

## **Önsöz**

Bu kitap, genel okuyucu için insan deneyimlerinin-*iş, yaratıcılık, benim **AKIŞ** dediğim hayata tam olarak dahil olma süreçleri-* olumlu yönleri üzerine onlarca yıl süren araştırmaları özetler.

Bu adım bir yerde tehlikelidir çünkü akademik yazının biçimsel sınırlarından bir kez kurtulunca insanın böyle bir konuyla ilgili aşırı heyecanlı veya dikkatsiz olması çok kolaydır. Ancak bu nasıl mutlu olunacağına dair kişisel öğütlerden oluşan popüler bir kitap değildir.

Neşeli bir hayat kişisel bir yaratım olduğundan bunu yapabilmek oldukça güçtür. Bunu yerine, bu kitap genel prensipleri ve bunun yanında bazı insanların bu prensipleri sıkıcı ve anlamsız hayatlarını nasıl haz dolu hayatlara dönüştürebileceklerine dair sağlam ve somut örnekler verir/sunmaya çalışır.

## **MUTLULUK YENİDEN ZİYARET EDİYOR**

2300 YIL ÖNCE Aristo kadınlar ve erkeklerin her şeyden öte mutluluğu aradıkları sonucuna vardı. Mutluluğun kendisi sadece mutluluk olduğu için aransa da diğer tüm hedeflere-sağlık, güzellik, para veya güç-bizi mutlu etmesini beklediğimiz için değer veririz.

Yıldızlar ve atomlar dünyasına dair anlayışımız inancın ötesine genişledi. Yunanlıların Tanrıları bugünkü insanlara ve sahip olduğumuz güçlere göre çaresiz çocuklar gibi kalırlar. Ancak araya giren yüzlerce yılda en önemli konuda çok az şey değişti. Mutluluğun ne olduğuna dair Aristo'dan daha fazla şey bilmediğimiz ve bu kutsal duruma nasıl ulaşacağımızı öğrenme konusunda hiçbir ilerleme kaydedemediğimiz iddia edilebilir.

İnsanoğlunun kaderinde tatmin olmamak için mi kişiler hep sahip olabileceklerinden daha fazlasını istiyorlar? Yoksa en kıymetli anlarımızın tadını kaçıran bu keyifsizliğin nedeni mutluluğu yanlış yerlerde aramamız mı?

Bu kitabın amacı modern psikolojinin bazı araçlarını bu çok eski soruya yanıt bulmak için kullanmaktır: İnsanlar ne zaman mutlu olurlar?

Bu satırları yazmaya başlamadan yirmi beş yıl önce bir keşif yaptım ve bunu fark etmem için aradaki bu tüm zamanın geçmesi gerekti. Buna bir "keşif" demek belki de yanıltıcı olabilir çünkü insanlar zamanın başından beri bunun farkındalar.

"Keşfettiğim" şey mutluluğun başa gelen bir şey olmadığıdır. İyi talihin veya rastgele şansın sonucu değildir. Paranın satın alabileceği veya gücün emir verebileceği bir şey de değildir.

Ancak bilinçli bir şekilde onu arayarak mutluluğa ulaşamayız. "*Kendinize mutlu olup olmadığınızı sorun,*" diyor J. S. Mill, "*ve mutluluğunuz bitecektir.*" Mutluluğa doğrudan arayarak değil hayatımızın iyi veya kötü her detayına tam olarak dahil olarak buluruz.

Avusturyalı psikolog Viktor Frankl *İnsanın Anlam Arayışı* kitabının ön

sözünde bunu güzel biçimde özetlemiştir: “Başarıyı hedeflemeyin -onu ne kadar çok hedeflerseniz o kadar çok kaçırsınız. Çünkü başarı da mutluluk gibi takip edilemez; insanın kendisinden daha büyük bir yola kendisini adamasının istenmeyen yan etkisi olarak gelmelidir.”

Peki, doğrudan bir rotayla elde edilemeyecek olan bu kaçak hedefe nasıl ulaşabiliriz? Son çeyrek yüzyıldaki araştırmalarım beni bir yol olduğuna ikna etti: Bilincimizin içeriğini kontrolle başlayan dolambaçlı bir yol.

Hayatlarımızla ilgili algılarımız, deneyimlerimizi şekillendiren birçok gücün sonucudur ve bu güçlerin her birisinin iyi ve kötü hissetmemizde bir etkisi vardır. Bu güçlerin çoğu kontrolümüz dışındadır. Görünüşümüz, huyumuz veya yaradılışımız hakkında yapabileceğimiz fazla bir şey yoktur. En azından şimdilik ne kadar uzayacağımızı ne kadar akıllı olacağımızı belirleyemiyoruz. Ne ebeveynlerimizi ne de hangi tarihte doğacağımızı seçebiliriz. Bir savaş veya ekonomik buhran olup olmayacağına karar vermek benim veya sizin elinizde değildir. Genlerimizdeki talimatlar, yer çekimi, havadaki polen, içinde doğduğumuz tarihsel dönem, bunlar ve sayısız diğer koşullar gördüklerimizi, hissettiklerimizi ve yaptıklarımızı belirler. Kaderimizin asıl olarak dış etkenler tarafından belirlendiğine inanmamız şaşırtıcı değildir.

### **Genel Bakış**

Akış üzerine uzmanlar için yazılmış birçok makale ve kitap olmasına rağmen optimum deneyim üzerine yapılan araştırmaların çıkarımlarının kişilerin hayatlarıyla ilişkilendirildiği ilk örnek budur.

İnsanları gerçekten memnun eden şey zayıf veya zengin olmaları değil hayatlarıyla ilgili iyi hissetmeleridir. Mutluluk arayışında kısmi çözümler işe yaramaz.

Ne kadar iyi niyetli olsalar da kitaplar nasıl mutlu olunacağına dair tarifler vermezler. Optimum deneyim bilinçte anbean olanları kontrol etme becerisi üzerine kurulu olduğu için her insan bunu kendi kişisel çabalarına ve yaratıcılığına dayanarak başarmalıdır.

Bu kitap, yapılacaklara ve yapılamayacaklara dair bir liste sunmak yerine bilimin araçlarıyla çizilmiş zihin dünyaları arasında bir yolculuk sunmaya çalışacaktır.

Optimum akış deneyimine nasıl ulaşılacağını anlatmadan önce insanın doğasında saklı olan başarı önündeki engellerin bazılarını kısaca gözden geçireceğiz.

Eski hikayelerde, sonsuza kadar mutlu yaşamadan önce kahraman bir yolculuk sırasında öfkeli ejderhalarla ve kötü büyücülerle karşılaşmak zorundadır. Bu metafor ruhun keşfi için de geçerlidir. Bana göre mutluluğu elde etmenin zor olmasının temel nedeni, insanlığın kendisine güven vermek için geliştirdiği efsanelere rağmen evrenin bizim ihtiyaçlarımıza yanıt verecek şekilde yaratılmamış olmasıdır.

Hayal kırıklığı hayatın dokusuna derinden işlenmiştir ve ihtiyaçlarımızın bazıları geçici olarak *karşılandığında* hemen daha fazlasını dilemeye başlarız. Bu kronik memnuniyetsizlik memnuniyetin önündeki ikinci engeldir.

Bu engellerle baş etmek için her kültür zaman içinde bizi kaosa karşı

koruyacak araçlar- dinler, felsefeler, sanatlar ve avuntular- geliştirirler. Böylece, olayların kontrolünün bizde olduğuna inanmamıza yardımcı olur ve payımıza düşenle memnun olmamız için nedenler verirler. Ama bu kalkanlar sadece bir süre için etkilidir; birkaç yüzyıl ve bazen sadece birkaç on yıl sonra, bir din veya inanç yıpranır ve artık bir zamanlar sağladığı ruhani desteği veremez hale gelir.

İnsanlar, mutluluğu inancın yardımı olmaksızın kendi başlarına elde etmeye çalıştıklarında genelde ya gençlerinde biyolojik olarak programlanmış olan zevkleri ya da içinde yaşadıkları toplum tarafından çekici bulunan zevkleri arttırmaya çalışırlar. Varlık, güç ve seks insanların cabalarına yön veren ana hedefler haline gelir. Ama hayat kalitesi bu şekilde arttırılmaz. Sadece deneyimin doğrudan kontrolüyle, yaptığımız her şeyden anı anına zevk alarak engelleri aşabiliriz.

### **Memnuniyetsizliğin Kökenleri**

Mutluluğu elde etmenin bu kadar zor olmasının en önde gelen nedeni, evrenin insanların rahatını düşünülerek tasarlanmamış olmasıdır.

Ancak, **“Evren düşman değildir, ama dost da değildir,”** diyor J. H. Holmes. **“Sadece kayıtsızdır.”**

J. S. Mill'in yazdığı gibi *“Düşünce kurgularında temel bir değişim olmadıkça insanlığın genel durumunda büyük bir gelişim mümkün değildir.”*

Kendimizle ilgili neler hissettiğimiz ve yaşamaktan aldığımız zevk, nihayetinde doğrudan zihnin günlük deneyimleri nasıl filtrelediğine ve yorumlandığına bağlıdır. *Mutlu olup olmamamız evrenin büyük güçleri üzerinde kontrol uygulayabilmemize değil, iç uyumumuza bağlıdır.* Elbette dış çevreyi nasıl kontrol edeceğimizi öğrenmeye devam etmeliyiz çünkü fiziksel olarak hayatta kalmamız buna bağlı olabilir. Ancak bu tür ustalık kişinin ne kadar iyi hissettiğine zerre kadar katkı sağlamaz veya yaşadığımız dünyanın kaosunu azaltmaz. Bunu yapmak için bilincin kendisi üzerinde ustalığa ulaşmayı öğrenmeliyiz.

Bu dünyadaki insanların çoğunluğu için yaşam hedefleri basittir: Hayatta kalmak, bizden sonra da yaşamaya devam edecek çocuklar bırakmak ve mümkünse bunu bir derece rahatlık ve itibar içinde yapmak. Güney Amerika'nın şehirlerine yayılmış *gecekondu mahallelerinde*, Afrika'nın kıtlık bölgelerinde ve her gün açlık sorununu çözmesi gereken milyonlarca Asyalı için bunların dışında umut edilecek çok fazla bir şey yoktur.

Ama hayatta kalmaya dair bu temel sorunlar çözülür çözülmez sadece yeterli yiyecek ve rahat bir barınak sahibi olmak insanları memnun etmek için artık yeterli değildir. Yeni ihtiyaçlar hissedilir ve yeni istekler ortaya çıkar. Bolluk ve güçle beraber beklentiler de artar, varlık ve rahatlık seviyemiz arttıkça ulaşmayı umduğumuz mutluluk hissi uzaklaşmaya devam eder.

### **Kültür Kalkanları**

Her kültürün en büyük fonksiyonlarından birisi üyelerini kaosa karşı korumak, önemli olduklarına ve sonunda başarılı olacaklarına dair onlara güven vermektir.

Eskimolar, Amazon havzası avcıları, Çinliler, Avustralya Aborijinleri, New Yorklular; hepsi evrenin merkezinde yaşadıklarını ve onları geleceğe hızla götüren özel bir yazgıları olduğunu kesin olarak kabul ederler.

Seçkin ayrıcalıklara dair böylesi bir güven olmadan varoluşun

olasılıklarıyla yüzleşmek zor olurdu.

Bu kültürel kendini beğenmişlik veya aslında insan ihtiyaçlarına kayıtsız olan bir evrene karşı yetkili olduğumuza dair kibirli varsayım genelde soruna neden olur. Yersiz güvenlik hissi öyle ya da böyle kaba bir uyanışa neden olur. İnsanlar gelişimin kaçınılmaz ve hayatın kolay olduğuna inanmaya başladıklarında ilk terslik işareti karşısında cesaretlerini ve kararlılıklarını hızla kaybedebilirler. İnanmış oldukları şeylerin tamamen doğru olmadığını fark etmeye başlayınca öğrendikleri diğer her şeye olan inançlarından vazgeçerler. Kültürel değerlerin onlara verdiği alışıldık destekten yoksun olarak bir endişe ve hissizlik bataklığına girerler.

Bu tür düş kırıklığının belirtilerini çevremizde gözlemlemek artık zor değildir. En bariz olanları pek çok kişinin yaşamını etkileyen yaygın bitkinlikle ilişkilidir. Gerçekten mutlu bireyler çok az ve nadirdir. Yaptığı işten zevk alan, kendi payına düşen makul biçimde tatmin olan, geçmişinden pişman olmayan gerçek bir güvenle geleceğe bakan kaç insan tanıyorsunuz?

Diyojen, iki bin üç yüz yıl önce feneriyle dürüst bir adam bulmakta zorlandıysa, bugün belki de mutlu bir adam bulmakta zorlanırdı.

İnsanlar hayatta ilerledikçe, gençliğin umut vadeden cahilliğinden, yetişkinliğin ciddiyetine geçince eninde sonunda giderek artan bir şekilde rahatsız edici bir soruyla karşılaşır: "*Hepsi bu mu?*"

Çocukluk acılı, ergenlik kafa karıştırıcı olabilir ama çoğu insanda, bunların hepsinin ötesinde büyüyünce işlerin daha iyi olacağına dair bir beklenti vardır.

Yetişkinliğin ilk yıllarında gelecek hala umut vericidir, insanın hedeflerinin gerçekleşeceğine dair umudu vardır. Ama kaçınılmaz biçimde banyo aynası ilk beyazlan gösterir ve o fazla kiloların gitmeyeceği gerçeğini onaylar; kaçınılmaz olarak gözler bozulmaya başlar ve tüm vücutta gizemli bir acı gezinmeye başlar. Birisi hâlâ akşam yemeği yerken etraftaki masalara kahvaltı servislerini dizmeye başlayan garsonlar gibi bu ölümlülük imaları acı biçimde mesajı iletir.

Senin zamanın doldu, devam etme vakti. Bu olduğunda çok az insan hazırdır: "*Bir dakika, bu benim başıma gelemez. Daha yaşamaya başlamadım bile. Kazanmam gereken o kadar para nerede?*"

Bir gelecek vaadiyle kandırılmışlık ve aldatılmışlık hissi bu farkına varmanın anlaşılır bir sonucudur. İlk yıllardan itibaren iyi huylu bir kaderin bize her şeyi vereceğine inanmak için koşullandırılmışızdır...

Geleneksel olarak, insanlar varoluş sorunuyla en doğrudan şekilde din aracılığıyla yüzleşmiştir ve hayal kırıklığı içinde dine dönen insanların sayısı giderek artmaktadır. Bu insanlar ya standart inançlardan birisini ya da daha ezoterik Doğu inançlarından birisini seçiyorlar. Ancak dinler hayatın anlamsızlığıyla başa çıkmak için sadece geçici olarak başarı sağlar. Tarihin bazı anlarında dinler insan varoluşunda neyin yanlış olduğunu ikna edici bir biçimde açıklamış ve güvenilir yanıtlar vermiştir.

Çağımızın dördüncü ve sekizinci yüzyılları arasında Hristiyanlık Avrupa'da yayıldı, Orta Doğu'da İslam yükseldi ve Budizm Asya'yı fethetti. Dört yüz yıl boyunca bu dinler insanlara tatmin edici hedefler verdi ve insanlar bunların peşinde ömürlerini geçirdi.

Ama bugün bu dinlerin dünya görüşlerini kesin olarak kabul etmek de

zordur. **Doğruların özü değişmeden kalmış olsa da dinlerin kendi doğrularını sunma şekilleri-efsaneler, vahiyler ve kutsal metinler-bilimsel rasyonellik çağında artık insanı inanca itmiyor.** Bir gün yeniden çok önemli yeni bir din ortaya çıkabilir. Ancak bu esnada, var olan kiliselerde teselli arayanlar iç huzur karşılığında dünyanın işleyişi üzerine önemli şeyleri görmezden gelmek için örtülü bir anlaşmayı kabul etmeye devam ederler.

