HANRİ BENAZUS

Huzur Kapısının Sihirli Anahtarı

mutluluk



BİZİMKİTAPLAR

HUZUR KAPISININ SİHİRLİ ANAHTARI

MUTLULUK

Bizim Kitaplar: 105
Kişisel Gelişim

© Bu kitabın tüm hakları
Bizim Kitaplar San. ve Tic. Ltd. Şti'ne aittir.

ISBN 978-605-5476-21-2

Yayınevi Sertifika No: 14933

Genel Yayın Yönetmeni
D. Ali Gültekin

Editör
Nermin Taylan

Sayfa Düzeni
Özlem Özkan

Kapak Tasarımı
Hüseyin Özkan

Baskı Cilt
Step Ajans Matbaacılık
0212 446 88 46



BİZİMKİTAPLAR

Ankara Cad. Konak Han No:43/5
Eminönü-Fatih / İstanbul
Tel: +90 212 528 35 51 Fax: +90 212 528 35 52
www.bizimkitaplar.com.tr
bizimkitaplar@bizimkitaplar.com.tr

HUZUR KAPISININ SİHİRLİ ANAHTARI

MUTLULUK

Hanri Benazus

Bizim Kitaplar
İstanbul - 2011

İÇİNDEKİLER

Önsöz – 1	9
Önsöz – 2	11
“Mutluluk, Ne Sihirli Kelime!…”	13
“Mutluluk; Bireysel Duyuş Ve Özlem Hali…”	29
“Mutluluk, Pürüzsüz Bir Sevgi VeveSaygı Halidir…”	45
“Mutluluk, İçki İçmeden Sarhoş Edebilen Duygu…”	61
“Mutluluk,Yaşandı Diye Sevinmesini Bilmektir…”	77
“Mutluluk, Bizi Bize Kanıtlamaktır…”	91
“Mutluluk ve Bir İşe Sahip Olmak…”	105
“Mutluluk ve Evlilikte Uyum…”	121
“Mutluluk ve İnsanın İnsanda Yaşaması…”	137
“Mutluluk ve İsteklerimizin Saplantıya Dönüşmesi”	151
“Mutluluk ve İçsel Dünyamızın Zenginliği…”	167
“Mutluluk, İnsanın Özünden Yansımasıdır…”	183
“Mutluluğun ve İnsanın Düşüncelerinden Yansıması…”	199
“Mutluluk, Unutmak Gerektiğini Unutmamaktır…”	213
“Mutluluk, Gerçeklerle Yüzleşmeyi Bilmektir…”	227
“Mutluluk, Anıların Esaretine Girmemektir…”	241

“Mutluluk, Hayatı Doya Doya Yaşamaktır…” 257
“Mutluluk, Verirken Almaktır…” 273
“Mutluluk ve Olumlulukların Dünyasına Geçiş…” 287
“Mutluluk ve Yaşamdan Memnun Olmak…” 301
“Mutluluk ve Tanrının İçimizden Ses Vermesi…” 315
“Mutluluk, Zenginlik Değil, Yeterliliktir…” 331
“Mutluluk, Hayatın Gizemini Çözmektir…” 345
“Mutluluk ve Sizden Çocuklarınıza Kalacaklar…” 361
“Mutluluk ve Yanlışların Yanlışlarını Yaşamak…” 377
“Mutluluk ve Kendi Özümüze Dönüş…” 391
“Mutluluk ve Hayat Yön Veriş…” 405
“Mutluluk, Ama Nerede?...” 421

Bu kitabımı, "Mutluluk"larımınn kaynağını oluşturan sevgili eşim "SEVGİ"ye ithaf ediyorum.

HANRİ BENAZUS

ÖNSÖZ – 1

"MUTLU ÇOBAN"



Gözleri görmeyen bir kişi, bu durumdan kurtulmak için çareler aramaya başlamış...

Başvurmadığı hekim kalmamış... Gelin görün ki; kimse yardımcı olamamış.

Günün birinde bir bilge, ona bir öneride bulunmuş:

"Eğer hiç derdi tasası olmayan birini bulur ve onun gömleğine gözlerini sürersen, gözlerin o an görmeye başlar!"

Gözleri görmeyen kişi, yollara düşmüş... Dağ, tepe dolaşmış, fakat dertsiz, tasasız birini bulamamış... Tüm umudunu kesmek üzereyken, bir köyde karşılaştığı yaşlı adam, ona umut vermiş:

"Şu dağın tepesinde bir çoban yaşar, onun hiç derdi tasası yok gibi gözükür..."

Kör kişi dağa yönelmiş ve zar zor tepeye çıkarak çobana ulaşmış...

Kendisi ile uzun uzun söyleşerek, bir derdi tasası olmadığını öğrenmek istemiş...

Çoban, hiçbir derdi, tasası olmadığını söylemiş ve huzurlu bir sesle şükretmiş...

Onun bu durumuna çok sevinen yolcu, oraya kadar gelmesinin nedenini açıklayarak çobana isteğini söylemiş:

"Şu gömleğini ver de, ben de bir dünyayı seyredeyim!"

Çoban utangaç bir sesle şu cevabı vermiş:

"Benim gömleğim yok ki!..."

ÖNSÖZ – 2

"ŞÖYLE DEDİ…"



Ailesi ve kendisini seven hiç kimsesi olmayan yetim bir kızla ilgili çok güzel bir masal vardır.

Kendini çok ama çok üzgün ve yalnız hissettiği bir gün, çayırda yürürken, bir çalıya küçük bir kelebeğin takıldığını görür.

Kendini kurtarmak için çabaladıkça, dikenler onun narin bedenini daha çok hırpalar.

Küçük yetim kız dikkatle kelebeği kurtarır.

Uçup gitmek yerine, kelebek güzel bir periye dönüşür. Kız gözlerine inanamaz.

Peri, kıza; ***"Bu eşsiz, güzel ve iyi kalpli davranışın için, sana bir dilek dileme hakkı veriyorum.***" der.

Kız bir an düşünür, sonra ***"Mutlu olmak istiyorum."*** der. Peri "***Peki***" der, ona doğru eğilir ve kulağına fısıldar. Sonra da ortadan kaybolur.

Kız büyüdüğü sürece, ondan daha "**Mutlu"** kimse yoktur. Herkes ona "**Mutluluk**"unun sırrını sorar. O ise gülümser ve "***Sırrım, küçük bir kızken iyi kalpli bir periyi dinlemiş olmamdır."***der.

Yaşlanıp, ölüm döşeğine düştüğünde, komşuları etrafına toplanırlar. Sırrının da onunla birlikte yitip gitmesinden korkmaktadırlar. **"Lütfen bize söyle"** diye yalvarırlar.

"İyi peri sana ne dedi?"

Sevimli yaşlı kadın gülümser ve ***"Bana şöyle söyledi"*** der:

"Ne kadar güvende, ne kadar yaşlı ya da genç, zengin ya da fakir olursan ol, herkesin sana ihtiyacı var"

Mutluluğun formülü,
gerektiğinde önemsiz şeylerle
meşgul olabilmektir.

Edward Newton

"MUTLULUK, NE SİHİRLİ KELİME!…"



"**Mutluluk**" ne sihirli bir kelime...

Bu kelimenin tam ne manaya geldiğini hiç düşündünüz mü? Bir rüya mı? Bir hayal mi? Bir duygu mu? Yoksa bir gerçek mi?

Tüm insanlığın yaşamı boyunca büyük bir çaba, büyük bir koşuşturma, hatta büyük bir ısrarla peşinden sürüklenip durduğu huzurun yolu; "**Mutluluk**"...

Hem de tam "***Buldum***" dediği anda tıpkı bir sabun köpüğü gibi yok olduğunu, bir hayalden öteye geçmediğini gördüğü o sözde "**Mutluluk**"...

Ardından da, sanki bir şey olmamışçasına yeniden bir arayış içine girdiği "**Mutluluk**"...

Hatta bir ömür boyunca kendini bu bitmek tükenmek bilmeyen huzurunu arayışa mahkum ettiği "**Mutluluk**"...

Evet, herkesin adeta sözleşmişçesine adına "**Mutluluk**" dediği bu duygu, bu arayış tutkusu nedir ki?

Zaman gelmiş, bir gerçek olarak önümüze serilmiş, içimize bir abide gibi dikilmiş... Ama zaman gelmiş, elimizi uzattığımızda sisler arasında bir serap gibi kaybolup gittiğini görmüşüzdür.

O halde "**Mutluluk**"a belirli bir anlatım bulabilir miyiz? Bilmiyorum. Ben bugüne kadar çok aradım, çok araştırdım, bulamadım. Pek doğru dürüst bilenine de rastlamadım.

Her yerde, her bireyde ayrı ayrı bir anlayışla, ayrı ayrı bir özlemle anlatılmaya çalışılan, bir umut coşkusu halindeki soyut anlatımlar ve değerlendirmeler demeti...

Ama sorarım sizlere; acıların, ıstırapların, savaşların, açlığın, yoksulluğun kol gezdiği bu dünyada, "**Mutluluk**"u, yukarıdaki bireysel beklentiler içinde bulma gibi bir duygusuzluk, anlayışsızlık, adamsendecilik, vurdum duymazlık içinde olmak olası mıdır?

Olunsa bile, tüm bu beklentilerin bir insanın huzur yolunda ilerleyebilmesi için eksiksiz bir şekilde oluşabileceğini ve o bireyi, bugünkü acılar ve ıstıraplar dünyasından böyle bir huzur ortamına taşıyabileceğini düşünebilir misiniz?

“Mutluluk” uçuşan kuşların kanatlarında mı? Yoksa yemyeşil ovalara inat heybetle yükselen boz dağların yamacına mı gizlenmişti? Bu adına “**Mutluluk**” dediğimiz?

Kim bilir gelinlik çağına gelmiş bir güzelin mahcup pembeliğiyle gülümseyen yanaklarında gizlenmiştir.

Belki de, umursamaz kahkahaların nedensizce savrulduğu bir mekanda varlığı ile bir gönüle tutsak düşmüştür **“Mutluluk”**.

Belki de “**Mutluluk**” bize inat bizim uyuduğumuzda gelip, uyandığımızda bizden uzaklaşıveren, kendine has özellikler taşıyan bir tepkileşim midir?

Şöyle bir düşündüğümüzde şu **“Mutluluk”**u aramak için ne kadar çok zaman tükettiğimiz aklımıza geliyor da, adeta çıldıracak gibi oluyoruz. Onu bulacağız diye neredeyse her gün, her saat kendi kendimizle çekişip duruyoruz.

Artık şuna inandım ki; “**Mutluluk**”un tarifi için tüm kelimeler yetersiz.

Ancak duygularla, duyularla, içsel coşkularla anlatılabilecek, anlaşılabilecek ve hayatı daha yaşanır kılabilecek, eksiksiz bir huzura eriştirecek bir duyumsayıştır “**Mutluluk**”...

Belki de “**Mutlu**” olmak için bir şeyler istemek, bir arzuya sahip olmak tek başlarına yeterli olmamışsa bile, bunlar çoğu zaman “**Mutsuz**” olmak için yeterli olabilmiştir de.

Ancak, gayesiz, hedefsiz bir varoluşu düşünmek mümkün müdür ki?

Huzura giden yolda "**Mutluluk**" istenirken, "**Mutluluk**" aranırken, "**Mutluluk**" hedeflenirken aslında neyin ve nelerin arandığını, kesin bir şekilde bilen insan sayısı çok azdır.

İnsnların"**Mutluluk**" diye hedefledikleri şey; kimine göre iyi bir evlilik, kimine göre güzel donatılmış bir masa, kimine göre şık bir giyim, kimine göre güçlülük, kimine göre zenginlik, kimine göre nasırını vurmayan bir ayakkabı, bu ve bunun gibi daha niceleri...

Bu örneklerde yaşanan, kiminde bir şekilde tutsaklığını yaşadığı hırslarının, hınçlarının, egosal dürtülerinin, kiminde de içsel barışı ve sahip olduğu özünün, yaşamında yansımalarını bulmalarıdır.

Birilerinde ne olursa olsun, ne bahasına olursa olsun bir güç, büyüklük ve zenginlik gösterisi, diğerinde de sevgi, hoşgörü dolu bir iyimserlik, sevecenlik, içsel barış ve duygu dolu insancıl bir tablo sergilenir.

Bu iki tablo arasındaki fark "**Mutluluk**" ile "**Mutsuzluk**" arasındaki *"**Siyah/Beyaz**"* görüntüsünün yaşama yansıttığı zıtlıktır.

Bilmek durumundayız ki;

Herkes, kendi doğrularının paralelinde yaşar ve doğrularının gerçeklerle örtüşmesi oranında, ya yücelir, ya da alçalır.

Bütün bu arayışlar, bu ısrarlar çoğu zaman "**Mutlu**" olmak, "**Mutluluk**"u bulmak için yeterli olmadığı gibi, tüm

bu çabalar sonuçta başlı başına ve kolaylıkla bir "**Mutsuzluk**" sebebi de olmuştur.

Ancak varoluşun hamurunda her zaman bir hedefe yönelme isteği, bir gayeye sahip olma dürtüsü hep vardır.

Unutmamak gerekir ki;

Hayatta önemli olan "Neyi Yaşadığımız" değil, "Nasıl Yaşadığımız"dır.

Bizim için yapılan tüm tanımlamalar ve bizi bizden başkaları ile karşılaştırarak yapılan özdeşleştirmelerin izin verdiği bir yaşama, neden kendimizi gönüllü tutsak ederiz? Anlamak mümkün değildir.

Bizler, kendimizi çoğu zaman hoşlaştığımız bu tanımlamaların doyurduğu egomuzun diktasından kurtarmadıkça, değil "***Nasıl Yaşadığımız"***ın, ***"Nasıl Yaşamak Gerektiği"***nin gerçek manasını dahi anlayamayız.

Kendimizi, yalnız kendimizle özdeşleştirebildiğimiz gün, huzura giden yolda "**Mutluluk**"a doğru yol almaya başladık demektir. ***Her nimet, çekilen bir sıkıntının ödülüdür.***

Unutmamak gerekir ki;

"Mutluluk" çoğu zaman, sorunlara yaratıcı çözümler bulmaktan geçer.

Halbuki çoğu insan, bir çaba göstermeğe gerek duymaksızın, sorunların kendi kendilerine ortadan kalkmasını bekler. Olmayınca da, hemen şikayetçi, huzursuz ve huysuz bir tavır içine girer.

Halbuki;

"Mutluluk" çabadır, olaya, olana, soruna, yoruma kendimizi katmak ve çözüm üretmektir.

Etrafınıza dikkatlice bir göz attığınızda görürsünüz ki; insanoğlu her türlü endişelerini, hüzünlerini ve kaygılarını her gün yeni baştan yaratmak için adeta özel bir çaba içine girer.

Hatta bunları yaparken bunlardan kimi zaman garip, kimi zaman buruk bir haz dahi alırlar. Zaman gelir bunlar bir yaşam şekli, bir yaşam felsefesi haline gelir ve alışkanlıkları yaratır.

Ve yine unutmamak gerekir ki;

Alışkanlıklarımız; kendi elimizle yarattığımız putlardır.

Aslında "**Mutsuz**" olmak öyle zor bir şey değildir. Zor olan huzura doğru yol alan **"Mutluluk"**a, "**Mutlu**" bir yaşama sahip olmaktır.

Ancak bu zorluklar, bireyin "**Mutluluk**"u arama çabalarına son vermesi, onu aramamak, oluşturmamak sebebi de değildir.

Bilmek durumundayız ki,

İnsanın yaşamı süresince en zor elde ettiği, en güzel, en doyumlu ve en coşkulu duyguların odağı olduğudur.

Çünkü;

Yaşamın her aşamasına karşı gerçekçi olmak, hayata meydan okumaktır.

Bunların bilincinde olan birey için gaye, tüm gücüyle, bıkmadan, usanmadan, yenilgiyi kabul etmeden, zaaf

göstermeden, devamlı ve ısrarlı bir çaba içinde bulunmak, mücadele etmek ve "**Mutlu**" sona ermek bakımından kesin kararlı olmaktır.

Her olayın istenirse hep üzüntü, istenirse hep huzur veren yönleri vardır. Burada önemli olan, bireyin hep huzur yolunda kendini arama, görme, kendine yer edinme alışkanlığına girmesini bilmesi ve bunun olgunluğuna ermesidir.

Unutmamak gerekir ki,

Endişeler çoğu zaman felaketlerin kendisinden daha fazla ıstırap kaynağı olurlar.

"**Mutsuz**" bir insanın hareketlerinde , kendini tanımaktan, çok kendisi ile karşılaşmaktan kaynaklanan ürküntülüğü vardır.

Kendi iç dünyasının barışını sağlayamayan bir insan, dış dünya ile olan ilişkilerinde de, doğal olarak bir barış ortamı sağlayamaz.

Huzura giden yegane yol olan "**Mutluluk**", bireyin kendi farkındalığını bulup, kabullenmesinden sonraki yaşam tarzında yatar.

Hayat birbirini izleyen olayların akış sürecidir. Ancak her bir olaya verilen olumlu ya da olumsuz tepkiler ve kendimizce yaptığımız yorum ve değerlendirmeler, her bireyde ayrı etkileşimler oluşturur.

Bu durumda, "**Mutluluk**"a veya "**Mutsuzluk**"a doğru yöneliş, bu etkilerin bıraktığı izlerin, duygularımıza ve düşünce yapımıza olan yansımaları ile orantılı olur.

Hele hele, oluşan bir olayın, olumsuz yorumlarının adeta yakasına yapışarak, onunla birlikte sürüklenmek ve böyle ısrarlı bir tutum içinde olmak, genelde hep "**Mutsuzluk**" sebebidir.

Anlamamız gerekir ki;

"Mutluluk", genellikle bir yığın sıkıntının, ezanın, ıstırabın ardından gelen başarının ödülüdür.

Unutmayın ki, ister sizin yorumlarınız ve anlatımlarınız, ister karşınızdaki bireylerin yorum ve anlatımları, her zaman bireysel düşüncelerin ve sahip olduğumuz bilgilerin kısıtlı hudutları ile sınırlıdır. Bu sebepledir ki; bu yorumlar ve anlatımlar yalnız sizi ya da o bireyi bağlar.

Sonucu itibarı ile de, tüm bunlar karşı birey tarafından değiştirilebilecek bir şey olmaktan uzaktır. Değiştirse değiştirse, o düşünceyi, o yorumu, o tarifi, sahibi olan birey değiştirebilir.

O halde , bir başkasının yalnız kendisini bağlayan bir düşünce ürününün, bir yorumunun sizin hayatınızı zehir etmesine, kendinizi için için yemenize ve özellikle bir "**Mutsuzluk**" ortamı içinde kendinizi tüketmenize değer mi?

Unutmayın ki;

Gerçekler, her bireyin kendi deneyim alanı içinde bulunur.

Hepimiz; genellikle kederli, üzüntülü, dertli ve endişeli düşüncelerin oluşturduğu bir açmazlar ortamında yerimizi almak için sanki özel bir çaba içine girer ve ardından da bu durumdan şikayetçi oluruz.

Çoğumuz da, kendimizi ve içinde yaşadığımız dünyayı mahvetmeye çalışan özel yetiştirilmiş mangalar gibi, bilmeden, düşünmeden, anlamadan, sevmeden bu yıkımdan kendimize, çıkar ve pay ayırma peşinde koşuyoruz.

Halbuki;

İnsanın tedirginliği, geçmişinin düşüncesinde verdiği görüntüdür.

Hepimiz biliyoruz ki, tam bir cehalet içinde kendini tüketmekte olan, karanlıklar, açmazlar ve olumsuzluklar ortamında kendini arayıp bir türlü bulamayan, şifa bekleyen nice hastalar, aç ve açıkta sefil bir hayat süren çocuklar, bir kelimecik de olsa teselli arayan, yollarını kaybetmiş, bir türlü ışığa kavuşamamış çok sayıda insan vardır.

Peki hiç düşündünüz mü?

Bu savaşlar, bu katliamlar, bu kahredici uygulamalar neden oluyor?

Bu insanlar neden bu kadar sefalet içinde sürünüyor?

İnsanlar ve insanlık bu uygulamalardan kendine ne gibi bir çıkar hesapları içinde?

Bu dünya kuruluşu ile insanlara büyük bir ödül olarak sunulmuşken, onu daha güzelleştirmek, daha yaşanır hale getirme çabası içine girmek varken, sanki görevlendirilmişiz gibi, onu mahvetmeye kalkışmak, yaşanmaz hale sokmak, bir "**Mutsuzluk**"lar uydusu haline getirmek için özel bir çalışma içine mi girdik?

Hepimizin gözleri daha fazla madde, daha kalın bir cüzdan, daha etkin güç ile adeta körelmiş.

Çevreyi de, dünyayı da, insan ilişkilerini de, toplum yaşamını da hep maddenin ve gücün sınırları içine hapsederek bakmayı, yaşam felsefesi olarak benimsemişiz.

Hep ayrılıklar, itilmişlikler, yoksulluklar, ezilmişlikler üretme peşinde koşar olmuşuz.

Doğaldır ki, sonuç olarak da ürettiklerimiz; felaketler, düş kırıklıkları, olumsuzluklar ve açmazlar olmaktan ileri de gidememiştir.

Ben diyorum ki; o halde öncelikle yapacağınız şey şudur:

Alışkanlıklarınızı sorgulayın ve onları yeni baştan karara bağlayın.

Tüm yoksul insanlar, aç insanlar, genç, yaşlı, kadınlar, çocuklar neredeyse temiz bir havadan dahi yoksun, sefil bir durumda yaşamını sürdürme çabasında. Tüm bunlar yetmezmiş gibi tepesine ne zaman bir bombanın düşeceğinin ürküntülüğü ile sefaletini oynuyor.

Hala çaresi bulunamayan hastalıklar, doğal afetler, fakirlik, fukaralık, sefalet kol gezerken bizler bu insanlara nasıl olacak da "**Mutluluk**" kelimesinin kapsamını anlatmaya çalışacağız.

Yine sorarım sizlere; "**Mutsuzluk**"tan başka bir yaşam süreci bulunmayan bu insanların, bu dünyanın aslında herkes için yeterli ve var olduğunu bildiğimiz nimetlerinden, huzurundan, "**Mutluluk**"undan bir pay sunmak tüm insanlığın görevi değil midir?

Aslında tüm kıskançlıklar, hasetler, kavgalar, savaşlar, kardeş kanına girmeler, kötü niyetli hareketler, hırslar ve

akla gelebilecek her türlü açmazlar bu Dünya'da bilinçli bir şekilde üzerine gidilerek ortadan kaldırılabilir.

Ancak bunun için önemli olan tüm insanların şefkat, iyilik, anlayış, sevgi, hoşgörü, yumuşaklık, dostluk ve işbirliği ile topluma daha iyi bir yarın sunma çabası içine girmeyi istemesi ve bunu "**İnsan**" olmanın bir gereği olarak algılamasıdır.

Ancak o zaman bu çaba söz konusu atılımlarla bir hüzün ve **Mutsuzluk"** tablosu olmaktan çıkacak, olumsuzluklar, engeller, zorluklar, egosal çatışmalar ortadan kalkacak ve "**Mutlu**" insanların yaşadığı bir **"Mutlu Dünya"**nın temelini atılabilecektir.

Biz insanlar aslında mükemmel olmayan bir dünyada, mükemmel olmayan varlıklar toplumu şeklinde bir yaşamı sürdürüyoruz.

Bu süreç içinde de edindiğimiz bilgileri akıl ve mantığımızın süzgecinden geçirip, yaşama yansıtmasını da pek beceremediğimizden, huzura varma yolunda hep "**Mutluluk**" arayan fakat aslından "**Mutsuzluk**"lar yaratma peşinde koşan birer zavallı haline geliyoruz.

Bilgi bir insanın kapasitesine, gelişimine ve içsel algılamasına göre devamlı olarak **Doğru/Yanlış** yansımalarını ortaya çıkarır.

Gerçek yansımalarını bulmak içinse, her zaman için sahip olduğumuz bilgileri berraklaştırarak yaşama sunmamız gerekir.

Ben diyorum ki;

İnsanlardan nefret ediyorsanız günah işliyorsunuz…

İnsanları küçücük kusurlarını, kendi dev aynanızda büyütüyorsanız, günah işliyorsunuz…

Bencillik yapıyorsanız, çıkarlarınız için eziyorsanız, aşağılıyorsanız, hor görüyorsanız, yoksulluğuna arkanızı dönüyorsanız, sevginizi, şefkatinizi, hoşgörünüzü, merhametinizi sunmaktan, paylaşmaktan kaçınıyorsanız günah işliyorsunuz...

Kısacası;

Vicdanınızı harekete geçiren, rahatsız eden her şey istisnasız günahtır.

Bu günah ortamında belki kendi egolarınızı doyuran, geçici bir rahatlık ortamı oluşturursunuz, ancak hiçbir zaman gerçek "**Mutluluk'a**" ulaşamazsınız.

Çünkü;

"Mutluluk" bir yerde vicdan rahatlığı, bir yerde çevrenize olan yansımanızın pürüzsüzlüğüdür.

Bir insana **"Mutluluk"** sunumunda bulunmak istiyorsanız, bu sunumunuzu sözcüklerle değil, gözlerinizin ışıltısı ile yansıtmaya çalışın.

Çünkü her sözcük bir takım yapaylıklarla sarmalanmış olabilir, ancak gözlerinizin ışıltılarında riyaya asla yer yoktur.

Üzerinde yaşamakta bulunduğumuz dünya, uyumsuzluklar, çatışmalar, savaşlar dünyasıdır. Öyle ya da böyle tarihin her safhasında bu çatışmalara ve savaşlara rastlamak mümkündür.

Kendini bilmiş, anlamış ve keşfetmiş bir toplum için ne çatışma, ne de savaş bir yaşam biçimi şeklinde değerlendirilemez.

Eğer bu gerçeği toplum olarak kavramış olsaydık ne insanlar ölecek ve ne de acı, ıstırap, yoksulluk, çaresizlik, açlık böyle kol gezecekti.

Bizler sadece dış dünyadan yansıyanların gerçek olduğuna inanır ve diğer değerlendirmeleri yok sayarsak, hep bu yapay dünyanın tutsağı olmayı hüner sayarız..

Kendimizi adeta şartlandırdığımız sözde bildiklerimizin büyüsü, gerçeklerin algılanmaya başlanması ile sona erer.

Ancak bizler içsel ve dışsal dünya içinde verimli ve tarafsız bir araştırmaya girme gereğini duymayacak olursak, kendimizi keşfetme şansına asla sahip değiliz demektir.

Şuna kesinlikle inanmak durumundayız ki, yapacağınız böyle bir eylem ardından, mutlaka "**Mutluluk**"u, "**Mutluluk**" da, gerçek bireysel keşfimizi beraberinde getirecektir.

Çünkü kalıcı "**Mutluluk**", hayallerle, peşin hükümlerle ve şartlandırılmalarla sağlanamaz.

Ben diyorum ki;

Siz siz olun sakın ola ki, kendinizle aranıza mesafe koymaya kalkışmayın.

En azından bir takım düşüncelerinizin tutsağı olduğunuzu, kendi yarattığınız yapay ve hayale dayalı bir dünyada yaşadığınızı bilmek, içtenlikle ve ciddiyet içinde

kendinize yön vermek gereksinimini duymak bile, gerçek bilgeliğin ilk basamağıdır.

Bizler taşıdığımız isimler, aynada verdiğimiz görüntüler, sevinçler, kederler, acılar, ıstıraplar içinde sözde varlığını sürdürme ısrarında olan kişileriz. Hep kendimiz olarak gördüğümüz ve benimsediğimiz bu "**Kişi**"lerden bir an önce kurtulmamız gerekmektedir.

Bu kişiliğe, olmadığı şeyi oldurmak için didinip durmaktayız. Halbuki kalıplarla, maskelerle, şartlandırmalarla oluşan bu kişiliğimize sarılacağımıza, özümüzün bir yansıması olan ve iç dünyamızda yerini almış bulunan esas kimliğimize sarılıp, "**Mutluluk**" a yelken açmak daha akılcı bir durum olmaz mı?

Kabul etmek durumundayız ki, kendimizle barışık olsak ve kendimizi yaşamayı becerebilsek, "**Mutluluk**" kendiliğinden gelecektir.

Bunun için içten ve samimi olmak, hem gerekli, hem de yeterlidir.

Biliyoruz ki;

İçtenliğin temelinde şefkat ve anlayış vardır.

Bu öyle bir şefkat ve anlayış ki, hem kendinizin hem de başkalarının ıstırabından yansımasını bulmuş olan, yine kendinize ve başkalarına yönelik olan bir şefkat...

Yok eğer, başkalarının dertlerine, kederlerine karşı duyarsız, ilgisiz, katı, duygusuz ve acımasız iseniz. Eninde sonunda tüm ıstıraplar, kendinize dönüşecek ve kendinizi sorgulama durumunda kalacaksınız.

İnsanoğlu, hep başkaları ile ilgilenmesi gerekliliğine inandırılmıştır. Bu gereklilik inancı, bir içsel algılanma ile oluşmuyorsa, aslında bizim bir diğer insana değer biçebileceğimiz, o insanın gelişmesinin, öğretisinin mutlaka bize bağlı olduğu ön yargısı ve varsayımları ile olmaktadır.

Halbuki her insan öncelikle kendinden sorumludur. Kendisi dışındaki bireylere de ancak örneklikleri ile yol gösterici olabilirler. Bu egosal savunmanın kabuğunu kırmak gibi bir şeydir.

Bilmek durumundayız ki;

"Mutluluk", oluşan sorunlara, yaratıcı ve çözümleyici bir şekilde yaklaşabilmekten geçer.

Mutlu yaşam, tutku ve korku
üzerinde mantığın ve düşüncenin
elde ettiği bir zaferdir.

Lucius Annaeus Seneca

"MUTLULUK; BİREYSEL DUYUŞ VE ÖZLEM HALİ…"



"**Mutluluk**" bir yerde, aranacak değil, varılacak ve yaşam coşkuları ile dolu çok güzel bir hedeftir. Kısacası;

Mutluluk" hayatı pembe yaşamaktır.

Aksini savunmak, kişinin kendini devamlı olarak aldatan bir rüya aleminde yer almakta ısrar etmektir. İnsanın en büyük zaaflarından biri de aradığı "**Mutluluk**"u hep aynada gördüğü kendi yüzü ile özdeşleştirmeye kalkmasıdır.

Bunun için her tavrında, her arayışında, her girişiminde kendinden bir yansıma görmedikçe "**Mutluluk**" kelime-

si ile aklında şekillendirebileceği bir duyguya yer bırakmaz..

"Mutluluk" insanın yaşamı süresince sarf ettiği tüm çabalarının, duyulan tüm özlemlerinin, hedef olarak benimsediği tüm gayelerinin ve hatta tüm katlantılarının özüne yansıyan beklentilerinde yer almasıdır.

Evet....

"Mutluluk"; somut bir tarifi olmayan fakat varlığından da asla şüphe edilmeyen bireysel bir duyuş ve özlem halidir.

Çünkü, "**Mutluluk**" insanın yaşam şeklinin, yetişme tarzının, çevresinin, aile yapısının, benimsediği hayat görüşünün, içsel dünyasının, insancıl yapısının, inancının, isteklerinin, beklentilerinin, gereksinimlerinin, duygularının, duyularının ve hatta tüm olanaklarının büyük bir uyum içinde dengesini bulması ile oluşacak bir ruh halidir.

Doğaldır ki, tüm bunlar her insana göre ayrı ayrı değerler taşıdığına göre, dünya üzerinde iki ayrı kişi için, birbirine benzer bir "**Mutluluk**" tarifi bulmak ya da böyle bir tarifi yapmak olası değildir.

Bu sebepledir ki, "**Mutluluk**"a, her bireye göre değişen ya da tarifini bulan bir çeşit ***"Yaşamdan memnuniyet duyma, hoşlaşma, yaşam sevinci ile dolu olma ve böylece yaşadığı o anı büyük bir coşku, iç huzuru ve ruh yüceliği ile yaşama sevincidir"*** de diyebiliriz.

Ancak tüm bu şartların oluşması, bir çok olasılığa bağlı olduğu ve değişken bir yapıya sahip bulunduğundan devamlılığı da mümkün değildir.

Bana kalırsa;

İnsan "Mutluluk"u iç huzurunu yaratan ölümsüz değerlerde aramalıdır.

"**Mutluluk**", **Türk Dil Kurumun** sözlüğünde ***"Bütün özlemlere eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan doğan kıvanç durumu"*** olarak tanımlanmakta olup, şimdiye dek sayısız değişik tanımları yapılmış olan göreceli bir kavramdır.

Kimileri "**Mutluluk**"u yalnız maddesel alanda, kimileri yalnız manevi alanda, kimileri ise hem maddesel, hem de manevi alanda edinilebilecek bir ruhsal hal olarak ele almışlardır.

Örneğin, **Mutluluk**"un manevi alanda edinilebilecek bir hal olduğunu düşünen eski **Yunan** düşünürleri; ***"Mutluluk"u insanın sahip olduğu erdemin bir ödülü"*** olarak değerlendirmişlerdir.

"**Mutluluk"** hakkında **Mistisizmde**, çeşitli Dinlerde ve felsefi ekollerde ortaya konan görüşlerde farklılıklar, genellikle şu soruların yanıtlarında toplanmaktadır:

Mutluluk bir amaç mı, bir sonuç mu olmalıdır?

Mutluluk, manevi değerlere mi bağlıdır, maddesel değerlere mi bağlıdır?

Maddi değerlerin edinilmesiyle yaşanan geçici hal mutluluk kapsamında değerlendirilebilir mi?

Mutluluk kişinin diğerleri hakkındaki hareketleriyle ne derecede ilişkilidir?

Diğer insanlarla birlikte yaşamayan, toplumdan yalıtılmış biri mutlu olabilir mi?

Istırap ya da "Mutsuzluk"u tatmamış biri, yine de "Mutlu" olabilir mi?

Bir görüşe göre de;

Ruhun bu dünyaya gelme amacı "Mutlu" olmak değil, gelişmektir.

Hepimiz kabul ederiz ki; "**Mutluluk**" bir amaç değil, bir sonuçtur. Ve yine kabul ederiz ki; "**Mutluluk"** yalnız maddeye dayalı değerlerle edinilemez. Çünkü maddeye dayalı değerlerin hepsi geçici olup, ya bir gün mutlaka yok olacaklar ya da bizler onları terk edip gideceğiz.

Tüm bu değerlendirmeler karşısında, gerçek ya da devamlı bir "**Mutluluk**", geçici olmayan manevi değerlerle bağlı olup, sonsuza dek yaşayacak olan, tüm canlılara duyulan sevgiyle, anlayışla, hoşgörü ile yakından ilgilidir diyebilir miyiz?

Hepimiz kabul etmek durumundayız ki;

Gerçek mutluluk, başkaları için sarf edilen emeklerin, insanın ruhunda bıraktığı hazlar ve bu görevini yerine getiren insanın içinde duyduğu huzur ve sevinç halidir.

Gerçek durum böyleyken, nedense insanlar gerçek "**Mutluluk"u**, ancak maddeye tapınma ile geçen hırs ve heveslerine tutsak olmuş iradelerine göre değer biçtikleri birtakım uydurma kurallardan beklemekte ısrarlıdırlar

Maddeye dayalı güçlere ve şekilciliklere bağlı sözde "**Mutluluk**"lar, doğal olarak tıpkı bağlı oldukları metalar gibi gelip geçici olurlar. Gün gelecek bu sözde **"Mutluluk"**, bağımlılandıkları gibi geçip gidecek ve yok olacak-

tır. Gelip geçici madde ve şekle bağlı ve onlarla geçerli hiçbir "**Mutluluk"** sürekli olamaz.

Hep devam eden olmasa da, çoğunlukla yaşama huzur veren, yani kısacası ölmeyen, ölmek bilmeyen bir "**Mutluluk"**, yüce değerlerle sarmalanmış ve onlarla geçerli olan bir "**Mutluluk**"tur. Kabul etmek durumundayız ki; gerçek "**Mutluluk**"un kaynaklarından birini de, **Tanrısal** bir yansıma ve ışıltı olan, özellikle insan ruhlarında yerini bulan sevgi oluşumudur.

Çünkü, yalnız sevgi sonsuz değerlere sahiptir.

İnsanın gerçek "**Mutluluk**"unun ilk kapılarını açan sevgi; saygı, hoşgörü, merhamet, şefkat ve yardım duygularıyla beslenir. Bu duygular "**Mutluluk"** kapısının sihirli anahtarıdır.

"**Mutlu**" olmak düşüncesi, "**Mutluluk**"u bulmak çabası, insanoğlunun yaratıldığı günden, bugünlere uzanan bir varoluş evresinde hep yerini korumuştur. Bir yerde "**Mutluluk**"u aramak, "**Mutlu**" olmayı istemek, insan olmanın bir ön şartı ve bir varoluş tutkusu haline gelmiştir.

Ancak "**Mutluluk**"u ararken aşırı isteklere, beklentilere, olmazların, olamazların peşine takılmak insanın hem gelişimini engeller, hem de insanın özüne dönüşümünü geciktirir. Yaptığımız tüm bu arayışlarda, cenneti belki bulamayız ancak olumlu bir bakış ve uyumlu bir yöneliş ile o cenneti oluşturabiliriz.

Evet, yüzeyselde olsa "**Mutluluk**"unda, bireysel yeterliliğin, verimliliğinin, önemliliğinin, başarının yarattığı ortam çok büyük bir yer kaplar.

"**Mutluluk"**un aynı zamanda rahat ve güzel bir evde oturmak, iyi beslenmek, iyi giyinmek, seyahat etmek, iyi ve güzel yerleri gezmek, eğlenmek, gönlünce dinlenmek, kendisinin çevresinin maddi ve manevi doyumluluğunu sağlamak, çocuklarının zeki, çalışkan olmasının ve dilediği okullarda okumasının sonuç olarak herkes tarafından beğenilmesinin, takdir edilmesinin, seçkin bir yere oturtulmasının çok büyük etkisi olduğu muhakkaktır.

İnsan yaşamının tekdüze, bir değişmezlik içinde devam etmesi, bir "**Mutluluk**" işareti değildir. O kadar ki bu değişmezlik bir yerde "**Mutluluk**"un celladı dahi olabilir.

"**Mutluluk**"un hamurunda devamlı bir değişim duygusu, yeniden arayışlar içinde hedeflenmek ve beklentilerin velev ki sahte parıltıları ile süslü de olsa hep yarınlara dönük olduğunu anlamaktır.

"**Mutluluk**" devamlı şekilde bir değişim içinde olmak, kendini aramak, bulmak ve kaybetmek gibi bir akış süreci içinde yuvasını kurmak ister. Her değişimin, her buluşun ardında yeni kaybedişlere gebe, yeni arayışlara endeksli bir beklenti hedeflenmesi vardır.

Unutmamak gerekir ki;

Dünya, dönüşünü kişinin isteğine göre değiştirmez.

İlk başlarda değişimlerin, yeniden buluşların ardından gelen "**Mutluluk**" ve huzur ortamı, yine ardından gelen kaybedişlerin getirdiği "**Mutsuzluk**"lar ve yeni beklentiler süreci...Bu toplumsal yaşam içine girdiği günden beri insanoğlu, hep "**Mutluluk**"un ve "**Mutlu**" bir dünyanın özlemi ile yanıp, tutuşmuştur.

Ancak, kendince iyi niyetine, haklılığına ve tüm çabasına rağmen hiçbir zaman özlemini duyduğu, hayallerini kurduğu bu renkli ve "**Mutlu**" dünyasına kavuşamamıştır.

Bunun sebebi, bireyin aradıklarının yalnız kendi doğrularına, kendi haklılığına, kendi ön yargılarına dayalı olduğundan mıdır, yoksa kendi yetersizliğinin, sınır tanımazlığının, hakkına razı olamayışın, her şeyden kendine bir pay ve çıkar ummanın zaafı mıdır bilinmez.

Biliyoruz ki ne yaparsanız yapın;

İnsan hayatı değil, hayat insanı bitirir.

Ve unutmayın ki;

Işık azaldıkça, gölgeler kaybolur.

"**Mutluluk**" yolunda karşılaşılan engellerin biri de, biz insanların kontrolümüz dışında, düşünmeden sarf ettiğimiz sözler ve yaptığımız hareketlerdir. Zaman zaman bu tip kontrolsüz söz ve tavırlar çevremizi bize ve bizim içinde bulunduğumuz ortama düşman yapar.

Halbuki güzel bir mantık ve sevgi süzgecinden geçirebileceğimiz sözler ve takınılacak tavırlar "**Mutluluk**"u bulmada ve sunmada bize çok büyük rehberlik edecektir.

Siz siz olun, birisi hakkında bir söz söylerken, bir hüküm verirken, bir yargılamada bulunurken, yalnız o andaki doğrularınızı ve hatta yalnız mantığınızı değil, sevgi dolu yüreğinizi kullanın.

Çünkü;

Siz karşınıza aldığınıza değil, yanınıza aldığınıza saygınlık verebilirsiniz.

İnsanoğlu öncelikle şunu bilmek durumundadır. "**Mutluluk**"; yalnız ve yalnız kendi özünüzden kaynaklanır. Hiçbir kimse, hiçbir şey sizin "**Mutluluk**"unuzun kanıtı ya da sebebi olamaz. Bu sebepledir ki, insan "**Mutluluk**"unu hiç kimseye borçlu değildir. Olsa olsa "**Mutluluk**" görüşünüze ya da tarifinize yeni bir yorum ve değerlendirme getirebilirler.

Elinizden geldiğince "**Mutluluk**"un oluşmasına engeller koyan düşüncelerinizi denetlemeye tabi tutun. "**Mutluluk**"a giden yolda size engeller koyan, yolunuzu tıkayan düşünce şartlanmaları ve tutsaklıkları aşmak, bireysel bir çaba ve önyargısız yaklaşımlardır.

Size "**Mutsuzluk**" veren aynı düşünceleri tekrar tekrar düşünmekten vazgeçmelisiniz. Bu saplantılı düzeni mutlaka aşmak ve düşüncelerinizi ileriye veya en azından bugünün değerlendirmeleri ile harekete geçirmek daha olumlu sonuçlar üretecektir.

Kimi zaman kalbimizde acı bir "Mutluluk"la…

Kimi zaman yüreğimizde bir sancı duyarız, anlamsız "Mutluluk"larla…

Kimi zaman da yüreğimizde büyük bir acı hissederiz, ancak bu acının bir taraftan da **"Mutluluk"** verdiğini de duyumsarız. Çünkü bu acıyı da, bu **"Mutluluk"**u da veren yüreğinizde yerini alan sevdiğinizdir.

Bilmek durumundayız ki;

Gönülden bağlandığınız insan, acısı ile dahi size "Mutluluk" sunabilendir.

İnsanın beklentisine kapıldığı arzuları, bireysel kökenli arzular ise, yalnız kendi hevesleri ve zevkleri için ise, bunların oluşması sürecinde sarf edilecek çaba ancak, bireysel olarak sahip olduğumuz gücümüzle sınırlı kalır. Doğaldır ki, sonucunda beklenen "**Mutluluk** " da bireysel potansiyelimiz ve bireysel değişmezliğimizle sınırlı kalacaktır.

Ne zaman ki, arzular ve beklentiler bireysellikten çıkıp, toplumsal, çevresel ve evrensel arzular haline gelirse, oluştuklarında verecekleri "**Mutluluk**", daha güçlü ve daha güvenli olur. O halde bireysel ve dolayısıyla geçici olan "**Mutluluk**"lar için değil, toplumsal ve kalıcı "**Mutluluk**"lar oluşturmak için, kendi hapishanemizin duvarlarını yıkmak zorunluluğundayız.

Unutmamak gerekir ki, bilincinde olmadığımız bir şeyden vazgeçmek, "**Mutlu**" bir toplumun, "**Mutlu**" bir bireyi olmak, bir sıradanlık değil, bir olağanüstülüktür.

Bireysel yapımızı bu aşamaya geçirmek için, öncelikle kendimizi tam anlamı ile bilmemiz, tanımamız ve hatta çözmemiz gerekir.

Olayların oluşuna hükmedebilmek, onun çok üstüne çıkmak, acıların, ıstırapların, kederlerin, huzursuzlukların, endişelerin tüm olumsuz duygularından ve saplantılarından arınması ve kopması ile mümkündür. Bu da insanın esas kimliğini bulması ve hak ettiği "**Mutluluk**"a ulaşması için mutlaka geçmesi gereken bir evredir. Bu konuda en büyük ödülümüz, inkar edilemeyecek başarımız olacaktır.

"**Mutluluk**"u bulmak ve o anı doya doya yaşamak istiyorsanız, yaşamınızın her anını hissederek yaşayın. Hem de öyle bir hissediş ki; özünüzden kaynaklanan tüm duy-

gularınızla, özgün düşüncelerinizle, gerçek farkındalığınızla.

Bizler genelde bedenimizi terk ettiğimizde, yani öldüğümüzde her türlü değerini ve anlamını yitireceğimiz bir takım niteliklerle kendimizi tanımlama peşinde koşturup duruyoruz.

Ölüm anlarında bile tüm fiziksel, düşünsel ve duygusal bedenlerimizle öylesine bütünleşmiş durumda oluyoruz ki, bunların dışında bir "**Ben**"in varolduğunu bilmek dahi istemiyoruz.

Buradaki özdeşleşme ile özbenliğimizin arasındaki uçurumun büyüklüğünü "**Mutsuzluk**" ile "**Mutluluk**" arasındaki köprünün mesafesini tayin etmekte.

İnsanın ömrü daha çok kendisine ve çevresine yönlendirdiği eleştiriler ve yorumlarla geçmektedir. Hem de öyle bir eleştiriler ve yorumlar ki, hepsi yargılayıcı, ve çoğu peşin hükümlü.

Çevremizin ve bizim aynaya yansıyan görüntümüzden tutun, yürüyüşümüze, yemek yeme şeklimize, konuşma tarzımıza, evimize, ailemize, çevremize, işimize hep yargılayıcı suçlamalar, katı hüküm vermeler ve hatta insafsız infazlarla yaşamımızı doldurmakta üstümüze yoktur.

Adeta bir yaşam tarzı haline gelmiş olan bu eleştiriler, yorumlar ve onların getirdiği sonuçlar, hayatımızı cehenneme çevirmekle kalmaz, "**Mutluluk**" denilen değil duyguyu, kelimeyi bile aklımıza getirmemizi önler.

Bunlarda çözüm aslında çok da basittir. Herkes, sevildiğini hissetmek ve hatta bu duyguyu başkalarına karşı da içinde duymak ister.

Ancak bunun için büyük bir çaba içine girmektense işi mucizelere, oldubittilere ve hazır oluşumlara bel bağlamaktan da ileri gitmez.

Ama, emin olun ki, büyük bir sevgi haresi içinde yerinizi alabildiğinizde tüm yargılamalar, hüküm vermeler ve hatta infazlar gün gelip büyük bir sevecenlik içindeki "**Mutluluk**"a yerlerini bırakacaklardır.

Üzerinde yaşadığımız bu dünyada bize bedel biçilen ömür sürecimiz, zamanın akışı içinde çok kısıtlıdır. Yaşamımızın her gününün, her anının dünyasal sonla noktalanabileceğini unutmamız gerekir.

İşte bu gerçek karşısında yapabileceğimiz en etkin eylem tüm sevdiklerimizle, hatta tüm insanlarla, tüm insanlıkla kucaklaşmak, içimizin o coşku dolu sevgi, saygı, hoşgörü ve **"Mutluluk"** duygularımızı bir diğerimize yansıtmak olmalıdır.

Biliyoruz ki;

İnsan olgunlaştıkça, Mutluluk"u bulmada, daha arayıcı, daha anlayışlı, daha kolaycı olur.

Bu durumda birey, tüm olayları, acıları ıstırapları, endişeleri, üzüntüleri bir anlayış ve hoşgörü potasında öğütür, sevgiye ve "**Mutluluk**"a dönüştürerek hem kendini, hem de çevresini, ulaştığı huzur ortamından pay sahibi kılar.

Ve yine bilmek durumundayız ki;

"Mutluluk" bireye rahatlık ve haz veren duyguları içinde bulunduran bir demettir.

Ancak yine şunu unutmamamız gerekir ki, "**Mutluluk**"ta bencillik değil "**Benim**"lik vardır. Hem de

öyle bir "**Benim**"lik ki, herkesin pay sahibi olabileceği gönüllü bir "**Benim**"lik. "**Mutluluk**"; aklınız, iradeniz, hayaliniz, sevginiz, şefkatiniz, hoşgörünüz, kısacası kendinizsiniz.

Her doğan yeni gün, bir yönü ile kendimizi keşfetme yolunda atılabilecek adımların başlangıcı da olsa, aynı zamanda bizden başkalarını anlama, yardımlaşma, dayanışma ve paylaşma yönünde bir fırsatlar ve "**Mutluluk**"lar döneminin de ilk adımıdır.

Karanlıklar içinde kalanlara ışık…

Çaresizlere umut…

Açlara ekmek…

Susamışlara su…

Yolunu kaybedenlere yol…

Olmak ve bunları özellikle büyük bir içtenlikle hiçbir ön yargı veya çıkar hesapları içine girmeden yapabilmek noktasına gelmek "**Mutluluk**" dediğimiz sihirli kelimenin yeni baştan şekillenmesi olacaktır.

Ummak; aslında "**Mutlu**" olabilmenin ilk basmağıdır. Ancak bunun için de düzenli bir çalışma, her varılan hedefin ardında, mutlaka erişilmesi gerekli olan yeni bir hedef görmek durumunda olmak şartı vardır.

Bu görüşler, insanın içinden kopup gelen bireysel duygu ve arzularla beslenirler.

İnsanlar bağımsız kaideler içinde "**Mutlu**"durlar. İnsanlar, kendi çizdikleri yol üzerinde güvenle ilerlerken, "**Mutlu**"durlar.

Her insanın "Mutluluk"u, bireysel gelişmesindeki kendine ait etkenlerin çokluğu ile yıkılmaz hale gelir.

"**Mutluluk**" insanın yaşamında karşılaştığı tüm olaylar karşısında bir yeterlilik duygusu ile hareket edip, onlardan haz duyması ve huzur bulması ile sonuçlanabilecek bir sanattır.

Aynı zamanda da;

"Mutluluk" bireyin her yaptığı işe damgasını vurabilmesi üstünlüğüdür.

"Mutluluk" insanın süreklilik arayan ruh halidir de...

Bu dünya üzerinde yaşayan milyarlarca insan hep yüzeysel bir yaşam sürdürme peşinde koşmakta ve işin tuhaf tarafı da bunu var oluşunun gereği olarak görmek ısrarında olmaktadır.

Hep gölgede kalmayı, ön planda olmamayı, kendilerine ve çok yakınlarına dönük bir yaşam sürdürmeleri, varoluşun esas özünü kaçırmaları, gerçeği algılayan ve gözlemleyebilen bir göz için "**Mutsuzluk**" tabloları çizen bir görüntü yaratmasa bile, en azından "**Mutluluk**"tan haberi olmayan bir akış içinde kalmalarının sebebi de olurlar.

Eğer tüm dert, üzüntü, sıkıntı, olumsuzluk ve olur olmaz deneyimlerin hayatınızı tümü ile ele geçirmesine izin veriyorsanız, kendi varoluşunuzun farkında değilsiniz demektir.

Yok onları büyük bir anlayış ve cesaretle karşılar, gereken çabaları sarf ederseniz, artık kendinize dönüşün,

kendinizi buluşun ve bu arada "**Mutluluk**"un gizemini çözdünüz demektir.

Siz siz olun ve;

Bir başkasının varlığına, düşüncesine ve yorumuna bağımlı kalmayın.

Başkaları ile değil, kendinizle ilgilenin…

Başkalarının size olan tanımlamalarını, yorumlamalarını, yönlendirmelerini kendinize yük etmeyin.

İnsanın kimi zaman kendini çok "**Mutlu**" hissettiği anları hep vardır. Ancak o anların sarhoşluğuna girmek, bu "**Mutluluk**"un ardından gelebilecek hüzünleri karşılamada bir takım açmazları da beraberinde getirebilir.

Bu sebepledir ki, ister "**Mutluluk**" anı olsun, ister hüzün anı olsun her birini kendi akış süreci içinde değerlendirmek ve kendimizi ona tutsak etmemeyi öğrenmek durumundayız.

İsimler, şekiller, yorumlar, düşünceler, yönlendirmeler, sizin gerçek doğanızı gölgeler, örter ve "**Mutluluk**"unuzun üzerine puslu bir şal gibi serilir.

Bireysel manada "**Mutluluk**", hep rastlantısal, dıştan yansımalı, geçici etkenlerin ve ön yargılarla donatılmış sunumların oluşturmakta geldiği bir duygu olmaktan ileri gidememektedir.

Halbuki kökeninde pürüzsüz bir sevginin etkenlerin oluşturduğu "**Mutluluk**", gerçek "**Mutluluk**"tur.

Yüreğinizde yer alan yaşam güneşinizin etrafına nurlar saçmasına izin verin. Unutmayın ki, bu güneşin ışıltıları sizleri olduğu kadar tüm insanları aydınlatmak ve ısıtmak için vardır.

Evet izin verin ki, bu güneşin ortaya çıkaracağı sevgi, saygı, hoşgörü ve **Mutluluk**, tüm insanları ve insanlığı kucaklayabilecek bir güce sahiptir ve bu güç size **Ulu Yaradan** tarafından bencilliğinizde hapsetmeyesiniz diye sunulmuştur.

Ben diyorum ki;

Yüreğinizden ışıldayan güneşi arkanıza alın. Alın ki, gölgeler hep ardınızda kalsın.

Peşinden gidecek cesaretiniz varsa
bütün rüyalar gerçek olabilir

Walt Disney

"MUTLULUK, PÜRÜZSÜZ BİR SEVGİ VE SAYGI HALİDİR…"



Bir çok insan vardır ki; yapıları gereği, hep iyimser ve neşelidirler. Kendilerini kolay kolay üzüntülerin, korkuların, huzursuzlukların, endişelerin içine terk etmezler.

Her zaman, her yerde ve her şeyin iyi, güzel ve olumlu yanlarını ararlar ya da en azından bulmağa çalışırlar. Genelde hayatı olduğu gibi kabullenme ve benimseme alışkanlıkları da vardır.

Hepimiz biliriz ki;

İyimserlik, hayatımızın güneşidir.

Gerçi bu insanların da, yaşam süreçleri içinde bir takım sıkıntıları, zorlukları, üzüntüleri mutlaka olmaktadır. Ancak fark, bunları yaşamın doğal akışı içinde olması gereken olaylar olarak görmeleri ve kabullenmeleridir.

Bu durum karşısında takındıkları tavır, bir isyan, bir tepkisel hareket sergilemek değil, onları tüm doğallıkları içinde kendi anlayış ve hoşgörülerinin yansımalarında eritmesini bilmeleridir.

Bu insanlar toplumda hep huzurlu ve "**Mutlu**" insanlar olarak görülürler ve benimsenirler.

Kendilerine güvenleri ve inançları tamdır. Başında bulundukları ya da sahip oldukları işlerini, görevlerini severler ve başarılı olurlar. Kendileri ile barışık ve kendilerinden memnundurlar.

Başkalarını incitecek, kıracak hareketlerden özellikle uzak dururlar. Çevreleri sanki bir huzur ve "**Mutluluk**" ormanıdır. Onu adeta evrensel bir "**Mutluluk**" özleminin hayata geçirilişinden görevli, birer birey olarak tanınırlar ve benimsenirler.

Bunun dışında bir takım insanlar vardır ki, hep sıkıntılı, üzüntülü ve huzursuz bir yapıya sahiptirler ve bu durumlarını yaşamlarına aynen yansıtırlar. Devamlı bir yakınma içindedirler.

Asla hallerinden memnun olmazlar ve devamlı olarak çevrelerini ve kendinden başkalarını suçlayıp dururlar. Yaptıkları işlerini sanki zorla yapıyorlarmış gibi bir tavır içindedirler.

İşlerini bir türlü beğenmezler ve bu sebeple de sevmezler. Tipik birer "**Mutsuzluk**" tablosu içinde yerlerini almaktan sanki özel bir haz duyarlar.

Hep önemsizliklerine, değersizliklerine, yetersizliklerine inanırlar ve bununla kalmazlar ve bu gibi duyguların, algılamaların dışında kalan herkese de düşman olurlar.

Herkesle kavgalı, herkesle dargın, ve herkesle devamlı bir çatışma içindedirler.

Onlara göre tüm olumsuzlukluların, huzursuzlukların ve "**Mutsuzluk**"ların sebebi kendilerinin dışında bulunan herkestir.

Kendilerine sevgi beslemedikleri için de arkadaş, dost gibi değerlerden uzak, kendi açmazları içinde bir yaşam sürdürürler. Sanki herkes işini, gücünü bırakmış devamlı olarak kendisini suçluyor ve yargılıyor gibi bir aşağılık kompleksi içinde ömür tüketmekle meşguldürler.

Kin duymak, nefret etmek yaşamlarının güncel olaylarındandır. Devamlı olarak kendinden başkalarını ezmek veya en azından önemsizleştirmek gibi bir çabanın içine girerler.

Herkesi yetersiz, herkesi kusurlu göstermek, en büyük çabalarıdır.

Bu tip insanlar tüm huzursuzlukları ve "**Mutsuz**"lukları içinde saldırgan tavırlar içine de girerler. Toplumun çevresinin kendisinden uzak durmasını ve bu tavırlarından dolayı dışlamalarını, kendilerince haklılıklarının birer kanıtı olarak görürler.

Sonuçta da hayattan ve insanlardan nefret eden, "**Mutsuzluk**"ların acılarına, ıstıraplarına katlana katlana ve onları yaşamının bir parçası haline getirerek ***"Kendilerinden başka herkes olan bir başkasını"*** yaratarak onun maskesi ardında gizlenip, yaşamlarını sürdürme çabası içine girerler.

Unutmamak gerekir ki;

Tüm güzellikler insanın kendi içinden kaynaklanır.

Kendisini, insanları değerlendirmek, ne istediğini, nasıl birisini istediğini, uyuşup uyuşmadığını bilmek ve "**Mutlu"** olabilmek için önce kendisini tanımak durumundadır.

Dünya nasıl ki, güneşten yansıyan ışınlarla ısınıyor ve ışıldıyorsa, "**Mutluluk**" da insanın yüreğindeki ışıltıdır. Zaten gerçek "**Mutluluk"** yüreğimizden yansıyan ışıltılarda gizlidir.

Yoksa, bu ışıltıların varlığından habersiz, ya da haberi olup da onu karanlıklar içinde boğmaya çalışan kişinin kendi egosal ve keyfi ile beslenen uygulamaların bir "**Mutluluk**" kaynağı olması asla olası değildir.

Biz insanlar hep "**Mutluluk**" arıyoruz, huzur arıyoruz derken, sakın ola ki, hep durgun ve çalkantısız bir hayatı tarif etmiş olmayalım. Bu noktada kesin olarak aldandığımızı iddia edebilirim.

Bu şekildeki bir yaşam tarzı, çoğunlukla insanlardan uzak ve kendi başlarına hayatlarını sürdüren ***"Aptallarda, Geri Zekalılarda"*** zaten vardır.

Çünkü düşünceleri, günün ve günün içindeki olayların yorumlarını ve değerlendirmelerini yapmamaktadır ya da yapmamayı tercih etmektedirler.

"**Mutluluk**" algılaması, tıpkı insanların hayattaki bireysel amaçlarının farklı farklı olması gibi her insana göre de farklı farklıdır.

İnsanoğlu, genel olarak; güvenlik, beslenme, barınma, eğitim, iş, sosyal güvence, dinlenme, tatil ve benzeri maddi gereksinimleri karşılanıp bedensel ve zihinsel olarak sağlıklı olmayı istemenin yanında, bedensel ve zihinsel olarak beğenilmek de ister.

Yani **mutluluk**, insanın maddesel ve manevi gereksinimleri ve beklentilerinin karşılanmasıdır. İnsan, maddesel ve manevi gereksinimleri ve beklentilerinin karşılanamadığı oranda "**Mutsuz"**, karşılanabildiği oranda da "**Mutlu**" olur.

İnsanın istediklerine sahip olması belki de geçici bir huzur ve "**Mutluluk**" verebilir, ancak, sahip olmadıklarımızı istememek mutlak huzuru ve gerçek "**Mutluluk**"u sağlar.

Dikkat edilirse burada "**Mutsuz**" ya da "**Mutlu**" olarak yapılan algılamalar, düşüncenin ya ürettikleri ya da üretemedikleri ile yorumlanmıştır.

Kabul etmek durumundayız ki; düşünce ilk yorumunda, hoş olan her şeyi üstün ve kabul edilebilir, acı ve ıstırap veren her şeyi eksik ve reddedilmesi gereken bir şey olarak görür.

Halbuki, bugünkü medeniyet koşuşturmasında, "**Mutluluk**"u arayışı ve buluş çabaları ***"Hoş olmayan, acı ve ıstırap veren her şey"***den, "***Hoş olan ve haz veren şey***"e bir geçiş ve değişim gücüdür. İşte insanı en çok se-

vindiren ve "**Mutlu eden**" bu değişim ve geçiş sürecinden başarı ile çıkmasıdır.

Unutmamak gerekir ki;

Her adım yaklaştırır, ama son adımla hedefe varılır.

Her insan doğru olduğuna inandığı, düşündüğü şeyleri yapar, bunu yapmaktan huzur ve "**Mutluluk**" duyar. Gerçekten bu yaptıklarının, doğrularının uygulanmasında kendine karşı dürüst bir yargılama içine girer de...

Vicdanınız size ***"Dur", "Yanlış Yapıyorsun", "Hatalısın"*** gibi açık mesajlar vermiyorsa, tuttuğunuz yol doğrudur ve doğrularınızın gerçeklerle çakışmakta olduklarını görmeğe başlama noktasına geldiniz demektir.

Yaşam felsefesi deyip geçmemek gerekir. Bu durum insanın, her konudaki düşünceleri ve bunların oluşturduğu ya da temel aldığı dünya görüşünün sergilenmesidir.

Doğaldır ki, sahip olunan yaşam felsefesi açısından uyuşmak, "**Mutlu"** ve uzun süreli bir **"Mutlu"** bir ilişki, hatta"**Mutlu**" evlilik için çok önemli bir unsurdur.

Beraber olduğunuz kişiyle aranızdaki benzerlikler, banka hesabınızdaki servetiniz, farklılıklar ise, eninde sonunda ödeyeceğiniz borçlar gibidir. Borcunuz azsa ödeyebilirsiniz, çoksa iflas edersiniz…

İnsana en büyük huzuru veren, bireysel doğruların, gerçeklerle örtüşmesini görmek ve bundan büyük bir "**Mutluluk**" payı çıkarmaktır.

Bireyi "**Mutsuz**" eden en önemli şey, o bireyin bir işe ve dolaylı olarak bir gelecek güvencesine sahip olma hırsı

ile, gerçek kendisini, yarınını, çevresini ve yaşamını bir tutsaklığa mahkum etmesidir.

Bunun bir sonucu olarak da ilerleyen bir zaman dilimi içinde, hiç sevmediğini anlayacağı bir işe mahkum bir noktada olduğu gerçeği ile karşı karşıya kalmasıdır.

Etrafınıza şöyle dikkatle bir göz atın. "**Mutlu**" bireyler, çoğu zaman sorumluluk yüklenmesini, rizk almasını bilen, tehlikeden korkmayan insanlar arasında daha çok belirginleşirler.

Bu insanlar yaptıklarının başarısı oranında kendilerine bir "**Mutluluk**" payı çıkarmasını bilirler.

Bu insanların yaşam felsefelerindeki görüşlerinin ve değer yargılarının kendilerine zorla aşılananların ve kabul ettirilenlerin dışında kalarak bazen bir, bazen bir kaç kez görüş değiştirdiklerini ve bu değişimlerle gerçeğe yaklaştıkça, bunları "**Mutluluk**"a giden yolda kendilerine bir yol gösterici ve bir akılcı deneyim olarak kullandıklarını görürsünüz.

Siz olun;

Hayallerin oluşturduğu herhangi bir kişilik değil, yalnız gerçeklerin çerçevelediği "Siz" olmağa çalışın.

Hele hele bu değişimler, yalnız kendi özgür iradelerinin ürünü ve aldıkları sonuçlar başarılı ise, "**Mutluluk**"ları daha da yücelir. Bir yerde "**Mutluluk**" bir devamlılık ve aynılık olayı değil, bir takım değişiklikler, değişkenlikler ve onların getirdiği başarılarda saklıdır.

Fakat insanoğlu bu değişiklikleri, bu kararları bir başarı ile taçlandıramaz ve sonu yenilgi ve hüsran olursa,

nedense hemen işin kolayına kaçarak, kendisinin dışında suçlular aramağa, sözde kendisinin başarısını engelleyenleri bulmağa başlanır ve böylece kırılan gururları için bir nevi savunmaya geçerler.

Zaman içinde bu durum, öyle bir alışkanlığa döner ki, artık önemli olan, başarı ve "**Mutluluk**" olmaktan çıkar, yalnız suçlu arayıp bulmak, "**Mutsuzluk**" ortamları içinde gönüllü yer almak, bir yaşam felsefesine dönüşür.

Halbuki;

Algılamak, saplantıların cenderesinden kurtulmaya başlamaktır.

"**Mutluluk**"; yaşamın alışageldiğimiz değerlendirmelerinin ve ölçütlemelerinin dışında kalan bir tanımdır. Hatta bizim ***"Doğmak ve Ölmek"*** dediğimiz sözde başlangıçların ve sonların ötesi bir değerdir.

İşin özüne inildiğinde aslında hiçbir şeyin doğmadığını, hiçbir şeyin ölmediğini, hiçbir şeyin devamlılığının dahi olmadığını, her şeyin aslından sonsuza dek var olduğunu, bizim ölçütlerimize yansıyan görüntüleri ve bizim bakış açımız ile kendimizce değerlendirmelere tabi tutmakla, bireysel yansımaları ve yakınmaları ortaya koymaktan başka bir şey yapmadığımızı, anlamak durumundayız.

Çünkü her türlü değerlendirme ve yorum insanın bilincinden kaynaklanır. Başlangıç, zaman ve mekan düşünceleri ve değerlendirmeleri dahi insanın bir bilinç halidir.

Doğumun bir başlangıç, ölümün bir son olduğu şartlandırması ve ön yargısı ile hareket edildiğinde, aynı kısıtlamalar ve tutsaklıklar dünyasal yaşamımıza öyle sınırlamalar koyar ki, ardından gelen beklentiler ve arayışlar

aynı kısıtlamalar, şartlanmalar saplantılarla çevrelenir ve ardından "**Mutsuzluk**" kol gezmeye başlar.

Hayat insana, her gün yeni bir "**İlk**" ile buluşulduğu zaman, tükenmeyen yeni bir hazine ve sonsuz bir heyecan sunar.

İçinde bulunduğunuz oda kapkaranlık olabilir. Onu aydınlatmak için bir pencere açmak, bir lamba yakmak yeterli olacaktır. Oda aydınlatılınca ortaya çıkanlar ise gerçektir.

O durumda bile bir pencere açmakla, bir kibrit çakmakla, bir düğme çevirmekle odayı dolduran karanlığın nereye gittiğini düşünmeyiz bile.

Derinlemesine inceleyecek olursak o karanlık bir yere gitmiş de değildir. Çünkü aslında yoktu.

Bizim var olduğunu sandığımız "**Karanlık**", göremediğimiz, bilemediğimiz, kavrayamadığımız şeylerin kendimizce sorgulanmalarından başka bir şey değildir.

Buradaki tek gerçek, hiçbir şeyin, kendi başına herhangi bir varlığa sahip olamayacağıdır.

Gerisi yalnız yanılgı veya zihinsel bir duraksamadan öteye geçmez.

Karanlığın içinde çakılan bir kıvılcım hemen görüntü verir. Çünkü var oluşu ile reddedilemeyen bir gerçektir. Ancak, ışıklı bir ortam içinde karanlığı görünür hale sokamazsınız.

İşte kendimizi her zaman bu var olmayan karanlığa endekslemek, her şeyi buna dayalı yorumlarla değerlendirmek, kişinin "**Mutluluk**" beklentisinin en büyük açmazıdır.

İnsanlar, aileleri, çevreleri, her cinsten arkadaşları ve dostları ile dertlerini paylaşmak istedikleri gibi sevinçlerini ve başarılarını da paylaşıp onlar tarafından düşünsel bedensel olarak beğenilmek ve dolayısıyla onlar bu paylaşımın aracılığı ile kendilerinin beğenilmesini isterler.

Böyle bir beğenirlilik duygusunun ardından kendilerine olan güvenleri artar.Bununla kalmazlar kendilerini daha huzurlu ve daha "**Mutlu"** hissederler. Bu sebeple hep bu ve buna benzer kişilerin arasında olmak, olayları ve olanları onlarla paylaşmak bireysel bir gereksinim haline gelir.

İnsanlar, bu sebepledir ki, kendi değerlerine uyan, uyuştuğu, taktir ettiği insanları nedense daha fazla severler:

Ne yazıktır ki; insanların insanı değerlendirme ölçütleri hep, bedensel güç, maddesel güç, zeka gücü, konum gücü, hatta, **Dini**, dili, ırkı, milliyeti, cinsiyeti, toplumdaki yeri ve etkinliği olmuştur.

Oysa insanı değerlendirme ölçütü her şeyden önce "**İnsan**"ın karakteri; hak ve özgürlüklere, insanlara, insanlığa, canlılara, doğaya verdiği değer ve bunları oluşturan, bunlardan oluşan dünya görüşü, yaşam felsefesi olmalıdır. Zeka, yetenek gibi nitelikler ise daha sonra gelir.

Din, mezhep, ırk, milliyet, cinsiyet gibi niteliklerin ise insanı değerlendirme ölçütünde yeri olmamalıdır. İnsan, her şeyden önce "**İnsan**" olmadıktan sonra bunların bir önemi yoktur.

"**Mutluluk**", bir kimseye oturduğu yerde sunulan bir armağan değildir. Aniden gelip geçen hazların, yapay oluşumların kısa süreli, sözde ve geçici "**Mutluluk**"larının

dışında, her zaman bir çabanın, bir gayretin, bir uğraşın, bir savaşın kolay kolay ulaşılamayan bir bedeli olarak karşımıza çıkar.

Böyle bir çabanın sonucunda bireyin bulduğu "**Mutluluk**" duygusu, aslında eline geçirdiği sıradan bir "**Mutluluk**" değil, bu arayışının, çabasının, uğraşısının ve gayretinin yansıttığı bir "**Mutluluk**" olur.

Siz siz olun;

Hayatınızı, geçmişin karanlıklarında, iyi ya da kötü anılarında değil, bugünün huzur, yarının umut dolu beklentilerinde yaşayın.

"Mutsuzluk"u azaltmanın, "**Mutluluk**"u artırmanın ana yolu, özgürleşmekten, bunun için de kendini, zorunlulukları, sorumlulukları, sorunları bilmekten, doğru dünya görüşünü seçmekten geçer.

Herkesin kendine göre doğruları ve yanlışları vardır. Ama bir de göz ardı edilmemesi gereken gerçekler vardır. Gerçekler, herkesin doğru ve yanlışlarının arasından da çıkabilir. Hatta bunların dışından da çıkabilir.

Kimi zaman da insanın ömrü ve becerisi bazı asıl doğru ve yanlışları algılamaya, gerçekleri bulmaya yeterli olmayabilir. Ancak bu durum gerçeğin olmadığının bir kanıtı değildir.

İnsanlar ve insanlık, bireysel doğru ve yanlışların ardına takılmayıp gerçekleri arayıp bulmak için mücadele ettiği ve bunlara göre davrandığı oranda "**Mutlu",** bunlara aykırı davrandığı oranda da "**Mutsuz"** olur.

"**Mutsuzluk**"u azaltmanın, "**Mutluluk**"u artırmanın en geçerli yolu ise mümkün olmayanlardan, yerine gelme olasılığı olmayan hayallerden ve isteklerden vazgeçmekten, imkansızı istememekten, imkan dahilinde olanlar için mücadele edip başarmaktan geçer.

Dünyasal ve maddesel de olsa, kolay ve çabuk "**Mutlu**" olmak istiyorsanız yapacağınız planlamalarınızda, düşünsel kararlarınızda ve bireysel yorumlarınızda, tahminlerinizde ve değerlendirmelerinizde önceliklerinizi daha geçmişinizde kazandığınız başarılarınıza, güzelliklerinize ve sizi rahatlanan geçmiş anılarınıza güdümlenin.

Doğaldır ki bunlara, kendi ortamı içindeki değerlendirmelere "**Mutluluk**" diyebiliyorsanız?

Sakın ola ki, suçu hep dışınıza taşıma rahatlığına ve alışkanlığına girmeyin. Bir ömür boyu "**Kim**" ve"**Ne**"olduğunuz bulma şansını kaybedersiniz.

Tüm varlığımız; "**Mutluluk**", huzur, içsel ve dışsal barış için çırpınırken, insanoğlu nasıl oluyor da hep karmaşa, keder, acı ve ıstırap dolu bir yaşam içinde debelenir durur, bir türlü anlayamıyorum.

Halbuki bu şartlanmalar insanın en büyük "**Mutsuzluk**" sebebidir. İyisi mi siz bir an önce ***"Olduğunuza Varma"*** yolunda ilerlemeye bakın. Bu yol "**Mutluluk**" ülkesine doğru giden gerçek yoldur.

Her insan bir an evvel kendi içsel yolculuğuna çıkıp, kendi gerçeği ile yüzleşmek ve onu benimsemek durumunda olmalıdır.

Bunu bir an önce algılayanlar, kendi içindeki yaşam nurunu, varoluş ışığını görenler, içlerindeki gizli kal-

mış güzellikleri, yücelikleri, gücü ve değerlerin, esas "**Mutluluk**"un yattığı ve oluştuğu kaynağı da sezinlemiş olacaklardır.

Bu keşif bir sonsuzluğun, sınırsızlığın, yüceliğin, **Kutsallığın** kanıtlanmasıdır. Burada artık önemli olan bireysellikler, egosal dürtüler değil, algılanan gücün yaşama renk katan ayrıcalığıdır.

İşte bunlar insana, yaşamını insanca sürdürme ve kendi farkındalığının çerçevesi içinde çevresine yansıma imkanını ve şansını verir.

Doğaldır ki bu keşif beraberinde büyük bir sorumluluk ve yükümlülük de getirecektir. Çünkü o andan itibaren yapılacak olan her şey, o güne kadar alışılageldiğimiz şartlanmaların dışında kalacaktır.

Bu noktada çevremizde göreceğimiz uyumsuzluklar, algılama noksanlığının, eksik bilgi sahibi olmanın ve böyle bir algılama gücü dışında, madde yapısına bağımlı bir yaşam sürdürme alışkanlığı içinde olmaktan kaynaklandığını bizlere gösterecektir.

Ne yazıktır ki;

İnsanoğlu, varoluşundan beri hep savaş üretip, ardından da barışı arama peşinde ömür tüketip durmuştur.

Alışılagelmiş "**Mutluluk**" arayışları o kadar değişken etkenlerden oluşmaktadır ki, her birey bir an gelir bir umursamazlık psikozuna saplanır. Halbuki kökeninde sevginin bulunduğu "**Mutluluk**", durmayan, geçmeyen, etrafına olumluluklar saçan bir olgudur.

Burada önemli olan bireyin böyle bir algılama içinde olması, olaylar, ilişkiler ve etkenler karşısında açık ve riyasız bir şekilde hareket etme alışkanlığına girmesidir. Bu oluşumda duyulabilecek şefkat, hoşgörü ve merhamet duyguları sonuca varmada ek bir güç oluşturacaktır.

Bu noktada kendi özünüzün farkında olabilirseniz, bunların ürettiği hazlar hiçbir zaman kötülük ve çirkinlik sergilemez. Devamlı olarak bireyin yaşamına bir umut penceresi açar. Etrafa özünden kaynaklanan sevgi, hoşgörü, güven duygularını saçar.

Kendi öz varlığının farkında olan her birey, her ne yaparsa yapsın üreteceği sonuç mutlaka "**Mutluluk**" olacaktır. Bu noktada "**Mutluluk**"u bulmak, onu bilmek, onu yaşamın en güzel köşesine oturtmak birey için en temel dürtü haline gelir.

Siz siz olun ve;

Kendi öz varlığınıza sadık kalın ve pürüzsüz bir sevgi ile sevin.

Bir şey için sıkıntı ve zahmete girip, o şeye sıkıca bağlandığınız, ona adeta sarılıp tutunduğunuz zaman vardır. Halbuki böyle ısrarlı bir bağlanış ve sarılıştan kendinizi sıyırdığınızda, aslında hiçbir zorluğun, zahmetin, sıkıntının, olumsuzluğun da olmadığını görürsünüz.

Aslında küçücük ve değersiz sebeplere sarılmak ısrarı, daha büyük gerçekleri görmezlikten gelmenin en büyük sebebidir. Tüm kıvanışlarımız, tüm endişelerimiz, tüm korkularımız, kendimize karşı beslediğimiz yetersizlik duygusundan kaynaklanmaktadır.

Halbuki bu gibi olayların oluşturduğu boş ve yersiz ısrarlardan kaçındığınızda yaşamınızın özünüzdeki bir tükenmeyen kaynaktan, saf bir ışınımdan rahatlıkla yönlendirilebildiği gerçeğini görür ve "**Mutluluk**"un varlığını sezinlersiniz.

Bu noktadan sonra bireye düşen, hayaller peşinde koşmayı, başkalarının kişiliği ile özdeşleşme çabası içinde olmayı, "**Zan etmeleri**", her olur olmaz şeylere "**İnanmayı**" bırakmaktır.

Bunların yaşamımızda oluşturdukları çelişkileri, uyumsuzlukları, ürkeklikleri, yalanları, kederleri, acıları görmek ve bunların öznesine özümüze dönük bir yaşam sürdürmek her bireyin gücü içindedir.

Yaşanan bir olay, kurulan bir ilişki birey tarafından gönüllü bir şekilde kabul edilir halde ise hoştur ve haz vericidir. Eğer kabul edilebilir bir halde değilse acı verici olur. Dünyasal ölçütler içinde birincisi "**Mutluluk**", diğeri ise "**Mutsuzluk**" tarifi içine girer.

Halbuki bireylere göre değişen ve hatta gönüllüce kabul edilen acılar da vardır. Bunlar zaman zaman o bireye, hazzın veremediği buruk da olsa kabullenmeler, hatta sevinçler ve "**Mutluluk**"lar da verebilir.

Kabul etmek durumundayız ki;

Büyük insan; en büyük olaylar, en büyük felaketler karşısında bile aklını duygularının önüne koyabilen ve ardından doğru kararlarını verebilendir.

Mutluluk, bizi zorlayan kadere karşı
kazanılan zaferlerin en büyüğüdür.

Albert Camus

"MUTLULUK, İÇKİ İÇMEDEN SARHOŞ EDEBİLEN DUYGU…"



Bir insanın "**Mutlu**" olabilmesi için ön koşullardan birisi de ***"Ne ve Kim Olamadığını"*** bilmesidir. Bu noktada öncelikle ***"Ne ve Kim Olduğu"***nu araştırması ise , hiçbir mana ifade etmez.

Çünkü her tarif bireyin sahip olduğu bilgileri ile kısıtlıdır. Bu durumda ***"Ne ve Kim Olduğu"***muzun tarifi, bildiklerimizi tekrarlamaktan ileri gidemez.

O halde kendimizi **"*Şu*", "*Bu*"** gibi tariflerle ya ***"Şunu, Bunu Yapabilen, Bir Güce Sahip Biri"*** diye tanımlatmak sevdasından vazgeçmek durumundayız.

İşte o zaman özünüzden yansıyan sevgi dolu bir ortamın "**Mutluluk**"larla bezenmiş coşkusu içinde bulursunuz. Hem de hiçbir bağımlılık, tercih, ayırım düşüncesine belleklerimizde yer almasına gerek kalmadan.

Unutmamak gerekir ki;

Her insan bilmediklerinin esiri, bildiklerinin da efendisidir.

"**Mutsuzluk**"a giden yoldaki açmazlarımızı, eksikliklerimizi, zayıf taraflarımızı ne kadar çabuk keşfeder ve onlarla yüzleşirsek, onları yenmemiz ve bildiklerimiz haline getirmemiz o kadar kolaylaşır.

Ardından da ortaya çıkan uyum, iyilik, güzellik ve saflık, mutlaka "**Mutluluk**"u getirecektir. Bu zor ve ulaşılmaz bir süreç değildir. Bu "**Mutluluk**"a giden yolda, başarıya ulaşma çabasında, çok ciddi bir ilk adımdır.

Her insan, yaşamında kendine mekan eylediği hayal ürünü ya da duygusal bir dünya kurar. Bu dünya, özgür ve paylaşılmaz, özel ve hatta mahrem bir dünyadır.

Bu sebeple bu özel dünyanın oluşturduğu "**Mutluluk**"lar veya "**Mutsuzluk**"lar da, bireye özeldir.

Unutmamak gerekir ki;

Hayat durmadan değişen bir düşler dünyasıdır.

"**Mutsuzluk**"; her şeyden evvel, kendimizle diğer bireyler arasında bir fark, bir başkalık aramak ve görmek ısrarından doğar.

Çünkü insanoğlu bu durumlarda bir taraftan hep kendi lehine farkların beklentileri içine girer. Diğer taraftan da,

kendisi ile özdeşleştirdiği ***"Bir Üstün İnsan"*** imajını kanıtlama iddiasında bulunur.

İşin doğrusu gerçekte farklılıklar varsa, bunlar ister kendi yaşamımızda, ister karşımızdakinin yaşamında, kendi doğal akışları içinde, nasıl olsa kendilerini yansıtma veya kabullendirme durumunda olacaklardır.

Unutmamak gerekir ki;

Her insan "Mutluluk"unun hem mimarı, hem de celladıdır.

Böyle olmasının sebebi de insanoğlunun bir kompleksler yumağı olmasından kaynaklanmaktadır.

İnsanın ne kadar az beklentisi, ne kadar az saplantı noktasına gelmiş tutkusu olursa, "**Mutluluk**"a giden yolda ilerlemesi çok daha kolay olacaktır.

Hepimiz kabul etmeliyiz ki;

Her kazandığınız, eninde sonunda kaybetmek içindir.

Halbuki bizler "**Mutluluk**" senaryoları dolu yarınların hayallerine öyle bir dalarız ki; yarınların geçtiği ve dünleştiğinin farkına bile varmayız.

Karşılığını kendi iç huzurumuzun yok olması, büyük bir "**Mutsuzluk**" içine düşülmesi ile ödediğimiz o kadar çok sebep ve o kadar çok duygu çöküntüleri vardır ki...

Birey niçin benliğinin zayıf ve bir türlü frenlenemeyen davranışlarına gerektiği gibi söz geçiremez? İnsanı, insanlığından uzaklaştıran, kendi kendisini için için yemesine sebep olan, değil yaşadığını, yaşamadığının dahi farkına

varamamasına sebep olan, bir türlü dizginlenememiş duygular nedendir?

Bir taraftan hayatın kısalığından bahsediyor, diğer taraftan da kısıtlı günlerimizi olur olmaz arayışlar peşinde tüketiyoruz.

İnsanın bütün bu açmazlarını, noksanlıklarını, yetersizliklerini arayıp, bulması, büyük bir gönüllükle kabullenmesi, kökenlerine inmesi, ardından da onları ortadan kaldırmaya kalkması, kendi özü ile buluşması yoluna girmesi bakımından pek kolay bir şey değildir.

Tüm bunlar aynı zamanda bir sürü olaya ve duygu akışına karşı bir savaşdır da.

Unutmamak gerekir ki;

Eksikler, hatalar, yanlışlar hep düzeltilmek içindir. Ancak, başkaları tarafından değil, kendimiz tarafından...

Bireyin kendine karşı bir güvensizlik içinde olması ve bu güvensizlikle zaman içinde duygularını kontrol altına alamayacak durumda olması, o bireyi herkese ve her şeye karşı bir kin ve nefret duygusu içine öyle bir iter ki, bu da insanın "**Mutluluk**"u bulması yönünde içine düşebileceği en büyük çıkmazı olur.

İşte bunları önleyebilmenin yolu; bireyin öncelikle kendisine "**Hayır**" diyebilmesi üstünlüğünden geçer.

Bir insan dünyanın tüm kitaplarını okumuş olabilir. Ancak bu kitapların okunmasından edinilen bilgiler birer deneyimle güçlendirilmedikçe ancak okunduğu an ve belki de ilave bir kısa süre için bir değer taşır.

Huzurlu bir yaşam, insanın gelişme süresince bu durumu iyi algılaması ile mümkün olur.

Unutmamak gerekir ki;

Deneyimle güçlendirilmiş bilgi ve öğrenim hayat boyu etkisini sürdürür.

Gerçek manada gelişmiş, olgunlaşmış bir insan için bu süreç, tüm bu deneyimlerini yaşam felsefesine yansıtmış ve bunları gerek kendi ve gerekse çevresel "**Mutluluk**" için harekete geçirebildiği andır.

