

Gerçek

Mutluluk için

Öze
Dönüş
Terapisi

SALİH UYAN



BİRİNCİ BÖLÜM

Yanlış mutluluk tariflerinden afiyete dönüş

“Spot ışıkların altında sahne performansı vardır. Yoğun ışıklar altında yapmacık hayatlar oynanır. Huzur ve dinginlik ise kandil ışığına muhtaçtır. Gözü ve gönlü yormayan, insanı dinlendiren ve yönlendiren bir ışık... Huzur ikliminde gölgeler bile yumuşaktır.”

Oyalanma Çağı ve Konserve Hayatlar

Uzunca bir süredir diken üstünde yaşıyoruz. Sonsuz bir hayatın ufkuyla bütünleşmeden, gündelik telaşların gürültüsü içinde eriyip gidiyoruz resmen. İçimizde her an oyundan elenme korkusu var. “Hiçbir şeye vakit bulamıyorum” diye yakınıp duruyoruz ama zaten boş zamanı da modern dünya üretti. Sonra da bu zamanı doldurmak için bir sürü oyuncak sürdü piyasaya.

Hep birlikte oyalanıyoruz.

Senaryoya göre kurgulanan ve ekrandan hiç durmadan akan sanal hayatlar, gerçekliği tahakkümü altına aldı. Kurguyla gerçek arasındaki o bulanık ve sisli dünyanın nüfusu hızla artarken, artık sadece gerçekliğin kıyısına vuran dalga sesleriyle yetindik. Bu arada *normal* ve *anormal* kavramları sil baştan, yeniden oluşturuldu. Bir şeyin normal olup olmadığına, istatistik çoğunluğa göre verildi. Doğru ile yanlış arasına yüzlerce yeni şık eklenerek kafalar bulandırıldı.

Biz de şıkları eleye eleye gidiyoruz.

Hayatın faniliği karşısında “anı yaşama” tesellisine sarılanlar, aslında hiçbir anı yaşamadıklarını fark edemediler. İş hayatıyla özel hayat arasındaki sınırlar kalktı. Kölelik bir tercih özgürlüğü gibi sunuldu. Başkaları için ölesiye çalışırken kendine yatırım yaptığını zanneden insanlar, sertifika avına çıktılar.

Özgeçmişimize satır eklemek için kariyer basamaklarında telef oluyoruz.

Kararsızlık ve belirsizlik insanları her an diken üstünde durmaya zorladı. *"Pedal çevirmeye devam et, yoksa düşersin!"* tavsiyesi dünya telaşının nefesini keserken, her alanda performans yarışına zorlanan insanlar yorgun ölmeye başladılar. Sahne öyle bir kurgulandı ki insan sadece uyurken gözlerini kapatabildi.

Yani ortada büyük bir numara var ama biz afiyetle yiyoruz.

Bir ağacı doyasıya seyredmeden, sadece yosun kokusunu içimize çekmek için deniz kenarına inmeden ve hayatı içimize sindiremeden yaşıyoruz. Hubble teleskobuyla çekilen galaksi görüntüleri bilgisayarımızın arka planını süslüyor ama bir gece sırt üstü uzanıp, çıplak gözle yıldızları seyredecek vakit bulamıyoruz. Gerçi vakit bulsak da çok ilgimizi çekmiyor artık bunlar. Çünkü imajlar dünyası, gerçek hayatı gölgede bıraktı. Suret aslın yerini alırken, gölgenin temsil gücü arttı. Taklit, orijinalinden daha iyi olma iddiasında... Ama kimse yadırgamadı. Çünkü aşinalık, düşüncenin önüne dev duvarlar çekti.

Bilgiyi üretenlerin amacı da buydu zaten. Gerçekten ihtiyaç duyduğu bilgiyi arayan insanların yoluna önemsiz bilgilerden yapılmış bubi tuzakları sermek... Bu yüzden dijital dünyanın bütün algoritması insanların yönünü değiştirmek üzerine tasarlandı. Bilgi çağı, gereksiz bilgiyle oyalanma çağına dönüşürken, hava durumuna bakmak için internete giren insanlar birden kendilerini alışveriş yaparken buldular. Rahatlamak için alışveriş yapan insanın, bu saçmalığı sorgulamaya mecali kalmadı. Reklam panolarında, bir elinde alışveriş çantaları, diğerinde kahveyle gülümseyen, mutlu ve enerjik insanların görüntülerinin bir hipnoz etkisi oluşturduğunu anlayamadı.

