

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>

David Niven _ Mutlu İnsanların 100 Sırrı

Kitaplar, uygarlığa yol gösteren ışıklardır.

UYARI:

www.kitapsevenler.com

Kitap sevenlerin yeni buluşma noktasından herkese merhabalar... Cehaletin yenildiği, sevginin, iyiliğin ve bilginin paylaşıldığı yer olarak gördüğümüz sitemizdeki tüm e-kitaplar, 5846 Sayılı Kanun'un ilgili maddesine istinaden, engellilerin faydalanabilmeleri amacıyla ekran okuyucu, ses sentezleyici program, konuşan "Braille Not Speak", kabartma ekran vebenzeri yardımcı araçlara, uyumlu olacak şekilde, "TXT", "DOC" ve "HTML" gibi formatlarda, tarayıcı ve OCR (optik karakter tanıma) yazılımı kullanılarak, sadece görme engelliler için, hazırlanmaktadır. Tümüyle ücretsiz olan sitemizdeki e-kitaplar, "Engelli-engelsiz elele" düşüncesiyle, hiçbir ticari amaç gözetilmeksizin, tamamen gönüllülük esasına dayalı olarak, engelli-engelsiz Yardımsever arkadaşlarımızın yoğun emeği sayesinde, görme engelli kitap sevenlerin istifadesine sunulmaktadır. Bu e-kitaplar hiçbir şekilde ticari amaçla veya kanuna aykırı olarak kullanılamaz, kullandırılmaz. Aksi kullanımdan doğabilecek tümyasalsorumluluklar kullanana aittir. Sitemizin amacı asla eser sahiplerine zarar vermek değildir. www.kitapsevenler.com web sitesinin amacı görme engellilerin kitap okuma hak ve özgürlüğünü yüceltmek ve kitap okuma alışkanlığını pekiştirmektir. Sevginin olduğu gibi, bilginin de paylaşıldıkça pekişeceğine inanıyoruz. Tüm kitap dostlarına, görme engellilerin kitap okuyabilmeleri için gösterdikleri çabalardan ve yaptıkları katkılardan ötürü teşekkür ediyoruz. Bilgi paylaşmakla çoğalır.

İLGİLİ KANUN:

5846 Sayılı Kanun'un "altıncı Bölüm-Çeşitli Hükümler" bölümünde yer alan "EK MADDE 11" :

"ders kitapları dahil, alenileşmiş veya yayımlanmış yazılı ilim ve edebiyat eserlerinin engelliler için üretilmiş bir nüshası yoksa hiçbir ticarî amaç güdülmemesinin bir engellinin kullanımı için kendisi veya üçüncü bir kişi tek nüsha olarak

ya da engellilere yönelik hizmet veren eğitim kurumu, vakıf veya dernek gibi kuruluşlar tarafından ihtiyaç kadar kaset, CD, braille alfabesi ve benzeri formatlarda çoğaltılması veya ödünç verilmesi

bu Kanunda öngörülen izinler alınmadan gerçekleştirilebilir."

Bu nüshalar hiçbir şekilde satılamaz, ticarete konu edilemez ve amacı dışında kullanılamaz ve kullandırılmaz.

Ayrıca bu nüshalar üzerinde hak sahipleri ile ilgili bilgilerin bulundurulması ve çoğaltım amacının belirtilmesi zorunludur."

bu e-kitap Görme engelliler için düzenlenmiştir.

Kitap taramak gerçekten incelik ve beceri isteyen, zahmet verici bir iştir. Ne mutlu ki, bir görme

engellinin, düzgün taranmış ve hazırlanmış bir e-kitabı okuyabilmesinden duyduğu sevinci paylaşabilmek

tüm zahmete değer. Sizler de bu mutluluğu paylaşabilmek için bir kitabınızı tarayıp,

kitapsevenler@kitapsevenler.com veya kitapsevenler@gmail.com

Adresine göndermeyi ve bu isimsiz kahramanlara katılmayı düşünebilirsiniz.

Bu Kitaplar size gelene kadar verilen emeğe ve kanunlara saygı göstererek lütfen bu açıklamaları silmeyiniz.

Siz de bir görme engelliye, okuyabileceği formatlarda, bir kitap armağan ediniz...

Teşekkürler.

Ne Mutlu Bilgi için, Bilgece yaşayanlara.

TÜRKİYE Beyazay Derneği

www.kitapsevenler.org

www.kitapsevenler.com

e-posta: kitapsevenler@kitapsevenler.com kitapsevenler@gmail.com

David Niven _ Mutlu İnsanların 100 Sırrı

Mutlu insanların 100 Sırrı

David Niven

Tarama ve düzeltme: hekimhan

TÜRKÇESİ: ZUHAL YEKE

2. Basım

ALTIN KİTAPLAR YAYINEVİ

KİTABIN ORJİNAL ADI: THE 100 SIMPLE SECRETS OF HAPPY PEOPLE

DAVID NIVEN

YAYIN HAKLARI © AKÇALI Telif Hakları Ajansı

BASKI :: ALTIN KİTAPLAR YAYINEVİ ve TİCARET A.Ş.

Bu kitabın her türlü yayın hakları Fikir ve Sanat Eserleri Yasası gereğince ALTIN KİTAPLAR YAYINEVİ ve TİCARET A.Ş.'ye aittir.

1. BASIM/ 2001

2. BASIM / OCAK 2002 AKDENİZ YAYINCILIK A.Ş. Matbaacılar Sitesi No: 83 Bağcılar - İSTANBUL

ISBN 975 - 21 - 0202 - 6

ALTIN KİTAPLAR YAYINEVİ

Celâl Ferdi Gökçay Sk. Nebioğlu i; Cağaloğlu - istanbul

Tel: (0212) 513 63 65-526 80 12 520 62 46-513 65 18 Faks: (0212) 526 80 11 www.

altinkitaplar. com info @altinkitaplar. com.tr

İçindekiler

1. Yaşamınızın Amacı ve Anlamı Var.....	17
2. Mutluluk için Bir Stratejiniz Olsun.....	19
3. Her Zaman Kazanmamız Gerekmez.....	21
4. Gayeleriniz, Hedefleriniz Art Arda Sıralanmalı . .	23
5. Karşılaştırmaları Akıllıca Seçin.....	25
6. Dost Kazanmaya Çalışın.....	27
7. Televizyonu Kapatın.....	29
8. Kendinizi Kabul Edin, Hem de Kayıtsız Şartsız .	31
9. Dereden Geldiğinizi Hatırlayın.....	33
10. Gece Yatağa Yattığınızda Kendinizi Bir Tek Konuyu Düşünmekle Sınırlayın..	35
11. Arkadaşlık Paradan Üstündür	37
12. Beklentileriniz Gerçekçi Olsun	39
13. Yeni Fakirlere Açık Olun.....	41
14. Başkalarının Sizin İçin Ne Denli Önemli Olduğunu Onlarla Paylaşın	43
15. Emin Değilseniz, Tahmininiz Olumlu Olsun . . .	45
16. Kendinize Güvenin	47
17. Kendinize O Kadar Fazla Güvenmeyin.....	49
18. Sorunlarınızı Başkalarıyla Paylaşın.....	51
19. Yaşınız Sizi Korkutmasın	53
20. Ev İşlerinde Bir Düzen Geliştirin.....	54
21. Gereğinden Fazla Koruyucu Olmayın.....	56
22. Dikkat! İsteddiğiniz Her Şeye Sahip Olabilirsiniz.....	58
23. Dini İnançlarınızın Zayıflamasına İzin Vermeyin	60
24. Yapacağınızı Söylediğiniz Şeyi Yapın	62

25.	Arkadaşlarınıza ve Ailenize Karşı Saldırgan Davranmayın.....	64
26.	Takımınızı Destekleyin.....	66
27.	Eşya ve Maddi Şeylerle Başarıyı Birbirine Karıştırmayın.....	68
28.	Her İlişki Parklıdır.....	70
29.	'Eğer...' Düşüncesinden Vazgeçin.....	72
30.	Gönüllü?.....	74
31.	Amaçlarınıza Ulaşamıyorsanız Amaçlarınız Size Acı ve Zarar Verir.....	76
32.	Egzer.su!.....	78
33.	Ufak Şeylerin Büyük Anlamları Vardır	80
34.	Önemli Olan Neyin Olduğu Değil, Neyin Olduğu Hakkında Ne Düşündüğünüzdür	82
35.	Sevdiklerinizle Bazı Ortak Meraklar Geliştirin ...	84
36.	Gülün!	86
37*.	Bütün Hayatınızı Bir Tek Öğeye Bağlamayın	88
38.	İçinize Kapanmayın.....	90
39.	Çalışmak Sıkılmaktan Daha İyidir	92
40.	Mutluluk Görecelidir	94
41.	Bilgisayar Kullanmayı Öğrenin.....	96
42.	Canınızı Sıkan İnsanlar ve Şeyler Üstünde Fazla Durmayın....	98
43.	Ailenizle Aranızdaki Bağı Koparmayın	100
44.	Her Gün Biraz Meyve Yiyin.....	102
45.	Elinizde Olanların Kıymetini Bilin.....	104
46.	Somut Düşünün	106
47.	İnsanlara Yardımcı Olun.....	108
48.	Kendinizi Suçlamayın.....	109
49.	Barışçıl Olun.....	111
50.	Hayvanları Bağrınıza Basın	113
51.	Çalışmak Sadece Görev Değildir.....	115
52.	Ahlaki Hiçbir Zaman Amaçlarınızla ' ' Değiş Tokuş Etmeyin	117
53.	Sevdiklerinizin Yaptığı Şeylerin Canınızı Sıkıldığını Önemsemiyor Gibi Görünmeyin ...	119
54.	Geceleri İyi Uyuyun	121
55.	Hoşunuza Giden Şeyi Alın	123
56.	Her Gün Bir Şeyler Yapın	125
57.	Esnek Olun.....	127
58.	Olaylar Geçicidir.....	129
59.	Kendinize İnanın.....	131
60.	Bir Gruba Dahil Olun.....	135
61.	Olumlu Olun.....	135
62.	Her Şeyin Bir Sonu Olacak Buna Hazırlıklı Olabilirsiniz	137
63.	Dünyayı Nasıl Gördüğümüz Dünyanın Nasıl Olduğundan Daha Önemlidir.....	139
64.	Kalem Kâğıdı Elinizin Altından Eksik Etmeyin ..	141
65.	Yanı Başınızdaki Yardıma Muhtaç Olanlara Yardım Elinizi Uzatın	143
66.	Ailenizi ve Arkadaşlarınızı Eleştirirken Sert Davranmamaya Dikkat Edin .	145
67.	Bazıları Bütünlüğü Sever, Bazılarıysa Ayrıntıları.....	147
68.	İyi Yaptığınız Bir Şeyi Yapın.....	149
69.	Komşunuzu Ziyaret Edin.....	151
70.	Gülümseyin!	152
71.	Televizyonda Gördüklerinizi Benimsemeyin. . . .	153
72.	Her Zaman Seçme Hakkınız Var	155
73.	Anlayışlı Olun	157
74.	Hayatınızın Bir Bölümünü Önemsememezlik Etmeyin ..	159
75.	Müzik Dinleyin	161
76.	Amaçlarınız Size Yol Göstersin	162
77.	İşinizi Olumlu Kullanın.....	164
78.	Eğlenmeyi Unutmayın.....	165
79.	Adalete Sonsuz İncancınız Olsun	167
80.	Hatırlamak!	168
81.	Dürüst Olun!.....	170
82.	Kazanılmayacak Mücadelelere 'Çekişmelere Devam Etmeyin	171
83.	Yaptığınız Şeylerden Zevk Alın	173

84. Dikkatinizi-Dünyanın Trajedilerinde Değil, Dünyanın Umudu Üzerinde Toplayın.....	175
85. Bir Hobiniz Olsun	177
86. Başkalarının İlişkilerine gıpta Etmek Anlamsızdır	178
87. Değişikliğe Uymak İçin Kendinize Zaman Tanıyın.....	180
88. Sizin İçin Önemli Olan Şeye Dikkatinizi Verin.....	182
89. Tam Olarak Tatmin Olmak Diye Bir Şeyin Olmadığını Bilin	184
90. Çevrenizi Hoş Aramalarla Kuşatın.....	186
91. Amaçlarınızı Kendiniz Seçin	188
92. Siz Bir İnsansınız Streotip Değil.....	190
93. Sizin neyin Mutlu, Meyin Mutsuz Ettiğini Bilin . .	192
94. Okumaya Devam Edin.....	194
95. Bize İhtiyaç Duyulduğunu Hissetmeliyiz.....	196
96. 'Ne Fark Eder' Deyin!	198
97. Bir Amacınız Olsun	200
98. Yaşamınızın En İyi Bölümünü Tamamlamadınız. .	202
99. Para Mutluluğu Satın Almaz.....	204
100. Bütün Bunların Anlamı Ne? Siz Karar Verin!.....	206

- 10-

Teşekkür

Bu kitabın okuyucular için en iyi şekilde hazırlanmasında yardımlarını esirgemeyen Gideon vVeil ve HarperSanFrancisco personeline müteşekkîr ve minnettarım.

Aynı zamanda temsilcilerime, Mauteen Lasher ve Eric Lasher'e. bu projeye gösterdikleri çok değerli ilgi ve güvenden dolayı bir kez daha teşekkür ediyorum.

Okuyuculara Bir Not

Burada sunulan 100 öneriden her biri mutluluğu ve hayattan tatmin olmayı inceleyen bilim adamlarının yaptıkları araştırmaların sonuçlarıdır. Önerilerin hepsi de anahtar araştırmanın bulgusunu içeriyor, öneriyi bulgudan alınan öğüt ve örnek tamamlıyor. Araştırma sonuçlarının sunduğu her öneri mutluluk üzerine yapılan araştırmanın meta-analizine dayanıyor, bunun da anlamı, her bir sonuç aynı konuyu inceleyen çok yönlü araştırmacıların çalışmasından alınmıştır.

- 11 -

* Önsöz

Benim Yapabileceğim . '. Size Yol Göstermek

Umarım Söylediklerim Geleceğinize Işık Tutar.

Harry Gilrnan kariyerini insanları incelemeye adadı. İnsanların genellikle istekleri ve ihtiyaçları gözlerinin tam önünde olmasına rağmen, çoğunlukla onların bunları göremediklerini keşletti.

'Hiç kimse birini aniden mutlu edemez. Yapacağınız şey, kendi bakış açılarıyla neyin yararlı olduğunu görmeleri için onlara yardım edebilmenizdir. Yani, onlara yol göstermek ve ilgileneceklerini ummak.'

Harry Gilman psikoloji profesörüdür. Akademik bir araştırma yayınlayıp iyi bir yer edinebilir ve yaptığı araştırma konusuyla ilgili meslektaşlarına konferans verebilirdi. Fakat diğer profesörlerin aksine Harry işini belli bir okuyucu kitlesine ulaşmak için yapmamış, onları bilimsel kâğıtlar olarak görmemişti. Bir seminerde, 'Bir şey bulup bunu gerçekten kullanabilecek birine söylememenin anlamı ne, bundaki amaç ne olabilir? 'Bütün yaşamın sırrını elde ettim' oyunu neden? Yaşamla ilgili daha iyi bir yol bulmayı hesaplayan psikoloji profesörleri kariyerlerini diğer profesörlerle paylaşıyorlar,' demişti.

,-... .

- 13-

Harry'i olağanüstü bir öğretmen yapan öğelerden biri de ilgili olmasıydı.

Psikoloji seminerlerinde her öğrenciden birer not defteri edinmelerini istemişti. Bizden bu deftere bir şeyler, herhangi bir şey yazmamız istenmişti.

Bu konuyla ilgili ne düşünmüştük? Endişelerimiz nelerdi? Umutlarımız, korkularımız? Bunlar öğrencilerin sorularıydı. Bu yöntemden yararlanmıştık ve çoğumuz defterlerimizi birbirimizle paylaştık. Sınıf arkadaşlarımdan Max Leer defterine her zaman hayattan ve kendisinden asla memnun olmayan babasıyla ilgili ilişkilerini yazıyordu. Harry yazdıklarımızı dikkatle okuyor v^onlarla ilgili

yorum yapıyordu. Harry, Max'e şunu yazmıştı: 'Ma^, bazı insanlar için zafer diye bir şey yoktur, kaybetmenin aşamaları vardır.'

Bu cümle hiçbir zaman aklımdan çıkmadı. Yaşamda önemli olan görüş açısidir. Bir şey doğuştan iyi veya kötü değildir, başarı veya hata da. Farkı yapan, olaylara bakış açımızdır.

'Hayattan ne bekliyorsunuz? Soru bu,' diye sınıfa sordu Harry. 'Şeker, un ve yumurtalar... bunlar iyi mi, yoksa kötü mü? Bunlardan kek yapabilirsiniz veya karmakarışık bir şey. Bunları iyi olarak da, kötü olarak da değerlendirebilirsiniz. Yani kek de yapabilirsiniz; karmakarışık bir şey de... İyi ya da kötü olması tamamen sizin elinizde.'

Başka bir gün Harry, bana ve sınıf arkadaşlarıma, insanların sınırsız yetenek, diye adlandırdığı uzun süreli kararlarını önemsemezken, dikkatlerini kısa süreli olaylara yönelttiklerini söyledi. Ayrıca uzun süreli kararlar alan tarafsız, mantıklı ve dikkatli biriyle halihazırdaki memnuniyet verici bir şeyi göremeyen insan arasındaki farktan da söz etti. 'Çocuk her zaman lolipop almak ister, erişkin kişi de bunun dişleri çürüteceğini ve besleyici bir şey olmadığını düşünür,' dedi. 'Her şeyi gözlemlene çabasında olmalıyız, sadece o dakikayı yaşamayıp bizim dışımızda neler olduğunu, neler olması gerektiğini, eninde sonunda bizi etkileyecek şeyleri gözlemlemeliyiz.'

Harry'nin dersleri hep ilgimizi çekti ve kendisi de bize ilham verdi. Mezun olurken konuşmalarımız genellikle geleceğimiz ve seçeceğimiz kariyerle ilgiliydi. Harry bize, 'Psikolojiyle ne yapabilirsiniz?' diye sordu.

'Yapabileceğimiz şey, en güzel cevapları vermek. Böylelikle insanların bunları kullanma şansı olur.'

Mezuniyet günümde elini sıkamak için Harry'nin yanına gittim ve, 'Size nasıl teşekkür edeceğimi bilemiyorum, Harry. Siz beni daha iyi bir insan yaptınız,' dedim.

'Teşekkür ederim, David,' dedi Harry. 'Ama ben seni daha iyi bir insan yapmadım. Benim yaptığım yalnızca kendinizi tanımanız için size yol göstermekti. Umarım söylediklerim geleceğinize ışık tutar.'

Size mutlu insanların 100 sırrını sunarken, mutlu insanlar üzerindeki psikolojik bulgulara işaret edip bunları görmeyi umuyorum. Mutlu insanlar neden her şeyi mutsuz insanlardan farklı yapıyorlar? Psikolojinin en iyi gözlemlerini Journal of Personality and Social Psychology ve Journal of Applied Behavioral Science gibi akademik dergilerde bulabilirsiniz. Fakat bu dergileri kolay bulamayabilirsiniz, bulabilerseniz bile bilimsel bir dille yazıldığı için size karışık ve anlamsız gelebilir, ayrıca İngilizceleri de anlaşılır değildir.

İşte mutlu insanların 100 sırrı da burada yatıyor. Son on yılda mutlu insanların özelliklerini ve inançlarını keşfetmek için yapılan binin üzerindeki çalışmayı inceledikten sonra bunların içlerinden en iyi, en pratik önerileri aldım.

Anlaşılması zor akademik dil yerine Mutlu İnsanların 100 Sırrı bu araştırmanın sonucunu basit, yararlı öğütler halinde sunuyor.

Mutluluk üzerine yapılan her araştırma kendi özüne inip en sonunda herkesin anlayacağı şekilde ifade ediliyor. Temelde olduğu gibi araştırmanın bilimsel sonuçlarında Mutlu İnsanların 100 Sırrı 100 basit öğütçük, insanların mutluluğu nasıl bulduğuna ve mutlu kaldığına dair örnekler sunuyor. Mutlu insanların

- 15-

100 Sırrı sadece bir insanın sezgisinden ibaret olmayıp daha çok kurallı insanların yaşamlarını inceleyen ünlü bilim adamlarının araştırma sonuçlarını da yansıttıyor. Bu araştırmayla ilgili yorumum ve sözünü ettiğim bulgular mutlu insanlarla mutsuz insanların aralarındaki farkları daha çok bilmek isteyenlere yardımcı olacak. Hayattan daha fazla zevk almaları için neler yapabileceklerini öğrenmek isteyenlere de yardım edecek Benim yaptığım size yol göstermek, umarım söylediklerim geleceğinize ışık tutar.

- 16- hekimhan

1. Yaşamınızın Amacı ve Anlamı Var.

Siz sadece meydana doldurmak veya bir başkasının filminde arka plandaki karakteri canlandırmak için burada değilsiniz.

Şunu düşünün: Siz var olmasaydınız hiçbir şey aynı olmayacaktı. Bulunduğunuz yerler ve konuştuklarınız siz olmadan farklı olacaktı.

Hepimiz birleşmiş durumdayız, aramızda bir bağ var ve hepimiz verilen kararlardan, hatta çevremizdekilerin varlığından bile etkileniriz. Philadelphia'dan avukat Peter'i ve köpeği Tucket'i örnek alalım. Tucket çok hastaydı. Omuriliğindeki tümörden dolayı yavaş yavaş felç oluyordu. Peter köpeğini kurtaracak olan bir veteriner bulamamıştı. Yardımı dokunacak birini bulmaktan umudu kesilince çocukları tedavi eden sinir cerrahına başvurdu. Doktor, Tuc-ket'e bakmayı kabul etti ve karşılığında Peter'den çalıştığı çocuk hastanesine bağışta bulunmasını istedi. Jerry hiçbir zaman Peter ile tanışmadı, Tucket'i de görmedi. Jerry patates püresini çok seven mavi gözlü, sarı saçlı bir çocuktu. Henüz beş yaşındaydı ve onun da omuriliğiyle beyninde tü-

- 17-

Mutlu insanların 100 Sırrı / F:2

-fş*

mör vardı. Peter'in hastaneye yaptığı bağışla doktorun tümörü ıv almak için vJerry'e yaptığı ameliyat başarılı oldu. Tuckefe yapılan ameliyat da başarılıydı.

Yaşlı Amerikalılar arasında yapılan bir araştırmaya göre. bir insanın mutluluğu için en ö^femli öge. yaşantısının bir amacı olmasıdır. Amaçlarını net bir şekilde tâtımlayamayan on kişiden yedisi yaşamlarını belirsizlik içinde sürdürürken, amacı olan yaklaşık on kişiden yedisinin kendilerini tatmin olmuş hissettikleri ortaya çıkmıştır.

r

Lepper1996

t , V4 f4\ ' <> t
lift'' >

•T «*1 % t v,

'n'i

'-.tb'st n'îi'iiçii)':.

2

Mutluluk İçin Bir Stratejiniz Olsun.

Mutlu ve mutsuz insanların doğuştan böyle olduklarını sanı-yoıuz. Fakat her iki insan türü de ruhsal durumlarını güçlendirici vg tayin edici şeyler yaparlar. Mutlu insanlar mutluluğa kucak açılarkon. mutsuz insanlar kendilerini üzecek şeyleri yapmaya devam ederler.

4^/fi1 ''>'îy'^i> '') bV;1'.v.ij1i '. »».fiii.1v'ii.1jVii

g,: '!îî;j)i;;vd»1;'^

UH

i ? ' e

Sağlıklı bir işin ilk işareti nedir? Sağlıklı iş planı. Bu, iş danışma şirketi Stratejik Yönetim Merkezi'nin tartışmasıdır. Onlar her işin amacının tanımlanmasına ve sonra da bu amacın üstesinden gelmek, bunu başarmak için bir strateji saptanmasına inanıyorlar.

Aynı yaklaşım insanlar için de kullanılabilir. Ne istediğinizi tanımlayın, snrıra da bunu elde etmek için bir strateji kullanın.

Gariptir ama. çocuklar bu konuda yetişkinlerden daha iyidiller. Ulak çocuklar htıysuzlaştıkları zaman kendilerine dondurma alı-nnmğını bilirler. Gürültü ve yaygara kopardıklarında azarlanacak-lalımın bilincindedirler. Çocuklar yaşamın kurallarını ve önceden konmuş, belirlenmiş bir düzeni olduğunu kavramışlardır. Ve istediklerini almakta kendilerine yardımcı olacak bir strateji kullanırlar.

- 18-

- 19-

M-

Yetişkin biri olarak mutlu bir hayat yaşamak, bir çocuğun bir külah dondurma almaya çalışması gibidir. Ne istediğinizi bilmeniz gerekir ve istediğiniz şeyi elde etmek için de bir strateji kullanmalısınız. Neyin sizi mutlu yaptığını ve de neyin sizi üzdüğünü düşünün. Kuşkusuz istediğinizi elde etmekte size yardımcı olması için bunu kullanın.

Mullıı insanlathir başarının arkasından diğerini denemezler ve mutsuz insanlar ila bir başarısızlığın ardından diğerini denemezler. Yapılan araştırmalar mullıı \e mutsuz insanların birbirine çok benzeyen hayat tecrübelerine yönelmiş olduklarını göstermiştir. Buradaki l'ark. ortalama olarak mutsuz insanlar

yaşamlarında hoş olmayan olayları düşünmek i^iit iki kal fa/la /.aman
harcarlarken, mutlu insanlar kişisel görüşlerini neşeli ve canlı yapacak
bilgi\i, halteri araştırıp buna güvenirler.

w Lyubomirsky 1994

'M - H < t> ;i

-20-

v* t'

Her Zaman Kazanmamız Gerekmez.

Her zaman kazanmaya ihtiyaç duyan, aşırı derecede rekabete, yarışmaya düşkün
olan insanlar sonunda hiçbir şeyden zevk almamaya başlarlar. Kaybedecek
olurlarsa çok fazla hayal kırıklığına uğrarlar ve eğer kazanırlarsa,
bekledikleri gerçekleşmiş olacaktır.

