

Keyifli Okumalar Dileriz

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

RESMİ WEB SİTEMİZ

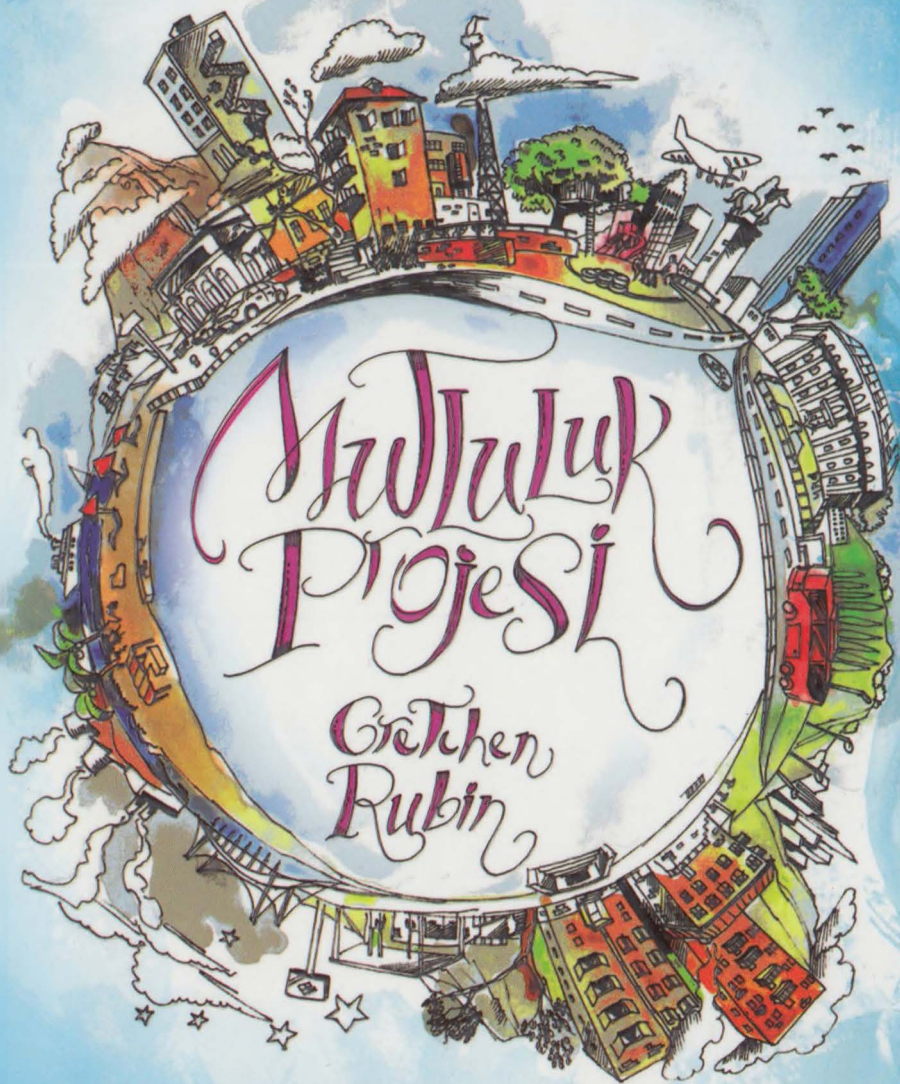
<https://rantey.org>

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>

NEW YORK TIMES #1 BESTSELLER



A P R I L

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - <https://rantey.org>



A P R I L

Yayın No: 53

1. Baskı: Mayıs, 2010

5. Baskı: Mayıs, 2018

ISBN: 978-975-6006-57-3

Yayın Yönetmeni
K. Egemen İPEK

Türkçesi
Murat KAYI

Editör
Nazlı Berivan AK

Son Okuma
Özlem ÇETİNKAYA

Katkıda Bulunan
Gökçen ÇİFLİK

Kapak Tasarım
Mineral

İç Tasarım
Adem ŞENEL

Baskı
Ayrıntı Basımevi
Sertifika No: 13987

Yayın
A.P.R.I.L. Yayıncılık
Tarık Zafer Tunaya Sokak
21/3 Gümüşsuyu-Beyoğlu-İSTANBUL
Tel: (00 90) 212 252 94 38
Faks: (00 90) 212 252 94 39
www.aprilyayincilik.com
bilgi@aprilyayincilik.com

Bu kitabın hakları Kayı Telif Hakları Ajansı aracılığıyla alınmıştır.

Özgün Adı: Happiness Project

This translation published by arrangement with
Ballantine Books, an imprint of Random House, a
division of Random House LLC

Bu kitabın baskısından 5846 ve 2936 sayılı
Fikir ve Sanat Eserleri Yasası hükümleri gereğince
alıntı yapılamaz, fotokopi yöntemiyle çoğaltılamaz,
resim, şekil, şema, grafik vb yayınevinin izni
olmadan kopya edilemez.



AİLEME

**Samuel Johnson: “Bir İspanyol atasözünün dediğı gibi,
Hindistan’ın varlığını evine getirmek isteyen kişi,
Hindistan’ın varlığını beraberinde taşımalıdır.”**

-James Boswell, Samuel Johnson’un Yaşamı

**“Mutlu olma görevi kadar hafife aldığımız
başka bir görev daha yoktur.”**

-Robert Louis Stevenson

İÇİNDEKİLER

Okura Bir Not / 13

Başlarken / 15

1 OCAK

Enerjiyi Artırmak

CANLILIK / 31

2 ŞUBAT

Aşkı Anımsa

EVLİLİK / 55

3 MART

Daha Yüksekçi Hedefle

İŞ / 91

4 NİSAN

Rahatla

EBEVEYNLİK / 115

5 MAYIS

Eğlenmek Konusunda Ciddi Ol

BOŞ VAKİTLER / 139

6 HAZİRAN

Dostların İçin Zaman Yarat

DOSTLUK / 173

7 TEMMUZ

Biraz Mutluluk Satın Al
PARA / 199

8 AĞUSTOS

Derin Düşün
SONSUZLUK / 231

9 EYLÜL

Bir Tutkun Olsun
KİTAPLAR / 263

10 EKİM

Dikkat Et
FARKINDALIK / 279

11 KASIM

Halinden Memnun Ol
YAKLAŞIM / 303

12 ARALIK

Mükemmel Ötesi
MUTLULUK / 323

Sonrası / 337

Teşekkürler... / 339

Sizin Mutluluk Projeniz / 341

Ek Okuma İçin Öneriler / 343

OKURA BİR NOT

Bir ‘mutluluk projesi’ yaşamınızı değiştirme konusunda bir yaklaşımdır. İlk aşama hazırlık aşamasıdır; sizde neşe, tatmin ve aidiyet hissi uyandıranlar kadar, suçluluk, öfke, sıkıntı ve pişmanlık hissi uyandıranları da belirlersiniz. İkincisiye karar aşamasıdır; mutluluğunuzu artıracak olan elle tutulur eylemleri saptarsınız. Sonra da ilginç kısım gelir: Bu kararları uygulamak.

Bu kitap benim kendi mutluluk projemin öyküsüdür; neleri denediğimi, neler öğrendiğimi anlatacağım sizlere. Sizin projeniz benimkinden farklı olacaktır, ama bir mutluluk projesinden yararlanamayacak insan da yok denecek kadar azdır. Kendi mutluluk projeniz hakkında düşünmenizde size yardımcı olmak için blog sayfama düzenli olarak yeni öneriler koyuyorum; ayrıca mutluluk projenizi yaratmanıza ve izlemenize katkıda bulunacak araçlar içeren Mutluluk Projesi Araç Kutusu (Happiness Project Toolbox) adında bir web sitesi de yarattım.

Umarım ki mutluluk projesi yapmanız için en inandırıcı neden elinizde tuttuğunuz bu kitap olur. Bu benim mutluluk projemin öyküsü olduğundan, elbette ki bana özgü durumu, değerleri ve ilgi alanlarımı yansıtmaktadır. Şöyle düşünebilirsiniz: ‘Mademki herkesin mutluluk projesi diğerinden tamamen farklı, o zaman neden başkasınınkini okumakla uğraşayım?’

Mutlulukla ilgili araştırmalarım sırasında beni hayrete düşüren bir şey farkettim: Başka birinin tamamen kendine özgü

deneyimlerinden, evrensel ilkeleri ayrıntılı olarak betimleyen ya da güncel araştırmalardan söz eden kaynaklardan öğrendiklerimden genellikle daha fazlasını öğreniyordum. Başka insanların onlar için nelerin işe yaradığını söylemesini diğerk tüm argümanlardan daha yararlı buluyorum ve bu, ortak hiçbir noktamız yokmuş gibi görünse bile doğru. Örneğın benim durumumda, bana en çok yararı dokunacak kılavuzlarımda Tourette sendromu olan zeki bir sözlükbilimci, yirmili yaşlarındaki veremli bir genç, ikiyüzlü bir Rus yazar ve ABD'nin kurucu atalarından biri olacağını asla öngöremezdim, ama öyle oldu.

Umarım benim mutluluk projesi öykümü okumak sizi de kendi projenizi başlatmaya özendirir. Ne zaman ve nerede okursanız okuyun, başlamak için doğru yerdesiniz.

BAŞLARKEN

Sınırlarımı aşacağımı içten içe ummuşumdur hep.

Bir gün saçlarımla oynamayı, sürekli koşu ayakkabıları giymeyi ve her öğün yulaf ezmesi yemeyi bırakacaktım. Arkadaşlarımdan doğum günlerini hatırlayacak, Photoshop kullanmayı öğrenecek ve kızımın kahvaltı sırasında televizyon izlemesine izin vermeyecektim. Shakespeare okuyacaktım. Gülmek ve eğlenmek için daha fazla zaman ayıracak, daha kibar biri olacak, müzeleri daha sık ziyaret edecek, araba kullanmaktan korkmayacaktım.

Diğerlerinden hiç de farkı olmayan bir nisan sabahı ansızın farkına vardım ki yaşamımı boşa harcama tehlikesiyle karşı karşıyaydım. Bir otobüsün yağmur damlaları çarpan penceresinden dışarı bakarken yılların geçip gitmekte olduğunu gördüm. *‘Zaten hayatın ne bekliyorum ki?’* diye sordum kendime. *‘Eh, mutlu olmak istiyorum.’* Ama beni mutlu edecek şeyin ne olduğu ya da nasıl daha mutlu olabileceğim üzerine hiç düşünmemiştim.

Aslında mutlu olmak için birçok nedenim vardı. Hayatımın aşkı olan uzun boylu, esmer ve yakışıklı Jamie ile evliydim; dünya tatlısı iki küçük kızımız vardı: Yedi yaşındaki Eliza ile henüz bir yaşında olan Eleanor. Kariyerime avukat olarak başladıktan sonra yazarlığa geçmiştim; en sevdiğim kent olan New York’ta yaşıyordum; annem, babam, kız kardeşim ve eşimin ebeveynleriyle yakın ilişkiler içindeydim. Dostlarım vardı, sağlığım yerindeydi, saçımı boyatmak zorunda değildim. Ama sık sık eşime ya da tamirciye

çatıyordum; işimdeki en küçük aksaklıktan sonra bile keyfim kaçırıyordu; eski arkadaşlarımla temasım kesilmişti; kolay öfkeleniyordum ve melankoli, güvensizlik, halsizlik, suçluluk duygusu nöbetlerinden muzdariptim.

Otobüsün bulanık penceresinden dışarı bakarken, karşıdan karşıya geçen birini gördüm: Bir yandan şemsiyesini idare etmeye, bir yandan da cep telefonuna bakmaya çalışırken sarı yağmurluk giymiş çocuğunu taşıyan bebek arabasını iten benim yaşlarımdaki bir kadın. Manzara birden bana çok tanıdık geldi: İşte *ben* diye düşündüm, ‘*Bu benim işte.*’ Benim de bir bebek arabam, bir cep telefonum, alarmlı bir saatim, bir evim ve bir mahallem vardı. O anda evden işe, işten eve gitmek için her gün bindiğim şehir otobüsündeydim. Bu benim hayatımdı, ama onun üzerine hiç düşünmüyorum.

Moralim bozuk değildi, orta yaş bunalımı geçirmiyordum, ama bir orta yaş keyifsizliği içindeydim; tekrarlanan bir huzursuzluk, hatta bir inanamamazlık duygusu. ‘*Bu ben olabilir miyim?*’ diye düşünürdüm sabah gazetemi açarken ya da e-postalarımı okumak için bilgisayarımın başına otururken. ‘*Bu ben olabilir miyim?*’ Arkadaşlarımla birlikte, David Byrne’nin *Once in a Lifetime* adlı şarkısındaki gibi periyodik olarak ‘*Bu benim güzel evim değil*’ düşüncesinin şokunu yaşadığımız zamanlarda, ‘güzel ev’ duygusuyla dalga geçerdik.

“Hepsi gerçekten bu mu?” diye sorar halde buldum kendimi. Ve yanıtım, “Evet, gerçekten hepsi bu,” oldu.

Ama zaman zaman tatminsizlik hissetsem ve bir şeylerin eksik olduğunu düşünsem de, ne kadar şanslı olduğumu hiçbir zaman unutmadım. Sık sık gecenin bir yarısında uyanıp odadan odaya dolaşır, çarşafa dolanmış vaziyette yatan kocamı ve oyuncak hayvanlarının arasında güven içinde uyuyan kızlarımı seyrederdim. İsteyebileceğim her şeye sahiptim, yine de bunların değerini bilmiyordum. Küçük yakınmalar ve geçici krizlerle boğuşmanın, kendi doğamla uğraşmanın verdiği bezginlikle sahip olduklarımin değerini anlamaktan aciz kalmıştım. Yaşadığım günlerin bana verilmiş

ya da bir şekilde kazanılmış hak olduğunu düşünmeye devam etmek istemiyordum. Yazar Colette'nin sözleri yıllarca aklımdan çıkmamıştı: 'Ne kadar muhteşem bir yaşamım olmuş! Keşke bunun daha önce farkına varmış olsaydım.' Yaşamımın son yıllarında ya da büyük bir felaket sonrasında geriye bakıp, '*O zamanlar ne kadar mutluymuşum; keşke farkına varmış olsaydım*' diye düşünmek istemiyordum.

Üzerinde düşünmem gereken bir konuydu bu. Sıradan bir günüm için minnettar olmayı kendime nasıl öğretebilirdim? Bir eş, anne, yazar ve dost olarak kendime nasıl daha yüksek standartlar belirleyebilirdim? Daha geniş, daha yukarıdan bir bakış açısı edinebilmek için günlük sıkıntıları bir yana nasıl bırakabilirdim? Dış macunu almak için markete uğramayı bile ancak hatırlayabiliyorken, bu iddialı hedefleri gündelik hayatımın meseleleri arasına sokabileceğimi düşünmek bana çok gerçekçi gelmiyordu.

Otobüs sıkışık trafikte zorlukla yol alabiliyordu, ama ben düşüncelerime yetişemiyordum. '*Bununla baş etmeliyim*' diye düşündüm, '*Biraz boş zamanım olur olmaz, bir mutluluk projesi başlatmalıyım.*' Ama hiç boş zamanım olmuyordu ki. Yaşam normal akışında sürüp giderken nelerin gerçekten önemli olduğunu anımsamak kolay değildi; bir mutluluk projesi istiyorsam, bu zamanı yaratmak zorundaydım. Bir an kendimi ancak kartpostallarda görülebilecek esintili bir adada deniz kabukları toplayıp, Aristoteles okuyarak ve yapraklardan yaptığım sayfalarda günlük tutarak bir ay geçirir halde gördüm. Ama kabul etmek zorundaydım ki öyle bir şey olmayacaktı. Bunu hemen *şimdi* ve *burada* yapmanın bir yolunu bulmalıydım. Sadece camlarının gerisinden bana aşına olan şeylere baktığım gözlüğü değiştirmeliydim.

Tüm bu düşünceler birbiri ardına aklımdan geçti ve o kalabalık otobüste otururken iki şeyin farkına vardım: Olabileceğim kadar mutlu değilim ve yaşamım ben değiştirmedikçe aynı kalacak. İşte o an önümdeki yılı daha mutlu olmak için çalışmaya adamaya karar verdim.

Bu kararı bir salı sabahı vermiştim, çarşamba öğleden sonrasıya masamın üstünde kütüphaneden almış olduğum bir yığın kitap duruyordu. Onlar için zorlukla yer bulabilmişim; apartmanımızın çatı katındaki minik ofisim, yazmakta olduğum Kennedy biyografisi hakkındaki referans kitapları ve birinci sınıftaki kızım Eliza'nın öğretmeninin sınıf gezileri, beslenme düzeni ve boğaz enfeksiyonuyla ilgili notları tarafından doldurulmuştu.

Mutluluk projeme öyle balıklama dalamazdım. Yıl başlamadan önce öğrenmem gereken çok şey vardı. Deneyimi nasıl oluşturmağıma ilişkin farklı fikirlerle uğraştığım birkaç haftalık yoğun okuma süreci sonrasında kız kardeşim Elizabeth'i aradım.

Mutluluk hakkındaki ilk düşüncelerimi içeren yirmi dakikalık bir nutuktan sonra kardeşim, "Ne kadar ilginç biri olduğunun farkında olduğunu sanmıyorum," dedi ve hemen, "İyi anlamda yani," diye ekledi.

"Herkes gariptir. Herkesin mutluluk projesinin farklı olmasının nedeni de budur. Hepimizin kendimize has birtakım özellikleri vardır."

"Belki öyle, ama senin bu konuda konuşmanı duymanın ne kadar komik olduğunu bildiğini sanmıyorum."

"Neden komik olsun?"

"Çünkü mutluluk olayına çok kararlı ve sistematik bir yönden yaklaşıyorsun."

Ne demek istediğini anlamamıştım. "Yani 'ölümü düşünün' ya da 'birbirinize sarılın' gibi hedefleri eylem öğelerine dönüştürmeye çalışmamdan mı söz ediyorsun?"

"Aynen öyle," dedi Elizabeth. "Bir 'eylem ögesi'nin ne olduğunu bile bilmiyorum."

"Bu işletme okulu jargonudur."

"Her neyse işte. Benim söylemek istediğim, şu mutluluk projenin senin hakkında sandığından da çok bilgi verdiği."

Haklıydı da. İnsanların öğrenme gereksinimi duyduğu şeyleri öğrettiği söylenir. Sırf kendim için bile olsa, mutluluk öğretmeni rolünü takınarak bana özgü hatalarımın ve kısıtlamalarımın üstesinden gelecek yöntemi bulmaya çalışıyordum.

Kendimden biraz daha fazla şey beklemenin zamanı gelmişti. Ama yine de mutluluk üzerine düşündükçe karşıma hep ikilemler çıkıyordu. Kendimi hem değiştirmek istiyordum, hem de olduğum gibi kabul etmek. Kendimi hem daha az ciddiye almak istiyordum, hem de daha çok. Zamanımı iyi kullanmak istiyordum, ama bir yandan da dolaşmak, oynamak, canım istediği gibi okuyabilmek istiyordum. Kendimi unutabilmek için, kendim hakkında düşünmek istiyordum. Hep gergindim; geleceğime dair kıskançlık ve endişelerden kurtulmak, ama enerjimi ve tutkularımı da korumak istiyordum. Elizabeth'in gözlemi beni isteklerim hakkında düşünmeye zorlamıştı. Ruhsal gelişim ve aşkın değerlere daha fazla adanmış bir yaşam peşinde miydim, yoksa mutluluk projem sadece hırslı, mükemmeliyetçi yönlerimi yaşamımın her alanına uygulama çabasından mı ibaretti?

Aslında mutluluk projem bunların her ikisiydi de. Mükemmel bir karaktere sahip olmak istiyordum, ama doğamı göz önüne alınca bu büyük olasılıkla grafikler, varılması gerekli hedefler, yapılması gereken işler listeleri, öğrenilecek yeni sözcükler ve deli gibi not tutma anlamına gelecekti.



Tarih boyunca en akıllı insanlar mutluluk sorusu üzerine kafa yormuştu ve ben de araştırmalarımı Platon, Boethius, Montaigne, Bertrand Russell, Thoreau ve Schopenhauer'i okuyarak başladım. Dünyanın belli başlı tüm dinleri de mutluluğun doğasını açıklamaya çalıştıkları için, en tanıdık olanından en ezoterik olanına kadar geniş bir yelpazedeki gelenekleri inceledim. Pozitif psikoloji konusundaki bilimsel araştırmalar son otuz yılda patlama yapmıştı. Martin Seligman, Daniel Kahneman, Daniel Gilbert, Barry Schwartz, Ed Diener, Mihaly Csikszentmihalyi ve Sonja

Lyubomirsky’i okudum. Popüler kültür de mutluluk uzmanlarıyla dolup taşıyordu. Oprah’dan, Julie Morgenstern’e ve David Allen’e kadar herkese başvurdum. Mutluluk üzerine en ilginç görüşlerden bazıları Tolstoy, Virginia Woolf ve Marilynne Robinson gibi favori yazarlarımdan geldi ve aslına bakarsanız, Michael Frayn’dan *Güneşe Bir İniş*, Ann Patchett’tan *Bel Canto* ve Ian McEwan’dan *Cumartesi* gibi bazı romanlar sanki mutluluk kuramlarının ortaya koyulduğu birer sahne gibiydi.

Bir an felsefe ve biyografi okurken, az sonra *Psychology Today* okuyordum. Yatağımin başucundaki kitap yığnında Malcolm Gladwell’in *Düşünmeden Düşünme Gücü*, Adam Smith’in *Ahlaksal Duygular Kuramı*, Elizabeth von Arnim’in *Elizabeth ve Onun Alman Bahçesi*, Dalai Lama’nın *Mutluluk Sanatı* ve Marla Cilley’dan *Batık Yansımalar* da yer alıyordu. Arkadaşlarla gittiğim bir Çin restoranında yediğim kurabiyede keramet vardı: ‘Mutluluğu kendi çatınız altında arayın.’

Okuduklarım bana daha ileri gitmeden önce iki önemli soruyu yanıtlamam gerektiğini gösterdi. Birinci soru: Kendimi daha mutlu etmenin mümkün olduğuna inanıyor muyum? Ne de olsa, ‘sabit nokta’ kuramı kişinin temel mutluluk düzeyinin kısa anlar dışında çok fazla değişmediğini ileri sürer.

Vardığım sonuç: Evet, mümkün.

Güncel araştırmalara göre genetiğin insanın mutluluk düzeyini belirlemekteki rolü yaklaşık yüzde elli; yaş, cinsiyet, etnik köken, evlilik durumu, gelir düzeyi, sağlık, meslek ve dinî görüş gibi yaşam koşullarının rolü yüzde on ile yirmi arası ve gerisi de kişinin düşünce ve davranışları. Başka deyişle, insanların doğuştan gelen ve belli bir aralık içine düşen yaradılışları vardır, ama davranışlarıyla kendilerini mutluluk sınırlarının en üstüne çıkartabilir ya da en altına indirebilirler. Bu bulgu benim kendi gözlemlerimi de doğruluyordu. Bazı insanların tabiat olarak diğerlerinden daha coşkulu ya da hüzünlü olduğu ve aynı zamanda yaşamlarını

nasıl sürdürecekları hakkındaki kararlarının da mutluluklarını etkilediği ortadaydı.

İkinci soru: Mutluluk nedir?

Hukuk fakóltesinde koca bir dönemi ‘kontrat’ kavramının anlamını tartışarak geçirmiştik ve bu eğitim mutluluk araştırmalarına daldıkça meyvelerini vermeye başladı. Akademik yaşamda terimleri tam olarak tanımlamak son derece yararlıdır; bir pozitif psikoloji araştırması mutluluk için on beş farklı akademik tanım belirlemişti, ama iş kendi projeme gelince, ‘olumlu etki’, ‘özel esenlik’, ‘hedonik tını’ ve diğeri bir sürü terim için enerji harcamak bana pek de gerekli görünmedi. Özellikle ilgimi çekmeyen bir soruya takılıp kalmak istemedim.

Onun yerine müstehcenlik için, “Görünce tanırım,” diyen Yüksek Mahkeme yargıcı Potter Stewart’ın ya da “Cazın ne olduğunu sormak zorundaysanız, asla öğrenemezsiniz,” diyen Louis Armstrong’un ya da şiiri ancak bir köpeğin sıçanı betimleyebileceği kadar betimleyebileceğini, ama o şeyi çağrıştırdığı belirtilerden tanıdığını söyleyen A. E. Housman’ın başlatmış olduğu saygın geleneğin izinden gitmeye karar verdim.

Aristoteles mutluluğu *summum bonum*, yani ‘temel iyilik’ olarak tanımlamıştı; insanlar güç, zenginlik ya da beş kilo kaybetmek gibi şeyler arzular, çünkü bunların kendilerini mutluluğa götürüleceğine inanır, ama asıl amaçları mutluluktur. Pascal şöyle demişti: “Her insan mutluluğu arar. Bunun istisnası yoktur. Ne kadar farklı yöntemler uygulasalar da tek istedikleri bu amaca ulaşmaktır.” Yapılan bir araştırma, kendileri ve çocukları için hayattan en çok ne bekledikleri sorulduğunda tüm dünyada insanların mutluluk istediğini gösterdi. Mutlu olmanın tanımı üzerinde anlamayan insanlar bile kendi tanımlarına göre çoğu insanın ‘daha mutlu’ olabileceği konusunda anlaşılabilir. Mutlu olduğum zaman bunu biliyorum. Bu benim için yeterli.

Mutluluğu tanımlamak konusunda önemli bir sonuca daha vardım: Mutluluğun zıttı bunalım değıl mutsuzluktu. Ciddi ilgi isteyen

ağır bir durum olan bunalım, mutluluk ve mutsuzluktan farklı olarak, başlı başına kendi kategorisini işgal eder. Bunun nedenlerini ve çarelerini irdelemek benim mutluluk projemin kapsamının çok ötesindeydi. Ama her ne kadar bunalımda olmasam ve oluşturmayı düşündüğüm çerçevede bunalımla uğraşmak amaçlarımların arasında bulunmasa bile yine de yapılacak çok şey vardı; bunalımda olmamam daha mutlu olmaya çalışmaktan yararlanamayacağım anlamına gelmiyordu.

Mutluluk düzeyimi yükseltmenin mümkün olduğunu ve mutlu olmanın ne anlama geldiğini bildiğimi belirledikten sonra kendimi nasıl daha mutlu kılacağımı tam olarak bulmam gerekiyordu.

Mutluluk hakkında yeni ve şaşırtıcı bir sır keşfedebilir miydim? Olasılıkla hayır. İnsanlar mutluluk hakkında binlerce yıldır kafa patlatıyordu ve mutluluk hakkındaki büyük gerçekler tarihteki en dâhi beyinler tarafından çoktan belirlenmişti. Önemli olan her şey söylenmişti. (Hatta bu cümle bile. “Önemli olan her şey önceden söylenmiştir” sözü Alfred North Whitehead’a aitti.) Mutluluğun yasaları kimyanın yasaları kadar değişken değildi.

Her ne kadar o yasaları ben yapmış olmasam da, onlarla kendim için boğuşmak zorundaydım. Diyet yapmak gibiydi bu; sırrını hepimiz biliriz: Daha iyi ye, daha az ye, daha çok egzersiz yap. Zor olan bunları uygulayabilmektir. Mutluluk fikirlerini kendi yaşamımda pratiğe dökmek için bir yöntem yaratmalıydım.



Kurucu atalarımızdan Benjamin Franklin öz gerçekleştirmenin pirlerinden biridir. *Otobiyografi*’sinde Erdemler Çizelgesi’ni ‘ahlakî mükemmeliyete varmak için cesurca ve zahmetli bir projenin’ parçası olarak nasıl tasarladığını anlatır. Geliştirmek istediği on üç erdemi (ölçülülük, suskunluk, düzen, kararlılık, sadelik, çalışkanlık, samimiyet, adalet, ılımlılık, temizlik, sakinlik, iffet ve alçakgönüllülük) belirledikten sonra bu erdemleri haftanın günlerine karşılık getirdiği bir çizelge yapar. Her gün bu on üç erdemi uygulayıp uygulamamasına göre kendine puan verir.

Güncel araştırmalar onun bu çizelge tutma yaklaşımının bil-gece yanını vurgular. İnsanların somut ve ölçülebilir eylemlere bölünmüş, belli yapısal izlenebilirliği ve pozitif katkısı olan amaçlar doğrultusunda ilerleme kaydetmesi daha olasıdır. Ayrıca beyin hakkındaki güncel bir kurama göre bilinçaltı, bizim algılamamızın ya da bilinçli kontrolümüzün dışında kalan yargılar, güdüler ve duygular oluşturma konusunda kritik işlev üstlenmektedir ve bilinçaltının bu işlevini etkileyen faktörlerden biri de ‘bilgiye erişilebilirlik’ ya da ‘bilginin akla gelmesindeki kolaylıktır’. Yakın zaman içinde erişilmiş ya da ‘geçmişte sık kullanılmış olan bilgi’, erişimi daha kolay, dolayısıyla enerjiktir. ‘Erişilebilirlik’ kavramı bende belli amaçları ve fikirleri kendime sürekli olarak anımsatarak aklımda daha canlı tutabileceğim izlenimini uyandırdı.

Böylece güncel bilimden ve Benjamin Franklin’in yönteminden esinlenerek onun puanlama çizelgesinin kendi versiyonumu yarattım; kararlarımı yazıp her karar için kendime her gün V (iyi) ya da X (kötü) not verebileceğim bir tür takvim.

Ancak boş çizelgeyi tasarladıktan sonra kutulara hangi kararlarımı yazacağımı belirlemem uzun zamanımı aldı. Franklin’in on üç erdemi benim yapmak istediğim değişikliklerle pek uyuyuyordu. ‘Temizlik’ ile bir sorunum yoktu. (Aslında dış ipini biraz daha düzenli kullanabilirdim.) Daha mutlu olmak için ben ne yapmalıyım?

İlk olarak üzerinde çalışacağım alanları belirlemeli, sonra da somut ve ölçülebilir mutluluk artırıcı kararlar bulmalıyım. Örneğin Seneca’dan Martin Seligman’a kadar herkes mutluluğun anah-tarlarından birinin arkadaşlık olduğu konusunda hemfikirdi ve ben de tabii ki dostluklarımı güçlendirmek istiyordum. Buradaki sorun, peşinde olduğum değişiklikleri tam olarak nasıl gerçekleştirebileceğimdi. Bu konuda net olmak istiyordum, çünkü ancak o zaman kendimden tam olarak ne beklediğimi bilecektim.

Olası kararlar üzerinde düşünürken mutluluk projemin baş-kalarınınkinden ne kadar farklı olacağını bir kez daha kavradım.

‘Ölçülü olmak’ (tıka basa yeme, sarhoş olacak kadar içme) ve ‘suskunluk’ (daha az gevezelik, lafazanlık ve şakalaşma) kararları Franklin’in birincil öncelikleri arasında yer alıyordu. Kimile riye spor salonuna gitmeye, sigarayı bırakmaya, seks yaşamlarını iyileştirmeye, yüzme öğrenmeye ya da gönüllü işlerde çalışmaya başlamaya karar verebilir ki benim bu konularda karar almaya da ihtiyacım yoktu. Zaten gönüllü işlerde çalışıyordum. Kendime özgü önceliklerim vardı; listemde başkalarınınkinde olmayan birçok madde bulunuyordu ki benimkinde de başkalarının dahil etmediği maddeler vardı.

Örneğin bir arkadaşım, “Terapiye başlamaya niyetin yok mu?” diye sormuştu.

“Hayır,” dedim şaşırarak. “Neden? Başlamam gerektiğini mi düşünüyorsun?”

“*Kesinlikle*,” dedi. “Son derece gerekli. Davranışlarının temel nedenlerini bilmek istiyorsan mutlaka terapiye gitmelisin. Neden böyle olduğunu ve yaşamının neden farklı olmasını istediğini bilmek istemiyor musun?”

Bu soru üzerine uzun süre düşündüm ve sonra karar verdim: Hayır, tam öyle değil. Bu yüzeysel olduğum anlamına mı geliyordu? Terapinin yararlı olabileceğini anlayabiliyordum, ama bu sorular çok da fazla ilgimi çekmiyordu. Benim üstesinden gelmek istediğim konular orada, gözümün önündeydi ve açıkçası kendimi daha iyi anlamaktan çok, daha iyi davranmakla ilgileniyordum.

Yıldaki on iki ay bana doldurulacak on iki dilim veriyordu. Araştırmalar mutluluk için en önemli ögenin sosyal ilişkiler olduğunu öğretmişti bana; o nedenle de ‘evlilik’, ‘ebeveynlik’ ve ‘arkadaşlık’ konularıyla ilgilenmeye karar verdim. Aynı zamanda mutluluğumun büyük ölçüde bakış açıma bağlı olduğunu da öğrendiğimden, ‘sonsuzluk’ ve ‘davranış’ başlıklarını da listeme ekledim. Mutluluğum için iş ve eğlence de çok önemliydi, böylece ‘iş’, ‘eğlence’ ve ‘tutku’ başlıkları da dahil oldu. Başka neler katmak istiyordum? ‘Enerji’ tüm bu projenin başarısı için temel bir

bileşen gibi göründü bana. ‘Para’ konusunun da ele almak istediklerimden biri olduğunu biliyordum. Araştırmalarım sırasında karşılaştığım fikirlerden bazılarını daha derinlemesine incelemek için ‘farkındalık’ı da ekledim. Aralık, tüm kararlarımı mükemmel şekilde uygulamaya çalışacağım ay olacak ve böylece toplam on iki kategoriye ulaşacaktım.

Ama önce hangi konuyla başlamalıyım? Mutluluk için en önemli öge hangisiydi? Bunu henüz çözememiştim, ama işe ‘enerji’ ile başlamaya karar verdim. Yüksek bir enerji düzeyi diğer tüm kararlarıma uymamı kolaylaştıracaktı.



Projeme başlamayı planladığım tarih 1 Ocak olduğu için, önümüzdeki yıl uygulamayı düşündüğüm onlarca kararı içeren çizelgemi tamamladım. İlk ay sadece ocak ayının kararlarını deneyecektim; şubat ayında bir sonraki grubu ocak grubuna ekleyecektim. Böylece aralık ayına geldiğimde, kendime tüm yılın kararları üzerinden not veriyor olacaktım.

Kararlarımı belirlemek için uğraştıkça bazı genel ilkeler ortaya çıkmaya başladı. Bu ilkeleri ayıklamak beklediğimden çok daha zor oldu, ama birçok ekleme ve çıkartmadan sonra On İki Emir’ime ulaştım:

ON İKİ EMİR

1. Gretchen ol.
2. Kafaya takma.
3. Hissetmek istediğin şekilde davran.
4. Bugünün işini yarına bırakma.
5. Kibar ve adil ol.
6. Sürecin keyfini çıkart.
7. İstiflemekten vazgeç.

8. Sorunu belirle.
9. Rahatla.
10. Yapılması gerekeni yap.
11. İnce hesaba girme.
12. Sadece sevgi olduğunu unutma.

Bu On İki Emir'in kararlarımı uygulamaya çalışırken bana yardımcı olacağını öngörüyordum.

Ayrıca salakça bir liste daha yaptım: Erginlik Sırları. Bunlar büyürken biraz da zorlukla öğrendiğim derslerdi. Reçetesiz ilaçların da baş ağrısını gerçekten geçirebileceğini kabullenmem için neden yıllar geçmesi gerektiğinden emin değilim, ama öyle olmuştu.

ERGİNLİK SIRLARI

- İnsanlar hatalarını senin sandığın kadar farketmez.
- Yardım istemek kötü değildir.
- Çoğu karar fazla kapsamlı araştırma gerektirmez.
- İyilik yap, iyi hisset.
- Herkese karşı iyi davranmak önemlidir.
- Yanında bir süveter bulundur.
- Her gün az bir şeyler yaparak pek çok şey başarabilirsin.
- Su ve sabun birçok lekeyi çıkartır.
- Bir bilgisayarı birkaç defa kapatıp açmak sorunu çoğunlukla giderir.
- Aradığını bulamıyorsan, ortalığı toparlamanın zamanı gelmiş demektir.
- Ne yaptığını seçebilirsin, ama neyi yapmaktan hoşlandığını seçemezsin.
- Mutluluk seni her zaman mutlu hissettirmez.
- Her gün yaptıkların, arada bir yaptıklarından daha önemlidir.

- Her şeyde iyi olmak zorunda değilsin.
- Eğer başarısız olmuyorsan, yeteri kadar çaba göstermiyorsun demektir.
- Reçetesiz ilaçlar da etkilidir.
- Mükemmelin iyinin düşmanı olmasına izin verme.
- Başkaları için eğlenceli olan bir şey senin için olmayabilir ve bunun tam tersi de geçerlidir.
- İnsanlar aslında kendi istedikleri bir evlilik hediyesi almanı tercih eder.
- Söylenerek ya da onları kurslara göndererek çocuklarının doğalarını kökten değiştiremezsin.
- Depozito yoksa geri götürme zorunluluğu da yok demektir.



On İki Emir ve Erginlik Sırları'nı hazırlarken oldukça eğlenmişim, ama mutluluk projemin asıl anahtarı, yaşamımda yapmayı istediğim değişiklikleri içeren karar listemdi. Ancak, bir adım geri çekilip bu kararları gözden geçirince dar kapsamı beni şaşırttı. Ocak ayına bakın örneğin. 'Daha erken yat' ve 'sürüncemede kalmış bir işi hallet' öyle çok da dramatik, renkli ya da iddialı gibi görünmüyordu bana.

Thoreau'nun Walden Pond'a taşınması ya da Elizabeth Gilbert'in İtalya, Hindistan ve Endonezya'yı dolaşması gibi, radikal mutluluk projeleri de beni son derece heyecanlandırıyordu. Yeni bir başlangıç, kendini tamamen adama, bilinmeze yapılan yolculuk; bu arayışları aydınlatıcı bulduğum gibi, o insanların gündelik sorunlarını bir kenara bırakmaları da bana heyecan vermişti.

Ama benim projem farklıydı. Ben maceracı bir ruha sahip değildim ve olağanüstü bir değişimi üstlenmek de istemiyordum. Öyle olması iyiydi aslında, çünkü istesem bile diğer türlü yapamazdım. Bir ailem ve bırakın tüm bir yıl, bir hafta sonu bile ayrılmamı olanaksız kılacak sorumluluklarım vardı.

Daha da önemlisi, hayatımı reddetmek istemiyordum. Hayatımı kendi mutfağında daha fazla mutluluk bularak, aslında değıştirmeden değıştirmek istiyordum. Biliyordum ki sonunda mutluluğu öyle uzak bir yerde ya da olağandışı şartlar altında bulmayacaktım; iki çocuğun bir yıl boyunca tüm dünyada ‘mavi mutluluk kuşu’nu arayıp sonunda eve döndüklerinde kuşu onları bekler halde buldukları *Mavi Kuş* adlı büyüleyici öyküde olduğu gibi hemen burada, hem de şu anda yanı başımdaydı.



Bir sürü insan mutluluk projemle ilgili aynı fikirde değildi. En başta da eşim geliyordu.

“Gerçekten anlamıyorum,” dedi Jamie yere uzanmış halde gündelik sırt ve diz egzersizlerini yaparken. “Şu anda da oldukça mutlusun, değil mi? Gerçekten mutsuz olsan kalkıştığın bu şey daha anlamlı olurdu, ama öyle değilsin.” Duraksadı. “Mutsuz musun yoksa?”

“Mutluyum,” dedim. “Aslında çoğu insan oldukça mutludur,” diye ekledim, yeni uzmanlığımı gösterip hava atma fırsatını yakalamış olmaktan dolayı memnun halde. “2006 yılında yapılan bir araştırmada Amerikalıların yüzde 84’ü kendilerini ‘çok mutlu’ ya da ‘oldukça mutlu’ olarak nitelendirdi; 45 ülkede yapılan bir ankette ise insanlar mutlu olma açısından kendilerine ortalama 10 üzerinden 7, 100 üzerinden 75 verdi. Ben de Özgün Mutluluk Envanteri Anketi’ni daha yeni doldurdum ve 5 üzerinden 3.92 aldım.”

“Oldukça mutluysan neden bir mutluluk projesi yapıyorsun öyleyse?”

“Mutluyum, ama olabileceğim kadar mutlu değilim. O kadar iyi bir yaşamım var ki onu daha çok takdir etmek ve ona layık olmak istiyorum.” Bunu anlatmakta zorlanıyordum. “Çok fazla şikâyet ediyorum ve gereğinden fazla sinirleniyorum. Daha değerbilir olmalıyım. Kendimi daha mutlu hissedersen davranışlarımın da değışeceğini düşünüyorum.”

“Bunların herhangi birinin işe yarayacağına gerçekten inanıyor musun?” diye sordu Karar Çizelgem’in ilk boş çıktısına işaret ederek.

“Bakalım. Göreceğiz.”

Homurdanarak, “Görelim,” dedi.

Kısa bir süre sonra bir partide daha da kuşkucu bir yaklaşımla karşılaştım. Eski bir tanıdık mutluluk projemi herkesin içinde küçümseyince olağan kibar gevezelik daha çok doktora tez savunmasını andıran bir konuşmaya dönüştü.

“Yani senin bu projen kendini daha mutlu yapmaya çalışmakla mı ilgili?” diye sordu. “Ve sen bunalımda bile değilsin, öyle mi?”

“Doğru,” diye yanıtladım bir bardak şarabı, peçeteyi ve bir sosisli çöreği elimde dengelemeye çabalarken zeki görünmeye çalışarak.

“Alınma ama bunun yararı ne? Sıradan bir insanın nasıl daha mutlu olabileceğini incelemenin çok da ilginç olacağını sanmıyorum.”

Buna nasıl yanıt vermem gerektiğinden pek emin olamadım. Ona Erginlik Sırları’ndan birinin de asla bir cümleye ‘alınma ama’ kalıbıyla başlamamak olduğunu söylese miydim?

“Sen sıradan biri de değilsin zaten,” diye üsteledi. “İyi bir eğitimin var, profesyonel yazarsın, şehrin Yukarı Doğu Yakası’nda yaşıyorsun ve eşinin iyi bir işi var. Ortabatılı birine nasıl mutlu olunacağına dair söyleyecek neyin olabilir ki?”

“Ben de Ortabatılıyım,” dedim zayıf bir sesle.

Elini sallayarak geçitirdi bu sözümü. “Başkalarının yararlı bulacağı fikirler öne sürebileceğini sanmıyorum.”

“İnsanların gerçekten de birbirinden öğrenebileceği birçok şey olduğuna inanan biriym,” dedim.

“Bence deneyimlerinin bu durumda fazla işe yaramadığını göreceksin.”

“Elimden geleni yapacağım.” Konuşacak başka birini bulmak için arkamı dönüp gittim.

Söyledikleri cesaret kırıcı olsa da projemle ilgili asıl sorunuma parmak basmamıştı: Acaba kendi mutluluğum üzerinde bu kadar çaba ve emek harcamak aşırı bencilce bir davranış mı oluyordu?

Bu soruyu uzun uzadıya düşündüm. Sonunda daha mutlu olmak için çaba göstermenin değerli bir uğraş olduğunu söyleyen kadim filozoflar ve modern bilim insanlarından yana olmaya karar verdim. Aristoteles, “Mutluluk yaşamın anlamı ve amacıdır; insan varlığının tek hedefidir,” demişti. Epikuros, “Bize mutluluk veren şeyler üzerinde yoğunlaşmalıyız, çünkü eğer mutluluk varsa her şeyimiz vardır ve eğer yoksa tüm eylemlerimiz ona ulaşmaya yönelir,” diye yazmıştı. Güncel araştırmalar mutlu insanların daha özverili, üretken, yardımsever, sempatik, yaratıcı, esnek, başkalarıyla ilgili, dost canlısı ve sağlıklı olduğunu göstermiştir. Mutlu insanlar daha iyi bir arkadaş, meslektaş ve yurttaş olur. Ben de o insanlardan biri olmak istiyordum.

Mutluyken iyi biri olmamın benim için elbette ki çok daha kolay olacağını biliyordum. Öyleyken daha sabırlı, daha bağışlayıcı, daha enerjik, daha tasasız ve daha cömert biri oluyordum. Mutluluğum üzerinde çalışmak sadece beni daha mutlu yapmakla kalmayacak, aynı zamanda etrafımdaki kişilerin mutluluğunu da artıracaktı.

Böylece (her ne kadar hemen farketmiş olmasam da) mutluluk projeme başlamıştım. Çok şanslı bir insandım, ama şansım bir gün dönecekti. Karanlık bir gece telefonum çalacaktı ve ne için arayacaklarına dair bir fikrim de vardı. Mutluluk projesi için hedeflerimden biri de tersliklere karşı hazırlıklı olmak, kötü bir durumla baş edebilmek için gerekecek disiplin ve düşünce alışkanlıklarını geliştirmekti. Egzersiz yapmaya, dırdır etmeyi bırakmaya ve bilgisayar ortamındaki fotoğraflarımızı düzenlemeye başlamak için en iyi zaman, her şeyin iyi gittiği zamandır. Yaşamımı yeni baştan kurmak için bir krizin ortaya çıkmasını beklemek istemiyordum.

1

OCAK

Enerjiyi Artırmak

CANLILIK

- Daha erken yat
- Daha iyi egzersiz yap
- At, onar, düzenle
- Sürüncemede kalmış bir işi hallet
- Daha enerjik davran

Amerikalıların yüzde 44'ü gibi, ben de yeni yıl kararları alırım ve genelde onları öyle uzun süre uygulamam. Daha fazla egzersiz yapmaya, daha sağlıklı yemeye ve gelen e-postalarımı zamanında yanıtlamaya kaç defa karar vermişimdir bilmem. Ama bu yıl kararlarımı mutluluk projem kapsamında veriyordum ve bunun projemin kararlarını uygulama konusunda daha iyi iş çıkartacağım anlamına geleceğini ümit ediyordum. Yeni yıla ve onunla birlikte mutluluk projeme başlamak için enerjimi artırmaya odaklanmaya karar verdim. Daha canlı olmamın ilerideki aylarda tüm mutluluk projesi kararlarıma uymayı kolaylaştıracığını ümit ediyordum.

Araştırmalar gösteriyor ki verimli bir döngüde mutlu olmak enerjinizi artırarak sizi canlandırdığı gibi, daha fazla enerjiye sahip olmak da sosyalleşme ve egzersiz gibi mutluluk artırıcı eylemlerde bulunmanızı kolaylaştırmaktadır. Yine araştırmalara göre kendinizi enerjik hissettiğiniz zaman öz saygınız artar. Diğer yandan yorgun hissetmek her işi olduğundan çetin gösterir.

Evi süslemek gibi normalde eğlenceli bulacağınız bir iş size zor gelir, yeni bir yazılım öğrenmek gibi daha zorlayıcı bir iş ise hepten bunalıtıcı olur.

Kendimi enerjik hissettiğim zaman beni mutlu edecek şekilde davranmanın çok daha kolay olduğunu biliyorum. Kontrol için gittiğimiz çocuk doktorunun raporunu büyükanne ve büyükbabaya elektronik postayla yollayacak zamanı buluyorum. Tam okula gitmek için evden çıkarken süt bardağını halıya düşürdü diye Eliza'ya kızmıyorum. Bilgisayar ekranımın neden donduğunu anlamak için gerekli azim ve sabrı gösteriyorum. Bulaşıkları makineye koymaya zaman buluyorum.

Enerjinin hem fiziksel hem de zihinsel yönleri ile uğraşmaya karar verdim.

Fiziksel enerjim için: Yeteri kadar uyuyup yeterli egzersiz yapmaya dikkat etmeliydim. Uykunun ve egzersizin sağlık için önemli olduğunu biliyor olmama rağmen karmaşık, yüce ve soyut bir amaç gibi görünebilen mutluluğun da bu basit alışkanlıklardan oldukça etkilendiğini öğrenmek beni şaşırttı.

Zihinsel enerjim için: Bunalıtıcı derecede dağınık ve kalabalık olan evimi ve ofisimi halletmem gerekiyordu. Dışarıdaki düzenin içsel dinginlik getireceğini umuyordum. Ek olarak, sanal dağınıklıktan da kurtulmam gerekiyordu; yapılacaklar listesinden iş silmek istiyordum.

Zihinsel ve fiziksel olanları birleştiren son bir karar daha ekledim buna. Araştırmalar kendinizi sanki daha enerjik hissediyor-muş gibi davranarak gerçekten daha enerjik olabileceğinizi gösteriyordu. Bu konuda şüphelerim vardı, ama denemeye değer gibi görünüyordu.

DAHA ERKEN YAT

İlk olarak: Vücut enerjisi.

Genellemeler yapmaya eğilimli olan çok çekici bir arkadaşım bana 'uykunun yeni seks olduğunu' söylemişti. Yakınlarda katıldığım

bir yemekte de masadaki herkes çektiği en iyi uykuyu en şehvetli ayrıntılarıyla anlatırken, diğerleri inleyerek dinlemişti.

Milyonlarca insan her gece tavsiye edilen yedi-sekiz saatlik uykuyu almamaktadır. Bir araştırmaya göre, işte uyulması gereken zaman kısıtlamalarıyla birlikte, uykusuz geçen bir gece insanların günlük davranışlarını etkileyen en önemli etkenlerin arasında yer almaktadır. Bir diğer araştırma da her gece fazladan uyunan bir saatin, kişinin günlük mutluluğuna yıllık 60.000 dolarlık bir maaş zammından daha fazla etki yapacağını ortaya koymuştur. Yine de ortalama bir erişkin hafta içinde gecede sadece 6-9 hafta sonundaysa 7-9 saat uyumaktadır ki, bu da 1900 yılı ortalamalarına oranla %20 azdır. İnsanlar her ne kadar uykusuzluğa dayanmaya alışsalar da, uyku eksikliği hafızayı ve bağışıklık sistemini zayıflatmakta, metabolizmayı yavaşlatmakta, bazı araştırmalara göre kilo alımına neden olabilmektedir.

Benim daha fazla uyuma konusundaki yeni (ve hiç de şaşırtıcı olmayan) kararım ışıkları kapatmaktı. Yatmak yerine okumak, e-postalarımı yanıtlamak, televizyon seyretmek, faturalarımı ödemek, v.s. için geç saatlere kadar sık sık ayakta kalıyordum.

Yine de mutluluk projemin başlamasından birkaç gün sonra Eliza'yı yatırırken neredeyse yanında uyuyakalacak gibi olduysam da Jamie, Netflix'ten son indirdiğimiz *The Conversation* filmini izlemeyi önerince bir an bocaladım. Film seyretmeyi seviyordum; Jamie ile vakit geçirmek istiyordum; akşamın 21:30'u yatağa girmek için çok saçma bir saat gibi geliyordu ve geçmiş deneyimlerimden biliyordum ki filmi seyretmeye başlayınca canlanacaktım. Ama diğer yandan da kendimi bitkin hissediyordum.

Uyanık durmaktansa yatmak çoğu kez neden daha yorucu gelir? Miskinlik sanırım. Tabii bir de kontak lenslerimi çıkartmak, dişlerimi fırçalamak ve yüzümü yıkamak gibi uyku öncesi yapılacak işler var. Ama kararımı vermiştim bir kere; yatağıma yöneldim.

