştırılabilir olan Panaitios'un bu yaklaşımıyla ortodoks ilk dönem Stoacılığının aksine, tutkuları yanlış kanılar olarak indirgemekten sıyrılarak onları insan ruhunda var olan gerçeklikler olarak algılaması manidardır. Bir diğer Stoik filozof olan Poseidonios da Panaitios'u olumlar tarzda insanın haz elde etmeye ve maddesel varlıkları arzulamaya ilişkin doğal bir yakınlığı olduğunu vurgulayarak insana dair daha gerçekçi bir yaklaşım sergiler. Ayrıca duygusal rahatsızlıkları iyileştirebilmek ve etkisi altında kalınan içtepileri kontrol altına alabilmek için müzik ve şiirden de yararlanılabileceğini söyler.²⁵ Panaitios'un ve Poseidonios'un insana ve onun ahlaklılığına ilişkin bu yaklaşımları, bugünün insanı için daha cazip ve daha ulaşılabilirdir.

Epiktetos, erdem eksenli düşünme ve eyleme bağlamında yaşamsal zorluklar karşısında insanda bu zorlukları absorbe edebilecek potansiyel gücün olduğuna inanır ve manevi değerlerin acıya karşı bir kalkan işlevi görebileceğini savunarak şu telkinlerde bulunur:

“Önüme çıkan şeyler karşısında, kendi içine çekilerek o şeylerden iyice istifade için mutlaka bir faziletin olacağını hatırla. Eğer güzel bir kadın görürsen, bunlara karşı kendinde (perhiz - imsak) denilen meziyeti bulacaksın. Eğer karşına zahmet çıkarsa, cesareti bulacaksın. Şayet küfürle, hakaretle karşılaşarsan rıza ile sabrı bulacaksın. Böylece onları yenmek için sana tabiatının verdiği hasletlerle mukabele etmek alışkanlığını kazanırsan, hayali korkularından kurtulmaya hazır olacaksın.”²⁶

²⁴ Cicero, *Tanrıların Doğası*, çev. Çiğdem Menzilioğlu (İstanbul: Kabalcı Yayınları, 2012), 16-17.

²⁵ Arslan, *İlkçağ Felsefe Tarihi*, 4/201-204.

²⁶ Epiktetos, *Düşünceler ve Sohbetler*, çev. Burhan Toprak (İstanbul: MEB Yayınları, 1989), 21.

Stoik düşünceye göre, manevi doyumla eş zamanlı olarak gerçekleşen ruhsal iyi oluşun koşullarından ilki olan erdem eksenli yaşayışla sağlanan mutluluk, daimidir. Dolayısıyla iyi yaşama ulaşmak bir yazgı meselesinden ziyade, erdemli bir yaşamı tercih etmekle mümkün olabilen iradi eylemlerle gerçekleşir. Bu bağlamda Stoik örneklik, manevi danışmanlığın umut verici söylemiyle aynı payda da buluşur. Şöyle ki, maddi ya da manevi tüm olumsuz koşullara rağmen, insanın her zaman yapabileceği bir şeyler olduğu düşüncesi hem Stoa felsefesinde hem de manevi danışmanlık alanında kabul görmüş bir diskurdur. Bir Stoik bu tür zorlu durumlarda olaylar değişmiyorsa bakış açısının değiştirilmesini tavsiye eder. Yok eğer yine de mevcut durumun iler tutar yanı yoksa o zaman da kadere rızayı, yani Stoik terminolojiyle söylemek gerekirse doğa yasasına boyun eğmeyi önerir. Böyle davranan insan erdemli insandır ve mutluluğa yazgılıdır.

1.3. Tutkuların Sınırlandırılması ve Arzu Kontrolü

Stoa düşüncesi alternatif bir kaygı öğretisidir. Kaygılar, varlığın maskeli görünümlerinden olgulara, olup bitene yüklenen sübjektif anlamlardan doğar. Bu maskeleri yaratıp insanlara, eşyaya tapan insanın kontrolsüz arzularıdır. Sınırlı olan doğal arzularla, yanlış görüşlerin oluşturduğu sınırsız arzular birbiriyle aynı temelden doğmazlar. Doğaya uygun olan arzular sınırlı ve doyurulabilir. Ancak insanın çarpıtılmış hayal gücünden kaynaklanan sınırsız arzular muhtemel tatmini aşarlar. Tillich'e göre yoldan çıkıldığında yol sınırsızdır. Dolayısıyla Stoik düşünceye göre korkularla tedirgin edilmeyip zevklerle şımartılmayan insan, ne ölümden ne de Tanrılardan korkar.²⁷ Doğasına uygun olarak logosun ışığında mutlu yaşar. Bu bağlamda duygusal tepkilerin bilişsel kontrolle sınırlandırılacağı düşüncesi, Stoa felsefesindeki arzuların sınırlandırılması telkininin paralelinde okunabilir. Bu yolla kontrolsüzlüğe yol açan akıl dışı inançlar saptanarak yerlerine sağlıklı ve rasyonel düşünceler ikame edilebilir.

Apetheia yani bir nevi duygusuzluk durumu Stoa ahlakının idealidir. Bu ideali gerçekleştiren insan, aşırı itilimlerin boyunduruğundan kurtularak, arzu edilecek ya da kaçınılacak şeyler üzerine doğru değerlendirmeler yapabilir ve gerçek mutluluğun; zenginlikten, saygınlıktan, maddi zevklerden, fiziksel güçten bağımsız olduğunu kavrar. Bütün bu değerler dışsal değerlerdir ve iç'in yetkinliği karşısında ikincildirler. İnsanın içsel yetkinliğe ulaşmasının ilk koşulu da kendini bilıştır. Sokrates'ten bu yana sloganlaştırılan "Kendini bil!" düsturu ancak bu bilişle eyleme geçme sağlandığında hak ettiği değeri bulur. Tillich'e göre kendini bilme hususunda bir erdem olarak gerekli görülen Stoacı cesaret, varoluşsal açıdan olduğu kadar ahlaki açıdan da bir tür *var olma cesaretidir*. Aynı zamanda kendi aklî niteliklerimizi onaylama cesaretidir.

²⁷ Paul Tillich, *Olmak Cesareti*, çev. F. Cihan Dansuk (İstanbul: Okyanus Yayınları, 2014), 41-43.

Bireyin kendi benliği üzerine içe bakış yöntemiyle yaklaşarak kendini daha iyi tanımaya çalışması, onun benlik kontrolü sağlayabilmesinin ilk şartlarından-
dır. İnsanın arzuları, inançları, duyguları, düşünceleri onun eylemlerini etkiler.
Bundan dolayı insanda kendini bilme hususundaki ilerleme, onun kendisinde
bulunan ve memnuniyetsizlik yaratan yönlerine ilişkin harekete geçmesini sağ-
layabilir. Ya da bireyin kendinde olduğundan memnun olduğu, onu mutlu eden
yönlerini daha da geliştirmesine neden olabilir. Bunların hepsi ancak insanın
kendini bilmesiyle mümkün olabilir. Hökelekli'ye göre de kişinin kendisini tanı-
ması demek, özgün bir kişiliğe sahip olduğunun farkına varması demektir. Ne
istediğini, hangi yönde yürümesi gerektiğini bilmek buna bağlıdır. Bu bağlamda
derin düşünme (tefekür), kendini gözetleme (murakabe), kendini sorgulama
(muhasabe) gibi psikolojik teknikler kendini tanıma yolundaki birey için aktive
edilebilir.²⁸ Ancak kendini bilen insan, hayatını istediği şekilde yönlendirebilir.
Bu nedenle manevi danışmanlık alanında da insanın müreffeh bir hayat sürebil-
mesi için kendine dair farkındalık geliştirmesinin, kendilik bilincini güçlendir-
mesinin desteklenmesi temel amaçlardan biri olarak görünür.

