

*Harvard'ın en popüler dersini veren yazardan*

# DAHA MUTLU YAŞAMAK

KALICI MUTLULUĞUN SIRLARI



**Dr. TAL BEN-SHAHAR**  
ÇEVİREN : Dr. BÜLENT AKAT

4. basım



NEW YORK TIMES  
EN ÇOK SATANLAR  
LİSTESİNDEN

# DAHA MUTLU YAŞAMAK

Dr. TAL BEN-SHAHAR

Mutlu olmayı öğrenebilir miyiz?

25 dile çevrilen, hayata bakışımızı önemli ölçüde değiştirecek bu kitabın yazarına göre EVET.

Peki, ama nasıl?

Aynı anda hem bugün hem de yarın için yaşamayı öğrendiğinizde, kısa vadeli ihtiyaçlarınızla uzun vadeli hedefleriniz arasındaki dengeyi sağlayarak hayattan daha fazla zevk almaya başlayacaksınız.

Bu eseri daha çok kişisel çalışma kitabınız olarak düşünün. Her bölümde sunulan mutlulukla ilgili aydınlatıcı bilgileri okuduktan sonra yapacağınız basit alıştırmaları günlük yaşamınıza uyguladıkça hayatınızı yeni bir bakış açısıyla görme yeteneği kazanacaksınız. Hayat amacınızın olumlu yönde şekillenmeye başladığına tanık olacak, yaşamınızın daha anlamlı hâle geldiğini fark edeceksiniz. Böylece evde, işyerinde, okulda ve tüm ilişkilerinizde *daha mutlu* olma şansını yakalayacaksınız.

\*\*\*

Harvard'da verilen en popüler dersin temelini oluşturan etkileyici bir eser. Daha mutlu olabilmek için neler yapabileceğimiz konusunda bize bilimsel gerçekler ışığında yeni görüşler sunan bu güzel kitap, sağduyulu bir yaklaşım ortaya koyuyor.

**Martin E. P. Seligman**

*Gerçek Mutluluk* adlı kitabın yazarı

Dr. Ben-Shahar, nasıl daha mutlu olabileceğimiz konusunda kişisel, somut ve güvenilir bilgilere dayalı ve mutluluğun temel ilkelerini ortaya koyan oldukça keyifli bir kitap yazmış. Tavsiyelerine kulak vermek akıllıca olur.

**Ellen J. Langer**

*Farkındalık* adlı kitabın yazarı



Bu kitabı okuyup beğenmediyseniz, iade edebilir ve ödediğiniz ücreti yayınevimizden geri alabilirsiniz.

₺ 16,00

6,00 Euro

elma  
yayınevi

izgören  
yayınevi

elma  
çocuk

Akademi Artı Yayıncılık AŞ  
Aziziye Mah. Portakal Çiçeği Sok.  
No: 37/7 Çankaya/Ankara

Tel: 0 312 417 72 73 (pbx) • Faks: 0 312 417 36 46  
www.elmayayinevi.com | bilgi@elmayayinevi.com





# DAHA MUTLU YAŞAMAK

**KALICI MUTLULUĞUN SIRLARI**

**Dr. TAL BEN-SHAHAR**

**ÇEVİREN: Dr. BÜLENT AKAT**



Toplumsal ve Bireysel Gelişim Serisi 18



Toplumsal ve Bireysel Gelişim Serisi 18

## **Daha Mutlu Yaşamak®** Kalıcı Mutluluğun Sırları

Editör / Gaye Dinçel

Çeviri / Dr. Bülent Akat

Düzeltili / Tuba Kale, Tuğba Yıldırım

Yayın Danışmanları / Asiye Toker, Evrim Kuran, Seyfi Durhan

Mizanpaj / Mucize Reklam

Kapak Tasarımı / İnova Tasarım

Yayın Ekibi / Çiğdem Karaca, Demet Kurtbaş, Demet Uyar,  
Gülderen Çopur, Merve Dinar, Seyra F. Erdaloğlu, Songül Düzgün,  
Zafer Akta

1. Basım Mayıs 2008 • 4. Basım Mayıs 2014

ISBN: 978-975-6093-39-9

Elma Yayınevi / Aziziye Mah. Portakal Çiçeği Sok.

No:37/7 Çankaya/Ankara

Yayıncı Sertifika No / 12437

Basımevi / MRK Baskı ve Tanıtım Hizmetleri

Ağaçşileri Sanayi Sitesi 1357. Sok No/41 Ostim/Ankara

Matbaa Sertifika No / 14338

Her türlü kitap talebinizi temsilciliklerimizden, [www.elmayayinevi.com](http://www.elmayayinevi.com) adresimizden, telefon veya faks aracılığıyla yayınevimizden yapabilirsiniz. Kitaplarımızla ilgili görüşlerinizi [www.elmayayinevi.com](http://www.elmayayinevi.com) adresindeki web sitemizde belirtebilirsiniz.

ELMA YAYINEVİ©

Eserin Özgün Adı: HAPPIER

Eser, McGraw-Hill tarafından 2007'de basılan İngilizce orijinalinden çevrilmiş, The Sagalyn Agency ile yapılan anlaşmaya göre basılmıştır. Kitabın Türkçe tüm yayın hakları ELMA YAYINEVİ ©'ne aittir ve Akcalı Telif Hakları Ajansı aracılığıyla alınmıştır. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alınıp yapılamaz, kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz. Türkiye'de basılmıştır. "ELMA", AKADEMİ ARTI YAY. AŞ.'nin bir markasıdır.

Original English Language Title: HAPPIER

Turkish language translation Copyright © 2007 by ELMA Publishing House (Akademi Artı

Inc.) Copyright © 2007 by Tal Ben-Shahar, Ph. D., through Akcalı Telif Hakları Ajansı. All

Rights Reserved. Published by arrangement with The Sagalyn Agency.

### temsilciliklerimiz

Akdeniz Bölgesi / CDR Eğitim ve Danışmanlık • Gökçe Ateş • Tel: (242) 247 72 72 • gokceates@izgorenakademi.com

Bursa / MGK Eğitim Hizmetleri • Özlem Erbaşlar • Tel: (224) 243 87 15 • ozlemerbaslar@izgorenakademi.com

Kayseri / OAG Eğitim Danışmanlık • Gökçen Acuner • Tel: (352) 234 17 18 • gokcenacuner@izgorenakademi.com

Kocaeli / Özel Batı Karadeniz Eğitim Danışmanlık • Yasemin Kaya • Tel: (262) 319 02 00 • yaseminkaya@izgorenakademi.com

Samsun / Karadeniz Eğitim Danışmanlık • Salih Özgür • Tel: (362) 431 34 36 • karadeniz@izgorenakademi.com

Hayat Amacımız

Daha eğitilmiş ve  
daha çok okuyan bir  
ülke için çalışıyoruz.

Gelecek Hayalimiz

Alanımızda  
Türkiye'nin en saygı  
duyulan kurumu  
olacağız.

Değerlerimiz

Dürüstlük  
İş Kalitesi  
Girişimcilik  
Hoşgörü  
Yurt Sevgisi

## YAZAR HAKKINDA

Yeni bilimsel araştırmalar ile geleneksel yöntemleri birleştiren bir psikoloji dalı olan pozitif psikoloji alanında adından övgüyle söz edilen, kitapları birçok dile çevrilen Dr. Tal Ben-Shahar, Harvard'da geçmişten günümüze kadar verilen en popüler derslerden birinin öğretmeni olarak ün yapmıştır. şu anda dünyanın çeşitli ülkelerinde çokuluslu kuruluşlara, kamuoyuna ve riskli koşullarda yaşayan insanlara danışmanlık yapmanın yanı sıra uzmanlık alanıyla ilgili çeşitli konferanslar vermektedir. Lisans eğitimini Harvard'da felsefe ve psikoloji bölümlerinde tamamlayan Ben-Shahar doktorasını kurumsal davranış alanında yapmıştır.

Daha fazla bilgi için: [www.talbenshahar.com](http://www.talbenshahar.com)

*Aileme...*

# İÇİNDEKİLER

Önsöz .....7

## BİRİNCİ KISIM

### MUTLULUK NEDİR?

1. Mutluluk Kavramı ..... 17
2. Bugünle Gelecek Arasındaki Uyumunu Sağlamak..... 29
3. Mutluluğu Açıklamak..... 51
4. En Değerli Para Birimi .....77
5. Kendimize Hedef Belirlemek ..... 95

## İKİNCİ KISIM

### MUTLULUĞUN YAŞAMA UYGULANMASI

6. Eğitimde Mutluluk ..... 119
7. İşyerinde Mutluluk..... 139
8. İlişkilerimizde Mutlu Olmak ..... 159

## ÜÇÜNCÜ KISIM

### MUTLULUK ÜZERİNE DÜŞÜNCELER

9. Birinci Düşünme Çalışması: Kendini Düşünme ve Yardımseverlik..... 175
10. İkinci Düşünme Çalışması: Mutluluğu Artıran Faaliyetler..... 181
11. Üçüncü Düşünme Çalışması: Kısa Süreli Coşkunun Ötesine Geçebilmek ..... 189



12. Dördüncü Düşünme Çalışması: Işığımızın Parlamasını Sağlamak.....	197
13. Beşinci Düşünme Çalışması: Hayal Edin.....	203
14. Altıncı Düşünme Çalışması: Aceleci Davranmayın .....	207
15. Yedinci Düşünme Çalışması: Mutluluk Devrimi .....	217
Sonuç: Burada ve Şimdi .....	227
Kaynakça .....	232
Teşekkürler .....	236

## ÖNSÖZ

*Hepimiz mutlu olma hedefiyle yaşıyoruz; yaşamlarımız farklı olsa da aslında pek çok ortak yanımız var.*

Anne Frank

2002 yılında Harvard Üniversitesi'nde verdiğim ilk ders "pozitif psikoloji"yi konu alıyordu. Başlangıçta derse sadece sekiz öğrenci kayıt yaptırmış, bunlardan ikisi sonradan dersi bırakmıştı. Her hafta, hayatımızdaki *en önemli sorulardan* biri olduğuna inandığım soruya yanıt bulabilmek amacıyla bazı çalışmalar yapıyorduk: Kendimizin ve başkalarının –bireyler, gruplar ve toplumların– daha mutlu olabilmesi için ne yapmak gerekir? Bu çerçevede akademik dergilerden alınmış makaleler okuyor, ortaya atılan düşüncelerin doğru olup olmadığını anlayabilmek için testler yapıyor, yaşadığımız bazı önemli olayları birbirimizle paylaşıyor, bize bazen keyif bazen de üzüntü veren durumlar yaşıyorduk. Yıl sonu geldiğinde, daha mutlu ve tatmin edici bir yaşam sürmemizde psikolojinin bizlere ne gibi katkılar sağlayabileceği konusunda net bir fikre sahip olmuştuk.

Ertesi yıl dersimizle ilgili övgüler kulaktan kulağa yayılmıştı. Beni bu alanda çalışmalar yapmaya yönlendiren ve Harvard'da pozitif psikoloji konusunda ders veren ilk öğretim üyesi olan danışmanım Philip Stone, bu konuyla ilgili bir ders açmam

konusunda beni teşvik etti. O yıl derse 380 öğrenci kayıt yaptırdı. Dersle ilgili olarak sene sonunda yaptıkları değerlendirmelerde öğrencilerin yüzde 20'sinden fazlası "bu dersin insanın yaşam kalitesini artırdığını" ifade etmişti. Sonraki yıl aynı dersi yeniden açtığımda 855 öğrenci kayıt yaptırdı. Bu da o yıl üniversitede öğrencilerin en çok tercih ettiği dersi benim vereceğim anlamına geliyordu.

Yüzyılı aşkın süre önce Amerikan psikolojisini kuran William James, çalışmalarında uygulamaya önem vermem gerektiğini ve "somut bir kavram olan gerçeğe ulaşmada deneysel yöntemler kullanmanın" önemini hatırlattı. Bu önerisi, doğru yönde ilerlememe büyük katkı sağladı. Öğrencilerim adına öncelikli olarak elde etmeye çalıştığım değer, parlak başarı ve övgü dolu sözler gibi ara hedefler değil, "en değerli para birimi" olarak gördüğüm ve bütün ara hedeflerin ulaşmaya çalıştığı nihai hedef olarak tanımladığım mutluluk kavramıydı.

Üniversitede verdiğim bu ders sadece "iyi yaşamak" için gerekli olan kuramsal bilgileri içermiyordu. Öğrencilerin bu konuda yazılan makaleleri okumanın ve yapılan araştırmaları öğrenmenin ötesinde, kazandıkları bilgileri gerçek hayata uygulamaları gerekiyordu. Öğrenciler korkularıyla nasıl mücadele ettiklerini, güçlü olan yönleri hakkındaki düşüncelerini, o hafta ve sonraki on yıllık dönem için belirledikleri büyük hedefleri yazıya döküyorlardı. Risk almaya teşvik edilen öğrenciler, rahatlık ve panik hâli arasındaki sağlıklı çizgiyi, yani kendi denge noktalarını bulmaya çalışıyordu.

Kendi adıma, bu sağlıklı çizgiyi her zaman bulamadığımı itiraf etmeliyim. İçine kapanık ve sıkılğan biri olarak altı öğrenciden oluşan sınıfa ders verirken kendimi oldukça rahat hissettiğimi söyleyebilirim. Ancak ertesini yıl, yaklaşık 400 öğrencinin önünde ders vermek benim için hiç de kolay olmadı. Üçüncü yıl sınıfın mevcudu iki katına çıkınca kendimi birden tam bir panik hâli içinde buldum. Özellikle de öğrencilerin aileleri ile medya birden karşıma çıkıverince neye uğradığımı şaşırđım.

*Harvard Crimson* ve *Boston Globe* gibi dergi ve gazeteler dersin oldukça popüler olduğuna ilişkin haberler yayımlamaya başladığı günden itibaren soru sağanağı bitmek bilmedi. İnsanlar bir süredir sanki bir devrim yaşamakta olduğumuzu hissediyor, ancak bunun neden böyle olduğunu bilmiyorlar. Harvard ve diğer üniversite kampüslerinde pozitif psikolojiye bu denli fazla ilgi olması nasıl açıklanabilir? Mutluluk hakkında yapılan çalışmalara yönelik talebin ilköğretim okulları ve liselerde olduğu kadar yetişkinler arasında da giderek artmasının nedeni ne olabilir? Acaba insanların günümüzde daha fazla bunalım içinde olması mı? Yoksa bu, 21. yüzyıl eğitimi veya Batılı hayat tarzıyla ilgili bir şey mi?

Aslında mutluluk üzerine yapılan çalışmalar sadece bizim yaşadığımız yarım küreye ya da postmodern çağa özgü bir şey değil. İnsanlar dünyanın her yerinde ve her zaman mutluluğun anahtarını bulmaya çalışmıştır. Eflatun, kendi kurduğı Akademi'de iyi bir yaşam konusunda yapılan çalışmalarını kurumsallaştırırken parlak öğrencisi Aristo, kendi felsefe okulunu geliştirerek Akademi'yle rekabet edecek düzeye getirmeye çalışıyordu.

Ondan yüzyıl kadar önce başka bir kıtada köyden köye dolaşan Konfüçyüs, yaşamın tadına doyasıya varabilmek için neler yapmak gerektiği konusundaki düşüncelerini insanlarla paylaşıyordu. Hiçbir din ya da felsefe sistemi, gerek bu dünyada gerekse ölümden sonraki yaşamda mutlu olma meselesine kayıtsız kalmamıştır. Son yıllarda Hindistan'dan Indiana'ya, Kudüs'ten Cidde'ye kadar çeşitli kişisel gelişim uzmanları dünyanın dört bir yanındaki kitapçıları ve konferans merkezlerini dolduruyor.

Kaliteli yaşama olan ilgi ve bu konuda yapılan çalışmalar zaman ve mekân kavramlarının ötesine geçse de, günümüzde pozitif psikolojiye büyük bir talep olmasını açıklamamızı kolaylaştıran çağımıza özgü bazı özelliklerin olduğu da bilinen bir gerçektir. Bugün Amerika Birleşik Devletleri'nde depresyon yaşayanların oranı 1960'lara göre 10 kat daha fazladır. Depresyonun ortaya çıkma yaşı 1960 yılında 29,5 iken bugün 14,5'tur. Amerikan üniversitelerinde yapılan bir çalışma öğrencilerin yaklaşık yüzde 45'inin "günlük işlerini yapamayacak kadar şiddetli depresyonda" olduğunu ortaya koyuyor. Bu konuda diğer ülkelerin de ABD'den aşağı kalır yanları yok. 1957'de İngiltere'de yaşayanların yüzde 52'si mutlu olduklarını söylerken 2005 yılında bu oran yüzde 36'ya düşmüştür. Bu durum, İngiltere'nin son elli yılda millî gelirini üçe katlamasına rağmen ortaya çıkmıştır. Çin ekonomisinde yaşanan hızlı gelişmeyle birlikte kaygı ve depresyon yaşayan yetişkin ve çocukların sayısında hızlı bir artış olduğu gözleniyor. Çin Sağlık Bakanlığı, ülkedeki çocuk ve gençlerde görülen ruhsal bozuklukların gerçekten endişe verici boyutlara ulaştığını ifade ediyor.

Maddi refah düzeyi yükselirken depresyon düzeyinde de önemli bir artış olduğu görülüyor. Pek çok Batı ülkesinde olduğu gibi Doğu'daki birçok ülkede de bizim kuşağımız önceki nesillere göre maddi olarak daha zengin olduğu hâlde, onlardan daha mutlu olduğumuz söylenemez. Pozitif psikoloji alanında önde gelen bir akademisyen olan Mihaly Csikszentmihalyi, yanıtı oldukça karmaşık görünen gayet basit bir soru soruyor: "Bu kadar zengin olduğumuz hâlde neden hâlâ mutlu değiliz?"

İnsanlar, tatmin edici bir yaşam sürebilmek için öncelikle temel maddi ihtiyaçların karşılanması gerektiğine inandıkları sürece mutluluğu basit bir şekilde açıklamak mümkündü. Ancak günümüzde, çoğu insanın temel ihtiyaçlarının karşılanmış olduğu düşünülürse bu tatminsizliği haklı çıkaracak bir açıklama bulabilmek artık o kadar kolay değil. Her geçen gün daha çok sayıda insan bu çelişkili durumu –paranın mutsuzluğu satın alması– giderebilmek için tüm umutlarını pozitif psikolojiye bağlamış durumda.

## **Pozitif Psikoloji Neden Bu Kadar Önemli?**

Genellikle "insanın yaşamını en iyi şekilde sürdürmesini konu alan bilimsel çalışmalar" olarak tanımlanan pozitif psikoloji, ilk olarak 1998 yılında Amerikan Psikoloji Derneği Başkanı Martin Seligman tarafından bir araştırma alanı olarak belirlendi. O yıla kadar, mutluluk üzerine yapılan –hayatımızın kalitesini artırmaya yönelik– çalışmalar daha çok popüler psikolojinin etkisi altındaydı. Kişisel gelişim alanında verilen pek çok seminer ve yazılan pek çok kitap eğlenceli ve gösterişli olmakla birlikte özü

itibarıyla insana bir şey vermeyen türdendi. Mutluluğa giden yolda atılması gereken beş basit adım, başarının üç sırrı, hayalinizdeki sevgiliyi bulmanın dört yolu gibi boş vaatler içeriyordu. Bu tür boş vaatlerden bıkip usanan insanlar yıllar içinde kendi sorunlarının kişisel gayretleriyle çözülebileceği fikrine kuşkuyla yaklaşmaya başladı.

Öte yandan, bu konuda önemli yazılar ve araştırmalar ortaya koyan akademik çevreler pek çok ailenin hayatını yansıtmayan çalışmalar yapıyor. Bana kalırsa pozitif psikolojinin rolü, fildişi kuleyle sıradan insanın yaşadığı sokağı yakınlaştırmak, akademik hayatın gücüyle kişisel gelişim hareketinin eğlenceli dünyası arasında köprü kurmak olmalıdır. Bu kitabın amaçlarından biri de budur.

Pek çok kişisel gelişim kitabı olmayacak vaatlerde bulunup bunların çok küçük bir kısmını gerçekleştirir. Bunun nedeni bu tür kitapların pek azının bilimsel yöntemin değerlendirmesinden geçmesidir. Buna karşın, akademik dergilerde görülen ve ortaya kondukları andan yayımlanma aşamasına kadar çeşitli akademik süreçlerden geçen fikirler genellikle daha önemli bilgiler içerir. Bu tür yazılar yazan kişilerin diğerlerine göre uygulamaya daha fazla önem vermelerine, daha az sayıda okura daha az vaatte bulunmalarına rağmen, bu konuda diğerlerinden aşağı kalır yanları yoktur.

Bununla birlikte, pozitif psikoloji fildişi kuleyle sıradan insanın yaşadığı sokak arasında köprü kurma özelliğine sahip olduğu için bu alanda çalışan psikologların kitap, konferans veya

internette verdiği tavsiyelerle kişisel gelişim uzmanlarının vaatleri arasında bazı benzerlikler olduğu görülebilir. Basit ve kolay ulaşılabilir olduğu gerçeği bir yana bırakılırsa, pozitif psikolojiyi popüler psikolojiden ayıran bazı önemli farklar vardır.

Yüksek Mahkeme Yargıcı Oliver Wendell Holmes “Karmaşıklığın bu yanındaki sadeliği hiç umursamam, ancak öte yanındaki sadelik için hayatımı vermeye hazırım” demiştir. Holmes, uzun araştırma, derin düşünceler ve kılı kırk yaran ölçümlerden sonra gelen sadeliğe önem verirken hiçbir temele dayanmayan boş laflara, düşünmeden söylenmiş sözlere kuşkuyla yaklaşırdı. Pozitif psikoloji konusunda çalışmalar yapan psikologlar olayları derinlemesine inceleyerek karmaşıklığın ötesine geçer, kolayca ulaşılabilen fikirler ve pratik kuramlar yanında bazı basit teknikler ve tavsiyeler ortaya koyarlar. Aslında bu o kadar kolay bir iş değildir. Holmes’un bu yaklaşımı onun gibi düşündüğü anlaşılan Leonardo da Vinci’nin şu sözlerinde görülebilir: “Sadelik karmaşıklığın ulaşabileceği en son noktadır”.

İyi yaşamının özüne inmeye çalışan pozitif psikolojiyi benimsemiş psikologlar, diğer sosyal bilimciler ve filozoflar gibi, karmaşıklığın ötesindeki sadeliğe ulaşmak için çok zaman harcamış ve gayret etmiştir. Onların fikirleri arasından seçerek kitabımda yer verdiğim bazı fikirler sizlerin daha mutlu ve tatmin edici bir hayat sürmenize yardımcı olacaktır. Bu düşünceler bana çok şey kazandırdı, sizin yaşamınıza da çok şey katacağına eminim.



## **Bu Kitaptan Nasıl Faydalanırız?**

Bu kitabın amacı mutluluğun nasıl bir şey olduğunu anlamınıza yardımcı olmak, hatta bunun da ötesinde, daha mutlu olmanızı sağlamaktır. Ancak sadece bu kitabı (veya başka bir kitabı) okuyarak bunu başarmak pek kolay olmasa gerek. Hayatınıza anlamlı bir değişiklik getirecek kestirme yollar olduğuna inanmıyorum. Eğer bu kitap yaşamınızda gerçekten önemli bir etki yaratacaksa, onu daha çok bir çalışma kitabı olarak görmelisiniz. Böyle bir çalışmada düşüncenin ve uygulamanın bir arada bulunması zorunludur.

Hiçbir çaba sarf etmeden metni yüzeysel olarak okuyup geçmek yeterli olmayacaktır; anlatılanlar üzerinde derin derin düşünmek gerekir. Bu amaçla kitabın çeşitli yerlerinde, dinlenme zamanı anlamındaki “mola” sözcüğünü çağrıştırmakla birlikte karşıt anlam ifade eden “düşünme zamanı” adı verilen bölümler konmuştur. Bu hatırlatmada amaç size birkaç dakikanızı ayırıp okumuş olduğunuz konu üzerinde düşünme, kendinizi ve iç dünyanızı gözden geçirme fırsatı vermektir. Okurun düşünerek geçireceği bu ara bölümler olmasa kitapta yer alan pek çok konu soyut kalacağından kısa bir süre içinde hafızadan silinirdi.

Metnin çeşitli bölümlerinde yer alan düşünme zamanlarına ek olarak her bölümün sonuna konan uzun alıştırmalar, okurun çeşitli düşünme ve uygulama faaliyetleriyle anlatılan konuyu daha iyi anlayabilmesine yardımcı olacaktır. Bu alıştırmalardan bazıları muhtemelen daha fazla ilginizi çekecektir. Örneğin, günlük tutmak size derin düşünmekten daha kolay gelebilir. İşe kendinizi en rahat hissettiğiniz alıştırmaları yaparak başlayın.

Bunların olumlu etkisini gördükçe diğerlerine geçerek yapabildiğiniz alıştırmaların kapsamını genişletin. Ancak kitaptaki herhangi bir alıştırma kendinizi iyi hissetmenizi sağlamıyorsa onu bir kenara bırakıp bir sonrakine geçin. Psikologların bu konuda yapmış olduğu en iyi çalışmaları esas alarak hazırlanan bu alıştırmalar için ne kadar fazla zaman ayırırsanız, kitaptan o kadar fazla yarar sağlarsınız.

İnanıyorum ki yeterli sayıda insan mutluluğun en değerli para birimi olduğu gerçeğinin farkına varabilirse sadece mutluluğun değil, iyiliğın de toplumun tamamına yayıldığına tanık olacağız.



# BİRİNCİ KISIM

## MUTLULUK NEDİR?

### BÖLÜM 1.

#### MUTLULUK KAVRAMI

*Her zorluğun içinde bir fırsat gizlidir.*

Albert Einstein

İsrail ulusal squash<sup>1</sup> şampiyonasını kazandığımda daha 16 yaşındaydım. Bu olay mutluluğu hayatımın odak noktası hâline getirmişti.

Bu unvanı kazanmanın beni mutlu edeceğine, çoğu zaman hissettiğim boşluk duygusundan kurtulmamı sağlayacağına inanıyordum. Şampiyonaya hazırlanarak geçirdiğim beş yıl boyunca, hayatımda önemli bir şeyin eksikliğini hissetmişim. Yaptığım onca mil koşuya, kaldırdığım ağırlıklara, kulağımda çınlayan kendimi motive etmek için söylediğim sözlere rağmen, içimdeki boşluk bir türlü dolmuyordu. Ancak “eksikliğini hissettiğim bu şeyin” kısa bir süre içinde hayatıma gireceğine inanıyordum. Şampiyonayı kazanmak için zihinsel ve fiziksel çabanın gerekli olduğu konusunda en ufak bir kuşku yoktu. Tatmin olmak için şampiyonayı kazanmak gerekiyordu. Mutlu olmanın ön koşulu ise tatmin olmaktı. Böyle bir mantıkla hareket ediyordum.

---

<sup>1</sup> Squash: Kapalı kort içinde 2 oyuncu ile oynanan, duvar tenisi de denilen bir spor dalı.

Gerçekten de İsrail'deki şampiyonayı kazandığımda dünyalar benim olmuştu, kendimi daha önce hiç olmadığı kadar mutlu hissediyordum. Son maçtan sonra ailem ve arkadaşlarımla dışarı çıkıp bu önemli olayı hep birlikte kutladık. Beş yıllık hazırlık sürecinde bana çalışma ve mücadele etme gücü veren şampiyon olmanın beni mutlu edeceğine dair inancımda haklı çıkmıştım. Sıkı çalışmamın, fiziksel ve duygusal zorluklara katlanmamın karşılığında istediğimi almış, hedefime ulaşmıştım.

Kutlama gecesinin ardından odama çekildim. Uykuya dalmadan önce, son defa o büyük mutluluğun tadını doyasıya çıkarmak istiyordum. Ancak o anda hiç beklenmedik bir şey oldu. Uzun zamandan beri hayalini kurduğum şeye ulaşmış olmanın sevinci bir anda yok olup gitti, önceleri hissettiğim boşluk duygusu yeniden tüm benliğimi kapladı. Zihnimde her şey karma-karışık olmuş, içimi bir korku sarmıştı. Sadece birkaç saat önce gözlerimden dökülen sevinç gözyaşlarının yerini acı ve çaresizlik içinde akan yaşlar almıştı. Her şeyin bu kadar mükemmel görüldüğü bir anda bile kendimi mutlu hissetmediğime göre, kalıcı mutluluğu yakalamak gibi bir beklentim nasıl olabilirdi?

Bunun coşkuyu zirve noktasında yaşadığım bir dönemin ardından içine düştüğüm geçici bir ruhsal çöküntü olduğuna kendimi ikna etmeye çalıştım. Ancak günler aylar geçiyor, kendimi daha mutlu hissetmiyordum. Dünya şampiyonasını kazanmak gibi yeni bir hedef koymanın beni daha mutlu etmeyeceğini anlamaya başlamıştım. Bu yüzden mutsuzluk duygusunu daha yoğun olarak yaşıyordum. Artık atabileceğim başka bir adım kalmamıştı.

**DÜŞÜNME ZAMANI:** Belli bir hedefe ulaştığınız hâlde duygusal olarak beklediğiniz karşılığı alamadığınız birkaç olay üzerinde düşünün.

Mutluluğun gerçek anlamı hakkındaki bakış açımı genişletmek veya fikirlerimde değişiklikler yapmak için mutluluk kavramını farklı şekilde düşünmem gerektiğini anladım. Zihnimi sürekli meşgul eden tek soru olan “Kalıcı mutluluğu nasıl elde edebilirim?” sorusuna bıkip usanmadan yanıt aradım. Mutlu gibi görünen insanları gözlemleyerek onları mutlu kılan şeyin ne olduğunu sorguladım. Aristo’dan Konfüçyüs’e, eskiçağ felsefesinden modern psikolojiye, akademik araştırmalardan kişisel gelişim kitaplarına kadar mutluluk konusunda bulabildiğim her şeyi okudum.

Mutluluk kavramıyla ilgili araştırmalarımı geliştirmek için üniversitede felsefe ve psikolojiyle ilgili dersler almaya karar verdim. Yazar, düşünür, sanatçı ve öğretmen olarak kendilerini “büyük meseleleri” anlamaya adanmış başarılı insanlarla tanıştım. Bir metni detaylarına inerek okumayı öğrendim, içsel motivasyon ve yaratıcılık konulu çeşitli konferanslara katıldım. Eflatun’un “iyiler” hakkındaki görüşleriyle Emerson’un “insan aklının tutarlı bir yapıya sahip olması” konusundaki düşüncelerini okudum. Bütün bunlar sayesinde gerek kendi yaşamıma gerekse çevremdekilerin yaşamlarına daha iyi odaklanmayı, onları daha net görmeyi sağlayan yeni bakış açıları kazandım.

Aslında hayatta mutsuz olan tek kişi ben değildim. Sınıf arkadaşlarımdan çoğu oldukça keyifsiz ve stresliydi. Ancak en önemli mesele olduğuna inandığım “Kalıcı mutluluğu nasıl elde

edebilirim?" sorusuna ne kadar az zaman ayırdıklarını görünce şaşırıp kalıyordum. Onlar daha ziyade derslerden yüksek not almaya, spordaki başarılarla ve prestijli işlere zaman harcıyorlardı. Oysa bu hedeflere ulaşmaya çalışmak ve elde etmek kendilerini sürekli iyi hissetmeleri için yeterli olmuyordu.

Üniversiteyi bitirdiklerinde belli konulardaki hedeflerinin değişmesine rağmen (örneğin, akademik başarının yerini işte terfinin alması gibi) hayatlarının ana çizgisinde hiçbir değişiklik olmadı. Bu nedenle pek çok insan, içinde buldukları duygusal bunalımı başarının kaçınılmaz bedeli olarak kabullenmiş gibi görünüyordu. O hâlde, Thoreau'nun çoğu insanın yaşamının "sessiz bir umutsuzluktan" ibaret olduğu gözlemi doğru olabilir miydi? Öyle bile olsa, Thoreau'nun yaptığı bu can sıkıcı değerlendirmeyi yaşamın zorunlu bir gerçeği olarak görme fikrine karşı çıkarak şu soruların yanıtlarını bulmaya çalıştım: İnsan nasıl hem başarılı hem de mutlu olabilir? Hırs ve mutluluk arasındaki çelişki nasıl giderilebilir? "Sıkıntı olmadan kazanç olmaz" sözüne karşı çıkmak mümkün olabilir mi?

Bu sorulara yanıt bulmaya çalışırken öncelikle mutluluğun nasıl bir şey olduğunu anlamak gerektiğini fark ettim. Mutluluk bir duygu mudur? Zevkle aynı şey midir? Mutluluk, içinde acı ve keder olmayan bir durum mudur? Yoksa büyük bir sevincin yaşandığı bir durum mu? Zevk, sevinç, coşku ve memnuniyet gibi sözcükler çoğu zaman mutluluk yerine kullanılsa da bunların hiçbiri mutluluktan ne kastettiğimi tam olarak ifade etmiyor. Bu duygular daha çok kısa bir süre içinde yaşanıp kaybolan hisleri ifade ediyor. Hayatımızda önemli yeri olan bu sözcükler

bize keyif verseler de mutluluğun ölçüsü –ya da temel taşları– değildir. Zaman zaman bize üzüntü veren durumlar yaşasak da genelde mutlu olmamız mümkündür.

Mutluluk kavramını ifade ederken hangi sözcük ve tanımların yetersiz kaldığını çok iyi bilmeme rağmen, mutluluğun özünü tam olarak yakalayabilecek sözcükleri bulmakta zorlandığımı söylemem gerekiyor. Hepimiz mutluluktan söz eder, nasıl bir şey olduğunu ancak onu yaşadığımız zaman anlayabiliriz. Ne var ki mutluluk hâlinin öncesinde yaşananları tespit etmeye yardımcı olacak mantıklı ve tutarlı bir tanıma sahip değiliz. “Happy” (mutlu) sözcüğünün kökeni İzlanda dilinde şans anlamına gelen “happ” sözcüğüdür. Mutluluğu yaşamayı şansa bırakmak istemediğim için tanımını yaparak onun nasıl bir şey olduğunu anlamaya çalıştım.

**DÜŞÜNME ZAMANI:** Mutluluğu nasıl tanımlarsınız? Mutluluk sizin için ne ifade ediyor?

Daha 16 yaşındayken kafama takılan o soruya henüz net bir yanıt bulabilmiş değilim. Böyle bir yanıt bulabileceğim konusunda kuşkularım var. Yaptığım okuma, araştırma ve gözlemler sonucunda “mutluluğa giden beş kolay yol” gibi sihirli bir formül bulamadım. Bu kitabı yazmaktaki amacım, mutlu ve doyurucu bir yaşamın temel ilkeleri hakkındaki farkındalığı artırmak.

Bu genel ilkeler her derde deva olamayacağı gibi, her durumda, herkes için geçerli olmayabilir. Çalışmamı, daha çok pozitif psikoloji konusuna odaklayarak sınırladım. Ruhsal bozukluklar –şiddetli depresyon ya da endişe hâli– gibi insanların mutluluk yolunda ilerlemesine engel olan pek çok içsel etkene değinme-



dim. Ayrıca ileri sürdüğüm fikirler, insana mutluluk veren bir yaşamın önünde duran pek çok dışsal engelle başa çıkabilmek için yeterli olmayabilir. Bir çatışma ortamında, siyasi baskı altında ya da aşırı yoksulluk içinde yaşayan insanların ileriki sayfalarda sunulan kuramı uygulamaya başlaması bazen mümkün olmayabilir. Sevilen bir kişiyi kaybetmenin ardından insanın mutluluğa ilişkin o önemli soruyla ilgilenmesi oldukça zordur. Hayal kırıklığı veya iş hayatında ya da biriyle yaşadığımız ilişkide geçirdiğimiz zor bir dönem gibi daha az acı veren durumlarda da kişinin mutluluğu aramaya odaklanmasını istemek fazla yarar sağlamayabilir. Bazen yapabileceğimiz en iyi şey, olumsuz duyguları yaşayarak olayları doğal akışına bırakmaktır.

Her insanın yaşamında biraz acı ve keder olması kaçınılmazdır. İyi bir yaşam sürmenin önünde, kitap okumakla aşılamayacak kadar çok sayıda dışsal ve içsel engel vardır. Ancak mutluluğun nasıl bir şey olduğunu daha iyi anlamak –ve daha önemlisi, belirli fikirleri uygulamak– pek çok insanın çoğu durumda daha mutlu olmasına yardımcı olabilir.

## **Daha Mutlu Olmaya Giden Yol**

Bu kitabı kaleme alırken ya da başka insanların mutluluk hakkındaki düşüncelerini okurken, iyi yaşamının nasıl bir şey olduğunu düşünürken ve çevremdeki insanların davranışını gözlerken kendime hep şu soruyu sormuşumdur: “Ben mutlu muyum?”. Başkaları da bana benzer sorular sorardı. İyi niyetle yöneltilmiş olsa da bu sorunun hiçbir fayda sağlamadığını anlamam bir hayli zaman aldı.

Mutlu olup olmadığımı nasıl anlarım? Hangi noktada mutlu olurum? Mutluluğun evrensel bir standardı var mıdır, varsa onu nasıl saptarım? Mutluluk, başkalarına göre benim ne kadar mutlu olduğuma mı bağlıdır; eğer durum böyleyse diğer insanların ne kadar mutlu olduğunu nasıl ölçerim? Bu sorulara doğru yanıt vermenin güvenilir bir yolu yok, böyle bir yol olsaydı kendimi bundan dolayı daha mutlu hissetmezdim.

“Ben mutlu muyum?” sorusu iyi yaşama arayışına yönelik ikili bir yaklaşımı ortaya koyan kapalı uçlu bir sorudur: Kendimizi ya mutlu ya da mutsuz hissederiz. Bu yaklaşıma göre mutluluk, bir sürecin bitiminde yaşadığımız, hedefe ulaşıldığında arayışımızın sona erdiği, belli bir sonu olan ve tanımlanabilen bir noktadır. Ancak aslında böyle bir nokta yoktur. Böyle bir noktanın gerçekte var olduğu inancına kapılmak insanda tam bir hayal kırıklığı ve hüsrana duygusu yaratacaktır.

Her zaman daha mutlu olmamız mümkündür. Sürekli olarak ideal mutluluk duygusunu yaşayan ve ulaşmak istediği hiçbir hedefi kalmamış kimse yoktur. Bu nedenle, kendime mutlu olup olmadığımı sormak yerine daha yararlı bir soru yöneltmenin doğru olacağını düşündüm: “Nasıl daha mutlu olabilirim?” Mutluluğun doğasını iyi kavrayan bu soru, mutluluk arayışının belli bir sonu olan bir nokta değil, sonsuza dek uzanan devamlı bir süreç olduğu gerçeğini önemle vurguluyor. Bugün beş yıl öncesine göre daha mutluyum ve beş yıl sonra bugünden daha mutlu olmayı umuyorum.

İdeal mutluluk noktasına henüz ulaşamadığımız için kendimizi umutsuz hissetmek ya da bütün enerjimizi ne kadar mutlu

olduğumuzu ölçmeye çalışarak harcamak yerine, mutluluğun sınırsız bir kaynak olduğunun farkına vararak ondan daha fazla pay almanın yollarını aramaya odaklanmalıyız. Daha mutlu olma arayışı yaşam boyu sürer.

## **ALİŞTIRMALAR**

### **Yeni Davranışlar Kazanmak**

Değişmenin ne kadar zor bir şey olduğunu hepimiz gayet iyi biliriz. Araştırmalar yeni yöntemler öğrenmenin, yeni davranışlar kazanmanın ya da eski alışkanlıklardan kurtulmanın düşündüğümüzden çok daha zor bir iş olduğunu ve gerek bireyler gerekse kurumlar için pek çok değişim girişiminin başarısızlıkla sonuçlandığını ortaya koyuyor. Öyle görünüyor ki bize yarar sağlayacağını bildiğimiz konularda verdiğimiz sözler de dâhil olmak üzere aldığımız pek çok kararı yerine getirmeye çalışırken kendimizi disipline etmek çoğu zaman yeteri kadar etkili bir yöntem olmayabiliyor. Her yılın başında alınan pek çok kararın sonradan başarısız olması bu yüzden değil mi?

*Yüksek Performans Teknikleri* adlı kitaplarında Jim Loehr ve Tony Schwartz değişim konusunda farklı bir düşünce tarzı ortaya koyuyor. Değişimi gerçekleştirme yolunda kişisel disiplini geliştirmeye odaklanmak yerine alışkanlığa dönüşen davranışlar kazanmamız gerektiğini ifade ediyorlar. Loehr ve Schwartz'a göre "Yeni davranışlar kazanmak için sınırları net çizgilerle belirlenen davranış tarzlarını tanımlayarak hayatımızda önemli bir yer tutan değerleri yansıtacak şekilde onları belli zamanlarda sergilemek gerekir".

Böyle bir davranış biçimini ilk kez uygulamak çoğu zaman zor bir iştir, ancak bu davranışı devam ettirmek daha kolaydır. Başarılı sporcuların bazı davranış kalıpları vardır: Günün belli saatlerinde sahada olmaları gerektiğini, sonra spor salonuna giderek çalışma yapacaklarını bilirler. Çoğumuz için günde en az iki defa dişlerimizi fırçalamak bir davranış biçimi olduğundan özel bir disiplin gücü gerektirmez. Yapmak istediğimiz her türlü değişiklik için aynı yaklaşımı benimsememiz gerekir.

Pek çok sporcu için kendi dalında en başarılı sporcu olmak büyük bir idealdir. Bu nedenle, antrenmanlarda belli davranış biçimleri yaratırlar; çoğu insan için temizlik çok önemli bir unsurdur, bu yüzden dişlerini fırçalama davranışını kazanırlar. Kişisel mutluluğumuzu önemli bir değer olarak görüyor ve daha mutlu olmak istiyorsak bu hedef etrafında belli davranışlar oluşturmamız gerekiyor.

Ne tür davranış biçimleri sizleri daha mutlu kılar? Hayatınıza ne gibi yenilikler katmak istersiniz? Haftada üç kez spor, her sabah 15 dakika düşünme çalışması yapmak, ayda iki film izlemek, eşinizle salı günleri dışarıda bir yerde buluşmak, haftada birkaç saat zevk için kitap okumak vb. Aynı anda bir ya da ikiden fazla davranışı uygulamaya başlamayın ve önceki davranışlarınızın alışkanlık hâline geldiğinden tam olarak emin olmadan yeni bir davranışa geçmeyin. Tony Schwartz'ın söylediği gibi "Adım adım gerçekleşen değişim, hırsıyla yola çıkarak uğranan başarısızlıktan daha iyidir. [...] Başarı başarıyı getirir".

Benimsemek istediğiniz davranış biçimlerini belirledikten sonra bunları yapılacak işler listenize kaydedin ve bir an önce

uygulamaya başlayın. Yeni davranışlar edinmek zor olabilir; ancak zaman içinde, çoğu zaman otuz gün gibi kısa bir sürede, bu davranışları yapmak dışlerinizi fırçalamak kadar doğal bir olay hâline gelecektir. Genellikle alışkanlıklardan kurtulmak zordur. Aslında iyi alışkanlıklar söz konusu olduğunda bu fena bir şey değildir. Aristo'nun sözleriyle ifade etmek gerekirse "Hayatımıza yön veren sürekli olarak yaptığımız davranışlardır. O hâlde mükemmellik aslında bir eylem değil, bir alışkanlıktır".

İnsanlar kimi zaman hayatlarını belli davranışlar etrafında şekillendirme fikrine direnç gösterir. Bunun nedeni, bu tür davranış kalıpları oluşturmaları durumunda yaşamlarının doğal akışının bozulacağına veya yaratıcılıklarının olumsuz yönde etkileneceğine inanmalarıdır. Bu durum, özellikle eşlerin düzenli olarak buluşması ya da resim yapmak gibi faaliyetler için geçerlidir. Ancak spor salonunda egzersiz yapmak, ailemizle birlikte vakit geçirmek veya zevk için kitap okumak gibi faaliyetleri alışkanlığa dönüştürmeliyiz. Aksi hâlde bu tür çalışmalarını yaparken hayatımızı doğal akışında yaşamak yerine başkalarının isteklerine boyun eğerek onların söylediklerini yapmaya başlarız. Belli davranış biçimleri etrafında planlanmış düzenli bir yaşam için günün her saatinde ayrı bir faaliyet planlamak gerekmediğinden, o anda içimizden gelen davranışları yapmaya zaman ayırabiliriz. Daha önemlisi, alışkanlıklarımızı sürdürürken anlık isteklerimizi de göz önünde bulundurabiliriz. Örneğin, daha önce planladığımız bir faaliyetin yapılacağı gün, nereye gideceğimize o anda karar vermemiz gibi. Yaratıcılık yeteneği en yüksek düzeyde olan kişilerin –sanatçı, işadamı ya da ebeveyn– benimsedikleri

belli davranış biçimleri vardır. Tuhaf bir çelişkidir ki bu insanların alışkanlık hâline getirdikleri davranışlar, yaratıcılığı ve anlık karar alma yeteneğini geliştirme sürecinde onlara büyük bir özgürlük kazandırır.

Sizler daha mutlu olmanıza yardımcı olacak farklı uygulamalar ve davranış biçimleriyle yaşamınızı zenginleştirirken kitabın sonraki bölümlerinde bu alıştırmaya tekrar değineceğim.

## **Memnuniyet Duygusunu İfade Etmek**

Robert Emmons ve Michael McCullough tarafından yapılan bir araştırmada, memnuniyet duydukları şeyler hakkında günlük tutan kişilerin duygusal ve fiziksel olarak daha iyi durumda olduğu ortaya konuyor.

Bunu siz de yapabilirsiniz. Her gece yatmadan önce sizi mutlu eden en az beş şeyi not edin. Bunlar küçük ya da büyük şeyler olabilir: Keyif aldığınız bir yemekten tutun da bir arkadaşınızla yaptığınız hoş bir sohbete, işyerinde yaptığınız bir projeden Tanrı'ya kadar hemen her konuda.

Bu alıştırmayı düzenli olarak yaparsanız, doğal olarak bir süre sonra kendinizi tekrar etmeye başlayacaksınız. Bunda hiçbir sakınca olmadığını bilmenizde yarar var. Önemli olan, buna rağmen yaşanan duyguyu canlı tutabilmektir. Sizi mutlu eden şeyleri yazarken her bir maddenin sizin için ne anlam ifade ettiğini hayal ederek o olayın sizde uyandırdığı duyguları yaşayın. Bu alıştırmayı düzenli olarak yapmak yaşamınızdaki olumlu yönleri gözden kaçırmamanızı önleyecek, onların farkına varmanıza yardımcı olacaktır.

Bu alıştırımayı kendi kendinize veya sevdiğiniz biriyle –eşiniz, çocuğunuz, anneniz, babanız, kardeşiniz ya da yakın bir arkadaşınız– beraber yapabilirsiniz. Duyduğunuz memnuniyeti birlikte ifade etmek ilişkinize anlamlı bir katkı sağlayabilir.

## BÖLÜM 2

# BUGÜNLE GELECEK ARASINDAKİ UYUMU SAĞLAMAK

*Doğa herkese mutlu olma fırsatını vermiştir, yararlanmayı bilmek koşuluyla.*

Claudian

Yılın en önemli squash turnuvalarından biri yaklaşıyordu. Antrenmanlarda çok sıkı çalışıyordum. Çalışmalarımı özel bir diyetle desteklemeye karar vermiştim. Antrenman programlarının zorunlu bir parçası olarak sağlıklı beslenmeye özen göstersem de ara sıra abur cubur atıştırma “keyfinden” kendimi mahrum etmiyordum.

Ancak turnuvaya dört hafta kala, sadece yağsız balık ve tavuk, karbonhidrat içeren tahıl ürünleri, taze meyve sebzeyle beslenmeye başlamıştım. Bu sıkı diyetin karşılığında kendime iki gün boyunca sınırsız abur cubur yeme ödülü vermeye kararlıydım.

Turnuva biter bitmez, her zaman hamburger yediğim yere giderek dört hamburger söyledim. Ödülümü almış olarak servis tezgâhından ayrılırken Pavlov’un köpeklerinin zilin sesini duyunca neler hissettiğini daha iyi anlıyordum. Oturdum ve aceleyle ödülümün ilk porsiyonunu açtım. Ancak burgeri ağzıma götürdüğümde birden durdum.



Bir ay boyunca dört gözle beklediğim bu yemeği şimdi paket tam önümdeyken istemiyordum. Neden böyle olduğunu anlamaya çalışıyordum. Hamburger modeli olarak da adlandırdığım mutluluk modelini işte o anda keşfettim.

Düzgün beslendiğim bir ay boyunca bedenimin arındığını ve enerjiyle dolup taşıdığını hissediyordum. Dört hamburgeri zevkle yiyeceğimi, ama sonra kendimi mutsuz ve yorgun hisse-deceğimi biliyordum.

Elimi bile sürmediğim yemeğe bakarak her biri ayrı bir modeli temsil eden dört çeşit hamburger düşündüm. Burada her model, farklı bir tutum ve davranış biçimini ifade ediyordu.

## Hamburger Modeli

Birinci hamburger modeli, yemeyi reddettiğim lezzetli hamburgerdi. Bunu yemek bana zevk vereceğinden *bugün* bana *yarar* sağlasa da sonradan kendimi kötü hissedeceğim için *gelecekte* benim için *zararlı* olacaktı.

Bugün bize yararlı olup gelecekte zararlı olacak bir durumun yaşanması hayatı haz almaktan ibaret gören modeli tanımlar. Yaşamı sadece zevk alma üzerine kurulmuş haz düşkünü insan (hedonist) “zevkin peşinden koşup acıdan kaçınmayı” ilke edinmiştir. Bu insanlar davranışlarının yaratabileceği olumsuz sonuçları göz ardı ederken sadece yaşadıkları anın tadını çıkarmaya odaklanırlar.

Akla gelen ikinci hamburger türü en sağlıklı malzemeler kullanılarak yapılmış tatsız tuzsuz vejetaryen burgerdi. Böyle bir menü sonradan kendimi iyi ve sağlıklı hissetmemi sağlayacağı

için *gelecekte yararlı* olacak, ancak yemekten zevk almayacağımdan *bugün için zararlı* olacaktı.

Buna karşılık gelen model, hayatı yarış olarak görmeyi, belli bir hedef uğrunda durup dinlenmek bilmeden çalışmayı öngörür. Bugünü geleceğe feda eden böyle bir kişi (yarışçı) ileride elde edeceğini düşündüğü kazanç için bugün sıkıntıya katlanmayı göze alır.

Bütün hamburgerler arasında en kötüsü olan üçüncü burger hem lezzetsiz hem de sağlığa zararlı olandır. Lezzetsiz bir hamburger yediğim için *bugün* zarar göreceğim gibi sağlıksız olduğu için *gelecekte* de *zarar* görmem söz konusu olacaktır.

Bu hamburger *nihilizm* felsefesine dayalı olan modeli temsil eder. Bu model, ne yaşadığı andan keyif alan ne de gelecekle ilgili bir hedefi olan, yaşama arzusunu tamamen kaybetmiş kişiyi (nihilist) tanımlar.

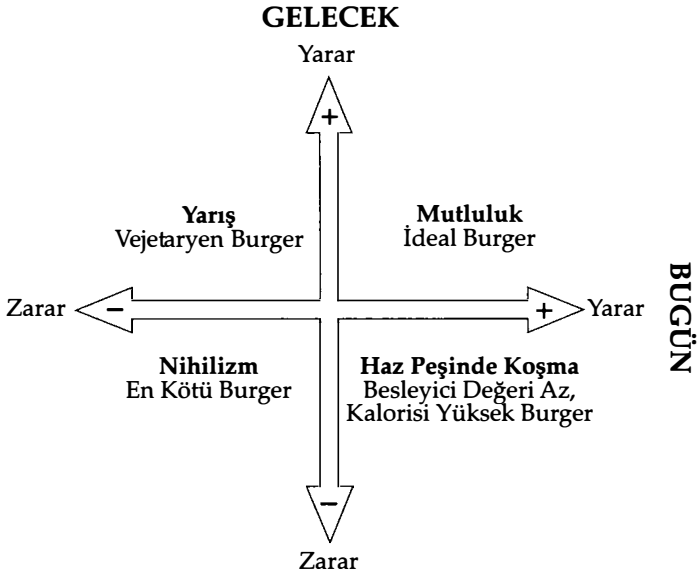
Mümkün olabilecek modeller bulduğum bu üç modelle sınırlı değildi. Bunların dışında düşünülmesi gereken bir model daha vardı. Yemekten kaçındığım hamburger kadar lezzetli olmanın yanı sıra vejetaryen burger kadar sağlıklı olan bir hamburger ne dersiniz? Bizim için hem *bugün* hem de *gelecekte yararlı* olacak böyle bir hamburger hiç de fena olmazdı doğrusu.

Bu hamburger *mutluluk* modelini örnekliyor. Mutlu insanlar, şu anda onlara keyif veren faaliyetlerin aynı zamanda onları tatmin edecek bir geleceğe taşıyacağı düşüncesinin sağladığı güvenle yaşar.

Bir sonraki sayfadaki şekil, dört farklı modelle bugün ve gelecekte elde edilecek yarar arasındaki ilişkiyi gösteriyor.

Yaşantının gelecekle ilgili boyutunu temsil eden dikey çizgide *gelecekte* elde edilecek *yarar* üst tarafta, *gelecekte* yaşanması öngörülen *zarar* altta yer alıyor. Şekilde yaşantının bugünkü boyutunu simgeleyen yatay çizgide, *şu an* için elde edilecek *yarar* sağ tarafta, *bugün* için söz konusu olan *zarar* solda gösteriliyor.

Size sunduğum bu modeller gerçek insan tiplerini değil, vurgulamak istediğim nitelikleri temsil ediyor. Farklı niteliklerin bir araya gelmesiyle hepimizde değişen oranlarda yarışçı, haz düşkününü, nihilist ve mutlu insan özellikleri vardır. Bu temel nitelikleri daha iyi açıklayabilmek için yapacağım tasvirler daha çok karikatür tarzında olacak. Yani gerçek insanlara benzemelerine rağmen modellerin ayırt edici yönleri ön plana çıkartılıp abartılı şekilde sergilenecek. Modelleri örneklemek için Timon adında hayalî bir karakterin yaşamını izleyeceğiz.