Sekiz saatlik deliksiz bir uykudan sonra her zamankinden bir saat önce, 05:30'da uyandım. Yani iyi bir uyku çekmenin yanı sıra,

ailem hâlâ uyurken huzur içinde iş yapabileceğim bir zaman dilimi bulma fırsatım da oldu.

Gerçek anlamda bilmişin teki olduğumdan, kız kardeşim arayıp uykusuzluktan yakınınca ne yalan söyleyeyim ki memnun oldum. Elizabeth benden beş yaş küçüktür, ama genellikle akıl danışan taraf ben olurum.

“Uyuyamıyorum,” dedi. “Kafeini bıraktım. Başka ne yapabilirim?”

“Birçok şey,” dedim araştırmalarım sırasında keşfettiğim ipuçlarını sıralamaya hazır halde. “Yatmaya yakın saatlerde zihni çok fazla çalıştıracak işler yapma. Yatak odanı biraz serin tut. Yatmadan önce birkaç gerinme egzersizi yap. Ayrıca yatmaya yakın evdeki ışıkları düşük seviyede tut. Bu önemli, çünkü ışık bedenin günlük saatini bozar. Bir de ışıklar söndüğü zaman yatak odanın iyice karanlık olmasını sağla. Otel odası gibi.”

“Bunların gerçekten işe yarayacağını düşünüyor musun?” diye sordu.

“Tüm araştırmalar öyle diyor.”

Bunların tümünü ben de denemiştım ve sonuncusunun (yani yatak odasını karanlık tutmanın) şaşırtıcı derecede zor olduğunu farketmişim.

“Ne yapıyorsun sen?” diye sormuştu Jamie bir gece beni odanın içindeki bazı eşyaların yerini değiştirirken yakalayınca.

“Tüm bu aletlerden gelen ışığı kesmeye çalışıyorum,” demiştim. “Pillı saatten gelen azıcık bir ışığın bile uykuyu etkileyebileceğini okudum ve burası da sanki deli bir bilim adamının laboratuvarı gibi. Cep telefonlarımız, bilgisayar, kablolu televizyon kutusu; her şey ya göz kırıyor ya da yemyeşil yanıyor.”

“Ha!” demişti sadece, ama alarm saatinden gelen ışığı kesmek için komodinin üstündeki bazı şeylerin yerini değiştirmek için bana yardım etmekten de geri durmamıştı.

Bu değişiklikler uykuya dalmayı gerçekten kolaylaştırmış gibiydi. Ama sık sık başka bir nedenden dolayı uykusuz kalıyordum: Gecenin bir yarısı (ilginç bir şekilde genellikle 03:18'de) uyanıp bir daha uyuyamıyordum. Böyle geceler için başka numaralar geliştirdim. Derin derin ve yavaş nefes alıp dayanamayacak hâle gelene kadar devam ediyordum. Zihnim bir yapılacak işler listesiyle meşgulse, her şeyi bir kenara yazarım. El ve ayaklara kan akışının azalmasının kişiyi uyanık tutabileceğine dair kanıtlar vardı, o nedenle de ayaklarım soğuksa yün çorap giydim ve kendimi biraz rüküş hissetsem de işe yaradı.

Uykuya dalma stratejilerimden en çok işe yarayan ikisi benim kendi icadımdı. İlk olarak yatma zamanından oldukça önce kendimi buna hazırlamaya çalıştım. Bazen sırf kontak lenslerimi çıkartmaya üşendiğim için geç yattığım oluyordu, üstelik gözlüklerimi takmak sanki papağanın kafesinin örtüsünü örtmek gibi geliyordu bana. Ayrıca gece vakti uyanırsam kendime, "İki dakika içinde kalkmam gerek," diyordum. Alarmı iki dakika sonraya kurduğumu ve iki dakika sonra kalkıp sabah rutinime başlayacağımı hayal ediyordum. Bu o kadar yorucu bir iş gibi görünüyordu ki genellikle hemen uykuya dalıyordum.

Ve bazen de pes edip bir uyku ilacı alırdım.

Daha fazla uyuyarak geçen bir haftanın sonunda gerçek bir farklılık hissetmeye başladım. Gündüzleri çocuklarımla daha enerjik ve neşeli oluyordum. Öğleden sonraları kestirmek için o dayanılmaz ve asla gerçekleşmeyen arzuyu hissetmiyordum. Sabahları yataktan çıkmak artık işkence değildi; vızlayan bir alarm sesiyle uykudan kalkmak yerine doğal şekilde uyanmak o kadar güzeldi ki.

Yine de tüm yararlarına rağmen uykum gelir gelmez yatağa gitmek için bocalıyordum hâlâ. Günün o son saatleri çok değerliydi; iş gününün sonunda Jamie evde ve kızlarımız uykudayken bana biraz boş zaman kalıyordu. Çoğu zaman gece yarısına kadar ayakta kalmamı engelleyen sadece Karar Çizelgem'deki günlük uyarı notuydu.

DAHA İYİ EGZERSİZ YAP

Egzersiz yapmanın sizin için iyi olduğunu gösteren şaşırtıcı sayıda kanıt vardır. Diğer yararlarının yanında, egzersiz yapan insanlar daha sağlıklı olur, daha açık düşünür, daha iyi uyur ve demans başlangıcı daha geç olur. Düzenli egzersiz kişinin enerji düzeyini de artırır; her ne kadar bazı insanlar egzersiz yapmanın yorucu olduğunu varsaysa da aslında özellikle hareketsiz (ve çevremizde çok bulunan) insanların enerjisini artırır. Yakın zamanlarda yapılan bir araştırma, Amerikalıların %25'inin hiç egzersiz yapmadığını gösterdi. Kendini sürekli yorgun hisseden insanlar altı hafta boyunca, haftada üç gün, günde sadece yirmi dakika egzersiz yaparak enerjilerini artırmayı başarmıştı.

Ama tüm bu yararların bilincinde olsanız bile miskin birinin spor salonu müdavimine dönüşmesi o kadar kolay olmayabilir. Yıllar önce düzenli olarak egzersiz yapan biri haline gelmeyi başarmıştım, ama bu hiç de kolay olmamıştı. Benim eğlence anlayışım yatağa uzanıp okumak olmuştu hep. Tercihen de bir şeyler atıştırırken.

Liseye başladığımda odamdaki çiçekli duvar kâğıdının artık bir lise öğrencisine yakışmayacağını düşündüğüm için yatak odamı yeniden dekore etmek istemiş, bu görüşümü ve önerilerimi uzun bir yazıyla aileme bildirmiştim. Babam önerilerimi inceledikten sonra, “Peki,” dedi, “Odanı yeniden dekore edelim. Ama karşılığında sen de bir şey yapmak zorundasın; haftada dört defa, yirmişer dakika.”

“Ne yapmam gerekiyor?” diye sordum şüpheyle.

“Öyle olmaz, önce kabul etmek zorundasın. Yirmi dakika. Ne kadar kötü olabilir ki?”

“Tamam, kabul ediyorum,” dedim. “Ne yapmam gerekiyor?”

“Koşu yapacaksın.”

Kendisi de bir koşu meraklısı olan babam bana ne kadar uzağa gitmem ya da ne kadar hızlı koşmam gerektiğini söylemedi; hatta

virmi dakika koşup koşmadığımı kontrol bile etmedi. Tek istediği koşma ayakkabılarımı giyip kapıyı arkamdan kapatmamdı. Babamla yaptığım bu anlaşma rutine bağlanmama neden oldu ve bir kere koşmaya başlayınca, egzersiz yapmaya da itirazım olmadığını, sadece spordan hazzetmediğimi farkettim.

Babamın bu yaklaşımı geri de tepebilirdi. İnsanlar *dışsal motivasyonla* dışsal ödüller kazanmak ya da dışsal cezalardan kaçmak için; *içsel motivasyonla* ise kişisel tatminleri için davranırlar. Araştırmalar insanları bir davranışından dolayı ödüllendirirseniz, genelde bunu eğlence olarak yapmayı bıraktıklarını gösteriyor çünkü ödüllendiriliyor olmak o davranışı bir 'iş'e dönüştürür. Örneğin anne ve babalar okudukları için çocuklarını ödüllendirmemeleri konusunda uyarılır, çünkü o zaman çocuklarına okumayı eğlence için değil, ödül kazanmak için öğretiyor olurlar. Aslında babam bana dışsal bir motivasyon vererek kendi isteğimle egzersiz yapmaya başlamamı riske atmıştı. Ama benim durumumda öyle olmadı; içsel motivasyonumu açığa çıkartan bir dışsal motivasyon sağladı.

O dekorasyondan beri düzenli olarak egzersiz yapmaktayım. Kendimi hiç zorlamam, ama haftada birkaç defa dışarıya atarım. Ancak uzun bir süredir artık gerçekten güç kazanma egzersizlerine başlamam gerektiğini düşünüyordum. Ağırlık kaldırmak kas kütlesini artırır, kemikleri güçlendirir ve (itiraf etmeliyim ki benim için en önemlisi) vücut şeklini düzgünleştirir. Ağırlık çalışan insanlar yaşlandıkça daha fazla kas ve daha az yağ tutarlar. Yıllar içinde birkaç defa, biraz da gönülsüzce ağırlık çalışmaya niyetlenmiş, ama devam ettirememiştim; şimdiyse 'daha iyi egzersiz yapma' konusundaki kararımınla birlikte buna başlama zamanı gelmişti.

Doğruluğuna garip şekilde defalarca tanık olduğum bir Budist deyişi vardır: Öğrenci hazır olunca, öğretmen de belirir. 'Daha iyi egzersiz yapmaya' karar verişimden sadece birkaç gün sonra kahve içmek için buluştuğumuzda, bir arkadaşım mahallemizdeki spor salonunda harika bir ağırlık çalışma programına başladığından söz etti.

“Bir antrenörle çalışma fikrine çok sıcak bakmıyorum,” diye itiraz ettim. “Açıkçası utanırım ve üstelik pahalı da olur. Bunu kendi başıma yapmak istiyorum.”

“Yine de bir dene,” dedi arkadaşım. “Sana söz veriyorum ki çok seveceksin. Egzersiz yapmak için süper etkili bir yöntem. Tüm çalışma sadece yirmi dakika sürüyor. Üstelik...” Dramatik bir şekilde durdu, “Terlemiyorsun. Sonradan duş alma ihtiyacı duymadan çalışıyorsun.”

Bu çok ciddi bir noktaydı. Spor salonlarında duş almaktan hoşlanmıyordum. “İyi bir çalışma nasıl olur da sadece yirmi dakika sürebilir ki?” dedim kuşkuyla, “Üstelik terlemeden.”

“Gücünün tam sınırında ağırlık kaldırıyorsun. Çok fazla tekrar yapmıyorsun ve sadece bir set yapıyorsun. İnan bana işe yarıyor. Ben bayıldım.”

Daniel Gilbert *Mutluluğa Takılmak* adlı kitabında belirli bir davranış sürecinin gelecekte sizi mutlu edip etmeyeceğini anlamanın en etkili yolunun o anda bu davranışta bulunmakta olan insanlara mutlu olup olmadıklarını sormak ve sizin de aynı şekilde hissedeceğinizi varsaymak olduğunu iddia eder. Bu kurama göre, arkadaşımın egzersiz yönteminden o kadar övgüyle söz etmiş olması benim de memnun kalacağım hakkında oldukça iyi bir göstergedydi. Ayrıca unutmamam gerekirdi ki Erginlik Sırları’mdan biri de ‘Çoğu karar fazla kapsamlı araştırma gerektirmez’ idi.

Ertesi gün için bir randevu aldım; oradan ayrıldığımda ikna olmuşum bile. Antrenörüm harika biriydi ve spor salonundaki atmosfer diğer çoğu salondan çok daha güzeldi: Müzik yok, ayna yok, kalabalık yok, beklemek yok. Oradan ayrılmadan önce indirimden yararlanmak için en uzun program olan yirmi dört seanslık paketi kredi kartımla ödemiştim bile. (Bir ay içinde de hem Jamie’yi hem de kayınvalidem Judy’yi aynı salona gitmek konusunda ikna edecektim.)

Tek dezavantajı pahalı olmasıydı. “Yirmi dakikalık bir çalışma için biraz fazla görünüyor,” dedim Jamie’ye.

“Ne yani, paranın karşılığını almak için daha fazla mı çalışmak istiyorsun?” diye sordu. “Daha kısa bir çalışma için daha fazla ödüyoruz.” Doğru söze ne denir?

Güç kazanma egzersizlerine ek olarak daha fazla yürümeye başlamak da istiyordum. Araştırmalar, yürüyüşün bedenin rahatlatma tepkisini tetiklediğini ve böylece stresi azaltmaya yardımcı olduğunu gösteriyor. Üstelik on dakikalık hızlı bir yürüyüş bile anında enerji takviyesi sağlayıp ruhsal durumunuzu iyileştirir - aslında egzersiz, bunalımlı bir durumdan çıkmanın da son derece etkin bir yoludur. Ayrıca okuduğum her şey sağlıklı yaşam için insanın günde en az 10.000 adımı hedeflemesi gerektiği yazıyordu; aynı zamanda bu, çoğu insanı kilo almaktan da uzak tutan bir sayıydı.

New York’ta yaşadığıma göre sanki her gün kilometrelerce yol yürüyor gibiydim. Ama gerçekten öyle miydi? Evimin yakınındaki spor malzemeleri dükkânından 20 dolara bir adımsayar aldım. Bir hafta boyunca kemerimde o aletle dolaştıktan sonra farkettim ki ciddi anlamda yürüyüş yaptığım, örneğin Eliza’yı yürüyerek okula götürdüğüm ve spor salonuna yürüyerek gittiğim günlerde 10.000’i rahatlıkla buluyordum. Evin civarında olduğum günlerdeyse 3.000’i zor toparlıyordum.

Günlük alışkanlıklarım hakkında daha iyi fikir ediniyor olmak ilginçti. Ayrıca sadece bir adımsayar takıyor olmak bile beni daha fazla yürümeye itiyordu.

En kötü niteliklerimden biri de takdir edilmeye olan doymak bilmez gereksinimimdir; her zaman altın yıldızı almayı, takdir edilmeyi isterim. Lisedeyken bir gece bir partiden eve geç döndüğümde dağınık mutfığımızı toplayıp anneme sürpriz yapmaya karar vermiştim. Ertesi sabah aşağı inince büyük bir memnuniyetle, “Hangi harika peri gece gelip tüm bu işleri yaptı ki?” demişti. Bugün, aradan yirmi yıldan uzun süre geçtikten sonra bile o altın yıldızı hâlâ hatırlar ve hâlâ daha fazlasını isterim.

Gerçekten olumsuz olan bu özelliğimin duruma bir faydası olmuştı; adımsayar çabalarım için beni takdir ettiğinden, bunu yapmaya daha istekliydim. Dış doktoru randevuma metroyla gitmeyi planladığım bir sabah kapıdan çıkarken şunu farkettim: Dış doktora yürümek de aynı zamanı alacak, üstelik fazladan adımlar için takdir alacağım! Ek olarak incelenen kişinin üzerine çektiği fazla ilgi nedeniyle performansını iyileştirdiği ‘Hawthorne Etkisi’nden de yararlandım sanırım. Bu durumda kendi deneyimin kopya oluyordum.

Yürümenin ek bir yararı daha vardı: Düşünmeme yardımcı oluyordu. “Gerçekten büyük olan bütün fikirler yürürken ortaya çıkar,” diyen Nietzsche’nin bu gözlemi bilim tarafından da desteklenmektedir; egzersizin neden olduğu beyin hormonları insanların daha açık düşünmelerine yardım eder. Aslında sadece evden dışarı çıkmak bile düşünceyi netleştirip enerjiyi artırır. İnsanların kendilerini yorgun hissetmesinin bir nedeni de ışıktan yoksunluk olup, beş dakikalık gün ışığı bile kişinin ruhsal durumunu iyileştiren serotonin ve dopamin gibi beyin kimyasallarının üretimini tetikler.

Çoğu zaman mola verdiğim için suçluluk duyarak masamdan kalkıp gezintiye çıktığımda, gözümünden kaçmış olan yararlı fikir bir anda aklıma gelmiştir. (Gerçi bunun dondurulmuş yoğurt almak için köşedeki markete uğramamla ilgili olma ihtimali de var ama...)

AT, ONAR, DÜZENLE

Evin dağınıklığı enerjimi sürekli emen bir olaydı; kapıdan içeri girdiğim andan itibaren çamaşırları toplayıp sepete doldurmam, etrafa dağılmış oyuncakları toplamam gerekiyormuş gibi gelirdi hep. Dağınıklığa karşı verdiğim savaşta yalnız değildim. İnsanların sahip olduğu şeyleri artık gerçekten idare edilemez bulmasının bir göstergesi de ülkedeki eşya saklama ünitelerinin sayısının bir yıl içinde neredeyse iki katına çıkmasıydı. Yapılan bir araştırma, dağınıklığı önlemenin ortalama bir evdeki işleri %40 oranında azaltacağını ileri sürüyor.

Mutluluk projemin ilk ayını dağınıklığı ortadan kaldırmak için harcamak bana (sanki hayattaki birinci önceliğim çorap çekmecemi düzenlemekmiş gibi) biraz dar görüşlülük gibi geliyordu. Ama düzen ve dinginlik içinde bir yaşam istiyordum; bu da gerçek yaşama uygulandığında paltoların gardıropta asılı olduğu ve yedek kâğıt havlular bulunan bir ev anlamına geliyordu.

Ayrıca üzerimde yarım kalmış işlerin psişik dağınıklığının göze görünmeyen, ama daha da moral bozucu olan ağırlığı vardı. Dü-ründükçe kendimi bezgin ve suçlu hissetmeme neden olan uzun bir 'ihmal edilmiş işler listesi'ne sahiptim. Zihnimdeki döküntüyü temizlemem gerekiyordu.

Öncelikle görünür dağınıklığı halletmeye karar verdim ve şa-sırtıcı bir keşifte bulundum: Mutluluk araştırmaları yapan psiko-loglar ve sosyal bilimciler dağınıklıktan hiç söz etmemişti. Bunu mutluluğa katkıda bulunan etkenleri tanımlarken ya da mutluluk artırıcı strateji listelerini belirlerken hiç gündeme getirmemiş-lerdi. Her ne kadar her konuda öne sürecek fikri olan Samuel Jo-hnson bir zamanlar, "Ailesel tatmin için verilen paradan daha iyi yere harcanmış para yoktur," demiş olsa da, düşünürler de bunu göz ardı etmişti.

Ama bunun tam aksine, popüler kültür dağınıklık gidermeye yönelik tartışmalarla doluydu. Mutluluk bilimcileri ne derse desin, sokaktaki insan dağınıklığını gidermenin mutluluklarını artıracacağından emin gibi. *Real Simple* dergisini alarak, *Unclutterer* blog sayfasını okuyarak, dağınık eşyalara *California Closets* çözümleri uygulayarak ve amatör fengshui'ye başvurarak 'ailesel tatmin' için para harcıyorlar. Öyle görünüyor ki benim gibi fiziksel ortamlarının ruhsal mutluluklarını etkilediğine inanan başkaları da var.

Nasıl bir dağınıklık giderme sorunuyla karşı karşıya olduğumu anlamak için evi bir uçtan bir uca dolaştım. Bir kere gerçekten bakmaya başlayınca, farkında olmadan ne kadar ıvrır zıvrır biriktirmiş olduğuma ben bile şaşıtm. Evimiz aydınlık ve zevkliydi, ama üzeri bir süprüntü tabakasıyla örtülüydü.

Örneğin yatak odamıza bakınca umutsuzluğa kapıldım. Açık yeşil duvarlar ve yatak örtüsüyle perdelerdeki gül ve yaprak deseni mekâna sakın ve çekici bir hava veriyordu, ama sehpanın üstüne ve odanın köşesine rastgele yığılmış bir sürü kâğıt vardı. Müsait olan her yüzeyde karışık kitap yığınları duruyordu. CD'ler, DVD'ler, ne işe yaradığı belirsiz kablolar, şarj cihazları, bozuk paralar, balenler, kartvizitler ve kullanım kitapçıkları gibi her türden nesne konfeti gibi her tarafa dağılmıştı. Kaldırılması gereken şeyler, belli bir yeri olmayan şeyler, ne idiği belirsiz şeyler... Hepsinin yerine kaldırılması gerekiyordu. Ya atılacak ya da birilerine verileceklerdi.

Önümdeki işin büyüklüğünü düşünürken Onuncu Emir'ime başvurdum: Yapılması gerekeni yap. Bu emir annemin bana yıllar içinde vermiş olduğu bir dizi öğüdü tek bir ilkede topluyordu. Mesele şu ki büyük işler karşısında afallarım ve sonra da kestirme yollara başvurarak hayatı kolaylaştırmaya çalışırım.

Bu eve taşınalı çok olmadı. Taşınma öncesinde yapılması gerekenleri düşünüp paniğe kapılmıştım. Hangi nakliye şirketini kullanmalıydık? Nereden kutu alabilirdik? Eşyamız yeni apartmanın minik servis asansörüne nasıl sığacaktı? Felç olmuşum.

Annem her zamanki soğukkanlı ve sakın tavrıyla bana sadece yapılması gerektiğini bildiğim şeyi yapmamı söyledi. Moral bulmak için onu aradığımda "O kadar da zor olmayacak," dedi rahatlatıcı bir tonda. "Bir liste hazırla, her gün bir parçasını yap ve hepsinden önemlisi sakın ol."

Avukatlık sınavına girmem, teşekkür notları yazmam, bir bebeğimin olması, halılarımızı yıkatmak, Winston Churchill'in biyografisini bitirirken sonu gelmeyen dipnotları kontrol etmek... Annem bana azar azar yaparsam, yapılması gerektiğini bildiğim şeylerin asla üstesinden gelinemez olmadığını hissettirmişti.

Yaşadığımız daire üzerinde yaptığım değerlendirmenin sonucunda dağınıklığının kendini birkaç farklı şekilde gösterdiği ortaya çıktı. En başta geçmişten beri sıkıca sarılıp bir türlü bırakmadığım nesnelerden oluşan 'nostaljik dağınıklık' geliyordu.

Zihnimin bir yerine yıllar önce vermiş olduğum Televizyon Sektörünün Düzenlenmesi ve İş Dünyası başlıklı seminerler için kullandığım malzemeleri içeren o devasa kutuyu artık tutmak zorunda olmadığımı not ettim.

Sonra benim için tamamen yararsız olsalar da genelde yararlı bulduğum için sakladığım nesnelerden oluşan ‘saklama dağınıklığı’ geliyordu. Çiçekçiden gelen yirmi üç adet vazoyu neden saklıyordum ki?

Başka insanların evlerinde gördüğüm, ama neyse ki benim sıkıntısını çekmediğim bir başka tür dağınıklık da ucuzlukta olduğu için alınmış gereksiz nesneler sonucunda oluşan ‘kelepir dağınıklığı’ idi. Aslında benzer olarak ben de beleş dağınıklığından muzdariptim: Hediyeler, başkalarının verdiği kullanılmış, ama bizim hiç kullanmadığımız eşyalar.

Bir süre önce kayınvalidem masa lambalarından birini atacaklarını söylemiş ve isteyip istemediğimizi sormuştu. “Elbette isteriz!” demiştim otomatik olarak, “Şahane bir lamba!” Ama birkaç gün sonra sakın kafayla düşününce fikrimi değiştirmiştım. Ne biçimi bizim için uygundu, ne de rengi, üstelik onu koyacak yerimiz de yoktu.

Ona sonradan yazdığım e-postada, “Aslında lambaya ihtiyacımız yok, ama bizi düşündüğün için teşekkürler,” dedim. Bir beleş dağınıklığı parçasından kıl payı kurtulmuşum.

Sorun kaynağı olan bir başka dağınıklık türü de ‘koltuk değneği dağınıklığı’ idi. Bunlar kullandığım ama kullanmamam gerektiğini bildiğim eşyalardı: O korkunç (ve on yıl önce ikinci el olarak alınmış) yeşil tişört, artık delinmiş ve kenarları aşınmış sekiz yıllık iç çamaşırlarım. Bu tür dağınıklık annemi deli ediyordu. “Bunu neden giymek istersin ki?” diye sorardı. Kendisi her zaman muhteşem görünür, bense çuval gibi yoga pantolonları ve eskimiş beyaz tişörtler dışında bir şey giymekte zorlanırdım.

Beni özellikle bunaltan bir dağınıklık da ‘niyet dağınıklığı’ yani sahip olduğum, ama kullanmaya sadece niyetlendiğim şeyler idi: Kullanmayı bir türlü becerip öğrenemediğim tutkal tabancası, düğünümüzden beri el sürmediğimiz ve ne işe yaradıkları pek de belli olmayan bazı gizemli gümüş yemek takımı parçaları, apartman topuklu bej ayakkabılarım. ‘Niyet dağınıklığı’nın bir diğer yüzü de ‘eskimişler dağınıklığı’dır. Bir çekmeceye atılmış sürüyle plastik fotoğraf çerçevesi buldum. Onları yıllarca kullanmıştım, ama artık sadece normal çerçeve kullanmama rağmen plastik olanları da saklamıştım.

En rahatsız edici bulduğum dağınıklık türü de ‘müşteri pişmanlığı dağınıklığı’dır. Yanlış bir şey aldığımı kabul etmektense, ‘layığıyla kullanılmış’ olduklarını düşünene kadar yıllarca bir dolap ya da rafta duran eşyalara sıkıca yapışmıştım. İki yıl önce aldığımdan beri sadece bir kere kullandığım bez çanta ya da şu kullanışsız beyaz pantolon gibi.

Durum değerlendirmesi yaptıktan sonra doğrudan evdeki dağınıklığın kalbine hamle yaptım: Gardırobum. Eşyalarımı katlamayı hiçbir zaman beceremediğimden, raflar dağınık, sarsakça yerleştirilmiş gömlek ve süveter yığınlarıyla doluydu. Askıda çok şey olduğundan herhangi bir şeyi çıkartmak için bir yün ve pamuk kümesine dalmak zorunda kalıyordum. Çorap ve tişörtlerin uçları şifonyerin zorlayarak kapattığım çekmecelerinin kenarlarından taşıyordu. Dağınıklık giderme operasyonuma oradan başlayacaktım.

Jamie o gün kızları büyükbabalarını ve büyükannelerini ziyarette götürürken yapmam gereken şeye düzgün şekilde odaklanabilmek için evde kaldım. Asansör kapısı arkalarından kapandığı anda da işe koyuldum.

Fazladan gardırop asma çubuğu veya yatağın altına giren saklama kutuları veya dört pantolon birden alabilen askılar almam gerektiği konusunda öneriler okumuştum. Oysa bana göre dağınıklık gidermek için kullanmam gereken tek bir gereç vardı: Çöp

torbası. Bir torbayı atılacaklara, bir torbayı da verileceklerle ayırıp işe giriştim.

Önce artık kimsenin giymemesi gereken eşyalardan kurtuldum: Hoşça kal bol yoga pantolonları. Sonra gerçekçi olarak bakıldığında giymeyeceğimi bildiğim eşyaları çektim: Hoşça kal göbeğimi ancak örten gri süveter. Sonra ayırma işi zorlaşmaya başladı. O kahverengi pantolonu seviyordum, ama onunla hangi ayakkabılarımın iyi gideceğini bilemiyordum. O elbiseyi seviyordum, ama onu giyebileceğim bir yer yoktu. Her eşyanın işe yarayacağı bir yer bulmak için kendimi zorladım ve bulamadıklarım çöpe gitti. Kendi kurnazlıklarımı tanımaya başlamıştım artık. “Bunu giyerim,” demek aslında onu hiç giymemiş olduğum anlamına geliyordu. “Bunu giydim!” onu beş yıl içinde iki defa üstüme geçirdiğim anlamına geliyordu. “Bunu belki bir ara giyebilirim,” ise hiç giymediğimi ve giymeyeceğimi gösteriyordu.

Gardırobu bitirdikten sonra dönüp üzerinden bir daha geçtim. Bitirdiğimde elimde giyecek dolu dört torba vardı ve artık gardırobumun arka duvarını görebiliyordum. Kendimi yorgun hissetmiyordum; tam tersine, coşku içindeydim. Dolabı her açtığımda hatalarımla yüzleşmek yoktu artık! En sevdiğim önden düğmeli beyaz gömleğimi o mezbelelik içinde gittikçe sinirlenerek aramak da!

Biraz yer açtıktan sonra daha da fazlasını istedim. Aklıma gelen her numarayı denedim. Neden fazladan otuz askı tutuyordum? Birkaçı dışında hepsini attım ki, bu da dolapta oldukça yer açtı. Birkaç yıldır geçerli neden olmaksızın dolapta tuttuğum büyük market torbalarını attım. Bu işe başlarken sadece asılı olan eşyalarla ilgilenmeyi planlamıştım, ama hem enerji doluydum, hem heyecanlı; çorap ve tişört çekmecelerime de saldırdım. Atacak eşya aramak yerine her çekmeceyi olduğu gibi yere boşaltıp sadece gerçekten kullandıklarımı geri koydum. Ferahlayan dolaba gururla göz gezdirdim. Bolca boş yer. Artık suçluluk hissi yoktu.

Ertesi gün içimden bir saldırı daha yapmak geldi. Televizyonda spor haberlerini dinleyen Jamie'ye, "Bu akşam gerçekten eğlenceli bir şey yapacağız!" dedim neşeli bir sesle.

"Ne?" diye sordu hemen kuşkuyla. Uzaktan kumandayı elinde özellikle görmemi ister gibi tutuyordu.

"Senin gardırobunu ve çekmecelerini temizleyeceğiz!"

"Haaa! Peki. Tamam." Hemen kabullenmişti. Aslında tepkisi beni pek şaşırtmadı, çünkü düzeni seven biridir. Televizyonu kapatırken, "Ama çok fazla şey atmayacağız," diye uyardı beni. "Çoğunluğu sık sık giyiyorum."

"Anlaştık," dedim en tatlı sesimle. Ama içimden de, 'Görürüz,' diye geçirdim.

Gardırobunu elden geçirmek eğlenceli oldu. Ben dolabından asıkları çiftler çiftler indirirken, Jamie de yatağa oturup beni seydi. Benden çok daha rahattı ve arada sırada başparmağıyla 'kabul' veya 'ret' işareti veriyordu. Sadece bir seferinde o pantolonu daha önce hiç görmediği konusunda ısrar etti. Sonunda devasa bir torba giyim eşyası attı.

Bunu izleyen birkaç hafta boyunca gardırobuma alışmaya çalışırken bir ikilemin farkına vardım: Karşımda çok daha az elbise olsa da sanki giyecek daha fazla şeyim varmış gibi geliyordu bana, çünkü dolabımdaki her şey gerçekten giyeceğim şeylerdi.

Ayrıca daha az seçeneğimin olması kendimi daha mutlu hissetmemi sağlıyordu. İnsanlar her ne kadar daha çok seçenekleri olmasını istediklerine inansa da, aşırı fazla seçenek aslında cesaret kırıcı olabilir. Çok geniş bir seçenek yelpazesi kişiyi tatmin etmek yerine felce uğratabilir. Araştırmalar, örneğin bir markette iki düzine reçel seçeneğiyle ya da emeklilik planları için çok fazla yatırım seçeneğiyle karşı karşıya kalan insanların mantıklı bir seçim yapmak için uğraşmak yerine genelde rastgele seçimler yaptığını ya da hiçbir seçimde bulunmadan çekip gittiğini gösteriyor. Ben de çoğu ya rahatsız ya da modası geçmiş (ve hiç giymediğim için

bana kendimi suçlu hissettiren) beş pantolon arasından seçim yapmaktansa, sevdiğim iki pantolon arasından seçim yapmaktan kesinlikle daha fazla mutluydum.

O kadar sıradan bir şeyin bana öylesine keyif vereceğini kim tahmin edebilirdi ki? Bir noktaya gelince dağınıklık giderme etkinliğini özler hâle gelmiştim. Bu nedenle de hamile bir arkadaşım doğacak bebeği için düzenlenen hediye partisinde gelen paketleri açarken ben de davetlileri yeni stratejiler konusunda sorguladım.

“Atık alanlarına odaklan,” diye öğütledi bir arkadaşım. “Bilirsin işte... Yemek masası, mutfak tezgâhı, herkesin elindekileri bıraktığı yerler.”

“Doğru,” dedim. “Bizim en büyük atık alanımız yatak odamızdaki sandalyedir. Onu oturmak için hiç kullanmadık; üstüne sadece elbiselerimizi ve kitaplarımızı yığıyoruz.”

“Çöp daha fazla çöpü çeker,” diye devam etti. “Bir kere temizlersen olasılıkla temiz kalacaktır. Ve bir şey daha: Yeni bir cihaz aldığında tüm kabloları, kullanım kitapçığını, diğer her şeyi bir poşete koy ve üstüne etiket yapıştır. Böylece hem ne olduğu belirsiz bir yığın kabloyla uğraşmak zorunda kalmazsın, hem de cihazı atmaya karar verdiğinde onunla ilgili her şeyden de kurtulursun.”

“Bir ‘sanal taşınma’ yapmayı dene,” dedi başka bir arkadaşım. “Ben yakınlarda denedim. Evin içinde dolaş ve kendine şunu sor: Eğer taşınıyor olsaydım bunu götürür müydüm, yoksa atar mıydım?”

“Bir şeyi asla sadece duygusal nedenlerden dolayı tutmam,” dedi bir başkası. “Sadece hâlâ kullanıyorsam saklarım.”

Bu önerilerin hepsi yararlıydı, ama son kural benim için biraz fazla acımasızdı. Sekreterliğini yaptığım sırada Yargıç O’Connor ile birlikte katıldığımız aerobik sınıfında aldığım ve hiçbir zaman içine sığamadığım, önünde ‘Adalet Asla Dinlenmez’ yazan tişörtünü ya da erken doğan kızımız Eliza’nın hastaneden eve getirdiğimizde üzerinde olan oyuncak bebek giysisi kadar minik tulumu atmam söz konusu olamazdı. (Bunlar en azından fazla yer

tutmuyordu. Üniversitede tenis oynadığı günlerden kalma on iki raketini atmamakta direnen bir arkadaşım var.)

Üniversitedeki oda arkadaşlarımdan biri New York'a beni ziyarete geldiğinde bir yandan kahve içip bir yandan da dağınıklık gidermenin yararları üzerine lafladık.

"Hayatta insanı bir ilaç dolabını temizlemek kadar tatmin eden başka şey var mıdır?" dedim ve kendim yanıtladım: "Yoktur!"

"Hayır, bence de olamaz," diye onayladı arkadaşım. Ama işi daha da ileri götürdü. "Boş bir raf tutuyorum."

"Nasıl yani?"

"Evde bir rafı tamamen boş bırakıyorum. Diğer her rafı tepeleme doldurabilirim, ama biri her zaman boş durur."

Bu şiirsel yaklaşım beni çok etkilemişti. Boş bir raf! Üstelik üç çocuğu vardı. Boş bir raf olanak demekti; genişlemek için kullanılabilecek bir yer, yararlı bir yerin fütursuzca, sırf zarafet için harcanması. Benim de bir tane olmalıydı. Eve gittim, doğruca koridordaki dolaba yöneldim ve raflardan birini boşalttım. Büyük değildi, ama boştu. Heyecan vericiydi.

Evin içinde dolandım ve ne kadar küçük olursa olsun hiçbir nesne gözümünden kaçmadı. Çocukların topladığı değersiz ıvır zıvır uzun zamandır beni deli ediyordu. Parlak toplar, minik el fenerleri, küçük plastik hayvanlar... Her yer bunlarla doluydu. Evet, eğlencelilerdi ve kızlar da bunları saklamak istiyordu, ama kaldırmak zordu; nereye koyacaktım ki?

Sekizinci Emir 'Sorunu belirle' idi. Bazı sorunlara onları ciddi şekilde inceleyip çözüm yollarını aramadığım için yıllardır katlandığımı farkettim. Ancak bir sorunu açık şekilde ortaya koymak, çoğu kez çözüm önerisini de beraberinde getirir. Örneğin paltomu asmaktan nefret ettiğim için onu genellikle bir sandalyenin arkasına atıp öylece bırakıyordum.

Sorunu belirle: Paltomu neden hiç asmam?

Yanıt: Askılarla uğraşmayı sevmiyorum.

Çözüm: O zaman kapının arkasındaki kancayı kullan!

Kendime, “Tüm bu oyuncaklarla ilgili sorun nedir?” diye sorduğumda yanıt belliydi: “Eliza ile Eleanor bunları tutmak istiyor, ama yerimiz yok.” *Evreka!* Sorunun çözümünü anında görüverdim. Ertesi gün bir dükkândan beş tane büyük cam kavanoz aldım. Tüm evi tarayıp etrafa yayılı ne kadar oyuncak varsa topladım ve kavanozlara tıktım. Dağınıklığın sonu! Beş kavanozun beşi de dolmuştu. Öngöremediği şeydu ki kavanozlar rafta harika durmuştu; renkli, neşeli ve cazip. Çözümüm pratik olduğu kadar dekoratifti de.

Dağınıklık toplama furyasının beklenmedik ve hoş bir sonucu da ‘dört termometre sendromunu’ çözmüş olmasıydı. Evdeki termometreyi bir türlü bulamadığımdan yenisini alıp duruyordum, ama dağınıklık toplama işleminin sonunda dört termometremiz olmuştu. (Aslında bunları hiç kullanmazdım; ateşleri olup olmadığını anlamak için hep kızların ensesine dokunmuşumdur.)

Erginlik Sırrı: Bir şeyi bulamıyorsan etrafı toparla. Şunu da keşfettim ki eşyaları vestiyer ya da mutfaktaki herhangi bir çekmece gibi genel alanlara koymak daha kolay görünse de, her eşyanın belirli bir yere gitmesi çok daha tatmin ediciydi. Yaşamın küçük nazlarından biri de kullandıktan sonra bir eşyayı olması gerektiği yere koymaktır; ayakkabı boyasını vestiyerin ikinci rafına koymak bana hedefi on ikiden vuran bir okçunun duyduğu tatmin hissini veriyordu.

Bu arada evin sürekli olarak dağınıklığa düşmesini önlemekte bana yardımcı olacak birkaç ‘günlük kural’ da keşfettim. İlk olarak ‘Bugünün işini yarına bırakma’ diyen Dördüncü Emir’e uyarak, ‘bir dakika kuralını’ uygulamaya başladım ve bir dakikadan kısa sürede yapılabilecek hiçbir işi ertelemedim. Şemsiyemi yerine kaldırdım, bir belgeyi dosyaladım, gazeteleri geri dönüşüm kutusuna koydum, dolabın kapağını kapattım. Bu işler sadece birkaç dakikamı aldı, ama toplam etkileri yarattığı hazlar nedeniyle daha uzun sürdü.

‘Bir dakika kuralı’ ile birlikte ‘gece toparlanması’ kuralını da uygulamaya başladım: Yatmadan önce on dakikayı basit toparlanma işlerine ayır. Gece toparlanmak sabahlarımızı daha sakin, huzurlu ve zevkli bir hâle getirdi; ek bir yarar olarak da uykuya dalmamı kolaylaştırdı. Etrafı düzenlemek sakinleştiriciydi ve fiziksel bir şeyler yapmak da bana yorulduğumu hissettiriyordu. Işığı kapatmadan önce yatakta bir saat okumak bana biraz yorulduktan sonra yatıp uzanmanın verdiği keyfi ve rahatlama hissini vermiyordu.

Kapalı kapılar ardındaki ve dolaplardaki dağınıklık azalmaya başlayınca görünen dağınıklığa saldırdım. Örneğin çok fazla sayıda dergiye aboneydik ve hepsini derli toplu tutamıyorduk. Bir çekmeceyi boşaltıp bu konuya ayırdım; dergileri artık orada gözden uzak, ama spor salonuna giderken kolaylıkla alabileceğimiz şekilde tutuyoruz. Mantar bir duvar panosunda tuttuğum davetiyeleri, okul haberlerini ve diğer ıvrır zıvırın hepsini indirip ‘Yaklaşan Olaylar ve Davetler’ diye etiketlediğim bir dosyaya kaldırdım. Eskisinden dağınık ya da düzenli değildim, ama en azından görsel dağınıklığımız azalmıştı.

Bu dağınıklık giderme olayı gözümü çok korkutmuştu, çünkü bana hep devasa bir iş gibi gelmişti. Aslında gerçekten de devasa işti, ama ne zaman etrafıma bakıp boşalan yerleri ve düzeni görsen içime yeni bir şevk geliyordu. Evimizin yeni ortamından son derece memnundum ve hep Jamie’nin, “Uff, her şey muhteşem görünüyor!” ya da “Çok uğraştın, ama her şey o kadar daha güzel oldu ki!” türünden bir şeyler demesini bekledim. Ama elbette ondan böyle bir şey gelmedi hiç. Yıldızlı karneleri sevdiğimden bunun biraz cesaret kırıcı olduğunu söylemem gerek. Ama diğer yandan, iki yüz elli kilo hurdayı hayır kurumuna taşımaktan yükünmedi. Çabalarımı beklediğim kadar takdir etmemiş olması o kadar da önemli değildi; tüm bunlardan sonra kendimi yenilenmiş ve çok daha enerjik hissediyordum.

SÜRÜNCEMEDE KALMIŞ BİR İŞİ HALLET

Bitmemiş işler enerjimi tüketip kendimi suçlu hissetmeme neden oluyordu. Almadığım bir düşün hediyesi yüzünden kendimi kötü dost gibi hissediyordum. Yaptırmadığım deri kanseri kontrolü yüzünden sorumsuz aile bireyi gibi hissediyordum. (Üstelik kızıl saçımdan dolayı fazlasıyla açık tene sahibim.) Yürümeye başlayan kızımız Eleanor'un yeni ayakkabılara ihtiyacı olması kötü bir anne gibi hissetmeme neden oluyordu. Kendimi kovan şeklindeki bir dizüstü bilgisayarın önünde oturmuş, etrafımda "Hallet artık, hallet artık!" diyerek arı gibi vızıldayarak uçuşan notları kovalar halde görüyordum. Biraz rahatlama vakti gelmişti.

Oturup beş sayfalık bir yapılacaklar listesi yazdım. Listeyi yapmak zevkliydi, ama sonrasında yapmayı yıllardır savuşturduğum işlerle karşı karşıya kalmak zorundaydım. Moral vermesi için birkaç tane de beş dakikalık çabayla yapılabilecek iş ekledim.

İzleyen birkaç hafta süresince azimle listeyi halletmeye giriştim. İlk deri kanseri kontrolüme gittim. Camları sildirdim. Bilgisayarım için yedekleme sistemi aldım. Esrarengiz bir kablolu TV faturasını çözdüm. Ayakkabılarımın topuklarını yenilettim.

Ancak yapılacaklar listemdeki daha zor kalemlerle uğraşırken cesaret kırıcı sayıda 'bumerang iş' ile de karşılaştım: Hallettiğimi sandığım, ama bana geri dönen işler. On sekiz aylık gecikmeyle ve listeden bir madde daha sileceğim için kendimi tebrik ederek dışerimi temizletmek için doktoruma gittiğimde, bir dolgunun altının çürümüş olduğu ortaya çıktı. Sonraki hafta doktora bir daha gitmek zorunda kaldım. Bumerang. Aylarca sürüncemede bıraktıktan sonra apartman görevlisinden yatak odamızın duvarındaki apliği onarmasını istediğimde bunu yapamayacağı ortaya çıktı. Elektrikçinin telefon numarasını verdi. Elektrikçiyi çağırdım; geldi, lambayı duvardan söktü, ama o da yapamadı. Bana bir tamirciden söz etti. Lambayı alıp oraya götürdüm, bir hafta sonra da gidip aldım. Sonra elektrikçi gelip lambayı yerine taktı ve çalıştı. Bumerang, bumerang, bumerang.

Sürüncemede kalmış bazı işlerin listemden asla çıkmayacağı gerçeğini kabullenmem gerekiyordu. Onları hayatımın geri kalanında her gün yapmak zorunda kalacaktım. Sonunda (her gün olmasa bile çoğu günler) güneş kremi kullanmaya başladım. Her gün (yani çoğu gün) diş ipi kullanmaya başladım. (Güneşe maruz kalmanın kansere yol açabileceğini ve sağlıklı diş etlerinin diş çürümesine neden olabileceğini bildiğim hâlde, kırışıklıklar ve ağız kokusu gibi *daha acil* konulara odaklanmıştım.)

Ama bazen bir işi yapmanın en zor kısmı onu yapmaya karar vermektir. İşe bir sabah sadece 48 sözcük içeren ve yazması 45 saniye süren, ama en azından iki haftadır aklımdan çıkmayan bir e-postayı göndererek başladım. Bu bitmemiş işler kendilerinden beklenilmeyecek kadar yorucu oluyordu.

Mutluluğun önemli bir yönü de ruh hâlimizi idare edebilmektir ve araştırmalar havanızı değiştirmenin en iyi yollarından birinin (uzun zamandır ertelenen bir işi yapmak gibi) kolay başarılar elde etmek olduğunu gösteriyor. İhmal edilen işleri bitirmenin ruhsal enerjimi ne kadar artırdığını görmek beni son derece şaşırttı.

DAHA ENERJİK DAVRAN

Kendimi daha enerjik hissetmek için On İki Emir'den birini uyguladım: 'Hissetmek istediğin şekilde davran.' Bu emir, mutluluk araştırmalarım sırasında öğrendiğim en yararlı kavrayışlardan birini özetliyor: Her ne kadar davranışlarımızın hissettiklerimize bağlı olduğunu varsaysak da, genelde hissettiklerimiz davranışlarımıza bağlıdır. Araştırmalar yapay bir gülümsemenin bile daha mutlu duyguları çağrıştırdığını gösteriyor. Yakın zamanda yapılan bir araştırma, botoks kullanan insanların yüzlerine öfkeli bir ifade veremedikleri için daha az kızdığını önermiştir.

Düşünür ve psikolog William James bunu şöyle izah ediyor: "Her ne kadar davranışlar duyguları takip ediyor gibi görünse de, aslında davranış ve duygular el ele gider ve iradenin doğrudan

kontrolü altında olan davranışı düzenleyerek, yani dolaylı olarak öyle olmayan duyguyu da düzenleyebiliriz.”

Gerek kadim, gerekse çağdaş tüm çevrelerden gelen tavsiyeler duygularımızı değiştirmek için davranışlarımızı değiştirmemiz gerektiği gözlemini desteklemektedir.

Her ne kadar ‘öyle hissetmesen de öyle davran’ stratejisi saçma gibi gelse de, bunu son derece etkili buldum. Kendimi sıkıntılı hissedince daha enerjik davranmaya başladım. Yürüyüşümü hızlandırdım. Telefonda konuşurken odanın içinde gezindim. Sesime daha canlı ve sıcak bir ton verdim. Bazen çocuklarımla vakit geçirmek düşüncesi bile beni yorardı, ama yorgun olduğum öğleden sonraları kanepeye uzanmış halde oynayabileceğim oyunlar yaratmaya çalışmak (ve bu konuda şaşırtıcı derecede yaratıcı olmak) yerine sekerek odaya girdim ve “Hadi gelin, çadırda oynayalım!” dedim. Gerçekten de işe yaradı; enerjik davranarak enerjimi artırmayı başardım.



Ocak ayının sonuna geldiğimizde güzel bir başlangıca imza atmıştım, ama kendimi gerçekten daha mutlu hissediyor muydum? Bunu söylemek için henüz erkendi. Kendimi daha canlı ve sakin hissettiğim doğrudu ve her ne kadar hâlâ fazlasıyla yorgunluk çektiğim zamanlar olsa da, bunlar giderek azalmaya başlamıştı.

İyi bir davranış için kendimi (Karar Çizelgem’de verdiğim bir onay işaretinden öteye gitmese de) ödüllendirmemin bir karara uymamı kolaylaştırdığını farkettim. Biraz destek almak gerçekten işe yarıyordu. Ancak kararlarıma uymak için kendimi sürekli olarak uyarmam gerekeceğini de görebiliyordum. Özellikle ayın sonlarına doğru düzen sağlama konusundaki azmimde azalma olduğunu farkettim. Bir gardırobu temizlemenin getirişini seviyordum, ama evi derli toplu tutmak tam Sisypheosvari¹ bir işti. ‘Bir dakika kuralı’ ve

1 Sisypheos: Yunan mitolojisinde büyük bir kayayı yuvarlayarak tepeye çıkartmaya mahkum edilmiş kral. Tam tepeye varacakken kaya aşağıya yuvarlanır ve bu sonsuza dek sürer, (ç.n.)

‘gece toparlanması’ beni dağınıklıkla küçük dozlar hâlinde ve düzenli olarak mücadele etmeye zorlayabilir, böylece dağınıklığın o eski ezici boyutlarına ulaşmasını engelleyebilirdi.

Yine de düzen yaratmaktan duyduğum enerji yüklemesi ve tatmin duygusu beni şaşırtmıştı. Durmadan göze batan o gardırop artık bir zevkti; masamın kenarında sararmaya yüz tutmuş kâğıt yıgınları yoktu artık. “Küçük şeyleri inceleyerek mümkün olduğunca az sefalet ve mümkün olduğunca fazla mutluluğa sahip olma sanatına erişebiliriz,” diye yazmıştı Samuel Johnson.

2

ŞUBAT

Aşk ı Anımsa EVLİLİK

- Dırdır etmeyi bırak
- Övgü ya da takdir bekleme
- Doğru kavga et
- Dertlerini başkasının sırtına yıkma
- Sevgini kanıtla

Mutluluk ve evlilik hakkındaki araştırmalardan ürkütücü bir sonuç çıkar: İlk çocuktan sonra evlilikte tatmin azımsanmayacak ölçüde azalıyor. Özellikle yeni bebeklerin ve küçük çocukların rahatsız edici varlıkları evliliğin üzerinde oldukça baskı yaratır ve aile içi huzursuzluk da çocukların bu yaşlarında zirve yapar.

Kızımız Eliza doğduğunda Jamie ile ben on bir yıllık evliydik ve evliliğimizdeki ufak çaplı atışmalar onun doğumuyla birlikte gerçekten de önemli ölçüde artmıştı. O zamana kadar, “Bunu sen yapsan olmaz mı?” cümlesi ağzımdan hiç çıkmamıştı. Ama son birkaç yıldır çok fazla şikâyet etmeye, dırdıra ve her şeye itiraz etmeye başlamıştım. Bu konuda bir şeyler yapmanın zamanı gelmişti.

Kimilerine garip gelebilir ama hukuk fakültesinin kütüphanesinde tanıştırıldığımız andan itibaren Jamie ile hep olağanüstü bir aşk yaşadığımızı hissetmişimdir. Ben birinci, o ise ikinci sınıf öğrencisiydi; o öğleden sonra giydiği gül rengi ceket hâlâ gardırobunda asılı durur. Ne var ki son yıllarda aramızda geçen küçük

atışmaların ve iğneleyici sözlerin bizi sevgimizi daha az göstermeye ittiğinden endişe duyuyordum.

Evliliğimiz sıkıntıya girmiş değildi. Sevgimizi açıkça ve sık sık gösteriyorduk. Birbirimize karşı anlayışlıydık. Aramızdaki fikir ayrılıklarını oldukça iyi idare ediyorduk. Tanınmış evlilik uzmanı John Gottman'ın bir ilişkideki yıkıcı etkilerinden dolayı Mahşerin Dört Atlısı olarak adlandırdığı (umursamama, savunmaya geçme, eleştirme, aşağılama) davranışlarda bulunmuyorduk. Bazen umursamadığımız, savunmaya geçtiğimiz ve eleştirdiğimiz oluyordu, ama asla o tüm davranış biçimlerinin en kötüsüne yönelip birbirimizi aşağılamadık.

