

MUTLULUK ÜZER NE

Özel günlerde kullandı ımız bir dilek cümlesi vardır. "Mutlu, sa lıklı ve huzurlu olmanı dilerim." diye biter genelde, ba ında ne olursa olsun. Aslın bu dilek cümlesi genel olarak hayattan ne istedi imizin bir özetidir. Geri kalan her ey bu cümlenin içinde bir ayrıntıdır aslında. Türkçe'nin en üst düzey ba vuru merkezi olarak Türk Dil Kurumu'na (TDK) Güncel Türkçe Sözlük'e baktı ında mutluluk için buldu um tanım, "*Bütün özelemlere eksiksiz ve sürekli olarak ula ılmaktan duyulan kıvanç durumu*" oldu. Huzur için ise, "*Gönül rahatlı ı, ba dinçli i*" tanımlarına ula tım. En son olarak da sa lık için "*Bireyin fiziksel, sosyal ve ruhsal yönden tam bir iyilik durumunda olması*" tanımıyla kar ıla tım.

Ben mühendislik alt yapısından gelen birisiyim. Dolayısıyla, sosyal kavramlar için de biraz matematiksel mantık yürütmeye karar verdim. Bunun nedeni, bu üç kelimenin, gerçekten isteklerimizin hepsini kar ılayıp kar ılamadı ını anlamaktır. Bir insan sa lıklı ama huzursuz olabilir mi? Tek bir örnek bunu kanıtlamaya yeterlidir. Fiziksel, sosyal ve ruhsal yönden tam bir iyilik durumunda olabiliriz ancak, çe itli sebeplerden dolayı bir huzursuzluk içinde olabiliriz. Örne in sa lıklı olarak sınava girebiliriz ancak yeterince çalı madı ımızı hissetti imiz için, ba ımız dinç, gönlümüz rahat, yani huzurlu olamayabiliriz. Aslında aynı örne i mutluluk ve huzur için de yapabiliriz. Sınava girerken mutlu olabiliriz. O ana kadar bütün özelemlerimize sürekli ve eksiksiz ekilde ula mı olabiliriz, bu huzursuz olmamızı engelleyemeyecektir. Huzur kavramının, mutluluk ve sa lık kümesinin dı ında kaldı ını kanıtladık.

Sa lık ve mutluluk kavramlarını inceleyelim. Aynı anda sa lıklı ama mutsuz olabilir miyiz? Fiziksel, sosyal ve ruhsal açıdan tam bir iyilik durumunda olabiliriz ama, an itibariyle ya adı ımız ba arısızlıktan dolayı mutsuz hissedebiliriz. Tersini de dü ünebiliriz. Hasta olmamız, özelemlerimize ula mamıza engel olmayabilir. Dolayısıyla bu üç kavramın gerçekten de hayattan beklentimizi kar ıladı ını iddia edebiliriz. Geri kalan bütün kavramları, mutluluk, sa lık ve huzur kavramlarında bulabiliriz. Tabi ki bu da bir bakı ı tarzıdır ve e siz olmasına imkan yoktur. Hayatımız boyunca bu kavramları ararız, buluruz veya bulamayız. Genelde burnumuzun ucunda, avucumuzda, cebimizde, gözümüzün önünde olmasına ra men ula amayız. Mesele budur zaten. Niye ula amıyoruz?

Yıllar önce, çok sevdi im ve saygı duydu um, aynı zamanda da samimi oldu um yöneticimle birlikte Heybeliada'ya gitmi tik. ı açısından stresli zamanlardı. Toplantımızı yaptıktan sonra, Bostancı'ya geçmek üzere rıhtımda vapur beklemeye ba ladık. Saati gelene kadar da, fırsattan istifade Ada'nın sahilinin o güzel havasını içimize çekerken, çay yudumlayalım istedik.

