

MUTLULUK YOLU

Bertrand Russell

Varlık yayınları, Mayıs 1976



Bertrand Russell (1872-1970)

Birinci Bölüm

MUTSUZLUĞUN NEDENLERİ

1. İnsanlar Neden Mutsuz Olurlar

İş vakti kalabalığında; endişe, aşırı bir dikkat toplanması, hazımsızlık, mücadeleden başka her şeye karşı ilgi noksanlığı, eğlenip gülme gücünden yoksunluk, öbür insanları fark etmeme ile karşılaşırız. İçkiyle sevginin, neşeye açılan kapı kapılar olduğuna inanılır, onun için hemen ayaküstü sarhoş olunarak, eğlence arkadaşlarının nefretleri fark edilmemeğe çalışılır. Alkolün mutsuz insanlar üzerindeki etkisi, ayıkken baskı altında tuttıkları günahkârlık duygusunu serbest bırakmaktır. Ben bu tür mutsuzluğun daha çok, hatalı dünya görüşlerinden, hatalı ahlak kurallarından, yanlış yaşama alışkanlıklarından ileri geldiğine inanıyorum; çünkü bütün bu yanlışlıklar, insan ya da hayvan mutluluğunun temeli olan şeylere karşı beslenen doğal heves ve iştahın sönmesine yol açarlar.

Şimdi ise hayattan zevk alıyorum. Bu da, kısmen, hayatta en çok arzu ettiğim şeylerin neler olduğunu keşfetmiş ve birçoğunu ağır ağır ele geçirmiş olmamdadır. Kısmen de istediğim bazı şeyleri, örneğin bir şey hakkında şüphe götürmez bir bilgi sahibi olmak gibi, elde edilmesi imkânsız şeyler olarak bir yana bırakabilmemdedir. Ama çok büyük ölçüde, durmadan kendimi düşünme huyumdan vazgeçişim sayesinde. İnsanın kendi kendisiyle ilgilenmesi ise, aksine olarak, hiçbir vakit verimli uğraşıya yol açmaz. Mutluluğa kavuşmanın tek yolu; dış dünya ile ilgilenmektir. Yalnız kendisiyle ilgilenen bir kimse hayran olunmağa değer bir kimse değildir ve hayran da olunmaz. Kibir belirli bir noktadan sonra işten alınan zevki öldürür ve bunun sonucu olarak da, bir umursamazlığa ve can sıkıntısına yol açar. Kendini beğenmenin kaynağı, çoğu durumlarda, çekingenlik ve sıkılganlıktır; kurtuluş çaresi ise kişinin kendisine karşı olan saygının artmasıdır. İnsan mutsuz olunca, herhangi bir gönül doyumunu aramak yerine, unutmaya ve eğlence peşine düşer. Kendisini zevke verir. Yani, daha hafif yaşamakla, hayatı çekilebilir hale getirmek ister.

2. Lord Byron Mutsuzluğu

Mantık, mutluluğa ambargo konmasına karşıdır. Lord Byron bir şiirinde,

Ve akıllılık nedir bilmek, delilik ve çılgınlık nedir bilmek için yanıp tutuştum; anladım ki bu bile ruh tedirginliği.

Zira çok bilmede çok dert var ve bilgiyi arttıran üzüntüyü arttırır.

Hayat ateşiyle iki elimi de ısıttım
O sönüyor, ben de veda ya hazırım.

3. Rekabet

Ellerindeki ile yaşamak, onlara düşman karşısında birliğini bırakıp kaçmak gibi utanç verici gelir. İş adamının dini ve ünüyle, çok para kazanmasını gerektirir. Ben kendi payıma, paranın güvenlik içinde özgürlük sağlamasını dilerim. Başarı mutluluğun sadece bir unsurudur ve eğer bütün öbür unsuların feda edilmesi pahasına elde edilmişse, çok pahalıya mal olmuş demektir. Bir kimseye başarı sağladıktan sonra, bununla ne yapacağı öğretilmedikçe, başarının can sıkıntısına yol açması önlenemez. Hayat görüşleri, çocuk yapmayı önemsiz kılacak derecede mutluluklarının azalmasına yol açan kimseler, biyolojik bakımdan soyları son bulmaya hüküm giymiş kimselerdir. Hastalığın tedavisi; amacı bakımından ölçülü bir hayatta, makul ve sakin zevklerin rolünü kabul etmekle mümkündür.

4. Can Sıkıntısı ve Heyecan

Can sıkıntısına yol açan etkenlerden biri; şimdiki durum ile engel olunamaz şekilde hayalinde canlanan, geçmiş hatıralar arasındaki aykırılıktır. Can sıkıntısı için başka bir ortam da, kişi yeteneklerinin tam olarak kullanılmadığı durumlardır. Can sıkıntısı aslında bir olaylar özlemidir, hem de yalnız hoş gidecek olaylar değil bunalım kurbanının bir günü öbüründen ayırt etmesine yardım edecek herhangi bir olay özlemidir. Can sıkıntısının aksi ise, haz değil heyecandır. Büyük başarılar, devamlı çalışmalarla elde edilebilir; hem de öylesine meşgul edici bir çalışma ki, insanda yorucu eğlencelere dalmak için enerji bırakmaz. Bir çocuk, tıpkı bir filiz gibi, en iyi şekilde, yeri değiştirilmemekle gelişir. Mutlu bir yaşama, büyük ölçüde, sakin bir yaşama ile mümkündür; çünkü gerçek hoşnutluk, ancak sakin bir atmosferde gelişebilir.

