

Can Sıkıntısı Üzerine Felsefi Bir Sorgulama *

A Philosophical Question on Boredom

ÖZET

Geleneksel anlayışa göre sıkıntısı, “huzursuz” çağrışımlar şeklindeki anlatılarla kurgulanırken, bıkkınlık ve bezginlik gibi kavramlarla açıklama gayreti içindedir. Ancak can sıkıntısını izaha girişmeden önce “sıkıntı” kavramından bahsetmeliyiz. Her şeyden önce bu dünyada geçim sıkıntısı ve can sıkıntısı olmak üzere hepimizi iki sıkıntı vardır. Bu çalışma bunlardan ikincisine yoğunlaşmaktadır. Bu anlamda can sıkıntısı geçim sıkıntısından farklıdır çünkü bir nesne yoktur. Bu yüzden can sıkıntısı epey karmaşık olgudur. Bazen insan bir şey yapsa da yapmasa da sıkılır. Bazı keyifsiz anlar kendiliğinden can sıkıntısına dönüşebilir. Bu açıdan can sıkıntısı çift yönlüdür; bazen yaşama isteğini azaltır, bazen de düşünce ufukumuzu açar ve keyifli anlara döndürür. Bu makalede can sıkıntısı, bir yandan yaşama isteğini kamçılayan doğal bir etken olarak görülmekte, diğer yandan yaşama dair varoluşsal anlam arayışı olduğu için kişisel gelişimcilere karşı bir cephe oluşturacak şekilde sorgulanmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Sıkıntı, Geçim Sıkıntısı, Can Sıkıntısı, İnsan, Hayvan.

ABSTRACT

According to conventional perspective, boredom is constructed as narratives with "uneasy" connotations and corresponds to concepts such as exhaustion and weariness. However, before that, it is necessary to talk about the concept of "hardship". First, there are two problems in this world: financial hardship and boredom. The focus of this paper is the second of these. In this sense, boredom differs from financial hardship because it has no object making it a complex issue. Sometimes a person can get bored whether he does something or not. There are some unpleasant moments that automatically turn into boredom. However, boredom is two-way: sometimes it reduces the desire to live, sometimes it opens the horizons of our thoughts and turns into pleasant moments. This article, on the one hand, sees boredom as a factor that stimulates the desire to live, and on the other hand, opposes personal development experts. Since boredom is a search for an existential meaning in life, this situation is contemplated in various ways.

Keywords: Hardship, Financial Hardship, Boredom, Human, Animal.

GİRİŞ

Can sıkıntısı günlük hayatta sıklıkla yaşanmaktadır; genellikle kişinin bir şeyle meşgul olamaması, ilgisini çeken bir aktivite bulamaması ya da monoton bir durumda olması nedeniyle hissettiği sıkıntıyı ifade eder. Yapılacak bir iş olmaması, hiçbir şeyle oyalanma imkânının bulunmaması sebebiyle duyulan *tedirginlik* ve *bunalım* olarak tanımlanmaktadır. Can sıkıntısı, rahatsızlık verici bir duygu durumudur ve bir etkinliğe ilişkin uyarıcının ya da o etkinliğe yüklenen anlamın eksikliğiyle ortaya çıkar.² Modern yaşamın rutinleri içinde bir tür anlamsızlık hissidir. Anlaşılan o ki genel kabule göre can sıkıntısı “olumsuz” şekilde ele alınmaktadır. Yapılacak işin olmaması, hiçbir şeyle vakit geçirememesi, sıkılma, bunalım, birbirini sürekli tekrarlama, tek biçimli ve kasıtsız faaliyetler durumunda ortaya çıktığı düşünülmektedir.³ Bu tanımlardan da görüleceği gibi, can sıkıntısının insana rahatsızlık veren bir durum olduğu anlaşılmaktadır. Ancak can sıkıntısını bu alışlagelmiş basmakalıp değerlendirmelerin dışından görmeliyiz. Her şeyden önce can sıkıntısı rahatsızlık mıdır yoksa hayatın olağan akışında karşılaştığımız bit durum mu? Bu soruya yanıt aramadan önce, bu dünyada geçim sıkıntısı ve can sıkıntısı olmak üzere iki tür sıkıntıdan bahsetmeliyiz. Geçim sıkıntısı insanın temel ihtiyacını karşılamakta zorlanmasıyla ilgilidir, bu açıdan başlı başına sorundur. Bu anlamda maddi kaygılar ve ekonomik zorluklar yaşam mücadelesinde sıkıntı yaratır. Örneğin, para gibi maddi şeyler geçim sıkıntısının bir nesnesi olduğunu gösterir. Bu “görünür” bir sıkıntıdır. Oysa can sıkıntısı böyle değildir. İçsel yakınma ve kaygı gibi süresiz sıkıntılar karşısında ortaya çıkabilir, bunun da bir nesnesi yoktur. Geçim sıkıntısı içinde olan kişiye can sıkıntısı lüks ya da fazladan görülebilir. Ancak maddi durumu iyi olan kişi için can sıkıntısı söz konusu olabilir. Dolayısıyla can sıkıntısının maddiyatla olan ilgisi, geçim sıkıntısı ile kıyaslanamayacak boyutta farklıdır. Geçim sıkıntısı doğrudan hayatta kalmayla ilgiliyken; can sıkıntısı daha çok

