Nasıl Mutlu ☺lunur

Gerçek Bir Mutluluk Rehberi

Liz Hoggard
Türkçesi: Cem Şen



Klan



Bir zamanlar kendilerine *Dans Eden Wu'lar* denilen bir grup bilge şaman klanı yaşardı. Yüzyıllar boyunca danslarıyla Yer ile Gök arasındaki dengenin korunmasını sağladılar. Tavsiyelerini dinleyen tüm hükümdarların halkı barış ve mutluluk içinde yaşadı. Danslarını sürdürdükleri sürece evrenin ışığı yerden ve halkların üzerinden uzak kalmadı. Ne zaman danslarını bıraksalar o kudretli ışık dünyadan uzaklaştı...

Klan Yayınları

How To Be Happy
Liz Hoggard

Nasıl Mutlu Olunur
Gerçek Bir Mutluluk Rehberi
Liz Hoggard

Yayın Yönetmeni	Cem Şen
Yazar	Liz Hoggard
Türkçesi	Cem Şen
Kapak Tasarımı	Cem Şen
Baskı	Şenyıldız Matbaacılık
Yayın Tarihi	Nisan 2006 (1. Basım)
İletişim Adresi	Narlıbahçe Sk. 19/1 Cağaloğlu, İstanbul
Telefon	0 212 522 15 64 - 3 hat
Faks	0 212 522 15 85
E-mail	iletisim@klankitap.com
Internet Sitesi	www.klanyayinlari.com
İnternet Satış	www.klankitap.com

© 2005 Optomen Television Ltd, 2005
The moral right of the author has been asserted.

Bu eserin tüm yayın hakları Akçalı Telif Hakları Ajansı aracılığıyla Klan Yayınlarına aittir. Hiçbir surette yayıncının izni olmadan kullanılamaz. Yayıncının yazılı izni ile, kaynak gösterilmek suretiyle kullanılabilir.

Kütüphane Bilgi Kartı (CIP):
Liz Hoggard
Nasıl Mutlu Olunur
1. Psikoloji 2. Araştırma 3. Mutluluk

İstanbul, Klan Yayınları, 2005, 312 sayfa
ISBN: 975-6388-68-4

Nasıl Mutlu olunur

Gerçek Bir Mutluluk Rehberi

Liz Hoggard

Türkçesi: Cem Şen

Klan

İÇİNDEKİLER

Giriş, 7

Uzmanlarla Tanışın, 13

Mutluluk Bildirisi, 18

1. Bölüm: KURAM

1. Mutluluk nedir? 22
2. Mutlu musunuz? 34
3. Mutluluk bilimi, 50

2. Bölüm: UYGULAMALAR

4. Arkadaş bakım programı, 72
5. Para mutluluğu satın alamaz, 91
6. İşinizde mutlu musunuz? 105
7. Aşk, dünyanın dönmesini sağlar, 132
8. Cinsel mutluluk, 152
9. Daha mutlu aileler, 165
10. Mutlu çocuklar nasıl yaratılır? 174
11. Mutlu olmak için yiyin, 191
12. Mutluluk, sağlıklı olmanızı sağlar, 211

13. Egzersiz: Adım sayacı, vibratörden daha iyidir, 230

14. Evcil hayvan kılığında mutluluk, 240

15. Mutlu tatiller, 247

16. Mutluluk ve toplum, 253

17. Gülümseyin ve mutlu olun, 264

18. Kahkaha: mutluluğun sesi, 271

19. Ruhsal mutluluk, 278

20. Mutlu bir şekilde yaşlanmak, 289

EK, 298

GİRİŞ

"Hayat boyu mutluluk! Yaşayan hiçbir insan buna katlanamaz; böylesi, gerçek bir yeryüzü cehennemi olurdu."
George Bernard Shaw, yazar ve oyun yazarı

Mutlu olmanın bu kadar harika bir şey olmasının nedeni nedir? Aslında o kadar çok nedeni var ki... Mutlu olan insanlar dünyayı daha güvenli bir yer olarak görüyor, kararlarını daha kolay veriyor, daha işbirlikçi oluyor ve genel olarak yaşamlarını daha canlı ve daha sağlıklı sürdürüyorlar. Ayrıca bu insanların ilişkileri, kendilerini görme biçimleri ve gelecek ile ilgili beklentileri de çok daha umut vericidir. Hepsinden öte, mutlu insanlar genellikle daha çekici ve popüler bulunurlar.

Bu durumda, hepimizin daha neşeli ve mutlu olmayı öğrenebilecek olmamız iyi bir haberdir. Bilimsel araştırmalar, gittikçe daha güçlü bir şekilde mutluluğun, tıpkı viyolonsel çalmak ya da bisiklet kullanmak gibi öğrenilebilecek bir yetenek olduğuna ikna olmamızı sağlamaktadır. Neşe, acı, merak, sıkıntı gibi deneyimlediğimiz her şey, beynimiz tarafından birer bilgi olarak tanımlanırlar. Eğer bu bilgiyi kontrol edebilirsek, hayatımızın nasıl olacağına karar verebiliriz. Bu nedenle, beynimizin işleyiş biçimini değiştirmeyi öğrenebileceğimizi ve bu sayede de kendimizi daha mutlu hissedebileceğimizi bilmek heyecan verici bir şeydir.

Aslına bakarsanız, sizi gerçekte neyin mutlu ettiğini öğrendiğinizde şaşırabilirsiniz. Günümüz bilimcileri, işteki başarımızın, büyük paraların, gücün ya da ünün,

mutluluğumuzu garanti altına almadığı konusunda hem fikirdirler. Aslında mutluluk daha basit zevklerde bulunabilmektedir: aile, sosyal çevre, sevdiğiniz bir insanla sevişmek, hoş bir yaşam çevresi, çevrenizdeki insanlarla aranızda gelişen güven duygusu ve daha az stresli bir iş ortamı.

Mutluluk için herkese uyan tek bir evrensel formül bulunmamaktadır ama yine de neşenizi ve mutluluğunuzu artırmak için yapabileceğiniz bir çok şey bulunmaktadır. İlk olarak boş zamanlarınızda neler düşünmekten ve yapmaktan hoşlandığınıza bir göz atin. Ardından bunları bolca yapmaya başlayın! Bu konuda kimse sizden daha uzman olamaz.

Nasıl Mutlu Olunur, dünyayı değiştirecek bir kitaptır; en azından dünyanın bir kısmını: kendi kısmınızı. Bu kitabı iş yerinize götürün, otobüste okuyun, çantanızda taşıyın, kendinizi ne zaman mutsuz hissetseniz hemen okumaya başlayın; ayrıca daha da önemlisi, kitabı mutlu olduğunuz zamanlarda da okuyun ki, daha sonradan nelerin kendinizi iyi hissetmenizi sağladığını tam olarak anımsayın.

Birinci, İkinci ve Üçüncü Bölüm'ler, psikoloji, tıp ve sosyal bilimler alanlarındaki en son araştırmaların bir karışımından oluşan ve son derece etkileyici yeni bir bilim alanı olan "mutluluk bilimi"nden bahsetmektedir. Bu bilimlerin geçmişteki amacı, sizi olumsuz ve depresif durumdan çıkarıp nötr bir duruma ulaştırmaktı. Günümüzde ise psikologlar, bu nötr ya da "sıfır" durumundan başlayıp artı beş durumuna ulaşabileceğimizi yani gerçekten mutluluk düzeyimizi artırabileceğimizi söylemektedirler.

Kitabın 4. Bölümü'nden 20. Bölüm'üne kadar olan kısmı, aştan sekse, sağlıktan seyahate kadar yaşamınızın her alanını nasıl değiştirebileceğinizi, genel olarak yaşamınızın her alanında kendinizi nasıl daha iyi hisse-

debileceğinizi öğreten pratik bilgiler içermektedir. Bu bölümlerde, ruhsal durumunuzu daha iyi bir hale getiren besinleri, mutlu olmanız için gereken cinsel eş sayısını bulacaksınız. Bir spor salonuna gitmenize gerek kalmadan egzersiz yapmanızı sağlayacak bilgileri de öğreneceksiniz.

Elbette ki bu bilimsel bulguları gerçek bir takım deneylerle de test etmek istedik ve bu amaçla, 2005 Mayıs'ında mutluluk bilimi konusunda altı uzmanla birlikte, Londra'dan 25 km. uzaklıktaki bir Berkshire kasabası olan Slough'taki bir grup gönüllü üzerinde üç ay süren bir deneysel çalışma yürüttük. Bu deneysel çalışmanın amacı, yeni mutluluk biliminin gerçekten de insanların mutluluk seviyesini artırıp artıramadığını görmekti.

Slough kasabasını üç nedenle seçtik: ilki, Slough'taki işsizlik oranının %3 ile ülkedeki en düşük seviyeye sahip olması ve kasabada 4000 iş yeri ile yoğun bir iş temposunun bulunmasıydı. Bu nedenle, bilimcilerin işsizlik ve gelir seviyesi konusunda çalışmaları çok daha kolay olacaktı. İkincisi, Slough'ın oldukça çeşitlilik içeren bir nüfus yapısı bulunmaktaydı. Kasaba nüfusu genç ve yaşlı, evli ve bekar, farklı etnik ve dini kökenlerden gelen tam bir karışımdan oluşmaktaydı. Bu da, bulgularımızın, herkesin üzerinde işe yarayıp yaramadığını anlamamıza yardımcı olacaktı. Sloug kasabasını çekici hale getiren üçüncü neden ise, kasabadaki insanların ortalama bir mutluluk seviyesine sahip olmalarıydı: bu kasabadaki insanlar kendilerini ülkenin geri kalanındaki insanlardan daha az ya da daha fazla mutlu hissetmiyorlardı.

Kuramsal bilgilerini deneysel bilgilerle birleştiren mutluluk uzmanlarımız, Slough kasabasının ihtiyaçlarına uygun, faaliyet ve deney programı geliştirdiler. Örneğin, deneklerin televizyon izzleme sürelerini yarı-

ya indirebilirler miydi, günde en azından bir kez kahkaha atarak gülmelerini ya da her gün bir iyilik yapmalarını sağlayabilirler miydi?

Bu araştırmanın sonuçları BBC televizyonunda, *Making Slough Happy* (Slough'ı Mutlu Yapmak) adlı bir belgesel dizi ile aktarıldı. Bu belgesel, mutluluğun dört temel anahtarı olan kişilik, ilişkiler, iş ve toplum üzerine odaklandı ve ekibin uzmanları yeni bulgular elde ettikçe bir sonraki bölümde bu bulgular açıklandı.

Slough'ta yaptığımız deneyler zirve noktasına ulaştığında, uzmanlar ve deneye katılan gönüllüler tüm kasaba halkını mutlu bir hale getirmek için güçlerini birleştirerek son bir kutlama yaptılar. Kasabanın merkezinde, insanların kendilerini mutlu bir hale getirmeleri için öğrendikleri yeni araçlar ve teknikler uygulamaya konuldu. Bu kutlama sırasında, Slough kasabasının sakinleri, insanlar arasında bir zincir yaratılıp da herkes tanımadığı insanlarla sohbete giriştiğinde tüm utangaçlıklarını bir kenara bıraktılar. Hatta bazıları ses tellerini hayatlarında ilk defa bu kadar mutlu çığlıklar atmak için serbest bıraktılar! Kısa bir süre sonra da kendilerini kasaba merkezinin ortasında hiç tanımadıkları insanlarla kucaklaşırken buldular. Topluluklar bir araya geldiler, hissettikleri mutluluğu birbirlerine bulaştırdılar ve Slough kasabasının sakinlerinin müzik konusundaki yeteneklerini hep birlikte alkışladılar.

Deneye katılan gönüllüler, tüm yaz boyunca Slough kasabasının mutluluk için şükran şarkısı olan "Dünyayı Değiştireceğiz" şarkısını sahnelediler. Ardından uzmanlar ve gönüllüler, Slough kasabasının diğer sakinlerini bulup onlara Mutluluk Bildirisi'ni imzalattılar (14. sayfaya bakın). Ardından, Slough kasabasının sakinlerinin 2000 fotoğrafından oluşan muazzam bir gülen surat fotoğrafı, kasaba sakinlerine sergilendi. Bu fotoğraflar, 2005 yazında, kasaba sakinlerinin mutluluk bilimine

nasıl teslim olduklarını ve kasabanın daha mutlu bir yer haline geldiğini göstermekteydi. Bu resim bugün, kasabanın meydanında, kasabadaki efsanevi mutluluk deneyinin bir anıtı olarak durmaktadır.

Bu kitap yalnızca, nasıl mutlu olunacağını daha iyi anlamamızı sağlayacak istatistikler ve olaylar aracılığıyla yeni mutluluk bilimini incelemek ve açıklamakla yetinmemekte, aynı zamanda deneye katılan Slough kasabasının sakinleri için kullanılan egzersizleri ve deneklerin ifadelerini de içermektedir. Bu deneklerin deneyimleri tanımlanmakta, sözlerinden alıntılar yapılmakta, yaşamları konusunda değişen tutumları açıklanmaktadır. Bu kitabı okuyarak, egzersizleri uygulayarak ve ipuçlarından faydalanarak siz de düşüncelerinizi ve duygularınızı değiştirebilirsiniz. Yaşamınızı daha mutlu bir hale getirmek sizin ellerinizdedir.

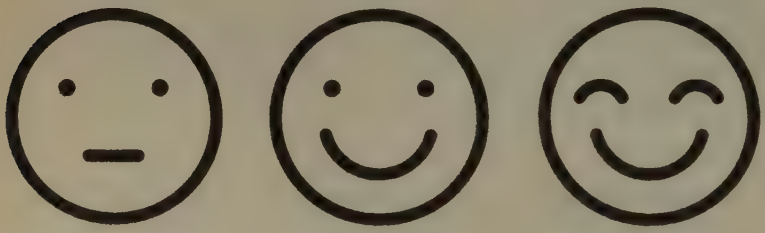
"Her zaman olduğu gibi bugün de, yaşamımı değiştirip değiştirmemem, taşınıp taşınmamam, daha kolay bir iş bulup bulmamam, gerektiğinden fazla olsa bile yaşamın sorumluluklarından kaçıp kaçmamam gerektiğini düşünüyorum. Ailem için daha sevgi dolu bir yuva oluşturmak istiyor ve buna ihtiyaç duyuyorum ama keşke bu birazcık daha kolay olsaydı..."

Projenin başlangıcında Slough gönüllülerinden bir tanesinin söyledikleri

Unutmayın, mutluluk sizin için iyidir, bu nedenle onu

önceliğiniz haline getirmekten utanmayın. Fakat mutluluğu bulmak bir yarışma ya da mücadele değildir. Gerçek mutluluk kendi çıtanızı yükseltmektir; kendi çıtanızın yüksekliğini diğerleriyle kıyaslamak değil. Neşe dolu ve mutlu bir yaşam, kişisel olarak yarattığınız bir şeydir, bir tarife uygun olarak hazırladığınız bir şey değil.

Mutluluk düzeyinizi nasıl artırabileceğinizi öğrenmek için bu kitabı okuyun ve aynı zamanda ailenizin ve arkadaşlarınızın da nasıl daha mutlu olacaklarını öğrenmelerine yardımcı olun.



Uzmanlarla Tanışın

Richard Stevens

Ekibin psikoloğu olan Dr. Richard Stevens'ın bildirisi, "canlı olmak için mutlu olun"dur. Her yıl 11,000 öğrenci yetiştiren Açık Üniversite'nin psikoloji bölümünün eski başkanı ve şu anki yönetim kurulu üyesidir.

İngiltere'deki en deneyimli ve bilgili psikologlardan bir tanesi olarak kabul edilen Richard, Hümanist Psikoloji Birliği'nin başkanı ve Kraliyet Psikoloji Derneği'nin Bilinçlilik ve Deneysellik Bölümü'nün kurucularındandır. Aynı zamanda pozitif psikoloji (mutluluk bilimi) alanında Avrupa'da yapılan ilk konferanslar serisini düzenlemiştir. Öğrencileri için karmaşık psikoloji kuramları ile sıradan günlük yaşam deneyimleri arasında ilişkiler kurma yeteneği ile ünlüdür ve aynı zamanda çok okunan pek çok kitabın yazarıdır. Bir psikolog olmadan önce, aralarında *Dr. Finlay's Casebook* ve *Z Cars* gibi dizilerin de bulunduğu Televizyon dizilerini yönetmiştir.

Brett Kahr

İngiltere'nin en tanınmış psikoterapistlerinden olan ve zihinsel sağlık alanında 25 yıldır çalışan Brett, "Ben bu projenin on dokuzuncu yüzyıl geleneksel Freudcu okulunun temsilcisiyim," diyor. Londra'daki Çocuk Zihin Sağlığı ve Psikoterapi Merkezi'nde önde gelen klinik araştırmacılardandır. Aynı zamanda, Tavistock eşler

Arası İlişkiler Merkezi'nde de görev yapmaktadır.

Psikoanaliz konusunda pek çok ödül kazanmış kitabın yazarıdır ve ayrıca BBC Radyo 2'de düzenli program yapan bir psikoterapist ve BBC televizyonunun "Life II Live" (Yaşanacak Yaşam) programına düzenli olarak konuk olmaktadır. İçlerinde *Fame Academy* (Şöhret Akademisi) ve *Operatunity* adlı programların da bulunduğu pek çok televizyon programı için danışmanlık yapmaktadır. Bunun yanı sıra başarılı bir müzisyen ve bestecidir.

Bu deneyde Brett'in görevi grup oturumlarını yönetmek ve müzik ile sahne performansı aracılığıyla mutluluğu yaymak için tasarlanan "mutluluk korosu"nu oluşturmaktı. Bu koro ilk gösterisini, Slough kasabasının merkezinde düzenlenen son kutlamada yaptı.

Richard Reeves

Richard Reeves, elinde bir megafon ve önünde bir sabun kutusu ile mutluluk bilimini tanıtmaya çalışan, ekibin mutluluk mesihidir.

Uzmanlığı, felsefe ve siyaset ile ekonomiye kadar geniş bir alanı kapsamaktadır. Oxford Üniversitesi'nden mezun olmuştur ve Warwick Üniversitesi'nde siyasi ekonomi alanında yüksek lisans yapmaktadır.

Modern iş yaşamının yeniden evrimleşmesi için bir çağrıda bulunan, tanınmış bir eser olan *Happy Monday: Putting the Pleasure Back into Work* (Mutlu Pazartesi: İşe Yeniden Zevk Katmak) adlı kitabın yazarıdır. *Guardian* gazetesi tarafından "İngiltere'nin iş ortamı eğilimleri konusunda yön veren uzman" olarak tanımlanan Richard aynı zamanda Yeni Ekonomi Derneği için "Mutluluk Siyaseti" adlı bir kitapçık yazmıştır. Bu

önemli eserde, insanların refahının siyaset yapıcıları tarafından ciddiye alınması gereken bir konu olduğunu anlatmaktadır.

Aynı zamanda Yılın Genç Finans Habercisi seçilen Richard, *New Statesman, Management Today, the Guardian* ve *the Observer* için düzenli olarak ekonomi, siyaset ve iş yaşamı üzerine makaleler yazmaktadır. Bir iş danışmanı olarak, dünyayı dolaşıp pek çok iş topluluğuna, iş dünyasının geleceği, şirket sorumluluğu ve motivasyon gibi çok çeşitli konularda konuşmalar yapmakta ve seminerler vermektedir.

Ekibin hazırladığı belgeselde, Richard temel olarak mutluluk projesinin Slough toplumunun geneline yayılması üzerinde odaklandı ve insanlara Mutluluk Bildirisi'ni tanıttı. Aynı zamanda *Slough'u Mutlu Yapmak "Seks Kampanyası"* adlı projeyi yürüttü ve kasaba insanlarının yüzünde mutlu bir gülümseme oluşmasını ve insanlardan olumlu bir enerji yayılmasını sağladı.

Jessica Pryce-Jones

Jessica Pryce-Jones, hem klasikler hem de psikoloji alanında eğitim almıştır ve Londra'daki sigorta piyasasında çalışmaya başlamadan önce Paris'te Rothschild Bank için çalışmıştır. İngiliz kültürünün, yeni sorunlar karşısında olumsuz düşünme eğiliminde olan ve gerçek potansiyellerinin farkında olmayan "yetersiz düşünürler"den oluşan bir kitlenin neden olduğu acıları çektiğine inanmaktadır. Bu inancın bir sonucu olarak, kendi dönüşümcü danışmanlık firması olan i-Opener'ı (göz-Açıcı) kurmuştur. Amacı, bireylerin gücünü artırarak, iş dünyasında ve organizasyonlarda motivasyon sağla-

maktır. Herkesin değişim ve gelişim gücüne sahip olduğuna inanmaktadır: bunun sırrı insanların gizil güçlerini serbest bırakmalarında yatmaktadır.

Slough'ı Mutlu Yapmak'ta, kendi iş ortağı olan Philippa Chapman ile çalışarak, yerel şirketlerde test edilmiş ve onaylanmış teknikleri kullanmıştır. Birlikte, şirketlerde, daha iyi bir çalışma ortamı oluştururken bir yandan da iş arkadaşları arasında güvenin artırılması konusunda ilginç yöntemlerle tanıştırmışlardır.

Jessica ve Philippa, Slough gönüllülerinin iş yaşamında mutlu olmalarını sağlayan konuları fark etmelerinde yardımcı olmuşlardır.

Philippa Chapman

Philippa Chapman, profesyonel yaşamı boyunca insanların potansiyellerini en üst düzeyde kullanmalarına yardımcı olmuştur. Diller ve eğitim konusunda uzmanlaşmış ve hem İngiltere'de hem de tüm dünyada insanların kendi yeteneklerini en üst düzeyde kullanmalarına yardımcı olmayı kendine amaç edinmiştir. Tanınmış bir ABD yönetim danışmanlığı firmasının çift lisanlı ortağı olan Philippa şu anda i-Opener ekibinin bir üyesidir.

Philippa, insanların kendilerini ve kendi eşsizliklerini yeterince değerlendiremediklerine inanmaktadır. Her insanın öğrenmesi gereken en önemli derslerden bir tanesinin "kendim olmak güzel bir şey" olduğunu ve bunun yalnızca mutluluk için değil aynı zamanda iş yaşamından da daha fazla tatmin olabilmek için son derece önemli olduğunu düşünmektedir.

Jessica ile birlikte i-Opener'daki görevini ve mutluluk projesi sırasında yaptıklarını "tam olarak yerine

oturan bir güzellik" olarak tanımlamaktadır; her iki ortak da birbirlerini mükemmel bir şekilde tamamlamakta ve dengelemektedirler.

Andrew Mawson, OBE

Andrew, iş ilkelerini ve düşüncelerini sosyal sorunlara uygulayan bir sosyal girişimci ya da "pratik vizyoncu"dur. "Evsizlerle, yeniden dönüşümle, sağlıkla ya da benzeri diğer konularla ilişkili projelerde çalışabiliriz ama bu alışıldık yardımseverlik çalışması ya da geçici bir çaba değildir," diye açıklamaktadır. "Biz insanları ve onların projelerini destekliyoruz ama amacımız onların kendi kendilerine yeter hale gelmeleri. Yaptığımız şeyin tek amacı insanları güçlendirmek, yoksa onları bağışa bağımlı hale getirmek değil."

Sosyal alanda 20 yıldır çalışmakta olan Andrew, kendi yönetimi altında İngiltere'nin ilk "sağlıklı yaşam merkezi" haline gelen Londra'daki Bromley-by-Bow Merkezi'nde yapmış olduğu öncü çalışmalarla ünlüdür. 1998 yılında, Adele Blakebrough ve Helen Taylor Thompson ile birlikte Community Action Network şirketini kurdu. CAN, günümüzde İngiltere'nin, sosyal girişimcileri destekleyen, yönlendiren ve geliştiren en önemli kuruluşudur.

Andrew, bireylerin ve toplumların tutkularını keşfetmekte, geliştirmekte ve uygulatmakta gerçek bir uzmandır. Ekibin uzmanlarından bir tanesi olarak görevi kısaca, Slough gönüllülerinin kendi potansiyellerini ve kasabalarının potansiyellerini fark etmelerine yardımcı olmak ve toplum için yapılan büyük final organizasyonunu kasaba sakinleriyle birlikte hazırlamaktı.

Mutluluk Bildirisi

Uzman ekibimiz, mutluluk bilimi konusunda yapılan en son araştırmalara dayanan ve Slough kasabasındaki gönüllülerin yaz ayları boyunca uygulayacakları, işe yarar 10 maddelik bir plan hazırladılar. Aslına bakarsanız bu düşünceler herkesin işine yaramaktadır ve bazılarının ne kadar basit olduklarını gördüğünüzde şaşıracaksınız. Bu maddeleri iki ay boyunca uygulayın ve meydana gelen olumlu değişimleri kendi gözlerinizle görün.

1. **Fiziksel bir hale gelin.** Haftada üç kez yarım saat egzersiz yapın.
2. **O gün olan iyi şeyleri sayın.** Her günün sonunda, o gün yapmaktan memnun olduğunuz en az beş şeyi düşünün.
3. **Konuşmak için zaman ayırın.** Her hafta bir saat boyunca, sevgiliniz ya da yakın bir arkadaşınızla hiçbir şekilde bölünmediğinize emin olarak sohbet edin.
4. **Bir şeyler ekin.** Bir saksı bitkisi ya da balkonda maydonoz bile olabilir... Ve onu yaşatın!
5. **Televizyon izleme sürenizi yarıya indirin.**
6. **Gülümseyin.** Her gün en azından bir kez bir yabancıya gülümseyin ya da merhaba deyin.
7. **Bir arkadaşınızı telefonla arayın.** Bir süredir görüşmediğiniz en azından bir arkadaşınıza ya da akrabanıza telefon edin ve bir buluşma ayarlayın.
8. **İyi bir kahkaha atın.** En azından günde bir kez.
9. **Kendinizle ilgilenin.** Hergün sevdiğiniz bir şeyi yapmaya zaman ayırın.
10. **Sevecenlik yayın.** Her gün bir insana iyi bir şey yapın.

"Mutluluğumuzu artırmaya çalışırken, derinlemesine bir şekilde kendimize, duygularımıza, anılarımıza ve düşüncelerimize bakmamız gerekiyor; bu hiç de kolay bir şey değil ve pek çok kereler gözlerimden yaşların boşanmasına neden olan bir çaba. Fakat bu çaba aracılığıyla kendim hakkında inanılmaz şeyler öğrendim; bu nedenle çabamın sonucu son derece olumluydu. Yaşamımın her alanında köklü değişimler oldu ve bu olumlu değişimlerin sürmesini umuyorum. Ancak kaçınılmaz olarak eğer daha fazla şey elde etmek istiyorsam daha fazla çaba harcamam gerektiğini fark ediyorum."

Bir Slough gönüllüsü

İstisnasız bir şekilde, bu bildiriyi izleyen Slough gönüllülerinin tamamında olumlu deneyimler gözlendi. Bu gönüllülerden bir tanesi şöyle bir gözlemde bulundu: "Mutluluk Bildirisi'ni içten bir şekilde kabul ettiğimde, yaşamım o kadar dolu ve ilginç bir hale geldi ki, eskiden zamanımı nasıl geçirdiğimi anımsayamadığımı fark ettim." Bir diğeri şunları söyledi: "Bir şeyler yetiştirmekten ve bahçemi daha güzel bir hale getirmeye çalışmaktan büyük bir zevk aldım." Bir diğeri ise şunlara benzer bir sürü fikir geliştirdi: "Mutluluk, mutluluğu besler", "Meraklılığı geliştirmek ve her gün bir şeye şaşırmaya çalışmak yaşamı çok daha ilginç bir hale getirir". Yine bir diğeri şunları söyledi: "Her gün Mutluluk Bildirisi'ndeki maddeleri uygulamaya çalışmak artık benim için neredeyse otomatikleşti. Yaşamım dolu bir hale geldi; elbette iyi anlamda."

Yaşları, uyrukları ya da şartları ne olursa olsun, insanların tümü de bildiriyi uygulamaları sonucunda olumlu şeyler elde ettiler. "Parkta yaşlı bir kadınla karşılaştım ve onunla Almanca olarak proje hakkında konuştum. Bildirinin tüm maddelerine katıldı; anlayacağınız bildiri yabancı bir dilde bile işe yarıyordu!" Şüpheciler bile bu çalışmanın işe yaradığını kabul etmek zorunda kaldılar: "Projeye, elde edeceğim tek

şeyin bir sürü 'psikoloji zırvalığı' olacağı inancı ile başladım. Ancak kısa bir süre sonra durumun hiç de böyle olmadığını fark ettim. Dünyanın her yanındaki psikologlar mutluluğu oluşturan özellikleri belirlemeye çalışıyorlar. Ve burada Slough kasabasında yaşayan bizler, bu keşif yolculuğunda son derece değerli psikologlar ve uzmanlar tarafından yönlendirildiğimiz için çok şanslıyız."

Slough gönüllülerinin sözlerinin ve deneyimlerinin Bildiri'yi uygulamak için sizi cesaretlendireceğini ve yaşamınızı olumlu anlamda değiştirmenize yardımcı olacağını umuyoruz. Bu nedenle gelin bize katılın; ne kaybedebilirsiniz ki? Sizi mutsuz eden ve kendinizi yaşamınızdan daha az memnun hissetmenize neden olan şey, yaşama karşı takındığınız bir tavırdan başka bir şey değil. Mutlu olabilirsiniz; ve işte bunu nasıl yapabileceğiniz ile ilgili bilgiler...

1. Bölüm

Kuram

1 Mutluluk Nedir?

"Mutluluk: memnun olma halinden yoğun neşeye kadar değişen duygularla ifade edilen bir iyi olma hali."

Sözlük tanımı

Mutluluk, refahımız için temel öneme sahip olan bir duygusal durum olarak kabul edilmektedir. Mutluluk ile ilişkili duyguların arasında neşe, sevinç, coşku, haz, huzur ve sevgi bulunmaktadır. Mutluluk için İngilizcede kullanılan "happy" kelimesi, eski bir İskandinav kelimesi olan ve "şans" ya da "iyi talih" anlamına gelen *happ* kelimesinden türemiştir. İlginç bir şekilde bu kelimenin tam karşılığı bazı dillerde bulunmamaktadır.

Mutluluğun tam bir tanımını bulmak en büyük felsefi arayışlardan bir tanesi olmuştur ve Aristoteles'ten, Platon ve Dalai Lama'ya kadar bütün büyük düşünürleri meşgul etmiştir. Mutluluk için önerilen tanımlardan bazıları şunlardır: "beklentiden ve ıstıraptan arınmak", "olayların ve nesnelerin olumlu düzeninin bilincinde olmak", "kişinin evrendeki ve toplumdaki yerini emniyete alması" ve "içsel huzur". Bununla birlikte daha genel olarak, insanların ve diğer hayvanların, kendilerini mutsuz edecek (ve büyük olasılıkla da sonunda öldürecek) dış güçlere karşı koyması anlamına geldiği söylenebilir.

Ancak herkesin hem fikir olduğu bir şey vardır: mutluluk, eşsiz bir şekilde arzulanan bir değerdir. Her kültürde, insanların büyük bir kısmı hayatlarının temel amacının, mutluluk olduğunu söylemektedir; en önemlisi de bu amacın paradan bile daha önemli tutulmasıdır. Hatta ABD, kendi bağımsızlık bildirisinde bunu vurgulamaktadır: her insanın "yaşama, özgürlük ve mutluluğu bulma hakkı" bulunmaktadır.

MUTLULUK İLE İLGİLİ 20 GERÇEK

Bilimciler, mutluluğun köklerini tanımlamaya başladılar. Aşağıda sıralanan son keşifleri okuduğunuzda şaşıracak; ve cesaretleneceksiniz.

1 Genlerimiz ve yetiştirilme biçimimiz mutluluk düzeyimizi %50 oranında belirlemesine karşın, gelirimiz ve yaşam alanımız gibi şartlarımız mutluluk seviyemizi yalnızca %10 oranında etkilemektedir. Geri kalan %40'lık kısım, bakış açımız ve genel işlevlerimiz tarafından belirlenmektedir ki bunların arasında ilişkilerimiz, arkadaşlıklarımız ve işimiz, toplumdaki yerimiz, yaptığımız spor ve hobilerimiz.

2 Temel ihtiyaçlarımız karşılandıktan sonra, fazladan maddi kazancın yaşam ile ilgili tatminimiz ya da mutluluğumuz üzerinde hiçbir etkisi bulunmamaktadır.

3 Yaşlı insanlar, genç insanlara göre yaşamlarından daha memnundurlar. Hastalık Denetimi ve Önlenmesi Merkezi tarafından yakın zamanda yapılan bir araştırma, 20-24 yaş arasındaki insanların kendilerini ayda 3.4 gün mutsuz hissederken, 65-74 yaş arasındaki insanların kendilerini ayda 2.3 gün mutsuz hissettiklerini belirlemiştir.

4 Eğer altı ay boyunca, haftada üç kez, günde 20 dakika egzersiz yaparsanız, genel mutluluk seviyeniz %10-20 artmaktadır.

5 Yapılan psikolojik testlerde daha mutlu olduğu belirlenen insanların bedenlerinde, hastalıklara karşı %50 daha fazla antikor üretildiği görülmüştür.

6 Hollanda'daki Erasmus Üniversitesi, Dünya Mutluluk Verileri bölümü araştırmacılarının bulgularına göre, Danimarka, resmi olarak dünyanın en mutlu ülkesidir ve onu sırayla Malta, İsviçre, İzlanda, İrlanda ve Kanada izlemektedir.

7 ABD'de, günümüzdeki klinik depresyon vakaları, iki kuşak öncesine göre 3-10 kez artmış durumdadır.

8 Göçmenlerin, doğdukları ülkenin değil taşındıkları ülkenin mutluluk standartlarını benimseme eğiliminde oldukları gözlenmiştir.

9 İskandinav ülkeleri gibi, daha fazla gelir eşitliği olan ülkelerde, ABD gibi gelir eşitliği olmayan ülkelere göre mutluluk seviyesinin daha yüksek olduğu görülmüştür. İnsanlar gelirlerindeki artıştan çok, yerel bağımsızlığı ve daha doğrudan demokrasiyi tercih etmektedirler.

10 Daha zengin işçiler daha fakir olan iş arkadaşlarından daha mutlu olma eğilimindedirler ancak araştırmalar, mutlu insanların daha fazla zenginleşme eğiliminde olduklarını göstermektedir; bu durumda bir tür tavuk ve yumurta denklemi ile karşı karşıya kalmaktayız.

11 İnme ve kalp krizi gibi sorunlar yaşayan insanlar kısa bir dönem için büyük acılar çekmelerine karşın, bir süre sonra mutluluk seviyeleri sıradan bir insanın çok az altında kalmaktadır.

12 İnsanlar evlendiklerinde mutluluk seviyeleri en üst noktaya ulaşmakta, ancak bir süre sonra mutluluk seviyeleri evlenmeden önceki durumuna dönmektedir.

13 Düzenli bir ilişki içinde olan insanlar tek yaşayan insanlardan daha mutludurlar.

14 Kadınların, yaşamdan en az tatmin oldukları yaş 37 iken, erkeklerin 42'dir.

15 Günde 100-200 kez atılan kahkahanın beden üzerinde yoğun yapılan bir egzersize benzer etkileri vardır ve 500 kalori yakılmasını sağlar.

16 Madalya ya da ödül, mutluluğu garantilemez. Olimpiyat atletleri üzerinde yapılan bir araştırma, gümüş madalya kazanan atletlerin altın madalya kaza-

nanlara göre daha mutlu olduğunu ortaya koymaktadır. Avustralya Olimpiyat ekibinin baş psikoloğu Graham Winters'a göre, beklemediğiniz bir anda üçüncü olmak kendinizi zorlayarak birinci olmaktan daha iyidir.

17 Önemli bir öncü sosyal psikolog olan ve mutluluk üzerine pek çok araştırma yürüten Profesör Michael Argyle, insanları en fazla mutlu eden şeyler arasında sporun, müziğin ve en fazla da dans etmenin bulunduğunu kanıtlamıştır. Bir ülkenin her yerine açılan spor tesisleri, o ülkenin mutluluk seviyesini büyük oranda artırabilir. Egzersizi, müziği, sosyal ilişkileri, dokunmayı ve kuralları bir araya getiren grup dansları da aynı zamanda mutluluk seviyesini belirgin bir şekilde artırmaktadır.

18 Pek çok araştırma evcil bir hayvana sahip olmanın, yüksek tansiyonu ve stresi azalttığını, sağlığı ve mutluluğu artırdığını göstermektedir.

19 Harvard'da çocuk yetiştirme üzerine yapılmış olan 40 yıllık bir araştırma yeniden incelendiğinde, kucaklanan ve sevilen çocukların, en mutlu büyüyen çocuklar oldukları anlaşılmaktadır.

20 İyi bir ruh halinin kendine özgü bir kokusu bile bulunmaktadır. Bilimciler, bir insanın iyi bir ruh halinde olup olmadığının yalnızca kokusundan bile belirlenebileceğini söylemektedirler. Bir araştırmada, bir grup kadın ve erkeğe eğlenceli filmler ile korku filmi izletilirken özel tamponlarla koltuk altlarındaki kokudan örnekler alınmıştır. Bir hafta sonra araştırmacılar, tümüyle yabancı olan insanlardan, bu kokuları koklayarak, hangilerinin iyi bir ruh halindeki insanlara hangilerinin ise korku dolu insanlara ait olduğunu tahmin etmelerini istemişlerdir. İnsanlar, hangi kokunun kime ait olduğunu şaşırtıcı bir kesinlikle saptamışlardır.

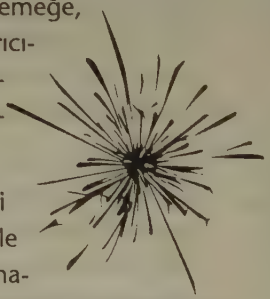
Mutluluk test edilebilir mi?

Bilimciler, PET (pozitron emisyon tomografisi) gibi teknikler kullanarak beyni tarayıp, beynin farklı bölümlerinde duygular ve ruh halleri ile ilişkili elektrik ve kimyasal örüntüleri saptayabilmektedirler.

Beynin mutluluk ve mutsuzluk ile ilişkili olarak yarattığı elektriksel ve kimyasal örüntüleri birbirinden tümüyle farklıdır. Mutluluk genellikle, beynin sol ön lobundaki (sol gözün hemen arkasında) elektrik faaliyetlerinin artması ile anlaşılmaktadır. Beynin bu bölümünde daha fazla faaliyet olan insanların duygularını daha kolay denetleyebildikleri ve üzücü bir durumla daha kolay başa çıkabildikleri görülmüştür.

Zevk ile mutluluk arasındaki fark nedir?

Zevk terimi genellikle, belli bir noktaya odaklanmış doğal olarak yoğunlaşmış iyi hali tanımlamak için kullanılmaktadır. Kimyasal bir haberleşme iletkeni olan depomin maddesi, yemeğe, sekse, uyuşturucuya ve diğer zevk verici uyarıcılara bir yanıt olarak beyin tarafından salgılanmaktadır (depomin bazen, beynin zevk kimyasalı olarak da adlandırılmaktadır).



Zevk, hayvani duyguların hızlı ama geçici bir şekilde tatmin edilmesidir; bu nedenle zevkli deneyim yalnızca geçici bir mutluluk haline neden olmaktadır. Zevk arayışı içinde olanların, her seferinde dozu artırmaları ya da yeni bir zevk kaynağına yönelmeleri gerekmektedir.

Öte yanda mutluluk, uzun dönemli bir içsel duyguya, yaşamın iyi gittiğine dair bir anlayışa karşılık gelir. Korumaya çalıştığınız duygu, uçucu zevk duygusu değil, kalıcı olan bu duygudur. Psikolog ve BBC mutluluk uzmanı Richard Stevens şunları söylemektedir: "Duygularınızı istediğiniz anda değiştirmek kolay değildir. Ancak ne düşünece-

ğinize karar verebilirsiniz. Eğer düşüncelerinizi olumlu bir çizgide tuttarsanız, bunu iyi duyguların izleyeceğine emin olabilirsiniz. İşte bu nedenle de düzenli olarak "iyi şeyleri saymak" mutluluk için bu kadar güçlü bir araçtır."

Bir gece kulübüne gittiğinizde zevk seviyeniz yukarı yükselir; mutluluk ise iyi bir kitap okumak ve yeni yir yetenek kazanmakla bulunur. Zevk ile ilgili yanlış olan bir şey yoktur ama sıkça yapılan bir hata, zevk ile mutluluğu birbirine karıştırmaktır.

MUTLULUK NEDİR?

Psikolog Richard Stevens'a göre, mutluluğun üç temel içereni vardır:

1 İyi duygular ve olumlu bir ruh hali.

2 Yaşamla ve canlılıkla dolu olmak

3 Anlamlılık — yaşamınız ile ilgili değerli seçimlerde bulunmak

Slough gönüllülerinden hiç bir tanesi deney başlamadan önce mutluluğun doğası hakkında gerçekten düşünmemişlerdi; ve deneyin ilerleyen aşamalarında, bazı önemli sonuçlar, hepsinin de derinden etkilenmesine neden oldu. İşte gözlemlerinden bir tanesi:

"Shakespeare'in ikilemli düşüncesi "tatlı mutsuzluk", sık sık mutluluğun, mutsuzluğun diğer yüzü olduğunu düşünmeme neden oluyor; bir anlamda gerçeklerle karşılaşmayı ifade ediyor. Mutsuzluğu deneyimlemekten mutsuz olmamalıyım çünkü mutsuzluk ve mutsuzluğa neden olan olaylar, çoğu zaman yeni ve ödüllendirici bir şeye ulaştıran bir tür dönüştürücüdür."

Mutluluk ne işe yarar?

Mutluluk ılık bir parlaklıktan daha fazla şey ifade etmektedir. Evrimsel anlamda konuşursak bizi canlı tutar. Biyologlar sık sık, doğal seçilimin, insanları belli işleri yapabilecek duruma getirecek şekilde "tasarladığından" bahsetmektedirler. Her ne kadar tartışma götürür olsa da en büyük iki neşe kaynağımız yemek ve sekstir; ilki bizi canlı tutar, ikincisi ise türümüzün devamlılığını sağlar. İnsanların yemenin ve seksin peşinden koşmalarının nedeni, yemek yemenin ve sevişmenin kendimizi iyi hissetmememize neden olan nörokimyasallar salgılanmasına neden olmalarıdır. (Buna karşıt olarak, ateş, susuzluk ve hapsolmak gibi hayatta kalmamız açısından kötü olan şeyler, "acı" yaratacak şekilde tasarlanmıştır.)

İyi duyguların aranması, anlaşıldığı kadarıyla insanların kullanım alanına giren bir mekanizmadır. Bununla birlikte mutluluk, zihnin kalıcı durumu olmak için tasarlanmamıştır. Eğer seksten aldığımız keyif sürekli olarak devam etseydi, o zaman hayatımız boyunca yalnızca bir kez sevişirdik; ama mutluluğumuz yaşam boyu sürerdi.

> "Mutlu olma görevi kadar hafife aldığımız başka bir görev bulunmamaktadır. Mutlu olduğumuzda, dünya üzerine, isimsiz olarak mutluluk ve kolay anlaşılamayacak faydaların tohumları ekeriz."
>
> *Robert Louis Stevenson, on dokuzuncu yüzyıl yazarı*

MUTLULUK HAKKINDAKİ EFSANELER

Modern film endüstrisinden ve edebiyattan da görebileceğimiz gibi, toplumlar mutluluktan korkmaktadırlar. Pek çok modern edebiyat eseri, insanların mutlu olmak için beyinlerinin yıkandığı durumlardan bahsetmektedirler. Aldous Huxley'in gelecek fantazisi *Cesur Yeni Dünya*'da (1932), Dünyanın Denetleyicilerinin, eğlence amaçlı seksin ve uyuşturucunun herkesi mutlu birer tüketiciye dönüştürdüğü ideal toplumu yaratmak için genetik mühendisliğini nasıl kullandıkları anlatılmaktadır. Yakın bir zamanda yazılmış olan, Will Ferguson'un *Mutluluk TM* (2001) adlı romanı, bir kendine yardım kitabının gerçekten işe yarayarak insanları pasif, mutlu birer makineye dönüştürdüğü ve kimse bir şeyler satın alma ihtiyacı duymadığı için küresel ekonominin çöktüğü bir kabus senaryosunu resmetmektedir.

1. Efsane: Mutluluk, bencilliktir.

Mutluluğun peşinde koşmak bencillik gibi görünmekte, adeta bütün gün şaklabanlık yaparak halinden memnun bir şekilde ortalıkta dolanan aylaklara uygun bir şey gibi algılanmaktadır. Acı çekmenin bizi daha soylu ve ayrıcalıklı bir hale getirdiğine inanmaktan hoşlanırız. Aslına bakarsanız hiçbir şey gerçekten bu kadar uzak olamaz. Oysa mutlu olmadan başkalarına gerçek anlamda yardımcı ve yararlı olamazsınız. Ayrıca yaratıcı, yararlı ve başkalarına yardımcı olmadan da, mutlu olamazsınız.

2. Efsane: Mutsuz insanlar daha yaratıcıdır.

Yaratıcı olmak için mutsuz olmamız gerektiğini söyleyen bir başka efsane; buna göre gerçek sanatçılar parçalanmış ruhları olan insanlardır. Aslına bakarsanız araştırmalar tam tersini gösteriyor: mutlu insanlar daha yaratıcıdır.

3. Efsane: Mutlu insanlar boş kafalıdır.

Araştırmalar mutlu insanların da kötü olaylara uygun tepkiyi verdiğini ve üzüldüğünü göstermektedir. Pek çok insan gibi onlar da olumsuz bir durumun ardından olumsuz ruh durumları hissederler ama toparlanmaları daha çabuk olur. Ayrıca mutlu insanlar sorun-

insanlar sorunlarla daha pratik bir şekilde başa çıkarlar çünkü yaklaşımlarını ne zaman değiştireceklerini ya da ne zaman çabayı bırakacaklarını bilirler. Daha esnek ama aynı zamanda da nelerin başarılabileceği konusunda daha gerçekçidirler.

Mutluluğu bu kadar harikulade hale getiren şey nedir?

Her şey. Mutlu insanlar, değişimin edilgen birer kurbanları olmak yerine yaşamları üzerinde kendi denetimlerinin bulunduğunun bilincindedirler. Aynı zamanda bu denetimi uygulayabilmek için bilgiye ve yeteneğe sahip olduklarına inanırlar. Çaresiz olduğunuzu ve başka insanların merhametine kaldığınızı düşünmek, depresyonla ilişkilendirilen olumsuz bir düşünce sürecinin oluşmasına neden olur.

Yaşamda arzu ettiğimiz her şey, bu ister güzellik, işter şöhret, isterse zenginlik olsun, aslında bir tek amaca hizmet etmektedirler: mutluluk. Ancak hiç kimse, bu ruh halinin daha yüksek düzeyde şeyler elde etmemizi sağlayacağını düşündükleri için mutlululuğun peşine düşmez. Bu nedenle de, her ne kadar tartışmaya açık bir konu olsa da, mutluluk arayışı, hayatımızın en temel amacıdır.

"Mutlu bir yaşam, sürekli devam eden keyif dolu bir hoşnutluk hali değildir; bu, trajedi, mücadele, başarısızlık ve pişmanlık gibi unsarları da içeren bir hayattır. Fakat aradaki farkı yaratan şey bunlarla nasıl başa çıktığımızdır."

Richard Reeves, BBC mutluluk uzmanı

Peki ya genlerimiz?

Elbette ki, (neşeli ve uyumlu, stres ile kolayca başa çıkabilen ve daha az endişe hissedip depresyona daha az eğilimli olup olmadığımızı belirleyen) genlerimiz, mutluluk da dahil olmak üzere insanın özelliklerinin gelişiminde önemli bir rol üstlenmektedir.

Minnesota Üniversitesi'nden David Lykken, 1996 yılında, insanların yaşamla ilgili tatmin duygularının belirlenmesinde genlerin oynadığı rol üzerine bir makale yayınlamıştır. 1936 ile 1955 yılları arasında doğmuş olan 4000 ikiz kardeş ile ilgili verileri toplayan Lykken, küçükken birbirlerinden ayrılmış ikiz kardeşlerin mutluluk seviyelerinin aynı evde büyüyen ikizler ile aynı seviyede, yani %50 olduğunu göstermiştir. Başka kelimelerle ifade edersek, mutluluk kapasitemizin %50'si genetik olarak bize miras kalmaktadır.

Mutluluk "ayar düğmesi"

Hepimiz de, tıpkı merkezi ısıtma sistemlerinde olduğu gibi birer mutluluk "ayar düğmesi"ne sahipmişiz gibi görünmektedir. Bunun bir kısmı genetik olarak bizlere miras kalmıştır, ama aynı zamanda yaşamımızın ilk beş yılında neler olduğu ile de yakından ilişkilidir. Örneğin, güvenli ve sabit bir aile yaşamı, bu ayar düğmesini güçlendirebilirken, sabit olmayan ve güvensiz bir ayar düğmesi bu durumu olumsuz etkiler. Bu nedenle, hayatımızda iyi, kötü, harikulade ya da berbat, ne olursa olsun, bir süre sonra kendi ayarlandığımız duruma geri döneriz. Psikologlar, kısa dönemler içinde mutluluk düzeyimizde inişler ve çıkışlar yaşanmasına karşın, uzun dönemde daima bir denge durumuna geri dönüldüğünü gözlemlemektedirler.

Tıpkı bir termostat gibi bu ayar düğmesi de, talihimiz beklenmedik şekilde iyi bir çıkış yaptığında bile, mutluluğumuzu olması gereken düzeye geri çekmektedir. 1978 yılında ABD'de piyango kazanan insanlar üzerinde yapılan bir araştırma, piyango kazanan insanların piyango kazanmayan insanlardan daha mutlu bir yaşam sürdürmediklerini ortaya koymaktadır.

İyi haber ise, talihsizlik yakamıza yapıştığında da, termostatın devreye girip bizi üzüntüden çıkararak normal mutluluk seviyemize ulaştırmaya çalışmasıdır. Çok kötü kazalar geçiren insanlar bile bir süre sonra ayar düğmeleri tarafından belirlenen durumlarına dönmektedirler. Belden aşağı kısımda oluşan felçler konusunda yapılan bir araştırma, felcin yaşanmasını takip eden bir hafta boyunca insanların öfke ve endişe duyduklarını, ancak sekiz hafta sonra en güçlü duygularının mutluluk olduğunu ortaya koymaktadır. (Bu elbette, kaza geçirmeden önceki mutluluk seviyelerine bağlıdır.) İnsanlar, belden aşağı kısımları felç olan insanların nasıl bu kadar mutlu olduklarına şaşırmaktadırlar. Nobel ödüllü psikolog Daniel Kahneman'a göre bunun nedeni, bu insanların yaşamlarını ilgilendiren tek meselenin geçirdikleri felç olmamasıdır. Felç geçirmiş insanlar tıpkı eskiden olduğu gibi arkadaşlık, yemek ve eğlence gibi bütün diğer şeylerin tadını çıkarmakta ve yalnızca felçleri ile değil yaşamlarının her alanı ile ilgilenmektedirler.

Aynı şekilde diyaliz hastaları da, her ne kadar sağlıkları kötü olsa da, anlık deneyimlerinden herhangi bir insan gibi mutlu olduklarını ifade etmektedirler. Aynı durum aşk ilişkilerini sonlandıran insanlar için de geçerlidir: ilk anda yıkıcı bir şey olarak algılansa da, kalp kırıklığı yaşayan bu insanlar bir süre sonra normal mutluluk düzeylerine geri dönmektedirler. Psikologlar, bu ayarlanma özelliğinin yeni durumlara "uyum sağlamak" olduğunu söylemektedirler.

Yetiştirilmenin rolü nedir?

(Genetik mirasımıza ve çocukluğumuzdaki çevresel etkenlere bağlı olan) mutluluk kapasitemizin yalnızca %50'si önceden belirlenmiştir. Bu nedenle de iyi haber şudur ki, hepimizin mutluluk düzeyimizi artırmamız için bir şansımız ve seçeneğimiz bulunmaktadır.

Boyumuzun uzunluğu ve gözümüzün rengi gibi kesin ve değiştirilemez diğer genetik miraslardan farklı olarak, mutluluk düzeyimiz son derece değiştirilebilir bir şeydir; bu durum özellikle ergenlik döneminde çok belirgindir ama yaşamımız boyunca değişim gösterebi-

lir. Nörobilimciler, insan beyninin tıpkı bir hamur gibi şekil alabileceğini keşfetmişlerdir. Yani, yaşama kötü bir başlangıç yapmış olsak da, ebeveynlerimiz depresif olsa da, beynimiz, daha yüksek mutluluk düzeylerine ulaşmak için "yeniden programlanabilir".

Elbette ki uyum sağlamanın da sınırları vardır. Asla alışamayacağımız bazı kötü olaylar ya da çocuklukta başımıza gelen bir taciz, tecavüz ya da savaş korkusu gibi son derece yavaş bir şekilde uyum sağlayabileceğimiz durumlar da bulunmaktadır.

Gelin hep birlikte depresyonu değil mutluluğu inceleyelim

Uzun bir zamandır pek çok din ve felsefe, mutluluğu incelemesine karşın ne yazık ki bilim bu konuyu çok fazla göz ardı etmiştir. Ama artık bütün bunlar değişmektedir. 1998 yılından beri, "olumlu psikoloji" olarak adlandırılan yeni bir araştırma alanı doğmuştur ve bu alan, insanların nasıl hastalandıklarından çok nasıl iyileştikleri ve mutlu olduklarıyla ilgilenmektedir. Üçüncü Bölüm, bu yeni ve heyecan verici "mutluluk bilimi"nin yaşamınızı nasıl değiştirebileceği ile ilgilidir.

2 Mutlu musunuz?

Mutluluk bazen yalnızca bizim haricimizdeki insanların sahip olabileceği gizemli, elde edilmesi güç bir nitelik gibi görünebilir. Bu konuda düşünmek bile kendimizin farkına varmamızı sağlar.

Hiç bitmeyen mutluluk arayışımızda, bunun bizi mutlu edeceğini sanarak, yeni bir otomobil alıp, yeni bir işte çalışmaya, yeni bir mekanda yaşamaya başlayıp ya da yeni bir sevgili bularak, durmadan dışsal bir şeyleri değiştirip, bu değişikliklerin bizi mutlu edeceğini sanırız. Ancak bizi mutlu edecek olan şey zengin olmak, daha zayıf olmak ya da başkaları tarafından onaylanmak değil, yaşamımız hakkında iyi duygulara sahip olmaktır. Buradaki asıl konu, kendimiz hakkında neler hissettiğimizdir. Yaşamımızı iyileştirmek için, deneyimlerimizin kalitesini iyileştirmeliyiz.

MUTLULUK ANKETİ

Mutluluğu ölçmek için kullanılan en genel yöntem, bir ankettir. Slough projesi için, psikolog Richard Stevens'tan proje boyunca, gönüllülerin mutluluk düzeylerinin ölçülmesini sağlayacak bir yöntem geliştirilmesi istenmişti. Richard, psikologlar Jane Henry ve Linda Corlett ile psikoterapist Nevia Mullan'la birlikte çalışarak, yaşam ile ilgili tatmin seviyesini belirleyen iki test seçti ve yalnızca bu proje için ruh durumunu ve mutluluğu ölçecek üç özel test geliştirdi. İsterseniz şimdi yarım saatinizi ayırarak, şu anki tatmin ve mutluluk seviyenizi belirlemek için sonraki sayfalarda bulunan bu anketi doldurun. *Nasıl Mutlu Olunur*'u okuduktan ve içindeki çalışmaları yaptıktan birkaç ay sonra bu testi bir kez daha yapabilir ve yaşamdan aldığınız hazzın ve mutluluğun artıp artmadığını kendi gözlerinizle görebilirsiniz.

Yaşamdan tatmin olma

1. Yaşamınızdan ne kadar tatminsiniz?

Lütfen 1'den (hiç tatmin değilim) 10'a (fazlasıyla tatminim) kadar bir rakam yazın. ☐

Genel Mutluluk

2. Genel olarak, kendinizi ne kadar mutlu ya da mutsuz hissedersiniz?

Aşağıdaki ifadeler içinde, genel mutluluk durumunuzu ifade eden kutulardan bir tanesini işaretleyin.

- Aşırı mutluyum (kendimi çok canlı, neşeli ve harika hissediyorum) ☐
- Çok mutluyum (kendimi gerçekten iyi ve memnun hissediyorum) ☐
- Oldukça mutluyum (ruh durumum iyi, kendimi iyi hissediyorum) ☐
- Biraz mutluyum (kendimi fena hissetmiyorum ve biraz da neşeliyim) ☐
- Nötr (özellikle mutlu ya da mutsuz değilim) ☐
- Çok hafif mutsuzum (nötr durumun biraz altındayım) ☐
- Biraz mutsuzum (kendimi bir parça mutsuz hissediyorum) ☐
- Oldukça mutsuzum (kendimi cansız ve sıkıntılı hissediyorum) ☐
- Çok mutsuzum (depresif ve son derece isteksizim) ☐
- Aşırı mutsuzum (aşırı derecede depresifim ve tümüyle isteksizim) ☐

3. Zamanınızın yüzde kaçında kendinizi mutlu, mutsuz ve nötr (ne mutlu ne de mutsuz) hissediyorsunuz?

Aşağıdaki üç ifadenin her birine, toplamları %100 olacak şekilde, birden yüze kadar bir puan verin.

Ortalama olarak, zamanınızın yüzde kaçında kendinizi ***mutlu*** hissediyorsunuz? %

Ortalama olarak, zamanınızın yüzde kaçında kendinizi ***mutsuz*** hissediyorsunuz? %

Ortalama olarak, zamanınızın yüzde kaçında kendinizi ***nötr*** (ne mutlu ne de mutsuz) hissediyorsunuz? %

© Fordcye; tüm hakları saklıdır.

Yaşamın farklı yanlarından tatmin olma

4. Yaşamınızın, aşağıda belirtilen alanlarının her birinden ne kadar mutlusunuz?

Her satırda, birden ona kadar sıralanmış olan kutulardan bir tanesini işaretleyin.

	Hiç mutlu değilim									Tamamen mutluyum
Yaşamınızdaki alan	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
İşiniz (ya da bir yerde çalışmıyorsanız size para ödenmese de yaptığınız şey)										
Eviniz										
Boş zamanlarınız										
İlişkiniz										
Aileniz										
Sosyal çevreniz										
Yaşam ortamınız										
Beslenmeniz										
Yaptığınız egzersizler										
Genel olarak kendiniz										

© Fordcye; tüm hakları saklıdır.

"Hepimiz mutlu, hepimiz zengin, hepimiz şanslı olamayız; eğer öyle olsaydı hayatta pek az eğlence olurdu. Bu nedenle zaman zaman ağlamalıyız ki diğerleri kahkahalar atabilsinler."

Jean Rhys, Günaydın, Geceyarısı (1939)

Slough anketi

5. Aşağıda bazı ifadeler bulunmaktadır. Her ifadeye, ne kadar katıldığınızı gösterecek şekilde 1'den 10'a kadar bir puan verin. Eğer ifadeye tümüyle katılıyorsanız 10 puan verin. Eğer kesinlikle katılmıyorsanız 1 puan verin. Eğer kısmen katılıp kısmen katılmıyorsanız uygun bir puan verin.

	Kesinlikle katılmıyorum									Tümüyle katılıyorum
Aşağıdaki ifadelere ne kadar katılıyor ya da katılmıyorsunuz?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 Genellikle yaşamımdaki sorunlarla başa çıkabilirim.										
2 Son zamanlarda hiçbir şey eğlenceli görünmüyor.										
3 Değerimin yaşamımdaki diğer insanlar tarafından belirlendiğini hissediyorum										
4 Yaşamım adeta dar bir alana sıkışıp kalmış gibi hissediyorum.										
5 Yaşamdan ne istediğimi tam olarak bilmiyorum.										
6 Sık sık kendimi tümüyle tüketen şeyler yaptığımı fark ediyorum.										
7 Yaşamımdaki her şeyi daha iyiye yönlendirebilirim.										
8 Günlük uğraşlarımın çoğu sıradan ve önemsiz geliyor.										
9 Yaşamımın denetiminin kendi ellerimde olduğunu hissediyorum.										

Aşağıdaki ifadelere ne kadar katılıyor ya da katılmıyorsunuz?	Kesinlikle katılmıyorum 1	2	3	4	5	6	7	8	9	Tümüyle katılıyorum 10
10 Kendimi bir başarısızlık abidesi gibi hissediyorum.										
11 Yeterince enerjim olduğunu hissediyorum.										
12 Dünya, bana sıkıcı ve kasvetli bir yer olarak görünüyor.										
13 Yaşamım birbirinden ilginç olasılıklarla dolu.										
14 Yaşam oldukça boş görünüyor.										
15 Kendimi, çevremdeki insanlara yakın hissediyorum.										
16 Yaşamımı, beni tatmin edecek şekilde düzenlemekte zorlanıyorum.										
17 Yaşamım hakkında iyi şeyler hissediyorum.										
18 Yaşamımdan fazla bir beklentim yok.										
19 Olaylar genellikle istediğim şekilde biçim alırlar										
20 Yapmaktan hoşlanacağım şeyi yapmıyorum.										
21 Genellikle sorunlardan bunalıyorum.										
22 Çevremdeki dünyada pek çok güzellik var.										

	Kesinlikle katılmıyorum									Tümüyle katılıyorum
Aşağıdaki iradelere ne kadar katılıyor ya da katılmıyorsunuz?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
23 Diğerleri beni mutsuz ettiğinde bile kendimi toparlamayı başarırım.										
24 Yaşamımda, minnettar olduğum pek çok şey var.										
25 İnsanların büyük bir kısmına güvenilmez										
26 Maddi varlıklar benim için değerlidir.										
27 Doğada olmak benim için önemlidir.										
28 Yaşamda bir anlam bulmakta zorlanıyorum.										
29 Sosyal hayatımdan oldukça zevk alıyorum.										
30 Kendi içimde ve kendimden memnun olmak, benim için, diğer insanların benim hakkımda düşündüklerinden çok daha önemli.										

© Stevens, Hery, Corlett ve Mullan; tüm hakları saklıdır.

Hâlmetre (ruh durumu ölçümü)

6. Aşağıda, duyguları tanımlayan bazı kelimeler var. Son bir hafta içinde bu duyguları ne kadar hissettiğinizi, duygunun karşısına işaret koyarak belirleyin. 1, bu duyguyu hiç hissetmediğinizi, 10 ise büyük oranda hissettiğinizi ifade etmektedir.

		Hiç									Büyük oranda
	Duygu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	İyimser										
2	Sıkılmış										
3	Sevgi dolu										
4	Gergin										
5	Alıngan										
6	Keyifsiz										
7	Hevesli										
8	Asabi										
9	İlham dolu										
10	Yalnız										
11	Bir şeylere başlayabilir halde										
12	Gevşemiş										
13	Değersiz										
14	Mutlu										
15	Endişeli										
16	Meraklı										
17	Depresif										
18	Yorgun										
19	Heyecanlı										
20	İçine kapanık										
21	Neşeli										
22	Huzurlu										

© Fordcye; tüm hakları saklıdır.

Nasıl geçti?

Anket ile ilgili daha fazla bilgiyi, ayrıca kendinizi nasıl değerlendireceğinizi ve sonuçları nasıl yorumlayacağınızı 298-301 nolu sayfalardaki Ek bölümde bulacaksınız.

Niçin mutsuz oluyoruz?

Ninelerimizin ve dedelerimizin zamanı ile kıyasladığımızda, gittikçe daha sağlıklı ve daha varlıklı bir hale geliyoruz; buna karşın gittikçe daha çoğumuz mutsuz olduğumuzu söylüyoruz. Durum böyle olmasaydı niçin kitleler halinde psikologlara ve boşanma avukatlarına koşar, Prozak içmeye başlardık ki? Pek çoğumuz yaşamımızın ortalarına geldiğimizde tüm heyecanımızın tükendiğini hissederiz. Evimiz, otomobilimiz, dayanıklı tüketim ürünlerimiz var, hayalimizin kadını ya da erkeği ile birlikteyiz; peki ama niçin kendimizi bu kadar mutsuz ve tatminsiz hissediyoruz?

En büyük bilmece ise, sahip oldukları şeylere karşın, Batı demokrasilerindeki insanların daha mutlu olmamaları. Her şey bir yana Avrupa ve Kuzey Amerika'daki gelir seviyeleri 1970 yılından beri sürekli olarak artmakta ama tatmin seviyesi artmamaktadır; ABD'de ise tatmin duygusu gittikçe gerilemektedir. Batılı uluslarda, 1970'li yıllardan bu yana erkeklerin intihar sayıları hızla artmaktadır. Yakın zamanlarda yapılan araştırmalar, en zengin ülkelerdeki intihar oranlarının diğer ülkelere göre daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Buna ek olarak, geçen yüzyılın son çeyreğinde işten alınan tatmin duygusunda herhangi bir artış olmamıştır.

İngiliz halkı, sinir krizleri geçiren bir halka dönüşmektedir. Yakın zamanlarda yapılan bir araştırmada insanların %70'i, yalnızca tartışma olsun diye tartıştıklarını, %67'si ise toplum içinde eski zamanlara oranla daha fazla sinirlendiklerini itiraf etmektedirler. Bunun nedeni şehir yaşamının neden olduğu gerilim mi yoksa gerçekten de neşelenme ve yaşamdan zevk alma yeteneğimizi mi yitiriyoruz?

Çoğumuz, iş yaşamımızın kazandırdığı tanınma ve taktir adına mutluluğumuzu tehlikeye atıyoruz. Hatta bazılarımız başarılı ve dolayısıyla da mutlu olmaya hakkımız olmadığına inanıyor. Genellikle daha az şey umut eder ve beklersek bu sayede hayal kırıklığının neden olacağı acıdan korunacağımızı düşünüyoruz. Eğer mutsuz olduğumuzu itiraf edersek, kendimizi kusurlu ya da başarısız gibi hissediyoruz. (Günlük dilde "üzücü" kelimesinin "yetersiz" ya da " uygun olmamak" kelimesi ile eşanlamlı kullanılması bir rastlantı mı?) Mutlu ol-

mak ya da en azından mutlu görünmek konusunda sosyal olarak duyulan arzu, inanılmaz boyutlardadır.

Ancak, belki de içinde bulunduğumuz bu genel mutsuzluk durumunun en iyi yanı (tabii ki iyi denebilirse), psikologların, sosyal bilimcilerin ve ekonomistlerin, enerjilerinin büyük bir kısmını çağlar boyunca sorulan bir soruyu yanıtlamaya yöneltmeleridir: insanları ne mutlu eder?

Peki, mutlu olup olmadığınızı nasıl söyleyebilirsiniz?

Psikologlar, mutluluğu, üzüntünün ve depresyonun olmaması hali değil, kendi başına bir ruhsal durum olarak tanımmlamaktadırlar. Mutluluk üç temel niteliğe sahiptir:

- Zevk ve haz (burada ve bu anda kendimizi iyi hissetmemizi sağlayan duygusal durum; duyu organları aracığıyla alınan keyfin tadını çıkarmak).
- Zevksiz durumların yokluğu (ağrıdan ve endişeden kurtulmak; aile, iş, duygusallık ve hobilerle ilişki içinde olmak).
- Tatmin (değerlendirip düşünerek yaşamınızın iyi olduğuna karar vermek; kendinizden daha büyük bir şeyin hizmetinde olmakta bir anlam bulmak).

Mutluluğu oluşturan bu üç niteliğin içinde duyusal zevklerin en az öneme sahip olduğuna inanılmaktadır. Yaşamla ilgilenmek ve yaşadığımız dünyada bir anlam bulmak çok daha önemlidir. Örneğin, başkaları ile iletişime geçme konusunda başarılı olan insanlar, siyaset ve gönüllü işlerle ilgilenerek uzun süreli bir mutluluk elde ederken, dünyayı kurtarmak isteyen bir rock yıldızı bu mutluluğu bir yardım konseri düzenleyerek bulabilir. Anlamlı bir yaşam sürmek için mutlaka dindar olmanız gerekmemektedir.

"Açık Üniversite sınavlarımın sonuçlarını aldım ve iyi olduklarını gördüm. Kendimi gerçekten mutlu ve rahatlamış hissettim. Aslına bakarsanız neredeyse zevkten dört köşe olmuştum."
Slough gönüllüsü

İyimser bir insan mısınız yoksa kötümser bir insan mısınız?

Mutlu insanların ortak özelliği iyimser olmalarıdır; bu, yaşamın iyiye gideceğine ve gelecekte hoş olaylar yaşanacağına dair bir inançtır. İyimser insanlar, sorunlarının geçici, kontrol edilebilir ve yalnızca belli bir durum için geçerli olduğunu düşünme eğilimindedirler. Kötümser insanlar ise, sorunların asla çözülmeyeceğine, bu sorunların kişisel ve tümüyle kendi hatalarının bir sonucu olduğuna inanırlar. Bu nedenle de küçücük sorunlar bile haftalarca ya da aylarca canlarını sıkmayı sürdürür.

Kötümser olmak ile ilgili en büyük sorunlardan bir tanesi, başarısızlığın sonuçlarından (eleştiri, utanç ve suçluluk) korkarsak, bu korkunun bizi felç eden bir şeye dönüşmesidir. Meslek hayatımız ve tüm yaşamımız, bizi yiyip bitiren bu endişe nedeniyle tüm pırıltısını yitirir.

İyimserler, aynı zamanda daha sağlıklıdırlar. Genel olarak, genel sağlık sorunlarını daha az yaşarlar ve kanser gibi hastalıklardan daha çabuk kurtulur ya da ameliyatlardan sonra iyileşmeleri daha çabuk olur. Minnesota'daki Mayo Klinik'te çalışan bilimciler, 40 yıl önce tıbbi destek almış olan 839 hasta seçtiler. 2000 yılına kadar olan dönemde, bu hastalardan 200 tanesi öldü ve yapılan araştırmalara göre iyimser olan hastaların yaşam süreleri kötümser olan hastalara göre %19 daha uzundu.

Elbette zaman zaman vergi hesaplaması ya da bir sınav gibi bazı işlerin daha az coşkun bir ruh hali içinde yapılması gerekir. Fakat ge-

nel olarak iyimser olmak daha yaratıcı ve daha açık zihinli olmamızı sağlar. İyimser olduğumuzda hem kendimize, hem diğer insanlara hem de yaşama sunacak daha fazla şeyimiz olur.

> "Bir kapı kapandığında bir diğeri açılır: fakat genellikle kapanan kapıya o kadar uzun bir süre bakarız ki, bizim için açılan diğer kapının farkına varmayız."
> *Helen Keller, kör ve sağır Amerikalı konuşmacı, yazar ve akademisyen*

Geçmişte mi, şu anda mı, yoksa gelecekte mi yaşıyorsunuz?

Amerikalı olumlu psikoloji uzmanı psikolog Profesör Martin Seligman'a göre, "Eğer şu anda yaşayıp gelecek için plan yapar ve geçmişe takılıp kalmazsak, mutlu olmak için daha iyi donanabiliriz." Saatlerinizi geçmişte yaptığınız hataları düşünerek mi harcıyorsunuz ya da gelecekteki bir mutluluğun hayalini kurarak şu andan mı kaçıyorsunuz? Herhangi bir zaman dilimine gerektiğinden fazla odaklanmaya başlarsak sorunlar çıkmaya başlar. Olumsuz insanlar, geçmişteki bazı olaylara karşı üzüntü ya da kızgınlık duyarlar; geçmişi konusunda olumlu olan insanlar ise eski olaylara karşı sıcak ve melankolik bir duygu beslerken diğer zaman dilimlerinde kendilerini daha az mutlu hissederler.

Bu anda yaşayan zevk ya da keyif düşkünleri, yalnızca o an kendilerini memnun eden olaylar üzerinde odaklanırken, bu anda yaşayan kaderciler, olan olaylar tarafından oradan oraya sürüklenir ve kendilerini güçsüz hissederler. Geleceğe takılıp kalanlarınsa yalnızca bir karakter özelliği vardır: kendileri ve çevreleri için büyük gerilimler yaratan, tutkulu ve hedef odaklı insanlar. Belli bir denge yaratabilmek için psikolog Philip Zimbardo, kesinlikle "esnek bir zaman perspektifi"

geliştirmemiz gerektiğini belirtmektedir; bu sayede herhangi bir boyutta bizim için en faydalı ve gerçek niteliklerimizi açığa çıkaran şey her ne ise onu taktir etmeyi öğrenebiliriz. Zimbardo şöyle demektedir: "Genellikle, amaçların büyük bir kısmı gelecek ile ilgilidir. Bu amaçlar içinde bulunulan ânı kaçırma eğilimindedirler. Bunun bir sonucu olarak da çoğumuz 'bu anda' yaşamayı başaramayız. Kendinize, bugün ile ilgili önemli şeyin ne olduğunu sorun. Eğer bügün hayatınızın en güzel gününü yaşayabilseydiniz, şu ankinden farklı olarak ne yapardınız?"

Küçük meseleleri zorlaştırmayın

Psikologlar, insanlar mutlu olduklarında daha büyük resmi görme eğiliminde olduklarını, mutsuz olduklarında ise takıntılı bir şekilde küçük ayrıntılara takılıp kaldıklarını gözlemlemektedirler. Seligman'a göre, bazı insanlar, sorunları ne kadar büyük olursa olsun, örneğin işleri ya da evlilikleri dağılırken, bu sorunları bir kenara bırakıp etkin bir şekilde yaşamla ilgilenmektedirler. Diğerleri ise bunu kesinlikle başaramamaktadırlar. Tek bir şey yanlış gittiğinde tüm yaşamlarını dağıtmaktadırlar.

Seligman, aslına bakarsanız, evrensel açıklamalarla özel açıklamalar arasında bir ayrım yapmanın çok önemli olduğundan bahsetmektedir. Örneğin, eğer birisi sizi red ederse, "rahatsız edici birisiyim" (evrensel bir açıklama) demek yerine, "beni rahatsız edici buldu" (özel bir açıklama) demek daha doğrudur. Acı verici tek bir yargının tümüyle olumsuz bir düşünce sürecini başlatmasına izin vermemek çok önemlidir.

Kendine güven duygusu ile tatmin arasındaki fark nedir?

Kendine güvenmek, kişinin kendinden hoşlanmasıdır ki, açıkca görüleceği üzere bu, yaşam kalitesi açısından önemli bir şeydir. Kendine güven eksikliği sosyal ilişkileri zedeleyebilir. Eğer kendinizden memnun değilseniz, başka insanlarla mutlu olmanız da çok zordur. Fakat tatmin, kendinizi uzun dönemde nasıl değerlendirdiğiniz ile ilgilidir. Gidişatınızdan memnun musunuz? Aslına bakarsanız, güçlü bir kendine güven duygusuna sahip olabilirsiniz ama işinizin ya da ilişkinizin gidişatından memnun olmayabilirsiniz.

Çok mutlu insanları yaratan şey nedir?

Çok mutlu olmanın sırrını araştıran Martin Seligman ve bir diğer Amerikalı psikolog, Ed Diener, sürekli olarak mutlu olan insanların en üst %10'luk kesimini oluşturan grubu araştırdılar. Keşfettikleri en ilginç etken, mutlu olan insanların diğerler insanlarla ilişki içinde olduklarıydı. Bu insanların bol miktarda kişisel ilişkileri ve daha iyi bir sosyal yaşamları vardı, daha az yalnız kalıyorlardı ve hem kendileriyle hem de arkadaşları ile en iyi ilişkileri kuran insanlardı. Uyku ve televizyon izleme süresi, egzersiz miktarı, sigara ve alkol tüketimi ve dini faaliyetler açısından diğer insanlar ile aralarında hiçbir fark yoktu.

Değişebilir miyim?

Hepimiz farklıyız; bu nedenle, bir insana büyük zevk veren bir şey diğer insan için son derece sıkıcı olabilir. Bununla birlikte hepimizin neşelenmesini sağlayan bir takım temel konular bulunmaktadır.

1. Bölüm'de de incelediğimiz gibi, düşünce biçiminizi değiştirmeniz ve mutluluk seviyenizi artırmanız mümkündür. Aslına bakarsanız Slough projesinin amacı buydu ve elinizdeki kitabın da tüm amacı budur. Mutluluk düzeyinizi artırmak için kitabın içinden bir takım ipuçları seçip bunların üzerinde düşünebilir ve boş zamanlarınızda bunları uygulamayı deneyebilirsiniz. Ardından amaçlarınızı biraz daha ileriye götürebilirsiniz ama bunları aşırı tutkulu bir hale gelmeden yapabilirsiniz (ulaşılamaz hedefler koymak depresyonun çok iyi bilinen nedenlerinden bir tanesidir).

Eğer tüm yaşamınız boyunca gerçek değerinizden şüphelendiyseniz, kendinizi değerlendirmeyi ve kabul etmeyi öğrrenmek, hayatınızdaki pek çok şeyi değiştirmenizi sağlayacaktır ve bunların arasında düşünme biçiminiz, insanlarla ilişkileriniz ve yaptığınız seçimler de bulunacaktır. Mutlu olmayı hak ediyorsunuz; hepimiz hak ediyoruz. Mutluluğun sizin için iyi bir şey olduğunu unutmayın; bunu nedenle onu önceliğiniz yapmaktan utanç duymayın. Psikologlar, mutluluğa doğru yapılan yolculuğu bir pencere açmaya ve ardından da manzaranın tadını çıkarmaya benzetmektedirler.

