

HANDBÓK EPIKTETS



Nútímapýðing á íslensku:
Óttar Birgisson
2023

Hér má finna íslenska nútímapýðingu af [handbók Epiktets](#). Bókin var gefin út árið 125 og samanstendur af 53 stuttum köflum þar sem fjallað er um leiðbeiningar að góðu lífi samkvæmt stóuspekinni. Bókin er talin eitt af höfuðritum stóuspekinnar og hafði til að mynda mikil áhrif á [Markús Árelíus](#), keisara Rómaveldis.

Til eru margar enskar pýðingar á verkin en þrátt fyrir að vera stutt var bókin ekki pýdd á íslensku fyrr en árið 1955. Þá pýddi Dr. Broddi Jóhannesson verkið undir titlinum „Hver er sinnar gæfu smiður“. Sú pýðing er einstaklega faglega unnin og vel skrifuð. Hún er á sama tíma með frekar gömlum orðaforða ásamt því að vera nokkuð beinþýdd og því erfitt að skilja textann á köflum.

Markmiðið með þessari pýðingu var að skrifa eins einfalda og nútímalega útgáfu af textanum og halda uppbyggingu og kjarnaboðskapnum óbreyttum. Einnig eru í lok hvers kafla dregin saman aðalatriðin í stuttu máli. Slíka samantekt er ekki að finna í hinum pýðingunum og því ný viðbót. Þá er líka búið að bæta við tenglum á nöfn sem koma fyrir í verkinu.

Vonin er að þessi pýðing skili sér því boðskapurinn er tímalaus og á erindi til allra þeirra sem vilja reyna að finna sálarró.

Pýðingin er unnin með hliðsjón af eftirfarandi verkum:

[Elizabeth Carter frá 1750](#)

[George Long frá 1888](#)

[Stephen Walton 1997](#)

Íslensk pýðing [Brodda Jóhannessonar](#) frá 1955 (2. útgáfa 1993 hins [Almenna bókafélags](#)). Einnig var litið til [upprunalegrar útgáfu á grísku](#) í nokkrum atriðum með aðstoð frá [Google Translate](#).

Allar myndskreytingar eru unnar í DALL-E frá OpenAI.

1



Sumt er undir okkar stjórn og annað ekki. Það sem er undir okkar stjórn eru viðhorf, skoðanir, hvað okkur langar í og hvað við viljum forðast. Með öðrum orðum, allt sem við gerum sjálf. Það sem telst ekki undir okkar stjórn er heilsa, auðæfi, frægð og völd. Með öðrum orðum, allt sem við getum ekki valið án aðkomu fleiri þátta. Það sem við getum stjórnað, er frá náttúrunnar hendi frjálst, óhindrað og utan seilingar ytri þátta. En það sem er út fyrir okkar stjórn er bundið lögmálum náttúrunnar og er takmörkunum háð í gegnum aðra einstaklinga og í gegnum aðra þætti utan við okkur. Mundu að ef þú telur háða hluti vera óháða og hluti utan stjórnar vera undir stjórn þinni þá

munt þú verða óhamingjusamur, þú munt fara úr jafnvægi og finna blóraböggla fyrir vanlíðan þína. En ef þú gengst við því sem er þitt og viðurkennir það sem er ekki þitt þá mun enginn raska ró þinni, þú gerir ekkert sem þú vilt ekki gera, enginn mun særa þig, þú munt ekki kenna öðrum um og þú munt eiga enga fjandmenn því enginn getur fundið höggstað á þér. Þegar markmiðið er háleitt eins og lýst er hér, skaltu muna að það krefst mikillar æfingar af þinni hálfu. Slíkt krefst þess að þú þurfir að láta af ýmsu og setja ýmislegt til hliðar um stund. Ef þú vilt tileinka þér þessa eiginleika en samt sækjast eftir auð og valdi munt þú ekki hljóta hið seinna því hið fyrra flækist fyrir. Eins munt þú svo sannarlega ekki hljóta hið fyrra sem er leiðin að hamingju og frelsi því auðæfi og vald er utan þinnar stjórnar. Því skaltu æfa þig að bregðast við með nýjum hætti þegar þú ert í erfiðum aðstæðum og muna að ekki er allt sem sýnist. Reyndu að greina aðstæðurnar út frá því sem þú hér lærir: Er þetta eitthvað sem er ekki undir þinni stjórn? Ef svo er, þá hefur þetta ekkert á þig.

Í STUTTU MÁLI:

Heimurinn skiptist í það sem fellur undir okkar stjórn og það sem er utan okkar stjórnar. Hamingja felst í að greina þar á milli, láta ekki það sem er utan okkar stjórnar á okkur fá og breyta rétt þegar kemur að því sem er undir okkar stjórn.

2



Mundu að ef þú telur þig verða að öðlast eitthvað sem þú öðlast svo ekki, veldur það vanlíðan. Ef þú telur þig verða að forðast eitthvað en endar samt með að komast ekki hjá því, veldur það vanlíðan. Það mun verða óhjákvæmilegt ef þig langar í eitthvað eða vilt forðast eitthvað. Ef þú reynir aðeins að forðast það sem raunverulega er undir þinni stjórn þá þarftu aldrei að upplifa það sem þú vildir forðast. En ef þú reynir að forðast dauða, fátækt eða vanheilsu þá kemstu ekki hjá því að upplifa vanlíðan fyrr eða síðar. Láttu því af því að reyna forðast það sem þú stjórnar ekki. Forðastu frekar það sem þú hefur stjórn yfir að sneiða fram hjá. Því skaltu nú láta af allri löngun. Ef þú

sækist eftir því sem þú stjórnar ekki þá verður þú fyrir vonbrigðum. Eins er óljóst fyrir þér hvað þú vilt sem er ekki enn undir þinni stjórn. Æfðu þig að velja og hafna af yfirvegum og hófsemd, en ekki af hvatvísi.

Í STUTTU MÁLI:

Þar sem stór hluti af lífinu heyrir ekki undir þína stjórn er sumt óumflýjanlegt. En viðbrögð þín eru ekki óumflýjanleg. Æfðu þig þá að láta ekki óumflýjanleg atvik stjórna líðan þinni og æfðu þig í að velja viðbrögð þín.

3



Þegar kemur að öllu sem veitir þér gleði, þér finnst gagnlegt eða þér er annt um, spyrðu þig þá, og byrjaðu á smámunum: Hvert er eðli þess? Ef þú átt uppáhalds bolla og hann brotnar, mundu þá að þetta var bara bolli og bollar geta brotnað. Þá þolir þú það. Þegar þú faðmar barn þitt eða maka, mundu þá að þú faðmar dauðlega manneskju. Ef manneskjan deyr, þá þolir þú það.

Í STUTTU MÁLI:

Sjáðu hlutina eins og þeir eru. Ekki vera með óraunhæfar væntingar til bæði smárra og stórra hluta í lífinu þínu. Fátt er óbrjótanlegt og mannfólk er ekki ódauðlegt.

4



Þegar þú ert að fara að gera eitthvað, hafðu þá athöfnina í huga eins og hún er frá öllum sjónarhornum. Ef þú ert að fara í leikhús, ímyndaðu þér þá hvernig fólk getur hagað sér þar. Troðningur, fólk að ryðjast, mæta seint og tala yfir sýningunni. Þér mun líða betur ef þú segir við sjálfan þig: „Ég ætla að sjá leikritið og viðhorf mín og væntingar verða raunhæfar og undir minni stjórn“. Þannig að ef eitthvað aftrar því að þú njótir leikrísins þá getur þú sagt við sjálfan þig: „Ég ætlaði ekki bara að sjá leikritið heldur líka stjórna viðhorfum mínum og ef ég verð pirraður þá er mér ekki að takast það.“

Í STUTTU MÁLI:

Væntingar okkar og viðhorf um daginn og veginn stjórna því hvernig okkur líður. Ef við ímyndum okkur að allt gangi fullkomlega verður vanlíðan alltaf jafnstærk og hversu langt raunveruleikinn vísar frá hinu fullkomna. Raunhæf viðhorf skila betri líðan.

