**# Genel Bakış**

İnsan, belki de varoluştan beri mutluluğun yollarını aramaktadır.

Bunun için tarih boyunca sayısız yöntem uygulanmış

Sayısız inanç sistemine başvurulmuştur.

Prof. Dr. Mihaly Csikszentmihalyi de, tarih boyunca birçok kişinin yaptığı gibi bu konu üzerine kafa yormuş ve yıllarca süren araştırmaları sonucu Akış modelini ortaya çıkarmıştır.

Mihaly Csikszentmihalyi'ye göre mutluluk, bu modelin hayatınıza tümüyle uygulanmasından geçmektedir.

Bu kitap, akış modeli ile ilgili yapılacak ve yapılmayacak şeylerin sıralı bir listesini vermekten ziyade, sizi zihinsel bir yolculuğa çıkarmayı amaçlamaktadır.

\*\*Hayattaki tüm isteklerimizin temeli, mutlu olma isteğimizdir.\*\*

2.300 yıl evvel, Aristo İnsanların her şeyden öcne mutluluğu aradığı görüşünü ortaya atmıştır.

Mihaly Csikszentmihalyi'ye göre de, sağlık, güzellik, para ve güç gibi birçok hedefe de aslında mutlu olmak için ulaşmak isteriz.

Tüm isteklerimizin temeli mutlu olma isteğidir.

Aradan yüzyıllar geçse de mutluluğun ne olduğuna dair Aristo'dan fazla bir bilgiye sahip olduğumuzu söyleyemeyiz.

İnsanoğlunun doğasında tatmin olmamak olduğu için mutluluğa bir türlü ulaşamıyor; yoksa mutluluğun nedenini yanlış yerlerde mi arıyorlar?

Mihaly Csikszentmihalyi bu kitabında, bu sorunun cevabını bulmak için modern psikolojinin araçlarını kullanıyor.

Ona göre, mutluluk bir rastlantı ya da iyi bir talih sonucu ortaya çıkacak bir şey değildir.

Ancak bilinçli bir şekilde arayarak ona ulaşabiliriz.

Mutluluğu direkt olarak arayarak değil, onu hayatımızın her detayına dahil ederek buluruz.

Mihaly Csikszentmihalyi bu noktada Viktor Frankl'dan bir alıntı yapıyor: "Başarıyı hedeflemeyin. Onu ne kadar çok hedeflerseniz o kadar çok kaçırırsınız."

Mutluluğu hedeflemek de başarıyı hedeflemekle parelellik gösteriyor.

Peki doğrudan hedeflenerek ulaşılamayacak mutluluğa nasıl ulaşabiliriz?

Mihaly Csikszentmihalyi'ye göre bunun yolu bilincimizi kontrol etmekten geçiyor.

Hayatlarımızı şekillendiren birçok algı, dış görünüşümüz, insanların bizi nasıl gördüğü, ebeveynlerimizin kim olacağı gibi kontrolümüz dışında gelişen şeylerdir.

Mihaly Csikszentmihalyi'ye göre, insanları gerçekten memnun eden şey zengin ya da güçlü olmaları değil, hayatlarıyla ilgili iyi hissetmeleridir.

Optimum deneyim, bilinci her an kontrol etme üzerine kurulduğu için, her insan bunu kendi kişisel çabalarıyla başarmalıdır.

Eski hikayelerde, kahramanın mutlu sona ulaşması için türlü engelleri ve zorlukları aşması gerekir.

Bu ruhun keşfi için de böyledir.

Mutluluğu elde etmenin zor olmasının asıl nedeni, evrenin bizim ihtiyaçlarımıza göre yaratılmamış olmasıdır.

Hayal kırıklığı insanın dokusuna işlemiştir ve ihtiyaçlarımız giderildiğinde tatmin olmaz; hep yeni şeyler isteriz.

Tüm kültürlerde insanlar, bunu giderebilmek için bir takim inanç sistemleri, dinler, felsefeler ve sanatlar geliştirirler.

Fakat bu kalkanların tümü bir süre sonra geçerliliğini yitirir.

Tarihin belli dönemlerinde dinler, insan varoluşunda neyin doğru, neyin yanlış olduğuna dair ikna edici cevaplar sunmuştur.

Fakat zamanla bu dünya görüşlerinin geçerliliği yitirilmiş, etkisi azalmaya başlamıştır.

**# Hayat Kalitesi, Deneyimlerin Doğrudan Kontrolüyle Artar**

İnsanlar, mutluluğa inancın yardımı olmadan ulaşmak istediklerinde ise genlerine psikolojik olarak kodlanan ya da toplum tarafından çekici gelen zevkleri tatma eğilimi gösterirler.

