

ÖFKE ÜZERİNE

Kategori: Etik ve Felsefe

Yeşil Yazılar

Yazar Hakkında Bilgi

Lucius Annaeus Seneca (MÖ 4 - MS 65), Roma İmparatorluğu döneminde yaşamış önde gelen Stoacı filozof, devlet adamı ve trajedi yazarıdır. İmparator Nero'nun hocalığını yapmış, çalkantılı siyasi yaşamının ardından gözden düşmüştür.

Felsefi birikimini aktardığı *Ahlaki Mektuplar* ve *Yaşamanın Kısalığı Üzerine* gibi eserleriyle tanınmıştır. Bilgelik, içsel huzur, zamanın değeri ve erdem konularını işlemiştir.

Nero'nun emriyle intihara zorlanarak trajik bir şekilde yaşamını yitirmiştir. Kaleme aldığı eserler Stoacı felsefenin günümüze kalan en temel kılavuzları arasına girmiştir.

Kitabın Konusu ve Ana Fikri

Kitabın Konusu

Öfke *Üzerine* Seneca'nın en büyük kusur ve en çirkin tutku olarak nitelediği öfkeye dair düşüncelerini, öfkeden kurtulmanın ve başkalarını kurtarmanın yollarını anlattığı bir esredir.

Kitabın Ana Fikri

Seneca'nın *Öfke Üzerine (De Ira)* adlı eserinin temel ana fikri, öfkenin en yıkıcı, akıldışı ve kısa süreli bir delilikten farksız bir tutku olduğu; ancak insan iradesi ve akıl yoluyla tamamen kontrol altına alınabileceği gerçeğidir.

Öfkeliyken haklılığımızdan pek kuşku duymayız. Söylediklerimizin ve yaptıklarımızın bedeli ise çoğu zaman sonradan ortaya çıkar. Seneca, kardeşi Novatus'a seslendiği Öfke Üzerine'de bu sorunu ele almaktadır: İnsan, haksızlık karşısında kendini kaybetmeden nasıl davranabilir? Üç kitap boyunca öfkenin niteliğini, nasıl doğduğunu ve hangi yollarla yatıştırılabileceğini araştırmaktadır. Seneca'nın amacı, öfke karşısında yargımızı ve insanlarla ilişkilerimizi nasıl koruyabileceğimizi göstermektir.

I. Kitap — Öfkenin Nitelikleri

Öfke Üzerine'nin (De Ira) birinci kitabı, öfkenin nasıl bir tutku olduğunu ve akılla neden çatıştığını ele alır. Seneca, öfkeyi en çirkin ve vahşi tutkulardan biri olarak görmekte, kısa süreli bir deliliğe benzetmektedir. Öfkeli insan kendini denetlemekte zorlanır, öğütlere kulaklarını kapatır ve karşısındakine zarar vermek uğruna kendisini de tehlikeye atabilir.

Öfke bedende de kendini belli eder. Gözler parlar, yüz kızarır, dudaklar titrer, dişler sıkılır; soluk alıp verme ve hareketler düzensizleşir. Seneca, bu görünümü deliliğin belirtileriyle karşılaştırmaktadır. Öfkenin yıkıcılığını ise tek bir insanın davranışlarıyla sınırlı görmemektedir. Kitapta şehirlerin yıkılması, toplulukların katledilmesi ve devletlerin çöküşü de öfkenin yol açtığı felaketler arasında sayılır.

Öfke (ira) ile öfkelenmeye yatkınlık aynı şey değildir. Seneca, bu ayrımı sarhoş olmakla içkiye düşkün olmak arasındaki farka benzetmektedir. Biri belirli bir anda yaşanan durumu, diğeri ise bu duruma kolayca kapılma eğilimini anlatır. Öfkelenmeye yatkın bir insan, her an öfkeli değildir.

