

MADDEM O KADAR ZEKİSİN NİYE MUTLU DEĞİLSİN?

(If You're So Smart Why Aren't You Happy?)

Raj RAGHUNATHAN

Önsöz

Mutlu ve doyumlu bir yaşam için ne gerekir?

Sorunun cevabının sandığınızdan hem biraz daha basit hem de biraz daha karmaşık olduğu anlaşılıyor. Daha basit çünkü mutlu olmak için elinizde olandan çok daha fazlası gerekmiyor. Mutlu olmak için temel gereksinimlerle yeterli sağlığın ötesinde sadece üç şey gerekli:

1. Çok iyi sosyal ilişkiler,
2. Amaçlılık hissi (anlamli bir şeyle uğraşmak),
3. Yaşama ilişkin “pozitif” bir yaklaşım-zorlu zamanlarda bile kontrolün elinizde olduğu duygusuna kapı açan bir yaklaşım.

Mutlu olmak için tüm gereken bunlar.

Sadece mutlu olmaya neyin, neden gerektiğini bilmek yeterli değil. Mutlu olmak için ihtiyacımız olanları nasıl başaracağınızı bilmek de önemli. İşe yarayacak bir planınız olmalı ve bunu iyi bir şekilde hayata geçirmelisiniz. Hem etkili bir teoriye sahip olmak hem de uygulanabilir bir plan oluşturmak sorunun cevabını karmaşıktırıyor.

Mutlu ve doyumlu bir hayat sürmenin yapıp yapacağınız her şeyden önemli olduğunun idrakine varabilmek öz farkındalık gerektirir. Öz farkındalık son derece önemlidir çünkü *mutlu ve doyumlu bir yaşam sürme kararını ertelememe* kararı buradan çıkar. Böylesi bir öz farkındalık geliştirmek, özellikle de kendinizi işinize kaptırmış, yorgun ve tükenmiş iseniz zor olabilir. Sorunun cevabının karmaşık olmasının bir nedenidir de bu...

Bu kitap, daha *mutlu ve doyumlu bir yaşam sürme* amacına (*Bunun Aristo'dan Buda'ya, Maya Angelou ve Zorba'ya kadar hemen her spiritüel lider ve filozofun peşinden gittiği bir amaç olduğunu eklemeliyim*) neden birinci önceliği vermemiz gerektiğine dair son derece ikna edici tezler ileri sürüyor.

Mutluluk arzusu ben merkezli görünebilir ama Raj'ın¹ (Kitabın yazarı) izleyin ve biraz daha derine inin. Belki daha soylu başka bir amaç olmadığını göreceksiniz.

Marshall Goldsmith, İlkbahar 2016

¹ **Raj RAGHUNATHAN:** Hind asıllı bir Amerikalı olan Raj, ABD'de Teksas Üniversitesi'nde McCombs İşletme Okulu'nda profesördür ve öğrenciler tarafından en sevilen öğretim üyeleri arasındadır. Mutluluk dersleriyle ünlenmiştir. Çeşitli bilimsel dergilerin yayın kurullarında görev almakta olup, aynı zamanda “Whole Foods Academy of Conscious Leadership”in de kurucularındandır.

MUTLULUĞU ÖĞRETMEME YOL AÇANLAR ve BU KİTAP NE ŞEKİLDE YAPILANDIRILDI?

Uzunca bir süre günlük tutmuşsanız geçmişin şimdiden daha fazla tatmin edici olmadığını bilirsiniz. Geçmişini iki nedenden ötürü daha hoş hatırlıyoruz.

Birincisi, büyük negatif olaylarla sandığımızdan daha iyi baş etmeye eğilimliyizdir. Dolayısıyla eşten, sevgiliden ayrılık ya da düşlerimizin işini alamamanın etkileri nadiren sandığımız kadar uzun sürer.

İkincisi, geçmişte yaşadığımız negatif olaylarda zamanla olumlu bir yan bulma eğilimimiz vardır. Böylece, mezuniyet balosunda geri çevrilmiş olmanın acısı veya önemli bir sınavdaki başarısızlığın utancı zamanla hayatımıza koyu bir gölge düşürmek yerine yaşamımızı daha renkli bir hale getiren hikayelere dönüşür. Geçmişin negatif olayları hafızada daha pozitif bir hal aldığından ki kadınlar ikinci bir doğum yapmaya, yazarlar ikinci bir kitap yazmaya razı olur.

Bununla birlikte, çoğumuz çocukken daha mutlu olmuş görünüyoruz. Çocukken yetişkinliğimize kıyasla daha mutlu olduğumuz önemli bir soru doğuruyor: Çocuk olarak yetişkinliğimizde unuttuğumuz ne biliyorduk? Ya da daha isabetli bir ifadeyle: Çocukken bilmeyip şimdi bildiğimiz ne mutluluğumuza hanel getiriyor?

Öğrencilerime hayatın en önemli sorularını tartışma olanağı veren bir ders oluşturdum: **Doğurucu ve mutlu bir yaşamın belirleyici unsurları nelerdir?** Bütün cevapları bilmediğimin farkındaydım ama öğrencilere bu konuda tartışma imkânı sunmanın hiçbir şey yapmamaktan daha iyi olduğu duygusundaydım.

Dersi açtığımda ne kadar başarılı olacağından emin değildim. Birçok meslektaşım işletme öğrencilerinin mutluluk ve doyum konusunu çekici bulmayacak kadar çıkarıcı, paragöz ve benmerkezli olduğunu düşünüyordu. Ancak dersim daha başından dolup taşmıştı. Nitekim ilk verişimde üniversite çapındaki “Ayın profesörü” adayıydım. Çok geçmeden de o zamana dek verdiğim bütün dersler arasında en yüksek değerlendirmeleri almaktayım.

Dersi vermeye başladığımda öğrencilerin mutluluk düzeyini artırma gibi iddialı bir amacım yoktu. Ayrıca, mutluluk üzerine standart bir ders kitabı da yoktu. Doğrusu içeriğe *neleri* dahil etmem gerektiğinden bile emin değildim.

Akıllı ve başarılı kişiyi sıkıntıya sokan nedir?

Gecen beş yıl içinde bin beş yüze yakın-çoğu da akıllı ve başarılı- kişiyi zihinsel gevezelik egzersizine maruz bıraktım. Onların mutsuzluğunu özellikle şaşkıncı bulduğumdan akıllı ve başarılı (bundan böyle AB olarak geçecek) kişilerin mutsuzluğuna odaklanmaya karar vermiştim. AB'ler tanımı gereği daha yüksek IQ'ya, motivasyona, daha üstün eleştirel düşünme becerisine, daha iyi bir çalışma ahlakına vb. sahiptir. Dolayısıyla kişi onların amaçlarına, özellikle de önemli hedeflerine ulaşmada da daha iyi olması beklenir. Ancak çok sayıda bulgu AB'lerin kendilerinden daha az zeki ya da başarılı kişilerden daha mutlu olmadığını gösteriyor.

Sözgelimi üniversite mezunları üniversite mezunu olmayanlardan çok daha fazla mutlu değil; temel bir eğitimin ötesinde ne kadar eğitimliyseniz mutsuz olma olasılığınız o kadar fazla.

AB'lerin tipik özelliği sayılabilecek zekanın bile mutlulukla sadece arada bir iyi bir kötü olan bir ilişkisi var ki bu da bazı araştırmacıları zekanın mutlulukla hemen hiç ilgili olmadığı sonucuna götürüyor. Aynı şekilde varlık ile mutluluk arasında ufak bir olumlu ilişki olmakla birlikte bu, bekleneceği kadar önemli değil.

Kitabın Yapısı: Yedi “Günah”, “Alışkanlık” ve “Alistırma”

Negatif zihinsel gevezeliğimizi körükleyip mutluluğumuzu söndüren davranış, amaç ve değerlere “ölümcül mutluluk günahları” diyorum.

“Günah” sözcüğünü ahlaki bir ihlal anlamında değil, mutsuzluğumuzun çoğu zaman kendi edinimizin bir sonucu olduğunu şaka yollu ifade için kullanıyorum. O halde mutluluk seviyesini artırmanın bir yolu yedi ölümcül günahtan kurtulmak olacaktır. Bunu tamamlayıcı bir yol da “çok mutlu insanların yedi alışkanlığını” beslemektir. Her bir “günaha” karşılık gelen yedi böyle alışkanlık var.

Umarım bu kitap sayesinde mutluluğunuz artar. Sadece o da değil; ümit ederim mutlu, doyumlu bir yaşam peşinde olmanın en tatmin edici yönlerinden biri olduğunu düşündüğüm başka bir şeyi daha keşfedersiniz; *mutlu ve doyumlu bir yaşama götüren şeyler bizi daha iyi- daha nazik ve şefkatli kılmakla kalmaz, daha başarılı da yapar.* Yani, mutluluğun reçetesi aynı zamanda bir “kazan-kazan” reçetesidir.

Raj Raghunathan-15 Ocak 2016/ Austin, Texas

İLK ÖLÜMCÜL MUTLULUK “GÜNAHI”: MUTLULUĞU DEĞERSİZLEŞTİRMEK

Bir partide en sık karşılaştığım soru şu olur: “*En ilginç araştırma bulgunuz nedir?*”

Bu soruyu sorana yanıtlamanın en iyi yolunun benim de bir soru sormam olduğunu söylerim. Ardından “Cin sorusunu” sorarım. Şöyle:

Cinin önünüzde belirip size üç şey dilemenizi söylediğini hayal edin. Dileklerinizi dilemeden önce Cinin bilmediği şey olmayıp her şeye de kadir olduğunu varsayın. Dolayısıyla kendinizi hiçbir şekilde sınırlamayın; Cinin dilediğiniz her şeyi gerçekleştirme gücü vardır. Neler dilerdiniz?