Böylece varlık, güç ve seks ana akımlar haline gelir.

Ama Mihaly Csikszentmihalyi'ye göre hayat kalitesi bu şekilde artırılamaz.

Deneyimin doğrudan kontrolüyle, her şeyden anı anına zevk alarak bunu arttırabiliriz.

Kendimizle ilgili hissettiklerimiz ve aldığımız zevkler, zihnin deneyimleri ne şekilde filtrelediğine bağlıdır.

Aynı olay karşısında, kimimiz büyük keyif alırken, kimimiz de sıkıntıdan patlayabiliriz.

Dünyada yaşayan insanların çoğunun yaşamdaki hedefleri basittir: hayatta kalmak, soyunu devam ettirmek için çocuk yapmak ve mümkün olduğu derecede rahat ve itibarlı bir hayat sürmek.

Fakat bunları elde edince, sadece bunlar insanlara yeterli gelmemeye başlar.

Yeni ihtiyaçlar duyulur ve yeni istekler ortaya çıkar.

Bolluk ve güçle beraber beklentiler de artar ve mutluluk hissi gitgide insandan uzaklaşır.

Herkese gençken, ileride her şeyin daha iyi olacağına dair bir inanç vardır.

Bu inanç din veya başka inanışlarda beynimize kazınmış durumdadır.

Fakat yıllar ilerledikçe, bu dünya görüşleri geçerliliğini yitirir ve insanlar bir şeylerin farkına varmaya başlarlar.

En sonunda da rahatsız edici o soru ile karşı karşıya kalırlar: "hepsi bu kadar mı?"

Epiktetos'un uzun zaman önce; "insanlar bir şeylerden değil, onları nasıl gördüklerinden korkarlar" diyerek anlattığı gibi, Mihaly Csikszentmihalyi de acı ve zevkin bilinçte oluştuğunu ve sadece orada var olduğunu iddia ediyor.

Bu konuda Freud da ciddi araştırmalar ve görüşler ortaya koymuştur.

Peki, bilinçli olmak ne anlama gelmektedir?

Mihaly Csikszentmihalyi bunu da şu şekilde açıklıyor: "bilinçte birtakım olayların gerçekleşmesi ve bizim bu olayların yönlerini belirlememizdir. Bilinci kasıtlı olarak düzenlenmiş bilgi olarak düşünebiliriz."

Mihaly Csikszentmihalyi'ye göre, bilincin sağladığı yansıma hayatlarımızı ifade eder.

Niyetler ise; bilgiyi bilinçte düzenle tutan güçtür.

Niyetlerin açığa çıkmasını, çoğu zaman arzu, dürtü, içgüdü gibi isimlerle açıklarız.

**# Dikkatini İstediği Alana Odaklayabilenler, Bilincini Kontrol Edebilirler**

Sinir sistemimizin belirli bir zamanda işleyebileceği bilgi miktarı sınırlıdır.

Bu tez, bir insanın dediğini anlamamız için her saniye 40 parça bilgi işlememiz gerçeğiyle kanıtlanmıştır.

Kapasitemizin üst sınırının saniyede 126 parça olduğunu varsayarsak, aynı anda üç kişiyi dinleyip anlamamız teorik olarak mümkündür.

Ama bunun için, konuşanların yüz ifadesi, giydikleri giysi, hangi amaçla bunu söylediği gibi diğer tüm düşüncelerin kapı dışı edilmesi gerekmektedir.

Bu da imkansıza yakındır.

Birkaç saniye ve hatta bazen saniyeden bile daha az bir zamanda gerçekleşen bu tepkileri mümkün kılan, dikkat adı verilen süreçtir.

Dikkat mükemmel güçlere sahip olsa da kapasitesini aşamaz.

Bilincini kontrol edebilen isnanların ortak özellikleri, dikkatlerini istedikleri alana odaklayabilmeleridir.

Dikkatin nasıl harcandığına göre dışa dönük, paranoyak, başarılı gibi kişilik özellikleri ortaya çıkar.

Anılar, düşünceler ve hisler, dikkatimizi neye ve nasıl harcadığımıza bağlı olarak ortaya çıkar.

Mihaly Csikszentmihalyi'ye göre, farkındalığa gitmeye çalışan bilgi hedeflere uyumlu olduğunda psişik enerji kolayca akar.

Bir isnan bilincini, akışı mümkün olduğunca sık biçimde yaşayacak şekilde organize ettiğinde hayat kalitesi de o ölçüde iyileşir.