Bu çözümlerin hiçbirisinin artık etkili olmadığına dair kanıtlar inkâr edilemez boyuttur.

Acı ve zevk bilinçte oluşur ve sadece orada var olurlar. Biyoloji eğilimlerimizi suiistimal eden sosyal olarak koşullandırılmış uyarıcı-yanıt kalıplarına uyduğumuz sürece dışarıdan yönetiliriz.

Göz kamaştırıcı bir reklamdaki ürün için ağzımızın sulanmasından patronun kaş çatmasının günümüzü mahvetmesine kadar yaşadığımız deneyimin içeriğini belirleme özgürlüğüne sahip değiliz. Yaşadığımız şey bizim için gerçek olduğundan gerçekliği bilinçte olanları etkileyecek şekilde dönüştürebilir ve böylece kendimizi dış dünyanın tehditlerinden ve yağcılıklarından özgürleştirebiliriz.

Epiktetos uzun zaman önce “*İnsanlar bir şeylerden değil onları nasıl gördüklerinden korkarlar.*” dedi.

Ve büyük imparator Marcus Aurelius şöyle yazmıştı: “*Dış şeyler size acı veriyorsa sizi rahatsız eden onlar değil, sizin onlara dair kendi hükümlerinizdir. Ve şimdi bu hükmü ortadan kaldırmak için gücünüz var.*”

Bu basit gerçek -bilincin kontrolünün hayat kalitesini belirlediği uzun zamandır bilinmektedir; aslında insanlara dair kayıtlar var olmaya başladığından beri bilinmektedir. Antik Delfi kâhinin tavsiyesi “**Kendini bil**” bunu ima etmiştir.

Bilinci dürtü ve sosyal kontrollerden özgürleştirmek adına son büyük girişim psikanalizdi: Freud'un belirttiği gibi zihin üzerinde kontrol için savaşılan iki tiran benlik ve süper egodur.

İlki genlerin hizmetkarı ikincisi ise toplumun uşağıdır ve ikisi de “Öteki”ni temsil eder. Onlar karşısında, somut çevresine bağlı özün gerçek ihtiyaçlarını savunan *ego* vardır.

### **Bilincin Anatomisi**

Bilincin işlevi, organizmanın dışında ve içinde olanlara dair bilgiyi, vücut tarafından değerlendirilip harekette bulunabilecek şekilde temsil etmektir. Bu anlamda, duyular, algılar, hisler ve fikirler için bir sınıflandırma ve dağıtım ajansı olarak görev yapar ve çeşitli bilgiler arasında öncelikleri belirtir.

Peki, o zaman bu çerçeve içinde bilinçli olmak ne anlam gelir? Basitçe bilinçte birtakım *olayların* (duyular, hisler, düşünceler, niyetler) gerçekleştiği ve bu olayların yönlerini belirlediğimiz anlamına gelir. Aksine, rüya görürken bazı olaylar aynen gerçekleşse de bilinçli değildir çünkü onlara yön veremeyiz. Örneğin bir yakınım kaza geçirdiğine dair haber aldığım bir rüya görebilir ve çok üzülebilirim. “*Keşke ona yardım edebilseydim,*” diye düşünebilirim.

Rüya içinde algılamama, hissetmeme, düşünmeme ve niyet oluşturmama rağmen bu süreçlere göre hareket edemem (örneğin haberlerin doğru olup olmadığını kontrol etmemem gibi) ve bu nedenle

bilinçli değildir. Rüyalarda kendi isteğimizle değiştiremediğimiz tek bir senaryoya bağlı kalırız.

Bilinci oluşturan şeyler -gördüğümüz, hissettiğimiz, düşündüğümüz ve istediğimiz "şeyler"- değiştirebileceğimiz ve kullanabileceğimiz bilgilerdir. Bu nedenle **bilinci kasıtlı olarak düzenlenmiş bilgi olarak düşünebiliriz.**

Ne kadar doğru olsa da bu kuru ifade ilettiği şeyin önemini tam olarak yansıtamıyor. Bizim için dış olaylar biz onları fark edene kadar var olmadıkları için bilinç sübjektif olarak yaşanan, gerçekliğe tepki verir. Hissettiğimiz, kokladığımız, duyduğumuz veya hatırladığımız her şey potansiyel olarak bilince girmek için aday olsa da gerçekten onun bir parçası olan deneyimler dışarıda kalanlardan çok daha azdır.

Bu nedenle bilinç hem vücutlarımızın dışında hem de sinir sistemimizde olanları yansıtan, seçici olarak değişimleri yansıtan, aktif biçimde olayları şekillendiren ve bunlara kendi gerçekliğini kuran bir aynadır. Bilincin sağladığı yansıma *hayatımız* dediğimiz şeydir: Doğumdan ölüme kadar tüm duyduklarımızın, gördüklerimizin, hissettiklerimizin, umduklarımızın ve acılarımızın toplamıdır.

Her ne kadar bilinç dışında "şeyler" olduğuna inansak da sadece bilinçte yer bulanlara dair doğrudan kanıtımız vardır.

Farklı duyularla işlenen çeşitli olayların temsil edilip karşılaştırıldıkları merkezi bir değiş-tokuş mekanizması olarak bilinç, Afrika'daki açlığı, bir gülün kokusunu, borsanın performansını içerebilir ve aynı zamanda bir dükkânda durup biraz ekmek almanın planlarını yapabilir. Ama bu içeriğinin şekilsiz bir yığın olduğu anlamına gelmez.

**Niyetlere, bilgiyi bilinçte düzenle tutan güç** diyebiliriz. Kişi bir şeyi arzuladığını veya bir şeyleri gerçekleştirmek istediğini fark ettiğinde niyetler ortaya çıkar.

Niyetler de ya biyolojik ihtiyaçlar ya da içselleştirilmiş sosyal hedefler tarafından şekillendirilmiş bilgi parçalarıdır. Manyetik alanlar gibi davranırlar ve dikkati bazı nesnelere doğru çeker, diğerlerinden uzaklaştırır ve zihnimizin uyarıcılar içinden birisini tercih ederek odaklanmasını sağlarlar. Niyetin açığa vurulmasını çoğu zaman içgüdü, ihtiyaç, dürtü veya arzu gibi diğer isimlerle adlandırırız.

### **Bilincin Sınırları**

Her şeyi düşünebilir, her şeyi hissedebilir, her şeyi yapabiliriz ve o kadar çok bilgiyi tarayabiliriz ki saniyenin her bir anını zengin bir deneyimle doldurabiliriz. Bir *ömürlük* zaman içinde bir milyon -veya neden olmasın-sınırsız sayıda hayat yaşayabiliriz.

Ne yazık ki sinir sisteminin belirli bir zamanda ne kadar bilgi işleyebileceği sınırlıdır. Bilinçte görünecek, tanınacak ve uygun biçimde işlenecek çok fazla "olay" vardır ve bunlar birbirlerini dışarı iterler. Bazı politikacıların bunu yapmadığı söylene de sakız çiğnerken bir odada yürümek çok zordur ama eş zamanlı olarak bundan fazlasını da yapamayız. Düşüncelerin birbirini izlemesi gerekir yoksa karışırlar.

Bilimsel bilgi konusunda ulaştığımız noktada merkezi sinir sisteminin ne kadar bilgi işleyebileceğini tahmin etmenin eşigindeyiz. Görünüşe göre tek seferde en fazla yedi parça bilgi -*değişik ses, görsel uyarıcı, tanınabilir duygu*

*veya düşünce farklılıkları-* yönetebiliyoruz ve bir dizi parçayla diğerini ayırt etmek için gerekli en kısa zaman saniyenin 18'de 1'dir. Bu rakamları kullanarak insan saniyede 126 parça veya dakikada 7.560 veya saate yarım milyona yakın parça işlememizin mümkün olduğu sonucuna ulaşabilir. Yetmiş yıllık bir ömür içinde, her gün on altı saatlik uyanık geçirdiğimiz zamanları düşünürsek bu yaklaşık olarak 185 milyar parça bilgi eder. Hayatımızdaki her şey-her düşünce, anı, his veya eylem-bu toplamda yer almalıdır.

Bilincin sınırlı olması, bir insanın ne dediğini anlamamız için her saniye 40 parça bilgi işlememiz gerçeğiyle kanıtlanmıştır. Kapasitemizin üst sınırı saniyede 126 parça olduğunu varsayarsak buna göre üç kişinin eş zamanlı olarak söylediğini anlamak teorik olarak mümkündür ama diğer tüm düşünce ve hisleri bilinç dışına itmemiz gerekir. Örneğin konuşanların yüz ifadesini fark edemez veya ne söylediklerini ne amaçla söylediklerini merak edemez veya ne giydiklerini fark edemeyiz.

Tüm bu karmaşık zihinsel operasyonlar birkaç saniye bazen de saniyenin bir bölümünde tamamlanmalıdır. Bu tür bir hüküm verme yıldırım hızında bir tepki gibi görünür, ama aslında gerçek zamanda gerçekleşir ve bu otomatik olarak olmaz: Bu tür tepkileri mümkün kılan **dikkat** adı verilen belirgin bir süreç vardır. Var olan milyonlarca potansiyel parça içinden konuyla ilgili bilgi parçalarını seçen dikkattir. Dikkatin bellekten uygun referansları geri çağırması, olayı değerlendirmesi ve sonra yapılacak doğru şeyi seçmesi gerekir.

Mükemmel güçlerine rağmen, dikkat belirttiğimiz sınırlar ötesine geçemez. Anlık olarak işlenen bilgiden daha fazlasını fark edemez veya daha fazlasına odaklanamaz. Bellek deposundan bilgiyi geri çağırıp onu farkındalığın odağına sokmak, bilgiyi karşılaştırmak, değerlendirmek, karar vermek -hepsi zihnin işleme kapasitesinden pay talep eder- gerekir. Örneğin şerit değiştiren arabayı fark eden şoför kazadan kaçmak istiyorsa cep telefonuyla konuşmayı bırakmalıdır.

Bazı insanlar paha biçilmez kaynaklarını ziyan ederken diğerleri bunu etkili biçimde kullanmayı öğrenir. Bilincini kontrol eden insanın göze çarpan özellikleri, dikkatini istediği gibi odaklaması, dikkat dağıtıcıları göz ardı etmesi ve bir amacı yerine getirecek kadar odaklanmayı başarmasıdır ve bunu yapabilen insan genelde günlük hayatın normal akışından keyif alır.

Her insan kendi sınırlı dikkatini ya bir enerji ışığı gibi odaklayarak veya düzensiz ve gelişigüzel hareketlerle dağıtarak kullanır. Hayatın şekli ve içeriği dikkatin nasıl kullanıldığına bağlıdır. Dikkatin nasıl harcandığına bağlı olarak tamamen farklı gerçeklikler ortaya çıkar. Kişilik özelliklerini tanımlamak için kullandığımız sıfatlar- *dışa dönük, başarılı veya paranoyak*-insanların dikkatlerini yapılandırmak için kullandıkları özel kalıpları ifade eder. Aynın partide dışa dönük kişi diğerleriyle etkileşim kurmaya çalışır ve bundan zevk alır, başarılı bir kişi faydalı iş bağlantıları peşindedir ve paranoyak olan ise sakınması gereken tehlike işaretlerini arar.

Dikkat, sayısız şekilde harcanabilir ve bu biçimler hayatı daha zengin ya da daha acınası yapar.

Dikkat bilinçte nelerin görünüp nelerin görünmeyeceğini belirlediği için ve aynı zamanda -hatırlama, düşünme, hissetme ve karar verme gibi- diğer zihinsel olayların da gerçekleşmesi için gerekli olduğundan bunu *psişik*

enerji olarak düşünmek faydalıdır.

Dikkat enerji gibidir ve onsuz iş yapılamaz ve iş yaparken bu enerjiyi harcarız. Bu enerjiyi nasıl harcayacağımıza göre kendimizi yaratırız. Anılar, düşünceler ve hislerin hepsi bunu nasıl kullandığımıza göre şekillenir. Bu kontrolümüz altındaki bir enerjidir ve istediğimizi yapabiliriz; bu nedenle dikkat deneyimin kalitesini iyileştirme görevinde en önemli aracımızdır.

### **Bilinçte Düzen: Akış**

Psşik entropi durumunun karşısı optimum deneyimdir. Farkındalığa gitmeye çalışan bilgi hedeflerle uyumlu olduğunda psşik enerji kolayca akar. Endişelenmeye gerek yoktur, kişinin yeterliliğini sorgulaması için neden yoktur. Ama insan kendisini düşünmeye bıraktığında kanıtlar umut vericidir: *“İyi gidiyorsun.”* Olumlu geri bildirim özü güçlendirir ve iç ve dış çevreyle ilgilenmek için dikkatimiz daha fazla serbest kalır.

Bir insan kendi bilincini akışı mümkün olduğunca sık biçimde yaşayacak şekilde organize ettiğinde, hayat kalitesi kaçınılmaz olarak iyileşecektir. Çünkü, böyle durumlarda genelde iş hayatının sıkıcı rutinleri bile anlamlı ve haz verici olur. Akışta psşik enerjimizi kontrol ederiz ve yaptığımız her şey bilincimize düzen katar.

Mülakatlarımıza katılanlardan biri, Batı Kıyısının ünlü kaya tırmanıcılarından, ona derin bir akış hissi veren uğraşı ve hayatını geri kalanı arasındaki bağı kısa ve öz biçimde açıklıyor: *“Öz disipline gittikçe daha çok yaklaşmak heyecan verici. Vücudunu harekete geçiriyorsun ve her şey acıtıyor; sonra özüne, ne yaptığına şaşkınlıkla bakıyorsun, aklını başından alıyor. Aşırı mutluluğa, kendini ispata neden oluyor. Bu savaşları yeteri kadar kazanırsan, ki bunlar kendine karşı olan savaşlar, en azından bir an için dünyadaki savaşları kazanmak daha kolay oluyor.”*

"Savaş" aslında öze karşı değil bilince düzensizlik getiren entropiye karşıdır. Aslında öz için bir savaştır; dikkat üzerinde kontrol sağlamak için bir mücadeledir. Bu mücadelenin tırmanmada olduğu gibi fiziksel olmasına gerek yoktur. Ama akışı yaşayan herkes verdiği derin hazzı bilir ve bunun eşit ölçüde disiplinli bir konsantrasyon gerektirdiğini de bilir.

Bir akış deneyiminin ardından özün organizasyonu daha önce olduğundan daha karmaşık hale gelir. Giderek artan biçimde karmaşıklaşır ve bu noktada özün geliştiği söylenebilir.

Karmaşıklık iki geniş psikolojik sürecin sonucudur: *Ayrışma* ve *Bütünleşme*. Ayrışma eşitsizliğe, kişinin kendini diğerlerinden ayırmasına doğru bir harekettir. Bütünleşme tersini ifade eder: Diğer insanlarla ve özün ötesindeki fikirler ve varlıklarla birlik içinde olmaktır. Karmaşık bir öz, bu iki zıt eğilimi birleştirmekte başarılı olandır.

### **HAZ ve YAŞAM KALİTESİ**

YAŞAM Kalitesini iyileştirmek için benimseyebileceğimiz iki ana strateji vardır.

*İlki*, dış koşulları hedeflerimizle uyumlu hale getirmeye çalışmaktır.

*İkincisi*, dış koşulları nasıl yaşadığınızı değiştirerek hedeflerimize uygun hale getirmektir. Örneğin güvende hissetmek mutluluğun önemli bir bileşenidir. Güvenlik hissi bir silah satın alarak, ön kapıya güçlü kilitler takarak, daha güvenli bir mahalleye taşınarak, daha fazla polis koruması için şehir meclisine politik baskı uygulayarak veya toplumun iç düzenin önemini daha çok farkına varmasına yardım ederek iyileştirilebilir. Tüm



bunlar çevredeki koşulları hedeflerimizle daha uyumlu hale getirmek için farklı çabalardır.