Öfkeyi diğer tepkilerden ayıran, haksızlığa uğradığımızı düşünüp karşılık vermek istememizdir. Bu yüzden ilk irkilme veya bedensel tepki, tek başına öfke sayılmaz. Seneca, öfkeyi akla aykırı bulmakla birlikte onun ancak yargıda bulunabilen bir varlıkta ortaya çıkabileceğini savunmaktadır. Hayvanların saldırganlığını bu anlamda öfkeden ayırmaktadır: Hayvanlar hırçınlaşabilir, korkabilir veya kendilerini korumak için saldırabilir; fakat insanlardaki gibi haksızlığa uğradıklarına hükmedip intikam almaya karar vermezler. Burada belirleyici olan, insanın yaşadığı olay hakkında bir yargıya varmasıdır.

Seneca, insan doğasını yardımlaşmaya ve ortak yaşama yatkın görmektedir. İnsanları birbirine düşüren öfke, bu doğayla çatışır. Yanlış yapanları düzeltmek gerekir; ancak onları düzeltme işi de öfkenin eline bırakılamaz. Hekim hastasını iyileştirmek için gerektiğinde acı veren bir müdahaleye başvurur, fakat bunu hastasına düşman olduğu için yapmaz. Ceza da aynı biçimde, aklın yönettiği bir düzeltme amacı taşımalıdır.

Peki, cesur davranmak için öfkeye ihtiyaç var mıdır? Seneca, Aristoteles'in öfkeyi yararlı bir yardımcı olarak gören düşüncesini kabul etmemektedir. Akla boyun eğen öfke, tutkunun

ölçüsüzlüğünden uzaklaşmış olur; akla boyun eğmeyense emir dinlemeyen bir asker gibi davranır. Böyle bir güce güvenen, onun ne zaman ve kime yöneleceğini denetleyemez.

Seneca, bu ayrımı savaş örnekleriyle açıklamaktadır. Cermenlerin ve Tötonların cesareti, Roma ordularının hazırlığı ve disiplini karşısında yeterli olmaz. Fabius Maximus'un Hannibal karşısındaki sabrı ise öfkeye kapılmadan da kararlı davranılabileceğini gösterir. Ailesini veya ülkesini koruyan insan için de aynı durum geçerlidir. Ne zaman harekete geçeceğini öfkesi yerine aklı ve görev bilinci belirleyebilir.

Bilge kişi, hata yapana düşmanlık beslemek yerine yanlışını düzeltmeye çalışır. Yolunu kaybetmiş birine yardım eder gibi yaklaşır. Sokrates'in öfkeli olduğu için kölesini cezalandırmayı ertelemesi, yargının tutkuya bırakılmaması gerektiğini gösteren örneklerden biridir. Seneca, cezanın geçmişin intikamını almak yerine gelecekteki yanlışları önlemeyi amaçlaması gerektiğini vurgulamaktadır.

Akıl, gerçeği öğrenmek için kararını erteleyebilir. Öfke ise acele eder; yanıldığı ortaya çıktığında bile kendi hükmünü savunur. Seneca, Gnaeus Piso'nun hikâyesini bu inadı göstermek için anlatmaktadır. Piso, bir askerin arkadaşını öldürdüğünü düşünerek idamını emreder. Öldüğü sanılan asker geri döner. Masumiyet kanıtlanınca kararını düzeltmesi beklenir. Oysa Piso, mahkûm ettiği askeri, geri dönen arkadaşını ve infazı durduran komutanı ayrı gerekçeler öne sürerek idam ettirir. Öfke, burada adaleti sağlamak yerine verilen yanlış kararı savunmanın aracına dönüşür.

Seneca, öfkenin insan ruhunu yüceltmediğini, hastalıklı biçimde şişirdiğini belirtmektedir. Öfke dışarıdan cesaret gibi görünebilir; fakat gözü karalıkla cesaret, kibirle ruh yüceliği aynı şey değildir. İnsanlar kendilerinden korktuğu sürece nefret edilmeyi önemsemeyen tiranların tehditleri de bu açıdan ele alınır. Başkalarını sindirmek, insanın kendi içindeki zayıflığı ortadan kaldırmaz. Ruh yüceliği ise iyilikle ve kolayca sarsılmamakla kendini gösterir.

