

t a n e r ŧ a n l ı o ğ l u

ı s s ı z y e r l e r d e

k e n d i n i  i n

b i r e v r e n o l *

* Albius Tibullus (MÖ 55-19)



DESTEK YAYINLARI: 1078

FELSEFE: 9

TANER ŞANLIOĞLU / ISSIZ YERLERDE KENDİN İÇİN BİR EVREN OL

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

İmtiyaz Sahibi: Yelda Cumalıoğlu
Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun
Yayın Koordinatörü: Özlem Esmergül
Editör: Özlem Küskü
Son Okuma: Devrim Yalkut
Kapak Tasarım: İlknur Muştı
Sayfa Düzeni: Işıl Ilgıt Şimşek
Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Mart 2019

Yayıncı Sertifika No. 13226

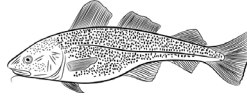
ISBN 978-605-311-557-1

© Destek Yayınları
Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul
Tel. (0) 212 252 22 42
Faks: (0) 212 252 22 43
www.destekdukkani.com
info@destekyayinlari.com
facebook.com/DestekYayinevi
twitter.com/destekyayinlari
instagram.com/destekyayinlari
www.destekmedyagrubu.com



Deniz Ofset – Nazlı Koçak
Sertifika No. 40200
Maltepe Mahallesi
Hastane Yolu Sokak No. 1/6
Zeytinburnu / İstanbul

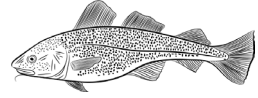
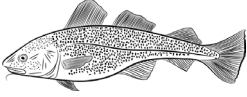




Marcus Aurelius • Epiktetos • Seneca

yaşamın anlamını değiştiren

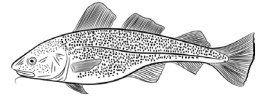
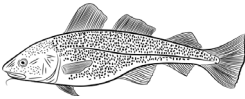
*antik felsefe **stoicism***



ıssız yerlerde

kendin için

bir evren ol*



t a n e r ş a n l ı o ğ l u



Babama...

İÇİNDEKİLER

HİÇBİR ŞEY TESADÜF DEĞİLDİR.....	11
1. BAŞLAMADAN ÖNCE BİR ÖN TEST	15
2. MODERN ZAMAN BİLGELİĞİNE GİRİŞ.....	19
Bitmeyen Sorular Dönemi.....	20
Kendi Hayatının Bilgesi Olmak	22
Zenon'un Batan Gemisi	23
İradecilik mi? Kadercilik mi?	29
3. KURALLARI YIKMAK.....	31
4. KÖTÜYÜ ÖNCE DEN DÜŞÜN/ PREMEDITATIO MALORUM	35
Epiktetos'un Mutluluk Beklentisi.....	38
Negatif Düşünmenin Beklenmedik Etkisi.....	43
F-16 Düşünce Tekniği	43
5. ÖLÜMLÜ OLDUĞUNU HATIRLA/ MEMENTO MORI.....	49
Memento Mori	52
6. KADERİNİ SEV/AMOR FATI	57
Sokrates'i Sokrates Yapan Onun Kaderiydi	61
Kaderinden Kaçamazsın	63

7. ZİHNİNİ HAPİSHANESİNDEN ÇIKAR.....	65
Stockdale Paradoksu.....	68
8. ZOR ZAMANLAR GÜÇLÜ İNSANLAR YARATIR .	78
9. KAOSUN İÇİNDE SAKİN KALMANA YARDIM EDECEK 8 STOİK PRENSİP	85
10. SÖRF YAPMANIN FELSEFESİ.....	96
11. ACI KAÇINILMAZDIR ANCAK ACI ÇEKMEK BİR SEÇİM MESELESİDİR	103
12. DEĞİŞİMİ KABULLEN	110
13. ISSIZ YERLERDE KENDİN İÇİN BİR EVREN OL.....	116
14. AZ ÇOKTAN FAZLADIR.....	122
15. GÖZ GÖRMEMEK İÇİN VARDIR.....	126
Akvaryumda Balık Olmak.....	126
16. EVRENDEKİ HER ŞEY İÇ İÇEDİR	133
17. KAYBETMEK YOKTUR, YALNIZCA GERİ VERMEK VARDIR.....	138
18. HAYAT, SAHİLDE DENİZ KABUĞU BULMAKTIR.....	143
Bir İhtimal Daha Olamaz mı?	146
19. FIRTINAYA DUR DEMEK.....	149
Hayalci Kelebekler	155