Daha güvenli hissedeceğimiz diğer bir yöntem ise güvenlikle neyi kast ettiğimizi değiştirmekle ilgilidir. Eğer insan kusursuz bir güvenlik beklentisi içinde değilse, risklerin kaçınılmaz olduğunu kabul ederse ve ideal olarak tahmin edilebilir bir dünyadan daha azının keyfini çıkarmayı başarıyorsa o zaman güvensizlik tehdidinin mutluluğu bozma şansı yoktur.

Tek başına kullanıldıklarında bu stratejilerin ikisi de işe yaramaz. Dış koşulları değiştirmek önceleri ise yarıyormuş gibi görünebilir ama insan bilincini kontrol etmiyorsa eski korkular ve istekler kısa süre içinde geri döner ve eski endişeleri yeniden canlandırır. İnsan, kendi Karayip adasını satın alıp bu adayı silahlı korumalar ve saldırı köpekleriyle çevirse bile kendinde tam bir iç güvenlik hissi yaratamaz.

**Kral Midas efsanesi** dış koşulları kontrol etmenin varoluşu iyileştirmediğini çok iyi anlatır. Çoğu insan gibi Kral Midas da çok zengin olursa mutluluğunun garanti olacağını düşünüyordu. Bu yüzden tanrılarla bir anlaşma yaptı ve sıkı bir pazarlıktan sonra tanrılar Midas'ın dokunduğu her şeyin altına dönmesi isteğini kabul ettiler. Kral Midas, kesinlikle çok iyi bir anlaşma yaptığını düşündü. Artık hiçbir şey dünyanın en zengin ve bu nedenle en mutlu adamı olmasını engelleyemezdi. Ama biz hikâyenin nasıl bittiğini biliyoruz: Midas kısa süre içinde pazarlığından pişman olur çünkü ağzındaki yiyecek ve damağındaki şarap daha yutamadan altına dönüşür ve böylece altın tabaklar ve bardaklarla çevrili bir halde ölür.

Bu eski masal yüzlerce yılı aşır yaşamıştır. Psikiyatrların bekleme odaları kırklı ve ellili yaşlarında lüks evleri, pahalı arabaları ve hatta iyi bir üniversite eğitiminin bile huzur getirmediğini birdenbire anlayan zengin ve başarılı hastalarla doludur. Ancak insanlar hayatlarının dış koşullarını değiştirmenin bir çözüm sunacağına dair beklenti içinde olmaya devam ediyorlar. Daha fazla para kazanabilselerdi, fiziksel olarak daha formda olsalardı ya da daha anlayışlı partnerleri olsaydı bunu gerçekten yaparlardı.

Maddi başarının mutluluk getirmediğini kabul etsek bile hayatımızı iyileştireceğini umarak dış hedeflere ulaşmak için sonu gelmeyen bir çabaya girişiyoruz.

Varlık, statü ve güç kültürümüzde çok güçlü birer mutluluk *sembolü* haline gelmişlerdir. Tüm kanıtlar acınacak durumda olduklarını göstermesine rağmen, zengin, ünlü veya güzel görünen insanları gördüğümüzde hayatlarının yaşamaya değer olduğunu düşünür ve aynı sembollerin bir kısmını elde edebilirsek çok daha mutlu olacağımızı varsayarız.

On yıl önce yayınlanan *Amerikan Yaşamının Kalitesi* başlıklı kapsamlı bir ankette yazarlar bir kişinin mali durumunun hayattan genel memnuniyetini etkileyen etkenler içinde en az önemlisi olduğunu raporladılar.

Bu gözlemleri göz önünde bulundurunca milyon dolar nasıl kazanacağımız veya arkadaş edinip insanları etkileyeceğinizle ilgili endişelenmek yerine günlük hayatın nasıl daha uyumlu ve tatmin edici hale getirilebileceğini bulmak ve böylece sembolik hedeflerin peşinden gidilerek ulaşılamayacak doğrudan bir rotaya ulaşmak daha faydalı gibi görünüyor.

## Zevk ve Haz

Yaşamı daha iyi kılan deneyimleri düşünürken, insanların çoğu ilk olarak mutluluğun zevk almakla ilişkili olduğunu düşünürler: İyi yiyecekler, iyi seks, paranın satın alabileceği tüm rahatlıklar. Egzotik yerlere seyahat etmenin veya ilginç kişiler ve pahalı cihazlarla çevrili olmanın getireceği mutluluğu hayal ederiz. O kurnaz reklamların ve renkli posterlerin bize peşinden gitmemizi hatırlattığı bu hedeflere paramız yetmezse o zaman elimizde bir bardak içkiyle televizyon başında sessiz bir akşam geçirerek mutlu oluruz.

Bilinçteki bilgi, biyolojik programlar veya sosyal koşullanmalar tarafından oluşturulan beklentilerin karşılandığı söylendiğinde hissedilen memnuniyet duygusu zevktir. Aç olduğumuzda yiyeceklerin tadı hoştur çünkü bu fizyolojik dengesizliği azaltır.

**Zevk**, hayat kalitesinin önemli bir bileşenidir ama kendi başına mutluluk getirmez.

Zevk, düzeni sürdürmeye yardım eder ama kendi başına bilinçte yeni bir düzen yaratamaz.

İnsanlar hayatlarını neyin yaşamaya değer kıldığını biraz daha düşündüklerinde hoş arzuların ötesine geçip diğer olayları hatırlamaya başlarlar, yani zevkli olanlarla örtüşen ama başka bir isim hak eden ve başka bir kategoriye giren diğer deneyimleri: **Haz**. Haz alınan olaylar, kişi sadece önceki bir beklentiyi karşıladığında veya bir ihtiyaç ya da arzuyu giderdiğinde değil aynı zamanda yapması için programlandığı şeyin ötesine geçip beklenmedik belki de daha önce hayal bile edilmemiş bir şey başardığında meydana gelir.

Bu ileri doğru hareket hazzın özelliğidir: Bir yenilik ve başarı hissi verir. Kişinin becerilerini geliştiren dışı dış bir tenis oyunu oynamak haz verir, olayları yeni bir ışıkla görmemizi sağlayan bir kitap okumak ve sahip olduğumuzu bilmediğimiz fikirlerimizi ifade etmemizi sağlayan bir sohbete dahil olmak da öyledir. Tartışmalı bir iş anlaşmasını sonlandırmak veya bir işi bitirme haz verir. Bu deneyimlerin hiçbirisi gerçekleştikleri sırada özellikle haz verici olmayabilir ama sonrasında onları düşünürken "Hakikaten eğlenceliydi," deriz ve yeniden gerçekleştirmelerini arzu ederiz. Haz veren bir olaydan sonra değiştiğimizi, özümüzün geliştiğini anlarız: Bir anlamda bu olayın bir sonucu olarak daha karmaşık hale geliriz.

Napoli'nin çökmüş banliyölerin birisinde ailesinin nesillerdir sahip olduğu köhne bir antika dükkanında kıtı kıtına geçinmeye çalışan yaşlı bir adam tanıyordum, Bir sabah, zengin görünümlü Amerikalı bir kadın dükkâna girdi ve bir süre bakındıktan sonra bir çift ahşap barok *Putti*'nin, şu birkaç yüzyıl önce Napolili zanaatkarlar ve çağdaş taklitçileri için çok kıymetli olan tombul küçük meleklerin, fiyatını sordu. Dükkân sahibi Sinyor Orsini fahiş bir fiyat söyledi. Kadın çek defterini çıkardı ve orijinalliği şüpheli olan bu eserin fiyatını ödemeye hazırlandı.

Arkadaşıma ulaşmak üzere olan bu beklenmedik talih için nefesimi tuttum. Ama Sinyor Orsini'yi yeterince iyi tanıyıordum. Morardı ve zorlukla bastırıldığı bir endişeyle müşteriyi dükkânın dışına çıkardı. "Hayır, hayır *Sinyora* üzgünüm ama melekleri size satamam." Şaşkına dönmüş kadına aynı şeyleri tekrarlamaya devam etti. "Sizinle iş yapamam. Anlıyor musunuz?" Sonunda turist gittikten sonra sakinleşti ve açıkladı "*Açlıktan ölüyor olsaydım onun parasını alırdım. Ama ölmediğime göre neden hoşuma*

*gitmeyen bir anlaşma yapayım ki? Ben pazarlıktaki nüktelerin çarpışmasını, iki kişinin birbirini kurnazlıklarla ve güzel sözlerle alt etmeye çalışmasını severim. Kadın gözünü bile kırpmadı. Yol yordam bilmiyordu. Ondan faydalanacağımızı düşünecek kadar bile bana saygı göstermedi. O kadına, o saçma fiyatla, o parçaları satsaydım aldatılmış hissederdim."*

Güney İtalya'da ya da başka yerde çok az insan iş alışverişlerine karşı böyle bir tutum takınır. Ama yaptıkları işten Sinyor Orsini kadar zevk almadıklarından da şüphe ederim.

Hayat haz olmadan da devam eder ve hatta hoş bile olabilir. Ancak bu durumda yaşam, tehlikeli biçimde şansa ve dış çevrenin iş birliğine bağlıdır. Deneyim üzerinde kişisel kontrol kazanmak için kişi her gün olanlara haz katmayı öğrenmelidir.

### **Hazzın Öğeleri**

Araştırmalarımızın önerdiği üzere haz fenomenolojisinin **sekiz ana bileşeni vardır.** İnsanlar deneyimlerinin olumlu olduğunda nasıl hissettikleri üzerine düşündüklerinde aşağıdakilerden en az birisinden, çoğu zaman hepsinden bahsediyorlar.

İlk olarak, deneyim genelde tamamlama şansımız olan görevlerle karşılaştığımızda olur.

İkinci olarak yaptığımız şeye odaklanabiliyor olmalıyız.

Üçüncü ve dördüncü olarak konsantrasyon genelde mümkündür çünkü gerçekleştirilen görevin net hedefleri vardır ve anında geri bildirim sağlar.

Beşincisi kişi, kendisini günlük hayatın endişe ve hayal kırıklıklarından uzaklaştıran, derin ama kolay bir ilgi içinde hareket eder.

Altı, haz veren deneyimler insanların eylemleri üzerinde bir kontrol hissetmesine neden olur.

Yedi, kişinin kendisi üzerine endişeleri kaybolur ama paradoksal biçimde akış deneyimi bittikten sonra öz hissi daha güçlü biçimde ortaya çıkar.

Son olarak, zamanın nasıl geçtiği hissi değişir; saatler dakika gibi gelir ve dakikalar saatler gibi gelebilir.

Tüm bu öğelerin birleşimi öylesine değerli bir haz hissi yaratır ki insanlar sadece bunu hissedebilmek için büyük bir enerji harcamanın buna degeceğini düşünürler.

Her aktivite, eylemde bulunmak için bir dizi fırsat veya uygun becerilere sahip olmayı gerektiren "zorluklar" içerir. Doğru becerilere sahip olmayanlar için herhangi bir aktivite zorlu değildir, sadece anlamsızdır. Bir satranç tahtası kurmak bir satranç oyuncusunun ağzının suyunu akıtır ama oyunun kurallarını bilmeyen birisini hiç etkilemez.

Kamçılayıcı zorluklar bulmanın kolay yollarından birisi rekabete dayalı durumlardır. Tüm oyunların ve sporların en çekici yanı bir kişi veya takımın diğerine karşı sahaya çıkmasıdır. Birçok bakımdan rekabet karmaşıklık geliştirmenin hızlı bir yoludur: "*Bizimle güreşen kişiler,*" diye yazıyor Edmund Burke "*Sinirlerimizi güçlendirir ve becerimizi şekillendirir. Hasmımız yardımcımızdır.*" Rekabetin meydan okuması uyarıcı ve eğlenceli olabilir. Ama rakibi yenmek zihnimizde en iyi performans sergilemekten daha önemli hale geliyorsa o zaman haz kaybolmaya başlar.

Rekabet sadece kişinin becerilerini mükemmelleştirme aracı olduğunda haz verir; kendi başına bir amaç olduğunda artık eğlenceli değildir.

İnsanlar yaptıkları şeye kendilerini o kadar kaptırmışlardır ki aktivite spontane, neredeyse otomatik hale gelir; gerçekleştirdikleri eylemden ayrı olarak kendilerinin farkında olmazlar. Bir dansçı iyi bir performans sergilerken nasıl hissettiğini söyle açıklar: *"Konsantrasyonunuz tamdır. Zihniniz gezinmez, başka bir şey düşünmezsiniz; tamamen yaptığınız şeye odaklanırsınız ... Enerjiniz pürüzsüzce akar. Rahatlamış, gevşemiş ve enerjik hissedersiniz."*

Bir kaya tırmanıcısı bir dağa tırmanırken nasıl hissettiğini şöyle anlatır: *"Yaptığınız şeye o kadar odaklanırsınız ki kendinizi o andaki aktiviteden farklı düşünmezsiniz ... Kendinizi yaptığınız şeyden ayrı bir şey olarak görmezsiniz."*

Küçük kızıyla zaman geçirmekten hoşlanan bir anne: *"Okumak gerçekten hoşlandığı bir şey ve birlikte okuyoruz. O bana okuyor ben de ona okuyorum ve o zaman dünyanın geri kalanıyla iletişimi kaybediyorum, tamamen yaptığım şeye odaklanıyorum."*

Bir satranç oyuncusu bir turnuvada oynamayı anlatıyor: *"konsantrasyon nefes almak gibidir -hiç düşünmüyorsunuz. Tavan çökebilir ve sizi iskalayabilir ve farkına varmazsınız."*

Bu nedenle optimum deneyime **"akış"** adını verdik. Bu kısa ve sade isim görünüşte çaba sarf edilmeyen hareket hissini iyi açıklıyor.

Suçlular sık sık *"Bana bir gece bir eve girip kimseyi uyandırmadan mücevherleri çalmak kadar eğlenceli olan yapabileceğim bir iş gösterseydiniz bu işi yapmazdım"* gibi şeyler söylerler.

Çocuk suçları dediğimiz şeylerin çoğu -araba hırsızlığı, Vandalizm, genel olarak zorba davranışlar- günlük hayatta var olmayan akış deneyimleri yaşama ihtiyacının sonucudur.

Diğer her şey gibi akış deneyimi de kesin olarak "iyi" değildir. Sadece hayatı daha zengin, yoğun ve anlamlı yapma bakımından iyidir; özün gücünü ve karmaşıklığını artırdığı için iyidir. Ancak herhangi bir akış olayının sonuçlarının daha geniş anlamda iyi olup olmadığı daha kapsamlı sosyal kriterler göz önünde bulundurularak tartışılmalı ve değerlendirilmelidir.

Bu durum bilim, din ya da siyaset gibi tüm insan aktiviteleri için geçerlidir. Belirli bir dini inanç; bir kişi veya gruba fayda sağlayabilir ama diğerlerini bastırabilir. Hristiyanlık Roma İmparatorluğunun çürüyen etnik topluluklarını birleştirmeye yardımcı oldu ama daha sonra temas ettiği birçok kültürün dağılmasına araç oldu. Herhangi bir bilimsel ilerleme bilim adına ve birkaç bilim insanı için iyi olabilir ama bütün bir insanlık için kötü olabilir. Herhangi bir çözümün her zaman tüm insanlar için faydalı olduğuna inanmak bir yanılsamadır; hiçbir insani başarı son söz olarak kabul edilemez.

Jefferson'un rahatsız edici sözü *"Ebedi uyanıklık özgürlüğün bedelidir"* politikasının dışındaki alanlar için de geçerlidir; alışkanlıklarımız ve geçmiş bilgelikler bizi yeni olasılıklara karşı kör etmesin diye sürekli olarak yaptıklarımızı yeniden değerlendirmemiz gerektiği anlamına gelir.

