



**JULIAN BAGGINI**  
**ANTONIA MACARO**

# HAYAT

## Bir Kullanım Kılavuzu

**Büyük Filozoflardan  
Hayata Dair Öneriler**



## DR. JULIAN BAGGINI

Yirmiden fazla kitabın yazarı, ortak yazarı ve editörü. Ayrıca *The Philosophers' Magazine*'in kurucu editörü. *Guardian*, *Financial Times*, *New Humanist*, *The Institute of Public Policy Research*, *Demos* ve *Counterpoint* gibi birçok gazete, dergi ve düşünce kuruluşu için yazılar yazmıştır. University of Kent'te Fahri Araştırma Görevlisi unvanını taşımaktadır. Royal Institute of Philosophy'nin akademik direktörü olarak görev yapıyor. Web sitesi [JulianBaggini.com](http://JulianBaggini.com)'u ziyaret edebilirsiniz.

## ANTONIA MACARO

Varoluşsal psikoterapist ve bir dizi kitabın yazarı. Bağımlılık davranışları alanında deneyimlerinin yanında Doğu dilleri alanında lisans derecesi ve felsefe alanında yüksek lisans derecesine sahip. Davranışçı bilişsel terapi, farkındalık ve iyi oluş koçluğu yapıyor. Ayrıca Birleşik Krallık'taki felsefi danışmanlık hareketinin önde gelen temsilcilerinden.

# HAYAT

**Bir Kullanım Kılavuzu**

AGANTA KİTAP

026

Hayat: Bir Kullanım Kılavuzu

Özgün adı: Life: A User's Manual

© Julian Baggini & Antonia Macaro, 2020

© Aganta Kitap Yayınevi, 2021

Bu kitabın yayın hakları Anatolialit Ajans ve Penguin Random House UK aracılığıyla alınmıştır.

Tüm hakları saklıdır.

Birinci Basım Ekim 2023

ISBN 978-605-73437-5-8

Sertifika 52101

İngilizceden çeviren: Esin Akşar

Editör: Dilek Emir

Kapak tasarımı ve teknik hazırlık: Duygu Şentuna

Aganta Kitap

Notos Kitap Yayıncılık Eğitim Danışmanlık

ve Sanal Hizmetler Tic. Ltd. Şti.'nin tescilli markasıdır.

Ömer Avni Mahallesi, Prof. Dr. Tarık Zafer Tunaya Sokak

No: 11/6 Gümüşsuyu Beyoğlu İstanbul

0212 243 49 07

[www.agantakitap.com](http://www.agantakitap.com)

[facebook.com/AgantaKitap](https://facebook.com/AgantaKitap)

[twitter.com/AgantaKitap](https://twitter.com/AgantaKitap)

Baskı ve Cilt

Mega Basım

Cihangir Mah. Güvercin Cad. No:3/1

Baha İş Merkezi A Blok 34310

Haramidere Avcılar İstanbul

Sertifika 44452

0212 412 17 00

**JULIAN BAGGINI  
ANTONIA MACARO**

# HAYAT

**Bir Kullanım Kılavuzu**

**Büyük Filozoflardan  
Hayata Dair Öneriler**

İNGİLİZCEDEN ÇEVİREN  
Esin Akşar



# GİRİŞ

“Hayatın bir kullanım kılavuzu yok,” der eski bir deyiş ve bunun iyi bir nedeni var. Telefon, sandalye, sufle ve diğer şeylerin üreticileri bunların ne tür şeyler olduğu, hangi işleve hizmet ettiği ve nasıl yapıldığı ya da kullanıldığı konusunda net bir fikre sahiptirler. Ve kullanıcılara kılavuzlar oluşturmak için bu bilgilerin hepsini kullanabilirler.

İnsanlar için durum farklı. Biz önceden belirlenmiş bir amaçla yaratılmayız. Kendimizi, Heidegger’in etkileyici ifadesiyle, dünyaya “atılmış” olarak buluruz. Ya da Jean-Paul Sartre’in ifade ettiği gibi, insanlar için “varoluş özden önce gelir”. Biz *ne olduğumuzu* ve nasıl yaşamamız gerektiğini tam olarak bilmeden önce var oluruz. Amaçlarımızı kendimiz belirlemek zorundayız, bize önceden bir amaçlar listesi verilmez.

Ancak başvurabileceğimiz bir tür kullanım kılavuzu var. Aslında bu bir kullanıcı kılavuzu; kullanıcılar *tarafından* diğer kullanıcılar için yazılmış bir kılavuz. Bu kullanıcı-yazarlar binyıllardır Çin, Hindistan ve Yunanistan’ın antik dünyalarından günümüze kadar insan koşullarıyla başa çıkmaya çalışan filozoflar.

Hayatta olmayan filozofların sözleri yüzyıllar boyunca bize hitap etmeye devam eder çünkü insanların birbirleriyle pek çok ortak noktası bulunur. Evrensel insan ihtiyaçları ve ortak yaşam deneyimleri vardır. Her insan tıpkı bir kar tanesi gibi benzersizdir, tıpkı her durum ve her toplum gibi. Ancak belirli vakaları

aydınlatmak için insanlık hakkında genel olarak bildiklerimizden yararlanabiliriz.

Elbette birçok kişi bize kendi dinlerinin kutsal metinleri biçiminde bir kullanım kılavuzu sunan bir Tanrı tarafından bir amaç için yaratıldığımızı inanır. Ancak onlar bile diğer düşünce geleneklerinden ve dünyanın büyük filozoflarının sunduklarından öğrenecekleri çok şey olduğunu kesinlikle kabul edeceklerdir.

Bu kılavuz filozofların bilgeliğinin bir özeti. Geleneksel felsefe referans kitaplarından farklı olarak filozofların isimlerine, ekolere veya soyut kavramlara göre değil, yaşam deneyimlerine göre düzenlendi. İnsanlar yaşamda sorunlarla karşılaştıklarında büyük düşünürlerin deontolojik görevlere, *a priori* ilkelere ya da madde ile öznitelik arasındaki fark hakkında söylediklerine bakmazlar (bunların hepsi aslında onlara yararlı olsa da). İnsanlar daha çok filozofların ilişkiler, iş, hastalık ve umutsuzluk hakkında ne söyleyeceklerini bilmek ister.

Felsefenin bu sorularla ilgisi değişiklik gösterir. Antik okullar için nasıl yaşanacağı sorusu en önemli sorudur. Buna karşılık çoğu modern filozofun yaşama sanatı hakkında söyleyeceği çok az şey vardır ya da hiçbir şey yoktur. Son yıllarda felsefenin kamusal imajı, aşılmaz skolastisizmden herkes için yararlı olabilecek bir şeye dönüşmüş gibi görünüyor. Özellikle Stoacılığın popüleritesi muazzam arttı ve nasıl yaşanacağına dair zengin pratik tavsiyeleyle bunun nedenini anlamak kolay. Stoacılar belirsiz olanın algılanması ve açıklık konusunda üstündür, onların sözlerinin çoğu bu sayfalarda yer alıyor.