Bilenler bilir, Ada, bir kere gidip tadını aldıktan sonra unutulacak bir yer de ildir. O temiz havası, sakinli i, stanbul'un trafik karma asından uzakta olması, in aat seslerinin, kuru gürültünün olmaması, orayı bir tatil beldesi haline getirmi tir. Aldı ınız her nefeste, denizin, çamların ve az da olsa fayton çeken atlarının yollarda bıraktı ı izlerin kokusunu hissedebilirsiniz. Kı ın bu kokulara bir de odun ve kömür sobalarının kokusu yayılır. Her ne kadar do al gaza geçilmesi bunu azaltmı olsa bile, hala nostalji veya zorunluluktan dolayı soba kullanmakta olan evler bulunmaktadır. Yani diyece im Ada bir keyif yeridir. nsana huzur verebilecek bir yerdir. Tabi bundan sonra da bahsedece im gibi "bulmasını bilene".

Sahilde henüz "cafe" olamamı bir "kıraathane"nin önünde, sahili boydan boya gören bir noktada, eski, tabureden hallice, tahta sandalyelerinde oturup çaylarımızı yudumlarırken, minik, durgun dalgalarla hafif hafif sallanan güzel bir motor yata gözüm takıldı. Yakla ık 20 metre uzunlu unda, yeni, güçlü ve lüks bir tekneydi. Kıç (gemici tabiri - arka taraf demek) tarafında, mayoyla oturup gazete okuyan ve puresunu içen

bir adam gördüm. Orta ya ın üzerinde olması, rahatlı ı ve beden dili ile teknenin sahibi olabilece ini de erlendirdim. Yanımdaki yöneticime, içinde bulundu umuz, Ada'nın biraz olsa azalttı ı sıkıntıyla,

"Efenim (askeri denizcilikte kullanılan ve hiyerar ik olarak daha üst seviyede bulunanlara hitap sözcü ü. Denizcilikte kullanılan "Efendi kaptan" hitabının daha söylemesi kolayla tırılmı hali) u teknedeki adamın ne tasası olabilir acaba? Rahata baksanıza. Parası var, zamanı var, hayatını ya ıyor. Ne güzel" dedim.

"Murat, öyle deme. Onun da ne dertleri vardır imdi. Mesela, sipari etti i ve eline geçen hafta geçmesi gereken Küba purları gelmemi tir onun sıkıntısını ya ıyordu."

Gülü tük. Mizahi ama bir bakıma da do ru olabilecek bir cevaptı. Sonraki yıllarda bu anıyı tekrar tekrar dü ündüm. Aslında önemli olabilecek bir hususu i aret ediyordu. Evet sıkıntıyı bir yerlerde bulabiliyoruz ve sıkıntı oldukça göreceli bir kavram. Aynı mutluluk gibi.

Genelde sıkıntı, mutluluktan çok daha kolay bulunabiliyor. Toplum içinde ya ayarak büyümenin bir mirası diyorum. Belki de genetik kodlardan ileri geliyor. Her ikisini de tam olarak kanıtlamak zor. Tibet, Nepal, Himalayalar veya budist ke i gibi sözcükler, mutlulu u arayan, mutlulu u bulabilen, kendini bu konuda e itebilmi insanlar veya bu amaçla gidilen yerleri hatırlatıyor. O kadar zor yani.

Sevgi içimizde! Bunu yazarken, hep üstat Cem Yılmaz'ın gösterisindeki söyleyi tarzı aklıma geliyor ve gülümsemekten kendimi alamıyorum. Sevgiyi ve mutlulu u ö renmek için Hindistan'a kadar git. Oldukça uzun bir yol. Peki nerede? çimizde! Bu muydu sır yani? Evrenin bir parçası ve evrenin bütün özelliklerini içinde barındıran insano lu, içinde bir çok özelli i barındırabiliyor. Neyse evrenin ve sonsuzlu un bir parçası olan insanda daha fazla bahsedece im ama imdilik oda ı kaybetmeyelim.

Madem Hindistan'a kadar gittik, o zaman bir Hintli ustanın hikayesini hatırlayalım. Her eyden sürekli ikayette bulunan ö rencisini tuz almaya göndermi bir gün. Ö rencisi tuzla gelince, bir bardak suya bir avuç tuz attırmı . " ç bakalım" demi . Ö renci tadınca, yüzünü buru turmu . "Nasıldı tadı?" demi usta. "Çok kötü!" demi . Sonra yakınlardaki göle götürmü ö rencisini ve bir avuç tuzu göle attırmı . " ç bakalım" demi yine. Ö renci gölden su alıp içmi " (u anda bile, gölden alınan suyun bakteri ölçümünü yapan, sa lık açısından muhtemel zararlarını, hikayenin gerçekçili ini test eden sevgili okurlarım oldu undan da eminim.) "Tadı nasıldı?" demi usta. "Güzeldi" cevabını alınca, "Sıkıntılar bir avuç tuz gibidir. Onları nasıl kar ılayaca ımız onların tadını belirler. E er sen bir bardak su gibi kar ılırsan, tadı acı gelir. Ama bir göl gibi kar ılırsan, aynı miktarda sıkıntı tadını etkilemez."

