

Tobias dos Santos Gomes is een enthousiaste student filosofie aan de Universiteit van Leiden. Na zijn gymnasiumdiploma wilde hij meer van de grootste denkers uit de geschiedenis weten. Voor het uiten van zijn eigen ambities en de behoefte om kennis te delen en te verspreiden richtte hij het bedrijf 'Poeta Vates' op. In dit bedrijf combineert hij zijn creatieve kant met de liefde voor filosofie.

Andere bijdragers

Serge en Mariska

Bedankt voor alle mogelijkheden die jullie mij geven, en al gegeven hebben, om te groeien. Dankzij jullie ben ik in welvaart opgegroeid, ben ik nooit iets tekortgekomen en heb ik vertrouwen gekregen om dingen te doen die ik echt leuk vind. Jullie zijn de reden waarom ik ben geworden wie ik ben en mezelf heb weten te verbeteren. Jullie hebben me zelfs aangemoedigd om naar de universiteit te gaan! Bedankt!

Sophie

Bedankt, lieve zus, voor alle fijne gesprekken die we voeren. Bedankt voor je aanmoedigingen en je bijdragen aan dit boek. In elke vorm, bedankt!

Leen en Nelly van Wensem

Ik wil mijn opa en oma bedanken voor elke quote die ze gevonden hebben. Ze zochten in elk boek dat ze lazen mee naar filosofische quotes. Ik durf met trots te zeggen dat er daarvan ook een aantal in dit boek terecht zijn gekomen. Bedankt lieve opa en oma, ik houd van jullie.

Ook wil ik de volgende speciale personen uit mijn leven bedanken:

- **Mijn lieve familie en vrienden** die mij altijd hebben gesteund. In mooie tijden beleefden we geweldige herinneringen. In de moeilijkere tijden waren we er voor elkaar. Jullie hebben mij altijd als een eigen vrije denker behandeld. Ik ben jullie eeuwig dankbaar!
- **Mijn docenten van de basisschool.** Ik ben in groep 7 van school gewisseld en stroomde bij jullie in. Jullie gaven mij altijd het gevoel dat ik wilde leren en wisten de volledige potentie uit mij te halen. Van mavo-advies wisten jullie mij naar vwo-niveau te tillen, dankzij de persoonlijke en oprechte benadering die jullie mij gaven. Jullie leerden mij om door te blijven zetten. Bedankt!
- **De docenten op het Gymnasium** die mij hielpen om mijn liefde voor filosofie te ontdekken. De lastige covid-periode en lockdowns maakten het voor ons allemaal niet gemakkelijk. Toch hebben jullie zo goed als jullie konden mij geholpen om met vlag en wimpel te slagen voor het eindexamen!
- **Ik wil ook nog alle andere mensen bedanken** die, op welke manier dan ook, een ondersteunende rol in mijn leven hebben gespeeld. De betekenisvolle mensen in mijn leven zijn er simpelweg te veel om bij naam en toenaam op te noemen. Jullie weten wie jullie zijn, bedankt!

Ook van Tobias dos Santos Gomes:

Filosofietjes Scheurkalender 2025

"In de stilte hoor je alles." - Michael Pilarczyk

FILOSOFIETJES SCHEURKALENDER 2025



EEN JAAR VOL WIJSHEID EN
GROEI, 365 DAGEN LANG

"Wat is jouw definitie van geluk, en heb je het bereikt?"

-**Aristoteles** (384 v.Chr. - 322 v.Chr.)-

© Poeta Vates - Tobias dos Santos Gomes

"Een poging om elke dag inspirerende quotes op een toegankelijke manier tot uw beschikking te stellen."

FILOSOFIETJES

Filosofie voor het **dagelijks** leven

Colofon

Voor het eerst gepubliceerd op 5 oktober 2024.

Poeta Vates
Rotterdam
www.poetavates.nl

Copyright © Poeta Vates, 2024

Coverontwerp: Tobias dos Santos Gomes

Redactie: MyMedia – Dot Management Services

Geprint en gebonden door CB

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Uitgeverij Poeta Vates.

Uitgeverij Poeta Vates probeert haar boeken zo goed mogelijk te verspreiden. Kunt u een uitgave van Filosofietjes niet vinden in de boekhandel, dan kunt u ook rechtstreeks bestellen bij onze uitgeverij. Stuur een e-mail naar info@poetavates.nl of bezoek www.filosofietjes.nl voor meer informatie, inspiratie en dagelijkse wijsheid.

ISBN 978-90-834715-2-5

Filosofie is de kracht die ons mensen mens maakt. Of je je er bewust van bent of niet, iedereen doet elke dag aan filosofie. Wanneer je je afvraagt waarom de dingen zijn zoals ze zijn, wanneer je je afvraagt of je de ander wel juist hebt behandeld, wanneer je je afvraagt of het terecht is wat er met je gebeurt. Op al deze momenten doe je filosofie. Filosofie is naar mijn mening het denken, het vragen stellen en het verwonderen. Laat dit boek een inleiding zijn tot het leren vragen stellen. Want wie de juiste vraag stelt, vindt vrijwel altijd het antwoord. Dit is iets dat we, zeker in deze tijd, goed kunnen gebruiken.

-Tobias dos Santos Gomes, 2024-

"Wat is de eerste taak van iemand die filosofie beoefent? Het loslaten van wat je al denkt te weten, want het is onmogelijk voor een mens om te leren wat hij al denkt te weten."

Epictetus, *"Discourses"*, Boek II, Hoofdstuk 17.