Ancak kötüye kullanılabilmesi ihtimalinden ötürü bir enerji kaynağını görmezden gelmek mantıksız olur. İnsanlık bir şeyleri yakabileceği için ateşi yasaklamış olsaydı büyük maymunlardan çok da farklı bir yerde olmazdık.

Demokritos'un yüzlerce yıl önce söylediği gibi: "Su hem iyi hem kötü hem kullanışlı hem de tehlikeli olabilir. Ancak tehlike için çare bulunmuştur: Yüzmeyi öğrenmek." Bu durumda yüzmek akışın faydalı ve zararlı biçimlerini ayırt etmeyi öğrenmekte sonra ilkinden mümkün olduğunca faydalanıp diğerine sınırlar koymaktır. Öğrenilmesi gereken görev diğer insanların hayatlarından haz alma şanslarını yok etmeden kendi günlük hayatımızdan nasıl haz alacağınızı öğrenmektir.

### AKIŞIN KOŞULLARI

Vertigo-bilinci değiştirmenin en doğrudan yöntemidir. Küçük çocuklar başları dönene kadar kendi etraflarında dönmeyi severler; Orta Doğu'da dönen dervişler aynı araçla aşırı mutluluk evrelerine girerler. Gerçekliği algılayışımızı değiştiren tüm aktiviteler haz verir ve bu, büyüü mantardan alkole ve bugün Pandora'nın kutusunu oluşturan halusinojenik kimyasallara kadar "bilinci genişleten" her türde uyuşturucunun neden çekici olduğunu da açıklar. Ama bilinç genişletilemez: tüm yaptığımız şey içeriğini karıştırmaktır. Bu da bir şekilde bilincin genişletildiği izlenimini yaratır. Ancak yapay olarak tetiklenen değişimlerin çoğunun bedeli genişletmemiz gereken bilinç üzerindeki kontrolümüzü kaybetmemizdir.

Fantezi, rol yapma ve kılık değiştirme ile *mimicry (taklitçilik)* gerçekte olduğumuz kişiden daha fazlası olduğumuzu hissetmemizi sağlar. Tanrılara dair maskeleri giyerek dans ederken atalarımız evreni yöneten güçlerle aynı güçlü kimlik hissini yaşadılar. Bir geyik gibi giyinerek dans eden Yaqui Kızılderili dansçısı taklit ettiği hayvanın ruhu ile bir olduğunu hisseder. Sesini bir koronun uyumuna katan şarkıcı yaratılmasına yardımcı olduğu güzel sesle bir bütün olduğunu hissettiğinde ürperir. Oynacak bebeği ile oynayan küçük kız ve kovboyculuk oynayan ağabeyi de sıradan deneyimin sınırlarını genişletir ve böylece geçici de olsa farklı ve daha güçlü birisi haline gelirler ve aynı zamanda toplumun cinsiyet tabanlı yetişkin rolünü öğrenirler.

Nasıl hissettiğimizi belirleyen şey aslında sahip olduğumuz beceriler değil sahip olduğumuzu düşündüklerimizdir. Bir insan dağ zirvesinin zorluğunu kabul edebilir ama bir müzik eserini öğrenme fırsatına karşı kayıtsız kalabilir; bir diğer insan müzik eserini öğrenme fırsatını düşünmeden kabul edebilir. Akış aktivitesinin belirli bir anında nasıl hissettiğimiz büyük oranda objektif koşulların etkisi altındadır; ama bilinç yine de vakayla ilgili kendi değerlendirmesini yapmakta özgürdür.

Son birkaç nesildir sosyal bilimciler kültürler üzerine değer hükümlerinde bulunmaktan özellikle kaçınmaya başlamışlardır. Bir kültürün uygulamalarının, inancının veya kurumunun herhangi bir anlamda diğerinkinden daha iyi olduğunu söylemek kötüdür.

Genç bir Arap patlayıcılarla dolu bir kamyonu bir büyükelçiliğe sürüp kendini patlatırsa buna yine de itiraz edebiliriz ama bu kişinin Cennete kendini parçalayan savaşçılar için özel bölümler olduğuna dair inancını lanetleyerek ahlaki olarak daha üstün olduğumuzu hissedemeyiz.

Ahlakımızın kendi kültürümüz dışında bir geçerliliği olmadığını kabul etmeliyiz. Bu yeni dogmaya göre bir değerler kümesini bir diğerini değerlendirmek için kullanamayız. Kültürler arası her değerlendirme mutlaka bir yabancı değer kümesi ve değerlendirilen kültürden bir değer

kümesi içermek zorunda olduğundan tüm karşılaştırma olasılıkları ortadan kalkmıştır.

Farklı kültürlerin ne kadar optimum deneyimi mümkün kıldığını herhangi bir doğrulukla ölçmekten hâlâ çok uzaktayız. 1976'da yapılan geniş ölçekli bir Gallup anketine göre Kuzey Amerikalıların %40'ı "çok mutlu" olduklarını söylediler, Avrupalıların %20'si, Afrikalıların %18'i ve Uzak Doğuluların sadece %7'si benzer şekilde yanıt verdi.

Öte yandan iki yıl öncesinde yapılan bir diğer anket ABD vatandaşlarının kişisel mutluluk oranlarının kişi başına düşen gayri safi milli hasılasının, Amerikalılardan sırasıyla beş kat ve on kat daha az olan Kübalı ve Mısırlılarla aynı olduğunu ortaya koymuştur.

Batı Almanyalılar ve Nijeryalılar kişi başına düşen gayri safi milli hasıladaki on beş katlık farka rağmen aynı mutluluk oranlarındadırlar. Şimdiye kadar bu farklılıklar sadece optimum deneyimi ölçme araçlarımızın hâlâ çok ilkel olduğunu kanıtıyor. Ancak farklılıkların var olduğu inkâr edilmez görünüyor.

Belirsiz bulgulara rağmen tüm büyük ölçekli anketler daha varlıklı, daha eğitilmiş ve daha istikrarlı hükümetler tarafından yönetilen ulusların vatandaşlarının daha yüksek seviyede mutluluk ve yaşam doyumu bildirdiklerini ortaya koymaktadır. Büyük Britanya, Avustralya, Yeni Zelanda ve Hollanda en mutlu ülkeler gibi görünüyorlar. Yüksek boşanma, alkolizm, suç ve bağımlılık oranlarına rağmen Birleşik Devletler de bu konuda çok geride değildir. Esas amacı eğlence sağlamak olan aktivitelere harcadığımız zaman ve kaynak miktarını düşününce bu şaşkıncı olmamalıdır.

Ortalama Amerikalı yetişkinler haftada sadece otuz saat çalışıyor (ve bunun on saatini iş yerindeyken hayal kurmak, iş arkadaşlarıyla sohbet etmek gibi işleriyle alakasız şeyler yaparak geçiriyorlar). Bos zaman aktivitelerine biraz daha az zaman-ortalama olarak haftada yirmi saat-harcıyorlar: Yedi saat aktif olarak televizyon izliyor, üç saat okuyorlar; iki saatini koşmak, müzik yapmak ya da bowling gibi daha aktif şeyler için harcıyorlar ve yedi saatini partilere gitmek, sinemaya gitmek ya da aile ve arkadaşlarla eğlenmek gibi sosyal aktivitelerle geçiriyorlar.

Bir Amerikalının her hafta uyanık olarak geçirdiği kalan elli ila altmış saat, yemek yemekle, işe gidip gelmekle, alışveriş yapmakla, yemek yapmakla, temizlik ve tamirat gibi bakım işleriyle harcanıyor veya tek başına oturup boşluğa bakmak gibi yapılandırılmamış boş zaman olarak harcanıyor.

Bir şeyin potansiyele sahip olması onun gerçekleşmesi anlamına gelmiyor ve nicelik niteliğe dönüşmüyor. Örneğin bugün Amerika'da en çok yapılan boş zaman aktivitesi olan televizyon izlemek çok nadiren akış durumuna neden oluyor.

Aslında çalışan insanlar, iş hayatlarında akış deneyimine -derin konsantrasyon, yüksek ve dengeli zorluklar ve beceriler, bir tür kontrol ve memnuniyet hissi- televizyon izlemeye göre dört kata kadar daha sık ulaşıyorlar.

Zamanımızın en ironik paradokslarından birisi eğlencenin büyük oranda erişilebilir olması ama bir şekilde bunun hazzı dönüştürülememesidir. Sadece birkaç nesil önce yaşayan insanlara kıyasla iyi zaman geçirmek için devasa biçimde daha çok fırsatımız var ama

hayattan atalarımızdan daha çok keyif aldığımızı dair hiçbir gösterge yok.

Yaradılış gereği bazı insanlar psişik enerjilerini diğerlerine göre daha az odaklayabilirler. Okul çocukları arasında "dikkat bozuklukları" başlığı altında çok çeşitli öğrenme zorlukları yeniden sınıflandırılmıştır çünkü ortak noktaları dikkat üzerinde kontrol eksikliğidir. Dikkat bozukluklarının kimyasal dengesizliklere dayanması daha olası olsa da çocukluk deneyiminin kalitesinin gidişatını hızlandırması veya yavaşlatması da çok olasıdır.

Bizim bakış açımıza göre önemli olan, dikkat bozukluklarının sadece öğrenmeyi kötü etkilemekle kalmayıp aynı zamanda akışı yaşama olasılığını önemli ölçüde ortadan kaldırdıklarını anlamaktır Bir insan psişik enerjisini kontrol edemediğinde ne öğrenme ne de gerçek haz mümkün değildir.

Akışı yaşamanın önündeki daha az güçlü olan bir diğer engel *aşırı öz farkındalıktır*. Sürekli olarak diğer insanların onu nasıl algıladığından endişe eden, yanlış izlenim yaratmaktan veya uygunsuz bir şey yapmaktan korkan bir insan hazzdan kalıcı olarak mahrum olur. Aşırı benmerkezci insanlar da öyledir. Benmerkezci kişi genelde kendisinin farkında değildir, bunu yerine her bir bilgi parçasını sadece kendi isteklerine göre değerlendirir. Böyle bir insan için her şey kendiliğinden değersizdir. Bir çiçek kullanılmadığı sürece ikinci bir kez bakılmayı hak etmez; kişinin ilgisinde ilerleyemeyen bir adam veya bir kadın daha fazla dikkati hak etmez. Bilinç tamamen kendi amaçları için yapılandırılmıştır ve bu amaçlara uymayan hiçbir şeyin burada var olmasına izin verilmez.

Her ne kadar öz farkındalığı olan bir insan birçok bakımdan benmerkezci birisinden farklı olsa da ikisi de psişik enerjisini akış deneyimine kolayca girmeye yetecek kadar kontrol edemez.

Köleliğin, baskının, sömürünün ve kültürel yıkımın sonuçlarından biri de hazzın yok edilmesidir.

Sosyal patolojinin durumlarını tanımlayan iki terim akışı yaşamayı zorlaştıran koşullar için de geçerlidir: **Anomi** ve **yabancılaştırma**.

**Anomi**-tam anlamıyla "kuralsızlık"- Fransız Sosyolog Emile Durkheim'in toplumda davranış normlarının karıştığı duruma verdiği addır. Artık neye izin verilip neye verilmediği net olmadığından, kamuoyunun neye değer verdiği belirsizleştiğinde, davranış düzensiz ve anlamsız olur. Bilinçlerine düzen vermesi için toplumun kurallarına güvenen insanlar endişelenir. Ekonomi çöktüğünde veya bir kültür bir diğeri tarafından yok edildiğinde anomi durumu oluşabilir ama zenginlik hızla arttığında, tutumluluk ve sıkı çalışma gibi eski değerler eskisi kadar önemli olmadığıda da ortaya çıkabilir.

**Yabancılaştırma** birçok anlamda bunun tersidir: İnsanların sosyal sistem tarafından sürekli olarak kendi hedeflerine ters biçimde hareket etmeye zorlanmasıdır. Kendisini veya ailesini beslemek için çalışan ve seri üretim hattında aynı anlamsız görevi yüzlerce kez tekrarlamak zorunda kalan bir işçi büyük olasılıkla yabancılaştacaktır.

Bir toplum anomi sorunu yaşadığında akış zorlaşır çünkü psişik enerjinin neye harcamaya değer olduğu belli değildir; yabancılaştırma yaşadığında ise açıkça istenen bir şeye psişik enerjiyi harcamamaktır.

Kişisel seviyede anomi endişeyle ilgiliyken yabancılaştırma sıkıntıyla

ilgilidir.

Dünyaya karşı herhangi bir ilgi taşımadığında ve onunla aktif olarak ilişki içinde olmayı istemediğinde insan kendi içine kapanır. Bertrand Russel kişisel mutluluğa nasıl ulaştığını anlatıyor: *"Yavaş yavaş kendime ve eksikliklerime karşı kayıtsız olmayı öğrendim; dikkatimi giderek artan bir şekilde dış nesnelere odakladım: Dünyanın durumu, bilginin farklı dalları, sevdiğim kişiler."*

### **AKIŞTAKİ VÜCUT**

*"KİŞİ HİÇBİR ŞEYE SAHİP olmasa da kesinlikle kendi vücuduna sahiptir,"* diye yazmıştı J. B. Cabell, *"çünkü insan vücudu oldukça ilginç zevkler için kullanılabilir."*

Mutsuz, depresif olduğumuzda veya sıkıldığımızda elimizde kolay ulaşılabileceğimiz bir çare vardır: Vücudu sonuna kadar kullanmak. Bu günlerde çoğu insan sağlığın ve fiziksel olarak formda olmanın önemini farkındadır. Ama vücudun sunduğu sınırsız haz potansiyeli çoğu zaman keşfedilmeden kalıyor. Çok az insan, bir akrobatın zarafetiyle hareket etmeyi, bir ressamın canlı gözleriyle görmeyi, kendi rekorunu kıran bir atletin aldığı zevki hissetmeyi, bir gurmenin inceliğiyle tat almayı veya seksi bir sanat biçimine dönüşecek bir beceriyle sevmeyi öğretiyor. Bu fırsatlar kolaylıkla erişilebilir olduğundan hayat kalitesini artırma yönünde atılacak en kolay adım sadece vücudu ve duyuları kontrol etmeyi öğrenmektir.

Vücudun yapabildiği her şey potansiyel olarak haz vericidir. Ancak birçok insan bu kapasiteyi inkâr eder, fiziksel donanımını mümkün olduğunca az kullanır ve akış sağlama becerisini keşfedilmemiş bırakır. Gelişmeden bırakıldığında duyular bize kaotik bilgi sağlarlar: Eğitilmemiş bir vücut gelişigüzel ve sakarca hareket eder, hassas olmayan bir göz çirkin veya ilginç olmayan görüntüler sunar, müziksel olmayan kulak genellikle kulak tırmalayan sesleri duyar, kalitesiz bir damak tadı sadece yavan tatları bilir.

### **Akış olarak Seks**

İnsanlar hazzı düşündüğünde genelde ilk akla gelen şeylerden birisi sekstir. Bu şaşırtıcı değildir çünkü cinsellik kesinlikle evrensel olarak en ödüllendirici deneyimlerden biridir ve onun motive edici gücüne belki de sadece hayatta kalma, yeme ve içme ihtiyaçları baskın gelir.

Seks yapma dürtüsü o kadar güçlüdür ki diğer gerekli hedeflerdeki psişik enerjiyi tüketebilir. Bu nedenle her kültür bunu yeniden yönlendirmek ve kısıtlamak için büyük çabalar harcarmıştır ve birçok karmaşık sosyal kurum sadece bu dürtüyü düzenlemek için vardır. *"Aşk dünyanın dönmesini sağlar"* sözü eylemlerimizin çoğunun, doğrudan ya da dolaylı olarak cinsel ihtiyaçlar tarafından harekete geçirildiğini söylemenin kibar bir yoludur. Çekici olmak için yıkanır, giyinir ve saçımızı tararız, çoğumuz bir partneri ve evi geçindirmek için işe gider, hayran olunmak ve sevilmek için statü ve güç mücadelesi veririz.