Yoluna çıkan engelleri aşmak için büyük mücadeleler veren insan, aslında yolunun başkaları tarafından çizildiğini göremedi. Hedefe kitlenen kitleler, *"Ok muyum, yay mıyım yoksa hedefin kendisi miyim?"* diye sormadı. Sonuçta her şeyi sorgulayan insan, kendini sorgulamayı unuttu. İkinci el tutkulara sarılan insan, asıl tutkuların üzerine kapkara bir bulut gibi örten gündelik telaşın içinden bir türlü çıkamadı. Yaşama tutkuyla bağlı olanlar, ölüm korkusunun üzerine kürek kürek dünya telaşı attılar. Ve düşüncenin üzerine serilen eyle-

min şehvetiyle aktı gitti günler. Akıl başa geldiğindeyse hep geç oldu. Eşeği Niğde'ye sürecek hal bile kalmadı. Sonuçta modern insan her şeyi anladığını zannetti de acımasız bir şekilde yönlendirildiğini bir türlü anlayamadı.

Tüm bu telaşenin içinde modern insan kendisini hep farklı olmak zorunda hissetti. Vitrine yoğunlaşan eylemler samimiyeti öldürdü ve içi dışı bir insanlar giderek azaldı.

Sınavlarda kolay soruları herkes çözer. Ama ayırt edici olması için sorulan zor sorular, kişiyi üst sıralara çıkarır. Dünya imtihanında da kolay ve zor sorular vardır. Eğer zor sorular yanlış cevaplanır veya boş bırakılırsa, o imtihandan yüksek puan beklenmez. Ön plana çıkmaya çalışmadan, sessiz sedasız yaşayanların bu zor soruları nasıl mükemmel bir şekilde cevapladığı da maalesef pek fark edilmez. Ama sonuçta kazananlar, bu hayatı gürültü yapmadan, rol kesmeden ve slogan atmadan yaşayanlar olacaktır.

Mesela ağır hasta olup ağrıdan inleyen bir kişinin gülümseyerek "Bugünümüze şükür" demesi...

Çocuğu olmayanın "Allah nasip etmedi, vardır bunda da bir hayır" diyerek başını önüne eğmesi...

Veya market alışverişinde gözünün değdiği birçok şeyi alamadan eve giden bir garibin "Çok şükür, bugün de karnımız doydu" demesi, dünya tarihinde iz bırakan birçok başarıyı gölgede bırakacak kadar aydınlık ve değerlidir.

Çocuğuna istediği ayakkabıyı alamayan bir babanın yaşadığı ağırbaşlı ve mütevekkil hüznü, belki de yazılmış en güzel şiirdir.

Çocuğunu kaybeden bir annenin, "Veren de O, alan da!" diyerek acısını kalbine gömüp sabretmesi, yerküreyi sarsacak kadar güçlü bir duruştur.

Herkes neşeli tatil fotoğrafları paylaşırken, bakıma muhtaç kayınvalidesini bırakmadığı için evde kalan kadının sükutu, dünyanın bütün gürültüsünü ve taşkınlığını bastıracak güce ve değere sahiptir.

Zihinsel engelli çocuğuna bütün zamanını, sevgisini ve ilgisini verip "Hayatı ıskaladım" diye yakınmayan bir kişi, dünyadaki bütün başarı hikâyelerinin en yoğun özetidir.

Eşinden ayrılmış ve çocuklarıyla zor bir hayat süren bir kadının vakur duruşu, bir bahar akşamı gibi zarif, gündeğümü kadar aydınlıktır.

