

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

Genel Bakış

Danimarka Neden Dünyanın En Mutlu İnsanlarının Ülkesi

Kopenhag'da saat 16.00'da ne görürsünüz sokaklarda biliyor musunuz? İşten çıkıp çocuklarını almaya giden ebeveynler, bisikletle dolaşan ve çimenlerde uzanan öğrenciler, ebeveynleri 52 saatlik ebeveynlik izinlerini bölüşmüş, baş başa yürüyüş yapan anne-baba ve çocuklar. Üniversite öğrencilerine ücretsiz eğitim sunulduğu gibi, aylık 590 avro (vergiler çıktıktan sonra) okuma desteği alıyor. Tren tam dakikasında istasyonda olmadığı, beş dakika geciktiği için başbakan istasyondaki kişilere kendi seçtikleri özel tasarım sandalyeler ve bir özür mektubu yollamış. Böyle bir ülke hayal gibi değil mi? Peki bu ütopya'daki herkes mutlu mu? Tabii ki dünyanın her yerinde olduğu gibi Danimarka'da da mutsuz insanlar görmek mümkün. Ancak bunun sayısı oldukça az. Sosyal refaha odaklanan bu ülke, vatandaşlarından yüksek oranda vergi alsa da bunun karşılığını fazlasıyla alan vatandaşlar, bu konuda hiçbir tedirginlik yaşamıyor. Elbette, mutluluk öznedir. Ölçmek mümkün değildir. Bilişsel ve duygusal boyutta değerlendirilmesi gerekmektedir. Elbette kişiler aşık olacak, sevinecek, terk edilecek, işinden ayrılacak ya da kovulacak. Bunlar duygusal olarak yaşadıklarımız. Bazen depresyon, kaygı ve stres altında oluruz ve mutlu olup olmadığımız sorulduğunda mutsuz olduğumuzu söyleriz. Bilişsel olarak mutluluğu değerlendirmenin yolu ise bir adım geri gelip hayatımızın tümüne bakmaktır. Hayatlarımızın genel olarak nasıl olduğu, mutlu olup olmadığımızı gösterir. Danimarka'daki insanların sosyal refahı bize mutluluklarıyla ilgili bir takım sinyaller veriyor. Çocuklarıyla daha çok vakit geçiren ya da sevgililerine fazlaca zaman ayıran insanların mutlu olmak için tabii ki sebepleri diğer ülkelere göre daha çoktur.

Yemek ve Ateş Ritüelleri

İskandinav güneşi karanlığın çökmediği bir gece için batarken yaz ortasını kutlamak adına Danimarka'nın her bir yanında şenlik ateşleriyle kutlanır. Doğrudan Viking soyundan gelen Danimarkalılar bir şeylerin ateşte yanmasına ve bunu seyretmeye bayılırlar. Akşam yemeklerinde mum yakmayı adet edinmiş ailelerde akşam yemeği süresi biraz daha uzamaya başlamış ve yazarın ilk kitabından esinlenen bir gazeteci çocuklarının mum eşliğinde yenen yemeklere önce tuhaf baktıklarını ama zaman içinde akşam yemeği süresinin 15-20 dakika uzadığını ve gün içinde yaşadıklarını anlattıkları bir zaman dilimi olduğunu, özellikle de mumun bunu sağladığını söylemiştir. İngilizce companion (arkadaş), İspanyolca companero ya da Fransızca copain kelimelerine baktığımızda, her biri Latince “com” ve “panis” kelimelerinden türetilmiştir. Bu “ekmeğin paylaşıldığı kişi” anlamına gelir. Yiyecekleri paylaşmanın, bedenimizi besleyen bir şey olmasından öte, dostluklarımızı beslediği, bağlarımızı güçlendirdiği, topluluk hissini beslediği bilinmektedir. Tüm bunlar mutluluk için hayati önem taşırlar. Danimarkalılar banka hesaplarındaki paraların miktarının yüksekliğinden ziyade, topluluk hissini anlatmakla ve arkadaşlık bağlarını güçlendirmekle ilgilenir. Tabii ki ülkede yoksulluğun olmaması bunda etkilidir ancak bağların, topluluğun mutlulukla doğrudan ilgisi olduğunu Danimarkalılar çok yıllar önce anlamıştır. Fransa, sofrada en uzun süre kalınan ülkedir. Buna karşılık, Fransa en düşük obezite değerinin olduğu ülkedir. Birlikte vakit geçirmek ve sofrada başka insanlarla birlikte yemek kültürlerinin bir parçasıdır. Okul öncesi kreşlerde bile çocuklara kumaş peçete ile üç aşamalı sunulan yemeklerin amacı birlikte sofrada vakit geçirmeye verilen önemdir. Önce salata ve mantar ya da brokoli ardından dana biftek ve elmalı turta verilir. Televizyon karşısında yemek yenmez ve yemek yenilirken sohbet edilir. Topluluk hissini verdiği mutluluk hissini her gün karşılamamanın en güzel yeri akşam sofralarıdır.