Bu değişimin yaratılmasına katkıda bulunanların çoğu, değişimin felsefenin tarihsel misyonuna bir geri dönüşe işaret ettiğini ve antik felsefenin bir tür psikoterapi olduğunu savunur. Hem rasyonel-duygusal davranış terapisinin kurucusu Albert Ellis'in hem de bilişsel davranışçı terapinin kurucusu Aaron Beck'in Stoacılıktan etkilendiği gerçeği destekleyici kanıtlar arasında yer alır. Özellikle Epiktetos'un, "İnsanlar olaylardan değil, olaylara bakış açılarından rahatsız olur," sözünden esinlendiklerini kabul ederler. Anafikir şu: Nasıl düşündüğümüz nasıl hissettiğimizi etkiler, bu nedenle düşüncelerimizi değiştirerek duygularımızı da değiştirebiliriz.

Richard Sorabji'ye göre terapi olarak felsefeden yararlanma düşüncesinin kökeni, Demokritos'un, "Tıp vücuttaki hastalıkları iyileştirir, bilgelik ruhu duygulardan özgürleştirir," dediği MÖ beşinci yüzyıla kadar uzanabilir. Bu görüş sonraki Stoacılar, Kuşkucular ve Epikürcüler tarafından da korunmuş gibi görünüyor. Epikür, "Bir filozofun sözü, hiçbir insan acısını iyileştirmiyorsa boştur," diye yazar. "Çünkü vücut hastalıklarını iyileştirmiyorsa tıpta bir fayda yoktur, aynı şekilde zihin acısını iyileştirmiyorsa felsefede de bir fayda yoktur." Stoacı filozoflar da açıkça felsefenin "ruh için tıbbi sanat" olarak görülmesi gerektiğini belirtir.

Ancak felsefe ile tedavi arasındaki ilişki görüldüğü kadar kesin değil. Görüşlerinden bağımsız olarak, bazı felsefe okullarının günlük yaşamla diğerlerinden daha çok ilgili olduğu gerçeğinin yanı sıra, çağlar boyunca ve çevirilerle anlamların da kaybolması sorunu var. Antik dönemde "tedavi"den bahsettiklerinde tam olarak bizim anladığımız şeyi kastetmiyorlardı. Özellikle felsefe okumanın daha iyi hissetmek için bir teknik olduğuna inanıyorlardı. Onlara göre, felsefe aracılığıyla şeyleri daha açık bir şekilde ve en önemlisi daha gerçekçi bir şekilde görmemiz mümkün olabilirdi. Dünya nimetlerine bağlanmak gibi acı çekmemize neden olan yanlış inanç ve değerlerden "iyileşirdik". Bu kendimizi daha iyi hissetmemizi sağlayacaktır. Ama amaç bu değildi.

Örneğin Stoacıları ele alırsak, olayları gerçekçi bir şekilde görmenin normalde peşinde olduğumuz birçok şeyin (zenginlik, popülerlik, başarı) yalnızca sınırlı bir değere sahip olduğunun farkına varmak anlamına geldiğini kabul etmek yeterince kolay. Ancak Stoacıların hangi inanç ve değerleri benimsememiz gerektiğine dair spesifik görüşlerini kabul etmek zorlayıcıdır. Stoacı sakinlik ve huzura ulaşmak için erdemın tek gerçek iyilik olduğunu ve neredeyse tüm duygularımızın, dürtülerimizin, arzularımızın ve takıntılarımızın yanıltıcı olduğunu kabul etmemiz gerekir. Bunu yapmaya hazır olsak bile, kendimizi sanrılarımızdan "iyileştirmek" çok sıkı çalışma ve eğitim gerektirir: okuma, ezberleme, tekrarlama, kendi kendini inceleme.

Bu felsefe anlayışı, mevcut akademik değerlerden ve amaçın öncelikli olarak semptomların azaltılması (örneğin kaygı veya dep-



resyonda) ve işlevselliğin iyileştirilmesi olduğu terapi anlayışından çok uzak. Mevcut psikoterapilerin kapsamı geniş. Bazıları kendini keşfetme ve geliştirmeye diğerlerinden daha fazla ilgilenir. Ancak genel olarak, insanların değer bilgisinin radikal bir şekilde elden geçirilmesini teşvik etmek yöntemin bir parçası değildir.

Yine de daha bağımsız çağdaş felsefe türlerinin bile genel anlamda iyileştirici bir etkisi olabilir. Hayattaki birçok kafa karışıklığımıza kendi kendimize neden oluruz ve düşünce tarzımız bizi yanıtabilir. İşte bu nedenle felsefe, meseleleri anlamamıza yardımcı olabilir ve sıkıntılarımız için bize içgörü kazandırabilir. Bu kitap, meseleleri ve ikilemleri daha iyi anlama konusunda araçlar sağlamayı hedefler. Örneğin etik teorileri kavramak ahlaki bir ikilemin nasıl ele alınacağını açıklığa kavuşturmamıza yardımcı olabilir; özgür iradeyle ilişkin daha sofistike bir bakış açısı sorumluluğumuzun kapsamını kavramamızı sağlayabilir; kuramsal mantık bile akıl yürütmemizde yanlış inançlara yol açan yanılgıları tespit etmemize yardımcı olmak açısından faydalıdır. İnsanlar bu süreci daha da ileriye taşımak ve iyi yaşama dair değerleri, varsayımları ve düşünceleri incelemek için felsefi danışmanlığa başvurabilir. Bu tür bir terapi ruh halinde değişikliklere yol açabilir ya da açmabilir. Ancak Wittgenstein'in ifadesiyle "sineğe şişeden çıkış yolunu göstermeye" yardımcı olduğu sürece görevini yerine getirir.

Bu kitapta çok çeşitli bakış açıları sunuluyor ama biz, utanmadan, günlük hayata dair en anlamlı rehberler olduğunu düşündüğümüz filozoflardan, özellikle de Aristoteles ve Hume'dan daha çok yararlandık. Elbette seçilen filozofların hiçbirinin söylediği her şeye katılmıyoruz. Onların düşüncelerinin günümüz dünyasıyla en ilgili olduğuna inandığımız bölümlerini seçtik.

Hangi düşüncelerin benimsenmeye değer olduğuna karar vermek size kalmış. Ancak tıpkı büfedeki yemekler gibi tüm kombinasyonlar eşit derecede iyi sonuç vermez: Düşünceler az çok tutarlı bütünler halinde bir araya gelir. Bazı kilit düşüncelerin tekrarlanmasından ne tür düşünce gruplarını tercih ettiğimizi anlayacaksınız. Kendi görüşlerimizi saklamadık ya da onları sanki "Gerçek"miş gibi gizlice aralara sokmaya çalışmadık. Önyargılarımız kitapta açıkça ortaya kondu, dolayısıyla siz de sorgulayabilirsiniz.

Kullanım kılavuzumuz bir talimatlar kitapçığı değil. Bir kılavuz size bir şeylerin nasıl çalıştığını ve işler yolunda gitmediğinde nasıl düzeltereğinizi gösterir. Aslında bunlar bir dizi algoritmadır: problemleri çözmek için lineer, kural tabanlı süreçler. İnsan yaşamı için böyle algoritmalar mevcut değil. Eğer mevcut olsaydı, birisi bunları uzun zaman önce bulmuş olurdu ve hepimiz yaşamda sorunsuz bir şekilde ilerliyor olurduk.