Öfke ne kadar güçlü görünürse görünsün insana ahlaki bir üstünlük kazandırmaz. Bu üstünlük erdemden gelir.

II. Kitap — Öfkenin Kaynakları

Seneca, ikinci kitapta öfkenin nasıl doğduğunu ve onu hangi noktada durdurabileceğimizi incelemektedir. Öfkenin istemsiz bir refleks olmadığını, zihnin verdiği onayla geliştiğini savunmaktadır. Bu nedenle eğitim, alışkanlıklar ve olayları yorumlama biçimimiz üzerinde durmaktadır.

Bir haksızlık karşısında ani irkilme, yüzümüzün kızarması veya bedenimizin titremesi kendiliğinden gerçekleşebilir. Seneca, bu ilk kıpırtıları doğrudan öfkeyle bir tutmamaktadır. Öfke, haksızlığa uğradığımız izlenimini benimseyip karşılık vermemiz gerektiğine hükmettiğimizde gelişir. Olaydan etkilenmekle, ardından gelen cezalandırma isteğine katılmak ayrı şeylerdir. Seneca, öfkeyi değiştirme imkânını bu ayrımda görmektedir.

Bu süreçte üç aşama gerçekleşir. Önce istemsiz bir sarsılma yaşanır. Ardından zarar gördüğümüz ve öç almamız gerektiği düşüncesine onay veririz. Son aşamada ise gerekli olsun olmasın karşılık vermek isteyen, aklı dinlemeyen kontrolsüz bir ruh hâline ulaşırız. İlk bedensel tepkiyi her zaman engelleyemeyiz; fakat ardından verdiğimiz onay üzerinde

çalışabiliriz. Seneca'nın asıl ilgilendiği, ilk kıpırtıyı kendi yargımızla büyüttüğümüz bu geçiştir. İlk sarsıntıyı yaşamış olmamız, sonrasında ne yapacağımızı tek başına belirlemez.

Acımasızlığın kaynağı her zaman öfke değildir. Haksızlığa uğradığını düşünmeden insanlara eziyet etmekten hoşlanan kişi, gaddarlığa yönelmiştir. Seneca, sık tekrarlanan öfkenin insanı bu noktaya taşıyabileceğini söylemektedir. Böyle birinde başlangıçtaki incinmenin yerini, başkasına acı çektirmekten alınan haz alır.

Yanlışların bu kadar yaygın olduğu bir dünyada her hataya öfkelenmek, insanı sürekli huzursuz eder. Bilge kişi, kötülükle mücadele etmek için bu huzursuzluğa ihtiyaç duymaz.

İnsanların yanılabilirliğini hesaba katmak, bu huzursuzluğu azaltır. Seneca'ya göre insanlığın ortak kusurlarına ve cehaletten doğan hatalara öfkelenmek anlamsızdır; çünkü kimse bilge doğmaz ve insan doğru davranmayı zamanla öğrenir. Bilge bir insan, tıpkı hastalarına merhametle yaklaşan bir hekim gibi, hata yapanlara düşmanlık beslemek yerine onları şefkatle ıslah etmeye çalışır. Bu anlayış, yanlışları görmezden gelmeyi gerektirmez. Yanlış yapanın da yanılabilir bir insan olduğunu hatırlamak gerekir.

Seneca, öfkeyle mücadelede iki amaç belirlemektedir: Öfkeye kapılmayı önlemek ve öfke başladığında yanlış davranmaktan kaçınmak. Çocukluk eğitimi, ilk alışkanlıkların oluşmasında önemlidir. Yetişkinlikteyse yerleşmiş tepkileri değiştirmek gerekir. Seneca, mizacı açıklarken sıcaklık, soğukluk ve dört element gibi döneminin düşüncelerinden yararlanmaktadır. Kitaptaki açıklamaya göre ateş unsurunun baskın olduğu sıcak mizaçlar öfkeye daha yatkındır. Yaş, hastalık, yorgunluk, açlık ve şarap tüketimi de bu yatkınlıkla ilişkili olarak ele alınır. Bunlar, Seneca'nın dönemin beden ve mizaç anlayışından yararlanarak yaptığı açıklamalardır.