**DÜŞÜNME ZAMANI:** Zamanınızın çoğunu hangi hamburger modelleriyle geçiriyorsunuz?

## **Hayatı Yarış Olarak Gören İnsan Modeli**

Küçük bir çocukken geleceği hiç umursamayan Timon, günlük faaliyetlerinin verdiği merak ve heyecanla yaşamaktadır. Altı yaşına gelip okula gitmesiyle birlikte onun için yarış serüveni başlar.

Anne babası ve öğretmenleri sürekli olarak okula gitme amacının geleceğini garanti etmek için iyi notlar almak olduğunu söyleyip dururlar. Ona okulda mutlu olması gerektiği ya da öğrenmenin eğlenceli olabileceği –olması gerektiği– söylenmez.

Sınavlarda başarısız olmaktan, öğretmenin söylediği tek bir kelimeyi kaçırmaktan korkan Timon, sürekli kaygı ve stres içinde yaşamaktadır. Her günün, her dönemin sona ermesini iple çeken Timon'ı ayakta tutan tek şey ders çalışmayı ve notları düşünmek zorunda kalmayacağı, yaklaşımakta olan tatilin hayalidir.

Timon, notların başarının tek ölçüsü olduğu yönündeki görüş de dâhil olmak üzere yetişkinler tarafından benimsenmiş tüm değerleri kabullenir ve okulu sevmemesine rağmen derslerine var gücüyle çalışmaya devam eder. Başarılı olduğu zaman, anne babası ve öğretmenleri ona övgü dolu sözler söylerken zihinleri aynı fikirlerle doldurulmuş olan sınıf arkadaşları onun başarısını kıskanır. Liseye başlayana kadar Timon başarılı olmak için gereken formülü çoktan içselleştirmiştir: Gelecekte mutlu olmak için şu an yaşanabilecek her türlü zevki feda et;

sıkıntı olmadan kazanç olmaz. Okuldaki derslerinden veya ders dışı faaliyetlerden hiç hoşlanmadığı hâlde, kendini var gücüyle bunlara verir. Hareketlerine yön veren etken her türlü onur ödülünü alma ihtiyacıdır. Bu baskı dayanılmaz noktaya ulaştığında üniversiteye girdikten sonra eğlenmeye başlayacağını düşünerek kendini avutur.

Timon üniversiteye başvurur ve istediği okula girer. Üzerindeki yükün kalkmış olmasının verdiği sevinçle başvurusunun kabul edildiğini duyuran mektubu okurken gözleri dolar. Niha yet mutlu olabileceğini söyler kendine.

Ancak bu rahatlama fazla uzun sürmez. Birkaç ay geçmeden Timon, yıllarca yaşadığı endişe duygusunun kısacına yeniden girer. Üniversitede dersleri iyi olan öğrencilerle rekabet edemeyeceğinden korkar. Onlarla rekabet edemezse istediği işe nasıl girecektir?

Timon'ın içine düştüğü koşturmaca devam etmektedir. Dört yıllık üniversite hayatı boyunca etkileyici bir özgeçmiş oluşturmak için olanca gücüyle çalışır: Bir öğrenci topluluğu kurar, bir diğerine başkanlık yapar, bir evsiz barınağı için gönüllü olarak çalışır ve okulun spor kulüplerinde görev alır. Dersleri büyük bir dikkatle seçer ve ona heyecan verdiği için değil, not dökümünde iyi görüneceği için alır.

Timon'ın keyifli olduğu zamanlar da yok değildir; örneğin, bir ödevi ya da sınavı teslim ettikten sonra kendisini çok iyi hissederek. Bir yükten kurtulmuş olmanın verdiği rahatlığın yaşandığı bu güzel anlar kısa sürelidir. Hemen ardından işler önünde yığılır ve kaygıları da yeniden artmaya başlar.

Son sınıfın bahar döneminde Timon, saygın bir firmadan iş teklifi alır. Büyük bir mutlulukla teklifi kabul eder. Artık hayatın tadını çıkarabileceğini düşünmektedir. Ancak çok geçmeden işyerinde haftada 84 saat çalışmaktan hoşlanmadığını fark eder. Kariyerini sağlamlaştırıp kendisini güvende hissedene kadar biraz daha fedakârlık yapması gerektiğini düşünür. Ara sıra da olsa kendisini iyi hissettiği zamanlar vardır: Maaşına zam, büyük bir ikramiye ya da terfi aldığı veya insanların onun unvanından etkilendiği anlar. Günlük sıkıcı işlere geri döndüğünde ise tatmin duygusu tamamen yok olur.

Yıllar süren yoğun çalışma dönemi sonunda, çalıştığı şirket kendisine ortaklık teklif eder. Öneriyi kabul etmesi durumunda bundan mutluluk duyacağı yönündeki düşüncesini hayal meyal hatırlar gibidir; ancak hiç de umduğu gibi olmaz.

Üniversite yıllarında çok başarılı bir öğrenci olan Timon saygın bir firmaya ortak olmuştur. Mükemmel ailesi ile birlikte seçkin bir semtte bulunan büyük bir evde yaşamaktadır. Lüks bir arabası, harcayabileceğinden daha fazla parası vardır. Ancak tüm bunlara rağmen Timon mutsuzdur.

Oysa başkaları onu başarının simgesi olarak görmektedir. Onu rol modeli olarak gören anne babalar, çocuklarına çok çalıştırdıkları takdirde Timon gibi olabileceklerini söyler. Çocukların hâline acıyan Timon koşuşturmayla geçen bu hayata alternatif olabilecek başka bir yaşam biçimi hayal edemez. Aslında kendi çocuklarına bile ne söyleyeceğini bilemez: Okulda derslere çok çalışmamak gerektiğini mi? İyi bir üniversiteye gitmemelerini mi? İyi bir iş bulmamalarını mı? Başarılı olmanın mutsuz olmakla eş anlamlı olduğunu mu?

Timon hayatı koşuşturmayla geçen mutsuz bir insan olsa da, haftanın 80 saatini çalışarak geçirmekten büyük zevk alan pek çok iş adamı olduğu da bilinen bir gerçektir. Çok çalışan ya da çok önemli başarılar elde eden bir kişi olmak hayatı koşuşturmayla geçen biri olmakla eş anlamlı değildir. Saatlerce çalışıp kendilerini derslerine veya mesleklerine adayan çok sayıda mutlu insan vardır. Koşuşturma içinde yaşayan kişileri diğerlerinden ayıran en belirgin özellik onların yaptıkları işten zevk alamamaları ve mutluluğu ileride belli bir noktaya ulaştıklarında yakalayacaklarına olan sarsılmaz inançlarıdır.

Timon örneğini vererek hayatı başarı uğrunda çalışıp didinmekten ibaret gören anlayışın sadece işadamlarına özgü bir yaklaşım olduğunu söylemiyorum. Tıp alanında kariyer yapan biri de pekâlâ benzer davranışlar gösterebilir: Üst düzey bir tıp fakültesine gitmek, iyi bir staj yapmak, bölüm başkanı olmak gibi hedeflere ulaşma isteği duyabilir. Aynı özellik durup dinlenmeden çalıştığı hâlde yaptığı resimden eskiden aldığı keyfi alamayan bir sanatçı için de geçerli olabilir. Gözünü, sonunda mutluluğu elde etmesini sağlayacak ödüle, başarıya giden yolda karşısına çıkan o “büyük şans” a dikmiştir.

Çevremizde başarılı olma hırsıyla durup dinlenmeden çalışan bu kadar fazla insan görmemizin nedeni kültürümüzün bu inancı teşvik etmesidir. Dönemin sonunda bir dersten “A” alırsak anne babamızdan hediye, çok miktarda satış veya işlem yaptığımızda yıl sonunda prim alırız. Şu anda yaşadığımız olaya değil, bir sonraki hedefe odaklanmayı öğrenir ve hayatımız boyunca bizden sürekli kaçan bir geleceğin peşinde koşar dururuz. Hayat yolculu-

ğu denen süreçten keyif aldığımız için değil, yolculuğu başarıyla *tamamladığımız* için ödül alırız. Toplum, süreçleri değil sonuçları, yolculukları değil belirlenen hedefe varmayı ödüllendirir.

Gideceğimiz yere vardığımızda, hedefimize ulaştığımızda, o an hissettiğimiz rahatlama duygusunu çoğu zaman mutlulukla karıştırırız. Yolculuk sırasında ne kadar ağır bir yükün altına girmişsek yolculuğun sonundaki rahatlama duygusunu o kadar güçlü ve keyifli bir şekilde yaşarız. Bu rahatlama anlarını mutlulukla karıştırdığımızda, hedeflerimize ulaşmanın bizi mutlu edeceği yanılgısına kapılırız. Rahatlama önemli bir şey olsa da –bu hissi yaşamak insanın hoşuna gider ve gerçek bir deneyimdir– bu duygunun mutluluktan farklı bir şey olduğu bilinmelidir.

Yaşadığımız rahatlama duygusu stres ve endişenin giderilmesi sonucu oluştuğu için bu hissi *olumsuz mutluluk* olarak adlandırmamız mümkündür. Doğası gereği hoş olmayan bir yaşantıyı çağrıştıran rahatlama duygusunun insana kalıcı mutluluk getirmesi beklenemez. Şiddetli bir baş ağrısından kurtulan bir kişi ağrı sona erdiğinde kendisini mutlu hissedecektir. Ancak mutluluğun öncesinde belli bir acı çekme dönemi yaşandığından ağrının geçmesi, aslında olumsuz bir yaşantıdan kısa süre için kurtulmanın verdiği rahatlama hissinden başka bir şey değildir.

Yaşanan rahatlama duygusu da geçicidir. Başımızdaki ağrı geçtiğinde, ağrının geçmiş olması hoşumuza gider; ama bu duruma kısa süre içinde alışır, duyduğumuz fiziksel hoşnutluğu sıradan bir olay gibi görmeye başlarız.

Başarılı olma hırsıyla durup dinlenmeden çalışan insan, rahatlama duygusunun mutlulukla aynı şey olduğu yanılgısıyla



hedeflerine ulaşması hâlinde sanki mutlu olacakmış gibi onların peşinden koşmaya devam eder.

**DÜŞÜNME ZAMANI:** Zaman zaman kendinizi başarılı olmak için büyük bir hırsla gece gündüz çalışan insanlardan biri olarak gördüğünüz oluyor mu? Hayatınıza dışarıdan bakıyor olsaydınız, kendinize nasıl bir tavsiyede bulunurdunuz?

## Haz Düşkünü İnsan Modeli

Haz düşkünü insan, zevk peşinde koşar ve acıdan kaçırır. Arzularını tatmin etmek için ne gerekiyorsa yapar, bunun gelecekte yaratacağı sonuçları hiç düşünmez. İnsana doyum sağlayan bir yaşamı birbirini izleyen, zevk veren yaşantılara indirgemenin mümkün olduğuna inanır. Şu anda bir davranışı yapmaktan keyif alması, yerini başka bir arzu alana dek ilk davranışını devam ettirmesi için geçerli bir nedendir. Haz düşkünü insan büyük bir hevesle arkadaş edinir, romantik ilişkilere girer. Ancak ilişkinin monotonlaşmaya başladığını fark ettiği zaman hemen başka biriyle ilişki kurar. Sadece yaşanan ana odaklandığı için anlık tatmin sağladığı takdirde, kendisine zararlı olabilecek davranışları yapmaktan sakınmaz. Uyuşturucu maddeler hoşuna gidiyorsa kullanır, çalışmak ona zor geliyorsa kaçırır.

Haz düşkünü insan çalışmayı acı çekmek, zevk almayı mutluluk olarak görme yanılışı içindedir. Bu hatanın ne kadar ciddi olduğu "Alacakaranlık Kuşağı" adlı dizinin eski bir bölümünde dile getiriliyor. Polisten kaçarken öldürülen acımasız bir katil, ona dilediği her şeyi vermek üzere gönderilmiş bir melek tarafından karşılanır. Hayatının suç işlemekle geçtiğinin farkında

olan adam cennette olduğuna inanamaz. İlk başta buna oldukça şaşırırsa da hemen kendisini toparlayarak ona sunulan şansı memnuniyetle kabul eder. Adam dileklerini bir bir sıralamaya başlar: Melekten büyük miktarda para ister, hemen verilir; en çok sevdiği yiyeceği ister, hemen sunulur; güzel kadınlar ister, hemen etrafını kadınlar sarar. Ölümden sonraki yaşam, bundan daha iyi olamazdı diye düşünür. Ancak zevk ve sefa içindeki bu hayattan aldığı keyif giderek azalmaya başlar. Bütün gün oturup hiç çalışmadan yaşamını bu şekilde sürdürmekten sıkılmıştır. Melekten onu biraz zorlayacak bir iş vermesini ister. Melek istediği her şeyin kendisine hemen verileceğini, ama bunları çalışarak elde etme olanağı verilmeyeceğini söyler.

Ölümden sonraki hayatında hiçbir zorlukla karşılaşmayan katil bu durumdan giderek daha fazla sıkılmaya başlamıştır. Sonunda, büyük bir çaresizlik içinde, meleğe seslenerek dışarı çıkmak, “diğer tarafa” gitmek istediğini söyler. Cennette olduğunu sanan katil cehenneme gitmek istemektedir. Kamera sevimli yüzü bir anda korkunç bir şekle bürünen meleğe yaklaşarak onun üzerine odaklanır. Şeytanın uğursuz kahkahasıyla gülen melek şöyle der: “Diğer taraf burası”.

Haz düşkünü insanın cennet sandığı yer aslında cehennemdir. Uzun vadeli bir hedefimiz olmadan, herhangi bir güçlkle karşılaşmadan yaşıyorsak hayat bizim için anlamlı olmaktan çıkar. Sadece zevk peşinde koşup acıdan kaçarak yaşıyorsak hayatta mutluluğu bulmamız mümkün değildir. Ancak hepimizde var olan haz düşkünü –cennet bahçesinde yaşamayı arzulayan– yanımız çalışmayı acı çekmeyle, hiçbir şey yapmamayı zevk almayla eş anlamlı görür.

“Alacakaranlık Kuşağı”ndakine benzer bir noktayı vurgulayan bir deneyde, psikologlar üniversite öğrencilerine hiçbir şey yapmamaları için para vermişlerdi: Fiziksel ihtiyaçları karşılanan bu öğrencilerin çalışmasına izin verilmiyordu. Başka işlere göre daha fazla para kazanmalarına rağmen 4-8 saat içinde öğrenciler kendilerini mutsuz hissetmeye başlamıştı. Onların ilgi çekici işlerle uğraşmaya ve mücadele gerektiren zorluklarla başa çıkmaya ihtiyaçları vardı. Bu yüzden iyi para kazandıkları “rahat” işlerinden ayrılıp daha fazla çaba gerektiren ve maddi olarak daha az tatmin edici işleri tercih ettiler.

1996 yılında, ırk ayrımına karşı mücadele vermiş olan Güney Afrikalı bir yönetici grubu için liderlik semineri düzenlemiştim. Irk ayrımına karşı savaşırken gelecekte ulaşmak istedikleri belirli bir hedef uğrunda mücadele ettiklerini, zaman zaman zor ve tehlikeli olsa da hayatın kendileri için heyecan veren bir yönü olduğunu söylemişlerdi.

Irk ayrımı kaldırıldığında, aylar süren kutlamalar düzenlenmişti. Ancak zafer sarhoşluğu geçtikçe mücadeleye katılmış pek çok insan sıkıntı, boşluk, hatta depresyon yaşamaya başlamıştı. Hiç kuşku yok ki ırk ayrımı politikasının uygulandığı, çoğunluğun baskı altında yaşadığı o günlere bir daha dönmek istemiyorlardı. Ancak kendilerini adadıkları o büyük idealin kaybolduğu bir ortamda kendilerini boşluğa düşmüş gibi hissediyorlardı. Bazıları aile kurup çocuk sahibi olarak, çalışma yaşamına katılarak, üyesi oldukları topluluğa yardım ederek ya da çeşitli hobiler edinerek bir amaç uğrunda yaşama duygusunu kazanmayı başarmıştı; diğerleri ise yıllar geçtiği hâlde hâlâ gidecekleri yönü bulmaya çalışıyordu.

Yaşamda zirve noktasına ulaşmayı konu alan eserler yazan Mihaly Csikszentmihalyi şöyle der: “İnsan hayatında yaşanan en güzel anlar, kişinin zor ve önemli bir şeyi başarmak için gönüllü çaba sarf edip bedensel ve zihinsel olarak kendisini en üst noktaya kadar zorladığı anlardır”. Hiçbir mücadelenin olmadığı, haz almaya odaklı bir yaşam tarzı mutluluk için bir reçete olamaz. Amerika’nın eski sağlık, eğitim ve sosyal güvenlik bakanı John Gardner’ın ifade ettiği gibi “İster vadide ister zirvede olalım, biz oturup dinlenmek için değil, yükseklerle tırmanmak için yaratılmışız”.

Şimdi, gelecekle ilgili bir hedeften diğerine koşmasına rağmen bir türlü mutluluğu elde edemediği için yaşadığı ana odaklanmaya karar veren Timon’ın hikâyesine geri dönelim. Kendisini tamamen içkiye, uyuşturucuya ve haz veren ilişkilere kaptıran Timon, uzun süre iş hayatından uzak kalmayı tercih eder. Günlerini saatlerce güneşlenerek geçirmekte, hiçbir hedef peşinde koşmadan ve geleceği düşünmek zorunda kalmadan yaşamının tadını çıkarmaktadır. Bir süre için mutlu olduğuna inanan Timon, tıpkı “Alacakaranlık Kuşağı”ndaki katil gibi zamanla bu hayat tarzından sıkılır ve kendisini mutsuz hissetmeye başlar.

**DÜŞÜNME ZAMANI:** Geçmişte haz almaya odaklı yaşadığınız bir olay ya da uzun bir dönem olduysa bu konuda biraz düşünün. Bu şekilde yaşamının size ne gibi yararları ve zararları olmuştu?

## **Nihilist İnsan Modeli**

Nihilizmi benimsemiş insan, mutluluktan umudunu kesmiş ve hayatın hiçbir anlamı olmadığına inanma nokta-

sına gelmiş olan kişidir. Hayatta başarılı olmak için sürekli çalışmak gerektiğini düşünen yarışçı insan tipi gelecek için yaşamaya, haz düşkününü insan şu anı yaşamaya odaklanırken nihilist insan tipi geçmişe takılıp kalmış bir yaşam tarzını temsil eder. Bugün yaşadıkları mutsuzluk duygusuna boyun eğmiş ve gelecekte de aynı şekilde yaşamaktan başka umudu olmayan insanlar, mutluluğu yakalamak için geçmişte yaptıkları hatalara adeta zincirlerle bağlanmışlardır.

Geçmişteki başarısızlıklara bu şekilde saplanmış olarak yaşamayı Martin Seligman "öğrenilmiş çaresizlik" olarak tanımlıyor. Bu olayı incelemek için Seligman köpekleri üç deney grubuna ayırdı. Birinci gruptaki köpeklere elektrik şoku uygulandı. Köpekler bir düğmeye basarak elektrik akımını kesebiliyordu. İkinci gruptaki köpeklere de aynı şekilde elektrik şoku verilmişti. Ancak bu gruptaki köpekler ne yaparsa yapsın elektrik akımı kesilmiyordu. Kontrol grubu olarak kullanılan üçüncü gruptaki köpeklere elektrik akımı uygulanmadı.

Daha sonra bütün köpekler kutulara konarak elektrik şokuna maruz bırakıldı. Ancak köpeklerin kutunun kenarındaki alçak engelden atlayarak elektrik akımından kurtulması mümkündü. Birinci gruptaki köpekler (daha önce elektrik akımını kesmelerine izin verilenler) ve üçüncü grupta bulunan köpekler (daha önce elektrik şokuna maruz kalmayanlar) hemen engelin üzerinden atlayarak kaçtı. Deneyin ilk bölümünde elektrik şokunu kesmeleri mümkün olmayan ikinci gruptaki köpekler hiçbir kaçma çabası göstermedi. Kutunun içinde yatar vaziyette duran köpekler elektrik şoku verildikçe ağlamaklı sesler çıkardı. Bu köpekler çaresiz olmayı öğrenmişti.

Benzer bir deneyde, Seligman deney için seçtiği insanları yüksek şiddette ve rahatsız edici bir sese maruz bıraktı. Birinci gruptaki kişiler sesi kesebiliyordu. Ancak ikinci gruptaki insanlar bunu yapamıyordu. Daha sonra, her iki grup da aynı duruma maruz bırakıldı. Denedikleri takdirde yüksek şiddetteki sesi kesmeleri mümkündü. İkinci gruptaki kişilerin sesi kesmeyi denemedikleri görüldü. İçinde buldukları olumsuz duruma çaresizlik içinde boyun eğmişlerdi.

Seligman'ın yaptığı çalışmalar çaresizliği ne kadar kolay öğrenebileceğimizi açıkça ortaya koyuyor. Arzu ettiğimiz bir sonuca ulaşmayı başaramadığımızda bu olaydan yola çıkarak çoğu zaman hayatımız üzerinde hiçbir kontrolümüz olmadığı inancına kapılırız. Bu tür bir düşünce tarzı bizi umutsuzluğa götürür.

Önce başarılı olmak için sürekli çalışmayı gerektiren yaşam tarzından, sonrasında haz düşkününü olarak yaşadığı hayattan mutlu olmayan ve başka bir seçeneğinin kalmadığı sonucuna varan Timon, yaşadığı mutsuzluğa boyun eğerek nihilist bir insan hâline gelir. Peki, ama çocukları ne olacaktır? Timon onların da kendisi gibi "sessiz bir umutsuzluk" duygusu içinde geçecek bir yaşam sürmesini istemez. Ancak onları doğru şekilde yönlendirmeye yarayacak herhangi bir fikri yoktur. Çocuklarına öğretmesi gereken şey, belirledikleri hedeflere ulaşmak için şu anda yaşanan sıkıntılara katlanmaları gerektiği midir? Başarı için durmadan çalışanların yaşadığı mutsuzluğu bile bile onlara nasıl böyle bir şey söyleyebilir? Yoksa onlara sadece bugün için yaşam gerektiğini mi öğretmelidir? Bunu da söyleyemez, çünkü sadece haz almaya dayanan bir yaşam tarzının ne kadar boş bir şey olduğunu gayet iyi bilmektedir.

**DÜŞÜNME ZAMANI:** Geçmişte kendinizi nihilizme yakın hissetmenize neden olan, o anda yaşadığınız mutsuzluğun ötesinde bir şey göremediğiniz bir olay ya da uzun bir dönem oldu mu? Bu konular hakkında biraz düşünün. Yaşadığınız duruma dışarıdan bakıyor olsaydınız, kendinize nasıl bir tavsiyede bulunurdunuz?

Sözünü ettiğimiz her üç insan modeli de –hayatı yarış gibi görüp sürekli başarı peşinde koşan kişi, haz düşkünü insan ve nihilist insan– kendilerine özgü bir biçimde yanılığın içindedir. Gerçeğin, mutluluğun ne olduğu ve tatmin edici bir yaşam için neler yapmak gerektiği gibi konularda yanlış değerlendirmelerde bulduklarından hatalı yaklaşımlar ortaya koyarlar. Hayatı yarış gibi gören kişi “varış yanılığı” olarak ifade edebileceğimiz, büyük önem verilen bir hedefe ulaşmanın insana sürekli mutluluk vereceği gibi yanlış bir inanış içindedir. Haz düşkünü insan, “yaşanan anın sürekli olarak akıp geçtiği yanılığı”, yani gelecekle ilgili bir hedeften uzak durarak anlık zevkleri sürekli olarak tatmanın mutluluğa ulaşmak için yeterli olduğu inancındadır. Nihilizm de bir tür yanılığın, yani gerçeği yanlış yorumlama içerir. Bu düşüncenin temelindeki yanlış inanış, ne yaparsak yapalım mutluluğu elde edemeyeceğimiz düşüncesidir. Bu son yanılığın nedeni, hedefe varılan anlarla akıp geçen anlar arasında bir sentez yaratamamak, insanı mutsuz yaşantısından kurtaracak üçüncü bir seçenek bulamamaktır.

## **Mutlu İnsan Modeli**

Harvard’daki öğrencilerimden biri saygın bir danışmanlık şirketinden iş teklifi aldıktan sonra konuşmak için bana geldi.

Yapacağı işe pek fazla ilgi duymadığını, ancak böyle bir fırsatı geri çeviremeyeceği için işi kabul ettiğini söyledi. Başka birçok firmadan benzer teklifler aldığı, hatta bunların arasında yapmaktan daha fazla keyif alacağı işler de olduğu hâlde hiçbiri onu gelecekte üstleneceği görevlere bu iş kadar iyi hazırlamayacaktı. Bana, hayatının hangi aşamasında –kaç yaşında– geleceği düşünmekten vazgeçip mutlu olmaya başlayacağını merak ettiğini söyleyerek bu konuda ne düşündüğümü sordu.

Öğrencimin iki seçenekten biri arasında tercih yapmayı gerektiren bu sorusunu doğru bulmadığımı ifade ettim. “Şimdi mi *yoksa* gelecekte mi mutlu olmalıyım?” diye sormak yerine “Şimdi *ve* gelecekte nasıl mutlu olabilirim?” diye sorması gerektiğini söyledim.

Kimi zaman şu anda elde edeceğimiz yarar ile gelecekle ilgili beklentilerimiz arasında çelişki ortaya çıkabilir. Çünkü bazen bu beklentilerden biri için diğerinden vazgeçmenin gerekli olduğu durumlarla karşılaşabiliriz. Ancak çoğu zaman bir davranıştan hem bugün hem de gelecekte yarar sağlamak mümkündür. Öğrenmeyi gerçekten seven öğrenciler, yeni fikirler keşfetmenin onlara verdiği zevk nedeniyle bugün yarar sağlarken, bu düşünceleri onları gelecekteki meslek yaşamlarına daha iyi hazırlayacağından, gelecek için de fayda elde etmiş olurlar. Romantik ilişkilerde bazı çiftler birlikte vakit geçirir ve birbirlerinin gelişmesine yardımcı olur. İşletme, tıp veya sanat gibi alanlarda sevdiği işi yapan insanlar bir yandan mesleklerinde ilerlerken aynı zamanda yaptıkları yolculuktan keyif alırlar.



Bununla birlikte, *daimî* mutluluk beklentisi içinde olmak, başarısızlık ve hayal kırıklığı yaşayabileceğimiz durumlarla karşı karşıya kalmamız anlamına gelir. Yaptığımız her şey bugün ve gelecekte bize yarar sağlamayabilir. Kimi zaman gelecekte beklediğimiz büyük kazançlar için şu an elde edeceğimiz yarardan vazgeçmenin daha doğru olduğu durumlar yaşarız. Herkesin yaşamında yapmak zorunda olduğu işler vardır. Sınavlara çalışmak, gelecek için tasarruf yapmak ya da mezuniyet sonrası bir işe başlamak ve uzun saatler çalışmak çoğu zaman insanların pek hoşuna gitmese de uzun vadede bizim mutluluğa ulaşmamıza yardımcı olabilir. Gelecekte elde etmeyi umduğu daha büyük bir kazanç uğruna bugün elde edeceği bir yarardan vazgeçse dahi, insan kendisine hem şu an *hem de* gelecekte fayda sağlayacak faaliyetlere olabildiğince fazla zaman ayırmanın daha doğru olduğunu bilmelidir.

Ara sıra da olsa haz düşkünü bir insan gibi yaşamının da bazı yararları vardır. Yapılan davranışlar uzun vadede olumsuz sonuçlar yaratmadığı sürece (uyuşturucu kullanma sonucu yaşanabilecek kötü durumlar gibi), sadece yaşanan ana odaklanmak bizi canlı tutar ve yaşama sevincimizi artırır. Ölçülü olarak yapıldığı takdirde dinlenmek, hiçbir şeyi kafaya takmadan yaşamak ve keyifle kumsalda uzanmak, bir hamburgerle çikolata soslu vanilyalı dondurma yemek ve televizyon izlemek daha mutlu olmamızı sağlayabilir.

**DÜŞÜNME ZAMANI:** Yaşamınızın herhangi bir döneminde size hem o gün için hem de gelecekte yarar sağlayan bir olay yaşadınız mı? Bu konu hakkında biraz düşünün.

Hayatı başarıya ulaşmak için yapılan bir yarış gibi gören insanın temel yanılığsı, gelecekte belli bir hedefe ulaşmanın ona kalıcı mutluluğu getireceğini düşünmesi, yaptığı yolculuğun önemini göz ardı etmesidir. Haz düşkünü insanın yanılığsı ise sadece bu yolculuğun önemli olduğunu düşünmesidir. Varılacak hedefi de yapılan yolculuğu da önemsemeyen nihilist kişi ise hayatı büyük bir hayal kırıklığı duygusuyla yaşar. Hayatı yarış gibi gören insan geleceğin kölesi hâline gelmiştir; haz düşkünü insan yaşadığı anın kölesidir, nihilist insan ise geçmişin kölesi durumundadır.

Kalıcı mutluluğu elde etmek, bize anlamlı gelen bir *yere* doğru yaptığımız *yolculuktan* keyif almamızı gerektirir. Mutluluk ne dağın zirvesine ulaşmak ne de dağın etrafında amaçsızca dolaşmak gibi bir şeydir, mutluluk dağın zirvesine doğru tırmanırken yaşadığımız süreçtir.

## ALİŞTIRMALAR

### Dörtlü Model

Günlük tutma konusunda yapılan çalışmalar başımızdan geçen olumsuz ve olumlu olayları yazmanın ruhsal ve fiziksel sağlığımızın önemli ölçüde düzelmesini sağladığını göstermiştir.

Dört gün süreyle, dörtlü model hakkındaki yaşantılarınızı yazmak için kendinize en az 15 dakika ayırın. Bir yarışçı, haz düşkünü ve nihilist bir kişi olarak yaşadığınız bir dönem hakkındaki duygu ve düşüncelerinizi yazın. Dördüncü gün hayatınızda mutlu olduğunuz bir dönemle ilgili neler düşündüğünüzü yazın. Bu dört modelden biri hakkında daha çok şey yazmak istiyor-

sanız yazın, ancak günde tek bir modelden fazlasını yazmayın. Dilbilgisi ve doğru yazım gibi konuları dert etmeyin, sadece yazmaya bakın. Yazınızda, olay anında hissettiğiniz ya da şu anda yaşamakta olduğunuz *duyguları*, o an yaptığınız *davranışları*, olayı yaşadığınız anda ve şu an aklınızdan geçen *düşünceleri* ifade etmeniz çok önemli.

Her bir model için yapmanız gerekenler şöyle özetlenebilir:

**YARIŞÇI:** Hayatınızda kendinizi gelecek için adeta koşu bandında koşuyormuş gibi hissettiğiniz, gece gündüz demeden çalışarak yaşadığınız bir dönemi düşünün. Bu davranışta neden ısrar ediyordunuz? Bu şekilde yaşamak size herhangi bir yarar sağlıyor muydu? Cevabınız olumluysa size ne gibi yararlar sağladı? Bu yaşam tarzı nedeniyle herhangi bir zarar gördünüz mü?

**HAZ DÜŞKÜNÜ:** Haz düşkünü biri gibi yaşadığınız ya da kendinizi yaşamın zevklerine doyasıya kaptırdığınız bir dönemi anlatın. Bu tarz bir yaşamın size herhangi bir yararı oldu mu? Olduysa ne gibi yararlar sağladı? Bu yaşam tarzı nedeniyle herhangi bir bedel ödediniz mi?

**NİHİLİST:** Kendinizi nihilizme yakın hissetmenize, yaşadığınız olumsuzluklara boyun eğmenize neden olan sıkıntılı bir olay ya da kendinizi çaresiz hissettiğiniz uzun bir dönem yaşadınız mı? Böyle bir olay yaşadıysanız bu konuda o gün ve şu an neler hissettiğinizle ilgili duygu ve düşüncelerinizi yazın.

**MUTLU İNSAN:** Çok mutlu olduğunuz bir dönemi veya sizi fazlasıyla mutlu eden bir olayı anlatın. Bir an için o güne geri dönmüş olduğunuzu hayal ederek o an yaşadığınız duyguları tekrar hissetmeye ve bunları yazarak ifade etmeye çalışın.

Siz duygularınızı kaleme alırken yazıya döktüğünüz her şey sadece sizin gözünüze hitap eder. Daha sonra, yazdıklarınızı size yakın olan biriyle paylaşmaya karar verebilirsiniz; ancak burada önemli olan şey, bu alıştırmayı yaparken duygularınızı rahat ve doğal bir şekilde ifade etmenizdir. Duygularınızı ne kadar samimi olarak anlatırsanız, bu çalışmadan o kadar fazla yarar sağlarsınız.

Nihilizm ve mutluluk modeli için bu alıştırmayı en az iki kez daha tekrarlayın. Alıştırmayı yeniden yaparken yaşadığınız benzer ya da farklı olayları yazabilirsiniz. Alıştırmanın tamamına belli aralıklarla yeniden göz atın; bunu üç ayda, yılda ya da iki yılda bir yapabilirsiniz.

## **Mutluluk Hakkında Düşünme Çalışması**

Herbert Benson, Jon Kabat-Zinn ve Richard Davidson gibi araştırmacılar düzenli olarak yapılan düşünme çalışmalarının önemli sonuçlar yarattığını iddia ediyor.

Düşünme çalışması yapın! Kendinize sessiz bir yer bulun. Yere bağdaş kurun ya da bir sandalyeye oturun. Sırtınızı ve boyunuzu dik tutarak rahat olmaya çalışın. Gözlerinizi kapalı veya açık tutabilirsiniz. Burundan veya ağızdan derin derin nefes alın. İçinize çektiğiniz her nefesle karın boşluğunuzu iyice doldurarak havayı yavaşça burnunuzdan ya da ağızınızdan verip sakinleşin.

Zihninizde bedeninizi gözden geçirin. Vücudunuzun herhangi bir bölümünde gerginlik hissediyorsanız, o bölgenin gevşeyip rahatlamasını sağlamak için aldığınız nefesi o noktaya yönlendirin. Sonra, en az 5 dakika boyunca –ya da 20 dakika

gibi uzun bir süre– derin ve yavaş bir şekilde nefes alıp vermeye yoğunlaşın. Dikkatinizi tam olarak veremiyorsanız yeniden yoğunlaşmaya çalışın.

Derin derin nefes almaya devam ederek olumlu bir duyguya odaklanın. Mutlu olduğunuz bir anı –sevdiğiniz biriyle geçirdiğiniz zamanı veya işinizde başarılı olduğunuz bir dönemi– hayalinizde canlandırabilirsiniz. 30 saniye ile 5 dakika arasında bir süre için, bu olumlu duyguları yeniden yaşayarak bu hislerin içinizde yeniden uyanmasını sağlayın. Bu alıştırmayı düzenli olarak yaptıktan sonra her defasında yeni bir olayı hayal etmeniz gerekmez; *mutluluk*, *sakinlik* veya *sevinç* gibi sözcükleri düşünerek olumlu duygular hissedebilme yeteneğini kazanmış olacaksınız.

Bu alıştırmayı belli aralıklarla yaparak alışkanlık hâline getirmeye çalışın. Bu faaliyet için her gün –sabah uyandıığınızda, öğle yemeği saatinde veya bazen öğleden sonra– 10 dakika ile bir saat arasında bir süre ayırın. Düzenli olarak düşünme çalışması yaptıktan sonra birkaç dakika içinde bu çalışmanın bazı yararlarını görmemiz mümkündür. Kendinizi stresli hissettiğinizde, canınız sıkkin olduğunda ya da sakin ve keyifli bir an yaşamak istediğinizde birkaç kez derin nefes alıp olumlu duyguların tüm benliğinizi kaplamasını sağlayabilirsiniz. Aslında ideal olan bunu sessiz bir yerde yapmanızdır; bu egzersizi metroda veya takside seyahat ederken ya da çalışma masanızda otururken de yapabilirsiniz.

## BÖLÜM 3

# MUTLULUĞU AÇIKLAMAK

*Mutluluk yaşamın anlamı ve amacı, insanın varoluşundaki asıl hedeftir.*

Aristo

Hepimiz çocukların ne kadar meraklı olduğunu gayet iyi biliriz. İçinde yaşadıkları şaşkıncı dünyada meydana gelen belli bir olayı bir kez sorgulamaya başladılar mı, vazgeçmek bilmezler. Yağmur neden yağar? Su niçin gökyüzüne yükselir ve buharlaşır? Bulutlar neden yere düşmez? Çocukların bu sorulara doğru yanıtlar almasının aslında pek bir önemi yoktur. Onların bitmek tükenmek bilmeyen *neden* soruları olayları “sonsuz dek sürecek şekilde” sorgulamayı hedefler. Yönelttiği soruya verilen yanıt ne olursa olsun, çocuk ısrarlı bir şekilde “Neden?” sorusunu sormaya devam eder.

Ancak öyle bir soru vardır ki yetişkinin çocuğun yönelttiği yağmur gibi yağın “neden” sorularını herhangi bir suçluluk veya yetersizlik duygusuna kapılmadan aniden kesmesine yol açar. Bu, çocuğun “Neden mutlu olmak istiyorsunuz?” şeklindeki sorusudur. Bu soruyla karşılaşan yetişkin bir anda duraksayıp kendi hayatını düşünmeye başlar. Mutluluk dışında kalan şeyleri niçin istediğimizi sorgularken her zaman onların neden önemli

olduğunu da sorabiliriz. Örneğin, neden bu kadar çok antrenman yapıyorsun? Bu ödülü neden kazanmak istiyorsun? Neden zengin ve ünlü olmak istiyorsun? Neden lüks bir araba almak, terfi etmek veya uzun bir tatile çıkmak istiyorsun?

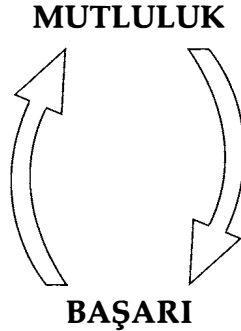
Oysa kişiye “Neden mutlu olmak istiyorsun?” sorusu yöneltildiğinde yanıtı gayet basit ve kesin oluyor. Mutluluğun peşinde koşmamızın nedeni bu isteğin doğamızda olmasıdır. Bir soruya “Çünkü bu beni mutlu kılacak” şeklinde bir yanıt verildiğinde, hiç kimse bu yanıtı karşı koyamaz. Hedefler hiyerarşisinde en yüksek noktada yer alan mutluluk, diğer bütün amaçların ulaşmaya çalışıldığı nihai sonuçtur.

İngiliz filozof David Hume şöyle der: “İnsanların yaptığı tüm çalışmaların nihai hedefi mutlu olmaktır. Sanat dallarının ortaya çıkması, bilimlerin geliştirilmesi, kanunların düzenlenmesi ve toplumların tasarlanması hep bu hedefe ulaşmak için yapılmış çalışmalardır”. Servet, şöhret, beğeni ve bunun gibi diğer tüm hedefler mutluluğa göre ikinci plandadır; ister maddi ister toplumsal olsun bütün arzularımız tek bir hedefe –mutluluğa– ulaşmak için birer araçtır.

**DÜŞÜNME ZAMANI:** Daha büyük bir ev, terfi gibi istediğiniz herhangi bir şey için “art arda nedenini sorma” alıştırmasını yapın. Mutluluğa ulaşmak için kaç tane “neden” sorusu sormak durumunda kaldığınıza dikkat edin.

Mutluluğun sadece bir amaç değil, aynı zamanda başarıya giden yolda bir araç olduğunu ortaya koyan çok sayıda araştırma yapılmıştır. Bu araştırmalar, mutluluğun hayatta ulaşılabilecek en önemli amaç olduğuna, bu nedenle insanların onun peşinden

koşması gerektiğine inanmayan kişilerin görüşlerini destekler niteliktedir. Araştırma sonuçları hakkındaki düşüncelerini ortaya koyan Sonja Lyubomirsky, Laura King ve Ed Diener adlı psikologlar şöyle diyor: “Yapılan çok sayıda çalışma gösteriyor ki mutlu insanlar; evlilik, arkadaşlık, kazanç, iş performansı ve sağlık gibi yaşamın pek çok alanında başarılı oluyor”. Bu araştırmalar mutluluk ve başarı arasında karşılıklı bir ilişki olduğunu vurguluyor. İster iş hayatında, ister aşkta olsun başarı mutluluğa katkıda bulunurken mutluluk da insanın hayatta daha başarılı olmasını sağlayan önemli bir etken olarak karşımıza çıkıyor.



Diğer tüm koşulların eşit olduğu varsayılırsa, mutlu insanlar daha iyi ilişkiler kurar, işlerinde daha başarılı olur ve aynı zamanda daha kaliteli ve uzun bir yaşam sürerler. Mutluluk, ister kendi başına bir hedef, isterse başka hedeflere ulaşmak için bir araç olarak görülsün insanın katlandığı zahmete değecek bir arayıştır.

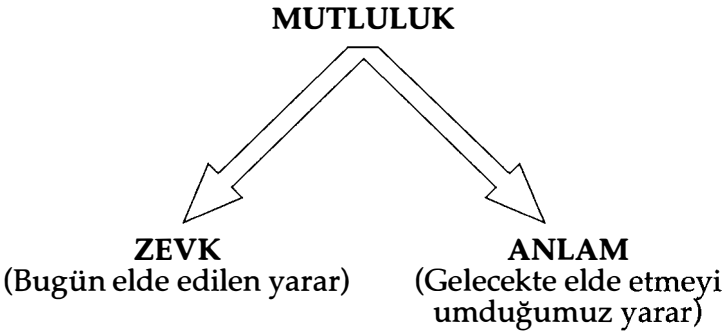


## Mutlu Olmak Ne Anlama Gelir?

Biz, tam çocuğun merakını giderdiğimizi düşünürken o aniden yeni bir manevrayla karşımıza çıkıverir. Art arda sorulan *neden* sorusundan yine aynı şekilde yöneltilen *ne* ve *nasıl* sorularına geçiş yapar. “Mutluluk nedir?” ve “Mutluluğu nasıl elde edebiliriz?” soruları daha kapsamlı bir yanıt gerektirir.

Mutluluğu “Hayatı büyük keyif alarak anlamlı bir şekilde yaşamak” diye tanımlıyorum. Mutlu olan insan yaşadığı hayatın belli bir amacı olduğunu düşünerek olumlu duygular içinde yaşar. Bu tanım, mutlu yaşanan tek bir anı değil, genel anlamda insanın tüm yaşantısını ifade eder. Bir insan zaman zaman sıkıntılı anlar yaşasa da genel olarak kendini mutlu hissedebilir.

Bu tanıma mutlu insan modeli açısından bakabiliriz. Zevk insanın burada ve şu anda olumlu duygular yaşamasıyla; yani, bugün elde edilen yararlarla ilgili bir şeydir. Anlam ise hayatta bir amacımız olmasını, davranışlarımızın bize gelecekte yarar sağlamasını ifade eder.



## Zevk

Hiç kuşku yok ki duygular, mutluluk arayışımız da dâhil, hayattaki arayışlarımızın tümünde temel bir rol oynar. Duygunun olmadığı bir yaşam hayal etmemiz neredeyse olanaksızdır. Hissetme yeteneği dışında insanlarla tamamen aynı fiziksel ve bilişsel özelliklere sahip olan duygusuz bir robot düşünün. Bu robot tıpkı insanlar gibi düşünmekte ve davranmaktadır. Derin felsefi konuları tartışabilmekte ve karmaşık bir mantık izleyebilmektedir. Çukur kazabildiği gibi gökdelen de yapabilmektedir.

Bu kadar fazla özelliği olmasına rağmen, robot hareket etme iradesine sahip değildir. Bunun nedeni, en temel dürtülerin bile robotun yoksun olduğu tek şey olan duygulara bağlı olmasıdır. Robot yemek yemenin insana verdiği doyma hissini ya da yeme ihtiyacını hissedemez, açlığın verdiği acıyı veya doymanın verdiği tatmin duygusunu yaşayamaz. Robotun yiyecek bulmak gibi bir kaygısı yoktur; insanlar gibi fiziksel ihtiyaçları olsaydı kısa süre içinde öleceğini hayal etmek zor değildir. Şimdi de robotun düzenli olarak yemek yiyip içecek şekilde programlanmış olduğunu varsayalım. Bu durumda bile, fiziksel olarak yaşamaya devam etmesine rağmen, robotun hareket etmek için ne bir isteği ne de bir amacı olurdu. Toplumda önemli bir konuma gelmek, servet edinmek ya da âşık olmak gibi hedefler onun hareketlerinde herhangi bir değişiklik yaratmazdı.

*Duygular bizi harekete geçirir.* Belli eylemleri yapmaya yönelten *itici güç* olarak hayatımızda önemli bir yer tutar. Burada kullandığımız dil, önemli bir gerçeği ortaya koyuyor. İngilteredeki *emotion*, *motion* ve *motivation* sözcükleri (*duygu*, *hareket* ve *motivas-*

yon) birbirleriyle yakından ilişkilidir. Latince *movere* (*motion*) sözcüğü “to move” (“hareket etmek”) anlamına gelir; ayrıca *movere* sözcüğünün sonundaki “-e” eki uzaklaşma (*away*) anlamı verir. *Motivasyonun* kaynağı olan *motive* sözcüğü, Latince “harekete geçiren etken” anlamına gelen *motivum* kelimesinden gelir. Bu açıdan duygular (emotions), bizi bir şey yapmak için hiçbir arzu hissetmediğimiz bir durumdan uzaklaştırarak (*move us away*) harekete geçmemiz için bize gerekli olan motivasyonu sağlar.

Antonio Damasio adlı bir nörolog duygu ve motivasyon arasındaki bağlantıyı gerçek hayattan alınan aydınlatıcı bir örnekle açıklıyor. Damasio’nun hastalarından biri olan Eliot bir beyin tümörü ameliyatı geçirmişti. Ameliyatın ardından bütün bilişsel yetenekleri yerli yerinde duruyordu: hafızası, algılama kabiliyeti, matematik ve dil becerileri. Ancak Eliot’ın beyninin ön kısmında bulunan, farklı duyguları hissetmesini sağlayan bölge ameliyat sırasında hasar görmüştü. Eliot’ın durumu hiçbir duygu hissetmeyen robotunkine benziyordu: Normal bir insanda bulunan bütün fiziksel ve bilişsel özelliklere sahip olduğu hâlde, beynin “duyguları hissetmesini” sağlayan bölümü hasar görmüştü.

Bu olayın ardından Eliot’ın yaşamı dramatik bir şekilde değişti. Ameliyattan önce, mutlu bir evliliği olan başarılı bir avukattı. Ameliyattan sonra ise, “beynin düşünmeyle ilgili bölümü” hiçbir hasar görmediği hâlde, Eliot’ın davranışları, çevresinde bulunan insanlar için son derece dayanılmaz bir hâl aldı. Eşi onu terk etti, işini kaybetti ve başka bir işte uzun süre çalışamaz duruma geldi. Yaşadığı bu kötü olayların en önemli sonucu, bunlara gösterdiği tepkisizlikti: Eşiyle olan ilişkisi veya kariyeri artık hiç umurunda değildi.

Duygudan ve harekete geçme motivasyonundan yoksun olsaydık, hiçbir şey için istek duymaz, davranışlarımıza, düşüncelerimize ve onların yarattığı sonuçlara kayıtsız kalırdık. Duygu, motivasyonun temeli olduğundan, mutluluğu elde etme arzumuzda doğal olarak çok önemli bir rol oynar.

Bununla birlikte, herhangi bir duyguyu hissedebilmek tek başına yeterli değildir. Mutlu olmak için olumlu duygular içinde yaşamamız gerekir. Hayattan zevk almak, doyum sağlayan bir yaşamın ön koşuludur. Psikolog Nathaniel Branden'a göre "İnsan için yaşamdan zevk almak bir lüks değil, önemli bir psikolojik ihtiyaçtır". Hiç zevk almadan sürekli duygusal sıkıntı içinde yaşanan bir hayat, mutlu olma olasılığını tamamen ortadan kaldırır.

Burada zevk sözcüğüyle sürekli olarak "doruklarda" gezinmeyi ya da coşku hâlinde yaşamayı kastetmiyorum. Hepimizin kendimizi duygusal olarak üst ve alt noktalarda hissettiğimiz anlar vardır. Bazen üzüntü yaşadığımız zamanlar olsa da –bir kayba veya başarısızlığa uğradığımızda– her şeye rağmen mutlu bir hayat sürmeye çalışırız. Duygusal anlamda devamlı üst noktalarda olmak gibi gerçekçi olmayan bir beklentinin hayal kırıklığına, yetersizlik hissine ve bunların sonucunda mutsuzluğa yol açması kaçınılmazdır. Mutlu olmak için ne devamlı coşku hâlinde olmak, ne de kesintisiz olarak olumlu duygular yaşamak gerekir.

Mutlu insan, hayatının farklı dönemlerinde kendisini üst ve alt noktalarda hissettiği anlar yaşasa da genel olarak yaşama olumlu bakar. Davranışlarını çoğu zaman öfke ve suçluluk gibi olumsuz duygular yerine neşe ve şefkat gibi olumlu duygular

yönlendirir. Zevk, yaşadığı hayatın temel kuralı, acı ise istisnai bir durumdur. Yaşadığımız sıkıntı ve güçlükler ne olursa olsun mutlu olmak için, yaşama sevincimizin devam ettiğini hissetmemiz gerekir.

**DÜŞÜNME ZAMANI:** Size zevk veren şeyleri düşünerek önemine göre sıralayın.

İnsanı duygusal olarak tatmin eden bir yaşam tek başına yeterli olabilir mi? Olumlu duygular yaşamak mutlu olmak için yeterli bir koşul mudur? Aşırı coşku hâlinde, gerçeğe ilgisi olmayan bir hayal dünyasında yaşayan, ruh sağlığı bozuk olan birini düşünelim. İnsana coşku veren uyuşturucu maddeler kullanan ya da günlerini kumsalda uzanıp hiçbir şey yapmadan geçiren insanları gözümüzün önüne getirelim. Acaba bu insanlar gerçekten mutlu mudur? Bu sorunun yanıtı hayır olacaktır. Olumlu duygular yaşamak mutluluk için gerekli bir koşul olmakla birlikte tek başına yeterli değildir.

## Anlam

Filozof Robert Nozick, *Anarşi, Devlet ve Ütopya* adlı kitabında, coşku hâli yaratan uyuşturucular kullanan bir kişinin yaşadıklarıyla gerçek mutluluğu yaşamak arasındaki farkı anlamamıza yardımcı olan bir düşünce deneyini açıklar. Nozick “mükemmel şiir yazmak, barışı sağlamak, birine âşık olup onun tarafından sevilme” ya da bunun gibi arzu ettiğimiz herhangi bir olayı yaşamamızı sağlayan bir makine hayal etmemizi ister. Âşık olma duygusunu yaşatabilen bu makine, gerçekten âşık olmuşuz gibi bir his verebilmektedir. Yaşadığımız her şey

öylesine gerçeğe benzemektedir ki makineye bağlı olduğumuz farkında olmadan, gerçekten sevgimizle vakit geçirmekte olduğumuza inanırız. Nozick, bize böyle bir imkân verilmiş olsa hayatımızın geri kalanını bu makineye bağlı olarak yaşamayı *isteyip istemeyeceğimizi* sorguluyor. Bu soruyu başka bir şekilde soralım: Hayatımızın bundan sonraki bölümünü bu makineye bağlı olarak yaşasak acaba *mutlu* olur muyduk?

Pek çoğumuz için bu sorunun yanıtı hayır olacaktır. Hiç-birimiz ömür boyu böyle bir makineye bağımlı olarak yaşamak istemezdik. Çünkü yaşadığımız hayata dair düşüncelerimizin yanında bizim için önemli olan başka şeyler de vardır. “İnsanın sadece kendi yaşadıklarının önemli olduğunu” düşünen çok az kişi vardır. Yalnızca yaşadığımız olaylardan zevk almak istemeyiz, aynı zamanda “olayların dilediğimiz şekilde gelişmesini isteriz”. O hâlde, mutluluk sadece olumlu duyguların yaşanmasından ibaret değildir.

Bir makine ya da uyuşturucu yardımıyla bu duyguların kaynağını ortadan kaldırmak gerçeğin gizlendiği bir hayat yaşamak anlamına gelecektir. Bir makine tarafından yaratılacak, barışı sağlamanın verdiği başarı duygusu ile bir insana gerçekten yardım etmek gibi daha zayıf bir duygu arasında tercih yapmamız istense, büyük olasılıkla ikincisini seçerdik. Sanki içimizdeki bir mekanizma şu anda hissettiğimiz duyguların ötesinde bir şey bekliyor gibidir: Duygularımızın anlamlı bir *nedeni* olmasını isteriz. Sadece davranışlarımızın dünyada yaşanan olaylar üzerinde bir etkisi olduğunu *hissetmek* değil, onların *gerçek* bir etki yarattığını bilmek isteriz.

Duygular söz konusu olduğunda, insanların hayvanlardan pek de farklı olduğu söylenemez. Şempanzeler gibi evrimsel açıdan insana en yakın olan hayvanların duyguları insan duygularıyla benzerlik gösterir. Bu aslında hiç de şaşırtıcı olmasa gerek. Çünkü duygular olmasaydı (ya da bazı hayvanlar için sezgiler) bir şey yapmak için gereken dürtü oluşmaz ve bir canlı organizmanın yaşamını devam ettirmesi mümkün olmazdı. Duygular ya da sezgiler olmasaydı, hayvanlar da tıpkı duygusu olmayan robot gibi hareket etme becerisinden yoksun olurdu.

Bununla birlikte, hissetme yeteneğimiz hayvanlarla benzerlik gösterse de, temelde onlardan farklıyız. Duygularımızın nedeni hakkında düşünebilme kabiliyetimiz bizi onlardan ayıran en önemli özelliklerden biridir. Duygu, düşünce ve davranışlarımız hakkında düşünebilme yeteneğine sahibiz. Bilincimizin ve yaşadığımız olayların farkında olmamız bir diğer önemli özelliğimizdir.

Aynı zamanda manevi bir yanımız da var. *Oxford İngilizce Sözlüğü* maneviyat (spirituality) sözcüğünü "Bir şeyin önemli olduğu konusunda hissedilen duygu" olarak tanımlıyor. Hayvanlar, manevi bir hayat yaşayamaz ve yaptıkları hareketlerin kendilerine verdiği zevk ve acının ötesinde bu hareketlere bir anlam yükleyemezler.