Ancak ikimiz de değiştirmek istediğim bazı kötü alışkanlıklar edinmiştik.

Evliliğim üzerinde çalışmak mutluluk projemin bariz hedeflerinden biriydi, çünkü mutlulukla en güçlü şekilde bağdaştırılan etkenlerden biri de iyi bir evliliktir. Bu kısmen mutlu insanların evlenip evli kalmayı mutsuz insanlara kıyasla daha kolay başardığı olgusunun bir yansımasıdır, çünkü mutlu insanlar daha iyi ve rahat birer eş olurlar. Ama evliliğin kendi de mutluluk getirir, çünkü herkesin ihtiyacı olan desteği ve yoldaşlığı sağlar.

Evli insanların çoğu için olduğu gibi benim için de evliliğim yaşamımdaki diğer tüm önemli kararlarımın temelini oluştuyordu: Nerede yaşadığım, çocuk sahibi olmam, arkadaşlarım, işim, eğlencem. Evliliğimin atmosferi tüm yaşamımın iklimini belirliyordu. Mutluluk projeme evliliği dahil etmekle kalmayıp, onu hemen başlarda bir yerde, ikinci ayda ele almaya karar vermemin nedeni de buydu.

Ama Jamie ile olan ilişkim günlük varlığımı şekillendiren en önemli etken olsa da, ne yazık ki aynı zamanda kötü davranma olasılığımın en fazla olduğu durumdu. Eski tartışmalar ve anlaşmazlıklara çok sık odaklanıyor, oldukça fazla suçlamada bulunuyordum. Bir ampul bozulsa, dağınık bir evde kendimi boğulur

gibi hissetsem, hatta işim hakkında kötümser olsam bile Jamie'yi suçluyordum.

Jamie garip bir karışımdır. Onu iyi tanımayanlara mesafeli, hatta neredeyse kırıcı gelecek kadar alaycı bir tarafı vardır, ama .ynı zamanda çok da yufka yüreklidir. (Güzel bir örnek: *Açık Sular* ya da *Rezervuar Köpekleri* gibi benim dayanılamayacak kadar kötümser bulduğum filmlere bayılır, ama duygusal filmleri de sever ki, bu konuda favorisi *Bir Şeyler Söyle*'dir.) Bir eşin üstlenmesi gereken çeşitli görevleri yapmayı reddederek beni deli eder, sonra gidip ben söylemeden bilgisayarımı güncelleyerek beni şaşırtır. Yatağı yapar, ama asla çamaşır sepetini kullanmaz. Doğum günlerinde hediye almakta pek iyi değildir, ama hiç beklenmedik zamanlarda bana çok güzel şeyler alır. Herkes gibi o da iyi ve o-kadar-da-iyi-olmayan birtakım niteliklerin bileşimidir; benim kötü alışkanlıklarımın en kötüsüyse onun iyi yönlerini doğal karşılar-ken hatalarına odaklanmamdır.

O arada mutluluk projem hakkında önemli bir olguyu kavramıştım: Kimseyi değiştiremezdim. Denemesi ne kadar çekici gelse de Jamie'yi değiştirmeye zorlayarak evliliğimizin havasını bozamazdım. Sadece kendim üzerinde çalışabilirdim. Esinlenmek için On İki Emir'in on ikincisine başvurdum: 'Sadece sevginin olduğunu unutma.'

Emrin kaynağı bir arkadaşımды. Bu laf aklına birlikte çalışması çok zor olduğu bilinen birinin yanında stresli bir işe girip girmeyi düşünürken gelmişti. Konuştuğu insan kaynakları müdürü ona, "Seninle açık konuşacağım," demişti. "John Doe çok etkili bir insandır, ama birlikte çalışması son derece zordur. Senden bu işi isteyip istemediğini çok iyi düşünmeni istiyorum." Arkadaşım işi gerçekten istiyordu, onun için de 'sadece sevgi olduğuna' karar verdi. O andan itibaren de John Doe hakkında herhangi bir eleştirel düşünceye yer vermedi; arkasından hiç şikâyet etmedi, hatta başkalarının onun hakkında yaptığı eleştirilere bile kulaklarını tıkadı.

“İş arkadaşların senin yağcının teki olduğunu düşünmüyor mu?” diye sordum.

“Hayır,” dedi. “Hepsi aynı şeyi yapabilmiş olmayı diliyor. Adam onları deli ediyor, ama ben açık yüreklilikle onu sevdiğimi söyleyebilirim.”

Arkadaşım bunu patronu için yapabiliyorsa ben neden Jamie için yapmayaydım? Onun için içimde sadece sevgi vardı, ama çok fazla önemsiz sorunun araya girmesine izin veriyordum. Kendi davranış standartlarıma uygun davranmıyor, sonra da kötü tavrım için kendimi suçlu hissettiğimden daha da kötü davranıyordum.

Sevgi garip şey. Bir böbreğimi hiç düşünmeden Jamie’ye bağışlayabilirdim, ama tıraş kremi almam için benden markete uğramamı isteyince aşırı derecede içerliyordum. Araştırmalar çiftler arasında en sık görülen atışma nedenlerinin para, iş, seks, iletişim, din, çocuklar, eşlerin ebeveynleri, takdir edilme ve boş zaman etkinlikleri olduğunu gösteriyor. Bu kategoriler (her şeyi kapsıyor gibi görünseler de) benim sorun alanlarıma tam olarak hitap etmiyordu. Kendi evliliğimi, yeni evli ve çocuksuz günlerimizdeki sevecenlik ve sabrı geri getirmek için yapabileceğim değişiklikleri uzun uzadıya düşündüm.

Öncelikle ev işlerine olan yaklaşımımı değiştirmem gerekiyordu. Vaktimi etrafa iş dağıtarak ve dırdır ederek geçiriyordum; üstelik sadece işlerini yapması konusunda Jamie’nin başının etini yemekle kalmıyor, kendi yaptıklarını takdir etmesi için de dırdır ediyordum. Özellikle öfkeli olduğum anlarda daha rahat bir insan olmak istiyordum, G. K. Chesterton’un bir sözü beynimde yankılandı: “Ciddi olmak kolay, neşeli olmak zordur.” (Ya da dedikleri gibi, “Ölmek kolay; zor olan komedidir.”) Ve artık Jamie’yi ‘elde edilmiş bir şey’ saymaktan vazgeçmek istiyordum. Onu düşündüğümü gösteren küçük ve şık işaretler Sevgililer Günü’nde verilen çiçeklerden daha önemliydi ve Jamie’ye küçük sürprizler yapmak, iltifatlar, övgüler ve takdirler yağdırmak istiyordum; ne de

olsa Erginlik Sırlarım'dan birinin de dediği gibi, 'Her gün yaptıkların arada bir yaptıklarından daha önemlidir.'

Jamie bu ay için ne gibi deneyler planladığımı bana sormadı, ben de ona söylemedim. Bir anlamda kobay yerine koyulduğunun bilincinde olmasına rağmen, onu ayrıntıları öğrenmekten utanç duyacağını bilecek kadar iyi tanıyordum.

Aldığım kararları hayata geçirmenin benim için zor olacağını biliyordum. Hepsini her gün uygulayabileceğimi düşünecek kadar hayalperest değildim, ama şimdiye kadar yaptıklarımın daha iyisini yapabilmeyi hedeflemek istiyordum. Mutluluk projeme enerji artırıp dağınıklığımı gidererek başlamamın nedenlerinden biri de zihinsel ya da fiziksel kargaşanın altında ezildiğimi hissetmezsem daha rahat ve sevecen davranabileceğimi bilmemdi. Saçma görünüyordu, ama düzenli bir gardırobumun olması ve daha fazla uyumak beni şimdiden daha mutlu ve sakin bir kişi hâline getirmişti. Asıl zor olan, şubat için listeme yeni kararlar eklerken ocak ayının kararlarını uygulamaya da devam edebilmektir.

DIRDİR ETMEYİ BIRAK

Jamie dırdırdan, ben de dırdırcı biri olmaktan nefret ederdim. Yine de bunu çok sık yaptığımın farkındaydım. Araştırmalar bir çiftin arkadaşlıklarının niteliğinin, evliliklerindeki romantizm ve tutku düzeyinden tatmin olup olmadıklarını büyük ölçüde belirlediğini gösteriyor ki arkadaşlık duygusunu (ve tutkuyu) dırdırdan daha hızlı öldüren bir şey daha yoktur. Yani dırdır neresinden bakarsanız bakın kötüdür.

Sevgililer Günü kartlarımız bu kararımı denemek için bana bir şans verdi. Birçok kişiye olduğu gibi, Eliza'nın doğumundan yaklaşık beş dakika sonra tatil kart postallarını göndermek için ben de dayanılmaz bir istek duymuştum. Yaratıcılıktan ziyade mecburiyetten doğan bir kararla Sevgililer Günü kartlarını bundan sonra hayatın çok daha çılgın bir tempoyla gittiği şubat ayı yerine, aralık ayında göndermeyi alışkanlık hâline getirmeye karar vermiştim.

Bu yılki kartları gönderme zamanı yaklaşırken kocaman zarf destesini çıkartıp Jamie'ye neşeyle sordum: "Zarflamak mı istersin, yapıştırmak mı?"

Üçüncü Türlle Yakınlaşmalar filmini seyretmeye hazırlanıyordu. Bana hüzünlü bir bakış gönderdi. "Lütfen benden bunu isteme."

Bunu nasıl yanıtlayacağıma karar vermeye çalıştım. Yardım etmesinde ısrarcı mı olmalıydım? Tüm işleri benim yapmamın adil olmadığını mı söylemeliydim? Yoksa işin zor tarafı olan kartları ısmarlamayı ve fotoğrafı seçmeyi çoktan yaptığımı ve onun sadece işin kolay kısmında yardımcı olmasını istediğimi mi vurgulamalıydım? Ama o kartları göndermeye kendi keyfimce karar vermiştim. Jamie'nin yardım etmesini istemem adil miydi? Eh, adalet çok da önemli değildi. Yine de, dırdırcı biri olmaktansa zarflamayı da kendim yapardım.

"Sorun yok," dedim içimi çekerek. "Dert etme." Jamie'nin yeniden kanepeye uzandığını görünce biraz içerlemedim değil, ama kendimi dırdırcı biri olarak hissetmemenin beni zarf yalamak yerine televizyon seyretmekten daha fazla mutlu ettiğini farkettilim.

Film bitince Jamie beni yukarıdan aşağı süzdü; etrafım doldurulmuş, kapatılmış ve pullanmış kırmızı zarflarla doluydu. Sonra elini elimin üzerine koydu. "Sevgilim olur musun?"

Zarf konusunda fazla üstelememeye karar vermiş olmama sevindim.

Dırdırılanmaktan vazgeçmeyi kolaylaştırmak için kendime bir 'anti-dırdır teknikleri kontrol listesi' yaptım. Önce emredici bir ses tonu duymak rahatsız edici olduğuna göre birbirimize konuşmadan iş önerebilmenin yollarını buldum. Örneğin giriş kapısının önüne bir zarf koyduğum zaman Jamie işe giderken bunu postaya atması gerektiğini biliyordu. Kendimi tek sözcüklük andaçlarla sınırladım. "Unutma, parka gitmeden önce video kameradaki sorunun ne olduğunu bulacağına söz verdin!" diye bağırmak yerine, Jamie kahvaltı masasından kalkarken sadece "Kamera!" dedim.

Sürekli olarak kendime işlerin benim programıma göre yapılması gerekmediğini anımsattım. Oyuncak kaydırağı bodrumdan çıkartması için Jamie'nin başının etini yememek için kendimi zor tuttum, çünkü Eleanor'un onunla oynamaktan hoşlanacağına karar vermiştim bir kere ve işlerin hemen yapılmasını istiyordum. Ama o kadar da acil değildi. Çok popüler olan 'bu senin kendi iyiliğin için' türünden bir dırdıra başvurmadığım için kendimle gurur duydum. Jamie'yi asla şemsiyesini yanına alma, kahvaltı etme ya da diş doktoruna gitme konusunda sıkmadım. Her ne kadar bazı insanlar o tür dırdırların sevgi göstergesi olduğunu düşünse de, erişkin bir kişinin süveter giyip giymeyeceğine başkalarının müdahalesi olmadan karar verebileceğini düşünüyorum.

Tabii ki en belirgin (ve en az cazip) anti-dırdır tekniği, işleri benim yapmamdı. Üzerimizde yeteri kadar nakit para olmasını garanti etmenin Jamie'nin sorumluluğu olduğunu neden ben buyuruyordum ki? Bu işi üzerime aldıktan sonra her zaman nakit paramız oldu, ben de daha çok mutlu oldum ve Jamie ne zaman bir iş vapsa fonda dırdır etmeyi kestim. Evet, bozuk video kameramızın yerine yenisini aldığı anda biraz fazla para ödediğini düşündüm, ama bu onun kendi bildiği şekilde verdiği bir karardı.

Hepsine ilaveten Jamie'nin yaptığı tüm işleri daha dikkatle takip etmeye ve beğenimi göstermeye çalıştım. Kuşkusuz, 'farkında olmadan aşırı hak iddiası' sendromundan, daha açık ifadeyle kendi katkılarımızı ve yeteneklerimizi diğer insanlarınkine kıyasla farkında olmadan abartmamız olgusundan ötürü suçluydum. (Bu hepimizin kendimizi ortalamanın üzerinde gördüğümüz ve Garrison Keillor tarafından Lake Wobegon Yanılgısı olarak adlandırılan şeyle ilgilidir.) Bir çalışma grubundaki öğrencilerin takıma yaptıkları katkıların oranlandığı bir araştırmanın sonucunda çıkan toplam %139 olmuştu. Bu anlaşılmayacak bir şey değil, çünkü kendi yaptıklarımızın başkalarının yaptıklarından çok daha fazla farkındayızdır. Örneğin ben faturaları ödemek için harcadığım zamandan şikâyetçiyim, ama Jamie'nin arabamız için harcadığı zamanı dikkate almıyorum.

Radikal çözümünü olan bir arkadaşım var. O ve kocası birbirlerine iş vermiyor. Dört çocukları olmasına rağmen, “Çocukları doğum günü partisine götürmen gerek,” ya da “Tuvaleti tamir et, yine kaçırıyor,” türünden şeyler söylememek konusunda üstü kapalı bir anlaşmaları var. Sistemleri çalışıyor, çünkü her ikisi de katkıda bulunuyor. Ama ben yine de o şekilde yaşamayı hayal edemiyorum. Olanaksız, ama ilham verici bir ideal.

ÖVGÜ YA DA TAKDİR BEKLEME

Dırdırcılık alışkanlığımı incelediğimde daha ince bir dırdır türü daha uyguladığımı farkettim: Kendi yaptığım işlerle ilgili dırdır. Jamie’yi beni daha fazla övmesi için dürtüklüyordum.

Sevgililer Günü kartları projesi gibi bir olayda (yardımdan da öte) asıl istediğimin, Jamie’nin “Uff, kızların bu fotoğrafı harika çıkmış!” ya da “Bu kart işini çok iyi başardın!” türünden bir şeyler söylemesi olduğunu farkettim. Ödevimin üzerinde o altın yıldızı istiyordum.

Altın yıldızlara neden bu kadar ihtiyaç duyuyordum? Gururumun okşanması mı gerekiyordu? Yoksa kendime olan güven eksikliğimin giderilmesi mi? Nedeni her ne olursa olsun, Jamie’nin yaptığım iyi şeyleri alkışlamasına, hatta yaptığım iyi şeylerin farkına varmasına olan ihtiyacımı da aşmam gerektiğini biliyordum. Dolayısıyla bir karar verdim: Övgü ya da takdir bekleme.

Dikkat etmeye başlayana kadar bu ihtiyacın davranışlarımı ne kadar fazla etkilediğini anlamamıştım. Bir sabah saat 07:30 civarında, üstümde sabahlığımla sendeleyerek mutfığa girdim. Tüm gece boyunca neredeyse hiç uyumayan Eleanor ile birlikteydim ve saat 06:00 civarında Jamie biraz uyuyabilmem için onu devralmıştı.

“Günaydın,” diye geveledim bir diyet kola açarken. Bana bahsedilen doksan dakikalık o fazladan uyku için bir minnet sözcüğü eklemedim.

Jamie bir an bekledi ve sonra, “Umarım bu sabah sana biraz daha uyuman için fırsat yaratmış olmamı takdir etmişsindir,” dedi.

Dağıtmakta pek iyi olmasa bile (en azından benim mantığıma göre) onun da altın yıldızlara ihtiyacı vardı. Bir süredir evliliğimde daha iyi davranmaya özen gösteriyordum. Bu konuda çok şey öğrendiğim için de kendi kendimi tebrik ediyordum. Dolayısıyla yumuşak bir sesle, “Tabii ki takdir ettim; çok teşekkür ederim, kahramanım benim!” mi dedim? Şükran dolu hislerle sarıldım mı ona?

Hayır.

Jamie kızımızla birlikte sabaha kadar uykusuz kaldığım için bana bir altın yıldız vermeyi ihmal ettiği için parlayıverdim: “Evet, gerçekten takdir ettim, ama ben senin uyumanı sağladığım zaman aynı yaklaşımı bana göstermiyor, sonra da kalkıp sen benim uyumamı sağlayınca takdir edilmeyi bekliyorsun!” Ve sonra Jamie’nin vüzündeki ifadeyi görünce farklı davranmış olmayı diledim. Dokuzuncu Emir’i anımsadım: ‘Rahatla.’

Ona sarıldım. “Afedersin. Gerçekten. Öyle konuşmamalıydım; bu sabah fazladan uyumuş olmak gerçekten çok iyi geldi.”

“Biliyorsun,” dedi Jamie, “Senin için iyi bir şey yapmaya çalışıyordum. Uyumama izin verdiğin için sana hakikaten müteşekkirim.”

“Tamam.”

Birbirimize sıkıca sarıldık (en az altı saniye!) ki, araştırmalarımın o sürenin kişiler arası bağlanmayı destekleyen ve insanı rahatlatan oksitosin ve serotonin salgılarının tetiklenmesi için gereken minimum süre olduğunu biliyordum. Gerginlik anı geçti.

Bu konuşma kendimi nasıl idare edebileceğim hakkında önemli bir aydınlanmaya götürdü beni. Biraz kendimi beğenmiş bir tutumla ‘Jamie için’ ya da ‘takım için’ belli angaryaları yaptığımı ya da belli çabaları gösterdiğimi söylüyordum. Bu özveri içerir gibi görünse de kötü bir sonuca gidiyordu, çünkü Jamie çabalarımı takdir etmediği zamanlar surat asıyordum. Onun yerine kendi üzerimde şunu demeye başladım: ‘Bunu kendim için yapıyorum; bu

benim istediğim bir şey.’ Sevgililer Günü kartlarını göndermeyi ben istedim. Mutfak dolaplarını temizlemeyi ben istedim. Bu bencilce görünüyordu, ama aslında daha az bencilceydi, çünkü Jamie ya da herhangi bir başkasından altın yıldız almak için dırdır etmediğim anlamına geliyordu. Kimsenin yaptıklarımın farkına varmasına gerek yoktu.

Annesiyle babası vatandaşlık hakları hareketinde hayli aktif olan bir arkadaşımın yaptığı konuşmayı anımsıyorum. Bana, “Ailem her zaman bir işi önce kendim için yapmam gerektiğini söyler,” dedi ve açıkladı: “Kimi şeyleri başkaları için yaparsan, sonunda kendini o insanların sana müteşekkir olması, seni takdir etmesi gerektiğini düşünür halde bulursun. Ama kendin için yaparsan başkalarının belli şekillerde tepki vermesini beklemesin.”

Sanırım bu doğru.

İtiraf etmeliyim ki altın yıldızlardan vazgeçmek hakkında ettiğim bu kadar laftan sonra bile Jamie’nin onları biraz daha cömertçe dağıtmasının hoş olacağı düşüncesindeyim. İstememem gerekse de onlar olmadan yapmam zor.

DOĞRU KAVGA ET

Dırdırılanma konusunu halletmek değiştirmeye çalıştığım diğer bazı davranışlarımdan daha kolaydı. Ama sıra ikinci önceliğim olan davranışlarımı yumuşatmaya gelince olay zorlaştı. Evlilikteki çatışmalar iki sınıfa ayrılır: Kesinlikle çözümlenebilecek sorunlar ve diğerleri. Ne yazık ki ‘Paramızı genelde nasıl harcayalım?’ ve ‘Çocuklarımızı nasıl yetiştirelim?’ gibi ucu açık meseleler sınıfına giren çatışmaların sayısı, daha kolay olan ‘Bu hafta sonu hangi filmi seyredelim?’ ya da ‘Bu yaz tatilimizi nerede geçirelim?’ sınıfına girenlerin sayısından daha fazladır.

Bir miktar anlaşmazlık kaçınılmaz, hatta değerlidir. Ben de Jamie ile nasılsa kavga edeceğimize göre anlaşamadığımız zamanlarda bile gülerек ve sevecenlik içinde geçen, eğlenceli kavgalar istiyordum.

Ayrıca kendi baş düşmanımı da yenmek istiyordum: Öfkeyle parlamak. Çok sık olarak tek taraflı denilebilecek bir mini kavgada, evin havasını bozan ani bir kızgınlık nöbeti içinde parlayıveriyordum. Hep (gurur, açgözlülük, oburluk, ihtiras, miskinlik ve kıskançlık ile birlikte) öfkenin de neden yedi ölümcül günahtan biri olduğunu merak etmişimdir, çünkü bana hiç diğer günahlar kadar ölümcül görünmemişti. Ama anlaşıldığı kadarıyla, o günahların ölümcüllüğü ciddiyetlerinden değil, başka ve daha kötü günahları varatabilme potansiyelinden kaynaklanıyordu. Başka günahlara açılan kapılardı bunlar. Ve yedi ölümcül günah içinde benim can düşmanım kesinlikle öfkeydi.

Kavganın stili bir evliliğin sağlığı açısından son derece önemlidir; Gottman'ın 'aşk laboratuvarı' araştırması bir çiftin nasıl kavga ettiğinin ne kadar sıklıkta kavga ettiğinden daha önemli olduğunu gösteriyor. Doğru kavga eden çiftler ilk buluşmalarından itibaren yaşadıkları her tartışmayı yeniden gündeme getirmek yerine bir anda sadece tek bir zor soruna odaklanırlar. Bu çiftler birden patlamak yerine, tartışmalara daha yumuşak başlar ve "Sen hiçbir zaman..." ya da "Zaten sen hep..." gibi bombalardan kaçınırlar. Bir tartışmayı saatlerce sürdürmek yerine ne zaman ve nasıl bitireceklerini bilirler. Kızgınlıkların büyümesini engellemek için gerekli sözcük ya da eylemlerle 'tamir girişimlerinde' bulunurlar. Eşlerinin üzerindeki baskıları görür ve ona göre davranırlar; bir koca, karısının kendini işi ve evinin talepleri arasında sıkışmış hissettiğini ya da bir kadın, kocasının kendini karısıyla annesi arasında sıkışmış halde bulunduğunu anlar.

İşte size nasıl tartışmamak gerektiğini gösteren bir örnek. Anlaşılan o ki kabullenmek istemesem de zaman zaman horluyorum. Bunun gündeme getirilmesinden nefret ediyorum, çünkü horlamak bana çok itici gelen bir şey. Yine de bir sabah Jamie bunu espri konusu yapınca 'rahat' olmaya karar verdim ve onunla birlikte güldüm.

Ardından birkaç hafta sonra, sabah 06:30'da saat çalmadan önce radyoda favori haber kanalımızı dinlerken ve ben dağınıklığın

toplanmasından sonra yatak odamızın nasıl daha huzurlu bir hâle geldiğini sabah mahmurluğu içinde düşünürken Jamie tatlı ve şakacı bir tonla, “Güne iki gözlemlle başlayacağım,” dedi. “Birincisi, horluyorsun.”

Birden parladım. “Sabah sabah duymak zorunda olduğum ilk şey bu mu yani?” diye patladım. Ve yorganı onun yüzüne savurarak yataktan fırladım. “Horluyorum! Söyleyecek daha güzel bir şey bulamadın mı?” Hışım ile odayı boydan boya geçip gardırop-taki elbiseleri çekip çıkartmaya ve yere atmaya başladım. “Durdurmak istiyorsan horlamaya başlayınca beni dürt, ama durup durup aynı şeyi söylemekten vazgeç!”

Dersimi almış mıydım? Konu açıldığında onunla birlikte güle-rek Jamie’nin horlamanın espri konusu yapılacak bir şey olduğunu düşünmesine neden olmuşum. Bu konuda rahat olmaya çalıştım, ama yapamadım; kendime gülebilmeyi her zaman çok isterim, ama bazı durumlarda yapamıyorum. Aslında sonradan gelecek bir patlamayı engellemek için en başında dürüstçe tepki göstermem gerekirdi. Jamie söylediğinin beni kızdıracığına dair bir uyarı almamıştı. ‘Doğru kavg’a’ oraya kadarmış. Bu defa kararına uymayı başaramamış, hatta özür bile dilememiştim; olayı unutmak istiyordum, ama artık daha dikkatli olacaktım. (En azından öyle davranacağımı ümit ediyordum.)

Bir evlilikte tatsız anıların azlığı hoş anıların çokluğundan daha önemlidir, çünkü insanlarda bir ‘olumsuzluk eğilimi’ vardır; tatsız olaylara olan tepkilerimiz, hoş anılara olan tepkilerimizden daha hızlı, güçlü ve kalıcı olur. Neredeyse her dilde olumsuz hisleri betimleyen kavramların sayısı olumlu hisleri betimleyenlerden daha çoktur.

Evlilikte eleştirel ya da yıkıcı bir eylemin etkilerini gidermek için en az beş eylem gerekir. Dolayısıyla evliliği güçlendirmenin bir yolu da olumluların olumsuzlardan daha fazla olmasını garanti etmektir. Bir çiftin etkileşimleri genelde sevecen ve nazikse, arada sırada yaşanan tatsızlıkları unutmak çok daha kolaydır. Ancak

içimde horlama muhabbetimizin olumsuz etkilerini silmek için her iki taraf açısından da beş eylemden fazlasının gerekeceğine dair bir his vardı.



Doğru kavga etmek mutluluğumda büyük fark yarattı, çünkü doğru kavga etmeyi becerememek yaşamımda önemli bir suçluluk hissi kaynağıydı. Mark Twain'in de dediği gibi, "Huzursuz bir vicdan, ağzınızdaki bir saç teli gibidir." Jamie beni rahatsız edecek bir şey yapınca ona parlayıp ardından bunu yaptığım için kendimi kötü hissediyor, sonra da onu suçluyordum. Ama aslında şunu farkettim ki kızgınlığımın temel nedeni Jamie'nin davranışı değil, onun davranışına gösterdiğim tepkiden ötürü kapıldığım suçluluk duygusuydu; doğru kavga etmek bu suçluluk duygusunu ortadan kaldırdı ve dolayısıyla beni daha mutlu bir insan yaptı.

Bu noktayı çok net olarak görmemi sağlayan şey, doğru kavga etmekte üst üste birkaç defa başarısız olduğum bir gün oldu. Bir hafta sonu Jamie'nin anne ve babasıyla küçük bir tatile çıkmıştık. Judy ve Bob birlikte tatile çıkmak için harika insanlardır; yardımsever, neşeli, biraz karışıklığa karşı hoşgörülüdürler, ama yolculuk ederken biraz fazla zamana gereksinim duyarlar. Ben de o gün onları karşılamamın acelesiyle bir şeyler yemeyi ihmal etmişim. Tam evden çıkarken kurt gibi acıkmış olduğumu farkettim ve Eliza'ya Sevgililer Günü için hediye gelmiş olan kalp şeklindeki kocaman şekerleme kutusuna dalıp işimi hallettim.

O kadar şeker yemek kendimi suçlu hissetmeme neden olduğu gibi midemi de rahatsız etti; böyle olunca da nahoş laflar etmekten kendimi alıkoyamadım. Davranışlarım kötüleştikçe kendimi daha da suçlu hissettim ve bu da davranışlarımı iyice kötüleştirdi.

"Lütfen şu kâğıtları önümden çek, Jamie."

"Bana yaslanmaktan vazgeç, Eliza. Kolumu acıtıyorsun."

"Şu bavulu sen alamaz mısın, Jamie?"

Kötü bir başlangıç yapmıştım ve kendimi otele vardıktan sonra bile toparlayamadım.

“İyi misin?” diye sordu Jamie bir noktada.

“İyiyim, iyiyim,” diye mırıldandım sakinleşmeye çalışarak, ama kötü havam kısa sürede geri geldi.

O gece Eliza ile Eleanor uyuduktan sonra, biz yetişkinler sonunda rahatsız edilmeden konuşma fırsatı bulduk. Yemekten sonra (yıllardır ailenin parçası olmama rağmen akşam yemeği ertesinde kafeinli espresso içmelerine hâlâ şaşırdığım Judy ve Bob ile) kahvemizi içtik ve deneme aşamasındaki Hepatit C ilacı VX-950 hakkında *New York Times*’de yakın zamanda çıkan bir makale hakkında konuştuk.

O tür denemeler bizim için önemliydi. Jamie sorun yaratan dizinden, çocukluğunda geçirdiği bir ameliyattan kalan etkileyici yara izinden ve ara sıra yaşadığı sırt tutulmalarından ötürü ‘bozuk oyuncak’ olduğunu söyleyerek kendisiyle dalga geçer, ama asıl bozuk olan yeri karaciğeridir. Hepatit C hastasıdır Jamie.

Kronik ve ölümcül hastalıklar açısından Hepatit C’nin bazı iyi yönleri vardır: Doğrudan kan teması dışında bulaşıcı değildir. Aslında Jamie’de henüz görünür belirtiler yok; hasta olduğunu da bir kan testi sonunda öğrendi. Bir gün siroza dönüşecek, karaciğeri işlevini yitirecek ve başı çok büyük derde girecek, ama şimdilik herhangi bir sorunu yok. Ayrıca iş sağlık sorunlarına gelince, hepimizin bildiği gibi, mutsuzluk yalnızlığı sevmez; rahatsızlığınızı paylaşan birçok insan varsa, ilaç firmaları da bir tedavi bulmak için daha çok çalışır. ABD’de yaklaşık 3 milyon, dünyada ise yaklaşık 170 milyon kişi Hepatit C hastasıdır, dolayısıyla bu aktif bir araştırma alanıdır ve Jamie’nin doktorları yeni ve etkin tedavilerin olasılıkla beş ila sekiz yıl içinde onaylanmasını bekliyor. Hepatit C’nin çok uzun bir gelişme dönemi vardır; siroza dönüş hastalarının çoğunda ancak yirmi ya da otuz yıl sonra oluşur.

Otuz yıl uzun bir süre gibi görünüyor, ama Jamie hastalığı, verilen kanlarda Hepatit C taraması yapılmadığı dönemde, sekiz yaşında geçirdiği bir kalp ameliyatı sırasındaki kan naklinden kapmıştı. Şimdi otuz sekiz yaşında.

Bugün elimizde olan tek tedavi (peginterferon artı ribavirin), grip benzeri belirtiler, haplar ve haftalık iğnelerle geçen tatsız bir yıla rağmen Jamie'de işe yaramadı. Araştırmacılar yeni bir tedavi bulana dek şimdilik Jamie'nin karaciğerine sahip çıkmayı başarmasını ümit etmekten başka yapacak şeyimiz yok. Sirozun karaciğer bozukluğuna yol açmasına ek olarak (ki bu bile başlı başına bir sorun) Hepatit C karaciğer kanserini de tetikleyebilir. Neyse ki kolay bir iş olmasa ve verici çok zor bulunsa da karaciğer nakli var. (Hani şu eski lokanta fıkrası gibi: Biri, "Yemekler berbat!" der, diğeri cevap verir: "Evet, üstelik porsiyonlar da çok küçük.")

Dolayısıyla Times'deki yeni tedavi olasılıklarından söz eden makale hepimizin çok ilgisini çekiyordu. Kayınpederim Bob makaleyi ümit verici buldu, ama ne zaman bu konuda bir şey söylese ben karşı çıkacak bir şey buluyordum.

"Makaleye bakarsanız araştırmalar çok ümit vericiymiş," dedi.

"Ama Jamie'nin iki karaciğer doktoru da bize bu konuda bir ilacın onaylanmasının en az beş yıl alacağını söyledi," diye yanıtladım.

"Makale kaydedilen gelişmelerin çok hızlı olduğunu yazıyor," dedi yumuşak bir ses tonuyla. Bob asla tartışmaya girmez.

"Yine de pazara bir ilaç çıkartabilmekten henüz çok uzaklar." Ben de genelde tartışmayı severim.

"Bu araştırma alanı son derece faal."

"Ama süreç çok uzun."

Falan falan...

Aslında Bob'un fazlasıyla iyimser olduğunu düşünmek sık yaptığım bir şey değildir. Karar alırken akılcı ve olasılıklara dayalı bir karar mekanizmasının önemini her zaman vurgulamıştır

ve not defterine yazdığı ‘artılar’ ve ‘eksiler’ sütunları, farklı bakış açıları arama alışkanlığı ve ‘öyle de olabilir, böyle de’ anlayışıyla bu disiplini uygulayan biridir.

Bu konuda Bob kanıtlara iyimser yorum getirmeyi seçmişti. Onunla neden tartışmıştım ki? Evet, onunla aynı fikirde değildim, ama doktor da değildim. Nereden bilecektim?

Davranış biçimimle ilgili yeni beklentilerim yüksek, ama mantıksız değildi. Bu konuşmadaki ters ve kılı kırk yaran yaklaşımımın öfkeden değil, kendimi boş beklentilerden koruma isteğinden kaynaklandığını biliyordum. Bob olumlu yaklaşımı seçmişti ve tartışmaya girmeden olayın ucunu bıraksam kendini çok daha iyi hissedecekti. Cesaret kırıcı şeyler söyleyerek Bob’un (ve tabii ki Jamie’nin de) kendini kötü hissetmesine neden olduğumdan eminim; üstelik öyle kavgacı olmak benim de kendimi kötü hissetmeme yol açtı. Doğru kavgaya edin; sadece kocanızla değil, herkesle.

O olayda bir de boş mideyle yarım kilo şekerleme yememek gerektiğini öğrenmiş oldum.

DERTLERİNİ BAŞKASININ SIRTINA YIKMA

‘Doğru kavgaya etmeyi öğrenmek’ için yaptığım araştırmalar sırasında evlilik ve ilişkiler konusunda oldukça geniş bir kütüphaneye sahip olmuştum.

“Kütüphanemize bakan biri evliliğimizin sıkıntıda olduğunu düşünecek,” dedi Jamie.

“Neden ki?” diye sordum şaşırarak.

“Bak burada neler var. *Evliliği Yürütmenin Yedi İlkesi. Aşk Asla Yeterli Değildir. Evliliğinizi Bebeklere Karşı Korumak. Artık Bir Çift Olmamak. Yaralanmış Bir Adam.* Neyin üzerinde çalıştığını bilmesem ben bile endişe duyardım.”

“Ama bu kitaplar harika,” dedim. “Burada o kadar ilginç araştırmalar var ki.”

“Mutlaka öyledir, ama sorunları olmayan insanlar o tür kitapları okumaz.”

Jamie belki haklıydı, ama ben evlilik ve ilişkiler hakkındaki en son bulguları incelemek için bir nedenim olmasından ötürü mutluydum. Çok şey öğrenmiştim. Örneğin erkeklerin ve kadınların kişisel yakınlaşmaya olan bakışı arasında şaşırtıcı bir fark vardı. Her ne kadar erkekler ve kadınlar paylaşım etkinliklerinin ve birine açılmanın önemli olduğu konusunda aynı görüşte olsa da, kadınların ‘özel bir an’ anlayışı yüz yüze konuşmakken, erkekler çalışırken ya da oyun oynarken bir araya gelerek kendilerini daha yakın hissediyor.

Dolayısıyla Jamie, “*The Shield*’i seyretmek ister misin?” diye sorunca onun bakış açısına göre birlikte televizyon seyretmenin ‘bir odada sadece oturup birbirimizle konuşmadan televizyon seyretme zamanı’ değil de gerçek bir ‘birlikte iyi vakit geçirme zamanı’ olduğunu anladım.

“Çok iyi fikir!” dedim. Yatakta uzanıp düzenbaz Los Angeles polisleri hakkında bir televizyon programı seyretmek bana önce pek romantik görünmese de, yastıkların arasına gömüldükten sonra gerçekten romantik geldi.

Belki erkekler de kadınlar da erkeklerin yakınlaşma sınıfı standartlarının düşük olmasından dolayı kadınlarla olan ilişkileri daha yakın ve hoş buluyor. Kadınların diğer insanlara duyduğu empati erkeklerden daha fazladır, ama kadınlar ve erkekler hayvanlara hemen hemen aynı derecede empati (bu ne demekse) duyar. Aslında hem erkekler hem de kadınlar için yalnız olmamanın en güvenilir göstergesi kadınlarla olan ilişki miktarıdır. (Ve bu bulgu bana çok anlamlı geldi.) Erkeklerle birlikte geçirilen zaman bir fark oluşturmuyordu.

Bu araştırmayı öğrenmek Jamie’ye olan davranışlarımda değişim yarattı. Onu tüm kalbimle seviyor, onun da beni sevdiğini, ona kesinlikle güvenebileceğimi ve açılabileceğimi biliyorum, ama yine de uzun uzadıya ve içten konuşmalar yapmak istememesi beni

çok rahatsız ediyordu. Özellikle de işimle daha çok ilgilenmesini istiyordum. Kız kardeşim Elizabeth bir televizyon yazarıdır ve onu ortağı Sarah'dan ötürü kıskanıyorum. O ve Sarah neredeyse her gün yazıları ve kariyer stratejileri üzerine saatlerce konuşuyor. Benimse işimle ilgili konuları konuşabileceğim bir ortağım ya da iş arkadaşım yok, dolayısıyla da bu rolü Jamie'nin üstlenmesini bekliyorum.

Ayrıca tüm güvensizliklerimi Jamie'nin kucağına atabilmeyi de bekledim. Konuşmalarına, "Potansiyelime erişemediğimi düşünüyorum ve bu da beni endişelendiriyor," ya da "İnsanlara ulaşmakta sorunlarım var," ya da "Yazma tarzım yeteri kadar iyi değilse ne olacak?" gibi baştan çıkarıcı açılış cümleleriyle başlıyordum. Ama Jamie şaşırtıcı bir şekilde bu tür konuşmaları yapmaya yanaşmıyordu ve bu da beni öfkeliyordu. Oysa onun duyduğum endişe ve kendime güvensizlik duygularını yatıştırmakta bana yardımcı olmasını istiyordum.

Hem erkeklerin, hem de kadınların anlayış görmek için kadınlara yöneliyor olduğunu öğrenmek bana Jamie'nin bu kayıtsızlığının karşı ilgi ya da şefkat eksikliğinden kaynaklanmadığını gösterdi; sadece o tür destek vermeyi beceremiyordu. Benim bir blog sayfası başlatıp başlatmamam ya da kitabımı nasıl yapılandırmam gerektiği konusunda da uzun uzadıya tartışmaya girmeyecekti. Kendime olan güvenimi artırmak için saatlerini vermek istemiyordu. Bir kadın yazı partneri rolünü asla oynamayacaktı ve ondan bunu yapmasını beklemek gerçekçi değildi. O tür desteğe ihtiyacım varsa bunu sağlayacak başka bir kaynak bulmalıydim. Bunu anlamam onun davranışlarını değiştirmede, ama ben içermekten vazgeçtim.

Ayrıca şunu da farkettim ki ben ne kadar fazla sinirlenirsem, Jamie de sanki bu konuda o kadar az konuşmak istiyordu.

"Biliyor musun?" dedim ona bir akşam, "Endişeliyim. Kendimi daha iyi hissetmem konusunda bana yardımcı olmanı isterdim.

Kendimi ne kadar kötü hissedersen benimle o kadar az konuşmak istiyor gibisin.”

“Sadece seni mutsuz görmeye dayanamıyorum,” diye yanıtladı.

Bir yerlerde yine bir ışık parladı. Jamie’yi anlayışlı bir dinleyici olmaktan alıkoyan inatçılığı değildi; sadece yapısal olarak uzun ve içten konuşmalara uygun değildi, ayrıca beni sinirlendireceğini düşündüğü herhangi bir konudan da uzak durmaya çalışıyordu, çünkü beni üzgün görmek ona acı veriyordu. Bunu anlamam onu şimdilik tamamen kurtarmaya yetmedi, çünkü bazen o rolü oynamaya yanaşmasa da anlayışlı bir dinleyiciye ihtiyaç duyardım, ama en azından onun bakış açısını anlamıştım.

O akşamki konuşmamız beni kendi mutluluğumun Jamie’yi diğerlerini nasıl etkilediği hakkında düşünmeye itti. ‘Mutlu , mutlu yaşam’ ya da başka versiyonuyla, ‘Anne mutlu değilse, mense mutlu değildir’ deyişlerini duymuştum. İlk başta bunun haberi olmadığını düşünmüştüm (Yuppii! Bunların tümü benim mutluluğum içindi!) ama eğer o deyişler doğruysa, bu aynı zamanda muazzam da bir sorumluluk anlamına geliyordu.

Mutluluk projemin bencilce olup olmadığını merak etmeye başlamıştım, çünkü kendi mutluluğuma odaklanmak artık bana biraz sadece kendimi düşünmek gibi geliyordu. Doğru, kendi mutluluğumla ilgilendiğim zaman başkalarını da mutlu ediyor, örneğin Jamie’ye çıkışmamaya ve yaptığı esprilere gülmeye çalışıyordum. Ama özünde bundan da öte bir şeydi. Kendim mutlu olunca başkalarını mutlu etmeyi de daha iyi beceriyordum.

Mutlu insanlar mutsuz olanlara göre genelde daha bağışlayıcı, ırdımsever ve cömert olur. Daha iyi öz denetimleri vardır ve hatalı kırıklıklarını daha kolay atlatırlar. Diğer yandaysa mutsuz insanlar genelde içe dönük, savunmaya çekilmiş, düşmanca tavırlı ve dalgın olur. Oscar Wilde’nin dediği gibi: “İyi bir insan her zaman mutlu değildir, ama mutlu insan her zaman iyidir.”

Mutluluğun evlilikte özellikle güçlü bir etkisi vardır, çünkü eşler birbirinin ruh hâlini kolayca sezer. Bir eşin mutluluğundaki, %30'luk artış diğer eşin mutluluğunu da artırır ve elbette bir eşin mutluluğundaki düşüş diğer eşi de peşinden sürükler. (Sadece bu kadar da değil: Yemek, egzersiz, doktora gitme, sigara ve alkol kullanımı konularındaki birbirinin iyi ve kötü alışkanlıklarından etkilenen eşlerin sağlık çizgilerinin birleşme eğilimi gösterdiğini ve 'sağlık uyumu' denen bir olguyu öğrenmek beni çok şaşırttı.)

Jamie'nin mutlu olmamı istediğini biliyorum. Aslında ne kadar mutlu görünürsem Jamie de beni mutlu etmek için o kadar fazla çaba gösteriyor ve ne zaman (ve hangi sebepten kaynaklanırsa kaynaklansın) mutsuz olsam o da bunalıma giriyor. Dolayısıyla mutlu olma çabalarımın bir parçası olarak şu kararı verdim: 'Dertlerini başkasının sırtına yıkma!' Özellikle de Jamie'nin. Onun aklına ya da desteğine gerçekten ihtiyacım olduğu zaman dertlerimi gündeme getirirdim elbette, ama önemsiz sorunlarımı onun üzerine atmayacaktım.

Bir pazar sabahı bu kararımı uygulama fırsatını yakaladım. Ender bir huzur anıydı. Jamie krep yaparken oluşan dağınıklığı toparlıyordu, Eliza okumakta olduğu son Harry Potter kitabına dalmıştı, Eleanor önündeki boyama kitabının her sayfasını elindeki boya kalemle yeşile boyamakla meşguldü, ben de postaya bakıyordum. Kredi kartı şirketimizden gelen masum görünümlü bir zarfı açınca, onlardan kaynaklanan bir güvenlik sorunu nedeniyle en çok kullandığımız kredi kartımızın iptal edildiğini ve bize numarası farklı yeni bir kart çıkartıldığını bildiren bir mektupla karşılaştım.

Çok kızmıştım. Şimdi o kredi kartına bağlı her hesabı tek tek güncellemem gerekecekti. Bir liste tutmadığımdan hangi hesapları güncellemem gerektiği hakkında en ufak bir fikrim yoktu. OGS kartımız, Amazon hesabımız, benim spor salonu üyeliğim... Başka neler vardı acaba? Şirketin gönderdiği mektup o kadar sıradandı ki ne bir özür içeriyordu, ne de hatalarını ya da bizlere verdikleri rahatsızlığı affettirmeye yönelik küçük de olsa bir jest. İşte bu beni

deli eden türden bir angaryaydı; kıymetli zamanımı ve enerjimi aldığı gibi, bittiği zaman da başladığımdan iyi yerde olmayacaktım.

“Buna inanamıyorum!” diye bağırdım öfkeyle. “Kendi hatalarından dolayı kredi kartımızı iptal etmişler!” Tam feryadı iyiden iyiye basmak üzereyken, beynimden şimşek gibi bir düşünce geçti: ‘Başkasına yüklemek yok’. Durdum. Öyle huzurlu bir anı öfkemle neden bozacaktım ki? Birini şikâyet ederken dinlemek, o anda havanız iyi ve şikâyet haklı da olsa yorucu şeydir. Derin bir nefes alıp kendimi tuttum. “Neyse,” demekle yetindim pek de samimi olmayan bir sakinlikle.

Jamie bana önce şaşkınlıkla baktı, sonra yüzüne bir rahatlama ifadesi geldi. Kendimi kontrol altına almamın nasıl bir çaba gerektirdiğini olasılıkla biliyordu. Kendime biraz daha kahve almak için kalktığımda o da kalktı ve hiçbir şey söylemeden yanıma gelip bana sarıldı.

SEVGİNİ KANITLA

Üniversitedeyken okuduğum ve Pierre Reverdy’ye ait olan şu sözü hiç unutmadım: ‘Aşk diye bir şey yoktur; sadece aşkın kanıtları vardır.’ İçimde nasıl bir aşk olursa olsun, başkaları sadece yaptıklarımı görecektir.

Karar Çizelgem’e bakınca, ‘at, onar, düzenle’ gibi bazı kararların karşısında bir sürü onay işareti varken, diğerlerinin karşısında X işaretleri olduğunu görebiliyordum. Örneğin ‘daha erken yat’ kararımı ‘Övgü ya da takdir bekleme’ kararımdan çok daha iyi uygulamıştım. Neyse ki ‘sevgini kanıtla’, kolaylıkla zevkli alışkanlığa dönüşebilecek bir davranış gibi görünüyordu.

Sevgimi göstermemin bazı yolları basitti. Araştırmalara göre insanların onlara olan ilgisini fazla gösteren aile bireylerine kendini yakın hissetme oranı daha az gösterenlere kıyasla %47 daha fazlaydı. (Bu istatistikleri nasıl hesaparlarsa!) Ben de Jamie’ye her fırsatta, “Seni seviyorum” demeye ve e-postalarımı ‘SS’ ile

bitirmeye başladım. Ayrıca ona ve hayatımdaki diğer insanlara artık daha fazla sarılıyordum. Sarılma stresi azaltır, yakınlık duygusunu artırır ve hatta acıyı bastırır. Bir araştırma için bir ay boyunca günde beş defa olabildiğince fazla sayıda farklı insana sarılan insanlar mutluluğunun arttığını bildirmişti.

Bazı şeyleri zaten doğru yapıyordum. Jamie'ye gönderdiğim her e-postanın bezdirici bir soru ya da andaç içermesini istemediğimden, ona ilginç haberler ve kızlar hakkında komik öyküler içeren eğlendirici mesajlar göndermeyi bir alışkanlık hâline getirmiştim.

Bir gün bir toplantıya gitmek için yürüyordum ve Jamie'nin ofisinin önünden geçerken durup cep telefonundan onu aradım. "Ofiste misin?" diye sordum.

"Evet, neden sordun?"

"Camdan dışarıya, kilisenin merdivenlerine bak." Kilise, Jamie'nin ofisinin tam karşısındaydı. "Sana el salladığımı görüyor musun?"

"Evet, işte oradasın! Ben de sana el sallıyorum."

O çocukça el sallama işi saatler boyunca içimi iyi duygularla doldurmaya yetmişti. Bunlar belki küçük jestlerdi, ama aramızdaki iletişimin havasını şaşılacak derecede değiştirdi. Kayınvalidem Judy'nin yaklaşan gayet 'önemli' doğum günü nedeniyle daha da büyük bir jest yapma fırsatını yakaladım.

Kendimizin ve eşimizin ebeveynlerinin yaşamımızda önemli rolü vardır. Annem ve babam çocukluğumun geçtiği Kansas'da oturuyor, ama her birkaç ayda bir ikisinden biri ya da her ikisi birden bizi ziyarete gelir. Biz de yılda en az iki kere onları ziyaret etmeye Kansas'a gideriz. Bu ziyaretler gayet yoğun geçer ve 'bugün hep birlikte ne yapalım?' teması hep ön plandadır. Jamie'nin anne ve babasının evleriye hemen köşededir. Gerçekten öyledir. Onların apartmanıya bizimki arasında sadece bir bina var. Dolaşmaya çıktığımızda onları sık sık ya kahve içmek ya da markete

uğramak için bize doğru yürürken görürüz: Gümüş rengi saçları ve güzel eşarplarıyla Judy, sıkı yürüyüşü ve yün beresiyle Bob.

Evliliğimiz için şans oluşturacak şekilde Jamie de ben de ebeveynlerimizle olan ilişkilerimizin önemi üzerine aynı fikirdeyiz. Dolayısıyla Judy'nin doğum gününü ciddi şekilde düşünüyor olmam çok doğaldı. Nasıl kutlamak istediğini Judy'ye sormuş olsak farketmeyeceğini söylerdi. Ancak insanların kendilerine nasıl davranılmasını istediğini öğrenmek istiyorsanız, neler söylediklerinden ziyade nasıl davrandıklarına bakmak daha yararlı olur. Judy tanıdığım en güvenilir insanlardan biriydi; bir sorumluluğunu unuttuğunu, yapacağını söylediği bir şeyi ihmal ettiğini ya da önemli bir tarihi atladığını hiç görmedim. Ve her ne kadar doğum günü ya da Noel veya yılbaşında hediye almanın kendisi için önemli olmadığına ısrar etse de, kimse onun kadar düşünceli alınmış ve güzel paketlenmiş hediyeler vermez. Evlilik yıl dönümlerimiz için bize aksatmadan verdiği hediyeler bile o yılın geleneksel temasına uygundur: Dördüncü 'meyve ve çiçek' yıl dönümümüz için bize meyve ve çiçek desenli muhteşem bir yorgan almış, onuncu 'teneke/alüminyum' yılındaysa on kutu alüminyum folyo hediye etmişti.