Serhat Soyşekerci ¹

How to Cite This Article

Soyşekerci, S. (2025). “Can Sıkıntısı Üzerine Felsefi Bir Sorgulama” International Social Sciences Studies Journal, (e-ISSN:2587-1587) Vol:11, Issue:4; pp:594-598. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15282754>

Arrival: 17 February 2025

Published: 28 April 2025

Social Sciences Studies Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

* Bu makale, 13-15 Ocak tarihleri arasında XIII. Uluslararası Mardin Artuklu Bilimsel Araştırmalar Kongresi’nde sunulan bildirinin gözden geçirilmiş halidir.

¹ Dr. Öğretim Üyesi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Biga Meslek Yüksekokulu, ORCID: 0000-0002-8427-0184

² Sepetçi vd., “Canım Sıkılıyor! Can Sıkıntısı, Sosyotizm ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu”, s.27.

³ Şimşek vd., “Examination of University Students' Boredom Experiences in Lessons”, s.179.

varoluşsal boşluğun ifadesidir. Sonuçta, insanın hayattan tatmin olması sadece maddiyatla değil; anlam, hedef ve meşguliyetle de ilgilidir.

Bazı durumlarda can sıkıntısı yakınmadan doğar ama yakınma övgü gibi değildir, yüreğe dokunur, çabuk can sıkır. Övgüyse hoş a gider ve uzun süreli etki taşır. *Övgü*, duygusal tatmin sağlarken; *yakınma*, çaresizlik ve huzursuzluk hissi uyandırır. Sürekli yakınan biri hem kendi hem de çevresinin psikolojik enerjisini tüketebilir. Ancak bu durum zamanla can sıkıntısına ve daha derin varoluşsal sorgulamalara yol açabilir. Kişiye hayatı boyunca övgü dolu sözler söylemek o kişinin can sıkıntısı çekmeyeceği anlamına gelmez. Erkek ya da kadın olsun, en gururlu insan bile, yüreğe dokunan şeyler karşısında aşağılık duygusu içindedir. Örneğin zeki biri güzelliğinden, güzel biriye zekâsından şüphe ediyorsa, burada can sıkıntısı kaçınılmazdır. Meselâ “nefrete karşı nefret” der Asimov. Bu neredeyse evrensel çekim yasası haline gelmiş bir hastalık gibidir. Böylece insan gönülden eşitlik ve karşılıklı hoşgörü istemediğinde üstünlük sırasının kendisine gelmesini bekleyecektir.⁴ Belki sırf bu yüzden, insanlık tarihi, aşağılık duygusunu gidermek için yapılan davranışların tarihi olarak okunabilir. Bu bir hınç, ya da bir intikam biçimi gibidir. Ne var ki tarih sayfalarının böyle yazıldığı düşünülse de, bunu ne Alfred Adler üstün olma isteği ile ne de Sigmund Freud haz alma isteği ile karşılayabilmiş değildir. Çünkü her ikisinin de düştüğü temel yanlışlık tikel davranışları tek yanlı metafiziksel anlayışla genelleştirip somutlaştırmaları olmuştur. Adler’in üstünlük çabası ve Freud’un haz ilkesi, insan psikolojisini açıklamada önemli teoriler ortaya koymasına rağmen, can sıkıntısının varoluşsal o derin doğasını karşılayamaz, buna bütünüyle nüfuz edemez. Meselâ Freud’a göre insan, hayatını haz almak ve acıdan kaçınmak üzerine kurar. Ancak can sıkıntısı bazen haz alacak imkânlar varken de ortaya çıkar. Yoğun haz alan insan can sıkıntısı çekebilir. Bu durum yoğun tatmin olmanın yarattığı bir boşluktur, bunu can sıkıntısı doldurur. Elinde eğlenecek her şey olmasına rağmen tatminsizlik hisseden kişiyi düşündüğümüzde, bu durumda haz alma arzusu yeterli açıklama sunmayacaktır. Diğer yandan Adler’in üstün olma çabası ise bireyin kendini geliştirme ve başkalarına kıyasla başarılı olma isteğini temel alır. Kuşkusuz bu da tam