Bu nedenle felsefi bir kullanım kılavuzu bir kurallar ve talimatlar listesinden çok, daha iyi yaşamanıza yardımcı olacak bir dizi araç. Felsefe cevapları bulmak kadar daha iyi sorular sormakla da ilgili. Sunduğu bilgeliği hayatta attığımız her adımı yönlendiren bir bilgi yığını olarak düşünmek yerine, kendimiz için bu adımları atmamıza yardımcı olan, kendimize dair ve dünya hakkında düşünme ve akıl yürütme biçimi olarak düşünmek en iyisi.

### Okuma Önerisi

Pierre Hadot, *Yaşam İçin Felsefe*, çev. Kağan Kahveci, Pinhan, 2015.



Tüm arzularımızla ilgili Őu soruyu sormalıyız: Arzulanan Şey gerçekleŐirse bana ne olur ve gerçekleŐmezse ne olur?

**Epikür**

# A

## Acı

Yaşamak istiyorsanız fiziksel ve duygusal acıya katlanmak zorundasınız. Acı ara sıra hissedildiğinde katlanmak yeterince zor, sürekli ve uzun hissedildiğinde daha da zor. (Bkz. **Istırap**) Felsefi yaklaşımların hiçbiri bu gerçeği değiştiremez ama bazıları bu gerçekle daha iyi başa çıkabilmemize yardımcı olabilir.

Epikür şaşırtıcı derecede pratik ve sağduyuya dayalı önerilerde bulunur: acı dolu anları güzel zamanların anılarıyla hafifletmek. Görünüşe göre kendisi, bunu ölüm döşeğindeyken arkadaşı İdomeneus'a şunları yazarak yapmayı başarmış: “Hayatımın bu gerçekten mutlu gününde, ölümün eşiğindeyken sana bunları yazıyorum. Mesanemdeki ve midemdeki hastalık ciddiyetinden hiçbir şey yitirmeden ilerliyor, ancak tüm bunlara rağmen seninle yaptığım konuşmaların hatırasıyla dolu olan kalbimde sevinç var.”

Bu çok basmakalıp bir söylem gibi gelebilir ama Viktor Frankl, Auschwitz’de bulunmasıyla başa çıkmak için benzer bir yöntemi kullandığını belirtiyor. “Zihnim karımın imgesine yapıştı, onu tuhaf bir keskinlikle hayal ettim,” diyor. “Onun bana cevap verdiğini duydum, onun gülümsemesini, içten ve cesaret veren bakışını gördüm. Gerçek olsa da olmasa da, o zamanlar onun bakışı doğmakta olan güneşten bile daha çok günümü aydınlattı.”

Epikür'ün başka bir önerisi de şudur: “Acı çok fazlaysa çok kısa bir süre var olur ve neredeyse huzur kaçırmayacak kadar azalır, uzun süre aynı şiddetle devam etmez.” Benzer şekilde Marcus Aurelius, “Katlanılmaz acılar kendi sonlarını getirir. Kronik acı her zaman katlanılabildir,” der. “Her zaman” ifadesi biraz fazla iyimser olsa da çoğu zaman hafif acı tolere edilebilir ve şiddetli acı kısa sürelidir, bunu her iki tür ağrıdan da mustaripken hatırlamak güven vericidir.

Buda'ya göre acı ve ıstırabın bir türü kaçınılmazdır, diğeryse kendi kendimize neden olduğumuz acıdır. Bunu bilinen bir benzetmeyle açıklar: “Bir adama bir ok attıklarını ve hemen ardından ikincisini attıklarını varsayalım. Böylece adam iki okun da neden olduğu duyguyu deneyimler. Aynı şekilde, dünyevi işlere dalmış eğitimsiz insan da acı verici bir duygu deneyimlediğinde iki duygu hisseder; biri bedensel, diğeri zihinsel.”

Bu iki ok nedir? Biri ilk önce hissettiğimiz ağrı ya da acı, diğeryse onun etrafına zihinsel olarak ördüğümüz düşünce ağrı: Bu berbat bir şey, hiçbir zaman bitmeyecek, adil değil, bununla baş edemiyoruz, bunu hak etmiyoruz. Ama bu düşünce ağrının içine düşmek zorunda değiliz. Buda bize eğitimle acımızı daha fazla artırmadan kabul edebileceğimizi söyler.

Buda'nın örneği fiziksel acı üzerine kuruludur ama aynı şey acı veren, çoğu zaman kendimizi yargılayarak ya da hissettiğimiz şeyi hissetmememiz gerektiğini kendimize söyleyerek çektiğimiz acıyı daha da artırdığımız zihinsel deneyimler için de geçerli olabilir. İki durumda da ikinci oku çıkarmak, hayatın önümüze çıkardığı acıya karşı tepkilerimizi değiştirmek anlamına gelir; özellikle de onu fark ederek ve dikkatli bir şekilde geçip gitmesine izin vererek, diğery her şey gibi onun da geçici olduğunu bilerek acıyı karşılayabiliriz.

Tüm bu tavsiyeler basit gibi görünse de acı dolu zamanlarınızda size teselli sağlayanın hangisi olduğunu deneme yanılma yoluyla bulmanız gerekir. Her üç fikrin de arkasında sağlam tek bir genel prensip var gibi görünüyor: Acı ve ıstıraptan kaçınamayız ama tepkilerimiz acının şiddetini artırabilir veya azaltabilir.

*Ayrıca bkz.* Hastalık ve Sağlık, Mindfulness, İstırap.

## Okuma Önerisi

Epikür, *Mutlu Olma Sanatı*, çev. Ata Leblebici, Kapra, 2021.

## Adalet

Büyük ya da küçük bir adaletsizliğe maruz kalan taraf olmak zorlayıcı olabilir. İster bir dedikoduyla haksız yere çamur atılması, ister bir mirastan hakkımız olan payı alamamak ya da bir başkası hile yaptığı için bir fırsatı kaçırmak olsun, adaletsizlik hepimizin başına gelen ve mücadele etmemiz gereken bir durum.

Adalet duygusu filozofların ortaya attığı bir kavram değil, doğuştan sahip olduğumuz özelliklerden biri gibi görünüyor. Frans de Waal gibi primatologlar maymunların, başkalarının kendilerinden daha fazlasını aldığını gördüğünde ödülleri reddettiklerini gözlemlemiştir. Çocuklar daha kimse onlara adaletin ne anlama geldiğini açıklamadan, “Ama bu adil değil!” diye şikâyet ettiğinde onlara hayatın adil olmadığını öğrenmeleri gerektiğini öğütleriz. Bu öğüt doğru ama hikâyeye bundan ibaret değil. Isaiah Berlin bir zamanlar filozofları çocukça sorular sormakta ısrar eden yetişkinler olarak tanımlamıştı. “Adalet nedir?” sorusu da bunlardan biri.

Bu soruya verilen ilk yanıtlardan biri Platon’un hafif küçümseyerek verdiği yanıt. *Devlet*’te Polemarkhos, Sokrates’e adaletin insanlara hakkını vermek olduğu fikrini önerir. Sokrates bunu parçalara ayırır. Yanıt yanlış değil, yalnızca umutsuz derecede belirsiz. Zorlu bir boşanmada hiç kimse her iki tarafın da hakkını alması gerektiğini inkâr edemez. Yalnızca bunun tam olarak ne anlama geldiği konusunda görüş ayrılıkları yaşanır. Adaletle ilgili tek sorun tam olarak kimin neye ve neden hak kazandığını belirlemek.