RicharrJ^Nxon 1972'de tekrar başkan seçilmek için yarışıyordu. Mümkün olduğunca
fazla oy kazanmak için kampanyasında görev alanlara sahip oldukları her imkândan
yararlanmalarını emretti. Yaptıkları en bilinen şey de, VVatergate binasında
toulun-an Demokrat Parti merkezine gizli dinleme cihazları koymak için kapıyı
kırarak içeri girmeleriydi. Fakat kampanyaya katılanlar da Nixon'ın, 'kirli
oyunlar' adını taktığı sonu gelmeyen bu hileli oyunlara alet edilmişlerdi. Pizza
salonlarına telefon edip mihalefotln-ki adaylara verilmek üzere yüz adet pizza
siparişi veriyorlardı. Sahte el ilanları dağıtarak muhalefet partisinin
toplantısının iptal edildiğini bildiriyorlardı. Miting yapılacak salonlara
telefon ederek bu salonlarda toplantı yapacak olan muhalefet partilerinin
rezervasyonlarını iptal ettiriyorlardı. Bütün bunları neden yapıyorlardı?

- 21 -

Nixon her ne pahasına olursa olsun kazanmayı sabit fikir haline getirmişti,
zihnini meşgul eden tek şey buydu.

Ne var ki. Nixon hangi şartlar altında olursa olsun seçimi kazanacaktı ve hileli
oyunlara başvurmasına ihtiyacı yoktu. Fakat kaybetme olasılığı ile karşı karşıya
kalma cesaretinin olmaması onu bu yola itti, aşırı melodların peşine düşmesine
neden oldu Eninde sonunda ümitsizce peşine düştüğü kazanma tutkusu ona pahalıya
mâl oldu.

Rekabet İKiyalıUHi tatmin olma\j engeller, çünkü hiçbir haşarı yeler? lilijji
kanıtlayanla/ ve halalaı özellikle mah\edici, harap edieidir. Aşırı derecede
rekabel tutkusu olan insanlar, başarılarını halaları olan insan-1 iaruan daha
düşük, yüksek olmayan hedeflerle dejiellen'iiriile.r. .<.,...;... ,...- . :..... -. T

' .. ; . . ,

hurman 1981

t >v 1-' 1.

1, ,.

; rv> i'!' 1

. il

i' 1 V 'I!

'1 i'

-22-

v' I

»/ 1';

' t,t.<

1, <•

; Gayeleriniz, Hedefleriniz Art Arda Sıralanmalı.

Arabanızın tekerlek lastiği uygun bir şekilde sıraya konmalı: Aksi halde sol
taraftakiler sağ taraftakilerden farklı bir yönde olur ve arabanız çalışmaz.
Gayeler, hedefler de böyledir. Onlar da aynı yönü göstermeli. Gayeleriniz,
hedefleriniz birbiriyle çatışırsa, zıtlaşırsa, yaşamınız bundan etkilenir ve
yürümez.

Jorge Rarnos televizyon haberlerinde rakipsizdi. Amerika ve Latin Amerika'dan
izlenebilen yayının baş sunucusuydu. Önemli politikacılarla röportajlar yapt! ve
hayatını tehlikeye atarak Ortadoğu. Güney Amerika ve Avrupa'daki savaşlara
görevli olarak gitme şansım elde etti.

Ramos gerek mesleği, gerekse ekonomik haberlerle ilgili tah-minleriyle çok iyi işler başanyordu. Hatta kariyerinde daha da ilerlemeyi arzu ediyordu.

'Gezegenerlere hükmedenlerin kalplerine merakla bakmak ve tarihin değiştiği yerlerde bulunmayı' istiyordu.

Fakat Ramos yükselme hırsı yüzünden ailesini her zaman ihmal ediyordu. Evden uzak olduğu zamanlar kızının fotoğrafına ba-

. . . - 23 -

'%.& 'f>'*

^,

:<T*:

t... s,

karken ondan çok zamandır ayrı kaldığını, onunla arasında olan mesafeyi, kendini isteyerek tehlikeyle karşı karşıya getirdiğini ve tüm bunların kızı üzerinde yapacağı etkiyi düşünüp ağılıyordu.

Ramos sonunda durmadan iş peşinde koşarak ulaşmanın anlamsız olduğunu ve kendisine çok fazla ihtiyaç duyulan yerde, yani ailesinin yanında olması gerektiğini anladı.

, '• »'.!J' - }

Hu konuyla ilgili uzun vadeli bir çalışmanın sonunda hayalla tatmin olmak için amaçların tutarlı olması ve bu iki faktörün birbiriyle bağlantılı okluğu ortaya çıkmıştır. Hayatın gayelerini kapsayan kariyer, eğitim, aile ve yaşanan yerin coğrafyası bir anıya geldiğinde hayattan yüzde 80 tatmin olunur. Ve bu faktörlerin hepsinin ayrı ayrı önemi vardır. Bu amaçların olumlu bir sonuç meydana getirmesi için hepsinin bir diğeriyle tutarlı ve uyum içinde olması gerekir, amaç o zaman başarılı olur.

VWilson, Henry ve Peterson 1997

Karşılaştırmaları Akıllıca Seçin.

Çoğumuzun tatmin olma veya olmama duygularının kökü, kendimizi başkalarıyla nasıl karşılaştırdığımıza dayanır. Kendimizi bizden daha fazla şeye sahip olanlarla karşılaştırırsak, kötü duygulara kapılırız. Bizden daha az şeye sahip olan kişilerle karşılaştırdığınızda ise minnettar oluruz ve kendimizi iyi hissederiz. Öyle veya böyle hepimizin yaşamının aynı olduğu gerçeğini kabul etsek bile, yaşamımız hakkındaki duygularımız kendimizi kiminle karşılaştırdığımıza dayanır ve bu karşılaştırmayla ilgili olarak da duygularımız büyük ölçüde değişebilir. Bu anlamlı örneklerle kendinizi karşılaştırın ama, bu karşılaştırmada birlikte olduğunuz kişi kendinizi rahat hissetmenizi sağlasın ve sahip olduğunuz şeylerden dolayı da rahatlık duyun.

'k '

Joe altı erkek kardeşin en büyüğüdür. Kardeşlerin yaşı yirmi bir ile kırk iki yaş arası. Ailesinin hiçbir zaman çok fazla parası olmamış. Ve özellikle de büyük kardeşler mütevazı şartlarda büyümüşler. Liseyi bitirdikten sonra Joe ile iki büyük kardeşi çalışmaya başlamışlar. Joe'nun kendinden küçük üç erkek kardeşi liseyi bitirince üniversiteye devam etmişler. Büyük kardeşler bu fırsata sahip olmadıkları, kaçırdıkları hissine kapılmışlar. Kendi gençlik dönemle-

-25-

ki

#.

rinde verilen parasal yardım kardeşlerinin zamanındaki gibi fazla olmadığından daha fazla eğitim görme şansları olmamış.

kendilerini küçük kardeşleriyle karşılaştıracak olurlarsa, Joe ve diğer kardeşleri hayal kırıklığına uğrayabilir, onları kıskanabilirler. Ve şu soruyu sorabilirler? Onlar böyle bir fırsatı elde ettiler de biz neden elde edemedik? Fakat kendilerini aynı yaştaki ve benzer fırsatlara sahip olan birçok arkadaşlarıyla karşılaştırmalar-sa, iş hayatlarında arkadaşlarının çoğunun tatmin olduğundan daha fazla tatmin olduklarını ve evliliik yaşamlarında da daha mutlu olduklarını görürler.

Joe'nun küçük kardeşlerinin elde ettiği fırsatlardan kendisinin yoksun kalması elbette ki ona bir menfaat sağlamayacak, bunun üzerinde durmanın artık bir yararı yok Fakat kendini onlarla karşılaştırdığında yine de kötü oluyor, kendini kötü hissediyor. Bunun cevabı ise böyle bir karşılaştırma yapmamak. Çünkü küçük kardeşler kendilerinden yirmi yi! sonra doğmuşlar, farklı bir dünyaya gözlerini

Televizyonu Kapatın. ,

Televizyon kremalı bir tatmandır. Zihnimizi, ilgimizi dağıtır, kısacası bizi hayatımızın özünden başka yöne çeker.

Süpermarkete cıttığınızın zaman her reyondan bir şeyler alır mısınız? Elbette ki almazsınız. Sadece almak istediğiniz bir şeyin reyonuna gidersiniz, ihtiyacınız olmayanmkiine değil. Fakat televizyon seyrederken her reyondan -bir şeyler- alın planını izleriz. Günlerden pazartesi ise televizyon seyredemiz. Salı günü yine televizyon izleriz. Çarşamba günü de aynı şeyi yaparız. Her gün olmasa bile çok sık televizyon seyredemiz, çünkü genellikle görmek istediğimiz bir şey vardır. Televizyon seyrederken kendinize şunu sorun: 'Bu benim görmek istediğim şey mi? Bu program olmasaydı yine de yapılır mıydı diye sorar mıydım?'

Psikologlar çok fazla televizyon seyreden insanların bir konuşmayı devam ettirme yeteneklerine televizyonun engel olduğunu keşfetmişlerdir. Bit psikolog da.

'Televizyon bizim zamanımızı alıyor ve çaldığı zamanı da hiçbir şekide geri vermiyor,' diyor.

Televizyonu odada, karşınızda durduğu için açmayın. Ama çoğunlukla yapılan bu. Sadece seyretmek istediğiniz bir şey ol-

- 29-

' \quad ' \bullet

dığı zaman için televizyonunuzu. Her zaman ele geçmeyen boş saatlerinizi ailenizle veya arkadaşlarınızla bir şeyler yapmakla geçirebilirsiniz. Veya boş saatinizi kendinizle baş başa kalmak için kullanın. Televizyon olmadan pasif olarak ilginizi başka yönlemlere yönelteceğinize, sizi eğlendirecek hareketli bir şeyler yapın.

$$\hat{i} : \rightarrow h.i \quad \text{Sn } 11 \text{ n, } \dots'$$

(, 'nk fazla (elerizyori seyrilmek ilaha fa/.la şeylere sahip olma isteğimizi üç misli^artınrken. bir günlük televizyon seyretmemi/ kişisel memnuniyetimizi saatte yüzde beş oranında azaltır.

M

' ft. ' • !

Wü 1998

* it',

```
'u«S*f;      `  ••;'i'v;1;'s.-yj.o'.;'  ;g*:: flc.'.'#.;<: },
```

' ri Kendinizi Kabul Edin, 8)! 'f Hem de l^ayıtsız Şartsız.

^

Bankadaki hesabınız, yaşadığınız muhit ya da yaptığınız iş bir ölçü değildir. Sizde herkes gibi, belirli yeteneklere sahip belki de anlaşılması güç birisiniz.

$$j \cdot \dots \cdot j \quad ; \quad 1; \dots , t | . (;$$

Yeni yıla yenf^fararlarla başlamak gün geçtikçe yaygınlaşıyor. Bazı insanlar tüm yaşamlarını kusularını düzeltmeye çabalaya rak geçirirler. Şimdilerde birçok kişi bu duruma farklı yaklaşıyor. Kendilerini oldukları gibi kabul ediyorlar. Hataları ve kusurlarıyla da olsa kendilerinin mükemmel ve iyi olduklarına inanıyorlar.

Bu felsefenin yayılıp kabul edilmesini sağlayan grubun üyelerinden Kathleen bir zamanlar kendini kapana sıkışmış gibi hissettiğini ve buradan kurtulamadığını söylüyor. Ancak kendini bu iut-saklıktan kurtarıp düzelmeye ve değişmeye çalışmış. Onun için başarısızlığı değiştirmek sorunun kendisini değiştirmekten daha kötüydü. Değişmenin baskısı ve başarısızlığın sıkıntısı, bunun verdiği ağırlıktan dolayı Kathleen kendini 'manyak' gibi hissetmişti.

$$\cdot \quad \cdot^{\bullet} \quad \cdot / \quad \cdot : \quad \cdot \cdot / \quad \cdot : \quad ; \quad : \quad :: \quad \cdot \quad \cdot \quad \cdot \cdot > : \quad / / / / ; /$$

Şimdilerde Kathleen kendinizi olduğunuz gibi kabul etme öğütleri veriyor. Fakat bu, hatalarınıza, kusurlarınıza önem ver memek, bilmezlikten gelmek veya hiçbir zaman düzelmemeniz anlamına gelmiyor. Bunun anlamı, 'Önce, sonra ve her zaman kendi değerimize inan,' dır.

'V' \ ' \

Erişkinlerin ö/saygıhırıyla ilgili bir araştırmada araştırmacılar, yenilgilerini kabul ı*lcı. bunu kendi yeteneklerinin dışında tutup ayrı bir olay gibi değerlendiren insanların kendileriyle barışık ve mutlu oldukları sonucuna ulaşmışlar. Mutsuz insanların ise yenilgiyi kabul edip onu büyüttükleri,

kendilerinin yenilgiyi temsil ettikleri ve gelecekte başlarına gelecek kölü olayların habercisi olarak değerlendirdikleri ortaya çıkmıştır.

; • Brovrt ve Dutton 1995

-^.' ' »; •' ' ' -;;; *>-' ,'.--;> . j »'.>' -• T'- ' - Q
•:• •• ;,;-!l^İ--:,r,

Nereden Geldiğinizi Hatırlayın.

Etnik kimliğinizi düşünün ve bunu kutlayın. Çoğu zaman kendimizi engin ve karmaşık bir dünyada kaybolmuş hissederiz. Etnik mirasınızı bilmeniz sizi son derece rahatlatır. Size bir tarih armağan eder, bir yeriniz olduğu hissini verir. Çevrenizde ne olursa olsun, etnik kimliğin verdiği emsalsizlik duygusu kalıcıdır.

iv'!' ') •. !

t' i',. iv>

10 -

Evlerimiz ayTılı görünümde, şehirlerimiz aynı görünümde, aynı filmleri seyrediyoruz, aynı şekilde giyiniriz ve çoğu zaman başkalarından farksız görünürüz, ayırt edilmemiz olanaksızdır. Her şeyin toptan üretildiği bir zamanda yaşıyoruz ve tüm bu tekdüzelik içinde kendimizi çoğunlukla kaybolmuş hissederiz. Dünyaya nasıl ayak uydurduğumuzu bilmek isteriz. Ben nereden geldim ve burasıyla nasıl bağlantı kurdum? Ailemizin tarihçesini ve etnik mirasımızı bilmemiz bizi rahatlatır, çünkü kim olduğumuzu bize söylemekte yardımcı olur, nereden geldik, bulunduğumuz yere nasıl uyum sağladık, bunları öğreniriz.

Yetki Verme Kurumu iyi bir örnektir. Burada bir grup Afrika kökenli Amerikalı çocuklara tarih ve sanat dersleriyle bunların kimlerin mirası olduklarını anlatıyor.

- 33-

Mutfu inaanların i oo Sırrı / F:3

Öğrenciler bu derslerden ne öğreniyorlar? Gururu, kendileriyle iftihar etmeyi. Başarı duygusunu. Bulundukları yerin anlamını. Alınan sonuçlar etkileyici. Bu derslere katılan öğrenciler okuldaki notlarını düzeltme eğilimi gösteriyorlar. Sekizinci sınıftaki bir öğrencinin söylediği gibi, program derslerini daha da zorlaştırmış, profesyonel kariyere kendini daha fazla adanmış. Ve sonunda şöyle diyor: 'Kendimi daha iyi hissediyorum, çünkü geçmişim hakkında daha çok sekiliyorum.'

Öğrenciler arasında yapılan araştırmalarda emik kimliğe sahip çıkmanın yaşamdan alınan keyfi yüzde on oranında etkilediği ortaya çıkmıştır.

:n

'-.- >-- * •• ' ? .*.••, »'»«.: Neto 1995'

A 8

('ti * P

-34-

• \$3?M&ihı-:

1 ((i

Gece Yatağa Yattığınızda !' Kendinizi Bir Tek Konuyu Düşünmekle Sınırlayın. Endişesi, kuruntusu olanlar uyumaya çalışırken bir konudan diğerine geçerler, sorunların sanal bir listesini yaratırlar. Kendi kendinize ben tüm bu sorunlarla nasıl uyuyabilirim, diye sorun.

Bu gece dişlerinizi fırçalarken yorganın altına girdiğinizde hoşunuza gidecek bir şeyi düşünmeyi tasarlayın. Kafanıza başka düşünceler takılırsa bunların arasından bir tek konuyu seçin.

Megan dağıtılan ilan ve reklamlardan boşuna zaman harcattığı, aynı zamanda çöp, süprüntü yaptığı için nefret ediyor. Orta lıkta öylesine fazla süprüntü var ki! Megan insanların nasıl bu kadar şey attığını anlamıyor. Çöplüklerin hemen hemen dolu olduğunu söylüyorlar.

Öyleyse bu çöpler nereye gidecek? Bunlar sadece çöp değil. Aralarında kullanılıp atılmış nükleer bitkiler ve zehirli kimyasallar da var. Bir sonraki kuşak için çevre nasıl bir görünümde olacak? İki kuşak sonrasında, yeryüzü, uzun ömürlü olacak mı? Bu mümkün olabilir mi?

- 35-

Çoğumuz uyumadan önce kendimizi buna benzer düşüncelere kaptırıyoruz. Böylece gevşeyip dinlenmek yerine stres sahibi oluyoruz. Kuşkusuz Megan'ın o kadar da

önemli olmayan sıkıntısı ve üzüntüsü gezegenlerle ilgili. Bu da, bazı insanların Megan gibi uyuyabilmek için yardıma ihtiyaçları olduğunu bize gösteriyor. Bildiğimiz birçok düşünce dünyanın kaderi gibi bizi ağır ve kesin bir konuya götürmese de, bu belirsizlik uyumayı zorlaştırıyor. Düşünceler kafamızın kâh içinde, kâh dışında olduğu zaman her fikir birbirini izler, fikirlerin seli bizi endişeli ve sinirli yapar; hassas oluruz, gözlerimizi kapatmamız zorlaşır, beynimizi de ertesi gün için kapatıp dinlendirenleyiz ve tüm bunlar neşeli, mutlu bir şekilde uyuyabilmemizi engeller. (j.

Kok'j öğrencilerinin yapmış okluğu bir araştırmada uyumadan önce kafamı/ı kurcalayan düşünceler arasında bocalamanın uyumakta güçlük çekmekle ve yeterince uyumamakla ilgili olduğu ortaya çıkmıştır. Mutsuzluk ii) uma zorluğu çekmekle ve az uyumakla bağlantılıdır. Kısacası tüm bu faktörler birbirini izler. İyi uyuyanlar orta derecede uyuyanlardan yüzde (î oranında ve a/, uyuyanlardan yüzde 25 oranında hayatlarından daha fazla memnundurlar.

Abdel Khaiek, Ai-Meshaan ve Al Shatti 1995

ÎW Mı I!

le-V \\ft ılı ft M

• • k rttt - t },*

11 Arkadaşlık Paradan Üstündür.

İnsanların mutlu olduklarını bilmek istiyorsanız, bankada ne kadar paraları olduğunu sormayın. Maaşlarının ne kadar olduğunu da sormayın. Onlara arkadaşları hakkında sorular sorun.

İki mali danışman on yıldan fazla birlikte çalışıp, varlarını yoklarını işlerine^tatırmışlardı. Fakat bu yeterli değildi, çok geçmeden işleri bozuldu ve yatırım yaptıkları bütün paralarını kaybettiler. Yeniden toparlanma zamanı geldiğinde ikisi de kaybettikleri paranın üstünde durdular ve sonuçta arkadaşlıkları bozuldu.

Uğradıkları maddi zarardan dolayı birbirlerini suçladılar. Bir yıldan fazla dargın durduktan sonra birbirlerine bir öğle yemeğinde rastladılar. İkisi de büyük bir kaybı birlikte yaşadıklarını, bunun suçunu beraber paylaştıklarını kabul ettiler. Burada önemli olan para değil, arkadaşlıklarıydı. İki arkadaştan biri şöyle dedi: 'Para eldiven gibidir. Arkadaşlık ise senin elin gibidir. Biri yararlıdır, diğeri ise köklüdür.'

) >., >, -,; ,*r »i-

-(.fi'-'-'.' m

- 36-

-37-

İnanılanların aksine mutluluğu tanımlamak zordur ya da çevre zenginliğine bağlıdır. Araştırmacılar mutlu bir yaşamın temel noktalarını tanımladılar. Ana unsur arkadaşların adedi, arkadaşların yakınlık derecesi, ailenin yakınlığı ve iş arkadaşlarıyla, komşularla olan ilişkiler olarak belirlendi. Tüm bu özellikler kişinin mutluluğunun yüzde 70'ini kapsıyor. '•'•

a-

•'•

Murray ve Peacock

1996

' I, t

IV,t •', ti

~ 38-

I t

12 Beklentileriniz Gerçekçi Olsun.

İstedikleri her şeyi elde edenler değil, elde ettiklerinden fazlasıyla yetinen insanlar mutludur. Bir başka deyişle, kendileri için yararlı olanı seçip değerlendirecek, oyunu kendilerinden yana çevirebilirler.

Yaşamlarında kendilerini tatmin olmamış hissedenler çoğunlukla ulaşamayacakları hedefler tayin ederler, ama bu umutları joşa çıkabilir. Yüksek hedefler, gayeler edinip buna ulaşanlar kendilerine ^fc^ha mütevazı hedefler edinip ulaşanlardan daha fazla mutlu değillerdir.

İster işyerinizdeki konumunuzu, ister ailenizle olan ilişkinizi belirleyin, ama dünyanın en zengin insanı ya da en mükemmel ailesine sahip olma hayalleri

kurmaya başlamayın. Gerçekçi olun ve her şeyi mükemmel değil, daha iyi yapmaya çalışın.

Pennsylvania'daki okullardan biri olan Altoona'ya otuz yıl hizmet veren lise müdürünün emekli olmasının şerefine büyük bir parti düzenlenmişti. İnsanlar onun binlerce çocuğun eğitimi için yapmış olduğu yardımlardan övgüyle söz etmişlerdi. Kutlamalar sona erince müdür arkadaşına: 'Yirmi üç yaşımdayken er ya da

- 39-

geç Amerika Birleşik Devletleri'nin başkanı olacağımı düşünmüştüm,' demişti.

Müdür her zaman ve her yerde saygı gören bir adamdı. Kendini eğitime adanmış ve okulu yönetecek mevkiye kadar yükselmişti. Ve başarısını kutlayacağı yerde yenilgilerine teslim olmuştu. Hiçbir anlamda başarısız değildi, fakat sınırsız ve ulaşılmayan hedefleri yüzünden başarısının zevkini çıkaramıyordu.

İnsanların hedefleriyle kaynaklarının uyum içinde olması büyük ölçüde mutlulukla ilişkilidir. Bir başka deyişle, insanların hedefleri nedenli gerçekçi ve ulaşılabilir olursa, kendilerini o kadar iyi hissederler. Hedeflerinin onda birine erişen insanlar kendilerini hayatta tatmin olmuş sayarlar.

•\ '' Diener ve Fujita 1995

yi; '1
' » '
' 'U\

I

/' t? ;. > «,
; t-

13 Yeni Fikirlerle Açık Olun. f ^

Öğrenmeye ve öğrendiklerinizi hayata uyarlamaya devam edin. Öğrenmeye hiçbir zaman son vermeyin. Dünya sürekli değişmektedir. Kendinizi bildiklerinizle sınırlarsanız, genç yaşınız-daki yaşantınızın rahatlığını ararsanız, yaşınız ilerledikçe çevrenizde olup bitenler sizi sinirlendirecektir.

Onu şerlTm civarında ara sıra görürdünüz. İnsanlar onu sadece Hetb olarak bilirdi. Her zaman yolun kenarında yürürdü. Ona neden her zaman yürüdüğü sorulduğunda hareket eden makinelere güveni olmadığını söylerdi. Herb'in arabası olmadığı gibi, almaya da niyeti yoktu. Taksiye veya otobüse de binmezdi. Neden? Daha genç yaşlarda da bunlara binmeden hayatından memnun olduğunu, binmeyi aklına bile getirmediğini söylemişti, öyleyse şimdi neden binip de huzursuz olsun? Bu inanç ona geçici de olsa bir rahatlık sağlamıştı. Çağın değişen koşullarına uymak, üstelik kendisini korkutan bir değişikliği kabul etme zorunluluğu da yoktu. Bununla birlikte evinin birkaç kilometre dışında olan her şeye kapalı kalmıştı.

Dünya onun için var olmayabilirdi de, çünkü oturduğu şehrin dışında doğrudan doğruya hiçbir şeyi denememişti. İlkeler değer-

-40-

- 41 -

ludur ve onlara sadık kalınmalıdır. Ancak ilke ile inatçılık arasında fark vardır. Zaman ilerleyip de çocuklar büyüdüğünde yaşamlarını sürdürmek için memleketin çeşitli yerlerine yerleştiler. Herb onları ziyarete gidemedi, çünkü var olan dünyaya ayak uydurmayı reddetmişti.

Ynpılalı araştırmalar. yaşlı Amerikalıların parasal durumları la ya da kurdukları ilişkilere değil de. değişime ayak uydurarak mutluluğu yakaladıklarını, gösteriyor. Eğer alışkanlıklarını ve beklentilerini değiştirmeye razı olurlarsa, içinde bulundukları koşullar değiştiği halde mutluluğu yakalarlar. Öte yandan, değişikliğe karşı duranların üçte biri diğerlerine oranla mutlu olamazlar.

Clark, Carlson, Zemke, Gelya, Patterson ve Ennevor 1996

14

Başkalarının Sizin İçin Denli Önemli Olduğunu Onlarla Paylaşın.

İlişkiler karşılıklı takdir etme ve değer verme üzerine kurulur. Kuşkusuz bunu göstermenin en iyi yolu da, birine kendisiyle ne denli ilgilendiğinizi, değer verdiğinizi söylemektir.

- 42-

Houston Üniversitesi'ndeki araştırmacılar neden insanlara bizim için ne kadar önemli olduklarını söylemediğimiz sorusunu araştırdılar. Araştırdıkları diğer konuya, cenaze törenleri gibi üzüntülü olaylarda insanların nasıl tepki

gösterdikleri. Bil! kısa süre önce ailesinden bir yakınıni kaybetmişti. Bill'in arkadaşlarından bazıları kendisine üzüntülerini bildiren kartlar gönderdiler. Bazıları cenaze törenine çelenk gönderdi. Bazı kişilerse onun acısını paylaştıklarını söylediler. Ve bazıları da hiçbir şey yapmadı, söylemedi. Neden arkadaşlarının bazıları hiçbir şey söylemediler? Belki de bu kişiler için ilişkinin anlamı paylaşmak değil, rekabettir. Kuvvet, konum ve güç rekabetin üç temel ögesidir.

- 43-

H*.

