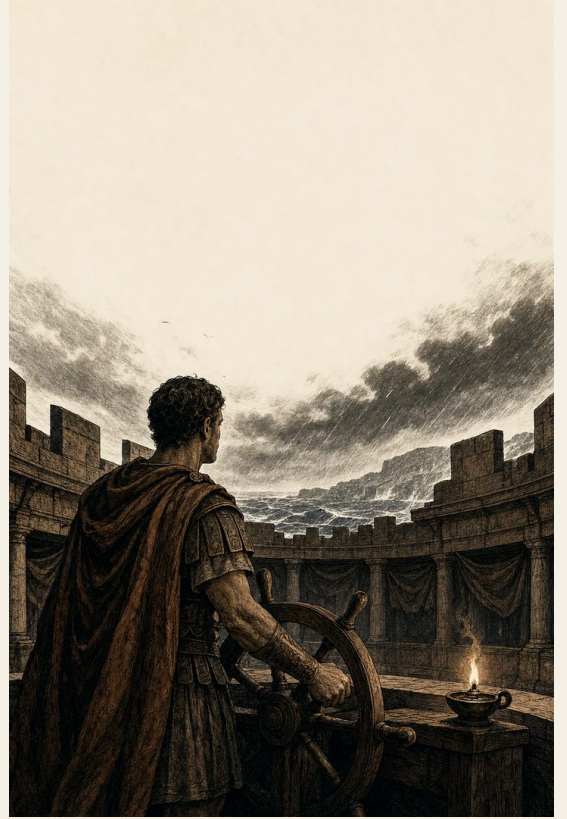


MARCUS AURELIUS

Kendime Düşünceler

28 sayfalık görselleştirilmiş geniş özet



16 özgün bölüm gravürü · Gündelik örnekler

Ana fikirler · Eleştiriler · Akılda kalan sahneler

Özgün eserin yerini tutmayan açıklamalı okuma rehberi

OKUMAYA BAŞLAMADAN ÖNCE

Bu rehberin pusulası

Dünyanın en güçlü insanlarından birinin başkasına ders vermek için değil, öfke, korku, görev, kayıp ve gösteriş karşısında kendi karakterini düzeltmek için tuttuğu özel notları günlük hayatın içine taşıyan sade rehber.

Bu kitap nasıl okunmalı?

Kendime Düşünceler düzenli bir ders kitabı değildir. Marcus aynı düşünceye tekrar döner çünkü notları yayımlamak için değil kendi zihnini eğitmek için yazmıştır. Tekrarlar sayfa doldurma değil günlük alıştırmadır.

Stoacı olmak duygusuz taş olmak değildir. Amaç ilk duyguyu yasaklamak değil onun ardından gelen yargıyı incelemek ve eylemi karaktere göre seçmektir.

Rehber imparatoru kusursuz bilge yapmayacak. Savaşları ve iktidarının sorunları ayrı tutulacak; notların kişisel disiplini, tarihsel yönetimin otomatik savunusu değildir.



KULLANIM ÖNERİSİ

Bir oturuşta bitirmek zorunda değilsiniz; her gravür bir sonraki durak için hafıza kancasıdır.

YOL HARİTASI

22 durakta kitabın bütünü

- | | | | |
|----|---------------------------------------|----|------------------------------------|
| 01 | Bu kitap nasıl okunmalı? | 12 | Değişimden korkmayan doğa |
| 02 | İlk kitapta bir teşekkür zinciri | 13 | Ölüm provası değil yaşam ölçüsü |
| 03 | Sabah karşılaşacağın zor insanlar | 14 | İç kale ne demek? |
| 04 | Olay ile yargı arasındaki boşluk | 15 | İzlenim kapıda beklesin |
| 05 | Kontrolünde olan tek kale | 16 | Engel yolun kendisi |
| 06 | Şimdiki anın küçük ülkesi | 17 | Akşam kendine hesap vermek |
| 07 | İşin insan doğasıyla bağı | 18 | Sade yaşamak ve gösterişi bırakmak |
| 08 | Kovan iyi değilse arı da iyi değildir | 19 | Marcus'un tarihsel gölgesi |
| 09 | Öfkeyi küçülten altı bakış | 20 | Stoacılığın kötü kullanımı |
| 10 | Ünün kısa ömrü | 21 | Yedi günlük küçük uygulama |
| 11 | Yukarıdan bakış | 22 | Bir cümlede kitabın özü |

YENİ BÖLÜM

BİRİNCİ KISIM · ZİHNİN EŞİĞİ

BU BÖLÜMÜN DURAKLARI

- İlk kitapta bir teşekkür zinciri
- Sabah karşılaşacağın zor insanlar
- Olay ile yargı arasındaki boşluk
- Kontrolünde olan tek kale



Bu ara sayfa metni uzatmak için değil, zihinde yön duygusu kurmak için var. Sağdaki gravürü bölümün hafıza kapısı olarak kullanın; soldaki başlıklar ilerledikçe aynı ana sorunun farklı yüzlerini gösterecek.