Ama seks her zaman haz verir mi? Şu ana kadar okuyucu, yanıtın buna katılanların bilincinde neler olduğuna bağlı olduğunu tahmin etmiş olabilir. Aynı cinsel eylem kişinin hedeflerine nasıl bağlandığına göre acılı, iğrenç, korkutucu, nötr, hoş, zevkli, haz veren veya çok mutlu edici olarak yaşanabilir. Bir tecavüz karşılıklı olan bir sevişmeden fiziksel olarak ayırt edilemeyebilir ama psikolojik etkileri çok başkadır.

Cinsel uyarının genel olarak kendi başına zevk verici olduğunu



söylemek mümkündür. Genetik olarak cinsellikten zevk almaya programlanmış olmamız, evrimin, kişilerin üremeyi sağlayacak aktiviteleri yapmasını garanti altına almak ve böylece türün devamlılığını sağlamak için zekice bir yöntemdir. Seksten zevk almak için insanın sağlıklı ve istekli olması yeterlidir; özel, beceri gerekli değildir ve ilk deneyimlerden kısa süre sonra birkaç yeni ilgi çekici fiziksel zorluk ortaya çıkar. Ama diğer zevkler gibi, haz veren bir aktiviteye dönüşmedikçe seks de zaman içinde kolayca sıkıcı bir hal alır.

Erotizm fiziksel becerilerin geliştirilmesine odaklanan bir cinsellik geliştirme biçimidir. Bir anlamda spor fiziksel aktivite için neyse erotizm de seks için odur.

Cinsellik de tıpkı hayatın diğer yönleri gibi onu kontrol etmeye ve daha büyük bir karmaşıklığa doğru geliştirme konusunda istekli olduğumuzda haz verebilir.

### **Tat Almanın Getirdiği Mutluluklar**

William Tell operasının bestecisi Gioacchino Rossini, müzik ve yiyecek arasındaki ilişkiyi şöyle betimler: *“Aşk kalp için neyse iştah da mide için odur. Mide duyguların büyük orkestrasını yöneten ve canlandıran şeftir.”*

Müzik gibi yiyecek de hislerimizi değiştirir ve dünyadaki tüm iyi mutfaklar bu bilgiye dayanır.

Alman fizikçi Heinz Maier-Leibnitz (birçok yemek kitabının da yazarıdır) tarafından vurgulanan metafor şöyledir: *“En iyi restoranlardan birisinde yemek yemeye karşılaştırıldığında,”* diyor, *“evde yemek yapmanın zevki büyük bir konsere kıyasla oturma odasında yaylı dörtlüsü çalmak gibidir.”*

Amerikan tarihinin ilk birkaç yüzyılında, yemek hazırlamaya genelde akıllıca bir biçimde yaklaşıldı. Yirmi beş yıl öncesine kadar bile genel yaklaşıma göre “yemeğe düşkün olmak” iyiydi ama bu konuda abartmak biraz kötüydü. Elbette son yirmi yılda bu trend öylesine sert biçimde tersine döndü ki gastronomik aşırılıklarla ilgili önceki kuruntular haklı çıkmış oldu. Şimdi damak zevkini yepyeni bir dinin buyruğu gibi ciddiye alan gurmeler ve şarap üstatları var. Gurme dergileri çoğalıyor, süpermarketlerin donmuş yiyecek bölümleri ezoterik mutfak karışımlarıyla dolup taşıyor ve pek çok şef televizyonda popüler programlar yapıyor. Daha kısa süre öncesine kadar İtalyan veya Yunan mutfağı egzotizmin zirvesi olarak görülürdü. Şimdi daha bir nesil önce yüz kilometre çevrede biftek ve patates dışında bir şey bulunmayan yerlerde mükemmel Vietnam, Fas veya Peru restoranları bulabiliyorsunuz. Son birkaç on yıldır Birleşik Devletler ‘deki yaşam biçimi değişikliklerinden çok azı yiyeceklerle ilgili olan kadar şaşırtıcıdır.

Yemek yemek de seks gibi sinir sistemimize inşa edilmiş temel zevklerden birisidir. Elektronik çağrı cihazlarıyla yapılan ESM araştırmaları son derece teknolojik şehir toplumumuzda bile insanların en mutlu ve rahat hissettikleri yerin yemek masası olduğunu -masadayken akış deneyiminin yüksek konsantrasyon, bir güç hissi ve öz saygı hissi gibi bazı boyutları olmasa da-gösteriyor. Ama her kültürde kalorileri sindirmenin basit işlemi zevkin yanı sıra haz da veren bir sanat biçimine dönüştürülmüştür.

Tuzun etleri koruduğunu, yumurtanın kaplama ve yapıştırma için iyi olduğunu ve sert bir tadı olmasına rağmen sarımsağın tıbbi özellikleri olduğunu ve ölçülü bir biçimde kullanılması durumunda bir dizi yemeğe tat verdiğini buldular. Bu özellikleri fark edince insanlar bunlarla yeni şeyler

denediler ve sonra bunları en iyi kombinasyonlarla çeşitli malzemelerle yan yana getirme kuralları geliştirdiler. Bu kurallar da çeşitli mutfaklar haline geldi; bu çeşitlilik görece sınırlı yiyecek malzemesiyle oluşturulabilecek neredeyse sınırsız akış deneyimi dizisine dair iyi bir resim çizer.

Bu mutfak yaratıcılığının büyük kısmı prenslerin bıkkın damaklarıyla ateşlenmiştir. Yaklaşık olarak iki bin beş yüz yıl önce Pers ülkesine hükmeden Yüce Cyrus'a atfen, Ksenofon, belki biraz da abartarak şunları yazar: “... adamlar Pers Kralının hizmetinde tüm dünyayı gezer ve onun içmesi için hoş bir şeyler arar ve on bin adam sürekli olarak onun yiyebileceği hoş bir şey bulmak için uğraşır.”

Ama yiyeceklerle yeni şeyler denemek hiçbir şekilde sadece yönetici sınıflarla sınırlı değildi. Örneğin, Doğu Avrupa'daki köylü kadınların yılın her günü farklı bir çorba pişirmeyi öğrenene kadar evliliğe hazır olmadıkları düşünülmüdü...

Mutfak lezzetlerine karışmanın bir tehlikesi de ( ve yine seksle olan benzerlik açıktır ) bağımlılık yapabilmeleridir. Oburluk ve şehvet düşkünlüğünün yedi ölümcül günah arasında sayılması tesadüf değildir.

Birçok dinin mecazi dilinde vücut, “Tanrı'nın tapınağı" veya “Tanrı'nın aracı” olarak anılır ve bu ilişkiyi bir Ateist bile kurabilir. İnsan organizmasını oluşturan entegre hücre ve organlar evrenin geri kalanıyla etkileşime geçmemizi sağlayan araçlardır. Vücut, uzayın harika uzaklıklarından bilgi almaya çalışan hassas cihazlarla donatılmış bir sonda gibidir Birbirimizle ve dünyanın geri kalanıyla vücut aracılığıyla ilişki kurarız. Bu bağlantının kendisi oldukça açık olsa da bunun ne kadar zevkli olabileceğini unutuyoruz. Fiziksel donanımımız, çevremizi algılayan duyularımızı kullandığımızda olumlu bir his üretecek ve tüm organizmanın uyum içinde tepki vereceği biçimde evrim geçirdi.

### **DÜŞÜNCENİN AKIŞI**

HAYATTAKİ İYİ ŞEYLER sadece duyular aracılığıyla gelmez. Yaşadığımız en heyecan verici deneyimlerin bazıları, duyuşal becerilerimizin kullanımından ziyade, düşünme becerimize meydan okuyan bilginin tetiklemeyle zihnin içinde üretilir. Francis Bacon'un neredeyse dört yüz yıl önce belirttiği gibi merak -ki bilginin tohumudur-en saf zevk biçiminin yansımasıdır. Vücudun her fiziksel potansiyeline karşılık bir akış aktivitesi olduğu gibi, her zihinsel işlem de kendi özel haz biçiminin yaratabilir.

Var olan birçok entelektüel ilgi alanı içinde okumak şu anda tüm dünyada muhtemelen en sık bahsedilen akış aktivitesidir.

Zihinsel bulmacalar çözmek, felsefe ve modern bilimin öncüsü olarak zevk veren aktiviteler içerisinde en eski olandır. Bazı kişiler müzik notalarını yorumlamada o kadar yetenekli hale gelirler ki artık bir müzik eserinden zevk almaları için asıl notaları dinlemelerine gerek kalmaz ve bir senfoniye dinlemek yerine nota kâğıdını okumayı tercih ederler. Zihinlerinde dans eden hayali sesler gerçek performansın olabileceğinden daha mükemmeldir. Benzer şekilde, sanatla çok fazla zaman geçiren insanlar ara sıra baktıkları eserin saf görsel yönlerinden çok duygusal, tarihsel ve kültürel yönlerini takdir ederler.

İnsan yeterince dikkat ederse atletizm, yemek ve seks gibi fiziksel olarak zevk veren aktivitelerde de benzer bir zihinsel boyutu ayrıştırabilir. Vücut fonksiyonlarını içeren akış aktiviteleriyle zihin fonksiyonlarını içeren aktiviteleri ayırmanın bir anlamda suni olduğunu söyleyebiliriz. Çünkü tüm

fiziki aktiviteler haz verici olması için bir zihinsel bileşen içermelidir.

Atletler, performanslarının belirli bir noktanın ötesinde iyileştirmek için zihinlerini disipline etmeleri gerektiğini bilirler ve atletlerin aldıkları içsel ödüller sadece fiziksel sıhatten fazlasıdır: Kişisel bir başarı hissi ve öz saygılarında artış hissi yaşarlar. Buna karşılık, birçok zihinsel aktivite de fiziksel boyuta dayanır. Örneğin, satranç beyin en çok kullanıldığı oyundur ama ileri seviye satranç oyuncularını koşarak ve yüzerek idman yaparlar çünkü fiziksel olarak formda olamazlarsa satranç turnuvalarının gerektirdiği uzun süreli zihinsel konsantrasyon sürelerine dayamayacaklarını bilirler. Yogada bilincin kontrolü vücut süreçlerini kontrol etmeyi öğrenerek başlar ve bu ikisi birbirleriyle güzel bir uyum içindedir.

Bu nedenle, akış her zaman bir tarafta kas ve sinir kullanımını ve diğer tarafta irade, düşünce ve hislerin kullanımını içerse de vücut hislerinin meditasyonu yoluyla değil de doğrudan zihni düzenledikleri için bir dizi aktiviteyi ayırtmak mantıklı değildir.

Yapılacak bir şey olmadığından, zihin rastgele kalıpları takip etmeye başlar ve genelde acılı veya rahatsız edici bir şeyleri düşünmeye başlar. Bir insan düşüncelerine nasıl düzen vereceğini bilmiyorsa, dikkat böyle anlarda en sıkıntılı olan düşüncelere çekilecektir: Gerçek veya hayali acıya, en yakın kederlere veya uzun vadeli hayal kırıklıklarına odaklanacaktır. Entropi bilincin normal halidir ve ne faydalı ne de eğlenceli bir durumdur.

İnsanlar bu durumdan kaçınmak için, dikkatin içe dönmesini ve olumsuz duyguları deşmesini engelleyen ve doğal olarak o an erişilebilir olan bilgilerle zihinlerini doldurmak isterler. Bu durum zamanın büyük kısmının genellikle zevk vermemesine rağmen neden televizyon izlemeye ayrıldığını açıklıyor.

İnsanlar, televizyon izlerken zihinlerinin kendilerini rahatsız edici kişisel sorunlarla yüzleşmeye zorlayacağından korkmazlar. İnsan psişik entropiyi aşmak için bir kere bu stratejiyi geliştirince alışkanlıktan vazgeçmenin neredeyse imkânsız hale gelmesi anlaşılırdır.

Elbette bilinçteki kaostan kaçınmanın daha iyi bir yolu, televizyon kanallarındaki programlar gibi bir dış uyarı kaynağı değil de kişiye zihinsel süreçler üzerinde kontrol gücü veren alışkanlıklardır. Ancak bu tür alışkanlıklar edinmek pratik yapmayı, akış aktivitelerinde doğal olarak var olan hedefleri ve kuralları gerektirir.

Örneğin, zihni kullanmanın en basit yöntemlerinden biri hayal kurmaktır: Zihinsel görüntüler halinde bir dizi olayı oynatmaktır. Ama düşünceleri düzene sokmak için görünüşte kolay olan bu yöntem bile birçok insanın erişemeyeceği kadar uzaktır.

### **Akıl Oyununda Kurallar**

Demokritos'un yazılarının elimize ulaşan parçaları, onun düşünme pratiğini nasıl ödüllendirici bulduğunu anlatır: “Güzel ve yeni bir şey üzerine düşünmek tanrısaldir”; “Mutluluk, güç veya parada değildir; doğrulukta ve çok taraflılıktadır”; “Pers Krallığını ele geçirmektense bir gerçek neden keşfetmeyi tercih ederim.” Beklediği gibi, daha aydınlanmış çağdaşlarının bazıları Demokritos'un neşeli bir yaradılışı olduğu sonucuna varmış ve onun “Neşe’yi, sık sık güveni ve korkusuz bir zihni en yüksek iyilik olarak adlandırdığını,” söylemişlerdir. Diğer bir deyişle bilincini kontrol etmeyi öğrendiği için hayattan zevk alıyordu.

Demokritos, zihnin akışında kaybolan ne ilk ne de son düşünürdü.

Filozoflar sık sık "dalgın" olarak görülmüşlerdir ve bu da elbette ki zihinlerinin kaybolduğu değil, en sevdikleri bilgi alanında sembolik biçimlerin arasına dalmak için günlük gerçeklikten uzak kaldıkları anlamına gelir.

İddialara göre Kant saatini kaynayan su dolusu bir tencereye koyup pişmesini ölçmek için elinde yumurta tutarken tüm psişik enerjisini muhtemelen soyut düşüncelerini uyumlu hale getirmeye harcıyordu ve somut dünyanın önemsiz taleplerine ayrılacak dikkati kalmamıştı.

Demek istediğim, fikirlerle oynamak son derece heyecan vericidir. Sadece felsefenin değil yeni bilimsel fikirlerin ortaya çıkması da insanın gerçekliği tanımlamak için yeni bir yöntem yaratmaktan aldığı hazla ateşlenir. Düşünce akışını mümkün kılan araçlar ortak mülktür ve okullardan ve kütüphanelerden alınabilecek kitaplarda kayıtlı bilgileri içerirler.

Etkili fenomoloji sosyologları P. Berger ve T. Luckmann, içinde yaşadığımız evrene dair hissimizin sohbetle bir arada tutulduğunu yazdılar. Sabah gördüğüm bir tanıdığımı "Güzel bir gün değil mi?" dediğimde aslında meteorolojik bilgiyi iletmiyorumdur -o da benimle aynı veriye sahip olduğundan bunu yapmam gereksizdir-, bunun yerine çok çeşitli amaçları yerine getiririm.

*İlk olarak*, ona hitap ederek onun varlığını kabul eder ve dostluğumu ifade ederim.

*İkincisi*, kültürümüzde etkileşimin temel kurallarından birisi olan havadan sudan konuşmanın, iki insan arasında temas sağlamak için güvenli yöntem olduğu kuralını yeniden hatırlatırım.

*Son olarak*, havanın "güzel" olduğunu vurgulayarak "güzelliğin" istenen bir özellik olduğuna dair ortak değeri ima ederim.

Yani öylesine yapılmış bir yorum tanıdığım kişinin zihninin içeriğini alışık olduğu düzende tutmasına yardım eden bir mesaj haline gelir. "Evet, harika değil mi?" yanıtı da benim zihnimi düzenlememe yardımcı olur.

