



MUTLU OLMA SANATI

Kategori: Etik ve Felsefe



Yazarlar Hakkında Bilgi



Kitabın yazarı Bertrand Russell modern çağın en çok övgü alan felsefe ve matematikçilerinden biriydi. Batı *Felsefesi Tarihi* gibi çoksatın kitaplar kaleme aldı. Komünizm ve nükleer silahsızlanma da dahil olmak üzere pek çok davayı büyük bir hevesle destekleyen bir halk entelektüeliydi.

Russell'ın ateist ve vejetaryen olduğu bilinir. 98 yaşına kadar yaşadı, kendi felsefi ve politik fikirlerinin geçerliliğini sınamak ve onları kendi hayatına uygulamak için bol zamanı oldu.

Kitabın Konusu ve Ana Fikri



Kitabın Konusu

Russell, kendi gözlemlerinden ve yaşam deneyimlerinden yola çıkarak modern insanın mutsuzluk kaynaklarını (kaygı, kıskançlık, rekabet, yorgunluk, suçluluk duygusu vb.) ele alır. Ardından mutluluğun gerçek kaynaklarını (sevgi, çalışma, ilgiler, sadelik, iç huzuru ve toplumsal bağları) inceler.

Kitap, felsefi bir sistem sunmaktan çok, gündelik hayatı daha yaşanabilir kılabacak öneriler içerir.

Kitabın Ana Fikri

Mutluluk şansa bağlı bir lütuf değil, bilinçli bir seçim ve alışkanlık meselesidir. İnsan, kendi düşünce biçimini ve yaşamını düzenleyerek mutlu olmayı öğrenebilir.

Mutsuzluğun büyük bir kısmı toplumsal baskılar, yanlış değerler, kıyas ve doyumsuzluk gibi insanın kendi yarattığı nedenlerden doğar.

Mutluluk ise başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurmak, üretken ve anlamlı bir iş yapmak, gereksiz kaygılardan uzak durmak ve yaşamın basit zevklerine değer vermekle mümkün olur.



“Mutlu Olma Sanatı” basit dili ve kolay okunabilirliği ile popüler bir felsefe kitabıdır. Kitabın ana fikri, mutluluğun dışa dönük bir tutum izlenerek elde edileceği ve kişinin kendi içine dönmesi halinde kaybedileceğidir.

Russell, insanın bir problemle karşılaştığında problemi çözmek için o an kendine ne yapılabileceğini sormasını; varsa yapmasını; yoksa yapılacak bir şey bulana kadar meseleyi kenara koymasını tavsiye eder. Bu yönüyle Russell üzerinde antik felsefenin izlerini görmek mümkündür.

Kitap iki kısımdan oluşmaktadır. İlk kısımda mutsuzluğun nedenleri, ikinci kısımda mutluluğun nedenleri ele alınmaktadır.

Birinci Kısım: Mutsuzluğun Nedenleri

Yazarın amacı, uygar toplumlarda birçok insanın yaşadığı ama görünür bir nedeni olmadığı için katlanılması zor görülen günlük mutsuzluklara çözüm önermektir. Ona göre bu mutsuzlukların kaynağı çoğunlukla yanlış dünya görüşleri, hatalı ahlak kuralları ve yaşam alışkanlıklarıdır. Çünkü bu yanlışlar, mutluluğun temeli olan doğal istek ve yaşama hevesini köreltir. Yazar, bu doğal hevesi yeniden canlandıracak yolları göstererek insanlara daha mutlu bir yaşamın kapılarını açmak istediğini söylüyor.

Russell büyüme çağında, hayattan nefret eden ve sürekli olarak intiharın eşiğinde olan bir çocuktur. Şimdi ise yaşamdan zevk alan; bunun da hayatta en çok neleri istediğini keşfetmiş ve birçoğunu elde etmiş olmasından kaynaklandığını düşünen bir yetişkindir.

Russell deneyimlerinden yola çıkarak mutluluğu elde etmesine katkı veren diğer davranış değişikliklerini; “sadece kendini düşünme huyundan vaz geçmek, kendine ve kusurlarına aldırış etmemeyi öğrenmek, dış ilgi alanları keşfetmek” şeklinde sıralıyor.

Mutsuzluğun en büyük sebebi içe kapanıklık, çare ise dış dünya ile ilgilenmektir. En yaygın içe kapanıklık çeşitleri; günahkar, narsist, megalomandır.