İlk kitapta bir teşekkür zinciri



Marcus karakterini kendi eseri saymak yerine, öğrendiği erdemleri görünmez öğretmenler zincirine bağlar.

Marcus kitabın başında öğretmenlerinden, ailesinden ve dostlarından öğrendiği nitelikleri sayar. Dededen yumuşaklık, anneden sadelik, öğretmenden gösterişsiz çalışma gibi karakter borçlarını kaydeder.

Bir başarı konuşmasında yalnız kendi adını söylemek yerine görünmez ekibi sahneye çağırır. İmparator bile kendini tek başına yapmış değildir.

Bu bölüm soyut erdem listesini canlı insanlara bağlar. Sabır bir kelime değil, belirli bir kişinin zor anda yaptığı hareket olarak hatırlanır.

Gündelik uygulama basittir: Sizi etkileyen üç kişinin adını ve onlardan gördüğünüz bir davranışı yazın. Şükran geçmişi süslemek değil, bugünkü yönü seçmektir.

Sabah karşılaşılabileceğin zor insanlar



Zor insanları önceden beklemek, karşılaşmayı kişisel sürpriz olmaktan çıkarıp daha sakin bir yanıt alanı açar.

Marcus güne başlarken nankör, kibirli, hileci veya huysuz insanlarla karşılaşacağını kendine hatırlatır. Bu karamsarlık değil, sürpriz öfkesini azaltan hazırlıktır.

Yağmur beklediğiniz gün şemsiye alırsınız; buluta kişisel hakaret saymazsınız. İnsanların eksik davranışını da dünyanın beklenebilir parçası görmek tepkinin ateşini kısar.

Hazırlık kötülüğe boyun eğmek değildir. Haksızlığı durdurabilir, sınır koyabilir ve yine de nefretin kendi karakterinizi yönetmesine izin vermeyebilirsiniz.

Marcus ortak akıl taşıyan canlılar olduğumuzu söyler. Yanlış yapan kişi akrabadır; davranışı engellenebilir, insanlığı silinmez.

Olay ile yargı arasındaki boşluk



Olay ile ona eklediğimiz hükmü iki ayrı satıra yazmak, tepki içinde küçük bir seçim boşluğu açar.

Stoacıların temel ayrımı şudur: Bizi yalnız olay değil, olay hakkında verdiğimiz hüküm sarsar. Yağmur dışarıdadır; 'bütün günüm mahvoldu' cümlesi zihnin ekidir.

Kargodan gelen kırık fincan gerçek bir kayıptır. 'Bana hiçbir iş düzgün gitmez' dediğinizde tek fincanı bütün hayatın kanıtına çevirirsiniz.

Bu ayrım acıyı hayal saymaz. Beden hastalanır, sevilen kişi ölür ve adaletsizlik zarar verir. Yalnız olgunun üstüne eklenen felaket hikayesini incelemeye çağırır.

Küçük alıştırma: Olanı kamera cümlesiyle yazın, sonra yorumunuzu ayrı satıra koyun. İkisi arasındaki boşluk seçim alanıdır.

Kontrolünde olan tek kale



Kaptan denizi yönetemez; yelken, rota ve kendi davranışı üzerinde çalışarak fırtınada yön tutar.

Marcus başkasının sözüne, havaya, ününe veya ölüm zamanına hükmedemez. Kendi niyeti, değerlendirmesi ve bugünkü eylemi üzerinde ise çalışma payı vardır.

Fırtınadaki kaptan denizi durduramaz; yelkeni, rotayı ve mürettebatın düzenini yönetir. Enerjiyi denize bağırmaya harcamak tekneyi savunmasız bırakır.