anlamıyla doğru değildir. Çünkü bazen insan büyük başarılar elde etmiş olsa bile, can sıkıntısı ve içsel boşluğu yaşamaya devam eder. Bu ise üstünlük çabasının tek başına yeterli olmadığını gösterecektir. Öyleyse can sıkıntısı, *hayatın anlamını arayış* olmalıdır ya da hayata dair bir anlam arayışıdır. Bu konuda varoluşçu psikanalist Victor Frankl, ölümün nedeninden çok anlamı olduğunu, bunun da yanlış anlaşıldığını söylemektedir. Örneğin, sabahleyin saatin zili insanı rüyasından uyandırdığında bu uyanışı rüyaların dünyasına giren korkunç bir şey gibi algılanır. İnsan rüyalarının pençesindeyken çalan zilin gerçek dünyadan varoluşa uyandırdığını fark etmez. Pekâlâ, ölümlü her insan ölüme yaklaşırken de benzer bir tepkiyi göstermez mi? Ölümün insanı benliğin asıl gerçekliğine uyandırdığını anımsamaz mı? Ancak çoğu insan ölümü ürkütücü görür, onun iyi bir amacının olduğunu düşünmez.⁵ Bu yüzden can sıkılır. Bu konuda Frankl’in *logoterapi* dediği “anlam terapisi” kapsayıcı bir çerçeve sunmaktadır. Demek ki insanın temel motivasyonu ‘haz’ ya da ‘üstünlük’ değil, anlam bulmaktır. Öyleyse Spinoza ‘nın bahsettiği şekilde, ölüme değil yaşama yoğunlaşmalıyız. İnsan, ne için yaşadığını bilmiyorsa can sıkıntısı kaçınılmaz şekilde kapıda bekleyecektir. Diğer yandan, geçim sıkıntısı kadar can sıkıntısı da tarihin hemen her döneminde yaşanır. Hattâ içsel sorgulamalardan geçtiği için daha yoğundur. Geçim sıkıntısına karşı mücadele vermek doğal ve zorunludur fakat can sıkıntısı için bu geçerli değildir. Özellikle kişisel gelişimci, can sıkıntısını ruhsal hezeyan ve rahatsızlık şeklinde belli bir zamana bağlı ve olumsuz etken olarak ele alır, bunu bir “musibet” ya da yok edilmesi ve öldürülmesi gereken “düşman hattı” şeklinde görür. Ancak kişisel gelişimci gibi, can sıkıntısına karşı zihnimizde belirgin ve rasyonel bir şablon oluşturamayız. Bundan dolayı kişisel gelişimciden hayatımıza ilişkin varoluşsal bir anlam arayışı kurgulamasını beklemek yanlıştır.

CAN SIKINTISININ ARKETİPİ: İNSAN VE HAYVANDA “İSTEME”

Can sıkıntısını geçim sıkıntısı gibi belli arketiple, sınırları çizili şablonla, ya da sabit tanımlamayla açıklayamayız. Buna rağmen bu konuda genel geçer anlayış, mobil cihazların hayatımıza girmesiyle birlikte can sıkıntısının da arttığı yönündedir. Böylece birey sıkıldığında akıllı telefona yönelir, sosyal medyada daha fazla zaman harcar ve sonuçta başkalarının ne yaptığıyla ilgilenmeye başlar.⁶ Ancak bunun bir nesnesi vardır, dolayısıyla can sıkıntısıyla açıklanamaz. Çünkü bu nesne dijital aygıttır. Aslına bakılırsa olumlu ya da olumsuz olsun, düşünce ve davranışlarımız karşısında can sıkıntısını hayatımızın vazgeçilmezi görmemiz gerekir. Zira insan, geçmişte ya da bugün can sıkıntısını sürekli isteme halindedir. Yoğun bir işle meşgul olanın da, hiçbir işle meşgul olmayanın da can sıkılabilir. Demek ki sadece bir şeyden zevk almamakla değil, zevk almakla da ilgilidir can sıkıntısı. Bu durumda *isteme*, bize faydalı olan çoğu şeylerin karşılığını almak şeklinde görülse de, her zaman her istediğimizi de alamayız. Bu da acı verir, haliyle can sıkır. Bir zamanlar Romalıların dediği gibi, “iki tavşanın peşinde koşan ikisini de alamaz.” Öyleyse, isteme ve acıyı hayatımızdan çıkardığımızda hayatımızın anlam arayışı kaybolacaktır.