Babası ve ağabeyi Phil gibi Jamie de doğum günü kutlamaları planlamakta pek becerikli değildir. Judy'nin doğum günü yaklaşırken birkaç anımsatma cümlesi sarf etmek zorunda kaldıktan, plan yapması için Jamie'nin başının etini yedikten sonra doğum günü kutlaması gerektiği gibi olmayınca 'işte sana söylemiştim' havalarına çok girmişimdir geçmişte. Ancak mutluluk projesi çabalarım tümüyle boşa gitmemişti ve bu yıl sorunun çözümünü ilk bakışta görüverdim: Kontrolü ben ele alacaktım.

Judy'nin nasıl bir partiden hoşlanacağını biliyordum. Her şeyden önce, kesinlikle sürpriz parti istemezdi ve evde aile içinde verilecek bir partiyi tercih ederdi. Düşünceli olmayı savurganlığa yeğlediğinden, üzerinde düşünüldüğü belli olan ev yapımı hediyeler onun için dükkândan alınanlardan çok daha fazla anlam ifade edecek, evde yapılmış bir yemek pahalı bir lokantada yenilenden çok

daha fazla makbule geçecekti. Neyse ki kayınbiraderim Phil ile eşi Lauren yemek şirketi işleten becerikli aşçılardı, o nedenle hem ev yapımı hem de gösterişli bir yemek ayarlamak sorun olmayacaktı.

Gözlerimin önünden rüyadaymışım gibi bir hayal geçti. Ama bunu uygulamak için yetki almam gerekecekti.

Kayınpederimin ofisini aradım. “Merhaba Bob. Judy’nin doğum günü planları hakkında konuşmak için aradım.”

“Bunun için daha çok zaman yok mu?”

“Aslında yok. Yani... Özel bir şeyler yapmak istiyorsak... Ve sanırım yapmalıyız da.”

Sessizlik.

“Yavaş bir sesle yanıtlamaya niyetlendi, “Ben düşünüyordum ki...”

“Bir fikrim var! Eğlenceli olacağına inandığım bir şey dinlemek istersen yani.”

“Ah, tabii,” dedi rahatlayarak, “Aklından neler geçiyor?”

Bob planıma derhal ısındı. Her tür yorucu aile işini ve ödevlerini yapmaya son derece heveslidir, ama öyle bir proje onu aşırıyordu. Aslında ailenin tüm bireyleri memnuniyetle yardımcı oldu. Onlar da Judy’nin çok güzel bir doğum günü geçirmesini istiyordu, ancak hiçbirisi bunun gerektirdiği planlamayı yapmaya pek hevesli değildi. Hayalimin peşine düşüp kontrolü tümüyle ele geçirdim. Partiden birkaç gün önce Jamie, Bob, Phil ve Lauren’e bir e-posta gönderdim ve takdir etmek gerek ki tek bir alaycı yanıt bile almadım:

Selam millet! Judy’nin doğum günü partisine sadece dört gün kaldı.

SÜRÜYLE PAKETLENMİŞ hediye istiyoruz. Bu seni de kapsıyor! Bir tane yetmez!

Bob: Senin hediyeni Eliza ile birlikte paketledik. Şampanya getiriyor musun?

Jamie: Birlikte vereceğimiz hediyeği aldın mı?

Phil ile Lauren: Yemekte ne var? Almamız gereken özel bir şey var mı? Saat kaçta gelmeniz gerekiyor? Yemekle birlikte beyaz şarap mı içeceğiz, kırmızı mı? Menü kartlarını siz mi yapacaktınız? Bence Judy bunu çok eğlenceli bulur.

Herkes: Size 'kanepeden az önce kalktım ve işte partine geldim' giysilerinizle gelmenizin uygun olmayacağını söylersem bana kızacağınızı bildiğimden bu konuda bir şey söylemeyeceğim. Sadece şunu unutmayın ki bu geceyi muhteşem kılacak olan şey bizim ona vereceğimiz değer ve davranışlarımız olacaktır.

Bu iş çok eğlenceli olacak! Öptüm

G.

Bu parti için bir sürü hazırlık yaptım. Eliza ile birlikte, 'Adımız Çamur' adlı çömlekçi dükkânına gittik. Eliza orada yemek tabaklarını büyükannesinin merakı olan tiyatro temalarıyla süsledi. En güzel pastayı seçmek için Colette'nin Pastaları web sitesinde hoş bir saat (evet saat!) geçirdik. Jamie ile birlikte Eliza'yı Judy'nin en sevdiği şarkılardan bir demet söylerken ve Eleanor arka planda dolanırken çektik.

Parti akşamı saat 18:30'da, herkes gelmeden biraz önce son dakika toparlanmalarına giriştim. Annem misafir ağırlamayı çok sever ve ben de 'ev sahibi nevrozu' denen parti öncesi gerginliğimi ondan almışım; ayrıca deneyimli aile üyeleri son anda üzerlerine yıkılabilecek temizlik işlerinden kaçmak için ortalıktan kaybolmayı iyi bilir. Ama Jamie 18:29'da saklandığı yerden çıktığında üstünde sadece bej bir pantolon, ekose bir gömlek ve ayaklarında da terlik vardı.

Bir an durdum, sonra sakın bir sesle konuşmaya dikkat ederek, "Biraz daha hoş şeyler giymiş olmanı tercih ederdim," dedim.

Jamie de bir an duraladı sanki ve sonra, "Daha güzel bir pantolon giyeyim öyleyse," dedi. Sonra yukarı çıkıp pantolonunu ve gömleğini değiştirdi, ayağına da ayakkabı giydi.

Akşam aynen umduğum şekilde gelişti. Yetişkinler yemeğe oturmadan önce torunlar babaanneleriyle birlikte Judy'nin favorisi olan tavuk salatası sandviçi yedi. Herkesin tadına bakması için doğum günü pastasını kızlar yatmadan, 'Mutlu Yıllar Sana' şarkısı söyleyerek ikram ettik. Sonra onları yatmaya gönderip yemeğe oturduk. (Hint yemeği, yine Judy'nin favorisi.)

"Gerçekten mükemmel bir geceydi," dedi Judy, gitmek için kalktığımızda. "Her şeyi çok sevdim. Hediyelerimi, yemeği, pastayı; gerçekten çok güzeldi her şey." Judy'nin partiden hoşlandığı belliydi ve insanlar da bu işin bir parçası oldukları için mutluydu, ama sanırım en çok ben mutlu olmuştum. O kadar mutluydum ki her şey yolunda gitmişti.

Bu parti benim On İki Emir'in üçüncüsünün geçerliliğini vurgulamıştı: 'Hissetmek istediğin şekilde davran'. Partiyi organize etmemin kendimi kırgın hissetmeme neden olacağını öngörmüştüm belki, ama aslında sevecen davranmak ailedeki herkese, özellikle Judy'ye karşı duyduğum sevgi hislerini artırdı.

Ancak şunu da söylemek zorundayım ki parti öncesi zaman zaman Jamie ve diğerlerinin yaptıklarını yeteri kadar takdir etmediği hissine kapıldığım oldu. Planlamayı zevkle yapmıştım ve herhangi bir başkası bunu üstlenmeye kalkışsa bozulurdum, ama yine de altın yıldızımı istiyordum. Jamie, Bob ya da Phil'in bir şeyler demesini beklemiştim. "Vay be, Gretchen, gerçekten muhteşem bir geceye imza attın! Zekice, yaratıcı ve düşünceli planlama için çok teşekkürler!" Ama bu olmayacağına göre bırak gitsin. Kendim için yaparım.

Ama Jamie beni çok iyi tanıyordu. Judy hediyelerini açarken raftan bir kutu aldı ve bana uzattı. "Bu senin için," dedi.

"Benim için mi?" Hem şaşırmış hem de sevinmişim. "Neden hediye alıyorum?" Jamie yanıtlamadı, ama ben biliyordum.

Kutunun içinde cilalı tahta boncuklardan yapılmış güzel bir kolye vardı. "Çok beğendim!" dedim boynuma takarken. Belki

takdire ihtiyaç duymamam gerekiyordu, ama Jamie haklıydı. İhtiyacım vardı.



Âşık olmanın en büyük nazlarından biri de tüm dünyadaki en olağanüstü insanın seni seçmiş olduğu duygusudur. Yeni erkek arkadaşım Jamie'yi hukuk fakültesindeki oda arkadaşşıma gösterdiğimde, "Daha önce onu hiç görmemiştim," demesine çok şaşırdığımı anımsıyorum. Koridordan her geçişinde ya da yemekhaneye her girişinde herkesin gözleriyle onu takip etmediğini gerçekten düşünemiyordum bile.

Ama zaman içinde eşler birbirlerine çantada keklik muamelesi yapmaya başlar. Jamie benim kaderim. O benim ruh ikizim. Tüm varlığımı kaplıyor. Dolayısıyla da onu sık sık ihmal ediyorum elbette.

Eşinizin dikkat çekme çabalarına ne kadar çabuk ve gönülden yanıt verirsiniz, evliliğiniz o kadar güçlü olur, ama kötü alışkanlıklara kapılmak da kolaydır. Sık sık Jamie bir espri yaptığı ya da bir konuşma başlattığı zaman kendimi gözlerim okumakta olduğum kitaba yapışmış halde, "Mmm-hmmm..." diye mırıldanırken buluyorum. Ayrıca evliliğin bazı derin iletişim türleri üzerinde de garip bir bastırıcı etkisi vardır. Olasılıkla çoğu evli kişi eşlerinin bir mangal partisi sırasında yabancı birine şaşırtıcı açıklamalarda bulunduğuna şahit olmuştur; gündelik yaşamın karmaşası içinde derinlemesine, irdeleyici konuşmalar yapmak çok kolay değildir.

Jamie'ye diğer insanlara olduğu kadar anlayışlı yaklaşmama gibi kötü bir evlilik alışkanlığına yakalanmıştım. 'Sevgini kanıtla' kararımın bir parçası olarak ona vereceğim küçük hediyeleri ya da yapacağım jestleri düşünmeye çalıştım. Bir gece bazı arkadaşlarımızı ağırlarken herkesin ne içeceğini sorduktan sonra, "Ya sen ne istersin, Jamie?" diye sordum. Genelde sadece misafirlerle ilgilendiğim için Jamie bir an şaşırmış göründü, ama hoşuna gitti. Yolculuklarda yanına aldığı tıraş takımı artık dökülmeye başladığından ona yeni bir tane aldım ve içini gerekli malzemeye

doldurdum. *Sports Illustrated* dergisinin son sayısını işten döndüğünde görsün diye masanın üstüne bıraktım.

Eşinizle ilgilendiğinizi kesinleştirmenin bir yolu da birlikte baş başa vakit geçirmektir. Evlilik uzmanlarının tümü, çiftlerin sık sık çocuksuz ‘randevu geceleri’ yapmalarını önerir. Mutluluk projemin zor yanlarından biri de hangi önerilerin dikkate alınmayacağına karar vermektir ve bu ‘randevu geceleri’ fikri bana pek cazip gelmiyordu. Jamie ve ben çeşitli okul, iş ya da arkadaş toplantıları için oldukça sık dışarı çıktığımızdan, fırsat buldukça evde oturmaya çalışırız. Bu programa bir madde daha eklemek hiç işime gelmiyordu. Ayrıca Jamie’nin bunu asla kabul etmeyeceğini de tahmin edebiliyordum.

Ama fikirden söz edince Jamie beni şaşırttı. “İstersen yapabiliriz,” dedi. “Baş başa bir sinemaya ya da yemeğe gitmek eğlenceli olabilir. Ama zaten o kadar çok dışarı çıkıyoruz ki evde oturmak da çekici geliyor.”

Aynı fikirdeydim, ama yapmak istemese de fikri beğenmiş olması beni mutlu etmişti.

Bazı uzman önerilerini göz ardı etmenin yanı sıra bazı uzman olmayanların önerilerini de dikkate aldım. Bir akşam okuma grubumda seçtiğimiz kitap hakkında söyleyecek fazla şey çıkmayınca, arkadaşlarıma evlilik hakkındaki önerilerini sordum.

“Aynı zamanda yatmalısınız,” dedi biri. “Sonucu mutlaka iyi olacaktır. Daha fazla uyursunuz ya da sevişirsiniz ya da bir şeyler konuşursunuz.”

“Evlenmeden önce patronum bana güçlü bir evliliğin sırrının her gün söylenmediği en az üç şey bırakmak olduğunu anlatmıştı.”

“Kocam ve ben birbirimizi tek seferde asla birden fazla şey için eleştirmeyiz.”

“Yetmiş iki yıldır evli olan büyükanneyle büyükbabam her evli çiftin birlikte yapabileceği tenis ya da golf gibi bir açık hava

sporları ve Scrabble ya da konken gibi ev oyunları olması gerektiğini söylerlerdi.”

Eve dönünce Jamie’ye bundan söz ettim ve ertesi gün iş dönüşü bir tavlâ aldı.



Sevgimi kanıtlamak üzerinde çalışırken bir gün kendimi en üst düzeyde zorlamaya karar verdim: Bir Haftalık En Uçta İyi Davranma.

‘En uçta iyi davranma’ ne demekti? Bungee jumping ya da paraşütle atlama gibi beni normal çabalarımın ötesine geçmeye zorlayan ve bana bilmediğim yönlerimi gösteren ekstrem bir spor gibiydi. Üstelik evimin rahat ortamı içinde yapabileceğim türdendi. Bir hafta boyunca Jamie’ye karşı aşırı iyiydim. Eleştiri yok! Parlama yok! Dırdır yok! Hatta o istemeden ayakkabılarını tamire götürmeyi bile teklif ettim!

En uçta iyi davranma bana daha yüksek bir davranış standardını hedeflemeyi anımsattı. Arkadaşlarım ya da aileme hayatımın aşkı olan Jamie’den daha fazla ilgi göstermem doğru değildi. Son-
suza dek bir anlaşmazlık olmadan birlikte yaşayabilmemiz olası değildi, ama bir haftadan fazla da ona dırdırılanmadan durabilmiyordum. Aslında şubat ayının tümü bir anlamda ‘en uçta iyi davranma’ egzersiziydi, çünkü o ayki tüm kararlarım Jamie’nin yararına çalışıyordu. Ama o bir hafta boyunca iyiliğimi yeni zirvelere çıkaracaktım.

Beni rahatsız eden şeylere çok fazla odaklanıyordum: Jamie planlama kararlarını erteliyordu, e-postalarımâ yanıt vermiyordu, hayatımızı daha yaşanır hâle getirmek için harcadığım çabaları takdir etmiyordu. Bunun yerine onun sevdiğim yanlarını düşünmiyordum. Nazik, komik, zeki, düşünceli, sevecen, azimli, tatlı, çok fazla konuda garip şekilde bilgili, yaratıcı, çalışkan ve asil ruhlu bir insan, aynı zamanda iyi bir baba, oğul ve damattı. Her gece uyu-
madan önce beni öper ve “Seni seviyorum,” der, partilerde yanıma

gelip kolunu belime dolar, bana nadiren kızar ya da eleştiride bulunurdu. Hatta saçları bile hâlâ yerli yerindeydi!

En uçta iyi davranmanın ilk sabahında Jamie çekinerek, “Kalkıp spor salonuna gitmek ve bu işi aradan çıkartmak istiyorum,” dedi. “Olur mu?” Spor salonuna gitmek onun için bir saplantıydı.

Ona sıkın bir bakış göndermek ya da gönülsüzce, “Peki, ama hemen git ve çabuk gel; kızlara onları parka götüreceğimize söz verdik,” demek yerine, “Tabii, sorun yok!” dedim.

Kolay olmadı.

Bir an için olaya farklı açıdan bakmanın da yardımı oldu. Ya Jamie spor salonuna hiç gitmek istemeseydi ya da daha kötüsü gidemeseydi? Kendimi nasıl hissederdim? Yakışıklı ve atletik bir kocam var. Spor salonuna gitmek istediği için çok şanslıyım.

En uçta iyi davranmanın ilk haftasında Eliza ve Eleanor için yemek hazırlarken Jamie de biraz kestirmek için odamıza sıvıştığında ona dokunmadım, tezgâhın üstünde şişeler ve çeşitli tüpler bırakmak yerine banyomuzu derli toplu tuttum, *Aristokratlar* filminin DVD’sini kiraladığında, “Harika!” dedim, evin her tarafında şekerleme kâğıtları bırakmaktan vazgeçtim. Bunu söylemek acıklı olsa da, her biri benim için oldukça zor oldu.

En uçta iyi davranma sayesinde Jamie’nin *Economist* ve *Entertainment Weekly* dergilerini daha ben okuyamadan atmış olduğunu farkettiğim gece onun tepesine binmedim. Ertesi sabah uyandığımda bunun aslında ne kadar önemsiz olduğunu anladım ve olay çıkarmadığıma sevindim.

Şu sözü hep aklımda tutmuşumdur: “Güneşin öfkenizin üzerine batmasına izin vermeyin.” Bu pratik olarak yatma zamanı gelmeden içimdeki kötü duygulardan kurtulmayı kesinleştirmek için her öfkemi ya da sıkıntıyı titizlikle ve vakit geçirmeden gündeme getirdiğim anlamına geliyordu. Ama araştırmalarım sırasında o ünlü ‘öfkeden arınma’nın aslında boş laftan öte olmadığını öğrenmek beni çok şaşırttı. ‘İçini boşaltmanın’ sağlıklı ya da yapıcı

olduğuna yönelik inanışın gerisinde en ufak bir kanıt yok. Aslında araştırmalar öfkeyi dile getirmenin onu azaltmadığını, tam tersine artırdığını gösteriyor. Diğer yanda, öfkeyi dile getirmemek (Plutarchos'un da yaklaşık iki bin yıl önce belirttiği gibi) genelde ardında nahoş bir iz bırakmadan yok olmasına neden oluyor: "Öfke, henüz başlardaysa, genellikle suskunluk ya da görmezden gelinerek sonlandırılabilir."

En uçta iyi davranma beni aynı zamanda Jamie ile birbirimizden ne dereceye kadar emir aldığımız üzerine düşünmeye de itti. Evli insanların birbirine çeşitli angaryalar yükleme çabalarıyla oldukça fazla bir zaman geçirdiğini söylemek yanlış olmaz ve günlük işlerin halledilmesi sırasında işbirliği yapabilme becerisi mutlu bir evliliğin anahtar bileşenlerindendir. Jamie'ye, "Kızları yemeğe çağır," ya da "Bulaşık makinesini boşalt," türünden bir şey söylediğimde onun hiç duraksamadan itaat etmesini istediğim çok olmuştur. Ve eminim o da, "Mutfağın dışında bir şeyler yeme," ya da "Deponun anahtarlarını bul," türünden bir şeyler söylediğinde benim ona itaat etmemi istiyordur. Bu yüzden o hafta benden istediklerini hiç tartışmadan ve neşeyle yapmaya çalıştım.

Ama günler geçtikçe ve Jamie bir 'En Uçta İyi Davranma Haftası' kazanmış olduğunun farkında değilmiş gibi davranmaya devam ettikçe yine bir kırgınlık başladı. Sonradan anladım ki onun farkı hissetmemiş olmasından memnuniyet duymalıyım. Çünkü 'En Uçta İyi Davranma Haftası' sıradan, aşırılıklara yer olmayan hayatımız için şaşırtıcı bir yenilik değildi.

En uçta iyi davranma haftası benim 'Hissetmek istediğin şekilde davran' emrimin de gücünü kanıtlamış oldu; Jamie'ye son derece iyi davranarak ona karşı daha yumuşak hisler beslemeye başladığımın da farkına vardım. Her ne kadar değerli bir deney olsa da, hafta bitince yine de rahatladım. O kadar iyi olmaya daha fazla dayanamazdım. Konuşmamak için ısırmaktan dilim acıyordu.



Şubat ayının son öğleden sonrasında Karar Çizelgem'i doldururken, o şeyin mutluluk projemdeki öneminin bilincine vararak irkildim. Kararlarımı daima gözden geçirme sürecim ve kendimi her gün yaptıklarımın sorumlu tutma davranışım üzerinde şimdiden büyük bir etki yapmaya başlamıştı ve henüz mart ayına gelmemiştik bile. Hayatım boyunca (dokuz ya da on yaşımdan beri her yılbaşında) aldığım onlarca karar vardır, ama bir Karar Çizelgesi tutmak bu kararlarıma daha önceden hiç beceremediğim kadar uymamı sağlıyordu. İşletme okulu öğretilerinden olan 'ölçebildiğini yönetirsin' lafını duymuştum ve bu olayın benim durumumda nasıl işe yaradığını görebiliyordum.

Şubat ayının sonu önemli bir şeyi daha kavramamı sağladı. Uzun süredir mutluluğa yönelik genel bir kuram bulmaya çalışıyordum ve bir öğleden sonra (ve birçok yanlış başlangıcı geride bırakarak) dünyayı sarsacak mutluluk formülüne ulaştım.

Bir gün metrodayken ani bir uyanış hali yaşadım. Frey ile Stutzer'in *Mutluluk ve Ekonomi* adlı kitabını okurken bir an durup başımı kaldırdım ve 'Hoş etki, nahoş etki ve yaşam tatmininin farklı kurgular olduğu gösterilmiştir,' cümlesinin anlamını düşündüm. Yakın bir zamanda benzer bir bağlamda mutluluk ve mutsuzluğun (ya da daha bilimsel söylemle olumlu etki ve olumsuz etkinin) aynı duygunun karşıt yönleri değil, iki farklı duygu olduğunu ve birbirlerinden bağımsız şekilde azalıp çoğaldığını gösteren bir araştırma okumuştum. Bu fikirler ve o ana kadar edindiğim deneyimlerim hakkında düşünürken birden her şey yerli yerine oturdu ve mutluluk formülüm beynimde öyle bir çaktı ki, metrodaki diğer insanların başımın üzerinde beliren ampülü gördüğünü sandım.

Mutlu olmak için kendimi iyi hissetmek, kötü hissetmek ve doğru hissetmek üzerinde düşünmem gerekiyordu.

Ne kadar basit ve ne kadar bilgece. Parlak kâğıda basılmış bir derginin kapağında okumayı bekleyeceğiniz bir şeye benziyordu, ama öğrendiğim her şeyi düzenleyen ve filtreleyen bir çatı oluşturmak muazzam bir çaba gerektirmişti.

Mutlu olmak için daha fazla olumlu duygu üretmem gerekiyordu; böylece yaşamımdaki neşe, keyif, coşku, minnet, yakınlık ve dostluk miktarını artırabilecektim. Bunu anlamak çok zor değildi. Aynı zamanda olumsuz duyguların kaynaklarını da ortadan kaldırmam gerekiyordu ki böylece daha az suçluluk, pişmanlık, utanç, öfke, kıskançlık, can sıkıntısı ve rahatsızlık duyacaktım. Bunu anlamak kolaydı. Ve kendimi daha ‘iyi’ ve daha az ‘kötü’ hissetmem bir yana, ayrıca ‘doğru hissetmek’ üzerine de düşünmem gerektiğini gördüm.

‘Doğru hissetmek’ biraz daha karışık bir kavramdı: Yaşamam gereken hayatı yaşayıp yaşamadığımı belirleme duygusuydu. Her ne kadar bir avukat olarak gayet deneyimli olsam da, şahsen ben de bu rahatsız edici duygudan, yapmam ‘gerekeni’ yapmıyor olduğum hissinden kurtulamamıştım. Şimdiyse yazarlık kariyerim bir tür ‘iyi hissetmek’ kadar ‘kötü hissetmek’ kaynağı olsa da ‘doğru hissediyorum’.

‘Doğru hissetmek’ sizin için doğru olan hayatı yaşamanızla, işinizle, yaşadığınız yerle, medeni durumunuzla ve başka birçok şeyle ilgilidir. Aynı zamanda erdemle de bağıntılıdır; görevinizi yapmanız, kendinizle ilgili beklentilerinizi yerine getirmenizle örneğin. Bazıları için ‘doğru hissetmek’ daha basit etmenler de içerebilir; meslekte belli yerlere gelmek ya da belli bir yaşam standardını yakalamak gibi.

Keşfetmenin verdiği coşku ilk birkaç dakikadan sonra geçince formülün eksik olduğunu gördüm. Önemli bir öge eksikti. İnsanların sürekli olarak mutluluğa ulaşmaya çabalamak üzere programlanmış görünmesini açıklayacak bir yol bulmaya çalıştım. Örneğin gelecekte şu andakinden biraz daha mutlu olacağımıza inanmaya meyilliyizdir. Ve belirli bir amaca sahip olma duygusu mutluluk için çok önemlidir. Ama benim formülüm bu gözlemlere bir açıklama getirmiyordu. Eksik olan ögeyi aradım. Çaba mıydı? İlerleme mi? Amaç mı? Umut mu? Bunların hiçbiri doğru görünmüyordu. Sonra William Butler Yeats’dan bir dize geldi aklıma: “Mutluluk

ne erdem, ne zevk, ne şü ve ne de budur; basit olarak gelişmektir. Geliştığımız için mutluyuz.” Çağdaş araştırmacılar da aynı görüşü belirtirler: Mutluluğu getiren, amaçlara ulaşmak değil, o amaçların peşinde koşma süreci, yani gelişimdir.

Elbette. Gelişim. Gelişim bir maraton için yapılan antrenmanın, yeni bir dil öğrenmenin, pul koleksiyonculuğu yapmanın, çocuklara konuşmayı öğrenmelerinde yardımcı olmanın, bir yemek kitabındaki her tarifi tek tek yapmanın getirdiği mutluluğu açıklar. Babam çok iyi bir tenis oyuncusuydu ve ben büyürken de çok sık oynardı. Bir noktada golfe başladı ve zaman içinde tenisi bıraktı. Ona nedenini sormuştum. “Tenisim giderek kötüleşiyordu, ama golfum gelişiyor.”

İnsan olarak çok uyumluyuzdur; iyi ya da kötü yeni bir yaşam koşuluna çabucak uyum sağlarız ve bunu olağan sayarız. Bu her ne kadar durumumuz kötüleşince bize yardımcı olsa da, koşullar iyileştiğinde yeni konfor ve ayrıcalıkları kısa zamanda kanıksadığımız anlamına da gelir. ‘Hedonik değirmen’ diye bilinen bu olgu yeni bir araba, işinizde yeni bir mevki ya da bir klima cihazı gibi sizi ‘iyi hissettiren’ şeylere alışmanızı kolaylaştırır ve böylece duyduğunuz iyi hisler zamanla yok olur. Bir gelişim ortamı bunu dengeler. Yeni yemek masanızı kısa zamanda kanıksayabilirsiniz, ama bahçenizle uğraşmak sizin için her ilkbaharda yeni bir neşe ve sürpriz kaynağı olacaktır.

Gelişim ruhsal bağlamda önemli olduğu gibi, fiziksel gelişimin de tatmin edici olduğunu düşünüyorum. Örneğin insanlar her ne kadar parayla mutluluk satın alınamayacağı konusunda diretse de, bu yıl geçen yılıkinden daha fazla paraya sahip olmak son derece güzel bir şey olsa gerek.

Böylece formülümün son hâline ulaştım. Bunu ‘Birinci Harika Gerçek’ olarak adlandırmak bana önemli gibi geldi. (Yıl bitmeden önce en azından bir Harika Gerçek daha bulacağıma güvenmek zorundaydım.) Birinci Harika Gerçek: Mutlu olmak için, kendimi bir gelişim ortamında iyi hissetmek, kötü hissetmek ve doğru hissetmek üzerine düşünmem gerekiyor.

Eve gider gitmez Jamie’yi aradım. “Nihayet!” dedim. “Mutluluk formülümü buldum! Sadece tek bir cümle uzunluğunda ve o ay aracılığıyla beni deli eden tüm araştırmaları, yanıtız kalmış soruları toparlayabilirim.”

“Bu harika!” dedi Jamie coşkuyla. O kadar.

“Formülü duymak istemiyor musun?” diye ipucu vermeye çalıştım. Jamie’nin, ‘bayan yazma partnerim’ rolü oynayacağını ummaktan vazgeçmeye karar vermiştim, ama bazen elinden geleni yapmak zorunda kalacaktı.

“Tabii ki!” dedi. “Nedir formül?”

Eh, en azından deniyordu. Ve belki sadece hayal ediyordum, ama öyle geliyordu ki ben daha fazla çaba göstermeye başladığımdan beri Jamie de aynısını yapmaya başlamıştı. Neyin farklı olduğuna tam olarak parmak basamıyordum, ama daha sevecen görünüyordu. Mutluluk hakkında konuşmaya pek hevesli değildi (aslında herhalde kendini biraz da benim konuya olan bitmez tükenmez hevesime kurban edilmiş gibi hissediyordu) ama hatırlatmayı beklemeden yanmış ampulleri değiştirmeye başlamıştı bile ve artık e-postalarımı yanıtlamaya da özen gösteriyor gibiydi. Bir tavla almıştı! Hatta bana mutluluk formülümün ne olduğunu bile sormuştu.

Evlilikte mutluluk üzerine düşünürken eşinize odaklanmaya ve mutluluğunuzu artırmak için onun nasıl değişmesi gerektiğini vurgulamaya yönelik neredeyse karşı konulamaz bir dürtü vardır. Ama gerçek şu ki kendinizden başka kimseyi değiştiremezsiniz. Bir arkadaşım bana evlilik mantrasının ‘Leo’yu olduğu gibi seviyorum!’ olduğunu söylemişti. Ben de Jamie’yi olduğu gibi seviyorum. Evdeki angaryalar konusunda daha sorumlu davranmasını sağlayamam, ama bu konuda dırıldanmaktan vazgeçebilirim ve bu da beni daha mutlu yapar. Eşinizin değişmesini beklemekten (mantıklı sınırlar dahilinde) vazgeçerseniz, kırgınlık ve kırgınlığı azaltırsınız ve bu da evlilikte daha sevecen bir atmosfer yaratır.

3

MART

Daha Yüksekği Hedefle İŞ

- Bir blog başlat
- Başarısızlığın keyfini çıkar
- Yardım iste
- Akıllı çalış
- Yaşanan anın keyfini çıkar

Mutluluk iş açısından önemli bir etken olduğu gibi, iş de mutluluk için önemlidir. Şu ‘hayat zaten adil değil’ sonuçlarından birinde öyle görünüyor ki mutlu olanlar mutlu olmayanlara göre daha başarılı. Mutlu insanların haftalık çalışma saatleri daha fazladır, hatta boş zamanlarında da daha fazla çalışırlar. İşbirliği yapmaya daha yatkın, daha az bencil ve başkalarına yardım etmeye (örneğin, bilgi paylaşmaya ya da bir iş arkadaşına yardımcı olmaya) daha hevesli olurlar ve insanlara yardım ettikleri için başkaları da onlara yardım etmeye eğilimli olur. Ayrıca diğerleriyle birlikte daha verimli çalışırlar, tükenmek, devamsızlık, verimsiz ya da zarar verici şekilde çalışma, iş kavgaları ya da misilleme türünden yıkıcı davranışlarda bulunma olasılıkları mutsuz insanlara göre daha azdır.

Daha mutlu insanlar aynı zamanda daha etkili birer lider olurlar. Liderlik ve bilgiye hâkimiyet gibi yönetim görevlerinde daha iyi performans gösterirler. Daha az mutlu kişilere kıyasla kendilerinden daha emin ve öz güveni daha yüksek kişiler olarak görülürler. Daha arkadaşça ve samimi tavırlı, hatta fiziksel anlamda bile

daha çekici algılanırlar. Bir araştırma üniversite yıllarında mutlu olanların (başlangıçta herhangi bir servet desteği avantajı olmadan) otuzlu yaşlarında daha fazla para kazandığını gösterir.

Mutlu olmak iş yaşamınızda büyük farklılık yaratabilir. Tabii ki mutluluğun iş yaşamımızı etkilemesinin bir nedeni de işin yaşamımızın büyük kısmını kapsamasıdır. Amerikalıların büyük çoğunluğu her gün yedi ya da daha fazla saat çalışır ve tatile ayrılan zaman da giderek azalmaktadır. Ayrıca iş, mutlu bir yaşam için gereken öğelerin çoğunun kaynağı olabilir: gelişim ortamı, sosyal iletişim, eğlence, hedefe kilitlenme, kendine saygı, itibar görme.

Kendimi ne zaman keyifsiz hissetsem, çalışmak beni neşelen-dirir. Bazen kötü günümdeysem Jamie bana “Neden biraz ofise gitmiyorsun?” der. Kendimi çalışacak gibi hissetmesem bile ma-saya bir kere oturunca bir şeyleri başarıyor olmanın özendiriciliği, entelektüel uyarı, hatta sadece dikkatimi başka yere vermek bile huysuzluğumu geçirmeye yeter.

İş mutluluk için bu kadar önemli olduğundan, başka bir insanın mutluluk projesi de doğal olarak doğru işi bulmaya odaklanabilir. Ancak ben zaten esaslı bir mutluluk arayışı, kariyer değişiminden geçtim. Çalışmaya hukukta başladım ve harika deneyimlerim oldu. Ama yargıç O’Connor’un yardımcılığı görevimin sonuna yaklaştıkça, sonrasında ne yapmak istediğime karar veremedim.

Bu süre içinde eğitim konusunda doktora yapan bir arkadaşımı ziyaret ettiğimde, oturma odasında duran birkaç kalın ders kitabı dikkatimi çekti. “Ders programında sana bunları mı okutuyorlar?” diye sordum sayfaları karıştırırken.

“Evet,” dedi, “Ama bunlar zaten benim boş vakitlerimde okuduğum kitaplar.”

Öylesine verilmiş olan bu yanıt nedense dikkatimi çekti. ‘Boş zamanlarımda ben ne yapıyorum?’ diye sordum kendime. Sekreterlik yapmayı ne kadar sevsem de hukuki konular üzerinde gerekenden bir saniye fazla harcamıyordum. Eğlence olsun diye (sonradan

üç, Para, Ün, Seks adıyla yayınlanacak olan) bir kitap yazıyordum ve geçimimi kitap yazarak sağlayabileceğimi düşündüm. Sonraki birkaç ay içinde yapmak istediğim şeyin bu olduğuna karar verdim.

Çok azimli ve hırslı biri olarak hukuksal kimliğimi bir kenara koyup kariyerime sıfırdan başlamak benim için çok zor oldu. Yale Hukuk Dergisi'nin editörü olmak, bir hukuk yazımdan dolayı ödül almış olmak hukuk dünyasında çok anlam ifade ediyordu, ama o dünyanın dışında hiçbir anlamları yoktu. Gerçi hukuktan ayrılmamın bir nedeni de azmimdi. Tutkunun profesyonel anlamda başarı kazanmakta önemli etken olduğu sonucuna varmıştım. İşini severek yapan insanlar, ürettikleri şeylere salt çabanın getiremeyeceği bir öğünluk ve şevk katar. Bunu Yüksek Mahkeme'deki iş arkadaşlarımda da görebiliyordum; eğlence olsun diye hukuk dergileri okuyup yemek saatlerinde davaları konuşurlardı ve bu çabaları onlara bir canlılık veriyordu. Bense öyle değildim.

Görünüşe göre bir şeye hâkim olmak için duyulan heves, doştan gelen beceriden daha önemlidir, çünkü uzmanlık geliştirmekte en önemli etken kişinin bu konudaki niyetidir. Dolayısıyla kariyer uzmanları size kolay gelen ve sevdiğiniz bir işi yapmanın izin için çok daha iyi olacağını savunur. Öyle bir işe çok daha hevesle sarılacağınızdan, diğerlerinin ötesine geçmeniz daha kolay olacaktır.

Yazmayı, okumayı, araştırmayı, not tutmayı, çözümleme yapmayı ve eleştiriyi seviyorum. (Aslında yazmayı sevmiyorum, ama ona bakarsanız hiçbir yazar işin yazma kısmını sevmez.) Düşünüyorum da, geçmişim yazarlık hevesimle ilgili ipuçlarıyla doluydu. Şimdi bir çekmecede kilitli duran iki roman yazmıştım. Boş zamanlarımda çoğunu okuyarak geçiririm. Ortada bir neden yokken yığınla not tutarım. Üniversitedeki asıl branşım İngilizce idi. Ve şimdi de en büyük ipucu: Boş zamanlarımda bir kitap daha yazıyordum.

Hayatımı kazanmak için yazmak neden daha önce aklıma gelmemişti? Olasılıkla birçok nedeni var, ama en önemlisi şu: 'Gretchen

olmak’ genelde bana zor geliyor. Erasmus, “Kişi için en büyük mutluluk kendi olmaktır,” demişti ve bu her ne kadar kolay gibi görünse de benim için hep zor oldu. ‘Gretchen olmak’ bu nedenle On İki Emir’imden birincisidir.

Ne olmayı düşlediğim hakkında bir fikrim var ve bu da gerçekte kim olduğum hakkındaki düşüncemi gölgeliyor. Bazen alış-veriş yapmak, dış politika gibi beni çok ilgilendirmeyen konularla ilgilenmek gibi sevmediğim şeyleri yapmaktan hoşlandığım konusunda kendimi bile kandırıyorum. Ve daha da kötüsü, gerçek isteklerimi ve ilgi alanlarımı ihmal ediyorum.

‘Hissetmek istediğin şekilde davran’ diyen Üçüncü Emir’i izlerken ‘gerçekten hissedene kadar öyleymiş gibi yap’ yaklaşımı havamı değiştirmek için etkili bir yoldu, ama önemli yaşam kararları vermek için doğru yol gösterici ilke olamazdı. ‘Öyleymiş gibi yaparak’ özellikle ilgimi çekmeyen konu ve davranışlara girebilirdim, ama bu heves beni doğal olarak ilgilendiren konulara duyduğum tutku yanında sönük kalırdı.

Kız kardeşimin en beğendiğim niteliklerinden biri de kendini bilmesidir. Elizabeth asla kendi doğasını sorgulamaz. Okulda (korkunç bir atlet olmama rağmen) çim hokeyi oynadım, fizik dersi aldım (ve nefret ettim), müzikle daha fazla ilgilenmeyi istedim. (Ama yapmadım.) Elizabeth öyle değildi. Her zaman ve hiç şaşmadan kendi doğasına sadık kaldı. Örneğin birçok zeki insanın aksine, ticari kurgu romanlara ve televizyona olan tutkusundan dolayı kariyerine gençler için ticari romanlar yazarak (ilk romanları arasında *Aşkın Gerçeği* ve *Balo Mevsimi* benim favorilerim arasındadır) başlamasıyla aklanan bir yaklaşım; asla özür dilemedi ve sonra da bir televizyon yazarı oldu. Bazen, ‘*Elizabeth bir yazar olmasaydı ben olur muydum?*’ diye düşünmeden yapamam. Bu kararla boğuşurken onunla olan bir konuşmamı anımsarım.

“Kendimi fazlasıyla mantıklı hissetmek beni kaygılandırıyor,” diye itiraf ettim. “Hukuk, finans ya da siyaset gibi bir dalda çalışmak bana kendimi mantıklı hissettirecek.”

Onun, “Ama yazmak da mantıklı,” ya da “Beğenmezsen başka bir dala geçebilirsin,” türünden bir şeyler söylemesini bekledim, ama bunu yapmayacak kadar zekiydi.

“Biliyor musun?” dedi, “Bu mantıklı olma isteği sende hep vardı ve sonsuza kadar da olacak. Hukuk fakültesine girmenin nedeni büyük ihtimalle buydu. Ama bunun bir sonraki işine de karar vermesine izin vermeli misin?”

“Yani...”

“Zaten Yüksek Mahkeme’de sekreterlik yapmak gibi yeterince mantıklı işlerle uğraştın, ama kendini mantıklı hissediyor musun?”

“Pek sayılmaz.”

“O zaman büyük ihtimalle hiçbir zaman da hissetmeyeceksin. Pekâlâ. Sadece bunun kararlarını etkilemesine izin verme.”

Hukuk alanında bir işte daha çalıştım: Federal İletişim Komitesi. Ve sonra yazarlık kariyerime başlamayı denemeye karar verdim. Tanıdık olmayan, denenmemiş bir mesleğe doğru ilk adımı atmak ürkütücüydü, ama bu değişim Jamie ile birlikte Washington D.C.’den New York’a taşınıyor olmamız ve Jamie’nin de bir kariyer değişimi kararı vermiş olması nedeniyle biraz kolaylaşmıştı. Ben bir kitap teklifinin nasıl hazırlanacağı hakkında bir kitap okurken, o da mali muhasebe üzerine gece kursuna gidiyordu. Baro aidatlarımızı ödemeyi durdurmaya karar verdiğimiz günü hâlâ anımsarım.

Yazar olmak için hukuku bırakmak, ‘Gretchen olmak’ yolunda attığım en önemli adımdı. Yapmak istediklerimi yapmaya bir kere karar vermişim ve başkalarına ne kadar cazip gelse de benim için doğru olmayan başka seçenekleri dikkate bile almadım.

Bu ay için koyduğum hedefler yaptıklarımın gözden geçirilmesini içermiyorsa neyi içeriyordu? İş yaşamıma daha fazla canlılık, yaratıcılık ve verimlilik getirmek istiyordum. Kimse bil-dik ve alışılmış olanı benden fazla sevemez, ama kendimi zorlayıp, beni bilinmedik bir alanda yolumu bulma çabasına koşacak bir işe girişmeye karar verdim. Her güne biraz daha fazla okuma

ve yazma sıkıştırarak (ve aynı zamanda başka insanlarla geçirilen daha fazla zaman yaratarak) daha verimli çalışma yolları düşünecektim. Ve belki de en önemlisi, pazartesi sabahları da kendimi cuma öğleden sonraları kadar hevesli bulmamdan ötürü ne kadar şanslı olduğumu kendime anımsatmaya dikkat edecektim.

BİR BLOG BAŞLAT

Araştırmalarım zorluklar ve yeniliklerin mutluluğun anahtar öğeleri olduğunu göstermişti. Beynimiz sürprizlerle uyarılır ve beklenmedik bir durumla başa çıkabilmiş olmak kişiye güçlü bir tatmin duygusu verir. Bir müzeyi ilk defa ziyaret etmek, yeni bir oyun öğrenmek, yeni bir yere yolculuk etmek, yeni insanlarla tanışmak gibi yeni şeyler yaparsanız, kendinizi bildik etkinliklere yapışıp kalan insanlara kıyasla daha mutlu hissetme olasılığınız artar.

Mutluluğun birçok çelişkisinden biridir bu: Yaşamlarımızı kontrol altına almaya uğraşırız, ama bilinmeyen ve beklenmeyen de önemli birer mutluluk kaynağıdır. Üstelik yenilikler beynin daha fazla çalışmasını gerektirdiğinden, yeni durumlarla uğraşmak daha güçlü duygusal tepkiler doğurur ve zamanın akışını daha yavaş ve daha dolu algılamamıza neden olur.

Bir arkadaşım ilk çocuğunun doğumundan sonra bana şöyle demişti: “Yeni bir bebeğimiz olmasına sevinmemin nedenlerinden biri de zamanın akışının yavaşlaması. Karım ve ben sanki yaşam önümüzden geçip gidiyor gibi hissediyorduk kendimizi, ama Clara doğduğu an sanki zaman da durdu. Her hafta sanki bir asır. O kadar çok şey oluyor ki.”

Öyleyse yenilik ve zorlanmayı mutluluk projeme nasıl katacaktım? Yapmayı sevdiğim başka şeylerle ilgili bir hedef seçmek istiyordum ve uzmanlar ne derlerse desin, bu benim için keman dersleri ya da salsa dansı kursları olmayacaktı. Tam ben bunu çözmeye çalışırken ajanım bir blog sayfası başlatmamı önerdi.

“Ama ben bunun nasıl yapılacağını bilmiyorum ki,” diye yanıtladım. “Benim için fazla teknik bir şey. TiVo’yu² nasıl kullanacağımı ancak çözebildim.”

“Bir blog yaratmak artık oldukça kolay,” dedi yazar ajanım. “Bunu düşün. Gerçekten hoşuna gideceğine eminim.”

Fikri aklıma sokmuştu bir kere; denemeye karar verdim. Zorlukların mutluluk için ne kadar önemli olduğunu belirten araştırmaları okumak beni büyük ve zorlu bir hedefle uğraşmak için kendimi zorlamam gerektiğine ikna etmişti. Sadece o kadar da değildi. Gerçekten bir blog başlatmayı becerebilirim, bu beni benzer merakları olan başka insanlarla temasa geçirecek, kendimi ifade edeceğim bir ortam yaratacak ve başkalarını da kendi mutluluk projelerini başlatmaya ikna etmeye çalışmama olanak sağlayacaktı.

Ama olası büyük bir mutluluk ödülüne rağmen endişeliydim. Zaman ve ruhsal enerji açısından zaten sıkışık olduğum bir dönemde bu blog işine ayırmam gerekecek zaman ve emeği düşünüyordum. Almaya donanımlı olmadığımı hissettiğim kararları alınamamı gerektirecekti. Beni her gün herkesin önünde eleştiriye ve başarısızlığa açık bırakacaktı. Kendimi aptal gibi hissetme olasılığı yükselecekti.

O arada kendi blogları olan iki dostuma rastladım ve bana işe başlamam için birkaç tavsiyede bulundular. Bu talihli karşılaşmalar belki (‘öğrenci hazır olunca öğretmen belirir’ türünden) kozmik bir uyumun sonuçlarıydı ya da hedeflerimi etkin şekilde ortaya koyabilmiş olmamın örnekleriydi. Belki de sadece şans yüzüme gülmüştü, o kadar.

“Typepad kullan,” diye önerdi ilk akıl hocam. “Ben de onu kullanıyorum.” Lokantalar ve yemek tarifleriyle ilgili bir bloğu vardı. “Ve basit tut ki ileride olaya daha hâkim oldukça istediğin özellikleri ekleyebilesin.”

Televizyon kanallarının kaydedilmesine yarayan bir aygıt. [ç.n.]

“Her gün bir şeyler yaz,” diye ısrar etti bir hukuk bloğu yöneten ikinci akıl hocam, “Bu çok önemli. Yazdığın şeylerle ilgili olarak birilerini uyarmak için e-posta gönderirken sadece bağlantısını değil, tüm yazıyı ekle.”

‘Aman Tanrım!’ diye düşündüm umutsuzlukla; haftada sadece üç kez yazmayı planlamıştım.

“Peki,” diye yanıtladım kararsızlık içinde. “Yani anladığım kadarıyla... Kendi yazdıklarım hakkında diğer blogculara e-posta göndermeyi mi planlamalıyım?” Öyle bir şey aklıma hiç gelmemişti.

“Evet,” dedi.

İnternette aklım karışmış hâlde yaptığım üç haftalık bir araştırmanın sonunda Typepad’de dikkatle, hatta neredeyse gizlice bir hesap açtım. Bu adım bile (daha blog hakkında tek bir karar bile almadan) beni endişe ve coşkuyla doldurmaya yetti. Kendime şu Erginlik Sırrı’mı anımsatıp durdum: ‘İnsanlar hatalarını senin sandığın kadar farketmez.’ Blogda yanlış bir şey yapsam bile bu bir felaket olmayacaktı.

Her gün yaklaşık bir saatimi bloğum üzerinde çalışarak geçirdim ve Typepad tarafından verilmiş olan boş şablon yavaş yavaş şekillenmeye başladı. Kendimi tanıttığım ‘Hakkımda’ bölümünü doldurdum. Bloğun başlıkta belirecek olan tanımını yazdım. Kitaplarıma bağlantılar koydum. On İki Emir’imi ekledim. RSS’nin ne olduğunu söker gibi olunca bunun için bir düğme ekledim. Sonunda 27 Mart’ta derin bir nefes aldım ve ilk ‘blog yazımı’ yazdım:

Blog başlıyor.

Bugün Mutluluk Projesi blogunun ilk günü.

Nedir Mutluluk Projesi?

Yakın zamanda bir öğleüzeri, biraz da irkilerek farkettim ki yaşamımın önemli bir soruyla yüzleşmeden önümden akıp gitmesine izin veriyordum, ama mutlu muydum?

O andan itibaren mutluluk hakkında düşünmeden yapamadım. Bu bir karakter sorunu muydu? Daha mutlu olmak için bir şeyler yapabilir miydim? Ayrıca ‘mutlu olmak’ ne anlama geliyordu ki?

Mutluluk Projesi, benim Aristoteles’ten Azize Theresa’ya, Benjamin Franklin’den Martin Seligman’a ve Oprah’a kadar bulabildiğim her ilke, ipucu, kuram ve araştırma-incelemenin sonucunu denediğim bir yılın günlüğüdür.

Sırf bu bloğu başlatmış olmak bile beni mutlu etmeye yetiyor, çünkü şimdi bu ayki ana hedeflerimden birine (hem de ucu ucuna) ulaşmış bulunuyorum. Kendime bir görev verdim, onun için çalıştım ve yerine getirdim.

Bu bloğu başlatma hazırlıklarım, bana Erginlik Sırları’mdan ikisini anımsattı:

1. Yardım istemek kötü bir şey değildir. Başlamaya çalışırken, aşikâr olanı yapmayı akıl edene kadar bocaladım: Bloğu olan arkadaşlarımdan yardım iste.

2. Her gün az bir şeyler yaparak pek çok şey başarabilirsin. Bir saatte ya da bir haftada yapabileceklerimizi abartmaya ve her gün bir şeyler daha yaparak bir ayda ya da bir yılda oluşturabileceklerimizi küçümsemeye meyilliyizdir. Anthony Trollope’nin söylediği gibi “Küçük bir gündelik iş (eğer gerçekten gündelikse) istikrarsız bir Herkül’ün çabalarından daha çok sonuç verir.”

O günden beri bloğuma haftada en az altı gün yazıyorum.

İlk yazımın ekranda çıktığını görmek bana çok büyük bir haz verdi. Bunu becerebildiğime inanamıyordum. Uzmanlar yenilik, zorluk ve gelişim atmosferinin mutluluğa etkisi hakkında kesinlikle yanılmamıştı.

Ancak şunun hemen farkına vardım ki başlattıktan sonra bile bloğum mükemmel bir zorluk, dolayısıyla da mutluluk kaynağı olmaya devam etti. Daha açık bir söylemle, beni sık sık çaresizliğe sürükleyip deli etti. Yaptıkça daha da yapmak istedim. Görüntüler eklemek istedim. URL’mden ‘typepad’ sözcüğünü çıkartmak

istedim. Sayfamdan internet yayını yapmak istedim. Listelerime canlı bağlantılar eklemek istedim. Bu sorunlarla baş etmeye çabalarken, kendimi cahillik ve çaresizlik gibi kötü duyguların altında ezilir halde buldum. Görüntü yüklenemiyordu; çok küçüktü. Bağlantılar çalışmıyordu. Bloğumdaki her sözcüğün altı birden çiziliveriyordu.

Bu sorunların üstesinden gelmeye çalışırken, bir sıkıntıyı hemen halledemediğim zamanlar kendimi aceleye gelmiş ve huzursuz hissettim; ta ki kendimi yavaşlatacak bir yol bulana kadar: “Hapse girdim,” diyordum kendime, “Ben hapisteyim. Kilit altındayım, gidecek hiçbir yerim ve önümdeki işten başka yapacak şeyim yok. Ne kadar sürdüğü önemli değil, istediğim kadar zamanım var.” Bu doğru değildi tabii, ama kendime istediğim kadar zamanım olduğunu söylemeye odaklanmama yardımcı oldu.