Çünkü böyle durumlarda iş hayatının ve yaşamın sıkıcı rutinlerinden bile keyif alınmaya başlanır.

Bir akış deneyiminden sonra, özün organizasyonu eskisinden daha da karmaşık hale gelir.

Bu noktada da öz, gelişim gösterir.

Karmaşıklık, ayrışma ve bütünleşmenin bir sonucudur.

Ayrışma, kişinin kendini diğerlerinden ayırmasını ifade eder.

Bütünleşme ise bunun tam tersi, yani diğer insanlarla ve özün ötesindeki fikirlerle birlik içinde olmak demektir.

Mihaly Csikszentmihalyi'ye göre, karmaşık bir öz, bu iki zırlığı harmanlamakta başarılı olandır.

Mihaly Csikszentmihalyi'ye göre, yaşam kalitesini iyileştirmenin iki yolu bulunmaktadır: dış koşulları hedefimize uygun hale getirmeye çalışma ve dış koşuları nasıl yaşadığımızı değiştirerek, onları hedeflerimize uygun hale getirme.

Güvende hissetme duygusunu örnek verecek olursak, kapımıza daha güçlü bir kilit takmak çevredeki koşulları hedefimize uyumlu hale getirmek demektir.

Eğer kusursuz bir güvenlik beklentisi içine girmez ve risklerin kaçınılmaz olduğunu kabul edersek o zaman da güvensizlik tehdidinin mutluluğumuzu bozma şansı kalmayacaktır.

Tek başına kullanıldığında, bu stratejilerin ikisi de bir anlam ifade etmemektedir.

**# Para, Statü ve Güç Kalıcı Bir Mutluluk Getirmez**

Mihaly Csikszentmihalyi'ye göre, statü, güç ve para zamanla çok önemli birer mutluluk sembolü haline gelmişlerdir.

Ünlülerin çoğu, psikolojik olarak acınacak halde olsa da insanlar onların hayatlarına özenmektedir.

Yıllar önce yayınlanan bir ankette ise paranın genel memnuniyeti etkileyen etkenler içinde en az önemlisi olduğu raporlanmıştır.

Yapılan diğer birçok araştırma da paranın mutluk getirmediğini açıkça ortaya koymaktadır.

Yaşamı daha iyi kılan deneyimler düşünüldüğünde, akla genelde iyi yiyecekler, seks gibi zevk veren şeyler gelir.

Reklamlar ve posterler, egzotik yerlere seyehatler yapar, pahalı elektronik cihazlar satın alırsak mutlu olabileceğimiz düşüncesini bize empoze etmeye çalışır.

Maddi durumumuz bunlara yetmezse de, bir televizyon başında saatler geçirerek mutlu olmaya çalışırız.

Mihaly Csikszentmihalyi'nin tanımıyla bilinçteki bilgi, biyolojik programlar veya sosyal koşullanmalar tarafından oluşturulan beklentilerin karşılandığını söylediğinde hissedilen memnuniyet duygusu zevktir.

Zevk, hayat kalitesini arttırma konusunda önemli bir bileşendir; ama tek başına mutluluk getirmez.

İnsanlar kendilerini neyin mutlu ettiğini düşündüklerinde, zevk ile örtüşen ama başka bir kategoriye giren şeyleri hatırlarlar.

Bu şey hazdır.

Haz sadece bri arzu gerçekleştiğinde değil, insan programlandığı şeyin ötesine geçip beklenmedik bir şey yaptığında da ortaya çıkar.

Tenis oynamak, farklı görüş açıları geliştirmemizi sağlayan bir kitap okumak ya da başarılı bir iş anlaşmasını sonlandırmak size haz verir.

Bu olayları, gerlekleştirirken haz duyulmayabilir ama sonrasında düşünüldüğünde; "gerçekten çok eğlenceliydi" denir.

Bu noktada Mihaly Csikszentmihalyi bize şahir olduğu bir olayı anlatıyor.

Napoli'de atalarından kalma bir antika dükkanında, kıt kanaat geçinen orsini adında bir adamın dükkanına, bir Amerikalı kadın gelir.

Bir çift ahşap meleğin fiyatını soruyor.

Dükkan sahibi, kadına fahiş bir fiyat söylüyor.

Kadın düşünmeden çek defterini çıkarıyor ve istediği rakamı yazıp imzalayarak çeki adama uzatıyor.

Ama orsini, beklenmedik şekilde, melekleri satmayacağını söylüyor ve kadını dükkan dışına çıkartıyor.