Epiktetos, logos ışığında harekete geçen insanın, tutkularının zincirlerini kı-
rabilceğini düşünür. Ona göre yersiz ve sınırlandırılmamış kırgınlıkla hareket
etme, değiştiremeyeceği durumlara ilişkin acı çekme, şan şöret için didinme
gibi itidalden uzaklaşılarak yapılan tüm eylemler insan için yararsız, hatta ço-
ğunlukla kötü sonuçlar doğuran, zararlı eylemlerdir. Bu nedenle insan, bir dav-
ranışta bulunmadan önce aklı düşünme yetisini devreye sokmalıdır. Ayrıca olay-
ları değerlendirirken olumlu bakış açısıyla yaklaşmayı, kötümser olmamayı öğ-
renmelidir. Örneğin bir kimse kendisini eleştiren dostuna kızmak yerine, bu
eleştiriyi avantaja dönüştürücü düşünceler üretebilir. Dostunun niçin böyle bir
eleştiri yaptığını sorgulayarak haklı yanları olabileceğini düşünebilir. Hatta ken-
disine dışardan bir gözle bakabilmesini sağladığı için ona teşekkür dahi edebilir.
“Her şeyin iki kulpu vardır: Biri onu taşımağa elverişli olan kulp, öteki taşımağa
elverişli olmayan kulptur. Şu halde kardeşin sana bir kötülük ederse, onu sana
kötülük yaptığı taraftan alma.”²⁹ derken Epiktetos, olaylara ilişkin olumlu ya da
olumsuz düşünceler üretebilmenin insanın kendi elinde olduğunu vurgular gi-
bidir.

Stoacılıkta önemli bir yer tutan arzu kontrolü, insanın arzu nesnelерinin ken-
disine vereceği yarar-zarar oranını ölçebilmesiyle mümkündür. İnsan, kendi
gayretiyle ulaşamayacağı şeyleri arzulamaktan feragat etmelidir. Örneğin sev-

²⁸ Hayati Hökelekli, “Kendini Bilmek ve Kendini Kontrol Etmek”, *Dem Dergi* 1/1 (Ağustos 2017), 69-72.

²⁹ Epiktetos, *Düşünceler ve Sohbetler*, 41.

diklerinin hiçbirisinden ayrılmamayı arzulamak ve bu arzusunun gerçekleşmediğini gördüğünde acı çekmek stoik bilgelik için akıl karı görünmemektedir. Sponville bu hususta şu örneği verir:

“Diyelim ki hastayım... Sağlıklı olmayı istersem, dileğim yerine gelmediği için mutsuz olurum; buna karşılık, eğer sadece tedavi olmayı arzularsam bunu gerçekleştiririm. Dolayısıyla arzuladığım şeyi yapmış, yaptığım şeyi arzulamış, hem özgür hem de tatmin olmuş olurum. Tedavi işe yarayacak mı? Ölecek miyim? Bu bana bağlı değildir; bana düşen bunu kabul edip serinkanlılıkla ölmektir.”³⁰

William E. Stempsey, “Bir stoacı hastalığa nasıl tepki verir?” sorusu üzerinden “Bilge hasta nasıl olunur?” sorusunun yanıtına yoğunlaşır. Bilge, sıradan kişilerde meydana geldiğinde, genellikle acı olarak adlandırılacak fiziksel reaksiyonlara sahip olabilir. Sıradan bir kişi gibi hastalık, açlık ve yorgunluktan mustarip olabilir. Fakat burada bilgenin bilgeliği, hastanın bu duyguların rasyonel temelini görmesine ve hastalığa sıradan insan için mümkün olmayan şekillerde tepki vermesine izin verir. Bilge, sıradan insandan farklı olarak kendi acısını acil kontrol altına alınması gereken bir durum olarak değil; eylemlerini makul bir şekilde yönlendirebilmesine sebep olabilecek bir olgu olarak görür. Bir stoik acıyı dindiremediğinde bile yine de mutluluğu bulabilir. Stoik nosyon; insanın kendi doğasını, sınırlarını ve onun kozmosun daha büyük doğasındaki yerini takdir etmeyi, değiştiremeyeceği şeyleri kabul etmeyi ve tüm doğayı yönlendiren sağlam bir ilahi nedenin tanınmasını gerektirir.³¹ Manevi danışmanlık alanında en yaygın hizmetin, hastanelerde hasta ve hasta yakınlarına yapılan manevî, psikolojik destek olduğu³² hatırlandığında, Stoik söylemin, manevi danışmanlığın temel hedeflerine paralel bir bakış açısı sunduğu söylenebilir. Çünkü hastaya ya da yakınlarına sunulan manevi destek, hastanın iyileşmesini, bu mümkün değilse, mevcut durumu kabullenmesini ve hayattan kopmamasını sağlamaya çalışır. Dolayısıyla Stempsey’in tıp üzerine Stoik bilgeliğin örnekliğine değindiği makalesinden ilhamla “Bilge danışman ve bilge danışan nasıl olunur?” sorusu üzerine düşünülebilir.

1.4. Stoik Manevi Egzersizler

Stoik felsefe, insana dair teorik incelemelere odaklanmaktan, kalburüstü analizler yapmaktan ziyade, insanın aktif hayatında nasıl mutlu olabileceğine

³⁰ Andre Comte Sponville vd., *Mutluluğun En Güzel Tarihi*, çev. Saadet Özen (İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2016), 27.

³¹ Bk: William E. Stempsey, “A New Stoic: The Wise Patient”, *The Journal of Medicine and Philosophy: A Forum for Bioethics and Philosophy of Medicine* 29/4 (January 2004), 451-472.

³² Mebrure Doğan, “Hastane Örneği Üzerinden Manevî Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetlerine Genel Bir Bakış”, *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi* 21/2 (Aralık 2017), 1278-1281.

yoğunlaşarak, insanın, rahatsız edici duygularından sorumlu olduğunu dillendirir. Aslında daha huzurlu ve daha iyi bir yaşam için duyguların kontrolünü sağlamak insanın yetkisi dâhilindedir.³³ Dolayısıyla Stoacılık, kendilik ustalığı gerektiren iradeci bir felsefe olarak görünür. Onun iddiası ruhun sükûnetini bozan arzuları, akla tabî olan iradeye ve istemeye dönüştürmektir. Ruhun sükûnetini ve içsel özgürlüğü hedefleyen stoa bilgeliği, birçok beşeri teessürü tahlil ederek manevi egzersizler yapmayı tavsiye eder. Bu egzersizler aracılığıyla insan, doğasına uygun olanı bilerek kendisini yeniden yapılandırılabilir. Örneğin şimdiki yaşamak adına tetikte kalmak, geçmiş ve geleceğin boyunduruğundan kurtulmak için teyakkuz halinde olmak, bu alıştırmalardan biridir. Bir diğer alıştırma; can sıkıcı olayları önceden görmek, yani daha gerçekleşmeden bu tür olaylara hazırlanmak ve onların rahatsız ediciliğini hafifletmek için onları kısmen tecrübe etmektir. Bir Stoik için olmuş olandan daha kötüsü olabileceğini varsaymak ve olası en kötü sonucu düşünmek ruha iyi gelen alıştırmalardanır. Buradaki amaç bir nevi insanın kendini olası kötü durumlara hazırlamasının sağlanmasıdır. Kötü olduğu düşünülen durum başa gelmediğinde mutluluk duyulur. Şayet olur da başa gelirse o zaman insan kendini olagelen duruma kısmen hazırlamış olur. Bu bağlamda “Sen işini kış tut, yaz çıkarsa bahtına” anlayışı tam da bir Stoik’in ağzından dökülmüş gibidir. Bu tür alıştırmalarla ve yinelenen bilinç egzersizleriyle Stoikler, öğretilerinin sık sık tekrarını yapmışlardır.³⁴ Ayrıca benlik incelemesi bağlamında rüya yorumlarına, yaşananların günlük şeklinde kaydına ve mektuplara önem vermişlerdir. Bu bağlamda J. Harward’a göre Stoiklerin kurdukları, önemi yadsınamaz olan etik sistemde daha iyi bir yaşam için düşünce yönetimi, fiziksel ya da ruhsal perhiz uygulamaları gibi pek çok egzersizle, bireyi kendi yaşamında etkin kılarak, onun kendi yaşam rotasını çizmesine aracılık etmek amaçlanmıştır. Bu, insanın temel görevi olarak görülmüştür.³⁵ Dün olduğu gibi bugün de insanın söz konusu görevi yerine getirebilmesi için öncelikle kendilik bilgisini geliştirmesi gerekir. İnsan ancak kendini bilişle, duygu ve düşüncelerinin arkasındaki sebepleri anlayabilir ve kendini onarabilir.