5



Það eru ekki hlutir og atvik sem valda okkur vanlíðan heldur túlkun okkar á þeim. Sem dæmi þá er dauði ekki í eðli sínu ógnvekjandi því þá hefði [Sókrates](#) verið hræddur við dauðann. Það er hugmyndin að dauðinn sé ógnvekjandi sem er ógnvekjandi. Þannig að þegar við erum svekkt, í uppnámi eða sorgmædd þá skulum við ekki finna blóraböggul heldur skoða túlkun okkar. Sá sem kennir öðrum um líðan sína veður í villu, sá sem kennir sjálfum sér um er á réttri leið en sá sem er vitur kennir hvorki sér né öðrum.

Í STUTTU MÁLI:

Við stjórnunum því hvernig okkur líður með túlkun okkar á því sem við teljum að valdi því hvernig okkur líður. Neikvæð túlkun, neikvæð líðan. Hlutlaus túlkun, hlutlaus líðan.

6



Ekki vera stoltur af því sem er ekki þitt verk. Ef hestur gæti verið spenntur og sagt „Ég er fallegur“ þá sleppur það. En ef þú ert spenntur og segir „Ég á fallegan hest“, þá ertu að monta þig af kostum hestsins. Hverju má þá vera stoltur af? Þegar þú getur túlkað heiminn eins og hann er þá máttu verða spenntur og stoltur því það er eitthvað sem er algjörlega þitt.

Í STUTTU MÁLI:

Ekki grobba þig af einhverju sem þú hafðir ekkert með að gera. Ef einhver hrósar bílnum þínum skaltu ekki monta þig því þú bjóst hann ekki til.

7



Ef þú ert í skipsferð og skipið stoppar við höfn þá er í lagi að stökkva frá borði og sækja ferskt vatn, tína skeljar og fleira. En hafðu samt athyglina á skipinu og hlustaðu eftir því þegar skipstjórinn kallar alla aftur um borð. Þá skaltu undir eins hætta því sem þú varst að gera og fara um borð, jafnvel þó að þú sért ekki búinn að gera allt sem þú ætlaðir að gera.

Eins er því háttað með lífið sjálft, kannski áttu maka eða starfsferil sem er gott mál. En ef skyldan kallar þarftu að svara strax og skilja við. Mundu líka að þegar maður eldist má maður að fara ekki of langt frá skipinu.

Í STUTTU MÁLI:

Dygðir eru skyldur okkar í lífinu. Við þurfum alltaf að lifa út frá þeim þó að við getum gert ýmislegt skammtilegt og gagnlegt inn á milli. Þegar við eldumst er betra að taka færri áhættur því þá er oft auðveldara að villast af leið.

8



Ekki ganga út frá því að hlutir fari eins og þú vilt að þeir fari. Gangtu frekar út á að þeir fari eins og þeir eigi að fara. Þá fylgir því hugarró.

Í STUTTU MÁLI:

Raunhæfar væntingar til lífsins bætir líðan.

9



Veikindi leggjast á líkamann en ekki viljann nema þú veljir að láta það hafa áhrif á vilja þinn. Það að haltra tengist fótlegg en ekki vilja. Segðu því við þig þegar eitthvað kemur fyrir þig að það sé hindrun fyrir eitthvað annað en viljann.

Í STUTTU MÁLI:

Margt getur komið fyrir þig og líkama þinn. En áhrif þess þurfa ekki að hafa áhrif á hugann þinn.

10



Sama hvað kemur fyrir þig, spurðu þig hvað þú getur gert í því. Ef þú sérð kynþokkafulla manneskju getur þú hamið lostann. Ef þú upplifir sársauka, finndu þol. Ef þú upplifir mótlæti, finndu þolinmæði. Ef þú æfir þetta, mun sjálfkrafa túlkun á því sem kemur fyrir þig hætta að trufla þig.

Í STUTTU MÁLI:

Veldu viðbrögð þín við öllu sem kemur fyrir þig og með tímanum munu gagnleg viðbrögð verða að vana.

11



Ekki segja að þú hafir tapað einhverju. Segðu frekar að þú sért búinn að skila því. Misstir þú maka eða barn? Því var skilað. Misstir þú heimili þitt? Því var líka skilað. Eðlilegt er að svara þessu: „En sá sem tók það af mér gerði það af illgirni“. Ekki láta það trufla þig í gegnum hvernig lögmál heimsins fól að skila því. Hugsaðu frekar um hvernig þú getur hlúið að því sem þú hefur meðan þú hefur það í þinni umsjá, eins og siðprúður gestur á hótélherbergi.

Í STUTTU MÁLI:

Allt sem við eigum, áttum við ekki einu sinni. Eins mun allt sem við eigum nú, síðar ekki eiga. Njóttu þess á meðan þú hefur það og ekki láta það á þig fá þegar þú missir það.

12



ekki það vald að hugarró þín sé í höndum hans.

Ef þú vilt bæta þig skaltu forðast að hugsa með eftirfarandi hætti: „Ef ég sinni ekki vinnu minni, versna lífsgæði mín“, „Ef ég refsa ekki syni mínum, verður hann gagnslaus“. Því það er betra að deyja úr hungri, laus við sorg og ótta, en að lifa í allsnægtum með stöðugt hugarangur. Betra er að sonur þinn hagi sér illa en að upplifa óhamingju. Byrjaðu að æfa þig á smámunum. Helti einhver niður drykknum þínum eða var einhverju smálegu stolið af þér? Segðu þá við sjálfan þig „Þetta er gjald hugarróar og vellíðan“. Ekkert í þessum heimi er frítt. Ef þú segir syni þínum að gera eitthvað er ekki víst að hann hlýði. En hann hefur

Í STUTTU MÁLI:

Ekki láta ytri þætti raska ró þinni þó að þú þurfir að láta ýmislegt yfir þig ganga. Hugarró er þess virði að láta sumt yfir okkur ganga.

13



Ef þú vilt sálarró skaltu sætta þig við að virðast einfaldur og kærulaus þegar kemur að því sem er ekki undir þinni stjórn. Ekki þykjast vita eitthvað sem þú veist ekki. Ef þú virðist mikilvægur í augum annarra þarftu að skoða þinn gang betur. Það er erfitt að fylgja lögmálum heimsins á sama tíma og þú ásælist það sem er utan stjórna þinnar. Ef þú reynir eitt bitnar það á hinu og öfugt.

Í STUTTU MÁLI:

Vertu auðmjúkur gagnvart því sem þú veist og ekki láta það á þig fá þó aðrir gagnrýni yfirveguð viðbrögð þín og skrifi það á fávisku þína.

14



Ef þú óskar fjölskyldu og vinum eilífu lífi ertu að vaða í villu því þá ertu að reyna að hafa stjórn á því sem er utan við þína stjórn. Eins ef þú vilt að undirmaður þinn í vinnunni skili starfi sínu fullkomnu því þú vilt að viðhorf þín stjórn hans. Þú getur komið í veg fyrir vonbrigði þín. Taktu vel eftir hvað er undir þinni stjórn. Stjórn yfir því hvað mann langar í og hvað maður vill forðast er hið sanna vald. Ef þú vilt frelsi skaltu velja að langa í ekkert og reyna að forðast ekki neitt sem heyrir undir stjórn annarra. Að öðrum kosti ertu þræll.

Í STUTTU MÁLI:

Ef þú vilt hugarró og hamingju skaltu reyna að langa ekki í það sem þú ræður ekki yfir og ekki reyna að forðast það sem er óumflýjanlegt.

15



Mundu að lífið er eins og veisla með veitingum. Ef röðin er komin að þér að ganga að matarborðinu, gerðu það þá kurteislega og veldu það sem þér lýst á og taktu af hófsemi. Ef röðin er ekki komin að þér, ekki ryðjast. Ef eitthvað er búið sem þig langaði í, ekki láta það á þig fá. Eins skal háttá með börn, maka, starf og auð. Með slík viðhorf í lífinu er maður í samhljómi við lögmál heimsins. Það var sams konar hegðun sem lét [Diogenes](#) og [Heraklítus](#) fá nafnbótina hálfguðir.

