MUTLULUĞUN FORMÜLÜ NEDİR?

Bugün size bir dürbün ya da bir teleskop versek ve bununla geleceğinizi görebileceksiniz desek, ne görmek istersiniz?

Kariyer sahibi olduğunuzu mu? Zengin olduğunuzu mu? Yoksa ünlü olduğunuzu mu? Hangisi sizi mutlu eder?

Yakın zaman önce Harvard Üniversitesi tarafından yapılan bir araştırmada, Y kuşağı dediğimiz 1980-1999 yılları arasında doğan genç yetişkinlere, hayatta en önemli hedefleri sorulmuş. %80'den fazlası hayattaki en önemli hedeflerinin zengin olmak olduğunu, %50'si ise hayattaki diğer önemli hedeflerinin, ünlü olmak olduğunu söylemiş.

Hayatımız boyunca bize sürekli çok çalışmamız, çabalamamız ve daha çok para, kariyer… elde etmemiz gerektiği söylenir. Peki sürekli, kariyer elde etmek, zengin ya da ünlü olma hedeflerinin peşinde koşmak, mutlu olmamızı sağlıyor mu?

Aristo "mutlu hissetmek"le "mutlu olma"nın farklı şeyler olduğunu söylüyor. "Zevk alınan şeyler yapmak, kısa süreli mutluluk hissi verir. (*hedonizm)*. Ama geçici hazlardan daha fazlası olan, insanın yaşamının son noktasına kadar devam eden mutlu olma hali *(eudaimonia*)."

Hedonizm'in / Hazcılığın kurucusu ve Socrates'in öğrencisi olan Aristippos'a göre de gerçek haz sürekli olandır. Sürekli olan hazza da bilgelikle varılabilir.Hazcılığı devam ettiren Epikür ise daha çok tinsel hazzı yeğler. Onun için en büyük haz, ruh dinginliğidir. Buna da bedensel zevkler peşinde koşmakla değil, bilgelikle varılır.

Bilim insanları da mutluluğun bir şeylerin sonucunda gelmediğini, aksine iyi şeylerin "mutlu olma" halinde gerçekleştiğini söylüyorlar. Yani iyi şeyler, biz iyi ve mutlu olduğumuzda gerçekleşiyor. Öyleyse, her daim sürdürülebilir mutlu olma haline, nasıl sahip olabiliriz?

20. Yüzyılın ünlü filozofu Jean Paul Sartre ünlü sözünde şöyle der: "Cehennem Başkalarıdır".
Ama bilime göre Sartre yanılıyor.

Harvard Üniversitesi'nin uzun yıllar süren araştırması, başkalarıyla olmanın, cehennem olmadığı gibi, aksine mutluluğun gerçek anahtarı olduğunu kanıtladı. Dünyanın en uzun ve kapsamlı araştırmalarından olan bu araştırma 1938 yılında başlayıp 75 yıl sürmüş. Araştırmaya 724 erkek katılmış. Araştırma ekibi "İnsanların ergenlik dönemlerinden yaşlılık dönemlerinin sonuna kadar, insanları gerçekten mutlu ve sağlıklı tutan şeyleri görmek için incelesek nasıl olurdu?" demişler ve ortaya "Harvard Yetişkin Gelişimi Çalışması" çıkmış.

"*Grant and Glueck Study*" ismiyle anılan bu çalışma, iki gruba yönelik araştırmanın birleşiminden oluşuyor. Birinci grupta Grant Araştırması kapsamında Harvard'da okuyan 268 erkek incelenmiş. Araştırma başladığında ikinci sınıf öğrencisiymişler. İkinci dünya savaşı sırasında okulu bitirmişler ve mezun olduklarında çoğu II. Dünya Savaşı'nda görev almak üzere savaşa katılmış. 2. grup ise Glueck Araştırması kapsamında 1930'lu yıllarda Boston'un en yoksul ve en sorunlu muhitlerinde büyüyen 12 – 16 yaş arası 456 erkek seçilmiş. Çoğunluğu gecekondularda, sıcak ve soğuk musluk suyundan bile yoksun bir halde yaşıyormuş. Araştırmaya katıldıklarında bu gençlerin hepsiyle görüşme yapılmış, muayeneden

geçirilmişler. Araştırma ekibi evlerine gidip anne babalarıyla görüşmüşler.