Ortak Yararı Düşünerek İyi Yaşam Kurmak

Danimarka’da insanlar gelirlerinin yüzde 45’ini gelir vergisine öder. Gelirleri ortalama yılda 39.000 avrodur. Yılda 61.500 avrodan fazla kazanırsanız buna bir ek vergi koyulur ve oran eşiği aşarak yüzde 52’ye ulaşır. Buna rağmen 10 kişiden 9’u yapılan anketlerde ödedikleri vergilerden hoşnut olduklarını bildirmiştir. Bir büyük araba yerine başkalarının mutluluğuna odaklanan kişilerin daha mutlu olduğunu fark eden Danimarkalılar, bu mutluluk için vergi ödemekten çekinmezler. İskandinav ülkelerinde kamu yararı ve iyi yaşam son derece iyi algılanmıştır. Vergi ödediklerini değil, yaşam kalitesi satın aldıklarını düşünürler. Danimarkalılar ortak konut projelerinde oldukça başarılılar. Bu ortak konutlar sıradan toplu konutlardan oldukça farklıdır. Ortak konutlarda ortak bir ev, ortak bir bahçe ve topluluğun birlikte yemek yediği alanlar bulunur. Ortak konutlarda ailelerin bir arada kullandıkları mutfaklar dışında, özel yaşamları için kendi evlerinde mutfakları ve ayrı yaşam alanları da bulunmaktadır ve pazartesiden perşembeye 2,5 sterline yetişkinler için yarı fiyatına da çocuklar için yemek verilir. Bu yemek ritüeli hem yemeği organize ederken aile bireylerinin her birinin bunun organizasyonu için yorulmasını engelliyor, bu da çocukları ve birbirleri ile daha çok vakit geçirmelerini sağlıyor. Yaşlı bireylerde bu ortak konutlarda tecritten kurtulmuş oluyorlar. Danimarka’da ortak konutta yaşayan insanlar, çocuklarını ortak bahçedeki başka ebeveynlere bırakıp sinemaya ya da tiyatroya gidebiliyor. Bakıcıya ihtiyaçları yok. Komşularının en az dördü ile yakın arkadaşlar ve bu birçok ülkede artık imkansızdır. Ne yapmak gerektiği konusunda sorulan sorulara ise yazar şu şekilde cevap veriyor: “sokağınız ya da binanız için bir rehber oluşturun, bir kitap değiş tokuş dolabı kurun, yumuşak kenarlar kurun, yani bir bank bulun binanıza yakın bir yerde komşularınızla selamlaşacağınız bir noktaya koyun. Bu ilişkileri güçlendirip tanışmayı sağlayacaktır. Ortak bir bahçe oluşturun, bu rahatlatıcı bir his uyandırır. Bir alet paylaşma programı oluşturun. Yine de kendi modelinizi oluşturmakta fayda var. Her kültürün organizasyon ihtiyacı ve işleyişi farklı olacaktır. Önemli olan ortak mutluluktan payda çıkarmayı içselleştirmektir.”

