

# İnsanın Huzur Arayışı

ESNEKLİK, DENGE  
VE İÇSEL HUZUR  
BULMANIN YOLLARI  
ÜZERİNE BİR KILAVUZ

FERHAT KARDAŞ



## MUTLULUĞUN ÖTESİ

Mutluluk araştırmaları son zamanlarda hiç olmadığı kadar çoğalmış durumda. İnsanlar bulabildikleri her türlü vesileyle mutluluk denilen Şeyi tatmak ve bunu kalıcı hale getirmek istiyor. Çoğu insan da acıları, zorlukları, engelleri, olumsuzlukları hayatının dışında tutarak büyük mutluluk ödölünü elde etmenin telaşı içinde. Bunun için mutluluk pazarlayan her tezgâha müşteri çıkıyor. Bu yüzden “sen her Şeyin en iyisine layıksın” sloganıyla narsisizmi okşayan kitaplar çok talep görüyor, “hiç kimseyi takma, her Şeyi boş ver” mesajı kimilerinin yaşam motosu haline geliyor, bilinçaltını formatlayarak bütün kötü Şeyleri unutturacağı vaadinde bulunanlara inanılmaz rağbet oluyor, anlık haz veren uyuşturucularda teselli arayan insanlar çoğalıyor, gerçek dünyada bulamadığı değerleri sanal dünyada türlü yollarla doyuma kavuşturmaya çalışanların sayısı hızla artıyor. Bazı ülkelerde uyuşturucu satışının yasal hale gelmesiyle ilgili düzenlemeler yapılıyor. Farmakoloji alanı ruhsal mühendisliğe soyunarak rahatlatan, kaygıyı yok eden, kötü anlarda mutlu hissettiren ilaçlar pazarlıyor. Elizabeth Farrelly’in güzel tespitiyle “Yaşam şu anda son bulacak olsa modern yaşamın mezar taşına yazılacak slogan şu olurdu: eğer seni mutlu ediyorsa o kadar da kötü olamaz.” (Farrelly, 2015).

Çoğu insanın aradığı Şey pürüzsüz bir mutluluk: her Şeyin yolunda gittiği, kimsenin kimseye zorluk çıkarmadığı, sevdiğimiz veya sevmediğiniz insanların tam da beklentilerimize uygun

davrandığı, sürekli haz alabildiğimiz ve acılardan tamamen uzak olduğumuz hayali bir cennet. Eğer mutluluk gerçekten böyle bir şey olsaydı ve sadece iyi hissetme meselesi olsaydı uyuşturucu bağımlıları gezegendeki en mutlu insanlar olurdu (Harris, 2018). Bu yalın gerçeğe rağmen mutluluk endüstrisi harıl harıl yeni ürünler üretmeye ve pazarlamaya devam ediyor. Nerdeyse her gün yeni kişisel gelişim kitapları yayınlanmaya ve mutluluğun bin bir türlü yolunu göstermeye devam ediyor.

Bütün bu çabalara rağmen mutlu değiliz ve ruhsal patolojilerimiz giderek çoğalıyor. Psikiyatri tanı el kitaplarına sürekli yeni psikolojik rahatsızlıklar ekleniyor. Depresyon, kaygı, yeme bozuklukları, intiharlar, bağımlılık, cinsel sorunlar, alkolizm, yalnızlık, düşük benlik saygısı, kumar bağımlılığı gibi sorunlar hiç olmadığı kadar fazla ve hızla artmaya devam ediyor (Harris, 2018). Bu yüzden güçlü bir mutluluğun tuzağının içinde olduğumuzu ifade ediyor Russ Harris ve bu tuzağı mutluluğa ulaşmak için rahatsız edici duygulardan kaçınma ve onları bastırma çabasının zamanla bizi daha fazla mutsuz etmesi olarak tanımlıyor. Başka bir deyişle; sıkıntılardan tamamen arındırılmış bir yaşam arayışı ve materyalist hazlarla yalancı bir cennet yaşama beklentisi çoğu zaman hayatın giderek daha sorunlu hale gelmesiyle ve bir cehenneme dönüşmesiyle sonuçlanıyor. Bir mutluluk yanılsaması içindeyiz ve az ileride duran ve bizi mutlu edeceğini düşündüğümüz şeylere doğru telaşla ve heyecanla koşuyoruz. Ancak oraya yaklaşıncaya bunun bir serap olduğunu fark ediyoruz. Mutluluk kısır döngüsü bizi yormaya devam ediyor.

Mutluluk meselesi söz konusu olunca yanlış yerde yanlış şeyi aramak insanın sadece trajedisini derinleştiriyor. Büyük umutlarla çıkılan mutluluk arayışı çoğu zaman anlamsızlıkla,

öğrenilmiş çaresizlikle, hayatın gerçeklerine sert bir çarpma, derin bir can sıkıntısıyla ve kimi zaman da ölüme kadar götüren bir bağımlılık süreciyle sonuçlanıyor. Hazzı artırma, acıyı, zorlukları ve engelleri ısrarla hayatın dışında tutma beklentisi insanı tatmin etmeye yetmiyor. Hedonik adaptasyon süreciyle insan başta kendisine inanılmaz haz yaşatan şeye alışıyor ve ilk zamanlarda çok farklı hisler yaşatan nesnelere bir süre sonra eski tadı vermemeye başlıyor. Haz eşiği yükseldikçe başka haz kaynakları veya başka haz düzeylerinin arayışı içine giriyor. Dozu arttırmak veya farklı kaynaklar aramak yine işe yaramıyor. Başladığı noktaya değil, o noktanın çok daha gerisine savruluyor. Derin bir tatminsizlik hali yaşıyor. Sahip olduğu hiçbir şeyle yetinmemeye başlıyor. Can sıkıntısının, çaresizliğin, umutsuzluğun pençesine düşüyor. Kemal Sayar'ın Kaliforniya Benliği olarak ifade ettiği modern zaman benliği geliyor böylece: "Bu benlik modern bireyciliğin en içe dönük, en narsistik, en benmerkezci ve en kendini düşünen biçimini temsil eder. Bu benlik için yaşamın temel amacı doğru seçimleri yapmak ve doğru şeyleri tüketmektir. Ne için? Hayattan alabildiğine çok almak, hazzı azamiye çıkarıp acıyı asgariye indirmek için. Kaliforniya Benliği duygusal adanmadan uzak, sadece kendi haz ve çıkarları peşindedir. Böylesi bir benliğin yapısının, yabancılaşma ve depresyonu tırmandırmasına şaşmamak gerek." (Sayar, 2011).

İnsanların çoğunun mutluluğun kaynağı olarak düşündükleri şeylerin sürdürülebilir bir mutluluk getirmediklerini hem araştırma sonuçları, hem de kişisel gözlem ve deneyimlerimiz ortaya koyuyor. Zenginlik sürdürülebilir mutluluk getirmiyor. Yapılan araştırmalar büyük ikramiyeyi kazanan kişilerin ilk zamanlarda aşırı şekilde mutlu olduklarını, sonra yavaş yavaş

bu mutluluklarının tekrar azalmaya başladığını göstermektedir. Şöhret olmak, insanlar tarafından alkışlanmak, kariyer hedeflerimize ulaşmak, istediğimiz başarıyı yakalamak bize tek başına sürdürülebilir bir mutluluk getirmiyor. Materyalist hazlara ilişkin bu sonu gelmeyen yolculuk günün sonunda kişiyi gittikçe yormaya ve yaşadığı anlamsızlığı derinleştirmeye başlar.