Inhoud

| | |
|---|-----|
| Introductie | |
| Deel 1: Januari - Ethiek en Morele Filosofie | 14 |
| Deel 2: Februari – Stoïcisme | 47 |
| Deel 3: Maart – Existentialisme | 78 |
| Deel 4: April - Indiase en Chinese Filosofie | 111 |
| Deel 5: Mei - Zelfkennis en Reflectie | 143 |
| Deel 6: Juni – Deugdethiek | 176 |
| Deel 7: Juli – Fenomenologie | 209 |
| Deel 8: Augustus - Taalfilosofie en Kritisch Denken | 243 |
| Deel 9: September - Authenticiteit en Zelfexpressie | 276 |
| Deel 10: Oktober - Filosofie van Geluk | 308 |
| Deel 11: November - Relaties en Liefde | 341 |
| Deel 12: December - Zelfontplooiing en Persoonlijke Groei | 374 |
| Eindwoord | 407 |
| Suggesties voor verdere verdieping per onderwerp | 411 |

Introductie

Filosofie is een krachtig middel dat al duizenden jaren wordt beoefend. Al duizenden jaren stellen wij mensen onszelf vragen. Dit vermogen om vragen te stellen onderscheidt ons van de dieren en elke andere vorm van leven op aarde. Het zijn dan ook deze vragen die wij onszelf gesteld hebben waardoor we vooruitgang hebben bewerkstelligd en ons uit onze oertoestand hebben weten te ontwikkelen. Echter, zijn we in ons drukke bestaan ons soms niet meer bewust van ons krachtige vermogen om vragen te stellen. We zijn het een soort 'verleerd', we stellen de verkeerde vragen. Verkeerde vragen leiden vrijwel altijd tot verkeerde antwoorden. Om dit vermogen tot vragen stellen weer aan te wakkeren heb ik dit boek geschreven. We zullen de grootste denkers en vragenstellers uit de geschiedenis van de mensheid tegenkomen. We zullen ons bezighouden met geselecteerde passages en quotes van duizenden jaren oude filosofieën. Verwacht niet alles onmiddellijk te begrijpen; filosofie is complex en uitdagend. Filosofie is slechts een middel om je geest 'aan te zetten'. In dit boek wil ik je dan ook aansporen en verzoeken om bewust vragen te gaan stellen. Filosofer over deze vragen. Dit hoeft niet urenlang, in het donker, afgezonderd van de buitenwereld, in je hutje op de hei (alhoewel dit wel mag natuurlijk!). Pak tijdens je ontbijt dit boek erbij, lees 1 bladzijde, denk er 5 minuten over na en je taak voor vandaag zit er alweer op. Je zult zien dat je steeds betere, gerichtere vragen gaat stellen. Je zult creatiever worden, vindingrijker, en hopelijk wellicht ook gelukkiger. Dit zijn de dingen die filosofie in ieder geval voor mij, en de mensen in mijn omgeving, heeft betekend. Laat dit boek een opstapje naar een betere versie van jezelf zijn, een opstapje naar iemand die zich meer bewust is van zijn bestaan (existentie). We zullen in dit boek verschillende thema's behandelen, om ze vervolgens in het nawoord terug te zien komen en te vergelijken.

Het eerste thema (januari) is: Ethiek en Morele Filosofie. Hierin wil ik je graag vragen om gedachtes en quotes van filosofen over handelen en omgaan met anderen te lezen. Ethiek houdt zich bezig met vragen over wat goed en slecht is, wat deugdzaam en verwerpelijk gedrag is en wat moreel juist of onjuist is. Ethiek probeert de fundamentele basis van onze morele oordelen te begrijpen en te rechtvaardigen. In dit hoofdstuk gaan we ons richten op wat onze plichten zijn richting andere mensen. Hoe behandelen we elkaar juist? Wanneer moet ik iemand helpen en wanneer niet? Hoe zit het met de sociale druk die ik ervaar? Ik hoop je met inspirerende filosofische quotes over dit soort dingen aan het denken te zetten.

In deel 2 (februari) gaan we het hebben over Stoïcisme. Stoïcisme is een filosofische stroming die ontstond in het oude Griekenland en later invloedrijk werd in het Romeinse Rijk. Het werd gesticht door Zeno van Citium rond 300 v.Chr. De stoïcijnen keken goed naar hoe wij in overeenstemming met de natuur zouden kunnen leven. Zij stelden vragen over hoe we kunnen leven volgens de rede en de natuurlijke orde van de wereld. De stoïcijnen zijn het meest bekend om hun onderscheid tussen wat binnen onze controle ligt (onze gedachten, keuzes, en acties) en wat buiten onze controle

ligt (alles wat extern is, zoals omstandigheden en de acties van anderen). Ze leren ons om ons te richten op wat we kunnen beheersen en de rest te accepteren zoals het komt.

In deel 3 (maart) gaan we het hebben over het Existentialisme. Existentialisme is een filosofische stroming die in de 19e en 20e eeuw opkwam en zich richt op: de ervaring van het individu, vrijheid, verantwoordelijkheid en keuzes en de zin van het leven. Het Existentialisme benadrukt de unieke positie van de mens in een vaak onverschillige of zelfs (volgens Camus) absurde wereld. Belangrijke denkers binnen deze stroming zijn o.a. Friedrich Nietzsche, Jean-Paul Sartre en Albert Camus.

Vervolgens gaan we in deel 4 (april) het hebben over Indiase en Chinese filosofie. Indiase filosofie omvat een breed scala aan scholen en ideeën die zich door de millennia heen hebben ontwikkeld. Een centrale figuur in deze traditie is Boeddha (ook wel: Siddhartha Gautama), die rond de 5e eeuw v.Chr. leefde. Boeddha's leer draait om de Vier Edele Waarheden, die het lijden en de oorzaken ervan beschrijven, en het Achtvoudige Pad, een praktische gids voor een ethisch en mentaal in balans leven, wat leidt naar verlichting en het beëindigen van lijden. Belangrijke concepten in de boeddhistische filosofie zijn vergankelijkheid (*anicca*), lijden (*dukkha*), en het niet-zelf (*anatta*), die allemaal de aard van het bestaan en de weg naar bevrijding onderzoeken. Chinese filosofie heeft ook zeer diepe wortels in de geschiedenis en omvat verschillende belangrijke denkers en stromingen. Confucius (ook wel: Kongzi), die in de 6e tot 5e eeuw v.Chr. leefde, is de grondlegger van het *confucianisme*. Zijn leer legt de nadruk op ethiek, familieplichten, en sociale harmonie. Belangrijke concepten in zijn filosofie zijn *ren* (menselijkheid), *li* (rituelen en normen), en *xiao* ('kinderlijke' gehoorzaamheid). Deze begrippen bieden samen een framework voor het bereiken van een harmonieuze en rechtvaardige samenleving. Laozi, was ook een chinees denker en is de legendarische auteur van de *Tao Te Ching* en de grondlegger van het taoïsme. Laozi's filosofie benadrukt het concept van de weg (*Tao*), het fundamentele principe van het universum dat de natuurlijke orde en harmonie vertegenwoordigt. Het begrip *wu wei* (niet-doen of handelen door niet-handelen) is ook centraal in zijn leer, waarbij het belang van eenvoud en het leven in overeenstemming met de natuur wordt benadrukt.