Araştırmacılar bizi uyarıyorlar; ilişkilerkaamş«ağlamaz, ama ilişkilerimiz olduğu zaman kazanırız. m • '< ,

' . I

Yapılan bir anıştırmada işi olmayan erişkin kişilerin işsiz kalma süresinin gururlarına çok fazla dokunmadığını, bunun önemli olmadığını; buna karşılık aileden, aile fertlerinden ve arkadaşlarından aldıkları desteğin kendileri içi çok daha fazla önem taşıdığı ortaya çıkmıştı.

>

< ^ , • (Lackovic-Grgin ve Dekovic 1896

11 • i'v' »t- • , <• ev •lell.'»'

ti t: ^'î \ Uı'i*--'il ı* ' < ı i

f 15

1 'I (S

Emin Değilseniz, Tahmininiz Olumlu Olsun.

Mutsuz insanlar bir şeyden emin olmadıklarından Katalarında çeşitli düşünceler oluşur ve olumsuz bir sonuca varırlar. Örneğin, bir insanın neden nazik davrandığına bir anlam veremezlerse, bu kişinin gizli bir çıkar uğruna böyle davrandığını düşünürler. Mutlu insanlar böyle bir şeyle karşılaştıklarında bu konuda olumlu düşünürler, tahmin ettikleri olasılıklar olumlu olur. En azından bıfltfsanm gerçekten nazik biri olduğunu düşünürler, «i

it

' ' i' • 'L'ı

Henry komşularından her zaman için iyi söz eden, yetmiş yaşında biri. Arkansas'ta sobayla ısınan küçük bir evde mütevazı bir hayat sürüyordu. Yıllar içersinde evin eskiyip her gün biraz daha harap olduğunu görüyordu. Fakat oldukça yaşlıydı ve evi onarmak için yeterince parası yoktu. Komşularından biri Henry'nin evini yıkıp tekrar yapmak ve içini modern bir şekilde ısıtmak için bir grup kurdu. Henry buna çok şaşırmıştı. Neden onca insan kendisiyle ve eviyle böylesine yakından ilgileniyordu? Başlangıçta komşularının bundan ne gibi bir çıkarı olacağını me-

- 45 -

rak etmişti. Yoksa kendi evlerinin değeri artsın diye mi onun evini modernleştireceklerdi?

Eğer bir şeyi kendi bakış açınıza göre değerlendirmek isterseniz, buna o gözle bakarsanız; bu bencillik olarak görülüp değerlendirilebilir. Doğrusu bu bakış açısı bizi eleştirici, insanların iyiliğine inanmayan biri yapar ve herkesten uzaklaştırır. Bunun bir çıkış yolu yoktur, çünkü olumsuz baktığımız bir insan kendisiyle ilgili izlenimimizi değiştirmek, düzeltmek için hiçbir şey yapmaz. İnsanları motive,eden.görüş açımız bizi ya rahatlatan bir nedendir veya bir alarmdır, bunun üzerinde düşünmemiz gerekir.

Henry'nin çtkardığı sonuç şu oldu: Komşularım iyi insanlar, iyi bir şey yapıyorlar ve bunun için de onlara teşekkür ediyorum.

Mutlu ve mutsuz insanlar dünyadaki olayları fatklı değerlendirirler. Mutsuz biri dünyadaki bir olayı yorumlarken, erkek veya kadın olsun on olaydan sekizini olumsuz olarak görür. Oysa mutlu bir insan olaylara olumlu gözle bakan v , ,Kİ f.:%:... ,-. ,.^ . ,< ;ı , , ;ı (. , , !vı..

Brebner1995

ı'i ı »1; ,

I ^ '

(* f

16 Kendinize Güvenin.

Değerinizi sıfıra indirmeyin. Kendinize güvenmezseniz göre villizi yapmanız mümkün olmaz.

W \{->J Vs-^

Steve Blass f972 yılında beysbol liginde bir numaralı top vu-rucusuydu.

Gerçekten en iyisiydi. Bir yıl sonra beysbolü bıraktı. Bir yeri mi iflPînmişti, yaralanmış mıydı? Hayır. Değişen bir şey mi vardı?

Bir tek şey değişmişti: Steve Blass kendine olan güvenini kaybetmişti. Şöyle demişti Blass: 'Güven bir kez gitti mi, temelli olarak gider.' Blass kötü olabilecek her şeyi düşünmeye başladı ve birden düşündüğü oldu. Steve Blass artık ligde bir numaralı vurucu olamayacağına inandı ve inandığını gerçek olarak kabul etti.

Bir şey yapma yeteneği o şeyi yapabiliriz inancıyla birlikte yü-rümelidir.

Öğrenmek kadar önemli olan nasıl öğreneceğinizi bil-menizdir. Şöyle bir söz vardır: 'İster yapabileceğinize inanın veya yapamayacağınıza inanın, her

ikisinde de haklısınız.'

-.4?-

Vr

t.

Tüm yaş gruplarında ve topluluklarda kişinin yeteneklerine tam olarak inanması hayatta tatmin olma oranını yüzde 30 artırır ve bizi gerek ev, gerekse iş hayatımızda daha mutlu yapar.

Myers w Diener 1995

:

; \ if ' ' ' ' .1'1 tj>')\\ ' ,

1' ' ;1 1»

1)1

71

< «

v

i? belidinize O Kadar Fazla

Güvenmeyin. if

Kendinize güvenmeniz yetenekli biri olduğunuzu düşündüğünüz anlamına gelir, ama bu da, hiçbir zaman hata yapmayacak-smız demek değildir. Yetenekli biri olduğunuza inanıp başkalarından bir şeyler öğrenmenize gerek yok diye düşünmeyin. Diğer insanların eleştirilerine açık olun. Sizin kendinizi çok üstün gördüğünüzü başkaları bilmeyebilir.

Kısa süre önce çok zengin bir adam güney eyaletlerinin birinde vali olmak için adaylığını koymuştu. Başkalarından emir almaktan hoşlanmıyordu. Başına buyruk biriydi ve kendi başına çok başarılı olmuştu. Ve hiç kimsenin kendisine yararlı bir şey öğ-retemeyeceğini düşünüyordu, çünkü ihtiyacı olan her şeyi halihazırda biliyordu.

Bu inançtan ortaya iki nokta çıktı. Birincisi, insanlar onun kendisine dönük, aynı zamanda ters ve aksi biri olduğunu anlamışlardı. Onu özellikle sevilen, güvenilen biri olarak görmüyorlardı. İkincisiyse, televizyonda eyalet çapında yapılan bir tartışmada

-49-

Mutlu İnsanların 100 Sırrı / F:4

eyalet bütçesinin meclisten nasıl geçtiği sorusunun cevabını bilememişti.

İnsanlar bunun üzerine onun azametli, gururlu imajının sahte bir maskeden ibaret olduğunu ve eyalet valisi olmak için yetenekli biri olmadığını anladılar. En sonunda bu adam ne vali oldu, ne senatör ve ne de adaylığını koyduğu herhangi başka bir şey için seçilebildi. Halka dinlemek ve öğrenmek için yeterince yetenekli olduğunu söyledi. Halk da ona ne öğrenmeye ne de dinlemeye yejeneği olmadığını söyledi.

İvli çiftler üzerinde yapılan bir araştırmada eşlerin birinin sertliği ve katılığıyla ilişkideki anlaşmazlık, fikir ayrılığı arasında önemli bir bağlantı olduğu ortaya çıkmıştır. Eşlerden biri kendi fikrinin doğru olduğuna inanırsa,

herhangi bir öneriye açık değildir. Dolayısıyla uyumsuzluk süresi bu durumda üç kat daha uzar. , .

Botwin, Bbss ve ShaCİİloftl 1997

I t

fi /

- 50-

18 , Sorunlarınızı Başkalarıyla Paylaşın.

Sorunlar çözümlenemez gibi görünebilir. Bizler sorunlarımızı başkalarıyla tartışmaya ihtiyaç duyan sosyal yaratıklarız. Sorunlarımızı paylaşacağımız insanlar bizimle ilgilenecek kişiler olabileceği gibi. bizim gibi aynı sorunlarla karşı karşıya kalanlar da olabilir. Yalnız olduğumuz zaman sorunlar elimizi ayağımızı bağlar. Fakat sorunlarımızı başkalarıyla paylaşırsak görüş açımız genişler ve dertlerimize çözümler bulabiliriz.

Bu, bilinen bir hikâyedir. Kredi Danışma Bürosu'nda çalışanlar bu hikâyeyi çok sık duyarlar. Şöyle ki: Sam ipotek ettiği evinin parasını ödemeyi unutmuştur. İkinci ve üçüncü taksiti de ödemeyi unutmuş. Sonunda banka evi elinden almış. İlk ödemeyi unuttuğu zaman çok şey yapılabilirdi. Sam'i ve evini koruyacak düzenlemeler yapılardı. Sam'in kuralları bilen arkadaşları vardı ve yardımları dokunabilirdi. Fakat Sam onlardan yardım istememişti. Çok utanmıştı. Başını belaya sokmuştu ve bu beladan kurtulmaya çalışacaktı.

Sorun şuydu: Sam bu beladan nasıl kurtulacağını bilmiyordu. Ne yapacağım bilmiyordu ve günler geçip durum daha da ciddi-

- 51 -

' leşince Sam'in üzüntüsü daha da arttı ve fazlasıyla endişelenmeye başladı.

Sonuç olarak arkadaşlarından daha da uzaklaştı. Arkadaşları başına neler geldiğini öğrenmeden Sam kendini evin

, dışında buldu. Kredi danışma danışmanları, 'Sorunlarınızı gizler- 'seniz siz-e. kimsenin yardım etmeyeceğinden emin olabilirsiniz,' diyorlar.

Hayattan fazla tatmin olmayan bir grup kadın üzerinde yapılan bir deney şu gerçeği ortaya çıkarmıştır. Bazı kadınlar durumlarını başkalarıyla paylaşan kişilerle tanıştırılmış. Ve kadınların bazıları da sorunlarıyla baş başa bırakılmış. Sorunlarını birbirleriyle paylaşan kişilerde endişelerinin, kaygılarının zamanla yüzde 55 oranında azaldığı görülürken, diğerlerinde hiçbir gelişme kaydedilmemiştir.

->::'.

Hunter ve Liao 1995

52-

19 - , ' -, ^ . . ^

Yaşınız Sizi Korkutmasın.

Yaşlı insanlar da gençler kadar mutludur. Yapılan araştırmalar, çok sayıda yaşlının yaşama ayak uydururken de çok mutlu olduklarını ortaya koymuştur.

. :. >!

Güney Florida'da yaşayan Bay Nelson herkesin tanıdığı sevdiği bir kişiydi.

Sabahları bahçesinde çiçekleriyle uğraşır, öğleden sonraları günlük bisiklet turunu yapardı. Herkesle arkadaştı. Her zaman herkese anlatacak bir hikâyesi vardı.

Kendisine sorulduğunda, size hoşlandığı faaliyetlerle gününü doldurduğu güzel bir düzeni olduğunu söylerdi. Bay Nelson doksan yaşındaydı.

Yaşından dolayı kederlenmek, hayıflanmak şöyle dursun, üstelik bu yaşta olmaktan zevk duyan, bundan hoşlanan biriydi. Çalışan gençlerin karşılaştıkları sorumlulukları düşündükçe yaşının getirdiği olgunlukla bu dünyada çok az şeye endişelendiğine sevinirdi.

İnsanlar ona yaşını sorduklarında gülümseyerek. 'Evet, çok yaşlıyım ama birde bunun aksini düşünün,' diye cevap verirdi.

Yapılan araştırmalar, mutluluğu* insanırt'yaşıyla bir ilgisi olmadığını göstermiştir.

Kehn 1995

- B3-

;Ev i?l|nde Bir Düzen Qe,iştin,,

Çoğu zaman yapılması gereken ev işlerinden bunaldığımızı hissederiz. Mutfağı temizleriz, sonra oturma odasının süpürül-mesi gerekir, bahçedeki otlar biçilecektir ve sırada bekleyen daha bir yığın iş vardır. Tüm bu işleri yapmak için akla uygun, mantıklı bir program yapın. Sonu gelmeyen ev işleriyle karşı karşıya kalmak yerine, yapacağınız işleri günlere ayırın ve bunun bir listesini yapın. Böyle bir düzen oluşturunca, bir işin ardından hangi işi yapacağınızı merak etmez, düşünmezsiniz.

Ernie öğretmendi. Mesleğini çok sevdiği halde, sık sık inşaatçı olmayı da çok istediğini söylerdi. İyi de, inşaat yapmanın güze! olan tarafı neydi? Ernie inşaat işçilerinin bir düzen içinde çalışmalarına hayrandı. İşe temel atmayla başlanıyor, sonra duvarlar örülüyor, ardından çatı kuruluyor ve döşeme yapılıyordu. Önemli olan sadece işlerin sırasıyla yapılması değil, inşaatçıların yaptıkları işlerde ilerleme kaydettiklerini görmeleriydi. İstedikleri anda tamamladıkları işi hemen görebiliyorlardı.

Ernie öğrencilerine bir görev üstlendiklerinde, özellikle de tekrarlanan okul ödevlerinde veya ev işlerinde inşaatçıları taklit et-

-54-
melerini öneriyordu. Yapılması gereken işleri sıraya koymalıyız. Aksi halde bir işi yapmaya kalkıştığımızda ilgimiz bir başka tarafa yönelir ve çevremize baktığımızda, hiçbir işi doğru dürüst tamamlamadığımızı hissederiz. Oysa yapılacak işlere inşaatçılar gibi yaklaşırsak başladığımız işi bitirip bir diğerine başlayabiliriz,.

Aileler arasında yapılan bir araştırma, ev işlerindeki düzenliliğin insanın günlük hayatında tatmin' olmasını yüzde S oranında artırdığını göstermiştir.

v ^ • , i / ;
Htmyvt Locaca 1995
- «;.;. ;pi?-K;iv« „ M1W:::- . ' ; .i, • ...-. v-
;v:.,.j^:r,'r.ıhv;:.,'i'..-,fv
'f- 'i
' - '!.tA tıyu..' '*;.

-55-

ı-vr <
î I'-. , , ' ' ' I » »
: ^ 21 ;:

Gereğinden Fazla Koruyucu

` Olmayın.

Hiçbirimiz sevdiğimiz birinin zarar görmesini, üzülmesini istemeyiz, fakat kendi hayatlarını idare etmelerine de izin vermeliyiz. Onların istediklerini yapmayı önlemek için zamanımızı sıkılmakla ve endişe etmekle geçirmek başlı başına bir tehlikedir ve zamanımızı hep bu şekilde geçirmeye mahkûm oluruz.

Her işte bir tehlike payı vardır.

Bazı insanlar kendilerinin, sevdiklerinin ve çocuklarının karşılaşabilecekleri olası tehlikeleri düşünüp korkuya kapılırlar. Fakat şu gerçeğide unutmayın: son yedi yıl içinde cinayete kurban gitme korkusu çarpıcı bir şekilde artarken, aslında işlenen cinayet oranında düşüş olmuştur.

İnsanlar en az endişe duyacakları olaylardan daha fazla korkar olmuşlardır.

Franklin Roosevelt bir keresinde şöyle demişti: Asıl tehlikede budur. Korku, korkulan şeyden çok daha kötü olabilir.

Korktuğumuz için evden dışarı çıkmamamız veya çocukları spor yapmaktan alıkoymak ya da başka şeylerden kaçınmak olası

- 56-

bir tehlike için çözüm değildir. Bu sadece farklı bir korkudur. Akia uygun, makul kararlar vermeye ihtiyaç duyarken yaşamı değerli yapan şeyleri de dikkate almalıyız, bunları da göz önünde tutmalıyız.

Binlerce aile arasında yapılan araştırmalar, aşırı koruyucu davranmanın olumsuzluk yarattığını zamanın çoğunu merakla, endişeyle geçirmenin genelde aşırı strese yol açtığını ortaya çıkarmıştır. Sonuç olarak, fazla koruyucu olmak insanları memnun ve tatmin etmediği gibi, onlara rahatlık da sağlamıyor.

;

& ve Donnelly 1998

İMU

`*5 i-Vsy-;

--«-- ,}%\

• v.'t ' İv

C J' ti î ^'.r.'

.'< ,1

22

si gerekiyordu? Bunun üzerine, Arthur yaşantısını tekrar gözden geçirmek zorunda kaldı. Aşırı çalıştığı günlerde buna zaman ayı-ramamıştı. Ve sonunda önüne büyük bir fırsat çıktığını fark etti. Yeniden ailesiyle birlikte olabilmek dünyada ki armağanların en büyüğüdü. ' v •

' •'; * •• ' • > ' ' ':-

DilşRat! İstediğiniz Her ' Sahip Olabilirsiniz.

Çoğu zaman aklımızı başımıza toplayıp nereden nereye geldiğimizi düşünmeyiz.

İnsan her zaman daha fazlasına sahip o!-mak eğilimindedir. Fakat nereden nereye geldiğimizi unutmazsak başarımızın değerini daha iyi takdir edebiliriz. ?

Yüksek eğitim alan profesyonellerle ilgili araştırmalar, bu insanlardan yansından fazlasının hedeflerine ulaşmayı başardıkları halde tam anlamıyla tatmin olmadıklarını, çünkü başarılarının farkına varmadıklarından mantıksızca olumsuz bir görüntü yarattıktan, meydana çıkmıştır.

«£ '.

Thurman 1931

, I

iÜ1!!

Arthur bir reklam firmasında çok çalışkan bir yöneticiydi. Beş yılda üç kez terfi etmişti. Geç saatlere dek her zaman olduğundan daha fazla çalışıyordu. Zirveye yaklaştığını hissediyor ve bunun tadını çıkarıyordu. Haftanın altı günü uzun saatler çalıştığı yetmiyormuş gibi eve de iş götürüyordu.

By-pass ameliyatında kalbinin üç damarı değiştikten sonra, gözünü nekahat odasında açınca, durumunu yeniden değerlendirdi. Üç haftalık dinlenme süresinde, ailesi ve dostları on yıldır ilk kez onunla birlikte olabildiler. Arthur zamanın değerini anladı.

Karısı ona gerçekten çok çalışması gerekip gerekmediğini »ordu. Daha çok paraya mı ihtiyaçları vardı? iPKrar terfi mi etme-

- 58-

' i', V m«

1 »v ' j! İli 1

1

23

Dini İnançlarınızın Zayıflamasına v ' İzin Vermeyin.

Din bize kötü şeylerin olduğu dünyada yol gösterir. Gördük* lerimizin çoğu öylesine karmaşıktır ki, bunların neden ve naşı) meydana geldiğini anlayamayız. İşte din bize bunu öğretebilir.

da yaptıkları incelemelerde etkin dini uygulamaların daha uzuri, sağlıklı ve aynı zamanda mutlu bir yaşamla ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

Doktorlar bunun neden böyle olduğunu anlamazlarken, rahip McGlone dinin önemli olduğunu düşünüyor. 'Bütün cevapları bildiğimizden dolayı değil, çünkü en iyi cevap: inanç.'

Hayattan tatmin olma konusunda dinin etkisi olup olmadığını belirlemek için yapılan araştırmada insanların dinle yakın ilişki kurmasına bakmadan şu sonuca varmışlardır. Manevi inançları olanlar genellikle hayattan tatmin olmuş kişilerdir, manevi inançları olmayanlar ise hayatlarından memnun olmayan, tatmin olmayan insanlardır.

` (' iifHJ

Gervvood, LeBlanc

ve Piazza 1998

Dünyamızın her yerinde gizem vardır, her yer sırlarla doludur. Ve her yerde sorular vardır. Din bu sorulara cevap verir, tutarlılık sağlar ve umut aşılır. Doris yetmiş yaşlarında iki kez kalp krizi geçirmiş bir kanser hastasıydı.

Normal şartlarda tıbbi tahminlere göre ölmüş olmalıydı. Fakat, o torunlarıyla hoşça vakit geçiriyor, tıp öğrencileriyle buluşup hayatta kalmasında dini inançlarının büyük rol oynadığını tartışıyordu. Doris dini inançları sayesinde hayatta kaldığına inanıyordu.

Kuşkusuz bu sadece bir kadının fikri. Kulağa pek inandırıcı gelmiyor, değil mi? Harvard Tıp Okulu'ndaki araştırmacılar, Milli Sağlık Enstitüsü ve diğer sayısız merkez Doris'in iddiasını destekliyorlar. Bu konu-

!(- I
< 1 i ,
- 60-
•5İ' f
-1 , -1 1> V
' . t»
' .il* C '
' .I
24

Yapacağınızı Söylediğiniz Vi ' ; Şeyi Yapın.

Bir insanın söylediklerini gerçekleştirememesi kadar hiçbir şey ilerlemeyi mahvedip yok edemez veya gayreti, hevesi söndüre-mez. Gerek ev, gerekse iş hayatınızda yapacağınız bir şey için verdiğiniz söz çek önemlidir.

Kullanılmış araba satıcısı size 7000 milde, beş yıl kullanılmış bir araba gösteriyor. Siz onun 107.000 milde olduğunu düşünüyorsunuz ama, satıcı 7000 milde ısrar ediyor. Arabanın sahibi yaşlı bir bayan ve arabayı arada sırada kullanıyor. Siz şimdi satıcıya inanıyor musunuz?

Belki de size araba satanların sahtekâr olduklarını söylediler. Siz de bu söylenenleri dikkate alarak satıcının anlattıklarına inanmıyorsunuz? Kullanılmış araba satıcısı olumlu bir iletişim için temelde gerekli olan şeyden yoksun. O da: Güvenilebilir biri olma.

Eğer birbirimizi etkileyeceksek, onları dinleyecek ve onlara gü-veneceksek bu insanlara inanmaya ihtiyacımız vardır. Aynı kural aileniz ve işyerinizdeki ortam için de geçerlidir. Niyetiniz çok iyi ol-

-- 62 -

'lV.w*o~*. v../vf

sa bile verdiğiniz sözleri tutmazsanız, güvenilir olmayı bekleyemezsiniz. Güvenirlilik bir geminin dibi gibidir. Bunu hiç unutmayın. Eğer geminin dibinde delikler varsa ister büyük isterse küçük olsun, sonunda batmaya mahkûmdur. Kişisel olarak mutlu ilişkileri onlarla olmayanlar arasındaki fark. her iki grubun da çelişkileri fikir ayrılıklarından kaynaklandığı anlamına gelmez. Gerçekten iki gnıhın da buna benzer fikir ayrılıkları, çekişmeleri vardır. Vaatlerin yerine getirilmesi ilişkinin başarılı olmasına katkıda bulunur ve bu da insanlara yii7.de 23 oranında mutluluk verir.

Turner 1994

I>' \ M1

•i ' 1 '
ık .t
1 - 1

Arkadaşlarınıza ve Ailenize Karşı Saldırgan Davranmayın.

Haklı olsanız bile sevdiklerinizle zıtlaşmak size hiçbir şey kas zandırmaz. Bu insanların sizin sözünü ettiğiniz konudan çok daha önemli olduklarını hatırlayın.

rarı olmadığına karar vermişlerdir. Bir kısım arkadaşıysa, daha da ileri giderek Adam ile konuşmanın bir anlamı olmadığı sonucuna varmışlardır. Çünkü tatlı bir sohbetin ne zaman tartışmaya yo! açacağını kimse bilmez. Adam tüm ufak savaşları kazanmakta ama, mecazi savaşları kaybetmektedir. Sevdiği kişilerle eğlenceli vakit geçirme fırsatını da böylelikle yitirmektedir.

lın

İlişkilerde eleştiriler hüküm sürerse mutluluk üçte bir oranında aza-

1 O'Connor1995

fi' ,li <- ' ,''rf

Her zaman haklı olmak çok iyidir, öyle değil mi?

Adam her zaman haklıdır. En azından öyle olduğunu düşünmektedir. İster önemsiz bir soru olsun veya duvar kâğıdı kaplamanın en iyi yolu hangisidir, Adam bunların cevabını bilir. Ailesi bir durumla ilgili bir şey söylese Adam hemen karşı atağa geçer. İnsanların neden kendi fikrine karşı çıktıklarını

söylemelerini ister, sonra da onların yanıtlarındaki tutarsızlıklarını yakalamaya çalışır. Bir avukatın güvenilirmez bir tanığa suçlarını kabul etmesi için yönelttiği sorular gibi insanları sorguya çeker. Adam tartışmayı her zaman kazanır. Tanığına her seferinde suçunu itiraf ettirir. Sorun, Adam'ın tanığı mahkeme salonundaki suçlu olmayıp sadece farklı fikre sahip olan bir arkadaşı veya sevdiği biridir. Arkadaşlarının bazıları Adam ile tartışmanın bir ya-

- 64-

n

* >

Mutu kumların 100 Sırrı / F:5

•ıs; ' >

26

Takımınızı Destekleyin.

Oturduğunuz mahallenin favori spor takımını iyi ve kötü günlerinde desteklemeniz size toplumun bir parçası olduğunuzu hissettirir. Ayrıca komşularınızla ne kadar çok ortak yönünüz olduğunu fark edersiniz.

buna karşı çıkmamıştı. Onunla Indiana maçında tanışmıştı. Nikâh törenini devre arasına sıkıştırmaktansa maçtan sonra evlenmeyi yeğlemişti.

Mahalli spor takımını desteklemenin insanlar arasında ilişkiler kuşlanması açısından olumlu etkileri olduğu F bunun mutluluğu yüzde 4 oranında arttırdığı görülmüştür.

Shank ve Beasley 1998

' 11

Güney Indiana'daki insanlar Indiana Üniversitesi basketbol takımını destekliyorlardı.

Hemen herkes Hoosiers'ı tutuyordu. Bunun nedeni ise her kesimdeki insanın doğrudan doğruya ortak bir yönü olmasıydı. Makinist ve doktor, öğretmen ve şef, kapıcı ve belediye başkanı, bu insanların birbirine benzemeyen birçok merakı olabilir, ama hepsi de Indiana'nın maçını tartışabiliyordu.

Takım topluma sadece ortak bir merak duygusu vermenin dışında, maç günleri bir araya gelmelerini de sağlıyordu. Caddede yürüdüğünüzde takımla ilgili konuşmalar duyarsınız ve kendinizi Jlemen toplumun bir parçası olarak hissedersiniz. Bu da sizi komşularınıza ve şehirdeki diğer insanlara bağlar. Hayatı boyunca Indiana hayranı olan Stanley düşününü bile Indiana basketbol takımının programına göre planlamıştı. Doğrusu eşi olacak kız da

- Rfi - i

-67-

öncelik tanıyacağımız yerde, başarının gerçekten n^anlama geldiğini soruşturmadan bunun göstergelerini toplarız. ,

Eşya ve Maddi Şeylerle Başarıyı Birbirine Karıştırmayın.