Bloğum üzerinde çalışırken kendime sık sık ‘Gretchen olmayı’ ve projem hakkındaki asıl vizyonuma sadık kalmamı anımsatmam gerekti. Birçok iyi niyetli ve akıllı insan bana önerilerde bulundu. Biri ‘alaycı bir ton’ kullanmamı önerdi; birçok kişiye sık sık haberler üzerine yorumda bulunmamı salık verdi. Bir arkadaşım (tüm iyi niyetiyle) ‘Mutluluk Projesi’ deyiminin hiç de uygun olmadığını söyledi ve onun yerine ‘Ah Mutlu Gün’ü ortaya attı.

“Adı değiştireceğimi sanmıyorum,” dedim tereddüt ederek, “Bu fikir aklıma ilk geldiği andan beri başlık hep Mutluluk Projesi oldu.”

Başını salladı. “Yine de değiştirmek için çok geç değil!”

Başka bir arkadaşımın farklı bir fikri vardı. “Annenle olan çatışmalarını incelemelisin,” dedi, “Bu herkesin ilgisini çeker.”

“İyi fikir, ama benim annemle öyle uzun boylu çatışmam olmadı ki,” dedim annemle olan yakın ilişkilerimden dolayı ilk defa pişmanlık duyarak.

“Hımm...” dedi sadece. Belli ki bunun gerçeklerin büyük çaplı bir reddi olduğunu düşünüyordu.

Tüm öneriler mantıklı ve iyi niyetliydi ve her yeni öneride ben biraz daha panikliyordum; bloğumun doğurduğu en büyük sorunlardan biri, kendi iç eleştirmenimin öne çıkarttığı şüpheydi. Mutluluk projesini yeni baştan mı ele almalıyım? ‘Proje’ sözcüğü çok mu zor ve nahoş geliyordu kulağa? Kendi deneyimlerim üzerine bu kadar fazla yazmam bencilce miydi? Samimi yaklaşımım çok mu vaaz verir gibiydi? Büyük olasılıkla öyleydi. Ama ilk cümlesini silip sürekli yeni baştan yazmaktan, ikinci cümlesine bir türlü sıra gelemeyen yazarlar gibi olmak da istemiyordum. Eğer bir şeyleri tamamlamak istiyorsam, sürekli geriye dönüp yaptıklarımı sorgulamak yerine ilerlemeliydim.

Sevindirici olan şeydu ki bloğum bir kere başladıktan sonra insanlar ona hevesle ve olduğu haliyle yanıt verdi. Önceleri trafiği takip edecek kadar bile bilgim yoktu, ama sonra yavaş yavaş onu nasıl izleyeceğimi buldum. Önde gelen blog izleme sitesi olan Technorati’yi ilk defa kontrol edip de farkında bile olmadan ilk 5000’e girdiğimi keşfettiğim zaman duyduğum sevinci hâlâ anımsıyorum. Bu bloğu kişisel mutluluk projemin bir parçası olarak başlatmıştım ve gerçek anlamda bir izleyici kitlesi çekmesini beklemiyordum; bu yüzden yavaş yavaş gelişen başarısı benim için beklenmedik bir sevinç kaynağı oldu ve yaşamımdaki gelişim ortamına büyük katkıda bulundu.

Zorlukların mutluluk getirmesinin bir nedeni de kendinizi tanımlamanızı geliştirmenize yardımcı olmasıdır. Genişlersiniz. Birden yoga yapabilir, evinizde bira imal edebilir ya da yeterli derecede İspanyolca konuşmaya başlayabilirsiniz. Araştırmalar kişiliğinizi oluşturan ne kadar fazla öge olursa, o kadar iyi olduğunu söylüyor. Çünkü bunlardan herhangi biri tehdit altında kalırsa, diğerleri alacağınız zarar telafi etmek için devreye girer. Örneğin işinizi kaybetmek kendinize olan saygınıza darbe indirebilir, ama okulunuzun mezunlar derneğinin başkanı olmanız sizi rahatlatan bir öz saygı kaynağıdır. Ayrıca yeni bir kişilik sizi yeni kişiler ve yeni deneyimlerle tanıştırır ki bunlar da güçlü birer mutluluk kaynağıdır.

Benim için böyle oldu. Bloğum bana yeni bir kişilik, yeni beceriler, yeni dostluklar ve meraklarımı paylaşan kişilerle ilişki kurma olanağını verdi. Olabileceğim yazar türü hakkındaki vizyonumu genişletmiştim. Bir blog yazarı olmuşum.

BAŞARISIZLIĞIN KEYFİNİ ÇIKAR

Bir yandan bloğumla uğraşırken bir yandan da kendimi işimin başka yönlerinde de geliştirmek istiyordum. Konfor bölgemden çıkıp biraz da zorlanma bölgeye girmek istiyordum. Ama bu kararım ‘Gretchen ol’ ile çelişmiyor muydu?

Hem evet, hem hayır. Kendimi doğal yönümde geliştirmek istiyordum. W. H. Auden bu gerilimi çok güzel ifade ediyor: ‘Yirmi bir ile kırk yaşlarımız arasında ne olduğumuzu keşfetme süreci içindedir; bu da aşılması bir görev olan rastlantısal sınırlamalarımızla fütursuzca çiğneyemeyeceğimiz ve doğamızın gereği olan sınırlamalarımız arasındaki farkı öğrenmeyi içerir.’ Örneğin bloğumu başlatmak beni biraz endişelendirmişti, ama derinlerde bir yerde bunu yapabileceğimi ve baştaki o ürkütücü sorunları bir kez aşınca bunun büyük olasılıkla hoşuma gideceğini de biliyordum.

Kendimi zorlamanın bana ciddi anlamda rahatsızlık vereceğinden emindim. Bu bir Erginlik Sırrı idi: Mutluluk seni her zaman mutlu hissettirmez. Bazen neden kendimi zorlamaya isteksiz olduğum üzerinde düşününce, bunun başarısız olma korkumdan ileri geldiğini farkettim, ama daha başarılı olmak kadar, başarısız olmayı kabullenmeye de istekli olmam gerekiyordu. Robert Browning’in sözlerini anımsadım: “Kişinin erimi kavrayışını aşmalıdır, yoksa bir cennet neye yarar ki?”

Bu korkuyu gidermek için kendime şöyle dedim: “Başarısızlığın eğlencesini seviyorum. Başarısız olmak eğlenceli bir şey.” Bunu tekrar edip durdum. Hırslı olmanın bir parçası, yaratıcı olmanın bir parçası. Eğer bir şey yapmaya değiyorsa, kötü yapmaya da değerdir.

Bu mantra bana çok yardımcı oldu. ‘Başarısızlığın eğlencesi’ özcükleri beni korkumdan kurtardı. Ve başarısız oldum da. Saygın yazma topluluğu Yaddo’ya başvurdum ve kabul edilmedim. Wall Street Journal’a bir yazı gönderdim ve umut verici görünse de yayımlanmaya uygun olmadığını söylediler. *Winston Churchill’e Bakmanın Kırk Yolu* kadar iyi satmayan *JFK’ye Bakmanın Kırk Yolu* adlı kitabımın satış raporları beni ümitsizliğe sürükledi. (“Hafife aldığımı sanmanı istemem,” dedi ajanım teselli edercesine, “Ama belki de bu hayal kırıklığını mutluluk projen için kullanabilirsin.”) Bir arkadaşım ile biyografi okuma grubu başlatmak konusunda konuştuk, ama o fikir de suya düştü. *New York Times Book Review*’un arka sayfası için bir makale gönderdim, reddedildi. Bir arkadaşım ile ortak internet yayıncılığı yapmak için görüştüm, ama o da yürümedi. Bloğuma bağlantı verilmesi için sayısız e-posta gönderdim, çoğu görmezden gelindi.

Başarısızlığı göze almak bana bazı başarılar elde etme fırsatını verdi. Son derece popüler olan Huffington Post bloğuna katkıda bulunmaya davet edildim ve Lifehacker, Lifehack ve Marginal Revolution gibi devasa bloglar tarafından farkedilmeye başladım. Life-Remix blog ağına katılmaya da davet edildim. *Wall Street Journal* için para ve mutluluk üzerine bir yazı yazdım. Aylık bir yazarlar toplantısına katılmaya başladım. Geçmişte herhalde öyle hedeflerin peşinde koşmaya çekinirdim, çünkü reddedilme duygusuyla başa çıkamazdım. Arkadaşlarım da zamanında onlara yardımcı olmuş benzer düşünce değişimlerinden söz ediyordu. Bir arkadaşım ofisinde ne zaman kriz patlak verse herkese, “İşte, işin eğlenceli tarafı başlıyor!” dediğini söyledi.

Mutluluk projemin, henüz başlarında olmama rağmen kendimi daha mutlu hissetmemin başarısızlığı göze almamı (daha doğrusu, başarısızlığın eğlenceli tarafını benimsememi) kolaylaştırdığını fark edebiliyordum. Blog başlatmak gibi bir hedefe soyunmak mutlu bir ruh hâli içindeyken çok daha kolaydı. Sonra blog bir kere açılınca kendisi bir mutluluk makinesi hâline geldi.

YARDIM İSTE

Erginlik Sırlarım'dan biri 'yardım istemek kötü değildir' olsa da yardım isteme konusunda kendimi sürekli olarak uyarmam gerekti. Bilmediğim şeyleri biliyormuş gibi davranmak türünden toyca ve zarar verici bir huyum vardı.

Mart ayında muhtemelen sürekli olarak hedefimi ve kararlarımı gözden geçirdiğimden, yardım istemek için özgün bir yol buldum: Bir strateji grubu oluşturdum. Yakın zamanda Michael ve Marci adında iki yazarla tanışmıştım. Hepimiz birer kitap üzerinde çalışıyorduk, projemiz ve genelde kariyerimiz için akıllı davranmaya gayret ediyorduk, çoğunlukla yalnız çalışan ve birileriyle konuşmaya can atan dışa dönük tiplerdik. Michael ve Marci'nin tesadüfen tanıştığını öğrenince aklıma bir fikir geldi.

Şubat ayında bir sorun belirlemiştim. Yazmayı ve kariyer stratejisini tartışabileceğim bir yazma partnerim olmasını diliyordum. Artık Jamie'yi azat etmiştim, ama belki de Michael, Marci ve ben bu gereksinimi karşılamakta yardımcı olabilecek bir grup kurabilirdik. Benjamin Franklin on iki arkadaşıyla birlikte, karşılıklı gelişim için kırk yıl boyunca her hafta toplanan bir grup kurmuştu. Belki bizler de 'karşılıklı gelişimden' biraz daha dar kapsamlı bir grup kurabilirdik.

Bu fikri Michael ve Marci'ye gönderdiğim bir e-postada (biraz da çekinerek) dile getirdim. İkisi de öneriyi hemen benimsedi. Michael toplantılarımız için bir program önerdi. "Altı haftada bir, iki saate ne dersiniz? Yirmi dakika aradan geçen süre içinde olanları birbirimize aktarma konuşması, sonra sorunlarımızı dile getirmek için her birimize yarımşar saat ve aralarda on dakikalık mola." Marci de, ben de bu ayrıntılı programı hemen benimsedik. İyi anlaştığımızın güzel bir belirtisiydi bu.

"Ve kendimize bir ad vermeliyiz," dedi Marci şakayla karışık. "Biz nasıl bir grubuz?"

Kendimize adlarımızın ilk harflerinden yola çıkarak MGM demeye ve bir ‘yazarlar strateji grubu’ olduğumuza karar verdik. Bazen birimiz yazdığımız birkaç bölümlük yazılar getirse de yazma hakkında pek fazla konuşmadık; zamanımızın çoğunu strateji üzerine tartışarak geçirdik. Michael bir sanal asistan tutmalı mıydı? Marci kitabının araştırması için gezerken çok mu zaman harcıyordu? Gretchen bir mutluluk projesi bülteni göndermeli miydi? Grup tam bir başarıydı. Enerjik, yüreklendirici, akıllı iki yazarla birkaç saat birlikte olmak beni çok keyiflendirdi. Ayrıca Weight Watchers³ ve Alcoholics Anonymous⁴ gibi gruplarda olduğu gibi ve Kararlar Çizelgem’in de yardımıyla birbirimize karşı sorumluluk duyuyorduk.

Ancak birkaç defa buluştuktan sonra bir ‘istekliler topluluğu’ va da daha basit söylemle bir ‘hedef grubu’ oluşturmayı öneren bazı kariyer planlaması makalelerine rastladım. Tüh, ben de bu fikir kendi icadım sanmıştım!

AKILLI ÇALIŞ

Gösterişli amaçları bir kenara bırakıp sıradan ayrıntılara gelince, verimliliğimi artırmak konusunda kafa patlatmaya biraz zaman ayırırsam daha iyi çalışacağımı düşündüm. En azından günümün daha sakin ilerlemesini sağlayabilirdim. Sanki yapmak istediğim her şeyi yapmaya yetecek zamanım asla olmuyor gibi geliyordu.

Günlerimi nasıl geçirdiğime daha fazla dikkat etmeye başladım. Harcadığım zaman dilimleri var mıydı? Koltuğun altında bozuk para bulmak gibi, ben de her gece *Law and Order* dizisinin tekrarını seyretmek gibi gözümünden kaçmış bir alışkanlığımı bulabilir miydim? Ama ne mümkün! Tam verimliliğe çok yakın çalışıyordum. Televizyonda bir programın tekrarını izlerken aynı

Yediklerine dikkat eden insanların oluşturduğu bir topluluk. (ç.n.)

4 Anonim Alkolikler. Alkol bağımlılığından kurtulmuş ya da kurtulmaya çalışanlara yardımcı olan insanların oluşturduğu bir topluluk. (ç.n.)

zamanda faturaları ödüyordum. Yine de zamanımı nasıl geçirdiğimi düşünmek bazı iyi sonuçlar doğurdu.

Üretken zaman dilimleri konusundaki düşünce tarzımı değiştirdim. Geçmişte kesintisiz en az üç ya da dört saat zamanım olmadan verimli çalışamayacağıma inanırdım. Genelde bunu sağlamak zor olurdu ve ben de kendimi verimsiz ve yılgın hissederdim. Bu varsayımı denemek için birkaç hafta boyunca Kararlar Çizelgem'e kendime her gün neyin üzerinde uğraşmış olduğumu anımsatan bir not ekledim. Daha az vaktim olduğunda daha iyi çalıştığımı görmem çok uzun sürmedi. En ideal zaman diliminin birkaç saat değil, doksan dakika olduğu ortaya çıktı; bu süre gerçek anlamda iş çıkarmam için yeterli, ama dalıp gitmeme ya da dikkatimin dağılmasına neden olacak kadar uzun değildi. Bunun sonucunda günümü farklı işlere ayrılmış doksan dakikalık yazma dilimleri şeklinde düzenlemeye başladım: not almak, egzersiz, birileriyle buluşmak, telefon görüşmesi yapmak, bloğumla uğraşmak.

Ayrıca on beş dakikayı her zaman bir şeyler yapmak için çok kısa bir süre olarak düşünmüş olsam da, kendimi gün içinde bir yerlere fazladan on beş dakika sıkıştırmak için zorlamaya başladım. Bu genelde iki randevu arasına ya da iş gününün sonlarında bir yere sıkışıyordu. Ama verimliliğimi gerçekten artırdı. Haftada birkaç defalığına günde on beş dakika yabana atılır şey değildi; on beş dakika bir blog yazısı taslağı hazırlamak ya da okumakta olduğum araştırma hakkında notlar almak ya da birkaç e-posta yanıtlamak için yetecek kadar uzun zamandı. Ocak ayında 'bir dakika kuralı' ve 'gece toparlanmasını' uygulamaya başladığımda farkına vardığım gibi, sürekli olarak gösterilen küçük çabalar önemli sonuçlar doğurabiliyordu. Kendimi iş yüküm üzerinde daha kontrollü hissediyordum.

Biraz gönülsüzce de olsa, sabahları ev halkı uyanmadan bir saat kadar önce kalkıp çalışmayı denedim. Bir yandan İngiliz posta sisteminde devrim yaratırken, bir yandan da son derece üretken bir yazar olmayı başaran 19. yüzyıl yazarı Anthony Trollope

bu üretkenliğini güne saat 05:30'da başlama alışkanlığına bağlamıştı. *Otobiyografi* başlıklı kitabında, “Bir görevi de beni uyandırmak olan ve bunun için kendisine fazladan beş sterlin ödediğim yaşlı uşağım bu konuda çok acımasızdı,” diye yazmıştı. Bu sözler sabahın 05:30'unda yataktan kalkmanın (özellikle de elinizin altında sizi sarsacak yaşlı bir uşağınız yoksa) o kadar da kolay bir şey olmadığını gösteriyor, ı-ıh, benim için en erken saat 06:30 idi.

Ofisimi daha keyifli hâle getirmek için basit bir yol buldum. Birinin evinde verdiği partide o kadar hoş bir koku hissetmiştim ki kaynağını bulana kadar tüm salonu koklayarak dolaşmıştım. Bu bir Jo Malone Portakal Çiçeği mumuydu. Her ne kadar öyle şeyleri satın almasam da eve dönünce doğruca bilgisayarıma gidip internetten bir tane ısmarladım ve ondan sonra da bunları ofisimde yakmayı alışkanlık hâline getirdim. ‘Mutluluk artırıcı kokulu mum’ olayına genelde biraz alaycı yaklaşısam da içinde mum yanan bir ofiste çalışmanın hoş bir yönü olduğunu kabul ediyorum. Pencereden dışarıda yağın karı seyretmek ya da yanınızdaki halının üstünde bir köpeğin uyuması gibiydi bu. Odadaki sessiz bir varlık gibiydi ve çok hoştu.

YAŞANAN ANIN KEYFİNİ ÇIKAR

Çalışırken ve özellikle de kendimi beni biraz rahatsız eden şeyler yapmaya zorlarken aklıma hep ‘yaşanan anın keyfini çıkar’ kararım geliyordu. Bir yazar olarak kendimi sık sık mutlu bir gelecek hayal ederken bulurdum: “Bu müsveddeleri satınca...” ya da “Bu kitap piyasaya çıkınca...”

Tal Ben-Shahar *Daha Mutlu* başlıklı kitabında ‘ulaşma yanılgısı’ olarak nitelendirdiği bir olayı betimler: Belli bir hedefe ulaştığınızda mutlu olacağınıza yönelik yanlış inanç. (Diğer yanılgılar arasında, gelecekteki bir amaçtan bağımsız anlık zevkin mutluluk getirebileceği inancı olan ‘boşluktaki dünya yanılgısını’ ve daha fazla mutlu olmanın mümkün olmadığı inancına dayanan ‘nihilizm yanılgısını’ sayabiliriz.) Ulaşma yanılgısı bir yanılgıdır, çünkü

amacınıza ulaştığınızda büyük bir mutluluk umuyor olsanız da, bu ulaşma sizi nadiren beklediğiniz kadar mutlu yapar.

Her şeyden önce, amacınıza ulaştığınızda bunu zaten bekliyor olduğunuzdan mutluluğunuzun bir parçası olmuştur. Ayrıca amaca ulaşma genelde beraberinde daha fazla iş ve sorumluluk getirir. Beraberinde ek sorunlar olmadan katıksız haz getiren bir şeyi elde etmek (ödül kazanmanın dışında) enderdir. Bir bebeğinizin olması. İşinizde terfi etmeniz. Bir ev satın almak. Bu amaçlara ulaşmak için sabırsızlanırsınız, ama bir kere ulaştınca beraberlerinde salt mutluluktan başka duygular da getirirler. Ve tabii ki, bir amaca ulaşmak genellikle daha zorlayıcı yenileri ortaya çıkarır. İlk kitabınızı yayımlamak, ikincisine başlama zamanı gelmiş demektir. Tırmanılması gereken bir tepe daha vardır. Dolayısıyla buradaki zorluk ‘gelişim ortamından’ bir amaca adım adım yaklaşılmaktan, içinde olduğunuz andan zevk alabilmektir. Bu çok güçlü mutluluk kaynağının pek fazla şiirsel olmayan adı ‘amaca ulaşma öncesinin olumlu etkisidir’.

Belli bir amaca ulaşmanın gelecekte bana vereceği mutluluğa fazlasıyla odaklandığımı farkettiğim zamanlar kendime ‘yaşanan anın keyfini çıkarmayı’ anımsatırım. Eğer içinde bulunduğum anın tadını çıkarabilirsem, beni gelecekte bekleyen (ya da beklemeyen) mutluluğa bel bağlamam gerekmez. İşin eğlenceli kısmı sonra gelmez; eğlenceli kısım şimdidir. İşimi o kadar sevdiğim için kendimi şanslı saymamın bir nedeni de buydu. Eğer hoşlanmadığınız bir iş yapıyorsanız ve başarının getireceği doyumdan yoksun kalmışsanız başarısızlık özellikle acı verici olur. Ama sevdiğiniz bir şeyi yapmak zaten ödülün kendisidir.

Örneğin Churchill’in biyografisini yazarken hissettiklerimi düşününce, en heyecan verici anın yazılarımı yazdığım kütüphanedeki masada otururken Churchill’in 4 Haziran 1940’da Avam Kamarası’nda yaptığı bir konuşmada söylediği şu sözleri okuduğum an olduğunu anlarım: “Sonuna kadar gideceğiz... Bedeli ne olursa olsun adamızı koruyacağız.” Okurken aklıma bir fikir geldi:

Churchill'in yaşamı klasik trajedilere çok uyuyordu. Bu kavrayışın üzerimde öyle bir etkisi oldu ki gözlerim yaşlarla doldu. Sonraki birkaç günü bu kuramımı sınavarak geçirdim ve okudukça heyecanım arttı. Klasik trajedinin belirleyici kuralları çok katıdır, ama ben Churchill'in yaşamının bunların hepsini sağladığını kanıtlamayı başardım. İşin eğlenceli yanı da buydu işte.

Ama ulaşma yanılgısı, hedefler peşinde koşmanın mutluluğa giden bir yol olmadığı anlamına gelmez. Tam tersine. Hedefe giden süreç gibi hedefin kendi de gereklidir. Nietzsche bunu çok güzel açıklamış: "Bir şarkının sonu amacı değildir, ama yine de sonuna ulaşmamış olsa amacına da ulaşmamış olacaktı. Bir alegori."

Yaşanan anın keyfini çıkarmak için üstesinden gelmem gereken bir şey daha vardı: Eleştirilme korkusu. Övgü mü yoksa kınama mı topladığım ya da eleştirmenlerimin ne diyeceği hakkında çok fazla kaygı. Bu tür korkular işimden aldığım zevki azalttığı gibi daha da beteri, olasılıkla işimi de kötü anlamda etkiliyordu.

Birkaç ay önce mutluluk projesi hazırlık aşamasındayken, *Washington Post* 'JFK'ye Bakmanın Kırk Yolu' başlıklı biyografimle ilgili bir eleştiri yayınladığında bu sorunun üzerine gitmek için elime fırsat geçmişti. O sıralarda bir sürü mutluluk kuramı öğrenmiş ve On İki Emir'imi de belirlemiştim, ama bunları uygulamaya henüz fazla fırsat bulamamıştım.

Eleştiri yazısı beni karamsarlığa ittiği gibi, öfkelendirmiş ve savunmaya çekilmeye zorlamıştı; kendimden daha emin, eleştiriye açık ve eleştirmene karşı daha iyi duygular besleyebilmiş olmayı dilerdim. Üçüncü Emir'imi uygulamaya ve 'hissetmek istediğim şekilde davranmaya' karar verdim. O kadar aşırı bir örnekte acaba gerçekten işe yarayacak mıydı bu? Kendimi yapmak istemediğim bir şeyi yapmaya zorladım. Eleştirileri iyi niyetle karşılayabilecek kadar özgüvenim olduğunu ve saldırıya geçmeden ya da kendimi haklı çıkartmaya çalışmadan yanıt verebileceğimi kendime kanıtlamak için eleştirmene dostça bir e-posta yolladım. Bunu yazmak

uzun, çok uzun zamanımı aldı. Ama bilin bakalım ne oldu? İşe yaradı. E-postayı gönderdiğim an kendimi daha iyi hissettim.

Merhaba David Greenberg --

Tahmin etmiş olabileceğiniz gibi kitabımla ilgili eleştirinizi çarşamba günü ilgiyle okudum.

Yazarken olumsuz eleştirilerde bulunmak (yapmakta olduğum işi nasıl eleştireceğimi düşünmek) gibi cesaret kırıcı bir huyum vardır. Sizin eleştiriniz benim kendi karanlık temalarımın üçüyle çakıştı: Yutturmaca, rastgele, aşikâr. Beni en çok benim de takıldığım noktalarda eleştirdiniz. Daha olumlu anlarımda Kennedy ile ilgili edindiğime inandığım bilgilerin bir kısmını sözcüklere dökebilmiş olduğumu sanmıştım, ama bunu size iletmeyi başaramadığım için üzgünüm.

Eğer bir ‘... Kırk Yolu’ biyografisi daha yazarsam makalenizden yararlanacağımdan eminim. Örneğin neden ‘Kırk Yol’ olduğu konusunu, yani olaylara birden fazla biçimde bakma geleneğini Churchill ile ilgili kitabımdaki malzemeyi pekiştirerek yeniden ele almayı düşündüm, ama bunların üzerinden tekrar geçmek kendini beğenmişlik olacak gibi geldi bana. (Wallace Stevens, Monet, Ras-homon ve ne yazık ki Julian Barnes’in o muhteşem *Flaubert’in Papağanı* adlı eserini ancak kitabımı yazdıktan sonra okudum.) Şimdiyse bu savın yeni baştan sunulmamasının okur için rahatsız edici olduğunu tabii ki görebiliyorum.

Çalışmalarınızda iyi şanslar dilerim. En iyi dileklerle, Gretchen Rubin

‘Gönder’ tuşuna bastığım an kendimi muhteşem hissettim. Artık David Greenberg ne yaparsa yapsın kendimi değiştirmiştim. Beni yaralayan birine iyi dileklerimi göndermişim ve kendimi bağışlayıcı, eleştiriye açık hissediyordum. Bir yanıt alıp almamam önemli değildi. Ama aldım. Hem de çok güzel bir yanıt aldım.

Sevgili Gretchen (böyle hitap etmemin sakıncası yoksa,)

Notun için teşekkür ederim. Eleştirimi sakın karşılamayı ve ilk adımı atmış olmanı takdirle karşılıyor, seni alkışlıyorum. Kendi kitaplarım hakkında yazılan karışık ya da eleştirel yazıları okuduğum zaman kesinlikle bu kadar soğukkanlı tepkiler vermediğimi biliyorum. Ama benden daha deneyimli yazarlar bana böyle durumlarda, herhangi bir eleştirinin sadece tek bir insanın görüşünü yansıttığını ve sonunda ertesi günün gazeteleriyle birlikte yok olduğunu, kitaplarınsa kalıcı olduğunu anımsattı. (Ki bizler de kısmen bunun için kitap yazıyoruz.) Her neyse. Yazdıklarımın uygun olduğunu düşünsen de düşünmesen de, kullandığım üslubu ve konuyu ele alışı biçimimi saygılı ve adil bulduğunu umarım.

Tekrar ediyorum, yazman çok iyi oldu. İşin ve çabalarınla ilgili olarak ben de iyi dileklerimi gönderiyorum.

Saygılarımla,

David Greenberg

İşimle ilgili eleştirilerle başa çıkabilmek için etkin bir stratejim olması çalışma sürecinden keyif almamı kolaylaştırdı. Ayrıca bu yazışmanın bir yararı da, eleştirilen kişi olarak ilk başta dikate almadığım bir şeyi bana göstermesi oldu. Zarar vermiş olduğumuz kişileri genellikle pek sevmeyiz ve eminim ki David Greenberg de adımı gelen e-postalar kutusunda görmekten pek hoşnut olmamıştı. Dostça bir yazışma başlatarak ona kızgın olmadığımı gösterdim ve onu rahatlattım. İleride gün olur da karşılaşırsak, artık birbirimize dostça yaklaşabiliriz.

Yine de mutluluk hakkında yazarken ve eleştiri kaldırabilme konusuna odaklanmışken bile, geleceğe dair herhangi bir endişe taşımadan ‘yaşanan anın keyfini çıkarmayı’ tam anlamıyla bece-remedim. Sanal eleştirmenlerle kafamda tartışarak epey zaman harcadım.

“Senin işin kolay,” diye fısıldadı biri kulağıma. “Kokain yok, koca dayağı yok, kanser yok, boşanma yok, 150 kilo verme sorunu yok... Sigarayı bırakmak zorunda bile kalmadın!”

“Her gece yatağa aç karnına gitmek zorunda kalan milyonlarca insana ne demeli?” diye ekledi bir başkası. “Gerçek bunalımdan muzdarip insanlar ne olacak?”

“Benliğinin derinliklerine inmek seni ilgilendirmiyor.”

“Yaklaşımın yeterince tinsel değil.”

“Bir yıl sürecektir bir deney fikri çok bayat.”

“Sadece kendin hakkında konuşuyorsun.”

“Eh, neyse...” dedim kendime, “Zaten aksilikler hep birbiri ardına gelir.” Eğer projemi bildiğim gibi yaparsam, yeteri kadar tinsel olmayan ve kendi reklamını yapma peşinde koşan biri gibi görüneceğim; farklı şekilde yapmaya çalışırsam da suni ve sahte olacağım. Yine en iyisi ‘Gretchen olmak.’

Mart ayının iş ve mutluluk üzerine odaklanmış olması biraz nazik bir konuyu da ön plana çıkardı: Hırs ve mutluluk arasındaki ilişki. Mutluluk ve hırsın birbiriyle çelişkili olduğuna dair yaygın bir inanış vardır. Tanıdığım birçok hırslı insan Andrew Carnegie’nin, ‘Bana hâlimden memnun bir adam göster, sana başarısız birini göstereyim,’ gözleminin kanıtı ve neredeyse azimlerini vurgulamanın yolu olarak mutlu olmadıklarını kabul etmeye hevesli görünüyorlar.

Tatminsizlik, rekabet ve kıskançlık gibi mutluluk engelleyici duygular, hırs için gerekli dürtülerdir belki. Hırslı olmaya devam edersem mutluluk benim için imkânsız mı olacaktı? Projem beni mutlu ediyorsa halinden memnun, etrafıyla ilgisiz biri hâline mi gelecektim? Ulaşım yanılgısı, çabalamayı sürdürmemi sağlayan önemli bir mekanizma mıydı?

Araştırmalar, sanat ve toplum yaşamındaki birçok yaratıcı ve etkili insanın ‘nevrotiklik’ konusunda ortalamanın üzerinde (yani olumsuz duygulara kapılmaya daha meyilli) olduğunu gösteriyor ki bu tatminsizlik duygusu da onları muhtemelen daha yüksek amaçlara ulaşmak için çabalamaya itiyor. Ama diğer bazı araştırmalar

da kendini mutlu hisseden insanların daha esnek ve daha karmaşık düşünmeye meyilli olduğunu gösteriyor.

Ama geniş kapsamlı bir araştırma hırs ve mutluluk arasındaki genel ilişki hakkında ne gösterirse göstereyim, ben şahsen kendimi mutlu hissettiğim zaman risk almaya, insanlarla iletişime girmeye ve reddedilme ve başarısızlığa maruz bırakmaya çok daha fazla meyilli olduğumu farkettim. Mutsuz olduğum zamanlardaysa kendimi savunmada, alıngan ve sıkılgan hissediyordum. Örneğin kendimi mutsuz hissediyor olsaydım, bir yazarlar strateji grubu kurmayı önereceğimi sanmıyorum. Kendimi reddedilmeye ya da başarısızlığa maruz bırakmak istemezdim.

Mart ayının sonunda bir gece yatmaya hazırlanırken Jamie, “Projenin bir fark yarattığını düşünüyor musun?” diye sordu.

“Kesinlikle işe yarıyor,” dedim duraksamadan. “Sen bir fark göremiyor musun?”

“Sanırım var,” dedi. “Ama dışarıdan bakınca fazla bir şey söylemek kolay değil. Sen bana her zaman oldukça mutlu göründün.”

Bunu söylemesi hoşuma gitti, çünkü mutluluk hakkında bir şeyler öğrendikçe, kendi mutluluğumun etrafımdaki insanları ne kadar etkilediğinin de farkına varıyordum. Jamie bir fark olduğuna emin görünmese bile, ben öyle olduğunu biliyordum. Kendimi gerçekten daha mutlu hissediyordum. Yaptığım değişiklikler çok belirgin olmayabilirdi, ama gerçek ve tutarlıydılar.

“Bense kendimi bugün biraz hüzünlü hissediyorum,” diye iç içti Jamie.

“Öyle mi? Neden?” Sarılmak için yanına gittim. (Geçen ay öğrendiğim gibi, sarılmak neşe verir.)

“Bilmiyorum. Bugün biraz keyifsizim.”

Nedenini sormak için ağzımı açtım, ama Jamie’nin bu konuda konuşmak istemediği belliydi. “Öyleyse ışığı kapatalım,” dedim. “Keyifsizsen iyi bir uykudan sonra kendini daha iyi hissedersin.”

“Bunun hakkında da mı bir araştırma okudun?”

“Hayır, bu küçük bilgelik kırıntısını kendi otoriteme dayanarak söyledim.”

“Sanırım haklısın,” dedi. “Hadi uyuyalım.”

İşe yaradı.

4

NİSAN

Rahatla EBEVEYNLİK

- Sabahları şarkı söyle
- Başkalarının duygularının gerçekliğini kabul et
- Bir mutlu anılar kaynağı ol
- Projeler için zaman ayır

Çocuklarım benim için muazzam birer mutluluk kaynağıdır. Bana yaşamımın en güzel günlerinden bazılarını ve aynı zamanda günlerimi daha mutlu yapan birçok küçük anı yaşatmışlardır. Bu düşüncemde yalnız değilim. Birçok insan bana yaşamlarındaki en mutlu anların çocuklarının doğumları olduğunu söylemiştir.

Tabii ki çocuklarım aynı zamanda muazzam birer endişe, can sıkıntısı, masraf, rahatsızlık ve uykusuz geçen geceler kaynağıdır da. Aslında bazı mutluluk uzmanları (benim gibi) çocukların ebeveynleri için büyük bir mutluluk kaynağı olduğunda ısrar etse de, araştırmaların bu iddiayı fazla desteklemediği iddiasını öne sürüyor. Bir grup kadının günlük işleri sırasındaki duygularını inceleyen bir araştırma, 'çocuk bakmayı' işe gidip gelirken trafikte geçirdikleri zamandan çok daha az keyifli bulduklarını gösterdi. Ayrıca evlilikten duyulan tatmin duygusu da ilk çocuğun doğumunun ardından baş aşağı inişe geçip, çocukların evden ayrılmasıyla yeniden yükselişe geçiyor. Kendi deneyimlerimden çocukların doğumundan sonra Jamie ile çok daha sık tartıştığımızı, daha az macera yaşadığımızı ve birbirimize daha az vakit ayırdığımızı biliyorum.

Yine de tüm bu bulgulara rağmen, çocukların mutluluk getirmediğini söyleyen uzman görüşünü reddetmek zorundaydım. Çünkü getiriyorlar. Belki de her zaman elle tutulur şekilde değil, ama daha derin bir bağlamda oluyor bu. Ne de olsa bir anketteki ‘Yaşamınızdaki hangi tek olay size en büyük mutluluğu getirmiştir?’ sorusuna insanların verdiği en yaygın yanıt ‘çocuklar’ ya da ‘torunlar’ ya da her ikisi olmuştu. Yani tüm bu insanlar kendini mi kandırıyordu?

Çocuk sahibi olmanın getirdiği mutluluk birçok yönden ‘sis mutluluğu’ diye adlandırılabilir türe girer. Sis elle tutulabilir bir şey değildir. Sizi sarar ve ortamınızı değiştirir, ama onu incelemeye kalkarsanız yok olur. Sis mutluluğu da yakından incelediğinizde öyle fazla mutluluk getirir gibi görünmeyen (ama bir şekilde bunu başaran) etkinliklerden elde ettiğiniz türden bir mutluluktur.

Sis mutluluğunu bir parti sırasında saptadım. Ev sahibi mutfakta dolanıp duruyor, otuz kişiye yapacağı üç kap yemeğin hazırlığı ve sunumuyla uğraşıyordu.

“Kendi partinde eğleniyor musun?” diye sordum büyük olasılıkla ayağının altından çekilmem gerekirken.

“Mmm, şu anda tam sayılmaz,” dedi telaşla. “Bittikten sonra eğleneceğim.” Bunun ne zaman olacağını merak ettim. Bulaşıkları yıkarken mi? Mobilyaları yerine koyarken mi? Yapış yapış şarap şişelerini geri dönüşüm kutusuna taşıırken mi? Eğlence bunun tam olarak neresindeydi?

Bu beni düşündürmeye başladı. Eğlenceli bulduğum birçok olay yaşanırken (ya da öncesinde ve sonrasında) pek eğlenceli değildir. Bir parti vermek. Konser vermek. Yazmak. Bu etkinliklerin çeşitli aşamalarındaki duygularımı çözümlersem erteleme, korku, endişe, sinirlilik, bir yığın iş ve ayak işi yapmak zorunda kalmaktan doğan öfke, şaşkınlık, zaman baskısı ve hayal kırıklığı görüyorum. Ama yine de bu etkinlikler beni tartışmasız ‘mutlu’ ediyor. Çocuk büyütme de öyle bir şey. Herhangi bir anda, olumsuz yönler olumlu yönler baskın gelebilir ve o anda başka bir şey yapıyor

olmayı dileyebilirim. Yine de çocuk sahibi olmak deneyimi bana muazzam bir sis mutluluğu veriyor. Herhangi bir anına odaklandığımda elle tutulabilir bir şeyler bulmak zor olsa da beni sarıyor ve her yerde onu görüyorum.

Çocuk sahibi olmadan önce, ebeveynliğin beni en çok ürküten tarafı geri dönüşü olmayışydı. Eş, iş, meslek, yaşadığım yer; yaşamdaki büyük kararların çoğu yeniden düşünülebilir; sonrasında gelecek değişim zor ve acı verici olabilir, ama mümkündür. Ama bir bebek farklıdır. Onun geri dönüşü yoktur. Eliza doğduktan sonra ebeveynliğin geri dönüşü olmayışı üzerine bir daha asla düşünmedim. Evet, bazen annelik öncesi günlerimin özgürlüğünü ve rahatlığını özlemiyor değilim, ama çocuk yaptığım için asla pişman olmadım; beni asıl endişelendiren, yeteri kadar iyi bir anne olup olmadığım.

Özellikle yüksek ebeveynlik standartlarım yoktur; kızlarımın yediklerinin yüzde yüz organik olup olmadığını ya da odalarının derli toplu olup olmadığını fazla mesele yapmam. Ama mutluluk projemi başlattığım zaman sık sık kendi davranış standartlarıma uymadığımı düşünüyordum. Öfkeleniyordum, eğlenmek için yeteri kadar zaman ayıramıyordum, çocuklarımda yaşamlarındaki birlikte olacağımız kısacık zaman diliminin değerini yeterince takdir etmediğimi biliyordum. Çocuk bezleri, oyuncak bebek elbiseleri ve çocuk sandalyeleri aşamaları her ne kadar bitmeyecekmiş gibi görünse de çok çabuk geçiyordu ve yapılacaklar listemdeki maddeleri işaretlemeye o kadar odaklanmıştım ki, gerçekten önemli olanın ne olduğunu unutmuştum.

Parıldayan gözleri ve kırık dişleriyle yedi yaşındaki Eliza, sakın yapılı, sevecen ve o yaştaki bir çocuk için şaşırtıcı derecede akli başındadır. Son derece yaratıcı ve her türlü hayal ürünü oyunu ya da ev yapımı projeyi seven biridir. Arada sırada yaşadığı melodramatik somurtma krizleri dışında bir melektir. Gamzeleri, kocaman mavi gözleri ve bir türlü uzamayan saçlarıyla bir yaşındaki Eleanor ise dünya tatlısı bir bebektir. Çok geniş bir duygusal yelpazeye

sahiptir; kolayca güler, aynı kolaylıkla da ağlar. Herkesle dost, korkusuz, son derece azimli ve daha şimdiden Eliza'ya ayak uyduramamaktan dolayı öfkeli.

Ebeveynliğe adanmış nisan ayı için hedefim ne? Kızlarıma karşı daha sevecen, daha oyuncu olmak. Evde sakin, keyifli ve neşeli bir atmosfer istiyorum, bunu başarmanın yolunun dırıldır etmek ve bağırıp çağırmak olmadığını biliyordum. Sağlıklı, sevgi dolu iki küçük kızım vardı ve ebeveyn olarak davranışlarımda da bu iyi şansımın hak ettiği düzeye çıkmasını istiyordum. Ani öfkelenmelerime son vermek istiyordum; bu davranışı gereğinden fazla sergiliyorum, sonra kendimi kötü hissettiğim için daha da kötü davranıyordum. Daha tasasız olmak istiyordum. Bu döneme ait mutlu anıları saklamak için gerekli adımları atmak istiyordum.

Eliza mutluluk hakkında bir kitap yazdığımı ileride belli belirsiz de olsa hatırlayacak yaşıydu, ama ona ebeveynlik becerilerim üzerinde çalıştığımı söylemedim. Çocukken anne ve babamın birer ebeveyn olarak davranışlarını sorguladığını öğrenmek beni herhalde dehşete düşürürdü, çünkü onları hep son derece akıllı, gücü her şeye yeten, kendilerine güvenen kişiler olarak düşünmüştüm. Eliza da bir anne olarak davranışlarımı sorguladığımı bilse, herhalde cesareti kırılırdı.

Ama ne yaptığımı ona söylememiş olmasam da 1 Nisan, bana kararlarımdan bazılarını ayın daha ilk gününde uygulama fırsatı verdi.

İçinde süt ve mısır gevreği olan bir kâseyi gecedan dondurucuya koydum ve 1 Nisan sabahı kaşıkla birlikte Eliza'ya verdim. Sonra da yemeye çalışmasını seyrettim. Yüzündeki şaşkın ifade görülmeye değirdi.

“Nisan bir!” diye bağırdım.

“Gerçekten mi?” dedi heyecanla. “1 Nisan şakası mı? Harika!” Kâseyi dikkatle inceledi, sonra da koşarak Jamie'ye göstermeye gitti. Bu şaka çok hoşuna gitmişti.

Önceki gece kâseyi hazırlamayı unuttuğumu fark ettiğimde ya-
tağa girmiş ve bir an boşvermeyi düşünmüştüm. Ama sonra nisan
hedeflerimi hatırlayıp kalktım. Sabah da bunu yaptığım için çok
mutlu oldum. Gerçek şu ki, kararlarımı uyguladığım zaman ya-
şam çok daha eğlenceli oluyor.

SABAHLARI ŞARKI SÖYLE

Bir ailede sabahlara düzgün başlamanın yollarını araştırmak için
harcanan çabaya değer, çünkü sabahlar herkes için günün geri
kalanının gidişatını belirler ve büyükler bir yandan kendileri
hazırlanmaya çalışıp, bir yandan da hazırlanmaları için çocukları
dürtüklerken stresli olmaya meyillidir. ‘Sabahları şarkı söyleme’
kararım Eliza ile yaptığım bir konuşma sırasında aklıma geldi.

“Bugün okulda ne yaptın?” diye sormuştum.

“Ebeveynlerimizin bizi sabahları nasıl uyandırdığını konuştuk.”

“Peki, sen ne dedin?” diye sordum merak ve kaygıyla.

“Bir günaydın şarkısıyla uyandığımı söyledim.”

Neden öyle söylediğini bilmiyorum, çünkü tüm yaşamı bo-
yunca bunu sadece birkaç kez yapmıştım. Ama Eliza’nın dedik-
lerinden sonra bunu alışkanlık hâline getirmeye söz verdim. (Bu
konuşma bana ayrıca, insanlar nasıl gazeteye haber olmasını is-
temedikleri şeyleri yapmamaya dikkat ediyorsa, ebeveynlerin de
aynı şekilde Ebeveyn Gecesi’nde duvara asılmış bir yazıya konu
olmasını istemeyecekleri şeyleri yapmamaya dikkat etmesi gerek-
tiğini hatırlattı.)

Sabahları şarkı söylemenin gerçekten neşelendirici etkisi ol-
duğunu uygulamaya başlar başlamaz gördüm. ‘Hissetmek istedi-
ğin şekilde davran’ emrinin gerçek bir takipçisi olmuştum; mutlu
davranarak kendimi mutlu hissetmişim. Ve *Got a Golden Ticket*
şarkısından birkaç dize söyledikten sonra sert bir ses tonu kullan-
maya direnmek daha kolay oluyordu.

Sabahları şarkı söylemek bana, ‘Rahatla!’ diyen Dokuzuncu Emri anımsattı. Çocuklarımın kahkahalarından (özellikle küçük bir çocuk için bile her zaman çok kolay gülen Eleanor’unkilerden) kendime çıkar sağlamaya, kendimi bunlarla havaya sokmaya çalıştım. Eliza ve Eleanor ile her gün en azından katıksız bir eğlence anı yakalamaya, Jamie’nin oyunbazlığına gülmeye, azarlarken, dır-dır ederken ya da şikâyetlere göğüs gererken bile sakın tonla konuşmaya gayret ettim.

Bunu söylemek uygulamaktan kolaydı. Kararımın üçüncü gününde şişmiş ve ağrıyan bir gözle uyandım. Çoğu sağlık sorunu karşısında rahat davranırım, ama teknik olarak neredeyse kör sayılacak kadar miyop olduğumdan, gözümle ilgili her sorunu çok ciddiye alırım. Arpacığa biraz meyilliyimdir, ama bu seferki ona benzemiyordu.

Şarkı söylemek o an aklımdaki son şeydi.

Jamie iş yolculuğunda olduğundan, amatör bir medikal teşhiste bulunmaya çalışırken kızları ona bırakamazdım. Eliza’nın Eleanor mutfığa gelene kadar televizyonda çizgi film seyretmesine izin vardı. (Bunu yapmamam gerektiğini biliyorum, ama izin verdim işte.) Bilgisayarın başına oturmadan önce Eliza’yı televizyonun başına gönderip, Eleanor’u yatağında kendi kendine şarkı söylerken bıraktım ve sorunun fazla ciddi olmadığına inanana kadar internetteki sağlık sitelerini taradım. O arada Eleanor, ‘Kalk, kalk, anne!’ diye yaygarayı koparmıştı. Önce onu kurtarmaya gittim. Alt bezini gösterip, “Acıyo!” dedi.

Bezini çıkartınca ciddi bir pişikle karşılaştım. Böylece evde sadece tek bir ıslak mendil kalmış olduğunu da keşfetmiş oldum. O tek mendilin her santimetrekaresini kullanarak Eleanor’un altını temizlemeye çalışırken Eliza, üstünde en sevdiği geceliğiyle fırtına gibi odaya daldı.

“Saat 07:18 ve ben kahvaltı bile etmedim!” diye bağırdı suçlayıcı bir sesle. Eliza geç kalmaktan nefret eder; aslında vaktinde yetişmekten de nefret eder ve her yere erken gitmek ister. “Saat

07:20'ye kadar kahvaltı etmiş ve giyinmiş olmam gerekiyordu! Geç kalacağız!"

Neşeli bir şarkı mı söylemeye başladım? Şen ama rahatlatıcı bir şekilde güldüm mü? Güven verici bir sesle, "Merak etme tatlım, daha çok zamanımız var," mı dedim?

Hayır. En tehditkâr sesimle, "Bir dakika bekle!" diye hırladım. Eliza bir adım geriledi ve ağlamaya başladı.

Bağırmaya devam etmemek için kendimi zor tuttum, ama o ilk andan sonra öfkemi kontrol altına almayı başardım. Eliza'ya sarılıp, "Ben kahvaltıyı hazırlarken, sen de giyin," dedim, "Ders başlayana kadar daha çok vaktimiz var." (Öyle bir durumda 'kahvaltı hazırlamak' bir dilim kızarmış ekmeğin üzerine biraz fıstık ezmesi sürmek demekti.) Aslında gerçekten de çok vaktimiz vardı. Eliza'nın dakikliğe verdiği önemi bildiğimden (özellikle de gece toparlanmasını uygulamaya başladığım ocak ayından beri) sabah programımızda hatırı sayılır bir tampon süre bıraktırdım. O sabah da onca keşmekeşten sonra bile evden vaktinde çıkmayı becerdik.

Bağırmanın için sarf ettiğim çaba sinirlerimi iyice germiştii, ama okula yürürken günümüzün bağırmayı sürdürmüş olmam halinde yaşanacaklara kıyasla ne kadar keyifli başlamış olduğunu düşündüm. Sokakta yürürken Ne *Güzel Bir Sabah* şarkısını söylemeye başladım ve Eliza utanıp beni susturana kadar devam ettim.

Rahatlamanın en etkin (ama mızıldayan bir çocuk mizah anlayışımı silip süpürdüğünden aynı zamanda en zor olan) yolu espri yapmaktır. Bir sabah Eliza, "Bugün neden okula gitmek zorundayım?" diye sızlanmaya başladı ve arkasını getirdi: "Ben tekvando yapmak istemiyorum." Karşılık olarak, "Hep böyle söylüyorsun, sonra da çok eğleniyorsun," ya da "Bu mızıldanmalarını artık duymak istemiyorum," diye çıkışmak istedim. Ama bunun yerine kolay olmasa da, "Tekvandoya gitmek istemiyorum yaa!" dedim şarkı söyler gibi, "Sen bir şairsin, hem de çok şirinsin! İşime gelmiyor hiç, dansa gitmek şimdilik."

Eliza yanıtladı: “İstiyorum bırakmayı hiphopa tapınmayı.”

Tuvalet şakalarının her türünden nefret ederim, ama Eliza nedense bayıldığı için, “Çok da pırtımda okul, git spora takıl,” dedim.

Bunu çok gülünç bulan Eliza ekledi: “İyidir çıkartmak gaz, etmekten naz.”

Midemize kramp girene kadar güldük ve tekvandodan bir daha söz etmedi. Bu teknik ona susmasını söylemekten daha fazla işe yaradığı gibi, kesinlikle çok daha eğlenceliydi.

Beni hayret edilecek şekilde tüm gün boyu ‘sabahları şarkı söyle’ havasında tutan Pollyannavari bir strateji daha geldi aklıma: Angaryaları, onları yapmaktan hoşlandığıma karar vererek ‘yeniden tanımlama’.

Örneğin Eleanor’un doğum günü yaklaştıkça tüm o ufak tefek angaryalar gözümde çok büyümeye başladı: Bir Rubin aile geleceği olan dondurmali pastayı ısmarlamak, kâğıt tabakları seçmek için kızları parti malzemeleri dükkânına götürmek, hediyeleri almak, aile içi doğum günü partimiz için davetiyeler hazırlamak. Bunlar için harcayacağım zaman içime oturuyordu. Sonra kendime şöyle dedim: “Eleanor’un doğum günü için plan yapmayı seviyorum! Ne kadar eğlenceli! Bu kadar küçük bir çocuğum bir daha olmayacak!” Ve bu yaklaşım bakış açımı gerçekten de değiştirdi. Ayrıca birinin bu işi benim yerime yapmayı teklif ettiğini hayal ettim. Eleanor’un partisini başka birinin planlamasına izin verirdim miydi? Hayır. Ve bu bakış o işe olan tavrımı değiştirdi.