Stoa düşüncesinde içgüdüler ve tutkular ruhun hastalıkları olarak algılanır. Nasıl ki migren, siyatik, zatürre fiziksel hastalıklarsa; hatalı tasavvurlar, çarpık düşünceler de en az bunlar kadar önemli içsel hastalıklardır. Bu yüzden felsefe, öncelikle tutkuların tedavisi için ruhsal alıştırmalarla ilgilenir.³⁶ Vazgeçilmez iç-

³³ Arthur Still – Windy Dryden, “The Place of Rationality in Stoicism and REBT”, *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy* 17/3 (September 1999), 43-164.

³⁴ Frédéric Lenoir, *Mutluluk Üstüne Felsefi Bir Yolculuk*, çev. Atakan Altınörs (İstanbul: Bilge Kültür Sanat Yayıncılık, 2016), 145-147.

³⁵ Bk: J. Harward, “Early Stoics”, *The Australasian Journal of Psychology and Philosophy* 8/4 (17 Jan. 2008), 271-289.

³⁶ Hadot, *Ruhani Alıştırmalar ve Antik Felsefe*, 22.

sel dönüşümün yavaş yavaş oluşabilmesi için işte tam da burada ruhani alıştırmalar devreye girmelidir. Bu alıştırmalar şöyle özetlenebilir: Derin düşünme, olumsuz durumlara hazırlık mahiyetinde meditasyon ve olayları analiz etme, okuma, dinleme, odaklanma (bir tür dikkatlilik hali, mevcut ana odaklanma), irade gücüyle kişinin kendini kontrolü, tutku terapileri, ödev bilinci, iyi olanın hatıraları, sorumluluk, diyalog yoluyla sözün iyileştirici gücünü kullanmak... Gelenen noktada söylenmelidir ki, bu alışkanlıkları yaratmaya yönelik pratik alıştırmalara en basit şeylerden başlamak gerekir. Örneğin göksel dünyanın temasıyla...³⁷

Düşünce yönetimi egzersizi bağlamında Epiktetos, sonradan acı çekmemek için insanın elinde olan maddi şeyleri sahiplenmemesi gerektiğini söyler. Onların bir gün kendisinden alınabileceğini sık sık hatırlaması gerektiğini vurgular. Bu düşüncesiyle Epiktetos, insana yaraşır olanın varlık üzerinde mutlak bir sahiplik iddiasında bulunmak yerine, varlıkla ilişkili olarak bir tür ödünç verilmişlik duygusuyla hareket etmesinin gerekliliğinin altını çizer ve şunları söyler: “Her ne hakkında olursa olsun: «Onu kaybettim!» deme. Fakat «Onu geri verdim!» de. Çocuğun mu öldü? Onu geri verdin. Karın mı öldü? Onu da geri verdin. Tarlanı mı elinden aldılar? İşte yine bir iade.”³⁸ Epiktetos’ta *ödünç verilmişlik* şeklinde ifadesini bulan *emanet bilinci* bireyin davranışlarını şekillendirdiğinde birey başta kendi varlığı olmak üzere etrafındaki her şeye, sahiplik duygusuyla değil, bir tür *ödünç verilmişlik* duygusuyla yaklaşır. Böylelikle daha rahat bir şekilde yaşadığı zorlukları aşabilir, mevcut durumu kabullenebilir. Örneğin anne baba, engelli bir evlat gibi bakmakla yükümlü olduğu kişilere ilişkin emanet bilinciyle hareket eden birey, sorumluluklarını yük olarak algılamak yerine, emanet olarak algılasa ihtiyaç duyduğu manevi desteği bulabilir. Böylelikle manevi danışmanlık uygulamalarında da yaşanan sıkıntılı durumlara ilişkin sağaltıcı bir değer olarak emanet bilinci fonksiyonelleştirilebilir.³⁹

Stoik öğretilerdeki *varlıklara değer atfetme*yle ilgili düşünceler manevi anlamda insana rehberlik edebilirler. Öncelikle insan değer atfettiği şeyin değerinin, o şeyin kendisinden değil; değer atfedenin algısından kaynaklandığını bilmelidir. Çünkü bazen bu atfedilen değerler sıkıntıya neden olabilirler. Örneğin BMW marka bir arabanın çok değerli olduğunu düşünen birisi BMW’ye değil de Doğan marka bir arabaya sahip olduğu için mutsuzluk hissedebilir. Halbuki bu dışsal değerlerin insanın mutluluğunda merkezi bir rol oynaması, düşünce egzersizleriyle engellenebilir. İnsan hayatında sırf yanlış değer atfetmelerden dolayı mutsuzluk kaynağı olan ne kadar çok şeyin olduğu unutulmamalıdır. Bu bağlamda

³⁷ Hadot, *Ruhani Alıştırmalar ve Antik Felsefe*, 29-30.

³⁸ Epiktetos, *Düşünceler ve Sohbetler*, 22.

³⁹ Ayten, *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik 1*, 58.

Stoik çağrı genelde tüm insanlığa, özeldyse bugünün danışmanlarına ve danışmanlarına değer atfedilen şeyler üzerine eleştirel düşünmeyi telkin eder.

Stoik öğretilerde önerilen egzersizler, insanı hem ruhsal hem bedensel boyutuyla bir bütün olarak dikkate alır. Tefekkür, meditasyon gibi alıştırmalarla insanın kendisini ve tüm varlığı anlaması amaçlanır. Bu varlığı anlama çabası manevi danışmanlık uygulamalarının da temel hedeflerindedir. Tutku terapileri, ödev bilinci, iyi olanın hatıraları, kötü olanın önceden tasavvuru, elde olana ilişkin emanet bilinci gibi birçok egzersiz de bireyin manevi huzuru için telkin edilen egzersizlerdendir. Tüm bunlar manevi danışmanlık bazında değerlendirilebilir tekniklerdir.

Görüldüğü üzere Stoik uygulamalarda özellikle negatif yargıların ve olumsuz düşünme itiyatlarının daha akılsal bir zaviyeden bakılarak dönüştürülmesi söz konusudur. Böylelikle bireyin zarar verici kanılarının, eğilimlerinin rasyonel açıdan değerlendirilmesi sağlanabilir. Yanlış istidlallere, asılsız beklentilere karşı Stoik metotlara başvurulması, sorunlu kalıplar bozulabilir. Epiktetos akılsal olmayan kararların, itiyat haline getirilmesi gereken rasyonel düşünme yöntemleri aracılığıyla sınılanması gerektiğini açıkça önermektedir.⁴⁰ Bu bağlamda Stoik felsefi düşünüş, bireyin kendisi üzerinde öz denetim sağlayarak kendi ruhsal durumunu şekillendirebileceği ve tüm bilişsel yapısını kontrol altına alabileceği kabulünden hareket eder. Stoik filozoflara göre yeterli zihinsel disiplin uygulanarak ve rasyonel özerklikte bilge öğretim benimsenerek mutlu bir yaşam hedefine ulaşılabilir.

1.5. Olayları Anlamlandırma Bağlamında Stoik Kader İnancı

Manevi danışmanlıkta, olup bitenin anlamlandırılması için kullanılan önemli kavramlardan biri kaderdir. Birey beklenmedik olumsuz bir durumla karşılaştığında bunu kader olarak tanımlayabilmekte ve başına gelen zorlu durumu, kendisine aşkın olan bir güce referansla anlayabilmektedir. Doğru şekilde anlamlandırılan kader algısı insanın olayları kavramasında ve kontrol etmesinde ona yol gösterici düşünsel bir temel sağlayabilmektedir. Böylelikle birey olmuş olanı bir sebeplilik ilkesine göre değerlendirerek olaylara sağduyulu ve iyimser yaklaşabilmektedir.⁴¹ Stoacılıkta bu rehberlik edici aşkın gücün karşılığı *doğa yasa*sıdır.

Stoacı gelenek, insana kaderci bir perspektiften yaklaşır. Stoa fiziğinde rastlantıya yer yoktur; evrende her şey bir amaçlılık ilkesine dayanır. Evrende olup biten her şey rastlantısallıktan uzak bir zorunluluk ilkesine bağlıdır. Dolayısıyla kader yadsınamaz bir inanç objesi olarak görünür. İnsanın kendisi için önceden belirlenmiş olan yazgisına itiraz etmesi, tıpkı bir meşe ağacının “Neden benim

⁴⁰ Bk: William Ferraiolo, “Donald Robertson, The Philosophy of Cognitive Behavioural Therapy (CBT)”, *The Journal of Value Inquiry* 45 (May 2011), 239-243.