Yaşamımız kendimizi mutlu ve huzurlu hissetmemizi sağlayacak fırsatlarla doludur; ama aynı zamanda korku, huzursuzluk ve umutsuzluk dolu anları da içerir. Bunlar genetik kodlarımıza yazılmıştır ve insan olmak böyle bir şeydir. Zorlu duyguları görmezden gelmek, yaşamımızın yalnızca yarısını yaşamak demektir. Ama kesinlikle şu an olduğumuzdan daha mutlu olabiliriz.

Unutmayın, yaşam bir mücadele sporu değildir. Gerçek mutluluk kendinize biraz daha yüksek hedefler ve standartlar koymakla kazanılır, kendinizi başkalarıyla kıyaslayarak değil. Neşe dolu bir yaşam sizin yarattığınız bir şeydir. Bu, başkası tarafından asla kopyalanamayacak eşsiz bir şeydir.

"Bu, tıpkı kendi yaşamınızın dedektifi olmak gibi bir şey... hiç kimse mutluluğu kendi yaşamınıza taşımak için sizden daha uzman olamaz."

Liz Hoggard, yazar ve gazeteci

KILI KIRK YARAN MISINIZ, TATMİNKAR MISINIZ?

BBC mutluluk uzmanı Richard Stevens, ABD'li psikolog Barry Schwartz'ın çalışmalarına dayanarak, "kılı kırk yaran" insanın, daima en iyisini isteyen bir mükemmelliyetçi olduğunu söylemektedir. Örneğin, bu insanlar alış verişe gittiklerinde, neyi alacaklarına karar vermeden önce bütün olasılıkları incelemek isterler. Diğer yandan, bir "tatminkar", "Bu yeterince iyi; işime yarar," demektedir. "En üst düzeye çıkaran" bu dünyada mutsuzluğa mahkumdur çünkü çok sayıda seçenek bulunmaktadır. Basit bir yemek yemek için restoran seçmek bile bir "kılı kırk yaran" için gusto araştırmasına dönüşmesine karşın, "tatminkar" insan "şurası güzel görünüyor, ha'di bir deneyelim," der. Bir "kılı kırk yaran" için bu durum yalnızca aşırı bilgi bombardımanına tutulmak değil aynı zamanda da sonradan tüm seçenekleri inceleyemediği için duyduğu bir pişmanlık yaratır.

Stevens, Slough gönüllülerine Schwartz'ın geliştirdiği bir anketi yaptırmıştır. En yüksek mutluluk puanı alanların, özellikle de günlük seçimler söz konusu olduğunda durmadan en iyi seçeneği arayan insanlar olmak yerine kendilerinden memnun olma eğiliminde oldukları ortaya çıkmıştır.

Kendinizin bir "kılı kırk yaran mı" yoksa bir "tatminkar" mı olduğunuzu anlamak için bir sonraki sayfada bulunan testi deneyin.

KILI KIRK YARMA DERECENİZ

Aşağıdaki maddelerden her birinin yanına, 1'den (kesinlikle katılmıyorum) 7'ye (tümüyle katılıyorum) kadar bir puan yazın.

- Ne zaman bir seçimle karşı karşıya kalsam, diğer tüm olasılıkların neler olduğunu anlamaya çalışırım; hatta o an için belirgin olmayan olasılıkların bile.
- İşimden ne kadar tatmin olsam da, daha iyi olasılıkları araştırmanın hakkım olduğuna inanıyorum.
- Arabamda radyo dinlerken, o anda dinlemekte olduğum kanaldan memnun olsam da, sık sık daha iyi bir şeyler olup olmadığını görmek için diğer kanalları tararım.
- Televizyon izlerken çoğunlukla, bir yandan belli bir programı izlerken bir yandan da diger kanalları tararım.
- İlişkiye giysiler gibi davranırım: üstüme en iyi uyanını buluncaya kadar pek çoğunu denemem gerektiğine inanırım.
- Bir arkadaşım için hediye almak bana daima çok zor gelir.
- DVD kiralamak çok zor ir iştir. En iyisini seçmek için çok uğraşırım.
- Alış veriş yaparken gerçekten sevdiğim bir giyecek bulmak çok zordur.
- Bir şeyleri derecelendiren listeleri çok severim (en iyi film, en iyi şarkıcı, en iyi sporcu, en iyi roman gibi).
- Mektup yazmakta zorlanırım çünkü söylemek istediklerimi tam olarak ifade etmek çok zordur. Bu nedenle bir sürü eskiz hazırlarım.
- Ne yaparsam yapayım, kendimle ilgili yüksek standartlarım vardır.
- Asla ikinci en iyiyi kabul etmem.
- Sık sık şu anki hayatımdan oldukça farklı bir yaşam sürmeyi hayal ederim.

Skor

Bütün rakamları toplayın.
40 ya da altı: Tatminkarlığa daha yakınsınız.
50: ortadasınız.
65 ve üzeri: "Kılı kırk yarmaya" daha yakınsınız.

© B. Schwartz; tüm hakları saklıdır.



Mutluluk Bilimi

"Başınıza gelen iyi şeyleri görün ve yaşamınızın her ânının tadını çıkarın."
Yoko Ono, Amerikalı sanatçı

"Olumlu psikoloji" terimi, Amerikalı psikolog Profesör Martin Seligman tarafından, insanların; endişe, depresyon ve stres gibi olumsuz zihinsel durumları yerine, olumlu duygularına, bireysel güçlerine ve erdemlerine odaklanan psikoloji akımını tanımlamak için geliştirilmiştir. Bu bilim dalı, psikologları, yaşamın olumlu yanlarını artırmak ve güçlendirmek üzerine yoğunlaşmaya cesaretlendirmektedir.

Geçmişte psikologlar, belli bir hastalığın pençesinde olmamanın, o insanın yeterince iyi olduğu anlamına geldiğini düşünüyorlardı. Eğer hasta herhangi bir yardıma ihtiyaç duyuyorsa bu durumda amaç, onu olumsuz durumdan nötr bir duruma, buradan da normal bir duruma ulaştırmaktı. Günümüzde ise psikologlar, yalnızca depresyona girmeyi engellemek yerine gerçekten de mutluluk seviyesinin artırılabileceğini keşfetmişlerdir.

Olumlu psikoloji, nörobiyolojiyi, psikolojiyi, tıbbı, eğitimi ve sosyal bilimleri birleştirmektedir. Bu bilim dalı, bir terapi yönteminin yerine yenisini koymamakta, bunun yerine varolanları değiştirerek ve iyileştirerek kullanmaktadır. BBC uzmanı Brett Kahr bu konuda şunları söylemektedir: "Slough projesinin ilginçliği ve yaratıcılığı, bilinen güvenilir psikolojik ve psikoterapik bilgiyi belli bir alana, yani Slough'a uygulamaktı. Bu aynı anda hem heyecanlandırıcı hem de korkutucu olan büyük bir maceraydı çünkü şu ana kadar hiçbirimiz buna benzer bir deney yapmamıştık."

İyi haber, Slough kasabasının gönüllülerine mutluluk deneyi sıra-

sında öğretilen olumlu psikolojinin amaçlarının ve egzersizlerinin çoğunun, günlük yaşamda uygulandıklarında olağanüstü başarılı sonuçlar vermeleriydi.

Olumlu psikoloji, 30 yıldır depresyon üzerinde çalışan Seligman 1988 yılında, Amerikan Psikoloji Derneği'nde, psikologların farkında olmadan yoldan saptıklarını söylediğinde yaratılmıştı. Seligman, psikologların, kendilerini yalnızca yaşamları umutsuzcasına yanlış giden insanlara adamak yerine, yaşamlarındaki her şey tümüyle doğruymuş gibi görünen insanlara da adamaları gerektiğini söylemişti. Mutlu bir yaşamın sırlarını keşfederek, mutluluk için bir reçete bulmak mümkün olabilirdi.

Yaptığı konuşma inanılmaz bir başarı kazandı ve Seligman kısa bir süre sonra, olumlu psikolojinin tüm yönlerini araştırmak için kullandığı 30 milyon dolarlık bir araştırma bütçesi kazandı.

Olumlunun üzerinde durmak

Olumlu psikoloji uygulayan psikologlar, zihinsel sağlığın bir tür adele geliştirme yöntemine benzemesi ya da zihin ve ruh için bir tür atletizm programı olması gerektiğine inanmaktadırlar. İşin sırrı, bizi mutlu eden şeyin tam olarak ne olduğunu keşfetmek ve bunun yaşamımız içindeki yerini güçlendirmektir. Bunu başarmak çok kolay diyebilirsiniz: bana biraz daha fazla para, seks ve şöhret ver, yeter! Ancak bu, gerçekten de işe yaramamaktadır.

2. Bölüm'de de açıklandığı gibi, temel ihtiyaçlarımız bir kez karşılandığında, fazladan para ya da sosyal konum mutluluk seviyemizde herhangi bir değişikliğe neden olmamaktadır. Aynı şekilde gençlik, eğitim ya da daha yüksek bir IQ da işe yaramamaktadır. Pek çok insanın mutluluk yörüngesinin izlerini takip ederseniz, bu yörüngenin zaman içinde bir U-şekli çizdiğini görürsünüz. İnsanlar, genel olarak en yüksek tatmin düzeyine yirmili yaşlarının ulaşmaktadırlar. Ardından bu seviye orta yaşlarında düşmeye başlamakta ve yaklaşık 42 yaş-

larında en alt seviyeye inmektedir. Ardından çoğumuzun mutluluk seviyesi yaşlandıkça yavaş yavaş atmakta, 60 yaşlarında en yüksek mutluluk seviyesine ulaşmaktadır; elbette sağlıklı kalındığı sürece.

Mutluluk her ne kadar büyük oranda genetik mirasa bağlı olsa da hiçbirimiz evrimin birer kölesi değiliz. Olumlu psikoloji ya da diğer adıyla "mutluluk bilimi", mutluluğun, nezaket, eşsizlik, mizah, iyimserlik ve cömertlik gibi zaten sahip olduğumuz pek çok gücümüzü ve özelliğimizi tanıyıp bunları geliştirerek ulaşabileceğimiz bir zihinsel durum olduğunu söylemektedir.

"Değişimi gerçekleştirmek için düşünme biçiminizi değiştirmelisiniz. Bu gerçeği fark ettiğim andan itibaren bunu başarmaya çalışıyorum. Dünyadaki yerimi ve durumumu farklı gözlerle görüyorum. Umarım ki düşünce biçimimi değiştirmek için giriştiğim bu çabamı sürdürürüm çünkü bunun çok faydasını gördüm ve kendimi gerçekten de mutlu hissediyorum. Adeta daha canlıyım ve bir şekilde yükseldim."
Slough gönüllüsü

Kötü yanlarınız üzerinde takılıp kalmayın

Olumlu psikoloji bizi, kötü yanlarımız üzerine odaklanıp zayıflıklarımızı düzeltmeye çalışmak yerine, doğuştan varolan olumlu özelliklerimizi ve güçlü yanlarımızı geliştirmek üzerine odaklanmaya cesaretlendirir. Kendinize şunu sorun: zaman benim için ne zaman durur? Tam olarak ne zaman, gerçekten yapmaktan hoşlandığım şeyi yapacak ve bunun asla bitmemesini isteyeceğim? Yaşamımızdaki mutluluğun kaynağını belirleyerek ve onu geliştirmek için bilinçli bir çaba sarf

ederek çoğumuzun ortalama tatmin seviyemizi yukarılara çekmemiz mümkündür.

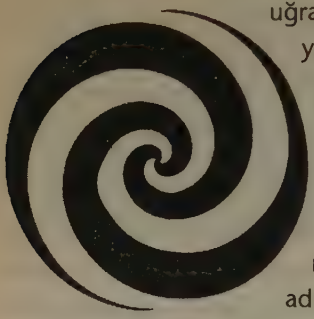
Fakat doğuştan sahip olduğumuz güçlü yanlarımızı nasıl belirkleyeceğiz? *Gerçek Mutluluk* (www.authentichappiness.org) adlı eserinde Seligman, doğuştan sahip olduğumuz 24 güçlü yanımızı sıralamakta (bu özelliklerin seçilmesinin nedeni hemen hemen her kültürde aynı olmalarıdır) ve bunların içinden en güçlü beş tanesini belirlemenizi sağlayacak bir test yapmaktadır. Bu güçlü özelliklerin, eleştirici düşünce, sosyal zeka, azim, liderlik, sağduyu ve öğrenme sevgisi gibi "ölçülebilir ve elde edilebilir" şeyler olduğunu ısrarla belirtmektedir. Örneğin, eğer en güçlü özelliğinizin öğrenme sevgisi olduğunu düşünüyorsanız kendinize bu özelliğinizin size şunları kazandırıp kazandırmadığını sorabilirsiniz:

- Bir gerçeklik duygusu ("işte bu, gerçek ben").
- Bu özelliği kullanırken hissedilen bir zevk duygusu.
- Güçlü yanımızı ilk olarak denediğimizde fark ettiğimiz hızlı bir öğrenme eğrisi.
- Bu özelliği kullanmanı yeni yollarını bulmak için duyulan heves.
- Bu özelliği kullanırken hissedilen bir kaçınılmazlık duygusu ("becerebilirsen beni durdurmayı dene").
- Tükenme yerine canlanma.
- Neşe, zevk, keyif, hatta esrime duyma.

"Akışı" geliştirmek

Olumlu psikoloji, bir kez güçlü yanlarımızı belirlemeyi başardık mı, onları yaşamımızda gittikçe daha fazla kullanmanın bizi daha mutlu ve daha tatmin olmuş bir hale getireceğini söylemektedir. Güçlü yanlarımızı büyük bir cesaret ve hevesle kullandıkça, yaptığımız şey ister çalışmak, ister müzik isterse spor olsun kendimizi tümüyle yaptığımız şey içinde yitirmeye başlarız; olumlu psikoloji bunu "akış" olarak ad-

landırmaktadır.



Macar psikolog Mihaly Csikszentmihayli, akış uğraşlarının insanların kendilerini tümüyle yaptıklarını işte kaybetmelerine neden olduğunu ve ardından büyük bir tatmin duygusu hissettiklerini fark etmelerini sağladığını keşfetmiştir. Bu oyuncu ya da yaratıcı eylemler, buz pisti üzerinde üç puanlık bir dönüş hareketini başarmaya çalışmaktan, mükemmel bir salsa adımını öğrenmeye çalışmaya kadar farklı şeyler olabilirler. Hepimiz kendimizi bir şeye kaptırıp saate bile bakmak istemediğimiz zamanları çok iyi biliriz. Ayrıca görülen odur ki, bir süreliğine kendimizi unutmak son derece zevk verici bir deneyimdir.

"'Akış' duygusunu her zaman, kendinizi zevke bir işe kaptırıp da, dilinizi dudaklarınızın arasından dışarı çıkardığınız anlara benzetirim. Örneğin çocuklar bunu, resim çizerken sık sık yaparlar."

Richard Reeves, BBC mutluluk uzmanı

Görünen odur ki, okuma, matematik denklemler üzerinde çalışma, bir hikaye anlatma hatta sosyal bir ortamda bulunma gibi, kendimizi içinde tümüyle kaybettiğimiz her şey bir akış deneyimi olabilir. Akış eylemlerinin bir takım ortak özellikleri bulunmaktadır:

- Bir takım zorlukları vardır ve bazı yetenekleri gerektirirler.
- Konsantrasyon yeteneğine, bedenin ve zihnin kendi sınırlarında esnemesine ihtiyaç duyarlar.
- Net amaçlar içerirler.
- Etkileri hemen fark edilir.
- Bunlarla, derin bir şekilde ve zahmetsizce ilgileniriz.
- Bir denetim duygusu vardır.

- Benlik duygumuz ortadan kalkar.
- Zaman durur.

Seligman, gerçekten iyi olduğumuz bir alanda uğraştığımızda hissettiğimiz refah ve mutluluk duygusunun gerçek olduğunu söylemektedir. Buna karşılık, çaba sarf etmemiz gereken ve pek başarılı olmadığımız bir alanda uğraştığımızda kendimizi tükenmiş hissederiz.

Elbette ki, Seligman'ın bulgularının bazıları yeni şeyler değildir. BBC mutluluk uzmanı Richard Stevens, "Carl Rogers ve Abraham Maslow gibi insancıl psikologlar tarafından yapılmış olan onlarca yıllık etkili çalışmaları unutmamalıyız," demektedir. Stevens, Slough gönüllüleri için mutluluk egzersizleri geliştirirken bu insanların çalışmalarından faydalanmıştır.

Slough gönüllüleri, her ne kadar bu tanım kendilerine tanıdık gelmese de akış kavramını anlamışlardır. Ayrıca bu insanlardan büyük bir kısmı bu deneyimi farklı uğraşlarda hissetmişlerdir. Gönüllülerden bir tanesi şunları söylemedi: "Sınav düzeltmeleri üzerinde çalışmaktan çok yorulup gerilmeye başladığımda annem dışarı çıkıp bedmington oynamamızı önerdi. Oyuna başladıktan beş dakika sonra, sınavları tümüyle unuttum ve eğlenmeye başladım. Yüzüme yeniden bir gülümseme yayıldı." Bir diğer gönüllü ise şarkı söylemenin kendisi için çok zevkli olduğunu ve kekeleme alışkanlığını ortadan kaldırdığını belirtti: "Sahnede şarkı söylemek kendime olan güven duygumun inanılmaz derecede artmasına neden oluyor. Bu projeye katıldığımdan beri, bir kez bile kekelemedim. Kendimi gerçekten de bitkin hissediyordum; şimdiyse inanılmaz derecede canlıyım. Kendimi tümüyle farklı bir insan gibi hissediyorum."

Hatta gönüllülerden bir tanesi akış duygusunu daha garip bir ortamda, trafik sıkışıklığında bulduğunu söylüyor: "Kendimizi anayolda berbat bir trafik sıkışıklığının içinde bulduk ve bunun üzerine eve gitmek için alternatif bir yol bulmaya çalıştık. Direksiyon başındaki sevgilim arabayı kullanırken yol bulma görevi bana düşüyordu. Bu benim becerikli olduğum alanlardan bir tanesi olmadığından, kaybolmadan evin yolunu bulduğumuzda kendimi çok iyi hissettim. Trafikte

sıkışıp kalmak gibi tatsız bir durumu mutlu bir maceraya dönüştürebildiğim için daha da mutlu oldum."

BU DENEYİM NİÇİN AKIŞ OLARAK ADLANDIRILIYOR?

Olağanüstü eseri, *Akış: Mutluğunu Nasıl Elde Edebileceğimiz ile İlgili Klasik Bir Çalışma* adlı kitabında Mihaly Csikszentmihalyi, kendinin (ve daha sonradan Seligman'ın) "akış" terimini seçmesinin nedeninin, bu deneyimi yaşayan pek çok insanın onu tanımlarken bu terimi kullanmaları olduğunu söylüyor: "Akıyla hareket ediyordum." Akışa ulaşmayı başaran insanların, "daha güçlü ve daha kendinden emin bir ruh hali geliştirdiklerini çünkü ruhsal enerjilerinin daha büyük bir kısmının, elde etmeye uğraştıkları şey için harcadıkları çabaya yönlendirildiğini," belirtiyor.

Buna ek olarak, akış deneyiminin, kültür, sosyal konum, yaş ya da cinsiyet farkı olmadan hemen hemen herkes tarafından benzer şekilde yaşandığını da söylüyor. Buradaki amaç, yapılan işi, akış yaratıcı bir eyleme dönüştürmek ve aile ile, eşlerle, çocuklarla ve arkadaşlarla kurulan ilişkileri daha eğelenceli bir hale getirmenin yollarını keşfetmek. Hatta çamaşır yıkamak ve ev işi yapmak gibi sıradan işlerin bile, amaçlar ve kurallar koyarak yeniden yapılandırıldıklarında zevkli hale geldikleri görülmektedir.

Richard Stevens, deneyler sırasında Slough gönüllülerini, her zamanki sıradan işleri daha eğlenceli ve zevkli bir hale getirmek için hayal güçlerini kullanmaya teşvik etmiştir. "Bir şeyden zevk alıp almamanızı sağlayan şey kesinlikle tavırlarınız ile ilişkilidir," demektedir. Bu nedenle gönüllüler, belli bir hızda bulaşık yıkamak, sevgiyle cilalamak ya da şarkı söyleyerek süpürmek gibi farklı strajilerle ev işlerini daha eğlenceli hale getirmeye çalışmışlardır.

Örneğin süpürge yaparken, Quenn'in "I want to break free" gibi bir şarkısını dinleyebilir ya da kendinize belli bir süre verip işi bu süre içinde mükemmel bir şekilde bitirmeye çalışabilirsiniz. Bütün mesele, tıpkı oyun oynarken olduğu gibi kurallar ve hedefler koymaktır. Her iş bir oyuna dönüştürülebilir ve dikkatinizi yoğunlaştımanızı sağlayıp size keyif verebilir; elbette zihninizi bu şekilde düzenlerseniz.

Richard Stevens, Slough projesinde kullanılmak üzere, gönüllülerin kendi boş zamanlarında kullanacakları mutluluk araçları ve egzersizleri geliştirmek için Jane Henry, Linda Corlett ve Nevia Mullan ile birlikte çalışmıştır. Bu egzersizler arasında, gönüllülerin kendi yaşamlarında daha fazla akış deneyimlemelerine yardımcı olacak egzersizler de bulunmaktadır.

KENDİ AKIŞINIZI BULMAK

Akış ya da içsel neşe, kendinizi heyecanlı, canlı, hevesli ve mutlu hissettiğiniz herhangi bir uğraş tarafından yaratılabilir. Herkes akışı farklı bir şekilde bulur; bazen futbol oynayarak, spor salonuna giderek, şarkı söyleyerek, çocuklarla oynayarak, bir partiye katılarak ya da iyi bir film izleyerek.

Önümüzdeki bir kaç hafta boyunca yaşamınızda daha fazla akış hissetmek için neler yapacaksınız? Yapmaktan hoşlandığınız şeyleri düşünmek için biraz zaman harcayın ve aşağıya düşüncelerinizden bazılarını yazın. Önümüzdeki haftalarda bu notları yeniden okuyup kendinize bu şeylerden daha fazlasını yapmayı anımsatabilirsiniz.

Şunları yapacağım:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

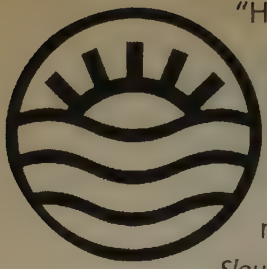
_____

_____

_____

_____

© Corlett, Stevens, Mullan ve Henry; tüm hakları saklıdır.



"Her gün, gittikçe daha ilginçleşmeye başladı. Şarkı söylemekten o kadar büyük bir zevk almaya başladım ki, kafamın içindeki şarkı söyleyen sesi durduramıyorum. İnanılmaz bir mutluluk ve coşku hissediyorum."

Slough gönüllüsü

OLUMLU DENEYİMİN GÜCÜ

Yıllar boyunca, farklı kültürler, meslekler, dinler, sosyal konumlar ve ekonomik gruplar üzerinde mutluluk üzerine yapılan incelemeler sistematik bir şekilde derlenmiştir. Bu araştırmalarda pek çok farklı yöntem kullanılmıştır ve bunlardan bir tanesi de "günü yeniden yapılandırmak" olarak adlandırılmaktadır. Bu çalışmada, günlük tutarak bir gün önce olan her şeyi en ince ayrıntılarına kadar belli bir yöntemle yazar ve her olayda hissettiğiniz duyguları not edersiniz.

Bu yöntem 900 Teksaslı kadın üzerinde kullanılmış ve inanılmaz sonuçlar elde edilmiştir. Araştırma sonucuna göre, bu insanları en fazla mutlu eden beş uğraş sırasıyla şunlardır: seks, sosyalleşme, keyif yapma, dua etme ya da meditasyon ve yemek yemedir. Bunları egzersiz ve televizyon seyretmek izlemektedir. Fakat listenin en altlarında, yemek yapmak ve ev işleriyle ilgilenmek anlamına gelen "çocuklarımla ilgilenmek" bulunmaktadır!

Diğer yanda, yapılan ulusal araştırmalarda insanlar genellikle çocuklarının en büyük zevk kaynakları olduğunu söylemektedirler. 2004 Aralık ayında, *Time* dergisi tarafından okuyucuların %35'i arasında yapılan bir anket, insanların çocuklarını ve torunlarını listenin en başına yerleştirdiğini göstermektedir. Bu durumda, insanların olumlu uğraşlar ve deneyimler konusundaki bu inişli çıkışlı ifadelerini nasıl değerlendireceğiz?

Princeton Üniversitesi'nden Psikolog Daniel Kahneman, bunun, "deneyimleyen" ben ile "anımsayan" ben arasındaki eşitsizlikten kaynaklandığına inanmaktadır. Araştırmalarında, bir deneyimi nasıl hatırladığımız, o deneyim sırasındaki duygusal iniş çıkışlar ve deneyimin nasıl sonlandığı ile yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bu nedenle, örneğin eğer İtalya tatilinizin ilk gününde, yoğun trafikte yolunuzu bulmaya çalışırken bir şöför size rahatsız edici bir şekilde korna çalarsa, bu durum sizi olumsuz bir ruh durumuna sokup, bu deneyim araba yolculuğunuz ile ilgili olarak zihninize kazınabilir. Ancak, tatilinizin sonunda, kendinizi dinlenmiş hissettiğinizde ve tatilinizin keyifli yemeklerini ve ilginç seyehatlerinizi anımsarken aynı deneyim daha az olumsuz etkiye sahip olabilir.

Mutluluk dansınızı yapın

İngilizler, fiziksel yakınlaşma konusunda son derece katı insanlar olduklarından, Richard Stevens, utangaçlıktan kurtulmaları ve akışı bulmaları için insanlara dans etmelerini önermiştir. "Dans, bizi mutlu edecek anahtar etkenlerden bir tanesidir," demektedir. "Bedenimizi ve müziğe verdiğimiz duygusal tepkiyi içermekte ve bizi diğer insanlara bağlamaktadır. Slough gönüllüleri için kullanılan mutluluğu artırıcı stratejilerden bir tanesi de, Güney Amerikalı psikolog Rolando Toro tarafından başka insanlarla ilişkiye geçme duygusunu ve yeteneğini artırmak için geliştirilmiş bir sistem olan biodanza çalışması yapmak amacıyla, İngiliz Biodanza Okulu yönetici Patricia Martello'nun kullanılması olmuştur.

Biodanza'yı deneyen gönüllülerden bir tanesi yaşadığı deneyimi şöyle anlatmaktadır: "Müzik başlağında bedenim müziğe tepki verdi. Enerji seviyem artmaya ve ayaklarım hareket etmeye başladı. Öğrenilecek teknikler, adımlar, doğru ve yanlışlar olmadan, çekingenliğimi bir kenara bırakıp, bedenimin ritme uymasına izin vererek kendimi hareket aracılığıyla ifade etmekten büyük bir keyif aldım. Çalışmadan ayrıldığımda kendimi son derece enerjik hissediyordum ve bu duygu tüm hafta boyunca sürdü."

Ne tür bir dansçı olduğunuz hiç önemli değildir: kendinizi dansa bırakmak hem duygusal hem de fiziksel anlamda gerçek bir rahatlama ve serbest kalma duygusu hissetmenizi sağlar. Katılımcılardan bir tanesi bu çalışmadan özellikle çok fayda görmüştür çünkü söylediğine göre, "bu konuda gerçekten iyiymiş ve bu nedenle faydalarına ek olarak gerçek bir başarı duygusu da hissetmiş."

Hayaller Gerçek olabilir

Çocukluk tutkularınızı hatırlıyor musunuz? Belki bunlardan bazılarının zevkli akış eylemleri olduğunu söyleyebilirsiniz. Slough projesi psikoterapistlerinden Brett Kahr, bir grup gönüllüden oluşan bir çocukluk hayalleri grubu kurdu. Brett şöyle bir açıklamada bulunmaktadır: "Sigmund Freud'un da bir seferinde söylediği gibi, 'Para hiç kimseyi mutlu etmez çünkü para, çocukluğa ait bir arzu nesnesi değildir.' Çoğumuzun, evli olmamıza, çocuklarımız olmasına, bir Jeep'e ve bir labrador köpeğe, güzel bir eve ve iyi bir işe sahip olmamıza karşın mutlu olmamamızın nedenlerinin, bunlardan hiçbirinin çocukluk arzularımız olmamasından kaynaklandığına inanıyorum. Psikoterapi aracılığıyla insanların çocukluklarına ait ve genellikle de hayal kırıklıkları nedeniyle tatmin edilememiş olan tutkularının neler olduğunu keşfetmelerine ve bunları yaşamlarına yeniden sokmak için yaratıcı bir çözüm bulmalarına yardımcı olmaya çalışıyorum.

"Psikoterapi, her zaman profesyonel bir futbolcu olmak isteyen ama şu anda 50 yaşında hafif göbekli bir adamın bu arzusunu gerçekleştirmesine yardımcı olamayabilir ama fizikselliği, sporculuğu ve erkekler arası dayanışmayı yaşamına yeniden sokarak mutlu olmasına yardımcı olabilir."

BBC mutluluk uzmanı Richard Stevens, proje boyunca bir grup insana, hayatları boyunca yapmak istedikleri şeyin ne olduğunu yeniden keşfetmelerine ve ardından da bu amaçlarına ulaşmalarını sağlayacak gerçekçi adımlar atmalarına yardımcı olmaya çalıştı. Grubun içindeki kadınlardan bir tanesi hayalini yeniden keşfetti ve bir sahne

komedyeni olma isteğini gerçekleştirmek üzere çalışmaya başladı, her zaman yazı yazmak isteyen bir diğeri ise yazdıklarını gruptaki diğer insanlarla paylaştı.

"Slough projesine şükürler olsun ki, bu proje sayesinde tasasız çocukluk zamanlarımdan beri hissetmediğim duyguları yeniden hissetmeye başladım. Her geçen gün daha fazla insanla tanışıyor daha fazla arkadaşlık kuruyor ve istediklerimi daha fazla yapıyorum. Kendimi her zaman olduğumdan daha az yorgun hissediyorum ve daha az uykuya ihtiyaç duyuyorum; ama uykularım çok daha iyi ve uyandığımda kendimi tümüyle dinlenmiş ve harekete geçmeye hazır hissediyorum."

Slough gönüllüsü

Mutluluğa ulaştırdığı söylenen kestirme yollar işe yaramaz.

Çoğumuz, alkol, seks, alış veriş ya da uyuşturucu gibi mutluluğa ulaştıracak kısa yolları denememize karşın, bunların sağladığı iyi olma hali fazla uzun sürmemektedir. Aslına bakarsanız istediğimiz şey, zevki "kazanmak" ve bu sayede de onun bizim malımız olmasını sağlamaktır. Yaşamımızdaki güzelliklerin büyük bir çoğunluğu, bu yolculuğun kendisini deneyimlemekten kaynaklanır; varılan noktadan değil.

Profesör Seligman'a göre, harika bir kitap okumak, dans etmek, kaya tırmanışı yapmak gibi kendimizi tümüyle adadığımız zevk verici uğraşlar, bedensel hazların daha uzun süre devam etmesini sağlamakta ve gelecekte kullanılmak için psikolojik bir yatırım (bankadaki para gibi) yapmamızı sağlamaktadırlar. Elbette ki bedensel zevklerden uzak durmamızı tavsiye etmemekte yalnızca bunların arasına bir

açıklık koymamızı önermektedir. Eğer kendimizi bir anda kaçınılmaz ve engellenemez bir aşerme durumunda bulursak, her seferinde arzumuzu tatmin etmek için dozu artırmak zorunda kalırız. Ayrıca bu durumda, arzunun tatmininin hemen ardından akşamdan kalmalık, şişkin kredi kartı faturaları ve daha kalın bir bel gibi, kendimizden nefret etme duygusu hissedilmektedir.

İşe yarayan şeye odaklanın

Düşünme biçiminizi değiştirip mutlu olmak istiyorsanız, günlük hayatınızda nelerin işe yaradığını düşünerek başlayın. Kendinizi ne zaman bir şeyler konusunda olumsuz hissetseniz, hemen bir süre durup kendinize o gün iyi giden şeyleri anımsatın. Bu iyi şeyler hoş bir sohbetten iyi bir saç kesimine kadar herhangi bir şey olabilir; hatta işe giderken yağmurun yağmayıp trafiği tıkamaması bile olabilir.

Eğer "her zaman" ve "asla" kavramları ile eşleştirerek olumsuz şeyleri düşünürseniz, sürekli, kötümser bir tarz geliştirmeye başlarsınız. Ama eğer "bazen" ve "son zamanlarda" kavramları ile eşleştirerek, kötü olayları geçici bir şey olarak suçlama eğiliminde olursanız bu durumda iyimser bir tarz geliştirirsiniz.

> "Her zaman, hiçbir şeye kesin gözüyle bakmamaya ve kendime sürekli olarak ne kadar şanslı olduğumu anımsatmaya çalışırım. Yaşamımda nerede bulunuyor olursam olayım, her zaman üzerinde düşünebileceğim, olumlu şeylerden oluşan bir listem vardır."
> *Slough gönüllüsü*

Richard Stevens, gönüllülere sürekli olarak, ne hissetmeleri gerektiğinin değil gerçekte ne hissettiklerinin bilincinde olmalarını söylemiştir. "Kendinizi başkalarıyla kıyaslamak bir süre sonra sizi, mutsuz olacağınız kaçınılmaz bir duruma sokar. Bu nedenle de, dikkatinizi başkalarının size, mutluluk verdiğini söyledikleri şeye değil, kendinizi gerçek-

ten iyi hissetmenizi sağlayan şeye yönlendirmeniz son derece önemlidir."

Richard Stevens, meslektaşları Jane Henry, Linda Corlett ve Nevia Mullan'ın da yardımlarıyla Slough gönüllüleri için dört tam gün süren mutluluk seminerleri düzenledi. Seminerin ilk sabahı, kendimiz ile ilgili daha olumlu bir bakış açısı geliştirmemizi sağlayacak stratejilere ayrıldı. Bu çalışma sırasında kullandıkları egzersizlerden bir tanesini aşağıda görmektesiniz:

OLUMLU DÜŞÜNME

Psikolojideki anahtar noktalardan bir tanesi, düşüncelerinizin duygularını etkilemesidir. Aşağıda, kendinizi olumlu bir ruh halinde hissettiğiz süreyi artırmanızı sağlayacak bir kaç düşünce bulacaksınız.

Başınıza gelen iyi şeyleri düşünün. Her gün en azından bir kez, yaşamınızdaki iyi ve belki de hârikulade şeyleri düşünmek için zaman ayırın.

Hoşlandığınız yanlarınızı anımsayın. Kendinizi çok mutlu hissetmediğiniz zamanlarda, sahip olmaktan memnun olduğunuz özelliklerinizi düşünün.

Olumlu düşüncelere odaklanın. Aklınıza olumsuz düşünceler üşüştüğünde, kısa bir süre için bile olsa daha olumlu bir şeyi düşünün (çalıştıkça daha başarılı olacaksınız) ya da hoşlandığınız bir şeyi yapın.

Önümüzdeki haftalarda, olumlu düşüncelerinizi artırmak için neler yapacağınızı not edin ve bunlardan faydalanın:

Şunları yapacağım:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

© Corlett, Stevens, Mullan ve Henry; tüm hakları saklıdır.

Kötümser iç sesinizden Kurtulun

Olumlu psikoloji bize, tepkisel alışkanlıklarımızın (bir şeyler yanlış gittiğinde kendimize söylediğimiz şeylerin) genellikle birer çarpıtma olduğunu söylemektedir: bunlar, katı bir anne baba, çocukluk çatışmaları ya da acımasız bir öğretmen gibi geçmişteki hoş olmayan deneyimlerin ürettiği kötü düşünce alışkanlıklarından başka bir şey değildir. Fakat zaman geçtikçe, artık bu alışkanlıklar kendi içimizden yaratılmaya başladıkları için onları birer kutsal söz gibi kabul etme eğiliminde oluruz.

Sevilemeyecek ya da iş verilemeyecek biri olduğumuza inanmamız bunun doğru olduğu anlamına gelmez. Olumsuz sesinizi bir süreliğine, en azından söylediği şeyin doğru olup olmadığını görecek kadar uzakta tutmayı öğrenmeniz çok önemlidir. Çoğu zaman karanlık düşünceler yalnızca aşırı tepki göstermekten başka bir şey değildirler. Örneğin, eğer diyetini bir kez bozdunuz diye, "kocaman bir domuzum" şeklinde düşünür ve bunun üzerine diyetinizi toptan bırakırsanız, hatalı olan şey düşünme biçiminizden başka bir şey değildir. Bunun yerine kendinize, "bu konuya daha az yıkıcı bir şekilde yaklaşmanın bir yolu var mı?" diye sorun.

Elbette ki yeniden yapılanmak, yani otomatik olarak doğan kötümser düşünceleri tanımayı ve bunlara karşı çıkmayı öğrenmek çalışmayı gerektirir. Araştırmalar, beynin yeni bir alışkanlık edinmesinin 21 gün sürdüğünü göstermektedir ve bunu takip eden 63 gün ise öğrendiğiniz şeyin iyice yerleşmesini sağlamaktadır. İlk başlarda kendinizi biraz garip hissedebilirsiniz ama çalışmayı sürdürürseniz, kısa süre sonra sürekli olarak yeni öğrendiğiniz şekilde davrandığınızı fark edeceksiniz.

Ne yaparsanız yapın, meseleleri, gecenin bir yarısında uykunuz kaçtığında çözmeye çalışmayın. Kendinize şöyle söyleyin: "Şu an gecenin yarısı ve herhangi bir sorunu çözecek kadar dinlenmiş bir durumda değilim. Yarın, bu mesele üzerinde çalışmak için daha doğru bir zaman olacak."

Her şey bir yana, kendinizi olumsuz düşüncelere sahip olduğunuz için cezalandırmayın; böylesi kendinizi iki kez cezalandırmak olacaktır.

"Yaşam hakkında olumlu olmanın ve yarının iyi bir gün olacağına inanmanın iyi bir şey olduğunu düşünüyorum."
Slough gönüllüsü

Tutku ve mutluluk

Bir amaç doğrultusunda büyük bir enerji harcamaya başlamadan önce, kendinize şu önemli sorulardan bazılarını sorun:

- Bu gerçekten de yapmak istediğim bir şey mi?
- Tahmin edilebilir bir gelecekte yapmakta olduğum bu şeyden zevk alacak mıyım?
- Benim ve başkalarının bu amaç için ödeyeceği bedel buna değer mi?
- Eğer bu amacı gerçekleştirebilirsem kendimle barışık olmayı sürdürebilecek miyim?

Mihaly Csikszentmihayli'nin gözlemlerine göre, iş kolik bir insan, "iki yaşındaki çocuğu ile sohbet etmenin, patronu ile golf oynamaktan daha zevkli olduğunu," fark edebilir.

MUTLULUĞA GÖTÜREN 12 ADIM

Psikologlar, olumlu psikolojiyi ve buna bağlı olarak da mutluluğu hayatımıza taşımak için bir takım kesin adımlar olduğuna inanmaktadırlar:

1 Yapmaktan hoşlandığınız işi yapın.

2 Mutlu davranın. Mutlu bir yüz takının ve olumlu olduğunuzu varsayın. Araştırmalar, kendine güveni tammış gibi davranan insanların zaman içinde kendilerini daha iyi hissettiklerini ortaya koymaktadır.

3 Kendi en iyi arkadaşınız olun. Kendinizi eleştirmeyi ve kendinizden olanaksız taleplerde bulunmayı bırakın.

4 Her gün, içinde bulunduğunuz anda yaşamaya çalışın ve kendinize bunu hak ettiğiniz için değil de iyi bir şey olduğu için bir ödül verin.

5 Arkadaşlarınız ve aileniz için zaman ayırın. Mutluluğunuz için bu, nerede yaşadığınızdan ve ne kadar kazandığınızdan çok daha önemlidir.

6 Günü yakalayın. Yaşamdaki sorunlara olumlu bir şekilde yaklaşın; sorunları abartıp da sizi aşağıya çekmelerine izin vermezseniz, üzerine mutluluğunuzu inşa edeceğiniz sağlam temeller atabilirsiniz.

7 Yaşamınızdaki neşe kaynaklarının tadını çıkarın. Yeşil salatanın tazeliğine ve güneş ışığının çimenler üzerindeki pırıltılarına dikkat edin. Psikkologlar, zevkli anların "zihinsel fotoğrafını" çekmenin, daha sonraki stresli zamanlarda, bu durumdan kurtulmak için çok işinize yaradığını söylemektedirler.

8 Zamanınızın denetimini elinize geçirin. Kendinize büyük hedefler koyup ardından bu hedefleri küçük günlük amaçlar oluşturacak şekilde parçalara bölün. Her bir küçük zaman sınırlamasına bağlı kalıp elinizdeki işi tamamladığınızda tüm sürecin denetiminiz altında ol-

duğuna dair hoş bir duygu hissedeceksiniz.

9 Stres ve zorluk ile başa çıkacak stratejiler geliştirin. Bunlar, kişisel inançlarınız olabileceği gibi şu tür ifadeler de olabilirler: "En kötüsü çoktan geçti"; "Beni öldüremeyen şey, beni güçlendirir"; "Bunu daha önceden de yaşadım ve hayatta kalmayı başardım."

10 Müzik dinleyin. Müzik dinlemek hem gevşetici hem de uyarıcıdır ve aynı zamanda beyin gücünüzü de harekete geçirir.

11 Hareket içeren hobiler geliştirin. Bu tür hobiler sizi, bir koltukta yığılıp kaldığınız hobilerden daha fazla mutlu ederler (bahçecilik ile uğraşan ve tiyatroya ya da sinemaya giden insanlar televizyon izleyen insanlardan daha mutludurlar).

12 "Boşa harcanan" zamanı yararlı bir şeylere yönlendirin. Eğer bir arkadaşınız randevunuza geciktiyse, huzursuzlanmak yerine zamanı daha yaratıcı bir şekilde kullanın. BBC mutluluk uzmanı Jessica Pryce-Jones, "Bir toplum olarak, düşünmeye çok az zaman harcıyoruz," diyor. "Sürekli olarak bir şeyler yapmakla meşgulüz ama düşünmekle ya da hissetmekle meşgul değiliz. Bu nedenle düşüncelerinizi toparlamak için biraz zaman ayırmak son derece yararlıdır.

Slough gönüllüleri ile birlikte yapılan mutluluk seminerlerinde Richard Stevens ve ekibi, aynı zamanda, fiziksel olarak kendiniz ile ilgilenmenin önemini de anlatmıştır; özellikle stres altında olduğumuzda. Seminer boyunca gönüllülerle, fiziksel olarak kendilerine bakmak için kullandıkları stratejiler hakkında konuşmuşlardır.

KENDİNİZE İYİ BAKMAK

Zorlu ve stresli zamanlarda, hepimiz, mutluluğumuzu ve sağlığımızı yeniden kazanmamızı sağlayacak stratejilere ihtiyaç duyarız; bu nedenle bu tür zamanlarda kendinize destek olacağını düşündüğünüz şeylerin bir listesini yapın. İşte size bu konuda bir kaç düşünce:

- Yarım saat boyunca dinlenin/uyuyun/bir şey yapmayın ya da rahatlatıcı ve keyifli bir aromatik banyo yapın.
- Tercihen bir parkta yürüyüşe çıkın ya da bahçe ile uğraşın.
- Müzik dinleyin ya da komik bir film izleyin.
- Saçlarınızı kestirin, masaj yaptırın, cilt bakımına gidin ya da bir şifa seansına katılın.
- Hediyelik eşya dükkanlarını dolaşın ve kendiniz için bir şey satın alın.
- Spor salonuna gidin, yüzün ya da saunaya girin, balık tutmaya ya da tenis oynamaya gidin.
- Neler hissettiğinizi yazın. Bir mektup ya da bir şiir yazın. İlham verici bir kitap okuyun.
- Bu listeyi geliştirmek için hayal gücünüzü kullanın; bunu yaparken kişisel zevklerinizi ve şartlarınızı hesaba katın. Diğer insanlara bu tür durumlarda neler yaptıklarını sorun. Her hafta bu uğraşlardan biri iki tanesini mutlaka yapın. Yaşadığınız deneyime odaklanın ve tam olarak tadını çıkarın.

Kendiniz ile ilgilenmenizi sağlayacak bir kaç şey yazın. Bu listeyi sık sık kullanın.

Şunları yapacağım:

_____

_____

_____

_____

_____

© Corlett, Stevens, Mullan ve Henry; tüm hakları saklıdır.

Mutluluğunuzu nezaketle zirveye çıkarın

BBC mutluluk uzmanı Richard Stevens, "Başkalarına yardımcı olmak kendimize yardımcı olmanın iyi bir yoludur," demektedir. "Araştırmalar, mutlu insanların başkalarına daha fazla yardımcı olduklarını göstermektedir. Aynı zamanda eğer başka insanlara karşı nazikseniz bu durum ruh halinizi iyi anlamda yükseltmektedir. Bu nedenle alış veriş çantalarını yere düşüren yabancılara yardımcı olun, yavaşlayın ve diğer arabaya yol verin ya da birisi için kapıyı açın. Nezaket, mutluluğunuzu gerçekten de zirveye çıkarmaktadır."

Slough gönüllülerinden bazıları gerçekten de nazik olmak için özel bir çaba harcadılar ve bunun sonucunda inanılmaz şeyler elde ettiler. Bir tanesi, yalnızca iş arkadaşlarından bir tanesine iltifatta bulunduğunu söyledi: "Bir anda yüzünün aydınladığını gördüm. İnanılmaz bir şeydi ve bundan büyük bir keyif aldım."

Minnet Partisi

Richard Stevens, başka insanlara karşı hissettiğimiz taktir duygusunu yeterince ifade etmediğimize inanmaktadır. "Bir insan size iyi bir şey yaptığında ya da gerçekten de yaptıkları bir şeyleri beğendiğinizde, onlara mutlaka bunu ne kadar taktir ettiğinizi söyleyin. Bunlar, örneğin sizin için otobüsü durduran bir otobüs şöförü için duyduğunuz küçük bir minnet ya da yaşamınıza özel bir katkısı olan bir insana duyduğunuz büyük bir minnet olabilir. Bunlar yalnızca karşınızdaki insanların kendilerini iyi hissetmelerini sağlamayacak aynı zamanda kesinlikle sizi de mutlu edecektir.

Selgiman tarafından geliştirilen bir tekniği kullanan Stevens, pek çok Slough gönüllüsünün katıldığı bir "Minnet Partisi" düzenledi. Gönüllülerden her biri, şu ya da bu nedenle, kendileri için gerçekten de önemli olan birisini seçtiler. İki kadın annelerini seçerken, iki tanesi en yakın arkadaşları, iki tanesi ise eşlerini seçtiler. Her bir gönüllüden bu insanlara duydukları minneti yazmaları ve bunları güzel bir şe-

kilde çerçeveletmeleri ya da başka bir şekilde sunmaları istendi. Gönüllüler, partinin ne için olduğunu söylemeden seçtikleri insanları davet ettiler ve herkesin önünde yazdıkları minnet mektuplarını okudular. İnanılmaz derecede duygusal bir parti oldu. Hem katılımcılar hem de gönüllüler defalarca mutluluk göz yaşlarına boğuldular.

Stevens bu konuda şunları söylemektedir: " Toplumumuzda, duyduğumuz minneti ifade etmek için uygun bir yönteme ve alışkanlığa sahip değiliz; işte bu nedenle bu tür bir organizasyon düzenlemek çok önemliydi. Bunun, insanları kesinlikle mutlu edeceğini biliyorduk. Ve gönüllülerle yaşadığımız deneyimlere bakıldığında bu mutluluğun ve ışıltının oldukça uzun bir süre devam ettiğini söyleyebiliriz."

"Kalbinizde sevgi ile yaşayın ve daima sahip olduğunuz iyi şeylerin kıymetini bilin."
Brooke Shields, Amerikalı aktris

2. Bölüm

Uygulamalar

4 Arkadaş Bakım Programı

"En berbat yalnızlık, içten bir dostun olmamasıdır."
Sir Francis Bacon (1561—1626) İngiliz avukat ve düşünür

ARKADAŞLIK GERÇEKLERİ

- Çoğumuzun herhangi bir zaman diliminde 30 arkadaşımız bulunmaktadır ve bunlardan 6 tanesini yakın hissederiz.
- Bir yaşam süresince 400 kadar arkadaş ediniriz ama bu arkadaşlıklardan %10'u devam eder. Arkadaş grubu 150 kişinin üzerine çıktığında, insanlar arasındaki ilişkinin sürdürülmesi zorlaşır.
- Erkekler genel ortalama olarak kadınlardan bir tane daha az yakın arkadaşa sahiptirler.
- İngilizler arasında yakın zamanda yapılan bir araştırmaya göre insanlar, arkadaşlıklarının kendileri için mesleklerinden, paradan ve hatta ailelerinden daha önemli olduğunu söylemektedirler.
- Hem erkekler hem de kadınlar, kadınlarla kurdukları arkadaşlığın duygusal anlamda, erkeklerle kurdukları arkadaşlıktan daha tatmin edici olduğunu söylemektedirler.
- Güçlü sosyal desteğe ve yakın arkadaşlığa sahip olan insanlar doktora daha az başvurmaktadırlar.
- Üçte birimiz arkadaşlarımızı çalıştığımız yerde buluyoruz.
- Bir grup içinde, kahkaha atmak için 30 kez daha fazla fırsat yaratılmaktadır.

Oxford Sözlüğü'ne göre, arkadaş, "cinsel sevgi ve ailevi sevgiden bağımsız olarak bir diğer insanla kurulan karşılıklı yardımlaşma ve yakınlık; bu eylemde bulunan kişi; duygudaş, yardımcı, hami; düşman olmayan kişi; aynı tarafta olan kişi,"dir.

Arkadaşlık son derece değerlidir ve aynı zamanda mutlu olmanın en ucuz yöntemidir. İnsanların çoğu, kendilerini en çok arkadaşlarının yanındayken mutlu hissetttiklerini belirtmektedirler. Araştırmalar, kişisel ilişkilerimizin fiziksel ve zihinsel sağlığımız üzerinde, paradan, şöhretten, başarıdan ya da sahip olunan mallardan daha fazla olumlu etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Bir akademisyenin de belirttiği gibi, adres defteriniz büyük olasılıkla lise ya da üniversite diplomanızdan çok daha değerlidir.

BBC mutluluk uzmanı Brett Kahr, "Arkadaşça davranışlar, iyi bir zihinsel sağlığın göstergesidir," demektedir. Ortalama olarak, yalnız insanların daha kısa, daha sağlıksız ve daha mutsuz yaşamları olmaktadır. Belki de bu nedenle mutlu insanların en iyi arkadaşlar olmaları şaşırtıcı değildir. Hepimiz bu insanlarla birlikte olmaktan çok hoşlanırız. Ayrıca, yakın ve tatmin edici ilişkileri olan insanlar daha mutludurlar. Bu, bilgelik çemberi olarak bilinmektedir.

Bazı insanlar arkadaş edinmekte zorlanırlar ama duygusal olarak daha becerikli bir hale gelmeyi öğrendikçe bu konuda daha başarılı olabilirler. Ruhsal durumunuzu değiştirmek gerçekten de sosyal iletişim ağınızın zenginleşmesini ve iyileşmesini sağlayacaktır.

"İnsanın yaşamını mutluluk içinde yaşamasını sağlayan erdemlerin içinde en değerlisi bir arkadaşa sahip olmaktır. Bir arkadaş olmadan yiyip içmek aslanlara ya da kurtlara yakışır bir yaşamdır."
Epicurus, Yunan düşünür

Arkadaşlıktaki özgürlük

Bir düzeyde, arkadaşlık son derece basittir. Bu anlamda arkadaşlık, insalar arasında, zevk alınan ortak uğraşlarda birbirlerinin varlığından hoşlandıkları ve ortak hedefler doğrultusunda hareket ettikleri bir bağdır. Çoğumuz arkadaşlarımızdan gurur duyarız; bizi seçtikleri için ve biz kendilerini seçtiğimiz için mutlu oluruz. Bize, kim olduğumuz ile ilgili bir takım önemli gerçekleri yansıttıklarına inanırız. Uzun dönemli arkadaşlıklar yaşamlarımızın birer tanığıdırlar. Bu insanlar bizi anlamaktadırlar. Uzun dönemli arkadaşlarımız bizim kişiliğimizi destekler, onu değiştirmeye kalkışmazlar.

Toplumumuzda arkadaşlığa, bir keyif kaynağı olarak özel bir yer verilmektedir. Ailemiz, komşularımız, meslektaşlarımız gibi üzerlerinde pek az denetimimiz bulunan ilişkilerimizin aksine arkadaşlarımız hayatımızın neşeyle ve özgürce seçilen kısımlarını oluşturmaktadırlar. Aynı zamanda, romantizm ve arzu gibi karışıklıklara gerek kalmadan yakın bir bağlılık hissetmemizi sağlarlar.

En iyi arkadaşlıklar, koşulsuz olanlarıdır. Arkadaşlarımız, bizi neyin mutsuz ettiğini ve neyin güldürdüğünü bilirler. Arkadaşlarınız, eğer eşinizle ayrılıyorsanız, şişmanladıysanız, kendinizi iyi hissetmiyorsanız, kariyerinizde olumsuz bir takım gelişmeler yaşanıyorsa ya da çılgıncasına dengesiz bir ilişki içindeyseniz sizi sahiplenmeyi bırakmazlar. Krizler birer vites değişiminden başka bir şey değillerdir. 75 yaşındaki bir gönüllünün gözlemlediği gibi, "Mutluluk, hayatta kalmak, dans etmek, arkadaşlarımla, hâlâ sahip olduğum arkadaşlarımla ağlamaktır. Arkadaşlarım beni çocuklarımı yetiştirirken desteklediler, yedi yıl boyunca kanser hastası olan annemle uğraşırken bana yardımcı oldular." Hem kendisi hem de karısı, arkadaşlıklarının uzun ömürlü olmasından çok memnundular: "Yakın bir arkadaşımızın evine gittik ve birbirimizle kucaklaşırken aramızdaki sıcaklığı hissettik. Akşam eve dönerken kendimizi son derece mutlu hissediyorduk ve yol boyunca 30 yıla yayılmış olan arkadaşlığımızı düşündük."

"Arkadaşlarınızı sabahın 4'ünde arayabilmek çok önemli bir şeydir."
Marlene Dietrich, Almanya doğumlu Amerikalı aktris

Arkadaşlık, oyundur

Daha geniş anlamda arkadaşlık, çocuk oyununun yetişkin versiyonudur. Arkadaşlarınızla geçirdiğiniz zamanları düşünün: spor, şakalaşma, her türden oyun ve bunlara ek olarak şarkı söylemek, sinemaya ya da bara gitmek gibi ortak yapılan keyifli faaliyetler. Kolayca oyun oynayabilen bir insan yeni deneyimlere daha açıktır ve değişime daha kolay ayak uydurabilir. Oyunun, daha ciddi tavırlara karşıt olarak, hemen o anda elde edilen faydaları yokmuş gibi görünmektedir ama hem çocukların hem de yetişkinlerin son derece değerli fiziksel, sosyal ve zihinsel beceriler geliştirmelerini sağlamaktadır.

Oyun oynamanın bizi mutlu etmesinin nedeni, "akış" olarak tanımlanan durumu harekete geçirmesidir. Bir eylemin içinde kendinizi kaybedip de zamanın farkındalığını yitirdiğinizde akış duygusu yaratılmaya başlar. Sorunlarınızı ve endişelerinizi unutur, kendiniz ile birlik ve yoğun bir canlılık hissedersiniz.

Akış duygusunu diğer insanlarla birlikte, örneğin bir takım sporu yaparken ya da sohbet ederken hissetmek daha da iyidir. Arkadaşlık, kendimizi ifade etmemizi sağlayan eğlence, neşe, taklit, şaka yapmak gibi yeteneklerimizi artırır ve bu sayede de gerçek benliğimiz ile bağlantıya geçeriz. Slough gönüllülerinden bir tanesi proje sırasında yaşadığı bu tür bir deneyimden bahsetmektedir: "Diğer gönüllülerle birlikte dışarıya çıktık ve oradaki kızlardan bir tanesine bir arkadaşımla birlikte, birer trapezci olduğumuzu söyleyerek şaka yaptık. O kadar iyi bir hikaye anlattık ki, kız anlattıklarımızı yuttu. Sonunda şaka yaptığımızı anladı ve o da şakamıza katıldı. Bu olay bana tıpkı eski arkadaşlarla bir araya gelip gevşediğimiz zaman geçirdiğimiz keyifli dakikaları anımsattı. Birbirinizle şakalaşmak çok eğlenceli. Daha sonradan

eşime, yaptığımız şakadan bahsettiğimizde kahkahalarla güldü."

Nasıl iyi bir arkadaş olunur?

Mutlu bir arkadaşlık kurabilmek için, kişisel ilişki kurmak ve bunu sürdürmek için gerekli olan temel sosyal becerilere sahip olmalısınız. Bazılarımız yeni arkadaşlıklar kurmak konusunda oldukça başarılıyızdır ama ardından şaşkınlıkla bunların uzun sürmediğini fark ederiz. Elbette, kendimizi kötü hissettiğimizde başvurduğumuz ilk yöntem "oyunculuk"tur.

Başarılı arkadaşlıklar kurmak yalnızca şans meselesi değildir. Hem kendi duygularınızı hem de karşınızdaki insanın duygularını okumanızı sağlayacak bir tür duygusal okur yazarlığa sahip olmanız gerekmektedir. Sosyal ve duygusal açıdan yeterli bir insan, karşısındaki insanın üzüntü, öfke ya da kıskançlık hissettiğini ya da yalnız kalmak istediğini kestirebilir. İletişim kurma yeteneği, yani karşınızdaki insanla duygu ve bilgi alış verişinde bulunmak arkadaşlığın temelini oluşturur. Zaman zaman, karşımızdaki insanın durumunun farkında olmadan ona yanlış sinyaller yollayabiliriz.

İyi arkadaşlık motivasyon ve çaba gerektirir. Diğer insanla etkileşime geçme isteği duymalısınız (aynı anda hem yalnız olmak hem de mutlu olmak mümkün değildir). Bir insan bir başka insanın varlığından daha fazla zevk aldıkça, daha fazla arkadaşlık kurmak istedikçe, aralarında daha güçlü bağların oluşması ihtimali de artmaya başlar. Cana yakın insanların çekingen insanlardan daha mutlu olmalarının nedeni budur. Gönüllülerden bir tanesi sürpriz bir telefon görüşmesinde burada anlatılan duyguyu yaşamıştır: "Eski kocamın arkadaşlarından birinin, yirmi yıldır görüşmediğim ve kendisinden haber almadığım dul eşini telefonla aramaya karar verdim. Telefonda harika bir şekilde sohbet ettik ve bu deneyim kendimi çok mutlu hissetmemi, adeta tüm dünya ile iletişime geçmişim gibi bir duyguya kapılmamı sağladı."

Psikologlar, çok mutlu olan insanların daha dışa dönük, daha sos-

yal ve daha anlaşılabilir insanlar olduklarını kanıtlamışlardır. Bu niteliklerini kazanmalarını sağlayan başkaca bir eşsiz özellikleri bulunmamaktadır. Kesinlikle daha zengin, daha atletik, daha güzel ya da daha başarılı değillerdir. Bizlerden daha güzel ya da daha zevkli deneyimler yaşamamaktadırlar. Bu kadar sevilmelerini ve gözde olmalarını sağlayan şey mutlu olma yetenekleridir. Evet, iyi haber, bunu hepimizin öğrenebilecek olmasıdır!

> "İki ay içinde, başka insanlarla ilgilenerek, iki yıl içinde başka insanların sizlerle ilgilenmesi için çaba sarf ederek kazandığınızdan daha fazla arkadaş edinebilirsiniz."
> *Dale Carnegie, Amerikalı kişisel gelişim yazarı*

Dokunmanın gücü

BBC mutluluk uzmanı Richard Stevens, İngiliz kültüründe insanların birbirleriyle yeterince fiziksel temasta bulunmadıklarına inanmaktadır. "Dokunma, sevginin temel dilidir," demektedir. "Kendini gergin ve endişeli hisseden bir çocuk, annesinin ya da babasının kucağında sıkı sıkı tutulduğunda sakinleşmekte ve kendini iyi hissetmektedir. Pek çok yetişkinin de kucaklanmaya ve sevilmeye ihtiyacı vardır." Deneysel çalışmalar, bir insanın koluna hafifçe dokunmanın bile, o insanın olumlu bir tepki vermesi için yeterli olabildiğini göstermektedir. Stevens aynı zamanda, Kanadalı psikolog Sidney Jourard tarafından yapılan ve eşlerin bir saat içinde birbirlerine ne kadar dokundukları ile ilgili kültürler arası araştırmasından da alıntı yapmaktadır. Puerto Rico kafelerindeki çiftler bir saat içinde birbirlerine 120 kez dokunmaktadırlar; onları Paris'teki insanlar birbirlerine 110 kez dokunarak izlemektedirler; ancak Florida'da insanlar birbirlerine 2 kez dokunurken, Londra'daki insanlar hiç dokunmamaktadırlar.

Stevens, insanları birbirlerine dokunmak ve fiziksel temasta bulunmak için cesaretlendirmek üzere Slough sokaklarına iki masöz getirdi. Tabii ki hem gelip geçenlerin hem de gönüllülerin, başlarına ve ellerine yapılan masaja kısa sürede alışmalarına hiç şaşırmadı. Stevens, "İngilizler birbirlerine dokunma konusunda biraz tutucu olabilirler ama insanların çoğu bir fırsat tanındığından bundan çok hoşlanmaktadırlar," demektedir.

Arkadaşlık ömrü uzatır

2005 yılında, Avusturalya'da Adelaide Üniversitesi'nde yapılan bir araştırma, arkadaşlarla olan bağdan ziyade arkadaşlarla olan bağın korunmasının yaşamı uzatmak için anahtar etkenlerden bir tanesi olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırmacılar 70 yaş üzerindeki 1500 kişinin on yıllık bir dönem içinde çocukları, akrabaları ve arkadaşları ile olan ilişkilerini incelemişlerdir. Bu araştırmanın sonucunda, çocukları ve akrabaları ile olan ilişkilerinin insanların yaşam sürelerini uzatmadığı ama arkadaşları ve güvendikleri insanlar ile olan ilişkilerinin yaşam sürelerini belirgin bir şekilde uzattığı anlaşılmıştır. Uzmanlar, bu bulguların, ileri yaşlarda yaşama karşı yeni bir yaklaşım geliştirebileceğini, arkadaşlar ve aynı ilgi alanlarını paylaşan insanlarla bir arada bulunmanın önemini vurgulayacağını düşünmektedirler.

65 yaş üzerinde 2800 kadın ve erkek üzerinde yapılan bir diğer araştırma ise daha fazla sayıda arkadaşı olan insanların daha ender olarak sağlık sorunları yaşadığını ve iyileşme sürelerinin daha kısa olduğunu göstermektedir. Buna ek olarak Yale Üniversitesi tarafından 10,000 yetişkin üzerinde yapılan bir araştırma, yalnız insanların çeşitli nedenlerle, ölüm oranlarının yalnız olmayan insanlara oranla iki kat fazla olduğunu ortaya koymaktadır.

Niçin arkadaşlara ihtiyaç duyarız?

Evrimsel tarihimiz, (doğal seçilimin bir sonucu olarak), tanıdığımız ve yakın ilişki kurduğumuz az sayıda bireyden oluşan görece küçük sosyal topluluklarda yaşamak üzere "tasarlandığımızı" göstermektedir. Atalarımızın hayatta kalmasını ve üremesini sağlayan romantik ilişkiler, ana-baba-çocuk sevgisi, yakın arkadaşlık gibi şeyler, bizi de mutlu etmektedirler. Herhangi bir başarılı ilişkide en önemli şey, zaman içinde kazanılan bilginin derinliğidir.

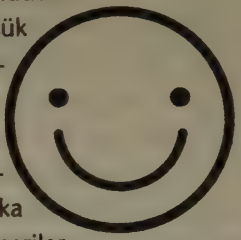
> "Hemen herkes, diğer insanlarla birlikteyken kendini daha iyi hisseder. Çoğumuzun bir an önce evimize ulaşıp, yapacak bir şey olmadan tek başına kalmayı dört gözle bekliyor olmamız gerçek bir çelişkidir ama aslına bakarsanız bu, en kötü durum senaryosudur. Eğer yapacak bir şey olmadan tek başınıza kalırsanız, deneyimlerinizin niteliği gerçekten de dibe vurmaktadır."
>
> *Mihaly Csikszentmihalyi, Macaristanlı olumlu psikoloji uzmanı*

Modern şehir yaşamının parçalı yapısı, pek çoğumuzun artık, aile ve akrabalarla olan ilişkilerden örülmüş güçlü bir iletişim ağından uzak yaşamamıza neden olmaktadır. İngiltere'deki üç evden birinde, bir insan yalnız başına yaşamaktadır. Avrupa'da inanılmaz uzun saatler boyunca çalışıyoruz ve gittikçe bireyselliği artan toplumumuzda, zayıflayan sosyal ilişkilerin acısını tadıyoruz. Sosyal, mesleki ve coğrafi açıdan hareketli hale geldikçe, ortak bir şeyler paylaşacağımız arkadaşları bu kadar umutsuzca aramamızda şaşılacak bir şey yoktur.

İngiliz Danışmanlık ve Psikoloji Derneği üyesi Philip Hodson, "arkadaşlık gittikçe daha fazla değer kazanmaktadır," diyor. "Geleneksel aile yapımız her ne kadar halen bizler için önemli olsa da, çoğumuz

kendimiz için ikinci bir alternatif aile kurmaya çalışıyoruz; çünkü geleneksel ailelerimiz ihtiyaçlarımızın tamamını karşılamıyor."

2002 yılında, psikologlar Ed Diener ve Martin Seligman tarafından Illinois Üniversitesi'nde yapılan bir araştırma, mutluluk düzeyi en yüksek ve depreson seviyesi en düşük düzeyde olan öğrencilerin en üst grubunu oluşturan %10'luk kısımının en belirgin ortak özelliklerinin, aileleri ve arkadaşları ile güçlü bağlar kurmaları ve birlikte zaman geçirmeleri olduğunu göstermektedir. Diener, "Bu bilginin mutlaka yayılması gerekiyor," demektedir. "Sosyal beceriler üzerinde çalışmak, yakın kişisel ilişkiler kurmak ve sosyal bir desteğe sahip olmak mutlu olmak için çok büyük bir önem taşımaktadır."



"Geçen gün, kanal teknelerinden birinde çalışan bir kadınla sohbet ettim. Aynı zamanda bir refleksolojist ve kuklacı olduğunu öğrendim. Onunla teknesi ve benim yazılarım hakkında konuştuk. Daha önceden hiç tanımadığım ve büyük olasılıkla da bir daha görmeyeceğim bir insanla aramızdaki 'arkadaşlık' duygusunu hissetmek çok güzeldi."
Slough gönüllüsü

Vaka Araştırmaları

Slough'u Mutlu Yapmak projesini filme çekerken, biri 50 yaşlarında homoseksüel bir erkek diğeri ise 40 yaşlarında bir kadın olan iki gönüllü arasında çok dokunaklı ve yoğun bir arkadaşlık filiz verdi. Mutluluk Bildirisi egzersizlerini birlikte yaptılar ve bu proje aracılığıyla çok güçlü bir bağ geliştirdiler. Aslına bakarsanız, arkadaşlığın, bir insanı daha cesur bir hale getirdiğini ve yaşamını değiştirdiğini keşfettiler. Geçirdiği kalp ameliyatının sonrasında göğsünde kalan yara izleri ko-

nusunda fazla hassas olan adam, kadın arkadaşının kendisini yakındaki yüzme havuzlarından birine gitmeye ikna etmesine izin verdi. Bunun üzerine birlikte düzenli olarak yüzmeye gitmeye başladılar.

Psikoterapist Brett Kahr, "Arkadaşlığın yalnızca mesleki bir temele dayanmaması gerekir," tavsiyesinde bulunmaktadır. "Hayatınızın her on yılından kalma en azından bir kaç iyi arkadaşınız olmalı ve aranızdaki arkadaşlık üzerinde çalışmalısınız. Arkadaşlık hem bir beceri hem de bir sanattır; tıpkı sürekli olarak sulanması gereken bir bitkiye benzer." Kahr, erkeklerin kadınlara göre arkadaşlık konusunda daha az becerikli olduklarını söylemektedir. "Bir spor karşılaşmasına ya da bara gitmek için arkadaşlarını telefonla ararlar ama yalnızca aralarındaki psikolojik bağ adına birbirlerini nedensiz aramazlar. Bu durumun kesinlikle değişmesi gerekmektedir çünkü bu nednenle erkekler son derece önemli bir şeyi kaybetmektedirler."

30 yaşlarının sonunda Asyalı bir kadın olan Slough gönülülerinden bir tanesi, çalışmayı bıraktığı için tüm arkadaşları ile bağlantısını yitirmişti. Mutlu olması için gereken iyi bir eş, çocuklar, ev, araba gibi her şeye sahip olmasına karşın, "Mutlu değilim ama bunu itiraf etmekten utanıyorum," diye itiraf ediyordu. Brett'in görevi, onun için bir en mutlu gün tasarlamaktı. Bunun üzerine o günün, spor salonunda egzersiz, alış veriş ve arkadaşları ziyaret etmekten oluşmasına karar verdi. Ardından, "Peki akşam ne yapalım?" diye sordu. Brett, uzun zamandır görüşmediği arkadaşlarının bir listesini oluşturmasına yardım etti ve bu arkadaşlarını telefon ile aramasını sağladı. "Bu kadını, arkadaşları ile olan ilişkisini yeniden kurmak için cesaretlendirmek harika bir şeydi. Tek sorun, arkadaşları ile yeterince düzenli bir şekilde bağlantıya geçmemesiydi."

Arkadaşlar, yeni aile mi?

Bazılarımız için uzun süreli arkadaşlıklarımız evliliğimizden ya da romantik ilişkilerimizden daha önemlidir. Birisi ile evlenmeye ya da ço-

cuk sahibi olmaya karar verinceye kadar bağımsız bireyler olmayı sürdürüyoruz. (Bir ingiliz erkeğinin ortalama evlilik yaşı 31 iken, kadının yaşı 29'dur.) Daha geç yaşlarda çocuk sahibi olmanın nedenlerinden bir tanesi ailelerimizin hayatımızda gittikçe daha az yer kaplamasıdır. Bir çocuk sahibi olmak için uzun yıllar bekleriz ve 70 yaşına varmadan önce torun sahibi olmayabiliriz.

Friends ve *Sex and the City* dizilerinden de gördüğümüz gibi, arkadaşlarımız bizim en önemli aile üyelerimize dönüşebilir. Bu iki dizi de, her zaman birbirleri ile ilgilenen ve birbirlerinin yaşamının içinde olan arkadaşlık gruplarından bahsetmektedir.

Kent Kabileleri (Bloomsbury, 2003) adlı kitabında Ethan Watters, yirmili ve otuzlu yaşlarında, evlenmemiş ve hayatlarının merkezine uzun ömürlü arkadaşlıklarını yerleştirmiş insanlara olan beğenisini aktarmaktadır. Bu insanları bağlılıktan korkan insanlar olarak değerlendirmek yerine, ısrarla şunun üzerinde durmaktadır: "Şehir hayatındaki yalnız yaşam, artık bir an önce sonlandırılması gereken bir dönem değildir. Bir süredir, yetişkinlerin evliliklerinden önceki gelişim aşamaları için yeni bir dönem oluşturmuş bulunmaktayız: kabile ya da arkadaşlık yılları." İngiltere'de kurulan Yeniden Birleşen Arkadaşlar adlı internet sitesi, hepimizin eski arkadaşlıklarımız konusunda ne kadar özlem dolu olduğumuzu göstermektedir.

Kadın ve erkek arkadaşlığı

Kadınların arkadaşlığı paylaşım ve destek üzerine kuruluyken erkeklerin arkadaşlıkları genellikle belli aktiviteler çevresinde dönmektedir. Her iki cinsiyet için de yalnız olunmadığının en iyi göstergesi, kadınlar ile olan ilişkinin sıklığıdır. Tabi ki ne olursa olsun bir erkek, yakın arkadaşlık özlemini yalnızca kendi cinsiyetinden bir insan ile tatmin etmektedir. 60 yaşında, bir karısı ve çocuğu olan Bill, 40 yıldır tanıdığı bir erkek arkadaşı ciddi bir rahatsızlığın pençesinde olduğu için aklı başından gittiğini söylemektedir. "Onsuz bir yaşamı hayal edemi-

yorum," demektedir. "Onunla aramızdaki ilişki, hayatımdaki en önemli ilişki." 50 yaşlarındaki bir satıcı olan David, yakın bir erkek arkadaşı olmamasını hayatındaki en büyük boşluk olarak değerlendirmektedir. Mesleği ve ailesinin, hayatının 20 yılını aldığını ve şu an kendisini garip bir şekilde yalnız hissettiğini söylemektedir. Onbeş yıllık bir ilişkinin ardından yalnız kalan bir şarkıcı olan John, arkadaşlarının kendinden daha fazla talepte bulunmalarını umut ediyor ve onların yaşamında daha fazla yer almak istiyor.

Eğer bir erkekseniz, yalnız olmak kalbiniz için bile tehlikeli olabilir. 2005 yılında, Boston'daki Harvard Üniversitesi Halk Sağlığı bölümü tarafından yapılan bir araştırma, daha az sosyal ilişkisi olan erkeklerin, en fazla arteoskleroz (damar sertleşmesi) sorunu yaşama eğilimindeki insanlar olduklarını ortaya koymaktadır.

ARKADAŞLIĞIN GELİŞİMİ

İlişki uzmanı ve *İlişki Tedavisi: Evililiğinizi, Ailenizi ve Arkadaşlıklarınızı Güçlendirecek 5 Adım* adlı eserin yazarı John Gottman, bir arkadaşlık için atılması gereken adımları belirlemiştir. Bu adımlar bizi ilk karşılaşma ânından derin bir ilişki oluşturmaya doğru götürmektedir:

- Hafif bir sohbet ve küçük konuşmalar.
- Mizah
- Arkadaşça dedikodular
- Sevgi ve şefkat
- Destek
- Sorun çözme
- Gelecekteki amaçlar, endişeler, değerler ve anlamlar konusunda yapılan derin sohbetler aracılığıyla kurulan bir bağ.

Arkadaşlık bankası

Arkadaşlık, sosyal bir yatırımdır: bunu hem yatırım yaptığınız hem de ihtiyaç duydukça kullandığınız bir banka hesabı gibi düşünün. Arkadaşlıklarınızı iyi bir şekilde işler halde tutmanın en önemli yöntemi düzenli olarak bakım yapmaktır. Büyük arkadaşlıklar, yaşınız ilerledikçe yalnızca şans eseri oluşmazlar; onları tıpkı işinizi ve ailenizi geliştirdiğiniz gibi sürekli bir dikkat ve ilgi ile geliştirebilirsiniz.

Kendinize aşağıdaki şu kilit soruları sorun:

Arkadaşlıklarınızı nasıl düzenliyorsunuz?

Derin arkadaşlıklar ile sıradan, geçici tanıdıklıklar arasında nasıl bir fark görüyorsunuz? Arkadaşlarınızdan bazılarını yalnızca arada sırada görebileceğiniz gerçeğini kabul eden esnek bir insan mısınız? Arkadaşlarınız zaman zaman bazı randevularınızı iptal edebilir ya da telefon ya da e-postalarınıza yanıt vermekte biraz gecikebilirler mi? Yoksa tümüyle kendini adamış, tümüyle güvenilir sırdaşlar mı arıyorsunuz? Arkadaş grubunuza yakından bakın ve kendinizle "uyumlu" olmayan çok fazla arkadaşınız olup olmadığını görün.

En yakın dosta sahip olmaya inanıyor musunuz?

Aslına bakarsanız, arada bir gördüğünüz yüzlerce tanıdıktansa bir kaç yakın arkadaşa sahip olmak her zaman daha iyidir. Ama herkes, elini kalbine koyduğunda, bir tek gerçek dosta sahip midir? Yalnızca tek bir arkadaşın tüm duygusal ihtiyaçlarınızı karşılayamayacağını aklınızdan çıkarmayın.

Arkadaşlığın bir iş tanımına ihtiyacı var mıdır?

Arkadaşlık, gizli kurallar ve varsayımlar üzerine dayalı alanlardan bir tanesidir. Yalnızca bu temeller sarsıldığında bazı arkadaşlıkların taşlı zeminini fark edebiliriz. Yeni bir arkadaş edinirken kendinize şu soru-

ları sorun:

- Bu insanla ne kadar zamanınızı bir arada geçireceksiniz?
- İkinizden birisi aranızdaki ilişkide yönlendirici rolü oynayacak mı?
- Destekleyici bir rol üstlenmekten memnun musunuz?
- İlişkinnizin tarihinde neler var?
- Geçmişte yaşadığınız kırgınlıklar birbirinize sevgi göstermenizi ya da karşınızdaki insandan gelen sevgiyi kabul etmenizi engelliyor mu?
- Bu durumu değiştirmeye istekli misiniz?

Bağlılık, mutluluğun anahtarıdır ama çoğumuz arkadaşlarımızla güçlü bağlar kuramayız çünkü bunların "doğal" olarak oluşmasını bekleriz. Bir şekilde bu bağlar oluşmadığında yapacak bir şey olmadığını düşünür ve kendimiz için üzülürüz. Bu çok saçmadır çünkü güçlü arkadaşlık bağlarının oluşması için yapabileceğiniz bir çok şey vardır.

Mutlu olmanın sizi daha iyi bir arkadaş yapacağını unutmayın. Araştırmalar, mutlu insanların, kendileri ile diğer insanlar arasındaki benzerlikleri görme eğilimindeyken, mutsuz insanların kendileri ile başkaları arasındaki farklılıkları görme eğiliminde olduklarını söylemektedir.