Hayalindeki kendisiyle, kendi hakkında gerçeğe dayanan bilgisi çatışma halinde olan günahkar sürekli olarak kendi hoşnutsuzluğunun hedefi olur. Yaşamın ilk yıllarında edinilen doğal duyguların bastırılması, bilinç dışı ve bilinçli zihin arasında pek çok sağlıklı biçimde kendini gösteren bir uyumsuzluk yaratır.

Günah düşüncesiye bize kendimizi değersiz ve yalnız hissettirir. Narsist ise kendine hayrandır ve devamlı hayranlık kazanmak ister. Kendini beğenmişliğin kaynağı, sıklıkla ve çekingenliktir. Megaloman ise güçlü olmak, korkulan olmak ister. Empatiden yoksun, rekabetçi ve içe dönük olmaları kendilerine zarar verir.

Her üç kişilik tipinde de mutluluk, başkalarından farklı olduğumuz inancına dayalı içe bakışla bastırılır. Kendimizi davalarla, tutkularla, ilgilerle özdeşleştirip başkalarının iyiliğini kendimizinkinden daha fazla önemseyerek de kazanılır.

Russell'in "**Byron Mutsuzluğu**" adını verdiği mutsuzluk entelektüel mutsuzluğudur. Bazı insanlar bu dünyanın şu anki durumunun, kendilerine mutlu olmak için hiçbir neden sunmadığını düşünür. Ama Russell, "Gerçekteyse mutsuzlukları bilmedikleri bir nedene dayanır ve bu, onların dünyanın daha az zevkli yönleriyle ilgilenmelerine yol açar," der. Russell, bu tür karamsar, entelektüel mutsuzluğun, yaşamın kendisiyle çok az etkileşimin ürünü olduğuna inanıyordu. Mutsuz "ruh halini" terk etmenin en iyi yolu, dünyayla aktif bir şekilde ilişki kurmanın bir yolunu bulmaktır.

Russell mutsuzluğun bir diğer nedenini "**rekabet**" olarak görür. Yaşamak için mücadele diye bir şey yoktur; başarı için mücadele vardır. Bir iş adamı, aslında havadan sudan olan bir şeye saygınlık kazandırmak amacıyla, buna yaşam mücadelesi diyecektir.

Mutluluğun kaynağı olarak görülen rekabette başarıyı fazla önemsemek mutsuzluğun nedenidir. Russell'ın savı; başarının mutluluğun bir ögesi olduğu, ancak diğer öğelerin tamamının feda edilmesi pahasına elde edilmesi halinde çok pahalıya mal olacağıdır. Böyle durumlarda asıl sorun, hayatı bir rekabet, hem de yarışmayı kazananın saygıyı kazanacağı bir rekabet olarak gören bir felsefenin benimsenmiş olmasından ileri gelmektedir. Bu hastalığın tedavisi, amacı bakımından ölçülü bir hayatta, makul ve sakin zevklerin rolünü kabul etmekle mümkündür.

Russell mutluluğun asli bileşeninin fiili başarıdan bile daha fazla, çaba olduğunu söyler. Hiçbir çaba sarf etmeden bütün heveslerini tatmin edebilen bir kişi, sonunda arzulara ulaşmanın kendisini mutlu etmediğini görecektir. Russell'a göre; "İstediğiniz bazı şeylerden mahrum kalmak, mutluluğun olmazsa olmaz parçasıdır."

Russell mutsuzluğun diğer bir kaynağı olarak **can sıkıntısını** görür. Russell heyecan ve macera arzusunun, özellikle de erkeklerde, insanın doğuştan gelen bir özelliği olduğuna dikkat çeker. Macera arzusu, uygarlığın avcılık evresinde doğal olarak yükseltildi; ama tarımın devreye girişiyle birlikte can sıkıntısı insanların üzerine çökmeye başladı. Makine çağı bu bitkinliği belli ölçülerde azalttı; ama sıkılma korkusu aynı kaldı. Gerçekte can sıkıntısı Russell'ın söylediği gibi mutsuzluğun bir kaynağı değil sonucu olabilir.

Yorgunluk mutsuzluğun diğer bir sebebini oluşturur. Sanayi toplumunun getirdiği yoğun çalışma temposu ile belirsizliklerin neden olduğu endişe duygusu mutsuzluğu perçinler. İnsanların çoğu düşüncelerini kontrol etmede yetersizdir. Akıllı insan, sorunlarını gerektiği zaman düşünür; gece ise hiçbir şey düşünmez. Endişe psikolojisinin, zihin disiplini ile üstesinden gelinebileceği kanaatindedir. Bu noktada, Russell'ın Stoa öğretisine yaklaştığı söylenebilir.