Anlamlı bir yaşamdan söz ettiğimizde, çoğu zaman kişinin bir hayat amacı olmasından bahsederiz. Ancak burada çoğu kez gözden kaçırdığımız nokta, yaşamda bu amaç duygusuna sahip olmak için insanın kendisine bazı hedefler koymasından daha fazlasının gerektiğidir. Kişinin kendisine belli hedefler koyması

ve hatta bunlara ulaşması bir hayat amacı olduğu anlamına gelmez. Böyle bir duygu içinde yaşamak için belirlediğimiz hedeflerin özü itibarıyla anlamlı olması gerekir.

Kendimize üniversitede yüksek notlar almak ya da büyük bir eve sahip olmak gibi hedefler koyduğumuz hâlde, içimizde bir boşluk duygusu hissedebiliriz. Anlamlı bir yaşam sürmek için toplumun dayattığı standartlara ve beklentilere göre şekillenen bir hedef yerine, bizim için kişisel önemi olan kendi belirlediğimiz bir hedefe sahip olmak gerekir. Böyle bir amaç duygusunu yaşadığımızda adeta içimizden gelen sese kulak verdiğimizizi hissederiz. George Bernard Shaw'un söylediği gibi, "Önemli bir hedef olarak gördüğünüz bir amaç uğrunda yaşamak, işte gerçek yaşama sevinci budur".

Farklı insanlar farklı şeyleri anlamlı bulur: Bir iş kurmak, evsiz barınağında gönüllü çalışmak, çocuk yetiştirmek, doktorluk yapmak ya da mobilya üretmek. Bu işleri içimizden gelen sese kulak vererek tercih etmiş olabiliriz. Aslında önemli olan herhangi bir işte amacımızı belirlerken başkalarının beklentilerine göre hareket etmek yerine kendi değerlerimiz ve arzularımız doğrultusunda davranmaktır. Yaptığı işi anlamlı bulan ve ondan keyif alan –bu işi doğru nedenlerle yapan– bir bankacı, yaptığı işi yanlış nedenlerle seçmiş olan bir rahibe göre yaşadığı hayattan daha fazla manevi tatmin sağlar.

## İdealizm ve Gerçekçilik

Bir keresinde bir arkadaşşıma "İçinden gelen sese kulak verdiğinde hayatta ne yapmak isterdin?" diye sordum. Kendi



hayatına herhangi bir şeye istek duymak veya yüksek bir hedefe ulaşmaya çalışmak açısından bakmadığını, “ideali arayan biri” olmadığını, “tersine gerçekçi bir kişi” olduğunu söyledi.

Gerçekçi insan hayatta karşılaştığı olaylara pratik çözümler bulan, ayakları yere sağlam basan kişidir. İdeali arayan kişi ise hayalperest olmanın yanı sıra gözlerini ufuk çizgisine dikip bütün zamanını içinden gelen sesi ve ulaşacağı hedefi düşünerek geçirir.

Ancak gerçekçilik ve idealizm sözcüklerini birbirine zıt kavramlarmış gibi görürsek –ideallere sahip olmanın ve hayaller kurmanın gerçekçi bir yaklaşım olmadığı ve insanı gerçek dünyadan uzaklaştırdığı düşüncesiyle yaşarsak– yanlış bir ikilemin bizi sınırlamasına zemin hazırlamış oluruz. En derin anlamıyla idealist olmak, gerçekçi olmaktır; yani gerçek doğamıza uygun şekilde davranmaktır. Yaradılışımız gereği hayatımızın bir anlam ifade etmesine gereksinim duyarız. Yüce bir amaç, bir ideal olmadan mutluluğa ulaşma potansiyelimizi tam olarak kullanamayız. Herhangi bir işle uğraşmaya karşı hayal kurmayı savunmuyorum; çünkü her ikisinin de önemli olduğu kanısındayım. Bu, –hayatı yarış olarak gören– pek çok gerçekçi insanın göz ardı ettiği önemli bir gerçektir: *Aslında idealist olmak gerçekçi olmaktır.*

İdealist olmak hayatımızı çepeçevre kuşatan bir amaca sahip olmakla yakından ilgilidir. Mutlu olmak için karşımızdaki büyük resme bakıp hayatımızı anlamlı yaşamak yeterli değildir. Küçük ölçekte yaşadığımız günlük hayatımızda da belli bir anlam bulmamız gerekir. Örneğin, mutlu bir aile kurmak ya da baskı altın-

da yaşayan insanları özgürlüğüne kavuşturmak gibi genel bir amaca sahip olmanın yanı sıra, çocuğumuzla yemek yemek veya protesto yürüyüşlerine katılmak gibi genel hedeflerle ilgili özel bir amaca da ihtiyacımız vardır. Ufukta göremeyeceğimiz kadar uzakta duran genel bir hedefi düşünerek o noktaya doğru rotamızdan sapmadan ilerlemek çoğu zaman zordur: Gelecek hafta, yarın, günün ilerleyen saatlerinde anlamlı bir şey yapacağımızı bilmenin bize verdiği olumlu duyguyu daha belirgin ve elle tutulur bir şekilde hissetmemiz gerekir.

**DÜŞÜNME ZAMANI:** Sizin için hayatın anlamlı hâle gelmesini sağlayan şeyleri düşünün. Size yaşamınızın bir amacı olduğu duygusunu hissettiren şeyler nelerdir? Günlük ve haftalık faaliyetlerinizden hangileri hayatınıza anlam katıyor?

Fransız Rönesansı dönemi filozoflarından Michel de Montaigne'e göre, "İnsanın ortaya koyduğu en önemli şaheser bir amaç uğrunda yaşamaktır". Kişinin bir amacı, ona yön veren bir hedefi olması, tek tek yaptığı her davranışa anlam katar. Yaşamı küçük küçük, birbirinden ayrı duran parçaların bir araya gelmesiyle oluşan bir bütün gibi algıladığımız takdirde hayatı adeta bir şaheser gibi yaşamaya başlarız. Nasıl ki bir senfoniye hâkim olan ana tema ayrı ayrı notaları birleştiriyorsa genel olarak hedeflenen amaç da tek tek yapılan davranışları aynı şemsiye altında birleştirir. Bir nota tek başına fazla bir etki yaratmaz. Ancak o nota ortak bir temanın, ortak bir amacın parçası olduğunda önemli -ve güzel- hâle gelir.

## Bireysel Potansiyel ve Mutluluk

Kendimiz için en anlamlı yaşamın nasıl olabileceğini düşünürken sahip olduğumuz potansiyeli ve kapasitemizi en üst düzeyde nasıl kullanmamız gerektiğini de göz önünde bulundurmalıyız. Yaşamını çayırdan otlayarak geçiren bir inek, hâlinde gayet memnun olabilir; ancak sadece fiziksel arzularımızı tatmin etmek gibi bir amaçla yaşamak bizim mutlu olmamıza yetmez. İnsan olarak doğuştan sahip olduğumuz potansiyel, bizi hep daha fazlasını yapmaya, kapasitemizi en üst düzeyde kullanmaya zorlar. Filozof Bertrand Russell şöyle diyor: “İnsana gerçek anlamda doyum sağlayan mutluluk, tüm gücümüzü ve yeteneklerimizi sonuna kadar kullanıp içinde yaşadığımız dünyanın olabildiğince farkına vararak elde edilebilir”.

Bu, ülkesindeki en önemli kişi olma potansiyeline sahip olan bir kadının cumhurbaşkanı ya da başbakan olmadığı takdirde mutlu olamayacağı anlamına gelmez. Aynı şekilde, iş hayatında başarılı olma potansiyeline sahip olan bir insanın milyonlar kazanamadığı takdirde mutlu olamayacağı düşüncesi de gerçeği yansıtmaz. Cumhurbaşkanı veya milyoner olmak kişinin potansiyelinin *dışarıdan* görülen yansımalarıdır. Benim sözünü ettiğim şey ise kişinin potansiyelinin *içeriden* nasıl görüldüğüyle ilgili ölçütlerdir. Cumhurbaşkanı olma kapasitesine sahip biri, eski Sanskritçe konusunda uzman bir âlim kadar mutlu olabilir. Milyoner olma kapasitesine sahip biri, gazeteci olarak tatmin edici bir hayat yaşayabilir. İnsanın içinden gelen ses yaptığı şeylerin kendisini zorladığını, ona keyif verdiğini ve tüm potansiyelini kullanma fırsatı sunduğunu söylüyorsa, bu uğraşlar ona tatmin duygusu sağlayacaktır.

**DÜŞÜNME ZAMANI:** Sizi zorlayan, size keyif veren ve potansiyelinizi kullanmanızı sağlayan uğraşlar hangileridir?

## Başarı ve Mutluluk

Bazı insanlar yapılan işlerde övgü ve zenginlik yerine anlam ve zevk aramanın başarı pahasına gerçekleşmesinden kaygı duyabilir. Örneğin, yüksek notlar almak ve en iyi okullara girmek öğrenciye eskiden olduğu kadar güçlü bir motivasyon sağlamıyorsa derslerine olan ilgisini kaybetmez mi? İşyerinde kazanılan terfiler ve maaş artışları itici birer güç olmaktan çıkmışsa çalışanların yaptıkları işe daha az zaman ayırması gibi bir sonuç ortaya çıkabilir mi?

Mutlu insan modeline geçiş konusunda düşünürken kendi başarımla ilgili benzer kaygılar içindeydim. Rakamlarla ölçülen başarı söz konusu olduğunda “sıkıntı olmadan kazanç olmaz” formülü bayağı işime yaramıştı. Sıkıntıya katlanmazsam gösterdiğim kararlılığın zayıflamasından, varacağım bir sonraki aşamanın cazibesini yitirmesinden ve hayatı yarış olarak gördüğüm günlerde olduğu kadar motive olmayacağımdan korkuyordum. Ancak yaşadıklarım bana bunun tam tersini gösterdi.

Hayatı yarış gibi görme eğiliminden mutluluk arayışına geçiş, insanın daha az çalışması ya da çalışma şevkinin azalması değil, tam tersine hem bugün hem de gelecekte yarar sağlayacak faaliyetlerle uğraşmak, en az eskiden olduğu kadar ve hatta daha fazla çalışmak anlamına gelir. Aynı şekilde, haz almaya dayalı yaşam tarzından mutluluk arayışına geçiş eğlenceye daha az zaman ayırmayı gerektirmez. Buradaki fark, mutlu insanın yaşa-

dığı eğlence yaşamın tümüne yayıldığı hâlde, haz düşkününü insan için eğlencenin kısa süreli, geçici bir yaşantıyla sınırlı olmasıdır. Mutlu insan, “sıkıntı olmadan kazanç olmaz” formülüne meydan okur, hayat denen yolculuktan zevk alır ve kendini inandığı bir hedefe adanarak daha iyi sonuçlar elde eder.

## **Hayatı Anlamalı Bulma ve Hayattan Zevk Alma İhtiyacı**

Nasıl ki mutluluğu elde etmek için sadece zevk almak yeterli değilse insanın bir hayat amacı olması da mutlu olmak için tek başına yeterli değildir. Bir yandan, anlam yüklediğimiz bir davranışı, içinde bulunduğumuz an duygusal tatmin yaşamadan uzun vadede devam ettirmemiz oldukça zordur. Daha parlak bir gelecek beklentisi bizi ancak sınırlı bir süre için motive edebilir. Öte yandan, hayatı yarış olarak gören insanlar gibi, şu an yaşanabilecek tatmini göz ardı eden tutumumuzu zaman içinde devam ettirebilsek bile, böyle bir hayat tarzıyla mutlu olamayacağımız açıktır.

*İnsanın Anlam Arayışı* adlı kitabında Viktor E. Frankl, Yahudi Soykırım kurbanlarının, yaşadıkları hayatta anlam bulmayı nasıl başardığından söz ediyor. Esir kamplarında maruz kaldıkları onca fiziksel ve duygusal işkenceye rağmen içlerinden bazıları, hayatla ölüm arasındaki çizgide yaşarken bile bir anlam ve amaç bulabilmişti. Muhtemeldir ki bu insanların sevdikleriyle yeniden bir araya gelmek veya günün birinde yaşadıklarını kaleme almak gibi amaçları vardı. Ancak soykırım kurbanlarının esir kampında mutlu olduğunu söylemek abartılı bir ifade olmaktan öteye gitmez. Mutlu olmak için yaşamda belli bir anlam bulmak

tek başına yeterli değildir. Biz hayatı anlamlı bulmaya ve olumlu duygular yaşamaya, şu anda ve gelecekte bize yararlı olacak şeylere gereksinim duyarız.

Geliştirdiğim mutluluk kuramının esin kaynağı Freud'un ve Frankl'in eserlerinde ortaya konan bilgi ve deneyimler olmuştur. Freud'un zevk ilkesine göre, davranışlarımızı yönlendiren itici gücün temelinde içgüdüsel bir ihtiyaç olan zevk alma duygusu yatar. Yaptığımız davranışlarda zevk alma isteğiyle değil, hayatta bir anlam bulma isteğiyle hareket ettiğimizi savunan Frankl şöyle der: "İnsanın yaşamında anlam bulmak için çaba göstermesi, onu motive eden en önemli güçtür". Mutluluğu elde etmek söz konusu olduğunda, Freud ve Frankl'in kuramlarında gerçeklik payı olduğu kesindir. Bize doyum sağlayan mutlu bir yaşam sürecekseniz hem hayattan zevk alma arzumuzu hem de onda belli bir anlam bulma isteğimizi tatmin etmemiz gerekir.

Özellikle ABD'de yaşayanlar, çoğu zaman mutluluk saplantısı içinde oldukları için eleştirilir: Sorunları kökünden çözmek yerine sadece ertelemeye yarayan, geçici çözümler sunan ve hiçbir çaba sarf etmeden yaşanacak bir hayat vaat eden kişisel gelişim kitapları görülmemiş oranda yüksek bir satış düzeyine ulaşmış durumda. Kişide ruhsal bir rahatsızlık belirtisi görülmez ilaç yazan psikiyatri uzmanları var. Sözüünü ettiğimiz eleştiride bir dereceye kadar doğruluk payı olsa bile, aslında yanlış saplantıya parmak bastığı da bir gerçek: İnsanlardaki asıl saplantı mutlulukla değil, zevkle ilgili.

Sorunlara sadece geçici çözümler bulmaya çalışan cesur yeni dünya, uzun vadeli yararları dikkate almayarak hayatta anlam

bulma ihtiyacımızı tamamen göz ardı eder. Gerçek mutluluk, birtakım kişisel gelişim kitaplarının ve psikiyatrik hastalıkları ilaçla tedavi etme yönteminin göz ardı ettiği bazı duygusal rahatsızlıkları ve zorlukları yaşamayı gerektirir. Mutluluğu elde etmek için engellerin üstesinden gelmemiz gerekir. Frankl'ın sözleriyle ifade etmek gerekirse, "İnsanın gerçek anlamda ihtiyaç duyduğu şey, hiçbir gerginliğin yaşanmadığı bir durumdan ziyade, onun için değerli olan bir hedef uğrunda çaba gösterip mücadele etmektir. Onun gereksinim duyduğu şey ne pahasına olursa olsun gerginlikten kurtulup rahatlamak değil, hayatta var olan potansiyel anlamı keşfetmesini bekleyen sese kulak vermektir". Psikiyatri bilimi ilerledikçe, giderek artan sayıda insanın ilaç tedavisi görmesi muhtemeldir. Bu ilaçları kullanmanın doğru ve gerekli olduğu pek çok durum söz konusu olsa da bu uygulamaya karşı olduğum nokta, bu tür ilaçların büyük bir rahatlıkla verilmesi. Asıl tehlike, bu yolda ısrar edilirse hayatta anlam bulma sorununun da ilaçla tedavi yöntemi uygulanarak geçiştirilme ihtimali.

Ayrıca zorluk yaşamanın hayattan zevk alma yeteneğimizi geliştirdiğini akılda tutmamız gerekiyor. Karşılaştığımız zorluklar, bu hayattan zevk almanın kolay elde edilebilen bir şey olmadığını anlayarak yaşadığımız küçük büyük tüm zevkler için memnuniyet duymamız gerektiğini hatırlamamızı sağlar. Bu şekilde yaşamdan hoşnut olma duygusu tek başına gerçek bir anlam ve zevk kaynağı olabilir.

Hayattan zevk almak ile onu anlamlı bulmak, yaptığımız davranışlardan bugün yarar sağlamakla gelecekte yarar beklemek arasında sinerji içeren bir ilişki vardır. Yaptığımız işlerden

bir amaç duygusu elde etmeyi başardığımızda hayattan zevk alma duygumuz da artar. Yaptığımız bir faaliyetten keyif almak o işle uğraşırken yaşadıklarımızı daha anlamlı hâle getirebilir.

**DÜŞÜNME ZAMANI:** Geçmişte yaşadığınız zor ve sıkıntılı bir olayı düşünün. Bu olaydan ne öğrendiniz? Yaşadıklarınız gelişmenize ne yönde katkı sağladı?

## Ölçülebilirlik ve Kalite

Hepimiz farklı türde faaliyetleri, değişen oranlarda zevkli ve anlamlı buluruz. Örneğin, yazmak bana hem bugün hem de gelecekte yarar sağlar, ancak günde üç saatten fazla yazmak beni sıkar. Haftada iki film izlemek mutluluğuma katkı sağlar; oysa günde dört saat gibi uzun bir süre ekranın karşısında oturmak beni rahatsız eder. Yaptığımız faaliyetin hayatımıza anlam katması ve bize keyif vermesi, bizim her zaman o işi yaparak mutlu olabileceğimiz anlamına gelmez.

Yiyeceklerle ilgili örneği hamburgerin ötesine taşıyarak *lazanya ilkesi* adını verdiğim kavramı, yani farklı uğraşlardan keyif alma kapasitemizin sınırlı ve benzersiz olduğu yönündeki düşünceyi sizlerle paylaşmak istiyorum. Lazanya en çok sevdiğim yemekler arasındadır. Ne zaman annemle babamı görmeye gitsem, annemin yaptığı bir tepsi lazanyayı bir oturuşta büyük bir iştahla yerim. Ancak bu benim bütün gün, her zaman lazanya yemek istediğim anlamına gelmez. Aynı ilke, yazmak ve film izlemek gibi hoşlandığım uğraşlar ve görüşmek istediğim insanlar için de geçerlidir. Hayatımdaki en anlamlı şeyin ailem olması, günün 8 saatini onlarla beraber geçirmenin beni en çok



mutlu eden şey olduğu anlamına gelmez. Aynı şekilde, günün her saatini onlarla birlikte geçirmek istemeyişim onları daha az sevdiğimi göstermez. Başka insanlarla bir arada olmak bana hem büyük keyif verir hem de hayatıma anlam katar. Ancak her gün bir süre yalnız kalma ihtiyacı duyarım. Yapmamız gereken doğru uğraşı belirlemek ve her bir faaliyet için doğru süreyi tespit etmek, yaşam kalitemizin en üst düzeye çıkmasını sağlar.

Mutluluk düzeyimizi mümkün olan en üst noktaya çıkarmanın en etkili yolu içsel yaşantılarımızın kalitesini göz önünde bulundurarak deneme yanılma yöntemini kullanmaktır. Buna rağmen, pek çoğumuz kendimize mutlulukla ilgili o önemli soruyu sormak için yeterince zaman ayırmayız. İşlerimizin yoğunluğu buna engel olur. Ancak Thoreau'nun söylediği gibi, "Yaşam acele etmeyecek kadar kısadır". Her zaman bir koşuşturma hâlinde yaşıyorsak, mutlu bir yaşam *yaratmak* için kendimize belli bir alan oluşturmak yerine, günlük yaşamın gerektirdiği şeyleri yaparak yaşamak durumunda kalırız.

Abraham Maslow, "hayatta yaşadığı her an, içinden gelen sesi dinleme cesaretini göstermedikçe kişinin, yaşamıyla ilgili akıllıca seçimler yapamayacağını" söylüyor. Maslow'un işaret ettiği cesareti göstermek için belli bir zaman ayırıp kendimize hayatta mantıklı seçimler yapmamıza yardımcı olabilecek sorular yöneltmek büyük önem taşır: Yapmakta olduğum şeyler benim için bir anlam ifade ediyor mu? Onlardan zevk alıyorum mu? Mantığım bana zamanımı farklı şeyler yaparak geçirmem gerektiğini mi söylüyor? Gönülümde geçenler bana hayatımda değişiklik yapmam gerektiğini mi hatırlatıyor? Yüreğimi-

ze ve aklımıza –duygularımıza ve mantığımızı– gerçek anlamda kulak vermemiz gerekiyor.

## **ALİŞTIRMALAR**

### **Hayatı Planlamak**

Aklımızdan ve gönlümüzden geçenleri rakamsal olarak ifade etmek zor olsa da, yaşamımızı mutluluk açısından değerlendirmek ve nasıl daha mutlu olabileceğimiz hakkında daha net bir fikir sahibi olmak mümkündür. İşe günlük faaliyetlerimizi not edip onları ne kadar zevkli ve anlamlı olduklarına göre değerlendirerek başlayabiliriz.

Her günün sonunda zamanımızı nasıl geçirdiğimiz konusunda birkaç kelime yazmak ve biraz düşünmek için zaman ayırmak hayatımızda önemli yer tutan ve tekrarlama eğiliminde olduğumuz belli davranış biçimlerinin farkına varmamıza yardımcı olabilir. Örneğin, zamanımızın büyük bir bölümünü hiç hoşumuza gitmese de bize gelecekte yarar sağlayacağı umuduyla yaptığımız işlerle ya da bize anlamlı gelmediği gibi keyif de vermeyen uğraşlarla geçirdiğimizin farkına varabiliriz. Bu durumda yaşadığımız hayata mutluluk merceğiyle bakarak bir değerlendirme yapmamız, yaşamımızı daha anlamlı ve keyifli yaşantılarla zenginleştirmek yönünde kararlar almamız mümkün olabilir.

İyi yaşama ideali doğrultusunda ilerlememizi sağlayan –örneğin, hayatı anlamlı bulmamıza ve ondan keyif almamıza yardımcı olan– bazı temel ilkeler olsa da bu iş için evrensel bir reçete olmadığı ortada. İnsanların karmaşık, çok yönlü ve fark-

lı olduğu bilinen bir gerçek. Hiçbir insan diğerine benzemiyor, her biri ayrı bir dünya. Yaptığım günlük faaliyetleri yakın plana alarak yaşama egemen olan genel ilkelerin ötesini görebiliyor, hayatımın kendine özgü gereksinim ve eksiklerinin farkına varabiliyorum.

Bir iki hafta boyunca yaptığınız günlük faaliyetleri not edin. Her günün sonunda, yarım saat süreyle elektronik posta göndermekten tutun da 2 saat TV izlemeye kadar zamanınızı ne tür uğraşlarla geçirdiğinizi yazın. Bu, o gün yaptığınız faaliyetleri dakika dakika not etmeniz gerektiği anlamına gelmiyor. Tuttuğunuz notların günlerinizi nasıl geçirdiğiniz konusunda size belli bir fikir verecek nitelikte olması gerekir.

Haftanın sonunda, yapmış olduğunuz tüm faaliyetleri içeren bir çizelge hazırlayın. Her uğraşa ne kadar zaman ayırdığınızı ve her faaliyetin hayatınıza ne kadar anlam ve keyif kattığını gösterecek şekilde bir plan yapın. Tabloda 1-5 puan arasında bir ölçek kullanabilirsiniz; 1 puan söz konusu faaliyetin yaşamınıza hiçbir anlam ve keyif katmadığını, 5 puan ise o faaliyetin sizin için çok anlamlı ve keyifli bir uğraş olduğunu ifade edecektir. Yaptığınız iş için harcadığınız sürenin yanına o faaliyete zamanınızın daha azını mı, yoksa daha fazlasını mı ayırmak istediğinizi not edin. Söz konusu uğraş için daha fazla zaman ayırmak istiyorsanız süreyi gösteren rakamın yanına "+" yazın. O faaliyete çok daha fazla vakit ayırmak istiyorsanız o boşluğa "+,+" yazın. Yaptığınız işe daha az zaman ayırmak istediğiniz takdirde, süreyi gösteren rakamın yanına "-" yazın; çok daha az zaman ayırmak istiyorsanız "-,-" yazın. Belli bir faaliyet için harcadığınız zaman sizi tatmin edecek düzeyde ise ya da o uğraşa ayırdığınız sürede şu

an için herhangi bir değişiklik yapmanız mümkün görünmüyorsa bu rakamın yanına “=” yazın.

Aşağıdaki tabloda haftalık faaliyet planının bir bölümünün örneği görölmektedir:

Faaliyet	Anlam	Keyif	Süre/Hafta
Aileyle vakit geçirmek	5	4	2.2 saat ++
İşyerindeki toplantılar	4	2	11 saat=
TV izlemek	2	3	8.5 saat –

## Uyum Aynası

Sizin için anlamlı ve zevkli olan, sizi en çok mutlu eden şeylerin bir listesini yapın: aile, spor, insan haklarını geliştirmeye çalışmak, müzik dinlemek vb.

Listenizde yer alan her maddenin yanına haftada veya ayda o faaliyete ne kadar zaman ayırdığınızı yazın. Bir önceki alıştırmada yaptığınız planın yardımıyla ya da ona bakmaksızın önem verdiğiniz uğraşlara hayatınızda yeterince yer verip vermediğinizi kendinize sorun. Eşiniz ve çocuklarınızla kaliteli zaman geçiriyor musunuz? Haftada üç kez spor yapıyor musunuz? İnsan haklarıyla ilgili bir kuruluşa üye misiniz? Evde müzik dinlemek ve konserlere gitmek için zaman ayırıyor musunuz?

Bu alıştırma yaşamınıza ayna tutarak hayatta önem verdiğiniz değerlerle gerçek yaşayış tarzınız arasında belli bir uyum olup olmadığını anlamanıza yardımcı olur. Bu uyum ne kadar fazla ise o kadar çok mutlu olursunuz. Bizim için önemli olduğu-

nu söylediğimiz şeyle gerçekte yaptığımız şey arasındaki çelişkiyi çoğu zaman görmezden geldiğimiz için bu alıştırmayı sizi iyi tanıyan ve yaşamınız hakkında dürüstçe değerlendirme yapmanıza gönüllü olarak yardımcı olacak kadar size değer veren bir kişiyle yapmanız yararlı olabilir.

Önem verdiğimiz değerlere ne kadar zaman ayıracağımız konusunda yaptığımız tercih, kişisel kararlara ve elimizdeki olanaklara bağlıdır. Ailemin benim için en önemli değer olması, hayatımdaki uyumu ve mutluluğu artırmak için şu anda hobimle uğraşarak geçirdiğim tüm zamanı aileme ayırmam gerektiği anlamına gelmez (lazanya ilkesini hatırlayın). Ailesine yeterli yiyecek götürebilmek için iki işte birden çalışmak zorunda olan bir kişi, çocuklarıyla oynamaya fazla zaman ayıramadığı hâlde, hayatında önem verdiği değerlerle uyum içinde yaşamaktadır.

Ancak alışkanlıklarımız, korkularımız ve başka insanların beklentileri gibi belli ölçüde kontrolümüz altında olan içsel ve dışsal etkenler, daha mutlu olmamızı sağlayacak yaşam tarzından bizi çoğu zaman uzaklaştırır. Zaman, belli bir sonu olan sınırlı bir kaynak olduğu için yaptığımız faaliyetleri önemine göre sıraladığımız listede daha aşağıda yer alan bazı uğraşlarımızdan vazgeçmek durumunda kalabiliriz. Karşınıza çıkan belli fırsatlara “hayır” deyin ki sizin için daha değerli olan faaliyetlere “evet” diyebilme olanağı bulun.

Bu alıştırmayı düzenli olarak tekrarlayın. Yerleşik alışkanlık ve davranışların gecedен gündüze değişmesi beklenemez. En önemlisi yaptığınız faaliyetleri tekrarlanan davranışlar hâline getirmek. Yapmak istediğiniz uğraşları alışkanlığa dönüştürme-

nin yanı sıra, listenizde bazı olumsuz davranış biçimlerine, yani yapmaktan kaçındığınız şeylere de yer verin. Örneğin, mümkün olduğu takdirde, kendinize her gün belli saatler arasında internetten uzak kalacağınız bir zaman dilimi yaratın. İnternet başında geçirdiğimiz zaman giderek artıyor. Sık sık elektronik postamızı kontrol etmek, verimliliğimizi ve yaratıcılığımızı azaltır ve mutluluğumuzu olumsuz yönde etkiler. Aynı şekilde, bitirmeniz gereken işlerinizi tamamlamak ya da arkadaşlarınızla vakit geçirmek gibi yapacağınız asıl faaliyetlere daha iyi yoğunlaşabilmek için kendinize telefonda uzak duracağınız ya da hiçbir toplantıya katılmayacağınız belli zaman dilimleri yaratmalısınız.



## BÖLÜM 4

### EN DEĞERLİ PARA BİRİMİ

*Arkamızda ne bıraktığımızdan ve ileride ne olacağından çok daha önemlisi içimizde ne olduğudur.*

Ralph Waldo Emerson

Marva Collins, Chicago kent merkezinde düşük gelirli insanların yaşadığı bir mahallede bulunan, suç oranının yüksek, uyuşturucu kullanmanın yaygın olduğu, umut ve iyimserliğin yok olmaya yüz tuttuğu bir okulda öğretmenlik yapıyordu. Çok ciddi sorunlarla boğuşan bu bölgede pek çok eğitimci, öğrencilerinin bir kuşaktan diğerine miras kalan çaresizlik ve umutsuzluktan kendilerini kurtarabileceğine dair inançlarını neredeyse yitirmişti.

1975 yılında Collins, o çevrede yaşayan ve pek çoğu kötü davranış ya da başarısızlık gibi nedenlerle başka okullardan atılmış olan çocukların okul sistemine uyum sağlamalarına yardımcı olmak amacıyla Westside Hazırlık Okulu'nu kurdu. Bu okul, belki de onların sokağa düşmeden önceki son şanslarıydı.

Önceleri "tek kelime öğretmenin mümkün olmadığı öğrenciler" diye damgalanan bu çocuklar, Westside Hazırlık Okulu'nda 4. sınıfa kadar Shakespeare, Emerson ve Euripides'in eserlerini okumayı öğrendiler. Bir zamanlar umutsuz vaka ola-



rak görülen bu öğrenciler üniversiteye gidecek kadar büyük bir gelişme gösterdiler. Collins'in öğrencileri, onun her öğrencinin başarılı olma potansiyeline sahip olduğu düşüncesini yürekten benimsemişlerdi. Kendilerine güven duymaya başlayan öğrenciler kendileri için daha umut veren bir gelecek hayal ederek onu gerçekleştirmeyi başarmışlardı.

Collins, bu okulu çok az bir parayla kurmuş, hatta başlangıçta okul olarak evini kullanmıştı. Sonraki 20 yıl, maddi sıkıntılar ve mücadeleyle geçmiş, okul neredeyse kapanmanın eşiğine gelmişti. Bugün birkaç eyalette Marva Collins okulu bulunuyor; dünyanın dört bir yanından eğitimciler onunla tanışmak, uyguladığı yöntemleri öğrenmek ve ondan ilham almak için Chicago'ya geliyorlar.

Collins'in yaşadığı deneyim, mutluluğu nihai bir hedef olarak görmenin ne gibi sonuçlar yarattığını daha iyi anlamamızı sağlıyor. "Milyarlarca dolar değerindeki şirketlerin başında bulunan ve büyük paralar kazanan insanlarla birlikte olduğunda" kendine defalarca neden öğretmen olmak istediğini sorduğunu belirten Collins bu sorunun yanıtını bir gün öğrencilerinden biri hakkında düşünürken bulduğunu söylüyor:

Tiffany, otistik olduğu düşünülen, konuşma engelli bir çocuktur. Uzmanlar, ona sevgi göstermenin ve bir şey öğretmenin mümkün olmadığını söylemişlerdi. Onca sabır, dua, sevgi ve azmin sonucunda bir gün Tiffany'nin bana söylediği ilk söz "Sizi seviyorum Bayan Collins" olmuştu. Adımdan C ünsüzünü atmıştı; ancak Tiffany'nin ağzından dökülen bu sözlerle bir-

likte gözlerimden süzülen yaşların beni dünyanın en zengin kadını yaptığını anladım. Bugün, Tiffany'nin okul numarasını yazdığını, tek tek sözcükleri okumaya başladığını, konuştuğunu ve her şeyden önemlisi gözle-  
rindeki “Ben de özelim, ben de öğrenebiliyorum” diyen sevinç ifadesini görmek benim için dünyalara bedel.

Westside Hazırlık Okulu sayesinde hayatı değişen bir başka öğrenci hakkında Collins şunları yazıyor: “Onun gözlerinde, bir gün tüm dünyayı aydınlatacak o parıltıyı görmek, bütçe açıklarını nasıl kapatacağımı kara kara düşünerek uykusuz geçirdiğim onca geceye değer”.

Marva Collins büyük bir servetin sahibi olabilirdi. Okulun kapanma ihtimali ve bütçe açığı gibi sorunlarla canını sıkmadan yaşayabilirdi. 1980’lerde Reagan ve Bush yönetimlerinin kendisine yaptığı eğitim bakanlığı teklifini ve bu makamın ona getireceği onur ve saygınlığı kabul edebilirdi. Ancak Collins, öğretmenliği çok seviyor ve insanlara en çok sınıf ortamında yararlı olabileceğine inanıyordu.

Öğretmenlik mesleği onun yaşamına başka hiçbir işin veremeyeceği bir anlam katıyor, ona paranın satın alamayacağı kadar güçlü bir duygusal tatmin sağlıyordu. Kendisini “dünyanın en zengin kadını” olarak görüyor ve bir öğretmen olarak yaşadığı deneyimlerin “dünyadaki bütün hazinelerden” daha değerli olduğuna inanıyordu. Çünkü ona göre, dünyadaki *en değerli para birimi zenginlik ya da prestij değil, mutluluktur.*

**DÜŞÜNME ZAMANI:** Sizin için dünyadaki bütün hazinelerden daha değerli olan şey nedir?

## En Değerli Para Birimi Olarak Mutluluk

Bir işletmeye değer biçmek istesek, ölçü olarak parayı kullanırdık. Şirketin öz kaynaklarını, borçlarını, kârını ve zararını dolar cinsinden hesaplardık. Paraya çevrilemeyecek türden şeyler, işletmenin değerini artırıp azaltmayacaktır. Bu durumda –şirketin değerini ölçerken– para en geçerli araç olacaktır.

Tıpkı bir işletme gibi insan da kâr ve zarar eder. Ancak bir insan için en değerli para birimi şöhret, servet veya güç gibi dış kaynaklı bir ölçüt değildir. İnsan için en değerli para birimi mutluluktur.

İnsanın özü ile ilgili hiçbir değer ifade etmeyen para ve şöhret gibi kavramlar, mutluluğa göre ikinci planda gelir. Para ve şöhretin arzu edilecek bir şey olarak görülmesinin tek bir nedeni vardır: Bunlara sahip olmak ya da elde etmeyi düşünmek insanın olumlu duygular içinde yaşamasına veya hayatı daha anlamlı bulmasına neden olabilir. Servet ve şöhret kendi başına hiçbir anlam ifade etmez: Ünlü olmaya ve servet edinmeye çalışmak mutlu olmaya şu veya bu şekilde katkı sağlamasa bu hedeflere ulaşmak için çaba göstermeye gerek kalmazdı. Nasıl ki bir işletmenin elinde bulunan öz kaynaklar paraya göre ikinci planda kalıyorsa hayatımızda şöhret ve maddi zenginlik de mutluluğa göre ikinci plandadır.

Mutluluğun en değerli para birimi olduğunu anlamak çok önemli sonuçlar doğurur. Uç bir örnek vermek gerekirse, bir milyon dolar almak ile bir dostumuzla sohbet etmek arasında bir tercih yapmamız istense, bizi daha fazla mutlu edecek seçeneği tercih etmemiz gerekir. Dostumuzla sohbet etmek bize bir mil-

yon dolardan daha fazla duygusal tatmin sağlayacak, hayatımıza daha fazla anlam katacaksa tercihimizi sohbetten yana yapmamız gerekir. En değerli para biriminin ölçüt alınması durumunda, sohbeti tercih edersek bu işten daha kârlı çıkarız.

Bir sohbetin değerini parayla karşılaştırmak, elmalarla armutları karşılaştırmaya benzer. Ancak para, sohbet gibi değerleri mutluluk birimine dönüştürmek, bir şeyin bizi ne kadar mutlu ettiğini değerlendirmek, ortak bir para birimi elde etmemizi sağlar. Böylece birbiriyle ilgisiz gibi görünen yaşantıları karşılaştırma olanağı buluruz.

Kuşkusuz, bir milyon dolar ile bir dostla sohbet arasında seçim yapmak hiç de kolay bir tercih değil. Akıllıca bir karar vermek için dostumuzla sohbet etmekten keyif aldığımızı ve bu nedenle de bir milyon dolardan vazgeçmemizin daha doğru olacağını söylemek yeterli olmayacaktır. Böylesine büyük bir para, kişinin geleceğini güvence altına alacağı için uzun vadede belli olumsuz duyguların yaşanmasına engel olacaktır. Ayrıca bir milyon dolar gibi büyük bir para, insana bazı anlamlı uğraşlar edinme özgürlüğü ve fırsatı verebilir. Ancak olayı enine boyuna düşündükten sonra, dostumuzla sohbet etmenin bize daha fazla keyif vereceğine ve hayatımıza daha fazla anlam katacağına karar verirsek, bu durumda tercih edeceğimiz seçenek, bizim için bir milyon dolardan çok daha değerlidir. Psikolog Carl Jung'un söylediği gibi, "Hayatta anlamı olan küçük bir şey, hiçbir anlam ifade etmeyen büyük bir şeyden daha değerlidir".

Şu senaryoyu hayalinizde canlandırın: Venüs'ten gelen bir yaratık bir mağazaya girer ve fiyatı bin dolar olan bir ürünü satın

almak istediğini söyler. Ödeme için mağaza sahibine iki seçenek önerir. Ürün için ya bin dolar ödeyecek ya da Venüs'te kullanılan ve bir milyon Dünya dolarına eşdeğer olan bir banknot verecektir. Mağaza sahibi hiçbir zaman Venüs'e gidemeyeceğini ve Venüs parasının Dünyada geçmediğini bilmektedir. Parayı manevi değeri için saklamayı düşünmediği sürece, bin Dünya dolarını tercih etmesi daha doğru olacaktır. Venüs para biriminin karşılığı, Dünyada ifade ettiği değer kadar olacaktır.

Aynı şekilde, bir milyon doların değeri ancak en değerli para birimi olan mutluluk kadardır. Nasıl ki bir işletmenin kullandığı para birimi, dünyada geçerli olan para birimi cinsinden olmak durumunda ise, insana yapılan ödemeler için geçerli olan para birimi de mutluluktur. Davranışlarımızı belirleyen etken, diğer tüm ara hedeflerin ana amacı olan mutluluk olmalıdır.

## **Zenginlik ve Mutluluk**

Para -yiyecek ve barınma gibi temel ihtiyaçların ötesinde (havyar ve şatodan söz etmiyorum)- bir amaca ulaşmayı sağlayan bir araçtan başka bir şey değildir. Ancak çoğu kez araçla amacı birbirine karıştırır, para uğrunda mutluluğu feda ederiz.

Toplumumuzda çoğu zaman olduğu gibi, maddi zenginlik nihai amaç hâline getirildiğinde bu hatayı yapmak daha kolaydır. Bu, para biriktirmenin ve bir şeyler üretmenin özünde yanlış bir şey olduğu anlamına gelmez. Maddi zenginlik insanların ve toplumların daha yüksek mutluluk düzeyine ulaşmasına yardımcı olabilir. Parasal güvence, anlamlı gelmeyen işleri yapmak zorunda olmaktan ve bir sonraki maaş çekiyle ilgili sürekli kaygı

duymaktan bizi kurtarabilir. Buna rağmen asıl değerli olan tek başına para değil, paranın sahip olduğu bize daha olumlu yaşantılar sunma potansiyelidir. Maddi zenginlik, tek başına hayatımıza anlam veren ve duygusal zenginliğe ulaşmamızı sağlayan bir etken değildir.

Yapılan araştırmalar göstermiştir ki zenginlik ve mutluluk arasında çoğumuzun beklediğinden çok farklı bir ilişki vardır. Uzun yıllardır mutluluk konusunda farklı kültürler üzerinde çalışan psikolog David Myers, insanların temel ihtiyaçlarının karşılanmadığı aşırı yoksulluk durumu hariç, zenginlik ve mutluluk arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna vardı. Ayrıca son 50 yıl içinde, birçok ülkede, insanlar eskisine göre daha zengin olduğu hâlde, araştırmalar insanların mutluluk düzeyinde hiçbir artış olmadığı gibi, tam tersine çoğu zaman ciddi bir düşüş olduğunu gösteriyor.

Ekonomi alanında Nobel Ödülü alan Daniel Kahneman, son birkaç yıldır çalışmalarını mutluluk konusunda yoğunlaştırdı. Kahneman ve meslektaşlarının yaptığı araştırmalar, zenginlik ve olumlu duygular arasında yakın bir ilişki olduğu görüşünü destekler nitelikte değildi:

Oldukça yaygın bir inanç olan yüksek gelir düzeyiyle iyi ruh hâli arasında yakın bir ilişki olduğu düşüncesi, çoğunlukla büyük bir yanılgıdan ibarettir. Ortalamanın üzerinde geliri olan kişiler, diğer insanlara göre hayatlarından genel olarak daha memnun oldukları hâlde, anlık yaşantılar söz konusu olduğunda diğer insanlar kadar mutlu olmadıkları da bir gerçektir. Günlük

hayatta daha kaygılı olan bu insanlar keyif aldıkları faaliyetlere fazla zaman ayırmazlar. Ayrıca elde edilen gelirin hayattan duyulan memnuniyet üzerindeki etkisinin geçici olduğu anlaşılıyor. İnsanların, gelirin mutluluğa olan katkısını gereğinden fazla abarttığı kanısındayız. Bunun nedeni, kendilerinin ve başkalarının yaşamlarını değerlendirirken kısmen geleneksel başarılarla odaklanmalarıdır.

Hayret edilecek bir durumdur ki bazı insanlar maddi zenginliğe ulaştıklarında, o uğurda mücadele verdikleri günlerde olduğundan çok daha fazla depresyona girer. Hayatı bir yarış gibi gören kişi, yaptığı işlerin kendisine gelecekte bir yarar sağlayacağı umuduyla mücadelesini sürdürür. Bu beklenti ona süreç içinde yaşadığı olumsuz duygulara katlanma gücü verir. Ancak ulaşmak istediği hedefe varıp maddi zenginliğin kendisini mutlu etmeye yetmediğini anlayınca hayatına anlam katacak hiçbir şey kalmadığını fark eder. Bütün benliğini derin bir çaresizlik ve umutsuzluk duygusu kaplar. Çünkü artık onun için ulaşılacak bir hedef, gelecekte mutlu olacağı günün hayaliyle yaşamasını sağlayacak bir şey kalmamıştır.

Yaşadıkları şiddetli depresyon sonucunda alkol almaya, uyuşturucu kullanmaya başlayan çok sayıda başarılı insan olduğu bir gerçek. Ne tuhaf bir çelişkidir ki onları asıl mutsuz eden şey, koymuş oldukları hedefe “ulaşmak” olmuştu. Hayallerini gerçekleştirmeden önce belki mutlu değillerdi, ancak onları ayakta tutan bir inançları vardı: Hedefledikleri noktaya ulaştıklarında mutlu olacaklarını sanıyorlardı.

Oysa bu insanlar, oraya vardıklarında, büyük umutlarla bekledikleri öyle bir yerin olmadığını görürler. Pek çok kişinin düştüğü zenginlik ve statünün insana kalıcı mutluluk getireceği yanılgısından kurtulan bu insanlarda, “Şimdi ne olacak?” sorusunun yarattığı şokun etkileri görülmeye başlar. Yaptıkları bütün çaba ve fedakârlıkların, onların en değerli para birimini elde etmesine yetmediğini anlayan bu kişiler öğrenilmiş çaresizlik duygusunu yaşamaya başlar. Nihilizmin getirdiği boşluk duygusunu derinden hisseden bu insanlar, kendilerini hiçbir şeyin mutlu edemeyeceği gerçeğini kabul etmek durumunda kalır. Yaşadıkları mutsuzluktan kurtulmaya çalışırken çoğu zaman kendilerine ve çevrelerine zarar verebilecek farklı yollara saparlar.

Maddi zenginlik insana mutluluk getirmiyorsa bu konuda neden böyle bir saplantı içindeyiz? Zengin olmanın çoğu kez hayatta anlam bulmaktan daha önemliymiş gibi görülmesinin nedeni ne olabilir? Duygusal ölçütlerden ziyade maddi ölçütlere dayalı kararlar verirken neden kendimizi çok daha rahat hissediyoruz?

Evrimsel gelişim sürecini benimseyen bir yaklaşım izlersek uzak geçmişimizin şu anki davranışlarımızı belirlediği söylenebilir. Avcılık yaparak ve çevredeki yiyecekleri toplayarak beslendiğimiz çağlarda, servet yapmak –öncelikle yiyecekleri biriktirmek– çoğu zaman bizim bir sonraki kuraklıktan ya da soğuk kıştan sağ çıkıp çıkmayacağımızı belirleyen bir etkendi. Zaman içinde, işimize yarayacak şeyleri biriktirmek doğamız gereği edindiğimiz bir alışkanlığa dönüştü. Bugün, gelecekleri maddi



anlamda güvence altında olanlarımız bile gereksinimlerimizin çok ötesinde mal mülk edinip biriktirme eğilimi içindeyiz. Günümüzde maddi birikim yapma hevesi, hayatta kalmak için bir araç olmaktan çıkıp kendi başına bir amaç hâline geldi. Artık yaşamak için birikim yapmıyor, adeta birikim yapmak için yaşıyoruz.

Belli konularda karar verirken duygusal değerleri dikkate almak yerine maddi değerlere odaklanma eğilimi gösteririz. Bunun nedeni, sayısal olarak ifade edilebilen şeyleri ölçme ve değerlendirmenin daha kolay olmasıdır. Maddi servet ve prestij gibi ölçülebilen değerler, duygular ve anlam gibi ölçülemeyen kavramlara göre bizim için daha önemlidir.

Yaşadığımız maddiyatçı dünyada, paranın simgesi hâline gelmiş zengin insanları taparcasına severiz. Sanki maddi değerler kişinin ne kadar değerli olduğunun doğru bir ölçütüymüş gibi, varlıklı insanlara sahip oldukları maddi servetleri nedeniyle saygı gösteririz. Akademisyenler yayınlarının sayısını terfi için temel ölçüt olarak görür. Bir gün veya haftanın değerini o süre içinde ne kadar üretken olduğumuza ve ne kadar iş yaptığımıza göre ölçeriz. Laurence G. Boldt *Zen and the Art of Making a Living* (Zen ve Geçinme Sanatı) adlı eserinde şöyle söylüyor: “Toplum bize maddenin hayatta en önemli şey olduğu, bir şeyin değerli olabilmesi için ölçülebilir olması gerektiği düşüncesini aşılır”. Bir evin parasal değeri sayısal olarak hesaplanabilen bir şeydir. Hâlbuki, o evle ilgili duyguları sayısal olarak ifade etme olanağı yoktur. Shakespeare’in *Hamlet* adlı eseri kitapçada 10 dolara satılıyor olabilir, ancak bizim için ifade ettiği anlamı herhangi bir şeyle ölçmek mümkün değildir.

**DÜŞÜNME ZAMANI:** Zenginlik ve saygınlıkla ilgili duyduğunuz kaygılar genel anlamda yaşadığımız mutluluğun azalmasına neden oluyor mu? Hangi açıdan?

## Duygusal İflas

Maddi birikim yaparken en değerli para birimi olan mutluluk açısından iflasla burun buruna geliriz. Nasıl ki bir işletme iflas ediyorsa insan da böyle bir durum yaşayabilir. Mali yükümlülükleri yerine getirebilecek konumda olmak için bir işletmenin kâr etmesi gerekir. Bir başka deyişle, işletmenin geliri giderlerinden fazla olmalıdır.

Hayatımız söz konusu olduğunda, olumlu yaşantılarımızı gelir, olumsuzları gider olarak düşünebiliriz. Yaşadığımız olumlu olaylar, olumsuz olanlara göre daha fazlaysa en değerli para birimi bazında kâr etmiş olduğumuz söylenebilir. Uzun süreli depresyonu bir tür duygusal iflas gibi görebiliriz. Yaşadığımız olumsuz olayların (gider) süresi ve şiddeti olumlu yaşantılar (gelir) üzerinde derin etkiler yaratır.

Yaşanan bireysel iflas oranında devamlı olarak artış olması durumunda, bütün bir toplum iflas beklentisi içine –büyük bir bunalıma– girebilir. Aynı şekilde, kaygı ve depresyon oranları yükseldikçe toplum, en değerli para birimi bazında duygusal iflasa doğru sürükleniyor demektir. Bu nedenle, bilim ve teknolojiye –bize maddi refah sağlayan alanlarda– ilerleme yolunda büyük adımlar atarken duygusal anlamda giderek artan bir hızla geriliyoruz.

Maalesef, durumun iyiye gittiğine dair hiçbir işaret yok. Amerikalı gençlerin yaklaşık üçte biri depresyon geçiriyor. ABD,

Avrupa, Avustralya ve Asya'da yapılan araştırmalar gösteriyor ki günümüzde çocuklar önceki kuşaklara göre çok daha fazla endişe ve bunalım içinde yaşıyor. Bu eğilimin kişilerin etnik ve sosyoekonomik özelliklerine göre genişleyerek arttığı gözleniyor.

*Duygusal Zeka* adlı kitabında Daniel Goleman şunları söylüyor: "Yirminci yüzyılın başından bu yana, tüm dünyada her kuşak, yaşadığı süre içinde şiddetli bir depresyon geçirme riskini anne babalarına göre çok daha derinden hissediyor. Sadece üzüntü değil, adeta bütün duyuları felç eden kaygısızlık, moral bozukluğu, kendine acıma ve umutsuzluk gibi duygular yaşıyor". Burada Goleman'ın işaret ettiği şey, toplumun her yanında duygusal iflasın yaygınlaşarak artış göstermesi. Goleman'ın sözünü ettiği "şiddetli umutsuzluk" –nihilizm– duygu fakirliği içinde olduğumuz bu durumdan gerek bireysel gerekse toplumsal düzeyde kurtulmamızın mümkün olmadığı yönündeki düşüncemizden kaynaklanır.

Goleman'a göre, "Endişe Çağı" olarak tanımlanan 20. yüzyıl, günümüzde evrime uğrayarak "Melankoli Çağına" dönüşme eğiliminde. *İnsanın Anlam Arayışı* adlı eserinde "Varoluşçu felsefenin insanda yarattığı boşluk hissi 20. yüzyılda oldukça yaygın bir olgu hâline gelmiş durumda" diyen Viktor E. Frankl, Avrupalı öğrencilerin yüzde 25'inin, Amerikalı öğrencilerin yüzde 60'ının "varoluşculuk felsefesinin yarattığı büyük bir boşluk" hissi içinde yaşadıklarını derin bir üzüntüyle anlatıyor.

Bugün durum, Frankl'ın kitabını kaleme aldığı 1950 yılından çok daha kötü. Amerika'daki üniversitelere giren öğrenciler üze-

rinde yakın zamanlarda yapılan bir araştırma bunun nedenini açıklamaya yardımcı olabilir. 1968 yılında üniversite birinci sınıf öğrencilerine hayattaki kişisel hedeflerinin ne olduğu soruldu. Öğrencilerin yüzde 41'i çok para kazanmak istediğini belirtirken yüzde 83'ü anlamlı bir yaşam felsefesi geliştirmek istediğini söylüyordu. 1997 yılına gelindiğinde, durumda önemli farklılıklar görülmeye başlandı. Birinci sınıfların yüzde 75'i maddi olarak iyi duruma gelmeyi hedeflerken yüzde 41'i anlamlı bir yaşam felsefesi geliştirmek gibi bir hedefleri olduğunu belirtiyordu. Giderek artan sayıda insan, maddi zenginliği kendi içinde bir amaç olarak algılamaya başladıkça ve böylece daha çok sayıda birey mutsuz hâle geldikçe toplumun tümü bir duygusal iflasa sürüklenir.

Duygusal iflasla birlikte uyuşturucu ve alkol kullanımı, dinî fanatizm gibi topluma huzursuzluk veren sorunlar bir bir kendini göstermeye başlar. Bu tatsız hayatın gerçeklerinden sıyrılarak geçici bir süre için de olsa bir kaçış olanağı bulabilmek için uyuşturucu kullanan birinin neden bu yola başvurduğunu ya da kendisine sonsuz mutluluğa ulaşmayı vaat eden karizmatik bir din görevlisinin peşinden giden birinin neden böyle davrandığını anlamak zor değil.

Mutluluk, kişisel ve toplumsal düzeyde tüm sorunlarımız çözüldükten sonra elde etmeye çalışacağımız, insan için lüks olarak görülecek bir şey değildir. En değerli para birimi olan mutlulukta erişebileceğimiz düzeyi yükseltmek, bireylerin yaşam kalitesini artırarak dünyayı daha güzel ve güvenli bir yer hâline getirmek mümkün olabilir.

## ALİŖTIRMALAR

### Cümle Tamamlama

Cümle tamamlama tekniği, psikoterapi uzmanı olan ve kendine saygı ekolünün kurucusu olarak kabul edilen Nathaniel Branden tarafından geliştirilmiştir. Yarım bırakılan bir cümleyi mantıklı bir şekilde tamamlayacak ifadeler bulmayı içeren bu basit teknik, çoğu kez insanların hayatlarında anlamlı bir değişim yaratan yeni bakış açıları kazanmalarına yardımcı olur.

Bu alıştırma birkaç temel kurala dayanıyor. Kısa bir süre içinde cümle köküne eklenecek en az altı –aklınıza ne kadar gelirse– ifade bulun. Bunu yazarak veya sesinizi bir kayıt cihazına kaydederek yapabilirsiniz. Burada verilen yanıtların doğru ya da yanlış olması diye bir şey söz konusu değil, hatta verdiğiniz yanıtlardan bazıları birbiriyle çelişebilir. Eleştirel düşünme becerinizi bir tarafa bırakarak cümleleri tamamlayın. Kullandığınız ifadeler üzerinde düşünme egzersizini alıştırma sırasında yapmak yerine, çalışma bittikten sonraya bırakın. Daha sonra, vermiş olduğunuz yanıtları gözden geçirerek bu çalışmada önemli şeyler öğrenip öğrenmediğinizi değerlendirmeye çalışın. Ancak birkaç denemenin ardından böyle bir değerlendirme yapabilecek düzeye gelebilirsiniz.

