

Modern Bilimin Işığında Mutluluğun Sırları



Whitney Houston (1963-2012)

Hepimiz mutlu bir yaşam sürmek istiyoruz. Ancak yaşam lunaparklardaki trenler gibi inişler ve çıkışlarla dolu. Kimi zaman mutluluktan uçuyor, kimi zaman üzüntünün, acının ve kederin derinliklerinde kaybolup gidiyoruz. Fakat ne aşırı mutluluklar ne de aşırı mutsuzluklar sonsuza kadar bizimle kalıyor. Mutluluğu parada, aşıkta, mal mülkte veya başarıda arayanlarımız var. Modern psikoloji bilimi ise mutluluğu çoğunlukla yanlış yerlerde aradığımızı, aslında mutlu olmanın elimizde olduğunu gösteriyor.

Whitney Houston Guinness Rekorlar Kita-bı'na şimdiye kadar en çok ödül almış kadın sanatçı olarak geçmişti (aralarında iki Emmy, altı Grammy ödülünün de olduğu toplam 415 ödül). Albümleri dünya genelinde 170 milyondan fazla satmıştı. O bir ses sanatçısıydı, bir sinema oyuncusu, bir model ve bir yapımcıydı. Muhteşem sesi ve yorumuyla milyonların gönlünde taht kurmuştu.



Ertesi gün Grammy ödül töreni gerçekleşecekti ve Whitney Houston da o akşam Arista Records'un sahibi Clive Davis'in verdiği Grammy öncesi partiye katılacaktı. Fakat 48 yaşındaki pop ve R&B sanatçısının, süperstarın cansız bedeni, o gece katılacağı partinin verileceği Beverly Hilton Oteli'ndeki suitinin banyo küvetinde bulundu. Parti için otelde hazır bulunan ilk yardım ekibinin yirmi dakika süren çabaları boşa çıkınca sanatçının yaşama veda ettiği kesinleşmiş oldu. Whitney Houston'un ölüm haberi, yayın akışlarını kesen televizyon kanallarınca bir anda bütün dünyaya duyuruldu. Beverly Hills polisi yaptığı açıklamada ortada bir cinayet olduğuna dair herhangi bir iz bulamadıklarını, sanatçının ölümünün kesin nedeninin ancak otopsi

ile bulunacağını belirtiyordu. Fakat onu tanıyanlar Houston'ın uzun süren içki ve uyuşturucu bağımlılığının ölümüyle ilişkisi olduğunu düşündü.

Herhangi birine sorulsa Whitney Houston mutluluktan uçuyor olmalıydı, bunun için gereken her şeye sahipti. Mal, mülk, para, dünya çapında bir ün, onu görebilmek ve ona bir kerecik dokunabilmek için çok şey feda etmeye hazır on binlerce belki yüz binlerce hayran, olağanüstü güzellikte bir ses, canından çok sevdiği bir kız çocuğu. Fakat bunların hiçbiri onu içki ve uyuşturucu bağımlısı olmaktan koruyamamış, mutluluğu onlarda aramasına engel olamamıştı. Houston'inkine benzer hikâyeler daha önce de defalarca yaşandı ve maalesef büyük ihtimalle gelecekte de yaşa-

nacak. Geçtiğimiz yaz henüz 27 yaşında olan ve şöhret basamaklarını hızla tırmanan beş Grammy ödüllü İngiliz şarkıcı Amy Winehouse evinde ölü bulunmuştu. Otopsi raporu Winehouse'un kanındaki alkolün yasal düzeyin beş katı olduğunu gösteriyordu. Rock'n Roll'un en büyük efsanesi olarak kabul edilen Amerikalı sanatçı Elvis Presley de 42 yaşındayken aşırı uyuşturucu kullanımının neden olduğu bir kalp krizi nedeniyle yaşamını yitirmişti. Jimi Hendrix, Kurt Cobain, Jim Morrison gibi efsane isimler de aynı acı sonu paylaştı. Mutlu olmak için gereken her şeye sahip olan bu insanların mutsuz olması ve kendilerini iyi hissedebilmek için alkole ve uyuşturucuya yönelmesi hiç anlaşılabilir bir durum değil mi?

