

ÖMER GÜÇLÜ

MUTLU

OLMA



DOĞAL MUTLULUK

DERTLİ

"Dert insana yol gösterir"
Hz. Mevlana

OL!

SUFI
KİTAP



İÇİNDEKİLER

1. BÖLÜM

GERÇEK MUTLULUK ARAYIŞI / 7

2. BÖLÜM

DOĞAL MUTLULUK SANATI / 21

- 23 İp Kimdeyse Hâkimiyet Ondadır
- 37 Hayat Bahçesinde Açan Tek Çiçek Mutluluk Çiçeği Değildir
- 47 Kendi Kendini Tamir Eden Mutluluk Sisteminin Adı: İyimser Bakmayı Öğrenmek
- 53 Beklentisiz Olanlara Her Gelen Ödül Mutluluk Verir
- 60 Parlatılan Sosyal Medya Solan Gerçek Dünya
- 65 Ruh Adalesi Sağlam Olanlar Her Zaman Mutlu Olmayı Becerir

3. BÖLÜM

MUTLULUĞUN ÜÇ SACAYAĞI / 71

- 73 Anlam Olmadan Mutluluk Olmaz
- 86 Çalışmak Mutluluğun Gözle Görülür Halidir
- 95 Para Yok, Huzur Var
- 104 Sevmeye Başlamak, Yaşamaya Başlamak Demektir
- 114 Sevdiklerimize Dikkatimizi Hediye Etmek

4. BÖLÜM

SUFİZM VE MUTLULUK / 125

- 132 Hayatı Mevcut Anın Diriliğiyle Yaşamak
- 136 Hikmetle Bakmasını Öğrenmeden, Mutlu Olmayı Öğrenemeyiz
- 140 Bir Abıhayat Kaynağı: Sabır ve Ümit
- 146 Seçme Özgürlüğünün Tutsak Eden Zincirleri

5. BÖLÜM

MUTLULUK YOLUNUN BASAMAKLARI / 149

- 151 Zihinsel Mutluluk Gerçek Mutluluğun Habercisidir
- 155 Mutluluğun Küçüğü Büyüğü Olmaz
- 157 Boş Zamanları Aktif Değerlendirmeyi Öğrenmek
- 160 Yürüyen İnsan, Mutlu İnsandır
- 162 Enerji Kaçaklarının Önünü Kesmek
- 164 Estetik Duyarlılığa Sahip Mutluluk Anlayışı
- 166 Günlük Hayatta Bibliyoterapi ve Sineterapi'den Yararlanmak
- 168 Mizah Olmadan Olmaz

6. BÖLÜM

DOĞAL MUTLULUK SANATI RUHUN ZAFERİDİR / 171

*Mutluluğu tutkularınızda değil,
kendi yüreğinizde arayın; mutluluğun kaynağı
dışımızda değil, içimizdedir.
Tolstoy*

Bir Gece Yarısı Gelen Kutsal Soru

Bir gece yarısı oldu ne olduysa. Her şeyin sustuğu, doğanın ve insanların lal kesildiği, sadece gökteki ayın ve yıldızların konuştuuğu bir gece yarısıydı. Dükkânlar kapanmış, alışveriş durmuş, şehir susmuş; sözler bitmiş, kelimeler tükenmiş ve hırslar bir süreliğine sessize alınmış; herkes kendi evine, kendi öz dünyasına çekilmişti.

O soru zihnime düştüğünde bir gece yarısıydı.

Gece farkındalık demektir. Gece demek, kendinle baş başa kalmak ve sadece kendine odaklanmak demektir. Gündüz unutulmuş, gece hatırlayıştı. Gündüz tenin, gece gönlün hükmü geçer. İç dünyanın sesi en net şekilde geceleri duyulur. Bu sesi doğru şekilde algılayanlar onu asla susturmaya ya da bastırmaya çalışmaz, o sesin dediklerine muhakkak kulak verir ve hemen içlerini inşaaya başlar. Zaten için inşası için gerekli tuğlalar en çok geceleri örülür.

O amansız soru zihnime bir kıymık gibi battığında, vakit bir gece yarısıydı.

