İSTANBUL UNIVERSITY PRESS

Felsefe Arkivi
Archives of Philosophy

Felsefe Arkivi
Archives of Philosophy,
felsefearkivi 2025, (63): 59–80

https://doi.org/10.26650/arcp.1716801
Başvuru | Submitted 10.06.2025
Revizyon Talebi | Revision Requested 02.10.2025
Son Revizyon | Last Revision Received 18.10.2025
Kabul | Accepted 19.11.2025
Online Yayın | Published Online 26.11.2025

Araştırma Makalesi | Research Article

Açık Erişim | Open Access

Seneca'nın Tesellileri Ekseninde Modern Bireyin Yaşamına Eleştirel Bir Bakış

A Critical Perspective on the Modern Individual's Life in the Light of Seneca's Consolations

Emel Güvenç [1]

[1] Kuruma bağlı değil / Non-affiliated, Bursa, Türkiye

Öz

Bu makalede, Stoa felsefesinin önemli temsilcilerinden Seneca'nın insanın mutluluğa ulaşmasının ancak doğayla uyumlu bir yaşam sürmek, arzularını sınırlandırmak ve kaderini kabullenmekle mümkün olduğu yönündeki düşünceleri modern bireyin yaşam tarzı bağlamında ele alınmıştır. Seneca'nın gerçek insanlara, özellikle kocasını kaybeden Marcia'ya, sürgünde yalnız kalan annesi Helvia'ya ve hayatın adaletsizlikleriyle sınanan arkadaşı Polybius'a yazdığı teselli edici mektupları; yalnızlık, adaletsizlik, ölüm korkusu gibi temel varoluşsal sorunsallar ekseninde değerlendirilmiştir. Çalışmada; modern bireyin akıl yürütme biçimleri, Seneca'nın hikmet yüklü söylemi ve tesellileri ekseninde tartışılmış; özellikle tüketim kültürü, dijitalleşmeyle birlikte gelen yabancılaşma, başkalarının değeri ve toplumsal başarı kriterleri bağlamında eleştirel bir değerlendirme sunulmuştur. Seneca'nın acının kontrol edilebilirliği, talihsizliğin olağanlığı, varsıllığın geçiciliği ve iyicil ölüm tasavvuru üzerine felsefi düşüncelerinin günümüz bireyinin sorunlarına ne ölçüde rehberlik edebileceği üzerinde durulmuştur. Bu çerçevede, ortak iyiliğin bireysel mutluluğa her zaman önsel olduğu inancıyla felsefi düşüncelerini şekillendiren Seneca'nın öğretileriyle, modern insanın sürekli değişen değer yargıları ve tüketim eksenli yaşam pratikleri arasındaki çatışma noktaları ortaya konmuştur. Seneca'nın tesellilerinin içsel huzur, ahlaki tutarlılık ve yaşam doyumu açısından sunduğu katkılar felsefi bakış açısıyla değerlendirilmiştir. Nihayetinde Seneca'nın içsel dinginliğe ancak erdem eksenli bir ontolojik duruşla ulaşılabileceği yönündeki düşüncelerinin modern bireyin tüketimle örülü varoluşsal boşluk sarmalından kurtulmasına katkı sağlayacağı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler Felsefe tarihi · stoik felsefe · teselliler · modern yaşam · varoluşsal sorunsallar.

Abstract

This article has examined the views of Seneca, one of the prominent representatives of Stoic philosophy, who argued that true happiness can only be attained by living in harmony with nature, limiting one's desires, and accepting one's fate, within the context of the lifestyle of the modern individual. In the study, the reasoning patterns of the modern individual have been discussed through the lens of Seneca's wisdom-laden discourse and consolations, and a critical evaluation has been presented particularly in the context of consumer culture, alienation brought about by digitalization, the value of others, and the criteria of social success. The extent to which Seneca's philosophical reflections—on the controllability of suffering, the value of altruism, the ordinariness of misfortune, the transience of wealth, and the acceptance-oriented understanding of death—can serve as a guide to the problems of the modern individual has been emphasized. Within this framework, the points of conflict between the ever-changing value judgments and life practices of modern humans and Seneca's teachings have been revealed, and the contributions of Seneca's suggestions in terms of inner peace, moral consistency, and life satisfaction have been evaluated from a philosophical perspective. Ultimately, it has been concluded that Seneca's view—that inner tranquility can only be achieved through an ontological stance centered on virtue—may contribute to the liberation of the modern individual from the existential void spiral shaped by consumption.

Keywords History of philosophy · stoic philosophy · consolations · modern life · existential problems.

Atıf | Citation: Güvenç, Emel. "A critical perspective on the modern individual's life in the light of Seneca's consolations". *Felsefe Arkivi–Archives of Philosophy* no. 63 (2025): 59-80. https://doi.org/10.26650/arcp.1716801

This work is licensed under Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

© 2025. Güvenç, E.

Sorumlu Yazar | Corresponding author: Emel Güvenç emelguvencsim@gmail.com

Extended Summary

Many ancient moral philosophers advocated the necessity of assuming responsibility for the well-being of the society in which they lived. Through both their written arguments and personal engagements, these thinkers undertook a consolatory and encouraging mission for the common good of humanity. Among the foremost of these philosophers is Seneca, who asserted that true happiness can only be attained through a life in harmony with nature, by restraining desires, and by submitting to fate. Seneca's consolations regarding how one should respond to suffering offer a perspective that is of undeniable significance not only for Ancient Roman society but also for the individual and collective crises of our time. Seneca addresses his consolations to real people, especially Marcia, who lost her husband, his mother Helvia, who was left alone in exile, and his friend Polybius, who was tested by the injustices of life. With these consoling letters, he shows that a resilient stance is possible in the face of basic existential pains such as loss, exile, loneliness, injustice, and fear of death. Seneca's wisdom-laden discourse also offers an alternative philosophy of life in the face of problems that individuals face today, such as consumption habits, narcissistic tendencies, loneliness brought about by digitalization, and fear of death. In this study, a philosophical comparison was made between Seneca's virtue-centered philosophical discourse and the existential reality of the modern individual. It was questioned to what extent Seneca's suggestions appeal to today's world. Indeed, the lifestyle of the modern individual is shaped by a paradigm focused on pleasure and speed. The desire to be visible, the need to gain appreciation in social media platforms and material welfare expectations constantly direct the individual to seek external approval, causing him to gradually move away from inner peace. In this vicious circle, loneliness, alienation, dissatisfaction and feelings of worthlessness become widespread, and the individual's spiritual integrity is damaged. However Seneca's wisdom, echoing across the centuries to the present day, offers the possibility of developing inner resilience against these existential ruptures. At this point, Seneca's stance on suffering is particularly noteworthy. According to him, there is no such thing as incurable suffering; rather, there is suffering that has become habitual. One has the responsibility to control their pain, if not for themselves, then for the well-being of others. Seneca's approach reflects precisely the kind of wisdom that is needed today. While the modern individual, driven by the desire for comfort, sees pain and misfortune as anomalies to be eliminated, Seneca views suffering as a reality that can be instrumental in one's spiritual maturation. Whereas the modern person considers painful moments as lost time, Seneca asserts that such moments are instructive. According to him, controlled acceptance of pain increases one's spiritual resilience and opens the way to inner freedom. Seneca distinguishes between consenting to fate and becoming passive in the face of suffering. According to him, one must confront the events that befall them with conscious acceptance. In Seneca's philosophy, the phenomenon of death, like pain, has an important place. While he regards death as a natural and inevitable part of life, the modern individual tends to avoid talking about death and tries to ignore the reality of it. This avoidance prevents the individual from forming a healthy relationship with death, leading instead to fear, anxiety, and denial as negative psychological responses. However, according to Seneca, death is sometimes a gift and at other times a form of salvation. This way of thinking offers a philosophical attitude that may help the modern individual cope with the fear of death. In summary, when we look at a person in the context of Seneca's consolations - whether it is a colonus living in Ancient Rome or a cio in modern times - what we see is that; misfortunes are normal in life; the expectation of constant happiness is unreasonable; all vital difficulties, existential impasses become bearable with the sincere relationship that persons establishes with each other. As a result, this study has discussed the solutions that Seneca's consolations offer in response to the existential problems faced by the modern individual. Seneca's approach—centered on living in accordance with nature, inner tranquility, the instructive nature of suffering, and an acceptance-based attitude toward death—has the potential to restore the inner world of the individual. As an alternative mode of existence to the modern individual's consumption-oriented and self-centered way of life, Seneca's teachings offer valuable contributions not only in terms of personal peace, but also in terms of social solidarity, moral consistency, and spiritual integrity.

Giriş

İlkçağ ahlakçılarının birçoğu içinde bulundukları sosyal çevrenin refahına katkıda bulunma noktasında sorumluluk almanın gerekliliğini savunurlardı. Gerek yazınsal tanıtlamalarla gerekse günlük yaşantılarında kurdukları diyaloglarla insanlığın ortak iyiliği için çaba sarf eden bu filozoflar, içinde bulundukları sosyal çevrede avutucu ve cesaretlendirici bir misyon yüklenirlerdi. Çünkü ortak iyiliğin her zaman bireysel mutluluğa önsel olduğu düşünülürdü.[1]

[1] Frédéric Lenoir, *Mutluluk Üstüne Felsefi Bir Yolculuk*, çev. Atakan Altınörs (İstanbul: Bilge Kültür Sanat Yayınları, 2016), 121.

Antik dönemde filozoflar, toplumda teselli edici olarak konuşlandıkları değerli bir pozisyona sahiptiler. Önemli şahsiyetler genellikle kendilerine manevi rehberlik sağlayan filozofları yanlarında bulundururlardı. Örneğin, Roma İmparatoru Augustus, İskenderiyeli filozof Areus'u danışmanı olarak yanında tutmuş ve onun öğretilerinden faydalanmıştır. Benzer şekilde, Stoik filozof Seneca da dönemin önde gelen isimlerine hitaben yazdığı teselli mektuplarıyla onlara manevi destek sunmuştur.[2] Bu tür örnekler, filozofların tarih boyunca acı, keder ve kriz anlarında muhataplarına rehberlik ettiklerinin ve teselli edici olarak onların hayatına doğrudan müdahil olabildiklerinin göstergesidir.

Seneca'nın tesellilerinde insanın dünyasal yaşamdan çok şey beklememesi gerektiğinin ve acıların olmazsa olmaz varlığının her bir insan tekinin hayatına muhakkak dokunacağı gerçeğinin kabullenilmesi gerektiğinin altı çizilir. Acı, burada yalnızca psikolojik bir deneyim değil, insanın varlık koşuluna içkin bir olgudur. Bu nedenle Seneca, acıyı özsel bir gerçeklik olarak kabul eder; ancak bu özsel gerçekliğin insanda yarattığı sarsıntıyı ve tepki biçimini varoluşsal düzeyde ele alır. Onun tesellileri, tam da bu iki düzlem arasında gider gelir. İnsanın dünyasal varoluşunda mutlak şekilde acıdan kaçamayacağı aşikârdır. Fakat bu onun, acının anlamını ve etkisini dönüştürme gücüne sahip olmadığı anlamına gelmez. Felsefenin rolü burada sistematik incelemeler yapmak değil, insanın varoluşsal düzlemdeki acısını kavrayarak onu bilgelik aracılığıyla dönüştürmesine rehberlik etmek ve insanın nasıl bir yaşam sürmesi gerektiği üzerine pratik öneriler sunmaktır.[3]

Günümüzde Seneca'nın felsefi düşüncelerinin insana günlük yaşamında yol gösterici bir işleve sahip olduğu sıkça dillendirilir. Seneca'ya göre, erdemli bir yaşam sürmek, mutluluğun anahtarıdır. O nedenle insan dış koşulların kendi mutluluğunu etkilemesine izin vermemeli, kontrol edebileceği tek şeyin kendi erdemi olduğunu unutmamalıdır.[4] Ne var ki, insanın duygular karşısında tam anlamıyla içsel bir egemenliğe sahip olup olamayacağı sorunsalı, özellikle erken modern dönemde yeni bir kavramsal çerçevede tartışılmıştır. Bu bağlamda Spinoza'nın duygu kuramı, Seneca'nın ilgili düşüncelerini farklı bir perspektiften yeniden değerlendirmemize olanak sağlar. O, *Etika*'da insanın duygular üzerinde mutlak bir iradesinin olmadığını ve dolayısıyla duyguların bireyin içsel tercihleriyle değil, doğadaki zorunlu nedenler zinciriyle belirlendiğini söyler. Bu bağlamda Spinoza, "*Hezeyan içindeki adam, geveze çocuk ve bu çeşitten birçokları önüne geçemeyecekleri, bir hezeyan ile söylenmiş oldukları halde, kendilerinin hür olarak konuştuklarını hayal ederler, böylece deney ve akıl bize insanların kendi aksiyonlarını bildikleri halde hareketlerini gerektiren nedenleri bilmemeleri yüzünden kendilerini hür zannettiklerini öğretiyor*"[5] derken, duyguların ve eylemlerin ardında yatan nedensel belirlenime vurgu yapar. Ona göre duygular, doğa yasaları ve dışsal etkiler aracılığıyla şekillenir; bu nedenle insan tutkuların mutlak anlamda efendisi olamaz. Ancak Spinoza'ya göre bu durum bir çaresizlik değil, bir dönüşüm imkânıdır: Duygular ancak onların nedenleri akıl yoluyla kavrandığında dönüştürülebilir. Ona göre; "*ruh her şeyi ne kadar zorunlu olarak bilirse onun duygulanışlar üzerinde o kadar büyük gücü vardır, yani onlardan o kadar az edilgin olur.*"[6] Görüldüğü üzere Spinoza, duyguların kontrol altına alınmasında zihnin irade gücünden ziyade anlama gücüne vurgu yapar; bire bir olmayan fikirlerin bire bir olanlarla değiştirilmesi sonucu olumsuz duyguların ortadan kaldırılabileceğini yahut doğaya hâkim zorunluluğun farkına varılmasıyla duyguların dizginlenebileceğini savunur.[7] Seneca'ya göreyse insan, rasyonel iradesi ve erdemi aracılığıyla acı, keder ve öfke gibi duyguları yönetebilir ve dışsal koşulların mutluluk üzerindeki hâkimiyetini etkisiz hale getirebilir. Ona göre bilge kişi, duyguların akla aykırı doğasını tanır ve akıl yoluyla bunlara hâkim olabilir. Bu açıdan bakıldığında, Seneca'nın, bireyin, duygularını irade gücüyle disipline edebileceği yönündeki görüşü ile Spinoza'nın duyguların doğanın zorunlu düzeni içinde anlaşılması gerektiğini savunan yaklaşımı arasında belirgin bir fark vardır. Spinoza açısından bakıldığında Seneca'nın aklın mutlak hâkimiyetine dayanan görüşü, insanın doğadaki

[2] Lucius Annaeus Seneca, *De Consolatione ad Marciam* (Marcia'ya Teselli) çev. Kenan Sarıalioğlu, *Teselliler* (İstanbul: Fol Yayınları, 2021), 24.

[3] Martha Nussbaum, *The Therapy of Desire: Theory and Practice in Hellenistic Ethics* (Princeton University Press, 1994), 13.

[4] Ayrıntılı bilgi için bkz. Massimo Pigliucci, *How to Be a Stoic: Using Ancient Philosophy to Live a Modern Life* (New York: Basic Books, 2017).

[5] Baruch Spinoza, III. Kitap, "Duygulanışların Kökü ve Tabiatı Üzerine", *Etika*, çev. Hilmi Ziya Ülken (Ankara: Dost Yayınları, 2006), 135.

[6] Spinoza, V. Kitap, "Zihin Gücü veya İnsanın Hürlüğü Üzerine", *Etika,* 269.

