

STOİSİZMİN ƏL KİTABI

Dözümlülük, özünəinam və sakitlik
qazanmaq üçün əbədi hikmət

Yonas Zalsqeber



qanun nəşriyyatı

THE LITTLE BOOK OF STOICISM

Timeless Wisdom to Gain Resilience,
Confidence, and Calmness

Jonas Salzgeber

Yonas Zalsqeberin “Stoisizmin əl kitabı” əsəri qədim stoik filosofların – Seneka, Epiktet və Mark Avrelinin hikmətlərini müasir oxucuya səlis və anlaşılan bir dillə təqdim edir. Müəllif stoisizmi quru nəzəriyyə kimi deyil, gündəlik həyatın çətinliklərini aşmaq, daxili gücü möhkəmləndirmək və emosional tarazlığı qorumaq üçün “həyat sənəti” kimi izah edir.

Kitabda stoisizmin nəzarət edə bilmədiyimiz şeyləri qəbul etmək, emosiyalarımızı idarə etmək, həyatı dəyərli edən prinsiplərlə yaşamaq kimi əsas məqamlarına toxunulur. Zalsqeber stoik fəlsəfəni, sadəcə, keçmişin ideyası kimi yox, müasir insan üçün motivasiya və mənəvi dayaq mənbəyi kimi təqdim edir.

“Stoisizmin əl kitabı” oxucunu həyatı daha təmkinli, məqsədli və şüurlu yaşamağa çağırır. Əsər həm fəlsəfə həvəskarları, həm də gündəlik həyatda mənəvi güc və istiqamət axtaran oxucular üçün ilhamverici bələdçidir.

Mündəricat

Giriş	11
BİRİNCİ HİSSƏ. STOİSİZM FƏLSƏFƏSİ NƏDİR?	21
Fəsil 1. Stoik fəlsəfənin vədi	23
Həyatı sənət kimi yaşamaq: döyüşçü-filosof olmaq	24
Vəd 1: Eudaimonia	27
Vəd 2: Emosional dayanıqlılıq	31
Məhdudlaşdırıcı emosiyaları ram etmək (Emosiyasız olmaq)	34
Stoizizm təcrübəsi ilə sakitlik əldə etmək	39
Fəsil 2. Qısa tarix dərsi	42
Ən mühüm stoik filosoflar	47
Seneka (təxm. e.ə. 4 – e.s. 65)	49
Qay Musoni Ruf (təxm. e.s. 30 – e.s. 100)	52
Epiktet (təxm. e.s. 50 – təxm. e.s. 135)	53
Mark Avreli (e.s. 121 – e.s. 180)	55
Fəsil 3. Stoik xoşbəxtlik üçbucağı	57
Stoik xoşbəxtlik üçbucağı qısaca	59
1. Areté ilə yaşa: hər an öz ən yüksək “mən”ini ifadə et	62
Təbii potensialımızın mükəmməlliyi	65
Dörd əsas fəzilət	71
Xarakter gözəlliyi üstələyir	77
Stoiklərin bəşəriyyət sevgisi: ümumi rifah üçün hərəkət et	80

