

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

ALLAN PERCY

Her Güne Bir Nietzsche



Hayatla nasıl baş edebileceğinizi
gösteren 99 reçete



11. Baskı

1844 yılında Almanya'da doğan Nietzsche, Antik Yunan ve Roma kültürüyle tanıştığı yatılı bir okulda okuduktan sonra Bonn ve Leipzig üniversitelerinde felsefe eğitimi aldı.

1869 yılında, daha yirmi dört yaşındayken Basel Üniversitesi'nde filoloji profesörü olarak çalışmaya başlayan Nietzsche'nin buradaki görevi Fransa-Prusya Savaşı nedeniyle 1870 yılında son buldu.

Din, ahlak, modern kültür, felsefe ve bilim üzerine eleştirel yazılar yazan Nietzsche, Fransız Rivierası'nda ve Kuzey İtalya'da yaşadı. 1900 yılında hayatını kaybeden filozofun düşünceleri birçok düşünürü ve biliminsanını etkilemiştir.

Her Güne Bir Nietzsche

ÖZGÜN ADI: Nietzsche Para Estresados
Random House Mondadori, Barselona, 2009.

KİTABIN ADI: Her Güne Bir Nietzsche

YAZAR: Allan Percy

ÇEVİREN: Pınar Aslan

EDİTÖR: Pervin Salman

KAPAK TASARIM: Karen Yardımlı

BASKI VE CİLT: Pasifik Ofset

Cihangir Mah. Güvercin Cad. No: 3/1 Baha İş Merkezi A Blok Kat: 2

34310 Haramidere / İSTANBUL

Tel: 0212 412 17 77 Sertifika No: 12027

© Allan Percy, 2009

© PENA YAYINLARI A.Ş., İstanbul 2015

1. Baskı: Kasım 2013

11. Baskı: Mart 2019

İçerik olarak 2013 baskısıyla aynıdır, kapak tasarımı değiştirilmiştir.

ISBN: 978-605-5057-01-5

Bu eserin Türkçe baskısının hakları Sandra Bruna Agencia Literaria, SL aracılığıyla alınmıştır.

© Bu eser üzerindeki tüm haklar 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu çerçevesinde yayımcıya aittir. Yayımcının izni olmaksızın, eserin tümünün veya bir kısmının veya içeriğin herhangi bir bölümünün, herhangi bir formatta (elektronik, mekanik ve sair formatlar da dahil) kopyalanması, çoğaltılması, dağıtılması, yayımlanması, değiştirilmesi, tercüme edilmesi veya sair şekillerde işlenmesi, her türlü ticari kullanıma konu edilmesi; kaynak belirtilerek eğitim veya tanııtma amaçlı alıntılama dışında, eserden herhangi bir surette alıntılama yapılması ve eserin her ne ad altında olursa olsun kullanıma konu edilmesi 5846 sayılı Kanun çerçevesinde yasak olup hukuki ve cezai mesuliyet doğurmaktadır.

PENA YAYINLARI A.Ş.

Nispetiye Mah. Gazi Güçnar Sk. No:4, Beşiktaş-İstanbul

Tel: +90 212 368 8300 | Faks: +90 212 381 7648

e-posta: info@penayayinlari.com | www.penayayinlari.com

Yayıncı Sertifika No: 27481

A L L A N P E R C Y

Her Güne Bir Nietzsche

Hayatla nasıl baş edebileceğinizi
gösteren 99 reçete

İspanyolcadan Çeviren:
Pınar Aslan



*Azgın sulara karşı
kürek çekmeye devam eden
meraklılara...*

Günlük Hayatımızda Felsefe

Bu kitapta ünlü Alman filozof Nietzsche'nin 99 sözü ve bu sözlerin günlük hayatımızdaki yeri bir araya getirilmiştir. Nietzsche'nin felsefesi gerek iş hayatında gerekse özel hayatta karşılaşılan yol ayrımalarında çıkışı bulmak için oldukça etkilidir.

Her bölüm ünlü düşünürün bir aforizmasıyla başlamakta, hayat kalitemizi yükseltmek için anahtar görevi gören bir açıklamayla devam etmektedir.

Bu hızlandırılmış hayat felsefesi kursu; karar alma, hayata bağlanma, hayatın ritmini yakalama ve her gün karşılaştığımız olaylara takılıp kalmanın önüne geçme gibi konularda yardımcı olmak üzere tasarlanmıştır.

Elinizdeki kitap bilge, kışkırtıcı ve ilham verici bir kullanma kılavuzu niteliğindedir. Çağımızın en etkili filozofunun düşüncelerinden ilham almak isteyen okuyucular, günümüzde karşı karşıya kaldığımız keder ve korkularla savaşmayı öğrenecektir.

Nietzsche'nin felsefesinden 99 damladan sonra kitap, bir terapi yöntemi olarak felsefe ve felsefenin günlük hayata uygulanışı hakkında bir yazıyla sonlanmaktadır. Felsefeye başvuran terapistlerin bunu nasıl yaptığını ve terapide olumlu sonuç verebilecek önemli düşünceleri bu yazıda bulabilirsiniz.

Bu kılavuza ilham kaynağı olan filozofu dinlemeye başlamadan önce hayatına kısaca değinelim:

Friedrich Wilhelm Nietzsche 1844 yılında Almanya'da doğdu. Protestan bir papaz olan babası, oğlu daha

beş yaşındayken öldü; yani ünlü düşünür, Protestan kadınların çoğunlukta olduğu aşırı dindar bir ortamda büyüdü.

Antik Yunan ve Roma kültürleriyle tanıştığı yatılı bir okulda okuduktan sonra, Bonn ve Leipzig üniversitelerinde felsefe eğitimi aldı. Leipzig Üniversitesi'nde Schopenhauer'ın fikirleriyle ve Wagner'ın müziğiyle tanıştı, ilerleyen yıllarda hayran olduğu besteciyle bir araya gelme fırsatı da bulacaktı.

1869 yılında, henüz yirmi beş yaşındayken, Basel Üniversitesi'nde filoloji profesörü olarak çalışmaya başladı. Ancak buradaki görevi Fransa-Prusya Savaşı nedeniyle 1870 yılında son buldu.

Nietzsche sıhhiye görevlisi olarak savaşa katıldı ve dizanteri nedeniyle cepheden ayrılmak zorunda kalana dek görev yaptı, bu hastalığı asla tam olarak atlatamayacaktı.

1881 yılında Lou Andres-Salomé'yle tanıştı ve çılgınca âşık olduğu bu kadın Nietzsche'nin bir arkadaşıyla evlendi. Sevdığı kadın tarafından reddedilmek, Alman

düşünürün kadın düşmanlığı olarak değerlendirilecek düşüncelerinin güçlenmesine neden olacaktı.

Hastalığı nedeniyle erkenden emekli olmak zorunda kalan Nietzsche, düşünmek ve yazmak için Fransız Rivierası'nda ve Kuzey İtalya'da yaşadı. Eserlerinin beklediği gibi ilgi görmemesi üzerine hayal kırıklığına uğrayan ve yalnız kalan ünlü düşünür 1889 yılında Turin'de ilk delilik belirtilerini göstermeye başladı.

Basel ve Jena'daki kliniklerde uzun bir süre tedavi gördükten sonra hayatının geri kalanını annesinin evinde geçirdi; annesi ona ölümüne dek baktı. Daha sonra bu sorumluluğu Nietzsche'nin kız kardeşi devraldı. Nietzsche 1900 yılında hayata gözlerini yumdu.

Görüşleri, ilham verici ve kışkırtıcı gücünü hâlâ koruması nedeniyle güncelliğini asla yitirmemektedir.

HAYATLA NASIL
BAŞ EDEBİLECEĞİNİZİ
GÖSTEREN 99 REÇETE

*Yaşamak için tek bir “neden”i olan kişi,
her türlü “nasıl”a göğüs gerebilir.*

Yaşama amaçlarımızı unuttuğumuzda stres ve dikkat dağınıklığı üzerimizdeki baskıyı daha da arttırabilir. “Çok çalışıp bir şey elde edememe” duygusunun, bitkinliğin panzehiri iyisiyle kötüsüyle yaptıklarımıza bir anlam yüklemektir.

Ünlü terapist Viktor Frankl, kişinin, şikâyetçi olduğu sorunların çoğundan kurtulmak için hayatında bir anlam

aramasının yeterli olacağını savunuyordu. Logoterapi’de tam da bu hedeflenmektedir: Hastanın geçmişine odaklanmak yerine şu an elindekilerle ne yapabileceğine yanıt aranır. Yani her sabah yataktan kalkması için bir sebep keşfedilir.

Hayatıyla ilgili tatminsizlik yaşayan çoğu kişinin en büyük sorunu yaşamak istedikleri hayatın da nasıl olduğunu bilememeleridir. Kaybolmuşluk hissini geride bırakmanın ilk adımı nereye varmak istediğinizi bilmektir.

Nietzsche de kendisinden yarım yüzyıl sonra gelecek Frankl gibi “yaşamak için bir neden bulma” konusuna dikkat çekiyordu. Hayatımız anlamlı hale geldiğinde, yaşadığımız güçlükler bizi tüketen sorunlar olmaktan çıkar, amacımıza giden yolda atmamız gereken adımlara dönüşür.

*Her insanın hayatında mutlu anlar vardır ancak
hiçbir mutluluk sonsuza dek sürmez.*

Mutluluk narin ve uçucu bir histir çünkü sadece belli anlarda yaşanabilir. Aslında devamlı mutlu olsaydık bu his değerini kaybederdi, belki de bu yüzden nadiren mutlu oluyoruz.

Bir hafta süren yağmurdan sonra güneşin açması bize mucize gibi gelir. Aynı şekilde, üzüntülü bir dönemden sonra mutluluğu daha yoğun hissedebiliriz. Bu iki

duygu birbirini tamamlar ve bu yüzden birbirine ihtiyaç duyar çünkü ne melankoli sonsuza dek sürer ne de yüzyıl boyunca mutlu olmaya dayanabiliriz.

Modern toplumlardaki stresin sebeplerinden biri de budur: Her zaman, her yerde mutlu olmak gerektiğine inanırız. Oysa üzüntünün reddedilmesi antidepresan kullanımını, terapi ihtiyacını ve gereksiz alışverişi tetiklemekten başka işe yaramaz. Devamlı gülümsemiyoruz diye utanmamız gerekmiyor.

Bu yanlış ve çocukça bakış açısıyla ilgili olarak Nietzsche, mutluluğun kıvılcım gibi anlık bir şey olduğunu hatırlatır ve bu anları durmadan yaşamaya çalışarak uzun ve zorlu hayat yolunda ilerlememizi mümkün kılan ufak mutlulukları da kaybettiğimizi söyler.

*Doğada huzur bulmamızın sebebi
bize aldırıyor olmasıdır.*

Yirmi birinci yüzyıl insanları olarak doğadan uzaklaşmış durumdayız, bu da ait olduğumuz dünyada sık sık yabancılık hissetmemize yol açıyor. Kültür ve medeniyetin hayvani ve içgüdüsel yanımızı öldürdüğüne inansak da “doğal” olanla temasa geçme ihtiyacı duymaya devam ediyoruz.

İş yoğunluğu ve insan kalabalığına uzun süre maruz kalma nedeniyle yaşadığımız gerginliği geride bırakmak

için iki üç günlüğüne doğaya kaçmak, her fırsatta sarıldığımız ilaçlardan çok daha etkili olacaktır.

Toprak kokusu, temiz hava, kuş ve böceklerin sesinden başka bir şey duymadığımız huzurlu bir sessizlik uzun zamandır ilgi göstermediğimiz ruhumuza çok iyi gelecektir.

Nietzsche'nin de dediği gibi, şehirde bize verilen rolü oynamak zorundayız çünkü başkalarının bizim hakkımızda ne düşündüğüne önem veriyoruz. Oysa doğada, olduğumuz kişi gibi davranma lüksüne sahibiz. Belli kurallar çerçevesinde giyinmek, konuşmak ve hareket etmek zorunda değiliz. Doğanın rehberliğinde kendi içimize doğru bir yolculuğa çıkabiliriz, bu yolculuğun son durağı şüphesiz huzur ve sükûnet pınarı olacaktır.

*Ölümsüz olmanın da bir bedeli vardır,
insan yaşarken defalarca ölmek zorunda kalabilir.*

Nietzsche varoluş sürecinde tek bir ölüm olmadığını sürekli hatırlatır. Hayatımızdaki farklı dönemlerde bazen sembolik olarak ölmek gerekebilir çünkü bir sonraki dönem için yeniden doğmak ancak bu şekilde mümkün olabilir.

En eski kabilelerin “geçiş ritüeli” olarak adlandırdığı bu sıçramalar, günümüz dünyasında kaybetmekte olduğumuz değerlerden biridir.

Antropolog J. M. Fericla bu konuda şöyle diyor: “İlk komünyon, dinî çerçevenin dışında düşünülürse geleneksel bir başlangıçlar ritüeli olarak değerlendirilebilir: Çocukluktan çıkılıp ergenliğe girilen bir kapı gibidir. Eskiden ilk komünyondan sonra erkek çocukları kısa pantolonları bırakıp uzun pantolonlar giymeye başlardı çünkü yetişkin oldukları düşünülürdü. Dışarı yalnız çıkmaya başlamaları da yine bu döneme denk gelirdi, ekmek almaya gidip hemen dönecek olsalar bile dışarıda ve yalnız olurlardı. Vaftiz babası aynı sorumluluk yükleme duygusuyla çocuğa bir banka hesabı açardı. Çocuklara ilk komünyon hediyesi olarak saat hediye edilirdi çünkü zamanı bir yetişkin gibi kontrol etmeyi öğrenmeleri istenirdi.”

Hayata dair bilincimizi arttırabilmenin etkili bir yolu, yaşadığımız dönemleri bir kâğıda yazmak ve bu dönemler arasında bir geçiş ritüeli olup olmadığını sorgulamaktır. Sonra kendimize şu soruyu sorabiliriz: Bir sonraki dönemin nasıl olmasını istiyorum?

*Mutsuzluğun insanı ayrıcalıklı yaptığını
düşündüğümüz için (kendini mutlu hissetmeyi
bayağılık, hırssızlık göstergesiymiş gibi
gördüğümüzden) “ne kadar mutlusunuz”
dediğimiz biri itiraz edebilir.*

İlkel kabilelerin günümüzdeki toplumlar gibi tartıştığı bir konu değildir bu. Hemen herkes çok az şeyi ve hatta hiçbir şeyi olmayan insanların, her şeye sahip olma şansını yakalamış çalışkan insanlardan daha mutlu olmasının sebebini sorgular.

Yanıt, Nietzsche’nin de dikkat çektiği gibi günümüz toplumlarına özgü bir davranışta yatıyor olabilir mi?

Şirketlerde, kafelerde, yemek masalarında yaptığımız sohbetlerde şikâyetlerimiz bir türlü bitmek bilmez: Mut-suzluğu vergilerin yükselmesine, fiyatların artmasına, gürültüye ve çevre kirliliğine bağlarız. Bu sorunlarımıza çözüm bulmak için hiçbir şey yapmıyoruzdur muhteme-len ancak şikâyet etmek hoşumuza gider. Bu da gerginlik ve stresi beraberinde getirir.

Önemli bir konuya dikkat çekmek gerekir: Stresin sebebi yaşadığımız olaylar değildir, o olayları nasıl anlamlandırdığımızdır. Kim bilir, belki de mutluluğun yolu asla değiştiremeyeceğimiz gerçeklere üzölmeyi bırakıp mutlu olacağımız konulara yönelmektir.

*Gerçek hazine içimizdedir.
İçimize yolculuk etmeliyiz çünkü
arılar misali akıl balının
peşindeyiz aslında.*

Schopenhauer gibi Nietzsche de gençliğinde Hindistan kaynaklı doğu felsefelerine ilgi duymuştur.

İnsanın kendini tanımasına, kendi bilincine varmasına odaklanan ruhani bir geleneğin temsilcisi olan Ramana Maharshi, insanı insan yapan “akıl” konusuna eğilen son “büyük guru” olarak nitelendirilebilir.

Ramana, öğrencilerinin kendilerine “Ben kimim?” sorusunu sormalarını istiyordu. Kanser olduğunu öğrenince de herkesi “Hiçbir yere gitmiyorum. Nereye gidebilirim ki?” diyerek sakınleştirdi.

Nietzsche aklın fethedilmesini bir arının en saf balı üretmek üzere kovanına uçuşuna benzetir. Maharshi de insanın kendi içine yaptığı yolculuğu benzer bir şekilde anlatır: “Beline taş bağlayıp denizin dibine dalan inci avcıları misali bizler de kendi içimize dalmalı ve içimizdeki inciyi çıkarmalıyız.”

Bu inciyi bulmak için Hindistan’a gitmek veya ruhani bir yolculuk için karmaşık eylemlerde bulunmak gerekmiyor; içimize bakmak yeterli olacaktır.

*En kötü kelime ve en ağır mektup bile
kayıtsızlıktan iyidir.*

Psikolojik savaşları tırmandıran sebep bir şey söylenmesinden çok söylenmemesidir çoğu zaman.

Şu sahneyi hayal edelim: A, B'ye kızmış ve doğum gününü kutlamayı unuttuğu için onunla konuşmuyor. A, arkadaşına “Dün günlerden neydi, biliyor musun?” diye sorabilir ancak B'nin ilgisizliği, aslında sadece dikkatsizliği nedeniyle yaralandığı için arkadaşını cezalandırmayı

seçiyor ve sessizliğe gömülüyor. Sonunda B de A'ya kızı-
yor       aramaları hep yanıtsız kalmaya ba lıyor ve ne
yapıp edip konuşmayı ba ardığında da arkadaşının çok
isteksiz olduğunu görüyor.

Bu çok çocukça bir olay ancak sandığımızdan çok daha
sık görülüyor. Bir sürü çift basit yanlış anlaşılmalara
yüzünden birbirine kızıp günlerce ve hatta aylarca k s
kalmıyor mu? İşle ilgili anlaşmazlıkların çoğunun sebebi
aslında iletişim eksikliği değil mi?

Doğru Şeyleri doğru zamanda söylememek bizi çevreleyen
toplum nedeniyle yaşadığımız stresin en önemli sebebidir
      aleyhimize sonuçlanacak bir yorum karmaşasına
yol açar.

Nietzsche de lafı dolandırmayı sevmezdi ve sözünü sakın-
mazdı, bazen doğru sözcükleri bulamamak da hissettikle-
rimizi anlatmanın, sessiz kalıp öfkeye mahal vermekten
daha iyi olduğunu söyledi.

*İnsanları şerefli yapan nereden geldikleri değil,
nereye gittikleridir.*

|

İlk bölümde de bahsettiğimiz gibi, dünyanın en mutlu ve başarılı insanları nereye gittiklerini bilen, kendi yolunu çizebilmiş insanlardır. Hedeflerimizi gerçekleştirmek tatmin olmamızı sağlayabilir ancak “bir şey uğruna yaşamak” varoluşumuza inkâr edilemez bir değer katar.

Hayatı böyle değerlendirdiğimizde fakir bir aileden gelmemiz veya yol boyunca yaptığımız hatalar önemini yiti-

rir. Kuran’da da belirtildiği gibi: “Allah, onların geçmişte yaptıkları en kötü hareketleri bile örtecek ve yaptıklarının en güzeline denk olarak mkfatlarını verecektir.”

Her şeyi daha net görmek ve belli bir doğrultuda hareket etmek için yolumuzu belirlediğimiz bir izelge hazırlayabiliriz. şu adımları atabilirsiniz:

- 1- Elinize bir kğıt alın ve onu dikey bir çizgiyle ikiye bölün.
- 2- Sol tarafta hayat yolunuzun bugüne kadar nasıl ilerlediğini özetleyin.
- 3- Sağ tarafa şu andan itibaren nasıl bir yol izlemek istediğinizi yazın.
- 4- Kendi yolunuzu istediğiniz gibi şekillendirmek için atmanız gereken adımları aşağısına not edin.
- 5- Hemen şimdi harekete geçin!