Yetişme biçimi de bu yatkınlığın oluşmasında etkilidir. Seneca, çocukların aşağılanmadan ve yetenekleri köreltilmeden büyütülmesini istemekte; her isteklerinin yerine getirilmesini ise sakıncalı bulmaktadır. Sürekli ayrıcalık gören çocuk, reddedilmeyi veya başkalarıyla eşit tutulmayı haksızlık olarak değerlendirebilir. Çocuklar çevrelerindeki yetişkinleri de örnek alır; verilen öğütle gösterilen davranışın birbirini desteklemesi bu yüzden önemlidir.

Yetişkinlikte ise öfkeyi başlatan yorumlarımıza dikkat etmek gerekir. Birinin yüz ifadesinden, kısa konuşmasından veya selam verişinden hemen düşmanca bir niyet çıkarmak, doğrulanmamış bir izlenimi suçlamaya dönüştürebilir.

Seneca, bu nedenle duyduğumuz her şeye hemen inanmamayı, karşı tarafı dinlemeyi ve karar vermeden önce zaman kazanmayı önermektedir. Bize bir şey anlatan kişi bizi yanıltabilir; kendisi de yanlış anlamış olabilir. Kendi gözümüzle gördüğümüz bir davranışta bile niyet ile sonucu ayırmak gerekir. Bir nesneye veya hava koşullarına kızdığımızda da ortada kişisel bir saldırı bulunmadığını unuturuz. Her aksilik bize karşı yapılmış bir haksızlık değildir.

Kendi hatalarımıza bakmak da yargımızı değiştirir. Başkasının sözünden incindiğimizde benzer sözleri daha önce söyleyip söylemediğimizi düşünebiliriz. Seneca, kendimizi kolayca bağışlarken başkalarını sertçe suçlamamızdaki çelişkiyi göstermektedir. Beklentilerimiz de bu çelişkiyi besler. İnsanların hiç yanılmamasını, dostlarımızın bizi hiç üzmemesini veya

herkesin bize istediğimiz gibi davranmasını beklersek hayal kırıklığını haksızlık sayabiliriz. Karşılaşabileceğimiz güçlükleri önceden hesaba katmak, onları daha ölçülü karşılamamıza yardım eder.

Sürekli rahatlık aramak, en küçük pürüzü bile dayanılmaz görmemize neden olabilir. Seneca, alıştığımız konfor bozulduğunda verdiğimiz tepkiyi bu açıdan ele almaktadır. Başkasının ihtiyaçlarıyla karşılaşmak veya işlerimizin gecikmesi, dünyanın bize karşı birleştiği anlamına gelmez. Seneca, insanları aynı bütünün parçaları olarak görmekte; birbirimize zarar verdiğimizde ortak yaşamı da bozduğumuzu düşünmektedir. Sabrın amacı kendi huzurumuzu korumakla sınırlı değildir. Başkalarıyla adil ilişkiler kurmamıza da hizmet eder.

Öç almak ise yaşanan acıyı uzatabilir. Karşılık verme isteği, küçük bir olayı yeni saldırılara ve daha büyük kayıplara taşıyabilir. Seneca, özellikle güç dengesinin eşit olmadığı durumlarda öfkeyi göstermenin ağır sonuçlarına dikkat çekmekte; bazı insanların yakınlarını korumak için öfkelerini gizlediğini aktarmaktadır. Karşılıklı öfke, çatışmayı sürdürmek için yeni gerekçeler üretir. Beklemek, hem olayın gerçeğini araştırmaya hem de zarar veren bir çatışmadan çıkmaya fırsat tanır.