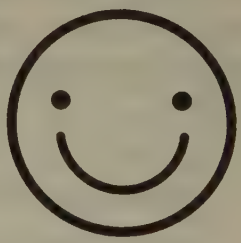
"Karımla birlikte eski bir arkadaşımızı ziyaret ettik. Birlikte geçirdiğimiz zaman sevgi doluydu ve kendimi sahip olduğum bu arkadaşlık için çok minnettar hissediyorum."
Slough gönüllüsü

Arkadaşlıklarınızın üzerinde çalışıyor musunuz?

Slough projesinde Brett Kahr, altı gönüllüyü Thames nehrinde bir tekne gezisine çıkararak bu insanların ne tür bir arkadaşlık grubuna sahip olduklarını inceledi. Brett, "Az sayıda da olsa bazı insanların iyi kurulmuş arkadaşlık gruplarına sahip olmadıklarını gördüğümde çok şaşırdım," diyor. "Bir adam, arkadaşıyla altı ayda bir görüştüğünü söyledi. Ona, en iyi arkadaşlarımla yılın 365 günü konuştuğumu söylediğimde şaşırıp kaldı.

"Çoğu batılının bir tür psikolojik iştahsızlık yaşadıkları son derece ortadadır. Tıpkı iştahsız insanların yemekten uzaklaşmaları gibi batılı insalar da arkadaşlığın besleyiciliğinden uzaklaşmaktadırlar. İlk olarak, çoğumuz arkadaşlık kurmak konusunda çok kötüyüz ve arkadaşlık kurduğumuzda da bunu sürdürmekte başarılı olamıyoruz. Bu gruba, 'Arkadaşlarınızla düzenli olarak ilişkiye geçmemenizin nedeni nedir?' diye sorduğumuzda aldığım yanıt karşısında özellikle afalladım: 'Şey, insanları rahatsız etmek istemiyoruz.' Bu insanlar, ilişki kurma fikrini adeta bir yükmüş gibi algılıyorlardı. Çoğumuz, gizliden gizliye sıkıcı, zor ve dayanılmaz olduğumuz ile ilgili bir korku besliyoruz."

"Bir arkadaş olmadan yaşamak, yalnız ölmek gibi bir şeydir."
İspanyol atasözü



DAHA İYİ ARKADAŞ OLMANIN YOLLARI

İyi bir ilişki, iyi bir arkadaş olmanızı gerektirir. Bunu başarmanın sırrı ise iyi belirlenmiş, gerçekçi hedeflere sahip olmaktır.

- Başka insanlarla ilgilenin. Kendi içinize kapanmak, mutluluğunuzu engeller çünkü yakın kişisel ilişkiler geliştirmeyi ve onları sürdürecek kadar çekici olmayı bırakmanıza neden olur. Mutlu olan insanlar zamanlarının çoğunu kendileri hakkında düşünerek ve kendi duyguları içinde yaşayarak geçirmezler. Bunun yerine, dikkatlerini çevrelerindeki dünyaya yönlendirme eğilimindedirler. Başkaları ile ilgilenen insanlar kendileri ile ilgilenmekle meşgul olan insanlardan daha mutludurlar.
- Daha açık olun. Araştırmalar, yakın arkadaşlıklar kurmak için, kendinizi üst düzeyde ifade etmeniz gerektiğini söylemektedir. Pek çok arkadaşa sahip olmak ama müzik ve spor gibi kişisel olmayan meselelerden bahsetmek, yalnızlık duygunuzu ortadan kaldırmayacaktır. Yalnızca kişisel meselelerinizi paylaşarak gerçek arkadaşlığın ödüllerini alabilirsiniz. Bu nedenle yaşamınızdaki zor bir dönemden geçerken utanıp da kendinizi arkadaşlarınızdan, onlara en fazla ihtiyaç duyduğunuz dönemde, sakın geri çekmeyin. Araştırmalar, insanların acı dolu deneyimlerinden bahsettiklerinde gevşediklerini göstermektedir. Tıpkı günah çıkarmak gibi, sırların paylaşılması da ruh için iyidir.
- Arkadaşlıklarınızda yeni mücadelelere girişin. En zengin arkadaşlıklar, paylaşılan anlamlara dayanırlar. İlişkinizde, henüz el atmadığınız alanlar var mı? Birlikte yüzebilir, seyahat edebilir ya da bir kitap okuma grubuna katılabilirsiniz. Ya da basit bir şekilde, arkadaşınız hakkında daha fazla şey öğrenmeye çalışabilir, onun kişiliğinin yeni yanlarını keşfedebilir ve bu süreçte kendinizi daha fazla ifade edebilirsiniz.
- Kendinizden emin davranın. Kendini asla güvensiz hissetmiyormuş gibi görünen insanları genellikle kıskanırız. Ancak, genetik miras olduğunu düşündüğümüz özelliklerden büyük bir kısmı aslında öğrenilmiş olan karakter özelliklerinden başka bir şey değildir. Tanıdıklarınız arasında kendine en fazla güvenen insanı düşünün ve kendinize bu insanın nasıl dav-

randığını, neler söylediğini, ne yaptığını, ne giydiğini sorun. Eğer bu insanları bir eylemde bulunurken izlerseniz, yaptığı her şeyi not edin ve ardından aynılarını kendiniz de yapmayı deneyin. Bu yöntem, "modelleme" olarak adlandırılır ve başarılı insanlar ne yaptıklarının farkında olmadan bu yöntemi kullanmaktadırlar. Eğer sözcükler konusunda zorlandığınızı fark ederseniz o zaman jestleri deneyin. Psikologlar, konuşurken ellerinizi hareket ettirmenin hafızaya ve lisana ulaşmaya yardımcı olduğunu söylemektedirler.

- Aktif olun. Uzun süreli mutluluğu kalıcı kılmanın en kolay yollarından bir tanesi, arkadaş edinmenizi sağlayacak aktivitelerle uğraşmaktır. Futbol oynayın, yoga ya da karate yapın... pahalı bir şey olması gerekmez. Psikolog Mihaly Csikszentmihalyi tarafından yapılan araştırmalar, insanların örgü örerken ya da bahçe ile uğraşırken sohbet ettiklerinde kendilerini inanılmaz derecede mutlu hissettiklerini ortaya koymaktadır.

- Daha güvenilir olun. Karşılık bulmak, kesinlikle insan doğasının merkezinde bulunmaktadır. Araştırma sonuçları, birisine daha fazla güvendikçe, karşınızdaki insanın da size daha fazla güvendiğini söylemektedir. Şüphecilik kesinlikle insanları uzaklaştırmaktadır. Zürih Üniversite'ndeki bilimciler, annelik ve sadakat duygusu hissetmemizi sağlayan oxytocin hormonunun, aynı zamanda insanların birbirlerine güvenmelerini sağladığını belirtmektedirler. Ve, beyin taramalarının gösterdiğine göre, güven duygusu kendimizi iyi hissetmemizi sağlamaktadır.

- Olumlu iletişimde bulunun. Mutlu insanlar, kendi olumlu doğalarını açığa çıkarmak için her fırsatı kullanan iyi iletişimcilerdir. Daha ilginç görünmek için seslerini farklı farklı tonlarda kullanırlar. Başkalarına karşı duydukları ilgiyi ifade etmek için yüz ifadelerini ve beden dillerini kullanırlar. Hatta dokunmak bile silahlarının bir bölümüdür çünkü dokunmak, bedende ve beyinde, fiziksel ve kimyasal değişimler olmasını sağlayarak insanların kendilerini iyi hissetmelerini sağlar.

- Göz temasını koruyun. BBC mutluluk uzmanı Richard Stevens, "Göz teması son derece önemlidir," demektedir. "Çünkü diğer insanlarla ilişkiye geçmenin ve onlar tarafından kabullenilmenin bir parçasıdır. Göz teması, saldırganlık, sevgi,

şefkat, ilgi gibi bir çok derin duygunun ifade edilmesini sağlar. Göz temasının kesilmesi olumsuz bir açıdan son derece güçlü olabilir. İnsanların dona kalmalarına neden olur."

- Çaba sarfedin. Katıldığınız partide bir köşeye çekilip insanların sizi fark etmelerini beklemek çok kolaydır. Bunun yerine, diğer konukları gözlemlemek için biraz zaman ayırın, ardından bu insanlardan hangisinin sizinle benzeri zevkleri ve uygun karakteri olduğunu belirlemeye çalışın. Bu insanla, onun konuşmaktan hoşlanacağını düşündüğünüz konuda konuşmayı deneyin. Eğer olumsuz karşılık alıyorsanız ya da konuşma sıkıcılaşıyorsa hemen pes etmeyin, farklı bir konu ya da farklı bir konuk deneyin.

- İyi bir dinleyici olmayı öğrenin. Çoğu zaman sosyal bir ortamda karşımızdaki insanı doğru bir şekilde dinlemediğimizi, bunun yerine zekice bir karşılık vermeyi planladığımızı fark ederiz. Bulunduğunuz mekana ve bulunduğunuz âna odaklanın, özellikle de arkadaşınız size kendisi ile ilgili önemli bir şeyi anlatıyorsa. Sorumlulukla dinlemenin ilkesi onaylamadır. Arkadaşınız, kendisinin anlaşıldığından emin olmak istemektedir. Arkadaşınızı dinlerken bir yandan, "mmm...", "evet", "anlıyorum" diyebilir ya da başınızı sallayabilirsiniz.

- Arkadaşlarınızı, anlayışınızı artırmak için kullanın. Bir arkadaşınızla içinden çıkılamazmış gibi görünen bir durum hakkında konuşurken, karşınızdaki insan içinde bulunduğunuz durumun netleşmesini ve bir sonuca varmanızı sağlayabilir. Arkadaşlarınızın bakış açısı, olayları farklı görmenizi ve olaylarla uğraşma biçiminizi değiştirebilir ve bunun sonucunda da düşünme biçiminizi ve duygularınızı değiştirebilirsiniz.

- Olayları siyah ve beyaz olarak görmeyin. Çoğumuz, yakın arkadaşlarımızla kötü geçen akşam buluşmaları yaşamışızdır; böyle zamanlarda birbirinizin sinirine dokunur ya da birbirinizden rahatsız olursunuz. "Buraya kadar!" diyebilirsiniz. "Arkadaşlığımız bitti. Bundan sonra asla aramızdaki ilişki eskisi gibi olamaz." İşte tam bu noktada duygularınızı aşarak düşünmeli ve hissettiğiniz bu rahatsızlığın ardında ne olduğunu incelemelisiniz. O anki ruh haliniz birbirinize uygun olmadığı için arkadaşlıklarınızı bitirmeyin.

- Yalnızlıkla arkadaş olun. Kendi başınıza olmaktan zevk almayı

öğrenin ve bu sayede arkadaşlarınızı gerçek nedenlerle seçin, yalnızlığınızdan kurtulmak için değil.

- Bağışlamayı öğrenin. Size karşı bir hatalı davranmış olan bir arkadaşınıza, onu affettiğinizi anlatan bir mektup yazın. Öfke ve kırgınlık geri çekilmenize neden olur; bu nedenle üzüntü ve intikam düşünceleri kurmayın. Öfkenizi bastırmak yerine içinizden çıkıp gitmesine izin vermek daha iyidir; ancak sizi öfkelendiren şeyler üzerinde takılıp kalmak daha fazla öfkelenmenize neden olur ve bu durum, kalp sorunlarının artması ile yakından ilişkilidir.

- Kendi görünür sosyal grubunuzun ötesine bakın. Eğer sizin toplumsal kişiliğinizi onaylayan bir arkadaş grubu ile çevreliyseniz, kendinizi daha iyiye götürmek için asla bir çaba sarfetmeyecek ve arkadaşlığın size sunduğu fırsatlardan yararlanamayacaksınız. Gerçek bir arkadaş sizin farklı düşünmenizi sağlar ve karmaşanın getireceği riskleri sizinle paylaşmaya hazırdır. Kuşaklar arası arkadaşlıklar bu anlamda son derece yararlıdırlar. 38 yaşındaki bir kadın 62 yaşındaki bir arkadaşı ile olan ilişkisinden bahsetmektedir. "Aramızdaki kesinlikle bir anne-kız ilişkisi değil. Bu ilişkide, seks ve ilişkiler gibi konularda annemle olduğumdan çok daha açığım. Yaşı benden büyük olan arkadaşımdan kendime güvenmeyi ve zamanımı pişmanlıklarla harcamamayı öğrendim. Zamanının büyük bir kısmını bir anne ve bir eş olarak geçirdiği için bağımsızlığa çok önem veriyor. Aynı zamanda da kesinlikle ilgili ve pratik bir yanı da var. Zaman zaman akşam yemeklerinde ona gidiyorum ve birlikte televizyondaki saçma sapan şeyleri izliyoruz. Bu normalde kendime yapmak için asla izin vermeyeceğim bir şey."

- Tavsiyeleri paylaşın. Arkadaşlarınıza bir tavsiyede bulunmadan önce tavsiye almak isteyip istemediklerini sorun. Eğer evet derlerse o zaman tavsiye verin. Tavsiye ettiğiniz şeyi uygulamazlarsa hayal kırıklığına uğramayın. Buna karşılık olarak siz de gerektiğinde tavsiye alın ama kendinizi mutlaka bu tavsiyeye uymak zorunda hissetmeyin.

5

Para Mutluluğu Satın Alamaz

"Toplam ulusal mutluluk, toplam ulusal üretimden çok daha önemlidir."
Jigme Singye Wangchuck,
Bhutan Kralı

Para, mutluluk satın alabilir mi? Aslına bakarsanız hem evet hem de hayır. Bir kez kendiniz için yiyecek, giyecek ve barınak sağladınız mı, bunun ötesinde kazandığınız paranın genel refahınız üzerindeki etkisi gittikçe daha az olmaktadır. Belli bir rahatlık düzeyinin ötesinde ki, örneğin İngiltere için bu, yılda 15,000 £ demektir, paranın hayatınızdan aldığınız tatmin duygusunun üzerindeki etkisi yok denecek kadar azdır.

Tabii ki saf da olmayalım: yoksulluk kesinlikle çok kötü bir şeydir ve araştırmalar, ortalama olarak daha varlıklı insanların kesinlikle yoksul insanlardan daha mutlu olduklarını göstermektedir. Cornell Üniversitesi'nden, ekonomist Robert Frank, şu gözlemde bulunmaktadır: "Mutsuz olan zengin insanlar vardır. Sürekli olarak mutlu olan yoksul insanlar da vardır. Ama eğer varlıklı ve mutsuz bir insansanız, parasız ve mutsuz olduğunuzdan daha mutlu olursunuz."

Para ve mutluluk arasındaki ilişki, bu bilginin bize sunduğundan daha karmaşık bir durumdur. Geçtiğimiz yarım yüzyılda gelir seviyesi endüstrileşmiş toplumlarda bir roket hızıyla yükseldi ama mutluluk seviyesi sabit kaldı. İngiltere, 1960 yılında olduğundan iki kat ve İkinci Dünya Savaşı'na göre üç kat daha zengin. Buna karşın klinik dep-

resyon vakaları, iki kuşak öncesine göre büyük bir artış göstermiş durumda ve 2 milyon insanın antidepresan kullandığı tahmin ediliyor.

Eğer paranın, mutluluğumuz üzerinde bu kadar az katkısı varsa o zaman niçin bu kadar çok para kazanmaya çalışıyoruz? Gittikçe daha fazla çalışarak, elde edilmesi güç olan kazançlar peşine düşerek, psikologların "zevk düşkünlüğü" diye adlandırdıkları bir durumu yaşıyoruz. Milyonlarcamız, paranın satın alabileceği şeylerin peşine düşüyor ama yaşamımızı gerçekten tatmin edecek yakın arkadaşlıklar, başkalarına yardım ve ruhsal bir duyarlılık geliştirmek gibi konularla yeterince ilgilenmiyoruz. Bilimsel olarak da mutluluğumuzu sağlayacak en önemli altı şeyden bir tanesinin para olmadığının kanıtlanmasına karşın yanlış bir yolda ilerliyoruz. Bu altı şey şunlardır: zihinsel sağlık, tatmin edici ve güvenli bir iş, güvenli ve sevgi dolu bir özel hayat, güvenli bir toplum, özgürlük ve manevi değerler.

Geçtiğimiz yirmi yılda gittikçe daha fazla sayıda yapılan sosyal ve psikolojik araştırmalar, insanın kazandığı para miktarının çokluğu ile yaşamını iyi hissetmesi arasında bir ilişki olmadığını ortaya koymaktadır. Gerçekten de 2004 yılında MORI tarafından yapılan, "Yaşam Tatmini ve Güvenin Anlaşılması" adlı araştırma, gelir seviyesinin önem taşımadığını ortaya koymaktadır. *Time* dergisi tarafından yapılan bir diğer anket de bu görüşü güçlendirecek şekilde, paranın, okuyucularının büyük bir kısmının kendilerini mutlu eden şeyler sıralamasında 14. sırada yer aldığını göstermektedir.

Richard Stevens, mutluluk seminerlerinde, kendilerini maddi zevk düşkünlüğünden kurtarmalarına yardımcı olacak bir reçete sunmuştur. "En önemli şey kendinizi nasıl hissettiğinizi, sizi gerçekten neyin mutlu ettiğini izlemektir. Reklamların üzerinizdeki etkisini en aza indirin (örneğin, reklamlar sırasında televizyon izlemek yerine başka şeylerle ilgilenin). Diğer insanların nelere sahip olduğunu düşünerek kendinizi onlarla kıyaslamayın. Özellikle, sahip olmak yerine olmaya odaklanın. Paranız olsaydı neler yapacağınızı düşünmek yerine, yaşamınızda şu an sahip olduğunuz güzel şeyleri düşünün."

Varlık, sağlık gibidir: yokluğu üzüntü verir ama varlığı mutluluğunuzu garanti altına almaz. Yaşamın anlamının peşinden gitmek yerine paranın peşinden koşmak kesinlikle hoşnutsuzluğun reçetesidir.

"Sürekli olarak, paranın mutluluk kaynağı olduğu üzerinde gerektiğinden fazla duruyor ve diğer önemli şeylerin mutluluğumuz üzerindeki önemini görmezden geliyoruz. Bu sayede de sistematik olarak mutluluğumuzu baltalayacak seçimlerde bulunuyoruz. Yanlış kutup yıldızını izliyoruz."
Richard Reeves, BBC mutluluk uzmanı

Mutluluk politikası

Eğer para bizi gerçekten de mutlu yapmıyorsa, o zaman hükümetlerin daha güçlü bir ekonomi için çalışmamaları mı gerekmektedir? Zaten zengin olan bir ülkenin, ekonomik büyümeyi hedeflemesinin çok az bir önemi olduğu söylenebilir. Her şey bir yana bizi gerçekten mutlu eden şey, ailemiz, işimiz, toplumumuz ve arkadaşlarımız ile kurduğumuz duygusal bağlar, sağlığımız, kişisel özgürlüğümüz ve manevi değerlerimizdir.

Mutluluk, topluma inanılmaz derecede elle tutulur büyük faydalar sağlayan bir tür sosyal yatırımdır. Bu nedenle de sosyal yatırım anlamında zengin olan toplumlar kesinlikle daha iyi durumdadırlar çünkü en azından hastanelere, hapishanelere ve antidepresanlara daha az para harcamaktadırlar. Bu durumda kesinlikle, daha iyi zihinsel sağlık, daha iyi eğitim, geri dönüşüm, çevrecilik ve daha iyi trafik gibi toplumsal yaşamı daha iyi hale getirecek konuları desteklemeliyiz. Güvenlik ve arkadaşça davranışlar gelir seviyemizdeki artıştan daha önemli değil midir?

Ekonomist Richard Layard'ın, *Mutluluk: Yeni Bir Bilimin Dersleri* adlı eserinde harika bir şekilde açıkladığı gibi, Amerikan bakış açısına göre, iş dünyasının, insanların sürekli olarak daha fazla para için iş değiştirme peşinde olduğu, girişimci kültürün hatalarının bir sonucu olarak güvensizliğin kabul edildiği ama gerçekte etkin bir şekilde

mutluluk seviyesini azalttığı bir yaşam olması gerekmektedir. İşsizler üzerinde yaptığı araştırmalarla tanınan Layard, ateşli bir şekilde, (yetersiz bir şekilde tanımlanmış olan "başarı" yerine) mutluluk ve tatmin arayışının hayatımızın merkezine yerleştirilmesi gerektiğini savunmaktadır. Aynı zamanda daha yumuşak bir iş yönetimine, daha az küçülmeye, işçilerin üzerindeki baskının azaltılmasına ve daha fazla iş güvencesine sahip olunması gerektiğinin de üzerinde durmaktadır. "İş değişimleri" konusunda konuşan insanları ciddiye almamaktadır çünkü bu durumun güvenli toplumlara zarar verdiğine, aileleri böldüğüne ve mutsuzluğun önemli nedenlerinden bir tanesi olduğuna inanmaktadır.

Layard, zihinsel sağlık üzerinde büyük bir vurgu yapmaktadır. Depresyon, ilaçlar ve terapi ile büyük oranda iyileştirilebilmektedir ama bu hastalıktan müstarip olan insanların yalnızca dörtte biri uygun tedaviyi görmektedir. İngiltere'de iş yapamama nedenlerinin yarısını zihinsel sağlık sorunları oluşturmaktadır ama kaynakların yalnızca %12'si bu sorunun çözümü için ayrılmaktadır. Layard, halk sağlığının bu alanına harcanacak olan paranın, çok hızlı bir iyileşme ve ekonomik gelişme sağlayacağına inanmaktadır.

> "Mutluluk konusunda yaptığımız araştırmaların devlet bakanları tarafından incelenmesini istiyorum. Sanırım, şu anda insanların daha iyi birer hayat yaşamalarını sağlayacak bir bilime sahibiz."
>
> *Richard Reeves, BBC mutluluk uzmanı*

Öyleyse, niçin mutluluk konusu ekonomistler ve hükümetler tarafından görmezden geliniyor? Bireysel mutluluk arayışının, siyasete yön vermesi gerekmiyor mu? Bu, elbette yeni bir düşünce değil. On sekizinci yüzyıl düşünürü, sosyal reformcu ve kamulaşmanın ilk öncülerinden olan Jeremy Bentham'ın ünlü sözü, "en büyük rakamların en büyük mutluluğu", kesinlikle yasaların ve ahlakın temel ölçütü olmalıdır. Richard Reeves, Slough'u Mutlu Etmek projesini, "modern kamu felsefesinin eyleme geçmiş hali" olarak tanımlamaktadır. Bu konuda-

ki en büyük mücadele, mutluluğumuz için en doğru şeyleri seçmeyi başarabilmektir.

Mutluluğu şişeleyebilir misiniz?

Mutlu bir yaşamı oluşturan şeylerin ne olduğunu belirlemek ve mutluluğu tanımlamak kesinlikle mümkündür ama bu mesajı bir okula ya da işyerine nasıl taşıyabilirsiniz? Reeves, bunu başarmak için dünya hakkındaki görüşümüzde bir devrim yapmamız gerektiğine inanmaktadır. Bu aydınlanma için gerekli olan zihinsel değişikliği yapmak için insanların yaşamlarında karşılaştıkları şeyin birer kader olduğunu düşünmeyi bırakıp, otoriteyi sorgulamaları ve zamanla erdem kazanmaları gerekmektedir. Eğer insanlar uyanıp da, kendilerine sürekli olarak pazarlanan düşünceler yerine refahı oluşturan gerçek şeyleri görebilirlerse, değişim olasılığının büyüklüğü kaçınılmazdır.

Reeves'in bizim için tartışma yaratacak bir sorusu daha bulunmaktadır: İnsanları mutlu bir hale getirmeli miyiz? Eğer elinizde bir mutluluk hapı olsaydı ve bunu insanların içtikleri suya katıp onların mutluluk seviyelerini % 20 artırabilseydiniz bunu yapar mıydınız? Zaten suya, dişlerimizi güçlendirecek floru eklemiyor muyuz? Bu soruya verilecek yanıt son derece önemlidir çünkü mutluluk, siyasetçilerin vaadettikleri bir hedeftir. Bunu eğer içme suyuna karıştırdığımız ilaç yardımı ile yapamıyorsak o zaman nasıl yapabiliriz?

SİYASETÇİLERE SORULACAK ÖNEMLİ SORULAR

- Mutlu musunuz?
- Meclisimizin, mutluluğumuzdan sorumlu olduğunu düşünüyor musunuz?
- Mutluluğu artıracağını düşündüğünüz hangi yasayı destekliyorsunuz?
- Avrupalılara da tıpkı ABD'de olduğu gibi mutluluklarını arama ve bulma hakkının tanınması gerektiğini düşünüyor musunuz?
- Seçmenleriniz, ülkenin geri kalan insanlarından daha fazla mı mutlular?
- Meclis üyeleri, mutlu insanlara iyi bir örnek oluşturuyorlar mı? Örneğin yeterince egzersiz yapıyor ve uyuyor, aile yaşamlarının tadını çıkarıyorlar mı?
- Mutluluktan daha önemli şeyin ne olduğunu söyleyebilir misiniz?
- Bir Refah Bakanlığı kurulmalı mı?

Mesele para olduğunda

Para pek çok anlamda önemlidir. İngiltere için konuşursak, yılda 10,000 £ altında kazanan insanlara biraz daha fazla ödendiğinde bu insanlar belirgin ve kalıcı bir şekilde daha mutlu olmaktadırlar. İşsiz insanlar iş bulduklarında çok mutlu oluyorlar. Hasta olan insanlar, maddi durumları iyileştiğinde daha mutlu oluyorlar. Normal harcamalarının üzerinde para kazanmak insanların yaşamlarını değiştirebilir, onlara seyahat özgürlüğü, ev satın alma şansı ve mesleklerinde ilerleme fırsatı verebilir. Günümüzde, iş gücünün yarısını oluşturan kadınlar için maddi açıdan bağımsız olmak son derece önemlidir.

Bununla birlikte ne yazık ki, para bizi genel olarak mutsuz ve tatminsiz bir hale getirmektedir; özellikle de, kendi gelirimizi başkalarıyla kıyasladığımızda. Yine de, zengin olan insanlar daha mutludur; ama bunun nedeni sahip oldukları paranın miktarı değil yalnızca di-

ğer insanlardan daha fazlasına sahip olmalarıdır. Gelirlerimiz arasındaki farklar ise daha azına sahip olan herkesi mutsuz etmektedir. Gelir rekabeti, geride kalan insanları, kazanan insanların mutlu ettiğinden daha fazla mutsuz eder.

Robert Frank'e göre bu sorunun kaynaklarından bir tanesi, ikinci ev, arabalar, DVD'ler, telefonlar ve benzeri dikkat çekici ve gereksiz şeylere para harcamamızdır. Ancak gelirimizi, eğer evimize daha yakın olan daha az gerilimli bir iş gibi daha az dikkat çekici şeylere harcasaydık o zaman çok daha mutlu olabilirdik. Slough gönüllülerinden bir tanesinin fark ettiği şey de tam olarak buydu: "Güçlü ve düzenli bir görüntü vermek için takım elbise ve kravat giymem gereken bir bankada çalışıyordum. 45 yaşındaydım ve artık böyle bir hayatı sürdürmek istemediğimi hissediyordum. İşimi bıraktım ve bahçevanlığa başladım. Şu an sahip olduğum şey özgürlük ve akış. İşimden o kadar büyük bir zevk alıyorum ki, sahip olduğum bu mutluluk kazandığım tonlarca paradan çok daha önemli. Yaşama bakışım tümüyle değişti."

> "Gelirin yirmi paund ve giderin ondokuz nokta altı paundsa mutlu olursun. Gelirin yermi paund ve giderin yirmi nokta altı paundsa mutsuz olursun."
> *Charles Dickens, David Copperfield adlı eserindeki Mr. Micawber karakteri (1850)*

İyi yaşamaya alışıyoruz

Elbette eğer bir insana 20 £ verirseniz, karşınızdaki insanın beynindeki zevk merkezi, ona yiyecek, seks ya da uyuşturucu vermişsiniz gibi aydınlanır. Ancak ilk anki bu etki insanın üzerinde uzun süre kalmaz. Yapılan araştırmalar, *Forbes* dergisinin en zengin insanlar sıralamasında ilk 400 insan ile Doğu Afrika'daki Masai yerlilerinin mutluluk seviyelerinin aynı olduğunu ortaya koymaktadır. Piyangoda büyük ikra-

miye kazanan insanlar en fazla beş yıl sonra eski mutluluk seviyelerine geri dönmektedirler. Gelir seviyesindeki artış insanları mutlu etmiyor gibi görünmektedir.

Bunun nedeni, insan zihninin olumlu deneyimlere şartlanmış olmasıdır. Bu, psikologların "uyum sağlama" olarak adlandırdıkları bir durumdur. Büyük miktarda beklenmedik bir paraya sahip olmak iyi bir şey olarak kabul edilir ancak zaman geçtikçe, bu beklenmedik olayın etkileri ortadan kalkmaya başlar. Her ay almayı beklediğimiz maaş çeklerimizin ise mutluluğumuz üzerinde herhangi bir etkisi bulunmamaktadır.

Daha da ilginç olanı, insanların zenginliği mutlak olarak değerlendirmek yerine göreceli olarak değerlendirmeleridir: maaşınızdaki bir artıştan mutlu olsanız da bir meslektaşınızın maaşında sizden daha fazla artış olduğunu öğrenmeniz mutluluğunuzu bir anda ortadan kaldırabilir. Bu nedenle para ve konum için girişilen mücadele, sonucu sıfır olan bir oyundur. Üstelik, kıyaslama yapacak daha fazla şey oldukça, tatminsizliğin boyutları daha da büyük olacaktır.

Burada işin kilit noktası sizin sahip olduklarınızın arkadaşlarınızdan, komşularınızdan ve meslektaşlarınızdan daha fazla olup olmadığıdır. Son derece şaşırtıcı bir araştırmaya göre, insanlara meslektaşları 250,000 £ kazanırken kendileri 100,000 £ mi kazanmayı, yoksa meslektaşları 25,000 £ kazanırken kendileri 50,000 £ mi kazanmayı tercih edecekleri sorulduğunda, araştırmaya katılanların neredeyse tamamının 50,000 £ kazanmayı seçmeleri ve bu sayede diğerlerinden daha fazla paralarının olacağını söylemeleridir.

Warwick Üniversitesi'nde ekonomist olan Andrew Oswald'ın yaptığı bir laboratuvar testinde üniversite öğrencilerine varsayımsal bir işte kendilerine ne tür bir ücret ödense tatmin olacaklarını sormuştur. Sıralanan maaşlar arasında öğrenciler, eğer kendilerine önerilen ücret, diğer çalışanlar ile kıyaslandığında daha yüksek ise mutlu olacaklarını, ancak verilen maaş yüksek ise ama diğer çalışanların maaşından daha düşükse mutsuz olacaklarını söylediler. Oswald, aynı şekilde, İngiltere'de 16,000 işçi üzerinde yaptığı bir araştırmada, işçiler eğer kendilerine ödenen maaş, şirketin maaş sıralaması içinde üst sıralarda yer alıyorsa mutlu olduklarını gördü.

"İnsanlar, x miktardaki bir paranın kendilerini mutlak anlamda mutlu edeceğini düşünme hatasını yaparlar. İnsanları mutlu eden şey bu para değil, paranın kendilerine sağlayacağı konumdur."
Andrew Oswald, İngiliz ekonomist

Joneslar'a aşık atmak

Çoğumuz, sosyologların "kıyaslama endişesi" olarak adlandırdığı sorunu yaşıyoruz. Bu düşünceye göre, insanların çoğu sahip olduklarını, başkalarının sahip olduklarıyla kıyaslıyorlar. Kendilerine, "Evim, ihtiyaçlarımı karşılıyor mu?" diye sormak yerine, "Evim, komşumun evinden daha mı güzel?" diye soruyorlar. Eğer komşularınızın tek yatak odalı bir evleri varken sizin iki yatak odalı bir eviniz varsa kıyaslama endişeniz daha az oluyor. Ama çevrenizde üç, dört yatak odalı evler varsa, bu durumda kıyaslama endişeniz bir hayli yüksek oluyor. Büyük olasılıkla büyük anne ve büyük babanızın son derece lüks bulacağı iki yatak odalı eviniz, bir anda size yetmiyormuş gibi geliyor.

Bu sorunun kaynaklarından bir tanesi de, dedikodu basını, televizyon ve internet sağ olsun, başka insanların hayatları hakkından fazla şey bilmemizden kaynaklanıyor. Bir zamanlar, hemen hemen herkesin aynı yaşam şartlarına sahip olduğu kasabalarda ya da küçük şehirlerde yaşıyorduk. Ancak şu anda, aşırı zengin hayatlar hakkında her tür ayrıntıyı biliyoruz ve bu da bizim tatminsizliğimizi harekete geçiriyor. Maddi beklentiler yükseldikçe, sahip olduğumuz daha fazla para, daha pahalı tuzaklar için duyduğumuz arzuyu da artırıyor. Ekonomi merdivenini tırmanırken kendimizi iyi hissederek duruyor ve hemen ardından halen sahip olamadığımız şeyler üzerinde düşünmeye başlıyoruz. Bu nedenle de para asla tatmin getirmiyor. Slough projesi sırasında gönüllülerden bir tanesi bu durumu fark etmişti: "Bütün bu çalışmalar sırasında, arkadaşlarla sohbet etmek, yürümek, okumak, iyi bir yemek hazırlamak gibi deneyimlerin, insanı, bir şeyler

satın almaktan daha fazla mutlu ettiğini keşfettim."

Pozitif psikoloji uzmanı Martin Seligman'ın da gözlemlediği gibi, çoğumuz paralı şeylerin, "mutluluğa giden kestirme yollar" olduğunu düşünüyoruz. Roper anket şirketi tarafından 1978 ve 1994 yıllarında yapılan araştırmalarda, Amerikalılardan, "iyi bir yaşam" için önemli olduklarını düşündükleri maddi şeyleri sıralamaları istenmiştir. Araştırmacılar, her ne kadar bu listelerdeki bir çok şeye sahip olsalar da insanların listelerinin bir hayli uzun olduğunu ve bu sayede de mutluluğun daima uzakta bir yerlerde kaldığını görmüşlerdir.

Genel olarak insanların daha fazla paraya satın alabildikleri şeylerin onları daha fazla mutlu ettiği yönünde bir kanı bulunmaktadır. Bununla birlikte görülen odur ki, 200 £ değerindeki bir ürün insanları 20 £ değerindeki bir üründen, bir Mercedes otomobil , bir Ford otomobilden daha mutlu etmeyebilmektedir.

Illinois Üniversitesi psikoloji profesörlerinden ve mutluluk ölçüm bilimi öncülerinden Ed Diener, en zengin Amerikalıların oluşturduğu Forbes 400 listesindeki insanlarla görüşme yapmış ve bu insanların sıradan insanlardan yalnızca biraz daha mutlu olduklarını görmüştür. Görüldüğü kadarıyla bunun nedeni, para ve prestij sahibi olan insanların genellikle para ve prestij sahibi olan diğer insanları kıskanmayı sürdürmeleridir; buradan da anlaşılacağı üzere büyük miktarda para bile insanların mutluluğunu garanti altına alamayabilmektedir.

> "Parayı diğer amaçlardan daha değerli kabul eden insanlar, bir bütün olarak gelirlerinden ve yaşamlarından daha az tatmin olmaktadırlar."
>
> *Martin Seligman, Amerikalı olumlu psikoloji uzmanı*

Paraya karşı olan tutumunuzu, bu tutumunuzu neyin belirlediğini ve bu tutumunuzu nasıl değiştirebileceğinizi düşünün. Bu araştırmanıza yardımcı olması için kendinize şu soruları sorun:

- Paranın sizin için anlamı nedir?
- Ne kadar para yeterlidir?

- Zenginlik ve maddi varlık arayışı yaşamınızda ne kadar önemlidir?
- Yetiştiğiniz evde para nasıl görülürdü?
- Parayı, yaşamınızda aynı role mi yoksa başka bir role sahip olmak için mi istiyorsunuz?

Voleyi vurmak

Eğer piyango kazanma hayalleri kuruyorsanız yalnız değilsiniz; ama bunun size uzun süreli bir mutluluk sağlamayacağını öğrendiğinizde şaşırabilirsiniz. BBC mutluluk uzmanı Richard Stevens şunları söylemektedir: "Sizi mutlu edecek şey bir sürü paraya sahip olmak değil, ihtiyaçlarınızı karşılayacak kadar paraya sahip olmanızdır. Yaşamınızı denetim altına aldığınızı bilmek mutluluğun temelini oluşturmaktadır. Gelirinizi yeterli miktarda tutmak mutluluk için, çok para kazanmaya çalışmaktan daha iyi bir reçetedir." Piyango kazanan insanlar üzerine yazdığı bir çok kitap ile tanınan Dr. H. Roy Kaplan, ilk başta hissedilen büyük mutluluğun çok kısa sürdüğünü ve insanların yaşamlarının hayal ettikleri kadar değişmediğini söylemektedir. "İnsanları bir gecede bir ekonomik durumdan diğerine taşıyabilirsiniz ama yaşam boyu edinilmiş olan inançlar ve deneyimler çok daha yavaş değişmektedirler."

Kaplan aynı zamanda, piyango kazanmadan önce cana yakın ve sosyal olan insanların tavırlarını bir parça değiştirdiklerini, utangaç ve içine kapanık olan insanların ise şüpheci bir hale geldiklerini gözlemlemiştir. (Belki de bu, hem arkadaşların hem de yabancıların durmadan bu insanlardan para istemelerinden kaynaklanıyor olabilir.)

Piyango kazanan pek çok insan çalıştıkları işlerde çalışmayı sürdürmelerine karşın, meslektaşları ile olan ilişkilerinin değiştiğini görmektedirler; ve bu değişim daha iyiye doğru olmamaktadır. İşlerinden ayrılıp birer saray yavrusuna taşınan insanlar ise bir süre sonra kendilerini yalnız, terk edilmiş ve bunalımda hissetmektedirler. Bir zamanlar

meslektaşları ve komşuları ile aralarında varolan iletişimi özlemektedirler. Bunun bir sonucu olarak da piyango kazanan insanların hayatlarının en mutlu günü olarak adlandırılan şeyin kendilerine kötü talihten başka bir şey getirmediğini düşünmeleri kesinlikle şaşırtıcı değildir.

Ekonomist Andrew Oswald, paranın yalnızca zaten varolan şeyleri desteklemekten başka bir işe yaramadığını söylemektedir. "Piyango kazanan insanlar, bu paranın kendilerini bir birey olarak değiştireceğini düşünmektedirler ama değişen tek şey yaşam koşullarıdır. Eğer piyango kazanmadan önce iyi kalpli, nazik bir insansalar piyango kazandıktan sonra da öyle olacaklardır."

"Para kaybetmekten yakınan insanların pek çoğu zaten zengindirler."
Patti Smith, Amerikalı şarkıcı ve besteci

Mutlu ve sonunda da zengin olun!

Daha fazla para peşinde koşmaktansa daha iyi günlerin peşinden koşun. Araştırmalar, eğer elde ettiğimiz şeylerin miktarı artıyorsa bunu mutluluğun takip ettiğini göstermektedir. Mütevazi bir yaşam yaşayan ama kendilerini daha iyi günlerin beklediğine inanan insanlar, iyi birer yaşamları olan ama yaşam standartlarında bir iyileşme beklemeyen insanlardan daha mutludurlar.

Aynı zamanda üzerinde düşünülecek olan bir diğer telafi yöntemi daha bulunmaktadır. Psikolog Ed Diener, mutlu insanların yaşamlarının daha sonraki dönemlerinde daha fazla gelire sahip olduklarını bulmuştur. Yani, her ne kadar para insanı mutlu etmese de, mutluluk, insanların para kazanmalarına yardımcı olabilmektedir.

PARA İLE İLGİLİ 10 MUTLU GERÇEK

1 Zengin insanların, arkadaşlarıyla daha sık görüştüğünü düşünebilirsiniz ama aslına bakarsanız, işlerinde geçirdikleri uzun süreler uğruna ilişkilerini boşlamaktadırlar.

2 Daha zengin bir muhite taşınmak hayal kırıklığına ve komşularınıza karşı bir kıskançlığa neden olarak, sizi taşınmadan önceki halinizden daha mutsuz edebilir; Joneslarla aşık atmaya kalkmayın.

3 2004 yılında Cornel Üniversitesi'nden Leaf Van Boven ve Thomas Gilovitch tarafından yapılan bir araştırmaya göre, (tatil, konser bileti gibi) deneyimsel harcamalar, insanları (yeni elbise, yeni otomobil gibi) maddi harçamalara göre daha mutlu etmektedir.

4 Harçlık almak çocukları daha mutlu yapmamaktadır. York Üniversitesi profesörü Jonathan Bradshaw tarafından yapılan bir araştırmaya göre, "çocukların zihinsel refahını sağlayan şey yaşadıkları ortamdaki gelir artışı değil aileleri ve akranları ile olan ilişkileridir."

5 Sevgiyi paranın üzerinde tutan insanlar yaşamdan daha fazla haz almaktadırlar. Araştırmalar, zenginlik peşinde koşan insanların daha az refah içinde yaşadıklarını kanıtlamaktadır. Bu durum özellikle parayı, kendilerini kanıtlamak, güç kazanmak ve ailelerini desteklemek yerine gösteriş yapmak için isteyen insanlar için geçerlidir.

6 Maddiyatçılık sizi hasta edebilir. İllinois, Galesburg'daki Knox Koleji'nde Tim Kasser tarafından yapılan bir çalışma, paraya, imaja ve şöhrete odaklanan genç insanların depresyona girme eğiliminde olduklarını, yaşama karşı daha az heves duyduklarını, baş ve boğaz ağrısı gibi sorunlardan daha fazla yakındıklarını göstermektedir.

7 David Blanchflower ve Andrew Oswald tarafından 16,000 Amerikalı üzerinde yapılan araştırmalardan elde edilen verilere göre para kesinlikle daha fazla partner ya da seks elde et-

menizi sağlamamaktadır.

8 Alış veriş yapmak, psikologlar tarafından "sorunun görülmesi" olarak tanımlanmaktadır. Bir mağazanın vitrininde bir şey görürüz ve bu birden bire bizim için bir sorun halini alır çünkü onu görmeden beş dakika önce mutluyuzdur.

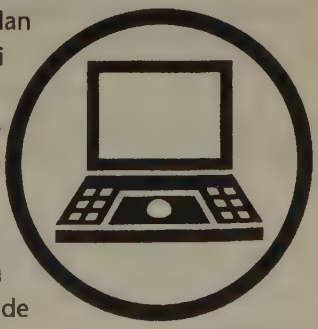
9 Zihinsel sağlıkları ile ilgili sorunlu geçmişleri olan zengin insanların kendilerini öldürme oranları, daha az paraya sahip olan insanlara oranla üç kat daha fazladır.

10 Kendimiz ile kıyaslayacağımız insanları seçebileceğimizi unutmayın. Eğer yukarıya doğru bakarak sosyal bir kıyaslamaya girişirse mutsuzluğa mahkumuz demektir. Ama eğer aşağıya bakarak kıyaslamada bulunursak, o zaman sahip olduğumuz tüm iyi şeylerin tadını çıkarabiliriz. İşte bu nedenle olimpiyatlarda bronz madalya kazananlar gümüş madalya kazananlardan daha mutludurlar.

İşinizde mutlu musunuz?

"İş, eğlenceden daha eğlencelidir."
Noël Coward, aktör ve yazar

Yaşamımızın büyük bir kısmını, hatta eşlerimizle geçirdiğimiz zamandan daha fazlasını, işimizde geçiririz; bu nedenle de iş yaşamımızın mutluluğumuz üzerinde büyük bir etkiye sahip olması kaçınılmazdır. Dahası, araştırmalar mutlu olan insanların işlerinde daha başarılı olduklarını kanıtlamaktadırlar. Yakın zamanlarda yapılan bir araştırmada 272 çalışanın olumlu duyguları ölçüldü ve ardından bu insanların 18 aylık iş performansları izlendi. Mutlu insanlar, üstleri tarafından daha iyi değerlendirmeler aldılar ve maaşları arttı.



İş hayatımız kesinlikle bizlere paradan daha fazla şey vermektedir. Tatmin edici bir iş, hayatımıza belli bir yapı ve anlam kazandırabilir aynı zamanda zihinsel ve duygusal bir canlanma da sağlar. Bu durum, en fazla para kazanan borsa yatırımcıları için geçerli olduğu kadar çocuklarının bakımı ile uğraşmak gibi para ödenmeyen işlerde çalışan insanlar için de geçerlidir.

İnsanlar kendilerini meşgul etmekten hoşlandıkları için, hayatımızın geri kalan kısmına da işe benzer özellikler kazandırıyoruz. Hatta kaya tırmanmak, pul koleksiyonu yapmak gibi hobilerimiz bile çalışkanlıkla yaptığımız şeyler olmaktadır. Hepsinden önemlisi iş yaşamının, yakın kişisel ilişkiler kurmak için düzenli fırsatlar sağlamasıdır. Yaklaşık olarak dört insandan bir tanesi uzun dönemli partnerlerini iş

yaşamlarında bulmaktadırlar.

Psikolog Mihaly Csikszentmihayli, iş yaşamının insanların çoğu için "akış" deneyimi yaşadıkları, insanların uğraştıkları şeyden başka bir şeyi düşünmedikleri bir ortam olduğunu söylemektedir.

ÇALIŞKAN ARILAR

- İngiltere'deki 4 milyon insan haftada 48 saatten fazla çalışmaktadır.
- Her 25 erkekten bir tanesi haftada en az 60 saat çalışmaktadır.
- İşlerinden en mutlu olan insanlar 60 yaşlarındaki, en az mutlu olan insanlar ise 30 yaşlarındaki insanlardır.
- 20 ile 40 yaş arasındaki çalışanlar, mücadele isteği duymadıklarını söylemektedirler.
- Çoğumuz, yıllık iznimizin tamamını kullanmaya korkuyoruz.
- Kendi işlerinde çalışan insanların %80'i, çalışma saatlerini ve çalışma ortamlarını kendi istedikleri gibi düzenledikleri için mutlu olduklarını belirtmektedirler.

İş niçin bizim için iyi olabilir?

(Kaçmamızı sağlayan, televizyon izlemek gibi daha tembel uğraşlar, kendimizi depresif ve edilgen hissetmemize neden olurken) en iyi ihtimalle işimiz, kendimizi daha güçlü, aktif ve hevesli hissetmemizi sağlayabilir.

Aslında iş yaşamının, akış durumu ile ilgili pek çok konuyla ilişkisi bulunmaktadır. Bunlar arasında net amaçlar ve kurallar, yaptığımız işin kalitesi ile ilgili hemen aldığımız tepkiler, yoğunlaşmamızı en üst seviyeye çıkarırken akıl dağınıklığını en az seviyeye indiren koşullar bulunmaktadır. Bunun bir sonucu olarak, çalışan insanlar kendilerini, evde olan insanlardan daha meşgul hissetmektedirler. Örneğin cerrahlar, kendi mesleklerinin inanılmaz derecede zevkli olduğunu söy-

lemektedirler; amaçları hem mantıklıdır (bir kemiği yerine oturtmak ya da bir organın doğru işlemesini sağlamak) hem de zihinsel açıdan eğlencelidir. Başarılı olduklarını hemen görmekte ve anında geri besleme alabilmektedirler. Bazı cerrahlar, hayatlarının en mutlu anlarının ameliyatta oldukları zamanlar olduğunu söylemektedirler.

Fakat en dünyasal ve sıradan iş bile yaratıcı ve entelektüel bir oyuna dönüştürülebilir. En olumsuz ve kısır koşullarda bile (örneğin kasvetli bir ofis ortamında ya da sıkış tıkış şehir yaşamında) akış duygusu yaratabilen bir insanın "etkili bir kişiliği" olduğu söylenebilir ve böyle bir insan bir eylemi yalnızca kendi hatrına başından sonuna yapabilir.

Elbette, iş yaşamının, mutsuzluğumuzun temel kaynağı olabileceğine de şüphe yoktur. Eğer kendi kaderimiz üzerinde denetimimiz yoksa o zaman bir iş günü, sağlığımızı tümüyle tüketebilir. Yaptığımız şeyin, içinde bulunduğumuz koşullarda bir değişim yaratacağını hissetmeliyiz.

Gittikçe mesleklerimiz tarafından tanımlandığımız bir dünyada çoğumuzun ofis siyaseti konusunda pek bir bilgimiz bulunmamaktadır. Bir şirket kötü bir şekilde yönetildiğinde, manipülasyonlar ve rol yapmak kaçınılmaz bir hale gelir. Çalışanların %15'i, işlerinden tatmin olmadıklarını söylemektedirler. Bu insanlar, ekonominin az yetenek gerektiren alanlarında çalışmaktadırlar, ne zaman ve nerede çalışacaklarını denetleme şansları yoktur ve işlerini ne şekilde yapacakları konusunda da çok az söz hakları bulunmaktadır.

Mesleğimiz bizi kendimize ve başka insanlara daha fazla tanımlar hale geldikçe ve yaşam standartlarımızı daha fazla belirledikçe, onu doğru ya da yanlış yapmak yaşamımızı değiştirecek bir güce sahip olmaktadır.

"Uyanık geçirdiğimiz zamanın çoğunda çalışırız. Bu zamanı kötü bir işte harcamak bir günahtır."

Richard Reeves, BBC mutluluk uzmanı

İşimiz bizi hasta ettiğinde

Günümüzde, iş yaşamında geçirilen uzun sürelerde en sık rastlanan hastalıklar sırt ağrısı, endişe ve depresyondur. Zihinsel Sağlık kurumu MIND'a göre, iş yaşamındaki aşırı stres, İngiliz ekonomisinin her yıl 100 milyar £ zarara uğramasına neden olmaktadır.

Geç saatlere kadar iş yerinizde kalmanız aynı zamanda kilo almanıza da neden olabilir. Helsinki Üniversitesi'ndeki araştırmacılar, uzun çalışma saatlerinin (haftada 40 saatten fazla) ve stresin, obezite riskini artırdığını belirtmektedirler. Aynı zamanda, 2004 yılında yapılan bir araştırma, büyük bir strese neden olan belli bir sürede belli bir işi tamamlama geriliminin, iş tamamlandıktan sonraki 24 saat içinde kalp krizi geçirme riskini altı kez artırdığını ortaya koymaktadır.

Slough mimarlık şirketi *Tunes*'da Jessica ve Philippa'nın hazırladığı bir egzersizi uygulayan gönüllülerden bir tanesi, eğer kendisi izin vermezse işin kendinden daha önemli olamayacağını fark etti. "Hangi alanda başarılı olduğumu anladım ve bunu düzenli olarak kendime tekrarladım. Aynı zamanda tutumumu da değiştirdim. Bir anda kendimi kötü hissetmek zorunda olmadığımı anladım. Kendimi nasıl hissedeceğim bana kalmış bir şeydi ve kendimi kötü hissetmeme izin vermeyecektim. Eğer insanlar bana akıl karıştırıcı talimatlar verirlerse, bu talimatları onlara geri yollayıp, 'Benden gerçekten de üzerinde çalışmamı istediğiniz şey nedir?' diye soruyorum."

"İşimiz olmasaydı hayatlarımız çürürdü."

Albert Camus, Fransız romancı

Kötü işlerde çalışmayı sürdürüyor muyuz?

Bu iyi bir sorudur. Bir sürü zeki insan niçin kendilerine hiç de uygun olmayan işlerde çalışmaktadırlar?

Şüphesiz ki sahip olduğumuz niteliklerin taktir edildiği yerlerde çalıştığımızda daha mutlu olacağız. Asıl sorun, yanlış bir mekanda bulunduğumuzu anlamanın uzun bir zaman almasıdır. Bunun nedeni de, fazla değişiklikten hoşlanmamamızdır (ve kendimizi depresif hissetmek değişimi daha da zorlaştırmaktadır) ama iş değiştirmememizin başka bir çok nedeni bulunmaktadır. Kendimize yeterince paramızın, niteliğimizin ya da bağlantımızın olmadığını söyleyebiliriz; hatta diğer insanlara göre daha şanssız olduğumuzu ve daha az seçeneğimizin bulunduğunu bile söyleyebiliriz. Hatta kendimizi iyi hissettiğimiz bir zamanda, eğer biraz daha sabredersek gerçek değerimizin anlaşılacağını bile hayal edebiliriz. Bu kesinlikle tehlikeli bir stratejidir.

BBC mutluluk uzmanı Jessica Pryce-Jones'a göre, iş ile ilgili üç tür "iş yönlendirmesi" ya da işe gitme sebebi bulunmaktadır:

- İş — para için orada bulunmaktasınızdır.
- Kariyer — statü kazanmak için oradasınızdır.
- Çağrı — ilgi duyduğunuz için oradasınızdır; size para ödenmese bile o işi yaparsınız.

Bunlardan hangisinin sizin durumunuza uygun olduğunu belirlemek için kendinize işiniz ile ilgili üç soru sorun:

- Sahip olduğunuz şeyi mi istiyorsunuz?
- Ne istediğinizi gerçekten biliyor musunuz?
- Mesleğiniz gerçekte olduğunuz kişiliği yansıtıyor mu?

Uzmanların bize verdiği en basit tavsiye, kendimizi iş yaşamımızda daha mutlu bir hale getirmek için eyleme geçmemiz gerektiğidir. Aşağıda, şu anda çalışmakta olduğunuz işte kalmanız mı yoksa kendinize yeni bir iş aramanız mı gerektiğini anlamanızı sağlayacak etkisi kanıtlanmış bir kaç strateji bulacaksınız:

- Yetenekleriniz ile işinizi karşılaştırın.
- Harcadığınız emeğe değecek bir şey yapın.
- Denetimi elinize alın.
- Diğer insanlarla bağlantıya geçin.

Bu bölümün sonunda, işinizde daha fazla mutlu olmanız için bir takım fikirler bulacaksınız; çünkü iş yaşamı gerçekten de önemlidir. "Bir işte çalışıyor olmanızın temel nedeni, çalışma ortamının mutluluğunuz üzerindeki etkisinin, her yıl fazladan kazanılan 100,000£'nin mutluluğunuz üzerindeki etkisi kadar olmasıdır." İşten eve gelip, işinizde olan olayları, işiniz konusunda duyduğunuz hevesi ve düşüncelerinizi eşiniz ile paylaşmak ve onunkileri dinlemek, ilişki üzerinde son derece olumlu etkilere sahiptir.

Hepimiz zaman zaman işlerimizden yakınırız, ama araştırmalar, en mutsuz insanların işsiz ya da farklı nedenlerle çalışamayan durumda, ekonomik açıdan edilgen insanlar olduğunu ortaya koymaktadır. Mutluluk seviyeleri yaklaşık olarak çalışan ve başkalarının bakımı ile ilgilenen insanların, mutluluk seviyelerinin yarısından biraz fazladır. (Bununla birlikte bu durum, düzenli bir işe sahip olmayıp geçici işler yapan ya da hobileriyle yoğun bir şekilde uğraşan insanlar için geçerli değildir.) Warwick Üniversitesi'nden, ekonomist Andrew Oswald'ın yaptığı bir araştırmaya göre, kişinin işini kaybetmesinin zihinsel sağlığı üzerindeki olumsuz etkisi, eşinden ayrılmasının etkisinden daha fazladır.

Yalnızca para için değil

Temel ihtiyaçlar karşılandıktan sonra kazanılan paranın işten duyulan tatmin üzerinde şaşırtıcı derecede az bir etkisi bulunmaktadır. Gerçekten de, Yetenek Geliştirme Konseyi tarafından yayınlanan 2004 yılı raporu, çalışanlar için mutluluğun, kazandıkları paradan çok daha önemli olduğunu açıkça göstermektedir. Aynı zamanda gençlerin %93'ü, sevdikleri şeyi yapmanın para kazanmaktan daha önemli olduğunu düşünmektedirler.

Konu üzerinde yapılan çalışmalar, bizi en fazla tatmin eden şeyin, çalışma arkadaşlarımıza duyduğumuz saygı ve taktir olduğunu göstermektedir. İnsanoğlu yaşamak için ekip oluşturmak üzere tasarlanmıştır ve bu durum da en iyi arkadaşları ile aynı ortamda çalışan insanların niçin daha üretken ve sağlıklı olduklarını açıklamaktadır.

Bu, patron için de iyidir

Mutlu çalışanlar mutlu müşteriler yaratırlar; çünkü araştırmalar, mutluluğun gerçekten de verimliliği ve geliri artırdığını kanıtlamaktadır. Aynı zamanda mutlu insanlar işlerini kaytarmamakta ve işlerinden ayrılma eğiliminde olmamaktadırlar.

Modern bir hizmet firması, başarılı olmak için müşteri memnuniyeti, iletişim becerileri ve esneklik gibi elle tutulamayan alanlarda yüksek dereceler kazanmak durumundadır. Bu da, hizmet sunmaya istekli, tatmin olmuş bir iş gücü ile başarılabilir.

Bu nedenle işverenlerimizin, bizim mutlu olmamıza ihtiyaçları vardır. Yeterli becerilerin sıkıntısının yaşandığı iş alanlarında, şirketlerin insanları eğiterek yatırımlarını korumaları gerekmektedir. Çalışanların iş değiştirmelerinin en temel nedeni yetersiz maaşken, bizi mutlu etmek için paradan daha fazlası gerekmektedir. Bunun yerine, ekibin motivasyonu için ekip üyelerinin kendilerini değerli hissetmelerine,

dinlenmelerine ve rahatça konuşabildikleri amaçlarının olmasına gerek vardır.

"Önemli olan şey sevgi ve çalışmadır."

Sigmund Freud, Psikoalanizin Avusturyalı kurucusu

Çalışanlar, insan yatırımıdırlar

Elbette çalışanlara iyi davranmak demek onlara bir sürü para vermek demek değildir: daha çok onlar için kendi özerkliklerine sahip olabilecekleri ve gerçekten de ellerinden gelenin en iyisini yapabilecekleri bir ortam yaratmaktır. Eğer insanlara birer robot gibi davranılırsa, bunun sonucu olarak sıkılır ve tatminsiz olurlar.

"Çalışma için benim kullandığım tanım, 'çevremizdeki dünyayı dönüştürmek'tir. İşte bu nedenle bahçe ile uğraşmak ve çocuklarımızın bakımı ile ilgilenmek de çalışmaktır. Fakat, eğer harcadığınız çabanın sonucundaki dönüşümü göremediğiniz bir çalışmayı yapıyorsanız bu, bir çalışma değildir; yalnızca para kazandığınız bir iştir. Ve bu kötü bir haberdir."

Richard Reeves, BBC mutluluk uzmanı

İyi işverenler işçileri ile konuşurlar, onları dinlerler ve ihtiyaçlarını mümkün olduğunca karşılarlar. Çalışanın mutluluğu yalnızca ilave bir kazanç değildir; bu konunun, herhangi bir şirketin çalışma ilkelerine ve ekonomistlerin iş gücü ile ana para arasındaki çalışma sözleşmesi olarak adlandırdıkları şeye eklenmesi gerekmektedir.

İş, eğlenceli olabilir

İnsanların çalışmaktan hoşlanmadıkları artık modası geçmiş bir düşüncedir. Çalışanlar üzerinde yapılan bir araştırma, insanların büyük kısmının birer "iş aşığı" olduklarını yani işlerini çok sevdiklerini ortaya koymaktadır. Hatta insanların %42'si, hayatlarındaki en önemli ilişkilerini iş yerlerinde kurduklarını bile söylemektedirler. Arkadaşlarla birlikte çalışmak, akıl karıştırıcı ve tehlikeli bir şey olmaktan çok uzak ve tam tersine, insanın hayatındaki en eğlenceli şeylerden bir tanesi olabilir.

Annelerimiz ve babalarımız için iş, katlanılması gereken bir şeydi. Gerçekten yapmak istedikleri şeyleri yalnızca iş dışında yapabiliyorlardı. Ancak günümüzdeki iş yaşamı hiç olmadığı kadar eğlenceli. Özellikle de "yaratıcı işlerin" kendi "heyecanları" ve kafelerde yapılan toplantıları bulunmaktadır. Günümüzde insanlar yapmak zorunda oldukları şeyi eğlenerek yapabiliyorlar. Bu yaklaşım ise, çalışma biçimimizi ve karşılıklı iletişimimizi değiştiriyor.

Açık ofis planlarıyla, esnek iş saatleriyle, spor salonları gibi fırsatlarla çalışma ortamımız da iyileşti. İş yerimiz artık bizim yeni evimiz. Richard Reeves'in de gözlemlediği gibi, "Eskiden öğrenmeye ve ardından kazanmaya alışıktık; günümüzde ise kazandıkça öğreniyoruz."

Bu değişikliklere ek olarak günümüzde, hemen hemen her iki çalışandan bir tanesi kadın. 2010 yılı itibariyle, tam zamanlı çalışan işçilerin yalnızca %20'si 45 yaş altında beyaz erkek olacak.

Pazartesi sabahları çalar saatin sesini duyduğumuzda yataktan çıkmakta zorlanıyor olabiliriz ama büyük bir çoğunluğumuz işe gitmeyi dört gözle bekliyoruz. İşimizin bize sunduğu mücadeleleri olumlu karşılıyor ve uzun saatler çalışmaktan rahatsız olmuyoruz çünkü işlerimiz konusunda büyük bir tutku duyuyoruz.

Basit bir şekilde ifade edersek, mesleki açıdan verilebilecek en iyi tavsiye, yapmaktan en çok hoşlandığınız şeyi keşfetmeniz ve bunun için size para ödeyecek birini bulmanızdır. Bu şekilde kendinizi asla

çalışıyor gibi hissetmeyeceksiniz.

"İş arkadaşlarıma, bana verdikleri destek için ne kadar minnettar olduğumu ifade etmek istedim ve bu nedenle hepsine de birer kutu çikolata ve kart aldım. Her karta, kişisel olarak bir teşekkür notu yazdım. Bunun bir sonucu olarak bayan iş arkadaşlarımdan bir tanesi beni düzenlediği bir öğlen yemeği partisine davet etti. Bir diğeri çok yetenekli olduğumu söyledi. Bunlar benim için çok önemliydi çünkü her ikisiyle de ilişkilerim biraz sorunluydu. Tatmin, zevk ve mutluluk hissettim. Kendimi günler sonra bile mutlu hissetmeyi sürdürdüm."

Slough gönüllüsü

İŞ YERİNDE MUTLULUK - 12 KUTSAL EMİR

Uzmanlarımız Jessica Pryce-Jones ve Philippa Chapman'a göre, iş yerinde mutlu olmanın 12 kuralı bulunmaktadır.

1 İşin yapılmasını sağlamak.
2 Çeşitli işler yapmak.
3 Yaptığınız iş üzerinde bir parça kontrole sahip olmak.
4 Teşekkür almak.
5. İşinizi iyi yapmak için gücünüzü kullanmak.
6 Sizden beklenini tam olarak bilmek.
7 Yaptığınız işin niçin önemli olduğunu anlamak.
8 İşitilmek.
9 İş yerinde arkadaşlara sahip olmak.
10 Yeni şeyler öğrenmek.
11 Sizin için doğru patrona sahip olmak.
12 Geri besleme almak ve vermek

© 2005 i-Opener; tüm hakları saklıdır.

Slough projesinin bir parçası olarak, Jessica ve Philippa'nın, Tunes adlı mimarlık şirketinde bir iş projesi yüttüğünden bahsetmiştik. Burası küçük bir aile şirketi ve Slough'un en eski mimarlık şirketlerinden birisi olarak, işçi patron ilişkilerinde oldukça geleneksel bir yaklaşımı benimsemiş durumdaydı. 16 yıldır hiçbir eleman toplantısı yapılmamıştı ve elemanlar hiçbir zaman taktir edilmemişti.

Durumun nasıl iyileştirilebileceğini bulabilmek için Jessica ve Philippa, 12 Kutsal İş Emri çerçevesinde elemanlar için bir egzersiz programı oluşturdular. Duvarlara, her birinin üzerinde farklı bir emir yazılı olan bulut şeklinde kestikleri kağıtları iğnelediler. Ardından, çalışanlardan bulutların üzerine kendi yorumlarını yazmalarını, bu emirlerden bazılarının kendileri için niçin önemli olduğunu açıklamalarını istediler. Philippa'nın da açıkladığı gibi bu durum gerçek bir açılma sağladı: "Üzerlerinde 'Teşekkür almak', 'İşitilmek' ve 'Yaptığınız iş üzerinde bir parça kontrole sahip olmak' yazılı bulutların üzerine hiçbir yorum eklenmedi. Bunun üzerine, elemanların tanınma konusunda ciddi bir sorun yaşadıklarını belirlemiş olduk."

Jessica ve Philippa, tüm elemanlarla birlikte bir toplantı talep etmeleri üzerinde çalıştılar. Toplantı gündeminin, şirkette bilgi teknolojisi sağlanması, elemanlara keyif yapmak için bir araya gelme şansının sağlanması gibi çatışma yaratmayacak üç maddeden oluşmasını tavsiye ettiler. Bir kez elemanlar ve yöneticiler bu şekilde toplantı yapmaya alıştıklarında, zaman içinde daha karmaşık konulara doğru ilerlemeye başladılar.

Uzmanlar aynı zamanda, elemanların kendilerini ve birbirlerini daha iyi tanımalarını sağlayacak bir seri egzersiz de geliştirdiler. Bu egzersizler aşağıda açıklanmıştır.

Küpler

Jessica ve Philippa, her bir çalışana, üzerinde "maaş", "işte sosyal ilişkiler" ve "iyimserlik" gibi yazılar olan birbirine geçme küpler verdiler ve ardından da onlardan, bu küpler üzerinde yazılı olan ifadelerin neler üzerinde etkileri olup neler üzerinde etkileri olmadığına göre birer kule oluşturacak şekilde bir araya getirmelerini istediler.

"Bu egzersiz, insanlara iş yerlerinde neleri kontrol edip neleri kontrol edemeyecekleri konusunda gerçekçi bir bakış açısı kazandırıyor," diye açıklıyor Philippa. "İnsanlar, mutluluğun tümüyle çok para kazanmak ile ilişkili olduğunu düşünüyorlar ama çoğu, kar payı ortaklığı yapmadıkları sürece, kendilerine ne kadar para ödeneceğini kontrol etme şansına sahip değil; bu nedenle de bu alan, kesinlikle enerjinizi üzerinde harcamanız gereken yapıcı bir alan değil. Bunun yerine ilişkileriniz, hissettiğiniz duygular gibi kontrol edebileceğiniz alanlar üzerinde odaklanmak çok daha iyi."

Phillpa, iş yerindeki mutluluğun üç kısımdan oluştuğunu düşünüyor. "Bunlar, (hava şartları, trafik, ekonomi, başka birisinin imzalamadığı sözleşmeler gibi) kontrol edemediğiniz şeyler; (başkalarından destek almak, geri besleme gibi) bir miktar kontrolünüz olan şeyler; ve (duygularınız, tavırlarınız, iyimserlik gibi) tümüyle sizin kotrolünüzde olan şeylerdir.

"İşin komik yanı, iş yaşamı konusunda en fazla yakındığımız şeyler trafik ya da hava koşulları gibi üzerlerinde kesinlikle denetimimiz olmayan alanlar olmasıdır."

İş yerinde minnettarlık

Bu çalışma insanlara, performanslarının ve işten aldıkları tatminin doğrudan doğruya bulundukları mekandaki diğer insanlar ile ilişkili olduğunu anımsatmaktadır. Örneğin, ay sonunda sizin maaşınızın yatmasını sağlayan insanla hiç tanışmamış olabilirsiniz ama eğer maaşınız yatmazsa kesinlikle bu insanla tanışırsınız.

Jessica ve Philippa, Tunes'da, bir şapkanın üzerine insanların isimlerini yazdılar ve her çalışandan bu isimlerden bir tanesi seçmesini istediler. Şimdi yapmaları gereken şey, o insana, iş yerindeki "rolü" için teşekkür etmekti. İlk konuşan muhasebeciydi ve kuryelerine, bir grup önemli evrakın dışarıda kaldığını ve üzerine yağmur yağacağını fark ettiğinde onları çabucak içeriye taşıdığı için teşekkür etti. "Sana teşekkür etmek istiyorum," dedi. "Çünkü bizi bir sürü para harcamaktan kurtardın."

Philippa, bu kadar çok insanın birbirlerine teşekkür etmelerinin ekibin moralini inanılmaz derecede artırdığını söylemektedir.

İş yerindeki algılama

Bu egzersiz insanların, herkesin aynı şekilde düşünmediğini anlamalarını sağlamak için tasarlanmıştır. Jessica ve Philippa, çalışanlara son derece hızlı bir şekilde 3D stereogramlar gösterdiler (stereogramlar, bir resmin içinde gizlenmiş kadın yüzü gibi üç boyutlu şekilleri görmeniziz sağlarlar) ve ardından herkese ne gördüğünü anlatmasını söylediler. Elbette ki herkes birbirinden farklı şeyler görmüştü ve bu durum da, çalışanlara, meslektaşlarının fikirleri konusunda esnek olmaları gerektiğini anlattı. Eğer herhangi bir işi ilk seferde anlamazlarsa kimseye bağırmamalısınız. Bu durumu onların gerçekliğinde görmeye çalışın.

Projenin sonunda, üzerinde çalışılan alanlar içinde, Tunes'deki çalışanların memnuniyeti, etkileyici bir şekilde, %43 oranında arttı. Aynı zamanda bir Slough gönüllüsü olan çalışanlardan bir tanesi, şunları söyledi: "Başka insanların mutlulukları için düşünmeyi ve zaman harcamayı öğrendim; bunun için onların yaptıkları işi anlamam ve onları dinlemem gerekiyordu. Artık iş arkadaşlarımı, şu ya da bu işi istediğim zamanda yapmaları gereken insanlar olarak değil de birer müşteri olarak görüyorum. İş arkadaşlarınıza saygı gösterin: hepimiz aynı takımın bir parçasıyız."

Bir diğer çalışan ise şunları söyledi: "İnsanlar daha katılımcı ve yardımcı bir hale geldiler. Olayları daha fazla kontrol edebildiğimi ve onlar tarafından eskiden olduğu kadar çok sürüklenmediğimi hissediyorum. Daha kısa zamanda daha fazla iş yapabilir hale geldik. Aynı zamanda kendime daha fazla güveniyorum. Aramızda çok daha az sorun ve çatışma çıkıyor, herkese yaklaşmak kesinlikle daha kolay ve bu sayede de herkes birbirinden daha iyi karşılık alıyor."

İşi daha tatmin edici hale getirmek

Slough'u Mutlu Etmek seminerlerinde, Richard Stevens, insanların işlerinden ne kadar zevk aldıklarını anlamak için bir araştırma yaptı. Çoğu insan işlerinden tatmin olduğunu söyledi ve bazıları aldığı tatminin son drece yüksek olduğunu belirtti. Stevens, işin daha tatmin edici bir hale gelmesi için kişinin kendi güçlü yanlarını kullanmasının yanı sıra şu üç yöntemi de kullanmasını tavsiye etmektedir:

1 Yaptığınız işte bir anlam ve bir amaç bulmaya çalışın.

2 Kontrolü elinize alın. Bunu başarmanın yollarından bir tanesi, zamanınızı doğru kullanmak ve bu sayede de sizin için önemli olan şeyi yapmaktır. Bunu uygularken, işinizin neden oluştuğunu ve değerini de daha geniş bir bakış açısından görün.

3 İş arkadaşlarınızla olan ilişkiniz üzerinde çalışın. Birlikte geçirdiğiniz zamanı zevkli bir hale getirin. Özellikle, çatışmak yerine iki tarafın da istediği şeyi elde etmesini sağlayan kazan-kazan stratejilerinin üzerinde durun.

"Başka bir şeyi aramaya başlamadan önce istediğiniz şeyi elde etmemiş olduğunuza emin olun. Sürekli olarak değişim aramak, sahip olduğunuz şeyi taktir etmenizi engelleyebilir ve onu nasıl daha iyi bir hale getirebileceğinizi bulmanızı engelleyebilir."

Richard Stevens, BBC mutluluk uzmanı

İş yerinizde nasıl bir insansınız?

Büyük resmi gören bir insan mısınız yoksa ayrıntılar üzerine mi odaklanıyorsunuz? Dışa dönük bir insan mısınız yoksa içe dönük mü? Mantığınız tarafından mı yoksa duygularınız tarafından mı yönetiliyorsunuz? Jessica, "Kişiliğiniz ve tercihleriniz iş yerinizdeki diğer insanlarla aranızdaki ilişkilerinizi belirliyor," diyor. "Belki de birisine farkında olmadan hatalı bir şekilde davranırsınız ve bir anda kendinizi bir çatışmanın içinde bulursunuz. Bu nedenle de iş yerinizde en çok hoşlanmadığınız insanla anlaşabilmenizi sağlayacak bir takım araçlara sahip olmalısınız." Bu araçların en önemlilerinden bir tanesinin, karşınızdaki insanı "yansıtabilmek" ve bu sayede de onunla birlikte çalışabilmek olduğunu söylemektedir. "Örneğin eğer karşınızdaki insan 20 kez 'inanılmaz' diyorsa siz de arada bir aynı sözcüğü tekrarlayarak ona, aynı frekansta olduğunuzu gösterebilirsiniz. Kelimenin gerçek anlamında konuşma dilini kullanarak, karşınızdaki insanın kullandığı kelimeleri seçin ve bunları ona gerisin geri yansıtın; hatta bu kelimeler sizin kelimeleriniz gibi olmasalar da."

Görsel, İşitsel ve Duygusal

Jessica, "İnsanlar, lisanı üç farklı şekilde kullanmaktadırlar," diyor. "Görsel bir açıdan ("Varmaya çalıştığın noktayı görebiliyorum"); işitsel açıdan ("Anlattıklarını duyuyorum"); ve duygusal açıdan ("Mutsuzluğunu hissediyorum")," diye açıklamaktadır. Bu da, karşınızdaki insanların ifadelerinde bu üç özellikten hangisini kullandıklarını dikkatle inceleyerek, onlara nasıl yaklaşabileceğinize dair ipuçları kazanabileceğiniz anlamına gelmektedir.

"Gerçekten de 'hayır' demeyi öğrendim. Geçmişte, iş yerimde yapmak zorunda olduğum bir sürü işe koşuşturmam gerektiğini hissediyordum ama bu gün ken-

dimi ifade edebiliyorum. Ayrıca kullandığım lisanı da değiştirdim. Artık, 'O kadar rahatsız olduysan kapını kapatabilirdin,' gibi ifadeler kullanmıyorum. Eğer zorlayıcı ifadeler kullanırsanız karşınızdaki insanın da size aynı şekilde karşılık vermesine neden oluyorsunuz."

Slough gönüllüsü

Beden dili

İş yerimizde kullandığımız sözel olmayan dil de bir o kadar önemlidir. Özellikle kadınlar için en sorunlu alanlar, göz temasından kaçınmak ve kendine güvensizliğini gösterecek şekilde el hareketlerini kullanmamaktır. Örneğin söylediğiniz şeyi destekleyecek şekilde ellerinizi hareket ettirmek gibi jestler, kendinize güvendiğinizi gösteren hareketlerdir. Jessica, "Lider erkekler, 'burada yetki bende' mesajı vermek için ellerinin tersini ve yumruk eklemlerini kullanarak konuşmaktadırlar," demektedir. "Kadınlar ise daha boyun eğici ve katılımcı olduklarını belirtecek şekilde avuçlarını açarak ellerini tavana doğru döndürmektedirler; ancak eğer erkeklerin dünyasında hayatta kalmaya çalışıyorsanız bunlar pek işe yaramayacaktır." Kadınlara, eğer başkaları tarafından dinlenmek istiyorlarsa biraz daha haklarını savunucu jestler kullanmalarını tavsiye etmektedir. "Bu ilk başlarda size biraz garip gelecektir ama bu sırada kendinize içinde bulunduğunuz durumun üstesinden gelmek istediğinizi anımsatın. Bu oyunu oynamak istiyor musunuz yoksa istemiyor musunuz? Aynı zamanda eğer ortam uygunsa, konuşurken ayağa kalkmanızı da tavsiye ederim. Ayakta dururken de, tek ayağınızın üzerinde ya da arkadaki ayağınızın üzerine dayanarak durmayın çünkü kendinize emin olmadığınızı gösteren bu duruş karşınızdaki insanın size daha kolay meydan okumasına neden olur."

İş ve yaşam dengesi

Çalışanlar, hayatlarının merkezindeki bir ikilem ile karşı karşıya kalmaktadırlar. Bir işe sahip olmanın ve işimizden zevk almanın mutluluğumuz, huzurumuz ve sağlığımız üzerindeki etkilerini biliyoruz. Ama aynı zamanda işimizin dışındaki yaşamımızdan da tatmin olmamız gerektiğini biliyoruz.

7 gün 24 saat şeklinde adlandırılan yeni kültürümüzün verdiği en büyük zarar hayatımızdaki keyfi ortadan kaldırmasıdır. Batılılar ortalama olarak haftada 40 saat civarında çalışmaktadırlar. Aslına bakarsanız yalnızca İngiltere'de 4 milyon insanın haftalık çalışma süresi 48 saattir.

İnsanların %67'si, başarılı bir yaşamda, para kazanmaktan daha başka şeyler olduğunu söylemekte ve bu insanların en azından yarısı meslek yaşamında ve kişisel yaşamda harcanan çabaların gittikçe daha da zorlaştığını hissetmektedirler. Bu durumda tabii ki İngiltere'de çalışan insanların üçte birinden daha fazla bir kısmının çalıştıkları iş haricinde bir iş aramalarına şaşmamak gerekir.