Ancak aldığınız bilgiyi bir temele dayandırmazsanız, o temelin üzerine inancınızı güvenle oturtmazsanız. Sonuç olarak da elde edecekleriniz temelsiz edinimler ve dolayısı ile "**Mutsuzluk**"lar olacaktır.

Halbuki gerçek anlamda bina edeceğiniz inancınız, sizin bir yaşam boyu her türlü zorlukları, her türlü sıkıntıları, her türlü açmazları aşmanız için en büyük güç haline gelecektir.

Ben diyorum ki;

Öncelikle varlığınızın, varoluşunuzun farkına varın.

Nasıl bir birey olduğunuzu, tüm dürtülerinizi, eylemlerinizi, tutkularınızı ve bunların yaşamınıza yansımalarını, ürettiği sonuçlarını gözlemleyin.

İşte o zaman farkında olmadan inşa ettiğiniz ve içine kendinizi tutsak ettiğiniz hapishaneyi görür ve işte o anda, cesaretle duvarlarını yıkarsınız.

İşte bu yıkım bir yerde ***"Ne ve Kim Olmadığınız"***ı bilmekle ve dolayısıyla "**Mutluluk**"la sonuçlanacaktır.

Kesin olan bir şey varsa , gerçekler; hiçbir zaman bir düşünce üretisi, bir hayal ürünü değildir. O halde kendinizi sınırlayıp tarif etme eğiliminden ve alışkanlığından kurtarın.

Bir insan kendisinin aslında ne kadar güçsüz, ne kadar yetersiz ve hatta ne kadar zavallı olduğunu hiçbir kandırmacaya ve hatta abartıya kaçmaksızın ortaya çıkarmak ya da en azından kendine itiraf etmek durumunda olmalıdır.

Aksi halde, güçsüzlüğün, yetersizliğin hatta zavallılığın kol gezdiği bir ortamda, "**Mutluluk**" bir hayal olmaktan öteye geçemez.

Olduğunuzu, bildiğinizi, yapabileceğinizi, sahip olabileceğinizi hayal etmekle, kendinizi ancak hazin ve gülünç bir duruma düşürürsünüz.

Tamamıyla bir egosal tabana, egosal esarete bağımlı olan bu olmazların, olabilirlik hayalleri, bireyi hem kendisi ile, hem de toplumla zıtlaşmalar içine sokar.

Dünyasal "**Mutluluk**" görüşünün anlatımı, insanın sahip bulunduğu ve kendine göre "**Mutluluk**"unun sebebi olarak gördüğü her türlü maddi, manevi değerlerin ve gücünün toplamıdır.

İçsel bir bakışla bir göz gezdirdiğimizde, gerçekten bunların böyle olduğunu görebiliyor muyuz? Doğaldır ki, hayır.

Kabul etmek durumundayız ki;

"Mutluluk"ta sahiplilikten çok erdem, zenginlikten çok duru gönül, saplantılardan çok duru algılamalar ön plandadır.

Nice varlıklı kişilerin, zengin kişilerin, güçlü kişilerin arasında o kadar çok "**Mutsuz**" insanın bulunduğunu görmek için, yakın çevrenize şöyle bir göz atmanız yeterlidir.

Gerçekten "**Mutluluk**"un ölçütü varlık ve güç olduğunu var saysak, sıradan bir yaşama sahip, hatta fakir bir kişinin mutlaka "**Mutsuz**" olması gerektiği gibi bir yanlış yargıya varmış oluruz.

Çoğu zaman gerçek "**Mutluluk**" daha küçük, daha görüntü vermeyen ve fakat daha coşku veren, insana kendi gerçek dünyasından yansımalar sunan değerlerde yatmaktadır.

Unutmayalım ki;

Sorunlar çözülmek, zorluklar aşılmak için vardır.

Güncel hayatın sorunları içinde kendinizi tüketmek, paniklemek, zorlukları aşılmaz engeller olarak görmek, kendinizi peşinen "**Mutsuzluk**"a mahkum etmektir.

Her insan bu dünyaya karşılaşabileceği sorunların ve zorlukların aşılması için gereken güçle donatılmış olarak gelir.

Bu gücün varlığını peşinen reddetmek ya da en azından kolayına kaçmak, bir yerde insanın kimliğini kökten reddedişi demektir ki, bu gibi insanların bir yaşam süresince "**Mutluluk**" duygusunu hissetmesi mümkün olamaz.

Biz insanlar ayaklarımızın üzerinde durmaya, kendimizi bilmeye başladığımızdan itibaren hep kendimizi kanıtlama, kendimizi kabul ettirme peşinde koşturup duruyoruz. Her hareketimizle, her uğraşışımızla, her gözlemlerimizle etrafımızı inceleriz. Bu incelemede, bu gözlemlemede ara-

dıklarımız, hep karşımızdakilerin kusurları, eksiklikleri ve olumsuzluklarıdır.

Bu arayışta her ne kadar kendi egosal tatminimizle bir diretme peşinde koşar görünsek de, bu sürecin sonu bizde yansıyan, bizleri adeta boğma noktasına getiren hep huzursuzluklar, "**Mutsuzluk**"lar, memnuniyetsizlikler, suçluluk duyguları olmaktadır.

Bir insanın kendisini iyice tanıması, bilmesi için kısa bir süre dahi olsa, karşıtı ile yüz yüze gelmesi gereklidir.

Bu yüz yüze gelme bireye bir deneyim sağlayacak, deneyim ise ayırt etmeyi, bağımlılıklardan kopuşu ve sonunda da ***"Kendini Bil"***işe götürecektir.

"Kendini Bil"me, bireyin kendi hapishanesinden azat olması ve devamlı olarak kalıplandırılan kişiliğinden kurtulup, esas kimliğine kavuşması demektir. Bu bir yerde, kendini sorgulayarak, "**Mutluluk**"a erme yöntemidir.

Doğaldır ki bir insanın kendini araması, kendini bulması ve kendisi ile yüzleşmesi öyle kolay ve sıradan bir girişimle alınacak bir sonuç değildir.

Bunun için öncelikle kendine hakimiyet, güven, uzun ve gayretli bir disiplinli çalışma ve sabır gereklidir.

Halbuki biz insanlar bu çabalar içinde olacağımıza, kendi çalışma ve oluşturma sorumluluğumuzun dışında bulunan her şey, herkes, her olay ve her yorum için dertlenmekte, üzülmekte, kendimizi yemekte ısrar ediyoruz.

Hatta onları yaşamımızın bir alışkanlığı haline getirip arkasından sürüklenip duruyoruz.. Her insan öncelikle kendisinden, kendi yaptıklarından sorumludur.

Halbuki, sizler bu ve buna benzer olaylar, üzüntüler, yorumlar için sarf ettiğiniz enerjileri, kendi içinize dönük, yapıcı düşüncelere ve yönlenmelere harcamış olsaydınız, tüm bu olumsuzlukların bedensel etkilerini azaltır, sağlıklı bir beden ve ruh yapısı içinde kendinizle buluşma şansına ve dolayısı ile "**Mutluluk**"u bulmuş olurdunuz.

Kabul etmek durumundayız ki;

"Mutluluk" ile "Mutsuzluk" arasındaki uçurum, kişinin bir türlü kurtulamadığı hırsı ile, iç barışı arasındaki farktan oluşur.

Doyurulduklarında dahi yatışmak nedir bilmeyen arzular ve dürtüler, kendileri ile devamlı çelişen arzu ve dürtülerdir ki, tatmin edilmeleri mümkün olmadığından, hep "**Mutsuzluk**" sebebidirler.

Ancak, sevgi, iyi niyet, hoşgörü, şefkat ile harekete geçirilmiş olan arzular hem doyumlu, hem yararlı ve hem de "**Mutluluk**" binasının harcı olurlar.

Bilmek durumundayız ki;

Tutku, hırs ve doyumsuzluk, hep acı ve ıstırap üretir. Sevgi, hoşgörü, iyi niyet, şefkat ve merhamet ise, kendi başlarına hep huzur ve "Mutluluk" sebebidirler.

Ve bilmek durumundayız ki;

"Mutluluk"un en büyük düşmanı, saplantıya dönüşen tutkulardır.

Hedefler ulaşılmak içindir. Herkes bu hedefe varmak için büyük bir çaba göstermek durumundadır. Gerçi hiçbirimiz iyiden daha iyisini yapmak iddiası içinde de ola-

mayız. Ancak kesin ve kararlı bir tutum içinde olmamız şarttır.

Dünya bu umursamaz, kendini bilmez, çıkarcı insanların atılımları sebebiyle hep dertler üretmekte, olumsuzlukların kaynağı olmaktadır.

Bu noktada ortaya çıkan "**Mutsuz**" insanlar toplumu görüntüsünü değiştirmek için, tüm bireylerin birer ışık, birer rehber, birer önder, birer örnek olmak gibi bir sorumlulukla karşı karşıya kalacağı gerçektir.

Bu şekilde insanlar arasında kurulacak bir ahenk ortamı, uyum sürecine giriş, sevgi ve hoşgörü ortamı yaratmak, arzuları birleştirmek, "**Ben**"i yıkıp, "**Sen**" ya da en azından "**Biz**" kelimesine yaşamda öncelik vermek, kendi başlarına kendimizi adeta yapılandırdığı bu karamsar dünyadan kurtulmak ve gerçek "**Mutluluk**" tabloları çizmek için yeterli olacaktır.

Her birey kendini sevebildiği oranda, tüm toplumu sevebilir. Kendisini yakınlaştığı, yabancılaşmadığı, mesafe koymadığı, dostluklar kurduğu oranda kendine "**Mutluluk**" payları çıkarır.

Aksi tavırlar içinde olduklarında da kendilerine duydukları nefretleri oranında nefret duyarlar.

Unutmamak gerekir ki;

İstedikleriniz, herkesin sahip olabileceklerinden fazla değilse, çok daha düzenli ve adil bir dünya doğar.

Bizler her nedense hayatımızın her evresinde, o gün için kendimizi tanıdığımız şekilde bir kişiliğe bürünürüz. Yine o anların gelişen şartlarına ve bize yansıyan görüşle-

re göre de, bir başka kendimizi olduğumuz inancı ile hareket ederiz.

Doğaldır ki, varoluşumuzla ile ilgili, kendimizi kanıtlamamız ile ilgili karşılaştığımız yeterlilik ya da yetersizlik, tamlık ya da eksiklikler bilincimizin ölçüsünde bir tam ya da eksikli "**Biz**" olduğumuz düşüncesinin peşine de takılırız.

Bunların birinde "**Mutluluk**" en büyük yapı taşı olurken, diğerinde "**Mutsuzluk**" en büyük yıkım ortamını oluşturur.

Burada artık önemli olan herkesin, kendisini "**Olduğugibi**" görebilme üstünlüğüne ermesidir. Yaptıkları her işte, uygulamada, takındıkları tavırlarında, hatta yaptıkları yorumlarda saf ve pürüzsüz kendileri olmalarıdır.

Çalışmalarını, tavırlarını, yorumlarını her zaman ve her yerde kendi yaşam felsefeleri ile, kendi içsel potansiyelleri ile tartmak ve değerlendirmek durumunda olmalıdırlar. Bu, gerçek kendilerini ön plana çıkarmak ve böylece "**Mutluluk**"un gizemli yollarını keşfetmektir.

Aksi tavırlar, ön yargılı kabullenmeler olsa olsa bizleri bir "**Mutluluk**" açmazlığı ile karşı karşıya bırakacaktır. Bu da bir yerde olduklarından, olabileceklerinden daha az yeterli ve yetenekli bir varlık halindeki yansımalarını da beraberinde getirecektir.

Kabul etmek durumundayız ki;

Kişinin kendini bilmesi, düşünsel ıstırapların sona ermesidir.

Eğer hayatımıza bir şarap kadehi gözü ile bakmasını bilirsek, tüm çabalarımız bu kadehimizin **"Mutluluk"** denen insanı yaşamın sarhoşu kılan şarabı ile dolu olmasını dilememiz gerekir.

Unutmamak gerekir ki;

Mutluluk insanı içki içmeden sarhoş edebilen tek duygudur.

Varoluşumuzun gölgesinde süreklilik diye bir şey yoktur. Çünkü süreklilik hem geçmişimizde, hem bu günümüzde ve hem de yarınımızda bir "**Aynı**"lık gerektirir ki; devamlı olarak çevremizin, yakınlarımızın bize yakıştırdıkları, devamlı değişen maskelerle bu aynılığı sürdürme imkanı yoktur.

Dolayısı ile hep "**Aynı**"lığı oynama, "**Değişmezlık**"i yansıtma iddiasında olanlar, yüklendikleri yapay kişiliklerini sergilemekten başka bir şey yapmazlar.

"**Mutluluk**" ve "**Mutsuzluk**" genellikle insanın o andaki ruh haline göre ortaya çıkan ya da tümü ile kaybolan bir duyum olgusudur.

Çok zaman görürüz ki, aynı olayın kimi zaman "**Mutluluk**" ve haz vermesi, kimi zaman da "**Mutsuzluk**" ve huzursuzluk vermesi, bireyin içinde bulunduğu uyumluluk ve ruh halinin ya da açmazlığının tam bir yansıması olmaktadır.

O anda yaşanan olay dışarıdan her ne kadar hep aynı görülse de, o bireyde aynı halin iki ayrı yüzü olarak görüntü sergilemektedir.

"**Mutluluk**" öncelikle ne istediğini bilmek üstünlüğünden ve aynı zamanda bu isteklerini her gün yeni baştan yenileyebilme gücüne sahip olabilmekten geçer.

Her insan yüzeysel de olsa, dünyasal ölçütler içinde de olsa hep "**Mutlu**" olmak ister. Ancak tüm beklentisine, tüm çabasına, tüm özlemine rağmen bir türlü "**Mutlu**" da olamaz.

Bunda en önemli etken, insanların kendilerince "**Mutluluk**"u arayış yollarında ya da en azından "**Mutluluk**"u yaratma çabalarında yeteri kadar bilinçli ve hatta bu yaratıcılığın kültürüne sahip olmamalarıdır.

"**Mutluluk**" kişinin kendi içsel gücünden kaynaklanır. Bunu yalnız kazandığınız sıradan deneyimlerden, okuduğunuz kitaplardan, olur olmaz kişilerin yönlendirmelerinden elde etmeniz de mümkün olamaz.

Bunlar belki bir başlangıç arayışı için yararlı olabilirler. Ancak, kişinin her olayı, her düşünceyi, her yazıyı, kendine özel deneyiminden geçirerek varacağı sonuç, bunların çok çok ötesindedir.

Bu deneyimler sıradan yapılan ve hatta zaman zaman bize ön yargılı olarak sunulan deneyimlerim çok ötesinde özel sonuçlar üreten deneyimlerdir.

O halde **"Mutlak Mutluluk",** asla değişmeyen gerçeklerin dünyasında saklıdır. Gerisi ancak bir "**Olabilirlik**" şansı olan olgulardır ve hepsi geçicidir.

Gerisi birer kandırmaca, birer yapay tatmin, birer varsayımdır ve asla bir kesinlik içermezler. Bu kavramlar her

zaman gerçeklerin çarpıtılmasından, bireysel doğruların, gerçeklerin yerine zorlanarak oturtulmasından ortaya çıkarlar.

Değişkenliğin, kalıcılığın olmadığı, olamadığı bir ortamda süreklilik de olamayacağına göre, devamlı bir "**Mutluluk**" olması da mümkün olamaz ve devamlı bir hayal ürünü olarak kalır, durur.

İnsan hep ısrarla "**Ben**" diye görmeğe alıştığı bir anılar ve hatta umutlar yansımaları içinde, kendini bir ayna görüntüsü olarak benimser. Hatta kendi yarattığı bu yapay kişiliğine, sahte bir ölümsüzlük yaftası yapıştırmak için "**Zaman**" dediğimiz prangayı takmaktan da çekinmemiştir.

Evet, her insanın doğumla başlayan ve ölümle sonuçlanan bir fiziksel yapısı ve deneyimler ortamı vardır.

Ancak, yine her insanın bu dünyasal deneyimleri yaşadığı ortamın dışında bir özsel dünyası da vardır. Bu zamanı ve sonsuz olanakları tüketme gereksinimi duymayan bir dünyadır.

İşte bu dünya, her birey için bir "**Mutluluk**" kapısının aralanışıdır.

Evet bizler belki de dış görünüm itibarı ile ***"Aynı Dünya"***yı yaşıyor görünebiliriz. Ancak her birimiz, yalnız ***"Kendimize Özgü Bir Dünya"***ya sahibiz ve onu yaşama hakkı yalnız kendimize verilmiştir.

İşte bizler burada kendimizin bir **"Gerçek Mutluluk"** ve bir **"Güzellikler Dünyası"** içinde olduğunuzu anlamak durumundayız. Çünkü bunlar hem çok özel ve bireyseldir.

Burası akıl ve gönül birliğinin kurulduğu yer ve varoluş mucizemizin gizeminin yattığı yerdir.

Bir insanın gelişimi ve değişimi için en önemli şey dışsal olayların içimizde oluşturduğu tepkilerdir.

Eğer dışsal olayların aslında ne kadar aldatıcı, geçici ve yapay şeyler olduklarını anladığımızda, bugüne kadar kendimizi bu olayların etkisi ile nasıl tükettiğimizi ve yaşamımızı "**Mutsuzluk**"lara bağımlı hale getirdiğimizi görür ve hayıflanırız.

Geriye kalan her şey, yalnızca geçici bir yansımadan ibaret olacaktır. Sürelerini doldurup, kendilerini dünün sisli, puslu ortamına dönme durumunda bulacaklardır.

Bilmek durumundayız ki;

Kararlarınızda özgür olabilirsiniz, ancak getirecekleri sonuçlarından asla...

Mutluluk başarıya,
başarı ise zamanı değerlendirmeye bağlıdır.

Seneca

"MUTLULUK,YAŞANDI DİYE SEVİNMESİNİ BİLMEKTİR…"



Kimi insan sağlıklı ve gösterişli bir vücuda sahip olmayı, kimi insan yaşadığı ortamın ve çevresinin kendisinde bıraktığı izlerinden fazla bir arayış içinde olmayı, kimi insan ısrarlı ve beklentili bir işin sahibi olmayı, kimi zaman hayali içinde bulunduğu ve tam kavuştum dediği bir eşin, aslında bu uyuma sahip olmadığını ve bunu keşfetmesi ile hayallerinin ilk günlerdeki süslediği gibi kalmasını istemesi, yaşamlarının hep pembe düşünceleri paralelinde engelsiz ve kendine uyumlu bir şekilde geçmesini, kendini değil, hep karşısındakini değişmesi ve kendisine uyum sağlaması gerektiği gibi, bir takım yapay

düşünceler içinde "**Mutluluk**"u aramak gibi bir sırça köşk yaşamı dileyip durmuşlardır.

İnsan vücudunun yapısal bozukluklarının düzeltilmesi, çağımızın tıp gelişmeleri içinde güncel ve olağan bir uygulama haline gelmiştir. "**Mutluluk**"u aramada, hareket noktası insanın bir bütün olarak algılanabilmesi, gereken değerinin bilinmesidir.

Ancak kendisi için bir takıntı haline gelen bedensel eksiklik ya da bozukluk, çoğu zaman başkaları tarafından fark edilmese bile, bireyin kendisi için neredeyse bir ıstırap kaynağı ve bir "**Mutsuzluk**" sebebi olup çıkar.

Eğer her bedensel eksiklik, bir bedensel bozukluk bir "**Mutsuzluk**" sebebi olarak algılansa idi, emin olun ki dünya üzerindeki insanların neredeyse hepsi kendileri bu "**Mutsuzluk**" ormanı içinde bulacaktı.

Çünkü;

Her insan kendisinde beğenmediği bir kusurunu bulmada çok beceriklidir.

Bunların birer kompleks haline gelmesine, bu komplekslere boyun eğici bir tavır içine girmemeğe asla izin vermemek gerekmektedir. Bu da kendine güvenle başlar, gerçek kendini keşfetmekle yoluna devam eder.

Gerçek şudur ki;"**Mutluluk**"a varmak için seçilen yol hangisi olursa olsun, bunların içinde sağlık her zaman ön planda yer almaktadır. Neşeli olmak; çoğu zaman sağlıklı bir yaşamın dışa yansıyan bir görüntüsü ve "**Mutluluk**" için en vazgeçilemezidir.

Bugün artık kanıtlanmıştır ki, bir çok hastalığın, depresyonun, stresin, ülserin sebebi ne mikroplar, ne yenen

yemekler ve hatta ne içilen sulardır. Esas sebep elinde olsun olmasın bireyi için için kemiren huzursuzluklardır.

Etrafımıza bir göz atacak olursak görürüz ki, her neşeli insan, mutlaka sağlıklı insandır. O halde neşeyi yaratan her düşünce, bireye coşkun duygular veren her olay, aynı zamanda sağlığa yararlı olur, yaşama renk ve sevimlik katar.

Unutmamak gerekir ki, çevrenizi sarmalayan, içiniz karartan üzüntüleriniz, gönülden paylaşabileceğiniz birini bulduğunuzda mutlaka azalacaklardır.

Aynı zamanda sevinçlerinizi paylaşacak olursanız mutlaka çoğalacak ve etrafınızdakilere "**Mutluluk**" ve huzur verecektir.

Şunu bilmek gerekir ki;

Tüm güzellikler, biz insanlar onlardan paylarımızı alalım diye yaratılmışlardır.

Doğaldır ki, hasta olmak bir kusur, bir suç değildir. Kimi insanın yapısı daha narindir, daha çabuk hastalanabilir. Kimi insanın yapısı daha dirençlidir, daha az rahatsızlanır.

Ancak, bireyin kendi kendisini şartlandırdığı ***"Hasta Olma Korkusu", "Her Hastalığı Kendine Yakıştırma"*** güdüsü, ***"Daha Kolay Hasta Olma Ürküntülüğü"*** hastalanıverme olasılıklarını artıran inkar edilemez bir faktör olur çıkar.

Hastalıklardan ve ölümden korkmayanlar, onları yaşamın doğal bir seyri olarak görenler, dünya nimetlerine karşı daha umursamaz ve daha kayıtsız bir tavır içinde olan-

lar her zaman, herkesten daha sağlıklı ve uzun bir ömürlü olurlar.

Sağlıklı bir beden, sağlıklı bir düşünce yapısı; sahibinin bilinci dışında, varlığını ve yaşamını büyük ölçüde kendi başına sürdürür. Olağanüstü bir acı ya da ıstırap olayı ortaya çıkmadıkça, pek dikkati bile çekmezler.

Sağlıklı bir bedenin ve uyumlu bir düşünce tarzının hakim olduğu böyle bir ortamda; doğru, olumlu ve iyi düzenlenmiş bir yaşam sürecinin amacı, insanın tüm açmazlarının tutsaklığından, korkularından ve hüznünün yüklerinden kurtarmak, "**Mutlu**" ve özgür kılmaktır.

Sağlıklı bir insan için, kalp hastalığı başlı başına bir endişe ve "**Mutsuzluk**" sebebidir. Fakat bir kalp hastası için, geçirdiği bir by-pass ameliyatının sonrası bir "**Mutluluk**" sürecidir.

Unutmamak gerekir ki;

Her insan, endişeleri oranında, çabuk ya da yavaş ihtiyarlar.

İyisi mi, gelin de kendi acılarınızı ve "Mutsuzluklarınızı unutmak için, başkalarının acılarına sahip çıkın ve onların "Mutsuzluk"larını, "Mutluluk"lara çevirmeye çalışın

Çünkü hayat öyle olur olmaz sıkıntılar, olur olmaz endişeler peşinde koşturarak geçirilecek kadar uzun değildir.

Peki her sağlıklı insan "**Mutlu**" insan mıdır? Değildir ve olamaz da. "**Mutluluk**" için daha bir takım olgulara gereksinim vardır. Ancak bu düşüncenin aksini de geçerli kabul edebiliriz.

Evet, sağlıksız her birey, mutlaka "**Mutsuz**" bir insandır. Sağlıksız bireyin "**Mutluluk**" anlayışında öncelik, sağlıklı bir ortama kavuşmak arzusu ve her zamankinden daha zinde bir yaşam sürme beklentisi yer alır.

Zaten, hem hasta, hem de "**Mutlu**" olmak, hem insanın düşünce yapısına, hem de yaşam felsefesine ters düşer. Hayat kimi zaman komedilerin, kimi zaman dramların sergilendikleri bir tiyatro sahnesi gibidir.

Siz siz olun oyunun, sürükleyen baş oyuncusu olmaya çalışın, yoksa sıradan bir figüran değil...

"Mutluluk";

"Seni "Sen" olduğun için değil, seninle birlikte olduğumda, ben olduğumu algıladığım için seviyorum." diyebilmektir…

"Hiç kimsenin gözyaşlarını hak etmediğini, onlara layık olan kişinin ise bizi ağlatmayacağını." bilmektir...

"Gerçek dostumuzun, elimizi tutan değil, kalbimize dokunan olduğunu." bilmektir..,

"Hiçbir zaman gülümsemekten vazgeçmememiz gerektiğini." bilmektir…

"Herkes için sıradan bir kişi olarak görünsek de, kendimiz için bir dünyaya bedel olduğumuzu." bilmektir…

"Zamanı, onu bizimle birlikte geçirmeye hazır olmayanla birlikte geçirmemek olduğunu." bilmektir…

"Bitti" diye üzülmemiz, "Yaşandı" diye sevinmemiz olduğunu." bilmektir…

"Her zaman bizi üzecek birileri olacağını, yapmamız gerekenin insanlara güvenmeye devam etmek, ancak kime iki defa güveneceğimize daha fazla dikkat etmek gerektiğini." bilmektir...

Tıpkı **Gabriel Garcia Marquez**'ın; ***"Yaşanan her şeyin bir sebebi vardır"*** deyişi gibi…

Biz insanlar varlığımızın bilincine vardığımız, kendimizi yalnız kendimiz olarak özümüzle tanımağa başladığımız zaman ile, bunların yokluğu içinde yoğrulduğumuz anların, zaman aralığında kaybolduğumuz ömür dilimlerinde bir türlü ulaşamadığımız huzurun, "**Mutluluk**"un yokluğunu hep duyumsamak durumunda kalırız.

Nedense yaşamımız, hep kendimizi daha az tanıma, daha az bilme ve daha az keşfetme süreçleri ile doludur. Bu süreçleri de yaşamımızda adını bir türlü koyamadığımız bir boşluğun, bir yetersizliğin yansıması olarak yaşarız.

Önemli olan bu süreci aşmasını bilmek tam ve yeterli şekilde kendi özümüzü benimsemek, ve özlemini duymaktır.

Başlarda bizlere yabancı gelen ve bir türlü benimseyemediğimiz ve yadırgadığımız gerçek kimliğimiz, zaman içinde bir alışkanlığa ve ardından da bir vazgeçilmezliğe dönüşünce, başlardaki bu yabancılığın aslında bir gerçeğe varışın hareket noktası olduğunu görür ve bunun huzurunu yaşarız.

Ta ki, ilk günlerdeki bu benimseyememe ve yadırgama süreci içinde işin kolayına kapılıp ve hatta ürküp kendimizden kaçma gibi bir aymazlık içine girmezsek.

Sağlıklı ve düzenli bir beden ve ruh yapısına sahip insanlar, kendilerine ve çevrelerine sundukları olumlu, yapıcı, verimli, uyumlu ve yararlı tavırları ile her zaman aranan, çevresinde bulunulmasından huzur ve "**Mutluluk**" duyulan birer birey olarak görüntü verirler.

Kısacası böyle insanlar kendi varlıkları dışında kalan herkesi, her şeyi olumlu bir şekilde etkilemek ve bir huzur ortamı yaratmak gibi bir misyonu yüklenmiş bireyler olarak görüntü verirler.

Burada artık karşılıklı bir sevgi, hoşgörü, dostluk, arkadaşlık, huzur ve "**Mutluluk**" sunumu gündeme gelir ki, bu da her bireyin diğer bir bireyin yapılanmasında, şekillenmesinde ve hatta yaşamında nasıl bir rol üstlenebileceğinin en güzel örneği olur.

Bu bir yerde bir bütünleşme ve tüm insanların aslında "**Bir**" olduğunun, **"Bir"** bütünün parçaları olduğunun keşfi gibi bir şeydir.

Tüm bunların aksine, bedensel ve ruhsal bir eksikliğe ya da bozukluğa sahip olan birey,istese de ,istemese de hep sıkıntılı, gergin, huzursuz ve "**Mutsuz**" bir hayat hapishanesi içinde kendini tutsak görür. Neşesiz, hırçın, hoşgörüsüz, kuşkulu, tedirgin ve sinirli bir hal alır.

Bu bedensel, ruhsal eksiklik ya da bozukluk sebebiyle, bu durumundan dolayı kendini hep kötümser hisseder.

Aynı zamanda direnme gücünden devamlı bir eksilmenin, ısrarcı bir tavırla kendini hep "**Bunalımlı**" bir yaşama mahkum görmek gibi bir kadercilik içinde yer alır.

Bu insanlara göre; dış dünya, çevre, olumsuzluklar, dostsuzluklar, acılar, kinler, nefretler, çatışmalar ve gerginlikler dünyasıdır.

Bunların düzelebileceğine dair içlerinde en küçük bir pırıltı yoktur ve yine onlara göre bu dünya hep karamsarlıklar dünyası olarak akışına devam edecektir.

Hep hırçın, hep uzlaşmasız, hep sinirli, hep olumsuz bir tablo çizerler ve hiçbir zaman geçici de olsa bir pembe gözlük takmak gereği duymazlar.

Bu insanlar için,"**Mutluluk**" sözcük manası ile dahi, kendi düşünce yapılarında bir türlü yer vermek istemedikleri bir kelimedir.

Bir insanın hayat şekli, kaderinin üzerinde geniş ölçüde rol oynayan düşünceleri, duyguları, davranışları, algılamaları hep çocukluk yıllarındaki uygulamalarının yansımalarında yatar.

Erişkinlik çağına geçişte bu benimsemelerin ve onların bizlerdeki yansımaları, yeni bir yaşam şekli ve felsefesi olarak ortaya çıkar.

Bu benimsemelerin olumluluğu, sevecenliği, güzellikleri yaşamımızda güzel örnekler şeklinde bize sunmaya devam edebileceği gibi, aksine olumsuzluklar, sevgi açlıkları, kötülükler, çirkinlikler, acımasızlıklar en berbat sunumlarını da beraberinde getirecektir.

Birinci gurup için "**Mutluluk**" uzaklarda olmayan bir hedef, diğerleri için de "**Mutsuzluk**" bir yaşam zorunluluğudur.

Epiktetos şöyle der:

"Kader, önünde, sonunda şöyle ya da böyle günahlarımızın bedelini önümüze koyar. Görünen ya da görünmeyen zaman içinde herkes günahlarının bedelini öder. Ektiğini biçer.

Bunu bilen adam, kimseye kızmaz, gücenmez, kimseyi aşağılamaz, kimseyi itham etmez, kimseden nefret etmez, kimseye kin tutmaz.

Bunu bilen adam, karşılaştığı aksiliklere şaşmaz. Önüne çıkan maddi/manevi engellerin kendi günahlarından başka bir şey olmadığını bilir."

Bizim doğum ve ölüm olarak benimsediğimiz ve çoğumuzda adeta bir şok etkisi yaratan olaylar, doğumda bize "**Mutluluk**", ölüm halinde ise bize "**Mutsuzluk**" gibi bir görüntü verse de, bu olay belki de doğan ya da ölen insan için tam tersi bir durumdur.

Belki de, bu dünyaya adım atamakta olan bir çocuk için, doğumla birlikte attığı ilk adım bir "**Mutsuzluk**", ölüm ile attığı son adım bir "**Mutluluk**" başlangıcı olabilmektedir.

Bizlerdeki en büyük yanılgı her şeyi, herkesi ve her olayı kendi düşünce sınırlarımız içinde, ömür boyu bizlere zorla yapılan sunumlarla, kendi algılamalarımız paralelinde yorumla alışkanlığımızdır.

Unutmamak gerekir ki;

"Mutluluk" için rahat bir döşek kadar, o döşek üzerinde yatacak sağlıklı bir vücuda, huzur dolu bir ruh yapısına gereksinim vardır.

Bir baş ağrısı da, bir bel tutulması da, bir kum sancısı da; kralda da, kulda da aynı şekilde seyreder, aynı etkileri yapar.

"**Mutluluk**" da tıpkı bunun gibidir. Krala bir başka yoldan, kula bir başka yoldan geliyor görünse de, eninde sonunda aynı limanda gerçekçi ortamına kavuşacaktır.

Bir insanın "**Mutlu**" olabilmesi için, vücudunu ve aklını, öncelikle her türlü kötümser düşüncelerin hapishanesinden kurtarması ve ruhunu tümüyle azat etmesi gerekir.

Düşünce; kendini kontrol edemeyen kötümser kişide, hep dert üretir, gereksinimler yaratır, olur olmaz şeylerin şüphelerini yaratarak kendi kendini adeta kemirmesine yol açar.

Unutmayalım ki;

Şüphecilik ve ardından gelen üzüntüler, duyguların düzene isyan haline geçmesidir.

Halbuki bu ve buna benzer kötümser düşüncelerin girdabından kendini kurtaran insan, her zaman için doğayı benimseme ve "**Yaradan**"ı ile buluşma imkanına kavuşur. İşte bu noktada insanın tüm değer yargıları değişir, tüm kuşkular ortadan kalkar.

Sağlam bir vücut, sağlıklı bir ruh yapısı; her zaman kötümser düşünce ve endişelerin çerçevesini parçalama durumundadır.

Etrafınıza şöyle bir göz atınız: Doğa; niçin bu kadar büyük eserlerle doludur. Hiç düşündünüz mü? Çünkü onları yaratan çok daha büyüktür de ondan...

Sağlıklı, huzurlu bir hayat yaşamak istiyorsanız, başınızdan geçen tüm olayları, mantık süzgecinden geçirmek, onları elemek ve hazmetmek, ardından da kabullenip doğal bir hale getirmek durumundasınız.

Bu konuda özellikle kabullenmede en büyük ve ön etken "**Zaman**"dır. Zamanın etkileyemeyeceği, yarasını saramayacağı, korkunç görüntüsünü tatlı, hoş bir seve-

cenliğe çeviremeyeceği, törpüleyip tüm olumlulukları ile önümüze sermeyeceği hiçbir şey yoktur.

Yaşanırken tüm korkunçluğunun hayatı zehir ettiği bir olayın, "**Zaman**"ın sihirli değneğinin hafif bir dokunuşu ile bir tatlı ve huzur dolu bir anlayış ortamına dönüşüverdiğini her zaman görebilirsiniz.

Bireyin anlayış ve olgunluk derecesi, "**Zaman**" faktörünün kısalığına ya da yerine göre uzunluğuna etki eder.

Doğaldır ki, kişinin anlayışsızlığı ve hazımsızlığı oranında da, hayatın dolu dolu yaşanması gereken büyük bir bölümünü zehredip, geçer de...

Unutmamak gerekir ki;

Güçlü bir karakter, her şeyin güzelleşmesi için yeterlidir.

"**Mutluluk**" için sağlıklı bir vücut, kimseye muhtaç olmayacak kadar maddi bir olanak, herkesle iyi ilişkiler kurabilecek bir anlayış yapısı ve işlerinde gösterilecek başarı ön dört şarttır.

Bunlar bir masanın dört ayağı gibi hep bir arada, eşit ve uyumlu olmak durumdadırlar. Bunlardan birisinin eksik ya da uyumsuz olması ve hatta birinin diğerinden üstün olması "**Mutluluk**"un sağlanması bakımından da bir eksiklik ve uyumsuzluk sebebi olur.

İnsanın yaşamını renklendiren, daha yaşanılır kılan günlük rutin meşgaleleri dışında bir ya da birkaç şeye özel ilgi duyması, duyabilmesidir.

Bu ilgi yaşamı daha da renklendirmeli ve hatta yaşamın ötesine geçecek sonuçlarını da üretebilmelidir.

Bu duygular, kendi olgunluk süreçleri içinde gün gelir "**Ölüm**" dediğimiz ve kendi kısıtlı anlayışımızla "**Son**" olarak bellediğimiz olayı bile düşüncelerimizin ötesine atmak gibi bir görevi de üstlenirler.

Doğaldır ki yaşamı her geçen gün daha da renklendiren ve özellikle ölümü dahi düşüncelerden silen bu ilgi alanı aynı zamanda "**Mutluluk**"un da eksilmek bilmeyen kaynağının yansıması olur.

Kimi zaman insan hayatını karartan, kimi zaman dert üstüne dert aşılayan bir duygu vardır. Onu adı merhamettir. Bu duyguyu iyi bir şekilde kullanabilen insan sayısı gerçekten çok azdır.

Ağzından kan gelen bir hastanın, bedeninde hissettiği yumrunun bir kanser tümörü olduğu, peşin hükmündeki kişinin karşısında, sözde merhamet duygularımızın yansıması ile görülen gözlerimizdeki yaş, sesimizdeki titreme, suskunluğumuzdaki haykırış, hastaya gösterilen her zamankinden fazla ve bıkkınlık veren yakınlaşma ısrarı ve yapay sevgi gösterileri ile sanki artık bir hayat hakkının kalmadığını, ümitlerin tükenmekte olduğunu bangır bangır haykırır.

Kimilerimiz sözde biraz daha anlayışlı, soğukkanlı ve tepkisizlik gösterisi içindeyizdir.

Bu tavrımızla böyle hastalıkların herkeste olabileceğini, havaların düzelmesi ile, yeni tedavi yöntemleri ile, yeni keşif mucize ilaçlarla, ya da basit bir ameliyatla derhal geçeceğini söyleriz.

Bu noktada gerek takındığımız ifade tarzı ile, gerek titreyen sesimizle, gerekse kendimizin de, pek inanmadı-

ğımızı adeta haykıran yüz ifademizle, hasta üzerinde, bir öncekilerin takındığı tavırlarından pek farklı olmayan bir etkiyi oluşturmaktan başka bir şey yapmayız.

Peki bu durumda ne yapmalı? Nasıl bir tavır takınmalı? Nasıl moral verici olunmalı? Doğaldır yapılması gereken, "**Merhamet**" dediğimiz bu duyguyu içimizden söküp atarak değil. Tam aksine bu duyguya tümü ile hakim olabilmektir.

Hem de öyle bir hakim olmak ki, duyguları mutlak bir görev anlayışına çevirmeli, kedere kapılmamalı, ümidi kesmemeli, doğaya güvenmeli, inançlarımıza sarılmalı, geleceği aydınlık görme alışkanlığına girmeli, kendi güçlülüğümüzü hastaya bir yaşam kıvılcımı gibi yansıtmalı, hayatın her zamankinden daha çok yaşanmağa değer olduğunu, her zaman üstün geleceğini inandırmalı ve hepsinden önemlisi her birimizin sevginin kaynağından oluşan bir **"Yüce Güç**"ün kulu olduğumuz gerçeği büyük bir bilinçlilik hali ile vurgulanmalı...

Aslında bunlar sanıldığından çok daha kolaydır. Çünkü doğaldırlar.

Böyle bir hastaya yapılabilecek olan en büyük iyilik; neşeli, kendinden emin bir kişilik yansıması ile, pürüzsüz bir dostluk ve sevgi göstermektir.

Hasta kişi karşısındakilere, yanındakilere acıma duygusu, merhamet duygusu vermekten hoşlanmaz.

Zaten bir çoğumuzun göstermekte oldukları sözde merhamet duyguları; başkalarının acıları, hastalıkları, felaketleri karşısında, bir gün gelir, bizim de öyle bir duruma düşebileceğimiz korkusundan başka bir şey değildir.

Her birey, yapısı gereği hastalıklardan ve onların üretebileceği sonuçlarından çok korkar.

Ameliyat olacak bir bireyin gözlerinin önünden hep kan, etrafa saçılmış, yerlere dökülmüş iç organlar, parçalanmış, dağılmış beyinler, deşilmiş karınlar, kesilmiş bacaklar, kollar geçer.

Halbuki bu, ameliyatı yapacak hekim için o kadar basit ve güncel uğraşlar içindedir ki, çoğu zaman büyük bir rahatlık ve hatta monotonluk içinde işini sürdürür, ameliyatı tamamlar ve hastasını sağlığına kavuşturur.

Bu ameliyatta hekim de, kanlar, organlar görmüş, kesip, biçmiş ve dikmiştir.

İşte bu noktada hasta için tüm düşünce ve yorum dengeleri hep "**Mutsuzluk**"a yönelik olmakta, hekim için, işin başarı ile sonuçlanması, hastasını sağlığına kavuşturması yönünde hem görevini eksiksiz yapmış olmanın huzuru, hem de ürettiği sonuç ile, bir "**Mutluluk**" sebebidir.

Ölümün mutlaka bir ameliyatın ya da büyük bir hastalığı ardından geleceği şeklinde bir düşünce üretemezsiniz.

Kimi zaman küçük bir iğnenin, bir çivinin batması, bir çiziğin, bir baş ağrısı bile, başlı başına bir ölüm sebebi olabilir.

Tıpkı **Epiktetos**'un deyişi gibi;

Fırtınadan korkuyorsun, sanki koskocaman denizi yutacakmışsın gibi. Halbuki bir fıçının suyu seni de, beni de boğmaya kafi gelir.

Küçücük bağışlarla büyük mutluluklar kazanmak
büyüklüğün bir ayrıcalığıdır.

Nietzsche

"MUTLULUK, BİZİ BİZE KANITLAMAKTIR…"



İnsan, "**Mutluluk**"un hep kendini yenilemeyi, kendini geliştirmeyi, gerçek kimlikleri içinde kendilerini bulmayı, keşfetmeyi, barışık bir yaşam sürmeyi, gerektiğinde mücadele etmeyi, yargılamayı bilmeyi ve bu sonuca ulaşmak için ısrarlı ve devamlı bir arayışa girmek gerektiğini, bilmez ya da en azından bilmek istemez.

Her insan istesin ya da istemesin devamlı bir gelişme süreci içinde yer alır. Kimi zaman süratli, kimi zaman yavaş ve durgun bir süreç. Bir insan bu sürecin içinde "**İnsan**" olduğunu fark etmeğe ve gereğini yapmaya başladığında da gerçek manada "**İnsan**" olur.

Yani bir yerde "**İnsan**", olgunun bilincine ve farkındalığına erdiğinde varoluşunun ayrıcalıklarını yaşamaya başlar. Bu bir gelişme, olgunlaşma sürecidir ve bu süreç sonsuza dek sürer.

Çünkü olgunlaşmanın da, mükemmelliğin de bir hududu yoktur. İşte bu noktada bu kademeleri aşıp gelen insanın "**Mutluluk**"tan yana yaşamından alacağı pay da, o oranda artar.

"**Mutluluk**" insan yaşamının asla devamlılık göstermeyen duygusudur. Her zaman ve her yerde yeni baştan yenilenme ve yaratılma durumunda olan tek duygudur da...

Bu, insanın olgunlaşma yolunda göstermiş olduğu ilerlemeyi de anımsatır. Hem de doğuştan ölüme doğru dört nala giden yolda, fakat sonsuzluğun boyutları içinde ve bitmeyesiye...

Bütün bu çabalarda, bu geçiş süreçlerinde ne yaşın ve ne de yaşam tarzının hiçbir rolü yoktur.

Yaş kaç olursa olsun, birey nasıl bir yaşam sürerse sürsün, "**Mutluluk**"u hep arama durumundadır.

Hem de tam "***Buldum***" dediği anda dahi yeniden, yeni baştan, sabırla ve kararlılıkla arama gereksinimi içinde bulunduğu gibi.

Bu ve buna benzer tüm hareketlerde, tüm girişimlerde her buluş iddiasını izleyen yeni bir arayış kendi doğal seyri içinde akışına devam eder. Bu arayışlarda belki "**İyi**" vardır, fakat hiçbir zaman **"En iyi"** yoktur.

Unutmamak gerekir ki;

"En iyi" her zaman yarınlarda, beklentilerde, sonu gelmeyen umutlarda gizlidir.

Ancak, aynı zamanda bilmek durumundayız ki,

Aşırı istekler ve beklentiler her zaman "Mutluluk"un celladı olmuştur.

Her insan günlük faaliyetinde, genellikle alışkanlıklarına bağımlı bir şekilde hareket eder ve çoğu zaman da bu hareketleri adeta otomatik bir hal aldığı için de, sonuçlarının farkında bile olmaz.

Ancak, bilinçli bir şekilde olaylara ve faaliyetlerine doğru derinleştikçe, detayları daha iyi özümser.

İşte "**Mutluluk**"; kendiliğinden akışa geçişin değil, bilinçli bir özümsemenin getirdiği doyumlarda kendini bulur. "**Mutluluk**" içinde algılanan, tadımsanan, duyumsanan her şey güzel, her şey huzur vericidir. Bir yerde, "**Mutluluk**"; güzelliğin ve huzurun özüdür.

Hayat başlı başına bir arayışlar sürecidir. Ancak bütün arayışların sona ermesi, gerçeklerle yüzleşme; mutlak "**Mutluluk**"u bulma ile sonuçlanır. Bu da tam manası ile bir öze dönüş, bir öze varıştır.

Her şey insanın kendi varlığının kaynağı olan nurdan çıkar. O andan sonra sizler o nurun, sevginin, bir "**Mutluluk**" ve sonsuz bir enerji hali olduğunu anlama noktasına gelmiş olacaksınız.

Bu sebeple ben diyorum ki;

Bu düzen içinde akışa geçenleri gözlemleyin.

Durumu algılamak için dahi olsa bir başkasının görüş ve yorumuna asla baş vurmayın.

Başkalarının sizi size anlatmalarına, sizi size kanıtlamalarına izin vermeyin.

Çünkü, tüm bunlar bir yerde suyu bir başkasının çeşmesinden almak manasına gelir.

Halbuki gerçek pınarın kaynağına en yakın olan yalnız sizsiniz.

Her insanın bu dünyaya gelirken kaderi ile yüklendiği bir görevi beraberinde getirir. Bu görevleri yerine getirmek için de beden dediğimiz bir kalıp içinde yaşamını sürdürür.

Ancak bu beden, doğumla beraber başlayan bir tükenişe girer. Yani beden hiçbir zaman varoluşumuzun devamlılığını sağlayan katı kurallı ve bizden ayrılmayan bir kılıf değildir.

Bedenimiz, bize giydirilmiş bir kılıf ya da ömür boyunca taşımak durumunda olduğumuz bir emanettir.

Ancak bizler bu kılıfı, bu emaneti kendimizle özdeşleştirdiğimiz sürece, varoluşumuzun gerçeklerinden uzaklaşmak durumunda kalırız.

Bu kılıf, bu emanet tamamen dünyasal madde ve yapıda bulunduğu sürece, yine dünyasal etkenlerin ve çevre faktörlerinin etkisi ile maddenin kısıtlı dünyasının "**Mutsuzluk**"larını getirecek ve bizleri hep "**Mutluluk**"ları arayan ve fakat bir türlü bulamayan bir varlık haline sokacaktır.

Kabul etmek durumundayız ki;

"Mutluluk", bireyin iç huzurunu yaratan ölümsüz değerlerinde yatar.

İnsan yaşadıkları ile değil, bu yaşadıklarından aldığı derslerle ve edindiği deneyimlerle olgunlaşır.

Bir insan, istediği kadar sevgi, saygı, hoşgörü, refah, iyi niyet için **Allah**'a sonsuza dek yalvarmış, yakarmış olsun. Bilin ki, bunların hepsi boşunadır. Eğer siz böyle bir iddia içinde iseniz, öncelikle kendinizle işe başlamak durumundasınız.

Siz aynalara yansıyan görüntünüzü değiştirmedikçe, göreceksiniz hep içinize sindiremedikleriniz olacaktır. Her birey kendini mutlaka düzeltmek, düzenlemek, yenilemek ve geliştirmek durumundadır.

Ancak, bu bir fiziksel düzeltme ve düzenleme değildir.

Bugünkü yüzyılda fiziksel düzeltmeler, ancak bir fırça darbesi kadar bir çaba harcama gerektirmektedir.

Sakın ola ki, bu işe başkasını değiştirme iddiası ile başlamayın. Çünkü bir insanın gücü ancak kendisine değiştirmesi için yeterlidir.

Hele bir defa kendinizi değiştirin, göreceksiniz aynadaki görüntünüze bu değişim anında yansıyacaktır. Bir defa deneyin sonucunu görecek ve hayran kalacaksınız.

Unutmamamız gerekir ki;

Deneyim, yaşamda silinmeyen izler bırakma hasletine sahiptir. İşte bir "Mutluluk" tablosunun çizimi...

Bizler hep, ya kendi kendimize yakıştırdığımız, ya da çevremizin bize yakıştırdığı etiketlere bağımlı bir hayat sürmenin kolaylığını yaşarız.

İşte bu nokta bizlerin gerçeklerin dışındaki bu yakıştırmalara bir tapınma içine girmekle hayatımızın en büyük "**Mutsuzluk**" kaynağını ön plana çıkarmış oluruz.

Takındığımız bu etiketler, bu maskeler, kendi yansımaları ile bizi hiçbir zaman anlatma gücüne sahip değillerdir. Bu etiketler ve maskeler olsa olsa fiziksel bedenimizin, bize yakıştırılan kişiliğin ya da bizim özenti duyduğumuz kişilerin yansımaları olabilirler .

Tüm bu tanımlamalar bizi anlatmaktan çok, yüklendiğimiz yapaylıkların tanımlamalarını ortaya koyar.

İnsanın takındığı bu maskeler, etiketler; bizleri bizden başka herkesi yaşamak gibi, garip bir durumla karşı karşıya bırakır.

Bizim biz olmadığımız bir ortamda nasıl olacak da bizim diyebileceğimiz bir "**Mutluluk**"u konu edebileceğiz?

Diyorum ki;

Bir an evvel özünüze dönün ve gerçeğinizle karşılaşın. Tüm gizem orada, su yüzüne çıkmak için beklemektedir.

Düzen ve uyum ancak ve ancak kendi içinize döndüğünüzde olumlu sonuç verecektir.

Kendinizi, kendi içinizde aramak, bulmak durumundasınız. Ancak bu içe dönüşü başarabilenler, bu kaoslar dünyasının ötesini görebilen ve algılayabilenler, onu aynı zamanda düzeltme şansını bulabilecek olanlardır.

İnsan ömrü, olaylar ve olanlar karşısında bir yargıya varmak ve sonuç çıkarmakla geçmektedir. Hatta, her olaydan ve her olandan sonuç çıkarmak tam bir alışkanlık

halini almıştır. "**Mutluluk**" ise ,tüm bu alışkanlıkların kısıtladığı yapay dünyanın çok dışındadır.

Unutmamak gerekir ki;

Hayat kendi akışı içinde, bir gelişme sürecidir.

Bizlerin zaman zaman yorumlarımızla **"Kötü", "Çirkin", "İyi", "Güzel**" diye verdiğimiz kararlar ve ön yargılar, bizlerin gelişmelerimiz sırasındaki aşamalardır.

Bunlar hiçbir zaman ne sonun, ne de başlangıcın işaretleri olmadığı gibi, bizler üzerindeki yansımaları da kimi zaman "**Mutsuzluk**", kimi zaman da "**Mutluluk**" olarak geçici görüntüler sunarlar.

Bu görüntüler aslında hep eksik anlayışlarımızın, değersiz yorumlarımızın ürünüdür. "**İyi**" ya da "**Kötü**" deyişimiz yalnız bizim düşüncelerimizi kapsar, yoksa gerçekleri değil.

Halbuki;

Gerçek "Mutluluk" bunların çok çok ötesinde ancak, özümüz kadar yakınımızdadır.

Her insan mutlaka bir şeylere karşı arzu duyar. Bu bir yerde, hayatın ta kendisidir. Hatta insanın bilgilenme ve deneyimde büyüyebilmesinin, gelişebilmesinin en doğal dürtüsüdür de.

Bu konuda yapılan yanlışlar, yanlış yapılan seçimlerde göstermediğiniz özendir. Yalnız değersiz ve önemsiz bir şeyi, yiyeceği, giyeceği, seksi, gücü, ünü arzu etmek ve bunların bireyi "**Mutlu**" edeceğini düşünmek, hatta hayal etmek kendimize karşı büyük bir aldatmacadır.

Ancak insanın kendi varlığı gibi yüce, kendi varlığı kadar değerli, sınırsız ve derin bir şeyi arzu etmesi, kalıcı bir "**Mutluluk**"un oluşmasında en büyük etkendir.

Sonuçta her şey, her olayın ve her olanın kendisisince, gördüklerinin, duyduklarının, düşündüklerinin, duyumsadıklarının, inancının gerçekliği hakkındaki algılayışına bağlıdır.

O halde ilk yapacağınız, onları sorgulayabilme cesaretini göstermektir. İşte o zaman ortaya çıkacak olan "**Mutluluk**" tablolarının süslediği sizin çok özel dünyanız olacaktır.

Unutmamak gerekir ki;

Düşmanlarınızı düşünmek için dahi ayıracağınız bir dakika bile, düşmanlarınızdan daha değerlidir.

Hep kendimizi suçlayarak, hep kendimize güven duymayarak, her şeyi başkalarının bakış açıları ile yorumlayarak ve bu yorumları güncel yaşamımıza yansıtmakla, kendinize hep acıklı sonlar hazırlarsınız.

Unutmayalım ki;

Olgunluk, kendi kendinizi yenmek ve ardından bu zaferin meyvelerini yemektir…

Bir yerde de, her şeyde ve devamlı bir şekilde bir haz arayışı içinde olmak, kendimize duyduğumuz sevgiden ve saygıdan kaynaklanır.

Bu sevgi ve saygıyı mükemmelleştirdiğiniz oranda da, gerçek bir "**Mutluluk**"a çevirmek mümkün olacaktır.

Gerçek kimliğinizden hiçbir şeyinizi esirgemeyin. Emin olun ki, kendinize tanıyacağınız bu fırsat, yücelmenizi de sağlayacaktır.

Bu dünya üzerinde yaşayan herkes, yaşamları süresince hep birbirlerini etkilerler. Her olayda, her olanda hepimizin izini görmek mümkündür.

Eğer dünyanın herhangi bir köşesinde bir çocuk ölüyorsa, o çocuğun ölümünden hepimiz ayrı ayrı sorumluyuz demektir.

Eğer dünyanın bir köşesinde bir kişi açlıktan ölüyorsa, kötü hayat şartlarından yok oluyorsa, sorumluları hepimiziz.

Bir yerde ölen de, öldüren de, yok olan da, yok edilen de hep biziz.

Çünkü her olayın sayısız nedeni ve o olayları oluşturan sayısız etki alanları vardır. Bunların hiçbirini "**Kader**" deyip, savuşturamayız. Bu dünyada, herkes, her şeyden kısmen de olsa mutlaka sorumludur.

O halde dünya üzerinde gerçek "**Mutluluk**" sahibi insanları çoğalttığımız sürece, topluma olacak yansımaları hemen olmasa da zaman içinde "**Mutluluk**" şeklinde olacaktır.

Unutmayalım ki;

Varlığımız, yaratılışımızın ve yaşantımızın müşterek bir eseridir.

Kısacası hepimiz birbirimizin yaratıcısı, katili, "**Mutluluk**" vereni, **"Mutsuzluk"** aşılayanı, yani kısacası yansımalarıyız.

Hem de öyle bir yansıma içinde ki; hem birbirinin "**Mutsuzluk**"una neden olan ve aynı zamanda birbirine "**Mutluluk**"una sebep olan...

Zaten;

İnsanın yaşamı başından sonuna dek bir değişimler düzeyidir.

Bu değişimler istesek de, istemesek de eninde sonunda insana hem deneyimler kazandırır ve hem de olgunlaşma ortamı sağlar.

Deneyim ve olgunluk ise her insanın varoluşunda, kişiliğinin oluşmasında, kendini geliştirmesinde ve hatta hatta kendini yeni baştan yaratabilmesinde en büyük etkendir.

Bu sebepledir ki, kendini sürekli bir şekilde yenileyebilen ve böylece toplumla bir uyum içinde yaşamını sürdüren kişi, "**Mutluluk**"a en yakın kişi olarak karşımıza çıkar.

Zaten;

"Mutlu" kişi kendisi ile, çevresi ile uyum içinde olan kişi değil midir?

"**Mutluluk**"a giden yolda birey kendisi için en büyük rehberdir. Bunun için dıştan sunulan hiçbir düşünce, fikir ya da bireyin sunumlarına gereksinimi yoktur. Bu sizi mutlaka gerçeğe ulaştıracaktır.

Gerçeğe olan özlem, günlük yaşamın bir parçası haline geldiği sürece, doğru yoldasınız demektir.

Unutmayalım ki;

Gerçekler, doğrulardan her zaman daha güçlüdür.

Bu tutumunuzla hiç kimseye zarar vermediğiniz, hiç kimseyi incitmediğiniz sürece, her şey yolunda gidecek ve "**Mutluluk**"a ulaşacaksınız demektir.

Bu bir yerde uyum içinde, barış ortamında, huzur, dostluk ve sevgi dolu bir yaşama sanatıdır.

Vereceği meyve de mutlaka "**Mutluluk**" olacaktır. Hem de sorgusuz, sualsiz, nedensiz ve doyumlu bir "**Mutluluk**"

Bunları iyi uygularsanız, mutlaka "**Mutluluk**"a ulaştınız demektir. Buna ulaşamazsanız eksikliğiniz, bir fırsat eksikliği değil, düşüncenizi gerçeğe giden yola odaklama eksikliğidir.

Siz hareketlerinizde, uygulamalarınızda sabırsız, yüzeysel, ciddiyetsiz ve kararsızlık içinde olursanız, "**Mutluluk**"u bulmadım, bulamadım, bulamıyorum diye ağlamanız, kendinize olan güveninize gölge düşürecektir.

Hepimiz kabul ederiz ki, her ne kadar gelecekte ne olacağını, nelerin mümkün olabileceğini bugünden kesin olarak bilemesek de, en azından günümüz için mümkün olmayanları bilmemiz her zaman için olasıdır.

Ancak bazı şeyler vardır ki, ne bugün, ne de yarın onları değiştirme gücünde olmamız mümkün değildir.

Örnek olarak;

Geçmişi yeniden yaşamayı istemek, geçmişteki bir olayı değiştirmek, boyumuzun daha uzun, ya da kısa olduğu düşüncesi ile onu değiştirmek, müzik, resim gibi yeteneksiz olduğu bir alanda yetenekli olmayı istemek gibi…

Ancak bunlarda ısrarlı olmağa kalkmak, ya da bunları yapamamış olmanın, sahip olamamanın üzüntülerine kapılmak, kısacı **"Kader"**e devamlı bir isyan içine girmek, bizlere olsa olsa **"Mutsuzluk"**lar getirir.

Buna karşılık insanın, durumunu, olduğugibiliğini kabullenip kendisiyle bir barışıklık içinde yaşamak, mümkün olamayanlara yönelerek, "**Mutluluk**"u bu olamazların, olamazların içinde ısrarla aramaktan vazgeçmek, gerçek "**Mutluluk"**u bulmağa yeter de artar bile.

Hiçbir insan kendisinin eleştirilmesinden memnun olmaz. Bu eleştirilere kimi zaman ön yargılı ve şiddet içeren tepkiler gösterir, kimi zaman sözde anlayışla karşıladığını gösteren yapay yüz çizgileri ile donatılmış gülücüklerle örter.

Ancak bu yapay örtü kısa bir süre sonra, hele kendisi ile baş başa kaldığında neredeyse bir öfkeye dönüşür. Biz insanlar nedense bu konuda katı kurallı ve hoşgörüsüzüzdür.

Ancak bunlardan çok daha dikkat etmemiz gereken bir şey daha vardır. Kendimize koyduğumuz ***"Kendimizi Eleştirmeme"*** kuralları ve onların getirdiği onanmaz sonuçlar.

"**Mutluluk**", insanın kendisini büyük bir açık yürekliliklе eleştirebilme kültürüne ve alışkanlığına girmesi gerekliliğini ortaya çıkarır..

Yapamadıklarımızı, beceremediklerimizi, başaramadıklarımızı kendimize mazeretler arayarak ve hatta icat ederek, değil kendimizi eleştirmekten kaçmak "**Mutluluk**"u bulma yolunda çok büyük bir açmazdır.

Çünkü bireysel varoluşumuz içinde gerçekleri bilen, yorumlayan ve yargılayan öz benliğimiz, bu yapay sığınma gösterilerinden özgür bir şekilde gerçek kararını çoktan vermiştir.

Ancak, bizler bu dışsal yapı ile onları kabullenme üstünlüğüne varamamışsızdır.

Bir insan için bir başarısızlığının, bir istenmeyen olayın, bir felaketin, bir doğal afetin üstesinden gelmesi, o insana kendine güvenini ve ardından da bundan sonra olabilecekler karşısında büyük bir mücadele gücünü aşılar.

Bu aşama ancak bireyin kendi gerçeğini keşfetmesi, kendini bilmesi, kendini yaşamın gizleri arasında bulması ile mümkün olur.

Bu arama, bulma ve keşfetme olayı mutlaka "**Mutluluk**"la sonuçlanır.

Tam aksine peşinen yenilgiyi kabul etmek, mücadeleden kaçmak, teslimiyetçi bir görüntü içine sığınmak o insanın yaşama karşı olan direnişinin sonuna geldiğinin bir anlatımı olur ki, bu da doğrudan doğruya "**Mutsuzluk**"un kaynağıdır.

Bir şeyi unutmamak gerekir ki;

Koltuk değnekleri dahi, hep ileri doğru yürümek için kullanılır, geri gitmek için değil...

Her birimiz cahilliğimizin sınırları içinde birer masum birey olabiliriz. Ancak, cahilliğimizden kaynaklanan eylemlerimizle kolaylıkla suçlu birer birey haline geliriz.

Bilmeden bir yığın günah işler, anlamadan acı ve ıstıraplar çekeriz.

Bu ortam içinde aynı kişiyi hem sever, hem de nefret ederiz.

Bir taraftan kavga eder, öldürür, malı, canı mahvederiz de, aynı biz yine de sevecen ve hoşgörülü de oluruz.

Bir çocuğa şefkatle yaklaşır, ardından da elimizde silah, top, bomba ile onu yetim bırakırız.

Elimizden geldiğince her şeye ve herkese sıkı sıkı sarılır, işimize gelmediğinde ya da bir başka tutunacak dallar bulduğumuzda terk eder gideriz.

Çeşitliliği,değişkenlikleri, acıların ve hazların bize oynadığı oyunları severiz.

Hele hele oluşuveren ya da ortaya çıkan zıtlıklarla, adeta büyüleniriz.

Bir süre onların tadını çıkarır, ardından da yorulur, bıkar, yeni yeni görüntülerin peşine takılırız.

İşte kendisine sımsıkı sarıldığımız hayatımız bu ve buna benzer nice çelişkilerle doludur.

Gün gelir de artık bunları kanıksamaya başladığımızda, bir başka arayış, bir gerçeğe yönelme gereksinimi, bir yeniden değerlendirme süreci içine gireriz.

İşte bu an bir içe yönelme, bir öze dönüş, bir gerçek sevgi dünyası, gerçek "**Mutluluk**"un algılanmaya başlama noktasıdır.

Aslında;

"Mutluluk", bireyin varoluşunun gerçeğinde huzur ve dinginliği arayıp, bulmasıdır.

Alçakgönüllü, gösterişsiz, iddiasız bir mutluluk,
mutluluğun en iyi biçimidir.

Jean De La Fontaine

"MUTLULUK VE BİR İŞE SAHİP OLMAK…"

İnsan, meslek seçiminde hep açmazlarını yaşamaktadır. Her birimiz çoğu zaman, belki de sevmediğimiz bir mesleği yapmak, beğenmediğimiz bir işte çalışmak gibi bir durumla karşı karşıya kalmışızdır.

Siz siz olun ve bugünkü açmazlar dünyasının her bireye kendi istediği mesleği ve işi yapmaya uyumlu olduğu gibi bir hayal içinde kalmayınız.

Ekonomik sıkıntıların, işsizliklerin, yoksulluğun, dolu dolu yaşandığı bu dünyada, meslek seçiminden çok, bir işe sahip olmanın kendimizin ve ailemizin karnını doyurmanın huzuru, bize yeterli olarak görülmektedir.

Bu sebeple meslek ve iş seçiminin bizleri "**Mutsuz**" kılmasına asla izin vermemek gerekir.

Bugünkü dünyamızda;

Bir insan yapacak ve ya yıkacak bir şey bulamadı mı, mutlaka "Mutsuz" olur.

İşte bu noktada hepimizin bir iş, güç sahibi olmamız, bir ilgi alanımızın bulunması, dünyasal ölçütler içinde de olsa "**Mutsuzluk**"u önlemede gerçekten etkin bir faktördür.

İşsiz, güçsüz, kendi farkındalığının dışında kalmış, belki de hiçbir gereksinimi yok diye tam bir atalet ve tembellik içinde, gayesiz, hedefsiz, beklentisiz ve amaçsız bir yaşam sürdüren insanlar, aslında her zaman daha kaygılı, her zaman daha endişeli ve her zaman daha "**Mutsuz**" kişilerdir.

"**Mutluluk**" duygusunu tadımlamak için, her bireyin bazı hedeflere, bazı amaçlara, hatta bazı endişelere ve bazı iğne uçlarına da gereksinimi vardır. Fakat bu duyguların içine kendini bırakmamak, terk etmemek, tüketmemek kaydı ile.

Başarıları büyüklüğü, daha fazla çalışmalara, takım ruhu içinde atılımlara, projelere, programlara ve insancıl duygularla dolu hedeflere dönük çabalarla ortaya çıkar.

Bir insan çalışmalarının, katılımlarının, hedeflerinin tomurcuklandığını gördüğünde, yüzeysel de olsa kendine "**Mutluluk**" payları biçer.

Kabul ederiz ki;

Yalnız okumak, yalnız düşünmek, yalnız ahkam kesmek, iyileşmek isteyen bir insanın yalnız reçeteyi okumasına, benzer.

Bir şeye başlamak bir işin içine kendimizi katmak, çoğu zaman alınacak sonuçlarından daha önemlidir. Halbuki biz çoğu bireyler, kendimizi katmaktan, başlamaktan çok, hep hayal etmeyi tercih ederiz.

Halbuki "**Yapıyorum**" kelimesinin ağırlığı, "**Yapacağım**" kelimesinden çok daha etkindir.

Bilmek durumundayız ki;

Yaşamın esas huzuru, başlanmış iş için akıtılan terdedir.

Yaşamın huzur ve "**Mutluluk**" un gizemi, bireyi bir yerde en azından yoksulluk sınırının üstünde tutabilecek kadar bir imkan sahibi olması gerekliliğindedir.

Hiçbir kimse evine bir topan kuru ekmeği dahi götüremeyen babadan, açlıktan ağlayan çocuklarına bir tas yağsız çorba dahi içirtemeyen anneden "**Mutluluk**" tabloları çizmesini bekleyemez.

O halde "**Mutluluk**" için en azından tok bir mide, soğuktan titretmeyen bir giysiye, başını örtecek bir çatıya gereksinim vardır.

Aslında bu kitabı yazarken, aramağa kalktığım ve insanoğlunun bir ömür arayışını sona erdiremediği, dindiremediği "**Mutluluk**" beklentisinin alfabesi her halde bu olsa gerektir.

Bilmek durumundayız ki;

"Mutluluk" minnet beklemekte değil, minnet gösterilmesinden rahatsızlık duyulacak olgunluğa erişmektir.

Mutlak olan bir şey vardır ki, bir iş hayatına sahip olmak, başlı başına ne bir huzur ve ne de bir "**Mutluluk**" sebebi olamaz. Ancak, bir iş, bir uğraş sahibi olmamak, eğer ardından kendine özgü bir sebepler, varlıklar ve akarlar yoksa mutlaka "**Mutsuzluk**" sebebi olurlar.

İster vasıfsız, ister usta, ister düz işçi, ister üst seviye bir yönetici ve hatta ister işin sahibi olunuz, iş hayatının getirdiği katı ve acımasız kuralların her birey üzerinde oluşturdukları etki, sonuç itibarı ile belki de maddesel bir tatmin getirmiş olsa da, kendini bilen her bireyin ruhunda bıraktığı kendinden kaçışın faturası, mutlaka "**Mutsuzluk**" olarak yansımasını da getirecektir.

"İşimde, ilgi alanımda mutlaka başarılı olacağım, işe hükmedeceğim, en iyi ve en güçlü ben olacağım" diye ısrarlar ve bu konuda sarf edilen çabalar bireyi hem toplumdan , hem de kendi farkındalığından uzak tutar.

Sonucunda da kendinden kopuk, aile yaşamının huzur veren ortamından uzak, kendi kısır döngüsü içinde sözde çok iyi bildiği isteklerinin tutsaklıkları içinde, kaybettiği özgürlüğünün ve bulamadığı "**Mutluluk**"unun dışında bir yaşama, kendini terk eder.

Bu noktada belki de iş ve ilgi alanlarında kazanmış oldukları başarılarının sözde gülen maskeleri altında, adeta hüngür hüngür ağlayan ve bir kayıp "**Ben**"i arama ve bulamama sonucunun "**Mutsuzluk**"ları, yaşamın kara örtüsü olarak üzerine serildiğini görür.

Ancak bir uyarı, bir dürtü o bireyi bir kendini arayışa, bir kendisi ile buluşmaya kalkıştığında, adeta büyük bir facia ile karşı karşıya kalır.

Çünkü; kendisi kendisine adeta yabancıdır. Kendini tanımadan yana koyduğu her yeni tavır, her yeni karşılaşma ve her yeni arayış bir yığın problemin de başlangıcı olur.

Bu açmazların dışında dengeli bir şekilde yürütülen işsel ve dışsal ilgi alanları bireyi ne günün katı ve acımasız kurallı ortamı içinde tüketip "**Mutsuz**" eder, ne de "**Mutluluk**" tan yana beklentilerinin bir hayal olmadığını anlatır.

Çünkü;

"Mutsuzluk"un en büyük sebebi kendimizi tanımaktan, kendimizle buluşmaktan kaçışımızdan kaynaklanır.

Hepimiz kabul ederiz ki;

İnsanı yıpratan iş değil, tembelliktir.

Bu dünya üzerinde yaşayan biz insanlar tarafından yapılan binlerce iş ve meslek vardır. Hepimiz yaşayabilmek, varlığımızı sürdürebilmek, sorumluluklarımız yerine getirebilmek için mutlaka çalışmak, bir işi yapmak, bir mesleğe girmek gereksinimi duyarız.

Bu her işe ve her mesleğe mutlaka özel bir ilgi duyduğumuzun kanıtı değildir.

Kimisi zorunluluklardan, kimisi duyulan ilgiden ya da sempatiden yapılabilen işler de olabilirler. Ancak her birimizin önceliği, bir işe ve bir mesleğe sahip olmaktır.

Sahip olduğumuz iş ya da meslek kendi içsel dünyamızla, ruh yapımızla bir uyumluluk ya da uyumsuzluk

yaratacak olursa, bizler de yaptığımız işin katlanırlılığını "**Mutluluk**" ya da "**Mutsuzluk**" ölçütleri içinde değerlendirme durumunda kalırız.

Doğaldır ki, her insan başkaları tarafından beğenilen, özel ve önemli işlerde çalışmak ister. Çünkü böyle işlerde çalışmış olmanın kendisine sağladığı üstünlükleri yaşamının her evresinde değerlendirmek ve yansıtmak gereksinimi duyar.

Burada aslında ön plana çıkarılmak istenen, böyle önemli işleri yapmakla, kendi değeri arasında bir ilişkinin bulunduğunu ve kendisinin çok özel bir kişiliğe sahip olduğunu göstermek ve böylece yaşamından kendi egosal tatminlerine bir kılıf hazırlamaktır.

Zaman içinde bu tatmin duygusu kendisine yapay "**Mutluluk**" verse de, bunların yapaylığından haberdar olması için çok uzun bir sürece gereksinim olacaktır.

Halbuki, insanın yapabileceği en güzel iş, yeteneklerine uygun, eğilimlerine cevap veren, yetişme şekline, aldığı eğitime, sahip olduğu kültüre uygun işlerdir.

Yapılan ya da yapılmak istenen işin, insanın o gizemli iç dünyasının açığa çıkmamış, saklı, karanlık dehlizlerinde yer almış ve bilinçaltımızda yerleşen beklentilerin, arzuların, eğilimlerin, bir yaratıcı güç haline gelmeleri ya da gelmemeleri yine bu "**Mutluluk**"un ya da "**Mutsuzluk**"un içsel dünyamıza yaptıkları yansımalarda buluruz.

Bir işe sahip olmak, bir ilgi alanınız bulunması, insanın yaşamında "**Mutluluk**" hedefine yönelmesinde inkar edilemeyecek oranda bir yararı ve etkinliği vardır.

En sağlıklı, en dirençli bedenlerin bile, ister yenen yemeklerin verdiği rehavetten, ister olayların akışı içindeki

olumsuzluklardan, ister ekonomik ya da politik olayların etkileşimlerinden ve hatta hatta havaların değişkenliğinden devamlı bir şekilde değişime uğradığını, moral değerlerin yeni yeni ölçütlemelere girdiğini, gevşediğini ya da gerildiğini görürüz.

Aslında tüm bu olanlar sıradan, olağan ve basit şeylerdir. Hele hele insan bir meşguliyet ya da ilgi alanı içinde aktif durumda bulunuyorsa, bunları anımsamaz bile.

Fakat birey, bu durumların dışında bir boşluk, bir meşgalesiz durum içinde olursa ve hele hele kendini iç dünyasına odaklamak gibi bir alışkanlık içinde olmazsa, aslında küçük ve önemsiz olan bu ve buna benzer, kendi başlarına zaten birer sonuç olan bu olaylar, bireyin karşısına aşılmaz sonuçlar olarak yansır.

Ve tüm bu olanlar o bireye bir "**Mutsuzluk**", bir kendini tüketme şeklinde görüntü verir.

Bu konuda **Bernard Shaw'**ın çok güzel bir sözü vardır:

"Mutsuz" olmanın sırrı, "Mutlu" muyum, değil miyim diye merak edecek zamanı bulmaktan ibarettir."

Unutmayalım ki;

Zaman her şeyi getirir, ancak her şeyi de götürür.

Yaşama bağlanmak, hep kedere ve ıstıraba bağlanmak değildir. Ta ki gerçek özünüzün farkında olmanız kaydı ile.

"**Mutluluk**", gerçekliliktir. Zamansızlık, mekansızlık, nedensizlik, sonsuzluk ve başlangıçsızlıktır.

"**Mutluluk**" bugünkü sevinçlerimizi, yüce duygularımızı, içsel hazlarımızı sonsuzlaştırmanın bir yoludur.

İnsanları başarıya ulaştıran en etkin yol, yaptığı ya da yapacağı işin, gerekli kıldığı yeteneklerden, bu işe duyduğu sempatiden ve sevgiden geçen yoldur.

Zaten yaptıkları işlerde, sahip oldukları mesleklerinde "**Mutluluk**" tabloları çizen bireyler, her şeyden önce o işlerine, mesleklerine, yeteneklerinin, sempatilerinin ve sevgilerinin bir eseri ve sonucu olan bağlılıklarında şekillenmektedir.

Bu aynı zamanda bir haz kaynağıdır da. Bir insanın işlerinde, mesleğinde ve hayatında "**Mutlu**" bir süreç içinde olması, varlıklarının sahip olduğu kaynak ve yeteneklerine en uygun olanlarına yönelmeleri ile mümkündür.

Unutmamak gerekir ki, her iş, her meslek oranda, "**Mutluluk**" sunduğu oranda sevilir ve hükmedilir.

İnsanın yaşamında;

"Mutluluk", varlığın yokluk karşısındaki direnişinin bir eseri ve zaferidir.

Herkes, gerek işinde ve gerekse özel yaşamında "**Mutlu**" olmak için çabalar durur. Bunun sebebi de "**Mutsuz**" olmasıdır.

Bilmek durumundayız ki;

Aranan, her zaman sahip olunmayan, olunamayandır.

Unutmayalım ki;

Temelinde acı bulunmayan hazlar, kendi başlarına "Mutluluk" kaynağı olabilirler. Ta ki bu hazlarınızı bağımlılıklarınıza esir etmemeniz kaydı ile.

Bunun için de, ne bahasına olursa olsun daha fazlasını, daha iyisini, daha güzelini arama ve bulma ısrarından vazgeçmemiz gerekmektedir. "**Mutluluk**" devamlı ve gerçek olarak sahip olduklarınızdadır. Yoksa dışsal dünyanın sunumları içinde değildir.

Temelde hiçbir kimse bizleri, ne yapmakta olduğumuz işimizin gereği ve ne de toplumdaki yerimiz itibarıyla bir başkasını yaşamaya, bir başkasının yakıştırmalarını yaşatmaya zorlayamaz.

"**Mutluluk**" özgür irademizin, kimliğimizde yansımasıdır. Uygulamaların başarısızlık gösterdiği noktada saf yaşam, öz kimliğiniz her türlü öğretiyi önünüze sunacaktır.

Öyle bir dünya yapısı içinde yaşıyoruz ki, hepimiz çektiğimiz, çektirdiğimiz acılar, ıstıraplar ile adeta evrenselleşmiş durumdayız. Bu gerçeği görmek için, çevremizdeki insanların gözlerinin içine bir defa bakmak yeterlidir.

Dünyasal "**Mutluluk**"lar, iki keder, iki acı, iki ıstırap arasındaki kısacık bir süreç içinde hapsedilmiştir. Çünkü her zaman koşullu, her zaman yorumcu değerlere dayalıdır.

Eğer hayatınıza sevgi, güven ve hoşgörü ile bakmıyorsanız, onun doğal akış sürecine anlayışla, zevkle, şevkle katılamıyor ve kendi esas kimliğinizin farkına varamıyorsanız, "**Mutluluk**" arama ısrarlarınız hep hüsranla sona erecek, demektir.

Düşünceleriniz hep çevre ile, çevremizde oluşan olaylarla, olayların yorumları ile sarmalanmış bir durumda bulunuyorsa, "**Mutluluk**" arayışlarında, kendinizi bilmek,

kendinizi bulmak, kendinizle tanışmak ve öz kimliğiniz keşfetmek bir hayal olmaktan ileri gidemez.

İnsanoğlu dünyasal koşulları değiştirmek gücünde değildir. Yapabileceğiniz, gerek meslek yaşamınızda, gerekse güncel yaşamınızda tavırlarınızı, tutumlarınızı ve kendinize dönük uygulamalarınızı değiştirmektir.

Gerçekleri görmek için, öncelikle dingin bir yaşama, huzur içinde bir anlayışa, bir mesleğe ve bir çevre ortamına gereksinim vardır ki, "**Mutluluk**" dediğimiz işte böyle bir şeydir...

İşte mükemmelliğin doruğuna varma yolu, işte gerçek "**Mutluluk**".

Unutmayın ki;

Koşullar ve durumlar olsa olsa cahilleri, kendini tanımayanları yönetir ve kendisine adeta tutsak kılar.

Birey hayatını ne kadar dolu yaşarsa, ne kadar çok uğraşı içinde olursa, ne kadar çok çevresel ve içsel uğraşlarla kendini bağlarsa, yüzeysel de olsa o kadar çok "**Mutlu**" olur. Çünkü o zaman, birey kendini özellikle "**Mutsuz**" edecek çabaların içine girmeğe pek zaman bulamaz.

Gerçekten bir insan kendini işine verir ve bu işine tutkulu hale getirirse, bir futbol maçına, bir at yarışına, bir tenis oyununa, bir balık avına kendini terk edercesine tutkulu hale gelirse, o zaman dilimi içinde kendisinin "**Mutlu**" mu, "**Mutsuz**" mu olduğunu düşünecek zamanı kalmayacak demektir.

Düşünsel bazdaki bu eksiklik bir an gelir yeni düşünsel olanakların oluşması ile "**Mutluluk**" yolunun bir başlangıç noktasına da dönüşebilir.

Tepkiler, iyi olsun ya da olmasın etkilerini oluşturur. Ardından da, bu etkiler, istenmeyen tepkilerini de getirecektir.

İnsan hayatının herhangi bir aşamasına dikkatlice bir bakın, her kademesinde, bir yığın acımasızlıkların, acıların ve ıstırapların yansımalarını bulacaksınız.

Bunun başlıca sebebi de hayatın , diğer bir hayat ile beslenmesi ve böylece yaşamına devam etmesi gerektiği gerçeğinden kaynaklanmaktadır. Bu durum dünyanın bir varoluş gerçeği olması sebebi ile, bireye ayrıca bir suçluluk duygusu aşılamaz.

Unutmamak gerekir ki;

İnsanın her istediğini yapması özgürlük değil, tam bir bağımlılıktır.

Bir insan için mümkün olan şeylerin olmaması doğaldır ki, insanı "**Mutsuz"** eder. Ancak, mümkün olmayan şeyleri istemek de insanı boş yere "**Mutsuz**" kılar.

İnsanoğlu, mümkün olmayan, olamayacak olan hayallerinden, isteklerinden, beklentilerinden vazgeçebildiği ve mümkün olanlar için içten ve samimi bir mücadele içine girdiğinde, başarısı oranda daha gerçek bir **Mutluluk"**a kavuşmak imkanına ulaşır.

Bu dünya üzerinde kimse eksiksiz ve mükemmel değildir. Herkesin zaman zaman ortaya çıkan çirkinlikleri, eksiklikleri, hataları, suçları mutlaka vardır. Önemli olan o insanın değiştiremeyeceklerini kabullenip, yaptığı hatalardan, bilinçli ya da bilinçsiz işlediği suçlardan, sahip olduğu eksiklerinden ders çıkartmasını bilmesidir.

Çünkü, **"Mutluluk"** insanın kendisi ile yaptığı bir iç hesaplaşmanın başarı ile sonuçlanmasının ardından görüntü verir.

Her insan doğumundan, hayatının son demine kadar hep yiyecek, giyecek, barınmak, bedensel ve fiziksel gereksinimler, bireysel güvenceleri için bir savaş içinde ömür tüketir. Bu savaşta her birey; öldürülmek, ortadan kasıtlı bir şekilde ya da savaşın şiddeti ile öldürülmüş olmak yerine, hastalıkla, ihtiyarlayarak çürüyüp gitmeyi, yok olmayı yeğ tutar.

Zaman zaman, bu savaşımın, başarılı olunan evrelerindeki kazanımları kendisine bir paye, bir "**Mutluluk**" sebebi olarak sunar ve bundan da ayrı bir haz alır. Bütün bunlar bireyin fiziksel yapısı, bir üstünlük sunumu ile değerlendirilmesinden başka bir şey değildir ve bunlar asla kalıcı değerler değillerdir.

Asla unutulmaması gereken bir gerçek vardır:

Yalnız yaptıklarınızla değil, gün gelecek yapmadıklarınızla da yargılanacaksınız…

Bu sebepledir ki, bunların üzerine kurulmaya çalışılan "**Mutluluk**" ve "**Huzur**" binalarının temelleri, hep çürük ve mesnetsiz olarak kalacak ve kendi gerçek varlığınıza karşı adeta zulüm işlemiş bir birey haline geleceksiniz demektir.

Çünkü gerçek "**Siz"** ve gerçek "**Mutluluk**" bunların hiçbirisi değildir. Zaten gerçek, kendi başına bir tanımlaması olamayan, ancak sezinlenebilen ve algılanabilendir.

Siz siz olun ve;

Kendinizi hoşnut etme bahasına, sahte gerçeklerin, yapay "Mutluluk"ların peşinde koşmaktan vazgeçin.

Halbuki;

"Mutluluk"; iki keder arasındaki bir anlık rahat soluk alma halidir.

Aslında gerçek, herkeste eşit oranda vardır. Fakat herkes onu kavramak için gerekli olan yeteneğe eşit ölçüde sahip değildir.

Yeteneğin kaynağında, o bireyde oluşan arzular yer almaktadır. Bu arzular arttıkça önce bir bağlılık haline, ardından da tam bir vazgeçilmezliğe dönüşür. Bunda içtenlik ve ciddiyet, tüm engelleri aşmada en büyük etkendir.

Edindiklerinizden bir başka bireyi yararlandırma için, sıkı ve bireysel ilişkiler içine girmeniz gerekir ki, ancak bunu aşabilen kişiler için "**Mutluluk**" bir bireysel vasıf olmaktan çıkar ve bir müşterek olguya dönüşür.

İyisi mi; Siz, hiçbir şeyi ne bir seçim, ne de bir bağımlılık konusu yapmadan sevmesini öğreniniz ki, sonucu da, ürettikleri de; "**Mutluluk**" olsun.

Bizler her nedense devamlı olarak başkalarını imgelemek, onlarla, hatta onların düşünce ve yorumları ile doğrudan bir bağlantı kurmak ve hatta özdeşleşmek peşinde koşarız.

Başka insanların düşüncelerini, yorumlarını bilme, kabullenme arzu ve ısrarı, kendi düşünce ve yorumlarımıza bir kısıtlama koyma ve hatta bir yerde yeterli görmemek demektir.

