

“Mutlu” Olmak için 7 Temel İpucu

Ne demişler... **“Mutlu düşün, mutlu ol”** Bir dönem uzun süre gündemde kalan **“secret”** felsefesinden çok daha önce Hz. Mevlana aslında bu sırrı vermiş bizlere... **“Dikeni düşünürsen diken tarlası, gülü düşünürsen gül bahçesi olursun”**. Bu haliyle de mutluluk bir şans değil tercih meselesidir denebilir. Paranın mutluluk getirmediği ise artık aşikâr. Dünyanın en büyük 17. ekonomisi olarak dünya mutluluk endeksinde 77. sırada yer alan Türkiye’imiz de bu durumu destekler bir nitelikte. Bununla birlikte, İngiltere’de meslek grupları arasında yapılan bir araştırmanın sonucunda da en mutlu çalışanlar şaşırtıcı bir şekilde berberler çıkmış. Başka bir teoriye göreyse yüksek gelire sahip kişilerin, **“Nereye yatırım yapmalıyım?, Paramı nasıl değerlendirmeliyim?”** stresi ve yarattığı mutsuzluk, düşük gelire sahip kişilerin, **“Nasıl geçineceğim?”, “Hayatımı nasıl sürdüreceğim?”** stresinden çok daha fazlaymış (*Yerkes-Dodson Kanunu*). Hal böyle olunca, bireyler olarak bizlere düşen görev sahip olduğumuz imkânlar ölçütünde mutluluğu nasıl yakalayacağımızı keşfetmek sanırım... Gelin sizin için hazırladığımız 7 temel mutluluk ipucuna bir göz atalım... Herkese şimdiden mutluluklar dileriz... 😊



1) Hayatınızın bir amacı, bir hedefi olsun ve de ona ulaşma çabanız: Hedef ve mutluluk etle tırnak gibi birbirine bağlı iki unsur. Psikologlara göre, bir amacı ne kadar kendimizin bir parçası olarak görürsek, o amaca ulaşmamız ve mutluluğumuz o kadar kolaylaşır. Çünkü ona ulaşmak için yaptığımız şeylere bitmeyen büyük bir enerji ile sarılırız. Zürih Üniversitesi psikologlarından Bettina Wiese’nin söylediğine göre: **“Deneye dayalı araştırmalar gösterdi ki kişilerin kendileriyle özdeşleştirdikleri amaçları, kişinin amacına ulaşmak için geçirdiği süreç ile mutluluğu arasındaki bağı güçlendiriyor.”**

2) İşinize bir anlam yükleyin: 1997 yılında, Yale Üniversitesi psikologlarından Amy Wrzesniewski ve meslektaşları, insanların işlerine nasıl yaklaştıkları hakkında detaylı incelemeleri içeren bir araştırmanın sonuçlarını yayınladı. Sonuca göre insanlar yaptıkları iş hakkında şu 3 yaklaşıma sahip olabiliyor:

- Bu bir iş: **“Maddi getirilerine odaklan ve zevk almak/kendini tatmin etmek gibi unsurları düşünme çünkü bunlar seni daha mutlu bir insan yapmayacak.”**
- Bu bir kariyer: **“Kendini geliştirmeye odaklan.”**
- Bu bir meslek: **“Dünya için önemli bir şey yapmanın keyfini çıkar ve sosyal anlamda faydacı bir iş yapıyor olduğuna odaklan.”**

Özet: Yaptıkları işte anlam bulabilen insanlar daha mutlu.

Nazi Almanya’sının meşhur toplama kamplarında (Auschwitz dahil) tam 3 yıl tutulduktan sonra hayatta kalmayı başaran ünlü psikolog **Viktor Frankl** kaleme aldığı ve Türkçeye de çevrilen **İnsanın Anlam Arayışı** isimli kitabında **logoterapi (anlam terapisi)** yöntemiyle hayatımıza nasıl anlam yükleyebileceğimizden bahseder. Ona göre üç yolla bunu yapmamız mümkün *,

• **Bir eser yaratarak ya da bir iş yaparak:** Frankl tüm kamp hayatı boyunca dışarı çıktığında yazacağı kitabı düşünmüş. Bulduğu kağıt parçalarına notlar alarak ve kitabını yayınlayacağı günlerin hayalini kurarak hayatta kalmayı başarmış. Bizler de yazacağımız bir kitabın olmasa bile ister iş isterse de özel hayatımızda yapabileceklerimizin ya da yapmak istediklerimizin hayalini kurarak hayatımıza bir anlam yükleyebiliriz.