Daha da acısı, yalnızca İngiltere'de haftada 60 saatlik mesaileri ile en fazla çalışan 400,000 insanın en az para kazanan insanlar olmalarıdır.

İnsanlara niçin uzun saatler boyunca çalıştıkları sorulduğunda, insanların verdiği en genel yanıt, terfilerini hızlandırmak oluyor; bundan sonraki neden ise işlerini kaybetme korkuları. Kendileri ile daha az ilişkili olan, bir iş arkadaşına yardım etmek gibi nedenler ise listenin sonlarında yer alıyor.

Bununla birlikte MORI tarafından yapılan bir araştırmada, üniversite son sınıf öğrencilerinin gelecekteki işleri ile ilgili en önemli şey sorgulandığında elde edilen sonuçlar daha temkinli bir iyimserlik içermektedir. Bu gençlerin %45'i, iyi bir maaşı ve eğitim olasılıklarını listenin üst kısmına yerleştirmekte, bunun hemen ardından %32 ile iş yaşamı ile özel yaşam arasındaki denge gelmektedir. Sorumluluk ve seyahat fırsatı gibi daha geleneksel beklentiler ise listenin bir hayli alt-

larında bulunmaktadır.

Bu arada, uzun iş saatlerinden oluşan bir kültürün, bankacılık ve finans kuruluşları gibi endüstrileri sürekli olarak eleman kaybetmektedir. Yakın zamanlarda yapılan bir araştırmaya göre, matematik öğretmeni olmak üzere eğitim alan her dört insandan bir tanesi finans sektöründe çalışmaktadır. İşverenlerin, eğer elemanlarını ellerinde tutmak istiyorlarsa, daha esnek olmayı öğrenmeleri gerekmektedir.

İş yaşamı ile özel yaşam arasındaki dengeyi nasıl kurabilirsiniz?

Uzun çalışma saatleri bizim için iyi değildir: strese neden olur, sağlığımız için kötüdür, ilişkilerimize zarar verir, çocuklarınızla ya da bakımınıza ihtiyaç duyan insanlarla ilgilenmenizi zorlaştırır; dahası, yorgun işçiler işe zarar verirler. Buna ek olarak, uzun saatler boyunca çalışmanız, daha verimli olduğunuz anlamına gelmez.

Elbette ki hiçkimse size gözü saatte olan insanlar olmanızı söylemiyor ama iş yaşamımızla özel yaşamımızın dengesini daha iyi bir şekilde kurmayı da öğrenmeliyiz. Her şey bir yana, mezar taşında iyi bir çalışan olduğunun yazılmasını kim ister ki?

> "İşin, yalnızca 'varlığın el değiştirmesinden' daha fazlası olabileceğini öğrendim. İş, aynı zamanda bağlantılar ve arkadaşlıklar kurmaktır."
>
> *Slough gönüllüsü*

İnsanlar yaşamlarını yaşarlarken işleri ile olan ilişkileri de değişir. İlk başlarda, büyük olasılıkla da henüz yaşı küçük çocukları varken, işin

kendilerine çocukları ile ilgili olarak sunduğu imkanları sevebilirler. Ancak zaman ilerledikçe artık yaşlanmaya başlayan anne ve babaları ile ilgilenirler. Ya da belki de eğitimlerine ve hobilerine daha fazla zaman ayırmak isteyebilirler.

İş yaşamı ile özel yaşam arasında denge kurmak, insaların ne zaman, nerede ve nasıl çalışacakları konusunda belli bir ölçüde denetime sahip olmaları anlamına gelmektedir. İş yaşamları ile özel yaşamları arasında denge kurmayı başarabilen çalışanlar daha şevkli ve üretken olma eğilimindedirler; buna ek olarak esnek çalışma düzenlemeleri, çalışanların işten kaytarmalarını azaltmakta ve iş güçlerini en üst düzeyde ortaya koymalarını sağlamaktkadır. Bu durum aynı zamanda, daha fazla sayıda insanın sağlıklı bir şekilde emekli olmasını ve emekliliğinin tadını çıkarmasını sağlamaktadır; ve tam bu aşamada da büyük bir mutluluk yaşanabilir.

ÇALIŞMA ANKETİ

Elbette ki hepimiz terfi etmek isteriz ama bunu doğru nedenlerle istediğinize emin olun. 5. Bölüm'de ayrıntılı bir şekilde incelediğimiz gibi, paranın bize getireceği şeylerle mutluluğu birbirine karıştırma eğilimindeyizdir. Belli bir zaman içindeki gelirle orantılı olarak çalışmaktan alınan tatmini inceleyen bir araştırma, çalışmaktan alınan tatminin karşı karşıya olunan mücadeleler ile ilişkili olmadığını ortaya koymaktadır. Daha fazlasını elde ettikçe daha fazlasını istemeye başlarız ve bu nedenle de tatmin düzeyimiz hemen hemen aynı kalır. Daha da kötüsü, daha fazla gelirle birlikte gelen pahalı yaşam tarzı bir tür bağımlılığa dönüşmeye başlar.

Terfi peşinde koşmak ya da meslek değiştirmek için en iyi nedenler yeteneklerinizin daha fazlasını kullanmak istemeniz, kendinizi zihinsel olarak daha fazla tatmin etmeniz ve mücadeleden keyif almanız olmalı. Richard Reeves'in gözlemlediği gibi, "İyi şeylere sahip olmak istemenin kesinlikle yanlış olan bir yanı yoktur; ancak sahip olduğumuz bu şeylerden hiçbiri, nefret ettiğimiz bir işte, hayatımızın uyanık geçirdiğimiz bölümünün büyük bir kısmını harcamamıza değmez."

İşiniz ile ilgili büyük bir değişiklik kararı vermeden önce, içinde bulunduğunuz durumun olumlu ve olumsuz yanlarını değerlendirin. Örneğin, "insanlarla ilgilenmekten hoşlanan" bir insan mısınız yoksa ilgi alanınız süreçler mi? Bir ekibin desteğine ihtiyaç duyuyor musunuz yoksa kendi başınıza çalıştığınız zaman daha mı başarılı oluyorsunuz?

İster evde yaşlı bir yakınınıza ya da çocuğunuza bakıyor olun, ister bir ofiste ya da bir şeyleri satmak için sokakta çalışıyor olun, işiniz ile ilgili her şeyi göz önünde bulundurun. Özellikle de aşağıda sıralanan şu alanlara dikkat edin.

Çevre

İşinize, fiziksel çalışma ortamınıza ve hatta çalışma masanızın görünüşüne bile ne kadar bağlı olduğunuzu düşünün. İşiniz ile ilgili bu unsurlar sizin için uygun mu yoksa sizi mutsuz mu ediyor? Çalışma koşullarınızı iyileştirmek için yapabileceğiniz bir şey var mı?

İş arkadaşları

İş yerinizdeki diğer çalışanlardan herhangi bir tanesini arkadaşınız olarak kabul ediyor musunuz? Çalışma arkadaşlarınız ya da yöneticiniz size saygı duyuyor mu? Eğer baskı altındaysanız ya da yardıma ihtiyaç duyuyorsanız, çalışma arkadaşlarınız size destek oluyor mu? Kendinizi ekibin bir üyesi gibi hissediyor musunuz?

İş

İşinizde mücadele hissediyor musunuz? Yeteneklerinize güven duyuyor musunuz? Karar verme sürecine ne kadar katılıyorsunuz? İşinizde yeterince çeşitlilik ve uyarılma hissediyor musunuz? İşinizden sıkıldığınız oluyor mu? Yaptığınız işe bağlı mısınız?

Gelecek ile ilgili beklentiler

Şu anda çalıştığınız şirkette kendiniz için bir gelecek görüyor musunuz? Terfi şansı var mı ve bu şansı kullanmak için cesaretiniz bulunuyor mu? Kendinizi, şu anda bir başka çalışma arkadaşınız tarafından yapılan daha kaliteli bir işi yaparken görebiliyor musunuz? İşinizde, gelecek ile ilgili beklentileriniz iyimser mi?

Ödeme

Diğer benzeri organizasyonlarla kıyasladığınızda, şirketiniz size yeterli ödeme yapıyor mu? Size ödenen ücret sizinle aynı işi yapan diğer çalışma arkadaşlarınızın aldığı ücret ile orantılı mı? Sürekli olarak daha fazlasını kazanmak sizin için bir kariyer amacı mı?

İş yaşamı ile özel yaşam dengesi

Aileniz ve arkadaşlarınızla yeterince zaman geçirdiğinize inanıyor musunuz? İşten sonra özel yaşamınıza uyum sağlamakta zorlanıyor musunuz? Zor bir çalışma gününün ardından kendinize gelmeniz ne kadar sürüyor? Kendinizi sürekli stres altında mı hissediyorsunuz? Hafta sonları işinizi düşünüyor ve Pazar akşamları kendinizi endişeli mi hissediyorsunuz?

Sıradan bir gününüz

Sıradan bir iş gününüzü düşünün. Ne kadar sıradandı? Bedeninizin en çok hangi bölümünden zevk aldınız? Niçin? Bedeninizin herhangi bir bölümünü tükenmiş hissettiniz mi? O gününüz ile ilgili sürekli olarak bir çalışma arkadaşınızla, eşinizle ya da meslektaşınızla konuştunuz mu?

İşinize genel yaklaşımınız

Birisi işinizin nasıl gittiğini sorduğunda, ilk anda verdiğiniz yanıt

ne oluyor? Kariyerinizi nasıl seçtiniz ve eğer geçmişe dönebilseydiniz, mesleğinizde herhangi bir değişiklik yapar mıydınız? İşinizden mutlu musunuz?

"Kendine uygun işi bulmuş insan, kutsanmış bir insandır: kesinlikle başka bir kutsama aramasına gerek yoktur."

Thomas Carlyle, on dokuzuncu yüzyıl tarihçisi ve eleştirmen

İŞ YERİNİZDE DAHA MUTLU OLMANIN 10 DİNAMİK YOLU

Kendinizi, daire şeklindeki bir delikteki küp gibi hissediyorsanız endişelenmeyin; yalnız değilsiniz. 2003 yılında İngiliz hükümetinin yaptığı bir araştırma, çalışan insanların yaklaşık %60'ının meslek seçimlerinden mutlu olmadığını ve eğer her şeye baştan başlama şansları olsa başka bir meslek seçeceklerini ortaya koydu.

İyi olan haber şu ki, işter başka bir iş yerinde çalışmak isterse başka bir meslek seçmek olsun olsun, içinde bulunduğunuz durumu değiştirmek için yapabileceğiniz bir çok şey bulunuyor. Artık pek çok insan kendileri için aynı anda çeşitli meslekler seçebiliyor, örneğin gündüzleri hukuk müşaviri olarak çalışıp geceleri yoga öğretmenliği yapabiliyor. Kapana kısılıp kalmadığınızı unutmayın; daima yapabileceğiniz bir şeyler var.

123-126 nolu sayfalarda bulunan çalışmaları uygulayın ve iş yaşamınızdaki mutluluğunuzu artırmak için nelere ihtiyaç duyduğunuzu belirleyin. Aşağıda, iş yaşamınızı geliştirmek için bazı düşünceler bulacaksınız.

1 İşinizin yakınında yaşayın. İş yerlerine uzak mesafelerde yaşayan insanlar genel olarak, iş yerlerinin yakınında yaşayan insanlardan daha mutsuz oluyorlar. Ancak genellikle iş yerlerimize en fazla 10-12 kilometre uzakta oturuyoruz; bu nedenle arabanızı, otobüs ya da treni bırakıp, fırsat bulduğunuzda işinize bisikletle ya da motosikletle gitmeyi deneyebi-

lirsiniz. İşverenlerinize, motosikletler ya da bisikletlerle ulaşımı desteklemelerini, bunun için iş yerinize duş ve kilitli dolaplar eklemelerini söyleyebilirsiniz.

2 Küçük bir şirkette çalışın. Araştırmalar, birbirlerine bağlı olan insanlardan oluşan küçük şirketlerde çalışanların yaptıkları işten en fazla tatmin olan insanlar olduğunu ortaya koymaktadır. *Personnel Today* tarafından yayınlanan bir araştırmaya göre, 500'ün altında çalışanı olan organizasyonlarda çalışan insanlar, iş arkadaşları tarafından tanınıp, yaptıkları çalışmaların etkilerini görebildikleri için daha kalabalık şirketlerdeki çalışanlara göre kendilerini işleri ile daha ilgili hissediyorlar.

3 "Mutlu" bir meslek seçin. İşinizin şöyle ya da böyle önemli olduğunu düşündüğünüz sürece nasıl bir meslek seçtiğinizin hiç önemi yoktur. Yakın bir zamanda yapılan araştırmalar, en mutlu çalışanların kuaförlerde çalışan insanlar olduğunu göstermektedir. Bunu rahipler, aşçılar, güzellik uzmanları, tesisatçılar ve tamirciler izlemektedir. Oysa sosyal hizmetliler, mimarlar ve emlakçılar listenin en alt sıralarında bulunmaktadırlar.

Mutlu bir işi oluşturan en önemli şeylerin, yapılan iş üzerinde sahip olunan bir miktar kontrol ve sosyal ilişkiler olduğunu unutmayın; açıkca görüleceği üzere kuaförlük bu iki niteliği de bir arada bulundurmaktadır. Öte yandan avukatlar, mesleklerinin sıkıntılarından ve saldırgan doğasından müzdariptirler. Avukatlar, her ne kadar iyi paralar kazansalar da en sık boşanan, en erken emekliliğe ayrılan ya da mesleklerini tümüyle bırakan çalışanlar arasındadırlar. Kötümserler, hukuk mesleğinde daha başarılı olurlar ama bu zihinsel tutum bir insan olarak sizi mutlu edemez.

4 Güçlü yanlarınızı ön plana çıkarın. Sizin için en önemli olan beş niteliğiniz ya da güçlü yanınız nedir? Aşağıda bazı olasılıklar bulacaksınız:

Sabır, kendine güven, duygudaşlık, mizah, yaratıcılık, iyimserlik, enerji, pratiklik, cesaret, dürüstlük, açıklık, cömertlik.

Bu niteliklerinizi her gün kullanabileceğiniz bir meslek seçin. Örneğin, eğer listenizin en üst sırasında dürüstlük bulunuyorsa, tefecilik ya da borç para sağlayan vicdansız köpekbalıklarının bulunduğu bir sektörde çalışmamalısınız. Eğer böyle bir meslek seçerseniz kendi bütünlüğünüze ihanet ettiğinizi hisseder ve kendinize olan saygınızı yitirirsiniz.

- Sabırlı ve bilgi aktarma konusunda başarılı mısınız? Eğer öyleyse belki de size uygun olan meslek öğretmenlik, bilim ya da gazetecilik olabilir.
- Teknik konularda pratik misinizdir? O zaman mühendisliği, inşaat sektörünü ya da imalatçılığı deneyebilirsiniz.
- Ahlak yanlısı ya da sosyal olarak duyarlı bir insan mısınız? Bu durumda belki hakimlik, polislik, itfaiyecilik, politika ya da hayır işleri sizin için uygun olabilir.

BBC mutluluk uzmanı Jessica Pryce-Jones'a göre, önemli olan şey kendiniz için "büyük bir ideale" sahip olmak ve yaptığınız şey ne olursa olsun onun, bu ideale uymasına dikkat etmektir. Bravassimo sütyen firmasını kuran Sanah Tremellen'e bir bakın. Kendisi ile kısa süre önce yapılan bir röportajda, yalnızca sütyen satmadığını, "kadınların kavislerini kutladığını" söylemişti. Onu harekete geçiren büyük ideal işte buydu. Kendi büyük idealinizi bulun ve daha mutlu bir iş yaşamınız olması için bu ideal üzerinde çalışın.

5 Olumsuz bir döngüye çekilmekten korunun. İşiniz hayal kırıcı bir hâl aldığında gücenmek ve "Bu insanlardan nefret ediyorum. Burada bulunmak istemiyorum," diye düşündüğünüz bir zihinsel duruma çekilmeniz mümkündür. Oysa yapmanız gereken daha uygun şey duygularını işe karıştırmayan bir gözlemci olmaktır: "Burada neler oluyor? Ne kadar ilginç..." Bu tavır, durumun neden olduğu duygusal tepkinin çevresinden dolanmanızı sağlayacaktır. Kendinize daha iyi ve daha uygun bir iş bulmak için çalıştığınızı söyleyin.

Kendi kendiniz ile yaptığınız olumlu konuşmalar, aynı zamanda ofis içi zorbalıklarına karşı da etkilidir. Jessica bu durumu şöyle açıklamaktadır: "Olumsuz bir durumu güçlendirdiğiniz anda, zihniniz aslında o durumun yararına çalışmaya başlar. 'İşte beni izliyor,' diye düşünürsünüz. 'Bu kağıtları düşüreceğimi zannediyor. Kahretsin, kağıtları düşürdüm.' Kurtulamayacağınız olumsuz bir kişisel görüntü yaratmayın." Bunun yerine, kendinizle ilgili bütün bu olumsuz görüntülerden uzaklaşıp, daha mutlu duyguları harekete geçirebileceğiniz kendi kişisel mutluluk "anahtarlarınızı" yaratmak üzerinde çalışmanızı tavsiye etmektedir.

"Kendi elinize bakın," tavsiyesinde bulunmaktadır. "Normal iş ilişkinizde hiç kimsenin dokunmayacağı bir nokta seçin; mesela sol elinizdeki üçüncü yumruk eklemi gibi... Şimdi yaşadığınız ve sizi gerçekten de mutlu eden bir anınızı düşünün. Kendinizi bu anınıza kaptırın, o anda gördüklerinizi, duyduklarınızı ve hissettiklerinizi gözünüzün önünde yeniden canlandırın. Eğer bu anınızla ilgili bir tat varsa onu daha da lezzetli bir hale getirin. Eğer bu deneyiminiz sırasında yanınızda başka insanlar da bulunuyorduysa, o insanların hepsinin size gülümsediğini hayal edin. Bu anınızı iyice güçlendirirken, elinizde, seçtiğiniz noktaya dokunun. Artık bir 'anahtara' sahipsiniz ve ne zaman ihtiyaç duysanız bu noktaya dokunup bu anınızı çağırabilirsiniz. İş yerinizde olaylar zorlu bir hal almaya başladığında üzerinizdeki yükü hafifletmek için bu mutlu anınızı kullanabilirsiniz."

6 **Durgunlaşan mesleğinizi bir tutkuya dönüştürün.** Psikolog Mihaly Csikszentmihalyi, yaptığınız işi yeniden biçimlemek için güçlü özelliklerinizi kullanmanız tavsiyesinde bulunmaktadır. Yaptığınız işteki akış duygusunu güçlendirmeniz onu, en özünden başlayarak bir zevke dönüştürecektir. Örneğin mutfakta çalışan bir insan bir yemek sanatçısı olmaya karar verip, her bir tabağı elinden gelen en mükemmel şekilde hazırlamaya çalışabilir. Ya da, yatak çarşafı değiştirmekten yorulmuş bir hemşire, hasta aileleri ile ilgilenip, iyileşme sürecine onları da dahil ederek hastanın moralini güçlendir-

meye çalışabilir. Doğru bir tavırla her iş bir tutkuya dönüşebilir; ancak doğru tavır olmadığında her tutku yalnızca bir iş olur.

7 İşvereninizi esnek davranmaya ikna edin. Belli sınırlar içinde sunulan esnek çalışma saatleri insanların günlerine farklı saatlerde başlayıp günlerini farklı saatlerde bitirmelerini sağlar. İşvereninizin bu olasılığı değerlendirmesini sağlayın. Aynı zamanda patronunuza, iş paylaşma, yarı zamanlı çalışma, (iş yerinin daha uzun sürelerde açık kalması sonucunda çalışanların işlerine farklı zamanda başlamalarını, farklı zamanda mola vermelerini ve işlerinden farklı zamanlarda çıkmalarını sağlayan) ayrı çalışma saatleri ve (çalışanların haftada daha az günde karar verilen daha uzun sürede çalışmalarına izin veren) yoğunlaştırılmış çalışma saatleri gibi konularını da değerlendirmesi için bilgi verebilirsiniz.

Bu taleplerinizi yazılı olarak hazırlayın ve raporunuzda bu değişikliklerin iş üzerindeki etkilerini de açıklayın. Yaptığınız şeyin değeri üzerinde durun ve eğer yeni bir takım yetenekler geliştirmek ya da öğrenmek için fazladan zaman harcıyorsanız, bunun işvereninize ne tür faydaları olacağının da net bir şekilde açıklayın.

8 Mesleğinize ara vermek için izin isteyin. Eğer tükendiğinizi hissediyorsanız, işinizden bir süreliğine ücretsiz izin almaya çalışın. İleride aynı işe ya da benzeri bir işe dönmek için işvereninizden garanti alın. Genellikle işçiler tarafından çocuklarını yetiştirmek için alınan bu izinler gittikçe daha fazla, seyahet etmek ya da hayır işleri yapmak için de alınmaya başlamaktadır. Bu işin en avantajlı yanı, geri döndüğünüzde işinizin hazır olması ve şirketinizin sizin yeteneklerinizden faydalanmayı sürdürmesidir.

9 Vites küçültmeyi deneyin. Daha az maaş ve daha mütevazi bir yaşam karşılığında, sizi mutsuz eden koşuşturmacadan kurtulmanız "vites küçültme" olarak adlandırılmaktadır. Bu, evde çalışmak ya da daha küçük bir havuzda daha küçük bir balık olmak anlamına gelmektedir ama daha az stres ve da-

ha mutlu bir yaşam gibi faydaları bu tür bir iş yaşamını çekici hale getirebilir. 2007 yılında, İngiltere'de vites küçülten çalışanların sayısının 3.7 milyona ulaşacağı tahmin edilmektedir.

10 Kendiniz için çalışın. Gerçek potansiyelinizi belirlemek için en iyi beş özelliğinizi sıralayın. Ardında, kendinize; bu yeteneklerinizi kullanarak, başka insanlara, karşılığında para ödemek isteyecekleri nasıl bir hizmet sunabileceğinizi sorun.

Kendi işlerini kurmak isteyen insanlar için pek çok tavsiye bulunmaktadır. Bu tavsiyelere internet üzerinden yapacağınız bir araştırma sonucunda ulaşabilirsiniz.

İşinizden ayrılıp kendi işinizi kurmak ürkütücü ya da maliyetli olabilir. Fakat eğer mutsuzsanız ve iyi bir fikriniz ya da yeteneğiniz varsa, belki de daha önceden almadığınız bir riski almak iyi olabilir.

7 Aşk, Dünyanın Dönmesini Sağlar

AŞK YAŞAMIMIZ

- İngilizlerin ortalama evliliği 11 yıl sürmektedir.
- İngiltere'de evlenen çiftlerin sayısının bir sonraki 25 yıl içinde %10 düşeceği tahmin edilmektedir.
- Evlenmek, bir anda 72.000 £ kazanmakla eşit miktarda bir mutluluğa neden olmaktadır (yani, bir insanı bu kadar mutlu etmek için her yıl bu miktarda bir kazanmasını sağlamalısınız).
- İngiliz erkeklerinin ortalama evlilik yaşı 31, kadınlarınki ise 29'dur.
- Eşlerimizle günde yaklaşık olarak, uyanık olduğumuz sürenin iki saat 30 dakikasında birlikte oluyoruz.
- ABD'li terapist Shirley Glass'a göre, kaçamak yapan erkeklerin %56'sı, kadınların ise %34'ü, varolan ilişkilerinden mutlu olduklarını söylemektedirler.
- 20-24 yaş arasındaki erkeklerin %58'i, kadınların ise %39'u halen aileleriyle yaşamaktadırlar.
- Eşcinselliğin, mutluluk üzerinde istatistiki açıdan belirgin bir etkisi bulunmamaktadır.



Biyolojik olarak diğer insanları bulmaya programlanmış olmamız, dünyadaki en önemli olaylardan bir tanesidir. Kendimizi yalnızca başka insanların yoldaşlığı olduğunda eksiksiz hissedebiliriz. Başka insanlara ve ihtiyaç duyulmaya ihtiyaç duyarız. Aslına bakarsanız, mutluluk için yakın, besleyici, kişinin en yakın arkadaşıyla kurduğu dürüst ve eşit yoldaşlıktan daha güçlü çok az gösterge bulunmaktadır. Başka bir yetişkinle sevgi dolu ilişkiler kuran insanların hormonal dengeleri ve sağlıkları çok daha iyi olmaktadır.

İnsanlar aynı zamanda, eğer eşleri mutluysa kendi yaşamlarından da daha fazla tatmin olmaktadırlar. Warwick Üniversitesi'nden Nick Powdthavee'nin 2005 yılında yaptığı bir araştırma, eğer eşiniz mutluysa, sağlık sorunları ve yoğun çalışma gibi olumsuz durumların etkilerinin bile büyük oranda ortadan kalkabileceğini ortaya koymaktadır.

Aşk, insanoğlu için son derece önemli olan sosyal birleşmeyi sağlayan dinamik bir süreçtir. Karşımızdaki insanı bizim için değiştirilemez ve yeri tutulamaz hale getiren şey duygudur. Karşımızdaki insanın gücünü ve erdemlerini idealize ederken hatalı yanlarını önemsemeyiz; aynı şeyi karşımızdaki insan da bizim için yapar. Eşiniz ile aranızdaki aşkın kilit ölçütlerinden bir tanesi, güçlü yönleriniz konusunda eşiniz ile arkadaşlarınızın inandıkları şeyler arasındaki çelişkidir. Bu çelişki olumlu yönde daha da arttıkça, eşiniz sizin ile ilgili olarak daha büyük bir romantik "yanılsama" yaşıyor demektir. Bununla birlikte, inanılmaz derecede harikulade olan şey, bu yanılsama ne kadar büyükse, eşiniz ile aranızdaki ilişkinin de o kadar mutlu, o kadar dayanıklı ve o kadar uzun ömürlü olmasıdır. Aşkın gözü kör olduğu için çok şanslıyız! Hatta, eşimizin bizim için yarattığı ideal görüntüyü bile canlandırmaya çalışabiliriz; bu durumda ilişki çok daha fazla tatmin edici bile olabilir.

DELİCE AŞIK OLMAK

Aşklarının erken dönemlerinde insanların beyinlerini tarayan nörobilimciler gerçekten de delirmiş gibi davrandığımızı söylemektedirler: Beyin dalgaları çılgınlığın, takıntının ve maninin bir karışımını göstermektedir. Bu durum da, sevgilinizi sürekli olarak telefonla aramak gibi engellenemez eylemlere yol açmakta, hatta bu eylemler psikoza çok benzemektedir.

Ayrı dünyalar

Niçin erkekler ve kadınlar duyguları farklı şekilde algılamaktadır. Buna verilecek en basit yanıt, iki cinsin beyinleri arasında farklılık olduğudur. Kadınların, duygusal süreçleri ile ilgili olan limbik sistemlerinde daha fazla gri madde bulunmaktadır ve saldırgan tavırları dizginleyen daha büyük bir ön orbital lobları bulunmaktadır. St. Andrews Üniversitesi'ndeki psikologların 2005 yılında yaptıkları bir araştırmanın sonucunda erkek beyninin, eşinin duygularını gösteren yüz ifadelerini algılayamadığını keşfetmiştirler; bu da erkeklerin ipuçlarını anlayamadıklarına dair inancı desteklemektedir.

Ama erkekler bu özellikten tümüyle yoksun değillerdir. Erkekler, karşılarındaki insanın yüzünde gördüklerini "yansıtmayı" öğrenerek duyguları tanıma yeteneklerini geliştirebilmektedirler. California Üniversitesi'nde yapılan bir başka araştırma ise, insanlar, eşlerinin yüz ifadelerini taklit ettiklerinde karşılarındaki insanın hissettiğini deneyimleyebildiklerini ortaya koymaktadır. Bu sayede hangi ifadelerin tiksinti, korku ve özellikle de üzüntü ve şaşkınlık yarattığını, yani daha önceden tanımakta zorlandıkları duyguları tanımak mümkün olmaktadır.

Mutlu bir eşi nasıl seçeriz?

Araştırmalar, eğer insanlar aynı değerleri ve ilgi alanlarını paylaşıyorlarsa ve yaklaşık olarak benzeri çekiciliğe sahiplerse aralarındaki ilişkinin daha başarılı olduğunu belirtmektedir. Bu nedenle de kendimize bir eş seçerken gerçekçi tavırlar takınmalı ve anlık cinsel cazibe ile uzun süreli bir ilişki kurabilmek için geçerli olan nitelikleri birbirine karıştırmamalıyız. Aynı zamanda çocuklarımızın da bu tavırları geliştirmeleri için onlara yardımcı olmalıyız.

Elbette ki sevme kapasitesi ile sevilmenize izin vermek arasında bir fark bulunmaktadır. Ünlü İngiliz çocuk psikoloğu Dr John Bowlby, Amerikalı psikolog ve araştırmacı Profesör Mary Ainsworth ve olumlu psikoloji uzmanı Martin Seligman tarafından yapılan etkileyici araştırmanın sonucunda yetişkinlerin, kökleri çocukluk dönemlerine rastlayan üç duygusal tipe ayrıldıkları belirlenmiştir. Bunlar şu şekildedir:

1 Güvenli tipler. "İnsanlara yakınlaşmayı kolay buluyorum ve onlara güvenmekten ya da onların bana güvenmelerinden rahatsız olmuyorum. Terkedilme ya da bir insanın bana yaklaşması konusunda pek endişe duymuyorum."

2 Kaçak tipler. "Başka insanlara fazla yakınlaşmaktan rahatsız oluyorum. İnsanlara tümüyle güvenmekte zorlanıyorum. Eşlerim genellikle benim kendileriyle, kendimi rahat hissettiğimden daha fazla yakınlaşmamı istiyorlar."

3 Endişeli tipler. "Karşımdaki insanlar genellikle benim onlara istediğim kadar yakınlaşmama gönüllü olmuyorlar. Sık sık eşimin beni gerçekten sevip sevmediğinden ya da benimle birlikte olmak isteyip istemediğinden endişeleniyorum. Karşımdaki insalna tümüyle birleşmek istiyorum ve bu da bazen insanları korkutup kaçırıyor."

Kendine güvenen aşıklar, anne babalarının daima yanlarında olduğunu, onlara sıcak ve şefkatli davrandığını anımsamaktadırlar. Kendilerine tümüyle güvenmektedirler ve insanlar genellikle kendi-

lerinden hoşlanır. Sevdikleri insanlarla aralarında yakın bir ilişki kurulması için çaba harcarlar ve bağımlılıkla bağımsızlık arasında iyi bir denge kurmaya çalışırlar. Gerilim altında olduklarında bunu itiraf ederler ve bu gerilimi olumlu bir sonuca ulaştırmaya çalışırlar. Duyarlı, ilgili ve istense de istenmese de anlayışlıdırlar. Tek gecelik ilişkilerden uzak dururlar ve içinde aşk olmayan bir seksten hoşlanmazlar. İlişkilerinde herhangi bir sorun yaşandığında, kendine güvenen insanlar başkalarından destek alırlar.

Kaçak aşıklar, annelerinin soğuk ve reddedici olduğunu anımsamaktadırlar. Diğer insanları dürüst ve güvenilir olmamakla suçlarlar (insanlar, masum oldukları kanıtlanıncaya kadar suçludurlar). Kendinlerine güven eksiklikleri vardır; özellikle de sosyal ortamlarda. Duygularına uzaktırlar ve onları ifade edemezler. Rasgele cinsel ilişkiyi onaylarlar ve içinde duygusallık olmayan seksten hoşlanırlar. İlişkilerinde bir sorun yaşandığında, başka insanlardan destek almazlar: sorunlarını unutmaya çalışırlar.

Endişeli aşıklar, babalarının adil olmadığını anımsarlar. Yaşamları üzerinde çok az denetimleri olduğunu düşünürler ve başka insanları anlamakta ve ne yapacaklarını kestirmekte zorlanırlar. Sevdikleri insanlara yapışır, sürekli bir reddedilme korkusu duyar ve sevdikleri insanın bağımsız olmasından hoşlanmazlar. Gerilimleri ve öfkeleri ile gururlanırlar ama karşılarındaki insanlar öfkeli ya da sabırsız hale geldiklerinde son derece kaygılı olurlar. Bu durumdaki (erkekler değil de) kadınlar cinsel açıdan, daha çekingen, sapkın ya da köle olma eğilimindedirler. İlişkilerinde sorun yaşandığında endişeli aşıklar, saplantılı bir şekilde kendi durumlarına odaklanırlar.

Özet olarak, ilişkilerine güvenle bağlanan insanlar hem özel yaşamlarında hem de aşkta daha başarılı olmaktadırlar. Bu bölümün sonunda, kendinizi evliliğinizde ve ilişkilerinizde nasıl daha güvenli ve mutlu bir hale getirebileceğiniz ile ilgili bazı ipuçları bulacaksınız.

"Tutku ve kıskançlık, özellikle güçlü duygulardır çünkü bunlar varlığımızın çok derinlerinden doğarlar. Bu duygular, bilinçsiz bir şekilde genlerimizin yayılmasını

garanti altına almamızı sağlayan evrimimizden ve çocukluğumuz ile ilgili sevgi duygusundan ve terk edilme korkusundan kaynaklanmaktadır."

Richard Stevens, BBC mutluluk uzmanı

Evlilik

Eğer mutlu olmak istiyorsanız, evlenin; bütün istatistikler bunu onaylamaktadır. Ulusal Görüşleri Araştırma Merkezi'nin 35.000 Amerikalı üzerinde son 30 yıldır yaptığı araştırma, evli çiftlerin %40'ının kendilerini "çok mutlu" olarak tanımladıklarını ve evli olmayan insanların yalnızca %23'ünün bunu söylediğini göstermektedir. Bu, üzerinde çalışılan bütün etnik gruplar için geçerlidir.

Birlikte yaşamak oldukça sık rastlanan bir durum olmasına karşın, şu ana kadar evlilik kadar uzun ömürlü bir ilişki türü olmadığı kanıtlanmıştır (evli olmayan anne babalar, ortalama olarak evli olanlara göre iki kat daha fazla boşanmaktadırlar). Evli insanların daha uzun yaşadıkları, daha iyi bir zihinsel ve fiziksel sağlığa sahip oldukları (daha az sigara ve içki içtikleri) ve intihara daha az başvurdukları görülmektedir. İlginçtir ki, aynı zamanda daha fazla maaş almaktadırlar. Gerçekten de, İngiltere'de 20,000 evli erkek üzerinde yapılan bir araştırmada, bu erkeklerin bekar erkeklere göre üç yıl daha fazla yaşadıkları ve 3000 £ daha fazla kazandıkları görülmüştür.

Evlilik insanları mutlu etmenin iyi bir yolu olmakla birlikte, aynı zamanda mutlu insanların mutsuz insanlara göre daha fazla evlenme eğilimi içinde olduklarını söylemek mümkündür. Mutlu insanların daha sosyal ve dışa dönük oldukları düşünüldüğünde bu durum anlamlıdır.

Evliliklerinin ilk yılında, evli çiftlerin mutlulukları en üst seviyeye ulaşmaktadır. Bununla birlikte 2003 yılında Michigan Eyalet Üniversite'sinden Dr Richard Lucas tarafından yapılan bir araştırma, bir süre sonra insanların evlilik yaşamına uyum sağladıklarını ve normal mut-

luluk seviyelerine geri döndüklerini göstermektedir. 15 yıllık bir dönem içinde, insanların mutluluk seviyesi ile medeni durumları arasındaki ilişkiye odaklanarak 24,000 insanı inceleyen araştırmacılar, sonuçların yaşamdan alınan tatminde, uyum sağlamanın rolünü gösterdiğini söylemektedirler: başka kelimelerle ifade edersek, iyi şeylere alışabiliriz.

Elbette ki evlilik her derde deva değildir. Günümüzde, İngiltere'deki her üç evlilikten bir tanesi boşanma ile sonlanmaktadır. İstatistiki açıdan, eğer genç yaşınızda evlendiyseniz, evlenmeden önce hamile kaldıysanız ya da daha önce boşandıysanız boşanmaya daha fazla eğilim gösterirsiniz.

Ayrıca mutsuz bir evliliğin, tüm huzurunuzu kaçıracağını ve hatta sizi hasta edeceğini unutmayın. Araştırmalar, "pek mutlu olmayan" evlilikleri olan insanların mutluluk seviyelerinin, evlenmemiş ya da boşanmış olan insanlardan daha düşük olduğunu göstermektedir.

"Mutluluk deneyine katıldığımdan beri, kendilerinden keyif alan insanlarla birlikte olmanın benim için ne büyük bir mutluluk ve keyif olduğunu fark ettim."

Slough gönüllüsü

Bekarlık sizi mutsuz eder mi?

2003 yılında İngiltere'de yapılan bir araştırma, nüfusun %30'nun tek başına yaşayan insanlardan oluştuğunu göstermektedir ki bu da yaklaşık 25 milyon bekar insan anlamına gelmektedir. Ve insanların büyük bir kısmı yalnız yaşamaktan mutludurlar. Yaşamından son derece tatmin olan bir insanın büyük olasılıkla zengin bir sosyal ilişkiler ağı vardır. Bu ağ, bir tür "aile" görevi gören arkadaşlardan,

eski sevgililerden ve meslektaşlardan oluşabilir. Bu durumda, bu tür bir insanın evliliğin getireceği yoldaşlıktan kazanacağı çok az şey olabilir. Diğer yandan, yalnız olan ve bu nedenle bir şekilde yaşamından tatmin olmayan bir insanın evlilikten kazanacağı çok şey olabilir.

Araştırma grubu Mintel tarafından 2005 yılında yapılan bir anket-te, bekar İngiliz kadınlarının yarısından fazlasının tek başlarına yaşa-maktan mutlu olduklan görülmüştür. Aslına bakarsanız bekar kadın-lar ile ilgili en büyük sorunlardan bir tanesi, çevrelerindeki insanların, onların sürekli olarak bir ilişki kurmaya çalıştıklarını düşünmeleridir.

"Bir kadın, bir ekeğe, balığın bisiklete ihtiyaç duyduğu kadar ihtiyaç duyar."

Gloria Steinem, Amerikalı feminist

Mintel'in yaptığı araştırma, bekar kadınların %56'sının hallerinden "çok mutlu" olduklarını ve evlenmeyi düşünmediklerini ortaya koyar-ken, bekar erkeklerin %46'sının bu şekilde düşündüklerini ama bekar erkelerin hemen hemen yarısının, yalnız yaşamının en büyük sorunu-nun "yeterince seks yapmamak" olduğunu düşündüğünü, yalnızca dörtte birinin ise "sarılmanın yakınlığını ve rahatlığını" özlediklerini belirlemektedir. Erkeklerin %39'u ve kadınların %35'i, kendilerinin "aşka karşı duyarsız" olduklarını söylemektedirler.

"Bekar" terimi, hızlı bir yaşamı ve *Sex and the City* tarzı bir zen-gin yaşamı ifade ediyor gibi görünmesine karşın, gerçek, çok ender olarak bu kadar ışıltılı ve zengindir. Aslında, bekar insanlar toplumun en fakir insanları arasında yer almaktadır; özellikle de bakımlarına muhtaç olan insanlar varsa ve yaşları ileriyse. Hatta bekar yöneticiler bile, gelirlerindeki bir azalma karşısında, eğer eve ekmek getirmek için güvenebilecekleri başka bir şey yoksa büyük bir strese kapılmak-tadırlar.

Evlilik sona erdiğinde

Uluslar arası araştırma verileri, mutluluğa en fazla zarar veren şeylerin sırasıyla ayrılık, boşanma ve işsiz kalma olduğunu göstermektedir.

Ayrılmak, ortalama olarak, kişinin yaşam boyu gelirindeki 132,000£'lik bir gelir düşmesine eş düzeyde mutsuzluğa neden olmaktadır; ancak boşanmanın yaşandığı yıl, bu depresyonun en yoğun hissedildiği yıldır. Bu dönemin ardından erkekler yeniden eski mutluluk seviyelerine geri dönmemekte ama kadınlar acı çekmeyi sürdürmektedirler.

Eşlerden birinin ölümünün neden olduğu mutsuzluk insanın gelir seviyesindeki 168,000 £'lik düşüşe eş değerde mutsuzluğa neden olmaktadır. Eşi ölen insanın kendini yeniden toparlaması 5-8 yıl arasında bir süreyi almaktadır.

Çocuklar sizi mutlu eder mi?

Çocuklar ve mutluluk arasındaki ilişki oldukça karmaşıktır. Bir çocuk sahibi olmak neşe getirip eşleri birbirine bağlayabilir ama aynı zamanda endişeye ve gerginliklere de yol açabilir. Çocuk doğurmak ile çalışmak arasında en zorlu kararlar kadınlar tarafından alınmak zorunda olsa da kadınlar, erkeklere göre çocuklarının kendilerini mutlu ettiğini daha fazla söyleme eğilimindedirler. Babalar, çoğunlukla mutluluk için "aile ve arkadaşlar" şeklinde çok daha geniş bir tanımlama yapma eğilimindedirler. Bununla birlikte anket yapılan tüm anne babalar tereddüt etmeden çocuk sahibi olmaktan pişman olmadıklarını söylemekte hatta bazıları çocuk sahibi olmanın kendilerini daha iyi birer insan yaptığını iddia etmektedirler.

Çocuğun doğumu ile birlikte büyük bir mutluluk yaşanmasına karşın iki yıl içinde ebeveynler eski mutluluk seviyelerine geri dönmektedirler.

Çocuğu olmayan insanlar, çocukları kendi yaşam tarzları, maddi durumları ve ilişkileri için birer tehdit olarak algılamaktadırlar. Bununla birlikte hepsi de çocuk sahibi olmanın doğal bir süreç olduğunu ve bir çocuk sahibi olmak için hissedilen ve tatmin edilemeyen arzunun tüketici ve mutsuz edici olduğunu da kabul etmektedirler.

Çocuk sahibi olarak da olmayarak da mutlu olabilirsiniz; elbette bu iki durumda mutluluğunuzun farklı kaynakları olacaktır. 2001 yılında yapılan Dünya Değerleri Araştırması'na göre, İngiliz kadınlarının %12'si, kadınlarının ise %20'si, bir kadının kendini tam hissedebilmesi için mutlaka bir çocuk sahibi olması gerektiğine inanmaktadırlar.

EŞİNİZLE NASIL DAHA MUTLU OLABİLİRSİNİZ

Bir ilişki "bankası" oluşturun.

Normal şartlar altında mutlu çiftler, birbirleri arasında yüzlerce kez bilgi alış verişinde bulunurlar. Bu alış verişin mahrem ya da çok özel olması gerekmez: bir soru, bir bakış, bir ifade, dokunuş, telefon konuşması ya da telefon mesajı olabilir. Seattle'daki Washington Üniversitesi profesörü (ve *İlişki Tedavisi: Evililiğinizi, Ailenizi ve Arkadaşlıklarınızı Güçlendirecek 5 Adım* adlı eserin yazarı) John Gottman, bu durumu "teklifte bulunmak" olarak adlandırmaktadır çünkü gerçekten de bu sayede eşinizin dikkatini çekmek için bir tür teklifte bulunuyor ve onun aranızdaki bağlantıyı hissetmesini sağlıyorsunuz. Gottman, reçeteyi şu şekilde vermektedir:

- Seni duyuyorum.
- Seninle ilgileniyorum.
- Seni anlıyorum (ya da anlamak istiyorum).
- Yanındayım.
- Sana yardımcı olmak istiyorum (yapabilsem de yapamasam da).
- Seninle birlikte olmaktan hoşlanıyorum.

• Seni kabul ediyorum (tüm davranışlarını kabul etmesem de).

Elbette ki iki ya da daha fazla sayıda insan bir şeyi başarmak için bir araya geldiklerinde, aralarında ne kadar sevgi dolu bir ilişki olursa olsun, er ya da geç çatışma olması kaçınılmazdır. Ancak, diyor Gottman, daha güçlü bir duygusal bağlantı kurmak mutlu ve dayanıklı bir ilişki geliştirmenizi sağlar; çünkü farklılıklarımıza karşın nasıl bir arada yaşayacağımızı keşfederiz.

Birbirlerine karşı olumlu bir şekilde tepki veren çiftler, tartışmaları sırasında mizah, şefkat ve ilgi gösterirler. Kapanmak yerine, bulundukları anda, bir arada kalırlar ve bu sayede meseleleri çözmek ve yaralanmış duygularını onarmak için daha fazla şansları olur. Unutmayın, duygularınızı, kendinizi onlara kaptırmadan da ifade edebilirsiniz. Örneğin, "O kadar kızgınım ki avaz avaz bağırmak istiyorum" ya da "kendimi o kadar mutsuz hissediyorum ki ayrılmak istiyorum" diyebilirsiniz. Bu taktik, bağırıp evi terketmek yerine bir arada kalıp konuşmanızı sağlar.

Gottman'ın araştırmaları, evlilik ile ilgili tartışmaların %69unun asla çözüme bağlanmadığını göstermektedir. Eğer çiftler, para, ev işleri, seks gibi belli konularda tartışıyorlarsa, aynı çatışmayı defalarca yaşamaları çok sık görülür. Fakat işin iyi yanı şudur ki, eğer konuşmayı ve kendi durumunuzu açıklamayı sürdürürseniz, kendinizi, uzlaşmanın kolaylaştığı ve şunları söylediğiniz bir durumda bulabilirsiniz: "Bu konu üzerinde anlaşamadığımızı biliyorum ama senin kendi iddiana benimki kadar sahip çıktığını görüyorum ve buna da saygı duyuyorum."

İnsanlar, ilişkilerinin başarılı olmayacağını düşünerek evlenip çocuk sahibi olmazlar. Ancak bu sık sık yaşanır; çünkü karşımızdaki insanın duygusal ihtiyaçlarını görmekte başarısız oluruz. Bu, ilgisiz olduğumuz anlamına gelmez ama kendimizi karşımızdaki insanın meselelerinden çok kendi meselelerimize kaptırırız. Örneğin bir karı koca zamanlarının o kadar büyük bir kısmını çocuk yetiştirmeye adarlar ki, bir süre sonra kendi özel ilişkileri için enerjileri kalmayabilir.

Geçmişi mi tekrarlıyoruz?

Ailenizin duygusal felsefesinin ne kadar büyük bir kısmını özümsediğinizi bilseydiniz şaşardınız. BBC mutluluk uzmanı Brett Kahr, "Aslına bakarsanız, evlilik ile ilgili endişelerinizin ve sorunlarınızın yarısından fazlası annenize ve babanıza yönlendirilmiş endişelerdir ama bunun yerine eşinize yansıtılırlar," diyor. "Karınıza bağırırken aslında eski yaralarınız için annenize bağırmaktasınızdır."

Bu durum da kaçınılmaz olarak, olayları görme ve yorumlama biçimimizi etkilemektedir. Eğer hayatınızdaki insana, "tıpkı annem gibisin" ya da "tıpkı babam gibisin" diye davranmak bir soruna neden olur.

Bazı duygusal yaralarınız halen çok duyarlı olabilir. İşte bu nedenle de pek çok terapi türünün amacı, hastaların eski acı dolu anları gözden geçirip yeni bir bakış açısı kazanmalarını sağlamaktır. Yeni olaylara ve ilişkinize durmadan eski, otomatiğe bağladığınız tepkileri vermenize gerek yoktur.

John Gottman, geçmişinize karşı hissettiklerinizi ve tavırlarınızı belirlemek için kendinize bazı kilit sorular sormanızı tavsiye etmektedir.

- Yetiştiğiniz evdeki duygu felsefesini tanımlayabilir misiniz?
- Aileniz, insanların kendi duygularını anlamalarının ve bunları diğer insanlara ifade etmelerinin önemli olduğuna inanıyor muydu? Yoksa en iyisinin bu duyguları saklamak olduğunu mu düşünüyorlardı?
- Öfkenizi ya da sevincinizi göstermeniz uygun karşılanır mıydı?
- Zaman zaman karamsarlığa kapıldığınız söylenmeden üzgün olabilir miydiniz?
- Bu felsefe sizi nasıl etkiledi? Zaman zaman öfke ve korku gibi zor duygulara sahip olmaktan suçluluk duyuyor musunuz?

Tartışma ile başa çıkmak

Bazı çiftler tartışmalarla o kadar iyi başa çıkabilirler ki, bunların eğlenceli gibi görünmesini bile sağlarlar. Bunun nedeni aralarında çatışma yaşanmaması değil, bir konuda aynı fikirde olmadıklarında birbirlerine olan bağlılıklarını korumayı başarmalarıdır. Adeta bu tür insanların o ana kadar birbirleri için geliştirmiş oldukları bütün iyi duyguları bir tür banka hesabı gibi çalışmaktadır. Aralarında bir tartışma çıktığında, bu hesaptan diledikleri kadar kullanabilmektedirler. Örneğin bir erkek eşi için kendi kendine şöyle düşünebilir: "Tanrım, bazen beni gerçekten de çıldırtıyor ama ne zaman işimden yakınsam beni dinliyor bu nedenle benim de onun biraz rahatlamasına izin vermem lazım."

Kimse, hayal kırıklıkları ya da öfkenin kötü amaçlı ifade edilmesini ilişkinin kuralı olarak kabul etmemelidir. Bununla birlikte, araştırmalar, küçük bir anlayış sayesinde karşınızdaki insanın korku, öfke ve üzüntü maskelerini tanıma ve bu maskelerin düşmesini sağlama şansınız olduğunu söylemektedir. Örneğin:

- İlişki kurmak için muğlak bir ifadeye başvurmak, yaralanmayı ve duygusal riskleri ortadan kaldırmak için kullanılmaktadır.
- İletişim zayıflığı bilinçli olmayabilir.
- Olumsuz bir şekilde seslendirilen bir ifade karşınızdaki insanın anlatmak istediğiniz şeyi duymasını ve kabul etmesini zorlaştırır.

EN ÇOK NEFRET EDİLEN ALIŞKANLIKLAR

Kentucky, Louisville Üniversitesi'ndeki bilimciler, çiftler arasında ayrılığa neden olan en rahatsız edici alışkanlıkların bir listesini çıkarmışlardır. Bu alışkanlıklar arasında ilk sıralarda şunlar bulunmaktadır:

- Akşam yemeği partilerinde abartılı alıntılar yapmak ya da yüksekten atmak.

- Alış verişte eşinizi bekletmek.
- Ortalıkta ıslak havlular bırakmak.
- Kendi şakalarınıza gülmek.
- Gaz çıkarmak.
- Tatile çok fazla bavul götürmek.
- Tuvalet kağıdını değiştirmemek.
- Diğer insanların arasında bebek konuşması yapmak.
- Korku filmlerinden korkan erkekler.
- Eşinizin giyim tarzından yakınmak.
- Araba radyosunun ayarlarını değiştirmek.

Araştırmayı yürüten Michael Cunningham'a göre, "Bu alışkanlıklarla ilgili ilk deneyim genellikle olumsuzdur ama sürekli tekrarlanmaları sosyal bir alerjiyé, yani aşırı hassaslık ve tiksintiye neden olur.

EVLİLİĞİNİZİN YÜRÜMESİ İÇİN İPUÇLARI

İlişki uzmanı John Gottman, evliliğinize her hafta fazladan beş saat ayırmanın büyük değişikliklere neden olacağını söylemektedir. Aşağıda yapmanız gereken şeylerin bir listesini bulacaksınız:

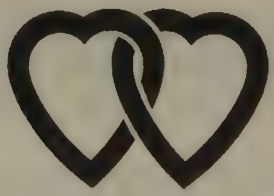
- Sevecen bir şekilde dokunun; bir öpüşme, dokunma ya da kucaklama olabilir (5 dakika X 7 gün).
- Her ikiniz de karşınızdaki insanın o gün yapacağı bir şeyi tahmin edin (2 dakika X 5 gün7.
- Gün sonunda eve geldiğinizde bir süre gerilimsiz bir şekilde sohbet edin (20 dakika X 5 gün).
- Haftada bir kez, huzurlu bir ortamda başbaşa zaman geçirin (2 saat); bunu kesinlikle yapmanızı garanti altına almak için

isterseniz bir restoranda ya da otelde yer ayırtabilirsiniz.

- En azından günde bir kez karşınızdaki insana olan içten hayranlığınızı ve taktirinizi gösterin (5 dakika X 7 gün).

Gottman, kendi "aşk laboratuvarı"nda günde 12 saat boyunca yüzlerce çift arasındaki ilişkiyi inceleyerek, boşanma olasılığını %90 saptayabilmektedir. Bu durumun ipuçları şunlardır:

- Karşıt fikirde olunduğunu belirten ve hemen sarf edilen kırıcı sözler.
- İltifat etmek yerine eşini eleştirmek.
- Küçümseme.
- Tüyleri diken diken edici savunmacı tavırlar.
- Eşinin bakış açısını dinlemeyi reddetmek.
- Olumsuz beden dili.



DAHA MUTLU BİR EVLİLİK İÇİN 10 ADIM

1 Eşinizin mükemmel olduğunu düşünmeyi bırakın. Florida Üniversitesi'nden Benjamin Karney ve Ohio Eyalet Üniversitesi'nden psikoloji profesörü James McNulty'nin araştırmaları ile ilgili olarak 2004 yılında yayınlanan bir rapor, evlilikten büyük beklentileri olan insanların, genellikle kendilerine mutluluğa giden dik bir yol hazırladıklarını göstermektedir. Dört yıl süren araştırmadan elde edilen verilere göre, iletişim ve ilişki yeteneklerinde eşit düzeyde bir artış sağlanmadan mutluluk için yüksek hedefler koymak, ister istemez ilişki zor bir noktaya geldiğinde hayal kırıklıklarına neden olmaktadır.

2 İşleri paylaşın. BBC mutluluk uzmanı Jessica Pryce-Jones şu tavsiyede bulunmaktadır: "Bırakın eşiniz size yemek pişirme ve temizlik gibi konularda daha fazla yardım etsin. Aksi takdirde kendinizi, Martin Seligman'ın 'öğrenilen çaresizlik' olarak adlandırdığı bir durumda bulabilirsiniz. Bir erkeğin bulaşık makinesini kullanmayı bilmemesi çok normaldir çünkü her zaman bulaşık makinesini siz çalıştırmışsınızdır."

3 Olumsuzu olumluya dönüştürün. Eşinizin inatçılığından yakınmak yerine, daha az kışkırtıcı kelimeler seçmeye çalışın: "Onun bu kadar güçlü bir inancı olmasına saygı duyuyorum ve bu saygım da ilişkimize olan güvenimi artırıyor." Aynı zamanda değişken ya da tutkulu bir eşe sahipseniz şöyle düşünebilirsiniz: "İlk başlarda onun çılgın olduğuna inanıyordum ama şimdi eğer bu özelliğini yitirse ilişkimizin bundan zarar göreceğini düşünüyorum."

4 Güçlerinizi doğru kullanın. Seligman, eğer doğuştan gelen güçlü özelliklerimizi kullanırsak, evliliklerimizin daha iyiye gideceğini söylemektedir.

5 İlgili bir şekilde dinlemeyi öğrenin. İyi bir şekilde dinlemek, dinlenen insanın anlattıklarına değer katar, bu nedenle, "anlıyorum" ya da "doğru söylüyorsun" gibi olumlu onaylamalar, hatta "seni bunun için suçlayamam" gibi hak

verici ifadeler kullanarak karşınızdaki insanı olumlu bir şekilde cesaretlendirin. Konuşma sırası size gelinceye kadar eşinizle aynı fikirde olmadığınız durumları ifade etmeyin. Eğer çocuklar ya da telefon gibi bir şey konuşmanızı bölerse, şöyle söyleyin: "Seninle bu konuyu konuşmaya devam etmek istiyorum ama rahatsız edilmeyeceğimiz bir ana kadar bekleyelim. Şimdilik konuşmamıza biraz ara verelim mi?" Konuşmaya başladığınızda, eşinizin söylediklerinden alıntı yaparak onu dinlemiş olduğunuzu gösterin: "İşinde zor bir zaman geçirdiğini anlıyorum. Sana bu konuda yardımcı olabileceğim herhangi bir şey var mı?"

Richard Stevens şunları eklemektedir: "Eşinizin beğenmediğiniz bir tavrı ya da davranışı için onu suçlamamayı öğrenmek çok önemlidir. Burada kendi duygularınızı sahiplenmeyi öğrenmelisiniz. Farklı insanlar dünyayı farklı şekillerde görmektedirler. İyi bir iletişim, deneyimlerinizi paylaşmaktan ve eşinizin deneyimlerinin farkında olmaktan geçer yoksa neyin doğru neyin yanlış olduğunu tanımlamaktan değil."

6 Konuşmacı-dinleyici ritüeli geliştirin. Sorunlu evlilikleri olan çiftler için her tartışma bir kavgaya dönüşebilir. Seligman bunları "kırmızı düğmeler" olarak tanımlama taraftarıdır. Karşınızdaki insana şunu söyleyin: "Bu benim kırmızı düğmeli konularımdan bir tanesi, bu nedenle haydi konuşmacı-dinleyici ritüelini uygulayalım." Ortanıza, sembolik olarak konuşma sırasının kimde olduğunu belirtecek bir taş ya da kağıt koyabilirsiniz. Eğer taş ya da kağıt sizin elinizde değilse o zaman sizin rolünüz dinlemek ve karşınızdakinin konuşmasını bölmemektir. Konuşma sırası size geldiğinde, eşinizin düşüncelerini ve duygularını nasıl yorumladığınızdan değil kendi duygularınızdan ve düşüncelerinizden bahsedin. Mümkün olduğu kadar "sen" kelimesini kullanmak yerine "ben" kelimesini kullanmaya çalışın.

7 Açık uçlu sorular sorun. Tek bir kelime ile yanıtlanabilecek sorular sormayın. Bunun yerine eşinize, kendi düşüncelerini açıklayabilecekleri sorular sorun. Sonu açık olan sorular, eşinizin düşlerine ve değerlerine ulaşmasını sağlar. Eğer, işini bı-

rakmak, spor bir araba satın almak gibi gerçek dışı bir hayalden bahsediyorsa sakın onunla dalga geçmeyin. Bunun yerine "rüya" lisanına adım atmaya çalışın ("Bunun seni nasıl mutlu edeceğini görebiliyorum") ve ardından eğer bunlar elde edilebilir şeylerse onların üzerinde çalışmasına izin verin.

8 İyimser olun. Eşiniz, hoşunuza gitmeyen bir şey yaptığında, bunun için geçici ve o ana uygun bir açıklama bulmaya çalışın. Örneğin, "Artık abarttı" ya da "Tam bir alkolik" gibi açıklamalar yerine, "Yorgundu" ya da "Akşamdan kalma" gibi açıklamalar kullanın. Seligman, aynı şekilde eğer eşiniz harika bir şey yaparsa, bunun karşılığında, "Ne kadar şanslı bir gün geçirmiş" demek yerine, "O, harika bir lider" gibi onun karakterinde kalıcı ve güçlü bir özelliği gösteren tanımlamaları kullanın. İlginç bir şekilde, iyimser bir insanla kötümser bir insan evlendiklerinde, mutlu bir evliliğe sahip olmaları mümkün olabilmektedir. Ama iki kötümser evlendiklerinde ve hayatlarında olumsuz bir şey olduğunda, aşağıya doğru bir iniş sürecinin başlaması kaçınılmaz olmaktadır.

9 Bağımsızlık ihtiyacınızı tartışın. Eğer eşinizin sizden uzaklaştığını hissediyorsanız bu, onun ilişkide biraz daha özerklik istediği anlamına gelebilir. Doğrudan olun: karşılıklı olarak göreceli bağımsızlık ihtiyaçlarınızdan bahsedin. Her birinizin ne kadar özerkliğe ve bağımsızlığa ihtiyacınız var? Başka insanların size, birbirinizin yakın olduğu kadar yakınlaşmalarına izin verecek misiniz? Evet, bu, kesinlikle üzerinde konuşulması ürkütücü bir konu olabilir; ancak bu konudan uzak durmak duygularınızın incinmesine ve hatta ilişkinizin sonlanmasına neden olabilir.

10 Birlikte bir ilişki "haritası" oluşturun. Birbirinizin yaşamlarının ayrıntıları konusunda daha fazla bilgi sahibi olmak için "en beğendiğiniz yemek"ten "yakın zamanlarda yaşadığınız en iyi gün"e kadar pek çok şeyden oluşan 50 maddelik bir liste hazırlayın. Eşiniz hakkındaki soruları yanıtlayın ve hangi konularda bilgisiz olduğunuzu saptayın.

Richard Stevens, gönüllülere yakın arkadaşları ve eşleri ile birlikte kullanmaları için bir yakınlaşma egzersizi vermektedir. Bu çalışmayı uygulamak için en azından bir saatliğine rahatsız edilmeyeceğiniz bir mekanda olmalısınız. Eşlerden her birine, sözü kesilmeden 15 dakika boyunca duygularını ifade etme fırsatı tanınmalıdır. Bu sürenin sonunda dinleyici rolünde olan eş, karşısındaki insanı dinlerken ne hissettiğini anlatmalı ama suçlamada bulunmamalıdır. Ardından roller değişecek ve diğer eş duygularını açıklayacaktır. Richard, "Bu basit teknik, karşınızdaki insanın ne hissettiğini keşfetmek için harika bir yöntemdir," demektedir. "Ve bu çalışmayı uyguladıkça aranızdaki bağlar daha da güçlenecektir."

Bu çalışmayı deneyen Slough gönüllülerinden bir tanesi şunları söylemektedir: "Eşimle 12 yıldır birlikteyiz ve dün gece eşimle yemek yemek ve birkaç kadeh içki içmek için dışarıya çıktık (evet ben eski moda bir kızım). Bir süre ailemizden ve evden uzaklaşmak ikimize de iyi geldi. Bu, aynı zamanda bize konuşma fırsatı sundu; ki bu, ne yazık ki çok sık yapmadığımız bir şey. Eşimin söylediklerini dinlemek benim için çok önemliydi; meğer söyleyecek ne çok şeyi varmış! Bana karşı bu kadar açık davranması aklımı başımdan aldı. Şimdi, birbirimizle konuşmanın ve birbirimizi dinlemenin bizi her açıdan güçlendirdiğini düşünüyorum. Bütün mesele bunun için zaman ayırmak. Fakat o kadar önemli ki mutlaka bunun için zaman bulacağım!"

Slough deneyi sırasında birbirlerini çok seven evli bir çift, farlı kişilik özellikleri konusunda Richard ile birlikte çalıştılar. Kadın, yönetimi ele alan bir karaktere sahipken kocası, sakin ve yumuşaktı. Adam, bir restoran seçmek kadar basit bir konuda bile karar varmakta zorlanıyordu. Karısı, kocasının daha girişken olmasını istiyordu. Bu nedenle Richard, kadının kocasına, karısı için "özel bir gün" hazırlama görevi verdi. Bu görevin bir özelliği de, karısı bu durumun farkında olmadan, nerede bulunacaklarından, ulaşımı organize etmeye kadar her konuda tek başına karar vermesiydi. Bu, bir ilişkide eşlerden birinin daha girişken olmasını sağlamak için uygulanabilecek harika bir çalışmadır.

"Bugün bizim evlilik yıldönünümüzdü. Harika bir gündü ve bol bol gülüp biraz da romantikleştik. Üzerinde konuşacak 33 yılımız oldu ve bu zamanın bize sundukları için de bolca minnettarlığımız. Kaçınılmaz olarak ilk tanışmamızı, ilk çıkışımızı, ilk tatilimizi, birlikte yaptığımız işleri ve üstesinden gelmeyi başardığımız sorunları anımsadık. Şimdiyse bizi harekete geçiren yeni soru şu: 'Peki, sırada ne var?'"

Slough gönüllüsü

8 Cinsel Mutluluk

GARİP AMA GERÇEK...

- Evli insanların cinsel yaşamları bekarlardan daha iyidir.
- Dünyanın en seksi ülkesi Fransa'dır. Çiftler yılda 137 kez sevişmektedirler (İngiltere'de ise bu rakam 119'dur).
- İngilizler, ön sevişmeye 22.5 dakika ayırmaktadırlar.
- Dünya genelindeki insanların ortalama olarak 10.5 partnerleri olmaktadır.
- Seks için günde ortalama 2 dakika 42 saniye ayırıyoruz.
- Dünya genelinde, ilk cinsel ilişki yaşı, ortalama olarak 17.7'dir.
- Tipik bir İngiliz erkeğinin sevişme süresi 7 dakika 32 saniyedir (Amerikalılardan 6 saniye daha fazla).
- Ebeveynleri boşandığında 16 yaşında olan insanlar, ortalamanın üzerinde cinsel ilişkide bulunmaktadırlar.
- İngiliz halkının hemen hemen yarısı, ilişkilerinin bir aşamasında eşlerine sadık kalmamaktadırlar.
- Yüksek gelir seviyesine sahip olan insanlar daha fazla partnere ya da sekse sahip olmamaktadırlar.
- En fazla cinsel ilişkide bulunan insanlar 35-44 yaş arasındaki insanlardır.
- Eğitimli kadınlar daha az sayıda cinsel eş edinme eğilimindedirler.

"Evlilik harika bir keşiftir; ama bisiklet tamir aletleri de öyle."

Billy Connolly, komedyen

İnsanların çoğu, mutlu olmak için elinizden geldiğince fazla sayıda sevişmeleri gerektiğini öğrendiklerinde sevinebilirler! 2004 yılında 100 iş kadını üzerinde yapılan araştırma, geçmişe yönelik olarak bakıldığında en fazla mutluluk veren uğraşın seks olduğunu ortaya koymaktadır.

İstatistikler bir takım ilginç gerçekleri ortaya çıkarmaktadır ki bunlar arasında evli insanların bekar insanlardan daha fazla seks yaptığı ve birden fazla seks partneri olan insanların kesinlikle mutlu olmadıkları da vardır. Psikologlar, bir yıl içinde bizi mutlu edecek olan seks partneri sayısını tam olarak belirlemişlerdir: Bir! Araştırmaları, eğer aynı partnerle birlikteysek çok daha iyi bir seks yaşamımız olduğunu ve daha mutlu olduğumuzu ortaya koymaktadır.

Her şey kafada mı?

Seks, istendiğimizi ve çekici olduğumuzu, ihtiyaç duyulduğumuzu ve hayran olunduğumuzu hissetmemizi sağlar. Seviştiğimiz insanla aramızda duygusal bir bağ olduğunu hissederiz; dokunma ve orgazm, kendimizi mutlu hissetmemizi sağlayan endorfin hormonlarının salgılanmasını sağlar. Aslına bakarsanız, sevişmenin başından sonuna kadar, hormon üretimi normalin iki katına kadar artar.

Sevdiğimiz bir eş ile aramızdaki yakınlık ve mutluluk arasında bağlantı olmasına karşın, seksi oluşturan fiziksel eylemin de kendi başına, ister bir eş ile ister tek başımıza olsun, pek çok faydası bulunmaktadır. Tatmin edici bir seks, bağışıklık sistemimizin güçlenmesini ve kan dolaşımımızın artmasını sağlar. Aynı zamanda kalp için de hem duygusal hem de fiziksel açıdan yararlıdır.

Yalnızca seks değil aynı zamanda fiziksel temas da içlerinde oxytocin de bulunmak üzere endorfin hormonlarının üretilmesini sağlar. Bu hormonlar bir arada doğal uyku ilacı görevi görürler ve uyuşturucu bağımlılığına benzer bir bağımlılık geliştirerek ilişkinin dengelenmesini ve uzun ömürlü olmasını sağlarlar. İki insanın yakın ve sevgi dolu bir ilişki kurmalarının ve bu ilişkilerini korumalarının bir çok nedeni olmasına karşın, endorfin bunun son derece önemli nedenlerinden bir tanesi olabilir.

Araştırmalar aynı zamanda spermin bir tür doğal antidepresan görevi gördüğünü çünkü içlerinde testosteron ve östrojen de olmak üzere bir çok hormon barındırdığını göstermektedir ki, bu iki hormon da insanın kendini iyi hissetmesini sağlamaktadır.

İnsanların başarılı bir şekilde üremeleri, hızlı bir döllenme sürecini takiben anne ve babanın ayrı yönlere gitmelerinden oluşur. Olgunlaşmamış ve bakıma muhtaç bebeklerin ise gelişebilmeleri için anne ve babalarının çevrelerinde olmasına ve onlara bakıp akıl hocalığı yapmalarına ihtiyaçları vardır. Düzenli bir ilişki içinde olan kadınlar daha düzenli yumurtlarlar ve orta yaşlarında da yumurtlamayı sürdürerek, düzensiz ilişkileri olan kadınlara göre menapoza daha geç girerler.

Ünlü seksologlar William Masters ve Virginia Johnson 1970'li yıllarda, cinsel hazzın beden kadar beyni de ilgilendirdiğini keşfetmişlerdir. Araştırmalarının sonucunda seksin "psikofizyolojik" olduğunu keşfetmişlerdir ve bu da, eğer doğru zihinsel tutum içindeyseniz seksin üzerinizdeki etkisinin inanılmaz olacağını ortaya koymaktadır. Beynimiz en büyük erotik organımızdır; bu nedenle fantaziler, roller, çeşitlilik, şaşırtmaca ve merak gibi şeylerden oluşan "beyin seksi" üzerinde daha fazla zaman harcamanız gerekmektedir.

Genel olarak, yeni bir çift, ilişkilerinin ilk 18 ayında en güçlü seks dürtüsünü hissetmektedirler (bu da hamileliği ve bu süre içinde çiftlerin bir arada kalmasını sağlayan evrimin doğal tasarımlarından bir tanesidir). Bu sürenin ardından seks sıklığı doğal olarak azalacaktır; bu nedenle birbirinize karşı suçluluk hissetmemeli ve endişelenmemelisiniz. Tracey Cox, seks yaşamlarımızın doğru ve iyi bir şekilde "yaşlanmasının" mümkün olduğunu söylemektedir: "Birer çift olarak yaşlandıkça, üreme organları temelli orgazmdan daha bütüncül bir

seks yaşamına doğru yönelebilirsiniz."

> "Bence bir ilişki tıpkı bir köpek balığına benzer... sürekli olarak ileriye doğru hareket etmesi gerekir aksi taktirde ölür."
>
> *Woody Allen, Annie Hall (1977)*

Mars ve Venüs

Fark etmiş olabileceğiniz gibi, erkek ve kadının arzuları her zaman birbirleri ile uyumlu değildir. Ortalama olarak erkeğin orgazma ulaşması 2 dakika 30 saniye sürerken, kadının orgazma ulaşması 12 dakika sürmektedir. Buna ek olarak, erkeğin yeniden seks istemesi için 5 gün geçmesi gerekirken, kadının yeniden seks istemesi için 10 gün gerekmektedir.

Londra'daki St Mary's Hastanesi'nde görevli başhekim Dr David Goldmeier'a göre, "Erkekler 'penis-merkezli'dirler. Eğer sertleşirsek, kendimizi penisimiz aracılığıyla seksi hissederiz." Bununla birlikte kadınlar için seks daha çok beyinde başlama eğilimindedir; belki de güzel bir demet çiçek ya da iyi bir akşam yemeği gibi hoş bir jestin ardından daha kolay gelir.

Araştırmalara göre İngiltere ve ABD'deki her üç evli çiftten bir tanesi, birbirleri ile uyumsuz olan arzuları nedeniyle sorunlar yaşamaktadırlar. Tracey Cox, çiftler için en büyük mutsuzluk kaynaklarından bir tanesinin, kadınların daima cinsel organları içeren seks aracılığıyla orgazma ulaştıklarına inanılmasından kaynaklandığını söylemektedir. "Kadınların %30'undan daha azı fiziksel sevişme ile orgazma ulaşmaktadır ve büyük olasılıkla bu kadınlardan yarısı da orgazm taklidi yapmaktadır. Bu da son derece ortada olan bir soruyu gündeme getirmektedir: Kadınların fiziksel sevişme sayesinde orgazma ulaşa-

mamaları bu kadar yaygın bir sorunsa, niçin bu konuda yalan söylemektedirler?" Kadın orgazmının hemen hemen tamamının klitoral orgazmdan oluştuğu gerçeği hepimizi mutlu etmelidir. "Yatakta en mutlu olan çiftler, bu sorunu aşan ve bu duruma takılılıp kalmayan insanlardır.

"Kocalar tıpkı ateş gibidir. Dikkat edilmediklerinde kontrolden çıkarlar."

Zsa Zsa Gabor, Macar aktrist



Uyumsuz arzular

Seks konusunda bizimle aynı şeyleri hissetmeyen bir insanla niçin uyumlu olmaya çalışmakta ısrar ederiz? Bunun iyi nedenlerinden bir tanesi, ilişkinin ve aşkın tümüyle sekse dayanmamasıdır. Aşık olur ve yalnızca cinsel uyum nedeniyle değil, bir çok başka nedenle durulup, bir yere kök salmaya karar veririz. Cox, ilk başlarda karşımızdaki insanın ne tür bir seks arzusuna sahip olduğunu anlamamızın zor olmasını bir diğer neden olarak belirtmektedir.

"Libidomuz güçlü bir şekilde hormonlarımız ve diğer maddeler tarafından belirlenir; ve bir ilişkinin başında bu maddeler çılgınca salgılanır. Delice aşık olduğumuzda, bedenimiz büyük miktarda phenylethylamine ve dopamine salgılar ve normalde kendilerini fazla arzulu hissetmeyen insanlar bile arzularının çılgınca harekete geçtiğini hissederler."

Bu da, düşük seks dürtüsüne sahip bir insanın bile yüksek libidoya sahip olan bir insan gibi davrandığı anlamına gelmektedir. Ama tabii ki, hormonların bu şekilde yüksek miktarda salgılanması sonsuza kadar devam etmez ve 18 ay içinde normal seviyelerine geri dönerler. Bununla birlikte ne mutlu ki, dengeyi korumak ve bir ilişkideki iki

insanı da cinsel ve duygusal açıdan tatmin etmek için yapılabilecek pek çok şey vardır. Cox şunları eklemektedir: "Fakat, bu konuda fark yaratabilecek önemli bir tavsiye bulunmaktadır: birbirinizi suçlamayı bırakmalısınız. Doğal testosteron seviyemiz (yüksek = yüksek seks arzusu; düşük = düşük seks arzusu) kontrolümüzün dışındadır."

İYİ SEKS, GENÇ KALMAMIZI SAĞLAYABİLİR

Süper Gençliğin Sırları adlı kitabın yazar, Royal Edinburg Hastanesi'nde nöropsikolog olarak çalışan Dr David Weeks, haftada dört ya da beş kez sevişen kadın ve erkeklerin, haftada yalnızca iki kez sevişen insanlardan 10 yaş daha genç göründüklerini söylemektedir. 3500 insan üzerinde 10 yıl boyunca süren bir araştırma yürüten Dr Weeks, seksten alınan zevkin, gençliği korumak için son derece önemli olduğuna inanmaktadır. "Seks bizi mutlu eder ve bize mutlu olduğumuzu söyleyen hormonlar salgılanmasını sağlar."

Bununla birlikte, rasgele seksin, uzun ve sevgi dolu bir ilişkideki seks ile aynı yararlı etkilere sahip olmadığını ve yaşlanma sürecini yavaşlatmak yerine hızlandırdığını bulmuştur.

"Dün gece karımla, hayatım boyunca yaşadığım en güzel seksi yaşadım. Bir süredir Mutluluk Bildirisi'ni uyguluyordum ve karımla, aklımız dağılmadan birbirimize dokunarak, konuşarak, kucaklaşarak, birbirimize gülümseyerek hayatımızdaki nimetleri anlamaya başladık; ve uyguladıklarımız gerçekten de işe yaradı! Kendimi hiçbir zaman bir insana bu kadar yakın hissetmemiştim."

Slough gönüllüsü

Rolleri karıştırmak

BBC mutluluk uzmanı Brett Kahr şu gözlemde bulunmaktadır: "Romantik sevginin neden olduğu en büyük acı, duyguların, ilişkiyi gölgeleyecek kadar farklı yönlere yönlendirilmesidir." Romantik bir eş olarak hayatınıza giren bir insan sizi o kadar sever ve kollar ki bir süre sonra anne ya da baba rolü üstlenmeye başlar. "Eşlerimize cinsel yakınlık, yoldaşlık ve üretkenlik için yanaşırız... ama aynı zamanda ebeveyn-çocuk ilişkisi geliştiririz. Bu nedenle, eşiniz 'sırtına masaj yapayım/sana yemek hazırlayayım/elbiselerini ütüleyeyim" dediğinde, bir anda kendinizi yetişkin cinsel bir eşle mi yoksa annenizle mi birlikte olduğunuzu anlayamadığınız derin bir bilinçsiz durumda bulursunuz.

"Aynı zamanda bir aileye bir çocuğun katılması da bir takım zorluklara neden olur. Karınızın bir çocuğu olduğunda, sizi tümüyle terk edip göğsündeki bebekle aşk ilişkisi kurup kurmadığını düşünür, bu nedenle de bebeği ile kurduğu yakın fiziksel ilişkinin tadını çıkarırken sizinle aşk ilişkisi yaşamasına izni olup olmadığını bilemezsiniz. İnsan bilinçaltının tasarımındaki hatalardan bir tanesi, yakın ilişkiler konusunda aklının karışma eğiliminde olmasıdır; insan bir türlü, aynı düzlemde varoldukları yatay bir ilişkide mi olduğunu yoksa ebeveyn-çocuk ilişkisinden oluşan dikey bir ilişkide mi bulunduğunu bilemez.

"Ardından, bir kez bu roller karıştığında, kaçınılmaz bir akıl karışıklığı ve ıstırap duyulmaya başlar. Bütün bu roller insanın zihninde yerli yerine oturtulmadığı sürece, deneyimlerime göre, evlilik ya da ilişkiler ile ilgili sorunlar çirkin bir yöne doğru ilerlemeye başlarlar."