5. Yorgunluk

Yorgunluk yaratan sebeplerden biri de sürekli yabancılarla karşılaşmamızdır. İnsanların çoğu, düşüncelerine egemen olma işinde pek yetersizdir. Akıllı insan, dertleri üzerinde, gerektiği zaman düşünür; başka zamanlarda ise başka şeyler düşünür; gece hiçbir şey düşünmez. Düzenli çalışan bir beyin de, herhangi bir problemle, gerektiği zaman, yeterince uğraşır; her an ve yetersizce uğraşmaz. Kararsızlık kadar yorucu ve boşuna bir şey yoktur. Üzüntüye sebep olan şeyin önemsizliğini fark etmek suretiyle, birçok endişeler ortadan kaldırılabilir. Düşünce ve umutlarını, benliğinin üstünde bir şeye yöneltebilen bir kimse, dünyanın alelade dertlerinde, tam anlamıyla bencil kimse için mümkün olmayan bir huzur bulabilir.

Bugünkü yaşamda yorgunluğun önemli olan tipi, duygusal yorgunluktur. Duygusal yorgunluğun kötülüğü ise dinlenmeye engel oluşudur. Her olayda sinir bozukluğunun sebebi iş değil, duygusal tedirginliktir. Her şeyi zamanında düşünmek önemlidir. Bilinçaltının büyük

bir kısmı, geçmişin, yüksek derecede bilinçli, duygusal düşüncelerinin dibe gömülmüş olmasından meydana gelmiştir. Endişe bir korku şeklidir; korkunun bütün şekilleri ise yorgunluk doğurur. Her çeşit korku; korkuyla yüz yüze gelmekten sakınma sonucu, daha beter artar. Her çeşit korku karşısında yapılacak en doğru iş; bu korku üzerinde, mantıklı ve sakin olarak, ama büyük bir dikkat toplanmasıyla düşünmek; korku ve konusunu her yönüyle tanıyıncaya değin düşünmektir. Erkekte olsun, kadında olsun cesaretin her cinsi, tıpkı askerin fiziksel cesareti gibi hayranlıkla karşılanmalıdır. Cesaret arttıkça endişe azalacak ve böylece yorgunluk da hafifleyecektir. Sinir yorgunluğunun en kötü özelliklerinden biri de, bu yorgunluğun kişi ile dünya arasına, bir perde gibi gerilmesidir.

6. Kıskançlık

Endişeden sonra mutsuzluğun en büyük sebeplerinden biri de kıskançlıktır. *Kıskançlık demokrasinin temelidir (Herakleitos)*. Demokratik teorilere hareket enerjisi veren tutku da, kıskançlık tutkusudur. Alelade insan yaratılışının özellikleri içinde kıskançlık en fenasıdır; fesat kimse, yalnız kötülük yapmakla kalmaz, bu kıskançlığı yüzünden kendisi de mutsuz olur. İyi ki, insan yaratılışında bu duyguyu etkisiz kılacak başka bir duygu, hayranlık duygusu vardır. İnsanoğlunun mutluluğunu artırmak isteyen kimseler, kıskançlığı azaltıp, hayranlığı arttırmaya bakmalıdırlar. Kişi kıskançlık duygularının sebeplerini anlamakla, kıskançlığın tedavisi yolunda büyük bir adım atmış olur. Her zaman kıyaslamalar yaparak düşünme alışkanlığı, çok kötü bir alışkanlıktır. Hoş bir şey olunca, bu hoş şeyin sonuna değin zevkini çıkarmalı; başka bir kimsenin elde ettiği kadar hoş olmadığına bakmamalıdır.

Gereğinden fazla alçak gönüllüğün, kıskançlıkla büyük bir ilgisi vardır. Bu yüzden kıskançlığa, kıskançlık yoluyla mutsuzluğa ve kötü niyetliliğe çok eğilimli olurlar. Ulaşmamıza imkân olmadığına inandığımız bir iyi talihe kıskançlık duymayız. Kıskançlığı azaltma yollarından biri de, yorgunluğu azaltmak ve içgüdüyü doyurucu bir yaşama sağlamaktır.