⁴¹ Ayten, *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik* 1, 51-52.

meyvelerim palamut da herhangi bir başka meyve değil.” demesine benzer. İnsanın kendi kaderiyle ilişkisi, meyvenin ağacıyla olan ilişkisine benzetilebilir.⁴² Epiktetos, kader inancı ekseninde çağlar öncesinden insan kardeşlerine rehberlik edebilecek umut aşıl原因an şu sözleri söylemiştir: “Ben niye böyle bir ana ile böyle bir babadan doğdum? Ey benim zavallı dostum, doğmadan evvel «Ben filâncanın filânca ile evlenmesini ve benim onlardan doğmamı istiyorum» demek elinde mi idi? Eğer doğuşun uğursuz oldu ise bunu fazilet ile düzeltmek senin elinde değil midir?”⁴³

Stoik düşüncede insan, gücünün yetmediği durumlarda yazgısına boyun eğdiğinde doğaya uygun hareket etmiş olur. Bu yazgiya boyun eğiş, inzivaya çekilerek yapılan düşünsel egzersizler yoluyla daha rahat kabullenilir ve böylelikle ruhun dinginliğe ulaştırılması amaçlanır. Olup bitenlerin kendilerinden dolayı değil de onlara ilişkin yargılarından dolayı acı çeken insan için doğru düşünmeyi öğrenmek, kendi algıları üzerinde hâkimiyet kurabilmesini sağlar. Bir yöntem olarak felsefi bilgeliğin önünü açan felsefi tefekkür yoluyla insan, düşünsel ve eylemsel boyutta kendisine müdahale edebilir. Ruhsal ve düşünsel rahatsızlıklarından kurtulabilir. Bu türden tüm varlığa ilişkin derin düşünme egzersizi, danışmanlık bazında birey için tavsiye edilen bir yöntem olarak değerlendirilebilir.

Stoa öğretisine göre insan, kendisine bağlı olmayan karşısında edilgendir. O, bu acizini unutarak zaman zaman kendisine, ulaşılması olası olmayan ülküler edinir ya da engellemesi gücü dâhilinde olmayan acılara direnir, bunları kabullenmekte zorlanır. Örneğin bir evlat kaybı ya da ansızın gelen bir sel felaketi karşısında elinden hiçbir şey gelmediğini kabullenmek istemez. Ama iç açıcı olmayan tüm bu tür olaylar karşısında yine de kaderin zapt edemediği bir alan vardır. Bu da insanın olup bitene ilişkin yargıları üzerindeki gücüdür. Aslında insanları sıkıntıya sokan, olup biten şeylerin kendileri değil, o şeyler hakkındaki yargılarıdır. Bu nedenle sonuçlara endeksli düşünülme sizin iyi olanı yapma yetisi, rasyonel olana uygun hareket etme iradesi, yani bir nevi içsel logos disiplini insan için kurtarıcı olabilir. O, ancak bu şekilde özgürlüğü deneyimleyebilir.⁴⁴ Dolayısıyla Stoacı kader anlayışı insana, üzerinde etkin olamadığı olgulara ilişkin düşüncelerini kontrol altına alarak yine de mutlu olabileceğini ve sonuçlar istediği gibi olmasa da erdeme yönelik iradi kararlar verebileceğini söyler.

Stoik düşüncede acılar, zorluklar zaman zaman insanı olgunlaştıran, daha iyi bir yaşama hazırlayan araçlar olarak değerlendirilirler. Seneca, insanın bilgeleştikçe kendisine dışarıdan gelen olumsuzluklara karşın özgürleştiğini söyler ve acıyla karşılaşmadan önce onunla karşılaşma ihtimalini düşünerek kendisini mutsuz eden insanı eleştirir. Seneca'nın bu eleştirisi insanın içinde bulunduğu

⁴² Aster, *İlkçağ ve Ortaçağ Felsefe Tarihi*, 290.

⁴³ Epiktetos, *Düşünceler ve Sohbetler*, 60.

⁴⁴ Pierre Hadot, *İlkçağ Felsefesi Nedir?* çev. Muna Cedden (Ankara: Dost Kitabevi, 2017), 130-131.

koşullara tahammül etmesini pekiştirmek amacıyla bir manevi egzersiz olarak yapılan, mevcut duruma yönelik olası en kötü şeyi önceden tasavvur etme egzersizine yönelik değildir. O'nun eleştirisi bir alışkanlık haline gelmiş karamsar düşünüşe ilişkindir. Bir egzersiz olarak yapılması telkin edilen en kötü olasılıkları düşünme alıştırmaları, insanın kendi bulunduğu pozisyondan daha kötü pozisyondaki varoluşsal durumları düşünerek mevcut durumuna şükretmesini sağlamaya yöneliktir. Buna karşın insanın sürekli başına kötü şeyler gelebileceğini düşünerek mutsuz olması bütünüyle reddedilen karamsar, mutsuz düşünme eğilimidir.

Seneca'ya göre dışsal koşullarını iyileştirmek insana kalıcı mutluluğun kapılarını açmaz. Dışarıdan akarak kendisine ulaşan her şeyin sahipliği geçici ve belirsizdir. İnsan ancak içsel gelişmişliği oranında mutluluğu elde eder.⁴⁵ Bu bağlamda insanın yol göstericisi erdemdir. Erdemli olmak mutlu olmakla eşdeğerdir.

Epiktetos'a göre, hayatın meşakkatli yolları ancak insanın kendi sınırlarının farkına varıp buna uygun şekilde eylemesiyle aşılar.⁴⁶ İnsan, elindekileri kaybetmekten, fakirleşmekten, fiziksel ve ruhsal rahatsızlıklara düşmekten dolayı kaygı beslemekten vazgeçmelidir. Olmuş olana, olmakta olana ve olacak olana ilişkin tasalanmak onu mutsuzluğa sürükler. Bu yüzden Epiktetos'a göre Tanrıların işine pek de karışmamak gerekir. Olumsuz durumlar karşısında bazen yapılması gereken, savaşmak yerine, sakin bir kabulleniş içine girmektir. Eğer insan yapabileceklerinin maksimumuna ulaştıysa ve bir şeyler hala değişmiyorsa o zaman sessizlik gerekir. Bu bağlamda Epiktetos insanları, belirlenmiş rolleri oynamak zorunda olan oyunculara benzetir. Bu oyuncuların rolleri Tanrısal irade tarafından belirlenir. İnsan; engelli ya da engelsiz, varsil ya da yoksul, çirkin ya da güzel olabilir. O, içinde bulunduğu varoluşsal durumları her zaman belirleyemez. Öyleyse insan kendi iradesi dışında olan durumlardan yakınmaktan kaçınmalı ve dezavantajlarını avantaja çevirmeye çalışmalıdır. Limon ne kadar ekşi olursa olsun, ondan limonata yapabilmeyi öğrenmelidir. Bu tutumuyla o, her zaman somut bir yarar sağlayamasa da en azından düşünsel bazda kendini rahatlatılabilir. Böyle bir tutum içerisine girmek tam da doğaya uygun yaşamaktır.⁴⁷ Bu şekilde davranan insan, huzurlu bir yaşamın kapılarının kendisine açıldığını fark edebilecektir. Epiktetos'un varoluşsal durumlara ilişkin insanın iradesi dışında olanı kabullenmesinin gerekliliğine yaptığı vurgu, İslami terminolojide tevakkül kavramıyla örtüşür. Bireyin güç yetiremediği ya da anlamlandıramadığı durumlarda Aşkın Olan'a güvenmesi, davranışsal ve bilişsel olarak tevakkül duygusunda ifadesini bulur. Manevi bir durum olarak tevakkül, insana

⁴⁵ Seneca, *Bilginin Sarsılmazlığı Üzerine*, çev. Cengiz Çevik (İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2018), 8-10.

⁴⁶ Epiktetos, *İçsel Huzur İyi Yaşamın Kapısını Açar*, 6.