Mihaly Csikszentmihalyi bu hareketinin nedenini sorduğunda ise şu cevabı veriyor: "açlıktan ölüyor olsaydım bu anlaşmayı yapardım. Ama öyle bir durum olmadığına göre, bunu neden yapayım ki? Ben pazarlıkta iki kişinin birbirini kurnazlıkla alt etmeye çalışmasından hoşlanırım. Oysa o kadın, ondan faydalanacağımı düşünecek kadar bile bana saygı göstermedi. O kadına, o saçma fiyatla o parçaları satmış olsaydım, kendimi aldatılmış hissederdim."

Mihaly Csikszentmihalyi'ye göre, İtalya'da birçok kişi bir an bile düşünmeden o fiyata o parçayı satardı.

Ama içlerinde belki de hiçbiri, Orsini kadar işinden zevk alamazlar.

Mihaly Csikszentmihalyi'ye göre, zorluklar işten aldığımız zevki arttırır.

Kamçılayıcı zorluklar bulmanın en kolay yollarından birisi rekabettir.

Ancak; rakibi mağlup etmek zihnimizde en iyi performansı sergilemekten daha önemli hale geliyorsa, işte o zaman haz kaybolmaya başlar.

\*\*Rekabet sadece kişinin becerilerini geliştirme amacında olduğunda haz verir.\*\*

Kendi başına bir amaç olduğunda, artık eğlenceli olmaktan çıkar.

Bir satranç oyuncusu, bir dansçı, bir kaya tırmanışcısı yaptkları eylem sorulduğunda, onu yaparken tamamen o işin akımına kapıldıklarını ve yaşamdaki diğer şeylerden kendilerini soyutladıklarını anlatır.

Hatta hırsızlar, gece herkes uyutken bir eve girip tüm mücevherleri çalmak kadar eğlenceli bir iş bulamadıkları için hırsızlık yaptıklarını söylerler.

İşte bu optimum deyime, Mihaly Csikszentmihalyi bu nedenle akış ismini vermiştir.

Akış, hayattaki herş eyde olduğu gibi bazıları için iyi olurken, bazıları için kötü olabilir.

Bu nedenle, öğrenilmesi gereken, başkalarının haz alma şanslarını yok etmeden günlük hayattan nasıl haz alınabileceğini öğrenmektir.

**# Nasıl Hissettiğimizi Belirleyen Beceriler Değil, Düşüncelerdir**

Küçük çocuklar ya da dervişler kendileri etrafında dönerler.

İnsanlar fantezilerle ya da kılık değiştirerek, kendielrinden daha fazlası olduklarını hissederler.

Bu ve bunun gibi deneyimlerle bilincini ya da sınırlarını genişletmeyi hissetmek insanlara haz verir.

Nasıl hissettiğimizi belirleyen şey aslında sahip olduğumuzb eceriler değil, sahip olduğumuz düşüncelerdir.

Son birkaç nesildir sosyal bilimciler, kültürler üzerinde değer hükümleri vermekten kaçınır durumdalar.

Ahlakımızın, kendi kültürümüz dışında bir geçerliliği olmadığını artık kabul etmek durumundayız.

Mihaly Csikszentmihalyi'ye göre, çağımızın en büyük paradokslarından biri, eğlencenin çok kolay erişilebilir olması; ama bunun hazza dönüşememesidir.

Sadece birkaç nesil önce yaşayan insanlardan çok daha fazla fırsatımız var; fakat hayattan atalarımızdan fazla keyif aldığımızı gösteren hiçbir gösterge yok.

Yaratılış gereği, bazı insanlar psişik enerjilerini, diğerlerine göre daha az odaklayabilirler.

Bir insan psişik enerjisini kontrol edemezse, ne öğrenmesi ne de gerçek hazza ulaşması mümkündür.

Akışı yaşamanın önündeki engellerden ilki de bu durum, yani dikkat bozukluğudur.

Akışı yaşamanın önündeki bir diğer engel ise; aşırı öz farkındalıktır.

Sürekli olarak diğer insanların kendi hakkındaki görüşlerini düşünen ve önemseyen insan, kalıcı hazdan mahrum kalmaktadır.

Aşırı benmerkezi insanlarda da bu durum böyledir.

Bu insanlarda bilinç tamamen kendi amaçları için yapılandırılmıştır ve bu amaca uymayan hiçbir şeyin burada barınmasına izin verilmez.