Çoğu kişi Cin Sorusunu cevaplama da biraz zorlanır. Dilek listeleri de genelde şöyle bir şeydir:

Birinci dilek: *Çok para -bütün masrafları karşılamaya yetecek kadar.*

İkinci dilek: *Çok büyük bir başarı ve beraberinde getirdikleri; ün, güç ve saygınlık.*

Üçüncü dilek: *Müthiş ilişkiler, özellikle aile ve dostlarla.*

Cin sorusu entelektüel bir eksersizden ibaret değildir; insanların kendi mutluluklarını nasıl baltaladıklarını gözler önüne sermek üzere tasarlanmıştır daha ziyade.

Cin Sorusunu yıllar boyu yüzlerce kişi cevapladı. Cevaplar kimi zaman eğlenceli olur. Bir kadın Michael Jackson ile Paul McCartney arası biriyle evlenmek istemişti. Başka biri, Ay’a iniş yapan Neil Armstrong ile Buzz Aldrin’i ödlerini koparmak üzere orada beklemek için 1969’a geri gitmek istiyordu.

Ama hemen hiç kimse Cinden mutluluk istemiyor. Neden?

Bunun bir nedeninin insanların mutluluğa *götüren şeyler* istemeleri olduğunu düşünebilirsiniz; güçlü ilişkiler, para, itibar vb. Ama neden doğrudan mutluluk istenmiyor?

Sonuçta New York'tan Yeni Delhi'ye gitmek istiyorsanız biletinizi neden arada bir yere (sözgelimi Londra'ya) alarsınız? Neden doğrudan Yeni Delhi'ye yönelmeyesiniz? Cinle de aynı şey söz konusu.

İnsanların cinden mutluluk dilememesinin nedeninin psikolog ve iktisatçıların iddialarının tersine mutluluğun onlar için yüksek öncelikli olmaması mı olduğu sorulabilir.

Güvenilir meslektaşlarım New York City Üniversitesinden Sunaina Chugani ve McGill Üniversitesinden Ashesh Mukherjee ile birlikte bu olasılığı araştırdım. Öğrencilerden ev kadınlarına, mavi ve beyaz yakalılardan emeklilere çok çeşitli kesimden insanlara bir anket verdik. On altı önemli “yaşamın amacının” yer aldığı ankete katılanlardan bunları önem sırasına göre sıralamaları istendi. Amaçlar arasında "zengin olmak," "kariyer başarısı," "bedensel sağlık," "güzel/doyurucu ilişkiler," "mutlu olmak" vb vardı.

“MUTLU OLMAK” insanların en önemli amacı çıkmıştı-istatistiksel olarak "güzel/doyurucu ilişkilerle" eşit ağırlıkta. Diğer bir deyişle, psikologlarla ekonomistler (bir seferliğine!) görüş birliği içinde kalmıyordu, haklıydılar da: **Mutluluk çoğu kişi için en önemli amaçtır.**

Fakat bunu bilmek rahatlatıcı olsa da soru hala yanıtlanmamış değil: İnsanlar cinden neden mutluluk dilemiyor?

ÇOK MUTLU İNSANLARIN İLK ALIŞKANLIĞI MUTLULUĞA ÖNCELİK VERMEK FAKAT ZORLAMAMAK

Ben genelde Cin Sorusunun ardından başka bir soru sorarım. Mutluluk dilemeyenlerin dilek listelerinde mutluluğun yer almayışını açıklamalarını isterim. Getirdikleri açıklamalar, mutluluğu neden azımsadığımızın üç ana nedenini ortaya koyar.

Birincisi, çoğu kişi mutluluğun özellikle de para, ün ve statü ile kıyaslandığında fazlasıyla "soyut" olduğunu düşünür.

Bir öğrencimin ifadesiyle, “Cinden mutluluk dilemem çünkü bunun karşılığında ne geleceğini bilemem. Oysa para, ün, statü ya da fiziksel çekicilik istediğimde ne alacağımı tam olarak bilirim.” Diğer bir deyişle, mutluluğu değersizleştirmemizin önemli nedenlerinden biri mutluluğun ne olduğuna dair elle tutulur bir fikrimizin olmamasıdır.

Mutluluğu azımsamamızın bir başka nedeni, ona ilişkin beslediğimiz kimi negatif inançlar. Bunlar mutluluğu başka türlü olacağından daha az çekici kılıyor. Yaygın bir negatif inanç mutluluğun bizi tembelleştireceğidir. Bir öğrencimin deyişle: “Cinden mutluluk dilemezdim çünkü mutlu olursam neden çalışayım ki? Tembelin teki olur çıkardım!”

Çoğumuzun mutlu olursak tembelleşeceğimiz hissinde olmasının önemli bir nedeninin, hayatlarımızın yüksek temposunda rahatlayıp mutluluk duyduğumuz anların sadece zamanın dizginlerinin elimizde olduğu-tatil gibi-anlar olduğunu düşünüyorum. Böylece mutluluk bize “gevşemeyi” çağırıyor.

Mutluluğa ilişkin diğer bir negatif inanç, “gelip-geçici” oluşudur. Cin Sorusunu yanıtlayanlardan birinin ifadesiyle: “Fazla sürmeyeceğini bildiğim bir şeyi neden isteyeyim ki?”

Bu katılımcının haklı olduğu bir nokta var. Kişisel deneyimimizden bildiğimiz gibi pozitif duygular pek uzun sürmeme eğilimindedir; ufak bir negatif sızma-kötü hava ya da nahoş bir alışveriş gibi- ruh halimizi bozabilir. Ancak bu, kimi pozitif hallerin diğerlerinden daha uzun sürmeyeceği

anlamına gelmez.

Mutluluğun fazlasıyla "soyut" olduğu inancı ve ona ilişkin negatif kanılar beslemenin yanı sıra mutluluğu değersizleştirmemizin üçüncü bir nedeni bulunmakta: Hayattan nihai olarak istediğimizin -yaptığımız ne varsa neden yaptığımızın-daha mutlu, doyumlu bir yaşam sürmek olduğunun bilincinde değiliz. Bunu ilk kez, Cin Sorusunu öğrencilerime sorduğum bir sefer fark etmiştim. Soruyu sordum fakat daha cevap vermelerinden önce "Her şeyi dileyebilirsiniz, mutluluk da dahil" ağzımdan kaçtırdım.

Bilin bakalım ne oldu? Evet, doğru. Mutluluk isteyenlerin oranı %6'dan (normalde çıkan oran) %18'e fırladı: Üç katı bir artış!

Bu sonuç -tesadüfen bugüne kadar elde ettiğim en ilginç araştırma sonucu- insanların Cinden istenecekler listesinde mutluluğun yer almamasının önemli bir nedeninin *mutluluk dilemenin akıllarına gelmemesi* olduğunu düşündürüyor.

Bu da bizi daha düzenli bir şekilde mutluluk yaşama olasılığını artırmanın iki adımına getiriyor: **1) Mutluluğu tanımlamak. 2) Mutluluğu içselleştirmek.**

Mutluluğu tanımlamak, mutluluğun sizin için ne anlama geldiğini ortaya çıkarmaktır. Mutluluğa öncelik verecekseniz bu adımın önemi açık, zira sizin için ne anlama geldiğini bilmeksizin ona daha büyük bir öncelik vermek zor olabilir. Ancak sorun, mutluluğu tarif etmenin çok zor olabilmesinde. Bunun bir nedeni, Nobel Ödülü sahibi, Standford Üniversitesinden psikoloji ve halkla ilişkiler profesörü Daniel Kahneman'ın belirttiği gibi çoğumuzun önem verdiği iki tür mutluluk olması ve anlaşıldığı üzere bunların her zaman birlikte gitmemesi.

Mutluluğun bir türü dolaysız, *ıçgüdüsel hisler*-sözgelimi kendinizi şu an ne kadar hoş ya da nahos hissettiğiniz- ile ilgili. Diğer türüyse hayatınızdan ne kadar hoşnut olduğunuzun daha *bütünsel bir değerlendirilmesiyle* ilgili. İlk tür, yaşadığınız andaki koşulları (örneğin bugün kendinizi hasta hissedip hissetmeyişiniz ya da dört başı mamur bir yemekten kalkmış olmanız) ile ilişkiliyken diğeri daha ziyade "daha büyük" resimle (banka hesabınız, ilişkilerinizin niteliği gibi) ilgili. Dolayısıyla kils genel olarak hayatından "mutluluk" ya da "tatmin" duyarken anlık duygularda mutsuz-ya da bunun tersi- olabilir.

Mutluluğu tanımlamanın bu kadar zor olmasının diğeri bir nedeni kişilerin onları mutlu eden şeylerde gösterdiği farklılıktır. Örneğin birini dehşete düşüren bir şey (yelkencilik) tam da diğeri mutlu eden şey olabilir.

Meslektaşlarımla birlikte bu yaklaşımdan kişilerin mutluluk tanımına ulaşmada başarıyla yararlandık. Bir araştırmada 188 katılımcıdan yakın bir geçmişte onları "mutlu" eden bir olayı hatırlayıp yazmalarını istedik. Ardından iki araştırma asistanının yardımıyla cevapların içeriğini analiz ettik. Bulgularımız "mutluluk" sözcüğünün yaygın olarak dört tip duyguyla ilişkilendirildiğini ortaya çıkardı: **Sevgi/bağlantı, sevinç, hakiki gurur ve kibirli gurur.**

Bu duyguların tanımlanması şöyle:

•**Sevgi/bağlantı**, yakın bir ilişkiyle özdeşleşen duygudur. Genelde bir diğeri kişi ya da evcil hayvanla ilişkili olarak hissedilse de bir faaliyette (sözgelimi tenis oynamak), etkinlikte (konser gibi) ya da nesne ile (örneğin bir kalem) ile de duyulabilir.

•**Sevinç**, hayatın iyi gittiği hissinden kaynaklanır -kişi kendini güvende hissetmektedir- savunmayı bırakıp kendini akışa -hatta aptalca davranmaya- bırakmada sorun yoktur.