75 yıl gibi çoook uzun soluklu olan araştırma sürecinde, birçok araştırmacı gelip geçmiş, farklı teknikler kullanılmış. Araştırmacılar her iki yılda bir katılımcılara hayatları hakkında anketler yapmış, iş tatminleri, evlilikleri, sosyal hayatları hakkında sorular sormuşlar. Sadece anketle de kalmayıp, yaşadıkları yerlerde onlarla görüşmüşler, doktorlarından hastalık geçmişlerini almışlar. Her beş yılda bir kan testi, röntgen, idrar testi ve eko kardiyogram gibi sağlık taramalarından geçirmişler, beyin taramaları bile yapılıyormuş. Hatta çocuklarıyla konuşmuşlar, eşleriyle en derin meseleleri konuşurken videolarını çekmişler.

Sonra bu gençler her kesimden yetişkin olmuşlar, firma sahibi, avukat, duvarcı, doktor... İçlerinden birisi ABD başkanı bile olmuş: John Fitzgerald Kennedy. Bazıları alkol bağımlısı olmuş, birkaçında şizofreni ortaya çıkmış. Kimi sınıf atlamış, kimisi bu yolculuğu ters yönde yapmış.

Şansın ve birkaç araştırmacı neslin kararlılığının birleşimi sayesinde 80 yıla yakın devam eden bu bilimsel çalışmaya katılan 724 kişinin 60'ı hala hayattaymış. Hala araştırmaya katılıyorlarmış ve çoğu 90'lı yaşlarındalarmış.Araştırma ekibi şimdi de bu kişilerin 2000'den fazla çocuklarını incelemeye başlamışlar.

Ve sonunda kilit soruya gelmişler. Sonuç? Bizi mutlu eden ne?

Araştırma ekibi, maddi durumu ortalamanın üstünde olan, popüler olan, başarısının ardı arkası kesilmeyen insanların çok mutlu olduğu savını çürüttüler. Mutlu insanları mutsuzlardan ayırt edenin para, şöhret ya da kariyerle ilgili olmadığı ortaya çıktı. Araştırmanın sonucunu açıklayan isim araştırmanın 4. dönem yöneticisi olarak dahil olan Robert Waldinger oldu. 75 yıllık araştırmanın ve onbinlerce sayfalık raporun onlara verdiği en net mesaj şuydu: "İyi ilişkiler bizi daha mutlu ve daha sağlıklı tutar. Bu kadar". Robert Waldinger Kasım 2015'de yaptığı TED konuşmasında, 75 yılın sonunda, araştırmadan iyi bir hayat yaşamak için gerekli 3 ders çıkardık diyor: Birincisi, sosyal ilişkiler gerçekten yararlıdır, yalnızlıksa öldürür.

Her iki grupta da eşleri, aileleri, arkadaşları ve içinde yaşadıkları toplulukla yakın ilişkiler ve güçlü bağlar kurabilenlerin, çevresi daha sınırlı olan kişilerden, daha mutlu ve bedensel olarak daha sağlıklı oldukları ve daha uzun yaşadıkları tespit edildi. Yalnız yaşamanınsa zararlı olduğu ortaya çıktı. Diğerlerinden daha yalnız olanların daha mutsuz oldukları, fiziksel ve ruhsal sağlıklarının orta yaşlarında bozulduğu, beyin fonksiyonlarının daha erken gerilediği ve yalnız olmayanlardan daha kısa yaşadıkları görüldü.

Başkaları bizim için o kadar önemli ki yalnızlık ve izolasyon sağlığımıza en az alkolizm, sigara ve akşam haberleri kadar zararlı. İnsan insana muhtaç. Ailesi, arkadaşları ve çevresiyle ilişkisine bağlı kalıp, ilişkilerini besleyenler Sartre'ın dediği gibi cehennem değil, cennete yakın bir dünya yaşıyorlar. Elbette kalabalık içinde de kendimizi yalnız hissedebiliriz, ya da evliyken… O yüzden araştırmadan çıkan ikinci ders çok önemli: Yakınlarımızla aramızda güçlü bağlar kurabilmek. Yani "*Önemli olan sahip olduğumuz arkadaşlarımızın sayısı ya da duygusal bir ilişkimizin olup olmadığı değil. Önemli olan yakın ilişkilerimizin kalitesi*", ne kadar derin olduğu, bir şeyler paylaşırken kendimizi ne kadar güvende hissettiğimiz. Anlaşmazlıkların, çatışmaların yoğun olarak yaşandığı bir ilişkinin de sağlığımıza ne kadar zararlı olduğu ortaya çıktı bu araştırmada. Şiddetli geçimsizliğin olduğu, muhabbetin olmadığı evliliklerin, boşanmaktan daha kötü etkide bulunduğu anlaşıldı. O yüzden güzel, sıcak ilişkiler yaşamak sağlığımızı da korur. Araştırmada 50'li yaşlarında ilişkilerinden en memnun olan katılımcıların, 80'li yaşlarında en sağlıklı olanlar olması bunu gösteriyor.