Araştırma sonuçları işten atılma veya terfi alma gibi önemli yaşam olaylarının mutluluğa etkisinin üç aydan kısa sürdüğünü, son 50 yılda farklı milletlerin gelir ve refah düzeyinde anlamlı bir yükseliş olmasına rağmen yaşamdan doyum alma düzeyinin sabit kaldığını, fiziksel güzelliğin mutluluk üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını, nesnel sağlığın bile belli bir noktaya adar mutluluk üzerinde anlamlı etkisinin olmadığını ve önemli olanın bir dereceye kadar öznel sağlık algısı olduğunu, daha zeki olmanın daha fazla mutluluk getirmediğini, mutluluğun iklime göre anlamlı şekilde farklılaşmadığını ve mutlulukla en çok ilişkilendirdiğimiz birçok demografik değişkenin mutluluğun en fazla % 10-15 kısmını yordadığını ortaya koymaktadır (Seligman, 2021).

Bu gerçekler mutlulukla ilgili yanlış bir arayışa işaret ediyor. İhtiyaç duyduğumuz, aradığımız, peşinden koştuğumuz şey hazza dayanan hedonik bir mutluluk değil, sakinliğe, dinginliğe, kabullenmeye dayanan bir iç huzurdur. Mutluluğu değil, huzuru aramamız gerekiyor aslında. Haz doyumuna dayanan bir mutluluk daha coşkulu, daha gürültülüdür ancak etkisi sınırlıdır ve çabuk geçer. Hedonik mutluluğu yakalamak için dışsal bir ödüle ihtiyaç duyarız ve bunu sürdürmek için de sürekli yeni pekiştireçlere ve daha üst düzey haz kaynaklarına ihtiyaç duyarız. Bu yönüyle sürekli dışa bağımlı olan ve

çoğunlukla yüzeylede yaşanan bir mutluluktur bu. İnsanın derinlerine inmez ve varlığının farklı alanlarına yayılmaz. Bu yüzden de saman alevi gibi sönüp geçer.

İçsel huzur hazza dayanan mutluluk anlayışına göre daha sessiz, daha derin, daha kalıcı olma eğilimi taşır. Huzuru yakalamak dış dünyadaki pekiştireçlerle değil, kendi iç dünyamızla kurduğumuz doğru temasla mümkün. Bunun için de dış dünyayla ilişkimizi doğru şekilde kurmaya ve zaman zaman bu ilişkiyi sınırlandırmaya ihtiyacımız vardır. İçsel huzur için dışsal pekiştireçlere, ödüllere ihtiyacımız yoktur. Huzurun en büyük ödülünü kendi iç dünyamıza yayılan o ferahlık hissiyle alırız. Hedonik mutluluk ilk engelde dağılır ve yok olur. Huzur ise engellere, zorluklara, trajedilere daha dirençlidir. Huzur insana esneklik, ölçü ve denge sağlar. İnsanın sadece kötü zamanlarında değil, güzel zamanlarında da ölçülü kalmasına yardım eder. Huzurlu insan sevincini de, heyecanını da doğru şekilde yaşar. Bu tutum onu mutluluk sonrası dönemdeki hayal kırıklıklarından korur. Sevinç ölçülü şekilde karşıladığı ve misafir ettiği için, o sevinç kendisinden ayrıldığında da onu sakin bir halde yolcu etmeyi bilir. Bu da kişinin hayatını olağan dışı yaşantıların iniş ve çıkışlarıyla aşırı bir şekilde sarsılmaktan ve savrulmaktan korur. Daha tutarlı ve istikrarlı bir iç dünyası olur huzurlu bir insanın. Hedonik mutluluk tek kanatlıdır, o yüzden uzun süre uçamaz, bir yerde yorulur ve düşer. Huzur ise çok kanatlıdır ve uzun süre yoluna devam eder. Hedonik mutluluk kırılmandır, huzur ise dayanıklıdır ve daha zor sarsılır.

Huzurlu bir zihin yaşamın acı, trajik ve karanlık tarafıyla doğru bir ilişki kurar. Kurtulabileceği acılardan bilinçli bir farkındalıkla kurtulmaya çabalar, misafir etmesi gereken acı-

ları da kabullenmeyi öğrenir. Her zaman resmin bütününe odaklanır, bir ağaca ormanı görmesine engel olacak düzeyde yaklaşıp görüş açısını kapatmaz. Böylece ilk imtihanda, ilk zorlanmada, ilk düşüşte parçalanmaz ve dağılmaz. Her insan gibi yaşadığı bir trajedinin veya sınanmanın karşısında sarsılır, kimi zaman savrulur ve düşer. Her insan gibi arzular ve arzularının peşinden gider bazen. Ancak kısa sürede toparlanmayı, kısa sürede odağına geri dönmeyi ve kaldığı yerden yoluna devam etmeyi bilir. Huzurlu insan düştüğü yerden kalkar ve bunu çok geciktirmez. Hazzı artırmaya ve acıyı hayatın dışında tutmaya koşullanmış bir zihin ise sert düşüşler yaşar ve kolayca düştüğü yerden kalkamaz. Sürekli doyum kaynaklarını çeşitlendirme ve yükseltme arayışı içindedir. Arzuları tarafından yönlendirilir. Yanlışı daha fazla yanılışla telafi etmeye çabalar. Böylece giderek arzularının kölesi haline gelir. Kimi zaman da acılarına narsistçe yapışıp kalır. Yaşadığı acılara sarılarak kendine bir konfor alanı inşa eder. Bu alanda sorumluluk alma ihtiyacı hissetmez ve varoluşunu ortaya koymamanın suçluluğuyla kendince baş etmeye çalışır.

Mutluluğa ilişkin doğru bir anlayış ve ölçülü bir beklenti bizi gerçekten iyi hissettirir. Yani huzurlu kılar. İhtiyacımız olan şey materyalist hazlarla tetiklenen, aniden yükselen ve benzer şekilde hızla dibe vuran bir geçici duygu hali değil, daha dengeli, daha istikrarlı ve daha ölçülü bir ruh halidir. Böyle bir yaşam hem daha anlamlı olur, hem de daha derin bir doyum sağlar. Bu yüzden mutluluğa değil, huzura ihtiyacımız var. Aradığımız mutluluk mümkün değil, ama içsel huzur mümkün. Üstelik mutluluk için ödemek zorunda kaldığımız bedelleri ödemek zorunda kalmadan.