Yeni bir şey öğrendiyseniz hemen uygulayın. Cümle tamamlama hem bilinç düzeyinde hem de bilinçaltı düzeyde gerçekleşen bir faaliyet olsa da, dikkatinizi çeken yeni bir durumun farkına vardığınızda bu çalışmadan en fazla yararı elde etmeniz mümkün olacaktır.

Aşağıdaki örnekte 7 farklı şekilde tamamlanan bir cümle kökü veriliyor:

Farkındalık düzeyimde yüzde 5 oranında artış sağlamak için bir şey yapsam...

çok sık evet demekle nasıl bir bedel ödediğimin farkına varırım.

zor durumlarla karşılaşmaktan kaçınmayı başaramam.

ailemin değerini daha iyi anlarım.

hayatımın değerini daha iyi anlarım.

işler daha da zorlaşabilir.

ailemle daha fazla zaman geçiririm.

çalışma arkadaşlarıma karşı daha nazik olurum.

Aşağıdaki listede Branden'ın yaptığı çalışmadan aynen alınmış ya da asıl anlamı korunarak üzerinde küçük değişiklikler yapılmış olan birkaç cümle kökü yer alıyor:

Farkındalık düzeyimde yüzde 5 oranında artış sağlayacak bir şey yapsam...

Beni mutlu eden şeyler şunlardır...

Yaşadığım mutluluğu yüzde 5 oranında artırmak için...

İhtiyaçlarımı karşılamak için daha fazla sorumluluk aldığım takdirde...

Hayatımdaki uyumu yüzde 5 oranında artırsam...

Evet demek istediğimde evet, hayır demek istediğimde hayır desem...

Derin bir nefes alarak mutluluğun nasıl bir duygu olduğunu iliklerime kadar hissederek yaşasam...

Farkına vardığım şeyler arasında...

Bu cümle kökleri üzerinde birkaç kez çalışın. Bu alıştırma birkaç hafta sürecek şekilde yapılırsa her gün, altı ay devam edecek şekilde planlanırsa haftada bir kez yapılabilir. Bu cümlelerin hepsini aynı anda tamamlayabileceğiniz gibi, içlerinden birkaç tanesini seçerek sadece onlar üzerinde çalışmanız da mümkündür. Sizi özellikle etkileyen cümle kökleri varsa, bunları yararlı olduğunu düşündüğünüz sürece tekrar edin.

### **Mutluluk İçin Yol Haritası Çizmek**

3. Bölümün sonundaki alıştırma kapsamında yaptığınız plana göz atın. Toplamış olduğunuz veriler ışığında, ideal bir haftayı nasıl geçirebileceğinizi hayalinizde canlandırın. Nasıl bir yaşam istediğiniz konusunda zihninizde belli bir resim çizdikten sonra, bu ideali gerçeğe dönüştürme ihtimali çok daha fazla olacaktır.

Ailenizle birlikte daha çok zaman geçirmek istiyorsanız –sözgelimi haftada 8 saat– bunu bir yere not edin. Yapmak istediğiniz başka pek çok şey olduğunu göz önüne alarak televizyon izlemeye daha az zaman ayırmanız gerektiğini düşünüyorsanız, ideal olduğunu düşündüğünüz süreyi yazarak kaydedin. Bunu yaparken olabildiğince gerçekçi olmaya çalışın. Örneğin, ideal olarak haftanın 20 saatini çeşitli romanlar okuyarak ve tiyatro oyunları seyrederek geçirmek istediğiniz hâlde, yapmanız gereken diğer faaliyetler olduğunu dikkate aldığınızda bu pek de anlamlı olmayabilir.

Şu anda yapmadığınız ancak en değerli para birimi cinsinden size yüksek kazanç sağlayacak faaliyetler var mı? Haftada

bir kez sinemaya gitmek kendinizi iyi hissetmenize katkıda bulunur mu? Haftanın dört saatini size keyif veren bir uğraşla geçirmek ve haftada üç kez dışarı çıkmak sizin kendinizi daha mutlu hissetmenizi sağlar mı?

Hareketlerinizi sınırlayan ve hayatınızda önemli değişiklikler yapmanızı engelleyen pek çok etken olması durumunda, elinizdeki zamanı en iyi şekilde değerlendirmeye çalışın. Size hem bugün hem de gelecekte yarar sağlayacak, kısa süre içinde yapılabilecek faaliyetlerin neler olabileceği konusunda düşünün. İşyerinize giderken geçirdiğiniz bir saat, sizin için sıkıcı olduğu hâlde yapmak zorunda olduğunuz bir eylemse onu biraz daha anlamlı ve keyifli hâle getirmeye çalışın. Örneğin, yolculuğun bir bölümünde sesli kitapları ya da hoşunuza giden müziği dinleyin. Bir başka seçenek, işe trenle giderek yolculuk sırasında kitap okumak olabilir. Yine, hayatınızda yapmak istediğiniz her türlü değişikliği yerleşik bir davranış biçimi hâline getirmeye özen gösterin.

Bu alıştırmayı ve 3. Bölümde sunulmuş olan “hayatı planlama” ile ilgili çalışmayı belirli aralıklarla –yılda birkaç kez– tekrar edin. Gösterdiğiniz gelişmeyi ve daha fazla ilerleme kaydetmek istediğiniz alanları belirlemeye çalışın. Geçen yıldan bu yana belli önceliklerinizin ne yönde değişiklik gösterdiğini ve izlediğiniz yol haritasında yeniden gözden geçirmeniz gereken noktaları saptayın.





## BÖLÜM 5

### KENDİMİZE HEDEF BELİRLEMEK

*Mutluluğun kaynağı, insanın arzu ettiği durumları pasif bir şekilde yaşamaması değil, değerli bulunduğu faaliyetlere yönelmesi ve belirlediği hedeflere doğru ilerlemesidir.*

David Myers ve Ed Diener

16 yaşındayken daha mutlu bir yaşama doğru bilinçli bir adım atarak çıktığım yolculuğun başında, gerçek anlamda mutlu olabilmek için tüm arzulardan arınmış hâle gelmenin gerekli olduğuna inanıyordum. Bu benim için tüm hedeflerimi bir tarafa bırakarak bütün ihtiyaç ve ihtiraslardan sıyrılmak anlamına geliyordu. Nihayet, ulaşmaya çalıştığım hedefler –şampiyon olmak vb.– en değerli para birimi açısından yapmış olduğum yatırımın karşılığını vermediği gibi, derin bir mutsuzluk hissi yaşamama neden olmuş, hatta beni duygusal iflas noktasına getirmişti. Burada asıl problemin insanın kendisine belli hedefler koymasıyla –ya da belli arzuları, ihtiyaçları ve ihtirasları olmasıyla– ilgili olmadığını, aslında sorunun belirlediğim hedeflerden ve onların hayatımda oynadığı rolden kaynaklandığını anlamam birkaç yılımı aldı.

Gerçekten de, bugün mutlu bir hayat yaşamak için insanın belli hedefleri olmasının vazgeçilmez bir koşul olduğuna inanı-

yorum. Mutlu olmak istiyorsak bize zevk verecek ve hayatımıza anlam katacak hedefler belirlemeli ve onlara ulaşmak için çaba göstermeliyiz. Ancak insanın kendisine belli hedefler koymasıyla kendini iyi hissetmesi arasındaki ilişkiye göz atmadan önce, hedefleri belirlemekle başarılı olmak arasında nasıl bir ilişki olduğunu düşünelim.

## Hedefler ve Başarı

Kendilerine belli hedefler koyan insanların hayatta başarılı olma şansları hedef koymayanlara göre daha fazladır. İnsanın, kendisini zorlayan, ancak başarıya ulaştığında ona büyük mutluluk veren, kesin çizgilerle tanımlanmış hedeflere sahip olması daha iyi performans göstermesini sağlar. İnsanın kendisi için bir hedef belirlemesi belli bir konuda söz vermesi anlamına gelir. Sözler daha iyi bir geleceği yaratma gücüne sahiptir.

Hedefler ve başarı arasındaki ilişki söz konusu olduğunda, psikoloji bilimi, çoğu zaman olduğu gibi, kullandığımız dilin ne ifade ettiğini, bazı dinî metinlerin bize ne anlattığını ve birçok insanın başından geçen olayları doğrular. Kavram (*concept*) ve düşünmek (*conceive*) sözcükleri arasındaki etimolojik ilişki rastlantı olmasa gerek. Kavramlar ve sözcükler aracılığıyla yeni bir gerçeği zihnimizde canlandırıp ona hayat verebiliyoruz. Örneğin, İbranice yazılmış olan İncil’de ifade edildiğine göre Tanrı, dünyayı şu sözlerle yarattı: “Işık var olsun: ışık var oldu”. Yuhanna’nın kutsal kitabı şöyle başlar: “Başlangıçta söz vardı”. ABD’nin bağımsızlık bildirgesi de belli hedefler ve değerler üzerine inşa edilmiştir.

Hedefler, bize ve başkalarına, engellerin üstesinden gelebileceğimiz konusunda güçlü bir inanca sahip olduğumuz mesajını verir. Yaşamınızın bir yolculuk olduğunu hayal edin. Sırt çantanızdaki yükü yürümekte olduğunuzu ve gayet iyi mesafe aldığınızı; ancak yolda ilerlerken birden karşınıza çıkan tuğla duvarın varmak istediğiniz yere ulaşmanıza engel olduğunu düşünün. Bu durumda ne yaparsınız? Karşılaştığınız engelin yarattığı zorluklarla mücadele etmeden geri dönüp gider misiniz? Yoksa tam tersine sırt çantanızı duvarın üzerinden atarak duvarın içinden, etrafından ya da üstünden geçmenin yollarını arayıp bulmak için elinizden geleni yapmaya mı çalışırsınız?

1879 yılında Thomas Edison, 31 Aralık tarihine kadar yeni icadı olan elektrik ampulünü kamuoyuna tanıtacağını açıklamıştı. Hâlbuki o ana kadar yaptığı tüm deneyler başarısızlıkla sonuçlanmıştı. Edison, sırt çantasını –karşısına çıkan çok sayıda zorluğu– tuğla duvarın üzerinden atarak o yılın sonunda, tünelin ucundaki ışığı görmeyi başarmıştı. 1962 yılında John F. Kennedy 60'lı yılların sonuna kadar ABD'nin aya insan göndereceğini dünyaya ilan ettiğinde, bu yolculuk için gerekli olan metallere bazıları henüz bulunmamıştı. Üstelik böyle bir yolculuğu başarıyla tamamlamak için gereken teknoloji de mevcut değildi. Ancak Kennedy, kendisinin –ve NASA'nın– sırt çantasını tuğla duvarın üzerinden atmıştı. Ne kadar cesurca ve etkileyici olursa olsun herhangi bir konuda sözlü vaatte bulunmak, gitmek istediğimiz yere varacağımızı garanti etmese de başarıya ulaşma olasılığımızı önemli ölçüde artırır.

İskoçyalı bir dağcı olan William H. Murray, *The Scottish Himalayan Expedition* (İskoçyalıların Himalayalara Yolculuğu) adlı kitabında insanın sırt çantasını tuğla duvarın üzerinden atmasının faydalarından söz ediyor:

İnsan bir şey için söz verip o uğurda mücadele etmeye kendini adadığı ana kadar, hep bir tereddüt içindedir. Belli bir konuda söz verilmediği sürece yapılan mücadeleden vazgeçip geri adım atma şansının olması ortaya konan gayretin etkinliğini azaltır. Girişim ve yaratıcılıkla ilgili tüm faaliyetlerde bir tek temel gerçek vardır. Bu gerçeğin farkında olmamak pek çok dâhice fikri ve muhteşem planı yok eder. İnsan belli bir hedefi gerçekleştirmeye kesin olarak karar vererek o yönde harekete geçtiğinde, kaderi de onunla birlikte yol alır. Hiç olmadık şekilde tüm olaylar işini kolaylaştıracak tarzda gelişir. Verilen bu kararın ardından yaşanan olumlu gelişmeler, insanın önüne çıkan tüm zorlukları kimse-nin hayal edemeyeceği kadar kolayca aşmasını sağlar. Goethe'nin şu sözlerine her zaman büyük bir hayranlık duymuşumdur: "Yapabileceğiniz veya yapmayı hayal ettiğiniz her ne varsa o işe bir an önce başlayın! Deha, sihir ve güç, bunların hepsi cesaretin içinde gizlidir".

Belli bir hedef koyduktan sonra herhangi bir konuda kesin olarak karar verip o hedefi gerçekleştirmek için gereken her şeyi yapacağımıza dair kendi kendimize söz vermeliyiz. Bütün dikkatimizi o hedefe odaklayarak varmak istediğimiz noktaya ulaşmak için farklı yollar arama çabamızda bu bize büyük bir güç

verir. Seçilen hedef, bir bilgisayar satın almak kadar basit olabileceği gibi Everest Dağı'na tırmanmak kadar zor da olabilir. Psikologların bize söylediğine göre, inançlar kişinin belli konulardaki kehanetlerini kendi eylemleriyle gerçekleştirmesi anlamına geliyor. Aslında herhangi bir şeyi yapmaya karar verdiğimizde, yani sırt çantamızı tuğla duvarın üzerinden attığımızda, kendimize olan güvenimizi ve hayalimizde canlandırdığımız geleceği şekillendirme yeteneğimize olan inancımızı ortaya koymuş oluyoruz. Kendi kontrolümüz dışında gelişen olaylara tepki vererek yaşamak yerine kendi gerçeğimizi kendimiz yaratmış oluyoruz.

**DÜŞÜNME ZAMANI:** Yapmak için kendinize söz verdiğiniz birkaç iş hakkında düşünün. Bu konuda karar vererek harekete geçmeniz ne gibi sonuçları olmuştu? Şu anda kendiniz için belirlediğiniz bir hedef var mı?

## Hedefler ve Mutluluk

Deneye dayalı araştırmalar ve yaşanan gerçek olaylardan elde edilen veriler insanın kendisine belli hedefler koymasıyla başarılı olması arasındaki bağlantıyı açık bir şekilde gösterse de, hedef belirlemekle kendini iyi hissetmek arasında o kadar belirgin bir ilişki olmadığı da bir gerçektir. Geleneksel bilgi ve deneyimler bize mutluluğun, kişinin belirlemiş olduğu hedefleri gerçekleştirmesiyle ilgili bir kavram olduğunu gösteriyor. Ancak yıllar süren araştırmalar bizim yaygın inançlarımızı sarsacak nitelikte sonuçlar ortaya koyuyor. Uzun süre peşinden koşulan bir hedefe ulaşmak insana büyük bir tatmin duygusu sağlar. Belli bir hedefe ulaşma konusunda yaşanan başarısızlık insanın umut-

suzluk hissine kapılmasına yol açsa da bu duygular genellikle kısa bir süre yaşandıktan sonra kaybolup gider.

Psikolog Philip Brickman ve meslektaşları, piyangodan ikramiye kazanan insanların bu olayın ardından yaşadıkları mutluluğun hangi düzeyde olduğu konusunda araştırmalar yaparak bu gerçeği açık bir şekilde ortaya koydular. Piyangoyu kazanmış olan kişilerin bir ay kadar kısa bir süre içinde, kendilerini iyi hissetme düzeyi açısından daha önce buldukları alt noktalara geri döndükleri görülmüştür. Yani kazanmadan önce yaşadıkları mutsuz hayata bir süre sonra geri dönerler. Daha şaşırtıcı olan, kaza sonucu felç geçiren insanların çoğu kez bir yıl gibi kısa bir süre içinde kaza öncesinde oldukları kadar mutlu olmaları.

Psikolog Daniel Gilbert bu tür bulgulardan hareket ederek gelecekte yaşayabileceğimiz duygusal durumları önceden tahmin etmek konusunda ne kadar başarısız olduğumuzu gösterdi. Yeni bir evin, terfinin ya da bir yayının bizi mutlu edeceğini düşünürüz. Aslında bu tür başarılar kendimizi iyi hissetme düzeyimizde geçici olarak yaşanan ani bir yükselişten ibarettir. Aynı durum başımızdan geçen olumsuz olaylar için de geçerlidir. Yaşadığımız romantik ilişkinin sona ermesinin, işimizi kaybetmenin ya da desteklediğimiz siyasi adayın seçimde başarısızlığa uğramasının ardından yaşadığımız duygusal çöküntü uzun süre devam etmez. Olayı yaşamadan önce ne kadar mutlu veya mutsuzsak çok geçmeden yine aynı duruma geri döneriz.

Sözünü ettiğim araştırma, belirlediğimiz hedefe ulaşmanın kendimizi iyi hissetme düzeyimiz üzerinde önemli rol oynadığı

konusundaki güçlü inançlarımızdan bazılarını temelinden sarsarak bizim için hem sevindirici hem de üzücü bazı sonuçlar ortaya koyuyor. Sevindirici olan nokta, yaşayabileceğimiz başarısızlıklarla ilgili fazla kaygı duyacak bir durum olmadığı ve bu nedenle çeşitli arayışlar içeren tüm faaliyetlerimizde çok daha cesur olabileceğimiz yönündeki bulgu. Bizim için üzücü olan sonuç ise başarının da kendimizi iyi hissetmemiz üzerinde fazla bir etkisi olmadığı. Eğer durum gerçekten böyleyse, o zaman, belli hedefler peşinde koşmanın ve mutluluk arayışı içinde olmanın hiçbir anlam ifade etmeyeceği gibi bir sonuç ortaya çıkıyor. Bu durumda hayatımız, *Bugün Aslında Düdü* adlı filmde Bill Murray'in canlandırdığı karakterin<sup>2</sup> ya da sonsuza dek dağa tırmanan Sisyphus'un yaşamına benzeyecektir.

O hâlde, önümüzde duran iki seçenek arasında bir tercih mi yapmamız gerekiyor: Belli hedeflere ulaşmanın bize mutluluk getireceği hayaliyle yaşam maceramıza devam etmek ya da ne yaparsak yapalım daha mutlu olmanın mümkün olmadığı gibi acı bir gerçekle yüzleşmek. Ne mutlu bize ki böyle bir seçim yapmak zorunda değiliz. Bu noktada karşımıza bir başka seçenek daha çıkıyor. Ancak burada bizim hedef ile süreç, yani varmak istediğimiz nokta ile yapacağımız yolculuk arasındaki ilişkiyi doğru anlamamız gerekiyor. Bu ilişkiyi iyi kavramamız durumunda, belirlediğimiz hedefler kendimizi iyi hissetme düzeyimiz açısından bizi daha üst noktalara taşıyacaktır.

---

2 Phil (Bill Murray), her sabah bir an önce bitmesini istediği aynı güne uyanır ve her defasında o günü yeniden yaşar.



## Hedeflerin Hayatımızdaki Rolü

Robert M. Pirsig, *Zen ve Motosiklet Bakım Sanatı* adlı kitabında, Himalayalar'a tırmanan yaşlı Zen rahiplerinden oluşan bir gruba katılışını anlatır. Ekibin en genç üyesi olmasına karşın, tırmanış sırasında grupta zorlanan tek kişi olan Pirsig daha sonra bu macerayı yarıda bırakmak zorunda kalırken rahipler tırmanışı rahatça tamamlayıp dağın zirvesine çıkmayı başarır.

Tırmanma sırasında Pirsig bütün dikkatini dağın zirvesine ulaşma hedefine odakladığından, önünde kat etmesi gereken uzunca bir mesafe olduğu düşüncesi tüm şevkinin ve cesaretinin kırılmasına neden olmuştu. Bu yüzden tırmanma yürüyüşü ona keyif veren bir macera olmaktan çıkmış, yürüyüşe devam etme arzusunu ve gücünü tamamen yitirmesine yol açmıştı. Aslında rahipler de zirveye varma hedefine odaklanmışlardı, ancak bunun nedeni zirveye ulaşmanın onlar için en önemli hedef olması değil, doğru yönde ilerlediklerinden emin olmak istemeleriydi. Doğru yönde tırmandıklarını bilmek onların yaptıkları işe daha iyi odaklanarak tüm dikkatlerini o noktaya vermelerini ve attıkları her adımdan keyif almalarını sağlıyordu. Bu şekilde, sürekli olarak önlerindeki uzun ve zorlu yolu düşünerek yürümenin azim ve cesaretlerini kırmasına izin vermiyorlardı.

Hedeflerin hayatımızdaki rolü, içinde yaşadığımız anın tadını çıkarabilmek için bizi özgür kılmaktır. Nereye gideceğimizi kesin olarak belirlemeden seyahate çıktığımız takdirde, bu, bizim için pek de keyifli bir yolculuk olmayacaktır. Nereye gideceğimiz ve hatta nereye gitmek istediğimiz konusunda belli bir fikrimiz yoksa karşımıza çıkan her yol ayrımında büyük bir tereddüt

yaşarız. Bu yolların bizi götüreceği yerlere gerçekten gitmek isteyip istemediğimizi bilmediğimiz için ne sola ne de sağa dönmek bize yeterince doğru bir seçenek gibi görünür. Bu yüzden, dikkatimizi yolculuk sırasında geçtiğimiz yerlere, çevremizdeki manzaraya, yol kenarındaki çiçeklere yöneltmek yerine tereddüt ve kararsızlık içinde sürekli kendimizi yiyip bitiririz. Bu yönde ilerlersem ne olur? O yoldan gidersem acaba nasıl bir yere ulaşırım? Hâlbuki nereye gittiğimizi az çok biliyorsak *bulduğumuz* yerin tadını en iyi şekilde çıkarabilmek için bütün dikkatimizi etrafımızda gördüğümüz şeylere verebilecek kadar özgür hissederiz.

Ortaya koyduğum yaklaşımda vurgulanan temel nokta, insanın belli hedeflere *ulaşmasından* ziyade kendisine belli hedefler *belirlemiş* olmasıdır. Psikolog David Watson, “Positive Affectivity” (Olumlu Duygusalılık) başlıklı makalesinde hedefe ulaşmak için yapılan yolculuğun ne kadar değerli bir süreç olduğunun altını çiziyor: “Çağdaş araştırmacılar mutluluk ve olumlu duygusalılık hâlini yaşayabilmek için en önemli unsurun, insanın belli bir hedefe ulaştığı anı yaşamaması değil, belirlenmiş olan hedefleri gerçekleştirme yolunda gayret ve mücadele ederek yaşadığı süreç olduğunu vurguluyor”. Kişinin gelecekle ilgili bir hedefi olmasındaki temel amaç, içinde yaşanan anın tadını daha fazla çıkarabilmektir.

*Hedefler sadece amaç değil, aynı zamanda birer araçtır.* Devamlı mutluluğu tadabilmek için her şeyden önce, koymuş olduğumuz hedeflerle ilgili beklentilerimizde bazı değişiklikler yapmamız gerekebilir: Hedeflerimizi kendi içinde birer amaç olarak algılayarak onlara ulaşmanın bizi mutlu edeceği beklentisiyle

yaşamak yerine hedeflerimizi yaptığımız yolculuktan aldığımız zevki artırabilecek birer araç olarak görmeliyiz. Koyduğumuz hedefleri, içinde bulunduğumuz anı keyif alarak yaşamamızı kolaylaştıracak şekilde belirlediğimiz takdirde, yol boyunca ilerlerken geçtiğimiz her aşamada kendimizi iyi hissetme olasılığımız dolaylı olarak artar. Bu duygu, belirlediğimiz hedefleri gerçekleştirmenin bizde yaratacağı geçici coşkuyla kıyaslanmayacak kadar değerlidir. Hedef, herhangi bir faaliyetle uğraşırken bizim var olma hissini doyusıya yaşamamızı sağlar.

İnsanın devamlı mutluluğu elde edebilmesi için belli hedefleri olması gerektiğine inanmakla birlikte, belli hedeflere sahip olmanın mutluluk için tek başına yeterli olmadığı kanısındayım. Seçtiğimiz hedeflerin anlamlı olması ve onları gerçekleştirmek amacıyla çıktığımız yolculuğun bize keyif vermesi gerekir. Koyduğumuz hedeflerin mutluluğumuzu artırması ancak bu yolla mümkün olabilir.

**DÜŞÜNME ZAMANI:** Geçmişte mutluluğa ulaşmak amacıyla yaptığınız yolculuğu zevkli ve anlamlı kılan, sizi en fazla mutlu eden hedefler nelerdi? Hangi hedeflerin gelecekte size benzer yararlar sağlayacağına inanıyorsunuz?

Yaşamınıza anlam ve zevk kattıkları sürece bütün hedefler en değerli para birimi olan mutluluk açısından eşit kazanç sağlar mı? Örneğin, para kazanmak benim için anlamlı bir uğraş ise ve saygın olmak bana keyif veriyorsa, bu durumda ne olur? Nihayet, insan doğasının bir gereği olan servet edinme arzusu ve beğenilme ihtiyacı çoğu insan için farklı derecede önem taşır. Bu gerçeği göz önüne alırsak zengin olmak ve ödüller kazanmak

için verilen mücadelenin benim mutluluk arayışında bir yeri olması gerekmez mi?

Hedefler ve mutluluk üzerine yapılan araştırmaları özetleyen Kennon Sheldon ve meslektaşları şunları söylüyor: “Kendilerini daha iyi hissetme arayışında olan insanların (a) para, güzellik ve popüler olma gibi hedefler yerine gelişme, bağlantı kurma ve katkı sağlamayla ilgili hedeflere (b) başkaları tarafından dayatılan hedefler yerine kendilerine ilginç gelen ve onlar için belli bir önem taşıyan hedeflere odaklanmaları çok daha doğru olur”. Herkes için geçerli olmasa da çoğu insan popüler olma, güzellik ve para kazanma gibi hedeflerin peşinden koşuyor. Kimi zaman çevreden gelen baskı sonucu bir işi yapmak zorunda kalıyor. Sheldon ise, odak noktamızı kendi kişiliğimize uygun hedeflere çevirdiğimiz takdirde daha mutlu olacağımızı belirtiyor. Bu alanda yapılan araştırmalar, mutluluğa ulaşma potansiyelimizi en üst noktaya çıkarabilmek için ne tür bir anlam ve zevk anlayışına sahip olmak gerektiğini en ince noktasına kadar anlamamızı sağlar.

## **Kişiliğimize Uygun Hedefler**

Kişiliğimize uygun olan hedefler, belli bir konuya ilişkin güçlü bireysel inancımız ve/veya o konuya duyduğumuz yoğun ilgi nedeniyle seçtiğimiz hedeflerdir. Kennon Sheldon ve Andrew Elliot’a göre, “kişinin kendi isteğiyle seçtiği” bu hedefler “bireyin kendi benliğiyle tamamen bütünleşmiş durumdadır”. Genel olarak, belirlenen hedeflerin bireyin kendi kişiliğine uygun olması için bu hedeflerin başkalarının dayatması sonucu

değil, kendi iradesiyle seçtiği hedefler olduğunu, bu hedeflerin başkalarını *etkileme* ihtiyacından değil, kendisiyle ilgili bir yönü *ifade etme* arzusundan kaynaklandığını düşünmesi gerekir. Bu hedeflerin peşinde koşmamızın nedeni, diğer insanların bize öyle davranmamız gerektiğini söylemesi veya bu konuda kendimizi mecbur hissetmemiz değil, bu hedeflere ulaşmayı gerçekten istememiz, onların bizim için önemli olduğunu ve bize keyif vereceğini düşünmemizdir.

Bu alanda yapılan araştırmalar gösteriyor ki sosyal statü ve banka hesabımızın durumu gibi dış kaynaklı etkenlerin hayatımıza kattığı anlam ile kişisel gelişim ve başka insanlarla bağlantı içinde olma duygusu gibi iç kaynaklı etkenlerin hayatımıza kattığı anlam arasında nitelik bakımından önemli bir fark vardır. Genellikle, maddi hedefler ile kişiliğimiz arasındaki uyumu sağlamak zordur. Bu tür hedefler içimizden gelen bir istek veya kendi hissettiğimiz bir ihtiyaçtan değil, dış kaynaklı etkenler sonucu ortaya çıkar. Statü elde etme ve başkalarını etkileme arzusu her zaman olmasa bile, çoğu kez, zengin olma hedefinin gerisinde kalır.

“The Dark Side of the American Dream” (Amerikan Rüyasının Karanlık Yanı) adlı çalışmalarında Tim Kasser ve Richard Ryan, maddi başarı elde etmeyi hayatın temel hedefi, ana ilkesi olarak görmenin pek çok olumsuz sonuç yarattığını ortaya koyuyor. Hayattaki en büyük hedefi para kazanmak olan kişilerin kendilerini gerçekleştirme ve sahip oldukları potansiyelin tümünü kullanma ihtimali diğer insanlara göre çok daha azdır. Diğer insanlardan çok daha fazla kaygı hâli yaşayan bu kişiler depresyona daha yatkındır. Ayrıca akıl ve beden arasındaki yakın

ilişkiyi göz önüne aldığımızda, bu insanların sağlıklı ve hayat dolu olmak açısından diğerlerine göre daha alt seviyelerde olduğunu görürüz. ABD dışında da benzer sonuçlar elde edilmiştir: “Materyalist değerleri güçlü bir şekilde benimsemiş olan” Singapur’daki işletme okulu öğrencileri de “kendini gerçekleştirme, yaşama sevinci ve mutluluk bakımından düşük seviyede; endişe, olumsuz fiziksel belirtiler ve mutsuzluk açısından yüksek düzeyde bulunuyordu”.

Kişinin kendisine uygun hedefler seçmesi konusunda araştırmalar yapan psikologların maddi servet ve ödül peşinde koşmayı bir yana bırakmamız gerektiği gibi bir düşünce ortaya koymadıklarını vurgulamak gerekiyor. Çünkü bu tür hedeflerden vazgeçmek bir anlamda insanın kendi doğasına karşı savaş açması gibi bir şey olurdu. Ayrıca bu psikologların maddi güvence sağlamak için mücadele etmenin hiç de önemli olmayan bir uğraş olduğu görüşünü savunduklarını düşünmek de yanlış olur. İyi bir hayat yaşayabilmek için öncelikle yiyecek, barınma, eğitim gibi bazı temel ihtiyaçlarımızı karşılamaya yetecek kadar paramızın olması gerekir. Bununla birlikte, bu temel gereksinimleri karşılamamanın ötesinde –mutluluk en değerli para birimi olarak kabul edilirse– hayatta elde etmeye çalıştığımız şeylerin başında para ve prestij gibi hedeflerin gelmesi gerekmez.

Bireyin kendisine uygun hedefler belirlemesi konusunda yapılan çoğu araştırmada, para dış kaynaklı bir hedef olarak görülse de, parayı aynı zamanda içimizdeki değerlerle ilgili bir amaç olarak görmek de mümkündür. Bu durumda hayatımızın merkezinde yer alan zengin olma arayışı, mutluluğumuzu

azaltmak şöyle dursun daha fazla mutlu olmamıza katkı sağlayacaktır. Daha fazla para kazanmak için uğraş veren bazı kişiler, edinmek istedikleri servetin maddi yönünü fazla umursamadan, daha ziyade paranın temsil ettiği değerlere önem verme eğilimi içindedir. Bu tür insanlar için para, ortaya koydukları çabanın karşılığında aldıkları bir ödül, gösterdikleri üstün yetenek ve beceri sayesinde elde etmiş oldukları başarının somut bir göstergesi olmak gibi farklı nitelikler taşır. Bu durumda, para kazanmak sosyal statü gibi dış kaynaklı bir etken olmaktan çıkıp kişisel gelişim gibi insanın iç dünyasıyla ilgili bir etken hâline gelir.

Bütün bunların yanı sıra, paranın yaşama anlam katan bir etken olarak algılanması ve kullanılması durumunda, bireyin zengin olma arayışını kendisine uygun hâle getirmesi de mümkündür. Örneğin, paramızın olması, bizim için önemli olan şeyleri yapabilmek için boş zaman sağlar ve bize inandığımız bir ideal uğrunda mücadele etme olanağı sunar.

Kişinin kendisine uygun hedefler belirleyip onlara ulaşmak için o yolda mücadele etmesinin kuşkusuz pek çok yararı olsa da bunu yapmanın o kadar kolay olmadığı da bir gerçek. Sheldon ve Linda Houser-Marko, bireyin kendisine uygun hedefler seçmesinin “hem kendini doğru olarak algılama yeteneğini hem de onu kimi zaman uygun olmayan yönlere sürükleyebilen toplumsal baskılara direnme becerisini ortaya koymayı gerektirdiğini” belirtiyor. Öncelikle hayatımızı nasıl yaşamak istediğimizi iyi bilmemiz, sonra da hayatımıza isteklerimiz doğrultusunda yön verebilecek cesarete sahip olmamız gerekiyor.

**DÜŞÜNME ZAMANI:** Kişiliğimize uygun olan hedeflerinizden bazıları nelerdir? Bu hedeflere ulaşmak için mücadele etmenize engel olan iç veya dış kaynaklı herhangi bir etken var mı?

## **Yapmak İstediklerimiz, Yapmak Zorunda Olduklarımız**

İnsanın belirlediği hedeflerin kişiliğine uygun olmasının ön koşulu onları özgür iradesiyle seçmiş olduğuna inanmasıdır. Özgür ülkelerde yaşayan insanların baskı rejimleri altında yaşayan insanlardan genellikle daha mutlu olmasının nedeni budur. Ancak demokratik ülkelerde yaşayan pek çok insan, hayatının büyük bölümünü ülkesinde egemen olan rejimin değil, kendi yarattığı prestij, başkalarını memnun etme arzusu, mecburiyet ve korku gibi çeşitli dış kaynaklı etkenlerin kölesi olduğu duygusuyla yaşar. Bu insanlar için hayat, yapmak *istedikleri* faaliyetlerden çok, yapmak *zorunda oldukları* sıradan işlerle geçirdikleri bir süreçten ibarettir. Bireyin yapmak zorunda olduğu işler kendi kişiliğine uygun olmadığı zaman, bunlar genellikle bireyin yaşamına anlam katmadığı gibi ona zevk de vermez. Oysa isteyerek yaptığımız işler, kendi kişiliğimize uygun olduğu için çoğu kez hayatımıza anlam katan ve bize keyif veren faaliyetlerdir.

Arayışlarımız ve günlük faaliyetlerimiz söz konusu olduğunda, daha mutlu olmanın, daha güzel duygular hissederek yaşamanın yollarından biri de, yapmak zorunda olduğumuz işleri olabildiğince azaltırken isteyerek yaptığımız faaliyetlere hayatımızda daha fazla yer vermeye çalışmaktır. Meslek olarak doktorluğu seçmemin nedeni o alandaki uğraşlarımı anlamlı bir



faaliyet (iç kaynaklı etken) olarak görmem mi? Yoksa bu tercihimin asıl nedeni bu mesleğin bana kazandıracığı sosyal statüyü (dış kaynaklı etken) önemsemem mi? Tüccarlığı seçmemin en önemli nedeni piyasayı yakından izlemenin bana heyecan vermesi (iç kaynaklı etken) mi, yoksa bu alanda çok para kazanma olanağı (dış kaynaklı etken) olması mı?

Bu seçeneklerin tümünün aynı anda geçerli olması da mümkündür. Yapmış olduğumuz tercihlerin çoğunu belirleyen iç ve dış kaynaklı pek çok etken vardır. Ailesini memnun etmek için hukukçu olmaya karar veren bir kişi, adaletin yerini bulmasına katkı sağladığında doğal olarak başarılı olma duygusunu yaşar. Aynı şekilde, hukuk alanında çalışmayı çok arzu ettiği için avukat olan birinin, başarının kendisine sağlamış olduğu statüye karşı umursamaz bir tavır içinde olması beklenemez. Burada asıl önemli nokta, yapılan seçimde kişinin iç dünyasıyla ilgili etkenlerin mi, yoksa dış kaynaklı etkenlerin mi daha ağır bastığıdır. Yapılan tercihe yön veren asıl etken iç kaynaklı ise –seçilen hedefin bireyin kişiliğine uygun olması– süreç içinde ortaya konan çalışmalar kişinin isteyerek yaptığı faaliyetler olacaktır. Oysa hedeflerin seçiminde dış kaynaklı etkenlerin belirleyici olması durumunda, bireyin zorunlu olarak yaptığı işler onun tüm yaşantısına egemen olacaktır.

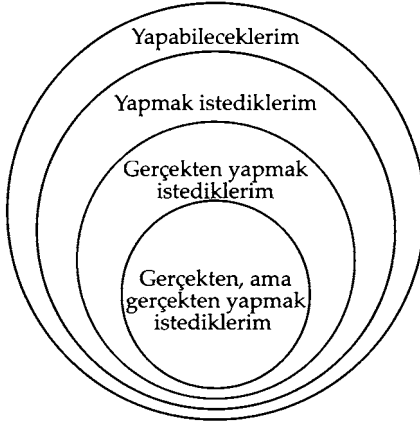
Yaşamla ilgili arayışlarımızı konu alan bu analiz, günlük faaliyetlerimiz için de geçerlidir. Yaşadığımız günün ne kadarını yapmak istediğim uğraşlarla, ne kadarını yapmak zorunda olduklarımla geçiriyorum? Yapmak zorunda olduğumuz bazı işlerden kaçınmamız olanaksız. Öğretmenlik yapmak *istiyorum*,

ancak bu işi yaparken saatlerce ödevleri ve sınav kâğıtlarını değerlendirmek *zorunda* olduğum da bir gerçek. Zor bir iş olsa da burada uygulanması gereken yöntem, yapmak zorunda olduğumuz işlerden tamamen kurtulmak değil, böyle faaliyetlere hayatımızda daha az yer vermeye çalışmak ve mümkün olduğunca bu tür işlerin yerine yapmak istediklerimizi koymak olmalı. Ne kadar mutlu olduğum büyük ölçüde yapmak istediklerimle yapmak zorunda olduklarımız arasındaki orana bağlıdır. Akşam yatarken sabahleyin kalkacağım anı dört gözle bekleyerek mi, yoksa ileride ne olacağından endişe duyarak mı yattığımı, günün veya haftanın sonunda bir başarı ve tatmin duygusu mu, yoksa daha ziyade bir rahatlama ve sıkıntıdan kurtulma hissi mi yaşadığımı belirleyen şey, bu iki seçenek arasındaki orandır.

**DÜŞÜNME ZAMANI:** Yaşadığınız sıradan bir günü düşünün. Yapmak zorunda olduklarınız mı, yoksa yapmak istedikleriniz mi daha fazla? Genellikle, günün ya da haftanın başlayacağı anı dört gözle bekler misiniz?

Çoğu zaman ne yapmak istediğimizi ya da hayatımıza neyin anlam katacağını, nelerin bize keyif vereceğini kendimize pek sormayız. Bu konuda daha derin düşünmemiz gerekir. Felsefe öğretmenim Ohad Kamin, üniversiteden mezun olup nereye gitmek istediğim konusunda henüz tam olarak karar veremediğim dönemde bana bazı tavsiyelerde bulunmuştu. “Hayat kısa. Yaşamına yön verirken öncelikle yapman gereken şey, neler yapabileceğini belirlemek olmalı. Bunlar arasından yapmak istediğin şeyleri seç. Daha sonra, *gerçekten* yapmak istediğin şeyleri yakın plana alarak diğer tercihlerini elemeye çalış. Son aşamada, *ger-*

çekten, ama gerçekten yapmak istediklerini seç ve sonra onları yap." Ohad'ın yaptığı şey, bana iç içe geçmiş dört daire çizmek olmuştu. En içte yer alan daire, beni en çok mutlu eden uğraşları içeriyordu.



En dıştaki daire benim önümde duran bütün seçenekleri kapsarken en içteki daire en derin istek ve arzularımı içeriyor. Arzu ettiğim faaliyetleri yapmak, hayatıma yön veren kişi olarak hayallerimi gerçekleştirmemi, yaşama duygusunu gerçek anlamda hissetmemi sağlar. Her zaman en içte yer alan dairenin öngördüğü ilkeler doğrultusunda yaşamak gibi bir lüksümüz olmadığı bir gerçek. Çoğu zaman bizim kontrolümüz dışındaki pek çok kısıtlayıcı etkenle karşı karşıya kalırız. Bununla birlikte, bu sorulara kalbimizin sesini dinleyerek ve enine boyuna düşünerek verilecek yanıtlar, hayallerimizi gerçekleştirme uğrunda çıkacağımız keyifli yolculuğun başlangıç noktası olabilir. Unutmayalım ki sözcükler dünyalar yaratacak kadar güçlüdür.

**DÜŞÜNME ZAMANI:** Sizin gerçekten, ama gerçekten yapmak istediğiniz şeyler nelerdir?

Eşim Tami ve ben, kendimize kişisel ve ortak hedefler seçerken çoğu zaman birbirimize yardımcı oluruz. Birkaç yıl önce, seçtiğim hedeflerden birini gerçekleştirmeyi planladığım *son tarihi* belirlemek amacıyla eşimle konuşuyorduk. Bana, kişinin kendisine uygun hedefler seçmesi durumunda daha büyük bir şevk ve hevesle mücadele edeceğini söyleyen eşim, bu nedenle hedefleri gerçekleştirmek için belirlenecek son tarihin *yaşamın tümüne yayılacak* nitelikte olmasının daha doğru olacağını vurgulamıştı. Benzer şekilde, bize bugün olduğu gibi gelecekte de yarar sağlayacak, hem keyifli hem de anlamlı hedeflere ulaşmaya çalışırken zamanı *öldürmek* yerine sürekli *canlı tutarız*.

Abraham Maslow'a göre, "Belli bir işe odaklanmak, gerek organizmanın kendi içinde gerekse yaşadığı çevrede verimliliği en üst noktaya çıkaran bir düzenin oluşmasını sağlar". Bu durum özellikle, odaklandığımız işin kendi mizacımıza, içimizden gelen ilgi ve isteklere uygun olması durumunda geçerlidir. Mitoloji alanında 20. yüzyıl bilim insanlarından biri olan Joseph Campbell ile söyleşi yapan Bill Moyers, ona hayatında hiç "gizli bir elin kendisine yardım ettiği" gibi bir hisse kapılıp kapılmadığı sorusunu yönelttiğinde, Campbell bu soruyu şöyle yanıtlamıştı:

Her zaman. Adeta mucize gibi bir şey. Pek çok olayda gizli bir elin üzerimdeki etkisini hissettiğim içindir ki bir batıl inanç bile geliştirmişimdir. Sizi mutlu eden şeyleri yaparsanız, sizi beklemekte olan yola girersiniz; böyle bir durumda, yaşamanız gereken hayat, aslında

yaşamakta olduğunuz hayatın ta kendisidir. Bu gerçeği görebildiğiniz zaman, mutluluk alanınız içinde olan başka insanlarla karşılaşmaya başlarsınız ve o insanlar size kapılar açar. Söylemek istediğim, kendinizi mutlu hissettiğiniz yolda hiç korkmadan dosdoğru yürüyün. Göreceksiniz ki hiç ummadığınız anlarda önünüzde yeni kapılar açılacak.

İnsanın kendisine uygun hedefler seçmesi konusunda yapılan araştırmaların gösterdiği gibi, Campbell'ın bu yöndeki inancı batıl inanç olmanın çok ötesinde bir anlam taşıyor. Hayatımızı bizi mutlu eden uğraşlarla geçirirsek sadece hedeflerimize doğru keyifli bir yolculuk yapmış olmaz, aynı zamanda daha başarılı olma şansını yakalarız. Bizi belli bir yönde ilerlemeye zorlayan kişisel bir irade ortaya koyamıyorsak amaçsız bir şekilde dolaşmamız, gerçek benliğimizden uzaklara doğru sürüklenmemiz işten bile değildir. Oysa nereye gittiğimizi biliyorsak –gerçekten, ama gerçekten oraya gitmek istediğimizden eminsek– bizim farklı bir yöne sapmadan hedefe giden yolda, kendi isteklerimiz doğrultusunda ilerlememiz çok daha kolay olacaktır. Dışarıdan gelen baskılar sonucu yapmak zorunda kaldığımız işlere, ilgi duyduğumuz konularla bağdaşmayan isteklere, statü elde etme konusunda dışarıdan gelen seslere “hayır” derken, içimizden gelen sese kulak verip “evet” deme olasılığımız daha fazla olacaktır.

Sınırlı bir kaynak olan zaman, insanın kazançları ile kayıplarının son noktada eşitlendiği bir oyundur. Hayat sadece yapmak zorunda olduğumuz işlerle harcanmayacak kadar kısadır.

Yaşam denen yolculuk ancak yapmak istediğimiz şeylerle uğraşmaya yetecek bir süreçtir.

## ALİŞTIRMALAR

### Kişiliğimize Uygun Hedefler Seçmek

Kendi kişiliklerine uygun hedefler belirleyen ve bu hedeflere ulaşmak için çaba gösteren insanlar genellikle daha mutlu ve başarılı olur. Başkalarıyla olan ilişkilerinizden tutun da iş hayatınıza kadar yaşamınızdaki her faaliyet alanıyla ilgili olarak gerçekten, ama gerçekten ne yapmak istediğinizi yazın. Her bir uğraş için aşağıdaki adımları uygulayın:

**Uzun Vadeli Hedefler:** Bu hedefler 1-30 yıl arasında gerçekleşmesi beklenen açık bir şekilde belirlenmiş, somut hedeflerdir. Bunlar insanı zorlayan, tüm kapasitesini kullanmasını gerektiren hedefler olmalıdır. Unutmayın ki uzun süreli mutluluk için hedeflerinize ulaşmış olmanız çok önemli değildir. Kendinize belli hedefler koymanızın asıl amacı yaptığınız yolculuğun, yaşadığınız her anın tadını çıkarmaktır. Örneğin, benim uzun vadeli hedeflerimden biri 1 Haziran 2013 tarihine kadar bir dizi kitap, konferans videosu ve semineri kapsayacak bir mutluluk programı hazırlamaktır (hedef belirleme dosyamda bu kitaplar, konferanslar ve seminerler hakkında ayrıntılı bilgilere yer veririm).

**Kısa Vadeli Hedefler:** Bu aşama uzun vadeli hedeflerin küçük bölümlere ayrılarak gerçekleştirilmesini içerir. Hedeflerinize ulaşma yolunda önümüzdeki yıl, gelecek ay ya da ertesi gün neler yapmanız gerekiyor? Bu kitabı kaleme alırken uzun vadeli

hedefimin bir sonucu olarak ortaya çıkan kısa vadeli hedeflerimden biri de önümüzdeki Eylül ayının sonuna kadar kitabın ilk taslağını tamamlamak olacak.

**Hareket Planı:** Kısa ve uzun vadeli hedeflerinizi gerçekleştirmek için gelecek ay, önümüzdeki hafta ya da ertesi gün neler yapmanız gerekiyor? Haftalık ve günlük olarak düzenli şekilde yapmanız gereken asıl faaliyetleri (bunlar sizler için alışkanlık hâline gelmiş davranışlardır) ya da bir defalığına yapacağınız işleri çalışma takviminize not edin. Şu anda yaptığım şey aslında hazırlamış olduğum hareket planının bir parçası: Bu kitabı yazmak için her gün üç saat ayırmamı gerektiren günlük çalışma programı.

Kesin çizgilerle belirlenmiş hedefler koymadığımız zaman, çoğu kez kendimize uygun hedeflere ulaşmak için uğraş vermekten bizi alıkoyan dış kaynaklı güçlerin etkisi altında kalırız. Dışarıdan gelen taleplere pasif bir şekilde tepki vermekle hayatımıza aktif bir biçimde yön vermek arasında tercih yapmamız gereken bir durumla karşılaşırız.

## **Mutluluk Kurulu**

Kendiniz için bir mutluluk kurulu oluşturun. Bu grup size değer veren ve sizin iyi olmanızı isteyen, en değerli para birimini elde etmek için verdiğiniz mücadelede size belli sorumluluklar yükleyecek insanlardan oluşsun. Bu kurulda bulunan kişilerden sizin belli konularda aldığımız kararları ve verdiğiniz sözlerin ne kadarını yerine getirdiğinizi takip etmelerini rica edin. Gelişme

gösterdiğiniz, önemli ilerlemeler kaydettiğiniz, daha fazla çaba ortaya koymak ve farklı bir yol izlemek istediğiniz konuları tartışmak üzere kurul üyeleriyle düzenli olarak bir araya gelin.

Verdiğimiz sözler ve belirlediğimiz hedefler doğrultusunda ilerlemek o kadar kolay bir iş değildir. Bir davranışın alışkanlığa, belli aralıklarla tekrarlanan bir davranış biçimine dönüşmesi zaman alır. Değişimi gerçekleştirmek için ortaya konan pek çok çabanın sonunda başarısızlığa uğramasının nedeni budur. Başkalarının desteğini aldığımız zaman, bir egzersiz programına başlamak, yapmamız gereken işleri sürekli olarak erteleme alışkanlığından kurtulmak ya da ailemizle daha fazla zaman geçirmeye karar vermek gibi yapabileceğimiz her türlü değişikliğin yaşantımızda kalıcı olma olasılığı daha fazla olacaktır.

Kendinize bir mutluluk kurulu oluşturmanın yanı sıra, başka insanların kurullarına üye olmayı ihmal etmeyin (küçük bir grup kurup birbirinizin kurullarında görev alabilirsiniz). Bu yöntemi uyguladığınız takdirde, hem kendinize hem de gruptaki diğer kişilere yardımcı olma şansını elde etmiş olursunuz: En değerli para birimi uğrunda verdikleri mücadelede başkalarını ne yapmaları gerektiği konusunda uyarıp onlara kendileri için anlamlı ve keyifli olan faaliyetlerle uğraşmaları gerektiğini hatırlatırken dolaylı olarak kendi mutluluğunuz için verdiğiniz karar ve sözleri güçlendirmiş olursunuz.





# İKİNCİ KISIM

## MUTLULUĞUN YAŞAMA UYGULANMASI

### BÖLÜM 6

### EĞİTİMDE MUTLULUK

*Mutlu olmak için elimizdeki en büyük fırsat eğitimidir.*

Mark Van Doren

Erkek kardeşim Harvard'da psikoloji eğitimi aldı. Okula gitmeden önce boş zamanını psikoloji kitapları okuyup tartışarak, bu konular hakkında yazılar yazıp düşünerek geçiriyordu. Ancak öğrenci olduktan sonra bunları yapmaktan zevk almayan biri hâline geldi.

Bu olumsuz duyguları yaşayan sadece o değildi: Çoğu öğrenci, okulda yapılan ders ve çalışmalardan hoşlanmaz. O hâlde, öğrencileri ders çalışmaya o kadar fazla zaman ayırmak konusunda teşvik eden şey nedir? Kardeşimle okulda yaşadığı mutsuzluk hakkında konuşurken öğrencilerin nasıl motive olduğunu gösteren iki model keşfettim: Suda boğulma modeli ve sevgi modeli.

Boğulma modeli iki gerçeği ortaya koyar: Kendimizi sıkıntıdan kurtarma arzusunun bize şevk veren güçlü bir etken olabileceği ve özgürlüğe kavuştuğumuzda hissettiğimiz rahatlama duygusunun mutluluk olduğu gibi bir yanılgıya kolayca düşebileceğimiz. Başı zorla suyun içinde tutulan biri, büyük bir rahatsızlık duyacak, bu durumdan kurtulmak için olanca gücüyle mücadele edecektir. Bir anda serbest bırakılması durumunda, başını hemen suyun üzerine çıkararak hava almaya çalışacak ve o anda kendinden geçerek büyük bir rahatlama duygusu yaşayacaktır.

Okuldan hoşlanmayan öğrenciler için durum bu kadar dramatik olmasa da onları motive eden etken –olumsuz bir sonuçtan kaçınma ihtiyacı– yukarıda anlatılan olayla benzerlik gösterir. Dönem boyunca hiç sevmedikleri derslerin yükü altında “boğulan” öğrencileri motive eden tek şey başarısız olma korkusudur. Dönem sonunda kitap, ödev ve sınavlardan kurtulan öğrenciler, o anda mutluluğa benzeyen büyük bir rahatlama hissi yaşar.

Acı veya sıkıntı veren bir durumun ardından yaşanan rahatlama duygusunu içeren bu model, ilkokuldan itibaren zihnimizde yer eder. Alternatif modellerden habersiz bir şekilde, hayatı yarış gibi gören biri olarak yaşama seçeneğinin bize çok normal ve cazip gelen bir davranış tarzı gibi görünmesini anlamak hiç de zor değil.

Oysa sevgi modeli öğrenim hakkında, bize hem bugün hem de gelecekte yararlı olma gücüne sahip farklı bir düşünce tarzı ortaya koyar. Okuyarak, araştırma yaparak, düşünerek ve yazarak geçirdiğimiz harika saatler sadece bir ön çalışma olarak görülebilir. Yapılan bir keşfin ardından hissedilen coşkuyu en iyi şekilde ifade eden “Buldum!” sözünün ağızımızdan çıktığı an –bilgi ile

sezgi arasındaki sınırın ortadan kalktığı, örneğin bir problemin çözümünü bulduğumuz an– tıpkı zirve noktasına ulaştığımız an gibidir. Suda boğulma modelinde olduğu gibi, burada da arzu edilen bir hedef vardır; ancak sevgi modelinde yol boyunca yaptığımız her şeyden keyif alırız.

Başta daha özgür bir ortamda öğrenim gören üniversite ve yüksek lisans öğrencileri olmak üzere, her öğrenci öğrenme sürecinin zevkli bir yaşantı hâline gelmesinden kısmen kendisi sorumludur. Ancak öğrenciler kendi eğitimleri için sorumluluk üstlenecek olgunluğa erişene kadar, çoğu hayatı yarış olarak görme anlayışını benimser. Öğrenciler, anne babalarından başarının alınan not ve ödüllerle ölçüldüğünü, kendilerine düşenin öğrenme sürecinin tadını çıkarmak yerine iyi karneler almak olduğunu öğrenir. Çocukların mutlu bir yaşam sürmesine yardımcı olmanın gerekli olduğuna inanan eğitimciler (anne baba ve öğretmenler) mutluluğun en değerli para birimi olduğuna öncelikle kendileri inanmalıdır. Çocuklar dışarıdan gelen uyarılara karşı oldukça duyarlıdır. Bu nedenle, kendilerini eğiten insanlar belli konulardaki inançlarını açık bir şekilde ifade etmeseler bile çocuklar bu inançları kolayca benimserler.