(Bu noktada biraz kendi yorumumu ekleyeceğim. Bir Makyavelist olarak ben, benmerkezci biriyim. Bir iş benim işime yaradığı sürece iyidir, bir insan bana faydası olduğu sürece arkadaşımdır ve bir kadın, benim isteklerimi karşıladığı sürece bana yakındır. İşime yaramayan ne bir işle ne de bir insanla vakit kaybederim. Tüm bunların neticesinde gayet mutlu ve içsel huzura kavuşmuş bir şekilde yaşamaktayım.)

J.B Cabell, "kişi, hiçbir şeye sahip olmasa bile kendi vücuduna sahiptir" demiştir.

Mihaly Csikszentmihalyi'ye göre de mutsuz olduğumuzda elimizde kolayca ulaşabileceğimiz bir çare vardır: vücudumuzu sonuna kadar kullanmak.

Vücudun yapabileceği her şey, bir potansiyel hazdır.

Ancak birçok insan bunun farkında değildir.

Eğitilmemiş bir vücut sakar ve gelişigüzel şekilde hareket eder.

Hassas olmayan gözler rutin görüntüler sunar.

Müziksel olmayan kulak, genellikle kulakları tırmalayan sesler duyar.

Kalitesiz bir damak tadır ise; yavan tatlarla idare etmek zorunda kalır.

(Burada yine günümüz neticesinde bir yorumda bulunmak istiyorum: spor yapmayan erkek yarım insandır.

Dostum, seni oluşturan testosteron hormonunu fiziksel aktivite yapmayarak baskılıyor ve kendi benliğine aykırı bir varlığa dönüşüyorsun.

Dijital dünyada hareketlerimiz zaten gittikçe kısıtlanıyor, bunu spor yaparak ve hayatına fiziksel aktiviteler ekleyerek dengeleyebilirsin.

Bu yazıyı okuyorsan zaten kendini geliştirmek istiyorsun demektir.

\*\*ŞİMDİ KALDIR ŞU KOCA GÖTÜNÜ\*\*)

**# Yemek ve Seks, Genetik Olarak Sinir Sistemimize İşlenmiş Zevklerdir**

İnsanlar hazzı düşündüğünde, aklına gelen ilk şeylerden biri de sekstir.

Bu dürtü o kadar güçlüdür ki, kültürler tarih boyunca bunu dizginlemek ve kısıtlamak için büyük çabalar harcamıştır.

İnsanlar, hayattaki eylemlerinin çoğunu karşı cinsi etkilemek amacıyla yapmaktadır.

Peki seks her zaman haz verir mi?

Mihaly Csikszentmihalyi'ye göre, cinsel uyarının zevk verici olduğunu söylemek mümkündür.

İnsanlar genetik olarak, soyun devamı için seksten zevk alacak şekilde programlanmış durumdadır.

Ancak diğer zevkler gibi seks de zaman içinde farklılık ve zorluk olmadıkça sıkıcı bir hal alır.

Cinsellik de, hayatın diğer alanları gibi onu kontrol edip, daha büyük karmaşıklığa karşı geliştirme konusunda istekli olmamız durumunda haz verici olabilir.

Aynı seks gibi yemek yemek de genetik olarak sinir sistemimize işlenmiş zevklerden birisidir.

Elektronik cihazlarla yapılan araştırmaların çoğu, insanların kendileri en mutlu hissettikleri yerlerden birinin yemek masası olduğunu ortaya koymaktadır.

İnsanlar zamanla, ellerindeki malzemelerle değişik kombinasyonlar yapmaya başlamışlardır ve bu durum da mutfak kültürlerini oluşturmuştur.

Bu çeşitlilik, kısmen sınırlı malzemeyle oluşturulabilecek sınırsız akış deneyimi dizisine dair iyi bir örnek oluşturmaktadır.

Mutfak lezzetlerine kapılmanın tehlikesi ise aynı sekste olduğu gibi bağımlılık yapabilmesidir.

Oburluk ve şehvet düşkünlüğünün yedi ölümcül ginahtan biri olması da tesadüf değildir.

Francis Bacon'un yüzyıllar önce belirttiği gibi, merak en saf zevk biçiminin bir yansımasıdır.

Vücudun her fiziksel aktivitesine karşı bir akış aktivitesi olduğu gibi, vücut her zihinsel işlem için de kendi özel haz biçimi yaratabilir.

Varolan mevcut aktiviteler içinde kitap okumak, dünyada belki de en çok konu edilen akış aktivitesidir.

Zihinsel bulmacalar çözmek, felsefe ve müzik de bunlardan bazılarıdır.

Örneğin müzikle uzun süre ilgilenen kişilerin, bir müzik eserinden zevk alabilmesi için onu dinlemelerine gerek kalmaz.