"Herkes sizden işiniz, bedeniniz ve beslenme alışkanlıklarınız üzerinde çalışmanızı beklerken, seks üzerinde çalışmanızın garip bir durum olduğuna yönelik bir algı vardır. İnsanlar, eğer aşk hayatınız üzerinde çalışmanız gerekiyorsa, ortada yanlış bir şeyler olduğunu düşünürler. Rastgele ya da kısa vadeli bir ilişkide, işin

içinde aşk olmadan iyi bir seks yaşamak mümkündür. Fakat uzun süreli bir ilişkide, onu destekleyen iyi bir ilişki olmadan muhteşem bir seks hayatına sahip olmak mümkün değildir."

Tracey Cox, seks terapisti

DAHA MUTLU BİR SEKS YAŞAMINA SAHİP OLMANIN 15 YOLU

1 **Çeşitleme yapın.** Birlikte yeme, uyuma ve alış veriş alışkanlıklarınızda çeşitlemeler yapın çünkü iyi bir seks, yatak odasından çok daha önce başlar. Cinsel oyunlar, uzun bir ilişkide önemini yitirebilir; bu nedenle yeni konularda sohbet etmek, yeni yerleri gezip görmek ve yeni arkadaşlar edinmek faydalı olabilir.

2 **Açık olun.** Cinsel ihtiyaçlarınız ve bunların sıklığı konusuna açık olun. Genellikle eşlerden bir tanesi seks ya da duyusal zevklere diğerinden daha fazla ihtiyaç duyduğunda sorunlar çıkar. Bu tür farklılıkların, bireylerin beyin yapılarındaki farklardan meydana geldiğini bilmek size yardımı olabilir. Profesör Gottman, bu anlayışa sahip olunduğunda, eşlerden bir tanesinin kendisini daha az reddedilmiş diğerinin ise daha az çekici bulunmadığını hissedeceğini söylemektedir. Bu sayede eşler, birbirlerini "soğuk" ya da "çok azgın" diye nitelemek yerine, daha nesnel bir açıdan aralarındaki farklılıkları görebilirler.

3 **Uykuyu değerlendirmek.** Bir ilişkide, sembolik olarak, elbiselerinizi çıkarmak ve birbirinizle bir yatağa yatıp uyumaktan daha fazla güven, mahremiyet ve yakınlık gösteren bir şey olabilir mi? Günün tüm gerilimlerinden sıyrılmaya çalışın ve uykuyu, tüm tartışmalarınız için yaptığınız bir ateşkes olarak değerlendirin.

4 **Sevişmeyi planlayın.** Bazı insanlar, sevişmenin tümüyle kendiliğinden olması gerektiğine inanırlar ama aile yaşamı o

kadar meşguldür ki bunun için asla zaman olmaz. Gün içinde oturup birlikte plan kurabileceğiniz düzenli bir zaman aralığı var mı? Bu belki hafta sonları çocuklar müzik dersinde olduğunda ya da öğlen yemeği sırasında olabilir.

5 Fantezilerinizi paylaşın. Pek çok eş, sevişmeleri sırasında, en gizli arzularını ve fantezilerini ifade etmelerinin hoşgörüyle karşılandığı, "sansürlenmemiş" olarak kabul edilen bir aşama yaşarlar. Bu durumda fantezilerinizin ya da isteklerinizin tümünü söylemeseniz bile paylaştıklarınız son derece tatmin edici olabilir. Fanteziler de, kelimenin kendisinden de anlaşılacağı gibi serbest ve yaratıcı bir imgelem oyunudur.

6 Bir kostüm partisine katılın. Tracey Cox, "İnsanlar, kostümle katıldıkları partilerden sonra en iyi sekslerini yaşamaktadırlar," demektedir. "Maskeler de aynı derecede işe yaramaktadır."

7 Seksi başlatmak ya da durdurmak için özel birer kod geliştirin. Eski kuşaklar, "geceyi ısıtmak" gibi sevimli laflar kullanırlardı. Psikolog Lonnie Barback, hissettiğiniz arzuya birden dokuza kadar bir değer vererek konuşmanızı tavsiye etmektedir. Bir, "havamda değilim" demekken, dokuz, "kendimi aşırı şehvetli hissediyorum" anlamına gelmektedir. Bu sayede, eşinizin duygularını incitmeden nasıl hissettiğinizi ifade edebilirsiniz.

8 Cömert olun. Uzun süreli bir ilişkide, bedenlerimiz kaçınılmaz olarak yaşlanır. İyi bir aşık, eşinin kusurlarını ve eksikliklerini görür ama bedeninin iyi kısımları üzerine odaklanır.

9 Aşk mektubu yazın. Dilinizi kalem olarak kullanıp, her bir kelimeyi, eşinizin bedeninin en mahrem yerlerine yazın. Cox, bu sayede hareketlerinizi çeşitleyeceğinizi ve eşininizin bedeninin belli bir bölümünü gerektiğinden daha fazla uyarırken diğer bölümünü gerektiğinden daha az uyarmamış olacaksınız.

10 Rol yapma denemesi. Bu, erotik bir şekilde ama güvenli davranmanızı sağlar. Bunu ev dışında (belki de "edepsiz" bir

hafta sonu) yapmak daha iyi olabilir çünkü tanımadığınız bir ortamda başka bir insan gibi davranmanız daha iyi olabilir. "Oyununuzu dört kısıma ayırın," diye tavsiyede bulunuyor Cox. "1. Nerede ve nasıl tanıştınız? 2. Tanıştığınızda ne oldu? 3. İlişkiniz nasıl gelişmeye başladı? 4. İlişkiniz ilerlediğinde neler oldu (burayı bol miktarda ayrıntı ile doldurun)? Bu konuda iyice düşünüp hayal kurarak onu gerçekmiş gibi algılayın."

11 **Yasak ilişkilerden korunun.** Birlikte oynayan eşler birbirlerinden ayrı oynamama eğilimindedirler. "Çoğumuzun istediği şey çeşitliliktir ama bunu aynı insanla yapmak isteriz," diyor Cox. "Evet, kesinlikle yaramazlık yapmaya pek hevesliyizdir ama çoğumuz, eğer fırsatımız varsa bunu yeni bir insanla yapmak yerine uzun süreli ilişkimiz olan eşimizle yapmak isteriz. Bu yaramazlığı çekici hale getiren şeyin yeni ve tanınmadık bir bedenin çekimi olduğunu sanırız ama çoğu zaman bu doğru değildir. Yasak ilişkiler yaşayan insanlar, yenilik olması için değil çeşitliliğe duydukları dayanılmaz arzu için bunu yapmaktadırlar."

12 **Tekrar, kaçınılmaz olarak mükemmelleşmenizi sağlar.** Cox, "Hangi düğmesine basacağınızı bilmeniz, eşinizi mutlu edecektir," demektedir. "Fakat en önemlisi esnek ve değişime açık olmanızdır. Kendinizi yeniden duyarlı hale getirebilirsiniz; o kadar uzun süredir aynı şeyi yapmaktasınız ki bedeniniz silkinip yeni sınırlarını tanımak istemektedir. bu sırada dizinizin istem dışı kasılmasıyla tekme atmaktan ya da eşinizi 'tuhaf şeyler' istemekle suçlamaktan uzak durun."

13 **Seksi reddedebilirsiniz ama karşınızdaki insanı reddetmeyin.** "Şu an sevişmek istemiyorum ama seninle birbirimize sarılmamızı istiyorum; çünkü seni çok seviyorum," deyin. Bu, kesinlikle karşınızdaki insanı itmekten çok daha iyidir.

14 **Aklınızda olmasa da sevişin.** Çoğu insan, sevişmeye başladıklarında sevişmekten zevk almaya da başlarlar ve sevişmenin, bedenin hızla testosteron salgılamasına neden olduğu kanıtlanmıştır. Bu da, gelecekte daha fazla sevişmek iste-

menize yol açmaktadır.

15 Sevişme öncesinde ve sevişme sonrasında iyi zaman geçirdiğinize emin olun. Yalnızca sevişme sırasında değil, sevişme öncesinde ve sonrasında da iyi zaman geçirin. Eşlerin birbirini kucaklaması, sevgi ve şefkat göstermesi çok önemlidir.

Durulan adam

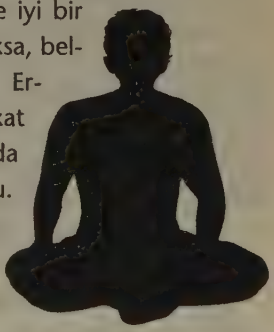
Araştırmalar, aynı eşle daha fazla ve daha iyi seksin, mutluluğun anahtarı olduğunu ortaya koymaktadır. BBC'nin mutluluk vaizi Richard Reeves, "Çoğu insan için daha fazla seks, daha fazla paradan daha çok mutluluk getirmektedir," yorumunda bulunmaktadır. Richard, *Slough'u Mutlu Etmek* adlı televizyon programının çekimleri sırasında son derece cesurca bir davranışta bulunarak "seks kampanyası" hazırlamıştır. Araştırmasının bir bölümü olarak bir berber dükkanını, kadın kuaförünü, seks mağazasını ve futbol kulübünü gezmiştir; bunların hepsi de toplumun "günah çıkartma uzmanları" olarak adlandırdığı insanlarla ile doludur. Nitekim, bu insanlar, hayatımız ile ilgili bir takım sırları paylaştığımız insanlardır.

Richard, daha fazla partner ile birlikte olmak isteyenlerin *erkekler değil* kadınlar olduğunu büyük bir şaşkınlıkla görmüştür. "Buna çok daha fazla hazır ve bu konuda çok daha dürüstler. Tavırları şöyle: 'Yalnızca bir kez yaşıyoruz; bu nedenle durulup da bir ilişkiye kök salmadan önce ne kadar deneyim yaşasan o kadar iyidir.' Diğer yandan erkekler, hayatlarında yalnızca tek bir kadın olmasını istediklerini ve onla bunla yatmaktan hoşlanmadıklarını iddia etmektedirler. Belki de eşleri ya da kız arkadaşları kendilerini izlerken daha sevimli görünmek istiyor olabilirler. Erkeklerin bu tür bir cinsel olgunluk düzeyine ulaştıklarına inanmakta gerçekten de zorlandım; işte bu nedenle de daha gerçekçi bilgiler alabilmek için futbol oyuncularının soyunma salonu konuşmalarını dinlemeye karar verdim."

Richard, sorun yaratan asıl şeyin, erkeklerin bu şekilde gerçek dü-

şüncelerini saklamaları olduğuna inanmaktadır. "Erkeklerin belki de biyolojik olarak ama daha da önemlisi sosyal açıdan, sekse temel ilgi alanları ya da mutluluk kaynakları olarak yaklaştıklarına inanıyorum. Belki de cinsellikle ilgili ikilemlerin kaynağı, erkeklerin, kültür tarihini ilgilendiren nedenlerle, kendileri için son derece önemli olan bu konuya sanki ilgilenmiyormuş gibi yaklaşmalarıdır. Bununla birlikte kadınlar, "Evvet, parti zamanı!" diyen bir tür "yeni erkek" türünü yaratmaktadırlar ki bu, son derece ilginç bir durum."

Richard'ın oldukça umut vaadedici bulduğu bir diğer konu da insanların seks hakkında açıkca konuşmaya istekli olmalarıydı. "İnsanlar, sağlıklı bir cinsel yaşamın genel olarak sağlıklı bir toplumun göstergesi olduğuna inanıyorlar. Eğer güçlü ve iyi bir yakın ilişki için enerjiniz ya da zamanınız yoksa, belki de bir şeyleri yanlış yapıyor olabilirsiniz. Erkeklere, iki kat daha fazla para mı yoksa iki kat daha fazla seks mi istediklerini sorduğumda aldığım yanıt endişelenmeme neden oldu. Bana, parayı tercih ettiklerini söylediler. Genç erkekler bunu söylediğinde gelecekteki ilişkiler ile ilgili tüm umutlarımız kaybolacak demektir."



"Mutlu bir evlilik, çok kısaymış gibi gelen uzun bir sohbettir."

André Maurois, Fransız yazar ve biyografici

Erotik dans

Richard Stevens, "Bazı insanların gerçekten de son derece yakınlıktan uzak yaşamlar kurduklarına inanıyorum," demektedir. "Bu da gerçekten son derece üzücü; çünkü yakınlık kurmak, mutluluk için harika bir temel hazırlar. Bir tür duygusal güvenlik ve derinlik yaratır ve kişinin kendi değerini açığa çıkarmasına yardımcı olur."

Slough gönüllülerini birbirleri ile yakınlaşmaya cesaretlendirmek ve dokunmanın önemini öğrenmelerini sağlamak için bir biodanza semineri düzenledi. Bu teknik, kişilerin başka insanlara karşı duygularını ve duyarlılıklarını artırmak için farklı müzik türlerini kullanmaktadır. Biodanza uygulaması sırasında hiç kimse konuşmamaktadır: iletişim bakışlar, jestler ve dokunma aracılığıyla sağlanmaktadır. Bu sayede, insanlar kendilerini özdeşleştirdikleri rollerden ve ardına saklandıkları maskelerden kurtulabilmektedirler. Biodanza, özgür olmayı, güvenmeyi ve kendiliğinden davranışları gerektirir. İnsanlar, diğer insanlarla bir deneyim yaşayan bireyler olarak ilişkiye geçerler. Bu çalışma sırasında göz teması merkezde bulunmaktadır; bu da biodanzanın duygusal olarak iyice güçlendirilmiş bir çalışma olmasını sağlamaktadır. İnsanlar, böyle bir çalışma karşısında korkmak bir yana onu bir şölen gibi algılamışlardır.

Katılımcılardan bir tanesi şunları anlatmaktadır: "Biodanza semineri büyük bir zevkti. İlk başlarda kendimi biraz rahatsız hissettim ve oradan ayrılmak istedim; çünkü zaman zaman son derece erotikti ama aynı zamanda da iyileştirici bir gücü vardı. Çalışma sırasında ilginç şeyler oldu; örneğin karşınızdaki insanın gözlerine bakakalırken aynı zamanda kendinizi hem yakın hissetmek hem de korkmak gibi. Bunu tanıdığım bir erkekle yapmak bana çok tuhaf geldiği için sürekli kahkaha atma dürtüsü hissettim ama tanımadığım insanlarla aramda derin bir iletişimi sağlayan derin ve duygusal bir mesajlaşma hissettim."

"Ah bir sevilseydiniz, sevseydiniz ve sevilebilir olsaydınız."

Benjamin Franklin, Amerikalı devlet adamı



Daha mutlu aileler

"Aile ne zaman başlar? Genç bir adam, bir kıza aşık olduğunda başlar; şu ana kadar bundan daha iyi bir seçenek bulunamamıştır."
Winston Churchill, İngiliz devlet adamı

En yoğun ve anlamlı deneyimlerimizden bazıları ailemizle olan ilişkilerimizden kaynaklanmaktadır. Yetişkinliğe ulaşmak için bireysellik son derece önemli olmasına karşın, yalnızca aile içinde deneyimlenebilecek büyük bir neşe ve gelişim fırsatı bulunmaktadır. Birbirlerini destekleyen bireylerden oluşan bir gruba dahil olmanın zevki için arada sırada kendi ihtiyaçlarınızı ve hedeflerinizi bir yana bırakmak inanılmaz derecede tatmin edici sonuçlar doğurabilmektedir. Mutluluğu artırma amaçlarımızın içinde ailemizin yeri çok önemlidir ve bu bölüm, hayatınızın bu kısmını nasıl geliştirebileceğinizi anlatmaktadır.

İnsanlar tarafından en sık yapılan hatalardan bir tanesi, ailenin kendi kendisine bakacağına inanılmasıdır. Bütün ilişkiler gibi, aile ile olan ilişki de zaman ve emek yatırımında bulunmayı gerektirmektedir. Zaman zaman bu ilişkiler oldukça zor ve hatta saldırgan bir hale gelip yakınlık geliştirmek mümkün olmayabilir. İlişkiyi başarılı yönetmek bir yetenektir ve öğrenilebilir. Eğer ilişkiyi oluşturan bireyler, bir hata yaptıklarında değişmeye istekli olurlarsa, o zaman ilişki kurtarılabilir.

Bütünleşmiş aile

Bütünleşmiş bir ailede her bireyin amaçları eşit derecede önemli kabul edilmelidir. Bununla birlikte bunların aynı zamanda ortak hedefleri de içermesi gerekir ki aile fiziksel ve duygusal olarak birleşebilsin. Örneğin birlikte Scrabble oynamak gibi küçük şeylerle başlayın ve birlikte koltuk satın almak ya da tatil planlamak gibi daha büyük şeylere doğru ilerleyin.

Amaçlarınız ne olursa olsun hepinizin de diğer bireylerin tercihlerine saygı göstermeniz gerekmektedir. Eğer oğlunuz buz pateni yapmak isterken kızınız konsere gitmek istiyorsa, hep birlikte bir hafta sonu buz pateni yapmayı diğer hafta sonu da konsere gitmeyi düşünmelisiniz. Herhangi bir akış faaliyetinde olduğu gibi burada da iyi bir iletişim ve geri besleme son derece önemlidir.

Genişletilmiş aileniz iyi işliyor mu?

Günümüzde insanlar çalıştıkları işlerde çok fazla seyahat ettikleri için, çekirdek ailenin (anne, baba ve çocuk) diğer akrabalardan uzak yaşamaları standart bir hal almaktadır. Büyükannelerden ve büyükbabalardan, kardeşlerden, teyzelerden, amcalardan ve kuzenlerden oluşan genişletilmiş aile yapısı halen varolmasına karşın, genişletilmiş ailenin üyeleri yalnızca bayramlarda ve önemli günlerde bir araya gelmektedirler. Kendinize şu soruyu sorun: Kendi büyüdüğüm evde, genişletilmiş ailenin nasıl bir rolü vardı? Kendi yaşamınızda genişletilmiş ailenin aynı rolünün mü yoksa farklı bir rolünün mü olmasını istersiniz? Genişletilmiş aileniz, kabul edilebilir ölçülerde mutlu ve birbirine bağlı mı yoksa bireyler durmadan birbirleriyle didişiyorlar mı?

"Mutluluk" öznel bir terimdir; farklı insanlar ya da farklı aileler için farklı anlamlar taşımaktadır. Hepimizin, ailenin nasıl olması gerektiği

konusunda farklı bakış açılarımız bulunmaktadır ve eğer birlikte ne kadar zaman geçirmek istediğiniz konusunda açık davranabilirseniz, genişletilmiş aile bireyleri arasındaki ilişkiyi geliştirmeniz mümkündür.

"Ailemizin üyelerinden bir tanesinin düğününe gittim ve orada yıllardır görmediğim kuzenlerimi gördüm. Hepsi de benim yaşımdaydılar ve çocukken birlikte neler yaptığımızı konuşup eski günleri andık. Eve döndüğümde kendimi çok mutlu hissediyordum."
Slough gönüllüsü

Kavga etmeyin!

BBC mutluluk uzmanı Brett Kahr şöyle bir gözlemde bulunmaktadır: "Çoğu zaman sevdiğimiz insanlara karşı duygusal bir acımasızlıkla yaklaşırız; bunun nedenlerinden bir tanesi de onlara böyle yaklaşabileceğimizi bilmemizdir. Onların bizi terk etmeyeceklerini biliriz ve bu nedenle de en saldırgan dürtülerimizi harekete geçiririz."

Yeni yıllar, doğum günleri ve bayramlar birer mayın tarlasına dönüşürler çünkü basit bir şekilde çoğumuz günümüzün 24 saatini sevdiklerimizle bir arada geçirmeyiz. Eski şikayetlerimiz ve tartışmalarımız yeniden gündeme gelir, birisi çenesini tutamaz ve daha ne olduğu anlaşılamadan büyük bir aile faciası yaşanır ve bunu da aylar boyunca birbirimizle konuşmadığımız bir dönem izler.

Aile içi tartışmalar ve kinler konusunda kullanılacak en iyi strateji, daha en başından bunların olmasını önlemektir ve bunu başarmanın en iyi yolu da uzlaşma sanatını öğrenmektir. İlişkiler, en başından itibaren uzlaşmadan oluşmaktadırlar. Çocukluğumuz sırasında paylaşmayı ve sorunlarımızı barışçıl bir şekilde çözümlemeyi öğreniriz; işte

bu nedenle aynı şeyi yetişkinliğimizde de uygulamayı sürdürmeliyiz. Birbirinize karşı adil olun ve saygıyla yaklaşın. Aile, o kadar değerlidir ki, daha azını hak etmemektedir.

Peki ama tartışma bir kez başladıktan sonra onu nasıl çözümleyebiliriz? Brett, "Bunu başarmanın iki yolu vardır," diye tavsiyede bulunmaktadır. "Ailenin ve evliliğin kötü işlemesine neden olan bir takım zorlu sorunlarda, bu sorunun kaynağına inebilmek için profesyonel psikoterapi görmek kesinlikle çok önemlidir. Güvenli bir profesyonel yardım almak, duyguların incelenmesi ve rahatlatılması için gerekli olan ortamın yaratılmasını sağlar."

Aptalca bir ağız dalaşı ile uğraşıyorsanız, bu sorunu çözmek için Brett'in tavsiyesi daha az resmi olan bir yöntem kullanarak, bir süre tartışmaya ara vermek ve ardından aranızda sorun olan aile bireyine telefon etmektir. "Sorunu, kangrenleşmeden önce çözmek daha iyidir. Aranızda sözlü bir iletişim kurun ve birlikte keyifli bir faaliyet planlamaya çalışın; belki bir piknik, seyahat ya da spor karşılaşmasına gitmek olabilir.

"Her durumda, takınılabilecek en olgun yaklaşım çatışmayı bir an önce belirlemektir: 'Dinle, aramızda bu kadar sert bir konuşma geçtiği için kendimi yaralanmış ve üzgün hissediyorum. Bu konuda konuşabilir miyiz?' Bu, sandığınız kadar zor bir şey değil ama çoğumuz o kadar güçlü bir utanç duygusu hissederiz ki, şu kadar basit bir şeyi söylemekte zorlanırız: 'Eğer seni kırdıysam özür dilerim.' Bunun sonucunda, büyük olasılıkla son derece değerli olabilecek bir ilişkiyi berbat etmekten de korunmuş oluruz. Bilge, yaşlı Yahudi anneannemin söylediği gibi, 'daha büyük bir insan olmak her zaman daha iyidir,'"

AİLE BAĞLARINI NASIL GÜÇLENDİREBİLİRSİNİZ?

- Aynı şeyleri paylaşacağınız bir aile töreni yaratın. Bu tören, iki ya da daha fazla sayıda insanın aynı faaliyet için bir araya gelmesinden oluşabilir. Noel ya da Ramazan gibi dini bir bayram çerçevesinde olabilir ya da doğum günleri, tatiller ya da alış veriş gibi aile içi faaliyetlerinden de oluşabilir. Düğünler, taşınmalar, sevdiğiniz bir insanın kaybı gibi yaşamımızdaki önemli geçiş dönemlerini aile ve arkadaşlarımızın eşliğinde yaşamak kendimizi daha geniş bir destek grubuna bağlı hissetmemizi sağlar.

  Bu törenden beklentileriniz fazla katı olmasın ve bu özel günü düzenlemek için tüm sorumluluğu bir kişinin üzerine yıkmayın. Eğer olayları daha küçük ölçekli tutmak isterseniz, televizyon izlemek, yemek yapmak, ev ödevleriyle ilgilenmek, akşam yemeği sonrasında birlikte kahve içmek gibi sıradan faaliyetlerinizden birer tören yaratabilirsiniz.

- Televizyonunuzdan kurtulun. Slough deneyinin bir parçası olarak, gönüllüler televizyonlarından uzaklaştılar. Gönüllülerin hepsi de ilk başta bunu yapmakta zorlandı ama sonradan bunun faydalarını gördüler: "Uzmanlar, televizyonlarımızı evlerimizden aldıklarında ilk başta kendimi çok mutsuz hissettim ama bunun ardından televizyon izlemek için harcadığımız zamanda, bir aile olarak sohbet ettiğimizi ve bol bol güldüğümüzü gördük. Hatta bir pubda yapılan bilgi yarışmasına katıldım ve şiir yazdım." Bir başka gönüllü ise şunları söyledi: "Çocuklar hâlâ televizyonumuz olmadığı için biraz mutsuzlar ama bu sayede yeniden sohbet etmeye başladığımız için çok mutluyum. Evimize yeniden televizyon almak çocuklar açısından daha kolay olacakmış gibi görünmesine karşın, evime bir daha televizyon sokmamayı ciddi şekilde düşünüyorum!"

- Bir aile arşivi yaratın. Her ailenin kendine özgü bir geçmişi vardır; bu nedenle niçin anılarınızı derlediğiniz bir arşiv yaratmak için ortak kaynaklarınızı kullanmıyorsunuz? Fotoğraf-

larınızı ve kaydettiğiniz videolarınızı bir araya getirin. Aile ağacınızı oluşturun, köklerinizi araştırın. Bazı sanatçılar, aile ilişkisini ve belli bir olayı kutlamak için özel kitaplar hazırlayabilmektedirler. Örneğin, dokuma sanatçısı Natasha Kerr, eski aile fotoğraflarını ve hikayeleri bir araya getirerek, yazılardan, resimlerden ve nakışlardan oluşan, gelecek kuşaklara da bırakılabilecek bir aile öyküsü yaratmaktadır.

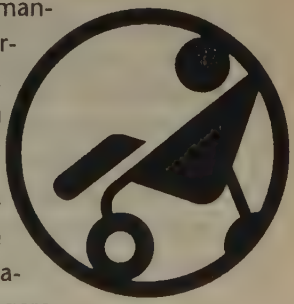
- Ailenin bir araya gelmesini sağlayacak partiler tasarlayın. İdealinde bu partilerin tarafsız bir bölgede yapılmaları daha iyi olur; bir park, bir otel ya da restoran gibi. O günün faaliyetlerini hafif ve seçenekli tutun; hiç kimse kendisini yürüyüşe çıkmak ya da belli bir oyunu oynamak zorunda hissetmesin. Bu planı ailenizin diğer üyelerine de yayın ve konu üzerinde birlikte çalışın.

  Slough gönüllülerinden bir tanesi, ailesi ile birlikte bu tür bir buluşmayı nasıl tasarladığını şöyle anlatıyor: "Eşimin ve benim ilk evliliklerimizden altı çocuğumuz var; bu nedenle en önem verdiğim görevlerden bir tanesi ailemizin iki tarafındaki bağları da güçlendirmek olmuştu. Bu amacımı gerçekleştirmek için oğlum da bana yardımcı oldu ve iki ailenin de haftasonu kutlaması için bir araya gelmesini sağlayacak bir kamp alanı kiraladı. Bu, ailenin tüm üyelerinin uzun süreli bir arkadaşlık bağı kurmalarına yardımcı olacaktı. Nitekim, yaşadığımız deneyim sonucunda aramızdaki bağların inanılmaz derecede güçlendiğini görmek beni çok mutlu etti. Bundan sonra her yıl aile üyelerinin aralarındaki bağı daha da güçlendirmek için bir araya gelmeye karar verdik."

Kardeşler

Kardeşler, mutluluk denkleminin büyük bir bölümünü oluşturmaktadırlar. Aynı anne ve babayı paylaşmalarının ve aynı aile ortamında büyümelerinin yanı sıra, kişilik ve davranışlar açısından birbirlerinden son derece farklıdırlar. Aslına bakarsanız, bilimciler, kardeşlerin erken dönemde paylaştıkları deneyimlerin iki kardeşin birbirinden farklı olmasını sağladığını bulmuşlardır. Bu deneyimler sırasında, her biri kendine özgü bir şekilde aile denklemindeki kendi yerini bulmaya çalışmaktadırlar. Doğum sırası, yaş farklılıkları ve cinsiyetlerin arasındaki farklılık da aynı çocukluk deneyimi yaşayan kardeşlerin farklı algılar geliştirmelerine neden olabilir; zaman zaman bu farklılıkların uzlaştırılması son derece zordur.

Paylaşılan geçmiş, bir bağ oluşturmasına karşın, kardeşler, birbirlerinin hakkında çok şey bildikleri için aynı zamanda sorunlara da neden olabilir. En azından birbirimizin düğmesine nasıl basacağımızı biliriz. En kötü durumda ise sürekli olarak kusurlarını birbirlerine anımsatmaktadırlar.



Ebeveynler, kardeşlere farklı şekillerde davranırlar ve çocuklar bu konuda son derece hassastırlar. Bu nedenle, ebeveynlerin çocuklarına son derece adil davranmaya çalışmaları gerekir; ancak elbette ki bu iki kardeşe de eşit davranmaya çalışmak anlamına gelmemektedir: bunun neredeyse mümkün olmadığı ortadadır.

Şefkatin ve ilginin bölündüğü ailelerde ya da aileye yeni bir bebeğin katıldığı durumlarda rekabetin oluşması kaçınılmazdır. Bu, bir kayıp duygusunun, kıskançlığın ve hatta nefretin doğmasına neden olabilir. İlginçtir ki, ilginin yeterli olduğu ailelerde, kardeşler arasında rekabet görülmemektedir.

Rekabet potansiyeline karşın, kardeşe sahip olmak, mutluluğumuz için büyük bir kaynak olabilir. Kardeşe sahip olmak zihinsel ve duygusal bir canlanma sağlar, kavga etmek ve uzlaşmak, iş birliği ve yönet-

mek, paylaşmak ve ilgilenmek gibi önemli yetenekler geliştirmemize yardımcı olur. Daha ileri yaşlarımızda ise paylaşılan geçmişimizi anlamamıza yardımcı olur.

"Sevdiklerimizle birlikte geçirdiğimiz zaman kısa olabilir... bu nedenle elinize geçen her fırsatta onları sevdiğinizi söyleyin. Yarın böyle bir şansınız olmayabilir."
Slough gönüllüsü, sevdiği bir insanın kaybı üzerine yaptığı konuşmadan

KARDEŞLERİNİZLE NASIL DAHA MUTLU OLURSUNUZ?

- Kardeşinizin çocukluk anılarını dinleyin; hatta bunları duymakta zorlansanız ya da bu anılar sizinkilerle çatışsalar bile. Paylaşılan bir geçmiş aracılığıyla yeniden ilişkiye geçmek, sizi birbirinize yakınlaştırır; özellikle de orta yaşlarınıza yaklaştığınızda ve yaşam öykünüzde daha derin bir takım anlamlar bulma ihtiyacı hissettiğinizde. Kardeşlerin, ebeveynleriniz yaşlandıklarında onlara bakmak ve ölümleriyle başa çıkmak için ihtiyaç duyacağınız destek ekibi olduklarını unutmayın.
- Geçmişin, bugününüzü yönetmesine izin vermeyin. Kardeşlerinizle, "bugünde" yaşamayı öğrenin; onu üstünlük taslayan erkek kardeş ya da her işe burnunu sokan kız kardeş olarak görmek yerine, şu an olduğu haliyle görün. Şu tür sorular sorun: "Şu anda nasılsın?" ya da "Şu sıralar hayatında neler oluyor?"
- Birbirinize, tıpkı arkadaşlarınıza davrandığınız gibi davranın; aynı saygı, nezaket ve ilgiyle.
- Dilinize hakim olun. "Annemi hâlâ aramadın mı?" gibi basit bir cümle bile, o cümlenin nasıl seslendirildiğine bağlı olarak faklı anlamlar çıkarılmasına neden olabilir. Bu son derece he-

yecan verici bir talep olabilir çünkü belki de annenizin verecek çok ilginç bir takım haberleri vardır ama aynı zamanda gizliden gizliye yapılan bir azarlama da olabilir.

- Birlikte daha fazla eğlenmeye çalışın. Kardeşler arasındaki pek çok ilişki yalnızca bir göreve dönüştüğü için bitmektedir; bu nedenle, sinemaya ya da yemeğe gitmek gibi daha önceden planlanmamış buluşmalar ayarlayın ve bu görev duygusunu kırın.
- Yanınızda eşleriniz ya da çocuklarınız olmadan iki kardeş arada bir küçük kaçamaklar yapın. Bunlar yalnızca birlikte biraz sohbet etmek ya da yürüyüş yapmak olabilir; birlikte, günlük yaşamın koşuşturmasından biraz uzaklaşın.

"Mutluluk, büyük, sevgi dolu, ilgili ve birbirine sıkı sıkıya bağlı bir aileyi gerektirir; ama başka bir şehirde."
Georrge Burns, Amerikalı aktör ve komedyen

10 Mutlu Çocuklar Nasıl Yaratılır?

ÇOCUKLAR HAKKINDA ETKİLEYİCİ GERÇEKLER

- Toplumsal faaliyetlerde görev alan çocuklar daha mutludur, depresyona ve hastalığa daha az eğilim gösterirler.
- Çocuklarınızın önünde hayallerinizden ve ideallerinizden (hatta başarısız olanlarından bile) bahsetmeniz, onların başarma tutkusu geliştirmelerine yardımcı olmaktadır.
- Bir annenin, çocuğunun zihnini "okuma" ve onun duygularını doğru bir şekilde değerlendirme becerisi, çocuğun gelişimi açısından sosyal konumdan ya da kazanılan paradan çok daha önemlidir.
- Çocuklar, bir şeyler üzerinde düşünmek ve bilgiyi hazmetmek için zamana ihtiyaç duyarlar; bu nedenle onlardan hızlı yanıtlar beklemeyin.
- Çocuklarından küçük beklentileri olan ebeveynler, çocukların da kendilerinden daha az şey beklemelerini sağlarlar.
- Eğer çocuğunuzun mutlu olmasını istiyorsanız, onları olmalarını istediğiniz şey ya da elde ettikleri başarılar için değil, oldukları halleriyle sevin.

Çocuğunuzun mutlu olmasını istemek bencilce bir şey değildir. Mutlu çocuklar daha iyi öğrenciler ve ileride daha iyi çalışanlar olmaktadırlar. Aynı zamanda okullarında daha gözde ve daha azimlidirler. Daha hızlı öğrenirler ve mutlu bir ruh hali içinde olduklarında zihinsel faaliyetlerde daha başarılı olurlar. İleride tümüyle gelişmiş bireyler olacak şekilde mutlu büyüyen çocuklar aynı zamanda toplum açısından da son derece yararlı olmaktadırlar.

İyi bir ebeveyn, çocuklarının daha iyi gelişmesini ve daha mutlu olmasını sağlar. Dahası, yetişkinlerin çoğunun iyi birer ebeveyn olma yetenekleri bulunmaktadır; bazıları kendi yeteneklerine yeterince güven duymasalar bile.

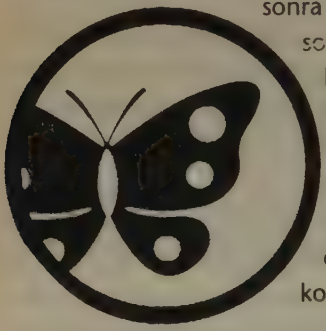
Elbette ki, bir çocuğun mutlu olması için bir çok etken vardır: eğitim, genler, sağlık ve çevre gibi. Fakat bunların içinde ebeveynlik, en önemli etkenlerden bir tanesidir. Bebeklikten itibaren bir çocuğun hayatta kalması, yetişkinlerin kendilerine dikkat etmesi ve bu nedenle de harekete geçmesine bağlıdır. Çocuklar, ebeveynleri ile olumlu bir tutumda iletişime geçemediklerinde o zaman rol yapmaya başlayacaklardır.

Çocuklukta, aile ile kurulan iyi ilişkilerin, bireyin daha sonraki yaşamındaki başarıları ve kazançları üzerindeki etkisi, iyi bir eğitimin etkisinden çok daha fazladır. Kendini güvende hisseden çocuk, kendi çevresini incelemeye daha erken başlamakta ve bu çevre üzerinde daha erken ustalaşmaktadır. Çocukların kendilerini güvende hissetmeleri için de, kendi bakımları ile ilgili olan kişinin (bunun her zaman anne olması gerekmez) sürekli olarak ihtiyaçlarına yanıt verdiğini ve ne zaman yardıma ihtiyaç duysa bu yardımı alabildiğini bilmesi gerekir. Koşulsuz olarak sevildiğini ve güvende olduğunu hisseden çocuklar, belirsizlikle daha kolay başa çıkabilmekte ve bu sayede de daha kolay araştırmakta, keşfetmekte, oynamakta ve risk almaktadırlar. Aynı zamanda, üzüntü ve öfke gibi olumsuz duygularla da daha kolay başa çıkabilmektedirler.

Oysa, duygusal açıdan yeterince iyi gelişememiş bir çocuk, kendi duyguları ile başa çıkmakta ve başka insanların duygularını anlamakta zorlanacak, öfke ve saldırganlıkla başa çıkamayacak, sigaraya, akole ya da uyuşturucuya daha fazla eğilim gösterecektir. Eğer çocuklar,

duygusal olarak ebeveynlerinden biriyle (ya da kendi bakımlarını üstlenen diğer insanla) nasıl bağlantıya geçeceğini öğrenemediyse, hayatlarının geri kalanında her tür ilişkilerinde bağlantıya geçme sorunu yaşayacaklardır.

Bir araştırma sırasında, iki yaşında bebekleri olan annelerden, bebeklerine zorlu bir şey öğretmeleri istendi. Ardından aynı grup, bir yıl sonra yeniden değerlendirildi. Araştırmanın sonucunda, kendilerine bir şey öğretilirken övgüyle, rehberlikle ve yapıcı eleştiri ile yüreklendirilen çocukların çok daha azimli oldukları görüldü. Yalnızca olumsuz eleştiri alan diğer çocuklar ise utangaç oluyor ve kendilerini gülünç duruma düşürme korkusuyla risk almak konusunda gönülsüz oluyorlardı.



"...çocuklarla ilgili asıl sorun, onları verip yerine başka bir şey alamayacak olmamızdır."

Quentin Crisp, yazar ve oyuncu

Çocukların, mutlu olmak için neye ihtiyaçları vardır?

Ulusal Aile ve Ebeveynler Enstitüsü'nün 2000 yılında çocukların, ebevenlerine karşı olan tavırları konusunda yapılan bir araştırmada, 10 çocuktan sekizi, eğer ebeveynler mutlu çocuklar yetiştirmek istiyorlarsa, çocukların sevildiklerini ve ilgilenildiklerini hissetmelerini sağlamaları gerektiğini söylerken, 10 çocuktan yedisi, ebeveynlerin çocuklarını dinlemesi ve anlaması gerektiğini söylediler. Aynı zamanda mutlu bir çocuk yetiştirirken neyin doğru, neyin yanlış olduğu konusunda

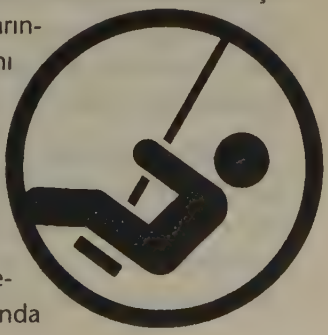
net olmak da son derece önemlidir. Ebeveynlerin evli olmamaları, çocuklarına istedikleri her şeyi satın alamamaları ya da anne ve babanın ayrı olması çok daha az önem taşımaktadır.

> "Çocuklara çok düşkünümdür ama bir tanesinin tamamını tek başına yiyemem."
>
> *W.C. Fields, Amerikalı aktör, komedyen ve vodvil oyuncusu*

Oyun, önemlidir

Çocuklar ve genç hayvanlar, zamanlarının büyük bir kısmında oynarlar. Bu, size amaçsız gibi görünebilir ama biyolojik mekanizma açısından oldukça önemlidir. Çocuğun fiziksel, sosyal ve zihinsel beceriler geliştirmesine yardımcı olur ve ona, dünya ile nasıl başa çıkacağını öğretir. Aslına bakarsanız oyun, mutluluğun prototipidir. Hemen hemen her zaman bir gizem içerir ve her yaşta, çocuğun hissettiği "akış" duygusunu harekete geçirir. Oynamak ayrıca kasların ve kardiyovasküler sistemin de gelişmesini ve sağlıklı olmasını sağlar.

Her çocuğun eğlenceli zamanlara ihtiyacı vardır. Piyano dersleri, bale dersleri gibi şeylerle tüm zamanlarını doldurarak onları eve kapatmak, eğlenmeleri için onlara pek bir zaman bırakmaz. Ortalama bir çocuğun günde üç saatini alan televizyon izleme de etkin bir şekilde oyun oynamanın en büyük düşmanlarındandır. Uluslararası Oyun Derneği başkanı Doug Cole, "Oyun, yaşamın temel yapıtaşlarından bir tanesi ve sağlıklı gelişimin anahtarıdır," demektedir. Araştırmalar, daha az akademik niteliğe sahip olan çocuk yuvalarına giden ve burada bol bol oyun oynayan çocukların, çok daha iyi sosyal beceriler geliştirme ve birer yetişkin olduklarında



da işlerinde daha büyük başarılar elde etme eğiliminde olduklarını ortaya koymaktadır.

İnsanları Mutlu Etmek adlı kitabın yazarı Paul Martin, aşırı koruyucu anne ve babaların daima çocuklarına oyun için belli bir süre verme eğiliminde olduklarını söylemektedir. "Oyun, özellikle de açık havada oynanan oyunlar, düşmeyi kalkmayı, yerlerde yuvarlanmayı içeren yaramaz, hatta tehlikeli görülen bir şeydir: çocuk üzülebilir, zorbalık görebilir, diğer çocuk kendisine vurabilir ya da daha kötü bir şey olabilir. Buradaki sorun, çocuğunuzu risklerden korumaya çalışmanın aynı zamanda onu, gelişimi için inanılmaz derecede önemli olan oynama ve sosyal etkileşimde bulunma fırsatından da yalıtmak anlamına gelmesidir."

Sevgi dolu sınırlar

Mutlu bir çocuk yetiştirmenin anahtar noktası, onu koşulsuz bir şekilde sevmek ama aynı zamanda da sınır koymayı başarabilmektir. BBC mutluluk uzmanı Brett Kahr, "Çocukların sınırlara ihtiyacı vardır ama sınırlar, disiplinden son derece farklı şeylerdir," demektedir. "Disiplin" kelimesinin cezalandırma kelimesinden bir takım miraslar aldığına ve köle-efendi ilişkisi üzerinde durduğuna inanmaktadır. Gerçekten sevgi dolu anne ve babalar disiplin yerine çocukları için bir takım sınırlar koyacaklardır. Uygulamada bunun anlamı, çocuklara serbestlik tanırken, onlar izin nelere için olduğunu ve nelere izin olmadığını net bir şekilde açıklamak, ardından bir adım geriye çekilip bu alan içinde serbestçe hareket etmelerine izin vermektir. Eğer ailelerinin içinde güvenli bir duygusal üsse ya da temele sahip olduklarını bilirlerse bütün çocuklar kendi potansiyellerini tam olarak geliştirebilirler.

Elbette bir gözünüz çocuğunuzun yaptığı şey üzerinde olsun ama gerekli gereksiz müdahalelerde bulunmayın. Aynı zamanda onlara karşı mantık çerçevesinde dürüst olmak da önemlidir: onları koşulsuz bir şekilde sevin ve başarılarını övün ama yaptıkları her şeyin mükemmel olduğunu söyleyip de onları buna ikna etmeye çalışmayın.

Eğer çocuklarınızın yanlış bir davranışı olursa, altın kural onları ya da karakterlerini eleştirmemek, yalnızca yaptıkları eylemi eleştirmektir. Tokat atmak, belli bir yere kapatmak, dışarıya çıkmama cezası vermek onları görmezden ya da duymazdan gelmek kesinlikle uzun dönemde işe yarayan uygulamalar değildir. Brett Kahr şöyle söylemektedir: "Hatta çocukların davranışlarını bile eleştirmeyin. Bunun yerine, bu davranışın ne anlama geldiğini anlamaya çalışın. Çocuklarımıza karşı genellikle fazlasıyla cezalandırıcı tavırlar içindeyizdir. 'Seni seviyorum ama yaptığın şeyden nefret ediyorum,' demek yerine, 'Çantamdan para çaldığında, sanırım aslında yardıma ihtiyacın olduğunu anlatmaya çalışıyordun. Sanırım bir şeylerin eksik olduğunu düşünüyorsun. Haydi birlikte seni neyin mutsuz ettiğini konuşalım,' deyin. Eğer çocuklarınıza, karşınızda bir insan olduğunu unutmadan yaklaşırsanız, onlar da size aynı şekilde karşılık vereceklerdir."

Kaliteli zaman efsanesi

Çocuklarınızla birlikte yeterince zaman geçiriyor musunuz? Birlikte geçirdiğiniz zamanın çocuklarınızın mutluluğu üzerinde inanılmaz derecede etkisi bulunmaktadır. Bazı profesyoneller, işlerinin yoğunluğu nedeniyle çocuklarıyla fazla zaman geçiremediklerini ve bu nedenle birlikte geçirdikleri bir saatlik zamanın "kaliteli zaman" olmasına özen gösterdiklerini söyleyebilirler ama bu, kesinlikle zengin, sürekli ve besleyici bir ilişkinin sürdürülmesini sağlamamaktadır.

"Anne ve babalar, yaşamla başa çıkma konusunda çocuklarından çok şey öğrenmektedirler."

Nancy Spain, gazeteci

Çocuğunuzun daha esnek olmasına yardımcı olun

Niçin bazı çocuklar, yoksulluk, anne ya da babanın kaybı, şiddet içeren bir yaşam ortamı gibi aşırı koşulların üstesinden daha kolay gelip mutluluğu bulabilirken diğerleri en küçük bir sorunda yıkılmaktadırlar? Psikologlar, esneklik, yani bir felaketin ardından çabucak toparlanma konusunda gittikçe daha fazla araştırma yürütmektedirler ama bazıları, hayatın sorunlarının bizi yıkmamasını, başarma yeteneğinin yalnızca bir şanstan ibaret olduğuna inanmaktadırlar. Genellikle bu tür durumların yaralarını taşır ama zamanla bu yaralara uyum sağlamayı öğreniriz.

İkinci Dünya Savaşı'nda Almanya'nın bombalandığı dayanılmaz ortamda yaşamış olan Werner, 1950'lerden beni gençlerdeki esnekliği incelemektedir. İnsanlardaki bazı özelliklerin temelde varolduğunu görmesine karşın, yaşamımızın ilk üç yılında annemiz ve babamız ile geliştirdiğimiz ilişkinin ve bağın, yaşamımızın geri kalanının durumunu belirlediğine inanmaktadır. Çocukları, çocukluklarından yetişkinliklerine kadar izleyen araştırmalar, bu bağların, gelecekteki başarılarımızı yaşamdaki herhangi bir etkenden daha fazla belirlediğini göstermektedir. Elbette, belli bir zeka ve kolay uyum sağlayan bir ruh haline sahip olmak da öyle...

Peki ama, "zorlu" aile koşullarında yetişmiş olan çocuklar, güçlüklerle başa çıkma yeteneği kazanabilirler mi? Bunun yanıtı kesinlikle evet. Bu çocuklara esnekliği öğretemezsiniz ama kesinlikle, belli bir özerkliğe sahip olma, iyi bir okuyucu olma gibi, ileride çocuğun, toplumun üretken bir bireyi olma şansını artırıcı bir takım yetenekleri öğrenmesini sağlayabilirsiniz. İster belli bir geleceğe sahip olduğunuza inanmak kadar doğrudan bir şey isterse dini bir inanca sahip olmak olsun, inanç sistemleri de son derece önemli bir rol oynamaktadır.

Araştırmacıların da hem fikir oldukları gibi esneklik, oldukça karmaşık bir süreçtir. Wisconsin Üniversitesi'nde sosyoloji profesörü olan Arthur Reynolds, "Esneklik, tek boyutlu bir şey değil," demektedir. "Daha sonradan esnekliğe ulaşmamızı sağlayan bir dizi zincirleme

tepkime bulunmaktadır ve bu zincirleme tepkime, çocuk henüz çok küçük bir yaşındayken başlar."

Aslına bakarsanız, esnek çocuklar, diğer insanları kendilerine yardım etmeleri için çeken çocuklardır çünkü genellikle açıktırlar ve kendi içlerine kapanmak ya da asık suratlı olmak yerine iletişime geçerler. Aynı zamanda, onlara yardım etme ihtiyacı duymanıza neden olan bir mizah anlayışları vardır ve zor bir anda kimin yardımını isteyeceklerini bilecek kadar insan karakterini yargılayabilecek durumdadırlar. Eğer herhangi bir insan onları hayal kırıklığına uğratır ya da yarı yolda bırakırsa o zaman bir başkasını bulurlar. Ayrıca çocukluklarında daha fazla zorluk yaşayan ve sürekli olarak başkalarına yardımcı olmaları gereken insanlar, büyüdüklerinde daha özverili ve fedakar yetişkinler olma eğilimindedirler.

Esnekliği azaltan etkenler arasında şiddet, fiziksel ya da cinsel açıdan kötü muamele, alkolizmle doğrudan karşılaşma ve evden ayrılma bulunmaktadır. Eğer esneklik, zorlukların altındaki güç ise, o zaman yüzyüze kalınan risklerin sayısındaki artış (zayıflatıcı etkenlerin dördünü ya da daha fazlasını bir arada yaşamak), duygusal dayanıklılığı sınırlayacaktır.

BBC mutluluk uzmanı Richard Stevens şu gözlemde bulunmaktadır: "Araba kullanabilmek için eğitim görüp, ardından sınava girerek bir ehliyet almamızın ne kadar gerekli olduğu gerçeğini asla sorgulamıyoruz. Bir çocuk yetiştirmek, başka bir insanı yaralamak için en azından ehliyetsiz araba kullanmak kadar tehlikeler içermektedir; aslına bakarsanız çok daha fazla tehlike içermektedir. Bu durumda, anne baba adaylarının kurslara katılmasını ve ebeveynlik testlerinden geçmelerini beklemek niçin saçma olsun ki?"

ÇOCUĞUN ESNEKLİĞİNİ BESLEMENİN YOLLARI

Bir yeteneği cesaretlendirin. Esnek olan çocuklar genellikle, belli bir konuda iyi olmanın yollarını bulmaktadırlar. Kelly Holmes, henüz küçük bir çocukken babası tarafından terk edilmesine karşın bir atlet oldu ve Olimpiyatta altın madalya kazandı. Aktris Samantha Morton, bir bakıcı aileden bir diğer bakıcı aileye sürüklenerek büyümüş olmasına karşın Oscar kazanmış, benzeri durumdaki Bruce Oldfield ise çok başarılı bir moda tasarımcısı olmuştur.

Akıl hocası olun. Öğretmenler bunun için en mükemmel adaylardır; aynı şekilde büyükanne ve büyükbabalar da öyle.

Kendilerini korumaları için gerekli olan temel araçları ve yetenekleri öğretin. California ve Texas'taki Betty Ford Merkezleri'nde alkoliklerin çocukları üzerinde çalışan ekip, "çarkı felek" (kader çarkı) adını verdikleri bir oyunu kullanmaktadırlar. Bu oyunda çocuklar, sarhoş bir anne ve babanın kendilerine bağırdıkları bir durumda ne yapacakları ya da ebeveynleri sarhoşken onları araba kullanmamaya nasıl ikna edebilecekleri konusunda beyin fırtınası yapmaktadırlar.

Eğitimin rolü

Eğitim, mutlu insanların yaratılmasına yardımcı olur. Okuldaki eğitim yıllarında genç insanlar, uzun süreli mutluluklarını destekleyecek yetenekler, bilgi ve deneyim kazanırlar.

İyi bir okula gitmenin, tatmin edici ve iyi para kazanılan bir işin pasaportu olduğuna inanmaktadırlar. Ancak, eğitimin yalnızca bir takım yetenekler kazanmamızı sağlamaktan daha fazla rolleri bulunmaktadır. İyi bir eğitim, sosyal ve duygusal yetenekleri, esnekliği ve

yaşam boyu sürecek olan bir öğrenme aşkını kazanmamızı sağlar. Bunların içinde sonuncusu, yalnızca para kazanmak ve işsiz kalmamayı garanti altına almak için pek çok başka şey için de son derece gereklidir. Bu yetenek, çocukların yaşam için donanım kazanmasını sağlar. Gerçekten de, yaşlılıkta öğrenmek için duyduğumuz istek, zihinsel ve fiziksel refah ile doğrudan ilişkilidir ve zihinsel süreçlerin yavaşlamasını engeller.

Mutluluk: Yeni Bir Bilimin Dersleri adlı kitabın yazarı ekonomist Richard Layard, matematik ve yabancı dil gibi bir takım temelleri öğretmenin yanı sıra okulların aynı zamanda duygusal zekanın geliştirilmesi için de iyi tasarlanmış derslere yer vermeleri gerektiğini söylemektedir. Bu derslerdeki konular, (rekabet ve öfke de dahil olmak üzere) duyguların, işin ve paranın, aşkın, ailenin ve çocuk yetiştirmenin anlaşılması ve idare edilmesini içermelidir.

Paul Martin'in de gözlemlediği gibi, insanları mutlu etme hedefi, eğitimin net olarak ortaya konan bir amacı değildir. Okullar, mutluluk gibi sabun köpüğüne benzer, engin bir hoşgörü içeriyormuş gibi görünen bir konu üzerine odaklanmak yerine, son sürat akademik başarı üzerine odaklanmaktadırlar. Martin, akademik yeteneklerin ve gerçeklere dayanan bilgilerin sürekli olarak değerlendirilmesinin ve kıyaslanmasının, yaşama hazırlayıcı bir şeyden çok engel yaratıcı bir şey olduğuna inanmaktadır. Hükümetler, okullara, daha mutlu çocuklar yetiştirme hedefi ya da müfredatı koymamaktadırlar; ama koymaları gerekmektedir.

"Sanırım, mutluluktan çok mutsuzluk için eğitiliyoruz. Liselerdeki iş idaresi gibi dersler bana, insanlığa karşı işlenmiş suçlar gibi görünmektedir. Müfredatta zorunlu olması gereken bir tek şey varsa, onun felsefe olması gerektiğine inanıyorum."

Richard Reeves, BBC mutluluk uzmanı

Ne tür bir ebeveynsiniz?

Araştırmalar, bazı ebeveynlik türlerinin mutluluğun gelişimi için daha etkili olduğunu bazılarının ise mutsuzluk yarattığını ortaya koymaktadır. Kendinize bazı kilit sorular sorun:

- İyi bir ebeveyn olmanın sizin için anlamı nedir?
- İyi bir ebeveynin nasıl olması gerektiği ile ilgili olarak sizin görüşleriniz ile kendi ebeveynlerinizin görüşleri arasında ne kadar fark var?
- Çocuğunuzun içinde yetiştiği ortam ile kendi çocukluğunuzun geçtiği ortam arasında ne tür farklar ya da benzerlikler olmasını istiyorsunuz?

Çocuğunuzun mutluluğunu ya da mutsuzluğunu büyük oranda belirleyebilirsiniz. İngiliz çocuk psikiyatrı Dr John Bowlby'nin etkileyici ve öncü çalışmasını temel alan Paul Martin, ebeveynliği farklı sınıflara ayırmıştır. Bu sınıflandırmaların tümünü de okuyun ve ardından kendinizin hangi sınıfa ait olduğunuza karar verin. Birden fazla sınıfa ait olmanız da mümkündür.

1 Yetkili ebeveynler. Bu ebeveynler, çocuklarını koşulsuz olarak sever ve onları oldukları haliyle kabul ederler. Bir gözü daima üzerlerindedir, yeterli miktarda destek sağlar, kesin sınırlar çizer ve çocuklarına bu sınırlar içinde tam özgürlük verirler. Yetkili ebeveynler çocuklarını sürekli olarak gözlemlerler ve gerek olduğunda müdahalede bulunurlar ama müdahaleye gerek olmayan durumlarda çocuklarına istediklerini istedikleri gibi yapması için fırsat tanırlar. Yetkili ebeveynler sevgi doludurlar ama aşırı koruyucu ya da ilgisiz değillerdir.

2 Otoriter ebeveynler. Bu ebeveynler soğukturlar. Çok fazla talepte bulunurlar ama çocuklarının ihtiyaçları konusunda duyarsızdırlar. Sık sık çocuklarına müdahale ederler, emirler verirler, eleştirirler ve pek ender olarak överler; övdükleri zamanda

bunu tutarsız bir şekilde yaparlar. Örneğin çocuğun kendisini sürekli olarak suçlu, utangaç ya da sevgisiz hissetmesini sağlamak gibi duygusal taktikler kullanabilirler. Aşırı durumlarda, bazı otoriter ebeveynler çocuklarını kontrol altına almak için fiziksel ya da duygusal cezalandırma yöntemleri kullanabilirler ki bu da çocukta uzun süreli psikolojik yaralanmalara neden olur. Dayak yiyen ya da ilgisiz davranılan çocuklar, ileride kendileri de çocuklarına zarar veren ebeveynlere dönüşürler.

3 Hoşgörülü ebeveynler. Bunlar, ilgili ama talepte bulunmayan ve aşırı derecede her şeye açık ebeveynlerdir. Sıcak ve sevgi dolu ama fazla ilgisizdirler ve sınır koymazlar. Cezalandırmaya çok ender baş vururlar. İlişkinin belirleyicisi çocuklardır. Hoşgörülü ebeveynler nazik olmaya çalışırlar ama aslında çatışmadan ve zorluklardan kaçınırlar.

4 Umursamaz ebeveynler. Bu ebeveynler, karşılık vermeyen, talepte bulunmayan, izin verme eğiliminde olan, çok az ama net sınırlar koyan, ama pek fazla umursamadıkları için de sınırları son derece geniş tutan ebeveynlerdir. Ne sıcak ne de katıdırlar ve çocuklarını gözlemlemezler. Çocuklarının taleplerine karşı o kadar ilgisizdirler ki işi umursamamaya kadar götürürler. Aşırı durumlarda, umarsız ebeveynler çocuklarını boşlamaya başlayabilirler.

"Babalar Günü'nde çocuklarımla birlikte yemek yedik. Birlikte harika zaman geçirdik. Keşke onları daha sık görebilseydim. Çocuklarımdan gerçekten gurur duyuyor ve onlarla birlikte olmaktan çok mutlu oluyorum."

Slough gönüllüsü

Büyük miktarda psikoloji araştırması, yetkili ebeveynliğin son derece olumlu sonuçlar verdiğini ortaya koymaktadır. Genel olarak, yetkili ebeveynlerin çocukları daha mutlu, akademik açıdan daha başarılı,

duygusal olarak daha iyi uyum sağlayabilen ve emsalleriyle daha iyi ilişkiler kurabilen insanlar olmaktadırlar. Martin, yetkili ebeveynliğin, mutlu bir insanın tipik özellikleri olan pek çok niteliği yüreklendirdiğini ve açığa çıkardığını düşünmektedir. Bunların arasında iyi sosyal ve duygusal beceriler, aşırı endişeden arınmış olmak, bir tür kontrol duygusu, esneklik, kendine güven, iyimserlik, oyunculuk ve maddiyata daha az düşkünlük de bulunmaktadır.

Oysa bunun tam tersi olarak, otoriter ebeveynlerin çocukları, diğer insanların niyetlerini, öyle olmasalar bile, düşmanca olarak yorumlamakta ve bunun sonucunda da daha saldırgan davranışlara yönelmektedirler.

"İnsanoğlu, dünya üzerinde, çocuklarının yuvaya geri dönmesine izin veren tek canlı türüdür."

Bill Cosby, Amerikalı komedyen

ÇOCUĞUNUZLA DAHA MUTLU OLMANIN 15 YOLU

1 Gününe üç "porsiyon" oyun katın. Bir tane, bisiklete ya da ata binme, saklambaç ya da kaykay gibi "serbest fiziksel oyun" zamanı düzenleyin. Bir diğeri, giyinmek ya da evcilik benzeri bir rol yapma oyununu içeren "hayal gücü oyunu" olsun. Üçüncü oyun zamanı ise, resim yapmak, model hazırlamak, yemek pişirmek ve şarkı söylemek gibi "serbest yaratıcı oyun"dan oluşsun. Çocuğunuzu, kendini oyuna kaptırdığında durdurmayın. Eğer zamanınız sınırlıysa, "On dakikamız daha var," gibi yumuşak bir tavırla müdahale edin.

2 Çocuğunuzu aşırı maddiyatçılıktan koruyun. Batı Avusturalya Queen Elizabeth Tıp Merkezi'nde görevli psikologlar tarafından 2003 yılında yapılan bir araştırma, mutluluğun yalnızca para, ün ve güzellik gibi başarılarla elde edileceğine inanan çocuklarda depresyon oranının son derece yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Otoriter ebeveynlerin çocukları genellikle büyürken, para sahibi olma konusunda güçlü bir arzu geliştirirler ve bunun nedeni büyük olasılıkla, soğuk ve aşırı kontrolcü ebeveynlerinin neden olduğu güvensizlik duygularına karşı geliştirdikleri bir tepkidir.

3 Gevşeyin. Çocuğunu sürekli olarak kontrol altında tutan bir ebeveyn, çocuğuna dünyanın düşmanca bir mekan olduğu mesajını verir ve bu da çocuğu utangaç ve annesinin ya da babasının yanından ayrılmayan bir çocuğa dönüştürür. Sosyolog Frank Furedi bunu, "paranoid ebeveynlik" olarak adlandırmaktadır. Elbette ki çocuklarınızın güvenliğini düşünmelisiniz ama çocuğunuzun arkadaşlarıyla serbestçe bisiklete binmesine ya da oynamasına izin vermek yerine onu sürekli olarak yönlendirmek, çocuğunuzun sosyal iletişim için elde edeceği son derece değerli fırsatlardan yararlanmasını engelleyecektir. Bunun yerine en iyisi ona, kendi "güvenliğini nasıl sağlayacağını öğretmektir.

4 Her hatasında onu azarlamayın. Sürekli olarak azarlanan

çocuklar kendilerine daha az güven duyarlar ve zorlandıkları görevlere girişmezler. Bunun yerine çocuğunuza destek olun, yani ona yanlış yaptığı şeyi söyleyin ve onu nasıl daha doğru ya da iyi yapabileceği konusunda tavsiyelerde bulunun. Biraz zorlu ama gerçekçi hedefler koyun.

5 Çocuğunuzun başarısız olmasına izin verin. Üzüntü, endişe ve öfke hissetmek ve bu sayede de bu tür duygularla nasıl başa çıkacağımızı öğrenmek için başarısızlıklara ihtiyacımız vardır. Çocuğunuza, *kendinizin de* hata yaptığınızı söyleyerek iyi bir örnek olun.

6 Surat asmayın. Kötü bir tavır takınmak, çocuğunuzun zihninde yalnızca aynı duygunun daha da güçlenmesini sağlar. Aynı zamanda çocuğunuza, istediği şeyi mutsuz olarak elde etmeyi öğretir. Ebeveynlerin çocuklarına bunun tam tersini öğretmeleri gerekir; yani çocuklar istediklerini mutlu olarak elde etmeyi öğrenmelidirler.

7 Çocuğunuzu doğal yeteneklerini kullanmaya cesaretlendirin. Bunu, onlara basit günlük işler vererek sağlayabilirsiniz. Örneğin, nazik ve şefkatli bir çocuğun evcil hayvanın bakımına yardım etmesine izin verirken, enerjik bir çocuğun bulaşıkların yıkanmasına yardımcı olarak eğlenmesine izin verilebilir. Günlük işleri yaparken bir yandan da birbirinizle sohbet edebilirsiniz. Bir çocuk olarak bir takım görevler üstlenmek, yaşamın ileri dönemlerindeki olumlu zihinsel sağlığın erken belirtilerinden ya da hazırlayıcılarından bir tanesidir.

8 "Hayır" kelimesinden daha çok "evet" kelimesini kullanın. Psikolog Martin Seligman, "hayır" kelimesinin, bir çocuğun hayatında çok önemli olduğuna çünkü sınırlamayı ve tehlikeyi işaret ettiğine inanmaktadır. Bununla birlikte, ebeveynlerin gerçekten tehlikeli olanla uygun olmayan arasındaki ayrımı iyi yapmaları gerekmektedir. Çok sık olarak "hayır" kelimesini kullanmak çocuğunuza zarar verebilir ve yeni bir duruma yaklaşırken donakalmasına neden olabilir. Oysa

"evet" kelimesi, çocuğunuzun kalbinin dans etmesini sağlar.

9 **Kardeşler arasında rekabetin gelişmesine izin vermeyin.** Yeni bebeğinizin doğumunun ardından, yaşça büyük olan çocuğunuza yeni bir sorumluluk edindiği yepyeni bir konum sunun. Bu, bebeğinizin giysilerini değiştirmenize ya da banyosuna yardımcı olmak gibi bir şey olabilir. Bu sayede büyük olan kardeşi, yeni bir "rütbeye yükseltebilirsiniz" ve bu da onun kendini özel ve güvende hissetmesini sağlar.

10 **Birlikte bir "sevgi haritası" hazırlayın.** Çocuğunuzun yaşamının karmaşık ayrıntılarına daha aşina olmak için, "en çok hoşladığı yemek"ten "en çok hoşlandığı arkadaşına" kadar 50 maddeden oluşan bir liste hazırlayın. Soruları birlikte yanıtlayın ve hangilerine doğru yanıt verdiğinizi görün. Bunu bir yarışma olarak değil ilişki şansı olarak görün.

11 **Çocuğunuzu seçimlerde bulunmaya yüreklendirin.** Bu, onların daha sonradan kendilerine özgü, bağımsız bakış açılarını geliştirmelerini sağlar. İlk başlarda süpermarkette seçtiğiniz üç mısır gevreğinden birini seçmek ya da giysilerinden birini kendisinin satın almasına izin vermek gibi basit şeyler olsun. Bu aynı zamanda, onu dikkate aldığınızı ve önemsediğinizi gösterecektir.

12 **Yemek zamanlarının bir savaş alanına dönüşmesine izin vermeyin.** Eğer yemek saatleri daima bir güç savaşı olarak yaşanıyorsa basit kurallar koyun: yemeğin servis edilmesinden *siz* sorumlusunuz ama ne kadar yiyeceğine çocuğunuz karar versin. Eğer çocuğunuz hazırladığınız yemekten hoşlanmıyorsa, biraz sandviç ya da meyve yemesine izin verin; ama bunu kendisi hazırlasın ve yakınmasın.

13 **Televizyon izlemesini sınırlandırın.** Televizyon izleme, çocuğunuzun uyanık geçirdiği zamanın büyük bir kısmını kapsayabilir ve bu da aile içi iletişimi engelleyebilir. Birlikte izlemekten zevk aldığınız programları seçin ve ardından izlediğiniz program hakkında konuşun. İzlediğiniz program kendi-

nizi nasıl hissetmenizi sağladı? Programın, çocuğunuzun yaşamındaki durumlarla bir ilişkisi var mı? Bunu, onunla iletişime geçmenin bir yolu olarak kullanın.

14 Çocuğunuzun yeterince uyuduğuna ve egzersiz yaptığına emin olun. Mutluluk beyinle ilgili bir şey olabilir ama kesinlikle bedene kök salmaktadır.

15 Yatma zamanında, birlikte hafif bir sohbet yapın. Çocuğunuzu, günün en güzel olaylarını anlatmaya cesaretlendirin ve yarın neler olacağını birlikte gözden geçirin (böylece geleceği düşünme yeteneği kazanmasına yardımcı olacaksınız). Seligman'ın önerdiği Düş Ülkesi adlı bir oyunda, aynı zamanda çocuğunuzu "mutlu" bir resim hayal etmeye yönlendirebilirsiniz; çünkü uykuya dalarken aklındaki son düşünce çocuğunuzun rüyaları için temel hazırlayacaktır. Freud'un bize öğrettiği gibi, kayıpla, yenilgiyle ve reddetmeyle yüklü rüyalar depresyon ile ilişkilidir; bu nedenle çocuğunuzu daha mutlu görüntülerle karşıt duyguları geliştirmesi için donatın.

11

Mutlu olmak için giyin

YEMEK KONUSUNDA NELER HİSSEDİYORUZ?

- Günde 84 dakikamızı yemek ve içmek için kullanıyoruz (kahvaltıya 21 dakika ayırıyoruz).
- 2001 yılında MORI tarafından yapılan bir araştırma, kadınların, refahları için yemeğin seksten daha önemli olduğunu düşündüklerini ortaya koymuştur.
- Beynimizin %60'ından fazlası yağdan oluşmaktadır.
- 2004 yılında yapılan Ulusal Diyet ve Beslenme araştırması, erkeklerden hiçbirinin, kadınların ise yalnızca %4'ünün günde beş porsiyon sebze ve meyve yeme tavsiyesine uyduklarını ortaya koymuştur.
- Günümüzde altı yaşında her 10 çocuktan biri ve 15 yaşında gençlerin %17'si obezite sorunu yaşamaktadır.
- 200 insan üzerinde yakın zamanda yapılan bir araştırma, insanların %88'inin, beslenme alışkanlıklarını değiştirdiklerinde zihinsel sağlıklarında önemli bir iyileşme hissettiklerini göstermiştir.
- Kadınların %33'ü, bir şeyler yedikten sonra kendilerini suçlu hissetmektedirler.
- Kadınların üç katı sayıda erkek, evde kalmayı ve aileleri ile birlikte yemek yemeyi dışarıya çıkmaya tercih etmektedirler

Ne yiyorsanız O'sunuz

Elbette ki kimse size katı bir marul perhizi uygulamanızı tavsiye etmiyor (zaten bu mutsuzluğa götüren kesin bir adım olurdu) ama sağlıklı beslenmek ve sebze ve meyve tüketmek kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlayabilir. Ayrıca, ruh durumunuzu iyileştirici besinleri bolca tüketerek genel anlamda sağlığınızı ve huzurunuzu artırabilirsiniz.

Tıpkı seks gibi yemek yemek de sinir sisteminizin gelişmesini sağlayan temel zevklerden bir tanesidir. Günümüz yüksek teknolojili toplumunda bile insanlar yemek saatlerinde kendilerini daha mutlu hissetmektedirler; ve yiyip içtiklerimiz, kendimizi nasıl hissettiğimiz ile doğrudan ilişkilidir. Araştırmalar, uyku ve egzersizin yanı sıra beslenmenin de yalnızca genel olarak sağlığımız üzerinde belirgin etkilere sahip olmakla kalmayıp aynı zamanda mutluluğumuza da doğrudan katkıda bulunduğunu ortaya koymaktadır.

Besinlerin mutluluğumuz üzerideki etkileri, "beyin kimyası" olarak adlandırılabilir. Beynimizdeki nöronları birleştiren kimyasallar ruh halimizi etkileyebilir ve bu kimyasallar da yediğimiz besinler tarafından etkilenmektedirler.

Bu bölüm, yediğimiz besinlerin kalorilerini ya da gramlarını saymakla ilgili olmadığı gibi, kendinizi kesinlikle yoldan çıkmış gibi hissetmenize neden olan katı bir rejimi uygulamakla da ilgili değildir. Bu bölümün amacı, tükettiğiniz besinlerde yapacağınız basit değişikliklerin beden ve beyin kimyanızı yeniden denge durumuna ulaştıracağını size göstermektir.

Eğer kendinizi şişmiş hissediyorsanız, ruh halinizdeki değişimlerden ve depresyondan şikayetçiyseniz ya da yalnızca kendinizi bitkin hissediyorsanız, büyük olasılıkla kendinizi bu şekilde hissetmenize neden olan besinleri fazla tüketiyor olabilirsiniz. Ruh hallerimizin ve fizyolojimizin, ne tür besinler ve bunları ne şekilde tükettiğimiz ile kaçınılmaz olarak ilişkili olduğunu anlamamız gerekmektedir. Mutlu olmak için bedenimizin sağlıklı ve tutarlı bir yakıt kaynağına ihtiyacı vardır.

Beyninizin, bedeninizdeki en aç gözlü organ olduğunu ve oldukça özel bir beslenme gereksinimleri olduğunu unutmayın.

Besinler ve beyin

Araştırmalar, beyinde, besine bağımlı olan bir takım kimyasalların ruh halimizi düzenlediğini göstermektedir. Zihinsel ve fiziksel sağlığımızı korumak için seretoninin, beta-endorfinlerin ve kan şekerinin dengede tutulması gerekmektedir; eğer bu dengeyi kurmayı başaramazsak depresyona girmek kaçınılmaz olmaktadır. Her ne kadar antidepresan ilaçlar kullanarak dengeyi yeniden kurabilsek de bu denge aynı zamanda doğru besinleri tüketerek de sağlanabilir. Eminiz ki pek çok insan, kendini daha mutlu hissetmek için ilaç kullanmak yerine beslenmesini düzenlemeyi tercih edecekktir.

Haydi hep birlikte, bedenimizin doğru bir şekilde işlenmesini ve kendimizi iyi bir ruh halinde hissetmemizi sağlayacak olan duyguları açığa çıkarabilecek besinleri inceleyelim.

Glikoz

Bedenimiz, temel yakıt olarak, şekerin basit bir biçimi olan glikoz kullanır. Sindirim sırasında, yediğimiz bütün karbonhidratlar parçalanarak glikoz oluştururlar ve bu glikoz, kan aracılığıyla, ihtiyaç duyulduğunda hücreler tarafından enerji olarak kullanılmak üzere bedene dağıtılır. Hücrelerimizin tümü, özellikle de beynimizdekiler, sürekli olarak düzenli şeker takviyesine ihtiyaç duymaktadır. Kanımızdaki şeker oranı, yemeğe, uykuya ve diğer işlevlere bağlı olarak yükselip alçalır. Yemek yediğinizde, kanınızdaki şeker oranı yükselir. Enerji kullandığınızda ise, şeker seviyeniz azalır. Bedeniniz, kanınızda yeterli miktarda şeker olduğunda kendini iyi hisseder. Kanınızdaki şeker oranı düşük olduğunda ise hücreleriniz kendilerinden beklenen görevleri yerine getirmekte zorlanır ve bunun sonucunda kendinizi yorgun ve huzursuz hissedersiniz.

Karbonhidratlar

Kanınızdaki şekerin büyük bir kısmı yediğiniz besinlerden gelir. Geri kalanı ise, besinsiz kaldığınızda, ihtiyaç duyduğunuz enerjiyi karşılamak için karaciğerinizdeki depolardan kullanılır. Ortalama bir insan için en etkili şeker kaynağı karbonhidratlardır çünkü, beden bu maddeyi şekere dönüştürmek için en az çabayı harcar. Karbonhidratlar, biranın, toz şekerin ve beyaz unun içindekiler gibi son derece "basit" olabilecekleri gibi, patates, yulaf ezmesi ve tahıllardaki gibi "karmaşık" da olabilirler. Karbonhidratlar ne kadar basitse o kadar kolay ve hızlı bir şekilde parçalanarak şekere dönüşür ve kan dolaşımına katılırlar. Karbonhidrat karmaşıklaştıkça parçalanma ve kan dolaşımına katılma süresi uzar. Bu da, sağlık açısından karmaşık karbonhidratların daha faydalı olduğu anlamına gelmektedir çünkü daha uzun süreli ve dengeli şekilde enerji sağlarlar.

DÜŞÜK KARBONHİDRAT DİYETLERİ

Yapılan araştırmalar, Atkins ve South Beach diyeti gibi bazı düşük karbonhidratlı diyetlerin alışılmadık derecede yoğun öfke duygusu, gerilim ve depresyon yarattığını göstermektedir. Kadın Massachusetts Teknoloji Üniversitesi Sağlığı Programı'nın yöneticisi Judith Wurtman, kilo vermek ve stresin azaltılması için karmaşık karbonhidratlar açısından zengin bir beslenmeyi tavsiye etmektedir. Fareler üzerinde yürüttüğü araştırmalar, düşük karbonhidratlı beslenme alışkanlığı ile düşük seviyede serotonin salgılanması arasında bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Serotonin, mutluluk ve tatmin duygularını harekete geçiren bir nöroiletkendir. Aynı fareler, beslenmelerine nişastalı besinler eklendiğinde yeniden neşelenmektedirler.

Wurtman, aynı durumun, düşük karbonhidrat diyeti uygulayan insanlarda da görüldüğünü düşünmekte ve bu durumun depresyon, üzüntü, hatta öfke ve saldırganlığa neden olduğunu söylemektedir. "Ayrıca, bu tür diyetleri uygulayan insanlar kendilerini son derece öfkeli hissetmekte ve antidepresanlar da pek işe yaramamaktadır," demektedir.

Diyet, kesinlikle onu ne şekilde uyguluyor olursanız olun kolay değildir ama bazı uzmanlar düşük karbonhidratlı diyetlerin mutluluğunuz açısından özellikle olumsuz olduğunu düşünmektedirler. Wurtman ise biraz daha ileriye giderek, zaten depresyon ya da benzeri psikolojik sorunlar yaşayan insanlar için bu tür diyetlerin "tehlikeli" olduğunu söylemektedir.

Protein

Ette, balıkta, fasülyelerde, yumurtada, peynirde ve bazı tohumlarda saf halde bulunan protein, beynin ve bedenin büyümesine ve iyileşmesine yardımcı olur. Hepsinden önemlisi de protein, serotonin salgılanması için gerekli olan triptofon sağlar; bu kimyasal ruh hali, uyku ve iştahın denetim altına alınması için gereklidir.

Serotonin

Beyinde, kendimizi nasıl hissedeceğimizi ve ne şekilde davranacağımızı belirleyen kimyasalların içinde serotonin özellikle önemlidir çünkü kendimizi gevşemiş hissetmemizi sağlar. Aynı zamanda kendimizi denetlememize ve ileriye dönük planlar yapmamıza da yardımcı olur. Serotonin seviyesindeki düşmeler kendimizi depresif ve mutsuz hissetmemize neden olur.