Okulda, çocuklar kendilerine keyif veren ve hayatlarına anlam katan davranış tarzlarını uygulamak konusunda teşvik edilmelidir. Sosyal hizmetler alanında çalışmak isteyen bir öğrenci böyle bir kariyerin ona nelere mal olacağını ve kendisine ne gibi yararlar sağlayacağını enine boyuna düşünmüşse, bankacılık mesleğini seçmesi durumunda daha fazla para kazanma şansı olsa da, öğretmenleri bu öğrenciyi sosyal hizmetler alanın-

da kariyer yapmaya teşvik etmelidir. Anne baba, çocuklarının siyasetle uğraşmasını istemesine rağmen çocuk iş adamı olmak istiyorsa, bu konuda ona destek olmalıdır. Mutluluğun hayatta en değerli şey olduğuna inanan anne baba ve öğretmenlerin yapacağı en doğal ve mantıklı davranış bu olacaktır.

**DÜŞÜNME ZAMANI:** Okuldaki en iyi öğretmeninizi düşünün. İçinizdeki öğrenme aşkını ortaya çıkarmak için neler yapardı?

Okullar, soyut bir kavram olan öğrenme aşkının gelişmesine katkıda bulunmak yerine, somut bir ölçüt olan başarıya önem vererek bir yandan hayatı yarış olarak algılayan bakış açısını güçlendirir. Diğer yandan çocukların duygusal gelişimine olumsuz etki yapar. Hayatı bir yarıştan ibaret gören kişi, duygusal tatminin başkaları tarafından önemsenen başarılarla göre ikinci planda tutulması gerektiğini, insanın başarıya ulaşmasına engel olduğu için duyguların göz ardı edilmesi ve hatta bastırılması gerektiğini öğrenir.

Burada gözden kaçırılan nokta, duyguların sadece hayatta en değerli para birimi olan mutluluğa ulaşmak için değil, maddi başarı elde etmek için de gerekli olduğudur. *Duygusal Zeka* adlı kitabında Daniel Goleman şöyle diyor: “Psikologlar başarıya etki eden tüm faktörler arasında IQ’nun (zekâ düzeyinin) katkısının sadece yüzde 20 civarında olduğu konusunda görüş birliği içindeler. Geri kalan yüzde 80’i duygusal zekâ adını verdiğim etken de dâhil olmak üzere diğer faktörler oluşturuyor”. Hayatı yarış olarak gören insan, duygusal zekâyı ve dolayısıyla da mutlu ve başarılı bir yaşama zıt bir bakış açısına sahiptir.

O hâlde öğretmen ve anne babalar, öğrencilerin okuldan keyif almasına ve aynı zamanda onların derslerinde başarılı olmasına yardımcı olabilmek için neler yapabilir? Başarı ile öğrenme aşkı arasında uyum nasıl sağlanabilir? Psikolog Mihaly Csikszentmihalyi'nin "akış" üzerine yaptığı çalışma, bugün ve gelecekte bize yararlı olacak, yaptığımız işlerden keyif almamızı sağlayacak ve hayatımıza anlam katacak ortamları evde ve okulda nasıl yaratabileceğimiz hakkında önemli bakış açıları ve ilkeler sunuyor.

## Akış

Csikszentmihalyi'ye göre akış, insanın kendisine doyum sağlayan bir yaşantıya yoğunlaştığında, kendisini yaptığı işle adeta özdeşleşmiş hissettiği, "davranış ve farkındalığın tam anlamıyla bütünleştiği" bir durumdur.

Kitap okurken ya da yazı yazarken birilerinin bize seslendiğini duymayacak kadar kendimizi o işe kaptırmış olmanın nasıl bir his olduğunu hepimiz gayet iyi biliriz. Yemek yaparken, bir arkadaşımızla sohbet ederken ya da yakınımızda bulunan parkta basketbol oynarken bize sadece birkaç dakika geçmiş gibi geldiği hâlde, saatlerin hızla akıp gittiğinin farkına sonradan varırız. Bunlar akış hâlini yaşadığımız durumlara birer örnektir.

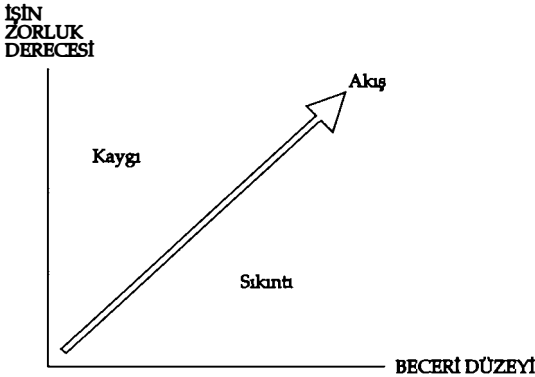
Akış hâlinde olduğumuz zaman, hem zirveye ulaşmanın zevkini yaşar hem de başarının doruk noktasına çıkarız: Bir yandan hayattan keyif alırken diğer yandan üstün başarı gösterme şansını yakalarız. Yaşanan bu durum için sporcular, sahanın içinde olmak tabirini kullanır. Akış hâlindeyken yaptığımız faaliyet

ne olursa olsun –topa vurmak, odun taşımak, şiir yazmak ya da sınava hazırlanmak– bütün dikkatimizi o işe veririz; hiçbir şey dikkatimizi dağıtamaz. Üst düzey bir performans ortaya koyarak yeni şeyler öğrenir, kendimizi geliştirir, gelecekte ulaşmak istediğimiz amaca doğru emin adımlarla ilerleriz.

Csikszentmihalyi, yaşamın akış hâlinde olabilmesi için insanın hayatta belli hedefleri olması gerektiğini vurguluyor. Hedeflerin zaman içinde değişme ihtimali olsa da, bir işi yaparken farklı bir yöne sapmamaya özen göstermemiz gerekir. Bir işle uğraşırken o anda yapabileceğimiz başka şeyleri düşünerek dikkatimizin dağılmasına izin vermediğimiz, bütün kalbimizle hedefe ulaşmaya çalıştığımız zaman, bütün olumsuz etkenlerden kurtulup kendimizi tamamen yapmakta olduğumuz işe verme olanağı buluruz. Hedeflerle ilgili olan bölümde daha önce sözünü ettiğim gibi, aklımızda kesin çizgilerle belirlenmiş bir hedefimizin olması, o hedefe ulaşma uğrunda yaptığımız yolculuğun tadını çıkarmak için gerekli olan özgürlük duygusunu doyasıya yaşamamızı sağlar. Akış hâlinde olduğumuz zaman, bugün ve gelecekte elde etmeyi umduğumuz yarar tek bir noktada birleşir: Gelecekte ulaşmak istediğimiz kesin olarak belirlenmiş bir hedef, içinde yaşadığımız anı olumsuz yönde etkileyen bir faktör olmak şöyle dursun, içinde bulunduğumuz anın tadını çıkarma şansımızı artırır. Akış hâlindeyken yaşanan duygular, “sıkıntı olmadan kazanç olmaz” formülünün yerine “bugün de kazan, yarın da” formülünü ortaya koyarak insanı mutluluğun daha üst noktalarına taşır.

Csikszentmihalyi'nin akış hâliyle ilgili çalışmaları, "sıkıntı olmadan kazanç olmaz" formülünün, en yüksek başarı düzeyine ulaşmak için uzun bir dönem boyunca kendimizi aşırı şekilde zorlayarak çalışmak gerektiği yönündeki efsaneye dayandığını gösteriyor. Akış konusunda yapılan araştırmalar, aslında sıkıntı çekmenin performansın zirveye ulaşması için gerekli bir koşul olmadığını ortaya koyuyor. Daha ziyade, insanın kendisini aşırı zorlaması ile yeterince zorlamaması arasında yer alan ince bir çizgi vardır. Bu kritik bölgede bulunduğumuz zaman sadece en üst düzeyde performans göstermekle kalmaz, aynı zamanda yaptığımız işten zevk alırız. Uğraştığımız işin bizi belli bir oranda zorladığını hissettiğimiz, o faaliyetin bize ne çok zor ne de çok kolay geldiğini düşündüğümüz an, bu kritik bölgeye ulaşmış oluruz.

Aşağıdaki grafik, bir işin zorluk derecesinin yüksek, beceri düzeyimizin düşük olması durumunda bizim ciddi bir kaygı yaşayacağımızı; beceri düzeyimizin yüksek, yaptığımız işin zorluk derecesinin düşük olması hâlinde ise o işten sıkılacağımızı gösteriyor.





İşin zorluk derecesiyle beceri düzeyimiz eşit ise, bu, bizim akış hâlinde olduğumuz anlamına gelir.

**DÜŞÜNME ZAMANI:** Akış hâlini hangi durumlarda yaşarsınız?

Pek çok öğrenci okuldan ya sıkılır ya da kaygı duyar. Bu nedenle, derslerden ne zevk alır ne de üstün performans gösterirler. Öğrencilerin okuldan bugün ve gelecekte daha fazla yararlanması için öğretmenlerin ders ve faaliyetlerini düzenlerken öğrencilerin beceri düzeyini dikkate almaya özen göstermesi gerekir. Grafikte görüldüğü gibi, öğrencilerin akış hâlini yaşama beklentilerini olumsuz yönde etkileyen iki farklı davranış tarzı vardır. İlki, stresli bir ortam yaratarak öğrencilerin endişe duymasına neden olmak; ikincisi ise öğrencilerin fazla gayret göstermesini ve zorlanmasını gerektirmeyen bir ortam yaratarak onların derslerde sıkılmasına neden olmak.

Birinci durumda, öğretmen, suda boğulma modelini uygulamaktadır. Burada çocuğun dayanma gücünü aşacak kadar zorlandığı, derslerin adeta sıkıntı, endişe ve mutsuzlukla eş anlamlı hâle geldiği bir ortam söz konusudur. Öğrenci süreçten ziyade sonuca, yapılan yolculuk yerine varılmak istenen son noktaya odaklanmaya teşvik edilir. Kısa süre içinde hayatı yarıştan ibaret gören biri hâline gelen çocuk, sadece okulda değil tüm hayatı boyunca –gerek iş hayatında gerekse boş zamanlarında– akış hâlini yaşamakta zorlanır.

İkinci durumda, aşırı zorlanma ve endişenin yerini öğreniciyi yeteri kadar zorlamayan ve bu yüzden sıkılmasına neden

olan bir ortam almıştır. Gerektiği kadar çaba göstermemenin yaratacağı olumsuz etkiler, çalışırken kendini aşırı derecede zorlamanın neden olabileceği kötü sonuçlar kadar ciddidir. Kişinin akış hâlini yaşamasına engel olmanın ötesinde pek çok olumsuz sonuç yaratır. Eğitimciler, özellikle anne babalar, çoğu zaman çaba göstermekle sıkıntı çekmeyi birbirine karıştırır. Çocuklarını sıkıntı veren durumlara karşı korumak istediklerinden onların her isteğini yerine getirmeye çalışır ve çeşitli zorluklarla karşılaşmaları durumunda hemen müdahale ederek kurtarıcı rolü üstlenirler. Çocuklarına “ayrıcalıklı” bir yaşam sunmaya çalışırken onlara çalışıp mücadele etme fırsatı tanımaz, çocuklarının akış hâlini ve zorluklarla başa çıkmanın vereceği tatmin duygusunu yaşamasına engel olurlar.

Çocukluk yıllarımda, *Richie Rich: Zavallı Küçük Zengin Çocuk* adlı çizgi film çok hoşuma giderdi. Görünüşte her şeye sahip olan bir çocuğun maceralarını konu alan bu çizgi filmin adında birbirine zıt iki sözcüğün –zavallı ve zengin– yan yana kullanılmasıyla yaratılan çelişki, en değerli para birimi olan mutluluk bağlamında düşünüldüğü zaman derin bir anlam ifade ediyor: İnsanların maddi bakımdan çok daha iyi durumda olduğu günümüz dünyasında, varlıklı çocuklar ve yetişkinler arasında mutsuz olanların sayısının giderek arttığını görüyoruz. Bazıları bu olayı “affluenza”<sup>3</sup> olarak adlandırırken, son zamanlarda, bu durumun ayrıcalıklı bir yaşam süren insanların yoksun kaldığı değerlerle ilişkili olduğunu düşünmeye başladım.

3 Yazarın, İngilizce’deki grip (influenza) sözcüğünü çağrıştıracak şekilde kullandığı bu sözcük, mecazi olarak zenginlik hastalığı anlamına gelir.

## Ayrıcalıklı Bir Yaşam Süren İnsanların Yoksun Olduğu Değerler

Çağdaş kişisel gelişim hareketinin kurucusu olan Samuel Smiles, 1958 yılında şunları yazmıştı: “Her genç, hayatta elde edeceği mutluluğun ve başarının başkalarının yardımı ya da desteğine değil, büyük ölçüde kendisine ve enerjisini kullanmasına bağlı olduğunun bilincine varacak şekilde yetiştirilmelidir”. Anne babalar, çocuklarının zorluklarla mücadele etmekten kaçınmalarına “yardım ettiği” zaman, bu durum uzun vadede çocukların mutsuz bir hayat yaşamasına yol açabilir: “Bir insana, çaba sarf etmesine gerek bırakmadan ve zorluklarla mücadele etmesine, umutlar beslemesine, arzular duymasına fırsat vermeden bütün isteklerini karşılamaktan daha büyük bir kötülük yapılabilir mi?” Tıpkı yetişkinler gibi çocuklar da güçlüklerle karşılaştıkları zaman, elde ettikleri başarıları anlamlı bulacak ve hedeflerine ulaşma sürecinden keyif alacaktır.

Ayrıcalıklı bir yaşam süren zengin insanların yoksun olduğu değerler, diğer ülkelerde yaşayanlara göre daha varlıklı insanlardan oluşan bu toplumda farklı düzeylerde yaşanan depresyonun neden hızla artma eğiliminde olduğunu ve insanları neden her zamankinden çok daha genç yaşlarda etkisi altına aldığını bir noktaya kadar açıklayabiliyor. Pek çok genç için hayat gereğinden fazla kolay hâle gelmiş durumda.

Karşılaşılan zorluklar ve onlarla başa çıkma çabası, duygusal anlamda zengin bir yaşamın temel koşuludur. Mutluluğa giden kestirme bir yolun olmadığı bir gerçek. Ancak bizim başka insanların gösterdiği çabalar karşısında verdiğimiz ilk tepki –özellikle

bu kişiler bizim çocuklarımız ise– işlerini kolaylaştırmaya çalışmaktır. Hayatı onlar için daha kolay hâle getirmek için elimizde yeterli olanaklar varken onların zorluklarla mücadele etmesine göz yummanın hiç doğal olmadığını düşünürüz. Ancak bazen içimizden gelen isteğe gem vurup onlara zorluklarla mücadele etme ayrıcalığını tanımamız gerekir.

Varlıklı insanlar kendilerini mutlu hissetmek konusunda büyük bir baskı altında olduğu için onlar arasında mutsuzluk oldukça yaygındır. Maddi bakımdan ayrıcalıklı bir aileden gelen bazı öğrencilerim arasında bu durumda olanlar vardı. Öğrencilerimden biri, çoğu zaman bana şu soruyu sorardı: “Mutsuz olmaya hakkım ya da bunun için geçerli bir nedenim var mı?”. Bu genç, sahip olduğu olanaklara şükretmediği, hayatın ona sunduğu pek çok şeyin değerini bilmediği için kendisini suçlu hissediyordu. Üstelik mutsuz olmak için geçerli bir neden bulmakta güçlük çektiğinden, içinde bulunduğu kötü durumdan kendisini sorumlu tutarak yetersizlik duygusuna kapılıyordu. Mutlu olma baskısı, yaşanan olumsuz duygular karşısında hissedilen suçluluk ve çaresizlik duyguları bireyin kendisini daha mutsuz hissetmesine yol açar. Böyle bir insanın ve onun gibi pek çok kişinin anlayamadığı şey, yaşanan duyguların zenginlikle hiçbir ilgisi olmadığı gerçeğidir.

## **Dengeleyici Bir Etken Olarak Duygular**

Hepimiz büyük acılar, sevinçler ve bunların arasında kalan duyguları yaşama kapasitesine sahibiz. Bütün insanların maddi değerleri elde etme olanağı eşit olmadığı hâlde, pek çok insanın

en değerli para birimi olan mutluluğa ulaşma şansı eşittir. Kitapta daha önce belirttiğim gibi, aşırı yoksulluk ya da siyasi baskı gibi olumsuz koşullar altında yaşayanları bir tarafa bırakırsak, insanlar arasında mutluluk ve mutsuzluğun eşit bir şekilde dağıldığı görülür. “Who Is Happy?” (Kim Mutlu?) adlı makalelerinde David Myers ve Ed Diener, kişinin kendisini iyi hissetmesi konusunda yapılan araştırmaları şöyle özetliyor: “Mutluluk ve hayattan tatmin olma olanakları bakımından gençlerle yaşlılar, kadınlarla erkekler, siyahlarla beyazlar, zenginlerle emekçiler arasında hiçbir fark yoktur”. En değerli para birimi olan mutluluk, insanlar arasında eşitliği sağlayan en önemli etkenlerden biridir.

Bir 18. yüzyıl ekonomisti ve filozofu olan Adam Smith şöyle diyor: “Gerçek mutluluğu elde etmek söz konusu olduğunda, düşük gelirli insanlar kendilerine göre çok daha yüksek gelire sahip kişilerden hiç de aşağı kalmaz”. Smith’in bu sözleri maddi anlamda ayrıcalıklı olan insanların bakış açısını yansıtsa da –yaşadığı devrin özelliği olan mesafeli bir tavırla söylenmiş olsa da– yoksulların yaşadığı acı ve sevinçlerin nitelik ve nicelik bakımından zengin insanların yaşadıklarından farklı olduğuna inanmak için geçerli hiçbir neden yok. Yiyecek, barınma, yeterli eğitim gibi temel ihtiyaçlar karşılandıktan sonra, duygu âleminde yaşananlar açısından değişik gelir grupları arasında büyük bir fark olmadığı bir gerçek.

Zenginlerin yaşadığı mutsuzluğun, fakirlerin mutsuzluğu ile karşılaştırıldığında gerçek, doğal ve yaygın olmak bakımından onlardan daha aşağı kalır yanı olmadığı gibi, kendine göre haklı sebepleri vardır. Hepimiz hayatımızın değişik dönemlerin-

de üzüntü, endişe, sevinç ve mutluluk gibi farklı hisler yaşarız. Maddi durumumuz iyi olsun ya da olmasın, bu duyguların herhangi birini veya hepsini yaşamaktan kendimizi mahrum etmek, bizi en değerli para birimini elde etme olanağından yoksun bırakır. Dünyada elde edilecek hiçbir maddi ayrıcalık, bizi zaman zaman sıkıntıya düşme ve hatta nihilizm düşüncesine kapılma ihtimaline karşı koruyamaz. Maddi varlığın bu tür olumsuz duygular yaşamamıza engel olacağı yönündeki beklentiler mutsuzluğu artırmaktan fazla bir yarar sağlamaz. Gelir düzeyimiz ve sosyal statümüz ne olursa olsun, öncelikle kendimize, insana özgü duyguları yaşama olanağı tanımamız gerekir.

**DÜŞÜNME ZAMANI:** Olumsuz duyguları yaşamın doğal bir parçası olarak kabul ediyor musunuz, yoksa bunları reddetme eğilimi içinde misiniz? Kendinize insana özgü tüm duyguları yaşama olanağı tanıyor musunuz?

## **Çalışmaya Karşı Duyulan Önyargı**

Csikszentmihalyi'nin yaptığı araştırma, 12 yaşındaki çocukların bu küçük yaşta, çoğumuzun tüm hayatımız boyunca bilincinde olduğu, çalışma ve oyun arasındaki ayrımın farkında olduğunu gösteriyor. Çocuklar, okulda yapacakları eğitimin dersler, ödevler ve sıkı çalışmadan ibaret olduğunu gayet iyi bilir. Okulu sadece çalışma yapılan bir yer olarak algılamak, öğrencilerin eğitim sürecinden zevk almasını engeller. Bunun nedeni, çalışmaya karşı duyulan önyargının toplumun tümüne yayılmış olmasıdır. Bu önyargının kökleri Batı dünyasının bilinçaltına, toplumun düşünce tarzını etkileyen tarihî metinlere kadar uzanır.

Hiçbir şey yapmadan diledikleri gibi yaşama özgürlüğüne sahip olan Âdem ile Havva, çalışmak ya da gelecek için plan yapmak zorunda değildi. Ancak yasak meyveyi yedikleri için cennet bahçesinden kovuldular. Bunun üzerine onlar ve daha sonraki nesiller çok çalışmak zorunda oldukları bir hayat yaşamaya mahkûm oldu. Çok çalışmanın bir tür ceza olarak görülmesi kültürümüze o kadar yerleşmiş bir kavramdır ki cenneti –hayalini kurduğumuz hayatı yaşayacağımız ideal yer– çalışmak da dâhil, her türlü zorluktan uzak yaşadığımız bir yer olarak tasvir etme eğilimi gösteririz. Hâlbuki, bu dünyada mutlu olmak istiyorsak, her şeyden önce çalışmak zorunda olduğumuzu bilmemiz gerekiyor.

“Optimal Experience in Work and Leisure” (Çalışırken ve Boş Zamanlarımızı Değerlendirirken İdeal Yaşantı) adlı makalelerinde Csikszentmihalyi ve Judith LeFevre, aslında hiç kimsenin şaşırmayacağı bir sonuca ulaşıp insanların çalışmak yerine hiçbir iş yapmadan boş oturmayı tercih ettiğini belirtiyor. Araştırmacılar bu çalışmada başka bir bulgu daha tespit ediyorlar: İnsanların iş hayatında yaşadığı akış hâlinin evde yaşananlara göre daha fazla olduğunu.

Bu çelişki –bir yandan hiçbir şey yapmadan geçirdiğimiz boş zamanları daha çok tercih ettiğimizi söylerken, diğer yandan da zirve noktasına ulaştığımız yaşantıları iş yerinde çalışırken tatmamız– ilk bakışta tuhaf gelse de bazı anlamlı sonuçlar ortaya koyuyor. Bu da, çalışmaya karşı duyduğumuz önyargının ve çaba göstermenin sıkıntı çekmeyle, hiçbir şey yapmadan geçirilen boş zamanın zevkle ilişkili olduğu yönündeki düşüncemizin zihnimizde derin bir yer ettiğini ve bu durumun yaşadığımız

gerçek olayları yanlış algılamamıza yol açtığını gösteriyor. Çalışırken yaşadığımız olumlu olaylar hakkında otomatik ve düzenli şekilde, öğrenilmiş bir tepki olarak olumsuz değerlendirmeler yaptığımızda, mutluluğu elde etme potansiyelimizi ciddi anlamda sınırlandırıyor demektir. Çünkü mutlu olmak için olumlu duygular yaşamamanın yanı sıra, yaşadıklarımızı olumlu bir biçimde yorumlama becerisine de sahip olmalıyız.

Çalıştığımız işyeri bizim olumlu duygular yaşadığımız bir yer olabilir; zaten öyle olmalıdır. *The Courage to Teach* (Öğretme Cesareti) adlı kitabında, eğitimci Parker Palmer şöyle diyor: "Kimi zaman çalışmanın acı çekmeyle eş anlamlı olduğunu düşünen bir toplumda, çalışma sonucunda insanın yaşadığı en güzel duygunun derin bir memnuniyet hissi olduğunu söylemek devrim niteliğinde –ama doğru– bir yaklaşım tarzıdır." Çalışma ve çaba sarf etmenin acı ve sıkıntı çekmeyle aynı anlama geldiği yönündeki düşüncemiz, pek çok kişinin okulda ve iş yerinde mutluluk duygusunu tatmasına engel olan bir içsel bariyer olarak karşımıza çıkar.

Okulda ve iş yerinde daha fazla mutlu olmamıza yardımcı olmak için yaşantımızı bilişsel olarak yeniden şekillendirebiliriz. Çalışmaya karşı duyduğumuz önyargılardan kurtulmak için çaba gösterebiliriz. 1930 yılında, Donald Hebb tarafından yapılan bir çalışma bu yeni yaklaşımın nasıl uygulanabileceğini anlamamıza yardımcı olacaktır.

6-15 yaşları arasında 600 öğrenciye o günden sonra okulda hiçbir ders ya da ödev yapmayacakları söylendi. Sınıfta kötü davranmaları durumunda alacakları ceza, dışarı çıkıp oyun



oyynamak, yapacakları iyi davranışlar için onlara verilecek ödül, daha fazla ders çalışmak olacaktı. Hebb yaptığı gözlemleri şöyle özetliyor: “Bu koşullar altında bütün öğrenciler, kendilerine sınırlama getirildiğinde, ders çalışmayı çalışmamaya tercih ettiklerini ve bu arada, matematik gibi dersleri öğrenmek konusunda önceki yıllara göre daha fazla mesafe aldıklarını birkaç gün içinde fark etmeye başladı”. Yaptığımız işi ve aldığımız eğitimi yeni bir bakış açısıyla görmeyi öğrenip, onların bir *görev* değil, büyük bir *ayrıcılık* olduğunu anlayabilirsek –ve çocuklarımızın da iş ve eğitime bizimle aynı açıdan bakmasını sağlayabilirsek– en değerli para birimi olan mutluluk bakımından çok daha iyi bir noktaya ulaşırız. Ayrıca bu sayede hem daha fazla şey öğrenir hem de daha iyi performans gösterme olanağı buluruz.

**DÜŞÜNME ZAMANI:** Okulda ve işyerinde kazandığınız deneyimleri bir ayrıcalık olarak görebiliyor musunuz? Böyle bir deneyimin hangi yanlarından keyif alırsınız?

Mutluluk hakkında katı bir düşünceye sahip olmamız durumunda –bu düşüncenin en değerli para birimi olan mutluluğun çaba ve mücadele sonucunda elde edilebileceği ihtimalini göz ardı etmesi hâlinde– doyum sağlayacak bir yaşam çizmek için gerekli olan geleceğe yönelik bazı önemli beklentilerimizi gözden kaçırmış oluruz. Gerek okulda gerekse işyerinde, mutlu olmak için önümüze çıkan fırsatların farkına varıp onları değerlendirmek konusunda pek başarılı olduğumuz söylenemez. Okul ve iş hayatının dışında bize kalan “boş” zamanları hiçbir çaba ve mücadele göstermeden boşa harcar; bu zamanı anlamlı bir şekilde değerlendirme fırsatını kaçırmış oluruz. Bunun sonucunda,

mutluluğun, insanın devamlı olarak yaşayabileceği bir duygu olmadığı hissine kapılırız.

İdeal olarak eğitim, öğrencilerin maddi ve duygusal bakımdan iyi bir düzeye gelmesine yardımcı olmalıdır. Bu hedefe ulaşmak için eğitimin teknik yönlerinin dışında okulların odaklanması gereken başka alanlar da vardır; okulların yazma, okuma ve matematik gibi temel dersleri öğretmenin dışında görevleri olduğunu düşündüğümünden, eğitim programında dördüncü bir unsurun yer alması gerektiği kanısındayım: Eğlence. Öğretmenler, öğrencilerin okuldaki dersleri zevk alarak öğrenmelerini, gelişimlerini hayattan keyif alarak sürdürmelerini sağlayacak koşulları oluşturmalıdır. Hayatımızın önemli bir bölümü sınıf ortamında geçer. Beklenti ve alışkanlıklarımızın çoğu, kişiliğimizin şekillendiği bu yıllar içinde oluşur. Okulda, öğrenciler mutluluğu elde etmeye çalışmak, en değerli para birimi olan mutluluğa ulaşmayı sağlayacak faaliyetlere odaklanmak gibi konularda teşvik edilirse bütün yaşamları boyunca bu yolda ilerleme ihtimalleri artacaktır. Öğrencilerin tüm yaptıkları, yarış edercesine sınıfları bir bir atlayıp üst sınıfa geçmekten ibaretse, mezuniyetlerinin üzerinden uzun yıllar geçse de, bu öğrenciler, büyük olasılıkla aynı şekilde davranmaya devam edecektir.

Öğrencilerin kendilerine anlamlı ve zorlu hedef ve faaliyetler seçmesine, öğrenme sürecinden zevk almasına yardımcı olmak yerine, pek çok eğitimci, öğrencilerin sınavlarda yüksek notlar almasıyla ilgilenir. Bu konuda Csikszentmihalyi şunları söylüyor:

Gençlerin doğru şeylerden zevk almasını öğretmek konusunda anne babaların ve okulların yeterince başa-

rılı olamadığı bir gerçek. Kendilerini boş hayallere kaptırıp olmayacak şeylerin peşinden koşan yetişkinler de çoğu zaman aynı yanılgıya düşer. Onlar için ciddi işler, ilgi çekici olmaktan uzak ve zor, önemsiz işler ise heyecan verici ve kolaydır. Genellikle, fen ya da matematik gibi derslerin aslında ne kadar heyecan verici ve büyüleyici olduğunu öğretmek konusunda okulların pek başarılı olduğu söylenemez. Okullar, öğrencileri macera âlemine götürmek yerine edebiyat tarih gibi derslere mahkûm eder.

Öğrenme aşkı, aslında insanın doğasında var olan bir özellik: Küçük çocuklar sürekli soru sorar, çevrelerinde gördükleri dünya hakkında daha çok şey öğrenmek için büyük istek duyarlar. Çocukların kendileri için önemli olan şeyleri elde etme yolunda uğraş vermeleri konusunda onları destekleyen ve akış hâlini yaşamalarına yardımcı olan eğitimciler, bu şekilde insanda doğuştan var olan öğrenme aşkının gelişmesine katkıda bulunurlar. Bu sayede eğitimin insanı büyüleyecek kadar güzel –en değerli para birimi olan mutluluğu elde etmek için yaşam boyu sürecek– bir maceraya dönüşmesini sağlarlar.

## **ALİŞTIRMALAR**

### **Eğitim Programı**

Hayatta başarılı olan insanlar, öğrenme alışkanlığını tüm yaşamları boyunca devam ettiren kişilerdir. Bilmedikleri konular hakkında sürekli sorular soran bu insanlar, hayat boyu çevrelerindeki gizemli dünyayı araştırmaktan bir an bile vazgeçmezler.

Nasıl bir durumda olursanız olun –ister 15 ister 115 yaşında olun, ister karşılaştığınız pek çok sorunla mücadele ettiğiniz ya da işlerinizin iyi gittiği, çok başarılı olduğunuz bir dönemde olun– mutlaka kendinize bir eğitim programı yapın.

Programınızı kişisel gelişim ve mesleki gelişim olarak iki bölüme ayırabilirsiniz. Her bölümde size hem okumaktan ve üzerinde düşünmekten keyif aldığınız için bugün yarar sağlayacak hem de gelişiminize katkıda bulunarak gelecekte yarar sağlayacağını düşündüğünüz öğrenme materyallerine yer vermeye özen gösterin. Eğitiminiz için her hafta belli bir zaman ayırarak, programın size düzenli olarak yaptığınız bazı davranışları kazandırmasını sağlayın.

Örneğin, kişisel gelişim bölümünde Nathaniel Branden'ın *The Six Pillars of Self-Esteem* (Kendine Saygının Altı Temel Unsuru) adlı eserine yer verin. Kitabı okuduktan sonra içindeki cümle tamamlama programını uygulayın. Ayrıca yakınınızdaki bir üniversiteden pozitif psikolojiyle ilgili bir ders almak ve günlük tutmak konusunda kendinize söz verin. Kişisel gelişim için, güvенеbileceğiniz bir danışman bulmak ya da çalıştığınız iş dalında yaşanan son gelişmeler hakkında yazılanları okumak da yararlı olacaktır.

## **Zorluklarla Karşılaşma Ayrıcalığı**

Hayatta insanın başına her zaman iyi şeylerin geleceğine inanan biri olmasam da, bazı insanların yaşadıkları güçlükler karşısında ellerinden geleni yapmaya çalıştığını gayet iyi biliyorum. Hayatımızda hiçbir zaman karşılaşmak istemediğimiz durumlardan biri olan zorluklar, kişisel gelişimimize büyük

katkı sağlayabilir; hiçbir şey için mücadele etmek zorunda olmadığımız bir yaşam, aslında bizim için pek de iyi olmayabilir.

Başınızdan geçen sıkıntılı bir olay –bir başarısızlığa uğradığınız ya da uzun süre büyük zorluklarla mücadele etmek durumunda kaldığınız bir dönem– hakkında düşündüklerinizi yazın. Karşılaştığınız güçlüğü ayrıntılı bir şekilde anlattıktan sonra, bu olaydan ne gibi dersler aldığınızı ve yaşadığınız zorlukla mücadele etmenin size ne gibi yararlar sağladığını yazın. Başınızdan geçen bu olayın size verdiği acı ve sıkıntıyı göz ardı etmeden, bu zorluğu aşmak için çaba göstermenin –özellikle en değerli para birimi olan mutluluk açısından– zaman içinde size neler kazandırdığını anlatın. Bu olay, yaşadığınız zorluklar karşısında direnç gösterip kısa süre içinde kendinizi toparlama yeteneğinizin gelişmesine yardımcı oldu mu? Bu olaydan ders aldınız mı? Karşılaştığınız zorluğun şu anda bazı şeylerin değerini daha iyi anlamanızı sağladığını düşünüyor musunuz? Yaşadığınız olaydan başka ne gibi dersler çıkarılabilir?

Bu alıştırmayı grup hâlinde yapıyorsanız yaşadığınız zorluğun size başka ne gibi yararlar sağladığını yazarken birbirinize yardım edin. Bu olayın yaşamınızda ne gibi olumlu etkiler yarattığını tüm yönleriyle düşünün. Meslektaşım Anne Harbison'un bir zamanlar söylediği gibi, "Yaşadığınız krizin boşa gitmesine hiçbir zaman izin vermeyin".

## BÖLÜM 7

# İŞYERİNDE MUTLULUK

*Çalışmanın insana verdiği mutluluğun tadına varın.*

Henry Wadsworth Longfellow

10 yıl kadar önce, şirket avukatlığı yapan genç bir adamla tanışmıştım. New York'ta bulunan saygın bir firmada çalışan bu adam çalıştığı şirkete ortak olmak üzereydi. Central Park'a bakan bir dairesi vardı, bir de nakit parayla kendisine yeni bir BMW almıştı.

Genç adam o kadar çok çalışıyordu ki haftanın en az 60 saatini bürosunda geçiriyordu. Her sabah keyifsiz bir şekilde yatağından kalkıp işyerine giderken adeta ayakları geri geri gidiyordu. Sanki hayatta hiçbir amacı kalmamış gibiydi, gelecekle ilgili hiçbir beklentisi yoktu. Günleri, müvekkilleri ve iş arkadaşlarıyla toplantılar yaparak ya da açılan dava dosyalarını ve kontratları inceleyerek geçiyordu. Bütün bu faaliyetler onun için bir an önce yapılıp bitirilmesi gereken günlük işler olmanın dışında bir anlam ifade etmiyordu.

Kendisine, "İdealindeki dünyada yaşasaydın hangi mesleği seçmek isterdin?" diye sorduğumda, "Sanat galerisinde çalışmak isterdim" diye yanıt verdi. Acaba sanat galerisinde ona göre bir iş olmadığı için mi böyle bir cevap vermişti? Hayır, hayır dedi,

galeride yapabileceği bazı işlerin olduğunu söyledi. Orada çalışmak için gerekli olan tüm mesleki niteliklere sahip değil miydi? Fazlasıyla sahipti. Ancak sanat galerisinde çalışması durumunda önemli bir gelir kaybına uğrayacağını, yaşam standardında ciddi bir düşüş olacağını söylüyordu. Avukatlık yapmaktan nefret ettiği hâlde, başka seçeneğinin olmadığını düşünüyordu.

Karşımda, hoşlanmadığı bir işi yapmak zorunda kaldığı için kendisini köle gibi hisseden ve bu yüzden mutsuzluğa mahkûm olmuş bir adam vardı. Yaşadığı mutsuzluk duygusunda yalnız olmadığına kuşku yok. ABD’de, çalışanlar içinde yaptıkları işten memnun olduklarını söyleyenlerin oranı sadece yüzde 50. Ancak sözünü ettiğim avukatla ve işlerinden memnun olmayan pek çok kişiyle yaptığım görüşmeler, bana bu kişilerin işyerinde kendilerini köle gibi hissetme nedeninin başka çareleri olmaması değil, onları mutsuzluğa sürükleyen yanlış bir tercih yapmaları olduğunu gösterdi.

## **Arzularımızın Esiri Olmak**

İbranicede “çalışma” anlamına gelen “avoda” sözcüğü, “köle” anlamında kullanılan “eved” kelimesiyle aynı kökten gelir. Çoğumuzun geçinmek için çalışmaktan başka seçeneği yoktur. Hayatta kalmak için çalışmak zorunda olduğumuzu söylemek biraz abartılı olabilir; ancak çoğu zaman doğamız gereği, yaptığımız işin kölesi hâline geliriz. Mutlu olma isteği insan tabiatının temel özelliklerinden biridir; mutlu olmak için de çalışmak gerekir.

Bununla birlikte, bazı zorunlu ihtiyaçlarımız ve doğamızda var olan arzular, kendimizi özgür hissedebilme şansımızı tama-

men ortadan kaldırmaz. Hayatımıza anlam katan ve bize keyif veren bir yol *seçtiğimizde* özgür olduğumuzu hissederiz. Bize ait bir yaşam alanı olan iş hayatımızın özgürlük duygusunu yaşayabileceğimiz bir ortam olup olmadığı; peşinde koştuğumuz değerlerin maddi servet ya da duygusal zenginlikle mi ilgili olduğuna ve başka insanların beklentilerine göre ya da kendi arzularımız doğrultusunda mı yaşamayı tercih ettiğimize bağlıdır.

Bu tür tercihler yapabilmek için işe önce kendimize bazı sorular yönelterek başlayabiliriz. Kutsal Kitap, “Soru sorun karşılığını alırsınız” der. Kendimize böyle sorular sorduğumuzda, yeni macera ve keşiflere doğru yelken açmaya hazır hâle geliriz: Daha önce bakıp da görmediğimiz şeylerin farkına varmaya başlar, önceleri net olarak görmekte güçlük çektiğimiz yeni seçenekleri keşfetme olanağı buluruz.

Kendimize yönelteceğimiz bir dizi samimi soru sayesinde, hayatımızda nelerin mümkün olabileceği hakkındaki mevcut varsayımlarımızı ve geleneksel düşünce tarzımızı sorgulama olanağı buluruz. İş hayatımda mutlu muyum? Acaba nasıl daha mutlu olabilirim? Yaptığım işten ayrılıp kendime daha anlamlı ve zevkli bir iş bulabilir miyim? Bu işten ayrılmaya cesaret edemiyorsam ya da şu veya bu sebeple ayrılmak istemiyorsam yaptığım işi daha keyifli hâle getirmek için neler yapabilirim?

Doğru işveren, çalışanların mutlu olmasını sağlayacak koşulları yaratma becerisine sahiptir. Örneğin, psikolog Richard Hackman tarafından yapılan araştırma, işyerinde belli koşulların oluşturulması durumunda çalışanların yaptığı işin daha anlamlı hâle gelebileceğini ortaya koymuştur. Öncelikle, yapılan



iş, çalışanların yetenek ve becerilerini ortaya çıkaracak nitelikte olmalıdır. İkinci olarak, çalışanlar yapılan işin sadece küçük bir bölümünde rol üstlenmek yerine, o işi başından sonuna kadar yapıp bitirmekten tamamen kendileri sorumlu olmalıdır. Son olarak, çalışanlar yaptıkları işin başkaları üzerinde önemli bir etkisi olduğu duygusunu yaşamalıdır. İş ortamını bu koşulları yerine getirecek şekilde düzenleyen bir yönetici, büyük olasılıkla, çalışanlarının en değerli para birimi olan mutluluk açısından elde edeceği kazancın artmasını sağlayacaktır.

6. Bölümde değindiğim gibi, Mihaly Csikszentmihalyi tarafından yapılan araştırmalara göre, aşırı kolay ya da zor olmayan bir görev çalışanların kendilerini yapılan işe daha iyi vermesini sağlıyor. Çalışanların işlerine tam olarak odaklanmasının gerek kendilerine gerekse çalıştıkları şirkete büyük yararlar sağlayacağına bilincinde olan bir yönetici, çalışanlara büyük ihtimalle onların kapasiteleriyle orantılı görevler vermeye özen gösterecektir.

**DÜŞÜNME ZAMANI:** Geçmişte iş yerinde yaşadığınız, sizde güzel anılar bırakan olayları düşünün. Başınızdaki geçen bu olayların sizde olumlu izler bırakmasının nedeni üzerinde çalıştığınız projeler mi, işyerindeki ortam mı, yoksa başka bir şey miydi?

Bununla birlikte, bize verilecek işlerin her zaman kişiliğimize uygun olmasını ya da istediğimiz gibi bir işverenle çalışmayı beklemek fazla iyimser bir yaklaşım olabilir. İşyerinde anlamlı ve keyifli bir ortam yaratmak için bizim de çaba göstermemiz gerekir. Başkalarını suçlamak –anne babamızı, öğretmenlerimizi, patronumuzu ya da devleti– diğer insanlara sempatik görünme-

mizi sağlasa da bizi mutlu etmeye yetmez. Kendimize uygun iş bulmak ve çalıştığımız ortamda olması gereken koşulları yaratmak konusunda en büyük sorumluluk bize düşer.

Bazı işlerde, en değerli para birimi olan mutluluğu elde etmek için gerekli olan şartları oluşturmak amacıyla yaptığımız işi istediğimiz şekilde düzenleme olanağımız vardır. Örneğin, yaptığımız iş, kapasitemizi zorlayacak türden olmasa bile kendimize bazı hedefler koyarak ve farklı durumlar geliştirip karşımıza çıkan güçlüklerle mücadele ederek akış hâlini yaşama olanağı bulabiliriz. Bize ilginç gelen işlerle ilgili daha fazla sorumluluk üstlenerek kendimize bu tür görevlere daha fazla odaklanma şansı verebiliriz. Başka bir birime geçmek veya yeni bir projede yer almak gibi yöntemler de dâhil olmak üzere, çalıştığımız kuruma daha fazla katkıda bulunabileceğimiz alanları tespit edebilmek için inisiyatif alabiliriz. Ancak ne yaparsak yapalım, işimizin niteliği nedeniyle, bizim o işe herhangi bir ilgi duymamız veya kendimizi gerektiği gibi vermemiz mümkün olmuyorsa, bu durumda kendimize başka bir gelir kaynağı arama yoluna gidebiliriz. Bazı durumlarda, çalıştığımız işyerinden ayrılmak bizim için o kadar kolay bir seçenek olmasa da kendimize yeni bir iş bulmak çoğu zaman mümkündür: Temel maddi ihtiyaçlarımızı karşılamak için gerekli olan parayı kazanmanın ötesinde, bizim en değerli para birimi olan mutluluğu elde etmemizi sağlayacak bir iş.

İşimizi değiştirmeye karar verme ve yeni bir iş arama düşüncesi, insana başta ürkütücü gelebilir; ancak maddi gereksinimlerimizi karşılama olanağı dışında bize başka hiçbir şey

vermeyen bir işe mahkûm olmuş hissediyorsak iş değişikliği bizim için bir zorunluluk hâline gelmiş demektir. Temel maddi ihtiyaçlarımızı karşılama olanağı sağlamayan bir işte çalışıyor olsak, içinde bulunduğumuz olumsuz durumdan kurtulabilmek için elimizden geleni yapardık. O hâlde, en değerli para birimi –kendi mutluluğumuz– tehlikede olduğunda, kendimize neden daha düşük standartlar koyuyoruz? Hayatımızda değişiklik yapmak durumunda olduğumuzda, aslında tek ihtiyacımız olan şey cesarettir. *Cesaret ise insanın hiç korku duymaması değil, yaşadığı korkuya rağmen inandığı yolda yürümeye devam etmesidir.*

Hayatımızı devam ettirebilmek için hem maddi değeri olan paraya hem de en değerli para birimi olan mutluluğa gereksinim duyarız. Birinin diğerini gereksiz kılması gibi bir durum söz konusu *değildir*. Ayrıca en büyük başarıyı ilgi duyduğumuz işlerde elde ettiğimizi düşünürsek, hayatımıza anlam katan ve bize keyif veren faaliyetlerle uğraşmak, uzun vadede, sayısal olarak ölçülebilen başarının da artmasını sağlayacaktır. Bizim için önemli olan ve bize ilginç gelen –arzu duyduğumuz– işleri yaparken doğal olarak daha fazla çaba gösteririz. Bir işi yapmak istemediğimiz zaman, o işe duyduğumuz heves de azalır. Oysa o işi yapmayı arzu ediyorsak, hem hevesimiz artar hem de zamanla o işle ilgili yeteneğimiz gelişir.

İşimize yaptığımız yatırımın getirisi, sadece maddi anlamda neler kazanıp kaybettiğimize bakarak belirlenemez. Duyguları olmayan robot örneğinde gördüğümüz gibi, yaptığımız işe duygusal açıdan yatırım yapmazsak zamanla işimize duyduğumuz ilgi azalmaya başlar. İnsanı harekete geçiren şey duygulardır. Duygular insanın enerji kaynağıdır.

## Hayalimizdeki İşi Bulmak

Psikolog Abraham Maslow, bir keresinde şöyle demişti: “İnsanın yaşayabileceği en iyi kader, onun başına gelebilecek en büyük şans, çok sevdiği bir işi yaparken aynı zamanda o işten maddi kazanç sağlamasıdır”. En değerli para birimi açısından insana bu “büyük şans” ne tür bir işin getireceğini kestirmek her zaman o kadar kolay değildir. İnsanların yaptıkları işle ilişkisini konu alan araştırmalar bu noktada bize ışık tutabilir.

Psikolog Amy Wrzesniewski ve meslektaşları, insanların yaptıkları işle ilgili yaşantılarının üç modelden birine uyduğunu belirtmiştir: Yapılan işi sadece iş olarak görmek, işi kariyer olarak algılamak ya da hayalindeki işi yapmak. İş, çoğu zaman yapılması gereken sıradan bir faaliyet olarak algılanır. Bu durumda kişinin odaklandığı asıl nokta kişisel tatminden ziyade kazanılacak maddi ödüllerdir. Sabah kalkıp işine giden kişi, o işe gitmek istediği için değil, mecbur olduğu için gider. Haftanın veya ayın sonunda alacağı maaş dışında yaptığı işten gerçek anlamda hiçbir beklentisi yoktur. Çoğu zaman cuma gününü ya da tatile çıkacağı günü iple çeker.

Kariyer yapmak isteyen birini motive eden asıl faktör, para ve mesleki ilerleme gibi dışsal etkenlerin yanında, güç ve saygınlık kazanma arzusudur. Ulaşmak istediği en önemli hedef, terfi edebilme ve hiyerarşik yapıda bir basamak daha yukarı çıkabilme isteğidir. Bütün hesaplar doçentlikten profesörlüğe, öğretmenlikten müdürlüğe, başkan yardımcılığından başkanlığa, editör yardımcılığından editörlüğe terfi etmek üstüne yapılır.

Hayalindeki işi bulmuş olan biri için yapılan iş, kendi içinde anlamlı bir hedef hâline gelmiştir. Doğal olarak maaş ve mesleki ilerleme gibi konular da onun için önemli olmasına rağmen, o işte çalışmasının asıl nedeni, yaptığı işi keyif alarak ve isteyerek yapmasıdır. İşini yaparken onu motive eden en önemli neden içsel etkenlerdir. Yaptığı iş ona kişisel tatmin sağlar. Kendisine koyduğu hedeflerin kişiliğine uygun olmasına özen gösterir. Yaptığı işi büyük bir istekle yapar ve ondan büyük keyif alır; işini sıradan bir uğraş olarak değil, bir ayrıcalık olarak görür.

**DÜŞÜNME ZAMANI:** Yaptığınız işi sadece bir iş olarak mı, kariyer fırsatı olarak mı, yoksa hayalinizdeki iş olarak mı görüyorsunuz? Aynı soruyu geçmişte çalıştığınız başka işler için de kendinize sorun.

Yaptığımız işi algılama tarzımız –o işi sadece bir iş mi, kariyer fırsatı mı, yoksa tam aradığımız iş olarak mı gördüğümüz– işyerinde ve yaşamın diğer alanlarında kendimizi nasıl hissettiğimiz konusunda önemli sonuçlar ortaya koyar. Wrzesniewski “İnsanın hayattan ve işten sağladığı doyumun, kişinin kazandığı gelirden ya da elde ettiği mesleki saygınlıktan çok yaptığı işi nasıl gördüğüne bağlı” olduğunu belirtiyor.

Aradığımız işi bulmak, bilinçli ve kararlı bir çaba göstermeyi gerektirir. Bunun nedeni, yapacağımız işi seçerken çevremizdeki insanların bizi genellikle yapmak istediğimiz şeylerle değil, *iyi* yaptığımız şeylerle uğraşmak konusunda teşvik etmeleridir. Örneğin, pek çok kariyer danışmanı ve işe yerleştirme sınavı bizim arzularımızdan ziyade güçlü olduğumuz yönler üzerine odaklanır. Hiç kuşku yok ki kendimize “Hangi konuda başarılı-

yım?" gibi sorular yöneltmek, bizim iş hayatında izleyeceğimiz yolu seçmemizde önemli bir etkidir. Ancak bu soruyu bize neyin anlamlı ve zevkli geldiğini kesin olarak belirledikten sonra sormak daha doğru olacaktır. Kendimize ilk olarak "Ne yapabilirim?" sorusunu sormamız durumunda, para ve başkalarının onay vermesi gibi sayısal olarak ölçülebilen değerlere öncelik vermiş oluruz. Hâlbuki, kendimize soracağımız ilk soru "Ne yapmak *istiyorum*?" olursa –yani, "Bana ne tür işler anlamlı ve zevkli geliyor?"– bu durumda yaptığımız tercih, en değerli para birimi olan mutluluğu elde etmeye yönelik faaliyetleri içerecek demektir.

## **Anlam Bulma, Zevk Alma ve Güçlü Yanlarımızı Keşfetme (AZG) Süreci**

Bize uygun olan işi bulmak –hem arzularımıza hem de güçlü yönlerimize hitap edecek bir iş– o kadar kolay olmayabilir. Bu sürece şu üç önemli soruyu sorarak başlayabiliriz: "Ne tür bir iş benim için bir *anlam* ifade eder?", "Ne tür bir iş bana *zevk* verir?", "*Güçlü yanlarım* nelerdir?". Ardından, bu sorulara vereceğimiz yanıtlar sonucunda ortaya çıkacak temel eğilimleri belirlemeliyiz. Verilen cevaplara bakarak birbiriyle örtüşen alanları tespit etmek, ne tür bir işin bizi mutlu edeceğine karar vermemizde bize yardımcı olabilir.

Bu sorulara doğru yanıtlar vermek, aklımıza gelen her şeyi yazıp not etmenin ötesinde bir çaba ortaya koymamızı gerektirir. Örneğin, ne tür işleri anlamlı bulduğumuz konusunda düşünürken ciddi bir gayret göstermemiz uygun olacaktır. Çoğumuzun

bu tür sorulara vereceği bazı hazır cevaplar vardır. Genellikle doğru olsa da bu yanıtlar hayatımız boyunca anlamlı bulduğumuz tüm yaşantıları kapsayacak nitelikte değildir. Geçmiş yaşantılarımızı, hayatımızın belli bir amacı ve anlamı olduğunu hissettiğimiz anları uzun uzun düşünmemiz gerekebilir.

Yine belli bir süre, sözünü ettiğim üç önemli soruya ne gibi yanıtlar verebileceğimizi de düşünmeliyiz. Vereceğimiz yanıtları içeren listeler uzayıp gidebileceği gibi, cevaplarımızı ifade etme tarzımız nedeniyle birbiriyle örtüşen alanları hemen tespit edebilmek o kadar kolay olmayabilir.

## **AZG Sürecini Uygulamak**

Yanıtlarımızı içeren listeler aşağıda vereceğimiz örnekten çok daha karmaşık ve dolambaçlı olabilir. Bu örneğin amacı, AZG sürecinin temel çerçevede nasıl işleyeceğini göstermektir. Yapacağımız işi anlamlı bulmanın ve o işten zevk almanın önemi, güçlü yanlarımızın neler olduğunu düşünerek nasıl daha mutlu ve başarılı olabileceğimizi ortaya koymaktır.

Problem çözmek, yazmak, çocuklarla çalışmak, siyasi faaliyetlere katılmak ve müzik dinlemek gibi uğraşların anlamlı bulduğumuz faaliyetler olduğunu farz edelim. Tekne gezisi yapmak, yemek pişirmek, kitap okumak, müzik dinlemek ve çocuklarımla beraber olmaktan zevk alırım. Güçlü olduğum yanlarım mizah anlayışım, hevesli biri olmam, çocuklarımla iyi iletişim kurabilme yeteneğim ve problem çözme becerilerimdir.

## Anlam



## Zevk



## Güçlü yanlar



Burada birbiriyle örtüşen uğraşlar hangileridir?

İkinci şekle baktığımda, çocuklarla çalışmanın bana hem anlamlı gelen hem de zevk veren bir uğraş olduğunu görüyorum. Bu nedenle, bu faaliyetlerde başarılı olma şansımın yüksek olduğunu düşünürüm. Daha sonra, yapacağım en iyi işin ne tür bir iş olabileceğini belirlemek için belli kişilik özelliklerimi ve hayatımın diğer bazı yönlerini dikkate alırım. Örneğin, oldukça düzenli biri olduğumdan hafta içinde ne yapacağımı önceden planlamak hoşuma gider. Bu nedenle, kendime günlük program yaparken zamanı daha ayrıntılı bir şekilde planlamayı tercih ederim. Seyahat etmekten hoşlanırım; bu yüzden, yapacağım işin bana uzun süreli dinlenme olanakları sunması benim için oldukça önemlidir.

## Anlam



## Güçlü yanlar



O hâlde, çocuklarla birlikte çalışmam söz konusu olduğunda, zamanı kısa dilimler hâlinde planlayabileceğim ayrıntılı bir günlük program yapma ve uzun süreli dinlenme olanaklarını bana ne tür bir iş sağlayabilir? Hevesli olmam, mizah anlayışım, okumayı ve problem çözmeyi seven biri olmam gibi istek ve becerilerimi en iyi şekilde ortaya koyma fırsatını bana nasıl bir iş verebilir? Bütün bu etkenleri göz önüne aldığımda, İngilizce öğretmeni olmayı düşünebilirim. Karar verme sürecinin sonunda, belki kendime maddi anlamda en fazla getiriye sağlayacak işi seçmiş olmasam da, bu süreç, en değerli para birimi olan mutluluk açısından bana en fazla kazancı sağlayacak işi bulmama yardımcı oldu.