Mutlulukta Zirve Yaptıran Şeyler

Para ve mutluluk arasında bir bağlantı olmadığını söylemek doğru olmaz. Ancak paranızı aşırı lüks harcamalar yaparak kullanıyorsanız, gösterişçi tüketimci iseniz mutluluğun sizden uzaklaşması da yaklaşması kadar kolay olacaktır. Para sosyal yaşamda rahatça varolmak, iyi bir ev, iyi bir yatak ve konforlu iş ve aile yapısı için gerekli ve mutluluk vericidir. Parayı ihtiyaç dışı bir lüks için harcıyorsanız, artık mutsuzluğa çok yakınlaşmışsınız demektir. Tüketim toplumunun neresinde olduğumuz mutluluğumuzu şekillendirir. Krediler, kredi kartları olmadığımız gibi görünmemizi kolaylaştırmıştır. Zenginlerin tüketim alışkanlıklarını taklit ettiğimiz bir dünyadayız. Ödemek için zorlandığımızda da bizleri derin bir dehşet kaplıyor. Güney Kore verilecek en iyi örnektir. Güney Kore’de dedeler, nineler yokluk ve açlık anıları anlatırken, torunları aksine lüks içinde yaşamaktadır. Ancak yapılan araştırmalar gösteriyor ki en yüksek sayıda intihar vakası Güney Kore’dedir. Bu da Güney Korelilerin özendikleri Amerikan tarzı yaşamı aslında o kadar da istemeyecekleri gerçeğine iyice yakınlaşacaklarını gösteriyor. Ekonomik büyümelerini kültürlerine uydurmaya çalışıyorlar. Ne kadar hırslı iseniz o kadar başarı sizi mutlu etmez. Mutluluktan bir o kadar uzaklaşırsınız. Amacınıza giden yolda keyif alırken, hedefe ulaştığınızda mutluluğunuzun sürekli olmayacağını aklınızda tutun.

Şimdi Ödeyin, Sonra Tüketin

Bir tecrübe satın alırken, onu yaşayabilmek için sabırsızlanmak adına gelecek günlere kalmasını sağlayın. Bundan altı ay sonra ne yapmak istersiniz? Bir tatil ya da konser her ne ise bunun için harcamanızı şimdiden yapın. Bu size bir sabırsızlanma hissiyle mutluluk verecektir.

Danimarkalıların bir kanunu var: Jante Kanunu. Jante Kanunu, bizden daha iyi değilsin demektir. Yani bir zengin, parası ile diğer insanları rahatsız edecek şekilde yaşayamaz. Yaşarsa ayıplanır. İskandinav ülkeleri bunu başarmıştır. Zenginliğini başka insanların gözüne sokamazsın yaparsan bu ciddi bir ayıptır. Danimarka’da lüks arabalara alınan vergi yüzde 150’dir. Bunun sebebi biraz da Jante yasasıdır.

Mutluluğunuzu üç bedava yaklaşımla katlayın. Okuyun, şükredin, övün, bedava eğlence kardeşliği kurun. Bisikletinize atlayın. Danimarka’da seyahatlerin yüzde 15’i bisikletle yapılıyor. Meclise temsilcilerin yüzde 63’ü bisikletle gidiyor. Öğrencilerin yarısı bisikletle okula gidiyor. İki tekere geçiş, sağlıkta önemli bir ilerleme kaydetmesine yol açmış. Bunu göz ardı etmeyin. Büyük şehirlerin çoğunda mümkün olmadığını bilmekle beraber, en azından hafta sonları denememek için bir sebep yok. Akıl sağlığını korumak ve bedeni korumak kadar kıymetlidir. Birine nasılsın diye sorduğunuzda iyiyim cevabıyla yetinmeyin akıl sağlığına ilişkin konuşun. Yürüyüş yapın. Kahve içmek üzere buluşmayın. Yürürken kahve için. Ormanda bir yürüyüş zihninizi rahatlatacaktır. Bu etkinliği yapacak yakınınız yoksa trekking kulüplerine kaydolun. Onlarla yapın.

Özgürlük

Özgür olmak için başladığımız hayat mücadelesi, çoğunlukla aile bireylerini göremediğimiz günlerle sonlanıyor. Danimarka'da insanlar, 5'te evlerinde aileleriyle yemek hazırlıyor olurken, çoğu büyükşehir iş hayatının yoğun saatlerini yaşıyor. Bu özgürlüğü satın almak için toplum olarak değişmek gerekiyor. 300 sterlin çocuk yardımı, işsiz iseniz 2000 sterlin işsizlik maaşı, 52 haftalık ücretli izin. Anne-baba olduktan sonra Danimarkalılara sağlanan haklardan birkaçı. Ebeveynsel mutluluk seviyesi ülkelerde değişken iken, ebeveyn olmayan yaşlılarına göre kendini daha az mutsuz hisseden ülkeler İskandinav ülkeleri. İsveç bu konuda Danimarka'yı da geçiyor. Yılda 60 gün on iki yaşının altında çocuğunuz varsa ücretli hastalık izni kullanabiliyorsunuz. Bu da diğer ülkelere göre önemli bir özgürlük.