Kendi düşünce ve yorumlarınız ön plana çıkmaya ve onlara güven duymaya başladığınızda, "**Mutsuzluk**"unuzun

ana sebebi olan bir başkasında ya da bir başkasının yansımasında yaşamak ısrarı ortadan kalkacak ve gerçek "**Mutluluk**" kendini gösterecektir.

Bu **"Kendini Bil"**işin, her türlü bağımlılıklardan, saplantılardan kurtulması ve saf bir özgürlüğe kavuşması demektir..

Gerçek "**Mutluluk**"un ve huzurun kaynağı, gelip geçici, rüzgarın estiği yöne savrulan, inancından çok çıkarları peşinde koşanların ortamı değildir.

İnsan ister istemez düşünüyor; "**Mutsuzluk**" seçtiğimizin hayat tarzımızın bir sonucu mudur? Yoksa, "**Mutlu**"iken üzerinde durulması gereken birçok şeye aldırmadığımız için midir?

Yaşam tarzımızla yaptığımız seçim, hep acılardan, ıstıraplardan yana ise, ürettiği sonuçlarından da sorumlu olmayı bilmek durumundayız.

Yok, seçiminiz "**Mutluluk**"a ulaşmak onu yaşamak ise, onu da taşımasını, korumasını bilmeliyiz..

Seçtiğimiz, sevdiğimiz insan bize hayatı zehir ediyorsa, acılar, ıstıraplar çektiriyorsa seçimimizi ondan yana yaptığımız içindir.

Bir insanla gerçekten huzur içinde oluyorsak, "**Mutlu**" isek, bu da onu seçerken doğru karar verdiğimiz içindir.

Leo Buscaglia bu konuda bakın neler söyledi:

"Karşılaştığımız güçlükler eylem gerektirir. Sevgi eylemi çözüm getirir. Sevgimizin gücü, sorunlarla ve düş kırıklıklarıyla nasıl başa çıktığımızda kendini gösterir.

Yaşamımızda her şey güzelce akıp giderken hoş ve olumlu olmak kolaydır. Ama yaşamın akışı değişip de geçici olarak bizi güçsüz bırakırsa, o zaman gerçek gücümüz ortaya çıkar.

Sevgi bize "Neden ben?" diyerek zaman kaybetmemeyi, onun yerine, "Şimdi ne yapmalı?" demeyi öğretir. Birinci soru gereksiz ve anlamsız bir çatışmaya götürür, ama ikincisi kendine acımanın ve anlamsız suçlamanın yükünü taşımayan bir eylemi akla getirir.

Eğer sevgi varsa, güçlükler bozulan ilişkilerin nedeni değildir. Aslında bu durum bizim "Mutluluk"a erip, değişip ayakta kalmamızı sağlar."

Başkalarına mutluluk sağlayabilen
mutludur…

Diderot

"MUTLULUK VE EVLİLİKTE UYUM…"



Eş seçimine gelince, herkes bu seçimde büyük aşklar yaşamak ve bu aşkları bir ömür sürdürmek iddia ve umudu ile yola çıkar. Beklentisi; bir ömür huzur ve "**Mutluluk**" dolu bir yuvadır.

Her insan sevmek, sevilmek, beğenilmek, sayılmak ister. Zaman dediğimiz değirmenin bedenimizde, düşünce yapımızda ve de algılamaya başladığımız yeni değerlerin ölçütlemesindeki açmazları sebebiyle, bizlere her şeyi o günün şartları içinde bir yeniden değerlendirme noktasına getirir.

Ancak bu değerlendirmelerle, daha çok, karşılıklı sempatilerin, coşkuların, cinsel dürtülerin, bakar görmez depreşmelerin hüküm sürdüğü ilk günlerin toz pembe bulut-

ları, yerini daha gerçekçi ve güncel yaşamın matlaşan gerçekleri içinde, yeni bir yere oturtmağa başladığında, insanoğlunun bu gerçeklere göstereceği duygusal ve mantıksal uyum, o bireyin "**Mutluluk**"unun ya da "**Mutsuzluk**"unun yaşamına yansıyan haritasını çizecektir.

Bir ailede eşlerin, aile bireylerinin birbirlerini bilinçli bir şekilde incitmeleri, kırmaları, fiziksel ve ruhsal saldırılarla baskı altına almaları bir günah olarak algılandığı gibi, bu ilişkilerin kanunen bir nikah imzası atmamış olmalarına rağmen, yine de bir gönül bağı ile birbirlerine bağlı kişilerin oluşturdukları, aile mefhumu içinde de, bu olumsuzluklar, açmazlar aynı anlayışta ve ölçütlemelerle günah olarak algılanır.

Burada kanunun getirdiği resmi evlilik şartının olması ya da olmaması günaha ayrı bir tarif ve yorum getiremez.

Nikahsız bir aile oluşturmak belki kanun karşısında bir eksikliktir. Ancak aile içinde olumsuzluklar ve huzursuzluklar ortamı içinde olmak da, her durumda günah olarak benimsenebilir.

Burada insanın insana karşı, insan olmaktan yana koyduğu tavrın insanca olması ön plandadır.

İnsan hayatının en doğal, en güzel, en coşkulu, en gizemli ve en önemli olaylarından en önemlisi evliliktir.

Evlilik, karşı iki cinsin varoluşunu devam ettirmek, sonsuzlaştırmak güdüsü ile daha çok gönüllü olarak benimsedikleri bir yaşam şeklidir.

Bu bir yerde de varoluşun, yok oluş karşısındaki direnme gücünün, bu iki cins aracılığı ile onaylanması gibi bir şeydir.

Yani yaşama içgüdüsünün, ölüm gerçeği karşısında giriştiği en zorlu ve en güçlü mücadelenin de özeti olmaktadır.

Her iki cinsin kimi zaman büyük coşkularla kimi zaman da bir sempati ile atılmaya başlanan evlilik temelinin, baştaki ilk adımların, aslında her iki cinsin öncelikle kendi özgürlüklerinin kanıtlanması, sıcak bir yuva, "**Mutlu**" bir yaşam özlemi görüntüsü ile, doğa kanunlarının hüküm sürdüğü ve ardından da kutsal bir varoluşun yansıdığı bir "**Birliktelik**" aşamasıdır.

Evliliğin daha ilk aşamalarında hep pembe gözlüklerle seyredilen bir hayat akışı, "**Mutluluk**"unun bir ömür devam edeceği varsayımı, yarınlara beslenen büyük umutlar, her iki cins için, cennetin kapısını aralaması gibidir.

Ancak bu kapı aralaması, farkında olunsa da, olunmasa da yüklenilen büyük sorumlulukların, sağlanmasında gereken hoşgörülerin, saygı ile donatılmış sevgilerin farkındalığı ve cesurca sahiplenilmesi duygusu ile sarmalanmadıkça, ardından gelebilecek olan açmazlar; anlaşmazlıklar, uyumsuzluklar, geçimsizlikler, çatışmalar, birbirlerine ters düşmeler, ekonomik bunalımlar, her geçen gün artan sorunlar şeklinde uç vermeye başlar.

Yuvanın erkek ve dişi kuşu, bu sıkıntıları cesaretle göğüsleyecek bir kararlılık ve sahiplilik içinde olmazlarsa, ne ilk günlerin coşkuları, ne ağıtları ve ne de ulaşılmazlıkları, bir mana ifade etmekten çıkar ve bir "**Mutsuzluk**" vaziyeti içine girerler.

Hepimiz insanız. Hepimizin bir takım eksiklikleri, zayıflıkları mutlaka vardır. Ancak tüm bunlar, yuvadaki

diğer eş için de aynen geçerlidir. Bu eksikliklerin, zayıflıkların ortaya çıkarılmadığı sıralarda, ilk günlerin pembe görüntülü yaşamı, bir "**Mutluluk**" yansıması olarak renklendirebilir.

Ancak insan olmak, insan gibi yaşamak ve hele hele bir insan ile, bir ömür süresince, hayatı paylaşmak ayrı bir yetenek, ayrı bir anlayış, ayrı kabulleniş gerektirir.

Halbuki hepimize egosal dürtüleri ön plana çıkaran bir yaşam felsefesi aşılanmıştır. Her yerde ve her ortamda "**Ben**" hep ön plandadır.

Bu durumda her iki bireyin "**Ben**" ve "**Benim**" diye dayatacağı bir hayatın devamlılığında, eğer taraflar karşılıklı fedakarlıklar içine girmezler ya da girmeyi beceremezlerse, bu beraberliğin sonu hayal kırıklıkları ve "**Mutsuzluk**" olması doğaldır.

Hepimiz, hayatın her kademesinde bize yakınlık gösterilmesini, fark edilmiş olmayı, ön planda görünmeyi, övülmeyi, sevilmeyi, göstermelik de olsa saygı duyulmayı isteriz.

Bu daha çocukluğumuzdan beri böyle başlamıştır, böyle aşılanmıştır ve maalesef ruhumuza garip bir doyum verdiği için de, bir ömür bu duygulara sarılmış durmuşuzdur.

Aileyi kurma iddiasında bulunan her iki cinsin ayrı ayrı yetişme tarzı içinde, sözde kendi doğruları ve haklılıklarının çatışmasından, nasıl olacak da bir "**Mutluluk**" tablosu ortaya çıkacaktır.

Bunların dışında kalabilen bazı insanlar vardır ki; başkalarını sevmekte, saymakta, hoşgörü göstermekte, olumluluklar sergilemekte zorluk çekmezler.

Hep karşısındakilerin iyi taraflarını görmeğe, göremediklerinde de anlayış ile karşılamaya hazırdırlar.

Karşısındaki insanı karakteri, tavırları, tepkileri ve etkileri ile değil, öncelikle insan yönü ile görür ve kabullenir.

Kendilerini asla büyük, ulaşılmaz göstermeğe çalışmazlar. Kimseyi küçümsemezler, herkesi memnun etmeğe çalışırlar.

Ancak bunların aksine, yine bazı insanlar vardır ki; karşısındaki insanların eksikliklerini, yanlışlarını, kusurlarını arama, bulma ve yüzüne çarpma ısrarındadırlar. Bu tavırları o kadar ileri gider ki karşısındakinin sevinçlerine, "**Mutluluk'larına**"una karşı büyük bir huzursuzluk ve rahatsızlık duyarlar.

Kimseyi sevmezler, saymazlar. Kolayca bozuşurlar, çatışırlar, aşırı bir inatçılık ve bencillik sergilerler. Hep alınırlar, küserler ve tüm kabahati karşısındaki yüklemekte de çok ustadırlar.

Şimdi gelin de, bu iki tip insanın bir araya gelerek nasıl bir evlilik ortamı oluşturabileceklerini beraberce irdeleyelim.

Birinci guruptaki iki olumsuz insanın bir araya gelmesi ile oluşacak evliliklerde daha ilk günden başlayan bir çatışma, bir anlaşmazlık, bir uyumsuzluk ortamı, ortalığı savaş alanına çevirecektir.

Bu çatışma belki de, daha ilk gecenin beraberliğindeki ilk saatlerde uç verecektir. Bu evlilikte huzuru, "**Mutluluk**"u, sevgiyi, saygıyı beklemek olası değildir.

Birinci guruptaki bir insanla, ikinci guruptaki bir insanın bir araya gelmesi ile oluşan evlilikte bu çatışma ortamı, biraz daha gecikmeli ve biraz daha sürelidir.

Taraflardan birinin olumsuzlukları, her şeye olumlu gözle bakmak isteyen diğer taraf için, bir bekleme ve bir katlanma süreci başlatmaktadır.

Her ne kadar ikinci guruptaki eş, "***Ben nasıl oldu da evlenmeden önce bunları algılayamadım?"*** dese bile, yuvayı yaşatma, evliliği sürdürmek için zamana sığınmayı gerekli görür.

Hele hele tarafların uyumlu olanı bir ekonomik özgürlük içinde değilse, bu durumu bir ömür sürdürmeyi yeğlemek ve belki de olan çocuklarının hatırına bu duruma katlanmak gibi bu ortam içindeki hayatı tercih edebilir. Ancak bu durumda bile "**Mutluluk**" hep hayaldir.

Ancak, ikinci guruptaki bireylerin bir araya gelerek yaptıkları evlilik, yaşamın normal düzeni içinde çok beklenmedik bir olay olmadıkça, temeli en sağlam beraberlikleri oluşturur.

Karşılıklı sevginin, saygının, hoşgörünün, anlayışın, olumluluğun olduğu, ***"Birbirleri için ölen"*** değil, ***"Birbirleri için yaşayan"***, birlikteliklerini büyük bir titizlikle savunan bu güzel insanların, ***"Evlilik Yuvaları",*** zaman içinde "**Mutluluk Sarayları**"na döner.

Bu ailede yetişecek olan ve yarınlara karşı dünyaya kafa tutacak nesiller, "**Mutlu**" bir dünya özleminin her zaman mümkün olduğunun en büyük kanıtı olacaklardır.

Evliliklerde, aile yuvasında aranan "**Mutluluk**"un başlıca gizemleri, evrensel insanın yaşama yansıyan özelliklerinde yatar.

Burada ön plana çıkan, eşler arasında, eşler ile çocuklar arasında ve çocukların kendi aralarında, devamlı saygı ile donatılmış bir sevginin, saygının, beğeninin, anlayışın, fedakarlığın ve birbirlerine öncelik vererek düşünmelerinin, yaşamın her anında duyumsanması ve doyumsanmasıdır.

"**Mutlu**" bir evlilikte eşler arasında devamlı bir beğeni, sevgi, saygı, iyi geçim ve anlayış vardır. Birbirlerini incitmekten, kırmaktan kaçınırlar. O kadar ki, kırabilirim duygusu zaman içinde bir korkuya dahi dönüşebilir.

Bırakın birbirlerinin hoşlarına gitmeyen bir şeyleri yapmayı, devamlı olarak birbirlerinin hoşuna giden şeyleri yapmanın peşinde koşmaya, kendilerini adeta adarlar.

Her zaman ve her yerde birbirlerini aradıkları gibi, yokluklarını da çok derin bir şekilde duyumsarlar. Yalnızlıkları bile diğerinin gönül yansımasında mutlaka yerini almaktadır.

Aralarında asla bir yarışma yoktur. Yarışma görüntüsü veren herhangi bir durum olduğunda; emin olun ki, bu yarışma ikisi arasındaki ısrarla elde edilmek istenen ikincilik içindir.

Çünkü birincilik onlar için, her zaman gönül odalarında yer alan eşlerinindir.

Bizim unutmamamız gereken ve üzerinde pek durmadığımız ya da durmak istemediğimiz bir şey vardır. Sevdiğimiz kimse, yalnız bizim sevdiğimiz ve dolayısıyla eş olarak benimsediğimiz kişi değildir.

O eş aynı zamanda kendisini bize sevdiren, duygularımızı, coşkularımızı, düşüncelerimizi kendisine yönelttiren, kendisini sanki bizim bir parçamızmış gibi kabul et-

memizde çaba sarf eden ve özellikle aramızda sanki gizli bir anlaşma yapılmış gibi, bir ömür boyu bizim olan, özgür bir bireydir.

Sevdiğimiz bir insanı başkaları gibi görmememizin, değerlendirmemizin, yaşamımızda çok ayrıcalıklı bir yere koymamızın, çok daha yüce bir varlık olarak benimsememizin, başkaları tarafından sevilmelerinden, sayılmalarından, övülmelerinden huzur ve "**Mutluluk**" duymamızın, tam aksine, yerildiklerinde gerekli saygıyı eksik ettiklerinde üzülmemizin, "**Mutsuz**" olmamızın temelinde de, yine bu çabalar yatmaktadır.

Burada önemli olan karşılıklı olarak yapılan bu sunumların sonuçta sevdiğimiz, adeta taptığımız, saydığımız kendimize eş seçtiğimiz, yaşamımızı, nefesimizi, yastığımızı paylaştığımız ve kurduğumuz bu beraberliğin bir ömür huzur ve "**Mutluluk**" içinde geçirmek isteyişimizin de aynı kaynaklı duygulardan oluştuğunu bilmemiz gerekir.

Burada yatan onu bir başka kendimiz olarak görmemiz, benimsememiz ve kendimizi ona bir başka kendisi olarak sunabilmemizdir.

Kabul etmek durumundayız ki;

Gerçek evlilik, birbirlerini seven iki bireyin, bu birlikteliğinden büyük bir güvence, huzur ve "Mutluluk" duymasıdır.

Önemli olan; sevilen, seçilen ve tercih edilen eşin katkıları ile yaşamın her zamankinden çok daha iyi şartlar altında devam edeceğine, sonsuzluğa uzanan yol üzerinde olan bu birliktelikten varlığın da, yokluğun da, acıların da, ıstırapların da, huzurun da, "**Mutluluk**"un da, sonsuza dek süreceğinin inancı içinde olmaktır.

Her türlü yokluğun, acının, ıstırabın, huzursuzluğun, "**Mutsuzluk**"un, eşinin varlığı ile aşılabileceği, tüm bunların bir cennet yaşamına birbirleri arasındaki kutsal uyum ve anlayışla geçebileceklerini bilmeleridir.

Her insan ister toplum içinde olsun, ister aile içinde olsun hep saygı görmek ister. Bu saygı görmenin nedenini de, kendi değerinde, beğenilmesinde, özelliklerinde ve önemliliğinde arar ve bulur.

Yani bir yerde kendisini hep olmadığı kadar iyi bulma, görme ve kanıtlama iddiasındadır. O insana göre gördüğü saygı kendi üstünlüğünün, büyüklüğünün kanıtıdır.

Bu sözde saygı arayışının altında, öncelikle kendi egemenlik, baskı gereksinimini tatmin ve bir yerde kendisini her yerde ve herkese bir ideal varlık yakıştırması içinde sunmaktır.

Aldığı tepkiler karşısında ise, saldırganlaşmak, kavga etmek, bağırmak, çağırmak gibi ısrarlı kabullenmeler için gösteriler yapmak da vardır.

Halbuki;

Kendisine olan saygısını kaybeden, kendisini yitirir.

Doğaldır ki, hiçbir insan aile içinde, çevresinde, toplumda önemsiz, saygı görmeyen bir birey olarak görünmek istemez.

Başkalarının her türlü eksikli, saygısız ve kaba hareketlerinden de üzüntü duymaması mümkün değildir. Bu durum özellikle aile içinde, eşler arasında çok daha büyük bir önem kazanır.

Bilmek durumundayız ki;

Sonuçların örneklere olan uygunluğu, örneği oluşturana beslenen sevgi ya da nefretle orantılıdır.

Her eş önemli olmak, beğenilmek, sevilmek ve saygı görmek ister. Bu konuda birbirlerine yapabilecekleri özenli sunumlarla, aile yapısının daha da güçlenmesine yardımcı olurlar.

İşte aile içi "**Mutluluk**"un, sevginin, anlayışın ve saygının ilk basamağı budur. Ancak, eşlerin her ikisinin de, zaman denilen değirmenin bu duyguları öğütüp, aşındırmasına izin vermemesi kaydı ile...

Aile ve "**Mutluluk**", insanoğlunun ulaşabileceği en yüce "**Mutluluk**"lardan biridir. Evinde "**Mutlu**" olan, sevilen ve sayılan bir eş, bu "**Mutluluk**"un mimarı olarak gördüğü eşinin kendisinde yaptığı en güzel yansıması olur.

Bu gibi eşlerin birbirleri için yapmayacakları, yapamayacakları hiçbir şey yoktur. Birbirleri için ölmek değil, birbirleri için yaşamanın değerini en iyi şekilde anlayan, değerlendiren ve sunan bireyler olurlar.

Gerçek sevginin, gerçek "**Mutluluk**"un içsel dünyalarının yansımalarından haberdar olan insanlar için bunlar en doğal ve en gerçek tavırlardır.

Böyle bir birliktelikte bireyler, kendisini onun, onu da kendisinin varlığında algılanması ve benimsenmesi gibi hem çok güzel ve hem de çok özel duyguların içinde bulurlar.

Yüzeysel ayrılıklar bu duyguların yıpranmasında asla rol alamazlar. Bu ayrılıklar beraberliklerin, birlikteliklerin erozyonu değil, aksine arada sunulan özlemle, birliktelik-

leri perçinleyen duyguların sebebi olarak bu güzelliklere yeni yeni katkılarını sunarlar. İşte bir başka "**Mutluluk**" gizemi...

İnsan, sevdiği ve derin bir aşkla bağlı bulunduğundan emin olduğu kişi için, başlarda hep coşkulu vazgeçilemez duygularla doludur.

Bu anda bireyin duyguları, her türlü bencillikten, egosal baskılardan uzak, derin bir tutku ile bağlı bulunduğu sevdiği için canını dahi verme iddiasındadır. Çoğu zaman da bunlarda samimidirler de.

Varsa, yoksa sevdiğine karşı onu "**Mutlu**" edecek hareketler, gayretler, gösterişler, darılacak, üzülecek diye fedakarlıklarda bulunmak...

Ancak, bu hep böyle midir? Zamanla bu beraberlik sürer, evlilik yol alır, kısa bir süre sonra o delicesine diye adlandırdığımız "**Aşk**", başlarda sıradan bir "**Sevgi**"ye, daha sonra da bir "**Alışkanlığa**" dönüşmeye başlar.

Artık bu andan sonra ön plandaki sevdiğimizin, eşimizin istekleri ve hareketleri, yavaş yavaş ***"Müşterek arzular ve tutkular"*** iddiası ile, buram buram "**Ben**", "**Benim**" kokan bencillikler, egosal tavırlar içinde boğuşulmaya başlanır.

Bu noktadan sonra her iki taraf, kendi maddi, manevi beklenti ve inatlarını öne sürmeğe başlar ve ısrarla karşısındakine kabul ettirmeye kalkarlar.

Artık gerçek "**Ben**"ler ortaya çıkmaya başlamıştır.

Eğer bu noktada taraflar ilk günlerindeki coşkulu aşklarını, renkli duygularını ve vazgeçilmezliklerini saygı dolu

bir sevgi potasında eritemezlerse, bundan sonra "**Mutluluk**" hülyaları, gülümseyen dünya hayalleri, yerlerini cehennem azapları ve çekilmez bir akışa terk ederler.

Artık taraflar bundan sonra birbirlerine sunumları ancak "**Mutsuzluk**"lar, huzursuzluklar, cehennem azapları olacaktır.

Halbuki saygı ile bezenmiş bir sevgi üzerine devam ettirilen evlilikler, ömür boyu bir "**Mutluluk**"la sürer, gider.

Evlilikte eşler, her konudaki anlaşabilmeleri, saygıları ve sevgileri içinde devamlı bir şekilde birbirlerini tamamlama, anlama ve duyumsama alışkanlığı içine girmelidir.

Alışkanlık ve monotonluk iddiası, saygı ve sevgiyi katletmek, bireylerin kolayı seçmeleri, kendilerini kanıtlama, egosal tatmin gibi sapkınlıklarla yenilikler peşinde koşmasıdır.

Her insan ömür boyu yemek yemeğe, içmeğe, gezmeğe, tozmaya alışkanlıklar edinir. Bu durum onların tekrar yemek yemek, su içmek, gezmek, tozmak istemesine, hatta her seferinde bunlara yeniden büyük bir açlık duymasına engel değildir.

Burada önemli olan her iki "**Ben**"in, iç dünyalarına belki de ilk günlerin coşkuları ile sinmiş, kalmış bulunan "**Bizimlik**"leri bulup, onları ön planda tutmaları, onlara iyice sarılmaları ve tüm konularda birbirlerine saygılı hoşgörü içinde yaklaşmalarıdır.

Unutmamak gerekir; zaman denilen sihirli değnek bu müştereklikleri arama durumunda olanlara sunacaktır.

Kimi beraberliklerde, konuşma, gülüşme, gezme, tozma eksiklikleri bir "**Mutsuzluk**" sebebi olabilirken, diğer bir başka beraberliklerde bu eksiklikler en azından "**Mutsuzluk**" üretmezler.

Evet bir taraftan gezme, tozma, gürültülü bir yaşam "**Mutsuzluk**" sebebi olurken, anlaşmak, birbirlerini anlamak, birbirlerini yaşamak ve duymak için gerektiğinde saatlerce sürebilecek bir sessizlik süreci içinde dahi, birbirleri ile dolu, bir çekişme, bir dalaşma ortamı olmadan bir "**Mutluluk**"u beraberce yaşayan örnek evlilikler, örnek eşler de vardır.

Bunu yapan, yapabilen eşlerin evlilik süreçleri, emin olun ki, bunlar birbirlerinden uzaklaşma sebebi değil, tam aksine beraberliklerini pekiştirme süreci olmaktadır.

Bu fiziksel sessizlik içinde çağlayanlar gibi sesli ve coşkulu bir "**Mutluluk**" ve huzur dolu bir yaşam sonsuza dek sürer, gider.

Bu bir yaşam felsefesidir. Yalnız kendimiz için değil, ilk coşkularını paylaştığı insan için yaşamak felsefesi.

İşte size küçük bir tablo:

Eşlerin birinin elinde bir örgü, diğerinde bir gazete. Biri kısık sesle ayarladığı radyosunda sevdiği bir şeyi dinlemekte, diğeri, gazetesine bir kenara bırakıp televizyondaki bir maçın heyecanı içinde koltuğunda büzülmekte.

Bu arada birbirlerine karşı ilk günlerin çılgınca ve coşkulu aşkı yerine, birbirlerine anlayış dolu bakışlar yansıtmaktalar.

Saygı, sevgi içinde, karşı eşin o anda duyduğu "Mutluluk"tan kendine pay çıkaran bu ikili için, bundan sonra beklenti yalnız ve yalnız sevgi, saygı, akıl dolu, uçuk renklerle bezenmiş olmasa da, pastel renklerle çizilmiş bir "Mutluluk" tablosu görüntüsü...

Eşlerin birbirlerini, birbirlerinde görmesi, bulması ve yaşaması, "**Mutluluk**" iddiası ile başlanan bu yolculuğun sonsuza kadar saygı ve sevgi ile devam edebileceğinin işaretidir.

Evinde huzuru olan insan en "**Mutlu**" kişidir.

Etrafınıza şöyle bir göz atın, gürültüler, patırdılar, aşırı hareketler, gösterişler, yüzüne her gün değişen maskeler takmalarla bezenmiş bir yaşam tarzından kendilerine "**Mutluluk**" payları arayanlar, aslında bu kalabalığın içinde yapa yalnız kalan ve fakat kendisi ile baş başa kalmaktan da korkan ve kaçan kişilerdir.

Hayatta "**Mutlu**" olabilmek için, öncelikle iyi ve uyumlu bir aile düzeni ve rahat bir yaşam en büyük gereksinimdir. "**Mutluluk**"larını böyle bir düzene endeksleyen kişiler gerek iş hayatlarında, gerekse sosyal yaşamlarında başarılı olurlar.

Hiçbir zaman bu başarıları için, içinde bulundukları huzur ortamından fedakarlıkta bulunmayı düşünmezler. Ancak başarılarını bu huzur ortamının daha üzerindeki değerlerle hayata geçirmeğe kalkışanlar, onları feda etmeyi göze alanlar, yaşamları süresince büyük bir "**Mutsuzluk**"a mahkum kalırlar.

Birinci alternatifte sımsıcak bir yuva, doyasıya saygı, sevgi dostluk ve hoşgörü, diğerinde ise kalıplaşmış bir beraberlik, burukluk, fesat, yalan, dolan, haset ve ürkeklik.

Bir insanın "**Mutluluk**"unda aile bireylerinin her birinin rolleri ayrı ayrı büyük ve değerlidir. Dikkatli bir gözlemde görülür ki, "**Mutlu**" ve huzurlu insanların çoğunluğu, en sıkıntılı, en acılı, en ıstıraplı anlarında tüm zorluklarını kendisi ile paylaşan bir eşin olduğu aile yapılarına sahip olanlar arsından çıkar.

Bunun tam aksine de, "**Mutsuz**" insanların çoğunun da eşlerinden yana bir yakınlık, bir anlayış, bir paylaşım duygusunu bulamayanlar arsından çıkar.

Burada görülen şudur ki, evli bir insan, eşi ile olan beraberliklerinde bir nevi "**Kendilerini**" bulmaları ya da bulamamaları oranında "**Mutlu**" ya da "**Mutsuz**" olurlar.

Şunu asla unutmayın ki;

Evlilik, deftere atılan imza, parmağa takılan yüzükten çok daha ötedir...

Bütün mutsuz olanlar, yalnız kendi mutlulukları peşinde koşanlardır. Bütün mutlu olanlar ise başkalarının mutlu olması için çalışanlardır.

Buda

"MUTLULUK VE İNSANIN İNSANDA YAŞAMASI…"

İnsanın hayatta üzerinde yeterli derecede durmadığı ve düşünmediği bir şey vardır. Madem ki hiçbirimiz inzivaya çekilmiş bireyler değiliz, madem ki yaşamın, varoluşun tüm zevk, neşe, huzur, hüzün, kaygı, üzüntü ve sıkıntıları, yaşadığımız ortam, paylaştığımız ve hatta ortak yaşam alanı olarak benimsediğimiz çevre ile ilgilidir, huzur içindeki "**Mutlu**" bir bireyi oluşturmak ya da en azından böyle bir uğraş içinde olmamız, bir yerde bizi adeta şekillendiren, yoğuran ve kişilik sahibi kılan bu ortama karşı görevimizdir de.

Unutmamak gerekir ki;

İnsanın kendini tanıyabilme yolu, genellikle çekilen acı ve ıstıraplardan geçer. Kendini tanıyan, kendini yaratır.

Acıların, ıstırapların, felaketlerin, her türlü ekonomik ve sosyal krizlerin, ümitsizliğin, bunalımların teneffüs ettiğimiz havayı doldurması, bireyin böyle bir çaba içine girmesine, "**Mutluluk**" arayışı içinde olmasına mani değildir.

Tüm bu açmazlar ve çıkmazlar arasında bile, dikkatli bir göz, kararlı bir tavır, bilinçli bir yönlenme, bu karanlık, sisler ve dumanlar içindeki iç karartıcı tablonun fırça izlerinde dahi, tıpkı ateş böceklerinin parıldayışı gibi "**Mutluluk**"un insanın ta derinliklerine yansıyan doyumunu ve duyumunu duyumsayabilir.

İnsanın "**Mutsuzluk**"unu yenebilmesi için, öncelikle düzeni kabullenme noktasına gelmesi gerekir. Yoksa düzeni kendi yaşamına zorla uydurmak değil...

Unutmamamız gerekir ki, insanlar ve olaylar hep iç içe ve bir arada yaşamak için programlanmışlardır ve şunu kabul etmek gerekir ki; çevremiz gün geçtikçe tenhalaşıyorsa, sebebini kendimizde aramamız gerekir.

Yaşamımız süresince bizlerle aynı düşüncede olmayan çok insana rastlarız. Hatta, bizim düşüncelerimiz paralelinde bir düşünceye sahip olmadıkları için de, ya kızarız ya da kınarız.

Halbuki bu konuda ne kendi doğrularımızın, ne de karşımızdakilerin doğrularının gerçeklerle ne dereceye kadar bağdaşmış olduğunun farkında bile değilizdir.

Burada takınılacak en gerçekçi tutum, her insanı kendi düşüncelerinin paralelinde özgür kılmak ve konuyu zaman

değirmeninin taşları arasına bırakmaktır. Bu durumda inatçı, ısrarcı ve hoşgörüsüz olmak değil, aksine sakin, sabırlı, anlayışlı ve hoşgörülü olmak ön şarttır.

Çünkü;

Cehaletin, bilgi ile olan çatışmalarından bağnazlıklar doğar.

Ve ben diyorum ki;

Kendinize ait olmayan bir fikrin üzerinde ısrarla durmayınız. Yoksa bu fikrin tutsağı olursunuz.

Kendinizi iyice algılamadıkça, yapacağınız hiçbir eylem, oluşacak hiçbir sonuç, gerçek olmayacaktır.

Ne zamanki gerçek özünüzü bilir ve ardından kendinize olan sevginizin yüceliğini, derinliğini algılarsanız, işte o zaman tüm insanlar, tüm insanlık, tüm evren, sizin gerçek sevginizle kuşatılacak ve eriştiğiniz mutlak "**Mutluluk**", bireyden bireye yansıyarak, bir toplumsal "**Mutluluk**" haline dönüşecektir.

Eğer bir insanı, kendinizden ayrı bir şekilde görüyor ve kendinizden uzak bir ortamda değerlendiriyorsanız, onu gerçek manası ile sevmeniz mümkün değildir. Bu ayrı görme ve uzak tutma, bir yerde sizin o bireye karşı kendinize dahi ifade etmediğiniz bir korku duyduğunuzun işaretidir.

Her yabancılaşma, ardından mutlaka korkuyu üretir. Korkunun olduğu yerde ise "**Mutluluk**"tan bahsetmek boşunadır.

Unutmamak gerekir ki;

İnsan insanda yaşadıkça, yaşam değerini kazanır.

Bunları anlatırken söylemek istediğim, bireyin dünyasal yaşantısının dışında bir yönelme ve bir dayatma içine girmesi değildir. Her birey bu dünya üzerinde yüklenmiş olduğu işini, mesleğini mutlaka yapacak, sorumluluğunu yüklendiği yakın ve uzak çevresi için elinden gelen her şeyi gereğince sonuçlandıracaktır..

Ancak, bu uğraşın dışında kalan ya da kalmasa da üretmek durumunda kaldığı zaman dilimlerini mutlaka kendini keşfetme, kendi özüne dönme ve kendisi ile buluşmaya ayırması kaydı ile.

Bütün bu boş ya da kendinize ayırabildiğiniz zamanları mutlaka dolu dolu kullanın. Göreceksiniz sonuç, özünüzden kaynaklanan "**Mutluluk**"u bulmak olacaktır.

Unutmayalım ki;

İki kişi aynı şeye bakar. Ancak, biri pembe, diğeri ise kara görür. İşte bunlardan birincisi "Mutlu", diğeri ise "Mutsuz" kişidir.

Bunda önemli olan, zihninize sessiz ve eylemsiz kalabileceği bir ortamı sağlamaktır. Bunu sağladığınızda, tam bir iç huzuru, dinginlik ve dolayısı ile "**Mutluluk**" kendiliğinde ortaya çıkacaktır. Bu bir bireyin yaşamı boyunca kendine verebileceği en büyük ödül olacaktır.

Bu ortamın şahane güzelliği, verdiği huzur, yaydığı sevgi enerjisi ve kendini içinde adeta erittiği "**Mutluluk**" potası, bireyi her boş zamanında bu ortama girmek ve orada gerçek kendisi ile buluşma olağanüstülüğü ile taçlandıracaktır.

Bu ortamda gürültü yoktur, patırdı yoktur, pislik, kin, hırs, hınç, nefret, olumsuzluk, sevgisizlik gibi güncel hayatın törpüleri hiç yoktur.

"**Mutluluk**"a giden yolda esas olan, her türlü olumsuz duygulardan uzak kalmasını bilmektir.

Kökeninde arzular, korkular yatmış olsa da, bu gibi düşünce açmazlarından uzak kalmak, insanın düşünce yapısının bağımsızlığını elde etmesidir ki, gerisi artık çok kolaylaşmış olacaktır.

Bu durum bir yerde insanın düşüncesinin esaretine girmeyip, onu kontrolünde tutması demektir.

Bizler ***"Neden/Sonuç"*** zincirinin tek bir halkasıyız. Nedenler ve sonuçlar ise, hep düşüncemizin katı kuralları içinde sorgulanırlar.

Halbuki düşünceyi aşan derinliklerimizde mutlaka "**Mutluluk**" ve huzur vardır.

Bütün sorun, kendimizi bu ***"Neden/Sonuç"*** ikilemi içinde sınırlandırma alışkanlığından kaynaklanmaktadır. Bunları aşmadıkça "**Mutsuzluk**" tabloları çizmekten kurtulamayacaksınız demektir.

Unutmayın ki;

Var olmayanın nedeni de, sonucu da olamaz. Her şeyin kaynağı olarak kendinizi bilin ve belleyin. İşte bu kabul, "Mutluluk"un ta kendisidir.

Üzerinde yaşadığımız bu dünya, çelişkilerle doludur. Bu çelişkiler sebebiyle de insanoğlu bir uyum sıkıntısı içinde "**Mutluluk**"u arayıp, oluşturma ve bulma peşinde koşmaktadır. Birey arayışını ısrarlar üzerinde yaşadığı bu kaoslar dünyası içinde sürdürme ısrarına girerse, sonu hep hüsrandır.

Önemli olan, karanlığı görmek ya da algılamak değil, o karanlığın içindeki parıldayan ateş böceklerini görmektir.

İnsanoğlu genellikle çevresi toplumu ile güzel ilişkiler, etkinlikler içinde olursa, sever ve sevilirse, kendini daha güvenli, daha huzurlu ve daha "**Mutlu**" hisseder. Çünkü, insanoğlu her şeyde ve herkeste kendi yansımalarını gördükçe egosal bazda da olsa bir "**Mutluluk**" havası içine girer.

Halbuki burada gördüğü ve değerlendirdiği kendisi dışında kalan birisi değil, aksine başkalarında gördüğü ve sezinlendiği kendisinin bir yansıması olmaktan ileri gitmemektedir.

Bu ilişkiler ve etkilemeler kendi süreci içinde normal seyrini devam ettirdikçe fazla bir sorun yokmuş gibi görünür.

"**Ben**" merkezli bir yaşamın getirebileceği "**Mutluluk**" da, huzur da hep geçici, hep temelsiz, hep dayanaksız duygularla dolu olur.

Bir insan için en güzel şey, kendisi dışındaki insanların yaşamında, "**Mutluluk**"unda rol sahibi, pay sahibi, ahenk unsuru olmaktır.

Bunda tüm rol, her ne kadar sunumlarda bulunan bireyde görünse de, aslında bu duyguların yansıma bulduğu bireyin anlayışı, kabullenişi ve katılışı da çok büyük rol oynar.

Bunların tam aksine kendi "**Mutsuzluk**"larını ısrarla çevrelerine yaymak isteyen kişilerin tavrı ve gördükleri direnme, o bireyleri iki defa "**Mutsuz**" eder.

Ama bu günkü dünyamızda istesek de istemesek de hem "**Mutsuzluk**"larını yansıtma durumunda olan, hem de kendi "**Mutsuzluk**"larına karşısındakini de katarak iki

defa "**Mutsuz**" olmak durumunda olan çok insan vardır. Zannedersiniz ki bu dünya sırf "**Mutsuzluk**"ları, huzursuzlukları, sevgisizlikleri, katılıkları, hoşgörüsüzlükleri yaşamak için kurulmuştur ve bizler de, sanki bu düzenin birer gönüllü jandarmasıyızdır.

Aslında insan kendi dünyasında başkalarını da yaşatmaktan haz duyan ve hatta pay sahibi kılan bir varlıktır. Bu sebepledir ki bir insan kendi bulduğu "**Mutluluk**"u başkaları ile de paylaşmaktan haz duyar.

Hatta bu "**Mutluluk**"unda başkalarının da payı bulunduğunu bilir ve bu karşısındakinin aynı anda bu duyguları yaşamasından özel bir haz da alır.

"**Mutsuz**" insan ise, "**Mutsuzluk**"unun nedenlerini hep başkalarında aramak ve kabahati kendi üzerinden atmak alışkanlığında ve ısrarındadır. Ona göre tüm "**Mutsuzluk**"ların bir tek sebep olanı vardır. O da mutlaka bir başkasıdır.

Evet biz yaşadığımız sürece, başkaları ile, çevremiz ile, toplum ile birlikte hem kendimizi yaratır, hem de yaratılırız. Ayrıca da herkesin yaradılışında rol alırız.

Bu sebepledir ki; yaşam süremizce rastladığımız her "**Mutlu**" ya da "**Mutsuz**" insanda bizler de, mutlaka bir yerde pay sahibiyizdir.

Yani bir başkasının "**Mutsuzluk**"u, bir yerde bizim "**Mutsuzluk**"umuzun başlangıcıdır da.

"**Mutlu**" olmak, öncelikle **"Mutlu"** etmekten geçer. Eğer sizler karşınızdaki insanı **"Mutlu"** etmek istiyorsanız;

Onu dinleyin... Ama gerçekten dinleyin… Kesmeden, hayal kurmadan, vereceğiniz cevabı düşünmeden... Can kulağıyla dinleyin...

Sevgi gösterin... Kucaklamalar, öpücükler, sırt sıvazlamalar ve el tutmalar konusunda içtenlikli ve cömert olun…

Gerektiğinde iltifat etmekten kaçınmayın... Basit, içtenlikle söylenen bir söz karşınızdakinin içini aydınlatır…

Elinizden geliyorsa her gün bir iyilik yapın... Sıradanlığınızın dışına taşan hoş, nazik bir şey yapın…

Hep neşeli bir tavır içinde olun...

Unutmayın ki, birine tatlı bir söz söylemek gibisi yoktur…

Bizler bu dünyaya belki de kendi isteğimiz dışında, nedenini, niçinini, bu yolculuğun başını da, sonunu da algılayamadan, nereden geldiğini, nereye gideceğini anlamadan gelir, daha doğrusu varoluşun gizleri hakkında en küçük bir bilgiye sahip olmadan, böyle bir esrarengiz yolculuk sonunda da kendimizi bu dünyada buluruz.

İnsan çıktığı bu bilinmeyenler yolculuğunda, iki sonsuzluğun arasına sıkışmış, kendine göre ayrı, bir başka varoluş düzeyine göre ayrı algılanabilen zaman içi ve dışı bir süreç içinde kendini yansıtma durumunda kalır.

Bu süreçte karşılaştığı en büyük "**Mutluluk**" belki de, ana karnında geçirdiği ve yalnız kendisine ait olduğunu anladığı bu dünyadaki süreçtir.

Belki de tam aksine adına ölüm dediğimiz, bu dünyasal yaşama nokta koyma diye adlandırdığımız sürecin başla-

ması ile, yine sonsuzluğa doğru giden bir yolun başlangıcında olmaktadır, bilinmez.

Unutmayalım ki;

Dünya, bir yalanlar ve abartılar dünyası olabilir. En büyük yalanı ve abartıyı, gerçek kimliğimizi ortaya çıkarmamakla yaparız.

Her yaşam tarzı bireye, bir takım sorunlarını da beraberinde getirir.

Kesin olarak diyebiliriz ki, sorunu, derdi, problemi, huzursuzluğu olmayan bir insan bulunmadığı gibi, bir düze akışa geçen ve asla değişkenliğe uğramayan bir yaşam tarzı da yoktur.

Bu durum karşısında her birey, bu sorunları ve açmazları "**Kader**" diye kabullenir ve "**Mutsuzluk**"unu yaşar. Ya da bunlardan sıyrılmak için bir mücadele içine girerek, ya bu açmazlarla, sorunlarla bir mücadeleye girer ve onları o günün yaşamına olan olumsuz yansımalarını ortadan kaldırır ya da bunlarla mücadele gücünü kendinde bulamaz ve bu mücadeleden gereği gibi bir sonuç elde edemezse, yeni bir yaşam tarzı oluşturmaya çalışır.

Sonuçta elde edilecek olan kendi kararlılığının ve kimliğinin bir yansıması olan dolu dolu "**Mutluluk**" olacaktır.

Ancak şunu asla unutmamak gerekir ki, oluşacak ya da oluşturulacak yeni yaşam tarzı da, eninde sonunda kendi sorunlarını, kendi açmazlarını gündeme getirmekte gecikmeyecektir.

Her insanın kendine has özellikleri olduğu gibi, yaşadığı bu dünyanın bazı evrensel değerlerinin özelliklerini de

kişisel yansımasını da görmesi de her zaman olasıdır. Bu evrensel özellikler insanda genellikle içinde yaşadığı dünyanın, bir karşıtlıklar dünyası haline gelmesinde de büyük rol alır.

Tıpkı insanın kendisini sevenleri sevmesi, beğenenlerini beğenmesi, övenleri övmesi, güçlü görenleri benimsemesi gibi.

Halbuki burada yatan esas sebep, kendisinde bulunduğunu ve karşısındakinin de fark ettiğini zannettiği değerlerden kendi lehine peşinen bir pay biçmektir.

Burada kendisi kadar, karşısındakinin de bu vasıflara inanması ve inandırılması düşüncesi ön plandadır.

Bir nevi karşısındakini kendi sözde üstünlüklerine tanık etmek gibi bir şey. Ardından da yapay da olsa bir düzenli ilişki içine girilerek hayale dayalı "**Mutluluk**"ların şatoları kurulmaktadır.

Bütün bunlar, bugünkü dünyanın egoya teslim olmuş görüntülerinden başka bir şey değildir.

İnsanı bir yaşam sevgisine doğru yönlendiren yol, her şeyden çok sevdiğimizden, öz varlığımızdan geçen yoldur. Başarılı insan da, bu sevdiği varlığının aracılığı ile, hayatı sevebilen insandır.

Başarısız insan ise, her şeyden önce kendisini sevmeyen, hatta kendisinden adeta nefret eden insandır. Birinde huzur ve "**Mutluluk**", diğerinde ise huzursuzluk ve "**Mutsuzluk**" vardır.

Her insan kendisini sevdiği ve bu sevgisini başarılarla süslediği oranda "**Mutlu**"dur. Çünkü her şeyi kendisine göre şekillendirir ve hatta yapılandırır.

Bir çoğumuz, bu dünyada hep başkalarının yazdığı yüzeysel bir masalın okuyucuları, dinleyicileri ve hatta kahramanları olmaktan bir türlü kurtulamıyoruz.

Bugün neredeyse tüm yeryüzüne ve hatta bireyselliğimize yansıyan şiddet, acımasızlık, terör ortalığı kasıp kavurmaya devam etmektedir.

Tüm bunların sonuçları hem bunu işleyenler ve sebep olanlar için, hem de ıstırabını çekenler için de kötü sonuçlar üretmekte ve bir acılar dünyası içinde yaşamımızı sürdürmeye zorlamaktadır.

Ancak bundan daha da kötüsü ,kendimizi bu olaylar ve sonuçları içinde yaşamağa mahkum bireyler olarak görmemizdir.

Bu açmazların içine gömülmek, onları olduğugibilikleri ile kabullenmemek, hükmümüzün geçmeyeceği düşüncesi ile teslimiyetçi bir tavır takınmak, "**Mutsuzluk**"u yaşamımızın bir parçası dönüştürmek demektir.

İşte bu noktada bireye düşen görev "**Mutluluk**" ile "**Mutsuzluk**" arasındaki seçimi zamanında yapmak ve yerinde değerlendirmektir.

Bugün dünya üzerinde bir taraftan açlık, kıtlık, yokluk, hastalık, olumsuzluk ve yetersizlikler kol gezerken, diğer taraftan bolluklardan, bereketliliklerden, sağlıklılıktan kendilerine pay ayıran insanların egosal dürtüleri ve güdümlenmeleri ile etraflarını adeta parsellenmiş bir duruma sokmaktadır.

Bilmek durumundayız ki;

İnsanların en büyük açmazı, yaşamlarındaki açgözlülüklerini gereksinim maskesi ile örtmeleridir.

Burada sorun kıtlık değil, açgözlülük ve ısrarlı sahiplenme duygusunun, gücün; kendimizde toplanmış olmasındaki ısrarımızdır.

Bu katılık, bu aymazlık her geçen gün insanı insana düşman yapmakta ve ardından da bu düşmanlığı güç ile, zenginlik ile, baskı ile sözde yok etme çabaları içine sokmaktadır.

Bu duruma düşen insan nasıl olacak da, tüm bunlardan küçük bir pay sahibi olamadığı "**Mutluluk**"u arayacak ve bulacaktır?

Bu gidişle, maddenin katı kurallı bu uygulamaları, bir ömür boyu bizi bir "**Mutsuzluk**" zinciri ile bağlayacak ve bizler de bunlara "**Kader**" deyip, katlanacağız galiba.

İnsanın içine odaklanmasının önündeki en büyük engel, düşüncemizin devamlı bir şekilde dış dünyanın tüm etkenlerine açık olması ve kendini bunlarla meşgul etmesidir.

Bu etkenleri ortadan kaldırdığınız ya da kaldırabildiğiniz gün, gerçeklerle sarmalanmış içsel zenginliğinizin farkına varacak ve varoluşunuz bir şahane ritim içinde gerçek "**Mutluluk**" olarak yaşamınıza yansıyacaktır.

Evet, gerçek "**Mutluluk**"u bulmak istiyorsanız kendinizi öncelikle düşüncelerinizin prangalarından, anılarınızın esaretinden, bilgilerinizin sizi yönlendiren katı kurallarından kurtarmak, kendinizi zamansız, mekansız, düşüncesiz, "**Neden**"siz, "**Nasıl**"sız, "**Nerede**"siz, yalnız "**Şimdi**"lerin hakim olduğu bir ortama gönüllü olarak geçmeyi istemeniz gerekmektedir.

Çünkü mutlak "**Mutluluk**", tüm zamanı ve hatta tüm evreni içerir.

İnsanoğlunun en büyük kusuru, kendi içsel dünyasından habersiz oluşu ve bu "**Benim**"lik kokan dünyanın sihrine erememiş olmasıdır.

Az çok bir bildikleri varsa, o da hep yüzeysel ya da kendisine güdümlenmiş bilgiler olmaktan da uzağa gitmemiştir.

Özellikle bugünün madde ve güç dünyasında endişeler, korkular, ıstıraplar, "**Mutsuzluk**"lar yaşamımıza öyle bir tasma takmıştır ki, tüm bu açmazların kendi yapıları gereği geçici olduğunu bilmez ya da bilmek istemeyiz.

Bunların hiçbirisi "**Mutsuzluk**"un bizimle beraber sonsuza kadar sürüklenecek ne sebepleri ve ne de sonuçlarıdır.

Unutmayalım ki;

Umut, büyük bir canlılık, duyarlılık ve olumlu düşünce üretimi ile varılabilen bir değişim arzusudur.

Ancak bizler her gün, değil kan bağı ile, dostluk ve sevgi bağları ile bağlı bulunduklarımız, her gördüğümüz, her duyduğumuz, her seyrettiğimiz ve hatta her okuduğumuz olayı ve yaşananları kendimize uydurma ve uygulama gibi bir zorunlulukla görevlendirilmiş görür ve bu sebeple "**Mutluluk**" arayışlarını bu yansımaların içinde aramak gibi bir gafletin içine gireriz..

Zaten;

İnsanoğlu, yarattığı kuruntuları, olumsuz düşünceleri, bedbinliği, karamsarlığı ile "Mutsuzluk"unun adeta mimarıdır.

Aslında var olan ve belki de farkında bulunmadığımız ya da farkına varmaktan korktuğumuz, güzellikler, iyilikler, yücelikler, nurlar, "**Benimlik**"lerle dolu o iç dünyamızın kendi hudutları içinde, kendimize yer edinmektir.

Eğer, oradaki gücü yaşamımıza geçirirsek, o günden sonra ne kendimizi bir başkasının tavrında ve ne de uygulamalarında tüketmek gibi bir zavallılık içine düşmeyiz.

Egomuzun ve onun saplantılarına takılmadan yaşamak ya da en azından bu yolda çaba sarf etmek, en büyük "**Mutluluk**" olayıdır.

Yok eğer tam bir cehalet ve bencillik içinde inatlaşır, katılaşır ve egonuzun koyu bir savunucusu olursanız, kazancınız yalnız büyük bir kişilik yozlaşması olacaktır.

Bundan dolayı, doğaldır ki; bunların sonucu da; acı, ıstırap ve "**Mutsuzluk**"tur.

"**Mutluluk**" bireysel bir olgudur. Şöyle çiçekten çiçeğe konan, etrafta dolaşıp duran ve sonradan da tesadüfen de olsa gelip üzerinize konan bir kelebek değildir.

Unutmayalım ki;

Aklın icat ettiğini, yine akıl yıkar.

Engelleri aşmak, varoluşun en büyük hazzıdır;
bu engellerle savaşmak ve onları
yenmek mutluluk verir.

Schopenhauer

"MUTLULUK VE İSTEKLERİMİZİN SAPLANTIYA DÖNÜŞMESİ"

İsteklerine kavuşmuş olması, insanı "**Mutlu**" eder mi? Şu anda buna verebileceğimiz cevap, "**Evet**"dir. Ancak, birey isteklerine sınır tanırsa, geri geldiğinde vazgeçebilme gücüne sahip ya da isteklerine sahip olduğunda hırslarına kapılmaz, saplantılara dönüşen tutkularına esir düşmezse…

Çünkü;

İsteklerin saplantı ya da tutku haline gelmesi ardından ihtirasları ortaya çıkarır.

İhtiraslar ise, "Mutluluk"un katilidir.

Bu tip insanlar acizliklerini, sözde üstünlük kompleksleri ile örtmeye çalışır. Zaten hırslar, katılaşmış ve törpülenmemiş içgüdülerimizin dışa yansımalarıdır.

Hayatta hiçbir şey önüne çıkan engelleri aşmadan elde edilemez. Haz arzusu ve acı korkusu, bir insanın gerçek varlığını, gereği gibi ve berrak bir şekilde algılamasını engelleyen olgulardır. Bunların algılanması ve karşılığında oluşan etki ve tepkiler, hep bir "**Mutluluk**" arayışının altında yatan özlemdir.

Ancak bu şekilde düşündüğünüz ve özlemini duyduğunuz "**Mutluluk**" sadece fiziksel ve düşünsel doyum getirdiği "**Mutluluk**" olur. Halbuki, düşünsel ve fiziksel hazlar asla "**Gerçek Mutluluk**" değildir.

Hep değişken ve sürekli doyum vermeyen bir "**Yanıltıcı Mutluluk**" olarak yaşamın içinde bir akışa geçer gider.

O halde;

Geçmişteki deneyimlerinizden, edindiklerinizden, sizlere peşin hükümlerle kabul ettirilenlerden sıyrılmaya bakın. Hepsini unutun. Adeta çırçıplak bir hale gelin ve bu halinizle hayatın tüm rüzgarlarına, kasırgalarına, hatta afetlerine karşı kendinize tekrar yapılandırın.

Kabul etmek durumundayız ki;

Eski saplantılardan, tutkulardan, ön yargılardan sıyrılmak, gerçek "Mutluluk"la karşılaşmak için yeterli olacaktır.

Yeni baştan kendinize olan güveninizi sorgulayın. Unutmayın ki, mutlak güvenin bulunmadığı bir ortamda "**Mutluluk**"tan bahsetmek, boşa sarf edilen bir çabadır.

Siz siz olun;

Düşüncelerinize bir an evvel hükmetmeye bakın. Aksi halde onlar size hükmetmeye başlayacaklardır.

Eğer bu konuda kesin bir kararlılık içinde değilseniz, kendinize asla güven duymayacak ve çaresizlikler içinde bir başkasının size kabul ettireceği sözde ve yapay doğrular peşinde koşuşturarak "**Mutsuzluk**"unuzun mimarı olacaksınız.

Olmazların olamazları peşinde koşarak, acınmalar, pişmanlıklar peşinde sürüklenerek zamanınızı ve enerjinizi boşa harcamayın. Bunlar sizlere eskiden yaşanmışların tekrar yaşanmasından başka bir şey getirmez.

Sonu her zaman hüsran, ıstırap, olumsuzluk ve "**Mutsuzluk**"tur.

Bireyin yaşamı, genellikle hep istedikleri ile, bir türlü elde edemedikleri arasında bir didişme içinde geçer. Elde edilemeyenler de ısrarla istenirse, ortaya dizginlenemeyen bir ihtiras duygusu çıkar.

Unutmayalım ki;

İhtiras ise insanın ve "Mutluluk"unun en büyük açmazıdır.

Kısacası ihtiraslarına tutsak düşmüş bir bireyin "**Mutlu**" olması neredeyse imkansızdır, diyebiliriz.

Aslında;

Dünya üzerinde iki büyük facia vardır. Biri, insanın istediğini elde edememesi, diğer ise elde etmesidir.

"**Mutluluk**" aşırılıkların, ihtirasların olduğu yerlerde ve ortamlarda kendine yer bulamaz. Aşırılıklar ise; hınçlarla beslenen hırsların dışa yansıyan görüntüleridir.

Ölçülü isteklere sahip bir birey olmak ve alçakgönüllülük, "**Mutluluk**" binasının temel taşıdır.

Tüm bu açmazların içinde belirli bir olgunluğa erişmek, hüznü, acıyı, ıstırabı yaşamın bir parçası olarak benimsemek ve ona uyumlu bir yaşamı sürdürmekle mümkün olur.

Unutmayalım ki;

Ağlamış, ağlayabilmiş birey, "Mutluluk"un tadına daha iyi varır.

Çoğu insan kendi görüş noktasının ***"Tek Doğru"*** olduğu varsayımında ve hatta dayatmasındadır. Doğrular bireysel değerlendirmelerdir ve asla gerçeklerin bir yansıması olamaz. Gerçekler, bireysel uygulamalar, yorumlamalar ve dayatmaların dışında ve asla değişmeyendir.

Siz siz olun, bir düşünceyi ısrarla savunmaya başlamadan önce, bir defa da aksini düşünün.

Biz insanlar nedense hep başkalarının ne yaptığı, ne yapmadığı, ne kusur işlediği ya da ne kusur işlemediği konusunda kendimizi dahi aşan bir ilgi ile dertlenir ve hatta kendi kendimizi yeriz.

Halbuki bizler diğerlerinin yaptıkları ya da yapamadıkları ile değil, kendi yaptıklarımız, yapmadıklarımız, yapamadıklarımız ve hatta yapmak istemediklerimizden sorumluyuz.

İşte bu gerçeği görmek ve uygulama noktasına getirmek, "**Mutluluk**" dediğimiz ve yaşama sevinci aşılayan bir duyguya kavuşma olacaktır.

Bizler;

Her nedense, başkalarının hatalarına göz yummayız. Peki ya kendi hatalarımıza...

"**Mutlu**" olmak için bir insanın ilk yapması gereken şey hayatını sevgiye, şefkate, merhamete ve hoşgörü yönettirmesidir. Böyle bir uygulama içinde olmak öncelikle bir yaşam ahengi sunar ve bu ahenk gerçek "**Mutluluk**"un kapı aralığı olacaktır.

İnsan her nedense, ihtiraslarına esir olup hüsrana uğrayınca, hemen kolaya kaçıp, oluşan sonucu "**Kader**"e yükler.

Biz insanlar gerçeklerin yolu üzerinde yürümedikçe, yaşamımızı bu idealler peşinde programlamadıkça, dünya istesek de istemesek de hep yıkıcılık, bozgunculuk, yok edicilik, savaşlar, acılar, güçlünün zayıfı ezdiği, zenginin fakiri yok saydığı, bilgilinin cahili görmek istemediği bir huzursuzluklar ve "**Mutsuzluk**"lar dünyası olarak sonsuza dek sürecektir.

Ta ki gerçeği görüp, insan olmanın üstünlüğünü ve ayrıcalığını anlayıncaya kadar.

Zulümler zulümleri, savaşlar savaşları, kötülükler kötülükleri, nefretler nefretleri doğurur ve körükler. Ancak unutmamak gerekir ki; sevgiler sevgileri, hoşgörüler anlayışları, dostluklar dostları, huzur ortamları da "**Mutluluk**"ları doğurur.

Her yaptığınız ama bugün, ama yarın yaşamınızda bir yansıma halinde yine de size dönecektir. Tabiidir ki tercihiniz her neyse.

Unutmamak gerekir ki;

Elde olmayanı ısrarla istemek, ihtirası artırır.

İçinde yaşadığımız, varlığımızı sürdürdüğümüz bu dünyayı zehirleyen de, acılara da, hüzünlere de, ahenksizliklere de, olumsuzluklara da, keşmekeşlere de sokan biz insanlarız. Bu noktada birey yıkıcı insandır, öldürücü insandır, olumsuz insandır ve en önemlisi "**Mutsuz**" insandır.

Bir insanın özgür iradesini, içsel dürtülerini, düşünsel yapısını hep kötüye kullanması, ısrarlı bir şekilde kendi üstünlüğünü ve gücünü kanıtlamaya çalışması, belki de bilinç altında doyum arama güdüsü ile ortaya çıkmaktadır.

Ancak mutlaka "**Mutsuzluk**"la sonuçlanacak bir hareket olarak bir ömür boyu veremeyeceği hesapların borçlusu haline getirecektir.

Her birimiz bütün insansal duyguların, atılımların, heyecanların ta derinliklerine kadar inmek ve oradaki "**İnsan**" olma üstünlüğünün gizemini çözmek zorundayız.

Hayat bir karşıtlıklar sürecidir.

Karanlığı bilmeden ışığı anlayamaz ve anlatamazsınız…

Keder ve üzüntüler olmadıkça, sevinçlerin değerini anlayamazsınız...

Aşağıları bilmeden yüksekliklerin ayrıcalığını gözlemleyemezsiniz...

"Mutsuzluk"u bilmeden "Mutluluk"un hazzına eremezsiniz...

İşte tüm bunların mihenk taşı, özünüzde yatan olağanüstülüklerle donatılmış özünüz, yani yalnız ve yalnız "**Siz**"siniz.

Unutmamak gerekir ki;

Kişi, en büyük yanılgıya, kendisi ile ilgili kararları verirken varır.

Bir yaşam boyu karşılaşmak durumunda kaldığımız bu olumsuzluklar dünyası karşısında sakın ola ki, ***"Ne yapalım yaşamak durumunda kaldığımız dünya, böyle bir dünya imiş."*** deyip boynunuzu karanlıklar zebanisinin ipi boynunuza geçirmesine izin vermeyin.

Asla cesaretiniz kırmayın, yanlış anlamalarla, olur olmaz sahiplenmelerle, akılsızca hareketlerle, duygusuzluklarla hareket edip, o yaşam zebanisinin başarısına ön ayak olmayın. Bunları aşabilecek güç sizin içinizde ve özünüzdedir. Bunu unutmayın.

Evet herkesin yaşamı süresince uygulamak durumunda olduğu, kendini yakın hissetmek gereğini duyduğu ve bir sorumluluk hududu içinde olan yakınları, akrabaları, eşi, dostu, sevdikleri mutlaka vardır.

Ancak bu sorumluluğu hissetmek, onlara karşı bazı duyguları beslemek her ne kadar olağan görünse de, bu anlayışın sizi tüketme noktasına getirmesine, tüm olumsuzlukların sizi yönetmesine asla izin vermeyin.

Sizin çabanız onlara benzemek gibi bir sorumluk içinde olmak değil, aksine onları sizin olumluluk ve hoşgörü hudutları içinde çekmeye çalışmaktır.

İşte size ve çevrenize kolaylıkla bir "**Mutluluk**" tablosu olarak yansımanın en gerçekçi yaklaşımı.

Unutmayalım ki;

Gerçeği duymak değil, bulmak önemlidir…

Kıskançlık, insanı büyük bir "**Mutsuzluk**" girdabına sokan, hayatını karartan, insanı insanlıktan çıkaran ömür törpüsü bir duygudur.

Çok yetenekli, çok yeterli, çok üstün vasıflı, çok doyumlu nice insanlar vardır ki, başkalarında, olur da kendi duygu, sahiplilik ve yeteneğinden daha fazlası vardır korkusu, kuşkusu ve kıskançlığı içinde, kendisinde olanların sefasını sürmek yerine, başkalarındakilerin ezası içinde kendilerini tüketmeyi tercih ederler.

Kısacası, kendilerinin aslında kanıtlanmış olan üstünlüklerini, karşındakilerin görüntü veren varsayımlarında adeta yok ederler.

Haset, bunun bir başka şeklidir ve kendi başına büyük bir "**Mutsuzluk**" sebebidir. Bir çok insan, huzur içinde, "**Mutluluk**" içinde, her türlü imkan ve şarta sahip olduğu halde, başkalarında kendisininkinden daha fazla ya da daha mükemmel imkanlar, sahiplilikler, duygular var kuşkusu ile, daha çok seviliyor, etrafları daha kalabalık diye, evi, bahçesi, bisikleti, otomobili, hatta giyimi daha iyidir varsayımı ile "**Mutsuzluk**"a, adeta davetiye çıkarır. Kendi kendini yer.

Bu ömür törpüsü duygular içinde kendini bir an evvel düzeltecek yolu seçip, "**Mutluluk**"a doğru bir adım atacağına, karşısındakinin mahvını, yok olmasını istemek gibi bir tavrın içinde kendini bulur.

İnsan yapısı gereği sevmediği, sevilmediği bir yerde kalmayı pek istemez. Bu ortamda kaldığı sürece hep asık suratlı ve sıkıntılı bir hal içindedir. Zaman zaman bir bunalım noktasına dahi varabilen bu sıkıntıdan kurtulmak için bir çok olur olmaz girişimlerde bulunur.

Çevresi ile bir türlü uyum sağlayamadığı bu hallerde, özellikle kendisinden istenilenlere karşı bir tavır içine girmeyi, anlaşmazlığı sürdürmeyi, geçimsizlikler sergilemeyi, çatışmalar yaratmayı bu uyumsuzluğa cevap şeklinde değerlendirir.

Bu noktada aslında bilinç altında istediği belki de kendisinin o ortamın dışına itilmesini beklemek ve belki bu ortamı hazırlamaktır. Bu durum bir bilinçaltı hareketinin "**Mutsuzluk**"tan, "**Mutluluk**"a geçiş dayatmasıdır.

Zaten "**Mutluluk**" dediğimiz şey bir yerde hayatı sevmek, hoşlanmak, daha iyi ve daha mükemmel yaşamak değil midir?

Yani geçmişi yargılayıp, bugünün aracılığı ile daha iyi ve huzurlu yarınların ortamına geçişi sağlamaktır.

Her insan içinde yerine göre, bir yetersizlik duygusu taşır. Bu yetersizlik duygusunun etkilerini tüm yaşamı süresince de hisseder.

Ancak bu yetersizlik duygusunun dürtülerini birer uyarı olarak algılarsak, kademe kademe de olsa bir yeterlilik

duygusuna doğru yol alır ve güven duygusu ile sarmalanmış bir hale geliriz.

Burada artık biz o günlerde alışageldiğimiz, her zamanki kendimiz olmaktan çıkar, özümüzden kaynaklanan kendimiz olmaya başlarız. Bu bir yerde doğal olan yetersizliğimizi, yeterlilik savaşımının ana dürtüsü haline getirmektir.

"**Mutluluk**"un hamurunda daha fazla mal, mülk, para, ekmek, su, yemek, giysi ve diğer şeylerin sahipliliği yoktur. Kiracı olarak yaşayıp da, on tane mülkü olan, işine otobüsle gidenin, otomobili ile giden bir bireyden daha fazla "**Mutlu**" olanı çoktur.

Yiyebileceğimiz bir somun ekmek zaman zaman bize fazla geldiği halde, ısrarla ve inatla beş/on ekmeğe sahiplenmeğe kalkmanın, içeceğimiz topu topu bir bardak su iken büyük bir inat ile birkaç testi suya ve hatta o suyu veren kaynağa sahip olma hırsının, günlük yaşamın saplantılar haline gelmesine ve her şeyi kendi açgözlülüğümüzle tartmak ve değerlendirmek gibi bir açmaza sokar.

Bu durumda "**Mutluluk**" beklentisi olsa olsa, belki de güncel sahiplenmelerin tatmini gibi görüntü verse de, aslında tümü ile bir hayal olur.

"**Mutluluk**" hiçbir zaman bir gelir ve sahip olma ölçüsü değil, bir yeterlilik, paylaşım, özveri ve olumluklar içinde yansıma olayıdır.

Ne yazık ki;

İhtirasına kendini kaptırmış bireyin ilk işi, hemen dünyayı yönetme iddiasına girmesidir. Sanki kendini doğru dürüst yönetebilmiş ya da yöneltebilmiş gibi...

Bir şeyi asla unutmamak gerekir ki, sizler, bizler, onlar, hepimiz öncelikle "**Kendimiz**"iz. Hareket noktamız "**Bizimlik**"imiz olduğu sürece "**Mutluluk**"u bulmak her zaman kolaylaşacaktır.

İnsani ilişkilerden yoksun bir yaşam bireyi katı, hoşgörüsüz ve sevgisiz yapar. Bu gibi yoksunluklar ister bir kararlılığın sonucu olsun, ister farkında olmadan bir dışlanmadan kaynaklanmış olsun, o bireyi yetersiz ve "**Mutsuz**" kılar.

Yüreğini mana ve sevgi dünyasına kapayan bireyin yaşamı tıpkı bir makine vuruntusundan ileri gidemediği gibi, "**Mutluluk**"a en yabancı birey haline gelmesi demektir.

Aslında, yüreğinde bir başka insanı yaşayabilen kişi "**Mutlu**"dur.

Dünya üzerinde bize aynen benzeyen bir başka insan yoktur. Her birimiz kendi kalıplarımız içinde, büyük bir benzerlik içinde, ancak "**Aynı**"lıktan uzak birbiri ile benzemez kişileriz.

Bir başkasının kötü bir kopyası olacağınıza, öz "**kendimiz**"in, saf ve pürüzsüz "**kendimiz**"in bir yansıması olmamız, "**Mutluluk**" kapısının aralanması için yeterlidir.

Bu kabullenmeler ve keşiflerden yola çıkarak varılacak nokta her türlü huzurun, sevginin ve hoşgörünün ön plana çıktığı bir "**Bizimlik**" kokan yaşam olacaktır.

Birey çoğu zaman yaşadığı "**Mutlu**" anlarının farkına dahi varmadan, o "**Mutlu**" anın tadına varamadan, aslında "**Mutluluk**" duygular ile dolu o anların çoktan yaşanmış ve hatta bitmiş olduğunu görür.

Kısacası her insanın hayatında, "**Mutlu**" olduğunun farkında olmadan dünlere ve düşlere aktardığı dolu dolu yaşam yansımaları vardır.

Eğer geriye dönüp baktığınızda tekrar tekrar yaşamak istediğiniz anlarınız ve anılarınız varsa, işte onlar sizlerin farkında olmasanız dahi, "**Mutlu**" olduğunuz huzur dolu günlerinizdir.

Ama unutmayalım ki, bu düşünce insanı istese de istemese de, dünlerinin hoş hayallerine sürükler.

Ancak, devamlı "**Mutluluk**" olmadığına göre, bireyin hep aynı anları ve anıları yaşamak ısrarı, monotonluğun getirdiği devamlı huzursuzluklara yerini bırakır.

Kısacası, "**Mutluluk**"un en güzel tarafı insanı devamlı bir arayış içinde tutması ve her zaman için gerek kendisinin ve gerekse çevresinin bir gelişim, değişim ve aşama içinde bulunmasıdır.

"Mutluluk"u mu arıyorsunuz? Öyleyse;

Öncelikle kendinizle baş başa kalın ve bir içsel yolculuğa çıkın…

Olmadı bir yürüyüşe çıkın, temiz havayı yudum yudum yudumlayın…

Bağıra bağıra şarkılar söyleyin, türküler yakın…

Evde kediniz veya köpeğiniz varsa, onu kucağınıza alıp okşayın, sevin dertleşin. Kuşunuz varsa onunla beraber ötme talimleri yapın…

Olmadı birisini mutlu edecek bir şeyler düşünün ve hemen yapın…

Yaşamınızın mutlu anılarını anı defterinize yazın…

Çok sevdiğiniz, kendisi ile huzur bulduğunuz birisiye buluşun…

Yaşamınızda sizi mutsuz eden her türlü korku, endişe ve öfkelerden kurtulmaya karar verin…

Birine içinizden geldiğince armağan verin…

Sevdiklerinizi sürprizlerle mutlu edin…

Zorluklar, insan yaşamında hep "**Mutsuzluk**" sebebi olmuştur. Hep huzurumuzun kaçması ile sonuçlanmıştır.

Bu zorluklar ister ekonomik, ister sosyal, ister yapısal sebeplerden, ister güçsel eksikliklerden kaynaklansın, her insan bu dünyaya gelirken bunlara aşma ve alternatifleri yaratma gücüne, potansiyeline, bilgisine sahip olan birer varlık olarak, bu özelliğini da yanlarına taşıma gücünde olduğunun farkındalığını yaşamına yansıtabilir..

Bilmek durumundayız ki;

İhtiras ve sevgi, birbirlerine sürten iki taş gibidir. Hangisi daha sertse, diğerini aşındıracaktır.

İçimizde bunları "**Mutluluk**" kademesine ulaştırmak için yeterli ve gerekli güç mutlaka vardır. Önemli olan, bu gücünün farkında olmak ve bu gücü yerli yerinde kullanabilme imkanına sahip olduğumuzu bilmektir.

Bir insan kendini hep çaresizlikler içinde görme alışkanlığına girerse, kendini bu "**Mutsuzluk**" girdabından çıkaracak gücü de bulamaz.

Çaresizlik duygusu da, bir kolaya kaçma, bir peşin kabullenme ve bir de gerçeklerden korkmaktır.

Unutmayalım ki;

Ne dediklerini, ne yaptıklarını anlamak için, ne karıncaların konuşmalarına, ne de arıların anlatımlarına gereksinim vardır.

"**Mutluluk**" başkalarının çabalarının bir ürünü olmaktan çok, kendi içsel dünyamızdan kaynaklanan tüm girişimlerimizin bir sonucudur.

Kabul etmek durumundayız ki;

Çoğu zaman, küçücük bir tek göz odanın dört duvarı arasında bulabileceğiniz "Mutluluk"u, gün gelir evrene bile sığdıramazsınız.

Bir işi başarmak, zor bir işin üstesinden gelmek her bireye dünyasal da olsa, egosal bir tatmin görüntüsünde de olsa, bir "**Mutluluk**", bir haz verir.

Sonucu itibarı ile başarılı olmuş bir işin, çok büyük çabalar sonucu elde edilen olumlu sonuçlar, kısacası bireysel bir gayretin yaptığı olumlu yansımalar, kolay kolay hiçbir yerde bulamayacağınız gururlar, huzurlar ve geçici de olsa "**Mutluluk**"lar verir.

Dünyasal manada "**Mutluluk**", her bireyin yaptığı iş ve katılımı ile sonucuna kendi damgasını vurarak sağladığı üstünlükte ve dolayısı ile aldığı hazda yatar.

Burada aranan o işte, o katılımda sonuca hükmedişi, başarısının etkinliği ve kendisine yaptığı yansımaların yaşamına yaptığı bireysel tatminleridir.

Kişi, gücünün yetmediği bir işi, yarım yamalak yapmaktansa, gücünü yettiğini, en iyi şekilde yapmayı tercih etmelidir.

İnsanoğlu, çalışmalarının, gayretlerinin, didinmelerinin sonuç vermeye başladığını, tomurcuklanmaya başladığını gördükçe ve bu arada kendi iç dünyası ile dengeli, uyumlu bir ilişki ve düzey içinde olursa, bulacağı huzur, yaşayacağı "**Mutluluk**"çok daha güçlü olacaktır.

Unutmamak gerekir ki;

Her birey "Mutluluk"unu ancak kendi bahçesinden derleyebilir, yoksa bir başkasının tarlasından değil.

İnsanlar mutsuz olmadıkça başkalarının
mutsuzluğunu anlayamaz…

Dostoyevski

"MUTLULUK VE İÇSEL DÜNYAMIZIN ZENGİNLİĞİ…"



Çoğumuz ister yaşamın seyrinden, ister zorla yönlendirilmemizden, ister alışkanlık haline getirdiğimiz tavırlarımızdan hep şikayetçi olur, devamlı yaşamımızda olumsuzluk tabloları çizeriz. Bu durum doğaldır ki bizleri yaşamı beğenmeme, her olaya, her kişiye tavır koyma, ön yargılı kararlar alma gibi çıkmazlar içine de sürükler.

Halbuki, "**Mutlu**" insan, sevgi dolu, hoşgörülü, olumlu, kendisi ve çevresi ile barışık, hayatından memnun bir bireydir ve içsel dünyası zengindir.

Tüm bunlar insanın kendi yaşamına verebildiği **"*Benim*, *Benim*"** kokan kararlar ve alacağı sonuçlarla mümkün olur.

Ancak unutmamak gerekir ki;

Her şeye kolay ve çabuk ulaşan, can sıkıntısına da, "Mutsuzluk"a da o kadar kolay ve çabuk ulaşır.

Halbuki insanlar tüm kusurları ile bir bütünü oluşturur. Bu kusurlarında ısrar ise, o bireyi tutkularının hapishanesinde bir tutuklu haline getirir. Halbuki "**Mutluluk**"un en büyük açmazı, en büyük düşmanı saplantı haline gelen ve artık hükmetmek durumundan uzaklaştığımız tutkularımızdır.

Diğer taraftan insanı "**Mutsuz**" kılan tutkular, hep etrafa hayranlık vermek ve ne pahasına olursa olsun saygı görmek ısrarındadır. Hep bedensel doyumlar peşinde koşarak "**Mutluluk**"u bulmak çabası, boşuna sarf edilen girişimlerdir. Gerçek "**Mutluluk**" ruhsal gereksinimlerin, öze dönük beklentilerin doyumundan geçer.

Doğaldır ki aç bir insanın "**Mutlu**" olması imkansızdır. Fakat öyle ya da böyle doyurduğumuz midenin, bastırılan açlığın insanın ruhuna ve özüne terk ettiği doyum ortamı çok daha kalıcı ve devamlıdır.

Ruhsal ve içsel doyumu tatmış olan bireylerin, geçici de olsa bedensel doyumlar için hırsa, yarışmaya pek fazla yer bırakmadıkları, önemsemedikleri, bunlar için daha olumlu, kolay ve yeterli ölçütler içinde kaldıklarını da görürüz.

En güzeli şudur ki;

Küçük ve önemsiz görünen şeylerden zevk almayı öğrenin. Göreceksiniz ki, "Mutluluk" yolunda tükenmeyen bir servete sahip olacaksınız.

"**Mutluluk**"; insanın esas kimliğinin, özünün devamlı bir duygu zenginliği ve süreli bir dinginlik içinde olması ile mümkündür. Bu da insana dıştan gelen hiçbir ödül sağlamaz. Ancak bireyin verebileceği; iç dünyasının, özünün dışa kaynaklanması ile, imkan dahiline girer.

İstediğiniz, özünüzden kaynaklanan bir işi yaptığınızda bir defa "**Mutlu**" olursanız, bu işe hele hele bir de sevginizi katacak olursanız, iki defa "**Mutlu**" olursunuz.

Bireye yön veren, dış etkilerden çok, iç dünyasının ve özünün dışa yansımasıdır. Düşüncelerinde, özünde ve ruhsal dünyasında yükselen, yükselebilen birey, her zaman başarılı, üstün ve her şeyden önemlisi "**Mutlu**" ve sevecen bir görüntü sergiler.

Bunun için de kendinizi olayların ve değişik düşüncelerin peşinde sürüklenir bir birey olmaktan kurtarıp, uyumlu ve olumlu düşünce tarzına ve uygulamasına alıştırmak gerekir.

Bir insan, dünya üzerindeki tüm nimetlerin sahibi de olsa, bu onun "**Mutlu**" bir birey olacağı manasına gelmez. Öncelikle sahip olunan tüm bu nimetlerin saf ve pürüzsüz bir ruhla algılanması ve olumlu bir düşünce akışı içinde bir süzgeçten geçirilmesi gerekir ki, bu da her şeyden evvel böyle bir güce sahip bir yapıdaki insan olmayı gerektirir.

Bireyi "**Mutlu**" kılan bir şeye sahip olmaktan çok, sahip olduğu o şeyin manevi hazzına varmış olmasıdır. "**Mutluluk**"un başlangıç noktası, bireyin kendi özü ile barışık olmasında ve içsel zenginliğini yaşamına yansıtmasındadır..

Her şeyin ve herkesin bir güzel tarafının mutlaka bulunduğunu bilmek, değil yakınlarımızın, değil çevremizin, sıradan kişilerin tebessümlerini, iç dünyalarının renkliliklerini, etraflarına yaydıkları neşelerini, sevgilerini görmek ve tüm bunlara kendimizden bir şeyler katmak, ve bu yoldan "**Mutluluk**"a doğru yol almayı, tüm "**Mutsuzluk**"ları dışlamayı kendinize hedef olarak benimsediğiniz hiç oldu mu?

Yoksa bunları yapmayı boşuna bir zaman sarf etmek olarak mı görüyorsunuz? Bu "**Mutluluk**" arayışından kendi payınıza düşecekleri çok küçük ya da değerlerini küçümsemiş bir şekilde mi görmektesiniz?

Halbuki insanın yaşamında o kadar çok ve o kadar küçücük "**Mutluluk**" ışıldamaları, kıvılcımları ve yansımaları vardır ki, bunların dışındaki egosal takıntılarınızın arkasında saklı olduğunu zannettiğiniz ve bir hayal kırıklığından ileri gidemeyen "**Mutluluk**" arayışlarından mı medet umuyorsunuz?

Eğer bunları aşabiliyorsanız, bu küçücük kıvılcımları birer sevgi, huzur ve "**Mutluluk**" volkanına çevirmek istiyorsanız, herhangi bir şeyden değil, her şeyden haz almasını ve "**Mutluluk**"ları dağıtmasını bilen bir insan olmaya bakın.

İşte o zaman tüm acılar, endişeler, huzursuzluklar, olumsuzluklar ve "**Mutsuzluk**"lar, tuttuğunuz bu ışıklı yol üzerinde kendilerini tüketecekler ve her an ***"İnsan Olma Ayrıcalığı"***nı yüreğinizde hissedeceksiniz.

Zaten;

Açık bir elle yumruk vuramazsınız. Olsa olsa bir tokat atabilirsiniz. O yumruğu vurmak için avucunuzu kapatmanız gerekir.

Aynı şekilde bir insanı okşamak isterseniz, dokunarak sevginizi belirtmek isterseniz bir kapalı avuca değil, tam aksine bir açık ele gereksinim olur.

Burada önemli olan sizin ne istediğinizi bilmenizdir. Evet, iyice biliniz ki vücudunuz dahi size uyum sağlayabilsin.

Bedenin, düşüncenin bir uyum içinde olması dahi "Mutluluk" için ön şarttır.

Siz siz olun iyi düşüncelerinizi mutlaka eyleme dönüştürün. Yoksa karanlıkta gülen insana benzersiniz. Kimse farkına bile varmaz.

Bizlerin en büyük açmazları, dünyasal yaşam tarzımız ve yine dünyasal kısıtlı ölçütlerimizle bir devamlı "**Mutluluk**" arayışı içine girmemizdir.

Doğumdan ölüme doğru uzanan bu dünyasal ve çelişkili yaşam içinde devamlı değişim halinde olan bir bedensel ve yaşamsal gelişim ortamı nasıl olacak da sürekli ve değişmez bir "**Mutluluk**" arayışı içinde olacaktır?

Bu değişimler ortamında, bu acı ve ıstırap yaratıcısı düşünce akışında, mutlak "**Mutluluk**" bir hayal olmaktan ileri gidemez. Ta ki içsel zenginliğinizin farkındalığını yaşayıncaya kadar...

Unutmamak gerekir ki;

Bir insan, eğer kaybetmesini biliyorsa, mutlaka kazançlı çıkacak demektir.

Çoğu insan kendini "**Mutlu**" bir ortam içinde hissettiği zaman bile, içinde bir tehlike duygusunun çöktüğünü görebilir. Hatta kendini terk edilmiş, yalnızlığa itilmiş, sevimsiz ve hatta sevgisiz bir halde de görebilir.

Ardından da düşünce her bir olumlu ya da olumsuz duyguyu alır ve elinden geldiğince daha uyumsuz ve daha kötümser sonuçlar üretmeye başlar.

Eğer bu kritik anda, siz düşünceye hükmedemez, içsel zenginliğinizi ön plana süremezseniz, düşüncenizin ötesine geçemezseniz, o düşünce ürettiği tüm olumsuzlukları ile size bir "**Mutsuzluk**"lar ortamı yaratmakta gecikmeyecektir.

Bunun sebebi de bireyin peşinen bunları kabullenme içinde olması ve kendisini düşüncesinin kurduğu tuzağa düşme eğiliminde bulunmasıdır.

İçsel dünyasının gücünden ve zenginliğinden habersiz olan çoğu insan bir şeyler hissetmekten korkar, kaçınır.

Çünkü karanlıklar içinde kalan tarafını, bilinmeyenlerle dolu açmazlarını, kendi yaşadığı ya da bir başkalarının yaşayıp da onun yaşamına yansıttıklarını hissedeceğini düşünür.

Şunu unutmamak gerekir ki;

Işığa doğru giden yol, karanlıkların içinden geçer.

O halde ışığa kavuşmak için karanlıklardan, bilinmeyenlerden kaçmak değil, tam aksine onların varoluşlarını kabul etmekten, yargılamadan, saklanmadan tam bir kararlılıkla, o ışığa doğru yol almaktan geçer.

Ancak bu yolla karanlıklar, ışığına kavuşacak, korkular, endişeler sevgi ve şefkate dönüşerek "**Mutluluk**"a erişecektir.

Bu bir yerde içinizde var olduğuna inandığınız ***"Kendi gerçek gücünüz ve zenginliğinizle yakın ilişkiler içinde olmak"*** gibi, her bireye özgü bir davranış ve uygulama şeklidir.

Bir insanın hayatını kendi akışına bırakması gerçekten ürkütücüdür. İşlerin bizim istediğimiz gibi gitmemesinin bizlere nelerin olabileceğini düşünmek dehşet verici bir olaydır.