Í STUTTU MÁLI:

Ekki sækjast eftir nautn, velsæld og góðu lífi. En ekki neita þér þó neins í lífinu ef tækifærið gefst. Sinntu því af auðmýkt og hófsemd sem berst þér. Á sama tíma skaltu ekki vera svekkur þó að tækifærin gefist aldrei.

16



Ef þú sérð einhverjum líða illa, til dæmis ef einhver er að syrgja ástvin eða að upplifa starfstengda erfiðleika skaltu gæta þess að láta ekki uppnám hans á þig fá. Notaðu tækifærið og minntu þig á að það eru ekki atburðir sem valda hugarangri því þá myndu þeir valda öllum vanlíðan. Það er túlkun einstaklingsins sem veldur vanlíðan. Ekki hika við að sýna samkennd en ekki láta atburðinn taka þig úr jafnvægi og láta þig andvarpa eða emja.

Í STUTTU MÁLI:

Ekki hika við að sýna samkennd en mundu að láta ekki atvikið sem veldur einhverjum öðrum vanlíðan hafa tilfinningaleg áhrif á þig því það er túlkun hans á atvikinu en ekki þín, sem veldur honum vanlíðan.

17



Mundu að lífið er leikrit og söguþráðurinn er í höndum höfundarins en ekki þínum. Ef það er stutt, er það stutt. Ef það er langt, er það langt. Ef þú færð úthlutað hlutverk öreiga, leiktu það vel. Leiktu það líka vel, ef hlutverk þitt er fatlaður maður, valdamikill maður eða óbreyttur borgari. Tilgangur þinn er að leika hlutverkið vel, en að skrifa hlutverkið er tilgangur einhvers annars.

Í STUTTU MÁLI:

Við stjórnnum ekki hlutskiptum okkar í lífinu en við stjórnnum því hvernig við tökum því og best er að taka því vel og sætta sig við það.

18



Pegar dregur til slæmra tíðinda, ekki láta neikvæðnina taka yfir þig. Aðskildu þig frá atburðinum og segðu: „Þetta hefur ekkert með mig að gera, kannski er þetta slæmt fyrir líkama minn, eigur mínar eða fjölskyldu mína. En allar fréttir geta verið góðar fréttir því það er tækifæri til að nota það sem ég hef stjórn yfir til að bregðast við“

Í STUTTU MÁLI:

Ekkert er það slæmt að ekki megi finna lán í óláni. Réttu leiðin er stundum í gegnum hindranirnar.

19



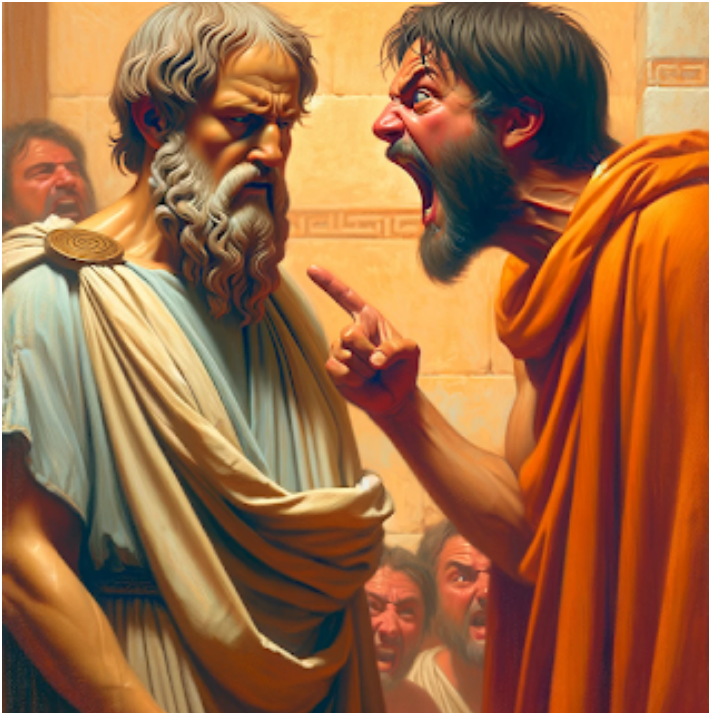
Þú getur verið ósigrandi og aldrei tapað ef þú tekur aldrei að þér þær baráttur sem þú hefur ekki stjórn yfir niðurstöðunum.

Taktu eftir því þegar þú sérð einhvern sem er hátt settur, valdamikill eða nýtur almennrar hylli, að halda ekki að það þýði að hann sé hamingjusamur. Sönn hamingja liggur í því sem við höfum stjórn á. Öfundsýki er tilgangslaus og þú skalt ekki reyna í örvæntingu að herma eftir þeim sem þú öfundar. Þú skalt frekar reyna að vera frjáls og eina leiðin til að gera það er að hætta að reyna stjórna því sem þú hefur ekki stjórn á.

Í STUTTU MÁLI:

Ekki reyna að ná einhverju fram eða verða eitthvað sem er ekki undir þinni stjórn. Frelsi felst í því að skilja það.

20



Mundu að það er ekki manneskjan sem talar illa um þig eða slær til þín, sem móðgar þig. Það er túlkun þín á orðum hans eða gjörðum sem móðgar þig. Þannig að þegar einhver móðgar þig þá eru það í raun þínar eigin hugsanir sem móðga þig. Reyndu þá sem allra fyrst að láta ekki fyrstu hughrif afvegaleiða þig. Ef þú nærð að skapa rými verður auðveldara að halda stjórn.

Í STUTTU MÁLI:

Það eru túlkanir sem valda vanlíðan en ekki aðstæðurnar sjálfar. Ef einhver gerir eitthvað illt á þinn hlut mundu þá að best er að skapa rými til að velja viðbrögð af kostgæfni og láta ekki fyrstu hughrif taka völdin yfir þér.

21



Minntu þig daglega á dauða, útskúfun og annað sem þykir almennt hræðilegt. Minntu þig aðallega á dauðann því þá munt þú síður sækjast í það sem er fyrir neðan þína virðingu og síður langa í eitthvað óhóflegt.

Í STUTTU MÁLI:

Memento mori. Dauðinn er óumflýjanlegur því er best að hafa hann í huga til að nýta hvern dag í að taka skynsamlegar ákvarðanir.

22

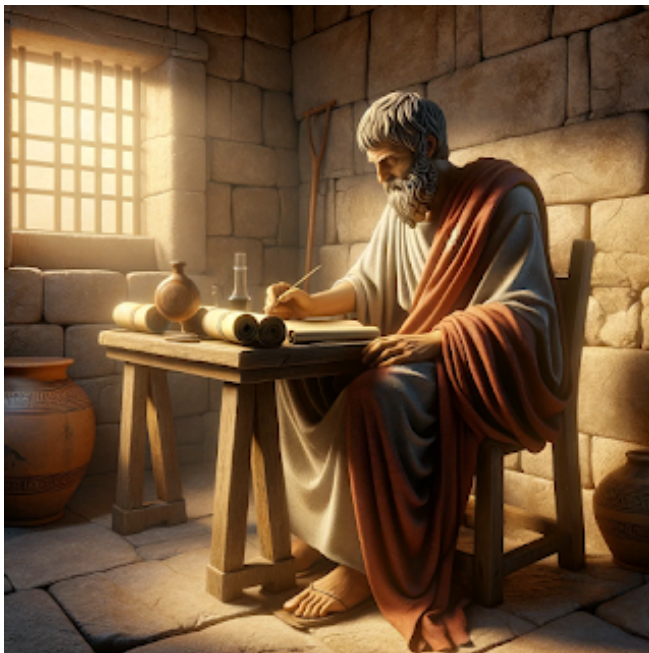


Ef þú raunverulega vilt sækjast eftir því að öðlast visku sem heimspekingur vertu þá við því búinn að fólk gantist og segi: „Heldur þessi að hann sé heimspekingur?“ og „Hvar fann hann þetta hrokafulla yfirbragð sitt?“ Því skaltu ekki sýna af þér hroka heldur halda ótrauður áfram eins og ef guð sjálfur hefði ætlað þér það. Fylgdu þessu og þá munu þeir sem áður gerðu grín, nú sýna þér virðingu. En ef þú leyfir þeim að koma þér úr jafnvægi, verður hlegið að þér tvisvar.