*Mükemmel olduğuna inanan insan
aslında aptalın tekidir.*

İnsanı insan yapan şeyin bilinç olması gibi kusurluluk da yine insana özgü bir durumdur. İnsanlar zamanının çoğunu üretim yaparak değil de hataları telafi ederek geçirmektedir, bunu görmek için herhangi bir gazeteyi okumanız yeterli olacaktır.

Kusursuz olamayacağımızı anlamak alçakgönüllülüğü beraberinde getirir ve daha da önemlisi kendimizi gelişt-

tirme konusunda içimizdeki potansiyelin farkına varmamızı sağlar. Tüm başarısızlıklar ve hatalar daha iyi biri olmanın yolunu göstermektedir.

Her şeyi iyi yapmaya, hep kusursuz olmaya çalışan insanlar “kusurlu” eylemlerinden dolayı acı çekerler. Aldıkları kötü sonuçlardan ötürü başkalarını suçlarlar ve birileri nerede yanlış yapmış olabileceklerini anlatmaya çalışırsa küplere binerler.

Nietzsche’nin bu konuda bizlere verdiği tavsiye şöyledir: “Her zaman iyi olmaya ve her şeyi iyi yapmaya çalışmamız gerekmez, her gün bir öncekinden daha iyi biri olmaya çalışalım, yeter.”

Japonca bir sözcük olan *wabi-sabi* kusurluluğun sanatını tanımlar: Tamamlanmamış ve alışılmadık olanda güzellik ve hayat vardır çünkü kusurluluk, insanın kusursuzlaşmaya olan özlemini içerir.

Bizimle sırrını paylaşan, sırlarımızı duymaya hakkı olduğunu düşünür. Bu çıkarım yanlıştır, birine bir şey vermek o kişiye hiçbir hak kazandırmaz.

Gazeteciler bilginin güç demek olduğunu çok iyi bilirler. Bu yüzden kime ne dediğimizin farkında olmak çok önemlidir.

Bazen hemen yakınlaşma gereği duyan ve bizi hayatının bir parçası haline getiren insanlarla karşılaşırız. Güven

gösterisi olarak değerdendirilebilecek bu durum tehlikeli de olabilir: Bizi sırdaşı gören bu insan özel hayatını açar ve onun kişisel gelişiminde sorumluluk almamıza neden olur. Diğer bir deyişle, o zamana kadar bize çok uzak olan bir özel hayatın zorunlu seyircisi haline geliriz.

Birisinin sırlarına ortak olmak Nietzsche'nin öngördüğü gibi sorunlar doğurabilir: Karşımızdaki insan bizden de aynı davranışı bekler, onun yaptığı gibi sırlarımızı ona açmamızı ister.

Bu yüzden insanları dinlerken, onlarla samimi olurken, en önemlisi de konuşurken çok dikkatli olmak gerekir.

İnsanın kendine dayanabilmesi ve boşluğa düşmemesi için kendini gerçekten sevmesi gerekir.

Kendimizi sevmek için beş önemli adım:

- 1. Dünya için değil, kendiniz için yaşayın.** Kendini sevmeyi bilmeyen insanlar hep başkalarından kabul görmeye uğraşırlar ve bunu başaramamaları durumunda acı çekerler. Bu kötü alışkanlığı yenmek için, herkesi memnun edemeyeceğimizi kabul etmeliyiz.

2. **Karşılaştırmalardan kaçının.** Karşılaştırma yapmak mutsuzluğa neden olur. Birçok insanda sizde olmayan özellikler olabilir, ancak sizde de başkalarında olmayan özellikler vardır. Sağa sola bakmayı bırakın ve kendi yolunuzda ilerleyin.
3. **Mükemmelliği aramayın.** Mükemmellik diye bir şey yoktur; ne siz mükemmelsiniz ne de başkaları... Gerçek olan daha iyi olma konusunda sahip olduğumuz potansiyeldir.
4. **Hatalarınızı hoş görün.** Geçmişte yaptığınız ve asla değiştiremeyeceğiniz hatalarınızı hoş görün. Bunları tekrarlamamanız yeterli olacaktır.
5. **Devamlı durum değerlendirmesi yapmaktan vazgeçin.** Eyleme geçmek, sürekli durup yanlış giden şeyleri değerlendirmekten daha iyidir. Çünkü daha vasıflı biri haline gelmenizi sağlar. Hayat eylem ve evrimden ibarettir.

*Gelecek için bir şeyler yapan insanın,
geçmişi yargılamaya hakkı vardır.*

Aslolan, geleceğe dönük üretici faaliyetlerde bulunan insanın geçmişe bakamayacak kadar meşgul olacağıdır.

Eğitim sistemi nedeniyle küçüklükten itibaren başkalarının bizi değerlendirmesine alışırız. Geçmiş, geçmişteki bir dönemi veya bir kimseyi değerlendirmek de bu yüzden bize, kapıyı kapayınca duyduğumuza benzeyen sahte bir rahatlama getirir.

Öte yandan her yargı, gerçeğin egemenliğinde olan bir kibir saklar içinde. Yargılamak ayrıca büyük bir güvensizlik göstergesidir çünkü yargılayan insan eyleme geçmeyen insandır genelde. Öylece durduğu yerinden bir kral misali insanları izler ve ona yabancı gelen eylemleri eleştirir.

Hayatın hep ileri gittiğini düşünürsek, Nietzsche'nin de dediği gibi üretken olup bir şeyler yapmaya çalışmak, geçmişini düşünüp analiz etmekten çok daha iyidir. Ayrıca eyleme geçen insanlar endişelerinden arınırlar, eylemi sevmeyen kafalarda ise endişeler yuvalanır adeta.

Dünyaya iki şekilde bakılabilir: Kafanızı geçmişe çevirirsiniz veya önünüze bakarsınız. Siz dünyaya nasıl bakıyorsunuz?

*Arkadaş, mutluluğumuzla mutlu olan,
acımızla acı çeken kişidir.*

Oscar Wilde acı çektiğimizi görünce bize acıyacak insanlarla karşılaşmanın zor olmadığını, ancak başarılarımıza gerçekten sevinecek insanlar bulmanın olağanüstü derecede zor olduğunu söyler. *Dorian Gray'in Portresi*'nin yazarına göre böyle bir arkadaş muhtemelen çok hassas bir karaktere sahip olacaktır.

Mutluluğu paylaşmak neden bu kadar zordur? Hemen karşılaştırmaya isteği doğduğu için. Karşıdaki insan bu güzel haberi kutlamak yerine kendine “Neden ben değilim?” diye sorar.

Gerçek arkadaş, karşısındakinin hayatında gelişen bütün durumlara belli bir asaletle yaklaşabilen kişidir.

Nietzsche’den bir yüzyıl önce yaşayan Voltaire bu konuda şöyle diyordu: “Arkadaşlık, hassas ve erdemli iki insan arasındaki yazısız bir sözleşme gibidir. Hassas diyorum çünkü bir rahip veya dünya işlerinden uzaklaşıp inzivaya çekilmiş bir kimse iyi bir insan olabilir ancak arkadaşlığın nasıl bir şey olduğunu asla bilemeyecektir. Erdemli diyorum çünkü kötülerin suç ortakları, zevke sefaya düşkünlerin cümbüş arkadaşları, açgözlü insanların ortakları, politikacıların şakşakçıları, boş gezenlerin geçici arkadaşları, prenslerin eşrafı vardır. Erdemli insanların ise gerçek arkadaşları...”

*Biraz nefretinizi hak eden düşmanınız olsun
ancak sizde tiksinti yaratan düşmanınız hiç
olmasın, insan düşmanıyla bile gurur duymalıdır.*

\\

Hayatımızın yarısını yanlışları düzeltmeye çalışarak geçirdiğimiz söylenir. Bu çok insani bir şeydir. Asıl soru bu yanlışların harcadığımız enerjiyi hak edip etmediğidir.

Sinematografik bir dil kullanmak istersek, başyapıt gibi değerlendirebileceğimiz sorunlar vardır. Bir kısım sorun da devamlı izlediğimiz filmler gibidir, bu sorun-

larla her yerde karşılaşabiliriz çünkü onları çözümlmek için bir türlü eyleme geçemeyiz. Ancak çoğu sorun B filmi gibidir.

Yaşama sanatı başyapıt ayarındaki sorunlara karşı güçlü olmayı gerektirir fakat çoğu zaman Buda'nın da dediği gibi tam tersi olur: "Neye önem verip neye boş vermesi gerektiğini bilmeyen kişi, önemsiz olana önem verir ve önemli olana da boş verir."

Sorunlarımızı, başdüşmanlarımızı sınıflandırabilmek için Amerikalı psikolog Richard Carlson'ın önerdiği soruya başvurabiliriz: "Bir yıl sonra benim için bir önemi olacak mı?"

Cevap olumluysa bu sorunla bir an önce başa çıkmaya çalışmalıyız. Cevap olumsuzsa boş verin.

Başarı her zaman büyük bir yalancı olmuştur.

İstedğini elde etmiş birçok kişi başarının zehirli bir hediye gibi olduğunu söyler çünkü zafer hissi insanın hep başarılı olacağına inanması gibi bir sanrı yaşamasına neden olur.

Bu sanrı, başarılı şirketlerde yaşanan ayrılıkları, riskli yatırımları veya zenginlerdeki uyuşturucu alışkanlığını açıklayabilir. Coelho'nun da dediği gibi, ego en ağır uyuşturucudur.

Öte yandan başarısızlık daha iyi olmamız için gerekli öğretileri yanında hediye olarak getirir hep. Bu hediyeler arasında şunlar yer alır:

- Alçakgönüllülüğün önemini ve gerçeklik duygusunu daha iyi anlarız.
- Hayal gücümüzü devreye sokar, yeni alternatifler üretmeye çalışırız.
- Daha etkili düşünmeye başlarız, kararlarımızı acele etmeden almayı öğreniriz.
- Daha geniş bir bakış açısıyla sıfırdan başlamayı öğreniriz.
- Gücümüzü sınamış oluruz; bir şeyi başarmayı kafasına koymuş biri için bu çok önemli bir konudur.
- İlk denememizde başarmış olsak göremeyeceğimiz fırsatlar görürüz ki bu fırsatlar bizi gerçek başarıya götürebilir.

*İnsan sonsuz bir köprüye benzer;
hep gelişmeli, daha ileri gitmelidir.*

Daha “büyüleyici” bir çağda yapılan bir röportajda müzisyen ve aktör David Bowie şöyle der: “İnsandan daha fazlasını olmak istedim hep.”

Belki de bu yüzden *Dünyaya Düşen Adam* filminde başrol oynadı. Filmde Newton adlı bir uzaylının hikâyesi anlatılmaktadır, yaşadığı gezegeni tehdit eden kuraklığa bir çözüm ararken dünyamıza düşen başkahraman, dönüş

için uzay gemisini inşa etmeye çalışırken çok başarılı bir iş insanına dönüşür.

Zamanında mantıklı bulunan bu garip iddia çok insani bir düşünce barındırmaktadır aslında: Bazen kendimizi bu dünyaya ait hissederiz, bazen de kesinlikle buraya ait olmadığımızı düşünürüz. Paranormal olaylara karşı gelişen batıl inançlarımızın sebebi de bu ikilemdir.

Nietzsche insan ruhunda yuvalanan o tohuma dikkat çekmektedir çünkü insan dışında hiçbir canlı hem gök-yüzünü hem de derin denizleri incelemek başarısına ulaşamamıştır. Tüm bunları bilim insanlarının söylediği gibi beynimizin yalnızca onda birini kullanarak başardıysak, daha neler başarabileceğimizi kim bilebilir?

Sözde sınırlarınızın arkasına saklanma ihtiyaı duyduğunuzda bunu düşünün.

*Devamlı kendinden bahseden insan
aslında bir şeyleri gizlemek istiyor olabilir.*

Kendinize daha çok güvenebilmek için atabileceğiniz beş önemli adım:

- 1. Eylemlerinizin sizin yerinize konuşmasını sağlayın.** Devamlı kendi değerinden bahsetme ihtiyacı duyan insan, kendine güvenmediğini göstermektedir. Bazı şeyleri dile getirmemek daha iyi olabilir.

2. **Güçlü yanlarınızın farkına varın.** Sahip olduğunuzu bildiğiniz erdemleri ve diğer insanların dikkat çektiği güçlü yanlarınızı düşünün; bunları kendi iyiliğiniz ve başkalarının iyiliği için nasıl kullanabileceğinize karar verin.
3. **Engelleri aşın.** Gelişiminizi engelleyen tavırlarınızdan ve kendinize duyduğunuz güveni azaltan negatif ilişkilerinizden yani vampirimsi enerjilerden kurtulun.
4. **Fırsatları kaçırmayın.** İşte veya arkadaşılıkta karşınıza çıkan her yeni durum, yeni bir şeyler öğrenmek için bir fırsattır. Tek yapmanız gereken kendinize inanmanız ve güvenmenizdir.
5. **Spor yapın.** Kendinize güveniniz sağlıklı bir aktivite sonucunda da yükselebilir. Düzenli olarak spor yapmanız daha enerjik olmanıza yardımcı olur, mutluluk hormonu olan endorfin salgılamaya başlarsınız.

*Güçlü yanlarınız yüzünden cezalandırılırsınız.
Samimiyetle mazur görülen tek şey hatalarınızdır.*

Sevginin tersi nefret değildir, kayıtsızlıktır. Bizden nefret eder gibi görünen insan aslında gizliden gizliye bize hayranlık duyuyor olabilir. Kıskançlık da aynı şekilde işler. Kıskanç insanların öfkesini yönlendirdiği yerde her zaman bir başarı vardır.

Nietzsche'yi etkileyen filozoflardan biri olan Schopenhauer, bu konuda şöyle der: "Kıskançlık insanların kendile-

rini ne kadar mutsuz hissettiklerinin göstergesidir; başkalarının ne yaptıklarıyla fazlaca ilgilenmeleri de ne kadar sıkıldıklarını gösterir.”

Bu, kıskançlık duygusuna karşı önlem almamız gerekmediği anlamına gelmez; böyle olumsuz bir duygu nedeniyle kör olan kişiler sorun yaratabilir. Karşımızdaki kişinin bunu asla kabul etmeyeceği yani bu konuyu konuşmaya çalışmanın işe yaramaması durumunda en mantıklı çözüm bu kişiyi planlarımıza katmaktan kaçınmak olacaktır çünkü kıskançlığı nedeniyle bizi hep durdurmak isteyecektir.

Gelecek vaat eden bir proje konusunda fikrini almaya çalışacağımız kıskanç arkadaş, cesaretimizi kırmak için elinden geleni yapacaktır. Bu nedenle başarılarımızı mümkün olduğunca gizlemek işe yarayabilir. Bu şekilde acı çekmekten ve kıskançlığın getireceği olumsuz duygu yükünden de kurtulmuş oluruz.

*Cennet bir ruh halidir, dünyada vèya
öldükten sonra bulabileceğimiz bir şey
değildir.*

Bir Zen hikâyesinde ustası Hakuin'i görmeye giden bir samuray savaşçısı ona şöyle sorar:

"Cehennem var mıdır? Cennet var mıdır? Bunlara açılan kapılar nerededir? Nasıl girebilirim bu yerlere?"

"Sen kimsin?" diye sorar ona Hakuin.

“Samurayım ben,” diye yanıt verir savaşçı. “Samurayların başındayım. İmparator bile saygı duyar bana.”

Hakuin güler ve karşılık verir:

“Sen mi samuraysın? Dilenciye benziyorsun.”

Gururunun yara aldığıını hissededen samuray kılıcına sarılır ve Hakuin’i öldürmek üzeredir ki usta konuşur:

“Cehennemin kapısındasın.”

Ustasının ne demek istediğini anlayan samuray kılıcını kınına koyar ve Hakuin o an şöyle der:

“Şimdi de cennetin kapısındasın.”

İnsan, yargılayan hayvandır.

Her yargımız, önyargıları konunun dışında tutalım, gerçeğe kendimiz arasına koyduğumuz bir filtre gibidir. Budistler zihni temizlemek ve insanın hayata bakışını netleştirmek için meditasyon yaparlar. Bir egzersiz yapalım:

1. Sert bir mindere oturun, sırtınız dimdik bir şekilde lotus pozisyonu alın. Esneklik sorunları nedeniyle bu pozisyonda oturamayan kişiler arkalıklı bir sandalyeye de oturabilir.

2. Gözlerinizi hafifçe aralayın, tamamen kapatmayın. Ellerinizi başparmaklarınız birbirine dokunacak şekilde kucağınızda birleştirin veya avuç içiniz diz kapaklarınıza dokunacak şekilde ellerinizi dizlerinizin üzerine koyun.
3. Tüm dikkatinizi havanın yavaşça girip çıktığı burun deliklerinize verin. Odaklanmak mümkün olmuyorsa, onar onar sayacağınız nefes alış verişinize odaklanın ve yüze ulaşana dek devam edin. Kaçınıcı nefesi aldığınızı unutursanız baştan başlayın. On beş dakika boyunca dikkatiniz dağılmadan meditasyon yapmayı başarabildiğinizde soluklarınızı saymanıza gerek kalmayacaktır.
4. Meditasyonun amacı zihni boşaltmaktır. Aklınıza bir şey geldiğinde onun, üzerinde “düşünce” yazan bir bulut olduğunu düşünün ve herhangi bir yargıdan geçirmeden uzaklaşmasını sağlayın. Düşünceler iyi veya kötü değildir: Geçip giden bulutlardan ibarettir.

Düşmana karşı en iyi silah başka bir düşmandır.

Savaş bir ordunun diğerini yenmeye çalıştığı savaş alanlarına özgü bir olay değildir. Nietzsche'nin bahsettiği "güç istenci" nedeniyle savaş, insanların rekabet ettiği herhangi bir alanda görülebilir.

Hemen her işyerinde ve hatta çiftler arasında gücü ele geçirme çekişmesi yaşanabilir, herkes daha önemli bir rol üstlenme çabası içerisinde silahlarını kuşanır.

Aslında insanlar da hayvanlar gibi alanını belirlemek ister, duygusal alan da dahil olmak üzere her alanda egemenlik kurmayı amaçlar.

Bizi zorlayan düşmanımız için düşmanlar bulmak her zaman mümkün olamayacağından, bazen başka stratejiler geliştirmemiz de gerekebilir. Böyle durumlarda en önemli nokta Sun Tzu'nun *Savaş Sanatı*'nda da bahsettiği üzere şöyle özetlenebilir: "Düşmanını ve kendini tanırsan yüz savaştan tek bir yara almadan çıkarsın. Düşmanını değil de kendini tanıyorsan, kazanma ve kaybetme şansın yarı yarıyadır. Hem düşmanını hem de kendini tanııyorsan, her savaşı kaybedeceğinden emin olabilirsin."

*En büyük başarı en çok ses getiren değildir,
sessiz kalabilmektir.*

Taoizmin en ünlü öğretilerinden birinde de belirtildiği gibi sessizlikte ve boşlukta her şeyin saklandığı gizli bir güç vardır. Zihin bir kâseye benzer, doldurmadan önce boşaltmak gerekir. Boşlukta ve yoklukta yaratıcılık ortaya çıkar.

Sözcüklerin yarattığı gürültüyle yaşamak zorunda kalan biz insanların karşı karşıya kaldığı zorluğu anlatan çok güzel bir hikâye vardır:

Japonya’da, dağların arkasındaki bir tapınakta dört rahip inzivaya çekilip sessiz kalmaya karar verir. Kesinlikle konuşmamaları gerekmektedir. Hava çok soğuktur ve tapınakta dondurucu bir rüzgâr esmeye başlayınca rahiplerden en genci konuşur:

“Mum söndü!”

“Neden konuştun?” der en yaşlı rahip. “Sessizlik orucundayız!”

“Anlaştığımız üzere çenenizi kapatmanız gerekirken neden konuştuğunuzu soruyorum kendime,” diye bağırır üçüncü rahip öfkeyle.

“Bir tek ben konuşmadım!” der dördüncü rahip mutlu bir ifadeyle.