III. Kitap — Öfkenin Çaresi

Üçüncü kitapta sıra, öfkeyi önleme ve yatıştırma yollarına gelir. Seneca, tarihsel örneklerden yararlanarak hem kendi öfkemizle hem de başkalarının öfkesiyle nasıl başa çıkabileceğimizi açıklamaktadır.

Seneca, herkes için aynı yöntemin işe yaramayacağını baştan belirtmektedir. Kimi insan ricayla yumuşar, kimi uyarıyla durur; bazı durumlarda ise önce zaman kazanmak gerekir. Öfke çok yükselmişse doğrudan karşı çıkmak onu daha da büyütebilir. Müdahalenin biçimi kadar ne zaman yapıldığı da önem taşır.

Öfkenin topluca yaşanabilmesi tehlikeyi artırır. Bir kalabalık, kendisini harekete geçiren kişinin bile denetiminden çıkabilir. Ev içindeki gerilimde de yöneticilerin ve toplumların taşkınlıklarında da benzer bir ölçüsüzlük vardır. Sakin veya eğitimli olmak, insanı öfkeden bütünüyle korumaz. Kendi öfkesini haklı ve zararsız sayan kişinin de davranışlarını gözden geçirmesi gerekir.

Öfkeyle başa çıkmak için önce ondan ne beklediğimize bakmak gerekir. Seneca, öfkeyle verdiğimiz zararın çoğu zaman bizi kızdıran ilk kaybı aştığını söylemektedir. İnsan, kırılan bir eşya yüzünden bir ilişkisini yitirebilir; duyduğu bir sözü cezalandırmaya çalışırken kendi güvenliğini tehlikeye atabilir. Yalnızca haklılığına odaklanmak bu bedeli görünmez kılar. Sonuçları önceden düşünmek ise insanın kendisini güçlü hissettiği anda bile durmasına yardımcı olabilir.

Gündelik hayatımızı nasıl düzenlediğimiz de öfkeye ne kadar açık olduğumuzu etkiler. Gücümüzü aşan işlere girişmek, her şeye yetişmeye çalışmak ve gerçekleşmesi zor beklentiler taşımak, sürekli engellendiğimizi hissetmemize yol açabilir. Seneca, üstlenilecek işle onu yapacak kişinin gücünün birlikte değerlendirilmesini uygun bulmaktadır. Bitkin düşmemek, dinlenmeye yer açmak ve sakinleştirici uğraşlara yönelmek de bu düzenin

parçalarıdır. Seneca, şiiri ve müziği zihnin sertliğini azaltabilecek etkinlikler arasında anmaktadır.

Birlikte yaşadığımız insanların etkisi de önemlidir. Sürekli kavga eden veya bizi kışkırtan bir çevre, eski tepkilerimizi besleyebilir. Sakin ve açık sözlü kişilerle ilişki kurmaksa farklı davranışları öğrenmemize yardım eder. Ancak dostlukla dalkavukluğu ayırmak gerekir. Her söylediğimizi onaylayan insanlar, kendimizi daima haklı görme alışkanlığımızı güçlendirebilir. Seneca, sakin zamanlarımızda dostlarımızdan yardım istememizi ve öfkelendiğimizde bizi uyarmalarına izin vermemizi önermektedir.

Hangi durumlarda daha kolay parladığımızı bilmek de önemlidir. Kimi küçümsendiğini düşündüğünde, kimi bilgisine veya görünüşüne yönelik bir söz duyduğunda öfkelenir. Herkes aynı sözden veya davranıştan incinmez. Hassasiyetlerimizi fark etmek, öfkenin ilk işaretlerini daha erken yakalamamızı sağlar. Hakkımızda söylenen her sözü araştırmak ise yeni incinmelere yol açabilir. Seneca, bazı sözlere aldırmamayı, bazılarını şakayla karşılamayı, bazılarını da bağışlamayı önermekte; her duyduğumuzu bir hesaplaşmaya dönüştürmemizi istememektedir.