Hedonik mutluluğun varsayımlarından birisi sürekli daha fazlasını istemektir. Daha çok dürtü tatmini sağlamak, daha çok şeye sahip olmak, daha çok görünmek, daha çok sevmek... Ancak zamanla sahip olmak için çırpındığımız şeyler bize sahip olmaya başlar. Hayatımıza sahip olduğumuz şeyler yön verir. Kalıcı huzur ise daha fazlasıyla değil, daha azıyla mümkündür. Arzuları çoğaltmakla ve sahip oluna şeyleri artırmakla değil, bunları sınırlamakla elde edilir. Bunun yansıması da şükran hissi duymaktır. Yaşam doyumu ve daha sürdürülebilir mutluluk sahip olmayı arzuladıklarımızla değil, şu an sahip olduklarımıza karşı takındığımız tutumla ilgili bir durum. Başka bir deyişle şükran, takdir ve memnuniyet hisleriyle ilgilidir. Hazcı bir mutluluk anlayışı her şeyi kendi hakkı gibi görür, elinde olanla yetinmek yerine sürekli daha fazlasını arzular. Hazcı anlayış daha çok biriktirmeye ve daha fazlasına sahip olmaya odaklanır. Bu yüzden hiçbir zaman gerçek bir doyum yaşamaz. Kalbi hiçbir zaman tam anlamda mutmain olmaz.

Huzurun kaynaklarından birisi şükran hissimizi geliştirmektir. Şükran duymak yaşamdaki olumlu durumlara odaklanmak, küçük şeylerle mutlu olmayı bilmek, kendi sahip olduklarımızın farkında olmak ve bunlar için şükretmek, şükran duygularımızı ifade etmek, diğer insanların bizim için yaptıklarının farkında olmak ve onlara teşekkür etmeyi bilmek, mahrumiyet ve eksiklik yerine sahip olduklarımızın kıymetini bilmek gibi boyutlardan oluşan genel bir yaşam yönelimidir (Kardaş, & Yalçın, 2019). Şükran duyan insan yaşamı her haliyle bir armağan gibi görür ve önce sahip oldukları için memnuniyet hisseder. Bu yüzden kişiler arası ilişkileri güçlendirir ve sosyal destek kaynakları sağlamıştır. İnsanlara teşekkür etmeyi ve kendisine yapılan iyilikler için minnettar olmayı



bilir. Son yıllarda pozitif psikoloji alanında yapılan birçok araştırma şükran hissini yaşamamanın ve ifade etmenin sürdürülebilir iyi oluş için en güçlü kaynaklarından biri olduğunu ortaya koymaktadır (Kardaş & Yalçın, 2018). Şükran duymak yaşamdan daha derin doyum almayı, daha fazla memnuniyet içinde olmayı ve daha huzurlu olmayı sağlar.

Son zamanlarda insanın güçlü yönlerini, içsel kaynaklarını, iyi oluş ve mutluluk halini araştırmak üzere ortaya çıkan Pozitif Psikoloji alanının öncülerinden biri olan Sonja Lyubomirsky uzun yıllar yaptığı araştırmaların sonunda mutlulukla ilgili beklediğimizden daha farklı sonuçlar ortaya koydu. Bu çerçevede sürdürülebilir bir mutluluk modeli geliştirdi ve bunun genelde düşündüğümüz şeylerin aksine şükran duymak, nezaketli davranmak, iyilik yapmak, iyimser olmak, affedici olmak, anlamlı yaşam amaçlarına sahip olmak, manevi etkinliklerde bulunmak gibi konularla mümkün olduğunu ortaya koydu (Lyubomirsky, 2008). Yani iyi oluş halimiz daha fazla haz almakla ve daha fazla dünyalık kazanımla değil, yaşama küçük ve anlamlı dokunuşlarla mümkün. Bu da önemli ölçüde huzur kavramına karşılık gelir. Ancak mutluluk gibi aradığımız huzur da bizden çok uzaklarda görünüyor. Huzuru da doğru yerde ve doğru yöntemlerle aramaya ihtiyacımız var.

## HUZURSUZLUĞUN ANATOMİSİ

Telaşla koşturan insanlar. Uykusunu alamamış gözler. Yorgun bedenler. Kalabalık metro istasyonları. Tıka basa dolu otobüsler. Hızla gelip geçen dolmuşlar. Sarı taksiler. Birbirine karışan korna sesleri. Caddede eksilmeyen insan seli. Şehrin onu gelmeyen koşturmacası, gürültüsü, yoğunluğu. Üst üste kutu gibi yığılmış evler. Nefes alamayan binalar. Çirkin binalar. Gözlerden kaybolan gökyüzü. Betona gömülen yaşam alanları. Yalnız kalan ağaçlar. Çöpleri kaldıran temizlik işçileri. Eski apartman daireleri. Dar ve kasvetli arka sokaklar. Durmadan yenilenen reklam panoları. Işıl ışıl parlayan vitrinler ve geceyi aydınlatan yalancı ışıklar. İnsan istilası altındaki AVM'ler. Gürültüyle ruhsal sancıları bastırmaya çalışan eğlence merkezleri. Stadyumlarda var güçleriyle bağırarak taraftarlar. Plazalarda geç saatlere kadar yanmaya devam eden ışıklar. Masa başında stresle iş yetiştirmeye çalışan, proje için koşturan, kaygıyla sunum hazırlığı yapan beyaz yakalılar. Fabrikada, şantiyede, atölyede var gücüyle üretmeye çalışan mavi yakalılar. Derslere yarı istekli girmeye çalışan öğrenciler. Yarış atı gibi koşturulan çocuklar. Kafelerde günün yorgunluğunu atmaya çalışan insanlar. Evlerde eksik olmayan TV gürültüsü. Sürekli bağırarak bir sunucu. Cinayet, gasp, hırsızlık, kaza, ekonomi, politika haberleri. Telefona dalıp giden aile bireyleri. Dağınık sofralar, dağınık programlar, dağınık hayatlar. Sanal dünyada teselli arayan kalpler. Sanal kişilikler, sanal aşklar, sanal doyumlar, sanal hayatlar. Birbirine giderek yabancılaşan insanlar. Ötekine

karşı duyarlılığın kaybolmaya yüz tuttuğu zamanlar. Kaygıyla, anlamsızlıkla, huzursuzlukla boğuşan insanlar. Bizler. Huzurdan yoksun hayatlarımız.

Bizi mutsuz etmek üzere kurgulanmış bir çağda yaşıyoruz. Hem iç dünyamızda hem de dış dünyada hüküm süren bir telaş ve kaygı hali var. Hayatla ve içinde yaşadığımız dünya ile doğru bir ilişki kurmakta zorluk çekiyoruz. Aradığımız ritmi ve dengeyi bulamıyoruz bir türlü. Kendimizi, yıllarımızı, enerjimizi, sevdiğimiz insanları, içinde yaşadığımız gezegeni bilinçsizce tüketiyoruz. İç dünyamızda yorgunluğun, bitkinliğin ve huzursuzluk halinin belirgin izleri. Hep bir yerlere yetişme telaşı içinde yaşıyoruz. Hep bir şeylerden kaçıyoruz doludizgin. Bitirilmesi gereken işler bitmiyor ve yapılacaklar listemiz her gün uzamaya devam ediyor. Negatif duygular esir alıyor hayatlarımızı. Koşturmaktan, yetişmeye çalışmaktan, her an bir şeyleri toplama çabasından yorgun düşüyor ruhlarımız. Bedenimiz zihnimizin hızına, ruhumuz bedenimizin ritmine ayak uydurmakta güçlük çekiyor.