Nota kağıdını okumak onlara daha büyük zevk verecektir.

Mihaly Csikszentmihalyi'ye göre, benzer şekilde, insan yeterince dikkat ederse atletizm, yemek ve seks gibi fiziksel aktivitelerde de benzer bir zihinsel boyutu ayrıştırabilir.

Tüm fiziksel aktivitelerin de hazza ulaşması için zihinsel bir aktivite gerekir.

Bununla birlikte birçok zihinsel aktivite de fiziksel boyuta dayanır.

Örneğin; ileri satranç oyuncuları koşarak ya da yüzerek idman yaparlar.

Yoga da, insanlara bu konuda oldukça yardımcı olmaktadır.

(Yani yazar burada diyor ki \*\*hareket edin\*\*. Sadece bilgisayar başında saatlerce kod yazarak bu hayat yaşanmaz.)

Fikirlerle oynamak, yeni bir fikir geliştirmek heyecan vericidir.

Ünlü filozoflardan Demokritos, düşünme pratiğine büyük önem verirdi.

Çağında yaşamış olan birçok kişi, Demokritos'un neşeli bir karakteri olduğu sonucuna varmış; onun neşeyi, güveni ve korkusuz bir zihni en yüksek iyilik olarak adlandırdığını aktarmıştır.

Demokritos gibi birçok düşünür de zihin akışında kaybolmuş ve mutluluğu burada bulmuştur.

Örneğin geçmişin kaydını tutmak, yaşam kalitesine önemli katkılar sağlayabilir.

Bizi şimdiki zamandan kurtarır ve bilincin geçmiş zamanları ziyaret etmesini mümkün kılar.

En iyi dış koşullar bile, bir insanın akışta olacağını garanti edemez.

Cerrahlık mesleğini örnek verecek olursak; birçok kişi için cerrahlık, heyecan verici, haz duyulası bir meslektir.

Fakat bu işten büyük haz duyan ve işini zevkle yapan cerrahlar olduğu gibi, bu işten bir süre sonra sıkılan ve kendini alkole, kumara veren birçok cerrah da bulunmaktadır.

Yaptıkları işten keyif alan cerrahlar incelendiğinde, genel olarak çeşitliliğe, son tekniklerde bir miktar deneme yapmaya imkan veren; işin araştırma ve öğretme tarafında da boy gösteren hastanelerde çalıştıkları görülmüştür.

Bu cerrahlar için asıl önemli olan para ve prestijden ziyade içsel yöndür.

**# Değerli Bir Hayat İçin, İşlerinizden Keyif Almayı, Boş Zamanlarınızı İsraf Etmemeyi Öğrenmelisiniz**

Mihaly Csikszentmihalyi'ye göre, insanlar genellikle bir an önce işten çıkıp eve koşmayı hayal etseler de eve gittiklerinde ne yapacaklarına dair pek fikirleri yoktur.

Yapılan bir araştırma, pazar günü kiliseye gitmeyen yalnız kişilerin, hafta için olduğundan daha fazla sıkıldıklarını ortaya koymuştur.

İronik bir şekilde, insanların işlerinden keyif almaları, boş zamanlarında keyif almalarından daha kolaydır.

Çünkü; iş ortamında akış aktiviteleri, hedefler, zorluklar devreye girer.

Bu da kişinin, belki de farkında olmadan keyif almasına neden olur.

İşlerinden keyif almayı, boş zamanlarını israf etmemeyi öğrenen insanlar, hayatlarının çok daha anlamlı olduğunu hissederler.

Brightbill bu konuda şöyle demiştir: \*\*"gelecek yalnızca eğitimli insanın değil, boş zamanını akıllıca kullanmayı öğrenmiş eğitimli insanlarındır."\*\*

(Bu noktada benim gibi dini inancı İslam olan arkadaşlara ibadet etmeyi ve namaz kılmayı tavsiye edebilirim. Ne zaman ibadet ettiğiniz ya da bunu ne sıklıkla yaptığınızın hiçbir önemi yok ve zaten bunu sorgulayacak bir hadde de sahip değilim. Sadece ibadetin, içinizi ferahlatan ve huzur veren bir yapıya sahip olduğunu söyleyebilirim.)

İnsanlar sosyal hayvanlardır ve sadece diğer insanların yanında tam olduğunu hissederler.

İlk çağlardan beri insanlar, yalnızlığı en büyük ceza olarak görmüşlerdir.

Birçok toplumda sürgün ve dışlanma ölümle eşdeğer kabul edilmiştir.