AZG süreci hayatımızın diğer alanlarında alacağımız önemli kararlara da katkıda bulunabilir. Örneğin, okulda alacağımız dersleri belirlerken, gelecekte seçeceğimiz mesleği daha iyi öğrenmemize katkıda bulunacağı için, bize anlamlı gelen dersler ile bizim keyif alacağımız ve başarılı olacağımız dersler arasında uyum sağlayacak kararlar verebiliriz.

Yöneticiler de AZG sürecini çalışanların ve kurumun yarar göreceği şekilde kullanabilir. Çalışanların zevk aldığı, anlamlı bulduğu ve iyi yapabildiği işleri belirleyip bu tür faaliyetleri yapmasına yardımcı olmak, onların yaptıkları işe daha iyi odaklanmasını, daha verimli çalışmasını ve daha başarılı olmasını sağlayacaktır. AZG süreci, işyerine yeni eleman almak isteyen bir yönetici için de yararlı olabilir. Her işyerinin herkesin ihtiyaçlarına cevap vermesi, kişinin kapasitesini en üst düzeyde kullanması için gerekli olanakları sunması mümkün değildir. Yöneticinin,

başlangıçtan itibaren, işe aldığı elemanlarla işyerinin onlara sunacağı olanakları uyumlu hâle getirmesi büyük önem taşır.

## İdealimizdeki İşi Belirlemek

Açıkça fark edilmese de, AZG süreci, bireyin nerede çalışacağı konusunda belli bir tercih hakkına sahip olduğu gibi bir varsayımın gündeme gelmesine neden olur. Ancak kişinin yapacağı iş konusunda hiçbir seçim şansının bulunmadığı durumlarda nasıl bir sonuç ortaya çıkar? Dış kaynaklı kısıtlamalar nedeniyle kişi mevcut işinden ayrılamıyor ya da yapılacak işin anlamlı olması, zevk vermesi ve kişinin güçlü yanlarıyla uyumlu olması şeklinde tanımlanan üç ana ölçütün gereklerini tam anlamıyla karşılayacak bir iş bulamıyorsa bu durumda ne olur? Ayrıca belli meslek dalları ya da mevkiler, insana güçlü yanlarını etkin bir şekilde ortaya koyma fırsatı vermenin yanı sıra ona anlamlı gelen ve zevk veren faaliyetleri yapma olanağı da sunar. Denebilir ki tıp doktoru olarak görev yapmak, insana ikinci el araba satıcısı olarak çalışmaktan daha anlamlı gelecek bir iştir. Aynı şekilde, Wrzesniewski'nin yaptığı araştırmalar kurumsal hiyerarşide daha yüksek mevkilerde bulunan çalışanların ideallerindeki işi yaptıklarını düşünme olasılığının diğer çalışanlara göre daha yüksek olduğunu ortaya koyuyor.

Ancak kişi ister şirket müdürü isterse satış elemanı, ister doktor isterse satıcı olsun en değerli para birimi olan mutluluk açısından yaptığı işin getirisini en yüksek düzeye çıkarabilir. Yaptığı işi sıradan bir iş değil, idealindeki iş olarak görmek için yapabileceği çok şey vardır. Amy Wrzesniewski ve Jane

Dutton'un söylediği gibi, "En kısıtlayıcı ve sıradan işlerde bile, çalışanların yaptıkları işe istedikleri gibi yön vermesi mümkündür".

Wrzesniewski ve Dutton'un hastanede çalışan temizlik görevlileri hakkında yaptığı araştırmada, bir grup işçinin yaptıkları işi sadece bir görev –sıkıcı ve anlamsız– olarak gördüğü, diğer bir grup işçinin aynı işi ilgi çekici ve anlamlı olarak algıladığı ortaya çıkmıştır. İkinci grupta yer alan temizlik görevlilerinin işlerinde yaratıcılık izleri taşıyan bazı düzenlemeler yaptığı gözlenmiştir. Bu işçiler; hemşireler, hastalar ve hasta ziyaretçileri ile yakın ilişkiler geliştirerek hem hastaların hem de tüm hastane personelinin buldukları ortamda kendilerini daha iyi hissetmesi için ne gerekiyorsa yapmayı görev biliyordu. Genel olarak, yaptıkları işe daha geniş bir bakış açısıyla bakabilen bu kişiler, işlerine anlam katabilmek için özel bir çaba gösteriyordu: Yaptıkları iş sadece çöpleri atmak ve kirli çarşafı yıkamaktan ibaret değildi; çünkü onlar aynı zamanda hastaların kendilerini iyi hissetmesine ve hastanenin düzenli şekilde işlemesine büyük katkı sağlıyordu.

En değerli para birimi olan mutluluğu elde etmek söz konusu olduğunda, yaptığımız işi nasıl *algıladığımız* ne tür bir işte çalıştığımızdan çok daha önemli olabilir. Yaptıkları işin önemli bir görev olduğu gibi gayet basit bir gerçeğin farkına varmış olan hastane temizlik işçileri, yaptıkları işi anlamlı bulmayan doktorlara göre kendilerini daha mutlu hisseder.

Araştırmacılar; müşteriler ve diğer çalışanlarla anlamlı ilişkiler kuran kuaförler, bilgi teknisyenleri, hemşireler ve aşçı-

lar arasında buna benzer bir eğilimin olduğunu fark etti. Yine mühendisler için de aynı şeyin geçerli olduğunu gözlemleyen araştırmacılar, şu gerçeği tespit etti: Kendilerini öğretmenlik mesleğinde, ekip kurmak ve ilişkileri geliştirmek gibi konularda maharetli gören insanlar, çalıştıkları şirketlerin başarısına önemli katkıda buldukları duygusuna sahip olduğundan, yaptıkları işi sıradan bir iş değil, kendilerine en uygun iş olarak benimsiyordu.

**DÜŞÜNME ZAMANI:** Şu andaki işinizi daha anlamlı hâle getirmek için ne gibi değişiklikler yapabilirsiniz?

## Mutluluğa Odaklanmak

*Zen ve Motosiklet Bakım Sanatı* adlı kitabında Robert M. Pirsig şunları yazıyor: “Gerçek, bazen kapınızı çalar ve siz, ‘Git, ben gerçeği arıyorum’ dersiniz, hâliyle o da çekip gider”. Çoğu zaman, çalıştığımız işyerinde hemen yanı başımızda duran, yaptığımız işten zevk almak ve onda belli bir anlam bulmak için değerlendirebileceğimiz büyük fırsatların farkına varmakta güçlük çekeriz. Mutluluğu elde etme potansiyeli belki de çok yakınımızda olabilir, ancak biz onun farkına varmazsak –dikkatimizi başka bir yere verdiğimiz için o potansiyeli algılayamazsak– o fırsatı kaybetme riskini göze alıyoruz demektir. Bir ihtimali *gerçeğe* dönüştürmek için öncelikle öyle bir ihtimalin var olduğunun *farkına varmamız* gerekir.

Mutlu olmamız sadece ne yaptığımıza veya nerede olduğumuza değil, aynı zamanda neyi algılamak istediğimize de bağlıdır. Yaptıkları iş ya da kurdukları ilişkiler nasıl olursa olsun kendilerini mutsuz hisseden insanlar vardır. Bu kişiler, hayat-

larında yeni bir sayfa açacak dış kaynaklı bir etken sayesinde iç dünyalarında olumlu gelişmeler olacağı düşüncesiyle sürekli olarak kendilerini kandırır.

Ralph Waldo Emerson haklıydı: “Farklı düşüncelere sahip zihinler, aynı dünyayı bir cennet gibi görebileceği gibi, cehennem olarak da görebilir”. Aynı olay, farklı kişiler tarafından çok farklı şekillerde yorumlanabilir. Hangi konulara odaklanmayı tercih ettiğimiz –yaşadığımız ilişkide, okulda ve işyerinde– yaptığımız işten zevk alıp almadığımızı belirleyen önemli bir etkidir. Örneğin, mutsuz bir bankacı yaptığı işin kendisi için anlamlı ve zevkli yönlerine odaklanmayı tercih ederse işini anlamlı bulmayı ve ondan keyif almayı öğrenebilir. Ancak pek çok insanın yaptığı gibi, kişi öncelikle kazanacağı maddi ödüllere odaklanırsa mutlu olma ve bu duyguyu devamlı hissetme olasılığı azalır. Algılama değişikliği hayata bakışımızda anlamlı bir fark yaratabilir. Çok sayıda kuaför, hastane çalışanı ve mühendisin davranışlarında açıkça görüldüğü gibi, hazineye ulaşmanın yolu bütün dikkatimizle ona odaklanmaktır.

“Aslında iyi ya da kötü diye bir şey yoktur; bu kavramları yaratan şey düşüncedir” diyen Hamlet’in sözleri, tamamen olmasa bile büyük ölçüde doğrudur. Asıl önemli olan şeyin neye odaklanmak istediğimiz –algımız– olması, herkesin her durumda mutluluğu elde edebileceği anlamına gelmez. Örneğin, bankacılık veya öğretmenlik gibi meslekleri yaparken ellerinden geldiği kadar işlerine odaklandıkları hâlde yaptıkları işi anlamlı bir uğraş olarak görmeyen ve işlerinden zevk almayan insanlar vardır. Hiç kuşku yok ki herhangi bir iş yeri, ilişki ya da ülkede

insanların baskı altında yaşadığı ortamların, onların mutluluğu bulma şansını oldukça azalttığı bir gerçektir. Mutluluk, iç ve dış kaynaklı etkenlerin, yani yapmak istediklerimizle algılamak istediklerimizin ürünüdür.

Çoğumuz, genellikle, memnun olduğumuz işi ya da mesleği bulma şansını yakalarız. Ancak bundan daha iyisini yapmak elimizde. Aradığımız işi bulabilmek için öğrencim Ebony Carter'ın tavsiyesine kulak vermeliyiz: " 'Nelerle yaşayabileceğimize' odaklanmak yerine neler olmadan yapamayacağımızı düşünmeliyiz". Kendimize uygun olan işi bulmak, bir anlamda içimizden gelen sese kulak vermektir. Aradığımız işi bulmamızı sağlayacak, bizi seçeceğimiz mesleğe yöneltecek olan itici güç, içimizden gelen o sestir.

## **ALİŞTIRMALAR**

### **Üç Sorudan Oluşan Süreç**

Kendinize belli bir zaman ayırarak bu bölümde ayrıntılı olarak anlatılan AZG sürecinin farklı aşamalarını bir bir uygulayın. Aşağıdaki sorulara vereceğiniz yanıtları yazın. Daha sonra bu yanıtlar arasında birbiriyle örtüşenleri belirleyin.

1. Soru: Bana anlamlı gelen, hayatıma anlam katan şeyler nelerdir?

2. Soru: Bana zevk veren, yapmaktan hoşlandığım şeyler nelerdir?

3. Soru: Güçlü yanlarım, başarılı olduğum alanlar nelerdir?

Bu sürecin öngördüğü yolda ilerlemek, izlemeniz gereken hareket tarzını makro düzeyde (hayatta neyi elde etmek istediğinizi) olduğu kadar mikro düzeyde de (günlük yaşamınızı ne tür faaliyetlerle geçirmek istediğinizi) tespit etmenize yardımcı olacaktır. Bu iki hareket tarzı birbiriyle ilişkili olsa da kişinin işinden ayrılması ya da izlediği yolun ona verdiği güven duygusunu kaybetmeyi göze alması gibi hayatında büyük değişiklik yaratacak kararlar vermek daha zor olduğundan daha fazla cesaret ister. Kişinin kendisine haftada iki saat ayırarak bu süreyi herhangi bir hobisiyle uğraşarak geçirmesi gibi küçük çaptaki değişiklikleri yapmak daha kolaydır. Hayatınızda yapacağınız bu tür küçük değişiklikler en değerli para birimi açısından size büyük getiriler sağlayabilir.

## Yaptığımız İşe Yön Vermek

Hayatımızın akışını değiştirecek kadar büyük bir etki yaratmasa da yaşam kalitemizi artırmanın yollarından biri, bizim için belli bir anlam ifade eden, bize keyif veren ve başarılı olacağımıza inandığımız faaliyetlerle hayatımıza renk katmaktır. Bir başka yöntem de yapmakta olduğumuz işin özündeki cevheri keşfetmek, yani en değerli para birimi olan mutluluk anlamında bize sağladığı getirinin farkına varmaya çalışmaktır. Çoğu zaman, hazineye ulaşmak için derinlere inen bir kazı yapmak gerekmez.

Çalışmaya karşı duyduğumuz önyargı ya da bize ne tür işlerin anlamlı geleceği konusunda sahip olduğumuz dar bakış açısı, genellikle önemli bir gerçeği gözden kaçırmamıza neden olur: Aslında çevremizde bizi mutlu edebilecek pek çok şey vardır. Bu

alıştırma gizli hazinelerin yerini bulup onlardan en iyi şekilde yararlanmanızda size yardımcı olabilir.

Yaşadığınız sıradan bir gün boyunca yaptığınız faaliyetleri ayrıntılı olarak anlatın. Bunun için 3. Bölümde sunulan “hayatı planlama” alıştırması kapsamında yaptığınız zaman cetvelinden yararlanabileceğiniz gibi sadece işinize özgü yeni bir zaman cetveli de oluşturabilirsiniz. İşyerindeki günlük faaliyetleriniz hakkında anlatmış olduğunuz şeylere bakarak kendinize aşağıdaki iki soruyu sorun: Öncelikle, işyerindeki sıradan faaliyetlerinizde bazı değişiklikler yapabilir misiniz? Bir yandan hoşunuza gitmeyen işleri azaltırken, diğer yandan işyerindeki faaliyetleriniz arasına size anlamlı gelen ve zevk veren işleri katmanız mümkün olabilir mi? İkinci olarak, işinizde, gerçek anlamda değişiklik yapmanız mümkün olsun ya da olmasın, yaptığınız işi anlamlı bulmak ve ondan keyif almak için işinizde ne gibi bir potansiyelin mevcut olduğunu sorgulayın. Yaptıkları işe yeni bir bakış açısı getirerek en değerli para birimi olan mutluluğu daha fazla tatmayı başaran hastane temizlik görevlileri, kuaförler ve mühendislerin ortaya koyduğu farklı yaklaşımı düşünün. Bu insanlar yaptıkları işte ya da çalıştıkları işyerinde kayda değer bir değişim yaratmış sayılmazdı. Ancak bu kişiler, işyerindeki diğer insanlarla ilişkilerindeki potansiyeli geliştirmeye çalıştılar. Yaptıkları işin belli unsurlarını ön plana çıkararak onu daha anlamlı ve zevkli hâle getirmeye gayret ediyorlardı. Bunun sonucunda, işyerinde kendilerini daha mutlu hissetmeye başladılar.

Şimdi, bu sorulara verdiğiniz yanıtlara dayanarak, işinizle ilgili başta yapmış olduğunuz “tanımı” değiştirip onun yerine



“gönlünüzde yatan işin tanımını” yapın. İş tanımını kaleme alırken, başka insanları bu işe başvurmaya özendirerek, onların bu işi arzu edilecek bir iş olarak görmesini sağlayacak şekilde yazmaya çalışın. Burada yapılması gereken, tanımlanan işi olduğundan farklı şekilde göstermek değil, bu işte kişinin belli bir anlam bulmasını ve ondan keyif almasını sağlayacak potansiyelin var olduğunu vurgulamaktır. Yaptığımız işi algılama tarzımız, onu kendimize ve başkalarına anlatma şeklimiz, işyerindeki yaşantımız açısından son derece önemlidir.

## BÖLÜM 8

# İLİŞKİLERİMİZDE MUTLU OLMAK

*Sevinci tatmak isteyenler onu paylaşmayı bilmeli, çünkü mutluluk ikiz doğmuştur.*

Lord Byron

Pozitif psikoloji alanında iki tanınmış psikolog olan Ed Diener ve Martin Seligman “mutlu insanlar” üzerinde araştırmalar yaparak onlarla daha az mutlu olan kişileri karşılaştırmıştır. Araştırmalar sonucunda, bu iki grubu birbirinden ayıran tek dış kaynaklı etkenin “zengin ve doyurucu sosyal ilişkiler” olduğu görüldü. Arkadaşlarla, aileyle veya sevgililerle birlikte anlamlı vakit geçirmenin mutlu olmak için tek başına yeterli olmasa da gerekli bir koşul olduğu ortaya çıktı.

Çevremizde hayatımızı paylaştığımız, –yaşadığımız olayları, düşüncelerimizi ve duygularımızı bizimle paylaşan– değer verdiğimiz ve bize değer veren insanların olması, bizim hayatta belli bir anlam bulmamızı sağlayacağı gibi, sıkıntı yaşadığımız anlarda bizi rahatlatır ve hayattan zevk alma duygusunu daha yoğun bir şekilde yaşamamızı sağlar. 17. yüzyıl filozofu Francis Bacon’a göre kurduğumuz samimi dostluklar, “sevinçlerimizi ikiye katlarken kederlerimizi yarıya indirir”. Aristo ise dostluk olmadan mutluluğun yaşanamayacağını söyler.

En değerli para birimi olan mutluluğu elde etmek için başka insanlarla kurduğumuz ilişkiler önemli olsa da romantik ilişkilerin yerini tutabilecek hiçbir şey yoktur. İnsanın kendini iyi hissetmesi konusunda yapılan araştırmaları özetleyen David Myers şöyle diyor: “İnsanın en yakın arkadaşıyla kuracağı samimi, dengeli, içten, ömür boyu süren geliştirici bir dostluk kadar insanı mutlu edebilecek başka bir şey yoktur”. Şiir, roman gibi edebiyat kitaplarında, romantik aşktan –iki insan arasında yaşanan tutku dolu bağlılıktan– daha fazla yazılıp çizilen ve kafelerde, okullarda, internette ya da evlerde daha fazla konuşulan başka bir konu yoktur. Bu kadar yanlış anlaşılan başka bir konu da olmasa gerek.

**DÜŞÜNME ZAMANI:** Yakın dostunuz olan insanları düşünün. Onlarla dilediğiniz kadar zaman geçiriyor musunuz? Cevabınız hayırsa bu konuda neler yapabilirsiniz?

## **Koşulsuz Sevgi**

İsrail’de düzenlenen squash şampiyonasında birinci olmanın üzerinden birkaç hafta geçmişti. Bir öğleden sonra, ancak kendini beğenmiş 16 yaşında bir gencin takınabileceği ciddi bir tavırla anneme dönerek şöyle dedim: “Kızların beni şampiyon olduğum için değil, olduğum gibi kabul edip öyle sevmesini istiyorum”. Kendilerini olduğu hâliyle seven birini bulmanın çok zor olduğundan yakınan zenginleri ve ünlüleri taklit eden bir tavır takındığım-için sözlerimin ne kadarının gerçek bir kaygıyı (İsrail’de fazla sayıda squash kortu, oyuncu ve taraftarın olmadığını göz önüne alırsak), ne kadarının yapmacık bir mütevazı-

lığı ifade ettiğinden tam olarak emin değilim. Gerçeği söylemek gerekirse, insanların beni ben olduğum için sevmesi fazla umurumda değildi; benim tek istediğim, insanların beni sevmesiydi.

O gün bir anda böyle bir konuyu ortaya atmamın ardındaki asıl neden ne olursa olsun, annem, o günlerde hissettiğim başka pek çok kaygı karşısında çoğu zaman yaptığı gibi, sözlerimi büyük bir ciddiyetle dinledikten sonra şunları söyledi: “şampiyon olman senin kim olduğunu ortaya koyan önemli bir başarı; her şeyden önce, büyük bir hırsla ve ciddiyetle çalışmanın bir ürünü”. Anneme göre, şampiyon olmam belli zelliklerimin ortaya çıkmasını sağlamıştı. Elde ettiğim gözle görülür başarılar sayesinde insanlar nasıl bir kişi olduğumu daha fazla merak eder hâle gelmişlerdi.

İnsanların bizi olduğumuz gibi sevmesinden annemin kastettiği şey ile benim bu kavramın ne anlama geldiği hakkındaki belli belirsiz düşüncelerim arasında önemli bir fark olduğunu anlamam yıllar aldı. Peki, birinin “bizi olduğumuz gibi” istemesi veya sevmesi ne anlama geliyor? Bir başka şekilde söylemek gerekirse, yatak odasında, çocukların odasında ya da sınıfta sürekli olarak kullandığımız bir ifade olan *koşulsuz sevgi* sözüyle gerçek anlamda neyi kastediyoruz? Acaba burada kastettiğimiz şey hiçbir neden olmadan birinin bizi sevmesini istememiz mi? Sevmek için hiçbir neden olması gerekmediğini mi söylemek istiyoruz?

Sevginin akıl ve mantıktan bağımsız bir duygu ya da ruh hâli olduğunu söylersek bu kavramı çok basite indirgemiş oluruz. Mantık temeline oturmayan sevginin devamlı olması beklenemez. Nasıl ki kalıcı mutluluk için olumlu duygular yeterli

değilse (haz düşkününü insan, hayatında bir anlam bulamadığı için kalıcı mutluluğu yaşayamaz), güçlü duyguların da tek başına sevginin devamını sağlamaya yeterli olamayacağı açıktır. Bir erkeğin bir kadına âşık olmasının ardında bazı bilinçli ve bilinç dışı *nedenler* vardır. Adam, kadını “olduğu gibi” kabul ederek o şekilde sevdiği gibi bir *duyguya* sahip olsa da bununla neyi kastedtiğinden tam olarak emin olmayabilir. Kendisine onu niçin sevdiğine dair bir soru yöneltildiğinde, bu soruya şöyle bir yanıt verebilir: “Bilmiyorum, seviyorum işte”. Küçük yaşlardan itibaren bizlere öğretilen şey, birine âşık olmanın mantığımızın değil, kalbimizin sesine kulak vermek anlamına geldiği ve tanım olarak sevginin açıklanması mümkün olmayan, gizemli, akıl ve mantığın ötesinde bir kavram olduğudur. Ancak hissettiğimiz duygu gerçekten sevgiyse bunu hissetmemizin mutlaka özel bir nedeni vardır. Bu nedenleri bilmek ve kesin olarak belirlemek her zaman mümkün olmasa bile, gerçekte, sevginin belli nedenleri olduğu konusunda kuşku yoktur.

O hâlde, birini sevmek için bazı gerçek nedenler olması gerekiyorsa, birine âşık olmamızın belli *koşulları* olduğunu kabul ediyorsak koşulsuz sevgi diye bir şey olabilir mi? Yoksa koşulsuz sevgi düşüncesi temel itibarıyla mantıksız bir düşünce mi? Bu, bir insanın hoşumuza giden özelliklerinin o kişinin öz benliğini ne kadar yansıttığına bağlıdır.

## Özbenlik

Özbenlik kavramı iç dünyamızla ilgili değişmeyen özelliklerimizi, yani gerçek kişiliğimizi ifade eder. Hayatımıza yön veren

temel ilkeleri içeren özbenlik terimi, bizim için önemli olduğunu iddia ettiğimiz prensipleri kapsamaz. Kişinin öz benliği hakkında doğrudan gözlem yapmak mümkün olmadığı için karakterini anlamının tek yolu, gözlenebilir bir durum olan kişiliğin dışa yansımaları, yani davranışlarını izlemektir.

Başkalarının yerine kendini koyup onları anlamaya gayret eden, çalışkan, sabırlı ve hayat dolu –öz benliğinde bu özellikler mevcut olan– bir insan, pek çok olanaktan mahrum olan yoksul çocuklar için bir yardım programı başlatabilir. Çok sayıda dış kaynaklı etkene bağlı olan bu programın başarılı veya başarısız olmasının, projeyi uygulayan kişinin kim olduğuyla hiçbir ilgisi yoktur. Bireyin kendi öz benliğinin ürünü olarak ortaya çıkan böyle bir programı uygulamak istemesinin nedeni, sahip olduğu içsel özelliklerdir. Kişinin ortaya koyduğu bu davranış (yardım programına öncülük etmek), onun öz benliğini yansıtırken yaptığı davranışın sonucu (programın başarılı olup olmaması), öz benliğini ortaya koyan bir unsur değildir. Birisinin onu koşulsuz bir biçimde sevmesi durumunda, onu seven kişi, kuşkusuz, programın başarıya ulaşmasından dolayı mutlu olacak, başarısız olması hâlinde ise bundan üzüntü duyacaktır. Ancak sevdiği insanın öz benliğinde herhangi bir değişiklik olmadığı için her iki durumda da *ona* karşı hissettiği duygular değişmeyecektir.

Sahip olduğumuz servet, güç veya şöhret nedeniyle sevilme, koşullu olarak sevilme demektir. İlkelerine bağlı, yoğun duygular hissedebilen, sıcak ilişkiler kurabilen biri olduğumuz için sevilme ise koşulsuz sevilme anlamına gelir.

**DÜŞÜNME ZAMANI:** Öz benliğinizi oluşturan özellikler nelerdir?

## Mutluluk Çemberi

Psikolog Donald W. Winnicott'un yapmış olduğu gözlemler, annelerinin yakınında oyun oynayan çocukların annelerinden uzakta olanlara göre oyunlarda daha fazla yaratıcılık gösterdiğini ortaya koydu. Annelerinin yanı başında, *bir yaratıcılık çemberi* içinde, buldukları sürece çocukların daha yaratıcı oldukları görüldü. Yaratıcılık çemberi, çocukların belli riskler alabildiği, pek çok şeyi yaşayarak ve deneyerek öğrendiği, başarısızlığı ve başarıyı tatma şansı bulduğu bir alandır. Çocukların bu kadar rahat ve özgürce davranmalarının nedeni, onları koşulsuz olarak seven birinin hemen yanı başlarında olduğunu bildikleri için kendilerini güvende hissetmeleridir.

Yetişkinlerin soyutlama yeteneği çocuklara göre daha fazla gelişmiş olduğundan, sevdiğimiz insanların yaratıcılık çemberi içinde olmak için fiziksel olarak her zaman onların yanında olmamız gerekmez. Koşulsuz olarak sevildiğimizi bilmemiz, kendimizi güvende hissetmemizi sağlayan psikolojik bir alan yaratır.

Koşulsuz sevgi sayesinde ona paralel bir *mutluluk çemberi* oluşur. Bu çemberin içinde yaşadığımız sürece bize anlamlı gelen ve zevk veren uğraşlara hayatımızda daha fazla yer verme olanağı buluruz. Sanat, bankacılık, öğretmenlik ya da bahçe işleri gibi arzu ettiğimiz uğraşlarla ilgilenme özgürlüğünü doyasıya yaşar, saygınlık ya da başarı gibi kaygılardan kurtulma şansı buluruz. Koşulsuz sevgi mutlu bir ilişkinin temelidir.

Birisi beni gerçekten seviyorsa, her şeyden önce, benim öz benliğimi özgürce ifade etmemi arzu edecek ve beni ben yapan niteliklerimin ortaya çıkmasına yardımcı olacaktır.

## **Anlam ve Zevkin Kaynağı Olarak Sevgi**

Koşulsuz sevgi mutlu bir ilişki için gerekli olsa da tek başına yeterli olmadığı açıktır. Nasıl ki işte ve okulda kalıcı mutluluğu elde etmek için yaptığımız işi anlamlı bulmak ve ondan zevk almak, gelecek ve bugün için ondan yarar sağlamak gerekiyorsa, mutlu bir ilişki için de öncelikle bu koşulların yerine getirilmesi gerekir.

Gelecekte belli bir kazanç elde etmek amacıyla bir araya gelen çiftler –örneğin, birlikte olmaları durumunda sosyal ya da maddi açıdan daha iyi bir yere geleceklerini düşündükleri için– hayatı bir yarış olarak gören insanların kurduğu ilişki modelini uygulamış olurlar. Çok çalışın ve birbiriyle az vakit geçiren, bunu ilişkilerinin daha iyi yürümesi için –kendilerine güvenli ve mutlu bir gelecek hazırlamak için– yaptıklarını söyleyerek bu davranış tarzlarını haklı göstermeye çalışın bazı çiftler de onlardan pek farklı değildir. Kimi zaman, gelecekle ilgili hedeflerimiz uğruna bugün elde edeceğimiz bazı yararlardan vazgeçmemiz gerekse de zamanımızın çoğunu gelecek için yaşayarak geçirmek, uzun vadede ilişkimizin bozulmasına yol açacaktır.

Diğer uçta, bir ilişkiye girerken öncelikle o ilişkinin kendisine ne kadar zevk verdiğine bakan ve her şeyi ona göre değerlendiren haz düşkünü insan yer alır. Zevkin mutlulukla aynı şey olduğunu sanan haz düşkünü insan, girdiği ilişkide şehveti sev-



giyle karıştırır. Ancak haz düşkünü bir kişinin yaşadığı ilişkiden aldığı zevk bir süre sonra azalır. Bunun nedeni, ideal ilişkinin cinsel arzuların bir an için tatmin edilmesinin ötesinde bir anlam taşımasıdır. İlişki böyle sağlam bir temele oturmadığı sürece devamlı mutluluğu yaşamak olanaksızdır.

Nihilistin durumuna gelince: Günün birinde evlenip yuva kurmaya karar verebilir; çünkü “doğru” olan şey budur ya da bütün arkadaşları aynı şeyi yaptığından o da bu yolu izlemek durumunda kalır. Aslında böyle bir insan, girdiği ilişkiden fazla bir şey beklemediği gibi bu ilişki ona çok da bir şey kazandırmaz. Hayat arkadaşının yanında amaçsız ve mutsuz bir şekilde dolaşır durur.

**DÜŞÜNME ZAMANI:** Geçmişte yaşadığınız ilişkilerden –romantik ilişkiler ya da arkadaşlıklar– biri veya birkaçı hakkında düşünün. Bu ilişkiler sözünü ettiğimiz dört tür ilişkiden hangisine benziyor? Zaman içinde, bu ilişkilerinizde herhangi bir değişiklik oldu mu?

## Sevgi ve Özveri

Mutluluğu elde etmenin ancak doğru kişiyi bulmakla mümkün olabileceğine inanan insanlar bile; arkadaşlarına, çocuklarına ya da evlilik kurumuna karşı sorumluluk duymaları nedeniyle kimi zaman, kendilerini mutsuz edecek bir ilişkiye girmek durumunda kalabilir. Özverinin erdemle aynı anlama geldiğini sanan bu insanlar, karşısındaki kişinin hatırı için ilişkiyi devam ettirmenin her iki insanı da büyük bir hayal kırıklığı ve mutsuzluğa iteceğinin farkında değildir. Zamanla, özveride bulunan

taraf, başka bir yerde bulabileceği anlam ve yaşayabileceği zevkten eşinin onu mahrum ettiğini düşünerek öfke duyar. Bunun sonucunda eşi, onun bu ilişkiyi gerçekten *istediği için* değil, *mecbur olduğu için* devam ettirdiğini fark ederek kendisini mutsuz hissetmeye başlar. Bir süre sonra onun için de ilişki tüm anlamını kaybeder, o da ilişkiden keyif almaz hâle gelir.

Eşlerin birbirini sevdiği ve birlikte olmaktan zevk aldığı bir ilişkide bile, özverinin sevgiyle eş anlamlı olduğu –iki taraf ne kadar fazla özveride bulunursa, sevginin o kadar fazla olacağı– inancı çiftlerin ilişkiden aldığı mutluluğun azalmasına neden olabilir.

Kişinin ihtiyaç duyduğunda eşinin yanında olup ona destek vermesinin bir özveri olmadığı bilinmelidir; birini sevdiğimizizde, çoğu zaman ona yardım etmenin aslında kendimize yardım etmek anlamına geldiği gibi bir duygu içinde oluruz. Nathaniel Branden’ın belirttiği gibi, “Sevgiyi mükemmel bir duygu hâline getiren şey, kişisel çıkar alanımızın dışına çıkarak eşimizi de kendimiz gibi görmemizdir”.

Burada, özveri sözcüğüyle kişinin kendi mutluluğu için gerekli olan bir şeyden vazgeçmesini kastediyorum. Örneğin, eşi yurt dışında bir işte çalışabilsin diye, severek yaptığı ve başka bir yerde kolay kolay bulamayacağı bir işten ayrılan bir kadın, *özveride bulunuyor* demektir. Çünkü bu kadının yaptığı iş öz benliği açısından büyük önem taşıyor, ona keyif veriyorsa işinden ayrılması onun mutluluğuna zarar verecektir. Aynı kadın önemli bir projede eşine yardımcı olmak istediği için işyerinden bir hafta izin almışsa bu davranış bir özveri olarak görülemez. Çünkü

böyle bir durumda kadının öz benliğini, dolayısıyla mutluluğunu herhangi bir şekilde tehlikeye atması söz konusu değildir. Ayrıca kendisinin ve eşinin mutluluğu birbiriyle iç içe geçmiş olduğu ve biri mutlu olduğunda diğeri daha mutlu olacağı için kadın, eşine yardım etmekle aynı zamanda kendisine de yardım etmiş olur.

Özveri içeren ve bu nedenle ilişkinin uzun dönemde sağlıklı bir şekilde yürütmesine zarar veren davranışlarla ilişkinin gelişmesine katkıda bulunan davranışları ayırt etmenin hiç de kolay olmadığı bir gerçek. İlişkiye zarar veren davranışlarla yararlı olanlar arasındaki farkları anlamaya başlamanın tek yolu, ilişkiyi tümüyle en değerli para birimi olan mutluluk açısından değerlendirmektir.

İnsanlar arasında kurulan her ilişki en değerli para birimi açısından bir tür iş anlaşmasıdır. Her iş anlaşmasında olduğu gibi, bir ilişki *her iki* taraf için ne kadar kazançlı ise o ilişkinin başarılı olma ihtimali o kadar fazladır. Ortaklardan birinin en değerli para birimi bakımından zarar etmesi hâlinde, –eşlerden biri, diğeri daha fazla mutlu olsun diye sürekli olarak ilişkide bulunduğu anlam ve zevkten ödün veren bir tavır sergiliyorsa– uzun vadede her iki taraf da daha mutsuz olacaktır. Bir ilişkiden tatmin olabilmek için yapılan anlaşmanın eşit koşullara dayalı olduğu hissine sahip olmamız gerekir.

İnsan ilişkileri üzerine araştırmalar yapan Psikolog Elaine Hatfield, insanların bir ilişkide kendilerine hak ettiklerinden “fazlasının” ya da “azının” verilmesinden pek hoşlanmadığını vurguluyor. Eşlerden her ikisinin de ilişkinin eşit koşullara

dayalı olduğunu bilmesi durumunda, eşler durumlarından daha memnun olacağı gibi, kurulan ilişki daha iyi yönde gelişecektir. Hiç kuşku yok ki bu her iki tarafın da aynı oranda karşılık almasını gerektirmez; ilişkinin getirisi, en değerli para birimi cinsinden ölçülür. Uzlaşma her ilişki için doğal ve sağlıklı bir yaklaşımdır. Ancak zaman zaman, eşlerden biri anlam bulduğu ve zevk aldığı şeylerden diğeri için vazgeçmek durumunda kalır. Önemli olan, ilişkinin her iki tarafa da kazanç sağlayacak şekilde gelişmesi, her iki eşin de birlikte olmaktan dolayı kendilerini daha mutlu hissetmesidir.

**DÜŞÜNME ZAMANI:** Siz ve eşiniz (ya da sevgiliniz) daha mutlu olmak için birbirinize nasıl yardımcı oluyorsunuz? İlişkinizin en değerli para birimi açısından daha tatmin edici hâle gelmesini sağlamak için birlikte başka neler yapabilirsiniz?

## **Onaylanmak Yerine Tanınmak**

Sadece ABD’de, evliliklerin yaklaşık yüzde 40’ı boşanmayla sonuçlanıyor. Bu istatistik aşkı uzun süre devam ettirme kapasitemiz hakkında pek de iyi işaretler vermiyor. Özellikle, çiftlerden birlikte yaşamaya devam eden yüzde 60’ının iyi bir ilişki yürüttüğü anlamına gelmediğini düşündüğümüz zaman bu konuda iyimser olmak daha da zorlaşıyor. Bu istatistiklere bakarak insan doğasının uzun süreli, tek eşli ilişkilere uygun olmadığı gibi bir sonuç çıkarılabilir mi? Hayır. Depresyon üzerine yapılan araştırmalarla elde edilen istatistiklerden mutsuz bir yaşama mahkûm olduğumuz gibi bir sonuca varmak ne kadar gerçeği yansıtıyorsa ancak o kadar.

Kimi zaman boşanmak insanın önündeki en doğru seçenek olsa da –bütün çiftlerin birbiriyle uyumlu olması ya da uyum sağlama potansiyeline sahip olması beklenemez– eşlerin ayrılması çoğu zaman sevginin ne olduğu ve ne gerektirdiği konusunda temel bir yanlış anlamının sonucu olarak ortaya çıkar. Pek çok insan cinsel arzuyu gerçek sevgiyle karıştırır. Romantik aşk için gerekli bir koşul olsa da cinsel çekimin tek başına yeterli olmadığı bir gerçektir. Şehvete dayalı bir ilişkinin uzun süre devam etmesi beklenemez. İnsanın eşi, kendisine ve başkalarına göre ne kadar çekici olursa olsun, yaşanan ilk heyecan ve fiziksel çekim zaman içinde azalır. Yenilik bize heyecan verir, “farklı olan erotik hâle gelir”; bunun tersine, kişinin birlikte yaşadığı eşi bir süre sonra sıradanlaşır.

Sürekli birlikte olmanın getirdiği aşinalık duygusu fiziksel çekimin azalmasına yol açabilir. Kişinin eşiyle içli dışlı olması, onu gerçek anlamda daha iyi *tanımaya* başlaması, aynı zamanda eşler arasındaki samimiyetin artmasını, hissedilen sevginin derinleşmesini ve yaşanan cinsel hayatın daha iyi bir noktaya gelmesini sağlar.

Cinsel terapi uzmanı David Schnarch, *Passionate Marriage* (Tutkulu Evlilik) adlı kitabında, kendi alanında oldukça kabul gören bir yaklaşım olan cinsellik ve tutkuyu biyolojik dürtülere indirgemenin mümkün olduğu düşüncesine karşı çıkar. Cinsellik sadece bundan ibaret olsa uzun süre devam eden tutkulu ilişkilerden söz etmek olanaksız hâle gelirdi. Ancak yıllardır çiftler üzerinde çalışmalar yapan Schnarch, birbirimizi tanımaya odaklandığımız takdirde cinselliği daha doyurucu bir şekilde yaşayabileceğimizi göstermiştir.

Schnarch, yaşadığımız beraberlikte samimiyetin gerçek anlamda artması için ilişkinin odak noktasındaki duygunun, birlikte olduğumuz kişi tarafından onaylanma arzusu duymak – kabul görmeyi ve övülmeyi beklemek – değil, onun bizi daha iyi *tanımasını* istemek olması gerektiğini belirtiyor. Bir ilişkide hissettiğimiz sevgi ve heyecanın zaman içinde artması için her iki eş de karşı tarafın kendisini daha iyi tanımasını arzu etmelidir. Bu, kendileri hakkında olumsuz izlenim yaratsa bile, eşlerin birbirine yavaş yavaş iç dünyalarını – arzularını, korkularını, fantezilerini, hayallerini – açması anlamına gelir. Zamanla eşler, birbirini daha iyi tanıyarak sevdikleri insanın iç dünyasını, değer yargılarını, arzularını, kaygılarını ve umutlarını daha iyi anlamaya başlar.

Her zaman eşimizle ilgili keşfedebileceğimiz yeni şeyler olacağı için tanıma süreci birliktelik boyunca devam eder. Bu nedenle, ilişki, büyük ihtimalle ilginç ve heyecan verici olma özelliğini sürdürecektir. Odak noktamız eşimiz tarafından onaylanmak yerine onu tanımak ve onun bizi tanımasını sağlamak olduğu takdirde, birlikte olmak – kahve içerek konuşmak, çocuklarla ilgilenmek ya da sevişmek – bizim için çok daha anlamlı ve zevkli hâle gelebilir.

**DÜŞÜNME ZAMANI:** Sevdiğiniz kişinin sizi daha iyi tanımasına yardımcı olmak için neler yapabileceğinizi düşünün. Onu daha iyi tanıyabilmek için ne gibi yöntemler uygulayabilirsiniz?

## **Bulmaya Değil Geliştirmeye Önem Vermek**

Pek çok insan, başarılı bir ilişkinin anahtarının doğru insanı bulmak olduğuna inanır. Ancak mutlu bir ilişkinin en önemli ve

zor yanı, kişinin kendisine uygun insanı bulması değil –hepimiz için sadece bir uygun insan olduğuna inanmıyorum– *kurduğumuz ilişkiyi geliştirmektir.*

Var olan ilişkiyi geliştirmekten çok, doğru insanı bulmaya odaklanmak gerektiğini öngören yanlış inancın kısmen de olsa “gümüş ekran” diye adlandırılan sinemadan kaynaklandığını söylemek mümkündür. Sevgi arayışını, birbirini bulana kadar pek çok sorun ve sıkıntıyla karşılaşan iki insanın ilişkilerini konu alan çok sayıda film vardır. Filmin sonlarına doğru, sevgililer kavuşur, büyük bir ihtirasla öpüşür ve sonra da mutlu bir şekilde yaşamlarına devam eder ya da biz öyle olacağını düşünürüz. Burada asıl problem, *tam sevginin başladığı yerde filmin sona ermesidir.* Asıl zor olan, kurulan ilişkinin mutlu bir şekilde devam ettirilmesidir; güçlükler genellikle güneş battıktan sonra ortaya çıkmaya başlar.

Aradığınız sevgiyi bulmanın sonsuz mutluluğu garanti edeceği yolundaki yanlış düşünce, eşlerin birlikte yaşadıkları dönem boyunca yaptıkları yolculuğu, yani ilişkinin akışını belirleyen günlük olayları göz ardı etmesine neden olur. İnsan hayal ettiği işi, idealindeki işyerini bulduğu zaman artık çok çalışmasının gerekmeyeceği gibi bir düşünceye kapılabilir mi? Böyle bir anlayışın başarısızlığa uğraması kaçınılmazdır. İlişkiler söz konusu olduğunda da durum pek farklı değildir: İşin asıl zor kısmı aşık olduktan sonra başlar. İlişkiler bağlamında çok çalışmak, eşler arasındaki samimiyetin geliştirilmesini ifade eder.

Eşimizle olan samimiyetimizi ilerletmek için onu daha iyi tanımaya ve onun bizi daha iyi tanımasını sağlamaya çalışmamız gerekir. Birbirimizi pek çok konuda daha iyi tanıyıp davranışla-

rımızı ona göre ayarlayabilir, bize ve eşimize anlamlı gelen ve keyif veren faaliyetlere hayatımızda daha fazla yer vererek aramızdaki samimiyeti daha da ilerletebiliriz. Zamanla birbirimizi daha iyi tanıdıkça ve hoşumuza giden faaliyetleri yaparak birlikte daha fazla vakit geçirdikçe yaşayabileceğimiz fırtınalara karşı ilişkimizi korumuş, sevgi ve mutluluğun yeşerebileceği verimli bir zemin hazırlamış oluruz.

## ALİŞTIRMALAR

### Teşekkür Mektubu

Pozitif psikoloji dersinde, Martin Seligman, öğrencilerini değer verdikleri kişilere teşekkür mektupları yazmak ve onları sık sık ziyaret etmek konusunda teşvik eder. Kendi sınıfımda uyguladığım bu basit alıştırmayı; gerek mektubu yazan, gerekse onu alan kişi –ve yaşanan ilişki– üzerinde, çoğu zaman olumlu etkiler yaratır. Teşekkür mektubu sadece minnettarlık duygumuzu ifade eden küçük bir not değildir. Bu mektup ilişkide bulduğunuz anlam ve ondan aldığınız zevk hakkında düşüncelerinizi ortaya koyan bir değerlendirmedir. Mektupta ilişkide bulunduğunuz kişiyle birlikte yaşadığınız olaylar ve paylaştığınız hayaller anlatılır. İlişkide yaşanan her türlü şey bir mutluluk kaynağıdır.

İnsan ilişkileri konusunda uzman olan John Gottman, eşlerin geçmişte yaşadığı olayları anlatma tarzına bakarak bir ilişkinin başarısı hakkında tahminde bulunabiliyordu. Eşler, birlikte geçirdikleri zamanın mutlu yanlarına odaklanıyor, geçmişte yaşadıkları güzel anıları anlatıyorsa, ilişkinin gelecekte daha iyiye gitme olasılığının yüksek olduğu sonucuna varılabilir. Geçmişte ve bugün, anlamlı ve keyifli yaşantılara odaklanmak ilişki-



yi güçlendirerek daha da gelişmesini sağlar. Teşekkür mektubu geçmişte, bugün ve gelecekte ilişkinin olumlu yanlarını ön plana çıkararak bize keyif veren yanlarını vurgular.

Değer verdiğiniz insanlara –sevdiğiniz birine, ailenizden bir kişiye ya da yakın bir arkadaşınıza– ayda en az bir ya da iki teşekkür mektubu yazmayı alışkanlık hâline getirin.

## Cümle Tamamlama

Aşağıda, romantik ya da arkadaşça bir ilişkide yaşadığınız sevginin artmasına yardımcı olacak bazı cümle kökleri bulunuyor. Bu köklerden bazıları bir ilişki yaşamakta olan kişilere, diğerleri ise bir ilişki arayışı içinde olan insanlara yöneliktir. Cümle köklerinin çoğu her iki gruptaki kişiler için de geçerlidir.

Bana âşık olmanın ne anlama geldiği sorulsa...

Daha iyi bir arkadaş olmak için...

Daha iyi bir sevgili olmak için...

Yaşadığım romantik ilişkiden duyduğum mutluluğu yüzde 5 oranında artırabilmek için...

Kurduğum arkadaşlıklardan duyduğum mutluluğu yüzde 5 oranında artırabilmek için...

Hayatıma sevgi katabilmek için...

Giderek daha fazla farkına varmaya başladığım şey...

Arzularımı tatmin etmek konusunda daha fazla sorumluluk alırsam...

Aşkın insana nasıl duygular tattırdığını yaşayarak anlamak için kendimi tamamen özgür bıraksam...

# ÜÇÜNCÜ KISIM

## MUTLULUK ÜZERİNE DÜŞÜNCELER

### BÖLÜM 9

#### BİRİNCİ DÜŞÜNME ÇALIŞMASI: KENDİNİ DÜŞÜNME VE YARDIMSEVERLİK

*Kendine dünyanın neye ihtiyacı olduğunu değil, seni neyin mutlu edeceğini sor. Sonra hemen git ve onu yap. Çünkü aslında dünyanın kendisini mutlu hisseden insanlara ihtiyacı var.*

Harold Whitman

Öğretmenlik tam bana göre bir meslek. Çeşitli kurumların yöneticilerine, üniversite öğrencilerine ve şehrin kenar mahallelerinde yaşayan tehlike altındaki gençlere dersler veriyorum. Öğretmenlik yapmamın nedeni beni mutlu etmesi, bana hem bugün hem de gelecekte yarar sağlaması, hayatıma anlam katması ve bana büyük keyif vermesi. Öğretmenlik mesleğini yapmak *zorunda olduğum* için (başkalarına karşı hissettiğim görev duygusu gibi soyut bir nedenle) değil, *istediğim* için yapıyorum.

Diğer bir deyişle, başka insanlar için kendini feda eden biri olduğumu söyleyemem. Bir şey yapıyorsam –arkadaşlarımla

vakit geçirmek ya da başkalarına yardım etmek– bunun asıl nedeni yaptığım işin beni mutlu etmesi. Yaptığım bütün davranışların amacı, en değerli para birimi olan mutluluğu elde etmek.

Davranışlarımıza yön veren şeyin kişisel çıkarımız, kendi mutluluğumuz olması gerektiği düşüncesi bazı insanları rahatsız edebilir. Onların bu konudaki rahatsızlığının kaynağı, iş ahlakına duydukları açık ya da gizli inançtır.

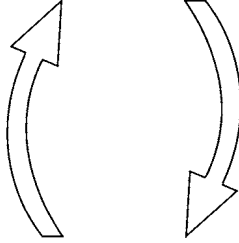
Ortaya koyduğu düşüncelerle büyük etki yaratan 18. yüzyıl Alman filozofu Immanuel Kant, bir davranışın ahlaki açıdan bir değer ifade etmesi için o hareketin görev duygusuyla yapılması gerektiğini söylemiştir. O hâlde, kendimizi düşünerek davrandığımız zaman, yaptığımız hareketin ahlaki olma ihtimalini ortadan kaldırmış oluruz. Kant'a göre, bir insan diğer bir kişiye yardım ettiğinde bu davranışı yapmasının nedeni, içinde bu yön de bir istek hissetmesi ya da bu davranışın onu mutlu etmesi ise, bu hareket hiçbir ahlaki değer taşımaz.

Ahlakın temeli olarak özveriyi savunan felsefe ve dinlerin çoğu, Kant'ın yaptığı gibi, kişinin kendisini düşünerek hareket etmesinin başka insanların çıkarlarına aykırı davranması sonucunu doğuracağı varsayımında bulunur. Kişisel çıkarlarımızı ön planda tutmaya dönük eğilimlerimizle mücadele etmediğimiz takdirde, başkalarına zarar verir, onların ihtiyaçlarını göz ardı etmiş oluruz.

Ancak bu dünya görüşünün gözden kaçırdığı nokta bizim başkalarına yardım etmekle kendimize yardım etmek arasında bir tercih yapmak zorunda olmadığımız gerçeğidir. Bu iki seçenektен birini benimsemek, diğerini reddetmek anlamına gel-

mez. Gerçekten de, Filozof Ralph Waldo Emerson'ın söylediği gibi, "Bu hayatın bize sunduğu en güzel tesellilerden biri de hiç kimsenin kendisine yardım etmeden başka birine içten bir şekilde yardım edemeyeceği gerçeğidir". Kişinin kendisine yardım etmesi ile başkalarına yardımcı olması birbiriyle iç içe geçmiş olan davranışlardır. Başka insanlara ne kadar fazla yardım edersek o kadar fazla mutlu oluruz ve ne kadar mutlu olursak diğer insanlara yardım etmeye o kadar fazla eğilim gösteririz.

## MUTLULUK



## YARDIMSEVERLİK

**DÜŞÜNME ZAMANI:** Geçmişte başka birine yardım ettiğiniz bir anı düşünün. O anda hissettiğiniz duyguları yeniden yaşamaya çalışın.

Başka insanların mutluluğuna katkıda bulunmak hayatımıza anlam katar ve bize büyük keyif verir. Başkalarına yardım etmenin mutlu bir yaşamın temel unsurlarından biri olmasının nedeni de budur. Hiç kuşku yok ki bu noktada, diğer insanlara yardım etmekle başkalarının mutluluğu için yaşamak arasındaki farkı hatırlamak gerekir. Kendi mutluluk arayışımızı bir öncelik hâline getirmezsek kendimize kötülük etmiş oluruz. Bunun sonucunda başkalarına yardım etme düşüncemiz

olumsuz yönde etkilenir. Mutsuz bir insanın yardımsever olma olasılığı daha azdır ve bu da mutsuzluk duygusunun daha da artmasına neden olur.

Barbara Fredrickson'ın yaptığı araştırma, olumlu duyguların çevremizde dikkat ettiğimiz şeylerin kapsamını genişlettiğini ortaya koyuyor. Mutlu olduğumuz zaman, bizim dar çerçeveli, sadece iç dünyamıza odaklı ve bencil bakış açımızın dışında kalan şeyleri görerek başkalarının ihtiyaç ve isteklerine odaklanma şansımız artar. Alice Isen ve Jennifer George'un yaptığı araştırma, kendimizi iyi hissettiğimiz zaman başkalarına yardım etme ihtimalimizin daha fazla olduğunu gösteriyor.

Bize anlamlı gelen, zevk veren *ve* başka insanlara yardım etmeyi içeren faaliyetlerde bulunduğumuzda, yaşadığımız mutluluğu büyük ölçüde artırmış oluruz. Tercihlerimizi ortaya koyarken öncelikle yapmamız gereken şey, tasarladığımız davranışın başkalarının mutluluğuna ne kadar katkıda bulunabileceğini *bir yana bırakarak* kendimize bizi neyin mutlu edeceğini sormak olmalıdır. Sonra, yapmak istediğimiz davranışın başkalarının mutluluğa ulaşma yolundaki çabalarını olumsuz yönde etkileyip etkilemeyeceğini sorgulamalıyız. Çünkü, eğer böyle bir durum söz konusu olacaksa, kendi mutluluğumuza zarar vermiş oluruz. Kendimizi başkalarının yerine koyma yönündeki eğilimimiz ve içimizde doğuştan var olan adalet duygusu nedeniyle, insanlara herhangi bir zarar verdiğimizde yaptığımız davranışın bedelini mutluluktan daha az pay alarak ödemek zorunda kalırız.

Görevin ahlaki bir değer olduğu anlayışına sahip olan insanlar için yapılan işte anlam bulmak –ahlaki değerlere dayalı bir

hayat yaşamak– özveride bulunmayı gerektirir. Özveri kavramını tanım itibarıyla insana keyif veren bir davranışı ifade etmez (öyle olsaydı bu davranışa özveri demek mümkün olmazdı). Bu nedenle görevi, ahlaki bir değer olarak algılamak anlam ve zevk kavramlarını birbiriyle çelişkili hâle getirir.

Mutluluk özveriyle ilgili bir duygu değildir. Bugün elde ettiğimiz yararlar gelecekte elde edeceğimiz yarar, anlam bulmakla zevk almak ya da kendimize yardım etmekle başkalarına yardım etmek arasında denge kurmak bizi mutlu etmeye yetmez. Mutluluk bir sentezdir; mutlu olmak için gerekli olan bütün unsurların birbiriyle uyum içinde olduğu bir yaşam tarzı yaratma çabasıdır.

## **ALİŞTİRMA**

### **Yardımseverlik Hakkında Düşünme Çalışması**

2. Bölümün sonunda yer alan “mutluluk hakkında düşünme” çalışmasıyla ilgili talimatları uygulayarak sakin ve rahat bir ruh hâline girmeye çalışın.