Burada önemli olan insanın kendi dışındaki bir şeyin, kendi istediği bir şekilde sonuçlanmasını istemesi gibi bir ısrarcı tutum içine girmemesidir.

Bundan kurtulmak için sizin, yalnız içinizde varolan gücünün, zenginliğin yönlendirmelerine yol açması, bu konuya tam manası ile konsantre olmak, tüm bu açmazların getirebileceği "**Mutsuz**"lukları ortadan kaldıracak ve kaynağını içindeki duygu ve coşkularda bulan "**Mutluluk**"u derinden duyma noktasına gelmektir.

Bazen farkında dahi olmaksızın içimizi şahane bir sevinç, huzur ve "**Mutluluk**" hali kaplar. O kadar ki bu ortamın nasıl oluştuğunu, neden oluştuğunu bilmez ya da araştırma gereği duymayız.

Çünkü onlar, o anda bireye duyumsattıkları, bireyi en çok aldatan ve yalnız kendisine ait olduğunu zannettiği duygulardır.

Hatta hatta bu duruma bakar, meğerse; ***"Mutlu" olmak ne kadar kolay ve ne kadar kendime has bir olgu imiş"*** diye de hayretler içinde de kalırız.

Ardından, küçücük bir esintinin, kısa bir zaman dilimi içinde tüm sevinçleri, huzuru ve o "**Mutluluk**"u silip süpürdüğünü de görür, isyanları oynarız.

Kendimize göre yorumumuz hazırdır. Bu "**Mutluluk**" anı "**Ben**"den kaynaklanan bir gerçeğin yansımasıydı.

O halde;

"M***adem ki gerçekti ve bana ait bir duygu idi, neden bu kadar çabuk dağıldı gitti? Acaba, bunu sürekli bir ortam içinde tutmak, devamlılığı sağlamak için geçirilmesi gereken bir deneyim, bir uygulama mı var?"***

Evet bu düşünce tarzı da, yorum da bir dereceye kadar doğru olabilir. Ancak özünde yatan güncel, egosal duygular ve yorumlar olduğu ve her şeyi dünyasal ölçütlerle terazilerken, kendimizi bu dünyanın dışında bir içsel doluluğun ve doygunluğun olduğu gerçeğini hep akıl ve mantık dışı bırakma gibi bir eğilimimiz de yok değil.

Bizler dışsal dünyanın bize yansıttıkları ile acı çeken, haz duyan, "**Mutsuzluk**" ve "**Mutluluk**" yaşamayı arayan bireyleriz.

Halbuki dışsal dünyanın sunumlarının hemen hemen hepsi değişken ve sürekli olmayan değerlerdir.

Süreksizlik, değişkenlik ile "**Mutluluk**" kelimelerinin bir arada olması asla mümkün değildir. Halbuki değişmeyen yalnız "**Gerçek**" ve "**Gerçek**" de, içsel dünyamızın özünde yatan güç ve zenginliktir..

İşte iç dünya ile dış dünya arasındaki fark "**Mutlu**" ve "**Mutsuz**" bireyin tarifinde yatmaktadır.

Bizler devamlı olarak hazzı arıyor ve acıdan kaçıyoruz. Sürekli olarak sözde huzur ve "**Mutluluk**" peşinde koşuşturuyoruz. Ancak bu tip huzur ve "**Mutluluk**" arayışı içinde olmak, bizler hep "**Mutsuz**" ve çaresiz hissetmemizin en büyük sebebidir.

Ne zaman ki, huzurun da, "**Mutluluk**"un da insanın kendi doğasında, olduğunu anlar, işte o zaman gerçek "**Mutluluk**"a doğru bir hareketlenme insanın doğasından dışa yansımaya başlar.

Herkes bu dünya üzerinde var olmuş olmaktan hoşnuttur. Ancak çok az kişi bunun ne gerçek manasını ve ne de oluşturmuş olduğu bütünlüğünün farkındadır.

Eğer isterse;

İnsan, her geçen gün, kendisinin dahi tanımadığı bir yönünü keşfeder.

"**Mutluluk**" arayacağım ve bulacağım diye atılan her adım, sonucu itibarı ile hep bulamama ile sonuçlanır. Çünkü "**Mutluluk**" bir devamlılık hali, bir içsel varoluş olayıdır.

Onu ne aramak ne de bu çabanın sonunda bulmak, bedeli şöyle eli cebine atınca hemen ele geçirilebilen değerler gibi bir sıradanlıklar içeren duygulardan ise hiç değildir.

"**Mutluluk**" haznesinin dolması için dışsal bir beklenti, bireyselliğimiz dışında bir oluşum gibi, bizleri bizim dışımızda yapılandırmaya çalışan ve bizleri bir başkalarının kötü kopyaları haline getiren arayışlar içinde yer almak gibi bir yapılanma içinde olmak da değildir.

Kabul etmek durumundayız ki;

"Mutluluk" bireyin yalnız iç dünyasından, yaşamından, coşkularından kaynaklanan bir duyuş mezhebidir.

Saldırganlık bireyin kendisi ile kavgalı oluşunun, kendisi ile ters düşüşünün bir dışa yansımasıdır. Bu saldırganlık hali zaman içinde başkalarına da acı verme ısrarına dönüşür. Sevmedikleri, nefret ettikleri, kin besledikleri kişilerin mahvını, yok olmalarını isterler.

Hele hele bu bireyler, toplumun kaderi ile oynama durumunda olan bireyler ise üreteceği sonuçları çok daha ciddi ve tehlikeli boyutlara ulaşır. Dünya üzerindeki milletlerin, belirli güç odaklarının içinde ve dışında bulundukları kavgalar, çatışmalar, savaşlar hep bu duyguların yansımalarıdır.

Bu tip bireyler, kendi acı kader çizgilerini, kendi yarattıkları açmazları, kendilerinin yönetme ve yönlendirme iddiası içine girdikleri insanların yaşamına yansıtmak, bu yansımaların sonuçlarını izlemek ve hatta bunlardan bir haz almak gibi bir hal içine girerler.

Bu duygu çoğu zaman kendinden kaçışlarının, sözde üstünlük taslamaları içinde "**Mutsuzluk**" tablolarını çizer.

Bizler, özümüze düşman, sahte kabullenmelerle, aslında "**Mutluluk**"umuzun katili olmakla meşgulüz. Kendi kendimizi devamlı bir yıkım içinde tüketip, duruyoruz.

Tüm bunlar "**Mutluluk**"umuz ile aramızda duvarlar örmektir. Bunları aşmaya hedeflenmek bile, bir yerde "**Mutluluk**"un ışığı algılamaktır.

Çünkü düş kırıklıkları "**Mutluluk**"un en büyük düşmanlarıdır. Bunları aşmak için atacağımız her adım bizi

bir başka görünüm içinde şahane öz dünyamızla buluşturacaktır.

Bir insanın, hayatını kendi akışı içinde, önüne geldiği gibi yaşamayı kabul etmesi, kendi kontrolü altında olmayan ya da kontrolüne verilmeyen her şeyin olduğu gibi izlemesine izin vermesini, anlayış göstermesini, yaşamın akışını kendi doğallığı içinde seyretmesini hoşgörü ile karşılaması "**Mutluluk**"a ermek için en gerçekçi yoldur.

Doğaldır ki, tüm bunları düşünce yapımızın olumlu ve uyumlu görüşleri ile desteklemek ve bilincimizin saf ve pürüzsüz "**Benim**"liğimizi katmamız şartı ile.

Unutmamak gerekir ki;

Yaşamak, karşılıklı uyumlar ve doyumlar ilişkisidir.

"**Mutluluk**"ta aşırı istekler, bireyi beklenmeyen sonuçlara götürdüğü gibi, bununla kalmaz ruhun ihtirasını dahi söndürür.

Bilmek durumundayız ki;

Gökteki pırıl pırıl yıldızları seyretmekte hiçbir mahzur yoktur. Ancak, Yerde de çamurların var olabileceğini unutmamak kaydı ile.

İnsanoğlunun yapısı başaramadığı işler için binbir mazeret üretmekten yana çok büyük bir hünere sahiptir.

Zaten;

En büyük aptallar, kendilerini çok akıllı sananlar arasından çıkar.

Yine unutmamak gerekir ki;

İnsan yapacak ya da en azından yıkacak bir şey bulamadı mı, büyük bir "Mutsuzluk" içine girer.

"**Mutsuzluk**", insanın kendisinde olanına razı olmayı bilmemesinden, kendisinde olmayanı ısrarla istemelerinden kaynaklanır. Bu durum, "**Mutluluk**" düşüncesinin bireyde, egosu ile nasıl sarmalandığının en güzel örneğidir.

Halbuki hazlar da, ıstıraplar da, korkular da, hepsi yaşam zincirinin birbirinden ayrılmaz halkalarıdır ve tümü bir arada ***"Hayat Zinciri"***ni oluştururlar.

İnsan, kendisine verilen akıl, zeka ve düşünsel yorumlarla, her olumsuzu, her zorluğu alt etme gücüne ve üstünlüğüne her zaman sahiptir.

"**Mutlu**" insan, seven, sevebilen, sevmesini bilen, anlayışlı, hoşgörülü, her türlü yeniliğe ve gelişmeye açık, aydın, yaşanan olayların üstüne rahatlıkla çıkabilen, çalışmaktan zevk duyan ve veren, yol gösterici, hayata toz pembe bakan, kendisi ile, çevresi ile, toplumu ile barışık insandır.

Dikkat edilirse tüm bu vasıflarda bir katılık değil, bir yumuşaklık, bir bencillik değil, bir insanca yansıma, bir ısrarlı **"Benimlik"** değil, bir **"Bizimlik"**, bir egosal dürtü içinde olmak değil, bir başkasını yaşamak vardır.

Bir yerde;

"Kendisi için kendi değil, bir başkası için kendi, kendisi için de bir başkası olmak vardır."

İnsanoğlu, nedense dostlarından çok düşmanları ile ilgilenmeyi, onlarla uğraşmayı tercih eder. Genellikle, bu düşmanı da kendi içsel savaşımızda buluruz.

Yanlış hükümler, boş endişeler, yerli, yersiz yorumlamalar, yargılamalar, ümitsizlik, yarın korkusu bunların görüntü veren tablolarıdır. Tüm bunlar ne yazık ki, kendimizi tanımamamızın, kendimize hükmedememizin ıstırap üreten sonuçlarıdır.

Bazı insanlar vardır ki, bir peşin hükümle herkesi, her şeyi kendilerine düşman ya da en azından kendilerine tavırlı olarak görür. Bununla bitmez, bu düşmanlıkların hiçbir zaman bitmeyeceği düşüncesi ile bu sefer kendisi, herkese ve her şeye düşman kesilir. Halbuki, gerçekte düşman olan kişi belki de o düşmanlığı çoktan unutmuştur bile.

Zaten;

İnsanın en büyük düşmanı da, dostu da kendisidir.

Siz siz olun kendinizle barışık bir kişilik oluşturun. Ardından göreceksiniz ki ardından, "**Mutluluk**" hemen büyük bir coşku ile akışa geçecektir.

Her arzu edilen düşlenir, aranılır ve istenir. Sonunda elde edilince de kendi başına bir "**Mutluluk**" sebebi olur. Ama yalnız o süreç içinde. Ancak, çoğu insan kendisine ve çevresine karşı yönlendirici olmaktansa, izleyici olmayı daha kolaycı bir yol olarak benimser.

İnsanın varoluşundan beri dünyanın büyük bölümlerinde olup bitenler, medeniyet, çağdaşlık adı altında yapılan savaşlar, çıkarılan çatışmalar, maddecilik, şiddet, acımasızlık, uyumsuzluk tabloları, bir kader anlatımı ile basite indirgenmekte ve büyük açmazların sebebi olmaktadır.

Bu tablonun dünyasal da olsa bir "**Mutluluk**" tablosu çizmesi mümkün olabilir mi?

Bunların tam karşıtı olarak ıstırapları dindirmek, acıları paylaşmak, yoklukları, sefaleti vara ve yeterliliğe çevirmek, zulümlere son verme çabası içine girmek, savaşların yerine barışları koymaya kalkmak peşinde koşan ve adayan insanlar ise, esas varoluşun gizemini çözme ve sisteme karşı hoşnutsuzluğu yenme yolunda olan insanlardır.

Bu insanların zaman zaman uğradıkları başarısızlıkları bile kendileri için bir yeterlilik, bir doyum ve bir "**Mutluluk**" sebebi olur.

Unutmamamız gerekir ki;

Üzerinde yaşadığımız bu dünya bizlerin bir deneyim, öğrenim ve görgü okuludur.

Dünya bu konularda tam mükemmel olmadığı sürece, içinde yaşam sürdürme iddiasında bulunan bizler de tam ve mükemmel olamayacağız demektir.

Ancak, insanın yapabileceğinin en iyisini yapması ve devamlı olarak böyle bir gayret içinde bulunması, mükemmeli araması ve oluşturması bu dünyaya, bir gelişim süreci geçirmek için gelen biz insanlar için hem gerekli, hem de zorunludur.

Seçiminiz, sizin sorumluluğunuzun bir yansıması olmak durumundadır. Kazanımınız varoluşunuzun en büyük ödülü olacaktır.

Unutmayalım ki;

Mutlak mükemmellik, "Mutluluk"un ilk basamağıdır.

Kişi, kaybettiği fırsatın, hiç değilse hayalini kaybetmemelidir.

Dünya üzerinde var olan her şey, insana var olduğunu hatırlatmak için bir vesiledir. Bu bir gerçektir. Ancak var olduğunu hissetmek, genel varoluş içinde gerçek yerimizi ve değerimizi bilmekle eş anlamlı değildir.

Bir şeyi ısrarla elde etmek gibi dünyasal hırslarla, kendinizden başkalarına karşı duyduğunuz açgözlülüğümüz, hınçlar gibi egoya dayalı ömür törpülerine ve bunların getirdiği alışkanlıklara bir son verme zamanı gelmiş, geçmiştir bile.

Bunlar aslında hayatın öz düzenine, isyan etmektir ve "**Mutluluk**" yolunda hiçbir yararı olmayan takıntılardır.

Şunu unutmamak gerekir ki;

Ömür boyu "Mutluluk" olamaz. Israrlı olur ve oldurmağa kalkışırsak, çabucak "Mutsuzluk"a dönüşür.

İnsanlardan çoğunun mutluluğu ve mutsuzluğu,
kendi düşünce ve inanışlarına bağlıdır.

Oscar Wilde

"MUTLULUK, İNSANIN ÖZÜNDEN YANSIMASIDIR…"

Arzular, genellikle hazzın ve dolayısıyla "**Mutluluk**"a giden yolu, korkular ise acıların ve ıstırapların, dolayısıyla da, "**Mutsuzluk**" açmazının en büyük çıkmazını gösterir.

Bu durumda yapılması gereken gerçeklere bürünüp, olayları zihinsel açıdan yapılan yönlendirmelerle değil, olduğugibilikleri kapsayan kabullenmelerle hareket etmesini bilmektir.

Burada önemli olan bireysel yorumlarla düş kırıklıklarına uğramak değil, gerçeklerin ortaya koyduğu eylemi "**Mutluluk**" potasında eritmesini bilmektir.

İsimlerimizin getirmiş olduğu kalıplaşmalardan, her şeyi içine hapsettiğimiz şekilciliklerden ve dolayısıyla bunların oluşturdukları her türlü arzu, haz ve korkulardan kendimizi kurtarabildiğimiz gün, bizim gerçek"**Mutluluk**" ile ilk tanışma günümüz olacaktır.

Çünkü bu ortam, tüm maskelerin parçalandığı, gerçeğin, kendi yüz ve gönül görüntümüzde yaşama yansıma ortamı olacaktır.

"**Mutsuzluk**"un en büyük sebeplerinden biri de bireyin duyduğu "**Korku**"dur. Korkan insan mantık dinlemez. Hep içgüdülerinin tutsağıdır.

Halbuki saplantıya dönüşen duyguların tutsağı olan insanın, ürettiği düşünceler korkudan da tehlikelidir.

Kimi insanlar, bazen korkularını haklı göstermek için, bazı olayları ve tehlikeleri yaratmaktan dahi çekinmez. Aslında korku, çoğu zaman bireyin yetersizliğinin ve bilgisizliğinin bir yansımasıdır.

Korku insanın en kötü akıl hocası ve cehaletin ürünüdür. Çevresine zarar verdiği gibi, yıkıcıdır da.

Bir insan etrafına devamlı bir şekilde güven, huzur, dinginlik, kararlılık ve sevgi yayan birisi ise, her zaman için korkunun o yaşamı zehir eden ortamını yenme gücündedir demektir. Korkuyu yendiğiniz, onu alt ettiğiniz an, "**Mutluluk**"a doğru büyük bir adım atmış olursunuz.

Korku duygusu çok çabuk bir şekilde öfkeye de dönüşebilir. Hatta "***Öfke, Korkunun maskesidir"*** diyebiliriz.

Unutmayalım ki;

Korku hep bilinmeyene karşı duyulan kuşkunun bir yansımasıdır.

Bundan kurtulmanın yolu da, bilinmeyeni bilinir hale sokmaktır. Korkan insan aslında ümitsiz insandır, dertlidir, hüzünlüdür, hiçbir şeyden zevk almaz, her baktığı, her gördüğü soluk, renksiz ve cansızdır.

Kendini sevilmeyen, güvensiz ve can sıkıcı bulur. Böyle bir duygu fırtınası içinde bulunan insan, değil bir "**Mutluluk**" duygusunu oluşturmak, varlığından dahi habersiz bir yaşam sürer.

Öyle bir havaya bürünür ki, iltifat edilse, alay sanır, iyilik yapılsa, merhamet ve hatta zavallı durumda olduğunu düşünür. Bir görev yerine getirilse, bunu kendisine bir alçalma ve küçülme şeklinde algılar.

Üstelik tüm bunları öfkesinin arkasına saklanarak, etrafını iç dünyasını karartan yoğun sis perdesi ile örterek gizler durur.

Hepimiz, hep görüntüleri ve yapaylıkları gerçekmiş gibi kabul ederek, kendimize bir dünya kurma peşinde koşturuyoruz. Halbuki bu bile başlı başına bir "**Mutsuzluk**" sebebidir.

Hiçbir gerçek, arzular paralelinde bir görüntü, aranana uyumlu bir yapaylık içinde yer almaz. Bizler hep düşüncelerimizde bir şekil, bir çerçeve oluşturuyor, sonra da kendimizi onunla adeta özdeşleştiriyoruz.

Korkuları da, endişeleri de doğuran, bir şekle bir düşünceye bağımlı olmaktır. Ve biliyoruz k;

Günlük yaşam bir eylemler sürecidir.

Bu; biz istesek de, istemesek de hep öyledir.

Unutmamak gerekir ki;

"Mutluluk"u kaybettiren, sahip olmadıklarımızı ısrarla isteme uğraşısıdır.

İnsanoğlu hep dünyayı düzeltmek, düzenlemek ve hatta kurtarmak peşinde koşar, durur. Hatta, çoğu zaman bunu kendine ilke edinmiştir. Bu insanlara samimi olarak şunu sormak gerekir:

"Siz, dünyanın sizin tarafınızdan kurtarılmayı beklediğinden emin misiniz? Yoksa, siz kendinize bunu görev biçip, esas sahip olduğunuz sorumluluklarınızdan mı kaçıyorsunuz?"

"**Mutlu**" olmak, "**Mutluluk**"u bulmak için öncelikle kendinize **"Kaf Dağını"** hedef, *"**Anka Kuşunu"*** gaye edinmek gibi ütopik ve hayale dayalı olmazların olamazlarına sarılmayın.

Bırakın dünyayı kendi doğal akışı içinde varlığını sürdüre dursun. Siz kendi yaşamınıza çeki, düzen verin. Verin ki, varoluş gizinin, her bireyin kendinde olduğu gerçeğini göresiniz.

Dünya nasıl olsa sizinle beraber hep vardır. Bireyler de, kendi mükemmelliklerini oluşturdukça, dünya kendiliğinden o **Kutsal** armonisine kavuşacaktır.

Dünyayı düzeltmek, dünyayı kurtarmak, dünyayı özgürleştirmek, her bireyi ayrı ayrı eğitmekten ve kurtarmaktan geçer.

Eğer siz, kendinizi dünyadan bağımsız kendi gelişmesini sağlayan bir birey olarak görecek olursanız, işte o

zaman dünya için bir şeyler yapabilme noktasına geldiniz demektir.

Ama kendinizi yalnız ona odaklar ve tutsağı ederseniz, dünyanın ne düzeltilmesinde ve ne de yapılandırılmasında rol almanız mümkün olmayacaktır.

Çünkü ortada öncelikle düzeltilmesi gerekli görülen, kendimizin bir parçası olarak gördüğümüz ve bir sahiplenme içinde bulunduğumuz dünya değil, olsa olsa siz varsınız.

Öncelikle dünyayı olduğu hali ile görün ve kabullenin. Yoksa hep görmek istediğiniz, hayal ettiğiniz gibi değil.

Aksi halde, dünyanızda bulacağınız, hep kargaşa, ıstırap, umutsuzluk ve korku olacaktır.

Bu iki durumun arasındaki farkı gözlemleme ve ayırt etme yeteneği sizde varsa, sizi geleneksel bağımlılıklarınızdan ve tutkularınızdan kurtaracak ve "**Mutluluk**"a götürecektir.

Bu davranışınız aynı zamanda sizi özünüze ulaştıracak içsel köprüyü kurmanıza da yardımcı olacaktır.

Unutmamak gerekir ki, bizler bu dünyaya uyumak, uyanmak, acıkmak, yemek, su içmek, konuşma ve üremek için gelmiş değiliz.

Bizler bireysel gelişime doğru gidişin bir aracı, bizi biz yapacak olan gizemi arayanı ve bulucusu olmak durumundayız. İşte "**Mutluluk**"un kaynağı...

Herkes dünyayı, nedense hep kendi hakkında taşıdığı fikrin penceresinden görme alışkanlığı içindedir. Yani

dünyayı hep, kendimizi gördüğümüz, gözlemlediğimiz gibi görmekteyiz.

Halbuki dünya ve biz iki ayrı kutuplardır. Ama birbirinin çekim alanı içinde yer alan ve tamamlayan iki ayrı zıt kutup...

Bilmek durumundayız ki;

Eleştirecekler diye korkarsanız, hiçbir şey yapamaz, hiçbir şey olamazsınız.

Bireyin bu ayırımı sağlıklı bir şekilde yapabilmesi için, öncelikle bakış açısını düzeltmesi, görüşünü arıtması gereklidir ve bir de istekli olması şarttır. Yalnız ısrarlarla iki kutbu uyuşturmak, bireyi saplantılara sürükler.

Çünkü içtenlikten ve samimiyetsizlikten yoksunluk, yapaylıkların olağanlaşması başlı başına büyük bir "**Mutsuzluk**" sebebi olurlar.

Siz öncelikle dünyanın yalnız sizin bir yansımanız olduğunu kabul ediniz. Zaten bunu kabul ettiğinizde, dünyada saplantılı bir şekilde kusur arama ve bulma ısrarından vazgeçersiniz. Burada önemli olan sizin kendinizi tanımanız ve bilmenizdir.

Bilmek durumundayız ki;

Aklın kötü kullanılması, olumsuzlukları ve korkuları üretir. Doğru kullanılması ise, "Mutluluk", sevgi, şefkat ve güzellikler sunar.

Tüm arzuların ve haz beklentilerinin hedefi, hep "**Mutluluk**"a ermektir. Bu arzu ve haz beklentilerinin biçimleri ve nitelikleri, bireyin ruhsal yapısına endekslidir. Bireyin psişik durumu kimi zaman tutkuları ve hırsları

körükler, kimi zaman da iyi niyeti, şefkati, sevgiyi, merhameti ve açıklığı ortaya çıkarır.

Birincisi "**Mutsuzluk**", ikincisi ise "**Mutluluk**" dürtüsünü ateşler. Zaten arzular ve beklentiler, bireyin kendine duyduğu sevginin bir yansımasıdır.

"**Mutlu**" olmak için, insanın öncelikle gelenekselleşmiş, kalıplaşmış tutumlarını değiştirmesi, terk etmesi gerekir. Onlar genelde hep yalan ve yanlışların odaklandırdıkları yapaylıklardır. Bireyi hep dengesiz arzulara, endişelere, korkulara sürükler.

İnsanın her yaptığını ***"Günah/Sevap"*** terazisinde tartmak, bireyi devamlı kaygılara ve korkulara sürükleyecek ve asla huzura eremeyecektir. Halbuki; günah da, sevap da bireye göre değişkenlik gösteren, farklı yorumlarla değerlendirilebilen bir huzur arayışı ya da kaybıdır.

Geleneklerin kısıtlamalarından, çevrenizin aşılamalarından sıyrılıp, dürüst düşüncelerimize sarılacak olursak, göreceğiz ki, ne günah, ne de sevap diye bir şey kalmayacaktır.

Ama birey maalesef, dengesiz arzuların ve bilinçten uzak tutkuların kendisine verdiği hazlarla kendi dünyasının adeta yaratıcısıdır.

Hepimiz, bireysel arzular, endişeler, korkular, tanımlamalar, düşünceler ve kavramlardan oluşmuş bir yumak halindeyiz. Bunları yaşama geçirmeye kalkınca da, dünyayı bir hayaller ve anılar koleksiyonuna çeviriyoruz.

Halbuki dünya, kendi doğa kanunları içinde oluşmuş ve devamlı bir gelişim içinde bir akışa geçiştir.

Bireysel dünyamızın sınırlı ve çarpıtılmış görüntüsüne bakıp ısrarla onu hep "***Değiştireceğim***" diyeceğimize, kendimize yansıma durumunda olan çarpıklığımızı düzeltip, bu kısıtlı bireysel dünyamızı neden azat edip, "**Mutluluk**"u yakalamaya bakmıyoruz?

İnsan genellikle kendi kendine yarattığı düşsel kuruntular ile, düşüncelerin olumsuz bir yönde gelişmesini ve ardından da her türlü bedbinliğe, karamsarlığa, huzursuzluklara ve "**Mutsuzluk**"lara dönüşmesini seyreder durur.

Bunları yaparken bir taraftan "**Mutsuzluk**"unun mimarı olurken, diğer taraftan da bir garip ve buruk haz içinde yaşamına devam eder.

Kendini böyle bir olumsuzluk içine terk eden birey, dünya üzerinden "**Mutsuzluk**" kalkacak olsa bile özellikle bu "**Mutsuzluk**"u tekrar bina etmek için adeta özel bir çaba içine girer.

Kendini de bu duruma o kadar kaptırır ki, onu seyreden, arananın "**Mutluluk**" değil de "**Mutsuzluk**" muş gibi bir inanca sahip olur. Bu tip insanlar için yaşamda ön planda olan renk, pembe değil, karadır.

Yolda giderken kazara pantolonuna sıçrayan bir küçücük çamur, yanından farkında olmadan geçen bir arkadaş, günün hercümerci içinde unutulan bir randevu, gömleğin kopan bir düğmesi, kaçan bir çorap, rüzgarın uçuşturup bozduğu ya da yağmurun ıslattığı bir saç sanki dünyanın sonu imiş gibi o bireyde kendi açmazlarını oynar.

Ardından da bir öfke, bir sinirlilik hali içinde yüzünden bir türlü çıkarmayı beceremediği iğreti maskesi altında "**Mutsuzluk**" abideleri dikme yarışına girer.

İşin tuhafı bunlar yetmez, tüm olanlar içinde kendi haklılığını karşısındakine ısrarla kabul ettirme gibi bir açmaz içinde, devamlı bir şekilde olur olmaz sebep ve mazeret üretir de.

Tüm bunlar karşısında bireyin özünden yansıma durumunda olan "**Mutluluk**" bu olumsuzluklar ortamında nasıl olacak da bir yol bulacak ve bireyin "**Mutluluk**"unun mimarlığını yürütecek?Bütün tutkular, bağımlılıklar, bağnazlıklar korkuların en büyük sebebidirler. Korkular insanı köleleştiren ve bir zorunlu esarete sürükleyen duygulardır.

Unutmayalım ki;

Istıraplar, hazların olumsuz sonuçları ve dikkatsizliklerin hesap kesimidir.

İnsanoğlu yaşamı süresince hep hoşuna giden, haz veren, doyum sağlayan şeyleri görme ve yaşama arzusu ve dürtüsü içinde bulunur. Çoğunlukla da bunları aradığı yerler, hep dışsal dünyadır.

Özellikle dışsal dünyada kendimizin hoşuna gitmeyen bir şeyle karşılaştığımızda da tepkimizi, bu şeyin ya da olayın aslında bizimle bir ilişkisi olmadığı şeklinde yorum getirmek olmaktadır.

İşte bu nokta bireyin kendini dışsal dünyaya olan bağlarının ilk zayıf halkasını oluşturmakta ve kendi içsel dünyasına dönme gereğini aklına getirmektedir. Burada, kendi içsel dünyanızı açık, seçik, anlaşılır, riyasız ve pussuz görme alışkanlığına girebilirseniz, orada rastlayacağınız saf ve pürüzsüz kendiniz ve bulacağınız da gerçek "**Mutluluk**"unuz olacaktır.

Yok eğer içsel dünyaya dönük yüzünüz, hep puslarla, bilinmeyenlerle ve örtülerle kaplıysa, dışsal dünyada kendinizi derin bir şekilde tutsak ettiğiniz kimselerin ve olayların baskısı karşısında içe dönme şansınızı kaybedersiniz.

Eğer sizler ister geçmişe, ister şimdiki zamana, ister geleceğe ilişkin olaylardan olsun, bu büyüleyici ya da tutsak edici ilgi, ilişki ve endişelerden dikkatinizi uzak tutmazsanız, onları çevreleyen olumsuzluklar sizleri daha çok baskı altına almaya devam ederler. İşte "**Mutsuzluk**"un ana gerçeklere dayalı tarifi buradan kendini göstermektedir.

İtiraf edelim ki, çoğumuz içinde yaşadığı karmaşanın ya da geçmişte birisinin bize yapmış olduğu kötü bir davranışın etkisi altında kalmaktayız. Halbuki tüm bunlar bizleri bir saplantı içinde tutar ve hayatın geri kalan kısmına adeta ambargo koyarak akışını engeller.

Aslında yapılması gereken bu ilişkilerin ve olaylara bakış açımızı sadeleştirmek, yumuşatmaktır.

Gerçekte bunların eksik ve yanlış bir tarafları olmasından çok, uçucu, geçici ilişkiler ve yanıtları, yaşamın coşkulu akışını öylesine engelleyici bir hal içine girerler ki, ne huzur, ne "**Mutluluk**" diye bir şey kalmaz.

Yapacağınız ilk iş, yaşam sırasında karşılaştığınız ya da yorumlama durumunda kaldığınız olayları incelikle yumuşatma, olumlama ve olgunlukla karşılama gibi bir alışkanlığa girmek olacaktır.

Siz siz olun;

Her şeyin "Olduğu gibi olmasına" izin verin, anlayış gösterin ve bir an evvel "Mutluluk"a erip, gevşeyin...

Herkesin hayatında, içine kendisini de kattığı sayısız dramlar yaşanır. O kadar ki tüm bunlar bugününüze kadar sona ermedikleri gibi, bundan sonra da bitip, tükenmek bilmeyeceklerdir. Genellikle bu dramlar hep acılar, ıstıraplar, kayıplar, kötülükler, olumsuzluklar ve korkularla doludur.

Unutmamak gerekir ki;

Kötülük, acı çeken iyiliktir.

Kaybetme korkusu insanı dehşete düşürür. Ancak bu kaybetme duygusunu aranılanın bir yerde, hatta her şeyde, hatta hatta her an bulunabileceğini düşünmek suretiyle yönlendirmek, çekilen korkuları, dehşeti yararlı, yaratıcı ve kendinize dost bir hale getirmenizi mümkün kılar.

İşte bu noktada dramlar bir başka hoşgörü ve hoşnutluk içinde bir huzur ve olabilirlik anlayışına yerlerini terk ederler. Bu ince nokta "**Mutluluk**"a giden yolun ilk dönemecidir.

Bilmek durumundayız ki;

Korku, o duyguyu oluşturan olayın karşısında, insanın ayakları ile düşünmeye başlamasıdır.

İnsan hayatının amacı kendi süreci içinde mümkün olduğu derecede sakin, huzurlu ve "**Mutlu**" bir şekilde sürdürmektir. Ancak insanı bu hedeften alı koyan kimi zaman geçmişin acı ve ıstırap verici olayları, o olaylar karşısında ilişkilerin ve korkuların insanın içsel dünyasında oluşturduğu çalkantılardır.

Doğaldır ki tüm bunların yaşama yansıması hep "**Mutsuzluk**" olarak görüntü verecektir.

Ancak tüm bu çatışmalara karşın bilinçli bir tavır içinde olmak, içsel dünyanızı büyük bir kararlılık ve anlayışla huzurlu, şefkatli, sevecen, sakin, aydınlık ve berrak bir hale getirmek, "**Mutluluk**"u önünüze serecektir.

Aslında bizlerin bu dünyaya, hayatı bütünüyle, coşkunlukla, doyumlulukla ve aşkın bir "**Mutluluk**"la yaşamak beklentisi içinde gelmişizdir.

Ancak takındığımız tavırlar, benimsediğimiz ya da benimsetilen yaşam tarzımız ve hayata bakışımız bizleri hep açmazların içine sürüklemektedir.

Dünyada en kötü şey, karamsar bir yapı içinde olup her şeyin kötüye gittiği, hiçbir şeyin düzeltilemeyeceği, zaten herkesin hep olumsuzluklar yarattığı düşüncesine kendimizi kapıp koyuvermemizdir.

Burada bireye düşen görev, bu karamsar tablo içinde, tıpkı ışık sızan perde arası gibi iyiyi, velev ki kötünün iyisi de olsa gerçek iyiyi görmek alışkanlığına girebilmesidir.

Güçlü insan, her zaman kendi iç dünyasının zayıf tarafları ile mücadele etmesini bilendir. Bu sebeple "**Mutluluk**"u arayan insandan beklenen teslimiyetçilik değil, güçlülüğünü sergileyebilmesidir.

Birey, canı sıkılmağa başladığı zaman, bütün dünyayı sisler arkasında ve hatta kapkara görmeğe başlar. Bununla yetinmez tüm yaşamını bu karamsarlık perdesinin arkasından değerlendirmeye çalışır.

Doğaldır ki, tüm bunlar bireyi, ilk kademede ümitsizliğe iter.

Unutmamak gerekir ki;

En zeki insan, kendini en kolay aldatandır.

Bu ve buna benzer düşünceler peşinde sürüklenenler, bir bulaşıcı hastalığa kapılmış bireyler gibidirler. Kendilerini kapıp koyuverdikçe, etraflarını da kendilerine benzetirler.

Halbuki küçücük bir neşe kıvılcımı, tüm bu olumsuz ve karamsar duyguları kökünden söküp atma gücündedir.

Kabul etmek durumundayız ki;

Gülmesini, neşesini ve iyimserliğini kaybetmiş olan insan, gerçek hayatını ve yaşam zevkini de kaybetmiş demektir.

Ancak, bu arada şunu unutmamak gerekir ki;

Tüm olumsuz duyguların temelinde, bir türlü açığa çıkaramadığımız ya çıkarmaktan kaçındığımız korkularımız yatmaktadır.

Aslında;

En mükemmel ve en iyi bireyin dahi, kötü kişilerin yaptıklarından payı vardır.

Siz siz olun, neşeyi ve gülümsemeyi bir yaşam şekline getiriniz. Göreceksiniz ki, daha çok sevilecek, kendinizi "**Mutluluk**" dolu bir ortam içinde buluvereceksiniz.

"**Mutlu**" bireyler; neşeli tutumları, sevgi dolu tavırları ile, iyimser ve "***Pembe/Beyaz***" bir dünyanın oluşturucularıdır. "**Mutsuz**" bireyler ise, kindar tutumları, kötümser tavırları ile "***Gri/Siyah"*** renkli bir cehennemin yaratıcıları olurlar.

"**Mutlu**" ve olumlu bireylerin yaşamlarında coşku dolu duygular hakimken, "**Mutsuz**" ve olumsuz bireylerde bunalımlı ve doyumsuz bir hayat, tüm yaşamlarını karartır. İçinizde size daima doğru yolu öneren bir ses mutlaka vardır. Önemli olan sizin o sesi duymak isteyip, istemediğinizdir.

Dünya yaşamının içinde yer alan her bireyin hayatında bir çok hazlar, tatlar ve beklentiler vardır. O birey yaşamı süresince hep güler, ağlar, korkar, haz arar, sever, nefret eder, kin duyar, acı çeker, sevinç duyar, arzular ve ister.

Tüm bunlar bir taraftan yaşamın bir parçası ve normal seyri olarak algılanırken, diğer taraftan da tüm bunların aşılması, bir beklentisizlik ve doyumluluk noktasına ermesi de, bir terkedilmişlik, bir yalnızlığa itiliş, bir dışlamak değil, tam aksine, saf, nedensiz ve katıksız bir "**Mutluluk**"a eriştirir.

Bu noktada birey artık "**Mutluluk**"u korumak için çok özel bir çaba sarf etmemesi gerektiği gerçeği ile yüzleşmiş olur.

Bundan sonra "**Mutluluk**"un bir akışa geçiş, bir devamlılık olduğu, aksine ne bir davranışa, ne bir koruma önlemine ve ne de bir uğraş içinde olma gereği kalmadığını görür.

Bizler nedense hep "**Mutluluk**"un nedensiz olamayacağı ön yargısı ile büyüdük. "**Mutlu**" olmak için bir yığın nedenleri oluşturmak ya da ortadan kaldırmak gerektiği düşüncesi ile yetiştik. "**Mutlu**" olmak için mutlaka bir

şeye bağımlı olmak gerektiği düşüncesi, insanın aslında en büyük açmazı ve en büyük çaresizliğidir.

Bunu anlamayan ve anlamak istemeyenler, bu dünyasal yaşam sürelerince hep kendisini yok etmeye çalışanlar, şekillendirmeye çalışanlar, korumaya kalkışanlar ile yoğrulmuş bir insanlık komedisi yaşamak durumunda kalacaklardır.

"**Mutluluk**" bunların ne varlıkları, ne yoklukları ve ne de yaşamdaki yansımaları ile oluşan ya da oluşmayan bir hedef değildir ve asla olamaz.

Biliyoruz ki;

"Mutluluk" bireyin özünden bir yansımadır.

İster kral, ister köylü olsun,
dünyada en mutlu insan evinde huzur olandır.

Goethe

"MUTLULUĞUN VE İNSANIN DÜŞÜNCELERİNDEN YANSIMASI…"



Alışılmışları, anıları sorgulamak, onları hep gündemde tutmak düşüncenin en büyük fonksiyonudur. Düşüncenin oluşturduklarını, yine düşünce yok edebilir. Bu kısır döngüden sıyrılmak, düşünceyi arındırmaktan geçer.

Arınmış bir düşünce "**Mutluluk**"un ve huzurun kaynağı olur. Buradaki tek engel, düşünceyi alışkanlıkların ve ön yargıların içinde bırakmaktır.

Düşüncelerinizi gerçeklere odaklamaya ve hatta gerçekleri gereği gibi algılama yolunda eğitmeye çalışın. "**Mutluluk**" ardından mutlaka kendini gösterecektir.

"**Mutsuz**" insan, etrafında "**Mutlu**" bireyler görmek istemez. Huzurlu bir ortamdan kaçar. Kısacası; "**Mutlu**" bir dünyanın içinde yer almak istemez. Çünkü böyle bir ortam ile düştüğü uyumsuzluk hali onu daha da "**Mutsuz**" kılar.

Bu da tıpkı bir kısır döngü gibi kişiyi kendinden kaçma ve kendisi ile karşılaşma ürküntüsü içine girmek gibi açmazlarla karşı karşıya bırakır.

Bu tip insanların aradıkları tıpkı kendileri gibi ümitlerini kaybetmiş, hayattan kopmuş, etrafa kara gözlüklerle bakan, hiçliklerini yaşamaktan yana tavır koyan, sevgiden, hoşgörüden yoksun kara bir dünyadır.

Hatta öyle bir dünyayı oluşturmak için, özel bir çaba içine girerler ve bu ortamda hem kendilerini, hem de çevrelerini tüketirler.

Unutmamak gerekir ki;

Güç; akıl, düşünce ve sevgi ile yönlendirilmedikçe başarıya ulaşamaz.

Bu insanlar her şeyi, herkesi kendilerine ve olumsuz çevrelerine benzetmeye çalışırlar. Bir yerde kendilerini başkalarının açmazlarında bulma ve yaratma gereği içinde bulunurlar.

Bilmek durumundayız ki;

Bir şeyi düşünmek, ona zihnimizde şekil vermektir.

Hiçbir insan kendi tanımını, yalnız düşüncelerine dayalı olarak yapmamalıdır. Çünkü düşünceler günden güne, hatta andan ana değişebilir.

Bu durum düşüncenin yapısında vardır. bu sebeple düşüncelerimizle kendimize çizdiğimiz imaj, bizim en değişken ögemizdir.

Zaten bu imaj da, çoğu zaman o andaki ruh halimizin ve çevremizdeki insanların bize biçtikleri değerler ve layık gördükleri tanımlamalarla da değişkenliğe uğrar.

Kendi tanımında bir devamlılık, gerçekliğe ulaşamayan bir bireyin, bu değişkenlikler ve yapaylıklar arasında nasıl olacak da, sürekli bir "**Mutluluk**" haline ulaşacaktır bilinmez?

Var olmak demek, bir fikir, bir duygu, bir düşünce sahibi olmak demektir. Bunların hepsi de bireyseldir. O halde kendi tanımımızı, kendimize özgü duygu ve düşüncelerimizden yola çıkarak yapmamız gerekir.

İşte o zaman bu tanımlama, bir taraftan gerçeğin ifadesi, diğer taraftan da "**Mutluluk**"un resmi olacaktır.

"**Mutluluk**", insanın görüp bellediği, düşüncesinde yer verdiği ve bir kalıp içinde tanımlamasını yaptığı bir duygu değildir.

"**Mutluluk**", yaşamın her anında, hem var, hem de yok olabilen ve aynı zamanda her şeyin kaynağında kendine yer bulabilen bir akıştır. Bunda önemli olan, bireyin bu akış içinde, kendi gerçek duygularına engeller koymamasıdır.

Hepimiz sahip olduğumuz bilgilerle, anılarla ve bize sunulan şartlandırmalarla her nedense kendimizi etrafımızdaki insanların üzüntülerini, endişelerini, korkularını yaşamaya zorunlu hissederiz.

Bu konuda o kadar ileri gideriz ki, yaşamımıza yansıttığımız bu korkular, üzüntüler,endişeler yaşamımızı ve mekanımızı adeta istila eder ve hatta içimizdeki bu tip kabullenmelerin hapishanesinde yuvasını kurar.

Halbuki yaşama yansıtılan bu korku, endişe ve üzüntülere ne kadar çok yapışır ve onları sahibinden daha çok yaşamımıza odaklarsak, bunlardan sıyrılmak, kurtulmak için yeterli olan enerjiyi, anlayış ve kabullenme şeklini bir türlü bulamaz ve bu açmazı aşamayız.

Bu ve bunun gibi yaşam şekillerini kendileri adamak ve hatta yaşam felsefesi haline sokmak o bireyi mutlaka bir çıkmaz ve hayat boyu "**Mutsuzluk**" gibi bir açmaz içinde bırakır.

İnsan düşüncesi genellikle hep dışa dönüktür. Halbuki tüm deneyimler, tüm yorumlamalar, düşüncenin hep kendi içsel yapısında oluşur.

Düşüncenin,kendisini hep dışsal "***Görüntüsüzlük***" veren karanlığa dönük yanıtlar aramak durumunda kalması, esas içten gelen değerlendirmeler, yorumlar ve kararlar üretmesine kısıtlılık hali oluşturur.

Halbuki düşüncenin o sonsuz dinginliği ve huzur dolu o anı içinde "**Mutluluk**" nurunu gözlemlememek mümkün değildir. İşte bu noktada insanın ***"Kutsal Yaratıcılık"*** yönü ***"Özgür bir Mutluluk"*** şeklinde hemen görüntü verecektir.

Hayatınızı tam bir "**Mutluluk**" içinde şekillendirmek için, kendinize, gerçek varlığınıza bir şans tanıyın, asla pişman olmayacaksınız.

Kendi doğal yapısı içinde bırakılan düşünce, hep kargaşa, hep huzursuzluk, hep "**Mutsuzluk**" üretir. İnsan düşüncesi devamlı olarak olur olmaz fikirlerle ve özellikle olumsuzluklarla kaynamaktadır.

Bunu aşmak, insanın kendi zihnini atalete sokması ile mümkündür.

Ancak bu noktada da akla bir sualegelmektedir:

Acaba, düşüncesini atalete sokmuş olan kişi, "Mutlu" bir kişi midir?

"**Mutluluk**" kendi başına çok kırılgandır. En küçük bir tepkiden, çatılan bir kaştan, umursamaz bir omuz silkmesinden hemen kırılabilir.

Gülümsemenin insanın yaşamı üzerinde tahmin edilemeyecek derecede olumlu bir etkisi vardır. O kadar ki, çoğu zaman ne bir doktor reçetesinde ve ne de eczane raflarında bir gülümseme kadar insana huzur yönünden etkili olabilecek her hangi bir ilaç yoktur.

Gülümsemenin geçirdiği her olumlu aşama, ardından mutlaka "**Mutluluk**"un yansımalarını da getirmesidir.

Hep düşünürüz ve belki de hiçbir zaman bir karara varamayız da. İnsan güldüğü için mi "**Mutlu**"dur, yoksa "**Mutlu**" kişi mi daha fazla gülümseyen biridir. Bilmem, belki de ikisidir ya da değildir.

Ancak, gülmeyi, gülümsemeyi bir yaşam tarzı, bir yaşam felsefesi olarak benimsemek, kararımızın hangi yönü ile yaşamımıza "**Mutluluk**" olarak yansıdığını görmek bakımından daha dikkat çekicidir.

"**Mutluluk**"u aramak, bulmak çok güç, hatta imkansız gibi görünür. Ancak, "**Mutluluk**"u oluşturmak çabası ve bu çabanın sonucunda filizlenen tomurcuklar gerçek "**Mutluluk**"u yaratırlar.

"**Mutluluk**" insanın kendi prensiplerinden doğan bir coşku olayıdır.

Bilmek durumundayız ki;

Her insan kendi yaşantısının ve yaratılışının yaşamına yansıyan bir sentezidir.

"**Mutluluk**"a varmanın en kısa yolu, bireylerin birbirlerine tahammül güçleri ile de doğru orantılıdır.

Ve unutmayalım ki;

Her birey kendi düşüncelerinde yansır.

Eğer düşüncelerinde kin, haset, kıskançlık, hınç ön planda yer alıyorsa, bulacakları olsa olsa bunların yansımaları olacaktır.

Yok düşüncelerinde hep huzur, anlayış, hoşgörü, sevgi, "**Mutluluk**" hakim ise, yine bulacağı bunlar olacaktır.

Her insan yaşamı süresince, yaptığı işlerinin olumlu ve uyumlu sonuçlar vermesinden, başarılarının devamının maddesel de olsa, bir güce sahip olmasının verdiği sarhoşluktan, ya da yapay da olsa, geçici de olsa kendinde ve çevresinde oluşturduğu "**Mutluluk**"tan memnundur.

Çünkü ona daha hayatının ilk adımlarında maddenin, gücün sahibi olmanın bir yerde, varoluşunu bir sonsuzluk kademesine vardıracağını, özel ve doyum arayan isteklerini gerçekleşebileceği ve dolayısı ile her istediğinin mut-

laka yerine geleceği savı ile büyütülmüş ve bunları elde etmenin ebedi bir "**Mutluluk**" sebebi olacağı inancı içinde yaşamını sürdürmüştür.

Diğer bir tür insan vardır ki, işlerinde, hareketlerinde, kararlılıklarında hep tembelliklerini sergilerler. Bu tembelliklerini de hep kendilerini büyük görmekle, kendilerinden, kendilerine hayale dayalı payeler biçmekle örtmeğe kalkarlar.

Herkese ahkam keserler, herkese akıl verirler, yol gösterirler. Herkesin, her şey için kendilerine gelmelerini, akıl danışmalarını, olurlarını, olmazlarını dinlemelerini ister ve beklerler.

Doğaldır ki, kimse de gitmez. Bunun ardından da toplumun adaletsizliğinden , insanların kıymet bilmezliğinden dem vurup, etraflarına küskün hale gelirler. Halbuki yaşam, kendilerinden devamlı ve kararlı bir şekilde isteklerde bulunmayanlara hiçbir şey vermez.

Hastalık korkusu insanı hasta eder, başarısızlık korkusu yenilgileri, acıma korkusu da kendinden kaçışı getirir.

Bilmek durumundayız ki;

Güçlü insanın özelliklerinin başında gelen, her şeye ve her işe güçlü damgasını vurmasını bilmesidir.

İnsanı tarif eden dışsal görüntüler değil, düşünce tarzı ve düşüncelerinin yaşamına yansıyan içerikleridir. Düşünce doğaldır ki bireyin kendisini tanıması ve hatta bilmesi için ön şarttır.

Ancak kendisini bu düşüncelerin içinde adeta tüketerek, sonucunda hep üzüntüler, huzursuzluklar, nefretler ve

"**Mutsuzluk**"lar üretmemek ve olumsuzluklarından arıtmış olmak kaydı ile.

Her olayın oluşu ve bu oluşunun sürati bireyin düşüncelerini boğar ya da en azından kısıtlar. Çünkü düşünmeye zaman dahi bulamaz. Bu sebepledir ki o olayın içinde bulunan bir kişinin, o an için bir yorumda, bir değerlendirmede bulunması adeta imkansızdır.

Ancak o olayın geçmesi ile birey o olayın düşünce boyutuna geçince, düşünce yorumlarında, değerlendirmelerinde, hayal gücünün de etkisi ile olayın üzerine geçer.

Bu da ıstırabın ve dolayısı ile "**Mutsuzluk**"un en büyük sebebidir.

Bu sebeple bu olaydan çıkarılan sonuç, olayın kendi boyutlarının ötesinde düşüncelerimizin ve hayal gücümüzün bir ürünü olarak görüntü verir.

Çünkü o olaylar tüm acımasızlıkları ile olduklarının çok çok ötesinde bir görüntü sergilemeye başlarlar.

Tıpkı ölen kişilerin, yaşayanların düşünce ve hayallerinde her gün, her an yeni baştan ölmeleri gibi.

"**Mutluluk**" da bu değerlendirmelerde düşüncelerimize ve hayal gücümüze rağmen içsel bir yansıma ile yön vermektir.

"**Mutlu**" birey, kendini kısıtlayan ya da istemediği yollara yönlendiren düşüncelerden, anılardan, hayallerden ve saplantı haline gelmiş bilgilenmelerden uzak kalabilen, hoşgörülü, anlayışlı ve olumlu bir görüntü sergileyen insandır

"**Mutluluk**" derken aranılan mükemmellik değildir. Zaten her birey kendisi için mükemmel, eksiksiz ve değerlidir. Demek oluyor ki, "**Mutluluk**" bir yerde kendi mükemmelliğinizin, eksiksizliğinizin ve değerliliğinizin kökeninde, yani özünüzde yatmaktadır.

Bu gerçeğe varmak için aranılan, her türlü saplantılardan, kabul ettirilmiş sözde doğrulardan, iç ve dış baskılardan kurtulmuş bir düşünce yapısıdır.

Eğer bu noktada gerçek içtenliğinizi sergileyebilirseniz, "**Mutluluk**" arayıp bulacağım diye etrafta, sizin dışınızdaki bireylerin düşüncelerinde, yorumlamalarında aranıp durmanıza gerek kalmayacaktır.

Burada önemli olan düşünceyi bu paralelde içtenlikle ve tam arınmışlık içinde kullanmasını öğrenmektir.

Unutmamak gerekir ki;

Düşünce, akıl ile duyguların diyalogudur.

İnsan zihni, bir takım düşünsel alışkanlıklar ve alışılagelmiş düşünme ve duyumsama şekillerinden ibarettir. Bu gibi alışkanlıkların getirdiği her türlü arzular ve kokular kolaylıkla ısrarlı bir sahiplenme ve haz alma özlemine ya da acı çekme ve yok olma korkusuna kolaylıkla dönüşebilir.

Bilmek durumundayız ki;

Dünya düşüncelerimizin etrafında değil, güneşin etrafında döner.

Bunların altında yatan da tüm "**Mutluluk**" düşüncelerinin en büyük engelcisi olan egodur.

Yine unutmamak gerekir ki,

Düşünce, hareketliliğini hep kuşku ve meraktan alır.

Doğamız gereği her birimiz arzularımızın, korkularımızın, düşüncelerimizin ve bunların ürettikleri eylemlerin kişiliğimizle özdeşleşen kalıplaşmaların toplamıyızdır.

Bunlar kendi başlarına bireylerin tutsaklıklarını da üretir. Bu tutsaklıkları aşmak özümüze doğru bir yönelme ile, özümüzün varlığını fark etmekle "**Mutluluk**" a doğru ilk adımını atar.

Aslında;

Düşünce, tahmin, takdir ve karar gücüdür.

Arzuların esareti, korkuların tedirginliği, düşüncelerimize yön vermede bir alışkanlığa girme gibi sözde engelle karşılaşırsa, ortaya çıkacak olan tam bir özgürlük hali ve dolayısı ile saf bir "**Mutluluk**" olacaktır. Bu bir yerde de, bireyin zamandan bağımsız gerçek özüne dönüşüdür.

Bireyin özüne dönük arayışı, arzularına olan bağımlılığına ve hatta esaretine son verme eyleminin ilk adımıdır. Tam ve eksiksiz olmayana karşı tavır içinde olmak, reddetmek, gerçeğin bir yerde algılanmaya başlandığının işaretidir.

Bu sebeple öze dönüş her arayış, **"Mutlak Mutluluk"** için olduğu kadar, gerçek "**Mutluluk** için de çok büyük bir atılımdır.

Herkes gerek fiziksel bedenini ve gerekse düşüncelerini çalıştırmak durumundadır. Bu insanın doğası gereğidir ve değişmez.

Ancak onların sizlere bazı sınırlamaları getirmelerine, bazı tutsaklıkları oluşturmalarına izin vermezseniz, ya da en azından o sınırlamaları ve tutsaklıkları algılayabilme ve kendinize itiraf gücünde olursanız.

İşte o zaman atacağımız ilk adımınızla bile bedeninizin, aklınızın gönlünüzün yeni bir düzene doğru açıldığını ve orada "**Mutluluk**"u bulacağından emin olabilirsiniz.

Bir insan bu duruma ne kadar çok inanır, anlar ve algılarsa, hayat da, dünya da ve hatta evren de gerek düşünsel ve gerekse duygusal yönden daha doyum verici bir hale gelir.

Bilmem, hayatta "**Mutlu"** olmayı gerektiren o kadar güzel şeyler varken; üzülmek, kendimize eziyet çektirmek niye?

Gerçekten bir düşünün, sizi "**Mutlu"** edebilecek ne kadar çok şey var…

Bir bebeğin gülüşü…

Sevdiğiniz insanın sizi sımsıkı sarılması…

Annenizin şefkatli kucağı…

Bunlar ve daha yüzlerce küçük olay sizi "**Mutlu"** kılma gücüne sahip.

O Halde siz siz olun ve:

Hayatı tüm olduğugibiliği ile sevin…

Her dakikanızı, her saniyenizi doya doya, duya duya yaşayın…

Çünkü hayat ulaşılmak istenen bir yoldur ve bu yolun uzunluğu, süresi hiç bilinmez , siz bu yolda güvenle ilerleyin…

Karşınıza kimi engeller çıkabilir, siz bu engelleri aşıp yolunuza devam edebilme gücündesiniz…

Ya da, bu engelleri aşamazsınız, bilin ki bu sizin "Mutsuzluk" ve yolunuzun sonu olur…

Hayatınızın anlamını, ölümden dönen bir insana sorun …Ya da ölmeyi bekleyen, yaşamdan hiçbir umudu olmayan bir insana sorun…

O zaman düşünün… Değer mi üzülmeye… Bu güzelim hayatı doya doya yaşamak varken. Artık üzülmeyi bırakın, gülün. Gülün ki "Mutluluk"un kapıları sonuna kadar açılsın…

İnsanın "**Mutluluk**"u, genellikle kendi verdiği kararlarının ardından görüntülerini sergiler.

Velev ki bu kararlar, sonuçlar olumsuzluklar sergilese bile. Yoksa başkalarının yönlendirmelerinin, şartlandırmalarının, ön yargılı yaklaşımlarının üretebilecekleri, olumlu dahi olsalar, sonuçları ile değil...

Bir çocuğa vereceğiniz bir uçurtmayı uçurturken bir defa haz alıyorsa, kendi eli ile yaptığı uçurtmayı uçurmaktan on defa haz alır.

Çünkü içinde kendi emeği, kendi kararı ve kendi üretimi ön plandadır ve buram buram "**Benim**"lik içermektedir. Kısacası "**Mutluluk**"ların harcında "**Benimlik**" en büyük ağırlığı taşır.

İnsan doğası gereği kendini hep haklı görür ve hep öyle kabul eder. Karşısına çıkaracağınız her türlü alternatifi düşünmeye gerek dahi duymadan reddeder ve üzerinde düşünmek dahi istemez.

Çünkü, yapay da olsa, geçici de olsa, "**Mutsuzluk**"un kökeninde, insanın kendini daima haklı görme ısrarı vardır.

Doğaldır ki, bu tutumundaki ısrarı da, bireyi çevresinde ve toplum içindeki değerlendirilmesinde sevimsiz kılar. Ardından da bu sevimsizlik bireyi dışlama noktasına kadar getirir.

Böyle bir durumda birey, gerçek kendisini bilip, özünü bulup, ortaya çıkarmadıkça umduğu kendi cennetini oluşturmak dahi olsa, bulduğu ve yarattığı hep cehennemi olacaktır.

Unutmayın ki, her bireyin kendi doğruları ve kendini haklı görme uygulamaları, zaman içinde umursanmayan alışkanlıklar haline gelirse, bu alışkanlıklar zaman içinde saplantılara ve tutkulara dönüşür. Böyle bir insanın "**Mutlu**" olması ise adeta imkansızdır.

Aslında, "**Mutlu**" olmak, **"Mutluluk"**u yakalamak sandığımız kadar zor değildir. "**Mutluluk**"un, "**Mutlu**" olmanın belirli kurallarını uygulayın, alışkanlıklarınızı değiştirin ve nasıl "**Mutlu"** olunabileceğini keşfedin...

"Mutlu" olmak **"Mutluluk"**u yakalamak mı istiyorsunuz?

Karşınızdaki insanın yerine düşünmeye kalkmayın…

Başkasının yerine karar verme gibi bir alışkanlığa girmeyin…

Her zaman ve her ortamda kim, ne olduğunuzu ve nerede olduğunuzu bilin...

Konulara olumlu düşüncelerle yaklaşın…

İki de bir,” Asla Asla” demeyin…

Konuşurken daha cümlenizin başlangıcı “Ama”, “Ancak” ve ‘’Fakat” olmasın…

Konuşurken, ‘’Fark Etmez” derseniz yalan söylemiş olursunuz. Çünkü, her şey mutlaka fark eder.

Hiçbir zaman gerçeklerden uzak bir tavır içine girmeyin…

Geçmişi yargılama gibi bir alışkanlık içine girmeyin.

Sakın ola ki kişilerin hareketlerini yorumlamayın…

Kendinize ve etrafınızdakilere güvenin, insanları sevin…

Genellemelerle sarmalanmış kararlar almayın…

Hayatınızı duyumsadığınız şekilde yaşayın…

Bencillik yapıp ben hep veriyorum, almıyorum demeyin…

Kararsız olmayın ve verdiğiniz kararın arkasında durun…

Yaşananları tekrar yaşamak ısrar ve alışkanlığından uzak durun…

Albert Einstein der ki;

“‘Aynı şeyleri tekrar tekrar yapıp farklı sonuçlar elde etmeyi beklemek aptallıktır.”

Çok mu zor bunları uygulamak, bunları yazın ve uygulayın hayatınızın değiştiğini göreceksiniz.

Ben diyorum ki;

Hayat çok güzel, yaşamasını biliniz...

Mutluluk bizim dilediğimizle, Allah'ın bizim için dilediği şeyin bir araya gelmesinden doğar.

C. Roy

"MUTLULUK, UNUTMAK GEREKTİĞİNİ UNUTMAMAKTIR…"



Yaşam, uzun ve sabır isteyen bir yolculuktur. Bu yolculuk, zaman dediğimiz dilimlere bölünmüş olsa bile, biz insanlar tarafından devamlı bir yönlendirme iddiası içinde de oluruz.

İşin tuhaf tarafı da her insan bu zaman dilimlerini ne kadar çok doldurduğunu düşünür ve onlara hükmettiği sonucunu çıkarırsa, kendini "**Mutlu**" görme alışkanlığı içine de girmektedir.

Diğer bir taraftan bu zaman dilimlerinin başkaları tarafından kendisine yönlendirilmesine ve dolayısıyla güdülmesine, bir robot haline getirilmesine hep isyanları oynar. Bu isyanlar da o insanı "**Mutsuz**" etmeye yeterlidir.

Hepimiz günlük yaşamımız süresince hep bir telaş, farkında olmadan hedefsiz bir koşuşturma peşinde ömür tüketiriz. İşin tuhafı bu boş koşuşturma sırasında da kendimizi daha etkili olarak göstermek iddiası içine gireriz.

Bu yapaylıklarla dolu hız ve koşuşturma olsa olsa, özümüzden uzaklaşmamızı ve kendimizi tam bir atalet içinde bulmamıza sebep olacaktır. Programsız, hedefsiz ve bilinçsiz koşuşturma, bir "**Mutsuzluk**" görüntüsü içinde kendini tüketmekten ileri gitmez.

Sabır. insan yaşamında büyük bir fazilettir. Sabırlı olmak, huzura kavuşma "**Mutluluk**"a erme yolunda adeta ön şarttır. Çoğumuz sabretmeyi daha çok etrafımızla ilgilenmek, detaylarla meşgul olmak ve doğayı araştırmak olarak bellemişizdir.

Şüphesiz tüm bunlarla ilgilenmek, insanın kanının kaynaması çok güzel bir şeydir.

Zaten;

Sabırsızlık; evrene ve zamana hükmetmeye kalkmak demektir.

Halbuki insan zamanı değil, zaman insanı önce paketleyip, ardından da sürükleyerek götürme uğraşısı içindedir.

Unutmayalım ki;

Sabır, zaman içinde güçlüyü yaratır.

İçtenlikli olmak "**Mutluluk'a**" giden yolda en büyük rehberdir. Zaten "**Mutluluk**"a varmış kişi içtenlikli ve gerçeğe en yakın kişidir. Yaptıklarında tavizsiz, eksiksiz, çekinmesiz, dürüst, gerçekçi ve asla sınır tanımaz.

Halbuki ister haz olsun, ister acı olsun, bunların hepsi kendi başlarına duyguların çalkantısından ibarettir.

Eğer düşünce yapınızda hazlara ayrı, acılara ayrı bir yorumu ortaya koyacak olursanız, düşünceleriniz sizi devamlı bir şekilde "**Mutsuzluk**" olgusuna doğru sürükleyecektir.

Ancak bu duygular arasında bir denge kurmak, her ikisinin insan yaşamındaki olabilirliklerinin farkında olmak, ne, haz içinde iken kendinizi egosal dürtülerinizin peşinde uç noktalara taşımak, ne de acılar içinde iken yorumlarınızı olmayanların, olamayacakları şeklinde önyargılara dayandırmanız, yaşam süresince büyük dalgalanma içine sizi çekip sürükleyecektir. Bu da "**Mutlu**" olmak için, nelerden sıyrılmak gerektiğinin en güzel göstergesidir.

Bilmek durumundayız ki

Hazlar, bir bağımlılık halidir. Halbuki "Mutluluk", bir akış, bir devamlılık özlemidir.

İnsan yeri geldi mi dayanıklı, tahammüllü, sabırlı, yürekli ve gerçekçi olmak durumundadır. Bu konularda sağlanacak olan başarı "**Mutluluk**"a geçişte ya da "**Mutluluk**"u bulmada tek yoldur.

Çoğu zaman aynı olayın ya da oluşumun değişik bireylerde ayrı ayrı etki, görüş, değerlendirmeler şeklinde görüntü verdiğini ve yine ayrı ayrı dozlarda "**Mutluluk**" ya da "**Mutsuzluk**", hatta kimine göre "**Mutluluk**", kimilerine göre de "**Mutsuzluk**" getirdiği görülmüştür.

Burada ön plana çıkan, kişilik ve daha önemlisi kimlik faktörü ile değerlendirme ve yorumlama şekli ve alışkanlığıdır.

Hayat, ıstırap ve haz ikilemi içinde geçer gider. İnsan, hep kendisine hoş gelen ve bir beklenti içinde bulunduğu şeyleri aramak, bulmak, ele geçirmek sureti ile "**Mutluluk**"un kapısını açabileceğine inanmış ya da inandırılmıştır.

Bu bir yerde doğrudur da. Ama kendimizi ikide bir, o haz ve ıstırap ikilemi içinde tutsaklamadıkça...

Olanları, tüm olduğugibilikleri ile kabullenme; bundan sonra olabileceklere kendi öz dünyamızdan kesitler yansıtabilme hazzını ve üstünlüğünü yaşatır. Sabır ve katlantı ise, çekilecek acı ve ıstıraplara bile bile razı olmaktır.

"**Mutluluk**"u arama savaşında karşılaştığımız en büyük engellerden biri de, bireyin "**Unutmasını**" bilmemesi ya da "**Unutmak**" istememesi ısrarında olmasıdır.

Bu konuda **Bergson**'un çok güzel bir sözü vardır:

Beynimizin asıl görevi, bize hatırlamayı değil, unutmayı sağlamış olmasıdır.

Gerçekten "**Zaman**" denilen sihirli fırça, bireyin yaşamış olduğu olayları, kafasındaki kötü düşünceleri, istesek de istemesek de, bize sormaya gerek duymaksızın siler.

Hatta bununla kalmaz, bu süreç içinde onları süsler, renklendirir, güzelleştirir, yaşamımızın güzel bir parçası haline getirir de. Yaşadığımız kötü olaylar, acı dolu anılar, hınç, kin, nefretle dolu duygular, yerlerini tatlı, hoş ve pembe görüş ve düşüncelere dönüşür.

Fakat böyle durumlarda çoğumuzun yaptığı nedir?

Benliğinin zincirlenememiş en vahşi ve en katı tarafları ile, tüm olanlara ve hatta olması düşünülenlere karşı ayak

direr, ısrarla "***Unutmamak***"a çalışır, hep karşılık vererek ve hatta tersi düşünceleri savunarak intikam duygularını adeta coşturur ve hatta, zaman zaman kendisine yapılanlardan daha fazlasını, daha kötüsünü, daha acı vericisini yaparak, kendine zafer payları çıkarır.

Halbuki, "***Unutmak***", ***"Unutmasını Bilmek"*** insan olmanın üstünlüğü, sevimliliği ve ayrıcalığıdır.

Ancak, tüm direnmelerini ve katılıklarını sürdürürken, öz benliğinden kaybettiklerinin, zavallılaşan, aşağılanan duygularının ve bu arada en azından karşısındakinin seviyesine inmekle ne kadar küçüldüğünün, ne kadar alçaldığının farkına varır mı?

Bu insanın, bir an için farkına vardığını düşünsek bile, acaba ne dereceye kadar kendini yargılayabilir?

Tüm bunlar "**Mutluluk**"umuzu kemiren kurtlar gibidir.Bunları aşmak için verilecek en iyi uğraş, hatırlamak ve unutmamak için verilen uğraş değil, unutmak ve hatırlamamak için verilen uğraştır.

Bu konuda en veciz söz **Kant**'ındır:

Unutulmaması gereken tek şey, unutmak gerektiğidir.

Genellikle yeterli olanakları olan, yaşamlarını yalnız maddenin gücüne dayanarak sürdüren aileler, çocuklarını hayatta hep başarıya, hep üstünlüğe, hep önderliğe programlarlar.

Bu çocukları aşılanan hayattaki tek gayeleri yalnız bu seviyelere gelmektir. Etraflarının kendilerini sevip, sevmemeleri, beğenip, beğenmemeleri hiçbir önem taşımaz.

Hele hele; başkalarına karşı sevgi duymak, yakınlık göstermek onlara göre boş şeylerdir.

Bunlar için önemli olan güçlü olmak, hükmetmek, üstünlük sergilemek, gerektiğinde başkalarını ezip geçmek ve kendilerini bu vasıflarına dayanarak zorla kabul ettirmektir.

Bu tip insanlarda, zaman zaman bu sözde başarılarının bıraktığı geçici sarhoşluklar vardır. Kendi içlerinde belki de bu sarhoşluklarını "**Mutluluk**" olarak gören ve değerlendiren de vardır.

Aslında hiçbir bencillik "**Mutluluk**"un temeli olamaz. Bu sebepledir ki, böyle kişilerin "**Mutluluk**" diye benimsemeleri, içine itildikleri, kendilerine reva gördükleri terkedilmişlikleri, yapa yalnızlıklarının renkli şallarla örtülmüş yapmacık görüntüleridir.

Doğaldır ki, bireyin "**Mutluluk**"unda ya da "**Mutsuzluk**"unda aile yapısının, aile içi huzurun, yetişme tarzının yanında ekonomik, sosyal ve kültürel değerler de büyük rol oynar.

Ancak, bunları oluşturmak, bu ortamları sağlamak bir aile içinde öncelikle ana, babaya düşer. O halde topluma, memlekete, dünyaya yararlı evlatlar yetiştirmek istiyorsak, aile düzenlerinin uyumluluğuna öncelikle dikkat etmemiz gerekmektedir.

Bir insanın bu dünya üzerindeki en büyük düşmanı, yine kendisidir. Birey kendi sıkıntılı iç dünyasının bir yansıması gibi etrafını hep olumsuz, kötü insanlarla çevrili görür.

Bu durumda etrafta hep sıkıntılı bir tavırla dolaşır, yakınlarına, çevresine huzursuzluklar, olumsuzluklar, uyumsuzluklar kızgınlıklar ve hatta nefretler saçar ve sevdiklerini kırmaktan da kaçınmaz.

Hatta hoşa gitmemek, unutmamak için özel bir çaba içine girerler ve ardından da her şeye kızmaya, surat asmağa, kalp kırmağa, olumsuzluk göstermeye başlarlar.

İşin tuhafı bunlar için hazır mazeretleri de vardır. ***"Yok ben yorgunum", "Yok ben hastayım", "Yok ben sıkılganım", "Yok ben sinirliyim", "Yok ben şansızım", "Yok ben yaşlanıyorum"*** ve bunun gibi niceleri.

Bu kişiler kendilerini sevimsizleştirmek, çirkinleştirmek, yakın ve uzak çevresini kırmak için her şeyi yaparlar ve ondan sonra da aynaya bakıp kendilerini yorumlamaya kalkarlar. Peki ayna ister düz olsun, ister kristal olsun, ayna buna ne yapsın?

Unutmamak gerekir ki;

Endişelerimiz çoğu zaman felaketlerin kendilerinden daha fazla ıstırap çektirir.

Her insanın kızabileceği bir günü mutlaka vardır. Bu durum onun sevimsiz ve kendisinden kaçılan bir kişi olmasını gerektirmez.

Fakat kızgınlığı, huysuzluğu, hırçınlığı, geçimsizliği, unutmamayı bir yaşam tarzı haline getiren insan, sevgiden nasibini alamamış, "**Mutluluk**"un varlığından dahi habersiz olan kişidir.

Canı sıkılan her bireyin hareketleri, oturuşu, kalkışı, yürüyüşü, konuşuşu ve hatta susması, içinde bulunduğu sıkıntılı havayı daha da koyulaştırır.

Bunun ardından birey kendini öyle bir "**Mutsuzluk**" açmazı içinde bulur ki, değil kendini bu açmazlar ummanından çekip çıkarmak, kendi varoluşun farkındalığına bile eremez.

İnsanoğlu üzüntülü, sıkıntılı olduğu zaman ısrarla hep daha üzücü ve daha sıkıntılı konularla uğraşmak ve adeta didişmek ister.

Bu tavrı ile kendi hüznünü, kendi huzursuzluğunu, kendi açmazlarını, kendi olumsuzluklarını kendi dışındaki olaylarda ve yorumlarda bulma ve tatmin olma ısrarında olur.

Doğaldır ki, bu tavrındaki ısrar ve adeta tutsaklığa dönüşen uygulamalar sonunda iç dünyasının adeta karardığını, kendini bir boşlukta hissettiğini ve yaşamının her geçen gün daha çok "**Ben**" merkezli bir olumsuzluk yaşamı olarak geçtiğini de görür.

Halbuki kan, kan ile yıkanmaz, su ile yıkanır.

Ben derim ki;

Siz siz olun, bağışlayın ve unutun, ancak hiçbir kimsenin uydusu da olmayın...

Üzüntülerin, sıkıntıların, huzursuzlukların, açmazların, olumsuzlukların alternatifleri neşedir, sevinç, yaşama coşkusudur, huzurdur, sevgidir, hoşgörüdür, unutmasını bilmektir.

"**Mutluluk**" ancak böyle ortamlarda filizlenir ve ruhumuzda şekillenir. Çünkü, iyi, güzel, şefkat, anlayış, sevgi, hoşgörü her zaman "**Mutluluk**" getirir.

Halbuki bizler neler yapmaktayız? Huzursuzluk ummanında boğulmanın verdiği ruh halimizle, o anda bir yığın hayale dayalı facialar yaşayan birer zavallı kişiler haline dönüşürüz.

Örneğin;

Kimi zaman düşmekte olan bir uçağın içinde, canhıraş feryatlar çıkaran bir yolcuyuzdur...

Kimi zaman batmakta olan bir geminin yüzmeyi dahi beceremeyen bir yolcusu…

Kimi zaman acımasız bir depremin yıktığı binanın molozlarının arasından sızan ışığa doğru uzanan bir el, kısılan sesi ile yükselen bir ses…

Kimi zaman son sürat giden bir otomobilin çarptığı, kolu, bacağı kopmuş, kanlar içinde zavallı bir yaya…

Kimi zaman tırmanmakta olduğumuz dağın tepesinden taşlara çarpa çarpa düşen bir dağcı…

Olur çıkarız.

İşin tuhafı bu acıları, bu ıstırapları kendimize eş düştüğümüz bizler, birer kazazede ya da bu olayların kahramanı değilizdir.

Ancak içine kendimizi adeta tutsakladığımız hayal ürünü olumsuzluklar, kendi içimize yansıyan açmazların hayal ürünlerinin sonuçları bizlerle adeta özdeşleştiririz.

O ruh hali içinde çoğu zaman evvelce duyduğumuz, ya da okuduğumuz ya da hayallerimizde senaryolaştırdığımız olaylara kendimizi de katarak, belki de o ya da ona benzer

anları, yaşayanlarından daha fazla bir duyuş ve tutsaklıkla yaşarız.

Tüm bunların içinde bilmem "**Mutluluk**"u düşünmeye dahi yer kalmış mıdır?

Halbuki bu olaylarda ölenler, yaralananlar, acılarını yaşayanlar dahi bu acıları, bu ıstırapları bu kadar detaylı bir şekilde hissetmemişlerdir bile. Çünkü olayların seyri sırasında düşünmeğe zaman bulamamışlardır.

Duymak, duyumsamak, bir yerde düşünmek demektir. Bu gibi durumlarda ise süratle gelişen olaylar, bütün dikkatimizi kendisine çeker ve hiçbir şey hissetmez, duymaz ve algılamayız. Ancak aynı olayları bir süre sonra düşündüğümüzde adeta dehşete kapılırız.

Demek oluyor ki, acıyı da, ıstırabı da artıran, olayın kendisinden çok, taraf olalım ya da olmayalım, ardından unutmamak ısrarı ile üzerinde yürüttüğümüz düşünce şeklimiz, yaptığımız yorumlar ve vardığımız sonuçlarıdır.

Ben diyorum ki;

Saf ve pürüzsüz kendinizi duyumsayın. Bu duyumsama size tüm acıları ve hazları duyumsatmış olsa bile.

Bu duyumsamaları iyice algıladıktan sonra, bir adım ötesine, onları aşma kademesine geçin.

İşte orada kendinizi "**Mutluluk**"unuza sarmalanmış bulacaksınız. Tüm bunlar, sizi size uyandıracak tatlı bir rüyadır ve gerçeğin kapı aralanışıdır.

Eğer "**Mutluluk**"unuzu hep nesnelere, olaylara ve kendiniz dışındaki insanlara bağlı olduğuna inanıyorsanız,

gerçek doğanızla ilgili olarak büyük bir yanlışlık ve hatta cehalet içindesiniz demektir.

Gerçek "**Mutluluk**"un tek kaynağı, her bireyin içinde oluşturduğu dünyasının özünde yatmaktadır.

Özünüze dönmekle, "**Mutluluk**"a varmak için ne bir şeye ve ne de hiçbir şeye gereksinimiz olmadığını anlama noktasına geleceksiniz. Bu seviyeye ulaşmak bir yerde varoluşun gizemini çözmek gibi bir şeydir, bir bilgelik halidir.

İnsan bir taraftan **Mutlu"** olmanın **"Mutluluk"**u bulmanın çabasını sürdürürken, diğer taraftan **"Mutsuzluk"**u oluşturan her türlü olasılıklardan ve etkenlerden uzak durmasını da bilmelidir.

İşte size **"Mutsuzluk"**a uğramamak için sunabileceğim birkaç öneri;

Kendinizi seviniz…

Kaybettiğiniz insanların değil, kazandığınız insanların değerini bilin…

Her hal ve durumda aklınızı kullanın...

Kendinizin herkesten daha önemli olduğunuzu unutmayın...

Tüm üzüntülere kapınızı kapayın.. Sakın ola üzüntülerin koluna girmeyin…

Bir insanı iyice tanımadan ona bağlanmayın…

Bitmemiş ilişkilerin üzerine bir başka ilişki kurmaya kalkmayın…

Diğer insanların da haklı olabileceğini göz ardı etmeyin…

Güvenmediğiniz biriyle ilişki içinde olmayın…

Hak edenlerin hakkını verin, etmeyenleri gözünüzden uzak tutun…

Sırlarınızı kendi sır hazinenizde tutun…

Kimsenin sözüyle bir dolduruşa gelmeyin…

Sizi sevenlerle, kullanmaya kalkanlar arasındaki farkı iyice anlayın…

Oldubittilerle oluşturulmaya kalkışılan arkadaşlıklardan uzak durun…

Zihinsel alışkanlıklar ve bunların arasında özellikle düşünceyi unutmama üzerine odaklamamız, insanın yaşamında devamlı bir şekilde tutsaklıklarını yaşatır.

Özellikle hep bilinen , anılan geçmişe hasret duyma ve bunun yanında bilinmeyen gelecekten korkma alışkanlıkları devamlı bir şekilde bireyi "**Mutsuz**" kılan oluşumlardır.

Bireyin kendi hakkında ön yargılı ve unutmayı kendine küçüklük gören düşüncelere saplantılı olduğu sürece, kendi var oluşunuzu bunların sisleri arasında kendine tutunacak dal arayan garip bir kişi durumuna sokar.

Alışılmışa tutunarak, tutsaklıklarınızdan haz duyarak gerçek kendinizi keşfetmeniz ve "**Mutluluk**"u algılamanız mümkün değildir.

Bir insanın yaşamında başkalarına karşı duyduğu ilgi genellikle bencil, çıkarcı ve egosaldır. Dolayısıyla başka-

larına ilgi duyuyorum diye söylediklerinizde de başlı başına bir yalandır.

Duydum, duymaktayım dediğiniz ilgi, aslında kendiniz hakkında taşımakta olduğunuz imajınızı zenginleştirmekten, yükseltmekten ve onu yüceltmekten başka bir şey değildir.

Bencillik, kendi adınıza etrafınızın, çevrenizin ve hatta bütünün zararına açgözlü, çıkarcı olmak, madde ve mana yönü ile güç edinmek ve sahiplenmektir. Şimdi söyleyin bakalım bu yontulmamış duygular içinde "**Mutluluk**"tan bahsetmek mümkün mü ki?

Gerçek "**Mutluluk**"a ermiş bireyler arasında sözler kendi başlarına bir iletişim aracı değildir. Kendi aralarında bir ilişki içine girmek ve bunu sürdürmek doğrudan doğruya müşterek bir eylem halinde olma ve algılama ayrıcalığıdır.

Unutmayalım ki;

Alışkanlıklarımız, bir türlü yıkamadığımız putlarımızdır.

"**Mutluluk**" ise;

Cana can katanımızla, bir yaz günü oturduğunuz bir ağaç gölgesindedir...

Rahatsız edilmeden, kendiliğinden uyunan bir toprak parçasındadır. ..

Bir bahar sabahında çıplak ayakla koşulan ıslak çimenlerdedir…

Sıcak bir günün bitimine doğru, yüzünüze esiveren serin bir yeldedir…

Güvenli bir düşüncenin aydınlığındadır…

Yaslandığın sıcacık bir omuzdadır…

Başını dayadığın dizlerin yumuşaklığındadır…

Sevdiğinin sesinin titreşimindedir...

İstekle ısırılan bir sıcak simittedir…

İçimiz yanarken içtiğimiz bir yudum sudadır…

Özlemle aranan bir demli çay fincanındadır…

Taşıdığınız paketin, dergilerden yapılmış kesekağıdında göz ucuyla okunuveren güzel bir sözde, bir güzel kızdadır...

Günün ilk aydınlığında, gecenin son karanlığındadır…

Renk renk duyguların oluşumunda bilinmeyen renklerin şekillenmesindedir…

Sevdiğinizin nemli dudaklarındadır. ..

Bir annenin okşayışındadır…

Bir babanın bakışındadır…

Bir canın, bir cananın dokunuşundadır…

Bir çocuğun gülüşündedir….

Bir ayrılışta, dudaklara can ateşiyle konan öpücüktedir…

O canın, cananın sesini duymaktadır…

Yarınları istemektir, beklemektir...

Mutluluk sanatı,sıradan şeylerden mutlu olabilmektir.

Henry Beecher

"MUTLULUK, GERÇEKLERLE YÜZLEŞMEYİ BİLMEKTİR..."



"**Mutlu**" olamama, "**Mutluluk**"u bulamama, aslında bireyin yaşamı boyunca karşılaştığı tüm olanlar, olaylar ya da başına gelenler hakkında beslediği, ön yargılı ve doğru olmayan dogmatik sebeplere dayanmaktadır.

Bu noktada özellikle "**Kader**" denen olgu, çoğu insanı her olay hatta her felaket karşısında katlanılır ve kabullenilir ön yargısı içine sokar.

Doğaldır ki, her şeye ve her olaya bu gözle bakma alışkanlığına erilince, artık "**Mutluluk**"u aramak ya da "**Mutlu**" olmak da kadere bağlanarak, hayatı sırtlayıp götüren birey yerine, hayatın akışı içinde kendini tüketen birey haline gelinmiş olunur.

Eğer tüm olayları ve hatta felaketleri tarafsız bir gözle gözlemlemek ve yargılamak gücüne erecek olursak, "**Mutluluk**" yolu bireye sonuna kadar açılacaktır. Peşin hükümler, ön yargılar insanın boynuna geçirilen birer tasmadır.

Halbuki;

Bilgi ve algılama gücü, bireyin asla iflas etmeyen sermayesidir.

İnsanoğlu yaratılışı gereği bireysel bir hayat yaşamak üzere programlanmış değildir. O toplumsal bir yaşamın, istese de, istemese de devamlı bir üyesidir.

Böyle bir beraberlik içinde yaşama, bireylerin birbirlerine gereksinim duymaları yanında düşüncede ve eylemde ayrılıkları da, görüş farklılıklarını da kendiliğinden getirmektedir.

Bu noktada birey bunları kendi mantık süzgecinden geçirme alışkanlığına girip, tarafsız bir yargı ile sonuca ulaşamazsa devamlı bir şekilde, bir sevgi açlığı ve "**Mutluluk**" açmazı içinde kalacaktır.

Balık avlama meraklısı bir bireye, balık avına çıkmaması karşılığında siz istediğiniz kadar en iyi balıkları ve yine avlayabileceğinden daha fazlasını teklif edin ve verin.

Bu durumu pek bir hoşnutlukla karşılamayacağı gibi, verdiğiniz bu balıkları yemek isteyecek, yese bile lezzetini beğenmeyecektir.

Halbuki büyük bir istek ve coşku ile gideceği balık avında dokuz düğümlü oltasına takılacak en küçük, en

cılız ve değersiz bir balığı, en ilkel şartlarda dahi pişirip yediğinde alacağı lezzeti, duyacağı hazzın ölçüsünü anlamak, bireyin "**Mutluluk**"ta aradığının körü körüne bir sahiplenme olmayıp, bir çeşit yaratıcı sahiplenme olduğunun en güzel örneğidir.

