

## “Olumlu Kişilerin 7 Temel Özelliği”

Psikoloji biliminin tanımladığı *Polyannacılık*<sup>1</sup> (tatlı limon)<sup>1</sup> hariç tutacak olursak, olumlu düşünmek kişiye çok şey kazandırır. Bardağın dolu tarafını görmenin kimseye zararı yok sonuçta. Hele hele **“Her şerde, bir hayır vardır”** düsturuyla büyümüş olan bizler içinse bu gayet normal bir davranış olsa gerek. Öte yandan, gündelik hayatımızdaki koşuşturmaca ve büyük şehirlerin keşmekeşi sanırım bizi bu özümüzden uzaklaştırıyor. Ancak gelin görün ki, olumlu kişiler olumsuzlardan daha çok para kazanıp, daha az hasta olup (ör: kalp rahatsızlığı, tansiyon, şeker vb.) daha uzun yaşıyorlar. Şimdi, gelin hep birlikte Anadolu kültürünün temeli de olan olumlu düşünceyi tekrar hatırlayalım ve olumlu kişilerin 7 temel özelliğine birlikte göz atalım.



**1) Az ile Mutlu Olurlar:** **“Aza kanaat getirmeyen, çoğu bulamaz”**mış. Olumlu kişiler küçük şeylerle mutlu olmayı bilirler. Sevdiklerinin kısa bir bakışı, bir gülüşü, bir selamı vb. onların mutlu olması için yeterlidir. Bununla birlikte olumlu kişiler küçük şeylerden ders çıkarmayı da bilirler. Örneğin, problemlerin/zorlukların kişiyi güçlendirdiğinin farkındadırlar. Ne demişler, **“Seni yıkamayan şey, güçlendirir.”**

**2) Zaman ve Enerji Ayırırlar:** Başkalarına (tanıdık veya tanımadık) yardım etmek için zaman ve enerji harcarlar. İyilik yaparlar. Eğer siz de, **“Ben nasıl olumlu düşünmeye başladım artık?”** diyorsanız. Başkalarına bir iyilik yaparak işe başlayabilirsiniz. Ne demişler, **“İyilik yap, denize at”** ☺

**3) Başkalarıyla İlgilidirler:** Zorluk (hastalık, kaza, acı vb.) yaşayan başka kişilerin, bu zorluğun üstesinden nasıl geldiğini öğrenip kendilerini iyi hissetmeye çalışırlar. **“Onlar başardıysa, ben de başarabilirim”** derler. İmkânsız başarıların hikâyelerini öğrenmek bizler için iyi bir başlangıç olabilir, ne dersiniz?

**4) Optimistleri Etraflarında Toplarlar:** Bizler, birlikte zaman geçirdiğimiz insanların toplamıyızdır aslında. Olumlu kişiler bunun farkındadır ve kendileri gibi optimist insanlarla arkadaşlık ederler. Pozitif enerji yayılan ortamlarda bulunurlar. Ne demişler, **“Sevgi paylaştıkça çoğalır, hüznün ise paylaşıldıkça azalır.”**

**5) Pesimistleri Dinlemezler:** Kendileri gibi düşünmeyen pesimistlerin söylediklerine çok kulak vermezler. **“Başaramazsın”** ya da **“Yapamazsın”** serzenişlerine çok fazla takılıp kalmazlar. Bu yaklaşımların, kendilerini olumsuz etkilemesine ya da pozitif enerjilerini düşürmesine asla izin vermezler.

**6) Affedicidirler:** Geçmişte olan kötü şeylerin bugünlerini etkilemesine izin vermezler. **“Dün, dündür.”** derler. Geçmiş kötü tecrübelerini sürekli hatırlayıp morallerini bozmazlar. Unutmanın en başta kendilerine faydası olduğunu bilirler. Kin tutmak asla onlara göre bir şey değildir. Ne demişler, **“Keskin sirke, küpüne zarar.”**

**7) Gülümserler:** Daima gülümserler. Gülümseme (mutsuzken bile) serotonin hormonu salgılamaya yardımcı olur. Yapılan deneyler kanıtlamıştır ki ortada herhangi bir sebep olmasa da ağızımızla gülme hareketi yapıp 2 dk. boyunca öylece durduğumuzda bile kortizol (stres hormonu) seviyemizin düşmekte ve serotonin (mutluluk hormonu) salgılamaktayız? Bir deneyin, daha iyi hissedeceksiniz ☺

(Genel Kaynak: Stephanie Vozza, FastCompany)

Arif Gökhan Rakıcı/Haziran 2015

<sup>1</sup> Psikolojide, “aşırı iyimserlik” yaklaşımını açıklamaya çalışan bir teori.