⁴ Asimov, *Gökteki Çakıl Taşı*, s.186.

⁵ Frankl, *Duyulmayan Anlam Çığılığı*, s.101.

⁶ Sepetçi vd., “Canım Sıkılıyor! Can Sıkıntısı, Sosyotelizm ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu”, s.27.

Schopenhauer, can sıkıntısını varoluşun temel sorunlarından biri olarak görmektedir. Ona göre hayat, isteme ve acı çekmenin döngüsü içine sıkışmıştır. Bu döngü, insanın ihtiyaç ve arzularının zorlamasıyla acı çekmesidir; bunlardan kurtulduğunda ise can sıkıntısı başlar. Bundan sonra da kişi, “dünyada acıdan kurtulsa bile” der Schopenhauer, “can sıkıntısı her köşede onu bekleyecektir.”⁷ Pekâlâ, acıya karşı bir kurtuluş olabilir mi? Kaldı ki hayatın “kendisi” dışında bir anlamı yoktur. İnsan bir şeyi arzuladığı sürece mutsuzdur çünkü arzuladığı şeye ulaşamamıştır. Arzusuna ulaştığında ise boşluk ya da can sıkıntısı başlar. Schopenhauer, insanın sürekli bir huzursuzluk içinde olduğunu söylerken modern dünyanın karamsar portresini çizmektedir. Dolayısıyla, insan doğası “acı ve eksiklik duygusu” ile “can sıkıntısı” arasında, kısaca bu iki uç arasında salınım yapar. Birinci durumda insan bir şeye ulaşmak için çaba sarf etse de tatminsiz ve mutsuzdur. İkinci durumdaysa, arzuladığı şeye ulaştığında bir süre tatmin olur ancak sonra yeni bir amaç olmadan kendini boşlukta hisseder, sıkılır. Acıya karşı anlam arayışımız yoksa eğer, “yakınma” ve “sızlanma” tıpkı gölgemiz gibi peşimizi hiçbir zaman bırakmayacaktır. Üstelik yakınma karşısında acıyı defedilmesi gereken düşman olarak görmemiz, huzursuzluğumuzu suni yollardan bastırdığımızı; ancak hayatımıza yakınmanın öyle ya da böyle sızdığını gösterecektir. İnsan, can sıkıntısıyla dostça ve uyumlu bir birliktelik halinde yaşadığında; duyum, imgelem ve düşünce yoluyla sahip olduğunu gerçekleştirir, her şeyden önemlisi arzuladığını yapmak ister ama yapamadığında buna üzülmez ve kederlenmez. Dahası, *hayal kırıklığı* ve *pışmanlık duygusu* adı verilen bu anlamsız girdabın içinde sürüklenmez. Çünkü keder hayatımızın varoluş gayelerinden birisidir. Kederi tekinsiz, hayattan ayrı, izole, katıksız ve kopuk bir bağlamda düşünemeyiz. Ancak burada tehlikeli olan şey arzunun gerçekleşmesinin akıl yürütme ve düşüncenin önüne geçmesi, yani eylemin düşünceden önce gerçekleşmiş olmasıdır. Bu ise sadece eylem halinde olmaktır. Dolayısıyla, insandan farklı olarak hayvanda döngü böyledir. Bu ise şöyle işler. Örneğin, iştahım, “içmek istiyorum” der; duyularım, hayal gücüm ve düşüncelerimse “bu içecek” diyerek hemen içerim. Aristoteles, hayvanın burada hareket edip eylemde bulunduğu bahsetmektedir. Çünkü böylesi bir eylemin gayesi arzudur. Bu ise duyum, hayal gücü ve düşünce gerektirmeden ortaya çıkacaktır.⁸ İnsan ise böyle değildir. Can sıkıntısını kabullenmez; ama bunu bastıran insanda biriken, anlaşılmayan, ifade edilemeyen duygular öylece kalır ve bu var olmaya devam eder. Bu duygular dış faktörler tarafından etkilenmesine rağmen, özünde iç faktörlerin bilinçdışı etkisinden beslenir. Dış dünya, seçici şekilde zarar verici ve ezici hale gelmesine rağmen, gerçekte insanın canını sıkan şeyin kaynağı içeridedir. İnsan çevresel tehlikelerden ziyade kendi zihinsel ve duygusal karmaşasıyla baş başadır. Dolayısıyla, insandan farklı olan hayvan bunu “dışarıda” arar. Meselâ, kafese kapatılmış bir et yiyiciyi kesilmiş etle besleseniz bile o her zaman avlanmak ister. En besili ev kedisi bile geceleyin dışarıda şöyle bir dolaşmak, başına gelecekte habersiz bir kuşun üzerine atılmanın gemlenemez hazzını ister. İnsan ise bunu bastırılabilir, bu dürtüler zaman zaman can sıkıntısına dönüşebilir. Hayvanda can sıkıntısını “isteme” dili bilinçli değil kendiliğinden oluşur. Bu hazzdır; bastırılmaz çünkü bir “isteme” dilidir. Kuşkusuz insanda durum farklıdır ve içimizden gelen şeyleri tarif etmek hem zor hem karmaşıktır. Ayağı acıyan insan bunu gösterebilir ancak fiziksel değil tinsel acı çeken biri “işte tam burası” diyerek bunu açıklayamaz. Aşk acısı çekenin anlamsızca kalbini göstermesi bir tür safdilliktir çünkü acıyan yer kalp değildir. Demek ki can sıkıntısı ne geçim sıkıntısına ne dizimizdeki yaraya ne de kalp ağrısına benzemektedir. Sonsuz bilinmezlik içinde anlamı tarif edilemeyen ve akıp giden bir sızıdır. Şâirin dediği gibi, can sıkıntısı tam da böyledir:⁹