Ne yazık ki Platon’un pozitif adalet açıklaması eksik ve tatmin edici olmaktan uzak. Adil bir devlet uygun bir düzenle işleyen devlettir. Bu da Platon’a göre filozofların yönettiği ve bireyin kendi rolüne bağlı kaldığı bir düzen anlamına gelir; bu rollerse hükümdar, asker ya da işçidir. Devlet’in ana mirası, adaletin daha iyi bir tanımını bulmak için geleceğin filozoflarına meydan okumaktır.

En etkili görüşlerden biri adalet hakkındaki en derin sezgilerimizi ortaya çıkarmak için güçlü bir düşünce deneyi tasarlayan

John Rawls'un liberal görüşüdür. Bir "cehalet perdesi" arkasından toplumda kimin neyi alacağına karar vermeniz gerektiğini ve bu dağılım gerçekleştirildiğinde kişisel olarak hangi konumda olacağınızı bilmediğinizi hayal edin. Yani zengin bir ülkede orta sınıf bir aileye mi, yoksa gelişmekte olan bir ülkede fakir bir çiftçi aileye mi doğacağınızı bilmiyorsunuz. Rawls böyle bir durumda çoğu insanın oldukça eşitlikçi bir mal dağılımını tercih edeceği görüşündeydi.

Düşünce deneyi daha kişisel bir bağlama dönüştürülebilir: Boşanma sözleşmesinin adil olmasını samimiyetle istiyorsanız ne alacağınızı düşünmek yerine herhangi biri için nasıl bir dağılımın daha adil olacağını düşünün. Kendinizi düşünüyorsanız diğer tarafın yerinde olduğunuzu hayal edin.

Rawls'un cehalet perdesi adaletin anahtarı gibi görünen, daha tarafsız düşünmemizi sağlayan bir araçtır. Kavram hâlâ kesin bir tanımdan yoksun olsa da bu, filozofların düşündüğü kadar büyük bir sorun olmayabilir. Amartya Sen kusursuz bir adalet düşüncesinin arayışında donakaldığımızı savunur: Çoğu zaman bir adalet tanımı olmadan da iyi idare ediyoruz. Kabaca söylemek gerekirse hepimiz, tıpkı maymunlar ve çocuklar gibi, gerçekten bir adaletsizlikle karşılaştığımızda onu hemen tanırız.

Sen'e göre, çok da net olmayan durumlarda sorun her zaman adaletin birbiriyle çelişen tanımlarıdır. Üç çocuktan birine bir flüt verdiğimiz hayal etmemizi ister. Flütü hiç oyunağı olmayan çocuğa mı, onu çalabilecek tek çocuğa mı, yoksa onu yapan çocuğa mı verirsiniz? Bunu yanıtlayacak bir algoritma yok. Her seçenek adalete bir açıdan uyuyor ama diğer açılardan adaletsiz bir durum ortaya çıkarıyor. Adalet adil sonuçlar, adil fırsatlar ya da adil süreçler anlamına gelebilir ve bazen bunlar bizi farklı yönler çekebilir.

Adaletsizliğin kurbanı olduğumuzu hissettiğimizde kırılganlığımızın ve hatta öfkemizin dünyadaki en doğal duygulardan biri olduğu konusunda güvenceye ihtiyaç duyarız. Fakat adaletsizliğin ne olduğuna dair duygularımızın bencil önyargularla çarpıtılıp çarpıtılmadığını anlamak için daha nesnel bir bakış açısı benimsemeye çalışmalıyız. Çarpıtılmamışsa Sen'in görüşünü hatırlamakta yarar var: Kusursuz bir adalet anlayışının eksikliği yalnızca ku-

surlu bir dünyada yaşamamızın sonucu değil, aynı zamanda tüm farklı talepleri karşılamanın imkânsızlığından kaynaklanır.

Tüm bunların ardından gerçek, önlenebilir ve ciddi bir adaletsizlik olduğu sonucuna varırsak geriye kalan soru pragmatiktir: Bu kazanabileceğimiz bir savaş ya da kazanılmasa bile savaşmaya değecek bir savaş mı? Enerjinizi cevabınızın “evet” olduğu durumlara saklayın. Düzeltilebilecek ciddi bir adaletsizlikle mücadele etmek asil bir duruştur, düzeltilemeyecek küçük adaletsizlikler karşısında öfkelenmek yorucu bir zaman kaybı ve çaba israfıdır.

*Ayrıca bkz.* Rekabet, Ofis Entrikaları, Siyaset, Doğru ve Yanlış.

### Okuma Önerisi

John Rawls, *Bir Adalet Teorisi*, çev. Vedat Ahsen Coşar, Phoenix, 2017.

Amartya Sen, *The Idea of Justice* (Adalet Fikri), Allen Lane, 2009.

## Aile

Giderek daha az kavramın kutsal sayıldığı bir dünyada bile aile kavramı saygı görmeye devam ediyor. “Aile işletmeleri” güvenilirlik hissi uyandırıyor, politikacılar “çalışkan aileleri” överken ağız birliği yapıyor. Ne yazık ki çoğumuz için ister yetiştirildiğimiz ya da içine doğduğumuz ailemiz olsun, ister kendi kurduğumuz ya da yeni kurmaya başladığımız ailemiz olsun aileler genellikle parçalanıyor ve huzursuzluklar yaşıyor. Güneşli günlerde, sürekli mutlu ve mısır gevreğinin etrafında toplanmış ailenin yalnızca bir mitten ibaret olduğunu bilmek, ailemizin ideal aile yapısından çok uzak olduğunu düşünerek endişelenmemize engel olmuyor.

Özellikle hayatlarının merkezine aileyi almayanlar ve kendileriyle ilgili bir şeylerin yanlış olup olmadığını sorgulayanlar için aile kavramına gösterilen neredeyse evrensel saygıyı anlamak zor. Ancak bu kişiler Batı'nın en büyük düşünürlerinin desteğini alarak kendilerini iyi bir şekilde savunabilir. Hz. İsa bile Hıristiyan aile değerlerinin sonu gelmeyen retoriğine aykırı olarak aile kurma konusunda hevesli değildir. “Benimle yürüyeceğini söyleyip aileni terk etmeyi



reddedersen müridim olamazsın,” der. “Beni babandan, annenden, eşinden, çocuklarından ve kardeşlerinden daha çok sevmelisin.” Anglikan mezhebi düşünlerinde Hz. İsa'nın evliliği desteklediğine dair sunulan tek kanıt Kana'da katıldığı düşün ziyafetidir.

Platon, Descartes, Locke, Spinoza, Hume, Kant ve Schopenhauer da dahil olmak üzere Batı felsefesinin kabul görmüş düşünürlerinin büyük kısmı hiç evlenmedi. Nietzsche bir çocuğun doğumuna her filozofun, “Bana bir pranga vuruldu” ifadesiyle yanıt vermesi gerektiğine inanıyordu. Yorumu genel olarak abartılıysa da önemli bir noktayı vurguluyordu: Aile kurmak ciddi bir taahhüttür; yalnızca filozof olmakla değil, neredeyse tüm dikkatinizi gerektiren başka hiçbir meslekle de potansiyel olarak bağdaşmaz. (Bkz. **İlişkiler**)

Çoğumuz Sokrates, Aristoteles ve Hegel gibi filozofları örnek alarak kendi ailelerimizi kurmak isteriz. Ancak bu her zaman istediğimiz gibi olmaz. Bu konuda aile kavramına çok daha olumlu yaklaşan Batı felsefesi dışındaki felsefi yaklaşımlardan yardım alabiliriz.