Öfke başladığında ilk çare yine beklemektir. Zaman, olayın büyüklüğünü ve karşıdakinin niyetini daha iyi görmemizi sağlayabilir. Seneca, davranışların nedenlerini araştırırken kendimizi karşımızdakinin yerine koymamızı istemektedir. Dışarıya yansıyan hareketlerimizi değiştirmek de bu çabaya eşlik eder: Sesi yumuşatmak, yüzü gevşetmek ve adımları yavaşlatmak, içimizdeki karışıklığın yatışmasına yardım edebilir. Seneca, öfkenin her belirtisini dışa vurmanın zorunlu olduğu düşüncesine karşı çıkmakta; ilk dürtünün davranışa dönüşmesini geciktirmeyi amaçlamaktadır.

Kralların ve güçlü kişilerin öykülerinde öfkenin sonuçları daha ağırdır. İskender'in yakın dostunu öldürmesi, iktidarın insanı kendi taşkınlığından korumaya yetmediğini gösterir. Seneca, büyük bir korku karşısında öfkesini gizleyebilen insanları da örnek vermekte; bu olayları kendine hâkim olmanın mümkün olduğunu göstermek için kullanmaktadır.

Bir davranışın isteksizlikten mi, güç yetirememekten mi kaynaklandığını ayırmak gerekir. Yorgunluk veya alışık olunmayan bir işte zorlanmak, kötü niyet sanılabilir. İnsan önce öfkelenip sonra kendisine gerekçe aradığında yanlışını kabul etmekte daha çok zorlanır. Öfkesinin büyüklüğünü haklılığının kanıtı gibi görmeye başlar.

Karşılaştırma ve doyumsuzluk da öfkeyi besler. Bir dostumuzun bize yaptığını başkasına yaptığından az bulabilir, bize verilen görevi beklediğimizden düşük görebiliriz. Elde ettiğimiz şey, sevineceğimiz bir kazanım olmaktan çıkıp eksikliğin kanıtına dönüşür. Seneca, bu durumda beklentilerimizi incelememizi istemektedir. Gerçekten haksızlığa mı uğradık, yoksa her şeyin bize verilmesini mi bekledik? İsteklerimizin karşılanmamasıyla bize zarar verilmesi arasındaki farkı görmek, yargımızı değiştirebilir.

Para, eşyalar ve küçük rahatlıklar uğruna çıkan kavgalar da aynı açıdan ele alınır. Kırılan bir kap veya hoşumuza gitmeyen bir ses, bir insanı ağır biçimde cezalandırmanın gerekçesi olabilir. Seneca, özellikle başkaları üzerinde yetkisi bulunan kişilerin bu ölçüsüzlüğünü sorgulamaktadır. Kendi özgürlüğünü isteyen insanın, evindekilerin konuşmasına bile

tahammül edememesindeki tutarsızlık dikkat çekicidir. Öfkenin konusu kadar o konuya verdiğimiz ağırlığı da gözden geçirmek gerekir.

Bu değerlendirmeyi düzenli hâle getirmenin bir yolu, gün sonunda kendimizden hesap sormaktır. Seneca, Sextius'un uygulamasını anlattıktan sonra kendisinin de gün içindeki sözlerini ve davranışlarını gözden geçirdiğini aktarmaktadır. Hangi tartışmada gereğinden sert konuştuğuna, kimi düzeltmek isterken incittiğine bakmaktadır. Amaç, hatayı örtmeden kabul etmek ve onu tekrarlamamak için kendine yol göstermektir. Söylediğimizin doğruluğu kadar söyleyiş biçimimiz ve karşıdaki kişide bıraktığı etki de bu değerlendirmenin parçasıdır.