Bir arkadaşım oğulları beş ve üç yaşlarındayken, her sabah 06:00’da uyandıklarını söylemişti. O ve karısı çocukları hafta sonlarında yeniden uyumak ya da sessizce oynamak için uzun süre ikna etmeye çalışmış, ama bu işe yaramamış.

Sonunda pes etmişlerdi. Arkadaşım karısının uyuması için kalkıp çocukları giydirmek ve dışarı çıkartmak zorunda kalıyordu. Yolda bir kahve içmek için durduktan sonra birlikte parka

gidiyorlardı ve çocuklar kahvaltı için eve dönmeden önce bir saat orada oynuyordu.

Arkadaşım bugünlerde oğlanların artık hafta sonları geç saatlere kadar uyuduğunu ve o zor sabahların geçmişin en net ve mutlu anıları arasında olduğunu söylüyor. Sabah güneşi, sakın park, çocuklarının çimler üzerinde koşturması...

Günler uzun, ama yıllar kısadır.

BAŞKALARININ DUYGULARININ GERÇEKLİĞİNİ KABUL ET

Bu ayki araştırmalarımın bir parçası olarak dünyanın en önemli ebeveynlik uzmanları olan Adele Faber ve Elaine Mazlish'in derlemelerini, özellikle de iki başyapıtları olan *Çekişmesiz Kardeşler* ve *Çocukların Dinleyeceği Şekilde Konuşmak ve Konuşacakları Şekilde Dinlemek* adlı kitaplarını dördüncü kez okudum. Bu kitapları bir arkadaşım şimdiye kadar gördüğü en terbiyeli çocuklara sahip iki tanıdığından söz ettiğinde keşfetmiştim. O çiftle tanışıp işin sırrını sorduğumda işin püf noktasının 'çocukların dinleyeceği şekilde konuşmak' olduğunu söylediler. Kitabı o akşam ısmarladım ve okur okumaz da Faber ile Mazlish'in hayranları arasına katıldım.

Kitaplarının diğerlerinden farklı yönü pratik tavsiye ve örneklerle dolu olmalarıydı. Bu konudaki birçok kitap amaçların önemi hakkında çocukların terbiyeli, saygılı, düş kırıklıklarıyla baş edebilen, kendi kendilerini yönlendirebilen kişiler olması gerektiği konusunda hemfikir olmayan varmış gibi bir sürü laf ediyor. Tamam, ama çocuğunuz kahvaltı masasında sinir krizi geçirdiğinde ne yaparsanız? Faber ile Mazlish'in kitaplarından alınacak en önemli ders çok basit ve çocuklar için olduğu kadar büyükler için de geçerli: İnsanların duygularının gerçekliğini kabul etmeliyiz. Başka deyişle öfke, sinirlilik, korku ya da çekinme gibi duyguları reddetmek yerine, bunları ve diğer insanın bakış açısını açık şekilde dile getirin.

Basit gibi görünüyor, değil mi? Değil. Yapmaktan vazgeçmeye çalışana kadar çocuklarımın bana ifade ettiği duyguları ne kadar sıklıkla yadsıyor olduğum hakkında en ufak bir fikrim yoktu. “Sen palyaçolardan korkmazsın,” ya da “Daha fazla lego istiyor olamazsın, çünkü olanlarla bile oynamıyorsun,” ya da “Aç değilsin, daha yeni yedin,” gibi şeyler söylüyordum.

Kulağa saçma gelse de, sadece çocuğumun söylediğini yineleyerek onun bakış açısını anladığımı göstermem bir barış ortamı sağlamak için genellikle yeterli oluyordu. Örneğin Eleanor’a, “Mı-zıldanma, sen banyo yapmayı çok seversin!” yerine şöyle dedim: “Peki, şimdi oyuncaklarınla oynuyorsun. Ama zamanı gelmiş olsa da banyo yapmak istemiyorsun ki.” Bu strateji şaşılacak derecede etkin oldu, bu da bana çocukların sıkıntılarının çoğunun şunu ya da bunu yapmakta zorlanmalarından değil, önemsenmiyor olmalarından kaynaklandığını gösterdi.

Öyleyse duygularının farkında olduğumu onlara göstermeme yardımcı olmaları için hangi stratejileri kullanmalıydım?

Bunları vaz.

Her nedense bir şeyi yazmak gibi basit bir eylemin çocuklarımın üzerinde (henüz okuma-yazma bilmeyen Eleanor’da bile) büyük etkisi oluyor. Barışı sağlamak için bir kâğıt ve kalem çıkartıp, “Bunu yazacağım: Eleanor kar çizmelerini giymekten hoşlanmıyor!” demek bile yeterli oluyordu.

Kendini bir şeyler söylemek zorunda hissetme.

Eliza kimi zaman çok somurtkan olabilir. Bazen onu kucağıma oturtup beş dakika sarılırım; kalktığımız zaman neşesi yerine gelmiştir.

‘Havır’ va da ‘dur’ deme.

Bunun yerine, istediklerini anlamış olmama rağmen, izin vermemek için nedenim olduğunu gösteren bir açıklama yapmaya çalışırım: “Evet, kalmak istiyorsun, ama eve gitmek zorundayız, çünkü baban anahtarlarını unutmuş.” Araştırmalar, büyüklerin çocuklara

verdikleri mesajların %85'inin olumsuz olduğunu gösteriyor: Havır, dur, yapma. Bunu en aza indirmeye çalışmamıza değer. "Havır, yemek yemeden olmaz," demek yerine, "Tamam, yemeğimiz biter bitmez," demeye çalışıyorum.

Sihirli değneğini sall.

"Sihirli bir değneğim olsaydı, dışarısını sıcacık yapardım, o zaman da palto giymek zorunda kalmazdık." "Bir peri olsaydım, şimdi önünde bir kutu mısır gevreği yaratırdım." Böylece çocukların ne istediğini anladığımı ve elimden gelse gerçekleştireceğimi gösteriyorum.

Bir işin zor olduğunu kabul et.

Araştırmalar, insanların zor olduğu söylenen problemlerle, kolay olduğu söylenenlere oranla daha fazla uğraşmaya meyilli olduğunu gösteriyor. Oysa ben Eleanor ile bunun tam tersini yapıyordum. Onu yüreklendirdiğimi düşünerek, "Çoraplarını çıkartmanın hiç de zor olmadığını denersen görürsün," derdim. Onun yerine şöyle şeyler söylemeye başladım: "Çoraplarını çıkartmak gerçekten zor olabilir. Bazen ucundan çekmek yerine üst tarafını aşağı itip, topuğundan geçirmek yardımcı olabilir."

Kopya kâğıdımı hazırladıktan kısa süre sonra bunları uygulamaya fırsatını yakaladım.

Bir cumartesi günü Jamie ile yatak odamızda konuşurken Eliza ağlayarak içeri daldı. Numara yapmadığını, gerçekten ağladığını biliyorduk, çünkü normalde numara yaptığını gösteren çok elverişli bir 'ipucu' vardır. Eğer bir aktris gibi ellerini yumruk yapıp gözlerine götürmüşse rol yapıyor demektir. Ama bu sefer elleri iki yanındaydı ve gerçekten üzgün olduğunu biliyorduk.

Onu kucağıma oturtunca başını omzuma gömüp, "Herkes her zaman Eleanor'a ilgi gösteriyor, ama bana ilgi gösteren yok," dedi hıçkırıklar arasında.

Jamie ile panik içinde birbirimize baktık. Jamie'nin yüzünde, 'Ne yapmam gerektiği hakkında en ufak bir fikrim yok, bunu sen halleder misin?' der gibisinden bir ifade vardı.

Neyse ki 'Başkalarının duygularının gerçekliğini kabul et' kararımı tam zamanında anımsadım. Hiç kimsenin Eliza'ya ilgi göstermediğinin doğru olmadığını bilsem de, aklıma ilk gelen, "Daha dün gece oynadığımız beş el Uno'ya ne oldu?" ya da "Herkesin seni en az Eleanor kadar sevdiğini biliyorsun," deme tepkisini bastırmayı başardım.

Onun yerine, "Uff, bu seni incitmiş olmalı," dedim, "Kendini ihmal edilmiş hissediyorsun herhalde." İşe yaradı. Ses çıkartmadan onu birkaç dakika daha kucağımda salladıktan sonra, "İnsanların Eleanor'a daha fazla ilgi gösterdiğini düşünüyorsun," dedim.

"Evet," diye mırıldandı yavaşça, "Ne yapmam gerekiyor?"

Göstermelik çözüm peşinde koşmak yerine, "Bu zor bir soru," dedim. "Sen, baban ve ben bunu ciddi olarak düşüneceğiz."

Ayağa kalkınca kollarını belime doladı ve bana sıkıca sarıldı. Minnetten çok ihtiyaçtan doğan bir sarılma gibiydi bu. Sanırım biraz güven verilmesine ihtiyacı vardı. Kollarımı ona doladım ve "Ne olursa olsun, bizim en değerli varlığımız olduğunu biliyorsun, sevgili Eliza," dedim. "Seni unutmamız ya da bir başkasının senden daha önemli olduğunu düşünmemiz mümkün değil."

"Haydi, gidip ekmeğim kabarmış mı bakalım," dedi Jamie. "Kabardıysa sen patlatabilirsin."

Eliza babasının elini tuttuğu gibi zıplayarak uzaklaştı.

Uzmanlar kötü duyguları reddetmenin onları sadece daha da güçlendirdiğini, kabullenmeninse iyi duyguların geri gelmesini sağladığını söylüyor. Eliza ile o sabah aynen öyle olmuştu. Gerçek bir mutluluk hamlesiydi bu: Yaklaşımım onu sakinleştirmekte daha etkili olmakla kalmamış, önemsemez ve eleştirel bir şekilde davranma dürtüme yenilmek yerine öyle sevecen davranmak benim için de çok daha tatminkar olmuştu.

Çocuk yetiştirme ‘tekniklerine’ biraz şüpheli yaklaşan ve *Çocuk Beklerken Ne Bekleyebilirsiniz*’in ilk bölümünü okuduktan sonra bir yana attığından beri ebeveynlik hakkında hiçbir kitaba göz geçdirmemiş olan Jamie bile aynı stratejiyi kullanmaya başladı. Bir sabah Eleanor çılgınlık ve tepinmeler içinde kendini yere attığında, onu kaldırıp rahatlatıcı bir tonla, “Çok kızgın olduğunu bilivorum,” dedi. “Ayakkabılarını değil, kırmızı terliklerini giymek istiyorsun.” Ve Eleanor ağlamayı kesti.

BİR MUTLU ANILAR KAYNAĞI OL

Bazen mutlulukla ilgili bir araştırma ya da tavsiyenin önemini okurken kavrayamadığım oluyor; önemli bir şeye rast gelmiş olduğumu ancak daha sonra anlıyorum.

İlk başlarda bende pek yankı uyandırmayan bir öneri de, mutlu anıları canlı tutmaktı. Ama üzerinde düşündükçe olumlu anıları gündemde tutmamızı sağlayan andaçların muazzam önemini kavradım. Araştırmalar mutlu anıları anımsamanın, yaşadığımız anın mutluluğunu artırmaya yardımcı olduğunu gösteriyor. İnsanlar eski günleri anımsayınca olumlu anılara odaklanır ki, bu da geçmiş anımsamanın olumlu olanı güçlendirdiği ve olumsuz olanı geriye ittiği sonucunun ispatıdır. Ancak insanlar yaşadıkları andaki ruh hâllerine uygun olayları daha iyi anımsadığından, mutlu insanlar mutlu olayları, bunalımdakilerse mutsuz olayları daha iyi anımsar. Aslında bunalımdaki insanların da diğerleri kadar çok mutlu anısı vardır, ama onları o kadar iyi anımsamazlar.

Bu bilgiyi aklımın bir köşesine yazarak, ailemdeki herkesin mutlu anılarını daha canlı anımsamasına yardımcı olmak için elimden geleni yapmaya söz verdim. Fotoğraf albümlerine bakmayı çok seven Jamie’nin küçülmüş bebek giysileri gibi şeylere yönelik gizli duygusal bir zaafı vardır, ama bunları düzenlemek için gereken zamanı harcamaz. Ailemin mutlu anılardan oluşan bir define sandığı olmasını istiyorsam, bunu yapan ben olmalıydım.

Aile albümlerimizi düzenli tutmak için harcadığım o yorucu saatlere içermekten vazgeçtim. Bu albümleri, küçük aile espri-lerini ya da komik olayları olduğu kadar, olağan doğum günü par-tilerini, Paskalya yemeklerini ve tatil görüntülerini de tuttuğum bir aile günlüğü gibi kullanıyorum. Fotoğraflar bir zamanlar unu-utulmaz sandığımız mutlu ayrıntıları anımsamama yardımcı olu-yor: Jamie'nin bir zamanlar nasıl sürekli muhallebi yaptığını, iki kilo ağırlığında doğan Eliza'nın ne kadar minik olduğunu ve Elea-nor'un göbek deliğini göstermekten mutluluk duyduğunu. Fotoğraf-lar olmadan Eliza'nın peri kıyafeti içinde Central Park'ta dolaştığı o sonbahar öğleden sonrasını anımsar mıydık? Ya da Eleanor'un salıncağa ilk bindiği zamanki coşkusu.

Mümkün değil.

Fotoğraf çekmenin ötesinde, amacıma ulaşmanın bir diğer yolu da aile muhabiri rolünü benimsememdi. Bizlerle yakından ilgili iki çift büyükanne ve büyükbaba var ve bunlardan hemen köşede oturanlar en az Kansas'da yaşayan diğer ikisi kadar hevesli. On-lara sık sık ailemiz hakkında bilgi notları gönderiyordum: Çocuk doktorunu son ziyaretimizin sonuçları, okulda olan bitenler ya da başımıza gelen komik olaylar. Artık kendim de bir ebeveyn oldu-ğumdan, ebeveynlerin mutluluğunun çocuklarının ve torunları-nın mutluluklarına ne kadar bağlı olduğunun bilincindeyim. Kısa, komik bir e-posta göndererek ailedeki herkesin (ve iyilik yap, iyi hisset yöntemi doğrultusunda kendimin) mutlu olmasını sağlaya-bilirim. Şubat ayında öğrendiğim gibi, Jamie bile gün içinde aile-mize dair ilginç şeylerden söz eden e-postalar almaktan hoşlanıyor.

Eleanor'u yatırdıktan sonra aklımda bu düşüncelerle Jamie'nin yanına gittiğimde, "Sana Eleanor'un yeni iyi geceler ritüelinden söz ettim mi?" diye sordum. "Kucağımda sallamam bitince onu pen-cerenin yanına götürüyorum ve orada 'İyi geceler dünya,' diyor."

"Gerçekten mi?" dedi Jamie sevecen bir sesle.

Aldığım karar olmasa, bundan hiç söz etmeyebilirdim. Bir 'mutlu anılar kaynağı olma' kararı beni aynı zamanda aile geleneklerinin

önemi hakkında düşünmeye de itti. Aile gelenekleri özel günleri çerçekten özel ve heyecanlı kılar. Zamanın akışına mutluluk damgası vururlar. Bir beklenti, güven ve süreklilik duygusu yaratırlar. Araştırmalar, aile geleneklerinin çocukların sosyal gelişimlerini desteklediğini ve aile birlikteliğini güçlendirdiğini gösteriyor. İnsanların, özellikle de çocukların çok ihtiyacı olan bir bağlılık ve öngörülebilirlik sağlarlar. Örneğin ben ne yapacağımızı ve ne zaman yapacağımızı tam olarak bildiğim bir tatilden daha fazla keşif alırım.

Ama aile gelenekleri aynı zamanda özel dekorasyon, özel yemekler, özel bir dizi olay ve belli başlı bazı insanların katılımını da gerektirdiğinden, çoğu gelenek (kupa maçı sırasında pizza ısırmak gelenegi hariç) oldukça fazla zahmet içerdiği gibi, olası birer suçluluk, kırgınlık, kızgınlık ve hayal kırıklığı kaynağı da olabilir.

Mutluluk projeme enerjiye odaklanarak başlamakla iyi yapmıştım. Kendimi enerjik hissettiğim zaman ortalığı süslemekten video kamerayı hazırlamaktan ve tüm diğer hazırlıkları yapmaktan keyif alıyordum. Ama kendimi o kadar iyi hissetmediğim zamanlarda da, her şey bir angarya gibi geliyordu. Geçen yıl Cadılar Bayramı için balkabağı alma işini erteleyip durdum ve sonunda kabaksız kaldık. Eliza ile Eleanor bundan pek de etkilenmiş görünmüyordu, ama ben şok içindeydim. Benim kitabımda bu, anelik görevinin ihmalı olarak geçer.

Ama balkabağımız olmasa da, ailemizin Cadılar Bayramı geleneğini sürdürmeyi başardım. Her Cadılar Bayramı'nda Eliza ve Eleanor'un cadı giysileri içinde bir fotoğrafını çeker, bunu Cadılar Bayramı temalı bir çerçeveye koyar ve aynı başlığı taşıyan fotoğraf arşivimize eklerim. Ayrıca kendi arşivlerine koymaları için birer tane de büyükanne ve büyükbabalara veririm. Bu gelenek büyük çaba istiyor, ama yılda sadece bir hafta ortaya çıkarttığımız bir tatil fotoğrafları albümümüz olması eğlenceli; aileye süreklilik hissi veriyor ve büyükannele büyükbabalara hediye vermek için de iyi bir bahane. Büyük bir mutluluk için küçük çabalar.

Ancak benim mutlu anılar kaynağı olma isteğim bir soruna neden oldu. Çocuklarımın, Cadılar Bayramı fotoğrafları gibi çeşitli hatıra eşyalarıyla ne yapacağımı bilmiyordum. Kızların kendi kopyalarına da sahip olmalarını istiyordum. Onları nereye koymalıydım? Ayrıca her yılki doğum günü davetiyelerinin, aile bireylerine gönderdiğimiz Sevgililer Günü kartlarının, ailemizin düğün davetiyelerinin, sınıf fotoğraflarının falan da birer kopyalarının onlarda olmasını istiyordum. Ama tüm bunları nerede saklayacaktım? Şimdiye kadar yaptığım gibi ücra dolap köşelerinde küçük yığınlar oluşturmak ya da duvar panosuna kâğıt parçaları iğnelemek uzun vadede iyi bir çözüm değildi.

Bir arkadaşım o tür şeyleri koymak için her çocuğuna ayrı bir albüm yaptığını söyledi, ama bunun düşüncesi bile içimi kararttı; aile fotoğraf albümlerimizle ancak başa çıkabiliyordum. Sonra birden Sekizinci Emir beynimin içinde yanıp sönmeye başladı: ‘Sorunu belirle.’ Evet, sorun neydi?

Eliza ile Eleanor için tüm bu hatıraları saklamak istiyordum, ama onları nereye koyacağımı bilmiyordum. Onları uygun, ucuz ve cazip şekilde, çok fazla yer kaplamadan ve derli toplu saklayabileceğim bir yer istiyordum.

O tür bir sorunla karşılaştığım zamanlarda genellikle yaptığım gibi çeşitli yığınları evin içinde oradan oraya taşımak yerine, kendimi oturup düşünmeye zorladım. Uygun. Ucuz. Cazip. Derli toplu. Kâğıt depolama için bir çözüm.

Ve aklıma geliverdi. Depolama kutuları. Hemen ertesi gün iki tane aldım. Çirkin karton kutular alacağıma paraya kıydım ve iyi bir ofis malzemeleri dükkânından biraz daha gösterişli şeyler aldım. Kutular sütlü kahverengi, bez kaplı ve düzgün ahşap saplıydılar. Her ikisine de birer takım asma dosya koydum.

İşe Eliza ile başladım. Evin her tarafına dağılmış bir sürü ıvır zıvır hatıra eşyasını topladıktan sonra okulun geçmiş ve gelecek her yılı için bir dosya yaptım ve içlerine doğum günü davetiyelerini, her yıl okulun ilk gününde çekmeyi alışkanlık hâline getirdiğim

fotoğrafları, okulun tatil partisi programını, o yıl boyunca okulda yaptığı bazı eşyaları, ailemizin Sevgililer Günü kartını, yaz kampı fotoğraflarını koydum. Sonra da aynı şeyi Eleanor için bulabildim, im birkaç parça eşyayla yaptım.

Kutular o tür hatıra eşyaların düzgün biçimde saklanmasını daha kolay hâle getirdikleri gibi, büyüdüleri zaman kızlar için harika birer yadigâr olacaktı. Elli yaşına geldiklerinde anaokulu günlerinden kalma doğum günü davetiyelerine bakmak onlar için kim bilir ne kadar eğlenceli olacaktı! Bu sistem o kadar hoşuma gitti ki derhal Jamie ve kendim için de yıllara bölünmüş birer kutu başlattım.

Uyguladığımız çeşitli gelenekleri düşününce, bunların kendiliklerinden oluşmasını beklemek gerekmediğini fark ettim. ‘Yeni bir gelenek’ zıt anlamlı kavramların bir araya geldiği bir ifade gibi görünebilirdi, ama bu beni olmasını istediğim bir gelenek icat etmekten alıkoymamalıydı.

Jamie çok güzel bir tane buldu: Kibarlık Gecesi. Her pazar akşamı sofrayı düzgün şekilde kurmamızı, herkesin görgü kurallarına uymasını şart koşmayı ve hep birlikte güzel bir akşam yemeği yememizi önerdi. Bunu ‘Kibarlık Gecesi’ olarak adlandırma fikriyse bana aitti. Çok yararlı ve çok da eğlenceli bir etkinlik oldu.

Ayrıca Eliza daha küçükken büyükannesi Judy ile birlikte haftalık müzik kursuna gitme geleneğini başlatmıştı; yeteri kadar büyüyünce Eleanor da ders almaya başladı. Judy müzik ve tiyatroyla çok yakından ilgiliydi ve bu haftalık randevular büyükanne ile torunun birbirlerini, Judy’nin müzik aşkını kızlara da iletebileceği bir bağlamda haftada en az bir defa görmesi anlamına geliyordu. Sonra aklıma şu soru geldi: Büyükbabaları ne olacaktı? Onun da kendine ait bir torun geleneğine gereksinimi vardı ve ben de hemen bir tane daha icat ettim. Eliza’nın her yıl tatillerinde birkaç defa büyükbabasının ofisine gidip onunla yemek yemesini önerdim. Büyükbaba bu fikri çok beğendi ve yemekler çok başarılı oldu.

Nasıl başlattığımız hakkında en ufak bir fikrim yok, ama Jamie ile “Aile sevgi sandviçi!” diye bağırıp kızları kapmak ve

birbirimizi sıkı sıkıya kucaklamak gibi bir aile geleneğimiz var. Bizim gizli tokalaşmamız.

Başka insanların uyguladıkları gelenekleri de merak ettiğimden, bloğumda okuyucularımdan kendi ailelerinden örnekler vermelerini istedim. Favorilerimden bazıları:

Çocukken benden küçük üç kız kardeşimin evi temizlemekte yardım etmesini sağlamak için ‘Temizlik Şirketi’ diye bir oyun icat etmiştim. (Böyle şirketlerin gerçekten olduğu hakkında o zaman en ufak bir fikrim yoktu.) Görünmez bir ahizeyi tutar gibi elimi kulağıma götürür, telefon çalıyormuş gibi (“Zrrrinn! Zrrrinnl”) yapardım. (“Alo, burası Temizlik Şirketi. Ne dediniz? Hemen gelip, bir parti için evinizi temizlememizi mi istiyorsunuz? Derhal, efendim.”) Sonra ellerimi heyecanla çırpıp kardeşlerime, “Temizlik Şirketi için yeni bir iş çıktı galiba!” derdim. Hayalî bir arabaya doluşur ve oturma odamıza sürerdik. (Evin içinde ‘bvuumm-bvuumm’ ederek dolaşmak hepimiz henüz ilkokulda olduğumuzdan büyük eğlenceydi.) Sonra bir yandan “Temizlik Şirketi, Temizlik Şirketi, vuu vuu!” diye bağırarak (ve her ‘Vuu vuu’da ellerimizi ya da ellerimiz doluysa ayaklarımızı kaldırarak) şarkı söylerken bir yandan da bize verilen işi yapmaya (yani annemin temizlememi söylediği odayı temizlemeye) başlardık. Oldukça delice, değil mi?



Bir mikro aile (bekâr anne ve bir çocuk) olarak küçük gelenekler bizim için son derece önemli, çünkü bir sürü ‘normal’ arada kaynayıp gidiyor. Düzenli olarak ‘maceralarımız’ oluyor ki, bunlar kızım çok küçükken ve angaryaları biraz olsun süslemek amacıyla başlamıştı. Şimdiyse biraz daha planlı yapıyor, rotamızı belirlemek için gündem saptamayı, yanımıza harita ya da kame-rayı almayı unutmuyoruz ve bunlara ‘macera’ elbiselerini (örneğin kızımın bayıldığı şapkaları) ve daha önce tatmadığımız çerez ya da yemekleri eklemeyi ihmal etmiyoruz.



Çocuklarımızdan ayrı yolculuğa çıktığımız zaman kocam ve ben dönüşte küçük hediyeler getirmeye çalışırız. Ama bunları yolculuğumuzun başında belirler, doğrudan vermek yerine çocukların ipuçları için soru sormasını bekleriz. Her birinin günde bir ipucu hakkı vardır ve soracak soruları düşünmek, kimin ne soracağını koordine etmek, verilen ipuçlarının listesini tutmak, aralarında tartışmak onlar için son derece eğlenceli olur. Bu tahmin oyunu hediyenin kendisinden daha büyük bir ödüldür.

Ağabeyimin ailesinde bir gelenek var. Arada bir ‘Korsan Yemeği’ yerler. Yemek masasının üstünü gazeteyle kaplarlar ve tabak, peçete, çatal bıçak kullanmadan sadece elleriyle yerler! Çocukların zaten sürekli kurallara uymak ve masa adabına uygun davranmak zorunda olduğunu, bundan arada sırada uzaklaşmanın onlar için iyi olacağını söylüyor.

Kızlara Korsan Yemeği’nden söz etmek için bekleyemedim. Ne muhteşem bir fikir!

PROJELER İÇİN ZAMAN AYIR

Gelenekler genellikle projeler içerir. Ailedeki her doğum gününü kutlamak, Sevgililer Günü kartları yollamak, zencefilli bisküvilerden ev yapmak eğlenceli, ama zaman, enerji, planlama ve abır isteyen şeylerdir. Kaçınılmaz olarak yinelenen işler de olur. Hayatımı basitleştirme isteğiyle bazen çok iddialı aile projelerine oynamaktan kaçınıyorum, ama aynı zamanda bu projelerin insanın çocukluğunun ve erginliğinin önemli köşe taşları olduğunu da farkındayım.

‘Projeler için zaman ayırmaya’ bir kez karar verdikten sonra uzun zamandır aklımda olan bir şeyi satın aldım: Lamine makinesi ısmarladım. Siparişim elime geldiği anda savurganlığa değdiğini anladım. Onunla yapabileceğim o kadar çok şey vardı ki! İlk önce büyükanneler için Anneler Günü hediyeleri. Eliza benim yönlendirmemle ‘Bunny’yi Sevmem İçin On Neden’ ve ‘Büyükanne mi Sevmem İçin On Neden’ başlıklı iki liste yaptı. (Bunny

anneme verdiği takma isimdi.) O söyledi, ben de listeyi bilgisayarda yazdım, sonra her madde için farklı yazı tipi seti. (Bilgisayarımda yazı tipleriyle oynamak en sevdiği şeylerden biridir.) Sonra her iki listenin de çıktısını aldık ve Eleanor da üstlerine bir şeyler iziktirdi. Ve sıra lamine cihazına geldi! O gösterişsiz kâğıt parçaları birden kişiselleştirilmiş birer tabak altlığına dnüşvermişti. Sırada ne vardı? Kitap kapakları, kitap ayraçları, gerekli telefon numaralarının yazıldığı kartlar.

Lamine cihazının başarısından esinlenerek yıllardır evde olan, ama hiç kullanmadığım zamk tabancasını da denemeye karar verdim. İlk fırsat karşıma Eliza bir akşam okula götürmek için ‘kırpıntı şapka’ yapması gerektiğini söylediğinde ıktı.

“Kırpıntı şapka nedir ki?” diye sordum.

“Julie Andrews Edwards’ın *Muhteşem Whangdoodle*’ların *Sonuncusu* başlıklı kitabından,” diye açıkladı Eliza. “Hayal gücümüzü yansıtan bir şapka.”

Böyle bir durumda ebeveyn olarak ocuğumun dizginleri ele almasına izin vermem ve ona belli etmeden yardımcı olmam, ynlendirmem gerektiğini gayet iyi biliyordum. Ama böyle yapmak yerine ayağa fırladım ve “Biliyorum!” dedim. “abuk! Koş ve bana bir beyzbol şapkası getir.”

Eliza şapkayı almaya giderken ben de zamk tabancasının kullanım kitapçığını inceledim ve fişe taktım. Sonra ocak ayında ortalıktan topladığım küçük oyuncaklarla dolu kavanozları indirdim.

“Şimdi ne yapacağız?” dedi Eliza soluk soluğa elinde şapkayla döndüğünde.

“Kavanozları boşalt ve bak bakalım, hayal gücünü yansıtan ne var. Sonra da onları zamk tabancasıyla şapkaya yapıştıracağız.”

“Ayyy, zamk tabancalarına bayılırım,” dedi. “ğretmenim hep kullanır.”

Eliza oyuncak yığınının tarayıp en çok hoşuna gidenleri ayıklamaya başladı. Hepsini birer birer dikkatle şapkaya yapıştırmaya başladık.

“Bunun bu kadar eğlenceli olacağını beklemiyordum,” dedi bir noktada mutluluk içinde. Bu iş saatler sürdü, çünkü her ıvır zıvırın artılarını eksilerini uzun uzadıya tartışmak istiyordu ve bu benim için sorun değildi. Projelere zaman ayır.

Bazen aile projeleri beklenmedik anlarda ortaya çıkar. Örneğin Eliza’nın doğum günü pastasını almanın bir ‘projeye’ dönüşmesini beklemiyordum. Daha önce yaptığım gibi, “Çikolatalı mı vanilyalı mı? Çiçek süsleri mi yoksa prensesler mi?” diye soracağımı ve Eliza’nın seçim yapacağını düşünmüştüm. Ama doğum günü yaklaştıkça Eliza pasta olayını tamamen bir saplantı hâline getirdi. Davetliler listesi, dekorasyon, planlanan eğlence etkinlikleri, her şey pastanın içeriği ve süslemesi yanında sönük kaldı. Mutluluk projeme başlamadan önce olsa, yapılacaklar listemden bir an önce silmek amacıyla hızlı karar vermesi için onu zorlardım. Ama araştırmalarım, mutluluğun anahtarlarından birinin de mutluluk potansiyeli olan bir olaydan olabildiğince fazla mutluluk çıkarmak olduğunu göstermişti.

Dr. Elisabeth Kübler-Ross’un ölüme dair beş aşamasını hepimiz duymuşuzdur: Reddetme, öfke, pazarlık, bunalım ve kabullenme. Ben de mutluluğun dört aşaması olduğunu farketmiştim. Bir deneyimden mümkün olan en fazla mutluluğu elde etmek için onu beklemeli, oluşurken zevkine varmalı, mutluluğumuzu ifade etmeli ve iyi bir anıyı anımsamalıyız.

Herhangi bir mutlu deneyim, ona vermiş olduğum öneme bağlı olarak artar ya da azalır. Örneğin o gün parkta yaşanan komik bir şeyi paylaşmak için annemi ararsam, anlatırken olayı beynimde bir kez daha yaşarım. Her ne kadar yaşanırken olayın fotoğrafını çekmenin bazen o anın zevkine varmamızı zorlaştırdığı doğruysa da, o fotoğrafların varlığı mutlu bir anı gelecekte yeniden yaşamama yardımcı olacaktır.

Eliza'nın doğum günü pastası 'beklenti' aşamasının zevkini çıkartmak için bize yeterince fırsat sağladı. Benden bir Baskin-Robbins broşürü getirmemi istedi ve broşürün üzerinden kelime kelime gittik. Baskin-Robbins'in web sayfasına girdik ve buradaki dondurma çeşitlerini inceledi. Her çeşidin tadına bakması ve pasta süslemesi kitapçığını gözden geçirmesi için yakınımızdaki bir Baskin-Robbins dükkânına gittik. Nihayet kararını verdiğini düşündüm. Yanılmıştım.

"Baskin-Robbins'e gidip şu pasta kitabına bir daha bakabilir miyiz, anne?" dedi birkaç gün sonra.

"Orada zaten bir saat geçirdik, Eliza. Ayrıca doğum gününe daha bir ay var."

"Ama ben o kitaba bakmak istiyorum!"

Mutluluk projemden önce karşı çıkardım, ama şimdi anlıyorum ki, bunun doğum günü partisiyle ilgisi yoktu; işin kendisi zevkliydi. Altıncı Emir: Sürecin keyfini çıkart. Eliza pastayı yemekten sadece beş dakika zevk alacaktı, ama onu planlamaktan saatlerce zevk alabilirdi. Aslında 'beklenti iyimserliği' diye bilinen durum da aynı bunu anlatır: Bir olaya yönelik beklenti, bazen olayın kendinden alınandan çok daha fazla mutluluğa neden olabilir. Beklentiden zevk almak için iyi bir neden.

"Pekâlâ," diyerek yumuşadım, "İstiyorsan cuma günü okul çıkışında uğrayabiliriz."

O tür projeleri yapmak bana çocukların mutluluğumuzu nasıl artırdığına dair bir yol daha gösterdi: Bizi artık ardımızda bıraktığımız 'iyi hissetme' kaynaklarıyla yeniden buluşturuyorlar. Bana kalsa, ev yapımı Anneler Günü hediyeleriyle uğraşmaz ya da Baskin-Robbins pasta tasarımlarını incelemez ya da *Is Your Mama a Llama?* şarkısını ezberlemez ya da cumartesi öğleden sonraları Central Park'taki sandal havuzuna gitmezdim. *Shrek* filmini defalarca seyretmez, Laurie Berkner şarkıları dinlemezdim. Lunaparklara ya da Doğa Tarihi Müzesi'ne gitmezdim. Yiyecek boyaları

kullanıp Gökkuşuğu Yoğurdu yapmazdım. Yine de tüm bunları çocuklarımla birlikte yapmaktan gerçekten çok büyük keyif alıyorum. Sadece onların mutluluklarından keyif almakla kalmıyor, başka koşullar altında yapmayı aklıma getirmeyeceğim etkinliklerden samimi olarak aldığım keyfin zevkini de çıkarıyorum.



Her ayın sonunda yaptığım gibi, kendimi bir sonraki ayın kararlarına hazırlamadan önce o güne kadar olan ilerlememi değerlendirmek üzere bir ara verdim. İnsanın kendini değerlendirmek için ağaçlar arasında uzanan bir derenin kıyısına ya da en azından sessiz bir odaya çekilmesi daha iyi olsa da, bu seferki değerlendirme seansı bir toplantıya giderken bindiğim metroda gerçekleşti. *'Kendimi gerçekten de daha mutlu hissediyor muyum?'* diye sordum kendime.

O sabah canım biraz sıkındı. *'Dürüst olmak gerekirse,'* diye düşündüm keyifsizce, *'Yani gerçek şu ki eskisinden farklı değilim. Aynı eski Gretchen, ne daha iyi ne de daha kötü, yeni ya da iyileşmiş bir şey yok. Kendime hep daha mutlu olduğumu söylüyorum, ama aslında değişmedim.'*

Araştırmalar psikoterapiye ya da zayıflama, sigarayı bırakma, egzersiz yapma ya da hangi amaca yönelikse bir programa katılan insanların genellikle değiştiklerine inandığını, ama gerçekte sadece az bir ilerleme kaydettiğini gösteriyor; görünüş o ki bu kadar para, zaman ve çaba harcadıktan sonra insanlar (çok fazla değişmiş olmasalar da), *'Uff, şimdi çok daha iyi olmalıyım,'* diye düşünüyor.

'Belki ben de aslında projem hiçbir işe yaramazken aynı nedenden dolayı kendime daha mutlu olduğumu söyleyip duruyorum' diye düşündüm. Metrodan inerken üzerimdeki o boşuna kürek çekme ve karamsarlık duygusunu atamamıştım.

İki saatlik bir toplantıdan sonra yine metroya binmiş ve daha neşeli bir havada eve dönüyordum. (Ve böylece insanların başka insanlarla ilişkiye girerek mutluluklarını artırdığını gösteren

araştırmaları da doğruluyordum.) Kendimle yaptığım tartışmaya kaldığım yerden devam ettim. ‘Daha mutlu muyum?’ Bu defa yanı-tım biraz farklıydı: ‘Hayır, ama aynı zamanda evet.’ Doğru, tabiatım değişmemişti. Sadece dört ay gibi kısa bir sürede, hatta yıl sonuna kadar o tür bir değişiklik yaratabileceğimi düşünmek gerçekçi ol-mazdı. Ama yine de bir şeyler değişmişti. Neydi öyleyse değişen?

Sonunda anladım. Metrodayken olduğu gibi ‘nötr’ kaldığım an-larda aynı eski tanıdık Gretchen’dim. Fark şuradaydı: Tabiatım de-ęiřmemiř olsa da yaşamımda her gün daha fazla mutluluk vardı; kararlarım daha çok eğlence, sorumluluk ve tatmin kaynağı ek-lemiş, aynı zamanda suçluluk ve kızgınlık gibi bazı önemli kötü duygu kaynaklarını ortadan kaldırmıştı. Eylemlerimle doğal mut-luluk sınırına doğru başarıyla yol alıyordum.

Ayrıca daha mutlu halim evdeki atmosferi de etkilemişti. şu doğru: ‘Anne mutlu değilse, kimse mutlu değildir’. Ama ‘baba mutlu değilse, kimse mutlu değildir’ ve ‘ancak en az mutlu çocu-ęunuz kadar mutlu olabilirsiniz’ de doğrudur. Ailenin her bireyi, diğer herkesin duygularını kapıp yansıtır, ama ben elbette ki kendi eylemlerim dışında kimseninkileri değiştiremezdim.

İlerlememi daha sıradan bir bağlamda değerlendirdikten sonra adımsayar takmaktan vazgeçtim. Yararlı bir egzersiz olmuştu, ama her sabah belime takmak artık sıkıntı veriyordu ve birkaç defa da tuvalete düşürmeme ramak kalmıştı. Yürüme alışkanlıklarımı de-ęerlendirmemde ve geliştirmemde bana yardımcı olmuştu, ama ar-tık onu emekliye ayırmanın zamanı gelmişti.

5

MAYIS

Eğlenmek Konusunda Ciddi Ol BOŞ VAKİTLER

- Daha fazla eğlence bul
- Zevzekliğe zaman ayır
- Alışılmışın dışına çık
- Bir koleksiyon başlat

Baharın başlangıcı olan mayıs ayı bana eğlenmem (yani boş vakitlerimde yaptığım işler üzerinde çalışmak) için uygun bir zaman gibi göründü, çünkü onları para ya da hırs için değil, sırf kendileri için ve kendi nedenlerimden ötürü yapmak istiyordum. Gözümden kaçmayan bir ironiyle, eğlence üzerinde azimle çalışmaya ve şakalaşmak hakkında ciddi olmaya hazırlandım.

Yazar Jean Stafford biraz da alayla, “Mutlu insanların eğlenmeye ihtiyacı yoktur,” demişti, ama aslında araştırmalar gösteriyor ki kendinizi kötü hissetmemeniz iyi hissetmeniz için yeterli değildir; iyi hissetmek için nedenler bulmaya zorlamalısınız kendinizi. İnsanın kendisini iyi hissetmesinin bir yolu da (araştırmacıların çok tatmin edici, hiçbir ekonomik önemi olmayan, sosyal bir zarar doğurmayan ve övgü ya da takdire yol açması gerekmeyen bir etkinlik olarak tanımladığı) eğlence için zaman yaratmasıdır. Araştırmalar düzenli olarak eğlenmenin mutlu yaşam için kritik etkenlerden biri olduğunu gösteriyor. Hatta kimilerine göre, eğlenen insanların kendini mutlu hissetmesi, diğerlerine göre yirmi kat daha olasıdır.

Bu ay için iki amacım vardı: Daha çok eğlenmek ve bu eğlenceyi yaratıcılığımı artırmak için kullanmak. Eğlence sadece boş zaman demek değil, yeni ilgi alanları denemek ve insanlara daha fazla yaklaşmak için bir fırsattı.

Şanslıydım ki işim için yaptığım şeyler çoğunlukla eğlence için yaptıklarımın biraz farklı şekliydi. Tatilde de işte yaptıklarımızın benzerleriyle uğraşmanın aleyhinde birçok inandırıcı tez olduğunu biliyorum, ama ben her zaman hafta sonunda da hafta içinde yaptığım şeyleri yapmak istemişimdir. Fotoğraf sanatçısı Edward Weston, kitabında gününü 'aslen eğlence olan bir işten çıkılmış tatil' olarak geçirdiğini söyler ve bununla ne demek istediğini çok iyi anlıyorum.

Mart ayında farkına vardığım gibi, yenilik önemli bir mutluluk kaynağı, aynı zamanda yaratıcılık için de önemli bir öğeydi. Genelde bilinene bağlı kalma eğiliminde olduğumdan, kendimi beni cezbeden yeni deneyimlere ve yeni fikirlere yönlendirmek istedim.

Eğlenceyi daha ciddiye almam gerekiyordu. Eğlenmenin hep yaşamımın doğal bir parçası olduğunu varsaymıştım; onu şekillendirmek ya da ondan en iyi biçimde yararlanmak üzerine fazla düşünmemiştim. Ama eğlenmek her ne kadar basit gibi görünse de öyle değildi. Blog okurlarıma eğlence anlayışlarını sorduğumda şöyle yanıtlar aldım:

Bir şeyler yapmaktan çok zevk alıyorum. El işlerini seviyorum, ama birisi için bir hediye yapıyorsam bu benim için çok daha zevkli oluyor. Bu Noel için aklımda erkek arkadaşıma yönelik oldukça iddialı bir proje var; seveceğine eminim ve hem işin zorluğu, hem de onun tarafından takdir edileceğim beklentisi bana çok keyif veriyor. Yeni fikirler üretmek entelektüel bir meydan okuma, onları gerçekleştirmek için gereken mekanik yaratıcılıksa ayrı bir şey; bu benim son derece tatmin edici ve keyifli bulduğum bir birleşim.



Seninki gibi denizaşırı blogları okumak benim için çok keyifli. Onları hafta içi her sabah kahvemi içerken okuyorum. (Uzakdoğu'da yaşadığımdan, ben uyurken güncelleniyorlar.) Söylememe herhalde gerek yok, ama yabancı bir dil (benim durumumda İngilizce) öğrenmeme de yardımcı oluyor. Ama bana en keyifli gelen tarafı, farklı bir kültürde benimkilere benzer beğenilere, düşünce tarzına sahip bir insan bulmuş olmak.



Kitaplar, onları biriktirmek, okumak, internette arama yapmak benim için büyük bir zevk ve eğlence kaynağı. Okunmuş da olsa, matbaadan yeni çıkmış da olsa, 'yeni' bir kitabı açıp okumak bana büyük zevk veriyor.



Haftalık Latince kursum benim için büyük eğlence. Dört yıldır Latince okumak, gramer öğrenmek ve o anda aklımıza hangi konu gelirse onun hakkında konuşmak için birkaç kişiyle buluşuyorum. Çok güzel restore edilmiş bir malikânede buluşuyoruz ve ortamın atmosferi keyfimizi artırıyor. Latinceye lisede âşık olmuştum, ama bugüne kadar bu konuda daha fazla ilerleme fırsatını bulamamıştım. Ve şu an yaptığım beni çok mutlu ediyor.



Benim için eğlenceli olan ne mi? Yaratıcı olan HER ŞEY... Her şey! EN İYİ eğlence, içinde çok karmaşık resimler olan bir boyama kitabı... Ve uçları sivriltilmiş bir kutu boyama kalemi. Bir sonraki... Desenli işleme yapmak için gerekli kumaş ve renkli ibrişimler.

İşte size zor bir tane: Yerde oturup çocuklarımla oynamak bana çok eğlenceli gelmiyor. Onlarla yemek yapmayı, birlikte okumayı, konuşmayı, beraber film seyretmeyi, yürüyüşe çıkmayı ve onları yaşlarına uygun yerlere götürmeyi seviyorum. Gerçekten iyi vakit geçirme anlayışımsa beş yaşındaki kızımı okuldan alıp birlikte bir şeyler yemeye gitmek. Ama (büyük olanıyla) oyuncak bebek

ya da (küçük olanıyla) lego oynamayı pek eğlenceli bulmuyorum. Ve bu yüzden de kendimi bazen suçlu hissediyorum.



Benim için eğlence... Tartışmak. Bir şeyleri (örneğin bir donanım ya da yazılımı) kurcalamak, bir şeyler (donanım/yazılım) yapmak, blog (her türlüünü) okumak, çocuklarıma gençlik öykülerimi anlatmaktır.



Artık eğlenmediğimi ciddiye farkettilim. Somurtkan, sıkıcı ve sürekli üzgün biri hâline gelmeden bu konuda bir şeyler yapmam gerek!

Bu son yazıyı yazan kişi gibi ben de yaşamıma daha fazla eğlence sokmak istiyordum.

DAHA FAZLA EĞLENCE BUL

Eğlenmek üzerinde düşünürken neyi eğlenceli bulduğum hakkında çok fazla fikrim olmadığını farkedince çok şaşırdım. En önemli Erginlik Sırlarım'dan birini kısa süre önce anlamıştım: Bir şeyin başkaları için eğlenceli olması, benim için de eğlenceli olmasını gerektirmez ve bunun tam tersi de geçerlidir. Başka insanların hoşuna gidip de benim hoşuma gitmeyen birçok şey vardı.

Satranç oynama, uluslararası piyasalar hakkında bir konuşma dinleme, bulmaca yapma, pedikür yaptırma, yeni ve popüler bir lokantada yemek yeme, operaya abone olma ya da bir futbol takımının maçlarına mevsimlik bilet alma fikrini anlıyorum. Başkalarının bu etkinliklerden neden hoşlandığını da gayet açık olarak görebiliyorum. Keşke ben de bunlardan hoşlanıyor olsaydım. Ama hoşlanmıyorum. Bazı blog okurlarım da aynı gerilimi yaşamıştı:

Son birkaç yıldır gerçekten neyi eğlenceli bulduğumu anlamaya başladım. Yaşamımda hoşuma gitmeyen birçok şey ve etkinlik olduğunu farkettilim. Bunlar başkalarının eğlenceli bulduğu,

ama benim için hiç de öyle olmayan şeylerdi. Başkalarına eğlenceli gelen etkinliklerin bana da eğlenceli gelmesinin gerekmediğini kabul etmek benim için dönüm noktası oldu. Kendiniz için eğlenceli olan şeylerin peşinde koşmak bile yeterince zorken, bir de başkalarının eğlenceli bulduklarını beğenmeniz gerektiğini düşünmek insanı yoruyor. Örneğin sinemayı severim, ama çok daha fazla hoşlandığım, daha ucuz etkinlikler de var. Onun için de sinemayı yavaş yavaş hayatımdan çıkarttım. Arada sırada bir arkadaşım ile giderim, ama artık eskiden olduğu gibi (haftada en az iki kez) gitmiyorum.



Bu soruyu kocam bana bir yıl kadar önce sordu. “Neyi eğlenceli buluyorsun?” Bunun üzerine uzun uzadıya düşünmek zorunda kaldım. Eğlenceli bulduğum şeylerin çoğu sakın ve tek başımayken yaptığım şeyler. İyi bir kitaba gömülmeyi seviyorum, nakış yapmayı seviyorum, el işi takı yapmayı seviyorum. Bunda bir sorun olmadığını söylemek için kendime izin verdim. Ayrıca, özellikle çocuklarımla masa oyunları oynamayı da seviyorum.



Benim eğlence anlayışım kesinlikle başkalarınıninki gibi değil. Tek başıma sakın şeyler yapmaktan hoşlanıyorum.

Zevk aldığım sporlar bile sakın olanlar. Okumak eğlenceli; kitap ya da blog farketmez. Bilgisayar programcılığı eğlenceli. Dalmak ve dağcılık eğlenceli. Yoga eğlenceli. Ama diğer yanda, kızların hoşlanması gereken alışveriş kesinlikle eğlenceli DEĞİL. Partiler de genellikle öyle.

Yapmadığım eğlence etkinliklerini gözümde büyötmeye ve kendi tercihlerimi de küçümsemeye meyilliydim. Başka insanların yapmaktan hoşlandığı şeyler sanki daha değerli, daha rafine, nasıl diyeyim daha... Daha geçerliymiş gibi gelirdi bana. Ama artık ‘Gretchen olma’ zamanıydı. Nelerden hoşlanıyor olmayı istediğimi değil, nelerden hoşlanıyor olduğumu bulmalıydim. Eğer

bir şey benim için gerçekten de eğlenceliyse, şu testten geçmeliydi: O şeyi yapmak için sabırsızlanıyordum. O şeyi yorucu değil canlandırıcı buluyordum. Ve o şeyi yaptıktan sonra kendimi suçlu hissetmiyordum.

Bu arayışından bir arkadaşına söz ettiğimde bana, “Yapmak istediğim eğlenceli bir şey olsaydı kendimi düş kırıklığına uğramış hissederdim, çünkü onun için zaman bulamazdım,” dedi ve ekledi: “Sırtıma bir yük daha almak istemiyorum.” Bu bana iç karartıcı bir bakış açısı gibi geldi, ama geçmişte pekâlâ benim de söylemiş olabileceğim bir şeydi. Sonra mutluluk projem bana, “Eğlenmek için bir sürü zamanım var!” dememin daha iyi olacağını göstermişti.

Ama tam olarak neleri eğlenceli buluyordum? Ne yapmak istiyordum? Aklıma çok fazla şey gelmiyordu. Eh, aslında bir şey vardı; çocuk kitapları okumayı gerçekten seviyordum. Çocuk kitaplarında yetişkin kitaplarında bulamadığım şeyin ne olduğunu bir türlü anlayamamıştım. Yetişkin ve çocuk kitapları arasındaki fark sadece kapak tasarımı, kitapçıda ki raf seçimi ve kahramanın yaşı değil, kitabın atmosferinin niteliğidir.

Çocuk kitapları genellikle iyi ile kötü arasındaki savaş ya da sevginin yüce gücü gibi en aşkın temalara açık şekilde değinir. Bu kitaplar kötünün dehşetini ve çekiciliğini ört bas etmez. Fakat, gerçekçi romanlarda bile sonunda iyi olan galip gelir. Yetişkinler için yazan yazarlar belki de duygusal ya da bağınaz ya da basit olarak algılanmaktan çekindikleri için genellikle farklı tarz benimser. Suçluluk, ikiyüzlülük, iyi niyetlerin saptırılması, kaderin acımasızlığı, sosyal eleştiri, dilin kayganlığı, ölümün kaçınılmazlığı, cinsel arzular, haksız suçlamalar ve benzeri temalar üzerine odaklanırlar. Bunlar gösterişli edebî temalardır. Yine de iyinin kötüye galip gelmesini ve erdemin aklanıp haksızlığın cezalandırılmasını son derece tatmin edici buluyorum. Didaktik yazıları sevirim; Tolstoy ya da Madeleine L’Engle farketmiyor.