•**Hakiki gurur**, iyi bir sunum yapma ya da amaçlarına ulaşmada başkalarına yardımcı olma gibi önemli ve değerli bir şey gerçekleştirmeye ilişkilendirilen duygudur.

•**Kibirli gurur**, “*Ben özelim, üstünüm*” farkındalığından kaynaklanan duygudur. Kibirli gurur başka biriyle açık ya da örtülü kıyas içerir ve buna kişinin diğerine üstünlüğü algısı eşlik eder.

İKİNCİ ÖLÜMCÜL “GÜNAH”: ÜSTÜNLÜK PEŞİNDE KOŞMAK

Başkalarından göreceğimiz sevgi ve dikkatin akranlarımızdan ne kadar daha iyi görüldüğümüze bağlı olduğunu öğrendiğimizde üstünlük ihtiyacını o kadar içselleştiririz ki bizi yargılayacak başkaları olmasa bile bunun peşinde oluruz. Dolayısıyla başkalarının ölçütlerine uymak için üstünlük arayışına bebeklik ve çocukluğumuzdan başlamış olsak da kendimizi ergenlik ve yetişkinliğimizde *kendi* standartlarımızı yakalamak için bu arayışta buluruz. Bu ihtiyaç iliklerimize işlemiştir.

Üstünlük ihtiyacı, değer verilen amaçlarda yeterli gelişimi kaydedip kaydetmediğimizi görme arzusundan da kaynaklanır. İnsan olarak en önemli hedeflerinizden biri *ustalıktır* -bir şeyde giderek yetkinleşmek ya da etkinleşmek.

Daha iyi bir hale gelip gelmediğimizi anlamamanın bir yolu kendimizi başkalarıyla kıyaslamaktır. Bir şeyi diğerlerinden daha iyi yapıyorsak gelişim kaydettiğimizi düşünürüz. Tersisi durumdaysa geri gittiğimizi ya da durakladığımızı. Yani diğerlerinin onayı ve özgüven arzusu dışında üstünlük arayışımızın bir nedeni de ustalaşma ihtiyacıdır.

Üstünlük arayışımızın önemli bir nedeni daha vardır; “üstün” olmak bize kendimiz olma *özerkliği* ya da özgürlüğü kazandırır. Bulgular, yüksek statülü bireylerin sözlerine dikkat etme ya da davranışlarını başka şekillerde frenleme ihtiyacı duymadığını gösteriyor. Daha düşük statülü kişilerse daha uyumlu olma baskısı duyuyor.

Dolayısıyla üstünlük sadece hayatta kalmayla değil, daha pek çok şeyle ilgili. *Onaylanma ihtiyacıyla*. *Özgüvenle*. *Ustalık* ve *özerklikle* ilgili. Yani üstünlük peşinde olmak yalnızca olağanüstü büyüklükte "ego" sahipleri ya da narsisistik kişilik sergileyenlere özgü sığ bir özellik değil, hemen hepimizin peşinden gittiği derinlere kök salmış bir ihtiyaçtır.

Bulgular, şaşırtıcı olmayan bir şekilde Facebook'ta arkadaşların güncellemelerine maruz kalmanın olumludan çok olumsuz duyguları harekete geçirdiğini gösteriyor. Üzücü, çünkü herhalde herkes hoş görünümü, başarılı arkadaşların varlığından mutluluk duyar fakat bunlar ellerinde olmadan kıskançlık ve gıpta hissediyorlar.

Daha üstün olmak insanı mutlu etse de üstünlük peşinde koşmak mutluluk seviyesini düşürüyor. Ya da daha teknik bir ifadeyle, *kişinin mevcut statüsünün kontrolünde, üstünlük ihtiyacı ne kadar yüksekse mutluluk o kadar düşük oluyor*. Bu, başkalarına kıyasla ne kadar varlıklı, ünlü, güçlü ya da çekici olduğunuza bakılmaksızın üstünlük için ne kadar çabalarsanız o kadar daha az mutlu olacağınız anlamına geliyor.

Paranın normalde daha fazla mutluluk satın almamasının zorlayıcı bir nedeni var; yüksek kazancın getirdiği psikolojik itiş hızla azalır ve kişi benzerini yaşamak için yeni bir artışa gereksinir. Yani para- ya da güç, ün, güzellik gibi diğer üstünlük ölçüleri- seviyesine uyum sağlama eğilimi öyle yaygındır ki, uyum sağlama insan doğasının en temel özelliklerinden biri olarak görülebilir. Piyango talihlilerinin olaydan sadece iki yıl sonra piyango kazanamamışlardan daha mutlu olmayışı gibi şaşırtıcı ve bilinen bir bulgudan kısmen bu uyum eğilimi sorumludur.

Dolayısıyla uyum, materyalizmin uzun vadede mutluluğu azaltmasının önemli bir nedeni. Diğer bir neden, insanların maddi şeylerin getireceği mutluluğa ilişkin gerçekçilikten uzak beklentileridir.

Bulgular bu yüksek beklentilerin materyalist insanların hoşnutsuzluğunun başlıca nedeni olduğunu gösteriyor. Materyalizmin mutluluğu düşürmesinin başka bir nedeni de benmerkezciliği teşvik ederek şefkati azaltması, başkalarının materyalist kişilerle işbirliği kurma olasılığını düşürerek uzun vadede onları daha az mutlu kılmasıdır. Belki de şefkat duygusunun azalması sonucu materyalist insanlar para, güç ve ün uğruna gerçekten sevinç ve mutluluk getirecek-arkadaşlar ve aileyle zaman geçirme, topluma katkıda bulunma gibi- şeylerden ödün vermeye daha eğilimlidir.

Üstünlük peşinde koşmanın mutluluğu azaltmasının bir diğer nedeni ilişkilerin niteliği üzerindeki zararlı etkisidir. *Give and Take* kitabının yazarı Adam Grant'e göre üstünlük peşinde koşanlar "alıcı" olma eğilimi gösterir. Alıcılar ise pek sevilmez.

Bir deneyde katılımcılardan bir "alıcı" ya da "verici" olduğunu ima edilen kişilerle işbirliğine ne kadar istekli olduklarını belirtmeleri istenmiş. Bulgular insanların vericilerle işbirliği yapma eğiliminin çok daha yüksek olduğunu gösteriyor. Alıcıların pek sevilmemesinin bir nedeni başkalarına karşı özellikle de hak ettiklerini düşündükleri saygıyı görmediklerinde öfkeli ve saldırgan olma eğilimleridir. Birçok araştırmada alıcıların vericilerden daha az mutlu olduğunun ortaya çıkmış olması şaşırtıcı değil.

Son olarak, belki de en önemlisi, üstünlük ihtiyacı kişinin kendini başkalarıyla kıyaslama eğilimi aşılmasıdır. Bu eğilimin de mutluluğu azalttığı gösterilmiştir.

Bulgular başkalarının sizden ne kadar daha iyi ya da kötü olduğuna dikkatinizi ne kadar az verirseniz o ölçüde daha mutlu olacağınızı gösteriyor. Ya da tersinden ifade edersek, kendinizi başkalarıyla ne kadar kıyaslarsanız o kadar daha az mutlu olacaksınız.

ÇOK MUTLU İNSANLARIN İKİNCİ ALIŞKANLIĞI: AKIŞ PEŞİNDE OLMAK

Önde gelen psikologlardan Mihaly Csikszentmihalyi'nin akış adını verdiği-zamanın nasıl geçtiğini bilmez olacak kadar kendinizi vermeyi-şu veya bu zamanda çoğumuz yaşamıştır. Bu olguyu Csikszentmihalyi 1970'lerde belgelemiştir.

Çeşitli deneyimlerin ortak noktasını arayan Csilszentmihalyi, fabrikada ustabaşı kadar makyajcı için de iş görecek genel bir mutluluk reçetesinin peşindeydi. Pekâlâ böyle bir ortak noktanın olmadığı da ortaya çıkabilirdi. Böyle olsa Csilszentmihalyi'nin çalışması çıkmazla sonlanmış olurdu. Fakat anlaşıldı ki arka planlarından bağımsız olarak insanların deneyimlerinde anlamlı buldukları ortak bir şey var. Bunun ne olduğunu anlamak için akış kavramına bakmamız gerekiyor.

Akışın Özellikleri. Akış Nedir?

Csilszentmihalyi akış deneyimlerinin kimi ortak özellikler gösterdiğini buldu. Önemli bir özellik zaman algısıyla ilgilidir. Akış yaşanırken zaman paradoksal olarak hem yavaşlamış *hem de* hızlanmış gelir.

Şu örneği ele alın. Diyelim tenis oynuyorsunuz. Gelecek servisi karşılamaya hazırlanırken bir zaman sıçraması yaşar gibi oluyorsunuz; sanki her şey ağır çekimde geçmekte. Topu normalde olduğundan çok daha net izleyebiliyorsunuz -o kadar ki neredeyse üzerindeki elyaf tellerini seçeceksiniz. Zaman yavaşlamış gibi geldiğinden şimdi vuruşunuzu ayarlamaya daha çok vaktiniz olduğu duygusunu yaşıyorsunuz. Normalde yapamayacağınız toplara yetişebildiğinizi görüyorsunuz. Ayrıca, her zamankinden daha hızlı hareket edip kortun daha fazla noktasına yayılsanız da -hareketlerinizin etkinliğinden ötürü- yorgunluk duymuyorsunuz. Aslında hareketleriniz etkin olmakla kalmıyor, sanki bir dansçınıninkilermiş gibi *akıcı* da. Diğer bir deyişle kendinizi bir parça *Matrix* filmindeki Neo karakteri gibi hissediyorsunuz: Zaman öyle yavaşlamış geliyor ki sanki kurşunlardan kaçınabileceksiniz. Ama -paradoks da burada- maçı bitip de saatinize baktığınızda oyunun sandığınızdan çok daha uzun sürdüğünü fark ediyorsunuz.