Örneğin Konfüçyüsçü düşüncede, genellikle “evlada saygı” diye çevrilen ama “aile saygısı” çevirisinin daha doğru olacağı *xiao* kavramına çok önem verilir. Orijinalinde *xiao* katı ve geleneksel rollerin var olmasını gerektirir. Üç temel aile ilişkisi (baba-oğul, karı-koca, ağabey-kardeş) iki temel sosyal ilişkiyle (yöneten-yönetilen, arkadaş-arkadaş) bir bütünü oluşturur. Eski bir Çin atasözü ailesel ve sosyal uyumun birbiriyle ilişkili olduğunu vurgular: “Aile uyumlu olduğunda her şey gelişir.”

*Xiao*'nun özü, aile ilişkilerinin daha akıcı olduğu zamanlarla ilişkilidir. Bu kavramın temeli herkesin başkalarıyla doğru ilişkiler içinde olmasına, görevlerini ve yükümlülüklerini yerine getirmesine dayanır. Çekirdek aile bölünmüş olsa bile bu ilişki ve sorumluluklar devam ettirilebilir.

Aslına bakılırsa Batı felsefesi dışındaki felsefi yaklaşımlarda aile kavramı daha geniştir. Çağdaş Çin dilinde “etik” için kullanılan sözcük olan *luni* “insanların akrabalığı ve ilişkilerindeki kalıplar” anlamına gelir. Yakın aile, insan ilişkileri sarmalındaki düğümlerden yalnızca biri. Felsefenin sözlü aktarıldığı birçok kültürde

akrabalık tüm yaşamı hatta çevreyi kapsayan merkezi bir kavram olarak karşımıza çıkar.

Aile kavramını modern çağa uygun olacak şekilde yeniden icat ettiğimiz sık sık söylenir. Bunun nedeni arkadaşların aile kadar yakın hale gelmesi ve üvey ebeveynlerle üvey kardeşlerin denkleme dahil olmasıdır. Buna alternatif bir yorum, aslında yeniden icat edilenin çekirdek aile kavramı olduğu ve daha geniş toplum ve daha büyük sosyal ağlarla birlikte eski aile anlayışına geri döndüğümüz. Belki de bunun nedeni aile kavramının işlevselliğini bozmamız değil de bize sunulan aile modelinin bizi başarısızlığa uğratmasıdır. Aile yaşamının başarılı olabilmesi için aile kavramının ne olduğu hakkındaki varsayımlarımızı sorgulamamız gerekir.

*Ayrıca bkz.* Topluluk, Yuva, Aile, Ebeveynlik, Evcil Hayvanlar.

### Okuma Önerisi

Konfüçyüs, *The Classic of Filial Piety* (Ataerkil Değerlerin Klasik Metinleri).

## Akıl Sağlığı

Son zamanlarda akıl sağlığına dair farkındalık hızla artıyor. Her yıl dört kişiden birinin akıl sağlığıyla ilgili sorun yaşayacağına dair istatistiği muhtemelen duymuşsunuzdur. Ancak farkındalığın artması, konunun derinlemesine anlaşılmasıyla aynı anlama gelmez ve akıl sağlığı kavramının cesur istatistiksel iddiaların önerdiği kadar net olmadığını düşündüren şeyler var.

Günümüzde yaygın görüş, akıl sağlığı bozukluklarının fiziksel rahatsızlıklar kadar gerçek, nesnel ve kategorize edilebilir olduğudur. Bu konuda çeşitli sorular ortaya atılmıştır. Thomas Szasz'a göre, akıl hastalığı kavramının ve fiziksel hastalık kavramının temel farklılıkları vardır. Fiziksel hastalık "vücudun yapısal ve işlevsel bütünlüğünün net olarak tanımlanmış normlardan sapması" olarak ifade edilir. Bir kalbin düzgün çalışmasının ne anlama geldiğini biliriz, dolayısıyla bir şey yanlış olduğunda bunun farkında oluruz. Öte yandan zihinsel hastalık fikri "etik, hukuki ve sosyal"

standartlarla ölçülür, dolayısıyla da kaçınılmaz olarak değer yargılarına dayanır. Bu düşünce tarzı Szasz'ın zihinsel hastalığın bir mit olduğu sonucuna varmasına yol açar.

Psikiyatrist ve filozof Bill Fulford'un da savunduğu bir diğer görüşe göre *hem* fiziksel *hem* de zihinsel hastalıklar “değer yüklü”dür, yani öznel bir dizi değerlendirmenin önkabulünü içerir. Fulford bu görüşü R.M. Hare'in çalışmalarına atıfta bulunarak açıklar. Hare'e göre değer terimleri, tanımlama ve değerlendirme bileşenlerinden oluşur. Örneğin iyi bir çilek (değerlendirme), tatlı ve kurt içermeyen gibi belirli kriterleri karşılayan bir çilektir (tanımlama).

Önemli nokta şu ki değerlendirmeler geniş bir çevreyle paylaşıldığında –çilek örneğindeki gibi– tanımlayıcı görünmeye başlar. Çilekleri sevip sevmediğinizden bağımsız olarak iyi bir çileğin nasıl olması gerektiği açıktır. Fakat anlaşmazlık varsa değerlendirmelerimiz daha belirgin şekilde değer yüklü olur. Örneğin “iyi bir resim”in nasıl olması gerektiği tartışıldığında.

Fulford'a göre aynı durum sağlık ve hastalık için de geçerlidir. Fiziksel sağlığın nispeten nesnel ve açık bir şekilde görünmesinin nedeni tatmin edici bir işlevin nasıl görüldüğü konusunda daha fazla kişinin hemfikir olması. Ama bu, değer yargılarının devinim içinde olduğu gerçeğini örtbas eder. Bu nedenle örneğin bazı işitme engelli insanlar işitme engelinin bir sakatlık olmadığını, sadece farklı yeteneklere sahip olduklarını savunurlar.

Akıl sağlığı konusunda normal standartların ne olması ve hangi durumların sorunlu kabul edilmesi gerektiği konularında çeşitli görüşler bulunduğundan değer yüklü olma düşüncesi daha belirgindir. Bu nedenle, Fulford'a göre, anti-psikiyatri hareketi varken anti-kardiyoloji hareketi yoktur.

Mevcut uygulamaya göre psikiyatrik teşhisler semptomların objektif tanımlamalarına dayanır. Fakat normal standartların ne olması gerektiği hakkındaki net olmayan değerlendirmeler bulunduğu için sadece tanımlayıcı değil, değerlendireci niteliktedir. Örneğin Dünya Sağlık Örgütü akıl sağlığıyla ilgili bozuklukların genellikle “*anormal* düşünceler, duygular, davranışlar ve insan ilişkilerinin bir kombinasyonuyla karakterize edildiğini” belirtir (vurgu bize ait).

Normalin ne olduğuna dair fikirlerimiz değişir, bu değişikliklerle

birlikte pozitif ve negatif değerlendirmelerimiz de değişir. Amerikan Psikiyatri Birliği 1973'e kadar homoseksüelliği akıl sağlığı bozuklukları listesinden çıkarmamıştır. Şu anda "nöroçeşitlilik" konusunda çok fazla tartışma var. Asperger sendromu ve sesler duymak patolojik bir durum olarak değil, farklılık türleri olarak görülüyor.