[7] Ahmet Aktaş, "Spinoza'nın Duygu Teorisine Eleştirel Bir Yaklaşım: Duygular, İnançlar ve İnsanın Özgürlüğü," *Beytulhikme: An International Journal of Philosophy* 8/1, (2018), 252.

zorunlu belirlenmişliğini göz ardı etme eğilimindedir. Böylece iki filozof arasında, duygular üzerindeki hâkimiyetin doğası ve insan iradesinin kapsamı konusunda temel bir felsefi ayrışma söz konusudur.

Görüldüğü üzere Spinoza duyguların zorunlu nedenlerini kavramayı salık verirken, Seneca bu süreci ahlaki bir biçimlenme alanı olarak görür. Bu nedenle Seneca'nın öğretisi, yalnızca olumsuz duyguların akıl yoluyla denetimini değil, aynı zamanda olumlu duyguların bilinçli biçimde güçlendirilmesini de içerir. Nitekim Seneca'ya göre acı ve keder gibi duygular dönüştürülmeli, neşe ve şefkat gibi duygular ise erdemli yaşamın taşıyıcısı olarak beslenmelidir. Ancak bu yönlendirme, Spinoza'daki gibi *duyguların zorunlu nedenleri kavrandığında dönüştürülmeli / olumlu duygular bilinçle artırılmalı* gibi sistematik bir yapıdan ziyade, Seneca'nın ahlaki öğütleri ve pratik felsefesindeki tavsiyeler aracılığıyla sağlanır. O, Lucilius'a hitaben yazdığı mektuplarda bilge kişiyi güler yüzlülük, sükûnet, neşe, güç, adalet ve ılımlılık gibi erdemlerin taşıyıcısı olarak tanımlar.[8] Bu yaklaşım, söz konusu değerlerin bütün insanlar için güçlendirilmesi gereken evrensel erdemler olduğu varsayımına dayanır. Onun tüm felsefesinde olumsuz duygular kategorisinde değerlendirilebilecek kötücül duyguların rasyonel yollarla alt edilmesi salık verilirken aslında bu duyguların karşısında yer alan olumlu duyguların da güçlendirilmesi gerektiği temel kabul olarak sunulur. Bu bağlamda, Seneca'nın felsefesi modern birey için hem içsel denetim hem de olumlu duyguların geliştirilmesi açısından rehberlik sunar.

Öte yandan Seneca'nın farklı zamanlarda farklı kişiler için yazdığı tesellileri, modern bireyin varlıkla kurduğu ilişkiye rehberlik eden, felsefi ve etik boyutlarıyla değerlendirilmeye elverişli önemli metinlerdir. Seneca'nın tesellileri insanın varoluşsal meselelerle yüzleşme sürecinde yol gösterici boyutuyla dikkat çeker ve içinde bulunulan şartlara göre ölümün insan için arzu edilebilir bir gerçeklik olarak algılanabileceğini belirtir. Seneca'nın ölümü arzu edilebilir bir gerçeklik olarak betimlemesi, *kişinin kendi varlığını koruması ve sürdürmesi amacına büyük bir güçle yönelmiş eğilimler bütünü* olarak *conatus* kavramının üzerinde durmayı zorunlu kılar. Hobbes'a göre; bir cisim, kendi sürekliliğini ve durumunu korumaya; diğer cisimlerin nedensel etkilemelerine karşı direnmeye çalışır. Hobbes'ta *conatus*, temel olarak biyolojik bir dürtü ve hayatta kalma içgüdüsüdür; bireyin davranışları, bu doğal zorunluluğu sürdürme amacına yönelir. Ona göre; "*herkes, sadece hakkı olduğu için değil fakat aynı zamanda doğal zorunluluk nedeniyle, kendi varlığını korumak için gerekli olan şeyleri elde etmek için elinden gelen gayreti göstermek durumundadır.*"[9] Spinoza'ya göre de varlıklar, var oluşlarını ortadan kaldırabilecek her şeye karşı gelirler ve dolayısıyla kendi var oluşlarını devam ettirmeye ve onu korumaya çabalarlar.[10] Ona göre; "*her şeyin kendi varlığında sürüp gitmek için yaptığı çaba, o şeyin fiili (actuel) özü dışında bir şey değildir.*"[11] Seneca'nın felsefesindeyse insan varlığının sonlu oluşu, onun doğasına karşı bir şey değil, özsel yönelimlerinden biri olarak görünür. Nitekim doğa döngüsünde yaşam ve ölüm birbirinin zıttı değil, aynı düzenin iki farklı yönüdür. Dolayısıyla Seneca'da ölümü kabullenmek, aslında doğaya uygun var olma çabasının bir parçasıdır. Bu bağlamda onun ölümü öven söylemleri -yakınlarının ölümünü tecrübe etmiş ya da etme olasılığı yüksek kimselere teselli amaçlı söylendiği düşünüldüğünde- oldukça akla uygundur. Seneca'nın bu hususta düşüncelerini yaşama ilişkin bir çileciliğe, ölümü yaşama yeğ tutmaya gönüllü oluş çerçevesinde anlamak, Stoik bilgelik anlayışının yaşama dönük özünü gözden kaçırarak yorumlamak olur. Burada asıl vurgulanmak istenen –çağımızda yaygın şekilde görüldüğü üzere- ölümü ötelere itmek ve sürekli yaşamı olumlamak yerine kaçınılmaz olanı *doğaya uygun olan olarak* teslimiyetle kabul etmektir.

Öte yandan Seneca, iyicil ölüm algısı kapsamında yaşamın geçiciliğini vurgulamakla birlikte aklın rehberliğinde sürdürülen ölçülü bir yaşamın değerini öne çıkarır. Ona göre erdemli insan, dünyevi zevkleri küçümsemez fakat onlara bağımlı da olmaz; gerçek mutluluk, dışsal nimetlerde değil, bu nimetlerin doğru kullanımını belirleyen içsel denge ve ölçülülükte yatar. Bu bağlamda Seneca, dünyasal yaşamın güzelliklerini erdemli bir bilincin parçası olarak görür. Doğanın

[8] Lucius Annaeus Seneca, *Ahlâkî Mektuplar: Epistulae Morales*, Kitap I–XX (1–125 Mektup, Geniş Seçmeler), çev. Türkan Uzel, 2. baskı (Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları, 1999), 6. Mektup, 59/ 14-16, 72.

[9] Thomas Hobbes, *Leviathan,* çev. Semih Lim (İstanbul: Yapı Kredi Yayınları, 2007), 117.

[10] Ahmet Cevizci, *Felsefe Sözlüğü* (İstanbul: Paradigma Yayıncılık, 2010), 358.

[11] Spinoza, III. Kitap, "Duygulanışların Kökü ve Tabiatı Üzerine", *Etika,* 138.

düzeni, dostluk, çalışma, bilgelik arayışı ve ruh dinginliği, insanın yaşam sevincini besleyen öğelerdir. Dolayısıyla Seneca'nın felsefesi, yalnızca yoksunluk ve vazgeçiş etiğine değil, ölçülü biçimde dünyayı sevmeyi de içeren bir yaşam anlayışına dayanır. Nitekim o bu hususta şunları söyler: "*Öncelikle zihnimiz sağlıklı olmalı ve kendi sağlığını kalıcı bir şekilde elde etmiş olmalı, sonra cesur ve dinç olmalı, dahası en güzel şekilde sabreden, farklı dönemlere ayak uyduran, kendi bedenine ve onu ilgilendiren her şeye dikkat eden ama bunun için dertlenmeyen, yaşamı meydana getiren hiçbir şeye ilgisiz kalmayan ama hayranlık da duymayan, talihin armağanlarından faydalanıp onların kölesi olmayan bir karakterde olmalı*."[12]

Seneca'nın ölüme ilişkin pozitif söyleminin gerekçelerinden biri de yaşamın kısalığını göz önünde bulundurarak dünyasal yaşamı olabildiğince değerli kılmaktır. Bu bağlamda "*kimse zamana değer vermiyor, onu bedavaymış gibi, müsrifçe kullanıyor*"[13] diyen Seneca öncelikle dünyasal yaşamın kıymetini bilemeyen insanı yerer ve şunları söyler: "*Eli ayağı tutmayan yaşlılar dualarında ömürlerine bir kaç yıl daha eklenmesi için yakarır, kendilerini oldukların dan daha gençmiş gibi gösterirler, kendilerini yalanla teskin eder ve kaderi aldatır gibi kendilerini kandırırlar. Nitekim zayıf oldukları bir an, ölümlü olduklarını hatırlayınca, adeta korkudan titreyerek ölürler, sanki yaşamdan göçmezler de sürüklenerek götürülürler.*"[14] İşte tam da bu *sürüklenerek götürülme* betimlemesi Seneca'nın ölüme ilişkin eleştirdiği insani tutumun sembolik anlatısıdır. O bu örneğe karşıt olarak bilgenin yaşamını betimler ve onun ölüm karşısındaki tutumunu över. Şöyle ki: "*Böyle bir yaşamın hiçbir kısmı başkasına aktarılmaz, şu ya da bu yöne saçılmaz, gözden çıkarılıp talihe verilmez, ihmalden ötürü yitirilmez, müsriflikle eksiltilmez, gereksiz değildir; demem o ki, böyle bir yaşamın tamamı kazançtır. Bu yaşam ne kadar kısa olursa olsun, tümüyle tatmin eder, bu yüzden o son gün geldiğinde, bilge kendinden emin bir adım atarak ölüme gitmekten çekinmeyecektir.*"[15]

Görüldüğü üzere Seneca, yaşamı akılla uyumlu biçimde sürdüren bilgenin, ölümü dahi sükûnetle karşılayabileceğini söylerken dünyasal varoluşu temelde olumlar. Fakat bu olumlama maddi ihtiyaçların asgariye indirilmesiyle doğrudan ilişkilidir. Aynı zamanda bu olumlama, yalnızca bireyin kendi içsel dinginliğine değil, başkalarıyla paylaşılan varoluşsal bir bütünlüğe de işaret eder. Bu perspektiften modern yaşam koşullarına bakıldığında görünen odur ki birey, tüketim odaklı kültürün etkisi altındadır. Reklam sektörü, sosyal medya içerikleri kişiyi sürekli olarak hep daha fazlasını istemeye teşvik ederken sahip olma arzusunun kontrolsüzlüğü bireyi bir tatminsizlik döngüsüne hapseder. Bu doğrultuda bireyin türdeşleriyle ilişkisi de zarar görür; yabancılaşma ve yalnızlaşma onu etkisi altına alır. Hâlbuki Seneca'ya göre bir insanın dünyasal yaşamla birlikte gelen tüm zorluklara katlanabilmesinde, acıyla yüzleşmesinde ve ona karşı mukavemet geliştirmesinde temel gerekliliklerden biri, bir başkasının varlığıdır. Başkalarının varlığı, yalnızca toplumsal bir gereksinimi değil, onu da aşan özsel bir bağı temsil eder. İnsan, doğası gereği bir başkasıyla var olur; dolayısıyla teselli arayışı da başkalarıyla kurulan bu özsel ilişkinin bir tezahürüdür. Ancak bu ilişkinin farkına varmak, onun anlamını kavramak ve bu bağı bilinçli biçimde sürdürmek varoluşsal bir çabayı gerektirir. Filozof, tesellinin bu iki düzlemde —özsel bağ ve varoluşsal farkındalık— işlediğini savunur. Bir başkasının teselli edici boyutuyla yekdiğerine yardım edebileceği üzerinde ısrarla duran Seneca, insanın insana duyduğu ihtiyacın altını çizer.

Öte yandan Seneca, bedenine ve görünüşüne aşırı odaklanan insanın, gerçek erdemden ve düşünsel derinlikten uzaklaştığını söylerken, aslında bugünün bireyine seslenir gibidir. Nasıl ki antik çağın insanı bedenini süslemekle oyalanıyorsa, modern birey de sürekli akan bilgi ve imgelerle zihnini tüketir. Her iki durumda da kişi, başkalarının beklentileri ve dayatmalarıyla yönlendirilir; böylece hem düşünsel bağımsızlık hem de toplumsal duyarlılık zayıflar.

Görünen odur ki: Günümüz dünyasında birey, hem bedensel zayıflıklarla hem de ruhsal bakımsızlıkla karşı karşıyadır; aynı zamanda yaşamın geçiciliğiyle yani ölümlülüğüyle yüzleşme noktasında yetersizlik sergilemektedir. Bu durum,

[12] Lucius Annaeus Seneca, "Mutlu Yaşam Üzerine," *Mutlu Yaşam Üzerine – Yaşamın Kısalığı Üzerine*, çev. C. Cengiz Çevik (İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2019), 7.

[13] Seneca, *Mutlu Yaşam Üzerine*, 56.

[14] Seneca, *Mutlu Yaşam Üzerine*, 63.

[15] Seneca, *Mutlu Yaşam Üzerine*, 60.

bireyin sağlık ve güvenlik takıntılarını aşırıya taşımasına ve her şeyi kontrol altında tutabileceği yanılsamasıyla hareket etmesine yol açar. Bu bağlamda denilebilir ki; modern bireyin kendisinin üzerinde, kendisini aşan bir amaç tarafından şekillendirilmiş olduğu anlayışının reddedildiği bir düşünsel yapılanmada insana kaldıramayacağı miktarda özgüven aşılanmıştır.[16] Hal böyle olunca bireyin maddi-manevi her şeyin en iyisini, en güzelini hak ettiğini düşünmesine kaynaklık eden narsist eğilimlerin eleştirel bir bakış açısıyla sorgulanması gereklidir. Aksi takdirde *almaktan dolayı vermeyi unutmuş olan* birey için çağın hastalığı olarak nitelendirilen derin iç sıkıntısından kurtulma olasılığı giderek zayıflar.[17] Netice itibarıyla tüketemediği zamanlarda içi sıkılan ve sahte değerlerinin yönergesiyle bu varoluşsal sıkıntıyı geçici çözümlerle dindirmeye çalışan bireyin Seneca'nın sesine kulak vermesi zaruri görünür. Bu doğrultuda Seneca'nın tesellileri, modern bireyi, çağdaş dünyanın kaotik ortamından sıyrılarak içsel huzuru deneyimlemeye, anlamı bulmaya, kaygıları azaltmaya ve duygusal dayanıklılığı artırmaya davet eden bir çağrı olarak değerlendirilebilir.

Acının Kontrol Edilebilirliği Üzerine

Seneca'nın tesellilerinde *acı*, insan varoluşunun en kaçınılmaz gerçeklerinden biri olarak resmedilir. Ona göre acının tümden ortadan kaldırılması mümkün değilken; zihinsel ve duygusal etkilerini sınırlamak mümkündür. Bu nedenle acı, bireyin içsel özgürlüğü ve düşünsel disiplini sayesinde varoluşsal düzlemde dönüştürülebilir. Nitekim Seneca, Marcia'ya yazdığı mektupta oğlunun geri getirilemeyeceğini belirterek acının özsel doğasına işaret ederken; bu kaybın yarattığı ıstırabı ölçülü bir bakışla yönetebileceğini söyleyerek varoluşsal tavrı örneklendirir.[18]

Seneca, tesellilerinin neredeyse tamamında muhatabının öykünmesini sağlamak amacıyla ona farklı kişilerle ilgili anekdotlar aktarır. Bu, onun insanın sağaltılması noktasında kullandığı temel bir yöntemdir. Ayrıca o, insanın yaşam karşısındaki tutumunu ele alırken, metaforik bir dil kullanarak ahlaki ve felsefi mesajlar iletmekten geri durmaz. Bu anlatım stratejisi, bireyin ruhsal iyileşme sürecinde öykünme yoluyla yönlendirilmesini hedefler. Acının önünde boyun eğmeyi ahlaki zayıflık olarak değerlendiren Seneca, söz konusu tutumu bir denizci metaforu üzerinden eleştirir. Ona göre insan, dümenini dalgalara kaptıran ve kayığını fırtınanın merhametine bırakan aciz bir denizciye dönüşmemelidir. Bu benzetme, insanın acı karşısında aklın rehberliğinden ayrılarak edilgenleşmesine yönelik eleştirel bir tavrı ifade eder. Bu bağlamda Seneca, gözyaşlarımızın yazgımızı alt etmeyeceğini, hıçkırıklarımızın ölüleri diriltmeyeceğini, üzüntümüzün değişmez ve sabit olan bir talihi değiştiremeyeceğini söyler[19] ve insanın kendi kendisini sağaltma noktasında sorumluluk alması gerektiğini vurgular. Duygular karşısında temkinli ve akılcı bir tutum benimsemenin önemine işaret eden filozof aynı zamanda acının kontrol altına alınabilir bir gerçeklik olduğu temel varsayımından hareket eder. Bu minvalde Seneca *acı*nın tecrübi bilgisine ilişkin modern bireyin yaşamdan beklentileriyle çelişen bir yaklaşımın bayraktarlığını yapar. Ona göre sağduyu, kimi zaman uyarıcı kimi zaman ise öğretici olabilen acının ne aşırılığını istemeli ne de tamamıyla ortadan kaldırılmasını ummalıdır.[20] İnsan yeri geldiğinde ruhsal dayanıklılığını artırmak ve içsel özgürlüğe ulaşmak için acıyı araçsallaştırabilmelidir.