Paranın, şan ve şöhretin mutluluk getirmediği hep söylenir, ama çoğumuz meşhur insanların yaşamlarını, nerelerde zaman geçirip neler yaptıklarını, kimlerle birlikte olduklarını, ne giydiklerini hatta ne yiyip ne içtiklerini anlatan dedikodu dergilerini ve gazetelerini okumaktan kendimizi alamayız. Yine çoğumuz o sayfalarda ve programlarda sergilenen, görkemli kıyafetler içinde zevkle geçen yaşamlar süren ünlülerin yüzlerindeki gülümsemeyi mutluluğun yansıması olarak algılarız.

Paranın mutluluğun kaynağı olduğuna inanmalarımızın sayısı da hiç az değildir. “Bana milli piyangodan ikramiye çıksa” diye başlayan cümlelerimizle, paranın problemlerimizin pek çoğunu ortadan kaldıracığını ve o zaman mutlu olacağımızı söyler dururuz. Gerçekten öyle mi?



Milli Piyango Talihlisi mi yoksa Talihsizi mi?

Dokuz çocuk babası, işsiz Ahmet Bayram cebindeki son birkaç lira ile bir çeyrek bilet alıyor. 2005 yılı, yılbaşı gecesi, ellerindeki bilete mutluluğun anahtarını gözleriyle bakan milyonlar gibi Ahmet

Bayram da ekran başında heyecanla çekilişi bekliyor. Talih kuşu o gece Ahmet Bayram'a gülüyor ve biletine ikinci büyük ikramiye olan 5 milyon TL çıkıyor. 1 milyon 250 bin TL alan Ahmet Bayram ilk iş olarak ailesi ile birlikte İstanbul'a taşınıyor. Bu arada kendisi için de bir şey yapmayı ihmal etmiyor ve bir peruk satın alıyor! Ancak İstanbul'da işler hiç de planladığı gibi gitmiyor. Kendini gece hayatına kaptıran Bayram bir süre sonra eşinden ayrılıyor. Gittiği gece kulüplerinden birinde tanıştığı bir kadınla evlenen Bayram'ın serveti kumara başlamasıyla erimeye başlıyor. Dört yıl içinde ikramiye ile aldığı gayrimenkulleri bir bir elden çıkaran Bayram, borçlarını ödeyemez hale gelince yardım istemek için ilk eşine gidiyor. Borcunu ödemesi için ondan üzerine kayıtlı olan gayrimenkulleri satmasını istiyor. Eski eşin cevabı “hayır” oluyor. O gece eski eşi ve çocukları Bayram'ı en son banyoya doğru yürürken görüyor. Gecenin geç saatlerinde babasının uzun bir süredir banyodan çıkmadığını fark eden büyük kıızı seslenmelerine karşılık alamayınca banyonun kapısını zorlayarak açıyor ve babasının kalorifer borusuna asılı cesediyle karşılaşılıyor. Mutluluk getirmek bir yana, para Bayram ailesinin elinde olan mutluluğu da alıyor. Geride biri dokuz çocuklu, diğeri beş aylık hamile iki dul kadın ve gözü yaşlı dokuz çocuk kalıyor.

Paranın mutluluk satın alıp alamayacağı sorusuna bilimsel olarak yaklaşan ve işi rakamlara döken ilk bilim insanlarından biri Güney Kaliforniya Üniversitesi'nden ekonomist Richard Easterling olmuş. Easterling II. Dünya Savaşı'nın sonlarından 1970'lere kadar geçen sürede Amerikalıların mutluluk düzeyleri ile ekonomik veriler arasındaki ilişkiyi değerlendirmiş. Bu süre içerisinde kişi başına düşen gelir dört kat artarken mutlu veya çok mutlu olduğunu söyleyen Amerikalıların sayısında çok az bir artış gözlenmiş. Easterling'in yorumu tüketim toplumunun insanları mutlu etmede başarısız kaldığı şeklinde. Bu konuda daha sonra yapılan çalışmalardan da Easterling'in bulgularına benzer so-

nuçlar elde edilmiş. Sadece ABD'de değil Japonya, Almanya ve İngiltere gibi gelişmiş ülkelerde yapılan benzer çalışmalar da kişi başına gelir artarken insanların mutluluk düzeyinde sadece hafif bir artış görüldüğünü ortaya koymuş. Günümüzde araştırmacılar paranın mutluluk üzerinde az bir etkisinin olduğunu, fakat düşük gelirli insanların bu kurala istisna teşkil ettiğini kabul ediyor. Çünkü Bangladeş ve Hindistan gibi halkın büyük kesiminin yoksul olduğu ülkelerde, zenginlikle mutluluk arasındaki ilişki gelişmiş batı ülkelerinde olduğundan çok daha güçlü. Bununla beraber yiyecek, giyecek ve ev giderleri karşılandıktan sonra fazladan kazanılan paranın getirdiği mutluluğun çok az olduğu pek çok bilimsel çalışma ile ispatlanmış.