Í STUTTU MÁLI:

Þegar maður fylgir sinni sannfæringu í þeirri sjálfsvinnu sem fylgir því að finna hamingjuna og sálarró er ekki ólíklegt að aðrir grínist með það. Ekki láta það á þig fá því það mun borga sig og aðrir munu sjá það síðar.

23



Ef athyglin þín færist á ytri gæði til að þóknast einhverjum minntu þig þá á að þú hefur villst af leið. Finndu visku sem heimspekingur á öllum sviðum lífs þíns. Ef þú vilt að aðrir sjái þig þannig, þarftu aðeins að birtast þannig fyrir sjálfum þér og láta það duga.

Í STUTTU MÁLI:

Maður skal ekki nota hluti og stöðu til að monta sig. Ef þú vilt sýna af þér einhverja ímynd skaltu sannfæra sjálfan þig um hana en ekki aðra.

24



Ekki láta eftirfarandi hugdettur valda þér vanlíðan: „Það verður aldrei neitt úr mér og enginn mun muna eftir mér“. Því ef það að vera ekki mikils virtur er slæmt er það ekki vegna annarra heldur vegna þín sjálfs. Er það undir þér komið að fá völd í starfi eða vera boðið í veislur? Svo sannarlega ekki. Hvernig er það þá vanvirðing? Þitt verk er að sinna aðeins því sem er undir þinni stjórn. Og af þeim verkum getur þú verið eins mikils metin og þú vilt. „En þá eru vinir mínir hjálparþurfi.“ Hvað áttu við með hjálparþurfi? Áttu við að þú þurfir að gefa þeim pening eða koma þeim til valda? Hver sagði þér að það væri undir þinni stjórn fremur en einhvers annars, að

verða þeim út um þessa hluti? Og hver getur gefið hluti sem hann á ekki sjálfur?“ Vertu þér þá úti um peninga til að deila.“ Ef ég get aflað þeirra og viðhaldið virðingu og fylgt grunngildum mínum, sýndu mér þá hvernig ég skal afla þeirra. En ef þú vilt að ég fórni góðum gildum mínum til að þú fái það sem ekki var fengið með góðu, hugaðu þá að því hversu ósanngjarn og fávís þú ert. Að auki, hvort viltu eiga pening eða trausta og heiðvirta vini? Hjálpaðu mér frekar að þroska grunngildi mín fremur en að biðja mig um að gera það sem gengur þvert á þau. „En þjóð mín“ segir hann „hún þarf aðstoð mína“. Aftur skaltu spyrja þig hvernig aðstoð hún þarf. Ekki verða byggðar ríkisbyggingar og sundlaugar bara vegna þín. Og hvaða merkingu hefur það? Það er, að járnsmiður reddar henni ekki skóm og skósmiður ekki vopnum. Það er nóg fyrir hvern og einn að sinna sínu verki vel. Og ef verk þitt er ekkert annað en að vera siðprúður þegn, er það ekki þá nóg? Já, því þá ertu að leggja þitt að mörkum fyrir þjóðina. „Hvert er þá hlutverk mitt?“ Hvaða sem hlutverk sem er, svo lengi sem það er siðferðislega rétt og viðheldur sjálfvirðingu þinni. En ef þú reynir að fórna því til að þóknast landi og þjóð, þá ertu ekki að gera þitt gagn.

Í STUTTU MÁLI:

Ekki lifa út frá væntingum annarra. Ekki fórna æru þinni fyrir neinn því þá er fórnin ekki þess virði og gagnast engum.

25



Fékk einhver annar en þú boð í veislu, fékk hrós eða var beðinn um ráðgjöf fram yfir þig? Ef þetta kom af góðu, samfagnaðu. Ef þetta var komið af slæmu, láttu þetta þá ekki á þig fá. Minntu þig á að þú getur ekki keppt um það sem er út fyrir þína stjórn án þess að gera hið sama og hinir. Hvernig væri mögulegt að öðlast það sem aðrir fá án þess að reyna það sama og hinir? Þú ert ósanngjarn ef þú vilt ekki kaupa hlutina fyrir verðið sem þeir kosta og fá þá gefins. Hvað kostar kálhaus? Fimm skildinga sem dæmi. Ef annar kaupir kál og borgar fimm skildinga og fær kálið en þú sem borgaðir ekkert færð ekki kál, ekki

halda þá að hinn hafi eitthvað fram yfir þig. Þú átt enn þína fimm skildinga. Ef við víkjum að fyrra dæminu þar sem þér er ekki boðið í veislu einhvers, því þú greiddir ekki aðgöngumiðann sem má segja að hafi hafi kostað athygli og hrós. Sýndu því öðrum þá athygli og hrósaðu þegar það á við og fáðu það borgað til baka með öðrum hætti. En á sama tíma skaltu ekki þiggja eitt án þess að borga hitt, því þá er ekki hægt að gera þér til geðs og þú ert flón. Áttu þá ekkert ef þú færir ekki í veisluna? Jú svo sannarlega, þú átt enn þá stoltið að hafa ekki hrósað einhverjum sem þú taldir ekki eiga það skilið.

Í STUTTU MÁLI:

Allt hefur sinn kostnað. Allt sem við fáum í lífinu er afleiðing þess sem við gáfum. Það getur t.d. verið peningur, tími, skilningur eða þolinmæði. Ekki öfunda því aðra sem eiga eitthvað sem þig langar í. Þeir gáfu eitthvað annað þess í stað. Þú verður síðan sjálf/ur að meta hvort skiptin séu þess virði.

26



Læra má hvað náttúran vill okkur, með því að skoða hvað við eigum sameiginlegt með öðrum. Til dæmis þegar nágranni brýtur glas má oftast segja snarlega: „Slíkt getur gerst“. Þegar þú brýtur glas sem þú átt, skaltu bregðast við með sama hætti. Þetta má líka yfirfæra yfir á mikilvægari hluti. Einhver missir ástvin og flestir benda á að þetta sé hluti af lífinu en ef maður missir sjálfur ástvin æpir maður að það sé óbærilegt. Þá er gott að minna sig á hvernig tilfinningaleg viðbrögð okkar væru ef þetta væri að gerast hjá einhverjum öðrum.

Í STUTTU MÁLI:

Það er okkur svo eðlislægt að bregðast við misförum frá einu sjónarhorni (okkar sjálfra). Stundum getur verið gagnlegt að ímynda sér önnur sjónarhorn til að reyna að hemja tilfinningar.

27



Skotmark er ekki hannað með þeim hætti að maður eigi að missa marks. Þannig er ekkert slæmt frá náttúrunnar hendi.

Í STUTTU MÁLI:

Heimurinn er ekki góður og slæmur. Það sem virðist vera slæmt er ekkert endilega slæmt frá náttúrunnar hendi.

28



Ef einhver myndi taka líkama þinn og gefa næsta manni yrðir þú án efa reiður. Samt finnum við ekki skömm að leyfa hverjum sem er að taka hugann okkar með því að gera eða segja eitthvað sem raskar hugarró okkar.

Í STUTTU MÁLI:

Við leyfum stundum fólki að reita okkur til reiðis þegar það getur verið val okkar að láta það ekki á okkur fá.