Yararsız olduğu kadar saçma da olan üzüntülerden bahseden Seneca, acıyı yararlılığı ve yararsızlığı üzerinden değerlendirmenin daha doğru olduğunu dillendirir. Fakat bunu söylerken acıyla gelen yoğun duyguların alt edilmesi zor duygular olduğunun da altını çizmeyi ihmal etmez. Ona göre bu duygular; *şiddetli ve yabanıldırlar; çareleri israfla reddederler*.[21] Ancak Seneca'ya göre onulmaz olmayan yara yoktur. O, bu noktada muhatabına, bir yandan yüzyıllardır insanların tecrübe ettiği acıları hatırlamasını telkin ederken diğer yandan *direngen acı*dan bahseder. Ona göre durma-

[16] Kasım Küçükalp ve Ahmet Cevizci, *Batı Düşüncesi* (Ankara: Diyanet Vakfı Yayınları, 2010), 30-32.

[17] Mustafa Merter, *Dokuz Yüz Katlı İnsan* (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2016), 238.

[18] Lucius Annaeus Seneca, *De Consolatione ad Marciam*, In *Moral Essays*, vol. 2, edited by John W. Basore. Perseus Digital Library, 6.3.3, accessed October 4, 2025,https://www.perseus.tufts.edu/hopper/text?doc=Sen.%20Consol.%20Marc.%206.4.2.

[19] Seneca, *De Consolatione ad Marciam*, 6.4.2.

[20] Lucius Annaeus Seneca, *De Consolatione ad Polybium*, In *Moral Essays*, vol. 2, edited by John W. Basore. Perseus Digital Library. 11.18.6, accessed October 6, 2025, https://www.perseus.tufts.edu/hopper/text?doc=Sen.%20Consol.%20Polyb.%2011.18.6.

[21] Lucius Annaeus Seneca, *De Consolatione ad Helviam Matrem*, in *Moral Essays*, vol. 2, ed. John W. Basore, Perseus Digital Library. 11.17.1, accessed October 6, 2025, https://www.perseus.tufts.edu/hopper/text?doc=Sen.%20Consol.%20Helv.%2011.17.1

dan kendi kendini azdıran karanlık, yıkıcı duygular zamanla kendi acılıklarından beslenir ve böylelikle acı sapkın bir zevke dönüşür; insan acı çekmesi gerektiğine inandığı için acı çeker hale gelir.[22] Burada acıya boyun eğme, savaşmaktan kaçınma söz konusudur. Hâlbuki Seneca'ya göre, insanın doğa yasasına boyun eğmesi, pasif bir varoluşu benimsemesiyle aynı şey değildir. O nedenle Seneca'nın felsefi söyleminde insanın elinde olmayan yaşamsal durumlar karşısında kabullenici bir tutum sergilemesi olumlanırken, onun kaderine küsme ya da acıya saplanıp kalma hakkının olmadığı dillendirilir.[23]

Seneca, felsefi söyleminde acıyı ertelemekten eş deyişle acıyı bekletmekten söz açar. O, bu hususta çocuklarının ölüm haberini almış ebeveynleri örnek gösterir; onların böyle elim bir haber karşısında bile vazifelerini bırakmayıp acılarını sosyal sorumluluk bilinci kapsamında erteleyebildiklerini ve yapmakta oldukları görevlerini tamamladıklarını övgüyle anlatır.[24] Bu doğrultuda Seneca'nın söyleminde dikkat çeken ölçülülük ve özdenetim anlayışı, düşünceleri kontrolsüzce dile dökmenin, duyguları sınırsızca ifade etmenin, acıyı bencilce yaşamanın bir değer olarak övüldüğü modern düşünme tarzıyla keskin bir karşıtlık oluşturur. Söz konusu düşünceleriyle Seneca, bugünün insanına; acıyı yaşamakta da bir sınır olması gerektiğini ve insanın kendisinden ve kendi acısından daha yüce değerlerin bulunduğunu hatırlatır gibidir.

Seneca'ya göre; insan, doğası gereği yalnız başına var olamaz; ancak diğer insanlarla birlikte olduğunda doğaya uygun bir yaşam sürebilir. Bu birliktelik, bireyin yalnızca başkalarına fayda sağlaması değil, başkalarının varlığı aracılığıyla kendi varoluşsal gelişimini ve içsel dengesini güçlendirmesi anlamına da gelir. Günümüzde ise birey genellikle kendi haz ve acı deneyimlerini bencilce önceliklendiren bir yaşam sürer; duygularını kontrolsüzce dışa vurur ve başkalarıyla anlamlı bir birliktelik kurmaktan kaçınır. Sosyal medya odaklı rekabet, hızlı tüketim kültürü ve bireysel başarı baskısı kişinin acı karşısında ölçüsüz ve yalnız bir varoluş sürmesine yol açar. Oysa Seneca'ya göre insanın doğası ve erdem anlayışı, başkalarıyla anlamlı ve ölçülü ilişkiler kurmasını, acısını paylaşmasını ve başkalarının varlığı aracılığıyla kendi içsel direncini artırmasını gerektirir. Böylece insanın türdeşleriyle kurduğu nitelikli birliktelik, onun doğasının özsel gereği olarak hem kendi yaşamını anlamlandırmasını sağlar hem de başkalarına sağlayacağı yararı maksimize eder.

Çekilen acının, acıyı deneyimleyen insanların her biri tarafından farklı şekillerde tecrübe edildiğini söyleyen Seneca'ya göre çok sevilen birinin kaybı, bir cahili bir bilgeden daha çok etkiler.[25] Bu doğrultuda Seneca, insanın acı karşısında kendini eğitebileceğine işaret eder. Nitekim o, oğlunu kaybetmiş bir anaya avutucu ve ikaz edici şu cümleleri söyler: "*Rüzgarın kökünden sökerek yere devirdiği ve şiddetli bir kasırganın çatır çatır kırdığı ağaçları gören bir çiftçi, bunlardan geri kalan filizlere bakımını esirgemez ve vakit kaybetmeden şuraya buraya yeni bitkiler ve çiçekler sıralar ve hemen (zira yıkmakta öyle hızlı ve acil olan zaman onarmakta da aşağı yukarı öyledir) taze filizler, yiten ağaçlardan daha güzel sürgünler büyümeye başlar.*"[26] Ona göre insan, doğası gereği yitirileni yalnızca yitirilmiş olması hasebiyle aslında olduğundan daha değerli görmeye yatkındır. Elde olan ise sadece el altında bulunduğundan dolayı daha az değerli görülür. Seneca bu derin yanılgının önüne geçilmesi gerektiğini söylerken insanın sahip olduklarını fark etmesi ve onların kıymetini bilmesi noktasında zamanlar ötesi bir çağrıda bulunur. Bu çağrı, modern bireyin yaşadığı varoluşsal ve psikolojik çıkmazlar karşısında, dikkatini dışsal etkenlerden içsel değerlere yönlendirmesini telkin eden felsefi bir yönlendirme işlevi görür.

Seneca acının mutlak gerçekliği ve onunla savaşmanın gerekliliği üzerinde durduktan sonra bu acıyla nasıl başa çıkılabileceğine dair çözüm yolları sunar. Ona göre insan acıyla savaşırken gladyatör dövüşlerini izlemek, seyahate çıkmak ya da eğlenceli aktivitelerle kendini meşgul etmek suretiyle gündemini değiştirmeye çalışabilir. Ancak Seneca'ya göre bunların hiç biri kalıcı çözüm değildir. Ona göre acıyı kökünden söküp atmanın yegâne yolu araştırma yapmak

[22] Seneca, *De Consolatione ad Marciam*, 6.1,1.

[23] Seneca, *De Consolatione ad Marciam,* 6.11.3.

[24] Seneca, *De Consolatione ad Marciam,* 6.13.1-2.

[25] Seneca, *De Consolatione ad Marciam*, 6.7.3.

[26] Seneca, *De Consolatione ad Marciam*, 6.16.7.

yani bilimlere yönelmektir.[27] Burada Seneca'nın çok çeşitli şekillerde rastgele zihni meşgul etmeyi değil varlığa farklı bakabilmenin önünü açan entelektüel bilgiye ulaşmayı salık verdiği söylenebilir. Ayrıca o, kısa süreliğine bile olsa işsiz kalmamayı, boş durmamayı da öğütleyerek üretmenin iyileştirici ve dönüştürücü boyutuna dikkat çekerken acının itidalli yaşanabilmesi adına bedenin çalıştırılması gerektiğinin de altını çizer; koşu gibi fiziksel aktivitelerle, ava gitmek ya da tarımla uğraşmak gibi faaliyetlerle insanın acıya karşı mukavemet geliştirebileceğini dillendirir.[28] Bu perspektiften yaklaşıldığında üretim, yalnızca terapötik bir pratik olarak değil, aynı zamanda bireyin kendilik inşasında temel bir araç olarak da içeriklendirilebilir.[29]

Acının özsel gerçekliği ve Seneca'nın bu gerçekliğe ilişkin geliştirdiği stratejiler, modern bireyin yaşadığı yeni varoluşsal koşullar dikkate alındığında farklı bir güncellik kazanır. Teknolojik hız, tüketim kültürü, dijital çağda görünürlük ve sosyal kıyaslamalar acının özsel boyutuna yeni varoluşsal yükler ekler. Bu bağlamda Seneca'nın önerdiği ölçülülük, içsel dinginlik ve aklın eğitimi, acının özsel gerçekliği ile yüzleşmekte ve varoluşsal düzlemde onun etkilerini yönetmekte günümüz bireyine önemli bir rehberlik sunar. Bu rehberlik yalnızca zihinsel bir yönlendirme değil, aynı zamanda bireyin gündelik hayat pratiklerinde karşılık bulan bir yaşam tarzına da işaret eder. Nitekim Seneca'nın acıyla başa çıkma noktasında önerdiği uğraşılar modern zamanlarda çeşitli kültürel, sanatsal ve teknolojik etkinliklerde karşılığını bulur. Sinema, tiyatro, dijital oyunlar, sosyal medya kullanımı, arkadaş buluşmaları, kısa ya da uzun süreli seyahatler ya da yaratıcı hobiler bireyin içinde bulunduğu sıkıntılardan uzaklaşmasını sağlayan pratik araçlara dönüşür. Ancak Seneca'nın izinden gidildiğinde bu tür faaliyetlerin insanın varoluşa dair bilgi üretme ve kendini dönüştürme imkânına katkı sunmadığı sürece yalnızca yüzeysel bir rahatlama sağlayacağı söylenebilir. Oysa köklü bir dönüşüm ancak entelektüel ve felsefi uğraşlarla mümkündür. Acıya karşı kalıcı bir direnç geliştirmek isteyen birey, araştırmaya, düşünmeye ve dolayısıyla bilgelik arayışına yönelmelidir. Bu bağlamda Seneca'nın önerileri yalnızca mekanik bir üretkenliğe değil, zihinsel ve ruhsal derinliği hedefleyen anlamlı ve derinlikli bir üretim sürecine işaret eder.

Seneca'nın acıyla başa çıkma yöntemleri ve bu yöntemlerin modern dünyada nasıl yorumlanabileceği üzerinde durulduktan sonra belirtilmelidir ki: Seneca'nın önerilerinin uygulanabilirliği herkes için eşit değildir; ekonomik, sosyal ve fiziksel koşullar sınırlayıcı olabilir. Burada Seneca'nın yoksulluğa ilişkin düşüncesi devreye girer: Ona göre yoksulluk, özsel olarak mutsuzluğu belirlemez. Bu yaklaşım, dışsal koşullara bağımlı olmayan bir mutluluk ve direnç geliştirme anlayışına işaret eder. Dolayısıyla modern birey için önerilen pratik araçlar, her ne kadar ulaşılabilirlik sınırlılıkları olsa da, Seneca perspektifinden yaklaşıldığında varoluşsal tutum geliştirmeye yönelik sembolik ve işlevsel araçlar olarak değerlendirilebilirler. Çünkü esas amaç, bireyin acıya karşı zihinsel ve duygusal mukavemetini artırmasıdır. Dolayısıyla pratik araçlar, koşullara göre farklı biçimlerde var olabilir ve herkesin kendi imkânlarıyla oluşturabileceği bir repertuar bulunabilir. Örneğin; maddi yoksunluk içinde olan birey için basit bir yürüyüş, çevresindeki doğal alanlarda gözlem yapmak veya günlük rutinlerin içinde küçük yaratıcı uğraşlar –nakış yapmak, tahtadan kılıç yontmak, çocukların oyunlarına katılmak vb.- acıya karşı direnci arttırabilir. Benzer şekilde insanın türdeşleriyle ya da diğer var olanlarla kuracağı nitelikli birliktelik, maddi koşullardan bağımsız olarak bir teselli ve destek kaynağı olabilir; komşuluk ilişkileri, dost sohbetleri veya diğer canlılarla – sadık bir köpekle ya da dost bir kediyle- birliktelik kişinin iç sıkıntısını hafifletebilir. Küçük rutinler, nefes egzersizleri ve daha bir sürü modern ya da klasik öneri maddi imkânlarla sınırlı olmayan uygulanabilir örnekler kapsamında değerlendirilebilir. Bu örnekler Seneca'nın tesellilerinde alttan alta kendini hissettiren varoluşsal tutum geliştirme anlayışı doğrultusunda insanı yaşamsal zorluklara karşı dirençli kılabilir. Özetle denilebilir ki maddi açıdan yoksul olan birey mutluluk yoksunu olmak zorunda değildir; kendi koşulları ve kaynakları çerçevesinde varoluşunu anlamlandırma ve içsel direnç geliştirme kapasitesine her zaman sahiptir. Böylece modern birey, sınırlı imkânlarla dahi, acı karşısında kendini teselli edecek uğraşlar yaratabilir ve yaşamını erdem odaklı sürdürme olanağı

[27] Seneca, *De Consolatione ad Helviam Matrem*, 11.17.3.

[28] Seneca, *Mutlu Yaşam Üzerine,* 39.

[29] Arthur Adkins Long, *Stoic Studies* (Berkeley: University of California Press, 2002), 211-25.

bulabilir. Dolayısıyla mutluluk ve acıya karşı direnç -her ne kadar dışsal koşullar bu konuda oldukça belirleyici olsa da- bireyin öznel ve varoluşsal tutumuyla geliştirilebilir.