* **Viktor E. Frankl**, *“İnsanın Anlam Arayışı”*, Ayrıntı yay., s.105

• **Bir şey yaşayarak ya da bir insanla etkileşerek:** Kendisinden vazgeçtiği anlarda çok sevdiği ve kendisini de çok seven karısını düşünmüş ve onun için hayatta kalması gerektiğini kendisine telkin etmiş. Kamptan kurtulduğunda ise karısı, annesi ve kardeşinin diğer toplama kamplarında öldüğünü öğrenmiştir. **Bizler de kendimiz için olmasa bile sevdiğimiz ve bizi sevenler için yaptığımız işlere anlam yükleyebiliriz.**

• **Kaçınılamaz acıya yönelik bir tavır geliştirerek:** Deyim yerindeyse zurnanın zırt dediği yerdeyiz. 4 yılda 4 milyondan fazla insanın ölüme gönderildiği bir yerde hayatta kalabilmek, o zorlu şartlara karşı hayatta kalma isteğini kaybetmemek, akıl sağlığını da koruyarak sağ salim dışarıya çıkabilmek ve de tüm yaşadıklarından sonra bir terapi yöntemi geliştirebilmek her yiğidin harcı değil şüphesiz. **Öte yandan, yapabileceğimiz şey ise hayatımızda yaşamak zorunda kaldığımız acılara olan yaklaşımımızı değiştirmek. Acı yaşayan ya da yaşayacak olan tek kişi olmadığımızı bilmek bir başlangıç olabilir. Her ne olursa olsun, hangi acıyı, problemi ya da sıkıntıyı yaşarsak yaşayalım güçlü olmalı ve yapacağımız güzel şeylere odaklanmalıyız.**

3) Sevdiğiniz insanlarla zaman geçirin: Sevdiğiniz -ve hatta yalnızca dayanabildiğiniz- insanlarla vakit geçirmek sizi daha mutlu bir birey haline getiriyor. Bununla beraber, sosyal bir ağın tam ortasında bulunmak ve çevrenizin insanlarla donatılmış olması da sizi daha mutlu bir insan haline getiriyor. **Siz siz olun ve sizi yıpratın, üzen kişilerden uzak durun.**

4) Uzun süreli bir ilişkiye sahip olun: Geçtiğimiz günlerde *The New York Times* gazetesi tarafından yayınlanan bir araştırmaya göre evli insanlar bekâr insanlara göre daha mutlu ve hayatlarından daha memnun. Bu durum özellikle insanların orta yaş krizine girdikleri 30'lu yaşlarda çok daha net bir şekilde gözlemlenmekte. Neden mi? **Çünkü iki kişi bir kişiye göre zorluklara karşı çok daha güçlü ve dirençli.**

5) Taze besinler tüketin: 2013 yılında yayınlanan *Many Apples A Day Keep The Blues Away* isimli araştırmaya göre, her gün taze yiyecekler -özellikle de meyve ve sebze- tüketmenin mutluluğunuz üzerinde doğrudan bir etkisi bulunuyor. Araştırmaya göre, **7-8 farklı çeşit sebze ve meyve tüketen gençlerin daha az tüketenlere göre daha mutlu olduğu saptanmış.**

6) Spor yapın: Hollanda'da 16 ile 65 yaş arası 8000 kişi ile gerçekleştirilen bir araştırma sonucunda sporun mutluluk üzerindeki etkileri hakkında oldukça ilginç ve kapsamlı bulgulara ulaşıldı. Araştırmanın en dikkat çekici cümlesi ise şu: **"Spor yapan insanlar diğerlerine göre daha mutlu ve hayattan daha çok zevk alıyor."** "Zamanım yok!" bahanelerini bir kenara bırakıp sporu günlük rutin işlerimizin bir parçası haline getirmek artık şart!

7) Deneyimler satın alın: Harvard Üniversitesi psikologlarından Daniel Gilbert'a göre, eğer para mutluluk satın almıyorsa, o halde bu para yanlış bir şekilde harcanıyor demektir. Paramızı eşya yerine bizi mutlu edecek deneyimleri satın almak için harcamalıyız. Amerika'da yürütülen bir araştırmada 1000 kişiye sorular soruldu ve bu kişilerin %57'si, paralarının karşılığında bir seyahat veya konser gibi deneysel bir aktiviteye katıldıklarında daha mutlu olduklarını söyledi. Doktorların şiddetle tavsiye ettiği de aslında bu: **"Örneğin bir araba almaktan ziyade dünya turuna çıkın. İnsanlar deneyimleri daha çok sever çünkü onları hatırlamak ve zihninizde her zaman yaşatmak gibi bir yeteneğimiz bulunmakta."** **Özetle, farklı kurslara gitmek, farklı yemekler tatmak, farklı yerler görmek gibi deneysel aktiviteler bizi daha çok mutlu ediyor.**

Son olarak ilk bakışta pek inandırıcı gelmese de sonuçları deneyle kanıtlanmış bir ipucundan bahsedelim. Herhangi bir sebep olmasa da **ağzımızla gülme hareketi yapıp 2 dk. boyunca öylece durduğumuzda bile kortizol (stres hormonu) seviyemizin düştüğünü ve serotonin (mutluluk hormonu) salgıladığımızı biliyor musunuz?** Bir deneyin, daha mutlu hissedeceksiniz ☺

(Genel Kaynak: Drake Baer, *Businessinsider*)

Arif Gökhan Rakıcı
Mayıs 2015