Siz ne arabanızın markasıyla, ne evinizin küçük veya büyük oluşuyla ve ne de şirketinizin performansı ile iyi veya kötü bir insan olursunuz. Bu saydıklarımız sizin nastî bir insan olduğunuzu belirleyici unsurlar değildir. Hayatınızda gerçekten önemli olan şeyler nelerdir, onu hatırlayın.

Günlük yaşantı göz önünde bulundurularak yapılan araştırmalarda eldeki maddi kaynakların mutlu olmak için yeterli olmadığı, bunun arkadaşlar ve aile gibi 'kişisel' kaynaklardan dokuz kez daha az önemli olduğu ortaya çıkmıştır.

Diener ve Fujita 1995

M .,) ı \ V« t , ' yi

Bir dakika için bugünün hayatınızın son günü olduğunu hayal edin. Şimdi de üstesinden geldiğiniz hissettiğiniz, gurur duyduğunuz ve sizi mutlu eden şeylerin bir listesini yapın.

Listede arabanız var mı? Televizyonunuz? Teybiniz? Maaşınızı yazdınız mı? Hayır. Bunların hiçbirisi listenizde yok. Listenizde tatmin olunmuş bir hayatın önemli öğeleri var... arkadaşlarınızla ve ailenizle olan ilişkiniz, başkalarına yapmış olduğunuz yardımlar, yaşamınızda kutlamış olduğunuz olaylar. Bunlar listenizin yapı taşlarıdır.

Çoğumuz bunun aksi doğruymuş gibi günlük yaşarız. Yaşamımızda neyin gerçekten önemli olduğunu bileceğimiz ve buna

- 68-

1.

m

WT.* ''\

J i

.....

. i.) . j ift V;

28

^sHer İlişki Farklıdır.

s

Bir arkadaşına veya sevdiğiniz biriyle kurduğunuz ilişki zedelenir, düş kırıklığına uğrayabilirsiniz. Ancak her ilişkinin bir değerine benzemediğini unutmayın. Bir arkadaşınız veya sevdiğinizle aranızın bozulması, sizin kötü bir arkadaş ya da sevgiden yoksun bir aile ferdi olduğunuz anlamına gelmez. '' Jane ailesi ve erkek kardeşiyle iyi bir ilişki içindeydi. Fakat kız kardeşiyle hiçbir zaman geçinemezlerdi. Ailesi ve erkek kardeşiyle kurmuş olduğu uyumu kız kardeşiyle neden kuramadığını düşünüp üzülmüştü. Jane, 'Nerede hata yapıyorum?' diye kendini sorgulardı. Jane davranışlarıyla annesiyle babasını ve erkek kardeşini çok mutlu ettiği halde, kız kardeşi üzerinde olumsuz etki yapıyordu. Aile fertlerine komik ve hoş gelen şeyleri, kız kardeşi yapaylık olarak nitelendiriyordu. Kız kardeşini mutlu edebilmek için Jane'nin tutumunu değiştirmesi kolay değildi. Ayrıca ailesiyle kurduğu olumlu ilişkilerde bozulacaktı.

Bazı İnsanlarla kurduğumuz olumlu ilişkiler bize büyük haz verir. Peki tanıdığımız diğer kişilerle de neden olumlu ilişkiler kuramıyoruz? Kanadada ki, McGill Üniversitesi psikologları bu so-

- 70-

ruyu şöyle yanıtlıyorlar: 'İnsanlar çok yönlü oldukları gibi, değişik karakterlere sahiptirler. Bu nedenle, herkesten aynı tepkiyi beklemek yanlıştır.'

Bu durumda ne yapabiliriz? Şunu kabul etmeliyiz ki, bütün sevdiklerimizle iyi ilişkiler içinde bulunmamak bir kusur değil, bir gerçektir. Üniversitedeki araştırmacılar, 'Fazlasıyla mutlu olan insanlar herkesle iyi ilişkiler içinde değillerdir. Onlar iyi ilişkilerinin değerini bilir, kötü ilişkilerini de oldukları gibi kabul ederler,' diyorlar.

Araştırmacılar arkadaşlarına güvenenlerle, ailelerine güvenenler arasında yaptıkları bir araştırmada şu gerçeği ortaya çıkarmışlardır: İnsanlar kendilerine uygun ilişkilerden mutlu olabilme yeteneğine sahiptirler. Bütün ilişkilerin ideal bir tanımlamaya uyması gerekmez.

Takahashi, Tamura ve Tokoro 1995

fif '<

: 'lr: ->*;

VI . ' '«.

İl İv!

I :)l

ı t'sı'İ. I. ' '/'

. -• ' » ' f-' ıtL'ı

'1 • t • 'f ' < , 1 ^

ı't ' i

29

'Eğer...^Düşüncesinden Vazgeçin.

Eğer, vereceğiniz küçük bir kararla, ufacak bir şeyi değiştire-bilseydiniz bugünkü yaşantınız nasıl olurdu hayalini kurmaktan vazgeçin. Bunun yalnızca size zararı dokunmaz, aynı zamanda sizi mutsuzluğa da sürükler. Gelecekte kendinizi nasıl geliştireceğinizi düşünün, ama geçmişi nasıl değiştiririm hayaliyle sakın şimdiki zamanınızı ziyan etmeyin.

Verdiğimiz kararlarla şimdiki durumumuzu izleyebiliriz. Anaokulunda oturduğumuz sıra, arkadaş seçimimizi etkilemiştir. Bu da nelere ilgi duyacağımızı ve sonrasında okulda göstereceğimiz başarıyı etkilemiştir. Ve böylece birçok şey birbirini etkilemeye devam eder.

Bu şeyleri bitmek tükenmeksizin düşünür, zihnimizde tartarız, fakat bu bizi hiçbir yere götürmez. Yolunuzun üstünde bir yerde yanlışı bir yere saptığımızda bunu neden ve nasıl yaptığınızı sorarsınız. Bu durumda yapmanız gereken şey bulunduğunuz yerden nasıl çıkabileceğinizi ve nereye gitmek istediğinizi düşünmektir.

Aynı şey yaşamınızda da uygulanır. Bulunduğunuz yere nasıl gelmiş olduğunuzu düşünerek hayal kırıklığına uğramayın. Bunun yerine istediğiniz yere gitmek için neye ihtiyacınız olduğunu düşünün. >

' < I

Olimpiyat finailerinde altın madalyayı kılpayı kaybeden atletler arasında yapılan araştırmada: olayların farklı olarak sonuçlanabileceğini düşünenlerin geçirdikleri deneyimlerden çok daha fazla tatmin oldukları görülmüştür.

Gilovich ve Medvec 1995

fi'')

i,':'' '

1, 1, . '

-72-

?;j5tvr

s, : »*•'

V

30

*, ...-,<

Y.

•

*\ » Gönüllü!

^

Her toplumda insanların kendilerini hayır işlerine adanmaları için ellerine birçok fırsat geçer. Özel okuma kursları düzenleyin. Hayır cemiyetlerinde çalışmak için zaman ayırır. Yapabileceğiniz herhangi bir şey sadece insanlara yardım etmenizle kalmayacak, aynı zamanda kendinize de yardım etmiş olacaksınız. Gönüllüler kendilerini iyi hissederler. Bir amaçları vardır, takdir edildiklerini hissederler ve günleri hayır işleriyle dolu geçtiğinden canları sıkılmaz. Gönüllüler başka hiçbir yolla elde edemeyecekleri ödüllerle karşılaşır.

Bessie yetmiş yaşında bir duldu. Zamanı bol olduğundan yararlı bir şeyler yapmak istiyordu. Kendini sabahları yüzünde gülümsemeyle kaldıracak bir iş yapmak hevesindeydi. Bessie bir çocuğa kendi evinde torunu gibi bakacak, onunla ilgilenecek büyükanne, ve büyükbabalar arayan bir cemiyet buldu. Cemiyetin hazırladığı programda sakat çocuklara gündüzleri arkadaşlık edecek yaşlı vatandaşlardan yararlanılıyordu.

Bessie bu cemiyete başvurup gereken işlemleri yaptırdı. Şimdi gününün birkaç saatini bu çocuklara kitap okuyarak, onlarla konuşarak ve birlikte oyunlar oynayarak geçiriyor.

Aynı programda yer alan Bessie'nin arkadaşlarından biri bu görevi üstlenen büyükanne ve babaların çocuklara 'sevgi' verdiklerini, karşılığında ödül olarak 'bu çocukların her birinde birgüzellik' görme şansını elde ettiklerini söylüyor. Bessie de gönüllü olarak çalışmanın kendisine iyi bir şey yaptığı hissini verdiğini belirtiyor. Ve, 'Ben çocuklara, ailelere ve kendime yardım ediyorum. Bundan herkes kazanıyor ama ben en çok kendimin kazandığını hissediyorum,' diyor.

T >

Bu konuyla ilgili dnha önceki araştırma, gönüllü olarak çalışmanın insanlara can sıkıntılarını azaltmakla ve hayatlarında bir amaca hizmet etme hissi vermekle mutluluk sağladığını meydana çıkarmıştır. Gönüllüler ortalama olarak gönüllü çalışmayanlardan iki kat fazla kendilerini mutlu hissediyorlar.

.,.,., >

Crtet-Houran 1996

-74-

-n-

miC>&M' \.-u *!>?•

d.' >!

. . . ifırv».'-! \ *-• \. 11'-» r'^i'.; İ3 1 ';!*T':ıv•.: ••: . *.• !.
' . ;TA' 'r.:ı8 ,r*' r i*
' \.

Amaçlarınıza Ulaşamıyorsanız Amaçlarınız Size Acı ve Zarar Verir.

Amaçlarına ulaşamayan insanlar hayal kırıklığı içinde kendilerini yiyip bitirirler. Gayeleriniz, hedefleriniz hayat şartlarınızla gelişmeli, evrim geçirmelidir. Önceliklerinizi ve kaynaklarınızı değiştireceğinizi göz önünde tutarak amaçlarınızı güncelleştirin.

Michigan Üniversitesindeki psikologların belirttiğine göre, amaçlar önemli olmakla birlikte esnek değilse bize zarar verebilirler. Şimdi size bu konuyla ilgili tip.K bir örnek verelim.

Jimmy henüz on sekiz yaşında olduğu halde kız arkadaşına evlenme teklif etmişti. Kız arkadaşı da evlenme teklifini kabul etti ve bir yıl sonra evlendiler. Jimmy yirmi dört yaşına gelmeden bir ev satın alacağı sözünü verdi. Bu arada birçok işe girdi ama, Hiçbirinden iyi para kazanamadı. Jimmy ile eşi mütevazı ama rahat bir dairede oturuyorlardı. Zamanla mümkün olduğunca para biriktirdi. Ailesinden taksitle ödemek üzere borç aldı ve sonunda taksitle ev alması onaylandı. Jimmy ile eşi aldıkları eve taşındılar ve bu güzel olayı kutladılar. Ne var ki, ödeyeceği paralar gücünü aşıyordu.

- 76-

Çok geçmeden ikinci bir işe daha girdi. Bu da yeterli değildi. Jimmy yarım günlük bir işe daha girdi ve böylelikle üç yerde birden çalışmaya başladı. Neredeyse gücü tükenmek üzereydi ve zaman geçtikçe ev alma sözü verdiği için kendi kendine kızmaya başlamıştı.

Jimmy tatmin olacağı bir hayat yaşamaya ve günün birinde ev satın almak için para biriktirmeye devam edeceği yerde, verdiği sözü tutmak için acele etti. Kuşkusuz yerine getirilmesi zaman alacak bir amacın hayatını değiştirmesine izin verdi. Ve böyle bir amaç hayatını zehir etti.

Bir insanın amaçları yetenekleriyle bağdaşmıyorsa, birbirine uymuyorsa bu amaçlar hayal kırıklığına uğramaya ve her şeyin ters gitmesine yardımcı olur've tatmin olmama olasılığını dört kat artırır.

' <.' ' ' Pavot, Fujita ve Dienor 1997
, u H ',

- 77-

') i*
^s ': Egzersiz! fo>Y*«>-^'<.< * i---:.

İster yorucu bir antrenman olsun, ister düzenli uzun bir yürüyüş, egzersiz yapan kişiler kendilerini daha sağlıklı, daha iyi hissederler ve hayattan daha fazla zevk alırlar.

Ünlü bir yönetici şöyle derdi: 'Egzersiz yapmam gerektiği fikri ne zaman aklıma gelse, bu düşünce aklımdan çıkıncaya dek yatarım.'

Bunu çok söylerdi ve onun bu felsefesi enerjisinin azalmasına ve sağlık sorunlarına yol açtı. Buna da şaşmamak gerekir.

Doktorlar kendisine yaşam tarzını değiştirmesinin kaçınılmaz olduğunu söyleyerek onu etkilediler. O da bunu yapmaya çalıştı. Sonunda egzersiz yapmaktan zevk aldığını anlayınca çok şaşırdı. Zamanın bir kısmını endişesiz, kaygısız geçirmek ve olumlu bir şey yapmak ele geçirilen en iyi fırsattı. Egzersiz onu yoracağı yerde enerjisini artırdı.

Bu kişinin şimdiki yaşam felsefesi ise şudur: 'Egzersiz yapmaktan o kadar çok hoşlanıyorum ki, bunu kelimelerle zor ifade ediyorum.'

- 78-

l'iziksel faaliyetlerle ilgili bir araştırına şu gerçeği ortaya çıkarmıştır: Egzersiz insanın kendine olan güvenini artırıyor ve bunun sonucu olarak insanın kendine verdiği değeri destekleyip, kuvvetlendiriyor. Düzenli bir şekilde yapılan egzersiz, ki buna hızlı, canlı yürüyüşler de dahil, muhtemelen yüzde 12 oranında artırıyor ve insanın kendi imajını gel işi in nede etkili bir faktör olabiliyor.

t ' Fontane 1996
te almaz, aynı zamanda belirtmek istediğiniz diğer mesajlara dikkat eder.
I' ' I

me şansına sahiptiler. Hatta Tom ve eşi, birlikte paraşütle atlamadan önce 1300 m. yükseklikteki uçakta evlilik yeminlerini yenilerken, konukları ve çocukları da onları seyrettiler.

s; : »(.

'f I ' 1

? Sevdiklerinizle Bazf Ortak Meraklar Geliştirin.

Ailenizle ve arkadaşlarınızla ortak meraklarınızın olması daha eğlenceli olur. Sizi bir araya getiren ilişkinin çok daha derin olduğunu hissetmenizi sağlarlar. Bir ilişkide insanlar arasındaki ortak meraklar ilişkinin devam etnMS olasılığını ve hayattan tatmin oranını yüzde 2 artırır.

. ' ' ' ' ' ' Ch«nd1990

I .t '

Tom'un ailesindeki herkes uçaktan paraşütle atlamayı çok seviyor. Tom, 'Bu merak bazı insanlara tuhaf gelebilir, fakat gününüzü ailenizle birlikte geçirmeniz için gerçekten iyi bir yol olduğunu,' söylüyor.

Tom ve oğlu ilk kez birlikte paraşütü açmadan önce gösteri yapmayı denediler. Bundan öylesine büyük zevk aldılar ki, birlikte ders almaya karar verdiler, böylelikle rehber olmadan da atlayabilmeyi öğreneceklerdi.

Çok geçmeden Tom'un eşi ile kızı da onlara katıldı, ailenin tüm fertleri hep birlikte paraşütle atlıyorlardı.

Bir hafta sonu tüm aile atlama yerinde saatlerce kaldılar. Dört, beş kez paraşütle atladılar. Tom ve ailesi yeni hobilerinden çok memnundular, çok eğleniyorlar ve bu sayede birlikte vakit geçir-

- 84 -

t i,., ' , ir,!- '

1., /' , ' 1

<.'!• ,> ' ',

.' I ' .1

:-mimmwi:

36 Gülün!

'• ' .,!.;

Zamanınfzı komik şeyleri değerlendirmekle ve, 'Bu gerçekten çok mu komik?' veya 'Başkaları bunun komik olduğunu mu düşünüyor?' sorularıyla geçirmeyin. Sadece tepkinizi gösterin ve bundan zevk alın.

Amerikan Mizahla Tedavi Derneği adında bir grup yaşantımı? daki en önemli eksikliklerden birinin gülmek olduğuna inanıyor.

Bu mesaj ufak bir gülüşün memurların, işçilerin verimliliğini artırdığını keşfeden meslek danışmanları tarafından dikkate alındı.

İşyerlerinde soytarı grubu koridorlarda şenliği paylaşıp dolaşıyorlar, aptal kontesler kim daha fazla uzağa atabilir yarışı yapıyorlar.

Neden?

Bizleri tekdüzelikten silkeleyerek yaratıcılığı, verimliliği ve işten tatmin olma duygusunu artırıyor.

Fakat ister işyerinde, ister evde olsun, Mizahla Tedavi grubu, 'Mutluluğa gülerek,' ulaşıldığını savunuyor.

Erişkinler arasında yapılan yüzlerce araştırmada mutluluğun güldürüyle, mizahla ilgili olduğu ortaya çıkmıştır. Hayatın kendisine veya güzel bir şakaya gülmek yeteneği yaşamdan tatmin olmanın kaynağıdır. Gerçekten saçma sapan bir komiklikten zevk alanlar kendilerini daha mutlu hissediyorlardı.

Solomon 1996

h .t.

37

-\\

Bütün; hayatınızı Bir Tek Öğeye ' ; Bağlamayın.

Hayatınız birçok farklı facets bölümden oluşmuştur. Dikkatinizi hayatınızın bir noktasında topılamaym, aksi halde bu alanda bir kararsızlık, belirsizlik varsa, siz de bir hoşnutsuzluk yaratır. Bu durumda hep o alanı düşünür ve artık hiçbir şeyden zevk almazsınız, sevdiklerinizden, sevdiğiniz şeylerden bile.

Paranızın tümünü bir tek şirketin hisse senetlerine mi yatırırırsınız?

Elbette ki yatırmazsınız. Hangi uzmana danışırsanız danışın, size paranızı değişik yerlere yatırmanızı söyleyecektir, umutlarınızı bir tek yere bağlamamalısınız. Yatırımınızı çeşitli yerlere yapmalısınız. Böylece birikiminizin tümü ziyan olmaz.

Aynı şey yaşadığınız hayat için de geçerlidir. Umutlarınızı farklı yerlere bağlamalısınız.1

Yaşamınızı ailenin bir tek ferdiyle mükemmel bir ilişki kurarak sınırlandırmayın ve sizi sıkın, hoşlanmadığınız bir ilişkiyi de bitirin.

'.-'...

m1

Umutlarınızı sizin için önemli olan şeylere bağlayın ve minize katkıda bulunan değişik şeylerden yararlanın. Yoldaki bir tek şeye toslayıp kendinizi harap etmeyin.

Başkalarının hayattan tatmin olup olmadıklarını tartışmak için yapılan bir deneyde konular 'orta' derecede bir mutluluğa yönelme eğilimi göstermiştir. Yani mutluluk, yaşantıları genellikle çok yönlü alanlarda olumlu olan ve onlar için önemli sayılan şeylerle ilişkilidir.

->?!&:» Bhargava 1995

, . t

!

slçinize Kapanmayın, i

Duygularınızı, düşüncelerinizi, umutlarınızı kendinize saklayıp içinize kapanmayın. Bunlar; arkadaşlarınızla, ailenizle paylaşın. Aksi halde kendinizi tecrit edilmiş hissedersiniz, başkalarının sizi anlamadığına inanırsınız.

Düşüncelerinizi, duygularınızı başkalarıyla paylaşırsanız olaylar sizin istediğiniz şekilde gitmese bile kendinizi hem destek görmüş, hem de rahatlatmış hissedersiniz.

Beni neden anlamıyorlar, diye soruyordu kendi kendine ve buna şaşırıyordu. Bana çok yakın olması gereken bu insanlar neden öylesine uzak duruyorlar.

Düşüncelerini hep içine atıyordu ve bu da ailesiyle beraberken kendini huzursuz hissetmesine neden oluyordu. Sonunda ailesinin kendisinin ne düşündüğünü, kafasında neler olduğunu bilmediklerini fark etti. Ve bundan dolayı da onu anlamıyorlardı. Onlara kendisi için neyin önemli olduğunu söylememiştir.

Sosyal yönden açık olma eğiliminde olann kişilerin hayatım tatınüi olmaları; diğerlerine göre yüzde 24 oranında daha fazladır. i*

Finch, Barrera, Okun, Bryant, Pool ve Snovv-Ttoek

Rose yıllarca sanatla ilgilenmişti. Boş zamanlarında çok güzel suluboya kır manzaraları yapardı. Yaptığı resimleri arada bir ye-rei sanat fuarlarında, sanat sergilerinde ya da bazı galerilerde sergilerdi. Ailesinin oanatsyla ilgili sorduğu sorular genellikle, 'Bir şey sattın mı?' veya 'Ne kadar resim yaptın?'

şeklinde olurdu. Rose yaptığı resimlerin en güzel ifade şekli olduğunu hissediyordu, kendisini bu şekilde ifade etmiş olmak onun için çok önemliydi.

Fakat onu tamamen yanlış anlıyorlardı. O resimleriyle para kazanmaya çalışmıyordu ve onların satılıp satılmaması çok da önemli değildi. O kendisi için resim yapıyordu, para kazanmak için değil. Kendisine ne zaman bunlardan para kazanıp kazanmadığı sorulduğunda içine kapanıyordu.

- 90-

39

Çalışmak-Sıkılmaktan Daha İyidir.

Yapacak* bir şeyler bulun, çünkü yapılacak çok şeyin olduğunu hissetmek, yapılacak hiçbir şey olmadığını hissetmekten daha sevindiricidir. ,...

Bir zamanlar bir filozof insanların ölümsüzlük özlemi çektikleri halde, yağmurlu bir günde yapılacak iş bulamadıklarını söylemişti. Zamanımızı uzun bölümlere ayırırsak, diyelim ki yirmi yıl, bunun beş, on yılını hiçbir zaman boşa giden yıllar olarak düşünmemeliyiz. Yine de normal bir günün birkaç saatini çoğu zaman boşa harcarız. Zaman tuhaf bir şeydir, çünkü zamanımızın sona erdiği dakikaya kadar çok zamanımız varmış gibi gelir bize. Sık sık çok çalıştığımızdan yakınırsınız. Buna rağmen yapılacak çok şeyin olması bolluğun olumlu sorunudur, buna karşılık yapılacak çok az şeyin olması da eksikliğin olumsuz sorunudur.

Indiana'daki Metro Plastik Teknoloji şirketi bu prensipten yola çıkarak işçilerinin haftalık çalışma süresini kırk saatten otuz saate indirdi. Ve bu

uygulamadan sonra ne oldu biliyor musunuz? Şirketin ürünlerinin kalitesi gelişme gösterdi ve şirket bundan dolayı da daha fazla para kazandı. Yönetim kurulu işçilere az za-

- 92-

£-

manda yapmaları için daha fazla iş verildiğinde işçilerin daha verimli, enerjik ve hevesli olduklarını gördü. Bu nedenle de işçilere dışarda, işyerinin dışında daha fazla serbest zaman tanıdı.

Kolej öğrencileri arasında yapılan bir araştırmada programa daha çok şey konmasını isteyenlerin hayattan yüzde 15 oranında daha fazla tatmin oldukları görülmüştür. Buna rağmen bu kişiler az şey yapacaklardan daha fazla strese de girmemişlerdir.

Bailey ve Miller 1998

'n^iifc;i; ' <cA mi
•i V- ; ' 'X'
V,...'.': -,
: , ' -:.,
'««',. . '<, 1:;;,->C.'f!ıV'.': : ' •'. 1 y>

i5ii

('

- 93-

ftV

* ; 40 , .-,.: ;• .

- 'Mutluluk Görecelidir.

Mutluluk sizin yarattığınız göreceli bir ölçektir. Şu anki mutluluğunuzu hayatınızdaki iki ya da üç unutulmaz dakikayla kıyaslarsanız çoğu kez mutsuz olursunuz. Çünkü o dakikalar yaşanıp sona erdiğinden tekrarlanma olasılığı yoktur. Oysa bugünkü mutluluğunuzu, geçirdiğiniz güç ve zor günlerle karşılaştırdığınızda bu dakikanın değerini çok daha iyi anlarsınız.

Bobby iyi bir öğrenci miydi? Eğer öyleyse onu sınıf arkadaşlarıyla mı karşılaştırıyorsunuz, yoksa Einstein ile mi? Harrison Ford iyi bir aktör müydü? Eğer öyleyse, onu Keanu Reeves ile mi, yoksa Robert DeNiro ile mi karşılaştırıyorsunuz? Bugün-güzel bir gün müydü? Güzel idiyse, bugünü mezuniyet, düğün ve kutlama gün-leriyle mi, yoksa tipik bir salı günü ile mi karşılaştırıyorsunuz? Olayları gerçekçi bir görüş açısıyla düşünmeniz gerekir. Rutgers Üniversitesi'ndeki antropologlara göre insanların yaptıkları işten zevk alabilmesini tayin eden en önemli faktörlerden biri ev hayatlarıyla ilgili duygularıdır. İnsanların çoğu aile yaşamlarındaki huzursuzluğun yaptıkları işi çekilebilir hale getirdiğine inanıyorlar.

- 94-

Rutgers ekibi, insanların çoğu zaman sıkıcı baskılarla dolu ev hayatından uzaklaşmak için işyerlerindeki düzene ve birlikte çalıştıkları arkadaşlarına sıkı sıkıya bağlandıklarını, saptamıştır.

Üzücü olan ise, ev hayatıyla iş hayatının birbirine benzemediği ve bunu beklememeniz gerçeği. Yaptığınız işi başka bir işle karşılaştırabilirsiniz, ama evdeki yaşantınızla karşılaştıramazsınız, ev hayatı daha karmaşıktır. İşyerinde iyi bir gün göreceli olarak işyerindeki diğer günlerle birlikte düşünülebilir. Evdeki iyi bir gün yine göreceli olarak ev hayatındaki diğer günlerle birlikte anılabilir.

Araştırmalar mutlu insanların mutsuz insanlardan daha olumlu deneyimlere sahip olduklarını göstermiştir. Buradaki çarpıcı nokta, tarafsız olarak bakıldığında mutlu ve mutsuz insanların yaşantılarının birbirlerinden pek farklı olmadığıdır. Yine yapılan araştırmaların sonuçlarına göre mutlu insanlarla mutsuz insanların yaşadıkları olaylar aşağı yukarı aynıdır, /frac{1}{2}laki gerçek fark olumlu ve olumsuz tanımlamalardır, Mutlu insanların bir olayı olumlu tanımlamalarının nedeni beklentilerinin aşırı olmamasından kaynaklanıyor.