Başkası öfkelendiğinde ise ilk anda uzun öğütlere girişmek işe yaramayabilir. Seneca, önce zaman kazanmayı ve kişinin dikkatini başka yöne çekmeyi önermektedir. Zarar verebileceği araçları uzaklaştırmak veya doğrudan müdahale etmek de gerekebilir. Augustus'un, bir kabı kırdığı için kölesini öldürtmek isteyen Vedius Pollio'yu durdurması bu tür bir müdahalenin örneğidir. Burada amaç, öfkeli kişiyi yatıştırmanın yanında tehlikedeki insanı korumaktır. Kullanılacak yol, durumun ağırlığına göre değişir.

Seneca, kitabın sonunda bütün bu çabaları yaşamın kısalığıyla ilişkilendirmektedir. Kavgayla geçirdiğimiz anlar ömrümüzden çalınmış günlerdir. Birini cezalandırmayı düşünürken dostluklara ve yararlı işlere ayırabileceğimiz zamanı harcarız. Seneca, hem öfkelenenin hem de öfkenin yöneldiği kişinin ölümlü olduğunu hatırlatmaktadır. Bu ortak sonu düşününce birbirimizi ezmek için harcadığımız emek de başka türlü görünür. Geriye kalan yaşamı nasıl geçireceğimiz sorusu, intikamdan vazgeçmek için son bir gerekçe sunar.

Öfkeyi erken fark edip kendimize zaman tanımak, kısa yaşamımızı düşmanlığa harcamamak için bir başlangıçtır.

Sonuç

Öfke Üzerine, haksızlık karşısında nasıl karar verdiğimizi sorgulayan bir eserdir. Seneca, ilk tepkiden sonra düşünmeye yer açmayı ve yapılması gerekeni öç alma isteğinden ayırmayı önermektedir. Kendimizi korumak, başkasına gereksiz yere zarar vermemizi gerektirmez. Bir tartışmada öfkemizi yenmek, son sözü söylemekten daha fazla çaba isteyebilir. Böylece o tartışma, sonraki günlerimizi de belirlemeye devam etmez.

Öfke Üzerine - Temel Çıkarımlar

1. Öfke, kısa süreli bir delilik halidir ve insan doğasıyla tamamen çelişir.

Seneca, öfkeyi diğer tüm tutkulardan daha çirkin, vahşi ve yıkıcı bir kusur olarak nitelendirir; zira öfkeli bir insan öz denetimini, itidalini ve mantığını kaybederek hem kendisine hem de etrafındakilere büyük zararlar verir. İnsan yardımlaşmak ve ahenk içinde yaşamak için yaratılmışken, öfke yıkımı ve çatışmayı arzular; bu nedenle doğası gereği barışçıl ve toplumsal olan insan fırtınasına tamamen aykırıdır.

2. Öfke savaşta veya kamusal hayatta asla faydalı bir güç unsuru veya erdemin mahmuzu değildir.

Aristoteles'in öfkenin savaşta gerekli bir asker olduğu yönündeki görüşüne karşı çıkan Seneca, kontrolden çıkmış bir tutkunun asla iyi bir amir ya da memur olamayacağını savunur. Mantık tek başına yeterlidir ve doğru kararları alıp uygulamak için öfkenin körükleyici gücüne ihtiyaç duymaz; aksine öfke, kişiyi fevri kararlara sürükleyerek stratejik hatalara ve yıkımlara yol açar.

3. Suçluları ıslah etmek ve ceza vermek öfkeyle değil, tamamen mantık ve geleceğe dönük bir şifalandırma bilinciyle yapılmalıdır.

İyi bir yöneticinin veya hâkimin görevi, geçmişteki bir hatanın intikamını öfkeyle almak değil, tıpkı bir hekimin hastasını iyileştirmesi gibi gelecekte benzer suçların işlenmesini önlemek ve toplumu korumaktır. Cezalandırma eylemi, öfkeli bir infazcının hıncıyla değil, soğukkanlı bir yargıyla ve gerektiğinde ibret olması amacıyla hiddetten uzak bir şekilde icra edilmelidir.