*Birey toplum tarafından yutulmamak için
her zaman direnmelidir. Bunu yaparsanız
muhtemelen yalnız kalacaksınız, bazen de
korkacaksınız. Ancak insanın kendisi olabilmesi
her şeye değer.*

Gerçekten arayış içinde olanlar yolculuklarının büyük bölümünü yalnız başlarına yapmaya hazırlıklı olmalıdır. Hayatta sürünün bir parçası olmamızı gerektiren anlar vardır; örneğin, okulda veya üniversitede, arkadaş grubu içerisinde, çiftlerde aidiyet duygusu önemlidir. Ancak

insanın kararlar ormanında kuşkusuz kendi yolunu çizmesini gerektiren anlar da olacaktır.

Yalnız başımıza yola çıktığımızda korkabiliriz çünkü eylemlerimizin tüm sorumluluğunun yükünü sırtımızda hissederiz. İşler kötü giderse suçlayabileceğimiz kimse yoktur yanımızda. Öte yandan, kendimizi çok cesur sayarız.

Bazı gezginler gruptan ayrılma ihtiyacına dönüşen güçten bahsederler. İnsan başkalarıyla birlikteyken iradesinin etkisi azalır. Oysa kendi kararlarını kendi alan ve kimseye sormamanın yükünü taşıyan insan kendi kaderinin hâkimi haline gelir ve çevresinde olup bitenlerin farkına varır.

Bu özgürlük bazen korkuya neden olabilir ancak kendi gücünün farkına varmak her şeye bedeldir. Nietzsche'nin de dediği gibi, "Özgür olmak çok az kişinin sahip olabildiği bir ayrıcalıktır."

İnsan en iyi yalnız başına öğrenir.

Düşünür ve filozof olan Nietzsche, hayatının büyük bölümünü invizaya çekilip yalnız başına geçirmiştir. Asosyal olmadan ve ünlü filozofun sonunda yaşamış olabileceği gibi, deliliğin sınırlarında dolaşmadan, kısa süreli inzivaya çekilmek yaşadıklarımızı sindirmek ve yeni projeler geliştirmek için yararlı olabilir. Sonra yeniden doldurmak isteyeceğimiz zihnimizi boşaltmak olacaktır bu.

Machado şöyle diyordu: “Kendi kendine konuşan insan bir gün Tanrı’yla konuşacağı anı bekler.” Bu iletişimsizlik dönemlerinde insan hiçbir şeyin onu etkilememesini sağlamış olur, belli bir bilgelige ulaşır ve kendi kaderini kontrol edebilir.

Yalnızlığın iç dünyamıza olumlu etki yaratmasının yanı sıra organizmaya da iyi geldiği bilim insanlarınca kanıtlanmıştır:

1. Tansiyon düzenlenir.
2. Nabız ve nefes alış veriş düzeni girer.
3. Stres azalır.
4. Bağışıklık sistemi güçlenir.
5. Ruh hali düzelir.
6. Zihinsel aktivite canlanır.
7. Kaslardaki gerginlik azalır.

*Düşüncelerimiz insanların
bizi nasıl görmesini istediğimizi gösterir.*

Düşüncelerimiz aslında başkalarından değil bizden bahseder. Her bir düşüncemiz büyük ve karmaşık bir okyanusun bir damlası gibidir; bu noktadan hareketle, en bilge insanın gereksiz yere fikir belirtmeyen insan olduğu söylenebilir.

Japon yönetmen Akira Kurosawa 1950 yılında başyapıt haline gelecek filmi *Rashomon*'u çekti. Düşüncenin ve

bakış açısının değişkenliğini anlatan bu filmde, herkesin görmek istediği şeyi gördüğüne dikkat çekilmektedir.

Filmde tecavüze uğrayan bir kadın ve öldürülen kocasının hikâyesi anlatılır. Suçlunun yakalanmasına yardımcı olacak şahitlerden her biri, haydut ve medyum aracılığıyla ulaşılan l koca bile tamamen farklı şeyler anlatır. Sonuçta gerçeğin asla bilinemeyeceği görülür.

Her şahidin gerçeği içine geldiği gibi anlatmasına benzer olarak, düşüncelerimiz hep bizleri ele verir. Birine bir konudaki fikrimizi belirtirken aslında kendimizi, en özel yanlarımızı anlatıyoruzdur.

*Acı çekmeyi istemek mantıksızdır ancak
acı gelip de hayatınıza girerse korkmayın,
onunla yüzleşin.*

Buda en ünlü aforizmalarından birinde şöyle der: “Acı kaçınılmazdır ancak acı çekmek bir seçimdir.” Doğumdan ölüme kadar tüm hayatımız acıyla doludur ancak bu acıya kattığımız anlam bize bağlıdır. Tecrübemize trajik bir anlam yüklersek acı çekmeye başlarız. Yani acı dış kaynaklı bir olayken acı çekmek içsel bir durumdur.

Acısıyla yüzleşmekten korkan kişi onu bir lanet gibi görür. Güneşli hayatına çöküveren bu karanlıkta ne yapacağını bilemez, oysa bu durum onun bakış açısından ibarettir.

Nietzsche acısıyla yüzleşir ve bu tecrübesinden, bir yeti kazanarak çıkmaya çalışır. Hayatımızın en zor anları bile bilmemiz gereken şeylere ulaşmamızı sağlayacak açık kapılar gibidir. Her sonun bir başlangıç olduğunun farkına varırsak, acı ve acı çekme ihtimalinin de insan olmanın anlamını daha iyi öğrenmemizi sağlayan bir okul olduğunu anlarız.

Mantık mutfakta başlar.

Bir ülkenin mutfağının o ülkenin değerlerini ve bakış açısını yansıtması gibi mutfağımızda olanlar da bizim iç dünyamızı yansıtır.

Doris Dörrie, *Hayatınızı Nasıl Pişirirsiniz?* adlı belgeselinde beslenme ve beslenmenin ruh hali üzerindeki etkilerini sorgulamaktadır. Belgeselin odağındaki isim olan zen aşçısı Edward Brown sanatının sırrını şöyle açıklamaktadır: “Aslında biz besinleri pişirmeyiz, besinler bizi pişirir.”

Pişirme eylemini, ekmek yapmaktan sebze doğramaya kadar her şeyi diğerlerine ve kendinize sevginizin bir göstergesi olarak düşünün. Neden mi?.. Yaşamamız için gerekli yakıtı almamızı sağlayan daha önemli bir aktivite var mıdır?

Yanlış yakıt koyduğumuz bir otomobilin motorunun acı çekmesi ve sonunda yanması gibi, yemek yemek de baştan savma yapılamayacak önemli bir eylemdir. Yemek pişirdiğimizde veya başkaları bizim için yemek pişirdiğinde sağlık ve ruh hali arasında görünmez bir köprü kurmaktayız.

Zen aşçının dediği gibi devamlı hamburger yiyen bir insanın sonunda hamburgere benzemesi muhtemeldir.

Gelecek şimdiki kadar geçmişini de etkiler.

“Şimdi” o kadar soyut bir kavramdır ki Nietzsche’nin iddiası, ne demek istediğini gerçekten anlıyorsak bizi şaşırtmış olamaz. Geçmişin bizi etkilediği konusunda kimsenin şüphesi yoktur, bizler genetik mirasımız ve tecrübelerimizden ibaretiz.

Öte yandan, gelecek de bizi şekillendirir; çünkü her günümüzü sırtımızda geçmişin yüküyle birlikte, belirlediğimiz amaçlar doğrultusunda yaşarız. Mükemmel

denge, aforizmada da belirtildiği gibi bizi devamlı hayal etmeye ittiğinden geleceğin eylemlerimizden fazla uzaklaşmaması ve geçmişin de fazla ağır bir yük haline gelmemesidir.

Geçmişin taşıyamayacağımız kadar ağır bir yük haline gelmesi hastalıkla sonuçlanabilir ki bu durumun iki ana semptomu vardır:

- Daimi melankoli: Geçmişte yaşadığımız güzel anıları hatırlamak mutlu olmamızı sağlayabilir ancak bunu devamlı olarak yaparsak gelecekteki anılarımızın bağlı olduğu şimdiden mahrum kalmış oluruz.
- Hınç: Geçmişin yaralarını açık tutmak iyileşmelerini engeller, şu an burada olmanın tadını çıkaramayız. Ayrıca zaman olayları deforme eder, önceden bize önemsiz gelen olaylar gerçek olmayan bir önem kazanabilir.

*Tepeden aşağı yuvarlanmaya başlayan taşı
durdurmaya çalışmamalıyız, daha da hızlanması
için itmeliyiz.*

Bu taoizmin felsefelerinden biridir, evrenin kanunları karşıt bir güce karşı çıkmak yerine o güçle birleşip ortaya çıkan sinerjiyi kendi çıkarlarımız için kullanmamız gerektiğini söyler.

Çoğu dövüş sanatında da bu ilke kullanılır: Varolan gücü yönlendirmek ona karşı çıkmaya çalışmaktan çok daha

etkilidir. Bu yüzden judocu, rakibinin saldırmasını bekler ve onun enerjisini kendi çıkarı doğrultusunda kanallize etmeye çalışır.

Bu kitabın öncelikli amaçlarından birinin hayatımızdaki stresi azaltmak olduğunu düşünürsek, bu ilkeyi günlük hayatımıza uygularken olayları çığırından çıkaracak eylemlerde bulunmamanın önemine de dikkat çekmek gerekir. Şu gibi durumlardan kaçınımalısınız:

- Herkes gerginken tartışmak.
- Düşünceleri asla değişmeyen birini ikna etmeye çalışmak.
- Sinirlendikten beş dakika sonra e-posta göndermek (en az 24 saat beklemek gerekir).
- Bizi sevmediğini belli eden biriyle arkadaş olmaya çalışmak.

*Gençliği yozlaştırmanın en kesin yolu,
onlara kendilerinininkine benzer düşünceleri
olan insanları, farklı düşünen insanlardan
daha çok takdir etmesi gerektiğini öğretmektir.*

Tarikatlar, futbol kulüpleri ve siyasi partilerin başarısı, insanların önceden belirlenmiş düşüncelerin hâkim olduğu ortamlarda kendilerini rahat hissettiklerini göstermektedir.

Düşünmek zor bir iştir, bu yüzden okullarda düşünmek öğretilmez; felsefe de öğretim planlarında giderek daha az yer almaktadır.

Düşünmemenin doğal sonucu başkalarının söylediklerini yapmaktır. Her kabilenin kendine özgü düşünceleri olduğundan, zıt düşünceler tehlikeli sayılabilir; oysa bakış açımızı dünyayı bizden farklı görenler değiştirebilir yalnızca.

Ayrıca dünya görüşümüzü tek bir açıya indirgemek farklı açılardan bakan insanlarla devamlı olarak çatışmamıza neden olur ki bu da stres kaynaklarından bir diğeridir.

Düşünceyi “rutinden kurtarma” veya esnekleştirme egzersizleri olarak ara sıra, her zaman okuduğumuzdan farklı bir gazete alınabilir, siyasi görüşümüze karşıt bir program izlenebilir veya fikirlerini beğenmediğimiz bir yazarın kitapları okunabilir.

Sonunda başka dünyalar da olduğunu ancak tüm bu farklılıklarla aynı dünyada yaşadığımızı fark ederiz.

Birileri acı çekiyorsa bunun bedelini başkaları öder: her şikâyet intikamı da içinde barındırır.

Şikâyet etmeye alışkın insanlarla bir arada yaşamak gerçek bir eziyettir ve bu insanların negatifiği etrafındakileri de etkiler. Bu yüzden Nietzsche şikâyetten bir çeşit intikam gibi bahsediyor, şikâyetin sahibi kadar maruz kalan kişiler için de geçerlidir bu.

- En ilginç de devamlı şikâyet eden insanların, yaptıklarının farkında olmamasıdır, bu

bağımlılıklarının farkına varmalarını sağlayabilmek için şu konulara dikkat çekebiliriz:

- Kimse başkalarının şikâyetlerini dikkatle dinlemez.
- Hep şikâyet eden insanlar pek sevilmez ve sonunda arkadaşlarını kaybederler.
- Olumsuz bir durumdan bahsetmek çözüm değildir, hatta eylemin durmasına neden olur ve sonunda şikâyetin sahibinin de yorulmasına yol açar.

Bu negatifliğin arkasında bir zayıflık da vardır aslında. Konfüçyüs'ün de dediği gibi, “Topa vurmayı bilmeyenler yuvarlak olmasından şikâyet eder.”

*Aşkta her zaman biraz delilik vardır,
delilikte de her zaman biraz mantık.*

Burada çılgın aşktan bahsedilmiş olmasına rağmen, bu bölümü hayata, insana ve tüm kural tanımazlığıyla aşka âşık bir adama bırakacağız. Karşınızda... Julius Henry Marx, arkadaşları arasında bilinen ismiyle Groucho.

“Aşkta en büyük sorun çoğu insanın bu hissi gastritle karıştırmasıdır, bu rahatsızlıktan nihayet kurtulduklarında kendilerini evli buluyorlar.”

“Benimle evlenir misiniz? Paranız var mı? Önce ikinci soruya yanıt verin.”

“Elbette, çok zenginim ben.”

“Sizi sevdiğimi söylemeye çalıştığımı görmüyor musunuz?”

“Yirmi çocuk doğurmayı nasıl başardınız?”

“Kocamı çok seviyorum.”

“Ben de puro içmeyi çok seviyorum ancak ara sıra puromu ağzımdan çıkarıyorum!”

Uçmayı öğrenmek isteyen insan önce yürümeyi, koşmayı, tırmanmayı ve dans etmeyi öğrenmelidir; uçmak uçarak öğrenilmez.

Stres ve hayal kırıklığı sebeplerinden biri de bazı şeyleri hazırlıklı olmadan yapmaya çalışmaktır. Nietzsche'nin de bu aforizmasında belirttiği gibi zoru başarmak isteyen insan bu girişimin öncesinde daha az zor olan şeyleri başarak hazırlık yapmamışsa, asla atlatamayacağı bir hayal kırıklığı yaşamaya mahkûmdur.

Bu da bizi yeniden “geçiş ritüelleri” konusuna getiriyor. Yapabileceklerinin farkında olan insan hayatın, önüne koyduğu zorluklarla nasıl yüzleşeceğini bilir ki bu bir sonraki seviyeye geçmek için çok önemlidir.

Büyük bir amacımız varsa, ona ulaşmak için adım adım ilerlememiz gerektiğini unutmamalıyız. Diyelim ki hoşlandığımız insanı baştan çıkarmak istiyoruz, atmamız gereken adımlar şöyle sıralanabilir:

1. Kişinin ilgimizi algılamasını sağlayacak küçük temaslar.
2. İki tarafın da kendini rahat hissedebileceği ilk konuşma.
3. İlk randevuda arkadaşlık ve hoşlanma arasındaki belirsizlik devam etmelidir.
4. Karşıdakinin hislerini anlamak için ihtiyatlı yaklaşma.
5. Olumlu karşılık alındıysa ve gerekli yakınlık sağlanabildiyse kesin yaklaşma.

*Canavarlara karşı savaş veren kimse
canavara dönüşmemeye dikkat etmelidir.*

Dünyanın kötülüğünden korunmaya çalışan kötümser insanların kendi kötülüklerine yenik düşmesi sıkça görülen bir olaydır. Öte yandan, başkalarının yaptıkları bizim yapacaklarımıza gerekçe olarak gösterilemez.

Nietzsche bu aforizmasında hayatta bizi katılaştıracak ve hatta zalimleştirecek zorluklar yaşayabileceğimizi ancak bu dönüşümün de kişisel bir seçimden ibaret olduğunu anlatmaya çalışıyor.

Viktor Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı* kitabında negatif determinizme karşı çıkar ve insanın en zor durumda bile dünyaya ve başkalarına karşı sergileyeceği tutumu seçebileceğini söyler.

Auschwitz cehenneminden geçmiş biri olarak, kamptaki bazı sürgünlerin yaşananlardan etkilenerek arkadaşlarına yapılan işkencelerde işbirliğine gittiğini anlatır. Öte yandan aynı durumdaki diğer insanlar hastaları teselli etmekte ve bir lokma ekmeklerini başkalarıyla paylaşmaktadır.

Acı ve acı çekmek konusunda budist felsefesine gönderme yaparak şöyle söyleyebiliriz: “Sana acı çektiren bir durumdan kurtulmak için elinden hiçbir şey gelmiyorsa, o zaman bu acıyla yüzleşme yolunu seçebilirsin.”

*Herkes farklı görür. Dehşetin babası Sfenks'in bile
bir bakış açısı vardır; yani bir sürü doğru vardır
ve doğru diye bir şey yoktur.*

Etrafımızdakilere karşı değiştirmemek için direndiğimiz düşüncelere tutunmamızdan kaynaklanan ve dünyayı düşmanımız gibi görmemize sebep olan stres, empati yoluyla giderilebilir. Yani kendimizi karşıımızdakiinin yerine koymak ve olayları onun bakış açısından değerlendirmek gerekir.

Edward de Bono, *Altı Şapkalı Düşünme Tekniği* kitabında altı görünmez şapkadan bahseder; bu şapkaları taktığımızı düşünerek bakış açımızı değiştirebilir ve bir duruma farklı açılardan bakmayı deneyebiliriz:

- Beyaz şapka: Olaylara objektif bakmamızı sağlar. Bu düşünme stili, duruma soğukkanlılıkla ve analitik yaklaşır.
- Siyah şapka: Olumsuz düşünmeyi gerektirir. Kötü giden yanları görmemizi sağlar, kötü gidebilecek konuları tahmin etmemizi, öngörmemizi mümkün kılar.
- Yeşil şapka: Yaratıcı düşünmek demektir. Yenilikçi olmayı, alternatifleri düşünüp yeni yaklaşımlar geliştirmeyi gerektirir.
- Kırmızı şapka: Duyguların, sezgi ve fikirlerin yani içimizdeki bilgeliğin tomurcuklanmasını sağlar.

- Sarı şapka: Olumlu düşünce şapkasıdır. Olayın iyi yanlarını görmemizi ve olası faydalarından yararlanmamızı sağlar.
- Mavi şapka: Analitik şapkadır, düşüncelerimizi şekillendiren süreci gözden geçirmemize yardımcı olur.

*En bayağı yalan insanın kendi kendini kandırmak
için söylediğidir.*

Nietzsche “Başkalarını kandırmak beyhude bir çabadır,” der, insanları canavara dönüştürense kendi kendilerini kandırmalarıdır.

İnsanın kendini kandırırken kullandığı yöntemlerden biri, ki bu başlıca stres kaynaklarından biridir, hep kendisinin doğru olduğuna inanması, diğerlerinin hata yaptığını düşünmesidir.

Bu durumu çok güzel anlatan bir fıkra vardır: Karayolunda yanlış yönde ilerleyen bir sürücü radyoyu açar ve karayollarında bir arabanın yanlış yöne girdiğini, büyük tehlike yarattığını duyar. Bu durum karışısında şöyle tepki verir: “Bir araba mı? Hepsi yanlış yönde yahu!”

Herkesin yanlış olduğunu düşünmek insana kendi hatasını kabul etmekten çok daha kolay gelir. Depresyonun tohumlarından biri de burada yatmaktadır oysa, yanlış yönde ilerleyen araba, herkesin üzerine geldiğini hisseden biri için dünya mutluluğunu engellemeye odaklanmış bir düşman gibidir.

Halbuki bazen hata yaptığımızı, kafamızın karıştığını kabul etmek yeterli olacaktır. Bir Hint atasözünün söylediğı gibi, “Ayakkabı giymek tüm dünyaya halı sermekten daha kolaydır.”

*En az bir kez dans etmediğimiz her günü
kayıp saymalıyız.*

Bu sözün Nietzsche gibi ıstıraplı bir karaktere ait olduğuna inanmak zor geliyor. Ancak varoluşun uçurumlarında gezmiş bir insanın en göz alıcı yüksekliklere çıkmış olması da mümkün.

Dans mutluluğun en doğru ve eski betimlemelerinden biri olarak değerlendirilebilir. Eskiden kabilelerde ruh çağırarak, yağmur yağdırmak veya ava hazırlanmak için dans edilirdi.