Akışın ikinci belirleyici özelliği benlik algısının olmayışındır. İnsanlar akış yaşarken yaptıkları işe kendilerini öylesine kaptırdıklarını belirtiyorlar ki geriye etkinliği ne kadar iyi ya da yetersiz bir şekilde yerine getirdiklerine bakacak dikkatleri kalmıyor. Diğer bir deyişle, akışta olmak insanın tüm ruhsal enerjisini gerektiriyor.

Akışın üçüncü belirleyici özelliği diğer ikisinden gelen “anda oluşturun.” Akışı yaşayanlar ellerindeki işe kuvvetle odaklandıklarını bildiriyor. Bir örnek olarak kaya tırmanışı yaptığınızı canlandırın. Planınız zirveye eriştiğinizde arkadaşınızla orada piknik yapmak. Akış yaşıyorsanız bu nihai hedef- arkadaşınızla piknik yapmak-odağınızdan geri çekilecek, dikkatiniz bunun yerine tutunacak bir sonraki çatlak ya da çıkıntı yahut parmaklarınızın teri, yolunuzdaki dikenli çalılarda olacaktır. Başka bir deyişle, zirvede yapmayı planladığınızla değil, elinizdeki işi doğrudan ve o anda ilgilendiren şeylerde.

Akışı (İş) Hayatınıza Geri Getirmek: Akış hem mutluluk hem başarının belirleyici unsuruydu “uyanıklık yaşamımızın” büyük bölümünü işte geçirdiğimizden ötürü bundan işte akışa kavuşmanın önemli olduğu sonucu çıkıyor. Ancak çoğumuz işimiz gereği -ya da yapabileceğimiz- kadar anlamlı ya da tatmin edici bulmuyoruz. Dünya çapında yakın tarihli bir araştırma, çalışanlar arasında işlerinden memnun olmayanların olanların iki katı olduğunu ortaya koydu.

Working Identity (Çalışma Kimliği) adlı kitabın yazarı Herminia Ibarra

bu nedenle çoğumuzun günün birinde işinden ayrılıp daha anlamlı bir şey yapma düşü kurduğunu belirtiyor. Fakat adımı atıp anlamsız işten ayrılarak anlamlı bir iş arayışına girmekten korktuğumuzdan bu da sonsuza dek bir düş olarak kalıyor. Böylece hoşnutsuz bir yaşam sürüp “gerçek ağız tadı ve mutluluğu” bulmayı emekliliğe dek erteliyoruz. Emeklilik gelip çattığındaysa ya enerjimiz kalmamış ya da yüksek akışı düzenli şekilde yaşamamanın gerektirdiği becerileri geliştirmeye vakit ayırmamış oluyoruz. Yani aslında tatmin edici ve anlamlı bir yaşam sürmeyi iş işten geçene dek erteliyoruz.

Neyse ki bunun böyle olması gerekmiyor. Hayatımızda daha fazla akış olması için şimdiden yapabileceğiniz şeyler var. Yapabileceğimiz ilk iş belli; **hâlâ yoksa bir hobi edinmek.**

Profesör Neff'e göre (Texas Üniversitesinden) başarısızlıklarla baş etmenin çok daha iyi bir yolu kendine şefkat adını verdiğini sergilemek. Kendine Şefkat üç unsurdan oluşur:

1. Kendine nezaket,
2. Ortak insanlık,
3. Farkındalık.

Kendinize nezaket göstermenin bir yolu, yasadığı bir başarısızlığın ardından destek için size gelmiş birisine neler söyleyeceğinizi düşünmek ve kendinize bunları söylemektir. Tahmin edebileceğiniz gibi kendine şefkat kendinizi daha az güvensiz hissetmenizi sağlar.

İkinci unsur olan ortak insanlık başarısızlığın hayatın bir parçası olduğu ve herkesçe yaşandığını teslim eder. Yalnız ve başkalarından ayrı olmadığını onaylamasıyla o da kişinin daha az güvensizlik duymasını sağlar.

Sonuncu unsur, farkındalık, kişinin yaşamakta olduğunu yadsımadan, reddetmeden, incelik ve şefkatle tümüyle ayırında olmasıdır. Farkındalık, belki sevgilere aykırı bir şekilde stres seviyesini *düşürürken* pozitifliği artırır, bu şekilde kişiyi daha az güvensiz kılar. Kendine şefkatin üç unsuru da kişinin daha az güvensizlik hissetmesini sağladığından üstünlük peşinde koşma eğilimini hafifletirler.

ÜÇÜNCÜ ÖLÜMCÜL MUTLULUK “GÜNAHI”: UMUTSUZCA SEVGİ ARAYIŞI

Sevgi ve ilgi ihtiyacının- anlaşılır nedenlerden ötürü- en yoğun olduğu dönem muhtemelen bebekliktir. Sonuçta insan yavruları bütün canlılar arasında en çaresizidir. Fakat sevgi ve ilgi ihtiyacı daha sonraki yıllarda ortadan kalkmaz.

Birçok bilim insanının da belirttiği gibi, ergen ve yetişkinliğimizde de başkalarıyla ilişki kurup sürdürmeye yoğun bir arzu duyarız. Nitekim romantik aşk, insan deneyiminin en tanımlayıcı özellikleri arasındadır. Onca kitap, film ve masala bundan ötürü konu olmuştur.

Sevgi arzumuzun yoğunluğunu belki de en iyi dile getiren bir Yunan mitidir: Bir vakitler tanrılar ve insanlar bir arada yaşarmış. İnsanların dört kolu, dört bacağı, iki kafası varmış ve zaman geçtikçe güçlenmişler. Bir gün tanrılar insanların fazlasıyla güçlendiğine hükmedip kontrolü ellerinden çekip almak için onları ikiye bölmüşler. Artık her insanın iki kolu, iki bacağı ve tek bir kafası varmış. O zamandan bu yana insanın varoluşunun temel meselesi onu yeniden bütün kılacak diğer yarısının arayışı olup çıkmış. Bu mite göre *romantik aşk arayışı*, bir kez daha tamam ve bütün olma arayışından başka bir şey değildir,

Âşık olmuşsanız Yunan mitinin bir şeye parmak bastığını bilirsiniz. Âşık olduğunuzda hiçbir şey eşinizin yanında olmaktan daha önemli görünmez. Gerçekten de tutkulu bir aşkın en üst noktasında hiçbir şeyin, hiç kimsenin eşinizle bir olma isteğinizi durduramayacağını hissedersiniz. Bu duygu karşılık bulduğunda aşılmayacak güçlük yokmuş gibi gelir. Başka bir deyişle, âşık olmak aynı anda pozitif ve güçlü bir histir. Evrensel olarak en değerli deneyimlerimizden biri sayılması bu nedenle hiç de şaşırtıcı değildir.

Araştırmacı John Cacioppo, insanın yalnızlık hissetmesinin depresyondan uykusuzluğa, obezite ve şeker hastalığına bir dizi psikolojik ve fizyolojik hastalığa davetiye çıkaran belki de en büyük faktör olduğunu buldu. İlginç bir şekilde, burada önemli ve mutluluk için anlamlı olan (gerçek değil) algılanan yalnızlıktır.

İlişkide olmak mutluluk için önemliyse kendini yalıtılmış hissetmek de mutluluğun tersi, yani depresyonla ilişkili olmalı. Bulgular gerçekten de bunu gösteriyor. Cacioppo ve çalışma arkadaşları kişinin kendini yalnız hissetmesinin psikolojik ve fizyolojik hastalıklara davetiye çıkardığını ortaya koymuştu. Şaşırtıcı değil zira bulgular toplumsal olarak dışlanmanın beynimizde fiziksel olarak yaralanma ile aynı bölgeleri harekete geçirdiğini gösteriyor.

Sözün özü, sevgi ve bağlantı -ya da kimi psikoloğun ifadesiyle *aidiyet ihtiyacı*- insanlar için önemli olmakla kalmıyor, belirleyici bir önem taşıyor.

Bu içgörürden hareketle çoğu kişi “*sevgi ve bağlantı mutlu olmada bu kadar önemliyse ne kadar sevgi kapsam kârdır!*” sonucuna varabilir.

Ve sevilme ihtiyacının yaygınlığına bakılırsa bu, çoğumuzun tam da sevgiye yaklaşma biçimimizdir. Çoğunlukla umutsuzca sevgi ve bağlantı istiyoruz. Fakat sevilme mutluluk için ne kadar önemliyse bu arzunun pesinden koşmak da mutsuzluk ve ıstırapın nedeni zira *sağlıklı* bir sevgi ve bağlantı arzusu ile *sağlıksız* bir arzu arasında ince bir çizgi vardır.

Özgecilik Yapımızda mı Var?

Özgeciliğin mutluluk üzerindeki olumlu etkileri o kadar çok sayıda araştırma tarafından belgelenmiş ki insanların özünde ya da her zaman bencil olduğunu ileri sürmek zor; içimizde en azından bir parça özgecilik var gibi görünüyor. Özgecilik sergileme arzusu -benim *sevgi (ve verme) gereksinimi* olarak adlandırdığım- kendini birçok şekilde ortaya koyar. Tatlı bir köpek yavrusunu mıncıklama ya da tombul bir bebeğin yanağından makas alıverme gibi.

Araştırmacılar sevimli hayvanları ya da bebekleri bu “*usulca incitme*” arzusuna *sevimli saldırı* adını veriyor. Görünürde tuhaf olan bu arzunun altında şefkat nesnesine -biraz çarpık biçimde de olsa- sevgiyi iletme isteği var.

İnsanlar sevgi (ve verme) ihtiyacı duyuyorsa sorulacak birkaç önemli soru var: Bu ihtiyaç doğuştan mı geliyor, yoksa toplumsal olarak mı koşullanıyor? Doğuştan ise bunun kanıtları var mı? Sözgelimi henüz toplumsallaşmamış emekleme çağındaki çocuklar sevgi (ve verme) gereksinimi gösteriyor mu?