Bilmem ki nasıl anlatsam,
Nasıl, nasıl size derdimi.
Bir dert ki yürekler acısı,
Bir dert ki düşman başına.
Gönül yarası desem değil,
Ekme parası desem değil,
Bir dert ki dayanılır şey değil.”

KİŞİSEL GELİŞİMCİLİK SAFSATASI

Kişisel gelişimcilere göre can sıkıntısı; bulmaca çözmekle, egzersiz yapmakla, kitap okumakla, film ya da dizi izlemekle, spor yapmakla ve benzer hobilerle ortadan kaldırılabılır. Ancak bu olsa olsa insanı vasatlığa çekmekten başka işe yaramayacaktır. Çünkü insanın hayata dair anlam arayışı “görünür” olana ya da nesneye bağlı değildir. Gene de vasat insan, can sıkıntısını, zaman doldurmakla geçici olarak hafifletilmesine rağmen kökten çözemez. Kitap okumak, bulmaca çözmek, film izlemek gibi aktiviteler anlık olarak insanı oyalar ama asıl mesele insandaki

⁷ Schopenhauer, *Okumak, Yazmak ve Yaşamak Üzerine*, s.34.

⁸ Aristoteles, *Hayvanların Hareketi Üzerine*, s.45.

⁹ Orhan Veli'nin *Değil* adlı şiiri.

‘boşluk hissi’ ile ilgilidir. Boşluk başka bir boşlukla dolabilir mi? İşte kişisel gelişimci suni dolgularla buna çözüm üretir. İnsanda varoluş amacı kişisel gelişimci gibi can sıkıntısını bastırmak değil, onu dönüştürmektir. Kişisel gelişimci için can sıkıntısıyla mücadele etmek bir zorunluluk halini almakta, bunun için kişinin hayatını değiştirmeye çalışması anlamsız bir çabanın ötesine geçememektedir. Oysa insanın sadece meşgul olmaya değil, bir gaye uğruna meşgul olmaya ihtiyacı vardır.