7. Günah Duygusu

Ergin yaş mutsuzluklarının en önemli psikolojik sebeplerinden biri budur. Bir kimsenin vicdanı sızladığı zaman, gerçekte ne olmaktadır? *Vicdan* kelimesi birçok değişik duyguları kaplar; bunların en basitiyse, sırrımızın keşfedilmesi korkusudur. Bu duyguya çok yakından bağlı bir duygu da sürüden kovulma korkusudur. Akla uygun bir ahlak kuralına göre; kendimize ya da başkalarına sonradan açtığımız çektirmemek şartı ile bir kimseye zevk vermek, hatta kendimize zevk vermek iyi bir şeydir. Bizim sözde ahlakımız, din adamları ile zihnen köleleştirilmiş kadınlarca düzenlenmiştir. Günah duygusunda aşağılık bir şey, bir kendi kendine saygı noksanlığı vardır. Kendine karşı saygısını yitirmekten de hiç kimseye bir iyilik gelmez. Anlayışlı ve hoş görür olmak, dengeli ve kendine güvenir olmanın sonucudur. Bir insan, mantığa uygun olarak nelere inandığını iyice kararlaştırmalı ve ne derece küçük olursa olsun, mantığa uymayan kanılarla savaşmalı, onların etkisi altına girmemelidir. Nefret ve kıskançlığı en az dereceye indirme çaresini bulmak, hiç şüphesiz mantıksal psikolojinin ödevlerinden biridir. Zihnin en çok işlediği ve pek az şeylerin unutulduğu anlarda, en büyük hazlar duyulur. Gerçekten doyurucu olan bir mutluluksa, bütün yeteneklerimizin tam olarak kullanılması ve içinde yaşadığımız dünyanın hiç eksiksiz anlaşılmasıyla birlikte gider.

8. İşkence Saplantısı

Tecrübeli insanlar, herkesten kötülük gördüğünü söyleyenlerden kuşkulanırlar. Herkesin bize tekme attığını düşündüğümüz sürece mutlu olmamız pek mümkün değildir. Kendileri herkes hakkında nasıl dedikodu ediyorsa, herkesin de kendileri hakkında dedikodu etmekte olduğunu hiç akıllarına getirmemektedirler. Bu davranış, aşırı dereceye vardırıldığında, işkence saplantısına yol açabilir. Hiç kimse, mükemmel olmayı beklememeli, ya da böyle olmadığı için fazla üzülmemelidir. İşkence saplantısının kökü, kendi meziyetlerimizi olduklarından büyük görmemizdir. Sık sık karşılaşılan başka bir işkence saplantılı kurbanı da, istemedikleri halde insanlara her zaman iyilik eden ve onlardan hiçbir minnettarlık görmeyince de şaşır dehşete düşen hayırsever tiptir. Hükmetme aşkı sinsidir, birçok kılıklara girer ve çoğu zaman başkalarına karşı iyi davranışımızdan aldığımız zevkin kaynağıdır. Kişisel rahatını bir yana bırakıp, kendisini politika alanına atılmaya iteleyeni yüksek ve soylu amaçlarına ulaşma yolunda ilerleyerek bütün iktidarı eline almış bulunan devlet adamı, kendisine karşı dönen halkın nankörlüğüne şaşır kalır.

Bu örnekler bize dört gerçeği göstermektedir ki, bunların yeterince anlaşılması işkence saplantısına karşı korunmayı sağlar. 1) Davranışlarımızın asıl sebepleri, size göründükleri kadar özgecil değildir. 2) Kendi meziyetlerinizi gözünüzde büyütmezsiniz. 3) Kendinize karşı ilgi duyduğunuz kadar başkalarından ilgi beklemeyiniz. 4) İnsanların çoğu, durmadan size işkence yapmayı isteyecek kadar sizi düşünemezler.

Bütün vaktini başkalarının karnını doyurmaya harcıyıp da kendini beslemeyi unutan kişi yok olur. Bu yüzden, kişinin haz duyduğu için yemek yemesi, sadece halkın iyiliği uğruna sofraya oturmasından daha yararlıdır. Hiç kimseden, yaşama tarzını başka bir kimse uğruna temelden değiştirip bozması beklenmemelidir. Gerçek ne kadar tatsız olursa olsun, yüz yüze gelinmeli, alışılmalı ve yaşayışımız ona uydurulmaya çalışılmalıdır.

9. Halk Oyu Korkusu

Yaşayış tarzları ve dünya görüşleri, kendileriyle toplumsal bağlar kurdukları ve özellikle birlikte yaşadıkları kimselerce iyi karşılanmayan pek az kimse mutlu olabilir. Hemen herkes için mutluluğun şartı, çevrenin kendisinden hoşnut olmasıdır. Halk kendi düşüncesine aykırı davranandan çok, halkoyundan korkana karşı zorbalık eder. Gelenekçi kimseler, geleneklere aykırı davranışlara kızarlar, çünkü bunu kendilerine karşı yapılmış sayarlar. Toplumun gelenekleriyle uyuşmayan kimseler alıngan, tedirgin ve huysuz olma eğilimindedir. Çevrenin budala, peşin hükümlü ya da insafsız olduğu durumlarda, onunla uyuşmazlık içinde bulunmak bir meziyettir. Gençlerin dilekleri, yaşlılarca saygıyla karşılanmak gerekirse de, yaşlı arzularının geçlerce saygıyla karşılanması doğru değildir. Deneyimlilerin ileri süreceği fikirler, mesleğe yeni başlayanlarca daima saygıyla karşılanmalıdır. Kural olarak, bir insanın açlık ve cezaevine düşmeyecek kadar halkoyuna saygı göstermesi gerekir; bundan fazlası, zorbalık karşısında gönüllü olarak boyun eğmek demektir ve birçok şekillerde kişinin mutluluğunu zedeleyebilir. Ben sadece insanlar doğal olmalı ve anti sosyal olmamak koşulu ile içten gelen zevklerine uymalıdır demek istiyorum. Aynı zevk ve düşünceden olan insanların birbiriyle bağlantılar kurmasıyla da mutluluk artar. Halkoyu korkusu, her türlü korku gibi, ezici ve gelişmeyi engelleyicidir. Mutlu olabilmemiz için, yaşayış tarzımızın derin iç tepkilerimizden doğması ve tesadüfen komşu, hatta akrabamız olmuş kimselerin rasgele zevk ve isteklerine bağlı olmaması gerekir. Hoşgörülüğün arttırılması için en iyi yol ise, gerçek mutluluğun tadını çıkaran kimselerin çoğaltılması ve böylece en büyük zevkleri insan kardeşlerine acı çektirmek olan kişilerin sayıca azaltılmasıdır.