Bunlar önemli sorular zira verilecek cevapların insanlardan neler bekleyebileceğimize dair kayda değer çıkarımları var. Sevme ihtiyacı doğuştan geliyorsa -ve emekleme çağındaki bebekler tarafından bile sergileniyorsa- bu sevgi ve şefkat potansiyelimizin olağanüstü olduğu anlamına gelir.

Bir Başarı Kaynağı Olarak Sevgi (ve Verme) Gereksinimi:

Çoğu insan -özellikle kurumsal ortamlarda- başarılı olmak için etik dışı, acımasız olmak gerektiğini düşünür. Bunun nedeni şefkatin bizi “yumuşattığına,” yumuşaklığın ise rekabetin kıyasıya olduğu iş dünyasında insanlara “gelin beni çiğneyin” demekle eşdeğer olduğuna inanmamızdır. Ancak *Give and Take* adlı kitabın yazarı Adam Grant, etkileyici ölçüde kapsamlı bulgulara dayanarak, *iş dünyasında bile* en yüksek olasılıkla başarılı olanların nazik ve cömert -Grant onlara "vericiler" diyor- insanlar olduğunu öne sürüyor.

Şu dikkat çekici bulguyu ele alın: Daha fazla kazananlar (şaşırtıcı olmayan bir şekilde) bir miktar daha cömert olmakla birlikte daha cömert olanlar kayda değer ölçüde daha fazla kazanıyor. Ekonomist Arthur Brooks neden-sonuç ilişkisini iki yönden de incelemiş ve cömertliğin gelir üzerindeki etkisinin gelirin cömertlik üzerindeki etkisinden daha büyük olduğunu bulmuş. Bir araştırmasında otuz bin üzerinde Amerikalıyı analiz etmiş ve fazladan kazanılan her 1 Dolara karşılık bağışların 14 sent (ya da yüzde 14) artış gösterdiğini görmüş. Buna karşılık-buna hazır mısınız? -bağışlanan her bir Dolara karşılık gelirden 3.75 Dolarlık artış var ki bu da yüzde 375 gibi esaslı bir oran demek!

Diğer birçok kaynaktan elde edilen kanıtlar vericilerin kariyerlerinde “alıcılardan” daha başarılı olma eğilimi olduğunu gösteriyor. (Adından da anlaşıldığı gibi alıcılar öncelikle kendi refah ve mutluluklarıyla ilgilidir.)

ÇOK MUTLU İNSANLARIN DÖRDÜNCÜ ALIŞKANLIĞI: İÇSEL KONTROL KAZANIMI

Sadece DÜŞÜNCELERİMİZİN içeriğini değiştirerek duygularımızı kontrol edebiliriz.

Yani mesela maaşımıza zam yapmadığı için patronunuza öfkelenmek yerine sizi işten atmadığı gerçeğine odaklanarak ona şükran duyabilirsiniz. Aynı şekilde, kız arkadaşınız sizinle bir hafta geçirdikten sonra şehirden ayrıldığında birlikte geçirdiğiniz zaman boyunca ne kadar eğlendiğinize odaklanarak mutluluk duyabilirsiniz. Bu mantığı genellersek öyle görünüyor ki insanın mutlu olması (mutluluğu her nasıl tanımlarsanız) için tek gereken olayları bu duyguyu uyandıracak şekilde yorumlamaktır.

Kastım elbette kişinin her daim mutlu olması gerektiği değil. Kimi zaman kederli olmak istersiniz. Örneğin iyi bir arkadaşınız zor bir dönemden geçiyorsa üzgün olmak istersiniz. Önemli bir yükümlülüğü yerine getirmediğinizde pişmanlık duymak *isteyebileceğiniz* gibi.

Duygu düzenleme taktikleri içsel kontrol kazanımında etkili bir yoldur. Fakat bunun belki daha da etkili diğer bir yolu daha sağlıklı bir yaşam sürmektir.

Sağlıklı bir yaşam biçimi üç ana unsurdan oluşur:

1. Doğru beslenme,
2. Daha fazla hareket,
3. Uyku.

Bu unsurların her birinin hem fiziksel hem zihinsel sağlık üzerindeki büyük olumlu etkisini doğrulayan çok sayıda kanıt mevcut. Dolayısıyla sağlıklı bir yaşam sürmek kendinizi içinizden itibaren iyi hissetmenizi sağlar. Hayatta karşılaştığınız stres kaynaklarıyla baş etme becerinizi de artırır.

Çoğumuz, özellikle de aramızdaki akıllı ve başarılı kişiler giderek daha da hummalı hayatlar sürmekte. Bunun bir sonucu olarak Dr. Edward Hallowell'in "*dikkat eksikliği özelliği*" (DEÖ) olarak adlandırdığı olguyu sürekli yaşamaktayız.

DEÖ, hayatımızın tümüyle kontrolden çıktığı-üstlendiğiniz zorluk ve yükümlülüklerin içinden çıkamaz olduğunuz- duygusudur. Dr. Hallowell'in ifadesiyle, "Uyku, iyi bir beslenme rejimi ve egzersiz DEO'yü önlemede çok önemlidir."

Yani -doğru beslenme, daha fazla hareket ve uyku ile- sağlıklı bir yaşam tarzı hayatımız üzerinde daha fazla kontrol sahibi olduğumuzu hissetmemizi sağlar. Böylece de dışsal kontrol arzusunu hafifletir çünkü dışsal kontrol arzusunun önemli bir nedeni hayatımız üzerinde yeterli kontrol sahibi olmadığımız duygusudur. Sağlıklı bir yaşam tarzı bu kontrol hissini artırarak aşırı kontrolcülüğü hafifletir

Doğru Beslenme, Daha Fazla Hareket ve Daha iyi Uyumak Nelerden Oluşur?

Sağlıklı bir yaşam tarzının ilk unsuru olan doğru beslenme fikir olarak basit görünebilse de hepimizin bildiği gibi sağlıklı bir diyetin nasıl olması gerektiği konusunda diyetisyen sayısı kadar görüş var, yani fazla bir uzlaşma mevcut değil. Neyse ki *kötü* beslenmenin ne olduğu konusunda hemen herkes hemfikir.

- Çok fazla işlenmiş -konserve ya da ambalajlanmış gıda tüketmek.
- Şeker ve karbonhidrat gibi bedenin kolayca ayrıştırdığı şeyler yemek.
- Yeterince sebze ve meyve yememek.
- Çok fazla kötü yağ -trans ve doymuş yağ- tüketmek.

Araştırmalar fazla miktarlarda işlenmiş gıdanın kilo alımı, diyabet ve enflamasyona yol açtığını, bunların da zihinsel sağlığı etkilediğini gösteriyor. Trans ve doymuş yağdan bir diyet ayrıca depresyonun da yolunu açmakta. Trans yağlar saldırganlığı da tetikliyor; çok fazla kötü yağ tüketenlerin eşleriyle kavga etme olasılığının daha yüksek olduğunu gösteren bir araştırma var. Yani doğru beslenme işlenmiş gıdalardan (özellikle şekerden) ve doymuş ya da trans yağ tüketiminden kaçınmak demektir.

Daha fazla hareket, hareketsiz olmayan bir yaşam tarzı demektir. Bulgular günde altı saatten fazla oturmanın, bu erken ölüm olasılığını yükselttiğinden kendinize yapabileceğiniz en kötü şey olduğunu söylüyor. Çok sayıda araştırmaya göre oturmak kalp krizi riski açısından sigara kadar kötü. Hareketsizliğin bütün dünyada sigara içmekten daha fazla can aldığını gösteren bir inceleme var.

Bir diğer araştırmada günde bir saat ya da haftada yedi saat enerjik bir egzersizin bile oturmanın kötü etkilerini dengelemeye yetmeyebileceğini ortaya çıkarmış.

Bir araştırma ise çok egzersiz yapanlar arasında çoğu zamanlarını

oturarak geçirenlerin ölüm riskinin yüzde 50 daha fazla olduğunu. Bu da şu demek: **Bütün gün oturup bir saat egzersiz yapmakla güvende olduğunuzu düşünemezsiniz. Gün boyu daha sık hareket etmeniz gerekir.**

Daha iyi uykuya gelince, buradan kasıt her gece en az yedi saatlik kaliteli uykudur.

En kötü kararları uykusuz olduğumuzda verdiğimiz gösteren birçok bulgu var. Örneğin yalnızca doksan dakika daha az uyumak gün boyu uyanıklığınızı üçte bir oranında düşürüyor! İyi uyuduğunuzda sağlıksız besin seçiminiz de daha az oluyor. Uyku, sizin de farkında olduğunuzdan eminim, ruh durumunu da etkiliyor. Bunun bir nedeni uykunun kötü anılara anlam vererek bunların keskinliğini alması. Uykusuzluk kaygılı ve sinirli olmaya daha yatkın kılıyor.

BEŞİNCİ ÖLÜMCÜL MUTLULUK “GÜNAHI”: BAŞKALARINA GÜVENSİZLİK

Bazı ülkeleri mutlu bazılarını mutsuz eden nedir? Neden sözgelimi İzlandalı ve İsviçreli halkların dünyanın en mutlu halkları arasındayken Katarlılar en mutsuzlarından?

Nedenin ekonomik refah, siyasi ortam gibi şeylerle ilişkili olduğunu düşünebilirsiniz. Bunlar elbette önemli, Genelde bir ülke ne kadar refah ülkesiyse halkı o kadar mutlu. İstikrarlı demokrasilerde yaşayanlar da şiddetin hüküm saldığı baskı rejimlerinde yaşayanlardan daha mutlu. Ancak ekonomik refahla siyasi ideolojiden daha önemli bir şey var. Bu şey *güven*.

British Columbia Üniversitesinden ekonomist John Helliwell yıllardır güven ve mutluluk arasındaki ilişkiyi araştırıyor. Elde ettiği bulgular güvenin ülkelerin mutluluğunun *en* önemli unsurlarından biri olabileceğini düşündürüyor.