Seneca, acıların en büyüğü olarak nitelendirilen ölüm olgusuna ilişkin de yaşadığı kayıplar karşısında insanın acziyetini kabul etmesi eş deyişle doğa yasasına rıza göstermesi gerektiğini belirtir. O, bu hususla ilişkili olarak şöyle söyler: "*Doğa, kardeşinin sana tam mülkiyetini vermemişti (...) onu sana sadece ödünç vermişti. Her şey yolunda giderken, doğa onu senden geri aldı; doğa kendini senin tatmin olmana göre ayarlamaz, o kendi yasasını izler.*"[30] Bu noktada teselli edici boyutuyla devreye giren kişi, acı çeken muhatabını, onun hazır bulunuşluğunu göz önünde bulundurarak teselli etmelidir. Çünkü taze olan acıların zamana ihtiyacı vardır; akıp giden zaman acıya alışmayı, onunla başa çıkabilmeyi beraberinde getirir.[31] Bu bağlamda, Seneca'nın öğretilerinin; arzuların, korkuların yönetilmesinde bireye rehberlik edebileceği ve böylelikle felsefenin de ruhun sağaltılmasında bir araç olarak değerlendirilebileceği düşünülür.[32] O nedenle modern bireyin hem ruhsal hem de fiziksel sağlığını koruyabilmesi için Seneca'nın çağlar öncesinden bugüne uzanan bilgece söylemine kulak vermesi yerinde olur.

Başkalarının Değeri Üzerine

İnsan doğası gereği toplumsal bir varlıktır; başkalarıyla birlikte yaşama ve dayanışma ihtiyacı, insan varoluşunun özsel boyutuna ilişkindir. Ancak başkalarıyla kurulan ilişkilerin nasıl deneyimleneceği, hangi biçimde yürütüleceği ve etik olarak nasıl yönlendirileceği bireyin varoluşsal tercih ve tutumlarına bağlıdır.

Seneca insanın başkalarıyla ilişkisini modern zamanlarda sıklıkla dillendirilen olumsuz ilişkiler ağı bağlamından çok farklı olarak iyileştirici boyutuyla ele alır. Onun felsefi söylemi göz önünde bulundurulduğunda insan insanın kurdudur[33] demek ya da başkalarını cehennem olarak nitelendirmek[34] olanaksız hale gelir. Seneca, insanın türdeşlerinin şefkatiyle iyileşebileceğini yani bir başkasının varlığıyla yaralarına şifa bulabileceğini belirtirken, kardeşlerin, çocukların, torunların ve dostların yaraların sarılmasında etkin rol oynadığını dillendirir. Onun felsefi söyleminde insanlar birbirlerinin yaşamlarına mutluluk verici potansiyelleriyle dâhil olabilirler.[35] Buradan hareketle Seneca'nın tesellilerinde, başkalarının varlığı, bireyin kendi varoluşsal seçimleri ve yaşam tutumları çerçevesinde deneyimlediği, iyileştirici ve dönüştürücü bir etkileşim alanının oluşmasında merkezi bir rol oynar.

Seneca'ya göre, insan kendisinde potansiyel olarak bulunan bencil güdülerinin aksine bir başkasının derdiyle dertlenebildiğinde kendi acısını unutabilir. Seneca, "*acı ancak özgecil olduğu ölçüde bağışlanabilir; bencil olursa tüm ahlaksal değerini kaybeder*"[36] der. Ona göre *bir diğeri için acıya teslim olmama* ideal bir eylem biçimidir. O, acının kontrol altına alınmasının neden gerekli olduğunu açıklarken üzüntüyü ortadan kaldırmak elden gelmiyorsa en azından diğerlerine de örnek olmamak ve onların acıya teslim olmasına izin vermemek adına acının gizlenmesi gerektiğini söylerken tam bir diğerkâmlık örneği gösterir.[37] Burada insanın, kendisinin dışına çıkarak diğerlerinden sorumlu olduğunu hatırlaması ve eylemlerini bu doğrultuda gerçekleştirmesi öğütlenir. Ne var ki Seneca, bu toplumsal dayanışmanın da ancak bilinçli bir ahlaki seçimle, aklın ve erdemin yol göstericiliğiyle anlam kazanabileceğini vurgular. İnsanın toplum içindeki genel kabullere sorgusuzca uyum sağlamasının onu erdemden uzaklaştırabileceğini savunan Seneca'ya göre, toplumla uyum içinde yaşamak ancak aklı ve erdemi rehber edinmek koşuluyla doğaya uygun bir yaşamın kapılarını aralayabilir. Bu da insanın yekdiğerinin güdümünde kaldığı, içselleştirilmemiş değerlerin yönergesiyle hareket ettiği birlikteliklerden

[30] Seneca, *De Consolatione ad Polybium*, 11.10.4.

[31] Seneca, *De Consolatione ad Helviam Matrem*, 11.1.2.

[32] Ayrıntılı bilgi için bkz. Martha C. Nussbaum, *The Therapy of Desire: Theory and Practice in Hellenistic Ethics* (Princeton: Princeton University Press, 1994).

[33] Plautus, Titus. Asinaria. Cambridge: Harvard University Press, 1916, Oyun:2, Sahne:4.

[34] Jean-Paul Sartre, *Gizli Oturum*, çev. Orhan Koçak (İstanbul: İletişim Yayınları, 1992), 59. Ayrıca bkz. Jean-Paul Sartre, *Varlık ve Hiçlik*, çev. Hülya Tufan (İstanbul: İthaki Yayınları, 2020), 467-606.

[35] Seneca, *De Consolatione ad Helviam Matrem*, 11.18.1-2-3-4-5.

[36] Seneca, *De Consolatione ad Polybium*, 11.9.1.

[37] Seneca, *De Consolatione ad Polybium*, 11.5.4.

kaçınmasını gerektirir. Bu bağlamda Seneca, "*hiçbir şey bizi, toplumda büyük bir uzlaşıyla benimsenmiş şeylerin en iyi şeyler olduğunu düşünerek yaygın bir kanaate teslim olmak, önümüzde birçok örneğin olması ve akla göre değil, başkalarına benzemek için yaşamak kadar büyük kötülüklere sevk etmez*"[38] ifadesiyle, bireyin düşünsel bağımsızlığını koruması gerektiğini vurgular.

Seneca ahlaki doğruluğu aklın rehberliğinde ama iradi bir kararlılıkla temellendirir. Bu yönüyle onun erdem anlayışı, Sokrates'in bilgi-erdem özdeşliğini savunan yaklaşımından ayrışır. Sokrates'e göre erdem, bilgiyle özdeştir; insan doğruyu bilirse doğruyu yapar, yanlış eylem ise yalnızca bilgisizlikten kaynaklanır.[39] Bu nedenle erdemsizlik, iradenin zayıflığı değil, bilişsel bir eksikliktir. Sokrates'in perspektifinden bakıldığında; "*"insan çok defa bir şeyin kötülüğünü bilir, başka türlü davranmak da elindedir, ama yine de yapar, çünkü ya kendini zevke veya acıya kaptırmıştır ya da iyiyi bilir ama yine de yapmaz çünkü kendini o andaki zevke kaptırmıştır" gibi sözler gülünçtür.*"[40] Bu düşüncenin aksine Seneca için erdem, yalnızca bilmekle değil, bilinen doğruyu tutkular karşısında kararlılıkla uygulayabilmekle ilgilidir. Stoacı bağlamda aklın rehberliğinde doğaya uygun yaşamak, iradenin aktif bir yönelimini gerektirir. Dolayısıyla Seneca'da erdemsizlik, Sokrates'in öne sürdüğü gibi salt bilgisizlik değil, bilinen doğruya rağmen tutkulara teslim olma biçiminde tezahür eden iradi bir zaaf olarak görülür. Bu açıdan *insanın kendisinin dışına çıkarak diğerlerinden sorumlu olduğunu hatırlaması ve eylemlerini bu doğrultuda gerçekleştirmesi* öğüdü, bilginin ötesinde bir irade eğitimi çağrısı taşır. İnsanın yalnızca doğruyu bilmesi değil, tutkularını aşarak bu bilgiyi eyleme dönüştürmesi gerekir. Böylelikle Seneca'nın öğüdü, insanın akıl ve irade bütünlüğü içinde kendisini hem kendine hem de başkalarına karşı sorumlu bir varlık olarak inşa etmesine yöneliktir.

Seneca'ya göre başkalarıyla diyalogda korkuyla ya da öfkeyle ortaya çıkan kontrolsüz davranışlar, kişinin doğaya uygun bir yaşam sürmediğinin göstergesidir. O, *Medea* adlı eserinde, insanın içsel çatışmalarının ve tutkularının yıkıcı etkileri üzerinde durur. Eserde, "*ne gürül gürül akan nehirler ne fırtınalar denizler ne Corus un kudurttuğu Pontus ne de kasırgalarla artan ateşin gücü öfkemin patlamasına asla engel olamaz; alt üst edeceğim yerle bir edeceğim herşeyi*"[41], diye seslenen Medea, insanın öfke, intikam ve kıskançlık gibi duygular tarafından nasıl şiddet yüklü eylemlere sürüklenebileceğinin göstergesi kabul edilebilir.[42] Nitekim eserin beşinci sahnesinde Medea'nın ihanete uğramış olmasından doğan tarifsiz öfkeyle iki oğlunu sırasıyla öldürdüğüne tanık oluruz. Seneca'nın Medea örneği üzerinden açımladığı düşünceleri modern bireye duyguların kontrolünün önemi üzerine ders verir niteliktedir. Ona göre, öfke anında insan, duygusunun kökenine inerek—örneğin; haksızlığa dair algılarının, geçmiş deneyimlerinden ya da beklentilerinden kaynaklandığını fark ederek—öfkesini yönetmeye çalışmalıdır.[43] Martha C. Nussbaum, Seneca'nın bu yaklaşımını modern psikolojideki bilişsel yeniden yapılandırma teknikleriyle paralel bir zeminde değerlendirir. Ona göre, bireyin öfke anında kendini zihinsel olarak geri çekerek mevcut durumu soğukkanlılıkla yeniden analiz etmesi, duygusal yoğunluğun azalmasına ve daha rasyonel tepkilerin geliştirilmesine imkân tanır. Bu bağlamda, Seneca'nın önerdiği öz-farkındalık ve akıl yürütmeye dayalı yöntemlerin günümüz terapötik yaklaşımlarında karşılık bulduğu ifade edilebilir. Bu durum, duyguların denetim altına alınması yoluyla hem bireysel hem de toplumsal düzeyde çatışmaların ve yanlış anlamaların önüne geçilmesine, daha sağlıklı ilişkilerin ve etkili karar alma süreçlerinin gelişmesine katkı sağlar.[44]

Seneca'nın felsefi söylemi çerçevesinde modern dünyada bireyin konumuna bakıldığında başkalarıyla bağı zayıflamış bir insani varoluş durumundan söz edilebilir. Seneca'nın insanın topluma karşı bir sorumluluğu olduğu ve erdemin diğer insanlara fayda sağlamakla tamamlandığı görüşüne karşıt olarak modern birey kendi biricik yaşamına gömülmüş,

[38] Seneca, *Mutlu Yaşam Üzerine*, 4.

[39] Platon, *Protagoras*, çev. Adnan Cemgil (İstanbul: Remzi Kitabevi, 1998), 352b–358d; ayrıca bkz. *Menon*, çev. Adnan Cemgil (İstanbul: Remzi Kitabevi, 1998), 87c–89c.

[40] Bedia Akarsu, "Sokrates'te Erdem Düşüncesi", *Felsefe Arkivi* 13 (2014), 64.

[41] Seneca, *Medea*, çev. Çiğdem Dürüşken (İstanbul: Türkiye İş Bankası Yayınları, 2007), 3. sahne, 88–89, 45.

[42] Seneca, *Medea*, 5. sahne, 879-1027, 70-77.

[43] Ayrıntılı bilgi için bkz. Seneca, *De Ira (Öfke Üzerine)*, çev. Ahmet Doğucan Hanegelioğlu (Ankara: Doğu Batı Yayınları, 2019).

[44] Nussbaum, *The Therapy of Desire: Theory and Practice in Hellenistic Ethics*, 401-5.

toplumsal bağlara yabancılaşmış görünür. Bu türden bir yabancılaşma modern bireyi topluma karşı sorumluluk taşıyan bir etik duruştan uzaklaştırır. Nitekim çağdaş düşünür Zygmunt Bauman da bireyin günübirlik, yüzeysel ve içtenlikten uzak ilişkilerle yetinmesini, modern yaşam tarzının en temel sorunlarından biri olarak değerlendirir. Bu tarz ilişkiler, bireylerin yaşamında belirsizlik, güvensizlik ve sürekli değişim duygusunun artmasına neden olur. Böylelikle bireylerin toplumsal bağları zayıflar ve geleneksel yapılar çözülmeye uğrar. Bu durum beraberinde derin bir yabancılaşma ve tatminsizlik duygusu getirir.[45] Bauman'ın bu eleştirisi, Seneca'nın anlamlı insani ilişkilerin gerekliliğine ve insanların birbirinden sorumlu olduğu erdem eksenli toplumsal yaşamın önemine yaptığı vurguyla örtüşür. Nitekim Stoik filozof Marcus Aurelius da yaşamın ancak diğerlerine karşı duyulan ödev bilinciyle anlam kazanacağını ve bu minvalde insanın, insanlığa borçlu olduğunu dillendirirken Seneca'yla aynı paydada buluşur ve toplumsal sorumluluğun altını çizer.[46] Bu bağlamda çağdaş filozof Emmanuel Levinas, etiğin temelini, ötekine karşı koşulsuz ve karşılıksız bir sorumluluğun kabulünde bulur. Levinas, Kabil örneği üzerinden "*ben kardeşimin bakıcısı mıyım?*"[47] sorusunu, "*neden ahlaklı olmalıyım?*" sorunsalıyla ilişkilendirerek ele alır. Levinas açısından bütün ahlaksızlık, kişinin kardeşini önemsemenin kendi sorumluluğu olduğuna dair bir gerekçe aramaya başlamasıyla ortaya çıkar. Bu bağlamda "*ben kardeşimin bakıcısı mıyım*?" sorusu, etik sorumluluktan kaçışın ifadesi hâline gelir.[48] Ona göre, bireyin öteki insana yönelik sorumluluğunu değil de kendi çıkarlarını öncelemeye başlaması, ahlaki tutumun çözülme sürecini başlatır.

Başkalarının değeri üzerine Seneca'nın düşünceleri, modern bireyin sanal ortamlarda oluşturduğu kimlikler, rol modeller aracılığıyla kendine yabancılaşması ve başkalarının beklentileri doğrultusunda bir yaşam inşa etmesi gibi olgular göz önünde bulundurulduğunda, daha da anlamlı hale gelir. Çünkü günümüz insanı başkalarına benzemek için yaşayan ya da başkalarından farklı, biricik olduğunu ispatlamak için çaba sarf eden ama aslında sürekli başkalarının bakışı ekseninde dönüp duran, kendiyle arasındaki mesafeyi gittikçe daha da açan ve bunun farkına bile varamayan bir yabancıya dönüşür. Böylelikle erdemler doğrultusunda şekillenen doğaya uygun yaşamdan uzaklaşarak, sosyal medya akışlarından ve bildirimlerden beslenen modern insan ruhu, mevcut habitatını hep çevrim içi olduğu ve sürekli tüketebildiği bir alana dönüştürür. Ancak bu noktada, ortaya çıkan olumsuz tablonun sorumluluğunu yalnızca tekil bireye yüklemek felsefi açıdan indirgemeci bir tutum olur. Zira bireyin kendine ve varlığa yabancılaşması, yalnızca öznel bir zaafın değil, onu sürekli *kendini göstermeye* ve *sahip olmaya* yönlendiren toplumsal, ekonomik ve kültürel dinamiklerin bir sonucudur. Kapitalist üretim ve tüketim ilişkileri bireyi üretici bir özne olmaktan çıkarıp tüketime dayalı bir varoluşa sürüklemiş; onun başkalarının onayına ve dışsal ölçütlere bağımlı hale gelmesinde belirleyici rol oynamıştır. Bu koşullar altında birey, neyin iyi, doğru ve anlamlı olduğuna çoğu zaman algoritmalarla yönlendirilen popüler kanaatler aracılığıyla karar verir hale gelmiş ve düşünsel özerkliğini tekrar tekrar yitirmiştir.