Kontrol ayrımı tam ikili değildir. Sağlık ve iş sonucu kısmen etkilenebilir ama garanti edilemez. Çağdaş uygulamada 'kontrolümde, etkileyebilirim, dışımda' diye üç halka düşünmek daha gerçekçidir.

Stoacı sakinlik ilgisizlik değil, çabayı doğru yere yatırmaktır. Sonucu istemek serbesttir; karakterinizi sonucun rehinesi yapmak zorunlu değildir.

YENİ BÖLÜM

İKİNCİ KISIM · GÖREV VE TOPLUM

BU BÖLÜMÜN DURAKLARI

- Şimdiki anın küçük ülkesi
- İşin insan doğasıyla bağı
- Kovan iyi değilse arı da iyi değildir
- Öfkeyi küçülten altı bakış



Bu ara sayfa metni uzatmak için değil, zihinde yön duygusu kurmak için var. Sağdaki gravürü bölümün hafıza kapısı olarak kullanın; soldaki başlıklar ilerledikçe aynı ana sorunun farklı yüzlerini gösterecek.

İKİNCİ KISIM · GÖREV VE TOPLUM

06. DURAK

Şimdiki anın küçük ülkesi



*İnsan dün ve yarının bütün tabaklarını aynı anda yiyemez;
eylem yalnız şimdiki küçük lokmada mümkündür.*

Geçmiş artık eylem alanında değildir, gelecek henüz gelmemiştir. Marcus insanın gerçekte yalnız şimdiki anı kaybettiğini söyler; ömrün tamamını aynı anda taşımaz.

Bir masada tek tabak yiyebilirsiniz. Dün ve yarının bütün tabaklarını üst üste koyarsanız bugünkü lokma da yenmez hale gelir.

Bu söz gelecek planını bırakmak değildir. Plan şimdide yapılan eylemdir; endişe ise henüz var olmayan sahneleri tekrar tekrar yaşamaktır.

Zihin dağıldığında 'Şu anda yapılabilecek en doğru küçük iş nedir?' sorusu Marcus'un notlarını gündelik araca çevirir.

İKİNCİ KISIM · GÖREV VE TOPLUM

07. DURAK

İşin insan doğasıyla bağı



Marcus için insan işi yalnız üretmek değil, akıl ve işbirliğiyle ortak yaşamın payına düşeni yapmaktır.

Sabah yataktan kalkmak istemediğinde Marcus kendine insan işi yapmak için doğduğunu söyler. Arı bal yapar, insan da akıl ve işbirliğiyle ortak yaşama katkıda bulunur.

Bu cümle modern verimlilik patronunun sloganı değildir. Görev yalnız ücretli iş değil; çocuğa bakmak, adil karar vermek ve komşuya yardım etmek gibi toplumsal işlevdir.

Dinlenme de doğanın parçasıdır. Marcus tembelliği eleştirirken bedeni yok saymayı savunmaz; kendisi hastalıklarla uğraşmıştır. Ölçü, hazdan kaçmak değil görevin önünü kapatmamasıdır.

Soru 'bugün kaç iş bitirdim?' değil, 'bugün insanlara ve karakterime uygun ne yaptım?' olabilir.

İKİNCİ KISIM · GÖREV VE TOPLUM

08. DURAK

Kovan iyi değilse arı da iyi değildir



*Kendi hücrelerini koruyan arı kovanın çöküşünden kaçamaz;
kişisel iyilik ortak yapıyla bağlıdır.*

Marcus bireyi toplumdan ayırmaz. Kovana zarar veren şey arıya da zarar verir der. Kişisel erdem, ortak iyiliğe kör bir iç huzur tekniği değildir.

Bir apartmanda herkes kendi dairesini parlatıp merdivenin çökmesine aldırılmazsa kimse güvende kalmaz. Ortak altyapı bireysel rahatlığın koşuludur.

Bu düşünce yurttaşlık ve adalet sorumluluğu taşır. Başkasına zarar veren bir düzen karşısında yalnız 'kontrolümde değil' demek Stoacı görevi eksiltir; elinizdeki etkili ve doğru eylemi aramak gerekir.

Marcus'un imparator oluşu burada zor soru doğurur: Notlardaki ortaklık ideali, yönetimde ne kadar gerçekleşti? Metni tarihsel eleştiriyle birlikte okumak gerekir.

İKİNCİ KISIM · GÖREV VE TOPLUM

09. DURAK

Öfkeyi küçülten altı bakış



Öfkeyi farklı açılardan görmek haksızlığı silmez; direksiyonu intikamdan kararlı eyleme geri verir.