İkinci Bölüm

MUTLULUĞUN KAYNAKLARI

1. Mutluluk Hala Mümkün müdür?

Birçok dereceleri olmakla birlikte mutluluk iki türdür. Yani bunlar birbirlerinden, düpedüz ve hayali, maddi ve manevi, ya da duygusal ve mantıki olarak ayrılabilirler. İki türlü mutluluk arasındaki farkı açıklamanın belki de en basit yolu: Birisinin herkes için, öbürünün ise yalnız okuyup yazabilenler için mümkün olduğu söylemektir. Öğrenimden ileri gelen fark ise, sadece hazların elde edilmesi için girişilecek faaliyetlerde görülür. Her ne kadar hiçbir işe atılamayacak derecede kendini küçük görmek doğru değilse de, kendini fazla beğenmişlikte doğru değildir. Bugünkü toplumun yüksek öğrenimli kişileri arasında en çok mutlu olanlar bilim adamlarıdır. Basit heyecanlar herhangi bir engelle karşılaşmadığı için de karışık heyecanlara ihtiyaç hissetmezler. Yaşamaları durup dinlenmeden insanoğullarının şüpheciliğini yenip kendilerini kabul ettirmek için savaşmayı gerektiren insanlardan pek azı gerçekten mutlu olabilir; bu da ancak, küçük bir dost topluluğu içine kapanıp, dışarıdaki soğukluğu unutabilmekle mümkündür.

Güçsüz olmadıkları, konfor içinde bulunmadıkları için de, her şeye burun kıvrırcı değil, ya reformcu, ya da devrimci olurlar. Çalışma zevki, belirli derecede bir ustalığa ulaşmış ve herkesten alkış beklemeksizin ustalığını işe uygulamaktan gönül sağlayabilen herkese açıktır. Orta bir insanın mutlu olabilmesi için, dostluk ve dayanışmaya ihtiyacı vardır; bunlar ise, endüstri yaşamında, ekip biçme yaşamından çok daha kolaylıkla elde edilebilir. Bir davaya inanmak, birçok kimseler için mutluluk kaynağıdır. Başkalarına kötülüğü dokunmayan her eğlence değerlidir.

Bir şeye düşkünlük ve ikinci meslek uğraşları, birçok hallerde, temel mutluluğun kaynağı olmayabilir; ama katı gerçekten kurtuluşun ve katlanılması güç acıları o an için unutuşun bir yoludur. Temelli mutluluk her şeyden çok, insanlara ve şeylere karşı dostça ilgi duymaya dayanır. Kişilere karşı beslenen dostça ilgi, bir sevme şeklidir. Karşılık beklemek, çoğu zaman mutsuzluğa yol açar. İnsanları incelemeyi sevmek, onların her birindeki özelliklerden hoşlanmak; üzerinde egemenlik kurmaya ve hayranlıklarını kazanmağa çalışmadan zevk duymalarına yol açacak şekil de gösterilen ilgidir ki, kişiyi mutlu eder. Başkalarına karşı içtenlikle bu şekilde davranan kimse, onlar için bir mutluluk kaynağı olur ve kendisi de iyilikle karşılık görür. Başkalarını eğlendiren davranışlar onu eğlendirir.

Ödev duygusu, iş için yararlıdır, ama kişi ilişkilerinde kırıcı olur. İnsanlar, kendilerine sabırla katlanılmayı değil, sevilmeyi isterler. Kişisel mutluluğun bütün kaynaklarından belki en büyüğü, kendini zorlamadan, içten geldiği gibi birçok kimselerden hoşlanmaktır. Bize dost değil, düşman olan şeylere karşı da ilgi duymak mümkündür. Dünya geniş, yeteneklerimiz ise sınırlıdır.

Mutluluğun sırrı şudur: İlgilerinizi alabildiğine genişletiniz; sizi ilgilendiren insan ve şeylere karşı tepkilerinizin düşmanca değil, alabildiğine dostça olmasına bakınız.

2. Heves ve Hoşnutsuzluk

Bu kısımda mutlu bir insanın en genel ve belirli özelliğinden, yani hevesli ve hoşnut oluşundan söz edilecektir.