&

Parducci 1995

,95

İSİ i

Arabalarını arka bahçelerine sokmak zorunda mıydılar? Hayır ama Ralph'ın arabasının yolu tıkamasına bazıları sinirleniyordu.

; < v,, - v - 98 -

I

L

lif

iti'n^to.

- 99 -

•«!

s, ' ,l,.ll 1'

, ' j-' *' ' ' :'? •- '^ •t43 ^>- •:'';- - « ;>: -;.*:- ; <-,

Ailfenizle Aranızdaki Bağı ^ Koparmayın.

Gözden uzak olan gönülden de uzak olur, derler. Aile fertleriniz ülkenin dör bir yanına dağılınca, hayatınızda olup bitenleri onlarla paylaşmayı unutmayın.

Yakınlarınızla aranızdaki bağı koruduğunuz sürece kendinizi daha iyi

hissedersiniz.

Yirmi yıl önce Sally koleje gitmek için baba evinden ayrıldı. Annesi o günleri üzümlere hatırlıyor ve şöyle diyor: 'Korkunç bir şeydi. Onun hayallerini gerçekleştirmesini istiyordum ama, onu kaybetmek de istemiyordum. Onun evden uzaklaşıp beni terk etmek istediğini hissetmiştim.'

Sally annesinin tepkisini bir sevgi işareti değil de, kendisine duyduğu güvensizlik olarak algılamış ve birbirlerinden uzaklaşmışlardı. 'Neden bu kadar uzağa gittiğimi bana sormalıydı. Bunu onun sorunu olduğunu düşündüğümünden, ben de üstelemedim.'

Sally'nin kariyeri onu coğrafi olarak ailesinden uzak tutuyordu. Zaman geçtikçe Sally'nin annesi kızının verdiği kararlarla daha az ilgilenmeye başladı. Bu kez Sally annesinin yeterince kendisiyle ilgilenmediğine üzüldü. Aralarındaki bağı iyice gevşedi.

- 100-

Sally daha sonra annesinin ilk baştaki ilgisiyle yakın zamandaki tepkisinin altında yatan şeyin aynı olduğunu anladı: Bu sevgiydi.

Coğrafya bundan böyle bir engel değildi. Sally ve annesi düzenli olarak haberleşiyorlardı. Doğup büyüdüğü yeri ziyaret ediyordu. Sally evden ayrılanları ve ayrılmayıp kalanları uyararak evden ayrı olmanın aile fertlerinden uzak kalmak, uzaklaşmak anlamına gelmediğini söylüyor.

ı t y

Araştırmalarda, ailenin önemi yaşlılara ve henüz orta yaşa gelmemiş erişkin kişilere sorulduğunda aile ilişkilerinin her iki yaş grubu için önemli olduğu ortaya çıkmıştır.

O'Connor1995

44

. -k..

Her Gön Biraz Meyve Yiyin.

Meyve yiyenler yediklerinin iyi bir şey olduğunu hissedip besin değeri az olan yiyeceklere fazla ilgi duymazlar ve kendilerini daha iyi hissederler.

>

Dikkat ettiniz mi, hiçbir zaman satın almadığınız ve okumadığınız dergileri bekleme odasında oturduğunuzda elinize alırsınız, değil mi? Çaresizlik ve kolaylıktan dolayı hoşumuza gitmeyen şeyleri kabul ederiz. Aynı şey yediklerimiz içinde geçerlidir. Acelemiz olduğundan yiyeceklere fazla enerji ve zaman harcamak istemeyiz. Bu çoğu zaman bekleme odasındaymış gibi gördüğümüz ilk yiyeceğe sarılırız.

Evinizde meyve bulundurun ve bunu yemek arasında atıştırın. Hem kolaydır, hem ucuzdur, hem de hazırlamaya gerek yoktur ve sizin sağlığınız için çok yararlıdır. Bu konuyla ilgili yapılan birçok çalışma meyve yemenin fiziksel yararlarını göstermektedir. Şimdi de meyvenin duygusal yönden yararlarını biliyoruz. Vücudumuz tatlı şeyleri şiddetle arzu eder, bu da aslında evrimsel bir yarar sağlar. Çünkü ilk insanları daha fazla meyve tüketmeye itti. Modern dünyada şekerli yiyeceklerin zararlı olduğu meydana çıkınca, tatlılara karşı duyduğumuz istek olumsuz sonuçlandı.

- 102-

Meyve yemenin yaşantımızdaki birkaç olumlu alışkanlıkla ilgisi vardır. Sağlığa ve mutluluğa katkısı olduğu gibi daha fazla meyve yemekle kendimizi yüzde 11 oranında daha yetenekli ve tatmin olmuş hissederiz?..

HeateyveThombs1997

ti/'1*' r»
. >\>'>î!M»î:.î
' ,. «J \>1»'! '

-103-

Elinizde Olanların Kıymetini Bilin.

Tatmin olmuş insanlar hayatta sahip oldukları şeylerin kıymetini bilirler ve başkalarında olanlarla kendi ellerindekiler! asla kıyaslamazlar. Sahip olmadığınız ya da olamayacaklarınızın üstünde durmayın. Olanların değerini bilerseniz mutlu olursunuz.

Dört yaşındaki Alice, Noel ağacına doğru koştuğunda ağacın altında çok güzel hediyeler gördü. Hiç kuşku yok ki, o arkadaşlarından daha az hediye almıştı. Belki de çok istediği şeylerin bazılarını alamamıştı. O an neden daha az hediye aldığını ya da istediklerini neden alamadığını düşünmeyip, önünde duranlara hayranlıkla bakmıştı.

Kendi hayatımızı düşündüğümüz zaman çoğunlukla bizde olmayanı ve elde edemediklerimizi düşünürüz. Bu düşüncelere kendimizi kaptırdığımız zaman elimizde olanların keyfini çıkaramayız. Tabii Noel ağacının yanı başına oturup Alice'in alamadığı hediyeleri düşünmeyeceksiniz. Yaşamınızda olan şeyleri düşüneneğiniz yerde neden olmayanları aklınıza getiriyorsunuz?

Kn çok şeye sahip olan insan en az olan kadar Muti udu r. blindeki-Icrin değerini bilenler en çok şeye sahip olanlardan iki kal daha fazla mutludurlar. Sirgy, Cole, Kosenko ve M«adow t«95

- 104-

v , - «* -46

s Somut Düşünün.

Ne denli ilerlediğimizi ve her şeyin ne denli geliştiğini ölçme ihtiyacını duyarız. Soyut hedeflere ulaşmaya çalışmayın, çünkü amacınızın ne denli gerçekleştiğini hiçbir zaman bilemezsiniz.

Ben daha iyi bir işçi olmak istiyorum. Daha iyi bir ebeveyn olmak istiyorum. İyi bir arkadaş olmak istiyorum. Çoğumuzun bu tür umutları vardır. Bunlar olup olmayacağı belirsiz umutlardır. Bu çeşit fikirlerdeki sorun belirgin olmamalarıdır. Daha iyi bir işçi olmak istiyorsunuz. İyi ama, bunun anlamı ne? Bu nasıl yapılabilir ki? Başarılı olup olmadığınızı nasıl bileceksiniz? StarOuest Houston da hedef belirlemeyi öğreten bir danışmanlık bürosudur. Özellikle hedeflerinizi açık seçik nasıl belirleyeceğinizi öğretirler. Ne istediğinizi ve sonra da isteklerinizi nasıl elde edebileceğinizi dikkatle düşünmenizi önerirler.

Hedeflerinizi şöyle belirleyebilirsiniz: Haftalık raporu bir saat önce bitirmek istiyorum; bu işi yüzde 5 ucuza mal etmek istiyorum; her hafta ailemle beraber birkaç kez akşam yemeği yemek istiyorum; oğlumun tüm futbol maçlarına gitmek istiyorum. Çeşit-hedeflerinizi bu şekilde belirleyebilirsiniz. Bunlar gerçekleştir-

- 106-

bileceğiniz ve başarıyla sonuçlandıracağınız hedeflerdir. Ortaya koyduğumuz hedefleri tamamlamak kendimize olan güvenimizi arttırır, tatmin olmamızı ve geleceğe hazırlanmamızı sağlar.

Snmni düşünce, hayalın anlamını ve değerini anlayabilmemizi yüzde 6 milim. .

' îi ' ' 1 .- ;* '- .>»(

Lindeman ve Verkasalo 1996

tu

'I

- 107-'

\p:;/'î \-1V -ir

viis'îte'.''';

t> I'

.w' v; /
. #>!,', :fl;
47 ,

'İnsanlara Yardımcı Olun.

İnsanlaVa ve yakınlarınıza yardımcı olun. Size ihtiyaçları olduğunda onları destekleyip rahatlatın. Gösterdiğiniz çabalar sayesinde diğer insanlarla daha güzel ilişkiler kuracak ve kendinizi daha iyi hissedeceksiniz.

Sarah liseyi bitirip üniversiteden diploma alıp öğretmen olabileceğinden emin değildi. Derslerinde ve özellikle okuma ödevlerinde sınıf arkadaşlarından çok gerideydi. Hedefine doğru ilerlemekte güçlük çekiyordu.

Arkadaşları günlerce Sarah'a yardım ettiler. Özellikle okuması gereken kitaplarda.

Sonunda Sarah seçkin üniversitelerden birine kabul edildi. Mezuniyet gecesi, ona sadakatle yardım eden ve destekleyen arkadaşlarına teşekkür etti. Okul tarihinde ilk kez kör biri veda konuşması yapmıştı.

Bilteyleri elbirliğiyle destekleyip karşılaştıkları sorunları çözümlemelerine yardımcı olursak mutlu olmalarını sağlarız.

Jou ve Fukada 1997

\- 108-

Kendinizi Suçlamayın.

Bazen olaylar kötü gittiğinde başarısızlıkla sonuçlandırdığımız şeylerin listesini yapmaya başlarız, soruna kendimizin yol açtığını düşünürüz. Bu şekildeki düşünce bizi sadece üzmemekle kalmayıp başka şeyleri yapmaktan da alıkoynabilir, cesaretimizi kırar. Gerçek şudur ki, herhangi bir durum sizin kontrolünüzdeki bazı şeylerin sonucudur veya kontrolünüzün dışında olan şeylerdir. Kötü bir durumun tamamen sizin suçunuz olduğunu düşünüp kendinizi aldatmayın. Unutmayın, hata yerine sonuçlarla ilgilenmek daflfi mantıklıdır. Misafir gelmek üzere, bulaşık makinesinden sular fışkırıyor, Suilar mutfağa yayılıyor ve oradan da oturma odasına doğru yol alıyor Kendi kendinize düşünüyorsunuz, bulaşıkları yskamanın sırası mıydı, şimdi? Veya bulaşıkları elimle yıkasaydım bu olmayacaktı. Bulaşık makinesini kullanmak için yarını bekleyeseydim olmaz mıydı? Böylece gecem berbat olmayacaktı. Oiacaklar açıkça belliydi. Bu bulaşık makinesini neden aldım? Başka bir marka alsayd<m bunlar olmayacaktı. Mutfak su içinde kalmayacaktı.

İşler ters gidince suçu yükleyecek birini ararız ve çoğu zaman da kendimizi suçlarız. Akıl Sağlığı Enstitüsü'ndeki psikologlar ço-

- 109-

ğumuzun, 'Her şey benim hatam,' diyerek kurban olarak kendimizi gördüğümüzü söylüyorlar.

Gözden kaçırdığımız, dikkate almadığımız iki şey var. İlki durumu doğrudan doğruya ne denli az kontrol ettiğimiz ve zamanımızı kendimizi suçlamakla geçirmenin yararsızlığı. Bu düşünceler sorunu ortadan kaldırmadığı gibi daha da iyi yapmıyor. Suçlama geçmişle sorunu düzene sokmak için yapılan plansa gelecekle ilgilidir. J}!

Mutluluk hıı insanın hasına ne kadar kötü şey geldiğine bağlı değildir. Daha da önemlisi olumsuz olaylar meydana geldiğinde bireyin kendisiyle ilgili olumsuz sonuçlar çıkarma eğiliminde olup olmadığıdır. Olumsuz olayların nedeni olarak kenclilerini düşünen kişiler düşünmeyenlerden yüzde 43 oranında hayattan daha az tatmin olan insanlardır.

. Panos 1997

' -1

i-A '

3.1 i' t' * İV *>

49 Barışçıl Olun. 1;

Arkadaşlarınız veya aile fertleriniz birbirlerine sinirlendilerse, onların mutsuzluğunu hissedersiniz. Bu durumda barıştırmacı, uzlaştırmacı olun.

Kuzey California'lı Nellie ve Cindy birbirlerine çok yakın iki kardeşti.

Hatt^Jellie'nin evinde beraber yaşamaya karar vermişlerdi.

Bir süre sonra telefon faturası geldi.

İnsanlar ona her zaman teşekkür ediyor ve herkese onun Chicago'daki en iyi makinist olduğunu söylüyorlardı.

Victor. 'Donatımımız iyi olmayabilir, ama insanlara yolculukları süresinde 1.50 dolara şehir turu yaptırmak istiyorum.' diyordu.

- 115-

Acaba Victor'ın işine karşı neden böylesine olumlu bir yaklaşımı var? 'Babam emekli bir makinist ve bir gün işine giderken beni de birlikte götürdü. Yanında durmuş camdan dışarı bakarken öylesine etkilendim ki, beş yaşımdan beri makinist olmak istediğimi biliyordum.'

Çalışan kadınlar üzerinde yapılan bir araştırmada araştırmacılar aynı işte çalışanlar için bile işin ya bir dizi zorluk, güçlük şeklinde görüldüğünü veya kadınların yaşamlarının kontrol altında olduğu olumlu bir deney olarak bakıldığını saptamışlardır. Bu kontrolü hisseden kişilerin hayattan tatmin olmaları hissetmeyenlere göre yüzde 28 oranında daha fazladır.

Thakirtve MisraTi095

- 116-

*\$m

tfüh U

52

Ahlakı Hiçbir Zaman Amaçlarınızla Değiş Tokuş Etmeyin.

İnsanlar amaçlarını tatmin etmek için inandıkları şeyden fedakârlık ederlerse başarılarını tatmin olmadan sonuçlandırırılar. Ahlaklı olduğunuza inanmıyorsanız, tatmin olma çok uzaktır, buna ulaşamaz. -

Birkaç yıl önce Yale'de okuyan bir öğrenci kovuldu. Suçu başvuru formlarını yalan bilgilerle doldurmuş olmasıydı. Notları, tavsiye mektupları ve katıldığı faaliyetler mükemmeldi. Sahte başvurusu çok güzel görüldüğü için de Yale'e kabul edilmişti.

Gerçi tüm derslerinde başarılı ve iyi bir öğrenciydi. Mezun olmasına az kalmıştı.

Nasıl mı yakalanmış? Suçunu itiraf etmiş. Derslerinden çok iyi dereceler aldığı halde, başvuru formlarında sahtekârlık yaptığını açıklamıştı. Aksi halde gerçek olan başarısı her zaman yalana dayanacak ve hiçbir başarı elde edemeyecekti. ,

-m ?,

Mutlu ve ahlaklı olmak birbirini destekleyen iki unsurdur. Ahlaktan yoksun olduğunu düşünen kişilerin ahlaklı olduklarını düşünen kişilerden daha az mutlu olduklarını söylüyorlar.

i''''

Garrett 1996

»f i

, < •' M * (.

- 118-

Sevdiklerinizin Yaptığı Şeylerin

Canınızı Sıktığını Önemsemiyor

Gibi Görünmeyin.

Bazı insanlar uyumlu olmak adına anlaşmazlığa, çekişmeye neden olacak durumlardan uzak durmaya çalışırlar. Fakat sevdiklerimiz söz konusu olduğunda bu yöntem bizi bazen huzursuz yapar. Takdir edilmediğimizi hissederiz, çünkü bir fedakârlık yapmışızdınflcikat kimse bize bunun için teşekkür etmemiştir. Bazen kızdığımızı hissederiz, çünkü bir sorun ortadan kalkmaz. Anlaşmazlık konusunu açın ama, bunu yaparken sevecen ve yapıcı olun, öfkeli veya saldırgan olmamaya dikkat edin. , , , ,

Mary kuafördü, kızkardeşi Kim de bankacıydı. Normal olarak Mary için bu çok da önemli değildi. Fakal Mary'nin annesi kızlarını arkadaşlarına şu şekilde tanıstırıyordu: 'Mary kuaför, kızkardeşi ise bankacı.' Mary her seferinde bu şekildeki bir tanıstırılmaya içerliyor. Acaba neden annesi kızlarının mesleğini ön plana çıkarıyor ve bunu Mary'nin işini sanki küçümsüyormuş gibi bir ses tonuyla söylüyordu?

- 119-

Tüketim maddelerini fazlasıyla satın alıp biriktirmek insanların kendilerini iyi hissetmelerine yardımcı olur; ama giyim eşyalarına aşırı önem vermek mutsuzluğa yol açar. , . , 4 t

./

Oopesal1995

Her Gün Bir Şeyler Yapın.

Bazen günler aklınızda çarpıcı bir şey bırakmadan ve elle tutulur bir ilerleme kaydetmeden uçar gider. Ufak bir çaba harca-yjvak her gün bir şeyler yaparsanız hayalleriniz gerçekleşir.

Herhatte şu deyimi duymuşsunuzdur. 'Bin millik yolculuk tek adımla başlar,' derler. Eğer manzara sık değişirse aynı yolculuk çok çabuk geçer.

Sürekli hareket ederek bulunduğunuz çevreyi değiştirirseniz ilerlediğinizi fark edersiniz. Eğer ilerlediğinizi fark edemiyorsanız, yerinizde saydığınızı düşünüyorsanız, o zaman ilerlediğinize inanmakta zorluk çekiyorsunuz demektir. Yaşamınızda her gün ilerlemeyi görmelisiniz. Kendinize şunu sorun: Bugün ne yaptım? Eğer bu soruya bir cevabınız varsa, çıktığınız yolda ilerlemeyi görebiliyorsanız, gününüzü değerlendirdiğinizi anlarsınız.

- 125-

Yüzlerce kolejli öğrenci arasında yapılan bir araştırmada hedeflerine ulaşmaya yaklaştıklarını hisseden bireylerin en mutlu kişiler olduğu görülmüştür. İlerlemeyi göremeyen öğrenciler görenlerden üç kat daha az tatmin olmuş kişilerdir.

f t (McQreQorweU«te;1f98

ı S f

- 126-

r Esnek Olun. > »

Arkadaşlarımızla ve ailemizle birlikte olmak istediğimizde çoğunlukla bunun bizim istediğimiz bir zamanda olmasını arzu ederiz. Herkes ilişkilere bu şekilde yaklaşacak olursa, hiç kimse mutlu olmaz. Sadece kendinizin isteğini düşünmek yerine başkalarının da ne istediğini düşünün. Birlikte vakit geçirmenin neden önemli olduğunu da düşünün. İnsanlar arasında her zaman farklılıklar olacağını kabul edin. Eğer esnek biriyerseniz onlarla daha iyi vakit geçirirseniz ve kendinizi onlara daha yakın hissedersiniz.

Donna. Marie ve April adlı üç kızkardeş Noel kutlamasını kendi evlerinde yapmak istiyorlardı. Yıllardır bu kutlama hepsinin evinde sırayla yapılıyordu. Sonra Donna'nın çocuğu oldu ve ailenin her yıl kendi evinde toplanmasını istedi. Oğlunun uyandığı zaman Noel ağacını görmesini ve bütün bir günü evde geçirmesini istiyordu. Marie bunun iyi bir fikir olmadığını düşündü. Kutlamanın eskisi gibi yapılmasını istiyordu. Marie, Donna'nın evinde huzursuz oldu, Donna da Marie'nin evinde aynı şeyi hissetti. April bu durumda hiçbir şey yapamadığı için ortada kaldı ve sonunda kendi sırasından fedakârlık etti.

- 127-

Fakat çekişme, zıtlasma geçmedi, çünkü kardeşler aile olarak bir arada olmak istiyorlardı. Ancak, herkesin kendi şartlarına göre beraber olmayı istemeleri, huzursuz bir birlikteliğe yol açtı. Kabul edilmeyecek bir şey adına fedakârlık yapmaktansa, esnek olup kabul edilebilecek bir şey için fedakârlık yapmakta yarar vardır.

Hemen hemen her insan zamanla yaşamlarında ve değer yargılarında önemli acğişiklikler olduğunu söylüyor. Bu değışiklikleri kayınıl-' maz olarak görenler ve değışikliklerin olumlu olma olasılığına açık kapı bırakanlar diğerklerine göre yaşamlarından yüzde 33 oranında daha fazla tatmin olan kişilerdir.

,

Mnet»1997

- 128-

SHık

«) 1 i

nl

4) . ii'U , ' ı t > lt« t '

Olaylar Geçicidir.

Kötü olaylar olur, ancak genellikle bunların etkisini sonsuza dek hissetmeyiz. Zamanın yaraları iyileştirdiği sözü gerçekten doğrudur. Haya! kırıklıklarınız önemli ve ciddi olabilir, fakat sıkıntınız, üzüntünüz geçecek, hayatınız sizi yeni bir yöne götürecektir. Kendinize biraz zaman tanıyın

Dan doğup büyüdüğü kentin belediye başkanlığı seçimini kaybettikten bir gün sonra, kendini göçük altında kalmış gibi hissetti. Dan başarısız olduğunu hissetmişti.

Yaklaşık otuz yıl sonra Dan'e o zamanki olaylarla ilgili sorular soruldu. O günlerde hastalanmasına neden olan hayal kırıklığı hâlâ devam ediyor muydu? Hayır. Eşiyle olan ilişkisi, baba olması ve politikada yükselme kararı... bunlardan söz etmişti. Kendini hâlâ başarısız biri olarak mı görüyordu? Hiçbir zaman. 'Hayat başarılar ve başarısızlıklarla sınırlı değildir. Önemli olan her gün nasıl yaşadığınızda.'

- 129-

Mutlu İnsafların 100 Sırrı / F.9

. 't

Binlerce Amerikalı ile yapılan araştırına mutlu insanların olumsuz olaylara bağışıkta olmadığını göstermiştir. Bunun yerine olumsuz olayların kötü sonucunun, yan etkilerinin içinde diğer şeyleri de düşünebilme yeteneğine sahip olmalarıyla tanımlanıyorlar.

&' » Bless, Clore, Schvvarz ve Golisano 1996

< * . . . ; . , * ? : ' : < : . < f » m ; , i >

- 130-

. « 59 „ * , . . „ t Kendinize İnanın.

Kendimizi güçlü hissetmeye ihtiyacımız vardır. Kendimize olan inancımız asla sarsılmamalı, güçlü olmalıdır. Bezginlik hissettiğiniz zaman, silkinip iyileşiri. Kendinizi karamsarlığa kaptırmayın.

Genç ad^rfn okulunun jimnastik salonuna doğru yürüdü. Duvara birinci gelen okul takımının oyuncularının listesi asılmıştı.

On beş yaşındaki Michael Jordan listeye baştan aşağı baktı ve kendi adını listede bulamadı. Takımı oluşturanlar arasında adı yoktu.

Michael Jordan birçok uzman tarafından en iyi basketbol oyuncusu olarak kabul ediliyordu. Fakat takıma girmesi için kendine inanması gerekiyordu. Bu arada birçok basketbol oyuncusu onuncu dereceye ulaşmıştı. Kolej koçlarından yüzlerce mektup alıyorlardı. Oyuncuları kendi takımlarına almak için araştırma yapıyorlardı. Michael Jordan bir tek mektup bile almadı, çünkü takımı yapan o değildi. Michael Jordan pes etmedi. Kendine ve yeteneğine inanıyordu. Durmadan, dinlenmeden çalıştı. Ertesi yıl takıma girmeyi başardı ve takımın yıldızı oldu.

- 131 -

Kendinize inanmazsanız, reddetme sadece başarısızlığı belirtir. İnananlar içinse bu bir meydan okuma anlamına gelir.

Birinin kendine olan güvenini takviye etme eğilimi tatmin ohnaora-20 artırır.

Seybolt ve VVagner 1997

mm hemjjerkekler, hem de kadınlar için yüzde 20 artırır.

. rn '>s'>tup

.) (.i.;;> • ,y«ifvî .iü'İ'i!'; -'• ifi-; :v!v;ü

/

-132-

<« f

l1't1 T

60

Bir Gruba Dahil Olun.

'.....

jvi

.;

Meraklarınızın listesini çıkarın. Şans eseri belki bulunduğunuz ortamda sizin özel meraklarınıza ilgi duyan bir grup vardır. İnsanlar grup içinde olumlu kişisel ilişkiler geliştirebilirler. Böylece başkalarının arasında kendilerini daha rahat hissetme olanağı doğar. Olayları kontrol altında tutup yalnızlık hissetmezler.

Bob riooisi marangozluk olan geleneklerine bağılı biriydi. Lo-wa'nın kırsal bir bölgesinde yaşıyordu. Emekli olmuş ve merakını paylaşacak insanlar arıyordu. Bu arada kendini marangozluk yapan bir grubun içinde buldu. Onlardan pratik bilgiler edindi ve fikir alışverişinde bulundu. Böylece merakını paylaşacak insanlarla konuşur oldu. Bob çok geçmeden, ülkenin dört bir yanından mesajlar alır olmuştu. Bu kişiler hobilerini tartışmak istiyorlardı. Bob bu şekilde birçok arkadaş edindi.

Bot'un eşi ciddi bir şekilde hastalanınca, kendisiyle aynı merakı paylaşan arkadaşlarına eşiyle ilgileneceğini söyledi. Marangoz arkadaşları buna çok üzuldüler ve Bob ile eşine bir geçmiş olsun armağanı yapmaya karar verdiler. Ülkenin her bir yanından

- 133-

m

polis, avukat, mühendis, kapıcı da dahil olmak üzere farklı mesleklerden on iki kişi bir kitaplık yapmak için kolları sıvadılar. Kitaplık yapıldıktan sonra Bob'a gönderdiler.

Bob armağanı alınca çok duygulandı. Doğrusu marangoz arkadaşlarının iyi niyeti karşısında şaşkına dönmüştü. Ve böyle mükemmel bir grubun bir parçası olduğu için minnettardı.