Hedonik Uyum ve

Sosyal Karşılaştırma

Bilim insanları paranın mutluluk üzerindeki etkisinin beklenenin aksine az olmasını iki nedene bağlıyor: İnsanların değişen şartlara olağanüstü düzeyde uyum gösterme yeteneği ve mutluluğun göreceli olması. 1978 yılında Phillip Brickman, Dan Coates ve Ronnie Janoff-Bulman üç grup insana bir dizi soru sorarak bu insanların günlük, sıradan etkinliklerden ne kadar mutluluk duyduğunu belirlemeye çalışıyor. Denekler geçmişteki, o andaki ve gelecek için tahmin ettikleri mutluluk seviyelerini gösteren değerlendirmeler yapıyor. İlk grubu piyango talihlisi 22 kişi, ikinci grubu kazalar sonucu sakat kalmış 18 kişi, üçüncü grubu yani kontrol grubunu ise sıradan 22 kişi oluşturuyor. Araştırmadan çok ilginç sonuçlar elde ediliyor. Piyango talihlilerinin günlük, sıradan etkinliklerden kontrol grubuna göre önemli derecede daha az zevk aldığı ortaya çıkıyor. Piyango talihlilerinin, ikramiyenin çıkışından bir süre sonra, piyango kazanmayanlardan daha mutlu olmadığı anlaşılıyor. Bu bulgular paranın kazanılmasıyla yaşanan mutluluğun bir süre sonra kaybolduğunu gösteriyordu. Kazazedeler kontrol grubuna göre geçmişi daha mut-

lu düşünüyordu. Bu da aslında beklenen bir durumdu. İlginç bir şekilde kazazedeler “şimdi”de beklenildiği gibi mutsuz değillerdi, aksine mutluluk seviyeleri ortalamasının hayli üzerindeydi. Benzer bir başka çalışmada hapishanede yatan tutuklularla, dışarıdaki kişiler arasında, mutluluk düzeyleri bakımından önemli bir farklılık bulunmamıştı. Hapse girenler ilk birkaç ay mutsuz olmuşlar, ama yeni şartlara uyum gösterince mutluluk seviyeleri yeniden normal düzeye çıkmıştı. Peki neden yaşadığımızdaki önemli değişikliklerin etkisi böylesine az oluyor? Psikologlar bunun gerisinde “hedonik uyum” denilen büyük bir güç olduğunu belirtiyor.

Türümüz yeni şartlara çok kolay uyum gösteriyor. Örneğin karanlık bir odadan gün ışığına çıktığımızda aşırı ışık ilk anda gözlerimizi kamaştırır da, gözlerimiz birkaç saniyede dışarının aydınlığına uyum gösteriyor. Bulduğumuz odada güçlü bir koku varsa ilk anda o kokuyu hissetmemize rağmen belli bir süre sonra alışıyoruz ve odada bir koku olduğunu ancak odadan ayrılıp tekrar geri döndüğümüzde fark ediyoruz. Psikologlar örneklerini verdiğim bu “fizyolojik uyum”un bir benzerinin psikolojik dünyamızda da geçerli olduğunu bildiriyor. Yeni bir iş, yeni bir ev, şehir değişikliği, evlilik bir süre için mutluluğumuzu artırıyor, fakat bu artışı sürekli hissetmiyoruz. Bir süre sonra yeni şartlara psikolojik olarak uyum sağlıyor ve eski halimize geri dönüyoruz. Bu uyum sadece zevk alınan şeylerle de sınırlı kalmıyor. Aynı uyum süreci sayesinde acı deneyimlerin etkisinden de bir süre sonra kurtuluyoruz.

Bu gözlemler insanların genetik olarak belirlenen bir mutluluk eşiği olduğunu, yaşadığımız bazı olayların bizleri daha mutlu (ya da daha mutsuz) ettiğini, fakat bir süre sonra mutluluk düzeyimizin genetik olarak belirlenmiş düzeye geri geleceğini gösteriyor.