Bu ufak hikayeyi ço umuz biliriz. Ama benim eskiden beri anlamını çok takdir etti im ve bilinçli deneyimlerim sayesinde de do rulu undan emin oldu um bir hikayedir.

Bu kadar sıkıntidan, insanın bir bakıma sonsuzlu undan bahsettikten sonra kilit soru geliyor. nsano lunun amacı nedir? Arayı ı nedir? Sınırlı zaman diliminde ne için u ra ıp didinir? Niye kalkıp Hindistan'a, Tibet'e gider? Herkesin aklına farklı cevaplar gelebilir. Para kazanmak, daha iyi çalmak, söylemek, resim yapmak, mesle imiz neyse orada yükselmek, ailemize bakmak, çocu umuzu yeti tirmek, tanınmak, ünlü olmak ve bunlara benzer belki binlerce cevap. Bu cevapların ba lanaca ı yer ise "mutluluk" olacaktır.

"vay vay vay, büyük sürpriz oldu!" Tamam...Mutluluk konusu, ki isel geli im raflarında binlerce kitapta i lenen bir konu. Peki niye hala insanlar ara tırıyorlar, kitaplar alıyorlar, e itimlere, seminerlere, konferanslara vs. katılıyorlar. Kritik cevap

burada. Çünkü hala "yakalayamıyorlar!". Bu kadar basit. Hayatınızda mutlu anları bulun, çıkartın. Sıkıntıyı bir kö eye fırlatın atın. Üzmeyin kendinizi. Tavsiye edilenler genelde bu tip cümlelerden olu uyor. Hiç kolay de il. Matthieu Ricard, 1972 yılında biyokimya alanında umut vaat eden çalı malar yaparken, Budizm'le tanı ır ve Himalaya'lara gider. Orada 40 yıldan fazla süreden beri mutluluk üzerine çalı maktadı. Son derece saygı duyuyorum ve kendisini kutluyorum. Tibet genelde ruhani de eri yüksek bir yer olarak bilinir. Bulundu u co rafyanın da etkili oldu unu söyleyebiliriz. Kalabalık, i e yeti me stresi, trafik sıkı ması, kurallara saygı duyanlara saygısızlık gibi hayatın parçası olmu etkenler orada yok ya da önemsenmeyecek kadar az. Mutlulu u yakalamak konusunda gerçekçi olmak gerekirse kaçımız Matthieu Ricard gibi bir hayat de i ikli i yapabiliriz. Yapabilenler var elbette ama ben, onlar gibi yapamayacaklar için bilgiler payla mak istiyorum. Nasrettin Hoca, damdan dü tü ünde, doktor ça ırılım diyen kom ularına, "doktor de il, bana damdan dü en birisini ça ırın" demi . te ben damdan dü en birisiyim.

Mutlu olabiliriz, mutlulu u bulabiliriz de. Melekler gibi, uykusunu almı , annesinin sıcak, efkatli kuca ının keyfini süren bebekler gibi olabilir miyiz? Bilemem. Biraz zor gibi görünüyor. Ama elimizden gelenin en iyisini yapabiliriz. Unutmayalım! nşanlar mucizenin ta kendisidir.

