

Yazan: Gülse Birsal

Toplanın, mutluluğun sırrını veriyorum!

Bir kere şu ortaya çıktı: Para, mutluluk getirmiyor kardeşim! Modern dünya, sadece 'daha zenginlerin', 'daha az zenginlerden' biraz daha mesut olduğunu, bu saadetin de 'üstünlük' hissinden kaynaklandığını ve uzun sürmediğini keşfetti! Psikologlar 'mutluluk' konusuna takmış durumdalar. Temel ihtiyaçları karşılandığı sürece, daha fazla para ekstra bir mutluluk getirmiyor. Peki kim, niye mutlu oluyor? Time dergisinin son sayısı, birçok bilim adamının bu konuda yaptığı araştırmalardan çıkan ilginç sonuçları konu alıyor.

Mutluluk, bizim sandığımız etkenlerden çoğuyla hiç bağlantılı değil! Para? Hiç alakası yok! Eğitim? Hiç etkisi yok! Zekâ? Aynı şekilde! Gençlik? Bilakis! Yaşlıların hayattan gençlere göre daha çok zevk aldıkları ve depresyona daha az meyilli oldukları kanıtlanmış! Evlilik? Araştırmalara göre, evli insanlar bekârlara göre biraz daha mutlu olsa da, bunun sebebi zaten mutlu olmaya meyilli insanların evlilikleri daha kolay yürütmesiyle ilgili olabilir! Güneşli havalarda? Hayır! Amerika'nın bol yağmurlu bölgelerinde yaşayanların Kaliforniyalılara göre daha depresif olmadığı kanıtlanmış!

ARKADAŞLAR EN İYİ İLAÇ

O zaman insanları mutlu eden ne? Bulgulara göre dini inanç insanların mutluluğunu artıran önemli bir etkenmiş. İnanan insanlar zorluklara karşı daha kolay göğüs geriyor ve daha iyimser oluyorlarmış. Arkadaşlar, mutsuzluğa karşı müthiş bir ilaçmış! Ahbabları, dostları, aileleri ve çevreleriyle daha yakın ve sık ilişki kuran insanlar karamsarlıktan uzak kalmak için en etkili formülü bulmuşlar. Bu arada, mutlu olmak için bir grup psikoloğun kullandığı 'gün inşa etme' metodunda bahsetmek lazım. Denekler bir gün önce dakika dakika ne yaptıklarını hatırlayıp, bu aktivitenin onların açısından mutluluk düzeyini birden yediye kadar işaretliyorlar. Bu test 900 Teksaslı kadında uygulanıyor. Sonuçlar ilginç... Bu hanımlar için en çok mutluluk veren ilk beş aktivite, seks, arkadaşlarla sosyalleşme, evde yatıp gevşeme, dua etme ve yemek yeme! Bunları spor yapma ve televizyon seyretme takip ediyor!

Tuhaf ama 'çocuklarla ilgilenmek' listenin en altlarında, ev işinin bir sıra üstünde yer alıyor! Çoğu insanın hayatında mutluluğunun kaynağı olarak gördüğü çocukların, günlük hayatın mutsuzluk sebeplerinden biri olması ilginç! Demek ki, mutlu ettiğini sandığınız her şey mutlu etmiyor! Ancak, günlük hayatta insanı sinirlendiren, geren, mutsuz eden ufak tefek olaylar, hayatın genelinde mutluluk kaynağı olabilir! Sürekli şikayet ettiğiniz stresli işiniz, hayatınızın en önemli rengi olabilir örneğin.

Psikologların bu konuyla ilgili edindiği farklı bir bulgu da: "Sonların gücü"! Sözelimi, sizi çok mutlu eden bir ilişki, son bir haftasında berbat kavgalar ve gözyaşı dolu bir ayrılıkla sonlanıyorsa, bütün hayatınız boyunca o ilişkiyi kötü hatırlıyorsunuz! Bu konu, kolonoskopi yaptıran bir grup insan üzerinde test edilmiş. Biliyorsunuz kolonoskopi, bağırsaklarla ilgili rahatsız edici, biraz acılı bir muayene metodu.

Bir grup hastaya standard kolonoskopi yapılmış. Diğer grupta ise kolonoskopi aleti, muayeneden sonra 60 saniye hareketsiz bırakılmış. Hastalara acı veren bölüm aletin hareketleri olduğu için, uygulama 60 saniye daha uzun sürdüğü halde, muayenenin sonu 60 saniyelik acısız bir zaman dilimiyle bittiği için, ikinci gruptaki hastalar, uygulamayı, ilk gruba göre daha az rahatsız edici bulmuşlar! Peki, herkes mutlu olabilir mi? 1996'da yapılan

bir araştırmaya göre, bir insanın hayatından memnun olması, yüzde 50 oranında genetik yapısına bağlı! Genler neşeli, rahat bir kişilik yapısını, stresle başa çıkma kapasitesini, depresyon ve endişeye meyilli yönlendiriyor! Eğer bir insan genetik olarak mutluluğa meyilliyse, başına berbat şeyler de gelse, hatta kaza sonucu bir uzvunu bile kaybetse, zaman içinde, eski mutluluk seviyesine ya da ona yakın bir noktaya dönebiliyor!

ÇALIŞ, ŞÜKRET SENİN DE OLSUN

Bütün psikologların üzerinde fikir birliğine vardıkları üç mutluluk formülü var: Şükretmek, iyilik yapmak ve yaptığın işi sevip daha çok konsantre olmak! Şükretmek, hayattan duyduğun memnuniyeti ifade etmek, hatta bunu düzenli olarak yazmak ve söylemek, sadece insanın keyfini yerine getirmekle kalmıyor. Kalifornia Üniversitesi'nin

araştırmasına göre fiziksel sağlığı düzeltiyor, enerji seviyelerini yükseltiyor, acı ve yorgunluğu azaltıyor! İyilik yapmak, sözelimi düzenli olarak bir huzurevini ziyaret etmek, bir komşuya yardım etmek, babaanneye mektup yazmak, mutluluk derecesini ani ve dramatik biçimde artırıyor! Ne para, ne aşk, ne güneş, ne gençlik.

Yaptığınızı işi sevip, o işe bütün konsantrasyonunuzu ve enerjinizi severek vermek de, mutluluğun formüllerinden biri. Marangoz olsanız da, doktor olsanız da böyle. O kadar araştırma, kolonoskopide ekstra 60 saniyeye katlanan denekler (!), yazışmalar, toplantılar, istatistikler...

Psikologlar yine bize ana okulunda öğretilenlerle

kutsal kitaplarda yazılanları bulmuşlar: Mutlu olmak için çalış, iyilik yap, şükret!