Mutluluk Eşiği

Gerçekten de bir “mutluluk eşiği” ol-



Hepimiz genetik yapımızın belirlediği bir “mutluluk eşiği”ne sahibiz. Bununla birlikte mutluluk düzeyimizi genetik yapımızın belirlediğinin üzerine çıkarmak kendi elimizde.



duğu Minnesota Üniversitesi'nden David Lykkens, Auke Telegren ve arkadaşlarının yaptığı ve "ikizlerin mutluluk çalışması" olarak bilinen çok önemli bir araştırma ile ispatlanmıştı. Minnesota Üniversitesi'nde başlatılan ve psikolojik özelliklerin genetik ve çevresel yönlerini belirlemeyi hedefleyen çalışmada 1936-1955 ve 1961-1964 yılları arasında Minnesota eyaletinde doğan ikizlerin kayıtları toplanıyordu. İkizler ve aileleri uzun yıllar takip ediliyor ve haklarındaki çeşitli bilgiler kaydediliyordu. Lykkens ve Telegren tek yumurta ikizleri ile çift yumurta ikizlerini mutluluk açısından karşılaştırdı. Ancak elde edilen sonuçları daha da güçlendirmek için doğumdan hemen sonra birbirinden ayrılmış tek yumurta ikizlerini de çalışmaya dahil ettiler. Böylece aynı genetik yapıya sahip, fakat değişik çevrelerde yetişmiş ikizler arasında bir karşılaştırma yapılabilecek ve mutluluk düzeylerinin ne kadarının çevreden, ne kadarının da genlerden kaynaklandığı gösterile-

cekti. Bu çalışma, çok farklı fiziki ortam ve şartlarda büyümüş olsalar da tek yumurta ikizlerinin çok benzer bir mutluluk eşliğine sahip olduğunu gösterdi. Öte yandan DNA'ları açısından ikiz olmayan kardeşler kadar birbirlerinden farklı olan çift yumurta ikizlerinin mutluluk seviyelerinin çok farklı olduğu bulundu. (İkizler çalışmasının en meşhur ikizleri doğduktan sonra birbirlerinden ayrılan ve ilk defa ancak 39 yaşında karşılaşan, her ikisi de James isimli kardeşlerdi. Her ikisi de 1,83 boyunda ve 82 kg ağırlığındaydı. Her ikisi de aynı marka sigara ve bira içiyor, arada bir tırnaklarını yiyordu. Yaşam hikâyelerini karşılaştırdıklarında olağanüstü benzerlikler olduğunu keşfettiler. Her ikisinin de eşlerinin adı Linda idi. Fakat her ikisi de ilk eşlerinden ayrılmıştı ve her ikisinin de ikinci eşlerinin adı Betty idi. Her ikisi de arada bir evlerinin değişik yerlerine eşleri için sevgi sözcükleri içeren notlar bırakıyordu. Her ikisinin de ilk çocukları erkekti ve onların da isimleri James idi: James

Alan ve James Allen. Her ikisi de köpeklerine Toy adını vermişti. Her ikisinin de otomobili açık mavi Chevrolet idi). Lykkens ve Telegren'in elde ettiği bu bulgular mutluluğun yaklaşık % 50'sinin genler tarafından belirlendiğini gösteriyordu. Bununla birlikte Lykken, mutlulukta genlerin payının önemli olmasının yanı sıra insanın üzerinde çalışıp doğru şeyleri yapması durumunda mutluluk düzeyini artırabileceğini de vurguluyordu.

Massachusetts Teknoloji Enstitüsü'nden (MIT) psikolog Steven Pinker sosyal karşılaştırmanın mutluluğu belirlemede belki de en önemli ölçüt olduğunu belirtiyor. *How the Mind Works* adlı kitabında Pinker bu konunun aslında uzun süredir bilindiğini örneklerle sergiliyor. Örneğin Shakespeare'in "başka birinin gözünden mutluluğa bakmak ne acıdır" dediğini, Ambrose Bierce'in mutluluğu "diğerlerinin ızdırabı düşünüldüğünde hissedilen heyecan" olarak tanımladığını ve "kamburlu ancak kendisinden daha büyük kamburluyu görünce keyiflenip se-