Het onderwerp voor deel 5 (mei) is Zelfkennis en Reflectie. Filosofie kan een krachtige hulpbron zijn voor zelfreflectie en reflectie in het algemeen door het stellen van vragen die je aansporen om diep(er) na te denken over je eigen leven, persoonlijke waarden, overtuigingen en acties. Door vragen te stellen zoals 'Wie ben ik?', 'Wat is mijn doel?' en 'Wat maakt mijn leven betekenisvol?', kun je een dieper inzicht krijgen in je eigen identiteit en levensdoelen!

In deel 6 (juni) staat het onderwerp 'Deugdethiek' centraal. Dit thema is een aanvulling op deel 1 'Ethiek en Morele filosofie'. Deugdethiek gaat nog meer in op de ontwikkeling van goede karaktereigenschappen (deugden) zoals moed, rechtvaardigheid, wijsheid en gematigdheid. Een prominente filosoof die zich bezighield met deugdethiek is Aristoteles. Aristoteles wordt vaak beschouwd als de grondlegger van de deugdethiek. Zijn ideeën over deugdethiek zijn voornamelijk te vinden in zijn werk *Ethica Nicomachea*.

Vervolgens zullen we in deel 7 (juli) kijken naar Fenomenologie en quotes/citaten die meer geïnspireerd zijn op fenomenologische aspecten. Fenomenologie richt zich op hoe dingen aan ons verschijnen in onze directe, bewuste ervaring. De fenomenologie stelt vragen zoals: ‘Hoe ervaren we ons eigen lichaam en de lichamen van anderen?’, ‘Wat is de rol van sociale, culturele en historische contexten in de vorming van onze ervaringen?’, ‘Hoe ervaren we onszelf en onze identiteit door de tijd heen?’. Door deze vragen te stellen, probeert de fenomenologie een diepgaand begrip te verkrijgen van de manier waarop wij onze wereld, onszelf en anderen ervaren. Dit kan helpen bij bewustwording over je eigen ervaring en hoe je dingen ziet.

In deel 8 (augustus) staat ‘Taalfilosofie en Kritisch Denken’ centraal. Taalfilosofie onderzoekt de relatie tussen taal, taalgebruikers (wij mensen) en de wereld. Een aantal bijbehorende vragen zijn: ‘Bestaat iets voor ons mensen als er geen woord voor is?’, ‘Hoe herken je, logische, fouten (drogredenen) in redeneringen?’, ‘Zijn problemen vrijwel altijd gebaseerd op misgebruik of misinterpretaties van de taal?’. Een aantal bekende taalfilosofen zijn o.a.: Ludwig Wittgenstein, Bertrand Russell, Gottlob Frege. Zij speelden een gigantische rol in de ontwikkeling van de Logica en de Taalfilosofie zoals we die vandaag de dag kennen.

Deel 9 (september) gaat over Authenticiteit en Zelfexpressie. Wat is het om eigen keuzes durven te maken, ongeacht wat anderen ervan vinden? Hoe zorg je ervoor dat je *je leven leeft op een manier die jij wilt*? Een van de filosofen waarvoor authenticiteit een grote rol speelde was Martin Heidegger. Ik heb zijn werk ‘*Sein und Zeit*’ mogen lezen voor een cursus en heb hier veel van geleerd. Ook zullen we een aantal quotes van Søren Kierkegaard tegenkomen, voor wie authenticiteit ook een belangrijke rol speelde.

In deel 10 (oktober) kijken we naar *eudaimonia* en ‘De Filosofie van Geluk’. Wat is het om gelukkig te zijn? Is geluk slechts een tijdelijke, plezierige toestand? Of is het een manier van leven? Ik heb in dit hoofdstuk quotes verzameld die dit soort vragen proberen te beantwoorden. De term *eudaimonia* gaat over een staat van zijn waarin een persoon volledig (op)bloeit en zijn of haar potentieel verwezenlijkt. Het is verbonden met een goed geleefd leven waarin iemand zijn of haar deugden heeft ontwikkeld en benut. *Eudaimonia* heeft dus alles te maken met ‘het goede leven’, floreren in dit bestaan en wat het is om goed te leven en vooral: gelukkig te leven.

Vervolgens gaan we in deel 11 (november) kijken naar quotes over ‘Relaties en Liefde’. In dit gedeelte neemt vriendschap een belangrijke plaats in. Hoe ga je goed om met vriendschappen? Hoe houd je een vriendschap in balans? Het andere thema dat een prominente plaats in neemt is ‘liefde’. Met liefde bedoel ik niet alleen je partner, huwelijk en dergelijke relaties. Ik vat liefde op als het brede concept dat het in wezen is. Je hebt bijvoorbeeld: liefde voor de natuur, liefde voor de mensheid, liefde voor je vrienden, liefde voor je (huis)dieren, lichamelijke liefde. In dit hoofdstuk heb ik geprobeerd om quotes te verzamelen die je ook laten nadenken over deze bredere opvatting van liefde en hoe je deze positieve emotie op meerdere dingen kan toepassen.

In het laatste deel, deel 12 (december) van dit boek, kijken we naar Zelfontplooiing en Persoonlijke Groei. Dit hele boek is in feite bedoeld voor positieve

groei en leuke inspiratie. Filosofie kan een krachtig middel zijn voor groei en zelfontwikkeling doordat het verschillende benaderingen en concepten toont die bijdragen aan het verkrijgen van een dieper begrip van jezelf en de wereld om je heen. Je kan alledaagse dingen, zowel buiten als binnen in jezelf, van een hele andere kant leren bekijken. De Romeinse keizer en stoïcijnse filosoof Marcus Aurelius, gebruikte de stoïcijnse filosofie meer dan 1800 jaar geleden op een manier die diepgaande invloed heeft gehad op zijn zelfontwikkeling en leiderschap. Hij zag filosofie als een mogelijkheid om zichzelf te ontwikkelen. Dit is ook hoe ik filosofie zie. Ik zie het als een kans om te leren, om open te staan voor nieuwe ideeën. Je leert betere vragen stellen door filosofie. Mocht je geïnteresseerd zijn dan kan ik Marcus Aurelius zijn werk “*Meditaties*” aanbevelen. Hierin bewijst hij de relatie tussen filosofie en persoonlijke groei, die hij toepaste om zijn persoonlijke en morele ontwikkeling te bevorderen.