Fakat insan yalnız olmaya da katlanmayı ve bundan zevk almayı öğrenemediği sürece kesintisiz konsantrasyon gerektiren görevleri başaramaz.

Bacon; "yalnızlıktan zevk alan insan, ya vahşi bir yaratıktır ya da bir Tanrı" der.

Mihaly Csikszentmihalyi'ye göre, insanlar Tanrı olmak zorunda değillerdir; fakat yalnızlıktan zevk alabilmek için kendi zihinsel rutinlerini inşa etmeleri elzemdir.

İnsanların, evliliği özgürlüğün sonu olarak düşünmesi bir adettir.

Hatta bazı kişiler evlilikten, "sevgili prangam" diye bahseder.

Özellikle evlilik, geleneksel bir evlilikse bu doğru olabilir.

Cicero zamanında, tamamen özgür olmak için insanın bir dizi kanunun kölesi olması gerektiğini söylemişti.

\*\*Yani diğer bir deyişle, sınırlarını kabul etmek, insanı özgürleştirir.\*\*

(Şimdi burada evliliğin özgürlüğü kısıtlandığından bahsedilmiş. Buna kesinlikle katılıyorum. Özellikle de erkekler için bayağı özgürlük kısıtlayıcı bir kurumdur. Evlilik zaten kadın ve çocuk için faydalıdır, erkek işi değildir. Erkek için her kadın, potansiyel bir birliktelik içerir. Bu da doğal olarak bekar erkeğin tercih yapacakken seçenek skalasının ne kadar geniş olduğunu gösterir. Fakat erkek tercihini yapıp bir kadın ile evlendiğinde bu seçenek skalası 1 ile sınırlanır. Sen artık sadece evdeki kadına sahip olmalısındır. Bu duruma baş kaldıran erkekler, karılarını aldatan erkekler oluyor zaten. Bu noktada bir önem sıralaması yapılmalı. Erkek için önemli olan ne kadar çok dişiyi dölleyebildiği ise, devam kardeşim evlenme sen. Fakat eğer neslini devam ettirmek ve bu dünyaya kendinden daha kaliteli bir miras bırakmaksa, o zaman özgürlüğünden fedakarlık edecek ve iyi bir eş ile evleneceksin.

Bunun da adına "sınırlarını kabul etmek" denir.)

Örneğin; güçlü, zeki, meraklı 15 yaşındaki bir çocuk, ufak bir yerleşim yerinde ne yapabilir?

Muhtemelen bu soruya yanıt bulmaya çalıştığınızda, imkanların çok sınırlı olduğunu ve bu genci heyecanlandırmak için yeterli olmayacağını düşüneceksiniz.

Oysa ailelerin, bu çorak toprakları iyileştirmek için yapabilecekleri şeyler vardır.

Ebeveynler müzik yapmaktan, okumaktan, bahçe işleriyle uğraşmaktan, tamir yapmaktan hoşlanır ve bunları yaparsa, çocuklar da benzer aktiviteleri güdüleyici bulacak ve gelişmelerine fayda sağlayacaktır.

Ama baba, tüm gününü televizyon önünde zaman öldürerek geçirirse, çocuklar ebeveynlerinin eğlenceli olmadığı kanısına varır ve eğlenceyi akranlarıyla iletişimde arar.

Sokak çeteleri, uyuşturucu alışkkanlığı gibi kötü alışkanlıklar da genelde böyle durumlar sonucu ortaya çıkmaktadır.

(Sonra da baban karşına geçip der ki "sen o serseri arkadaşlarının peşine takıl, onlar seni bizden daha çok düşünür demi!".

\*\*Herkese 1200 saatlik çocuk yetiştirme eğitimi verilsin ve sınavını geçemeyenlerin dünyaya canlı bir varlık getirmeleri yasaklansın.\*\*)

Peki neden bazı insanlar stres karşısında güçsüzleşmekteyken, diğerleri bundan güç alır?

Mihaly Csikszentmihalyi'ye göre bunun nedeni, umutsuz bir durumu kontrol edebilmeleri ve bir akış aktivitesine dönüştürerek bundan zevk almalarıdır.

Bu tür dönüşümlerde, ona göre üç adım vardır:

**### Kendine odaklı olmayan özgüven**

Bu insanların paylaştığı ortak özelliklerden birisi, kaderlerinin tamamen kendi ellerinde olduğunu düşünmeleridir.

**### Dikkati dünyaya odaklamak**

Dikkat genelde içe odaklandığı sürece, çevreyi fark etmek zorlaşır.

İnsanın psişik enerjisinin çoğu egonun endişeleri ve istekleri tarafından emilir.