Mutluluğun Genleri

Los Angeles'taki Kaliforniya Üniversitesi'nden Shelley Taylor'un liderliğindeki bir araştırma grubu 2011 yılı Eylül ayında *Proceedings of National Academy of Sciences* dergisinde yayımladıkları bir makale ile oksitosin reseptör geninin (OXTR) stres ve depresyonla baş etmede en önemli psikolojik özelliklerle -hayata pozitif bakış, kendine güven, kişinin kendi hayatı üzerindeki kontrolün elinde olması gibi- ilişkili olduğunu bildirdi. Bir hormon olan oksitosin özellikle üremedeki işlevi ile bilinir. Fakat son yıllarda yapılan bilimsel çalışmalar oksitosinin orgazm, sosyal tanımlama, sadakat, kaygı ve annelik gibi değişik durumlar üzerinde de etkisi olduğunu gösterdi. Diğer yandan oksitosin eksikliğinin empati eksikliğine neden olduğu ve sosyopati, psikopati ve narsizm gibi kişilik bozukluklarıyla da ilişkili olduğu bulundu. OXTR, hücre zarında bulunan ve oksitosine bağlanan, bağlanması ile de hücre içerisinde bir dizi tepkime başlatan bir moleküldür. 326 kişinin katıldığı araştırmada deneklere kendine güven, iyimserlik ve kendi hayatları üzerindeki kontrolle ilgili konularda sorular yöneltil-di. Deneklerden elde edilen tükürük numunelerinden izole edilen DNA'da OXTR geninin yapısına bakıldı. OXTR'nin belli bir nükleotidinde kişiler arasında farklılık bulundu: A varyantı ve G varyantı. DNA analizleri "AA" veya "AG" varyantına sahip deneklerin "GG" varyantına sahip olanlara göre strese, sosyal yeteneklerde zayıflığa ve mental sağlıkta bozukluğa



Modern bilim verilerine göre mutluluğun sırlarından biri hayatta küçük şeylerden zevk almak ve "şimdi" de yaşamayı başarabilmek.

vinir" diyen bir atasözünü hatırlatıyor. Günlük yaşantımız da bu psikolojinin örnekleriyle dolu aslında. Örneğin maaşımızda % 5'lik bir artış olduğunu bildiren bir mesaj aldığımızda hissettiğimiz mutluluk, bizimle aşağı yukarı aynı şartlarda olan, aynı yerde çalışan bir meslektaşımızın maaşına % 10 artış yapıldığını öğreninceye kadar sürüyor. Diğer yandan aynı yerde çalıştığımız meslektaşlarımız yerli otomobil kullanırken BMW otomobil kullanmak bizi mutlu ediyor. Göreceli durumumuzun neden bu kadar önemli olduğu konusunda ortaya atılan düşüncelerden biri evrimsel psikolojinin "eş yarışı" kavramı. Bu düşünceye göre yiyeceğin kısıtlı ve dünyanın tehlikeli bir yer olduğu devirlerde, kadınlar çocuklarına baba olarak cesur ve güçlü erkekleri seçiyordu. Bunun en iyi göstergesi de bir erkeğin benzerlerine göre ne kadar mal ve mülk sahibi olduğuydu. O devirlerle karşılaştırıldığında günümüzde yiyecek veya güvenlik problemi büyük oranda halledilmiş olsa da kadınlar eş seçimi-

minde erkeğin kazancını hâlâ en önemli ölçüt olarak gösteriyor. Modern toplumlarda görecelik toplumun hemen hemen her kesimine yayılmış durumda. Kendimizi komşularımız ve meslektaşlarımızla karşılaştırmanın yanı sıra yaşamımızı da televizyon programlarında gördüğümüz yaşam şekilleri ile karşılaştırıyoruz. Çoğu insanın maddi gücü yetmese de marka elbise, ayakkabı giydiğini, iPhone kullanıp iPad ile dolaştığını, yeni moda kocaman saatler taktığını görüyoruz. Bu davranışların arkasında da şüphesiz yine sosyal karşılaştırma psikolojisi var. Dış görünüşümüzle de olsa etrafımızdakilerden daha iyi konumda olduğumuzu hissetmeyi, kredi kartı ekstresi elimize ulaştığında hissettiğimiz olumsuz duygulara tercih ediyoruz. Böyle bir yaklaşım da harcamaların toplum düzeyinde giderek artmasına neden oluyor. Çünkü herkesin yabancı otomobili olunca sonu olmayan bu yarışta yeni hedef ya en son model BMW ya da en son model Range Rover oluyor.