Unutmamak gerekir ki;

"Mutluluğu" ancak kendi tarlanızdan derleyebilirsiniz. Yoksa başkalarının bahçelerinden değil.

Gerçek, çoğu zaman bireyin en büyük "**Mutsuzluk**" açmazıdır. İnsanoğlu nedense düzenini, düşüncelerini, yorumlarını ve hatta uygulamalarını gerçeklere göre değil, kendi kurduğu hayal dünyasına ya da peşinen şartlandığı düşüncelerine göre yönlendirmek ister.

Halbuki;

Gerçek tektir, hayat ise sonsuzdur.

Ancak, sonsuzluk bilinmeyendir, hep "**Acaba**"lar üretir. Bilinmeyen aynı zamanda huzursuzluk kaynağıdır. Halbuki gerçeği kabullenmek hiç değilse hedefi belirli bir hale getirir.

Konu da bilinmeyenden çıkar, bilinene doğru yönelir.

Bizler hep işimize geleni "**Gerçek**" kabul ederiz. Halbuki, "**Gerçek**" işimize gelmelidir.

Elde edilenler zaman zaman hayale dayalı "**Mutluluk**"lar da olsa, birey; yine de kendi kurduğu, kendine özgü hayali olduğu için, onları başkalarının sunduğu gerçeklerden çok daha fazla benimseyecek, daha da güzel gelecektir.

Bazı zamanlarda dinlediğimiz bir musiki parçasının, bir senfoninin, bir bestenin verdiği haz kadar ve hatta ondan daha fazlasını o eseri yaratan bestekarın yerinde olma ya da o eseri icra eden sanatkar ile yer değiştirme hayali, bireye daha az "**Mutluluk**" vermez.

Unutmamak gerekir ki;

Ümitlerinizi gerçeklerde bulamayabilirsiniz. Ancak, hayallerinizde hep vardırlar.

"**Mutlu**" olmak için ne kral olmağa, ne de saraylarda yaşamağa gereksinim yoktur. "**Mutluluk**" bir sunum olarak verilmez. Ancak aranılır,bulunur ve yaşatılır. "**Mutluluk**" sebep değil, sonuçtur.

Oraya varış kademelerinin nerelerden geçtiği değil, o hedefe odaklanmış olmak önemlidir.

Gerçek, bu dünyaya açılan kapının anahtarıdır. Gerçek dışı dünyanın göz boyayan görüntülerinden, sunumlarından kendinizi azat edin. Kendi özünüzün bağımsızlık dünyasına sığının. Unutmayın ki, orası varoluşunuzun en dinamik ve en güvenilir sığınağıdır.

Gerçek ne bir eylem, ne bir duygu ve ne de bir düşüncedir. Zaten gerçeğin bir ifade olunma şekli de yoktur. Gerçeğin gelmesini beklemek diye bir şey de yoktur. Çünkü gerçeğin gelmesi, gitmesi, geçmesi diye bir şey de yoktur.

Gerçek, algılanan ve farkında olunandır. Yoksa beklenen, umulan, hoşlanılan değildir. İşte bu algılanan gerçek, ardından değişmez ve devamlılık sergileyen "**Mutluluk**"u da mutlaka getirecektir.

Zaten bir kez gerçeğe vardığınızda size devamlı olarak sunulan "**Mutluluk**" olacaktır.

Bilmek durumundayız kş;

Gözlerinizi kapatmış olmanız, gerçeği yok etmez.

İnsanoğlu çoğu kez gerçeklerle yüzleşmekten korkar ve kaçınır. Gerçekler onu kabullenmek istemeyenler, ondan kaçanlar için korkutucu ve ürkütücüdür.

Ancak akıl bu korkular ve ürküntülükler içinde dahi adeta kendini kayırarak değişiklikler, tertiplemeler yaparak "**Gerçek**" dediğimizi, yeni bir kalıba sokarak ***"Kendine özgü gerçek***"e dönüştürmeye çalışır.

Bu girişim bireyin kendini iyice tanıması, kendini bilmesi, olaylara damgasını vurabilmesi ve gerektiğini bu olayların üzerine çıkabilmesi gücüne ve yeteneğine göre başarılı ya da başarısız olur.

Halbuki her insanın kişiliği istese de, istemese de, farkında olsa da olmasa da devamlı olarak bir değişime uğramaktadır.

Ancak burada bahse konu olan birinin zorlamalarla, yönlendirmelerle, yapaylıklara sığınmalarla olduğu, diğerinin ise kendi doğal akışı içinde mecrasını bulabildiğidir. Birincisi her zaman "**Mutsuz**" insanın sıradan tabloları çizerken, diğer "**Mutlu**" insanın sıra dışı şaheserlerini sergilerler.

Her birey yaşamında bir çok kereler bir takım açmazlarla, bir takım çıkmazlarla karşılaşabilir. Bunu çoğu zaman da kaderin getirdiği bir "**Mutsuzluk**" olayı olarak görür ve kabullenir.

Halbuki insan bu açmazlardan, bu çıkmazlardan kurtulmak için en azından gidiş yönünü değiştirip, geriye

dönüş yapabilme enerjisini ortaya koyabilse, kendinde bu cesareti bulabilse bir çok şey kendiliğinden çözümünü bulacaktır.

Bu geriye dönüş ne bir yenilgi, ne de bir küçülmedir. Burada yaşanan bir türlü kabullenmek istemediğimiz gerçeklerle yüz yüze gelmektir.

Her zaman, her şeye kolaylıkla, hiçbir zorlamaya uğramaksızın, çabasız bir şekilde ulaşan ya da kavuşan birey bu kolay oluşumun ya da kavuşumun çok kısa bir süre içinde yerini can sıkıntılarına ve bir takım olumsuzluklara dönüştüğünü görür.

Bu da sözde her şeye sahiplik görüntüsünün, gerçekte hiçbir şeye sahiplilikten, yerine göre çok daha olumsuzluklar yaratabildiğinin örneğidir.

Demek oluyor ki, "**Mutluluk**"un ne sahiplilikle ve ne de isteklerin hemen oluşumu ile bir alakası yoktur. "**Mutluluk**" için her şeyden çok büyük bir çaba sarf etmek, ter akıtmak, yerine göre büyük bir çalışma ve mücadele vermek gerekir.

"**Mutluluk**" sarf edilen çabaların sonunda akıtılan terlerin, dudaklara değen tuzu lezzetindedir.

Dünyada hiçbir şey kalıcı ve devamlı değildir. Hepsi biter, eskir, yıpranır, erir... Ancak özünden kaynaklanan gerçek değerlere dayalı kalıcılıklar inşa edebilirseniz, bunlar tüm yaşamınızın "**Mutluluk**" kriterleri olurlar.

Hepimiz, can sıkıntısının insanı nasıl yiyip bitirdiğini, huzursuz kıldığını, az çok biliriz. Özellikle işsiz güçsüz, boş ve aylak kişilerde bunun boyutları çok daha ileridir.

Zaman içinde bu sıkıntı öyle bir hal alır ki, insan kimi zaman alkol ile, kimi zaman uyuşturucu ile , kimi zaman sapkınlıklarla bu duygusunu örtmeye çalışır.

Aslında bu bağımlılıklarda aranmakta olan rastlaşmaktan korktuğumuz ya da kaçındığımız kendimiz, öz benliğimiz midir, yoksa bir nevi işin kolayına kaçış mıdır?

Çok küçük de olsa yeni bir ilgi alanı, yeni bir ilişki, bir hobi, tüm bu açmazları aşmak ve gerçek özünde saklı bulunan "**Mutluluk**"u ortaya çıkarmak için yeterli olacaktır.

Unutmamak gerekir ki;

Can sıkıntısının en büyük ilacı, kendine güven ve başarıdır.

Uğrunda büyük bir çaba ve emek harcamak durumunda olduğumuz "**Mutluluk**" aslında bireyin arayıp, bulmak istediği bir "**Mutluluk**"muş gibi görüntü verse de, gerçek "**Mutluluk**", içimizden kaynaklanan, önceden belirlenmiş özel bir uğraş ve çaba gerektirmeyen, devamlılığı olan "**Mutluluk**"tur.

İşte bu "**Mutluluk**", sarsılmayan, kaybedilmeyen, gerçeklerle sarmalanmış olan "**Mutluluk**"tur.

Bütün insanlar "**Mutluluk**"u arar. Aralarındaki fark, kullandıkları yöntem ve araçlardır. Kimisi dış dünyasında, kimisi de iç dünyasında arar...

Yalnız bu noktada bir şeyi unutmamak gerektir ki;

Gerçekler, sahte olanların yıkımından geçer.

Eğer falcıya inanmıyorsanız, inanmak istemiyorsanız ya da inanmadığınız iddiası içinde iseniz, bu durumda takınacağınız en kesin tavır, elinizi falcıya uzatmamaktır.

Hele bir defa uzattınız mı, tüm kuruntular, tüm acabalar, tüm çevre faktörleri sizi etkilediği gibi, açmazlar içine girer ve "**Mutsuzluk**"unuzun yaşamınıza yansımalarını yaşarsınız.

Bilmek durumundayız ki;

İnsanın huysuzluğunun altında yatan gerçek, o sorunların esas sebeplerini itiraf edecek cesareti kendinde bulamamasıdır.

Bu durumda da kendine asla hükmü geçmez, bir huysuzluk ve "**Mutsuzluk**" ummanında boğulur kalır. Halbuki huysuzluk aşılamaz veya kaçınılamaz bir duygu değildir. Her insan kendine saygılı, itinalı ve dürüst olursa, bu duyguyu yeniden yapılandırma ve aşma şansına erer.

Hayat iki zıt kutup arasında devam edegelen bir süreçtir. Her insan bu iki zıt kutbun gerçeğini yaşamak durumdadır da.

Ancak bu şekilde gerçek yaşamın olumlu ve olumsuzluklarını değerlendirmek, yorumlamak ve yerine göre onları aynı pota içinde harmanlamak imkanına kavuşuruz.

Eğer insan zıt kutuplardan, olumsuzluklardan bir "**Mutsuzluk**" ya da bir "**Mutluluk**" tablosu çıkarmaya kalkarsa, bu olaylar ve yorumlar, kendi yapıları gereği bir süreksizlik, bir geçicilikle kılıflandıkları için, verecekleri sonuçları da hep hayal kırıklığı olacaktır.

Çünkü;

Aydınlık, karanlığın alternatifidir. Yoksa reddi değildir.

Karanlık olmadıkça, aydınlığın değerini takdir etmek imkanı olamaz. Devamlı bir gün ışığı içinde yaşamak du-

rumunda olsaydık, ne kararlığın varlığından ve ne de varlığının olağanüstülüğünden haberdar olamayacaktık.

Biz insanlar, bir işe girip de başarısız olduk mu, oturup bu başarısızlığımızın gerçek sebebini araştırıp, bulacağımıza, kabahati hep şanssızlığımıza ve kaderimize bağlarız.

Bunun nedenini araştırmak, her nedense kimsenin ilgilenmek istediği bir konu da değildir.

Halbuki sevelim, sevmeyelim bir işe başlarken, mutlaka sonuçlandırmak kararlılığı ile hareket edersek, kendi benliğimizden yansımalarımızı ortaya koyarsak, başarılı olmamak için, gerçek bir sonuca ulaşmamak için ortada hiçbir sebep kalmaz.

Çünkü;

Şanstan, kaderden şikayet, yalnız ıstırabı artırır.

Hepimizin bağımlılıklarımızda, inatçılık, aşırılık ve ölçüsüzlüklerle dolu hatalarımız yatmaktadır.

Hatta alışkanlık haline dönüşmüş olan tutkularımız, kendi takıntılarımızdan güç bulan mabutlar halini alır.

Halbuki "**Mutluluk**" yolunda ilerleyen insanın ruhu tam bir özgürlük içindedir ve asla mabuda gereksinimi yoktur.

Zaten;

Hazır ve ısmarlama "Mutluluk" olmaz.

En büyük yanılgımız "**Mutluluk**"u hep geçici, değişken, hayal ürünü ve zorlamalı olayların ve yorumların içinde arayıp bulmağa kalkmamızdır.

Bu değişkenlikler ve hayal ürünleri, hep hazları ve onu izleyen acıların ikilemi içinde devamlı olarak gidip, gelirler.

Bu sebepledir ki, ne devamlı bir "**Mutluluk**" ya da bir silsile halinde devam eden bir "**Mutluluk**" zincirinin oluşması mümkün değildir.

Şunu diyebiliriz ki, **"Gerçek Mutluluk"**u, gelip geçici, değişken ve hayal ürünü şeylerin içinde bulmak mümkün değildir.

Gerek yetişme, gerek gelişme süreci içinde bizlere hep değişmemiz, önümüze sürülen olur olmaz örneklere benzememiz gerektiği ve ancak bu değişimler ve benzemelerle bir kişiliğe sahip olabileceğimiz anlatıla gelinmiştir.

En büyük yanılgı bu ön yargılar peşinde sürüklenerek "**Mutluluk**"u bulabileceğimiz şeklinde bizlere yapılan baskılardır.

Unutmamak gerekir ki;

Gerçek, gönlümüzün dilediği değildir.

"**Mutlu**" olabilmenin bir yolu da, zaman zaman kendimizin dışına çıkıp, başkalarının, çevremizin, yakın ve uzak kişilerin hayatlarını, kendi yaşamımıza yansıtmaktır.

Yapacağınız bu yansıtma ile, kendi açmazlarınızın dışında bir başkasının hayatından paylar almak ve bu paylardan örneklikler yaşamak vardır.

Bir başkalarının dertlerini, üzüntülerini, **"Mutsuzluk"**unu, açmazlarını, zevklerini, neşelerini paylaşma, yeni dünyalar keşfetmek, insanın kendi dar çerçevesinden sıyrılmak ve hatta güncel açmazlardan kurtulmak gibi insanın üzerinde bir takım olumlu etkiler oluşturur.

Bu paylaşış, bu katılış, bu "**Bir**"leşiş, sonucunda yaşamda bir başkalarını anlamak, başkalarının yaşamına katılmak gibi bir olağanüstülük sunar.

Siz siz olun, elinizden geliyorsa, her gün en azından birinin yüzünü güldürün, derdini paylaşın, neşesine ortak olun, beklentisiz iyilikler sunun, tüm duygularınızı bir alışveriş, bir karşılık bekleme, bir güdümlenme gibi basit ve ilkelik potasına sokmadan kana kana sunun.

Hatta tüm bu yaptıklarınızı bir kutsal görev anlayışı ile, büyük bir haz noktasına getirin.

Her birey yalnız kendisi için oluşturduğu dünyası ile, bu dünyası içinde belirlediği değerlerle, bu değerlerin yargıları ve yorumları ile kendine bir "**Mutluluk**" ortamı oluşturamaz.

Bazı zamanlarda "**Mutluluk**"u yakaladım diye düşünse bile, bu süreç çok kısa olur ve yine çok kısa bir süre içinde "**Mutsuzluk**"a dönüşür.

"**Mutluluk**"un harcında çevremizin, milletimizin, yakınlarımızın, eş, dost, akraba ve toplumumuzun, hatta tüm canlı cansız varlıkların, doğanın ve tüm insanların uyumundaki yansıma vardır. "**Mutluluk**" ancak bu şekilde bir devamlılık ve sevimlilik taşır.

Unutmayalım ki;

Birey, tümün yani toplumun bir parçasıdır.

Zaman zaman doğrularımızın peşinde koşarken, bilinçli ya da bilinçsiz bir şekilde gerçekleri istelediğimiz ya da en azından görmezden geldiklerimiz mutlaka olmuştur. Halbuki en büyük gerçek insanın bizzat kendi var oluşudur ve bu en büyük değişmeyendir.

Kendi düşüncelerinizde zıt ve kıt anlayış içinde olmayın, gerçeği, kendinizi keşfetmeye bakın. Unutmayın ki, dünya üzerinde en harikulade, en şahane ve en ulaşılmaz varlık kendinizsiniz. Bu da, düşüncenin doruğa ulaşma halidir.

Kabul etmek durumundayız ki;

Gerçek, değişen ölçütlemelerle ulaşılacak bir nitelik değildir.

Düşünceye bağlı güdümlemelerle, tahminlerle, hayallerle, ihtiraslarla, beklentilerle elde edilebilecek bir şey de değildir

"**Mutluluk**". Tam aksine içsel duygulardan, sevgiden, hoşgörüden, umuttan, anlayıştan, olumlu düşüncelerden doğup filizlenen bir olağanüstülüktür.

Bu sebepledir ki kendini bilen, kendini keşfeden, kendisi ile barışık, dışsal arayışlar, hatta büyük dışsal umursamazlıklar içinde bulunan kişilerde, onu her gün, her olur olmaz yerde arayan, ısrarları oynayana göre çok daha fazla doyuma ulaşır.

"**Mutlu**" bireyleri çoğunlukla içinde barındıran toplumlarda, her birey ayrı ayrı, daha çok ve daha devamlı bir "**Mutluluk**" içinde bulunurlar.

Bir bireyin "**Mutsuzluk**"unda yer almış olmanız ya da "**Mutsuzluk**"una karşı umursamaz bir tavır içinde bulunmanız, en azından kendi "**Mutsuzluk**"unuzu örtmeye kalkışmaktan başka bir şey değildir.

Unutmayın ki;

İnsan yaşadığı toplumun, çevrenin bir izdüşümüdür. Toplumu değiştirebildiğiniz oranda , bireyleri de değiştirmiş olursunuz.

Olaylar karşısında iyimser de, kötümser de olabilirler. Ancak, iyimserler her zaman "Mutlu", kötümserler ise hep "Mutsuz"durlar.

Acı ve ıstırap çekerek kazanılan deneyimler, zaman içinde "Mutluluk"unuzun sebebi olurlar.

"**Mutlu**" olmak için zihnimizi, huzursuz kılan her şeyden ve her olaydan uzak tutmak ve hatta arındırmak gerekir. Bunun için de ön koşullardan, her türlü tutkulardan, bağımlılıklardan kurtulmak ve adeta tutkusuz, saplantısız bir insan olmak gerekir.

Ama, öncelikle bunu hak edecek ve edebilecek bir yaşam tarzını benimsememiz de gerekir.

Dünya, evren ve hatta yaşam bir etkiler ve onu izleyen tepkiler sürecidir. Doğa bile kendi varoluşu içinde oluşturduğu ortamlar ve sonuçları ile hem insanları, hem de tüm varoluşu etkiler.

Zaman içinde devamlı etkisi altına girdiğimiz bu oluşumlar bizlerde bedenin bir ruha yansıması halinde sonuçlarını da üretir.

Bir fırtınanın, bir kasırganın, bir hüzünlü havanın öncesinin, bedenimizde ardından da bizim ruh yapımızda yaptığı etki, bizde o günün moral ve stres yansımaları olarak bir takım olumsuzluklar yaratır.

Bu ortam içinde bir insanın "**Mutluluk**" ağıtları yakması ne kadar imkan dışı ise, bu etkilerin azalması ve kalkması da "**Mutluluk**"a giden yolda bir başlangıç olma özelliğine sahiptir.

"**Mutluluk**", hazların içeriği ile sınırlı değildir. Yani "**Mutluluk**" hiçbir zaman durağanlığı sevmez.

Hep hareketli hedeflere, değişken beklentilere, daha renkli ortamlara, daha dolu hazlara doğru hedeflenmeyi sever. Bu da "**Mutluluk**"un ileriye dönüklüğünü ve hep daha iyiye, daha güzele ve daha başarılıya endeksli olduğunun ifadesidir.

Unutmayalım ki;

Bize huzursuzluk veren her şeyi, mutlaka reddetmesini öğrenmemiz gerekir ki, "Mutluluk" kapıları önümüze sonuna kadar açılsın.

Mutlu olmanın iki yolu vardır.Ya isteklerimizi azaltmak ya da imkanlarımızı çoğaltmak

Benjamin Franklin

"MUTLULUK, ANILARIN ESARETİNE GİRMEMEKTİR…"



Hiçbir anı, o anıyı oluşturan olayın yerine geçemez. Ancak, her yeni olay, beraberinde hazzını da, ıstırabını da getirir ve her zaman bir yeniliğin bir canlılığın habercisidir.

Eğer siz "**Mutluluk**"u hep "***Aynı***"lıklarda, hep "***Değişmez***"liklerde aramak gibi bir açmaza düşerseniz, hem olayların dışında, hem de olayların getirebildiği hareketlilik ve canlılığın dışında kalırsınız ki, o zaman "**Mutluluk**"un gerçek anlayışında değişkenlik, yenilenme ve yeni beklentiler peşinde olma gerektiğinden habersiz, hep "**Mutsuzluk**"ları, doyumsuzlukları, duygusuzlukları yaşar durursunuz.

"**Mutluluk**" anılarda değil, gerçeğin en saf görüntüsünü sergilediği "**Şimdi**"de, "**Şu An**"da bulursunuz.

Dünlerin bıraktığı korku dolu izler, yarınların kuşku dolu düşünceler yumağına dönüşür. Bu noktada insan tek gerçek olan "**Bugün**"ü bırakır, dünlere ve yarınlara kendisini öylesine bir kapıp koyuverir ki, yaşadığı anın huzur dolu bir nefesini bile fark etmeksizin yaşamını süründürme noktasına getirir.

Hem de;

Dünlerin korkularını, yarınların kuşkularına yem yapar, bugünleri öldürürüz.

Halbuki dün geçmiştir ve asla bir daha gelmeyecektir. Yarın ise, şu anda zaten yoktur. Belki de bu kuşkulu ve suçlayıcı yaşam içinde geldiğini bile göremeden,yaşamadan geçip gidecektir.

İyice anlaşılması gereken, bizlerin geçmişe dayalı anılara, beklentilere ve korkulara dayanan ve hayal gücünüzün oluşturduğu bir yapaylıklar dünyasını kendimizle özdeşleştirmeye çalıştığımız ve içinde kendimizi hapsettiğimizdir.

İlk yapacağımız, bu büyülendiğimiz yapay dünyayı yıkmak ve kurtulmak olmalıdır. İnsan yaşamının her anında görüntü veren ve yansıyan dünya, yaşamınızın aldığı şekil ve takındığınız tavır ile asla ilişkili değildir.

Unutmayalım ki;

Kusur, her bireyin dünyaya bakış açısına ve bu bakışa getirdiği yoruma göre değişir.

Aslında her şey kendi doğasına göre hareket eder ve sonucuna ulaşır. Bu, biz istesek de istemesek de böyledir.

Bizim müdahalemiz ise tepkilerini de beraberinde getirir. Bu tepkileri kabullenilir görme "**Mutluluk**"u, fakat onları kalıplamaya kalkmak, sınırlamalara tabi tutmak, ardından zorlamaları da beraberinde getirir ki, bu da bireyi "**Mutsuzluk**" ortamı içine iter.

Unutmamak gerekir ki, bireylerin yaşadıklarında, üzerinde yaşadığımız dünyanın hiçbir kusuru yoktur.

Ayrıcalıkları ve düzensizliği yaratan, her bireyin kendisini bu dünyanın dışında bir ayrı varlık olarak görmesi, düşünmesi ve benimsemesidir.

Kuşkusuz bireyin hayal gücü, kendisini çok renkli hayata özlem duyurtan ve çok zengin bir yaratıcılığa da sahiptir. Bu hayal gücü ile birey, evren içinde yeni evrenler kurar.

Halbuki, hayalleri oluşturan düşünce içindeki zaman hapishanesi, geçmişin karanlık dehlizlerinde ve geleceğin varolduğu sanılan yapaylıklarında kendine yuvasını kurmakla kalmakta ve asla "**Şimdi**"ye yansımamaktadır. İşte size bir başka "**Mutsuzluk**" sebebi.

Bunları aşmamızdaki en büyük engel, bizlerin zaman hakkındaki düşüncemizden, zamana bağımlı bir şekilde sürdürdüğümüz yaşam tarzımızdan ve buna dayalı olarak geçmişin ışığından, yansımalarından bir gelecek beklemek ve oluşturmak alışkanlığımızdan ileri gelmektedir.

Bu iki kutuplu yaşam tarzı da "**Şimdi**" hep kayıptır. Halbuki "**Mutluluk**" yalnız "**Şimdi**"de binasını kurabilir. "**Şimdi**"nin kalıpları içinde yaşamak, bir yerde zamanı reddetmek, zamanı aşmak ve zamansızlığı tadımsamaktır. Sonucu da gerçek "**Mutluluk**"tur.

Zaman… Acelesi olanlara **Azrail** sabrı ile, acelesi olmayanlara bir **Derviş** kılığında görünen **zaman**… Nice kıvılcımları yangın yerine çeviren, ya da hiç çoban ateşi misali bir kısa aralıkta geceyi renklendiren gene **zaman**…

"**Mutluluk**" ve "**Mutlu**" olmak iradesi bireyi sarmalamadıkça, bireyin "**Mutlu**" olabileceğini düşünmek bile, abesle uğraşmak gibi bir şeydir. Bu da bireyin uğrayacağı bozgundan başka bir şey değildir.

Burada önemli olan bireyin bir yerde kendi kendisine rehberlik ve hatta önderlik yapma durumunda olduğunu algılamasıdır.

Bu bir yerde, olmak ya da olmamak arasındaki kendini arayış değil, onları da aşan bir düzeyde kendini buluştur.

Bir çok insan bu dünyaya niye geldiğinin farkında dahi olmadan adeta bitkisel hayat sürdürerek, bir ömür tüketir, ama gerçek manası ile yaşadığının farkında bile değildir.

Deneyimler devamlı olarak anılar biriktirir ve yeterince yük taşıyan bireye daha ağır yükler katar. Evet, deneyim, bir şeylerle ilgilenildiğinde, sonuçlanması konusunda çok yararlı olabilir.

Ancak bir ömrü hep deneyimlerle geçirmek, "**Mutluluk**"un varlığından habersiz olduğunuzun en güzel yansımasıdır.

Ama unutmamak gerekir ki, gerçek kimliğimizle buluşma ve "**Mutlu**" olma yolunda bilginin, deneyimin ve hatta anıların hiçbir yararı olamaz. Burada gerekli olan daha mahrem, daha gizemli ve daha derin bir iç görüye gereksinim olduğudur.

Sizler, bir hamal da, bir bekçi de, bir esnaf da olabilir ve bu konumda da çok "**Mutlu**" olabilirsiniz. Burada önemli olan sizin dünyasal yapıya nasıl yansıdığınız değil, iç dünyanızın ne olduğudur.

Konumunuz ne olursa olsun, yüreklice bir adım atıp içsel huzurunuzu ve "**Mutluluk**"unuzu kazanmak durumundasınız. Ama şunu da unutmayın ki, bugün dünya üzerinde, bunun nasıl yapılacağını öğreten bir okul da yoktur.

Olsa olsa eğitmeni de, öğrencisi de siz olan içsel dünyanızın, o muhteşem okulun önceliğini algılayabilirsiniz.

Bir yaşam biçimi olarak evrensel olmak nedir?

Bunu şöyle irdeleyelim. Bizimle temasta ve ilişkide bulunan hiçbir kimseye ve hiçbir şeye karşı koymamak, hepsini en azından anlamağa çalışmak, paylaşım içinde olmak, mümkün olduğunca sevmek, "**Mutluluk**"umuzdan pay sahibi kılmaktır.

Artık beynimizdeki eski alışkanlıkların, anıların grileşmiş izlerini silmek ve yerine yeni bir düşünce yapısı oluşturmak için, yeni bir bilinç ve içe dönük bir duru gözle dünyaya bakmak gerekir.

Bu bir yerde "***Dünyadan elimizi, eteğimizi çekmek"*** değildir. Herkes evlenecek, çocuk sahibi olacak, ailesinin ve topluma karşı olan görevlerini getirmek için para kazanacaktır.

Olaylar ve dünyasal yaşam kendi doğal akışı içinde mutlaka devam edecektir.

Ancak tüm bunları yaşarken, kendinizi bir hırsa, bir hınca, egosal dürtülere tutsak etmemeniz şartı ile. Burada

önemli olan bireysel tutumumuzun sevecenlikle dolu bir tutkusuzluk, iyi niyet ve karşılıksız bir veriş olgusu içinde olmaktır.

İşte siz o zaman arzuların ve korkuların pençesinde, düşüncenizin ürettikleri olumsuzlukların esaretinde, coşkuları, duyguları, duyuları ve saplantıları ile hareket eden bir insan olmadığınızı görecek, özünüzün "**Mutluluk**" dolu ortamına ermiş olacaksınız.

Bunun dışında her şey bir hayal ya da en azından kocaman bir engel olarak karşınıza dikilecektir.

Artık, mutlaka ***"Bir şeylere sahip olmakla değerinizin artacağı"*** düşüncesinden kendinizi sıyırınız. Esas iç zenginliğinizin azalmak bilmeyen yüce değerlerini su yüzüne çıkarmaya çalışın.

Herkes bu yolda ilerlemek için gerekli, yeterli bir olgunluk seviyesine vardıracak potansiyele mutlaka sahiptir. Kesin bir kararlılık, bu yolda engelsiz bir yolculuk için tek başına yeterli olacaktır.

Kuşkusuzdur ki, biz insanlar toplumu şekillendirmekteyiz. Fakat unutmamak gerekir ki, toplum da insanları şekillendirebilir.

Maddenin, gücün egemen olduğu bir toplumda insan, istese de istemese de hep hırslı, maddeci ve gücü ön planda tutan bir insan olacaktır.

Ancak, insancıl değerlerin geçerli olduğu ve hayatı şekillendirdiği bir toplumda, insanlar da; insancıl, sevecen, paylaşıcı ve "**Mutlu**" bireyler olacaklardır.

İşte bu noktada insanoğlu hep yanlış ve eksik olanı arzu eder, doğrulardan korkarlarsa, toplum içinde bir takım açmazlar, "**Mutsuzluk**" ve çaresizlik görüntüsü verir.

Biz insanların olay olarak nitelendirdiğimiz hiçbir şey, ne kalıcı ve ne devamlıdır. Olay, olur, gelir, geçer.

Ama bazı olaylar düşünceyi arındırdığı gibi, bazı olaylar da kirletir ve bozar. Ancak, olaylara duru bir içgörü ile, sevgi ile, "**Mutluluk**" ile bakacak olursak, arınmak mutlaktır.

Buna karşılık olarak, olur olmaz arzular, korkular, kıskançlıklar, hınçlar, öfkeler, uyumsuzluklar, kibir ve kör inançlar, insanın hem düşüncesini bozacak ve hem de moralini sıfıra indirecektir.

Aslında dünya çok değerli şeylerle ve oluşumlarla dolu olabilir. Fakat onları gerçek manada ve egosuz bir şekilde isteyen yoksa, bir yerde değerleri de bilinmiyor demektir. Bilinmemiş olması, onların yok olduğunun kanıtı değildir.

Öyleyse, bir an evvel öz boyutunuza geçin ve gerçeğinizi gözlemleyin. Kendiniz sandığınız o küçücük kişiye sarılıp, özünüzden uzak kalmayın. Kendinizi sakın ola ki sınırlandırmayın.

İnsan bir takım güzel duygulara, heyecanlara sahip olabilir. Bunlar zaman zaman dünyasal ölçütler içinde de olsa birer "**Mutluluk**" sebebi olurlar. Ancak tepkilerden, kışkırtılmış duygulardan, korkularla sınırlanmış egosal dürtülerinizden sakınmak durumundasınız.

Bu durumlarda kendinizi dış etkenlere karşı kapatmış, kendi bireysel ve içtenlikli insiyatifinizi kullandığınız,

kullanabildiğiniz sürece, aradığınız "**Mutluluk**" mutlaka kalıcı olacaktır.

Eğer bu noktada bir dürtü gerektiği inancında iseniz, bu dürtü de bir tutkusuzluk, bir sevecenlik dalgası halinde ta özünüzden yansımalarla gelmelidir.

Bir kemanın sesi, yeri geldi mi notaları ile etrafını duygulandırır, çiçekler renkleri ve kokuları ile etrafa rayihalar saçarlar, kandil ışığı ile etrafına ışık verir.

Belki onlar kendi başlarına bir şey yapıyor değillerdir. Belki de sahip oldukları vasıfları sebebiyle gereklerini yapıyorlardır. Ama var oluşlarıyla başlı başına çok şeyi değiştirmek, duyumsamak ve doyumsamak sebebi de olurlar. Bu maddenin, kendi içindeki yaşama dönük eyleminin insanda bir "**Mutluluk**" tablosu olarak yansımasının sebebidir.

Bizler nedense hep geçmiş ve gelecek iki keder arasındaki süreyi "**Mutluluk**" olarak tarif etmek durumunda kalan bireyleriz. Bu aslında bir "**Mutluluk**" olayı değil, bir acıdan, bir ıstıraptan, bir kederden kurtulmuş olmanın heyecanından başka bir şey değildir.

Ayrıca "**Mutluluk**", bir yığın anıların ve bir yığın beklentilerin kargaşası içinden kendini sıyırmak ve içimizdeki gerçek evreni görmek, bilmek, tanımak ve kendimize olan yansımasını algılamaktır.

Bu aynı zamanda varoluşun anlamını ve gerçek amacını anlamak, ıstırapların gizemini çözmek ve hayatı gerçek manası ile yaşamak demektir.

Anılarınızın, beklentilerinizin zincirlerini koparın. Arzuların, korkuların yumağı haline gelmekten vazgeçin.

Göreceksiniz ki, "**Mutluluk**" önünüze nurlu bir yol halinde açılacaktır.

Arzu ve korkularla geçen hayat, kendi başına bir bağımlılıktır. Sevgi ile sürdürülen, geçmişin anılarına tutsak edilmeyen hayat ise; tam anlamı ile bir özgürlük ve "**Mutluluk**" yolu olur.

Dününüze baktığınızda, mutlaka kaybedilmiş bir çok fırsattan dolayı hayıflanacaksınız. İyisi mi, siz gelin "**Bugün**"e bakın.

Yaşamımızı nedense hep nedenler ve sonuçları üzerine kurmuş gitmişiz. Halbuki nedenler ve sonuçlar; gerek sayısal bakımdan, gerekse çeşitlilikleri bakımından sonsuz derecelerdedirler.

Unutmamak gerekir ki;

Bu dünya üzerinde her şey, her şeyi, her yaşam, her yaşamı mutlaka etkileyecektir.

Her değişkenlik, diğer bir değişkenliğe gebedir. İşte bu noktada, kendini değiştirebilen insanın, dünyayı da değiştirebileceğinin gerçeği burada yatmaktadır.

Bu sebepledir ki, kendini "**Mutlu**" etmenin gizemini çözen bir insan da, dünyayı "**Mutluluk**" yolunda değişime zorlayacak demektir.

Terine gelmeyen her beklenti bireyi güvensizliğe iter. Her güvensizlik de "**Mutsuzluk**" getirir.

Düşüncelerinizi beklentilerin dışına taşıyın, geçmişe ait anılarla, geleceğe ait beklentilerle uğraşmayı bir yana bırakabildiğiniz zaman, "**Şimdi**" dediğimiz, tümüyle yaşam dolu ortamda, "**Mutluluk**" hemen uç verecektir. "**Şimdi**"ler her zaman paylaşıma hazır olandır.

Hepimiz bugünümüzden, düne doğru şöyle bir anılar gezintisine çıkalım. Bu anıların içinde yer alan büyük coşkuları, olağanüstü bir şekilde yaşadığımız duyguları, önlemez güçlülükteki ihtirasları, kimi zaman "**Mutluluk**", kimi zaman "**Mutsuzluk**" tabloları, korkunç ıstırapları, sözde haksızlıklarla donatılmış isyanları, o kadar yoğun yaşadığımız, tepkiler koyduğumuz bu anılar, bunları içinde yaşadığımız yıllar şu anda neredediler?

Evet, biliyorum hepiniz, ***"Bunları hiç unutmadım, hepsi belleğimde, hepsi anılarımda bugünmüş gibi yaşıyorlar"*** diyorsunuz.

Bunların hepsi bugün olsa olsa düşünsel bir görüntü, bugünümüze yansıyan çoğu zaman ürküntülükler, korkular, endişeler olarak yer almakta. Artık onların hepsi devrini tamamladı geçti.

Bugünümüzü, dünümüzde mahkum edip, yarınlarımızı tekrar yargılama durumunda kalmayalım. Aslında bunlar doğan ve ölen bir düşünceler dizisi olmak durumundadırlar.

Birer kuruntu, birer deneyim olarak gözlemlenmek ve fakat bugünümüze prangalanmasına izin vermemiz gereken, iyisi ile, kötüsü ile geçmişimizdir. Her şeye rağmen, anıların eskidikçe renklendiği, güzelleştiği de bir gerçektir.

Siz siz olun,"**Mutlu**" olmak için içinde bulunduğunuz "**An**"dan daha iyi bir zaman olduğuna karar vermek için beklemekten vazgeçin. Unutmayın ki, **"Mutluluk"** sizi asla beklemeyecektir. Ona ulaşmak ancak sizin kararlı tutumunuz her zaman ön planda olacaktır.

Düşünceler, anılar, fikirler, hayaller, istekler, duygular, ihtiraslar hepsi zihnimizdeki tüm fikirlerin toplamından başka bir şey değildir. Çoğu zaman da bizim düne dönük yaşadıklarımızın bir özet bilançosudur. Ancak, herhangi bir heyecanı, duyguyu hissedebilmek için, onu düşünmek ve anı birikiminin içinde, bugünün yaşam perdesine yansıtmak gerekir.

Bizlerde güzel etkiler bırakan anılara dönük bu gibi girişimler her ne kadar bizlere kısa süreli "**Mutluluk**" aşılıyormuş gibi görünse de, kendisini bir türlü zincirleyemediğimiz düşüncelerimiz, bize oyun oynamağa devam edip, istemediğimiz anıları da gündemimize taşıyarak "**Mutsuzluk**"umuzu, kısacası cehennemimizi oluşturmaktan geri kalmayacaktır.

Unutmayalım ki;

İnsan, dünü anar, yarınını hayal eder ve fakat yalnız bugünü yaşar.

İnsanın yaşamında gerçeğin algılanmasını zorlaştıran şey devamlı olarak yapay olana tutunup yaşamaya alışkın olmamızdan ve kökeninde korkularımız yatsa dahi, ondan bir türlü kopmak istememezimizdendir. Yapay olanlar hep zaman dediğimiz bağımlılıklarla beslenirler.

O halde zaman denen bu bağımlılıktan kurtulduğumuz gün, yaşamımızı parselleyen yapaylıklar da ortadan kalkacak ve gerçek "**Mutluluk**" ışıltısı olarak bizleri aydınlatacaktır.

Bilmek durumundayız ki;

Değişmeyen tek gerçek, her şeyin mutlaka değişeceğidir.

Dünya üzerinde hiçbir şey, sizi özünüzden yansıyan kendinizden daha "**Mutlu**" kılamaz. Bunun dışında kalan dünyasal tüm arayışlar zavallıcadır ve sahte "**Mutluluk**"ları oluşturmaktan ileri gidemez.

"**Mutluluk**"un en güzel tanımlaması, bilinçli varlığımızın özünden kaynaklanan doğal "**Mutluluk**" şeklinde olmalıdır. Hayat, ancak eylem halindeki gerçek "**Mutluluk**"u yansıttığı zaman, gizemli değerlerini ortaya çıkarır.

Gerçeğe giden yol, "**Doğru**"dan geçer. O halde yanlışların yanlışlığındaki ısrarlı halimiz niye?

Her insan yaşadığı an içinde ne kadar iyi davranıyor, ne kadar anlayışlı hareket ediyor olursa olsun, kendisi de kabul eder ki, geçmişte hiç iyi olmayan davranışlar ve anlayışsızlıklar içinde olmuş, bundan sonra da olması olasılığı çok fazladır.

Hatta iddia edebiliriz ki, bundan sonraki evrelerinde kimi zaman farklı bazı uygulamalar ve davranışlar içinde olabilecektir.

Bu gerçekler karşısında dahi insan hiçbir zaman geçmişin ezikliğinin, geleceğin beklentilerinin getirdiği "**Mutsuzluk**"ların ya da "**Mutluluk**"ların kesin bir yansıması içinde bulunmaz.

Çünkü "**Mutluluk**"un tarifinde esas hareket noktası **"O An"**ın içsel dünyamızda yaptığı yansımalardadır.

Evet;

Anılarınız çok güzel olabilir, ancak umutlarınız her zaman daha güzeldir.

Her insan tüm suçluluklarından, günahlarından arınmış olmak, aydınlanmak ve gerçek bir insan olmak ister. Ancak insan yaşamının en güzel anı, her şeye rağmen içinde bulunduğu andır.

Çünkü tam olarak kendi yansımasıdır. Suçluluklardan, günahlardan, olumsuzluklardan uzak bir yaşam tarzı bir insan için her ne kadar "**Mutluluk**" beklentisi çok önemli ise de, esas olan o "**Mutluluk**"u kendi yaşamındaki yansımalarda yerini almasıdır.

Şöyle bir düşünelim, neden içinde yaşadığımız anı erteleme içinde koşuyoruz? Neden hep ileriye dönük kandırmalar, mazeretler ve ertelemeler içine giriyoruz?

Hele şu askerlik bir bitse, hayatımızın daha iyi olacağına inandırırız kendimizi…

Hele hele bir de iş bulup çalışmaya başlasam, hayatımızın daha iyi olacağına inandırırız kendimizi…

Sonra, evlendiğimizde hayatın daha iyi olacağına inandırırız kendimizi…

Evlendikten sonra, bir çocuğumuz doğduktan her şeyin daha iyi olacağımıza inandırırız kendimizi…

Bu da yetmez bir çocuğumuz daha olursa hayatın daha iyi olacağına inandırırız kendimizi…

Sonra çocuklar yeterince büyük olmadıkları için kızar, onlar büyüyünce hayatın daha iyi olacağına inandırırız kendimizi…

Bundan sonra, ergenlik dönemlerinde çocuklarla uğraşmamız gerektiği için öfkelenir dururuz...

Kendimize çocuklarımız bu dönemden çıkınca daha "Mutlu" olacağımızı, yaşantımızın yeni bir araba alınca, güzel bir tatile çıkınca, emekli olunca artık dört dörtlük bir hayat sürdüreceğimize inandırırı kendimiziz…

Hele şu çocuklarımızı eversek de, onun ardından hayatımızın daha iyi olacağına inandırırız kendimizi…

Peki insana sormak gerekmez mi? Hep ertelemeli "**Mutluluk**" beklentileri içinde mi geçecek bu hayat? "**Mutluluk**" şimdi değil ise ne zaman?...

Bu konuda **Alfred D. Souza** çok güzel bir deyişte bulunmuştur. Der ki;

"Uzun zamandan beridir gerçek hayatın başlamak üzere olduğu izlenimine kapılmıştım. Fakat her zaman yolumun üzerinde bir engel, öncelikle erişilmesi gereken bir şey, bitmemiş bir iş, hala hizmet edilecek zaman, ödenecek bir borç oldu. Evet onlardan sonra hayat başlayacaktı. Sonunda anladım ki bu engeller benim hayatımdı."

Öyleyse;

Yok üniversiteyi kazanana kadar… Yok üniversiteyi bitirene kadar…

Yok askere gidene kadar… Yok tezkere alıncaya kadar…

Yok iş buluna kadar… Yok şu kadar para kazanana kadar…

Yok evlenene kadar…Yok çocuklarımız olana kadar,,,

Yok çocuklarımızı büyütene kadar… Yok çocuklarımız evlene kadar…

Yok yeni bir araba alana kadar… Yok emekli olana kadar…

Yok hafta başına kadar… Yok hafta sonuna kadar…

Yok ilkbahara kadar… Yok yaza kadar…

Derken, bütün olana kadarların ardından, değil **"Mutlu"** olmak, **"Mutluluk"** sözcüğünün anlamından habersiz, kapımızı çalan **Azrai**l'in sesi; ***"Ölene Kadar…"***

Evet, unutmamak gerekir ki;

Zaman hiç kimse için beklemez.

Mutlu bir aile,cennete erken girmiştir.

John ***Bowinring***

"MUTLULUK, HAYATI DOYA DOYA YAŞAMAKTIR…"



"**Mutluluk**"u bulmakta, "**Mutluluk**"a varmakta en büyük engellerden birisi de tenkide tahammülsüzlüktür. Tenkit çoğu zaman hiçbir işe yaramaz. Hele hele bir de yıkıcı olursa.

Halbuki birey, bir söz ve hareketin iyi taraflarını, deneyimlerinden yansıyan yönlerini almak, görmek ve algılamak gibi bir alışkanlığa girerse, her zaman daha anlayışlı, daha "**Mutlu**" ve daha huzurlu olur.

Genellikle;

Bizler bizi tenkit edenleri değil, bize hayran olanları, başka türlü severiz.

Karşımızdaki eğer bir şairse ya da en azından kendini öyle zannediyorsa, bırakın kendini öyle görmeye devam etsin. Siz de o bireyin bu sözde şiirlerinin az da olsa iyice

olan mısralarını, ya da az kötü olanlarını hatırlamaya çalışın.

Yok karşımızdaki bir ressam ise ya da kendini ressam sanan biri ise, daha az kötü bir şekilde tuallere yansıyan karalamalarından bir mana çıkarmaya çalışın.

Yok bunlar değil de karşınızdaki bir müzisyen ise, ya da en azından kendini böyle zannediyorsa, siz siz olun, çalamadığı senfoniyi, besteyi değil de, çalması gerektiği notaları düşünün.

Bir şeyi asla unutmamak gerekir ki, her sanatçı ama öyle, ama böyle yarattığı ya da yarattığını zannettiği eserinde yaşar.

Böyle bir hareket içinde olmakla, insanlara tenkit yolu ile değil, hoşgörü ve anlayış yolu ile yaklaşma alışkanlığını edinmiş olursunuz.

Bu durum, hem karşınızdaki için bir huzur ve "**Mutluluk**" olayı olacak, hem de siz, hoşgörünüzün kapsamı alanına giren "**Mutlu**" bireylerin yansımalarını ruhunuzda görmüş olursunuz.

Unutmayın ki; gözünüze kaçan bir toz zerreciği bile, sizin dünyanızı görmenize mani olur.

Tenkit; tıpkı öğüt verme herkes tarafından verilen ve fakat kimse tarafından alınmadığı gibi, üstelik tüm iyi görüntüsüne ve niyetine rağmen, düşmandan ve anlayışsız çevreden başka bir şey kazandırmaz.

Yok mutlaka öğüt vermeniz gerektiğine inanıyorsanız, ne olur, kısa kesin öğütler verin ve verdiğiniz öğüdü önce siz uygulayın.

Unutmayalım ki;

Hep yaratıcıların heykellerini dikerler. Yoksa onları tenkit edenlerin değil.

Medeniyeti, gelişmeyi, ilerlemeyi, bilimi yaratan, bir yerde tenkide tahammül ve öğütlere kulak verme yeteneğidir.

Yaptıklarının, yarattığı eserlerinin kusursuz ve değerli bir şekilde kabul görmesini istiyorsanız, ne tenkitten kaçının, ne de sizlere öğüt verenlere kulaklarınız kapatın.

Siz siz olun ve;

Sizi haklı olarak tenkit edenden değil, laf olsun diye ikide bir methedenden korkun.

Tenkide tahammül, bireyin nefsine olan güveninin bir yansıması, gerçeklerden korkmama üstünlüğüdür. Zaten, küçük insan, en küçük tenkitten çıldırandır.

Unutmayın ki;

Dünyanın en büyük yalancısı, kendinden en çok bahseden ve yalnız kendi doğruları peşinde ısrarla koşandır.

İşte "**Mutluluk**"un en büyük açmazlarından biri de budur. "**Mutluluk**"ta en büyük düşman, saplantı haline dönüşmüş olan tutkudur.

Ancak;

"Mutlu" birey, müziksiz de dansetmesini bilendir.

İnsanoğlunun duyguları ne kadar saf, ne kadar açık, ne kadar samimi, ne kadar üstün vasıflı ve ne kadar açık olur-

sa olsun, bunları karşısındakine büyük bir incelikle, büyük bir hassasiyetle, hiçbir tenkide gerek duymadan ve büyük bir nezaketle sunmak durumundadır.

Aslında;

Nezaket; aslında hayatı berbat etmeme sanatıdır.

Gerçek, riyasız, maskesiz, içtenlikli, gösterişten uzak, insani ilişkileri coşturan, yakınlaşmaları sağlayan, neşeli ortamların oluşturucusu ve "**Mutluluk**" tüm beklentilerinin temelidir.

Ancak çok dikkat etmek gerekir ki,nezaketi dalkavuklukla, yapmacık hareketlerle, yalan dolanlarla dolu bir uygulamaların dışında tutabilelim ve en azından bu tip hareketlerin ardından yapay bir gösteri şeklinde sunulmasın.

Aslında, aklına geleni tartmadan, düşünmeden söyleyen, kendisini ilkel duygularının akışına bırakan, duygularını akıl ve mantık süzgecinden geçirmeyen, yerli yersiz, zamanlı zamansız ortaya çıkarıveren kişi, nezaketsiz insandır.

Nezaketsizlik bir yerde, beceriksizliktir de. Halbuki nazik insan, bir yerde duygularına dahi hükmetmesini bilen, peşin hükümlü tenkitlerden kaçan ve çevresinin tenkitlerine büyük bir nezaket içinde tahammül gösteren insandır.

İnsanlar arasındaki ilişkileri bir sevgi potası içinde eritip, en üst noktada tutmasını bilendir.

Unutmayalım ki;

En küçük tenkide tahammül edemeyen, en küçük insandır.

İnsanın, bilinçli ya da bilinçsiz bir şekilde yapmış olduğu tüm hareketlerinin, hatalarının altında ezik duruma düşmesi, kusurlu uygulamalarının arkasında saklanma zorunluluğu ile karşı karşıya kalması, yapı itibarı ile bu insanın "**Mutsuz**", belirli bir olgunluk seviyesine gelmemiş ve insancıl değerlerden uzak bir kişilik sergilediğinin işaretidir.

Böyle bir uygulamanın, bir sinirli hareketin ardından, gerçekleri görüp yapılan hataların, işlenen kusurların düzeltilmeye kalkışılması hiçbir birey için bir riyakarlık, bir sahtecilik, bir küçülme değil, aksine dürüstlüğün ta kendisi, olgunlaşmasının ilk kademesi ve insan olmanın gerçek nedenidir.

Burada önemli olan bireyin bu hataları, eksiklikleri kusurları görmesi, hissetmesi ve onlardan gereken dersleri alması ve en önemlisi bunları bir daha tekrarlamama gerektiği inancına varmasıdır.

Unutmamak gerekir ki;

"Mutluluk" bir yarış değil, huzura doğru bir yolculuktur.

Bir insanın bir ömür boyu kendi doğruları içindeki saplantılarını hep gerçekler olarak belleme ısrarı, sonucunda açmazların ve kötülüklerin hakim olduğu bir dünyayı önümüze sermektedir. Kötülükler, yanlış anlamaların, yanlış bilmelerin, yanlış yaklaşımların ve hatta yerli, yersiz tenkitlerin sonuçları olarak ortaya çıkarlar.

Başlarda kendi doğrularının doğrululuklarında ısrarcı olan insan, doğrularının yanlışlığını kabullenmede o kadar büyük zorluklarla karşılaşır ki, sonucu olan kötülüklere

dahi bir kılıf uydurup, sözde kendi doğrularını kanıtlama savaşına girerler. Bu da kötülükleri bir yaşam şekli haline getirir ki, böylesi dahi başlı başına bir "**Mutsuz**"luk olayı haline dönüşür.

Şunu unutmamak gerekir ki; bireyin adeta yaratmış olduğu kötülükleri gidermek, öncelikle o bireye düşer. Çünkü kökeninde o bireyin katı inadı, bencilliği ve saplantıları vardır.

İnsanın yaşamında kızgınlık, aslında bazı olayların, olur olmaz tenkitlerin ve yorumların bir sonucu olmasına rağmen, her zaman huzursuzluk ve "**Mutsuzluk**" sebebidir. Kızgınlık bireyi hep kederli, hüzünlü, dertli, endişeli bir ruh hali içine sokar. Zaten kızgınlık her bireyin ister içsel, ister dışsal olaylara karşı göstermiş olduğu olumsuz tepkidir.

Bu durumda buna ilaveten bir de kendini beğenmeme, kendinden kaçma, kendine yetememe kuşkusu duygularının da verdiği ek yük, velev ki bir baskı altına alınmaya kalkışılsa bile bütün bütün bir "**Mutsuzluk**" sebebi olur çıkar. Hatta bu baskıcı duygular o bireye saldırılara, şiddet gösterilerine kadar varan tepkilerini de getirir.

Bu noktaya kadar varan duyguların oluşturduğu tepkiler, bireyi olayları gerçek boyutları içinde bir değerlendirmeye tabi tutmaktan uzak bırakır. Artık mantık, bu birikimlere yenilmiştir bile.

Bundan sonra yapılacak değerlendirmeler, gösterilecek tepkiler alışageldiğimiz ölçütlerin dışına taşmış ve sonuçları itibarı ile bir "**Mutsuzluk**" dünyasının mimarı olmuşlardır bile.

İnsan yaşamı boyunca hep "**Mutluluk**"un peşinde koşar. Hep bir arayış içindedir. "**Mutluluk**"a ulaşmak için sahip olmak istediklerinin hayalini kurar ve bu hedeflere ulaştığı zaman "**Mutlu"** olacağını zanneder.

Halbuki, burada gözden kaçırdığı çok önemli bir konu vardır;

"Sevinmek Mutlu Olmak Değildir…"

Zaman zaman farkına varırız. İçimizde iki ses devamlı olarak yankılanıp, durur. Bu sesler hiç susmak bilmez.

Sesin biri şöyle der;

"Bak falanca sana şunu dedi, sen de ona hemen şunu söyle…"

Sesin diğeri ise şöyle der;

"Aldırma, boş ver… Öyle deme, morali bozuktu bu sebeple öyle dedi. Sen en iyisi onu hoş gör, ona güzel bir şeyler söyle…"

Peki içinizdeki bu karşıt seslendirmeleri, bir uyuma çeviremezseniz, nasıl olacak da bunların içinden **"Mutluluk"**u derleyeceksiniz? Bir tarafın sesini bastırarak ya da bir aldırmazlık içine girerek mi, yoksa her iki sesi de bir uyum noktasına getirmek suretiyle mi?

Bizler hep başkalarının günahları için, yaptıkları için, işledikleri suçlar için acı çekeriz. Başkaları da bizimkiler için. Ancak başkalarının acılarına karşı umursamaz olmak, kendimizi daha "**Mutsuz**" hissetme sebebi de olmaktadır.

Unutmayalım ki;

Tüm insanlar, hatta tüm insanlık zamanı geldiğinde tek bir bedende görüntü verebildiği gibi, tek bir beden de tüm insanların yaşamında yansımasını bulur.

Her insan yaşamını kendi düşünceleri ve kararları paralelinde yönlendirdiği, programladığı, hükmettiği ve her türlü tenkidin uzağında kaldığı sürece, bu yaşamından huzurlu ve sonucu itibarı ile yine kendi bireysel tarifi içinde "**Mutlu**" olur. Başkalarının çizdiği yolda, koydukları kurallarda hep "**Mutsuzluk**"unu yaşar.

Buradaki "**Mutluluk**" tarifinde biraz bencillik uç verse de, "**Mutluluk**"un esas kaynağı olan özümüzden kaynaklanan "**Benim**"lik daha ağır basmaktadır.

Halbuki;

Tenkide tahammül, kendine güvendir.

Etrafınıza şöyle bir göz atın. Çevresi dopdolu, arkadaş ve dost kalabalığı ile kaynayan bireyler, huzuru, sevgiyi, şefkati "**Mutluluk**"u bilen ve bunları yayabilen bireylerdir.

Yaşamlarını bu duyguların kılavuzluğunda yürütenler, yürütme alışkanlığında olanlar, tıpkı bir mıknatıs gibi kendi çevrelerinde kümeleşen insanlarla dolu dolu "**Bir**"liktelikler oluştururlar ve kalabalıklaşırlar.

Yok bunların tam tersi etrafımız her geçen gün daha da tenhalaşıyorsa, çevreden geçenler zoraki bir selamlama içine giriyorlarsa, aynı ortamda kalmaktan dolayı bir isteksizlik içinde bulunuyorlarsa, bizim huysuz, geçimsiz, tenkide tahammülsüz, huzursuz ve "**Mutsuz**" bir kişilik halinde bulunduğumuzun işareti olur.

Bilmek durumundayız ki;

"Mutluluk" mıknatısların birbirini çeken, "Mutsuzluk" ise mıknatısların birbirini iten iki ucudur.

Bütün iş bu mıknatısın hangi uçlarını kendi yaşam düzeyimize, toplumsal yaklaşımlarda uygulayabildiğimizdedir.

Varolan ile, yaşamınız içinde kendi akışı içinde gelenlerle ve olanlarla yetinmek, zaman içinde tam bir olumluluk ve doygunluk haline geçmek, "**Mutluluk**"un gizemini çözmektir.

Çünkü en büyük dert ve "**Mutsuzluk**" üreticisi, çekilen acıların dindirilmeye çalışılması değil, arzuların tatmini peşinde koşuşturmaktır. Bir yerde tüm arzulardan kurtulmak, en büyük "**Mutluluk**"tur. Bu bir tutkusuzluk, bir üstünlük, bir özgürlük halidir. Bu konuda atılabilecek her adım çok önemlidir.

Unutmayın ki;

Bir adım eksiklik, zirveye varma kararlılığında, o zirveden bir adım geri kalmaktır.

Korku kendi başına hep saldırıya geçme eğilimindedir. Sevgi ve anlayış ise uyumun yaratıcısıdır. İnsanlar bu ikili arasında gidip gelirken hep yeni yeni korkular üretirler. Bu sebepledir ki insanoğlu korkudan kurtulmanın kesin yolunu bulmadıkça, yaşamına bunu uygulamadıkça, hep kendine ve etrafına zarar vermeğe ve kendi de zarar görmeğe devam edecektir.

Bir insan nasıl olur da bir ***"Korku/Dehşet"*** duygusu tarafından yönlendirilirken, "**Mutluluk**" peşinde koşmak

gibi bir zavallılığın içine düşer? Gerekli olan insanın sevgide ve uyumlulukta devamlılık ve değişmezlik gibi bir tavır içinde kalabilmesidir.

Bizler artık kendimizi kime ve neye yönettireceğimizin kararını vermek durumundayız. Birinde "**Mutsuzluk**" ve kara bir cehennem, diğerinde "**Mutluluk**" ve pembe bir cennet ortamı vardır.

"**Mutluluk**" tutkunluk ve düşkünlük demek değildir. Zaten tutkunluğun, düşkünlüğün, korkunun, tutsaklığın olduğu yerde "**Mutluluk**" olmaz. İnsanın düşünceleriyle hep dışsal arayışlar peşinde koşması, yalnız kargaşa üretecektir.

Hazlar hep kabul edilebilir olarak görülür de, egolarımız tüm katılıkları ve tüm güçleri ile acıları peşinen reddetmek durumunda kalırlar. Eğer acı ve ıstırapların yaşamın bir parçası olduğu ve onların da kabullenilebilir oldukları algılaması içinde olmak, bir yerde egonun reddi manasına da geleceğinden, gerçek "**Mutluluk**"un kapıları ardına kadar açılıyor demektir.

Unutmayalım ki;

Her haz doyum noktasına erdikçe, yerini yeni arayışlara, kedere ve ıstıraba bırakır.

İnsan egosu, doğası gereği acıdan kaçarak, hazzı kovalama peşinde koşar ve böylece huzura ereceğine, "**Mutluluk**"u yakalayabileceğine inanır. Zaman içinde, acı ve ıstırapların, artlarından hazzı da getirebilecekleri görülür ve algılanırsa, hayat ister acıların sergilendiği bir trajedi, ister hazların ön planda tutulduğu bir oyun olarak görülsün, kendini aşabilmiş ve özünü iyice algılayabilmiş

her kişi için, her ikisi de bireyin "**Mutsuzluk**" tabloları çizmesi sebebi olmaktan çıkarlar.

Unutmamak gerekir ki;

Gerçekleri yaşamak, bir yığın hayaller, fanteziler ve kuruntular yaşamaktan kurtulmaktır.

Aslında haz ile acı ve ıstırap arasında bir çatışma ve bilek bükme yarışı olarak görülen bu ikilem, arzularla, korkular arasında geçen bir çatışmadan başka bir şey değildir. Halbuki acı ve ıstırap bir uyarı bir dikkati çekme olarak algılandığı takdirde, haz ve acı arasındaki köprü kendiliğinden ortadan kalkar.

Her hangi birisi olağan ve kabul edilebilir olarak görüldüğünde "**Mutluluk**", ret edilip, dışlanılmaya kalkıldığında "**Mutsuzluk**" ön plana çıkar. Ama şu gerçeği mutlaka anlamak durumundayız ki, ister haz versin, ister acı her ikisi de mutlaka geçicidirler ve geldikleri gibi, bireye olan yansımaları da gidici olacaktır. Esas "**Mutluluk**" bunun farkında olmak, bunları yaşamın gerçeği olarak görmektir.

Arzular ve korkular, bireyin bencillik halleridir ve her ikisi de yıkıcıdır. Arzu ve korkuların çatışmasından öfke, nefret, yok etme, yıkıcılık, savaş duyguları uç vermeye başlar.

Bu da bize arzuların yerine gelmesi sebebi olan engellere, korkularımızı yaşatan etkenlere karşı bir savaşım ve ortadan kaldırma dürtülerini harekete geçirir. Aslında insanoğlunun bugünkü açmazlar dünyasındaki bulunduğu nokta, bu çatışmaların sergilendiği arenadır.

Halbuki kalıcı bir mükemmellik, gerçek "**Mutluluk**" potansiyeli her bireyin içinde **Tanrısal** bir ışıltı halinde

mutlaka vardır. Gerçek doğamız, yalnız kendimize ait olan özümüz her olumlu ve olumsuzluğu aynı potada eritme ve hep güzellikler, "**Mutluluk**"lar şeklinde yansıtma gücündedir. Bunlar ne eğilimlerden, ne tercihlerden, ne arzulardan ve ne de korkulardan etkilenmediği gibi, hep onları aşan bir duru gönlün, bireyin yaşamını yeniden yapılandırabilecek bir güçtür de.

Arzular birer "**Mutluluk**" dürtüleridir. İnsanın yapısına keder sindiği sürece de bu dürtülerin olması da çok olağandır. Yaşamınızda kişisel sorunları terk edebildiğiniz sürece, tüm arzulardan ve onun getirdiği korkulardan kurtulacaksınız demektir.

Eğer beslenen arzuların altında aslında bir "**Mutluluk**" olayı olmadığı anlaşılırsa, dürtülerden de, dürtülerin getirebildiği korkulardan da kurtuldunuz demektir. İşte o zaman "**Mutluluk**" gerçek manası ile ortaya çıkacaktır.

Ben diyorum ki;

Siz siz olun tohumlarınızı ekin, bırakın hasat zamanı gelsin de meyvesinin tadına varalım.

Kuşku; insan düşünce yapısının hayat karartan en acımasız yönüdür. Ama ne yazık ki, onları baskı altına almak ya da en azından kontrol altında tutmak için de en büyük görev bilinçli bir şekilde kullanmak durumunda bulunacağımız düşüncemize düşmektedir.

Kuşku kendi başına kafamızı bulandıran, çevremizle barış içinde bir yaşam sürdürmemizi engelleyen, en yakınlarımızı, arkadaşlarımızı, dostlarımızı kaybetmemize sebep olan bir iç kurdudur.

Kuşku güçlüleri adeta zorbalığa iten, eşleri acımasız kıskançlıklara, düzenli insanları güvensizliğe, düşüncelerimizde tereddütlere sevk eden ve açıklıklara yer vermeyen acımasız bir duygu, bir düşünce ve "**Mutluluk**"un katilidir. Özellikle korkak yaradılıştaki insanlarda kuşkunun kök salması, onu ele geçirmesi, hayatını karartması çok daha kolay olmaktadır.

"**Mutsuzluk**" kaynağı olan kuşkular genellikle insanın içinde, düşünce kaynaklı olarak ve daha çok güvensizlik ortamının bir yansıması olarak kendiliğinden doğarlar. Bunlar genellikle bireyde çok büyük bir yıkım oluşturmayan ve küçük güncel oluşumlarla, hemen anlayış ortamına dönüşebilen sıradan ve basit kuşkulardır.

Ancak bunun dışında dışsal etkenlerle ve yapay yollarla beslenen, dedikodularla, kulaktan dolma fısıltılarla, hayale dayalı ürkeklik senaryolarıyla, çok daha etkin ve çok daha can yakıcı olurlar.

İşte bu noktadaki kuşku açmazları içine düşen kişinin bundan sıyrılması, gerek kendisi ve gerekse çevresi ile açık ve net bir tutum içine girmesi ve mantık süzgecini büyük bir tarafsızlıkla işletmesi ile mümkün olur.

Yoksa kuşkularla dolu bir yaşam ortamının insanın cehennemini oluşturacağı, doğal bir yorumdur. İçtenliğin yaşama yansıtılmasında başarılı olmayan bir bireyin bu kuşku acımasızlığından kendisini kurtarması asla düşünülemez. Kuşkunun barındığı yerde "**Mutluluk**"un yuvasını kurmak asla mümkün değildir.

"**Mutluluk**", eğlencede, sefada, hazda değil, başarıda, galibiyette, beceride ve kendini bilmekte yatar.

"**Mutlu**" kişiler, "**Mutluluk**"un gizemini çözmüş kişiler, buldukları o sihirli ortamın etkisi ile ne dışa kapalı ve ne de içten pazarlıklı bir tavır sergileyebilirler.

Böylece, "**Mutlu**" yaşamlarının coşkulu duygularını her zaman içten gelen bir kararlılıkla sunarlar.

Bu güzel duygularını da etraflarını büyük bir coşkunlukla sunarlar. Yaşamları da, yaşam tarzları da, sergiledikleri duyguları da, hep açık, hep pırıl pırıldır. Sergiledikleri bu coşkularında hiçbir gizlilik, kapalılık, ikiyüzlülük göremezsiniz.

Bu insanlar etraflarına hep neşe, huzur, sevgi ve "**Mutluluk**" yaymak gayreti içinde olurlar. Dürüstlük, bilinçli sorumluluk, sevecenlik, saygın bir dostluk, paylaşımcılık, vericilik ve doyuruculuk bir yaşam şekline dönüşmüştür.

Ama unutmayın ki;

Her kim ki, tenkit edebilirsin derse, bilin ki, beklediği hep iltifattır.

"**Mutluluk**": öncelikle;

İnsanın kendisini sevmesi ve değer vermesidir…

Bir tebessüm, minnet dolu bir bakış, bir teşekkürdür…

Sıcacık sokak simidinin yanında bir parça peynir ve demli bir çaydır…

Küçücük bir çocuğun boynunuza sımsıkı sarılması ve yanağınıza bir öpücük kondurmasıdır...

Güneşin doğuşundan ayrı, batışından ayrı haz duymaktır…

Sevdiğiniz müziği, hele hele sevdiğinizle dinlemektir…

Dostlarınızla, dost bildiklerinizle anılarınızı dile getirmektir…

Tüm içtenliğinizle bir kahkaha atmaktır…

Sevdiğinizin gözlerindeki "Seni Seviyorum" diye haykıran ışıltıyı görmektir…

Bir yaşlının koluna girip ona yardımcı olmaktır…

Sizden gelip bir bardak su isteyene, suyunu verip kana kana içtiğini görmektir…

İçinde bulunduğunuz an sahip olduklarınızdır…

Evet, yeter ki bizler bunun sırrını keşfedelim ve doya doya yaşamasını bilelim…

Mutluluk kendi ocağımızda yetişir,
başkalarının bahçesinde değil.

Douglas Ferrold

"MUTLULUK, VERİRKEN ALMAKTIR…"



Esas "**Mutluluk**", yaşamın muhtelif evrelerinin aşılmasından sonra ortaya çıkmaya başlar. "**Mutluluk**"un en güzel tarafı, da insanın başkaları ile bir paylaşım ve anlayış içinde olmasıdır.

Unutmayın ki, arzular, hatta sevgiler zaman içinde erozyona uğrayabilirler, ancak gerçek duygular ve "**Mutluluk**"lar içsel dünyamıza dönük sarf edilen büyük gayretlerin sonucu elde edilirler ve asla bir değişikliğe tabi değillerdir.

"**Mutluluk**"un en büyük kaynağı yaşama yansıyan sevinçler ve onların gerektiği gibi paylaşılmasıdır. Sevinç

dolu anları, dakikaları, olayları paylaştığımız, paylaşabildiğimiz kişiler, "**Mutluluk**"umuzu da beraberce paylaşabildiğimiz ve yaşadığımız kişilerdir.

Kişi, etrafının, sevdiklerinin, yakınlarının sevinçlerini gördükçe, ulaştığı "**Mutluluk**", emin olun ki, "**Mutluluk**"ların en güzeli ve en büyüğüdür. Diğer bir deyimle iki defa "**Mutluluk**"udur.

Unutmayalım ki;

Bir insanın "Mutluluk"u, daha çok iç huzurunu yaratan ölümsüz değerlerde yatar.

Huzurlu bir ortam, huzurlu bir aile yaşamı, hem hayatta başarılı olmanın ön koşulu, hem de yaşamın vazgeçilemez gereksinimi, hem de de "**Mutluluk**" için bir ön şarttıdır.

Ancak sınırsız "**Mutluluk**" olamayacağına göre, bunlarda bağnazca bir dayatma ve ısrar, ıstırabı artırmaktan başka bir işe de yaramaz.

Üzerinde yaşadığımız dünya açgözlülük, bencillik, kin, nefret, hırs, hınç, aptallıklar, felaketler, zorluklar, savaşlar, madde bağımlılıkları, güç saplantıları ve açmazlar dünyasıdır. Her gün bu sorunların izleri yaşamımızın her anına ve her kesitine yansımaktadır.

Bir madde körlüğü, bir güç saplantısı, bir sevgisizlik,bir hoşgörüsüzlük her birey için yaşamının bir parçası haline gelmiş. Peki nasıl oluyor da, bu gözlüklerle bakılan dünyadan bir "**Mutluluk**" tablosu çıkaracağız?

Artık dünyaya bakış açısını değiştirmek, bakış açımızı, yorumlarımızı bir içsel yansımalar halinde hayata geçirmemiz gerekmektedir. İşte o zaman "**Mutluluk**" yaşa-

mımıza öncelikli bir şekilde tüm haşmeti ile yansımasını bulacaktır.

Eğer bir insan yaşamı süresince dağıtma hazzı için üretirse, yemeden önce yedirmenin tadına varırsa, almadan önce vermek gereğine inanırsa, kendinden önce mutlaka başkalarını düşünmesi gerektiğini bilirse; işte o insan yüce ve "**Mutlu**" bir insandır ve bu insanların çoğaldığı toplumlar da asla sarsılmayan "**Mutlu**" toplumlardır.

Paylaşımlara dayanan ve bencil duyguları ön planda olmayan toplumlar, asla bozulmazlar, sarsılmazlar, her zaman sevgi dolu, her zaman sevecen, her zaman hoşgörülü ve her zaman "**Mutlu**" toplumlardır.

Unutmayalım ki;

Komşularımızın kederlerine, acılarına karşı ilgisizlik, o kederleri ve acıları getirip bizim kapımızın önüne serer.

Siz, siz olun olaylara ve bu olayların sonuçlarına kendiniz katma alışkanlıklarından ve kendi etkinlik alanımız içine çekmekten kaçının. Bu alışkanlıklar en büyük "**Mutsuzluk**" sebebidirler.

Siz ne yaparsanız yapın, olaylar kendi akışları içinde mutlaka oluşacaktır. Bu olayların ne gelişleri, ne de sonuçları değişmeyecek, ancak bizler onların içinde kendimizi tüketmek gibi bir bedel ödemesi ile karşı karşıya kalacağız.

Yapılan hatalar önemlidir, onları her zaman düzeltmek imkanı vardır. Bu noktada önemli olan sahip olacağınız iyi niyet ve algılama gücünüzdür.

Siz, siz olun gelişen olayları, kendi dar kalıplarınızla yönlendirmeye ve yorumlarınızla değiştirme ısrarında olmayın.

Dikkatli, düşünceli, sevecen, olumlu ve anlayışlı olun. Göreceksiniz ki, mutlaka çiçekler açacak, meyveye gelecek ve olgunlaşıp, yaşamınıza katkılarını mutlaka yansıtacaklardır.

Dünya üzerinde öyle insanlar vardır ki, benim diyen resmi görevli ya da hayırsever geçinen bir çok insandan çok daha sevgi dolu ve iyilikseverdirler.

Onlar hiçbir ön yargıya kendilerini kaptırmadan, özel bir niyet ya da belirli bir sapma olmaksızın etraflarına devamlı bir şekilde sevgi, hoşgörü, barış ve nur saçarlar.

Hatta yaptıkları, ya da yapmadıkları hiçbir şeyi kendilerine mal etmedikleri gibi, ne önemserler ve ne de onları bir gösteri malzemesi haline getirmezler. Ayrıca bu yaptıklarından kendilerine ne bir gurur, ne bir ün payı çıkarmadıkları gibi, bir hırs içine de girmezler.

Gerçekten kendileri hiçbir şey istemedikleri gibi, böyle bir düşünceyi çok öncesinden yaşam felsefelerinden dışlamışlardır bile.

Tüm bunlar bir paylaşma felsefesine sahip olmanın da çok ötesinde, gönülde coşkusunu bulan gerçek bir değişimin, yaşamı şekillendirmesidir. İşte "**Mutlu**" insan tipi, işte "**Mutluluk**"un kaynağı.

Bundan sonra içinde yaşadığınız, içinizde yaşattığınız dünya bir başka olacak, bir başka gülümsemeye başlayacaktır. Hem de etrafına nurlar saçan, ışıyan, iletişim içinde bulunan, devamlı artan duyguların çevremize yansıdığı sevimli, sağlıklı ve "**Mutlu**" bir dünya olarak...

İnsanoğlunun bir çok işi yapmak arzusunda bulunması, hatta bu güce erişmiş olması, bir yerde olumluluğun, anlayışın, iyimserliğin ve huzurun kaynağıdır. Yani bireyin enerjik ve kararlı hali "**Mutlu**" olması yolunda en büyük özelliktir.

İçe kapalılık, yeniliklerden kaçma, atılımsızlık, durağanlık, "**Mutsuz**" bireylerin tipik örnekleridir.

Kısacası;

"Mutlu" insan kendisini aşmasını bilen insandır.

"**Mutlu**" insan olaylara ve olanlara hep iyimser gözle bakmak, geleceğe dönük bir yaşam programı içinde olmak, yarınlara iyimserlikle dolu pembe gözlüklerle bakmak gibi alışkanlıklar edinen bireyler arasından çıkar.

"**Mutlu**" insanlar etraflarına neşe, iyimserlik, olumlu enerji, sevecenlik ve huzur yayan bireylerdir. Bu insanların etrafları, her zaman bu duygulardan nasiplerini bir türlü alamamış olan bireylerle dopdoludur.

Çünkü;

Vermek, bir gönül tartısıdır.

Gerçek manada vermek, kendinden vermektir.

Böyle bir birey olabilmek, belki de bir oluş şartı ya da hayatın yönlendirici şansı olarak görülebilir. Ancak bu durum olgun, bilinçli ve kendini bilen bireylerde "**Mutluluk**"larla dolu bir devamlılık sağlar.

"**Mutlu**" olmak için ne kral olmaya, ne de saraylarda oturmaya gerek yoktur. "**Mutlu**" kişinin belki de damsız, bir duvarı yıkık kulübesi, "**Mutsuz**" bireyin kaşanesinden daha huzurlu bir ortama sahiptir.

Burada önemli olan ne görüntü, ne kılıf, ne de başkalarında kendimizi aramak değil, yalnız ve yalnız bizim hayatı görüş, anlayış ve yorumlama şeklimizdir. "**Mutluluk**" hazır hap halinde sunularak, orada, burada aranarak değil, bireyin bizzat yaratarak elde ettiğidir.

Yardım, yardımlaşma ve paylaşma insanları birbirlerine yaklaştıran, birbirlerin anlamaya, sevmeye yönlendiren **Kutsal** bir duygudur. Ta ki içinde erimemek ve bir gösteriş haline getirmemek kaydı ile.

Hem de hiçbir zaman vereni mağrur, alanı mahcup eden bir duygu içine sürüklenmemek görüşü ile. Aksi halde olay bir yardım boyutu dışında, bir gösteriş, bir alışveriş, bir çıkarcılık gösterisi haline gelir.

Unutmamak gerekir ki;

Bugün verdikleriniz, mutlaka sizindir. Ama vermedikleriniz, yarın sizin olmayabilirler.

Böyle hareketler, kendi aşağılık duygumuzun, bencilliğimizin doyumu için bedelini diğer insanların yoksulluğundan, acizliğinden, zaafından doğan zavallılıklarını bir bedele, bir çıkara dönüştürmek olur.

Bu durumda taraflar kompleksleri içinde çirkin, zavallılıkları altında aşağılanmış, iteklenmiş, ezilmiş durumdadırlar.

Yardımlaşacaksanız, yardım yapacaksanız, kısacası vereceğiniz bir yamalı elbiseye, bir yudum suya, bir dilim ekmeğe, bir tatlı söze, saf ve riyasız tebessümünüzü hiçbir ön yargıya kapılmaksızın katık ediniz.

Böylece yalnız yoksulluğu değil, "**Mutsuz**"luğu da yenersiniz. Hiçbir şey veremiyorsanız, kendinizden, yüreğinizden bir parça veriniz.

Daima kendinden veren, gönüllüce vermesini bilen, verdiğinin karşılığını alma hesapları içinde olmayan insan, aslında verirken gerçek anlamda alan bireydir. İşte gerçek "**Mutluluk**" bu görüş ve düşüncenin yaşama geçirilmesinden doğar.

"**Mutluluk**" öyle olağanüstü bir duygudur ki, insanın yüzündeki çizgilerinden, gözlerinden , hareketlerinden, oturuşundan, kalkışından tıpkı bir ışık kaynağı, nur kaynağı gibi yansımalar yapar, etrafını devamlı bir şekilde aydınlatır. Kendi ışıltısını, çevresinin aydınlığına çevirir.

Hatta güzeli daha da güzelleştiren, çevreye yansımalar halinde bulunan "**Mutluluk**"udur.

Biz insanlar, her nedense hep gelip geçici, sürekliliği olmayan şeylerin peşinden gider ve bunları elde etmekle **"Mutluluk"**a ereceğimizi zannederiz. Halbuki bu elde etmeğe, ulaşmağa çalıştığımız şeyler bir yaşamın sıradan istekleridir ve hepsi de gelip geçicidir.

Kendimizi bunlarla aldatmakta, ya da bilinçsiz bir şekilde bunların yaşamın bir aşaması olduğu varsayımının dışına taşarak yine de "**Mutluluk**" derleme uğraşısı içine gireriz.

Bilmem şu örnekler size bildik geliyor mu?

Ah bir üniversiteyi kazansam çok "Mutlu" olacağım…

Ah şu okul bir bitsin, iyi bir işe gireyim, çok "Mutlu" olacağım…

Ah sevgilimle bir evlensem, çok "Mutlu" olacağım…

Ah şöyle araba sahibi olsam, çok "Mutlu" olacağım…

Ah hele bir çocuğum olsun, çok "Mutlu" olacağım…

Ah şu bizim oğlan askerliğini bir bitirse, çok "Mutlu" olacağım…

Ah şu bizim kız bir evlense, çok "Mutlu" olacağım…

Peki sonuç ne oldu? Hayat biter ve biz "**Mutluluk**"u yanlış yerlerde aramaya devam ederiz.

Dünya üzerinde kendilerini her zaman, her şeyin tek sahibi gören, bitmeyen, tükenmeyen kavgaların, çıkar çekişmelerinin ısrarlı haklılık iddiaları ile süren bir tutum içinde olmak "**Mutsuzluk**"tan başka bir şey üretmez.

Tarih boyunca, çağlar boyunca hep bir huzursuzluk ummanı içinde bocalayan insanoğlu, hep geçimsiz, uyumsuz, zorluklar çıkarmayı adeta seven, acı ve ıstırap vermekten adeta haz duyan, aşırı bir üstünlük iddiası içinde olan, kendi güçlerini kabul etmeyenleri, boyun eğmeyenleri ezmekten zevk almıştır.

Buna karşılık büyük bir riya içinde kendisine boyun eğenleri, gücünü kabul edenleri, olur olmaz iltifat yağdıranları, methiyeler düzenleri gördükçe tüm bunları kişiliklerine bir kanıt olarak görme meyli içine girerler.

Topluma verdikleri tüm sıkıntıların, huzursuzlukların sebeplerini daima kendi dışındakilerde aramak, bulmak ve

etraflarını bunlara inandırmak gibi, huysuzluklarını, geçimsizliklerini bir mazeretmiş gibi ortaya sürerler.

Bu tip insanların büyük bir yapaylık içinde göstermeye kalktıkları "**Mutluluk**" da kendi tavırları gibi riya dolu, göstermelik bir "**Mutluluk**" oyunu olmaktan ileri gidemez.

Paylaşma, paylaşabilme; acıyı, ıstırabı, sevinci, başarıyı, hüznü, hatta hayalleri... Hepsi teker teker "**Mutluluk**" yolunun kaldırım taşlarıdır. Çünkü paylaşımda kendinden verme, hem de kana kana vermek, karşımızdakinde de ön yargısız alma ve bu alış içinde yine kana kana vermek yatar.

Bu almak ve vermek, sunumu sırasındaki kısıtlamasızlığı oranında bir yücelme ve katıksız bir "**Mutluluk**" sunar.

Unutmayalım ki;

Vermesini bilen kişinin yüzünde, her zaman bir "Tanrı" gülümseyişi vardır.

Bir insanı en çok inciten, başkalarından almayı ve karşılık görmeyi beklemekten doğan hayal kırıklıklarıdır. Eğer beklediklerinizi alırsanız, kendinizi hep doygun ve "**Mutlu**" hissedersiniz.

Alamadığınız takdirde ise kendinizi derin bir boşluk, kuşkulu ve büyük kayıplar içinde bulursunuz.

Unutmayalım ki;

Paylaşacak bir şey yokken, arkadaş olmak kolaydır.

Burada esas gerekli olan bu tür beklenti alışkanlığı içinde, gerçeği biliş ve kavrayış haline girmektir. Her za-

man ve her yerde hep alış ve beklenti içinde olmak olsa olsa hayal kırıklıkları ve dolayısı ile "**Mutsuz**"luklar üretir. Bu aslında insanı kendini bilişe yönlendirecek ve bireyi "**Mutlu**" kılabilecek yoldur.

İnsanlar arsındaki ilişkilerde ne salt veriş, ne de salt alış diye bir konu yoktur. Olsa olsa yerine göre kimi zaman almanın, kimi zaman vermenin kendilerine has bir duyum ve doyum noktasının bulunduğu ve "**Mutluluk**" düşüncesinin de bunlardan kaynaklandığıdır.

Biliyoruz ki;

Paylaşma, yediğimiz her lokmada, cebimizdeki her kuruşta, giydiğimiz her giyside, bir başkasının da payı olabileceğinin bilincinde olmaktır.

Biz insanlar genellikle yaşamımız süresince yaptığımız ufak bir takım iyilik girişimleri ve uygulamaları ile kendimizce bir haz, bir tatmin ve hatta bir "**Mutluluk**" payları çıkarmak peşinde koşarız.

Halbuki bu girişimlerin bizlerin bir şeyler vermiş olmamızdan çok, bir şeyleri alıyor olma gibi sonuçları vardır.

Bir insanın veriyorum dedikleri, elde edeceklerinin hesabı ile karşılaştırılıyorsa, yapılanlar bir "**Verme**", bir "**Paylaşma**", bir katılım olayından çok, bir ***"Alış/Veriş"***, bir pazarlık ve bir çıkar ilişkisi olmaktan ileri gidemez.

Unutmamak gerekir ki;

Vermesini bilen, aslında verirken alandır.

Burada önemli olan yaptıklarımızın bir tatmin ya da bir hizmet, insan olmanın getirdiği bir görev anlayışı olup olmadığını iyice anlamaktır. Eğer yalnız bireysel bir tatmin

peşinde koşuluyorsa, dış görüntüsü ne olursa olsun, bir egosal doyum ve beklenti bahis konusudur.

Ancak bir hizmet, bir görev anlayışı içinde yapılan her türlü iyilik, hoşgörü, şefkat, merhamet insana egosal dürtülerin dışında bir yücelik sunar ki, bu da devamlı ve gerçek bir "**Mutluluk**"un yansıması olur.

Biliyoruz ki;

Yolda rastladığı bir yoksula beş kuruşluk bir sadaka vermek, bir milyarderi olgunlaştırmaz ve daha önemlisi onu ayrıcalıklı bir kul haline getirmez.

O halde;

Paylaşın, ne olursa olsun paylaşın. Acılarınızı, sevinçlerinizi, başarılarınızı, yenilgilerinizi, hüznünüzü, hayallerinizi...

"**Mutluluk**"un sırrına böylece erebilirsiniz.