⁴⁷ Akdemir, *İnsan Felsefesi*, 108.

hem ruhen hem de maddeten rahatlama sağlar. Bu bağlamda tevekkül ruhsal dinginliğe ulaştırır; korku, kaygı, yalnızlık, anlamsızlık ve belirsizlik gibi negatif duyguları hafifleten etkin bir başa çıkma yöntemi olarak görünür.⁴⁸ Dolayısıyla danışana ruhsal destek olarak tevekkül duygusu, fonksiyonelleşmesi istenilen manevi bir değer olarak karşımızda durur.

2. Stoa Öğretisinde Ölüm Kavramı

Stoa felsefesi, insanın temel problematiği olan ölüm üzerinde fazlaca durur. Ölümün bu kadar trajik algılanması, ölümün her neyse o olarak algılanamayışından kaynaklanır. Ölümü asıl korkutucu kılan, ona ilişkin yargılarımızdır ve insan bu yargıları eleştirel bir bakışla gözden geçirmelidir. Jean Brun'a göre Büyük İskender'i de onun katircısını da aynı ölüm beklemektedir. Şatafat, şehvet, şan hep boş şeylerdir ve küçümsenmeyi hak ederler; ölüm doğanın bir işlemidir, dolayısıyla ondan kaygı duymamalıyız, ölüm doğaya yararlıdır, çünkü o kendisinden başka şeylerin doğacağı bir çözüldür.⁴⁹ Doğasına uygun yaşayan insan için vakti geldiğinde ölümü geciktirme çabası nafiye olduğu kadar, acıyı arttırıcı bir çabadır. İnsan düşünsel olarak da ölümle cebelleşmekten vazgeçmelidir. İşte bu kabulleniş doğaya uygun olandır. Epiktetos, bu hususta "Kaptan çağırdığı an, bütün bu önemsiz ve değersiz şeyleri bırakmaya ve asla geriye bakmadan gemiye doğru koşmaya hazır olmalısınız", der.⁵⁰ Marcus Aurelius da ölümün doğayla uyumlu olduğunu vurgular. Ona göre insan şimdinin insanıdır, dünün ya da yarının değil... Bir insanın uzun ya da kısa yaşaması arasında fark yoktur. Çünkü her iki durumda da insan aynı şeyi yitirir. Şimdiki zamanı! Dünü ya da yarını değil... Çünkü hiç kimse sahip olmadığını yitiremez.⁵¹ Aurelius'un şimdinin insanını Goethe'nin Genç Werther'in Acıları adlı eserinde başkahramanına söylediği şu sözlerde de bulgulayabiliriz: "Eğer insanlar imgelemleriyle geçmişteki kederin anılarını çağrıştırmak uğruna bu denli çaba gösterecekleri yerde, kayıtsız bir şimdiye katlansalardı, çektikleri acı daha az olurdu."⁵²

Schopenhauer'in, an'ı yaşayan hayvanların tasasızlığının ve sükûnetinin imrendirici olduğunu ima ederken⁵³ altını çizdiği husus, şimdide var olmayan, geçmişte ya da gelecekte yaşayan insanın elim durumudur. İşte tam da burada Stoik

⁴⁸ Kasım Karataş – Mustafa Baloğlu, "Tevekkülün Psikolojik Yansımaları", *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 19/1 (Haziran 2020), 110-117.

⁴⁹ Brun, *Stoa Felsefesi*, 107-108.

⁵⁰ Epiktetos, *İçsel Huzur İyi Yaşamın Kapısını Açar*, 17.

⁵¹ Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, çev. Y. Emre Ceren (İstanbul: İş Bankası Kültür Yayınları, 2018), 17-18.

⁵² Johann Wolfgang Von Goethe, *Genç Werther'in Acıları*, çev. Nihat Ülner (İstanbul, Can Yayınları, 2017), 19-20.

⁵³ Arthur Schopenhauer, *Hayatın Anlamı*, çev. Ahmet Aydoğan (İstanbul: Say Yayınları, 2017), 19.

bilgelik, insanı imrendirecek tarzda an'ı yaşayan bir hayvanı kendine örnek almaktan imtina etmez. Şimdide yaşamının önemine ilişkin Sponville, Prajnâpad'dan şu alıntıyı yapar:

“Biten şey geçmiş olur; şu anda var değildir. Gelecek olan şey gelecektedir; o da şimdi var değildir. O halde? Var olan nedir? Burada ve şimdi olan şey. Başka bir şey değil. Şimdide kalınız: Harekete geçiniz, harekete geçiniz!’ Sponville’ye göre bu, yaşamayı ümit etmek değil, gerçekten yaşamaktır; selameti beklemek değil, onu gerçekleştirmektir.”⁵⁴

Aurelius’a göre ölümün sırayla tecrübe edildiği bu dünyasal yaşamda, insan her anını doğaya uygun geçirmelidir ve sonra memnuniyetle yaşamdan ayrılmasıdır; “Tıpkı onu yaratan toprağa ve yetiştiren ağaca şükranlarını sunmak için olgunlaşınca yere düşen bir zeytin tanesi gibi.”⁵⁵ Aurelius felsefesinde doğa yasası şeklinde ifadelendirilen Aşkın Olan’a karşı beslenen şükran duygusu manevi danışmanlıkta etkin bir kavram olan şükür duygusunu imler görünür. Yapılan iyiliğin farkına varmak, Tanrı’dan ya da diğer var olanlardan gelen iyiliğe ilişkin minnettarlık beslemek⁵⁶ anlamında kullanılan şükür, bireyin hayatına anlam veren dış etkenlere ilişkin olumlu farkındalığı ifade eder. Bu içeriğiyle şükretme bilinci; ruhsal iyi oluşu, varoluşa ilişkin memnuniyeti ve mutluluğu beraberinde getirir.⁵⁷ Dolayısıyla kadim Stoik bilgelikte de vurgulanan şükür bilincinin oluşturulması, manevi danışmanlık uygulamalarında da önemli bir manevi değer olarak görülebilir.

Stoa felsefesinin izinden gidersek, adımızın sanımızın unutulacağı düşüncesinin de elem verici olmaması gerektiğini ve bu günlerde moda olan ‘seni tanıyan son kişi de hayattan ayrıldığında o zaman tamamen unutulmuş olacaksın’, türünden söylemlerin gereksiz can sıkıcılığına pabuç bırakmamamız gerektiğini söyleyebiliriz. Bu bağlamda böyle düşünceler üzerine yoğunlaşmak gereksiz, amaçsız bir gerilim yaratır ki Stoacı miras gereğince bu türden yasların insanın doğasına aykırı olduğunu bulgularız. Burada alttan alta ‘Unutulmak kötüdür, hatırlanmak iyidir.’ varsayımından hareket eden insan için aslında bu varsayımın da geçerliliği sorgulanabilir. Hele ki ölüm, ruhun uzun yolculuğunda dünyada konakladıktan sonra başka âlemlere akmak olarak algılanırsa, ne ölüm buhranı, ne de unutulmuş acısı, hepsi buharlaşıp gider. Hal böyle olunca, belki de ölüm insana bilmediklerini vadeden duvardaki kapı olarak görülebilir.

⁵⁴ Sponville, *Felsefeyi Takdimimdir*, 265-266.

⁵⁵ Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 39.

⁵⁶ Mustafa Çağrı, “Şükür”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* (Erişim 18 Ocak 2020).

⁵⁷ Ayten, *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik 1*, 55-56.

2.2. Modern İnsana Yönelik Stoik Bilgelik

Felsefi düşünüşün eşlik ettiği bir manevi danışmanlık uygulaması, bireyin olup biteni anlamlandırma, kendini tanıma süreci olarak araçsallaştırılabilir. Manevi Danışmanlık hizmetinde danışmanın hedefi, danışanın yaşadığı çatışmaları ifade edilebilir, anlaşılabilir ve baş edilebilir kılmaktır. Bu çatışmalar dinsel fenomenlere ya da varoluşsal açmazlara vb. ilişkin olduğunda manevi danışmanlıkla felsefenin konu birliği sağlanmış olur.

