

BİLİMSEL GÖZLE MUTLULUK

Dr. Nikolay AMOSSOF

İnsanlar en eski çağlardan beri mutluluğu isterler. Herkesin kendine göre bir mutluluk anlayışı vardır. Tanınmış cerrah, sibernetikçi ve yazar Nikolay Amossof'un mutluluk üzerindeki düşüncelerini veriyoruz.

İnsanlar ve özellikle gençler sık sık sorarlar : "Mutluluk nedir ?" Kanımca mutluluk soyut değil, tamamen somut bir kavramdır. İnsan durup dururken mutlu olamaz, onu mutlu edecek birşeye ihtiyacı vardır : aşk, bir yapıt (eser) ortaya koymak, hayatta başarıya kavuşmak ve nihayet çeşitli eğlenceler. İnsanı mutlu edebilecek şeyler çoktur. Mutluluk insanın "İç konfor" düzeyinin az çok yükselmesi ve bütünü ile hayatından memnun olmasıdır.

Duygular asılları itibariyle biyolojik'dir. Duyguların kaynağı genlerdir (hücre çekirdeğindeki kalıtım ünitesi). Çocukluğun başlangıcında çevrenin etkisi ile ilkel duygular değişmeye başlar. Daha sonra okul ve ailenin etkisi ile duygularımız yeniden düzeltilir. Gençliğin başlangıcında dördüncü evreye ulaşılmıştır : kendi kendini eğitime (autoeducation), o zamana kadar bize öğretilenleri gözden geçirmeye başlarız.

Bu dört evreden ilk üçü sürekli olarak çevrenin etkisi altındadır.

Duyguları iki grupta toplayabiliriz. Bir yanda sosyal duygularımız vardır, bu gibi duygular diğer insanlara da mutluluk getiren ve topluma yararlı olan duygulardır. Diğer yanda bencil (egoist) duygular bulunur, bunlar bir tek insan için yararlı ve toplum için zararlı duygulardır : gözü doymamak, tembellik ve ne şekilde olursa olsun diğerlerine hükmetme isteği gibi. Bu duyguların kaynağı bencillikdir. Cimri, tembel ve kendini beğenmiş insanlar kendi mutluluğunu ancak diğerlerinin mutsuzluğu ile gerçekleştirebilir. Buna karşın acımak, cömertlik ve diğerlerine yardım isteği topluma yararlı duygulardır.

Bütün Hayat Süresince Mutlu Yaşanabilir mi ?

Toplum içinde yaşıyoruz. İnsan toplumsal bir varlıktır, mutluluğu diğer insanların ona karşı

davranışı ile yakından ilgilidir. Gerçekten ve sürekli mutlu olabilmek için diğer insanlara mutluluk ve yarar getirecek işler yapılması yetmez, diğer insanların yaptığımız iyi şeyleri bilmeleri ve bunlara bir değer vermeleri de gerekir. Biran için düşününüz ki kimse sizin yaptığımız iyi işlerin farkında bile değildir, yapayalnızsınız. O zaman doğaldır ki bu iyi işler size hiç bir mutluluk getiremez.

Eğer insan yalnız kendi başarısını düşünür, diğerlerini düşünmeden yalnız kendi için yaşarsa ne olur ? Yalnız kendi çıkarını ve saygınlığını düşünen insanları bekleyen tehlike şudur : çevresindeki insanların düşmanlığını üstüne çekmek. En azından çevresindekiler artık onunla ilgilenmez olurlar. İlgisizlik ise ilgisizliği davet eder. Oysa çevresi ile ilgilenmemek ve duygusuz yaşamak insana zararlıdır.

Diğer yandan tehlikeli birşey daha vardır : çevreye uyma (adaptasyon). Örneğin yeni bir şey satın alınız, bu yeni şey sizi bir süre mutlu kılar. Fakat yavaş yavaş bu yeni şeye de alışsınız ve mutluluğunuz silinmeye başlar. İnsanın kendine eğlence araması iyi birşeydir, yalnız ... görevini tam yaptıktan sonra ve eğlence dozunu kaçırmamakla. Yoksa bıkkınlık başlar ve yeni bir eğlence aranır, sonra üçüncü, sonra dördüncü eğlence. Sonunda insanın iç zenginliği tükenir ve doğru yoldan sapar : aylıklık bütün kötülüklerin anasıdır.

Bencil duygular sonunda körelmeye mahkumdur ve devamlı yenilenmek zorundadır. Buna karşın toplumsal duygular süreklidir, çünkü çevremizdeki insanlar tarafından devamlı desteklenirler.