Hayatın içinde mutluluk, hüznün, sevinç, acı ve keder kol kola gider. Mutluyken de kederliyen de duruşunu bozmayan kişi, kişisel gelişimde zirvededir. Yaşanan bunca kötülüğe rağmen hâlâ başımıza taş yağmıyorsa, bunu gariplere ve gönlü kırıklara borçluyuz.

"Bu dünyanın efendileri", büyük sıkıntılar çektikleri hâlde isyan etmeyenler, aldığı her nefese şükredenler, pazarlama faaliyetlerine ihtiyaç duymadan ve gürültü yapmadan yaşayanlardır. Kariyer haritalarındaki iniş çıkışlar veya özgeçmişteki satır sayısı insanın değerini belirlemez.

İhtiyaçların Tükenmesi ve Tükenmişlik Sendromu

12-13 yaşlarındaydım. Aynı sokakta oturduğumuz bir arkadaşımın Fatih camiine teravihe gidiyorduk. Malta çarşısından geçerken saate baktım. Namaza daha yarım saat vardı. "Erik alalım mı?" dedim arkadaşıma. "Olur" dedi. Manavın önünde yemyeşil dizili eriklerden bir kilo alıp camiye gittik. Şadırvanda erikleri yıkadık ve hiç konuşmadan kütür kütür yedik. Erikler bittiğinde ezan okunmaya başladı. Avluda tatlı bir esinti vardı. Kalkıp caminin içine doğru yürüdük.

Namazdan sonra eve dönerken yine o manavın önünden geçtik. Bu sefer arkadaşım, "Biraz daha alalım mı?" dedi muzip bir yüzle. "Olur," dedim. Bu sefer yarım kilo aldık. Bir apartmanın girişine oturup yedik o erikleri de. Sonra da eve gittik.

İşte o akşamı ben hiç unutamadım. Sebebini bilmiyorum ama hayatımın en mutlu anlarından biriydi diyebilirim. Henüz günaha bulaşmamış çocukluğumla, Ramazan'ın sevinci birleşip bir şölene dönüşmüştü. Gösterişsiz, gürültüsüz ve maddi sebeplerden bağımsız

sız eşsiz bir şölen... Hala her Ramazan ayı geldiğinde o akşamın tatlı esintisiyle ürperiyorum. Ve "Mutluluk gerçekten nedir?" diye düşünmeye devam ediyorum.

Hayallerimizde mutluluğu hep başarıyla özdeş kıldık. Erik yemenin değil de o eriği yetiştirmenin, satmanın veya ihraç etmenin üzerine yoğunlaştık. Belki de bu yüzden mutlu olamıyoruz. Ne zaman mutluluk hayalleri kursak, mutluka kıyısında köşesinde bir yerlerde maddiyat oluyor. Kendimizi iyi hissedebilmek için bir sürü şart koyuyoruz önümüze. Mutluluğun hiçbir şarta bağlı olmadığını, insanın hayatını içine sindirebilmesiyle ilgili bir durum olduğunu unutuyoruz.

Harvard Üniversitesi'nde yaklaşık 80 yıl süren "Mutluluk nedir?" başlıklı bir araştırmanın sonuç raporunu okumuştum. Araştırmaya göre zenginliğin ve şöhretin mutlu bir hayatın anahtarı olmadığı net bir şekilde ortaya konmuş. Mutlu bir hayatın sırrı, aileyle ve arkadaşlarla kurulan sağlam ve derinlikli ilişkiler olarak belirtilmiş. Ayrıca insanlar hakkında iyi düşünmek, kimseye düşmanlık etmemek, empati yapmak gibi başlıklar da sonuç raporunda var.

Bizim mutluluk gündemimizde ise bir süredir hep zirvede olmak var. Nefes nefese bir hayat yaşıyoruz ve zirveye ulaşıp mutlu olacağımız anı bekliyoruz. Hâlbuki yolculuk güzel geçemedikten sonra zirveye ulaşmanın bir anlamı var mı?