Dans terapisi konusundaki araştırmalar her çeşit dansın tedavi edici özellikleri olduğunu ortaya koyuyor.

- Dans ederken vücutumuzun ve diğerleriyle iletişim kurma şeklimizin farkına varırız.
- Dans, içimizden geldiği gibi hareket etmemize yardımcı olur ve kendimize olan güvenimizi artırır. Özellikle ekingen insanlar için çok faydalıdır çünkü alternatif bir iletişim kurma yolu olarak kullanılabilir.
- Stresten, fiziksel ve psikolojik gerginlikten uzaklaşmamızı sağlar.
- Kontrol ettiğimiz hareketlerimiz gibi duygularımızın da farkına varmamıza yardımcı olur.

*Vücudunuz en derin felsefenizden bile
daha bilgedir.*

VÜCUT DİLİ SÖZLÜĞÜ: HAREKETLERİMİZ NE ANLAMA GELİYOR?

- Çeneyi okşamak: Karar vermeden önce düşünmek.
- Kolları bağlamak: Savunmaya geçmek.
- Başı öne doğru hafifçe eğmek: Söylenenlere ilgi duymak.

- Birbirine geçmiş parmaklar: Otorite, karşıdakinden tepki beklentisi.
- Gözleri ovuşturmak: Şüphe, inanmama.
- Salarla oynamak: Güvensizlik, karşıdakini baştan çıkarma arzusu.
- Dudakları büzmek: Güvenin sarsılması, memnuniyetsizlik.
- Yanağa dokunmak: Düşünme.
- Elleri kalçanın üzerine koymak: Önemli bir şey yapacak veya söyleyecek olmak.
- Elleri ovuşturmak: Olacakları heyecanla beklemek.
- Parmaklarla ritim tutmak: Sabırsızlık, acelecilik.
- Yere bakmak: İnsanın duyduklarına inanmadığı anlamına gelmektedir.
- Yukarı bakan avuç içi: Samimiyet, masumiyet.

- Bacak bacak üzerine attıktan sonra bir ayağı devamlı hareket ettirmek: Sıkılmak, sabırsızlanmak.
- Sandalyenin ucuna oturmak: Gitme isteği.
- Bacakları açarak oturmak: Rahatlama, açık olma.
- Topukları birleştirmek: Korku, hassasiyet.

*Uçuruma gözlerinizi dikip bakarsanız,
uçurum da size bakmaya başlar.*

Evren, bize kendi düşüncelerimizi yansıtan bir ayna gibidir. Budist felsefesinde anlatıldığı üzere, dünyaya bakarken onu kendi renklerimize boyarız. Bu yüzden kötümser insanlar olumsuz olaylar yaşamaktan kurtulamazken iyimser insanların şansı hemen her zaman yaver gider.

Rhonda Byrne'in başarılı kitabı *The Secret-Sır*'ın anafikri de budur, yani insanın çekim yasasını kendi istedikleri

için kullanmasıdır. Kitapta yer alan yazılardan birinde Lisa Nichols şöyle diyor:

“ekim yasasını her yerde görebilirsiniz. İnsan her şeyi kendine çeker: insanları, işini, olayları, sağlığı, zenginliği, şüpheleri, mutluluğu, sürdüğü arabayı, yaşadığı mahalleyi. Her şeyi bir mıknatıs gibi kendimize çekeriz. Düşündüğümüz her şeyi... Tüm hayatınız aklınızdan neler geçtiğinin göstergesidir.”

İstediğimiz hayata ulaşmak için çekim yasasını nasıl kullanabiliriz? Kitaba göre şu dört adımı izlemek gerekiyor:

1. Ne istediğini bilmek ve onu evrenden istemek.
2. Düşünceleri istenilen şey üzerinde yoğunlaştırmak.
3. İstediğimiz olmuş gibi hissedip hareket etmek.
4. İsteğimiz bize geldiğinde onu karşılamaya hazır olmak.

*Uçuk olayların ardından normal olaylar yaşanmaz,
bu uçuklukların tam tersi olaylar yaşanır.*

Tao Te Ching, şiirlerinden birinde şöyle der: “Aşırı ilgi boşa yapılan harcamadır, gereksiz eşya, büyük kayıptır. Neyin yeterli olduğunu bilersen, asla utanç duymazsın. Ne zaman geri çekilmen gerektiğini bilersen, asla tehlikeye girmezsin. Bu şekilde uzun süre yaşayabilirsin.”

“Orta yolu bulma” çağrısı budizmin de ilkelerindendir. Siddhartha Gautama’ya göre, mutlu olmak ve sorunsuz

yaşamanın sırrı kolayla zorun, yüzeysellikle derinliğin, zevkle acının orta noktasını bulabilmektir. Nietzsche'nin de dediği gibi, uçlarda gezenler erdemden kötülüğe giden sınırı geçme tehlikesiyle karşı karşıya kalırlar çünkü tutkular düşüncesizce hareket etmeye neden olabilir.

Eyleme geçme vakti geldiğinde orta yolu bulmaya çalışmak, korkmak veya girişken olamamak anlamına gelmez; doğrunun ve daha da önemlisi verimliliğin radikal duruşlarda bulunamayacağını bilecek kadar geniş bir bakış açısına sahip olmak anlamına gelir.

Aristo'nun da dediği gibi, "Erdem iki uç arasındaki orta noktayı nasıl bulabileceğinizi bilmektir."

*Yol arkadaşlarına ihtiyacım var benim
ama canlı yol arkadaşlarına, gönlümün
istediği yere taşıyacağım ölümlere veya
kadavralara değil.*

Nietzsche arkadaşlık konusunda şöyle diyordu: “Arkadaşına karşı süt kaymağı gibi ol, ancak yeri geldiğinde de sert ol.” Wilde’ın da dediği gibi en cesur arkadaşlarımız başarılarımızı bizimle kutlayabilenlerdir ancak yanlışa düştüğümüzde bunu bize söyleyebilenler de gerçek arkadaşlarımızdır.

Duymak istediklerimiz dışındakileri söyleyebilen ve bunu bizim iyiliğimiz için yapabilen arkadaşlarımız, daha iyi insanlar olmamıza yardımcı olurlar. Yalnız unutmayalım ki duymak istediklerimiz dışındakileri söyleyebilen ve bunu bizim iyiliğimiz için yapabilen her zaman bir arada olmaz, kötülüğünden dolayı konuşmayan insanlar vardır. İyi arkadaşın tanımı budur: Karşısında olduğumuz gibi davranabildiğimiz, hayatın zorluklarını yenmemizi sağlayan kişi.

Bu zorlukların çoğu da kendi önümüze koyduğumuz engellerdir.

Tarihteki büyük liderlerin yardımcı olarak, şakşakçıları değil de kendi bakış açısını anlatabilecek kişileri seçmiş olmasının sebebi de budur. Gerçek bir arkadaşla dünya görüşümüzü genişletirken gücümüzü de ikiye katlarız.

*Sevginin açık elini örtmek ve
alçakgönüllü olmak, en zoru budur işte.*

Filozof Jiddu Krishnamurti çıkar ilişkisi (ben sana bunu veriyorum, sen de bana şunu veriyorsun) ve güç savaşının ötesindeki sevginin ne anlama geldiği üzerine şöyle düşünüyor:

“Özgürlük ve sevgi birlikte yürür. Sevgi bir karşılık değildir; ben seni, beni sevdiğin için seviyorsam bu ticaretten ibarettir, pazarda bulunan bir şeydir. Sevgi karşılık bek-

lememektir, bir şey verdiğini bile hissetmemektir ancak böyle bir sevgi tanıyabilir özgürlüğü... Yalınayak yayaların sıkça geçtiğı bir yolda bir taş görürsen, o taşı yoldan alırsın; senden istedikleri için değıl, başkalarını düşündüğün için yaparsın bunu, o başkalarının kim olduğı önemli değildir, onları asla tanımayacaksınız. Ağaç dikmek ve onunla ilgilenmek, nehre bakıp dünyanın güzelliğinden keyif almak... Tüm bunlar için özgür olmak gerekir, özgür olmak için de sevmelisin.”

İki insanın birbirini hiçbir baskı hissetmeden sevebilmesi için özgürlük duygusuna ihtiyaç vardır; evrene duyduğumuz sevgi için de aynı şey geçerlidir: insanın cömertlik duygusuyla yaptığı bir şey, yardım etmenin keyfine varabilmek için yardım etmek, karşılık ve hatta teşekkür bile beklememek.

*Başarılı birinin küstahlığını, başarısız
birinin küstahlığından daha nahoş
bulabiliriz: Başarı nahoş bir şeydir.*

Nietzsche bu aforizmasında kıyaslama cehenneminden bahsediyor. Kıyaslama ve sonrasında gelen kıskançlık aslında hayranlıktan kaynaklanır, bu durum da daha iyi bir insan olma yolunda hırslanmamızı sağlamak yerine kendi potansiyelimizi gerçekleştirmemizi engelleyen bir fren görevi görür.

Sahip olamadığımız güzellikler için üzüntü duymak şeklinde tanımlanabilecek bu duygu, kıskanan kişinin etrafındakilerle ilişkisinde zorluk yaşamasına neden olur çünkü kıskandığı kişiler genelde en yakınındaki arkada larıdır.

Psikologlar, kıskançlık duygusuyla sava abilmek için sahip olamadığımız g zelli lere kendimizi değersiz hissettiren bir faktör gibi bakmaktan vazgeçmemiz gerektiğini söylüyorlar. İ  arkada larımızdan birinin başarısı bizim başarısız olduğumuz anlamına gelmez, tam tersine, bizim de yapabilece imizi gösterir. Kıskançlığın yerine hırs duygusunu koyduğumuzda, diğerlerinin başarıları ve sahip oldukları daha iyi bir insan olmamız için davetiye gibi gelir bizlere.

En iyi kıyaslama insanın kendini kendisiyle kıyaslamasıdır. Bulundu umuz yere bakarak, olmak istediğimiz yere ulaşmak için ilham alabiliriz.

*En iyi düşünceler yol boyunca
aklımıza gelenlerdir.*

Felsefi bir yolculuk için atılması gereken adımlar:

1. Belli bir gün belli bir saatte kendinizle randevulaşın, hiçbir zorunluluk bu randevunuzu iptal ettiremesin.
2. “Buluşmanız” için size ilham veren bir yer seçin, mutlu anılarınızı hatırlatan veya iyi hissetmenizi sağlayan bir yer olsun.

3. Fazla kalabalık olmayan gün ve saatleri seçin, etrafınızdakilerin felsefi yolculuğunuzu engellemesine izin vermeyin.
4. Endişeleriniz varsa, bunları kendinize sormak üzere not alın; buluşmanızda aldığınız kararları da not alın.
5. Buluşmanıza zaman sınırı koymayın, felsefenin sizi nereye götüreceğini asla bilemezsiniz; seansın sona erdiğini düşünmeden eve dönmeyin.
6. Felsefi yolculuk için en doğru alanlar park, müze, mezarlık ve hatta şehrin hiç tanımadığınız bir bölümü gibi yerler olabilir.
7. Buluşmanıza rahat giysiler içinde gidin. Felsefe gösteriş veya cilve istemez.

*Düşüncelerini buz üzerinde sergilemeyi bilmeyen
kişi ateşli tartışmalara girmemelidir.*

Ya da bir Japon atasözünün dediği gibi, “Ne söylemen gerekiyorsa, yarın sabah söyle.”

Herkesin kendi düşüncelerine kulak verdiği tartışma ve yanlış anlamalar en büyük stres kaynaklarından biridir.

Her zaman haklı olmak isteyenler sevilmeyen insan haline gelirler ve kırgınlıklarla, sıkıntılarla dolu listeleri

giderek uzar. Richard Carlson bu endişe pınarına karşı şunları öneriyor:

- İnsanlarla savaşmak yerine akıllıca aralarına karışın.
- İnsanlarla sağlıklı bir iletişim kurabilmek için konuşmalarını kesmeyin, cümlelerini bitirmelerine izin verin.
- Haklı olmadan önce sevimli olmayı seçtiğiniz her fırsatta doğru kararı vereceksinizdir.

Haklı olduğumuzu anlatmak için baskı yapmaktan vazgeçersek karşımızdakiler zamanla hatalarının farkına varır, biz de zamanımızı ve enerjimizi polemiklere girerek harcamak zorunda kalmayız.

Nietzsche'nin de dediği gibi hayatı kolaylaştırmak için düşünceleri buz üzerinde soğumaya bırakmak gerekir.

*Âşık insanı iyileştirmek için
kuvvetli bir gözlük yeterli olacaktır.*

Aşk karşımızdaki insanın nasıl biri olduğuna dair düşüncelerimizden kaynaklanan bir duygu olarak düşünülürse, Nietzsche'nin söylediklerinin doğru olduğu varsayılabilir. Bir duyguyu başka bir duyguyla değiştirerek, aşkın kötü yanından birkaç saat içinde kurtulabiliriz.

Öte yandan aşk ihtiyacının nereden geldiğini analiz etmek önemlidir; idealleştirme ve hayal gücünü, karşıda-

kini tanıma ihtiyacı ve olgunluğun üzerine koymanın ne olduğunu bilmek gerekir.

Nietzsche'nin "can sıkıcı" bulduğu Platon'a göre, âşık olmak insanın kendisinde eksik olan parçayı bulması demektir, yani diğer yarımızı arıyoruz. Günümüzde çoğu çift terapisti bunu sorguluyor ve birçoğu insanların "tam" olduğunu ve kendilerini tam hissetmek için kimseyi beklemelerine ihtiyaç olmadığını savunuyor.

Aşk çok güzel bir duygu olsa da âşık insanın enerjisinin çoğunu bu alana kanalize ettiğini düşünürsek, uçlarda stres ve acı olduğundan orta yolu bulmak isteyen insanların aşkı doğru yerde doğru şekilde yaşaması gerektiğini söyleyebiliriz.

*Karşıındakinin aptal olduğunu söyleyen insan
öyle olmadığını görünce sinirlenir.*

İnsan ilişkilerinin büyük bölümünü önyargılar belirler ve kontrol edilmesi çok zor olan bulaşıcı bir hıncın ortaya çıkmasına sebep olurlar.

Hıncı, işleme mekanizmasını anlarsak durdurabileceğimiz üç aşamada ilerler:

1. İlk aşama yargılamadır. Tüm insanların farklı olduğunu düşünürsek, başkalarının eylemlerini

yargılamaya başladığımızda onaylamadığımız bir şey bulmamız her zaman mümkün olacaktır.

2. Başkalarında sevmediğimiz veya anlamadığımız yanlar bizi ikinci aşamaya yani suçlamaya götürür. Bizler mutlak değerlere takılırken, gördüklerimizin bakış açısına göre farklı değerlendirilebileceği gerçeğini göz ardı ederiz.
3. Suçlama üçüncü aşamaya yani intikama yol açar. Bu çok gizli olabilir, örneğin, söz konusu insandan uzaklaşmak şeklinde görülebilir ve hatta intikam alan insan bile yaptıklarının farkında olmayabilir.

Tüm bu süreçte anlaşılmazlık ve kabul edememe durumlarına paralel olarak gelişen bir küstahlık ve üstünlük hissi de söz konusudur. Bizden istenilmediği sürece karşımızdakini yargılamaktan vazgeçersek bu mekanizmadan da kurtulmuş oluruz.

*Dost dediğin tahmin edip susma konusunda
uzman olmalıdır, her şeyi bilmek
istememelidir.*

Gerçek dostluklar beğeni ve karşılıklı saygı üzerine kurulur, Nietzsche'nin sözleri de dostlar arasında olmazsa olmaz bir konu olan samimiyete dikkat çekmektedir.

Çok sıkı dostluklar bir tarafın diğer tarafın hayatını didik didik etmek istemesi yüzünden bitmiştir. Annebaba rolünü üstlenmek üzere yoldaş olmaktan çıktığımız

an, arkadaşlıkta bir kırılma noktası yaşanır. Rahatlık duygusu yerini egemenliğe bırakır ve iki taraf arasında ilişkiye hiçbir yararı olmayan bir güç savaşı başlar.

Güven duyup özelini paylaşma konusunda, herkes karşındakini hayatında nereye kadar sokmak istediğine karar verirken özgür olmalıdır. Çizdiğimiz sınırın ötesine geçilmesi karşımızdakini işgalci gibi görmemize neden olur ve soğuk bir savaş başlar.

Albert Camus'nün ilginç bir şekilde Musa İbn Meymun'a da atfedilen, dostluğun sırrını çok iyi anlatan bir sözü vardır:

“Önümde yürüme, arkandan gelemeyebilirim.

Arkamdan yürüme, sana yol gösteremeyebilirim.

Yanımda yürü ki dost olalım.”

*Aynı sözcükleri kullanmanız anlaşılacağınızı
garanti etmez, aynı tecrübeye işaret eden
sözcükleri kullanmak gerekir, bu yüzden de
ortak tecrübelerle sahip olunmalıdır.*

Kalp Hapishanesi kitabında ortak tecrübe yaşayamamanın asıl sebebi şöyle anlatılır:

“Benim uzun bir yolculuğa çıkacağımı ve ne zaman döneceğimi bilmediğimi düşün. Sen de beni yolcu etmek için tren istasyonuna geliyorsun. İleride mektuplaşıırken veya telefonda konuşurken bu veda anını hatırlarsak her

şey yalandan ibaret olacak. Çünkü gerçek veda anından bahsetmeyeceğiz ancak gerçek olduğuna inanacağız. Seninki ve benimki tamamen farklı anılar olacak, zıt oldukları da söylenemez. Sen trene binip uzaklaşan ve camdan el sallayan bir adam hatırlayacaksın. Öte yandan ben peronda hareketsiz duran ve giderek küçülen bir adam hatırlayacağım. Paylaşabileceğimiz tek izlenim bu işte: Diğerrinin küçüldüğü izlenimi. Bu, yansımasını duygularımızda bulacak. Birinden fiziksel olarak uzaklaştığında bilincindeki varlığı da giderek azalır. Bu şekilde düşünülünce görsel düzeyde gerçekleşenlerin zihinsel düzeyde gerçekleşecekler için bir hazırlık süreci olduğu söylenebilir. Başa dönelim: Tecrübe asla paylaşılamaz çünkü tek kişilik porsiyonlarda servis edilir.”

Yalnızdı ve kendinden başkasını bulamıyordu. O da yalnızlığından keyif almaya başladı ve uzun saatler boyunca çok güzel şeyler düşündü.

Sitelerde yalnız yaşayan insanlar giderek çoğalıyor ve herkes kendini yalnız hissediyor.

Yalnızlıklarıyla baş başa kalmamak için televizyonu bütün gün açık tutuyorlar, uzun saatler internette takılıyorlar veya onları yalnızlıklarından kurtaracak bir şeyler deniyorlar.

Öte yandan, bireye olumlu enerji veren yaratıcı bir yalnızlık söz konusudur. Dünyayla bağlarımızı birkaç saatliğine kopardığımızda, içimizdeki bilgelik pınarıyla bağlantı kurmuş oluruz. İnsanın kendi içine yaptığı ve daha önce tecrübe etmemişlerin korktuğu kutsal bir yolculuktur bu.

Dünyanın gürültüsüne ve karmaşıklığına alışmış insanların çoğu kendi başlarına kalmaktan korkarlar. Bu buluşmadan kaçınmak için de “dikkatlerini dağıtacak” her şeyi denerler. Neden dikkatimizi dağıtmak isteriz? Neden korkarız?

Düşünmekten, kendimize sormamız gereken soruları sormaktan korkuyor olabiliriz. Tüm bu dönüşüm bizi korkutmaktadır. Yalnızlık da bu dönüşümün gerçekleşeceği alandır, yepyeni ve hayati bir yolculukla yeniden doğacağımız sahnedir.

*İnsanın entelektüel potansiyeli
espri yeteneğiyle ölçülür.*

Espriyi hayatın getirdiği tatsızlıklara karşı bir can simidi olarak gören Nietzsche, espirili olmanın öneminden defalarca bahsetmiştir. “İnsan dünyada o kadar ıstırap çeker ki gülmeyi icat etmek zorunda kalmıştır.”