Genelde insanlara mental ve ruhsal açılardan yardımcı olmaya çalı an meslek gruplarında sıkça sorulan soru : "Nasıl mutlu oluyorsunuz?" olur. Küba puresu örne ini olumluya çevirip de mutluluk olarak bakarsak, birisi sahilde oturup, çayını yudumlariken mutlu olabilirken, birisi Küba'dan sipari etti i purlar gelince mutlu olabilir. Bazen Halikarnas Balıkçısı'nın "Hele bir de birkaç sünger bulabilse, mutlulu unun sınırı olmayacaktı" tarzı bir mutluluktur insanların tek istedi i. Bazen de Kaf Da ı'na çıkmak bile yetmez. Peki mutluluk için bir fiyat etiketi koyarsak nasıl olur? Mesela sa lıklı olmak kaçta gider? Küba purlarına taktım ya. Peki ona sahip olmak kaçta gider? Bu sorulara cevap vermek kolay de il (aslında ço umuz hop diye dü ünmeden cevap veririz. Dü ününce i in rengi de i ir). Duruma, zamana göre de i ir fiyatlar. Sabit bir fiyatı yok hiçbir eyin. Serbest piyasa ekonomisi. E er sevdi iniz birisinin hayatı tehlikedeysen, belki sa lı ının fiyatı sığra dü ecektir. Veya çok sıkı tıysanız, masanızdaki ziyafetin de eri dü ecektir. Sizin için sıkıntılı bir dönemde iseniz, normalde sizin için fiyatı yüksek olan mutluluk nedenleri de er kaybedecektir ve normalde aklınızın ucundan geçmeyecek bir fikrin fiyatı tavan yapacaktır.

Bilgisayar bilimleri dalında yüksek lisans yaparken, zor sınavlar öncesi okula arabayla giderken, hissetti im huzursuzluktan dolayı, kırsalda otlayan ineklere özendi im anlar olmu tur. Ne güzel derdim, yapacak i , güç yok bütün gün otla. Komik geliyor de il mi? Gerçi marketlerin et reyonlarına ve Kurban Bayram'ında bu dü üncemi sorgulayıp vazgeçmi tim. Olsun, yine de burada zamanın göreceli i çıkıyor kar ımıza. Çünkü sınavdan sonra, inek falan gelmiyordu aklıma. Sırada ne var diye soruyordum kendi kendime.

Benzer durumu yatılı okuldayken de ya ardım. Yatılı okul, hele askeri yatılı okul kısıtlayıcı kuralların içinde olmaktadır. stedi inizi yiyemezsiniz, istedi iniz gibi dı arı çıkamazsınız. kisi kuralı bir araya getirdi imde, benim gibi ya amak için yemek yiyen de il de, yemek için ya ayan birisinin hayli zorluk çektini söyleyebilirim. Hafta arası sürekli olarak aklıma, sosisli sandviçler, lahmacunlar, kokoreç ve midye tavalar geliyordu. Ama okulda tabi ki yok. Dı arıda var. Ama dı arıya çıkı izni yok. Dolayısıyla hafta sonuna kadar, aklımda döner dururdu. Hafta sonu geldi inde yuppiiiiii izin. Hemen ko tura ko tura eve gidilir. ki lokma yenip, dı arıda arkada larla bululu ur, sinema, bilardo, sohbet, kar ı cins pe inde ko maca, evde televizyon,

uyku. Vee hafta sonu biter. Okulun yoku undan yukarı bir Pazar ak amı çıkarken, aklıma bütün hafta boyunca, dü lerimde ya attı im yemekler gelirdi. Pufff. Niye yemedim. Çünkü zaman ve istekler görecelidir. De i ir. Tekrar bir hafta sürecek mutsuzluk. Bu durum bir kaç defa tekrarladıktan sonra, mutlulu u yakalamaya karar verdim. Planlı davranmaya ba ladım. Not aldım. Canım bir yiyecek çekti inde hemen not ettim. Sonra hafta sonu izne çıktı imda, notlarımdaki yiyeceklerin hepsinin üzerini çizmeden okula dönmemeye ba ladım. Bilin bakalım ne oldu? Mutlu oldum. Gülümsedim hafta arasında. Çünkü yemi tim onları.