4. Haksızlık izlenimine hemen kapılmamak, iddiaları sorgulamak ve tepkileri zamana yaymak öfkenin en temel çaresidir.

İnsanları kışkırtan en büyük etken haksızlığa uğradığı inancıdır, ancak bu izlenimlerin çoğu yanlış veya eksiktir; bu yüzden öfkeyi hemen kabullenmek yerine beklemek, suçlamaları derinlemesine incelemek gerekir. Ertelenen tepkiler ve akılla yürütülen bekleyiş süreleri, öfkenin o yakıcı ateşini söndürür ve hakikatin soğukkanlılıkla ortaya çıkmasını sağlar.

5. Ölçüsüz rahatlık, konfor ve şımartılmış bir yaşam tarzı asabiyeti ve öfkeyi besleyen en büyük kaynaklardandır.

Seneca, özellikle çocukluktan itibaren her istediği yapılan, eleştirilmeyen ve zorluk görmeyen bireylerin tahammülsüzlüklerinin çok yüksek olduğunu vurgular. Rahatlığa ve lükse alışmış, meşakkat çekmemiş bir zihin, en ufak bir aksilikte veya engelde hemen hiddetlenir; bu nedenle ruhun sağlamlaşması için konforun ve şımartılmanın yarattığı kırılganlıktan kaçınılmalıdır.

6. Öfkeli birine aynı şekilde öfkeyle karşılık vermek yerine, durum sabırla, hoşgörüyle ve sükûnetle karşılanmalıdır.

Karşısındakinin hiddetine hiddetle mukabele etmek kavgayı körüklemekten başka bir işe yaramaz; halbuki yüce gönüllü bir insan, hakaretleri veya saygısızlıkları küçümseyerek ve öfkeyi boşa çıkararak üstünlük kurar. Antigonus veya Augustus gibi tarihi figürlerin örneklerinde görüldüğü üzere, haksızlıklara karşı sükûnetle yaklaşmak ve düşmanlığı iyilikle ya da umursamazlıkla karşılamak en asil tavırdır.

7. Öfkenin bedensel dışavurumlarını bastırmak ve sakinleşmek, içsel öfkenin de denetim altına alınmasını sağlar.

Öfke anında vücutta beliren titreme, hızlı nefes alıp verme ve sesin yükselme eğilimi gibi fiziksel belirtileri tersine çevirmek; yani ses tonunu alçaltmak, adımları yavaşlatmak ve yüzü gevşetmek öfkenin içeride zayıflamasını sağlar. Bedenin dış görünüşünü sakinliğe zorlamak,

zihnin de yavaş yavaş öfke sarmalından çıkarak yeniden akla ve mantığa dönmesine zemin hazırlar.

8. İnsanın kendi kusurlarını hatırlaması ve her gün muhasebe yapması, başkalarının hatalarına karşı bağışlayıcı olmasını sağlar.

Herkesin geçmişte veya şimdiki zamanda çeşitli hatalar işlediğini, hiç kimsenin kusursuz olmadığını kabullenmek insanları öfkeden arındıran önemli bir adımdır; çünkü başkasında kızdığımız kusurların bir benzeri ya da potansiyeli çoğunlukla kendimizde de mevcuttur. Akşamları odaya çekilip tüm günü gözden geçirmek, yapılan hataları sorgulamak ve öz eleştiri yapmak bireyin her geçen gün daha ılımlı ve erdemli olmasını temin eder.

9. Ölümün kaçınılmazlığını ve hayatın kısa olduğunu bilmek, geçici ve önemsiz şeylere öfkelenerek zaman harcamamızı engelleyebilir.

Seneca, ölümlü olduğumuzu ve bu kısa ömrü kavgalarla, hınçlarla ve intikam arzularıyla tüketmenin büyük bir akılsızlık olduğunu ifade eder. Ölüm hepimizi aynı sonda birleştirecekken, ufacık sözler veya önemsiz anlaşmazlıklar yüzünden öfkelenip huzurumuzu bozmak yerine, kalan sınırlı zamanımızı barış, dinginlik ve erdemle yaşamak en bilgece tercihtir.