

Orijinal Kaynak: Cox, Gary. (2021). “What Is Happiness?” *The Philosophy Now*, Issue 147, December 2021/January 2022, ss. 16-9.

Atıf Şekli: Cox, Gary. (2021, Aralık 26). “Mutluluk Nedir?”, Çev. Merve Nur Yavuz, *Sosyal Bilimler*. sosyalbilimler.org/mutluluk-nedir

Mutluluk Nedir?

Gary Cox

Türkçesi: Merve Nur Yavuz

Gençlik hayatımın ilk yıllarını, reklam ajanslarının ‘Mutluluk, Hamlet adında bir puro’ sloganını dinleyerek geçirdim. Bu ünlü puro reklamları, 1966’dan, 1991’de Birleşik Krallık televizyonlarında tütün mamullerinin reklamının yapılması yasaklanana kadar sürdü. Tüm okuduklarıma ve mutluluk üstüne yazılmış olanlara rağmen, ne zaman ‘Mutluluk nedir’ sorusuyla karşılaşsam refleks olarak bu sloganı hatırlıyorum. Zaman zaman bu söze ciddiyyetten uzak bir cevap da veriyorum; bazen de duraksayıp Ken Dodd’un *Happiness* şarkısını alıntılama yolunu seçiyorum.

Peki gerçekten de, ‘Mutluluk nedir?’ sorusuna karşı ‘Mutluluk, Hamlet adında bir puro’ iyi mi, yoksa kötü mü bir cevaptır? Bu sık sık tekrarlanan soruya, yüzyıllar boyunca birçok cevap verildi ve herkesin üzerinde anlaşacağı bir cevap olup olmayacağı da meçhul. Bu açıdan bakarsak, ‘Mutluluk, Hamlet adında bir puro,’ diğer tüm cevaplar kadar iyi bir cevap değil midir? Hatta belki de bu ciddiyyetten uzak cevap, mutluluk konusundaki problematik müphemliğin altını çok iyi bir şekilde çiziyor: Daima, bir puro dumanının oluşturduğu bulut kadar yoğun bir karmaşa sisi tarafından üzeri örtülmüş gibi.

Aslında, Hamlet reklamlarındaki adamlar gibi, hayatımızın geri kalan yılları —en azından günleri— yıkıntılar içinde kalmışken uysal bir şekilde puromuzu içercesine yenilgiye teslim olmamıza gerek yok. Hatta filozoflar, mutluluğun tanımını yapmada çok yol kat etti. Yalnızca, onların bilgece cevapları, insanların genelini tatmin edecek basit ve akılda kalıcı sloganlara indirgenemiyor ya da çok nadiren indirgenebiliyor.

Faydacı Mutluluk

Mutluluğun doğasına ilişkin kilit felsefi görüşlere çok kısa bir bakış sunarken, konuya purolardan başlamaktan daha kötüsünü de yapabiliriz. Şüphesiz, bu alışkanlığa sahip olanlar için puro içmek bir zevktir.

Ancak, sigara içmek, *lekesiz* bir zevk sayılmaz. Size kötü kokulu bir nefes, kahverengi dişler, sarı parmak uçları, kokulu giysiler ve solgun, bitkin bir yüz kazandırmanın yanı sıra,

sağlığınız için de ciddi olarak kötüdür. Birçok filozofun belirttiği gibi, zevk, çoğunlukla iki kenarı keskin bir kılıçtır. Genellikle düşünün olduğumuz şeyler için ödememiz gereken bir bedel vardır: geceden kalmak, güneş yanıkları, cinsel yolla bulaşan hastalıklar, bağımlılık, obezite, yoksulluk veya ölümcül hastalıklar gibi. Zevklerimiz ayrıca geçici olmaya meyillidir, sona erdiklerinde mutsuz oluruz. Genellikle, güzel bir şeye ne kadar çok sahip olursak, onu o kadar çok isteriz, öyle ki, ısrarla bu zevki aramak nihayetinde doyurulamaz bir açlığa ve derin bir mutsuzluğa yol açar.