Seneca'nın düşünceleri yukarıda betimlenen tabloyu anlamlandırmak açısından önemli bir felsefi dayanak sunar. Modern birey, içinde bulunduğu —karşı koymanın büyük bir cesaret ve liyakat gerektirdiği— koşullara rağmen, dışsal etkenlerin yönlendirmesine açık hâle geldiği her durumda özsel bütünlüğünü koruyabilmenin yolunu aklın rehberliğinde, doğaya uygun bir yaşam sürmekte bulabilir. Nitekim Seneca'ya göre birey, talihin iniş çıkışları ya da toplumsal baskılar karşısında içsel bir özgürlük alanı kurmadıkça kendiyle bağını koruyamaz. Bu bakımdan yabancılaşma, insanın kendi doğasından uzaklaşmasının zamanlar üstü bir biçimidir. Modern bireyin başkalarının bakışı ekseninde dönüp duran, görünür olmayı sahici varoluşla karıştıran yaşam biçimi, Seneca'nın *kendine dönme* öğüdüyle keskin bir tezat oluşturur. Stoik düşünceye göre insan, dışsal onaydan beslenen bir yaşamdan içsel yeterlilik ve erdeme yönelerek bu yabancılaşmayı aşabilir.

Öte yandan, modern bireyin kimliğini tüketim alışkanlıkları ve görünür olma arzusu üzerinden kurduğu mevcut düzende, bu yönelimler toplumun farklı kesimlerinde farklı biçimlerde tezahür eder. Varlıklı sınıflar bu kültürün taşıyıcısı

[45] Bkz. Zygmunt Bauman, *Akışkan Modernite*, çev. Sinan Okan Çavuş (İstanbul: Can Yayınları, 2023).

[46] Marcus Aurelius, *Kendime Düşünceler*, çev. Yasemin Elif Ceren (İstanbul: Türkiye İş Bankası Yayınları, 2018), 88.

[47] *Kitâb-ı Mukaddes. Eski Ahit: Tekvin* (İstanbul: Kitab-ı Mukaddes Şirketi, 2001), 4:9.

[48] Emmanuel Levinas, *Totality and Infinity: An Essay on Exteriority*, çev. Alphonso Lingis (Pittsburgh: Duquesne University Press, 1969), 279.

olurken, yoksul bireyler çoğu zaman dışlanmışlık ve yoksunluk duygularını telafi etmek için replika yönelimler geliştirir. İşte tam da burada Seneca'nın doğaya uygun yaşam ilkesi, sadece bireysel bir ahlak öğretisi değil, aynı zamanda insanın yapay ihtiyaçlar ve toplumsal baskılar karşısında özsel doğasını koruma çağrısı olarak da okunabilir. Bu çağrı, modern bireyin yalnızca maddi nesneleri değil, zamanı, sevgiyi, emeği ve benzeri birçok değeri tükettiği bir dünyada daha da anlam kazanır. Zira tüketimin yalnızca maddi olanla sınırlandırılması eksik anlamayı doğurur. Vakıa odur ki; modern birey yaşamın her boyutunda değerleri hızla tüketen bir varlığa dönüşmüştür. Bu bağlamda Seneca'nın doğaya uygun yaşama yaptığı vurgu, soyut ya da somut tüm tüketim biçimlerinin bilgece sınırlandırılması gerektiğini imler. Benzer şekilde, yoksulluğun da yalnızca maddi refah eksikliği olarak dar biçimde ele alınması yanıltıcıdır; zira yoksulluk bireyin içinde bulunduğu toplumsal ve kültürel bağlama göre değişen, göreceli bir olgudur. Nitekim Seneca, *Lucilius'a Mektuplar*'da gerçek yoksulluğun azla yetinen için değil, çok isteyip de sahip olamayan için söz konusu olduğunu belirtir.[49] Bu ifade, Seneca'nın yoksulluğu bir eksiklik değil, bilgece bir özgürleşme biçimi olarak değerlendirdiğini açık biçimde ortaya koyar.

Bireyin hayatına başkalarının rahatsız edici bir unsur olarak girişi Senaca'nın iyileştirici bir etken olarak insanın hayatına müdahil olması gerektiğini söylediği *başkaları* anlayışından çok uzaktır. Burada *başkaları* tabiri caizse, yekdiğerinin hayatına onu kendisine ihanet etmeye zorlayan bir tehdit unsuru olarak girer. Bu durum, Byung-Chul Han'ın ifadesiyle modern öznenin *görünürlük zorbalığı* altında kendi içsel derinliğini kaybettiği çağdaş yabancılaşmanın en belirgin tezahürüdür.[50]

Özetle denilebilir ki: Modern bireyin türdeşleriyle gerek sanal ortamlarda gerekse yüz yüze kurduğu ilişkiler yüzeysel ve içtenliksiz olduğunda başkalarının varlığı iyileştirici bir gerçeklik olmaktan çıkarak onun kendisi olmaklığını tehdit eden bir unsur haline dönüşür. Burada sadece insanın insanla değil insanın eşyayla ve diğer canlılarla kurduğu ilişkinin de erdemler doğrultusunda yeniden düzenlenmesinin gerekliliği ortadadır. O halde Seneca'nın düşüncelerinin izinden gidildiğinde denilebilir ki: İnsan, yekdiğerini *cehennem* olarak değil de *rahmet* olarak gördüğünde ve bir başkasına fayda sağlayan eylemlere odaklandığında, mutlu bir yaşamın kapısını aralayabilir. Bu doğrultuda o, tam da doğasının gerektirdiği gibi *başkalarıyla* ama *kendinde* bir varoluşsal duruma geçebilir. Seneca'yla paralel şekilde "*yalnız kalmayı istemiyorsan hayırdan, iyilikten evlâdın olsun*"[51] diyen Mevlana da bir diğerinin yararlılığı için iyi eylemlerde bulunmanın insanı yalnızlıktan ve yabancılaşmadan koruyacağını ve onu doğasına uygun şekilde erdem odaklı ilişkiler kurarak kendisiyle ve başkalarıyla uyumlu bir varoluş durumuna yönlendirebileceğini ilham eder. Benzer şekilde Aristoteles de insanın mutlu olduğunda sevincini kederli olduğundaysa hüznünü paylaşabileceği dostlara gereksinim duyduğunu belirtirken insanın başkalarıyla kurduğu sahici bağların, onun mutluluğunun vazgeçilmez bir parçası olduğunu hatırlatır.[52]

Varsıllığın Geçiciliği Üzerine

Stoa öğretisinin önde gelen isimlerinden biri olarak Seneca, varsıllığın geçiciliği ve yoksulluğun değeri üzerine önemli çözümlemeler yapar. Yoksulluğa katlanabilmenin yollarını aramaktan utandığını söyleyen Seneca yoksulluğu kurtulunması gereken bir gerçeklik olarak değerlendirmez. Dürüst, onurlu ve yoksul elitlerden örnekler getirir; erdemle birleşen yoksulluğun övünç kaynağı olabileceğinin altını çizer ve erdemin çelikleştirdiği ruha hiçbir silahın işlemeyeceğini vurgular.[53] Ona göre yoksulluk gibi dışsal koşullar, insanın mutluluğunu doğrudan etkileyen unsurlar arasında sayılmaz; esas belirleyici olan, bireyin mevcut koşullar karşısındaki varoluşsal duruşudur. Bu noktada Seneca, yoksulluğu insan yaşamına içkin, herkesin deneyimleyebileceği bir durum olarak görür. Ancak bu olası durumun bireyde hangi duygusal ve düşünsel yankıyı bulacağı, varoluşsal tutumuna bağlıdır. Nitekim ona göre; yoksullardan çoğu, zenginlerden ne daha

[49] Seneca, *Ahlâkî Mektuplar: Epistulae Morales*, 2. Mektup, 16-7, 30.

[50] Byung-Chul Han, *Şeffaflık Toplumu*, çev. Sedat Demir (İstanbul: Notabene Yayınları, 2017), 14-16.

[51] Mevlana, *Divan-ı Kebir*, çev. Abdülbaki Gölpınarlı (İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2007), 4567.

[52] Aristotales, *Nikhomakhos'a Etik*, çev. Zeki Özcan (Bursa: Sentez Yayıncılık, 2014), 260.

[53] Seneca, *De Consolatione ad Helviam Matrem*, 11.13.2.

üzüntülü ne de daha kaygılıdır. Hatta belki de zenginlere kıyasla daha az tedirgin ve daha neşelidirler.[54] Bu bağlamda, gündelik yaşamın basit bir nesnesi olan *peynir* metaforu aracılığıyla anlamlı bir karşılaştırma yapmak mümkündür. Zengin ile yoksulun yediği peynir, maddi bakımdan aynı olsa da ondan alınan haz ve ona yüklenen anlam bakımından farklılık gösterir. Söz konusu peynirler onu kısıtlı elde edenle sürekli yiyen için aynı değildir. Zenginin her gün yediği peynirin, alışkanlığı, doyumsuzluğu, haz yitimini temsil etme olasılığı yüksekken fakirin nadiren tattığı peynir, kanaatin, kıymet bilmenin ve sade yaşamdaki mutluluğun sembolü olabilir. Dolayısıyla burada söz konusu olan fark, nesnenin kendisinden ziyade, bireyin sahip olma ve tüketme biçiminde, yani yaşantısal ve ahlaki tavrında ortaya çıkar.

Seneca, yoksulluğu *ne kadar üzücü olduğuna inanılırsa o kadar üzücü olan*[55] şeklinde çözümler. Bu çözümleme, Stoa düşüncesinde merkezi bir yer tutan yargı anlayışını yansıtır. Yoksulluk, özünde ne iyi ne de kötüdür; insanın ona atfettiği anlam, onun değerini belirler. Dolayısıyla bireydeki yoksulluk algısının pozitif açıdan dönüşümü, yoksulluğu bir mahrumiyet olmaktan çıkarabilir; ruhsal olgunlaşma için bir fırsata dönüştürebilir. Nitekim "*ruhun için vakit ayırmak istersen ya fukara olman gerek ya da fukaraya benzer*,"[56] diyen Seneca, insanın bilgelik uğrunda yanına yolluk bile almaksızın yalnızca felsefeyle yola düşmesi gerektiğini söyler.[57] Çünkü rehberliğini felsefenin üstlendiği bu yolda oluş onu doğaya uygun varoluş durumuna yani özüne götüren yegâne yoldur.

Zenginliğin yarattığı bağımlılıklardan özgürleşen birey, gerçek zenginliğin *az şeye ihtiyaç duymak* olduğunu kavrayabilir. Bu yönüyle yoksulluk, insana dışsal koşullardan bağımsız özgürlük alanı açan bir varoluş biçimi olarak okunabilir. Dolayısıyla yoksulluğun üzücü olup olmadığı, bireyin bu durumu nasıl değerlendirdiğine bağlıdır. Bu perspektif, düşüncenin istenmeyen gücü olarak adlandırılabilecek bir olguyu ortaya koyar. Dolayısıyla kişinin zihinsel tutumu, deneyimlediği durumun etkisini belirler. Seneca'nın bu yaklaşımı, modern dünyanın tüketim ve mülkiyet merkezli yaşam anlayışına karşı insanın kendi içsel kaynaklarına yönelmesine ilişkin felsefi bir davet olarak okunabilir.

Öte yandan gönül verdiğimiz nesnelerin bizi terk etmeye yazgılı olduğunu dillendiren Senaca şöyle söyler: "*Sahneyi donatan dekor, sahiplerine geri verilmesi gerekecek ödünç eşyalardan oluşmuştur. Bazıları ilk gün geri alınacak, bazıları yarın; çok azı sonuna dek kalacak. (...) Biz vadesi belli olmayan bir borcu habire ödemeye ve hiç homurdanmadan ilk talepte geri vermeye hazır olmalıyız; alacaklılarını paylayan kötü borçlulardır sadece*."[58] Bu çerçevede, Epiktetos'un düşünceleri de Seneca'nın görüşleriyle paralellik arz eder. O, insanları bir tiyatro oyunundaymış gibi resmederken Tanrısal iradenin, yaşam içindeki rolleri insana danışmadan belirlediğini söyler. Bu doğrultuda insan dünyasal yaşamında zengin ya da fakir, engelli ya da engelsiz, ünlü ya da ünsüz olarak çeşitli roller içinde var olur ve bulunduğu varoluşsal durumu belirleme gücü, çoğu zaman kendisinde değil yazgısının elindedir.[59]

İnsanın hayatındaki huzursuzluğun hep daha fazlasını istemekten ve elde olanla yetinememekten kaynaklandığını savunan Seneca'nın bu düşünceleri, modern dünyanın tüketim kültüründe ve bireylerin sosyal statü yarışında somut bir gerçekliğe bürünür. Seneca'nın düşüncesi temel alındığında, bu tür bir yaşam tarzı, insanın doğal amacından sapmış bir varoluş biçimi olarak değerlendirilebilir.[60] Bu bağlamda Alain de Botton, Seneca'nın düşüncelerini modern bireyin bir türlü içinden çıkamadığı içsel ve dışsal çatışmalarla ilişkilendirirken ve toplumun dayattığı statü beklentisinin, başarılı bulunma kaygısının bireyin huzurunu nasıl bozduğunu ele alırken, Seneca'nın erdem eksenli yaşamayı salık veren düşüncelerini çağdaş problemler ekseninde çözümler. Botton bu öğretiler aracılığıyla, bireylere daha anlamlı ve doyurucu bir hayat sürmenin, dışarıdan gelen onaylardan ziyade, içsel dinginlik ve değerlerle mümkün olacağını

[54] Seneca, *De Consolatione ad Helviam Matrem*, 11.12.1.

[55] Seneca, *De Consolatione ad Helviam Matrem*, 11.12.1.

[56] Seneca, *Ahlâkî Mektuplar: Epistulae Morales*, 2. Mektup, 17-5, 31.

[57] Seneca, *Ahlâkî Mektuplar: Epistulae Morales,* 2. Mektup, 17-7, 31.

[58] Seneca, *De Consolatione ad Marciam*, 6.10.1-2.

[59] Epiktetos, *İçsel Huzur İyi Yaşamın Kapısını Açar*, çev. Cengiz Erengil (Ankara: Beta Kitap, 2018), 27.

[60] William B. Irvine, *A Guide to the Good Life: The Ancient Art of Stoic Joy* (New York: Oxford University Press, 2009), 102-4.

hatırlatır.[61] Bu doğrultuda Seneca'nın düşünceleri, modern bireyin bedenine ve dış görünüşüne gösterdiği aşırı özenin aslında bir meşguliyet tuzağı olduğunu anlamamızı sağlar. O, *Yaşamın Kısalığı* adlı eserinde "*onca saatini berberde geçiren o insanlara meşgul mü dersin?*"[62] diye sorarken saatlerini saç modeliyle uğraşarak geçiren ya da bedenini kusursuzlaştırma peşine düşen insanların, anlam yüklü meşguliyetlerden uzaklaştığını anlatmak ister. Benzer şekilde Seneca, "*bedenlerine çok özen gösterenlerin başına çok dert açılır. Önce, çaba sarf edilince nefesi tüketen beden çalışmaları, sonunda insanın kendini olanca dikkatiyle ciddi çalışmalara verememesine yol açar; ardından aşırı gıda, insanın keskin zekasını köreltir*"[63] derken de çağdaş bireyin gösterişe dayalı yaşam biçimine karşı güçlü bir uyarıda bulunur. Bu uyarı, günümüzde gittikçe yaygınlaşan beden estetiği saplantısı göz önünde bulundurulduğunda hayati önem taşır.