Dinlenmenin, toparlanmanın ve daha sakin bir yaşam sürmenin yollarını arıyoruz bir yandan. Uzun süren uykular, kısa tatiller, ekran karşısında pasif bir halde geçirdiğimiz uzun saatler, derin bir sohbete dönüşmeyen monologlar dinlendirmiyor bizi, daha çok yoruyor. İsteklerimiz, beklentilerimiz, ihtiyaçlarımız giderek çeşitleniyor ve şiddetleniyor. Bazen tam dokunup tutacakken elimizden kayıp gidiyor yetişmeyi arzuladığımız şeyler. Tam “işte şimdi bitti” dediğimiz noktadayken yeni bir beklenti iç dünyamızı meşgul etmeye başlıyor. “Bunu da atlarsam bitecek” dediğimiz her seferinde bitirilmesi gereken başka işler çıkıyor. Şanslıysak biraz dinlenmeye vaktimiz oluyor sadece. Sonra yeniden başladığımız noktaya

geri dönüyoruz. Yine aynı soru işaretleriyle, aynı telaşla, aynı yoğunlukla ve aynı yorgunlukla... Başladığımız yerdeyiz yine. Belki de sadece sınırlı bir daire içinde kendi kendimize aynı yörüngede dolanıp duruyoruz. Belki de aslında hep başa sarıp duruyoruz. Aynı sarmalın, aynı kısır döngünün, aynı can sıkıntısının içinde yuvarlanıp duruyoruz.

Gittikçe artıyor yoğunluğumuz ve yorgunluğumuz. Ruhlarımız hırçın ve huzursuz bu yüzden. İçimizde derin bir boşluk hissiyle yaşamaya devam ediyoruz. Kendi varlığımızda nefes alıp vermeye devam eden başka biri gibi hissediyoruz kimi zaman. Kendimize, insanlara ve içinde yaşadığımız dünyaya yabancılaşıyoruz. Hep bir şeylerin eksikliğini hissediyoruz. Taşlar yerine oturmuyor bir türlü. Olmamamız gereken yerdeyiz ve dert edinmememiz gereken dertlerle boğuşuyoruz. Kaygıyla ve telaşla koşturuyoruz ama hiçbir yere yetişemiyoruz. Çoğu hikâyemiz yarım kalıyor. İyi bir şeyler için çabalıyoruz ama uğraşlarımız bizi arzuladığımız yere götürmüyor. Ya istediğimiz yere ulaşmaya mecalimiz kalmıyor ya da ulaştığımız yerin aradığımız menzil olmadığını fark ediyoruz. Bir aidiyet yoksunluğu yaşıyoruz. Bir yabancı gibi hissetmeye başlıyoruz yaşadığımız her yerde. Beklentilerle, tezatlarla, belirsizliklerle, hayal kırıklıklarıyla ve can sıkıntısıyla boğuşuyoruz. Giderek artıyor öfkemiz. Giderek şiddetleniyor hırçınlığımız. Giderek derinleşiyor çaresizliğimiz. Dünya bize aradığımız o huzuru vermiyor bir türlü. Dengemiz sarsılmaya ve bozulmaya devam ediyor.

Belki de bu yüzden yaşadığımız dünya her geçen gün katlanılması ve tahammül edilmesi daha zor bir yer haline geliyor. Bu kadar da olmaz dediğimiz her şey bir şekilde oluyor artık. Şaşırma refleksimizi yitiriyor, gözümüzün önünde olup bitenler

karşısında duyarsızlaşmaya başlıyoruz. Soru işaretleri, beklentiler, şaşkınlıklar, hayal kırıklıkları, yoğunluklar, bekleyişler, arayışlar, tükenmişlikler... Hayat bütün karmaşıklığı, bilinmezliği, düzensizliği ve gel-gitleri ile sürekli yanı başımızda. Onunla sonu gelmeyen bir kavga halindeyiz.

Dünya hızla dönmeye devam ediyor ve biz istesek de bir köşeye çekilemiyoruz. Dağılmadan, dökülmeden, tükenmeden ayakta kalabilmenin gayreti ve arayışı içindeyiz. Bunun için bulabildiğimiz her türlü vesileye sarılıyoruz, bize en küçük bir umut vaadinde bulunan her şeye sıkıca sarılıyoruz. Bu yüzden çok defa beklentilerimizin altında eziliyor, sık sık aldanıyor veya çok defalar hayal kırıklığı yaşıyoruz. Güvenmek istiyoruz ama her defasında güvenimiz boşa çıkarılıyor. Bin yerden yara alıyor güven hissimiz. Aynı delikten defalarca ısırılıyor. Günün sonunda kalbimiz acımaya başlıyor ve zihnimiz iyice yorgun düşüyor. Bir teselli arıyoruz ama aradığımız teselli baktığımız yerlerin hiçbirinde bulamıyoruz. Nice bilinmezliğin ortasında ve nice düşüşlerin ardından yaşamak yüküyle baş başa kalıyoruz yine. Korkmaya, tedirgin olmaya, can sıkıntısı yaşamaya, kaygıyla ve güvensizlik hissiyle boğuşmaya devam ediyoruz.

Bizi çepeçevre kuşatan, pençesine alan ve kendisiyle birlikte bir bilinmeze doğru sürükleyen güçlü bir akışın içinde yaşıyoruz. Kendimizle baş başa kalabileceğimiz kaliteli vakitler ve mekânlar giderek azalıyor. Her dakika dikkatimizi dağıtan türlü türlü uyaranlara maruz kalıyoruz. Hızla bir yerlere yetişmenin telaşı ve hep yapılacaklar listesini sıfırlamanın koşturmacası içindeyiz. Bitkin düşüyoruz ve yetişmesi gereken işler bitmiyor bir türlü. Tükeniyoruz. Dış dünyanın şiddetli dalgaları sürekli aklımızın, kalbimizin ve vicdanımızın kıyıları-

na çarpmaya devam ediyor. Her gün bizi yaralayan haberlerin, görüntülerin, seslerin gölgeleri düşüyor hayatımızın üzerine. Bazen kendi sıcak evimizin penceresinden dışarıya bakarken dışarıdaki şiddetli fırtınada acı çeken ve fırtınayla boğuşan insanların çırpınışlarını izliyoruz. Bulduğumuz yerde huzur içinde olmamız da yetmiyor, dış dünyadaki gerçeklerin o buz gibi soğuğu ruhumuza işliyor. Kendi yükümüze, kendi acılarımıza, kendi imtihanımıza öteki yükler, öteki acılar ve öteki imtihanlar ekleniyor.

Bir çare, biz çözüm, bir çıkış arıyoruz. Biraz daha rahat olmak, biraz daha sakinleşmek, kendimizle huzurlu bir şekilde biraz baş başa kalabilmek istiyoruz sadece. Aramaya devam ediyoruz. Bazen dengemizi kaybedip savrulup düşüyoruz. Düş-tüğümüz yerde çırpınmaya, battığımız yerde mücadele etmeye devam ediyoruz. Tutduğumuz şeyler ayağa kalkmamıza, çözümü bulmamıza ve o halden kurtulmamıza yetmiyor bir türlü. Diken üstünde yaşamaya devam ediyoruz. Bir serçenin ürkeklığı, tedirginliği, kararsızlığı içinde... Huzurdan yoksunlar hayatlar yaşıyoruz.