O hâlde zevk —hatta sonu gelmez bir zevkler dizisi— mutluluk ile aynı şey değildir; zira zevk, tek başına, gerçek mutluluğun merkezinde yatması gereken devamlı bir iyilik algısını kazandıramaz bizlere. Gerçekten de zevklerin peşinde bir hayat sürmek, genellikle devamlı bir iyilik algısına ulaşmamızı engeller. Yine bu, ‘zevk peşinde bir hayat sürmek’ derken tam olarak neyin kastedildiğine bağlıdır.

Faydacı filozoflar kendileri adına zevki mutlulukla eş değer görmekten mutluydular, her ne kadar ‘zevk’ ile ilgili görüşlerinin doğası ve anlamı git gide daha üstü kapalı bir hâl almış olsa da. Utilitarizmin kurucusu Jeremy Bentham (1748-1832), insanların psikolojik olarak zevki arzulamaya programlanmış olduğu düşüncesini savundu; ancak aynı zamanda bir zevkin veya acının ne kadar büyük olduğunun sadece onun *şiddeti* ile ilgili olmadığını da savundu.

Zevkin, yalnızca yeterli çeşitlilik ve nüans ile birlikte ele alınırsa mutluluğa yol açan karmaşık bir fenomen olduğunu ortaya koymak için, Bentham, verilen herhangi bir deneyimden alınan zevkin değerini hesaplamak üzere tasarladığı *felisifik* veya *hedonistik hesabı* formüle etti (*felisifik, mutluluk verici anlamına gelmektedir*). *Şiddeti* konusunda olduğu gibi, Bentham’ın yaptığı hesap, zevkin ve acının *süresini* ve meydana gelme *kesinliğini (ihtimalini)* dikkate alır; *yakınlığını* —yani zevkin veya acının ne kadar yakın bir zamanda meydana geleceğini ve *verimliliğini*— yani bu zevki başka zevklerin takip etme ihtimalini veya acıyı başka acıların takip etme ihtimalini değerlendirir. Önemli olarak, aynı zamanda *saflığını* veya zevkin başka acılar tarafından takip edilme veya acının başka zevkler tarafından takip etme ihtimalini de değerlendirir. Bu, belirli zevklerin acıya yol açtığı, ancak bazı acılar yaşanmadan kazançların, yani ödül olarak zevkin elde edilemeyeceğinin açık bir kabulü anlamına gelir. Son olarak, Bentham’ın hesabı *kapsamı* — yani zevk veya acının etkileyeceği insan sayısını da dikkate alır. Dolayısıyla örneğin, bir fincan çayın eşlik ettiği güzel bir kitap, zevklerin en şiddetlisi olmasa da kendinize veya başkalarına zarar vermeksizin her gün, gerçekten kendinizi şımartmak istiyorsanız da günde birkaç kez keyif alabileceğiniz bir zevktir. Öte yandan, güçlü uyuşturucular ve grup seksle geçen bir hayat, daha şiddetli de olsa, sağlık, ilişkiler ve finans konularında, genellikle de çok geçmeden, zarara yol açmaya mahkûm bir zevktir.

Bentham’ın hesabı zevkin ne olduğuna dair algımızı genişletmiş olsa da zevki *niceliksel* değil de yalnızca *niteliksel* açıdan değerlendirilmesi konusunda eleştiriler