Seneca'ya göre kendi çağının en büyük kötülüğü zengin olma arzusuyla *aç gözlülük etme* ve *önde görünme isteği*dir. Nitekim o acı çeken bir kadını teselli ederken şunları söyler: "*Çağın en büyük kötülüğü olan açgözlülüğün kurbanları arasında yoksun sen; ne mücevherler, ne inciler baştan çıkardı seni (...) erdemin kendisi için o denli zararlı olan önde görünme hastalığı sana bulaşmadı asla; doğurganlığından asla utanmadın, yaşını ortaya çıkaran bir leke olarak görmedin onu; sadece güzelliğiyle övünen kadınlardan çok farklı olarak, gebelikliklerini kaba bir yük diye gizlemedin (...) uydurma düzgünler ya da allıklar yüzünü asla kirletmedi (...) Senin gözünde biricik süs, en üstün ve zamanın hiçbir zararına aldırmayan güzellik, bir kadının en parlak övünç kaynağı edebdir.*"[64]

Yukarıda Seneca'dan alıntılanan pasaj gösteriyor ki; aslında bedensel olarak beğenilme arzusu, önde görünme isteği ya da zenginlik tutkusu sadece modern zamanlara has bir gerçeklik değildir. İnsanın bulunduğu her dönemde bu tür insani zaaflar ortaya çıkmıştır. Ne var ki modern zamanlarda kitle iletişim araçlarının yaygınlaşması, dijitalleşme ve teknolojik ilerlemeler bu zaafların biçim ve etki bakımından dönüşmesine bir nevi mutasyona uğramasına zemin hazırlamıştır. Artık beğenilme arzusu, sosyal medya platformlarında ölçülebilir hale gelmiş; görünür olma isteği, sürekli çevrim içi kalma zorunluluğuna dönüşmüş; zenginlik tutkusu ise tüketim kültürüyle daha geniş kitlelere yayılmıştır. Bu bağlamda, modern bireyin karşı karşıya olduğu ahlaki sınamalar, geçmiştekilerle benzer olmakla birlikte, yaygınlık açısından daha yoğun ve kapsayıcı bir nitelik kazanmıştır. Bu bağlamda Jean Baudrillard, tüketim toplumunun, modern bireyi sahte ihtiyaçlar ve yanılsamalarla kuşatılmış bir yaşam alanına koşulsuz tabii olan bir varlığa dönüştürdüğünü iddia eder. Ayrıca o, modern toplumlarda tüketimin sadece ihtiyaçları karşılamaktan öteye geçerek, kimlik ve statü göstergesi haline geldiğini söyler. Artık tüketim nesneleri, bireylerin toplumsal konumlarını ve kişisel kimliklerini ifade etmelerinin bir yolu haline gelmiştir. Bu bağlamda, reklamlar ve kitle iletişim araçları, tüketim kültürünü şekillendirerek, insanların sürekli olarak yeni ihtiyaçlar üretmelerine ve devamlı tüketim döngüsünde kalmalarına neden olur. "*Satın alıyorum, tüketiyorum, keyif alıyorum*"[65] sloganı modern bireyin mottosu haline gelmiş görünür. Bu noktada Seneca'nın düşünceleri, modern tüketim toplumunun değer anlayışına yönelik önemli bir eleştiri sunar. "*İnsanların bakakaldığı, önünde durduğu ve şaşkınlıkla birbirlerine gösterdikleri, dışı parıldayan şeyler kendi içinde değersizdir,*"[66] diyen Seneca görünüşün çekiciliğine kapılmaktansa, bir şeyin gerçek değerinin ne olduğuna dair derinlikli bir sorgulamayı teşvik eder. Böylelikle bireyin, yüzeysel değer ölçütlerinden sıyrılarak daha sahici bir yaşam arayışına yönelmesi gerektiğini ilham eder. Bu bağlamda o, insanın dünyasal varlığını sürdürebilmesi için çok az şeye ihtiyaç duyduğunun altını çizer.

Seneca'nın çağlar öncesinden gelen sesi, modern bireye, ruha kıyasla bedenin değersizliğini hatırlatmakla kalmaz; aynı zamanda doğaya uygun yaşama çağrısıyla, tüketim kültürünün dayattığı sahte mutluluk ideallerine karşı felsefi bir direnç alanı da açar. Onun sade yaşam vurgusu, günümüz koşullarında dünyadan el etek çekme biçiminde değil, arzularını denetleyebilme ve içsel yeterliliği yeniden keşfetme pratiği olarak anlam kazanır. Böylece Seneca'nın öğütleri,

[61] Bkz. Alain De Botton, *Statü Endişesi*, çev. Ayça Coşkuner (İstanbul: Sel Yayıncılık, 2010).

[62] Seneca, *Yaşamın Kısalığı Üzerine*, 61.

[63] Seneca, *Ahlâkî Mektuplar: Epistulae Morales*, 2. Mektup, 15-3, 29.

[64] Seneca, *De Consolatione ad Helviam*, 11.16.3–4.

[65] Jean Baudrillard, *Simülakrlar ve Simülasyon*, çev. Oğuz Adanır (Ankara: Doğu Batı Yayınları, 2011), 133.

[66] Seneca, *Mutlu Yaşam Üzerine,* 6.

modern bireyin tüketim merkezli kimlik kurgusuna eleştirel bir mesafe kazandırarak, etik bir öz-bilinç geliştirmesine katkı sunar.

İnsanın mutluluğunu sade bir yaşamla ilişkilendiren Seneca'ya göre, kontrolsüz arzular ve tüm aşırıya kaçan istekler insanda sonu gelmez bir tatminsizlik yaratır. Bu tatminsizlik bugünün insanını sürekli olarak tüketmeye yönlendiren temel etkendir. Nitekim Erich Fromm, modern bireyin *sahip olmak* odaklı bir yaşam tarzına saplanıp kaldığını, bunun yerine *olmak* felsefesine yönelmesi gerektiğini söylerken Seneca'nın izinden gider. O, *Sahip Olmak ya da Olmak* adlı eserinde *sahip olma*nın tüketime ve tatminsizliğe dönük tarafına atıfta bulunarak şu çözümlemeyi yapar: "*Önceleri "Eski güzeldir!" sloganı ile herkes, sahip olduğu şeyleri saklamak, onlara bakmak ve kullanabildiği kadar kullanmak tutumundayken, daha sonra bu anlayış değişmiştir. Günümüzde ise herkes, sanki atmak için satın alıyor gibidir. Günün moda düşüncesi "kullan, tüket ve at!" biçiminde gösteriyor kendini. Yeni bir şey, otomobil, elbise veya teknik bir araç alındıktan bir süre sonra, kullanımından sıkılan ve bıkan kişi, piyasadaki yeni modellere sahip olma tutkusuyla yanmaya başlar. Bunun için de eskisini atar veya yenisi ile değiştirir. "Yeni olan güzeldir!" anlayışı, yani kazanmak, elde etmek, kullanmak ve atmak, çağdaş yaşam düşüncesini belirleyen en önemli alışkanlıklardır.*"[67]

Çağdaş düşünürlerden Zygmunt Bauman'a göre; "*eldeki bütün ampirik veriler, varlıklı toplumların nüfuslarında, mutlu bir yaşamın temel aracı olduğuna inanılan zenginlik artışı ile mutluluk artışı arasında hiçbir bağlantı olmadığını ortaya koymaktadır.*"[68] Ona göre; yaşamın kıymetini artıran şeyler parasal olmayan alandan meta piyasasına geçmeye başladığında, mutluluğa gittiği varsayılan bütün yollar mağazalara, restoranlara, masaj salonlarına ve kaçınılmaz olarak paranın harcanabileceği diğer alanlara çıkmaya başlar.[69] Bu bağlamda Seneca'nın düşünceleri tüketim toplumunun tüketicilerine bir nasihat niteliğindedir. O, *bize doğru gibi görünen ama aslında aldatıcı bir çekiciliği olan bütün lütufların, para, saygınlık, güç ve kör bir insani açgözlülüğün ağzının suyunu akıtan birçok başka şeyin zahmetli çabalara mal olacağını* söyler. Ona göre bunların görünüşü kışkançlığı tahrik eder; kendilerini bunlarla donatanlar da sonunda bunların altında ezilirler; bu yalancı iyilikler yarardan çok bir tehdittir; geçici ve rastlantısaldır, hiçbir zaman onların tam sahibi olunamaz.[70] Seneca'nın işaret ettiği *aldatıcı lütuflar* kavramı, günümüzde sosyal medyada özellikle instagram gibi platformlarda- gözlemlenen sahte mükemmeliyet ve kıskançlık kültürüyle doğrudan ilişkilendirilebilir. İnsanlar burada sürekli başkalarının sahip olduklarına bakmaya ve onları kıskanmaya yönlendirilir; bu da Bauman'ın *akışkan modernlik* kavramında belirttiği gibi kalıcı tatminin değil, sürekli eksiklik ve yetersizlik hissinin yeniden üretimine yol açar.[71] Böylece kişi, sahip olduklarını yeterli görmeyerek yeni arayışlara sürüklenir. Hâlbuki bu arayış, Seneca'nın da vurguladığı gibi, hiçbir zaman gerçek sahiplik duygusuna dönüşmez, yalnızca geçici ve kırılgan bir tatmin sağlar.

Sonuç olarak denilebilir ki; günümüz tüketim toplumunun, bir yandan sahip oldukça daha mutlu olacağına inandırılırken diğer yandan sahip oldukça kendisini daha eksik ve yetersiz hissediyor olması çok yönlü bir paradoksa işaret eder. Sosyal medya, bu paradoksu görünür ve sürekli hale getiren güçlü bir mekanizma işlevi görür. Gerçek hayatta ulaşılması neredeyse imkânsız olan imajlar ve yaşam tarzları, bireyin özsaygısına zarar verir ve onu sürekli yeniden tüketmeye yönlendirir. Bu bağlamda Seneca'nın sunduğu erdemli yaşam önerisi —yani dışsal zenginlik yerine içsel yeterliliğe odaklanmak— bugün daha da anlamlı ve gerekli görünür. Ancak görünen odur ki; çağdaş dünyada bu öğüdü hayata geçirmek, son derece zor ve yıpratıcı bir mücadeleyi gerektirir.

Seneca'nın sade yaşam, kanaatkârlık ve doğaya uygunluk çağrısı, modern bireyin tüketim ve gösteri kültürü karşısında içsel bir sığınak olarak görülebilir. Ancak Erich Fromm'dan alıntıladığımız pasajda da açımlandığı üzere insanların sürekli tüketmek ve sahip olmak arzusunu kamçılayan ekonomik ve kültürel yapılar ortadan kaldırılmadan bireylere *kendine dön, sade yaşa, kanaatkâr ol* gibi öğütler vermek, bir çelişkiyi de beraberinde getirir. Bu çelişki, felsefi öğütlerin

[67] Erich Fromm, *Sahip Olmak ya da Olmak*, çev. Aydın Arıtan (İstanbul: Say Yayınları, 2019), 98.

[68] Zygmunt Bauman, *Yaşama Sanatı*, çev. Cemile Öz (İstanbul: Versus Kitap, 2011), 10.

[69] Bauman, *Yaşama Sanatı*, 38.

[70] Seneca, *De Consolatione ad Polybium*, 11.9.5.

[71] Bauman, *Akışkan Modernite*, 104-109.

tarihsel-toplumsal gerçeklikten bağımsız düşünüldüğü noktada belirginleşir. Unutulmamalıdır ki; bireyin davranışlarının biçimlenmesinde, içinde yaşadığı değer sisteminin etkisi büyüktür. Nitekim yoksulluk, eşitsizlik, adaletsizlik gibi olgular doğa yasaları değil; insan eliyle biçimlenen tarihsel koşullardır. Bu durumda acıya katlanmak, yokluğu yüceltmek ya da yoksunluğu doğallaştırmak, farkında olmadan mevcut düzenin meşrulaştırılmasına da yol açabilir. Bununla birlikte, Seneca'nın felsefesi bu anlamda edilgen bir kabulleniş öğretisi olarak da okunmamalıdır. Onun öğütleri, bireyin kendi iç dünyasında özgürleşmesine yöneliktir. Stoik düşüncede insan, dış koşullar üzerindeki sınırlı gücünü fark ettiğinde, kendi hükümranlığını iç dünyasında tesis etmeye çağrılır. Bu, adaletsizliklere rıza göstermek anlamına gelmez; tersine, bireyin içsel bağımsızlığını koruyarak dış dünyanın tahakkümünü sorgulama gücünü diri tutar.

Seneca'nın *ruhun öze dönüşü* olarak yorumladığı ölüm anlayışı da bir kaçıştan ziyade, yaşamın sonluluğu karşısında bilinçli bir duruşu temsil eder. Onun ölüme bakışı, dünyasal yaşamı değersizleştirmekten çok, yaşamın anlamını geçiciliği içinde kavramaya yöneliktir. Bu bakımdan Seneca'nın düşüncesi, modern bireyi edilgin bir çileciliğe değil, varoluşunun sınırlılıklarını fark eden, buna rağmen değer üretmeye çalışan bir bilinç düzeyine davet eder. Böylece onun felsefesi, yalnızca bireysel teselli değil, insanın kendi içsel egemenliğini yeniden kurarak dışsal koşullara teslim olmamasını sağlayan ahlaki bir direniş biçimi olarak da değerlendirilebilir.

Talihsizliğin Olağanlığı ve Yazgıyla Barışma Üzerine

Seneca, talihsizlikleri yaşamın kaçınılmaz bir gerçeği olarak ele alır ve insanın yazgısıyla barışarak huzuru kendi iç dünyasında inşa etmesi gerektiğini söyler. Ona göre, karşılaşılan olumsuzluklar, bireyin hak etmediği rastlantısal durumlar olarak değil, evrenin değişmez yasalarının doğal bir sonucu yani özsel bir gerçeklik olarak görülmelidir. Bu düşünme tarzı, değiştirilemez olanı olduğu gibi kabul etmeye ve dışsal olaylara karşı içsel bir sükûnet geliştirmeye yönelik alternatif bir düşünsel yönelime işaret eder.

İnsanı, *küçük bir darbeyle parçalanabilecek bir testi* olarak resmeden Seneca'ya göre insan zayıf, çıplak, kırılgan ve dayanıksızdır; fazla besin ona zarar verir ama az beslenirse de güçten düşer; sıcağa ve soğuğa karşı duyarlıdır. Dolayısıyla fiziksel koşulların elverişsizliği, onun yaşamını doğrudan etkileyen özsel sınırları oluşturur.[72] Buna karşın, bireyin söz konusu koşullarla kurduğu ilişki ve onlara verdiği anlam varoluşsal bir boyut taşır. Buradan hareketle insanın kendi acziyetini idrak etmeksizin sürekli mutluluk beklentisi içinde olmasının akla uygun olmadığını söyleyen Seneca'ya göre; talihin armağanlarını kişisel ve sürekli varsıllıklar olarak görenler, insanların hayranlığını kazanan unvanlarla övünenler; ölçülü bir hazdan habersiz, çocuksu bir gurura kapılırlar. Bu gelip geçici ve aldatıcı zevkler ellerinden alındığında ise derhal bitkinliğe ve umutsuzluğa sürüklenirler.[73] Bu bağlamda, modern bireyin mutsuzluğunun yalnızca dışsal karşılaştırmalar ve haz beklentilerinden değil; bu durumları kendi varoluşsal tutumu ve anlamlandırma biçimi ile dönüştürememesinden kaynaklandığı söylenebilir.

Seneca Tanrıların ya da doğanın insana hiçbir şey borçlu olmadıklarını, insanın sürekli mutluluk ve afiyet beklentisinin ne beyhude bir beklenti olduğunu sıklıkla dillendirir. Ona göre doğa hiç kimseye nankörce davranmaz. Örneğin; dünyaya çocuk getiren ebeveyn -güzel ya da çirkin, engelli ya da sağlıklı, vatanperver ya da değil- tüm olası sonuçları göğüslemeyi kabul etmiş sayılır. Kişi eğer bu olasılıkları bilerek dünyaya çocuk getirirse, tanrıları suçlama hakkını kaybeder; zira ona hiçbir güvence verilmemiştir.[74]

Modern bireyin, dünyevi yaşamda sürekli mutluluğa erişmenin insani varoluşun temel motivasyonu olduğuna dair inancı, önemli bir yanılgıyı yansıtır. Bu durum, aynı zamanda bireyin çağın narsistik eğilimlerine hapsolduğunun bir göstergesi sayılabilir. Onun kendisine mutsuzluk verecek her şeyden kaçınması ve her koşulda mutlu kalabilmeyi yaşamın anlamı haline getirmesi, zamanla gerçeklikten kopararak hayal kırıklığına uğramasına neden olabilir. Aynı zamanda

[72] Seneca, *De Consolatione ad Marciam*, 6.11.3.

