

Haberler > Yazarlar > Mehmet Y. YILMAZ > Mutluluğun formülü çok açık



Mehmet Y. Yılmaz

## Mutluluğun formülü çok açık

7 Ocak 2018



**“Mutluluğu tarif et Abidin” denildiğinde aklımıza çiçekler, böcekler, uçuşan kalpler filan geliyor ama zorluklara karşı mukavemet direnci, mutlu olmanın ilk adımı sanki.**

Hayır, bu başlıktan sonra “Bir sen, bir ben, bir de bebek” diye devam etmeyeceğim!

Kuşkusuz ki mutlu olmak için önce bir tane ‘sen’ ve bir tane de ‘ben’ gerekiyor ama arada bebek olmadan da mutlu olanların bulunduğunu biliyorum.

Hürriyet Pazar için bu haftaki yazıma başlamak üzere bilgisayarımı açtığımda, günaha girmeyi ve cehennem ateşlerinde kavrulmayı göze alarak satın aldığım piyango biletlerini hatırladım.

Yazıyı boş verdim, Milli Piyango’nun internet sitesini açtım, çekiliş sonuçlarını sorgulama bölümüne geçtim.

**Bilet paraları boşa gitti**

Heyhat, bilet paraları boşa gitti.

Elimdeki biletlere kaç para verdiğimi hesaplamaya çalışırken kızım Yasemin aradı, durumu ona da açıkladım.

“Şimdi sen buna üzülmüşsündür” dedi.

“Hayır” dedim, “Üzülmedim ama doğrusunu istersen hayal kırıklığına uğradım.”

“Neymiş o kırılan hayalin?” diye üzerime üzerime geldi.

“Çok büyük bir şey değil” diye yanıtladım, “Havaalanlarında beklemek çok canımı sıkıyor, bir küçük uçak almaya heves etmişim!”

“Bana kalırsa sevinmelisin” dedi.

Bu çocuğun bu yaşa gelip de hâlâ maddi dünyanın gerçeklerinden bu kadar uzak olması kimin hatasıydı, çözümedim.

## **Parayla mutluluk olmaz**

“Şimdi sana bir araştırma link’i yollayacağım, üşenme oku, mutlu ol” dedi.

Birbirimize karşılıklı sevgi sözcüklerimizi söyleyip telefonu kapattık ve e-posta kutumu tıkladım.

‘Büyük ikramiyeyi kazanmak ve depresyon: Para mutluluğu satın alamaz’ başlıklı makale, S. Nissle ve T. Bschor isimli iki akademisyenin yaptığı bir araştırmanın özetini aktarıyordu. Aynı zamanlarda piyangodan büyük ikramiyeyi kazanan ve hemen ardından depresyona giren iki kadın hastanın dört yıllık takibinin ardından yazılmış bilimsel bir makale bu.

## **Mutluluk göreceli mi?**

Benim anlayabildiğim özeti de şu: Büyük ikramiye kazanmak gerçeklik algısının çarpılmasına yol açıyor ve gerçeklik algısının çarpılması, insanı depresyona sokabiliyor.

Bunu okuduktan sonra ‘araştırmacı gazetecilik’ hevesim depreşti.

Bu kez ‘Piyango talihlileri ve kaza kurbanları: Mutluluk göreceli mi?’ başlıklı bir başka makale buldum. Bu üç bilim insanının araştırması, piyangodan büyük ikramiye kazanan 22 kişi ile piyangodan hiç para kazanmamış 22 kişilik bir kontrol grubu ve geçirdikleri kaza sonucunda felç olmuş 23 kişinin izlenmesi ile gerçekleşmiş.

Yüz yüze görüşmeler ile yürütülen çalışmada, piyangodan büyük ikramiye kazananların, hiç kazanmamış kontrol grubundaki kişilerden daha mutlu olmadıkları ortaya çıkmış.

Hatta birçok küçük olayda, ikramiye sahipleri daha az mutlu olmuşlar.