İnsanlık olarak gayri safi milli hasılların değil gayri safi mutluluğun daha önemli olduğunu daha yeni kavırıyor ve yaşantımıza uyarlamaya çalışıyoruz.

daha yatkın olduğunu ortaya çıkardı. Bu konuda daha önce yapılan bir çalışmada da oksitosin hormonunun miktarındaki artışın özellikle stres altındaki kadınlarda daha fazla sosyal ilişkiye neden olduğunu bulunmuş. OXTR geninin yapısı ile yukarıda bahsedilen psikolojik özellikler arasında güçlü bir bağlantı olduğu bulunmuş olsa da çalışmanın lideri Taylor, genlerin kader olarak algılanmasının yanlış olacağını, "AA" varyantına sahip insanların da depresyonu yenebileceğini, stresle baş etmeyi öğrenebileceğini belirtiyor. Çünkü insanın yaşamı boyunca maruz kaldığı çevresel faktörlerin genlerin yapısında değil ama çalışmada önemli rol oynadığını bilindiğini, örneğin sevgi ve anne şefkati ile büyüyen bir çocuğun gen yapısından dolayı taşıdığı riskin tamamen elimine edilmesinin bile söz konusu olabileceğini belirtiyor.

İngiltere’de yürütülen ve 2500 kişiyi kapsayan benzer bir çalışmada ise araştırmacılar 5-HTT adı verilen gen üzerinde yoğunlaştı. 5-HTT beyin hücreleri arasında iletişim sağlayan ve “nörotransmitter” adını verdiğimiz moleküllerden biri olan serotoninin taşınmasında görev alır. Araştırmacılar 5-HTT geninin biri uzun diğeri kısa iki varyantı olduğunu, uzun varyantın sinir hücresi zarına daha fazla serotonin transferi sağladığını buldu. Deneklere “hayatından ne ölçüde memnunsun?” sorusunu sordular. Cevap seçenekleri “çok memnun, memnun, memnun değil, hiç memnun değil, hiçbiri” şeklindeydi. Deneklerin DNA yapısıyla verdikleri cevaplar karşılaştırıldığında uzun-uzun varyanta sahip olanların % 35’inin çok memnun, % 34’unun memnun olduğu, kısa-kısa varyanta sahip olanların % 19’unun hiç memnun

olmadığı, % 26’sının ise memnun olmadığı ortaya çıktı. Uzun-uzun varyantta sahip olanların sadece % 20’si hayatlarından memnun değildi. 5-HTT genine ait bulgular da yukarıda bahsettiğim mutluluk eşliğinin gerçekten genler tarafından belirlendiğini, bir diğer değişle mutluluğun biyolojik temellerinin olduğunu gösteriyor. Çalışmanın lideri Jan-Emmanuel De Neve, bir önceki çalışmanın lideri Taylor gibi bu sonuçların kader gibi algılanmaması gerektiğini ve mutluluğun tek bir genin değil çok sayıda genin bileşik etkilerinin kontrolü altında olduğunu bildiriyor.

Beyinde bir mutluluk merkezi olup olmadığı bilim insanlarının üzerinde durduğu sorulardan biri. Winsconsin Üniversitesi’nden Richard Davidson elektroensefalograf (EEG) yöntemiyle deneklerin beyin etkinliklerini ölçüyor. Devamlı neşeli ve güler yüzlü, kendilerini mutlu ve hayata bağlı gören kişilerin beyinlerinin sol ön tarafında yer alan prefrontal kortekslerinde sağ tarafla kıyaslanınca daha fazla etkinlik olduğunu keşfediyor. Yenidoğanlara emmeleri için tadı güzel bir şeyler verildiğinde de beyinlerinin sol tarafında daha fazla etkinlik gözleniyor. Bu veriler beyin sol prefrontal korteksinin mutluluk merkezi olmasa da olumlu duygularla ilişkili olduğunu gösteriyor, çünkü sağ prefrontal korteks ancak hoş olmayan ve olumsuz duygular hissedildiğinde etkinleşiyor.



Piyangodan para çıkması, yeni bir iş veya yeni bir araba sahibi olmak gibi dışsal etkenler mutluluk düzeyimizi sadece belli bir süre için artırıyor. Uzun süreli mutluluğun sırrı iç dünyamızda saklı.