Dan wil ik nog iets zeggen over de quotes die ik heb verzameld uit dit boek. Ik heb deze met zorg geselecteerd uit: mijn aantekeningen van de colleges die ik heb gevolgd, de filosofische boeken die in mijn bezit zijn, en andere bronnen waar ik toegang tot heb als student. De quotes heb ik zelf vertaald en heb ik zelf in mijn loopbaan als student verzameld. Soms is het een wat vrijere vertaling, die nog steeds in lijn is met het denkgood van de desbetreffende filosoof. Ik heb hiervoor bewust gekozen om het hiermee gemakkelijker te maken een quote te begrijpen, zonder dat je de hele context uit het desbetreffende hoofdstuk hiervoor moet hebben gelezen. Ik heb met deze quotes een poging gedaan om je aan het denken te zetten, om ze *toepasbaar* te maken. In sommige gevallen zijn de quotes deels aangevuld om zo tot korte, maar toch volledige quotes te kunnen komen die ondanks hun korte lengte, toch het gedachtegoed van de filosoof voor een deel ‘vangen’ en zoveel mogelijk representatief zijn en in lijn zijn met hun gedachtegoed. Een quote kan dus ook een samenvattende uitspraak zijn. Bij de quotes heb ik dan ook geen exacte bronvermelding vermeld, het is immers een zelf samengestelde selectie van opvattingen en ideeën, deels gebaseerd op mijn eigen aantekeningen en interpretaties, die ik heb geprobeerd toepasbaar te maken. Het doel van dit boek is een positieve stimulatie tot denken, vragen stellen en een aanzet tot een verbetering van leven. Dit is niet hetzelfde als wetenschap. Filosofie, en vooral de academische filosofie, is uiteraard veel breder dan zelfontwikkeling. Naast persoonlijke ontwikkeling biedt filosofie op vrijwel ook elk ander terrein nieuwe en verfrissende inzichten. Ik ben mij bewust van het feit van copyrights en het is dan ook nooit mijn intentie om andere auteurs hun werken te schenden. Ieder heeft recht op wat diegene hem toekomt. Ook is het niet mijn bedoeling geweest om deze grote denkers woorden in de mond te leggen, hierom heb ik anderen gevraagd om mijn werk te controleren en te evalueren (zie bijdragers). Achterin dit boek vind je een aantal boeken die ik voor mijn studie (deels) heb moeten lezen en waar ook onder andere mijn college aantekeningen uit voortgekomen zijn. Mochten de citaten je aanspreken dan zijn dit de plekken om je verder in te gaan verdiepen. Ik heb deze lijst van bronnen en aanbevelingen gestructureerd per onderwerp dat ik in dit boek behandel. Ik raad je aan, wanneer je hier de gelegenheid voor hebt, om je verder in de filosofische werken te

verdiepen. Een filosofisch werk is (vaak) niet compleet te vatten in een quote, en is al een heel avontuur op zichzelf. Ik heb mijn uiterste best gedaan om een uniek werk te maken, met eigen materiaal. De interpretaties en toelichting die ik geef komen voort uit mijzelf. Ze zijn enkel en alleen bedoeld om je 'geest aan te zetten', om vragen te leren stellen. Mocht u toch vragen hierover hebben of denken dat uw rechten als auteur zijn geschonden, neem dan alstublieft contact met mij op via mijn email.

Laten we dan nu, na deze formaliteiten, ons richten op waarvoor we hier gekomen zijn: Filosofie.

Deel 1: Januari - Ethiek en Morele Filosofie

In de zoektocht naar een vervullend en authentiek leven worden we vaak geconfronteerd met complexe keuzes en morele vraagstukken. Hoe kunnen we juiste beslissingen nemen in een toch vrij complexe wereld? Hoe kunnen we onze eigen persoonlijke waarden en principes integreren in ons dagelijks leven om een leven van integriteit en betekenis te leiden? De quotes die ik in dit hoofdstuk heb verzameld zijn bedoeld om hierbij te helpen. Ethiek is niet slechts een abstracte studie van wat goed en slecht is, maar meer een praktische gids voor hoe we ons leven kunnen vormgeven op een manier die in overeenstemming is met onze diepste overtuigingen en idealen. Morele filosofie biedt ons de middelen om de onderliggende overtuigingen achter ons handelen te onderzoeken en te evalueren. Hierdoor kunnen we onszelf moreel verbeteren en onze ethische overtuigingen verfijnen. In deze maand zullen we quotes van een verscheidenheid aan filosofen voorbij zien komen die allemaal verbonden zijn met het thema van ethiek en morele filosofie. We zullen de vragen onderzoeken die filosofen door de eeuwen heen hebben gesteld: Wat is het goede leven? Hoe bepalen we wat juist en verkeerd is? En hoe passen we deze inzichten toe om zowel persoonlijke en sociale, als maatschappelijke vooruitgang te bewerkstelligen?

Door ons te verdiepen in de ethische theorieën, quotes en vragen van denkers zoals Aristoteles, Immanuel Kant en John Stuart Mill, zullen we leren hoe we meer morele helderheid kunnen verkrijgen en ethische principes in ons dagelijks leven kunnen integreren. Aristoteles biedt ons een deugdethische benadering die zich richt op het ontwikkelen van goede karaktereigenschappen en deugdzaam gedrag. Volgens Aristoteles is eudaimonia, het floreren en welzijn, het uiteindelijke doel van een menselijk leven. Dit wordt volgens hem bereikt door een leven in overeenstemming met deugd, waarbij de zoektocht naar het midden tussen extremen centraal staat. Deugd wordt dus gezien als een evenwichtige toestand tussen twee uitersten. Immanuel Kants ethiek draait vooral om de plichten en de morele wetten die zouden gelden voor alle rationele wezens. Zijn filosofie stelt dat morele principes niet afhankelijk zijn van de gevolgen van onze daden, maar van de intenties en de universaliseerbare regels die we volgen. Kant introduceerde de categorische imperatief, een principe dat ons opdraagt te handelen volgens maxims die we zouden willen zien als een universele wet. John Stuart Mill was een utilitarist. Dat wil zeggen dat Mill voorstander was van het principe van het grootste geluk. Dit houdt in dat Mill stelt dat we morele keuzes moeten maken die de grootste hoeveelheid geluk en welzijn voor het grootste aantal mensen bevorderen.