Marcus öfke geldiğinde insanın bilgisizliğini, hayatın kısalığını, kendi hatalarını ve öfkenin verdiği zararı hatırlatır. Karşı tarafın bütünü değil tek eylemi yanıştır.

Sürücü önünüze kırdığında onu bütün hayatı kötü biri ilan etmek kolaydır. Belki dikkatsizdir, belki acil durumdadır; neden ne olursa olsun sizin güvenli freniniz hakaretten daha yararlıdır.

Öfke adaletsizliği fark ettiren sinyal olabilir. Stoacı alıştırma sinyali söndürmez, direksiyonu ona bırakmaz. Kararlı tepki ile intikam aynı şey değildir.

En sert cezanın yanlış yapan kişiye benzememek olduğunu söyler. Başkasının kabalığı sizin karakteriniz için emir değildir.

YENİ BÖLÜM

ÜÇÜNCÜ KISIM · GEÇİCİLİK

BU BÖLÜMÜN DURAKLARI

- Ünün kısa ömrü
- Yukarıdan bakış
- Değişimden korkmayan doğa
- Ölüm provası değil yaşam ölçüsü



Bu ara sayfa metni uzatmak için değil, zihinde yön duygusu kurmak için var. Sağdaki gravürü bölümün hafıza kapısı olarak kullanın; soldaki başlıklar ilerledikçe aynı ana sorunun farklı yüzlerini gösterecek.

ÜÇÜNCÜ KISIM · GEÇİCİLİK

10. DURAK

Ünün kısa ömrü



Kumdaki isim dalgayla silinir; Marcus doğru eylemi ünün ömründen bağımsız kurmaya çağırır.

Marcus hem ünlü kişinin hem onu alkışlayanların kısa süre sonra öleceğini tekrarlar. Gelecek kuşakların da kendi dertleri vardır; adınızı doğru hatırlamaları garanti değildir.

Sahilde adınızı kuma yazmak için bütün günü harcadığınızı düşünün. Dalga yazıyı silecektir; bu, güzel yazmamanız değil hayatınızı yalnız yazının kalıcılığına bağlamamanız gerektiğini söyler.

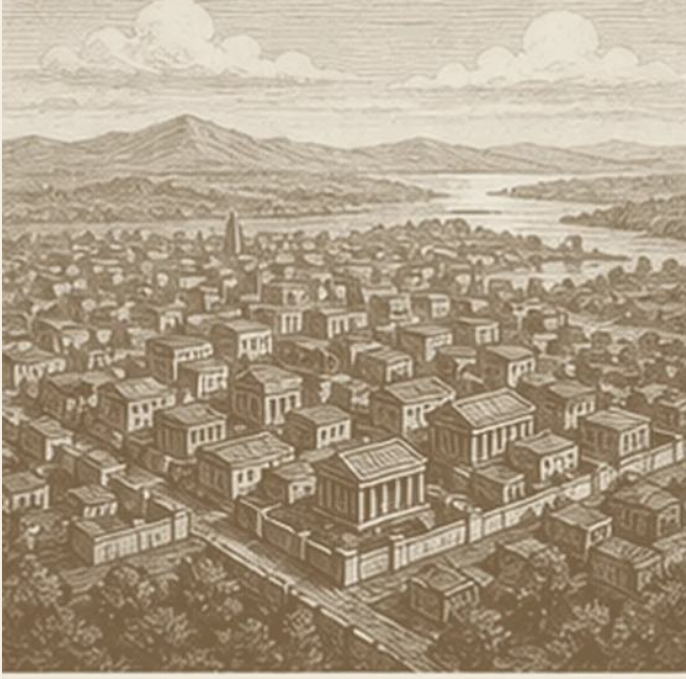
Ün arzusu davranışı görünmeyen seyirciye teslim eder. Doğru işi, alkış olmadığı gün de doğru olduğu için yapmak daha sağlam ölçüdür.

Modern beğeni sayıları bu notu güncel kılar. Görünürlük işe yarayabilir, fakat özdeğerin göstergesi olduğunda her sessizlik düşüş gibi yaşanır.

ÜÇÜNCÜ KISIM · GEÇİCİLİK

11. DURAK

Yukarıdan bakış



Yukarıdan bakış kişisel sorunu yok etmez, fakat onu bütün dünyayı kaplayan tek gerçek olmaktan çıkarır.