Mutluluğun Sırları

The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want adlı kitabın yazarı ve mutluluk konusunda en tanınmış bilim insanlarından olan Kaliforniya Üniversitesi psikoloji profesörlerinden Sonya Lyubomirski mutluluk konusunda yapılan bilimsel çalışmaların, mutluluğun % 50'sinin genetik yapımızca belirlendiğini, bekleneenin aksine sadece % 10'unun yaşam şartları (zengin veya fakir olmak, hasta veya sağlıklı olmak, güzel veya sıradan olmak, evli veya bekar olmak vb) tarafından kontrol edildiğini gösterdiğini belirtiyor. Geriye kalan % 40'ı ise "kendi davranışlarımızın" belirlendiğini öne sürüyor. Bir diğer deyişle mutluluğumuzun % 40'ı elimizde ve günlük yaşantımızdaki davranışlarımız tarafından belirleniyor. Lyubomirski bu gerçeğin davranışlarımızı kontrol ederek, doğru şeyler yaparak, mutluluk eşliğimizi yükselterek daha mutlu olabileceğimizin kanıtı olduğunu belirtiyor.

Lyubomirski'ye göre % 40 gibi önemli bir oran üzerinde bizim kontrolümüz varsa, o zaman mutluluk eşiği doğuştan yüksek olan, yani yaşamları boyunca mutlu olan insanların davranışlarına bakıp onları kendi yaşantımıza uygulayarak daha mutlu olabiliriz. Bu düşünceyle yolan çıkan bilim insanları mutlu insanları incelediklerinde ortak bazı özelliklerin olduğunu belirlemişler:





Modern psikoloji bilimi, belli düşünce ve davranışları yaşantımızın bir parçası kılarak mutluluk düzeyimizi %40 oranında arttırabileceğimizi gösteriyor.

- Mutlu insanlar aile ve arkadaşlarına önemli miktarda zaman ayırıyor ve bu ilişkilerini taze tutup onlardan zevk alıyorlar.
- Sahip oldukları şeyler için minnettarlık duyuyorlar.
- Birlikte çalıştıkları insanlara veya yoldan geçenlere ilk yardım eli uzatanlar genellikle onlar oluyor.
- Geleceğe olumlu bakıyorlar.
- Hayattan zevk alıyorlar ve “şimdi”de yaşıyorlar.
- Düzenli bir günlük veya haftalık egzersiz programı uyguluyorlar.
- Belirledikleri hedeflere, yapmak istediklerine kesinlikle bağlı kalıyorlar (örneğin çevre için, insan hakları için müca-

dele etmek, ahşap mobilya yapmak, çocuklarına kendi inançlarını öğretmek)

- Onlar da diğer insanlar gibi yaşamlarında stres yaşıyor, ama stresle baş etmede soğukkanlı ve güçlü olmak gibi bir silahları var.

Lyubomirski ve onun gibi kariyerini mutluluk konusuna adanmış bilim insanları insan düşüncesinin ve hareketlerinin mutluluk üzerindeki etkilerini araştırmış ve elde ettikleri verilerle insanların mutluluğunu artırıcı programlar geliştirmişler. Bu programların önemli bir amacı uzun süreli mutluluk sağlamak, kişinin mutluluk seviyesini mutluluk eşliğinin üzerine çıkarabilmek ve devamlılı-

ğını sağlayabilmek olmuş. Lyubomirski bu tür çalışmalardan elde edilen sonuçlara dayanarak şu önerilerde bulunuyor:

Minnettar olma ve olumlu düşünme

- Minnettarlığı ifade etmek
- Devamlı olumlu olmaya çalışmak
- Sosyal karşılaştırmadan ve olaylar üzerinde fazla derinlemesine düşünmekten kaçınmak

Sosyal ilişkiler için yatırım yapmak

- İnsanlara iyi ve nazik davranmak, empati göstermek
- Kişisel ilişkileri geliştirmek

Stres, zorluk ve felaketlerle baş edebilmek

- Stres, zorluk ve felaketlerle baş edebilmek için stratejiler geliştirmek
- Affetmeyi öğrenmek

“Şimdi” de yaşamak

- Bir şey yaparken kendini tamamen işe vermek
- Yaşamdan zevk almak

Uzun vadeli hedefler belirleyip onları gerçekleştirmeye kilitlenmek**Vücut ve ruh sağlığını korumak**

- Spiritüelliği veya inancını yaşamak
- Meditasyon yapmak
- Vücut sağlığını korumak için egzersiz yapmak
- Mutlu insan rolü oynamak



Mutluluk konusunda çalışan bilim insanları, mutluluğun Freud'un "insan ne kadar az mutsuzsa o kadar mutludur" şeklindeki tanımlamasında olduğunun aksine, özgün bir duygu olduğunu ve bir sonuç olmaktan ziyade bir süreç olarak ele alınması gerektiğini vurguluyor. Dolayısıyla insanın vücut sağlığını korumak için egzersiz programları yapıp uygulamasına benzer bir şekilde, mutluluk eşliğini yükseltip onu sürekli kılabilmek için Lyubomirski'nin yukarıda özetlediğim önerilerini, en azından bir kısmını, yaşamına uygulaması ve yaşamı boyunca sürdürmesi gerekiyor.