De quotes en vragen die ik heb verzameld en bedacht zullen ons helpen om weloverwogen keuzes te maken, die tegelijkertijd trouw zijn aan onze eigen persoonlijke waarden. Hopelijk bieden ze wat nieuwe inzichten!

1 JANUARI

HET GOEDE

"Mensen doen geen kwaad opzettelijk, maar uit onwetendheid van het goede."

-Socrates (470 v.Chr. - 399 v.Chr.)-

Toelichting: Socrates gelooft dat iedereen uiteindelijk altijd goed wil handelen. Iedereen doet altijd wat hij/zij denkt dat goed is in een situatie. Zelfs een dief denkt dat het uiteindelijk 'goed' is om te stelen, hij denkt dat het uiteindelijke doel (zijn eigen rijkdom) goed is. Volgens Socrates is het probleem dat niet iedereen dus 'het goede' kent. Als iemand het ware goede echt kende, zou hij het altijd verkiezen boven het kwade. Kwaad gedrag komt dus voort uit een gebrek aan kennis of inzicht in wat *echt goed* is.

Wat vind jij? Handelen mensen altijd omdat ze denken dat dat goed is? Of weten we dat sommige handelingen echt fout zijn, maar doen we ze toch? Of vinden we stiekem toch ook de foute handelingen op een bepaald moment goed?...

2 JANUARI

OORDELEN

"Het zijn niet de dingen zelf die ons van streek maken,
maar onze oordelen over die dingen."

-Epictetus (50 n.Chr. - 135 n.Chr.)-

Toelichting: Voor Stoïcijn Epictetus is het belangrijk dat wij onszelf realiseren dat het niet de dingen of omstandigheden zijn die ons kwaad maken; het zijn onze eigen oordelen over deze dingen. Wij geven zelf toegang tot de woede en de kwaadheid, wij kennen zelf dit oordeel eraan toe. Terwijl wij als mens, ook de mogelijkheid hebben om de situatie van een andere kant te bekijken.

Tip: Bij de stoïcijnen heeft het 'toegang verlenen' aan bepaalde dingen (zoals emoties) te maken met het begrip 'prohairesis'.
Google dit eens.

3 JANUARI

MEESTE GELUK

"Het grootste geluk van het grootste aantal is de maatstaf van goed en kwaad."

-Jeremy Bentham (1748 - 1832)-

Toelichting: Jeremy Bentham stelt dat het maximaliseren van geluk voor zoveel mogelijk mensen een criterium is voor het beoordelen van goed en kwaad. Maar is dit werkelijk het geval? Leidt het streven naar 'de grootste hoeveelheid geluk' inderdaad tot het beste resultaat?

Tip: Dit is een 'utilistische positie', zoek eens op Google: 'Utilisme'.

4 JANUARI

ZORG VOOR IEDEREEN

"De waarde van een samenleving moet worden gemeten aan de mate waarin zij zorgdraagt voor haar meest kwetsbare leden."

-Immanuel Kant (1724 - 1804)-

Toelichting: Kant legt in zijn filosofie een sterke nadruk op 'universaliteit' en streeft naar principes die universeel toepasbaar zijn. Volgens hem zou een samenleving die haar meest kwetsbare leden verwaarloost, falen in het naleven van de universele principes van rechtvaardigheid en respect voor alle mensen. De kwetsbaren vormen namelijk ook een deel van het geheel.

Gaan wij momenteel goed om met de kwetsbare leden in onze samenleving? Wat zouden we meer kunnen doen?

5 JANUARI

OBSTAKELS

"Wat ons niet doodt, maakt ons sterker."

-Nietzsche (1844 - 1900)-

Toelichting: Nietzsche geloofde sterk dat uitdagingen en tegenslagen een essentiële rol spelen in het versterken van ons karakter. Het idee is dat het doorstaan van moeilijke omstandigheden ons meer weerbaarheid, kracht en wijsheid kan geven.

Welk obstakels kun jij vandaag overwinnen?

25 DECEMBER

EINDIGHEID

"Echt leven is leven in het besef van je eigen eindigheid; het is een uitdaging die steeds opnieuw moet worden aangenomen."

-Martin Heidegger (1889 - 1976)-

Toelichting: Het besef van je eigen sterfelijkheid kan je helpen om bewuster en authentieker te leven. Als je je realiseert dat elke dag kostbaar is en dat je geen garantie hebt op de volgende dag, verandert je perspectief. Dit kan je aanzetten om je tijd beter te besteden en je prioriteiten te herzien. Laat de kleine zorgen en onbenulligheden los en kies voor wat werkelijk belangrijk voor je is!

Wat doe jij om elke dag voluit te leven? Hoe ga jij om met de uitdagingen die elke dag met zich meebrengt?

26 DECEMBER

OEFENING MAAKT MEESTER

"Oefening maakt de meester. Deugd leidt tot geluk.
Deugd leidt tot een hoger leven."

-Boeddha (563 v.Chr. - 483 v.Chr.)-

Toelichting: Niemand wordt vanzelf een meester in iets. Verbetering en vooruitgang vereisen tijd, inzet en moed. Door deugden te oefenen, wordt het steeds gemakkelijker en zul je ze uiteindelijk feilloos beheersen!

Waar in ben jij momenteel bezig met oefenen?

27 DECEMBER

HOE VERHOUD JE JE TOT DE WERELD?

"Om werkelijk te groeien, moet je niet alleen je bestaan begrijpen, maar ook de manier waarop je je verhoudt tot de wereld om je heen."

-Martin Heidegger (1889 - 1976)-

Toelichting: Het is niet genoeg om alleen te begrijpen wat je bent en waarom je hier bent. Ware groei komt voort uit het begrijpen van je relatie met de wereld om je heen. Hoe kun je jouw doelen en verlangens integreren met je omgeving?

Wat is jouw grootste uitdaging in het begrijpen van je relatie tot de wereld?

28 DECEMBER

DEFINIEER JEZELF (NIET)

"De ware zelfontplooiing begint wanneer je stopt met jezelf te definiëren door de verwachtingen van anderen."

