

Mutluluk

– MESUT ÇİFTÇİ · 10 Haziran 2024



İnsan, tarihin her döneminde mutluluğun peşinden koştu. Farklı kültürler, farklı inanç sistemleri ve farklı yaşam tarzları, mutluluğa ulaşmanın çeşitli yollarını sundu. Ancak, tüm bu yolların ortak bir noktası vardır: Mutluluk, dış dünyadan ziyade içsel bir durumdur. Peki, insan nasıl mutlu olabilir? İnsan nelerle mutlu olabilir? Bu sorulara verilecek yanıtlar, insanın içsel dünyasında saklıdır. Bunları kısaca sıralamak istersek; Kendini Tanıma ve Kabullenme, İçsel Hedefler Belirleme, Anın Tadını Çıkarmak, Bağışlama ve Serbest Bırakma, Bağlılık ve İlişkiler, Şükran ve Minnet, Kendi İçsel Yaratıcılığını Keşfetmek, Fiziksel ve Zihinsel Sağlık ve Doğayla Bağ Kurmak olarak özetleyebiliriz.

Mutluluğun ilk adımı, kendini tanımadır. Kendi değerlerini, ihtiyaçlarını, güçlü ve zayıf yönlerini bilmek, kişinin içsel huzurunu bulmasında kritik bir rol oynar. Kendini tanımayan biri, dış dünyada mutluluğu ararken sürekli yanılgıya düşer. Oysa, içsel bir yolculuk yaparak kendini keşfetmek, insanın kendi potansiyelini ve sınırlarını anlamasını sağlar. Bu keşif, kişinin kendisiyle barışık olmasını ve kendi hayatını anlamlı kılmasını sağlar. Mutluluk, büyük ölçüde anlamlı hedefler belirlemekle ilgilidir. Bu hedefler, dışsal başarılar veya maddi kazançlardan ziyade, kişinin içsel tatminini sağlayan amaçlar olmalıdır. Sanatla uğraşmak, bir hobiyi geliştirmek, kişisel gelişim üzerine çalışmak gibi içsel hedefler, insanın kendini gerçekleştirmesine ve mutlu olmasına katkı sağlar. İçsel hedefler, bireyin kendi iç dünyasında derin bir tatmin ve huzur bulmasına yardımcı olur. Modern yaşamın hızı, insanları sürekli bir koşuşturmaya iterken, anın tadını çıkarmayı unutturur. Oysa, mutluluğun anahtarı, şimdi ve burada, yani mevcut anda saklıdır. Geçmişin pişmanlıkları ve geleceğin kaygıları arasında sıkışıp kalmak yerine, içinde bulunulan anı yaşamak ve bu anın güzelliklerini fark etmek, insana derin bir mutluluk getirir. Anı yaşamak, küçük şeylerin değerini bilmek ve her anın tadını çıkarmak, mutluluğa giden yolda önemli bir adımdır. İnsan, kin ve öfke duygularına tutunduğunda, bu duygular onun içsel huzurunu zedeler. Affetmek ve serbest