[73] Seneca, *Yaşamın Kısalığı Üzerine*, 50.

[74] Seneca, *De Consolatione ad Marciam*, 6.17.4.

bireyin iç dünyasına aşırı odaklanmasına yol açan sürekli haz ve memnuniyet arayışı, sosyal ilişkilerinin zayıflamasına da zemin hazırlar. Sonuçta bu durum, kişinin genel yaşam doyumunu olumsuz etkiler.

Seneca'ya göre acı çeken insanlara verilebilecek en etkili teselli, insanın kendi yaşadığı sıkıntıların benzersiz olmadığını idrak etmesini sağlamaya yönelik olan tesellidir. Bu anlayışa göre, geçmişte başkalarının başına gelenlerin bugün bizim de başımıza gelebileceğini ve gelecekte de tüm yaratılmışların benzer deneyimlerle karşılaşacağını kabul etmek, bireyin acılarını hafifletebilir.[75] Seneca ile paralel bir düşünce çizgisi izleyen Kindî'ye göre de insanın tüm dileklerini gerçekleştirmesi ya da sevdiği tüm varlıkları kaybetmeksizin elinde tutması olası değildir. Çünkü insan oluş ve bozuluş âlemindedir. Dolayısıyla doğada bulunmayan bir yasayı doğadan beklemek akla uygun değildir.[76] Bu perspektiften hareketle, söz konusu düşüncelerin, modern bireyin kontrol saplantısına ve kaygı temelli yaşam tarzına karşı alternatif bir varoluş biçimi önerdiği söylenebilir.

Görünen odur ki; modern birey için yaşam, kendi arzularını gerçekleştirebildiği ve maddi manevi tatmin sağladığı bir deneyim alanı olarak kabul edilir. Oysaki Seneca'ya göre hayat doğası gereği acı ve sıkıntılarla doludur. Bu bağlamda, modern bireyin mutluluğu arayış biçimi ile Seneca'nın bilgelik öğretisi arasında derin bir fark ortaya çıkar: modern dünya bireye hazza dayalı bir tatmin modeli önerirken, Seneca bu tür bir beklentinin insanı hayal kırıklığına uğratacağını ve gerçek özgürlüğün ancak içsel huzurla sağlanacağını savunur. Ona göre, insan nereye giderse gitsin yanında götürebileceği iki değerli şey vardır. Bunların ilki *evrensel doğa* diğeriyse *kişisel erdem*dir. Ona göre bu ikisi yanında oldukça insanın kendisini evinde gibi hissedemeyeceği bir yer yoktur. Öte yandan göksel olayları izlemenin, güneşi, ayı ve yıldızları seyretmenin insana vereceği *varoluşsal neşe*den bahseden Seneca; "*bütün bunlarla birlikte olup, insana izin verilen ölçüde göksel âleme katılabildiğim sürece; ruhumu hep akraba varlıkların seyrine doğru, yukarılara yöneltebildiğim sürece ne önemi var, hangi toprağı çiğnediğimin?*" diyerek mekânsal değişikliklerin insanın mutlu yaşamasına engel teşkil etmeyeceğini vurgular.[77] Bu bağlamda modern bireyin teknolojik ilerlemelerle doğadan koptuğunu ve bunun sonucu olarak varoluşsal boşluğu ve toplumsal huzursuzluğu tecrübe ettiğini söyleyen Schumacher'in düşünceleri de Seneca'nın insanın doğaya uyum sağlaması gerektiği düşüncesini destekler niteliktedir.[78] Nitekim insanın doğayla kurduğu bağın ruhsal ve fiziksel sağlığı için temel bir gereksinim olduğunu dillendiren birçok eser Seneca'nın doğayla iç içe bir yaşam önerisiyle uyum içindedir.[79]

Seneca, insanın ne evrenin, ne de kendisinin kaderini kontrol altında tutamayacağı gerçeğiyle yüzleşme durumunu bir lütuf olarak değerlendirir. Seneca'ya göre Tanrılardan şikâyet etmemek ve dolayısıyla talihini bağışlamak, bir erdemdir; aynı zamanda cesaret isteyen bir eylemdir. Bu bağlamda o, insanın tüm varsıllıklarının pamuk ipliğine bağlı olduğunu vurgular ve yeryüzünde alacaklı olarak değil borçlu olarak bulunduğumuzu söyler.[80] Seneca'nın bu sözleri modern bireyin konformist yaşamının, onu doğasına uygun huzurlu bir varoluşa ulaştıramayacağını düşünmemize izin verir. Bu bağlamda Hal Niedzviecki bireyin kendi bireyselliğini açığa vurma ihtiyacı arttıkça, sadece kendi topluluğunda tanınmanın, alçakgönüllülükle komşu kasabadan biri olmanın ona yeterli gelmemeye başlayacağını belirtir. Çünkü konformist modern söylem ona her zaman olduğundan daha fazlası olması gerektiğini, olanla yetinmenin safdillik olduğunu ve kendini sürekli yeniden yaratmakla yükümlü olduğunu dikte eder.[81]

Seneca'nın düşüncelerinden hareketle, yazgıya boyun eğme tutumunun, günümüzde yaygın olarak görülen anksiyete gibi duygu durum bozukluklarıyla ya da stres gibi olumsuz psikolojik durumlarla arasında negatif korelasyon olduğu düşünülebilir. Ne var ki modern bireyin düşünme kalıpları onu elindekiyle yetinmeye değil, hep daha fazlasını istemeye

[75] Seneca, *De Consolatione ad Polybium*, 11.1.1.

[76] Kindi, *Üzüntüden Kurtulma Yolları*, çev. Mustafa Çağrıcı (Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2017), 53.

[77] Seneca, *De Consolatione ad Helviam*, 11.8.6.

[78] Ernst Friedrich Schumacher, *Küçük Güzeldir: İnsan Merkezli Bir Ekonomi İncelemesi*, çev. Osman Deniztekin (İstanbul: Varlık Yayınları, 1979), 9-10.

[79] Arne Naess, *Derin Ekoloji: Doğanın Korunmasında Yeni Bir Yaklaşım*, çev. Taner Aydoğan (İstanbul: Varlık Yayınları, 1995), 45.

[80] Seneca, *De Consolatione ad Marciam*, 6.10.3.

[81] Hal Niedzviecki, *Ben Özelim! Bireylik Nasıl Yeni Konformizm Hâline Geldi?*, çev. Sibel Erduman (İstanbul: Ayrıntı Yayınları, 2011), 32.

yönlendirir; bu durum da onun, sürekli bir memnuniyetsizlik ve tatminsizlik döngüsü içinde yaşamasına zemin hazırlar. Simone de Beauvoir, *Pyrrhus ile Cineas* adlı eserinde, insan eyleminin anlamını sürekli olarak başka eylemlere ertelenen bir süreç olarak tanımlar. Ona göre, bireyin giriştiği her fiil, nihai bir tatmin sunmaktan ziyade yeni amaçların peşine düşmesine yol açar; böylece anlam, sürekli ötelenen bir ufuk halini alır.[82] Bu perspektiften bakıldığında, modern dünyada bireyin kariyer, maddi kazanç ve statü gibi hedeflere yönelik bitmek bilmeyen arayışları, Beauvoir'ın tarif ettiği anlam erteleme döngüsünün güncel bir tezahürü olarak değerlendirilebilir. Tıpkı Seneca'nın, insanın dışsal ödüller peşinde koşarken içsel huzurunu yitirdiğini vurguladığı gibi, Beauvoir da eylemin bu sürekli deviniminin bireyi tatmin değil, yeni bir eksiklik hissine sürüklediğine işaret eder. Dolayısıyla Seneca, insanın kontrol edemediği olaylar karşısında kaderini kabullenmesi gerektiğini söylerken modern birey bunun aksine her şeyi kontrol etmeye çalışır. Kariyer, ilişkiler, finansal durum gibi alanlarda başarı arzusu, yoğun bir stres ve kaygı kaynağı haline gelir. Aşırı üretkenlik ve zaman baskısı altında sürekli tükenme noktasına gelen birey için "*elimizde olmayan şeylere üzülmek yerine elimizde olanları değerlendirmeliyiz*," diyen Seneca'nın kadim çağrısı, yalnızca felsefi bir öneri değil, aynı zamanda ruhsal dengeyi yeniden inşa etmeye yönelik önemli bir çağrı olarak değerlendirilebilir.

Ölüme Övgü

Seneca'da ruhun öze dönüşü şeklinde ifadelendirilen ölüm olgusu, insan hayatının kaçınılmaz özsel bir gerçekliği olarak görülür. Ölüm, tüm insanlar için eşit ve değişmez bir olgudur; dolayısıyla onun varlığı, insan yaşamının doğal ve kaçınılmaz sınırlarını gösterir. Seneca'nın resmettiği dünya, zaman zaman geçici ve acılı bir varoluşu yansıtır. Bu bakış, dünyasal varoluşun ne olursa olsun uzatılması gerektiğine ilişkin kanıya doğrudan bir itiraz niteliği taşır. Buna karşın, ölüm olgusuna dair bireyin farkındalığı ve bu gerçeği nasıl anlamlandırdığı, varoluşsal bir boyut taşır. Modern birey, ölüm karşısında genellikle kaçınma veya inkâr etme eğilimindedir; bu durum, yaşamın anlamını dışsal hazlar ve geçici başarılarla doldurma arzusuyla birleştiğinde mutsuzluk ve tatminsizlik üretir. Seneca'ya göre, ölümün farkına varmak ve onun kaçınılmazlığını kabul etmek, bireyin yaşamını ölçülü, bilinçli ve erdem odaklı bir perspektifle sürdürmesine olanak tanır. Dolayısıyla ölüm, hem insanın özsel sınırlarını hem de varoluşsal olgunlaşma ve bilgece yaşama kapasitesini ortaya koyan bir gerçekliktir.

Seneca ölümü bir kötülük olarak değerlendiren düşünme tarzlarına eleştirel yaklaşır. Ona göre yığınların kötü, korkutucu ya da ürkütücü olarak değerlendirdikleri olaylar/olgular her zaman gerçeklikle uyuşmayabilir. Çoğu zaman evrensel ön yargıdan dolayı uğursuz, kötü ya da tiksindirici gelen şeyler aslında bilgeler dünyasında sanıldığı gibi değildir. Eş deyişle kötülüğün neliğiyle ilgili büyük bir görecelilik söz konusudur. Bu hususla ilişkili olarak Seneca şöyle söyler: "*Ölülerin artık hiçbir kötülük görmediklerini, bizi korkunç cehennemlere kavuşturan şeyin efsaneden başka şey olmadığını, ne ölüleri kuşatan karanlıkların, ne ölüm ötesi hapishanenin, ne ateş oklarının, ne unutuş ırmağının, ne mahkemelerin, ne suçlamaların olduğunu (...) düşün. Bu saydığım azap görüntüleri, bizi boş korkularla rahatsız etmek için şairlerin uydurduğu şeyler. Bütün acılar ölümle birlikte yok olup gider. Ölüm doğmadan önce içinde olduğumuz huzura kavuşturur bizi.*"[83]

Ölen insanı kurban olarak değerlendirmenin hakikati görememekten kaynaklandığını belirten Seneca'ya göre ölene acımak, arkasından ağıtlar yakmak ve onu çok değerli olan hayat nimetinden mahrum edilmiş bir kişi olarak değerlendirmek mevcut durumu daha da sorunsallaştırır. Bu bağlamda ölümden sonrasına ilişkin korkunç sahnelerin safsatadan ibaret olduğunu belirten Seneca, "*peki, neden evimizde en uzun süre yas tutuluyor, en mutlu şekilde ölenin ardından?*" diye sorarak bir ölünün dilinden dünyalılara şöyle seslenir: *Hepimiz (...) gece karanlığında çevrili olduğumuz hâlde görüyoruz ki, sizde sandığınız gibi hiçbir arzu edilecek şey yok; ne yücelik, ne ihtişam, aksine her şey alçak, ağır, kaygı verici ve ışığımızın yalnızca çok küçük bir kısmı size görünür!*"[84]

[82] Simone de Beauvoir, *Pyrrhus ile Cineas*, çev. Işık Ergüden (İstanbul: Can Yayınları, 2020), 44.

[83] Seneca, *De Consolatione ad Marciam* ["Marcia'ya Teselli"], çev. Kenan Sarıalioğlu, 45.

[84] Seneca, *De Consolatione ad Marciam*, 6.26.3-4.

Sokrates de Seneca'yla benzer şekilde ölüm hakkında kötücül anlatıların insanlara korku ve kaygı yüklediğini dillendirdikten sonra ölüm ötesi hayatın dehşetine ilişkin anlatıların yasaklanması gerektiğini söyler.[85] Arthur Schopenhauer'in düşünceleri de Seneca'nın görüşlerini destekler niteliktedir. Schopenhauer, "*açık seçik bir bilgimizin olmadığı konulara kargaşayı ve karanlığı atfetmek, bizim tinimizin özelliği değil midir*?"[86] derken aslında var olmayacağımız zamanı düşünerek acı çekmenin, biz doğmadan önce var olmadığımız zamanları düşünerek acı çekmek kadar yersiz olduğunu vurgulamak ister. Ona göre doğmadan önce neredeysek öldükten sonra da oradayızdır.

İnsanın –ne kadar uzun bir ömür yaşarsa yaşasın- sonsuzluk karşısında aciz kaldığını belirten Seneca'nın temel vurgusu insanların yeryüzünde *geçici konuklar* olduğu üzerinedir.[87] Fakat ne gariptir ki modern çağın getirdiği yaşam tarzı bireyi hızla değişen, dinamik ve sürekli yeni oluşumlara gebe bir pozisyona yerleştirmiş olsa da bu geçicilik ve akışkanlık tecrübesi insanın dünyasal yaşamın geçiciliğine odaklanmasını sağlamak yerine onu tüketim eksenli bir geçiciliğin talibi haline dönüştürür. Bauman'ın dediği gibi; "*akışkan modern yaşamda kalıcı bağlar yoktur ve bir süreliğine kurduğumuz herhangi bir bağ, koşullar değiştiğinde, mümkün olduğunca hızlı ve zahmetsizce çözülebilmesi için gevşekçe bağlanmalıdır.*"[88] Ancak bu bağsızlık talibi modern birey yaşamın sonluluğu noktasında tahammülsüzdür ve yaklaşmakta olan mutlak sonuna ayak direr bir halde konumlanır. Aslında Seneca'nın salık verdiği *geçici konukluk bilinci* modern bireyde sürekli tüketmeye odaklı dünyasal yaşama dört elle sarılmışlık şeklinde tecrübe edilir.