-Simone de Beauvoir (1908 - 1986)-

Toelichting: Definieer jezelf zoals je wilt zijn! Iedereen heeft zijn eigen meningen en belangen. Als je stopt met je te laten leiden door wat anderen van je verwachten en je focust op je eigen wensen en waarden, ontdek je wat jij echt wilt. Dit is de sleutel tot authentieke zelfontplooiing!

Wat zijn de grootste invloeden van anderen op jouw zelfbeeld? Welke stappen kun je nemen om je eigen waarden en wensen duidelijker te definiëren?

29 DECEMBER

ONRECHT ONDERGAAN

"Het is beter om onrecht te ondergaan dan om onrecht te doen."

-Socrates (470 v.Chr. - 399 v.Chr.)-

Toelichting: Socrates benadrukt dat het schadelijker is om onrecht te plegen dan om het te ondergaan. Het geweten en de innerlijke rust kunnen zwaar belast worden door het veroorzaken van onrecht, wat meer pijn kan veroorzaken dan het ondergaan ervan. Deze gedachte kan rust geven en motiveren om rechtvaardig te handelen. Ben jij het hiermee eens?

30 DECEMBER

DE JUISTE VRAGEN

"Het is de taak van de filosoof om zichzelf te verbeteren door het stellen van de juiste vragen."

-Socrates (470 v.Chr. - 399 v.Chr.)-

Toelichting: De kracht van het stellen van de juiste vragen is GIGANTISCH. Elk probleem kan worden opgelost door de juiste vraag te stellen. Ja, echt elk probleem!

Dit geldt ook voor angsten en onzekerheden. Vragen zoals: 'Waarom ben ik eigenlijk bang?', 'Wat is het ergste dat kan gebeuren?' en 'Hoe groot is de kans dat het gebeurt, en wat dan nog?' kunnen helpen om helderheid en oplossingen te vinden.

31 DECEMBER

GROEIEN!

"De grootste waarde van het leven ligt in de wil om te groeien en jezelf voortdurend uit te dagen."

-Friedrich Nietzsche (1844 - 1900)-

Toelichting: Deze quote van Nietzsche komt uit zijn werk "*Jenseits von Gut und Böse*". Wat is er mooier dan steeds vooruit durven kijken en steeds jezelf willen verbeteren? Ik denk dat niet veel dingen meer waardevoller, eervollere en belonend zijn. Ik hoop dat je jezelf op sommige vlakken hebt kunnen verbeteren dankzij het lezen van deze dagelijkse quotes. Ik heb ze met de intentie geschreven om mijn eigen, en jouw, geest weer 'open' te zetten. Zelf merk ik dat ik van deze quotes extreem veel heb geleerd! Ik heb negatieve en misplaatste overtuigingen van me afgeschud. Ik hoop dat dat voor jou ook het geval is!

Omdat ik, net als jij, op zoek ben naar een betere toekomst, naar groei en naar nieuwe mogelijkheden, zou ik het enorm waarderen als je jouw eigen filosofische inzichten en ervaringen met me zou willen delen. Stuur me gerust een mail op tobias@poetavates.nl of laat een *review* achter op *Bol*, *Bruna*, of een *ander platform*. Je kunt je gedachten ook delen via sociale media @Filosofietjes en op Instagram @Filosofietjesnl. Bovendien maak je automatisch kans op een gratis, gesigndeerde **Filosofietjes 2026** Scheurkalender. Ik hoor graag van je! Alvast een fijne jaarwisseling toegewenst!

FILOSOFIETJES

© POETA VATES - TOBIAS DOS SANTOS GOMES

Eindwoord

Allereerst wil ik je enorm bedanken dat je dit boek helemaal hebt gelezen! Het is een grote eer om de wereld van de filosofie met je te hebben mogen delen. Filosofie heeft voor mij een belangrijke rol gespeeld, vooral in moeilijke en uitdagende tijden. Het heeft me geholpen om helderheid en richting te vinden, en daarvoor ben ik enorm dankbaar. Het is iets wat een bijzondere plaats in mijn leven inneemt. Met dit boek hoopte ik hetzelfde te kunnen bieden aan jou en anderen. 366 quotes zijn er best veel, en daarom vat ik hieronder nog eens de kern van elk hoofdstuk samen!

In januari behandelden we het thema 'Ethiek en Morele Filosofie'. Dit hoofdstuk draaide om vragen over hoe we goed kunnen handelen en op welke manier we ons verhouden tot anderen. Ethiek richt zich op vragen over wat goed of slecht is, wat deugdzzaam of verwerpelijk is, en wat moreel juist of onjuist gedrag is. Filosofen zoals Aristoteles, Kant en Bentham hielpen ons te reflecteren op morele principes en hoe deze ons dagelijks leven kunnen verrijken. Ik hoop dat de inspirerende quotes je hebben geholpen om na te denken over je eigen handelen en hoe jij met anderen omgaat!

In februari (Deel 2) richtten we ons op Stoïcisme. De stoïcijnen leerden ons hoe we in overeenstemming met de natuur kunnen leven, en hoe we onderscheid kunnen maken tussen wat binnen en buiten onze controle ligt. Onze gedachten, keuzes en daden vallen binnen onze invloed, terwijl externe zaken zoals omstandigheden en de acties van anderen dat niet doen. Dit onderscheid helpt ons om ons te focussen op wat we kunnen beheersen, en de rest te accepteren zoals het is. Door middel van stoïcijnse wijsheden van filosofen zoals Epictetus, Seneca en Marcus Aurelius, hoop ik dat je hebt geleerd om met meer innerlijke rust en acceptatie te leven!

In maart (Deel 3) keken we naar het Existentialisme. Deze filosofische stroming draait om de ervaring van het individu en legt de nadruk op vrijheid, verantwoordelijkheid en de zoektocht naar de zin van het leven. In een wereld die vaak onverschillig of zelfs absurd lijkt, stelt het existentialisme ons voor de uitdaging om onze eigen betekenis te creëren. Denkers zoals Jean-Paul Sartre en Albert Camus hielpen ons nadenken over hoe we, ondanks de soms zinloze aard van het bestaan, authentieke keuzes kunnen maken en verantwoordelijkheid nemen voor ons eigen leven.