Geçmişte bir insana yardım ettiğiniz ve yaptığınız davranıştan dolayı size minnettarlık duyulduğunu hissettiğiniz bir olayı düşünün. Yardım ettiğiniz kişinin bu hareketinize nasıl karşılık verdiğini zihninizde canlandırın. Hayalinizde bu olayın tadını çıkarmaya çalışın. O an hissettiğiniz duyguları yeniden yaşamaya çalışın; içinizde bu duyguların ortaya çıkmasına izin verin. Yardım ettiğiniz kişiyi görüp hissettiğiniz duyguları yaşadıkça, kendinize yardımcı olmakla başkalarına yardım etmek arasında, kafanızdaki suni ayrımı ortadan kaldırmaya çalışın.

Gelecekte karşınıza ne gibi fırsatların çıkabileceğini düşünün. Yapabileceğiniz şeyler arasında bir arkadaşınızla herhangi bir konudaki fikrinizi paylaşmak, sevdiğiniz birine çiçek vermek, çocuğunuza kitap okumak ya da inandığınız bir ideal için bağış yapmak gibi şeyler yer alabilir. Cömertlik gösterdiğiniz her davranışın size vereceği derin mutluluk duygusunu hissedin.

2. Bölümde tavsiye edildiği gibi, düzenli bir düşünme çalışmasına başladıysanız, mutluluk hakkında düşünmenin yanında arada bir de yardımseverlik konusunda düşünme çalışması yapmanız uygun olacaktır.

## BÖLÜM 10

### İKİNCİ DÜŞÜNME ÇALIŞMASI: MUTLULUĞU ARTIRAN FAALİYETLER

*Yaşamınızı elinizden geldiği kadar fazla mutlu ve coşkulu anla doldurun. Hayatınıza renk katan tek bir olaydan yola çıkarak yaşamınızı daha da güzelleştirin.*

Marcia Wieder

Mükemmel bir dünyada yaşasaydık, bütün bir gün boyunca, hatta her gün anlamlı ve keyifli faaliyetlerle uğraşmamız mümkün olabilirdi. Hâlbuki yaşadığımız dünyada pek çok insan için bu neredeyse imkânsız. Eşinden ayrı yaşayan bir anne sevmediği hâlde yüksek ücret verdiği için çalıştığı bir işten ayrılarak kendisini daha fazla tatmin edecek düşük maaşlı bir işe girmek gibi bir lükse sahip değildir. Onun öncelikleri, çocuklarına yiyecek almak, onlara barınacak bir yer bulmak ve iyi bir eğitim olanağı sunmaktır.

Eşinden ayrı yaşayan bir anneden daha fazla seçme şansına sahip olan kişiler, gelecekte elde etmeyi umdukları kazançlar için kısa vadedeki zevklerinden ödün verebilir. Örneğin, üniversiteye yeni girmiş olan bir öğrenci, günün 14 saatini bilgisayarın başında oturarak geçirmekten pek fazla hoşlanmasa da iki yıl süreyle bankada staj yaparak iş hayatında deneyim kazanmak



isteyebilir. Hedefler hiyerarşisinde mutluluğun en üst sırada yer aldığını aklında tuttuğu ve hayatı yarış olarak görenlerin düştüğü tuzağa düşmediği sürece –tatmin duygusunu süresiz olarak ertelemek– iki yıl boyunca bu yolda ilerlemek belki de onun yapacağı en doğru iştir.

Zengini yoksulu, genci yaşlısı pek çok insan, mutluluk bakımından kuraklığın yaşandığı sıkıntılı dönemlerden geçer. Sınav dönemlerinden hoşlanan öğrenciye rastlamadım. İnsanların zevkle çalıştığı pek çok işyerinde bile kimi projeler diğerleri kadar ilgi çekici olmayabilir. İster zorunlu olduğumuz için yaşanmış, ister tercihimiz sonucu ortaya çıkmış olsun, çoğumuzun yaşamında yaptığımız pek çok şeyin bizi pek tatmin etmediği dönemler vardır: Sınav ayları, işyerinde geçirdiğimiz sıkıcı bir dönem, iş deneyimi kazanmak için belli sıkıntılara katlandığımız iki yıl ya da çocuklarımızı maddi olarak desteklemek zorunda olduğumuz 22 yıl. Neyse ki bu, böyle dönemlerde mutsuzluğu kaderimiz olarak görüp ona boyun eğmek zorunda olduğumuz anlamına gelmez.

Kennon Sheldon ve Linda Houser-Marko tarafından yapılan araştırma, kişinin kendisine uygun hedefler peşinde koşmasının –kendisine anlamlı gelen faaliyetlerle uğraşmasının– bu faaliyetlerle doğrudan ilgili olmayan diğer çalışmalarını olumlu yönde etkilediğini gösteriyor: “Kişisel ilgi alanlarını ve değer yargılarını temsil eden hedefleri doğru olarak belirleyebilen insanlar yaşamlarının pek çok alanında daha etkili, esnek ve bütünleştirici yaklaşımlar ortaya koyabilir”. Bu tür yaşantılardan kazanmış oldukları güven, coşku ve tatmin duyguları, hayatlarının diğer alanlarına da yansır.

Anlamli ve zevkli faaliyetler, karanlık bir odanın içinde yanmakta olan bir muma benzetilebilir. Nasıl ki küçük bir alevle geniş bir alanı aydınlatmak mümkün olabiliyorsa, sıkıntılı bir dönemden geçerken hayatımıza birkaç mutlu yaşantı katarak genel ruh hâlimizi olumlu yönde değiştirmek de mümkündür. Kısa süreli olmasına rağmen insanın ruh hâlinde olumlu etkiler yapan bu tür yaşantılar için *mutluluğu artıran faaliyetler* ifadesini kullanmayı uygun buldum. Birkaç dakika ile birkaç saat arasında bir süre içinde yapılan bu faaliyetler bize anlamlı gelir ve zevk verir; aynı zamanda bize bugün ve gelecekte çeşitli yararlar sağlar.

Mutluluğu artıran faaliyetler hayata bakışımız üzerinde olumlu etkiler yapar, bize güç verir. Bizi kimi zaman *çekip* kimi zaman *iterek* harekete geçiren bir motivasyon kaynağı olarak hayatımızda önemli bir yer tutar. Bu çerçevede, eşinden ayrı yaşayan bir annenin bir hafta sonu çocuklarıyla birlikte yapacağı anlamlı bir gezi, onun işinde geçirdiği saatler de dâhil olmak üzere bütün yaşamıyla ilgili düşünce ve duygularında olumlu değişiklikler yaratabilir. Hafta sonu gezisi anneye moral vererek hafta boyunca yaşayacağı sıkıntı ve zorluklara karşı daha fazla direnç göstermesini sağlar. İşe gitmek üzere sabah yatağından kalktığında, hafta sonu yapmayı planladıkları gezi, dört gözle beklediği bir faaliyet olarak onun için apayrı bir anlam taşıyacaktır. Mutluluğu artırıcı bir faaliyet olan bu gezi anneye büyük bir şevk verir ve tüm hafta boyunca ihtiyaç duyacağı enerjiyi depolamasını sağlar. Daha önce bahsettiğimiz genç bankacı söz konusu olduğunda, haftada iki saat halkevinin muhasebe işlerine yardım etmek ve haftada bir akşam arkadaşlarla hoşça vakit geçirmek gibi faaliyetler onun bankada iki yıl boyunca yapmak

zorunda olduğu sıkıcı işlere daha kolay katlanmasını ve hatta o işleri yaparken keyif almasını sağlayacaktır.

Geçenlerde, üst düzey bir danışmanlık firmasının ortaklarından biriyle tanıştım. Elli yaşlarında olan bu kişi, danışmanlık görevinden eskisi kadar zevk almadığı hâlde, mesleğini bırakmak ve kendisiyle ailesinin alışmış olduğu bu yaşam tarzından kopmak istemiyordu. Ancak mutluluğu artıran bazı faaliyetlerle hayatını renklendirerek üzerindeki iş yükünü belli bir ölçüde hafifletmeyi başarmıştı. Haftada en az iki akşam ailesiyle birlikte vakit geçiriyor, haftada iki kez tenis oynuyor (ya da seyahatte olduğunda spor salonunda egzersiz yapıyor) ve her hafta üç saatten fazla süreyle kitap okuyordu. Ayrıca gelecek nesillerin eğitimine anlamlı bir katkı sağlayabileceği düşüncesiyle mezun olduğu lisenin yönetim kurulu üyesi olmuştu. Nasıl ki bir müşteriyle olan randevusunu kaçırmıyorsa ailesiyle olan birlikteliğini, okul yönetim kurulu toplantısını ya da kendisi için planlanmış olduğu bir faaliyeti de kesinlikle aksatmıyordu. İdeal bir dünyada yaşıyor olsaydı, çalışarak geçirdiği saatleri ona keyif veren uğraşlarla geçirmek isterdi. Her şeye rağmen, kendisini eskisinden çok daha mutlu hissettiğine hiç kuşku yok.

**DÜŞÜNME ZAMANI:** Mutluluğunuzu artıran faaliyetler nelerdir? Size anlamlı gelen, zevk veren ve böylece yaşama sevincinizi artıran kısa süreli faaliyetler nelerdir?

## Hayatımızda Değişiklik Yapmak

Mutluluğu artıran faaliyetler zor bir süreç olan değişimin gerçekleşmesine de yardımcı olabilir. Yeni veya farklı bir hareket

tarzının gerekli olduğunu kabul ettiğimiz durumlarda bile alışkanlıklarımızdan kurtulmak o kadar kolay değildir. 17. yüzyıl İngiliz şairi John Dryden şöyle der: “Alışkanlıklarımızı önce biz belirleriz, sonra bizim ne yapacağımızı alışkanlıklarımız belirlemeye başlar”. Eğer hayatı yarış olarak gören biri gibi yaşama alışkanlığı edinmişsek –küçük yaştan itibaren böyle yaşamaya koşullandırılmış olduğumuz için– koşu yolunu terk etmemiz oldukça zordur. Aynı şekilde, sürekli haz peşinde koşarak yaşamak da insanlar üzerinde yıkıcı etkiler yaratabilir. Böyle bir yaşam tarzı zaman içinde alışkanlık yapacağı için bu tür davranışlardan vazgeçmek hiç de kolay değildir. Yaşam kalitesinde değişim yaratmanın daha kolay ve pratik yolu mutluluğu artıran faaliyetleri yavaş yavaş hayatımıza katmaya çalışmaktır.

Hayatımızı bize anlamlı gelen ve zevk veren kısa süreli yaşantılarla renklendirmek, tüm yaşamımızda baştan aşağı değişiklik yapmak kadar ürkütücü bir yaklaşım olmayacağı için değişmeye çalışan kişi ve ailesi, iş arkadaşları ve dostları onun yapmak istediği bu değişikliğe karşı daha az direnç gösterecektir. Yatırımcılıktan öğretmenlik mesleğine geçmeden önce, öğretmenliğin hem bugün hem de gelecekte çeşitli yararlar sağladığından emin olmak isteyen bir kişi haftada bir kez, okul sonrası eğitim programlarından birine gönüllü öğretmen olarak katılmaya karar verebilir. Bunun tersini düşünmek de mümkündür. Eğitimci olarak çalışmaktan mutlu olmayan, para piyasasında kariyer yapmayı arzu eden ve hayalini kurduğu değişikliğin kendisini gerçekten mutlu edeceğinden emin olmak isteyen biri, boş zamanının bir bölümünü hisse senetleri alım satımıyla

uğraşarak geçirmek isteyebilir. Bize mümkün olan en az riskle deneme yanılma yöntemini uygulama olanağı sunan bu faaliyetler, yaşadığımız mutluluğu artırmanın yanı sıra, hayatta en çok yapmak istediğimiz şeylere odaklanmamıza da yardımcı olur.

## Boş Zamanın Değeri

İdeal olarak, bütün günümüzün bizi mutlu eden deneyimlerle dolu olmasını isteriz. Ancak böyle bir dileği gerçeğe dönüştürmek her zaman mümkün olmayabilir. Bize hem bugün hem de gelecekte yarar sağlayacak faaliyetlerle uğraşmak için akşama ya da hafta sonuna kadar beklememiz gerekebilir. İnsanların yaptığı en yaygın hatalardan biri, boş zamanlarında mutluluğu elde etmek için aktif arayışlarda bulunmak yerine pasif bir tutum benimseyerek sadece haz peşinde koşma eğilimi içine girmeleridir. İşte veya okulda geçirilen zor bir günün ardından, hiçbir şey yapmadan boş boş oturmayı yeğleyen bu insanlar, zevkli ve anlamlı faaliyetlerle uğraşmak yerine televizyonun karşısına kurulup zaman öldürür. Hiçbir çaba ve düşünce gerektirmeyen bu faaliyetten sonra buldukları yerde uyuyup kalırlar. Bu, onların yapmaları gereken günlük faaliyetlerin ardından yorgun düştükleri için kendilerini zorlayacak başka bir iş yapamayacakları yönündeki inançlarını daha da güçlendirir.

İşten eve döndükten sonra, hiçbir şey yapmadan boş boş oturmak yerine hobilerimize, bizi zorlayan ve başarılı olduğumuzda mutlu eden, hoşumuza giden ve ilgi duyduğumuz faaliyetlere yönelirsek ikinci bir rüzgâr yakalamış, duygu bankamızın rezervini yeniden doldurma olanağı bulmuş oluruz. Bir eği-

timci olan Maria Montessori'nin belirttiği gibi, "İnsanın kendisini zevkli bir işe vermesi dinlenmesini sağlar". Mutluluğu artıran faaliyetlerle uğraşmak gücümüzü tüketmek şöyle dursun, daha fazla enerji depolamamızı sağlar.

## **ALİŞTİRMA**

### **Mutluluğumuzu Artırmak**

Hafta boyunca uygulayabileceğiniz mutluluğu artıracak faaliyetleri içeren bir liste yapın. Bunlar arasında her zaman yapmakta olduğunuz bazı "genel" uğraşlar (ailenizle ve arkadaşlarınızla vakit geçirmek, kitap okumak vb.) yer alabileceği gibi, hayatınızda daha önemli bir değişiklik yapıp yapmamak konusunda karar vermenizde size yardımcı olacak "araştırmaya" yönelik faaliyetler de (örneğin, haftada bir kez bir okulda gönüllü olarak çalışmak) olabilir. Mutluluğu artıracak uğraşları günlük faaliyet programına kaydedin ve mümkünse bunları alışkanlık hâline getirmeye çalışın.



# BÖLÜM 11

## ÜÇÜNCÜ DÜŞÜNME ÇALIŞMASI: KISA SÜRELİ COŞKUNUN ÖTESİNE GEÇEBİLMEK

*Mutlu olmak kendi elimizde.*

Aristo

Eşim Tami, mutlulukla ilişkili iki kavram olan *yükseklik* ve *derinlik* arasındaki ayrıma dikkat çekerek şöyle der: “Yükseklik kavramı kendimizi iyi hissetme düzeyimizde meydana gelen dalgalanmaları, yaşadığımız coşkulu ve üzüntülü anları –iniş çıkışları– ifade eder. Derinlik ise kendimizi iyi hissetme düzeyimizde hiç değişmeyen bir olgu olarak karşımıza çıkan ve yaşadığımız mutluluğun temel düzeyini belirleyen bir kavramdır”. Örneğin, hayatı yarış gibi gören bir kişinin hedefe ulaştıktan sonra yaşadığı rahatlama duygusu kısa süreli bir coşku hâlinde başka bir şey değildir. Bu duygu, genel mutluluk düzeyinde herhangi bir etki yaratmaz. Hâlbuki, yaşadığımız mutluluğun derinliği tıpkı bir ağacın köklerine benzer; kendimizi iyi hissetmek için gerekli olan sağlam temeli oluşturur. Mutluluk düzeyimizin yüksekliği ise –yaşadığımız coşkulu anlar– tıpkı yapraklar gibidir: Güzel ve çekici olsalar da kısa ömürlüdür, mevsimlerle birlikte değişime uğrar ve solup giderler.



Pek çok filozof ve psikoloğun kafasını kurcalayan sorun, yaşadığımız mutluluğun derinliğinde herhangi bir değişiklik yaratmanın mümkün olup olmadığı veya bizim en değerli para birimi olan mutluluk bakımından sabit bir düzeyde kalıp o nokta etrafında belli iniş çıkışlar yaşamak gibi bir kısır döngüye mahkûm olup olmadığımızla ilgilidir.

Klasik bir eser olan *Psycho-Cybernetics* (Psiko-Sibernetik) adlı kitabında Maxwell Maltz, içimizde mutlu olma seviyemizi düzenleyip kontrol eden termostata benzer bir mekanizmanın olduğundan söz eder. Çoğu insanın iç mekanizması, yaşanan bazı iniş çıkışlara rağmen hayat boyu aynı düzeyde kalır. Yaşadığımız coşku ve üzüntülerin ardından hayatımız yeniden rayına girer; mutlu olma açısından genellikle hangi düzeyde bulunuyorsak o noktaya geri döneriz. Elbette, güzel şeyler yaşadığımız zaman mutlu olur (örneğin, piyangoyu kazandığımızda ya da hayalimizdeki işe girdiğimizde), işler yolunda gitmediği zaman (bir kayba uğradığımızda) üzülürüz. Ancak bu duygular, genellikle kısa bir süre içinde yaşanır ve kaybolur. Oysa ister kazanalım, ister kaybedelim, hissettiğimiz mutluluğun derinliğinde herhangi bir değişiklik olmaz. Çok geçmeden aşına olduğumuz kendimizi iyi hissetme duygusunu yaşamaya kaldığımız yerden devam ederiz.

Bu konuda yapılan iki araştırmadan söz etmek istiyorum. Bunlardan ilki, birbirinden ayrı yerlerde büyütülen tek yumurta ikizlerinin benzer kişilik özelliklerine sahip olduğunu gösteren Minnesota ikizleriyle ilgili ünlü çalışmadır. Diğeri, kendimizi iyi hissetme duygumuzla ilgili belli bir taban seviyenin olduğunu ortaya koyan araştırmadır. Bu çalışmaları değerlendiren psiko-

loglar, kendimizi mutlu hissetme düzeyimizin genlerimiz ya da küçük yaşta yaşadığımız olaylar tarafından belirlendiği, ne kadar mutlu olacağımız konusunda hiçbir kontrolümüzün olmadığı görüşünü ortaya koymuştur. Örneğin, David Lykken ve Auke Tellegan adlı psikologlar, araştırmalarında şu sonuca varmıştı: “Daha mutlu olmaya çalışmak tıpkı boyumuzun daha uzun olmasını sağlamaya çalışmak gibi, hiçbir sonuç vermeyecek bir çaba olduğu için isteğimizin tam tersi bir etki yaratır”.

En değerli para birimi olan mutluluktan payımıza ne düşeceğinin daha önceden belirlenmiş olduğuna ilişkin iddiaların yanıltıcı olduğunu vurgulamakta yarar var. Bu tür görüşlerin bir kimsenin mutlu olma taban seviyesinin değişebileceğini gösteren çok sayıda delili görmezden geldiği bir gerçek. Örneğin, yetenekli bir psikoterapist, insanların en değerli para birimi olan mutluluktan daha fazla pay almasına yardımcı olabilir. Kimi zaman bir dostla, kitapla ya da bir sanat eseri veya fikirle karşılaşmak insanın yaşamında olumlu değişimler yaratabilir.

**DÜŞÜNME ZAMANI:** Mutluluğunuza hangi olaylar ya da insanlar katkıda bulunmuştur?

Mutluluğumuzun genetik bir boyutu olduğu düşüncesinde belli bir doğruluk payı olsa da –bazı insanlar yaradılış itibarıyla diğerlerinden daha mutlu bir mizaca sahiptir– genetik özelliklerimiz, değişmeyen tek bir noktayı değil, iki nokta arasında değişim gösteren verilerin oluşturduğu bir alanı ifade eder. Asık suratlı biri, mutlu bir insanın hoşlandığı hayat tarzını benimsemeyebilir. Aynı şekilde, doğası gereği her şeyden yakınlıkla ağlayıp sızlamayı âdet edinmiş birinin Polyanna gibi davranması

beklenemez. Bütün bunlara rağmen, hepimiz daha fazla mutlu olabiliriz. Mutlu olma potansiyelini tam olarak kullanamayan çok sayıda insan olduğu bir gerçek.

Mutluluk konusunda yazılıp çizilenler hakkında bir değerlendirmede bulunan Sonja Lyubomirsky, Kennon Sheldon ve David Schkade bir insanın mutluluk düzeyini belirleyen üç temel etken olduğundan söz ediyor: “Genetik olarak belirlenmiş sabit bir mutluluk noktası, mutlulukla ilişkili durumsal etkenler ve mutluluk düzeyini etkileyen faaliyet ve çalışmalar”. Genetik yapımız gereği şekillenmiş olan mizacımızı değiştirme olanağına sahip değiliz. Kimi zaman, koşullarımızı değiştirmek için yapabileceğimiz fazla bir şey olmasa da yaptığımız faaliyetlere yön vermek konusunda önemli bir güce sahip olduğumuz bir gerçektir. Lyubomirsky ve meslektaşlarına göre, üçüncü kategori “mutluluk düzeyimizi devamlı olarak artırabilmek için bize en uygun fırsatları sunar”. Bize anlamlı gelen ve keyif veren faaliyetlerle uğraşmak kendimizi daha iyi hissetmemizi sağlar.

## **Ortalama Yanılgısı**

Yaşadığımız mutluluğun derinlik seviyesinin sabit olduğu görüşünü savunan psikologlar aslında “ortalama yanılgısı” içine düşüyor. Belli bir kalıba uymayan davranışları göz ardı edip çoğunluğun yaptığı davranışlara bakarak bunlardan çeşitli sonuçlar çıkarıyorlar. Minnesota ikizlerini konu alan çalışmada bile, tek yumurta ikizlerinin hepsi mutluluk açısından aynı düzeyde değildir. Diğer çalışmalar da aynı şekilde, yaşanan her olayın ardından insanların –araştırmaya katılanların tümünün– mutluluğun taban seviyesine geri dönmediğini ortaya koyuyor.

Ortalama, bir gerekliliği ya da evrensel bir gerçeği değil, bir eğilimi ifade eder. Çoğu zaman, mümkün olan şeyin gerçek olarak görülmesi gerektiğini düşünenler belli bir standardın dışında kalan, istisna oluşturan insanlardır. Bazı insanların yaşamları boyunca mutluluk duygusunu giderek artan şekilde yaşamaları, termostatu sıfırlayarak baştaki konumuna getirmenin mümkün olduğunu göstermiştir. Bu nedenle, bizim asıl ilgilenmemiz gereken mesele, daha mutlu olmanın mümkün olup olmadığı değil, bunu nasıl başaracağımızdır. Bu soruya verilecek yanıtların tümü olmasa da bazıları, bu kitapta sunulmaktadır. Maddi değerler ve prestij gibi hedeflere odaklanmak yerine en değerli para birimi olan mutluluğu elde etmek için uğraş veren kişiler, kendilerini iyi hissetme duygusu bakımından buldukları taban seviyesini daha üst noktalara çıkarmayı başarır. Yaptıkları faaliyetlerle bugün ve gelecekte aktif bir şekilde yarar elde etmeye çalışan kişiler uzun vadede daha mutlu olur.

Mutluluğumuzun derinlik unsurunda hiçbir zaman değişiklik olmayacağı görüşü sadece yanıltıcı olmakla kalmaz, aynı zamanda bazı olumsuz sonuçlar doğurabilir. Mutluluktan alacağı pay daha önceden belirlenmiş olduğu için ne yaparsa yapsın mutlu olma düzeyinde hiçbir değişiklik olmayacağına inandırılmış olan bir kişinin içinde bulunduğu olumsuz durumdan kurtulmak için harekete geçmesi, hayatını daha iyi bir düzeye getirmek için çaba sarf etmesi pek kolay olmayacaktır. Bu yüzden, böyle bir kişinin mutluluk düzeyinin sabit olduğu ve hiçbir şekilde değişmeyeceği konusundaki inancı, kendi kendini doğrulayan bir kehanete dönüşebilir. Daha kötüsü, kişinin kendi kaderini de-

tiremeyeceği, yaşamında herhangi bir olumlu değişiklik yapmasının mümkün olmadığı yönündeki inancı, temelde yanlış bir varsayıma dayansa da insanı umutsuzluk ve çaresizliğe sürükleyerek nihilizmi kabullenme noktasına getirebilir.

Doğamız gereği, iki zıt uçta yer alan “mutlu-asık suratlı” insan tiplerinin arasında kalan çizginin herhangi bir yerinde bulunan belli bir mizacımız vardır. Yaşadığımız pek çok olayın akışını değiştirmek konusunda yapabileceğimiz fazla bir şey yoktur. Buna rağmen, zamanımızı nasıl kullanacağımıza karar verme gücüne sahip olduğumuz bir gerçektir. Daniel Kahneman’a göre, “Zamanı kullanma becerisi, kendimizi iyi hissetme düzeyimizi belirleyen, geliştirebileceğimiz bir nitelik olarak karşımıza çıkar”. Çoğu insan başkalarıyla yarışarak, hiçbir şey düşünmeden haz peşinde koşarak ya da hayatın hiçbir anlamı olmadığı inancına dayanan nihilizmi benimseyerek değerli bir kaynak olan zamanı boşa harcadığından, mutlu olmak için sahip olduğu potansiyelin çok az bir bölümünü gerçekleştiriyor. İnsanın kendisini hayatın pek çok güzelliğinden yoksun bırakması ya da hayatını doyurucu bir tatmin duygusuyla yaşaması, zamanı değerlendirme açısından önümüzde duran iki seçenektir; uygun şekilde kullanıldığı takdirde, zaman en değerli hazine olan mutluluğun anahtarı olacaktır.

En değerli para birimi olan mutluluğu elde etme çabamız hiçbir zaman bitmeyecek bir gelişme ve ilerleme süreci hâline dönüşebilir; elde edebileceğimiz mutluluğun sınırı yoktur. İş hayatında, eğitimde ve ilişkilerimizde hayatımıza anlam katan ve bize zevk veren tercihler yaptığımız takdirde, her geçen gün

daha mutlu oluruz. Yapraklar gibi solan kısa süreli bir coşku hâli yaşamak yerine, kökleri derinlere kadar uzanan kalıcı mutluluğu yaşama olanağına kavuşuruz.

## ALİŞTİRMA

### Takdir Edici Sorgulama

1980'lerde David Cooperrider ve meslektaşları değişiklik kavramına bakışla ilgili basit, ancak devrim niteliği taşıyan bir yaklaşım geliştirdi. Bu yeni bakış açısı, o günden bu yana pek çok birey ve kurumun öğrenme ve gelişme sürecine girmesine yardımcı olmuştur. Çoğu müdahale programının ya da danışmanın yaptığı gibi, başarısızlığın yaşandığı olaylara, yani problem alanlarına odaklanmak yerine, takdir edici sorgulama yöntemini uygulamak şimdiye kadar başarılı olmuş ve işe yaradığı kesin olarak kanıtlanmış olan noktaların ortaya çıkmasını sağlar. "Takdir etmek" bir şeyin değerli olduğunun farkında olmak ve onun değerini artırmak anlamına gelir (bankadaki para değer kazanır). Geçmişteki olumlu yaşantılarımızla ilgili sorular sorarak onlardan kendimize bazı dersler çıkarabilir ve daha sonra, öğrendiklerimizi bugün ve gelecekte karşımıza çıkabilecek durumlara uygulayabiliriz.

Bu alıştırmayı kendi kendinize yapabilirsiniz; ancak bir arkadaşınızla ya da küçük bir grup hâlinde yapmak sizin için daha yararlı olacaktır. Alıştırmayı başkalarıyla birlikte yapıyorsanız, geçmişte -10 yıl önce, geçen ay ya da birkaç saat önce- kendinizi daha mutlu hissetmenizi sağlamış olan olayları dönüşümlü olarak birbirinize anlatın. Bu olay bir yemek, ailenizle birlikte geçir-

diğiniz bir akşam, üzerinde çalıştığınız bir proje ya da konser olabilir. Anlattığınız olayda kendinizi iyi hissetmenizi sağlayan şey tam olarak neydi? Sizi mutlu eden şey diğer insanlara karşı duyduğunuz yakınlık mı, sizi zorlayan bir durumla karşılaşmanız mı, yoksa birine karşı hissettiğiniz hayranlık mıydı?

İster kendi kendinize, ister başkalarının yardımıyla olsun, geçmişte yaşadığınız olayların olumlu yanlarını irdeledikten sonra, geçmişinizle ilgili hatırladığınız bu güzel yaşantılardan öğrendiklerinizi, kazandığınız deneyimi kendinize daha iyi bir gelecek yaratma yolunda nasıl kullanabileceğinizi düşünün. Gerek yazıya dökerek kendi kendinize, gerekse sözlü olarak sizinle birlikte bu alıştırmayı yapan kişilere, bundan böyle sizi daha mutlu edeceğine inandığınız faaliyetleri yapacağınıza dair söz verin.

## BÖLÜM 12

# DÖRDÜNCÜ DÜŞÜNME ÇALIŞMASI: IŞIĞIMIZIN PARLAMASINI SAĞLAMAK

*Çoğu insan, mutlu olma düşüncesine zihninde ne kadar yer veriyorsa ancak o kadar mutlu olabilir.*

Abraham Lincoln

Mutlu olma yolunda çaba gösterme kapasitemiz, bize doğanın sunduğu bir armağandır. Hiçbir kişi, din, ideoloji ya da devlet, bizi bu yetenekten mahrum etme hakkına sahip değildir. Aydınlanma sürecini tamamlamış uluslar, mutlu olma arayışını özgür bir şekilde gerçekleştirme hakkını güvence altına almak için anayasa, mahkeme ve ordu gibi çeşitli siyasal kurumlar oluşturur. Ancak bizim en değerli para birimi olan mutluluğu elde etme yolunda çaba gösterirken karşımıza çıkan en büyük engellerden biri, mutlu olmayı hak eden biri olmadığımız yönündeki duygumuzdur. Bu duyguya karşı bizi koruyabilecek bizim dışımızda bir güç olmadığı gerçektir.

Yaşadığımız hayatı anlamlı bulma ve ondan keyif alma ihtiyacımızı temel alan mutluluk kuramını anlamak, yaşadığımız mutluluğun devamlı olmasını garanti etmek için yeterli olmayacaktır. Hayatımızın herhangi bir anında, mutlu olmayı hak etmediğimiz gibi bir duyguya kapılmışsak, ne yapar eder, mutluluğu



elde etme kapasitemizi sınırlamanın bir yolunu buluruz. Bize en değerli para birimini elde edebilme olanağını sunabilecek bazı potansiyel kaynakları görmezden gelebilir ya da onların değerini yeterince anlamayabiliriz. Kendimizi mutsuz hissetmemize neden olan faaliyetlerle uğraşarak enerjimizi boş yere harcayabilir, yaşadığımız mutluluğun önemini anlamayabilir ya da bizi mutsuz eden şeyleri hatırlamak için özel bir gayret sarf ederek bu tür can sıkıcı ayrıntıları sürekli olarak gündemde tutmaya çalışabiliriz.

Pek çok insan en değerli para birimi açısından kendisine en fazla kazancı sağlayacak işi kolaylıkla bulabileceği hâlde, hiç hoşlanmadığı bir işi yapmayı tercih eder. Hayatını paylaşabileceği kişiyi bulmak ya da kurmuş olduğu ilişkiyi geliştirmek için çaba sarf etmek yerine, yalnız yaşamayı veya mutsuz bir ilişkiyi devam ettirme çaresizliğini kabullenmiş olan çok sayıda insan vardır. Bazı kişilerin çalıştığı iş, kendilerine bugün ve gelecekte yarar sağlayacak nitelikte olduğu hâlde, bu kişiler türlü nedenler bulup iş hayatında mutsuz olmak için ellerinden geleni yaparlar. Kimileri ise kurdukları ilişkide belli bir anlam bulmalarına ve zevk almalarına rağmen, bir süre sonra ilişkiyi mahvetmek için çeşitli yollar aramaya başlar. Ben de kendi mutluluğuma zarar vermek için bunların hepsini, hatta daha fazlasını yaptım.

İnsan, bilerek kendisini mutluluktan mahrum etmeyi neden istesin ki? Marianne Williamson, *Sevgiye Dönüş* adlı kitabında şunları söylüyor:

En derin korkumuz yeterli olmayışımız değildir. En derin korkumuz ölçülemeyecek kadar güçlü oluşumuzdur. Bizi asıl korkutan şey karanlığımız değil, ışığımızdır. Kendimize hep şu soruyu sorarız: Ben kimim ki

zeki, muhteşem, yetenekli ve mükemmel biri olayım? Oysa bu üstün özelliklere sahip olamayacağımızı söylemek için hiçbir neden yok.

Aslında bu soruyu “Biz kimiz ki mutlu olmayalım?” şeklinde düzeltmek daha doğru olacaktır. Neden ışık bizi karanlıktan daha fazla korkutuyor? Mutlu olmaya layık olmadığımızı düşünmemizin nedeni ne olabilir?

Mutlu olma şansımızı olumsuz yönde etkileyen bazı dış ve iç kaynaklı etkenler ile kültürel ve psikolojik önyargılar vardır. En temel düzeyde, mutlu olmanın en doğal *hakkımız* olduğu, bireysel mutluluğun yüce ve anlamlı bir hedef olarak görülmesi gerektiği düşüncesi pek çok ideoloji tarafından eleştirilen ve yerden yere vurulan bir görüştür. Atalarımızdan bize miras kalan kültürel değerlerden çoğu, doğamız gereği kötülüğe yatkın olduğumuz, davranışlarımızın ardında saldırganlık ve ölüm içgüdüleri gibi dürtülerin olduğu varsayımına dayanır. Filozof Thomas Hobbes’un sözleriyle ifade etmek gerekirse; kültürümüzün uygarlık ışığıyla insanlığı aydınlatan gücü olmasaydı, yaşadığımız hayat “yalnız, zavallı, berbat, vahşi ve kısa” hâle gelirdi. Böylesine kötü bir yaşam süren yaratıkların mutluluğa layık olduğunu kim iddia edebilirdi ki? Kültürümüzün içine işlemiş olan bu düşünceleri göz önüne alırsak kendimizi ışıktan çok karanlığa yakın hissetmemizde şaşılacak bir şey olmasa gerek.

Mutlu olma arayışına girmemizi engelleyen varsayımların tümünün, atalarımızdan miras kalan kültürel değerlerin bilinçaltımızda yarattığı düşüncelerle ilgili olmadığı bir gerçektir. Aslında pek çoğumuz davranışlarımızı kendi koyduğumuz sınırlamalarla kısıtlarız. Mutlu olmaya layık olduğumuz duygusunu

taşıyorsak mutlu olmamızı sağlayacak şeylere layık olduğumuzu da düşünmeyiz. Bu güzel şeyleri gerçekten hak ettiğimize inanmadığımız için, onları kaybetmekten korkarız. İçimizdeki bu korku adeta kendisini doğrulayan bir kehanete yol açacak şekilde bazı somut davranışların ortaya çıkmasına neden olur: Hissettiğimiz kaybetme korkusu bizi gerçek anlamda kaybetmeye götürür, mutlu olmaya layık olmadığımız yönündeki duygularımız bizim gerçek anlamda mutsuz olmamıza neden olur.

Kaybetmekten korkan bir kimse, kaybedecek bir şeyi olmadığı düşüncesiyle kendisini koruyabilir. Oysa, mutlu olduğumuzda kaybedecek çok şeyimiz vardır. Uğrayacağımız kaybın yaratacağı yıkıcı etkiden kaçınabilmek için herhangi bir kazanç elde etme fırsatını teptiğimiz zamanlar olur. Başımıza kötü şeylerin geleceğinden korktuğumuz için daha en başından hayattaki güzel şeyleri elde etme olanağından mahrum kalmış oluruz.

Mutluluğu bulmuş olsak bile, çevremizdeki insanların bizim kadar şanslı olmadığını düşünerek kendimizi suçlu hissetmemiz de mümkündür. Bu tür duyguların altında yatan yanılgı, mutluluğun kazandıklarımızla kaybettiklerimizin birbirini götürdüğü bir oyun olduğu, bir kişinin mutlu olmasının başka insanların mutlu olma şansından mahrum edilmesi anlamına geldiği yönündeki düşüncedir. Williamson şöyle der: "Işığımızın parlamasını sağladığımız zaman, farkında olmadan diğer insanların bizim gittiğimiz yoldan ilerlemesini sağlayacak koşulları yaratırız. Korkularımızdan sıyrılmayı başardığımızda, varlığımızla bizim dışımızdaki insanların özgürleşmesine katkı sağlarız. Mutlu olma korkusunu üstümüzden tam anlamıyla attığımız zaman, başka insanlara en iyi şekilde yardım etme olanağını buluruz".

## Kendimizi Değerli Hissetme Duygusu

Mutlu bir hayat sürmek için doğamızda var olan kendimizi değerli hissetme duygusunu yaşamamız gerekir. Nathaniel Branden'ın söylediği gibi "Belli değerleri elde etmeye çalışmak için insan, öncelikle kendisini bu değerleri yaşamaya layık görmelidir". Elle tutulur başarılarımızdan bağımsız olarak bizi biz yapan özbenliğimizin değerli olduğunu bilmeli; mutlu olmaya layık olduğumuza inanmalı; var oluşumuz gereği değerli bir varlık olduğumuz hissini taşımalıyız. Çünkü doğamız gereği bütün duygu ve düşüncelerimiz hayatta anlam bulmaya ve ondan keyif almaya odaklanmıştır.

Doğamızda var olan değer in farkına varamadığımız zaman, yeteneklerimizi, potansiyelimizi, yaşama sevincimizi, başarılarımızı göz ardı etmiş ya da olumsuz yönde etkilemiş oluruz. Örneğin, "Evet, ama..." tekniğini uyguladığımız zamanlar olabilir: "Evet, hayatımı anlamlı buluyorum ve ondan zevk alıyorum, ama ya bu hep böyle devam etmezse?" "Evet, işimi seviyorum, ama çoğu zaman olduğu gibi ya sonradan sıkılırsam ne olacak?" "Evet, kendime sevebileceğim bir eş buldum, ama ya bir gün beni terk ederse?" Başımıza gelen güzel şeyleri kabul etmemek bizi mutsuzluğa götürür; hayatımızda bizi mutlu edecek onca şey varken hâlâ mutsuz olduğumuz gerçeğiyle yüz yüze gelmek bizi hayati anlamsız görme noktasına, yani nihilizmin eşğine getirir.

**DÜŞÜNME ZAMANI:** Daha mutlu olmanızı engelleyen iç veya dış kaynaklı etkenler var mı?

Bir arkadaşımızın verdiği ya da doğanın sunduğu bir hediye yi almadan önce kutusunu açmamız gerekir. Kapağı sıkıca kapatılmış olan bir şişenin içine su doldurmak ne kadar uğraşsak

da mümkün değildir. Su, şişenin içine dolmayacak, kenarlarından dışarı akacaktır. Doğamızda var olan kendimizi değerli hissetme duygusu mutluluğa hazır olmamızı sağlar.

## **ALİŞTİRMA**

### **Cümle Tamamlama**

Aşağıda mutluluğun önündeki olası engellerin üstesinden gelmenize yardımcı olabilecek bazı cümle kökleri yer alıyor:

Mutluluğumun önünde engel olarak duran şeyler...

Mutlu olmaya layık biri olduğum duygusunu hissetme düzeyimde yüzde 5 oranında artış sağlamak için...

Başka insanların değer yargılarına uygun şekilde davranmayı reddedersem...

Başarılı olursam...

Kendime mutlu olma olanağı tanırırsam...

Kendimi değerli biri olarak gördüğüm zaman...

Hissettiğim mutluluk duygusunu yüzde 5 oranında artırmak için...

Şimdi anlıyorum ki...

Bu kitapta veya Branden'in çalışmasında yer alan bunlara benzer cümle kökleri üzerinde düzenli şekilde alıştırmalar yapmaya devam edin. Bu basit alıştırma size yeni bakış açıları kazandıracak, davranış değişiklikleri yaratacaktır.

## BÖLÜM 13

### BEŞİNCİ DÜŞÜNME ÇALIŞMASI: HAYAL EDİN

*80 yaşında doğup 18 yaşımıza doğru yol alsaydık, çok daha mutlu bir hayat yaşardık.*

Mark Twain

110 yaşında olduğunuzu ve yeni icat edilmiş olan bir zaman makinesiyle yapılacak ilk yolculuk için seçildiğinizi hayal edin. NASA'da görevli bir bilim insanı olan mucit, size bu kitabı ilk kez okuduğunuz ana geri döneceğinizi söylüyor. Yaşadığınız uzun yılların size kazandırmış olduğu bilgi ve deneyimle, tecrübesiz biri olarak geçirdiğiniz gençlik yıllarınıza geri dönüp o zamanki hâlinizle 15 dakika süreyle birlikte olma olanağı bulacağınızı öğreniyorsunuz. Genç hâlinizle karşılaştığınızda ne söylerdiniz? Kendinize nasıl bir tavsiyede bulunurdunuz?

Bu düşünce deneyini Psikiyatr Irvin Yalom'un ölümün eşiğindeki kanser hastalarıyla ilgili sözlerini okuduktan sonra tasarladım:

Ölümlerle böylesine yakın bir yüzleşme pek çok hastanın hastalığa yakalanmadan önce yaşadığı hayattan daha zengin bir yaşam modeline geçiş yapmasını sağlar. Çoğu hastanın hayata bakış tarzında büyük deği-

şiklikler meydana gelir. Önemsiz olan şeyleri ciddiye almamayı, kendilerini kontrol edebilmeyi, yapmak istemedikleri şeyleri yapmaktan vazgeçmeyi, aile ve arkadaşlarıyla daha içten bir iletişim kurmayı ve gelecekte yaşamak veya geçmişe takılıp kalmak yerine tamamen bugünü yaşamak gerektiğini öğrenirler. Günlük hayatta dikkatimizi farklı yönlere çeken bin bir türlü olaydan uzaklaştıkça, hayatın özündeki çok daha önemli unsurlara odaklanarak onların değerini daha iyi anlamaya başlarız: Değişen mevsimler, düşen yapraklar, geride bıraktığımız ilkbahar ve özellikle başka insanların sevgisi. Hastalarımızın defalarca şu sözleri söylediğine tanık oluruz: “Hayatın değerini anlamak için kanserin pençesine düşene kadar beklememiz mi gerekiyordu?”

Yalom ya da başka araştırmacılar tarafından kaleme alınan ölümün eşiğindeki kanser hastalarıyla ilgili yazılarda beni en çok etkileyen şey, kanser olduklarını öğrenen hastaların kişiliğinde o günden sonra belirgin bir değişimin meydana gelmesi, hayatın nasıl bir şey olduğuna dair belli soru ve yanıtlara aynı bakış açısıyla yaklaşmaları, bilişsel ve duygusal kapasitelerinde herhangi bir değişikliğin ortaya çıkmaması olmuştur. Sina Dağı'ndan inen ilahi güce sahip biri, onlara nasıl yaşamaları gerektiği konusunda bir emirler manzumesi sunmuş veya Çinli, Hintli ya da Yunanlı bir bilge, onlara iyi bir yaşam sürmenin sırlarını açıklamış değildir. Karşılarına çıkıp onlara akıl veren ya da gönüllerine yaşama sevinci aşıl原因 mucize ilaçlar sunan biri olmamıştır. Hayatlarının akışını değiştiren, devrim niteliğinde

görüşler ortaya koyan yeni bir kişisel gelişim kitabı da keşfetmemişlerdir.

Ancak önceleri onları mutlu etmeye yetmeyen kapasiteleri sayesinde bu insanların hayatları tamamen değişmişti. Hayata bakışlarını değiştirecek yeni bir bilgi edinmemişlerdi. Sadece uzun zamandan beri bilmekte oldukları şeylerin daha fazla farkına varmaya başlamışlardı. Başka bir deyişle, önceleri hayatı nasıl yaşamaları gerektiğini gayet iyi biliyorlardı. Fakat bu bilgiyi fazla umursamıyorlardı ya da bu bilginin önemini yeterince kavramamışlardı.

Zaman tüneline yapılan yolculukla ilgili düşünce deneyinin amacı, hayatın kısa ve değerli bir süreç olduğu gerçeğinin farkına varmamızı sağlamaktır. 110 yaşındaki bir kişi diğer insanlara göre daha fazla tecrübeye sahiptir. Ayrıca dolu dolu yaşanan bir hayatın bize verebileceği pek çok bilgi ve deneyimi kazanmada kestirme yolların olmadığı bir gerçektir. 110 yaşına dek yaşayacak kadar şanslı olduğumuz takdirde, farkına varacağımız şeylerin bazılarını 50 yaşındayken hatta 20'li yaşlarda öğrenmemiz mümkündür. Bu, tamamen bir farkında olma meselesidir. George Bernard Shaw'un ünlü sözüne biraz mizah unsuru katarak değişik bir şekilde söyleyecek olursak; gençlik çağının, gençlerin yaşadığı şekilde harcanıp tüketilmesi gerekmez.

**DÜŞÜNME ZAMANI:** Hayattaki önceliklerinizi yeniden gözden geçirmenize neden olan olaylar yaşadınız mı? Kazandığınız yeni bakış açılarını ya da hayat anlayışını yaşamınıza uyguladınız mı?



En değerli para birimi olan mutluluğa ulaşmada herhangi bir felsefe, psikoloji ya da kişisel gelişim kitabının bize öğretebileceği yeni bir şey yoktur. Bir kitap veya öğretmenin yapabileceği en iyi şey farkındalık düzeyimizi artırmaya yardımcı olmak, yaşamla daha fazla iç içe olmamızı sağlamaktır. Sonuç itibarıyla; göstereceğimiz ilerleme, gelişme ve yaşadığımız mutluluk, kendi iç dünyamıza bakarak yaşama dair önemli soruları sorabilme yeteneğimizden kaynaklanır.

## **ALİŞTİRMA**

### **İçinizdeki Bilge İnsanın Tavsiyeleri**

110 yaşında ya da şu anki yaşıma göre daha ileri bir yaşta olduğunuzu hayal edin. 15 dakika süreyle o andan itibaren hayatta daha mutlu olabilmek için neler yapmanız gerektiği konusunda kendinize bazı tavsiyelerde bulunun. Bu alıştırmayı yazılı olarak yapın. Hayatınızla ilgili bu tavsiyeleri mümkün olduğunca davranışlarınıza yansıtarak alışkanlık hâline getirmeye çalışın. Örneğin, yaşlı benliğiniz size ailenizle daha fazla vakit geçirmeyi tavsiye ediyorsa haftada bir ya da iki kez ailenizle birlikte dışarı çıkarak gezinti yapacağınıza dair kendinize söz verin.

Bu alıştırmaya belli aralıklarla geri dönüp yazdığınız şeylere bakarak bazı eklemeler yapın ve içinizdeki bilge insanın tavsiyesine yeterince kulak verip vermediğinizi sorgulayın.

## BÖLÜM 14

### ALTINCI DÜŞÜNME ÇALIŞMASI: ACELECİ DAVRANMAYIN

*Hayat denen nehirde, altın değerinde olan ve üstümüzden büyük bir hızla akıp giden anlar vardır; sonunda o anlardan geriye yalnızca tortusu kalır. Melekler bizi ziyaret eder, biz ancak gözden kayboldukları zaman onların farkına varırız.*

George Eliot

Bu kitabı yazmak benim için derin bir anlam taşıyan, keyifli bir uğraş oldu. 2006 yılının yazında hiç yazı yazma isteği duymadığım, bu işi sadece zorunlu bir uğraş olarak gördüğüm ve çoğu zaman yaşadığım akış hâlini kaybettiğim birkaç ay süren bir dönem olmuştu. Peki, ama neden? Çünkü mutlu bir yaşamın en önemli unsurlarından biri olarak gördüğüm bir şeyden mahrum kalmıştım: Zaman.

O yaz, yayıncıma 1 Temmuz tarihine kadar teslim etmeye söz verdiğim kitabın son rötuşlarını yapıyordum. Aynı zamanda, ülkenin çeşitli yörelerini gezerek seminerler düzenliyor, konferanslar veriyordum. Hoşuma giden şeyleri yaparken –öğretmenlik ve yazı yazmak genellikle bana zevk veren ve hayatıma anlam katan uğraşlardır– farkında olmadan aşırı bir yük altına girerek mutluluğumdan ödün vermek durumunda kalmıştım. Yapmam

gereken onca iş nedeniyle kendime hiç zaman ayıramaz hâle gelmiştim.

Pek çoğumuzun sınırlı bir zaman dilimi içinde yoğun faaliyetler yapmak durumunda olması, Daniel Kahneman ve meslektaşları tarafından yapılan bir çalışmanın ortaya koyduğu şaşırtıcı sonuçları açıklamakta bize yardımcı olabilir. Araştırma kapsamında görüşlerine başvuru alan kadınların önceki gün yaptıkları faaliyetleri listeleterek anlatmaları, sonra da her faaliyeti yaparken ne gibi duygular hissettikleri hakkında bilgi vermeleri isteniyordu. Kadınlar; listelerinde yemek yemek, çalışmak, çocuklarına bakmak, alışveriş yapmak, evden işe gidip gelmek, sosyalleşmek, samimi ilişkiler kurmak, ev işi yapmak gibi uğraşlara yer vermişti. Bu araştırmada elde edilen en şaşırtıcı bulgu, genel olarak, annelerin çocuklarına bakarak geçirdikleri zamanı fazla keyif verici bulmaması olmuştu.

Kahneman'la birlikte makalenin diğer yazarları arasında yer alan Norbert Schwartz, yapılan çalışmanın sezgilerimizi yanıltan sonuçlarını açıklarken şunları söyler: "İnsanlara, çocuklarıyla birlikte zaman geçirmekten ne kadar hoşlandıklarına ilişkin bir soru yöneltildiğinde, akıllarına hep onlara hikâyeye okumak ya da hayvanat bahçesine gitmek gibi güzel şeyler gelir. Ancak bunları söylerken, kendileri başka bir işle uğraşırken çocukların onları rahatsız edecek şekilde davrandığı, dikkatlerini dağıttığı zamanları hiç hesaba katmazlar". Hiç kuşku yok ki çoğu anne baba, çocuk yetiştirmeyi anlamlı bir uğraş olarak görür; belki de hayatlarındaki en anlamlı iş olarak. Ancak yapılacak çok fazla şey olmasından dolayı, mutluluğun zevk alma ile ilgili boyu-

tu önemli ölçüde azalır. Cep telefonları, elektronik mesajlar, internet hizmeti sağlayan iletişim ağları vb. modern yaşamın her geçen gün daha karmaşık hâle gelen iletişim yöntemlerinin tümü, üzerimizde sürekli bir zaman baskısı yarattığı gibi, aynı zamanda zevk alabileceğimiz pek çok faaliyeti de asıl işimizi yapmamızı engelleyen uğraşlar olarak görmemize neden olur. “Kısıtlı zaman içinde çok şey yapmak zorunda olmak bütün dikkatimizi yaptığımız işe vermemize engel olur. Bu durumda işimize yoğunlaşma yeteneğimiz zayıflar, yaptığımız faaliyeti değerli bir uğraş olarak görme ve ondan keyif alma olasılığımız azalır.”

Zaman baskısı, giderek yaygınlaşan ve depresyon oranlarında toplumun tamamını kapsayacak şekilde artışa yol açan önemli bir etkidir. Üniversitede geçirdiğim 6 yıl boyunca öğretmen olarak üslendiğim rollerden biri de özgeçmiş yazma konusunda öğrencilerime yardımcı olmaktı. Kâğıt üzerinde de olsa, her geçen yıl, öğrencilerimin bir önceki yıla göre daha başarılı olması beni çok şaşırtmıştı. İlk başta, hayranlık uyandıran başarıları beni çok etkilemişti; ta ki metni tek bir sayfaya sıkıştırmak, daha küçük karakterler kullanmak ve daha büyük başlıklar atmak için duygusal anlamda nasıl bir bedel ödediklerinin farkına vardığıma kadar. Kitabın başında sözünü ettiğim, üniversite öğrencilerinin yüzde 45’inin depresyon içinde olduklarını ifade ettikleri çalışmada, bu öğrencilerden yüzde 94’ü kendilerini, “yapmak zorunda oldukları işlerin ağırlığı altında ezilmiş hissettiklerini” belirtiyorlardı.

Genellikle, aşırı yoğun ve tempolu bir hayat yaşarız. Sayıları her geçen gün artan pek çok faaliyeti, giderek azalan kısıtlı

zamana sığdırmaya çalışırız. Bunun sonucunda, en değerli para birimi olan mutluluğu yaşamamızı sağlayacak, çevremizde bulunan pek çok güzelliğin tadına varma şansından yoksun kalırız: İşimiz, bir ders, bir müzik parçası, manzara, ruh eşimiz ve hatta çocuklarımız.

**DÜŞÜNME ZAMANI:** Zaman baskısı nedeniyle mutluluğunuzdan ödün verdiğiniz hissettiğiniz alan veya faaliyetler nelerdir?

O hâlde, çoğumuzun içinde yaşadığı, hayatı tempolu bir yarış olarak gören insanların çoğunlukta olduğu çevreye rağmen yaşamın tadına daha fazla varabilmek için neler yapabiliriz? Bu soruya verilecek yanıt bizim için hem kötü hem de iyi sonuçlar ortaya koyuyor. Bizim açımızdan işin olumsuz tarafı, hayatın tadını çıkarabilmek için maalesef elimizde sihirli bir değneğin olmaması. Hayatımızı olabildiğince sadeleştirmeye, daha düşük bir tempoda yaşamaya çalışmalıyız. Bu soruya verilecek yanıtın bizim için olumlu tarafı ise daha sade bir hayat yaşamamanın, yani her zamankinden daha fazla şey yapmak yerine daha azını yapmanın başarıyı feda etmek anlamına gelmemesi.

## **Sade Bir Hayat Yaşayın!**

Henry David Thoreau, 19. yüzyılda kendi çağdaşlarını günlük yaşamlarındaki karmaşıklığı olabildiğince azaltmaları konusunda uyarmıştı: “Sadelik, sadelik, sadelik! Söylemek istediğim şu: Yüz veya bin tane işle uğraşmak yerine içlerinden birini seçerek sadece onunla meşgul olun. Bir milyona kadar değil, yarım düzineye kadar sayın”. Thoreau’nun sözleri, dünyamız giderek

daha karmaşık hâle geldiği ve maruz kaldığımız baskıların her geçen saniye arttığı günümüz dünyasını çok daha iyi yansıtıyor.