almıştır. Bu eksikliğin üstesinden, çırağı ve vaftiz oğlu John Stuart Mill (1806-1873) gelmiş, *yüksek* ve *düşük* zevkler arasında kritik bir ayırım yapmıştır. Düşük zevkler, herhangi bir mahlûkun zevk alabileceği zevklerdir: yemek, ısınmak, seks, güvende olmak ve benzeri. Yüksek zevkler ise, insanları hayvanlar aleminin geri kalanından ayıran daha gelişkin yeteneklerine hitap eder ve bunları tatmin eder. Okumak, müzik dinlemek, sanatı takdir etmek ve ilgi çekici konuşmaların parçası olmak ilk akla gelen örneklerdir; ancak Mill, problem-çözme, zorlukların üstesinden gelme, her türlü olumlu başarı ve belirli bir özgürlük ve özerklik seviyesini de dahil etmiştir. Mill (*Utilitarianism*, 1863: s. 139), hem yüksek hem de düşük zevklere aşına olanların ‘yüksek yeteneklerini kullanarak var olmanın en kayda değer örneğini’ sergilediklerini öne sürmektedir. Yemek ve sevişmekten oluşan bir hayatın kulağa çok hoş geldiğini düşünsek bile, çoğumuz, daha yüksek zevklere ilişkin kapasitemizi, bizi kendi kaderini tayin hakkından, tutkudan, sanatsal idrak veya bilinçten mahrum yaratıklara (veya aptallara) çevirecek şekilde, maksimum seviyede hayvansal zevk karşılığında takas etmezdik. Mill’in (1863: s. 140) meşhur vecizesi de buradan geliyor: “Hâlinden memnun bir domuz olmaktansa memnuniyetsiz bir insan olmak, mutlu bir aptal olmaktansa mutsuz bir Sokrates olmak daha iyidir.”¹

Tartışmaya açık bir şekilde, zevklerin *niteliğine* vurgu yaparak, Mill, zevki çoğu insanın ‘mutluluk’ dendiğinde genel olarak anladığı kavrama benzer bir şekle sokuyor. Yalnızca makul bir şekilde ve geniş çeşitlilikte hem yüksek, hem de düşük zevklerden keyif alabildiğimizde mutlu olabiliriz. Anlaşılır bir şekilde, bir miktar düşük zevki de deneyimlemeye ihtiyaç duyarız, çünkü bunları deneyimlememek, tanım gereği, aç ve korunaksız kalmak anlamına gelir. Çok az insan, eğer böyle insanlar varsa, uç seviyelerde maddi açıdan yoksun koşullarda memnun olabilir. Ancak, potansiyelimizi tam olarak gerçekleştirmek için —tam anlamıyla işlevsel, kendini gerçekleştirmiş, gerçek anlamda mutlu insanlar olabilmek için— aynı zamanda yüksek zevkleri de deneyimlememiz gerekir, bunlar yüksek yeteneklerimizi geliştirerek daha zarif duygularımızı tatmin eder. Faydacı görüşün bu okuması, onu Aristoteles’in insanların mutluluğuna dair teorisine çok yaklaştırır ve bu teorinin merkezinde de insanın gelişimi veya Greklerin *eudaimonia*’sı (‘iyi ruh hali’) yatmaktadır.

Aristoteles’e Göre Mutluluk

Öyle görünüyor ki tüm büyük filozoflar nihayetinde bir etik arayışındadır ve Aristoteles de (İÖ. 384-322) farklı değildi. Etik üzerine kapsamlı bir şekilde yazdı, bu alandaki en çok bilinen eserlerinden biri de oğlu Nikomakhos için yazdığı *Nikomakhos’a Etik*’tir. Bu eserde Aristoteles, insanlar olarak potansiyellerine ulaşmak, gelişim göstermek ve böylece gerçek mutluluğa ulaşmaları için insanların hayatın tüm alanlarında nasıl davranması

¹ Söz konusu çeviri için tercih edilen kaynak: Mill, John Stuart. (2017). *Faydacılık*, Çev. Selin Aktuyun, İstanbul: Alfa Yayınları, s. 67 —yhn.