En sağlam arayışlar bir soruyla başlar. Bu soru genellikle teşrik-i mesaisini gece yapar. Bir gece yarısı zihne düşer ama binlerce gece müşkülü devam eder. Bir cemre misali baharı

müjdeler aslında. Önce talan edecek, ardından mamur edecek gibidir. Önce karda-kışta-fırtınada üşütecek, ardından bir yaz sıcaklığı verecek gibidir. Sahibinin dallarını güzelce bir bir kıracak, yerine taptaze tomurcuklar bahşedecektir. Evini barını başına yıkacak, darmaduman edecek, ardından, “İnsanlar madenler gibidir,” kutlu beyanı gereği sana evinin altındaki madenleri sunacaktır.

Evet, vakit bir gece yarısıydı ve bir kutlu misafirin gelişi gibi gelmişti o soru.

Yolunda giden her şey o gece durmuş, ilerlemez olmuştu. Sanki kader zihnime yakıcı bir ok atmış, o okla beni sarhoş etmişti. Bu kutsal soru önce zihnimi, sonra kalbimi, oradan da tüm vücudumu işgal etmişti. Öyle kolay kolay terk edeceğe de benzemiyordu beni. Zihin ve kalp şehrimi özgürlüğüne kavuşturmam için epeyce bedel ödemem gerekiyordu sanki.

Peki, beni derdest eden, halden hale sokan, farkındalık yolculuğumu başlatan bu sorunun cevabı neydi ya da kimdeydi?

Önce selam, sonra kelim hesabı, elbette cevaptan önce soruyu bilmek icap eder.

Bir gece yarısı zihnime düşen ama birçok gece beni meşgul eden soru, aslında basit gibi görünen ama içinde binbir çetrefil sarmalı barındıran şu cümleydi:

“Gerçekten mutlu bir hayat yaşıyor muyum?”

Bu soru size de tanıdık geldi mi? Hiç kendinize mutlu olup olmadığınıza sordunuz mu ya da mutluluğunuzun gerçek mi yoksa sahte mi olduğunu hiç sorguladınız mı?

Her gün mutlu bir gün geçirme hayalleriyle uyanan, nereye gitse, “Mutlusun değil mi?” sorularına muhatap kalan, mutlu değilse ayıplanan, mutlu olamadığında âdeta yaşama hakkı elinden alınan, mutluluk fotoğraflarını Facebook’a koyduğunda başı göğşe eren, mutsuz olmasına ihtimal dahi verilmeyen, mutlu

olmak için elinden ne geliyorsa yapmaya hazır olan ve yaşam gayesi neredeyse mutlulukla sınırlı olan modern zaman insanları olarak, bu sorulara, öyle tahmin ediyorum ki birçoğumuz muhatap olmuşuzdur.

Ama mutluluğu sorgulama konusunda benim sizden bir farkım var. Ayrıcalık değil, sadece küçük bir fark: Benim işim bir psikolojik danışman olarak “insanlara mutluluk vermek”.

Hal böyle olunca bu soruların yıkıcı etkisi neredeyse iki katına çıkıyor. Kendi mutluluğunu sorgulayan bir insan, başkalarına nasıl mutluluk verebilir? Kendi içinin kandilini yakamayan biri, başkalarının ışığını nasıl yakabilir Allah aşkına?

Savaşçı’lıktan Yorgun Savaşçı’lığa

Doktorların hiç hastalanmayacağını düşündüğümüz gibi psikoloji ilmiyle meşgul olanların da hiç psikolojik sorun yaşamayacağına inanırız nedense. Ben de bu algıyı olduğu gibi kabul edenlerdendim. Duygularımı, düşüncelerimi çok iyi tanıdığımı ve onları çok iyi yönettiğimi, onların beni bir an bile mutsuz etmesine müsaade etmeyip daima mutlu kalacağımı sanırdım. Sanki mutlulukla ilgili bildiğim her şey bana doğru geliyor ve savunduğum mutluluk tezleriyle insanların “mutsuzluklarıyla” mücadele ediyordum. Yani onlara bir nevi mutluluk satıyordum. Ve onlara diyordum:

“Mutlu olmak senin hakkın! Mutlu olmayacaksan yaşamanın ne manası var!”

“Elinden mutluluğunun alınmasına asla izin verme!”

“Seni mutsuz eden kim varsa, hepsinin üzerine bir çarpı at! Çıkar onları hayatından!”

“Mutluluk sana gelmiyorsa sen ona git! Koş mutluluğun peşinden koş! Hem de delicesine koş ve yakala onu!”

“Aynanın karşısına geç! Kendine mutlu olduğunu haykır!”