bırakmak, insanın kendi ruhunu özgürleştirir. Kendini ve başkalarını bağışlamak, geçmişin yüklerinden kurtulmak ve içsel bir özgürlüğe kavuşmak, mutluluğun önemli bir parçasıdır. Bağışlama, insanın kalbini hafifletir ve içsel barışı sağlar. İnsan sosyal bir varlıktır ve diğer insanlarla kurduğu ilişkiler, mutluluğun önemli bir kaynağıdır. Aile, arkadaşlar ve sevilen kişilerle kurulan sağlıklı ve destekleyici ilişkiler, insana güven ve mutluluk verir. Ancak, bu ilişkilerin içsel bir denge üzerine kurulması önemlidir. İnsan, kendini ve diğerlerini oldukları gibi kabul ettiğinde, bu ilişkilerde gerçek mutluluğu bulur. Şükran duygusu, insanın sahip olduğu şeyleri fark etmesini ve bunların değerini bilmesini sağlar. Her gün minnet duyulacak bir şeyler bulmak, küçük mutlulukların farkına varmak, insanın içsel huzurunu artırır. Şükran duygusu, hayatın güzelliklerini görmeyi ve bunların tadını çıkarmayı öğretir. Yaratıcılık, insanın içsel dünyasını ifade etme biçimidir. Sanat, müzik, yazı veya herhangi bir yaratıcı uğraş, insanın içsel tatminini artırır. Yaratıcılık, insanın kendi iç dünyasını dışa vurmasını sağlar ve bu süreçte derin bir mutluluk getirir. Kendi yaratıcılığını keşfetmek ve bunu hayata geçirmek, insana büyük bir içsel tatmin sağlar. Sağlıklı bir beden ve zihin, mutluluğun temel taşlarıdır. Düzenli egzersiz yapmak, sağlıklı beslenmek, yeterli uyku almak ve stres yönetimi, fiziksel ve zihinsel sağlığı korur. Sağlıklı bir beden ve zihin, insanın içsel huzurunu ve mutluluğunu artırır. Doğayla iç içe olmak, insanın ruhunu dinlendirir ve ona derin bir huzur verir. Doğanın döngüleriyle uyum içinde yaşamak, insanın içsel dengesi için önemlidir. Doğada yürüyüş yapmak, toprağa dokunmak, deniz kenarında vakit geçirmek gibi aktiviteler, insanın doğayla bağını güçlendirir ve ona mutluluk getirir.

Peki, gerçekten mutlu olmak mümkün müdür? Mutluluk kavuşulması imkânsız olan bir ütopya mıdır ya da saf mutluluk diye bir şey var mıdır? Aristoteles'e göre, mutluluk (eudaimonia) insan yaşamının nihai amacıdır ve bu amaç, erdemli bir yaşam sürmekle elde edilir. Aristoteles, mutluluğun dışsal faktörlerden ziyade içsel bir durum olduğuna inanır. Ona göre mutluluk, ruhun erdemli faaliyetlerinin bir sonucudur ve bu faaliyetler, bireyin kendi potansiyelini en iyi şekilde gerçekleştirmesiyle mümkündür. Bu bağlamda, mutluluk mümkündür, ancak bu mutluluğa ulaşmak, bireyin erdemli ve dengeli bir yaşam sürmesine bağlıdır. Epikür, mutluluğun haz almakla ilgili olduğunu öne sürer. Ancak bu haz, anlık ve yüzeysel hazzardan ziyade, daha derin ve kalıcı bir tatmin duygusudur. Epikür'e göre, mutluluk; zihinsel dinginlik (ataraxia) ve bedensel acının yokluğu (aponia) ile elde edilir. Dolayısıyla, mutluluk ulaşılabilir bir durumdur ve doğru yaşam tarzı ile elde edilebilir. Ancak, bu mutluluk saf ve kalıcı değildir; sürekli çaba gerektirir. Stoacılar, mutluluğun (eudaimonia) bireyin dışsal koşullardan bağımsız olarak kendi zihinsel durumunu kontrol edebilmesi ile ilişkili olduğunu savunur. Stoacı filozoflar, insanın kendi duygularını, arzularını ve tepkilerini kontrol edebildiği ölçüde mutlu olabileceğini öne sürer. Bu bağlamda, mutluluk mümkündür ve içsel bir durumdur, ancak saf mutluluk, dış dünyadan tamamen bağımsız olmayı gerektirir ki bu da oldukça zor bir ideal olarak kalır. Arthur Schopenhauer, mutluluğu erişilmesi zor bir ideal olarak görür. Ona göre, insanın doğası gereği sürekli arzulayan bir varlık olması, sürekli bir tatminsizlik ve mutsuzluk kaynağıdır. Bu perspektiften bakıldığında, saf mutluluk bir ütopyadır; çünkü insan doğası gereği sürekli eksiklik ve tatminsizlik hissi yaşar. Mutluluk anlık ve geçici hazlar şeklinde ortaya çıkar, ancak kalıcı ve saf bir mutluluk durumu imkansızdır. Immanuel Kant, mutluluğun ahlaki bir yaşam sürmekle ilişkili olduğunu savunur. Kant'a göre, mutluluk bir amaç değil, erdemli bir yaşamın sonucudur. Ahlaki ilkeler doğrultusunda hareket eden birey, içsel bir huzura ve mutluluğa ulaşır. Ancak,