gerektiğini keşfe çıkmıştır. *Nikomakhos'a Etik*'te, Aristoteles'in şu sözü meşhurdur (1098a18); "Bir tek kırlangıç baharı getirmez, ne de bir tek gün; aynı şekilde bir tek gün ya da kısa bir süre insanı kutlu ve mutlu kılmaz."² Mutluluğun uçup giden bir duygu olmayışının önemine dikkat çekmiştir. Gökyüzünde bir kırlangıç gördüğüm için yazın geldiğini varsayamayacağım gibi, geçici bir zevki deneyimlediğim için de mutlu olduğumu iddia edemem. Öğretmeni Platon gibi, Aristoteles de gerçek mutluluk ve doyumun zevkten farklı bir şey olduğunu vurgulamaya eğilimlidir. Gerçekten de mutlu bir insan pek çok şeyden zevk alır; ancak mutluluğu zevk ile eş anlamlı değildir. Tam tersi, sürekli zevk peşinde koşmak tatminsizliğe yol açar: ya kişi her zaman arzuladığına erişemeyeceği için, ya da aşırı zevk acıya yol açacağı için. Aristoteles için mutluluk yalnızca bir kişinin hissettikleri veya elde ettikleri ile ilgili değildir, bir var olma, yaşama biçimidir.

Platon'un kendisi de (İÖ. 427-347) da bir münzevi sayılır. Gerçek mutluluğun, kişinin fiziksel düşkünlüklerin verdiği zevk ve acıdan kaçındığı, felsefi/manevi tasavvur ile geçen bir yaşamda bulunacağını düşünür. Aristoteles de felsefi tasavvurun değerini kabul eder ve bir insanın gerçek gelişimi için hayatın olmazsa olmaz bir yönü olarak görür; ancak hepsinden öte, kişinin, kendisini bir alanda çabalarken diğerinden mahrum bırakmadığı, çok yönlü, dengeli bir varlık oluşturma yoluyla 'hayatı maksimumda yaşaması' gerektiğini savunur. Aristoteles için, iyi bir yaşam, iyi dengelenmiş bir yaşamdır. Aristoteles'in dünyasında, kişi kolayca sofuluğun tuzağına düşebilir. Platon'un dünyasında ise, kişi ne kadar ağırbaşlı olursa olsun yeterli olmayabilir.

Aristoteles bir erekbilimcidir. Doğadaki her şeyin kendi *telosuna* sahip olduğunu — yani hedeflediği uygun bir erek veya amacının olduğunu düşünür. Örneğin bir palamudun *telosu*, sağlıklı bir meşe olmak ve nihayetinde kendi sağlıklı palamutlarını üretmektir. Bir şeyin gelişmesi için, kendi *telosunu* gerçekleştirmesi gerekir. Aristoteles'in 'erdem etiği' insanın gelişimine, dolu, yaşamaya değer, başarılı ve tatminkâr bir hayat sürmesine olanak sağlayan kişisel özellikleri —antik Yunanların *eudaimonia* dediği sürekli bir derin memnuniyet hâline yol açan erdemleri tanımlamayı amaçlar. İnsanın gelişimine olanak sağlayan erdemler, Aristoteles'in *altın oran* adını verdiği ile bağdaşmaktadır. Altın orana ulaşmak için, kişi hayatına ve diğer insanlara olan yaklaşımında noksanlık ve aşırılık arasında mutlu bir ortalamayı tutturmalıdır. Hayatının belirli yönlerinde çok tembel ya da çok hırslı olursa, bu durumda hayatı ahenksiz olacaktır; aynı telleri çok sıkı ya da çok gevşek olan bir gitar gibi.

Altın oran kavramı Budistlerin *orta yolu* ile çok benzerdir ve aslen, bir insanı bir müzik enstrümanı ve hayatını da çaldığı ezgi ile karşılaştıran ilk kişi de Buda'dır. Orta yolu takip etmek, ahenkli olmaya çalışmaktır: Kişinin hayatının ve kişiliğinin tüm yönlerini bir armoni, uyum, denge ve birlik hâline getirmesidir. Kişi hem pratikte hem de etik konusunda,

² Söz konusu çeviri için tercih edilen kaynak: Aristoteles. (1998). *Nikomakhos'a Etik*, Çev. Saffet Babür, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Yayınları —yhn.