Huzurumuz yok çünkü yaşamla kurduğumuz temas sorunlu. Kendi fabrika ayarlarımızdan ve dünyanın fabrika ayarlarından uzaklaşmak hem iç dengemizi bozuyor, hem de dış dünyayı bizim için yaşanması daha zorlu bir yer haline getiriyor. Haz ve hız bizi sinsice tüketiyor.

Huzurumuz yok çünkü en sevdiğimiz insanlarla bile nasıl geçineceğimizi bilmiyoruz. Ne yaparsak yapalım onları memnun edemiyor, onlarla çatışmasız bir şekilde yola devam edemiyoruz. Sevilelim, takdir edilelim, keyfimiz kaçmasın, tadımız bozulmasın, insanlar bizi beğensin, bizimle ilgili olumsuz düşünen olmasın, iyi bir insan olarak bilinelim, yaptığımız güzel

işleri fark etsinler ve takdir etsinler diye çabalıyoruz. İnsanların kınamalarından, eleştirilerinden, hoşnutsuzluklarından uzak kalmak istiyoruz. Hayata hep başkalarının penceresinden ve başkalarının gözlüğüyle bakıyoruz. Bu yüzden hiçbir zaman tam olarak kendimiz olamıyor ve kendi hayatımızı yaşayamıyoruz. Yaşamla kurduğumuz ilişkiyi hep başkaları belirliyor böylece. Onaylanma, takdir edilme ve sevilme bağımlıları haline geliyoruz. Çoğu zaman da en güvendiğimiz yerden ve en çok değer verdiğimiz insanlardan imtihan ediliyoruz.

Huzurumuz yok çünkü yaşamımızın direksiyon kontrolünü başka insanlara bırakıyoruz. Bizim durmamız gereken sürücü koltuğunda hep başka birileri var. Olduğumuzdan farklı görünüyor, bildiğimizden farklı davranıyor, düşündüğümüzden farklı hareket ediyoruz bu yüzden. Kararlarımızı başkaları nasıl bakar diye düşünerek veriyor, adımlarımızı başkaları ne düşünür diyerek atıyor, duruşumuzu başkaları nasıl tepki verir diye hesaplayarak şekillendiriyoruz. Kırmaları, incinmesinler, darılmasınlar, yanlış anlamasınlar, öfkelenmesinler diye düşünmekten kendi yaralarımızı, incinmişliklerimizi, hayal kırıklıklarımızı unutuyoruz. Öfkemizi hep yutuyor, beklentilerimizi hep ertelıyor, ihtiyaçlarımızı hep ikinci plana atıyoruz. Yaşamı sahiplenme sorumluluğundan kaçıyoruz ısrarla. Kendi hakkımıza pervasızca giriyoruz defalarca. Yorulmaya, tükenmeye, kendimize yabancılaşmaya başlıyoruz. İnsanları memnun etmenin öyle kolay olmadığını fark ediyoruz. Başkalarını mutlu etmeye, ikna etmeye, etkilemeye, razı etmeye çalışırken kendimizden uzaklaştığımızı anlıyoruz. İnanıklarımızla yaşadıklarımız arasındaki uçurum derinleşiyor. Gerçekten hissettiklerimizle tepkilerimiz arasındaki makas açılıyor. Dilimiz kalbimize ve aklımıza yabancılaşıyor.

Olmak istediğimiz insanla günün sonunda dönüştüğümüz insan birbirinden tamamen farklı kişilikler haline geliyor. Oluşan bu derin boşluğu huzursuzluk hali dolduruyor.

Huzurumuz yok çünkü sınırlı bir kaynak olan yaşam enerjimizi anlamsız konularla tüketiyoruz. Hiç değmeyecek meseleler için kimi zaman günlerimizi, kimi zaman aylarımızı, kimi zaman da yıllarımızı öylece tüketiyoruz. En değerli sermayemizi boş uğraşlarla zayi etmenin huzursuzluğu ve hırçınlığı doluyor içi dünyamıza. Çoğumuzun hikâyesi bu: Hayatı ya kendi gerçek potansiyelimizi keşfedemeden ya bu potansiyelin farkında olup onu kullanmadan veya potansiyelini hep yanlış yerlerde kullanarak tüketiyoruz. Aklımız, kalbimiz ve vicdanımız her türlü gereksiz ve faydasız fazlalığın toplandığı bir çöp alanına dönüşüyor. Bin parçaya bölünüyoruz. Odakta kalmaya, toparlanmaya, güzel işler yapmaya vaktimiz ve enerjimiz kalmıyor. Bizi hiç ilgilendirmeyen konulara merak salıyor, hakkında yeterince bilgi sahibi olmadığımız konularla ilgili kitap olabilecek yorumlar yapıyor, önceliklerimizi ve yetiştirmemiz gereken işleri bir kenara bırakıp her türlü oyalayıcı uğraşla meşgul oluyoruz. Sosyal medyanın icadı ve sanal dünyanın hayatımızın yeni gerçekliği haline gelmesi bizi aslında hiç ilgilendirmeyen her türlü meseleden haberdar olmamıza zemin hazırlıyor. Haber değeri taşımayan haberlere, insan değeri taşımayan insanlara ve gündem değeri taşımayan gündemlere ısrarla maruz bırakılıyor. Sürekli önümüze düşen üçüncü sayfa haberleri dehşet duygusuyla bizi sarsıyor. Etkisinden kurtulamıyoruz bazı görüntülerin. Yükselip inen kur, artan akaryakıt fiyatları, küresel ekonomik kriz ve diğer karamsar ekonomi haberleri bizi kaygı istilasına esir ediyor. Politik gündem ya sadece öfkemizi ve kızgınlığımızı



çoğaltıyor ya da fanatikliğimizi ve tarafgirliğimizi. Yaşam enerjimizi kendimiz, sevdiklerimizi ve öncelikli yapmamız gerekenler dışında neredeyse her şeye cömertçe harcıyor ve tüketiyoruz. Sonra bir yerlerde bizi beklemeye devam eden gerçek sorumluluklarla yüzleşiyoruz. Kaygı, suçluluk, pişmanlık, öfke duygularımız artıyor. Bu da iç dünyamıza derin bir huzursuzluk hissi olarak çöküyor.

Huzurumuz yok çünkü tek kanatlı kuşlar gibi yaşıyoruz. Ruhlarımız dünyalık kaygıların peşinden koşarken yorulup nefessiz kalıyor. Maddi dünyanın içine hapsolüyoruz adeta. Ruhlarımız maneviyata yabancılaşıyor. Hayatlarımız bodrum katlarında, loş, havasız ve karanlık yerlerin içinde geçiyor. Görüş açımız daralıyor, dünyayı küçük deliklerden seyrediyoruz. İçinde yaşadığımız mağarada duvarda gördüğümüz yansımaları ve gölgeleri gerçek zannederek yaşıyoruz. Hayatı gördüğümüz kabuktan, perdelerden ve yüzeysel hallerden ibaret zannetmeye başlıyoruz. Üst katlardan, güneşten, aydınlıktan, özden, öteki katmanlardan haberimiz yok. Yaşamı sadece içine kapanıp kısıldığımız o tek boyuttan ibaret görüyoruz. İçinde yaşadığımız karanlıkta teselli bulmak için bizi avutacak süslerle ilgilenmeye başlıyoruz. Yalancı ışıklarda teselli arıyoruz. Türlü türlü oyalayıcı şeylerin arayışı içine giriyor ve onlarla daha farklı, daha önemli, daha güçlü, daha bilgili, daha değerli görünmeye çabalıyoruz. Neden sonra içimizdeki o boşluğun yine dolmadığını fark ediyoruz. Dünyalık parlak cam parçalarından sızan ışık ruhumuzun derinliklerini aydınlatmaya yetmiyor. Yıllarca oyalandığımız ve peşinden koşturduğumuz şeyler bize yeterince iyi gelmiyor. Ruhumuz, kalbimiz ve vicdanımız ötelere arıyor, üst katlara iştihak duyuyor, mağaranın dışına çıkıp güneşi görmek istiyor. O dar ve karanlık mağarada, o loş

ve havasız bodrum katında, o piramidin en alt katmanında aradığımız gerçek huzur yok.