2. Nəzarət etdiklərinə fokuslan: baş verənləri

qəbul et və ondan ən yaxşısını yarat 84

Stoik oxatan: prosesə fokuslan 89

Stoik qəbul: səyahətdən həzz al, yoxsa sürüklən 93

Yaxşı, pis və neytral şeylər 99

Pokerdə olduğu kimi həyatda da hər əllə qazana

bilərsən 104

3. Məsuliyyət götür: yaxşılığı özündən al 106

Seçim azadlığı 111

Ağıl səni sürgündə belə zəngin edər 116

Narahat və ya məğlubedilməz: bu özünə bağlıdır 119

Fəsil 4. Yaramaz: mənfi emosiyalar yolumuza

maneə olur 124

Nəzarətimizdən kənar olanı istəyirik 130

Diqqətsizlik və yanlış təəssüratlar 133

İKİNCİ HİSSƏ. 55 STOİK TƏCRÜBƏ 137

Fəsil 5. Stoisizmi necə tətbiq etmək olar? 139

Özünü hazırla 142

Diqqətli ol 143

Özünənəzarətini gücləndir 145

Özünü filosof adlandırma 147

Fəsil 6. Hazırlıq təcrübələri 149

Təcrübə 1 Stoik razılıq sənəti: baş verən hər şeyi

qəbul et və sev 151

Təcrübə 2 İşini ehtiyat şərti ilə həyata keçir 155

Təcrübə 3 Yolda duran yol olur 158

Təcrübə 4 Şeylərin keçici olduğunu özünə xatırlat 162

Təcrübə 5 Öz ölümünü düşün 166

Təcrübə 6 Hər şeyi təbiətdən borc alınmış kimi düşün 169

Təcrübə 7 Mənfi vizualizasiya: pis şeyləri əvvəlcədən görmə	172
Təcrübə 8 Könüllü narahatlıq	176
Təcrübə 9 Günə hazırlaş: stoikin səhər rutini	179
Təcrübə 10 Gününü nəzərdən keçir: stoik axşam rutini	182
Təcrübə 11 Nümunəvi şəxsi yadda saxla: stoik Müdriki düşün	186
Təcrübə 12 Stoik aforizmlər: “Silahlarını” əlində hazır saxla ...	189
Təcrübə 13 Sənə verilən rollarda yaxşı oyna	192
Təcrübə 14 Lazımsız aradan qaldır	195
Təcrübə 15 Şöhrəti unut	197
Təcrübə 16 Minimalist kimi: sadə yaşa	200
Təcrübə 17 Vaxtını geri al: xəbərləri və digər vaxt alanları kəs	204
Təcrübə 18 Vacib olanda qalib gəl	208
Təcrübə 19 Əbədi tələbə ol	211
Təcrübə 20 İllərin üçün nə göstərə bilərsən?	214
Təcrübə 21 Lazım olanı et	218

Fəsil 7. Vəziyyətə uyğun praktikalar:

Həyat çətinləşəndə özünə necə davranmalı?	221
Təcrübə 22 Sənin mühakimən sənə zərər verir	223
Təcrübə 23 Kədərli necə davranmalı	226
Təcrübə 24 Qəzəb əvəzinə cəsarət və sakitliyi seç	230
Təcrübə 25 Qorxunu hazırlıq və ağılla məğlub et	235
Təcrübə 26 Gözləntilərini ittiham et	239
Təcrübə 27 Ağrı və təhrik: fəzilət üçün böyük fürsətlər	242
Təcrübə 28 Tarazlıq oyunu	245
Təcrübə 29 Kukla əleyhinə zəhin.....	249
Təcrübə 30 Həyat çətin olmağa borcludur	253
Təcrübə 31 Burada və indi nə bu qədər narahat edicidir?	256
Təcrübə 32 Nemətlərinizi sayın	260
Təcrübə 33 Başqalaşdırın	263
Təcrübə 34 Quş baxışı	266

Təcrübə 35 Hər zamankı eyni şeylər	269
Təcrübə 36 Ət ölü heyvandır: obyektiv baxın	272
Təcrübə 37 Tələskənlikdən qaçın: təəssüratlarınızı sınaqdan keçirin	275
Təcrübə 38 Yaxşılıq et, yaxşı ol	280

Fəsil 8. Vəziyyətə uyğun praktikalar: Başqaları səni

sınağa çəkəndə özünü necə aparmalısan? 283

Təcrübə 39 Biz hamımız eyni bədənin üzvləriyik	285
Təcrübə 40 Heç kim qasdən səhv etmir	288
Təcrübə 41 Öz səhvlərini tap	291
Təcrübə 42 Yıxılanları bağışla və sev	293
Təcrübə 43 Səhv edənə qəzəblənmə, ona rəhm et	296
Təcrübə 44 Xeyirxahlıq gücdür	299
Təcrübə 45 Təhqirlərlə necə davranmalı	301
Təcrübə 46 Təlimdə cızıqlar olur	306
Təcrübə 47 Nə başqalarını, nə də özünü tərk etmə	309
Təcrübə 48 Belə kiçik bir qiymətə, sakitlik al	313
Təcrübə 49 Özünü başqasının yerinə qoy	316
Təcrübə 50 Yaxşı yoldaşlar seç	319
Təcrübə 51 Yalnız özünü mühakimə et	323
Təcrübə 52 Pislik etməmək yetmir, yaxşılıq et	326
Təcrübə 53 Yalnız deyilməyə dəyər şeyləri de	330
Təcrübə 54 Anlamaq niyyəti ilə dinlə	333
Təcrübə 55 Nümunə olaraq rəhbərlik et	335

Təşəkkürlər 338

Seçilmiş ədəbiyyat 339

Daha çox istəyirsiniz? 342

Fəlsəfənin gücü

“Fəlsəfənin taleyin zərbələrini yumşaltmaq gücü inanılmazdır. Heç bir ox onun bədəninə sancıla bilməz; o, yaxşı qorunub və nüfuzedilməzdir. Bəzi oxların gücünü zəiflədir və onları paltarının boş qırıqları ilə dəf edir, elə bil ki, onların zərər vermək gücü yoxdur; digərlərini isə kənara atır və onları o qədər güclə geri tullayır ki, həmin oxlar göndərəni vurur. Sağ olun”.

SENEKA