Budizmin sekiz aşamalı yolunu yürümekten çok daha kötüsünü yapabilir, bu yol, doğru görüş (gerçekçilik), doğru niyet (adanmışlık), doğru söz (incelik), doğru eylem (saygınlık), doğru kazanç (ahlaklılık) doğru çaba (coşkunculuk), doğru dikkat (farkındalık) ve doğru konsantrasyondan (odaklanma) geçer.

Aristoteles muhtemelen bu Budist erdemlerin altın oranı yakaladığını düşünürdü. Örneğin gerçekçi bir insan, hayat konusunda fazla negatif ve kuşkucu olan bir pesimist ile fazla idealist olan bir optimist arasında mutlu bir orta olacaktır. Gerçekçi bir kişi, diğer ikisine kıyasla içinde bulunduğu durumdan ve fırsatlardan en iyi şekilde yararlanacaktır. Ya da örneğin başka bir örneğe bakalım; cömertlikteki erdem, cimriliğin azlığı ve savurganlığın fazlalığının arasında bir yerdedir. Eli sıkı bir insandan kimse hoşlanmayacaktır, başkalarından çok az iyilik görecektir ve günlük yaşamında uygun kaynakları bir araya getirme konusunda başarısız olacaktır. Öte yandan, parasını etrafa saçan savurgan bir insan başkaları tarafından sömürülecektir ve varlıkları, artık kendisini ve eline bakanları geçindiremeyeceği ölçüde yok olacaktır. Makul cömertliğin altın oranını yakalayan bir insan, samimi olarak sevilecek ve saygı duyulacaktır, insanları memnun etmekten zevk alacak; başkalarına yük olmadan kendisini ve yakınlarını geçindirebilecek kadar varlığı elinde tutacak, aynı zamanda ihtiyacı olursa haklı olarak başkalarından iyilik isteyebilecektir.

Yine önemli olarak, Aristoteles gerçekçilik, cömertlik veya herhangi başka bir erdemi oluşturan unsurların kişinin içinde bulunduğu özel durumlarla ilgili olduğunu da kabul etmektedir: Zengin bir adam için cömertlik olan, fakir bir adam için savurganlık olacaktır ve benzeri. Grekler, 'Kendini Bil,' ve 'Aşırıya Kaçma' deyişlerini Apollo ve Delfi tapınaklarına kazımışlardır ve herkesin kendi mutlu oranını ortaya çıkarmak için aklını kullanmaya ve kendini tanımaya çalışması gerektiği kültürlerinde yer almış ortak bir fikirdir. Kimisi alkolü başkalarından daha iyi tolere eder; kimisi gergin veya tehlikeli durumlarda başkalarına göre daha soğukkanlıdır; kimisi dirençli bir bünyeye sahipken, başkaları daha dayanıksız olabilir. Hayatta herkesin payına düşen farklıdır ister şans ister kader olsun: Mutluluğumuzu belirleyen şey ise payımıza düşenle ne yaptığımızdır.

Aristoteles'in etik teorisi, dogmatik bir şekilde yapmanız gerekenleri sıralayan ve talep eden bir kurallar kitabı değildir. Aslında, mutluluğa ulaşmak üzere dengeli bir şekilde nasıl davranmaları gerektiğiyle ilgili detaylara karar vermeleri için her bireyi kendi özgün karakteri ile içinde bulunduğu durumu dürüstçe ve zekice değerlendirmeye davet eden felsefi ve pratik bir genel kılavuzdur.