İnsanın hayatı, her zaman mücadelelerle doludur. Bu mücadeleleri hayatın normal akışı içinde birer olasılık olarak kabul edebilsek, işte o zaman "**Mutlu"** olmanın, **"Mutluluk"**u aramanın gerekliliğine inanırız.

Her insan, yaşamında hep sevmek, sevilmek, "**Mutlu**" olmak ister. Bu durum hem insan olmanın getirdiği bir gereksinim, hem de kendine hak olarak gördüğü bir olgudur.

Ancak, zaman zaman hayatın gerçekleri, gereksinimleri ve zorlayıcı olguları ile karşı karşıya kaldıklarında, her bireyi, her olayı ve hatta her yorumu sınıflandırmaya, soyutlamaya ve hatta kavramlaştırmaya başlar. Bu durum o kadar ön plana çıkar ki, zaman içinde hayatın kendisinden daha önemli ve öncelikli bir hal almağa başlar.

Doğaldır ki, gerçek sevgi yolundan geçmeyen bir "**Mutluluk**, eninde sonunda bir birleşme, bir bütünleşme, bir paylaşma sağlayamayacağından, bir bütünü oluşturma yolunda tüm eksikliğini sergiler duruma gelir.

Halbuki insanın esas gereksinimi, ne kuramlar ve ne de sistemlerdir. Derinden aranmakta olan, bir coşkulu yürek çarpıntısı, bir hayatın katı kurallı yansımasından sıyrılıp devamlı yenilenmesi, insan zihninin yerine göre zorlamayacağı ve hükmetmeye kalkmayacağı bir sıcaklık, bir enerji, bir coşku ortamının oluşturulmasıdır.

Evet, tüm sözcükler, duyguların şekillendirilmesi konusunda yeterli olabilirler. Ancak, duygular olmadıkça sözcükler içi boş bir çuvalın dikine oturtulmaya çalışılması gibidir. Halbuki insanın arayış içinde olduğu duygu zenginliği ve duygu coşkularıdır.

Hayatın her kademesinde, her yorumunda yalnız ve yalnız gerçeklere sarılmalısınız. Gerçeğin aranışında, arzulanmasında yapaylığa, yalana, hileye yer yoktur. Bu gerçeği bilmek hayatın tadına varılmasını sağlar ki, bu da "**Mutluluk**" dediğimiz gerçek duyguyu ortaya çıkaracaktır.

Unutmamak gerekir ki hatırlanan, hayal edilen an, yaşanan an değildir. Çünkü yaşanan, yaşanmakta olan an yalnız "**Şimdi**"dedir ve asla hiçbir yanılgıya ve yoruma gerek bırakmayan bir biçimde yaşama yansır.

Hatırlanan an, belki de bir süre önce yaşanan bir an idi. Zaman gelecek, içinde yaşadığımız bu an dahi, hatırlanan bir an olacaktır.

Ancak, yaşanan anın eşsiz bir değere sahip olması, gerçeklerle donanmış olması, sizin onu apaçık, riyasız, gerçeklerle dolu olması, onları olsa olsa hayallerinizde yaşat-

ma imkanına sahip olmaktan ileri gidemezsiniz, yoksa bu gününüzde değil.

Onun için ayrı bir yorum getirmenize, ayrı bir değerlendirmeye tabi tutmanıza gerek yoktur. Çünkü o an yaşanırken, içinde tüm "**Biz**"liğini yaşar. Siz siz olun kendinizi anıların ve hayallerin getirdikleri yorumlara ve beklentilere tutsak etmeyin. "**Mutluluk**" ne anılarda, ne hayallerde ve ne de yorumlarda yatar.

Unutmayın ki, siz toplumun sizi oynamaya zorladığı rolü oynayan ya da olduğunuz varsayılan bir birey değilsiniz. Hep toplumun şartlandırdığı ve perdelendirdiği bireyi yaşama ısrarından bir an önce vazgeçin.

Unutmamak gerekir ki;

Geçmişin oluşturduğu korkular, düşüncenin gücü ile gelecek hakkındaki ümitsizlikleri körükler.

Ve siz siz olun;

Artık düşüncelerimizin kölesi haline gelmiş yaşamınıza baş kaldırın.

Bu uygulamanın getirdiği yapay kişiliğinizden, tutsaklıklarınızdan kendinizi sıyırın.

Zorla rolüne soyundurulduğunuz bağımlılıklarınızdan ve nefret zincirlerinizden azat olun.

Yaşam boyu sürecek "Mutluluk"unuzun özgürlüklerle donatılmış mimarı olun.

Bunları yapmayı becerdiğiniz gün cesaret de, bilgelik de, şefkat de, beceri de sevgi dolu yüzünü mutlaka gösterecektir. Bu girişimler başlarda belki de hayatınızda büyük bir deprem yaratacaktır. Alışageldiğiniz kişiliğiniz, gerçek kimliğinizle karşılaştığında büyük bir ikilem yaşayacaksınız.

Ancak, bu kargaşa, bu kaos kısa bir sürede sona erecek ve "**Mutluluk**", huzur, şefkat, barış, sevgi ve hoşgörü hemen uç verecektir. Bu da "***Bilmek***" ile "***Olmak***" arasındaki gerçekçiliğe eriş olayıdır.

Unutmayalım ki;

Çok dünler olmuştur, bir yığın yarınlar da olacaktır. Ancak, yalnız bir tane bugün vardır.

İnsanın yaşamında çoğu zaman bu yaşamlarını da etkileyen küçük ve büyük değişimler olur. Bu değişimler sırasında birey çoğu zaman bir bocalama, kendini yeniden bulma, gerçek kimliği ile karşılaşma gibi durumlarla karşı karşıya kalır. Bu durum da birey, bir sıkıntı ve bir zorlanma devresi geçirir.

Bu doğal olarak, çok zor bir süreçtir. Bir yandan bireyin yılların az ya da çok karakterleşmiş kalıplarını söküp atmak, diğer taraftan bir yığın kaygılar ve bulanımlar...

Ardından da bunlardan kurtulmanın getireceği bir hafifleme, bir hoşluk ve bir neşeli hal... Ardından da birey; kaygıları ve "**Mutluluk**"u arasında bocalar durur.

İşte tam bu noktada insanın kalıplaşmış kişiliği ya da yapısına yansıyan kimliği, olaylara damgasını vurabilirse, her şeyin "**Mutluluk**"a dönüşmesi kolaylaşmış olur. Bu da bireyi "**Mutluluk**"a daha yatkın yeni bir kişiliğin oluşması yolunda atılmış büyük bir adımdır. Bunlar yeni bir kişiliğin oluşması yanında , bireyin kendini yeni baştan yaratması demektir.

Zaten;

Kendi kendini yenebilen insan, hayatın sırrını çözebilmiş demektir.

Mutluluğun bir kapısı kapandığında,
bir diğeri açılır.

Helen Keller

"MUTLULUK VE OLUMLULUKLARIN DÜNYASINA GEÇİŞ…"



Birey, ne kadar sıkıntılı, ne kadar üzüntülü, hatta ne kadar "**Mutsuz**" olursa olsun, yaşamında, uğraşısında , görevinde ulaşabileceği bir başarı, gösterebileceği bireysel bir beceri, bütün bu olumsuzlukların sonunu getirir ve tüm bu olumsuzluklar, huzur dolu duygular ve "**Mutluluk**"lar demetine yerini bırakır.

Halbuki insanoğlu "**Mutluluk**"u hep eğlencede, zevkte, sefada, varlıkta, zenginlikte aramaya ve ısrarla buldum demek yanılgısına kendini kaptırmaya alışmıştır. Halbuki, gerçek "**Mutluluk**" başarıdan, galibiyetten, sevgiden, huzur dolu çalışmalardan ve becerilerden sonra elde edilir.

İnsanoğlu aslında tüm hayatını çok basit esaslara bağlamak ve karşılaştığı çözümsüzlüklerini, çabucak olumluluklara çevirebilme gücüne sahiptir. Bu esaslar aslında çok basittir.

Bunun için özellikle bireysel vicdana devamlı bir şekilde kulak vermek, davranışlarımızda bu dünya üzerinde yalnız ve terkedilmiş olmadığımızı bilmek, yapılabilecek her şeyi en iyi bir şekilde yapmak, herkesle paylaşılabilecek bir dünyanın var olduğunu unutmamak, olur olmaz endişe ve üzüntülere kapılmamak gerektiğine inanmak gerekecekti.

İşte bunlar olumsuzlukları olumluya çevirmenin ve"**Mutluluk**"un vazgeçilmez ögeleridir.

İnsan yapısı bir karşıtlar yumağıdır. Hem "**Mutluluk**" istersiniz, hem sevgi, barış, dostluk istersiniz... Ama, devamlı olarak bir yığın ön yargı ve saplantılar peşinde koşar, "**Mutsuzluk**"un, acıların, nefretlerin, savaşların mimarı olmak için adeta özel bir güç sarf edersiniz.

Aslında hayatın böyle çelişkiler içinde akışa geçmiş olması, bir katlanma sebebi değil, bir içten gelen dürtünün, bunları aşma gücünü de verebileceğinin kanıtıdır da.

Bu çelişkileri görmek ve fark etmek dahi, "**Mutluluk**"u bulmak için atılmış büyük bir adımdır.

Bunun için de aklımızı, gönlümüzü bu karşıtlılıklara odaklamalı ve bunları aşma isteğini, samimi ve ciddi bir şekilde içimizde yaşamalıyız.

İşte o zaman, çelişkiler dünyası yerini ***"Olumluluklar ve Mutluluklar Dünyası"***na bırakacaktır.

"**Mutluluk**"u arayış felsefesinde,çok arzu edilmesine rağmen, bir türlü ulaşılmayanlara karşı tutkulu bir kavuşma ve varma isteği yatmaktadır.

Devamlılık arz eden duygular ve tutumlar, ilk kavuşulduklarında hissedilen, buram buram yaşanan coşkularından çok şey kaybederler ve ardından doğal ve rutin hallerine dönerler.

Yaşamın normal düzeni, süreci ve görüntüsü içinde olanlar, birey için belki de birer huzur sebebidirler. Ancak "**Mutluluk**" duygusunun coşkusu, arzu edilenlerin, beklentilerin ve hatta hayallerin oluşması ya da onlara kavuşulması ile en üst seviyesine ulaşır. Ardından da bu devamlılıklar ve alışkanlıklar durulur ve unutulurlar.

Aslında bir yerde "**Mutluluk**" ne istediğini bilmek ve tüm isteklerinin her gün yeni baştan yenilemek ve geliştirmektir. "**Mutluluk**" kişinin yapmış olduğu işine damgasına vurma üstünlüğüdür.

"**Mutluluk**"u bulma konusunda karşılaştığımız en büyük açmazlardan biri, olumsuzluk ise, diğeri de "**Huysuzluk**"tur.

"**Mutluluk**"u arayan kişi en çok bu uyumsuz ve olumsuz duygunun esiri olmama yolunda çaba sarf etmelidir.

Ancak, öncelikle bu "**Huysuzluk**"u yaratan ve çoğu zaman kendimizde görmediğimiz, görmek istemediğimiz ya da en azından kendimize yakıştıramadığımız ana etkenleri gözümüzü kırpmaksızın, cesaret ve tarafsızlıkla bulmak, onları içimizin karanlıklarından birer birer gün ışığına çıkarmak ve yok edebilmek üstünlüğüne kavuşmamız gerekmektedir.

Bilmek durumundayız ki;

Huzur insanın hırsları ile yetenekleri arasında, kendisi ile barışık olma halinin bir ödülüdür.

Zaten "**Mutsuzluk**"un kökeninde, kendimizle olan yabancılaşmamız yatmaktadır. Bu insanlar her zaman "**Huysuz**" ve "**Geçimsiz**"dirler.

Ancak dikkatli bir gözlemleme sonucunda, bu insanların böyle olmaktan da, garip bir haz aldıklarını görürsünüz. Bu duygularını yaşamlarının her gün yenilenen, göz boyayan maskeleri altında öyle bir gizlerler ki, sanırsınız, bu insanlar "**Mutluluk**"u değil, "**Mutsuzluk**"u bulmak ve yeni baştan yaratmak için üstün bir çaba içine girmektedirler.

Şunu kabul etmek gerekir ki, "**Mutluluk**" bireyin gerçek özünü bilmesinden geçer. Halbuki, "**Mutluluk**" ile "**Mutsuzluk**" arasındaki uçurum, bireyin yaşamının bir parçası haline getirdiği hırsı ile iç barışı arasındaki farktan oluşur.

Siz siz olun ve;

İnsanları, kusurları ile, noksanları ile, olumsuzlukları ile, hatta kin ve nefretleri ile sevmesini öğrenin.

Her insan ister kendi özel yaşamında kendine, ister toplumsal yaşamında, hep fiziksel tanımlamalarla kısıtlı bir çerçeve çizer. Ancak, bu çerçevenin dışına çıkabildiği zaman özgürleşir.

Özgürleşme; gerek her bireyin kendi kendine, gerekse çevrenin ve toplumun yakıştırdığı, doğru, yalan, yanlış anlatımlardan ve düşüncelerden arınmaktır.

Gerçi insan doğuşu itibarı ile özgürdür. Ancak, daha birinci gününden itibaren kendisine yapılan olumsuz tanımlamaların esaretine girer.

Hodbinlik, her türlü insancıl duyguların adeta katledilişidir. İnsanoğlu yapısı gereği egosunun esiri, şöhrete, güce ve üstünlükler sergilemeye düşkündür.

Bu düşkünlük öyle bir bağımlılık hali yaratır ki, her zaman ve her yerde hep kendisinden bahsedilmesini, methedilmesini, beğenilmesini, olumsuzluklarının kabul görülmesini ister ve hatta hatta, bu beklentileri için adeta canını vermeye hazır bir hale girer.

Halbuki hodbin insanda korku, ümitten ve samimi duygulardan her zaman daha güçlüdür. Hazıra bayılırlar ve her zaman kaderciliğin arkasına saklanarak göstermek istemedikleri yüzlerini ve tavırlarını akılları sıra gizlerler.

Bir insanın özgürlüğü, insanın her istediğini yapması manasına alıyorsanız, yanılıyorsunuz demektir.

Çünkü o zaman bahis konusu olan bir bağımlılık halidir.

Gerçek özgürlük, insanın yapması gerekeni, doğru olanı, kendisi ile ve toplum ile uyumlu olan şeyleri yapmasıdır. Özgürlük aynı zamanda, içinde bulunduğu o anın gereksinimlerini yerine getirmekte, durumun gereksinimlerine uyum sağlamakta yatar. Bir yerde de, insanı tam bir özgürlüğe kavuşturan içtenliğidir.

Kendisini iyice tanıyabilen, bilen ya da en azından keşfedebilen kişi, karşılaşabileceği tüm olumsuzluklara rağmen diğer kişilere nazaran her zaman daha az "**Mutsuz**"dur.

Dikkatli gözlemleme ile şunu görürüz;

Gerçekte huzursuz bir insanın tüm hareketlerinde, oturuşunda, kalkışında, yürüyüşünde, tavırlarında kendini tanıyamamanın, tanımaktan kaçışının ezikliği vardır.

Halbuki kendini tanıyan, ne istediğini bilen, alçak gönüllü, hoşgörülü, sevecen kişiler her zaman daha "**Mutlu**"durlar.

Çoğu kişi hem kendisi ile, hem etrafı ile ve hem de düzenle kavgalı bir yaşam sürdürür bu durum o bireyi bir ömür "**Mutsuzluk**"a mahkum eder.

Unutmayalım ki;

Hem kendisi ile, hem çevresi ile ve hem de düzenle uyumlu bir yaşam sürdüren kişi, hem kendini, hem etrafını ve hem de düzeni "Mutlu" kılar.

"**Mutluluk**" yakınlarımızla, çevremizdekilerle, içinde yaşadığımız toplumumuzla ve hatta tüm insanlarla paylaşıldığı oranda daha yüce bir değere ulaşır. Bu sınırları zorlamak veya bu sınırların çizgilerinden dışsal güdümlenmelerle taşmak, sonuçları itibarı ile hep hayal kırıklıkları yaratacağı cihetle, bireye gerçek bir "**Mutluluk**" tablosu çizmesi mümkün değildir.

Ancak bu kapasiteyi arttırmak aynı zamanda bilgi dağarcığını doldurmak, hayata olumluluklar penceresinden bakmak, ruhsal ve zihinsel bir gelişim süreci içine girmekle mümkün olabilir.

Her insanın yaşamını sürdürecek, karşılaştığı olayların yorumlarını yapabilecek kadar kendi çapında bir iradeye

sahiptir. Bunun ardından oluşan olumlu ya da olumsuz sonuçlar da, gerek kendisinin, gerekse çevresinin gelişme ya da gerileme sürecini oluşturur.

Bu sürecin en güzel getirisi bireye olgunluk olarak yansıması olacaktır. Yok eğer bu yaşamını olumsuzluk yönünde ağır basan kararlar ve yorumlarla yürütürse, sonucu da ıstırap olacaktır. Istırabın olduğu yerde ise "**Mutluluk**"tan bahsetmek de boşunadır. En büyük sorumluluk, yapmadıklarımızın sorumluluğudur.

Sorarım sizlere"**Mutluluk**" bunlardan hangisi?

Sevdiğinin elini tutmak mı?

Sevdiğinizle kavga etmemek mi?

Huzur içinde bir uykuya dalmak mı?

Acıktığınızda bir lokma ekmek bulmak mı?

Milyarlara milyar katmak mı?,

Yoksa yoksa rahatça ölebilmek mi?

Tanımı üzerinde anlaşabilmek, ***"Mutluluğu Bir Kalıba Sokmak"*** ne kadar zorsa, o noktaya ulaştıran ve her bireye göre değişkenlik sergileyen olguları da sıralamak, ***"İmkansızcasına Zor"*** değil mi?

Ama, yine de;

Daha iyisini ararken bile eldekiler için, buna da şükür diyebilmek…

Doya doya alınan sağlıklı bir nefesin tadına varabilmek…

Başını rahatça yastığa koyabilmek…

Bile yeterli olabilmeli, "**Mutluyum**" demek için.

Doğaldır ki, "**Mutluluk**" kadar "**Mutsuzluk**" da yaşamın bir parçası. Onun da nedenleri ve tanımlaması en az diğeri kadar zorlu hatta anlaşılmaz.

Bazen;

Burnun ucunda çıkan bir sivilce…

Dökülmeye başlayan saçlar,,,

Yüzde görülen bir kırışıklık…

Lekelenen gömlek…

Çamurlanmış bir ayakkabı…

Şifa bulmayan bir hastalık,…

İşlerin kötü gitmesi…

Ekonomik dar boğaz içine girmek…

Ağır bir söz işitmek…

De, "**Mutsuzluk**"un karanlıklarına gömebilir insanı.

Hatta ***"Ben asla mutlu olamayacağım korkusu"*** bile başlı başına bir "**Mutsuzluk"** kaynağı olabilir.

Evet, ***"Olmamasından korkarak olabilecek olanı kaçırmak."*** çağdaş insanın en sıradan zaaflarından birisi değil mi? Hatta; ***"Mutsuz olma korkusuna kapılıp mutluluk olasılığını ıskalamak."***

Hele hele;

Zamanı kaçırmak…

Kısacık ömrümüzde, sanki ölümsüz biriymiş gibi davranmak…

Bugün için hayıflanıp gelecekten korkmak…

Siz siz olun. Kendinizi bu olmazların, olamazların cenderesinden kurtarın:

Çıkıp derin bir nefes alın…

Başını işten güçten kaldırıp ufka bakın…

Denizin üstünde kaybolan güneşe selam durun…

Karanlığı bekleyen, doğacak yeni güneşleri seyre dalın…

İnsanın, sırf insan olmaktan kaynaklanan mutlu olma hakkını hatırlayın…

Sizleri üzen her şeyden ve herkesten uzak durun

Kasvetinizin çemberini parçalayın…

Uzaklara, ufukların ötesine odaklanın…

İşte böyle bir beceri sizi mutlaka gerçek **"Mutluluk"**la karşı karşıya getirecektir.

Herkes gerçeklerinin farkında değilse, ancak kendi doğrularının paralelinde kararlar almak durumundadır. Yoksa başkalarının doğrularının önümüze koyduğu sonuçları, gerçeklermiş gibi benimsemekle değil.

Ne yazık ki tüm insanlar, yaşamındaki olumsuzluklarını hep sözde doğruları ile örtme peşinde koşuştururlar. Bu noktada hiçbir insan bir başkasının, sözde doğrularının ürettiği düşüncelerinin eseri ve sorumluluğu ile dolu bir tutsaklığı yaşayamaz.

İnsanın çektiği tüm sıkıntıların kökeninde, yaşamının bir parçası haline getirdiği olumsuzluklarının ortamında, kendisini gerçeğe ve iç dünyasına yabancılaştırması yatar.

Ama yapılması gereken bu yabancılaşmadan kaçıp kurtulmanın yollarını bulmaktır. Yaşanan bütün ihtiraslar, duyulan bütün hınçlar, beslenen tüm kıskançlıklar hep egomuzun ürünleridir.

Bunlardan kurtulmak ve gerçek "**Mutluluk**"a giden yolda ilerlemek istiyorsanız, öncelikle bireysel üstünlük ve başarı ısrarından vazgeçmesini bilmek ve kendimizin ve karşımızdakinin olumsuzluklarını hoşgörü potasında eritmek gerekecektir.

Ancak unutmayın ki, düşünce tüm yönlendirmelerinize rağmen, yine de ego taraftarı olmaya her zaman devam edecektir.

Düşüncenin yaptığı, hep sözde içsel dünyaya doğru yönlenmeyi destekler görüntüsü vermek ve ardından da, her vesile ile olumsuzlukları yansıtmak, egosal dürtüleri ateşlemek ve zenginleştirmektir. Önemli olan bireyin, düşünce yapısını ve kalıplarını kontrol altına alacak gelişmeleri sağlamasıdır.

Gerçek "**Mutluluk**"a vardığınızda, artık hiçbir şeyi ve hiçbir kimseyi kendinizden dışlamak gerekmediğini görecek ve ayrı bir haz alacaksınız. Bu noktada tüm evren sizin ilgi ve sorumluluk alanı içinde görülecektir.

Her canlıyı istisnasız sevecek, şefkat, hoşgörü ve anlayışla bir paylaşıma geçeceksiniz.

Hele hele diğer bireylerle bir çıkar çatışması, bir olumsuzluklar didişmesi asla olmayacaktır. Bu duygular içinde alacağınız her karar, yapacağınız her yorum, üreteceğiniz her düşünce, yapacağınız her hareket hep hayır, sevecenlik ve en güzeli de örneklik sunacaktır.

İnsanoğlunu en "**Mutsuz**" kılan şey, hayatının muhtelif evrelerinde karşılaştığı ve yaşadığı olayları ve sonuçlarını kabullenmesini bilmeyişidir.

Sebep ne olursa olsun, insan hayatının herhangi bir anında yaşadığı bir olayın, alınan olumsuz bir sonucun, çekilen bir ıstırabın ve ardından duyulan "**Mutsuzluk**"unun akışına kendini terk eder. Eğer burada kendi öz kimliğinin gerçeğine inmez ve kendini olayların oluşuna terk ederse, ondan yaşayacağı hayat hep "**Mutsuzluk**"ların açmazı ile dolu bir hayat olacaktır.

Bu konuda çok veciz bir **İspanyol Atasözü** vardır:

Madem ki öyledir, başka türlü olamaz…

Evet insan geçmiş bir olayı değiştirme gücünde değildir. Bunları aşmak için yapılacak olan en akılcı hareket, o olayı, o sonucu, o kaybı, o ıstırabı tüm gerçekliği ile kabul etmek, olumsuzluk evresini kararlı ve süratli bir şekilde bir değişim evresine doğru çevirmektir.

Bu uygulama, bu kabullenme, bu değişim arzusu kısa bir süreçte anlaşılabilir bir olumluluk haline dönüşür ki, bu da çekilen tüm "**Mutsuzluk**" ağlantılarının bir anda bir "**Mutluluk**" tebessümü şeklinde yaşamımıza yansımaya başlamış olması demektir.

Bu bir yerde insanın geçmişin olumsuzluklarına üstünlük sağlayarak, yaşamına "**Mutluluk**" denizinde yol alması demektir.

Sevgi, tüm duygular içinde "**Mutluluk**"u getiren, onu oluşturan en yüce duygudur. Sevgi de bulunan bu temel ve olağanüstü vasıf, insanı benliğinin dar çerçevesinden sıy-

rılarak, enginlere ve hudutsuz "**Mutluluk**"lara ermesinde önderlik ve yol göstericilik yapar.

"**Mutlu**" kişi aslında zamanı, o anı dolu dolu yaşayan kişidir. O anın geçmesini istemez. Hep sevgi ve hoşgörü doludur.

Ancak tek bir şeye tepkili ve hoşgörüsüzdür ki, o da "***Saat***" ve "***Zaman***" değerlendirmelerine ve yorumlarına. "**Mutlu**" insan saatin yürümesinden, akrebinin, yelkovanının kendi düzeni içinde hareketinden nefret eder. Burada aradığı zaman dışı "**Kendi**"liğinin yaşamındaki şekillenmedir.

Özellikle yaşamının her anında, bireyin yansıyan özbenliği bir "**Mutluluk**" yapılanmasıdır. Bir birey yaşamı süresince olaylara, yaşamına ve çevresine yansıttığı "***Kendisi***" kadar "**Mutlu**" ya "**Mutsuz**" olur. Yansıttığı takındığı maskelerden oluşan bir "***Başka***"lık ise sonucu "**Mutsuzluk**"ların kol gezmesi ile sonuçlanacaktır.

Sevgisizlik ise "**Mutsuzluk**"un en büyük sebebidir. Kendini sevmeyen, çevresini sevmeyen, sevilmeyen birey, her zaman huzursuz, her zaman hırçın ve özellikle her zaman "**Mutsuz**"dur.

Bu tip insanlar genellikle güvensizdir. Hep tereddütler içindedirler, olmazların olmazlarını yaşayıp kendilerini tüketirler. Her zaman için kötülüklerden medet uman, saldırganlıkları kendine yaşam tarzı haline getiren kişilerdir.

Gelişen olaylara göre de, bireylerin tutumlarına karşı intikamcı olmak, etraflarını tedirgin etmek, herkesin huzurunu kaçırmak, bu gibi insanlar için, adeta bir buruk haz alma olayıdır.

Dünya üzerinde iki türlü "**Mutluluk**" vardır. Biri **"Gerçek Mutluluk",** diğeri de **"Yapmacık Mutluluk"**tur. **"Gerçek Mutluluk"**la dolu bireyin iç dünyasına dönük, kendine güvenli, sevgi dolu, gürültüyü, patırdıyı, gösterişi sevmeyen bir yapısı, bir karakteri vardır.

Yaşamının tadını da, hazzını da kendisi ve çevresi ile beraber çıkardığı için, bunları ne kanıtlamak ve ne de gösterme gereksinimi içinde değildir. Etrafları her zaman için içten bir kalabalık, arzulanan bir ilgi, neşe dolu, daima sevecenlik içinde yaşayan insanlarla çevrelenmiştir.

Halbuki, **"Yapmacık Mutluluk"**u yaşayan bireyler; hep dışa dönük, hep kendini göstermek, kendini kanıtlamak, kendini önemsetmek, alkışlanmak, takdir olunmak ve büyük bir gösteriş krizi içinde yaşamak alışkanlığı ve ısrarındadırlar.

İşte **"Gerçek İnsan"** faktörü bu noktada ortaya çıkmaktadır. Bu iki "**Mutluluk**"tan "**Gerçek**" olanında birey; etrafında bir kalabalık olsa da, olmasa da, yalnız kalsa da, kendibaşınalığını yaşasa da, hep buram buram bir "**Mutluluk**" içinde yaşamını sürdürür.

"Yapmacık Mutluluk"un peşinde koşan, o yapaylık içinde kendi yaşamına yön veren bireyde ise, o büyük kalabalıkların içinde acı veren bir yalnızlığı, o kalmaktan ürktüğü yalnızlığında büyük bir tükenişliği yaşar.

Burada yaşamak durumunda kaldığı her ne kadar kendi tercihinin sonuçları da olsa sonucu hep "**Mutsuzluk**" rüzgarlarının esintisinde yalpalamaktır.

Kendinizi içinde her şeyin olduğu, oluştuğu ve şekillendiği bir bilincin insanı olarak görün. Çünkü hiçbir olay,

hiçbir eylem bilincin dışında değildir. Bilinç kimi zaman kesintilerle doludur, süreksizdir.

Ama **"Mutluluk"**un kaynağı olan kimliğimiz, sürekliliğin en güzel örneğidir.

Bir insan dengeli bir hayat sürdüğü sürece, her ne yaparsa, yapsın her ne işle meşgul olursa olsun, hep güzellikler, incelikler, uyumluluklar ve olumluluklar sergiler.

Bu tavrın dışında yer almak ancak bir dikkatsizlik, geçici bir yönlenme ve yaşadığı o anın kendisinde bıraktığı iz sebebi ile söz konusu olur ve mutlaka geçicidir.

Zaman içinde bu tip etkileşimleri aşabileceğimiz gibi, tam aksine onların güdümüne girmemiz de mümkün olabilmektedir. Sonucu da ya"**Mutluluk**", ya da "**Mutsuzluk**" olarak yaşama yansımasını yapar.

Bilmek durumundayız ki;

İnsan tüm olumsuzluklarını, hep sözde üstünlük kompleksleri ile örtmeye çalışır.

En büyük mutluluk,
özgür düşünceli olmaktır.

Anatole France

"MUTLULUK VE YAŞAMDAN MEMNUN OLMAK…"



Bir gülümseme, bir kahkaha, insan bedeni için kendi başlarına bir aşı kadar etkili ve ürettiği antikorlar sebebiyle de, bir ömür boyu "**Mutluluk**" panzehiri olarak önümüze çıkar.

Gülmekten yana nasiplenmemiş kişilere şöyle bir göz atın. Daima hüzünlü, daima endişeli, daima ürkek, daima huzursuz ve daima "**Mutsuz**" birey tabloları çizerler.

Siz siz olun yaşamınıza bir nefes kadar, bir bardak su kadar, bir topan ekmek kadar gülümseyişinizi, kahkahanızı katın. Katın ki gerçek "**Mutluluk**"a doğru giden yolda başarılı bir ilerleme sağlayasınız.

Gülmek, tebessüm etmek, bir kahkaha atmak her bireyin yüzünde huzur tabloları çizer. Ancak, bu gülümsemeleri, kahkahaları riyasız, yapmacıksız, içinizden geldiği gibi açık ve samimi bir şekilde yapmanız kaydı ile. Aksi halde siz gülünecek duruma düşersiniz.

Gözlerinizin etrafa saçtığı ışık, ok gibi delici değil yumuşak ve okşayıcı, yüzünüzdeki çizgiler, katı ve olumsuz değil, kadife gibi zarif ve sevgi dolu olmalıdırlar .

Unutmayın ki, yalnız dudakları ve sesi ile gülen değil, gözlerinin için ile, yüz ifadesi ile, içtenliği ile, ruhu ile gülen ve gülme alışkanlığına giren bireyler, herkesten çok "**Mutlu**" olma şansına sahip bireylerdir.

Bu bireylerin etrafları, her zaman huzur arayan, huzur veren kişilerin oluşturduğu bir halka ile çevrilir. Siz siz olun; Yalnız dudaklarınızla değil, gözlerinizle de gülün.

Muhakkaktır ki; her insanın yaşamında üzüntüler, dertler, sıkıntılar, açmazlar büyük bir yer tutar ve bireyi olumsuz bir şekilde etkiler. Ama işin tuhafı birey bu dertleri, üzüntüleri kendi düşünce ve hayal gücü ile öyle bir hale getirir ki, kimi zaman küçücük bir sebepten, umursanmaması gereken küçücük bir olaydan koskocaman bir sonuç üretilir ve yaşamıı kendine zehir eder.

Unutmayalım ki;

Üzüntü üzüntüyü, keder kederi doğurur. Hayal ve düşünce ise bunların katmerleşmesinde çok büyük bir rol üstlenir.

Bu noktada insanın yaşamına bir tebessümünü yansıtması, kahkahayı katması adeta imkansızlaşır. Doğaldır ki, tüm bunlar "**Mutsuzluk**"tan başka bir şey üretmezler.

Ve ben diyorum ki;

Öncelikle kendinizi seviniz, sevmeyi öğreniniz…

Kendinize olumlu görüş ve düşüncelerle hizmet etmeyi öğreniniz....

Kederleri de, üzüntüleri de, olumsuz her türlü oluşu da doğal karşılayın, katlanılır görün, onları yenebileceğinize inancınızı devamlı aktif halde tutun…

Sonuç da göreceksiniz ki, tüm bunlar daha sebep noktasında iken eriyip gidecekler, etkilerini kaybedecekler ya da en azından onları ilgilenmemek, umursamamak yolu ile dışlayacaksınız. Bu noktada tebessümün, kahkahanın sihirli yansıması yaşamı renklendirmeğe başlamış olacaktır.

Ancak böyle bir girişim, atılım ve karşılama şekli ile tüm "**Mutsuzluk**"lar kendiliğinden "**Mutluluk**"a doğru yöneliverecektir.

"**Mutluluk"**, her bireye içinde huzur bulduğu bir rahatlık ve haz veren duygular demetidir.

Doğaldır k, bir duyguda eğer haz varsa, o duyguda sevinç de, ümit de, sevgi, tebessüm, kahkaha da var demektir. Yani bir yerde tüm bu duygu demetinin bireyin yaşamına yansıma yapması tüm o süreç içinde bireyin "**Mutluluk**"u olarak görüntü verecektir. Bu bir yerde "**Mutluluk**"a; "***Yaşamdan memnun olmak"*** olarak da tarifini bulacaktır..

Bu memnuniyet ortamının oluşmaması dahi, oluşma umudu ortadan kalkmadığı sürece, "**Mutluluk**"tan yana beklentinin devam ettiğinin işaretidir. Yani "**Mutlu**" olabileceğinin umudunu taşımak dahi "**Mutlu**" olabilmenin bir başlangıcıdır.

İnsan neyi kaybederse kaybetsin, eğer kaybettiği onu hayata bağlayan umudu değilse, bu umudunu güncel tebessümler ve kahkahalarla sarmalıyorsa, "**Mutlu**" olabilme şansına her zaman sahiptir. Bu sebeple iddia ediyorum ki, umudumuzu kaybetmediğimiz sürece "**Mutluluk**" elbette kapımızı çalacaktır.

Zaten;

Umutsuzluk her zaman "Mutsuzluk" demektir.

Hayaller, insanların her zaman umut kaynakları olmuştur. Birey hayal ettiklerini aradıkça, onların peşinde koştukça, onların üzerine bina kurdukça, bunların umuda dönüştüğünü ve bu umudun zaman içinde özellikle disiplinli bir yaşamla başarıya ve "**Mutluluk**"a dönüştüğünü görür.

Ancak burada önemli olan çağ dışı, ölçüt dışı, ütopik hayallere kendimizi kaptırıp, sözde tebessümlü ve kahkahalı bir ortam yaratıp, ondan sonra da yaşamımızı hayallerimize yönettirme cehaletine kendimizi kapıp koyvermememizdir.

Aslında;

Sevgi ve gülümseme, ikiz kardeş gibidirler, ayıramazsınız.

Hayallerini umuda çeviren, umudu başarıya ulaştıran ve bu yolda "**Mutluluk**"a varan insan, bu "**Mutluluk**"un devamını, umutlarının devamını yarınlara aktarmakla, yarınlarının "**Mutluluk**"larla bezenmesine öncülük eder. Bu bir yerde "**Mutluluk**"un yeni yeni umutlarla doyurulmasıdır.

"**Mutlu**" insan, dudaklarındaki tebessümü ile, müzik olmadan da en ulvi raksları yapabilen insandır. Bu raks

için müzik değil, huzur dolu, huşu içinde bir sezinlenme gerekir.

Burada duyulan haz, algılanan doyum, bir yerde "**Mutluluk**"un olağanüstülüğünün bir yansımasıdır. Bu noktadan sonra zaman, sanki durma noktasına gelmiştir.

Burada her ne kadar her saatin altmış dakika olduğunda ısrarlı isek de, insanın içinde bulunduğu ruh hali alışılagelmiş fiziksel zaman ölçüsü dışında bir değere gereksinim duyma noktasına gelmekteyiz demektir.

Burada zaman, her bireye göre aynı fiziksel dilimlerin, ayrı ayrı ruhsal değerlerdeki yansımalarıdır. Burada geçerli olan değer, her zaman diliminin bireyin algılamasına göre ayrı ayrı bir sürat değerlendirmesi içinde geçtiğidir. Bu geçiş farklılıkları da bireylerin "**Mutluluk**" doyumluluklarının değişik kademeleridir.

Her birey "**Mutluluk**"u hep ***"Kaf Dağının"*** arkasındaki hayallerde değil, küçücük coşkularda, gizemli yaşam yansımalarında, ölümsüzlük kokan renkli dünyaların, mana alemlerinde bulmalıdır.

Gerçek "**Mutluluk**" bu huzur kaynağının içinde, dudaklarınıza ve ruhunuza yansıyan tebessümünüzde, kulaklarınızda ekolarını duyduğumuz kahkahalarınızdadır. Kendini tüketmeyen, ruhunu yücelten, yaşamı renklendiren tek coşku budur.

Kabul etmek durumundayız ki;

Hiçbir kimse bu dünyaya ceza çekmek, ıstıraplarla bezenmiş bir hayat yaşamak için gönderilmiş değildir.

Aynı zamanda yalnız haz ve sefa peşinde koşasınız, tembellik yapasınız, kimseye hayrınız dokunmadan yalnız kendiniz için yaşayasınız diye de gönderilmediniz.

Ancak yaşamınız sırasında sizlere doğal bir coşku vermeyen şeyleri bulup onları olumluluk, sevinç, huzur ve "**Mutluluk**" veren şeylerle değiştirmeyi de bilmek durumundasınız.

Eğer yaşamınızda bilinçli olarak sizi derin yaratıcılık, dinamiklik ve güzellikler içeren yönleriniz yoksa, asla "**Mutlu**" olmanız mümkün değildir. Çünkü kendi içinizden kaynaklanan bu duygular olmadıkça, dışsal etkenlerin getirdikleri ile devamlı bir "**Mutluluk**" tablosu çizmeniz mümkün değildir.

Burada önemli olan bireyin içindeki yaratıcı enerjisinin su yüzüne çıkması ve yaşam yolundaki sihirli yürüyüşüne geçmesidir. Bunun yer ile, zaman ile, yaş ile hiçbir ilgisi yoktur.

Esas, sizin hayattan ne derecede zevk almak istediğiniz ve bu yönde vereceğiniz karar önemlidir. Bu arada bir başkasına zarar verme güdüsüne asla girmeyiniz. İşte, ancak o zaman kendi yaratıcı benliğinizle buluşur ve "**Mutluluk**" yolunda ilerlersiniz.

Sizler bu dünya üzerindeki yaşamınızda hep dertlerin, üzüntülerin, olumsuzlukların en büyüğüne sahip olduğunuz düşüncesinden sıyrılmağa çalışın. Bir çok insan sizden daha dertli, daha üzüntülü, daha "**Mutsuz**" ve hatta daha ıstırap içinde bir hayat sürmekte olabilirler.

Bu durumda kendi halinize şükretmek durumunda da olmalısınız. ***"Beterin beteri vardır"*** atasözü böyle durum-

lar için sanki biçilmiş bir kaftandır. Bu durumda yapacağınız şey, size yansımamış olan olumsuzlukların kendi yaşamınızda bir olumluluk ve fırsat olarak değerlendirmektir.

Emin olun farkı görmek, kendi yaşamınıza yansımayan olumsuzlukları görmek dahi gerek yaşama yaptıkları yansıma itibarıyla, gerekse bunun farkındalığı ile karşımızdakinin olumsuzluklarına merhem olma çabası içine girmesi, onu sevgiye, şefkate, bir tutam tebessüme, anlayışa ve hoşgörüye çevirmesi başlı başına bir "**Mutluluk**" sebebidir.

Yaşamak kendi başına bir sanat ve aynı zamanda canlı bir süreçtir. Hep potansiyel bir sevgi ve sevinçle doludur. Ancak açıkça anlaşılır olduğu varsayımına rağmen tam bir sır perdesi ile örtülüdür de. Bu sırrı çözmek için yalnız düşüncelerinize yer vermek boşunadır.

Bu düşünce bazında duygularınıza da yer vermediğiniz sürece o gizemi çözmenin imkanı yok gibidir. Düşünce bazındaki kurala bağlı çözüm yolları tek başına bu işin içinden çıkma şansını vermez. Ancak duyguların, coşkuların işin içine girmesi o gizemi tüm olağanüstülüğü ortaya çıkarmaya yetecektir.

Her insan hayata güç, güzellik, olumluluk katan bir birey olmak durumundadır. Eğer korkularınız, endişeleriniz ve suçluluk duygularınız ağır basıyorsa, yaşamınızda bir şeyler ters ya da yanlış gidiyor demektir.

Olumluluk, insanın yaşamını renklendiren, yaşanır kılan ve sonucunda "**Mutluluk**" üreten en güzel halidir.

Kendiniz, kararlı ve kesin bir şekilde huzurlu, canlı, "**Mutlu**", olağanüstü bir güzellik, bolluk içinde hoş, çevresi ile gülen bir insan olarak yeniden programlama ve

yaşama geçirme yürekliliğinde bulmak ve olmak zorundasınız.

Bu durum, kendinizden yakınmayı, kendinizi beğenmemeyi, kendinizi suçlamayı ve kendinizi ikinci sınıf görmek gibi tutumlardan ve kendine yalan yanlış yakıştırmalardan uzak tutmaktır.

Ben diyorum ki;

Gerçek kendinizi tanıyın, tanışın ve gözlemleyin.

Ondan sonra gerekiyorsa kararlı bir şekilde kendinizi yeni baştan yaratma çabası ve kararlılığı içine girin. "**Mutluluk**"unuz bu kararlılığın ve çabanın ardındaki puslar içindedir.

Biz insanlar nedense hep gösterişe, riya dolu gülücüklere, yapay kahkahalara, bencillik duygularını tatmin peşindeki gösterişlere ve onların aklımızca sağladığını zannettiğimiz çıkarlarımız peşinde koşturur dururuz.

Halbuki kendinden katmalar, vermeler ve paylaşımlar alışkanlığında olan insanların ortaya koydukları pazarlıksız doyumlarının, tatlı, yumuşak ve candan tebessümlerinin yansımalarında, çok daha yüce bir sevecenlik olduğunu görmek için, gönül gözünüzü açmak ve hem kendinize hem de çevrenize o prespektiften bakmanız gerekir.

İşte bunların birincisi tam manası ile bir "**Mutsuzluk**" açmazı olurken, diğer çevresine huzur ve sevgi katan bir "**Mutluluk**" coşkusunu yansıtır. Ama, etrafınıza gerçekten samimi ve dürüstçe bir bakın.

Ve ben diyorum ki;

"İnsan" olduğunuzu, nüfus cüzdanınızla değil, yüzünüzden eksilmeyen tebessümünüzle gösteriniz.

Küçük Şeyler Büyük "Mutluluklar"..

Hiç düşündünüz mü?

Küçücük şeylerin, bazen çok büyük "Mutluluk"ları getirdiğini…

Hiç uyandığınızda mutlu ettiniz mi kendinizi ve sevdiklerinizi?...

Uyanır uyanmaz gülümseyerek "Güzel Bir Gün" dilediniz mi kendi kendinize?...

Sevdiklerinizi nasıl mutlu edeceğinizi hala bilmiyor musunuz yoksa?...

İnsanlara pahalı hediyeler alarak mı mutlu edeceğinizi sanıyorsunuz?...

Kaç paraya satarsınız sevginizi? Hiçbiri mi?...

O zaman gösterin sevginizi, sevdiklerinize…

Sevdiğinizin karşısına ansızın çıkın, şaşırtın onu…

Kitaplarına ya da kullandığı herhangi bir şeye notlar bırakın...

Sevindirin, sevdiklerinizi…

Aynı zamanda kendinizi de mutlu etmiş olacaksınız…

Değer verdiğinizi gösterin, cümlelere bırakmayın sevginizi...

Bunu yaşayın da yaşatın da...

Gülümseyin yaşama en mutsuz olduğunuz anlarda…

Gülümseyin çünkü iyi gelecek…

Gülümseyin çünkü sizi sevenler var...

Gülümseyin çünkü sıcak bir gülümsemenin açamayacağı kapı yok…

Gülümseyin çünkü bunu hak ediyorsunuz…

Hayata inat her zaman gülün…

Küçücük bir gülümse kocaman bir mutluluktur...

Ve gülümseyin, ama hemen şimdi...

Artık kulak verin kapınıza, Çünkü "Mutluluk" gönül kapınızı çalmakta…

"**Mutluluk"**; iç dünyamız ile dış dünyamızda olanlarla, bir uyum içinde olabilmektir. Dış dünyamızda bizden bağımsız oluştuğunu zannettiğimiz deneyimlerimiz aslında bizimle yakından ilişkilidir.

Doğaldır ki, bizler kendi iç dünyamızın gereksinimlerini dış dünyamızın sunumları ile tamamlanmak ve gelişmek durundayız. Dolayısıyla başımıza gelen her şey aslında bize bizimle ilgili bir şeyleri işaret eder.

Bu durum yaşamımızın diğer yaşamlarla ilgili olduğunun ve her birimizin diğerimizin gelişimi ile görevli bulunduğumuzun kanıtıdır. Tıpkı bizimde onların hayatında görevli olduğumuz gibi.

Aslında bizler bu gerçeği kabul edene kadar, tüm olanlara karşı direniş içine girer, olanı olduğu gibi kabul etmek istemez, olana teslim olmayı reddederiz.

İnsanın aklı, sürekli gelecek ve geçmiş senaryoları ile dopdoludur. Sürekli yaşanmış olayları, yaşanmasını istediğimiz hayallerimizi düşüncelerimizde defalarca yaşar , tepkilerimiz vermeye çalışırız.

Tüm bunlar yetmezmiş gibi dış dünyamızı kontrol etmeye, onu kendi düşüncelerimizin paraleline çekmeye kalkarız.

Kısacası, söz de olsa, bizi "**Mutlu"** edeceğini düşündüğümüz her şeyi oluşturmaya çalışırız.

"**Mutluluk"** için bir sürü şart koşarız, ancak çoğu zaman bu şartların hepsine de sahip olsak, yine de bir türlü "**Mutlu"** olamayız. Çünkü her zaman, hatta her an koşullar değişir ve biri biterken öbürü başlar.

Oysaki gerçek "**Mutluluk"** kendi iç dünyamızın yarattıkları ile uyum içinde olup, gerçeklerimizi dışlamadan, kendi rolümüzü kabullenip, olanı, olabileni kucaklamakla başlar.

Bu "**An**" bireysel direnişimiz yerini hiç bir koşul ileri sürmeden "**Mutluluk"**a bırakacaktır.

Bazen dış dünyamızda bizden bağımsız gelişen olaylar da vardır. Yine de bu uyumu ancak kendi içimizdeki dengelerimizi kurarak başarabiliriz.

Çünkü bu kez , her olan tıpkı bizim bireysel yaratımlarımız gibi tüm insanlığın oluşturduğu kollektif bilincin yaratımıdır.

Bu kez kabullenmemiz gereken gerçek budur. ***"Olan olmaktadır"***. İşte gerçek "**Mutluluk"** için bize düşen, olanı görüp yapmamız gerekeni yapabilme cesaretini gösterebilmemizdir.

İşte içimizde var olduğuna inandığımız bu güç, dış dünyadaki koşullar ne olursa olsun gerçek "**Mutluluk**"umuzdur...

Zaman zaman başkalarını memnun etmek için kendi prensiplerimizden vazgeçebilmenin kararını verebilmek, bizleri belki de ters yöne yönlenme gibi bir durumla da bırakabilir.

Burada bireyden beklenen bir sıradan güdülme durumunda kalma yerine, bağımsızlık isteyen bir karar adamı olmaktır. Birey en çok bu durumlarda ne yapacağının kararını vermekte çok zorlanacaktır.

Bir önce bir karara varmamız gerekmektedir, başkalarının peşin ve ön yargılı kararlarını kabullenme mi, kendi düşüncelerini mantık süzgecinden geçirerek alacağı kararların sonuçlarına sahip olmak mı? Gerçek hangisinde yatmaktadır?

Burada artık önemli olan oluşan yeni kişiliğin, buram buram "**Benim**", "**Benim**" diye kokan bir kişilik olarak yaşama yansımasıdır.

Yerine göre atak, yerine göre sabır içinde ve beklemede olmasını bilin, sonuç "**Mutluluk**" olarak mutlaka uç verecektir.

Unutmayalım ki;

Gerçek güneş gibidir. Çıplak gözle bakamazsınız, ancak gölgeleri ile avunursunuz.

"**Mutluluk**" ya da "**Mutsuzluk**", tek başına bir bedensel olay değil, aynı zamanda bir zihinsel, bir duygusal olaydır. "**Mutlu**" ya da "**Mutsuz**" olan öncelikle bireyin ruhsal, duygusal ve duyum dünyasıdır.

İnsanın cehaletinden, bilgisizliğinden, dikkatsizliğinden, aculluğundan doğan yerli yersiz duygusal tepkiler ve ardından oluşan etkiler, yaşamın bir kara yazgısıdır.

Açık ve berrak bir zihin, temiz kalp, art düşüncesiz bir yaşam için büyük bir çaba sarf etmek gerekir.

Bu çabayı ortaya çıkaracak güç ise, yalnız ve yalnız özümüzden kaynaklanan duygu ve coşkularımızda vardır. Onları dış dünyanın, ebruli maskelerle bezenmiş ortamında arama gafletine düşmemek gerekir.

Her insanın yaptığı, eninde sonunda kendini tatmin ve sözde aradığı "**Mutluluk**"la buluşmak içindir. Doğaldır ki bunların bir kısmı yerinde ve olumlu sonuçlar üreten değerlerdir.

Ancak bunun her zaman böyle olmayacağı, kendi arzu ve taleplerimizin kimi zaman yakın ya da uzak kişilerle, kimi zaman çevremizle, kimi zaman da toplumla ters düşen değerler taşıyabilir.

Bu durumda bu karşıt görüş, düşünce ve uygulamaların getireceğini zan ettiğimiz "**Mutluluk**" ve yalan tatminler hep geçici ve hep gerçekçilikten uzak değerlerdir.

Ben diyorum ki;

Gerektiğinde gözyaşı dökmekten kaçınmayın. Fakat sadece sevgi için, neşe için, "Mutluluk" için olsun. Aksi halde bu istekler ve arzularla zincirlenmiş hayatın prangalarını çözemezsiniz.

Etrafımıza şöyle bir göz atın. Göreceksiniz ki bir çok insan ne yapacağını bilir, fakat bildiğini yapan insan sayısı çok azdır.

Burada öne çıkan, bilmenin kendi başına bir yeterlilik taşımadığını, bu bilginin mutlaka bir eylemle hayata geçirilmesi gerektiğidir.

Yaşamımızın kalitesinde kalıcı iyileşmeler ve düzelmeler yaratabilmek için, insanın yaşamı süresince asla geri adım atmayacağı, doğru bildiği ve inandığı yolda hiçbir engele takılmadan yürüme çabası içine girmesi gerekir.

Bu noktada ulaşılacak, elde edilecek her başarı insanın yaşamına büyük bir "**Mutluluk**" görüntüsü olarak mutlaka yansıyacaktır.

Ancak,

Aşırı beklentiler peşinden gidip, kendinizin cellatlığına soyunmayın.

Evet, şaheserler yaratmak bir bilgi ve bir zaman olayıdır. Hedefe varmak için bu zamanı yerinde ve gereğince kullanmak durumundayız.

Ama kaçımız bu zaman dediğimiz olguyu iyi kullanmak durumundayız? Hatta kaçımız bu zaman dediğimiz olgudan haberdarız.

Zaman denilen değirmenin taşları arasında devamlı öğütülüyor ve fakat bizi devamlı parçalayan değirmen taşlarının farkında bile olmuyoruz.

Burada bize düşen bizi un ufak ettiğine inandığımız zamanı kendimizle, nasıl bir uyum içine çeker ve kendimize dost ederiz?

Şaheserler yaratmak için en önemli şey, zamanı ve hatta mekanı yerinde ve gereğince kullanmaktan geçer. Hepimiz kabul ederiz ki, şaheserler, "**Mutluluk**"a giden yolda en büyük referanstır.

Unutmayalım ki;

Bilgi, zeka ve iyi niyet aynı kişide birleşirse, üstün insan doğar.

Doğuştan gelen tek bir yanılgı vardır.
O da mutlu olmak için burada olduğumuzu
sandığımızdır.

Arthur Schopenhauer

"MUTLULUK VE TANRININ İÇİMİZDEN SES VERMESİ…"

Hiçbir şeyin varlığı kendi başına kanıtlanamaz. Bunun kanıtlanması için öncelikle yokluğunun bilincinde olmaya gereksinimi vardır. Ancak, karşıtlığı olmayan ve aranmayan gerçeğin ta kendisisidir. Koşullar ne olursa olsun gerçek tek değişmeyen ve devamlılık arz edendir.

Koşulların farkında olmak dahi bir yerde insanı koşulsuzluğa ulaştırması ve gerçekleri algılaması bakımından en önemli atılımdır. Her rengin içinde saklı olan ışık mutlaka vardır.

Şartlar ne olursa olsun her insandan beklenen, sahip olduğu inancının gücüne dayalı olarak elinden gelenin en iyisini yapmaktır. Bu hareket tarzını benimseyen ve aynı zamanda yaşamına böyle çeki düzen koyan bir insanın huzurdan yana, başarıdan yana, "**Mutluluk**"tan yana kazanımları pek çok olacaktır.

Bu bir yerde doğumla beraber yüklenip geldiğimiz **"Kutsal Güç"**ün yaşamımıza yansıması ve o gücün farkındalığı içinde kendimize olan güvenimizin daha da artmasıdır.

"**Mutluluk**" aynı zamanda bizi yaratan "**Güç**"ün bir yaşam ödülü ve potansiyeli olarak varoluşumuzda görüntü veren bir yansımasıdır. Bu bir yerde de bir "**Kutsanma**", diğer bir yerde "**Kutsallaşma**"dır.

Şunu kabul etmek durumundayız ki;

"Allah", insanın düşüncesinde değil, yüreğinde yaşar. O halde ilk yapacağınız iş, yüreğinizi özgür bırakmaktır.

Günah işlemiş olma korkusu ve çekingenliği de "**Mutluluk**" a doğru uzanan yoldaki en büyük engellerden biridir. Gerçi bir çok **Dinsel** yapıtlarda günah diye tarif edilmiş ve hatta etiketlendirilmiş tavırlar, uygulamalar ve oluşumlar varsa da, bu yapıtların birinde var olduğu halde, diğerinde günah olarak benimsenmemiş bir çok şey vardır.

Bu noktada neyi benimsediğiniz, neyi peşinen günah olarak algıladığınız yaşam süresince kendinize koyduğunuz kısıtlamalarla görüntü verir. Sonuçları da sizin günah olarak benimsediğiniz şeyin, sizin kimliğinizdeki yansımasına göre değer kazanır.

Aslında;

Günah, hem işleyene, hem de başkalarına zarar ve huzursuzluk veren şeylerin tümüdür. Aynı zamanda işlediğine inanan kişiyi aşağılayan ve başkalarını inciten hareketlerin de tümüdür.

Günah bir yerde kendimize ve çevremize hizmet vermenin, "**İnsan**" olma gereklerini yerine getirmenin tam tersi olan bir tavır içinde olmaktır.

Günah aynı zamanda toplumsal kanunlarla belirtilmeyen, yapılan kanunların arasına serpiştirilmeyen bir inanç ve anlayış biçiminin bireysel yapımızla çelişmesinden başka bir şey değildir.

Bu çelişki içinde kendini arama durumunda kalan ve yalnızca inancına sarılmış bulunan bir insanın, kendisine huzur aşılayacağını düşündüğü bir "**Mutluluk**" arayışı içine girmesi de mümkün değildir.

Bireye zor gelen ve en büyük "**Mutsuzluk**" kaynağını teşkil eden, yaşadığı kötü olayın geçtiği andır. İnsan bu anın getirdiği şokun ve yaşadığı hüznün altında düşünce özgürlüğünü de, kabullenme gücünü de kaybeder.

Ancak zaman denilen sihirli değnek, hele bir elini değdirsin. Bütün olmazların, olamazların, acıların, ıstırapların **İlahi güç** tarafından nasıl akıl almaz bir doğallıkla yerlerini aldıklarını, tüm çekilenlerin, yaşananların, duyulanların, bunalımların yerini bu **Tanrısal** armoninin içinde bir bir erimeye başladığını görür.

İşte bu noktada kul artık bu yaşam dizisi içinde yalnız olmadığını, kendini ve tüm evreni yöneten o yüce varlığı içinde duyar ve hatta erir. Artık bu noktada "**Allah**" mı kulunu sahiplenmiştir, yoksa kul mu "**Allah**"ın varlığında erimiş ve gerçeği kavramıştır, bilinmez.

Kesin olarak bildiğimiz, Tanrı'nın var olduğu her yerde, her olayda, her düşüncede "**Mutluluk**"un filizlenebileceğidir.

Unutmamak gerekir ki;

İbadet, tek başına namaz, niyaz, oruç değildir. Yerine göre gördüğün kuş, kokladığın çiçek, okşadığın çocuk, verdiğin huzur, aldığın coşkudur.

Bir birey için inanç, amaca varma yolunda en büyük araçtır. Burada inanç çoğunlukla bireyin karşısına din, kader, alın yazısı gibi sunumlarla çıkar.

Halbuki gerçekte;

İnanç, insanın içinden kaynaklanan, onu huzur veren, "Mutluluk" aşılayan "Yüce Güç"ü duyumsayıp yaşamaktır.

Bu anlatımların birinde bir katılık, bir dıştan yansıma, bir kabullenme ve hatta güdümlenme vardır. Bunlar bireye kolaylığı, rahatı ve hatta ataleti aşılar.

Anlatımların ikincisi ise araştırıcı, coşkulu ve atılımcı yapar. Önemli olan ilk saydıklarımızı, ikincisinde belirttiklerimizde eritmek ve bir coşku noktasına getirmektir.

İnanç kurum ve kural tanımaz. Bireyin ruhundan kaynaklanan, asla tutsaklık kabul etmeyen bir duygudur. İnanç insanın içinden kaynaklandıkça, her birey kendini ona bağımlı ve zorunlu hisseder.

Çünkü bu bir yerde kendisidir. Halbuki dıştan gelen hiçbir kural, bireyin kendi eseri ya da yansıması değil, ancak işin kolayına kaçıp kabullenmek durumunda kaldığı bir durumdur.

Kimi bireyler ruhunun tüm coşkularını, kimi zaman bir mabedin huşu dolu kubbesi altında, kimi zaman bir din kitabının sayfaları arasında bulabildikleri gibi, doğayı seyrederken aradığı "**Yaradan**"ına vardığını, bazen bir şiirin mısralarında, bir melodinin namelerinde, bir huzurlu yüzde, saf bir çocuğun tebessümünde inancını pekiştirdiğini ve ardından da varoluş gerekçesindeki gizemi çözdüğünü görür.

Burada önemli olan bireyin her zaman ve her yerde hem varoluş sebebinin gizlerini, hem de inancının gerçek kaynağını baktıklarının yansımalarında görmesi, duyması ve algılamasıdır.

Bireye inancını yenilettiren ya da yeni baştan değerlendirmeye tabi tutan, sorumlu bir yaşam içinde, kendini arayıp bulma ve erme gereksinimidir. Bu sebepledir ki birey, kendi varoluşunun sebebini bilir, gizini çözerse, kendini aşar ve kendisinin, kendisinden çok daha büyük ve güçlü bir gücün, bir bütünün bir küçücük parçası ve hatta zerresi olduğu gerçeğine erer.

Kabul etmek durumundayız ki;

İnanç; insana kendini bulabilme, aşabilme ve "Mutluluk"a erme gücü veren en yüce duygulardan biridir.

İnsanoğlu her nedense hep zor durumlarda kaldığında, acılarla, ıstıraplarla, olmazlarla, olamazlarla karşı karşıya kalınca, hep "**Allah**" ile bir nevi pazarlık içine girer. Bu pazarlık kiminde açıkça, kiminde için için yaptığı bir alış veriştir.

Bedel olarak ileri sürülen de, örnek bir kul olunduğu iddialarıdır. Ancak sonuç hele aklımızın kabullenebileceği bir noktaya varmasın, tüm pazarlıklar, öne sürdüğümüz iddialar, vaat ettiğimiz ödünler, iyi kul olma örneklikleri, hepsi sisler arasında kaybolur gider.

Birey burada aklı sıra "**Allah**"ı mı kandırmaktadır, yoksa kendisine dahi saygısını yitirdiği ve görmek istemediği asıl gerçekçiliğinden kaçışını mı kanıtlamaktadır, bilinmez.

Bu garip yaratıktan, "**Allah**"ı bile kandırmak durumundaki bireyden, değil etrafına, kendine bile bir "**Mutluluk**" payı ayırması mümkün müdür?

Tekrar o yüce varlık karşısında kaldığında, yeni baştan ona baş vurmak durumuna düştüğünde, hangi rahatlık ve huzurla **"O"**nun karşısına çıkma yüzünü kendinde bulacaktır?

"Allah Büyüktür", "Allah Yücedir", "Allah her darda kalan kuluna yardım eder" şeklindeki klişeleşmiş sözler, kendi kendini kandırmak durumunda kalan bireylere, iç dünyalarında nasıl bir iç huzuru sunacak ve "**Mutluluk**"u bulma çabasında yol gösterici olacaktır?

Her birey bu dünyayı kendi kurmadığını, kendisinden öncesinin de var olduğunu, yine kendisinden sonra da var olacağını ve hatta her insanın bu dünyayı bir **İlahi** yönlendirme ile **Tanrısal** bir görev üstlendiğini ve bunun için dünyaya geldiğini sezinler.

Birey, tüm yaşamı boyunca, bu yüce varoluşta küçük bir detay, bir tamamlayıcıdır. Ancak her bireyin, iyiye, güzele, doğruya doğru, öncelikle "**Mutluluk**" içinde yer

alması, dünyasını da, yaşamını da daha güzel ve daha yaşanılır kılar.

Birey bu **"İlahi Armoni"**nin, doğanın, büyük insanlık ailesinin, belki de küçük ve fakat vazgeçilemez bir parçasıdır.

Bizler aslında yaradılışımız gereği neredeyse sınırsız diyebileceğimiz yeteneklere ve enerjilere sahibizdir. Ancak bizler bunun farkında olmaksızın kendimize elimizden geldiğinden de fazlası ile bir sınırlılıklar hapishanesi yaratmışızdır.

Halbuki sınırlılık, başlangıçlar ve sonlarla kendini kısıtlama gereği duymuş insanların bir algılama şeklidir. İşte bu sınırlılık halleri ve hatta bu sınırlılık hallerinin ürettiği sonuçlar ve sıradanlılıklar insanın "**Mutluluk**"unu bulmasında en büyük engeldir.

Bu ve bunun gibi sınırlılıklardan ve sıradanlıklardan kurtulmak insanın kendi özgür kararlılığı ile mümkündür.

Ancak unutmamak gerekir ki;

Dünya üzerinde ne kadar insan varsa o kadar çok özgürlüğe ulaştıran yol vardır.

Çünkü her insanın, her yüreğin yalnız kendisine mahsus olan bir yolculuğu ve deneyimleri vardır. Bu sebepledir ki, bu konuda izlenecek olan yolu belirlemek her insanın kendini bilmesinden sonra belirlenme imkanı doğar. Bu aynı zamanda "**Mutluluk**" yoludur da.

Her birimizin üzerimize giydirmiş olduğumuz bir yığın maskelerden oluşan bir kişilikler toplamıyız. Herkes birbirine karşı bir başka görüntü sergilemekte, yalan söylemek-

te, işlerimiz, hobilerimiz, değerlerimiz, alışkanlıklarımız ve hatta eylemlerimiz hakkında sürekli gerçek dışı görüntüler sergilemekte, diğer insanlarınkine karşı da yalan, yanlış, bilinçli, bilinçsiz olumsuz yorumlar üretir dururuz.

Bu uygulama çoğu zaman sıradan bir eleştiri düzeyinin ötesine taşmaktadır. Bunları değiştirmek aslında kolaydır, yeter ki isteyelim. Çünkü doğal halleri ile bize daha fazla gülümsemektedirler.

Bu bir ego çatışması değil, bir egosal dürtünün esaretidir. Sonucu itibarı ile zaman zaman ürettikleri yüzeysel "**Mutluluk**"ların dışında insana pek bir şey vermezler.

Duygularımızın hepsi önemli ve değerlidir. Ancak bu önem ve değerleri inanca, zamana ve mekana göre değişebilmekte ve değerlendirmektir.

Eğer, yerli yersiz, zamanlı zamansız bu duyguları köreltmeye, inançlarınızı yaşamımızın dışına iteklemeye kalkışacak, ya da tam aksine onları olduğundan çok daha fazla büyütür, gerekmediği değerleri verir, bizi yönetmeye kalkmalarına ses çıkarmayacak olursak, varoluşumuzun özünde yatan en güzel ve en değerli kaynaklardan birini yok etmiş ve kendimizi bir "**Mutsuzluk**" girdabına sürüklemiş oluruz.

Kendi irademiz ve kontrolümüz altında olan duygularımızın en güzel tarafı onların hepsini her istediğimiz anda duyumsayabilme imkanına sahip olmamızdır.

Biz insanlar genellikle öyle aşırı yüklü, öyle gergin, öyle yorgun ve öyle meşgul durumda bulunuruz ki, neler duyumsamakta ya da duyumsayabilmekte olduğumuzu bi-

lemeyiz, hatta inancımızı tam anlamı ile değerlendiremeyiz bile.

Bu karmaşa içinde tek bildiğimiz, bütün bu olumsuzlukların bir etkilemesi, bir saldırısı altında bulunduğumuzdur.

İşte şu noktada kendinize küçük bir zaman dilimi, ayırın kendinize neler hissettiğinizi sorun ve gerekiyorsa sonuçlarını sorgulayın.

Bunu yapabildiğiniz sürece, çok kısa zamanda bu baskı üzerinizden kalkacak ve esas duygularınızın "**Mutluluk**"lar veren ortamında kendinizi bulacaksınız.

Unutmamak gerekir ki;

Vicdan, "Tanrı"nın içimizden seslenişidir.

Bir çok insan son yılların en büyük aptallığı içinde, kendilerini faturalar ödemeye, ihtarnameler çekmeğe ya da almaya, aralıksız çalışmaya ya da tam anlamı ile tembelliğe yatmak, sağ kalabilmek ve her günün akşamını getirebilmek gibi rutin bir çark içinde yaşamını sürdürür.

Kabul ederiz ki;

Aslında bu insanlar bugünkü sözde çağdaşlığın getirdiği bir tuzağın içine düşmüşlerdir. Değil kendi yaşamlarını tasarlamak ve yönlendirmek, var oluşlarını bile ancak nüfus kayıtlarına bakarak kanıtlama noktasındadırlar.

Peki bu hercümerç içinde insanoğlu nasıl olacak da içindeki, özündeki güç kaynağını, enerjisini harekete geçirebilecek?

Eğer bizler hayatın daha ilk basmaklarında, zihnimizin bahçesine kendi istediğimiz bir şekilde yaşamımıza renk katacak, yaşadığımızı duyumsatacak tohumları bilinçli bir şekilde ekmeyecek olursak, ortaya çıkacak olan bizim dışımızda kalan bir yığın yabanlıklar ve "**Mutsuzluk**"tur.

Biz içimizdeki o eşsiz ve sınırsız olanakları keşfetmek ve yaşamımıza yansıtmak istiyorsak, yüce bir amaç, yaşama renk katacak bir ideali seçip, bu potansiyelimizi keşfetmek ve inancımızı mutlaka gün yüzüne çıkarmak zorunluluğundayız.

İçinde bulunduğunuz an, sahip olduğunuz sonsuz potansiyelinizin bir yansıması değildir. Olsa olsa, şimdilik üzerinde odaklandığınız amaçların boyutlarını ve değerini belirler.

Zaman zaman kendimize seçtiğimiz amaçlara ulaşamayacağımız endişesine kapılır ve hatta imkansız görürüz. Ancak amaç edinmenin en güzel tarafı, bireye sağladığı ilhamdır. İşte o ilhamı keşfettiğinizde de, içinizdeki gücü ortaya çıkardınız demektir.

Eğer bir amaç, yerine getirilmesi imkansızmış gibi endişeler veriyorsa, hem de ona ulaşabilmek içimize coşkulu bir heyecan içine sokuyorsa, aslında amaç seçiminde doğru yoldasınız demektir.

İşte bundan sonra, o ilhamı gerçekten bulmak ve o imkansız görünen amaçlara ulaşabilmek için, bizlerin neleri başarıp başaramayacağımızı sorgulamak gibi bir durumla karşı karşıya bırakmakta ve hatta inanç sistemimizi bir daha değerlendirmeye tabi tutmak durumunda bırakmaktadır. İşte "**Mutluluk**"a açılan yaşamın renkli kapıları.

Kabul etmek durumundayız ki;

İnanç, bir yandan gördüğümüze inanmak, diğer yandan da inandığımız görmektir.

Evren kendi başına bir mükemmellikler oluşumudur. Bu mükemmellik bireyin "**Mutluluk**" kaynağı olmalıdır. Her birey mükemmel olmayanı, mükemmel olan uğruna seve seve feda etmesini bilmeli ya da öğrenmelidir.

İşte o noktadan sonra dünya üzerinde ne iyi, ne kötü, ne "**Mutsuz**" ve ne de "**Mutlu**" tartışmaları ve değerlendirmeleri kalmayacaktır. Bizlerin bu aşamada, sahip olduğumuz kısıtlı bilgi dağarcığımızla adeta bir saplantı ve bir cinnet noktasına varışımızın sebebi, olsa olsa yalnız ve yalnız budalalığımız ve bencilliğimiz olacaktır.

Her insan bilir, bilmez hep kendini arayış halindedir. Hep sevgi özlemi çeker, çünkü sevmeye ve sevilmeye değerdir. Hep "**Mutluluk**" arar, çünkü "**Mutlu**" olmaya değerdir.

Ancak bir yol gösteren, bir aydınlatan, içten çakan bir kıvılcım olmadan sahip olduğumuz cahilliğimizle, bu arayışları anıların, ön yargıların ve saplantıların esaretindeki karşıtlar ve çelişkiler dünyası içinde oluşturmaya kalkıyoruz.

Halbuki zamansızlığın, mekansızlığın, uyumun, anlayışın, hoşgörünün zenginleştirdiği iç dünyamız, bu hak edilenleri bizlere sunmaya o kadar hazırdır ki...

Unutmamak gerekir ki;

Bilgi, ihtirası frenler.

Ama biz insanlar her şeyin kendi kendine olacağı bekleyişi içinde olmayı, bir çaba sarf etmeye tercih ederiz. Beklentilerin oluşması, sorunların çözümlenmesi için zaman denilen ömür törpüsüne bel bağlamak, kendimiz aldatmaktan başka bir şey değildir.

Halbuki;

Bilgi ile donatılmış akıl ve ihtiras ruha rehberlik eder. Ama şöyle, ama böyle...

Ne kadar bilgi sahibi olursa olsun, hiçbir kimse mükemmel değildir. Gelişmenin, olgunlaşmanın sonu yoktur.

Ne kadar çok öğrenim görmüş olsanız da, daha öğrenmek durumunda olduğunuz sonsuz bilgiler, araştırmalar ve elde edilecek sonuçlar mutlaka vardır.

Aynı şekilde göstereceğiniz, vereceğiniz sevgiden yana, şefkatten yana, hoşgörüden yana, dostluktan yana da bir son yoktur.

Hiçbir kimse sevginin en üst noktasına vardığını söyleyemez. Hiçbir kimse şefkatin en ulaşılmaz noktasına vardığını iddia edemez. Çünkü bunlar insanın doğumla gelen potansiyelinin hudutlandırılamaz vasıflarıdır. Devamlı bir şekilde gelişmeye açık değerlerdir.

Bu sebepledir ki insan yaşamında bir son olmadığı gibi, bitmek tükenmek bir ısrar ve kararlılıkla aradığı "**Mutluluk**"ta da bir bir hudut yoktur. Olsa olsa devamlı yön değiştiren bir hedeflenme vardır.

Cehalet, insanın yaşamı boyunca mücadele etmesi gereken en önemli konudur. Hatta bir yerde bir varoluş düşmanıdır.

Hep araya konular mesafelerle, peşin güdümlemelerle, gerçeklerin gerçekliklerinden uzaklaşmakla, batıl inançlarla, körelmiş bakar görmez gözlerle ve karanlık düşüncelerle oluşturulmaya çalışılan ya da en azından korunmaya çalışılan bu eksiler ortamının getireceği sonuçlar istesek de istemesek de hep kayıplarla doludur.

Zaman zaman bir takım yobazlıklarla, ışıkların adeta zorlanarak karanlıklar içine çekilip hapsedilmeye çalışılması, bugünün kendini bilen, kendini tanıyan, kendisi ile barışık, gerçekleri gören bireyleri için ne kadar büyük bir olumsuzluktur bilemezsiniz.

Bu ve buna benzer zorlamaların getirdiği bir puslu ortamın, iç barışından ve coşkusundan yana verebileceği bir şey olmadığı gibi, alıp götüreceği o kadar çok şey vardır ki, bu durumda kendisinden uzak bir uydu toplum olma gibi bir sıkıntıyı, bir ömür taşıma gibi bir yükümlülükle karşı karşıya bırakılıyoruz.

Halbuki bize düşen bu tüm iyimserliğimiz ve farkındalığımızla bu açmazların üstesinden gelmektir.

Bu güç, bize doğumla verilen, sevginin, anlayışın kaynağında vardır ve bunu kullanıp gerçeklere ulaşmak ancak insan denen bizlere tanınmış bir ayrıcalıktır. Bir gün gelip bu ayrıcalığı algılayacak olursak "**Mutluluk**" yaşamımızın asla değişmez bir parçası olup çıkacaktır.

Bilmek durumundayız ki;

İlham, insana yansıyan, bilgi ile donatılmış yaratıcı gücün yaşama geçmesidir.

İşte bu yaratıcı güç kendini bilen, kendini tanıyan, içindeki gücün farkında olan herkese ilham olarak yansır.

Zaten, ilham olmadıkça görkemli bir şey yaratmak mümkün değildir.

İlham asla ego kökenli değildir. İlhamın kaynağı olan yaratıcı gücün harekete geçebilmesi, içinde yaşadığınız anın sıkıcı, olumsuz, inatçı ve tekdüze bir şekilde geçmemesi için büyük bir çaba sarf etmek gerekecektir.

Bunun için gerekli olan içinde yaşadığınız anı canlı, olumlu, verici ve coşkulu bir şekilde doldurun. Emin olun bunlar sizleri zirveye tırmandırmak ve "**Mutluluk**"u yakalamak için yetecektir.

Bilin ki, ilham ile beraber yaratıcılık devreye girmektedir. Yüm bunlar,eskiliğin yerine yeniliğin, köhnemişliğin yerine güzelliklerin, durağanlıkların yerine atılımların, ataletin yerine dinamikliğin ve "**Mutsuzluk**"un yerine "**Mutluluk**"un yer değiştirmesi demektir.

Zaten dikkat edecek olursanız gerçek manası ile kendimizi yaşamak, yakın uzak çevrenin, toplumun oluşturduğu kişiliğimizi değil de, kimliğimizi ön plana çıkarmaktır. İşte yaşamın gerçek yüzü, işte "**Mutluluk**"a giden yol...

Bizler, hep başkalarından ayrı olduğumuz düşüncesi ile yetiştirilmişizdir. Halbuki "**Mutlu**" bir yaşam için öncelikle kurtulmamız gereken en önemli pranga budur. Ne olursa olsun bu yanlış algılamadan kurtulmak durumundayız.

Kendimizi tüm varlıkların içinde görmek ve kendi içimizde de tüm varlıkları görmek durumundayız. İşte o zaman gerçeklerin hüküm sürdüğü ve "**Mutluluk**"ların bireysellikten çıkıp, bir bütünlük içinde değerlendirilme noktasına geliştir.

Her insan "**Mutluluk**" elde etmeye can atar. Bu konuda kendilerine önerilen her türlü yolu denemeye de hazırdırlar. Ancak büyük bir çaba ve kararlılık isteyen "**Mutluluk**" ortamı hemen oluşmayınca, sıkılır ve yorularak etkinlikleri sağlamaktan vazgeçerler.

İstedikleri hemen bir kapı çalışında karşılarına çıkacak olan "**Mutluluk**"a sahip olmaktır.

Gerçekten "**Mutluluk**" böylece sıradan bir tarifle, bir nefes alış veriş arasında elde edilecek kadar kolay bir olgu olsaydı, bizler acaba onu bu kadar ısrarlı ve kararlı bir şekilde aramak, bulmak ve yaşamak gereksinimi içinde olur muyduk?

Hepimiz dünyayı olduğu gibi, tüm gerçekleri ile kabul etmek durumundayız. Asla kendi gereksinimlerimiz paralelinde gelişeceğini zannetmek yanlışlığına düşmeyiniz. Bu gerçeği kabullenme noktasına geldikten sonra artık her şey daha da kolaylaşacaktır.

O zaman gerçekleri doğrularınızdan ayırt etmeye başlayacak ve sahip olduğunuz esas kapasitenizin farkındalığını yaşayacaksınız.

Ancak bunlardan sonra kazanmak için mücadele etmek gerektiğini ve isterseniz yapabileceklerin en iyisini yapabileceğinizi anlarsınız.

Halbuki;

Hayallerimiz, çoğu zaman ulaşılmaz ufukların ardındadır.

İnsanların mutlulukları ya da mutsuzlukları,
kaderin olduğu kadar da karakterlerinin eseridir.

La Rochefoucauld

"MUTLULUK, ZENGİNLİK DEĞİL, YETERLİLİKTİR..."



Bir insan bu dünyanın ölçütleri içinde ve kendi yaşamsal sürecinde ne kadar çok servet biriktirirse biriktirsin, onlara sonsuza kadar mutlak bir sahiplenme içinde olması mümkün değildir.

Bu yaşam süreci içinde olsa olsa mallarınızın, servetinizin bir bekçisi,bir emanetçisi olmaktan ileri gidemezsiniz. Hele hele "**Mutluluk**"unuzu bu kazanımlara, bu maddesel üstünlüklere bağlamaya kalkmanız en büyük açmazlarınızdan biri olmaktan ileri gidemez.

Çünkü bu servetler, bu madde birikimleri hayatın akış süreci içinde bir çok sebeplerden dolayı kaybedilebilir, çalınabilir, değerleri yitirebilir, çürür, eskir, paslanır, gü-

zelliklerini, etkinliklerinden uzaklaşabilir. En azından bu gerçeği bilmek, anlamak ve benimsemek, içsel dünyanın kaybedilmeyen değerleri ile taçlandırmak başlı başına bir "**Mutluluk**" olayıdır.

İnsanın hayatında yer alan, gençlik, güç, para, güzellik, canlılık gibi dünyasal yorum ve değerler, kendi oluşturdukları etkinliklerinin izlerini, iyi ya da kötü bir şekilde bırakarak geçip giderler. Hepsi, ama hepsi, üzerinde, büyük bir titizlikle, ısrarla ve hatta tutku ile olan bağımlılıklarınız kendi doğal seyirleri içinde yok olurlar.

Ancak, sizin üzerinizde bıraktığı anıların izleri, sürekli bir şekilde olmazların olamazlarını yansıtan arzular, korkular ve ıstıraplar şeklinde etkilerini sürdürme ısrarında olacaktır. İşte çektiğimiz "**Mutsuzluk**"umuzun kaynağındaki gerçek.

Bugünkü dünya düzeninde insanın en büyük açmazı, maddeye olan bağımlılığın, maddeye dayalı yaşam düzeninin getirdiği hırslara, hınçlara, bencilliğe, açgözlülüğe, egosal dürtülere bağlı bir yıkımdan geçmesidir.

Yapaylıklarla donatılmış bir görüntü altında, madde merkezli yapay **Tanrı'**lara tapınma, bir madde tutsaklığı çizgisi içinde sözde ışıltılı bir hayat, nedense aranılan, istenen ve beklenen bir yaşam tarzı olarak önümüze serilmekte.

Evet, yaşamımızı maddeden dışlamak sureti ile devam ettirme imkanımızın olmadığı da bir gerçektir. Ancak maddeyi yaşamımızda bir denge unsuru olarak kullanmak kaydı ile.

Maddi sorumluluklarınızı, yükümlülüklerinizi yok sayamaz ve onları dışlayamayız. Ancak bir içsel güç olan ve her dem "**Mutluluk**"un kapılarını açmaya hazır özümüzün çağrılarına kulak vermek kaydı ile.

Dünya bugünkü bunalımlı sürecin içine girdi ise, bunların sebebi yine bizleriz. Biz insanların açgözlülüğü, bencilliği, acımasızlığı, "***Benim***"ciliği tüm savaşların da, çatışmaların da, acıların da, ıstırapların da ana sebebi olmuş ve olmağa devam etmektedir.

Dünya aslında sahip olduğu potansiyeli ile kendi yeterliliğini bizlere sunmak istemektedir.Bunlar aslında bu maddeye dayalı ve madde çıkarlı yaşamın ürünleridir.

Dünyanın kendi varoluşu içinde tüm insanlara, canlılara, cansızlara yetebilecek bu potansiyelle yerinde ve zamanında değerlendirmek biz insanlara kalmaktadır. Dünya, cömerttir, vericidir, bereketlidir, doyurucudur, yeterlidir. Keşke biz insanlar yaşamımızda dünyayı bu tüm zenginliği ile vericiliği ile örnek bir yaşam sürebilseydik.

Keşke doğa ile, tam bir işbirliği içinde bir hayat yaşayabilseydik. İşte o zaman her insan gerek fiziksel, gerekse ruhsal manada tam bir doyumluluk ve "**Mutluluk**" içinde olurdu. Maddeye ve güce dayalı yaşamın getirdiği her türlü düşmanlıklar, savaşlar, yıkımlar, kıskançlıklar, bağımlılıklar yaşamın normal süreci haline gelmiş.

Peki, nasıl oluyor da insanoğlu bu katı kurallı ve kısıtlı şartlanmaların getirdiği hayat sürecinde, bir de "**Mutluluk**"u getirecek? Peki, getirmeyecek ya da getiremeyecekse, hala "**Mutluluk**"u bunların içinde arayacak ve bulacağım diye sarf ettiği bu boş çaba neyine?

Kendini mi kandırma peşinde koşturmakta, yoksa kendine dahi itiraf edemediği kendinden başka herkesi ve her şeyi oynadığı, bu hayat dramasındaki yerini kanıtlama peşinde mi koşuyor?

Hayatta bir çok defalar hep iyilikler yapmak gereksinimi içinde olduğunuzu hissettiğiniz anlar vardır. Bu yapacağınız iyiliklerin ölçütü de genelde maddeye ve maddesel yardıma dönük algılamalarıdır.

Bu insanlar genellikle sizin karşınıza belirli bir plan ve program içinde de çıkmamaktadır. Çoğu zaman da, hayatın normal akışı içinde sıradan yansımalarda bulmaktadırlar.

Siz, bunlara yetebilecek ve yardımı yerine getirebilecek bir maddi yeterliliğe de sahip olamayabilirsiniz. O yardımı yapamıyorsanız, siz yapabileceğiniz kadarını tam bir görev anlayışı ve insan olma ayrıcalığı içinde yapınız. Bu yaptığınız yardım alanı memnun etmese bile.

Dahası, hiçbir maddesel yardımda bulunamıyorsanız, anlayışınızı, duygularınızı anlayabilecekleri bir şekilde hareket edin. Yine de beceremezseniz, bu insanlardan, içinizden sessiz göz yaşlarınızı ve dualarınızı eksik etmeyin. Bu insan olmanın insana yüklediği sorumluluğudur. Bundan kaçamazsınız, kaçmamalısınız.

Eğer bunları becerebilirseniz, işte o zaman "**Mutluluk**"tan yana, gerçek zenginliğinizden yana, yaşamınıza bir pay katmaya, aramaya, bulmağa hak kazandınız demektir.

İnsanoğlu yaşamımı daha üst düzeylere çıkaracağım, daha güzelleştireceğim, aradığım ideallere kavuşacağım, güçleneceğim, zenginleşeceğim, başaracağım diye öyle

karmaşık, o kadar olamazların olmazlarını yaşar ki, bu sefer içine düştüğü açmazlar yumağının nasıl olacak da çözüleceğini, bu karmaşanın nasıl aşılacağını düşünmekten, planlar yapmaktan, esas yaşam gayesini ve özlemlerini tümü ile kaybettiğini görür ve "**Mutsuzluk**"lar tabloları çizer.