Zirveden bahsedince bir arkadaşımın anlattığı hadise geldi aklıma. Günübürlük bir Kartepe gezisinin ardından bir tespitte bulunmuştu. Önce dağın eteklerinde poşetlerle kayanları görmüş. Çoluk çocuk neşeyle eğleniyorlarmış. Biraz yukarıda tepsiyle veya kendi ürettikleri tahta kızaklarla kayanlar varmış. Daha yukarıda kızak kiralayarak kayanları ve en tepede de profesyonel kayakçıları ve snowboard yapanları görmüş. Ve zirveye doğru çıktıkça, insanların neşesi ve coşkusunun giderek azaldığını fark etmiş. Kayma araçları geliştikçe, neşe oranı azalmış. Zirvede yüzler iyice ciddileşmiş.

Sonuç? En mutlu grup poşetle kayanlarmış.

Bizim Kartepe araştırması seksen yıl sürmedi belki ama yine de literatüre katkı sağlar diye düşünüyorum. Araştırma kısa olunca, sonuç raporu da ancak iki cümle olarak çıktı;

İyi bir ailen varsa, ilişkilerin çıkarsız ve samimiyse, poşetle bile kayarken çok eğlenebiliyorsun. Ama bunlar yoksa snowboard dünya şampiyonu da olsan hayatın kayabiliyor işte.

Zaten mutluluk hiç üzülmemek değildir. Her zaman iyi hissetmek için haz peşinde koşmak, mutluluk getirmez. Korkular, kaygular ve özlemler mutluluğa dâhil duygulardır. İnsan kaçınılmaz olandan kaçınmaya çalışırsa, hep mutsuz olur. Önemli olan sıkıntıyı ve dertleri olgunlukla karşılayabilmektir. Bunun için de maddiyatla maneviyat arasındaki köprüyü iyi kurmak lazım.

Hayatta her şeyin rast gitmesi bazen insanın felaketi olur. Her şey yolundayken, yolu kaybetme ihtimali artar. İnsanın arzu ve istekleriyle arasındaki mesafe azaldıkça hayatın lezzetleri de azalır. Leyla-Mecnun veya Ferhat-Şirin hikâyeleri kavuşmanın değil bekleyişin hikâyeleridir aslında. Ve hayatın asıl lezzeti, beklerken yaşanır.

Baharı en iyi anlatan çiçektir belki. Ama insanı diri tutan, bahar özlemini bir kuru dalda yaşayabilmektir. Bazen bir fidanı sulamak, ağaç gölgesinden daha keyifli olur. Çünkü insanı hayata bağlayan, henüz gerçekleşmemiş hayallerdir. Çözülemeyen problemler, ulaşılamayan hedefler ve halledilemeyen işler insanı diri tutar...

Gerçekleşen her hedef, bir satır siler hikâyeden. Kavuşulan her hayal, hayatla olan bağlardan birisini koparıp atar. "Hayat benim için anlamını kaybetti" cümlesi hükümsüzdür. Çünkü kaybolan şey hayatın anlamı değil, bizim anlama kabiliyetimizdir. "Tükenmişlik sendromu" denen şey de zaten ihtiyaçların tükenmesi sonucu ortaya çıkan tatminsizlik durumudur.

Sıkıntının müjdesi sabır, sevincin müjdesi şükürdür. Sabır ve şükür yoksa dertler de sevinçler de hayatın içinde sıradan gelişmelerdir. İnsan, sıkıntı olarak gördüğü bazı şeylerin aslında ne kadar büyük nimet olduğunu anladığında olgunlaşır. Kamil insanın en

büyük endişesi başına ne geleceği değil, başına gelene nasıl tepki vereceğiyle ilgilidir. "Ondan gelen her şey güzeldir" cümlesine sınıksız sarılan insan için kaygı yoktur.

Herkes bir şeyler yaşar bu hayatta. Ama olgunlukla pişkinlik arasındaki fark, insanın yaşadıklarını nasıl karşıladığıyla ortaya çıkar... Bir kapı açılır bazen. Usulca ve tedirgin bir şekilde girer insan. Başına ne geleceğini bilmeden etrafına bakınır. İşte gerçek öz güven, o kapıyı açanın hürmetine tevekkül edebilmektir.