Triptofan içeren besinler tüketmek, bedeninizdeki serotonin seviyesini yükseltmenin en iyi yoludur ve bu besinler en iyi şekilde karbonhidratlarla birlikte tüketildiklerinde özümsenirler. Fırınlanmış patates yemek, hem triptofan hem de karbonhidrat içerdiğinden bu iki maddeyi de almak için en basit yöntemlerden bir tanesidir. Kendimizi mutsuz hissettiğimizde aynı anda hem şekerli hem de nişastalı besinlere aş ermemizin nedenlerinden bir tanesi bu olabilir. Depresif insanlar, depresif olmayan insanlara oranla daha fazla karbonhidrat tüketme eğilimindedirler ve depresyon krizleri sırasında tatlı karbonhidratları ve aşırı yağlı besinleri daha fazla tercih etmektedirler.

Triptofan

Triptofan içeren besinler, bedenin endomorfin seviyesini yükseltirler; endomorfinler, kendimizi doğal olarak canlı hissetmemizi sağlarlar. Bu madde, tavuk, ton balığı, somon, börülce, yulaf, mercimek, nohut, tohumlar, avokado ve muz gibi besinlerde bulunmaktadır. Karbonhidrat açısından zengin besinlerle birlikte tüketildiğinde triptofanın beyin tarafından hızla tüketilmesi mümkün olmaktadır; aslına bakarsanız karbonhidratlara duyulan açlık, bedenin bilinçsizce serotonin seviyesini yükseltmeye çalışmasından kaynaklanmaktadır. Karmaşık (yavaş özümsenen) karbonhidratlar, kan şekeri seviyesinde düzensizliklere neden olmadan, beden beyin engelini aşarak bedene triptofanın dengeli bir şekilde yayılmasını sağlarlar. Günde 500 mg triptofan tüketmenin, bedeni mutsuzluktan koruyacağına inanılmaktadır.



YETERİNCE TRİPTOFAN ALIYOR MUSUNUZ?

Günlük olarak alınması tavsiye olunan triptofan miktarı 500 mg'dır. Bu bölümdeki yemek tarifleri bu miktarı günlük olarak almanızı sağlamaktadır ama aynı zamanda bu miktarı karşılamanızı sağlayacak protein açısından zengin beş kolay yemek daha bulunmaktadır.

- Yulaf lapası, soya sütü ve iki yumurtadan yapılmış omlet.
- Peynirli, fırınlanmış patates ve ton balığı salatası.
- Tavuğun göğüs eti, patates au graten ve yeşil fasülye.
- Tam buğdaydan yapılmış spagetti, fasülye, tofu ya da et sosu.
- Fileto somon, mercimek, yeşil salata ve yoğurt.

Dopamin ve noradrenalin

Bu iki beyin kimyasalı, kendinizi uyanık hissetmenizi sağlamaktadır ve bedeninizde bu maddelerin azalması depresyona, ilgisizliğe ve motivasyon azalmasına neden olur. Bu maddelerin miktarını, protein açısından zengin besinler tüketerek artırabilirsiniz.

Ruh halini iyileştirici diğer besinler

Yağ

Beynin %60'ından fazlasının yağ olduğunu bildiğimize göre, beslenmemize yağ eklemenin ne kadar önemli olduğunu anlayacaksınız. Yağ, beynin doğru yapılanmasına ve işlemesine yardımcı olur ve beslenmemizde belli bir miktarda yağ olması duygusal ve zihinsel

sağlığımız açısından son derece önemlidir. Bedenimizdeki yağ miktarının azalması endişe, depresyon, hiperaktivite ve şizofreni gibi sorunlara yol açabilir.

Araştırmalar aynı zamanda yağın, beynin beslenmesindeki önemini de ortaya koymaktadırlar. Oxford Üniversitesi'ndeki psikoloji bölümü bilimcileri, davranış ve öğrenme sorunu görülen çocuklarda omega-3 gibi yağ asitleri içeren balık yağının son derece etkili olduğunu saptamışlardır. Bazı durumlarda, bu yağ asitlerini alan çocukların okuma yaşları 4 yaş kadar artmaktadır.

Bu nedenle yağların tamamını beslenmemizden uzak tutmamalıyız; hatta bazı yağları daha fazla tüketmeye çalışmalıyız.

RUH HALİMİZİ İYİLEŞTİRİCİ VİTAMİNLER VE MİNERALLER

Vitamin/Mineral	İşlevi	Kaynağı
Antioksidanlar	Alkolün ve kirliliğin yarattığı tepkilerle ve beyindeki stres ile savaşır; aynı zamanda A, C ve E vitaminleri ile pek çok eser elementi içerir.	Sebze ve meyveler
B Vitamini	Besinlerden elde edilen enerjiyi açığa çıkarır, bedene yakıt sağlar ve enerjjiyi artırıp ruh halini ve zihinsel işlevleri iyileştirir.	Avokado, muz, fasülye, havuç, yumurta, balık, mercimek, et, süt, fındık, ceviz, tam tahıllar
Folik asit	Beyin fonksiyonları ve ceninin beyin gelişimi; ruh halini, kavrama ve sosyalleşme yeteneğini artırır.	Avokado, marul, ceviz, ıspanak, yeşillikler, fasülye, tohumlar, fındık.

Vitamin/Mineral	İşlevi	Kaynağı
Magnezyum	Nöroiletkenlerin ve temel yağ asitlerinin işlevlerinin dengelenmesini sağlar. Bedenimizde azaldığında sinirsel gerilimler, endişe, huzursuzluk ve uykusuzluk yaşarız.	Fasülyeler, tohumlar, fındık, fıstık, ceviz, fasülyeler.
Manganez	Şizofreni ve epilepsiye karşı direnç kazandırır.	Şeker pancarı kökü, küçük meyveler, üzüm, marul, su teresi, yulaf
Potasyum	Sağlıklı sinir sistemi işlevi sağlar ve bedendeki asit-alkali dengesini düzeltir.	Kayısı, avokado, muz, karnabahar, mantar, fındık, fıstık, tohumlar.
Çinko	İyi bir zihinsel ve duygusal sağlık kazanmamıza yardımcı olur; temel yağ asitlerinin ve serotoninin üretilmesinin sağlar.	Fındık, fıstık, tohumlar, mısır, hamur işleri, tam tahıllar, marul, et ve bazı balıklar.

Sizi mutlu edecek şifalı bitkiler

Pek çok kültürde, tıbbi amaçlarla uzun süredir şifalı bitkiler kullanılmaktadır. Mutluluk ile yakından ilişkili olan şifalı bitkiler şunlardır:

Kişniş: Zihin üzerinde tazeleyici, uyarıcı ve canlandırıcı bir etkisi bulunmaktadır; yorgunluğun ve gerilimin azaltılmasına yardımcı olur.

Zencefil: Canlanmanıza yardımcı olacak ısıtıcı ve uyarıcı bir bitkidir.

Kava kava: Biber ailesinden, endişe belirtilerinin ortadan kaldırılmasına yardımcı olan bir bitkidir; aynı zamanda uykusuzluk, stres ve depresyona karşı da etkilidir.

Marjoram: sinir sistemini sakinleştirir, endişeyi ve stresi azaltır.

Nane: Öfke duygusunu ve sinirliliği azaltan serinletici bir bitkidir; aynı zamanda zihinsel durgunlaşmaya karşı koymak için de etkilidir.

BİR BESİN GÜNLÜĞÜ TUTUN

Beslenme ile ruh durumu arasındaki ilişkiyi belirlemenin en iyi yolu bir günlük tutmaktır. Bu günlüğe yediğiniz içtiğiniz her şeyi ve ruh durumunuz ile fiziksel durumunuzu kaydedin. Kendinize karşı dürüst olun. Bedeninizi izlemeyi ve size söylediklerini dinlemeyi öğrenin. Bu sayede herhangi bir besine karşı olan hassasiyetini belirleyebilir ve yiyecekleri beslenmenizden uzak tutabilirsiniz. Genellikle en sık sorun yaratan besinler şunlardır: kafein, çikolata, süt ürünleri (süt, tereyağı, vs), yumurta, portakal, soya, şeker, domates, buğday (ekmek, makarna, pasta, kek, vs) ve maya. Aynı zamanda alkolün de sorun yaratabileceğinin farkında olun çünkü aynı anda hem şeker hem de maya içermektedir.

Bir besin günlüğü şöyle bir şey olabilir:

Tarih	Kahvaltı	Öğlen Yemeği	Akşam Yemeği	Atıştırma/İçecek	Tepki

© Stevens, Henry, Corlett, Mullan ve Fordyce; tüm hakları saklıdır.

"Birlikte yemek yemek sosyal bir olaydır. Yediğimiz yemek kadar yaptığımız sohbetin ritmi de önemlidir ve içki alemlerini seven kültürümüz, bunun değerini gözardı etmektedir. Daha Avrupalı bir tavra ihtiyacımız var; yani birlikte yemenin tadını yeniden keşfetmeliyiz. Örneğin mezeler bir yandan yiyip bir yandan da içmek için son derece harika bir seçimdir."

Richard Stevens, BBC mutluluk uzmanı

Bir sanat olarak yemek yemek

Seyahatler, bizi egzotik yemeklerle tanıştırır ve günümüzde yemek pişirmek, bir beceriden çok seyirlik bir spora benzemeye başlayarak, yemek yeme işini bir sanat türüne dönüştürmektedir. Daha önceden tanımadığımız malzemeleri tanıyıp yeni yemek pişirme, hatta yeme yöntemlerini öğrendikçe, bedenimize yakıt sağlamak yeni boyutlar kazanmaktadır. En iyi durumda yemek hazırlamak ve yemek, bir akış deneyimine dönüşebilir ve bizi sıradan günlük koşuşturmalardan uzaklaştırıp zamanı durmuş gibi hissetmemize neden olabilir.

Bununla birlikte, psikolog Mihaly Csikszentmihalyi, eğer iyi yemek yemenin moda olduğunu düşünerek, diğerleriyle yarışırcasına böyle bir şeyi yaparsak alacağımız zevkin sınırlı olacağını söylemektedir. Csikszentmihalyi, şu tavsiyede bulunmaktadır: "Gelişmiş bir damak zevki, eğer yemek yemeye merakla, yemek konusundaki uzmanlığınızı kanıtlamaya kalkışmak yerine yeni bir deneyim yaşama hevesiyle yaklaşırsanız akış deneyimini açığa çıkarmanız için büyük bir fırsat sunacaktır."

KAFEİNE TEMKİNLİ YAKLAŞIN

Çayda, kahvede, kolalı içeceklerde ve çikolatada bulunan kafein, büyük olasılıkla dünyada en fazla kullanılan ve ruh durumunu değiştiren maddedir. Genellikle kendimizi yorgun ya da huzursuz hissettiğimizde kafein almak isteriz çünkü canlanmamızı sağlar. Bir fincan kahve ya da çay içmenin genellikle psikolojik açıdan olumlu etkileri bulunmaktadır çünkü bu sayede yaptığımız işe biraz ara verir ya da bir arkadaşımızla sohbet ederiz.

Bununla birlikte kafeinin fazlası endişeye, panik ataklara ve depresyona neden olabilir. Beyninizdeki melatonin seviyesini azaltır ve bunun sonucunda da gece iyi bir uyku uyumanıza engel olur; bu nedenle geceleri kafeinden uzak durmak en iyisidir.

MUTLULUĞUNUZU ARTIRMAK İÇİN BESİNLERLE İLGİLİ 15 İPUCU

Besinlerin ruh haliniz üzerindeki etkilerini artırmak için kullanabileceğiniz son derece kolay ve lezzetli yöntemler bulunmaktadır.

1 Serotonin seviyenizi artırmak ve ruh halinizi iyileştirmek için karbonhidrat tüketin.

2 Her öğünde protein tüketin. Bu, bedenin, kendinizi iyi hissetmenizi sağlayıcı en iyi hormonlarından bir tanesi olan triptofan seviyenizi artıracaktır.

3 Beta-endorfin seviyenizi yükseltin. Bunu başarmak için şekeri ve beyaz besinleri, beslenmenizden uzak tutabilir ya da azaltabilir ve farklı renkteki sebzeleri tüketebilirsiniz,

4 Dışarıda yiyin. Dışarıda arkadaşları ile birlikte yemek yiyenler daha az strese ve depresyona girme eğilimindedirler çünkü günün stres dolu olaylarına keyifli bir ara vermemizi sağlamaktadır.

5 Kendinize bir külah dondurma yeme hakkı tanıyın. Bilimadamları, bir külah dondurmanın tıpkı para kazanmışsınız ya da en sevdiğiniz müziği dinliyormuşsunuz gibi beyninizin zevk merkezini harekete geçirdiğini keşfetmişlerdir.

6 En sevdiğiniz yiyecekleri arada sırada tüketin. Bu sayede alacağınız zevk en üst seviyeye çıkarken bir yandan da kendinizi daha az suçlu hissedersiniz.

7 Yemek saatleriniz düzenli olsun. Altı saatten daha uzun bir süre boyunca yemek yememek büyük bir hatadır; çünkü enerji seviyeniz aniden düşer ve bu sürede depresyona girebilirsiniz. Bedeninize yavaş yavaş enerji salan, yulaf ya da diğer tahıllardan oluşan besinler tüketmeye çalışın.

8 Kahvaltı atlamayın. Beynin düzenli olarak glikoza ihtiyacı vardır ve ideal olarak da mutlu bir şekilde işleyebilmek için ya-

vaş yavaş özümsenen karmaşık karbonhidratlara ihtiyaç duymaktadır.

9 Eğer sabahları katı besinler tüketemiyorsanız, o zaman yoğurttan, meyvelerden ve fındık, ceviz gibi tohumlardan oluşan karışımlar yiyebilirsiniz. 2003 yılında yayınlanan araştırma raporları, kahvaltıda soğuk ve şekerli besinler tüketen çocukların hafızaları ve dikkat seviyelerinin test sonuçlarında 70 yaşındaki insanlara eş düzeyde çıkmaktadır.

10 Balık kesinlikle beyin için en faydalı besindir. Omega-3 yağ asitlerini içerir ve beynin düzenli ve iyi bir şekilde işlemesini sağlayan ruh halini iyileştirici hormonlar için de harika bir kaynaktır.

11 Stresli günlerde, glikoz seviyenizi düzenli tutmak için yanınızda atıştırmalık bir şeyler bulundurun. Fındık, ceviz, muz ve avokado gibi besinler, kendinizi iyi hissetmenizi sağlayan serotonin hormonunun salgılanmasına yardımcı olur.

12 Özellikle, işlenmiş besinler, kekler, hamur işleri ve bisküviler gibi kötü yağlar içeren zararlı besinlerden ve atıştırmalıklardan uzak durun. Bu besinler yalnızca kilo almanızı sağlamakla kalmaz aynı zamanda zihinsel sorunlar yaşamanıza da neden olurlar.

13 Günde en azından beş öğün taze meyve ve sebze tüketin. Meyvelerin içindeki doğal şekerin, kan şekeri seviyeniz üzerinde rafine edilmiş şekerden çok daha yumuşak etkileri bulunmaktadır.

14 Düzenli olarak sarmısak tüketmek bağırsak kanserinden kalp rahatsızlıklarına kadar pek çok hastalık tehlikesinin azaltılmasına katkıda bulunmaktadır. Daha da iyisi, bu besin yatak odasındaki performansınızı artırır! Berlin Üniversitesi'ndeki araştırmacılar, sarmısağın, kasıklardaki kan dolaşımını hızlandırarak erkeklerdeki iktidarsızlık sorununun üstesinden gelinmesine yardımcı olduğunu keşfetmişlerdir.

15 İstiridye yiyin. İstiridyenin, cinsel gücü artırdığı ile ilgili olarak

uzun süredir devam eden inanç doğru olabilir; çünkü istiridye bol miktarda çinko içermektedir.

YEDİKLERİNİZİ VE İÇTİKLERİNİZİ İYİLEŞTİRİN

Ne yiyorsanız O, olduğunuzu unutmayın. Önümüzdeki iki hafta içinde beslenme düzeninizde en azından bir şeyi değiştirmeye çalışın. Richard Stevens, Slough gönüllülerine şu egzersizi vermiştir:

- Daha az kırmızı et, hayvansal yağ, tuz ve şeker tüketin (bazı içeceklerin içinde de şeker olduğunu unutmayın).
- Daha fazla taze sebze ve meyve tüketin (günde en azından beş porsiyon).
- Daha fazla tohum ve fındık, ceviz gibi besinler tüketin.
- Daha az kahve, alkol ve şekerli içecekler tüketin.
- Daha fazla su (günde en azından 6-8 bardak), bitki çayı ve taze meyve suyu için.
- Mümkün olduğunca organik besinler tüketin. Biraz daha pahalıdırlar ama her tür kimyasal maddeden arınmışlardır.
- Vitamin takviyesi alın. Özellikle de C (en azından 100 mg), B, D ve E vitaminleri.

Beslenmeniz ile ilgili olarak değiştirebileceğiniz şeylere karar verin ve bu kararınızı aşağıya yazın:

Şunları yapacağım:

_____

_____

_____

© Stevens, Henry, Corlett, Mullan ve Fordyce; tüm hakları saklıdır.

Bu sayfalardaki yemek tarifleri, Patrick Holford ve Judy Ridgway tarafından yazılan *En Besleyici Yemekler Kitabı* adlı eserden alınmıştır. Holford, En Besleyici Besinler Enstitüsü'nün kurucusu ve Beyin Biyokimyası Merkezi'nin yöneticisidir. Beslenme ve zihinsel sağlık konusunda önde gelen uzmanlardan bir tanesi olarak kabul edilmektedir.

Dereotu ve limonlu hindi

Havuçlu, püre patatesli ve pancarlı

Bu lezzetli yemek, kendinizi iyi hissetmenizi sağlayacak triptofan yüklü olmasının yanısına (hindiden geliyor), havuç ve pancardan gelen ve hem beyninizin hem de bedeninizin genç kalmasını sağlayan antioksidanları da içermektedir.

2 Kişilik

$^1/_2$ limonun suyu
1 yemek kaşığı taze kıyılmış dereotu
1 çay kaşığı sızma zeytinyağı
2 adet, iyi dövülmüş kemiksiz hindi eti

Havuç ve patates püresi
300 g kabukları soyulmuş patates
300 g havuç, soyulup doğranmış
(tat katsın diye) taze kıyılmış tarhun
1 yemek kaşığı soya ya da pirinç sütü
1 çay kaşığı sızma zeytinyağı

Pancar
1 orta boy ya da büyük pancar
$^1/_2$ limonun suyu
İyice kıyılmış 2 adet taze soğan
5 mm kalınlığında dilimlenmiş taze zencefil.

1 Limon suyunu, kıyılmış dereotu ve zeytinyağı ile karıştırın. Ardından bu karışımı hindi etinin iki yüzeyine de sürün. Karışımı, pişirinceye kadar dinlenmeye bırakın.

2 Püre yapmak için patatesleri kabuklarıyla birlikte buharda pişirin. 10 dakika kadar sonra, buhar tenceresine havuçları da ekleyin. Sebzeler iyice yumuşayıncaya kadar 15-20 dakika daha pişirin.

3 Patatesleri soyup, havuç, tarhun, süt ve yağ ile birlikte karıştırarak iyice ezin.

4 Pancarı hazırlamak için soyup, bir rende yardımıyla rendeleyin. Geri kalan malzelerle birlikte bir kaba koyup iyice karıştırın.

5 Hindi etinin her iki yüzünü, ızgarada 2-4 dakika pişirin. Etin pişip pişmediğini kontrol edin. Etin ortasında pembelik kalmamalıdır. Eti, patates ve havuç püresi ve pancarla servis yapın.

Somon ve Fenerbalığı Kebabı

Kişniş ve ayçekirdeği pestili ile

Balık, özellikle de somon, yüksek miktarda triptofan içerdiğinden beyin için en faydalı besinlerdendir; ayçekirdeği de öyle. Moraliniz kötü olduğunda ya da kendinizi sıkkın hissettiğinizde bu yemeği yiyin.

2 Kişilik

250 g fenerbalığı
250 g somon filetosu
1/2 limon suyu
1 çay kaşığı sızma zeytinyağı
taze öğütülmüş karabiber
150 g pirinç

Kişniş ve ayçekirdeği pestili
Yaklaşım 25 g kadar taze kişniş
25 g ayçekirdeği
1 diş soyulmuş sarmısak
1 çay kaşığı sızma zeytinyağı

1 Balıkların derilerini ve kılçıklarını ayıklayıp altı büyük parça şeklinde kesin. Bu parçaları şişe geçirin.

2 Limon suyunu ve yağı karıştırın ve içine çeşni olarak karabiberi de katıp balıkların üzerine dökün. Eti, pişirinceye kadar dinlendirin.

3 Pirinci, paketin üzerinde açıklandığı şekilde pişirin.

4 Pestili yapmak için, kişnişi, ayçekirdeğini ve sarmısağı bir blendıra koyup iyice karıştırın. Karışımın biraz diri kalmasını sağlamak için fazla kıymayın. Zeytinyağı ile nemlendirin ve bir kaba alın.

5 Kebapları, 2-3 dakika kadar ızgaraya koyun ve her taraflarının eşit olarak pişmesini sağlayın. Balığı fazla pişirmeyin yoksa kuruyup tatsızlaşacaktır. Pirinç ve pestille birlikte servis yapın.

Kuskus ve baharatlı uskumru

Uskumru, en iyi Omega-3 yağ asidi kaynaklarından bir tanesidir ve zihninizi uyanık ve keskin tutmanıza yardımcı olur. Aşağıdaki tarifte, balık ile duyularınızı uyaracak baharatların bir araya getirildiğini göreceksiniz.

2 Kişilik

Az miktarda sızma zeytinyağı
1 küçük kuru soğan; temizlenip dilimlenmiş
1 diş sarmısak; temizlenmiş ve ezilmiş.
$^1/_2$-1 çay kaşığı pul biber
1 küçük kırmızı biber; temizlenmiş ve dilimlenmiş
125 gr dolmalık kabak; soyulup dilimlenmiş
200 gr domates konservesi
150 gr kuskus
1 uskumru; yaklaşık 300-350 g; iki adet fileto olacak şekilde temizlenmiş.

1 Fırını önceden 180° ısıtın.

2 Yağı, dökme demir bir sos tavasının içinde iyice ısıtın ve soğanı, sarmısağı, pulbiberi, kabağı ve kimyonu 1-2 dakika boyunca hızla ve sürekli karıştırarak kavurun.

3 Tavanın içine domatesleri de ekleyin ve kaynayıncaya kadar ısıtmayı sürdürün. Sürekli olarak karıştırarak 10 dakika kadar pişirin.

4 Kuskusu, paketinde anlatıldığı şekilde pişirin.

5 Uskumru filetosunu, yapışmaz fırın tepsisine koyup üzerini folyo ile kaplayın ve 10 dakika ya da balık pişinceye kadar bekletin.

6 Balığı kuskusun üzerine yerleştirin ve üzerini de sos ile süsleyin.

Vejetaryen Çili

Tako ve yeşil salata ile

Vejetaryen olsanız da olmasanız da fasülyeler en iyi dostunuzdur çünkü yüksek miktarda protein içerirler ki, bildiğiniz gibi protein nöroiletkenlerin imal edilmesi için gereklidir; ayrıca fasülyenin içindeki karbonhidrat en iyi enerji kaynaklarından bir tanesidir. Bu tarif, enerji ile iyi bir ruh halinin mükemmel bir dengesini sunmakta; ayrıca da bol miktarda vitamin sağlamaktadır.

2 Kişilik

1 küçük kuru soğan; temizlenmiş ve dilimlenmiş.
1 diş sarmısak; temizlenmiş ve ezilmiş
1 çay kaşığı sızma zeytinyağı
125 gr mantar; ince dilimlenmiş.
1 küçük patlıcan; kabukları soyulmuş.
1 yemek kaşığı domates püresi
100 ml sebze suyu
1-2 çay kaşığı pul biber
$^1/_2$ çay kaşığı kimyon
bir tutam karışık baharat
150 gr kırmızı barbunya fasülyesi; haşlanmış.
6-8 tako

1 Soğanı ve sarmısağı yumuşayıncaya kadar yağda kavurun. İçine mantarı, patlıcanı, domates püresini, sebze suyunu, baharatları katın ve kaynatın.

2 Ateşin altını kısın ve zaman zaman karıştırarak 30 dakika boyunca demlendirin. İçine fasülyeleri katın ve 10 dakika daha pişirin.

3 Takoları, paketin üzerinde tarif edildiği şekilde ısıtın ve hazırladığınız karışımla içlerini doldurup servis yapın.

Fırınlanmış patlıcan

Biber, quinoa* ve brokoli ile...

Patlıcan iyi bir potasyum, antioksidan, ruh halini iyileştirici maddeler açısından tam bir depodur. Quinoa ise yüksek miktarda protein içerirken, biber ve brokoli bol miktarda C vitamini barındırmaktadır ki hep birlikte son derece lezzetli ve sağlıklı bir yemek oluşturmaktadırlar.

2 Kişilik

2 adet orta boy patlıcan; uzunlamasına ortadan ikiye bölünmüş.

Az miktarda sızma zeytinyağı

4 adet küçük boy kırmızı ya da sarı tatlı biber

100 gr humus

10-12 siyah zeytin; çekirdeği çıkarılmış ve kıyılmış.

2-3 adet taze soğan; ayıklanıp dilimlenmiş.

1 yemek kaşığı kıyılmış taze ya da kuru tarhun.

150 gr quinoa

Brokoli sos

100 gr brokoli; küçük parçalara ayırılmış.

1 adet küçük kırmızı ya da sarı tatlı biber; ayıklanıp kıyılmış.

1 cm taze zencefil; temizlenip rendelenmiş.

1 limonnun suyu.

1 çay kaşığı zeytinyağı

1 Fırını 200°ye ayarlayıp ısıtın.

2 Ortadan ikiye ayırdığınız patlıcanların üzerine zigzag yarıklar açın ve üzerine yağ sürün. Kesilmiş kısımları aşağıda kalacak şekilde fırın tepsisine yerleştirin. Biberleri de yağlayıp aynı tepsiye koyun. 25-30 dakika, sebzeler pişinceye kadar fırında tutun.

3 Humusu zeytinyağı, taze soğan ve tarhun ile karıştırıp bu karışımı bir kenarda tutun.

4 Patlıcanları fırından çıkarıp ters yüz edin ve üzerlerine humus karışımını dökün. Yeniden fırına koyup 5-10 dakika daha pişirin.

5 Bu arada, paketin üzerindeki tarife göre quinoayı da pişirin.

6 Brokoli sosu için gerekli olan malzemelerin tümünü karıştırın ve quinoa ile patlıcanın çevresine dökün.

* Anavatanı Güney Amerika olan ve besin değeri en yüksek tahıllardan biri. 6000 yıl önce İnkalılar tarafından üretilmiş olan ve görünümü kuskusa benzeyen bu tahıl, tahılların kralı olarak adlandırılmaktadır. —ÇN

12

Mutluluk, sağlıklı olmanızı sağlar

"Mutluluk iyi bir sağlık ve zayıf bir hafıza demektir."
Ingrid Bergman, İsveçli aktris

Mutluluk, sağlığınız açısından ciddi anlamda çok iyidir. Mutlu insanların genel olarak, stres hormonu olan kortisol seviyesi daha düşüktür (yüksek seviyeler genellikle tip 2 diyabet ve hipertansiyon ile ilişkilidir). Ayrıca genel olarak büyük ameliyatları daha kolay atlatmaktadırlar.

Mutlu bir deneyim yaşadığımızda, beden kimyamız iyileşir ve tansiyonumuz ile kalp atış hızımız da düşer. Aslında, iyi deneyimlerin genel olarak sağlığımız üzerinde uzun ömürlü olumlu etkileri bulunmaktadır.

Üstelik, bu kadarı yetmiyormuş gibi, mutlu insanların çok daha güçlü bir bağışıklık sistemi bulunmaktadır. Psikolojik testlerde mutluluk seviyeleri en yukarıda çıkan insanlar, grip hastalığı gibi hastalıklara karşı diğer insanlara göre %50 daha fazla antikor üretmektedirler.

Elbette mutluluk; iyimserlik, bilgelik ve mizah gibi pek çok biçimi ile birlikte insan ilişkileri için harika bir temel oluşturmakta ve stres için bir tür tampon görevi görmektedir.

2005 yılında Londra Üniversitesi profesörlerinden Andrew Steptoe tarafından yürütülen bir çalışmada 116 erkek ve 100 kadından oluşan orta yaşlı Londralılar, iş ortamından evde keyif yaptıkları ortamla-

ra kadar pek çok farklı durumda test edilmişlerdir. Hiç mutluluk hissetmeyenler, arada sırada mutluluk hissedenler ve genellikle mutluluk hissedenler olarak ayırılan deneklere, farklı durumlar içinde kendilerini mutlu hissedip hissetmedikleri sorulmuş ve mutlu zamanların büyük bir çoğunluğunun gündelik yaşamın içindeki sıradan anlar içinde bulunduğu görülmüştür.

İncelenenler arasında en mutlu olan insanların tamamında, kendilerini mutlu hissetmeyen insanlara oranla, iş saatlerinde çok daha az stres hormonu seviyesi saptanmıştır. Bununla birlikte, mutlu insanlar ile mutsuz insanlar arasındaki en belirgin fark, mutsuz insanların kanında, kardiyovasküler hastalıklar için büyük bir risk oluşturan plasma fibrinojen miktarının yükseklidir.

"Kısa bir süre önce, işyerimdeki arkadaşlarıma, iyi bir iş günü geçirmeleri için öncülük yaptım. Amaç, iş arkadaşlarımı günlük iş düzenleri üzerinde düşünmeye ve kendilerini sağlıklı tutmanın işleri için ne kadar önemli olduğunu fark etmeye cesaretlendirmekti. Çalışanlara masaj yapması için bir masör ve herkesin çalışırken gevşemesine yardımcı olacak "terapik davulcular" getirdim. Aynı zamanda herkes için hazırladığım sağlıklı öğlen yemeği vardı."
Slough gönüllüsü

Sağlık, en önemli önceliğimizdir

1981 yılında yapılan, ardından 1991 ve 1997 yılında tekrarlanan bir MORI araştırmasında, öznel mutluluk için pek çok insanın en temel önceliğinin sağlık durumu olduğu görülmektedir. İnsanlara, 10 civarında maddenin bulunduğu bir listeden "kendilerini son zamanlarda en fazla mutlu ya da mutsuz hissetmelerine neden olan en önemli şeyleri" seçmeleri istendiğinde, insanların çoğu "sağlığı" (%59), hemen ardından "aile yaşamını" (%41), "evlilik/partneri" (%35) ve "iş/mesleği" (%31) seçmişlerdir. Bu etkenler, "alınan eğitim" (%7), "ev koşulları" (%9) ve hatta "maddi durum/para" (%25) gibi etkenlerin üzerinde bulunmaktadır.

İyimserlik en iyi ilaçtır

İyimserliğin bedeli olumlu olmaktır. Testler, mutluluk ya da onunla ilişkili umut dolu olmak, iyimserlik ve hoşnutluk gibi zihinsel durumların, kardiyovasküler rahatsızlıklara, akciğer rahatsızlıklarına, diyabete, hipertansiyona, soğuk algınlığına ve üst solunum yolları hastalıklarına yakalanma riskini azalttığını ortaya koymaktadır.

Harvard Üniversitesi'nden sağlık psikoloğu Laura Kubzansky, iyimserliği incelemektedir. Bu incelemesi sırasında 10 yıl boyunca 1300 erkeği izlemiş ve kendilerini kötümser olarak adlandıran kişilerin, kendilerini iyimser olarak adlandıran kişilere göre iki kat daha fazla kalp krizi geçirdiklerini bulmuştur. Araştırmalarının en ilginç yanlarından bir tanesi de, iyimserler ile kötümserler arasındaki kalp krizi geçirme oranı arasındaki farkın, sigara içmeyenlerle içenler arasındaki fark kadar olduğudur. İyimser insanların aynı zamanda akciğer işlevleri de çok daha güçlüdür.

Neşeli rahibeler

Her ne kadar üzerinde tartışılabilir bir konu olsa da rahibelerin çoğumuza göre kendilerini daha az suçladıkları bir yaşam tarzı sürdürdüklerini söyleyebiliriz: sigara ve alkol kullanmamakta, hafif beslenmekte ve hiçbir cinsel geçmişe sahip olmamaktadırlar. Buna karşın, iyimser mi yoksa kötümser mi olduklarına bağlı olarak yaşamdan beklentileri arasında büyük farklar bulunmaktadır. 2001 yılında, 180 yaşlı Katolik rahibe üzerinde mutluluk ve uzun yaşam ile ilgili olarak yapılan ünlü bir araştırmanın sonucunda, kendilerini neşeli hisseden rahibelerin %90'ı 85 yaşını geçebilirken, kendini neşeli hissetmeyen rahibelerin yalnızca %34'ü bu yaşı geçebilmektedir. Aynı şekilde, kendini en fazla neşeli hisseden rahibelerin %54'ü ortalama olarak 94 yaşına kadar yaşarken, kendini neşeli hissetmeyenlerin yalnızca %11'i bu kadar yaşamaktadır.

Bu araştırmadan yıllar önce, rahibelerin "özyaşam öykülerini" inceleyen araştırmacılar, rahibeler arasında yirmili yaşlarında en olumlu duyguları sergileyen rahibelerin altmış yıl sonra bugün halen yaşadıklarını keşfetmişlerdir.

Mutsuzluk, sizi hastalandırabilir

Yıllardır doktorlar ve bilim insanları, klinik depresyonun kalp krizlerine, şeker hastalığına ve pek çok diğer rahatsızlığa neden olabileceğini bilmektedirler. (İlginçtir ki, depresyon ile ilgili nörokimyasallar, mutluluk ile ilgili nörokimyasallardan çok daha iyi bilinmektedirler.) Dünya Sağlık Örgütü, 2020 yılı itibariyle dünya genelindeki iş kaybının en büyük ikinci nedeninin, kardiyovasküler sorunların hemen ardından gelen, depresyon olacağını tahmin etmektedir.

Tıpkı bedenin işleyişinin zihinsel durumumuzu etkilemesi gibi,

duygusal durumumuz da bedenimizi etkilemektedir. Kimyasal dengesizlikler depresyona neden olabilir ve depresyon ise bir tür kaçış olarak aşırı yemeye ve obeziteye yol açabilir. Aslına bakarsanız tüm kronik rahatsızlıkların psikolojik boyutları bulunmaktadır; örneğin diyabet, genellikle bir seri psikolojik gerilime eşlik etmektedir. Oysa, psikolojik durumların doğru bir şekilde yönetilmesi, kan sekeri seviyesinin, bu amaçla alınan ilaçlar kadar iyi bir şekilde denetlenmesini sağlayabilmektedir. Araştırmacılar, solunum egzersizleri, göz önünde canlandırma teknikleri gibi konulardan oluşan stres ile başa çıkma eğitimi alan hastaların kan şekerlerini, en az, ilaç tedavisi gören hastalar kadar iyi bir şekilde denetleyebildiklerini bulmuşlardır.

"Şarkı söyleme grubuma katılamayacak kadar bitkin hissediyordum ama kendimi zorladım. Grupla geçirdiğim sürenin sonucunda kendimi hem fiziksel hem de psikolojik olarak daha iyi hissettiğimi fark ettiğimde çok şaşırdım. Sabah kendimi iyi hissederek ve bugünün ne kadar güzel bir gün olduğunu düşünerek uyandım."
Slough gönüllüsü

Mutlu insanlar kendileri ile ilgilenirler

Mutluluğun, fiziksel sağlığımızı daha iyi bir hale getirdiğini öğrenmek çok şaşırtıcı değildir. Mutlu insanlar genel olarak anlık ihtiyaçlarını daha iyi denetlemelerini ve bunları uzun dönemli bir bakış açısında değerlendirmelerini sağlayan bir beceriye sahiptirler. Aynı zamanda fazla sigara ve içki içmemekte, kötü yemek yememekte ve egzersizden uzak durmamaktadırlar. Bunun bir nedeni kendilerine güvenmeleri ve geleceğe inanmaları, bir diğer nedeni de iyi bir şeyi berbat

etmek istememeleridir.

Mutlu insanlar, sağlık ile ilgili olarak daha fazla bilgilenmekte ve sağlıklarını korumak konusunda daha başarılı olmaktadırlar. California Üniversitesi psikologlarından Robert Emmons, 1000 kişiden oluşan denekleri rasgele olarak üç gruba ayırmıştır. Üç gruptaki insanların tamamı günlük tutmuş ama aynı zamanda ilk gruptaki insanlar ruh hallerini 1'den 6'ya kadar derecelendirmiş, ikinci gruptaki insanlar, kendilerini gün boyunca rahatsız eden şeyleri listelemiş ve üçüncü gruptaki insanlar da her gün kendilerini mutlu eden ve minnettar olmalarına neden olan şeyleri yazmışlardır. İlginç bir şekilde üçüncü grup mutluluk seviyesi açısından en üst sıraya yükselmekle kalmamış aynı zamanda egzersize ve düzenli tıbbı kontrollere de daha fazla zaman ayırmışlardır.

"Bir dizi kalp krizi atlattım ve iki by-passs ameliyatı geçirdim. Kısa bir süre önce göğsümde bir takım ağrılar hissettiğim için tıbbı kontrolden geçtim. Geçmişte, kendimi bir anda hastanede ve ilaç tedavisinde bulmaktan endişelenir dururdum. Bunun bir daha olmamasını sağlamaya kesinlikle kararlıyım. Bundan sonra sorumsuz ya da ihmalkar davranmayacağım çünkü mutluluk projesine başladığımdan beri kendimi çok daha rahat ve gevşemiş hissediyorum. Sık sık tıbbi kontrollerden geçerek hastalığımın kontrolünü elime geçirdiğimi hissediyorum."

Slough gönüllüsü

Umutsuzluğun ardından mutluluğu bulmak

Ciddi sağlık sorunları ve sakatlanmalar yaşayan insanlar bile durumlarına alışmak için gerekli olan süreyi geçirdikten sonra normal mutluluk seviyelerine geri dönmektedirler. Amerika'da, kolları ve bacakları aynı anda felç olan insanlar üzerinde yapılan bir araştırma, bu insanların %80'inin, mutluluk açısından bakıldığında hayatlarını ortalama ya da ortalamanın üzerinde bulduklarını, %90'ının ise yaşıyor olmaktan mutlu olduklarını ortaya koymaktadır.

Olumlu psikoloji uzmanı Martin Seligman, nesnel iyi sağlık durumunun mutluluk ile pek ilişkili olmadığını söylemektedir. Anlaşıldığı kadarıyla, mutluluğumuz için kendimizi ne kadar sağlıklı hissettiğimiz çok daha önemlidir. "Çok hasta olduğumuz zamanlarda bile sağlığımızı olumlu bir şekilde değerlendirebilmemizi sağlayan sıkıntılı durumlara uyum sağlayabilme yeteneğimiz gerçekten de övgüye değerdir." Bununla birlikte, hasta insanlar olumlu düşünmek konusunda üzerlerinde bir baskı hissetmemeli ya da acı çekerken kendilerini gülümsemeye zorlamamalıdırlar.

"İyi" stres diye bir şey var mı?

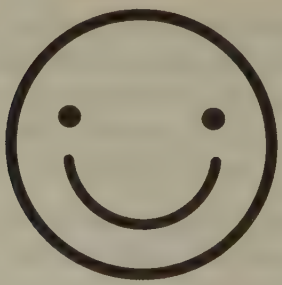
Yirmi birinci yüzyılda üzerinde en çok konuştuğumuz sıkıntılarımızdan bir tanesi olan stres,beynimizde, kendimizi iyi hissetmemizi sağlayan serotonin hormonunda dengesizliklere ve bağışıklık sistemimizin zayıflamasına neden olabilir. (Bir insanın yalnızca acı dolu bir deneyimi hatırlaması bile bu dengesizlik durumunu tetikleyebilir.)

Aslına bakarsanız, stres ile başa çıkmak üzere programlanmış canlılarız çünkü sinir sistemimizin iki özelliği stres ile başa çıkacak şekilde tasarlanmıştır. Sempatik sinir sistemimiz bir tür hızlandırıcı olarak ça-

lışıp "savaşma ya da kaçma" tepkisi için gerekli olan hormonları salgılarken, parasempatik sinir sistemi bir tür frenleyici rolü oynayarak gevşemeyi sağlayan hormonları salgılar.

Bedenin, bu kimyasalların yükselip azalmasını yönetme yeteneği hem fiziksel hem de psikolojik sağlığımız için anahtar bir rol oynamaktadır. Harvard Üniversitesi'nden psikoloji profesörü Richard Davidson, hafif ya da tahammül edilebilir sınırlardaki kötü deneyimlerin, yeniden ayaklarımızın üzerine kalkmayı öğrenmek için faydalı olduğunu söylemektedir. Hayvanlar üzerinde yaptığı deneylerde, gençliklerinde ılımlı ölçüde stres altında bırakılan hayvanlarla stres altında bulunmayan hayvanları kıyaslamış ve ılımlı ölçüde stres altında kalan hayvanların yetişkinliklerinde stresten daha çabuk bir şekilde kurtulduklarını bulmuştur. Tıpkı aşı sırasında, hastalığa direnç kazanmamızı sağlayan az miktarda mikrop almamız gibi, az miktarda stres, kötü deneyimlerle başa çıkma yeteneğimizi artırmaktadır.

Bu arada, İngiltere Uzun Yaşam Derneği tarafından yapılan araştırmada, havaalanına yetişmeye çalışmak gibi kısa süreli sinir bozucu deneyimlerin sağlıklı kalmanıza ve uzun yaşamanıza yardımcı olabilecekleri görülmüştür. Araştırmacılar, doğru stresin, bedenimizdeki hücrelerin kendilerini onarmasını sağlayan proteinlerin üretilmesini hızlandırdığını ve en iyi şekilde işlemelerine yardımcı olduğunu bulmuşlardır. Bu kendini onarma makanizmasına "egzersiz yaptırmak", insanların kendilerini daha genç hissetmelerini ve daha genç görünmelerini sağlayabilir.



HOŞ OLMAYAN DÜŞÜNCELERİ ZİHNİMİZDEN NASIL UZAKLAŞTIRABİLİRİZ?

BBC mutluluk uzmanı Richard Stevens, Slough gönüllülerine stres dolu durumlarla başa çıkmalarına yardımcı olmak için nörolinguistik programlama teknikleri öğretmiştir. Bu tekniklerden bir tanesi, durmadan zihnimizi dolduran hoş olmayan düşüncelerin yarattığı stresten kurtulmamızı sağlayan "ileriye doğru hızlı sarma düşünmesi"dir. "Gözünüzün önünde sizi rahatsız eden durumu canlandırın (bu, patronunuzla ya da bir meslektaşınızla rahatsız edici bir konuşma); ardından bu durum zihninizde yeniden tıpkı videoda izliyormuşsunuz gibi canlandırın. Ardından bu görüntüyü peşpeşe, hızlandırarak canlandırmayı sürdürün. Görüntüyü her seferinde daha da hızlandırın ve en sonunda, görüntüdeki karakterler tıpkı çizgi film karakterleri gibi komik şekilde hareket etmeye başlasınlar. Görüntü, gözünüzün önünde gerçekten de hızlandığında, bu görüntünün tamamını zihninizden silin ve bitirin. Bu, unutmak istediğiniz şeyleri aklınızdan çıkarmak için son derece etkili bir yöntemdir.

"İleriye doğru hızlı bir biçimde düşünme tekniği endişelerimden kurtulmama inanılmaz derecede yardımcı oldu. Bu teknik sırasında beni rahatsız eden şeyleri düşünüyor ve ardından onları hızla hareket ettirerek kelimenin gerçek anlamında zihnimden uzaklaştırıyorum. Bunun sonucunda da bu düşüncelerin zihnimden hızla uzaklaşmasını sağlıyor ve yeniden huzur buluyorum."

Slough gönüllüsü

Uyku, sağlığınız için yaşamsal öneme sahiptir.

Eğer mutlu olmak istiyorsanız, yeterince uyuduğunuza emin olun; yani günde sekiz saat. Yorgun insanlar duygusal açıdan daha dirençsizdirler ve sürekli olarak yaşamlarında olan bitenler tarafından sürüklendiklerini hissederler. Yeterli uyuyamamak aşırı durumlarda huzursuzluklara ve paranoyaya, depresyona, kilo artışına ve hem sosyal hem de kişisel ilişkileri zedeleyen bir işlevsel bozukluğa neden olabilir. Yalnızca bir gece yetersiz uyumanın ardından beyninizdeki kortisol (stres hormonu) seviyesi bir sonraki akşama kadar % 45 artmaktadır.

Uykusuzluk, kazaların ve yaralanmaların temel nedenlerinden bir tanesidir ve sürekli devam eden uykusuzluk, bağışıklık sistemine zarar verip bizi enfeksiyonlara açık hale getirir. Uyku eksikliği aynı zamanda fiziksel görünümümüzü de etkiler ("güzellik uykusu" terimi boşuna kullanılan bir terim değil).

Aslına bakarsanız, aç kalmaya, uykusuzluğa göre daha uzun süre dayanabiliriz. Henüz kesinliği kanıtlanmamış olsa da, erken yatan insanların daha uzun yaşadıkları düşünülmektedir.

Uyku, bize ne sağlar?

Hayatımızın yaklaşık olarak üçte birini (25 yılını) uykuda geçiririz. Yatağımızı birisi ile paylaşsak bile bu, tek başına yaşanan bir deneyimdir. Üstelik uyku, yalnızca biyolojik bir gereksinim değil aynı zamanda da genellikle göz ardı ettiğimiz bir zevk kaynağıdır. Bize, yaşamın zevkli ve zevksiz deneyimlerinden bir kaçış fırsatı sağlar.

Uyku aynı zamanda bizi daha akıllı hale getirir. Uykumuzun yaklaşık olarak iki saatini rüya görerek, yani bir tür yaratıcı oyun oynayarak geçiririz ve bu süre içinde beynimiz yeni anıları, uygulamaları ve yetenekleri işler; hatta bir takım sorunları bile çözer. Mesela bir bilgi-

sayar oyununda ustalaşmayı düşünün. Bu oyun üzerinde ustalaşmak için kısa sürelerle oynamak yerine uzun bir süre oynayıp hemen ardından yatağa yatın. Siz uyurken, beyniniz oyun sırasında öğrendiklerinizi yeniden harekete geçirecek, oyunu yeniden tekrarlayacak, ardından uzun dönemli kullanımlar için yeni yetenekler ve anılar geliştirecektir. Uyandığınızda, bir anda oyunda çok daha başarılı olduğunuzu göreceksiniz!

Hava kararır kararmaz uyuma eğiliminde olan erken dönem insanlarının aksine, günümüz insanı gün ışığını devam ettirmemizi sağlayan teknolojimiz nedeniyle yeterli olan uyku süresinin sınırlarını zorlamaktadırlar. Aslına bakarsanız gece yaşamaktan hoşlanan ya da aşırı hareketli insanların büyük bir kısmı kronik uyku eksikliği sorunu yaşamaktadırlar. Bu durum tıpkı, sürekli olarak para çektiğimiz ama para yatırmadığımız bir banka hesabına sahip olmak gibi bir şeydir.

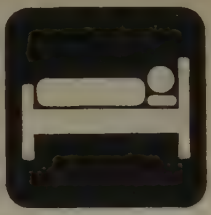
İnsanlar gece çalışıp gündüz uyumak üzere tasarlanmamışlardır ama pek çok insan böyle yaşamaktadır. Endüstrileşmiş toplumlardaki vardiyalı çalışma alışkanlığı uyku düzenini değiştirmiş ve insanların yorgun ve bitkin olmalarına neden olmuştur. Sürekli olarak biyolojik saatlerimizi duymazdan geliyor ve kendi fizyolojimize karşı bir savaşa girişiyoruz. Bu nedenle, kendimizi bu kadar berbat hissetmemize şaşırmamak gerekir.

Uyku nedir?

Uykunun farklı aşamaları vardır. Uykuya sürüklenirken geçirdiğimiz 10 dakikalık hafif uyku dönemi Birinci Aşama olarak adlandırılır. İkinci Aşama daha derindir ve 20 dakika kadar sürer. Üçüncü ve Dördüncü Aşamalar ise derin uyku olarak adlandırılırlar.

Bedeninizin ve beyninizin, gün içinde yaşadığınız zararları iyileştirmesi için en çok ihtiyaç duyduğu uyku derin uykudur. Bu düzeyde, beyninizde delta dalgaları yayınlandığı için bu uyku seviyesi zaman

zaman "delta uykusu" olarak da adlandırılır. Bu süre içinde rüya görmeyiz. 90 dakikalık derin uyku süresinin ardından hızlı göz hareketlerinin olduğu (REM) bir uyku aşamasına ulaşılır. Tümüyle uyuyor gibi görünürsünüz ama beyniniz oldukça faaldir: yalnızca dış dünyadan değil aynı zamanda beyninizden de gelen pek çok uyarıcının bombardımanına tutulursunuz



Normal bir gecede, insanlar uykunun farklı seviyelerinden pek çok kez geçerler. Bu süreç bozulduğunda sorunlar doğmaya başlar. Ertesi gün kendinizi tükenmiş hissedersiniz ve zaman içinde bedeninizin kendini iyileştirme yeteneği azalmaya başlar. Büyüme hormonu seviyesi düşer. Genç erkekler bunu özellikle not edin: gün içinde testesteron seviyeniz azalır.

Güç Kazandırıcı Kısa Uykular

Richard Stevens, Slough gönüllülerine, kendilerini yorgun ya da gerilim altında hissettiklerinde tazelenmelerine yardımcı olacak çok etkili bir yöntem olan "güç kazandırıcı kısa uyku" yöntemini öğretti. Stevens kendi kelimeleri ile yöntemi şöyle anlatmaktadır: "Bu yöntemi her yerde uygulayabilirsiniz. Ancak tercihen rahatsız edilmeyeceğiniz bir yer bulun. Bedeninizi rahatlatın, solunumlarınızı yavaşlatıp rahatlayın ve aklınızdaki tüm düşünceleri uzaklaştırın. 10-15 dakika kadar bu durumda kalın. 15 dakikadan daha uzun bir süre boyunca uyuklamamaya dikkat edin (eğer gerek varsa saatinizin alarmını kurun); aksi taktirde kendinizi bir anda derin uyku döngüsünde bulur ve uyandığınızda kendinizi uyuklamadan önceki durumunuzdan daha kötü hissedebilirsiniz."

DAHA MUTLU BİR UYKU İÇİN 15 ADIM

1 Uyku eksikliginizi gidermek için birkaç hafta boyunca yatağa her zamankinden yarım saat erken yatın. Bu, kendinizi çok daha canlı hissetmenizi sağlayacaktır.

2 Bir uyku günlüğü tutun ve bu günlüğe, yatağa yattığınız saat, uyandığınız saat ve tam olarak ne kadar uyuduğunuz gibi şeyleri yazın. Dürüst olun.

3 21 saatten daha uzun bir süre boyunca uykusuz kalmanın, zihninizi tıpkı şarhoş bir insanın zihnine benzettiğini unutmayın.

4 İyi bir gece uykusunun öncesinde beden ısısında küçük bir düşüş olmaktadır; bu nedenle uyumadan önce aşırı hareketli egzersizler yapmayın, baharatlı besinler yemeyin ve ısıtıcılı battaniyeler kullanmayın.

5 Eğer sıcak suyla banyo yapacaksanız, beden ısınızı artıracağı için bunu uyumadan bir iki saat önce yapın ki uykunuz kaçmasın.

6 Uyku saatindan üç saat önce yemek yemek uyumanızı kolaylaştırır.

7 Günde 15 dakikalık bir "güç kazandırıcı kısa uyku" daha enerjik olmanızı sağlar. Bunu, öğlen yemeklerinin ardından yapabilirsiniz. Paul Martin, *Koyunları Saymak* adlı kitabında, "siesta yapmak insan biyolojisinin bir ifadesidir," demektedir.

8 Süt ürünleri, hipnotik bir etkiye sahip bir aminoasit olan triptofan açısından oldukça zengindir; süt bu nedenle uykuya yol açmaktadır.

9 Yatağınız kesinlikle en önemli mobilyanızdır. Bu nedenle yatağınıza, diğer mobilyalarınıza ayırdığınızdan daha fazla para ayırın.

10 Yatak odanızı mümkün olduğunca huzurlu, taze havalı ve karanlık bir halde tutun. Bu mekan yalnızca uyku ve seks için

kullanılmalıdır.

11 Uyku saatından bir süre önce çocuklarınızın odasındaki televizyonu ya da bilgisayarı kapatın.

12 Kafeine dikkat edin. Yüzeysel olarak uykusuzluğun belirtilerini maskeler ve kendinizi daha canlı hissetmenizi sağlar ancak bu uyarıcı aynı zamanda bedenimizin doğal ritmlerini bozarak kendimizi uykulu hissetmemizi engeller.

13 Uykunuzu getirmesi için alkol kullanma alışkanlığınızdan uzak durun. Çünkü bu amaçla düzenli olarak alkol kullandığınızda, her seferinde kendinizi aynı derecede uykulu hissetmek için daha fazla alkol tüketmeniz gerekir ve bu da, uykunun ikinci yarısında geçirdiğimiz REM uykusunun süresini azaltır. (Ayrıca ertesi gün hissedeceğiniz akşamdan kalmalık da pek hoş değildir.)

14 İş ve özel yaşam arasında sağlıklı bir denge kurun. Maaşınızın artmasındansa, daha fazla uyumak sizin için daha yararlı olacaktır.

15 Eğer uyuyamıyorsanız o zaman gevşeyin ve REST (Restricted Environmental Stimulation Therapy - Kısıtlanmış Çevresel Uyarıcılar Terapisi) ilkelerini kullanın. Araştırmalar bu çalışmanın harikalar yarattığını göstermektedir. Sesten tümüyle yalıtılmış, karanlık bir odada, rahat bir yatakta bir gün geçiren insanların genellikle kendilerini tümüyle tazelenmiş ve yepyeni bir kişisel denetim yeteneği kazanmış şekilde yataktan kalktıkları görülmüştür.

ALKOL VE UYUŞTURUCU HAKKINDAKİ GERÇEKLER

- Erkeklerin %12si ve kadınların %3ü alkole bağımlıdır.
- 2003-2004 yılları arasında İngiltere'deki erkeklerin %75i, kadınların ise %60'ı haftada en azından bir kez alkol kullanmışlardır.
- Halkın %48'i, haftada iki kereden daha fazla alkol almaktadır.
- Halkın %2'lik bir kesimi günde en az altı kez alkol tüketmektedirler ve yine halkın %17'si haftada altı kezden fazla içki içmektedir.
- 16-59 yaş arasındaki insanların %35.6'sı hayatlarında en azından bir ya da birden fazla yasa dışı uyuşturucu madde kullanmışlardır.
- Erkekler, kadınlara göre iki katı daha fazla uyuşturucu kullamaktadırlar.
- 16-59 yaş arası insanların %10.8'i geçmiş yıllarda haşiş kullanmışlardır; bu insanların %2.4'ü kokain, %2'si ise ecstasy kullanmışlardır.
- Erkekler kadınlara oranla daha fazla sigara içmektedirler.
- Sigara tüketimi en fazla 20-24 yaş arasındaki insanlarda yaygındır (sigara tüketiminin %44'ü).
- Sigara tüketenler başka uyuşturucu maddeleri de tüketme eğiliminde olmaktadırlar: sigara içenlerin %24'ü, sigara içmeyenlerin ise yalnızca %5'i geçmişte uyuşturucu madde kullanmışlardır.
- Sigara içenler, daha fazla boşanma ya da evlenmek yerine birlikte yaşama eğilimindedirler ve sigara içmeyen insanlara oranla daha az niteliklidirler.
- Şu anda sigara içen insanların %70'i sigarayı bırakmak istediklerini söylemektedirler.

Alkol

Ilımlı miktarda tüketildiğinde alkol endişe duygularını ve utangaçlığı azaltır ve kendinizi daha sosyal hissetmenizi sağlar. Yapay bir canlılık sağlar ama aslında alkol depresyon yaratıcı bir maddedir çünkü beyin işlevlerini yavaşlatır.

Önerilen üst sınır alkol tüketimi, erkekler için günde 3-4 ünite, kadınlar için ise 2-3 ünite alkoldür. Bu miktar size fazla gelmeyebilir ama bedende bir saatte yalnızca 1 ünite alkol işlenebildiği düşünüldüğünde bunun üzerindeki tüketimin bedeninize, başa çıkamayacağı kadar büyük bir yük yüklediği ortadadır.

Bununla birlikte yapılan araştırmalar, az miktarda alkol tüketiminin insanların kendilerini daha iyi hissetmelerini ve sosyal olarak daha uyumlu hale gelmelerini sağladığını göstermektedir. Elbette, bunun nedeni alkol değil de sosyalleşmek olabilir; çünkü arkadaşlarınızla dışarıda buluştuğunuz zaman ruh haliniz iyileşmektedir.

Uyuşturucular işe yaramaz

Elbette ki kimse oyunbozan olmak istemez ama "canlandırıcı" uyuşturucular kullanmak kesinlikle bize uzun süreli bir mutluluk vermez. Uyuşturuculardan alınan zevk geçicidir ve ilk başta yaşanan canlılık ya da keyif halini sürdürebilmek için her seferinde alınan dozun artırılması gerekir. Beyinde meydana gelen moleküler değişimler, kimyasallardan kaynaklanan bu iyi olma halinin denetlenmesini gittikçe daha da güçleştirir.

Bu tür uyuşturuculara bağımlı hale gelmek aslında son derece bencil bir durum yaratır ve bizi kendi küçük dünyamıza hapsedip diğer insanlarla olan bağımızı koparmaya zorlar. Buna ek olarak, bize sağladığı iyi olma hali kesinlikle bizi mutlu hale getirecek kadar uzun süreli değildir. Ruh halimizin sürekliliğini sağlamak için ciddi bir şekilde ilişkilerimize, işimize, ailemize ve sosyal çevremize odaklanmamız gerekir.

HAŞİŞ

Pek çok insan bir gevşetici olarak haşişin sağladığı zevki göklere çıkarsa ve bazıları kanser, AIDS ve diğer ciddi rahatsızlıkların ileri aşamalarında bu maddenin, hastalığın neden olduğu ağrıyı, mide bulantısını ve baş dönmesini rahatlattığını söylese de aslında kansere yol açıcı etkileri tütünden daha fazladır ve kardiyovesküler sistem ile kalp ritmleri üzerindeki etkileri ise öldürücü boyutlardadır. Aynı zamanda, araştırmalar haşiş kullanıcıları arasında psikolojik çöküntünün son derece yüksek seviyelerde olduğunu ortaya koymaktadır.

Düzenli olarak haşiş kullanımı, yaşamın ileri evrelerinde depresyon ve şifzofreni rahatsızlıklarının açığa çıkması riskini büyük oranda artırmaktadır. Avusturalya'da 1600 lise öğrencisi üzerinde yapılan araştırma, sık sık haşiş kullanımının kız öğrenciler arasında ileri yıllarda depresyon ve endişe gibi rahatsızlıklarda artışa neden olduğunu göstermiştir. Yeni Zelanda'da yapılan bir diğer uzun süreli araştırmada ise 15 yaşından itibaren haşiş kullanmaya başlayan insanlarda, 26 yaş itibariyle "şizofreni belirtileri"nin, haşiş kullanmayan insanlara göre dört kat daha fazla olduğu görülmüştür.

Sigara

Sigaraya bağımlılık, mutsuzluğun bir göstergesi olabilir. Aşırı sigara tüketen insanların %12'si yetersiz sosyal desteğe sahipken sigara içmeyenlerin yalnızca %7'si bu durumdadır. Aslına bakarsanız, Sigara içen insanların %10'unun yakın çevresi dört kişiden az insandan oluşurken sigara içmeyen insanların yalnızca %4'ü bu durumdadır. Aynı zamanda bu insanlar pek ender olarak hafta içinde ikiden fazla arkadaşlarıyla görüşmektedirler.

SPOR SALONUNA GİTMEDEN NASIL DAHA SAĞLIKLI OLABİLİRSİNİZ

1 İnsanları bağışlayın. İnsanlara, onlara kin besleyerek zarar veremezsiniz ama onları bağışlayarak kendinizi özgürleştirirsiniz. Fiziksel sağlık, özellikle de kardiyovasküler açıdan bakacak olursanız, kesinlikle insanları bağışlamak en iyisidir.

2 Sakinleşin. Sürekli olarak stres altında, öfkeli ve düşmanca tavırlar içindeki insanlarda yüksek tansiyon, hızlı kalp ritmi ve kolesterol daha fazla görülmektedir.

3 Mutlu bir yüz takının. Psikolog Martin Seligman, olumlu düşünmeyi bir düşünce biçimi yerine bir karakter özelliği haline getirmemizi tavsiye etmektedir. Bu da bizim daha olumlu davranmayı seçebilmemizi sağlamaktadır.

4 Sizi öfkelendiren şeylerin listesini çıkarın. Bir dahaki sefere sizi öfkelendiren bir durumla karşı karşıya kaldığınızda tepki vermeden önce derin nefes almaya başlayın ve kendinize bu durumun sizi daha önceden de öfkelendiren bir durum olup olmadığını sorun. Peki bu durumun sizi niçin öfkeledirdiğini biliyor musunuz?

5 Yaptığınız şeye inanın. Genellikle bize yabancı gelen bir şeyi yapmaya kalkıştığımızda kendimizi mutsuz hisseder ya da gerçekte olmadığımız gibi davranmaya başlarız. Bu da öfkeye, hayal kırıklığına ve endişeye neden olabilir ki bunlar hastalık ile ilişkili duygusal durumlardır.

6 İleriye bakın. Bu da bedenimizdeki dopamin deposunun kapılarını açıp yaşamımız konusunda kendimizi daha iyi hissetmemizi sağlar.

7 Minnettar olun. Minnettar olan insanlar bedenlerini ve kendilerini genellikle daha iyi bir şekilde görürler. Minnettar olduğunuzda yaşamınızı ve sağlığınızı, tadı çıkarılacak bir armağan olarak görme eğiliminde olursunuz. Elbette bu saye-

de de onların daha iyi bir hale gelmeleri için çalışırsınız.

8 Boş zamanlarınızda az miktarda stres içeren ama keyifli uğraşlarla ilgilenin. Bu uğraş, bir hafta sonu odalarınızdan birini yeniden dekore etmek ya da öğlen saatlerinde akşam için planladığınız yemek daveti için alış veriş yapmak olabilir.

9 İnsanlarla yüz yüze konuşun. Bir insanla etkili bir şekilde iletişime geçmek stres ile başa çıkmanızı kolaylaştırır. Araştırmacılar, telefon mesajları ya da e-postalar aracılığıyla iletişim kurmanın sözel yeteneklere zarar verdiğini belirtmektedirler.

10 Başkalarını düşünmeyi öğrenin. Bencillikten uzak olarak yaptığınız küçücük bir eylem bile ışıltılar saçmanızı sağlayacaktır.

13 Egzersiz: Adım Sayacı, Vibratörden Daha İyidir

NE KADAR ZİNDEYİZ?

- 10 erkekten altısı, 10 kadından yedisi sağlıklı olmalarına yetecek kadar hareket etmemektedirler.
- Ortalama bir insan televizyon başında haftada 18 saat harcamaktadır.
- Daha hareketli olan insanlar daha az endişe ve depresyon belirtileri göstermektedirler.
- Egzersiz yapmak, beyin hücrelerinin kendilerini yenilemesini sağlar ve bir amaca sahip olduğumuz duygusu edinmemizi sağlar.
- Haftada 3-5 kez yarım saat boyunca egzersiz yapmak kendimizi iyi hissetmemezi sağlayan endorfin hormonlarının salgılanmasına neden olur.
- Spor salonuna devam eden her 10 insandan yedisi eğer spor yapmayı bırakırsa, zihinsel açıdan bu kadar mutlu olamayacağını söylemektedir. Bu insanların üçte biri, spor yapmanın iş yerlerindeki performanslarını artırdığını söylemektedirler.
- 30 yaşımız itibariyle, kaslarımızın enerji merkezindeki DNA'larımız zarar görmeye başlamaktadır. Bu da gittikçe daha çok zayıflayıp esnekliğimizin azaldığı ve egzersizin bizim

için daha da büyük bir önem taşımaya başladığı anlamına gelmektedir.

- Çocukların günde en azından 60 dakika ılımlı ölçüde ama hareketli bir şekilde egzersiz yapması gerekmektedir.
- Günde 6 kilometre kadar bisiklet kullanmak, kalp krizine yakalanma riskinizi %50 oranında azaltır.

Latince *Mens sana in corpore sano* (sağlıklı zihin sağlıklı bir bedende bulunur) deyişi son derece doğrudur. Herkes, egzersizin fiziksel sağlığımızı artırdığını bilmektedir ama araştırmalar aynı zamanda egzersiz yapmanın zihinsel sağlığımızı da büyük oranda artırdığını ortaya koymaktadır (üstelik bir çok ilacın neden olduğu yan etkileri olmadan). Egzersizin bunu başarmasının nedenlerinden bir tanesi, antistres hormonu olan ve beyinden gelen ağrı sinyallerini bastırarak kendimizi doğal olarak iyi hissetmemizi sağlayan endorfinleri ve iyi bir ruh hali, daha keyifli duygular, düzenli uyku ve iştah veren serotonin salgılanmasını harekete geçirmesidir.

Reçeteli egzersiz

Slough gönüllülerinden bazılarına Richard Stevens tarafından adım ölçer verilmiş ve oluşturduğu bu ekip daha fazla egzersiz yapmaya teşvik edilmiştir. Aslına bakarsanız, günümüzde gittikçe daha fazla sayıda doktor, depresyon ve mevsimsel olarak etkili olan rahatsızlıklar gibi zihinsel rahatsızlıklar için egzersizi salık vermektedir. Fiziksel etkinlikler, olumlu bir ruh halini ve kişinin kendine duyduğu güveni artırmak ve korumak için son derece önemli bir rol oynamaktadır. Aynı zamanda egzersizin sosyal uyumu artırdığı ve öfkeyi azalttığı da görülmektedir (havuzda 20 tur yüzün ve bakın bakalım hâlâ öfke hissedecek misiniz). İlaç kullamak kadar edilgen bir şey değildir ve yaşamımızın denetimini yeniden kendi elimize aldığımızı hissetmemizi sağ-

lar. Genç suçlular arasında yapılan bir araştırmada, alkol ve uyuşturucuyu bırakma sürecinde olan insanların ve şizofreni teşhisi konanların da egzersizden büyük fayda gördüklerini ortaya koymaktadır.

Bütün bunlara ek olarak egzersiz aynı zamanda, adet kanamaları öncesindeki rahatsızlık belirtilerini ortadan kaldırmakta ve huzurlu bir şekilde uyumanızı sağlamaktadır. Belki de hepsinden iyisi, cinsel hayatımızı geliştirmesidir. Düzenli olarak spor yapan insanların daha sık ve daha iyi orgazm oldukları görülmektedir.

"Richard bize, parkta *t'ai chi ch'uan* yapmayı öğretti. İlk başlarda bu çalışmanın biraz yoğun olabileceğinden endişelendim ama kısa bir süre sonra bu sanatın bedeni ve zihni eğitmek için son derece yumuşak ve etkili bir yöntem olduğunu oldukça yavaş ve meditatif hareketler kullanıldığını gördüm. Kesinlikle bir spor salonuna gitmekten çok daha etkili ve daha az cesaret kırıcı. Ama çalışmaya bir kez başladığınızda sizi bir anda ele geçiriveriyor."
Slough gönüllüsü

Yaşlılığa karşı en iyi sigorta

Egzersiz, ileri yaştaki insanlar için çok yararlıdır; hem hareketli kalmalarını sağlar hem de canlılıklarını artırır. Araştırmacılar aynı zamanda, egzersizin yaşlı insanların idraki işlevlerini (zihinsel yeteneklerini) geliştirdiğini de keşfetmişlerdir. Bunun nedeninin, egzersizin bedenin kan pompalama ve kanın oksijen taşıma yeteneğini artırmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. (Yeterli mikktarda oksijene sahip olmak sağlıklı beyin işlevleri için yaşamsal önem taşımaktadır.)

2001 yılında, Kuzey Carolina, Durham'daki Duke Üniversitesi Tıp Fakültesi psikologlarından James Blumenthal tarafından yürütülen bir araştırmada, egzersizin, beynin belli bölgeleri tarafından denetlenen işlevleri üzerinde son derece yararlı etkileri olduğu keşfedilmiştir. Bu alanların arasında, hafıza, planlama, organizasyon ve farklı görevleri yargılama yeteneği de bulunmaktadır. Özellikle koroner damar rahatsızlığı ve hipertansiyonu olan yaşlı insanlar, beyinlerindeki kan dolaşımının azalmasından müstariptirler ancak egzersiz sırasında artan kan dolaşımı aracılığıyla kasların gücü ve işlev yeteneği artırıldığında beyin işlevleri de artmaktadır.

Düzenli yürüyüş yapan yaşlı insanların daha az hareketli bir yaşamı olan yaşıtlarına göre daha iyi hafızaları olduğu bilinmektedir. Dahası, yıllar içinde yapılan araştırmalarda, düzenli yürüyüş yapan yaşlı insanların zihinsel işlevlerinin çok daha az yavaşladığı da görülmektedir. Her hafta boyunca fazladan yürüdüğünüz her kilometrenin sağlığınız üzerinde inanılmaz faydaları bulunmaktadır.

"Londra'dan Brighton'a olan bisiklet yarışını başarıyla tamamladım. Bunu, 50. yaşamı kutlamak için ve İngiliz Kalp Sağlığı derneğinin yararına yaptım. Bunu yapmaktan büyük bir mutluluk ve keyif aldım. Kendimi gerçekten de bir şeyler başarmış gibi hissettim."
Slough gönüllüsü

Egzersiz, ağrıyla nasıl başa çıkar?

Koşmak, uzun mesafe yüzmek, aerobik, bisiklete binmek, kayak yapmak gibi uzun süreli ve düzenli olarak yapılan egzersizlerin beta-endorfinlerin üretimini ve salgılanmasını artırdığı düşünülmektedir. Bu kimyasalların, morfine oldukça benzeyen bir moleküler yapıları bu-

lunmaktadır ve büyük bir mutluluk hissedilmesini sağlarlar.

Beta-endorfinler aynı zamanda, atletlerin zaman zaman "ikinci rüzgar" olarak adlandırdıkları bir duruma yol açar. Bu durum, koşu sırasında ağrı ve tükenme duygusunun hissedilmesini engeller ve yarışın sonuna kadar kendilerini enerjik ve güçlü hissetmelerini sağlar.

Egzersiz, kasları olduğu kadar beyni de canlandırıp güçlendirir

Yalnızca haftada üç gün yarım saat boyunca keyifli bir yürüyüş yapmak bile öğrenme, konsantrasyon ve soyut mantık yeteneklerimizin %15 oranında artmasını sağlar. Exeter Üniversitesi araştırmacılarından Angela Balding, haftada iki ya da üç kez egzersiz yapan okul çocuklarının 10-11 yaşlarındaki diğer arkadaşlarına göre daha yüksek notlar aldıklarını bulmuştur. Bu etkinin erkek çocuklarda daha belirgin olduğunu belirten Balding, aerobik egzersizlerin, beyne fazladan oksijen sağlayarak zihinsel güçleri artırıyor olabileceğini belirtmektedir.

Beynin fiziksel egzersizi sevmesinin bir diğer nedeni de beyin hücrelerinin büyümesine yardımcı olmasıdır. Kısa bir süre öncesinen kadar belli bir nöron miktarı ile doğduğumuza ve ölünceye kadar beynimizde başka nöron üretilmediğinen inanıyorduk. Califonia, La Jolla'daki Salk Enstitüsü'nde görevli Fred Gage, 2000 yılında, ileri yaştaki insanlarda bile beyin hücrelerinin gelişimini sürdüğünü kanıtlayarak bu efsaneyi sonlandırdı. Aynı zamanda, egzersizin bu gelişimi iyi yönde en fazla etkileyen şey olduğunu da gösterdi.

En azından farelerde, egzersizin beyni geliştirici etkilerinin, en yoğun olarak öğrenme ve hafızadan sorumlu olan hipokampusta yoğunlaştığı anlaşılmaktadır. Bu durum aynı zamanda, stres hormonu kortisolun artması sonucunda zarar görmüş beyin bölgelerinin iyileş-

tirilmesi için de geçerlidir. Bu nedenle eğer kendinizi tükenmiş hissediyorsanız beyninize bir iyilik yapın ve koşuya çıkın.

"Genellikle son derece çılgınca davranırım ve bu durumdan kurtulmam asla mümkün olmaz; ancak ilk *t'ai chi ch'uan* çalışmasının ardından kendimi ilk defa tümüyle gevşemiş ve rahatlamış hissettim."
Slough gönüllüsü

YUMUŞAK EGZERSİZ

Yoga beyniniz üzerinde harikalar yaratabilir. 2004 yılında California Üniversitesi'nde yapılan araştırmalar, farklı yoga hareketlerinin zihin üzerindeki olumlu etkileri incelenmiştir. Geriye doğru, öne doğru ve ayakta durarak yapılan yoga hareketleri içinde geriye doğru yapılan yoga hareketlerinin zihinsel yetenekleri geliştirmek için oldukça etkili oldukları görülmüştür.

Egzersiz en iyi antidepresandır

Mind kuruluşu tarafından yapılan bir araştırma, zihinsel sağlık sorunu yaşayan insanların %83ünün egzersiz aracılığıyla streslerinin azaldığını ve ruh hallerinin iyileştiğini rapor etmektedirler. Bu insanların üçte ikisi egzersiz sayesinde depresyon belirtilerinin azaldığını ve yarısı ise stres ve endişelerinin büyük oranda ortadan kalktığını belirtmişlerdir. Hatta bu insanlardan bazıları, egzersizin manik depresyon ve şizofreni gibi rahatsızlıklar üzerinde de olumlu etkileri olduğunu söylemektedirler.

10 insandan altısı, fiziksel egzersizin şevklerini ve harekete geçme dürtülerini artırdığını, %50'si kendilerine duydukları güven duygusu-

nun arttığını ve %24'ü ise sosyal yeteneklerinin geliştiğini söylemektedirler. Mind kurumu, zihinsel sorunları olan insanların günlük egzersizlerini ev işi yapmak, yürümek ve bahçe ile uğraşmak gibi işler aracılığıyla yaptıklarını da belirlemiştir.

Ilımlı egzersizlerle başlayın

Fiziksel bir egzersize başlamak için karşımızdaki en büyük engeller motivasyon eksikliği, spor yapmanın maliyeti ve kendimize duyduğumuz güven eksikliğidir. İngiltere'deki insanların yalnızca %20'si sağlıklı yaşam biçimini ve zindeliklerini korumaktadırlar. En sık başvurulan mazeret yeterince zamana sahip olunmadığının söylenmesidir ama egzersiz en meşgul hayat tarzlarına bile uyum sağlayabilir. Örneğin bahçede yarım saat boyunca ot yolma ya da çapa yapma bile kalp atışlarını hızlandırmak ve dolaşımı güçlendirmek için yeterlidir.

Egzersiz yapmaktan çekinen insanlar için iyi haber şudur: ılımlı ölçülerde yapılan egzersiz, yoğun egzersizlerle aynı miktarda yararı sağlamaktadır. Maastricht Üniversitesi tarafından yapılan bir araştırma, ılımlı ölçüde yapılan egzersizlerin, kısa dönemlerde yapılan yoğun egzersizlerden çok daha fazla enerji verdiğini kanıtlamıştır. Aynı zamanda ılımlı ölçüde yapılan egzersizler ileri yaşlardaki insanlar ve obezler için çok daha uygundur.

Sağlıklı olmak için yürüyün

Fiziksel görüntünüz bozulduğunda yapmak isteyeceğiniz en son şey, bir soyunma odasında görünmek olacaktır. Ama böyle bir şey yapmanız gerekmemektedir. Egzersiz yapmaya başlamanın en iyi yolu yürümektir; aynı zamanda bu sayede kimse kendinizi fiziksel olarak toparlamaya çalıştığınızı da anlamaz. Kendinize bir adım sayacı alın ve ger-

çekçi hedefler koyun. Amaç, günde 10,000 adım atmaktır; bu da hemen hemen günde 8 kilometrelik yürüyüşe karşılık gelir. Tabi ki bu mesafenin içinde alış veriş yapmak, otobüs durağına yürümek gibi günlük işler de bulunmaktadır. İlk başlarda otobüsten ya da trenden her zaman indiğiniz yerden bir durak önce inerek başlayın ya da arabanızı biraz daha uzağa park edin. Farkında olmadan ne kadar çok adım attığınıza şaşıracaksınız. Her seferinde kendinizi ödüllendirmeyi unutmayın.

YÜRÜMENİN YARARLARI

- 1.5 kilometreyi 15 dakikada yürümek, aynı mesafeyi 8.3 dakikada koşmakla aynı miktarda kalori yakmanızı sağlamaktadır.
- Haftada 3 gün, günde 3 kilometre yürümek, her üç haftada 0.5 kilogram zayıflamanızı sağlar.
- Yürüdüğünüz her dakika, ömrünüzü 1.3 ila 2 dakika kadar uzatırsınız.

Yürümek özellikle, spor salonuna gitmekten ya da yeni bir spor ya da beceri kazanmak istemeyen depresyon ve anksiyete sorunu olan insanlar için faydalıdır.

DAHA MUTLU EGZERSİZ YAPMANIN 10 YOLU

1 En çok zevk aldığınız egzersizleri yapın. Eğer nefret ediyorsanız 20 tane mekik çekmeye gerek yoktur. Kendinizi iyi hissettiğiniz bir şey yapmak daha iyidir. Hatta yaptığınız şeyin bilindik anlamda bir egzersiz olması bile gerekmez. Sizi hareket halinde tutan, alış veriş, dans, bahçecilik, çocuklarınızla oynamak gibi faaliyetlerin hepsi de kalp atışlarınızı hızlandırır ve sağlığınız için iyidir.