Açlığın besinle ilgisi neyse, hoşnutluğun yaşamayla ilgisi odur. Yemek yerken canı sıkılan kimse, Byron mutsuzluğu kurbanının karşılığıdır. Ödev duygusuyla besin alan hasta, dünya zevklerinden elini eteğini çekmiş kimseye; obursa, zevk düşkününe benzer. Bence her hoşnutsuzluk bir hastalıktır. Bir insan ne kadar çok şeye karşı ilgi duyarsa, o kadar mutluluk imkânına kavuşur ve o derece az kaderin insafına bağlı olur; çünkü bu ilgilerden birini yitirecek olsa, öbürüne dönebilir. Hayat her şeye karşı ilgi beslenemeyecek kadar kısadır, ama günlerimizi dolduracak kadar çok şeyle ilgilenmemiz iyi olur. Olaylar ancak onlara karşı ilgi duyarsak tecrübelerimiz olur, yani bizi ilgilendirmiyorlarsa, onlardan hiçbir şey elde etmiyoruz demektir. İnsanlar başkalarına karşı besledikleri duygularda birbirine ne kadar benzemezse, onlar hakkında öğrendikleri şeyler de o derece değişiktir.

Mutlu bir yaşamda, değişik faaliyetler arasında bir denge vardır ve hiçbir faaliyet, diğerlerini imkânsızlaştıracak dar derecede ileri götürülemez. Tek tek bütün zevk ve isteklerimiz, hayatın genel çerçevesine uygun olmalıdır. Bunların birer mutluluk kaynağı olabilmeleri için sağlıklı, sevdiğimizimizin duygu ve beğenileri ile içinde yaşadığımız toplumun değer ölçüleriyle uzlaşır olmaları gerekir. Herhangi bir tutkunun ızdırap kaynağı olmaması, bazı sınırlayıcı etkenlerin çerçevesini aşmamasına bağlıdır. Be etkenler: Sağlık, insanın yeteneklerine tümüyle sahip olması, ihtiyaçları karşılamaya yeter bir gelir, toplumsal ödevlerden en önemli olanları, örneğin kişinin ailesine karşı ödevleri gibi etkenlerdir. Eski Yunanlıların ölçülü olma sözü, bu durumların hepsini kaplamaktadır.

Bir tek zeki, öbür zevklerinin zararına aşırı dereceleri bulan kimsenin, genel olarak kökü derinlerde bir tedirginliği vardır; bu kimse bir umacıdan kaçınmak istemektedir. İçki düşkünü için bu durum aşikârdır, yani insanlar unutmak amacı ile içerler. Elde edilmek istenen amaç; zevk değil, unutmaktır. Uygur toplumda hevesin yitirilmesi, büyük ölçüde, yaşayışımızın gerektirdiği özgürlüklerin kısılmasından ileri gelir. Uygur kişi, hayatın her anında içtepi kısıntıları ile sınırlıdır. Ne var ki, kendiliğinden uyanan içtepileri epeyce kısıtlamadan da uygur bir toplum meydana gelemez; çünkü kendiliğinden uyanan içtepiler, ancak en basit şekildeki toplumsal işbirliğine yol açabilir, modern ekonomik düzenin gerektirdiği oldukça karışık şekillerine yetmezler.

Bazı kimseler, uygur hayatın engellerine rağmen, heves ve hoşnutluklarını sürdürebilmektedir; birçokları da, eğer enerjilerinin büyük bir kısmını sömüren psikolojik iç uyumsuzlukları olmasaydı aynı şeyi yapabilirlerdi. Heves ve hoşnutluk, insanın işi için yeterli olan enerjiden daha fazlasını gerektirir, bu da psikolojik mekanizmanın düzenli işlemesine ihtiyaç gösterir. Kadınlarda heves ve hoşnutluk, ağırbaşlılığın yanlış yorumlanması yüzünden büyük ölçüde engellenmektedir. Kadınların erkeklere açıkça ilgi duyması, ya da herkesin içinde fazla canlılık göstermesi doğru sayılmaz. Hayatta pasif ve çekingen olmayı öğretmenin, heves ve hoşnutluk duygusunu körleteceği açıktır. Erkekler için olduğu gibi, kadınlar için de mutluluk ve iyiliğin sırrı, heves ve hoşnutluk duygusuna sahip olmaktır.

3. Sevgi

Hoşnutsuzluk ile heves kırıklığının başlıca sebeplerinden biri, insanın sevilmediği duygusuna kapılmasıdır. Bunun aksine olarak, seviliorum duygusu da, heves ve hoşnutluğu her şey den

çok arttıran bir duygudur. Sevilmediğini sana kimse, değişik davranışlarda bulunur. Sevilmek için büyük çabalar harcar; örneğin, görülmemiş iyilikler yapabilir. İyiliğin asıl sebebi, iyilik görenlerce kolayca anlaşılır. Hiç aklına getirmes ki, satın almaya kalkıştığı sevginin değeri, kendisinin yaptığı maddi fedakârlığın çok üstündedir.