Danimarka ve Norveç'te -dünyanın en mutlu iki ülkesi- yüzde 65'e yakın bir oranda vatandaş, ülkelerinde çoğu insana güven olacağına inanırken Yunanistan ve Rusya'da -iki nispeten mutsuz ülke- bu oran yüzde 10'un altında.

Güvenilen insanlar genelde güveni karşılıksız bırakmamaktadırlar. Bunun bir nedeni, güvenilmenin, kimilerince “güven molekülü” olarak adlandırılan oksitosin adlı bir hormon salgılanmasına yol açması olabilir. Bu da bize, başkalarına bir şekilde peşinen- güvenilir olup olmadıklarından emin olmadan önce-güvenmeyi başarırsak karşılıklı güven oluşturabileceğimizi düşündürüyor.

Başkalarına ilk adımı atacak şekilde güven duymamanın nedeni, hayatta kalmamıza daha iyi hizmet ettiğinden negatif şeylere odaklanma eğilimimizle ilgilidir. Yani başkalarına peşinen güvensiziz çünkü evrim açısından bakıldığında spontan olarak güven duymayanların hayatta kalma olasılığı diğerlerinininkinden daha yüksek. Dolayısıyla başkaları oldukça güvenilir olsa da-özellikle de kendilerine güvenildiğinde (İsviçreli araştırmacıların göstermiş olduğu gibi)- çoğumuz doğuştan gelen şüpheciliğimiz yüzünden başkalarına güven duyamıyoruz. Oysa herkes (ya da en azından yeterli bir çoğunluk) doğuştan gelen bu yatkınlığı aşabilse yararını hep birlikte görürdük. Başkalarına güvende ilk adımı atarak karşılıklı güven tesis ederdik, bu da her birimizin mutluluğunu artırırdı.

O halde herkesin ağzında olması gereken milyon Dolarlık soru şu:

İnsanların peşinen daha fazla güven duymasını nasıl sağlarız?

Akıllica Güven Uygulaması

John Helliwell'in güven konusundaki araştırmaların ortaya çıkardığı en önemli konulardan biri olarak gördüğü bir husus: *insanların inandığımızdan çok daha güvenilir olduğudur*. Ya da farklı bir ifadeyle, ortalama insan diğerlerine karşı olması gerekenden çok daha güvensiz.

Yüksek ölçüde güvensizliğimizin bir nedeni elbette bunun yapımızda olduğudur.

Başka bir nedeni de doğuştan gelen şüpheciliğimizi pekiştiren negatif haberlerle kuşatılmış oluşumuzdur.

Fakat genetik ve toplumsal olarak güven duymamaya koşullanmış olmamıza rağmen insanlara zamanla daha fazla güvenmemeyi öğrenmeyişiimizi hayretle karşılıyorum. Akılcı varlıklar olarak neden başkalarına daha fazla güven duyanın kendi yararımıza olduğunu göremiyoruz? Sonuçta bu tavrımızın daha isabetli bir hale gelmesini sağlamakla kalmaz, bizim ve çevremizdekilerin mutluluğunu da artırır.

Ve son olarak başkalarının güvenilir davranışlar sergilemesini sağlamanın yollarını bulmalıydım. Bu içgörüye sosyal psikolojide iyi bilinen bir olgu temelinde ulaşmıştım. Buna göre kişinin eğilimleri (tavır, davranış vb.) taşa kazılı değil, akışkan, değişkendir.

Pek az insan katıksız aziz ya da şeytandır. Çoğumuz duruma göre iki niteliği de sergileyebiliriz. İçinde bulunduğumuz *bağlam* bunda büyük bir rol oynar. Azizlere yaraşır davranış tarzının hepimizden beklendiği ve herkesin de öyle davrandığı bir bağlamda (sözgelimi kilisede) muhtemelen aynıını biz de yaparız. Buna karşılık “şeytaniliğe” geçit vermekle kalmayıp teşvik edildiği bir bağlamda (aklıma Las Vegas'ın kimi bölgeleri geliverdi) yelpazenin bu ucuna yönelmemiz olasıdır. Başka bir deyişle güvenilirlik sabit bir nitelik değildir ve pek az insan daima güvenilir ya da güvenilmezdir. Bulgular sadece yüzde 5'in tümüyle güvenilmez olduğunu gösteriyor. (Bu alanda çalışan bir araştırmacı olan Paul Zak, böyleleri için *piç kuruları* gibi teknik bir terim kullanmakta.) Geri kalanımız güvenilir-güvenilmez yelpazesinin bir yerlerinde bulunuyor ve bağlama göre iki eğilimi de sergileyebiliyoruz.

Temel bir kural olarak **birine ufak tefek konularda üç kez güvenirim**. Güven ilişkisinin karşılıklı bir hale gelmediği insanlarla riski artırmada çekimsiz davranırım. “*Akıllica güvenin*” dört bileşenini hayata geçirmek benim için son derece ödüllendirici oldu. Benzer bir deneyim edinmenizi ümit ediyorum.

Yararcı bir bakış açısından-mutluluğu maksimize etme açısından-hayatın iyicil olduğuna inanmak tersinden daha iyidir. Çeşitli kaynaklardan bulgular bunu desteklemekte. Sözgelimi din ve ruhsallık alanındaki bulgular hayata karşı spiritüel bir tavır benimseyenlerin diğerlerinden daha mutlu bir yaşam sürdürdüğünü göstermektedir. Aynı şekilde, bulgular iyimserler ve yaşama daha pozitif yaklaşanların kötümserlerden daha mutlu olduğunu göstermektedir.

ALTINCI ÖLÜMCÜL MUTLULUK “GÜNAHI”: ZİHİN BAĞIMLILIĞI

Genelde duygusal kararlarımızı “akılcı” nedenlere dayandırarak doğrulama zorunluluğu hissettiğimiz de yeni bir şey değil -*post hoc rasyonalizasyon / sonradan akla uydurma* terimi de buradan geliyor. Haber niteliği olan, kararlarımızın altında duyguların yattığını kabul etmekten

rahatsızlık duymamızdır. Bunun nedeni barındırdığımız bir varsayım: Duygularımızın, yargı ve kararlarımızı zenginleştirmek yerine bunların önünde bir engel olduğu varsayımı. Kararlarımızın duygulardan, daha genel olarak içgüdülerden etkilendiğini kabul etmenin tedirginlik uyandırması altında bu varsayım yatmaktadır.

Chicago Üniversitesi profesörü Chris Hsee ve meslektaşları duygulardan etkilenmiyor görünme arzumuz için “*amatör akılcılık*” ifadesini kullanıyor. Profesör Hsee ile çalışma arkadaşları duygusal etkilere açık görünmekten kaçınmak için ne kadar ileri gideceğimizi belgelemek üzere birçok deney gerçekleştirdi. Bunlardan birinde katılımcılardan biri diğerinin dört katı büyüklükte iki çikolata arasında seçim yapmaları istendi. Çoğu kişi için bu durumda yapılacak "akılcı" şey büyük çikolatayı seçmektir. Ancak burada bir bit yeniği vardı; böcek biçimli çikolata tiksindirici görünüyordu. Sıradan bir çikolata görünümlü daha ufağı ise daha çekiciydi. Böylece araştırmacılar akılcı açıdan daha çekici seçeneği (daha büyük çikolata) duygusal olarak daha çekici olanla zekice karşı karşıya getirmişti.

Katılımcılar hangi çikolatayı seçmeliydi? Evrensel olarak doğru bir cevap elbette yok, ancak kişi böcek biçimli bir şey yemeği iğrenç buluyorsa daha ufak ama daha iyi görünen çikolatayı seçmeli. Buna karşılık amatör akılcılığa kapıldığı -yani seçimini dış görünüş gibi önemsiz özelliklere dayandırmanın akılcı olmadığına inandığı- ölçüde daha büyük çikolatayı seçecektir. Gerçeklesen de tam bu olmuş, katılımcıların yüzde 68'i böcek biçimli çikolatayı seçmişti.

Söylemeye gerek yok, çikolatadan pek zevk alamadılar. İnsanların duygu ve içgüdülerin düşünce ve enine boyuna irdelemede taşıdığı öneme hakkını vermemesi ilk bakışta iyi bir şeymiş gibi görülebilir. Sonuçta duygu ve içgüdüler bizi çoğunlukla yanıltır. Aramızda kim bunların çekimine kapıldığını inkar edebilir?

Fakat duygu ve içgüdülere fazlasıyla bel bağlamak nasıl bir hata olabilirse tersi, bunları azımsamak da öyledir.

“Zihin bağımlılığı” terimini içgüdüsel his ve duyguların önemini yok bilme ya da azımsama eğilimi için kullanıyorum.

Zihin bağımlılığı iç içe geçen iki inançtan kaynaklanıyor:

1. Herhangi bir sorunu çözenin en güvenilir yolunun enine boyuna incelemekten geçtiği,
2. İçgüdüsel his ve duyguların yargı ve kararları zenginleştirmekten ziyade değerlerini düşürdüğü inancı.

Zihin bağımlılığının mutluluğu azaltmasının bariz nedenlerinden biri onu *değersizleştirmesidir*. Buna kanıt sunan bir deneye -çikolata deneyi- değinmiştim; bunun mutluluğu maksimize etmeyeceğinin farkında olunmasına rağmen böcek biçimli çikolatayı seçmek açıkça bir mutluluğu değersizleştirme örneğidir.

Duygu ve içgüdüsel hislerimizin önemini azımsamamızın birkaç nedeni olduğunu düşünüyorum. Bunlardan biri, enine boyuna düşünmenin, irdelemenin bütün problem ve zorlukların analiz ve çözümlerine giden tek yol olduğunu vurgulayan eğitim sistemimiz. Okulda öğrendiğimiz hemen her şeye nüfuz etmiş bir husus varsa o da, *sorunları çözmeye kalbimizden ziyade aklımıza dayanmanın daha iyi olduğudur*. Gerçekten de bir sorunu çözmeye ne kadar düşünce sarf edersek varacağımız çözümün o kadar iyi olacağını öğreniyoruz. Ve bu sistemin

ürünü olduğumuzdan duygu ve içgüdüsel hislerimize kuşkuyla bakmayı öğreniyoruz.