Huzurumuz yok çünkü potansiyelimizi yeterince doğru kullanmıyoruz. Birçok güzel yönümüz hiç fark edilmediği veya gerekli bakımı görmediği için toprağın altında çürüyüp giden tohumlar gibi sessizce yok olup gidiyor. Yeşerip fidana ve meyveye duracak muazzam nice özel yetenek öylece çürüyor. Kimi zaman var olan potansiyeli yanlış uğraşlarda, yanlış hedeflerde, yanlış yollarda tüketiyoruz. Daha iyisini yapabileceğimizin örtük farkındalığı suçlu hissetmemize neden oluyor. Potansiyelimizi yaşayamama gerilimi bizi içten içe rahatsız ediyor. Her defasında daha iyi bir noktada olabileceğimizi, daha güzel işler yapabileceğimizi, daha hızlı ilerleyebileceğimizi hatırlıyoruz. Keyfimiz kaçıyor, kötü hissediyoruz.

Huzurumuz yok çünkü olumsuz duygularımızı ölçülü şekilde yaşamayı bilmiyoruz. Sağlıklı şekilde üzülemiyor veya sağlıklı şekilde öfkelenemiyoruz. İstenmeyen bazı yaşantılara karşı gösterdiğimiz tepkilerde ölçü ve denge eksik kalıyor. Negatif duygu hallerini uçlarda yaşıyor, duruma uygun olmayan abartılı tepkiler veriyor ve bu olumsuz hislerin iç dünyamızı kaplayarak karartmasına zemin hazırlıyoruz. Üzüntü insani bir duygudur. Hayal kırıklığı insani bir duygudur. Pişmanlık insani bir duygudur. Öfke insani bir duygudur. Bu duyguların yokluğu varlığından daha ağır bir kişisel patolojidir. O yüzden ortadan kaldırılmaya değil, doğru şekilde yönetilmeye ihtiyaç bulunmaktadır.

Huzurumuz yok çünkü dilimizle doğru ilişkiyi bir türlü kuramıyor ve onu yeterince doğru şekilde kullanamıyor ve kontrol edemiyoruz. Her aklımıza düşeni ifade ediyor, her dilimize geleni söylüyor, her sorulana cevap vermek zorun-

da hissediyor, her önümüze düşen konuya yorum yapmak istiyoruz. Bu yüzden çoğu defa işleri içinden çıkılmaz ya da geri dönülmez bir hale getiriyoruz. Kelimelerimizi yeterince tartmadan fırlatıyoruz. Bazen dilimizden dökülen o söz olanca ağırlığıyla çok sevdiğimiz bir insana çarpıyor. Toparlayamayacağımız ölçüde yıkılıp dağılıyor her şey. Çok konuşmak hem yoruyor, hem hata yapıyor hem de sözümüzün değerini düşürüyor.

Huzurumuz yok çünkü çok fazla bitirilmemiş işimiz var. Ertelenmiş, yarıda bırakılmış, ifade edilmemiş, tamamlanmamış her bir iş bizi keyfimizi kaçırmaya ve bizi rahatsız etmeye devam ediyor. Ertelenen her sorumluluk bir puzzle bütünlüğünün eksik parçası gibi gözümüze ve zihnimize batıyor ve arka planda gizlice enerjimizi tüketiyor. Zamanında yerine getirilmeyen her iş bizi eksik, suçlu, pişman ve kötü hissettiriyor. Başka işlere tam olarak odaklanacak takatimiz kalmıyor böylece. Yaşamın diğer alanlarında da verimimiz düşüyor. Yaptığımız işlere dört elle sarılıyoruz. Bu da stres ve huzursuzluk kaynağı oluyor.

Huzurumuz yok çünkü çok fazla beklentiyle yola çıktığımız yol arkadaşlarımız bize iyi gelmiyor. Ne yol arkadaşlarımızı yeterince doğru seçebiliyoruz, ne de yanlış insanlarla yollarımızı ayırma cesaretini açıkça ortaya koyabiliyoruz. Yanlış seçimler ve zamanla bu seçimleri gözden geçirme cesaretini gösterememek bize ağır bedeller ödetiyor. En çok birlikte yol aldığımız insanlara benzemeye başlıyoruz. Yanlış yol arkadaşlarının karamsarlığı, kötü alışkanlıkları, karakter zaafı bizim de üzerimize sınıyor. Kendimizden daha huzursuz ve daha hırçın bir insana dönüşmeye başlıyoruz.

Huzurumuz yok çünkü çok fazla beklentimiz var. Her şey yolunda gitmeli, insanlar bize iyi davranmalı, önümüze engeller çıkmamalı, insanlar her zaman nezaketli olmalı, herkes işini en iyi şekilde yapmalı, sevdiğimiz bizi kırmamalı ve istediğimiz her şeyi kolayca elde etmeliyiz diye düşünüyoruz. Fazla beklenti her defasında bize hayal kırıklığı, öfke, pişmanlık, kırgınlık ve suçluluk olarak geri dönüyor. Mükemmeliyetçi beklentilerimiz bizi yorup tüketirken yaşam olduğu gibi akmaya devam ediyor. Biz olduğumuz yerde beklentilerimizle baş başa beklemeye devam ediyoruz. Hayat yanımızdan sessizce akıp gidiyoruz.

Huzurumuz yok çünkü yeterince net değiliz. Duygularımızı ve düşüncelerimizi açık bir şekilde ifade etmeyi bilmiyoruz. Veya bunu tercih etmiyoruz. Sevdiğimiz veya sevmediğimizi net bir şekilde söyleyemiyor, istemediğimiz şeylere açıkça hayır diyemiyor, aklımızdaki soru işaretlerini muhababımızla paylaşamıyor ve birçok şeyi kendi içimizde yaşamayı seçiyoruz. Fırtınalı bir suskunluğa dönüşüyor iç dünyamız. Susmayı ya da sözü dolandırmayı, bahane bulmayı, gerçek duygu ve düşüncelerimizden daha farklı şeyler söylemeyi tercih ediyoruz. Hem iç dünyamız zehirleniyor, hem de ilişkilerimiz soğumaya ve bozulmaya başlıyor.