In april (Deel 4) verdiepten we ons in Indiase en Chinese Filosofie. In de Indiase traditie stond Boeddha centraal, wiens leer ons inzichten gaf in de oorzaken van lijden en hoe we dit kunnen overwinnen. Zijn wijsheden dienden als praktische handvatten voor het ontwikkelen van een ethisch en mentaal evenwichtig leven. Vanuit de Chinese filosofie kwamen denkers als Confucius en Laozi aan bod. Confucius legde nadruk op ethiek, familieplichten en sociale harmonie, terwijl quotes van Laozi's Taoïsme ons uitnodigde om de natuurlijke stroom van het leven te volgen en het belang van eenvoud en nederigheid te omarmen.

In mei (Deel 5) stond Zelfkennis en Reflectie centraal. Filosofie biedt een krachtig middel voor zelfonderzoek, waarbij het stellen van fundamentele vragen ons helpt om diep na te denken over ons leven, onze waarden en overtuigingen. Vragen zoals ‘Wie ben ik?’, ‘Wat is mijn doel?’ en ‘Wat geeft mijn leven betekenis?’ stonden hier centraal. Door je aan te moedigen deze vragen te overdenken, hoop ik dat je in dit hoofdstuk meer zelfinzicht hebt verkregen en nieuwe perspectieven op je persoonlijke ontwikkeling hebt ontdekt!

In juni (Deel 6) bespraken we Deugdethiek, een verdieping van de ethische vraagstukken die we in januari (Deel 1) behandelden. Deugdethiek gaat over het ontwikkelen van goede karaktereigenschappen, zoals moed, rechtvaardigheid, wijsheid en gematigdheid. Aristoteles’ idee van het ontwikkelen van deugden om een goed leven te leiden stond hier centraal. Door het cultiveren van deugden kunnen we een evenwichtig en betekenisvol leven leiden.

In juli (Deel 7) kwamen we bij Fenomenologie. Deze filosofische stroming richt zich op hoe dingen aan ons verschijnen in onze bewuste ervaring. De fenomenologie onderzoekt vragen zoals: ‘Hoe ervaren we ons eigen lichaam en de lichamen van anderen?’, ‘Hoe beïnvloeden sociale en culturele contexten de vorming van onze ervaringen?’. Door deze vragen te stellen, krijgen we een dieper inzicht in de manier waarop we onze wereld, onszelf en anderen ervaren. Ik hoop dat de fenomenologische quotes en vragen je hebben geholpen om bewuster te worden van je eigen ervaringen en hoe je die waarneemt!

In augustus (Deel 8) gingen we dieper in op Taalfilosofie en Kritisch Denken. Deze tak van filosofie onderzoekt de relatie tussen taal, betekenis en werkelijkheid. We stelden vragen als: ‘Bestaat iets als we er geen woord voor hebben?’, ‘Hoe herkennen we drogredenen en misleidingen in taalgebruik?’. Deze inzichten kunnen ons helpen om beter te redeneren en helderder te communiceren.

In september (Deel 9) bespraken we Authenticiteit en Zelfexpressie. Hier onderzochten we wat het betekent om authentiek te zijn en je eigen keuzes te durven maken, los van de verwachtingen van anderen. Filosofen zoals Kierkegaard en Heidegger benadrukten het belang van een leven waarin je trouw blijft aan jezelf, ongeacht externe druk of maatschappelijke normen.

In oktober (Deel 10) richtten we ons op De Filosofie van Geluk, met een nadruk op het concept van *eudaimonia*. Dit Griekse begrip verwijst naar het floreren van de mens in de meest volledige zin van het woord. Wat is het om gelukkig te zijn? Is geluk slechts een tijdelijke, plezierige toestand? Of is het een manier van leven? Met de quotes uit dit hoofdstuk heb ik geprobeerd om dit soort vragen te beantwoorden.

In november (Deel 11) bespraken we Relaties en Liefde. Vriendschap en liefde in hun breedste vormen stonden centraal: van liefde voor vrienden en familie tot liefde voor de

natuur en de mensheid. We onderzochten vragen als: ‘Hoe kun je gezonde vriendschappen onderhouden?’ en ‘Hoe kun je liefde in al haar vormen beter begrijpen en toepassen?’. Liefde werd hier benaderd als een allesomvattende kracht die ons leven verrijkt en verbindt.

In december (Deel 12), het laatste hoofdstuk, behandelden we Zelfontplooiing en Persoonlijke Groei. Dit hele boek is bedoeld om bij te dragen aan positiviteit en jouw persoonlijke groei. Filosofie kan hierbij een krachtig middel zijn omdat het ons verrijkt met verschillende perspectieven en benaderingen die ons helpen om dieper inzicht te krijgen in onszelf en de wereld om ons heen. De dagelijkse quotes zijn bedoeld om je te inspireren, ondersteunen en uit te dagen om na te denken over je eigen ontwikkeling!

Zoals ik aan het begin van het boek beloofde, is hier een lijst met werken die mij hebben geïnspireerd per onderwerp. Dit zijn een aantal van de boeken die ik voor mijn studie (deels) heb moeten lezen en waar ook onder andere mijn college aantekeningen uit voortgekomen zijn. Mochten de citaten je aanspreken dan zijn dit de plekken om je verder in te gaan verdiepen. Naast dat ik boeken heb moeten lezen voor mijn studie, heb ik mijzelf ook in mijn vrije uren verdiept in een aantal van deze werken. Ik heb deze lijst van bronnen en aanbevelingen gestructureerd per onderwerp dat ik in dit boek behandel. Ik raad je aan, wanneer je hier de gelegenheid voor hebt, om je verder in de filosofische werken te verdiepen. Een filosofisch werk is niet compleet te vatten in een quote of een kortere tekst, en is al een heel avontuur op zichzelf!