Bu ve buna benzer telkinlerle danışanlarıma âdeta kılıç kuşandırıyor ve savaşa yolluyordum. Hepsi de hemencecik birer “savaşçı” edasına bürünüyor, kendini mutsuz eden her ne varsa onunla amansız bir mücadeleye başlayacağına dair and içiyordu!

Ama nedense mutluluk uğruna verilen bu savaş bazen öyle bir hal alıyordu ki birçok danışanım “savaşçı” kimliğinden, bir anda “yorgun savaşçı” konumuna düşüyordu. Onları yıpratın hayatla mücadele etmek değildi, mutlu olma çabalarıydı. Mutluluk uğruna mücadele etmek onları yoruyordu. Savaştan bir sürü yara bere alarak dönüyorlardı yanıma. Ben de gerekli pansumanları yapıyor, onları savaş meydanına tekrar sürüyordum.

Savaş ve savaşmak fikri beni öylesine kuşatmıştı ki “barış” bir türlü aklıma gelmiyordu. Danışanlarıma, doğru telkinler verdiğimden adım kadar emindim.

Ta ki o yıkıcı ve kutsal soru belleğimi altüst edene, mutlulukla ilgili tüm düşüncelerimi hallaç pamuğu gibi evirip çevirene, mutluluk hamurumu yorulma nedir bilmeden yoğurup kıvamına erdirene kadar...

Temeli sağlam olmayan her yapı er geç yıkılır. Mutluluk binamı dinamitleme görevi de bu soruya düşmüştü. Zaten çok da geçmişli olmayan yüzeysel Batı endeksli mutluluk formüllerim işe yaramaz olmuştu. Danışanlarıma verdiğim telkinler sahibine itaat etmemeye ve kendi yaralarına merhem olmamaya başlamıştı. Zihin dünyasında sağlam yer edinememiş görüşlerin bir gün yıkılacağı gerçeğinin son kurbanı ve en canlı tanığı, bizzat kendim olmuştum.

Şimdi ben de savaşçılıktan, yorgun savaşçılığa terfi etmiştim!

Savaşın yerine barışın daha kalıcı bir fikir olduğunu bu soru sayesinde öğrenecektim. Daha nice inci mercanı bir dalgıç has-

sasiyeti ve mutluluğuyla gönül denizinin derinliklerinden toplamaya, bu soru sayesinde muvaffak olacaktım.

Gerçek mutluluğun sırlarını bana ilham edecek en önemli ipucu da, hiç şüphesiz, “Her kim kapıyı çalarsa sonunda kapının açılmasına nail olur,” Nebevî müjdesi olacaktı.

Kapıyı çalmaya o gece başlamıştım.

Kutsal Bir Yolculuk

İnsanın içine yaptığı tüm yolculuklar kutsal sayılmış. Yolculuk da, yolculuğa çıkararak işaret de kutsal kabul edilmiş. Mekke’ye giden kervanlar nasıl kutsal kervanlarsa, insanın içine düzenlediği “arayış seferleri” de çok kıymetli görülmüş. Bu sebeple Mevlânâ, saadetin temelini aramak olduğunu belirtmiş. İnsan kafasını kurcalayan soruların cevabını, bir seyyah gibi, “Nerede, nerede?” diye aramadıktan sonra asla bulamaz. Aramanın yöntemini de Hacı Bektaş-ı Veli vermiş bize: “Her ne ararsan kendinde ara. Kudüs’te, Mekke’de, Hac’da değil!”

Arayış önce cefasıyla gelir. Hemen sefasını sürmemize izin vermez. Bu yolculuğa çıkmak demek, bir yönüyle, kendi içinde bir cihan harbini başlatmış olmak manasına gelir. Bu bir nevi “iç savaştır”. Düşünceler ve duygular birbiriyle öyle bir çatışır ki ne huzurunuz ne de ağzınızın tadı kalır. Kalıplaşmış düşünceleri kökünden çıkarıp atmak her babayiğidin harcı değildir. Kötü ile iyinin yüzyıllardır devam eden mücadelesinin şimdiki adresi sizsinizdir. Bu iç savaşta mücadeleyi hakikatin kazanması için sığınılacak yegâne güç de hiç şüphesiz Allah’tan başkası değildir.

Benim arayış serüvenim ve iç savaşım da, “Gerçekten mutlu bir hayat yaşıyor muyum?” sorusuyla başladı. İçi boş mutluluk telkinlerim ne danışanlarıma ne de bana fayda sağlamaz hale geldiğinde bu arayış iyice şiddetlendi.

