



KİTAP YORUMLARI

Genç psikolojik danışman adaylarının psikoloji içerikli kitap yorumları

Psikolojik
Danışma
ve
Rehberlik
Uygulama
ve
Araştırma
Merkezi

Yayın tarihi 16.10.2023

MUTLU OLMA SANATI

Sahip olmadığımız şeylere bakarken “Benim olsaydı nasıl olurdu?” diye düşünme eğilimindeyizdir ve işte böylece yokluğu hissederiz. Oysa bunun yerine sahip olduğumuz şeyler için sık sık şunu düşünmemiz gerekirdi “Bunu kaybetsem ne olurdu?”

Hilal TURAN

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisans öğrencisi



Mutlu Olma Sanatı ya da *Eudemonoloji* başlığı ile kitaba ön bir giriş yapmış yazar. Yunanca mutluluk anlamına gelen eudemonoloji, “*erdemlere, anlamlı ve amaçlı bir hayat sürmeye dayalı mutlak mutluluk öğretisi*” olarak tanımlanıyor.

Kitabın içeriğine geçmeden önce yazarımız Alman filozof Schopenhauer’i da kısaca tanışak iyi olur diye düşündüm. 1788’de doğan Schopenhauer, tıp eğitimi görmüş ve yeter sebep önermesi üzerine yazdığı doktora tezi ile felsefe alanına geçiş yapmış. 1851 yılında yayımladığı, adını muhtemelen duymuş olabileceğiniz “*Yaşam Bilgeliği Üzerine Aforizmalar*”ın da içinde yer aldığı “*Parerga ile Paralipomena*”, filozofa dünya çapında tanınırlık kazandırmış. Eserleri Fransızcaya çevrilmiş. Çalışmaları, felsefî sistemi üniversitelerde okutulmuş ve Nietzsche’nin ilk akıl hocası olduğu söylenen Schopenhauer 1860’ta ölmüş.

Kitapta mutluluğu kendi felsefesiyle açıklayan Schopenhauer, pozitif ve kusursuz mutluluğun imkânsız olduğunu bunun yerine daha az acı çekilen bir durumun beklenmesi gerektiğini öne sürüyor. İnsan mutluluğunun özünü, “*mutlu ruh hali, beden sağlığı, iç huzur ve dışsal şeyler*” şeklinde ayırıştırarak bize bağlı olan (irade) ve olmayan şeyler (kader) olduğunu ifade ediyor. Bize bağlı olan kısımda mutlu olmak adına yapabileceğimiz şeyleri ise 45 tane hayat kuralı ile kitabında bizlere sıralamış.

Schopenhauer, hayat kuralı no.16’da mutluluk ile ilgili düşüncelerinden bahsederken; mutluluk ve zevkler negatif, acının pozitif nitelikte olduğunu; hayatın zevk alacak bir şey değil atlatılacak bir şey olduğunu söylüyor. Hatta kitapta da yer verdiği Aristoteles’in şu sözü tam olarak onun mutluluğa dair felsefesini açıklıyor. “*Aklı başında kişi hoş olanın değil, acı vermeyenin peşindedir.*” İnsanın zevk peşinde koşup da mutluluğu orada burada ararken verdiği mücadele yerine asıl mutluluk sahip olduklarında ve acılardan olabildiğince kaçınma mücadelesinde olduğunu bizlere aktarıyor. Yine hayat kuralı no.21’de mutlu yaşamayı, yalnızca olabildiğince az mutsuz ya da kısaca katlanılabilir bir hayat olarak aktarıyor.

Kitaptaki her bir hayat kuralını okurken durup sindirmek ve iyice düşünmeyi gerektiriyordu. Kibir, haddini bilmezlik, zaman, irade, kıskançlık, aşırılıkların dengesi, sağlık, ömür, ölüm, arzular, talepler, hayaller, kader ve daha birçok konuyu 53 sayfalık kitap içerisine sığdıran yazar, kısa ama yoğun bir anlatımla mutlu olma felsefesi sunmuş bizlere. Evet, Schopenhauer’ın

hayata bakışı belki biraz acılı ve karamsar olduğundan mutluluk felsefesini bu hayatta olabildiğince az yara almak şeklinde aktarıyor olabilir ama gerçekten de haklı değil midir? Okurken bunu siz de sorgulayacaksınız. Belki katılmayacağınız noktalar olacak ama mutlaka katılacağınız birçok hayat kuralı ile de karşılaşacaksınız.

Ben bu kitabı ilgiyle ve sevekle okudum. Schopenhauer'ın mutluluk felsefesini merak eden herkese tavsiye ediyorum.

İyi okumalar :)