Sınırlı bir kaynak olan zamanı kullanırken bizi sınırlayan pek çok şey vardır. Yaşadığımız aşırı yoğunluk, pek çoğumuzun yaşadığı yoğun stres, hayatımızın pek çok alanında bizi mutsuzluğa iter. Susan ve Clyde Hendrick adlı araştırmacılar sağlıklı bir ilişki için sade bir yaşam sürmenin önemine işaret ediyor: “İnsanların kendi yaşamlarını sadeleştirmesine yardımcı olarak onların stres düzeylerini azaltabilirsek, sevgi ve seks gibi ilişkilerinin büyük ölçüde zenginleşmesine ve hayatlarındaki olumlu yanların artmasına katkıda bulunuruz”.

Psikolog Tim Kasser, yaptığı araştırmada *zaman zenginliğinin* insanın kendisini iyi hissetmesinde her zaman önemli bir etken olarak karşımıza çıktığını, oysa maddi zenginliğin bu konuda anlamlı bir gösterge olmadığını ortaya koyuyor. Zaman zenginliği; insanın kişisel olarak anlamlı bulduğu şeylerle uğraşması, onlar üzerinde düşünmesi ve boş zamanlarını keyif aldığı faaliyetlerle uğraşarak geçirmesi için yeterli zamana sahip olduğu duygusunu hissetmesidir. Zaman fakirliği; insanın kendisini sürekli stres altında, koşturmaca hâlinde, aşırı yoğun bir tempoyla çalışmak zorunda hissetmesi ve işleri yetiştirememeye kaygısıyla yaşaması anlamına gelir. Zaman fakirliği denen şeyin kültürümüzde ne kadar yaygınlaştığını anlamak için tek yapmamız gereken, bir an için durup şöyle bir etrafımıza –ve çoğu zaman kendi iç dünyamıza– bakmaktır.

Kendimizi iyi hissetme düzeyimizi yükseltmek için olabildiğince sade bir hayat tarzı benimsemenin dışında yapabileceğimiz

fazla bir şey olmadığı bir gerçek. Bu, zamanımızın değerini iyi bilip boşa harcamamak, tanıştığımız insanlara ve karşımıza çıkan fırsatlara daha sık “hayır” demeyi öğrenmek demektir. Ancak bu öyle görüldüğü kadar kolay bir iş değildir. Daha mutlu olabilmek için önceliklerimizi iyi belirlemek, gerçekten, ama gerçekten yapmak istediğimiz faaliyetleri seçip diğerlerini yapmaktan vazgeçmek gerekir. Neyse ki daha az şeyle uğraşmak elde edeceğimiz başarıdan ödün vermemiz anlamına gelmiyor.

## **Daha Azıyla Daha Fazlasını Elde Etmek**

Bu kitabın ana temalarından biri de insanın hem başarılı hem de mutlu olmasının pekâlâ mümkün olabileceği görüşüdür. “Sıkıntı olmadan kazanç olmaz” söylemine her fırsatta karşı çıkmışımdır. İster fiziksel, ister karakter anlamında olsun, gelişme göstermek için belli bir oranda sıkıntı çekmek gerekse de hayattan zevk alırken gelişmenin ve başarıya ulaşmanın mümkün olmadığı düşüncesi gerçeği yansıtmaz. Örneğin, akış hâli konusunda yapılan araştırmalar, doruk noktasına ulaştığımız anlar (yaptığımız işten zevk almamız) ve üst düzeyde performans göstererek başarıda doruğa vardığımız anlar (elimizden gelenin en iyisini yapmamız) arasında yakın bir ilişki olduğunu gösteriyor. Akış hâlini yaşama olasılığını artırmak için yapacağımız faaliyetler ne çok kolay ne de aşırı zor olmalıdır. Aynı genel ilke, zaman yönetimi için de geçerlidir.

Teresa Amabile, *Harvard Business Review* adlı dergide yayımlanan “Creativity Under the Gun” (Silahın Gölgesinde Yaratıcılık) başlıklı makalesinde, baskı altında çalışmanın daha iyi

sonuçların elde edilmesini sağlayacağı yönündeki efsaneye son verir: “Yaratıcılık, silahın gölgesinde kaldığı zaman, sonuç, genellikle silahtan çıkan kurşunla yaratıcılığın ölmesidir. Zaman baskısı insanları daha çok çalışmaya ve sınırlı bir süre içinde daha fazla işi tamamlamaya teşvik etse de, hatta bu kişilerin kendilerini daha yaratıcı hissetmesini sağlasa da, onların düşünme sürecinde gösterdikleri yaratıcılığın azalmasına neden olur”. Hiç kuşku yok ki çok çalışmak, başarılı olmak için gerekli bir koşuldur. Ancak kendini aşırı yorup yıpratacak şekilde çalışmak o başarıya katkı sağlamak şöyle dursun, başarıyı olumsuz yönde etkileyecektir.

Zaman baskısı, insanda hayal kırıklığıyla karışık bir öfke duygusu yaratır; bu tür olumsuz hisler yaşadığımızda, düşünme becerimiz kısıtlanır, daralır ve yaratıcılık yeteneğimiz önemli ölçüde zayıflar. Teresa Amabile, araştırmasında ayrıca pek çok insanın bu durumun farkında olmadığını ve zaman baskısı altında yaşamaları hâlinde daha yaratıcı olacakları gibi bir yanılgıya düştüklerini ortaya koyuyor. Bu saptama, düdüklü tencereden, yani hayatı yarış olarak gören anlayıştan kurtulmanın neden bu kadar zor olduğunu açık bir şekilde gösteriyor: Yaratıcılığı bu şekilde algılamak, stresin devamlı olarak yaşanan bir durum hâline gelmesine neden olur.

Amabile’in yapmış olduğu çalışma, “baskının yarattığı rahatsızlık” diye ifade edebileceğimiz bir olguyu ortaya çıkardı. Aşırı düzeyde baskının sadece insanın kendisini baskı altında hissettiği süre içinde değil, başka zamanlarda da kişinin yaratıcılığının önemli ölçüde azalmasına neden olduğu anlaşıldı. Çok



şey yapmaya çalıştığımızda, gerek en değerli para birimi olan mutluluk açısından gerekse ölçülebilir başarı anlamında, sahip olduğumuz gelişme potansiyelinden ödün vermiş oluruz. Tüm zamanların en başarılı ve yaratıcı girişimcilerinden biri olan J. P. Morgan'ın söylediği gibi, "Bir yıllık işi, 9 ayda yapabilirim, ancak 12 ayda değil". Gerçekten de bazen daha az şey yaparak daha fazlasını elde etmek mümkün.

Yaptığımız bireysel faaliyetler potansiyel olarak mutlu olmamızı sağlayacak nitelikte olsa da, genel olarak mutsuz olmamız mümkündür. Nasıl ki çikolata, lazanya ya da hamburger gibi dünyadaki en lezzetli yiyecekler fazla miktarda tüketildiğinde insana haz vermiyorsa, aynı şekilde, bireysel olarak yaptığımız faaliyetler ne kadar hoşumuza giderse gitsin, çok fazla yapıldığında, bize beklediğimiz zevki vermez. Bir şeyin miktarı kalitesini belirleyen etkenlerden biridir. İyi bir şeyin aşırı miktarda olması kalitesini olumsuz yönde etkiler.

Bir şarap uzmanı, bardaktaki şarabı bir yudumda içip bitirmez, içkinin tadına varabilmek için onu koklar ve yavaş yavaş yudumlar. Tıpkı bunun gibi, yaşam uzmanı olabilmek ve hayatın sunduğu güzelliklerin tadını çıkarabilmek için bizim de hiç acele etmeden hayatı doyasıya keyif alarak yaşamaya çalışmamız gerekir.

## **ALİŞTİRMA**

### **Yaşamınızı Sadeleştirin!**

3. Bölümün sonunda yer alan "hayatı planlama" ile ilgili çalışmaya geri dönün. Alıştırmayı henüz bitirmediyseniz ya da

üzerinden belli bir zaman geçmişse son birkaç hafta içinde yaptığınız faaliyetleri ekleyin. Yaptığınız çizelgeye bakarak aşağıdaki soruları yanıtlayın: Hangi faaliyetlerimi azaltabilirim? Vazgeçebileceğim uğraşlar hangileridir? İnternette gezinmeye veya televizyon izlemeye gereğinden fazla mı zaman ayırıyorum? İşteki toplantıların sayısını ya da bazı toplantıların süresini azaltmam mümkün mü? “Hayır” diyebileceğim faaliyetlere zaman zaman “evet” dediğim oluyor mu?

Yaşamınızdaki yoğunluğu azaltacağınıza söz verin. Ayrıca anlamlı ve zevkli bulduğunuz şeylere kendinizi tam olarak verebileceğiniz, onlara gerektiği gibi odaklanabileceğiniz belli zaman dilimleri yaratın: ailenizle vakit geçirmek, bahçe işleriyle uğraşmak, bütün dikkatimizi vererek işyerindeki bir proje üzerinde çalışmak, düşünme çalışmaları yapmak, film izlemek vb.



## BÖLÜM 15

### YEDİNCİ DÜŞÜNME ÇALIŞMASI: MUTLULUK DEVRİMİ

*Dünyanın öğrenmesi gereken gerçek şu: Maddi şeylerin insana verdiği zevk, onu tatmamış olanların sandığından kalite olarak çok daha düşük ve miktar olarak daha azdır.*

Oliver Wendell Holmes

Bilimsel devrimin sayısız yararları olduğu tartışılmaz bir gerçektir. Çiftçiler, yağmur tanrısına dua etmeyi bırakıp sahip oldukları enerjiyi toprağı işlemek için kullanmaya başladı. Her ne kadar gerçeğe dönüşmese de, şu anda dünya üzerinde yaşayan tüm insanları besleyecek kapasiteye sahip durumdayız. Tıpta, büyücü doktorun hazırladığı iksirden penisiline geçiş yapan insanoğlunun Orta Çağlarda yaklaşık 25 yıl olan ortalama ömrü, günümüzde neredeyse 70'e ulaşmış durumda. Astronomide, dünyanın kaplumbağaların üzerinde duran düz bir cisim olduğu görüşü, yerini güneşin etrafında dönen yuvarlak bir gezegen olduğu gerçeğine bıraktı. Ayın üzerine insan indirmeyi başarmış durumdayız. Yaptığımız keşif ve buluşların sınırları sürekli olarak genişliyor.

Elde edilen göz kamaştırıcı başarılar nedeniyle çoğu insan, doğal olarak bilimin gücüne yürekten inanıyor; bilim, adeta

modern insanın dini hâline gelmiş durumda. Ancak bilimin tek başına bütün kişisel ve toplumsal sorunlarımıza çare olması beklenemez. Aslında bilimin her şeyi yapabilme gücüne sahip olduğu şeklindeki algılamanın pek çok yeni güçlüğü beraberinde getirdiği bir gerçek. Bunlardan biri, bilimde gerçekleşen devrimin sonucunda *maddiyata odaklanmanın* giderek yaygınlaşması, maddiyatın önem sıralamasında en üst konumda yer aldığı inancının hâkim olmaya başlamasıdır.

Dünyanın pek çok yerinde, bilim alanında yaşanan devrim, manevi değerleri –yağmur tanrılarına, büyücü doktorlara, dev kaplumbağalara duyulan inancı– reddetmiştir. Ancak manevi değerlerin yanı sıra, maddi olmayan ve somut olarak ölçülebilir nitelik taşımayan değerlerin de önemli olmaktan çıktığı bir gerçek. Bu bağlamda, istenmeyen bir şeyden kurtulalım derken içinde bulunan değerli şeyleri de kaybetmek anlamında kullanılan “bebeğin yıkandığı banyo suyunu dökerken bebeği de onunla birlikte atmak” özdeyişi, yaşanan durumu gayet açık bir şekilde özetliyor. Bilim alanında yaşanan devrimi izleyen dönemde, bir-biriyle yakından ilişkili olan mutluluk ve maneviyat kavramları somut bir gerçeği ifade etmedikleri gerekçesiyle gözden düşmüş, hak ettikleri değeri görmez hâle gelmiştir. Maddiyata odaklanmak, maddi zenginlik saplantısının ve onun yol açtığı mutsuzluğun en önemli nedenlerinden biridir.

Bu konuda söylediklerimin yanlış anlaşılması için şu noktayı belirtmemde yarar var: Burada maddiyata odaklanmayı eleştirmem, özgürlüğü temel alan kapitalist sistemi eleştirdiğim anlamına gelmiyor. Bir keresinde Winston Churchill şöyle

demişti: “Kapitalizmin doğasında yatan kötülük, mutluluğun eşit olmayan bir şekilde paylaşılmasıdır; sosyalizmin doğasındaki erdem ise sefaletin eşit olarak paylaşılmasıdır”. Tarih boyunca yaşananlar ve sosyal bilimlerde yapılan araştırmalar Churchill’in bu sözlerinde ne denli haklı olduğunu kanıtlamıştır. Genellikle insanlar, özgür olarak yaşadıkları ülkelerde, devlet kontrolü altındaki ekonomilerde olduğundan daha mutludur. Asıl sorun, insanın maddi zenginlik peşinde koşmanın ötesine geçip kendisini maddi servet yapmak zorunda hissetmeye başladığı zaman ortaya çıkar.

Maddiyata odaklanmaya bulunabilecek en iyi alternatif, maddi zenginliği en yüksek hedef, en önemli ideal olarak gören anlayıştan olabildiğince uzaklaşarak *mutluluğa odaklanmaktır*.

## Mutluluğa Odaklanmak

Mutluluğa odaklanmak, mutluluğun en değerli para birimi, diğer bütün ara amaçlar sayesinde ulaşmaya çalıştığımız asıl hedef olduğunun farkına varmamız anlamına gelir. Mutluluğa odaklanmak, maddi değerleri reddetmek *değil*, maddiyatı hayatta önem verdiğimiz şeyler arasında bulunduğu yüksek konumdan aşağıya indirmek demektir. Aristo, bu önemli gerçeği şu sözlerle ifade etmiştir: “Mutluluk hayatın anlamı ve amacı, insanın en önemli var oluş nedenidir”. Aynı şekilde, Dalai Lama bu konuda şöyle der: “İnsan hangi dine inanırsa inansın, yaşamın asıl amacı mutlu olmaktır, hayatta yaptığımız tüm faaliyetler mutlu olmaya yöneliktir”. Geçmişte yaşadıklarımıza, bizim için nelerin önemli olduğuna bakarak nasıl davranacağımıza

karar verirken hangi para birimini dikkate aldığımız, gerek kişisel yaşamımız, gerekse bütün toplum için çok önemli sonuçlar doğurur. Mutluluğun en değerli para birimi olduğu gerçeğinin bilincine varıp bu ilkeyi yaşam felsefemiz hâline getirdiğimizde, kendimizi çok daha iyi hissetme olanağına kavuşuruz.

Hayatımıza yön veren sorular, daha fazla para kazanmak ve mülk edinmek için ne yapmamız gerektiğiyle (maddiyata odaklanma) ilgili değil, yaşamı nasıl daha anlamlı ve zevkli hâle getirebileceğimizle (mutluluğa odaklanma) ilgili olmalıdır. Bu durumda, gerek hayat denen yolculuk gerekse varmak istediğimiz hedef bize daha fazla yarar sağlar. Günümüzde, maddiyata odaklanmanın yaygın hâle gelmesiyle birlikte, çok sayıda insanın yaşamları hakkında yanlış sorular sorduğuna tanık oluyoruz. Öğrenciler çoğunlukla, daha fazla para kazanma hedefine ulaşmada üniversitenin kendilerine nasıl yardımcı olabileceğiyle ilgili sorular sorar. İş seçiminde, özellikle saygınlık ve mesleki ilerlemeye yönelik sorular, onlar için öncelik taşır. Bütün bu gerçekleri göz önünde bulundurursak insanların yaşadığı depresyon düzeyinin giderek artmasında şaşılacak bir şey olmasa gerek.

Mutluluğa odaklanmak, en önemli soru olan “Daha mutlu olmamı sağlayacak şeyler nelerdir?” sorusuyla ilgilidir. Bu yaklaşım tarzı üç önemli sorunun birbiriyle kesiştiği noktayı bulmayı gerektirir: “Hayatıma anlam katan şeyler nelerdir?”, “Nelerden zevk alırım?”, “Güçlü yanlarım nelerdir?”. Mutluluğa odaklanmak, kendinize “Kişiliğime uygun olan şeyler nelerdir?” sorusunu yöneltip okulda, iş hayatında ya da genel olarak yaşamınızda gerçekten, ama gerçekten, yapmak istediğiniz şeyleri belirlemek

anlamına gelir. Bu sorularla birlikte sizin en değerli para birimi olan mutluluğu bulma şansınız önemli ölçüde artacaktır.

## **Barışçı Devrim**

Mutluluğa odaklanmanın daha yaygın hâle gelmesi sayesinde toplumun tümünü kapsayan bir devrimin yaşanabileceğine inanıyorum. Böyle bir devrimin Karl Marx'ın yapmayı hayal ettiği devrimden hiç de aşağı kalır yanı olmayacağı kanısındayım. Ne var ki Marx'ın devrimi başarısızlıkla sonuçlanmıştı. Yaşanan süreçte milyonlarca insan hayatını kaybetmiş, çok sayıda insan perişan olmuştu. Çünkü devrimin kullandığı yöntem – bireyin özgürlüğünü elinden almak – en başından itibaren ahlaki değerlerin tamamen hiçe sayıldığını gösteriyordu. Bu koşullar altında Marx'ın devrimi insanlara büyük bir yıkım ve mutsuzluk dışında bir şey getirmeyecekti. Hiç kuşku yok ki mutluluk devriminin gerçekleşmesi durumunda, kullanılacak yöntemler ve ortaya çıkacak sonuçlar bundan çok farklı olacaktır.

Marx'ın önerdiği devrim bazı dış kaynaklı etkenlerin bütün toplumu harekete geçirmesi yoluyla gerçekleştirilecekti. Oysa, mutluluk devriminin kaynağı insanın iç dünyası olacaktır. Bir materyalist olan Marx, tarihi şekillendiren etkenlerin maddi koşullarla ilgili olduğunu, bu nedenle değişimin maddi yöntemler kullanarak ve dış dinamikleri harekete geçirerek yaratılması gerektiğine inanıyordu. Maddiyatçı hayat anlayışından mutluluğa odaklanmaya geçiş yapmayı öngören mutluluk devrimi, zihinsel bir kavram olduğu için insanın iç dünyasıyla ilgili bir süreçtir. Bu değişimi yaratabilmek için hiçbir dış etkene gerek



olmadığı gibi, hiçbir dış kaynaklı gücün böyle bir değişimi gerçekleştirilmesi mümkün değildir. Bilinçli olarak yapılan tercih, –en değerli para birimi olan mutluluğa odaklanmak için verilen karar– bu değişimi meydana getirebilecek tek güçtür.

Mutluluk devrimi, insanlar teoride ve pratikte mutluluğun en değerli para birimi olduğunun farkına vardığı zaman gerçekleşecektir. Pek çok insan teorik olarak bunun doğru olduğunu kabul etse de yaşadıkları hayata daha yakından baktığımız zaman, aslında onların yaşamına yön veren unsurların mutluluk dışında kalan etkenler olduğunu görürüz. Mutluluğa odaklanmak toplum olarak şu anda içinde bulunduğumuz “büyük bunalımdan” kurtulmamıza yardımcı olabilir. Böyle bir algılama tarzının yaratacağı olumlu etkiler, toplum olarak kendimizi iyi hissetme düzeyimizi artırmanın ötesinde sonuçlar yaratacaktır.

Çoğu insan, maddiyatçı hayat anlayışından mutluluğa odaklanmaya geçiş yapmayı başarabilse acaba toplumda ne gibi değişiklikler yaşanırdı? Öncelikle, bireyler ve kültürler arasında kıskançlık önemli ölçüde azalırdı. Bir zamanlar düzenlediğim bir liderlik seminerinde, bazı katılımcılar, bir kurumda çalışan insanlar ile kaynatılmak üzere tencereye konan yengeçler arasındaki benzerliği vurgulamıştı. Yengeçlerden biri tencerenin kenarından dışarı atlayarak kurtulmaya çalıştığında, diğer yengeçler onu aşağı çekerek dışarı çıkmasına engel olmaya çalışıyordu. Bunu, dışarı çıkmaya çalışan yengeci aşağı çekmenin, kendilerinin dışarı çıkmasına yardımcı olacağı için değil, kendileri tencerede kaynarken diğer yengecin dışarı atlayıp kurtulmasını istemedikleri için yapıyorlardı. Başkalarını aşağı çekerek bulun-

dukaları yerden indirme ihtiyacı, kazandıklarımızla kaybettiklerimizin birbirini götürmesiyle mevcut kaynakların tüketildiği, bir insanın elde ettiği başarının diğerinin başarısızlığı, birinin kazanmasının diğerinin kaybetmesi anlamına geldiği maddiyatçı hayat anlayışından kaynaklanır.

Daha genel olarak ifade etmek gerekirse, mutluluğa odaklanmanın tüm insanları kapsayacak şekilde yaygınlaşması hâlinde, kişiler ve uluslar arasında yaşanan çatışmalar büyük ölçüde azalacaktır. Savaşların çoğunun toprak, petrol, altın gibi maddi değerleri elde etmek için yapıldığını biliyoruz. Bu tür çatışmaları körükleyecek şekilde davranan devlet liderleri, ülkeleri –ve aynı zamanda kendileri– için en değerli para biriminin sahip oldukları maddi servetle ölçüldüğü gibi yanlış bir anlayışa sahiptir.

Bazı maddi kaynaklar sonsuz olmadığı için böyle bir görüşü kabul etmek ülkeler ve bireylerin kendi aralarında çatışma içine girmesine yol açar. Ancak her iki tarafta bulunan insanların gerçekte neyin en değerli para birimi olduğunu anlaması durumunda, çoğu çatışmaya herkesin kazançlı çıkacağı bir çözüm bulmak mümkün olabilir. Mutluluğun dış etkenlerden çok iç etkenlere bağlı olduğu gerçeği göz önüne alınırsa en değerli para biriminin insanlar arasında yaygınlaşmasını sağlamak konusunda herhangi bir çıkar çatışmasının ortaya çıkması için bir neden olmasa gerek. Mutluluğun miktarı sabit değildir: Bir kişi ya da ülkenin daha fazla mutlu olması, diğerlerinin mutluluktan mahrum olması sonucunu doğurmaz. Mutluluğu elde etme arayışı, kazandıklarımızla kaybettiklerimizin birbirini götürdüğü bir oyun değil, herkesin çok şey kazanabileceği bir oyundur. Buddha'nın söylediği

gibi, “Tek bir mumla binlerce mum yakılabilir, mumun ömrü kısalmaz. Mutluluk paylaşmakla azalmaz”. Belli bir sonu olan maddi değerlerin tersine, mutluluk sonsuza kadar devam eden bir süreçtir.

İnsanlar ve uluslar arasındaki çatışmaları yeni bir bakış açısıyla ele almanın mümkün olduğu yönündeki umudum, bütün çatışmaları barışçı yöntemlerle çözmeyi öngören pasiflik yanlısı tutumu benimsemeye çağrı yapmak anlamına gelmiyor. Gerginliğin yatışmasının kısa vadede sağlayacağı yararları odaklanarak bunun uzun vadede getireceği olumsuz sonuçları göz ardı etmek, ne barışa ne de mutluluğa hizmet eder. Saldırıya uğrayan bir kişi ya da ülkenin, düşmanı müzakere masasına davet ederek mutluluğun gerçekte en değerli para birimi olduğunu söylemesi beklenemez. Kişiler ve uluslar arasında yaşanan ilişkilerde, mutluluk tangosu yapabilmek için dans edecek iki kişinin olması gerekir.

**DÜŞÜNME ZAMANI:** Teoride ve uygulamada mutluluğa odaklanmaya doğru adım attığınızda yaşamınızda ne gibi değişiklikler olur?

Mutluluk devrimi, maddi servet elde edip bu varlığı geniş kitlelere dağıtarak değil, hayatı algılama tarzı bakımından iç dünyamızda yaşanacak bir devrim sayesinde gerçekleşebilir. Böyle bir hareket, mevcut düzene karşı başkaldırı hazırlığındaki milyonlarca isyancıyı kanlı bir darbeyle bastırıp toplumda düzeni yeniden kurmayı amaçlayan bir devrim yoluyla değil, en değerli para birimini elde etme potansiyelimizi tehlikeye atan maddiyatçı hayat anlayışının zincirlerinden bizi kurtaracak bir düşünce devrimi yoluyla gerçekleşecektir.

Mutluluk devrimi, toplumun tümünü kapsayacak şekilde daha yüksek bir bilinç düzeyine, daha üst seviyede bir var oluş düzlemine –mutluluğa odaklanmaya– geçiş yapabilmeyi sağlayacak bir model yaratmayı öngörür. İnsanların çoğunun, mutluluğun kazandıklarımızla kaybettiklerimizin birbirini götürdüğü bir oyun olmadığını, mutluluğu elde etmeye çalışmanın başkalarıyla rekabet içine girmemiz anlamına gelmediğinin farkına vararak bu düşünceleri benimsediğini farz edelim. Bu durumda, mutluluğa ulaşma arayışının ve başkalarının daha mutlu olmasına yardımcı olmanın birbirini tamamlayan iki amaç olarak karşımıza çıkacağı sessiz bir devrim yaşanacaktır. Böyle bir devrim gerçekleştiğinde, mutluluğun ve iyi davranışların büyük ölçüde arttığına ve toplumun tümüne yayıldığına tanık olacağız.

## ALİŞTİRMA

### Çatışmayı Gidermek

Başka bir kişi ya da grupla yaşadığınız, büyük veya küçük çapta bir çatışma düşünün. Bu çatışma nedeniyle kendinizin ve diğer tarafın en değerli para birimi açısından nasıl bir bedel ödemek durumunda kaldığını yazarak anlatın. Sizce böyle bir bedel ödemeye değer miydi? Değmediğini düşünüyorsanız, sizin ve diğer kişi ya da grubun mutluluk düzeyini mümkün olan en üst noktaya çıkarmak için izlenebilecek muhtemel çözüm yolları hakkındaki düşüncelerinizi yazın.

Örneğin, bir keresinde yaptığı yanlış bir davranışla sizi üzüp hayal kırıklığına uğratan bir arkadaşınıza gücenip öfke duymaya değer mi? Bu, sizi ve onu daha mutlu ediyor mu? Belki de bu

konuyu kendisiyle konuşarak ona kırıldığınızı söyledikten sonra, arkadaşlığınıza kaldığınız yerden devam etmek için elinizden geleni yapmanız daha doğru bir davranıştır. Bu şekilde arkadaşlığınızın sürmesi, sizin için eskiden olduğu gibi bir mutluluk kaynağı olabilir.

Başkalarına karşı olumsuz duygular hissetmenin size göre haklı yanları olabilir; bu tür duyguları yaşamak çoğu zaman gayet doğal, hatta sağlıklıdır. Ancak çatışmanın kaçınılmaz olduğu durumlar da vardır; ne pahasına olursa olsun barışı korumaya çalışmak, uzun vadede insanın daha mutsuz olmasına yol açabilir. Ancak pek çok insan, yanlış davranışlarda bulunan aile fertlerini, eski arkadaşlarını ya da çeşitli grupları affederek ilişkiyi kaldığı yerden devam ettirebileceği hâlde, duydukları öfke veya gücenme hissini şu veya bu nedenle gereksiz yere devam ettirme eğilimi içine girer.

İster karşımızdaki insanı affedip barışmaya, ister onu suçlayarak ilişkimize son vermeye karar verelim, asıl önemli olan şey değerlendirme standardı olarak mutluluk ölçütünü kullanmaktır. Bunu yapabilmek için kendimize yanıtı oldukça karmaşık olan şu basit soruyu sormamız gerekir: En değerli para birimi olan mutluluk açısından bize en fazla getiriyi sağlayacak yol hangisidir?

## SONUÇ: BURADA VE ŞİMDİ

*Dünyada görmek istediğın değişimi önce kendinde gerçekleştir.*

Gandhi

Duygusal anlamda daha zengin bir topluma dönüşmenin mümkün olduğu konusunda oldukça iyimserim. İnsanların kendilerine bugün ve gelecekte yarar sağlayacak bir iş *bulabileceğine*, en değerli para birimi olan mutluluğu elde etmek için zengin bir kaynak olan eğitimden en iyi şekilde *yararlanabileceğine*, anlamlı ve zevkli ilişkiler *kurabileceğine* inanıyorum. Mutluluk devriminin gerçekleşeceğine inanan bir insanım; ancak bu değişimin bir gecede yaşanabileceği kanısında değilim.

Bu kitapta düzenli ve iyi planlanmış bir mutluluk kuramı ortaya koydum. Ne var ki hayat ne o kadar düzenli, ne de planladığımız şekilde gelişen bir süreç. Bir kuramın yapabileceği şey en iyi ihtimalle, yaşamın akışı içinde değişmeyen bir Arşimet noktası belirlemek, doğru soruları sorabileceğimiz bir platform oluşturmaktır. Hiç kuşku yok ki teoriden uygulamaya geçmek o kadar kolay değildir: Kalıplaşmış düşünme alışkanlıklarını değiştirmek, kendimizi ve yaşadığımız dünyayı farklı bir hâle dönüştürmek büyük çaba gerektirir.

İnsanlar, teorileri uygulamaya koymanın ne kadar zor olduğunu anladıklarında çoğu zaman onlardan vazgeçme yolunu seçer. Çoğumuz somut amaçlara ulaşmak için çok fazla çalışmaya hazır olduğumuz hâlde, en değerli para birimi olan mutluluğu elde etmeye çalışmak söz konusu olduğunda, bu uğurda çaba göstermekten çabucak vazgeçeriz. Mutluluğu bulmak istiyorsak onu elde etmek için var gücümüzle çalışmalıyız; çünkü mutsuzluğa sadece bir adım mesafede olduğumuz hâlde –hiçbir şey yapmamak– mutlu olmaya giden yolda atmamız gereken pek çok zor adım vardır.

## Şimdi Değilse Ne Zaman?

Arkadaşım Kim'le birlikte Provincetown'da yürüyüş yapıyor, ana cadde üzerindeki antika dükkânlarına hayranlıkla bakıyor, kayalara vuran dalgaların sesini dinliyor, deniz kokan havayı içimize çekiyorduk. İnsanın ancak küçük bir kasabada tatil yaparken yaşayabileceği o güzel duygunun –zamanın dışına çıkmış olma hissinin– doyasıya tadını çıkarıyorduk.

O zamanlar, üniversitenin rekabetçi ortamında yaşayan bir öğrenciydim. Kim'e, mezun olur olmaz Provincetown gibi bir yere taşınmak istediğimi söyledim. Teslim tarihi yaklaşan ödevlerden ve öldürücü tempodan uzaklaşıp tüm hayatım boyunca aradığım sakin yaşama sonunda kavuşacağımı düşünüyordum. Mezun olduktan sonra sessiz sakin bir yere taşınmayı çoğu zaman düşünmüştüm, ancak bu düşüncem kelimelere dökülünce –somut hâle gelince– kendimi huzursuz hissetmeye başladım.

Bu hayali kurmakla gelecekte yaşama tuzağına düşmüş olmuyor muydum? Bunun için mezun olana kadar beklemek

zorunda mıydım? Kim'le birlikte bu kitap üzerinde çalışıyor, mutluluk hakkında sohbet edip bu konudaki düşüncelerimizi ortaya koyuyorduk. Böylesine yoğun bir rekabet ortamında, aşırı bir iş yükü altında ve hızlı bir tempo içinde yaşamamıza rağmen, sükûnet içinde kalabilmemizin nasıl mümkün olabileceği hakkında konuşuyorduk. Kim, "Sükûnet insanın içinde olmalı" diyordu. "Eğer kendinizi mutlu hissediyorsanız, bu duyguyu istediğiniz her yere götürebilirsiniz: Siz nereye giderseniz, o da sizinle birlikte gelir." Sonra bir an duraksayarak ekledi, "Bu, dış dünyada olup bitenlerin önemli olmadığı anlamına gelmiyor, bizim dışımızda gelişen olayların bizi mutlu *etmeye* yetmeyeceği bir gerçek".

Çoğu zaman, gelecekte varmak istediğimiz noktaya ulaştığımızda, sonunda bazı şeyleri başarmış olmanın coşkusunu yaşayacağımızı ve aradığımız huzuru bulacağımızı, kendimizi mutluluğa adım atmaya hazır hissedeceğimizi hayal ederiz. Belli hedeflere ulaştığımızda, aradığımız huzuru sonunda bulacağımızı kendimize söyleyip dururuz. Üniversiteden mezun olduğumuzda, çalıştığımız işyerinde asaletimiz onaylandığında, yeteri kadar para kazanmaya başladığımızda, bir ailemiz ve çocuklarımız olduğunda ya da hayatımız boyunca sürekli olarak değişen pek çok başka hedefe ulaştığımız zaman, kendimize hep bunun böyle olacağını söyler dururuz. Ne var ki pek çok durumda, arzu ettiğimiz yere vardikten kısa bir süre sonra, kendimizi iyi hissetme düzeyi bakımından bulunabileceğimiz en alt noktaya geri döneriz. Normal hâlimizde kaygılı ve stresli bir kişi isek hayatımızı değiştireceğini düşündüğümüz bir hedefe ulaştıktan kısa bir süre sonra, büyük ihtimalle aynı duyguları yeniden yaşamaya başlarız.



Yaşamı bir yarış olarak gören insanın yaşadığı stres, geleceği kontrol altına alma ihtiyacından kaynaklanır. Bunun sonucunda, böyle bir anlayışa sahip olan kimse, bugünden ziyade gelecekte yaşar. Hayatı bir yarış olarak gören insanın yaşamına yön veren söylem “nedir” sorusuyla değil, daha çok “olursa ne olur” sorusuyla ilgilidir. İnsanın huzur içinde olduğu, gerçek hayatı ifade eden bugünü değil, insanda stres yaratan, yaşanacağı farz edilen geleceği düşünerek yaşamak. Sınavda başarılı olamazsam ne olur? Terfi edemezsem ne olur? Yeni satın aldığım evin kredisini ödeyemezsem ne olur? Bugünün ve içinde bulunduğu anın tadını çıkararak yaşamak yerine, gelecekle ilgili sorularla hayatını sürekli kaygı içinde geçiren bir kişi, şair Galway Kinnell’in söylediği gibi “Gerçek yaşantıların üzerini beklentinin karanlığıyla örtmüş olur”.

Öte yandan, tamamen geçmişe takılıp kalmış olmaları nedeniyle, yaşadıkları anın tadına varıp mutlu olabilme şansından kendilerini mahrum eden insanlar da vardır. Sürekli olarak geçmişte yaşadıkları üzücü olayları düşünerek yaşayan bu insanlar, önceleri hayatı yarış gibi gördüklerini, sonraları haz peşinde koştuklarını, kötü giden ilişkilerini düzeltmek için gösterdikleri çabaların hiçbir işe yaramadığını, çok sayıda işte çalıştıklarını ancak bir türlü kendilerine göre bir iş bulamadıklarını büyük bir üzüntüyle hatırlar. Her defasında geçmişi yeniden yaşayarak mutsuzluklarına haklı gerekçeler bulmaya çalışan bu insanlar, gerçek hayatlarında mutlu olmak için karşılıklarına çıkabilecek fırsatları kaçırmış olurlar. Geçmiş yaşantılarımızın ve gelecekte yaşamayı hayal ettiğimiz olayların esiri olmak yerine, içinde yaşadığımız anı, elimizdeki ve çevremizdeki olanakları en iyi şekilde değerlendirmeyi öğrenmeliyiz.

## Bu Kadar Basit

Mutluluğun önündeki en yaygın engellerden biri de tek bir şeyin –bir kitap ya da öğretmenin, bir prenses veya şövalyenin, bir başarının, ödülün ya da ilahi bir mesajın– bize ebedi mutluluğu getireceği yönündeki yanlış beklentidir. Bütün bunlar kendimizi iyi hissetmemize katkıda bulunan etkenler olsa da, en iyi olasılıkla, mutlu bir yaşamı oluşturan mozaığın sadece küçük bir parçasıdır. Peri masallarında görmeye alıştığımız mutluluk kavramının –bir şeyin bizi ebedi mutluluğa taşıyacağı inancının– gerçek hayatta hayal kırıklığına neden olması kaçınılmazdır. Mutlu –veya daha mutlu– bir yaşam, insanın hayatında büyük bir değişikliğe neden olan olağanüstü bir olayın sonucunda ortaya çıkan bir durum değil, yaşadığımız her an adım adım şekillenen, yaşadığımız her olayın birbirine eklenmesi sonucu gerçekleşen bir süreçtir.

En değerli para birimi olan mutluluğu elde etme yolunda yaşamın bize sunduğu potansiyeli kullanabilmek için, öncelikle, hayat denen süreci bir mozaığın parçaları olarak görmek ve yaşamın günlük hayatta başımızdan geçen sıradan olaylardan *ibaret* olduğu gerçeğini kabul etmek gerekir. Sevdiğimiz kişilerle vakit geçirmekten, yeni bir şey öğrenmekten veya işyerinde bir proje üzerinde çalışmaktan keyif alıyor ve bunların hayatımıza anlam kattığını düşünüyorsak mutlu bir hayat yaşıyoruz demektir. Günlük hayatımızda böyle yaşantılar ne kadar çok yer tutuyorsa mutlu olma şansımız o kadar fazla olur. *Mutlu olmak aslında bu kadar basit bir iştir.*

## KAYNAKÇA

- Amabile, T. M., C. N. Hadley ve S. J. Kramer (2002). "Creativity Under the Gun". *Harvard Business Review*, August 1.
- Argyris, C. (1976). "Single-Loop and Double-Loop Models in Research on Decision Making". *Administrative Science Quarterly*, 21, 363-75.
- Badaracco, J. L. (1997). *Defining Moments*. Harvard Business School Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W. H. Freeman and Company.
- Bellah, R. N., R. Madsen, W. M. Sullivan, A. Swidler ve S. M. Tipton (1996). *Habits of the Heart: Individualism and Commitment in American Life*. University of California Press.
- Bem, D. J. (1996). "Exotic Becomes Erotic: A Developmental Theory of Sexual Orientation". *Psychological Review*, 103, 320-35.
- Bem, D. J. (1967). "Self-Perception: An Alternative Interpretation of Cognitive Dissonance Phenomena". *Psychological Review*, 74, 183-200.
- Benson, H. (2000). *The Relaxation Response*. Harper.
- Bexton, W. H., W. Heron ve T. H. Scott (1954). "Effects of Decreased Variation in the Sensory Environment". *Canadian Journal of Psychology*, 8, 70-76.
- Boldt, L. G. (1999). *Zen and the Art of Making a Living: A Practical Guide to Creative Career Design*. Penguin.
- Branden, N. (1999). *Aşkın Psikolojisi*. Kuraldışı Yayınevi.
- Branden, N. (1994). *The Six Pillars of Self-Esteem*. Bantam Books.
- Branden, N. In Ayn Rand (1989). *The Virtue of Selfishness*. New American Library.
- Brickman, P., D. Coates ve R. J. Bulman (1978). "Lottery Winners and Accident Victims: Is Happiness Relative?". *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 917-27.
- Bronner, E. (1998). "College Freshmen Aiming for High Marks in Income". *New York Times*, January 12.
- Buckingham, M. ve D. O. Clifton, (2001). *Now, Discover Your Strengths*. Free Press.
- Burton, C. M. ve L. A. King (2004). "The Health Benefits of Writing About Intensely Positive Experiences". *Journal of Research in Personality*, 38, 150-63.
- Campbell, J. ve B. Meyers (1991). *The Power of Myth*. Anchor.
- Collins, J. ve J. I. Porras (2001). *Kalıcı Olmak: Geleceğin Güçlü Kurumlarını Yaratmak*. Sistem Yayıncılık.
- Collins, M. (1992). *Ordinary Children, Extraordinary Teachers*. Hampton Roads.
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self-Esteem*. Freeman.
- Covey, S. R. (2007). *Etkili İnsanların 7 Alışkanlığı*. Varlık Yayınları.
- Csikszentmihalyi, M. (1998). *Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life*. Basic Books.
- Csikszentmihalyi, M. (2005). *Akış: Mutluluk Bilimi*. HYB Yayıncılık
- Csikszentmihalyi, M. ve J. Lefevre (1989). "Optimal Experience in Work and Leisure". *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 815-22.

- Damasio, A. R. (1999). *Descartes'ın Yanılgısı: Duygu, Akıl ve İnsan Beyni*. Varlık Yayınları.
- Davidson, J. R., J. Kabat-Zinn, J. Schumacher, M. Rosenkranz, D. Muller, S. F. Santorelli, F. Urbanowski, A. Harrington, K. Bonus ve J. F. Sheridan (2003). "Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation". *Psychosomatic Medicine*, 65, 564-70.
- Diener, E. ve M. E. P. Seligman (2002). "Very Happy People". *Psychological Science*, 13, 80-83.
- Diener, E. ve E. M. Suh (2003). *Culture and Subjective Well-Being*. The MIT Press.
- Diener, E., E. M. Suh, R. E. Lucas ve H. L. Smith, (1999). "Subjective Well-Being: Three Decades of Progress". *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Emmons, R. A. (1999). "Religion in the Psychology of Personality". *Journal of Personality*, 67, 873-88.
- Emmons, R. A. ve M. E. McCullough (2004). *The Psychology of Gratitude*. Oxford University Press.
- Festinger, L. (1957). *A Theory of Cognitive Dissonance*. Stanford University Press.
- Foster D. J. ve M. A. Wilson, (2006). "Reverse Replay of Behavioral Sequences in Hippocampal Place Cells During the Awake State". *Nature*, 440, 680-83.
- Frankl, V. E. (2006). *İnsanın Anlam Arayışı*. Öteki Yayınları.
- Fredrickson, B. L. (1998). What Good Are Positive Emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300-19.
- Gardner, J. (1990). *On Leadership*. Free Press.
- George J. M. (1991). "State or Trait: Effects of Positive Mood on Prosocial Behaviors at Work". *Journal of Applied Psychology*, 76, 299-307.
- Gilbert, D. T. (2006). *Stumbling on Happiness*. Knopf.
- Gilbert, D. T., E. C. Pinel, T. D. Wilson, S. J. Blumberg ve T. P. Wheatley (1998). "Immune Neglect: A Source of Durability Bias in Affective Forecasting". *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 617-38.
- Ginott, H. G. (1995). *Teacher and Child: A Book for Parents and Teachers*. Collier Books.
- Goldberg, C. (2006). "Is Instant Replay a Learning Tool?". *Boston Globe*, February 20.
- Goleman, D. (2001). *Duygusal Zeka*. Varlık Yayınları.
- Goleman, D., R. Boyatzis ve A. McKee (2002). *Yeni Liderler*. Varlık Yayınları.
- Gottman, J. M. (2008). *Evliliği Sürdürmenin 7 İlkesi*. Varlık Yayınları.
- Hackman, J. R. ve G. R. Oldham (1976). "Motivation Through the Design of Work: Test of a Theory". *Organizational Behavior and Human Performance*, 16, 250-79.
- Hatfield, E., J. Traupmann, S. Sprecher, M. Utne ve J. Hay (1985). "Equity and Intimate Relations: Recent Research". In W. Ickes (ed.), *Compatible and Incompatible Relationships*. Springer-Verlag.
- Hebb, D. O. (1955). "Drives and the C.N.S. (Conceptual Nervous System)". *Psychological Review*, 62, 243-54.
- Hendrick, S. ve C. Hendrick (2002). "Love". In C. R. Snyder and S. J. Lopez (eds.), *Handbook of Positive Psychology*, 472-84. Oxford University Press.

- Hoffman, M. L. (1991). "Empathy, Social Cognition, and Moral Action". In W. M. Kurtines and J. L. Gewirtz (eds.), *Handbook of Moral Behavior and Development*. Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Isen, A. M., M. Clark ve M. F. Schwartz (1976). "Duration of the Effect of Good Mood on Helping: Footprints on the Sands of Time". *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 385-93.
- James, W. (1907). *Pragmatism, a New Name for Some Old Ways of Thinking: Popular Lectures on Philosophy*. Longmans, Green, and Company.
- Jung, C. G. (1955). *Modern Man in Search of a Soul*. Harvest.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: The Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Delta.
- Kadison, R. (2005). "Getting an Edge—Use of Stimulants and Anti-Depressants in College". *New England Journal of Medicine*, 1089-91.
- Kahneman, D., A. B. Krueger, D. Schkade, N. Schwartz ve A. A. Stone (2006). "Would You Be Happier If You Were Richer? A Focusing Illusion". *Science*, 312, 1908-10.
- Kant, I. (1985). *Foundations of the Metaphysics of Morals*. Translated by L. W. Beck. MacMillan Publishing Company.
- Kasser, T. ve A. Ahuvia (2002). "Materialistic Values and Well-Being in Business Students". *European Journal of Social Psychology*, 32, 137-46.
- King, L. A., J. A. Hicks, J. Krull ve A. K. Del Gaiso (2006). "Positive Affect and the Experience of Meaning in Life". *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 179-96.
- Kotter, J. P. (1996). *Leading Change*. Harvard Business School Press.
- Langer, E. (1989). *Mindfulness*. Addison-Wesley.
- Layard, R. (2006). *Happiness: Lessons from a New Science*. Penguin.
- Lillard, P. P. (1996). *Montessori Today: A Comprehensive Approach to Education from Birth to Adulthood*. Schocken Books.
- Locke, E. A. ve G. P. Latham (2002). "Building a Practically Useful Theory of Goal Setting and Task Motivation: A 35-Year Odyssey". *American Psychologist*, 57 (9), 705-17.
- Loehr, J. ve T. Schwartz (2007). *Yüksek Performans Teknikleri*. Artan Yayınevi.
- Lykken, D. ve A. Tellegen (1996). "Happiness Is a Stochastic Phenomenon". *Psychological Science*, 7, 186-89.
- Lyubomirsky, S., K. M. Sheldon ve D. Schkade (2005). "Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change". *Review of General Psychology*, 9, 111-31.
- Maltz, M. (1960). *Psycho-Cybernetics*. Pocket Books.
- Maslow, A. H. (1993). *The Farther Reaches of Human Nature*. Penguin.
- McCullough, M. E. ve C. V. Witvliet (2002). "The Psychology of Forgiveness". In C.R. Snyder and S.J.Lopez (eds.), *Handbook of Positive Psychology*, 446-58. Oxford University Press.
- Murray, W. H. (1951). *The Scottish Himalayan Expedition*, J. M. Dent and Sons.
- Myers, D. G. (2000). "The Funds, Friends, and Faith of Happy People". *American Psychologist*, 55, 56-67.
- NeyFakh, L. (2006) "The Science of Smiling". *The Harvard Crimson*.

- Nozick, R. (2006). *Anarşi, Devlet ve Ütopya*. İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Palmer, P. (1997). *The Courage to Teach: Exploring the Inner Landscape of a Teacher's Life*. Jossey-Bass.
- Pennebaker, J. W. (1997). *Opening Up*. The Guilford Press.
- Perlow, L. (1999). "The Time Famine: Towards a Sociology of Work Time". *Administrative Science Quarterly*, 44, 57-81.
- Peterson, C. (2006). *A Primer in Positive Psychology*. Oxford University Press.
- Peterson, P., S. F. Maier ve M. E. P. Seligman (1995). *Learned Helplessness: A Theory for the Age of Personal Control*. Oxford University Press.
- Pirsig, R. M. (1995). *Zen ve Motosiklet Bakım Sanatı*. Ayrıntı Yayınları.
- Ricard, M. (2007). *Mutluluğa Övgü*. Doğan Kitap.
- Rosenthal, R. ve L. Jacobson (1968). *Pygmalion in the Classroom: Teacher Expectation and Pupils' Intellectual Development*. Holt, Reinhardt and Winston.
- Russel, B. (1992). *Mutluluk Yolu*. Varlık Yayınları.
- Schnarch, D. (1998). *Passionate Marriage: Keeping Love and Intimacy Alive in Committed Relationships*. Owl Books.
- Seligman, M. E. P. (2007). *Gerçek Mutluluk*. HYB Yayıncılık.
- Seligman, M. E. P. (2007). *Öğrenilmiş İyimserlik*. HYB Yayıncılık.
- Sheldon, K. M. ve A. J. Elliot (1999). "Goal Striving, Need Satisfaction, and Longitudinal Well-Being: The Self-Concordance Model". *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 482-97.
- Sheldon, K. M. ve L. Houser-Marko (2001). "Self-Concordance, Goal Attainment, and the Pursuit of Happiness: Can There Be an Upward Spiral?". *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 152-65.
- Smiles, S. (1998). *Kendine Yardım*. Hayat Yayınları.
- Smith, A. (1976). *The Theory of Moral Sentiments*. Oxford University Press.
- Templeton, S. K. (2004). "Happiness Is the New Economics". *Sunday Times*, December 5.
- Tharp, T. (2005). *The Creative Habit: Learn It and Use It for Life*. Simon and Schuster.
- Thoreau, H. D. (2001). *Doğal Yaşam ve Başkaldırı*. Kaknüs Yayınları.
- Watson, D. (2002). "Positive Affectivity: The Disposition to Experience Pleasurable Emotional States". In C.R. Snyder and S. J. Lopez (eds.), *Handbook of Positive Psychology*, 106-19. Oxford University Press.
- Williamson, M. (1996). *Sevgiye Dönüş*. Akaşa Yayınları.
- Wilson, J. Q. (1993). *The Moral Sense*. Free Press.
- Wrzesniewski, A. ve J. E. Dutton (2001). "Crafting a Job: Revisioning Employees as Active Crafters of Their Work". *Academy of Management Journal*, 26, 179-201.
- Wrzesniewski, A., C. McCauley, P. Rozin ve B. Schwartz (1997). "Jobs, Careers, and Callings: People's Relations to Their Work". *Journal of Research in Personality*, 31, 21-33.
- Yalom, I. D. (1998). *The Yalom Reader: Selections from the Work of a Master Therapist and Storyteller*. Edited by B. Yalom. Basic Books.

## TEŞEKKÜRLER

Bu kitabı yazarken dostlarımdan, öğrencilerimden ve öğretmen arkadaşlarımdan büyük yardım gördüm. Kitabı yayına göndermeden önce ilk taslak üzerinde ufak tefek düzeltmeler yapması için Kim Cooper'dan bana yardım etmesini rica ettiğimde, ondan beklediğim sadece birkaç küçük öneride bulunmasıydı. Yardımı bununla sınırlı kalmadı. Daha sonra kitabın taslağı üzerinde çalışarak –tartışarak, paylaşarak, gülererek– birlikte geçirdiğimiz yüzlerce saat, bu kitabı yazma sürecini bize büyük bir mutluluk veren eşsiz bir yaşantı hâline dönüştürdü.

Kitabın hazırlanmasında katkılarını esirgemeyen dostlarımdan isimlerini tek tek sayarak onlara teşekkürlerimi sunmak istiyorum: Shawn Achor, Warren Bennis, Johan Berman, Aletha Camille Bertelsen, Nathaniel Branden, Sandra Cha, I-Jin Chew, Leemore Dafny, Margot ve Udi Eiran, Liat ve Shai Feinberg, Dave Fish, Shayne Fitz-Coy, Jessica Glazer, Adam Grant, Richard Hackman, Nat Harrison, Anne Hwang, Ohad Kamin, Joe Kaplan, Ellen Langer, Maren Lau, Pat Lee, Brian Little, Joshua Margolis, Dan Markel, Bonnie Masland, Sasha Mattu, Jamie Miller, Mihnea Moldoveanu, Damian Moskovitz, Ronen Nakash, Jeff Perrotti, Josephine Pichanick, Samuel Rascoff, Shannon Ringvelski, Amir ve Ronit Rubin, Philip Stone, Moshe Talmon ve Pavel Vasilyev. Öğretim üyesi arkadaşlarım ve pozitif psikoloji derslerime devam eden öğrenciler, çalışmalarına fikirleriyle katkıda bulunarak beni fazlasıyla mutlu ettiler.

Gerek düzenlediğimiz seminerlerde gerekse kendi aramızda yaptığımız sohbetlerde, Tanker Pacific'ten meslektaşlarım ve

dostlarım bu kitapta ortaya koyduğum fikirleri geliştirmemde önemli bir rol oynadı. Idan Ofer, Hugh Hung, Sam Norton, Anil Singh, Tadic Tongi ve Patricia Lim'e teşekkürlerimi özel olarak ifade etmek isterim.

Ajans temsilcisi Rafe Sagalyn'e göstermiş olduğu sabır, bana sağladığı destek ve teşvik nedeniyle minnettarım. McGraw Hill'de editörüm olan John Aherne, baştan beri yaptığım çalışmaya duyduğu inancı vurgulayarak bana destek olmanın yanında, yayımlanma sürecinin zevkli bir yaşantı hâline dönüşmesine büyük katkı sağladı.

Birbirine sıkı bağlarla bağlı geniş bir ailem olduğu için kendimi şanslı hissediyorum. Onlar etrafımda güzel bir mutluluk çemberi oluşturuyor. İyi yaşamın nasıl olması gerektiği konusunu tartışarak ve bizzat yaşayarak geçirdiğimiz sayısız saatler için Ben-Shahar, Ben-Porath, Ben-Ur, Grober, Kolodny, Marks, Miller, Moses ve Rose ailelerine en içten teşekkürlerimi sunmak isterim. Büyükanne ve büyükbabama, kötü koşullarda yaşadıkları hâlde bize her konuda iyi örnek oldukları için minnettarım.

Bu kitaptaki fikirlerin çoğu başarılı ve sevgili birer psikolog olan erkek kardeşim Zeev ve kız kardeşim Ateret ile yaptığımız konuşmalar esnasında ortaya çıktı. Eşim ve yardımcım Tami yeterince olgunlaşmamış fikirlerimi büyük bir sabırla dinledikten sonra yazdığım her şeyi okuyup onlar üzerinde yorumlar yaparak çalışmalarına ışık tuttu. Eşimle birlikte kitapta yer verdiğim konular üzerinde tartışırken çocuklarımız David ve Shirelle uslu uslu dizimde oturuyordu (arada bir yüzüme bakıp gülümseyerek, hayatta gerçek mutluluğun ne olduğunu bana hatırlatarak). Annem ve babam, mutluluk hakkında kitap yazabilmem –daha önemlisi onu bulmam– için gerekli olan temel olanakları sağladılar.