Huzurumuz yok çünkü kalabalıklar içinde yalnız yaşıyoruz. Yaşam alanımızdaki insan yoğunluğu çoğaldıkça yorgunluk, öfke, karamsarlık, hırs, tekdüzelik, dedikodu ve anlamsızlık gibi hallerin oranı da artıyor. Kalabalıklar bize iyi gelmiyor. Kendi izimizi kaybediyoruz orada. Etrafımızdaki insan sayısı hiç olmadığı kadar çok ve çevremiz hep yoğun. Ama hepimiz güçlü bir ruhsal ve duygusal yalnızlık çekiyoruz. Çünkü bağlarımız zayıf, ilişkilerimiz sorunlu ve güvenimiz kırılğan. Kendimizi tam olarak bırakabileceğimiz ve koşulsuz şekilde

güvenebileceğimiz insan bulmak giderek zorlaşıyor. Belki yakınımızda çok fazla insan var ama gerçek bir derdimizi anlatabileceğimiz yakınlıkta insan bulmakta zorluk yaşıyoruz hepimiz. Birbirimizi dinlemeye, anlamaya ve desteklemeye mecalimiz kalmamış görünüyor. Dinlemek yerine anlatmayı, anlamak yerine yargılamayı, desteklemek yerine sürekli ilgi görmeyi bekliyoruz. Birbirimizle hemhal olamıyoruz. İyi ve güvenilir bir insan arıyoruz her vesileyle. Bizi sessizce ve yargılamadan dinleyecek birisine ihtiyaç hissediyoruz. Bu yüzden gerçek dertlerimiz hep anlatılmamış olarak içimizde kalmaya ve bizi bitkin düşürmeye devam ediyor. İmkânı olanlarımız bunu bir psikolojik danışman veya psikologla aşmanın arayışı içinde...

Huzurumuz yok çünkü hayatımızda tutunabileceğimiz güçlü bir anlam yok. Her şey yitip gittiğinde bizi hayatta tutacak olan şey nedir sorusuna verebileceği bir cevabı yok çoğumuzun. “Ne için yaşıyoruz, bizi yaşama bağlayan şey nedir, bütün bu koşturmacalar ne uğruna, düştüğümüzde bizi ayağa kaldıracak olan şey nedir, neye yaslanıp ayakta duruyoruz, bütün bu hikâyemizin anlamı nedir” soruları cevapsız kalıyor. Bu yüzden günü birlik hayatlar yaşıyor ve küçük şeylerle uğraşıp duruyoruz. Peşinden koşturduğumuz şeyler bizi gerçekten tatmin etmeye yetmiyor. Bedenlerimizin ihtiyacını karşılarken ruhumuzun ve kalbimizin anlam ihtiyacını ihmal ediyoruz. Bu yüzden düştüğümüzde, yaralandığımızda, kaybettiğimizde, yenildiğimizde toparlanmamız zor oluyor. Yaşama karşı güçlü bir bağlılık kaynağımız yok. Bizi düştüğümüz yerden kaldıracak, durduğumuz yerden harekete geçirecek ve engellere rağmen yürümeye devam ettirecek güçlü bir anlam yok hayatımızda.

Huzurumuz yok çünkü hep daha fazlasını istiyoruz. Sahip olduğumuz şeyler bize yetmiyor her nasılsa. Hayatımızda olanla yetinmek bize eksik, değersiz, geride kalmış ve yetersiz hissettiriyor. Bize her fırsatta elimizdekiyle yetinmememiz ve hırsla hep daha fazlasını istememiz telkin ediliyor bir yandan da. Her şeyin daha iyisine, daha güzeline, daha yenisine layık olduğumuz söyleniyor birileri tarafından. Bu yüzden hep daha fazlasını, daha farklısını, daha iyisini, daha güzelini arıyor gözlerimiz ve kalbimiz. Bunları bir an önce ve en kısa yoldan elde etmenin telaşıyla yaşıyoruz. Bu yolculuk tamamlanmıyor hiçbir zaman. Bir yerde kalbimiz yorulmaya başlıyor ve huzur hayatlarımızı usulca terk ediyor.

Huzurumuz yok çünkü dağılmış, parçalanmış, bölünmüş haldeyiz. Parçalanmış benlik çağımızın salgın hastalıklarından birisi haline geliyor. Kendi içimizde bin parçaya bölünmüş haldeyiz. Eylemlerimiz, düşüncelerimiz ve duygularımızın her biri başka bir yöne gitmek istiyor. Aklımızla kalbimiz, inancımızla eylemlerimiz sonu gelmeyen bir çatışma halinde. Üstelik her birinin kendi içinde de bir bütünlüğü yok. Kendi iç dünyamıza giderek yabancılaşmaya başlıyoruz bu yüzden. Her yere ulaşmaya çalışan ama sonuç olarak hiçbir yere ulaşamayan bir varlık haline geliyoruz. Kendi içimizde bir evsizlik ve kimsesizlik hissi yaşamaya başlıyoruz. Yalnızlaştıkça artıyor dağılımlılığımız. Bununla baş etmek için başvurduğumuz ruhsal ve bedensel uyuşturucular yalnızlığımızı daha da derinleştiriyor. Daha derin bir şekilde kendimize yabancılaşmaya başlıyoruz. Koşar adım kendi benliğimizden uzaklaşıyoruz. Ve bulabildiğimiz her şeye tutunmaya ve ayakta kalmaya zorluyoruz kendimizi. Sarılıp teselli aradığımız şeyler de huzursuzluğumuzu derinleştiriyor sadece.

Huzurumuz yok çünkü zor bir coğrafyada yaşıyoruz. İnsanın hak ettiği değeri henüz bulamadığı, hak ettiği hayatı henüz yaşayamadığı ve hak ettiği varlığı henüz gösteremediği bir coğrafyanın tam ortasında yaşam mücadelesi veriyoruz hepimiz. Huzur burada yitip bir hazine... Fırtınaların, zorlukların, kavgaların eksik olmadığı bu coğrafyada hepimiz bir şekilde kendi payımıza düşen huzursuzluğu ve can sıkıntısını alıyoruz. Gelecek bizler için her zaman biraz daha fazla kaygı verici ve yaşam mücadelesi biraz daha çetin bir hal alıyor. Belirsizlik ve öngörememe neredeyse her alanda önümüze çıkmaya ve bizi can sıkıntısının içine sürüklemeye devam ediyor. Bu yüzden bu coğrafyada huzur bulmak için de biraz daha fazla çaba sarf etmemiz gerekiyor.

Huzurumuz yok çünkü yaşamın dengesini bulamıyor ve kıvamını tutturamıyoruz. Hayatı hep farklı uçlarda ve eksik bir halde yaşıyoruz. Eksik hayatlarımız bize huzursuzluk olarak yansıyor. İki kutuplu bir yaşam hep bir boyuttan eksik kalmaya ve huzursuz etmeye devam ediyor. Sadece akla hizmet eden bir hayat eksik bir hayat eksik kalıyor. Akli ihmal eden bir hayat da öyle. Sadece zevk peşinden koşulan bir hayat eksik bir hayattır. Dünyadan nasibimiz olan bazı lezzetleri tatmadığımız bir hayat da öyle. Sürekli insanları memnun etmek üzere sürdürdüğümüz bir hayat eksik bir hayattır. Bir insana iyi gelmediğimiz, bir insanın kanayan yarasına merhem olmadığımız veya düşen bir insana el uzatmadığımız bir hayat da öyle. Sevdiğimiz insanlarla kaliteli vakit geçiremediğimiz bir hayat eksiktir. Sınırlarımızı ortaya koymadığımız ve hayır demeyi bilmediğimiz bir hayat da öyle. Çalışmadığımız, üretmediğimiz, bir uğraşa, bir hedefe, bir hayale bağlanmadığımız bir hayat eksiktir. Sürekli koşturmaktan, oyalanmaktan, yorulmaktan,

kendimizle ve sevdiklerimizle buluşamadığımız bir hayata da öyle. Sadece kendimize hizmet ettiğimiz, sadece kendi iyi oluşumuz için çırpındığımız bencilce bir hayat eksiktir. Sadece başkalarının iyi oluşu için çabaladığımız bir hayat da öyle.