Hatta fazla ciddi görünen sözlerle şüpheyi yaklaşmaya başlamıştır: “En az bir kahkahanın eşlik etmediği her doğruyu yanlış saymalıyız.”

Kahkahanın tıp dünyasınca kanıtlanmış yararlarını şöyle sıralayabiliriz:

- Acıyı hissetmemeyi sağlar.
- Kan dolaşımını hızlandırır ve tansiyonu düzenler.
- İyi bir egzersizdir: Beş dakika kahkaha atmak kırk beş dakika hafif spora eşdeğerdir.
- Organlara masaj yapar.
- Bağışıklığı güçlendirir ve hastalıkları engeller.
- Stresi azaltır, yorgunluğu giderir.
- Endorfin yani mutluluk hormonu salgılanmasını sağlar.
- Kaslardaki gerginliği azaltır, kendimizi iyi hissetmemize yardımcı olur.
- Sorunları değerlendirmeyi kolaylaştırır.

Cesur insanları severim ancak kılıcı nasıl kullanacağını bilmek yetmez, kimi yaralayacağını da bilmek gerekir.

Buna deęecek bir dūřman için geri çekilmekse çoęu zaman daha büyük bir cesaret örneęidir.

SİNİRLENMEMENİN FAYDALARI

Kahkahanın insan sağlığına iyi gelmesi gibi öfke de ruh halini olumsuz etkilemekle kalmaz, sağlık konusunda da birçok sıkıntı yaşamamıza neden olabilir. Aşağıdaki tablo iki karşıt davranışın olası sonuçlarını sıralamaktadır:

Öfke

Affetmek

- Tansiyon yükselir.
- Mide asidi üretir.
- Adrenalin yükselir.
- Uyumayı zorlaştırır.
- Ülser sebeplerinden biri.
- Kanser riskini yükseltir.
- Tansiyona iyi gelir.
- Sindirimi kolaylaştırır.
- Nefes alış verişini düzenler.
- Uyumayı kolaylaştırır.
- Rahatlamayı kolaylaştırır.
- Bağışıklık sistemini güçlendirir.

Son olarak Aristo'nun bu konuda söylediği bir sözü hatırlamakta fayda görüyorum: “Herkes öfkelenebilir, bu çok kolaydır. Ancak doğru insanla, doğru zamanda, doğru yerde, doğru sebepten ötürü doğru bir şekilde öfkelenmek o kadar kolay değildir.”

*Sevmeyi bilmeyen birinin kedi gibi mırıltısı
benim için neden önemli olsun ki?*

Kedilerin sevmeyi bilip bilmediği tartışmaya açık bir konudur. Kendi bildikleri gibi sevdiklerini söyleyebiliriz. Burada asıl konu ise biz insanların, bizi sevmemeye karar vermiş insanları sevmek için kendimizi fazlaca zorlayabildiğimiz gerçeğidir. P. Gardner bu kötü alışkanlık konusunda şöyle düşünüyor:

*Olgunluk döneminde öğrenilen şeyler
Yeti ve bilgi edinme gibi basit konular değildir.
İnsanı yıkımına götürebilecek yollarda dikkatli olmak,
Gerginlik nedeniyle enerjiyi tüketmemek öğrenilir.
Gerilimlere hâkim olmanın yolları,
Öfke ve kendine acıma duygularının en zehirli
Uyuşturucular arasında olduğu keşfedilir.*

*Dünyanın yeteneğe âşık olduğu
Ve hıncını insandan aldığı öğrenilir.
Çoğu insanın
Bizden yana veya bize karşı olmadığı,
Yalnızca kendinde kaybolduğu anlaşılır.*

*En önemlisi de başkalarının bizi sevmesi için
Çabamız ne kadar büyük olursa olsun
Bizi sevmeyenler olacağı öğrenilir.
Bu başta acı bir ders olsa da
Sonunda sakinleştirici bir etki gösterir.*

Bilge olabilmek, çok farklı tecrübeler yaşamak ve aslanın ağzına girmek istemeyi gerektirir. Bu elbette çok tehlikelidir, pek çok bilge yutulmaktan kurtulamamıştır.

Paulo Coelho, Brezilya'daki bir dergiye verdiği bir röportajda Bono'nunkiler gibi yardım girişimlerinin pek bir işe yaramadığını, tribünlere oynamaktan ileri gidilemediğini söylemişti.

Röportajı yapan kişiyi daha da şaşırtarak dünyanın Amy Winehouse tarafından kurtarılmasının çok daha kolay

olduğunu eklemişti. Ona göre, cehennemnin derinliklerini çocukluğundan itibaren tanımış İngiliz şarkıcının hayatı, gelecek nesiller için etkili bir örnekti.

Nietzsche'nin söylediklerine geri dönersek, cehenneme girip çıkmış bir kişi, hayatında tek bir zorluk yaşamamış birinden çok daha iyi rehberlik edebilir. Alman filozof hiç evlenmemiş din insanların evlilik konusunda akıl vermeye yetkili olmasını da yine bu sebepten dolayı anlamıyordu.

Bazı beyinleri diğerlerinden ayrıcalıklı yapan yeni bir şey görmeleri değildir, tüm dünya tarafından defalarca görülmüş eski ve tanıdık şeylerde yeni bir yan görmeleridir. Zaten yeni şeyleri keşfeden, ruhtan ve hayal gücünden yoksun beyinsiz bir kimse olur genelde: Tesadüf budur işte.

Marcel Proust en ünlü sözlerinden birinde şöyle der:
 “Gerçek bir keşif yolculuğu yeni yerler aramak değil, yeni gözlerle bakmaktır.”

Filozofların ve sanatçıların aynı fikirde olduğu üzere, eski olanda yeni bir yan bulmak bir yetenektir.

Bu düşünceyi iş dünyasına uygularsak, girişimciyi hiç kimsenin görmediğı bir fırsatı görebilen kişi olarak tanımlayabiliriz. Dünyaya daha dinamik bir bakış açısıyla bakan girişimci, çoğı insanın monotonluğı yenilmiş evcil bakışları nedeniyle farkına varamadığı şeyler görebilir.

Filtre olmadan görmek, merakla bakmak demektir bu.

Daha çağdaş bir romancı olan Paul Auster şöyle diyor: “İnsanlar dünyayı görmek için seyahat etmek gerektiğini söyler. Bazen düşünüyorum da bir yerde sessizce oturup gözlerini dört açarsan, istediğın her şeyi görebilirsin.”

*Gününün üçte ikisini
kendine ayıramayan herkes köledir.*

İşkoliklerin özel hayatları işleri tarafından tamamen yutulmuş durumdadır. Bu sorun son zamanlarda çıktığından olsa gerek, tedavi için herhangi bir terapi şimdilik bulunmuyor.

İşe bağımlı olmak büyük bir stres kaynağı çünkü ne kadar çalışırsa çalışsın işe yeterince vakit ayırmadığını

düşünen insan sonunda sağlığından, özel hayatından ve ailesinden oluyor.

En kötüsü de işkolikliğin daha iyi performans şeklinde algılanmaması. Bu konuda uzman olan Gayle Porter'a göre, iş bağımlıları şirket tarafından gereksiz işlere uzun zaman ayırmakla suçlanabilir. İstatistikler de işkoliklerin normal bir çalışandan daha verimli olmadığını ortaya koyuyor, onların fazladan yaptığı tek şey sandalyelerini daha uzun süre ısıtmak oluyor.

Günümüzde boş zamanı değerlendirme konusunda mükemmel seçeneklere sahip olduğumuzu düşünürsek, klasik tabloyu izlemekte fayda var: sekiz saat çalışmak, sekiz saat uyumak, sekiz saati de kendimize ayırmak.

*Kafası karışmış insanlara yardım edip onları
sakinleştirmenin en iyi yolu övgüdür.*

DALE CARNEGIE'DEN ARKADAŞ EDİNME (VE İNSANLARI ETKİLEME) KONUSUNDA TAVSİYELER

- Karşımızdakini eleştirmek gereksizdir çünkü savunmaya geçip kendini açıklama gereği duyacaktır. Ayrıca eleştiri yapan insan, karşısındakinin öfkelenmesine de sebep olur.

- Sosyal ilişkilerde sansür uygulamak yerine sözcüklerimizi dikkatle seçersek daha başarılı oluruz.
- Başkalarının sizi düzeltmesini beklemek yerine kendi kendinizi düzeltmeye çalışmanız çok daha yararlı ve net sonuçlar verecektir.
- En sevilen insanlar sürekli başkalarıyla konuşmaktan vazgeçip kendi dertlerine odaklanan insanlardır.
- İnsanları kınamak yerine anlamaya çalışmak ve neden belli bir tavır sergilediklerinin farkına varmak gerekir.
- İnsanlara ilgi göstererek geçireceğiniz iki ayda, insanların size ilgi göstermesini bekleyerek geçireceğiniz iki yıldan çok daha fazla arkadaş edinebilirsiniz.
- Aptal olan birçok insan eleştirebilir, kınayabilir ve şikâyet edebilir ki çoğu da zaten sürekli bunları yapmaktadır.

*İnsanın olgunlaşması çocukken oynadığı
oyunlardaki ciddiyetini yeniden bulmasıyla
mümkün olur.*

Bu konu Nietzsche'yi gerçekten endişelendiriyordu çünkü Alman filozof “her insanın içinde oyun oynamak isteyen bir çocuk olduğunu” düşünüyordu.

Ünlü düşünüre göre hikâyelerin ve oyunların çocukça olduğuna inanmak entelektüel miyopluk göstergesidir, çocukluğundaki merakı ve oyun isteğini koruyabilen

insanların yeni başarılar elde etmesi ise her daim daha kolay olacaktır.

Çocuklar oyunlarını iş gibi, hikâyeleri ise gerçek gibi görürler; bu bilim insanlarının, sanatçıların ve entelektüellerin yaptıkları işe karşı sergiledikleri tavrın aynısıdır. Bu nedenle, ayaklarımızdan biri hep hayal gücünün topraklarına basmalıdır.

Hans Christian Andersen şöyle derdi: “Hikâyeler çocuklar uyusun ve büyükler uyansın diye yazılır.”

Yetişkinlerin dünyasından biraz olsun çıkıp çocukluğumuzda ruhumuzdan adeta taşan yaratıcı güçle beslenmeye başlamanın vakti gelmiştir belki de...

*Kimse kendisini anlayacak bir başka deli
bulamayacak kadar deli değildir.*

Diğer yarımızı bulmamıza yardımcı olan bir tek kader değil galiba... Tesadüflerle ilgili olarak Jung tarafından ortaya atılan eşzamanlılık teorisiyle ilgili bir makalede, tesadüflerin karanlık bir kader mantığından daha farklı bir şekilde açıklanabilmesi için Ernesto Sabato'dan alıntı yapılmaktadır. Uzun süre birlikte vakit geçirdikten sonra farklı ülkelerde çalışmak üzere ayrılan iki yakın arkadaşı düşünelim. Ne kadar imkânsız gelse de dünyanın farklı

bir yerine yapacakları seyahat sırasında karşılaşmaları oldukça muhtemeldir aslında.

Bunun sebebi de çok basittir: Ortak hobileri ve alışkanlıkları varsa, aynı şehre yılın aynı zamanında seyahat etmeleri mümkün olabilir. Bu seyahat sırasında aynı yerlere gitmek isteyeceklerinden, günün belli saatlerinde belli yerlerden geçeceklerdir.

Birbirlerini görmeden geçirdikleri üç yıl sonrasında, Tokyo'nun Ginza bölgesinde yabancı dilde kitaplar satan bir kitapçıda karşılaştıklarında “Ne büyük tesadüf!” diyeceklerdir, oysa bu gayet normaldir.

Sabato tam tersi bir durumun da yaşanabileceğine dikkat çekiyor; hiçbir ortak yönü olmayan iki insan yıllarca yan yana yaşasa da asla karşılaşmayabilirler.

*Bir düşünceye karşı çıktığımızda
asıl hoşumuza gitmeyen, çoğu zaman
ifade ediliş biçimidir.*

KONUŞMA SANATININ DÖRT ANAHTARI

- Dinlemek: Konuşma sanatında iyi olan kişi, karşısındaki insanı sözünü kesmeden dinlemeyi bilir. Dikkatle dinlemeyi başaramazsak konuşan kişide isteksizliğe neden oluruz.

- Fikrimizi yalnızca sorulduğunda söylemek: Birine ne yapması gerektiğini söylemek için sınırları aşmak anlaşmazlık doğmasına neden olacaktır. İnsanların özel hayatları konusunda fikir yürütmek, fikrimiz sorulmadığı sürece yersiz olur.
- Dikkatimizi dağıtacak hareketlerden kaçınmak: Sizi dinlemekte olan bir insanın aniden cep telefonu ile konuşmaya başlaması kadar heves kırıcı bir şey yoktur.
- Soru sormak: Biri bir tecrübesini veya bir konuya bakış açısını anlatırken, dinlemekten başka bir şey yapmazsak konuşma tıkanabilir. Anlatılan konu hakkında sorular sormak diyalogu sürdürmek için çok doğru bir yoldur.

*Bence hayvanlar insanları, hayvani yönlerini
olağanüstü tehlikeli bir şekilde kaybetmiş
muadilleri olarak görüyorlar; yani insanların
mantıksız hayvanlar, gülen hayvanlar, ağlayan
hayvanlar, mutsuz hayvanlar olduklarını
düşünüyorlar.*

Gelişmiş ülkelerde yaşayan çoğu insan için en büyük mutluluk kaynağı aslında gerek duymadığı ihtiyaçlarını karşılamaktır. Bazen şunlar olmadan yaşayamayacağımızı düşünüyoruz:

- Beş yılda bir arabamızı değiştirmek.
- Şu an yaşadığımız eve, daha büyük bir eve taşınana kadar yaşayacağımız geçici bir ev gibi bakmak.
- Hafta sonlarını geçirebileceğimiz ikinci bir ev almak.
- Çocuklarımızı pahalı kurslara yazdırmak.
- Çok uzaklara yapacağımız lüks seyahatlere gitmek.

Tüm bu yapay ihtiyaçların yarattığı baskıya bir de sık sık sevgili değiştirenlerin duygusal ve hatta ekonomik problemlerini eklediğimizde stresin gittikçe büyüdüğünü görürüz.

Bu hayatta mutlu olmak için kendimize tam olarak ne istediğimizi sormalıyız. Mutluluk, yüklerimizden kurtulup daha basit bir hayat yaşayarak mümkün olabilir. Belki de biraz hayvanlaşmak gerekiyordur.

*Evlenmeden önce kendinize şu soruyu sorun:
“Bu insanla hayatımın sonuna dek konuşabilir
miyim?” Evlilikte bunun dışındaki her şey
geçicidir.*

Erich Fromm'un 1956 yılında yayımladığı *Sevme Sanatı* adlı kitabı, insanları en çok ilgilendiren konulardan biri üzerinde yazılan ve türünün en çok okunan eserlerinden biridir. Sevme sanatını öğrenmek üzere düşünen Alman psikolog modern toplumlarda sevginin ne anlama geldiğini tartışır:

“Çoğu insan için sevgi konusu sevmekten çok seilmeyi içeriyor, oysa sevginin asıl yetisi sevmektir. Bu yüzden de insanların asıl sorunu seilmek, aşka değer olmaktır. Bu amaca ulaşmak için farklı yollar izlerler. Bu yollardan genelde erkekler tarafından kullanılan sosyal sınırları içerisinde mümkün olduğunca başarılı, güçlü ve zengin olmaktır. Genelde kadınlar tarafından kullanılan diğer yol ise çekici olmak, vücuduna ve giysilerine dikkat etmektir.”

Fromm insanın bir başka insanı sevmesinin tek yolunun kendisini tanıması ve bireyselliğe saygı duymasından geçtiğine dikkat çekmektedir çünkü insan ancak o zaman sevdiğini anlar ve ona saygı duyar.

Nietzsche'nin de dediği gibi hayatın sonuna dek konuşabilecek olmak çiftin birbirini tanıma ve yakınlaşma konusunda sürekli bir istek göstereceğinin garantisi gibidir.

*İnsanların insanlar hakkında bu kadar
cahil olmasını anlamak çok güçtür.*

En zekice aforizmalarından birinde Nietzsche şöyle diyor:
“İnsan her şeyin bilincine varabildiğinde kendisini tanı-
yabilir ancak. İnsanın sınırları etrafındakilerdir.”

Bu söz bize insanın kendini tanımasının çok zor ve
emek isteyen bir iş olduğunu gösteriyor; insanları herkes-
ten uzak yerlerde inzivaya çekilmeye kadar götüren bir
eylemdir kendini tanımaya çalışmak.

Aslında felsefe, yedi bilgenin Delfi Tapınağı'na yazdırdığı “Kendini Bil” öğüdünün uygulanma çabasından ibarettir.

Bu, Erasmus'un da söylediği gibi tevazu gösterip hiçbir şey bilmediğimizi düşünmeye kadar gidebileceğimiz zorlu bir hedeftir. Doldurmak isteyeceğimiz kâseyi önce boşaltmamız gerektiği gibi, gerçek bilgiğe ulaşmak için de boş olduğumuzu kabul etmemiz gerekir.

İncil'de de kendimizi tanımıyorsak, sürünün peşinden gitmemiz gerektiği söylenmektedir. Yani kendimizi tanımak bencillik göstergesi değildir, hayat duraklarında takılmadan yolumuza devam edebilme konusunda potansiyelimizin farkına varmaya çalıştığımız bir sınavdır.

*Bitkilerinin bahçıvanı değil de toprağı olan
düşünörlere ne yazık!*

Timothy Freke; zen ustaları, felsefe ve dinleri konu edinen kitabında meditasyonun zihni nasıl temizlediğini anlatır:

“Zen öğrencileri meditasyon sayesinde düşüncelerini sustururlar ve boşalttıkları zihinlerinin bilincine varırlar. Kirli su koyduğumuz bir bardakta pisliğin dibe çökmesi ve suyun berraklaşması misali, düşünceler de dibe çöker ve zihin berraklaşır.”

Bu egzersizin amacı meditasyon yapan kişiyi Nietzsche'nin deyimiyle kendi bitkilerinin bahçıvanı haline getirmektir.

Bunu yaparken düşünceleri iyi veya kötü diye ayırmamak çok önemlidir. "Düşünce" diye yaftalayıp geçip gitmelerine izin verirsek zihnimiz aydınlık olur.

Önyargılarımız, peşin hükümlerimiz olmadan yaşarsak hayatın ışığı içimizdeki bahçede en güzel çiçeklerin tomurcuklanmasını sağlayacaktır.

O şair kapısına ne yazmıştı:
*“Bu kapıdan giren beni şereflelendirecek,
 girmeyense beni mutlu edecek.”*

Kendimize duyduğumuz güveni başkalarının bizim hakkımızdaki düşüncelerinde temellendiririz.

Nietzsche şair örneğini vererek bunu yapmaktan kaçınmamızı söylemeye çalışıyor. Mutluluğunu dışarıdan aldığı onaya bağlamayan kimse gerçekten mutlu olacaktır.

Aşağıdaki fabl ise tam tersi bir durumdan, yaşam alanındaki kimsenin onu anlamadığını düşünen ve farklı bir yerde değer göreceğine inanan insanlardan bahsediyor:

Baykuşla karşılaşan kumru sormuş:

“Nereye gidiyorsun?”

“Batıya göçüyorum,” demiş baykuş.

“Neden?” diye sormuş kumru.

“Buradakiler benim sesimden hoşlanmıyor,” diye cevap vermiş baykuş, “Bu yüzden batıya gitmek istiyorum.”

“Sesini değiştirebilersen daha iyi olur. Değiştiremezsen batıya da gitsen aynı şey olacak çünkü oradaki insanlar da sesinden hoşlanmayacak.”

Hayatı sevmemizin asıl nedeni yaşamaya alışık olmamız değil, sevmeye alışık olmamızdır.

Bazen başka şeylere öncelik versek de sevmek, insani faaliyetlerin ilki ve en önemlisidir.