Beden ve zihin sorunları ile farklı anlamlar taşımalarına rağmen Wittgenstein'in "aile benzerliği" olarak adlandırdığı bazı ortak özellikleri de olduğu için fiziksel ve akli sağlık hakkında konuşurken de aynı kelimeleri kullanabiliriz. Ortak özelliklere dikkat çekmek faydalı olabilir ama bu özelliklerin farklılıkları gölgelemesine izin vermemeliyiz.

Bu önemli, çünkü bu konular hakkında düşünme şeklimiz, kendimizin ve başkalarının akıl sağlığıyla nasıl ilişki kurduğumuzu olumlu ya da olumsuz olarak etkiler. Elbette bir tür akıl sağlığı sorunu yaşıyorsanız onu bir problem olarak tanımanız ve yardım almanız gerekir. Fakat neyin normal olduğu konusunda fazla varsayımda bulunmaktan kaçınmalıyız. Unutmayalım ki yaygın olarak kabul gören standartlardan farklı şekillerde gelişmek mümkündür. Wittgenstein birçok açıdan sorunlu bir ruha sahipti, akıl sağlığı yerinde olan kişilere en iyi örnek değildi ama derin anlamı olan bir yaşamı vardı ve ölüm döşeginde yaşamını "harika" olarak nitelendiriyordu.

Dünya Sağlık Örgütü akıl sağlığını, "her bireyin kendi potansiyelini gerçekleştirdiği, hayatın normal stresleriyle başa çıkabildiği, üretken ve verimli çalışabildiği, topluma katkıda bulunabildiği bir sağlık halidir" şeklinde tanımlar. Bu hedeflenen bir ideal olarak kabul edilebilir ama akıl sağlığının tanımı bu şekilde kabul edildiğinde neredeyse kimse tamamen sağlıklı sayılmaz. Gerçekçi olmayan standartlardan kaçınmak akıl sağlığımıza yararlıdır.

*Ayrıca bkz.* Kaygı, Sağlık ve Hastalık, Hüzün, Stres.

### Okuma Önerisi

Thomas Szasz, *The Myth of Mental Illness* (Akıl Hastalığı Miti), Harper, 1961.

## Akılcılık

“Akıldışı davranıyorsun” sözü her zaman bir iltifat değildir. Aynı zamanda hayattaki pek çok şeyin, özellikle de aşkın akılcı (ya da rasyonel de diyebiliriz) olmadığı inancı yaygın ve dolayısıyla fazla akılcı davranmamız kesinlikle olası. Bu konu üzerine biraz düşündüğümüzde esas sorunun, “Ne kadar akılcı olmalıyız” değil, “Nasıl akılcı olmalıyız” olduğunu görürüz.

Akılcılıkla ilgili bir tür algı sorunu var. *Star Trek*'teki duygusuz Mr. Spock'ın, “Bu rasyonel değil kaptan” demesi gibi, akılcılık duygulardan tamamen ayrı bir şey olarak görülür. Bu aynı zamanda bencil, enstrümantal düşünceyle ilişkilendirilir. Ekonomideki rasyonel seçim teorisi, insanların rasyonel davrandıklarında kendi ekonomik yararlarını maksimize ettikleri düşüncesine dayanır.

Her iki rasyonellik anlayışı da aynı sebepten dolayı yanlışır. David Hume'un bu konuda oldukça abartılı bir ifadesi var: “Akıl sadece tutkuların kölesidir ve öyle olmalıdır.” Demek istediği, aklın başlı başına neyin doğru olduğunu, bir şeyleri en iyi nasıl başaracağımızı ve kendimizle çelişip çelişmediğimizi anlamamıza yardımcı olacak bir araç olduğuydu. Aklın yapamayacağı şeyse, bize harekete geçmemiz için temel *motivasyonu* sağlamak. Dolayısıyla Spock, “Duygu yoksa şiddet için bir neden de olmaz” derken haklıydı ama duygunun olmadığı yerde iyilik ya da sevgi için de bir nedenin olmadığını eklemeliydi.

Rasyonel seçim teorisinin yanlış adlandırılmasının nedeni bu. Kendinize ait maksimum ekonomik faydaya ulaşmaya çalışmak ne mantıklı ne de mantıksızdır; her şey hedeflerinize ve motivasyonunuza bağlıdır. Eşitliğe ve adalete inanıyorsanız ekonomik kazanımları biriktirmekten çok paylaşmak ilginizi çeker.

Hume iddiasını abartılı şekilde ifade etmiş olabilir. Değerlerimizi ve motivasyon kaynaklarımızı incelemek için akıllı kullanabiliriz ama sonuçta bunlar da sıklıkla değişir. Örneğin eşitlik ve adalet üzerine düşünmek, bu konuların önemi hakkındaki görüşlerinizi değiştirebilir. Ancak temel arzularımızın, rasyonel çıkarımların veya bilimsel keşiflerin sonucu olmadığı konusunda Hume haklı. Biriyile tartışarak, onu başkalarını önemsemeye ya da

hoşlanmadığı bir şeyi sevmeye ikna edemezsiniz.

Aklın başka önemli sınırları da var. Bazen arzularımız göz önünde bulundurulduğunda, yapılacak en iyi şeyi bulmak için akıllı kullanabilecek kadar bilgi sahibi olmamız gerekir. Böyle durumlarda önseziye, öznel tercihe ya da belki de yazı tura atmaya devam etmek zorunda kalırız. Bu rasyonel olmayan bir yaklaşım değil. Akıl dışında bir şey kullanmak zorunda kaldığımızda *rasyonellikten uzaklaşıyoruz*. Yalnızca mantığa *karşı çıktığımızda mantıksız* oluyoruz. Bu çok önemli bir ayırım. Güzel bir yemek istiyorsanız, menüden hoşlanmadığınız bir şeyi seçmek mantıksızdır ama gastronomik olarak seçim yapmak için yeterli bilginiz yoksa, yalnızca menüdeki yazı tipini beğendiğiniz için pizza yerine risottoyu seçmek de çok mantıksız bir karar olmaz.

Her ne kadar Hume aklın sınırları olduğunu kabul etse de Batı geleneği bir bütün olarak aklın gücüne iyimser yaklaşır. Diğer yaklaşımlar daha şüphecidir. Zen, aklın gerçekliği tam olarak yakalayamaması konusunda özellikle hassastır. D.T. Suzuki, “Aklın sınırlamaları olduğu gerçeğini kabul etmeliyiz,” diye yazar. Örneğin Suzuki, “iç deneyimlerimize ait şeyler ya da gerçeklerin, aklın etki alanının ötesinde” olduğunu düşünür. Zen felsefesinde, bir şey hakkında rasyonel düşünmeye çalışmak yerine o şeye dikkatlice odaklanmak deneyimi daha anlaşılır kılar.

Akıl yürütmek harika bir beceri ve bu beceriyi her zaman kullanmalıyız. Ancak onu gereğinden fazla kullanmaya çalışmamalıyız. Aklın sınırları var. En rasyonel insanlar sınırlarını bilir ve o sınırları aşmazlar.