Halbuki çoğu zaman "**Mutluluk**"lar, yaşamın basitliğinde ve sadeliğinde yuvasını kurmuştur. Bunu gözlemlediği gün zaten bilmeceyi çoktan çözmüşüzdür.

Artık önünde çok bilinmeyenli bir problem değil, belirliliği, açıklığı, olumluğu yaşamımıza yansımış bir huzur ortamı vardır. Bu istesek de istemesek de "**Mutluluk**"un yaşamımızın bir parçası olmasında büyük rol oynar.

Gün gelir;

İnsan bir yudum "Mutluluk" için neleri göze almaz ki..

Neleri neleri sıkıştırmaz gönlünün o yırtık cebine?

Nelerden vazgeçmez?

Unutulmaz olanlar tek tek unutulur.

Umutsuzlukların yerine ne hülyalar icat edilmez?

Bazen bir hasret türküsünde,bazen bir özlem kürsüsünde neleri hatırlayıp da gözyaşlarımızı dökmeyiz.

Bazen sitemler, bazen beddualar ve ahlar...

Bazen bir dost sıcaklığıyla yeni baştan tutunduk hayata.

Tutundukça bağlandık ve bağlandıkça bir türlü kopamadık.

Bir zamanların acı veren "Mutluluk"larının yüreğimize yansımalarını gördük.

Evet, "Mutluluk" için hep koşturduk .Onu aradık, durduk.

Çoğu zaman bulamadık ama hep peşinden koşturmaktan da geri kalmadık.

"**Mutluluk**"ta ölçü, fazlalık değil, yeterliliktir. Birden fazla eve sahip olanın, tek bir gecekondu sahibinden, iki çift ayakkabı sahibi olanın, tek ve alt tarafı pençeli bir ayakkabısı olandan daha "**Mutlu**" olduğu ya da olması gerektiği diye bir kayıt yoktur.

İnsanların iki türlü doyum gereksinimleri vardır. Bunlardan birincisi bedensel gereksinimler, diğeri de ruhsal gereksinimlerdir. Kesin olan bir şey varsa, günlerce midesine bir lokma ekmek girmemiş olan aç bir insanın, ruhsal gereksinimleri ikinci planda kalır.

Bu gerçekler insanı şöyle bir yanlış yargıya götürmektedir ki; insanoğlu sanır ki, zenginlik, "**Mutluluk**" için ön şarttır.

Hayır, "**Mutlu**" olabilmek için ön şart, bedensel doyumu sağlayacak kadar bir varlığa ya da imkana sahip olmaktır. Ancak karnımızın doymasının ardından, önem sırası ruhsal doyuma, gönül doygunluğuna kayar.

Hem beden, hem ruh, hem de gönül doyumu bir araya geldi mi, sonucu coşkularla dolu gerçek "**Mutluluk**"tur. Ancak, çoğu kişi hep ister ve bu istedikleri hep fiziksel sözde gereksinimleri ve doyumlarıdır.

Hep;

Hep elle tutulur, gözle görülür, güç ve zenginlik taşıyan şeyler...

Daha çok para, daha iyi evler, daha güzel arabalar…

Daha güzel giyimler, daha çok saygınlık ve gösteriş...

Hep zenginliğin, varlığın, güç gösterilerinin çevrelediği yapmacık hayranlıklar, riya dolu sözüm ona saygınlıklar...

Halbuki adeta sahipsiz kalmış aç ruhumuzun, başıboş gönlümüzün gereksinimlerinin ne olduğuna kulak veren bile yok. Unutmamak gerekir ki; "**Mutluluk**"ta mana, moral doyum mutlaka şarttır.

"**Mutluluk**";

Başını yastığa koyduğunda huzurla dalıvermektir en derin uykulara ,en tatlı rüyalara....

Uyandığında da yanı başında nefes alan can için, şükran duyguları duymaktır.

Bir kır yürüyüşünde senin ilgini çeken bir çiçeğe, onun da aynı gözle bakmasıdır.

Ağlayabilmek sevgiden.

Sevdiğin bir omuzda.varlığının seni teselli etmesidir…

Sevdiğinin dönüşünü kutlamaktır…

Kalemle barışık değilsen, elleriinn şiir yazabilmesidir.

Kimine göre bir kediyi okşamak…

Kimine göreyse, bir bebeğin büyüme macerasına tanık olabilmek...

Fırtınalı bir havada gemiyi, limana yanaştırmaktır…

Çoğu insan "**Mutluluk**"u hep bir yarışmanın, bir didişmenin sonunda arar, bulur ya da bulamaz. Halbuki gerçek "**Mutluluk**"un kökeninde ne yarışma, ne de didişme diye bir şey yoktur.

Yarışmalarda her zaman en azından bir galip, bir de mağlup bulunacağına göre, her ne şekilde sonuçlansın, olsun, ister yapay olsun, ister geçici olsun "**Mutluluk**" diye bir deyimden bile bahsetmek mümkün değildir. Çünkü yenilen "**Mutsuz**"dur.

Tüm insanlar, her zaman ve her yerde başarılı olamazlar. Başarısızlık da insan yaşamının doğal bir olgusudur. Ancak bu başarısızlıklar karşısında takınılan tavırlar kişiyi "**Mutlu**" ya da "**Mutsuz**" eder.

Başarısızlıklar karşısında daima o anı en acı ve üzüntülü tarafları ile tekrar tekrar yaşayan kendini bu kısır döngüden sıyırma başarısını gösteremeyenler hep "**Mutsuz**" olurlar.

Bu başarısını unutan, ya da en azından bir deneyim olarak görüp, yarınlarına daha deneyimli bir birey olarak giren insan, çok daha güçlü, kendinden emin ve "**Mutlu**" olur.

Birinde insan, olayların, olanların tutsağı, diğerinde ise olaylara yön verendir. "**Mutlu**" kişilerin yaşamı, en azından "**Mutsuz**" kişiler kadar başarısızlıklarla doludur. Aradaki fark her bireyin olaylara bakış açısıdır.

Para, bir yerde belki de bir "**Mutluluk**" sebebi olabilir. Ancak, tek başına hiçbir şey ifade etmediği gibi, hiçbir zaman da "**Mutluluk**" için birinci etken değildir.

Eğer böyle olsaydı, tüm zengin ve varlıklı kişilerin "**Mutlu**" kişiler olması gerekirdi ki, bu da çevremizi şöyle bir gözlemlediğimizde nasıl bir yanlış değerlendirme olduğunu anlarız.

Bunun tam aksine, zengin kişilerin daha "**Mutsuz**" bir yaşam sürdürdüklerini gözlemlemek mümkündür.

Demek ki para, zenginlik, varlık kendi başlarına "**Mutluluk**" verecek, oluşturacak bir güce sahip değildir.

Çünkü, o parayı, o zenginliği, o varlığı ısrarla koruma iç güdüsü, kaybetmek korkusu, sahip olunduğundan daha fazlasına karşı oluşan hırs, yaşam "**Mutluluk**"unu kökünden silip, atıyor.

Sevginin, hoşgörünün, saygının, şefkatin, yaşamdan haz duymanın, insan olma üstünlüğünün hissedilmediği bir ortamda para, ancak kötü bir efendidir.

Parayı kendinize uşak, çevrenize, yakınlarınıza bir yaşam zevki katma, hazzı aşılama sebebi yapmadıkça, insanın yaşamındaki alacağı rol günlük, geçici ve yapay hazlardan pay kapmak olarak kalacaktır. Bunun sonucu da bir ömür yüklenmek durumunda kalacağımız "**Mutsuzluk**" olacaktır.

Bilmek durumundayız ki;

Parayı emrinde çalıştırırsan, sana güzel bir hizmetçi olur. Yok sen, onun emrinde çalışırsan, onun hizmetçisi olursun.

Ve;

İnsanın kazandığı paradan değil, paranın kazandığı insandan korkun…

Bilgi; insanın yaşamında bir anı, bir birikim, bir düşünce kalıbı ve hatta düşünsel bir alışkanlık oluşturmaktır. Tüm bunlar kimi zaman haz tarafından, kimi zaman acı tarafından algılanırlar.

Ancak, dingin bir zihin, tüm bu algılamaları, bir bilinç süzgecinden geçirir ve bir olumluluk potasında eritirse, ortaya çıkan ürün "**Mutluluk**", aksi halde ise "**Mutsuzluk**" olacaktır.

Eğer bunlara karşı kendinizi tam donanımlı bir hale getirirseniz, kendiniz her zaman daha güçlü ve "**Mutlu**" kılarsınız.

Bu dünyaya gelen herkes, sahip olduğu sözde bilgiler ve edindiği yapay öğrenimler paralelinde kendisi için bir dünya yaratır ve onun hapishanesi içinde, kendi cahilliğinin tutsaklığını yaşar. Bu tutsaklık da bir ömür boyu arayışlar ve "**Mutsuzluk**"lar üretir.

Ben diyorum ki;

Yıkın bu hapishanenin duvarlarını, vazgeçin bu yapay dünya senaryolarından, özünüze dönüp, gerçek "Mutluluk"unuza erin ve varoluşunuzun hazzını tadımsayın.

Her insan dünyasal ölçütler içinde sınırlı bir bilgi dağarcığına sahiptir. Ancak, özünden kaynaklanan varlığı sınırsız bir enerji, yapma ve olma gücüne de sahiptir. O halde fiziksel yapınızla ve dünyesal ölçütler vereceğiniz her şey mutlaka sınırlılık engelline takılacaktır.

Ancak özünüzden yapacağınız her türlü sunum size ve karşınızdakine tahmin edemeyeceğiniz derecede sınırsızlıklarla dolu bir **Kutsal'**lık sunacaktır. Bu başlangıçsızlık,

sonsuzluk ve tükenmezliğin en güzel bir yansımadır. Bunun için ayrı özel bir arayış içinde olmak gerekmemektedir.

Çünkü "**Mutluluk**"un en güzel görüntü verdiği içsel dünyanızın, artık yaşamınıza yansıdığının en güzel örneği olmaktadır.

Her insan yaratılışı gereği sonsuz bir haz alma kapasitesine sahiptir. Bu insanı insan yapan en büyük coşkudur da. Bu haz arama duygusu yaşam süresince etrafını ışıklarını, nurunu saçar.

Her insan yaşamı süresince bir takım bilgi edinmeler, gelişmeler ve olgunlaşmalar içinde bulunur. Bu bir yerde bir güçlenme, bir kendine dönüş olayıdır.

Yalanı, dolanı, kötülülüğü, hileli ve yapay davranışları reddetmek ve gerçeğe dönüş yoluna girmektir. Bunların her biri korkuyu yaratan temel mahvedicilerdir.

Bunlardan sıyrılma "**Mutluluk**" arayışında, en güçlü referanstır.

İnsanın "**Mutluluk**" yolunda ilerlemesi için zihnin her türlü endişelerden, korkulardan, kuruntulardan, kinden, nefretten, aç gözlülükten ve gururdan arındırılması gereklidir.

İmkan oldukça tüm varoluşu kapsayan bir sevgi ve hoşgörü doygunluğuna erişmelidir.

Bunlar büyük bir bireysel çaba veya toplumsal kültür gerektiren olaylardır. Bu da peşin bir kararlılık ve ardından da disiplinli bir uygulama ile mümkün olabilecektir.

Evet. İnsan her yönüyle, "**Mutluluk**"u başkalarıyla paylaşarak yaşayabilecek özellikte yaratılmıştır.

Yani insan sosyal bir varlıktır. Yalnız başına kalmış hiçbir insan "**Mutlu**" olamamış ve bundan sonra da olamayacaktır. Çünkü böyle bir durum insan olmanın yapısına aykırıdır.

Evet; bu bilgiler eşliğinde yola çıktığımızda karşımıza insanların son zamanlarda içerisine düşmüş oldukları "**Mutsuzluk**", güvensizlik,yalancılık,aldatma,ikiyüzlülük vs gibi sayabileceğimiz daha bir çok problemin kaynağını açıkça ortaya çıkarmış oluruz.

Fakat çoğu zaman, bunları kabullenmek, sorumluluk almak ve kısıtlamaları görebilmek o kadar zor gelmektedir ki, akışa gelen hayatı "***Kader***" deyip kabullenmek daha kolayımıza geliyor.

Ama bu kabullenme ile "**Mutluluk**"un en büyük ilacını, yani sevgiyi, hoşgörüyü de beraberinde yok ediyoruz. Bu işin en düşündürücü yanı, bu duyguların taraflarından her birisine, her dönemde bir vesileyle ulaştırılmış olmasıdır.

Ancak çoğu zaman farkına bile varılmamıştır.

İnsanın yaşadığı korkuların kökeninde bilgisizlik ve kuruntu yatmaktadır. Korkuyu ve zavallılığı aşmak için dünyanın yapay ve gerçek dışı yansımalarını aşıp, gerisinde yatan gerçekleri görmek, tanımak ve yaşamak gerekir.

Yaşamın aslında bize güzellikler, iyilikler sunmak için var olduğunu anladığımız zaman, artık hiçbir şeyden endişe duyulmaması gerektiğine, korkuları yaratan bu endişelerin yersiz olduğuna inanacak ve onların ürettikleri her türlü acı ve ıstıraptan uzak kalacaksınız.

Bugünkü toplumumuzda insanlar, bir yığın, olur, olmaz, saçma arzu ve taleplerinin yönlendirdiği bir şekilde

davranma, konuşma, düşünme ve yorumlama alışkanlıkları edinmişlerdir.

Vicdan, ahlak, örf ve adetlerin gerektirdiği bir denetim gereği ise, gündeme hiçbir şekilde girmemektedir. Bunları önlemede yapacağımız girişimlerde öğüt verme gibi bir zavallılık içine düşmememiz de gerekmektedir.

Çünkü öğüt, şüphe, huzursuzluk, "**Mutsuzluk**" çekenler içindir. Bir taraftan yaşamını bir takım iç güdülere, ön şartlanmalara bağımlamış, diğer taraftan adeta kendi mahkumiyetini yaşamaya ve tatmaya kararlı birinin, öğüt dinlemelerle geçirecek zamanı yoktur.

Aslında **"Mutlu"** olmanın, **"Mutluluk"**u bulmanın yolu, onu araştırmaktan, aramaktan, bulmak için kafa patlatmaktan çok,elindekiler ile yetinmeyi bilmekten geçiyor.

Zaten, "**Mutluluk**"un onu arayanlara, tesadüfen rastlanmış olduğunu, yaşamın hiçbir safhasında göremeyiz. Çünkü "**Mutluluk"** dediğimiz olgu hem zaman ötesi, hem de mekan ötesidir.

Nedense, ***Don Kişot*** gibi hâlâ yel değirmenleriyle savaşıp durmaktan haz alır gibiyiz. Halbuki, hemen yanı başımızda olanların bize sundukları sevgiyi umursamamış görünmekteyiz.

Belki bizde olduğunun farkında dahi olmadıklarımızın, bir başkasında tümünden yok olduğuna bakıp neden bu sahipliğin yetinme duygusunu bir **"Mutluluk"**a çevirmesini beceremiyoruz?

Neden bu **"Mutsuzluk"** tablolarını çizmekte bu kadar ustayız?

Soruyorum size, yoksa;

Dostlarınız mı sizi terk etti?

Allah devasız bir hastalık mı verdi?

Gözleriniz görmez, kulaklarınız işitmez mi oldu?

Felç mi indi vücudunuza?

Bir iftira mı atıldı üzerinize, çamurunu temizleyemediğiniz?

Zindanlara mı kapattılar sizi? Gün ışığına hasret mi kaldınız?

Yoksa sen "Mutluluk"u özgürlükte, sevgide, şefkatte, esenlikte, huzurda aramayan birimisin?

Halbuki, yukarıda belirttiğim sadece birisiyle ömrü boyunca "**Mutlu"** olacak ne kadar insan var bilir misiniz? Tabii, bunların birinin eksikliğinden ömür boyu "**Mutsuz"** olacak bireylerin de var olduğunu biliyorum.

Burada şunu demek isterim ki;

Öyle ki, gereksiz kuruntularından kurtulup mutlu olmak elinizde. Çünkü elinizde olanlara oranla, olmayanların her zaman çoğunlukta olacaktır.

İnsan ruhunun en az sabır gösterdiği
şey mutluluktur.

A. Hamdi Tanpınar

"MUTLULUK, HAYATIN GİZEMİNİ ÇÖZMEKTİR…"



Her birey, nedense sevmeyi sevilmenin bir karşılığı olarak görür. Halbuki bir insanı sevilebilir kılan, sevebilme yeteneğidir. O halde sevilebilme, sevmeye başlamakla mümkün olur.

"**Mutluluk**"un sırrı da, bireyin sevebilme gücünde yatmaktadır. Eğer sevgiyi bir haz, bir egosal beklentisi ya da sunumu olarak görme ısrarında iseniz, bu duyguların sizi "**Mutluluk**"a eriştirmesini beklemek abestir.

"**Mutsuzluk**"un en büyük sebebi de bireyin kendisinden nefret duymasındandır. Çünkü bu duygu saldırganlığı, sevgisizliği, hoşgörüsüzlüğü, huysuzluğu, olumsuzluğu

bir yaşam felsefesi haline dönüştürür. Bu dönüşüm ısrarlı bir zaman dilimi süresince istese de istemese de bir kabullenme haline geçer.

Sevgisizlik, "**Mutluluk**"un üzerine örtülen bir şaldır. Sevgi bir irade, bir kararlılıktır. "**Mutluluk**" da bu iradenin, bu kararlılığın herkesle ve her şeyle paylaşma bilincine ermektir.

Bilmek durumundayız ki;

Hayatın gizemi, "Mutlu" olmak ve aynı zamanda "Mutlu" etmek gibi iki uç arasında gidip gelen bir var oluşun coşkulu ritmidir.

Her bireyde bir enerji, bir sevgi ve bir zeka potansiyeli vardır. Bunlar ömrümüz süresince bizlere rehberlik eder ve gereksinimlerimizi karşılar. İşte tüm bunlar her bireyin sahip olduğu hayat kıvılcımının devamını sağlayan büyük güçtür.

Bu potansiyeli keşfetmeden "**Mutluluk**" yolunda gerçek adımlar atmak adeta imkansızdır. Bu bir yerde bireyin kim ve ne olduğunu bulması ve gerçek kimliğini su yüzüne çıkarması demektir.Olaylar, kendilerince ve bir akış içinde hep olurlar.

Ancak bizler, onları lisanımızın elverdiği, gözümüzün görebildiği, aklımızın anlayabildiği bir şekilde tarifler içine sığdırmaya ve hatta hapsetmeye çalışırız.

Bu durum hayatımızda o kadar alışılmış ve inkar edilmez bir hale gelmiştir ki, onların ardındaki yapaylığı, olmazları, doğrularımız aşan gerçekleri görmez ve hatta tanımaz hale gelebiliriz.

Halbuki uyum, hoşgörü, güzellik.anlayış, sevecenlik hep gerçeğin yansımaları olmuşlardır.Gerçek bir yerde ruhun madde üzerindeki güçlü ve değişmez etkisidir. Ancak mükemmelliği yakalayamamış bir düşünce tarzı onları ayrı görme ısrarında kalır. Madde ve ruh insan zihninde buluşup, "**Tek**"leşen ve ardından "**Mutluluk**" yaratan en büyük gerçektir.

Dünya üzerinde her ne zaman sevgi insanlardan esirgenir, her ne zaman katılık, anlayışsızlık ön plana çıkar ve ıstırapların yayılmasına izin verilirse, o zaman barış bir hayal olur ve savaş ön plana çıkar.

Unutmayalım ki;

Savaşın olduğu her yerde ise, her ortamda mutlaka "Mutsuzluk" vardır.

Her insan sevdiği her şeye varlığından mutlaka bir şeyler katar. Her sevdiğini kendisinden bir şey gibi, bir yansıma gibi görür ve benimser.

Bunun dışından da beğendiği, kendisinin olmasını istediği, kendini sahipliliğine güdümlediği her şeye karşı özel bir ilgi ve yakınlık duymaktan da geri kalmaz.

Bunlar, ister egosal olsun, ister özel dürtülerin bir sonucu olsun, devamlı hedef olarak insanın yaşamına yansır. Tüm bunların başarı ile sonuçlanması büyük bir "**Mutluluk**" sebebi olduğu halde, başarısızlık "**Mutsuzluk**"un da en büyük açmazı olur.

Bazen bir insan görürsünüz, dağda tek başına yaşıyordur. Kendisine yaklaşır sorarsınız; ***"Yalnız mısınız, "Mutsuz" musunuz?*** diye? Kendini asla yalnız hissetmediğini ve çok **"Mutlu"** olduğunun cevabını alırsınız…

Bazen de bir insan görürsünüz çarşının çok kalabalık bir ortamda. ***"Bu kalabalık arasında*sınız, *"Mutlu"musunuz?"*** diye? Kendisini çok yalnız, terk edilmiş ve **"Mutsuz"** olduğu cevabını aşırsınız…

Demek ki, İnsan yaşantısını aslında kendisi yapılandırıyor, kendisi renklendiriyor. Kimi zaman büyük bir kalabalık içinde yapayalnız, Kimi zaman dağ başında içindeki kalabalığı yaşayabiliyor.

Demek ki, insan yalnız kalmak istiyorsa o yalnız, yalnız kalmak istemiyorsa o hiçbir zaman yalnız değil.

Sahip olamak istediği her şey değil, ama "**Mutlu**" olacağı her şey insanın elindedir. Burada her şey, kabullenme ve durumunu huzur istikametine yöneltmesinde yatmakta.

Bunun için;

İnsanın elindekilerinin, aradıklarının olabileceğini görmesi yeterlidir.

Bu ortam içinde ilk aradığımız, karşımızdakilerin de bizim gibi "**Mutlu**" olmaları ve bu duyguları derinlemesine duymalarını isteriz. Ama zaman gelir içimizi, adeta karartan bir üzüntü, bir hüzün kaplar, o pembe dünyayı, kimi zaman gri, kimi zaman kara görmeğe başlarız.

Kötümserlik, alınganlık, sıkıntılılık hali bizleri sarmalar, kendimizi bir taraftan terkedilmiş hissederken, diğer bir taraftan da başkaları ile bir arada durmaktan sıkılırız.

Yani kısacası tam bir huzursuzluk ve "**Mutsuzluk**" yansıması içinde bulunuruz. Birinci halde üstün gelen hal, varlığımızın, yokluklara ağır basma hali, ikinci hal ise, yoklukların varlığımıza üstün gelme halidir.

Her insanın yaşamında, farklı bir şekilde sevdiği, yakınlık duyduğu kişiler ve hatta ayrı bir değerlendirmeye tabi tuttuğu olaylar ve sonuçları vardır.

Birey yapısı gereği devamlı bir değişim içinde bulunduğundan, her geçen gün sevgi duyduğu, ilgilendiği kişiler, oluşan olaylar ve sonuçları üzerindeki değerlendirmeleri değişkenliğe uğrar.

Eğer birey bu değişikliklere karşı bir ayak direme durumuna girerse, gerek kendisine ve gerekse ilgilendiği kişi veya olaylara karşı da, zaman içinde bir yabancılaşma yaşar. Bu direniş insanın çevreden ve toplumdan kopması ile sonuçlanır.

Bu kopuş ardından bir terkedilmişliğe, bir tenhalaşmaya bir yalnızlığa doğru iteklenme ile noktalanır.

Bunun tıptaki adı da **"Ruhsal bunalım"** şeklinde literatüründeki yerini alır. Bütün bu açmazların aşılması çevreden kaçış ile değil, tam aksine toplumla bütünleşme ile aşılabilir.

Bunu ne kadar çabuk oluşturursanız o kadar "**Mutlu**" ya da "**Mutsuz**" bir birey olursunuz.

Siz, siz olun;

Sevdiklerinize karşı hayırsız olmayın, "Hayır"sız olun.

"**Mutluluk**"; yapmacıksız, doğal, apaydınlık bir kafa yapısı, sevgi ve saygı ile dolu bir yürek, iyimser ve hoşgörülü bir duyuş, olayları tam bir tarafsızlıkla ve hatta kendi çıkarları dışında değerlendirebilen bir yaşam tarzının ödülü, bir bedeli ve bir kazanımıdır.

Bu, bir yerde tüm kaygıların, tüm olumsuzlukların, tüm olmazların, tüm olamazların yerlerini doyumsuz bir rahatlığa, duygu fırtınasına, huzur dolu bir ortama dönüşüvermesidir.

Bu aynı zamanda da yaşama yeni bakış açısından bakmak, üzerinde yaşadığımız dünyayı, olayları ve toplumu tüm olduğugibiliği ile benimsemek, benimseyebilmek demektir.

"**Mutlu**" kişi, aynı anda seven ve sevilen kişidir. Burada sevmek sevilmenin bir bedeli veya sevilmek bir sevmenin bedeli değildir. Bu kendi doğallığı içinde sevmenin, sevilmekle birbirlerini tamamlama eğilimidir.

Zaten bunlardan bir tanesinin eksik olması, "**Mutluluk**" için en büyük açmazdır.

Hele hele hem sevmek, hem sevilmek, düşünce ve duyğu eksikliği "**Mutsuzluk**"un ta kendisi olur. Bir yerde "**Mutluluk**", "**Sevgi**" aynı yumurta ikizi gibi, iki ayrı ruhun tek yaşamda yansıması gibi bir görüntü sunar.

Sevdiğimizin hayali çoğu zaman bize kendisinden daha fazla huzur sebebi olur. Ama, emin olun ki, bu;

Sevdiğimiz kişi, o birey olduğundan çok, sevmek istediğimizin kendimiz olduğundandır.

Bir bireyi sevecekseniz, tüm olduğugibiliği ile seviniz. Seviniz ki, "**Mutsuzluk**" onun kaderini oluşturmasın. Her şeyden önemli olan, seven bireyin huzurunu da, "**Mutluluk**"un da sevdiğinde bulmasıdır.

Çünkü;

Sevmek, iki yarımın birbirlerini tamamlama eğilimidir.

Bir birey ressam ise, eline paletini aldıktan sonra coşar ve ruhunu tuale geçirir. Şair ise, coşkularını sihirli kelimelerin sınırlarından taşırarak mısralarına döker. Bestekar ise tek teli kalmış kemanını eline aldıktan sonra donuk birer çizik görüntüsündeki notaları rahatlıkla birer melodiye çevirir.

Her işin coşkusunda bir sevme, bir sevilme, bir başlama, bir atılım, her başlangıç, her atılım ise bir huzur kaynağı vardır ve sonucunda, bir "**Mutluluk**" melodisi çalar.

Siz siz olun ve;

Hep hayallerinize değil, gerçeklere sarılın...

Hep umutlara bel bağlamak değil, zamana ve yerine göre inançlarınıza sarılın…

Bundan sonra göreceksiniz ki, sonuçlar nasıl olursa olsun, sizi mutlaka "**Mutluluk**"a götürecektir.

İnsanoğlu içinden coşan duygularının özgürce ve doyasıya yaşanmasından "**Mutluluk**" duyar. Ancak, bu duygularına kendisini tutsak etmemesi kaydı ile.

Fakat çoğu insan haklı ya da haksız, bu duygularını o kadar çok baskı altına almaya kalkışır ki, bu duygularını herkesten saklamağa ve onları bir kılıf içinde yarınlarının karanlıklarının içinde saklamaya kalkarlar.

Kurdukları bu hoşgörüsüz, bu baskı yöntemi ile değil gerçeği aramak, bulmak, zorlamanın getirdiği zorluklar sebebiyle uykularından yorgun, bezgin ve "**Mutsuz**" bir şekilde uyanırlar.

Ben derim ki;

Siz siz olun, samimi olan toplumsal değerlere ve ahlaka aykırı olmamak kaydı ile duygularınızı doya doya yaşayın.

Çünkü duygular bir yerde bizim birer parçamız, birer yansımamızdır. İstediğinizde "**Mutluluk**" basmakları, istediğinizde de "**Mutsuzluk**"ların çıkmaz sokakları olurlar.

"**Mutlu**" birey; yaşamını bir başka ölçütleme ile değerlendiren bireydir. Burada kullanılan ölçütler, alışılagelmişlerin dışında kalan **İlahi** ölçütlemelerdir.

Bu ölçütleme uygulamalarında kendi olağanüstülüğünü tadımsadığı gibi, biraz da **Tanrısal** hazlarla **İlahi güce** doğru bir güdümlenme içinde olduğunu duyumsar.

Biz insanların en büyük mücadeleleri, hatta açmazları hep en iyi, en güzel, en sevilen, en saygı duyulan, en aranan, en bilgili, en güçlü olma savaşına girdiklerinde en hüzün verici, en "**Mutsuz**" ve en tükenmiş olarak kendi kendilerini kemirme durumuna girmemizdir.

Bu duygular ve bu duygulardaki ısrarımız bizi, gerçek doğamızdan uzaklaştırdıkları gibi, bizi bize benzemeyen bir "**Mutsuz**" kişiye döndürürler. Artık bu egosal "**En**"lere son verme zamanıdır.

Unutmayın ki;

Zaman tükenmekte, "Mutluluk" ise ulaşılamaz ufuklardaki son görüntülerini sergilemektedir.

"**Mutluluk**"ları sergileyen sevgilerde, yalnız bir bardaktan içmek değil, aynı zamanda birbirlerinin bardağını doldurmak vardır.

O halde;

"Mutluluk"u yakalamak istiyorsanız kendinizi ne yapıp yapıp sevmeye ve sevilmeye yönlendiriniz.

Herkesi sevin, herkesi sayın, herkese yardımcı olun, herkese hoşgörü ile yaklaşın.

Devamlı olarak sevimli, yararlı ve hatta yumuşak başlı olun.

Bunları yapmak belki öyle kolay görülmeyebilir. Ancak bunları bir yaşam tarzına çevirinceye kadar durmaksızın bir çaba içinde olmalısınız.

Bu bir yerde kötü alışkanlıkların, egosal davranışların sona erdirilmesi, olumsuzlukların yok edilmesi ve bir nevi rüyadan uyanış gibi bir şeydir.

Her insanın içinde bir sevinç pınarı vardır. Önemli olan onun varlığını keşfetmektir. Bu hiçbir zaman tükenmeyen, her zaman coşkulu, her zaman verici ve doyurucu bir pınardır.

Yaşamımızı dışsal etkenli dünyanın prangalarından kurtarmasını becerebildiğimizde, içsel dünyanın gerçeklerine yönelmekle insan olmanın huzuru ile "**Mutluluk**"un en yüce değerlerinize ulaşacağınız doğaldır.

İşte o zaman hem sorunların çözücüsü ve yüce değerlerin yayılma merkezi haline gelirsiniz.

İnsanın o anda sahip bulunduğu huzur da, sevinç de, "**Mutluluk**" da o anlıktır. Şimdi vardırlar, belki de bir dakika sonra yokturlar ya da olmayacaklardır. Istıraplar "**Mutluluk**"lara son veren en büyük etkenlerdir.

"**Mutluluk**"lar da ıstırapların yokluğunun işaretidir. Koskoca bir ömrü bir "**Mutlu**", bir "**Mutsuz**" şekilde geçirmek durumunda kalan insanoğlu bir türlü devamlılığı sağlayamamanın ezikliği ve umutsuzluğu ile yaşamını her geçen gün daha da "**Mutsuz**"laştıracak bir gayretin gönüllü uygulayıcılarıdır.

Unutmayalım ki;

Sevince dünya toz pembe görünür.

İnsanın; yaşamının her evresinde düzeltmesi, geliştirmesi gereken bir takım uyumsuzluklar ve olumsuzluklara sahiptir. Bunlara kimine göre daha fazla, kimine göre daha az olabilir.

Yaşamdaki yansımalarının hep eksiler ürettikleri alışkanlıklar, tutkular, dik başlılık, inatçılık, geçici değerlere gereğinden fazla önem vermek, her ne durumda olursa olsun kendisini fazla önemsemek ve her zaman ön planda tutmak gibi bu yaşamı karartan uygulamalar.

Bunların değil hepsi, bir ya da bir kaçı "**Mutsuzluk**"lar üretmekte, yaşamı değersiz kılmakta kendi başlarına yeterlidirler. Halbuki hoşgörü duygusu, insanların birbirlerine ait oldukları, birbirlerini tamamladıkları duygusunu geliştirmeleri ile ortaya çıkar.

Bu anlayışın gerçek "**Mutluluk**"a dönüşmesi için en güzel aracılığı da sevgi yapacaktır. Çünkü sevginin olduğu yerde hoşgörü, hoşgörünün olduğu yerde gerçek insan ilişkileri, olumluluk ve anlayış yatar.

Sevgi; insan hayatında en çok kullandığı ve fakat gerçek manası ile ne olduğunu pek bilmediği bir sözcük. Aslında sevgi; insanın tüm evrenle, tüm canlı cansız varlık-

larla, görünen, görünmeyen tüm yaratıklarla eksiksiz ve tam bir uyum içinde bulunmaktır.

Onlara gösterdiğiniz sevgi, bir yerde onları yaratan, evrenin bir parçası halinde yaşamımıza yansıtan "**Yüce Güç"**ün **Kutsal** bir yansıması olacaktır. Bu yansıma, bir kademe sonra sizin dışınızdakilere kendinizle eş bir tutum içine girmenizdir.

Bu da başkalarının sizden farklı olmadıklarını ve aslında sizlerle beraber büyük bir "**Bir**"lik oluşturduklarını görmektir.

İşte insanın devamlı arayış içinde bulunduğu "**Mutluluk**" bu noktadan sonra yaşamın rutin bir gerçeği haline gelir.

Unutmayalım ki;

Hayatınız, sevdiğiniz oranda güzelleşir, doyumsadığınız oranda da renklenir.

İnsanlar çoğu zaman sevmediklerine, düşmanlarına, kendisine karşı tavır koyanlara kin ile, nefretle karşılık verme alışkanlığı içindedir. Halbuki kin ve nefret duygusu, insanı geçimsiz, huysuz, huzursuz ve sağlıksız hale getirir.

Bu hale gelmiş olmak, bize karşı tavırlı kişilere karşı bir direnme değil, tam aksine kendilerine bir haz alma fırsatı vermek ve yapay da olsa bir "**Mutluluk**" sunmaktır..

Böyle duygulara sahip olmak, bu duyguların arkasına saklanmak bir yerde kendimizi, kendimizle cezalandırmaktır. Bu açmaza düşmemek için yapılabilecek en iyi şey, kendimizi bu gibi ortamlardan elimizden geldiğince

uzak tutmaktır. Yoksa, kendimizce onlardan intikam alıyorum diye kendimize ceza kesmek değil.

İntikam duygusu, en büyük zararı, intikam peşinde koşan kişiye yapar. İntikam duygularının, kin ve nefretin olduğu yerde ne sevgi, ne şefkat, ne hoşgörü olmadığı gibi "**Mutluluk**" diye bir duygunun da yaşanması mümkün değildir.

Eğer bir insan düşmanını dahi sevme, sevebilme olgunluğuna eremiyorsa, bu noksanlığını gidermek için ilk yapacağı şey öncelikle kendisini sevme alışkanlığından yola çıkmasıdır.

Küçük bir çabanın ardından görecektir ki, sevemediği, kin ve nefret duyduğu düşmanını bile zaman içinde bir olgunluk potası içinde ve gün be gün artan bir şekilde evvela küçük bir sempati, ardından kimi olaylarını anlayışla karşılama, daha sonra da hoşgörü içinde değerlendirmeler yaparak, daha az rahatsızlık veren taraflarını görmeğe başlayacak ve sonuçta hem kendini eğitecek, hem de düşmanının dahi az da olsa iyi taraflarını benimseme noktasına gelecektir.

Bunlar dahi "**Mutlu**" olmak için yeterli girişimlerdir.

Siz siz olun ve;

İnsanları yargılamaktan vazgeçin. Onları oldukları gibi kabul edip yaşamı kolaylaştırmağa çalışın.

Hep kendime sormuşumdur. Biz insanlar kayıtsız ve şartsız bir özgürlük içinde gönlümüzce bir hayal kurma alışkanlığı içinde mi olmalıyız? Yoksa bu hayaller kurma girişimlerimize bir hudut koymamız gerekmekte midir?

Her ne kadar çizilecek olan hudut insanın düşünsel kapasitesi ile sınırlı da olsa, sonuçta bireyin "**Mutluluk**" duygusunun kaynağında tüm haşmeti ile yatmaktadır.

Bir insanın kendi dışındakilerle özdeşleşme isteği, korkularından, endişelerinden kurtulmak için yaptığı kaçıştır. Bu bir yerde kendimize gönüllü bir hapishane kurmak gibi bir şeydir.

Ne zaman ki bizler içimizden kaynaklanan o küçücük dünyadan tam olarak sorumlu olduğumuzu kabul eder ve bu dünyanın yaşamımıza yansımalarını gözlemleme fırsatı bulursak, işte o zaman bir yığın hayallere ve yapaylıklara dayalı tutsaklığımızın sona erdiğini görürüz.

Bunu algıladığımız anda, mutlak "**Mutluluk**" artık yaşamımıza damgasını vurdu demektir.

İnsanoğlu ta ilk çağlardan beri hep bağımsızlığına, özgürlüğüne düşkün bir yapıya sahip olmuştur. Başkalarının kendisine egemenlik kurmasına, baskı yapmasına, güdümlemeye kalkmasına tepki verir, huzursuzluklar sergiler.

İlk düşündüğü kendi özgür varlığının ve yapısının başkalarında ele geçirilmek ya da en azından tutsak edilmek istendiği olur.

Bu gibi durumlarda bireyin kendi mantık çerçevesinde ulaştığı sonuç, başkasının egemenliğini kabul etmekle, kendisinin artık var sayılamayacağı, hatta yok olacağıdır.

Başkalarının üstünlük iddialarını, değer fazlalığını belirten her hareket, her uygulama bir taraftan isyanlarını, diğer taraftan da "**Mutsuzluk**"larını sergilemesi ile sonuçlanır.

Bu sebepledir ki, kendisi üzerinde hak iddiasında bulunanları, egemenlik kurmak isteyenleri hep reddeder.

Bu bir yerde özümüzde yatan tam bağımsız, özgür kimliğimizin, tutsak ve bağımlı kişiliğimize karşı bir başkaldırıdır.

Bu savaşımda, kendisini ele geçirmek isteyen, özgürlüğüne el koymaya kalkan ve kendisine bağımlamak girişiminde bulunanlara karşı olduğu kadar, diğer taraftan da kendi kendisi ile bir çekişme içine girmektir.

Bu çekişmenin kendi öz kimliği lehine sonuçlanması "**Mutluluk**"u, kendi yapay kişiliğe, ya da kendisine baskı düzeni kurmak isteyenler adına sonuçlanması, "**Mutsuzluk**"u getirmekte gecikmez.

Bilmek durumundayız ki;

Özgürlükler, idealler, tıpkı yıldızlar gibi, karanlık gecelerde, okyanusların ortasında bile insanlara rehberlik ederler.

İnsan, zaman zaman çevresinde, toplumda, başkalarına karşı yapılan yanlış uygulamalar, adaletsizlikler, haksızlıklar karşısında, içinde bir huzursuzluk, bir isyan yaşar.

Bu bir yerde başkalarının kaderinde pay sahibi olmak veya günün birinde kendisinin de böyle haksızlıklara, adaletsizliklere, haksızlıklara uğrayabileceği, özgürlüğünün elinden alınacağı savı ile, bir savunma içine girmiş olmaktır.

Burada birey kendisini, özgürlüğünün ortaya koyduğu direnişle, onların yerine koymaktadır. Bu sebepledir ki hep

ezilenlerin, haksızlıklara uğrayanların tarafını tutar, destekler.

Çünkü onların durumuna düşmekten korkar. Bu bir yerde kendisi için bir savunmaya geçiştir. Bu konuda elde edilecek başarı, büyük bir "**Mutluluk**"un, yenilgi ise büyük bir endişenin, bir "**Mutsuzluk**"un sebebi olurlar.

Bilmek durumundayız ki;

Özgürlükler, taraflar için aynı manayı taşıyorsa, gerçekten özgürlüktür.

Bu ölümlü dünyada
mutlak bir mutluluk yoktur..

Cheov

"MUTLULUK VE SİZDEN ÇOCUKLARINIZA KALACAKLAR…"



Çağlar boyunca hep bir gençlik problemi ile karşılaşıldı. Her zaman yetişkinler, gençler anlaşmazlığı ve çatışması gündeme geldi. Her bir taraf kendi doğruları içinde bir savunmaya geçerek hep diğerlerini kınadılar.

Genellikle yetişkinler, gençlerin taşkınlıklarından, hareketliliklerinden, sınır tanımamazlıklarından, yakındıkları gibi, hep de gençleri kendileri ile kıyaslama ısrarında hareket ettiler.

Gençler ise yetişkinlerin her türlü işlerine ve kararlarına doğru ya da yanlış hep karıştıklarından ve tenkit ettiklerinden yakındılar.

Her iki taraf, bağnazca doğrularının peşine takılarak hep ön yargılı suçlamalarla sonuca gitmek istediler.

Yetişkinler kendi gençliklerinin daha ağırbaşlı, daha itaatkar ve büyüklerine daha saygılı olduklarını söylerlerken, gençler; yaşamlarını şekillendirmeğe çalıştıkları bu süreçte, yetişkinleri yetersiz ve yeteneksiz bir değerlendirme içinde bulunduklarını düşündüler.

Bu anlaşmazlıkları ön plana çıkaran en önemli nedenlerden biri de, birbirlerini izleyen kuşakların gerek dış dünya görüşleri, gerek içsel dünya görüşlerinin birbirlerinden ayrı olduğu göze çarpıyor ve birbirlerini tanımama ve hatta kabullenmeme gibi bir olumsuzluklara sürüklüyorlardı.

Doğaldır ki bu durum gerek gençler için, gerekse yetişkinlerin birbirlerini anlamaları ve kabullenmeleri için büyük bir açmaz olmuştur ve sonucu itibarı ile iki tarafın "**Mutsuzluk**"u ile noktalanmaktadır.

Yeni yapılanmakta olan bir gencin gerek bedensel ve gereksel ruhsal bir değişim içinde olduğu göz önünde tutulursa bu süreçteki kişilik oluşturma çabalarını hoş karşılamak gerekir.

Tıpkı şimdiki yetişkinlerin gençlik evrelerinde takındıkları tavrın aynısı gibi. Her genç kendi yarınına hükmedebildiği oranda "**Mutlu**" olacaktır ve bu kaçınılmaz bir gerçektir.

Her genç özellikle ergenlik çağında kendini güçlü ve bağımsız görür, öyle değerlendirir. Başkalarının sınırlarını çizmiş olduğu güdümlü bir hayatı asla yaşamak istemez.

Çevresinden, başkalarından ve hatta yakınlarından gelen her türlü baskıyı kırmağa, yok etmeğe özen gösterir.

Hep kendini ön plana çıkarmak ve kanıtlamak iddiasındadır ve bundaki başarısı oranında "**Mutluluk**" ya da "**Mutsuzluk**" tabloları çizer.

Gençlik bir dinamik yaşam çağı ve devamlı bir "**Mutluluk**"u arayış sürecidir. Genç bu yaşam süreci sırasında o günün kendi değerlendirmesine göre olan sıkıcılığını, değersizliğini, düşüncelerinde hayalini kurduğu o "**Mutluluk**" tablosunun çerçevesine bir türlü oturtamaz.

Aradığı güvenli, huzurlu ve "**Mutlu**" bir gelecektir. Bu noktada en büyük değerlendirmeyi bugünü, şimdiyi, yarın ile birleştirmek ısrarı ve hayatı iki boyut içinde görmek olmaktadır. Statik bir yaşamın asla "**Mutluluk**" vermeyeceğini ve devamlı bir değişim ve arayış içinde olmanın gereğine inanır.

Unutmayalım ki;

Gençlik hep pembe bulutlar peşinde koşar. Ah, bir küçük esinti onları dağıtmasa...

Her insanın çocukluğunda, annesi, babası, kardeşleri ve diğer yakınları ile kurmuş olduğu ilişkilerin ile ondan sonraki hayat şekli arasında sıkı bir bağlılık ve yansıma vardır.

Normal, anlayışlı, sevecen bir aile yapısı içinde büyüyen, annesi, babası ve diğer aile bireyleri tarafından sevilen, özellikle aile içi çatışmaların olmadığı, anne, baba arasında devamlı bir sevgi ve saygı oluşunun yetişme çağındaki birey için yarınlarına dönük bir huzur ve "**Mutluluk**" dolu bir yaşam müjdecisidir.

Bunun aksine aile içi çatışmaların çok olduğu, anne, baba ve ailenin diğer bireyleri tarafından sevilmeyen, aile

içinde saygı ve sevginin olmadığı bir ortamda yetişen insan, bir ömür boyu huzursuzluklar ve "**Mutsuzluk**"lar yaşamak, davranış bozuklukları sergilemek durumunda kalır. Görüldüğü gibi ailenin dramı, bir süre sonra çocuğun dramına dönmektedir.

Demek oluyor ki, "**Mutluluk**"un da, "**Mutsuzluk**"un da yaşama sinmesi, daha yetişme çağında bizim içimizde yer almağa başlamaktadır.

Her insan daha çocuk yaşlarından itibaren, gençliğinde ve hatta yaşamının her safhasında toz pembe yarınlar, aydınlık yollar,başarılarla donatılmış bir yaşam ve üstünlükler düşler durur. İşin en dikkate değer tarafı da kendini bu yapay beklentilere de hazırlar.

Ben diyorum ki;

Çocuklarınızın hayatlarını kendi kurallarınız ile yönetmeye kalkmayınız. Bırakın onlar, sizin yaşamınızdaki coşkulu ve renkli yerlerini alsınlar.

Hiçbir insanın düşünceleri ve hayalleri ileri yaşlarında ***"Gri/Kara"*** yarınlar, karanlık beklentiler, kötü ve başarısızlıklarla dolu bir yaşam, yokluklar, acılar, ıstıraplar düşlemez.

Herkes yaşam beklentileri ile mükemmel gelecekler ve yaşam üstünlükleri hayal eder durur.

Bu saplantılar, beklentiler ve umutlar içindeki insanoğlunun "**Mutluluk**"u, ya hayal ettiklerine ulaşması ve kavuşması ya da, bu olmazların olamazları durumundaki hayallerinden bir an evvel sıyrılarak, kendi yaşam gerçekleri ile yüzleşmesi ve sonuçlarını büyük bir gönüllükle kabul etmesi ile mümkün olacaktır.

O halde ister çocuk, ister genç, ister yetişkin olsunlar, ne kadar çabuk ve ne kadar erken bir süreçte, yaşamın gerçekleri ile karşılaşır, yüzleşir ve kabullenirlerse, bu gerçeklerle donatacağı yeni görüş ve beklentileri içinde gerçek "**Mutluluk**"larına erişirler.

Burada önemli olan yaşı ve beklentileri ne olursa olsun, bu evrelerden geçişin doğallığını anlaması, duyumsaması, oluşan düş kırıklıklarının, yıkılan hayallerin dünyanın sonu olmadığını anlaması,tam aksine gerçek anlamda hayata yeniden başlaması ve şekillendirmesi gerektiğini anlaması ve sonuçları ile kendi "**Mutluluk**" dünyasını algılamasıdır.

Hem de tadına vara vara, "**Benim**"liğini özümseye özümseye ve her şeyin kendi özünden kaynaklandığını anlaya anlaya...

Erken gelen başarısızlıklar, hayal kırıklıkları kendini bilen birey için en iyi ders alınabilecek deneyimler olarak algılandıkça, yaşamın diğer evrelerinde edinilen bu deneyimler sayesinde, daha olumlu, huzurlu ve "**Mutlu**" bir yaşamın temelini oluşturacaktır.

İnsanın varoluşunun farkına varması, bir bedenden, bir hücre yığınından, kırılabilecek bir fiziksel kaptan daha farklı bir şey olduğunu anlamasıdır.

Eğer bizler yaşamımızla, yaşam tarzımızla çevremize acılar ve ıstıraplar veriyorsak, sonucunda bizim de edineceğimiz sonuç eninde sonunda acılardan ve ıstıraplardan oluşan bir sonuç olacaktır.

Zulüm yapan, acımasızlıklar yaşatan herkes eninde sonunda fiziksel olmasa dahi, ruhsal amlamda bunların bedelini mutlaka ödeyecek ya da içinde yaşayacaktır.

Burada genelde geçerli olan bir yaşam süresince karşılaştığımız ve fakat çoğunlukla görmezlikten geldiğimiz bir varoluş kanunu halindeki ***"Sebep/Sonuç"*** gerçekçiliği içinde kendimizi yeni baştan yapılandırmak durumunda bulunduğumuzu anlama noktasına gelmektir.

Siz siz olun. Kendinize ve çevrenize verecekleriniz hep sevgi, şefkat, hoşgörü, iyilik, işbirliği, anlayış birliği, merhamet çerçevesi içinde olsun.

İşte o zaman çevrenizin, tüm evrenin size vereceği ve kat be kat yansımalarını sunacağı ödül çok çok büyük olacaktır.

Bu yansımalar, ister insanlardan, ister bitkilerden, ister hayvanlardan, ister doğanın her kademesinden olsun, sonucu "**Mutluluk**"a giden yolun aydınlık yüzü olacaktır.

Gençlik çağında insan, ***"Dünya ben nasıl istiyorsam öyle döner."*** zannına kapılır. Bu zanna zaman zaman hepimiz kapılmışızdır. Aradan geçen yıllar bir şeyleri alıp götürürken gerçeğin hiç de öyle olmadığı görürüz.

Ama bunu neden hep yaşayarak öğrenmek zorunda olduğumuzu da bir türlü anlayamayız...

Nedense bizlere bu gerçekleri öğretme zahmetinde bulunmadılar. Oysa hep yaşamak gerekmez ki gerçekleri yakalamak için…

Hiçbir şeyi planlamadan bir güzelliğe yelken açmanın, ne kabahati ya da ne cezası olursa olsun katlanılır olarak görmek gerekir. Kaldı ki aksi halde yaşam bize acıları ile **"Mutsuzluk"**ları ile daha neleri öğretmeye gebe?

Gençler, kendi duygusal dünyasının yaşama, çevresine ve topluma yansımasının ahengi ölçüsünde "**Mutlu**" ya da "**Mutsuz**" olur.

İnsan sevgisizlik içindeki yerine ve önemsizliğine inandığı ölçüde, yaşamda yapay da olsa, zorbalıkla da olsa bir güç gösterisinde bulunmağa ve kendi gücünü zorla kabul ettirmeğe çalışır.

Bu zorlama gün gelir öyle bir noktaya gelir ki; herkese, her şeye isyan etmek, çevresel ve toplumsal isteklere karşı bir kahramanlık gösterisi edası ile karşı koymak gereğini duyar. Zaman zaman güvenlik güçlerine, disiplin sağlamak durumunda olan diğer güçlere karşı koymayı bir kendini kanıtlama olayı olarak görmek ısrarındadır.

Bu saldırganlığını kanıtlamak ve güçlendirmek için yasal ya da yasal olmayan her türlü yolu ve guruplaşmayı gerekli görmek gibi bir açmaza da düşer.

Bu tip insanın aramak durumunda kaldığı "**Mutluluk**" artık kendine has ve genelde kendi açmazlarının kanıtlanmasından doğan egosal dürtülerin yapay **"Mutluluk"**larıdır.

İnsanın tüm yaşamı süresince her zaman ve her yaşta "**Mutlu**" olmak peşinde koşan ve bu iddiasında ısrarlı olan bir varlıktır. Ancak "**Mutlu**" olmak arzusunu duyduğu ve aradığı çağ gençlik çağıdır.

Çünkü gençlik, bu çağda en hareketli, en atılgan ve kendini en çok kanıtlama durumunda olduğu devreyi yaşamaktadır. Bu çağa geliş, genellikle baskıcı ve bağımlı bir özgürlük içinden geçilerek ulaşılır. Yani çocukluk çağından.

Burada genç hem aceleci, hem tavizsiz ve hem de kendi doğrularının peşinden koşturmak kararlığındadır.

Kendince bu çağda yakalayacağı "**Mutluluk**", onun bir ömür sürecek ya da sürmesi gereken yaşamının temel taşı olacaktır.

Her insan genellikle "**Mutluluk**"unu, hep kendinden, özünden ya da en azından kendi yaşam tarzı ile,yaşama karşı takındığı kararlı tutumuna bağlar.

Ancak olay "**Mutsuzluk**"a dönüşünce, tüm nedenlerini, tüm yansımalarını hep çevresinden ve başkalarından aramak, bulmak eğiliminde olur. Aklı sıra bu davranışı ile "**Mutsuzluk**"unu yenmek ve acılarını dindirmek düşüncesine girmektedir.

Bu durum özellikle gençlerde çok daha belirgindir. Hayatlarının bu süreçlerinde katlandıkları tüm acıların, ıstırapların sorumluluklarını yetişkinlere, onların yönetip bu hale soktukları dünyanın yapısına yansıtmak, ve onları suçlamak alışkanlığı içindedirler.

Hiçbir kimse, hiçbir zaman, bir başka insanı kendine ve başkalarına kusurlu ve suçlu göstermekle düzeltemez, mükemmel bir hale sokamaz ve "**Mutlu**" kılamaz.

Gençleri mükemmelliğe ulaştıracak olan yol, öncelikle kendi içsel potansiyelinin farkındalığını yaşaması ve ardından da çevre ve toplum tarafından, yaşamın daha ilk yıllarından itibaren aşılanan mükemmellik duygusu ve "**Mutlu**" olabilme hakkına sahip olduğunun bilincinde yatmaktadır.

Çeşitli nedenlerle hem çevresel ve hem de toplumsal ortamlara uymakta zorluk çeken, bir takım davranış bo-

zuklukları gösteren, devamlı "**Mutsuzluk**" tabloları çizen insan, yaşı ve çağı ne olursa olsun ümitsiz bir vaka değildir ve iyi olabilme umudunu asla yitirmez.

İster öyle, ister böyle olsun her insanın içinde her zaman için daha iyi olabileceği umudu yaşar. Bunu yaratan da her şeye rağmen çevresel ve toplumsal davranışların güzellikler sunabilen örnekliklerdir.

Bu hem hayata yeni bir pencereden bakmayı öğretir, hem de hayatın yaşanılabilir ve sevgi dolu olduğunun bir kanıtıdır. İnsanın uyum sağlayamaması, önlenemez. "**Mutsuzluk**"unun bir ömür boyu devam edeceğinin göstergesidir.

Şunu kabul etmek gerekir ki, bir gencin "**Mutluluk**"unda, sahip olduğu, sevdiği ve hükmettiği bir meslek hayalinin ve düşüncesinin bulunması ya da bulunmaması çok büyük rol oynar.

Çünkü, sevdiği, seveceği bir mesleğin sahibi olabileceğini bilen, seven, sevebilen, bütün varlığı ile kendini ona bağlı hisseden her genç, ardından gelebilecek başarısının da bir nevi sarhoşluğu ile kendini dünyasal da olsa bir "**Mutluluk**" haresi içinde bulur.

Bu başarı ve dolayısı ile "**Mutluluk**" ardından çevre ile uyumu, güveni, inancı ve hayata bağlılığı getirecek ve hatta pekiştirecektir.

Doğaldır ki, başarıların yarattığı güçlülük de bu aşamada büyük rol oynamaktadır.

Başarıların gençler üzerindeki etkilerini hiç de tartışmak durumunda değiliz. O gençte yarattığı güven, huzur ve "**Mutluluk**" tartışmaya açık değildir.

Gerçekten her başarı insanın varoluşunda çok büyük önem ve değere sahiptir.

Yaşamın yeniden yapılanması ve güven ortamının yaratılmasında çok büyük rol oynarlar. Sanki insanoğlu, elde ettiği her başarı ile kendini yeni baştan var eder.

Bu sebepledir ki, başarıdan başarıya koşan her genç, kendi varoluşu için olduğu kadar, kendi varlığı dışında kalan her şey için de yaratıcı ve yapılandırıcı olabilmesinin en önemli nedenlerini oluşturur.

Bu noktada insan kendisi ile tüm dünya bir "**Bir**"liktelik içinde tümü oluşturma iddiasına girer. Bu da dünyasal da olsa, çok büyük bir "**Mutluluk**" sebebi olur çıkar.

Her insan kendisi ile birlikte, kendisinden saydığı herkesi, her şeyi bir arada yaşamak ve değerlendirmek güdüsü ile programlanmıştır. Zaten tüm "**Mutlu**" insanların, çevrelerinde hep "**Mutlu**" kimseleri aramaları ya da oluşturmaya çalışmaları, devamlı olarak özlenen bir evrensel "**Mutluluk**" özlemine ulaşmak isteyişlerinin en güzel örnekleridir.

İnsanoğlu içinde bulunduğu yaşın düşüncesine ve yorumlarına en uygun gelen görüş ve uygulamalarında, yarınlarının başarısını ve dolayısı ile "**Mutluluk**" düşüncesini görür.

Ancak, yıllar geçip, olgunlaştıkça, dünya görüşü değiştikçe, eski görüş ve uygulamalarının doğruluğundan ve uygunluğundan şüphe duymaya başlar.

Ardından da bu eski görüş ve uygulamaları düzeltmek ve yeni hedefler belirlemek için de bu sefer yeni görüş ve uygulamaları hayata geçirmeğe başlar. Böylece bir kısır devam eder gibi.

Bu çabalar hep arama, bulamama veya bulunsa da hemen kaybetme noktasına kadar sürer.

Halbuki insana "**Mutluluk**" veren, dünde yaşananların ayak izlerinde, yarınların umudunda yuvasını kurmaya kalksa da, esas "**Mutluluk**" yaşanan bugünde, bu anda ve hatta şimdidedir.

O halde hedefimiz "**Mutluluk**"u bulmak, yakalamak ise yaşadığımız anı en iyiye, en güzele ve en değerliye çevirmek durumundayız.

Dünler "**Mutluluk**"u bulmak için kılavuzluk yapabilir, yarınlar gönülleri dolduran özlemlerle güzel ve renkli hedefler belirleyebilir, ancak bugünün gerçeklerini ve bunların yaşamımıza yansımalarını aklımızdan çıkarmamak kaydı ile.

Unutmayın ki;

Babanızdan size kalanlar değil, sizden çocuklarınıza kalacak olanlar önemlidir.

Sorunlardan kaçmaya kalkmak, bir yerde "**Mutluluk**"u bulma iddiası ile çıkılan hayat yolunda, bir "**Mutsuzluk**" açmazı içinde boğulmaktır.

Bu sebepledir ki, sorunlardan kaçma kolaylığı içinde hareket etmektense, sorunlarla mücadeleye girmek, sorunların görünmeyen ya da görmek istemediğimiz gerçeklerine inmek, onları kesin bir çözüme ulaştırmak ve bu çözümün getirdiği kendine güven duygusu içinde bulunacak olan huzur ve "**Mutluluk**" eksiksiz ve pürüzsüz bir görüntü verecektir.

Hepimizde hep var olan, mümkün olduğunca iyi, mükemmel yaşama arzusu ve duygusu, başarılı olmamız ha-

linde doğaldır ki, bize büyük bir huzur ve "**Mutluluk**" verecektir.

Ancak, bizlerin daha iyi ve daha mükemmel bir "**Biz**" olmamız ve bu hudutlar içinde yaşamımızı sürdürmemiz için, toplumda yansımalarını aradığımız bu "**Biz**"likleri görmek ve algılamak gereksinimini de duyarız.

Bu bir yerde dışsal ilişkiler ve etkileşmeler sureti ile kendimizi güçlendirmek ve hedefimize odaklanmak demektir. Bir yerde de, daha yeterli ve yaşamına hükmeden bir "**Biz**" olmaktır.

Başkalarına yardım ettiğimiz zaman, bu yardım ister madde, ister mana, ister duygu olsun sonucunda içimizde bir huzur ve bir rahatlık hissederiz.

Çünkü kendimizi bir başkalarına yetebilecek, yardım edebilecek, acıları, ıstırapları, yoklukları ortadan kaldırabilecek bir güçte görürüz.

Aslında yaptığımız yardımın altında, çoğu zaman kendi egemenliğimizi sağlama ve kanıtlama içgüdüsü de yatmaktadır.

Burada bir yerde aradığımız,kendimizdeki eksik kalan ları tamamlanmak arzusu ve duygusudur da.

Aynı zamanda bilinç altımızda yatan deneyimlerin etkisi ile yalnız başımıza, kendi kendimize yaşayamayacağımızı bilmemizdir.

Bu sebepledir ki, başkalarına yardımda bulunduğumuzda kendimizi garip bir güven ve özgürlük duygusu içinde buluruz. İşte bu güven ve başkalarında yansıma duygusu bir nevi devamlı "**Mutluluk**" arayışı ve belki de hiç bula-

mayacakmışım gibi kapıldığım korkuya karşı giydiğimiz bir zırhtır.

Başkaları tarafından beğenilmeyen, sevilmeyen, küçümsenen bir insan, aslında kendisini de beğenmez sevmez küçümser. Bu gibi durumlar karşısında takınılan tavır ise, hep birbirleri ile çelişen, tutarsız davranışlar içine girmek olmaktadır.

Bu durumda tuttuğu yol ya başkalarının sandığı gibi önemsiz bir kimse olmadığını kanıtlama yolunu seçip, etrafa saldığı korkularla başkalarını sindirmeğe çalışmanın kanıtlanması yoludur. Hiç çekinmeden, büyüklük, üstünlük, güçlülük, özgürlük gösterilerinde bulunur.

Kendi dışındakilere önem vermiyormuş gibi bir tavır takınır, baskılar kurar. Her zaman ve her yerde tek söz sahibinin kendisi olduğunu kanıtlama peşinde koşar.

Tüm bunları beceremeyenler ise bu sefer bu olanların aksine, kendisini başkalarının gözü ile görür, önemsizliğini, değersizliğini kabullenir ve her geçen gün daha da pısırık bir hale girer.

Onların her bakımdan kendisinden üstün olduklarını kabullenmekle, bir yerde, kaybettiği ve belki de hiç yaşamadığı özgürlüklerini, önüne uzatılan tutsaklık senaryolarının bir garip ve silik oyuncusu olmayı seçmiş olurlar.

Böyle bir insanın kendi olumsuzluklar dünyasında dahi şekillendirme durumunda olmadığı bir yapay "**Mutluluk**"u dahi yaratmak ve sahiplenmek gibi bir lüksü de asla yoktur.

Tüm başarısızlıkların, tüm olumsuzlukların yorumlarında ön plana çıkan egomuz, nedense hep kendi lehine

yapmaya çalıştığı kayırmalarla bizi bizden uzaklaştırma çabası içinde bulunmaktadır.

Bize düşen her başarısızlığın, her olumsuzluğun sebeplerini gönüllüce araştırmak, sebeplerine inmek, yaptığımız yanlışlıkları deneyime çevirmek ve yaşam sürecimizde onu her zaman ders alınabilecek bir hale sokmaktır.

İnsanın, huzurlu ve "**Mutlu**" olması öncelikle kendiyle barışık olması ve kendisini sevmesiyle mümkündür.

Unutmayalım ki;

Kendisini tanıyan insan, nerede ve nasıl "Mutlu" olabileceğini bilen insandır.

Bizler nereye gidersek gidelim, nelere sahip olursak olalım, her zaman içimizde bizi sorgulayan bir mekanizma vardır. Bu sorgu mekanizması bize hep ne istediğimizi ne aradığımızı sorup durur..

Kendi içimizde, ruhumuzu vicdanımızı huzura kavuşturmayı başardığımız gün, gerçek "**Mutluluk**"un sevgi dolu yüreklerde olduğunu anlayabiliriz

Çoğu zaman, nelere sahip olduğunuzun önemi birincil değildir. Önemli olan kiminle olduğun, kimlerle "**Mutluluk**"unu ve hatta hüzünlerini paylaşabildiğindir.

Önemli olan elimizdeki ile "**Mutlu"** olmayı başarabilmemizdir.

Sağlığımız yerinde ise; etrafımızda bizi seven, saygı duyan sevdiklerimiz varsa ve onlarla "**Mutlu"** olmayı başarabiliyorsak, hırslarımıza yenik düşmüyorsak, başka başka arayışlara girmiyorsak zaten gereksiniminiz olan birçok şeye sahibiz demektir.

Her zaman bir şeylerin arayışında olan insanlar; nelere sahip olurlarsa olsunlar değerini bilemedikleri ve daha fazlasını istedikleri için "**Mutlu"** olmayı başaramazlar.

Biliyoruz ki;

Ne istediğini bilmeyen kişiler, bulduklarının değerini anlayamazlar. İşin sırrı sahip olduklarımızla "Mutlu" olmayı başarabilmektedir.

Unutmamak gerekiyor ki;

Zamanımızı ayırdığımız her olay bizim "Mutluluk"u yakalayacağımızın güvencesi değildir.

Başarısızlıklar, olumsuzluklar bir yeteneksizlik, bir zayıflık ve dolayısı ile bir "**Mutsuzluk**" sebebi değil, tam aksine bundan sonraki başarıların, olumlulukların ve "**Mutluluk**"ların kaynağı olur.

Aksine takınılacak katı tavırlar tüm başarısızlıkları, olumsuzlukları kendimize "**Kader**" diye biçip, işin hep kolayına kaçarak kendimizi bir "**Mutsuzluk**"lar ummanına terk etmek olacaktır.

Unutmayalım ki;

Merdivenin üst basamağında bulunmak, insanı büyük yapmaz.

Dünyadaki mutsuzlukların yarısı gerçekleri saklamaktan ve yalan söylemekten kaynaklanır.

Arthur Collon

"MUTLULUK VE YANLIŞLARIN YANLIŞLARINI YAŞAMAK…"

İnsanın egosal dürtüleri her geçen gün, değişimlere uğrar. Bu değişim aynı zamanda bireyin yaşamdaki değer ölçülerini belirler. Bu da yaşamının her anında "**Ben**"in ön planda bulunduğu bir süreci ortaya çıkarır.

Hep ***"Ben İstiyorum", "Ben Yapıyorum", "Ben Kararlıyım", "Ben Böyle Düşünüyorum"*** şeklinde bir takım bireysel doğruların tutsaklığı içinde sürüklenir gider.

Unutmayalım ki;

Yanlışların yanlışlığı, bireysel "Mutluluk" beklentilerinin de sonudur.

İnsanın adeta kendisi ile özdeşleştirdiği ego, doğumla beraber bizlere verilmiş bir şey değildir.

Ego duygusu bireyin fiziksel yapısını tanıyıp, gereksinimlerini anlamaya başlaması ve doğumu izleyen sürede kendini kesif olarak yaşadığı ve aslında farkında dahi olmadığı dış dünyanın görüş ve değerlendirmelerini yorumlamaya başlaması ile ortaya çıkar. Tüm bunlar insanı kendi dünyasında bile hiç tanıyamadığı bir yabancı haline getirir.

Aslında yaşam süresince zaman zaman egonun ön plana çıkmadığı bazı anlarımız olmaktadır. Bu anlar yapay da olsa, geçici de olsa dünyasal ölçütler içinde kısa süreli "**Mutluluk**" izleri yansıtırlar.

Ancak, ego ortaya çıkar çıkmaz, tüm bu huzur, sevinç ve "**Mutluluk**" anları silinir ve yerini sıkıntılar, hüzünler, olumsuzluklar, açmazlar ve "**Mutsuzluk**" alır.

Siz siz olun ve egonuzun esareti altındaki tüm hareketlerinizde, yaşadığınız ya da yaşattığınız olaylarda, eylemlerinizde pazarlıkçı, çıkarcı ve "***Nasıl daha fazla kar ve çıkar elde edebilirim"*** gibi hesapların peşinde koşturmayın.

Hele hele konumunuz gereği bir ticari alışveriş içinde değilseniz, bunlardan daha çok kaçınmanız gerekir.

Sakın ola ki; bu bitmek tükenmek bilmeyen egosal hırsların tutsağı durumuna girmeyiniz. Bu durumun nasıl yapaylıklarla, sahtelikler dolu olduğunu sezinlemek gerekir.

Aksi halde tümünün sağlayacağı belki zaman zaman çıkar ve güç olsa da sonucu itibarı ile yalnız "**Mutsuzluk**" olacaktır.

Biz insanlar, kimi zaman kendi egosal açmazlarımızı tetiklemeyen ortamlarda kendimiz dışındakiler için yararlı ilişkiler ve katılımlarda bulunduğumuz oranda, bu yaptıklarımızdan kendimize "**Mutluluk**" payları çıkarırız.

Burada önemli olan bu yakın ve yararlı ilişkileri, katılımları her zaman kendi egosal dürtülerimizin tutsaklığından sıyırmak ve bunu güncel ve doğal bir hale getirmesini bilmektir.

Bir insan bir başkası için varolduğunu, bir başkasında yansımasını bulduğu sürece kendini daha huzurlu, doyumlu ve "**Mutlu**" hisseder.

Kendisine saygısı, saygınlığı ve güveni olan bir birey, yaptığı iş ne olursa olsun, ister patron, ister memur, ister işçi, ister müdür, ister hamal, ister mezarcı olsun, bu duygulardan yoksun bireylere nazaran her zaman daha doyumlu, huzurlu ve "**Mutlu**"dur.

İnsanın içinden kaynaklanan egosal dürtüleri ile istediği, hep elinde olmayandır. Yoksa elinde olanlar değil. Bu olanlar, ne kadar çok, olmayanlar ne kadar az olursa, bireyler yine de az olmayanlar için bir takım hüzünler, üzüntüler yaratmada çok ustadırlar.

Halbuki o olanlara şükretmesini bilmek, huzuru bulmasında "**Mutluluk**"a erişmesinde çok daha değerli bir kararlılık olacaktır.

Bilmek durumundayız ki;

Çoğu insan yaşamını, her zaman başarısızlıklarla dolu dünlerinde söndürüp, tüketirler bu başarısızlıkları aynı zamanda yarınlarının saplantıları olur.

Bu insanlar hep anlayışsız, hoşgörüsüz, üzüntülü, endişeli, kaderlerine küskün, cesaretsiz ve herkesle anlaşmazlık içindedirler. Doğaldır ki, bu olumsuzlukların ürettiği de hep "**Mutsuzluk**" olacaktır.

Unutmayalım ki;

Kalıcı olmasını istediğimiz, geçmesini hiçbir şekilde istemediğimiz, sonsuza dek sürmesini arzuladığımız her şey insana huzur ve "Mutluluk" verir.

"**Mutsuzluk**" zaman zaman karşımızdakini, mutlaka bizim istediğimiz gibi, istediğimiz yönde ve istediğimiz ortamda görmek ve yönlendirmek ısrar ve iddiasından kaynaklanır.

Halbuki "**Mutluluk**" her bireye göre ayrı ayrı tartılan ve değerlendirilen değişken bir duygudur. Ismarlama reçetelerle, olur olmaz baskılarla, yönlendirmelerle elde edilemediği gibi, oluşturulamaz da.

Asıl "**Mutluluk**" karşımızdaki bireyin, kendi istediği gibi, kendi görüş ve paralelinde yaşamına yön verirken, kendi mimarı olduğu, belki de kendimizi, egosal baskılarımızın dışında, biraz da bir örneklik içinde sunuşumuzdan kaynaklanan "**Mutluluk**"unu görüp, kendi "**Mutluluk**"umuzu pekiştirmektir.

İnsanın egosu oldum olası hep karmaşık işlerden hoşlanır. Kurduğu bütün fanteziler, oyunlar, yapay doğruların peşinde koşan görüntüsü ile uygulamaya koyduğu katı kurallı, sözde "**Mutluluk**" arayan görüntüsü ile kafalarımızı karıştırmakta, dengemizi yitirmekte, kararsızlıklar içinde kalmamıza sebep olmaktadır.

Doğaldır ki, egonun kurmak istediği bu sulta, sonuçları itibarıyla hep "**Mutsuzluk**" ortamının yaratıcısı olur.

Ancak bu durumda egoyu bir tarafa iterek, içine çekileceğiniz iç sessizliğiniz sizi gerçek olmayandan alıp, gerçek olanlara, maskeleşmiş görüntülerden alıp, saf ve pürüzsüz yansımalara ve dolayısı ile, huzur ve "**Mutluluk**" dolu ortamlara yelken açmanıza olanak sağlayacaktır.

Siz siz olun, egolarınızdan sıyrılın, tüm duygularınıza yol verin ve mutlaka olmasını dilediğiniz şey üzerinde kararlı bir şekilde odaklanın.

Böyle bir kararlılık içine giren insanlar olumlu, uyumlu, dinamik, sevgi dolu, şefkatli ve "**Mutlu**" insanlardır.

Onlar yapılması gereken iyi, ya da kötü her şeyi yapabilme gücüne sahip olduklarını bilirler ve içlerinde taşıdıkları eksiklik ve suçluluk duygularının ötesine geçerek "**Mutluluk**"u bulma şansına sahip olurlar.

Unutmayalım ki;

"Mutlu" olmanın yolu, "Mutlu" olmaya karar vermekten geçer.

Hep "**Yok**" olanların getirdiği "**Mutsuzluk**"ları yaşamaktansa, hep "**Var**" olanların getirdiği "**Mutluluk**" ummanına dalmak her zaman daha iyidir.

Eğer "**Mutlu**" olamayacağınızı, ya da "**Mutluluk**"a layık olmadığınızı düşünerek, hayatınıza hep olumsuzluklar katma iddia ve ısrarında iseniz, özünüzden kaynaklanan **Kutsal** enerjinin varlığına hiçbir zaman ulaşamayacaksınız demektir.

Bizler, egolarımızın dümen suyuna kapılıp, hep isteklerimizin ardından koşturmak, onlara kapılmak ve ne bahasına olursa olsun beklentilerimizin yerine gelmesi için çabalar dururuz.

Ancak bunları elde etme çabaları sırasında, onları bir denetleme ve değerlendirme safhasından geçirmezsek, iyilerini, kötülerini, gereklilerini, gereksizlerini ayırt etmeksizin, bir katılık içinde mutlaka elde etme savaşına girersek, elde ettiklerimiz belki de o an için bizi "**Mutlu**" edecek ve fakat ardından asla huzur vermeyen bir ortama sürükleyecektir. Çünkü bunun sonuçları, üreteceğimiz endişe ve vesvese olacaktır.

Gerek yaşamından, gerekse çevresine yaşattıklarından memnun olan kimse, özgür bir insandır. Çünkü bu konuda başkalarına bir bağımlılığı olmadığı gibi, her türlü dışsal etkenlere kapalı olduğundan da, ardından getirmiş oldukları ıstıraplardan da uzaktır.

Memnuniyet bir bilgelik yansımasıdır. Memnuniyetsizlik genelde cahil insanın, bilgisiz insanın, hayatını egosuna güdümlemiş, yaşamını kendi dışındakilere göre düzenlemiş insanın bir ömür boyu "**Mutsuzluk**"larla donattığı bilinçsiz bir yaşam şeklidir.

Ürettikleri de, daima kendilerine üzüntü veren, endişeler içinde yaşam sürdüren ve açgözlülüğün, yetersizliğin, inançsızlığın ürünleri olmaktadır.

Bir "**Mutluluk**"un olağanüstülüğüne varmak, bulmak her zaman elinizdedir. Ta ki bir an evvel içinize yönelip, bizi yaratan ***"Yüce Güç"***ün, bizlere verdiği bu olağanüstü değerlerin farkında olalım.

İster egosal baskılardan, ister yaşamın yansımalarından olsun, ıstırap çeken insan "**Mutluluk**"u bulma konusunda daha şanslıdır. Istırapları da, onları oluşturan olayları da soğukkanlılıkla, anlayışla ve olgunlukla karşılar.

Siz siz olun ve;

Hiçbir zaman bencil ve korkak kimselerin tavrı içine olup, herkese ve her şeye karşı bir tavır içinde girip, kaderi dahi suçlama durumuna girmeyiniz.

Bunlar sizi asla "**Mutlu**" etmeyeceği gibi, sevgiden yana nasibinizi de kesmiş olursunuz.

Evet, sizi yolunuzdan, gelişmenizden, değişiminizden, olgunlaşmanızdan uzaklaştıran tutkulardan, bağımlılıklardan, ön yargılardan mutlaka kurtulmak durumundasınız.

Ancak, o zaman "**Mutsuzluk**" denen yükün altından kalkar ve kendinizi "**Mutluluk**"un ayaklarınızı yerden kesen, o tüy gibi hafif ve sevecen ortamına ulaşırsınız.

Ne yapıp yapıp, "**Mutluluk**" yolunda söylediğinizi yapın, duyumsadığınızı söyleyin. Özellikle kendi vicdanınıza karşı egosal baskılarla, yapaylıklar, hileler oluşturma peşinde koşmayınız.

Vicdanınızı zorla köleleştirip dışsal güçlerin güdümüne girip anlık "**Mutluluk**"larla kendinizi avutmaya kalkmayın. Bunların hepsinin sonu bir sabun köpüğü gibi dağılmak ve ortalıktan kaybolmaktır.

Her insan vermiş olduğu kararları ile, uygulamaları ile kendini bilme yolunda gerçek "**Mutluluk**"u bulabilir. Bu sebepledir ki, her insanın içinde büyük bir sorumluluk yatmaktadır.

Durumunuz ne olursa olsun kararlarınızda, uygulamalarınızda, eylemlerinizde sakinliğinizi, dinginliğinizi, alçak gönüllülüğünüzü, hoşgörünüzü, saflığınızı, erdeminizi, cesaretinizi, inancınızı egosal ve çevresel baskıların dışında tutmaya çalışın.

Bunları uyguladığınız gün ve bu uygulamayı bir yaşam felsefesi haline getirdiğiniz gün, siz artık "**Mutluluk**"lar ülkesinin değişmeyen hükümdarı olma hakkını kazandınız demektir.

İster dış güdümlemelerle, ister güncel hoşlaşmalarla, isterse de hayatı kolaya almak alışkanlığı ile olsun, hiçbir zaman arzularınızı, taleplerinizi besleme, güçlendirme ve egosal ambalajlar içine sokmaya kalkmayınız.

Onları sulamayın ki gelişmesinler. Onları beslemeyin ki büyümesinler.

Bunların her biri "**Mutluluk**" beklentisi içindeki "**Mutsuzluk**" abideleri oluştururlar. Bunlar her zaman hoşgörüsüzlüğün, sevgisizliğin, nefretin ve kıskançlığın ürünleridir. Bunlara karşı gelmek, bir öfke bulutu haline girmek öyle kötü sonuçlar üretmeye gebedir ki, "**Mutsuzluk**" yaşamınızın kaderi olur.

Bunun için;

İnsancıl değerler, idealler her zaman yaşamın çıtasını yukarıya doğru çekecek bir şekilde olmalıdır.

Arzular, talepler olabildiğince bencillikten uzak ve yüce değerlerle bezenmiş olmalıdır.

Bağlılıklar, bağımlılıklardan uzak tutulmalı, daha yüce ve asil değerlere taşınmalıdır.

Ancak bu uygulamalarla insanoğlu, gerek neşenin, gerekse acıların ve ıstırapların kazandırdığı deneyimleri ile daha güçlü hale gelir. İşte "**Mutlu**" olmak için insanın geçmek zorunda olduğu yol ve yapmak durumunda kalacağı uygulama.

Siz siz olun ve;

Karşınızdakini kendi istediği şekilde "Mutlu" etmeğe çalışın. Yoksa, sizin istediğin gibi değil. Esas büyüklük budur.

Üzerinde yaşadığımız dünyayı bir baştan bir başa hep felaketler, acılar, ıstıraplar, kayıplar, hüzünler yığını halinde görme alışkanlığında iseniz, sahip olduğunuz özgürlüğünüz bir yana, devamlı olarak bu dünyayı hep sorunlar ve "**Mutsuzluk**"lar dünyası olarak görürsünüz.

Evet, bu dünya üzerinde yukarıda bahsi geçen olumsuzluklar hep olagelmiş, olmakta ve gelecekte de hep olacaktır. Ancak bu yaşamı bir düze görmek ve kendimize bunlara bağımlı kılmaktır.

Halbuki bunların dışında kalan bir çok güzellikler, olumluluklar, uyumluluklar, sevinçler, kazanımlar, yaşamı daha da güzelleştiren ve yaşanılır kılan bir takım oluşumlar da vardır.

Bizlerin ısrarla hep olumsuzlukları görmek ve kendimizi ona güdümlenmemiz ne kadar çok "**Mutsuzluk**" üretiyorsa, tam aksine yaşama pembe pencereden bakarak olumluluklar dünyasından kendimize bir pay ayırabilmemiz "**Mutluluk**"ları üretecektir.

Unutmayalım ki;

Hayat tıpkı bir nehre benzer. Her geçen gün, köprünün altından akıp giden su gibidir. Onu bir daha yaşayamazsınız.

İnsanoğlu, kendini bir mengene ile sıkıştırılmış olarak gördüğü çevresinden, ortamından uzaklaştığında, yeni yerinde, yeni ortamında, daha doğrusu daha az sorumluluk taşıyacağı bir ortama geçtiğinde, önceki sıkıntılı, hüzünlü ve "**Mutsuz**" ortamının yerini, daha anlayışlı, daha uyum-

lu, yeni özgürlüklerle donatılmış ve her şeyi kendi oluruna bırakma gibi o anda "**Mutluluk**" görüntüleri sergileyen bir yerde bulur.

Tıpkı günlerin, haftaların, ayların ve kimi zaman yılların birikimi ile dolu bir çalışma, çatışma, didinme ortamından çıkıp, bir tatil beldesine, bir seyahate çıkma rahatlılığı ve huzuru gibi.

Burada aslında yaptığınız şey kendinize "**Mutluluk**"a doğru yönelme izni vermekten ibarettir. Çünkü üzerinizde sıkı bir elbise giydiğiniz kişilik görüntünüz, tatilin rahatlığı içindeki rahat ve bol bir elbisenin yansıttığı kimliğinizin devreye girmesidir.

Ama ne yazıktır ki;

Kimi insan hayatını duyumsamaksızın geçirmek istek ve ısrarındadır.

Bu düşüncenin ardında yatan ise bir şeyler hissetmeye başladığınızda isteyerek ya da istemeyerek işlenen suçların, günahların, uğranan kayıpların, acıların, ıstırapların, gözyaşların ve hatta ölümün sizlerde yapacağı etkiler ve oluşturacağı "**Mutsuzluk**" ortamıdır.

Halbuki duyumsamak, varoluşumuzu kanıtlamaktır. Evet duyumsarken belki de bazı acılar, ıstıraplar, hüzünler yaşayacağız. Fakat bu duyumsayış, zaman içinde yeni yeni coşkuları, sevinçleri, olumlulukları ve ne derseniz deyin mutlaka "**Mutluluk**"ları da beraberinde getirecektir.

İnsanın en büyük açmazlarından biri de kendisi hakkında verdiği hükümler, yorumlar ve yaptığı yanlış tanımlamalardır. Bu yanlış tanımlamalar, bir yerde kendinizi, olmadığınız bir şey olarak görmek, düşünmek ve inanmaktır. Bunlar zaman içinde zaten korkularla dolu olan bilinç, yeni yeni kor-

kularını üretip sizleri büyük açmazlara ve "**Mutsuzluk**"lara sürükleyecektir.

Ancak, zaman içinde başta kendinizin, zaman içinde de toplumun, kendisini bu korkulardan sıyırması, ortamı bir cennete dönüştüreceği gibi, çevrenizi "**Mutluluk**"lar toplumu haline getirecektir.

Siz siz olun ve;

Bir konuma geldiğinizde bazı haklarınızın doğduğuna değil, bazı görevlerinizin ve sorumluluklarınızın başladığına dikkat edin.

"**Mutluluk**" nasıl ki bir kişiden alınıp bir diğerine verilemezse, aynı şekilde birinden kopya edilip, diğer birinde yaşama geçirilemez. Onu herkes kendi çabası ile oluşturabilir. yani, herkes kendi "**Mutluluk**"unun mimarıdır.

İçinde yaşadığımız dünyanın ister istemez etkisine girdiğimiz, bildiğimiz, gördüğümüz her şey, bizi çevreleyen maddesel evren, istekler, anılar, aklımızda oluşuveren bir düşünce ya da buna benzeyen niceleri, o an için bize gerçek görünse de, aslında tüm gerçekliğin dışında büyük bir yapaylık ve geçicilikle donatılmışlardır.

Bunların hepsi, istesek de, istemesek de gelirler, geçerler ve giderler.

Genellikle başa gelen olaylar, acılar, ıstıraplar, felaketler; insanların aslında var olan ve fakat su yüzüne çıkmamış, çıkamamış bir yığın yeteneklerinin ortaya çıkmasına ve hayatın küçücük değerlerinin yaşamımıza yansımasına neden olur.

Bireyin yaratıcılık, cesaret, liderlik, anlayış ve hatta inanç duyguları çoğu zaman böyle durumlarda ortaya çıkar ve bire-

yi sanki bir başkası imiş gibi, yepyeni bir formasyona sokar. Bu gelişme bir yerde bireyin kendini tanıması, bilmesi, keşfetmesi ve sürekli bir "**Mutluluk**"a açılan kapıdır.

Dünyanın bir "**Mutluluk**"lar dünyası haline dönüşmesi, dünya üzerindeki insanların çoğunluğunun "**Mutlu**" bir tablo çizmesi ile mümkündür.

