

Mutluluk Üstüne

– yolcu9901 · 23 Eylül 2021

Mutluluk: “Bütün özlemlere eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan duyulan kıvanç durumu” diye ifade eder Tdk. Bu tanımın yeterli olmadığı gibi doğru da olmadığını söylemeliyim.

Biraz akıl yürüterek de sürekli mutlu olunmayacağını anlayıp anlatabilirdi Tdk. Uzmanları(!)

Mutlulukta ve mutsuzlukta süreklilik yoktur. Mutlulukta, mutsuzlukta kişiden, kişiye değişen sürelerle sınırlıdır.

Kaybedilen değer verdiğiniz, bir nesne mutsuzluk sebebi olurken; kaybettiğiniz nesneyi bulmanız mutluluk sebebidir.

Bilinen bir atasözümüz: “Allah sevdiği kuluna önce eşeğini kaybettirir, sonra da buldururmuş” der.

Mutluluk ile mutsuzluk vardiyalı çalışan işçiler gibidir. Biri iş başında ise öbürü dinlenmektedir ya da sırasını beklemektedir

Bir yolcu, yanına su almamış ya da aldığı su bitmiş olsun, yol boyunca suya erişemediğinde; yorgundur, mutsuzdur, beklili de umutsuzdur. Bir kır çeşmesinden, ya da şırlı, şırlı akan bir dereden susuzluğunu giderdiğinde dingin ve mutludur.

Sağlıklı bir bebek karnı aç ya da altını kirlettiğinde mutsuzdur. Mutsuzluğunu ağlayarak ifade eder. Karnını doyurup altını temizlediğinizde, mutluluğunu gülücükler dağıtarak belli eder.

Bir çocuk vitrinde gördüğü bir oyuncakçı istediğinde almamış ya da alamamışsanız, ağlar, zırlar, mutsuz olur. Bir başka zaman da o oyuncakçı, yatağının ayakucunda bulduğunda; coşkusu, sevinci odayı doldurur ve odadaki herkesi sarar.

Örnekler çoğaltılabilir.

“Mutluluk hayatın sürprizlerinden sadece birisidir”

Mutluluğu nasıl tanır, biliriz ve ararız, isteriz? Çünkü mutsuzluğun ağrısını, sıkıntısını yaşayarak öğrendik. Mutluluğun, mutsuzluğun karşıtı (zıddı) olduğunu yaşayarak öğrendik

Mevlana bu durumu, iyi- kötü bağlamında şöyle ifade eder: İyiyi bilmedikçe kötüyü bilemezsin. Ey yiğit, her şey zıddıyla görülebilir.”

Biz de “Mutsuzluğu yaşamamış bir insan, mutluluğun değerini nasıl bilebilir...” diyerek konuya dönelim.

Çocuk engellendiği zaman ağlar, ağlayarak direnir. Engeli kaldırırsanız susar. İnsan da engellendiğinde direnir. Bu anlamda yetişkin insanla çocuk arasında yöntem farkından başka bir fark yoktur.

Çoğu insan, aklını, emeğini, olanaklarını zamanında ve yerinde kullanarak engelleri aşar. Her engeli aştığında da mutluluğun tadına varır.

“Hayat, engelli bir koşu ise, ömür engelleri aşma sürecidir. Önündeki engeli aşamayanın sonraki engeli görme şansı yoktur.”

Diyelim her yolu denediniz, ama son engeli aşamadınız... Mutsuzluk tamda burada boğazınıza basar, bağrınıza çöker.

Ne yapmalı, nasıl yapmalı?

Mutluluğu genellikle Zenginlik, ev, araba, eşiniz, işiniz, vs dışımızda arasak da... Bana göre mutluluk, dış etkileri yadsımadan söylersek; kendi iç dünyamızda, olaylar ve olgulara bakış açımızda gizli bir cevherdir. "Eğer mutlu olmayı istiyor, bu yolda çabalıyorsunuz ama o cevhere ulaşamıyorsunuz. Bakış açınızı sorgulayın, sizi mutsuz eden soruna başka bir açıdan bakın." Derim,

Eleanor H. Porter'in yazdığı Pollyanna romanı okumayanlar çok azdır diye düşünüyorum.

Bu roman, her durumda mutlu olacak bir şeyler bulmaya çalışan "mutluluk oyunu" oynayan bir kız çocuğunu anlatıyor. Bu özelliği ile çocuklara da büyüklere de farklı bir bakış açısı sunuyor. Bu bakış açısını içselleştirmek mutluluğa giden yolumuzu aydınlatıyorsa neden denemeyelim.

Dale Carnegie (Amerikalı yazar/ Üzüntüyü bırak yaşamaya bak) kitabında söylediği gibi:

"Bir derdin çaresi ya vardır ya da yoktur. Varsa, ara bul. Yoksa kafana takma" der.

Bu da bir bakış açısıdır. Hem mücadeleyi, hem de dert ile barışık yaşamamayı önermektedir.

Bu örnekler de çoğaltılabilir.

Unutmayınız ki, sıfatı ne olursa olsun başkasının bakış açısı doğru da olsa, kendi yarasına merhemdir. Sizin yaranızı azdırabilir. O sebepten başkalarının bakış açılarını yadsımadan, hatta, onlardan da yararlanarak kendi bakış açınızı sorgulayıp, değiştire- dönüştüre kendi yaranıza merhem hazırlayınız. kendi ağrınız ve sızınız ortadan kalktığında mutluluk denilen cevhere siz de ulaşırsınız.

Yazımı bir dörtlüğümlerle sonlandırırım.

"Türkü şarkı mırıldan, aşktan söz et, ıslık çal

Bir kırmızı kaşkol sar, varsa paran takım al

Ölüm ya da kıyamet, gelecekse habersiz

Bu dünyanın damına sıkı tutun keyif al"

-----Tahir Eker 22.9.2021