Marcus kendini yüksekte dünyaya bakarken hayal eder: şehirler, ordular, doğumlar, ölümler, pazarlar ve tartışmalar aynı anda görünür. Kişisel dert daha geniş ölçekte yerini bulur.

Uçaktan bakınca trafikte sizi öfkeliendiren araç küçük bir nokta olur. Sorun yok olmaz, fakat bütün evreni kaplamadığı anlaşılır.

Bu alıştırma acıyı küçümsemek için kullanılmamalıdır. Yas tutan kişiye 'evrende küçüksün' demek merhametsizdir. Bakış, kişinin kendi zihninde ölçüyü geri kazanma aracıdır.

Kozmik ölçek kibri de utancı da yumuşatabilir. Hepimiz aynı kısa hareketin içindeyiz.

ÜÇÜNCÜ KISIM · GEÇİCİLİK

12. DURAK

Değişimden korkmayan doğa



Doğa yaprağı, bedeni ve mevsimi durmadan dönüştürür; değişim yaşamın arızası değil çalışma biçimidir.

Yiyecek bedene, odun ateşe, çocuk yetişkine dönüşür. Marcus evreni durmadan biçim değiştiren madde olarak görür. Değişim doğanın düşmanı değil çalışma biçimidir.

Sonbaharda yaprağı kayıp sayan ağaç gibi yaşasaydık her mevsim felaket olurdu. Dönüşüm, yeni biçimin koşuludur.

Bu düşünce ölüm korkusuna uygulanır. Ölüm yaşama eklenen yabancı skandal değil, doğum kadar doğanın sürecidir. Yine de sevilenin kaybında yasın gerçekliği sürer.

Stoacı kabul, değişimi sevmek zorunda olmak değildir. Kaçınılmaz olanla sürekli kavga etmek yerine kalan doğru eylemi seçmektir.

ÜÇÜNCÜ KISIM · GEÇİCİLİK

13. DURAK

Ölüm provası değil yaşam ölçüsü



Ömrün sınırlı pilini hatırlamak dikkati gösteriştten bugün yapılabilecek değerli eyleme çevirir.

Marcus sık sık ölümün yakın olabileceğini hatırlar. Bu karanlık saplantıdan çok ertelemeyi kesen ölçüdür. Bugün son gün olsaydı küçük intikam ve gösteriş ne kadar değer taşırdı?

Telefonun pilinin sınırlı olduğunu bilmek hangi uygulamayı açık tutacağınıza karar verir. Ömrün sınırlılığı da dikkati seçmeye zorlar.

Memento mori geleceği iptal etmez; anlamsız ertelemeyi sorgular. Sevdiğiniz kişiye söylenecek söz, yapılacak adil iş ve bırakılacak kibir bugünde mümkündür.

Ölüm düşüncesi yoğun kaygı yaratıyorsa alıştırmayı zorlamak gerekmez. Stoacılık ruh sağlığı desteğinin yerine geçmez; araç kişiye hizmet etmelidir.

YENİ BÖLÜM

DÖRDÜNCÜ KISIM · GÜNLÜK ANTRENMAN

BU BÖLÜMÜN DURAKLARI

- İç kale ne demek?
- İzlenim kapıda beklesin
- Engel yolun kendisi
- Akşam kendine hesap vermek
- Sade yaşamak ve gösterişi bırakmak



Bu ara sayfa metni uzatmak için değil, zihinde yön duygusu kurmak için var. Sağdaki gravürü bölümün hafıza kapısı olarak kullanın; soldaki başlıklar ilerledikçe aynı ana sorunun farklı yüzlerini gösterecek.

DÖRDÜNCÜ KISIM · GÜNLÜK ANTRENMAN

14. DURAK

İç kale ne demek?



İç kale dünyadan kaçış değil, yargıyı toparlayıp doğru eylem için yeniden dışarı çıkılan kısa bir duraktır.

Marcus insanın kendi akıl ve niyetine çekilebileceği bir iç kale anlatır. Bu, dünyadan kaçılan gizli oda değil, dış olay karşısında yargıyı yeniden düzenleme kapasitesidir.

Gürültülü istasyonda kulaklık takıp anonsu dinlemek gibi, kısa içe dönüş önemli sesi ayırır. Sonra perona geri dönüp yapılacak işi yaparsınız.