Hatasız kul yoktur dünyada. Ama hatalarıyla yüzleşmekten korkan çoktur. Hâlbuki mahcubiyet, insanın nefesine karşı en güçlü başkaldırışıdır. Utanmak, pişman olmak ve tövbe etmektir insanı güçlü kılan. En büyük zayıflıksa, insanın çok güçlü olduğunu düşünmesidir.

İnsan "Ben olmasam" ile başlayan cümlelerle zehirler bazen kendini. Kendini büyük gördükçe küçülür, ufacık kalır. Hâlbuki insanın başını önüne eğen başarısızlık, burnunu havaya kaldıran başarıdan daha kıymetlidir. Çünkü zirvenin havasını her bünye kaldıramaz.

Her şeyin en iyisini bilen, her şeyi en mükemmel şekilde yapan insanlar vardır bu dünyada elbette. Ama onlar böyle bir iddiada bulunmadıkları için kıymetlidirler. Zaten böyle olduğunu iddia edenlerin çoğu da boş beleş hayatlar yaşayıp ölürlür. Çünkü tevezudan uzaklaşan insan, nefsiyle sarmaş dolaş olur. Bu samimiyetin bedeliyse, harabiyettir.

İnsanın en büyük mesuliyeti, teslimiyettir. Kime, ne için teslim olunması gerektiğini bilen için korku yoktur. Ama bu soruyu boş bırakanların hayatlarındaki boşluk asla dolmaz. İnsan doğduğu andan itibaren ölümü bekler aslında. Ölümü son durak olarak görenler için, yolculuğun bir anlamı kalmaz. Yolculuğa anlam katan, ölümün bir son değil, başlangıç olmasıdır.

Kul olduğunu hissetmek kadar büyük bir şifa yoktur insan için. Kırık bir kalp, mahzun bir gönül, kulluğun müjdesidir bazen. "Kalbim çok kırıldı" cümlesi bir yakınma değil, şükür vesilesi olmalıdır. İnsan farkına varmaz belki ama sıkıntılar huzurun altın anahtarındır.

Spot ışıkların altında sahne performansı vardır. Yoğun ışıklar altında yapmacık hayatlar oynanır. Huzur ve dinginlik ise kandil ışığına muhtaçtır. Gözü ve gönlü yormayan, insanı dinlendiren ve yönlendiren bir ışık... Huzur ikliminde gölgeler bile yumuşaktır. Tevekkül sahibi insan bazen küçücük bir kahve fincanına dünyanın mutluluğunu sığdırır. Bazen de bir gece yarısı tek başına ellerini kaldırıp dua ederken alınan haz, bin geceye sığmaz olur. Acziyetle afiyet arasındaki ilişkiyi çözümleyen insan, hayatın sırrına ermiş demektir.

Hayati İnanç'ın hiç aklımdan çıkmayan bir cümlesi var. Şöyle demişti bir konuşmasında; *"İnsanın mutlu olması için, maddiyatla ilgili konularda arkasındakilere, maneviyatla ilgili konularda ise önündekilere bakması lazım..."*

Ne kadar doğru ve vurucu bir cümle! Gerçekten da uzunca bir süredir gözümüz kendimizden başka kimseyi görmüyor. İnsan hep kendisine bakınca da mutlu olması bir hayal oluyor.

Aşkın En Çirkin Hali

İnsanı yiyip bitiren en büyük hastalıklardan bir tanesi haset veya çekememezlik. İnsan kendisini ne kadar çok severse, başkalarına karşı olumsuz düşünceleri o kadar artıyor. Yani kendine aşık insanlarda aşırı kıskançlık baş gösteriyor.

Bu hastalık genellikle şöyle başlıyor: Önce çevrenizde bir kişiyi seçip onu hedefe koyuyorsunuz. Boş zamanlarınızda bütün enerjini bu kişinin kötü yönlerini düşünerek harcıyorsunuz. Girdiğiniz ortamlarda hep bu kişinin aleyhine konuşmalar yapıyorsunuz.