Grap^jyesi olmak insanlara birbirleriyle daha yakın ilişki kurduklarını hisscHiriyor ve kişisel güveni, tatmin olmayı yüzde 7 oranında artırıyor-

'... ' ,

ti L

61 Olumlu Olun.

Evde, işyerinde ya da arkadaşlarınızla birlikteyken etrafınıza olumlu titreşimler yayarsanız, bunun tekrar kendinize yansıdığını göreceksiniz.

'(/ >•..

' '>' ,t i

!.:<:.. :; ./ (

1 <

>*v.mii-; &.:,hM

Önünüzde mücadele edeceğiniz bir şey varsa -örneğin bir dağa tırmappfaya ya da işyerinde bir projeyi tamamlamaya çalışıyorsunuz- çevrenizde ne tür insanların olmasını isterdiniz? Dağa çıkmayı denerken bunda başarılı olamayabileceğinizi hatırlatan kötümsei insanlarla mı, yoksa başarmanız için nedenler olduğunu söyleyen iyimser kişilerle mi?

Birlikte olmaktan hoşlandığınızı insanları düşünün. Size neşe veren kişileri düşünün. Bu insanların ortak yönü nedir? Aralarında en kötü şeyin olacağını sürekli bekleyen karamsar kişiler var mı? Hayır. Hayata güzel beklentilerle yaklaşan insanların önünde diz çökeriz.

Mutlu bir yaşam sürmek için mücadele ederiz. Ve bu mücadele ancak iyimserlikle kazanılır. ?; (.....

11 •>',•':

134 -

i

Ö£JS

Bilim adanılan, bir insanın yaşadığı ya da yaşayacağı olaylara göre mutlu olacağını tahmin edemezler, tyi ya da kötü olaylara göre kehanette bulunmak yerine bir insanın inançlarına, tutumuna ve davranışlarına bakarak karar vermek daha doğru olur.

Chen1996

ns!

62

Her Şeyin Bir Sonu Olacak Buna Hazırlıklı Olabilirsiniz.

Yaşımız ilerledikçe her zaman yapmak istediğimiz bir şeyi gerçekleştirememekten endişelenir korkarız. Yıllardır üzerinde çalıştığımız projeyi bitirmeye ya da tamir edilmesi gereken parmaklıkları onarmaya fırsat bulamayacağımızı düşünürüz. Yapmak istediğiniz 'bir şey için ömrünüz sona erinceye kadar beklemeyin. Yapacağınız şeyleri şimdiden düşünün ve bunları yapın.

>'!> 1'

i.'

1

Öğrenciler çoğunlukla işleri ağırdan alıp, yapacakları bir şeyi ertelerler. Onlara iki ayda yapıp bitirmeleri söylenen bir şeyi son güne kadar bekletirler. Sonra da telaşa kapılıp deli gibi işe sarılırlar. Buna karşılık ödevlerini zamanında yapan öğrenciler neyin yapılması gerektiğini tahmin edip, düzenli olarak çalışırlar ve bundan zevk de alabilirler. Hayatımızı, ödevini yapan öğrenci gibi yaşayalım, ister her şeyi ağırdan alalım, ister plan çerçevesinde çalışalım. Ağırdan alanlar kontrolden çıktıklarını hissediler ve her geçen yıl onlar için umutsuzluk kaynağıdır. Plancılar yapılması gereken şeyi yapıp bitirirler ve her geçen yıl onlar için başarının işaretidir.

- 137-

Yaşlılar arasında yapılan araştırmada ölümü rahatlıkla kabul edenlerin bunu önemsememezlik etmedikleri ve kendilerini buna hazırladıkları görülmüştür.

Oates1997

a ,

<1 > ,

= Dünyayı Masıl Gördüğümüz ' Dünyanın riiasıl Olduğundan ' r Daha Önemlidir. ^

Dünyanın şekli nedir, içindeki durum nasıldır? Bilim adamları, filozoflar ve krallar bu soru üzerinde sonu gelmeyen tartışmalar yaptılar. Sizin tayin ettiğinizin dışında niteleyebilecek gerçek bir şey yok..

-m-

Bilim adamları bir araştırma yaptılar ve insanlara bir paket oyun kâğıdı gösterdiler. Bu kartların her birinde hatalı bir yer vardı, alışılmış olandan farklı bir şeydi bu. Sineklerin dördü kırmızı renkteydi, karo beşinde altı karo vardı. Bu kartlar araştırmaya katılanlara gösterildi ve kartlarda ne gördükleri soruldu.

İnsanlar karo beşine hatalarla dolu kartları görünce şaşırdılar mı? Hayır, çünkü bu hataları fark etmemişlerdi. Baktıkları kartları tarif etmeleri sorulduğunda karo beşine ya da sinek dörtlüsüne baktıklarını söylediler. Kartların hatalı olduklarından söz etmediler.

- 139-

Bu neden böyle oldu? Çünkü yaptığımız sadece görevimizi yerine getirmemizdi; orada gerçekten ne olduğu değil. Önemli olan beklentilerimiz, tahminlerimiz ve de kartlarda ne aradığımızdı.

Benzer olayları yaşamış insanlar hayattan tatmin olmayı farklı algılıyorlar. Ayrıştırmacılar işlerinde yükselme teklifi alan insanlar arasında bir karşılaştığına yapınca şunu keşfettiler: Bazıları bu teklifi çok değerli bılıulkerV. diğerleri üstlerine daha fazla sorumluluk yükleneceği için adeta kederlendiler. Bundan da anlaşılıyor ki, hayattaki olaylar herkrsin ne şekilde açılacağına bağlı.

,1.3f»0 ftrru

Chen 1996

• 1 1

•* 140 -r

<<> i

Kalem Kâğıdı Elinizin Altından Eksik Etmeyin.

İnsanlar çoğunlukla bir hafta önce kafalarında olan güzel bir fikri veya bir gece önceki ilginç bir rüyayı hatırlayamayınca sinirlenirler. Fakat yanlarında bir not defteri bulunduranlar bu sıkıntıyı çekmezler*

1

Emily gerçekten yazar olmak istiyor ve her zaman her şeyi yazıyordu. Hatta kâğıt bulamadığı zaman zarf, kâğıt peçete, bir karton parçası gibi şeyler arıyor, kısacası düşüncelerini yazmak için yararlanacağı herhangi bir şey arayışına çıkıyordu. Bunu unutkan olduğu için mi yapıyordu? Hayır. Çünkü o insanların kafasından bir günde birçok fikir geçtiğini ve bunların hepsini veya çoğunu hatırlayamayacağını bilecek kadar gerçekçi ve disiplinli biriydi, iyi fikirler aklımıza geldiği gibi, kolaylıkla da uçup gider. Bunu bilen yazarlar yanlarında

'Evet, bu aptalca bir şeydi.' Carol'ın annesi bunu işyerinde klasörü kaybeden kızına söylüyordu ve şefi Carol'a bu yüzden kızmıştı. Akılsız. Annesinin ağzından çıkan bu kelime Carol'a yapılan bir hakaretti. Şefini hayal kırıklığına uğratmak istememişti. Fakat annesinin kendisine akılsız demesi acı bir şeydi. Akılsız, budala, kelimeleri alelade kelimeler olup düşüncesizlikten, cahil, bilgisize kadar birçok anlamına gelir. Carol'ın anne-

- 145-

Mutlu İnsanların 100 Sırrı / F:10

mm-

fi&â

si belki de bunu iyi bir anlamda söyledi, fakat öyle bile olsa herhangi biri, özellikle de insanın yakını böyle söylerse şunu bilin ki, sarfettiğiniz kelimeler en olumsuz şekilde algılanır.'

Anlaşmadıklarda saldırganlık ve sertlik ilişkileri yüzde 70 oranında azaltır. ^
v

l\1(

Chand1990

i M>l'

'>t ,11,

)i llvl» SU 11'P , 't

67

1'»'

Bazıları Bütünlüğü Sever, Bazılarıysa Ayrıntıları.

Restoranda hesabı istediğinizde ya sadece toplama bakarsınız ya da her şeyin fiyatını incellersiniz. İnsanın yaşamı da öyledir. Başardığınız şeyin tümünü birden düşünürsünüz veya yaşamınızda bir an' için olan, bir süre devam etmiş olayları düşünebilirsiniz. Sizi daha fazla tatmin eden şeyi benimseyin. Engeller olsa bile tıfşey yolunda gittiği takdirde olayları bir bütün olarak düşünün. Eğer bundan emin değilseniz, ama anlık olaylar sizi mutlu ediyorsa, o zaman dikkatinizi ayrıntılara verin.

Günlerden cumartesi öğleden sonra, eski ve aynı büyüklükte yan yana evlerde oturan iki erkek arka taraftaki avlularındalar. Biri hamakta sallanıyor, diğeri de parmaklığını boyarken güneşin altında ter döküyor. Hamaktaki erkek mutlu ve rahat, evinin daha yıllarca dayanacağını, kendini ve ailesini daha birçok yıl barındıracağını biliyor. Komşusu da mutlu, çünkü biraz boyamayla parmaklığın çok güzel görüneceğini düşünüyor ve geçen hafta boyadığı arka kapının çok güzel görüldüğünü düşünerek bundan

- 147-

'- 2&i

m:

İ«ÖiH

son derece tatmin olmuş gibi. İki erkekten biri büyük olaylarla ilgilenirken, diğeri ayrıntılara önem veriyor. Önemli olan ise ikisinin de hallerinden memnun olmaları.

Araştırmacılara göre olayların dolaylı bazı insanlar mutlu olurlar. MutluMiğu yaşatırlar veya mutlu okluktan soma birtakım olayları yaşarlar. Hej iki şık da geçerlidir. j f

* , , ^ s 1; , , , t t -1 .. Scherpenzeel ve Sari s

1996

O »»»'•> ' '

- 148-

1)-• t*.

Kv»v _=;ŞjiM0 adı

:!+!< ;':»!Jl<' 'k,V

İyi Yaptığınız Bir Şeyi Yapın.

Yetenekli ve işin ehli olduğumuzu hissetmeye ihtiyacımız vardır. İyi olduğunuz bir alanda sorumluluk alın bu yemek pişirmek, bahçıvanlık ya da muhasebe işi olabilir. Baktınız ki fazla çaba harcıyorsunuz, o zaman yardım isteyin. Penn Sitedeki araştırmacılar öğrencilerin aldıkları derecelerde belirgin bir eğilim fark ettiler. Öğrenciler daha az derse girdikleri bölümlerde genellikle yüksek dereceler alıyorlardı. Araştırmacılar bunun nedenini önce öğrencilerin en kolay dersleri seçtiklerine bağladılar. Daha sonra* araştırmacılar bu öğrencilerin hem seçilen, hem de kendilerinin istemiş oldukları derslerde yüksek notlar aldıklarını gördüler.

Araştırmacılar bundan şu sonucu çıkardılar: Der.s seçerken daha fazla serbestlik tanındığında öğrenciler ilgi duydukları dersleri alma eğilimi gösterdiler ve bu derslerde başarılı oldular. Ama en önemlisi, seçtikleri bu derslerde başarılı olmaları diğer derslerinde performanslarını geliştirmeye neden oldu. Çünkü seçilen sınıflarda olumlu alışkanlıklarından, dolayı, başarılı olmaları, bu başarıyı diğer derslere de taşıdı..

*:v:/;>;.<-'5;. <; *•«
- 149-

Kim daha mutlu, evde oturan aileler mi, yoksa dışarda çalışan aileler mi? İki grubun üyeleri arasında karşılaştırma yapan araştırmacılar şu karara vardılar: Eğer insan yaptığı bir işle kendini yetenekli, yeterli hissediyorsa, iki grubun üyelerinin de mutlu oldukları görüldü.

Haw1995

I.H...:'ti;y >'
fe-
, -b .! i
:-.• n
' . 'v
, ' ' J
i <
- 150'-

69 Komşunuzu Ziyaret Edin.

Artık insanların bütün komşularını bildiği, tanıdığı ve onları arkadaşları olarak düşündüğü bir devirde yaşamıyoruz. Şaşırtıcı oranda birçok insan komşularıyla hiçbir zaman konuşmamış. Bazıları da onları tanımıyor bile. Kendinizi onlara tanıttın, kahveye, çaya davet edin. Komşular sadece arkadaş olmakla kalmayıp, evimizde kendimizi rahat hissetmemizi de sağlarlar, çünkü zamanının çoğunu evinde geçiren pek çok insan vardır.

Çoğumuz komşularımızın kim olduğunu bilmiyoruz. Kuşkusuz onların hakkında bir şey bilmediğimiz de bir gerçek. Buna rağmen hepimizin ortak bir yanı var, o da çok önemli bir şey, yani komşuluk, çevremiz, güne başladığımız ve günü bitirdiğimiz yer. Günümüzde evlerin önünde balkon olması bu açıdan bir avantaj sayılıyor, böylelikle eve girip çıkanları, caddemizdeki, sokağımızdaki insanları görme olanağına sahibiz.

-i V

veya ayftı şartlar altında yaşayan insanların birbirini et-kilemesi«MlWuğu
yünle 30 oranında artırıyor.

'' . . . - .;v ••
sugarman 1997

s Gülümseyin! î^ ^

Gülümsemeniz başkalarını mutlu eden, dolayısıyla siz de mutlu olursunuz.

\

İnsanları mutlu edecek bir şey yapabilirseniz, ki bu ne para vererek, ne de zaman kaybederek olur, bunu yapabilir misiniz? Aynı şey sizi de mutlu ediyorsa, bunu yapabilir misiniz? Çevre-nizdekilerin ve kendinizin gününü aydınlatacak ama size bir kuruşa bile mal olmayacak şey nedir? .Bir gülümseme.

San Francisco'da California Üniversitesi'ndeki bilim adamları on dokuz farklı gülümseme teşhis ettiler. Ve her gülümseme hoş bir mesaj nakledebiliyor, çoğu zaman da karşılığında gülümsemeyle buluşuyor.

Değişik yaşlardaki erişkin kişilerle yapılan bir araştırmada bu kişiler çevrelerindeki insanların yüz ifadelerini taklit etme eğilimi göstermişlerdir.

Bir başka deyişle, üzgün yüzler akla daha fazla üzgün yüzler getirirken gülümseyen yüzler gülümseme ve mutluluk getiriyor.

Lundqvistve Dimberg 1995

- 112-

@ii

*ii*sıs3

i' ;

ti ©b^mtol t1; 71

1 , 'tici r..

i' Televizyonda Gördüklerinizi

t'v Benimsemeyin.

Televizyonda ister haberleri, ister özel programları izleyin. Bir süre sonra insanların ya çok zengin olduklarını ya da kan gölünde boğularak öldüklerini düşünmeye başlarsınız. Bu tür sahneler bizi sandığımızdan daha fazla etkiler. Ekranada gördüğümüz korkunç olayların başımıza geleceğinden korkarız. Ya da dünya çapındaki zenginliğin bize henüz ulaşmadığını gördüğümüzde sinirlenir fflk'eleniriz. Beklentilerinizi televizyonda gördüklerinize değil gerçeklere dayandırın.

Bin nesilden bu yana Gwinch'in kabilesi Alaska'nın kuzeyinde dış dünyayla hemen hemen tüm ilişkisini kesmiş olarak yaşamını sürdürüyordu. Kabilenin üyeleri özgüvene sahip, kendi kendilerine yeten kişilerdi. Aile büyüklerinin öğrettikleri hünelerleri ve marifetleri sürdürüyorlardı.

1980 yılında kabile reislerinden biri bir televizyon ele geçirdi.

Kabilenin üyeleri bunu tiryakiliğin, düşkünlüğün başlangıcı Olarak tarif ediyorlar. Çok geçmeden gelenekler, alışkanlıklar te-

-153-

levizyon programlarına göre ayarlandı. Bir araştırmacı kabilenin başından geçenler için şunu diyor: 'Herkes gibi bu insanlar için de televizyon uygarlığın sinir gazı. Kokusuz, acısız, tatsız ve ze-hirii.' Gvvinch'in bin yıldır süregelen geleneklerine ne oldu? Kabile üyelerinden biri, 'Televizyon içimizde başka bir şey olma isteği uyandırdı. Bize açgözlülüğü, tamahı ve kaybetmeyi öğretti. Ve şimdi biz biz olmaktan çıktık,' diyor.

Televizyon dünyaya bakışımızı değiştiriyor ve bizi gerçek olmayan, çoğu zaman da zarar verici sonuçların meydana çıkmasında cesaretlendiriyor. Bu da hayattan tatmin olma oranımızı yüzde 50 azaltıyor.

Jeffres ve Dobos 1

995

SC' '1^

% 72 -'[] Her Zaman Seçme Hakkınız Var.

Şunu unutmayın, bir şey yapmak zorunda değilsiniz. Çaba!? rınızı boşa çıkarmayacağı garantisi olan ve bunun için yeterine önemli olduğunu düşündüğünüz herhangi bir işi seçebilirsiniz; Sorumluluklarınızın sıkıntı verici, külfetli ve kaçınılmaz olduğunu düşünmeyin. Çalışmalarınızın, faaliyetlerinizin olumlu etkileri düşünmeniz sizi rahatlatır; örneğin çalışmanızın nedenleri, i işlerini yapmanızın nedenleri gibi.

'Bunu neden yapmak zorundayım?' Kimbilir kaç kez böyle t şikâyetinde bulundunuz?

Oysa bunu yapmak zorunda olmadığınız za inanabilir misiniz? Hapiste olmadığınız sürece hiçbir şey ya mak zorunda değilsiniz. Yapacağınız şeyleri siz seçeceksiniz.

Kendinize şu soruyu sorabilirsiniz: 'Ne fark eder ki? Çama: rın yıkanması gerek veya çamaşır yıkamayı seçiyorum. Öyle v ya böyle bu işin yapılması gerekiyor?' Kuşkusuz büyük ölçüde fark eder. Ve aradaki fark şu: Birini: seçiyorsunuz, seçme hakkınız var, diğesinde ise o işi yapmak \ runda bırakılıyorsunuz. Çamaşır yıkamak sizin seçiminiz, çür temizliğe, düzenli görünmeye değer veriyorsunuz.

Veya çama

- 155-

yıkamayı aile fertleri için yapıyorsunuz, çünkü onları seviyorsunuz. Her çamaşır yıkadığımızda bu işi istediğimiz için yapıyoruz. Sizi biri buna zorluyor mu?

Hayır. Seçim yapma hakkınızın olduğunu görürseniz, yaptığınız seçimleri takdir etmeye başlayabilirsiz-

niz.

Hayattan statnün olma düzeyiyle ilgili yapılan röportajlara göre özerklik bilincine sahip olanlar, kendileri için kararlar alanlara oranla üç kat dahâ-fazla kendilerini tatmin olmuş hissederler.

• Fisher 1995

«l .,»,.,', ti

Anlayışlı Olun. ^

İnsanların sizinle ilişki kurmasını zorlaştırmayın. Öfkelenmeyin, kırıcı ve yıkıcı olmayın.

Cumartesi sabahı Frank arkadaşı Mark ile golf oynamaya giderken karısı Michelle'e saat iki civarında döneceğini söyledi. GolftenW6nra Mark, Frank'den bazı mobilyaların yerleştirilmesinde kendisine yardım etmesini rica etti.

Eşyalar yerine konduktan sonra Mark, Frank'e sandviç ikram etti ve böylelikle saatler geçti. Frank eve dönerken saatine baktı ve beş olduğunu görünce telaşa kapıldı, çünkü Michelle'e gecikeceğini haber vermemişti, karısı çok kızmış olmalıydı. Bugün için bazı planlar yapmış olabilirdi ve kendisi saatlerce geciktiği gibi haber de vermemişti. Bu yüzden de rahatlıkla bir tartışma çıkabilirdi. Kuşkusuz bu tartış ma tüm bir geceyi mahvedebilirdi.

Frank kapıdan içeri girerken sıralayabileceği mazeretleri dü sunuyordu, fakat bunun yerine karısından özür.diledi ve birlikte yemeğe çıkmayı teklif etti.

Michelle kızmak yerine gülümsedi teklifi kabul etti ve ona gününün nasıl geçtiğini sordu. Ardındaı ikisi de güzel bir gece geçirdiler.

- 157-

Araştırmacılar şunu diyorlar: Çevremizdeki insanlara karşı olumlu bir tulum içinde olursak, bu hayattan tatmin olmanın en önemli habercisidir. Bu şekilde davranmazsak kendimizi pek de mutlu hissetmeyiz.

Glass ve Jolly 1997

- 158-

74

Hayatınızın Bir Bölümünü Önemsememezlik Etmeyin.

Yaşamımızda her şey yolundaysa ve iyi gidiyorsa mutlu oluruz, fakat ilgilendiğimiz alanın mükemmelliği dışında yolunda gitmeyen bir şeyler varsa kendimizi o denli mutlu hissetmeyiz.

Bazı organizasyonların ne şekilde kararlar aldığına dikkat edin. Organizasyonu bir bütün halinde düşünecekleri yerde birimlere ayırıyorlar.

Bir üniversite sabahın erken saatinde yapılacak olan sınavın ilk kattaki sınıfta yapılmasını kararlaştırıyor. Ancak, bakım işlerini üstlenen işçiler de aynı saatlerde sınıfın camının önündeki otları biçiyorlar. Neden? Sınıf dekan tarafından seçilmişti, çünkü sınava girecek öğrenciler için yeterince büyüktü, işçiler de idare memuru tarafından oraya gönderilmişlerdi, çünkü sabahları hava serin olduğundan işçiler daha rahat çalışacaklardı.

Peki, sonuç ne oldu? Her iki iş de birbiriyle çatıştı ve her iki tarafta başarılı olamadı. Gürültü sınava giren öğrencilerin dikkatini dağıttı. Çim kesimi sona erdiğinde artık iş işt en geçmişti. Bunun-

- 159- ; < : • • -.

K*

la beraber organizasyon üzerinde bir üstünlüğünüz var. Bütün ihtiyaçlarınızı ve önceliklerinizi biliyorsunuz. Gayelerinizi elde etmeye çalışırken sizin göreviniz bunların hepsini göz önünde tutmak, hesaba katmaktır.

Bir gııı^kolcj öğreticileri arasında yapılan araştırmanın sonunda, kılı kırk yamıadaıî belirli hedeflerine ulaşanların, diğerlerinden yüzde 19 oranında dalınTnutlu oldukları anlaşılmıştır.

l a'l'- ıp'ı

' '(• ı ' .' f İS u

Smith1997

ı'l ı '1

71 t 1» -

-t ('

- 160-

S»-,

. * «.7;-,,

'< , , \

75

Müzik Dinleyin.

Müzik bizi farklı düzeylere taşır ve sevdiğimiz bir müzik zihnimizi çok hoş yerlere yöneltir.

/r>, .;*::

Öğrenciler ciddi bir sınava girince profesörlerin sınıfta Mozart'ı dinletmeleriyle ne oldu sınavda biliyor musunuz? Öğrenciler daha başarılı oldular. Neden? Çünkü bilim adamları müziğin beynimizi uyardığını keşfettiler. Müziğin aslında bebekler ve küçük çocuklar üzerinde etkili olduğunu iieri süren raporların aksine gerçek bir araştırma müziğin her yaştaki insanda olumlu etkiler yaptığını iddia ediyor. İster bir yaşında olalım, ister kırk bir veya yüz yaşında, müzik zihnimizi uyarır, harekete geçirir.

Kİ

:ait

İnsanlar seçtikleri bir müziği dinlediklerinde bunun ruh halleri üzerinde yüzde 92 oranında olumlu etki yaptığı görülmüştür. Heyecan ve mutluluk müziğe gösterilen tepkilerdir.

Hakanen 1995 Mu* insanların 10© Sırrı / F:11

* .: .- , ^-i--- 76 - r...-,,-,,---;,,,

Amaçlarınız Size Yol Göstersin.

Akla uygun, anlamlı ve birbirini takip eden hedefler seçtiyse-niz bunları bütün kalbinizle izleyin, elde etmeye çalışın.

(O

Şahane bir yemek pişirmek üzere mutfağa girdiğinizi hayal edin. Malzemelerinizi dolabınızdan çıkarırken hepsini büyük bir kâseye boşaltıp karıştırıp bunu fırında pişirirken, saatler harcadınız, değil mi? Avuç dolusu masraf edip çok çaba harcadığınız halde pişirdiğiniz yemeğin beğenilmeyip çöpe gittiğini düşünün.

Fakat, yemek tarifini dikkatle okuyup gereken malzemeleri satın alsaydınız ve bunları belirtilen ölçülerde kullanıp tarife uygun pişirseydiniz, ne olurdu? İstedığınızı elde ederdiniz.

İşte, yaşam da böyledir. İstedığınız hedefe ulaşmak için her şeyinizi harcamanız ya da elinizin altında bulunanların hepsini kullanmanız gerekmez. Plan ve sabırla gerekli adımlar atılır.

Bir grup avukatla yapılan röportajlar farklı bir bağlantıyı ortaya çıkardı.

Şöyle ki, kariyer ikinci plana düştü, ailenin önemi ön plana çıktı. Bu değişimi fark edip öncelikleri yeniden düzenleyenler bunları uygulamayanlardan yüzde 29 oranında hayattan daha fazla tatmin olmuş kişilerdir.

.

y

Adams1983

, 't . V

- 163»

tfv' ' İ5İ'i«fw.!tsm?^n >->vf1^v/ <^^:.W ^psrnf!

W.

jşinfizi Olumlu Kullanın.

En iyi Şekliyle çalışmak bize yararlı olma duygusu verir ve işyerinin dışında yaşamımızın değerini artırır. İşinizin size sağladığı her şeyi değerlendirin. Böylece sizin için gerçekten neyin önemli olduğunu ve bunun kıymetini bilebilirsiniz.

VVisconsin'da eyaletteki tüm işsizleri işe yerleştirmek için yeni bir program hazırlandı. İşe girenlerin en çok hoşlarına giden şeyin ne olduğunu biliyor musunuz? Para değil. Öz saygı. İşlerini sorumluluklarını kanıtlama şansı olarak görüyorlar, aynı zamanda yeteneklerini ve güvenilir kişi olduklarını... Ve çalışmanın bütün bu şeyleri açığa çıkardığını. Başkaları için değil, kendileri için. İşinizi kullanın ama, sizi mahkûm ecieri, cezalandıran bir şey gibi değil. Bunu ne yapabildiğinizi göstermek için kullanın.

I5(K)'iin üzerinde anneyle yapılan araştırmada, evin dışında çalışmanın hayattan inlinin olmayı yüzde 5 oranında arttırdığı ve ailede eşitliği sağladığı ortaya çıkmıştır.