Russell'a göre mutsuzluğun en büyük nedenlerinden birisi de **çekememezlik**dir. Çünkü bazı insanlar başkalarının başarılarından acı çekerler. Bu duyguyu ortadan kaldırmak için, hayranlık duygusu büyütülmeye çalışılmalıdır. Karşılaştırmalardan kaçınılmalı; güzel olan her şeyin tadı çıkarılmalıdır.

Günah duygusu, işkence korkusu ve kamuoyu korkusu mutsuzluğun diğer önemli sebepleridir. Günah duygusu pişmanlığa; bize karşı yapılan haksızlıklar ve kötülükler hem kendimize hem de çevremize karşı nefrete dönüşürse büyük mutsuzluğa sebep olur. Dini, entelektüel, sosyal veya etnik farklılıklardan dolayı kamuoyu baskısı, gelişmeyi dolayısı ile mutlu olmak için gerekli olan ruh özgürlüğünü olanaksız hale getirebilir. Mutlu olmak için, çevrenin arzu ve zorlamalarını dikte etmesine mücadele etmeden, yaşam tarzımızın istediğimiz gibi olması gerekir.

Russell, gözümüzde büyüttüğümüz yetenek ve becerilerimizin başkaları tarafından onaylanmıyor olmasını kabullenmenin bize zor geldiği görüşündedir. Başkalarının hatalarını ifade ederiz; ama onların, bizim hatasız olduğumuzu düşünmelerini isteriz. Övülme isteği, gurur ve insanın kendi erdemlerini abartması ile başkalarından fazla şey beklemesi kişiyi mutsuzluğa götürür.

Kendini beğenmiş insanlar başarısızlık karşısında duygusal olarak çökerler, buna karşılık mütevazı insanlar başarı karşısında şaşkınlığa uğramazlar. Bu yüzden de beklentileri düşük tutmak en iyisidir.

İkinci Kısım: Mutluluğun Nedenleri

Russell genellikle bilim adamları ve el becerisi işi yapanların, yaptıkları işe kendilerini kaptırdıklarında ve becerilerinin işi başarılı bir şekilde sürdürmek için yeterli olduğunda mutlu olduklarını vurgulamaktadır. Bu görüş Mihaly Csikszentmihalyi'nin "Akış" teorisi ile benzerlik göstermektedir. Ayrıca bir davaya inanmanın mutluluk kaynağı olduğunu belirtmektedir.

Mutluluk her şeyden çok insanlara ve çevreye ilgi duymaya dayanır. Mutluluğun sırrını şöyle verir: İlgilerinizi olabildiğince genişletin; sizi ilgilendiren şeylere karşı tepkilerinizin düşmanca değil, olabildiğince dostça olmasına bakın.

Russell'a göre; mutlu insanların en belirgin özelliği yaşamdan keyif almalarıdır. Bu ise, zihinsel farkındalık ile mümkündür. Antik Yunanlıların ölçülülük ilkesi burada önem kazanır. Her şeyin aşırısı zararlıdır. Güzel yemeklerden keyif alan biri, ölçülülük kuralını çiğner ve aşırıya kaçarsa sonunda aldığı keyif, eziyete dönüşür.

Sevgi güven duygusu yaratır. Karşılık beklemeden sevilme (özellikle çocukluk çağında) bireyin yaşama tüm gücüyle katılmasını ve mutlu olmasını mümkün kılar. Gerçek sevgi, çıkar gözetmeden içten gelen ve karşılıklı olan sevgidir. Bu çeşit sevgi dünyayı ve yaşamı daha bir ilgiye değer kılar. Sevilme duygusu ise hoşnutsuzluk ve içe kapanmaya sürükler.

Anne babalıktan feragat edenler, mutluluktan yoksun kalır ve büyük ihtimalle nedenini bilmedikleri bir tatminsizlik yaşarlar. Çocuklar, süreklilik ve beraberlik sağlar ve bu da size, "ilk tohumdan başlayıp uzak ve bilinmez bir geleceğe doğru akan hayatın bir parçası olduğunuzu" hissettirir.

İyi bir işin, insanı mutlu kılmak bakımından hünerden üstün olan yapıcı bir ögesi vardır. Önemli nitelikte yapıcı bir işin başarılması halinde, hissedilecek duygu büyük bir hoşnutluk ve mutluluk duygusudur.

İnsan hayatının bütün alanları, ister iş olsun ister evlilik ya da çocuk yetiştirme, dışa dönük bir çaba gerektirir ve mutluluğu getiren de bu çabanın kendisidir.