Bundan sonra da asıl gerilim filmi başlıyor. Çünkü haklı çıkmak için hedefe koyduğunuz kişinin hep yanlış yapmasını bekliyorsunuz. Tersine olduğunda da büyük bir bunalım yaşıyorsunuz. Bu kişinin mutluluğu, başarısı veya insanlarla olan iyi ilişkileri sizi derinden sarsıyor. Yani ortada hiçbir geçerli sebep yokken, kendinizi mutsuz etmek için yoğun bir mesai yapmaya başlıyorsunuz.

Tabii bu sırada kötülük, yavaş yavaş bünyenizi ele geçirmeye başlıyor. Başka insanların başına gelen kötü şeylere sevindikçe ve iyi şeylere üzüldükçe, karakteriniz zafiyet geçiriyor. İçinizde bir yılan gibi kıvrılarak dolaşan nefret hissi, aklınızı ve kalbinizi felç ediyor.

Yani kötü düşünce, insanı kötülüğe mahkûm ediyor. İsteseniz de o yoldan geri dönemiyor, battıkça batıyorsunuz. Ruhunuz sadece kötülükten beslenmeye başlayınca, başkalarının mutluluğu ve başarısına ağıt yakarak geçiyor ömrünüz. Yaşanan drama bakar mısınız? İnsan kendisine böyle bir eziyet yapar mı? Maalesef yapıyor işte. Hayatta uğraşacak bu kadar şey varken insanlarla uğraşmak, insanın kendi kendine verdiği en büyük ceza herhalde.

Kendi hayatında hiçbir derdi yokken, başka hayatlardaki mutlu sahnelerden rahatsız olmak, bir insan için en acı şey olabilir. Çünkü nefret öyle ağır bir mesaidir ki insanın belini bükerek. Sevimsizleştirir. Psikolojisini bozar. Bir tanıdığının iyi haline sevinebilmek ve kötü haliyle dertlenebilmek çok ama çok büyük bir nimettir. Tam tersi de zillettir.

Kötü düşünceye sahip insanlar hep açık ararlar. Bu da bir hastalık belirtisidir. O kişinin bilinçaltında değersizlik hissine bağlı büyük bir öfke vardır. Bu öfkenin dinmesi de mümkün değildir. Çünkü sürekli açık arayan kişi, hata yapmamak için çok büyük bir enerji harcar. Hata yapanları acımasızca eleştirdiği için, kendisi bir hata yaptığında ne hale düşeceğini bilir. Bu tedirginlik de insanı yiyip bitirir.

İnsanların kötü yönlerine değil de hep iyi yönlerine odaklanan insan ise rahattır. Herkese karşı hüsnü zan ettiği için gündeminde hep iyilik vardır. Başkalarına değer verdikçe, kendi değeri artar. Kalbinde nefret değil sevgi birikir. Ve bu sevgi, hem ruha hem bedene şifa olur.

Mutlu olmanın formülü çok basit yani. İnsanların iyi yönlerini gör. Yanlışlarını gördüğünde üzül ama kınama. Hele başkalarına bundan sakın bahsetme! Dua et, beddua etme. Takdir et, haset etme. Haddini aşma. Orta yoldan şaşma.

Birisi sana bir kötülük yaptığında affedersen, ileride bir gün sen de istemeden birisine zarar verdiğinde affedilirsin. Birisinin hatasını örtersen, senin de hatanı örterler. Söz taşımazsan, senin de sözünü taşımazlar. Kesin kural. Hiç şaşmaz. Yani çok zor değil insan gibi yaşamak ve mutlu olmak. Ama beceremiyoruz işte. Güzel ve kolay olanı bırakıp, kötü ve zor olanı tercih ediyoruz.

Ben de bazen insanlarla uğraştığımı fark ediyorum. Açık arıyorum ve hoşlanmadığım birileri kötü duruma düştüğünde kendimi iyi hissediyorum. Ve böyle hissettiğim günlerin akşamında, aynanın karşısına geçip yumruklarımı sıkıyor ve kendime şöyle sesleniyorum;

"Bir dakika ya! Sen kim oluyorsun da milletin açığını bulmaya çalışıyorsun? Bu ne cüret? Kendi halinden hiç haberin yok mu? Yazıklar olsun sana! Üç beş kitap yazdın diye adam mı oldun? Ortalıkta Tolstoy gibi dolaşıyorsun. Kendine gel, canımı sıkma!"