*Ayrıca bkz.* Tartışma, Kanıt, İnanç, Sezgi, Bilgi, Batıl İnanç, Gerçek, Bilge.

### Okuma Önerisi

Julian Baggini, *The Edge of Reason* (Aklın Sınırı), Yale University Press, 2016.

**Alçakgönüllülük** bkz. **Gurur**

## Algılar bkz. Duygular

### Alışkanlıklar

Bir tek kötü alışkanlığı bile olmayan insan nadir bulunur: bilgisayar başında kambur oturmak, sürekli geç kalmak, sağlıksız atıştırma-  
lıklar. Yaşamımız boyunca edindiğimiz kötü alışkanlıklarla bir koleksiyon oluşturabiliriz. Bu alışkanlıklar olmasa daha iyi ol-  
yacağımızı biliyoruz ama kötü alışkanlıklar bir kez yerleştiğinde  
kökünden kazımak zor olabilir.

Karakterimizin ahlaki yönüyle ilgili alışkanlıklar daha az fark edilir. İnsanların kibar ya da acımasız, cömert ya da cimri, cesur ya da korkak olması da büyük ölçüde alışkanlıkla ilgilidir. Bu, Aristoteles ve Konfüçyüs'ün ortak iddiası. Nasıl hissederseniz hissedelim, doğru şeyi yapmak için kendimizi eğiterek daha iyi insanlar olabileceğimize inanırlar. Daha cesur olmak istiyorsak cesaret gerektiren eylemlerde bulunmak için kendimizi zorlamalıyız, daha fazla özdenetim sahibi olmak istiyorsak ayartıcı şeylere daha fazla “hayır” demeye çalışmalıyız. Konfüçyüsçü Mencius, “Yao'nun kıyafetlerini giyer, Yao'nun sözlerini tekrarlar, Yao'nun eylemlerini gerçekleştirirseniz yalnızca bir Yao olabilirsiniz,” diye yazar. Bu ilke, karakterinizi iyileştirmek için olduğu kadar becerilerinizi geliştirmek için de geçerli. Aristoteles, “İnşa ederek inşaatçı, lir çalarak lir sanatçısı oluruz,” der.

Alışkanlık yoluyla kendini eğitime yeteneği insanlara özgüdür. Aristoteles doğal süreçlerin çalışmayla değiştirilemeyeceğine dikkat çeker: “Örneğin, doğal olarak aşağı düşen bir taş alışkanlıklarla yukarı yükselmeye alıştırlamaz, bir kişi o taşı on bin kez yukarı atmaya çalışsa bile.”

Alışkanlık haline getirme konusunda ısrar edersek zamanla doğru davranmaya daha yatkın hale geliriz. İdeal olan doğru şeyi yapmanın alışkanlık haline gelmesi, otomatikleşmesi. Mencius şöyle der: “Büyük adam, sözlerinin samimi olabileceğini ya da davranışlarının kararlı olabileceğini önceden düşünmez; yalnızca konuşur ve zaten doğru olanı yapmıştır.”

Bunlar küçük günlük eylemler için de geçerli. Bize hizmet

etmeyen bir alışkanlığın farkına vardığımızda onu daha iyi bir alışkanlıkla değiştirmeye çalışabiliriz. Kolay değil ama pratik ve sabırla değiştirebiliriz. Kararlı bir çabanın, sonunda yerleşmiş alışkanlıklara dönüşmesini bekleyebiliriz. O zaman düşünmeden kendimizi düzgün otururken bulabilir, bisküvilerin orada olduğunu unutabilir ve bir zamanlar nasıl olduğumuzu hatırlayarak gecikenlere gülümseyerek bakabiliriz.

*Ayrıca bkz.* Değişim, Karakter, Seçim Yapma, Özgür İrade, Azim, Rutin, Disiplin, Erdem.

### Okuma Önerisi

Aristoteles, *Nikomakhos'a Etik*, çev. Furkan Akderin, Say, 2023.

## Alternatif Tıp bkz. Kanıt

### Amaç

Hayatta yaptığımız birçok şey anlamsız gibi görünür. Bunlar bizi umutsuz ve motivasyonsuz hissettirir. Peki çözümü nedir? Alternatif bir şey yapın. Peki ya hayatın kendisi anlamsız gibi görünüyorsa? Hayatın alternatifi pek inandırıcı değil, çünkü hiçbir amaç taşıyor. Bu nedenle tek olumlu seçenek hayattaki bulunması zor amacı bulmaya çalışmak.

İnsanlar genellikle hayatlarına amaç ve anlam katmak için kendilerinden daha büyük bir şeyle bağlantı kurmaya çalışır. Bu, Tanrı'nın isteklerini yerine getirmek ya da insanlığın ilerlemesi gibi şeyler olabilir. Thomas Nagel bu tür kararlarla ilgili dikkatli olunması gerektiğini öne sürer. Ona göre, "daha büyük bir girişimde rol arayarak varlığımızı haklı çıkarmaya çalışmak bu girişimin kendisi anlamlı değilse bize anlam kazandıramaz". Bunu bir düşünce deneyiyle açıklar. "İnsan etini seven başka canlılara yemek olmak için yetiştirildiğimizi ve bizi fazla kartlaşmadan önce pirzollalara dönüştürmeyi planladıklarını" düşünün. Bu durum yaşamlarımıza bir amaç katar mıydı? Cevap hayır, çünkü *onların* yaşamları-



nın amacı hakkında bilgimiz olmazdı: Onların amaçlarına hizmet etmenin bize nasıl bir amaç kazandıracığını bilmiyor olurduk.

Nagel'in vurguladığı asıl nokta, bir amacın ancak kendi içinde değerli bir amaca hizmet ettiğine inandığımız takdirde önemli olduğu. Bu nedenle bilimsel ilerlemelere ya da insan hakları gibi belirli ideallerin ilerlemesine katkıda bulunmak için çalışmak hayatlarımıza amaç katabilir.

Herhangi bir nihai amaç olmadan da hayata anlam katabiliriz. Nihai değere sahip bir şeye katılmak yeterli olabilir. Arne Næss'in ifade ettiği gibi, "hayatın zenginliği, çeşitliliği ve özgür doğanın manzaraları" ile olan ilişkimizi düşünelim. "Bundan aldığımız keyfin bir kısmı egomuzdan daha büyük bir şeyle kurduğumuz samimi ilişkinin bilincinde olmamızdan kaynaklanır; karşımızdaki milyonlarca yıl boyunca varlığını sürdürmüş ve milyonlarca yıl boyunca yaşamaya değer bir şeydir."

Amaç duygusu daha büyük bir şeyin içinde bir rol veya işlev sahibi olmayı gerektirmez. Sabah yataktan kalktığımızda değerli bulduğunuz bir şey yaparsanız bir amaç duygusuyla hareket edersiniz. O şey bitkilere bakmak, kediye beslemek ya da harika bir kitabı bitirmek olabilir. Nagel'a göre eylemlerimiz onlara atfettiğimiz değer kadar makuldür, bu nedenle günlük yaşamın sıradan projeleri amaçsız değildir.