Stoik öğretiye göre insan, sadece maddi boyutuyla değil, manevi boyutuyla da var olan bir varlıktır. Bu manevi boyut insana sunulan yardım ve destekle ruhsal bir zenginlik olarak ortaya çıkabilir. İnsana ihtiyaç duyduğunda cesaret ve güven vererek onun yaşama iştiağını güçlendirebilir. Zorlu hayat koşullarıyla karşılaşan birey için maneviyat, kendisine uzanmış bir yardım eli işlevi görür.⁵⁸ Ayrıca belirtilmelidir ki Arnold Kruger'e göre insan varlığının temel sorunları; özgürlük, izolasyon, anlamsızlık ve ölüm, mevcut danışma metodolojilerinde çok az ele alınmaktadır.⁵⁹ Halbuki bu sorunlar sadece modern zamanların değil, tüm zamanların insanları için çözüm aranan sorunlardır. Ancak bu zamanın insanının koşulları düşünüldüğünde sanki daha da sorunsallaştırıldıkları söylenebilir. Bu bölümde öncelikle "Ne oldu da modern zamanlarda manevi danışmanlık ve rehberlik ihtiyaç duyulan bir alan olarak ortaya çıktı?" sonrasında ise "Modern dünyanın danışmanlarına Stoik öğreti neler söyleyebilir?" sorularının yanıtı aranacaktır. İnsanın içine düştüğü aporiler, çağın negatif etkisi bu bağlamda açılmanmaya çalışılacaktır.

Modernize olmuş dünya insanların çoğunluğu tüketmek için yaşayan, yalınlaşan, yabancılaşan ve böylelikle ruhsal sükûnetini kaybeden varlıklar haline gelmişlerdir. Dolayısıyla ahlaki gelişimin de 20. yüzyıldaki teknolojik ilerlemelere hiçbir şekilde ayak uyduramadığı göz önünde bulundurulduğunda, kadim düşünürlerden, çağdaş bireyin içine düştüğü çıkmazı anlamakta yardım almanın tam zamanıdır, denilebilir. Örneğin iç sıkıntısına ve ölüm korkusuna ilişkin Epikurosculuğun bir terapi olarak işlevselleştirilebileceğini söyleyen Sponville, yine aynı düşünce ekseninde şöyle yazar:

"Günümüzün zengin ülkelerinde insanlar artık açlıktan ölmüyor. 'Epikuros olsa ama mutlu değiller.' derdi. Çünkü bu insanlar vakitlerini doğal ve gerekli olanın değil, doğal olup gerekli olmayanın da değil, ne doğal ne de gerekli olanın peşinden giderek harcarlar. Zenginlik, iktidar, şöhret vb.

⁵⁸ Suat Cebeci, "Bir Din Öğretimi Yaklaşımı Olarak Dini Danışma ve Rehberlik", *Değerler Eğitimi Dergisi* 8/19 (Haziran 2010), 59.

⁵⁹ bk. Arnold Kruger, "Counseling and Philosophy: A Personal Existential View", *American Journal of Pastoral Counseling* 6/1 (15 July 2010), 51-62.

için uğraşırlar. Sponville burada şöyle sorar: ‘Arzuları giderilemeyeceğine göre nasıl mutlu olabilirler ki?’⁶⁰

Modern birey; çağın getirdiği, tüketim odaklı, metalaştırıcı, alabildiğine hızlı koşullar içinde onu kendisine doğru içsel bir yolculuğa çıkarabilecek bir söylemin eksikliği içerisindedir. Yabancılaşma, yalnızlaşma, anlamsızlık gibi birçok duygunun esareti altındadır. Bu açıdan bakıldığında modern birey zamanlar üstü bir ihtiyaç olarak dinlenilmeyi, içtenlikle diyalog kurmayı arzular. F. Streets’ e göre birçok şey modern insanın anlamlı bir hayat yaşama çabalarını kesintiye uğratabilir ya da engelleyebilir. Yaşamı anlamlandırmak, varoluşu anlamak ve ölüm gerçeğiyle başa çıkmak, bireyin yalnız başına üstesinden gelemeyeceği türden meselelerdir. Bu nedenle insan manevi danışmanlara ihtiyaç duyar. Çünkü insan doğası gereği anlaşılacak, dinlenilmek, konuşmak, paylaşmak ister. Manevi danışman, sevgi eksenli dinleme becerileriyle danışanın kendisini değerli hissetmesini, nesneleştirilmediğini fark etmesini, kendisini keşfetmesini sağlayacak bir atmosfer oluşturabilir. Streets’e göre bizi önemseydiğini düşündüğümüz biriyle ve güvenli bir atmosferde konuşabilmek, bize yüklenen şeyin ağırlığı altında ezilmememizi sağlar.⁶¹ Danışanın bu yolla elde edeceği şifa, onun varoluşunu anlamlandırması için ihtiyaç duyduğu şifadır. Bu bağlamda manevi danışmanlık alanında oldukça önemli olan danışman ve danışan arasında olması arzulanan, gerçek, samimi ve sağaltıcı iletişim üzerine de Stoik filozoflardan örnekler getirebiliriz. Mesela Aurelius, diyalog sürecinde muhatabını gerçekten dinlemeyi öğütler. İnsanın nitelikli bir iletişim kurabilmeyi dert edinmesi gerektiğini söyler. Bu hususta kendisini yoklar ve bunu şu sözleriyle dile döker:

“Onunla uyuşmak için hangi erdeme ihtiyacım var? Nezakete mi, cesarete mi, dürüstlüğe mi, sadeliğe mi, yeterliliğe ya da başka birine mi?”⁶² “Onu aşağılamadan sanki ona katlanıyormuşuz gibi hissetmesine yol açmadan, ama içtenlikle ve iyilikle (...) tatlılıkla, alay etmeden ve aşağılamadan, sevgiyle, acıdan arınmış bir yürekle, okulda yaptığımız gibi değil, sohbeti dinleyen birisinin bize hayranlık duyması için de değil, başkaları aynı ortamda bulunsa da gerçekten baş başaymışız gibi.”⁶³

Aurelius’un dolu dolu bir ilişkisel birliktelik için sarf ettiği bu sözleri, danışmanlık uygulamalarında gerekli görülen iletişimsel yeterlilikler kapsamında ele alınabilir. Etkin bir manevi danışmanlık uygulamasında danışana emir vermeden, vaaz etmeden gerçekleştirilen diyalog sürecinde asıl amaç, dikkatli bir dinlemenin gerçekleştirilmesidir. Diyalogda danışanın talepleri, ihtiyaçları merkezi

⁶⁰ Sponville, *Mutluluğun En Güzel Tarihi*, 24.

⁶¹ Bk: Streets, “Love: A Philosophy of Pastoral Care and Counselling”, 1-11.

⁶² Aurelius, *Kendime Düşünceler*, 26.

⁶³ Hadot, *İlkçağ Felsefesi Nedir?*, 216.

bir öneme sahiptir. Sürece uygun sorular aracılığıyla danışanın yorumlama becerisi geliştirilerek problemi üzerine bilinç geliştirmesi ve kendi çözüm yollarını bulması beklenir. Burada danışanın manevi kaynaklardan destek alması ve dolayısıyla manevi danışmanın destekleyici aracılığı önemli görünür. Bu bağlamda iletişim becerileri açısından empatik yaklaşım, önyargısız iletişim, samimiyet ve koşulsuz kabul gerekli görülür.