Russell'ın mutluluk reçetesinde çaba ile kabullenme arasındaki "altın oran" önemlidir. Başarısız olma karşısında kişinin elinden geleni yapması ve sonucu kadere bırakması uygun olan yöntemdir. Üzüntü, öfke ve endişe hiçbir şeye yaramayan duygulardır. Bunlara kendini fazla kaptıranların kabullenme olmadan bunların üstesinden gelebilmeleri zordur.

Russell'ın mutlu insanı “İlgilerini kendinden dışarıya yöneltebilen, hayatı merak ve coşkuyla karşılayabilen” insandır.

Russell, mutluluğun "kısmen dış koşullara kısmen de kendimize bağlı" olduğu sonucuna varır. Yemek, barınmak, aşk, iş, saygı, evlat sahibi olmak gibi basit şeyler mutluluk için gereklidir. Etrafımızın bu basit mutluluk kaynaklarıyla dolu olduğu göz önünde tutulursa, yalnızca psikolojik olarak uyumsuz kişilerin mutlu olmayı başaramayacağını belirtir.

Russell insanın tutkuların ve ilgilerin içe değil dışa dönük olması halinde mutlu olabileceğini; bencil duygularının zindanına hapsolmuş ruhun ancak dış dünyaya açılarak kurtulabileceğini belirtir.

Kendi içine gömülü olduğu için mutsuz olan birisinin yapacağı en önemli değişiklik, yanlış olan inancını mantıklı olanla değiştirmek ve bilinç altına yerleştirmektir. Bu arada kendini bir işe vermektir.

Russell'a göre mutlu yaşam, büyük ölçüde, iyi ve dürüst bir yaşam demektir.

Russell, biraz daha derine inerek mutsuzluğun bilinç ve bilinç dışı ya da benlik ve toplum arasındaki bütünleşme eksikliğinin bir sonucu olduğuna dikkat çeker:

"Mutlu insan, bu birleşme başarısızlıklarının ikisinden de acı çekmeyen, birliğe ulaşmış insandır; onun benliği, ne kendi içinde birbiriyle uzlaşmaz kısımlara bölünmüş, ne de dünyaya karşı bir sipere gömülmüştür."

Russell'ın mutluluk anlayışında; başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurmak, üretken olmak, merak duygusunu canlı tutmak ve yaşamı bütün yönleriyle kucaklamak temel bir yer tutar.

"Mutlu Olma Sanatı" akademik anlamda Russell'ın önde gelen eserlerinden biri değildir. Daha ziyade mutlu bir yaşam üzerine düşüncelerini aktardığı kişisel gelişim kitaplarının ilk örneklerinden biridir.

Bu kitapta Russell mutluluğa mücadele ve çaba ile ulaşıldığını vurguluyor ve bunu çok sade ve anlaşılır bir dille yapıyor. Eser ilk olarak 1930'da yayınlanmış olsa da Russell'ın savunduğu genel noktaların çoğu bugün geçerliliğini korumaya devam ediyor. Özellikle mutsuzluğun nedenleri olarak 'rekabet' ve 'kamuoyu baskısı' ile ilgili bölümleri hayrete şayan bir şekilde günümüz dünyasını anlatıyor.

Mutlu Olma Sanatı - Temel Çıkarımlar



1. Mutluluk, kendimizi hayatın içine atmaktan gelir; bu, zihnin benlik ile meşgul olmasını, yani mutsuzluğun başlıca nedenini genellikle azaltan bir tutumdur.
2. Çok ender durumlar bir yana, mutluluk yalnızca uygun koşulların bir araya gelmesiyle olgun bir meyve gibi kucağa düşmez, ona çabayla erişilebilir.
3. Kendiliğinden ve kendini zorlamadan pek çok insanı sevmek, belki de kişisel mutluluğun en büyük kaynağıdır.
4. Sürekli kıyas, sosyal onay arayışı, boş rekabet ve yapay idealler mutsuzluğu artırır.
5. Paraya, statüye ya da şöhrete bağımlı bir mutluluk kırılgandır.
6. İnsan yalnızca kendine dönük yaşadığında mutsuzlaşır. Başkalarıyla sağlıklı ve içten bağlar kurmak, yaşamı anlamlı hale getirir.
7. Çalışma, mutluluğun en büyük kaynaklarından. Faydalı, üretken ve anlamlı bir iş, insanı tatmin eder.
8. Mutluluk öğrenilebilir bir sanattır. Biraz bilinçli çabayla, olumsuz alışkanlıklardan kurtularak, olumlu bir yaşam düzeni kurmak mümkündür.