Yapay mutluluklardan yorgun düştüğümde, bana saadet bahşedecek gerçek bir mutluluk arayışının peşine düştüm. Bu yolculuk eğer beni doğru bir yöne götürebilirse, gerçek mutluluğun izlerini sürebilir hatta ipuçlarını bulabilirdim. Bulduklarımınla hem kendimi hem de danışanlarımı aydınlatabilirdim.

Yolculuğun mutluluk farkındalığımı artırmasını temenni ederek yola çıktım.

“Yola çıkan, yol sorar,” düşturunca, yol yordam sormaya başladım. Nice duraklara uğradım. İlk durağım haliyle felsefe olmuştu. Nihayetinde felsefe tarihi bir nevi mutluluk arayışı tarihi gibiydi. Sokrates’le, Platon’la, Aristo’yla konuştum, mutluluk ahlakının temellerine baktım. İnsan eylemlerinin son ereği olarak mutluluğu gören anlayışların felsefesini anlamaya çalıştım.

Bir sonraki durağım Buda oldu. Onun Dhammapada dediği “Mükemmelliğe Giden Yol” da ilerledim. Nirvana’ya varmak için nelerden vazgeçtiklerini gördüm. Meditasyon sayesinde zihinlerini nasıl dönüştürdüklerini anlamaya çalıştım. Dünyada bugün milyonlarca takipçisi bulunan Buda, onlara mutlulukla ilgili önemli şeyler fısıldamış olmalıydı. Daha sonra Lao Tzu’nun yolunda gidenlerin nasıl mutlu olduklarına baktım.

Hasılı önce Batı’yı ve Batı’nın düşüncelerini ardından Uzak Doğu’yu okudum. Mutlulukla ilgili önemli notlar aldım. Birçok görüşten istifade ettim. Yine de içimde bir şeylerin eksik olduğunu düşünüyordum. Mutluluk felsefem hâlâ yere sağlam ayaklarla basmıyordu.

Mutluluk görüşümü sağlam kalıplara oturtma işini, hiç şüphesiz Doğu’nun kadim öğretileri gerçekleştirecekti. Güneşin doğudan doğma hakikati değişmeyecek, gerçek mutluluk anlayışım Doğu’nun ve Anadolu’nun ruhuyla son şeklini alacaktı.

Yaşanmış en mutlu asır olan Mutluluk Asrı’nı bir kez daha okudum. Sevgili Peygamberimizin^(sav) mutlulukla ve iyi yaşamla

ilgili hadislerini gözden geçirdim. Sonra İbn-i Arabî'nin cümlelerini okudum ve insanoğluna farklı bir gözle bakmaya başladım. İbn-i Hazm'ın *Güvercin Gerdanlığı*'ni okurken, sevginin insanda meydana getirdiği psikolojik halleri gördükçe hayretim arttı. Tıp Dehası İbn-i Sina'nın mutlulukla ilgili görüşleri olduğunu görünce şaşırımdım. Koca Yunus'un deyişlerinde yüksek insanlık bilincini yudumladım ve *Mesnevî* denizinde boğulmadan yüzmeye çalıştım. *Mesnevî*'yi okudukça bazen battığımı, kendimden utandığımı; ama çoğu zaman suyun yüzeyine yine Mevlânâ'nın engin himmetiyle çıktığımı gördüm. Onun *Rubailer*'inde gönlüm aşkla çağladı.

Dervişlerin hayatı beni derinden etkiledi. Sufizmin mutlulukla ilgili görüşleri öyle canlı, öyle ete kemiğe bürünmüş bir halde gözüksü ki gözüme, hayretimi gizleyemedim. İnsan psikolojisinin anlaşılmasız gibi görünen katmanlarını tasavvuf ehli öyle anlaşılır anlatıyordu ki ikna olmamak mümkün değildi. İnsan nihayetinde milyonlarca parçadan oluşan bir bulmaca gibiydi. Sufizm ve tasavvuf bu bilinmez parçaları, herkesin kendi gayretine göre oldukça az bir bilinmeyene indirmeyi başarıyordu.