Doğaldır ki, dünya üzerindeki "**Mutsuz**" insanlar çoğunlukta ise, dünya da "**Mutsuzluk**"lar dünyası olmağa devam edecektir.

"**Mutluluk**" bireysel bir duygu görünümünde olmasına rağmen, aynı zamanda sosyal bir duygudur da. Yalnız bir bireyin "**Mutluluk**"u yaşadığı bu dünya, kısıtlı ve en küçük bir rüzgardan devriliveren köksüz bir ağaca benzer.

Bireyin çevresi ile birlikte bulacağı ve oluşturacağı "**Mutluluk**", böyle bir cılız ağacın değil, bir muazzam ormanın yararlığını ve güçlülüğünü simgeler.

Birey; dertlileri teselli ettikçe, çile çekenlerin yaralarını sardıkça, açlara bir lokma ekmek, çıplaklara en azından yamalı bir hırka, kimsesizlere bir sevgi yumağı sundukça, "**Mutluluk**"u daha çabuk bulma alışkanlığına ve güzelliğine kavuşmuş olacaktır.

Dikkat edilecek olunursa, yaşamını huzurlu ve "**Mutlu**" bir şekilde geçiren insanlar, hayata gereğinden daha ciddi bir şekilde bakmazlar. Her zaman için yaşamın tatlı, renkli ve huzur veren taraflarını görmek alışkanlığındadırlar.

Kusurları, noksanları, bilmedikleri, yapamadıkları şeylerin ardından kahrolacak şekilde bir etkinin altına girmezler. Bunlar için kızmak ve üzülmek değil, hoşgörü, sevgi, şefkat ve anlayış göstermeyi tercih ederler.

Onlar kusursuz insanın olamayacağını, herkesin, her şeyi mutlaka bilmek, anlamak ve sahip olmak durumunda olmadığını bilir ve böyle ortamları anlayışla karşılarlar. Bu konuda yapılacak olan tenkitleri, suçlamaları bir neşelilik hali içinde, kızmazlıkla ve hep tebessümle kabullenirler.

Espritüeldirler, şaka yapmayı, olumsuzları şakaya döndürmeyi ve hatta kendileri ile ilgili şakaları da büyük bir anlayış ve hoşgörü ile karşılarlar. Hayatın küçük değerlerinin yaşamında olumlu izler bırakacağına inanmış ve uygulamaya koymuştur.

Daha doğrusu, "**Mutluluk**" gizinin bunu anlamaktan geçtiğinin bilincindedir.

Bilmek durumundayız kş;

Değerli olan nasıl geçtiğini anlayamadığımız yaşam değil, aksine buram buram duyumsadığımız ve doyumsadığımız yaşamdır.

Genellikle huzur ve "**Mutluluk**" içinde ömrünü sürdüren insanlara şöyle bir göz atın. Tüm hareketleri, tüm bakış açıları, tüm uygulamaları sanki akıl ile kalp arasında kurulmuş samimi, sıcak ve cana yakın bir köprü gibidir.

Karşılaştıkları olumlu, olumsuz tüm olayları bir denge içinde öyle güzel bir şekilde yoğururlar ki, sonuçta değil "**Mutluluk**"larını gölgeleyici, tam aksine renklendiren, güzelleştiren, sevdiren bir yöne doğru hareketlenir. Zaman zaman gösterdikleri tepkiler dahi, her zaman dengeli, sakin ve olumlu olurlar.

"**Mutlu**" insan, güzel insandır. Etrafınıza iyice bir bakın. Kişi ister erkek, ister kadın olsun, ister genç, ister yaşlı olsun, yüz çizgileri, ne kadar mükemmel, ne kadar yumuşak ve ne kadar kusursuz olursa olsun, bir "**Mutsuz**" anın bu yüze

düşürdüğü gölge, tüm o güzellikleri, tüm uyumlulukları silip süpürür.

Hüznün de, "**Mutsuz**"luğun tüm güzellikleri, tüm uyumlulukları söküp aldığı bir gerçektir.

Halbuki, "**Mutlu**" bir kişinin yüzü, isterse mükemmel ve kusursuz olmasın, öyle güzel bir ritim sergiler ki, zaman içinde tüm çirkinlikleri dahi bu ***"İlahi Ritim"*** ile süslendiklerini, acıların, ıstırapların sempatiye dönüştüğünü ve bir ruhsal coşku içinde tüm üstünlüklerini sergilediklerini görürsünüz.

İnsan hayatı, aslında tüm insanların birbirlerine yakınlaşmaları, yardımlaşmaları ve beraberce bir yaşam süreci geçirmeleri amacı ile programlanmıştır. Özellikle bu amacın yerine getirilmesinde tutulacak, tutulması gereken yolu bir zorunluluk ya da bir fedakarlık olarak algılanmasını da istemez.

Burada hareket noktası, birbirlerine iyi davranan bireylerin sağladıkları huzurlu, doyumlu ve iyimser ortam ve kana kana duyulan içten bir sevginin ve etrafına nurlar saçan bir "**Mutluluk**"un güzellikler içinde sunumudur.

Kısacası,

Güzellik hiçbir zaman makyaj çantalarında ya da manalı çizgilerde değil, "Mutluluk"un yüzlere yansıyan gölgelerindedir.

Bütün mutsuzluklar kardeştir;
aynı dili konuşurlar.

Balzac

"MUTLULUK VE KENDİ ÖZÜMÜZE DÖNÜŞ…"



"**Mutlu**" insan yalnızlıktan da, kendi başınalıktan da, inzivadan da korkmaz. Hatta tam aksine o ortamların yaratılmasına da, özel bir çaba sarf eden kişilerdir.

Halbuki "**Mutsuz**" insan ise, kendini kendisi dışında arama, bulma ve güdümleme peşinde koşarken kendisinden, kendi gerçeğinden kaçan bireydir.

Bunlardan birisi evinde, üzerinde yattığı hasırında, eskice bir taş plağın cızırtılarla dolu sesinden, yaşam duygularının coşkularını yaşarken, diğeri gidemediği, hatta anlamadığı ve fakat sırf boy göstermek için her şeyini ve hatta olmayanını dahi vermeye hazır olduğu, bir operanın

kendisince gürültülü ve kalabalık ortamında bomboş ve yapayalnızdır.

Unutmayalım ki;

Yalnızlık, kendi başınalık, bir yerde insanın kendine dönüşün, kendini aramanın ve saf özgürlüğe kavuşmanın en etkin yoludur.

Artık bırakın bu canhıraş feryatlarla, riya dolu kulak tıkayıcı gürültüler, yapaylıklar arasında sözde "**Kendi**"nizi bulma ya da en azında başkalarına kanıtlama ısrarlarını...

Bir an önce;

Kendinize, "Öz Kendinize" dönünüz...

Öz kendinizden kaynaklanan riyasız, pürüzsüz varoluşunuzu düşlerinizi süsleyen sevginizle, tertemiz kendiliğinizle bu kısıtlı yaşamınıza yeniden yön verin…

Onu süsleyin, onu güzelleştirin, onu yüceltin...

"Mutluluk"; bir yerde sizin aklınız, iradeniz, hayaliniz, sevginiz kısacası öz be öz kendinizsiniz …

Bir insanda "**Mutluluk**"u bulma isteği ve iradesi olmadıkça, onu bulması, kazanması ve koruması imkanını da oluşturamaz. "**Mutluluk**"u bulmak için çok büyük bir çaba içinde olmak gerekir.

Bunun için de öncelikle "**Mutluluk**"a giden yol üzerindeki engelleri tek tek kaldırmak gerekecektir.

Bu da bireyin özüne doğru yönlenme ve büyük bir çaba göstermesi ile mümkün olur. Her şeyi kendi oluruna bırakarak, her esintinin ardından yelken savurarak "**Mutluluk**"a ermeniz asla mümkün değildir.

Ancak bunun için özellikle ve peşinen anılarınızın ve beklentilerinizin sizi hayal dünyasına sürükleyen planların, tahminlerin ve hatta yorumların dışında kalmak kaydı ile.

Huzur ve "**Mutluluk**" dingin bir zihnin yaşama yansımasından başka bir şey değildir.

İnsanın düşünceleri, düşünce yapısı hep bireyin fiziksel yapısının gereksinimlerine, egosuna ve yapay kişiliğine bağımlı kaldığı sürece "**Mutluluk**"un izine bile rastlamak mümkün değildir.

Bu şekilde ki "**Mutluluk**" arama yolları, yanıltıcı, güvensiz ve sonucu itibarı ile kendini bilmeyen her birey için yıkıcı olur.

Bedensel ve egosal "**Mutluluk**"lar peşinde koşmaktansa, doğal ve gerçek "**Mutluluk**"u bulmak için bu bağımlılıklardan, bu egosal dürtülerden, bu tutsaklıklardan sıyrılmak gerekir.

Eğer bir yerde, bir ortamda "**İnsan**" varsa, o yerde, o ortamda mutlaka dert de, sıkıntı da, hüzün de olacak ve bunlar kademe kademe sizde de yansımalarını bulacaktır. Böyle bir ortam içinde bulunan tüm insanların ayni gelişmişlik, aynı olgunluk düzeyinde olmamaları bunun doğal sonucunu da üretir.

Olayları, yorumları her birey kendi olgunluğu içinde değerlendirir ve bunun sonucu her bireyde ayrı bir yorumlama ortaya çıkar ki, bu da insanların her olayda ve her yorumda aynı tepkiyi vermemiş olmalarının anlatımıdır.

Bu sebepledir ki ister huzur, ister "**Mutluluk**" olsun, her bireyde ayrı ayrı yorumların, beklentiler yaratan sonuçlarıdır.

Unutmamak gerekir ki;

"Mutsuzluk", herkesi "Kendimiz Gibi" yapma ısrarından kaynaklanır.

Kesin olan bir şey varsa yalnız içsel kaynaklı olan başarılar, hep sevgiden, dostluktan, huzurdan ve "**Mutluluk**"tan yana çevremize ve karşımızdakilere kolaylıkla yansıtma durumunda bulunduğumuz duygulardır.

Kökeni itibarı ile buram buram büyük bir değişmezlik, olumluluk, devamlılık, özsel güçlülük ve "**Benim**"lik bulunan bu duygular bir yerde tüm toplumca aranılan ve özlenen birer yansıma olarak hep vardır.

Dünya üzerinde hiçbir şey gereksiz, hiçbir şey kaçınılmaz değildir. Tutkular, alışkanlıklar, bağımlılıklar, tutsaklıklar, ihtiraslar, insanın hayata kör bakmasının ve kendilerini yanlışlıklara sürüklemesinin sebebi olurlar.

Ancak sevgi, şefkat ve hoşgörü ile olaylara ve bireylere yaklaşmak, hem olayların görüntüsünü, hem de bireylerin bakış açılarını değiştirir.

İster sevgi olsun, ister şefkat olsun, ister hoşgörü olsun, hepsi kendi başlarına sevecenlik, berraklıktır ve "**Mutluluk**" yolunda ortaya koyabileceğiniz en büyük eylemdir.

Unutmamak gerekir ki;

"Mutluluk", öz varlığınız keşfetmekten ve onu hoşnut etmekten geçer.

İnsanoğlu çoğu zaman tam anlamı ile olmasa bile, bir düze "**Mutlu**" ve huzurlu bir yaşam sürdürürken, genellikle her zaman etkilemesine alıştığı olayların dışında, beklenmedik diğer bazı olaylarla, oluşlarla, üzücü hallerle ve hatta bazı felaketlerle karşılaşabilir.

Bu noktada olaylara ve oluşlara hükmetmek ve tüm bunların öncesindeki ”**Mutluluk**”un ve huzurun devamının sağlanmak adeta imkansızlaşır.

Ancak, zaman bu beklenmedik olaylar ve oluşlar üzerinde etkisini, düşünceleri, kabullenebilme hoşgörüsünü ve mantık ölçütlerini harekete geçirmek gibi bir mücadeleye başlar. Bu girişimin sonucudur ki, insanı o anların çöküntülerinin ve paniğinin dışına taşır.

Bu mücadelede başarılı olmak için, insanın öncelikle yürekli, gerçekçi ve hoşgörülü olması ve içsel duygularının coşkularına kendisini bırakması gerekir.

İşin kolayını seçip kabahati başkalarında aramak ve buna zorlamalı da olsa inanmak yolu ile işi basitleştirme yolunu seçmek ve kendi hiçbirşeyliği, hiçliği ile karşı karşıya kalacak durumu hiçbir şekilde düşmemesi çok önemlidir.

Yaşamının her gününü, duygularının coşkusu içinde, dolu dolu ve olumlu bir şekilde geçiren birey, yaptıklarının, yapmadıklarının ve hatta yapamadıklarının hesabında vicdanına karşı kendini borçlu hissetmez.

İşte o birey hiç değilse yatağına yattığında “**Mutluluk**”un beyaz merdivenlerine tırmanışının huzurunu yaşar. Bu da bireye, hayatını kusursuz ve eksiksiz dolduruşunu, “**Mutluluk**”a bir geçiş alışkanlığını getirir. “**Mutlu**” birey, her zaman için olumlu, uyumlu ve iyimserdir.

Ancak;

İnsan, hep olumlu şeyler düşüneceğim, diye başlar ve hep olumsuz şeyleri düşüne düşüne, istemediği şeylerin üreticisi olur.

Her olayın bir oluş şekli ve ulaştığı bir sonucu vardır. Biz bireylerin gücü çoğu zaman bunları değiştirmeye ya da yönlendirmeye yetmez.

Ama; bu olayların karşısında içinden kaynaklanan duygularının coşkusu ile, iyimser olan, onlara olumlu bir gözle; ya da pembe bir gözlükle bakanlar, olayın oluşturduğu sonuç ne olursa olsun, "**Mutlu**" bir görüntü sergiler.

Bunun aksine, duygularının coşkusuna bir türlü eremeyenler, olaylara kötümser, olumsuz gözlerle, kara gözlüklerle bakanlar, yine oluşan sonuç ne olursa olsun her zaman huzursuz, her zaman "**Mutsuz**"durlar.

Burada ortaya çıkan durumu aşma çabası, içsel dünyamızın duygularını coşkulara çevirebilme üstünlüğünde olduğu kadar, yetişme tarzımıza, aldığımız kültüre ve aile yapımızın, genlerimize yansıyan izleri ile orantılı bir tavrın sonucunda ortaya çıkar.

Bilmek durumundayız ki;

İnsan bilgisizliğinden utandıkça, cahilliğe prim tanır.

Bugünkü yaşamda her nedense herkes kendini ***"Bilge Kişi"*** olarak görmek ya da en azından kendisini böyle göstermek ısrar ve iddiasındadır.

Bilmek durumundayız ki;

Gerçek bilgelik, bireyin kendi deneyimlerinden hareketle, kendini tam manası ile özümlemesinden geçer.

Kendisini tüm varlıklarda gören, tüm varlıkları kendi içinde özümseyen ve tüm yaratılanları "**Bir**" de benimse-

yen kişidir ***"Bilge Kişi".*** İşte bu gerçek "***Bilgelik***", aynı zamanda gerçek "**Mutluluk**"un da esas kaynağıdır.

Bilgelik, size her şeyin bilgisine sahip olma imkanını sağlayan özel bilgilerle donanmış olmaktır.

"**Mutluluk**"a giden yoldaki en büyük engel bir türlü eksiltmeyi beceremediğimiz olur olmaz arzular üzerindeki ısrarlarımızdır.

Bu istekleri azaltmak ve olabilirlik hudutları içine çekmek, daha doğal ve basit bir hayat yaşamak; işte "**Mutluluk**"a giden yol.

Bağımlılıklar, aşırı ve dengesiz istekler yaşama yansıttığı izlerle insana yalnız keder ve hüzün getirir. İsteklerin tutarsızlıkları da, acı ve ıstırapların en büyük kaynağı olur.

Gerçek "**Mutluluk**", insanın kendi içinden, kendi düşüncesinden, kendi içsel duygularının coşkusundan kaynaklanan "**Mutluluk**"tur.

Aklımızı yeteri kadar ve gereğince kullanmadıkça, yaşamımızı hep dışsal etkenlere bağımlı kıldıkça "**Mutluluk**"un meyvelerini toplamak imkansız olur. Her insan öncelikle kendisi için huzur ve "**Mutluluk**" ister.

Her istenen şeyin elde edilmesi için, ödenecek bir bedel mutlaka vardır. Eğer bütün kalbinizle, her yaptığınız işin gerçek kimliğinizden, özünüzden, duygularınızdan, coşkularınızdan kaynaklandığını görür ve buna inanırsanız, sonuç her zaman sizin istekleriniz paralelinde gerçeğine varacaktır.

Yaşamınızda, olayların akışı içinde ümitsizliğe kapılmak, her şeyi oluruna terk etmek, sonucu itibarıyla hep kayıplar ve hüzünler getirecektir.

Ancak size düşen bunların ürettikleri ıstıraplara da, olumsuzluklara da katlanmak ve onları büyük bir anlayış ve sabırla aşmaya çalışmaktır.

İşte, adına ister olgunluk, ister gelişme, ister aşama diyelim, içinden geçeceğimiz bu evreler sonuçta bireysel kimliğin ortaya çıkaracağı "**Mutluluk**"a ermekle sonuçlanacaktır.

Fakat biz insanlar egomuzu devamlı bir şekilde beslemek ve semirtmek peşinde koşarken, hem doğanın yok olmasına, hem de öz kimliğimizle buluşma şansının kaybolmasına sebep oluruz.

Sonuç da, tek kelime ile yalnız "**Mutsuzluk**" olur.

Hayatta başarıya ulaşmak için evvelce belirlenmiş kestirme bir yol yoktur ve hiçbir zaman olmamıştır. Başarı kelimesinin ardında her zaman disiplinli bir çalışma, büyük bir çaba, kararlı bir mücadele yatmaktadır.

Yoksa gösterilecek sözde küçük bir çabanın, hiçbir gayret in içinden kaynaklanmayan bir gösterinin başarı şansı, ancak tesadüflere bağlıdır ve asla bir övgüyü değer değildir.

Daima işin kolayına kaçmayı düşünenler, başkalarının başarılarını kendilerine pay biçenler, sonuçları asla katkıda katılmadan etraflarına yansıttıkları yapay renkliliklerle sahip çıkanlar bir yaşam boyu olumsuzlukların, yapaylıkların, "**Mutsuzluk**"ların baskısı altında kalmağa mahkumdurlar.

Pek çoğumuz için gerek içimizdeki gizemi, gerekse özümüzden kaynaklanan coşkuların gizemini çözmüş değiliz. Hatta hatta bazılarımız için bunun farkındalığını yaşamak dahi bir hayaldir.

İnsanların büyük bir çoğunluğu, yaşamın bir özel anlamı olup, olmadığını, insanın içinde bir **Kutsal** yansımanın ürününün bulunup bulunmadığını, hatta kendisinin yalnızca bir et, kemik, sinir, kas ve kandan başka bir şey olup olmadığını öğrenemeden, araştırmadan ve bilme gereği duymadan göçüp gitme noktasına gelirler.

Aslında bu insanların aradıkları bir "**Mutluluk**" da yoktur. Biraz rahatlık, biraz yeterlilik onlar için yaşamın bir gayesidir.

Her nasılsa, insanın özünde, iç dünyasına yansıtılmasında, başarılı olunmuş tüm bilgiler, onun gizeminin anahtarını, zihinlerinin ve yüreklerinin derinliklerine yerleştirmişlerdir.

Çünkü bu yerde, insanın görünen bireyselliği ile bunun ötesinde bulunan iç dünyamız ve özümüz arasındaki, gizemli ilişki tüm açıklığı ve samimiyeti ile bulunmaktadır.

Bu halde "**Mutluluk**"a varmak için yapılması gereken şeylerin başında zihinsel varlığımızın bu içsel derin duygusal bölümünü araştırması, bulması ve yaşamımıza yansıtmasıdır.

Genel olarak, sevinci bilmek için kederli, kederi bilmek için de sevinçli halinizi bilmek durumundasınız. Halbuki, gerçek "**Mutluluk**" ise, bu gibi karşıtlıkların, zıtlıkların ürünü değildir. Tam aksine tüm acıları da, ıstırapları da, olumsuzlukları da kapsar.

Asla bir nedene bağlı olmadığı gibi, bir uyarının sonucunda varılan bir şey de değildir. Bu bir dışsal etkilenmenin sonucu oluşan bir hal değil, bir içsel yansımanın değişkenlikten uzak bir sonuç tablosudur.

Evet, gerçek "**Mutluluk**"a varmak için, öncelikle "**Mutlu**" olmak için bir takım dışsal etkenlere gereksinimimiz olduğu, onların yokluğunun bizi perişan edeceği ön yargısı ve yanılgısından da kurtulmak gerekir.

Kavga etmeyi seven bir kişi iseniz, her zaman karşınızda kavga edebileceğiniz birini bulursunuz. Ancak kavga etmeyi düşünmeyen ya da kavgadan kaçınan biri iseniz, bu konuda genelde karşınızda size direnen birini bulmanız mümkün olmaz.

Oyuna katılmama kararı veren bir kişi, oyunun dışında kalma durumunda kalır. Kendinizi iyilik ile kötülük arasında, zıtlılar ve karşıtlıklar ortamında sıkışıvermiş bir insan gibi görmeyiniz.

Bunda karar sahibi olabilecek olan yalnız sizsiniz. İste aynı satırlar içindeki "**Mutluluk**" ve "**Mutsuzluk**" tarifi.

Böylece kelimelerin düşünce bazında sahip oldukları kısıtlı anlamlarla değerlendirilebilir.

Halbuki eylem halindeki bir sevgi girişimi, bir karşılıklı algılama sözcüklerin çok çok ötesinde anlamlar taşır. Bu da hayatı tüm güzellikleri ile, tüm yüceliği ile yaşamak demektir ki, buna da "**Mutluluk**" diyebiliriz.

Bizler "**Mutluluk**"u nedense hep iyi, güzel ve devamlı duygularda arar dururuz. Halbuki bir şeyin değeri, zıtlarının bilinmesi ve algılanması ile en yüksek seviyesine ulaşır.

Kötünün, çirkinin, geçiciliğin, çatışmaların bıraktığı izler ve yaptığı etkiler bizlerde "**Mutluluk**"a bir özlem, iyi, güzel, doğru ve devamlılığın değerini anlama gibi bir noktaya getirir. Aksi halde bu duyguların değeri de, karşıtı olmayan değerler gibi silik, soluk ve değersiz birer esinti gibi etrafımızda dolanacaklardır.

Yerine göre ağlamış, ağlamasını bilmiş insanın "**Mutluluk**"u, gözünden hiç yaş akmamış bireyinkinden her zaman daha güçlü, daha gerçekçi ve daha içtenliklidir.

"**Mutlu**" bireyler, fazla katı kurallara, kesin ve tavizsiz tutumlara, hoşgörüsüz hareketlere pek değer vermezler. Hareketli, her zaman için değişkenliğe hazır ve neşeli tiplerdir. Yeni fikirlere, yeni arkadaşlıklara, yeni dostluklara ve her türlü coşkulu renkliliklere açıktırlar.

Gönülleri ferah, daima bir huzurla dolu, ister madde olsun, ister mana olsun vermede tam bir cömertlik içinde, sevecen, hoşgörülü, anlayışlı ve kabullenicidirler. İşte tüm bu duyuların ve anlayışın yarattığı insan her zaman "**Mutlu**" insandır.

Acı duymak, ıstırap çekmek aslında "**Mutluluk**" okulunun ilk ana dersidir. Bunları yaşayan, duyan, duyumsayan "**Mutluluk**"u aramada, bulmada bir adım önde demektir.

Çoğu zaman acı ve ıstırap çekerken kazanılan deneyimler, zaman içinde "**Mutluluk**"un yapı taşları olurlar. "**Mutluluk**" için, bir yığın sıkıntının, üzüntünün ezanın, cefanın, zorlukların, olumsuzlukların ardından kazanılan bir başarının tadı ve huzurudur diyebiliriz.

Aslında insanın yaşamında, şu anda olanlar bakımından yanlış hiçbir şey yoktur. Çünkü onu seçen ve yaşamımıza yansıtan kendimiziz.

Ancak bunlara bakarak yaşamımızın her kesitinin mükemmel olduğu ya da olacağı ve sonunda da "**Mutluluk**"u yakalayacağınız safsatasına da inanmayınız.

Bizler her geçen gün öyle bir hale geliyoruz ki, kaybettiğimiz değerleri, kaybettiğimiz kendimizi kendimizde arayan garip birer yaratık olduk.

Hiçbir insan, yaşamın akışı içinde her şeyi yoluna koyma ve mükemmeli yaratma iddiasında bulunamaz.

Öyleyse, değişik yorum ve düşüncelerin hakim olduğu bu dünyada, ısrarlı bir şekilde mükemmeli yaratma iddiasında bulunmak, devamlılık ve devamlılığın olmadığı bir yerde de sonsuza dek sürecek bir "**Mutluluk**", ancak hayal ötesi bir değerlendirme olur.

İnsanoğlu dünyaya "**Tanrı**"sının verdiği saf ve pürüzsüz duygularla gelir, ancak göçüşü, oluşturduğu iyilikler ya da kötülüklerle olur.

Biz insanlar ne düşünme şeklimizde kendimize karşı dürüst olmaktan vazgeçeriz, ne de bağımsız bir yargıya varma yeteneğini bırakmak isteriz.

Aslında akıl yürütme yeteneğinden mahrum bir kimsenin bahsettiğimiz konularda tam bir yeterlilik içinde olamaz.

Her insanın kendi yaşam deneyiminin kendisine edindirdiği bakış açısını korumak iç güdüsü içinde bulunması normaldir.

Hatta bakış açımızdan hoşnut kalmadığımız zaman, daha yüksek deneyimler yaşamış olanların aklımıza uygun düşenlerini de, en azından geçici bir süre için de olsa kabul ettiğimiz de görülebilir.

Aslında bizlere burada düşen, eksiksiz bir "**Mutluluk**" ortamına varmak için, zaman zaman eskiden edinilmiş olan deneyimleri, fikirleri yeni baştan bir değerlendirmeye tabi tutmak olmalıdır.

Tüm bunlar aslında içimizdeki özü, sezgiyi uyandıracak, duygularımız coşkulara çevirecek, ona daha fazla enerji verecek, özel bir güce sahip bir yeni görüş biçimini özümlemek için kendinizi daha da özgür hissetmektir.

Birine içten gelen duygularla iyilik yapmak insana haz, "**Mutluluk**" ve huzur verir. Bunun altında yatan ana gerçek, kimi zaman içten gelen samimi bir duygu, kimi zaman da kendimizin iyi bir insan olduğumuzu, kendimize ve çevremize kanıtlama gereksinimimizdir.

Halbuki bir insanın gerçek anlamı ile "***İyi İnsan"*** olması, gösteri halinde yapılan sözde iyiliklerin ısrarla topluma yansıtılmasından değil, gerçek manası ile ***"Allah ile Kul arasında"*** kalan gösterişsiz ve dengeli iyiliklerde yatar. Ancak her şeye rağmen bir gösteri için yapılık iyilikler de olsa, zaman içinde ***"Hala bir işe yarıyorum, çevrem için gerekliyim…"*** şeklinde bir algılamaya geçmek bile insan olma yönünde atılmış küçük de olsa bir adımdır.

Bu da kişiye yapay da olsa, geçici de olsa bir "**Mutluluk**", bir yaşam zevki ve kendi kendine tanıdığı bir ayrıcalık verir.

Gerçi bugünkü yaşamda çok insan, kötülük yapmayanları örnek olarak önümüze sürerek, ***"İyi İnsan"*** tarifleri yapmaya kalkarlar.

Kötülük yapmamış olmak, kendi başına ***"İyi İnsan"*** olmak için yeterli değildir. Bizlerin aradığı güçlü, gösterişsiz ve bilinçli bir iyilikle dolu örnekliklerdir.

Aksi halde bizim yaptığımız, kötülük yapmıyor, düşünmüyor, düşünemiyor diye aptalları alkışlamaktan ileri gitmez. İnsana "**Mutluluk**"lar aşılayan bilinçli gücün gösterişsiz bir şekilde iyiliğe dönüştürülmesidir.

İnsanı "**Mutlu**" kılan şeylerden biri de, varlığı ile karşısındakine huzur verdiğini görmesidir. Hiçbir kimsenin varlığımızdan rahatsızlık duymaması, sıkılmaması ve tam aksine bizlerle yaşamlarını paylaşma duygusu içine girmeleridir.

Bu tıpkı bir mum alevi etrafında dönen ateş böcekleri gibi çevreye sergiledikleri güzel tablonun yansıması olarak bizlere tatlı bir ürperti ve sevinç verir. Aslında bunda ne aldığımız ve ne de verdiğimiz bir şey yoktur.

Ancak farkında olmasak da içimizden kaynaklanan bir verme gücünün yansıması bizlerde büyük bir "**Mutluluk**" tablosu olarak görüntü vermektedir.

Bilmek durumundayız ki;

Olgunlaşma, aslında her gün daha iyiye, daha güzele, daha doğruya gitmek kadar, daha hoşgörülü, daha anlayışlı ve daha sevecen olmaktır.

Dünyada hiçbir şey mutsuzluk kadar
mükemmel değildir.

Honore de Balzac

"MUTLULUK VE HAYAT YÖN VERİŞ…"



Bizler, toplum olarak, çok inanıyor ve fakat çok az sabrediyoruz. Her insanın yaşamında inandığı bir ülkü, bir ideal vardır. Ama, pek azımız onu sonuna kadar izlemek durumunda oluruz.

Unutmamak gerekir ki;

Zafer ancak savaşılarak elde edilir.

Yaşam kendi normal akışı içinde her zaman ve her yerde tüm olumluluğu ve karşıtlılığı ile vardır. Aynı zamanda, her insanın çözümleyecek bir yığın sorunu da vardır. Eğer yaşam tek düze ve rahat bir süreç olsaydı ne değişmemiz ve ne de gelişmemiz mümkün olmazdı.

Aslında dünya ,“**Mutluluk**” yolunda bir arayış içinde olmak ve ilerlemek durumunda olan insan için bir karşıt güçtür. Bu gücü yenmek, ondan korkup, kaçmaktan değil, onunla bilinçli bir şekilde savaşmakla ve onu yıkmaktan geçer.

Bir insan ister çalışırken, ister eğlenirken hep dışsal bir işlev yürütmektedir. Buna aynı zamanda düşünsel bazdaki işlevleri de katabiliriz. Çünkü düşünsel bazdaki işlevler de, her ne kadar birer içsel işlev görüntüsü verse de, oluşturdukları ortamlar, olayları değerlendirişi yönüyle tam bir dışsal işlevdir ve topluma dönüktür.

Bu sebepledir ki, gerçek içsel özünüzü keşfetmek, onunla yüzleşmek istiyorsanız, yalnızca düşüncenize baş vurmak, hatta eylemden uzaklaşmak yetmez. Bunların dışında kalan bir içe dönüş gerekir.

Aksi halde hep kurtulamadığımız yüzeyselliklerin tutsaklığını yaşar, asla “**Mutluluk**”a varamayız.

Bir insan aynı gün içinde, sabah çok büyük bir huzur ve “**Mutluluk**” içinde olabilir, akşam bedbin ve “**Mutsuz**”. Bu durumda aslında değişen bir şey olmadığı gibi, siz de değişmemişsinizdir. Ancak, değişen kendi başlarına duyumsadığınız duygular ve onları duyumsama biçiminizdir.

Bunu ortaya çıkaran özümüz ile duygular ve topluma yaptığı yansımalar arasındaki değerlendirme farklılığıdır. Bu farkı bulmak ve yaşama geçirmek, “**Mutluluk**”un devamlılığını sağlama bakımından önceliklidir.

Eğer bir insan kendi özünü keşfetmek, esas benliği ile buluşmak istiyor ve bazı toplumsal görevlerinin buna en-

gel olduğunu görüyorsa, bu konuda yapabileceği şeyler çok kısıtlı kalır.

Doğaldır ki yaşam süreci içinde bulunduğunuz tüm toplumsal gereklerden vazgeçmek mümkün değildir.

Zorunlu olmayanları saf dışı bırakarak, kendimize, özümüze doğru küçük de olsa bir yolculuğa çıkmak her zaman olasıdır. Bu iki olasılık arasında bir orta yol bulmak ve bir denge içinde gerçek kimliğimizle tanışmak her zaman mümkündür.

Ancak küçük de olsa zamanı ve mekanı yerine göre parsellemek ve iyi kullanmak gerekecektir.

İnsanlar her geçen gün maddesel yaşama, varlıklarını sürdürmek için giriştikleri savaşıma, oturdukları özellikle büyük kentlerin önlerine serdiği kısıtlamasız eğlence ortamlarına kendilerini öylesine kaptırmışlardır ki, bir taraftan bedenleri onları kendi tutsaklığına zorlarken, diğer taraftan dışsal etkileşmeler, bireyi yeniden ve kendi görüşleri paralelinde yapılandırmaya başlar.

Bu durumda ruhsal rahatlamanın gerektirdiği bir küçücük zaman dilimi ayırmak dahi, artık düşünülemez noktaya gelmekte ve dışsal etkilerin baskısı altında kimi zaman sözde "**Mutluluk**" dedikleri güncel, yapay hazlarla kendilerini oyalama durumuna düşmektedirler. Halbuki, çoğumuzun istediği şey, öze dayalı ruhsal ilkelerin temelini, dünya yaşamına uyumlu hale getirmektir.

İnsanın hayatında bir takım sıkıntılar, üzüntüler, endişeler hep olmuştur, olmaktadır ve olacaktır da. Çoğu da toplumsal yaşamın getirdikleridir. Fakat, üstlerine fazla düşülmediğinde, çoğu kez geldikleri gibi, geçip giderler.

Ancak biz insanların bir garip tutku ile onlara sarıldığımızda, yaşamımız süresince bizi bırakmama gibi bir alışkanlığa girerler.

Artık onları gitmesi, taşıdığımız bedenin yok olması ile mümkün olacaktır. Eğer bunlar sizi baskı altına alıyor, "**Mutsuz**" ediyor ve yaşamınızı karartıyorlarsa, ilk kademede yapılacak şey onları mümkün mertebe yumuşatmaya çalışmak ve yaşamımız üzerindeki baskılarını hafifletmektir.

Yok bunları başaramıyorsak, yapılacak tek bir şey kalmaktadır; onlara cesaretle, bilgelikle katlanmak.

Biz insanlar bu dünyaya gönderilmiş olmaktan ya da gelmiş olmakyan dolayı içinde bulunduğumuz yaşamın toplumsal ve maddesel etkilerinden kaçmak şansına sahip değiliz. Ancak onlara göstereceğimiz tepkiden kaçmamız her zaman mümkündür.

Kimi zaman işlerdeki eşdeğer başarısızlık, bir tarafı "**Mutsuz**" edip ezerken, bir değerini eğlendirip, "**Mutlu**" edebilir. Ancak bunları mutlaka bir denetim altında bulundurmak, hayatı daha yaşanır bir hale sokmak bakımından çok önemlidir.

Biz insanlar, çevremizden, toplumumuzdan gelen övgüler karşısında olduğu gibi, yermeler karşısında da kayıtsızlığımızı geliştirmeyi öğrenmek durumundayız. Bunu becerdiğinizde hiç kimsenin sizi yaralaması, üzmesi mümkün olmaz.

Siz siz olun, övüldüğünüz, eller üstünde tutulduğunuz zamanlar bile, tüm bu övgülere kayıtsız kalın. Bundan etkilenmenize izin vermeyin. Aslında, kimliğinize etki et-

meleri zaten mümkün değildir. Rahatça beklediğinizde, ön yargısız karşıladığınızda doğrunun yanlışı nasıl alt ettiğini görecek ve "**Mutluluk**" etrafınızda kol gezecektir.

Bir insanın kendisi üzerinde yürüttüğü değişim ve gelişim isteğinin bir değer taşıması için, bu değişim ve gelişimin kendisinde kalıcı etkiler oluşturması şarttır.

Bir anlık değişiklikleri her insan, her zaman ve her yerde yaşayabilir. Bu tip değişimlerin sonuçları hep hayal kırıklıklarıdır.

Bunun altında yatan değişim ve gelişim kararını verirken, uygulamasına geçerken, bizlerin peşinen böyle bir atılıma hazır olmadığımız, en azından inanmadığımız ve hatta bu konuda hafif de olsa bir ürküntülük içinde olduğumuz gerçeğini göz ardı etmememiz gerekir.

"**Mutluluk**" değişimlerin ve gelişimlerin bir bedel olarak önümüze sürdüğü duygusal değerdir. Bunda önemli olan her kesin içinde var olan potansiyelinin farkına vararak inançlı ve kararlı bir tutum sergilemesidir.

Bir insan hayatını devamlı bir kontrol altında tutmak istiyorsa, sürekli olarak içinde yer aldığı eylemlerini de kendi kontrolüne alması gerekir. İnsan hayatını şekillendiren, ona yön veren ara sıra yaptığımız şeylerden çok, sürekli olarak yaptığımız şeylerdir.

İşte bunlar yaşama damgasını vuran eylemlerdir.

Burada önemli olan hangi eyleme ne zaman ve nerede geçeceğinizin kendi mantık ölçüleriniz içinde kararını vermenizdir. Bunların sonuçlarıdır ki; bizleri biz yapan, hayatımıza hedefler koyan ve bundan sonraki eylemlere yönlendiren.

Bunun diğer adı hayatta başarı, hayatta huzur, hayatta "**Mutluluk**"tur. Bu yaşamın gerçek yolunu bulmak ya da kendi kimliliğimizin yansıyacağı yeni bir yol açmaktır.

İnsanın hayatında karşılaştığı zorlukların çoğu, vermiş olduğu kararların getirebileceği sonuçlarını gereğinde düşünmemiş olmasından kaynaklanmaktadır.

Unutmayalım ki;

Her eylem, her karar bir sonuç üretir.

Bu noktaya geldikten sonra geriye dönüş de mümkün değildir. Üretilen sonuç bireye, çevreye, topluma zarar vermeyen ve yaşamla uyumlu bir sonuç ise zaten problem yoktur.

Bunlar bireye yüce değerler aşılar. Ancak üretilen sonuç bireyden, çevreden, toplumdan herhangi birine olumsuzluklar yansıtıyorsa, insanın başını ağrıtan olaylar ortaya çıkar.

Uyumluluk her zaman için "**Mutluluk**", uyumsuzluk ise her zaman için "**Mutsuzluk**" getirir.

Bizler toplum olarak çabasız, kolay ve çabuk gelen sözde ya da yapay "**Mutluluk**"lara hemen odaklanıyoruz.

Kısa dönemli çözümler, sıkıntıları, dertleri erteleten girişimler belki de o an için bir sorun çözücü olarak önümüze çıkıyor olsa bile, aslında uzun vadeli çözümsüzlüklerin, "**Mutsuzluk**"ların nedeni olmaktadır.

Hayatı kısa dönemki bakışlarla yönetmeye kalkmak, bir insan için bir ömür boyu hayal kırıklıkları, olumsuzluklar, endişeler, korkular, **"Mutsuzluk"**lar üretmekten ileri gidemez. Hayatta alınacak en büyük karar, kısa dö-

nemli çözümlere, sonuçlara değil, uzun vadeli çözümlere ve sonuçlara kendinizi adamak olmalıdır.

Karar verme gücü, bir insanın hayatını değiştirebilmesi ve geliştirebilmesi için her an kullanmak durumunda bulunabileceği en güçlü araç ve güçtür. Unutmamak gerekir ki, yeni bir karar verdiğimizde, yeni bir etkiyi, sebebi, yönlenişi ve hedefi devreye sokuyoruz demektir.

Yalnız verdiğiniz kararın gerçekliliğini, oluşacak sonuçlarını, ortaya koyacağınız yeni eylemlere geçmekle değerlendirebilirsiniz.

Zaten kararınızı eyleme çevirmediğiniz sürece, kendinizi karar vermiş sayamazsınız. Kararlılık bir yerde "**Mutluluk**"a açılan kapıdır. Yalnız unutmamak gerekir ki, kararı ve uygulamayı hemen devreye koymazsanız, sonucu mutlaka başarısızlık olacaktır.

Bu bir yerde, bir erteleme maskesi arkasında saklanmaktır.Bir şeyi ertelemek aslında yapılması gerektiğine inandığınız bir şeyi, yine yapmamaktır. Bunun altında yatan benliğimizin herhangi bir düzeyinde, şimdi eyleme geçmenin, ertelemekten daha fazla acı ve ıstırap verebileceği sanısına kapılmanızdır.

Her insan içgüdüsel olarak hep acıdan, ıstıraptan kaçar. Ancak bu kaçış bir yerde yaşamınız etkileme ve hayatınıza istemediğiniz bir yön verme noktasına kadar ulaşıyorsa, bu noktadan sonra büyük bir kararlılıkla eyleme geçmek, "**Mutsuzluk**"un zincirlerini koparmak şart olacaktır.

Unutmamak gerekir ki;

Çok insanda kaybetme korkusu, kazanma arzusundan çok daha fazladır.

Her insan kimi zaman dışsal ve toplumsal etkenler sebebiyle üzüntü duyar. Aslında duymuş olduğu bu üzüntü, kendisine reva görülen olayın ve kendisine takınılan tavrın değil, kendisinin o dışsal etkilere, olaylara, topluma ve bireylere verdiği değerden kaynaklanmaktadır.

İnsanı en çok üzen kendi yetersizliği değil, başkalarının kendisi hakkında verdiği olumsuz ve yetersiz görüş ve değerlendirmelerdir. Bunlar başlı başına birer "**Mutsuzluk**" sebebi olduğu kadar, uzun süreçlidirler.

Halbuki her insanın bu dışsal etkenleri aşmak gücü vardır. Bu da kendi gerçeğine doğru yönlenmedir. Hepimiz acı ve ıstırap üreten hazlardan kaçma kararlığını gösterebiliriz.

Fakat biz insanlar gerektiğinde bize haz verecek acı ve ıstırapların peşinden koşmaktan da geri kalmayız.

Unutmamak gerekir ki;

Gerçek teselli, çoğu zaman acı denemelerden sonra öğrenilir.

Hayatta hepimizin küçük kaprisleri, inatları, tutkuları, şımarıklıkları mutlaka vardır. Eğer bizler bunlar karşısında kendimizi daha yüksek kademelerdeki değerlere bağlayacak olursak, onların yaşamımıza yapabilecekleri olumsuz etkilerini ortadan kaldırmış oluruz.

Ama aramızdan bazıları kendilerine acımayı ön planda tutar, bazıları da herkesin kendilerini sabote ettiği saplantılarına kapılır. Bunların hepsi başlı başına birer "**Mutsuzluk**" örnekleridir.

Burada gerekli olan yeni ideallere kendimizi kararlı bir şekilde odaklamak ve bu gibi aslında değersiz ve fakat insanın yaşamını karartan açmazları aşmaktır.

Başarı bir süreçtir. Bir takım ister küçük, ister büyük kuralların, alışkanlık haline gelmesi ile varılan böyle bir sürecin sonunda bizler yaşamımızda bir takım alışkanlıklar ediniriz. Ardından da bu alışkanlıkların bizi yapılandırmasına, şekillendirmesine göz yumarız.

Ancak, disiplinli alışkanlıkların insanın yaşamındaki olumlu yansımaları da devamlı başarının anahtarı olur.

Her başarı bir doyum, her doyum bir "**Mutluluk**" sebebi olduğuna göre, başarılı bir insanın "**Mutlu**" olma şansı her zaman daha fazladır.

Biz insanlar, değer ölçütlerimiz ve nelerin değerli oldukları hakkında karar vermek durumunda kaldığımızda, önümüze konulan kurallar sebebiyle kendimizi hep ender şeylere yönlendirmeyi seçeriz. Doğaldır ki bunlar kademe kademe değişkenlikler ortaya çıkarmaktadır.

İnsanlar arasında, toplumda ortaya çıkan tepki farklılıkları, daha çok inançlarımızın kontrol edici gücünün bizlerdeki etkilerini yorumlamış olmaktan gelmektedir. Böyle kurallara bağlı değerlendirmeler gün gelir, insan için bir beklenti ve arayış şeklinde, ömür boyu" **Mutluluk**" hayallerini de beraberinde götürecektir.

Her insanın geçmişi iyi, kötü bir yığın olaylarla doludur. Tüm bunlar bizlere anılar halinde yansımaktadır. Gerçi geçmişimizde yaptığımız hatalar, ders almamız gereken olaylar da, çok olmuştur.

Ancak her olur olmaz olayda, her düşünce ortamında, kendimizi geçmişimize bağlayıp kendimizi "**Mutsuz**" etme hakkına sahip değiliz.

Dikkat edilirse;

Dünya üzerinde yazılmış tarih kitaplarının hiçbirisinde insanların "Mutluluk"undan bahseden tek bir satır dahi yoktur.

Hep savaşlardan, çatışmalardan, kıyımlardan, yıkımlardan, işgallerden, işkencelerden, akıtılan kanlardan, acı ve ıstırap dolu olaylardan bahseder.Evet, tarihi mutlaka ibretle okumak ve bilmek, toplum olarak yarınlarımızı güvence altına almak bakımından gereklidir.

Ancak kısa süreçli bir hayat aralığında kendimizi hep olumsuzluklarla dolu geçmişimize, bizlere endişe ve korku veren anılarımıza sarılmak ne dereceye kadar doğrudur? "**Mutluluk**"a giden yol hep bugünde ve belki de bugünün yansımaları olan yarınlarda yatmaktadır.

"**Mutlu**" kişiler yaşam süreçlerinde elde ettikleri dış kaynaklı, toplumdan yansıyan başarılarının arkasında saklanmazlar. Bu başarıların yalnız kendi kaynaklı olmadığını çok iyi bilirler.

Bu gibi geçici duyguların arkasında gizlenmenin, böbürlenmenin yalnız hayal kırıklıkları getireceğini de çok iyi bilirler.

Zaten insanoğlu dışsal, toplumsal etkenlerle elde ettikleri başarıları bir içsel eleme ve dengeleme ile bir yeterlilikler ortamına taşımasını bilmezse, sonuçlarının hep hüsran, hayal kırıklıkları ve arayışlar olacaklarını bilmek durumundadır.

"**Mutluluk**"u arıyorsanız, "**Mutlu**" olmak istiyorsanız, önceliklerinizden biri de, toplumun, çevrenin etkilerinden, söylemlerinden kendinizi uzak tutmasını bilmektir. Size huzur ve "**Mutluluk**" veren şey ne ise, ona inanın ve sonuna kadar arkasında durun. "**Mutluluk**"un gerçek temeli budur.

Bu bir sorgulama olayı değil, bir inanç olayıdır. Her şeyi, her zaman, olur olmaz sebeplerle ve hele hele çevrenizin görüşleri paralelinde yorumlamaya kalkmak peşinen "**Mutsuzluk**"a abone olmaktır.

Çoğu insan yapısı gereği yaptıkları ya da yaptığını zannettikleri ile toplumca ödüllendirilmesini, teşekkürler edilmesini ister ve bekler. Bu sonuçları elde edemediğinde, ondan daha huysuzu, daha huzursuzu, daha "**Mutsuz**"u olmaz.

Halbuki ödüllendirilme diye, teşekkür edilme diye bekledikleri nedir ki? Bekledikleri para ise, çalışıp kazanabilirlerdi.

Yok beklentisi bir madalya ise, yaratacağı, iz bırakacağı eserleri ve sonuçları ile, herkesin gözünde ulaşacağı değer, bu beklentilerinden daha düşük mü olacaktır? Yok her ikisi değil de, beklentisi bir okşanma, bir takdir sözcüğü mü?

Halbuki ruhunuza da katarak kendinize ve çevrenizdekilere vereceğiniz huzur ile, sevgi ile, sevinç ile, candan bir tebessüm ile bunlardan daha eksik bir sonuç almayacaksınız.

Şöyle ki;

Başkalarının zorla kabul ettirmeğe kalkıştıklarını değil, inandığınız yapın. İşte o zaman ruhunuz özgürlüğüne kavuşur.

Kimi insanlar "**Mutluluk**"larını, sahip oldukları hobilerde ararlar. Doğaldır ki, aynı hobilere sahip olmayanlar, bunlardan huzur ve "**Mutluluk**" bulmaları mümkün olamaz.

Koleksiyoncuya pulları, avcıya kekliği, güreş meraklısına kündesi, futbol meraklısına gol, boksöre yerini bulan bir aparkat gibi...

Ancak;

Herkes kendi koyduğu kaideleri ve bu kaidelerin coşturduğu duygularındaki uyuma göre "Mutlu" olur.

Aslında "**Mutlu**" olmak için, bu "**Mutluluk**"u hayatın küçük değerlerinde aramak alışkanlığına girmek gerekir. Yok, "**Mutluluk**"un hedeflerini çok yükseklerde tutarsanız, küçük, küçücük pırıltılarla dolu bu dünyada, hayal ettiğiniz "**Mutluluk**"u bulmanız imkansız hale gelir.

Havyarın masasında öncelik almasının, kendisine "**Mutluluk**" vereceğine inanmış ya da inandırılmış kişi, aç insanın suya banıp da yediği ekmeğin tadını da, hazzını da, huzurunu da, "**Mutluluk**"unu da anlayamaz. Hele hele yanında yağsız da olsa bir tas sıcak çorba da varsa, değmeyin keyfine gitsin.

Bir bireyin, yaşamına tat katan küçük değerlerinin yanında bir amaca, bir inanca sahip olmak "**Mutluluk**"u bulmak için çok güzel ve özel bir başlangıçtır.

Yanı, insan bir ne istediğini ya da ne istemediğini peşinen bilme durumunda olursa, her gün, her olay karşısında fikir değiştirip ardından da belirlediği amacını başka başka yönlere çeviren bir kişi durumuna düşmez.

Kısacası, bir insan kendi öz benliğinden kaynaklanan bir inanca eksiksiz bir sahiplilik sergilerse, bu insanın her zaman için "**Mutlu**" olmamasını gerektirecek bir şey kalmaz.

Amaçsız, inançsız bir kişinin ne kendisine, ne de çevresine huzur vermesi mümkün değildir. "**Mutlu**" kişi, inancını cesaretle uygulamaya koyabilen ve bunda da başarılı olan kişidir.

Hiçbir kimse değil yaptığı işlerin öncesinden hazırlanıp önüne konulmasından, hazların dahi hazırından ya da ısmarlama olmasından hoşlanmaz. İnsanı "**Mutlu**" kılan gerek yaptığı işlerdeki, gerekse yaşadığı hazlardaki emeği, yaratıcılığı ve başarısıdır.

Uğraşmak, didinmek bir yerde haz almanın, hazza varmanın en güzel gerekleridir. Zahmet çekilerek, çalışılarak didinilerek verilen uğraşlar, çoğu zaman uğraşsız hazlara tercih edilir.

Bir insan kendi yarattığı sonuçların zahmetlerini, çabalarını, acılarını, ıstıraplarını, zorlukları bir başka sever ve onlardan her zaman ve her yerde kendisine "**Mutluluk**" payları çıkarır.

Manş Denizini geçmekte olan bir yüzücünün karşılaştığı zorluk ile batmakta olan bir gemiden kurtulmaya çalışan bir insanın kulaçları arasındaki, haz ve kıyıya ulaşma çabası gibi.

Bir futbol maçında oyuncuların yaptıklarına şöyle bir göz atın. Kare kare gözlemlendiğinde gördüklerimiz; bir yığın tepişmeler, kakışmalar, tekmeler, küfürler, bağırtılar olarak görünürler de, yine çoğumuz tarafından da büyük bir haz ve özenle izlenmekten geri kalınmaz.

Çünkü onların her biri bir insanın yaşamına yansıyan küçük değerlerin bize "**Mutluluk**"lar aşılayan görüntüleridir.

Bir yığın kötü oluşumun bir araya geldiklerinde bir güzellikler buketi oluşturdukları çok görülmüştür. Bu sebepledir ki; bazı insanların hazlarını, huzurlarını, "**Mutluluk**"larını yaratan davranışlarının ve yansımalarının kökeninde çok kez bir yığın olumsuzluklara, acılara, ıstıraplara rastlamak her zaman olasıdır.

Örgü örmeğe başlayan bir bireyde, ilk başlarda pek öyle büyük bir zevkli halini göremezsiniz. Ancak, örgü ilerleyip, bir şekil almağa, bir kazak görüntüsü vermeğe başlayınca, belki de bir iş olarak, belki de bir zaman öldürme aracı olarak, hatta belki de bir zorlama sonucu başlayan örgü örme olayı, zaman içinde bir hazza, bir başarıya, bir üretkenliğe döner ve bireyi "**Mutlu**" kılar.

Unutmamak gerekir ki;

Hayata yön veren, önümüze çıkan fırsatlardan yararlanma yeteneğimizdir.

Ne bahasına olursa olsun üstünlük sağlamak, yenmek, baş eğdirmek bir bencillik olayıdır. Aynı şey kumar için de geçerlidir.

Bir arkadaşınızın cebindekilerini, bir nevi zorla alma, çalma, gasp etme gibi durumları, yaşamın küçük hobilerle, rahatlamak görüntüleri ile, talih, yetenek, üstün güç vasıflarla ele geçirmemiz, belki de bir sonraki günün sabahında eve bırakacağı nafakanın, belki de eve dönme yolundaki son otobüs parasının, belki de çocuğunun okul, kitap pa-

rası olan bu kazancın ele geçirilmesinde nasıl bir haz, bir huzur, bir başarı olarak görülebilir?

Bunlar mı, insana huzur ve "**Mutluluk**" verir diye iddiada bulunduklarımız?

Bunlar ancak, bir kendimizi kandırmaca, kendi kendimizin bilerek gözünü boyama gibi bir şeydir. Hiçbir "**Mutluluk**" bir başkasının "**Mutsuzluk**"u üzerine bina edilemez. Edilmeğe kalkınsa bile, temelsiz bir bina gibi derhal yıkılmağa, çökmeye mahkumdur.

"**Mutluluk**"unu kendimize örnek aldığımız herhangi bir kişinin örnekliğini kendimize uygulamaya kalktığımızda, büyük bir gerçekle karşı karşıya kalırız. O da örnek aldığımız kişiye ait "**Mutluluk**"un yalnız kendisi için geçerli olabileceği gerçekliğidir.

Ne örneklediğimiz yaşamını taklit etmek, ne zevklerini aynen yaşamaya kalkmak, ilgi alanlarına aynı önemle yaklaşmak, bu gerçeği asla değiştirmez. Aynı şartlara sahip olmak, aynı "**Mutluluk**"u yaşamak demek değildir.

Unutmayalım ki;

Yıldızların parlaması için, güneşin batışına gereksinim vardır.

Sevgi,mutluluğun kapılarını açan en
önemli anahtardır.

Oliver Holmes

"MUTLULUK, AMA NEREDE?..."



Sizler doğanın yüreğindeki sessizlikte bir sadelik ve derin bir güç bulunduğunu biliyor musunuz? Güncel hercümercin, gürültünün, patırtının, kavganın, olumsuzlukların tam aksine, doğanın o sakin, o huzur veren sessizliğindeki gizemi hiç düşündünüz mü? Doğanın kendi başına bir ilham kaynağı, bir huzur dengesi, görkemli bir yücelik şeklinde bizlerde yaptığı yansımalardan elde kalan nelerdir?

İşte insanın kendisine sormak durumunda olduğu ilk sual budur. "**Mutluluk**" dediğimiz olay işte bu noktada, doğa ile bütünleşmede, doğanın o huşu dolu sessizliğini içimizde duyumsayabilmede, yani kendimizi bir nevi kutsamadan geçer.

Doğa kendi başına ne haz verici, ne de acı çektiricidir. Doğa olsa olsa güzellik, coşkuların ve **"Mutluluklar Dünyası"**nın ana kaynağıdır. Ancak bireyin ona bakış açısı, ardından çekilecek olan acıların ya da alınacak olan hazların yansımasını sağlayacaktır.

Sıradan bir insan olmak, yaşam içinde şunun, bunun bize yakıştırdıkları, giydirmeğe çalıştıkları kılıfların, maskelerin dışında olmak ve bir yerde gerçek kendinizle buluşmaktır. Bu sıradanlık bir yerde sadelik, bir yerde riyasızlık, bir yerde de olduğugibiliktir. Bu sıradanlık sizin hapsedilmiş durumda bulunan enerjinin özgür hale geçmesi ve yaşama güç, "**Mutluluk**" ve renklilik katması demektir.

Aslında bizlere düşen sıradan olmanın inanılmaz ve harika coşkularını, **"Mutluluklar Dünyası"**nın gerçeklerini yaşayarak, aynı anda başkalarının da kendileri olmaları şansını vermektir.

Her başarının altında mutlaka bir disiplinli çalışma ve yönelme vardır. Bu dünyada hedefimiz başarı ise, önce kendimize güven duymalı ve ardından da özveri sahibi olmalıyız. Bunların olmaması insanın yaşamını anlamsız kılar.

Aynı şekilde pervasızca ve hatta amaçsızca kendi bildikleri yolda yürüyen ve yorum üreten düşüncelerimiz, yalnız ve yalnız kurulacak disiplinli bir düzen içinde "**Mutluluk**" yolunda ilerler.

Mutluluk; kimimize göre;

Ne yerde ne gökte, ne karada ne denizde…

Belki bir bebeğin mis gibi kokan teninde…

Belki bir çocuğun sıcacık gülümseyişinde...

Bazılarına göre erişilemeyecek kadar uzakta…

Bazılarına göre ise bir adım kadar yakınlarda…

Kimi bakar da göremez , kimi görüp de anlayamaz

Fakire sorarsan, parada pulda der…

Zengine sorsan, daha fazla malda, mülkte…

Aşık sevdiğinin gözlerinde, sözlerinde arar durur…

Anne baba için çocukların gülen gözleri…

Çocuklar için ise sınavdan alınan yüksek not...

Bazen küçük ayrıntılara saklanır, keşfedilmeyi bekler…

Bazen de o kadar göz önündedir ki, fark edemeyenlere küser…

Ozan, sazın telinde, şair, şiirin dizelerinde…

Dertli içki kadehinde…

Dua için açılan ellerde…

Gecenin karanlığı, gündüzün ışığında arar…

Ötelerde bir yerlerde ...

Herkes kendinde olmayanda arıyor…

Bu nedenle bulduklarını tanımlamak da zorlaşıyor…

Bizler tüm yaşamımızı adeta çevreleyen, inanılamayacak kadar çok dert, üzüntü ve sıkıntılardan geçerek, kendi isteğimiz dışında bir çok olumlu, olumsuz olayda rol alarak şu anda bulunduğunuz noktaya varmış bulunmaktayız.

Bu noktada "**Mutluluk**" arayışı ve buluşu ancak ve ancak içinde bulunduğunuz anın gerçekliğini ve tümüyle sizin bir yansımanız olduğunu kabullenmekten geçer.

Unutmamak gerekir ki, bir insan o anda nerede ne şekilde bulunuyorsa, genellikle daha önceki devrelerinde vermiş olduğu ve uygulamaya koyduğu kararlarının, yaşamakta oldukları ikilemlerin, zıtlıkların bir özeti durumundadır ve istese de istemese de bu bizzat kendisidir.Dünya tüm "**Aynı**"lığına rağmen, her çift göz, her akıl, her anlayış, her sezinleniş tarafından ayrı ayrı algılanır.

İnsanın yaşamında öfke, küskünlük, kin, nefret, korku ve suçlama dolu o kadar çok duygusal dramlar, herkesi içine çeken kör edeci girdaplarla dolu kesitler yaşanır ki, tam bir "**Mutsuzluk**"lar tablosu çizen bu noktada hiçbir kimse, ne olup bittiğini görmek ve ne de gerçeğe dönüş şansını bulma durumunda değildir.

Ancak tüm bu açmazları yaşarken bile, içimizde, derinliklerimizde bizlere "**Mutluluk**" dolu güzellikler sunabilecek hayranlık, sevgi, şefkat ve yaratıcılıkla dolu yüksek değerdeki duygulara sahip olduğumuzu da biliriz. Burada önemli olan birincilerinin dümen suyuna kendimizi bırakmadan, ikincisinin yaşamımızdaki yansımalarına yol vermek olmalıdır.

Üzerinde yaşadığımız dünya ve içinde yer aldığımız çağ, dehşet dolu ***"İnsanın, insana insanlık dışı davranışlar ve acımasızlıklar"*** sergilediği bir yer ve ortam olma vasfını hala sürdüre gelmektedir.

Bu acıların, ıstırapların, açmazların dünyasında, bu olumsuzlukların, insanlık dışı uygulamaların çağında siz

istediğiniz kadar içsel dünyanızın kendinize has coşkularını yaşama ısrarında olun, nasıl olacak da bu ikilemin içinde "**Mutluluk**" dediğimiz ufuklar ötesi duyguya varacağız, bir türlü bir değerlendirme içine giremiyorum.

Bu dünya üzerinde var olan her şey, bir değişim ve gelişim yasasına bağlıdır. Bu durumda insana düşen görev bu yasayı mutlaka kendi değişimi ve gelişimi için en iyi bir şekilde kullanmaktır.

Gelişim ve değişim insanı hep sevgi, hoşgörü, birliktelik, feragat ve kendinden başkalarına hizmeti ön görür. Bu süreç içinde gerek bizlere yüklenilen ön yargılar, gerekse bize verilen öğretiler ve gerekse de egosal dürtülerden kurtulamamanın getirdiği direnmeler, bizleri kendi görüş paralelinde sürükleme ısrarlarını olacaklardır.

Burada atılacak ilk adım, iyilik yapamadığımız bir ortamda, en azından kötülükler sakınmak, yaşanan zıtlıkların üstesinden gelmek gibi, aslında her şeyin başlangıcı olabilecek ilk adımı atmaktır.

Kabul etmek durumundayız ki;

Hayat kendi başına, madde ile yoğrulmuş bir yaşam komedyası içinde, bir nefes alıp verme süreci değildir.

İnsanoğlu yaşamı süresince bir çok değişik şeylerle, alternatiflerle karşılaşıp, hatta bunların içinde tercihler yapıp yaşamına yansıtma gücüne sahip olmasına rağmen, ölüm denen hayata son noktayı koyma olayında bir değişiklik yapma imkanına sahip değildir.

İnsan genel olarak tercihlerini o anda öncelikle kendisine ve ardından da çevresine ve topluma en fazla yararı dokunabilecek düşüncelere, tavırlara, yorumlara ve yo-

rumlara göre yapabilmelidir. Bu belki de bir eğitim, bir kültür olayıdır, belki de bir yetişme tarzıdır ve belki de bir yaşam felsefesidir. Bunun aksini savunmak ve uygulamak başlı başına bir başarısızlık ve "**Mutsuzluk**" olayıdır.

Unutmamak gerekir ki,

Hiçbir kimse yenilginin ıstırabını çekmek için savaş alanına çıkmaz.

Siz siz olun tüm enerjinizi, tüm çabanızı, tüm düşüncenizi her dakika daha da yaşlanmakta olan ve son süratle dört kollu bir sona doğru yol alan, sahip olduğunuz bedeninizin, sultası altına girdiğiniz egonuzun ısrarlı arzu ve taleplerine sarf etmek yanlışlığına düşmeyiniz.

Çünkü gün gelecek fiziksel üstünlüklerin, cazibelerin ve diriliklerin yok olmağa başladığı ve bir çok konuda başkalarına bağımlı olmak durumunda kalabileceğimiz yaşlılık dönemi, istesek de, istemesek de yaşamın kendi seyri içinde bizleri sarmalayacaktır. "**Mutluluk**" bu geçiş sürecini en güzel şekilde uygulamaya koyanların ödülüdür.

Biliyoruz ki;

Her ölenin arkasından dua edilir. Ancak, bu onların cennete gideceklerinin garantisi değildir.

Kıskançlık ve öfke insanın bencilliğinden doğan ve hayatı adeta karartan duygulardır. Tıpkı ikizler gibi, birbirlerini izleyerek varlıklarını sürdürürler. Bunların içinde en etkin olanı da ***"Başkalarının başarısına"*** tahammül göstermemek ve tepki koymaktır. Bunların üretecekleri de kibir ve hasettir. Bunlar insanın gerçek doğasının köklerine saldırarak eylemlerini koyarlar.

Bencilliğin her bireydeki yansıması farklı farklı olabilir. Ancak bencillik her zaman bir tohum tanesi gibidir. Bu tohum kontrol altında tutulmaz ve filizlenmeye bırakılırsa, devamlı olarak çoğalır ve daha bir yığın tehlikeli sonuçlar verecek yeni yeni tohumlar üretmeye devam eder.

Kıskançlık ve öfke böyle başı boş, kendi başına buyruk ve akıl almaz bir gelişme içinde bırakıldıkça hep olumsuzlukların, uyumsuzlukların, hep insanı insanlıktan çıkaran oluşumların baş sorumlusu olarak kalır ve "**Mutsuzluk**" olarak insanın yaşamına adeta siner. Yaşamın zıtlıklarından sıyrılmış, ahlak kurallarına uygun, bencilliklerden arınmış bir yaşam, "**Mutlu**" bir hayat için en iyi reçetedir.

Öfke, gurur, kızgınlık ve diğer tutkuya dönüşmüş duygular, insanı standart değerlerin altına dahi düşürür. Bunların yarattığı tepkilerin sonucu da insanın içinde yatmakta bulunan bilgeliğinin etkilerini sıfırlar.

Burada ortaya çıkan, tüm sorunların, karmaşaların, kargaşaların ve tepkilerin karşısında duyularımıza hakim olma üstünlüğüne sahip olmadığımız ya da en azından hakim olmadığımız gerçeğidir. Böylece bu yontulmamış duygular, kendi başlarına ve başı boş bir şekilde at oynatmakta ve bizleri peşinen bir "**Mutsuzluk**" çıkmazı içinde bırakmaktadır.

Gerçi bir çok defa istemesek de yanlış eylemlere içine sürükleniriz. Bunları önleme gücünü de kendimizde bulamayız. Örneğin, öfke kendi başına kolay kolay etki alanına girmeyen ve ardından da kendini bilen bir insanda onarılmaz pişmanlıklar yaratan bir duygu tepkisidir.

Bireye düşen daha öfkenin tepki zemini oluşmadan, onu devamlı bir kontrol mekanizması ile önce ertelemeye,

ardından ortadan kaldırmaya dönük etkilemeler içinde olmaktır. Emin olun bunu değil becerdiğimizde, becermeye yüz tuttuğumuzda dahi, "**Mutluluk**" kendi güler yüzünü göstermeğe başlayacaktır.

İster maddesel olsun, isterse düşünsel olsun ve isterse de duygusal anlamda olsun, bir şeyi koruduğumuz sürece ve bu sahiplilik kendi başına şuurumuza hükmettiği sürece bizler hiçbir zaman düşünsel bazda yoksul sayılmayız.

Yoksul sayılmadığımız sürece de kapılarımız her zaman için "**Mutluluk**"a açık demektir. Zaman içinde bu sahipliliğe ısrarlı bir tavır içine girmesine rağmen şuurumuza olan etkisi kalkacak olursa, işte o zaman bir ruhsal yoksulluk içine girmişiz demektir ki, bu durum "**Mutsuzluk**"un yaşamımızın bir parçası olacağını gösterir.

İnsan yaşamı süresince bir takım işler yapar ve bunlar için takım zahmetlere girer ve katlanır. Aslında sonucu olumlu olan her türlü iş, girişim neticede haz, huzur ve "**Mutluluk**" verir. Birey genelde bir katlantı içinde olmayı değil, bir oluşumun içinde yer almayı ister.

Örneğin, bir boksöre oturduğu yerde vuracak, yumruk atacak olursanız, hemen isyan eder, kızar ve kavgacı bir hale gelir. Halbuki, aynı boksör ringe çıktığında kendisine yumruk atılacağını peşinen bilmektedir. Bunların birinde tepki, diğerinde ise bilinçli bir oluşum vardır. Boksörün ringde yediği yumruk, bir yerde kanıtlamağa çalıştığı gücünün, sergilemekte bulunduğu üstünlüğünün bir sonucudur ve katlanılırdır.

Nice özgürlük savaşçıları, nice özgürlük aşıkları, en küçük bir özgürlüğün kısıtlanmasına karşı isyanları oynar-

ken, aynı insanların bu sefer bir yakının, bir dostunun, bir aile bireyinin istediği, beklediği uyumu ne bahasına olursa olsun sağlamağa, sevdiği bir kadının sevgi dolu köleliğine, büyük bir gönüllük ve hazla boyun uzatmaz mı?

İnsanın "**Mutsuzluk**"unu oluşturan en büyük etken, hiçbir kötü olayı, acıyı, ıstırabı kendisine bir türlü yakıştırmaması ya da oluşunu kabul etmeyişinde yatar. Hep, ***"Olamaz", "Bu bana yapılmaz", "İnanmam", "Her halde yanlıştır", "Başkası olsa gerek"*** gibi peşin düşünce, inanış ve saplantılardır.

Halbuki, madem hepimiz bu olaylar, acılar, ıstıraplar, olumsuzluklar dünyasının bir ferdiyiz, madem hiçbirimiz, bir diğerimize nazaran "**Yaradan**"dan ötürü bir üstünlüğe, bir farklılığa, bir ayrıcalığa sahip değiliz, o halde hepimiz birer insan olmanın, bu dünya üzerinde yer almanın getirdiği her türlü olayın, oluşumun ve olumsuzluğun dışında olduğumuz veya olmamız gerektiği görüşü bir saplantıdan ibaret olmaktan ileri gitmez.

Madem ki, hepimiz tartışmasız olarak, doğumdan ölüme giden yolda aynı ***"Yüce Varlık"***ın birer basit ve sıradan kuluyuz, her şey, her olay, her olumsuzluk, her acı, her ıstırap biz insanlar içindir. Çekebiliriz, çektirebiliriz, çektirilebiliriz. İster isyanları oynayalım zorla, ister kabullenelim rızamızla....

Birinde katlanabilirlik, olabilirlik, dayanabilme gücü ve "**Mutluluk**"a geçiş imkanı, diğerinde isyan, hayal kırıklıkları, rüya aleminden uyanamama ve eninde sonunda kaderim diyebileceğimiz bir şekilde "**Mutsuzluk**" vardır. Burada isyandan, olabilirliğe geçiş yolu, aynı anda, kişinin hamlıktan olgunluğa geçiş süreci vardır.

İnsanlar arasında derin düşünenlerin pek azı, ama derin hissedenlerin pek çoğu bugün üzerinde yaşadığımız bu maddeye dayalı ve makineye gıcırtılı yaşam tarzına karşıt bir tutum içine, her geçen biraz daha girmektedir.

Önümüze konulan hayallere dayalı hedefler, bizleri büyüleme peşinde sürüklemektedir. Doğaldır ki bu yapaylıklar, sahtelikler, olamazlar içinde bir "**Mutluluk**" trendi yakalamak da hayal olmaktadır.

Bizler belki de bizden öncekilerin hiçbir zaman yakalamak, elde etmek ve sahip olamadıkları bir çok şeyi elde ettik ama bunların arasında gerçek "**Mutluluk**"a doğru bir tek adım dahi atamadık. Bir yığın gerekli, gereksiz şeyler edindik, ama hepsi de madde ve maddeye dayalı beklentiler ve çıkarlardan ibaret oldu.

Hiçbirimiz, yalnız maddeye bağımlı, maddeye sahip olmanın "**Mutluluk**"a götüren yol olarak kendi yüreğimize, kendi aklımıza şuurumuzla sahip olmanın yerini tutamayacağını hala öğrenemedik. Kısacası maddeye ve madde tutkusunun üzerine çıkmayı bir türlü beceremiyor ve ardından da, bir türlü "**Mutlu**" olamadığımız şikayetinde bulunuyoruz.

Kendimizi maddeye bağımlı, çağdaşlık denilen makinenin bir cıvatası, somunu haline getirmiş ardından da ***"Ben nasıl Mutlu olacağım", "Bir türlü Mutlu olamıyorum"*** diye ağıtlar yakıyoruz. Bunu aşmak için içimizdeki özümüzü, gerçeğimizi, dışsal her türlü kurgudan ayırt etmeyi ve uzak tutmayı öğrenmeliyiz.

Pek az kişinin, bu dünyanın yalnızca bir geçicilik evresi için var olduğu kesin ve katı gerçeğine dayanarak, ye-

terli anlayışa, kabullenişe, bilgeliğe, olgunluğa ve cesarete sahiptir.

Bizler bu dünyada sonsuza kadar yaşayamayacağımıza göre, tüm dünyasal başarılarımızı ve sahiplendiklerimizi tam bir bilgelikle kullanmak ve yaşamın akışı içinde onlara birer araç olma görevini yüklemek durumundayız. Eğer bunların bilincine varma olgunluğu içinde isek, önümüzde "**Mutluluk**" dolu günlerle geçireceğimiz bir evre vardır demektir. Yok eğer bunları kavrayamayacak bir seviyede isek, sonucu itibarı ile bizleri bekleyen her edindiğimizin kaybını görme bahtsızlığını yaşamak ve "**Mutsuzluk**" açmazı içine düşmek durumunda kalırız.

Maddeye sahip olmak yönüyle değil, maddeye tutsak bir hayat geçirmek yönü ile tavır koymak durumundayız. Aksi halde hep düş kırıklıkları içinde bir yaşam sürmek durumunda kalırız. Tüm bunları başarabilmek, yerine göre kendi isteğimizle ağlayabilmek noktasına gelmektir. Burada ağlamak kelimesini kullanmış olmamın çok özel bir anlamı vardır.

Uyanan ruh, içsel kopuş noktasına gelince verdiği görüntü gözyaşıdır. Yürek, ruhsal yuvasına kavuşmak istediğinde gözyaşları çok özel bir önem kazanır. Bu durumda gözyaşı bir rahatlama getirdiği gibi, "**Mutluluk**" arayışındaki beklentileri artırır. Kimi zaman bilgeliğe geçişte, gözyaşları bir başlangıç dahi olabilir.

Bırakın, geçmişteki yaptığımız yanlışlar için duyulan pişmanlığın gözyaşları, olası felaketlerin karşısında duyulan umutsuzluk gözyaşları, çekilen fiziki bir acının gözyaşları, ihanete uğradığınız sözde dostlarınız için döktüğünüz gözyaşları, sevdiğiniz, kendinizi bağımlandığımız ki-

şilerden kopmanın getirdiği gözyaşları, varsın aksın. Emin olun sonuç olarak getireceği bir olgunlaşma, bir bilgelik ve büyük bir "**Mutluluk**" olacaktır.

Unutmayalım ki;

Bu dünya üzerinde iyi, güzel ve hayırlı bir yaşam geçirip, geçirmediğinizi, ancak mezarcının ağlamasından anlayabilirsiniz.

İnsanın yaşamında en büyük etkinliği, başarısı değil, başarısızlığıdır. Birey başarısı karşısında genellikle kendi üstünlüğü iddiasının sarhoşluğu içindedir. Fakat başarısızlığı karşısında tepkili, düşünücü, araştırıcı, sebep bulucu ve hatta suçlayıcıdır. Bu sebepledir ki, başarısızlık, kişinin kendini bulmasında, kendini eğitmesinde, kendine çeki düzen vermesinde, "**Mutlu**" dünyasını oluşturmasında en büyük eğitmen, en büyük örnektir.

Doğaldır ki tüm bunlar, insanın içsel yapısında yatan olurcu ve kabulcü karakteri ile mümkün olur. Yoksa peşinen ön yargılı, olumsuzluklar içinde yaşayan kişilerde başarı da, başarısızlık da ürettikleri sonuçları itibarıyla pek farklılık göstermez.

Ne başarısının farkına varıp, keyfine ve hazzına varır, ne de başarısızlığının sebeplerini bulup onları tekrar yaşamasını önleyecek önlemler alabilir. Bu noktadan sonra o kişi, "**Mutsuzluk**"u yaşamının bir parçası haline getirmiştir bile...

Bazı kişiler, çok insanın aksine "**Mutluluk**"u yoklukta, acıda, ıstırapta aramak ve bulmak peşin kararındadır. Örnek olarak hep ayağında ayakkabısı, bacağındaki pantolonu, üzerinde gömleği olmayan bir "**Mutlu**" kişiyi

önümüze gerekçe olarak sürerler. Halbuki biz insanların araması gerekenleri, daha iyiye, daha güzele, daha yeterliliğe erişme yolundaki "**Mutlu**" kişilerdir. Birincisindeki "**Mutluluk**"ta katlanılırlığın alışkanlığı, diğerinde de gayretin ve çabanın insanı yücelten coşkulu hazzı vardır.

"**Mutluluk**"a ermiş olan ya da bu yolda bilinçli bir şekilde ilerleyenler, genellikle hayatın zorluklarından, güçlüklerinden, bunalımlarından, felaketlerinden geçme ve ibret alma gücünü kendisinde bulan kişiler arasından çıkar. Yaşamı bilinen gerçek değerlerleri ile tartmak, bu insanlar için her zaman geçerli bir ölçüdür.

Bunları hayata geçirebilmeleri, yeni olaylara tahammül gücü, gerçek değerlendirme yeteneği kişiye **"Mutluluk Dünyası"**nın yolunu bulmakta rehber olur. Kısacası, **"Mutluluk Dünyası"** yolunu bulmak, ilerlemek doğuştan gelmiş olan bir haslet değil, oluştan gelen bir gerçeğe varımdır.

Yaratıcılık, **"Mutluluk Dünyası"** için en büyük bir kaynaktır. Hep kabullenici, hep kadercilik arkasında saklanan bireyler, hep başkalarının yarattığı sonuçların hem mahkumu, hem "**Mutsuz**"udur. Halbuki, yaratıcılık ve atılımcılık yapısında bulunan birey, kendi oluşturduğu sonuçların hazzını ve "**Mutluluk**"unu bulur ve yaşar.

İnsanoğlu, sahip olduğu her türlü yaratıcılık yeteneğinin, cesaretinin boyutları, liderlik vasıflarının ortaya çıkması için mutlaka bir olayın ortaya çıkması gerekmektedir. Ancak böyle bir olayın ardındandır ki, insan bir yığın kendisinin dahi bilmediği bu vasıflarının zaman zaman içinde şekillendiğini, dayanma, direnme gücüyle yoğrulduğunu ve bir yerde kişiliğini oluşturduğunu görür.

Hatta liderlik vasıfları dahi, bu tip yansımalardan sonra ortaya çıkabilmektedir. Bu durumda kişi, kendisinin bile farkında olmadığı bir gücün geliştiğini görür ve bir yerde kendi kendini aştığını anlayarak, görerek, hem de yaşama geçirerek "**Mutluluk Dünyası**"nın hamurunu bir başka türlü yoğurur.Yaşamlarında genellikle hareketli ve enerjik bir tavır sergileyenler, "**Mutsuzluk**"larından daha çabuk sıyrılabilen kişilerdir.

Bir insanın bir çok şeyi, özellikle arzuladıklarını ve beğendiklerini yaparken takındığı tavır, duyumsama ve neşe, **"Mutluluk Dünyası"** için bir çok sihirli reçeteden daha geçerlidir. Bu insanlar, olur, olmaz olaylar karşısında daima iyimser, yaşama dönük, neşeli, sevecen tavırları ile, düş kırıklıklarının, eleştirilerin, olumsuzlukların getirdiği tedirginlikler karşısında birer paratoner görevi görürler.

Bir insanın **"Mutluluk Dünyası"**nı kurabilmesi için öncelikle yaşama karşı duyduğu heyecanını kaybetmemesi, bu heyecanını her zaman ve her yerde içinde bulması ve her gerektiğinde dışa vurmasını gerektirir. Yaşama karşı küs, onun heyecanından yoksun insanların umdukları da, buldukları da hüsran ve "**Mutsuzluk**" olacaktır. İşin en kötü tarafı bu duygular zaman içinde bir yaşam tarzına dönüşür ki, bu da o insanların kendilerini devamlı bir "**Mutsuzluk**"lar dünyası içinde bulması demektir.

"**Mutluluk**"un sunduğu en büyük kazancı, verdiği huzur ve dinginliktir. Dinginlik, bir yerde insan ruhunun olgunluğuna erişmesi halidir. İnsanın eksikliklerinden, yetersizliklerinden, yetmezliklerinden kurtulması, içsel **"Mutluluk Dünyası"**nın renkli ortamına dönüşüdür.

Kuruntulardan, acabalardan, üzüntülerden, endişelerden, vicdan azaplarından sıyrılması, sonsuzluğun sihirli ortamında ruhunu dinlendirmesidir. Bir yerde de, kişinin yapmacıklar cennetinden çıkıp, gerçek, sevecen ve renkli dünyasına demir atmasıdır. İhtirastan sevgiye, çokluktan birliğe, cehennemden cennete geçiştir.

Bu koskoca kitabın yazımından, incelemelerden, araştırmalardan sonra vardığımız kesin bir sonuç var mı?

Artık, bundan sonra neyi aradığımızı, nerede bulabileceğimizi biliyor muyuz? **Mutluluk**"un kökenine inebilmek, **"Mutluluk Dünyası"**ndaki yerimizi almak için, bu konuda düşünceler üretmek, bu düşünceleri alıp satırlara dökmek yeterli midir?

O halde soruyorum; "**Mutluluk**" nerededir? **"Mutluluk Dünyası"** dediğimiz bu sihirli yer neresidir? Hep beraber düşündük, araştırdık, sayfalar dolusu yazılar yazdık. O halde belirli bir tanımını yapmak mümkün oldu mu?

Zaman geldi kral sofrasında bulamadığımızı, bir parça kuru ekmeğe katık ettiğimiz bir zeytinde bulduk...

Etrafımızı sarmalayan yapmacık tavırlı kalabalıklarda değil, duvar dibine çökmüş, üşüyen bir çocuğun ürkek bakışlarının gölgelediği dudaklarının zor hissedilen tebessümünde yaşadık..

Bir yatakta birbirlerine yabancılaşan bir kadın ve bir erkekte değil, sevdiğimizin bize ulaşamayan kadife bakışında rastladık, bir türlü ulaşamadığımız "Mutluluk"lara...

Zaman zaman, bize sıkı sıkı sarılıp yapmacık sevgi gösterilerinde bulunanlarda değil, zor hissettiğimiz, bir saç okşanmasında karşılaştık...

Balıkçı vitrinini süsleyen büyük, pahalı ve nadide balıklarda değil, binbir düğümlü oltamıza takılan küçük bir izmaritte yaşadık, aradığımız tüm "Mutluluk"ları...

Çoğu değil, yeterliliği...

Hırsı değil anlayışı...

Kini, nefreti değil, sevgi, sevecenlik, hoşgörülük dolu bir dünyada birdenbire buluverdik kendimizi.

Fakat, artık bir başka anlayış, bir başka paylaşış, bir başka coşku ve bir başka duyuş içinde...

Hanri Benazus

Bugüne kadar yayınlanan kitaplarımın adları:

1.- Gönül Bahçemde Küçük Gezintiler
2.- İnsanları Seveceksin
3.- Gençler Sorunu mu? Yetişkinler Sorunu mu?
4.- Mutluluk Çıkmazı
5.- İçerdekiler, Dışardakiler
6.- Dost Dost Dedikleri
7.- Kader
8.- İnsan Olma Sanatı
9.- Ben Kimim? Siz Kimsiniz?
10.- Atatürk'ün ağzından Atatürkçülük
11.- Düşüncenin Istırabı
12.- Ölümün Pembe Yüzü
13.- İçimizdeki Sessizlik

14.- Sevginin Gizemi

15.- Bir Millet Böyle Kurtuldu

16.- İnsanın Bitmeyen Arayışı Mutluluk

17.- Her Şeye Rağmen Aşk

18.- Pırıltılar – Kıpırtılar

19.- İnsanı Tanıma Sanatı

20.- Türk Kadınının Uyanışı

21.- Mustafa Kemal ve Vahdettin

22.- Kanla Yazılan Destan Çanakkale

23.- Sarıkamış Faciası

24.- Atatürk ve Deniz sevdası (Albüm)

25.- Atatürk'ün Çocukları (Albüm)

26.- Düşünen İnsanın Sancılı Dünyası

27.- Hümanizm

28.- Mevlana Felsefesi

29.- Çanakkale'den Gelibolu'ya

30.-Yaşamın İçinden Atatürk Anıları

31.- Dünya Şairlerinden Atatürk Şiirleri

32.- İçsel Dünyamızın Derinliklerinde

33.- Kadınlar ve Kadınlarımız

34.- Ölümün Pembe Yüzü – II

35.- Gönül Dağarcığımdan Özdeyişler

36.- Beyaz Ölüm – Sarıkamış Gerçeği

37.- Çağdaş Atatürk Fotoğrafları Albümü – Cilt 1

38.- Türkiye Gerçeği 1919/1929 Kitap: 1

39.- Türkiye Gerçeği 1919/1929 Kitap: 2

40.- Dayanışma-Paylaşma-Yardımlaşma

41.- Saltanattan Cumhuriyete – Vahdettin ve Mustafa Kemal

42.- Çağdaş Atatürk Fotoğrafları Albümü – Cilt 2

43.- Dünya Milletleri Gözüyle Atatürk.

44.- Çanakkale'dedn Anılar (Hollanda Basımı)

45.- İşte Aşk Budur

46.- İnsanlığın En Temel Değeri "DOSTLUK"