29



Í öllu sem þú tekur þér fyrir hendur skaltu huga vel að því sem gerist á undan og því sem gerist á eftir. Þá fyrst máttu hefjast handa. Annars muntu byrja fullur eldmóði en ekki gera þér grein fyrir ýmsum afleiðingum sem gætu fengið þig til að gefast upp með skömm. „Ég vil sigra á Ólympíuleikunum“. En hugsaðu fyrst um það sem gerist á undan og á eftir. Ef markmiðið er enn heillandi máttu byrja að vinna að því. Þú þarft að fylgja reglum, fylgja ströngu mataræði, standast freistingar, þjálfa líkamann eftir fastmótuðu skipulagi í öllum aðstæðum. Með öðrum orðum, þú þarft að gefa þig á fullt vald þjálfarans eins og veikur maður sem leitar til læknis. Svo þegar

kemur að leikunum þarftu að þola ýmislegt eins og verki, meiðsl, baktal og aðra erfiðleika og samt mögulega tapa. Eftir að hafa hugleitt þetta vel og ert enn þá ákveðinn að taka þátt, skaltu stíga á völlinn. Ef þú byrjar bara án þess að hugsa út í heildarmyndina ertu að haga þér eins og krakki sem leikur sér sem glímukappi einn daginn, bardagahetju þann næsta, svo tónlistarmann og seinna leikari. Allt eftir því hvað krakkinn hefur séð nýlega og hrífist af. Eins munt þú þá núna vera íþróttamaður, svo bardagahetja, síðan lögspekingur, síðan heimspekingur. Öll þessi hlutverk án þess að setja hjarta og sál í það. Eins og api hermir þú eftir öllu sem hrífur þig. Slíkt gerist þegar maður flakkar á milli með hálfum hug. Því skal skoða allt fyrst með heilum hug frá öllum sjónarhornum. Hugaðu fyrst vel að hlutverkinu sem þú ætlar að taka þér. Skoðaðu svo hvort það henti þér. Viltu keppa í glímu eða fimmþraut? Skoðaðu líkamsvöxt þinn því fólk er með ólíkan líkama sem hentar ólíkum verkum. Telur þú að líf þitt verði óbreytt ef þú tekur þátt? Muntu borða og drekka með sama hætti og leyfa þér munað eins og áður? Nei, þú munt vaka fram eftir, æfa stöðugt, fórna vinskap, upplifa vanvirðingu og baktal, fá slæm hlutskipti þegar kemur að virðingu, valdi, sanngirni og nánast öllu. Þetta er það sem þú þarft að hugleiða: Ertu tilbúinn að greiða þetta gjald fyrir hugarró, frelsi og jafnvægi? Ef ekki, hættu strax við. Ekki vera eins og börnin og flakka milli hlutverka.

Vertu einn maður, með því góða og því slæma. Þú verður að byggja upp þína eigin rökfærslu eða vera þræll ytri þátta. Með öðrum orðum. Annað hvort ertu heimspekingur eða ekki.

Í STUTTU MÁLI:

Skoðaðu öll sjónarhorn áður en þú tekur þér eitthvað fyrir hendur. Í upphafi skal endinn skoða. Ekki flakka á milli þess sem grípur hug þinn án þess að vita hvað felst í því undir yfirborðinu.

30



Skyldur má mæla út frá tenglsum þeirra. Til dæmis ef maður er faðir þinn. Þá ber þér skylda að huga að honum, gera ætíð ráð fyrir honum og þola skammir hans. „En hann er slæmur faðir“ gæti einhver sagt. Átt þú einhvern náttúrubundinn rétt á að eiga góðan föður? Nei, aðeins föður.

Er bróðir þinn ósanngjarn við þig? Ekki láta það á þig fá og mundu að hann er bróðir þinn, alveg eins og náttúran ætlaði. Enginn getur sært þig án þíns samþykkis. Þú ert aðeins sár ef þú ákveður að vera sár.

Eins má með þessum hætti skoða tengsl þín við nágranna, samlanda og forseta.

Í STUTTU MÁLI:

Við erum öll með ákveðnar skyldur í samskiptum við aðra og skyldur eru mismunandi eftir því hver á í hlut. Við þurfum að skilja að viðbrögð okkar eiga að byggjast á samhenginu en ekki hvað okkur finnst um það.

31



Hafðu hugfast að megintilgangur þess að trúa á guði er að skilja þá eins og þeir eru, að þeir séu til og að þeir stjórni alheiminum, góðir og réttsýnir. Láttu eftir þér að hlýða þeim og gefðu eftir vilja þeirra og fylgdu þeim sama hvað verður, því það sem verður er ákveðið út frá fullkomnum skilningi þeirra. Þannig munt þú aldrei saka þá eða kenna þeim um að hafa hunsað þig. Og þetta er ekki hægt að skilja nema að draga sig alfarið frá því sem telst utan þinnar stjornar og sjá að gott og illt er aðeins byggt á túlkun þinni. Því ef þú telur að eitthvað sem er ekki undir þinni stjórn sé annað hvort gott eða slæmt, þegar þú verður fyrir vonbrigðum vegna væntinga þinna eða lendir í einhverju sem þú vildir forðast, þá munt þú

óneitanlega vilja finna blóraböggul. Það er öllum dýrum eðlislægt að flýja og finnast andstyggilegt því sem er talið skaðlegt og því sem veldur því. Eins er þeim eðlislægt að sækjast eftir og dást að því sem er talið gagnlegt og því sem veldur því. Því er ónytsamlegt að sá sem telur sig særðan sé ánægður með þann sem hann taldi hafa sært sig rétt eins og það er ómögulegt að vera ánægður með sárindin sjálf. Þetta er ástæðan fyrir því að sonur sívirðir föður sinn ef hann fær ekki það sem sonurinn telur vera gott. Það var ástæða þess að Etókles og Pólýneikes urðu óvinir því báðir töldu einræði sitt vera gott. Með sama hætti ávítar bóndinn, sjómaðurinn, sölumaðurinn og aðrir sem missa eiginkonur og börn, guðina. Þannig ráða hagsmunir hvort guðum sé hrósað eða lastað. Því er hver sá sem hemur langanir sínar og forðun, með sama hætti passasamur á trúrækni sína. En það er líka mikilvægt fyrir alla að bjóða fram gjafir og fórnir í samræmi við menningu sína, af heilum hug, án fljótfærnis, án kæruleysis og ekki sparlega en þó ekki umfram getu.

Í STUTTU MÁLI:

Hvort sem þú trúir á guð, æðri tilgang eða lögmál náttúrunnar þá skaltu treysta á að það sem verður sé ekki undir þér komið. Ekki horfa á heiminn sem annað hvort slæman eða góðan. Hann bara er. Reyndu að flæða með í stað þess að finna ytri ástæður fyrir öllu sem kemur fyrir.

32



Þegar þú leitar ráða hjá einhverjum æðri mundu þá að þú munt ekki vita hvert ráðið verður. En ef þú hefur tileinkað þér hugarfar heimspekinnar veistu að minnsta kosti að ef niðurstaðan er eitthvað utan þinnar stjórnar þá er hún hvorki slæm né góð í eðli sínu. Losaðu þig því við væntingar um að þig langi í eitthvað eða að vilja flýja eitthvað áður en þú leitar þér ráða, því annars leitar þú ráða hræddur. Hafðu því þann skilning að allt sem gerist hefur ekkert með þig að gera. Hvað sem verður, getur þú fundið út hvernig skal vinna úr aðstæðunum og þann eiginleika getur enginn tekið frá þér. Því getur þú leitað ráða af sjálfsöryggi. Mundu svo þegar þú hefur fengið ráð, hver gaf þér það

og hverjum þú ert að óhlýðnast ef þú ferð ekki eftir því.

Leitaðu ráða eins og [Sókrates](#) hefði mælt með, þegar vandinn tengist atburði sem erfitt er að finna röklegt samhengi eða nota einhverjar leiðir til að skilja vandann. Þannig ef skyldan kallar, til dæmis að hjálpa vini í neyð eða landinu sjálfu, þá þarf ekki að leita ráða hvað skal gera. Því þá mun ráðgjafinn kannski segja að líkurnar séu ekki þér í hag, sem þýðir dauði, limlesting eða að verða gerður útlægur. En við höfum rök innra með okkur sem leiðbeina okkur. Skyldan kallar á að hjálpa vinum og þjóð, jafnvel þótt það sé hættulegt.