Rogers 1996 -164-

Eğlenmeyi Unutmayın.

Her gün eğlenmek, akılsızca şeyler yapOMjk, jfülmek için kendinize biraz zaman ayırın.

Bahçede, sokakta koşuşturan, oynayan çocukları seyredin. Onlara bakarken, 'Çok eğleniyorlar. Acaba neden o kadar çok eğleniyorlارف^iye düşüneceksiniz. Peki biz neden çocuklar gibi eğlenemiyoruz sorusunu sorsanız daha iyi olur. Çocuklar içgüdüsel olarak koşup oynarlar. Eğlenip eğlenmeyecekleri konusunda soru sormazlar. Bahçeye çıktıklarında gönüllerinin istediğı gibi eğlenirler. Erişkinler yükledikleri sorumluluklardan dolayı ciddi davranırlar. Bir arkadaşınıza sizinle birlikte eğlenmesini söylerseniz, size vereceğı cevap şudur: 'Bunun için zamanım yok.' Halbuki bir çocuğa, 'Hayvanat bahçesine gitmek ister misin?' diye sorsanız, şimdi oyun oynuyorum sonra gideriz,' diye yanıt verir. Bazen çocuklar bizden daha akıllılar. Biraz eğlenmek, biraz delice şeyler yapmak ve mutluluk günün önemli bir bölümüdür.

Düzenli olarak eğlenmek tatmin edici bir hayat yaşamının beş temel öğelerinden biridir. Zamanlarını eğlenmekle geçiren kişiler kendilerini yüzde 20 oranında daha fazla mutlu hissederlerken, yüzde 36 oranında da yaşlan ne olursa olsun kendilerini rahatlamış hissediyorlar.

jj>

Lepper

1996

is •:.' V-V ->..-: j-'1;''-.. il i;» ,!.;•;:'';'#

79 Adaletle Sonsuz İnancınız Olsun.

Dünyada birçok sorunun olduğu herkesçe bilinen bir şey, fakat inancınızla rahatlayın. İster dikkatinizi ağır ceza sistemi üzerinde toplayın, ister manevi sistem üzerine, dünyada kötülük eden bunun bedelini öder.

John List nazik, ılımlı, sıradan görünümü yaşlı biriydi. Yolda her zamajfakarşılaştığınız ama dikkatinizi çekmeyen tipti. Televizyon bir gün John List ile ilgili bir habere yer verdi. On yıl önce dikkate değer biri olmayan bu adam iğrenç bir cinayet işlemiş, ailesini öldürmüştü. Takma bir adla kendine başka bir hayat kurmuştu. Yıllar önce işlediğı suçtan dolayı saklanıyordu. Onca yıldır kendini bu vicdan azabından kurtarabilmiş miydi acaba? Gerçi hapisanede değildi. Fakat daha sonra anlattığına göre işlediğı cinayet bir gün ortaya çıkacak korkusuyla yaşamının her dakikasını cehennem azabı içinde geçirmişti.

İnsanın b«şimoç ftriine gelsin.Jdalete sonsuz inancı olanların hayattan tatmin ve mea«nin «İma oranı yüzde 13 daha fazladır.

,;}. • • , , ? . - • ; ' „ < h; Lipkus, Dalbert, Siegler 1996

f

»

•

.* '1i Hatırlamak! -# '»&*>A

*

;

'

i/,.'-,

Ailenizle, arkadaşlarınızla birlikte geçirdiğiniz mutlu zamanları düşünün.

Geçmişte mutlu geçen anları hatırlamak, mutluluğı şimdiki zamana taşır, hatırlamanın böylesine güçlü bir yeteneğı vardır.

Neil hiç kimseyi tanımadığı yeni bir ülkeye gemiyle tek başına geldiğinde henüz on dört yaşındaydı. Doğu Sahili'nde ufak bir kentin belediye başkanlığında çalışıyordu. Belediye başkanı zamanın gerisinde kalmış biriydi ve modası geçmiş bir politika izliyor ve kentteki tüm işleri o yönetiyordu. Neil Amerika'ya geliş hikâyesini torunlarına defalarca anlatıp belediye başkanının yanında çalıştığı yıllardan söz ediyordu.

En sevdiği anıysa şuydu: Bir gün eskiciden satın aldığı kendisine iki beden küçük giysisiyle yolda yürürken belediye başkanına rastlamış. Başkan nereye gittiğini sorunca, Neil kiliseye evlenmeye gittiğini söylemiş. Neil'in giysilerini alıcı gözüyle süzen başkan, evlenmeye doğru dürüst bir kıyafetle gidilmesi gerektiğini söylemiş. Neil, utanarak, yeni bir takım giysi alacak kadar parası olmadığını açıklayınca, başkan bugün onun kentin en şık er-

- 168-

keğı olması gerektiğini söyleyerek terziye götürmüştü. Fakat terzi dükkânı kapalıymış. Başkan terzinin evine bir polis memuru yollayarak onu çağırtmış. Adam Neil'e çok şık bir giysi dikmiş ve ondan para almamış.

Neil o günden beri heyecanını ve duyduğu gururu anlatmaktan yorulmadı. Başkan kendisine öylesine büyük bir iyilikte bulunmuştu ki, bu yüzden gelini hayal kırıklığına uğratmamıştı. Neil bu hikâyeyi kaç kere anlatırsa anlatsın önemli değil, çünkü bunu anlatmakla içinde sıcak bir duygu hissediyor. İnsanlar bilinçli olarak geçmişlerini düşünmeyi seçerlerse, yüzde 80'in üzerinde insan olumlu anılara yöneliyor, dikkatini bunlar üzerinde topluyor.

' ^m,, Hogstel ve Curry 1995
.<?'.' bj
iO t ', I ,
10 M

»ili
i.' i
- 169-
mm

'f>f>
..• ' 81 ' '.mm,
^ t f Dürüst Olun» .^
s

Başladığınız bir işi bitirin, yaptığınız şeye önem verin ve bunu doğru dürüst yapın. Dürüst ve vicdanlı olmak yavaş yavaş gevşemek kadar kolay olmasa bile iyi bir iş yaptığımız zaman kendimizi daha iyi hissederiz.

Florida'nın güneybatısında mühendisler eyalette en büyük köprünün planını çizdiler. Köprü öylesine büyüktü ki, inşa etmeye iki kenardan başlayıp ortaya doğru geldiler. Asıl sorun, orta kısma geldikleri zaman köprünün her iki tarafı birbiriyle buluşmadı. Birbirlerinden altmış beş santim ayrı duruyorlardı. Milyonlarca dolar, binlerce çalışma saati harcadığı halde köprü inşa edilememişti. Ne yaptılar biliyor musunuz? İkinci bir köprü yaptılar. Eski bir atasözü vardır, ama hâlâ geçerlidir. Bir şeyi yapmanın iki yolu vardır: Biraz zaman ayırın ve bir şeyi doğru yapın. Ya da acele işe şeytan karışır derler.

Erişkinlerle yapılan araştırmaya göre, disiplinli olmanın, danışmanın ve görevini bilmenin mutluluk üzerinde yüzde 18 oranında etkisi vardır.
(, / , .. Furnham ve Cheng 1997

82

ı)'., tl'l*

Kazanılmayacak Mücadelelere Çekişmelere Devam Etmeyin.

Sürekli ileriye doğru adım atın. Zamanınızı ve enerjinizi harcadığınız sorunlar önemli ve düzeltilebilecek sorunlar olmalı. Düzelmeyecek sorunları bir kenara bırakıp değiştirebileceğiniz şeylerin üstüne gidin.

Mitolojide Sisypheus sonu olmayan bir göreve mahkûm edilmişti, iri bir kaya parçasını tepeye doğru itecekti. Tam tepenin üstüne gelirken kaya elinden kayıp aşağıya doğru yuvarlanmaya başladı. Sisypheus kayayı tekrar yukarı doğru itmeye başladı ve yine tam zirveye yaklaşmışken kaya aşağı yuvarlandı. Tabii boşuna uğraşıyordu. Bu tam bir idam hükmüydü.

Bazılarımız anlaşılmazlıklarımıza, hayal kırıklıklarımıza Sisypheus'un kayasıymış gibi yaklaşıyoruz. İtiyoruz, itiyoruz ve itiyoruz; ve boş yere uğraştığımızı hiçbir zaman düşünmüyoruz. Kuşkusuz gerçek yaşamın güzelliği kayalarımızın bizim yarattığımız bir şey olduğu ve itmeyi durdurursak ortadan kaybolacağıdır.

- #»-

rtâû

W

Birçok insan çalışmayla ev arasında denge kurarken zamanla ilgili anlaşma/lık yaşıyor. İler iki yenle ile daha fazla zaman harcamak isle-yen insanların gerek evde, gerek işyerinde tatmin olmaları azalıyor. Sınırlı zamanın bir çözüm olmadan mücadeleli geçtiğini bilenler bunun bilincine vaıııayanlardan kendilerini daha rahat hissediyorlar.

s . , Caprorl1997

- 172 -

Yaptığınız Şeylerden Zevk Alın. ^

Normal bir günde sayısız şeyler yapıyorsunuz. Bunlar günlük işler olarak adlandırılabilir, ama eğlenceli şeylere dönüştürülebilir. Köpeği gezdirmek yapılması gereken bir iş olmasına rağmen, yürüyüş sırasında güzel bir egzersiz yaparak, düşünmeye za-manınsz ve komşularınızı görme şansınız olduğunu da unutmamalısınız. Her gün ne yapıyorsanız bundan zevk alın.

v. *Y.; j.1

Günlerin çoğu birbirinin aynıdır. Yaşamımızda unutamayacağımız ilgi çekici günler de olur, örneğin aile kutlamaları veya kişisel zaferler gibi. Fakat hemen her gün özel bir şey olmaz.

Yine de böyle günlerde eğlenmek için birçok fırsat vardır ama bunlar aklımıza bile gelmez veya değerlendirmeyiz. Günlük yaşantınızda zevk aldığınız, keyiflendiğiniz şeyleri düşünmek için her gün bir dakikanızı ayırın.

Kısa süre önce 103'üncü doğum gününü kutlayan Lonnie'yi ele alalım. Lonnie ön verandada salıncaklı iskemlesinde oturmuş, röportaja gelenlerle konuşuyordu. Kendisine bu özel günde ne hissettiğini sorarlarken o sakin bir şekilde iskemlesinde bir

-173-

*

\ie, bir arkaya sallanıyordu. Lonnie onlara kendini çok iyi hissettiğini, çünkü her günün kendisi için özel bir gün olduğunu söyledi.

On üç bin kişi arasında yapılan bir araştırmada insanların yüzde 96'sı liayattajPtatmin çlmayı değerlendirirken 'oldukça olumlu' duygularla yetindiklerini belirttiler. Tatmin olunmuş bir yaşamda aşırıları değil, değişikliçgöstermeyen, genellikle olumlu duygular önemlidir.

.t .i '**' ' Diener ve Diener 1995

' •, a i--.rr'«5t /

\: . • >ııı ı.:. ı;;, -ı' '•?<• • î«K'5';- :-<„' ;. (,-

.>! ;;='

«i ' ;':->{; * 't

t) W, T: v;v v> ;:* '? p ; ; ' -j-r. ' - ; ..-

.;.....fiŞi.üi'iT-.;. :• « ,• \i-. 'n';f!-;

\i;*Y ' , ffi.' ' . *; ^ ft . : , . -A-i <:

'.- > ,*-..'

, 't

- «4-

A ı

'I i- t

84

m Dikkatinizi

Dünyanın Trajedilerinde Değil, Dünyanın Umudu Üzerinde Toplayın.

Dünyamızda birçok üzücü olay oluyor, fakat dikkatinizi bunların üzerinde toplayacağınıza, gelecek için umudunuzu yitirme-yin. Dünyanın potansiyelini düşünün. Gelecekte belki birçok hastalığa çare bulunacak, şiddet, zorbalık yoksulluk ve açlık sona erecek;

« The San Jacinto Kız İzçiler Derneği kendi içlerinde eğlenceli, heyecanlı ve birleştirici bir şeyler yapmak istedi. Böylelikle dünyanın en büyük arkadaşlık grubunu oluşturmaya karar verdiler, derneğin kutlamasında el ele tutuşan insanlar grup olacaktı.

Kız İzçiler kendilerine katılmaları için o yörede oturanları davet ettiler. Ve cumartesi sabahı eğlence parkının yanında Hous-ton'ın belediye başkanı da dahil olmak üzere bu olaya 6243 kişi katıldı. İnsanlar grubun 'Arkadaşlık kini, nefreti, düşmanlığı fetheder' mesajını kutlamak için el ele tutuştular. Grubun rehberle-

rinden biri günün olaylarının anlamını anlatırken, 'Kızlara ve erişkinlere herkesin önemli olduğunu, aramızdaki farkları takdir etmeyi öğretin,' dedi.

Dokuz yaşlarındaki bir izci de, 'Herkesle arkadaş olmak önemlidir, çünkü birinin duygularını incitebilirsiniz,' dedi.

On Amerikalıdan dokuzu dünyadaki ve toplumdaki olaylardan endişe edip huzursuz oluyor. Fazlasıyla mutlu ve yeterince mutlu olmayan insanlar arasındaki fark bu rahatsızlıkla ne yapacakları. Fazla mutlu olmayan insanlar gördükleri sorunlara

kendilerini kaptırırlarken, mutlu insanlar dikkatlerini gelecekteki potansiyel ilerlemeye çeviriyorlar.

M,
J' t v.,tf /';
Garrelt19«
1* < ,
!>>f, k '»fi
•.' ' \i
'i ' ' -iÜ
- .im-

85 Bir Hobiniz Olsun. , ,

Hobiler ilginin değişmez kaynağıdır, hayatta iki esaslı malze-me'sağlarlar: Bağlılık ve eğlence.

Elsa eski kitap topluyor. Kitaplığında her çeşit kitap var, bazıları klasik, bazıları ilk baskı ve bazıları da sadece sayfalânı çe-virmektejjpioşlandığı eserler. Elsa için kitap«toplamak eğlence ve rastladığı her çeşit insanla bağlantı kurma kaynağı. Kitap toplamanın Elsa için anlamı ne? 'Kitap benim tarihle bağlantı kurmamı sağlıyor, rastladığım insanlarla bağlantı kuruyorum, onlarla kitap alışverişinde bulunuyorum ve en önemlisi de, etrafımda kitapların olmasından hoşlanıyorum.'

Binlerce erişkin kişiyle yapılan araştırmalarda hobisi olan kişilerin hayatlanm yüzde 6 oranında daha iyi değerlendirdikleri ortaya çıkmıştır.

' 'W >f
Mookherjee 1997
-177-

İnsanların 100 Sırrı/F:12

' / , 86

Ol

^Başkalarının ilişkilerine Chpta Etmek Anlamsızdır.

Birçok arkadaşı olan insanlar bazen yakın bir ailenin özlemini çekerler ve yakın ailesi olanlar da bazen daha çok arkadaşları olmasını isterler. Hayattan devamlı tatmin olmanın anahtarı başkasında olanı kopya etmek değildir.

Bir grup filozof ve tarihçi birkaç yıl önce iki yüz yıl önceki aile hayatının yararlarını araştırmak için toplandılar. Günümüzdeki aile yapısının dayanıksız olmasıyla geleneksel aile ilişkilerinden yoksun olmanın neden olduğu ıstırap ve bundan duyulan yaygın korkuyla ilgilendiler. Akademisyenler kırsal kesimdeki aile biriminin -anne baba ve çok çocuktan oluşan- insanlar için ideal olup olmadığını, dünün derslerinden birinin günümüzde de uygulanıp uygulanmayacağını tartıştılar.

En sonunda şöyle bir karara vardılar: Günümüzde geleneksel ailenin bağlılığına ve sağlam temeller üzerinde durmasına gıpta ediyoruz. Oysa iki yüz yıl önce geleneksel ailenin fertleri özelliklerinin hiçe sayıldığını, aile bireyleri tarafından baskı altına alındı-

r •»-;•-.* *.<, •.,-- - .y _ 178_

ğını, kendilerinin gerçekten olgun bir insan olmadıklarını ve aile mekanizmasında sadece çark dişi olduklarını hissetmişlerdi.

Günümüzde çoğumuz ailemizle daha fazla temas halinde olmayı istiyoruz, çünkü iki yüz yıl önce insanlar aileleriyle o kadar iç içeydiler ki, birbirlerinin adeta hastası olmuşlardı. Umut edilecek en iyi şey, ilişkilerden zevk almanız, hoşlanmanızdır. Onları ne yapay ölçülerle karşı karşıya kalmaları için zorlamalıyız, ne de başkasının hayatı ve sevgileriyle karşılaştırmalıyız.

ff \

8U(X) erişkin insan üzerinde yapılan araştırmalarda araştırmacılar mutluluğa katkıda bulunan 100 faktörü göz önünde tuttular. Faktörler arasında büyük ölçifrik olumsuz etkisi olan, ilişkilerde kişisel hataların kastedildiği karşılaştırmaların kullanılmış olması. Bu da mutluluğu yüzde 26 oranında azaltıyor. , {(<1 ,v^ . ^^ , ,

•-.; •, Li, Young. Wei, Zhanç, Ztmi8,Xmbt Wang ve Chen 1998

j (, < j, \

/ ' 1 ViH

peğişikliğe Uymak İçin Kendinize Zaman Tanıyın.

Bir yere taşındığınız zaman hemen rahatlayacağınızı veya yeni duruma alışacağınızı beklemeyin. Bu gibi şeylere uyum sağlayabilmeniz için kendinize zaman tanıyın. Yeni şartlara kendinizi nasıl uyduracağınızı, nasıl rahat edeceğinizi öğrenirseniz, ilerde yapacağınız değişiklikler sizin için daha kolay olacaktır.

Jill herkesçe sayılan emekli bir öğretmendi. Yirmi yıldan fazla sekizinci sınıf öğretmenliği yapmıştı. Öğretmenler her yıl görevlerine yeniden başlarlar ve tamamıyla yeni karakterlerle karşılaşırılar. Jill deneyimli ve mesleğini seven biri olmasına rağmen, her yıl okul açılışlarından bir gece önce sıkılmış, endişelenmiş, huzursuz olmuş ve uyuyamamıştır.

Jill insan içgüdüsünün değişikliğe karşı huzursuz olduğunu, kendini rahat hissetmediğini kabul eden biridir. Kendisi de okulun ilk günü yirmi beş yeni yüzle karşılaşmaktan dolayı sinirli olur. Fakat buna rağmen bir süre sonra rahatlar ve önceden olduğu gibi yeni bir maceraya başlama fikrine kendini alıştıtırır.

- 180-

Yeni evlenen çiftler arasında yapılan araştı rinada yeni durumlarının zorluklarını kabul eden. bunun bilincinde olan çiftlerin değişikliklerle başetininin zorluğunu gizlemeye çalışanlardan 1.5 kere daha rahat oldukları, birbirlerinden rahatsızlık duymadıkları görülmüştür.

Monteiro 1991

```
''.t ?»ir< :;>;b^:Mji>;'i^
'M ' » • '*'
' ,1 T • »
1 . (i
ti M
xn\& a»
- 181 -
A <.;<>H;
M' '-».
```

' * . 88

Sizin İçin Önemli Olan Şeye Dikkatinizi Verin.

Kazanmayı önemsemediğiniz bir sporda yarışmanızın anlamı yok. Yaşamınızı ve beklentilerinizi en önemli kabul ettiğiniz bir şeyin kişisel yansıması durumuna getirmeyin.

1999 yılında Nathan'daki Sosisli Sandviç Yeme Yarışmasında hile yapıldığı öne sürüldü. Belirtildiğine göre yarışmacılardan biri ilk sosisini on iki dakikalık süre başlamadan önce yemiş, süre sona erince de yarışmayı ilk bitiren kişi yirmi buçuk sosisli yemişken, ikinci bitiren yirmi sandviç yemişti. Yarışmanın ilk iki finalistini için bunun büyük bir önemi vardı. Her ikisi de sosis yeme şampiyonu olmayı umutsuz bir şekilde istiyordu.

Siz böyle bir yarışmaya girmek ister miyd' tiz? Belki de istemezsiniz. Çünkü kısa süre içinde çok miktarda sosis yemenin sağlığa zararlı olmasının dışında bu yarışma sizin için gerçekten önemli olmayabilir.

Buna rağmen çoğumuz gerçekten ödül almak istemediğimiz halde hiç durmadan yarışmaktayız. Sürekli olarak birileriyle, ör-

- 182-

neğin arkadaşla, komşuyla, sevilen bir kişiyle gizli bir rekabet içinde gibiyiz. Başkalarının evine, arabasına, yaşam tarzına bakarak hüküm verir ve daha iyisine sahip olmaya çalışırız. Fakat onların sahip olduğu şeylere bir şey olduğunda veya parasal yönden sıkıntı çektiklerinde bizim yaşamımızla bunun ilgisi yoktur, yani yaşamımız daha iyi olmaz. Bazıları da işyerlerinde kendilerine bir rakip arar ve ona göre hareket eder.

Fakat sizin amacınız gerçekten bu mu? İş arkadaşlarınızdan daha ilerde olmak için mi bu dünyaya geldiniz. Yoksa komşularınızdan daha güzel bir araba almak için mi? Bırakın gerçek amaçlarınız size rehberlik etsin. Anlamsız rekabetlerle bir şeyi kazanmaya çalışmak hiçbir yarar sağlamaz.

Amaçlar kişinin dünya şartlarına uymasında ve hayattan tatmin olmasında büyük önem taşır. Eğer amaçlar kişinin anlayışına, görüşüne uyuyorsaJhpyattan tatmin olma oranına yüzde 43 katkıda bulunur.

Emmons ve Kaiser 1996

..»n

-183-

ı/fUliu*)*

W W

* V»

89

Tam Çftarak Tatmin Olmak Diye; Bir Şeyin Olmadığını Bilin. ^

Genel olarak tatmin ve mutlu olduğunuzu düşünün, hayatın bütün aşamalarının mükemmel olacağını beklemeyin. Her şeyden tam olarak tatmin olmak diye bir şey yoktur, çünkü her şeyin değeri artabilir, ekşitebilir. Bunu bilenler sahip oldukları şeyleri değerlendirebilirler. Bunu kabul edemeyenlerse, şartlarda bir gelişme olsa bile sahip oldukları şeyleri değerlendiremezler. Mükemmel olmaya çalışmayın.

'Golf...' Mark Twain'e göre, 'İyi bir yürüyüşü bozar.' Golf belki de sporların içinde en sinir bozucu olanıdır. Basit gibi görünür. Golf sopasını sallarsınız, top havada uçar, siz topa doğru yürürsünüz ve bunu tekrarlıyorsunuz. Golf topuna vurmadaki sorun vücudun devamlı bükülmesini, eğilmesini gerektirir, mükemmel vuruş pek olmaz.

Eğlenmek için golf oynayan insanları dinlerseniz. 'Tek vuruşta topu deliğe soksam, sadece bir tane vurursam mutlu olacağım,' dediklerini duyarsınız. Ve tek vuruşta topu deliğe soktuklarında ne olduğunu biliyor musunuz? 'Sadece bir kez daha,' derler. Her ilerlemede daha fazla ileri gitmek isterler.

- 184-

Golf takımlarını yapanlar oyuncuların ne kadar ümitsiz olduklarını bilirler, neredeyse ilerlemenin yolunu satın almaya çalışacaklardır. Ve şöyle diyor satıcı: 'Golfcüler iyi müşterimizdir, mümkün olsa sallanmayı bile satın alırlar, özellikle de topu attıkları zaman her seferinde hedefe tam isabet edeceğini bilseler...'

Fakat hiçbir zaman mükemmelliğe erişemezler. Profesyonel golfcüler bile bütün kariyerlerini bunun için harcadıkları halde yine de mükemmel olamıyorlar. Amaçlarına ulaşamayacaklarına inananlar mutsuz kişilerdir, amaçlarına tam olarak inanan insanlar da öyledir. Çok mutlu olanlar ise amaçlarının bazılarını gerçekleştireceklerine inanan kişilerdir ve yaşamlarının çeşitli safhalarından memnun olurlar.

Chen1996

e' '

V ı,« • '* Mil

'* ' *'

ti t 'i'*ı

, '1ı K., \ ,

ı ıh' ,

W »ı

- 185-

' .s'i t < s r t

. 90

Çevrenizi Hoş Aromalarla Kuşatın.

Kendinizi daha iyi hissetmeniz için işte size basit bir yol. Evinizi havalandırın ve vazolarınıza güzel kokulu çiçekler koyun. Böylece eviniz bu çiçeklerle güzel koksun ve siz de bunun etkisini hissedin.

Bundan beş yüz yıl önce Avrupa'daki askerler yaralıların ilgisini başka tarafa çekmek için güzel kokulu baharat kullanıyorlardı. Günümüzde de doktorlar hastaları rahatlatmak için hastanelerde güzel kokular kullanarak aroma terapi uyguluyorlar.

Kötü kokuların şeytani karakterleri vardır. Yaşanvmıza girerler ve bizi hiçbir zaman terk etmezler. Onlarla' yeteri kadar uzun süre yaşayacak olursanız, onları artık fark etmezsiniz, çünkü çevrenizde uzun süre kalmışlardır. Eski küf kokulu bir halı veya başka kötü kokular duyularımıza adeta hücum ederler. Kokuyu fark etmemek kokunun orada olmamasıyla aynı değildir. Koku duyumuzu ve beynimizi kokuya teslim etmiştir, bunu istemesek bile.

Öte yanda askerlerin on beşinci yüzyılda bildikleri güzel kokuları doktorlar şimdi yeniden keşfediyorlar. Duyuları ve beyni bu kokularla uyandırıyorlar, bilinçaltındaki güzel şeyleri bize hatırlatıyorlar.

- 186-

Duyularımız her zaman çalışıyor, bize çevremizle ilgili önemli sinyaller veriyorlar. Güzel kokular on kişiden sekizinde mutluluk hissi uyandırırken, hoş olmayan kokular iğrenmeye, tiksinnmeye neden oluyor ve mutsuz tepkilere yol açıyor. , . Alaoui, Ismaeli, Robin, RBda.DittmafVtVernet-Maury 1997

- 187-

Amaçlarınızı Kendiniz Seçin. 1'

Çoğu insan amaçlarını başkalarının düşüncelerine göre seçer. Bunun yerine gerçekten neyle ilgilendiğinizi düşünün ve üstesinden gelmeniz için anlamlı amaçlar edinin.