Hayatı güvenle karşılayanlar, güvensizlikle karşılayanlardan çok daha mutludurlar. Üstelik her durumda olmasa bile, büyük bir çoğunlukla güven duygusu bir adama, başkalarının düşecek olduğu tehlikelerden sakınmasında yardımcı olur. Ama genel hayat güvenci, insanoğlunun ihtiyacı olan, uygun bir sevgi görmesi ile meydana gelir. Güven duygusunu, sevmek değil, sevilmek doğurur; ama bu duygu en çok karşılıklı sevgiyle meydana gelir. Ana baba sevgisinden yoksun kalan bir çocuk, korku ve kendi kendine acıma duyguları içinde pısrıklaşıp çekingenleşir ve artık dünyaya neşeli bir görüp öğrenme isteği ile bakamaz. İlk zamanlar melankolik olurlar; sonunda ise herhangi bir felsefe ya da inançtan medet uman, içe kapanık kimseler halini alırlar. Çekingen öğrenci, kitaplığın dört duvarı içinde güven bulur. Eğer kendisini dış âlemin da aynı şekilde düzenli olduğuna inandırabilirse, sokağa çıkmak zorunda kaldığı zaman da hemen hemen buna benzer bir güven duyar. Eğer bu kişi daha fazla sevilmiş olsaydı, gerçek dünyadan daha az korkar ve gerçek dünya yerine, ideal bir dünya yaratmak zorunluluğunu duymazdı.

Buna rağmen her sevgi, insanı gözü pek ve serüvenci yapmaz. Gösterilen sevgi çekingen değil, güçlü olmalıdır; sevilenin güvenliğini ihmal etmemekle birlikte, güvenliğinden daha çok mükemmelliğini isteyen bir sevgi olmalıdır. Sevilenin korkularını uyandırmaktan beklenen şey, ona daha fazla egemen olmaktır. Erkeklerin ürkek kadınlardan hoşlanma sebeplerinden biri de budur, çünkü korunan kimseye egemen olunur. Güçlü ve serüvenci bir kimse, zarar görmeden, oldukça büyük endişelere dayanabilir, ama ürkek kimselerin endişe yoluna sapmamaları gerekir. Erkeklerin kadınları dış görünüşlerine bakarak sevmelerine karşılık; kadınlar erkekleri karakterleri için sevmeye eğilimini gösterirler.

Sevmek iki türdür; birisi yaşama karşı duyulan istek ve hevesin belki en büyük ifadesi; öbürü ise, korku ifadesidir. Bu iki türlü sevginin birincisini, kişi ancak güvenlik içindeyken, ya da en azından kişi kendisini kuşatan tehlikelere aldırış etmiyorsa duyabilir; ikincisi ise, tam tersine güvensizlik içinde bulunmaktan ileri gelir. Güvensizliğin doğurduğu sevgi, öbüründen çok daha öznel ve bencildir; çünkü sevilen kimse, sahip olduğu gerçek nitelikleri için değil; işe yaradığı için değerli görülmektedir. Çünkü bu sevgi, korku ise kötüdür ve çünkü sevginin böylesi bencil bir sevgidir. En iyi sevgi, insanın eski mutsuzluklarından kaçmak için değil de, yeni mutluluklara kavuşma umuduyla beslediği sevgidir.

Oldukça yaygın bir sevgi daha vardır ki; bunda biri öbürünün bütün canlılığını emer, onun verebileceği her şeyi sömürür, karşılık olarak ise hemen hemen hiçbir şey vermez. Böyle insanlar, başkalarını kendi amaçları için bir basamak olarak kullanırlar, hiçbir zaman insanları kendilerine amaç edinmezler. Yalnız birbirine iyilik etmek için değil, bundan daha çok ortak bir iyilik için iki insanın birbirine karşı gerçekten ilgi duyması anlamı ile sevgi, mutluluğun en önemli unsurlarından biridir ve benliği bu şekilde bir açılıp yayılmaya olanak vermeyecek derecede kalın duvarlarla çevrili bir kimse, işinde ne kadar başarılı olursa olsun, hayatta çok şey yitiriyor demektir. Fazla güçlü bir benlik, kişiyi bağlayan bir zincirdir. Sevilme hiçbir zaman yetmez; görülen sevgi, gösterilecek olan sevgiye yol açmalıdır. İnsanlar yanıltılmış olmak korkusu ile hayranlık göstermekte yavaş davranırlar. Gerçek değerli cinsel ilişkiler, tarafların kendilerini tutmadıkları ve kişiliklerini birbirine katıp ortak bir kişilik yarattıkları ilişkilere dir. Tedbirin bütün çeşitleri arasında gerçek mutluluğa en fazla engel olanı, aşta tedbirdir.

4. Aile

Geçmişten zamanımıza değin sürüp gelmiş kurumlar içinde aile kadar bozulmuş ve yoldan çıkmış olanı yoktur. Ana babaların çocuklara, çocukların ana babalara karşı sevgisi, mutluluğun en büyük kaynaklarından biri olabilir; ama bugün gerçek şudur ki, ana babalar ile çocuklar arasındaki ilişkiler, onda dokuz bir çoğunlukla her iki taraf için, yüzde doksan bir çoğunlukla da taraflardan birisi için mutsuzluk kaynağıdır. Ev kadınları sırf bu gibi gerekli işleri yapmaları yüzünden kocalarının gözünde usandırıcı, çocuklarının gözünde ise baş belası durumuna düşerler. Kadın aile içinde ödevlerini yerine getirmesi yüzünden aile fertlerinin sevgisini yitirmiştir; oysa bunları ihmal edip de neşe ve güzelliğini sürdürseydi, belki hala sevilmekte olurdu.