Í STUTTU MÁLI:

Þegar við leitum til sérfræðinga er það yfirleitt því okkur vantar svör. Ekki láta svörin koma þér á óvart. Mundu að ekkert getur komið þér í ójafnvægi því þú veist að þú stjórnar ekki ytri þáttum. Stundum veistu svarið út frá grundvallarsíðferði þínu og því þarf ekki leita ráða í þeim tilfellum.

33



Ákveddu nú hvernig persóna þú ert og sýndu þá eiginleika hvort sem þú ert einn eða með öðrum. Að öllu jöfnu skaltu þaga og segðu aðeins það sem skiptir máli og notaðu fá orð. Þó má, ef farið er sparlega með það, setjast á rökstóla þegar aðstæður leyfa en þó ekki til að ræða hversdagslega hluti eins og íþróttir, dægurmenningu og máltíðir. Sérstaklega skal sleppa því að rökræða um fólk hvort sem verið sé að lasta eða lofa því eða bera saman við aðra. Þá skaltu, ef þú getur, notað samræður þínar til að færa umræðuna yfir á eitthvað betra. En ef þú ert með ókunnugum í slíkum aðstæðum, skaltu þaga. Ekki leyfa þér að hlægja of oft, of hátt eða of mikið. Reyndu

alfarið, ef þú getur, að blóta ekki eða sverja upp á eitthvað. Forðastu almennt og ruddalegt skemmtanalíf. En ef þú þarft að mæta skaltu halda þínu striki og passa að hegða þér ekki með sama ruddalega hætti og aðrir. Athugaðu að það er auðvelt að falla í sama munstri og þeir sem þú ert í kringum. Það sem líkaminn þarfnast skaltu sækja í hófi. Kjöt, drykkir, klæði, húsnæði og fjölskylda. Láttu allan óþarfa lúxus vera. Reyndu eftir bestu getu að stunda ekki kynlíf fyrir hjónaband og ef þú gerir það, hafðu það siðlegt. En á sama tíma skaltu ekki monta þig af skírlífi þínu. Ef einhver lætur þig vita að það sé verið að baktala þig skaltu ekki koma með afsökun fyrir því sem sagt var um þig, heldur skaltu frekar svara: „Hann veit þá ekki um hina gallana mína þar sem hann nefndi aðeins þennan.“ Þú þarft ekki að sýna þig oft á viðburðum, en ef það er viðeigandi fyrir þig að vera þar, þá ekki vera of áhugasamur um aðra en sjálfan þig. Það er, væntum þess að allt verði eins og það mun verða. Ef þetta er íþróttaleikur, mundu þá að leikurinn fer eins og hann fer. Ekki hrópa og láta ofbeldisfullar tilfinningar taka yfir þig. Þegar viðburðinum lýkur skaltu ekki ræða um of hvernig fór nema það hafi með þína persónu að gera. Annars myndu slíkar umræður sýna að viðburðurinn hafði of mikil áhrif á þig. Lágmarkaðu að láta lesa yfir þér, en ef þú þarft að mæta á slíkan fyrirlestur, haltu þínu striki án þess að sýna af þér hroka.

Þegar þú ferð að hitta einhvern, þá sér í lagi þá sem eru ofar en þú, hafðu þá í huga hvernig [Sókrates](#) eða [Zenon](#) myndu haga sér. Þannig mun ekkert slá þig úr af laginu.

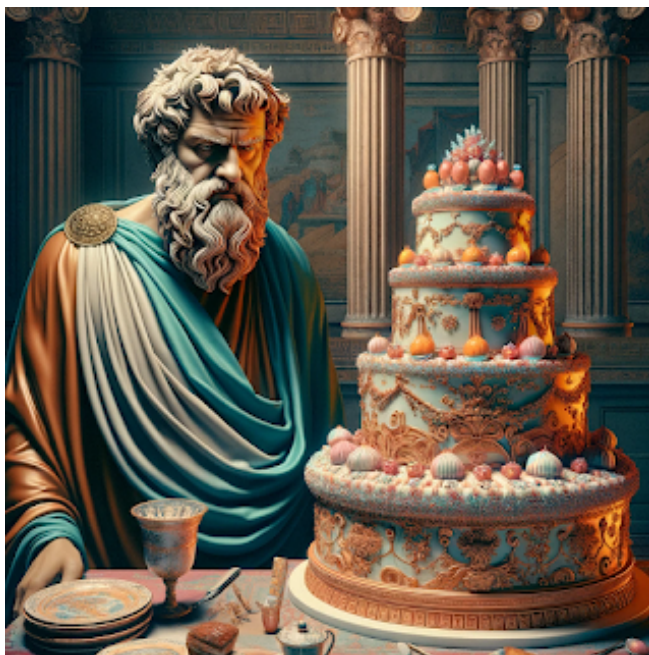
Þegar þú hittir einhvern með völd, mundu þá að kannski verður hann ekki við, ekki tekið á móti þér, þú óvelkominn eða hann taki ekki mark á komu þinni. Ef þér finnst enn þá góð hugmynd að fara, farðu þá og sættu þig við hvað sem verður. Aldrei segja við þig, „þetta var ekki ómaksins virði“. Slíkt er merki um ruddalegt viðhorf þess sem lætur ytri þætti hafa áhrif á sig. Í samræðum við aðra skaltu forðar tíðum og yfirdrifnum hetjusögum af þér sjálfum. Því þó að það hljómi skemmtilegt að vilja tala um hættulegar upplifanir sínar þá er það ekkert endilega skemmtilegt fyrir aðra. Forðastu eins að reyna að fá aðra til að hlæja því það leiðir oft til ruddalegra samræðna. Forðastu þá líka almennt niðurtal. Leiðréttu aðra sem ræða slíkt ef færi gefst. Annars skaltu sýna að þú sért ósammála með þögn þinni og látbragði.

Í STUTTU MÁLI:

Tileinkaðu þér grundvallarsíðferði og fylgdu því í einu og öllum:

- Talaðu minna en segðu meira.
- Reyndu að hlægja hóflega.
- Ekki blóta og sverja.
- Hagaðu þér almennilega þegar þú skemmtir þér.
- Gættu hófs í öllu.
- Stundaðu kynlíf af skynsemi og í lágmarki fyrir hjónaband.
- Gerðu lítið úr baktali um þig.
- Stundaðu viðburði hóflega og gættu að láta ekki tilfinningar stjórna þér þar.
- Haltu þínu striki án hroka ef lesið er yfir þér.
- Hafðu fyrirmyndir um hvernig þú skalt haga þér í kringum fólk.
- Ekki láta það á þig fá þó að þeir sem eru valdameiri hlusti ekki á þig.
- Forðastu óþarfa hetjusögur, hlátur og baktal í samræðum við aðra.

34



Þegar eitthvað aðlaðandi reynir að fanga þig, reyndu þá að verjast því að láta það taka yfir þig. Leyfðu því aðeins að bíða og reyndu að kaupa þér frest. Skoðaðu síðan báðar hliðar: Að þú leyfir þér að njóta og hvernig þér mun síðan líða með skömmina að hafa látið það eftir þér. Og að þú hafir náð að standast freistingu og síðan vellíðan sem fylgir því. Jafnvel þó að eitthvað virðist vera gott á því augnabliki, taktu þá líka eftir hvernig það dregur þig á tál og hvað það er gott að láta ekki undan.

Í STUTTU MÁLI:

Skoðaðu allar hliðar áður en þú lætur undan freistingum.

35



Þegar þú ert viss um að það þurfi að gera eitthvað ákveðið, ekki þá forðast að láta sjá þig gera það. Jafnvel þótt aðrir misskilji það. Ef verkið er rangt, ekki gera það. En ef verkið er rétt, þá þarftu ekki óttast gagnrýni frá öðrum.