Bir anlamda her insan kendi kişisel varoluşunun tarihçesidir. Duygusal güçleri nedeniyle çocukluk anıları büyüyünce nasıl bir yetişkin olacağımızı ve zihinlerimizin nasıl çalışacağını belirlemede kritik öğeler haline gelirler.

Psikanalistler büyük oranda insanların çocukluklarına dair çarpık geçmişlerine düzen getirmeye çalışırlar. Bu geçmişi anlamlandırma görevi yaşlılıkta bir kez daha önemli olur.

Erik Erikson, insan yaşamının döngüsünün son evresinin "bütünlük" sağlama görevi olduğunu; diğer bir ifadeyle insanın hayatı boyunca başardıklarını ve başaramadıklarını kendi hikayesi olarak anlatabileceği anlamlı bir bütün oluşturmayı içerdiğini söyler. Thomas Carlyle, "*Tarih, sayısız biyografinin omzudur*" diye yazmıştır.

Geçimsi hatırlamak, sadece kişisel kimliğin yaratılmasında ve korunmasında işe yaramakla kalmaz aynı zamanda son derece haz verici bir süreç de olabilir. İnsanlar günlük tutar, anlık fotoğrafları saklar, slayt ve ev yaşantılarının filmlerini yapar ve aslında aile hayatının müzesini inşa etmek için hediyelik eşya ve hatıralar biriktirir.

Geçmişin kaydını tutmak yaşam kalitesine önemli katkı sağlayabilir.

Bizi şimdinin diktatörlüğünden kurtarır ve bilincin geçmiş zamanları yeniden ziyaret etmesini mümkün kılar. Özellikle hoş ve anlamlı olan anıları seçmemizi, saklamamızı ve aynı zamanda gelecekle baş etmemize yardım eden bir geçmiş "yaratmamızı" mümkün kılar. Elbette bu tür bir geçmiş tam anlamıyla gerçek veya doğru olmayabilir. Ama zaten geçmiş bellekte asla tam doğru olamaz: Sürekli olarak düzeltilmelidir ve buradaki mesele bu düzeltmenin yaratıcı kontrolünü alıp almayacağımızdır.

### **AKIŞ OLARAK İŞ**

En iyi dış koşullar bile bir insanın akışta olmasını garantilemez. Optimum deneyim, eylem için olasılıkların öznel değerlendirmesinin ve kişinin kendi kapasitesine dayandığı için potansiyel olarak harika bir işte bile hoşnutsuz olmasının çok sık yaşanmasına neden olabilir.

Bir örnek olarak cerrahlık mesleğine bakalım. Çok az meslek bu kadar çok sorumluluk ister veya uygulayıcılarına bu kadar çok statü sağlar. Zorluklar ve beceriler önemli birer etkense o halde cerrahlar kesinlikle işlerini heyecan verici buluyor olmalılar.

Ama her cerrah işine heves duymaz. Bazıları sıkılır ve içmeye, kumar oynamaya başlar veya çilesini unutmak için hızlı bir yaşam stiline ayak uydurur. Aynı mesleğe dair bu kadar farklı görüşler nasıl mümkün olabilir? Bunun bir nedeni, ücreti iyi olan ama tekrarlayan rutinelere razı olan cerrahların kısa süre içinde işlerinden sıkılmalarıdır. Bunlar sadece apandisit veya bademcik alan cerrahlardır, birkaç tanesi kulak memesi delmede bile uzmanlaşır. Bu tür uzmanlıklar kârlı olabilir ama işten zevk almayı zorlaştırır.

Bir diğeri aşırı uçta, diğer yönde daha derine giden rekabetçi süper cerrahlar vardır ve bunlar sürekli olarak yeni zorluklara ihtiyaç duyarlar ve hep daha iyi cerrahi prosedürler uygulamak isterler ama sonunda kendi koydukları beklentileri karşılayamazlar. Cerrahi öncüler rutin işler yapan uzmanların tam tersi nedenlerle kendilerini tüketirler: Bir kere imkânsız başarmışlardır ama bunu yeniden yapmak için bir yol bulamamışlardır.

İşlerinden hoşlanan cerrahlar genelde çeşitliliğe, son tekniklerle bir miktarda deneme yapmaya izin veren ve işin araştırma ve öğretme kısımlarını da yürüten hastanelerde çalışırlar. Yaptıkları işten zevk alan cerrahlar, para, prestij ve hayat kurtarmanın onlar için önemli olduğunu söylerler ama onlar için en büyük istegin işin içsel yönleri olduğunu ifade ederler.

Bir dahiliyeci daha az spesifik ve lokal sorunlarla uğraşır ve bir psikiyatrist daha da belirsiz ve uçucu semptomlar ve çözümlerle uğraşır. Tersine, cerrahın görevi kristal kadar nettir: Tümörü kesip çıkarmak veya kemiği oturtmak veya bir organın yeniden çalışmasını sağlamak. Bu görev tamamlanınca kesici dikebilir ve işi bitirdiği hissiyle bir sonraki hastaya geçebilir.

Benzer biçimde cerrahi, anlık ve sürekli geri bildirim sağlar. Boşlukta kan yoksa ameliyat iyi gidiyordur; o zaman hastalıklı doku çıkarılır, kemik oturtulur, dikişler atılır (veya vaka öyle gerektiriyorsa atılmaz) ama süreç boyunca insan ne kadar başarılı olduğunu bilir. Sadece bu nedenle, çoğu cerrah yaptıklarının tıbbın birçok dalından veya dünya üzerindeki diğer tüm işlerden daha haz verici olduğuna inanır.

Bazı cerrahlar önemli bir ameliyattan önce sabahları aynı kahvaltıyı

ederek, aynı kıyafetleri giyerek ve hastaneye aynı rotadan gelerek kendilerini “otomatik pilota” aldıklarını söylerler. Bunu batıl inançları olduğu için değil bu alışkanlığın önlerindeki zorlu göreve dikkatlerini tam olarak odaklamalarını kolaylaştırdığı için yaparlar.

### **Boş Zamanın Heba Edilmesi**

Çevremizde gördüğümüz üzere, insanlar her ne kadar genellikle işlerinden ayrılıp eve gitmeyi ve zor kazanılmış boş zamanlarını kullanmayı arzu etseler de çoğu zaman bu boş zamanlarda ne yapacaklarına dair bir fikirleri yoktur. İronik bir biçimde işten keyif almak, boş zamandan keyif almaya göre daha kolaydır çünkü akış aktiviteleri gibi içsel hedefleri, geri bildirimleri, kuralları ve zorlukları vardır ve bunların hepsi işe katılan kişinin konsantre olmasına ve kendini kaybetmesine yardımcı olur. Öte yandan, boş zaman yapılandırılmamıştır ve zevk alınacak bir şekle sokulması için daha çok çaba gerektirir.

Ama toplama insanlar eğlenceden zevk alma fırsatını işte olduğundan daha çok kaçırlar. Atmış yıl önce büyük Amerikan sosyoloğu Robert Park şöyle demiştir: “*Sanırım Amerikan hayatının en büyük israfı eğlencenin müsrifçe kullanılmasında yatıyor.*”

İşlerinden hoşlanmayı, boş zamanlarını israf etmemeyi öğrenen insanlar bir bütün olarak hayatlarının çok daha değerli olduğunu hissederler. C. Kardeşim Brightbill, şöyle yazmıştı: “**Gelecek yalnızca eğitilmiş insanın değil, boş zamanını akıllıca kullanmayı öğrenmiş eğitilmiş insanındır.**”

### **YALNIZLIKTAN ve DİĞER İNSANLARDAN ZEVK ALMAK**

AKIŞ ÜZERİNE YAPILAN ARAŞTIRMALAR yaşam kalitesinin her şeyden fazla iki etkene dayandığını tekrar ve tekrar kanıtladı: **İşi nasıl yasadığımız** ve **diğer insanlarla olan ilişkilerimiz**.

Birey olarak kim olduğumuza dair en detaylı bilgi, iletişim kurduğumuz insanlardan ve işlerimizi yapma biçimimizden gelir. Özümüz büyük oranda Freud'un mutluluk için “aşk ve iş” tarifinde kabul ettiği iki bağlamda olanlarla tanımlanır.

Diğer insanlarla ilişki içinde olup olmamamız deneyimin kalitesi üzerinde büyük bir fark yaratır. Biyolojik olarak diğer insanları dünyanın en değerli nesnelere olarak görmek için programlanmışızdır. Çünkü insanlar hayatı çok ilginç ve tatmin edici hale getirebilirler ya da tam anlamıyla perişan edebilirler ve onlarla ilişkilerimizi nasıl yönettiğimiz mutluluğumuza büyük etki eder.

Diğerleriyle olan ilişkilerimizi akış deneyimlerine daha çok benzetmeyi öğrenirsek yaşam kalitemiz bir bütün olarak çok daha fazla iyileşir.

Öte yandan, aynı zamanda, mahremiyete değer verir ve sık sık yalnız bırakılmak isteriz. Ancak çoğu zaman yalnız kaldığımız an sıkılmaya başlarız. Bu durumdaki insanlar için yalnız olduğunu, kendilerini güdüleyecek bir zorluk olmadığını ve yapacak hiçbir şey olmadığını hissetmek normaldir.

Bazıları için yalnızlık, duygusal yoksunluğun kafa karıştırıcı semptomlarının biraz daha yumuşak bir biçim almasını sağlar. Ama insan yalnız olmaya katlanmayı ve hatta bundan zevk almayı öğrenmediği sürece

kesintisiz konsantrasyon gerektiren görevleri başarma çok zordur. Bu nedenle kendi başımıza kaldığımızda bile bilinci kontrol etmek için yöntemler bulmak gereklidir.

Bizi korkutan şeyler arasında, insan etkileşiminin sağladığı akışın dışında bırakılmak kesinlikle en kötüsüdür. Sosyal hayvanlar olduğumuza şüphe yoktur; sadece diğer insanların yanında tam olduğumuzu hissederiz.

Yazının icadından önceki birçok kültürde yalnızlık o kadar katlanılmaz bir şey olarak düşünülüyordu ki insan asla yalnız olmamak için büyük çaba harcar; sadece cadılar ve samanlar kendi başlarına zaman geçirirler.

Birçok farklı toplumda-Avustralya Aborjinleri, Amish çiftçileri, West Point subay adayları- topluluğun verebileceği en kötü ceza dışlamaktır. Görmezden gelinen insan yavaş yavaş depresyona girer ve kısa bir süre sonra kendi varoluşundan şüphe etmeye başlar. Bazı toplumlarda dışlanmanın nihai cezası ölümdür: Artık kimse ona dikkat etmediğinden tek başına bırakılan insan zaten ölü olduğunu kabul etmeye başlar; yavaş yavaş vücuduyla ilgilenmeyi bırakır ve sonunda ölür.

"Yaşamakla" ilgili Latince ifade *inter hominem esse* idi ve bu doğrudan çevirisiyle "insanlar arasında olmak" anlamına geliyor; "ölmek" ise *inter hominem esse desinere*'dir ve bu da "insanlar arasında olmamak" olarak çevrilebilir.

Şehirden sürgün edilmek hemen hemen öldürülmeye yakındı ve Roma vatandaşı için en ciddi cezaydı. Bir Roma vatandaşı için taşradaki mülkü ne kadar lüks olursa olsun şehirdeki Romalı akranlarının arkadaşlığından dışlanırsa görünmez bir adam haline gelirdi. Aynı acı kader, ne zaman bir sebeple şehirden ayrılırsalar modern New Yorkluların da başına gelir.

Sosyal bilimler alanındaki anketler, evrensel olarak insanların aile ve dostlarıyla veya diğer insanlarla birlikteyken en mutlu olduklarını hissettikleri sonucuna varmıştır. İnsanlardan tüm gün içinde ruh hallerini iyileştiren hoş aktiviteleri saymaları istendiğinde en çok bahsedilen türde aktiviteler "*Mutlu insanlarla birlikte olmak,*" "*İnsanların söylediklerime ilgi göstermesi,*" "*Arkadaşlarla birlikte olmak*" ve "*Cinsel olarak çekici bulunmak*" olarak belirtilmiştir.

Depresyondaki ve mutsuz insanları diğerlerinden ayıran temel semptomlardan birisi bu tür aktivitelerin nadiren başlarına geldiğini söylemeleridir. Destekleyici bir sosyal ağ da stresi azaltır: Birey diğer insanların duygusal desteğine güven duyduğunda bir hastalık veya talihsizliğin onu çöküntüye uğratma ihtimali daha düşüktür.

Akranlarımızın arkadaşlığını aramaya programladığımızda şüphe yoktur. Davranış genetikçilerinin yalnız kaldığımızda bizi huzursuz eden kimyasal talimatları eninde sonunda kromozomlarımızda bulması olasıdır. Evrim sırasında bu tür talimatların genlerimize eklenmesi için iyi nedenler vardır. Diğer türlere karşı iş birliği halinde rekabetçi bir tavır geliştiren hayvanlar sürekli olarak birbirlerinin yakınında kalırlarsa hayatta kalma şansları yükselir.

İnsanların hayatta kalması içgüdüden çok bilgiye bağlı olmaya başlayınca öğrendiklerini karşılıklı olarak paylaşmaktan daha çok fayda sağladılar; bu tür koşullar altında yalnız olan birisi bir *idiot* (aptal) oldu ve bu Yunancada "yalnız insan" -yani bir diğerinden öğrenemeyen kişi anlamına gelir.

Aynı zamanda, bu durumla çelişkili olarak, bizi "**Cehennem diğer insanlardır**" şeklinde uzun zamandır uyaran bir bilgelik geleneği vardır. Hindu bilgisi ve Hristiyan keşiş çılgın kalabalıktan uzakta huzuru arar ve sıradan insanların hayattaki olumsuz deneyimlerini imcelediğimizde toplu yaşama parlak madalyonunun diğer tarafını görürüz: En acılı olaylar da bu ilişkileri içerir.

Adil olmayan patronlar ve kaba müşteriler bizi iş yerinde mutsuz eder. Evde ilgisiz eş, memnun olmayan çocuk ve eşinizin ilişkiye müdahale eden ailesi kederin ana kaynaklarıdır.

Ergenler, yetişkinler ve yaşlı insanların hepsi en kötü deneyimlerinin yalnızken gerçekleştiğini söylüyorlar. Neredeyse her aktivite yanınızda bir başka insan varken daha zevkli ve tek başına yapıldığında az zevklidir. İnsanlar, yanlarında diğer insanlar varken ister üretim bandında çalışsınlar ister televizyon izlesinler yalnız olduklarını hissettikleri zamana göre daha mutlu, daha uyanık ve neşeliler. Ama en depresif durum tek başına çalışmak veya televizyon izlemek değildir; en kötü ruh hali yalnız olmak veyapılması *gereken* bir şeyin olmamasıdır. Araştırmamızda kendi başlarına yaşayan ve kiliseye gitmeyen insanlar için Pazar sabahları haftanın en kötü zamanıydı çünkü dikkatlerini vermeleri gereken bir şey yoktu ve ne yapacaklarına karar veremiyorlardı.

Tipik bir genç, yalnız kaldığında şöyle düşünmeye başlar: "Kız arkadaşım şimdi ne yapıyor? Sivilcem mi çıkıyor? Matematik ödevini zamanında bitirebilecek miyim? Dün kavga ettiğim tipler beni dövecek mi?" Diğer bir deyişle yapacak bir şey olmayınca, zihin, olumsuz düşüncelerin ana sahneye zorla çıkmalarını engelleyemez ve insan bilincini kontrol etmeyi öğrenmediği sürece aynı durum yetişkinlerin de karşısına çıkar.

**"Yalnızlıktan zevk alan insan,"** diyordu F. Bacon eski deyişi tekrarlayarak, **"ya vahşi bir yaratıktır ya da bir Tanrı."**

İnsan gerçekten Tanrı olmak zorunda değildir ama yalnızlıktan zevk almak için insanın kendi zihinsel rutinlerini inşa etmesi gerektiği doğrudur, böylece medeni hayatın destekleri akışı başarabilir.