Bütün bu dertlerin başı paraya dayanır ve aynı derecede önemli başka bir tedirginlik daha vardır ki, onun da sebebi ekonomiktir. Gelecek çağlara damgasını vuracak derecede büyük ve göz kamaştırıcı işler başarma yeteneğinde olan bir kimse, bu duygusunu işiyle karşılayabilir; ama üstün yetenekleri olmayan erkek ve kadınlar için, çocuklarında yaşamak umudundan başka çıkar yol yoktur. İki insan arasındaki ilişkinin iyi sayılabilmesi için, her ikisini de hoşnut etmesi gerektiğine inanıyoruz. Büyüğün kararsızlığı ve kendine güvensizliği kadar çocuğun zihninde endişe yaratan hiçbir şey yoktur.

5. İş

Çoğu insanlar vakitlerini kendi dilediklerince geçirmede özgür bırakıldıkları zaman, yapmaya degecek kadar zevkli bir şey bulmakta güçlük çekerler. Boş vakitleri akıllıca doldurabilmek, uygarlığın son basamağıdır ve bugün çok az kimse bu basamağa ulaşmıştır. Olağanüstü üstünlük sahibi kimseler dışında, insanların çoğu, emirler sert olmamak koşulu ile kendilerine günün her saatinde ne yapacaklarını bildirilmesinden hoşlanır. İş en başta can sıkıntısını önleme bakımından gereklidir. İş ne kadar sıkıcı olursa olsun, dünya çapında ya da kendi çevresinde kişiye ün sağladıkça katlanabilir bir durum alır.

İşi ilgi çekici yapan iki unsurdan birincisi ustalık göstermeye, ikincisi de yapıcılığa olanak vermesidir. Gerekli ustalığın değişik olması, ya da sonsuz bir ilerleme imkânı bulunması koşulu ile ustalık isteyen bütün işler zevk vericidir. En iyi işin insanı mutlu kılma bakımından hünerden üstün bir unsuru daha vardır ki, yapıcılık unsurudur. Çoğunda değil, ama bazı uğraşlarda iş tamamlandıktan sonra ortaya anıt bir eser çıkar.

Düşmanınızı öldürsünüz; o ölünce işiniz sona ermiştir ve zaferden duyduğunuz zevk hızla sönükleşir. Oysa yapıcılık işi tamamlandığı zaman baktıkça hoşlanırsınız; üstelik işin sonu yoktur, eser hiçbir zaman üzerine bir şey eklenemeyecek derecede tamam olamaz. Yapıcılık yıkıcılıktan daha büyük bir mutluluk kaynağıdır. Yapıcılıktan hoşlanan kimselerin yapıcılıkta buldukları gönül doyumunu, yıkıcılıktan hoşlanan kimselerin yıkıcılıkta buldukları gönül doyumundan daha büyüktür, çünkü içi nefretle dolu bir insanın yapıcılıktan zevk alması kolay değildir. Büyük sanat eserleri yaratma gücü, daima değilse bile, çoğu zaman öylesine büyüktür ki, sanatkârın işinden aldığı zevk olmasa kendisini öldürmesine bile yol açabilir. İnsan kendisine karşı saygı duymazsa, kolay kolay gerçek mutluluğa kavuşamaz. İşinden utanç duyan bir adamın ise kendisine karşı saygı beslemesi zordur.

Hayatı bir bütün olarak görme alışkanlığı hem akla, hem de gerçek ahlaka uygundur ve eğitim sırasında teşvik edilmesi gereken bir şeydir. Uygun ve değişmez bir gaye, bütün hayatı mutlu

kılmaya yetmez, ama mutlu bir hayat için vazgeçilmez bir şarttır. Uygun ve devamlı gaye de, en başta, insanın işinde bulunur.

6. Benlik Dışı İlgiler

Boş zamanlarını dolduran ve kendisini daha ciddi düşüncelerin yorgunluğundan kurtaran ilgileri ele alalım. Mutsuzluk, yorgunluk ve sinir gerginliğinin sebeplerinden biri, insanın yaşamda pratik önemi olanlardan başka hiçbir şeye karşı ilgi duyamamasıdır. Dış ilgilerin dinlendirici oluşu herhangi bir faaliyet gerektirmemelerinden gelir. Kararlar vermek ve irade gücünü kullanmak, hele bunların acele ve bilinçaltı yardımı olmadan yapılması gereken hallerde, çok yorucudur. Bir endişe ne kadar önemli olursa olsun, uyanık geçen bütün saatler boyunca zihni meşgul etmemelidir. İyi bir sonuca yönelmiş iş, kötü bir sonuca yönelmiş çok işten daha iyidir. Bir insan, geçici ve kısa bir zaman için de olsa, ruhu neyin yücelttiğini bir kere anladıktan sonra, kendisini bencillığe, küçüklüklere, önemsiz aksilikler yüzünden üzüntüye kaptırmaz ve alınyazısından korkmaz. Doğru davranış düşüncüyü yok etmek değil, yeni kanallara yöneltmek, hiç olmazsa mevcut dertten uzak yönlere çevirmektir. Dert başa gelince katlanabilmek için, mutlu günlerde birçok ilgi tohumları ekmek akıllıca bir davranıştır; böylece zihin, mevcut tedirginliği zor dayanılır hale getiren bağlantı ve duygular dışında, yeni bağlantı ve duyguları hazır bulur.