"Anadolu Erenleri" gerçek mutluluğun kodlarını çoktan çözmüştü de ben farkında değildim. Bugün dünyada "mutluluk bilimi" diye tabir edilen bir bilim dalı varsa eğer, o bilimin dâhileri, hiç şüphesiz İslam ve Anadolu Erenleri'ymiş; bu gerçeği geç olsa da müşahede ettim. Mevlânâ, İmam Gazâlî, İbn-i Arabî, Sadreddin Konevî, Yunus Emre, Hacı Bektaş-ı Veli, Erzurumlu İbrahim Hakkı, Niyazi Mısırî ve daha niceleri. Her birinin mutlulukla ilgili öyle şahane tespitleri vardı ki hangisini kendime rehber edinsem yolumu muhakkak bulurdum.

Evet, Batı'yla başlayan gerçek mutluluk arayışım, İslam büyüklerinin ve Anadolu Erenleri'nin öğretilerini okumakla yatağını bulmuş bir nehir gibi kendi rayına oturdu.

Mutluluk felsefem aslına dönmüştü.

Aslına Uygun Mutluluk Anlayışı

Nasıl gömleğin ilk düğmesi yanlış iliklenince diğer hepsi yanlış iliklenirse, mutlulukla ilgili anlayışımız da çarpık olunca diğer tüm duygularımız da çarpık oluyor.

Modern zamanlar bize çarpıtılmış bir mutluluk anlayışı hediye etti. Kodları bozulmuş bu anlayış bize ve kültürümüze uzak, dışarıdan ithal, içi boş bir anlayıştı. Hatta bu anlayış zamanla öyle kutsandı ki başarı ve mutluluk birer modern zaman putu oluverdiler. İkisi için öyle fedakârlıklar yapar hale geldik ki onlara bir tapmadığımız kaldı.

Aslından uzaklaşan şey kendine yabancılaşır. Mutluluk da aslından uzaklaştıkça bambaşka bir şey oluverdi. Mutlu olmak adına yapılan her eylemin mutsuzlukla sonuçlanması, hazin bir tablo oluşturdu.

Peki, “Kadim Medeniyetimiz” ve “Batı Dünyasının Geleneği” mutluluğa nasıl bakıyordu? Bu soruların cevaplarına burada birkaç cümleyle değineceğim. Detayları ilerleyen sayfalarda yer alıyor olacak.

Her şeyden önce geleneğimizde mutluluk asla kutsanan ve tapılan bir değer olarak görülmemiştir. Mutlu olmak çok önemsenmiş, mutlulukla ilgili önemli tavsiyelerde bulunulmuş ama mutluluğa olmazsa olmaz libası biçilmemiştir. Hatta bazen hüznü bir kalp, sevinçli bir kalbe tercih edilmiş ve Bîşr-i Hafî gibi İslam büyükleri, hüznü kalbin padişahı olarak görmüşlerdir. Birçok siyer yazarı Peygamberimizden bahsederken “Hüzün Peygamberi” ifadesini sıkça kullanmıştır.

İsmet Özel’in, “İnsanlar hangi dünyaya kulak kesilmişse öbürüne sağır!” dediği gibi, biz modern zaman insanları, yüzümüzü daima mutluluğa dönük yaşamaya gayret ettiğimizden, kalbin diğer duygulara da ev sahipliği yaptığını unuttuk. Hüzün, gam, keder ve acı çekmek gibi kalbin gıdası olan duyguları birer

ölümcül virüs saymaya başladık ve bu virüsleri temizlemek için var gücümüzle uğraştık. Problem tam bu noktada başladı. Mutluluğa haddinden fazla anlam yükledik, onu tütsülerle, kokularla kutsadık ve kalbimizin başköşesine oturttuk.

Öyleyse en başta şunu kabul etmemiz gerekiyor: Mutluluk ruhumuzun gıdalarından bir gıdadır. Ancak bu gıda haddinden fazla önemsenirse, mutluluk zehirlenmesi gibi bir marazla karşı karşıya kalınabilir. Bu da beraberinde birçok mutsuzluğa davetiye çıkarmak demektir.

Bu araştırmalar sırasında mutlulukla ilgili tespit ettiğim bir diğer özellik, onun daima fitratına uygun yaşanmış olması. Yani zoraki mutluluk yerine daima doğal ve tabii mutluluklar tercih edilmiş kadim geçmişimizde. Mutluluk, bir kelebek misali asla kovalanmamış ama o omuzlara konunca onun neşesi de doyasıya yaşanmış. Epiktetus'un, "Mutluluğun peşinden koşma!" öğüdü geçerli bir akçe sayılmış.