Í STUTTU MÁLI:

Ef þú hefur trú á því sem þú ert að gera, ekki hafa áhyggjur af því hvað öðrum finnst.

36



Staðhæfingarnar „það er dagur“ og „það er nótt“ eru rökréttar hvor fyrir sig en saman eru þær órökréttar. Eins þegar þú tekur stærsta hluta máltíðar í veislu þá er það kannski gott fyrir líkama þinn en það getur verið slæmt fyrir tengsl þín við aðra. Því skaltu muna að þó að eitthvað sé gott fyrir líkama þinn er það ekki endilega gott ef þú vilt sýna kurteisi.

Í STUTTU MÁLI:

Þó sumt sé gott í einu samhengi er það ekki endilega gott í öðru samhengi.

37



Ef þú reynir að sýna persónueinkenni sem er ofar þinni getu, þá ertu bæði að klúðra því einkenni ásamt því að sleppa því að sýna það sem þú hefur ráðið við.

Í STUTTU MÁLI:

Ekki reyna meira en þú getur.

38



Er þú gengur, þá gætir þú þín að stíga ekki á nagla eða stíga vitlaust í fótinn. Eins ættir þú að gæta þín á viðhorfum þínum. Og ef við gætum þeirra í öllum okkar gjörðum þá ættum við að geta haldið okkar striki af öryggi.

Í STUTTU MÁLI:

Gættu þín að viðhorf þín liti ekki gjörðir þínar. Ef þér finnst t. d. eitthvað leiðinlegt máttu ekki láta það stýra því hvort þú gerir það eða ekki.

39



Líkaminn er mælikvarði þess sem þú þarft, rétt eins og fóturinn er mælikvarði fyrir skó. Ef þú heldur þig við slíkt hámark þá færðu það sem þú þarft í réttum mæli. Ef þú ferð fram yfir það, er það eins og að falla fram af bjargbrún. Rétt eins og með skóna, ef þú ert í réttri stærð þá má bæta skóinn með fínum lit og skrauti. Því ef búið er að mæla rétt, þá er ekkert takmark.

Í STUTTU MÁLI:

Mundu að vanrækja ekki þarfir þínar á sama tíma og þú gætir hófs. Því rétt magn á einum ás getur opnað endalausa möguleika á öðrum ás.

40



Frá unga aldri er konum kennt að það sem skiptir mestu máli er samband þeirra við karlmenn. Því byrja þær að snyrta sig og skreyta. Því skulu menn sýna konum að þær séu frekar metnar út frá heiðarleika og sjálfsvirðingu sinni.

Í STUTTU MÁLI:

Ekki gangast við samfélagslegri skilgreiningu á fegurð kvenna.

41



Það er merki flónsku að eyða of miklum tíma í öllu því sem tengist líkamanum, eins og ofþjálfun, ofát og ofdrykkju, stöðugar klósettferðir og hömlulaust kynlíf. Slíkt á aðeins að gera út frá þörfum og nýta tímann fyrir hugann.

Í STUTTU MÁLI:

Gættu hófs þegar kemur að frumhvötum líkamans.

42



Þegar einhver gerir þér illt eða talar illa um þig, mundu þá að hann er að haga sér eða talar út frá því sem virtist rétt fyrir honum. Nú er ekki möguleiki að hann muni hegða sér út frá því hvernig þú túlkar aðstæðurnar, heldur aðeins hvernig hann túlkar þær. Þannig að ef hann rangtúlkar þær er það slæmt fyrir hann þar sem það er hann sem misskilur. Því ef einhver telur sanna staðhæfingu vera ranga, þá hefur það engin slæm áhrif á staðhæfinguna heldur aðeins á þann sem taldi hana ranga. Út frá þessari reglu muntu sýna honum mildi, sem ávítar þig og segja: „Þannig er hans túlkun.“

Í STUTTU MÁLI:

Ef einhver kemur illa fram við þig segir það ekkert um þig heldur hvernig hann sér þig og þú hefur ekkert með skoðun annarra að gera og því skaltu ekki láta það á þig fá.

42



Allt hefur tvö handföng. Eitt sem notað er til að bera og annað ekki. Ef bróðir þinn sýnir óréttlæti gagnvart þér ekki halda þá í handfang óréttlætisins því það er handfangið sem virkar ekki. Gríptu frekar í hitt handfangið, að hann er bróðir þinn og þið ólust upp saman. Þú getur borið það.

Í STUTTU MÁLI:

Ekkert er aðeins með eitt sjónarhorn. Æfðu þig stöðugt að skoða hina hliðina.

44



Eftirfarandi eru rökleysur: „Ég er ríkari en þú, því er ég betri en þú.“ „Ég er fágaðari en þú, því er ég betri en þú“. Rökréttara er að segja: „Ég er ríkari en þú, þar með eru eigur mínar fleiri en þínar“, „Ég er fágaðari en þú, þar með er stíll minn betri en þinn“. En þú sjálfur ert ekki eignir þínar eða málfar þitt.

Í STUTTU MÁLI:

Þú ert ekki það sem þú átt og hefur. Ekki telja þig þá betri en aðra því þú hefur eitthvað sem þeir hafa ekki.

45



Baðar einhver sig í flýti? Ekki segja þá að hann gerði það illa, heldur í flýti. Drekkur einhver of mikið vín? Ekki segja að hann drekki illa, heldur að hann drekki mikið. Ef þú veist ekki nákvæmlega ástæðuna á bakvið gjörðum fólks, hvernig veistu þá að það sé gert illa? Þannig getur þú sleppt því að dæma aðra þegar þú skilur ekki ástæðu þeirra.

Í STUTTU MÁLI:

Ekki dæma aðra út frá yfirborðskenndum hlutum ef þú skilur ekki ástæðuna á bakvið þá.

46



Ekki kalla þig vitran eða tala mikið um dygðir þínar við þá sem ekki skilja. Sýndu það frekar með gjörðum þínum. Mundu hvernig [Sókrates](#) var laus við sýndarmennsku. Þegar hann var beðinn að fylgja einhverjum til heimspekings, gerði hann það og var alveg sama þó að litið væri fram hjá honum. Þannig ef þú tekur eftir fólki tala um dygðir sem það hefur ekki vit á, skaltu að mestu þaga. Því það getur verið hættulegt að kasta upp því sem aðeins hefur verið melt að hluta. Og ef einhver segir að þú vitir ekkert, lætur þú það ekkert á þig fá. Þá fyrst veistu að þú ert að færast til vits. Því sauðfé kasta ekki grasinu upp í flýti til að

sýna fjárhirðinum hvað það hefur étið mikið, þess í stað heldur það því innra með sér og meltir það sem fæði til að að breyta í ull og mjólk. Þar af leiðandi skaltu ekki opinbera hugsanir þínar hverjum sem er, heldur sýna hugsanirnar í verki þegar þú ert búinn að melta þær.

Í STUTTU MÁLI:

Ekki hugsa upphátt og auglýsa dygðir þínar. Sýndu þær í verki.

47



Þegar þú hefur lært að næra líkamann af sparsemi, ekki monta þig af því. Eins ef þú drekkur vatn, ekki segja í hvert sinn, „ég drekk vatn.“ Hugsaðu fyrst hversu sparneytnari hinir fátæku eru og þolinmóðari í lífsbaráttu sinni. Ef þú vilt öðlast þol og styrk, æfðu þig þá án þess að láta alla vita. Ef þú ert mjög þyrstur, skolaðu aðeins munninn og láttu engan vita.

Í STUTTU MÁLI:

Ekki monta þig af dygðum þínum. Mundu hvernig aðrir gera sumt af nauðsynjum sem þú gerir til að sýna þig.