İç kale başkalarının zararını önemsizleştirme kalkanı olursa kötü kullanılır. İstismar karşısında yalnız düşünceyi değiştir demek mağduru suçlar; güvenlik ve adalet gerekir.

Sağlıklı kale kapısı olan, gerektiğinde yardım alan ve dış dünyaya geri açılan yerdir. Hapishane değildir.

DÖRDÜNCÜ KISIM · GÜNLÜK ANTRENMAN

15. DURAK

İzlenim kapıda beklesin



Zihne gelen her izlenimi hemen içeri almak yerine kimliğini ve kanıtını kapıda kontrol etmek mümkündür.

İlk izlenim otomatik olabilir: 'Beni küçümsedi.' Onay vermeden önce ses tonunu, bağlamı ve alternatif açıklamayı incelemek mümkündür.

Bu kuşkuculuk sonsuz düşünme değildir. Acil tehlikede hızlı davranırız; gündelik alınmalarda bir nefeslik kontrol çoğu zaman yeterlidir.

Stoacılar zihne ilk gelen görüntü veya düşünceye izlenim der. Marcus 'Sen yalnız bir izlenimsin, görüldüğün şey olmayabilirsin' diye onu sınamayı önerir.

Kapıyı çalan herkes eve alınmaz. Kargo mu, komşu mu, dolandırıcı mı diye bakarsınız. Zihinsel kapıda da 'Kesin mi, yorum mu, şimdi eylem gerekiyor mu?' soruları bekçilik yapar.

DÖRDÜNCÜ KISIM · GÜNLÜK ANTRENMAN

16. DURAK

Engel yolun kendisi



Kapanan yol iyi bir olay değildir; fakat yeni rota, sabır ve yardım isteme gibi eylemler için malzeme olabilir.

Dış engel hedefi durdurabilir, fakat adalet, sabır ve yaratıcılık gibi erdemleri kullanma fırsatını da açar. Marcus eylemin önündeki şeyin yeni eylem malzemesi olabileceğini söyler.

Yol kapanınca harita işe yaramaz hale gelmez; yeni rota arama görevi doğar. Toplantı iptal olduysa hazırlığı geliştirmek, hastalık geldiyse yardım kabul etmeyi öğrenmek mümkün olabilir.

Bu söz her felakette gizli hediye arama baskısına dönüşmemelidir. Bazı kayıplar yalnız kayıptır ve yas ister. Erdem, olayı iyi ilan etmek değil elde kalan yanıtı seçmektir.

Engel romantikleştirilmez; kullanabileceğiniz kısmı geri alınır.

DÖRDÜNCÜ KISIM · GÜNLÜK ANTRENMAN

17. DURAK

Akşam kendine hesap vermek



Akşam notu kişiliğe hüküm vermek değil, günün hareketini izleyip yarın için tek düzeltme seçmektir.

Marcus'un notları günlük bir öz denetim biçimidir. Ne yaptım, nerede yargıya kapıldım, yarın hangi davranışı prova etmeliyim? Amaç kendini dövmek değil zihni tekrar ayarlamaktır.

Sporcu video kaydını kişiliğini aşağılamak için değil hareketini düzeltmek için izler. Günlük de karakter antrenmanının kaydı olabilir.

Üç satır yeter: Bugün iyi yaptığım bir şey, düzeltmek istediğim bir an, yarın deneyeceğim tek hareket. Uzun edebiyat şart değildir.

Kendine karşı dürüstlük şefkatle birlikte olmalıdır. Utanç insanı saklar; sorumluluk davranışı değiştirir.

DÖRDÜNCÜ KISIM · GÜNLÜK ANTRENMAN**18. DURAK****Sade yaşamak ve gösterişi bırakmak**

Marcus mor giysinin koyun yünü ve kabuk kanı, değerli yemeğin ölü hayvan parçası olduğunu hatırlatır. Nesnenin süslü hikayesini soyup maddesine bakar.

Lüks otomobilin kaportasını reklam ışıklarından çıkarıp metal, plastik ve borç olarak görmek arzunun büyüsunü azaltabilir. Bu, güzelliği yasaklamak değil fiyat ile değeri ayırmaktır.

Aynı yöntem ün ve makamda da çalışır. İmparatorluk unvanı sabah yorgun uyanan, hastalanan ve ölen bir insanın üstündeki etikettir.

Sadelik yoksulluğu romantikleştirmek değildir. İhtiyaç ile gösterişi ayırarak bağımlılığı azaltmayı amaçlar.