Kant'ın perspektifinde mutluluk, kesin ve saf bir durum değildir; çünkü ahlaki eylemler her zaman dışsal mutluluk getirmeyebilir. Varoluşçu filozoflar, mutluluğun anlamlı bir yaşam sürmekle elde edilebileceğini savunur. Jean-Paul Sartre ve Albert Camus gibi düşünürler, mutluluğun bireyin kendi anlamını yaratması ve bu anlam doğrultusunda yaşamasıyla mümkün olduğunu öne sürer. Bu bağlamda, mutluluk mümkündür, ancak bu mutluluk, bireyin kendi anlamını bulma ve gerçekleştirme sürecine bağlıdır. Saf mutluluk, sürekli bir anlam arayışının içinde bulunmak olarak tanımlanabilir. Felsefi açıdan değerlendirildiğinde, mutluluğun mümkün olup olmadığı ve saf mutluluğun varlığı üzerine farklı görüşler bulunmaktadır. Aristoteles ve Stoacılar gibi düşünürler, mutluluğun mümkün olduğunu ancak bunun içsel bir durum olduğunu savunurken, Schopenhauer gibi filozoflar, mutluluğun insan doğası gereği erişilmesi zor bir ideal olduğunu öne sürerler. Epikür ve varoluşçular ise mutluluğun belirli koşullar altında mümkün olabileceğini, ancak bunun sürekli bir çaba gerektirdiğini savunurlar.

Saf mutluluk, yani tam ve eksiksiz bir mutluluk durumu, felsefi olarak tartışmalı bir konudur. İnsan doğasının karmaşıklığı ve dışsal dünyanın sürekli değişen koşulları göz önüne alındığında, saf mutluluk bir ütopya olarak görülebilir. Ancak, bireyin içsel huzuru bulması ve anlamlı bir yaşam sürmesi, ulaşılabilir ve gerçek bir mutluluk biçimi olarak değerlendirilebilir. Mutluluk mümkündür ancak bu mutluluğun doğası, bireyin içsel durumuna, yaşam tarzına ve felsefi bakış açısına bağlıdır. Saf mutluluk ise, belki de ulaşılmaz bir ideal olarak kalacaktır. Ancak, bu ideal, insanın kendi içsel yolculuğunda rehberlik edici bir ışık olabilir.

Bir düşünün: Sabahın ilk ışıkları henüz ufku kızıla boyamadan önce uyanıyorsunuz. Pencerenizden dışarı baktığınızda, doğanın uyanışına şahit oluyorsunuz. Kuşlar cıvıldıyor, ağaçlar rüzgarla dans ediyor, doğa her yeni günün tazeliğini selamlıyor. İşte mutluluğun başlangıcı burada, doğanın dinginliğinde ve kendi içsel dünyanızın derinliklerinde saklı.