nsan mucizedir deyip duruyorum ama aynı zamanda zordur da. Sahip olmadı ına özenir ve ona sahip olmaya çalı ır. Aslında bütün medeniyetlerin ve sava ların nedeni bu hırstır. Genlerimizde vardır bu. Sahip oldu umuzla mutlu olamayız veya kısa süre mutlu oluruz. Sonra gözümüzü yine sahip olmadı ımıza dikeriz. Mutlulu umuz uçup gider. Özenir, hayal eder bir araba, bilgisayar, telefon vs. alırız. Sonra kısa sürede, Sız çalı rken, arkada larınızın tatil resimlerini sosyal medyada gördü ünüzde, "ah canım arkada larım ne güzel tatil yapıyorlar, eee onların da hakkı tabi. Ben tatil yaparken iyiydi" diye dü ündü ünüzü hissediyorum. Hani mutlulu u yakalayacaktık? Zor bir i gününde, e inizle sorunlarınız oldu u bir dönemde, sa lı ınızı yitirdi iniz bir zaman diliminde, yolun kenarında koyunlarını otlatırken, çömelmi sigarasını tüttüren bir çoban size ne kadar mutlu görünür. Oysa onun tarafından bakıldı ında, o da her gün aynı i i yapmaktan sıkılmı , okuyamamı oldu una ve bundan dolayı da mevcut hayatını daha ileriye götüremedi ine, çocuklarını hala yırtık ayakkabılarla okula göndermek zorunda kaldı ına yanmaktadır belki de. Yoldan geçen o güzel arabanın içindeki size bakıp "Ah be ne de mutludur kim bilir?" diye dü ünmektedir.

Ba ka ne var mutlulukla ilgili? Aile, dostlar...Durun hemen parayı sıkı tırmayın. Zaman belki. Zaman yönetimi e itimlerinde yararlandı ım, "In Time-Zaman Kar ı" adında 2011 yapımı bir film seyretmi tim. Para yoktu dünyada. Para yerine zaman vardı. Herkesin belli bir zamanı vardı. E er o zamanın üzerine çalı ıp ekleyemezseniz ölüyordunuz. Tavsiye edebilece im bir fantastik film. Mesele u ki, bazen zaman paradan önemli oluyor. Çocuk, genç, eri kin, ileri ya . Hatırladınız mı? Ya ilerleyince, zamanın azalması ve ölüm korkusu gelmeye ba lar insana. Bu kaçınılmazdır. Bir çok özelli imiz gibi, duygusal zekamızla bunun üstesinden gelebiliriz, baskı altında tutabiliriz ama içimizde bir yerlerde olacaktır. Sevgiyle andı ım e imin annesi, hayat dolu bir kadinken, çe itli hastalıklarla, kısa sürede vefat etti. Son zamanlarında, çok kuvvetli olarak tanıdı ım o kadında bir korku hissetmeye ba ladım. Sordu umuzda hayatım boyunca unutamayaca ım bir cevap aldım. "Ben ölmekten korkmuyorum, sizlerden, sevdiğilerimden ayrılaca ım için korkuyorum". Mutluluk mu dediniz? Alın size mutluluk için bir sebep daha.

Hayat kısa, bunu herkes bilir. Ama zaman görecelidir. Einstein'ın bu teorisi Hafele-Keating deneyi ile kanıtlandı. Zaman görecelidir ve de i kendir. Ama biz bu kadar bilimsel, nanosaniyelerle u ra mayaca ız. Zaten zamanın ve göreceli in içinde ya ıyoruz. Matematik sınavına girmeden önceki bir kaç dakikayla, 15 günlük sömestr tatili hemen hemen e it zaman periyodu gibi geliyordu. Unuttunuz mu? Çocuklar zamana önem vermezler, gençler için çok önemli de ildir, eri kinler için zamanın önemi yadsınamaz, ileri ya lardaysa zaman her eydir. Mutluluk, huzur ve sa lı ı elde etmek, ne kadar önce olursa, o kadar iyi olur. Zaman giderek daha hızlı akmaya ba layacak emin olun.

O zaman artık beklemeye gerek yok, i e koyulma zamanı. Mutlu, sa lıklı ve huzurlu bir hayat istiyoruz ama henüz sahip olmadı ımıza inanıyorsak, bir kısım özelli imizin veya yöntemimizin, zaman içinde ba ka özellik ve yöntemlerle yer

de i tirmesi gerekiyor. Bu da bize "de i im" sözcü ünün tanımını veriyor.
"De i memiz lazım!"

T. Murat TAMER
5element E itim ve Danı manlık
02 Temmuz 2015

Not: ~~Pure~~ ve ~~sigara~~ kelimelerinin üstü kamu sa lı ı açısından özellikle çizilidir.
Yazım hatası de ildir. Gülücük.