Boş Zamanınızı Artırmanın Beş Yolu

İhtiyacınızdan fazla yemek pişirin, kalanları dondurun ki hafta içi yemek için harcayacağınız enerji size kalsın. Artık zamanlarınızı kullanın. Günde beş dakika oraya, iki dakika buraya derken bir sürü boş vakit geçirdiğiniz fark edin. Onu faydalı bir zaman dilimin dönüştürün. Bir dil öğrenin. Bir kitap okuyun. Sosyal medyadan uzak durun, sadeleşin. Hem sosyalleşip hem egzersiz yapmak istiyorsanız, bir arkadaşınızı frizbi oynamaya davet edin. Parkinson yasasını uygulayın. Az zamanda nasıl daha verimli olduğunuzu hatırlayın buna uygun davranarak çok iş bitirin. İşyerinde gün belirleyip işinize zaman ayırın. Tek başınıza kalacağınız bir iş zamanı yaratın. E-postalar uyaranlar olmadan çalışmayı deneyin.

Güven

Karşılıklı güven en önemli mutluluk aracıdır. Danimarka’da bireylerin birbirine güveni yüzde 89 iken Türkiye’de yüzde 24’tür. Danimarka’da bisikletlerini uluorta bırakmış insanların yanında, bebek pusetlerini de restoran önlerinde bırakılmış vaziyette görebilirsiniz. Bir Danimarkalı Newyork’ta bu sebepten tutuklanmış, çocuk ihmaliyle suçlandığı sırada savunmasında da biz Danimarka’da bunu hep yaparız demiştir. Dürüst olmak mutluluk için son derece önemlidir. Gerçeği söylerseniz hiçbir şeyi hatırlamak zorunda kalmazsınız.

Mutluluğu Yetiştirin

Danimarka’da çocuklar 8. Sınıfa kadar not almazlar. Aileleri ve kendileriyle sosyal ve akademik gelişimleri senede birkaç kez konuşulur. Matematik ve Danca’yı önemserler ancak çocuklarının mutluluğunun önüne koymazlar. Danimarka’da çocuklar empatiyi öğrenir, zorbalığı azaltır. Bilgileri de diğer ülkelere kadar azımsanmayacak kadar iyidir. Edebiyata önem verirler. Sınav sistemleri öğrencileri baskılamaz. Liseyi bitirdikten sonra 2 yıl boyunca boşta geçen zamanları vardır. Bu iki yılı ne istediklerini anlamaları, dinlenmeleri, mesleklerine karar vermeleri için bir zamandır.

Son Özet

Danimarkalılar için mutluluk son derece önemli korumakta en çok arzu duydukları duygu durumlarıdır. Zenginliklerinden, gelişimlerinden daha çok refah seviyelerini önemserler. Danimarkalıların mutluluk için birbirlerine güvenmeyi öğrendikleri, sosyal devlet anlayışını ayakta tutmak ve kamu yararını gözetmek amacıyla gelirlerinin yarısını vergi olarak vermekten gurur duydukları, eğitim anlayışlarında sınav sistemlerinin çocuklarını baskılamadığı, ebeveynlerin kendi aralarında ve çocuklarıyla vakit geçirmelerinin daha uzun süreler olduğu bir sistem ortaya koymuşlar. Bu organizasyon da mutluluklarını derinden etkilemiş. Her toplumun kendi özel davranış biçimi ve kültürel seçimleri olduğundan öğrendiğimiz tüm bu bilgileri kendimize ve toplumumuza uyarlamak gerekmektedir. Mutluluğun zenginlikle ilgisi olmadığını, ama yoksulluğun mutsuzlukla derinden ilgili olduğunu özetlemiştir. Eşitlik birlikte yaşayan kişiler arasında ne kadar mümkün ise toplumun refahı ve mutluluk seviyesi o kadar yükselecektir. Mutlu olmak için kamu yararı gözetin, ortak yaşam alanları kurun, zenginlerin tüketim alışkanlıklarını taklit etmeden kendi bütçenizi ve duygu durumunuzu yaşayın. Mutluluk topluluk içinde olmakla, sohbetle, yemekle, dürüstlikle kol kola size gelecektir. Tabii eğer gerçekten isterseniz!

İçeriklerimiz hakkında geri bildirimlerini duymayı çok isteriz.

E-mail konu başlığına bu kitabın ismini yazarak görüşlerini info@kitup.net adresine e-mail göndererek bizimle paylaşabilirsin.