Üstelik bu ‘iyiye karşı kötü’ yaklaşımli dünya görüşüyle tutarlı olarak çocuk romanları, okuru genellikle bir arketipler dünyasına

sürükler. Bazı imgelerin hayal gücümüzü tetiklemekte garip bir güçleri vardır ve çocuk romanları da bunu mükemmel şekilde kullanır. Peter Pan, Altın Pusula, Mavi Kuş gibi kitaplar sembolik düzeyde çalışır ve tam kavranamayan anlamlarla doludur. Bu atmosfer bazen yetişkin romanlarında da olur, ama bu çok enderdir. Yalın iyi ve kötünün, konuşan hayvanlar ve gerçekleşen kehanetlerin dünyasına dönmeye bayılıyorum.

Çocuk romanlarına dönük tutkulu ilgim, olmak istediğimle ilgili düşüncelerime uymuyordu; yeteri kadar yetişkince değildi. Ciddi edebiyatla, anayasa hukukuyla, ekonomi, sanat ve diğer yetişkin konularıyla ilgilenmek istiyordum. Bunlarla aslında hep ilgili oldum, ama J.R.R. Tolkien, E. L. Konigsberg ve Elizabeth Enright'in yazdıklarına duyduğum sevgiden bir şekilde utanıyordum. Kişiliğimin bu yönünü öylesine bastırdım ki Harry Potter kitaplarından biri çıktığı zaman birkaç gün almadım. Bunu umursamadığım konusunda kendimi bile kandırmıştım.

'Eğlence hakkında ciddi' olacaksam, bu bastırılmış tutkumu kabullenip onunla daha iyi vakit geçirmeliydim. Ama nasıl? Bunu çözmeye çalıştığım günlerde tanınmış, kültürlü ve biraz da ürkütücü bir telif hakları menajeri olan bir tanıdığımınla öğle yemeği yedim. 'Arkadaş olmak istiyoruz, ama bunu nasıl becerebileceğimizi henüz bulamadık,' türü bir konuşma yaparken, Stephen King'in *Mahşer* adlı kitabını ne kadar sevdiğimden söz ettim. Bir yandan da bunun biraz riskli olduğunu düşünüyordum, çünkü karşımdaki kişinin Stephen King'i küçümseyebilecek türden bir insan olmasından korkuyordum.

"Stephen King'i de çok severim, *Mahşer*'i de," dedi. Sonra, "Ama Harry Potter kadar iyi değil," diye ekledi.

"Yaaa! Harry Potter'i sever misin?"

"Benim için bir saplantıdır."

Evreka! Kafa dengi birini bulmuştum! Yemeğin geri kalanında sadece Harry Potter'den konuştuk. O arada aklıma bir şey geldi.

Çocuk romanlarından hoşlanan birini daha tanıyordum. Bir kitap grubu başlatabilir miydik?

Hesabı öderken, “Az önce bir şey düşündüm,” dedim biraz çekinerek. “Bir çocuk romanları okuma grubu başlatmayı ister misin?”

“Çocuk romanları için bir okuma grubu mu? Ne gibi yani?”

“Ne istersek. *Seçilmiş Kişi*, *Gizli Bahçe*, *Dev Şeftali*, ne olursa. Sırayla birimizde akşam yemeği için buluşabiliriz.”

“Elbette!” dedi hevesle. “Bu eğlenceli olabilir.”

Şükürler olsun. Hayır demiş olsa, başkalarına sorabileceğimden emin değildim. “Bize katılmak isteyebilecek bir arkadaşım var.”

Böylece birkaç e-posta gönderip biraz araştırma yaptım. İçimdekileri ortaya dökünce tutkumu paylaşan birçok tanıdığım olduğunu hayretle gördüm. Bu merakımdan hiç söz etmemiştim, dolayısıyla onlarınkinden de haberim olmamıştı.

İlk buluşmamız için bir e-posta gönderip C. S. Lewis’in *Aslan, Cadı ve Dolap* adlı kitabını tartışmak için herkesi evime akşam yemeğine davet ettim. E-postanın sonuna da C. S. Lewis’in ‘*Çocuklar İçin Yazmanın Üç Yolu Hakkında*’ başlıklı muhteşem makalesinden bir alıntı koydum:

On yaşındayken gizliden gizliye peri masalları okurdum ve yakalanmış olsam herhalde çok utanırdım. Şimdi elli yaşımda olduğuma göre artık saklamaya gerek kalmadan okuyabiliyorum. Bir yetişkin olduğumda çocukça şeyleri arkamda bıraktım; çocukça davranma korkusu ve büyümüş olmak isteği de dâhil olmak üzere.

Bu özür yazısı gruptaki başka kimseye bir şey ifade etmedi, çünkü onlar çocuk kitaplarına olan ilgilerini bastırmaya hiç çalışmamıştı. Ben neden yapmıştım ki bunu? Ama artık olmayacaktı.

Bu grup ilk buluşmamızdan itibaren benim için büyük bir eğlence kaynağı oldu. İnsanları sevdim, kitapları sevdim, tartışmaları sevdim. Gruptaki birçok insan çocuk sahibi değildi; dolayısıyla çocuk kitaplarını gerçekten kendimiz için okuyor olduğumuzdan

en ufak bir şüphe duyulmamasını sevdim. Ev sahibinin yemekte o geceki kitapla ilgili bir yiyecek sunmasını gerektiren geleneğimizi sevdim. Bu ilk buluşmamız benim tatlı olarak lokum vermemle başladı, çünkü lokumun *Aslan, Cadı ve Dolap*'ta önemli bir rolü vardı. Bir sonraki buluşmamızda Philip Pullman'ın *Altın Pusula*'sında kritik bir anda beliren şarap olan Tokay içtik. (Tokay'ın gerçek bir şarap olduğunu öğrenmek beni şaşırttı; onun Lyra'nın dünyasının bir parçası olduğunu varsaymıştım hep.) Lewis Carroll'un *Alice Harikalar Diyarında*'sı için yalancı kaplumbağa çorbası ve pekmez tatlısı, Blue Balliett'in *Vermeer'in Peşinde Koşarken* için Petra ve Calder'in sürekli yediği mavi M&M şekerlerinden, *Küçük Kadınlar* için ise Jo'nun Laurie ile ilk buluşmalarında götürdüğü Meg'in sütlü peltasını yedik. Louis Sachar'ın *Çukurlar*'ını tartıştığımız yemekteyse Dunkin' Donuts'ın çukur lokması vardı.

Araştırmalar insanlar arasındaki her ortak ilginin kalıcı ilişki şansını artırdığını ve yaşam tatmininde de yaklaşık %2'lik artış sağladığını gösteriyor. Bu grup bana bir sürü yeni arkadaş kazandırdığı gibi, yaşam tatminimde de %2'den çok daha fazla olduğunu düşündüğüm bir artış sağladı. Ayrıca yeni bir grubun parçası olmak da başlı başına eğlenceliydi. Grup üyeliği insanları birbirlerine yaklaştırdığı gibi kişisel güven ve mutluluğa ciddi katkı sağlar.

Tam o sıralarda bunun tam tersi bir alana dahil olarak Dış İlişkiler Konseyi'ne (CFR) seçildim. Hangi grup beni daha mutlu etti? Hangisi yeni ilişkiler kurmama yardımcı oldu? Çocuk kitapları. Winston Churchill konusunda tutkuluyum, John Kennedy konusunda tutkuluyum, ama gerçek olan şu ki dış ilişkiler konusunda öyle değilim; bu yüzden de o grup benim için fazlaca güçlü bir eğlence kaynağı oluşturmadı.

Böylece kararlarımdan biri beni yine Birinci Emir'e götürdü: 'Gretchen ol.' Benim için gerçekten eğlenceli olanı bilmek ve onu izlemek zorundaydım. Mutluluğa giden yol buydu. Ama eğlenmek için çocuk romanları okuma grubunun dışında başka neler

yapabilirdim? Kafam karışmıştı. Hiçbir alternatif düşünemeyecek kadar keyifsiz ve donuk birisi miydim?

New York'ta yaşamının hem iyi hem de kötü yanlarından biri de ne kadar çok şey yapılabileceği duygusudur: bir baleye gitmek, Broadway'de oyun seyretmek, grafik tasarım kursuna katılmak, Williamsburg'da alışveriş yapmak, Astoria'da bir yemeğe gitmek. Ama neredeyse bunların hiçbirini yapmıyorum, dolayısıyla seçenekler heyecan verici olmakla birlikte aynı zamanda da birer ayıp haline geliyor. Metro istasyonunda sadece bir kere gördüğüm bir poster yıllardır aklımdan çıkmıyor. İki video kasetin üstünde duran bir hazır Çin yemeği kutusunun fotoğrafıydı. Altında da şöyle yazıyordu: 'Eğer vaktinizi böyle geçiriyorsanız, o zaman neden New York'ta yaşıyorsunuz?'

New York'un her yerinden eğlence fışkırıyordu; elbette yararlanmaya niyeti olanlar için.

Bir arkadaşşıma daha eğlenceli bir yaşam peşinde koştuğumu söyledim ve beni *New Yorker* dergisinin 'Şehirde Neler Var?' bölümüne yönlendirmek yerine bir soru sordu: "Çocukken neler yapmayı severdin? On yaşındayken hoşuna giden şeyler olasılıkla şimdi de hoşuna gidenlerdir."

Bu çok ilginç bir fikirdi. Carl Jung'un otuz sekiz yaşındayken on bir yaşında hissettiği coşkuyu yakalayabilmek için oyuncak tahta küplerle oynamaya yeniden başlamaya karar verişini anımsadım. Eğlenmek için çocukken ben ne yapmıştım? Satranç yok, buz pateni yok, resim yapmak yok. 'Boş Kitaplarım' ile uğraşmıştım. Onuncu yaş günümde amcam bana normal bir kitap gibi görünen, ama tüm sayfaları boş olan *Boş Kitap* adında bir kitap vermişti. Artık böyle kitaplar her yerde satılıyor, ama ben onu aldığımda daha önce böyle bir şey görmemiştim. Çok geçmeden birkaç tane daha almıştım bile.

Boş Kitaplarım'ı içlerinde gazete ve dergi kupürleri, ıvrır zıvır andaçlar, okul arkadaşlarımdan notlar, karikatürler, listeler, ilgimi çeken bilgi kırıntıları olan sıradan kitaplara dönüştürdüm. Bazen

büyükanne ve büyükbabamın eski *Reader's Digest*'lerinden kesilmiş espriler de yer aldı bu kitaplarda. Boş Kitaplarım'ın özel bir serisi resimlendirilmiş alıntılardı. Ne zaman beğendiğim bir alıntı okusam onu bir kâğıt parçasına yazar, ne zaman bir dergide beğendiğim bir fotoğraf görsem hemen keser ve alıntıları fotoğraflarla eşleştirirdim. Boş Kitaplarım'ı devam ettirmek çocukluğumdaki ana eğlence kaynağımdı. Her gün okuldan gelince yere oturur, bir yandan televizyon seyrederken, bir yandan da ayıklar, keser, eşleştirir, kopyalar ve yapıştırırdım.

Bu deneyimi yinelemeye karar verdim. Hem denemek istiyordum, hem de aklıma başka bir olası yararı gelmişti: En yaratıcı insanların çoğunun bir not defteri ya da andaç panosu ya da bunlara benzer bir şey tuttuğunu farketmiştim. Örneğin dansçı ve koreograf Twyla Tharp başladığı her proje için bir karton kutu ayırır ve dans üzerinde çalıştıkça, kutuyu ona esin kaynağı olan materyal ile doldurur. Bilgiyi fiziksel halde saklamak fikirleri canlı tutmaya yardımcı olduğu gibi beklenmedik varyasyonlar da yaratabilir.

Kocaman bir not defteri aldım ve içine koyacak şeyler aramaya başladım. Ortaya karmakarışık bir şey çıktı: Prenses Diana'nın minik çiçek fotoğraflarından yapılmış bir portresi, *Saatlerin Kitapları* üzerine New York Review of Books'ta yayımlanmış bir eleştiri, Portia Munson'un pembe nesnelerle kaplı bir masayı gösteren 1994 tarihli *Pink Project* adlı çalışmasının bir fotoğrafı, Churchill biyografimi hazırlarken elimde olmasını isteyeceğim bir İngiltere haritası, büyükanneimin ölümünden hemen sonra evinden aldığım desteden üstünde Thomas Kinkade tarzı su değirmeni resmi olan bir oyun kâğıdı.

Yeni Boş Kitabım üzerinde çalışmak dergi ve gazetelere farklı şekilde bakmamı sağladı. Bir şey dikkatimi çekince düşünüyordum: '*Neden buna ikinci bir defa bakıyorum? Bunu Boş Kitabım için saklamaya değer mi?*' diye. Bilgiye artık daha alıcı gözle bakmaya başlamıştım. Ayrıca çocukluğumdan kalan o tanıdık kesme, yerleştirme ve yapıştırma işini de seviyordum.

Eğlenme üzerine bu kadar düşünmek, onun için zaman ayırmam gerektiğinin farkına varmamı da sağladı. Çalışmak için sürekli eğlenceden ödün vermiştim. Yapılacak işler altında o kadar boğulmuştum ki sık sık şöyle düşünürdüm: *‘En büyük eğlence yapılacaklar listesinden bazı maddeleri silmek olurdu. Birkaç şeyi bitirebilsem, kendimi çok daha iyi hissedeceğim.’* E-postalarımı bakmak için resimleri deftere yapıştırmayı ertelediğim zaman kendimi yararlı bir şey yapmış gibi hissediyordum.

Ama aslında bir angaryadan diğerine koşturmaktan kendimi kapana kısılmış ve bitkin hissediyordum. *Hayalet Bilet Gişesi*’ni belki de on beşinci defa okumak ya da kız kardeşimi aramak gibi benim için gerçekten eğlenceli olan şeyleri yapmaya vakit ayırdığımda yapılacaklar listeme daha rahat saldırabiliyordum. Eğlence insanı canlandırıyor.

Ama kabul etmek zorundayım ki, ‘Gretchen olmak’ ve gerçek sevdiklerim ve sevmediklerimi kabullenmek beni bir şekilde hüznlendiriyor. Asla gece yarısı bir caz kulübüne gitmeyeceğim ya da bir sanatçının stüdyosunda takılmayacağım ya da hafta sonu için Paris’e uçmayacağım ya da bir bahar sabahı gün ağarmadan balık avlamaya gitmeyeceğim. Son moda elbiselerim kimsenin gözünü kamaştırmayacak ya da devlette yüksek bir göreve atanmayacağım. Wagner’in opera dörtlemesi *Yüzük Döngüsü*’ne bilet almak için asla kuyruğa girmeyeceğim. Çin kurabiyelerine bayılıyorum ve kaz ciğerini denemeyi de reddediyorum.

Bu beni iki nedenden ötürü hüznlendiriyor. Birincisi, sınırlamalarımın farkına varmış olmamdan. Dünya o kadar çok şey sunuyor ki! O kadar güzellik, o kadar eğlence var ve sınırlarım bunların çoğunun kıymetini anlamamı engelliyor. Ama beni üzmesinin bir başka nedeni de birçok yönden farklı olmuş olmayı istemem. Erginlik Sırlarım’dan biri ‘yaptığın şeyi seçebilirsin, ama yapmaktan hoşlandığın şeyi seçemezsin’ idi. Yapmaktan hoşlanıyor olmayı dilediğim, ilgimi çekiyor olmasını istediğim konular

ve uğraşlar hakkında bir sürü fikrim var. Ama ne olmuş olmayı istediğim önemli değil. Ben Gretchen'im.

Bloğumda 'bir mutluluk projesinin mutsuzluğu' konulu bir yazı yazdığımda, gelen yanıtlar beni hayretler içinde bıraktı. Duygularımın başkalarınınkilerle uyuşmasını hiç beklemiyordum, ama onlarca insan yanıt verdi.

Bu yazı benimle gerçekten uyuşuyor. Çünkü son zamanlarda aklımda olan aynen bu.

Şu anda büyük bir değişim sürecinden geçiyorum ve her zaman olduğu gibi, böyle anlar insanı düşünmeye itiyor. Ve hiçbir zaman bir astronot olmayacağımı biliyorum. Başka biri gibi olmanın, farklı bir yaşam sürmenin ne anlama geldiğini de hiç bilmeyeceğim. Senin de dediğin gibi, dünya çok büyük ve ben bir şeyleri kaçırp kaçırmadığımı merak ediyorum.

Asla bir Formula 1 yarışçısı olmayacağım. Bir süper model olmayacağım. Bir savaşta çarpışmanın nasıl bir şey olduğunu bilmeyeceğim; bir yolcu gemisinde dansçı olmayı ya da Las Vegas'da krupiye olmayı da.

Erişilmesi olanaksız olduğu için değil. Dans edemiyorum. (Denedim.) Yüksek güçlere dayanamıyorum. (Lunaparkta hız trenine bile binemem.) Yeteri kadar uzun boylu ya da güzel değilim. Fizik ve matematikten nefret ederim, onun için de astronot olamam.

Aslında bunların herhangi birini YAPABİLMEMLE değil, yapmak isteyip istemememle ilgili bu. Ya da kendimi o işe bunun için çabalayacak kadar adamamla.

Ben asla o insan olmayacağım.

Saçımın beğendiğim stiller için uygun olmadığını kabullenmem bile onlarca yılımı aldı.



Tam tarihi unuttum, ama olayı gayet net anımsıyorum:

Bir gün (otuz dört yaşında olmalıyım) birden fark ettim ki istediğim HERHANGİ BİR ŞEYİ YAPABİLİRİM, ama istediğim HER ŞEYİ YAPAMAM.

Yaşamı değiştirecek türden bir farkındalık.



Sanırım çoğumuz benzer şeyler hissediyoruz. Ben İngiliz Edebiyatı okuyan bir üniversite öğrencisiyim ve izleyeceğim yola karar vermeye çalışıyorum. Okumayı sevdiğim için İngiliz Edebiyatı'nda karar kıldım. Kitaplar da dâhil olmak üzere yapabileceğim çok şey var, ama ben bir türlü karar veremedim. Sınırlamalarım yüzünden her gün üzüntü çektiğimi söyleyebilirim (olasılıkla herhangi bir kulübe asla adım atmayacağım) ama tutkularım bana büyük keyif veriyor.

Seni örnek aldım ve şimdi emirlerimden biri 'Catherine ol'. Geceyi bir kulüpte dans ederek geçirmek yerine güzel bir kitabı okuyarak geçirmeyi yeğlerim. Çocuk kitaplarına bayılırım ve kütüphaneye her gittiğimde onlarcasını alıp eve götürürüm. Kim olduğumuzu bilerek ve kendimiz olarak, dünyayı daha iyi bir yer yapmaya başlayacağımıza inanıyorum.



Yirmi beş yaşına girdiğim ve asla bir Rhodes Bursiyeri⁵ olmayacağımı farkettiğim günü anımsıyorum. Hiçbir zaman bunu arzulamamam, başvuruda bile bulunmamam, aklımdan bile geçirmemiş olmam hiç önemli değildi. Bu bir seçeneğin kapanmasıydı. Şimdi de çocuk sahibi olma fırsatını kaçırmaya doğru gidiyorum. Hep bunu gelecekteki eşime rastladığım zaman düşüneceğimi, ne istediğime karar vereceğimi düşünmüştüm. Ona (eğer öyle biri varsa) hâlâ rastlamış değilim, ama ne yazık ki zaman yumurtalıkların harekete geçmesi için durup beklemiyor!

5 Adını kurucusu olan Cecil Rhodes'den alan ve Oxford Üniversitesi'nde doktora çalışmaları için verilen ilk uluslararası burs programı. (ç.n.)

İnsan olmanın bir parçası değil mi bu da? Ve özellikle üstünde yaşadığımız dünyanın. Başkalarının neler yaptığı, nelere sahip olduğu, kim olduğu hakkında o kadar çok şey görüyoruz ki. Ama diğer yanda da bizlerden ÇOK DAHA AZA sahip olan insanlığın oluşturduğu çoğunluk var; biz ise varlıklı, ayrıcalıklı Batı'yız. Bu ise kendi sahip olduklarımızı X, Y ya da Z'ye sahip olan diğerleriyle kıyaslamaya kalktığım zamanlar aklımı başıma getirmeye yetiyor.



Benden on yaş genç olan ve büyük şirketlerde altı haneli maaşlar alan insanlara bakıyor ve '*Keşke ben de o konuma gelmeyi arzulasaydım,*' diye düşünüyorum, ama ben kalben bir sanatçıyım ve finansal güvenceye giden yolum farklı. Bununla yıllarca mücadele ettim, deli gibi mutsuz oldum. Şimdiyse sanatsal yolu izliyorum, tek kelimeyle meteliksizim, neredeyse sürekli olarak para hakkında endişe ediyorum, ama (herkes gibi yapıp, yaşamı daha kolay hâle getirmiş olmayı dilediğim anlar dışında) deli gibi mutluyum.



O kadar doğru ki! Ve bunlar üzerine (özellikle de yaşlanmaya başladıkça) gerçekten düşünüyorum. Ama '*yeni başlangıç*' diye bir şey yok ve bazı şeyler hiç gerçekleşmeyecek. Bu beni bazen biraz üzüyor da değil. Olanı kabul etmek zorundayım. :)



Dediklerine (kabul etmek istediğimden fazla) katılıyorum. Herkesle iyi geçinen, uyumlu bir insan olmak isterdim, ama bu ben değilim; tam olarak değilim yani. Yabancı ortamlarda kendimi rahat hissetmiyorum ve olaylar beni aşırı geriyor ve kolaylıkla arkadaş edinemiyorum. Farklı olmak İSTİYORUM ve öyleymiş gibi görünmekte de oldukça ustayım, ama gerçekte utangaç biri olduğumu yadsımak zor. Aynı şekilde bazen kocamın da değişmesini istediğim oluyor ve kendime bunun adil ve gerçekçi olmadığını hatırlatmak zorunda kalıyorum. Ayrıca onu olduğu haliyle seviyorum.

Kimi zaman olmayı dilediğimle, olmayı gerçekten kabulleneneğim kişi arasındaki farkı anlayamadığım için bir arkadaş kaybettim. Sosyetik bir yaşam süren ve moda dergileri okuyup son moda şeylerden söz eden kadınlara karşı içten içe az da olsa kıskançlık duymuşumdur. Ancak gerçekten öyle birine dönüşen ve onlar gibi olmadığım için benimle ilgilenmemeye karar veren bir arkadaşım vardı. Bugün bile o yönde gitmeye niyetli olabileceğimi düşünmesine izin verdiğim için suçun bir bölümünün bende olup olmadığını merak eder dururum.

Ama olay şu ki, seçim yapma imkânım olduğunda evde oturmayı yeğlerim. Ben bir ev kuşuyum ve dürüst olmak gerekirse kalabalıktan, barlardan ya da bebek gibi süslenmekten hoşlanmıyorum. Yazın için teşekkürler... ‘Ben olmayı’ kabul etmeyi bir ihtimal öğrenebileceğimi farketmiyor bana... Olduğum gibi yani.



Ah, çabalamakla kabullenmek arasındaki o bitmek bilmeyen çekişme! Bunu (gerekli karşıtların bir dengesi gibi görüldüğünü söylemenin dışında) hiç anlayamadım. Evet, hüznün verici olabilir; hayallerim/arzularım ve listemdeki her şeyi yerine getirme çabası içinde oradan oraya koşturmakla meşgulken kendimi olduğum gibi kabul etmiyorum ve kendim olmama izin vermiyorum. Kendimi zorluyorum. Ama zorlamazsam, kendimle ve yaşamımla ilgili şeylerden memnun olmadığımı farkediyorum. Sanırım bir şeylerin peşinde koşmanın da, kabullenmenin de zamanı var.



Her zaman kendi işimi kurmayı düşündüm. ‘Bir iş adamı olma’ fikri peşinden koştum. Ancak ne zaman işadamlarının yapması ‘gerektiğini’ düşündüğüm şeyleri yapmaya kalksam mutlu olamadım. Belli dergileri okur ya da farklı şeyler yapardım. Onun yerine nasıl iş adamı olunacağına dair plan yapmamaya ve sadece ilginç, çekici ya da bir sonraki adım için ‘doğru gibi geleni’ yapmaya çalışıyorum. Hâlâ teknoloji alanında iş kurma çabası içinde olduğumu görebiliyorum, ama şimdi bunu önce düşündüğümünden farklı şekilde

yapacağımı biliyorum ve her adım bana kendimi muhteşem hissettiriyor. Geriye dönüp bakınca, beni hedefime yaklaştıranların yapmış olmam ‘gerekenler’ olmadığını, aksine onların beni hedefimden uzaklaştırdığını (ve bu arada bir sürü de zaman kaybettirdiğini) hissediyorum.

Göremediğimiz bir güzelliğe sahip olduğunu düşündüğümüz bir şeyin değerini anlamamış olmaktan duyulan pişmanlık duygusundan söz etmişsin. Bunu da anlıyorum, ama belki zihnini buna odaklamak yerine senin için şu an güzelliğe sahip olan şeylere bakman ve bir daha, bir daha bakman gerekir. Her şeyin kendine özgü bir güzelliği vardır. Bazıları bize diğerlerinden daha çekici gelir.



Yaşamlarımız Isaiah Berlin’in, ‘seçim yapmaya mahkûmuz ve her seçim beraberinde giderilmesi olanaksız bir kaybı da getirebilir’ yaklaşımıyla Borges’in her seçimin bir alternatif gelecekler patlaması ürettiği *Yolları Çatallanan Bahçe*’si arasında bir yerdedir. Ben genellikle Berlin ekolündenim ve giderilmesi olanaksız kayıpları geride bırakmakta zorlanıyorum.

Bu arada şunu da söyleyeyim ki, bir bahar sabahı gün ağarmadan balık avlamaya gitmek, insanın tadabileceği en büyük mutluluklardan biridir.

Bu yanıtları görmek çok rahatlatıcıydı. Ocak ayında nostaljik dağınıklığımı ve niyet dağınıklığımı temizlememin gerçekten kullandığım eşyalara yer açmış olması gibi, neleri eğlenceli bulmak istediğimle ilgili fantezilerimden vazgeçmenin de gerçekten eğlenceli bulduğum şeyleri yapmak için daha fazla özgürlük sağlayacağını farkettim. Gerçekten yapmak istediğim şey kendi *Saatler Kitabımı* tasarlamakken, caz kulüplerini dert etmek niyeydi? Gretchen ol.

ZEVZEKLİĞE ZAMAN AYIR

Kafam işlerle dolu, sürekli yenilenen yapacak işler listemle meşguldü ve eskiden olduğumdan daha somurtkan biri hâline gelmiştim. Kararlarımın çoğu öfkemi kontrol altına almama yönelikti, ama bu yeterli değildi. Mutlu bir atmosfer sadece dırdırın ve bağırış çağırışın yokluğuyla değil, aynı zamanda espriler, oyunlar ve şaklabanlığın varlığıyla yaratılır.

Bir gün herkesi marketten aldıklarımızı olabildiğince çabuk ortadan kaldırmak için dürterken, Jamie üç portakalla jonglörlük becerilerini gösterip hava atmak istedi. Eliza ve Eleanor bundan çok hoşlandı. Bense içerledim.

“Haydi ama, millet!” diye çıkıştım. “Şu işi bitirelim. Jamie portakalları yerine koy ve diğer torbayı getir.” Ama aslında acelemiz yoktu; o anın keyfini çıkarmam ve böylece angaryanın eğlenceye dönüşmesini sağlamam gerektiğini ancak sonradan kavradım. Gerçekten o kadar oyunbozan biri mi olmuştum? Bir dahaki sefer market torbalarını boşaltırken iki mandalinayı gözlerimin üstüne koyup Eleanor ve Eliza’ya baktım. Onlar neşeyle bağırışken Jamie güldü, sebzeler de bir ara yerine kaldırıldı.

Araştırmalar ‘duygusal bulaşma’ olarak adlandırılan bir olayda farkında olmadan başka insanların (iyi ya da kötü) duygularını kaptığımızı gösteriyor. Zevzeklik için zaman ayırmak birbirimize neşe aşıladığımız anlamına gelir ve zevzeklikten hoşlanan insanların mutlu olma olasılıkları diğerlerine göre %33 daha fazladır.

Gün içinde olayların saçma yönlerini görmek, Eliza ve Eleanor’un oyunbazlığına katılmak ve genelde maskaralık etmek için fırsat kolladım. Eleanor belki de bir milyonuncu kere ‘Eleanor nerede?’ oyununu oynamak isteyince sabırsız davranmak yerine en az onun kadar eğlenmeye çalışmalıyım.

ALİŞİLMİŞİN DIŞINA ÇIK

Diana Vreeland, “Göz bakmalı,” demiş. Annemin en beğendiğim yönlerinden biri de maceracı ruhudur; yeni yerler görmeye, yeni deneyimler yaşamaya her zaman heveslidir; yeni ortamlar onu ürkütmez; sırf bir şeye meraklı olduğu için sürekli yeni mini uzmanlık alanları yaratır. Ben de onun gibi olmak istiyordum ve ‘alışılmışın dışına çıkma’ kararım, kendimi yaratıcı enerjinin (ve mutluluğun) kritik bir kaynağı olan beklenmeyen düşünceler, tanıdık olmayan ortamlar, yeni insanlar ve alışılmadık bileşimlerle karşı karşıya getirmeyi amaçlıyordu. Her zaman verimli olmaya çabalamaktansa araştırma, deneme, biraz konudan sapma ve her zaman üretken görünmeyen boşa giden çabalar üzerine zaman harcamak istiyordum. Ama bunu nasıl yapmalıyım?

Kitaplarıma konu olan asıl ilgi alanlarıma ek olarak, genellikle ‘resmi’ konularıma odaklanabilmek için bir kenara ittiğim daha önemsiz meraklarım da vardı. Örneğin mutluluk projemin üzerinde çalıştığım için kendime mutlulukla ilgili her şeyi okuma izni veriyordum, ama ikincil ilgi alanlarımı ihmal ediyordum. Artık bu ihmal edilmiş alanları da araştırmak istiyordum. Ancak ilgi alanlarımı ihmal etme konusunda o kadar özenli davranmıştım ki yeniden ele almaya kalkınca hiçbirinin aklıma gelmediğini farkettim. Ben de dikkatimi doğal olarak çeken şeylerin hesabını tutmak için bir ‘İlgi Günlüğü’ tutmaya başladım. Bir gazete makalesini özel ilgi duyarak okuduğumda ya da kitapçada durup bir kitabı incelediğimde ya da özellikle ilgimi çeken bir tartışma olduğunda konuyu günlüğüme not ettim.

Ortaya karmakarışık bir şeyler çıktı: Lisieuxlü Azize Theresa, obezite, algıda seçicilik, Francis Galton, organ bağışı, Kızılderili kabile kayıtları, Joseph Cornell, biyografi, insanların nesnelerle olan ilişkileri, çocuk gelişimi, fotoğrafçılık, Zen koanları⁶, her tür karakter çözümlemesi, farklı bilgi sunum yöntemleri, kitap tasarımı

6 Zen Budistlerinin eğitiminde kullanılan ve mantıktan ziyade sezgisel kavrayışı öne çıkartmayı amaçlayan bir çelişki. (ç.n.)

ve Çizimin Altın Çağı sanatçıları. Kısa süre içinde ilgi günlüğüme olan ilgimi yitirdim, ama dikkatimi çeken her konuyu incelemek ve aklıma estiği gibi okuma konusunda da kendimi zorladım. Christopher Alexander'ın *Bir Doku Dili*'ni, Edward Tufte'nin *Niceliksel Bilginin Görsel Sunumu*'nu, George Orwell'in tüm denemelerini, Scott McCloud'un *Çizgi Romanı Anlamak*'ını, Flannery O'Connor'un mektuplarını, Tolstoy'un biyografilerini ve L. M. Montgomery'nin yazdığı her kitabı okudum.

Matthew Arnold, "Bilge kişi için her bilgi ilginçtir," diye yazmıştı ve ben de sık sık Ortadoğu'daki siyasi durum ya da Louis Sullivan'ın mimarisi ya da John Marshall'ın mirasıyla ilgili bir şeyler öğrenmeye zaman ayırabilsem, o konuları çok ilginç bulacağımı düşünürdüm. Ve olasılıkla bulurdum da. Ama sonra da düşündüm ki Bach'ın müziğini şu anda sevdiğimden daha fazla seviyor olmayı isterdim ve denersem büyük olasılıkla daha fazla sevmeyi becerebilirim, ama kendime bir şeyleri sevdirmeye çalışmak zorunda kalmayı sevmiyorum. Hali hazırda sevdiklerim üzerinde daha fazla zaman harcamak istiyorum.

Bu ilgi yığınımı izlemenin yanında 'alışılmışın dışına çıkmak' için başka yollar aradım. Gazetelerin genelde atladığım bölümlerine baktım. Dükkânların önünden geçip gitmek yerine kendimi vitrinlerine bakmaya zorladım. Daha dikkatli olmak için her gittiğim yere bir fotoğraf makinesi taşımaya başladım.

Mayıs ayı boyunca her pazartesi başka türlü asla okumayacağım üç dergi aldım. İlk pazartesi spor salonumun yakınlarında, önünden herhalde bin defa geçmiş olduğum kitapçıya girdim ve bir dergi madeni keşfettim. Raflar tavana kadar yükseliyordu ve sığmayan dergiler yere dizilmişti. Hiç bilmediğim bir konu bölgesine yürüdüm, gözlerimi yumdum ve raftan rastgele bir dergi çektim. Yanlışlıkla porno dergisi seçmediğime emin olduktan sonra kassaya gittim. Neticede *Equus* (Sağlıklı At özel sayısı), *Paper Crafts Gourmet* (yiyecek, kartlar ve daha fazlası için kolay fikirler!) ve

Fresh Outlook (önde gelen Hristiyan dergisi: Ruh, beden, yaşam, ev, iş) dergilerini almıştım.

O gece her birine baştan sona baktım. Daha önce hiç hasta bir atı at hastanesine getirmenin zorlukları ya da toynak bakımı üzerinde düşünmemiştim. At parazitlerinin ilginç yaşam döngüsü hiç dikkatimi çekmemişti. Ama Manhattan'ın göbeğindeki bir dergi dükkânının neden at sahiplerine yönelik bir dergiyi sattığına da şaşırmadım değil.

Paper Craft Gourmet'in bir 'Yokteyl' Partisi' için verdiği davetiye örneğinin metni de biraz kafamı karıştırdı: '13. Yıl dönümümüzü kutlarken, Karayip tarzı bir akşam yemeği ve yokteyl için bize katılın.' Bazı insanların alkol almadığını tabii ki anlıyordum. Çoğu insanın (Mormonlar gibi) alkol almadığı sosyal ortamlarda ev sahibi 'yokteyl' mi sunuyordu? *Fresh Outlook*'ta, Incil'den yapılmış bir alıntı dikkatimi çekti. Bir arkadaşımın yapmış olduğu bir şeye gün boyu içerlemiştim. O kişiyi gerçekten kınamak istiyordum. Bunu yaparsam sonradan pişman olacağımı biliyordum, ama kızgınlığımı beni anlayışla dinleyecek birine dökmeye can atıyordum. Sonra içinde neredeyse hiç metin olmayan, dolayısıyla sözcüklerin çok göze battığı bir sayfaya denk geldim: 'Odun olmayınca, ateş söner ve laf taşıyan olmazsa çekişme biter.' Süleyman'ın Özdeyişleri 26:20. Mesaj alınmıştı.

İtiraf etmeliyim ki her pazartesi hiç tanımadığım üç dergiyi okumaya ödüm patlıyordu. Eğlence değil de, iş ve zaman kaybı gibi geliyordu bu bana. Ama her hafta bunu yaptığım için memnun oluyordum. Her zaman yararlı, kışkırtıcı ya da eğlenceli bir şeyler buluyordum. Beynime yeni ve beklenmedik fikirler sokmak için acısız (ama biraz da pahalı) bir yoldu.

Her gece bir şiir okumaya niyetliydim, ama bu programa bir türlü başlayamadım. Yararlı olacağına eminim, ama çok fazla iş gibi göründü. Belki de, Mutluluk Projesi 2'de bunu yaparım.

7 Mocktail' (alkolsüz kokteyl) sözcüğüne karşılık olarak 'yokteyl' sözcüğünü türettim. (ç.n.)

BİR KOLEKSİYON BAŞLAT

Hep bir koleksiyonum olmasını istemişimdir, ama sekiz yaşındayken biriktirdiğim ıvır zıvır dışında hiçbir şey toplamamıştım. Koleksiyon insana misyon, yeni yerleri görmek için bir neden, arayışın getirdiği heyecan, (ne kadar önemsiz olsa da) bir uzmanlık alanı ve genellikle diğer insanlarla bir bağ sağlar. Eğlenceli gibi görünüyordu.

İki tür koleksiyoncu vardır. İlki konu ne olursa olsun (pul, madeni para, Barbie bebekler) komple bir takım yapmaya çalışır ve kapsamlı, düzgün bir koleksiyon oluşturur. İkincisiyse salt arzuları ve nesnelerin büyüleyici çağrıları tarafından yönlendirilen koleksiyoncudur. İkinci türden olan annemin nesneler ve malzemeler hakkında inanılmaz bir bilgisi ve tutkusu vardır; vaktinin çoğunu müzelerde, dükkânlarda geçirir. Japon ikebana sepetleri, ekose giyecekler, Royal Bayreuth porselen domatesler ve özellikle de o muhteşem Noel Baba koleksiyonları ona büyük zevk verir.

Ben de bir koleksiyon başlatmak istiyordum, ama ne biriktirmeliydim? Pahalı bir koleksiyonu haklı gösterecek kadar tutkulu değildim ve hurda toplamak da istemiyordum. Mavi kuş biriktirmeye karar verdim, çünkü mavi kuş bir mutluluk simgesiydi. Bilindiği kadarıyla bu bağlantı Maurice Maeterlinck'in *Mavi Kuş* adlı oyunundan çıktı. Bir peri iki çocuğa, "Mavi Kuş mutluluk demektir," der ve onları hasta kızını iyileştirmek için Mavi Kuş'u aramaya gönderir. Birçok maceradan sonra başarısız bir şekilde eve dönen çocuklar Mavi Kuş'u orada kendilerini beklerken bulur. "Bu aradığımız Mavi Kuş işte! Her tarafta onu aradık, ama o hep buradaymış!" Bu pek de saklı olmayan ders mutluluk projem için oldukça uygundu.

Bir öğleüzeri 'alışılmışın dışına çıkma' kararımı uygulamaktan başka nedenim olmaksızın mahallemizdeki nalbura gittim. Küçük olmasına rağmen garip şekilde birçok ürüne sahipti ve tahta yapbozdan ampule, elektrikli süpürgeye süs mumlarına kadar her şey vardı. Kendimi bir dizi asıyla neredeyse aynı görünümlü pilli kuşa bakar halde buldum. İçlerinde hareket algılayıcısı bulunan

kuşlar yanlarından biri geçtiği zaman hareket edip ötüyordu. Aslında almayı düşünmezdim, ama birinin mavi olduğunu farkettim. Orada öylece kalakaldım. Bunu koleksiyonum için alabilirdim. Ve aldım da.

Başka bir gün bir arkadaşım ile birlikte Çiçekçiler Çarşısı'na gittik. Suni ve gerçek çiçeklere, çekici, ucuz ve dekoratif ıvır zıvıra bakarak dolaşıp durduk. Torbayla satılan minik plastik bebeklere, yapay zenyalara ve altın pullardan yapılmış kelebeklere nayılıyordum.

“Sence buralarda mavi kuşla ilgili şeyler satan bir yer var mıdır?” dedim. Koleksiyoner olmak o amaçsız gezintiyi aniden araya döndürüvermişti.

“Şaka mı yapıyorsun?” dedi. “Hemen şu köşede taklit kuşlar atan bir dükkân var.” (Bunu nereden bildiği hakkında en ufak bir fikrim yoktu.) Gerçeğinden ayırt edilemeyen bir mavi kuşa 2,71 dolar ödedim.

Bir yıl önce o tür şeyler almama izin vermezdim. Ofisimi mavi kuşlarla doldurmazdım. ‘Hiçbir şey’ yapmak için işimden zaman almak beni suçlu hissettirirdi. Ama ‘projeler için zaman ayır’ ve ‘alışılmışın dışına çık’ gibi kararlarım yaklaşımıyı değiştirmişti. Eğlenmek için zaman ayırmakta yarar olduğunu anlamıştım ve bu doğrultuda bir miktar dağınıklığın değerini bilmenin faydasını da görmüştüm. Evimizdeki gereksiz her şeyi acımasızca atarken, “Biraz dağınıklık bırakmayı unutma,” dedi bir arkadaşım.

“Gerçekten mi?” diye sordum şaşırarak. “Neden?”

“Her evin beklenmedik şeyleri bulabileceğin birkaç hurda çekmecesine ihtiyacı vardır. Bir yerlerde azıcık kaos olması iyidir; hiçbir vere ait olmayan, ama yine de tutmak istediğin şeyleri koyabileceğin yerler yani. Böyle şeylerin ne zaman işe yarayacağını bilemezsin. Ayrıca öyle bir yerin olduğunu bilmek bile insanı rahatlatır.”

Bunu söyler söylemez haklı olduğunu anladım. Bir yerlerde boş bir rafa ve hurda çekmecesine ihtiyacım vardı. Evet, mavi kuşlarım

belki biraz dağınıklığa neden oluyor, ama zararı yok. Ofisimde de bir şeye yaraması şart olmayan bazı eğlenceli şeyler olsun istiyorum.

Mavi kuşumu masamdaki lambaya takarken alışılmışın dışına çıkmış olmaktan memnundum. Bu eğlenceliydi. Üstelik bundan cesaret alarak uzun zamandır ertelediğim bir şeyi yapmak için gerekli ruhsal kaynağı da bulmuş oldum: Fotoğraflarımı bloğuma nasıl koyacağımı bulmak. Her ne kadar zamanımı harcamış gibi hissetsem de, aslında oldukça üretken olmuştum ve bu sadece bilgisayarda bir şeyler yazmak türünden üretkenlik değildi.

Eliza'nın kırpıntı şapkası için yaptığım çalışma bana başka bir tür koleksiyon için ilham vermişti. İçine mutlu düşünceleri ve anıları tetikleyecek her tür ıvır zıvırı koyacağım bir 'Mutluluk Kutusu' başlattım.

Bu iş için elimde mükemmel bir kutu vardı; çok sevdiğim, ama şu ana kadar herhangi bir amaç için kullanmadığım bir kutu. Üniversitedeki oda arkadaşım vermişti. Çok eskiydi ve kapağında güllerle süslenmiş ve soluk birer ayna yapıştırılmış iki bölüm vardı. Onun böyle bir tarafa atılı durması beni hep rahatsız etmişti; şimdiyse özel bir planım vardı. İçine bana kız kardeşimin çocukluğunu hatırlatan minik bir Snoopy not defteri koydum. Büyükanne-min çay bardağı koleksiyonundan minyatür bir porselen çay bardağı ekledim. Bana evimi ve Eliza'nın cırlak kırmızı terliklere olan ilk başlardaki düşkünlüğünü anımsatması için bir Dorothy⁸ heykelciği koydum. ("Bu kırmızı terliklerin her zaman seni Kansas'a götürme gücü vardı," diye mırıldanırdı şarkı söyler gibi Oz Büyücüsü'nün o can alıcı sahnesini canlandırırken. "Tek yapman gereken Dorothy, topuklarını üç defa birbirine vurmak ve iki saniye içinde evinde olacaksın.") Camlarını daha ince yapabilecek teknoloji bulunmadan önce üretilmiş son şişe dibi gözlüklerimi koydum. (Artık kullanmak zorunda olmadığım için çok komik görünüyorlar, ama kullanırken hiç de öyle değillerdi.) Bezden yapılmış küçük bir Kırmızı Başlıklı Kız bebeği bana o masalı Eleanor'a okuduğum onlarca

8 Oz Büyücüsü adlı kitapta ana karakter olan küçük kız. (ç.n.)

defayı anımsattı. Koni şeklindeki minik bir lego ağacı çocukluğumun tüm Noel ağaçlarının yerine geçti. Bir New York Halk Kütüphanesi kitap ayracı koydum. (Favori New York kurumuma bir gönderme.) Şansı simgelemek üzere eski, aşınmış bir çift zar koydum. Üstünde mavi kuş resmi olan minik bir kart koydum.

Mutluluk Kutusu oyuncak kavanozları kadar yararlıydı. Duygusal nedenlerden ötürü sağda solda sakladığım bir sürü ıvır zıvır vardı. Evet, etrafa yayılmış döküntülerdi, ama bir koleksiyon olarak da son derece tatmin edici görünüyordular.

Blog okurlarıma kendi koleksiyonlarını sordum. Bir şeyler biriktirmeyi eğlenceli buluyorlar mıydı? Neler biriktiriyorlardı?

Koleksiyonlarım bana büyük keyif veriyor. Hafta sonlarında ve yolculuk ettiğim zamanlar, küçük dükkânlara, bit pazarlarına bakmak için bahanem oluyor. Bir şeyler aramıyorsa o kadar eğlenceli olmuyor. Ben camdan kar küreler, bakalit mücevherat, ışıklı küreler ve eski Kız İzciler eşyaları biriktiriyorum. Bunlar bana arkadaşlarımla yaptığım yolculukları ve geçirdiğim zevkli zamanları hatırlatırken, evim de (fazla para harcamama gerek kalmadan) daha 'ben' gibi ve (sanırım) havalı oluyor.



Eski sanatsal din kitaplarını biriktirmeyi seviyorum.



Evet, birkaç koleksiyonum var... Eski pasta heykelcikleri, düğün peçeteleri, eski mavi kuş 'şeyleri'... Ve sanırım birkaç şey daha. :) Eskiden kalp biriktirirdim, ama insanlardan hep kalp içeren hediyeler almaya başlayınca bunları sergilemek zorunda kaldım. Bu da işin tüm zevkini yok etti!



Eğlenceli bulduğumuz şeylerin zaman içinde değişeceğini bilmemizin önemli olduğunu düşünüyorum. Artık zevk almadığım için bebek koleksiyonumun çoğunu attım. Annem onları kendi kızım için saklamamı söylüyor, ama onun için hiçbir anlamı olmayan

otuz ya da kırk tane bebeği olacağına, kendi koleksiyonunu başlatmaktan çok daha zevk alacağına eminim. Sadece birkaç tane-sini tutacağım.



Koleksiyonlara gelince: Evin içinde sergilenen çok fazla ‘eşya’ olduğunda kendimi boğuluyor gibi hissediyorum. Başka insanların Noel ve yılbaşı için evlerini nasıl süslediğini görmekten hoşlanıyorum, ama bu bana eğlence gibi değil, angarya gibi geliyor. Noel için sade ve anlamlı bir dekorasyon yapmaya çalışırız, hepsi o.



Koleksiyonlarla ilgili notunuz hakkında: Başkaları için eğlenceli olduğuna eminim, ama ben artık daha fazla şey depolamak, temizlemek ve düzenlemek istemiyorum. Onun yerine, zamanımı okuyarak, evimi süsleyerek ya da yeni yemek tarifleri deneyerek geçirmeyi yeğlerim.

İki koleksiyon başlatan biri olarak itiraf etmeliyim ki bende gerçek bir koleksiyoncu kişiliği yok. Belki bir gün, herhangi bir şeye koleksiyonunu yapmayı ilginç hâle getirecek kadar ilgi duyacağım, ama bunu henüz bulamadım. Öyle görünüyor ki bir anda, “Bir koleksiyon yapmaya başlayacağım!” deyip koleksiyoncu olunmuyor. Şu Erginlik Sırrı ne yazık ki doğru: Bir şeyin başkası için eğlenceli olması benim için de öyle olacağı anlamına gelmez.



Mayıs ayının sonlarına doğru ‘eğlencenin’ üç sınıfa ayrıldığını anlamıştım artık: İnsanı zorlayan eğlence, destekleyici eğlence ve rahatlatıcı eğlence.

Zorlayıcı eğlence bunlar içinde en ödüllendirici, ama aynı zamanda da en zahmetli olanıdır. Düş kırıklığı ve endişe yaratabileceği gibi sıkı çalışma ister. Genelde angarya içerir. Zaman ve enerji gerektirir. Ama sonunda en tatmin edici olan da odur.

Destekleyici eğlence genellikle daha az zorlayıcıdır, ama o da oldukça büyük çaba gerektirir. Oyun bahçesine yapılan bir aile

gezintisi destekleyici eğlencedir. Evet, eğlencelidir, ama aslında çocuklarım istediği için oradayımdır. “Tüm aile için eğlence diye bir şey yoktur,” diyen Jerry Seinfeld miydi? Bir hafta sonu bir aile yemeğine, hatta arkadaşlarla yemeğe ve oradan da sinemaya gitmek bile bir anlamda destek vermektir. İlişkileri güçlendirir, hoş anılar yaratır, eğlencelidir, ama çaba, organizasyon, başka insanlarla koordinasyon ve elbette destek vermeyi gerektirir.

Rahatlatıcı eğlence kolaydır. Bu konuda bir beceri geliştirmeye ya da bir eylemde bulunmaya gerek kalmaz. Başka insanlarla çok az koordinasyon ve hazırlık içerir. Televizyon seyretmek (yani uyku ve işten sonra dünyanın en fazla zaman harcanan işi) rahatlatıcı eğlencedir.

Araştırmalar zorlayıcı eğlence ve destekleyici eğlencenin uzun vadede daha çok mutluluk getirdiğini, çünkü insanları en mutlu eden öğelerin kaynağı olduğunu gösteriyor: Güçlü kişisel bağlantılar, üstünlük, gelişim ortamı. Rahatlatıcı eğlence tanım olarak edilgin olmaya meyillidir.

Rahatlatıcı eğlence en az eğlenceli olansa, televizyon seyretmek neden bu kadar popüler? Çünkü zorlayıcı eğlence ve destekleyici eğlenceden daha çok zevk alsak da, bunun için daha da çok çaba harcamalıyız. Bu da enerji ve planlama gerektirir.

Bu ayki kararlarım biraz uğraşmamı gerektirdi. Eğlenmeyi, alışılmışın dışına çıkmayı, bir koleksiyon başlatmayı eğlenceli bulacağımı düşünmüştüm ve öyle de olmuştu, ama ancak tüm bunları yapmaya kendimi gerçekten zorladıktan sonra. Alışlagelmiş düzenime ne kadar bağlı olduğumu, yeni bir şeyler denemeye ne kadar isteksiz olduğumu, kendime iş edinmiş olduğum okumak ve yazmaktan uzaklaşmanın beni ne kadar kötü etkilediğini farketmek biraz endişelenmeme neden oldu. Alışkanlıklarına gerçekten de bu kadar bağlı ve sıkıcı biri miydim?

Sonra, bir dakika, dedim. Yenilik uyarıcıdır ve ara sıra farklı bir şeyler yapmak benim için iyi olmuştu. Ama alışkanlıklarımızı ve gün içindeki tanıdık durakları ne kadar sevdiğim konusunda

uyanmamı sağlayan Şey abalarımıdı. Bir Şeyi her gün, aynı Şekilde, aynı zamanda yapmanın ve bundan zevk almanın keyfi kayda değer. Andy Warhol Şöyle gözlemlemiŐ: “Ya sadece tek bir defa ya da her gün. Bir Şeyi bir defa yapmak heyecan vericidir; her gün yapmak da heyecan vericidir. Ama diyelim ki günde iki defa ya da neredeyse her gün yaparsanız, heyecanı gider.” Evimden bir sokak ilerideki ve yazılarımlın çoğunu yazdığım kütüphanenin kapısından girmeyi seviyordum. Kütüphanede olmadığım zamanlar çalıştığım  kafeyi seviyordum. Mutlulukla ilgili kitaplar yığınıma bir tane daha eklemeyi seviyordum. Çalışma günümü seviyordum. Eğlence benim için buydu.