YENİ BÖLÜM

SON DURAKLAR

BU BÖLÜMÜN DURAKLARI

- Marcus'un tarihsel gölgesi
- Stoacılığın kötü kullanımı
- Yedi günlük küçük uygulama
- Bir cümlede kitabın özü



Bu ara sayfa metni uzatmak için değil, zihinde yön duygusu kurmak için var. Sağdaki gravürü bölümün hafıza kapısı olarak kullanın; soldaki başlıklar ilerledikçe aynı ana sorunun farklı yüzlerini gösterecek.

SON DURAKLAR

19. DURAK

Marcus'un tarihsel gölgesi

Marcus veba, savaş ve siyasi gerilim içinde hüküm sürdü. Kişisel notlarındaki merhamet ve ortaklık, imparatorluğun şiddetli yapısını ortadan kaldırmaz.

Hristiyanlara yönelik zulümde doğrudan rolünün derecesi tartışılır; yine de en güçlü yönetici olarak döneminin sorumluluğundan tamamen ayrı düşünülemez. Oğlu Commodus'un yönetimi de bilge kişinin aile ve siyaset başarısını garanti etmediğini gösterir.

Metni putlaştırmadan okumak erdem fikrini güçlendirir. Güzel cümle, sahibinin her eylemini doğru yapmaz; aynı ölçüyle onu da sınar.

20. DURAK

Stoacılığın kötü kullanımı

'Kontrol edemiyorsan aldırma' sözü işyerindeki sömürü veya evdeki şiddet karşısında susma emrine çevrilebilir. Oysa adalet Stoacı erdemlerin merkezindedir; birlikte hareket etmek kontrol alanını büyütür.

Duyguyu bastırmak da Stoacılık değildir. Bastırılan korku beden ve davranışta sürer. Hedef duyguyu fark edip kanıtını ve eylem önerisini değerlendirmektir.

Stoacı araç kişiyi daha sorumlu, adil ve bağlantılı yapıyorsa işe yarar. Daha sessiz kurban veya duygusuz yönetici yapıyorsa yönü kaçırılmıştır.

SON DURAKLAR

21. DURAK

Yedi günlük küçük uygulama

Bir gün şükran zinciri, bir gün kontrol halkaları, bir gün olay-yargı ayrımı yazın. Dördüncü gün öfke anında nefeslik boşluk, beşinci gün yukarıdan bakış deneyin.

Altıncı gün gösterişli bir arzuyu maddesine ayırın. Yedinci gün haftayı suçlamadan gözden geçirip tek davranış seçin. Amaç yeni kimlik satın almak değil tekrar yoluyla dikkat kası geliştirmektir.

Marcus'un notları okunacak aforizma koleksiyonundan çok yapılacak zihinsel egzersizlerdir. Küçük ve düzenli uygulama büyük sözden değerlidir.

22. DURAK

Bir cümlede kitabın özü

Dünya, insanlar ve ölüm sizin emrinize girmeyecek; fakat onlara vereceğiniz yargı ve bugünkü doğru eylem üzerinde çalışarak karakterinizi dış olayların oyuncağı olmaktan çıkarabilirsiniz.

Akılda kalacak görüntü fırtınadaki kaptandır: Denize hükmetmez, yelkeni bırakmaz ve tekneyi yalnız kendisi için değil mürettebatla birlikte kıyıya taşır.

KAYNAKLAR VE KAPSAM

Neye dayandık, nerede durduk?

- [1] Library of Congress - Meditations kamusal alan nüshası
[2] Perseus Digital Library - Marcus Aurelius metni
[3] Stanford Encyclopedia of Philosophy - Stoacılık
[4] Internet Encyclopedia of Philosophy - Marcus Aurelius

TELİF VE SORUMLULUK NOTU

Bu çalışma eğitim ve araştırma amacıyla hazırlanmış özgün bir özet ve yorum rehberidir. Kitabın cümlelerini yeniden üretmez ve özgün eserin yerini tutmaz. Sağlık ve psikoloji başlıkları genel bilgi verir; tanı, tedavi veya kişiye özel profesyonel öneri değildir.

SON CÜMLE

Akılda kalacak görüntü fırtınadaki kaptandır: Denize hükmetmez, yelkeni bırakmaz ve tekneyi yalnız kendisi için değil mürettebatla birlikte kıyıya taşır.