48



Venjulegur almúgamaður leitar aldrei inn á við þegar kemur að hjálp eða harmi, heldur aðeins til ytri þátta. En hinn vitri maður lítur í eigin barm þegar kemur að harmi eða hjálp. Sá sem er á réttri leið kennir engum um, hrósar engum, kvartar yfir engum, sakar engan, talar aldrei um sig eins og hann sé eitthvað eða viti eitthvað. Þegar einhver hindrar hann, kennir hann sjálfum sér um, ef honum er hrósað, hlær hann innra með sér af þeim sem hrósar. Ef hann er leiðréttur, ver hann sig ekki. Hann hagar sér eins og einhver sem er að jafna sig eftir meiðsli. Gefur sér tíma til að batna og forðast óþarfa álag. Hann lætur af kröfum og stillir langanir í hóf. Hann reynir að forðast aðeins það

sem hægt er að forðast sem stangast á við dygðir hans. Ef hann virðist heimskur og fávís, er honum sama, og hann fylgist vel með sjálfum sér eins og hann væri óvinur að bíða í fyrirsáti.

Í STUTTU MÁLI:

Vilji maður sálarró þarf maður að horfa fullkomnalega á hlutina eins og þeir eru og muna að það eina sem skiptir máli er sá skilningur sem maður leggur í hlutina. Auðvelt er að misskilja og því þarf maður að vera á stöðugum verði gagnvart sjálfum sér.

49



Þegar einhver montar sig á því að geta skilið og útskýrt verk [Krýsippos](#), segðu þá við þig: „Ef Krýsippos hefði skrifað skýrar, væri skilningurinn ekkert til að vera stoltur af.“

Hvers óska ég mér? Að skilja náttúruna og lifa í samlyndi við hana. Ég heyri að Krýsippos útskýrir náttúruna, þannig að ég vil skilja hann. Mér finnst skrif hans illskiljanleg, þannig að ég fæ aðra til að útskýra. En það er ekkert sem ég er stoltur af. Þegar ég finn einhvern til að útskýra Krýsippos fyrir mér, skiptir máli að nýta sér það sem hann leggur fyrir - af slíku get ég verið stoltur. Ef ég dáist aðeins að túlkuninni, þá er ég að nota kennara minn

sem gagnrýnanda á verkin frekar en heimspeking og þá gætum við alveg eins verið að læra um Hómer frekar en Krýsippos.

Þegar einhver biður mig um að útskýra Krýsippos þá skammast ég mín ef ég get ekki sýnt að gjörðir mínar passi við boðskap hans.

Í STUTTU MÁLI:

Ekki monta þig þegar þú skilur eitthvað flókið. Reyndu frekar að lifa eftir því sem þú skilur ef það skiptir máli.

50

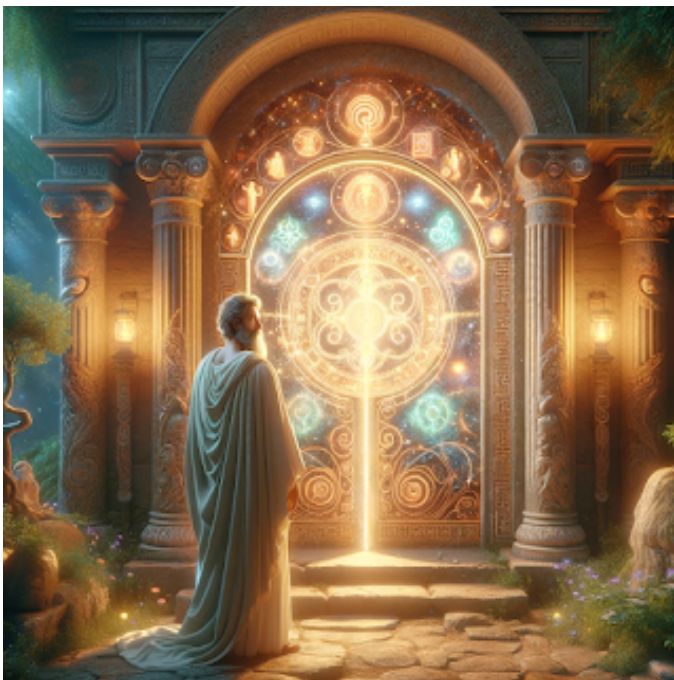


Sama hvaða lífsreglur þú hefur sett þér, farðu þá eftir þeim eins og lögum og eins og það væru helgisþjöll að brjóta þær. Hunsaðu hvað öðrum finnst um þig því það er ekki þitt að stjórna.

Í STUTTU MÁLI:

Hafðu grundvallarreglur í lífinu og leggðu allt kapp á að fylgja þeim sama hvað öðrum finnst.

51



Hversu lengi ætlar þú að bíða þar til þú telur þig færán að lifa út frá skynsemi? Þú hefur skoðað röksemdarfærsluna og samþykkt grundvallarreglurnar. Hvaða mikla meistara bíður þú þá eftir, þannig að þú getir leyft þér að aftra áframhaldandi þroska þínum, þar til hann kemur? Þú ert ekki lengur barn, heldur fullorðinn. Ef þú ert hirðulaus og latur, stöðugt að fresta og safnar afsökunum og bendir alltaf á næsta dag sem daginn sem þú byrjar að hugsa betur um þig, þá heldur þú bara áfram án þess að bæta þig, og lifir og deyrð með eynd.

Á þessu augnabliki skaltu telja þig þess virði að lifa sem fullorðinn einstaklingur og einhver sem er að þroskast. Láttu það sem þú telur vera rétt, vera sem lög skrifuð í stein. Ef eitthvað á vegi þínum virðist strit eða virðist freistandi eða stórfenglegt eða vansæmandi, mundu þá að undirbúningurinn er byrjaður nú þegar, að Ólympíuleikarnir hafa hafist og verður ekki frestað, að það sem þú gerir í dag, þessa mínútu, mun ákvarða hvort árangur náist eða tapast.

Sókrates varð fullkominn með þessum aðferðum, að láta allt vera tækifæri til að bæta sig með því að nota skynsemina eina að vopni. Þó að þú sért ekki enn Sókrates, þá ættir þú að lifa eins og þú ætlir að verða eins og hann.

Í STUTTU MÁLI:

Ekki bíða með að vinna í sjálfum þér til að öðlast sálarró. Nú þegar þú hefur lesið uppskriftina að góðu lífi, skaltu strax í dag gera þær breytingar sem þarf og lifa eftir þeim.

52



Það allra mikilvægasta við heimspeki er hagnýting hennar. Sem dæmi, ekki ljúga. Næstmikilvægast er útskýringin, sem dæmi, af hverju við ættum ekki að ljúga. Hið þriðja í röðinni er það sem staðfestir hin tvö atriðin, rökfærslan, sem dæmi, að svara slíkum spurningum um af hverju eitthvað er nógu góð útskýring.

Hvað er rökrétt útskýring? Hvað þýðir það að eitt leiðir af öðru? Hvað er þversögn? Hvað er sannleikur? Hvað er rangfærsla? Þriðja atriðið er nauðsynlegt fyrir annað atriðið sem er svo nauðsynlegt fyrir hið fyrsta. En mikilvægasta atriðið, sem við ættum að

staldra við, er hið fyrsta.

En við snúum þessu oft við. Við eyðum of miklum tíma í atriði þrjú og sinnum því af mikilli ákefð og hunsum þar með atriði eitt. Þannig getum við verið síljúgandi þó að við getum vel útskýrt af hverju maður ætti ekki að ljúga.

Í STUTTU MÁLI:

Heimspeki skiptist í hagnýtingu hennar, sannleiksgildi hennar og rökræðina á bakvið hana. Við verðum að leggja mesta áherslu á hagnýtingu hennar. Lifðu samkvæmt henni.

53

Eftirfarandi ætti alltaf að vera í huga okkar:



Leiddu mig [Seifur](#), ó leiddu mig örlög
Hvert sem leið þín liggur
Æ, ég fylgi þér dyggur
Enn fylgi þér, þó aumur sé mjög

Því sá sem fer á örlagavald
Vit ofar mönnum mun fá sem gjald
Og þekkja himins innihald

Ó [Kríton](#), ef guð kann að meta,
Þá er sem er
[Anytus og Melitus](#) banað mér geta
Harm þó ekki veita mér