Sis Perdesinin Ötesinde

O hâlde şimdiye kadar sönüp tükenmiş olması muhtemel puromuza dönelim. Bir puro veya sigara, nargile, hatta elektronik sigara içmek, *tam olarak* düşük zevklerden biri olmayabilir; zira sigara içerek elde edilen, başka bir hayvanın keşfedemeyeceği bir

düşünsel, psikolojik tatmin vardır. Hayvanlar mecbur bırakılmadıkları takdirde sigara içmezler, gerçi kötücül tütün endüstrisi de av köpeklerinin bu alışkanlıktan günde iki paket içecek kadar *keyif aldığı* iddia etmemiştir, ancak maymunların nikotin bağımlısı olmaya zorlandıkları doğrudur.

Sigara içmek, kültürümüzün yüksek zevklerden biri olması için rafine hâle getirdiği düşük, bedensel zevklerden biri olabilir, aynı 'fine dining' ile rafine edilen yeme zevkimiz veya romantizmle rafine olan seks gibi. Yüksek ve düşük zevkler arasındaki ayrım tabii ki daima keskin bir ayrım değildir. Bu durumda zaman zaman —dişlerimizin sararmasına veya kansere neden olmayacak kadar az— puro içmek, kendini geliştiren bireyler için mutlu bir hayatın bir parçası da olabilir. Puroları tamamen elinden alınsaydı, Winston Churchill mutlu olabilir miydi? Tabii ki Churchill, depresyondan mustarip olduğu için, süreklilik açısından ele alındığında gerçekten mutlu bir adam sayılmazdı. Mutlu olmuş olsaydı, belki de puroları olmadan da yaşayabilecekti. Bazıları gerçekten mutlu bir insanın birçok şey olmadan da yaşayabileceğini öne sürecektir; zira mutluluk, aza tamah etmektir. Ancak yine de aza tamah etmek, Churchill gibi üstün başarılı bir kişiden çok, Mill'in mahlûkatı veya aptalına daha yaraşır görünüyor.

Puro içmek bazı insanları mutlu eden şeylerin küçük bir parçası olabilir, ancak puro içmek, tek başına, bir insanı mutlu edemez. Yeterli değildir. Bir insan yalnızca puro içerken gerçekten mutlu olduğunu iddia ediyorsa, o hâlde Mill, Aristoteles ve Buda'nın reddedeceği, uygun olmayan bir tanım yapıyor demektir. Bir puro içmek kişinin hayatta keyif aldığı tek şeyse, bu durumda belki de nikotin açlığı başka bir şeyden keyif alabilme kapasitelerini gölgelemiştir ve çok yönlü, kendini gerçekleştirmiş bir insan olma konusunda başarısız olurlardır. Yani, Aristoteles'in tanımına göre gelişemiyor, dolayısıyla mutlu olamıyorlar demektir. O hâlde, her ne kadar büyük bir reklam sloganı olsa da mutluluğun Hamlet adında bir sigara *olmadığı* sonucuna varabiliriz.

Kayda Değer Akademik Metinler mottosuyla, 10 Ağustos 2015 tarihinde yayın hayatına başlayan sosyalbilimler.org, sosyal bilimler meselelerine yoğunlaşan, gönüllülük odaklı, açık erişim, akademik bir web sitesidir. Hakkında detaylı bilgi almak için sosyalbilimler.org/hakkinda sayfasını, ekibimizde gönüllü olarak görev almak için sosyalbilimler.org/basvuru sayfasını ziyaret edebilirsiniz.

Facebook, Twitter, Instagram ve YouTube'da @sosbilorg kullanıcı adıyla *Sosyal Bilimler*'i takip edebilirsiniz.

sosyalbilimler.org/abonelik sayfasından e-bülten aboneliği olarak, her pazar günü, o hafta içinde sosyalbilimler.org'da yayımlanan çalışmaların tamamını size gönderilecek bir e-posta ile alabilirsiniz.

sosyalbilimler.org'da yayımlanan metin, video ve podcastlerin paylaşıldığı Telegram grubuna t.me/sosbilorg adresinden katılabilirsiniz.