Duygu ve içgüdülerimizi hafife almamızın başka bir nedeninin hedeflerimizle ilgili olduğuna inanıyorum. Çoğu hedefimizin yapısı *niceliksel* -yıl sonuna kadar şu kadar kilo vermek, emekliliğe kadar şu kadar birikim yapmak gibi. Niceliksel hedefler pesinde koşuyoruz çünkü bunlar daha somut ve somut amaçları soyut olanlardan daha çekici buluyoruz. Konu niceliksel hedefleri gerçekleştirmek olduğunda kararlarımızı duygu ve içgüdülerden düşünceye, irdelemeye dayandırmanın daha iyi sonuç verdiği görülüyor. Sözelimi besin tercihlerimizi yiyeceklerin görünümünü değil de kalori değerlerini temel alarak yaparsak kilo verme amacımıza ulaşma olasılığımız daha yüksek olacaktır. Aynı şey emekliliğe kadar yapmayı hedeflediğimiz birikimde de geçerlidir; düşünce taşına verilen kararlar bizi amacımıza içgüdülerimizden daha iyi ulaştıracaktır. Dolayısıyla düşünce ve irdelemeye aşırı güvenimizin önemli bir nedeni hedeflerimizin büyük bir çoğunluğunun niceliksel olmasıdır. Ya da başka türlü ifade edersek, farklı -"alınan zevki maksimize etmek" ya da "güveni artırmak" gibi daha niteliksel- bir grup amacın peşinde olsak zihin bağımlılığı daha az yaygın olurdu.

Son tahlilde, çoğumuz en iyi fikirlerimizin duygu ve içgüdüsel hisler değil, bilinçli irdelemeye dayandığı görüşünü benimsiyoruz.

En esinleyici fikirlerimiz hemen her zaman bilinçaltının bir ürünüdür. Ya da başka bir deyişle duygu ve içgüdüsel hisler işin içinde olmaksızın enine boyuna düşünme ciddi bir biçimde eksik kalacaktır. Zira nihayetinde -yalnızca en yaratıcı ve esinleyici değil- bütün fikirlerimizin kaynağı bilinçaltımızdır. Bundan ötürü fikir oluşturmaya yardımcı olmak şöyle dursun, enine boyuna düşünmek bizi bilinçaltına açılmaktan alıkoyar, böylece fikir oluşumu sürecini engeller. En iyi fikirlerimizin problemle aktif bir şekilde uğraşmadığımız, bambaşka bir şeyle meşgul olduğumuz anlarda gelmesi bu nedenledir.

Thomas Edison (fikirlerin kaynağına parmak basmanın zorluğuna işaret ederek) "fikirlerin uzaydan geldiğini" söylemişti. Edison sürecin nasıl işlediğini görmüş, düşüncenin etrafından dolanarak bilinçaltı his ve içgüdülerinin yaratıcı potansiyelinden yararlanmanın zekice bir yolunu bulmuştu.

Birçok başkası gibi o da en iyi fikirlerinin bir problemim çözümü üzerinde aktif bir biçimde çalışmadığında geldiğini fark etmişti; fikirler uykuyla uyanıklık arasındaki belirsiz alandayken geliyordu. Böylece Edison en sevdiği koltuğunda ellerinde birer çelik top ile sık sık şekerleme yapmaya başladı. Koltuğun iki yanına, ellerinin hemen altına birer metal tepsi yerleştirilmişti. Tam uykuya dalarken ellerinden düşen toplar çıkan gürültüyle onu uyandırıyor, böylelikle gelmişse bir sezgiyi hemen not edebiliyordu!

Edison'un aksine çoğumuz -özellikle de akıllı ve başarılı olanlarımız- duygu ve içgüdüsel hislerimizin en esinleyici fikirlerimizin oluşumundaki rolünü fark etmemiş, dolayısıyla içimizdeki en güçlü yaratıcılık kaynağından yararlanmıyor olabiliriz.

Kendinize karşı dürüstlüğü geliştirmenin yanı sıra özfarkındalığın mutluluk için önemli olmasının bir nedeni daha var; hayatın getirdiği zorluklarla baş etmede gerekli *esnekliği* göstermenin çok önemli olması.

Bu düşünce olarak doğru olmakla birlikte kendinize karşı dürüst olmanın her zaman iyi olmadığı da bir o kadar doğrudur. Kişisel deneyimimizden sizin de bildiğinize emin olduğum gibi zaaflarımız konusunda acımasızca dürüst olmak kimi zaman ters tepebilir; başkalarına karşı dobra olmanın nasıl bir vakti varsa kendinize karşı dürüst olmanın da bir yeri ve zamanı vardır. Kendine karşı dürüstlük ancak kişinin özgüveni -ya da kendine şefkati-yeterince yüksek olduğunda verimlidir. Bunların yetersiz olduğu durumlarda kişinin kendine tümüyle dürüst olmaması daha iyidir zira aksi takdirde özdeğerler bundan bir daha onarılamayacak bir şekilde darbe alabilir.

İçgüdüsel hislerimiz atalarımızın aşına olduğu uyaranlarda çok daha fazla zekâ barındırır. Bazı araştırmalarda elde edilen bulgular, insan yavrularına ve hatta fare ve maymunlara atalarımızın da karşılaştığı: yılan gibi tehlikeli uyaranlardan korkmayı öğretmenin geometrik biçimler, prizler gibi onların tanımadığı uyaranlardan korkmayı öğretmekten daha kolay olduğunu gösterdi. Örneğin kafeste doğup büyümüş, kediyle hiç karşılaşmamış fareler bile kedi kürküyle karşılaştıklarında içgüdüsel bir korku sergiliyor.

İnsanlar konusunda hükme varmada bu kadar iyi olmamızın bir nedeni sosyal hayvanlar olarak atalarımızın insanlarla ilişkide çok deneyim sahibi olmuş olmasıdır. İkincisi içgüdülerimiz, *kişisel* olarak bizim hayli deneyim sahibi olduğumuz alanlarda çok işe yarayacaktır. Dolayısıyla örneği bir müze küratörünün bir sanat eserinin hakikiliğine ilişkin içgüdüsel hissi enine boyuna düşünmekle varılacak yargılardan daha isabetli olabilecektir. Aynı şey bir hekimin karşılaştığı hastalık için de geçerlidir. Buna karşılık içgüdülerimiz kişisel pek deneyim sahibi olmadığımız bir alanda elverişli değildir. Yukarıdaki örneklerde işlerinin acemisi kişilerin sezgilerinin isabetli çıkması fazla olası değildir. Bundan ötürü kişinin az tecrübesi olduğu alanlarda kararlarında içgüdüleri değil, düşünüp taşınmayı temel alması ihtiyatlı bir yaklaşım olacaktır.

ÇOK MUTLU İNSANLARIN YEDİNCİ ALIŞKANLIĞI: FARKINDALIK

Farkındalık, mecazi anlamda kafanızın duvarında bir sinek olmaktır. Kafanızda olup bitenleri büyük bir ilgi ve merakla fakat asılıp kalmadan gözlemlemektir.

Zihin dikkati, kişinin gözlem konusunu yorumlayarak, yargılayarak, akla takarak zihnin filtresinden geçirmesidir.

Zihin bağımlılığı-enine boyuna düşünmeye aşırı bir ağırlık verme eğilimi-zihin dikkatinin bir ürünüdür.

Oysa **çıplak dikkat**, olan biteni yorum, hüküm, kategorize etme ve akla takma olmaksızın sadece gözlemlemektir.

Çoğumuz için uzun bir zaman sürdürebilmesi-özellikle farkındalık uygulamasının başlarında- güçtür. Fakat hiç değilse kavramsal olarak anlaşılması oldukça kolaydır; herhangi bir zihinsel faaliyet eşlik etmeksizin sadece gözlemlemeye geri dönmek. Örneğin düşüncelerinizi yalnızca gözleme sürecinde (“Oğlumu okuldan almaya geciktim!”) başka bir düşünce (“Hep böyle çuvallıyorum”) ya da duygu (utanç) gelirse çıplak dikkat yorum yapmaksızın bu düşünce ve duyguları da izlemektir.

Farkındalık negatif duyguları hafifletir, bu da farkındalıkla ilgili bir diğer paradokstur. Bu paradoksu çözenin bir yolu negatif duyguları

bulutlara benzetmektir. Bir dağa tırmanmışsanız bileceğiniz gibi bulutlar uzaktan katı ve geçirimsiz görünür. Ama içlerine girdiğinizde oldukça saydam ve hiç de elle tutulur olmadıklarını fark edersiniz. Aynı şekilde, uzaktan -yani zihnin bakışından- duygular katı ve somut (bu nedenle de eğer olumsuzlarsa korkutucu) görünebilir. Ama onları değiştirme ya da kaçınma arzunuzu aşmayı başarır da sadece bunlarla ilişkili bedensel hisleri gözlemleyebilirsiniz çok daha az elle tutulur hale geleceklerdir.

Bunun nedeni, çıplak dikkat açısından negatif duyguların bir dizi hisse indirgenmesidir. Sözgelimi zihnin “kaygı” olarak etiketlediği şey, ayak ve avuçlarda terlemeye, kalp atışının hızlanmasına, mide bölgesinde titreşimlere indirgenir, bunların da kendi içinde hiçbir korkutucu, hatta nahış bir tarafı yoktur. Fakat aynı hisler yargılandığı, sınıflandırıldığı, yorumlandığı ya da kafada evirilip çevrilip durduğunda meşum bir hal almakla kalmaz, zihinsel faaliyet *KAPI ağını* canlı tuttuğundan sürüp gider de. Dolayısıyla negatif bir duyguyu sadece gözlemleyerek KAPI ağının yavaşlayıp yatışmasını ve olumsuz duygunun daha çabuk sönmesini sağlarsınız.