Dün olduğu gibi, bugün de insan, hastalığı ve sağlığı tanımlamaya ve ona bir anlam vermeye çalışmıştır. Fiziksel ve duygusal ihtiyaçları doğrultusunda çeşitli şifacılar kendisini rahatsız eden şeylere yönelik tavsiye ve yardım almıştır. Bu şifacılara doktor, psikoterapist, rahipler, danışman gibi birçok farklı isim verilmiştir.⁶⁴ İyileştirme uygulamaları, insanın kendisini daha iyi hissetme çabasında ona destek olma dürtüsüyle hareket etmiştir. Manevi danışmanlık, fiziksel ya da ruhsal olarak zor durumda kalan bireylere manevi referanslarla destek olma sürecidir. Modern insanın ihtiyaç duyduğu bu desteğin karşılanmasında Stoik metinler, bibliyoterapi tekniği uygulamalarında kullanılabilir. Epiktetos, Aurelius gibi Stoik filozofların ruhu teskin edici düşüncelerinin açıldığı metinler manevi açıdan rehberlik edici pozisyonuyla danışanların istifadesine sunulabilir. Çünkü bu metinler, iyi ve güzel şeyler yapmanın, başkaları ve kendisi için yararlılığı gözetmenin insanın doğasında olduğunu söyleyerek modern insana farklı bir bakış açısı sunarlar. Bu yaklaşım, modern bireyler olarak bizlerin pek de alışık olmadığımız bir perspektiften hayatı değerlendirmemize vesile olabilir. İzlediğimiz haberler, okuduğumuz eserler, tanık olduğumuz olaylar bizde insanın doğasına ilişkin kötü duygular uyandırırken, Epiktetos gibi kadim bilgelerin öğretileri, insana dair umutvar söylemlerinden dolayı üzerinde durulması elzem öğretilerdir.⁶⁵ Çünkü bu öğretiler, genel anlamda insanın iyicil doğasının asıl olan olduğunu, kötülüklerin ise sonradan insana işen şeyler olduğunu iddia eder. Modern dünya insanının manevi boyutuna yönelik olumsuzluklardan sıyrılabilmesi adına ona, hayata yeniden başlayabilme, kendini dönüştürebilme motivasyonu sağlayabilir.

Sonuç

Birey; varoluşsal çıkmazlara düştüğünde, kaygı beslediğinde, sıkıntı duyduğunda, ölüm, yalnızlık, rastlantısallık, hayatın anlamı gibi derin mevzularla cembelleştiğinde, ayrıca kendi olma, kendini bulma yolculuğuna çıktığında manevi rehberliğe ihtiyaç duyabilir. Bu bağlamda Stoik öğretisi insanlara hem manevi sıkıntularına ilişkin alternatif düşünme kanalları açar, hem de bireyin kendi olma

⁶⁴ Bk: Streets, "Love: A Philosophy of Pastoral Care and Counselling", 1-11.

⁶⁵ İnsanın iyicil doğasına ilişkin çağdaş psikiyatristlerden Mustafa Merter'in "Dokuz Yüz Katlı İnsan" adlı eserinden faydalanılabilir. Bk: Mustafa Merter, *Dokuz Yüz Katlı İnsan* (İstanbul: Kaknüs Yayıncılık, 2016).

sürecinde ona ihtiyaç duyduğu felsefi düşünsel temeli sağlar. Bu çağın dili kullanılarak denilebilir ki, Stoik filozof psikolojik ya da duygusal işlev bozukluğunun, sık sık irrasyonel ya da başka türlü sağlıklı inançlardan, yanlış yönetilen arzularından ya da her ikisinden kaynaklandığında ısrarcıdır. Dolayısıyla Stoik bilgelik, geçmişte olduğu gibi bugün de güvenilir bir şekilde şaşırtıcı bir danışmanlık ve huzur vaat eden bir yol sunar. Manevi danışmanlar için bu büyük ustaların izinden gitmek hem kendilerinin hem de kendilerine başvuran bireylerin sağaltımına yardımcı olabilir. Doğal olarak bir manevi danışmanın tüm ruhsal rahatsızlıkları iyileştirebilecek biriymiş gibi davranmaması gerektiği doğrudur, fakat bununla birlikte onlar pozitif sağlığa katkıda bulunabilirler. Stoik öğretisi, manevi danışmanlığın iyileştirici aktivitesi bağlamında bireyi içinde bulunduğu kötü ruhsal durumdan telkin, bilgilendirme ve pratik egzersizler yoluyla kurtarabilir. Dolayısıyla düzeltici, iyileştirici boyutuyla bir mutluluk çağrısı olarak Stoa ahlak öğretisi manevi danışmanlığın amaçlarıyla örtüşen bir alanda konuşlandırılabilir. Stoa Okulu; kişinin kendisine ya da bir gruba, hatta topluma yönelik iyileştirici öğretileriyle bugün de dikkatle üzerinde durulması gereken kadim bir bilgeliktir.

Kaynakça

- Akdemir, Müslim. *İnsan Felsefesi*. İstanbul: Sentez Yayıncılık, 2016.
- American Association of Pastoral Counsellors. Erişim:13.3.2020.
www.acpe.edu /ACPE/ Psychotherapy/Psychotherapy.aspx?ssid=74&NavPty-
peld=116/1.
- Arslan, Ahmet. *İlkçağ Felsefe Tarihi 4*. İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayın-
ları, 4. Basım, 2008.
- Arslan, Ahmet. *Felsefeye Giriş*. Ankara: Adres Yayınları, 15. Basım, 2011.
- Aster, Ernst Von. *İlkçağ ve Ortaçağ Felsefe Tarihi*. çev. Vural Okur. İstanbul: İm Ya-
yınları, 2005.
- Aurelius, Marcus. *Kendime Düşünceler*. çev. Y. Emre Ceren. İstanbul: İş Bankası
Kültür Yayınları, 3. Basım, 2018.
- Ayten, Ali (ed.). *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik 1*. İstanbul: Dem Yayınları, 2. Ba-
sım, 2018.
- Brun Jean. *Stoa Felsefesi*. çev. Medar Atıcı. İstanbul: İletişim Yayınları, 2003.
- Cebeci, Suat. “Bir Din Öğretimi Yaklaşımı Olarak Dini Danışma ve Rehberlik”. *De-
ğerler Eğitimi Dergisi* 8/19 (Haziran 2010), 53-69.
- Cevzici, Ahmet. *Felsefe Sözlüğü*. Ankara: Ekin Yayınları, 1996.
- Cicero. *Tanrıların Doğası*. çev. Çiğdem Menzilioğlu. İstanbul: Kabalcı Yayınları,
2012.
- Çağlar, Ahmet Faruk. *Stoacı Oikeiosis Öğretisi*. İstanbul: İstanbul Medeniyet Üni-
versitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2015.
- Çağrıci, Mustafa. “Şükür”. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*. Erişim 5 Mayıs
2020. <https://islamansiklopedisi.org.tr/şükür>
- Doğan, Mebrure. “Hastane Örneği Üzerinden Manevî Danışmanlık ve Rehberlik
Hizmetlerine Genel Bir Bakış”. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi* 21/2 (Aralık 2017),
1267-1304. DOI: 10.18505/cuid.347681
- Epiktetos. *İçsel Huzur İyi Yaşamın Kapısını Açar*. çev. Cengiz Erengil. İstanbul: Beta
Kitap, 2018.
- Epiktetos. *Düşünceler ve Sohbetler*. çev. Burhan Toprak, İstanbul: İnkılap Kitabevi,
2010.
- Ferraiolo, William . “Robertson Donald, The Philosophy of Cognitive Behavioural
Therapy (CBT): Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy”.

- The Journal of Value Inquiry* 45 (May 2011), 239-243.
<https://doi.org/10.1007/s10790-011-9269-x>
- Foucault, Michel - Gutman Huck - H. Hutton Patrick. *Kendini Bilmek*. çev. Gül Çağalı Güven. İstanbul: Om Yayıncılık, 1999.
- Goethe, Johann Wolfgang Von. *Genç Werther'in Acıları*. çev. Nihat Ülner. İstanbul: Can Yayınları, 25. Basım, 2017.
- Gökberk, Macit. *Felsefe Tarihi*. İstanbul: Remzi Yayınları, 1996.
- Hadot, Pierre. *İlkçağ Felsefesi Nedir?* çev. Muna Cedden. Ankara: Dost Kitabevi, 2. Basım, 2017.
- Hadot, Pierre. *Ruhani Alıştırmalar ve Antik Felsefe*. çev. Kübra Gürkan. İstanbul: Pinhan Yayınları, 2012.
- Hançerlioğlu, Orhan. *Felsefe Sözlüğü*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 1979.
- Hökelekli, Hayati. "Kendini Bilmek ve Kendini Kontrol Etmek". *Dem Dergi* 1/1 (Ağustos 2017), 69-75.
- Harward, M. A. "Early Stoics". Harward, "Early Stoics", *The Australasian Journal of Psychology and Philosophy* 8/4 (17 Jan. 2008), 271-289.
<https://doi.org/10.1080/00048403008541329>, 283.
- Jaspers, Karl. *Felsefi İnanç*. çev. Akın Kanat. İzmir: İlya Yayınları, 2. Basım, 2003.
- Karataş, Kasım – Baloğlu Mustafa. "Tevekkülün Psikolojik Yansımaları". *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 19/1 (Haziran 2020), 110-118.
DOI: 10.30627/cuilah.545806
- Kruger, Arnold MSW. "Counseling and Philosophy: A Personal Existential View". *American Journal of Pastoral Counseling* 6/1 (15 July 2010), 51-62.
<https://doi.org/10.1300/J062v06n01-04>.
- Leartios, Diogenes. *Ünlü Filozofların Yaşamları ve Öğretileri*. çev. Candan Şentuna. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları, 9. Baskı, 2003.
- Lenoir, Frédéric. *Mutluluk Üstüne Felsefi Bir Yolculuk*. çev. Atakan Altınörs. İstanbul: Bilge Kültür Sanat Yayınları, 2. Basım, 2016.
- Mengüşoğlu, Takiyettin. *Felsefeye Giriş*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 7. Basım, 1958.
- Merter, Mustafa. *Dokuz Yüz Katlı İnsan*. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 15. Basım, 2016.
- Explorefaith.org. "Lifeliness: Exploring Life Issue". Erişim 13 Mart 2020.
http://www.explorefaith.org/pastoral_counseling.html