20. BEKLENTİLERİN GERÇEKLİĞİNİ BELİRLER.....	159
21. HERKESİN GEÇMESİ GEREKEN BİR SAHRA ÇÖLÜ VARDIR.....	166
MİSAFİRHANE.....	174
22. YOLU YÜRÜMEKTEN VAZGEÇ, YOLUN KENDİSİ OL.....	175
23. HAYATTAKİ EN BÜYÜK ENGELİN SENSİN.....	184
24. SİHİRLİ LAMBAYI BULMAK.....	191
25. SEN HEP GÖKTEKİ YILDIZLARA BAK.....	197
26. İÇİNDEKİ SESİ DİNLE.....	205
27. SON TEST	213
28. FİLM VE KİTAP TAVSİYESİ	217
KAYNAKÇA.....	219

HİÇBİR ŞEY TESADÜF DEĞİLDİR

Bu kitabı yazabilmek için, annemin beni boğulmaktan sonra kurtarması, babamın meslek lisesine göndermesi, lise-deki ilk yaz tatilimde inşaatta çalışmam, sonra okumaya karar vermem, on sekiz yaşındayken babamın ölmesi, İstanbul’da üniversite kazanmam, burs başvurularımın birçoğunun kabul edilmesi, okuyabilecek imkânlara sahip olmam, kitaplara âşık olmak için bir sahafa denk gelmem, ilk kitap yazma denememin başarısız olması, sonra başka bir kitap yazmaya çalışmam, onun da başarısız olması, okul bittikten sonra hemen atanamamam, beş yıl boyunca kendime layık görmediğim bir işte çalışmam, sonra bir yıl işsiz kalmam, bir gün kafede otururken liseden bir arkadaşım ile karşılaşmam, o gün sınava hazırlanmaya karar vermem, altı ay sonra atanmam, sonra aydınlanmam, iki yıl boyunca öğretmenlik yapmam, halk kütüphanesinin evime çok yakın olması, aradığım her kitabı orada bulabilmem, bir kafeye her gidişimde bilgisayar başında oturan bir adamı sürekli görmem, “Bu adam ne iş yapıyor?” diye merak etmem, birkaç ay sonra bir öğrencimin “Hocam gençlik merkezinde biri var sizin anlattıklarınızdan o da çok bahsediyor” demesi, o kişinin kim olduğunu araştırmam, o kişinin her gün kafede bilgisayar başında gördü-

ğüm ve ne iş yaptığını merak ettiğim kişi çıkması, sonra tanışmamız, her salı derin sohbetlerle demlenmemiz, o kişinin “Hocam bir blog sitesi var yazılarını orada mutlaka paylaşmalısın” demesi, yazılarımı orada paylaşmam, yazdığım bir yazının çok beğenilmesi, tanımadığım birinin o yazıyı sosyal medyada paylaşması, bir kadının hayatının en sıkıntılı dönemlerinden birini yaşaması, yaşadığı bu sıkıntılı dönemin arkadaşının o yazımı paylaştığı ana denk gelmesi, kadının paylaşılan bu yazıyı ve yazdığım diğer bütün yazıları o gece sabaha kadar okumaya karar vermesi, uzun süre sonra ilk defa huzurlu bir uyku çekmesi, o günün sabahında bana bir teşekkür mesajı göndermesi, benim cevap vermem, arkadaş olmamız, bu arkadaşlığın ilişkiye dönüşmesi, sonra o kadının arkadaşım olması, “*Kitabını bu yaz mutlaka yazmalısın*” diye aylarca ısrar etmesi ve buna benzer onlarca, yüzlerce ve hatta binlerce ihtimalin “*tesadüf eseri*” gerçekleşmesi gerekti.