Can sıkıntısı, bastırılarak yok edilmesi gereken bir ‘düşman’ değil, dinlenilerek hayatımıza anlam katması gereken bir iç sestir. Bunu “atlatılacak duygu” gibi görmek, insanı kendi derinliğiyle yüzleşmekten alıkoyar. İşte kişisel gelişimci de, can sıkıntısını “stres” gibi bir hastalık olarak görür ve bunu olumsuz duygu-durum şeklinde ele alır. Bu yapay bir çözümdür; sunidir, bebeğe verilmiş emzik gibi yüzeysel bir oyalamadır. Bu avutucu ve teselli edici malzemeyi kullanan kişisel gelişimci, insanın hayatında yer kaplaması gereken “*acayıplık*” ve “*hayret*” duygusunu törpüler, insanı da rasyonel boyutta homojen bir çizgiye indirger. Oysa *hayret* duygusu, insanın en ilkel ama aynı zamanda en yaratıcı dürtülerinden biridir. Bu “şaşırtma” hali ile bilim, sanat ve felsefe doğmuştur. Oysa bugün artık plazalarda meta-mutluluk dağıtıcıları haline gelen koçlar, gurular ya da bunlarla işbirliği yapan psikologlar sürekli “ben” aracılığıyla herkese farklı kokteyller sunup dağıtmaya devam ediyor. Ancak kişinin kendine hayran olması kadar kendini değersiz hissettiği anlar da vardır. Önemli olan şey değerli ya da değersiz olduğunun farkına varan kişinin kendini de yerini de bilmesidir. Sokrates, “Kendini bil, kendini tanı” diyordu, ama bu eksiktir. Ve şu eklemeyi de yapmak gerekir: “Yerini bil!”

Gönlünü dolduramayan insana dağıtılan kişisel gelişim telkinleri, kişinin aynada gördüğü “ben”i kendisi zannetmesidir. Bu sayede kişi kendi “ben”ini evrenin merkezine koymakta ve evreni sadece kendi açtığı pencereden görmektedir. Bir şeylerin gerçekleşmesi için başkasından esbab-ı mucibe beklemekte, bulamayınca da hayal kırıklığına uğramaktadır. Günümüzün benmerkezci sınır tanımaz dünyası için bunlar yetmez, yetmez ki! “Ben onun kalbindeyim, bu yetmez mi” dedi. “Yetmez tabii. Bu aşkı kalbime yerleştiren bir gün karşılaştırm bizi.”¹⁰ Her şey bir yana, bazen bir çocuk “aptal” diye etiketlenmekte, sıra dışı biri de “deli” diye. Ne var ki zekâ, yaratıcılık ve sıra dışı düşünme biçimleri kolay anlaşılmaz. Bazen bunu anlamaya ömür de yetmez. Kimi çocuk, geleneksel eğitim sistemine uymadığı için “aptal” damgası yemekte, kimi özgün birey normlara uymadığı için “deli” diye nitelendirilmektedir. Oysa tarihte birçok dâhi, yaşadığı dönemde anlaşılamamış, dışlanmış ve akıl hastanelerine kapatılmıştır. İşte böylesi bir gerçeği bilmemize rağmen gene de toplum her zaman günahları taşıyacak ‘günah keçisi’ aramayı sürdürecektir.¹¹ Kim bilir, belki de insanlığın can sıkıntısını üstlenecek birini. (...)

SONUÇ

İster psikolog isterse psikiyatr olsun, meslekten gelen bu gruplarla elbirliği yapan kişisel gelişimci de, can sıkıntısını olabilecek en homojen çizgiye çekmekte ve çevredekilerin aşağılık insanlar olmadığından hareketle mükemmellik miti kurgulamaktadır. Böylece can sıkıntısını hastalıklı ya da takıntılı gören insan bunlara ‘meta’ olarak sahip olmak istemektedir. Nihayet, eksiltilmiş o vasat yaşamı da sahte bir mutluluk oyunu içinde geçmektedir. Ne ki, Sokrates’in “Kendini bil!” dediği ölçü, hızlanan dünyamızda “Haddini bil!” şeklindeki emir kipiyle yer değiştirmektedir. Bu konuda diskur bellidir: “Az olanla yetinmek ve kimsenin sana hoşgörüsüyle bakmasını beklemek yerine monoton rutinlikte deli gibi çalışmak.” O halde, “Haddini bil!” basit bir hatırlatma sözü değildir; ikaz ve uyarıdır. Zira haddini bilmedikten sonra çok şey bilmek işe yaramayacaktır. Ama bugün her şey o denli gereğinden çok benmerkezcidir ki, neredeyse yeryüzünde ne kadar insan varsa sanki herkesin daha çok bilmesi önerilmekte, “bilmek” ise haz almanın nesnesi haline gelmektedir. Oysa suskunluk kimseyi yanıltmamalı çünkü susan konuşursa kimse kaldırmaz. Bu yüzden insanın konuşmadan önce düşünmesi ile düşünmeden konuşması çok farklı şeylerdir. Çünkü sessizliğin altında derin bir birikimin göstergesi ve anlamı saklıdır. İşte belki de bu aşamadan sonra, “Kendini tanı!” diyordu Sokrates, “Kendini tanı ki ne kadar az şey bildiğini itiraf et..!”