Mutluluk, modern çağın da en tartışmalı kavramlarından biri. Bu kavramı tanımlamak, onu anlamak ve ona ulaşmak, pek çok kişinin zihninde karmaşık ve belirsiz bir hedef olarak durur. Mutluluğu, basit bir keyif ya da anlık bir haz olarak algılamak, bu derin ve geniş kavramı küçümsemek olur. Mutluluk, içsel bir yolculuktur ve bu yolculukta en önemli unsur, insanın kendisidir. Mutluluk, pek çoklarının sandığı gibi dışsal koşullara bağlı bir durum değildir. Modern toplum, bizi daha büyük evler, daha hızlı arabalar, daha fazla para ve daha yüksek sosyal statü ile mutlu olabileceğimize inandırdı. Oysa ki, bu düşünce bir yanılsamadan ibarettir. Gerçek mutluluk, kişinin kendi iç dünyasında, kendi içsel kaynaklarında bulunur. Bunu en iyi anlatan metaforlardan biri, yumurta metaforudur. Bir yumurtayı ele alalım. Eğer bir yumurtaya dışardan bir kuvvet uygulanırsa, bu kuvvet yumurtanın kabuğunu kırar ve içindeki hayatı yok eder. Ancak, eğer bir kuvvet yumurtanın içinden gelirse, bu yeni bir hayatın başlangıcını temsil eder. Yani, hayat ve mutluluk, içsel bir güçle beslenir ve dışsal kuvvetlerden bağımsız olarak gelişir. Mutluluk da tıpkı bu yumurta gibi, içsel bir kaynaktan doğar ve dışsal dünyadan bağımsız olarak büyür ve gelişir. Mutluluk, genellikle dışsal etmenlerle ilişkilendirilir. Daha büyük bir ev, daha iyi bir iş, daha fazla para ya da daha prestijli bir sosyal statü... Tüm bunlar, modern insanın mutluluğu aradığı yerlerdir. Ancak, bu dışsal etmenler mutluluğun sadece yüzeysel ve geçici birer parçasıdır. Gerçek mutluluk, insanın kendi iç dünyasında bulunur ve dışsal dünyadan bağımsızdır. Bu durumu en iyi açıklayan metaforlardan biri, yumurta metaforudur. Bir yumurtayı ele alalım. Eğer yumurtaya dışardan bir kuvvet uygulanırsa, bu

kuvvet yumurtanın kabuğunu kırar ve içindeki hayatı yok eder. Ancak, yumurtanın içerisinden gelen bir kuvvet, yeni bir hayatın başlangıcını temsil eder. Yani, hayat ve dolayısıyla mutluluk, içsel bir güçle beslenir ve dışsal kuvvetlerden bağımsız olarak gelişir.

Mutluluğun içsel bir yolculuk olduğunu kavramak, bireyin kendi kendine yetebilme kapasitesini geliştirmesini gerektirir. Bu kapasite, kişinin kendi değerini anlaması, kendi ihtiyaçlarını tanıması ve kendi içsel kaynaklarını keşfetmesiyle gelişir. Kendini tanımayan ve içsel dünyasını ihmal eden bir birey, dış dünyanın değişkenliği karşısında savunmasız kalır ve sürekli bir tatminsizlik döngüsüne hapsolür. Oysa, kendi içsel dünyasına yönelen ve burada dengeyi bulan birey, dış dünyanın kaosundan bağımsız bir mutluluk deneyimi yaşar.

Mutluluğun dış etmenlerle değil, insanın sahip olduğu iç etmenlerle ilişkili olduğu açıktır. İnsan, dış dünyadaki metalar ve kavramlarla mutlu olmayı düşledikçe, aslında kendisini daha büyük bir mutsuzluğa sürükler. Çünkü dış dünyadaki her şey geçicidir ve değişkenlik gösterir. Oysa, içsel dünyamızdaki mutluluk kaynakları, bizimle birlikte olan ve bizim kontrolümüzde olan unsurlardır. Kendi içsel dünyamızda dengeyi ve huzuru buldukça, gerçek mutluluğa ulaşırız. Bu içsel yolculuk, insanın kendini tanıması, kendi değerini anlaması ve kendi içsel kaynaklarını keşfetmesiyle mümkündür. Bu yolculukta, dış dünyanın değişkenliği ve kaosu, bizim içsel mutluluğumuzu etkilemez. Gerçek mutluluk, içsel bir denge ve huzurdan doğar ve bu da ancak kendi içsel dünyamıza yönelerek mümkündür.