2 Bir köpek alın. Köpekleriyle her gün yürüyen insanlar, köpeklerinin arkadaş edinmelerine yardımcı olduklarını söylemek-

tedirler.

3 Egzersiz yalnızca genç ve sağlıklı insanlar için değildir. Yaşlı insanların bile kasları eğitilebilir. ABD ve İngiltere'de yapılan araştırmalar, 70 yaş üzerindeki insanların haftada üç gün egzersiz yaptıklarında üç ay içinde kaslarının geliştiği keşfedilmiştir.

4 Uyanık olduğunuz zamanlarda hareketsiz geçirdiğiniz dönemi azaltmaya çalışın. Eğer metebolizma hızınızı artırmak istiyorsanız, televizyon karşısında oturmak gibi düşük yoğunluklardaki faaliyetler yerine yürümek ya da bisiklete binmek gibi ılımlı yoğunluktaki faaliyetlere yönelin.

5 Yaşadığınız bölgede bir yürüme grubu oluşturun.

6 Eğer dışarıya çıkamıyorsanız evinizde egzersiz yapın. Kültürel araştırmalar bazı kadınların spor salonuna gitmekten hoşlanmadıklarını ortaya koymaktadır. Bu durumda uzmanlar bir egzersiz bisikleti almayı tavsiye etmektedirler.

7 Yogaya başlayın. Koruyucu Hekimlik Enstitüsü tarafından 2005 yılında yapılan bir araştırmaya göre, yoga yapan kadınlar kendilerine daha fazla güvenmekte, örneğin aerobik gibi diğer egzersizleri yapanlara göre daha az yeme bozukluğu göstermektedirler. Yoga sizi bedeniniz ile daha yakından ilişkiye geçirir ve bu sayede bedeninize karşı daha olumlu bir yaklaşım geliştirip dış görünümünüz konusunda daha takıntılı olur ve daha sağlıklı yemeye başlarsınız.

8 Biraz ev işi yapın. Bir saatlik ev işi sırasında 100-150 kalori yakarsınız ve aynı zamanda psikolojik açıdan da harika bir egzersiz yapmış olursunuz. Bir şeyleri yerli yerine koymanın ve tozları almanın son derece tatmin edici bir etkisi bulunmaktadır.

9 Aşırıya kaçmayın. Egzersize bağımlılık ciddi yaralanmalara, ilişkileri yitirmeye ve iş yerinde tatmin olmamaya neden olabilir. Atletler üzerinde yapılan araştırmalar, aşırı idmanın psikolojik sıkıntılara neden olabildiğini göstermektedir.

10 Eğlenin. Yakın bir zamanda yapılan araştırmalar, rekabetçi bir ortamda egzersiz yapan insanların rekabetçi olmayan bir ortamda egzersiz yapan insanlara göre daha az duygusal haz aldıklarını ortaya koymaktadır.

BEDENİNİZİN KENDİNİ İYİ HİSSETMESİNİ SAĞLAMAK

Bedeninizin içinde bulunduğu durum mutluluğunuz için son derece önemlidir. Eğer bedeniniz kendini iyi hissetmiyorsa siz de kendinizi iyi hissetmezsiniz. Egzersiz kendinizi iyi hissetmenin en başarılı yollarından biridir ama kendinize en uygun egzersizi bulmalısınız. Eğer gerçekten de ne yapmanız gerektiğini bilmiyorsanız, o zaman yürüyerek başlayın ve ardından dans etmek, yüzmek, koşmak gibi diğer faaliyetleri deneyerek ne yapmaktan hoşlandığınızı bulun.

Şu noktalara dikkat edin:

- Düzenli olarak egzersiz yapın.
- Eğer fırsatınız varsa açık havada egzersiz yapın.
- Kondüsyonunuz arttıkça egzersiz sürenizi de artırın.

Şimdi önünüzdeki haftalarda ne tür egzersizler yapacağınıza karar verin:

Şunları yapacağım:

_____

_____

_____

_____

© Stevens, Henry, Corlett, Mullan ve Fordyce; tüm hakları saklıdır.

14 Evcil Hayvan Kılığında Mutluluk

HAYVAN SEVER MİYİZ?

- Kedi ya da köpek besleyen aileler, doktora daha az gitmektedirler.
- Hayvan besleyenlerde yüksek tansiyon sorununa daha az rastlanmaktadır.
- Evcil hayvanlar, yalnızlık ve yalıtılmışlık duygusunu azaltmaktadırlar.
- Koroner kalp rahatsızlıklarından sonra hayvan besleyenler daha uzun yaşamaktadırlar.
- Bir köpekle birlikte yürümek bir saatte 240 kalori yakmamızı sağlamaktadır.
- Evcil hayvan besleyen insanların trigliserid (yağ) ve kolesterol seviyeleri, hayvan beslemeyen insanlara oranla daha düşüktür.
- Evcil hayvan sahibi olan ailelerin %70'i, evlerine bir evcil hayvan aldıktan sonra mutluluk seviyelerinin arttığını söylemektedirler.
- Bir evcil hayvanın (özellikle köpeğin) arkadaşlığı, çocuğun ciddi bir rahatsızlık ya da ebeveynlerden birinin kaybıyla daha kolay başa çıkabilmesini sağladığı görülmüştür.
- Köpek sahipleri, hem köpekleri ile gezerken hem de evlerinde, bir suça kurban gitmekten daha az korkmaktadırlar.

Dört ayaklı mucizevi ilaç

Evcil hayvanların fiziksel ve zihinsel sağlığımız üzerinde inanılmaz derecede olumlu etkileri bulunmaktadır. Sahiplerine koşulsuz sevgi ve sadakat sunarlar ve bunun karşılığında da bizler bir hayvan ile ilgilenmenin, ihtiyaç duyulduğumuzu bilmenin ve birlikte oynadığımız oyunların ve eğlencenin tadını çıkarırız. Yalnızca sahip olduğunuz evcil hayvanı izlemek bile rahatlamanızı sağlar.

Hayvanlarla kurulan ilişki, insanlarla kurulan ilişkilerdeki psikolojik oyunlardan tümüyle bağımsızdır. Hayvanların duygusal iniş çıkışları yoktur ve size karşılık vermez ya da arkanızdan konuşmazlar. Yalnızca içinde bulundukları anda yaşarlar ve sizi de aynı şeyi yapmaya teşvik ederler. Irk, kültür, yaş ve sosyal engelleri ortadan kaldıran varlıklardır. Evlerinde çalışan ya da yalnız yaşayan insanlar için hayvanlar gittikçe daha büyük bir önem kazanmaya başlamaktadırlar. Gerçekten de pek çok insan için evcil hayvanlar tıpkı birer çocuk gibidirler ve bir çocuğa sahip olmaya benzer bağlılığı ve duyguları açığa çıkarırlar.

Bir evcil hayvana sahip olmakla insan sağlığı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırma psikoloğu Dr June McNicholas'a göre, hayvanlar bize "risksiz" ilişki olanağı sunmaktadırlar. Aynı zamanda iş dünyasının dışında da bir işe yarama duygusu kazanmamızı sağlamaktadırlar. McNicholas'ın da gözlemlediği gibi, yalnızca zengin, güzel ya da ünlü olduğunuz için değil kendiniz olduğunuz için sevildiğinizi bilmek son derece önemlidir. Pek çok ünlü insanın en sevdiği şeyin evcil hayvanlar olmasına şaşırmamak gerekir.

Elbette ki insanlar ile hayvanlar arasındaki bu çekimin büyük bir kısmı eski dönemlerimize ve evrimimize dayanıyor olabilir. İnsanoğlunun erken dönemlerinde büyük ihtimalle hayvanların arkadaşlığı insanların avlanmalarına yardımcı oluyordu. Günümüzde ise hayvanların evlerimizde yaşıyor olması geçmiş ile olan bu bağlantının yeniden kurulmasını sağlamaktadır. Araştırmalar evcil hayvanlara sahip olmanın ve onları sevip okşamanın genel olarak sağlığımızı olumlu yönde etkilediğini ve bazı ileri derecede hastalık durumlarında, hayvanların, sahiplerine ihtiyaç duyulduklarını hissetmelerini sağlayarak hayatta

kalma güdülerini açığa çıkarmalarına yardımcı olduklarını göstermektedir.

"İş için bir süredir uzakta kaldığım bomboş evime gecenin bir saatinde geri döndüm. Bir anda iki kedim ortaya çıkıp bana sevgi gösterisinde bulunmaya başladılar. Bir anda ne kadar özlendiğimi gördüm ve kendimi harika hissettim."
Slough gönüllüsü

Daha engin bir dünya ile ilişki

Evcil hayvanlar tıpkı sosyal yatırıma benzerler. Empati kurmamıza ve kendi sınırlarımızın ötesine odaklanmamıza yardımcı olurken kendimizi daha engin bir dünya ile ilişki içinde hissetmemizi sağlarlar. Köpekler, birbirlerine tümüyle yabancı olan insanlar arasında güven duygusunun gelişmesine yardımcı olurlar; hatta kediler ve akvaryum balıkları bile komşularımızla daha iyi ilişkiler kurma fırsatı yakalamamızı sağlarlar.

Araştırmalar, bir bakım evine kediler ve köpekler getirildiğinde, burada yaşayan insanların diğer "eğlence faaliyetlerinden" daha fazla güldüklerini ve birbirleriyle iletişim kurduklarını göstermektedir. Bu tür bakım evlerinde hayvanlar, insanların daha fazla sosyalleşmesine yardımcı olmakta, hatta yalnız yaşayan yaşlı insanların yaşam ile yepyeni ve daha iyi bir anlaşma yapmalarını sağlamaktadır.

Evcil hayvanlar ve çocuklar

Çocuklar, evcil hayvanları kendi akranları olarak görmekte ve onların yanında kendi kimliklerini, insanların yanında olduğundan daha iyi bir şekilde bulmaktadırlar. İnsanın beden dilini okuyup yorumlayabilmek olgunlaşmayı gerektirmektedir; oysa hayvanlarda ne görüyorsanız onu elde edersiniz.

Hayvanlarla iletişim halinde olmak, ilgili ve şefkatli bir karakterin geliştirilmesini sağlar. Araştırmalar, evcil hayvanların bir aile üyesi olarak kabul edildiği evlerde yetişen çocukların, hayvanlarla birlikte büyümeyen çocuklara göre daha duygudaş olabildiklerini göstermektedir. Bu duygudaşlık kurabilme yeteneği ise ileride çocukların insanlarla da daha rahat ilişki kurabilmelerine yardımcı olabilmektedir. Bunun yanı sıra hayvanlar, duygusal açıdan güvenli, tehdit edici olmayan bir iletişim olanağı da sağlamaktadır.

Bir hayvana sahip olan çocukların kendilerine duydukları güven gelişmekte ve yaşamlarının ileri dönemlerinde spor, hobiler ve gündelik işlerle daha rahat ilgilenebilmektedirler.

Hangi tür evcil hayvan en iyisidir?

Aslına bakarsanız, kendinize ne tür bir evcil hayvan seçtiğiniz hiç önemli değildir. Kedi, köpek, papağan, akvaryum balığı... hepsi de size aynı iyileştirici faydaları sunacaktır. Önemli olan sizin için ilginç olabilecek ve kişiliğiniz, yaşadığınız mekan ve yaşam biçiminiz ile uyumlu bir ev hayvanı seçmenizdir. Aksi taktirde sizin için yalnızca bir stres kaynağına dönüşecektir.

"Yuvasından düşmüş bir yavru kuş ile ilgileniyorum. Bir miktar yosun bulup biraz su ile birlikte bir kutunun

içine koydum. Şimdilik her şey iyi gidiyor. Onunla ilgilenip hayatta kalmasını sağladığımı bilmek beni çok mutlu ediyor."

Slough gönüllüsü

Koğuştaki evcil hayvanlar

Hastanelerde hayvanların kullanılması yeni bir fikir değildir. 1790'larda, Quakerlar zihinsel hastalar için kurdukları bir inziva evinde hastaların çiftlik hayvanlarıyla iletişim kurmalarını sağladılar. Bu tedavi yönteminin, genellikle psikiyatrik sorunları daha da kötüleştirmekten başka bir işe yaramayan diğer tedavi yöntemlerinden daha başarılı olduğu görüldü.

Günümüzde bazı hastanelerin depresyon ve anksiyete hastaları için köpekleri, kedileri ve tavşanları kullandıkları programları bulunmaktadır. Zaman zaman, inme ya da felç geçirmiş hastaların bulunduğu koğuşlara da köpek getirilmektedir. Bu hastalar, konuşma yetenekleri azaldığı için insanlarla iletişime geçmekten utanç duymakta ama bir köpek ile konuşmaktadırlar. Araştırmalar, zihinsel hastaların bulunduğu koğuşlara evcil hayvan getirildiğinde hastaların durumlarının normalleştiğini ortaya koymaktadır. Aynı şekilde zihinsel hastalığı olan insanlar, evcil hayvanlarla birlikte yürüyüş yaptıklarında kendilerini gerçek dünyanın bir parçası gibi hissetmeye başlamaktadırlar.

Evde bakılan hastalar üzerinde evcil hayvanların yararlı etkileri yıllar boyunca test edilip belgelenmiştir. Araştırmalar, çevrede bir evcil hayvan olduğunda hastaların daha sık gülümsediklerini ve daha canlı olduklarını, fiziksel açıdan saldırgan olanların sakinleştiğini ve insanların kendilerine yaklaşmalarına izin verdiklerini göstermektedir.

Evcil hayvanlar aynı zamanda fiziksel ya da cinsel açıdan kötü muamele görmüş hastaların tedavi programlarında da kullanılmaktadırlar. Tedavi ekibinin hastalara dokunmalarına izin yoktur ama hastalara, kucaklamaları için birer evcil hayvan verilmektedir. Bu da, hayat-

ları boyunca olumlu, uygun bir fiziksel temas duygusu yaşamamış bu tür hastalar üzerinde inanılmaz derecede olumlu etkilerde bulunmaktadır. Bu nedenle, bazı psikologların evcil hayvanları "sessiz terapistler" olarak adlandırlamalarına şaşırmamak gerekir.

EVCİL HAYVAN SAHİPLERİ NİÇİN DAHA UZUN YAŞARLAR?

- Yalnızca varlıklarıyla bile evcil hayvanlar, sahiplerinin kendilerini daha iyimser ve daha stressiz hissetmelerini, tansiyonlarının ve kolesterol seviyelerinin düşmesini, kalp krizinden sonra hayatta kalma olasılıklarının artmasını, yalnızlık ve depresyon hissinin azalmasını sağlayabilirler.
- Anjin ya da kalp krizi nedeniyle koroner bakım ünitelerinde bulunan bir grup hasta arasında yapılan araştırmada, evcil hayvan sahibi olan hastaların, evcil hayvan sahibi olmayan hastalara göre bir yıl sonra hayatta kalma şanslarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Aslına bakarsanız bir evcil hayvan sahibi olmak bir eşe ya da çocuklara sahip olmaktan daha büyük bir hayatta kalma güdüsü sağlamaktadır.
- Hayvanlar kendimizi daha az sinirli hissetmemizi sağlarlar çünkü bizi yargılamazlar. Araştırmalar, eğer evcil hayvanları da aynı odada ise insanların testlerde daha yüksek notlar aldıklarını göstermiştir. Hatta daha önceden tanımadıkları bir hayvanı sevdiklerinde bile daha fazla gevşedikleri görülmüştür.
- Yalnızca hayvanlara bakmak bile insanları gevşetmektedir. Araştırmalara göre, diş hekimlerinin bekleme odalarında akvaryum balıklarını izleyen hastalar, tedavi konusunda gerilim hisseden ve hipnoz olan insanlar kadar gevşemektedirler.
- Hayvan sahipleri, kayıplarıyla daha kolay başa çıkabilmektedirler. Aynı zamanda diğer hayvan sahipleriyle arkadaşlık kurmakta ve yalnızlık duygusundan kurtulmaktadırlar.

Hapishanedeki evcil hayvanlar

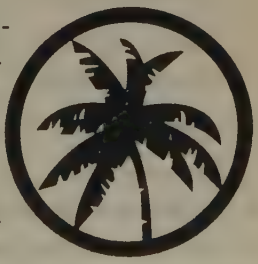
ABD'de, Hapishane Evcil Hayvan Ortaklığı Programı, kadın suçluların rehabilitasyonunda bir örnek oluşturmaktadır. Hapishanedeki bireylere hapishane duvarları içinde hayvanları nasıl besleyip eğitecekleri öğretilmiş ve çalışmaya katılan suçluların bu alanda son derece başarılı oldukları görülmüştür. Hapishanedeki insanlara, hayvanlar gönderilmeye hazır hale gelinceye kadar onlarla birlikte kalma izni verilmiş ve suçluların tavırlarında inanılmaz derecede iyileşme görülmüştür. Bir şeylerin sorumluluğunu üstlenmekten büyük yararlar sağlamışlardır. Aynı zamanda daha yumuşak olmaya ve kendi şefkatli yanlarını açığa çıkarmaya başlamaktadırlar.

Hayvan bulunan hapishanelerde disiplin ile ilgili sorunlar daha az görülmektedir. Şu ana kadar bu program sayesinde 700 köpek çocuklara, özürlülere ve ailelere verilmiştir.

15 Mutlu Tatiller

"Eğer yaşamlarımız mutluluk arayışı tarafından yönlendiriliyorsa o halde, tüm heyecanı ve ikilemiyle birlikte pek az uğraş bu arayışın dinamikleri ile ilgili olarak kendi yolculuklarımız kadar bilgi verebilir. Bu yolculuklarımız, her ne kadar belirsiz bir şekilde olsa da, iş yaşamımızın sınırlamaları ve hayatta kalma mücadelesi dışında, yaşamın nasıl olabileceği konusundaki anlayışımızı ifade etmektedir."

Alain de Botton, Seyahat Sanatı (2003)



Seyahat, diğer yaşamlar ve kültürler konusundaki deneyimlerinizi artırarak, bizi daha maceracı ve diğer insanlarla iletişime geçebilir hale getirerek büyük bir neşe kaynağı olabilir ve akış deneyimi yaşamamızı sağlayabilir.

Psikologlara göre, seyahatin yedi tane sosyo-psikolojik yararı bulunmaktadır. Bunlar:

1 Kişiliğin araştırılması ve evrimi.
2 Gevşeme.
3 Alışkın olduğumuz çevreden uzaklaşma.
4 İtibar.
5 Çocuksu, oyuncu bir durumda bulunmak.
6 Benzer insanlarla olan ilişkilerin gelişmesi.
7 Sosyal iletişimin kolaylaşması.

Tatil, insanın yeniden denge durumuna ulaşmasını sağlar. Günlük çalışma rutinlerimizden uzaklaşır, farklı sosyal ve iklimsel durumlarla tanışır, hareket eder, sportif faaliyetlere katılır, doğaya yakınlaşırız; bir yandan da libidomuz artar, keşifçi ve değişimden hoşlanır hale gelir, kendimizle ilgilenir ve bir anlamda ödüllendiririliriz.

Bayram tatilleri, duygusal iletişim için özel bir fırsat tanır, aile geleneklerinin ve değerlerin öğrenilmesini sağlar. Aynı zamanda günlük koşuşturmanın dışında kendi yaşamlarımızın üzerinde düşünme fırsatı buluruz. Alain de Botton, "Seyahatler, düşüncenin ebeleridir," demektedir. "Pek az mekan içsel söyleşilere, uçakta, gemide ya da trende seyahat etmek kadar uygun bir zemin hazırlayabilir."

"Bir arkadaşımla konuşurken, Yunan adalarının çevresinde oğlum ve dört arkadaşım ile birlikte yaptığımız bir tekne turunu anımsadım. Yanımızda Ulysses'in hikayesi vardı ve Ithaca çevresinde dolaşırken dönüşümlü olarak birbirimize bu kitabı okuyup mitolojinin sihirini hayal ettik. Bu, benim için çok özel bir zamandı ve böyle bir anıya sahip olduğum için çok minnettarım."
Slough gönüllüsü

David Gilbert ve Junaida Abdullah tarafından yapılan bir araştırma, tatile çıkmayı bekleyen insanların genel olarak hayatlarından çok daha mutlu olduklarını, çok az sayıda olumsuz ya da sevimsiz duygu hissettiklerini ve genel olarak bu duygularının karşılığında olumlu etkilerin keyfini çıkardıklarını göstermiştir. Aynı zamanda tatile giden insanların aileleri, maddi durumları ve sağlıkları ile ilgili olarak kendilerini daha mutlu hissettikleri görülmektedir.

Başarılı bir bayram tatili, endişemizi ortadan kaldırıp, sevdiklerimiz, arkadaşlarımız ve ailelerimiz ile yeniden ilişkiye geçmemizi sağlayarak gerçek bir neşe kaynağına dönüşebilir. Bayram tatillerinin sıkça gözden kaçırılan en önemli faydalarından bir tanesi de daha fazla uyumamızı sağlamasıdır. Daha uzun süre boyunca ve daha iyi bir şe-

kilde uyumak herkesin kendisini daha mutlu ve canlı hissetmesini sağlayacaktır. Bu nedenle yataktan geç kalkıp öğlen uykusu uyumaktan çekinmeyin. Tatiller bunun içindir.

Ama bayram tatilleri, sosyal birer mayın tarlası da olabilirler. Kim neyi alacak, kimden uzak durulacak, ne giyilecek derken heyecan verici bir şans inanılmaz bir baskı aracına dönüşerek bazı insanları hayatlarındaki boşlukla yüzleşmeye ve en azından kendi kendilerine, birlikte oldukları kimsenin bulunmadığını itiraf etmeye zorlayabilir.

Bu arada, bazı insanlar, daha önceden hiç fark etmedikleri karakter özellikleri ile karşılaşarak arkadaşlıkları ve aşk ilişkilerini kopma noktasına getirebilir. 2003 yılında bayram tatilleri ile ilgili olarak yapılan bir araştırmada, araştırmaya katılan insanların üçte ikisi eşlerinin saygısız olduğunu düşünürken, yarısı sıkıcı olduğunu söylemektedir.

Çoğumuz, sevdiğimiz insanlarla günde 24 saatimizi geçirmeye alışkın değiliz ve bu nedenle de tahammülümüzün sınırları zorlanabilir. Aynı zamanda, her zaman bulunduğumuz durumdan farklı bir durumda bulunsak bile kendi düşüncelerimizden kurtulamadığımızı hayal kırıklığı içinde görebiliriz.

Vicdan rahatlığıyla tatil yapmak

Doğru bir planlamayla, yukarıda açıklanan tatsız durumlardan uzak durarak dinlendirici bir tatil yapmak mümkündür.

- Yapılacak şeylerin bir listesini çıkarın ve acil olmayan işleri başkalarıyla paylaşın.
- Tatilin hemen ardına zorunlu olmadıkça herhangi bir randevu almamaya çalışın. Bunu ya tatil öncesinde yapın ya da bir süreliğine erteleyin. Ayrıca bu konuda patronunuz ve iş arkadaşlarınızla da anlaşın ki ne yapıp ne yapmayacağınızı bilip sizin olmadığınız sürede ne yapacaklarına önceden karar versinler.

- Tatil planlarınızın tamamını aile bireylerinden birinin üzerine yıkmayın. Bu konuda ekip çalışması yapın ve çocuklarınızın da planlamaya ve bavul hazırlamaya yardımcı olmalarını sağlayın.
- Eğer ailenizin diğer bireyleriyle birlikte tatile çıkacaksanız, tatilin öncesinde birlikte oturup durumu değerlendirin. Olası çatışmalar yaşanabilir mi? Diğer kardeşler kendilerini geride bırakılmış hissedecekler mi? Tatilin her gününde birlikte ne kadar zaman geçireceksiniz? Maddi konuyu nasıl halledeceksiniz?

"Hepimize nereye seyahat etmemiz konusunda bolca tavsiyede bulunulur; ama niçin ve nasıl gitmemiz konusunda pek az şey duyarız."
Alain de Botton, Seyahat Sanatı (2003)

Sizin için ne tür bir tatil doğrudur?

Tatilin amacı gevşemek, her günkü yaşamınızdan uzaklaşmak, farklı ve yeni bir şey yapmaktır. Bazı insanlar için gevşemek, Himalayalar'da yürümektir; bazıları için ise elinde bir kokteyl ile sahilde güneşlenmektir. Tatilden ne beklediğinizin farkında olmalısınız. Eğer tatilde yemek pişirmek ve alış verişe çıkmak istemiyorsanız, kırsal bir bölgedeki çok güzel bir İtalyan tarzı villaya gitmenizin bir anlamı yoktur.

Kendinize şu kilit soruları sorun:

- Ne kadar uzak mesafeye seyahate gitmeyi düşünüyorum?
- Tatil süremiz ne kadar?
- Hareketli bir yerde mi yoksa sakin bir yerde mi olmak istiyorum?

- Çocuklarım, yaşlı akrabalarım ya da sakat yakınlarım için ayrı bir mekana ihtiyaç duyuyor muyum?
- Ne kadar para harcamak istiyorum? Eğer bütçeniz kısıtlıysa, halen daha ucuz seçeneklerle tatil yapmanız mümkündür.
- Tatilde, gerçekte ne yapmak istiyorum? Golf oynamak mı? Tarihi mekanları gezmek mi? Sahilde zaman geçirmek mi? Alış veriş yapmak mı?
- Tatil ideallerimde ufak tefek düzenlemeler yapabilir miyim? Gerçekçi düşünmeniz gerekirse, Florence'daki bir sanat galerisini gezmek çocuklarınız için hiç de uygun olmayacaktır.
- İnsanlarla tanışmak istiyor muyum? Ya da olası bir eşle? Yoksa tek başıma mı olmak istiyorum? Tek başına başarılı bir şekilde seyahat etmek belli bir beceri gerektirir ve genellikle seyahat maliyetini %30 civarında artırır.
- Her şeyin fiyata dahil olduğu bir tatili mi yoksa yemeği kendimin hazırladığım müstakil bir villa tatilini mi istiyorum?
- Tatil zamanı olarak, herkesin tatile çıktığı yoğun zamanları mı seçiyorum?
- Kayak ya da dalgıçlık gibi yeni bir şey öğrenmenin tatminini duyacağım bir tatil mi istiyorum?
- Bir sağlık merkezinde, terapistler tarafından gevşememin ve sağlık bulmamın sağlandığı keyifli bir tatili mi tercih ediyorum?
- Güneş ışığı önemli mi?
- Tatilde araba kullanmak istiyor muyum?
- Ailemin geri kalan bireyleri ne istiyorlar ve mutlu olacaklar mı?
- Ne tür yemekler yemek istiyorum?
- Uçma korkumdan kurtulabilecek miyim? Eğer ciddi ve derinlere kök salmış bir uçma korkunuz varsa, ülke genelinde pek çok havaalanında bulunan uçuş korkusu kurslarından birine katılabilirsiniz.

- Tatil sırasında tek bir mekanda kalmak yerine bir çok mekanı gezmeyi mi tercih ederim?
- Deniz kenarında olmak istiyor muyum?
- Başka turistlerle birlikte olmaktan mutlu olur muyum yoksa bir kaç arkadaşımla birlikte fazla ziyaret edilmeyen yerlere gitmeyi mi tercih ederim?
- Manevi desteğe ihtiyaç duyuyor muyum? Arkadaşlarınızı, ailenizle birlikte çıktığınız bir tatile davet etmek her zamanki alışkanlıklarınızı farklı bir gözle görmenizi sağlayabilir.

Peki ya bir şeyler ters giderse?

Her zaman her şey yolundaymış gibi rol yapabilirsiniz. Bu, "balkon tatili" yapmak olarak adlandırılmaktadır. Evinizde kalın, telefonlarınıza yanıt vermeyin ve ardından iki hafta boyunca canınız ne yapmak istiyorsa onu yapın. Görünüşe göre 3 milyon İtalyan tatile gitmemekte, ama popülerliklerini korumak için sanki tatile çıkıyormuş gibi yapmaktadırlar. Gerçekte, kendilerini evlerine kapamakta, zamanlarını televizyon ve video izleyerek geçirmektedirler. Bazı tatil kaçınıkları, çevrelerindeki insanları, tatile gittikleri yönünde ikna etmek için son derece uzun süreler boyunca çevreleriyle olan bağlarını kesmektedirler. Bu insanların dörtte biri çiçeklerini komşularına vermekte ve kendilerini bronzlaştırmak için bronzlaştırıcı kremler kullanmaktadırlar; bu insanların %13'ü ise, gittiklerini varsaydıkları tatil mekanlarından kendilerine internet üzerinden hediyeler sipariş etmektedirler. Hatta bazıları, hiç gitmedikleri yerlerden posta kartı yollamayı bile başarabilmektedirler.

10

Mutluluk ve Toplum

Hiç sokak partisi düzenlediniz mi? Bir çocuğa akıl verdiniz mi? Koroda şarkı söylediniz mi? Süpermarketlere karşı bakkalları desteklediniz mi? Komşularınızın isimlerini biliyor musunuz? Eğer büyük bir şehirde yaşıyorsanız büyük olasılıkla bunları yapmamışsınızdır.

Hepimiz de toplumla bağlantılı olmanın önemini biliyor olmamıza karşın çoğumuz toplumla eskiden sahip olduğumuz bağlara sahip değiliz. Bu durumun en büyük suçluları bireysellikten oluşan "ben kültürü", uzun çalışma saatleri ve televizyondur. Aynı zamanda aile yapısındaki değişiklikler de çoğumuzun yalnız yaşamamıza neden olurken, mahalle ortamlarının yaşadığı ve herkesin birbirini tanıdığı bölgelerde bile bu geleneksel yapı zarar görmeye başlamaktadır. Sosyal araştırmacı ve BBC program danışmanı Andrew Mawson, "Çoğu zaman sokakların ve çevrenin düzenlenme biçimi insanların birbirleri ile karşılaşmak için bir hayli çaba sarfetmesine neden olmaktadır," demektedir. "Yaşam ortamlarının devasallığı gerçekten de bu tür küçük şeyleri olumsuz yönde etkilemektedir."

"Toplum" terimi, arkadaşlar, komşular ve aynı zamanda da yaşadığınız, alış veriş yaptığınız ve çalıştığınız yer anlamına gelmektedir. Bu çevre ile etkileşime girdikçe onu dostça mı yoksa tehditkâr mı buluyorsunuz? Ortak paylaştığınız bir geçmiş duygunuz var mı? Araştırmalar, büyüdükleri yerin yakınında yaşayan, ailelerine ve arkadaşlarına yakın olan insanların, daha "hareketli" toplumlarda bulunmayan bir sosyal destek ağına sahip olduklarını göstermektedir.

BBC mutluluk uzmanı Richard Stevens, kendi toplumuza yabancı-

laşmamızın en büyük suçlusunun otomobillerimiz olduğunu söylemektedir. "Artık, eskiden yaptığımız gibi arkadaşlarımız ve tanıdıklarımız ile görüşüp iletişim kurduğumuz yerel bölgelerdeki pazarlara gitmek yerine, alış veriş yapmak için tümüyle yabancıların bulunduğu şehir merkezlerine ya da büyük alış veriş merkezlerine gidiyoruz."

Toplum, bize ait olma duygusu vermektedir ve toplumumuzu anlamak için ona ait olduğumuzu hissetmemiz gerekmektedir. MORI'nin, 2004 yılında yaptığı "Yaşam Tatminini ve Güveni Anlama" araştırması, bize en fazla zevk veren şeyin taşınmak istemediğimiz ve kendimizi güvende hissettiğimiz bir çevrede yaşamak olduğunu söylemektedir. Bir takım gruplara katılmak, gönülü hizmetlerde bulunmak, birlikte tiyatroya ya da sinemaya gitmek... bütün bu toplumsal etkinlikler bize büyük bir zevk verir ve bunlar aracılığıyla insanlara güvenmeyi öğreniriz.

Hiç kimse bir ada değildir

Hepimizin ister paylaşılan bir topluluk, etnik ya da dini bir grup isterse siyasi bir partinin bir üyesi olarak daha geniş, kişiler arası ilişkiler ağının bir parçası olabileceğimizi bilmek iyi bir haberdir. (Eski Yunan'da, "siyaset" kelimesi, kişisel ya da aile refahının ötesinde bir şeylerle ilgilenmek anlamına gelmektedir.)

Andrew Mawson, "Toplumumuz gittikçe daha fazla 'ben, ben, ben' ve 'benim küçük dünyam' diyerek 'eğer ben kendimi iyi hissediyorsam her şey daha iyidir,' şeklinde düşünmeyi alışkanlık haline getirmektedir," demektedir. "Fakat bunun doğru olmadığına inanıyorum. İnsanların başkaları ile iletişime geçip birlikte bir şeyler yaptıkça onları daha fazla düşünmeye ve onlarla ilgilenmeye başladıklarına inanıyorum. Bu sayede başka insanlara iyilik yapmakta, iyi davranmakta ve aynı şekilde kendi dünyalarını da iyileştirmektedirler. Mutluluk gerçekte, 'biz, biz, biz'dir."

Hepimiz, yaşamımızda bir anlam bulmaya ihtiyaç duyuyoruz

Olumlu psikoloji uzmanı Martin Seligman, mutluluğun üç belirgin özelliğini listelemektedir:

- Keyifli yaşamak (bir kadeh şarap).
- İyi yaşamak (çalışma, romantizm, hobiler).
- Anlamlı yaşamak (siyaset, din ya da toplumsal uğraşlar gibi kendinizden daha büyük şeylerin yararına kendi güçlü yanlarınızı kullanmak).

Seligman, mutlu ve tatmin edici bir yaşama götüren bu üç yol içinde bize en uzun dönemli tatmini verenin anlamlı bir yaşam olduğuna inanmaktadır. Eğer yaşamımızı geçici tatminlerle doldurursak, er ya geç aynada kendimize bakıp, "her şey bundan mı ibaret?" diye soracağız.

Hepimiz de gerçekten neyin önemli olduğunu bilmek istiyoruz. Bir değişim yaratabileceğimizi bilmek istiyoruz.

Seligman, "zevke karşı hayırseverlik" olarak adlandırdığı artık klasik haline gelmiş egzersizi sayesinde psikoloji öğrencilerinin zevkli etkinlikleri ile hayırsever etkinliklerini inceleyip ardından bunları yazmalarını sağlamıştır. Bu çalışmanın sonucunun insanın yaşamını değiştirecek kadar büyük olduğunu söylemektedir.

Eğlenceli etkinliklerin (televizyon izlemek, dondurma yemek) ardından hissedilen iyi olma hali, iyiliksever etkinliklerin (mutfakta gönüllü çalışmak, okul etkinliklerine yardımcı olmak) ardından hissedilen iyi olma halinin yanında sönük kalmaktadır. Seligman bunun sonucu olarak nezaketin ve iyiliğin büyük bir zevk olduğunu söylemektedir. "Bu tür eylemler güçlü yanlarımızı açığa çıkarmakta ve bunları kullanmamızı sağlamaktadır. Nezakete, neşe gibi ayrı bir olumlu duygu eşlik etmemekte, daha çok kişinin kendini tümüyle unuttuğu bir

durum yaratılmaktadır. Bu noktada zaman durmaktadır." Başka kelimelerle ifade edersek bu, klasik bir akış deneyimidir.

Başkalarına yardımcı olmak, kendimizi iyi hissetmemizi sağlar

İyi bir amaç doğrultusunda gönüllü çalışmak bize, gelirimizin iki katı artması kadar mutluluk verir. Hatta bu şekilde davrananlar daha uzun yaşamaktadırlar. Tennessee, Nashville'deki Vanderbilt Üniversitesi'nden Lyndi Hewitt ve Peggy Thoits tarafından yürütülen bir araştırmada, mutlu insanların gönüllü faaliyetlere daha fazla katıldıkları görülmüştür. Ama aynı zamanda gönüllü işlerle uğraşan insanların daha mutlu bir hale geldikleri ve daha fazla gönüllü işler yaptıkça mutluluklarının da daha çok arttığı görülmüştür.

Kendimizi mutlu hissettiğimizde başkalarına yardımcı olmaya daha fazla istekli hale geliriz. Peş peşe yapılan araştırmalara göre, mutluluğu artırıcı deneyimler (örneğin para bulmak, bir sınavdan geçmek, mutlu bir anıyı anımsamak gibi), insanların para bağışlamak, bir insanın yere düşen kağıtlarını toplamasına yardımcı olmak gibi nezaket ve iyilik içeren eylemleri yapmalarını sağlamaktadır. Psikologlar bunu, "iyi hisset, iyilik yap fenomeni" olarak adlandırmaktadırlar.

Aynı zamanda iyilik yapmak da kendimizi iyi hissetmemizi sağlar. Bu sayede diğer insanlarla ilişkiye geçer ve duygudaşlık kurarız. Aynı zamanda bu sayede akış deneyimi de yaşarız çünkü zevk aldığımız bu tür şeyler bizim gerçekten de kendimizi unutmamızı sağlarlar.

Psikologlar, başka insanlara karşı nazik ve iyi davranmanın gerçekten de pek çok olumlu etkiyi tıpkı bir çağlayan gibi açığa çıkardığını söylemektedirler. Bunlar kendimizi cömert ve muktedir hissetmemizi sağlarken bize gittikçe daha büyük miktarda başka insanlarla bağlan-

tıya geçme duygusu verirler. İyi bir şey yaptığımızda, yalnızca iyilik yaptığımız kişiye değil herkese yardımcı olmuş oluruz.

Elbette ki veren tarafta olmak kendimizi iyi hissetmemizi sağlar ama psikolog Jonathan Haidt, başka insanların iyi bir şeyler yaptığına tanık olan insanların da bundan faydalandıklarını söylemektedir; bu insanlar "yükselme" olarak adlandırılan bir duygusal durumu hissetmektedirler. Bir insanın onurlu ve kahramanca davrandığına ya da minnetini gösterdiğine veya başka birine yardımcı olduğuna tanık olduğumuzda bu duyguyu hissettiğimizi belirtmektedir. Kendinizi yükseltilmiş hissettiğinizde, insanlara karşı daha ilgili, açık ve sevgi dolu olursunuz.

"Başkalarına, örneğin bir komşumu da şehre kadar arabama almak ya da bahçemizle ilgilenen adama bir bardak soğuk içecek ikram etmek gibi çaba ya da para gerektirmeyen amaç inanılmaz ödüllerini hemen aldığım ufak tefek iyilikler yapıyorum. Nezaket ve iyilik bir insanın içindeki en iyi özellikleri açığa çıkarıyor ve bu nedenle kendimi çok iyi hissediyorum."
Slough gönüllüsü

Komşuluk, demokrasi açısından iyidir

Bizden önceki kuşağa göre birbirimize karşı çok daha hoşgörülü olsak da birbirimize daha az güveniyoruz. Güven ve sosyal ilişkiler olmadan yaşamak, pek çok mutluluk araştırmasının da ortaya koyduğu gibi, eğlenceli değildir. Aynı zamanda bu durumun sosyal açıdan da ciddi olumsuz etkileri bulunmaktadır. Eğer geleneksel bir toplum ruhuna ve komşuluk ilişkilerine sahip olmazsak o zaman birbirine yabancı olan insanların bir arada bulunduğu bir topluma dönüşebiliriz. *Yalnız*

Başına Bowling Oynamak adlı önemli kitabında Robert D. Putnam, Amerikalıların geçtiğimiz son yirmi yıl içinde birbirlerine karşı olan yaklaşımlarındaki acı verici çürümeyi incelemektedir. Bir zamanlar iş çıkışında birlikte bowling oynamaya giden ve kiliselere, toplantılara katılan bu insanlar günümüzde bu alışkanlıklarını yitirmektedirler.

Putnam bizi, birbirimiz ile kurduğumuz iletişimin dokusunu oluşturan sosyal yatırımlarımızın inanılmaz ölçüde azaldığı ve yaşamlarımızı ve toplumumuzu fakirleştirdiği yönünde uyarmaktadır. Bu durum kendini tehlikeli şekillerde göstermektedir: yüksek suç oranı, eğitim seviyesinde azalma, daha fazla sayıda genç insanın hamile kalması, çocuk intiharlarındaki artış, daha zayıf bebeklerin doğumu ve bebek ölümleri.

Son yirmi beş yıl içinde 500,000 kişi ile yapılan görüşmelerden elde edilen veriler, daha az organizasyona katıldığımızı, komşularımızı daha az tanıdığımızı, arkadaşlarımızla daha seyrek görüştüğümüzü, hatta alilelerimizle bile daha az bir araya geldiğimizi göstermektedir.

1970'li yılların ortalarında ortalama bir Amerikalı, her ay bir kulüp toplantısına katılırken 1998 yılında bu katılım oranı %60 azalmıştır. Günümüzde Amerikalılar, 30 yıl öncesine oranla arkadaşlarını ziyaret etmek için %35 daha az zaman harcamaktadırlar ve aileler, bir kuşak öncesine oranla üçte bir oranında daha az, birlikte yemek için bir araya gelmektedirler. Hatta bowling oynamaya bile yalnız gitmektedirler.

Putnam kendi kitabında, hararetli bir şekilde, eğer toplumun daha mutlu, eğitimli, sağlıklı ve güvenli olmasını istiyorsak, şehir yaşamı içinde insanların bir araya gelmelerinin son derece önemli olduğunu söylemektedir. "Karşılıklı iletişimin ve ilişkilerin bulunduğu toplumlar, birbirine güven duymayan bireylerin oluşturduğu toplumlardan çok daha etkilidirler. Güven duymak, sosyal hayatın yağlayıcısıdır. Farklı özelliklere sahip olan insanların sık sık bir araya gelmeleri, genele yayılmış bir karşılıklı iletişim ağının kurulmasını sağlar." Gerçekten de, Putnam'ın kitabı, söylediği şeylerin başarılması için kurulan ve Amerikalılara birbirleri ile iletişim kurmalarına yardımcı olacak araçları ve stratejileri öğreten www.bowlingalone.com ve www.bettertogether.com gibi sitelerin yaratılmasına yol açmıştır.

ortaklaşa toplumlara karşı bireysellik

Batı ülkelerinin çoğu bireysel toplumlardan oluşmaktadır ve bunun sonucunda da özel yaşamın korunması, kişisel özgürlüklere saygı gibi bireysel haklar doğmuştur. Bu toplumlarda, kişinin kendi kendine yetmesi (bedeli ne olursa olsun) en büyük amaçtır. Çoğu Asya ülkesinde görüldüğü gibi ortaklaşa toplumlarda ise grubun tercihleri öne çıkmaktadır. Bu tür toplumlarda en çok önem verilen şey sadakattir. Ortaklaşa toplumlar güçlü ilişkileri yaratmakta ve bu sayede de toplumun içindeki her birey diğer bireylerin sorumluluğunu almaktadır.

Kalküta'nın kenar mahallelerinde yaşamaktan daha zor yaşam koşullarını hayal etmek oldukça güçtür; buna karşın yoksulluk ve sefaletle boğuşsalar da buradaki insanlar tahmin edeceğinizden daha mutludurlar. Psikolog Ed Diener, bu bölgelerde yaşayan 83 insanla görüştü ve bu bölgede yaşayan insanların mutluluk oranlarının toplumun içindeki en yüksek mutluluk oranı olduğunu gördü.

Diener, bu sonuçların özellikle sosyal ilişkilerden kaynaklandığını düşünmektedir. Bu insanların en yüksek mutluluk puanlarını, aileleri ve arkadaşları gibi belirgin alanlardan aldıklarını gördü. Belki de yoksul semtlerde yaşayan bu insanların mutluluklarının kaynağı Hint kültürünün bir parçası olan genişletilmiş ailelerinden daha fazla destek almaları olabilir. Örneğin ABD ve İngiltere'de yaşayan evsizlerin bu tür sosyal destekleri bulunmamaktadır ve Hindistan'ın yoksul bölgelerinde yaşayan insanlara göre daha iyi şartlarda yaşamalarına karşın daha mutsuzdurlar.

Nasıl farklılık yaratabiliriz?

Başkalarına ve bu süreç içinde de kendinize yardımcı olmak için yapabileceğiniz pek çok şey bulunmaktadır. İşte size bir kaç fikir:

Toplumsal faaliyetler

Mutluluk danışmanı Andrew Mawson, "Her insanın kalbinde bir tutku bulunmaktadır," demektedir. "Asıl mesele bu tutkuyu nasıl keşfedeceğimizdir."

Mawson, bireylerin ve toplumların tutkularını keşfetmeye ve bunları gerçekleştirmeye inanmaktadır. İnsanların küçük iş kollarında ve tutkulu toplumsal projelerde inanılmaz şeyler başarılmasını sağlayan sıradışı hobileri ve yetenekleri bulunmaktadır.

Yirmi yıldır Reformist Birleşik Kilise yöneticiliği yapan Mawson, aynı zamanda önde gelen toplumsal girişimcilerden bir tanesidir. Onun yönetimi altındaki Londra'nın doğusunda bulunan Bromly-by-Bow Merkezi, İngiltere'nin ilk bütüncül sağlıklı yaşam merkezi olmuştur. Daha önceden bir kiliseye ev sahipliği yapan bu mekanda bir sağlık merkezi, çocuk bakımevi, bir kilise, yedi adet sosyal girişim alanı (bunların arasında bahçevanlık şirketi, mobilya şirketi ve bir restorant da bulunmaktadır), 3 hektar büyüklüğünde bir park ve 400 öğrenciye eğitim veren bir "toplumsal üniversite" bulunmaktadır. Merkez her hafta, 125 faaliyete ev sahipliği yapmaktadır. Mawson, "Burası, insanların kendilerinin ve komşularının geleceği için sorumluluk aldıkları bir mekandır," demektedir. Bu merkez şu anda, evsizleri ev sahibi yapmak için çalışan bir inşaat şirketine 200 milyon sterlin ve 2012 Olimpiyatlarına ev sahipliği yapacak bölgede iyileştirme yapacak şirketi için de 100 milyon sterlin gelir elde etmiş durumdadır.

Mawson, neşeli bir şekilde, bu merkezi hayata geçirmenin tam 21 yılını aldığını söylemektedir. "Projeye başladığımızda bankada 400 sterlinimiz vardı ve 12 yaşlı insan bir kilisedeki masanın çevresine oturup 50 farklı dilin ve diyalektin konuşulduğu bu bölgede her tür meydan okuma karşısında neler yapabileceğimizi tartıştık." Kurdukları merkez kısa bir süre sonra, her hafta, İngiltere'nin farklı bölgelerinden

gelip burada kalmak için para ödeyen 2000 ziyaretçi ağırlamaya başladı. Şu anda merkezde %69u civardaki yerleşim bölgelerinde yaşayan 140 görevli bulunmaktadır.

Mawson, 1998 yılında Adele Blakebrough ve Helen Taylor Thompson ile birlikte Toplumsal Faaliyet Ağı'nı (CAN) kurdu. Bu yardım kurumu, yeniden dönüşüm alanından sağlık alanına kadar bir çok sosyal değişim alanındaki projeleri desteklemekte ve bu girişimlere iş ilkelerini temel alan bir şekilde gelişmeleri için yardımcı olmaktadır. "İnsanlar, onlara kendi işlerini kurmalarında yardımcı olduğunuzda daha sağlıklı olmaktadırlar. Kendi gelecekleri için sorumluluk almakta; ardından farklı bir şekilde yürümeye, giyinmeye başlamaktadırlar. Onlardaki değişimi gördüğünüzde yaşamlarındaki her şeyin yerli yerine oturduğunu söyleyebiliyorsunuz."

CAN'ın Londra köprüsündeki bir asma katta bulunan ofisinde 40 ayrı hayır işi bir arada yürümektedir ("burası tıpkı sosyal alanda faaliyet gösteren bir ticaret merkezini andırmaktadır"). Dahası bu yardım kurumunun artık bağış toplamaya ihtiyacı bulunmamaktadır. Mawson, "Artık, kopyalanabilir ve tekrarlanabilir bir iş modelimiz var ve bu model kesinlikle son derece başarılı ve dayanıklı," demektedir.

CAN'ın asıl amacı, toplumsal hizmet alanında daha girişimci bir kültürün yaratılması için gerekli olan temel taşlarını yerine koymaktır. Mawson bu konuda şunları söylemektedir: "Teorisyenlerin ve siyasetçilerin asla gerçekleştirmeyi başaramadıkları vaat dolu ama boş konuşmalarından hepimiz sıkıldık. Bizim izlediğimiz anlayış, herkesin birlikte yoksullaştığı modası geçmiş liberal düşünceler değil. Gönüllü girişimcilerin oluşturduğu sektörlerin yüksek kaliteli halk hizmeti sunması gerekmektedir. Biz bunu, son derece pratik projeler üzerinde çalışarak ve konuşmak yerine yapmayı öğrenerek başardık."

Bu, aynı zamanda para konusunda gerçekçi olmak anlamına da gelmektedir. "Liberal akademisyenleri, sanki kendi bildikleri şey tek gerçekmiş gibi, 'para önemli değildir' dediklerini duyuyoruz. Ancak benim deneyimlerim, yoksulların daha varlıklı hale gelmelerinin gerektiğini gösteriyor. Onların benim yaptığım bağışa ihtiyaçları yok; ihtiyaçları olan şey yaşamlarını sürdürmek ve çocuklarına bir gelecek sağlamak için girişimcilik yeteneklerini kullanabilmek."

Slough toplumu deneyimi

Andrew Mawson, Slough projesinde, kasaba meydanında, Slough'ın En Mutlu Günü konseri düzenlemek için diğer beş gönüllü ile birlikte çalıştı. Pencaplı dansçılardan Karayip davulcularına, bir jazz orkestresından yerel bir rap sanatçısına kadar herkes bu organizasyonda görev almaya davet edildi. Ardından gönüllüler tüm yaz boyunca, BBC mutluluk uzmanı Brett Kahr tarafından yazılan şarkıyı çalışıp sahnede, Slough'ın şükran şarkısı olan "Dünyayı Değiştireceğiz" adlı şarkıyı seslendirdiler.

Gönüllülerden birinin de belirttiği gibi bu çalışmanın son derece olumlu sonuçları oldu: "Eskiden kasaba meydanında bulunmaktan biraz huzursuz olurdum ama şu anda burada bir konser yapacağımız için kendimi sanki orayı sahiplenmiş gibi hissettim. Farklı gösteri alanlardan ve farklı kültürlerden gelmiş olan insanların bir arada sahnede olmaları gerçekten de çok etkileyiciydi. İlk başlarda kendimi oldukça utangaç hissediyordum ama sahneye çıkıp da Kanga dansı yaptığımda insanlara ulaştığımı fark ettim. Daha önceden hiç tanımadığım insanlarla tanışmamı sağladığı için Slough projesine büyük bir minnet duyuyorum; bu insanlarla kesinlikle hayatımın geri kalan bölümünde de iletişimimi koruyacağım."

Andrew, konsere ek olarak, gönüllüler ile birlikte kasabanın halkının 2000 fotoğrafından oluşan devasa bir gülen surat yarattı; bu duvar resmi halen kasaba meydanında sergilenmektedir. Andrew'a göre, "Bu devasa resim, insanların, insanların uğraşlarının, yöresel mimarinin, yani Slough'un gerçek yaşamının küçük resimlerinden oluşmaktadır. 'Her şey büyük resimden ibarettir" diyen siyasetçilere, 'Evet doğru; ama yalnızca küçük resimleri anladığınızda,' demek isterim."

> "Yerel bir sanatçı ile birlikte, kolaj resim oluşturmak için deneysel gece fotoğrafı çekmek çok hoşuma gitti. Benim için sorı derece heyecan verici, eğitici ve aydınlatıcı bir deneyimdi."
> *Slough gönüllüsü*

TOPLUMUNUZDAN NASIL MUTLU OLURSUNUZ?

Sosyal birikim, her gün yaptığımız küçüklü ve büyüklü yüzlerce eylemin sonucunda oluşturulur. Hepimiz, yapabileceğimizi düşündüğümüzden daha fazlasını yapabiliriz.

- Yeni taşınan bir komşunuza hoşgeldin partisi düzenleyin.
- Yerel seçimlerde oy kullanın.
- Merdivenleri, tamir aletlerini ve benzeri şeyleri, komşularınızla ortaklaşa kullandığınız bir ortak depo oluşturun.
- Sohbet, müzik ya da okuma grupları oluşturun ya da varolanlara katılın.
- Yaşadığınız bölgede bir gezi planlayın ve diğer insanları da bu geziye davet edin.
- Yerel pazarlarınızı ve alış veriş dükkanlarınızı destekleyin.
- Kan verin.
- Yaşadığınız bölgede bir bahçe oluşturun ya da varolan parkı komşularınızla birlikte temizleyin.
- Çoçuklarınızın spor, oyun ya da konser günlerine katılın ve öğretmenleri ile tanışın.
- Komşularınızla ortaklaşa bebek bakıcılığı sistemi geliştirin.
- Yerel restoranlarınızdan birini, "yeni insanlarla tanışın masası" oluşturmaya yüreklendirin.
- Bir arkadaşınızla birlikte dans dersi alın.
- Karakol, postane, okul gibi yerel hizmetleri destekleyin.
- Komşularınızla birlikte bahçede mangal partisi düzenleyin.
- İhtiyaç duyduğunuzda komşularınızdan yardım isteyin ve siz de ihtiyaçları olduğunda onlara yardımcı olun.
- Televizyonunuzu kapatıp komşularınızla, arkadaşlarınızla ve ailenizle konuşun.

17 Gülümseyin ve Mutlu olun

GÜLÜMSEME İLE İLGİLİ İSTATİSTİKLER

- Gülümsemek için yalnızca 16 kasa ihtiyacımız varken, somurtmak için 28 kasa ihtiyacımız vardır.
- Kadınlar, erkeklerden dahah fazla gülümsemektedirler.
- Farklı sosyal ortamlarda kullanılan 18 farklı gülümseme bulunmaktadır.
- Sahte bir gülümseme bile mutluluğunuzu artırmaktadır.
- Anne rahminde daha fazla gülümseyen bebekler, doğduklarında bu yeteneklerini daha fazla kullanmaktadırlar. Hatta kör olarak doğan bebekler bile gülümsemektedirler.
- Yeni doğan bir bebek, gülümseyen bir yüzü gülümsemeyen bir yüze tercih etmektedir.
- Bebekler, sevdikleri insanlara daha farklı gülümsemektedirler.
- Klinik testler, kendilerine bir çocuğun gülümsediği insanların, 2000 çikolota yemeye ve 16.000 sterlin kazanmaya eş değerde uyarılmaktadırlar.
- Gülümseyen bir insanın gülümsemeyen bir insana göre daha hoş, çekici, içten, sosyal ve yeterli olduğu düşünülmektedir.
- Yaşam, gülümseyen bir yüzün ardından daima daha parlak görülmektedir çünkü gülümsemek algıların, tutumların ve inançların değişmesine neden olmaktadır.

"Birisine her gülümsediğinizde, bub bir sevgi hareketidir, karşınızdaki insana bir armağandır ve muhteşem bir şeydir."
Rahibe Teresa

İnsanoğlunun gülümsemeye ihtiyacı vardır. Gerçekten de gülümseme, bebekler tarafından algıolanan ilk mutluluk işaretidir ve karşılığında size gülümsemeleri öğrenilen bir şey değil içlerinden gelen bir şeydir. Mutlu olduğumuz zaman gülme eğiliminde olmamız, sinir sistemimize ve yüz kaslarımıza yerleşmiş bir özelliktir. Ayrıca yalnızca ağzımızla değil aynı zamanda gözlerimizle de güleriz ki bu, aldığımız zevki karşımızdakine iletir ve içten bir gülümsemenin çok önemli bir unsurudur.

Kocaman, ışıltılı bir gülümseme, çok harika bir şeydir ve en içteki kişiliğimizi açığa çıkarır. Bununla birlikte, zaman zaman, fotoğrafımız çekilirken, hoşlanmadığımız bir insanla uğraşırken ya da patronumuz bize aynı fıkrayı yüzüncü kez anlatırken olduğu gibi kendimizi gülecekmiş gibi hissetmediğimiz zamanlar da vardır. Bu tür durumlarda ağız kaslarımızı kullandığımız ama gözlerimize asla ulaşmayan bir şekilde gülümseriz. Hollywood finallerindeki film yıldızlarını düşünün: o kırmızı halının üzerindeki gülüşleri gerçek midir yoksa sahte midir?

Farklı gülümseme türleri

Gülümseyen bir insana karşı olumlu tepki vermemek çok zordur ama verdiğimiz karşılığın ne kadar sıcak olduğu karşılaştığımız gülümseme türü ile yakından ilişkilidir.

(İlk kez, bu durumu tarif eden on sekizinci yüzyıl Fransız psikoloğunun adıyla anılan) Duchenne gülümsemesi oldukça içten bir gülümsemedir. Kesinlikle bir botoks gülümsemesi değildir! Dudaklarınızın kenarı yukarıya kıvrılır, gözlerinizde bir ışıltı oluşur ve gözlerinizin

kenarındaki deri kırışır. Bu hareketi sağlayan kaslarınızın istemli olarak denetlenmesi çok zordur; bu nedenl ede bu tür bir gülümseme içten gelen bir mutluluk ile ilişkilidir ve beynin olumlu duygular üreten sol yarı küresinden kaynaklanır. Bebekler, annelerini gördüklerinde bu şekilde gülümserler.

(Sırıtmaya zorlanan uçuş görevlilerinden gelen) Pan-Amerikan gülümsemesi ise, bunun tersi olarak yalnızca ağzın kenarındaki kasları ve biraz fazlasını içerir. Bu gülümseme mutlulukla değil daha çok, primatların korktukları zaman gösterdikleri tepki ile ilişkilidir. Bu, "sahte" bir gülümsemedir.

Psikolog Dacher Keltner tarafından yürütülen araştırmalarda, insanlara bir Duchenne gülümsemesi resmi gösterildiğinde, resme kısa süreliğine baksalar bile, gülümseye başladıkları ve kendilerini "daha sakin ve gevşemiş" hissettikleri görüldü. Bu araştırmanın bir parçası olarak Berkeley'deki California Üniversitesi'nden LeeAnne ve Keltner Harker, 1960 üniversite yıllığındaki kız mezunların gülümseyen resimlerini incelediler ve yalnızca yarısında Duchenne gülümsemesi buldular. Ardından bu kadınlarla 27, 43 ve 52 yaşlarında yeniden iletişim kurdular ve hem evlilikleri hem de yaşamdan aldıkları tatmin ile ilgili olarak kendilerine sorular sordular. Sonuç olarak, bu insanların üniversite yıllarındaki gülümsemelerinden hayatları hakkında neler söyleyeceklerini kestirmenin mümkün olduğu anlaşıldı. Diğer arkadaşlarından daha güzel ya da sevimli olmayan Duchenne gülümsemesine sahip olan kadınlar kolayca evlenip evli kaldılar ve sonraki 30 yıl içinde daha fazla refah içinde yaşadılar. Bu kadınların mutlulukları, gözlerinin kenarındaki kırışıklıklarla görülüyordu.

"Gülümsemenin hiçbir maliyeti yoktur ama size pek çok şey kazandırır. Bazı insanlar size gülümseyemeyecek kadar yorgundurlar bu nedenle onların size gülümsemesini beklemek yerine siz onlara gülümseyin. Hiçkimse gülümsemeye, gülümsemeyecek birisi olmayan bir insan kadar fazla ihtiyaç duyamaz.

Samson Raphel Hirsch, on dokuzuncu yüzyıl Alman Musevi teolog

Kimi kandırıyorsun?

15.000 insan üzerinde yakın zamanda yapılan bir araştırmada kadınların %77si kendini son derece sezgisel olarak adlandırırken erkeklerden yalnızca %58i kendisini sezgisel olarak adlandırmıştır. Buna karşın kadınlar, sahte gülümsemeye erkeklerden daha fazla inanmaktadırlar.

Erkeklerin %72si içten bir gülümsemeyi anlamayı başarırken kadınların %71i gerçek bir gülümsemeyi belirleyebilmişlerdir. Ancak erkekler, karşı cinsteki insanların sahte gülümsemesini bulmak konusundan kadınlardan daha başardırlar. Bu konuda erkeklerin %76sı başarılı olurken kadınların yalnızca %67si başarılı olmuştur.

Gülümseme ve arkadaşlık

Gülümseme, arkadaşlık kurmanın ilk adımıdır ve kelimelerden çok daha etkili bir iletişim kurmanızı sağlar. Hiç de şaşırtıcı olmayacak bir şekilde araştırmalar, insanların kendilerine gülümseyen kişilerle daha kolay konuşabildiklerini göstermektedir. Buna ek olarak gülümsemek kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlar çünkü kendinizi iyi hissetmenizi sağlayan hormonların salgılanmasını tetikler. Birisi size gülümsediğinde kendinizi nasıl hissettiğinizi düşünün ve bu duyguyu başka bir insana da tattırmaya çalışın.

Buna karşın ne yazık kı kelimenin gerçek anlamında gülümsemeyi başaramayan insanlar bulunmaktadır ve ne kadar denerlerse denesinler bunu başaramamaktadırlar. Bu, yüz kaslarının felç olmasına neden olan Moebius sendromu adı verilen tıbbi bir sorundan kaynaklanmaktadır. Bu sağlık sorunu, kişilerin yüzleriyle herhangi bir olumlu duyguyu ifade etmelerini engellemekte ve en sevecen ve arkadaşça sohbete bile donuk bir yüzle karşılık vermelerine neden olmaktadır. Bunun bir sonucu olarak da arkadaşlık kurmakta ve arkadaşlıklarını korumakta inanılmaz derecede zorlanmaktadırlar.

"Gülümsemek, kendinizi ve karşınızdaki insanların kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlar ve kesinlikle daha genç görünmenize neden olur!"
Marie Helvin, Amerika doğumlu İngiliz model

YAZIDAKİ GÜLÜMSEME

Mesajlaşırken ya da eposta gönderirken karşınızdaki insanın duygularını belirlemek çok zordur. Yazılı kelimeleri yanlış yorumlamak çok kolaydır bu nedenle de bazı insanlar mesajlarının karşılarındaki insan tarafından doğru anlaşılabilmesi için ikonlar kullanırlar. Başınızı sola eğip, aşağıda sıkça kullanılan ikonlara bir göz atın:

:-) Gülümseme	:-D Kahkaha	:* Öpücük
:-o Şaşkınlık	:-! Sigara tiryakisi	
:'-(Ağlama	:-x Dudakları mühürlü	
:-(Üzgün	8-I Şaşkın	#-) Akşamdan kalma

SLOUGH'UN GÜLÜMSEME KAMPANYASI

Slough'u Mutlu Etmek projesi sırasında Richard Reeves, Slough vatandaşlarını neşelenmeye ikna etmeye çalıştı. "Suya düşen bir taş etkisi yaratabilmek için bir insanı, ardından diğerini ve diğerini gülümsemeye ikna etmeye çalıştık." Richard, elinde bir megafonla Asda süpermarketinin çevresinde dolaşıp insanları peynir reyonunun çevresinde toplayıp onları daha fazla gülümsemeye, diğer müşterilerle sohbete hatta ortalıkta dans etmeye yüreklendirdi. "Herkes gülümsemenin daha iyi bir şey olduğuna karar verdi. Sonunda şöyle bir soru doğdu: niçin gülümsemeyelim ki? Gülümsememelerinin tek nedeninin bir çatlak ya da sapık gibi

görünme korkusu olduğunu fark ettiler. Bu da bize, daha az gülümseyen insanların olduğu bir toplumda gülümsemenin ne kadar garip göründüğünü göstermektedir.

"Görüştüğüm bir adam, 'Ben olsam buradaki kimseye gülümsemezdim ahbap,' dedi. 'Yoksa ağzının ortasına bir tokat yiyebilirsin!' Fakat insanlar, ilk başlardaki utangaçlıklarını ve çekingenliklerini üzerlerinden attıkları zaman her şeşyşin yolunda gittiğini gördüm. Bu nedenle ilk olarak insanlara yapay bir uyarıcı, sürecin başlamasını sağlayan bir ilk güç vermeniz gerekmektedir. Gerçekten de bir süpermarket ortamında insanların başları önünde kendi işleriyle ilgilenmeleri yerine onların kafalarını kaldırıp birbirlerine bakmalarını ve gülümsemelerini sağladığınızda ortamı bir anda canlandırabilirsiniz. Bu nedenle niçin trafik polisleri ve sosyal görevliler de gülümsemesin ki? Bu, oldukça küçük bir şey olabilir ama bir araya geldiklerinde bir kasabanın ya da toplumun ruh halini iyi yönde değiştirebilir. Bu nedenle biz de insanların birbirleriyle iletişime geçmelerini sağlayarak Slough'un havasını değiştirmeye ve buranın daha eğlenceli bir yer olmasını sağlamaya çalışıyoruz."

Slough gönüllüleri ne kadar başarılı oldu?

Slough gönüllülerinden bir tanesi kendisine, sokaktaki insanlara gülümseme, onlara merhaba deme ve ardından kısa bir sohbet etme görevi verdi. Bir gülümseme çalışmasının ardından ofisine gidip çalışmaya başladı ve kapısının çalındığını duydu: karşısında, o gün sokakta konuştuğu bir yabancı duruyordu. Ona, az önce kendisi için yazdığı bir şiiri uzattı: 'Kalbi tıpkı marmelata benzeyen bir kızla tanıştım/Tatlı ve hoş — gerçekten eşşiz bir tat/Kalbinin bir sonraki atışı için heves duymasını sağlayan cinsten.'

Gönüllülerden bir diğeri de son derece hoş bir deneyim yaşadı: "Yaşamım boyunca her zaman insanlara merhaba der ve gülümserim ama son araba yolculuğumda yolumu kaybettiğimde bu-

nun daha fazla yaptım. Kendi kendime şöyle düşündüm: 'Haydi bir yabancıyla konuşayım. Şu güzel evde bakalım kimler yaşıyor.' Kapıda son derece sevimli bir adamın durduğunu gördüm ve 'evet onunla sohbet edebilirim,' diye düşündüm. Öyle de yaptım ve çok eğlendim. Bulmaya çalıştığım adresi biliyordu. Birlikte bol bol güldük. Son derece aptalca ve son derece eğlenceliydi."

18

Kahkaha: Mutluluğun Sesi

"Kahkaha, iki insan arasındaki en kısa mesafedir."
Viktor Borge, Danimarka doğumlu Amerikalı mizahçı

NE İLGİNÇTİR Kİ...

- 2005 yılında yapılan bir araştırmada, araştırmaya katılan insanların %45'i sabah saatlerinde hissedilen ilk şeyin mizah duygusunun tümüyle kaybolması olduğunu itiraf etmişlerdir.
- Günde 100-200 kez kahkaha atmak, 500 kalori yakmanızı ve mide adelelerinizin güçlenmesini sağlamaktadır.
- 1950'lerde olduğundan üçte kat daha az gülüyoruz (eskiden 18 dakika iken şu anda 6 dakika).
- Daha gelişmiş bir mizah duygusu olan ve daha az düşmanca davranan yaşlı insanlar grip ve benzeri hastalıklara daha az yakalanmaktadırlar.
- Sohbet sırasında, konuşan insanlar dinleyen insanlardan daha fazla gülme eğilimindedirler.
- Kadınlar, çekici buldukları erkeklerin yanında daha fazla gülmektedirler.
- Kahkaha, bağışıklık sistemini güçlendirir, tansiyonu düşürür, kardiyovasküler sistem ile solunum sistemini güçlendirir.

Bizi güldüren insanlardan hoşlanırız. Mizah, ilişkileri oluşturan makinenin işleyip güçlenmesini sağlayan bir tür yağlayıcıdır ve aynı zamanda da stresin biyolojik etkilerini azaltır. Gülmek doğal bir ağrı kesicidir çünkü bedenin, kendimizi iyi hissetmemizi sağlayan serotonin ve endorfin hormonlarını salgılamasını sağlar. İyi bir kahkaha kesinlikle sağlığınız için çok iyidir; aynı zamanda tıbbi araştırmalar, kahkahanın bedenin üst kısmını çalıştırdığını da keşfetmiştir. Güldükten sonra kendimizi fiziksel olarak daha canlı hissederiz, kaslarımız gevşer, akciğerlerimize masaj yapılır, solunumumuz yeniden düzenlenir ve dolaşım sistemimiz güçlenir. Gülmek aynı zamanda bağışıklık sisteminin daha fazla T-hücresi salgılamasını sağlar. Bu hücreler ise hastalıklarla savaşır ve bizi hastalanmaktan korur.

Maryland Üniversitesi psikologlarından Robert Provine tarafından yapılan bir araştırmaya göre, insanın bir grubun içinde gülme ihtimali, kendi başına olduğu zamandan 30 kat daha fazladır. Bunun bir nedeni de gülmenin bir iletişim aracı olması, karşımızdaki insanlarla savunmacı ya da saldırgan olmayan bir iletişim kurmamızı sağlamasıdır. Gülmek bize, bizi dinleyen insanın dikkatini üzerimize çektiğimizi gösterir ve yaptığımız şeyi yapmayı sürdürmemiz için cesaret verir.

Söylediğimiz şey komik olsa da olmasa da karşımızdaki insanın gülmesi çok güzel bir ödüldür. Konuşmacının gururunun okşanmasını sağlar ve eğer konuşmanın flörtçü bir tonu varsa özellikle etkili olur. Erkekler genellikle daha fazla şaka yaparken kadınlar daha fazla gülmektedirler. Örneğin, kadınlar, kocalarının şakalarına, komik olmasalar bile her zaman gülmektedirler. Kadınlar kesinlikle eşlerinin şakalarını, bir komedyeninki kadar başarılı değil diye yargılamayacak, daha çok eşlerinin kendileri ile "birleşme" arzusu karşısında duydukları zevki ifade edeceklerdir.

Gülmek, niçin bizim için iyidir?

Tıpkı uyumak gibi gülmek de güvenli ve zevklidir. Mutluluğun en önemli yapı malzemelerinden bir tanesi oluşturan kendimizi birileriy-

le bir hissetme duygumuzu açığa çıkarır. Aynı zamanda garip sosyal durumlarda da son derece etkilidir ve tabu ya da kör düğüm olan meseleleri tehtidkar olmayan bir biçimde çözmemizi sağlar. Mizah anlayışı aynı zamanda yaratıcılığı açığa çıkarır. Zaman zaman en yaratıcı insanların bulunduğu iş yerleri en gürültülü iş yerleridir.

Bilimciler, gülmenin mutluluk ve neşe duygusu hissetmemizi sağlayan sağlıklı nöroiletkenleri (sinir hücreleri arasındaki ateşleyici hormonlar) ürettiğini bulmuşlardır. Aslına bakarsanız, gülmek mucizevi bir ilaçtır. Kasları çalıştırır, tüm organlara ve dokulara bir tür iç masaj yapar, kanı oksijenle doldurur ve lenf akışının hızlanmasını sağlar. Dinamik bir şekilde gülmek (karnımızı oynatarak kahkaha atmak) mide kaslarınızı ve diyaframınızı tıpkı aerobik egzersizlerde olduğu gibi çalıştırır.

Araştırmalar, gülmenin, kan damarlarının iç dokularını oluşturan endotheliumun genişlemesini sağlayarak kan dolaşımını hızlandırdığını bulmuştur. Bu nedenle, endotheliumun sağlığını korumak ve kalp damar hastalıkları riskinin azalması için gülmenin önemli olduğu söylenebilir.

Gülmek, stresi azaltabilir

Psikologlar, kendilerini sık sık stres altında hissededen insanları H tip kişilik olarak adlandırmaktadırlar ve bu kişilikler düşmanlık, telaş ve mizah yeteneğinden yoksunluk sergilemektedirler. Anlayacağınız, eğlenemeyecek kadar meşgul insanlardır. Bu insanlar için gülmek, harika bir çözümdür. California'daki Loma Linda Üniversitesi anatomi ve pataloji profesörü Lee Berk, 10 gönüllü üzerinde çalıştı ve hepsinden de bir komedi filmi seyretmeden önce ve seyrettikten sonra kan örneği aldı. Bu araştırmanın sonucunda gülmenin stres hormonlarını, özellikle de temel stres hormonu olan kortisolu azalttığını buldu.

Bunu izleyen ve 2001 yılında yaptığı bir araştırmada ise kalp krizi geçiren hastaları iki gruba ayırarak bir yıl boyunca izledi. İlk gruptaki

hastalara, normal tedavilerinin yanı sıra günde 30 dakika komedi filmi izletildi; ikinci gruba ise yalnızca tıbbi tedavi uygulandı. Bir yılın sonunda gülmeleri sağlanan hastaların tansiyonlarının düştüğü, stres hormonu seviyelerinin azaldığı, daha az aritmiye rastlandığı ve takip eden kalp krizlerinin çok daha az yaşandığı görüldü. Berks, gülmenin bir tür içsel koşu çalışması olduğunu düşünmektedir. Akciğerlerin hareket etmesini ve kan dolaşımının hızlanmasını sağladığı için son derece faydalıdır.

Gülmek, ağrıyı azaltabilir

Gülmek, serotonin ve endorfin hormonlarını artırdığı için doğal bir ağrı kesicidir. "Gülme terapisinin babası" Dr Norman Cousins, 1979 yılında yazdığı *Hastalığın Anatomisi* adlı kitabında, gülmenin ağrı verici omurga rahatsızlığının iyileşmesine nasıl yardımcı olduğunu anlatmaktadır. 10 dakika boyunca kahkahalarla gülmenin, kendi üzerinde anastezik bir etkisi olduğunu ve en azından iki saat boyunca ağrı duymadan uyumasını sağladığını keşfetti. İnsanlara kendilerini iyi hissetmeleri ve ağrılarından kurtulmaları için Marx Brothers filmlerini ve çizgi filmleri izlemelerini tavsiye etti.

Gülmek, üzüntümüzden kurtulmamıza yardımcı olabilir

Psikolog Dacher Keltner, gülmek için herhangi bir nedeni olmayan, altı ay önce eşlerini kaybetmiş bir grup insanı inceledi. Çoğu psikolog, travmatik olayların ardından yaşanılan üzüntü ve öfke dönemlerinin normal ve sağlıklı olduğunu ve insanın eşini kaybetmesinin hemen ardından olumlu duygular içinde olmasının uygun olmadığını düşünmektedirler. Ama Keltner bundan o kadar emin değil.

Sevdiklerinin kaybının üzüntüsünü yaşayan insanları inceleyip bu insanların, kayıplarının ardından bir kaç hafta sonra üzüntülerinin arasında aynı zamanda gülümsediklerini ve hatta güldüklerini fark etti. Aynı zamanda, daha fazla olumlu duygular sergileyenlerin, kayıplarından 2-4 yıl sonra daha az endişeye ve depresona kapıldıklarını da keşfetti. Bu araştırmalarının sonucunda Keltner, mizah duygusunun, bir trajedinin neden olduğu üzüntüyü hafifletip dönüştürebileceğine inandı. Gülmek, bir şekilde insanların kendilerini acılarından uzaklaştırmalarına yardımcı olmaktadır ve bu nedenle de kendinizi olumsuz durumdan kurtarıp daha sağlıklı ve daha sosyal duygular hissetmenizi sağlamak için son derece sağlıklı bir işlevdir.

Gıdıklanmak ve kıkırdamak

Hepimiz önemli bir toplantı sırasında kıkırdamalardan çekinsek de gülmek kesinlikle bulaşıcı bir eğlencedir; özellikle de yanınızdaki insana bulaştığında. Gıdıklama da çift taraflı, sözel olmayan bir zevk türüdür. Özellikle bebekler, anneleri ve babaları tarafından gıdıklanmaya bayılmaktadırlar ve bunun sonucunda iki taraf adına da bağlar güçlenmektedir.

Bedenin en fazla gıdıklanan bölgelerinin aynı zamanda en kolay yaralanabilir bölgeler olması belki de bir rastlantı değildir: mide, boğaz ve kasıklar. Çocuklukta, oyunlarımız sırasında ailelerimiz bize özellikle bu bölgelerimizi korumamızı öğretirler. Belki de bu nedenle yaşlandıkça gıdıklanmaktan daha az hoşlanır hale geliriz.

Gülme kulüpleri

Gülmenin iyileştirici etkilerine inanan Hintli doktor Madan Kataria, ilk gülme kulübünü 1995 yılında Bombay'da kurdu. İlk başlarda kulüpteki insanlara eğlenceli hikayeler anlattı ama bir süre sonra elinde hiç malzeme kalmadığında yoga hareketleri uygulatmaya ve insanları

hiçbir neden yokken gülmeye cesaretledirmeye başladı.

Günümüzde Hindistan'da 1800 gülme kulübü bulunmaktadır. Bu kulüpler sabah 6'da açılmakta ve insanlar burada kahkahalarla gülmektedirler. Elbette ki herkes bir anda kahkahalarla gülmeyi öğrenememektedir ama Kararia, sahte kahkahaların bir zararı olmadığını söylemektedir. Dahası, bedeniniz aradaki farkı anlamamaktadır.

Ücretiz olan bu kulüplerde eğitmenler, insanlara ilk olarak "ho-ho" ve "ha-ha" kelimelerini söylemeyi, hatta dilinizi ağzınızdan dışarıya uzatarak "aslan kahkahası" atmayı öğretmektedirler. Kataria, kahkahanın sorunlarınızı çözemeyeceğini ama onları rahatlatacağını söylemektedir.

Dr Kataria'nın geliştirdiği gülme yoga kulüpleri şu anda inanılmaz bir başarı yakalamış durumdadır. Günümüzde, Hindistan dışında, New York'tan Finlandiya'ya ve Filipinler'e kadar yayılmış olan 700 gülme kulübü bulunmaktadır. Her yıl, Mayıs ayının ilk Pazar günü Gülme Günü'nde Kopenhag'da 10,000 kişi toplanmakta ve dünyanın en büyük kahkaha topluluğunu oluşturmaktadırlar.