Gazeteci Mitch Albom, *Öğretmenim Mori'yle Salı Buluşmaları* adlı kitabında hasta profesörünün hayatının son döneminde verdiği dersleri anlatır. Tüm bu derslerden çıkan sonuç aynıdır: Sonunda alınmış ve verilmiş olan tek şey sevgidir.

“Maddiyat sevginin, şefkatin, duyarlılığın, yoldaşlık duygusunun yerini tutamaz. Para duyarlılığın yerini tutamaz, güç de duyarlılığın yerini tutamaz. Şimdi burada ölüm döşeginde olduğum için seni temin edebilirim ki en çok ihtiyaç duyduğun anda, aradığını sana ne para ne de güç verebilir; istediğin kadar her şeye sahip olduğunu düşün.”

Randy Pausch da pankreas kanseri olduğunu öğrendikten sonra Carnegie Mellon Üniversitesi’nde verdiği *Son Konuşma* adlı konferansında şu soruları sorar: “Birkaç aylık ömrün kalsa ne yapardın? Gerçekleştirmek istediğin hayallerin neler? Neden şimdi gerçekleştirmeyi denemiyorsun?”

İnsan yaşananların sebebi, özgün bir şekilde hareket eden bir başlangıç nedenidir.

Alex Rovira ve Fernando Trias de Bes isimli iki ekonominin yazdığı *İyi Şanslar: Hayatınızda ve İşinizde Başarı için Gerekli Koşulları Kendiniz Yaratın* adlı kitapta bazı insanların diğerlerinden daha şanslı olmasının sebebi anlatılmaktadır. Uluslararası *en çok satan* olmayı başaran bu kitap şanslı olduğu düşünülen insanlar üzerinde yapılan uzun araştırmalar sonucunda yazılmıştır.

Atlılarını sonsuz şans getirecek dört yapraklı bir yonca aramaya gönderen Merlin'in hikâyesinin anlatıldığı kitap-
tan çıkarabileceğimiz sonuçlardan bazıları şunlardır:

- Şans uzun sürmez çünkü size bağlı değildir. Ancak iyi şans sonsuza dek sürebilir çünkü insan iyi şansını kendi yaratır.
- İyi şansın içeriği istek, azim ve biraz da cesaret gerektirir.
- Başarılı insanlar farklı bir ırka mensup değildir, onları farklı yapan tutumlarıdır. Asıl soru şudur: Onlar benim yapmadığım ne yapıyorlar?
- İyi şansın dış faktörler ve kaderle ilgisi yoktur, iyi şansını harekete geçirmek isteyen insan yeni koşullar yaratmalıdır.

*Hayallerinizden başka hiçbir şey
size ait değildir!*

William Faulkner bilge insanların hayallerinin çok büyük olduğunu çünkü bazı hayallerini gerçekleştirirken diğerlerini gözden kaçırmak istemediklerini söylerdi.

Gerçekleşen her şey önce hayal edildi. Önce zihin ekranımızda *olabilir* yazısını görüyoruz, sonra bunu gerçekleştirmek için gerekli araçların arayışına giriyoruz. Gerçekleştirdiklerimiz hayal gücünün başka bir kısmında

yer alıyor olabilir ancak başlangıçta yani hayalden ibaret olduklarında hepsi aynı yerdeydi.

İnsanın kaderi hayallerinin büyüklüğüyle şekillenir, bu hayallerin gerçekleşip gerçekleşmemesi önemli değildir. Asıl sorun çoğu insanın çocuklukta veya ergenlikte hayal kurmaktan vazgeçmesi ve hayata karşı “Hayat böyle işte”, “Ne yapalım, çalışmak lazım,” şeklinde yenilgiyi kabul eden bir duruş sergilemesidir.

Bu yenilmişlik duygusuyla önemli bir başarıya ulaşmak mümkün olamaz. Nietzsche’nin de dediği gibi, bize en çok ait olan şey hayallerimizdir, bu yüzden hayallerimizi kaybedersek kendimize ait önemli bir parçayı yani hayallerimizi gerçekleştirme kapasitemizi de kaybetmiş oluruz.

En büyük hayallerinizi içeren bir liste hazırlayın. Hangileri gerçekleşti? Hangileri gerçekleşmedi? Hangilerinden yarı yolda vazgeçtiniz? En önemlisi: Sırada hangi hayal var?

Vermekten aciz olan hissetmekten de acizdir.

Başkalarına bir şey verdiğimizizi hissettiğimizde kendi değerimizin farkına varırız. Kimse hiçbir şey veremeyen insandan daha fakir değildir çünkü verebilmek zenginliğin göstergesidir.

Burada bahsedilen sadece maddiyat değildir.

En büyük cimrilik kalbin cimriliğidir. Duygularını kimseye göstermeden yaşayan insanların kalbi kabuk bağlar

ve sonunda *The Knight in the Rusty Armor* kitabındaki gibi hissedemez olur.

Alejandro Jodorowsky bu konuda şöyle der: “Ne veriyorsan kendine veriyorsun. Vermediğini ise kendinden çıkarıyorsun.”

Başkalarıyla kurduğumuz duygu diyalogunu gözden geçirmemiz faydalı olacaktır. Devletlerin ekonomilerinde de olduğu üzere, refah zenginliğin deveren etmesiyle ilgilidir. Eğer bu döngü sağlanamazsa para değer kaybeder ve ekonomi gerilemeye başlar. Kalbin zenginliği için de aynı durum geçerlidir.

Vermeyi bilmek kadar almayı bilmek de önemlidir. Sevgiyi hem alıp hem de verebilen insanın duygusal açıdan zengin olduğunu söyleyebilir.

*Yanılsamalar bedeli ağır olan zevklerdir
ancak yanılsamaların yok edilmesinin bedeli
çok daha ağırdır.*

Yazar ve halkla ilişkiler uzmanı Gabriel Garcia de Oro, *La empresa fabulosa* adlı kitabında Stanley Kubrick'in hayallerin gücüyle ilgili bir anısına yer verir. Ünlü yönetmen bu konuya imkânsızlığın en güzel örneklerinden biri olan İkarus'un kanatları aracılığıyla değinmektedir:

“Tüm sinema âşıkları çok iyi bilir ki Stanley Kubrick bir şey yapmak isterse, onu yapardı. İsteddiği imkânsız gibi gözüксе de elde edene kadar peşini bırakmazdı.

“Bir gün, *Barry Lyndon* filmini yönetirken yalnızca mum ışığını kullanarak bir sahne çekmek istedi. Bu zorlukla başa çıkılamayacağını düşünen ışıkçı bunun imkânsız olduğunu söyledi. Çalışanlardan biri Kubrick’e mitolojik bir karakter olan İkarus’un hikâyesini anlatmaya koyuldu; babası Daidalus’un yaptığı balmumundan kanatlarla uçarken güneşe fazla yaklaşan İkarus’un kanatlarının yandığını hatırlattı ünlü yönetmene.

“Kubrick herkese baktıktan sonra şöyle dedi:

“İkarus’un hikâyesinin anlatmaya çalıştığı tek şey balmumunun güneşe yaklaşmak için doğru bir materyal olmadığı. Kanatları yaparken daha çok düşünmelilerdi.”

*Sanatta güzel olan ne varsa
hepsinin özü memnuniyettir.*

Hayata karşı duyduğumuz memnuniyet, dünyadaki güzelliklerin değerini bilmekle doğrudan ilgilidir. Her şeye sahip olmalarına rağmen kendilerini zavallı hisseden insanlar vardır; öte yandan, hayatın verdiği küçük hediyelerle mutlu olmasını bilenler de.

Hayatın verdikleriyle mutlu olan insanlardan biri de kör, sağır ve dilsiz olmasına rağmen kalan duyularıyla

neredeyse mistik sayılabilecek tecrübeler yaşamış Hellen Keller'dır:

“Gözlerinizi yarın kör kalacakmış gibi kullanın... Müzikteki sesleri, kuşların cıvıltısını, orkestranın notalarını yarın sağır olacakmış gibi duyun. Yarın dokunma duyunuzu kaybedecekmiş gibi dokunun her şeye. Yarın ne koku ne de tat alabileceğinizi düşünerek çiçekleri koklayın ve her lokmanızın tadına varın.”

Memnun olma sanatını hayatımızın bir parçası haline getirirsek, zor anlarımızda bile olumlu düşünmemizi sağlayacak bir duygu gözlüğü takmış gibi oluruz. Üzerimizdeki baskının arttığı veya öfkelendiğimiz anlarda bile dünyanın güzel yanını görmeyi başarırsak, en büyük zorlukların üstesinden gelmemizi sağlayacak kadar huzurlu olabiliriz.

*Büyük insanların kopyalarıyla karşılaşmak
nadiren yaşayacağımız bir durum değildir.*

*Çoğu insan tabloları da olduğu gibi
kopyalara orijinallerden
daha çok ilgi gösterir.*

Özgün olmak bazen kimsenin duymayı beklemediği bir şey söylemek anlamına gelebilir.

T. Senn bu konuyu çok güzel bir örnekle açıklıyor: Bir grup öğrenciden Dünyanın Şimdiki Yedi Harikası'na

karar verip liste hazırlamaları istenmiş. Tam olarak fikir birliğine varamamışlar ancak en çok oy alanlar Mısır piramitleri, Tac Mahal, Colorado'daki Büyük Kanyon gibi yerler olmuş.

Oyları sayma işlemi devam ederken, öğretmen hiç sesi çıkmayan bir öğrencinin kâğıdına yazdıklarını da kimseyle paylaşmadığını fark etmiş ve öğrenciye bir sorun olup olmadığını sormuş.

“Evet, birazcık var,” diye yanıt vermiş küçük kız. “Karar veremiyorum, çok fazla seçenek var da...”

“Peki, listendekileri oku, belki sana yardım edebiliriz,” demiş öğretmen.

Kız okumaya başlamış:

“Bence Dünyanın Yedi Harikası görmek, duymak, dokunmak, tat almak, hissetmek, gülmek ve sevmektir.”

Sınıfta bir sessizlik olmuş, bu basit ve sıradan şeylerin harika olabileceğini o ana kadar kimse düşünmemiş.

*İyi bir babası olmayan insan
iyi bir baba olmaya çalışmalıdır.*

Dünyanın en eski kültürlerinde, ergenliğe giren çocuk yetişkin olmak ve hayatın önüne koyacağı engellerle yüzleşmek üzere ailesinden ayrılır.

Ailesi konusundaki şansının yanında bu durum da ona güven verir. Bu Samuray Yemini, kaderiyle yüzleşmeye hazır olan savaşçının düşüncelerini çok iyi özetliyor:

*Anne babam yok;
gökyüzü ve yeryüzü anne babamdır.
Kutsal gücüm yok;
şerefim kutsal gücümdür.
Destegim yok; alçakgönüllülüğüm destegimdir.
Büyü yapma yeteneğim yok;
ruhumun gücü büyülü gücümdür.
Hayatım da ölümüm de yok;
sonsuzluk hayatım ve ölümümdür.
Bedenim yok;
cesaret bedenimdir.
Gözlerim yok;
şimşek gözlerimdir.
Kulaklarım yok;
hassasiyetim kulaklarımdır.
Yoldaşlarım yok;
aklım yoldaşımdır.*

*Derin kuyularda her şey yavaş gelişir:
Derinliğe düşenin ne olduğunu görmek için
beklemek gerekir.*

Gazeteci Carl Honoré birkaç yıl önce, havaalanında kapıların açılmasını bekleyen kuyrukta sabırsızlanırken *Yavaş* adlı kitabını yazmaya karar verdi. Bu kitap için araştırma yaparken hız aşımı nedeniyle ceza yediğini de sonradan itiraf etti.

Kitabında vardığı sonuçlardan biri de şudur: Yavaşlattığımız her eylem daha sağlıklı ve rahat bir hayata attığımız tohumlar gibidir.

Okuyuculara verdiği tavsiyeler arasında arabayı bırakıp şehirde yürümek de var. Bu konuda Amerikalı ekolog Edgard Abbey'nin desteğini de alıyor: “Yürümek dünyayı çok daha büyük ve ilginç bir yer haline getirir. İnsanın detayları incelemeye vakti olur.”

Bu öğreti İtalya’da birkaç köyde uygulanmaya başlayan “slow living”¹ felsefesini yeniden gündeme getiriyor. Ayrıca “fast food”² restoranlarına alternatif olarak “slow food”³ restoranları da gittikçe çoğalıyor.

1 İngilizce yavaş hayat (ç.n.)

2 İngilizce ayaküstü yenilen yemek (ç.n.)

3 İngilizce sindire sindire yenilen yemek (ç.n.)

*İçine doldurulacak çok şey olduğu zaman günün
yüzlerce cebi vardır.*

Londra'daki St. Paul Katedrali'nin inşasından sorumlu mimar Christopher Wren'in taş ustalarının nasıl çalıştığını görmek üzere gizlice yanlarına gittiği söylenir.

Üç ustayı gören Wren düşünmeye başlar. Ustalardan biri çok kötü, diğeri çok iyi çalışmaktadır; sonuncusu da ikisinden çok daha büyük bir istek ve çaba göstermektedir.

İsteğine karşı çıkamayarak birinci ustanın yanına gider ve sorar:

“İyi günler beyefendi, ne iş yapıyorsunuz?”

“Ben mi?” diye sorar duvar ustası. “Ben sabahtan akşama kadar durmadan zor ve yorucu bir işte çalışıyorum. Bir türlü bitmez bu iş.”

Mimar ikinci ustaya yaklaşır ve aynı soruyu sorar:

“İyi günler beyefendi, ne iş yapıyorsunuz?”

“Ben karımı ve dört çocuğumu geçindirmek için para kazanıyorum.”

Wren üçüncü ustanın yanına gider:

“İyi günler beyefendi, ne iş yapıyorsunuz?”

Duvar ustası başını kaldırıp gurur dolu gözlerle ona bakar:

“St. Paul Katedrali’ni inşa ediyorum, beyefendi.”

*Hassas bir ruh ona teşekkür edileceğini düşününce
rahatsız olur, kaba bir ruh ise teşekkür etmesi
gerektiğinde...*

Minnettarlığımızı belirttiğimizde, karşılaştığımız güzel-
liklerin farkına varmış ve hayata bize verdikleri için kü-
çük de olsa bir karşılık vermiş oluyoruz.

Minnettar olduğumuzu sözcükler aracılığıyla anlatabili-
riz. Bertolt Brecht ‘Sevinç Listesi’ adlı şiirinde oldukça
günlük zevklerden oluşan mutluluk listesini yapıyor:

“Sabah pencereden dışarı ilk bakış, yeniden bulunan eski kitap, heyecanlı yüzler, kar, mevsimlerin değişimi, gazete, köpek, diyalektik, duş almak, yüzmek, eski müzikler, rahat ayakkabılar, kavramak, yeni müzikler, yazmak, çiçek ekmek, gezmek, şarkı söylemek, candan olmak.”

Hayatın mucizesini görmek ve ona minnettar olmak için kendi sevinç listenizi hazırlayıp evin görünen bir yerine asabilirsiniz, böylece karşılaştığınız güzellikleri asla unutmazsınız.

Bu listeyi yeni sevinçlerinizi yazarak her ay yenileyebilirsiniz.

*İnsan aşağı gördüğünden değil,
eşit veya yüksek gördüğünden nefret eder.*

Eski bir Çin efsanesine göre, bir öğrenci hocasına şöyle sorar:

“Cennet ve cehennem arasındaki fark nedir?”

Hocası yanıt verir:

“Çok küçük bir fark vardır ancak çok büyük sonuçlar doğurur. Gel, sana cehennemi göstereyim.”

Koca bir tepsi pilavın etrafında toplanmış bir grup insanın bulunduğu bir odaya girerler. Bu insanların hepsi aç ve umutsuzdur, her birinin elinde tam da tepsiye kadarki mesafe uzunluğunda bir kaşık vardır. Ancak kaşığın sapı o kadar uzundur ki kimse pilav yiyemiyordur. Umutsuzluk ve acı herkesin yüzünden okunuyordur.

“Gel,” der hoca, “Şimdi de cenneti göstereyim.”

Birincisine çok benzeyen başka bir odaya girerler, yine pilav dolu bir tepsi, yine bir grup insan vardır. İnsanların ellerinde aynı kaşıklardan vardır ancak burada herkes mutludur ve kimse aç gözükmiyordur.

“Anlamıyorum,” der öğrenci. “Buradakiler böyle mutluyken diğer odadakiler neden mutsuz?”

“Fark etmedin mi?” der hocası gülümseyerek. “Kaşıklar çok uzun olduğu için insanlar kendi ağızlarına götüremiyor, bu odadakiler birbirlerini beslemeyi öğrendi.”

*Kaç insan bakmayı bilir? Peki bunu bilen
az sayıda insanın kaç kentine bakmayı bilir?
İnsan en çok kendine uzaktır.*

İnsanın kendine yaptığı yolculuk en uzun ve zorlu olandır çünkü hep çok yakınında olduğumuz ve göremediğimiz şeyleri görmek için aynı yerde turlamayı gerektirir.

Varoluşun üç sorusunda (Kimsin, Nereden Geliyorsun, Nereye Gidiyorsun) ilk sorunun kimlikle ilgili olması tesadüf değildir; kim olduğunu bilmeyen insan geride

bıraktıklarının ve gelecekte hedeflediklerinin bilincinde olmayacaktır.

Kim olduğumuz sorusuna yanıt olarak işimizi, kullandığımız arabayı, mensup olduğumuz dini gösterebiliriz ancak tüm bunlar, aslında kim olduğumuzu belirtmeyen şeylerdir.

Hayallerimizin bizi tanımlaması gibi, kimlik de insanı diğerlerinden ayıran özelliği, bu dünyada yalnızca bize ait olanı, kişisel amacımızı tanımlar.

Bu amacı bulmak çok zorlu olabilir ancak onu aramak bile nereye gittiğimiz sorusunun cevabını bilmek demektir.

Savaş, galibi aptal eder, mağlubu öfkelenendirir.

Çoğu insan Nietzsche'nin savaş yanlısı olduğunu düşünse de bu aforizma Alman filozofun çok farklı bir bakış açısını gösteriyor. Öte yandan, Birinci Dünya Savaşı'na katılan birçok Alman askerinin çantasında *Böyle Buyurdu Zerdüşt*'ün bir kopyasının bulunduğu da bir gerçek.

Savaş sanatı ustası Sun Tzu'ya göre, "Gerçek zafer ordular savaşmadığında, şehir kuşatılmadığında, yıkım uzun

sürmediğinde yani düşman stratejilerle alt edildiğinde kazanılır.”

Savaş Sanatı adlı başyapıtındaki diğer kavramlar şöyle sıralanabilir:

- Mücadelede aslanan kandırmaktır: Saldırabilecek gibiysen, aciz gibi görünmelisin. Askerler hareket halindeyse, hareketsiz duruyormuş gibi görünmelisin. Düşmanın yakınındaysan uzakta olduğuna inanmasını sağlamalısın. Uzaktaysan, yakında olduğuna inandırmalısın.
- Düşmana hiç beklemediği bir anda vurmalı ve hiçbir tehlike söz konusu değilken bile onun sana vurmasına karşı hazırlıklı olmalısın. Bu arada güçlenmesini de engellemelisin.
- Yakınındaki düşmanı yok etmek yerine onunla konuş. Bunun elbette bir amacı var: Askerleri esir alıp gönülleri fethedebilirsen, amirlerine de söz geçirebilirsin.

*Her ustanın bir öğrencisi vardır ve bu öğrenci
ustasına asla sadık olmaz ancak o da ileride usta
olacağını unutmamalıdır.*

Zen öğretisine göre dünya usta ve öğrencisi arasındaki kısa bir konuşmadır. Bu konuşmalardan en ünlüsü, ustasının çok değerli vazosunu istemeden kıran öğrenci ve ustası arasında geçer.

Ustasının yaklaştığını gören öğrenci, vazonun parçalarını toplar ve elbisesinin içine saklar.

Ustası salona girince, öğrenci sorar:

“Neden ölürüz, ustam?”

“Doğal bir şeydir bu,” der ustası. “Her şeyin bir başı ve bir sonu vardır. Her şey kendisine karşılık gelen süre kadar yaşar. Sonra ölmelidir.”