Bir diğer önemli sorun : İnsan hayatta kendini zorla koşmalı, bütün güçlerini harekete geçirmeli mi ? Acaba kendini fazla yormaması daha mı iyi

olur ? İnsanın kendini öldürürcesine çalışması sağlığını har vurup harman savurması mı demektir, soluğu çabucak tükenir mi ? Büyük bir yanılıdır böyle düşünmek. Kendimizi yormalıyız, bu bizi daha güçlü yapar. Çalışmak bizim için bir antrenmandır, çalışmak kelimenin geniş anlamı ile dayanma gücümüzü artırır. Antrenmanlı bir insan güçsüz insanların yapamayacağı şeyleri yapabilir, yaptığını daha iyi yapar ve işini bitirmek için daha az çaba göstermesi gerekir. Bu bakımdan ruhumuzdan ve vücudumuzdan fazla iş istenmesi bizi korkutmamalıdır. Çalışma herşeyden önce iradenin eğitilmesi demektir. Sıkı bir çalışma hem amacımızı özgürce seçmemizi sağlar, hem de bize insan olmanın en büyük zevklerinden birini tattırır : amaca ulaşmak.

Sonuç olarak diyebiliriz ki mutlu olmak için gerekli en önemli şey çok çalışmak, çalışmaktan korkmamaktır. Bundan sonra gerekli şey ise bu çalışmanın diğer insanlar için olmasıdır.

X + Y + Z ... = MUTLULUK

Çok kimse mutluluğa erişmenin kolay ve hoş birşey olduğunu sanır. Hayatın yüzeyinde buldukları ile yetinip gelip geçici zevkleri tercih ederler. Evet, küçük şeyler de insanı mutlu edebilir. Fakat gerçek büyük mutluluğa erişmek genellikle güçtür.

Uygun meslek seçilmesi de mutluluğu etkiler. İnsan bir meslek hakkında hiçbirşey bilmeden o mesleği seçerse sonunda ekseri acı hayal kırıklığına uğrar. Bundan başka herkes kendi yetenekleri ölçüsünde bir meslek seçmelidir.

İnsanlar birbirine benzemez. Örneğin karakterindeki ve yaradılışındaki bazı eksiklikler nedeniyle herkes doktor olamaz, bu gibiler çok iyi bir tamirci veya doğuştan kâşif olabilirler, fakat başka insanların acı çekmekte oluşu onları ilgilendirmez. Bazı insanlar ise diğerlerinin acılarını hafifletmekle mutlu olurlar, bunlar doğuştan doktor veya hemşire olarak yaratılmış gibidirler.

Para sıkıntısı olmamak acaba kendi başına insanları mutlu kılabilir mi ? Modern toplumlar

insanlara büyük zenginlikler ve maksimum konfor sağlıyabilmektedir. Fakat bu durum acaba onları sürekli mutlu kılabilir mi ?

Acaba mutlu olmamızı engelleyen işimiz mi ? İlginç bir işin ilginç olmıyandan farkları şunlardır: İlginç iş yeniye, en yeni bilgilere dayanır ve çalışan insana hamle yapmak, karar almak olanağını tanır. İşçinin işi mühendisin işi kadar ilginç olabilir, eğer iş tekdüze (monoton) değilse ve işçinin düşünmesini gerektiriyorsa. Gelecekte bütün zor ve sıkıcı işler robotlara verilecek ve insanlara yalnız ilginç işler bırakılacaktır.

Bundan başka makineler sayesinde gelecekte haftada beş yerine üç gün ve günde sekiz saat yerine üç saat çalışılacaktır. Peki, insanlar hiç çalışmasa olmaz mı ? Makineler yapıversin insanların işini ! Fakat çalışmamız yalnız dünyadaki üretimi arttırmak için değildir. İş insanlar için bir mutluluk kaynağı da olabilir. İş insanlar için besin, uyku, dinlenme ... kadar kaçınılmaz bir ihtiyaçtır.

Bugün ideal insanın ne olacağı üzerinde tartışılıyor. Ben insanlara güveniyorum, her insanın ideal olabileceğini iddia edecek değilim, ama herkesin mutlu olması pekâlâ mümkündür. İyi planlanmış bir eğitimle insanları sevmenin, çalışmanın ve dinlenmenin verdiği memnunnluk önemli oranda artırılabilir. Boş zamanları değerlendirmek için çok şeylerden söz edilmektedir. İlgiyi çok geniş bir alana dağılmış bir insanın boş zamanlarda ne yapacağını diye kafa patlatmasına gerek yoktur, çünkü her zaman gerçekleştirebileceğinden daha fazla istekleri olacaktır. Nihayet iyi bir eğitim sayesinde bencil duyguların toplumsal duygulara üstün gelmesi önlenebilir.

İnsanlara mutlu olmaları öğretiliyor. Mutluluk kendiliğinden gelmez : kiminin şansı daha çoktur hayatta, kiminse daha az. Bu şans dağılımını kontrol etmek mümkündür ve bunu yapacak olan da herkesten önce insanın kendisidir.

SPOUTNIK'den

Çeviren : Dr. Selçuk ALSAN

- *Önemli olan kedinin siyah veya beyaz olması değil, fare yakalamasıdır...*
- *Saatin iyiliği, iyi koşmasından değil, iyi gitmesindedir.*

VAUNENARCUES