Gary, Deniz Kuvvetleri'nde yirmi yıl pilot olarak hizmet gördükten sonra ordudan ayrıldı. Askerlik arkadaşları Gary'nin ilerde terfi etme olasılığı varken askerliğe veda etmesine şaşırdılar. Gary bunu nasıl yapabiliyordu? Ona ne olmuştu? Arkadaşları bunu ona soramıyorlardı ama, bilmek de istiyorlardı.

Gary'nin bu sorulara cevabı şu oldu. 'En yüksek rütbeye gelmeyi aklıma getirmedi, hiçbir zaman bunun hayalini kurmadım,' dedi. 'Bu sizin hayaliniz olabilir ve bunu hayal etmeniz güzel bir şey ama, benim için değil.'

Gary'nin hayali çocuklara hizmet etmektir ve böylelikle ülkesine de hizmet etmiş olacaktı. Gary yöredeki okulda hizmet verdi ve birkaç yıl sonra da lisenin müdürü olmasını istediler. Gary'e göre öğrenmek uçmaya çok benziyordu.

'Ellerinizi kontrol ediyorsunuz, üstün ve ilerde olmak gücüne sahipsiniz. Her şey sizin elinizde,' diyordu. Öğretmek onun için hayallerinin gerçekleşme-

- 188-

si demekti ve arkadaşlarının düşündüğü gibi askerlikte kalmış olsaydı bu hayalini hiçbir zaman gerçekleştiremeyecekti.

İnsanların kendilerini mutlu hissetmeleri için yaptıkları her şeyde başarılı olmaları gerekmez. Fakat insanlar kendi hayatları üzerinde kontrolü koruduklarına, sürdürdüklerine inanmalıdırlar. Kendi durumlarından ve kararlarından sorumlu olduklarını hissedenlerin hayattan tatmin olmaları diğer insanlardan üçte bir oranında daha fazladır.

,... ,..

Kean, Van Zandt ve Miller

1996

92

Siz Bir insansınız Streotip Değil.

Bireysel olarak kişiliğinin ortaya çıkmasına izin verenler en mutlu insanlardır, popüler imajlara boyun eğip, uyanlar mutlu değillerdir. Sert erkek rolü yapmak zorunda olduklarına inanan erkeklerle, yumuşak, uysal rolü yapmak zorunda olduklarına inanan kadınlar kim olduklarıyla, kendi kimlikleriyle hiçbir ilgisi olmayan bir yığın beklentiler içine girerler.

Bir cenaze töreninde çevrenize bir bakı^ kadınları ağlarken göreceksiniz, erkeklerse çelik gibi sert yüzifadesiyle durmaktadırlar. Erkeklerle sert olmaları öğretilmiştir, duygularını açığa vurmaları değil. Kadınlara da daha açık kalpli, daha etkileyici ve anlamlı olmaları öğretmişlerdir. Milli Sağlık Enstitüsü gerek fiziksel, gerek ruhsal acılarda erkeklerin rahatsızlıklarını, sıkıntılarını kadınlara oranla çok daha az açığa vurduklarını belgelerle kanıtlamıştır.

Ancak şunu da belirtelim ki, hepimiz bu beklentilere uymayız, herkes bir değildir.

Erkek cenaze töreninde ağlamak istemesine rağmen kendini tutar, çünkü ona öyle öğretilmiştir. Ama, bu onun gerçekten sert

m

-190-

biri olduğu anlamına gelmez. O, aslında insanların kendisinden bekledikleri gibi sert görünmeye çalışıyordun Kadın herkesin önünde açık davranmaya kendini zorladığı halde, çekingen biri gibi rol yapıyorsa, duygularını gösterdiği için daha nazik biri değildir. Dolayısıyla doğal olmayan bir rolü oynaması onu daha mutlu yapmaz.

Uygun olduğunu düşündüğünüz şekilde davranın. Vasat erkek veya kadının yaptığı rolün doğru olduğunu düşünerek hareket etmeyin. Kadınlar ve erkeklerle ilgili genellememiz çoğunlukla yanlıştır ve çoğu zaman da zarar vericidir. Erkeklerle kadınların hayattan tatmin olmaları kadınlığın ve erkekliğin streotipine ne kadar uygun olduğuna bağlıdır.

Ramanaiah, Defoviler ve Byravan 1993

- :-;- ' 93 ...

^ Sizin Neyin Mutlu, Neyin Mutsuz Ettiğini Bilin.

İnsanlar mutsuz oldukları zaman kendilerini kötü hissederler ama, bunun nedenini bilmezler. Duygularınızı ve heyecanlarınızı düşünün. Bunu yaparsanız, mutsuz olduğunuz zaman bile bunun nedenini ve nasıl değişebileceğini bildiğiniz için rahatlayacaksınız.

Profesör John Haniler bilimsel düşünce dersi veriyor. İlk dersinde öğrencilerine şunu dedi: 'Bütün, bilim dalları örneklerle dik- kat eder.' Öğrencilerine bütün bilim adamlarının dünyayı çok dü- zenli gördüklerini anlatıyor. Neyle neyin gittiğini arıyorlar. Olaylar ve durumlar rastgele olmuş şeylerdir. Nedenleri ve etkileri var- dır. 'Bilim örneklerle dikkat etmek demektir, örnekler ister büyük, ister küçük olsun fark etmez. Bir taşı havaya attığınız zaman ne olur? Her seferinde yere düşer. Bu bir örnektir. Bilimin özü bu-dur.'

Bilim adamlarıyla birçok insanın arasındaki farkı Profesör Hamler şöyle açıklıyor: 'İnsanlar dünyada olanları tesadüfe bağ-

- 192-

larlar. Olayları başka olaylara bağlamadan geçiştirirler. Bir şey olduysa olmuştur, yapacak bir şey yoktur. Buna karşılık bilim adamları her yerde, her zaman bağlantılar görürler, çünkü bağlantı ararlar.'

Kendi heyecanlarımızla, duygularımızla hayattan tatmin olmamızla ilgilenirken, bilim adamı olmaya ihtiyacımız vardır. Örneklerle dikkat etmemiz gerekir.

Kendilerini tesadüflere bırakan kişiler sadece kendilerine ne olduğunu anlamamakla kalmayıp dünyalarını değiştirmek için de bir şey yapamazlar.

'' ilayşbn tatminsizliğini çabuk atlatamayan, yenemeyen kişiler duy- jttılarının kaynağını tarif edemeyen insanlardır.

!%,.,;,>iW5^ << , - .»... ,.<...../... ..

Ramanaiah ve Detwiler 1997

94

> Okumaya Devam Edin.

Kitap okuyanlar öğrendiklerinden ve bundan aldıkları zevkten yararlanırlar. Aynı zamanda beyinlerine egzersiz yaptırmış olurlar. Böylece zamanımızı akıllıca kullandığımız için kendimizi tatmin olmuş hissederiz.

Hangisini seçmek isterdiniz, dikkat süresi devamlı azalan biri mi, yoksa dikkat süresi sürekli artan biri mi? Yirmi yıl önce ikinci, üçüncü kalite sayılan değersiz işlere yönelik olmak mı istersiniz, yoksa gelmiş geçmiş en büyük yeteneklerin seviyesinde mi olmayı arzu edersiniz? Bir hikâyeyi on dakika sonra unutan bir insan mı ya da hayat boyu hatırlayan biri mi olmayı seçerdiniz? Hangisi olmak isterdiniz, boş zamanını genellikle televizyon karşısında geçiren biri mi ya da boş zamanını kitap okuyarak geçiren biri mi?

<;

- -m-

Okumak zihni çalıştırır. Okumak, belleğimize ve hayal gücümüze egzersiz yaptırmak, aktif olumlu düşünceye benzer bir mutluluğa katkıda bulunabilir.

Düzenli okuyanların günleri okumayanlara göre yüzde 8 oranında daim fazla tatmin olmuş olarak geçer.

Scope 1999

1-\f

.Bize İhtiyaç Duyulduğunu Hissetmeliyiz.

Arkadaşlığınıza güvenen, sizinle ilgilenen, size yol gösteren ve yardım eden kişileri düşünün. Yaşamınızdaki insanlar için ne denli önemli olduğunuzu belki de bilmiyorsanız, bunun (arkında değilsiniz).

- İşçi Dairesi yaşlı işçilerin işe gelmemelerinin nedenini ve neden emekliliklerini istediklerini öğrenmek için bir araştırma yaptı. İş bırakmalarının en sık sözü edilen nedenlerinden biri bu insanların yorgun oldukları veya bahçeleriyle ilgilenmek için daha fazla zamanlarının olmasını

istedikleri değildi. Yaşlı insanları çoğu zaman emekliliğe götüren neden işyerinde artık kendilerine ihtiyaç duyulmadığını hissetmiş olmalarıydı. İşçiler kuşku duydukları zaman emekli oluyor, başkalarının ortaya daha iyi iş çıkardıklarını ve kendilerinin boşuna yer kapladıklarını, iş güçlerine ihtiyaç duyulmadığını düşündüklerinde işten ayrılıyorlar.

Bunun yaşamımız açısından ne anlama geldiğini düşünün. Kendi yaşamımızdan emekli olamadığımız halde bize ihtiyaç du-

- 196-

yuidüğünü hissetmeye ihtiyacımız var. Başka insanların sizin için ne kadar önemli olduğunu hatırlayın, sizin de en az onlar için önemli olduğunuzu bilin. Bir araştırına programında mutlulukla yardım etme arasında ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Başkalarına yardım ederek insanlarla aramızda olumlu bağlar oluşturuyoruz. Böylece kendi imajımızın da değerini arttırmış oluyoruz. Yardım etmeye daha fazla fırsatı olanlar kendilerini yüzde 11 oranında daha iyi hissediyorlar.

Pegalis 1994

K i

/ne fark Eder' Deyin!

Okulunuzun düzenlediği sınıf toplantısı gününde gördüğünüz sınıf arkadaşınız herkesten daha zengin, daha güzel ve daha zeki. Bunun bir önemi var mı? Hayır. Sizin yaşamınızı ender gördüğünüz tanıdıklarınız değil, her günkü ilişkileriniz şekillendiriyor.

Liseden arkadaş olan, Ken ve Alan üniversitede ayrı bölümler seçmişler. Alan sıkıntısı, üzüntüsü olan ailelere yardım eden sosyal bir görevli oluyor. Ken de bilgisayar danışmanı ve kendi şirketini kurup çok zengin oluyor.

Alan işini çok seviyor ve yardım ettiği aileler üzerinde yaptığı etkiden dolayı kendini önemli biri olarak hissediyor. Fakat Ken'in haberlerde, gazetelerde şirketinin başarısını ve çoğalan servetini okudukça kendi seçimlerini sorgulamaya başladı.

Kendisi mütevazı bir hayat yaşarken tanıdığı biri nasıl böylesine zengin olabiliyor? Neden kendisi onun gibi başarılı biri değil?

Gerçek şu ki, Alan, Ken'in başarısını istemiyordu. Alan hiçbir zaman yaşamını bir şirkete adamakla ilgilenmedi. Ayrıca günleri-

- 198-

ni zengin olma hayaliyle de geçirmede. O insanlara yardım etmek istedi ve ediyordu da. Her gün yardım ettiği çocukların gülümseyen yüzlerini görünce Ken'in hayatını kıskanmaz oldu.

Bazen başka insanların neleri olduğuna bakarız ve bizi gerçekten neyin motive ettiğini, neyi istediğimizi, neye ihtiyacımız olduğunu düşüneneğimiz yerde onların sahip olduklarını isteriz. Başkasının başarısını delil olarak alıp kendinizin yanlış bir şey yaptığını düşünmeyin.

..''

1 '* ..J» i '

•-îv

Hayattan tatmin olmanın aileyle ve arkadaşlarla yaşanan deneylerle ilişkili olduğu görülmüştür. Şöyle ki, birinin yaşamına düzenli olarak ortak olanlar ve teması kısa süreli, düzensiz olanlarla ilişkisi olmayanlar diye ikiye ayrılıyor.

.i;,-.,: HongveDuH1997

- 199-

? Bir Amacınız Olsun.

11':

..!•' -.,

Bir amacınız olmadıkça hiçbir şeyin önemi yoktur. Haftada kırk saat çalışabilirsiniz, yemek pişirmek, temizlik yapmak için eve gelirsiniz, sonra da yetmiş iki yeni ve iyi alışkanlık edinirsiniz, fakat yaptığınız bir şeyin nedeni yoksa, bu faaliyetlerin hiçbirinin sizin için bir anlamı olmaz.

Diyelim ki öğrencisiniz. Sınavlara neden çalışacaksınız? Derslerinizde iyi bir öğrenci olmak için. Bu sizin için neden bu kadar önemli? Derece alabilmeniz için. Derece sizin için neden önemli? Çünkü iyi bir işe girmenizde size yardımcı olacak. Belki işe girmenize daha çok zaman var, ama tüm çabalarınız bu esasa dayanıyor. Sonucu bir tarafa bırakırsanız bütün adımlar zaman öldürmekten başka

bir şey değildir. Bunlar sizi önem verdiğiniz, ilgilendiğiniz bir şeye doğru götürmüyorsa, bunlardan herhangi birini yapmak için neden kendinizi sıkıntıya sokuyorsunuz? İşten kaçınmak sınav için çalışmaktan daha eğlencelidir. Tehlike yaratacak bir şey yoksa, işten kaçınınız.

- 200-

Ne istediğinizi tarif edebilirsiniz ve yaptığınız bir şeyin sizi nasıl ileriye götürdüğünü görürseniz, kendinizi ailenize veya kişisel başarıınıza vermeniz çok daha iyi olur.

Kolejli öğrenciler arasında yapılan araştırmada hayatlarından ve çalışmalarından memnun olan, zevk alan öğrencilerle çevrelerinden dolaşarak rahatsız, huzursuz olanlar arasında bir karşılaştırma yapılmıştır. İki grup arasındaki büyük fark, hayatta amacın önemini belirtine düşüncesi idi.

Rahman ve Khaleque 1996

- 201 -

Yaşamınızın En İyi Bölümünü 'tt(Tamamlamadınız.

Gençliğin gençlikte değerlendirilmediğini, zamanında bundan iyi bir şekilde yararlanılmamış olduğunu duyuyoruz. İnsanlar sadece gençlerin hayatı doyasıya yaşadıkları, hayattan zevk aldıkları efsanesine inandıklarını söylüyorlar. Ve yaşlı insanlar gençlikteki günlerinin en iyi günleri olduğunu düşünmüyorlar. Birçoğu da yaşlılık yıllarında hayatlarının diğer bölümlerinden aldıkları zevkten daha çok zevk alıyor. .%

VVarren orta yaşlı bir profesördü. Her yönden rahattı ve öğretmeye daha birçok yıl devam edeceğini umuyordu. Fakat üniversite para sıkıntısına düşünce benzer görülmemiş bir yöntem uygulayarak birçok bölümü kapattı, buna VVarren'inki de dahildi.

VVarren için her şey mahvolmuş gibi görünüyordu. Yaptığı bütün tahminler boşa gitmişti ve her şeye yeni baştan başlamak için kendini oldukça yaşlı hissediyordu. Başka bir üniversite aramak için yaşı uygun değildi ve yaşından dolayı onu zaten kabul etmezlerdi.

- 202-

Hayatına yeniden-başlamak, bir düzene sokmak için de geç kalmıştı. Fakat pes etmek yerine dünyanın vereceği çok şey olduğunu anladı. Bir daha yerine konamayacak kaybın vermiş olduğu üzüntüyü de artık düşünmeyerek önünde duran fırsatlara dikkatini vermeyi seçti. Daha önce bir şeye yeniden başlama, ne yapmak istediğine karar verme ve bunu nerede yapmak isteyeceği şansına sahip olmamıştı.

VVarren bir yıl kendine tatil vererek kırsal bir yerde köy hayatı yaşamaya karar verdi. Ve bir yılın sonunda kendini nasıl hissetti? Dediği şu oldu. 'Hiçbir zaman şimdi olduğumdan daha iyi olmamıştım.'

© © ©

Araştırmacılar Kuzey California'lılar üzerinde uzun süreli bir çalışma yürüttüler. Oluz yılı aşkın süre boyunca onlarla defalarca röportaj yaptılar. Bu fail a yaşayan insanlara hayatlarında en çok ne zaman nitli oldukları sorulduğunda on kişiden sekizi, 'Şimdi,' cevabını verdiler.

Field

t I

- 203-

< ; t-

.(' .

99

*- Parâ Mutluluğu Satın Almaz.

Paranın peşine düşerken o kadar çok zaman harcarız ki, bu konuda endişe ederiz ve paramızı durmadan sayarız. Şunu öğrenmeniz sizi belki şaşırtacak ama, hayatta sadece zenginler tatmin olmaz. .

/' . ''

Bir dakika için şunu düşünün: Bu ülkede birçok insan oydan çok piyango bileti alıyor. Hepimiz zengin olmak istiyoruz. En azından zengin olmak istediğimizi düşünüyoruz. Ne var ki, piyangodan para kazananlar zengin oldukları için bunun mutluluğunu yaşayacakları, zevkini çıkaracakları yerde, bu yüzden aile içinde çıkan kavgalarla, arkadaşlar arasında çıkan tartışmalarla karşılaşılıyorlar. Bu olaylar parayı kazanan kişinin ilk etapta gerçekten değer verdiği şeylerin

çoğunu alıp götürüyor, yok ediyor. On üç milyon dolar kazanan illinois'li bir erkek haftalar sonra boşanma ilanı alıyor ve karısı paranın yarısının kendisine verilmesini istiyor.

Amerika Birleşik Devletleri'nde minimalist denen yeni bir akım var. Bu akıma inanan kişiler en az parayla yaşamaya karar vermişler. Daha az şey satın alıyorlar, daha az para harcıyorlar ve

-204-

daha az eşyaları var. Hatta işyerlerinde daha az zaman harcaıif arkadaşlarıyla ve aileleriyle birlikte daha çok zaman geçiriyorlar Para en çok istedikleri şey için onları satın almadı. Yani mutluluğu satın alamadı. Çoğu insanın yaptığı gibi onlar paranın peşim düşmüyorlar.

Şunu aklınızdan çıkarmayın, para mutluluğu satın alabilseydi her blokta yüksek fiyata mutluluk mağazaları açılırdı.

Hayattan tatmin olmayla ilgili yapılan bir araştırmada mutluluğu katkıda bulunabilecek yirmi farklı faktöre bakıldı. Bu faktörlerden ot dokuzu önemliyken, birinin önemi yoktu. Önemli olmayan faktör ma!

statüydü..f.,.,.,. ,.WA K>ij.: ..-"

Hong ve Giannakopoulos 199!

I iı ' ;f , ı

M î,ı

K', -

- 205-

%.«

•a.

! -r

' , ' ' ^ ' ' 100 . ;;Hı,

Bütün Bunların Anlamı Ne? Siz Karar Verin!

Geleceğiniz... bununla ilgili nasıl bir şey hissediyorsunuz, kendinizi ve başka her şeyi... bunu vereceğiniz kararlar izliyor, geliştirmiş olduğunuz öncelikler ve olaylara bakış açınız.

Yüzyıllar boyunca cevaplanmamış olan çok sayıdaki soru bizi rahatsız eder. Neden buradayız? Ne yaptığımız sanılıyor? Bunların önemi ne? Bu sorulara verilecek cevapları elde etmek öylesine zor ki, çünkü gerçek bir başka kimsede değil, sizin içinizde yatıyor. Size hayat verilmiş ve bu hayatı tanımlamanız için de size fırsat tanınmış. Yaşamınızın yolu ve amacı sizin tarafınızdan yaratılmış haritaya çizilecek.

KKJ'iin üstünde erişkin kişinin yaşadığı olayları izleyen iki yıllık bir araştırmada 'iyi' ve 'kötü'nün etkileri çabuk kaybolmuş, silinmiş. Yani konuların mutluluğu olayların toplamına değil, bu olaylardan bu kişilerin nasıl bir sonuç çıkardığına bağlı.

Sun, Diener ve Fujita 1996

eti

JOHN GRAY

keklerinizi Nasıl Elde Ederiini

Ve Sahip Olduklarınızı

Nasıl istersiniz

Kişisel Başarının Ruhsal ve Uygulamalı Rehberi

TÜRKÇESİ: FATOŞ DİLBER

Arka kapak yazısı:

insanları neyin mutlu ettiği sorusu pek çok bilim adamını ve akademisyeni meşgul eden bir sorudur. Ancak yayınlanan kitap ve makalelerin çoğunun sıradan insanların anlayacağı dil ve üsluptan uzak olması bu konunun çok fazla anlaşılmamasına neden olmuştur.

Sosyolog ve psikolog David Niven, yaptığı binlerce araştırma sonunda insanların nasıl dolu ve mutlu bir yaşam sürebileceklerini sade bir dille tüm meraklılarına anlatarak bu konuyu tekrar gündeme getirmiştir.

* Her yaşta insanın kendi yeteneklerine otan sarsılıırım inancı hayattan haz almayı yüzde kırk etkiler ve hem aile, hem de iş yaşamınızda daha mutlu^olmanızı

sağlar.

`~;1

• Film TV seyretmeyle: Fazla TV seyretmek her şeyin daha fazlasına sahip olma arzumuzu üç misli artırırken kişisel tatminimizi günün her saati yüzde beş azaltır.

ot4uklznarım kryftal çıkana: Her şeye sahip olanların hiçbir şeye sahip olmayanlardan daha mutlu oldukları düşünülür. Fakat sahip olduklarının keyfini çıkaranlar, aslında her şeye sahip olanlardan daha mutludurlar.

• Eğkmmeyl asla uautmayta: tiğlenmek dolu dolu yaşamının beş ana kuralından biridir. Günlük yaşantılarında eğlenmesini Utn ve yaşamın tadını çıkaran insanlar diğer insanlardan yüzde yirmi daha mutludurlar.

Felsefe doktoru Davkt Niven. Florkki daki Aüantic Üniversitesi öğretim görevlisidir. Yaptığı araştırmalar nedeniyle Ottip Devlet Üniversitesi ve tlarvard Üniversitelerinden ödül kazanmıştır.

9'789752'102026

David Niven _ Mutlu İnsanların 100 Sırrı

Kitaplar, uygarlığa yol gösteren ışıklardır.

UYARI:

www.kitapsevenler.com

Kitap sevenlerin yeni buluşma noktasından herkese merhabalar...

Cehaletin yenildiği, sevginin, iyiliğin ve bilginin paylaşıldığı yer olarak gördüğümüz sitemizdeki

tüm e-kitaplar, 5846 Sayılı Kanun'un ilgili maddesine

istinaden, engellilerin faydalanabilmeleri amacıyla

ekran okuyucu, ses sentezleyici program, konuşan "Braille Not Speak", kabartma ekran

vebenzeri yardımcı araçlara, uyumlu olacak şekilde, "TXT", "DOC" ve "HTML" gibi formatlarda, tarayıcı ve OCR (optik

karakter tanıma) yazılımı kullanılarak, sadece görmeengelliler için, hazırlanmaktadır. Tümüyle ücretsiz olan sitemizdeki

e-kitaplar, "Engelli-engelsiz elele"düşüncesiyle, hiçbir ticari amaç gözetilmeksizin, tamamen gönüllülük

esasına dayalı olarak, engelli-engelsiz Yardımsever arkadaşlarımızın yoğun emeği sayesinde, görme engelli kitap sevenlerin

istifadesine sunulmaktadır. Bu e-kitaplar hiçbir şekilde ticari amaçla veya kanuna aykırı olarak kullanılamaz, kullandırılmaz. Aksi kullanımdan doğabilecek

tümyasalsorumluluklar kullanana aittir.

Sitemizin amacı asla eser sahiplerine zarar vermek değildir.

www.kitapsevenler.com

web sitesinin amacı görme engellilerin kitap okuma hak ve özgürlüğünü yüceltmek ve kitap okuma alışkanlığını pekiştirmektir.

Sevginin olduğu gibi, bilginin de paylaşıldıkça pekişeceğine inanıyoruz.

Tüm kitap dostlarına, görme engellilerin kitap okuyabilmeleri için gösterdikleri çabalardan ve

yaptıkları katkılardan ötürü teşekkür ediyoruz.

Bilgi paylaşmakla çoğalır.

İLGİLİ KANUN:

5846 Sayılı Kanun'un "altıncı Bölüm-Çeşitli Hükümler" bölümünde yer alan "EK MADDE 11" :

"ders kitapları dahil, alenileşmiş veya yayımlanmış yazılı ilim ve edebiyat eserlerinin engelliler için üretilmiş bir nüshası yoksa

hiçbir ticarî amaçgüdülmeksizin bir engellinin kullanımı için kendisi veya üçüncü bir kişi tek nüsha olarak

ya da engellilere yönelik hizmet veren eğitim kurumu, vakıf veya dernek gibi

kuruluşlar tarafından ihtiyaç kadar kaset, CD, braill alfabesi ve benzeri formatlarda çoğaltılması veya ödünç verilmesi
bu Kanunda öngörülen izinler alınmadan gerçekleştirilebilir."
Bu nüshalar hiçbir şekilde satılamaz, ticarete konu edilemez ve amacı dışında kullanılamaz ve kullandırılmaz.
Ayrıca bu nüshalar üzerinde hak sahipleri ile ilgili bilgilerin bulundurulması ve çoğaltım amacının belirtilmesi zorunludur."

bu e-kitap Görme engelliler için düzenlenmiştir.
Kitap taramak gerçekten incelik ve beceri isteyen, zahmet verici bir iştir. Ne mutlu ki, bir görme engellinin, düzgün taranmış ve hazırlanmış bir e-kitabı okuyabilmesinden duyduğu sevinci paylaşabilmek tüm zahmete değer. Sizler de bu mutluluğu paylaşabilmek için bir kitabınızı tarayıp, kitapsevenler@kitapsevenler.com veya kitapsevenler@gmail.com Adresine göndermeyi ve bu isimsiz kahramanlara katılmayı düşünebilirsiniz. Bu Kitaplar size gelene kadar verilen emeğe ve kanunlara saygı göstererek lütfen bu açıklamaları silmeyiniz. Siz de bir görme engelliye, okuyabileceği formatlarda, bir kitap armağan ediniz...
Teşekkürler.
Ne Mutlu Bilgi için, Bilgece yaşayanlara.
TÜRKİYE Beyazay Derneği

www.kitapsevenler.org
www.kitapsevenler.com
e-posta: kitapsevenler@kitapsevenler.com kitapsevenler@gmail.com

David Niven _ Mutlu İnsanların 100 Sırrı