### **Akış, Aile ve Arkadaşlık**

İnsanların hayatındaki en yoğun ve anlamlı deneyimlerinden bazıları aile ilişkilerinin sonucudur. Birçok başarılı erkek ve kadın Lee Iacocca'nın sözlerine katılacaktır:

*"Harika ve başarılı bir kariyerim oldu. Ama aileme kıyasla bunun gerçekten hiçbir önemi yoktu."*

Tarih boyunca insanlar doğup tüm yaşamlarını akraba grupları içinde geçirmişlerdir. Aileler boyut ve bileşim olarak çok farklıydılar ama her yerde kişiler akrabalarına karşı özel bir yakınlık hissetmişler ve onlarla aile dışından insanlara kıyasla daha çok etkileşime girmişlerdir. Sosyobiologlar bu aile sadakatinin iki insanın paylaştığı gen miktarıyla orantılı olduğunu iddia ediyorlar: Örneğin kız veya erkek kardeşin genlerinin yarısı ortakken kuzenlerin sadece bunun yarısı kadar ortak geni vardır. Bu senaryoda kardeşler ortalama olarak birbirine kuzenlerin iki katı kadar yardım edecektir. Bu nedenle akrabalarımıza karşı hissettiğimiz özel hisler sadece kendi türümüzün genlerinin korunduğunda ve çoğaldığından emin olmak



için tasarlanmış bir mekanizmadır.

Elbette akrabalarımıza karşı özel bağımızın güçlü biyolojik nedenleri vardır. Yavaş olgunlaşan memeli türlerinin hiçbirisi yetişkinlerin gençlere karşı sorumlu ve gençlerin de yaşlılara karşı bağlılık hissetmesine neden olan içsel mekanizma olmadan hayatta kalamazlardı; bu nedenle yeni doğmuş bir insan bebeğinin bakıcılarına bağımlılığı ve bakıcıların ona bağlılığı özellikle güçlüdür.

Daha birkaç on yıl önce aileler birlikte kalma eğilimindeydi çünkü ebeveynler ve çocuklar dışsal nedenlerle ilişkiye devam etmeye zorlanıyordu. Geçmişte boşanmalar nadirse bunun nedeni eşlerin eskiden birbirlerini daha çok sevmeleri değil kocaların yemek yapacak ve evi çekip çevirecek birisine, kadınların geçindirecek birisine ihtiyaç duyması ve çocukların yemek, uyumak ve dünyaya alışmak için her iki ebeveyne de ihtiyaç duymasındandı.

Yaşlıların gençlere aşılacak için çokça uğraştığı "aile değerleri" dini ve ahlaki fikirlerin arkasında saklanmış olsa da bu basit ihtiyacın bir yansımasıydı. Elbette aile değerlerinin önemli olduğu öğretilince insanlar onları ciddiye almayı öğrendi ve bu değerler ailelerin parçalanmasını engellediler. Ancak, çoğu zaman ahlaki değerler dışarıdan gelen bir zorlama, eşleri çocukların altında ezildiği dışsal bir kısıtlama olarak görülüyordu. Bu gibi durumlarda, aileler fiziksel olarak bir arada kalıyor olabilir ama içeride çatışmalarla ve nefretle doludurlar. Günümüzde yaşanan aile "parçalanması" evli kalmak için dışsal nedenlerin yavaşça ortadan kalkmasının sonucudur. Boşanma oranlarındaki artış aşkın veya ahlaki bağın azalmasından çok, muhtemelen kadınların iş imkanlarını arttıran iş gücü pazarındaki değişimlerin ve iş yükünü azaltan ev eşyalarının yaygınlaşmasının sonucudur.

Evliliği özgürlüğün sonu olarak düşünmek adettir ve bazıları eşlerinden "*sevgili prangam*" diye bahseder. Aile hayatı düşüncesi tipik olarak kişinin hedeflerine ve eylem özgürlüğüne müdahale eden sınırlamalar ve sorumluluklar getirir. Özellikle evlilik geleneksel bir evlilikse bu doğru olabilir. Ancak bu kuralların ve yükümlülüklerin bir oyunda davranışı sınırlayan kurallardan prensipte farklı olmadıklarını unuturuz. Tüm kurallar gibi, bu kurallar da bir dizi olasılığı elerler ve böylece tercih ettiğimiz seçeneklere tam olarak konsantre oluruz.

Cicero, tamamen özgür olmak için insanın bir dizi kanun kölesi olması gerektiğini yazmıştı. Diğer bir deyişle, sınırları kabul etmek özgürleştirir.

Güçlü, canlı, zeki on beş yaşında bir çocuk tipik küçük bir yerleşim yerinde ne yapabilir?

Bu soruyu düşünürseniz muhtemelen var olanların ya çok yapay ya da çok basit olduğunu veya bir gencin hayal gücünü yakalamaya yetecek kadar heyecanlı olmadığı sonucuna varırsınız. Küçük yerleşim yerlerine ait okullarda sporun bu kadar önemli olması şaşırtıcı değildir çünkü alternatiflerine kıyasla insanın becerilerini sergilemesi ve uygulaması için en somut fırsatlardan birini sağlar.

Ancak ailelerin bu fırsatlar bakımından çorak toprakları kısmen iyileştirmek için atabilecekleri bazı adımlar vardır. Eski zamanlarda genç erkekler çirak olarak bir süre için evden ayrılır ve yeni zorluklar bulmak için uzak şehirlere giderlerdi. Bugün benzer bir şey Amerikalı gençler için söz konusu: Üniversite için evden ayrılma geleneği.

Ebeveynleri müzik yapmaktan, yemek yapmaktan, okumaktan, bahçeyle uğraşmaktan, marangozluktan veya garajda motor tamir etmekten hoşlanıyorsa o zaman çocukların benzer aktiviteleri güdüleyici bulması ve gelişmelerine yardım edecek bir şey yapmaya bakmak için yeterli dikkat harcamaları daha olasıdır. Ebeveynler sadece idealleri ve hayalleri hakkında daha fazla konuşuyorlarsa -bunlar hayal kırıklığıyla sonuçlanmış olsa bile- çocuklar o anki özlerinin rahatlığını kırmaya yetecek hevesi geliştirebilirler. Hiçbir şey olmasa bile, bir insanın işini veya gün içindeki düşüncelerini ve yaşadıklarını anlatması, çocuklara yetişkin ve arkadaşymış gibi davranması düşünceli birer yetişkin olarak sosyalleşmelerine yardım eder.

Ama baba, evdeki tüm zamanını televizyonun önünde elinde bir kadeh alkolle pinekleyerek geçiriyorsa çocuklar da doğal olarak yetişkinlerin eğlenmeyi bilmeyen sıkıcı insanlar olduklarını varsayarlar ve zevk için kendi akran gruplarına dönerler.

Daha fakir toplumlarda gençlik çeteleri erkek çocuklar için bolca gerçek zorluk sağlar. Kavgalar, meydan okumalar ve motosikletli çete geçidi benzeri ritüel gösterileri gençlerin becerilerini somut fırsatlarla eşleştirir. Varlıklı yerleşim yerlerinde gençler için bu eylem arenası bile uygun değildir. Okul, dinlenme ve çalışma da dahil olmak üzere birçok aktivite yetişkin kontrolü altındadır ve gençlerin inisiyatifine çok az yer kalır. Becerileri ve yaratıcılıkları için anlamlı bir çıkış bulamayınca lüzumsuz partilere, arabayla amaçsızca gezmeye, dedikodu yapmaya, uyuşturucu kullanmaya veya hayatta olduklarını kanıtlamak için narsistik iç gözlemlere başlarlar. Bilinçli veya değil birçok genç kız, hamile kalmanın tehlikelerine ve hoş olmayan sonuçlarına rağmen bunun yapabilecekleri tek yetişkince şey olduğunu düşünürler

Bacon **“En kötü yalnızlık,”** diye yazmıştı, **“samimi arkadaşlıktan mahrum olmaktır.”**

Aile ilişkilerine kıyasla arkadaşlıktan haz almak çok daha kolaydır. Arkadaşlarımızı seçebiliriz ve genelde bunu ortak ilgi alanı ve tamamlayıcı hedefler temelinde yaparız. Arkadaşlarımızla birlikte olmak için kendimizi değiştirmemize gerek yoktur; bizi dönüştürmek yerine öz hissimizi güçlendirirler. Evde, çöpü atmak ve yaprakları süpürmek gibi kabul etmemiz gereken bir sürü sıkıcı şey varken arkadaşlarla "eğlenceli" şeylere odaklanabiliriz.

Günlük deneyimin kalitesine dair araştırmalarımızda insanların en olumlu ruh halini arkadaşlarıyla birlikteyken bildirdikleri tekrar ve tekrar kanıtlandı.

Bu sadece gençler için geçerli değildir: Genç yetişkinler de arkadaşlarıyla eşleri dahil olmak üzere hiç kimseyle olmadıkları kadar mutludurlar. Emekliler bile arkadaşlarıyla eşleri ve aileleriyle olduklarından daha mutludurlar.

Arkadaşlık, genelde ortak hedefler ve ortak aktiviteler içerdiğinden “doğal olarak” haz vericidir. Ama diğer aktiviteler gibi bu ilişki de çeşitli biçimler alabilir, yıkıcı da olabilir çok karmaşık da.

Arkadaşlık temel olarak kişinin güvensiz öz hissini onaylama yöntemiye zevk verecektir ama bizim bahsettiğimiz anlamda haz vermez yani gelişim sağlamaz. Örneğin, “içki arkadaşlığı” tüm dünyada küçük topluluklarda çok yaygındır ve yetişkin erkeklerin tanıdıkları diğer erkeklerle zaman geçirmesi için hoş bir yöntemdir. Bu tür bir etkileşim, yalnızlığın

pasif zihne getirdiği dağınıklığı sınırdan tutar ama gelişim için çok fazla uyarıcı sağlamaz. Daha çok kolektif biçimde televizyon izlemeye benzer.

Fakat önce bireylerin bilinci değişmeden hiçbir sosyal değişim gelmez. Carlyle adında genç bir adam dünyayı nasıl değiştireceği sorulduğunda şöyle yanıt verdi: **“Kendini değiştir. Bu şekilde dünyadan bir alçak azalır.”** Bu tavsiye halen geçerlidir. Kendi hayatlarını kontrol etmeyi öğrenmeden herkes için daha iyi bir hayat kurmaya çalışanlar sonunda her şeyi daha berbat ediyor... Değil mi?

### KAOSU ALDATMAK

Profesör Massimi ve ekibinin incelediği bir grup, Manhattan’da olduğu gibi Avrupa şehirlerinde de yaygın olan evsiz serseriler *“sokak insanlarıdır”*. Bu tür muhtaç kişilere genelde acırız ve kısa süre öncesine kadar “normal” hayata adapte olamayan bunun gibi birçok kişiye psikopat veya daha kötü tanılar konmuştu.

Bunlardan yine de kaç tanesinin kasvetli koşullarını, tatmin edici akış deneyiminin özelliklerine sahip bir varoluşa dönüştürmeyi başardığını görmek şaşırtıcıdır.

İşte bunlarda anlamlı bir örnek sizlere:

**Reyad**, şu anda Milan parklarında yatan, aş evlerinde yemek yiyen ve nakit paraya ihtiyacı olduğunda restoranlarda bulaşık yıkayan otuz üç yaşında bir Mısırlı. Mülakat sırasında ona akış deneyiminin bir tanımını okundu ve bunun hiç başına gelip gelmediği sorulduğunda şu yanıtı verdi:

Evet. Bu tanım, 1967'den bugüne tüm hayatımı anlatıyor. Altı Gün Savaşı'ndan sonra Mısır'dan ayrılmaya karar verdim ve Avrupa'ya doğru otostop çekmeye başladım. O zamandan beri kendi içime odaklanan zihnimle yaşıyorum. Bu sadece bir yolculuk değildi, bir kimlik arayışıydı. Herkesin kendi içinde keşfedeceği bir şey vardır. Avrupa'ya doğru yürümeye karar verdiğimde şehrimdeki insanlar delirdiğimden eminlerdi. Ama hayattaki en iyi şey, *kendini bilmektir...*

Bu fikrim, 1967'den beri aynı kaldı: Kendimi bulmak. Bir sürü şeye karşı mücadele etmem gerekti. Lübnan ve savaşını, Suriye, Ürdün, Türkiye, Yugoslavya'yı geçip buraya geldim. Her türden doğal felaketle karşılaştım; fırtınalarda yol kenarındaki çukurlarda uyudum, kazalara karıştım, yanımda arkadaşlarımdan öldüğünü gördüm ama konsantrasyonum hiç değişmedi... Bu deneyimler sonucunda da *dünyanın o kadar da değerli olmadığını anladım.*

Kaderin hayata hükmettiğine inanıyorum ve bu kadar çabalamanın mantığı olmadığına ... Herkesin kendi kaderi vardır ve atasözündeki aslan gibi olmalıyız. Bir ceylan sürüsünün peşinden koşan aslan her seferinde sadece bir tanesini yakalar. Ben de böyle olmaya çalışıyorum, günlük yiyebileceklerinden daha fazlasını yiyemeyecek durumda olsalar da çılgın gibi çalışan Batılılar gibi değil...Eğer yirmi yıl daha yaşarsam yine her anından zevk alarak yaşamaya çalışacağım, daha fazlasını elde etmek için kendimi öldürmek yerine... Kimseye bağlı olmadan yaşayan özgür bir adam gibi yaşayacaksam, maddi olarak bunu bir şekilde karşılayabilirim. Bugün bir şey kazanamazsam önemli değil. Bu benim kaderim demektir. Ertesi gün 100 milyon kazanabilirim veya ölümcül bir hastalığa yakalanabilirim. İsa'nın dediği gibi tüm dünyayı kazansa ama kendini kaybetse bir adama ne faydası dokunur? Önce kendimi fethetmeyi denedim, dünyayı kaybedip

kaybetmemek umurumda değil.

Bu yolculuğa yumurtasından çıkan bir kuş yavrusu gibi başladım; o zamandan beri özgürce yürüyorum. Her insan kendini bilmeli ve hayatı her biçimiyle yaşamalıdır. Yatağında derin uykuda olabilirdim, kendi şehrimde iş bulabilirdim, çünkü iş benim için hazırды ama fakirlerle birlikte uyumaya karar verdim çünkü insan olmak için acı çekmek gerekir. Evlenerek veya seks yaparak insan olamazsınız: İnsan olmak sorumlu olmak demektir, ne zaman konuşacağını ve ne söyleyeceğini ve ne zaman sessiz kalacağını bilmek demektir.

Dönüşümse beceriler genelde gençliğin sonlarında gelişir. Küçük çocuklar ve ergenler yanlış giden şeylere karşı onlara tampon olmaları için hâlâ büyük oranda destekleyici bir sosyal ağa bağlıdırlar. Bir darbe bir genci düşürdüğünde-kötü bir not, çenesinde çıkan bir sivilce veya okulda onu görmezden gelen arkadaş gibi önemsiz bir şey bile olsa- ona dünyanın sonu gelmiş ve hayatta artık bir amacı yokmuş gibi gelir. Diğer insanlardan gelen olumlu geri bildirim genelde birkaç dakika içinde ruh halini canlandırır; bir gülümsene, bir telefon çağrısı, güzel bir şarkı dikkatini çeker ve dikkatini endişelerden başka yöne odaklar ve zihninde yeniden düzeni sağlar.

Deneyim Örneklemeye Yöntemi araştırmalarında, sağlıklı bir gencin ortalama olarak sadece yarım saat sıkıntı yaşadığını öğrendik. (Ortalamada bir yetişkinin kötü ruh halinden kurtulması iki katı kadar uzun sürüyor.)