İyi, samimi ilişkiler bizi yaşlılığın bazı olumsuz sonuçlarından koruyor. 80'li yaşlarındaki en mutlu erkekler ve kadınlar, bedenen daha acılı oldukları günlerde bile ruhen daha mutlu olduklarını söylemişler. Fakat mutsuz ilişkileri olan insanlar bedenen daha çok acıları olduklarını söyledikleri günler, bunun ilişkilerindeki memnuniyetsizlikten kaynaklı duygusal acıyla birlikte daha çok arttığını belirtmişler.

İyi ilişkiler sadece fiziksel sağlığımızı değil, beynimizi de koruyor. Araştırmada 80'li yaşlarında, diğer kişiye güvenle bağlanmış ilişki içinde olmanın koruyucu olduğu da anlaşılmış. İhtiyaç duyduklarında gerçekten güvenebileceklerini hissettikleri ilişkileri olan insanların hafızaları da daha uzun süre kuvvetli kalıyor. Partnerine tam olarak güvenebileceğini hissedemeyen ilişkileri olanlarsa, erken hafıza zayıflığı çekiyorlar.

İyi ilişkiler de her zaman sorunsuz olacak değil elbette. Araştırmada 80'lerindeki çiftlerden bazıları da birbirleriyle neredeyse her gün münakaşa ediyormuş ama zor zamanlarında diğerine gerçekten güvenebileceğini hissettikleri sürece, bu tartışmalar hafızalarını olumsuz etkilemiyormuş.

Öyleyse mutluluğun sırrı, ne kadar para kazandığımız, ne kadar konferansta konuştuğumuz, ne kadar takipçimizin, hayranımızın olduğu, sosyal medyadaki paylaşımlarımızın ne kadar beğeni aldığı, ne kadar büyük şirketlerde çalıştığımız ya da ne kadar aşık olduğumuz değil. Öyleyse iyi, samimi, güvene dayalı ilişkiler sağlığımıza ve mutluluğumuza yararlı.

Aslında bu yeni bir şey de değil, çok eski zamanlara dayanan bir bilgelik. "Peki neden bunu anlamak çoğumuz için bu kadar zor ve kulak arkası etmek bu kadar kolay?" diye soruyor Dr. Waldinger. Cevabını da veriyor:
Çünkü bizler insanız. İstediğimiz şey anlık çözümler, elle tutup, gözle görebileceğimiz biçimde elde edebileceğimiz şeylerle hayatlarımızı kolayca güzelleştirmek istiyoruz. Çünkü ilişkiler karmaşık ve zor. Ayrıca ömür boyu sürüyor ve bizi ömrümüz boyunca uğraştırıyor. Çünkü ilişkilere emek harcamak gerekiyor.

Araştırmada şuna da vurgu yapılıyor. Emekliliğinde en mutlu olan insanlar, iş arkadaşlarıyla görüşenler değil de, onların yerine yeni arkadaşlar bulup koyanlar. Acaba neden? İnsan neden emekli olunca iş arkadaşlarıyla görüşmek istemesin ki?

2019 yılında Great Place to Work tarafından 96.269 çalışanın katılımıyla gerçekleştirilen "Türkiye'nin En İyi İşverenleri Benchmark Araştırmasının sonuçları, en azından Türkiye için bir cevap veriyor. Türkiye iş yerinde mutluluk sıralamasında 45 ülke arasında 41. Sırada. TÜİK raporu Türkiye'de mutlu insanların oranının bir önceki yıla göre yüzde 6 düşerek yüzde 53'e gerilediğini gösteriyor. Great Place to Work Türkiye Ülke Müdürü Eyüp Toprak araştırmanın sonucunu şöyle yorumluyor:

"Mutsuzluğun Türkiye ekonomisine yıllık maliyeti 60 Milyar TL'yi geçmiş durumda. Pek çok iş yerinde mutsuzluğun, stresin temel kaynağının, inşa edilemeyen güven kültüründe olduğunu söyleyebiliriz. Güven ve mutluluk sadece fiziksel koşulların iyileştirilmesi, esnek çalışma, yan haklar gibi düzenlemelerle mümkün olmayabiliyor. Yaptığımız araştırmalarda çalışanların iş ve özel hayat dengesi ile en yüksek ilişkilendirdikleri konu, yöneticilerinin kendilerine sadece işgücü değil, insan olarak değer vermesi…" Ve Toprak şöyle ekliyor:

"Yüksek güven kültürü, şirketlerin ekonomik performanslarını etkiliyor. Güven hissiyatı, karlılık ve rekabet gücünü artıran bir faktör. Araştırma, yüksek güven kültürüne sahip iş yerlerinin daha güçlü bir

finansal performans sergilediklerini gösteriyor. Yaptığımız analizlerde, düşük güven düzeyindeki çalışanların yüzde 15'inin zamanlarını verimsiz kullandığını, yüzde 10'unun şirkete bağlı olmadığını ve yüzde 5'inin de uzun süre şirkette kalmak istemediklerini görüyoruz.

Kısacası "Güven yoksa şirkete bağlılık da yok".
Güveni sağlayacak şey ise, iyi ve samimi ilişkiler.

75 yıl süren bu araştırma da profesyonel yaşamda yani işte en başarılı olan insanların da aile, arkadaşlar ve toplumla iyi ilişkiler kurmaya yönelenler olduğunu gösterdi.

Bazen ekonomik sıkıntılar, bazen başarı hırsı, bazen başka sebeplerle yakınlarımızı önemsemediğimiz, kırdığımız, ilişkilerimize özenmediğimiz oluyor. Ama 75 yıllık bu çalışma da gösteriyor ki, ömrümüzün sonunda iyi bir hayat yaşadım mı diye geriye dönüp baktığımızda, her şeyden önemlisi, karşılıklı sevgi üzerine kurulu ilişkiler olacak.

Başarı, zenginlik, kariyer gibi faktörler de mutluluk açısından önemli tabi. Ancak bunların gerçek mutluluğa dönüşebilmesi ve kalıcı olabilmesi için güçlü ilişkilere sahip olmamız gerekiyor. İster yüzlerce kişinin bağlı olduğu bir yönetici, isterse binlerce kişiye konser veren bir sanatçı olalım, eğer başarımızı paylaşacak dostlarımız yoksa ve eve gittiğimizde yalnız uyuyor ve sabah kalktığımızda arayacak, konuşacak kimseyi bulamıyorsak, bankadaki bol sıfırlı hesapların ya da yaşadığımız konforlu evin bizi mutlu etmeyeceğinden emin olabiliriz

Hepimizin mutlu olmak için sevgi dolu ilişkilere ihtiyacı var. İlişkiler emek ister, özen ister, sabır ister. Bunların yanında kendimizi ve karşımızdakini tanımayı, anlamayı, kendimizin ve ilişki içinde olduğumuz insanların ihtiyaçlarının, duygularının farkında olmayı ister. Ve tabi biraz da doğru bir iletişim dili ister. *Ne demiş Yunus Emre: "Söz ola kese savaşı, söz ola kestire başı".*

Yani iyi, samimi, derin anlayışa yönelik ilişkiler geliştirmek mümkün; çünkü bunun yıllardır kanıtlanmış yolları var. Yeter ki sadece isteyelim ve ilk adımı atalım, arkası gelecek.

Ayşe Demirbaş

KAYNAKLAR:
"Harvard Yetişkin Gelişimi Çalışması" için: https://www.adultdevelopmentstudy.org/grantandglueckstudy
Dr. Robert J. Waldinger'in TED konuşması için:
https://www.youtube.com/watch?v=8KkKuTCFvzI

Yararlanılan diğer kaynaklar:
https://en.m.wikipedia.org/wiki/Grant_Study
https://www.cumhuriyet.com.tr/haber/80-yillik-arastirma-harvard-universitesi-mutlulugun-sirrini-acikladi-962152
https://www.sozcu.com.tr/hayatim/yasam-haberleri/harvard-universitesinin-1938de-baslayan-arastirma-sonucuna-gore-mutlulugun-nedeni-guclu-iliskiler/
https://www.cnnturk.com/iyilik-saglik/mutluluk/75-yil-suren-harvard-arastirmasindan-3-mutluluk-dersi
https://www.uplifers.com/75-yil-suren-harvard-arastirmasi-mutlu-bir-hayatin-sirrini-buldu/
https://amp.onedio.com/haber/para-diyenler-sinifta-kaldi-75-yil-suren-arastirma-mutlu-olmanin-formulunu-insanligin-hizmetine-sunuyor-815720

Merdivenköy Mah. Dikyol Sok. No.2 Business
İstanbul Plaza B Blok İç Kapı No:179 Kadıköy /
İSTANBUL (34732)
0212.573 04 11

poet@poet.com.tr
www.poet.com.tr