Sonra da kendime küsüp, yatıyorum.

Bir işe yarıyor mu peki bu? Pek yaradığını söyleyemem. Çünkü sabah kalkınca yine kendimle barışıp sağa sola bulaşmaya başlıyorum. Ama olsun. En azından arada bir kendime haddimi bildirmiş oluyorum işte.

Sosyal medyada Aşkım Kapışmak'ın bir videosunu seyretmiştim. *"Günümüzde insana kara gün dostu değil, iyi gün dostu lazım!"* diyordu bu videoda. Hadiseye hiç bu açıdan bakmamıştım. Gerçekten de yaşadığımız dünyada insan kötüyken etrafında teselli etmek için bir sürü insan birikiyor. Ama iyi olduğunuzda, sevincinizi ve mutluluğunuzu paylaşacak kimse bulamıyorsunuz.

Çünkü insanlar artık kendilerinden daha mutlu insan görmeye tahammül edemiyorlar. Birisinin sevincine ortak olmaktansa, üzüntüsüne ortak olmak daha karlı geliyor. Ama merhamete menfaat karşınca samimiyet de ölüyor işte. Meşhur atasözünü bile boşa çıkararak durumun sebebi, hayatın merkezine sadece kendisini koyan insanların çoğalmasa olabilir. Çünkü insanın en büyük derdi kendisini sev-

mek, kendisiyle barışmak ve iyileşmek olunca, hayatındaki ilişkileri buna uygun olarak yapılandırıyor.

“*Bana çok iyi geliyorsunuz!*” cümlesiyle dostların üzerine saçılan iltifatlar da bir tür itiraf gibi!

Sosyal medya da iyi gün dostlarının azalmasındaki sebeplerden birisi tabii ki. Kendisini olduğundan daha mutlu göstermeye çalışan insanlar herkeste bir tiksinti uyandırdı. Artık kimse kimsenin mutluluğunu ve başarısını görmek, duymak istemiyor belki. Bilemiyorum. Ama mutluluğun giderek yalnızlaştığı, mutsuzluğun ise daha çok ilgi gördüğü bir gerçek.

Dostunun üzüntüsünü kendi yaralarına merhem yapmak modern zamanların en sinsi hastalığı bence. *Dostlar alışverişte görsün* kıvamında yaşanan -miş gibi hayatların yüzümüze çarptığı bir tokat! Merhamet sosuna bulanmış bir terapi alışkanlığıyla teselli verirken haz almak kadar kötü bir alışveriş olabilir mi?

Yaşanan bu durumun en büyük sebebi insanın sadece kendine dönük bir hayat benimsemesi. Veya kendine âşık olması diyelim. Yani en âşkın en çirkin hali... İnsanlara mutluluk pazarlayanlar genellikle yapılması gerekenler listesinin en başına “kendini sevme” maddesini ekliyorlar. Yani eğer kendinizi severseniz mutlu olmak kolay. Bu konuya fazla eğilirseniz de sevgi aşka dönüşüyor ve insan geri dönülmez bir yola giriyor.

Narsisizm olarak adlandırılan bu durum aslında bir açık kapatma operasyonudur. Yani kendine âşık kişi, aslında kendisinden hiç memnun değildir. Beğenmediği yönlerinden duyduğu rahatsızlık arttıkça, kendisine olan sevginin dozunu artırır. Doz aşımı yaşamaya başladığında da kendisini narsisizmin kucağında bulur.

İşin kötüsü, kendisine âşık olan kişi asla bunun farkına varamaz. Farkına varmak için insanın nefsiyle tanışması gerekir. Bu tanışma gerçekleşmeden insanın kendini gerçekleştirmesi imkânsızdır.

Veya şöyle söyleyelim; Kişi nefsini bilmezse, bu nice yaşamaktır!