Öğrenci vazo parçalarını yere bırakıp konuşur:

“Vazonuzun ölüm saati geldi, ustam.”

*Gerçek dünya hayal dünyasından
çok daha küçüktür.*

Jules Verne şöyle demiştir: “Bir insanın hayal ettiği her şeyi, başka insanlar gerçekleştirecek.” Kendi hayatı da bu söylediğine çok güzel bir örnektir, kitaplarında bahsettiği birçok icat, örneğin denizaltı ve roket, başkaları tarafından gerçekleştirildi.

Einstein hayal gücü olan insanın hiçlikten koca bir dünya yaratabileceğini söylerdi. İspanyol şair Gustavo Adolfo

Becquer de “hayal gücünün seyahat etmeye yaradığını ve çok daha ucuz olduğunu” öne sürüyordu.

Yaratıcılık konusunda çalışan uzmanlar hayal gücünü ateşlemek isteyenlere birkaç yöntem öneriyor:

- Sezgilerinize ve etrafıca düşünmeye önem verin.
- Hiçbir işe yaramayan alışkanlıklarınızdan kurtulun.
- Zihninizi kitap, film ve oyunlarla besleyin.
- Hayal dünyanızda istediğiniz gibi gezinmek için kendinize zaman ayırın.
- En olmadık şeyleri, imkânsızlıkları düşünün.
- Beyin fırtınası yapın.
- Yanınızda hep bir fikirler defteri taşıyın.
- En ilginç rüyalarınızı not alın.

*Bir arkadaşınız size zarar verirse ona şöyle söyleyin:
 “Bana yaptıkların için seni affediyorum ama peki ya
 kendine yaptıkların! Onu ben nasıl affedebilirim ki?”*

TEHLİKELİ ARKADAŞLIKLAR: ENERJİ VAMPIRİNİN MASKESİNİ DÜŞÜRME YOLLARI

- a) Çok ilgili ve sevecen bir insandır. Herhangi bir sıkıntı yaşadığımızda, bizi dinlemek için ilk arayanlardan olacaktır ancak sonrasında bizi nadiren dinleyecektir.

- b) Kişisel dramını anlatabileceği ilk fırsatta konuşmayı tekeline alacaktır.
- c) Herhangi bir planımızdan bahsettiğimizde bunu gerçekleştirmememiz için türlü yollara başvuracaktır çünkü enerji vampiri kendini devamlı etrafındakilerle kıyaslar ve kimsenin öne geçmesini istemez.
- d) Etrafındaki insanları eleştirip suçlamaya eğilimlidir, yeni arkadaşlar bulduğunda eleştirilerinin hedefinde muhtemelen biz olacağızdır.
- e) Onu asla aramasak da bunu kişisel almaz ve ısrarla görüşmek ister çünkü sosyal çevreleri sınırlıdır.
- f) Arkadaşımızın enerji vampiri olduğunu gösteren evrensel belirti: Görüşme sonrasında kendimizi inanılmaz yorgun ve negatif hissederiz.

Umut şanstın çok daha güçlü bir uyarıcıdır.

Çok eski bir hikâye, yasak kutunun kapağını açan Pandora'nın yüzünü kutuya yaklaştırdığını ancak hemen geri çekilmek zorunda kaldığını anlatır.

Kutudan yoğun ve siyah bir duman çıkarken oluşan karanlığı dolduran binlerce korkunç hayalet dünyayı işgal etmekte ve güneşi karartmaktadır.

Bu hayaletler hastalıklar, acılar, çirkinlikler, yani dünyadaki tüm kötülüklerdir. Kutudan vahşice çıkıp insanların huzurlu hayatlarına karışmışlardır.

Pandora felaketi biraz olsun hafifletmek için kutuyu kapatıp dünyaya daha fazla kötülük akmasını engellemek ister ancak çabası boşunadır. Kader ağlarını örmüştür, o günden sonra insanların hayatı Zeus'un tetiklediği türlü talihsizliklerle altüst olacaktır.

Yoğun duman azalınca kutunun boşaldığını sanan Pandora hemen içine bakar ve parıltılı kanatları olan komik bir kuş görür. Bu kuş Umut'tur. Umut'un da kaçmasını istemediği için kutuyu hemen kapatır.

Bu yüzden Umut kalbimizin derinliklerinde korunmaya devam etmektedir.

Beni öldürmeyen acı, güçlendirir.

Sigmund Freud ölmeden önce şu sözleri söylemiştir:
“Kolay geçtiği için hayata teşekkür ederim.”

Psikanalizin babasının hayatı zorluklarla doluydu aslında, ancak ailesinin öldüğü toplama kampından kaçan Boris Cyrulnik gibi başkalarının hayatı çok daha zor geçmiştir. Bu zorlukları yaşayanlar yıkılmak yerine güçlenmiş, daha bilge insanlar haline gelmiştir.

Cyrulnik'in *Les Vilains Petits Canards* kitabında bahsettiği bu süreç direnç kazanma olarak adlandırılır:

“Direnç kazanma, fırtınalı sulara seyredebilme sanatıdır. Yaralı adam bir travma nedeniyle yolundan olur ve gitmek istemediği bir yönde ilerlemesi gerekir. Akıntıya kapıldığıının ve şelaleye yaklaştığının farkında olan bu kişi, güç toplamak isteğiyle hafızasının derinlerinde saklanan anılarını hatırlamalı ve akıntıya karşı savaşmalıdır.”

Fırtınalı sular bizi öldürmemişse, Nietzsche'nin de bahsettiği gibi kendimizi ve zorluklarla karşılaşan arkadaşlarımızı kurtarmamıza yarayacak hayati bir tecrübe kazanmışız demektir.

*Kötü gören insan, çok az şey görendir; kötü duyan
insansa çok fazla şey duyandır.*

H. Magnus Enzensberger, ‘Ozanların Yalan Söylemelerinin Öbür Nedenleri’ adlı şiirinde insanların dil kullanımını ve her zaman doğruyu söylemiyor oluşumuzu eleştirir.

Örneğin şöyle der: “Mutlu sözcüğünün dile getirildiği hiçbir an mutluluk anı olmadığı için.” Mutluluk bütün duyularımıza sızmayı gerektirdiği için onu esir alıp

adlandırmak istediğimiz an, kaybetmeye başladığımız andır belki de.

Bu konuda Eric Hoffer şöyle diyor: “Mutluluk arayışı mutsuzluk kaynaklarının başında gelir.”

Tecrübelerimiz üzerine düşünüp onları anlamlandırmaya çalıştığımızda, olayların özünü kaçırıyor olabiliriz. Bu yüzden Nietzsche bazen sadece duymak istediklerimizi duyduğumuzu hatırlatıyor bizlere çünkü düşüncelerimizin mırıltısı gerçekliği bastırıyor ve kendi düşüncelerimizi gerçeklere tercih etmek bize her zaman daha kolay geliyor.

Felsefi düşünce, bakış açısını genişletmek ve kolay gelen düşünme şekline kapılmamaktır.

*Ne zaman yukarılara tırmansam, “ego” isminde
bir köpek tarafından takip ediliyorum.*

İnsanın kendi egosu en büyük acı ve stres kaynaklarından biridir çünkü doyumsuzdur ve ehlileştirilmesi çok zordur. Ego üzerine teori geliştirenler bile egolarından kurtulamazlar, bunun en büyük göstergesi de sık sık giriştikleri güç savaşlarıdır.

Spiritüel koç Ken Wilber, bu konu hakkında şöyle düşünüyor:

“Bilgelerin hiçbir problemi olmadığını, tüm dünyanın derdi olan para, yemek, seks gibi konularda bir sorun yaşamadıklarını düşünmek bana çok üzücü geliyor. Onlar her şeyi aşmış da, konuşan kafalardan ibaretlermiş gibi düşünmek; yani din, hayatı yaşamak için değil de bastırmak, inkâr etmek, ondan kaçıp dürtü ve içgüdülerimizden kurtulmak için varmış gibi davranmak gerçekten üzücü...”

Aslında birinin hocası olduğunu kabul etmek bile ego göstergesidir. Krishnamurti’nin de dediği gibi, “Otorite hem hocayı hem de öğrenciyi baştan çıkarır.” Bu sözlerin sahibi bile otorite sağlamaktan geri kalmamıştır.

İdealizm yanılısamadan ibarettir.

68 Mayıs'ının en ünlü sloganlarından biri şuydu: “Gerçekçi ol, imkânsızı iste.” Yukarıdaki aforizmayı düşünersek, bu sloganın Nietzsche’yi mezarında ters döndüreceğini söyleyebiliriz.

İyimser-kötümser-gerçekçi üçlüsünü anlamak isteyen biri iyimserin uçağı icat ettiğini, kötümserin uçağı asla binmediğini ve gerçekçinin de yanında paraşütle bindiğini düşünebilir.

Bu üç rolden birini üstlenmemiz gereken anlar mutlaka olacaktır. Örneğin yeni bir işe atılırken cesaret bulup hırslanmak için iyimser, olası zorluklara karşı hazırlıklı olmak için kötümser, her şeyi kontrol altında tutabilmek için de gerçekçi olmamız gerekir.

Nietzsche'nin söylediklerine dönersek, idealist olmak aptal durumuna düşmemek ve hayallerimizden erkenden vazgeçmemek için doğru bir tutumdur. Ancak söz konusu hayallerin gerçekleşebilmesi için pratik zekâyâ da ihtiyaç vardır.

Hayallerimizi tasarlayan içimizdeki mimardır ancak onları gerçekleştirmek için içimizdeki duvar ustasını uyandırmamız gerekir.

*Senin kendi yolun var, benim kendi yolum.
Tek ve doğru yola gelince, öyle bir şey yok.*

Robert Frost ünlü bir şiirinde şöyle der:

“Ormanda önüme iki yol çıktı ve ben daha az yürünmüş olanını seçtim, her şeyi değiştiren de bu oldu.”

M. Scott Peck *Az Seçilen Yol* kitabında aynı konuya değinir ve bildik yoldan çıkan kişi için hiçbir şeyin kolay olmayacağını söyler: “Bilmediğimizden korkmak, yeni

bir maceraya atılırken biraz olsun endişelenmek çok insani bir duygudur ancak önemli şeylerin yalnızca maceralarda öğrenildiğini unutmamak gerekir.”

Peck, kitabında kişisel gelişimin zorlu ve karmaşık bir yol olduğunu, gitmemiz gereken yöne dair pek bir bilgi bulamayacağımızı çünkü bu bilginin ayak izlerimiz sayesinde ortaya çıktığını söyler. Öte yandan, bilinmeyene doğru yapılan bu yolculukta bilgelik ve kendini gerçekleştirme vardır: “En önemli anlarımızın kendimizi sıkıntılı, mutsuz ve memnuniyetsiz hissettiğimiz anlar olması muhtemeldir. Çünkü bu anlarda hayal kırıklığına uğramış olmanın dayatmasıyla bildik yoldan çıkabilir ve başka ormanlarda daha doğru cevaplar aramaya başlarız.”

İnanç mahkûmiyettir.

La Empresa Fabulosa' da gerçekliğimizi şekillendiren inançlarımıza Nietzsche'nin de dediği gibi hapsolmak tehlikesini anlatan bir hikâye yer almaktadır.

Lezzetli çörekler satarak geçinen bir adam varmış. İşleri o kadar iyi gitmeye başlamış ki adam ne televizyon izleme, ne radyo dinleme, ne de gazete okuma fırsatı bulabiliyor-muş. İşler iyice açılınca reklam vermeye başlamış ve daha çok insan ondan çörek alır olmuş.

Yaz gelince işletme konusunda yüksek lisans yapan oğlunun yanına gitmiş. Babasının çöreklerini, işini ve yaptıklarını duyan çocuk hemen şöyle demiş:

“Baba, gazete okumuyor, radyo dinlemiyor musun? Ekonomik kriz yaşıyoruz. Böyle yaparsan batarsın.”

Adam şöyle düşünmüş: “Oğlum bu işin okulunu okudu. Biliyor da konuşuyor.”

Bu nedenle daha az malzeme alıp daha az çörek yapmaya başlamış. Çoğu giderini azaltırken reklamlara da son vermiş. Satışlar günbegün azalmış ve kısa süre sonra zarar etmeye başlamış. Adam üniversitedeki oğlunu aramış ve şöyle demiş:

“Haklıymışsın, oğlum. Gerçekten büyük bir kriz yaşıyoruz.”

*Hayatını başkalarının hayatlarıyla
karşılaştırmaktan vazgeçen kişi kendininkinin
düşündüğünden çok daha güzel olduğunu görür.*

Hayatımızı başkalarınıninkiyle karşılaştırmak, kendi hayatımızı kurarken karşılaştığımız zorlukları daha da arttıran bir bahaneden başka bir şey değildir.

Bir kendi hayatımıza bir de başka hayatlara bakıp kimin ne yaptığını incelerken başka hayatlarda olup da bizde olmayanların eksikliğini hissetmeye başlarız. Oysa her

insan kendi yolunda yürür ve başkalarının katettiği yolun bizim için bir değeri olmayabilir.

Hermann Hesse'nin *Siddhartha* adlı kitabında kahraman, Buda'yla karşılaşır ve onu, kişisel deneyimlerle ulaşabilecek hedeflere öğretilerinin rehberliğinde ulaşabileceğini iddia ettiği için eleştirir: "Buda olduğundan ve binlerce brahmanla onların çocuklarının ulaşmaya can attığı yüce hedefe eriştiğinden bir an bile şüpheye düşmedim. Ölümden kurtulmayı başardın. Bu kurtuluş, kendi yolunda yürüyerek, düşünerek, meditasyon yaparak, bilincine vararak ve aydınlanarak elde ettiğin bir başarıdır. Öğreti sayesinde yapabildiğin bir şey değildir! Ben kimsenin öğretiler yoluyla kurtuluşa erişebileceğine inanmıyorum. Aydınlanman sırasında aklına gelmiş bir öğreti ve kelimeler aracılığıyla kimseye rehberlik edemezsin."

İnsan bir başkasına itiraf ettiği hatasını hemen unutur ancak o başkası kolay kolay unutmaz.

Nietzsche bu konuda şöyle de diyordu: “Konuşacak konu kalmadığı zaman bir arkadaşının çok önemli bir sırrını ortaya atmayan çok az insan vardır.”

Başka bir deyişle, söylemediklerimizin efendisi, söylediklerimizin kölesiyiz. Bu yüzden kime ne söylediğimizi kontrol edebilmeliyiz; söylediğimiz an bize pek de

önemli gelmeyen bir şey, hiç olmadık bir anda karşımıza gelebilir.

James Redfield'in teorisine göre, enerjimizden güç almak için soruşturmacı davranan insanlara özellikle dikkat etmek gerekiyor:

“Soruşturmacı kişi enerji arayışındadır: ...Karşısındaki kişinin hayatında kınanabilecek bir şey bulma isteğiyle sorular sorar. Bunu bulunca da kendi bakış açısından eleştirir. Buna maruz kalan insan utanır ve içine kapanır, soruşturmacı insana odaklanıp onun eylemlerine ve düşüncelerine önem vermeye başlar çünkü soruşturmacının farkına varabileceği yeni bir ‘hata’ yapmak istemez. Bu psikolojik aşağılama soruşturmacıya aradığı enerjiyi verir.”

*Mutluluğun formülü: Bir evet, bir hayır,
bir düz çizgi, bir amaç.*

Düşünce tarihi boyunca çoğu entelektüel kendi mutluluk reçetesini verme gereği duymuştur. Modern felsefeye gelindiğinde, Schopenhauer mutlu olma sanatı üzerine yazdıklarında, Bertrand Russell da *Mutluluk Yolu* kitabında bu konuya yer vermişlerdir.

Alman edebiyatçı Johann Wolfgang von Goethe, mutlu olmanın formülünü Nietzsche'den yüzyıl önce şöyle sıralamıştı:

1. Keyifle çalışabilmek için sağlık.
2. Zorluklara karşı savaşılabilmek için güç.
3. Hataları kabul etmek ve affetmek için kapasite.
4. Hedefe ulaşmak için sabır.
5. Komşuyu da iyi görebilmek için yardımseverlik.
6. Başkalarına faydalı olabilmek için sevgi.
7. Kutsal olanla yaşamak için inanç.
8. Gelecek ile ilgili korkuları aşabilmek için umut.

Güne başlamanın en iyi yolu, güneş batmadan
 önce en az bir kişiyi mutlu edeceğimize karar
 vermektir.

Mutluluğu arayan kitaplardan devam edelim, François Lelord *Hector et les secrets de l'amour* adlı kitabında sadık ve seçkin hastaları olan Fransız bir psikoterapistin hikâyesini anlatır.

Dışarıdan bakınca hayatı kıskançlık uyandıracak kadar güzel gibi gözüken Hector mutlu değildir. Mutsuzluğu-

nun sebebinin hastalarını mutlu edememesi olduğuna karar veren psikoterapist, her ne kadar varlıklı olsa ve istediklerini elde etse de kimsenin tatmin olamadığını fark eder. Bu durum da Hector’u birçok soru sormaya götürür:

Neden sahip olduğumuz hayatın kıymetini bilemiyoruz, neden hayatımızı başka bir hayatın hayalini kurarak geçiriyoruz?

Mutluluğun anahtarı maddiyatla ilgili başarı mı yoksa insan ilişkileri mi?

Gerçekten önemli olan, olaylar mı yoksa olaylara bakış açımız mı?

İnsanları mutlu edenin ne olduğunu öğrenmek için uzun bir yolculuğa çıkar ve mutluluğun gerçek sırrını her yerde arar.

Birçok sonuca varır ancak en basit ve etkilisi şudur: “Mutluluk başkalarını mutlu etmekle mümkündür.”

*Hayatın en yüce ve nihai biçimi
sadelik ve doğallıktır.*

Oscar Wilde karmaşık insanların son sığınaklarının basit zevkler olduğunu söylerdi.

Kimseye muhtaç olmadan yaşama girişimlerine önderlik eden isimlerden biri olan Henry David Thoreau doğada yaşamının nasıl bir tecrübe olacağını görmek istedi ve Walden Pond yakınlarında bir ormanda iki yıl yaşadı. Bu

tecrübelerini 1854 yılında yayımlanan *Walden* adlı kitabında anlattı.

Thoreau'nun kendinden sonraki nesillerde merak uyandırmaya devam eden kitabında bahsettiği üzere, ormandaki yaşamı sırasında vardığı sonuçlardan birkaçı aşağıdaki gibidir:

- En zengin insan en ucuz şeylerden zevk alan insandır.
- Toplumumuzda milyonlarca insan küçük bir alanda bir arada yaşamakta ve herkes kendini yapayalnız hissetmektedir.
- Kendini bulmak isteyen insanın gidebileceği tek yer doğadır.
- Kendi hayallerinin peşinden koşmak ve hayal edilen hayatı yaşamak başarıyı garantiler.
- İyiliğe yatırım yapmak hayatta yapılabilecek en kârlı iştir.

Hayat sıkılamayacak kadar kısa değil mi?

CAN SIKINTISI İÇİN REÇETE

1. Keyfinizi kaçıran, canınızı sıkan ve gereksiz olan tüm bağlarınızdan kurtulun.
2. Devamlı şikâyet eden ve sizi ilgilendiren şeylerden bahsetmeyen insanlardan yavaş yavaş uzaklaşın.
3. İşinizin sizi gerçekten heyecanlandırıp heyecanlandırmadığını, severek yapacağınız başka bir işe yönelme şansınız olup olmadığını düşünün.

4. Her zaman yapmak istediğiniz ve yapamadığınız dil öğrenmek, enstrüman çalmak veya amatör tiyatro grubuna katılmak gibi şeyleri düşünün.
5. Son yıllarda hayatınızı esir alan alışkanlıklarınızın dışına çıkın.
6. Yeni insanlarla tanışabileceğiniz yeni ortamlara girin.
7. Her gün en az bir şey öğrenin.
8. Ara sıra küçük çılgınlıklar yapın.