Deel 1. Januari: Ethiek en Morele Filosofie

- *Ethica Nicomachea*, Aristoteles
- *Groundwork of the Metaphysics of Morals*, Immanuel Kant
- *Utilitarianism*, John Stuart Mill

Deel 2. Februari: Stoïcisme

- *Discourses Books 1-2*, Epictetus
- *Discourses Books 3-4*, Epictetus
- *Meditations*, Marcus Aurelius
- *Letters from a Stoic (Epistulae Morales ad Lucilium)*, Seneca
- *Stoic Studies*, A.A. Long
- *Epictetus: A Stoic and Socratic Guide to Life*, A.A. Long
- *The Encheiridion (Handboek)*, Epictetus

Deel 3. Maart: Existentialisme

- *Being and Nothingness (L'Être et le Néant)*, Jean-Paul Sartre
- *Being and Time (Sein und Zeit)*, Martin Heidegger
- *Thus Spoke Zarathustra (Also sprach Zarathustra)*, Friedrich Nietzsche
- *Vrees en Beven*, Søren Kierkegaard
- *Phenomenology of Perception (Phénoménologie de la perception)*, Maurice Merleau-Ponty
- *The Myth of Sisyphus (Le Mythe de Sisyphe)*, Albert Camus

Deel 4. April: Indiase en Chinese filosofie

- *The Upanishads*
- *Milinda Panha*
- *Sutta Nipata*
- *The Analects (Lunyu)*, Confucius
- *Tao Te Ching*, Laozi
- *Mencius (Mengzi)*, Mencius
- *The Book of Zhuangzi (Zhuangzi)*, Zhuangzi

Deel 5. Mei: Zelfkennis en Reflectie

- *Apologie van Socrates*, Plato
- *Meditations*, Marcus Aurelius
- *Discourses Books 1-2*, Epictetus
- *Discourses Books 3-4*, Epictetus

Deel 6. Juni: Deugdethiek

- *Ethica Nicomachea*, Aristoteles
- *The Fragility of Goodness: Luck and Ethics in Greek Tragedy and Philosophy*, Martha Nussbaum
- *Creating Capabilities: The Human Development Approach*, Martha Nussbaum
- *After Virtue*, Alasdair MacIntyre

Deel 7. Juli: Fenomenologie

- *Logical Investigations (Logische Untersuchungen)*, Edmund Husserl
- *Being and Time (Sein und Zeit)*, Martin Heidegger
- *Phenomenology of Perception (Phénoménologie de la perception)*, Maurice Merleau-Ponty
- *Totality and Infinity (Totalité et Infini)*, Emmanuel Levinas

Deel 8. Augustus: Taalfilosofie en Kritisch Denken

- *Tractatus Logico-Philosophicus*, Ludwig Wittgenstein
- *Begriffsschrift*, Gottlob Frege
- *The Problems of Philosophy*, Bertrand Russell

Deel 9.

September: Authenticiteit en Zelfexpressie

- *Being and Nothingness (L'Être et le Néant)*, Jean-Paul Sartre
- *Being and Time (Sein und Zeit)*, Martin Heidegger
- *Thus Spoke Zarathustra (Also sprach Zarathustra)*, Friedrich Nietzsche
- *Vrees en Beven*, Søren Kierkegaard
- *The Second Sex (Le Deuxième Sexe)*, Simone de Beauvoir
- *Psychological Aspects of the Persona*, Carl Jung

Deel 10. Oktober: De Filosofie van Geluk

- *Ethica Nicomachea*, Aristoteles
- *The Encheiridion (Handboek)*, Epictetus
- *Discourses Books 1-2*, Epictetus
- *Discourses Books 3-4*, Epictetus
- *Meditations*, Marcus Aurelius
- *Sutta Nipata*

Deel 11. November: Relaties en Liefde

- *Ethica Nicomachea*, Aristoteles
- *The Encheiridion (Handboek)*, Epictetus
- *Discourses Books 1-2*, Epictetus
- *Discourses Books 3-4*, Epictetus
- *Symposium*, Plato
- *On Liberty*, John Stuart Mill

Deel 12. December: Zelfontplooiing en Persoonlijke Groei

- *Ethica Nicomachea*, Aristoteles
- *The Encheiridion (Handboek)*, Epictetus
- *Thus Spoke Zarathustra (Also sprach Zarathustra)*, Friedrich Nietzsche
- *Vrees en Beven*, Søren Kierkegaard
- *Being and Time (Sein und Zeit)*, Martin Heidegger
- *Being and Nothingness (L'Être et le Néant)*, Jean-Paul Sartre

Ik wil je nogmaals ontzettend bedanken voor het lezen van dit boek! Ik ben blij dat ik filosofie met je heb mogen delen. Het zou voor mij een heel groot compliment zijn als je de moeite zou nemen om een mailtje te schrijven naar tobias@poetavates.nl met jou ervaringen, of dat je deze deelt met de buitenwereld via sociale media. Ik ontvang graag ideeën en feedback van hoe ik mijn diensten verder kan verbeteren!

Mocht je geïnteresseerd zijn in meer van mijn werk en meer van Filosofietjes, dan zie ik je graag op mijn website: www.filosofietjes.nl. We zijn druk bezig en we hebben ook al plannen voor de toekomst! De nieuwste producten en meer zijn daar het eerst te vinden. Mocht je geïnteresseerd zijn dan kun je je eenvoudig inschrijven voor onze nieuwsbrief en dagelijkse/wekelijkse extra quotes op onze website.

Bedankt, ik ben blij om te zien dat je open stond om verder te groeien en dat ik je daarbij heb kunnen helpen. Het is voor mij werkelijk waar een eer. Ik wens je al het beste en ik wil dat je je dromen en je beste leven werkelijkheid maakt. Wie weet tot snel!

“Waarom zou je stil blijven staan in een wereld die constant veranderend is? Wat denk je hier mee te bereiken? Leef, leer, stel vragen en groei!”

-Tobias dos Santos Gomes, 2024-

Stichting Parkinsonfonds

Mijn opa is een van de vele mensen die leven met de ziekte van Parkinson. Zijn moed en doorzettingsvermogen in het omgaan met deze aandoening hebben me geïnspireerd om ook een bijdrage aan het bestrijden van deze ziekte te leveren. Daarom heb ik besloten om € 1,00 per verkocht boek te doneren aan Stichting Parkinsonfonds.

Stichting Parkinsonfonds zet zich in voor onderzoek naar deze slopende ziekte en biedt ondersteuning aan patiënten en hun families. Door uw aankoop helpt u direct mee in de strijd tegen Parkinson en draagt u bij aan een toekomst met betere behandelingen en uiteindelijk, hopelijk, een genezing.



Elke aankoop van mijn boek is een stap op weg naar persoonlijke groei, en een stap dichterbij een wereld zonder Parkinson. Samen kunnen we een verschil maken. Bedankt voor je hulp!

STICHTING
ParkinsonFonds