Ecdadımız doğal mutluluğu, şu üç önemli değerle bir bütün halinde yaşamayı seçmiş: Anlam, Çalışmak ve Sevmek. Ben bu üçüne "Mutluluğun Üç Sacayağı" diyorum. Yani, hayatın anlamını bulmadan, alın teriyle rızkının peşinden koşmadan ve doyasıya sevmeden mutluluğu yakalamak neredeyse imkânsız. Atalarımız bineklerini ve bedenlerini yorarak, Hacı Bektaş-ı Veli'nin dediği gibi, oturduğu yeri pak, yedikleri lokmayı hak etmişler. Günümüzün çalışmadan mutlu olmak isteyen modern insanlarına önemli dersler var bu konuda!

Mutlulukla ilgili önemli kilometre taşlarından biri de savaşın yerine daima barışın tercih edilmiş olması. Yukarıda da bahsi geçen bu konu benim en çok dikkatimi çeken argümanlardan oldu. Sebebi ise şu: Biz bugün gençlerimizi hep hayatla savaşma dürtüleriyle büyütüyoruz. Evreni, insanları hatta arkadaşlarını ve dostlarını hedefine varma yolunda birer atlama tahtası gibi kullanmasını öğütüyoruz, amacına ulaşma yolunda kendisine

kim engel olursa bir çırpıda ezmesini salık veriyoruz. Haliyle o da her gün evden savaşa gider gibi çıkıyor. Kimseye selam vermiyor, işi biraz aksadı mı bağırıp çağırıyor, küçücük bir tartışmada, “Sen kimsin sen!” gibi benlik kokan cümleler kuruyor ve yaptığı işin kalitesinden öte aldığı paranın miktarına bakıyor. Kadim medeniyetimizin kadim temsilcileri, doğayla ve çevrelerindeki insanlarla uyum ve barış içinde yaşamayı tercih etmişti. Başarıya giden yolda her şeyi mübah görmemişler, karıncayla dahi dost geçinmişler ve “Karınca Basmaz Efendiler”le bize örnek olmuşlardı.

Tespitlerim arasında son olarak, sufizmin baş döndüren mutluluk felsefesinden kısaca bahsetmek istiyorum. Öncelikle şunu itiraf etmeliyim ki, sufizmin mutlulukla ilgili görüşleri karşısında çok afalladım; birçok fikirden yoksun yaşadığımı gördüm ve inanın bana bildiğim birçok mutluluk formülünü yırtıp çöpe attım! Örneğin, hayata hikmetle bakmanın inanılmaz hafifliği karşısında huzur buldum. Mevlânâ'nın, “Sana tokat atanın sahibini değil, sebebini ara!” sözü karşısında dakikalarca düşündüm. Gazâlî'nin *Hikmetler Kitabı* beni kalbimin içinden yakalayıp sıkıca tuttu. Sabrın, duanın, ümidin, şükrün, tevekkülün, tefekkürün, kanaatin, merhametin ve daha nicelerinin mutluluk yolunda parayla kazanılmayacak kadar değerli hazineler olduğunu gördüm. Kısacası gerçek ve kalıcı bir mutluluk için sufizm ve onun öğretileri şart! Bu vesileyle ilerleyen sayfalarda “Sufizm ve Mutluluk” diye bir bölüm bulacaksınız.

Sözün özü, yukarıda ipuçlarını verdiğimiz bilgilerinin bir genişini, tezleriyle beraber, *Doğal Mutluluk Sanatı, Mutluluğun Üç Sacayağı, Sufizm ve Mutluluk, Mutluluk Yolunun Basamakları* şeklinde dört bölümde ele almaya çalıştık. Gayret bizden, muvaffakiyet Allah'tan!

Yolculuğa Hazır mısın?

Bir gece yarısı, gerçekten mutlu bir hayat yaşayıp yaşamadığımı soran kutlu misafir, beraberinde bana bir şey daha söylemişti: Yolculuğa hazır mısın?

Her soru, içinde yolculuk davetiyesiyle gelir. Davete icabet şart! Hem de hiç vakit kaybetmeden.

Dedim ya gerçek mutlulukla ilgili bir yolculuğa çıkmıştım. Birçok yere gitsem de, birçok yere uğrasam da, birçok kitabın sayfaları arasında nefes alıp versem de, bulmam gerekeni bulabileceğim tek bir yer vardı, o da şüphesiz “yüreğim”di.

Bana şunu sorabilirsiniz: Gerçekten, gerçek mutluluğu yüreğinde bulabildin mi?