Araştırmacılar, zihinleri oradan oraya gezinirken insanların mutluluğunun nasıl etkilendiğiyle ilgileniyorlardı. New Yorker’da çıkan bir karikatür zihnin gezinmesini benim yapabileceğimden daha iyi yakalıyor: Karikatür aynı tiptemenin yer aldığı üç bölümden oluşuyor.

*Adam ilkinde çalışmakta ama akli golf oynamakta.

*İkincide golf oynarken aklında sevişmek var.

*Üçüncü de ise sevişiyor ama akli işinde!

Bunların yanı sıra çoğu insanın farkındalıkla ilgilenmesinin önüne geçen iki engel var. Birincisi, farkındalık becerimizin olmadığı inancı. Bu da farkındalığa ilişkin bir yanlış anlamadan kaynaklanıyor: Farkındalığı düşünmemekle bir tutmaktan. New Yorker’da yayımlanmış bir karikatür bunun üzerine kurulu: Meditasyon pozunda iki keşişten biri diğerine dönüp sorar: “*Sen de benim düşünmediğimi mi düşünüyorsun?*”

Farkındalık düşünmemek değildir. Kendisiyle yaptığım söyleşide Richie Davidson’ın belirttiği gibi “*kişinin düşüncelerle ilişkisini değiştirmesidir.*” Farkındalık düşünceleri yargılamadan, yorumlamadan, döngülerine kapılmadan gözlemlemektir.

Bir diğer engel, farkındalık uygulamasının çok uzun zamanda meyve vereceği düşüncesidir. İtiraf etmeliyim ki, bu hayli uzun bir zaman boyunca benim için de geçerliydi. On günlük eziyetli bir sessizlik meditasyonu inzivasına da bu nedenle giriştim. Uygulamanın kimi yararlarını böyle esaslı bir adımla göreceğimi düşünmüştüm. Gittiğime pişman değilim, yaşadığım en değerli deneyimlerden biri oldu. Ancak farkındalığın yararını görmek için kendinizi böyle eziyetli bir işe koşmanıza gerek olmadığını artık biliyorum. Bir araştırmanın sonuçları günde sadece on iki dakikalık bir farkındalık uygulamasının bile mucizelere yol açtığını gösteriyor. Aslında sol frontal korteksin -pozitif duygularla ilgili bir örüntü olan-temel faaliyetinde artış için beş hafta boyunca günde yalnızca beş dakika dahi yeterli.

ÖNÜMÜZDEKİ YOL

Kitabın sonlarına geldiniz; biri çıkıp Cin Sorusunu size yeniden soracak olsa mutluluk dilek listenizde yer alır mıydı?

Umarım evet!

Özetle görünen o ki mutlu ve doyumlu bir yaşamın reçetesi yalnızca bir “kazan-kazan” değil, “kazan-kazan-kazan-kazan” çözümü. Bu çözüm kişisel düzlemde mutluluğu, başarı şansını ve özgeciliği artırmasından başka toplumsal düzlemde *anlamli üretkenliği* de artıracaktır.

“Hayatın sıfır toplamlı bir oyun,” “insanların doğuştan tembel” olduğuna inananların mutluluk reçetesinde bir bit yeniği olmadığı fikrine mutabık kalması zor olabilir. “Mutluluk reçetesi bir kazan-kazan-kazan-kazan çözümü sunmaktaysa nasıl oluyor da bunu bilen pek yok?” diyebilirler. “Neden bu reçete tutmamış? İnsanlar neden ateşli maddi varlık, güç ve ün peşinden hararetle koşmaya devam ediyor? Neden özgecilik ve vericiliğin daha fazla kanıtını görmüyoruz?”

Bu geçerli ve yıllarca benim de boğuştuğum bir soru.

Zamanla ona üç bölümlü bir cevap geliştirdim.

Birincisi su: Bizi neyin mutlu ve doyumlu kıldığı insanlık kadar eski bir soru olsa da topluca sistematik, bilimsel bir yaklaşımla yanıtlanması yolunda çabalar ancak yakın bir geçmişte başladı. Böylece daha önceleri mutluluk reçetesinin bir kazan-kazan-kazan-kazan çözümü sunduğu fikrine fazla bir bilimsel destek yoktu. Başka bir ifadeyle, yakın bir geçmişe dek biri kişisel deneyimiyle kişiyi mutlu eden şeylerin aynı zamanda başarı, özgecilik ve anlamli üretimi de teşvik ettiğini keşfetmiş olsa başkalarını buna inandırmada çok zorluk çekerti. Fakat ortaya çıkan bilimsel kanıtların çokluğu sayesinde artık mutluluk unsurlarının neden başka yararları da olduğuna biliyoruz. Başka bir deyişle mutluluk “alışkanlıklarının” benimsenmesi bugüne dek yavaş ilerledi çünkü bu “kazan-kazan-kazan-kazan” bilimsel kanıtı pek yoktu. Ancak yeni “mutluluk biliminin” -pozitif psikoloji- ortaya çıkışıyla bu değişmeye başlıyor.

Cevabımın ikinci bölümü son yirmi otuz yılda insanlığın evrimini niteleyen belki de en önemli mega eğilim ile ilgili. Daha önce görülmemiş düzeyde barış, teknolojideki inanılmaz ilerleme ve bilgiye artan erişim gibi bir dizi unsurun bir araya gelişiyle gelişmiş ülkelerde yaşayan ortalama insanın hayat standardı geçmişte krallarla kraliçelere bile nasip olandan çok daha iyi.

Sonja Lyubomirsky'nin *The How of Happiness* (Mutluluğun Nasılı) adlı kitabında belirttiği gibi, “Bugün, yarım yüzyıl önce en tepedeki yüzde 5'in sahip olduğu maddi konfor içinde yaşadığınız söylenebilir!” Bunun sonucunda dünyada yıldan yıla daha fazla insan soyut bir kavram olmaktan öte kişisel deneyiminden biliyor ki artan varıllık doğrudan mutluluk artışı getirmemekte. Bu eğilimin doğal bir sonucu mutluluk ve doyumun unsurlarına duyulan içten ilgi oluyor. Gelecek kuşakların kıtlık bilincinden ziyade bolluk bilinciyle hareket edeceğini düşünüyorum.

Cevabımın üçüncü bölümü de bir mega eğilim ile ilgili fakat bu bireysel değil, şirket düzleminde görülüyor. Bu mega eğilim, John Mackey ve Raj Sisodia'nın çoksatar kitapları *Conscious Capitalism*'de (Bilinçli Kapitalizm) “bilinçli” iş pratikleri olarak adlandırdığı yöndeki evrim ile ilgili. Çok değil, birkaç on yıl öncesine kadar alışılmış bir girişim “herkesin gelişmesine yetecek alan var” düşüncesinden ziyade “hayat sıfır toplamlı bir oyundur”

ideolojisiyle hareket ederdi. Şirketler böylece kıtlık bilinciyle ilişkilendirilen davranışlar-aşırı rekabet, güvensizlik ve Makyavelizm- sergilerdi. Eski ekonomide bu tür şirketlerin hayatta kalma şansı daha yüksek olsa da yeni ekonomide farklı -bolluk bilinciyle- davranan şirketlerin *gelişim* şansı daha yüksek görünüyor.

Sisodia ile çalışma arkadaşları örneğin 1992 ve 2012 yılları arasında bilinçli iş uygulamaları sergileyen –“çok paydaşlı” gibi yalnızca şirketin kârlarını değil, herkesin esenliğini gözeten görüşler benimseyen-kuruluşların diğerlerine kıyasla yüzde 110'luk esaslı bir kâr artışı kaydettiğini görmüştür!

İnsanlar neden kültürü diğer herkes için yozlaştırmakla kalmayıp kendi mutluluklarını azaltacak şekilde davranır?

Bunun birçok nedeni var. Belki de en önemlisi şu: Tür olarak evrimimizin büyük bir bölümünde gelişimden ziyade hayatta kalmayla ilgiliydik. Kıtlık yöneliminden hareket ettiğimizde hayatta kalma şansımız daha yüksek olduğundan bu yönelimi çağrıştıran durumlarda hırs, şüphecilik sergilemeye daha yatkın oluyoruz. Yani kurumsal bağlamlarda hırs ve güvensizlik sergilemeye daha yatkınız. Çünkü çoğu iş eskiden-ve büyük ölçüde bugün de-kıtlık yöneliminden hareket etmektedir. Diğer bir deyişle *kültürel atalet* insanların mutlu ve doyumlu bir yaşama aykırı davranmalarının önemli bir nedenidir.

İnsanların mutluluklarını baltalayıcı şekilde davrandığını “görmemizin” son bir nedeni, başkalarının negatif davranışlarına pozitif tavırlarından daha fazla dikkat etmemizdir. Yani seçici bir şekilde başkalarının negatifliğine daha fazla dikkat ettiğimizden onların gerçekte olduğundan daha fazla kıtlık yönelimiyle hareket ettiğine inanırız ki bu bizim de aynı şekilde davranmamıza yol açar.

Umarım mutluluğu sürdürmenin stratejisini uygulayarak daha mutlu ve doyumlu bir hayat yaşamayı daha kolay bulursunuz. Böylesi elbette akıllıca olurdu çünkü **mutlu değilseniz aslında ne kadar akıllısınız demektir ki?**

KAYNAKÇA

MADDEM O KADAR ZEKİSİN NİYE MUTLU DEĞİLSİN?

(If You're So Smart Why Aren't You Happy?)

Raj RAGHUNATHAN

Çeviri: Seda Toksoy

KURALDIŞI YAYINCILIK-İlk Basım: Nisan 2017(326 sayfa)