İnsan, insana yalnızca onu yaralamak veya yenmek amacıyla saldırmaz, bazen bunu yalnızca kendi gücünün farkına varmak için yapar.

Nietzsche'nin bu düşüncesi Machiavelli'nin gücün korunması üzerine yazdığı ve günümüz dünyasında pek etik bulunmayan bir kılavuz niteliğindeki başyapıtı *Prens*'i destekler niteliktedir.

“Yönetimde şaşırtıcı örnekler sergilemek, astlardan biri alışılmışın dışında iyi veya kötü bir eylem gerçekleştirdi-

ğinde onun konuşulmasını sağlayacak bir ödöl veya ceza vermek her zaman prestij kazandırır. Her eylemimizin bizi büyük insanlar sınıfında tutması ve mükemmel bir zekâ örneği olması için uğraşmalıyız. Birçok insan bilge bir prensin fırsat bulduğunda büyüklüğünü daha da cillamak amacıyla anlaşmazlıklara düşmesi ve zaferler elde etmesi gerektiğini düşünmektedir.”

Machiavelli'nin prenlere diğler önerileri şöyle:

- Alt edemeyeceğinizden emin olmadığınız güce saldırmayın.
- Ya mücadeleye girmemeli ya da rakibinizi yok etmelisiniz, küçük öfkeler önüne geçilemeyen intikamlara dönüşebilir.
- Haksızlıkların hepsi bir anda yapılmalıdır, insanlar buna daha az alışkın olduğu için daha az acı çekerler; öte yandan iyilikler yavaş yavaş yapılmalıdır ki değlerleri anlaşılsın.

Eksikliklerimiz en iyi öğretmendir ve bu öğretmene hak ettiği değeri asla vermeyiz.

Eksiklikler nedeniyle hayal kırıklığı yaşamak yerine yeni bir yola girmek, yaratıcı insanları başarısızlığı kabullenen insanlardan ayıran en önemli seçimdir.

Sınırlardan bahsederken İsraili kemancı Itzhak Perlman'ın hikâyesine sık sık atıfta bulunulur. Küçük yaşlarda çocuk felci geçirdiği için sahneye koltuk değnekleriyle çıkan ünlü kemancı, New York'taki Lincoln Center'da

konser vermektedir. Başlamasından kısa süre sonra keman tellerinden biri kopar. Seyirciler konsere uzun bir ara verileceğini şünkü keman telini değiştirip akort etmenin kolay olmadığını dűřünürler. Ancak Perlman kalan üç telle şalmaya devam eder. Üç telle partisyona sadık kalmak oldukça zordur ancak ünlü kemancı bunu başarak herkesi şaşırtır.

Konser sonrasında uzun uzun alkışlanır. Terini silen Perlman keman yayını kullanarak kalabalığı susturur ve şöyle der: “Műzisyenin iři elindekilerle neler yapabileceğini bulmaktır bazen.”

*Pişmanlık köpeğin taşı ısırmasına benzer,
yani aptallıktır.*

Yaptıklarımızın ve hissettiklerimizin değeri bize sağladıkları yararlar doğru orantılıdır. Şimdiki zamanda bir değişiklik yaratabiliyorsak tüm gücümüzle çabalamamıza değecektir. Asıl sorunsal geçmişte yaptığımız ve geri dönüşü olmayan bir davranışa takılmamızdır.

Vietnamlı zen ustası Thich Nhat Hanh, bu konuda şöyle diyor:

“Geçmişı düşünürken pişmanlık veya utanç, geleceği düşünürken istek veya korku hissederiz. Ancak tüm bu duygular şimdiki zamandan çıkar ve şu anımızı etkiler. Bu etki çoğu zaman mutlu olmamızı veya doğunluk hissetmemizi sağlamaz. Tüm bu duygularla yüzleşmeyi öğrenmeliyiz. Asla unutmamamız gereken en önemli şey geçmişle geleceğin şimdide buluştuğudur. Şimdimize yoğunlaşırsak geçmişı ve geleceği de dönüştürebiliriz.”

Taşı ısırmaya çalışmak yerine şimdi, burada, elimizdeki-
lerle hayatımızı güzelleştirmek için ne yapabileceğimize
bakmak çok daha mantıklı olacaktır.

Sevgi teselli değildir, ışıktır.

HAYALLERİNİZİ GERÇEKLEŞTİRMENİZ İÇİN DOST BİR BİLGEDEN TAVSİYELER

- İnsanlar, mekânlar veya alışkanlıklar dahil tüm negatif enerji kaynaklarından kurtulun.
- Olaylara farklı açılardan bakın.
- Bugünü yakalayın: Dün gitti, yarın da belki hiç gelmeyecek.

- Ailemiz ve dostlarımız gizli hazinelerimizdir; bu zenginliğin keyfini çıkarın.
- Hayallerinizin peşinden gidin.
- Keyfinizi kaçırmaya çalışanları görmezden gelin.
- Eyleme geçin.
- Çok zor gözüксе de uğraşın, o zaman daha kolay gözükecektir.
- Tekrar etmek mükemmellik getirir.
- Yarı yolda vazgeçenler asla kazanamazlar, kazananlar asla yarı yolda vazgeçmezler.
- Okuyun, çalışın ve en önemlisi hayata dair her şeyi öğrenin.
- Olacakları öngörmeye çalışmaktan vazgeçin.
- Her şeyden çok isteyin.
- Yaptığınız her şeyde mükemmel olmaya çalışın.
- Hedeflerinize yönelin ve onlar için savaşın!

SONSÖZ

Bir terapi yöntemi olarak felsefe.

Lou Marinoff *Prozac'ı Bırak, Platon'a Bak* adlı kitabında şöyle der: “Korkularımızı, kederlerimizi ve her türlü derdimizi tarihin en zeki insanlarıyla konuşmak çok büyük bir ayrıcalık olmaz mıydı? Ölümü Platon veya Descartes’la konuşsaydık gerçekten rahatladığımızı hissederdik. Kendimizi Kant’a, Aristo’ya veya Montesquieu’ye anlatsak hiç tanımadığımız yüzlerimizi keşfederdik.”

Felsefe danışmanlarının yaptığı da tam olarak budur. Bazı insanların “takıntılarından” kurtulmak için psikoloji ve ilaç tedavisi yeterli olmayabilir. İlaçlar insanın ölüm korkusuna çare olamaz, hatta tam tersi etki bile gösterebilirler.

Ayrıca psikoloğa veya psikiyatlara gidenlerin çoğu akıl hastası değildir; aradıkları ilaç tedavisi değil, sonuç almalarına yardımcı olacak araçlardır.

Felsefe danışmanları akıl hastalığına dair bir belirti görürse elbette danışmanlık verdiği kişilere ilaç tedavisi görebilecekleri bir uzmana gitmelerini tavsiye edecektir.

Hepimizde filozof hamuru vardır, tek yapmamız gereken doğru danışmanlık almak ve bizi dinleyecek bir uzmanla konuşmaktır. İnançları sarsılan veya çok sevdiği birini kaybeden herkes kırılmanlaşır. Özellikle bu iki konu büyük bir depresyona neden olabilir.

Böyle bir durumla karşılaştığımızda hayatımıza devam edebilmek için en iyi filozoflardan yardım alabiliriz.

Felsefe danışmanlığı kısa süre sonra geçecek bir moda değildir; uzun süren, pahalı olan ve yan etkiler nedeniyle vücudumuzu olumsuz etkileyen ilaçlarla birlikte ilerleyen psikolojik tedavi görse de depresyon üstüne depresyon geçiren insanlarda bile çok iyi sonuçlar veren bir çalışmadır.

Felsefenin en büyük avantajı yan etkisi olmamasıdır, ayrıca insan felsefeyi hayatına nasıl uygulayabileceğini kolayca öğrenebilir. Üniversitede felsefe eğitimi almış olmak gerekmez, tek yapmanız gereken zihninizi açık tutmak ve doğru soruları sormaktır.

Felsefe danışmanları, onlardan yardım isteyen kişilerin doğru cevabı bulabilmesi için doğru soruyu sormalarını sağlar. Bunu yaparken de “hastanın” karakterine ve eğitime en uygun filozoftan yardım alırlar.

Bu danışmanların en büyük farklılıklarından biri geçmişten sakınıp şimdiye ve geleceğe odaklanmaya çalışmalarıdır çünkü çocukken yaşanan travmaları gereksiz olduğu halde su yüzüne çıkarmak yan etkiler doğurabilir. Ayrıca geçmişi değiştirmek mümkün değildir.

Felsefe bazlı terapilerin başka bir avantajı da psikolojik tedaviden farklı olarak çoğunlukla kısa sürmesidir, ancak sonsuza dek sürecektir etkiler bırakacağı unutulmamalıdır.

Maalesef her şeyin yaftalandığı bir dünyada yaşıyoruz. Her şeyin sendromu var. Olmayan rahatsızlıklara bile isim veriliyor. Felsefe danışmanları bu eğilime karşı savaş açmışlardır. Olmadık yerlerde akıl hastalıkları görmeyi reddetmektedirler. Hasta olmayan bir insana asla anti-depresan verilmemelidir. Hiçbir ilaç insanın kendisini tanımasını sağlayamaz, hedeflerine ulaşmasını veya etrafındakiler tarafından anlaşılmasını da mümkün kılamaz.

Etrafındakileri anlamaya çalışan insan duygularıyla ilgili bir sıkıntı yaşayabilir ve bu, “hasta” olarak yaftalanmasını gerektirmez, bu tür sıkıntıları her insan bir veya birkaç kez yaşayabilir.

Ölüm ve büyük bir değişiklik sonucu ortaya çıkan keder ve endişe kendimize bitmek bilmeyen sorular sormamıza neden olabilir. Maalesef o kadar orijinal olamıyoruz, yani bu soruların hepsi daha önce soruldu ve büyük filozoflar da yine bu soruları yanıtladılar. Bu yanıtlar bizim aradık-

larımız olamayabilir ancak kendi yanıtımızı ve tesellimizi bulmamıza yardımcı olabilir.

Felsefe danışmanlığı terapileri biraz düşünmek için yalnız başına gittiğimiz bir barda garsonla yaptığımız konuşmalar gibi başlar. Sonrasında danışman ve danışan felsefi sorular sormuş olur; bu soruların daha önceden de sorulduğunun farkında olduklarından derinlemesine konuşmaya başlarlar. Sonunda danışanların çoğu kendilerini özdeşleştirdikleri filozofun eserlerini okumaya karar verir.

İlk terapi öncesinde yanıtları bulmanın çok kolay olmadığını anlamak gerekir. Ortada bir sorun varsa onunla yüzleşmek, onu anlamak ve çözümlemek gerekir.

Lou Marinoff *Prozac'ı Bırak, Platon'a Bak*'ta depresyonun dört muhtemel sebebinden bahsediyor:

1. Beyinde yanlış giden bir şey, genetik bir durum.
Bu durumda hasta elbette tıbbi tedavi görmelidir, muhtemelen ilaç tedavisi gerekecektir.
2. Uyuşturucu ve içki gibi kötü alışkanlıklar.

3. Aşılamayan bir çocukluk travması.
4. Büyük bir hayal kırıklığı.

İlk iki durumda hastalar kendilerini doktorların eline bırakmalıdır çünkü ilaç tedavisine ihtiyaç duyacaklardır.

Sonraki iki durum daha farklı tedavi edilebilir. Konu çözümlenememiş bir geçmişse, psikolog ilaçlardan çok daha etkili olabilir. Bu durumlarda terapi çok daha iyi sonuç verir, felsefe danışmanlarının da büyük yardımı dokunabilir. İşinde aşağılanan veya ilişkisinde aldatılan insanlar için çare ilaç tedavisi olamaz, bu kriz anlarını konuşarak atlatmak için felsefe terapisi doğru bir seçim olacaktır.

İlaçların çoğu zaman çözüm olmadığını düşünüyoruz, çözüm olduklarında bile ilaçların etkisindeki insanlar kendileri gibi olamadıklarını hissederler. Burada başka bir soru çıkar su yüzüne: “Ben aslında kimim?” Bu da felsefi bir sorudur.

Amerika Birleşik Devletleri’nde yapılan bir araştırmada her iki Amerikalıdan birinin akıl hastası gibi gösteril-

meye çalışıldığı, bunun asıl sebebinin de psikiyatr ve psikologları desteklemek olduğu ortaya çıkmıştır.

Felsefe danışmanları bu verilerin yanlış olduğunu göstermeye, amacın da toplumu korkutmak olduğunu kanıtlamaya çalışmaktadır. Tedavi görmesi ve kliniğe yatması gereken insanlar olduğu doğrudur, ancak toplumun büyük çoğunluğu hasta değildir; sadece sorunları vardır ve felsefe bu kriz anlarının üstesinden gelme konusunda herkese yardımcı olabilir.

Lou Marinoff kitabında PEACE (barış) sürecinden bahsediyor: Problem (Problem), Emotion (Duygu), Analysis (Analiz), Contemplation (Değerlendirme), Equilibrium (Huzur).

Hepsinden önce problemi tanımlamak gerekir. Çoğu zaman problemin ne hakkında olduğunu biliyoruzdur, ancak bazen asıl problemi bulmak o kadar da kolay olmayabilir.

Sonra söz konusu problemin bizde yarattığı duyguların ne olduğunu anlamak gerekir.

Üçüncü aşamada bu problemi çözümlmek için gerekli seçenekleri düşünmek lazımdır. Bu aşamada problem kadar yarattığı duyguları da göz önünde bulundurmak önemlidir.

Dördüncü aşamada amaç daha geniş bir bakış açısı kazanmaktır, konuya dair evrensel bir vizyon edindikten sonra beşinci aşamaya yani iç dengenin sağlandığı huzura geçilebilir.

Problemi tanımlayıp sebep olduğu duyguları anladıktan sonra, seçeneklerimizi bilerek ve konuyu daha geniş bir bakış açısıyla değerlendirerek en uygun kararı almaya hazır hale gelmişizdir.

Felsefe danışmanlarının yardımıyla tüm bu süreci bir terapide sonuçlandıran insanlar vardır; öte yandan, sonuç almaları aylar süren insanlar da mevcuttur. Herkes kendi hızında ilerlemelidir.

Herkesin kendi kişisel felsefesi vardır ancak çoğu insan bunu kullanmaya hazır değildir. Bu yüzden felsefelerini bulmalarına yardım edecek bir rehber ihtiyacı duyarlar.

Danışanlar içlerindeki hazinenin farkına vardıklarında hayatlarının değişmek üzere olduğunu anlarlar ve korkularından büyük ölçüde arınırlar, daha az kırılgan olurlar.

Felsefe danışmanları yalnızca batı felsefesinden yardım almazlar; doğu felsefesi, hinduizm, budizm, konfüçyüsçülük ve taoizm öğretilerini de kullanırlar.

Katolik Kilisesi'nin bir dönemde kitapları ve düşünürleri yakarak bilgiye inanılmaz bir zarar verdiklerini düşünen felsefe danışmanları günümüzde gösterilen olumlu çabanın da farkındadır.

Felsefe danışmanlarına göre eş bulma veya kendine en uygun eşi seçme konusunda sıkıntı yaşayan kişiler Buda, Laozi, Aristo ve Seneca'nın felsefesinden yardım almalıdır.

İlişkisi olan ve ilişkisini sağlıklı bir şekilde yürütmek isteyen kişi Thomas Hobbes, Pisagor, Sokrates ve şaka gibi gözüксе de Machiavelli okuyabilir.

Büyük kararlar verme zamanı gelmişse ve ilişkisine devam edip etmeme konusunda karar vermek çok zorsa, Ayn Rand, Dalai Lama (Akıllıca egoist olun), Immanuel Kant (Kendi mutluluğunuzu sağlama almak önemlidir) ve Jean-Paul Sartre'dan yardım istenebilir.

İş hayatından memnun değilsek, acımasız bir yöneticimiz varsa veya çalışmak bizi sıkıyorsa, Voltaire, Rousseau (İnsan özgür doğar ancak her yerde zincire vurulmuştur) ve Aristo okuyabiliriz. Bhagavad Gita metnini okumak da yararlı olabilir. (Her ne kadar yanlış gözükse de kendi görevimizi yerine getirmek başkasının görevini yerine getirmekten iyidir.)

Orta yaş krizlerini Konfüçyüs ve Buda okuyarak atlatabiliriz.

Hayatta nereye gittiğimizi bilmiyorsak, hedeflerimiz yoksa ve kendimizi boşlukta hissediyorsak Simone de Beauvoir, Thomas Mann ve Rudyard Kipling okuyarak intihar düşüncesinden kurtulabiliriz.

Ölüm, kendi ölümümüz veya sevdiğimiz birinin ölümüne dair korkunun da üstesinden gelebiliriz. Herkesin bir gün öleceği düşüncesi hayat konusunda kederlenmemize neden olabilir, bu duyguyu yenmek için Simone de Beauvoir, Laozi, David Hume ve Konfüçyüs okuyabiliriz.

Kültür kalabalığında kaybolmadan kendini tanıma isteği, felsefi buluşmalar ve hatta felsefe kafelerine neden oldu. Yabancılaşmak istemeyen insanlar bu şekilde bir araya geliyor ve bu buluşmalar çoğu zaman felsefe danışmanları tarafından düzenleniyor. Felsefenin günlük hayatımızı beslemesi sağlanırken her konuda konuşuluyor, toplumun her kesiminden insanın katıldığı bu buluşmalarda ihtiyaç duyulan tek şey düşünme ve iletişim kurma isteği, bir de televizyonu bir süreliğine unutmak.

Bilgi yer tutmaz.

Hayatınıza felsefe katın!

Tavsiye Edilen Kaynakça

- Amalfi, Francis, *El elixir de la felicidad*, Océano, 2005
- Cyrulnik, Boris, *Les vilains petits canards*, Odile Jacob, 2004
- De Bono, Edward, *Altı Şapkalı Düşünme Tekniği*, Remzi, 2008
- Frankl, Viktor, *İnsanın Anlam Arayışı*, OkuyanUs, 2009
- García de Oro, Gabriel, *La empresa fabulosa*, Planeta, 2009
- Gómez, Teodoro, *El lector de Nietzsche*, Oceano, 2000
- Honore, Carl, *Yavaş*, Alfa, 2008
- Lelord, François, *Hector et les secrets de l'amour*, Odile Jacob, 2006
- Marinoff, Lou, *Prozac'ı Bırak Platon'a Bak*, Profil, 2012
- Scott, Peck, *Az Seçilen Yol*, Akaşa, 1998

Her Güne Bir Nietzsche

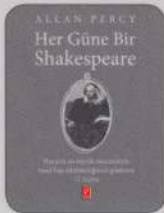
HAYATINIZDA FELSEFEYE YER AÇIN
ÇÜNKÜ HİÇBİR YAN ETKİSİ YOKTUR!

*Hayatla nasıl baş edebileceğinizi
gösteren 99 reçete*

Bu kitap bilge, kışkırtıcı ve ilham verici bir kullanma kılavuzu niteliğindedir. Ünlü düşünür Nietzsche'nin felsefesinden 99 damla olarak hayatı nasıl istediğiniz gibi kullanabileceğinizi göreceksiniz. Felsefeyi hayatınıza nasıl uygulayabileceğinizi kolayca öğrenebilirsiniz. Üniversitede felsefe eğitimi almanıza gerek de yok. Tek yapmanız gereken zihninizi açık tutmak, doğru soruları sormak ve doğru filozofa gitmek.

Nietzsche'nin felsefesi gerek iş hayatında gerekse özel hayatta karşılaşılan yol ayrımlarında çıkışı bulmak için oldukça etkilidir. Çağımızın en etkili filozofunun düşüncelerinden ilham alarak günümüzde karşı karşıya kaldığınız keder ve korkularla savaşmayı öğreneceksiniz.

Serinin diğer kitapları:



ISBN 978-605-5057-01-5



9 786055 057015



PENA YAYINLARI A.Ş.

GAZİ GÜÇNAR SK. NO:4, BEŞİKTAŞ 34340, İSTANBUL

TEL.: 0 212 368 83 00 • FAKS: 0 212 381 76 48

www.penayayinlari.com • info@penayayinlari.com