7. Çaba ve Her Şeyi Tanrıdan Bekleme (Kabullenme)

Ölçünün elden bırakılmaması gereken bir durum da çaba ve kabullenme arasında denge sağlamakla ilgilidir. Kabullenmeyi ermişlerle mistikler öğütlemişlerdir; çaba doktriniye bilen uzmanlarla pazısı güçlü Hıristiyanlarca öne sürülmüştür. Çok ender durumlar bir yana, mutluluk sadece uygun koşulların bir araya gelmesiyle olgun bir meyve gibi kucağa düşer bir şey değil, çabayla erişilebilecek bir durumdur. Mutluluk, çoğu kadın ve erkekler için tanrıların bir lütfu değil, bir başarıdır ve sağlanması için de çabanın, içte ve dışta, büyük bir rol oynamasını gerektirir. Mutluluğa kavuşma savaşında kabullenmenin de rolü vardır. Akıllı bir adam, önlenmesi olanaklı talihsizlikler karşısında elini, kolunu bağlayıp oturmamakla birlikte, kaçınılmaz talihsizlikler için ne zaman, ne de duygu harcar. Tutulması gereken yol, kişinin elinden geleni yapması ve sonucu kadere bırakmasıdır. Kabullenme iki türdür, birinin kökü umutsuzluk, öbürünün ise gerçekleşmesi mümkün olmayan umuttur. Üzüntü, endişe ve öfke hiçbir işe yaramayan duygulardır. Üzüntülerin baskısından kurtulmuş bir insan; hayatın, endişe edip durduğu günlerdekinden çok daha sevinçli bir iş olduğunu görecektir.

Dünyadaki yararlı uğraşların yarısını, zararlı işlerle savaşmak teşkil eder. Gerçekleri öğrenmek için sarf edilmiş olan zaman, boşa harcanmış değildir. Kendimizle ilgili gerçeklerle yüz yüze gelme isteğinde belirli bir kabullenme vardır; kabullenmenin bu türüsü kişiye başlangıçta acı çektirir; ama kendi kendini aldatmanın sebep olabileceği hayal kırıklıklarına karşı bir koruyucu, daha doğrusu tek koruyucudur. İnanılması her gün biraz daha güçleşen şeylere inanmak için harcanan çaba kadar yorucu ve en sonunda usandırıcı hiçbir şey yoktur.

8. Mutlu İnsan

Açıkça görüldüğü gibi, mutluluk, kısmen dış şartlara, kısmen de kişinin kendisine bağlıdır. Çoğu insanların mutluluğu için bazı vazgeçilmez şeyler vardır; ama bunlar, yiyecek, barınma, sağlık, sevgi, başarılı iş ve çevreden saygı görmek gibi basit şeylerdir. Dış etkilerin gerçekten kötü ve ters olmadığı durumlarda bir adam; tutku ve ilgileri kendi içine değil dışa dönük olmak koşuluyla mutluluğa erişebilir. Şu halde eğitimde olsun, kendimizi hayata uydurmada

olsun, dünyaya göre ayarlama olsun yapmamız gereken şey, kendimize yönelmiş tutkularından kaçınmak ve kendimizi dinleyip durmaktan bizi kurtaracak sevgiler ve ilgiler edinmeye bakmaktır. İnsanların gerçekleri kabul etmek istemeyişlerinin ve uydurdukları yalanlardan medet ummalarının sebebi korkudur. Günah duygusu taşıyan adam da, bir bakıma, kendi kendini sevmektedir. Bu geniş evrende o adam için en önemli şey, kendisinin erdemli olmasıdır.

Mutlu insan dış dünyada yaşar; özgür sevgileri ve geniş ilgileri vardır; mutluluğunu bu ilgilerden, bu sevgilerden ve bunların kendisini başka insanlar için sevimli ve ilgi çekici yapması gerçeğinden sağlar. Sevilen kişi, seven kişidir. Mutlu yaşama, büyük ölçüde, iyi ve dürüst yaşama demektir. Geleneksel ahlakçı aşkın bencil olmaması gerektiğini söyler. Aşkta bencillik belirli bir noktadan öteye varmamalıdır; ama aşk da öyle olmalıdır ki, başarılmasıyla kişiyi mutlaka mutluluğa kavuşturmalıdır. Elbette ki sevdiklerimizin mutluluğunu istememiz gerekir; ama kendi mutsuzluğumuzun pahasına değil.

Mutlu bir insan, kendisini evren vatandaşı olarak hisseder, evrensel görünüşün ve hazların bol bol tadını çıkarır, ölüm düşüncesiyle tedirgin değildir, çünkü kendisini kendinden sonra geleceklerden ayrı saymaz. Böylesine derin bir içtenlikle yaşam ırmağına dalmakladır ki, hazların en büyüğüne kavuşabilir.