Hiç tereddüt etmeden diyebilirim ki, EVET! Gerçek mutluluğu buldum ve umarım bir ömür boyu onu kaybetmem!

Sevgili Okur,

Bilirim sen de benim gibisin. Ne yaparsan yap, hep aradığın kendisin. Nereye bakarsan bak, görmek istediğin sen; neyi okursan oku, heceleme istediğin sensin. Diyar diyar gezsene de, Bağdat’a Şam’a gitsen de, dağ-taş-ova demeden yürüsen de hep bulmak istediğin sensin sen! Okuduğun şiirde, dinlediğin türküde, izlediğin filmde hep kendini görmektir muradın. Sureten başka şeyler arıyor gibi görünsen de özünde aradığın sensin SEN!

İsmet Özel ne demişti, “Uzak nedir? / Kendinin bile ücretin-
da yaşayan benim için / Gidilecek yer ne kadar uzak olabilir!
/ ... / Uzun yola çıkmaya hüküm giydim!”

Biz ahırzaman insanları ve modern zaman mağdurları, kendimizin bile en ücra köşesinde yaşarken, bizi bize yaklaştıran her bilgiye, her ilme muhtacız. Kendimizi tanımaya yardımcı ilim, gerçek ilimdir. Onu da nerede bulsak alır sahipleniriz.

Sevgili Gerçek Mutluluk Arayışçısı Okur,

Amacım sana asla gerçek mutluluğun formüllerini vermek değil. Buna ne haddim ne de ilmim müsaade eder. Dileğim sana sadece unuttuğun bazı hakikatleri hatırlatmak. Zaten kitaplar çoğu zaman unutulmuş değerleri hatırlatmak için yazılmaz mı?

Son sayfasını çevirdiğinde içinde bir ışık yakabilir ve kendi yolculuk serüvenin için bir yön levhası olmayı becerebilirse bu kitap, başarılı olmuş sayılacak.

Umarım söylediklerimi sadece söylemek maksadıyla değil, gerçekten söylenmesi gerektiği için söylemişimdir. Ve sen de sevgili okur, umarım bu kitabı sadece okumak için değil, gerçekten okunması gerektiğini düşündüğün için okursun.

Niyet yola çıkanların ilk azığıdır.

Niyet edelim ve yola çıkalım, yol boyunca niyetimizi diri tutmak da boynumuzun borcu olsun.

İyi okumalar.

2. BÖLÜM
DOĞAL MUTLULUK SANATI

*Mutluluğa engel olan şey,
“mutluluk arayışı”nın kendisidir.
Bunu ne kadar çok hedefimiz yaparsak,
hedeften de o kadar çok şaşarız.
Victor E. Frankl*

İP KİMDEYSE HÂKİMİYET ONDADIR

Şimdiki teknoloji harikası oyuncaklardan “mahrum” çocukluğumuzda, uçurtma uçurmak en büyük zevkimizdi. Daha yapımı esnasında başlardı heyecanımız. Tüm malzemeleri ortaya döker, çok titiz bir işçilik çıkarırdık. İlk önce üç tane çubuğu üst üste geometrik olarak yerleştirir, gövdeyi oluştururduk; ardından bu ana gövdenin üzerine okul defterlerimizi kapladığımız naylonlardan gererdik. Sonra naylonları güzelce kıvrır, çubuklara yapıştırırdık. Son olarak uçurtmamıza çok güzel bir kuyruk takardık. Uçurtmamızın rengi ne olursa olsun, kuyruğu mutlaka rengârenk olurdu. Ve tüm bunları yaparken başımızda illa bir büyüğümüz bizi gözetir, bazen yönlendirir ve yeri geldiğinde eliyle müdahalede bulunurdu.

Yapımı tamamlanan uçurtmalarımızla gösteri zamanı geldiğinde içimizde tarifi imkânsız hazlar yaşırdık. Olimpiyatlara hazırlanan sporcuların heyecanına benzer bir heyecan duyar, kimin uçurtması daha iyi uçacak diye meraklanırdık.

Önce uçurtmamızın ipini azıcık açar, yavaş yavaş havalanmasını beklerdik. O havalandıkça biz ipi biraz daha çözerdik. İpi çözerken rüzgârın şiddetini mutlaka göz önünde bulundurmamız gerekirdi. Çünkü eğer rüzgâr şiddetlenecek gibi olursa,