Seneca, ölümlerin erken ya da geç olarak nitelendirilemeyeceğinin altını çizer. Ona göre; herkesin belirli, saptanmış sınır taşı vardır ve *"her insana yaşam süresi farklı verilmiştir. Hiç kimse çok erken ölmez."*[89] Ölmesi gereken zamanda ölür. Nitekim o, özellikle genç yaşta ölen kişilerin durumlarının doğanın erkenden güvenli bir yere koyuşu olarak algılanabileceği olasılığı üzerinde durur.[90] Ancak modern düşünme biçimleri Seneca'nın ölüme karşı bilgece duruşundan çok uzak örneklerle doludur. Günümüzde kimi bireyler, ölümü doğanın kaçınılmaz yasası değil, ertelenebilir bir teknik sorun olarak görmektedir. Nitekim 14 yaşındaki İngiliz J.S adlı genç, ölümünden sonra bedeninin kriyojenik yöntemle dondurulmasını tercih etmiş ve ailesinin izniyle bu işlem ABD'de gerçekleştirilmiştir.[91] Seneca'ya göre bu, doğayla uyumunu yitirmiş bir varoluşsal durumun göstergesidir. Bu bağlamda İslam filozofu Razi'nin de ölüm üzerine düşünceleri Seneca'yla paralellik gösterir. Ona göre ölüm kaygısı insan için elem vericidir. Ölümden korkan kimse, ölümü her düşündüğünde kederini arttırır. O nedenle ruhun huzuru için ölümü teslimiyetle karşılamak ve ölüm korkusundan kurtulmak zaruridir.[92]

Seneca'ya göre ölüm sonrası, *yuvaya dönüş* metaforuyla açıklanabilir. Bu bakış açısıyla ölüm, insan yaşamının doğal bir uzantısı ve çekilen acıların sona erdiği huzur alanı olarak değerlendirilir. Bu bağlamda o, "*talih bütün insanların ortak olduğu zenginlikleri iyi bölüştürmeyip de eşit haklarla doğan insanları birbirinin buyruğu altına koyduğu zaman ölüm eşitliği sağlar*,"[93] diyerek ölümü insanlar arasında eşitlik sağlayıcı bir gerçeklik olarak da över. Bu yönüyle Seneca, ölümü yüceltmekten ziyade onu bir tür aklama çabası içinde gibi görünür. Zira ölüme ilişkin algılar çoğu zaman rasyonellikten uzaktır. Onun ölümü yücelten söylemi aslında bir açıdan ölümü sıradanlaştırma diğer açıdan ise insanı teselli etme gayreti kapsamında okunduğunda daha anlaşılır olur. Ölüme övgü olarak görülebilecek bu ifadelerin ardında, ölüm karşısındaki kötücül yargıları kırma isteği hissedilir. Nitekim Seneca, zamanlar üstü bir seslenişle insanlığa *ölümden korkmayın, yalnızca ona dair rasyonel yollarla düşünce üretin,* der gibidir. Ancak bu çağrının kimi pasajlarda ölçüsüz bir

[85] Platon, *Diyaloglar 2*, çev. Tanju Gökçöl (İstanbul: Remzi Kitabevi, 1986), 89.

[86] Arthur Schopenhauer, *Ölümün Anlamı*, çev. Ahmet Aydoğan (İstanbul: Say Yayınları, 2016), 56-58.

[87] Seneca, *De Consolatione ad Marciam*, 6.21.1.

[88] Zygmunt Bauman, *Liquid Modernity* (Cambridge: Polity Press, 2000), 61.

[89] Seneca, *De Consolatione ad Marciam*, 6.21.4.

[90] Seneca, *De Consolatione ad Marciam*, 6.22.3.

[91] "Cryonics: 'I froze my body to cheat death", BBC News, 01 Kasım 2015, https://www.bbc.com/news/magazine-34650792.

[92] Ebû Bekir Râzi, *Et-tıbbu'r-ruhani*, çev. Hüseyin Kahraman (İstanbul: İz Yayıncılık, 2008), 139.

[93] Seneca, *De Consolatione ad Marciam*, 6.20.2.

iyimserlik ya da aşırı bir övgü biçimine bürünmesi, onun söyleminin zaman zaman marjinal bir boyuta taşındığı ya da kantarın topuzunun fazla kaçtığı izlenimini edinmemize de imkan tanır.

Özetle; Seneca'nın öte dünya algısı için bir masal diyarına geçiş benzetmesi yapılabilir. Hatta bu düşünceler, *Alice Harikalar Diyarında*[94] masalındaki sihirli geçitten geçişle metaforik olarak ilişkilendirilebilir. Seneca'nın metinlerinde *göklerin sonsuzluğunun tadını çıkarma* zamanı olarak dillendirilen ölüm; özgürlüğe, güvenliğe ve bitimsiz mutluluğa açılan bir kapı olarak betimlenir.[95] Nitekim Seneca ölüm üzerine; *ölümlü hayatın bütün kusurlarından, bütün kirlerinden arınıp kurtulma zamanı*, *çok mutlu ruhlar arasında özgürce eğlenme zamanı* gibi benzetmeler yapar. Ona göre, bedensel varlığımız ruhu hakikatten uzaklaştıran bir köstektir; Oysaki ruh geldiği yere dönüş arzusundadır. Çünkü yeryüzündeki kaostan kurtulabileceği sonrasız yaşamda onu ebedi bir barış ve saf bir ışık manzarası bekler.[96]

Sonuç

Dijitalleşmenin hız kazandığı ve bireysel kimliğin içsel değerlerden çok dışsal değerlerle şekillendiği çağımızda, insanın kendine, doğaya ve yekdiğerine yabancılaşması, modern varoluşun temel krizlerinden biri hâline gelmiştir. Bu bağlamda Seneca'nın tesellileri çağdaş bireyin maddi-manevi bunalımlarına yanıt verebilecek felsefi bir imkân olarak yeniden değerlendirilmeyi hak etmektedir. Seneca'nın; acının kontrol edilebilirliği, talihsizliğin olağanlığı, varsıllığın geçiciliği ve başkalarının değeri üzerine düşünceleri antik zamanlarda olduğu gibi modern zamanlarda da insanı doğayla uyumlu ve erdem eksenli bir yaşam biçimine yönlendirmeyi amaçlar. Bu doğrultuda modern bireyin varoluşsal açmazları arasında en can yakıcı pozisyonuyla zirveye yerleşen ölüm sorunsalı üzerine de Seneca'nın öteleyen değil kucaklayan hikmet yüklü söylemi bugünün insanları için ufuk açıcı olarak değerlendirilebilir. Nitekim onun perspektifinden ölüm bir lütuf, bir nimet olarak algılanabilir bir gerçekliğe tekabül eder. Bu yaklaşım modern bireyin sadece ölüme değil yaşanılan talihsizliklere ya da onulmaz bulunan acılara yaklaşımını da erozyona uğratabilir. O nedenle Seneca gibi filozofların öğretilerinin varlığa ilişkin yerleşik anlayışları kökünden sarsan ontolojik bir sorgulama alanı açabileceği belirtilmelidir. Öte yandan sosyal medya gibi platformlarda bireyin sürekli olarak kendini sergilemeyi, beğeni toplamayı amaç edindiği ve başkalarının perspektifinden kendini tanımlamayı bile isteye göze aldığı bir bağlamda, Seneca'nın doğaya uygun yaşamaya yaptığı vurgu oldukça değerli görünür. Bugün Seneca'nın sadeleşme çağrısı, dijital varoluş biçimlerinin sınırlandırılması, anlamlı içeriklerle var olunması ve haz yerine erdemin merkeze alınması şeklinde okunabilir. Ayrıca bu çağrı, yalnızlaşan ve ortak iyiden giderek uzaklaşan modern bireye, yeniden toplumsal bağ kurmanın ve etik dayanışmanın imkânlarını da hatırlatır. Sonuç olarak, Seneca'nın tesellileri, dijital çağın bireyde yarattığı yabancılaşmaya, tüketim çılgınlığına, bedensel olan karşısında ruhun ötelenmesine vb. karşı çok boyutlu bir çözüm önerisi sunar ve birey için evrenin merkezinde değil kıyısında olduğunu idrak etmeye yönelik bir çağrı niteliği taşır. Seneca'nın tesellilerinin zemininde yatan bilgelik söylemi çağdaş birey için pratik bir yaşam rehberi olarak değerlendirilebilir.

Hakem Değerlendirmesi Dış bağımsız.
Çıkar Çatışması Yazar çıkar çatışması bildirmemiştir.
Finansal Destek Yazar bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

Peer Review Externally peer-reviewed.
Conflict of Interest The author has no conflict of interest to declare.
Grant Support The author declared that this study has received no financial support.

[94] Bkz. Lewis Carroll, *Alice Harikalar Diyarında*, çev. Nermin Aydın (İstanbul: Can Yayınları, 2020).

[95] Seneca, *De Consolatione ad Polybium*, 11.9.8.

[96] Seneca, *De Consolatione ad Marciam*, 6.25.1.

Yazar Bilgileri / Author Details
Emel Güvenç
[1] Kuruma bağlı değil / Non-affiliated, Bursa, Türkiye
0000-0003-2885-7826 emelguvencsim@gmail.com

Kaynakça | References

Adkins Long, Arthur. *Stoic Studies*. Berkeley: University of California Press, 2002.Long. *Stoic Studies*. Berkeley: University of California Press, 2002.

Akarsu, Bedia. "Sokrates'te Erdem Düşüncesi". Felsefe Arkivi 13 (2014) 57-73.

Aktaş, Ahmet. "Spinoza'nın Duygu Teorisine Eleştirel Bir Yaklaşım: Duygular, İnançlar ve İnsanın Özgürlüğü." *Beytulhikme: An International Journal of Philosophy* 8/1 (2018): 251–272.

Aristoteles. *Nikhomakhos'a Etik*. Çeviren Zeki Özcan. Bursa: Sentez Yayıncılık, 2014.

Aurelius, Marcus. *Kendime Düşünceler*. Çeviren Yasemin Elif Ceren. İstanbul: Türkiye İş Bankası Yayınları, 2018.

Beauvoir, Simone de. *Pyrrhus ile Cineas*. Çev. Işık Ergüden. İstanbul: Can Yayınları,2020.

Baudrillard, Jean. *Simülakrlar ve Simülasyon*. Çev. Oğuz Adanır. Ankara: Doğu Batı Yayınları, 2011.

Bauman, Zygmunt. *Akışkan Modernite*. Çeviren Sinan Okan Çavuş. İstanbul: Can Yayınları, 2023.

Bauman, Zygmunt. *Liquid Modernity*. Cambridge: Polity Press, 2000.

Bauman, Zygmunt. *Yaşama Sanatı*. Çeviren Cemile Öz. İstanbul: Versus Kitap, 2011.

BBC News. "Cryonics: 'I froze my body to cheat death", 01 Kasım 2015. https://www.bbc.com/news/magazine-34650792.

Botton, Alain De. *Statü Endişesi*. Çeviren Ayça Coşkuner. İstanbul: Sel Yayıncılık, 2010.

Carroll, Lewis. *Alice Harikalar Diyarında*. Çeviren Nermin Aydın. İstanbul: Can Yayınları, 2020.

Cevizci, Ahmet. *Felsefe Sözlüğü*. İstanbul: Paradigma Yayıncılık, 2010.

Epiktetos. *İçsel Huzur İyi Yaşamın Kapısını Açar*. Çeviren Cengiz Erengil. Ankara: Beta Kitap, 2018.

Fromm, Erich. *Sahip Olmak ya da Olmak*. Çeviren Aydın Arıtan. İstanbul: Say Yayınları, 2019.

Han, Byung-Chul. *Şeffaflık Toplumu*. Çeviren Sedat Demir. İstanbul: Notabene Yayınları, 2017.

Hobbes, Thomas. *Leviathan.* Çeviren Semih Lim. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları, 2007.

Irvine, William B. *A Guide to the Good Life: The Ancient Art of Stoic Joy*. New York: Oxford University Press, 2009.

Kindi. *Üzüntüden Kurtulma Yolları*. Çeviren Mustafa Çağrıcı. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2017.

Kitâb-ı Mukaddes. Eski Ahit: Tekvin. İstanbul: Kitab-ı Mukaddes Şirketi, 2001.

Küçükalp, Kasım ve Ahmet Cevizci. *Batı Düşüncesi*. Ankara: Diyanet Vakfı Yayınları, 2010.

Lenoir, Frédéric. *Mutluluk Üstüne Felsefi Bir Yolculuk*. Çeviren Atakan Altınörs. İstanbul: Bilge Kültür Sanat Yayınları, 2016.

Levinas, Emmanuel. *Totality and Infinity: An Essay on Exteriority*. Çeviren Alphonso Lingis. Pittsburgh: Duquesne University Press, 1969.

Martha Nussbaum. *The Therapy of Desire: Theory and Practice in Hellenistic Ethics*. Princeton University Press, 1994.

Merter, Mustafa. *Dokuz Yüz Katlı İnsan*. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2016.

Mevlana. *Divan-ı Kebir*. Çeviren Abdülbaki Gölpınarlı. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2007.

Naess, Arne. *Derin Ekoloji: Doğanın Korunmasında Yeni Bir Yaklaşım*. Çeviren Taner Aydoğan. İstanbul: Varlık Yayınları, 1995.

Niedzviecki, Hal. *Ben Özelim! Bireylik Nasıl Yeni Konformizm Hâline Geldi?* Çeviren Sibel Erduman. İstanbul: Ayrıntı Yayınları, 2011.

Nussbaum, Martha C. *The Therapy of Desire: Theory and Practice in Hellenistic Ethics*. Princeton: Princeton University Press, 1994.

Pigliucci, Massimo. *How to Be a Stoic: Using Ancient Philosophy to Live a Modern Life*. New York: Basic Books, 2017.

Plautus, Titus. Asinaria. Cambridge: Harvard University Press, 1916.

Platon. *Diyaloglar 2*. Çeviren Tanju Gökçöl. İstanbul: Remzi Kitabevi, 1986.

Platon. *Menon*. Çeviren Adnan Cemgil. İstanbul: Remzi Kitabevi, 1998.

Platon. *Protagoras*. Çeviren Adnan Cemgil. İstanbul: Remzi Kitabevi, 1998.

Râzi, Ebû Bekir. *Et-tıbbu'r-ruhani*. Çeviren Hüseyin Kahraman. İstanbul: İz Yayıncılık, 2008.

Sartre, Jean-Paul. *Gizli Oturum*. Çeviren Orhan Koçak. İstanbul: İletişim Yayınları, 1992.

Sartre, Jean-Paul. *Varlık ve Hiçlik*. Çeviren Hülya Tufan. İstanbul: İthaki Yayınları, 2020.

Schopenhauer, Arthur. *Ölümün Anlamı*. Çeviren Ahmet Aydoğan. İstanbul: Say Yayınları, 2016.

Schumacher, Ernst Friedrich. *Küçük Güzeldir: İnsan Merkezli Bir Ekonomi İncelemesi*. Çeviren Osman Deniztekin. İstanbul: Varlık Yayınları, 1979.

Seneca, Lucius Annaeus. *De Consolatione ad Marciam.* In *Moral Essays*, vol. 2, edited by John W. Basore. Perseus Digital Library. Accessed October 4, 2025. https://www.perseus.tufts.edu/hopper/text?doc=Perseus:text:1999.02.0131.

Seneca, Lucius Annaeus. *De Consolatione ad Helviam*. In *Moral Essays*, vol. 2, edited by John W. Basore. Perseus Digital Library. Accessed October 6, 2025. https://www.perseus.tufts.edu/hopper/text?doc=Perseus:text:1999.02.0132.

Seneca, Lucius Annaeus. *De Consolatione ad Polybium*. In *Moral Essays*, vol. 2, edited by John W. Basore. Perseus Digital Library. Accessed October 5, 2025. https://www.perseus.tufts.edu/hopper/text?doc=Perseus:text:1999.02.0133

Seneca, Lucius Annaeus. *Ahlâkî Mektuplar: Epistulae Morales, Kitap I–XX (1–125 Mektup, Geniş Seçmeler)*. Çev. Türkan Uzel. 2. baskı. Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları, 1999.

Seneca. *De Ira (Öfke Üzerine)*. Çeviren Ahmet Doğucan Hanegelioğlu. Ankara: Doğu Batı Yayınları, 2019.

Seneca. *Medea*. Çeviren Çiğdem Dürüşken. İstanbul: Türkiye İş Bankası Yayınları, 2007.

Seneca. *Mutlu Yaşam Üzerine – Yaşamın Kısalığı Üzerine*. Çeviren C. Cengiz Çevik. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2019.

Seneca. *Teselliler*. Çeviren Kenan Sarıalioğlu. İstanbul: Fol Yayınları, 2021.

Spinoza, Baruch. *Etika*. Çeviren Hilmi Ziya Ülken. Ankara: Dost Yayınları, 2006.