- Schopenhauer, Arthur. *Hayatın Anlamı*. çev. Ahmet Aydoğan. İstanbul: Say Yayınları, 7. Basım, 2017.
- Seneca. *Bilginin Sarsılmazlığı Üzerine*.- çev. C. Cengiz Çevik. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2. Basım, 2018.
- Söylev, Ömer Faruk. “Dini Danışma ve Rehberliğin Temel Kavramları ve Tarihi Arka Planı Üzerine Bir Değerlendirme”, *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi* 21/1, 255-296. (2017) DOI: 10.18505/cuid.286648
- Sponville, Andre Comte vd. *Mutluluğun En Güzel Tarihi*, çev. Saadet Özen. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 4. Basım, 2016.
- Sponville, Andre Comte. *Felsefeyi Takdimimdir*. çev. Seza Yılcıoğlu. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınları, 2006.
- Still, Arthur - Windy Dryden. “The Place of Rationality in Stoicism and REBT”. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy* 17/3 (September 1999), 43-164. DOI: 10.1023/A:1023050427199
- Stempsey, William E. “A New Stoic: The Wise Patient”, *Journal of Medicine and Philosophy: A Forum for Bioethics and philosophy of Medicine* 29/4 (January 2004) 451-472. <https://doi.org/10.1080/03605310490503542>
- Streets, Frederick j. “Love: A philosophy of pastoral care and counselling”. *Verbum et Ecclesia* 35/2 (August 2014), 1-11. <http://dx.doi.org/10.4102/ve.v35i2.1323>
- Tillich, Paul. *Olmak Cesareti*. çev. F. Cihan Dansuk. İstanbul: Okyanus Yayınları, 2. Basım, 2014.
- Uğurlu, Havva Sinem. “Dinî Danışmanlık Eğitimi: Amerika Örneği”. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 6/5 (Kasım 2017) 2522-2545.

Stoic Moral Doctrine in the Context of the Philosophical Basis of Spiritual Counseling

Extended Summary

Spiritual counseling is an interdisciplinary field that aims to help people to solve their spiritual problems and to support people by making use of the wisdom of spiritual teachings.

It guides the individual by taking the spiritual resources of the individual as a reference and feeding from philosophical, psychological and religious channels. It progresses in interaction with different fields such as theology, philosophy, psychology, sociology and anthropology. In this context, throughout the article, the relationship of spiritual counseling with philosophy has been tried to be explained through Stoa moral doctrine, which is a philosophical doctrine. Philosophy is possible in a field where the theoretical is put into practice, just as the Stoics did. For this reason, Stoa moral doctrine was chosen as the subject of our article because of its guidance for all times and because it is a philosophy of happiness that can transform life.

Stoa philosophy is a kind of philosophy of love. This philosophical teaching looks at man and the universe with hope. Love of human, the feeling of trust in people, which are the basic motivations of spiritual counseling, also constitute the basis of Stoic teaching. At the heart of both spiritual counseling and Stoic teaching is the belief that human beings are inherently good. The idea of living in accordance with nature, which plays a central role in stoic thinking, is equated with living virtuous. That living with virtue will make people believe in true happiness. In this direction, it can be said that there is a unity of purpose between Stoic thinking and spiritual counseling on the basis of spiritual values.

Limiting passions and controlling desire are the basic teachings of Stoa morality. In this direction, the necessity of avoiding unlimited and insatiable desires is emphasized. It is underlined that it is also very human to satisfy limited desires that are suitable for nature. In addition, the philosophical idea that emotional responses, inner desires can be limited by cognitive control can be read in parallel with the suggestion of limiting desires in Stoic philosophy. Thus, healthy and rational thinking may be possible for the individual.

Stoic teaching offers various alternative ways for the individual to reach the health they need, which are considered valuable both theoretically and practically. In this direction, spiritual exercises are considered very necessary for the treatment of the person. Physical or spiritual diets are considered very important in parallel with practices such as dream interpretation, daily recording of experiences, and letter writing, which is essential for the

development of self-awareness. Deep thinking, meditation in preparation for negative situations, reading, listening, focusing on the present, controlling the passion, remembering the good often, using the healing power of the word through dialogue are all included in these exercises. Such methods, which can find application in various ways in modern spiritual counseling, bear the traces of ancient wisdom.

In the context of making sense of events, Stoic belief in destiny is seen as a requirement of living in accordance with the law of nature. Doing your best, but when it is not possible to change the course of events, consent to what is going on is what is in accordance with the law of nature. In this way, the Stoic faith in destiny helps people to make sense of events and to endure difficult living conditions, in contact with a divine power. For human happiness, it is deemed necessary to live in accordance with the law of nature, in other words, to give consent to destiny. Similarly, in spiritual counseling, the concept of destiny is considered as one of the important concepts used to make sense of what is happening. Belief in destiny enables the individual to evaluate what has happened according to a reasoning principle, and to approach events with common sense and optimism. In this way, the consciousness of destiny is takes place as a very important concept in the relational process between God-counselor and counselee in spiritual counseling.

Another important concept that stoa philosophy emphasizes is the concept of death. The fact that death is so frightening, according to the Stoic teaching, is that death is not perceived as it really is. What makes death tragic is the human perceptions about it, and these negative perceptions should be reconstructed by rational thinking.

In general, Stoic wisdom suggests submitting to the law of nature, taking control of desires, and living in moderation and virtue. In addition, sees it necessary not to think badly about the reality of death, to develop a cosmopolitan attitude towards all people, and to do physical and spiritual exercises. When we look at today's world, we find the modern individual suffering from the lack of a discourse that is consumption-oriented, commodifying, and that can take him on an internal journey towards himself, in extremely fast conditions. Alienation, loneliness, meaninglessness seem to have captured the people of the age. Under these conditions, modern human beings desire to be rested, to establish sincere dialogue and to be spiritually satisfied as a supreme need. Therefore, people need spiritual support, qualified dialogue, and therefore spiritual counselors. It is here that the Stoic doctrine both opens alternative thinking channels regarding the spiritual troubles of human beings and provides the philosophical intellectual foundation that the individual needs in the process of being himself. The main purpose of the article is to present the theoretical framework that the Stoic teaching, which is an ancient wisdom, can offer a peaceful way to people

who need spiritual counseling today, as in the past. Following the footsteps of this great philosophical doctrine by those who serve and receive service in the field of spiritual counseling and re-evaluating it in the context of today's conditions can help the healing of the individuals in question. It can provide the theoretical and practical framework they need. Stoic teaching, in the context of the healing activity of spiritual counseling, can rid the individual of his bad mood through suggestion, information, and practical exercises. Therefore, Stoa moral doctrine as a call to happiness can be deployed in an area that coincides with the purposes of spiritual counseling. Stoa School; It is an ancient wisdom that needs to be carefully considered today, with its healing teachings for oneself or a group or even society. Therefore, the cooperation of spiritual counseling with the philosophy that contains such ancient wisdom may be promising for the field.

Key words: Philosophy, Spiritual Counseling, Stoic Moral Teachings, Life in Accord with Nature, Virtue, Fate, Death, Happiness.