Ancak birkaç yıl içinde -on yedi veya on sekiz yaşına geldiğinde- gençler genelde olumsuz olayları bir perspektife koymayı başarır ve artık istedikleri gibi gelişmeyen şeyler yüzünden yıkılmazlar. Bu yaşta çoğu insan için bilinci kontrol etme becerisi başlar. Kısmen bu beceri yalnızca zamanın geçmesinin bir ürünüdür: Daha ileri yaştaki genç, daha önce hayal kırıklığı yaşadıklarını ve bunu atlatabildiği için bu durumun o an görüldüğü kadar kötü olmadığını; diğer insanların da kısmen benzer sorunlar yaşadıklarını ve bu sorunları çözebildiklerini bilir. İnsanın acısının paylaşıldığını bilmesi, gençliğin benmerkezciliğine önemli bir perspektif katar.

Neden bazı insanlar stresle güçsüzleşirken, diğerleri bundan güç alır? Temelde yanıt basittir: Umutsuz bir durumu kontrol edilebilir yeni bir akış aktivitesine nasıl dönüştüreceğini bilenler bundan zevk alırlar ve bu zorluktan daha güçlü olarak çıkarlar. Bu tür dönüşümlerde **üç önemli adım** vardır:

1. *Kendine odaklı olmayan öz güven:* Rictard Logan'ın fiziksel çilelerden sağ kurtulan insanlara -Arktik bölgede tek başına gezinen kutup kaşifleri, toplama kamplarından kurtulanlar- dair araştırmasında ortaya koyduğu gibi, bu insanların paylaştığı ortak özelliklerden birisi kaderlerinin kendi ellerinde olduğuna dair kesin bir inançtır.
2. *Dikkati dünyaya odaklamak:* Dikkat genel olarak içe odaklandığı sürece çevreyi fark etmek zordur çünkü insanın psişik enerjisinin büyük bir kısmı egonun endişeleri ve istekleri tarafından emilir. Stresi haz veren zorluklara dönüştürmeyi başaran insanlar kendilerini düşünmeye daha az zaman harcarlar.
3. *Yeni çözümlerin keşfi:* Psişik entropi yaratan bir durumla baş etmenin temelde iki yöntemi vardır. Birisi, kişinin dikkati hedeflerini gerçekleştirmesini engelleyen zorluklara odaklanması

ve sonra onları yoldan çekip böylece bilinçte uyumu yeniden sağlamasıdır. Bu doğrudan yaklaşımdır. Diğer, kişinin kendisi de dahil tüm duruma odaklanması ve uygun alternatif hedefleri de böylece olası farklı çözümleri keşfetmesidir.

### ANLAM YARATMAK

Picasso, resim yapmaktan zevk alırdı ama fırçalarını bıraktığı an sevimsiz bir adama dönüşürdü. Satranç dâhisi Bobby Fischer, zihni satrançla meşgul olmadığı zamanlarda çaresiz biçimde yeteneksiz biri gibi görünürdü.

Bunlar ve bunlara benzer sayısız örnek, bir aktivitede akışa ulaşmış olmanın bunu hayatın geri kalanına taşıyacağını garantilemediğinin kanıtıdır.

İşimizden ve arkadaşlıklardan hoşlanıyorsak ve her zorluğu yeni beceriler geliştirmek için fırsat olarak görüyorsak sıradan hayatın gerçeği dışında bir hayat yaşarız ve bunun ödülleri alırız. Ancak bu bile optimum deneyim sağlamak için yeterli olmayabilir. Haz, anlamlı biçimde ilişkilendirilmemiş parça parça aktivitelerden geldiği sürece insan hâlâ kaosu önceden kestirilemeyen sonuçlarına karşı savunmasızdır. En başarılı kariyer, en ödüllendirici aile ilişkileri bile sonunda bitip tükenir. Eninde sonunda işimize olan bağlılığımızı azaltmak zorunda kalırız. Eşler ölür, çocuklar büyür ve başka yerlere taşınırlar. Optimum deneyime mümkün olduğunca yaklaşmak bir insanın elinden geldiğince mümkündür ve bilincin kontrolünde son bir adım gereklidir.

Bunun için, hayatı birleşik bir akış deneyimine dönüştürmek gerekir. Bir insan, yeterince zor bir hedefe ulaşmak için yola çıkarsa ve bunun sonucu diğer tüm hedefler mantıklı bir biçimde ortaya çıkarsa ve eğer tüm enerjisini bu hedefe ulaşmak adına beceriler geliştirmeye harcarsa, o zaman eylemler ve hisler bir ahenk yakalar, hayatın farklı kısımları birbiriyle uyum sağlar, her bir aktivite geçmiş ve gelecekte olduğu gibi şimdide "anlamlı olur." İnsanın tüm yaşamına bu şekilde anlam vermesi mümkündür.

Ama hayatın kendi içinde tutarlı genel bir anlamı olmasını beklemek inanılmaz safça değil mi? Sonuçta, en azından Nietzsche Tanrı'nın öldüğü sonucuna vardığından beri filozoflar ve sosyal bilimciler varoluşun bir amacı olmadığını, kaderimizi şans ve kişiler ötesi güçlerin belirlediğini ve tüm değerlerin göreceli ve bu nedenle de keyfi olduğunu kanıtlamaya çalışıyorlar.

Hayatın bir anlamı olmadığı *doğrudur*, tabi eğer bu amaçla doğanın dokusuna ve insanın varoluşuna işlenmiş her bir kişi için geçerli nihai bir hedeften bahsediyorsak. Ama buradan hayata anlam *verilemeyeceği* sonucu çıkmaz.

Hayatlarını anlamlı bulan insanların genelde tüm enerjilerini alacak kadar zorlu, hayatlarına değer katabilecek bir hedefleri vardır. Bu sürece amaca ulaşmak diyebiliriz.

Hedefin kendisi önemli değildir; önemli olan insanın dikkatini odaklaması ve bu dikkati başarılabilir ve haz veren bir aktiviteye dahil etmesidir.

Ne yapması gerektiğini tam olarak bilen ama bunu yapmak için enerji toplayamayan bir insanla karşılaşmaktan daha üzücü çok az şey vardır.

Blake, alışıldık enerjisiyle şöyle yazmıştı: **“İsteyen ama eyleme geçmeyen kişi vebayı besler.”**

Kendini bilmek, insanın çelişkili seçenekleri organize etmesinin yöntemidir bir bakıma. **“Kendini bil”** Delfi Tapınağı'nın girişine kazınmıştı ve o zamandan beri değeri sayısız özlü sözle övülür. Bu tavsiyenin bu kadar çok tekrarlanmasının nedeni işe yaramasıdır. Ancak her nesilde bu sözcüklerin ne anlama geldiğini ve her bir birey için aslında ne gibi bir tavsiye içerdiğini yeniden keşfetmemiz gerekiyor. Bunu yapmak için de bunu şu anki bilgi açısından ifade etmek ve uygulaması için modern yöntemler düşünmek faydalı olacaktır.

İyi bir hayata dair en iyi yaklaşım olarak uzun zamandır deneyim üzerine ayrıık düşünmek, seçenekleri ve sonuçları gerçekçi biçimde tartmak görülmektedir. İster bastırılmış arzuların büyük uğraşlarla bilincin geri kalanıyla yeniden birleştirildiği psikanalistin divanında yapılsın, ister vicdan testiyle metodik biçimde gerçekleştirilsin -tıpkı Cizvitlerin her gün bir ya da birden fazla kere yaptığı, eylemlerinin uzun vadeli hedeflerine uyup uymadığını kontrol etmeleri gibi- kendini bilmek sayısız biçimde takip edilebilir ve her biri potansiyel olarak daha büyük içsel uyumu sağlayabilir.

Aktivite ve düşünme ideal olarak birbirini tamamlamalı ve desteklemelidir. Eylem kendi başına kör, düşünce ise acizdir. Bir hedefe çok fazla enerji harcamadan önce temel soruları sormak değerlidir:

- Bu gerçekten yapmak istediğim bir şey mi?
- Yaparken zevk alacağım bir şey mi?
- Öngörülen gelecekte bunu yapmaktan zevk alacak mıyım?
- Benim-ve diğerlerinin- ödeyeceği bedel buna değecek mi?
- Bunu başarırsam kendimle barışık olacak mıyım?

Bu görünüşte kolay sorulara, kendi deneyimiyle iletimi kopmuş birinin yanıt vermesi neredeyse imkânsızdır. Bir insan ne istediğini öğrenme zahmetine girmemişse, dikkati dış hedeflerle fazla çevrili olduğu için kendi hislerini fark edemiyorsa, o zaman eylemi anlamlı biçimde planlayamaz. Öte yandan, düşünme alışkanlığı iyi gelişmişse, bir insanın eylem planının entropik olup olmadığına karar vermesi için derin ruh taramalarına girmesine gerek yoktur.

Neredeyse içgüdüsel olarak bir terfiinin haddinden fazla stres yaratacağını veya belirli bir arkadaşlığın ne kadar çekici de olsa evliliğinde kabul edilemez gerilimler yaratacağını bilir.

Biyolojik olarak programlanmış hedefler başarısızlıkla sonuçlandığında HAYVANLAR da bizim gibi acı çeker. Açlık sancısını, acıyı ve tatmin olmayan içsel dürtüleri hissederler. İnsanlara arkadaş olması için büyütülen köpekler sahipleri tarafından terk edildiklerinde perişan olurlar. Ama insanlar dışındaki hayvanlar kendi acılarının nedeni olabilecek konumda değildir; tüm ihtiyaçları karşılandıktan sonra bile kafa karışıklığı ve umutsuzluk hissedebilecek kadar evrim geçirmemişlerdir.

Aklı başında hiç kimse tekerleği, ateşi, elektriği ve şimdi insan çevresinin parçası olarak kanıksadığımız milyon tane nesne ve işlemi

yeniden keşfetmeye başlamak istemez. Bunun yerine öğretmenlerimizden, kitaplardan ve modellerden bunları nasıl kullanacağımıza dair düzenlenmiş bilgi alırız böylece geçmişin bilgisinden faydalanır ve sonunda o bilgiyi geçeriz. Hayat üzerine atalarımızın güçlkle edindikleri bilgiyi göz ardı etmek veya kendi başına bir dizi geçerli amaç keyfedebileceğini ummak yanlış yönlendirilmiş kibirdir. Bunu başarma şansı, aletler ve fizik bilgisi olmadan elektron mikroskobu inşa etmeyi denemek kadardır.

İnsanın geçmişi ne olursa olsun yine de hayatın ilerleyen zamanlarında geçmişten anlam çıkarmak için bir sürü fırsat sunacaktır. Karmaşık hayat temaları keşfeden insanların çoğu, büyük hayranlık duydukları yaşlı bir insan veya tarihi kişiliği model olarak aldıklarını veya eylem için yeni fırsatlar sunan bir kitap okuduklarını hatırlıyorlar.

Önümüzdeki yüzyılda çocuklarımızın hayatlarına anlam vermeye yardımcı olarak yeni bir hedefler ve anlamlar sisteminin ortaya çıkma olasılığı var mı?

Bazı insanlar, eski şanına yeniden kavuşan Hristiyanlığın bu ihtiyaca yanıt olacağına inanıyor. Bazıları hâlâ komünizmin insan deneyimindeki kaosa çözüm olacağını ve bu düzenin tüm dünyaya yayılacağına inanıyor. Şu anda bu sonuçların hiçbirisi olası görünmüyor.

Eğer yeni *bir* inanç; hayal gücümüzü yakalayacaksa bildiğimiz, hissettiğimiz, umduğumuz ve korktuğumuz şeyleri hesaba katan bir inanç olmalıdır. Psişik enerjimizi anlamlı hedeflere yönelten bir inanç sistemi, akış sağlayabilen bir yaşam biçimi için kuralları olan bir sistem olmalıdır.

Böyle bir inanç sisteminin, en azından bir dereceye kadar, bilimin insanlık ve evren hakkında ortaya çıkardıklarına dayanması: gerekir. Böyle bir temel olmadan bilincimiz inanç ve bilgi arasında bölünür. Ama bilim gerçekten yardımcı olacaksa kendisini dönüştürmek zorundadır.

Bunu başarmanın bir yöntemi evrim kavramıdır. Bizim için en önemli şeyler-örneğin şöyle sorular: Nereden geldik? Nereye gidiyoruz? Hayatlarımızı hangi güçler şekillendiriyor? İyi ve kötü nedir? Birbirimizle ve evrenin geri kalanıyla ilişkimiz nedir? Eylemlerimizin sonuçları nedir?

Evrime hakkından bildiklerimiz ve dahası gelecekte bilecekleriniz bakımından sistematik bir şekilde tartışılabilir.

Bu senaryonun en bariz eleştirisi, genel olarak bilimin ve özel olarak evrim biliminin, olması gerekenle değil olanla ilgilenmesidir.

Öte yandan, inançlar ve dinler gerçekte sınırlı değildir; neyin doğru, neyin istenir olduğuyla ilgilenirler. Ancak: evrimci bir inancın sonuçlarından birisi, olan ve olması gereken arasında daha yakın bir birleşimdir.

Evrimeci perspektif aynı zamanca enerjimizi harcamaya degecek bir hedefi işaret eder. Dünya üzerinde milyarlarca yıl süren aktivite sonunda, giderek daha karmaşık yaşam biçimlerinin ortaya çıktığı ve insan sinir sistemindeki inceliklerin biriktiği gerçeğine yönelik neredeyse hiç şüphe yoktur. Bunun ardında serebral korteks bilince evrildi ve şimdi de bilinç dünyayı atmosferin sardığı gibi sarıyor. Karmaşıklığın gerçekliği hem olan hem de olması gerektir: Olmuştur -dünya üzerindeki koşulları düşününce olması gerekiyordu- ama biz devam etmek istemezsek devam etmeyebilir. Evrimin geleceği artık bizim elimizdedir.

Son birkaç bin yıl içinde -evrimsel açıdan sadece birkaç kısa saniye- insanlık, bilincin farklılaşmasında inanılmaz ilerlemeler kaydetti. İnsanlığın diğer yaşam biçimlerinden farklı olduğu anlayışını geliştirdik. Her bir

bireyin birbirinden farklı olduğunu anladık. Soyutlamayı ve analizi icat ettik, böylece düşen bir cismin kütlesini ve ağırlığını hızından ayırmak gibi cisimlerin ve süreçlerin boyutlarını birbirinden ayırma becerisini geliştirdik. Bilimi, teknolojiyi ve insanlığın çevresini inşa etme ve yok etme becerisini üreten, bu farklılaşmadır.

Ama karmaşıklık farklılaşma içerdiği gibi birleşme de içerir. Sonraki on yılların ve yüzyılların görevi, zihnin bu yeterince gelişmemiş bileşeninin farkına varmaktır. Kendimizi birbirimizden ve çevremizden farklılaştırmayı öğrendiğimiz gibi, şimdi de zor kazanılmış bireyselliğimizi kaybetmeden kendimizi çevremizdeki diğer varlıklarla yeniden birleştirmeyi öğrenmeliyiz.

Geleceğin en çok umut vadeden inancı, tüm evrenin ortak yasalara dayanan bir sistem olduğunu ve doğayı hesaba katmadan hayallerimizi ve isteklerimizi ona dayatmadan mantıklı olmadığını fark etmemize bağlı olabilir.

İnsan iradesinin sınırlarını anlayarak, evrende yöneten değil, iş birliği içinde olan bir rolü kabul ederek, bir sürgünün ardından sonunda eve dönmenin rahatlığını hissedebiliriz. Kişinin amacı evrensel akışla birleştiğinde, o zaman anlam sorunu çözülecektir.

## **KAYNAKÇA**

---

AKIŞ-MUTLULUK BİLİMİ-Prof.Dr. Mihaly CSIKSZENTMIHALYI  
Çevirmen: Barış SATILMIŞ  
Buzdağı Yayıncılık-1705  
1. Baskı: Mayıs 2017 (412 Sayfa)