Stresi haz veren bir durum olarak görebilen insanlar, kendilerini düşünmeye daha az zaman harcar.

**### Yeni çözümlerin keşfi**

Psişik entropi ile baş etmenin iki yöntemi vardır.

Bunlardan ilki, kişinin dikkatini hedefi engelleyen zorluklara odaklaması ve sonra onları yoldan çekip uyumu tekrar sağlamasıdır.

Diğer yöntem ise; kişinin -kendisi de dahil- durumun tümüne odaklanması ve alternatif hedefleri, farklı çözümleri keşfetmesidir.

**# Hayatı Birleşik Bir Akış Deneyimine Dönüştürmelisiniz**

Mihaly Csikszentmihalyi'ye göre, işimizden ve arkadaşlarımızdan hoşlanıyorsak, karşımıza çıkan her zorluğu gelişmek için bir fırsat olarak görüyorsak sıradanlıktan sıyrılmış bir hayat yaşarız ve zamanla bunun ödüllerini toplarız. (Denendi, onaylandı, tavsiye edilir!).

Ancak bu bile optimum deneyim için yeterli olmayabilir.

İnsan hala kaosun sonuçlarına karşı savunmasızdır.

En başarılı kariyer sona erebilir, eşiniz ölebilir, aileniz dağılabilir.

Optimum deneyime elinden geldiğince yaklaşmak mümkündür ve bilincin kontrolünde son bir adım gerekir.

Bunun için de, insanların hayatı birleşik bir akış deneyimine dönüştürmesi gerekir.

Bunun için insan, kendisine zor bir hedef belriler ve diğer tüm hedefleri bunun çevresinde ortaya çıkarırsa, eylemler ve hisler bir ahenk yakalar ve her bir aktivite anlamlı olur.

İnsanın tüm yaşamına bu şekilde anlam vermesi mümkündür.

"Ama hayatın hkendi içinde tutarlı bir anlamı olmasını beklemek fazla safça değil mi?" diye düşünenler olacaktır.

Mihaly Csikszentmihalyi'ye göre, hayatın anlamı olmadığ doğrudur.

Fakat bundan, hayata bir anlam verilemeyeceği sonucu çıkmaz.

Hayatlarını anlamlı bulan insanların, tüm enerjilerini alacak kadar zorluk hedefleri bulunmaktadır.

Hedefin ne olduğu önemli değildir.

Önemli olan insanın dikkatini bu hedefe odaklaması ve onu, haz veren bir aktiviteye dahil etmesidir.

İnsanlar soyutlamayı ve analizi icat etti.

Böylece cisimlerin ve süreçlerin boyutlarını birbirinden ayırmayı öğrendi.

Mihaly Csikszentmihalyi'ye göre, bilimi, teknolojiyi ve insanlığın çevresini inşa etme ve yok etme becerisini üreten de tam olarak bu farklılaşmadır.

Ama karmaşıklık farklılaşma içerdiği gibi birleşme de içermektedir.

İnsanlar farklılaşmayı öğrendiği gibi, şimdi de bireyselliklerini kaybetmeden diğer varlıklarla kendilerini birleştirmeyi de öğrenmelidir.

İnsanlar, iradelerinin sınırlarını anlayarak, evreni yönetme rolünden vazgeçmeli; iş birliği içinde bir rolü kabul etmelidir.

Kişinin amacı evrenle birleştiğinde; işte o zaman anlam sorunu çözülecektir.

**# Son Özet**

Mihaly Csikszentmihalyi'nin kitapta da üstünde durduğu gibi, aslında her yol delphi tapınaklarının girişinde yazan "Kendini bil!" sözüne çıkıyor.

Mihaly Csikszentmihalyi ortaya attığı akış teorisinde, isnanın kendini tanımasını, gerçekten neyi istediğini, tutkularını ortaya çıkarmasını ve hayatında oluşturacağı hedefler doğrultusunda, önüne çıkan tüm alt hedefleri ve hatta engelleri bir zevk aracı olarak görmesini tavsiye ediyor.

Bunları da iradelerinin sınırlarını bilerek ve artık evreni yönetmeyi bırakıp, onunla iş birliği içinde bir rol üstlenerek yapması gerektiğini söylüyor.

Ona göre akış, insanların bir etkinliğe, kendilerini başka hiçbir şeyi umursamayacak kadar kaptırmalarıdır.

Hayatınızdaki tüm alanlara bunu uyguladığınızda, daimi mutluluğa ve hazza ulaşmanızın önünde hiçbir engel kalmayacaktır.