Apollon Tapınağı’nda “Kendini bil!” sözünün yanında, “Hiçbir şeyde aşırıya kaçma!” sözü yazar. Bu yazı ölçülü olma tavsiyesini, kişinin kendine ve başkasına bakışını temellendirir. “Başkasına kendini kuvvetle kaptırdıktan sonra insan ancak kendi özüne giden yolu bulacaktır.”¹² Bu biraz da başkasında kendimizi görmeyi, eksiklerimizi fark etmeyi sağlar. Aslında Yunan felsefesini incelemiş olanlara bu bilgece deyim ilk kez kullanmış olan kim diye sorulduğunda, herhalde aralarından çoğu Sokrates diye yanıt vermekte tereddüt etmeyecek, içlerinden kimileri bu sözü Platon ya da Pythagoras’a atfedecektir. Bu zıt görüşlerden ve bu farklı kanaatlerden, bu sözün bu filozoflardan hiçbirine ait olmadığı, dolayısıyla bu deyim kökenini onlarda aramama gereği sonucunu çıkarmaya pekâlâ hakkımız olmalıdır.¹³ Ne ki, kimse başkasının hayatına anlam veremez. Kişi, hayatın anlamını kendisi bulur bulamasa bile Frankl’ın muhteşem öngörüsüyle dediği gibi, “kendini arar.” Kişinin kendini bilmesi bilgeliğin

¹⁰ İbn Arabî, *Arzuların Tercümanı*, s.30, 120.

¹¹ Lewontin, Rose ve Kamin, *Genlerimizden İbarettir Değiliz*, s.109.

¹² Canetti, *Gözlerin Oyunu*, s.31.

¹³ Guénon, *Kadim Bilimler ve Bazı Modern Yanılgılar*, s.45.

başlangıcı kabul edilmişse eğer, bu söz nasıl olur da hayata dair bir şablon olabilir? Başkası yoluyla kendimizi ve hayatın anlamını bulabilmemiz mümkün müdür? O halde, hafızamızdan şunu çıkarıp atmaya pek imkân yoktur:¹⁴ “*Yerini bil!*”

Bitki komünite, hayvan familya olarak nasılsa hâlâ öyledir. Ayıbalıkları, yapacakları şey ne olursa olsun ayıbalığı olarak kalır. At at kalır, insan da insan olarak kalır ama bunun ötesine geçmek ister.¹⁵ Bu yüzden insan dünyasında işler biraz farklı ve karışıktır. İnsan, içinde bulunduğu toplumun kuralları, normları ve etiketleriyle şekillendirilmeye çalışılır. Kimi zaman bireyler doğalarına aykırı kalıplara sokulur ya da farklı oldukları için dışlanabilir. Oysa doğa bize şunu gösteriyor ki, her varlık özünü korumalı ve *yerini bilmelidir*. İnsan da kendini bulduğunda, toplumsal etiketlerin ötesine geçip özgün varlığını sürdürür. Bu hususta Desmond Morris şöyle bir soru sormaktadır: “Farkımız yalnızca okullarımızı, hastanelerimizi, hapishanelerimizi, kütüphanelerimizi, müze ve sanat galerilerimizi, tiyatro, konser ve spor salonlarımızı komünal tapınaklar haline getirmemiz doğru olabilir mi?”¹⁶ Bunun yanıtı bilindik bir hikâye olduğundan apaçıktır. Çünkü tek başına başlayan can sıkıntısı zamanla kitleselleşmiştir. Örneğin, Âdem tek başına sıkılıyordu; sonra Âdem’le Havva birlikte sıkıldı. Ardından Âdem’le Havva ve Kâbil’le Hâbil ailece sıkıldı; sonra dünya nüfusu arttı, halklar kitleler halinde sıkılmaya başladı.¹⁷ Pekâlâ, yalnızlıktan sıyrılıp topluluk içinde yer alması insanı can sıkıntısından kurtarabilir mi? Bu pek mümkün değildir. Çünkü kitle her zaman yalnızlıktan nefret eder ve mutlaka emir altına girmeyi sever; önce kutsanacak bir iktidar arar, ardından onu aşağı çeker. Bu yüzden kitlenin etrafında olup biten şeyler aslında bir tehdit unsurudur. Birey, bu sayede posası alınmış limon kabuğu gibi kitlede potansiyelini yitirir. Böylece, kişi öldürmek istediği avı önce kendi bedenine katmış olur. Demek ki ilkel ya da modern olsun, komünal yaşamı önemli kılan şeylerden biri de durmak değil, esaret altına girmektir. Bunun için durmaya karşı ölümcül tuzaklar ortaya çıkar, can da sıkıntısı burada başlar. Bu ise varoluşsal yaşama karşı alacağımız tavırda saklıdır.