Maddiyatın ve maddi kaygıların her alanı baskıladığı ve ruhumuza nefes alacak manevi hiçbir alanın kalmadığı bir hayat eksiktir. Bedenimizin bakımı ve güzelliğiyle uğraşırken, ruh bakımını ihmal ettiğimiz bir hayat eksiktir. Yanlışlara, kötülöklere sessiz kalarak sadece kendi konfor alanımıza sığınarak geçirdiğimiz bir hayat eksiktir. Dünyadaki bütün eksikleri, yanlışları, sorunları düzeltmeye çalıştığımız bir hayat eksiktir. Hedeflerin, hayallerin, anlamlı uğraşların olmadığı bir hayat eksiktir. Hangi statüde, hangi makamda, hangi sorumluluk içinde olursak olalım, eşimizle, çocuklarımızla, anne-babamızla veya sevdiğimiz başka bir insanla kaliteli bir vakit geçirmeye fırsat bulamadığımız bir hayat eksiktir. Bir derde deva olmadan, bir gönle iyi gelmeden, bir yaraya şifa olmadan sürdürüp öylece bitirdiğimiz hayat eksiktir. Bir acıya, bir imtihana, bir meseleye, bir soruna saplanıp kaldığımız, oradan çıkmak için hiçbir gayret göstermediğimiz ve tamamen teslim olduğumuz bir hayat eksiktir. Sanal dünyanın dehlizleri arasında tüketilmiş olan bir hayat eksiktir.

Kendimiz başka insanlara beğendirmek, onların takdirini almak, alkışlarını toplamak, övgülerini dinlemek üzere kurguladığımız bir hayat eksiktir. Sadece her gün daha fazlasını tükettiğimiz, sonu gelmez ihtiyaçlar ürettiğimiz ve bunların peşinden koşarken kendimizi kaybettiğimiz, alışverişle boğup nefessiz bıraktığımız bir hayat eksiktir. Sevmediğimiz, âşık olmadığımız, değer vermediğimiz bir hayat eksiktir. Durup ince şeyleri düşünmeye vakit bulamadığımız bir hayat eksiktir.



Gökyüzüne bakmadığımız, yıldızların ışıltısını fark etmediğimiz, güneşin doğuşuna ve batışına hiç tanıklık etmediğimiz bir hayat eksiktir. Sevdiğimiz bir yeri doyasıya gezmeden geçip gittiğimiz bir hayat eksiktir. Bir şiir ezberlemediğimiz, bir türküyü defalarca dinlemediğimiz, bir şarkıya eşlik etmediğimiz bir hayat eksiktir. Bir uğraşımızın, bir ilgi alanımızın, hoşlandığımız bir serbest zaman etkinliğimizin olmadığı bir hayat eksiktir.

İçinde misafir olarak yaşadığımız bu gezegen için güzel bir şey yapmadığımız, içinde yaşadığımız ülkeye ve topluma küçük de olsa anlamlı bir katkı sunmadığımız bir hayat eksiktir. Bir kediye veya başka bir hayvana şefkatle bakmadığımız, onlara bir gün bile olsa yiyecek-içecek bir şey vermediğimiz hayat eksiktir. Çadırda veya başka zor koşullarda yaşam mücadelesi veren çocukların acısını dindirmek için küçük de olsa bir adım atmadığımız bir hayat eksik bir hayattır. Bir yanlışa, bir adaletsizliğe, bir liyakatsizliğe güçlü bir şekilde itiraz etmediğimiz bir hayat eksik bir hayattır. Risk almadığımız, kendi konfor alanımızın dışına çıkmadığımız, kendi mağaramızdan hiç ayrılmadığımız bir hayat eksik bir hayattır. Var olma cesareti ortaya koymadığımız bir hayat eksik bir hayattır. Koşullar ne olursa olsun kendi derinliklerimizde bir yerlerde küçük de olsa bir umut barındırmaya devam etmediğimiz bir hayat eksiktir. İş yoğunluğuyla boğup tükettiğimiz bir hayat eksiktir. Küçük hazların peşinden koşarak tükettiğimiz bir hayat eksiktir. Zevkten, cinsellikten, tüketimden ibaret gördüğümüz bir hayat eksiktir.

Hepimiz eksik hayatlar yaşıyoruz. Bütün bu eksik hayatlar bizi huzursuz kılıyor. Dünya resmin bütünleştiği, taşların tam olarak yerine oturduğu ve eksiklerin bütünüyle bittiği bir değil

elbette. Bir yanımız hep yaprak dökmeye ve bir kalbimiz sürekli kanamaya devam edecek. Kimse bize bu hayatta cennet bahçesi vaat etmedi ama hayat bizim için bir cehenneme dönüşmek zorunda da değil. Kendimizle, sevdiklerimizle, yaşamla türlü şekillerde imtihan edilmeye devam edileceğiz. Canımızı sıkacak olaylar yaşanmaya, enerjimizi tüketecek insanlar önümüze çıkmaya ve cesaretimizi kıracak engeller var olmaya devam edecek. Taşlar hiçbir zaman tam olarak yerine oturmayacak, işler hiçbir zaman eksiksiz şekilde rayına girmeyecek ve resim hiçbir zaman tam olarak bütünleşmeyecek belki. Her şey eksik kalmaya devam edecek. Ama huzur bütün bunlara rağmen sahip olduğumuz ve korumaya devam ettiğimiz şeydir. Ve huzur yaşamın bütün zorluklarıyla baş etmek için sahip olduğumuz en güçlü kaynaklardan biridir. Huzuru korumak bağışıklığımızı güçlendirir, bizi yaşamın fırtınalarına karşı dirençli hale getirir. Bu yüzden her şeye rağmen huzur arayışında olmaya ve kendimiz için iyi bir şeyler yapmaya mahkûmuz.

Aradığımız o içsel huzur bizden çok uzaklarda değil. Bizim büyük yanılığımız onu hep yanlış yerlerde aramak. Oysa huzur onu kaybettiğimiz yerededir. Ama biz kendi evimizde kaybettiğimizi dışarıdaki sokak lambasının altında aramaya alıştık. İç dünyamızda olması gerekenin izini dış dünyada sürüyor, yanı başımızda olması gerekeni uzaklarda bir yerlerde arıyoruz. Aslında boyumuzun hizasında olan çoğu şey için gözümüz ya fazla yukarılara ya da daha aşağılara bakıyor. Bu yüzden çoğu zaman içimizde olanı, gözümüzün önünde duranı, yanı başımızda bekleyeni göremiyoruz.