Kendimizden daha büyük bir şeyin parçası olmak doğal olarak amaç duygusunu yeniden kazanmanın bir yoludur. Ama bu strateji ancak bizi değer verdiğimiz şeyler, insanlar ya da etkinliklerle bağlantılı kılıyorsa işe yarar. Bu nedenle önemli olan, değer verdiğimiz şeylerle uyumlu olarak hareket etmektir. Bu evlenmek veya bir roman yazmak gibi hedefe yönelik bir eylem olmak zorunda değil. Bir hedefe ulaşıldığında amacı tükenir ve yapıldı olarak işaretlenebilir. Ama yaratıcı olmak veya sevgi gibi bir amaç sonsuz bir şekilde eylemlerimizi yönlendirmeye devam edebilir.

*Ayrıca bkz.* Kazanım, Kozmik Önemsizlik, Anlam, Orta Yaş Krizi, Motivasyon, Değerler.

## Okuma Önerisi

Thomas Nagel, “The Absurd” (“Absürt”), *Mortal Questions* (Ahlak Soruları), Cambridge University Press, 1991.

## Anlam

Viktor Frankl hayattaki anlam arayışını “birincil motivasyon gücü” olarak adlandırır. Yine de zor zamanlarımızda hayatın anlamını yitirdiğini hissedebilir, normalde coşkuyla katıldığımız tüm aktiviteleri sıkıcı ve anlamsız bulabiliriz. Anlam kaybolduğunda onu nasıl tekrar bulabiliriz? Bu zor bir arayış, kullandığımız sözcükler bile belirsiz ve kafa karıştırıcı. Örneğin hayatın anlamının olması ne demek?

Birçok kişi anlamın (belki bir Tanrı ya da ilahi bir yaratıcı tarafından bahsedilen) objektif bir gerçekliği olduğunu ve tüm insanlığın yaşamını şekillendirdiğini varsayar. Çoğu din böyle bir evrensel bakış açısı sunan bir yol olarak algılanır. Yaşamın böyle soyut bir anlamı yoktur. Öyleyse tüm yollar nihilizme çıkar. Bundan da yaşamdaki hiçbir şeyin değeri olmadığı sonucu mu çıkmalı? Bu durumda biz absürdlüğe ve mutsuzluğa mı mahkûmuz?

Neyse ki yaşamın içsel bir anlamı olmadığını inanmak, hiçbir şeyin gerçekten değerli olmadığı anlamına gelmez. Frankl'a göre, anlamın dünyanın içinde keşfedilmesi gerekir. Hepimiz iş, sevdiklerimizle ilişkiler, vahşi orkidelere duyduğumuz tutku ya da sıradan zevkler gibi birçok şeyin değerli olduğu, dolu ve anlamlı bir yaşam sürebiliriz. Bu tür bir anlam kişisel ve özgündür: Sizin hayatınıza anlam katan şey benim hayatıma anlam katmayabilir.

Bu kadar çeşitli olabilmesine rağmen Frankl yaşamdaki anlamın üç genel kategoriye ayrıldığını düşünür. İlki “bir iş ya da eylem üretmek”. Ürettiğiniz şey bir başyapıt veya çoksatar roman olmak zorunda değil, yalnızca değer verdiğimiz bir şey üretmek veya başarmak yeterli. İkincisi “bir şey deneyimlemek veya biriyle karşılaşmak”. Deneyimlenen şey doğa, sanat veya müzik ya da bir kişiye sevgi duymak olabilir. Üçüncüsü “kaçınılmaz acıya karşı takındığımız tavır”. Frankl, Auschwitz'deki deneyimi nedeniyle bunu biliyordu. Bize şunu öğütler: İşler yolunda gitmediğinde zorlukları kişisel

anlamda büyümek için fırsatlara dönüştürerek anlamı bulabiliriz.

Anlam kaybolduğunda bu üç yolla anlamı arayabiliriz. En çok ne yapmaktan mutlu olduğunuzu, sizin duygularınızı besleyen insanları ve yerleri düşünün, büyük olasılıkla anlamı bulmak için kaynaklarınızı fark edeceksiniz. Ufukta hiçbir şey görünmediğinde bile içsel gücünüzü artırmak için acıyla yüzleşerek anlam bulma olasılığınız her zaman var.

*Ayrıca bkz.* Gerçeklik, Kozmik Önemsizlik, Amaç, Kendini Gerçekleştirme.

### Okuma Önerisi

Viktor E. Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*, çev. Özge Yılmaz, Okuyan Us, 2009.

## Arkadaşlık

Sosyal medya arkadaşlığı, takipçiler ve beğeniler çağında arkadaş sayımızın düşük olmasını bizde bir sorun olduğu şeklinde yorumlamak kolay. Aristoteles bu eğilime karşı bir denge önerisi sunar. Çoğumuz için arkadaşlıkların iyi yaşamın önemli bir parçası olduğundan şüphe duymaz. “Kimse her neye sahip olursa olsun arkadaşsız yaşamayı tercih etmez,” diye yazar, çünkü “insan sosyal bir varlıktır ve doğası başkalarıyla birlikte yaşamaktır”.

Şunu sorar: “Öyleyse mümkün olduğu kadar çok mu arkadaş edinmeliyiz?” Yoksa “ne arkadaşsız kalmak ne de gereğinden fazla arkadaşına sahip olmak” daha mı iyi? Aristoteles arkadaş sayımızı sınırlamamız gerektiği konusunda netti, çünkü yakın dostluklar paylaşım gerektirir ve “pek çok kişinin sevinçlerini ve üzüntülerini kişisel olarak paylaşmak zordur”.

“Çok sayıda arkadaşı olan ve tanıştığı herkese kendilerine çok yakınmış gibi davrananların, standart bir tüm yurttaşlar dosttur algısı dışında, aslında kimsenin arkadaşı olmadığını” öne sürer. İdeal bir arkadaş sayısı belirlenemese ya da bu sayı aslında nasıl bir insan olduğumuza göre değişse de düzinelerce yakın arkadaşı olduğunu iddia eden herkes ya yalan söylüyordur ya da kandırılmıştır.

# HAYAT

## Bir Kullanım Kılavuzu

JULIAN BAGGINI & ANTONIA MACARO

**Bir kılavuz bir şeylerin nasıl çalıştığını ve sorunların nasıl çözülebileceğini gösterir. Hayatın da bir kullanım kılavuzuyla daha kolay olabileceğini düşündünüz mü hiç?**

**İnsanlar için durum biraz farklı. Amaçlarımızı kendimiz belirlemek, araçlarımızı kendimiz bulmak zorundayız. Aslında başından bu yana filozoflar bizimle aynı soruları soruyor. Kendi yaşam deneyimlerinden hikâyelerle Konfüçyüs, Aristoteles, Gazali, Sartre, Epiktetos, Seneca, Hume, Başô, Kierkegaard ve Kant... Nasıl yaşayacağız? Başarı, mutluluk, matem, sevgi, irade, bağlılık gibi pek çok alanda ne yapacağız?**

**Çoksatar kitaplarıyla bilinen filozof Julian Baggini ve varoluşçu psikoterapist Antonia Macaro *Hayat*'ta ironik bir anlatımla, gündelik hayatımızda ve akıl yürütme serüvenimizde bize yol gösteren bir dizi araç sunuyorlar.**

**Bu kitap,  
filozofların bilgeliğinin bir özeti,  
düşünme ve akıl yürütme rehberi,  
nasıl yaşayacağımıza dair öğütler silsilesi,  
ve aslında bir psikoterapi kitabı...**

**İngilizceden çeviren  
Esin Akşar**



ISBN 978-605-73437-5-8