KAYNAKÇA

- Aristoteles, (2013) *Hayvanların Hareketi Üzerine*, çev. Nur Beyaz Erkızan, Sentez Yayınları, İstanbul.
- Asimov, Isaac, (2019) *Gökteki Çakıl Taşı-Galaktik İmparatorluk Serisi III*, çev. M. İhsan Tatari, İthaki Yayınları, İstanbul.
- Canetti, Elias, (2000) *Gözlerin Oyunu*, çev. Şemsa Yeğin, Payel Yayınları, İstanbul.
- Frankl, E. Viktor, (2003) *Duyulmayan Anlam Çılgılığı*, çev. Selçuk Budak, Öteki Yayınevi, İstanbul.
- Guénon, René, (2003) *Kadim Bilimler ve Bazı Modern Yanılgılar*, çev. Fevzi Lütfi Topaçoğlu, İnsan Yayınları, İstanbul.
- İbn Arabî, (2017) *Arzuların Tercümanı*, çev. Mahmut Kanık, İz Yayınları, Ankara.
- Kierkegaard, Søren, (2020) *Kahkaha Benden Yana*, çev. Nedim Çatlı, Ayrıntı Yayınları, İstanbul.
- Lewontin, C. Richard; Rose, Steven; Kamin, J. Leon, (2018) *Genlerimizden İbaret Değiliz-Biyoloji, İdeoloji ve İnsan Doğası*, Yordam Kitap, İstanbul.
- Miller, Henry, (1999) *Neksus*, çev. Sedat Sertoğlu, Kabalcı Yayınları, İstanbul.
- Miller, Henry, (2008) *Merdivenin Dibiindeki Gülümseyiş*, çev. Tomris Uyar, Nisan Yayınları, İstanbul.
- Morris, Desmond, (1985) *Çıplak Maymun*, çev. Nuran Yavuz, İnkılap Kitabevi, İstanbul.
- Schopenhauer, Arthur, (2023) *Okumak, Yazmak ve Yaşamak Üzerine*, 11. Baskı, çev. Ahmet Aydoğan, Say Yayınları, İstanbul.
- Sepetçi, Pınar; S. Özdemir, M. Sever, (2021) “Canım Sıkılıyor! Can Sıkıntısı, Sosyotelizm ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu”, *Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü e-Dergisi*, 5(1), 26-36.
- Soyşekerci, Serhat, (2025) “Can Sıkıntısı Üzerine Felsefi Bir Sorgulama”, *Bildiriler Kitabı*, AICMES 7. Uluslararası Bilimsel Çalışmalar Kongresi, 7-9 Şubat, Amman, 366-374.
- Şimşek, Hüseyin, S. Selen Kula, Ö. Baltacı, (2019) “Examination of University Students' Boredom Experiences in Lessons”, *Inonu University Journal of the Faculty of Education*, 20(1), 178-190.

¹⁴ Miller, *Neksus*, 325.

¹⁵ Miller, *Merdivenin Dibiindeki Gülümseyiş*, s.6.

¹⁶ Morris, *Çıplak Maymun*, s.180.

¹⁷ Kierkegaard, *Kahkaha Benden Yana*, s.49.