ABD'de terapik gülme grupları vardır ve hatta hastane kulüplerinde hastaları bir araya getirip gülmelerini sağlayan "sertifikalı gülme liderleri" eğitimi veren web siteleri bile bulunmaktadır (www.worldlaughtertour.com). Aynı şekilde benzeri İngiliz grupları da bulunmaktadır. St Alban'daki bütüncül terapi merkezi Mind (www.unitedmind.co.uk) bunlardan bir tanesidir.

Dr Mahan Kataria'nın gülme yogası için kurduğu uluslar arası internet sitesi www.laughteryoga.org adresinden yayın yapmaktadır ve dünyanın her yanındaki siteler ile bağlantılıdır.

Kataria'nın Bombay'daki seminerlerinden bir tanesine katılan İngiliz aktör John Cleese, orada tanıştığı insanların mizah yeteneğinden o kadar etkilendi ki bu çalışmaları "demokrasi gücü" olarak adlandırdı. Slough gönüllülerinden bir tanesi yerel bir süpermarkette bu teknikleri denedi: "Pek fazla tanımadığım bir grup görevliyi gördüm. Son derece ciddi görünüyorlardı. Bunun üzerine yanlarına gidip, 'Her zamanki Pazartesi sabahı sıkıntısı ha?' dedim. Bazıları bana katıldıklarını göstermek için başlarını salladıklarında onlara iyi bir kahkahanın ken-

dilerini iyi hissetmelerini sağlayacağını söyledim. Onlara, gülme kliniğinde öğrendiğim kendini zorlayarak kahkaha atma yöntemini gösterdim ve kesinlikle öğrettiğim yöntem işe yaradı! Kısa süre sonra hepsi de gülüyorlardı ve bana bu tekniği deneyeceklerini söylediler."

Bir diğer gönüllü de bize şunları söyledi: "Günde en az bir kez kahkahalarla gülüyorum. Bunu, hayal kırıklığımı kahkahaya dönüştürerek öğrendim. İşyerimdeki bilgisayırım hayatımın en büyük sıkıntısı. Artık, bu konuda kendimi sıkıntılı hissetmek yerine, bozuluncaya kadar ne kadar dayanacağı konusunda bahse giriyorum. Bu da gerçekten gülmeme neden oluyor."

HAYATINIZA NASIL DAHA FAZLA KAHKAHA KATABİLİRSİNİZ?

- Gerçekten de iyi bir fıkra öğrenin.
- Arkadaşlarınızla birlikte bir gülme kulübüne katılın.
- Arşivinizde bir kaç tane komedi filmi bulundurun ve stresli zamanlarda bu filmleri izleyin.
- Mizah duygusunu paylaşın: komik bir hikaye duyduğunuzda, bunu diğerlerine aktarın ve hep birlikte bu hikayeye bir kez daha gülün.
- Buzdolabınızın kapısına en sevdiğiniz karikatürlerden ya da çizgi film karakterlerinden birinin resmini yapıştırın. Aynı zamanda kendinizi keyifli hale getirmeniz gerektiğini anımsamanız için aynanıza, arabanıza, bilgisayarınıza gülümseyen suratlar yapıştırın.
- Yaşamı fazla ciddiye almayın.
- Buz pateni ya da salsa gibi yeni bir hobi edinin; çünkü yeni bir şeyi ilk kez denediğinizde kahkahalarla gülebilirsiniz.
- Haftada bir gün ciddi şeyler izlemeyin ya da dinlemeyin. Bunun yerine talk showları, komedi kanallarını ya da filmlerini izleyin.

19 Ruhsal Mutluluk

Yakın zamanda yapılan araştırmalar, belli bir dini izleyen insanların genel olarak hayatlarından daha tatmin olduklarını ve yaşamları hakkında daha olumlu duygulara sahip olduğunu göstermektedir. Aynı zamanda intihar oranları daha düşüktür ve daha uzun yaşamaktadırlar. Bu nedenle de son zamanlarda psikologların din ile zihinsel sağlık arasındaki ilişki üzerinde bu kadar hevesle çalışmaları şaşırtıcı değildir.

Dinin faydaları dört temel alana odaklanmaktadır: sosyal destek, ruhsal destek, amaç ve anlam duygusu, tehlikeli ve stresli tavırlardan korunmak. Hayırseverlik faaliyetleri aracılığıyla iyi şeyler yapmak da kişinin toplumla bir bağ kurduğunu hissetmesini sağlamaktadır. Genellikle din, toplumun içinde belli bir yere sahip olduğumuzu hissetmemizi ve aynı zamanda kendimizden daha büyük bir şeylerle birleşme ve yaşamın sürekliliği duygusunu algılamamızı sağlamaktadır.

İnanç sahibi kişiler, hastalık, boşanma ve matem gibi stresli zamanlarda inançlarının kendilerini rahatlattığını söylemektedirler. Aynı zamanda, kendi ölümleri konusunda da daha az endişelidirler çünkü ölümden sonra bir yaşamın varolduğuna inanmaktadırlar. Bunlara ek olarak inanç, sosyal ve ekonomik zorlukların etkileri karşısında güçlü bir tampon görevi görmektedir. İnancımız bizim, kendi bencil ihtiyaçlarımızın ötesinde bir şeyleri düşünmemizi sağlamaktadır.

Din aynı zamanda daha şefkatli bir hale gelmemize ve bunun sonucunda da kendimizi daha iyi hissetmemize yardımcı olmaktadır. Budizmin mutluluk potansiyelimizi artırma yeteneğini inceleyen psikolog Lorne Ladner, şunları söylemektedir: "Bir insan, diğer insanların acılarını nefesi yardımıyla içine çektiğini ve nefes verirken onları iyileştirecek enerjiyi gönderdiğini hayal ederek Buda'yı taklit edebilir. Bu durumda, kelimenin gerçek anlamında üzüntüyü içinize çeker ve dışarıya neşe yaymaya başlarsınız. Bu çalışma mucizevi bir şekilde in-

sanların acılarını ortadan kaldırmaz ama kişinin güçlü bir şefkat duygusu geliştimesine yardımcı olur ve bu şefkat duygusu, mutluluk ile yakından ilişkilidir."

Bununla birlikte araştırmacılar, inanç sahibi olan mutluluk uzlanlarını sorgulayıp, onların yalnızca inançsızmış gibi görünmemek için mi mutlu olduklarını söylediklerini bulmaya çalışmaktadırlar.

"Oğlumun nikah töreninin yapıldığı küçük Metodist kilisesinin güzel bahçesinde arkadaşlarımla birlikte oturup sabah ibadetlerinin içimizde yaşamımız ile ilgili yarattığı düşünceler ve duygular konusunda derin bir sohbete daldık. Farklı kökenlerimiz olmasına karşın hepimiz de yaşamdaki en iyi şeylerin bedava olduğuna inanıyoruz; ve bu duygu tüm insanlar için geçerli."
Slough gönülüsü

Belki de nedeni sosyal yaşamdır

İngilizcedeki "din" (religion) kelimesi, "bir araya gelmek" anlamına gelen Latince *religio* kelimesinden türemiştir ve kurumsal dinlerin de izdeşleri için yapmaya çalıştıkları şey budur. Daha önceki bölümlerden de bildiğiniz gibi, başka insanlarla ilişki içinde olmak ve onlarla bir araya gelmek mutluluk için çok önemli bir unsur olduğundan dini inanışa sahip olan insanları inançları olmayan insanlara oranla daha mutlu olduklarını öğrenmek şaşırtıcı değildir. Bununla birlikte insanların dini mekanlarda kurduğu arkadaşlıklar, yalnızca Tanrı inancına dayanmamaktadır. Çoğu örnekte insanlar belli bir takım ibadethanelere ve cemaatlere çekilmektedirler çünkü bu insanlar aynı ibadet biçimi ve değerler konusunda hemfikirdirler.

British Columbia Üniversitesi'nde psikoloji profesörü olan Ara No-

renzayan, dini insanların mutluluk seviyelerinin daha yüksek olmasının nedeninin dini ibadetin kendisinden çok kurdukları sosyal iletişim ağı olduğuna inanmaktadır. Bir cemaat olarak ibadet etmek, insanların yalnızlık duygularını azaltır ve karşılıklı bir destekleşme atmosferi yaratarak mutluluğu artırır. Bununla birlikte, araştırmalara göre, yalnızca arkadaş edinmek ya da sosyal açıdan önem kazanmak gibi nedenlerle ibadethanelere giden insanların sağlıkları, buraya yalnızca inançları için giden insanlara oranla daha az iyidir. Bu da bize, faydaların görülebilmesi için inancın gerekli olduğunu göstermektedir.

"Ben bir Müslümanım ve Müslümanların cemaat inançları vardır. Aile her şey demektir; bu nedenle mutluluk bildirisinde de belirtildiği gibi mutluluk için aile değerlerinin ne kadar önemli olduğunu zaten biliyoruz."
Slough gönüllüsü

Din, sağlığınızı korur

Mutluluğu artırmasının yanı sıra dinin, sağlık üzerinde de olumlu etkileri bulunmaktadır. Yüksek düzeyde ruhsal inançlara sahip olan insanların Alzheimer gibi hastalıklarda zihinsel yeteneklerini daha yavaş bir şekilde yitirdikleri görülmektedir. Beyin üzerinde yapılan çalışmaların da gösterdiği gibi ruhsallık, nöroendokrin sistem üzerinde etkili olarak sağlığımız üzerinde son derece olumlu etkilerde bulunmaktadır.

Buna ek olarak, pek çok din, uyuşturucu kullanımı gibi, kişinin kendine zarar verici şeyleri yapmasını yasaklamaktadır. İnanç sahibi kişiler, eğer eşler farklı inançlara sahip değillerse genellikle daha az boşanmaktadırlar; bilindiği gibi boşanma büyük bir stres ve mutsuzluk kaynağıdır.

"Bir Sih olarak, hayatımdaki en önemli şey dinim. Tapınağa gittiğimde, mutlak bir inanç, ruh zenginliği ve toplumsal destek duygusu hissediyorum."
Slough gönüllüsü

Din, bir Kuraldır

Bazı insanlar için dini kısıtlamalar büyük bir rahatlama sağlamaktadır. Psikolog Barry Schwartz, itaatin en önemli faydalarından bir tanesinin insanları kendi başlarına bir takım kararlar vermekten kurtarması olduğunu düşünmektedir. Dine göre kişinin ahlak ve davranışları kurallarla çerçevelenmiştir ve bu sayede insanlar yalnızca dinlerinin öğrettiği çerçevede yaşayıp kürtaj ve ötenazi hakkı gibi zorlu konularda tartışmalara girmekten kurtulmaktadırlar.

Bununla birlikte bazı araştırmalar, dinlerin, kendi inananları üzerinde olumsuz etkileri de olabileceğini, çünkü dindar insanların diğer etnik ve dini kökenlere sahip olan insanlara karşı en fazla ön yargıya ve en az hoşgörüye sahip olan insanlar olduğunu ortaya koymaktadırlar. Örneğin homoseksüel insanların evliliğine karar vermek gibi durumlar söz konusu olduğunda, bazı dindar insanların, eğer bu durum kendi dinlerinin izin verdiği konularla çelişkili ise başka insanların mutluluğunu hiçe sayabildikleri görülmektedir.

Ara Norenzayan, din ile, şiddet ve hoşgörüsüzlük arasındaki ilişki konusunda üç yıl süren bir araştırma yaptı ve son derece rahatsız edici sonuçlara ulaştı. Bu araştırmaya göre, insanların dini adanmışlıklarının düzeyi arttıkça, farklı davrandıklarını düşündükleri insanlara karşı o kadar hoşgörüsüz hale gelmektedirler. Norenzayan, günümüzde karşı karşıya olduğumuz din ile terörizm arasındaki bağlantıya işaret etmekte ve dindar insanların savaşları onaylama eğiliminde olduklarına da dikkat çekmektedir.

Mezarlık terapisi

TV programının hazırlığı sırasından BBC mutluluk uzmanı Richard Stevens, yakındaki bir mezarlıkta bir meditasyon çalışması düzenledi. Amacı, gönüllülerin ölüm gerçeğinin daha fazla farkında olmalarını sağlamak ve bu sayede de önceden belirlenebilir sıkıcı yaşamlar yaşamalarından kurtulmalarına yardımcı olmaktı. Richard, ölüm eşiği deneyimi yaşamış ya da ölümcül hastalıklardan kurtulmayı başarmış olan insanların yaşama karşı yeni ve daha olumlu bir bakış açısı geliştirdiklerini söylemektedir. Bu nedenle, daha canlı ve coşku verici bir şekilde yaşamayı deneyimleyebilmeleri için gönüllülerin ölüm konusu üzerinde derin düşünceye dalmalarını istedi.

"Mezarlık terapisi deneyimi, kesinlikle hayatım boyunca katıldığım en güçlü, en etkili ve en ikna edici seminerdi. Genç bir çocuğun mezarının üzerinde 45 dakika boyunca oturmaktan bu kadar çok şey kazanacağımı kesinlikle düşünmüyordum. Bu deneyim sayesinde yaşamın gerçekte ne kadar güzel olduğunu, her ayın, her dakikanın, her salisenin zevk almamız için orada olduğunu hissettim."

Slough gönüllüsü

Ruhsallığın diğer türleri

Elbette ki, dinler, ruhsal mutluluğun tek kaynağı değildir. İnsancıllık ya da bilim gibi belli bir yapıya duyulan inanç da dindar insanların deneyimlediğine benzer yararların elde edilmesini sağlamaktadır. Aynı şekilde, eşit derecede tatmin sağlayan ve sevgi dolu olan ilişkiler de yaşama ruhsal bir boyut katabilmektedirler.

Ruhsallığın en gözde yöntemlerinden bir tanesi meditasyondur ve

kesinlike dini bir çerçeveye ihtiyaç olmadan uygulanabilir. Meditasyon bir tür beden zihin tıbbıdır. Zihninizi arındırıp bilincinizi güçlendirebilir, yaratıcılığınızı artırabilir, hafızanızı ve öğrenme yeteneğinizi güçlendirebilir ve içsel bir sakinliğe ve huzura ulaşmanızı sağlayabilir. Kaslarımızın, sinir sistemimizin ve endokrin sistemimizin gün boyunca deneyimlediğimiz acılarımızı, korkularımızı ve üzüntülerimizi depolayan bir tür hafızası bulunmaktadır. Meditasyon bunların ortadan kaldırılmasına yardımcı olabilir.

Gevşeme ile ilişkili olan alfa beyin dalgaları meditasyon sırasında önemli ölçüde artmaktadır. Aynı zamanda daha iyi uyumamızı sağlayan melatonin hormonu seviyesinde de artış görülmektedir. Bütün bunların sonucu olarak meditasyon daha sağlıklı ve mutlu olmamızı sağlamaktadır. Günümüzde, Apple gibi büyük şirketler, çalışanları için 30 dakikalık özel meditasyon molaları vermektedir.

Meditasyon nasıl işler?

Meditasyon, günlük yaşamda karşılaştığınız stres sonucunda artış gösteren kortisol ve adrenalin seviyelerinizi düşürerek stresin olumsuz etkilerini ortadan kaldırır. Bunun bir sonucu olarak da endişeler azalır ve sorunlar bir kördüğüme dönüşmezler. Nörobilimciler, meditasyon yapan insanların beyin faaliyetlerinin beyin korteksinin farklı bölgelerine kaydığını bulmuşlardır: beyin dalgaları, strese kapılmaya eğilimli sağ ön lobdan daha sakin olan sol ön loba kaymaktadır. Aynı zamanda, beynin korkuyu işlediği amigdalada da daha az hareket olmaktadır.

Meditasyon sırasında hissedilen duygu "büyük bir mutluluk" olarak adlandırılmaktadır; ama sağladığı yararlar bundan çok daha fazladır. Meditasyon, uygulayan kişilerin, kendi yaşamları üzerinde daha fazla denetim sahibi olduklarını hissetmelerini sağlayarak genel anlamda mutluluk duygusunu artırmaktadır.

Elbette meditasyonun pek çok türü bulunmaktadır ve farklı insan-

lar farklı meditasyon türlerinde kendilerini daha iyi hissetmektedirler. Dini öğretilerle ilişkili olan meditasyon türlerinden bazıları Zen meditasyonu, Sufi meditasyonu ve Gurdjieff çalışmalarıdır. Pek çok insan meditasyon ile yoga çalışmaları aracılığıyla tanışmaktadır. Aklınızda bulundurmanız gereken en önemli şeylerden bir tanesi pek çok meditasyon türü bulunduğudur: meditasyon öğretisi zihni, duyguları, bedeni ya da eylemleri içerecek şekilde olabilir.

Transandantal Meditasyon (TM)

Belki de en bilindik meditasyon, eski Vedacı düşünceye dayanan ve sık sık bilimsel araştırmalarda kullanılan TM'dir. Daha az düşünme süreci içeren ve "dinlenmiş bir canlılık" yaratmaya çalışan TM, Maharishi Mahesh Yogi (Beatles'in gurusu) tarafından yaratılmıştır. Sakinleştirici etkilerinin yanı sıra kalp damar rahatsızlıklarına yakalanma riski açısından da yararlı ve koruyucu etkilere sahip olduğu düşünülmektedir.

2005 yılında ABD'de yapılan bir araştımada TM uygulayan insanların kalp hastalıklarından ölme oranlarının %30, kanserden ölme oranlarının ise %49 daha az olduğu görülmüştür. Genel olarak incelenen insanların tamamında, herhangi bir nedenle erken ölümün %23 daha az olduğu anlaşılmaktadır.

Nasıl meditasyon yapılır

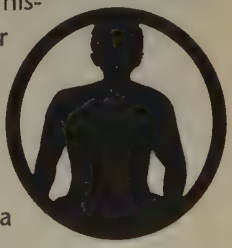
Meditasyon, oturarak, ayakta ya da yatarak yapılabilir ama eğer yatarsanız zihninizi durdurmak ya da uykuya sürüklenmenize engel olmak daha zordur. En önemli şey, kendinize her gün rahatsız edilmeyeceğiniz 20 dakika ayırmaktır. Bu zamanı, sabah uyanır uyanmaz, öğlen ya da akşam ayırabilirsiniz.

Temel amaç, mümkün olduğu kadar düşüncelerimizin tamamını durdurmaktır; bu nedenle rahat olduğunuzdan emin olmalısınız. Eğer oturuyorsunuz, belinizin alt kısmını düz tutarak dik oturun ve başınızı omuzlarınızın tam arasında bir yana eğmeden tutun. Bağdaş kurarak oturabilirsiniz.

Adelelerinizi gevşetip, diyaframınızı kullanarak nefes almaya başlayın (ilk olarak havanın, akciğerlerinizin alt kısımını, yani midenize yakın olan kısmını, ardınan göğsünüzü ve son olarak da göğsünüzün üst kısmını doldurduğunu hissedin). Nefes verirken bu yolun tersini izleyin ve havanın ilk olarak akciğerlerinizin üst kısmını ardından alt kısmını terk ettiğini hissedin. Her nefes verişinizde kalp atışlarınız otomatik olarak yavaşlamaya başlayacaktır.

Sorunlarınızı düşünmemeye çalışın. Yalnızca solunumunuzun üzerine odaklanın ve nefes alışlarınızla nefes verişlerinizi sayın (bu size bir seferde bir tek şeyi yapmayı öğretecektir). Alternatif olarak isterseniz, nefeslerinizle eş zamanlı olarak içinizden "om" gibi bir kelimeyi de tekrarlayabilirsiniz. Eğer aklınıza düşünceler üşüşüyorsa, hayal gücünüzü kullanarak gözünüzün önünde bir renk ya da huzurlu bir manzara canlandırın: kuşların ya da bir şelalenin huzur verici sesini duyun. Bütün stresin ve sorunların bedeninizden dışarıya akarak sizden uzaklaştığını hayal edin.

Rahatlatıcı bir meditatif düzeye ulaşmak biraz zamanınızı alabilir ama dakikalar geçtikçe daha da sakinleştiğinizi hissedeceksiniz. Bu düzeyde aklınıza ilginç fikirler gelebilir ya da aklınızı dolduran sorulara yanıt bulabilirsiniz. Böyle bir şey olursa meditasyona ara verip bunları yazabilirsiniz ama meditasyonu yeni öğrenmeye başladığınız zamanlarda çalışmanızı tamamlayıncaya kadar beklemek daha iyi olabilir.



Meditasyonun faydalarını ne kadar çabuk bir şekilde gördüğünüze şaşırabilirsiniz. Kısa bir süre sonra üzerinizdeki sakinliği ve zihninizin berraklaştığını fark edereceksiniz; ama aynı zamanda ilk anda fark edemeyeceğiniz kalp atışlarınızın yavaşlaması gibi yararlı şeyler de olacak.

Deneme çalışması

Slough gönüllülerinden bir tanesi Zen meditasyonu konusunda oldukça şüpheciydi ama bir süre sonra büyük bir şaşkınlık içinde bundan çok zevk aldığını gördü.

"Çok güzel bir evin bahçesinde Richard Stevens ile birlikte Zen oturumu yaptık. Bize, çiftler halinde, küçük havuzun çevresine oturmamızı ve gözlerimizi bağlayarak yaseminlerin kokusunu hissetmemizi söyledi. Ardından gözlerimizdeki bağları açtık ve çevreye yeniden bakıp zihinlerimizi boşaltmaya çalıştık. Her şeyle birlikte uyum içinde olduğumu hissetmek çok güzeldi. Ardından Richard, küçük bahçede, çevremizdeki güzelliği fark ederek yavaş adımlarla yürümemizi söyledi. Bahçede yürürken aklımı yeniden düşünceler doldurmaya başladı ama onları zihnimden uzaklaştırmayı başardım. Bu çok güzel bir deneyimde ve bu deneyimi daha sık yaşamam gerektiğini hissettim."

Richard benzeri bir yaklaşım kullanarak bir grup insanı yağmurda kamp yapmaya götürdü ve onlara çevrelerindeki görüntü, koku ve ses zenginliğini fark etmeye cesaretlendirdi.

"İçimdeki 'ben'i keşfetmeye çalışmakla ilgileniyorum. Zaman zaman Zen bahçelerinin ve Budizmin felsefesini daha fazla hissedebilmek için Capel Manor'daki Japon bahçesini ziyaret ediyorum. Budist öğreti aracılığıyla 'yaşam' ve 'şimdi' hakkında bir şeyler öğrenebileceğime inanıyorum."
Slogh gönüllüsü

İnziva gücü

Eğer tek başınıza meditasyon uygulamak size zor geliyorsa, o zaman bir meditasyon inzivasına katılabilirsiniz. İnternette inziva ile ilgili

araştırma yaptığınızda karşınıza Hıristiyan, Budist, Sufi, Zen ve Yeni Çağ inzivaları okunusunda inanılmaz miktarda seçenek çıkmaktadır. Her geçen gün daha stresli bir hal almaya başlayan dünyamızda, akıl sağlığımızı korumak için gittikçe daha çoğumuz bu tür inzivalara katılıyoruz.

Richard Stevens, insanların kendilerini günlük yaşamın koşuşturmasından uzak tutmayı başaramadıklarına inanmaktadır. Her şeyi gerektiğinden fazla zorladığımıza, kendimize tümüyle burada ve bu anda kalma fırsatı tanımadığımıza inanmaktadır. "İnsanlar gevşerken bile genellikle televizyon izlemek, gazete okumak gibi bir takım hafif etkinliklerle uğraşmakta ve samimi olmak gerekirse fiziksel ve zihinsel açıdan tam olarak tatmin olamamaktadırlar."

İÇSEL YÖN ARAYIŞI

Pek çok insanı mutlu eden şey, yaşamlarında bir anlam bulabilmektir. Böyle bir şeyi durduk yerde başaramazsınız ama yaşamınızdaki olayları gitmek istediğiniz yöne doğru ilerlemenizi sağlayacak şekilde düzenleyebilirsiniz. Slough projesindeki seminerlerde Stevens ve ekibi, insanların, yaşamlarının nasıl olmasını istediklerini anlamalarını sağlayacak bir egzersiz geliştirdiler. Yaşamınızda, sizin için neyin önemli olduğunu ve yaşamınıza daha doğru bir yön ve tatmin katabilmek için neler yapabileceğinizi anlamak için bu egzersizi deneyin. Kendinize şunları sorun:

- Gerçekte nasıl birisi olmak istiyorum?
- Kendimi nasıl hissetmek istiyorum?
- Benim için gerçekte önemli olan şey nedir?
- Şu an nereye doğru ilerliyorum?
- Ne yöne doğru ilerlemek istiyorum?

Ardından şu cümleleri tamamlayın:

- 20 yıl içinde _____ olmak istiyorum.

- Gelecek yıl _____ olmak istiyorum.
- Gelecek ay _____ olmak istiyorum.
- Bütün bunlar içinde benim için en önemli olan şey: _____

_____

- Gelecek iki hafta boyunca bu amacımı gerçekleştirmek için şunları yapacağım:

_____

_____

_____

Başkalarıyla konuşmak, düşünmek ve okumak, bazı insanlara yeni yönelimler bulmaları için yardımcı olmaktadır. Sizin için gerçekten de neyin önemli olduğu hakkında düşünün.

Gelecekte her şeyin nasıl olmasını istediğiniz konusunda güçlü bir hayal geliştirmek, beyninize gerçekte ne yapmak istediğiniz ile ilgili bir harita oluşturması için yardımcı olur.

Gelecek haftalarda, yaşamınıza bir yön bulabilmek için neler yapacaksınız?

Şunları yapacağım:

_____

_____

_____

_____

© Stevens, Henry, Corlett ve Mullan; tüm hakları saklıdır.

20

Mutlu Bir Şekilde Yaşlanmak

Yaşam koşullarının ve sağlık hizmetlerinin iyileşmesi sayesinde Batı toplumlarında ortalama yaşam süresi uzadı ve insanlar yaşamlarının yaklaşık olarak üçte birini yaşlı birer insan olarak yaşıyorlar. Belki de bu konudaki en iyi haber, artık her şeyden yakınan yaşlı insanlar tanımının gerçeğe hiç uymamasıdır. Gittikçe daha fazla sayıda insan, işlerinden emekli olduktan sonra ama henüz yaşlandıklarını hissetmeden ikinci bir yaşam yaşamaktadırlar. Günümüzde 50 yaşlarındaki bir insan kendisini 1900'lerin başındaki 40 yaşlarındaki bir insan gibi hissetmektedir.

Hepimiz 50'li yaşların yeni 40'lı yaşlar olduğuna dair şakayı biliriz ama araştırmalar, yaşı belirleyen şeyin yaşadığınız yıllar değil, ölmeden önce daha ne kadar şeyi umut edebileceğiniz olduğunu söylemektedir. Araştırmalar bu durumu, "geçmişe odaklanmış yaş" ile "geleceğe odaklanmış yaş" arasındaki fark olarak adlandırmaktadırlar.

"Mutlu bir hayatın sırrı, değişimi zarif bir şekilde kabullenmektir."
James Stewart, Amerikalı aktör

Yaşlandıkça daha mutlu bir hale gelmek

Araştırmalar 70 yaşlarındaki insanların, ortalama olarak genç insanlar kadar mutlu olduklarını ve yaşamlarının en tatmin oldukları döneminde bulunduklarını ortaya koymaktadır. Bu durum, "yaşlanma paradoksu" olarak adlandırılmaktadır çünkü yaşla birlikte gelen sorunların, yaşlanan insanların yaşamlarından nasıl daha fazla tatmin olabileceklerini anlamamızı zorlaştırmaktadır.

California'daki Standford Üniversitesi psikologlarından Laura Carstensen tarafından yürütülen bir araştırmada, yaşları 18 ile 94 arasında değişen 184 insana çağrı cihazı verildi ve bu insanlar haftada beş kez aranıp, o an hissettikleri duygular konusunda bir takım sorulara yanıt vermeleri istendi. İleri yaşlardaki insanlar, olumlu duyguları genç insanlar kadar sık sergilerken, olumsuz duyguları çok daha az sıklıkta sergilediler. Bunun nedeni, kendilerine koydukları hedefler konusunda daha gerçekçi olmaları ve yalnızca kendilerine başabilecekleri hedefler koymaları olabilir. Carstensen, zaman geçtikçe yaşlı insanların duygularını daha başarılı bir şekilde düzenlemeyi öğrendiklerine, kendilerini mutlu edecek şeylere daha fazla odaklandıklarına ve kendilerini mutlu etmeyen şeylerin peşine düşmediklerine inanmaktadır. Carstensen bu konuda şunları söylemektedir: "Bu insanlarla ilgili olarak lütfen şuna çok dikkat edin: Onlar yalnızca sahip oldukları şeyin tam olarak ne olduğunu anlamakla kalmamakta aynı zamanda bunların sonsuza kadar ellerinde kalmayacağının da farkında olmaktadırlar. Bu nedenle, 80 yaşındaki insanların eşlerine verdikleri bir allahaısmarladık öpücüğü, 20 yaşlarındaki insanların öpücüğünden çok daha karmaşık ve anlaşılması zor duygusal tepkilerin doğmasına neden olabilir."

Aynı zamanda araştırmalar, ileri yaştaki insanların zevk anlamında biraz daha başarılı olduklarını da ortaya koymaktadır. Bu insanlar, uzun deneme ve yanılma dönemlerinin ardından zevklerini en üst düzeye çıkarmanın yollarını öğrenirken, kendilerine zevk vermeyen şeyleri en az düzeyde tutmanın yollarını da öğrenmektedirler.

40 ülkeden 60,000 insan üzerinde yapılan bir araştıma mutluluğu üç temel alana bölmemizi sağlamıştır: yaşamdan tatmin olma, zevkli etkiler ve zevksiz etkiler. Yaşamdan alınan tatmin duygusu yaşla birlikte biraz yukarıya yükselirken, zevkli etkiler biraz aşağı inmekte ve zevksiz etkiler değişmeden kalmaktadır. Değişen şey, duyguların yoğunluğudur. Yaş ilerleyip deneyimlerimiz arttıkça, hem "dünyanın zirvesinde olma" duygusu hem de "umutsuzluğun dibinde olma" duygusu aynı şekilde daha az deneyimlenen şeyler olmaktadır. Anlaşılacağı üzere, yaşlı insanlar mutluluklarını, genç insanlarla aynı kaynaktan elde etmektedirler: yani, aileleri ve arkadaşları ile olan bağlantılarından.

"Akşam serinliğinde, eşimle birlikte batan güneşin parlak ışıkları altında yürüdük. Suyun üzerine vuran insanlar binlerce elmas taneciği gibi görünüyordu. Hissettiğimiz katıksız huzur en büyük neşemizdi. Yaşama karşı güçlü bir minnettarlık hissettim. Ayrıca birlikte geçirdiğimiz onca zaman sonrasında halen aynı minnettarlığı paylaşmamız büyük bir mutluluktu."
Slough gönüllüsü

İşiniz sizi mutlu edebilir

Çalışanlar Forumu'nun yürüttüğü bir araştırmaya göre, 60'larındaki insanlar, iş yerlerindeki en mutlu insanlardır.

60-69 yaşındaki insanların %93'ü, çalışırken kendilerini çok mutlu hissettiklerini, her 10 insandan dördü ise 70 yaşına kadar çalışmaktan büyük bir mutluluk duyduklarını söylemektedirler. Bu yaş gruplarındaki insanlar, diğer yaş gruplarındaki insanlara göre çalışmaktan çok daha mutludurlar. 50 yaş üzerindeki insaların % 74'ü, yeni teknolojileri öğrenmekten mutlu olduklarını söylemektedirler ve bu oran genç insalar arasındaki oranda yalnızca %5 daha azdır.

Kıyaslama yapılacak olursa, 20 ile 49 yaş arasındaki insanlar ilginç meydan okumalara daha az ilgi duyduklarını söylerken, 30 yaşlarındaki insanlar, iş ve özel yaşam arasındaki dengeden en az tatmin olan insanlardır.

Mutlu çocukluk, mutlu yaşlılık mıdır?

Alzheimer hastalığı konusunda bir uzman olan David Snowdon tarafından Minnesota, Mankato'da yürütülen öncü bir araştırmaya göre, çocukluk döneminde çokca olumlu duygu yaşayan insanlar daha uzun yaşama eğilimindedirler. Rahibelerin uzun yaşamalarının kesinlikle kusursuz yaşam biçimleri ile yakından ilişkisi bulunmaktadır. İçki ve sigara içmemekte, sakin ve topluluk içinde, ruhsal ve huzurlu bir hayat yaşamakta ve az miktarda, sağlıklı şeyler yemektedirler. Bununla birlikte, rahibeler tek tek incelendiklerinde, ortak özelliklerinin dışındaki farklılıkları bize, yaşamın ileri yaşlarında sağlıklı bir zihin konusunda bir hayli bilgi vermektedir.

Rahibelerden bazıları Alzheimer hastalığı yaşamalarına karşın çoğu, bunama ve yaşlılıkla ilgili diğer zihinsel sorunları daha az göstermektedirler. Bu ikinci gruba giren insanlar arasında, 1894 yılındaki doğumundan, 104 yaşında uykusunda huzur içinde ölünceye kadar geçen sürede zihinsel olarak sağlıklı ve faal olan rahibe Matthia gibi insanlar bulunmaktadır. Ölüm sonrasında yapılan araştırma, rahibe Matthia'nın beyninin herhangi bir aşırı yaşlanma belirtisi göstermediğini ortaya çıkarmıştır. Bununla birlikte Snowdon'un araştırmaları sırasında son derece ilginç bir durumla daha karşılaşıldı: bazı rahibelerin beyinleri sanki bunama etkisindeymiş gibi görünmesine karşın kesinlikle bunama ile ilgili dışsal bir belirti göstermemektedirler.

Peki ama rahibe Matthia ve diğerleri, zamanı nasıl aldatabilmektedirler? Zihinsel becerileri her yıl test eden Snowdon'un yaptığı araştırmalara göre bu durumu sağlayan bir takım ortak özellikler bulunmaktadır. Bu olumlu etkilerden bir tanesi, bu insanların bedeninde

yeterli miktarda folik asit bulunmaktadır (bu asit mercimek, ıspanak, yeşil fasülye ve tam buğdayda bolca vardır) ve bir diğer etken de yaşamın erken dönemlerinde geliştirilen sözel yeteneklerdir. Bunların arasında daha da önemli olan özelliğin, her birinin de yaşamlarının erken dönemlerinde hissettikleri olumlu duygular olduğu sanılmaktadır ki, rahibelerin yemin ettikleri dönemden itibaren yazdıkları öz yaşam öykülerinde bu net bir şekilde görülmektedir. Bulmacalar, örgü örmek ve egzersiz gibi şeyler de insanları bunama sorunundan korumaktadır. Son olarak elbette inanç ve bu inançtan doğan yaklaşımlar da son derece etkilidir.

Mutlu olacak kadar akıllı mısınız?

Pek çoğumuz mutlu bir şekilde yaşlanmaya hazırlanıyor, bunun için kendimizi maddi açıdan güvenliğe alıp sağlığımızı iyi durumda tutmaya çalışıyoruz. Ama insanların bu konuda endişelenmemeleri gereken şeylerden bir tanesi ne kadar zeki olduklarıdır. 400 emekli üzerinde yapılan araştırma, ileri yaşlarında insanların zeka seviyeleri ile mutlulukları arasında bir ilişki bulunmadığını ortaya koymaktadır.

Edinburg Üniversitesi'ndeki psikologlar ve Alan Gow tarafından yapılan bir araştarmada, 1921 yılında doğmuş ve IQ'ları 11 ile 79 arasında olan 416 insan üzerinde çalışılmıştır. 80 yaşına vardıklarında bu insanlara, yaşamlarından ne kadar tatmin oldukları ile ilgili bir test yaptırılmış ve şu anki mutluluk seviyeleri belirlenmiştir.

Gow bu araştırma ile ilgili olarak şunları söylemektedir: "Zeka seviyesi ile mutluluk seviyesi arasında belirgin bir ilişkiye rastlayamamamız son derece ilginçti çünkü kültürümüzde zekaya büyük bir değer verilmektedir. Ne çocukluktaki IQ, ne 80 yaşımızdaki IQ ne de yaşamın herhangi bir alanındaki IQ, yaşamımızdan ne kadar tatmin olduğumuz ve yaşamımızın ileride nasıl bir yön alacağı ile doğrudan ilişkili değildir. Belki de önemli olan tek şey, günlük uğraşlarımızı ve görevlerimizi yerine getirebilmektir."

Daha da iyisi var

Son zamanlarda yapılan araştırmalar, mutluluğun U şeklinde hareket ettiğini, yani, insanların en mutlu oldukları dönemin yaşamlarının başı ve sonu olduğunu, 40'lı yaşlarımızda en mutsuz dönemimizde olduğumuzu ortaya koymaktadır. Bütün araştırmalar, yaşlandıkça daha mutlu olduğumuzu göstermektedir. Richard Reeves'e göre, İngiltere'deki en mutlu insanlar, kendilerini rahat hissedebilecekleri kadar parayla emekli olup, sağlıkları yerinde olan ve bulundukları evden ayrılmak istemeyen insanlardır.

Aynı zamanda, dikkat çekici bir şekilde yaşlı kuşakların daha mutlu evlilikleri bulunmaktadır. Bu nedenle araştırmacılar, şunu itiraf etmek durumunda kalmaktadırlar: "Bu insanlar, evliliğe daha faydacı yaklaşıldığı, evlilik ile ilgili desteğin daha fazla olduğu ve çiftlerin, evliliklerini yaşam boyu sürdürmeye kararlı oldukları dönemde evlenmiş olan insanlardır."

Hepimiz için ilham kaynağı

Biri 83, diğeri 75 yaşında olan çift, Slough gönüllüleri arasındaki en sıradışı insanlardı. Kadın, Sadlerls Wells'te bale eğitimi almıştı ama İkinci Dünya Savaşı, profesyonel eğitimine ara vermesine neden olmuştu. Savaş sonrasında, müzik ve hareket eğitimi aldı, bir öğretmen ve danışman oldu.

Çift, yıllar boyunca palyaçoluk seminerleri verdi, müzik ve beden hareketleri öğretti. Aynı zamanda Slough kasabasında ve İspanya'da "yaşam yolculuğuna dayalı" tatil kursları düzenlediler (bu kurslardan bir tanesi, yaşlı insanların emekliliklerini kutlamalarına yardımcı olan "Kış Vakti Aslan" adlı kurstur).

Şu anda, birlikte yaşlı ve güçsüz insanlar için müzik ve hareket eğitimi vermektedirler. Eşlerden erkek olanı şu açıklamada bulunmaktadır: "Bu grupta hiçbir şey 'aptalca' ya da 'saçma' olarak adlandırılmaz

ve karşılıklı destekten ve saygıdan başka hiçbir kural bulunmamaktadır. Herkes sırayla dans etmekte ya da duygularını ifade edecek şekilde hareket etmektedir ve benim görevim karşımdaki insanın ifade ettiği duygusuna uygun olarak piyanoda müzik çalmak ve onun içinden geldiği şekilde hareket etmesine yardımcı olmaktır."

Bu çift, sağlıklarının ve refahlarının bu kadar iyi olmasının sırrının hareketli bir yaşam sürmek, aileleri ve toplum ile güçlü sosyal ilişkiler kurmak ve elbette aşk ve sevgi olduğunu söylemektedir. Her ikisinin de bu evliliği ikinci evlilikleridir (ortaklaşa kurdukları aileleri erkeğin dört çocuğundan, kadının iki çocuğundan ve 18 torundan oluşmaktadır) ve ikisi de ilişkilerinin ne kadar değerli olduğunu asla gözardı etmemektedirler. 1997 yılında koca, bir bypass ameliyatı geçirmiş ve çift bir arada 1999 yılında berbat bir trafik kazasından kurtulmayı başarmıştır.

Her yıl dört kez gündönümlerini ve ekinoksları kutladıkları danslar düzenlemektedirler. Bu kutlamalar kadim Kelt inançlarıyla bağlantılıdır ve insanların kendilerini doğa ile ilişki hissetmelerini sağlamaktadır. Slough projesini filme alırken bu insanların aileleri ve arkadaşları ile yaz gündönümünü dans ederek kutlamalarını izledik. Birlikte bahçede oturup şarkı söylediler, gündönümünün öneminden bahsettiler, sanat eserleri yaratıp şiirler yazdılar ardından müzik eşliğinde doğaçlama dans ettiler. Büyülü ve unutulmaz bir geceydi.

O gece daha sonradan koca şunları söyledi: "Bu gece içimde bir kez daha yararlı bir şeyler yapabileceğimiz duygusunu uyandırdı. Bu belki de, diğer insanlara en iyi şekilde yaşlanmayı öğretmektir."

"Yaşarken mutlu olun,
çünkü uzun zamandır ölüydünüz."
İskoç atasözü



YAŞLANDIKÇA REFAHIMIZI ARTIRMANIN 10 YOLU

Düzgün beslenmek ve düzenli egzersiz yapmak hayatınıza yıllar ekleyebilir ama en önemlisi olumlu duygulara sahip olmaktadır. Aşağıda anlatılan şeylerden her biri sizin yaşlandıkça sağlıklı kalmanıza ve mutluluğunuzu korumanıza yardımcı olacaktır; ama daima alışkın olmadığınız bir beslenme tarzı uygulamadan ya da egzersize başlamadan önce doktorunuzun tavsiyesini almalısınız.

1 Arkadaşlarınızla olan bağınızı koruyun. 2005 yılında Avusturalya'daki Adelaide Üniversitesi'nde yapılan bir araştırma, arkadaşlarla ve sırdaşlarla kurulan güçlü ilişkilerin yaşlı insanlarda hayatta kalma şansını belirgin bir oranda artırdığını ortaya koymaktadır.

2 Başınıza gelen iyi şeyleri görün. Bardağın boş olan yarısına bakmak iyi duygularınızın bulanmasına ve küçük can sıkıntılarına odaklanıp kalmanıza neden olabilir. Her gün başınıza gelen üç iyi şeyi yazın. Ardından her biri için kendinize şu soruyu sorun: "Bu konuda ne yapmam gerekiyordu?"

3 Bol miktarda antioksidan alın. Domates, balkabağı ve havuç gibi besinlerde bulunan beta karoten, E ve C vitaminleri gibi maddeler, hücrelerinizi oksidanların zararlı etkilerinden korumaktadır.

4 Bol bol açık havada bulunun ama cildinizi güneşin zararlı etkilerinden korumaya özen gösterin; hatta kış zamanı bile. Zarar verici UV ışınları, yaşlanma sürecini hızlandırmaktadırlar. Koyu tenli insanlar, açık tenli ve mavi gözlü insanlara göre 5 ila 10 yıl daha geç yaşlansalar da güneş kremi kullanmak herkes için gereklidir.

5 Bol bol balık yeyin. Tuzlu su balıkları (somon, ton, uskumru gibi), Omega-3 asitleri açısından oldukça zengindir ve cildinizi iyi durumda tutup bir yandan da hafızanızı ve zihinsel yeteneklerinizi artırır.

6 Aktif olun. Bahçecilik, amatör tiyatroculuk, torunlarınızla oynamak... hepsi de işe yarar. Fiziksel sağlığınızı korumak için haftada dört kez, 20 dakikadan oluşan kardiyovasküler egzersizler yapın.

7 Kemik yoğunluğunuzu korumak, kas kütlenizi artırmak ve osteoporoz ile savaşmak için demir depolayın. Her gün, 10-12 kez bir şeker paketini kaldırıp indirmek gibi kaldırabileceğiniz ağırlıklarla çalışın.

8 Her gün 8-10 bardak su için. Su, yangıları azaltır ve yağ yakmanızı ve ölü beden hücrelerini atmanızı kolaylaştırır.

9 Sevişin. 3500 insan üzerinde 10 yıl boyunca, Royal Edinsburg Hastanesi nöropsikologlarından ve *Süper Gençliğin Sırları* adlı kitabın yazarı Dr David Weeks tarafından yürütülen araştırmada, haftada dört ya da beş kez seks yapan insanların, haftada iki kez seks yapan insanlara göre 5 ile 10 yıl kadar daha genç göründükleri bulunmuştur. Dr Weeks, seksten alınan zevkin, gençliği korumak için son derece önemli olduğuna inanmaktadır. "Seks, bizi mutlu eder ve bize mutlu olduğumuzu söyleyen (endorfin ve oksitosin) gibi kimyasalların salgılanmasını sağlar.

10 Günde en az bir kez iyi bir kahkaha atın.

EK

SAYFA 35-40 ARASINDA YER ALAN MUTLULUK ANKETİ İLE İLGİLİ DEĞERLENDİRME

Bu değerlendirme sistemi biraz karışık gibi görünse de son derece işe yaramaktadır! Aşağıda değerlendirme ile ilgili olarak verilen yönergeleri okuyun ve her altı bölümün sorularına verdiğiniz yanıtları değerlendirin. İlk olarak her anketin değerlendirmesini ayrı olarak yapacak ve ardından eğer isterseniz, toplam mutluluk puanınız üzerinde çalışacaksınız.

Kıyaslama yapmanız açısından, Slough gönüllülerinin, projenin başındaki mutluluk değerleri de aşağıda verilmiştir.

Yaşamdan tatmin olma

1. Soru: Kendinize 10 üzerinden bir puan verdiniz. Slough gönüllüleri, bu projenin başlangıcında kendilerine ortalama olarak 6.5 puan verdiler.

Bu soru pek çok ülkede soruldu ve her ülkedeki ortalama puan şu şekildeydi: İsviçre 8.4, İrlanda 7.9, ABD 7.7, Çin 7.3, Türkiye 6.4, Macaristan 6.0, Romanya 5.9, Rusya 5.4, Bulgaristan 5.0.

Genel mutluluk seviyesi

2. Soru: Aşırı mutsuzum seçeneğine 1 puan verip, yukarıya doğru puanlarınızı 2, 3 şeklinde artırın ve aşırı mutluyum seçeneği için 10 puan verin. Slough gönüllüleri, bu projenin başlangıcında kendilerine ortalama olarak 6.5 puan verdiler.

3. Soru: Üç soruya verdiğiniz yüzde puanın toplam %100 olduğuna emin olun. Slough gönüllüleri, bu projenin başlangıcında kendilerine ortalama olarak şu puanları verdiler: % 41 çoğunlukla mutlu, % 24 mutsuz, %35 nötr.

Yaşamın farklı yanlarından tatmin olma

4. Soru: Bu soruya verdiğiniz puanları, Slough gönüllülerinin ortalama puanlarıyla karşılaştırın:

İş: 6.2

Ev	6.4
Boş zaman	6.0
İlişki	6.8
Aile	7.0
Sosyal çevre	4.9
Yaşam ortamı	4.8
Beslenme	5.3
Egzersiz	4.7
Kendiniz	6.0

Slough anketi

5. Soru: Kendinize şu şekilde puan verin:

1. Anketteki şu 15 soru için kendinize verdiğiniz puanları toplayın: 1, 3, 6, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19, 22, 24, 27, 29, 30. sorular. Bu sorulara verdiğiniz puanların toplamı sizin olumlu puanlarınızı gösterecektir.

2. Anketteki şu 15 soru için kendinize verdiğiniz puanları toplayın: 2, 4, 5, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 21, 23, 25, 26, 28. sorular. Bu sorulara verdiğiniz puanların toplamı sizin olumsuz puanlarınızı gösterecektir.

3. Olumsuz puanlarınızı olumlu puanlarınızdan çıkarın. Sonuç -135'den +135'e kadar değişebilir.

4. Elde ettiğiniz puana 135 ekleyin. Bu size, 0'dan 270'e kadar bir puan verecektir. Bu puan, sizin "ham" mutluluk puanınızı bulmanızı sağlayacaktır.

5. 301. sayfadaki Slough Anketi Dönüşüm Tablosu'ndan, "ham" mutluluk puanınızı bulun. 5. Soru'ya verdiğiniz yanıtların sonucunda elde ettiğiniz puanın yanındaki sütunda bulunan puan sizin mutluluk puanınızdır (1'den 100'e kadar derecelendirilmiştir). Bu 100 puanlık derecelendirme sistemine göre, Slough gönüllülerinin, projenin başlangıcında ortalama puanları 62 idi. Sizin puanınız ne kadar?

Hâlmetre anketi

6. Soru: Bu bölüm, kendinizi ne kadar olumlu ya da olumsuz hissettiğiniz ile ilgilidir. Bu nedenle de bu bölüm, anketteki diğer bölümlere göre daha de-

ğişkendir. Anketin bu bölümü, Slough gönüllülerinin farklı zamanlarda ruh hallerini ölçmemize son derece yardımcı oldu.

Kendinize şu şekilde puan verin:

1. Şu 11 duygu için verdiğiniz puanları toplayın: 1, 3, 7, 9, 11, 12, 14, 16, 19, 21, 22. Bu, size olumlu puanı verecektir.

2. Diğer 11 duygu için verdiğiniz puanları toplayın: 2, 4, 5, 6, 8, 10, 13, 15, 17, 18, 20. Bu size, olumsuz puanlarınızı verecektir.

3. Olumsuz puanlarınızı olumlu puanlarınızdan çıkarın. Sonuç -99'dan +99'a kadar değişebilir.

4. Çıkan sonuca 99 ekleyin. Bu durumda 198'e kadar bir puana ulaşacaksınız. Bu sizin "ham" hâlmetme puanınızdır.

5. 302. sayfasındaki Hâlmetre Dönüşüm Tablosu'ndan "ham" puanınıza bakın. Ham puanınızın yanındaki sütunda bulunan puan, sizin ruh halinizi göstermektedir. Slough gönüllülerinin bu alandaki ortalama puanı 52 idi.

Toplam mutluluk puanı

Beş soruya verdiğiniz puanları (1., 2., 4., 5. ve 6. sorular) aşağıda anlatıldığı şekilde toplayarak (3. soruya verdiğiniz yanıtlar ilginç bir kıyaslama yapmanızı sağlamaktadır ama toplam mutluluk puanınıza etkisi bulunmamaktadır) toplam mutluluk puanınızı bulabilirsiniz:

1. 1. ve 2. sorulardan aldığınız toplam puanları 10 ile çarparak 10'dan 100'e kadar bir puan bulacaksınız.

2. 4. sorunun her maddesindeki puanları alt alta toplayıp 1'den 100'e kadar bir puana ulaşın.

3. Birinci ve ikinci adımdan elde ettiğiniz 3 puanı toplayın. Ardından bu puanla, 5. bölümün (Slough anketi) ve 6. bölümün (hâlmetre) sonunda elde ettiğiniz puanları toplayın. Elde ettiğiniz rakam, 1., 2., 4., 5., ve 6. bölümlerden aldığınız puanların toplamı olacaktır.

4. Bu toplam puanı 5'e bölün. elde ettiğiniz puan, sizin toplam mutluluk puanınızdır. Slough gönüllülerinin, projenin başlangıcında ortalama puanı 60 idi.

SLOUGH ANKETİ DÖNÜŞÜM TABLOSU

Ham Skor	Dönüştürülmüş Skor	Ham Skor	Dönüştürülmüş Skor	Ham Skor	Dönüştürülmüş Skor	Ham Skor	Dönüştürülmüş Skor	Ham Skor	Dönüştürülmüş Skor
1	0	55	20	109	40	163	60	217	80
2	1	56	21	110	41	164	61	218	81
3	1	57	21	111	41	165	61	219	81
4	1	58	21	112	41	166	61	220	81
5	2	59	22	113	42	167	62	221	82
6	2	60	22	114	42	168	62	222	82
7	3	61	23	115	43	169	63	223	83
8	3	62	23	116	43	170	63	224	83
9	3	63	23	117	43	171	63	225	83
10	4	64	24	118	44	172	64	226	84
11	4	65	24	119	44	173	64	227	84
12	4	66	24	120	44	174	64	228	84
13	5	67	25	121	45	175	65	229	85
14	5	68	25	122	45	176	65	230	85
15	6	69	26	123	46	177	66	231	86
16	6	70	26	124	46	178	66	232	86
17	6	71	26	125	46	179	66	233	86
18	7	72	27	126	47	180	67	234	87
19	7	73	27	127	47	181	67	235	87
20	7	74	27	128	47	182	67	236	87
21	8	75	28	129	48	183	68	237	88
22	8	76	28	130	48	184	68	238	88
23	9	77	29	131	49	185	69	239	89
24	9	78	29	132	49	186	69	240	89
25	9	79	29	133	49	187	69	241	89
26	10	80	30	134	50	188	70	242	90
27	10	81	30	135	50	189	70	243	90
28	10	82	30	136	50	190	70	244	90
29	11	83	31	137	51	191	71	245	91
30	11	84	31	138	51	192	71	246	91
31	11	85	31	139	51	193	71	247	91
32	12	86	32	140	52	194	72	248	92
33	12	87	32	141	52	195	72	249	92
34	13	88	33	142	53	196	73	250	93
35	13	89	33	143	53	197	73	251	93
36	13	99	33	144	53	198	73	252	93
37	14	91	34	145	54	199	74	253	94
38	14	92	34	146	54	200	74	254	94
39	14	93	34	147	54	201	74	255	94
40	15	94	35	148	55	202	75	256	95
41	15	95	35	149	55	203	75	257	95
42	16	96	36	150	56	204	76	258	96
43	16	97	36	151	56	205	76	259	96
44	16	98	36	152	56	206	76	260	96
45	17	99	37	153	57	207	77	261	97
46	17	100	37	154	57	208	77	262	97
47	17	101	37	155	57	209	77	263	97
48	18	102	38	156	58	210	78	264	98
49	18	103	38	157	58	211	78	265	98
50	19	104	39	158	59	212	79	266	99
51	19	105	39	159	59	213	79	267	99
52	19	106	39	160	59	214	79	268	99
53	20	107	40	161	60	215	80	269	100
54	20	108	40	162	60	216	80	270	100

HÂLMETRE DÖNÜŞÜM TABLOSU

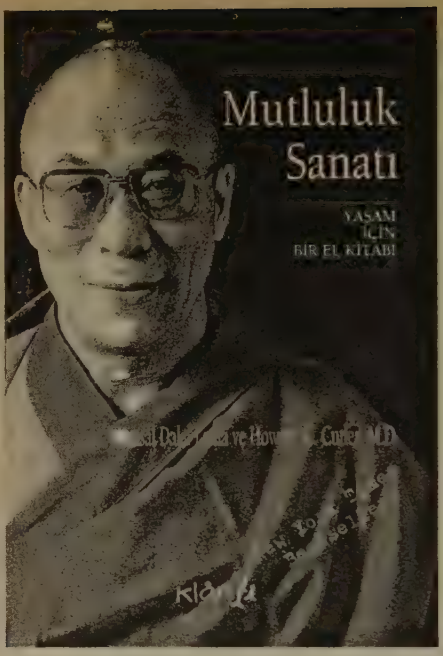
Ham Skor	Dönüştürülmüş Skor	Ham Skor	Dönüştürülmüş Skor	Ham Skor	Dönüştürülmüş Skor	Ham Skor	Dönüştürülmüş Skor
1	1	51	26	101	51	151	76
2	1	52	26	102	52	152	77
3	2	53	27	103	52	153	77
4	2	54	27	104	53	154	78
5	3	55	28	105	53	155	78
6	3	56	28	106	54	156	79
7	4	57	29	107	54	157	79
8	4	58	29	108	55	158	80
9	5	59	30	109	55	159	80
10	5	60	30	110	56	160	81
11	6	61	31	111	56	161	81
12	6	62	31	112	57	162	82
13	7	63	32	113	57	163	82
14	7	64	32	114	58	164	83
15	8	65	33	115	58	165	83
16	8	66	33	116	59	166	84
17	9	67	34	117	59	167	84
18	9	68	34	118	60	168	85
19	10	69	35	119	60	169	85
20	10	70	35	120	61	170	86
21	11	71	36	121	61	171	86
22	11	72	36	122	62	172	87
23	12	73	37	123	62	173	87
24	12	74	37	124	63	174	88
25	13	75	38	125	63	175	88
26	13	76	38	126	64	176	89
27	14	77	39	127	64	177	89
28	14	78	39	128	65	178	90
29	15	79	40	129	65	179	90
30	15	80	40	130	66	180	91
31	16	81	41	131	66	181	91
32	16	82	41	132	67	182	92
33	17	83	42	133	67	183	92
34	17	84	42	134	68	184	93
35	18	85	43	135	68	185	93
36	18	86	43	136	69	186	94
37	19	87	44	137	69	187	94
38	19	88	44	138	70	188	95
39	20	89	45	139	70	189	95
40	20	9	45	140	71	190	96
41	21	91	46	141	71	191	96
42	21	92	46	142	72	192	97
43	22	93	47	143	72	193	97
44	22	94	47	144	73	194	98
45	23	95	48	145	73	195	98
46	23	96	48	146	74	196	99
47	24	97	49	147	74	197	99
48	24	98	49	148	75	198	100
49	25	99	50	149	75		
50	25	100	51	150	76		

YAYIN LİSTEMİZ

Açık Bir Yürek ❁	Dalai Lama
Arıların Gizli Yaşamı ❁	Sue Monk Kidd
Beklenmeyeni Bekleyin ❁	Roger von Oech
Beslenmenin ve İdeal Kilonun Taosu ❁	Cem Şen
Bir Çift Yürek ❁	Marlo Morgan
Bir Yoginin Otobiyografisi ❁	Yogananda
Büyücünün Yolu ❁	Deepak Chopra
Büyücü Tekir ❁	Bülent Sağman
Cadının Mutfağı ❁	Kate West
Cadının Bahçesi ❁	Kate West
Cennetin Hırsız Melekleri ❁	Jerry Spinelli
Cinsel Sorunlar İçin Taocu Yoga ❁	Cem Şen
Clara ❁	Miro Gavran
Çin Inc.	Ted C. Fishman
Çin'in Besinlerle Tedavisi ❁	Henry C. Lu
Da Vinci Şifresi'nin Çözülmesi ❁	Simon Cox
Daha İyi Bir Yaşam İçin Feng Shui İpuçları ❁	D. Kennedy
Deprem El Kitabı ❁	Lael Morgan
Dolar Banknotu'ndaki Gizli Semboller ❁	David Ovason
Dört Anahtar ❁	Dr. Sha
Ejderha'nın Gözünü Aydınlatmak: Taocu Feng Shui'nin İçsel Sırları ❁	Dr. Baolin Wu
Evdeki Yosma ❁	Cathi Hanauer
Gerçeğin Yolu: Dhammapada ❁	Budha
Gezgin Pantolon Kardeşliği ❁	Ann Brashares
Gezgin Pantolon'un İkinci Yazı ❁	Ann Brashares
Göksel Öyküler ❁	Bambaren
Gölgeler Kitabı ❁	James Reese
Güzellik ve Cilt Bakımı İçin Taocu Yoga ❁	Cem Şen
Hakkımdaki Her Şey ❁	Philipp Keel
Hakkımızdaki Her Şey ❁	Philipp Keel
Her İşin Kolayı Var ❁	Hailey
Her Şey Akar: 3 Hikaye ❁	Bülent Sağman
2006 Çin Falı	Neil Somerville

İlişkilerin Pin Kodu	Douglas Forbes
İnsanın Pin Kodu ❁	Douglas Forbes
İnsanın Yaşayan Geçmişi ❁	Eser Coşkun
Kadınlar ve Erkekler için Seksin Taosu ❁	Dr. S. Chang
Kaizen Yolu: Küçük Bir Adım Hayatınızı Değiştirebilir ❁	Robert Maurer
Kan ve Altın ❁	Ann Rice
Kanepedeki Hergele ❁	Daniel Jones
Kehanetler ❁	Sylvia Browne
Kısa Bir Mutlu Yaşam Rehberi ❁	Anna Quindlen
Kod Kitabı ❁	Simon Singh
Kötü Günler Kitabı ❁	B. T. Greive
Kucaklaşma Terapisi ❁	K. Keating
Kutsal ❁	Daniel Quinn
Makrobiyotik Beslenme ❁	Candan Osma
Maya Evrenbilimi: M.S.2012 ❁	Jonh Jenkings
Melekler ve Şeytanların Aydınlatılması ❁	Simon Cox
Mutluluk Sanatı ❁	Dalai Lama
Nasıl Mutlu Olunur ❁	Liz Hogaard
Öte Dünyadan Mesajlar ❁	Sylvia Browne
Sevgili Anneciğim ❁	B. T. Greive
Sindirim Sistemi Sorunları İçin Taocu Yoga ❁	Cem Şen
Six Sigma Yolu – Zirvedeki Şirketlerin Başarı Yöntemi ❁	Robert Neuman
Sekstroloji: Koç	Starsky ve Cox
Sekstroloji: Boğa	Starsky ve Cox
Sekstroloji: İkizler	Starsky ve Cox
Sekstroloji: Yengeç	Starsky ve Cox
Sekstroloji: Aslan	Starsky ve Cox
Sekstroloji: Başak	Starsky ve Cox
Sekstroloji: Terazi	Starsky ve Cox
Sekstroloji: Akrep	Starsky ve Cox
Sekstroloji: Yay	Starsky ve Cox
Sekstroloji: Oğlak	Starsky ve Cox
Sekstroloji: Kova	Starsky ve Cox
Sekstroloji: Balık	Starsky ve Cox

Sonsuzluğun Mesajı ❁	Marlo Morgan
Stres ve Stres Kaynaklı Rahatsızlıklar İçin Taocu Yoga ❁	Cem Şen
Süper Besinler ❁	Steven G. Pratt
T'ai Chi Ch'uan: Enerjinin Dansı ❁	Cem Şen
Tanıdık Yabancılar ❁	Gotham Chopra
Thomas'ın İncili ❁	Güneş Tokcan
Uzmanına Sor ❁	Scientific American
Yaşamın Anlamı ❁	B. T. Greive
Yeni Bin Yılın Değerleri ❁	Dalai Lama
Yıldız Kız ❁	Jerry Spinelli



MUTLULUK SANATI
YAŞAM İÇİN BİR EL KİTABI
Dalai Lama

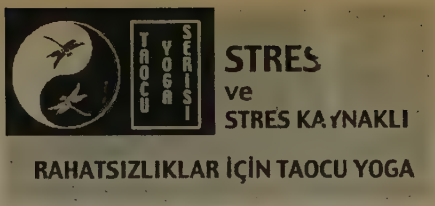
Hayatımızın gerçek amacı mutluluğu aramak olduğuna inanıyorum. Bu açık. İster bir dine inanalım ister inanmayalım ya da şu dine ister bu dine inanalım, hepimiz hayatta daha iyi bir şeyi arıyoruz. Bu nedenle, hayatımızın gerçek yönü mutluluğa doğrudur..."

Dünyanın en büyük ruhal lideri, ilk kez bir psikiyatr ile bir araya gelerek, o zor kazanılan sakinliğe nasıl ulaştığını ve bizim bu içsel barışı nasıl bulabileceğimizi anlatmaktadır.

Meditasyonlar, hikayeler, Burizm ve psikolojinin birleştiği noktalar sayesinde Dalai Lama, günlük hayatta yaşadığımız depresyonları, korku ve endişeleri, öfkeyi, kıskançlığı ya da sadece kötü bir ruh halini nasıl yenebileceğimizi göstermektedir. Hayatımızda karşılaştığımız engelleri aşarak derin ve kalıcı bir içsel barışa nasıl ulaşılacağını açıklamak için ilişkileri, sağlığı, aileyi ve işi tartışmaktadır. 2500 yıllık Budist meditasyonları ve sağlıklı bir sağduyuyu temel alan Mutluluk Sanatı, okuyuculara tüm insanların ortak sorunları hakkında yardımcı olmak için geleneklerin sınırlarını aşan bir kitaptır.

STRES VE STRES KAYNAKLI RAHATSIZLIKLAR İÇİN TAOCU YOGA

Cem Şen







Stres, tüm hastalıkların ilk kaynağıdır!
Bu kitapta, Taocu tıbba göre hastalık nedenleri, stres için özel olarak hazırlanmış egzersizler, solunum teknikleri, meditasyon, beslenme ve yararlı bitkiler ve akupresör noktalarına kadar ihtiyaç duyduğunuz her tür bilgiyi bulacaksınız.
Kolay anlaşılır bir dille yazılmış ve 200 civarında fotoğraf ile desteklenmiş bu kitap, stres ile başa çıkmak için kesinlikle başucu kitabınız olacaktır.



Cem Şen



CİNSEL SORUNLAR İÇİN TAOCU YOGA

Cem Şen

Taocu Yoga Serisi'nin bu kitabı, adet dönemi sorunları, iktidarsızlık, erken boşalma, cinsel soğukluk gibi sorunlar ile ilgili pek çok yararlı bilgiyi bulacaksınız.

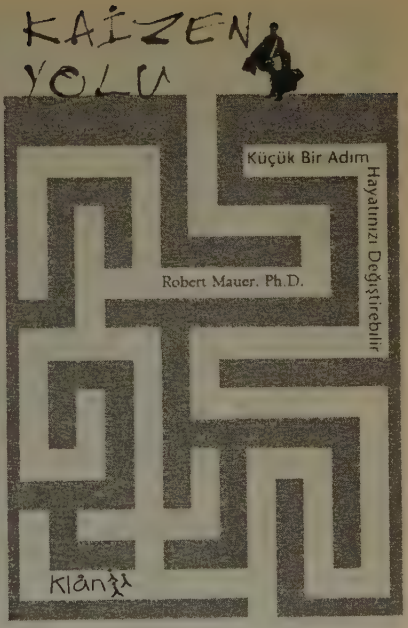
Bu kitapta, Taocu tıbba göre hastalık nedenleri, cinsel enerjinin artırılması için özel olarak hazırlanmış egzersizler, solunum teknikleri, meditasyon, beslenme ve yararlı bitkiler ve akupresör noktalarına kadar ihtiyaç duyduğunuz her tür bilgiyi bulacaksınız.

Kolay anlaşılır bir dille yazılmış ve 200 civarında fotoğraf ile desteklenmiş bu kitap, cinsel sorunlar ile başa çıkmak ya da cinsel yeteneklerinizi artırmak için kesinlikle başucu kitabınız olacaktır.

KAİZEN YOLU

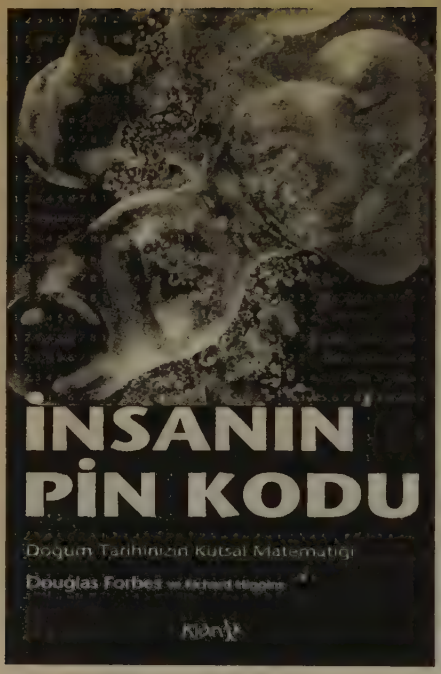
KÜÇÜK BİR ADIM HAYATINIZI DEĞİŞTİREBİLİR

Robert Mauer, Ph D



Felsefe, basit:
Büyük bir değişim, küçük adımlarla yapılır.
Kullanılan teknikler kolay ancak son derece etkili:
o KÜÇÜK SORULAR SORUN.
o KÜÇÜK DÜŞÜNCELER ÜRETİN.
o KÜÇÜK EYLEMLERDE BULUNUN.
o KÜÇÜK SORUNLARI ÇÖZÜN.
Ardında, reddedilemez bir bilim var:
küçük adımlar, beynin yeni bir davranış biçime karşı gösterdiği direncin çevresinden dolaşır.
Amaç: Yaşamınızı, korku duymadan ve başarızlığa uğramadan değiştirmek.
Sonuç: inanılmaz!

Bu kitap aracılığıyla, Japonların, küçük ve emin adımlarla sürekli bir başarıyı yakalama tekniği olan Kaizen'in gücünü kullanmayı öğrenebilirsiniz. Amacınız ister daha fazla uyuyabilmek isterse yaşamınızın aşkı ile karşılaşmak olsun, kaizen bu alanda işe yaramakta çünkü bütün direnci, özellikle de beyin kimyasında bulunan ve değişim karşısında korku duymamıza neden olan "kaçma ya da savaşma" tepkisini eriterek ortadan kaldırmayı başarmaktadır.



İNSANIN PİN KODU:
DOĞUM TARİHİNİZİN KUTSAL MATEMATİĞİ

Douglas Forbes

"Kaderin Şifresi çözüldü!"
-Posta Gazetesi

"İNSANIN PİN KODU'nun inanılmaz doğruluğu ve kesinliği, insanı dünyada çözülemeyen yalnızca birkaç sır kaldığına inandırıyor."
- Psikiyatr Dr. Leif Brauteseth

Astrolojiden daha güçlü, nümerolojiden daha etkili yepyeni bir teknik... İnsanın Pin Kodu, doğum tarihimiz tarafından belirlenen kişiliğimizin analizini yapmak için geliştirilmiş bilimsel bir yöntemdir. İnsanın Pin Kodu, on sekiz yıl boyunca süren ve on binlerce insan üzerinde yapılan araştırmalar sonucunda Douglas Forbes tarafından yaratılmıştır.

Elinizdeki kitap yardımıyla. İnsanın Pin Kodu'nun nasıl kullanıldığını öğrenebilirsiniz. Kendi kendinize yalnızca içinizdeki gerçek gizil gücü keşfetmekle kalmayacak aynı zamanda da bu gizil gücü sınırlayan karakterinizi nasıl tanıyıp, onu bu gizil gücünüzü güçlendirecek şekilde nasıl kullanacağınızı da öğreneceksiniz.

İnsanın Pin Kodu, kişinin karakterini belirlemek ve onun yaşam yolculuğu sırasında diğer insanlara nasıl karşılık verdiğini belirlememizi sağlayan bir sistemdir. Kişiyi kesin ve belirgin bir biçimde programlayan doğum tarihinin Kutsal Geometrisi üzerine dayanmaktadır.

Her birimizin programında, çevremize farklı şekillerde tepki verme olasılığı bulunmakta ve bu olasılıklar da bizi eşsiz birer bireye dönüştürmektedir. Pin Kodlarımızın her bir hanesinde on tane "aktif" on tane de "reaktif" özellik bulunmaktadır. Bu özellikler tıpkı, kişiliğimizin malzeme deposu gibidirler. Elimizde ne tür araçların bulunduğunu anlayarak, kişiliğimizin nasıl işlediğini anlayabilir ve bu sayede de yaşamımızdaki seçimlerimiz konusunda çok daha başarılı olabiliriz.

Bütün bu özellikleri, İnsanın Pin Kodu'nu, "kendini tanımak" için mükemmel bir araca dönüştürmektedir.

İLİŞKİLERİN PİN KODU:
İLİŞKİLERİNİZİN KUTSAL MATEMATİĞİ

Douglas Forbes

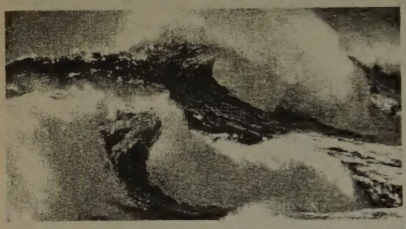


Başarısız bir ilişkiyi henüz başlamadan önce tanımak, ruh eşimizi bulmak, hangi iş arkadaşımız ile başarı kazanabileceğimizi bilmek, çocuğumuza hangi yaklaşımımızın arzuladığımız mükemmel sonuçları doğuracağını tahmin edebilmek, eşimizin gerçekte ne beklediğini anlayabilmek, şirketimizde başarılı ekipler kurmamızı sağlayacak bir yönteme sahip olmak hepimizin en büyük hayallerinden bir tanesidir. Bu sayede ne kadar çok acı ortadan kalkar ve kaçırılan ne kadar çok fırsat kaçırılmamış olurdu. "Şimdiki aklım o zaman olsaydı" lafını söylememize hiç gerek kalmazdı. Tüm ilişkilerimiz başarılı, doyurucu ve tatmin edici olabilirdi. Elbette, eğer ilişkilerimizin kaderini ve özelliklerini baştan bilebilmemizin bir yolu olsaydı!

Artık bunun bir yolu var! Hem de kısa sürede öğrenip uygulayabileceğiniz bir yolu!

İki insanın arasındaki Sinerji'nin Pin Kodu, iki ya da daha fazla sayıdaki insan arasındaki ilişkinin kutsal matematiğini ve buna bağlı olarak da kaderini ortaya koymaktadır. Sinerji Pin Kodu, insanlar arasındaki ilişkinin "kimyasını" açıklamakta ve onun analizini yapmanızı sağlamaktadır. İki insanın doğum tarihleri ile ilişkili olarak ortaya çıkan bu "kimyasal tepkime" eşsiz bir karışım oluşturmakta ve her ilişkiyi benzersiz bir hale getirmektedir. Bu sayede yalnızca ruh eşinizi, ruh arkadaşınızı, ruh işinizi bulmakla kalmayacak aynı zamanda da kriz zamanlarında ilişkilerinizi nasıl kurtarabileceğinizi de keşfedeceksiniz. Dahası, tüm ilişkilerinizin analizini yaparak niçin benzeri insanlara ya da benzeri ilişkilere çekildiğinizi ve bu sayede ilişkilerinizin karmasını da öğrenebileceksiniz.

Artık, tüm yaşamınızı ve ilişkilerinizi berrak bir bakış açısı ile değerlendirmek ve ilişkilerinizde hem başarıyı hem de mutluluğu yakalamak için son ederece güçlü bir araca sahipsiniz. Bu aracı kişisel ilişkilerinizde ya da günümüzde pek çok şirket gibi insan kaynakları bölümüzde kullanıp tüm ilişkilerinizin doğasını anlayabilir ve ilişkinin potansiyellerini en verimli şekilde açığa çıkarabilirsiniz.



DÖRT ANAHTAR

GÜÇ İYİLEŞMESİNİN BEDENİNİZİ, ZİHNİNİZİ ve RUHUNUZU ENERJİ İLE DOLDURACAK DÖRT SIRRI

Dr Shi Gang Sha

Şifa ve ruhsal gelişim ile ilgili daha önceden okuduğunuz ya da bildiğiniz her şeyi bir kenara bırakın ve yalnızca bu kitabı okuyun, bu kitaptaki bilgileri kullanın.

Dünyaca ünlü bir şifacı ve Üstat, Bestseller yazarı Dr. Sha, mucizevi kendinizi iyileştirme, şifa verme ve ruhsal gelişim yöntemlerini defalarca tıp uzmanlarının gözleri önünde kanıtlamıştır. Kanserden en basit sırt ve baş ağrılarına, Üçüncü Göz'ün açılmasından Ruhsal Rehberler ile ilişki kurmaya kadar her alanda, inanılmaz derecede hızlı ve etkili sonuçları olan yöntemleri, onbinlerce insanın yaşamını temelden değiştirmiş ve değiştirmeye devam etmektedir.

Güç İyileşmesinin Dört Anahtarı, özel beden duruşlarından oluşan Beden Gücü; özel seslerden ve mantralardan oluşan Ses Gücü; Evren'in ve Tanrı'nın Işığı'nın yönlendirilmesini sağlayan Zihin Gücü; ve Kendi Ruhsal Aileniz, Göksel Ekibiniz, Koruyucu Ruhlarınız ve organlarınızın ruhları ile iletişime geçmenizi sağlayan Ruh Gücü tekniklerinden oluşmaktadır.

Bu teknikler, herhangi bir şifacıya, ustaya ya da otoriteye gerek kalmadan kendi kendinizin ustası ve şifacısı olarak dakikalar içinde ağrılarınızı ortadan kaldırmanızı, kısa sürede yaşamsal tehlike içeren hastalıklarınızı iyileştirmenizi, binlerce kilometre ötedeki sevdiklerinize ya da ihtiyaç duyan insanlara şifa vermenizi, işinizin, ilişkilerinizin ve yaşamınızın kutsanmasını, yardımcı kutsal varlıklarla iletişime geçerek ruhsal gelişim yolunda emin adımlarla ilerlemenizi sağlayacaklardır.

Bu teknikleri hemen deneyin ve ne kadar mucizevi olduklarını kendi gözlerinizle görün.

Günümüz bilim insanları, iş dünyasındaki başarılarımızın, bankadaki paramızın, şöhretimizin ya da gücümüzün mutlu bir yaşam yaşamamızı garanti altına almadığı, mutluluğun daha çok ailemiz ve toplumumuz ile ilişkilerimiz, sevdiğimiz birisi ile aramızdaki cinsellik, hoş bir yaşam ortamı, bir diğer insana duyduğumuz güven ve daha az stresli bir iş gibi basit zevklerden oluştuğu konusunda aynı görüştedirler. Yapılan bilimsel araştırmalar gittikçe daha güçlü bir şekilde, mutluluğun, tıpkı bisiklete binmek ya da bir müzik aletini çalmak gibi, öğrenilebilecek bir yetenek olduğunu ortaya koymaktadır. Mutluluk için herkese uyan tek bir evrensel çözüm bulunmasa da, kesinlikle mutluluğumuzu ve neşemizi büyük oranda artırmamızı sağlayan ve herkese uygun olan pek çok yöntem bulunmaktadır. İşte "Nasıl M... bu yöntemleri anlatmak ve k... lmış bir kitaptır.

"... ur", seks yaşamınızdan sağ... yvanlarınızdan çocuklarınıza, işinizden ruhsal araştırmalarınıza kadar pek çok alan üzerinde odaklanarak, dünyanın küçücük ama en önemli bölümünü, kendi bulunduğunuz bölümünü, nasıl daha mutlu bir hale getireceğinizi öğretmektedir.

518-AAB-426
518-AAB-426

ISBN 975-6388-68-4
9 789756 388686
klan
14 YTL