Kaza geçirerek felç olanlar için de benzer bir sonuç ortaya çıktığını söyleyerek bu konuyu kapatayım ki, piyangodan ikramiye kazananlar tarafından ‘kıskançlık’ ile suçlanmayayım.

\* \* \*

Haruki Murakami, 'Sahilde Kafka' isimli romanında bir kütüphane görevlisi olan Oşima'nın ağzından romanın başkarakteri Kafka Tamura'ya şöyle diyordu:

"Mutluluğun bir tek türü vardır ama mutsuzluk binbir şekilde ve büyüklükte gelebilir."

Bu araştırmaları okurken aklımdan geçen cümle buydu işte.

Goethe'nin 'Faust'unda da buna benzer bir söz vardı:

"Üzüntüler daima kılık değiştirerek insanın karşısına çıkıyor."

## **Gerçeği kabul etmek**

Mutsuzluk, binbir türlü kılığa girip bizi bulabilir.

En mutlu olduğumuzu zannettiğimiz an, belki de mutsuzluk uçurumunun hemen kıyısında durduğumuz ve dengemizi yitirerek aşağıya düşmeye başlayacağımız andır. Sizleri bu pazar günü karamsarlığa sürüklemek istemem ama sanırım asıl sorun, yukarıda sözünü ettiğim birinci araştırmamın sonucunda: Gerçeklik algısının kaybı!

Bunu psikiyatrik bir kavram olarak kullanmıyorum, yanlış anlaşılmasın. Borderline (sınırdaki) kişilik bozukluğu türünden bir hastalıktan da söz etmiyorum.

İnsanın yaşadığı gerçeği görmesi, tevekkül ile değil ama bilinçli bir şekilde o gerçeği kabul etmesi bana sanki mutluluğa doğru atılan ilk adım gibi geliyor.

İngilizcede 'resilience' diye bir kelime var.

Dirençlilik, zorlukları yenme gücü anlamına geliyor. "Mutluluğu tarif et Abidin" denildiğinde aklımıza kuşlar, çiçekler, böcekler, uçuşan kalpler filan geliyor ama zorluklara karşı mukavemet direnci, mutlu olmanın ilk adımı sanki.

## **Kuzuların sessiz mutluluğu**

Dr. Uffe Schjodt, Danimarka Aarhus Üniversitesi'nde 'etkileşimli zihinler' üzerine çalışan bir sosyal psikolog. 'Popüler Science Türkiye' dergisinin son sayısındaki habere göre, tarikat liderlerinin müritleri üzerindeki etkilerini araştırıyor. Nasıl oluyor da bu insanlar müritlerini sorgusuz sualsiz inanan insanlar haline getirebiliyorlar?

Dr. Uffe, bunun sırrını çözebilmek için duaların iyileştirici gücüne inanan bir grup Hıristiyan üzerinde araştırma yapmış. Onlar iyileştirici duaları dinlerlerken, beyin dalgalarındaki hareketlenmeleri gözlemiş.

Sonuç şu: Duaların iyileştirici gücüne inananlar, bu tür duaları dinlerlerken beyinlerindeki akıl yürütme ve sorgulama bölgeleri baskılanıyor. İnanmayanlarda ise aynı şey gözlenmiyor. Dr. Uffe ve çalışma arkadaşları bunun bir 'sağ kalım mekanizması' olduğunu düşünüyor. Başkalarının sizin adınıza düşünmesine izin vererek hiçbir şey yapmamayı normalleştirmek! Şu anda hapishanelerimizde böyle binlerce FETÖ'cü var. Dışarıda da kendisine söylenen her şeye inanmaya hazır belki yüzbinlerce tarikat müridi. Dr. Uffe için muazzam bir denek kitlesi yani!

## HER YERDE HÜRRİYET



## DİĞER KANALLAR

[Facebook](#)

[Twitter](#)

[RSS](#)

[Kişisel Verilerin Korunması](#)

[Hürriyet Kurumsal](#)

[Bize Ulaşın](#)

**Hürriyet**  
com.tr

© Copyright 2022 Hürriyet Gazetecilik ve Matbaacılık A.Ş