Kişi başına düşen yıllık gelir veya ülkelerin gayri safi milli hasılları (GSMH) genelde refah düzeyi ve dolayısıyla insanların mutluluğu konusunda bir ölçüt olarak kullanılır. Yukarıdaki bilimsel verilerden, toplumların mutluluğu için GSMH'nin doğru bir gösterge olmadığı sonucu ortaya çıkıyor. Mutluluk konusundaki çalışmaları ile tanınmış Ed Diener ve Martin Seligman organizasyonların, şirketlerin ve hatta hükümetlerin karar alırken ve politikalar oluştururken insanların yaşamlarından memnuniyetlerini göz önünde bulundurması gerektiğini vurguluyor. Diener ve Seligman kişi başına düşen gelirin yıllar içinde artmasına karşın yaşam memnuniyetinde pek fazla bir değişim olmamasını, aksine aynı dönemde stres, depresyon, anksiyete ve intihar vakalarının sayısının artmasını, ekonomik göstergelerin yetersiz kaldığının kanıtı olarak gösteriyor. İlginçtir, hükümet politikalarının oluşturulmasında insanların mutluluklarını en önemli ölçütlerden biri olarak kabul eden ilk ülke, Batı'nın gelişmiş ülkelerinden biri değil Himalayalar'ın küçük krallığı Butan olmuş. 1972 yılında, o günün kralı Jigme Singye Wangchuck halkın yaşam memnuniyeti ve genel mutluluk seviyesi için GSMH'nin değil GSMM'nin yani gayri safi milli mutluluğun kullanılması önerisinde bulunmuş. Bugün Butan'da yasa tasarıları hazırlanırken ve yeni politikalar oluşturulurken bunların GSMM üzerinde olumsuz etkilerinin olmamasına özen gösteriliyor. Ülkenin kalkınma planlarının hazırlanmasında da GSMM önemli bir ölçüt olarak kullanılıyor. Temel ihtiyaçların henüz tamamen karşılanmadığı gelişmemiş ülkeler ve gelişmekte olan bazı ülkeler için ekonomik göstergelerin çok önemli olduğu yadsınamaz. Ancak toplumlar geliştikçe insanların yaşam memnuniyetlerinde ve mutluluklarında sosyal etkenlerin öne çıktığını görüyoruz. Bu gerçek de ekonomik açıdan hızla gelişen ülkemizde gayri safi milli mutluluğunun artırılmasını çok daha önemli kılıyor.

Kaynaklar

Lyubomirsky, S., *The How of Happiness. A Scientific Approach to Getting the Life You Want*, The Penguin Press, 2007.
 Gilbert, D., *Stumbling on Happiness*, Vintage Books, 2007.
 De Neve, J. E., "Functional polymorphism (5-HTTLPR) in the serotonin transporter gene is associated with subjective well-being: evidence from a US nationally representative sample", *Journal of Human Genetics*, Sayı 56, s. 456-459, 2011.

Saphire-Bernstein, S., Way, B. M., Kim, H. S., Sherman, D. K., Taylor, S. E., "Oxytocin receptor gene (OXTR) is related to psychological resources", *Proc Natl Acad Sci U S A*, Sayı 108, s. 15118-15122, 2011.



Bahri Karacay, Iowa Üniversitesi Tıp Fakültesi Pediatri Bölümü, Çocuk Nörolojisi Kürsüsü öğretim üyesidir. Ayrıca aynı üniversitenin Gen Tedavi Merkezi ve Holden Kanser Merkezi üyesidir. Nörolojik doğum kusurları üzerinde genler düzeyinde araştırmalar yürütüyor. Beş yaşın altındaki çocuklarda görülen sinir sistemi tümörü nöroblastoma ve yine sinir sistemini etkileyen Alexander hastalığına gen tedavisi geliştiriyor. Ayrıca alkolün ve LCM virüsünün fetüs beyni üzerindeki etkilerini araştırıyor. www.bahrikaracay.com/blog