Şimdi tüm bu sürece geriye dönüp baktığımda, denk geldim dediğim hiçbir şeyin tesadüf eseri oluşmadığını, okuduğum her kitabın, iyi ya da kötü hayatıma dahil olan her insanın, beni bu sürece hazırladığını, farkında olmadan yaşadığım, karşılaştığım, hayatıma dahil ettiğim her şeyin, herkesin bu kitaba yazılmak için biriken harflerin kendisini oluşturduğunu fark ettim.

Tüm bu ihtimalleri fark etme sırası şimdi sende. Buraya, bu kitapçıya gelene kadar, bu kitabın, bu satırlarını okuyana kadar, hayatındaki hangi ihtimallerin “*tesadüf eseri*” gerçekleşmesi gerekti? Neden buradasın, neden bu satırları okuyorsun? Ve biraz sonra bu kitabı neden alıp okumaya karar vereceksin ya da almaktan vazgeçip yerine bırakacaksın?

“*Tesadüf*” dediğin ancak hiçbirinin tesadüfen hayatına dahil olmadığı kaç “*talih*siz” olay yaşamak zorunda kaldın? Kitabı

okumaya başladığın şu anın, tam da okuman gerektiği ana ve okuman gerektiği döneme “denk” geldiğini bilmelisin. Bu kitabı okumak için ne çok geç ne de çok erken.

Bu kitabı nereden, nasıl, hangi şartlarda, hangi duygu durumuyla alacaksın, bilmiyorum. Ancak bildiğim ve emin olduğum tek şey var:

Evrendeki her şey olması gerektiği anda, olması gerektiği şekilde olur.

Sana keyifli okumalar dilemeyeceğim, çünkü sen bu kitabı, nasıl okuman gerekiyorsa öyle okuyacak, bu kitaptan neyi anlaman gerekiyorsa onu anlayacaksın.

1. BAŞLAMADAN ÖNCE BİR ÖN TEST

Kitabı okumaya başlamadan önce aşağıdaki stoikölçer testi-
tini cevaplandırmanı ve aldığın puanı hesaplayarak hayata ne
kadar stoik baktığını görmeni istiyorum.

SORULAR	Hiç Katılmıyorum (1)	Katılmıyorum (2)	Filkrim Yok (3)	Katılmıyorum (4)	Kesinlikle Katılmıyorum (5)
1- Mutlu bir hayat sürmek için yaptıklarından zevk almam şart değil.					
2- Evrendeki her şeyin birbiriyle bağlantılı olduğunu, her şeyin bir bütün olduğunu düşünüyorum.					
3- Tüm maddi şeylerin geçici ve değişime tabi olduğunu düşünüyorum.					

4- Başıma gelen herhangi bir şanssızlık beni şaşırtmaz çünkü bu herkesin başına gelebilir.					
5- İyi bir hayat sürmek için, sağlık, zenginlik ve itibara gerek olmadığını düşünüyorum.					
6- Başkalarının kaba söz ve davranışlarına maruz kaldığımda buna öfkelenmenin mantıksız olduğunu düşünürüm.					
7- İşler beklediğim gibi gitmezse asla üzülmem.					
8- Bir gün her şeyimi kaybedebileceğimi her zaman düşünürüm.					
9- Arkadaşım bana verdiği sözü tutmazsa ona hiç sinirlenmem.					
10- İnsan kendi üzüntü ve rahatsızlıklarını kontrol edebilmek için yeterli yeteneğe sahiptir.					
11- İstedğim her şey, çok fazla zorlukla karşılaşmadan kolaylıkla yerine gelmezse, sabırsız olmam, uygun vaktin gelmesini beklerim.					
12- Kendimi önemli biri olarak görmem için herkes tarafından bilinen bir başarıya imza atmama gerek yok.					