Eğlenme ayım biterken, iyi Őansıma yine Őkrettim. Mutluluk projem sıradan yaşamımın zorluklarını ele alıyordu; mutlulukla aramda öyle aŐılamaz bir engel yoktu. Mutluluk projemin temel hedeflerinden biri kendimi zorluklara karşı hazırlamak, gerçekleŐtięi zaman kötü bir olayla baş edebilmek için gerekli disiplini ve alıŐkanlıkları geliştirmek idi, ama bloğumda da yazdığım gibi, bir hastalık, iş kaybı, boşanma, madde bağımlılığı, bunalım gibi ciddi bir mutluluk sınavıyla karşı karşıya kalan insanların alınabileceklerinden endişe ediyordum. ‘*O kim ki, yaşamındaki her Şey yolunda giderken mutluluk hakkında konuşuyor?*’ diye düŐünürleri miydi? Okurların da görüşlerini almak için birkaç soru sordum:

Mutluluk (ve mutluluk artırıcı adımlar atmak) zerine yaşamınızdaki her Şey yolunda giderken mi, yoksa bir felaketle karşı karşıya olduğunuz zaman mı daha çok düşünürsünüz?

Bir felaketle karşı karŐıyaysanız mutlu olmak için kk, sıradan adımlar atmayı (rneğin bir arkadaşınız ile bir öğle yemeği yemeyi, sabahleyin yatağınızı yapmayı, kısa bir yürüyüş için dışarı çıkmayı) düşünmek yardımcı olur mu? Ya da bu tür iddiasız çabalar karşı karşıya olduğunuz sorun için çok mu yetersiz görünür?

midim o ki mutluluk projesi (hem kitap, hem de blog) kapsamında sunulan fikirler sıradan yaŐamlarında daha mutlu olmaya çabalayan insanlara yardımcı olduğu kadar ciddi bir mutluluk sınavı

bağlamında daha mutlu olmaya çalışan insanlara da yardımcı olur. Bu tür stratejiler uygulamanın mutluluk oluşturmakta yararlı olduğuna inanıyor musunuz?

Birçok okur yanıt verdi. Mutlu olmak için bir şeyler yapmanın österilen çabaya değeceği konusunda hemfikir gibi görünüyorlardı.

Mutlu anların farkına onları yaşarken varmanın önemli olduğuna inanıyorum. Kronik ağrıyla boğuşan biri olarak dışarıya çıkıp arkadaşıyla yemek yiyebildiğim ya da bir işi vaktinde bitirebildiğim ya da güneşin farkına varabildiğim günün benim için iyi bir gün olduğunu düşünüyorum. Mutlu anların farkına varmak, ağrılarım arttığı zaman onların altında ezilmemi engelliyor.



Mutluluğun ne olduğunu onu zorluklar nedeniyle aramaya mecbur kalmadan anlayamayacağımızı düşünüyorum. Yirmi üç yıllık bir evliliğin ardından geçen yıl boşandım. Hem benim, hem de dört çocuğumun hissettiği öfke ve üzüntü aşırı oldu. Bir çocuğum okulda üst üste iki dönem başarısız oldu ve sonunda psikolojik yardım almaya başladı. Bir diğeri alkole bağlı sorunlar yüzünden iki defa hapse girdi. Hepimiz sorunlar karşısında farklı davranırız: Ben acı nedeniyle uyuşmak yerine öfkem ve üzüntümle baş etmek için olumlu yollar bulmaya çabalarım... Her şey anı yaşayıp, en küçük şeylerin bile değerini anlayabilmekle ilgili; kendinizi size ilham veren şeylerle kuşatıp, zihninizi ele geçirmeye çalışan saplantıları bir kenara koyabilmekle. Bu bazen günlük bir mücadele ve zor bir iş, ama mutluluğun kendi yaklaşımıyla ve dünyaya nasıl baktığımla başladığını görebiliyorum...



Zorlukların davranışları abarttığını düşünüyorum. Bir kontrol hastası olmaya mı meyillisiniz? Daha da fazla kontrole yönelirsiniz. Abur cubur mu atıştırıyorsunuz? Daha da fazla yersiniz. Ve olumlu tarafa bakarsak, çözümlere odaklanmaya ve küçük

başarıları ödüllendirmeye eğilimliyseniz, zorluklar karşısında da böyle davranırsınız ama sonunda elde edeceğiniz başarı daha büyük olur.

Bir anlamda kendi mutluluk projeme, seçimden ziyade gereklilikten dolayı yaklaşık dört yıl önce başladım. Otuz yıl birlikte yaşadığım eşim ölünce, nasıl mutlu olacağım hakkında aktif ve bilinçli bir çabada bulunmazsam bunun olmayacağını farkettim. Oldukça yaşlı sayılırım ve bu yaşa gelen neredeyse herkes mutluluk ve onu nasıl elde edeceği hakkında en azından biraz düşünmüş olur. Ama şu andaki yaşamımı kabullenirken, mutluluğun ne olduğundan bile emin olmadığımı fark ettim.

Sanırım, yaşamınızı alt üst eden gerçek bir felaket, mutluluk hakkında başka türlü edinemeyeceğiniz bir anlayış sağlayabilir, ama bu noktaya gelmeden mutluluğun sizin için ne anlam taşıdığını ne kadar fazla bilerseniz, onunla başa çıkmak için daha hazırlıklı olursunuz. Mümkünse, mutluluğu ŞİMDİ anlamaya çalışın.



Şu son birkaç yıldır oldukça zor zamanlar geçirdim ve mutluluk çöldeki su kadar ihtiyaç duyduğum bir şeydi. Ruh hâlimi düzeltebilecek HER KÜÇÜK ŞEYİN, bana yardımcı olabilecek herhangi bir şeyin peşinde koştum. Bulduklarımdan biri de bloglar idi. Her gün düzenli olarak yoga ve meditasyon yaparım ve bunlar bana büyük huzur verir. Bir sebze bahçem var, ailem ve ev hayvanlarımla ilgileniyorum, yemek yapıyorum ve okumaktan zevk alacağım kitapları araştırıyorum. Sanatla uğraşıp günlük tutuyorum. “Güneşli günler harika, çünkü dışarıda olmak için muhteşem bir gün,” diyor ve ekliyorum: “Havanın kapalı olduğu günler de harika, çünkü evde oturmak için muhteşem bir gün.” Her şey bakış açınıza bağlı. Ben, hayatımdaki tüm dramaya rağmen mutlu olmayı seçtim.



Çok uzun süre evliydim ve o yıllarda yaşam kocamın etrafında dönüyordu. Uzun lafın kisası, beni bırakıp gitti. Belki yaşam onun için çok sıkıcı olmaya başlamıştı. Bilmiyorum. Yıllarca bunalıma girdim. Neden? Kendime ait bir yaşamım, kim olduğuma ve ne istediğime dair en ufak fikrim yoktu. Evli olduğum o uzun süre içinde, hayatımda kendime ait şeylerle dolu olacağı minik bir yerim olması gerektiği hiç aklıma gelmedi. Felaketten önce, sonra değil! Sonra çok geç idi. Ölmeyi bekliyordum, ama ölmedim; Tanrı henüz benden kalan o birazcık şeyi de almaya hazır değildi. Şimdi, bunun para biriktirmek gibi bir şey olduğunu görebiliyorum: İşinizi kaybettikten sonrası için para biriktirmeye, kovulduktan sonra başlayamazsınız; onun yerine, henüz işiniz varken ve para hâlâ geliyorken biriktirmeniz lazım. Yaşam da böyle; ne istediğinizi, neden hoşlandığınızı, bunların hangi ihtiyaçlarınıza yanıt vereceğini, yaşamınızı nasıl zenginleştireceklerini, kendinize bakmakta size nasıl yardımcı olacaklarını henüz düşünebiliyorken YAPMALISINIZ ki işler sarpa sardığında bir miktar rezerviniz olsun.



Bence mutluluk her iki hâlde de düşündüğünüz bir şey. Yaşamınız iyi gidiyorsa, kendinizi mutlu hissedersiniz. Mutsuz insanlara bakıp ne kadar şanslı olduğunuzu düşünürsünüz ve kendinizi yine mutlu hissedersiniz. Ama yolun bir de öbür tarafında olup, kötü bir devreden geçiyor olabilirsiniz ve o zaman da mutluluğu bir gün sizin de başınıza gelmesini istediğiniz bir şey olarak düşünmeye başlarsınız. Şuna kuvvetle inanıyorum ki mutluluğu bir kere yaşamınıza sokmaya karar verirseniz, sorunlarınızla yüzleşme ve onları alt etme gücünü de bulacaksınız. Ki bu da sonunda sizi mutlu yapar.



Ben şahsen işler iyi giderken ve mutluyken, mutluluk hakkında fazla düşünmüyorum. Ancak mutsuz olmaya ya da bunalıma girmeye başlayınca mutluluk üzerine odaklanmaya yöneliyor ve onu artırmak için yollar üretmeye çalışıyorum.

Son dört yıl içinde çok ciddi iki bunalım dönemi geçirdim ve geçmişte de bunu yaşamış olduğum için uyarı fişeklerini gayet iyi biliyorum ve işler çok kötüye gitmeden olayı yakalamaya çalışıyorum. Bir şeylerle meşgul olmayı, özellikle de başka insanlarla görüşmeyi çok yararlı buluyorum. Bu zor olabilir, çünkü bazen yapmak istediğiniz son şey bir insan görmek ya da HERHANGİ BİR ŞEY yapmak oluyor, ama kendinizi zorlayabilerseniz, genellikle daha iyi olacağınızı ve kendinizi daha iyi hissedeceğinizi göreceksiniz. Benim için kesinlikle işe yarayan ama uygulaması zor olabilecek bir başka strateji ise, içsel monologunuzun farkına varmak ve çok olumsuz olmaya başlarsa, onunla tartışmaya başlamak. Morali bozuk olduğu zamanlarda ne kadar gereksiz ve zavallı biri olduğumu ve başkalarının beni sevmesinin mümkün olmadığını düşünmeye başladım. Böyle düşünceleri azimle kesmem ve kendimi bunun tersini düşünmeye zorlamam (ya da okumak veya televizyon seyretmek gibi düşünmeyi engelleyici bir şeyler yapmam) bu aşağı gidişi durdurmakta yardımcı olabiliyor. (Evet, kendi düşüncelerinizle tartışmak biraz aptalca gelebilir, ama gerçekten de işe yarıyor!)



Bunalımdayken hayatta neşenin de olduğunu anımsamak zordur. Neşe derin bir kavramdır ve ona bir felaketin ortasında inanamak kesinlikle mümkün değildir. Ama mutluluk... Mutluluk daha erişilebilirdir. Çok kötü bir durumda olduğumuz zaman bile, birkaç saniye için de olsa, kendimizi gülerken bulabiliriz. Bu yaşama arzusunu doğrular ve oradan da devam edebiliriz. Mutluluk ve ona olan inancımız hayatta kalmanın temelidir. Bu küçük mutluluk fikri, yaşamını tehdit eden bir travmadan sağ çıkmış biri olarak beni, karmaşık TSSR'den⁹ kurtulmamı sağlayan neşe fikrine itmiştir. Ve işte artık mutlu ve her zaman neşeli biri olarak buradayım. Bu yapılabilir! Ve senin projen (herkesin mutluluk projesi) iyileşmeye giden o uzun yolun başlangıcı olabilir.

9 Travma Sonrası Stres Rahatsızlığı. (PTSD - Post-Traumatic Stress Disorder) (ç.n.)



Mutluluğu ‘bankaya koyabileceğinizi’ düşünüyorum; yani iş-ler yolunda giderken kendiniz ve sizi mutlu yapan şeyler hakkında bilgi edinin. Fırtına çıkıp dalgalar kabarınca elinizde en azından mutlu günlerinize ait anılarınız olur. Bu yoldan daha önce de geç-miş olduğunuzdan, bir daha yapmanın olası olduğunu bilirsiniz. Bu bir fırtınayı atlatmak ve mutluluk yolunuzu bulabilmek mese-lesidir. Büyük olasılıkla aynı yol olmayacaktır, ama yapılabilir.

Bu yazılanları okumak mutluluğun sadece işler yolunda gi-derken ya da sadece yolunda gitmezken düşünmemiz gereken bir şey olmadığı hakkındaki kanımı güçlendirdi. Samuel Johnson’un da dediği gibi, “Bilge kişinin görevi mutlu olmaktır.” Yaşam onu bize nasıl sunuyorsa.

6

HAZİRAN

Dostların İçin Zaman Yarat

DOSTLUK

- Doğum günlerini hatırla
- Cömert ol
- Ortalıkta görün
- Dedikodu yapma
- Üç yeni arkadaş edin

Mutluluk araştırmamın bir sonucu çok açık olarak ortadaydı: Çağımızın bilim insanlarından kadim düşünörlere kadar herkes güçlü sosyal ilişkilerin mutluluğumuza katkıda bulunan en anlamlı öge olabileceğı konusunda hemfikirdi.

Pozitif psikolojinin süperstarları Ed Diener ile Martin Seligman, ‘Yirmi dört erdemden yaşam tatminini en iyi öngörenlerinin kişiler arasında yaşananlar olduğunu’ gösteren araştırmaları öne çıkarıyor. Epikuros da her ne kadar biraz şiirsel bir biçimde ifade etse bile aynı fikirdeydi: “Bilgeliğın kişiye tüm yaşamını mutluluk içinde sürdürmesi için sağladığı şeylerin arasında en büyüğü şüphesiz ki dostluğa sahip olmaktır.”

Samimi ve uzun vadeli ilişkilere ihtiyacınız vardır; başkalarına içinizi dökebilmeniz, bir şeylere, bir yerlere ait olmanız gerekir. Araştırmalar önemli bir konu üzerine konuşabileceğiniz beş ya da daha fazla arkadaşınız varsa, kendinizi ‘çok mutlu’ olarak tanımlama olasılığınızın da yükseldiğini gösteriyor. Bazı araştırmacılar ortalama bir Amerikalının sırdaş sayısında son yirmi yıl içinde

düşme olduğunu iddia ediyor. İnsanlar daha sık yer değiştirdiği ve daha uzun saatler çalıştığı için dostluk kurmaya daha az vakit ayırıyor olabilir. (İşin iyi tarafıysa aile bağlarının güçlenmesi.) Aslında bir orta yaş bunalımı belirlediğinde en yaygın şikâyetlerden biri de gerçek dostların yokluğudur.

Ayrıca ne yapıyor olurlarsa olsunlar, insanlar başkalarıyla birlikte olduklarında kendilerini daha mutlu hissetmeye meyillidir. Bir araştırma, egzersiz yapıyor, işle ev arasında gidip geliyor ya da ev işiyle bile uğraşıyor olsanız, her şeyin başka insanlarla birlikteyken daha eğlenceli hâle geldiğini gösterdi. Bu sadece dışa dönük insanlar için değil, şaşırtıcı bir şekilde içe dönük olanlar için de geçerli. Aslında araştırmacılar on beş günlük etkinlik içinde insanların diğerleriyle birlikte değil de yalnız başlarına yapmaktan daha mutlu olduğu tek bir etkinlik bulduklarını açıkladı ki, o da dua etmektir. Bana göre bu bir istisna sayılmaz. Dua etmenin anlamı kendi kendinize konuşuyor olmamanızdır.

Araştırmalara göre güçlü ilişkileriniz olması sadece hayattan zevk alma olasılığınızı artırmakla kalmıyor, yaşam süresini de (sigarayı bırakmaktan bile fazla) uzatıyor, vücudun bağışıklık sisteminin güçlendiriyor ve bunalım riskini azaltıyor. Yalnızlığı uzak tutmak adına ruhunuzu açabilecek kadar yakın ilişki içinde olduğunuz en azından bir kişiye ihtiyacınız var ve o kişi sadece spor, politika ya da güncel olaylar gibi kişisel olmayan sorunları konuştuğunuz bir tanıdık değil. Ayrıca size bir kişilik ve kendine güven duygusu kazandıran, destek alıp verebileceğiniz bir ilişkiler ağı da şart.

Haziran ayında eski dostlukları güçlendirerek, mevcut olanları derinleştirerek ve yeni dostluklar oluşturarak ilişkilerim üzerine odaklandım.

DOĞUM GÜNLERİNİ HATIRLA

Bütün mutluluk uzmanları, arkadaşlarımızla olan bağlantılarımızı güçlendirmenin önemini vurgularlar, ama bunu tam olarak nasıl yapabiliriz?

En azından doğum günlerini hatırlayabilirsiniz. Arkadaşlarımın doğum günlerini hatırlamakta hiçbir zaman iyi değildim; daha doğrusu (doğum günü benimkinden bir gün sonra olan bir arkadaşımın dışında) hiçbir arkadaşımın doğum gününü hatırlamadım. Doğum günü e-postaları göndermek arkadaşlarımla yılın en az bir günü iletişim içinde olmamı sağlayacaktı. Bu çok zayıf gibi gelebilir, ama işin aslı, çoğu durumda büyük bir gelişme olacaktı.

Arkadaşlarımın önemli bölümü üyelerin doğum günlerini izleyen Facebook'taydı, ama bir kısmı da katılmamıştı. Bu nedenle insanların doğum günlerini öğrenmek için bir sürü e-posta yollamak zorunda kaldım. Başlamışken tüm adres defterimi de güncelledim ve bu bilgileri bilgisayarıma kopyaladım. Yıllardır adres defterimdeki bilgileri siliyor, üstlerini çiziyor ve yenilerini ekliyordum ve bu defter artık okunamaz olmanın yanı sıra, tehlikeli şekilde de yeri doldurulamaz olmaya başlamıştı.

İnsanlardan yanıtlar gelmeye başlayınca tarih uyarıları gönderen happybirthday.com adlı bir internet sitesi bulup, uzun ve yorucu bir çalışmayla doğum günlerini siteye, adres bilgilerini de bir Word dosyasına girmeye başladım. O berbat işi yapmak çok sıkıcıydı, ama mutluluk kuramının da öngördüğü gibi, bitirmek bana hem büyük bir enerji, hem de tatmin duygusu verdi. Tüm adresleri bilgisayara girmek beni herhangi bir arkadaşına daha yakın hissettirmedi, ama sanırım ileride o da olacak çünkü artık okunabilir ve eksiksiz iletişim bilgilerine sahip olduğuma göre insanlarla temasa geçmek çok daha kolay olacak.

Bir arkadaşına doğum günü e-postalarını gönderme kararından söz ettiğim zaman, "Onları aramalısın, telefon etmek çok daha iyi," dedi. 'Doğum günün kutlu olsun!' mesajları göndermeye başladığımda, uzun süredir iletişimde olmadığım arkadaşlarıma sanki

daha uzun mesajlar yazmam gerekiyor gibi geldi. Sonra bir Erginlik Sırrım'ı anımsadım: 'Mükemmelin, iynin düşmanı olmasına izin verme.' (Teşekkürler Voltaire!) Aslında işin doğrusu şuydu ki, telefonda konuşmaktan hoşlanmıyordum ve aramayacağımı biliyordum. Belki öyle yapmam gerekiyordu, ama aramayacaktım. Ama bir e-posta gönderirdim. Ve çok kısa bir e-postanın da yeterli olacağına karar verdim. Önemli olan bağlantıyı koparmamaktı ve işi çok zahmetli hâle getirirsem devam etmeyebilirdim.

Happybirthday.com sitesini sadece doğum günleri için kullanıyordum, ama bir arkadaşım çocuklarının yaşamlarındaki önemli günleri de eklediğini söyledi. "Böylece, çocukların ilk konuştuğu, evden çıkarken el salladığı tarihleri de hatırlayabilirim. İsteyken düşünceğim güzel bir şey." Bu bana çok mutlu bir fikir gibi geldi.

Bitmiş adres listeme bakınca, artık uçup gitmiş arkadaşlıkları anımsadım üzüntüyle. Listede bir zamanlar yakın arkadaşım olan kişilerin adları vardı. Özellikle lisedeki bir arkadaşımı düşündüm. Benden bir sınıf büyüktü ve tipik göz kamaştırıcı ve haşarı büyük kızla onun hevesli, yasalara saygılı, gözünün içine bakan çömezi rollerindeydik.

On uzun sene ilişkimizin neden koptuğunu bile tam olarak anlamadan geçip gitmişti. Listemde adı vardı, ama güncel hiçbir bilgi yoktu. Telefonunu ya da e-posta adresini okulun mezunlar ofisinden almaya çalıştım, ama onlarda da bir şey yoktu. Olmaması tam ondan bekleneceği gibi çok doğaldı aslında. Çok sıradan bir adı olduğundan, internette yaptığım arama da sonuç vermedi. Ama adres listemi tamamladıktan sonra Kansas'dan ortak bir tanıdığımıza rastladım ve bana onun New Orleans'da yaşıyor olabileceğini söyledi. Onu neden sonra bulmak için gereken buymuş. Tuhaftı; o kadar yıldan sonra bile alışılmamış göbek adı hakkında çok hassas olduğunu hâlâ anımsıyordum ve arama kıstaslarım arasına göbek adının baş harfini de koyarak onu buldum. Böyle ufak tefek şeylerde çocukluk kimliğimiz peşimizi bırakmıyor.

Onu iş yerinden aradım. Çok şaşırdı, ama mutlu oldu.

O gece iki saat konuştuk. Sesini duymak unuttuğumu sandığım birçok anıyı geri getirdi, beynimin uyuşmuş bir tarafını yeniden hayata geçirdi.

Telefonu kapatmadan önce, “Doğum günün ne zaman?” diye sormayı hatırladım. Bu defa iletişimsiz on yıl geçmeyecekti.

Aslında yeniden yakın dost olmanın pratik yanı yoktu; birbirimize çok uzak yaşıyorduk ve aradan çok zaman geçmişti. Ama yıllardır havada kalmış olan bu ilişki beni rahatsız etmişti; onunla yeniden konuşmaktan inanılmaz haz aldım. Noel’de Kansas’a gelmesi için peşini bırakmama konusunda bir not aldım.

CÖMERT OL

Cömert davranışlar arkadaşlık bağlarını güçlendirdiği gibi, araştırmalar da başkalarına destek vermenin genellikle kişinin mutluluğunu birilerinden destek almaktan daha fazla artırdığını gösteriyor. Örneğin ben başkaları için yaptığım iyilikleri düşününce, onların bana yaptığı iyiliklerin aklıma gelmesinden kesinlikle daha fazla tatmin duyuyorum. Bu bir Erginlik Sırrı: İyilik yap, iyi hisset.

Örneğin bir lise öğrencisi olan Natasha’ya yardım ettiğim zamanları ne zaman anımsasam kendimi harika hissediyordum. Öğrenci Destek Ortağı programı dokuzuncu sınıftayken bizi ‘destekleyici’ ve ‘öğrenci’ olarak eşleştirmişti ve son sınıfa geldiğinde Natasha’nın üniversite başvurularıyla başı derde girmişti. Endişeden ölüyordu ve ilk başta nasıl yardımcı olacağımı bilemeyip sağa sola sormuş ve gidebileceği yerler hakkında bir öneride bulunmayı başarmıştım ve bir gün Yeni Yerleşim Apartmanları Üniversite Merkezi’nin kapısından girdik. Her tarafa asılı olan üniversite posterlerini, kataloglar ve sınav hazırlık rehberleriyle dolu rafları ve ‘*Kişisel tanıtım yazınızı yazmak için yardım ister misiniz?*’ yazısını görünce ikimiz de rahat bir nefes aldık. Doğru yerdeydik. Natasha başvurularını zamanında yetiştirdi.

‘Cömert olmayı’ daha iyi becerebilmek için cömertliğin doğası üzerinde biraz düşünmem gerekti. Hediye vermek cömert olmanın bir yoluydu, ama davetli olduğum bir yemeğe giderken bir kutu çikolata almak benim için yanıt değildi. Arkadaşlarım için para harcamaktan kaçınmam, ama alışveriş yapmaktan da nefret ederim. Kendime daha fazla angarya yaratmak istemiyordum. Tamam. Alışveriş yapmak ya da angaryayla uğraşmak istemiyordum, ama cömert olmak için kendi yapım içinde ne yapabilirdim? Ruh-sal bir cömertlik geliştirmem gerekiyordu.

Ben de başka stratejiler aradım, birkaç tane de buldum: ‘İnsanların büyük düşünmesine yardımcı ol’, ‘İnsanları bir araya getir’, ‘Kendi çapında katkıda bulun’ ve ‘İnsanlara karşı hoşgörülü ol’.

İNSANLARIN BÜYÜK DÜŞÜNMESİNE YARDIMCI OL

En cömert eylemlerden birinin de kişinin büyük düşünmesine yardımcı olmak olduğunu farketmiştim. Bir arkadaşınızdan gelecek heves ve güven verici sözcükler iddialı bir işe girişmeniz için esin kaynağı olabilir: ‘Bunu yapmalısın!’ ‘Kendi işini kurmalısın. Adaylığını koymalısın. Şu ödenek için başvurmalısın!’

Benim de insanlara büyük düşünmelerinde yardım etmek konusunda çok güzel bir deneyimim olmuştu. Eliza anaokuluna gitmeye başladıktan sonra, önceden gittiği yuva ‘mezun olmuş’ tüm çocuklar için bir toplantı düzenledi. Çocuklar eski sınıf arkadaşlarıyla oynarken yuvanın müdireleri olan Nancy ile Ellen, anaokuluna geçiş üzerine ebeveynlerle bir konuşma yaptı. Son derece yerinde olan öngörülerini her zamanki gibi çok yardımcıydı. Gitmek için kalkarken, “Bu ikisi bir kitap yazmalı,” diye düşündüm. Ve birden bunun çok iyi bir fikir olduğuna karar verip hemen orada onlara da söyledim.

“Biliyor musun?” dedi Ellen, “Bunu biz de düşündük, ama ciddi anlamda değil.”

O gece kitap projesi fikri beni o kadar heyecanlandırdı ki uyuyamadım. O iki hanımı çok da fazla tanımadığımdan ısrarcı olup olmamaya karar veremiyordum. Diğer yandansa olağanüstü bir kitap yazabileceklerinden emindim. Onları biraz dürtmezsem işin orada kalacağını biliyordum ve konuyu tartışmak için onları kahve içmeye davet ettim. Buluştuk ve konuştukça şevkleri gide-rek arttı. Onları kendi yazar ajanımla tanıştırdım. Bazı fikirlerini kâğıda döktüler. Sonrası hızla geldi; bir sözleşme imzalandı, ki-tap yazıldı ve şimdi Schulman ve Birnbaum tarafından yayınlan-an *Ebeveynler İçin Pratik Akıl: Okul Öncesi Yılların Buğusunu Gidermek* raflarda yerini aldı. Başarılarında küçük bir katkı ol-duğunu bilmek beni son derece mutlu etti.

‘İnsanların büyük düşünmesine yardımcı olmanın’ yeni yolları için gözümü açık tutmaya çalışırken muazzam bir mutluluk atılımı yaptım: İkinci Harika Gerçeğim. Bunu görmenin neden o kadar uzun sürdüğünü bilmiyorum, çünkü işin içindeki ilkeleri epey ön-celeri anlamıştım, ama fikirlerde kafamı karıştıran bir dairesellik vardı. Sonunda bir haziran sabahı zihnim aydınlandı:

Kendimi mutlu etmenin en iyi yollarından biri başkalarını mutlu etmektir.

Başkalarını mutlu etmenin en iyi yollarından biri, benim mutlu olmamdır.

Bu büyük, çok büyük bir seziydi. Ortada olan ama büyük. İkinci Harika Gerçek kafamda karışmış olan birçok şeyi açıklığa kavuşturdu.

Örneğin özgecillikle mutluluk arasındaki ilişki nedir? Bazı-ları iyilik yapmak beraberinde mutluluk getirdiği için hiçbir eyle-min gerçek anlamda özgecil olmadığını, çünkü başkalarının iyiliği için hareket ederken, aslında kendimizi mutlu ettiğimizi savunur.

İkinci Harika Gerçek bize yanıtı veriyor: Evet, tabii ki öyle. Ne olmuş yani? Çok daha iyi! Duyulan mutluluk hissi yapılan eylemin ‘iyiliğini’ azaltmaz. Gerçek şu ki, birisinin sevecen bir eylemde

bulunduğunu görmek beni her zaman mutlu eder. Özellikle de bu kişi bensem! Erdemin görüntüsü insanda yücelme duygusu uyanırdır ki bu dünyanın sunduğu en ince zevklerden biridir. Simone Weil'in de gözlemlediği gibi, 'Hayali kötülük düşsel ve çeşitlidir; gerçek kötülükse kasvetli, monoton, çıplak ve sıkıcıdır. Hayali iyilik sıkıcıdır; gerçek iyilikse her zaman yeni, harikulade ve büyüleyicidir.' Gerçek iyiliği yapan kim olursa olsun doğrudur bu.

İkinci Harika Gerçek mutlu olmaya çalışmanın bencilce bir eylem olmadığını da vurgular. Nihayetinde bakıldığında, daha mutlu bir kişi olmak için yola çıkma kararımın esas nedenlerinden biri de, kendimi ne kadar az endişeli, sinirli, kırgın ve öfkeli hissedersem, uyumlu davranmanın o kadar kolay olacağını düşünmemdi; tanıdığım insanlara baktığımda, daha mutlu olanlar daha nazik, cömert ve eğlenceli olanlardı. Mutlu olarak başkalarının da daha mutlu olmasına katkıda bulunacaktım. Ve de tersi. 'İyilik yap ve kendini iyi hisset; kendini iyi hisset ve iyilik yap.'

İNSANLARI BİR ARAYA GETİR

Çocuklarımla kitap okuma grubu ve benim yazarlar strateji grubum cömert olmanın bir yolunun da 'İnsanları bir araya getirmek' olduğunu gösterdi bana. Araştırmalar içe dönük kişiler kadar dışa dönük olanların da başkalarıyla iletişime girmekten haz duyduğunu gösteriyor. Ayrıca insanlara birer bilgi deposu ve birbirleri için kaynak ve dolayısıyla bir araya gelmelerine yardımcı olarak yeni destek kaynakları da sağlamış oluyorsunuz.

İnsanları bir araya getirmenin yollarını aramaya başladım. Yüksek Mahkeme'de benimle birlikte aynı yıl sekreterlik yapmış olanlar için bir toplantı düzenlenmesinde yardımcı oldum. (Yargıçlar kendi sekreterleri için bu tür toplantılar düzenler, ama görüşe göre bizim grubumuz belli bir süre sekreterlik yapmış olanlar için toplantı düzenleyen ilk gruptu.) New York Halk Kütüphanesi'nin çocuk okuma odalarını desteklemek amacıyla bir grup başlatmak için çalıştım. Birbirini tanımayan iki arkadaşına bir tanışma

randevusu ayarladım, sonuç anında ve sınırsız aşk oldu. Bir mangal partisi düzenlenmesinde yardımcı oldum; davetliler kendi yörelerinin özgün mangal yemeklerini yaptı, böylece sığır etiyle domuz etinin, domatesli sosla sirkeli sosun farkını ve garnitür olarak mısırın mı, fasulyenin mi yoksa yeşilliğin mi daha uygun olduğunu ince ayrıntılarına kadar tartışabildik. New York'un başka bir bölgesine taşınan bazı arkadaşlarımı orada yaşayan bir tanıdığım ile buluşturdum ve sonuçta bir evi paylaşmaya başladılar. Bu durumların hepsinde insanları bir araya getirmek için bir miktar çaba göstermem gerekti: E-posta adreslerine bakmak, buluşmaları koordine etmek... Ama kararlarım hep kulaklarımda çınladığından sebat ettim ve her defasında da buna değdi. İyilik yap ve kendini iyi hisset.

‘İnsanları bir araya getirme’ konusunda farklı fikirler de duy-
mak istediğim için blogumda bir soru sordum. Görünüşe göre başka insanlar da o olaydan benim gibi zevk almış.

Çalıştığım kiliseler için takım oluştururken bir kuralımız vardır: YİYECEK, YİYECEK, YİYECEK, YİYECEK. Güzel atıştırmalıkların insanları bir araya getirmek için gerçekten çok iyi bir yol olduğunu keşfettim. Özellikle de daha önceden hiç denemedikleri, alışılmamış türden şeyler olursa. İnsanlar arasında merakları konusunda sohbet başlatmak için birebir.



Benim insanları bir araya getirme yöntemim onları ilgilendikleri konular aracılığıyla buluşturmadır. Olayları bağdaştırmakta becerikliyim ve bu beceriyi başkalarıyla kurduğum ilişkilerde de kullanıyorum. Ayrıca insanlar hakkında gereksiz gibi görünen bilgileri toplayıp bunları kafamda biriktirmek gibi bir eğilimim de var. Böylece, bir şeye ihtiyacı olan birisine rastladığımda, toplamış olduğum bilgiler sayesinde istediklerini yapmak için ihtiyaç duydukları kişinin kim olduğunu bilirim. İşin garip tarafı, sosyal olarak çok aktif biri değilimdir, ama insanlar arasında bağlantı kurmayı hep beceririm.



Şunu farkettim ki ne zaman arkadaşlar arasında bir toplantı olsa, basit bir, “Gelirken yanında bir arkadaşını daha getir!” lafı etrafta yeni yüzler olmasını sağlıyor. Bu, yeni insanlarla tanışmak ya da birinin yolda karşılaşp toplantıya çağırıldığı ve çoktandır görüşmediğiniz bir arkadaşınızla karşılaşmak için harika bir yol.



Yeni insanlarla tanışmak bana enerji veriyor, ama karımı çok yoruyor. Ancak eşim randevuları ayarlamak, yazışmaları sürdürmek gibi konularda ‘gerekli özeni’ göstererek derin ve uzun vadeli ilişkiler kurup sürdürmekte çok beceriklidir. Başkalarıyla iletişim kurmakta sizin için işe yarayan yöntemi bulmalısınız.

İnsanlarla iletişime geçmenin ve onlarla olan ilişkilerimi güçlendirmenin bir yolu olarak akşam yemeği davetlerini kullanırım. Bu yemekler çok kalabalık olmaz ve genelde sadece dört ila sekiz kişi katılır ki, bu da konulara daha derinlemesine girilmesine izin verir. Doğal bir konuşma ortamı yaratmak için davetlilerin ilgi alanlarının uyum içinde olmasına özen gösteririz. (Örneğin son davetimizde hepsi hayvan dostu olan çiftler vardı; başka bir yemek dünya gezginlerini bir araya getirdi; diğer davetler örgü örenleri, Harry Potter hayranlarını, sinema meraklılarını, çay tiryakilerini buluşturdu.)



Silahlı kuvvetlerdeki hamile ve eşleri görevde olan kadınlar için doğum öncesi hediye partilerinde kullanılmak üzere kutular yapan ve kâr amacı gütmeyen bir organizasyon başlattım. Bu işin asker eşlerine destek olmasının yanı sıra en sevdiğim yanlarından biri de kutuları yapmakta yardımcı olmaları için hanımlara evimde ‘gönüllü günleri’ düzenlemek ki, bu da insanları bir araya getirmek için harika bir yol. Ayrıca bağış toplama etkinlikleri de düzenliyoruz ve kadınların buna destek vermek için gerçekten çalıştığını gördüm. Benim için bu açıdan da çok tatmin edici oldu.

KENDİ ÇAPINDA KATKIDA BULUN

‘Cömert olmak’ için başka yollar ararken Birinci Emir’i uygulamaya çalışmam gerektiğini farkettilim: ‘Gretchen ol.’ Hayır, hediyeler için alışveriş yapmak hoşuma gitmiyordu, ama nasıl daha cömert olabilirdim?

Düşündüm. Ocak ayında edindiğim dağınıklık toplama tutkum vardı. Arkadaşlarımla çoğu dağınıklıktan muzdaripti ve onlara yardımcı olabilirdim. Yardım etmek istiyordum. Konuştuğum herkese hizmetlerimden söz etmeye başladım. “Hadi, bırakın geliyim!” dedim sürekli olarak. “Bir dolabı temizlemenin heyecanına ihtiyacım var! İnanın ki bunu yaptığınıza memnun olacaksınız! Göreceksiniz, bağımlılık yapıcı bir şey!” Arkadaşlarım meraklanıyor, ama aynı zamanda utanıyordu da. Dağınıklıklarını görmemi istemiyorlardı. Ama bir kere ayağımı içeri sokmayı başarıncaya, bu her iki taraf için de son derece tatmin edici bir deneyim oluyordu.

Örneğin bir gece arkadaşlarımdan biriyle evindeki tek bir dolap için üç saat uğraştık. Ağzına kadar dolu olan dolaptan o kadar nefret ediyordu ki kapısını bile açmıyordu; orayı kullanmaya çalışmak yerine sürekli aynı şeyleri giyiyordu ve bunları çalışma masasının üstünde yığılı ya da banyo küvetinin kenarında asılı halde tutuyordu.

“Sen gelmeden önce ne yapmalıyım?” diye sordu buluşmamızdan bir gün önce. “Kutu ya da özel askı veya başka herhangi bir şey almam gerekiyor mu?”

“Tek ihtiyacın olan şey bir sürü büyük çöp torbası,” dedim. “Bir şey daha: İstemediklerinin kime gideceğine karar vermen gerek.”

“Buna daha sonra karar versem olmaz mı?”

“Hayır, önceden bilmek daha iyi. Onlardan kimlerin yararlanacağını bilersen elden çıkarmak çok daha kolay olur.”

“Peki, bunu yapabilirim. Gerçekten, hepsi bu mu?”

“Eh, belki biraz da diyet kola alabilirsin.”

Ertesi gün kapısındaaydım.

“Nereden başlayacağım hakkında hiçbir fikrim yok,” dedi da-
ğınıklıktan ötürü alışılmış özürleri dile getirdikten sonra.

“Üzülme,” dedim. “Bunların üzerinden birkaç defa geçecek ve
her defasında bir dağınıklık katmanından kurtulacağız ta ki tut-
mak istediklerin dışında hiçbir şey kalmayana kadar.”

“Tamam,” dedi biraz kuşkuyla.

“Bir kere başlayalım hele.” Deneyimlerim sonucunda yavaş
başlamamız gerektiğini biliyordum. “İlk önce tüm şu fazla askı-
ları çıkartalım.”

Her zaman olduğu gibi bu ilk adım ortaya bir sürü gereksiz
askı çıkarttı ve bolca yer açtı. Bu benim gösterişli moral verme
adımımdı.

“Tamam. Şimdi bunların üzerinden geçip her parçaya tek tek
bakacağız. En şüpheli olanlar üstünde hâlâ satış etiketleri bulunan-
lar, hediye gelenler, şu anda bedenine uymayanlar ya da hamile-
lik döneminden kalanlar.”

Böylece ilk katmanıeledik. Verilecek kocaman bir giysi yı-
ğını olmuştu bile.

“Şimdi de birbiriyle aynı ya da benzer olanları arayacağız. Dört
tane siyah pantolonun varsa en az sevdiğini hiç giyer misin? Ha-
yır.” Güle güle bazı bej pantolonlar, bazı gömlekler ve bazı ba-
lıkçı yaka kazaklar.

Arkadaşım bir tişörtü sıkı sıkıya kavramıştı. “Bunu atmamı
söyleyeceğini biliyorum, ama yapamam. Artık hiç giymesem de
üniversitedeyken en sevdiğim tişörtümdü.”

“Hayır, dursun o! Kesinlikle. Bazı giysileri sırf duygusal de-
ğerlerinden ötürü tut, ama sadece başka bir yere koy. Esas gardıro-
bunda durmaları gerekmiyor.”

O tür hatırası olan giysiler için bir kutu yaptık ve yüksek, kul-
lanılmayan bir rafa koyduk.

“Uff, harika görünüyor!” dedi eserimize göz gezdirerek.

“Daha bitmedi,” diye uyardım. “Şimdi de yer açma yolları arayacağız. Bu gardırop en gözde mülk konumunda. Elektrikli battaniyeyi ve eşya torbasını başka bir yere koyalım.” Sözünü ettiğim şeyleri koridordaki bir dolaba kaldırdı. “Şu boş ayakkabı kutularını kullanıyor musun?”

“Yoo! Onları neden sakladığımı bile bilmiyorum.” Hepsini geri dönüşüme gidecek kutunun içine attı. “Şimdi sıra hangisinde?”

“Artık ısındın. Şimdi tüm gardırobun üzerinden bir daha geçeceğiz ve göreceksin ki atmak isteyeceğin daha birçok şey çıkacak.”

Gardırobun arka çeperi yavaş yavaş görünür hâle gelmeye başlamıştı; işi bittiği zamansa sanki bir dergiden çıkmış gibi olmuştu. Hatta lüksün doruğuna bile erişmişti, çünkü boş bir rafı vardı! İkimiz de kendimizi heyecanlı ve zafer kazanmış gibi hissediyorduk. Birkaç hafta sonra yemeğe çağırdığı bazı arkadaşlarına gardırobunu gururla gösterdiğini duydum.

Onun dağınıklığını toplamaktan büyük keyif aldığımı söylerken abartmıyordum. Bu tür bir cömertlik benim için hediye vermekten çok daha kolaydı ve alıcı için de çok daha yararlı.

Verici olmak için başka fırsatlar da kolladım. Geçtiğimiz ay ‘alışılmışın dışına çıkma’ kararımın bir parçası olarak gittiğim her yere fotoğraf makinemi de götürmeye başladığım için daha fazla fotoğraf çekiyordum. Bir arkadaşım doğum yapmadan birkaç hafta önce çektiğim fotoğrafından çok memnun oldu; ikinci çocuğuna hamileyken çekilmiş tek fotoğrafıydı. Bu benim için çok küçük bir çabaydı, ama onun için çok önemliydi.

İNSANLARA KARŞI HOŞGÖRÜLÜ OL

Bu arkadaşlık ayı sırasında bana unutulması kolay bir şeyi anımsatan iki anı okudum: İnsanların yaşamı dışarıdan görüldüğünden çok daha karmaşıktır. O nedenle de ‘cömert ol’ kararımın bir kısmını insanlara hoşgörülü yaklaşmak oluştuyordu.

Temel yükleme hatası, başkalarının eylemlerini onları etkileyen çevre faktörlerini göz önüne almadan sadece kişiliklerinin yansımaları olarak görürken, kendi eylemlerimizi değerlendirme durumunda şartların baskısını da işin içine katma eğilimini betimleyen psikolojik bir fenomendir. Sinemada birinin cep telefonu çalarsa bu onun düşüncesiz bir odun olmasındandır, ama benim cep telefonum çalarsa bu, bebek bakıcısından gelecek aramayı yanıtlayabilmem gerektiğindendir.

İnsanları (özellikle ilk ya da ikinci karşılaşmada) merhametsizce yargılamamak gerektiğini hatırlamaya çalıştım. Eylemleri kalıcı kişiliklerini göstermekten çok içinde buldukları bir durumu yansıttırıyor olabilir. Sabır da bir cömertlik şeklidir.

Bir gün sokağın köşesinde kolumu taksi çağırarak için uzatmış sakın bir şekilde beklerken, adamın biri fırtına gibi koşarak gelip tüm New York taksi geleneklerine göre benim olması gereken arabaya kendini atınca bu kararımı anımsamaya çalıştım. Önce o bağışlanamaz kabalıktan ötürü öfkelenmiş, sonra bir insanın gördüğü ilk taksiyi çalacak kadar ümitsizliğe kapılması için olası nedenleri düşündüm. Hastaneye mi yetişmeye çalışıyordu? Çocuğunu okuldan almayı mı unutmuştu? Benim bir acelem yoktu. Ona karşı hoşgörölü olmalıydım.

Flannery O'Connor bir arkadaşına yazdığı mektupta bu öğretiyi farklı şekilde ifade etmişti: "On beş ile on sekiz yaş arası, kendi deneyimlerimden de bildiğim gibi kişinin başkalarının günahlarına çok duyarlı olduğı bir dönemdir. O yaşlarda, saklı olanı aramazsınız. Alınganlık göstermemek ve sevecenlikle açıklama aramaya çalışmak olgunluğun bir göstergesidir." 'Sevecenlikle açıklama aramak', 'insanlara karşı hoşgörölü ol' demenin daha kutsal bir yoludur.

ORTALIKTA GÖRÜN

Tıpkı Woody Allen'in, "Başarının yüzde sekseni ortalıkta görünmektir," dediği gibi, arkadaşlığın büyük bölümü de ortalıkta görünmektir. Sürekli çaba göstermezseniz arkadaşlıklarınız devam etmez.

Bunu bir arkadaşla yaptığım konuşma sırasında farkettim. Ona yeni bebek sahibi olmuş bazı dostlarımı ziyaret etmeyi hep ertlediğimden söz etmiştim. Bebekleri severim, ama onları görmeye gitmeyi sürekli erteliyordum, çünkü o zamanı çalışarak geçirmem gerektiğini düşünüyordum.

"Yapmalısın," dedi. "Bu tür şeyler gerçekten önemlidir."

"Öyle mi düşünüyorsun?" diye sordum. Öyle olmadığına kendimi inandırmaya çalışıyordum.

"Kesinlikle. Çetelesini tutuğumdan değil, ama çocuğum doğduktan sonra beni kimlerin ziyarete geldiğini tek tek anımsıyorum. Sen anımsamaz mısın?"

Eh, evet. Bunlar 'öylesine' arkadaşları 'yakın' arkadaşlara çeviren, iyi arkadaşlar arasındaki bağı güçlendiren davranışlardır. Artık pek de yeni doğmuş olmayan o bebekleri görmek için kafamda derhal tarihler belirledim. Yakın bir arkadaşımın giyim mağazasının açılışında bulunmayı da ihmal etmedim. Açılıştan yaklaşık bir saat sonra oradaydım ve alışveriş yapan ilk kişiydim. Her iki durumda da bu çabayı göstermiş olmaktan ötürü mutluydum. Eğlenceliydi, kendimi arkadaşlarıma daha yakın hissettirdi ve doğru bir davranış gibi geldi. (Birinci Harika Gerçek'in uygulaması.)

Sadece yakın arkadaşlarımı değil, çok yakından tanımadığım insanları (örneğin kocamın ofis partisine giderek ya da kızımın okulundaki ebeveyn etkinliklerine katılarak) görmek de önemliydi. Tanışıklık, muhabbete yol açar. 'Sırf maruz kalma etkisi' bir şeye defalarca maruz kalmanın kişiye o şeyi (bir müziği, simaları ve hatta saçma sapan sözcükleri) daha fazla sevdirdiği gerçeğini anlatır. Bir insanı ne kadar sık görürseniz, onu o kadar zeki ve çekici bulursunuz. Bunu kendimde de farketmiştim. Birinden ilk görüşte

hoşlanmasam bile, birbirimizi görmeye devam ettikçe ondan hoşlanmaya başladım. Ve aynı şekilde, ben birisiyle ne kadar sık görüşürsem o kişi de benden o kadar çok hoşlanıyordu. Tabii ki bu her zaman böyle değildir. Ne olursa olsun sevmediğiniz insanlar vardır ve onlarla daha sık görüşmek olasılıkla bu duyguyu pekiştirecektir. Ama bir insandan hoşlanıp hoşlanmadığınıza karar veremediğiniz durumlarda onunla daha fazla birlikte olmak, ona karşı daha sıcak duygular beslemeye başlamanıza neden olabilir.

DEDİKODU YAPMA

Uzun vadeli mutluluk, sık sık kısa vadede mutluluk veren bir şeyden vazgeçmenizi gerektirir. Güzel bir örnek mi? Dedikodu. İnsanlar dedikodu yaparken başkalarını çoğunlukla eleştirir ve tema genellikle onların sosyal ya da ahlaki kuralları ihlal etmesidir. Kötü ününe rağmen dedikodu, toplum kurallarını güçlendirerek önemli bir rol oynar: İnsanları birbirlerine daha yakın hissettirir, kurallara göre oynayan insanları birleştirir, içinde oldukları toplumun değer yargıları hakkında fikir verir ve eşlerini aldatanların, telefonla arayanlara geri dönmeyenlerin ya da başkalarının yaptıklarından kendine pay çıkaranların davranışlarını teşhir eder. İlginç bir nokta: Erkekler de kadınlar da bir kadınla dedikodu yapmayı yeğler, çünkü kadınlar daha iyi dinleyicidir.

Ama dedikodu her ne kadar önemli bir sosyal işlevi üstlense ve kesinlikle eğlenceli olsa da çok güzel bir davranış değildir; dedikodu içeren bir sohbet sonrasında (yaparken hoşuma gitse de) kendimi hep kötü hissederim. Hoş olmayan öyküler anlatmaktan, doğru olsalar bile hoş olmayan gözlemlerde bulunmaktan ya da hassas konularda fazla meraklı olmaktan vazgeçmek istiyordum. Endişe belirten ifadeler bile üstü kapalı bir dedikodu türü olabilir: “Onun hakkında gerçekten endişeleniyorum. Çok keyifsiz görünüyor. İş yerinde sorunları mı var sizce?” Bu dedikodudur.

Daha da zoru, dedikoduyu dinlemeyi bırakmak istiyordum.

Bir toplantıda arkadaşlarımızdan biri hepimizin tanıdığı bir çift hakkında, “Evliliklerinin zorda olduğunu duydum,” dedi.

“Bunu duymamıştım,” diye atıldı başka biri. Ses tonu ‘Hadi anlatsana!’ diyordu.

“Şey, bunun doğru olacağını sanmıyorum,” dedim ilgisiz görünmeye çalışarak. Benim ses tonumsa, ‘Bunun hakkında konuşmayalım,’ diyordu. Aslında konuşmanın dışında kalmanın benim için ne kadar zor olduğunu itiraf etmeye utanıyorum. Başkalarının evliliklerinin iyi bir çözümlemesini dinlemeye bayılırım.

İşin gerçeği şu ki, ne kadar da fazla dedikodu yaptığımı dedikoduyu bırakmaya karar verene kadar farketmemiştim. Kendimi kötü niyetli biri olarak görmüyorum, ama söylememem gereken bir şeyi ne sıklıkta söylediğimin farkına varmam gözlerimi açtı.

Ailecek çıktığımız bir akşam yemeğinde çekilmez birinin yanında oturmuştum. (‘Sırf maruz kalma etkisi’ o durumda kesinlikle işe yaramazdı.) Yemek sırasında dostça davranmak konusunda oldukça iyi rol yaptım, ama Jamie eve gittiğimizde, “Jim iyi bir insan, değil mi?” diye sorunca dayanamadım ve “Onunla hiç vakit geçirmedi,” diye yanıtladım. “Bence çekilmez biri ve konuşmaya zor tahammül ettim,” Hemen ardından da (çekilmez de olsa) iyi gibi görünen biri hakkında o kadar acımasız konuştuğum için kendimi çok kötü hissettim. Ayrıca eğer Jamie birinden hoşlanmışsa düşüncelerini eleştirilerimle zehirlememeliydim. Bu durumun Jamie ile özgürce dedikodu yapmama izin veren eşsel bir ayrıcalık olduğu konusunda kendimi ikna etmeye çalıştım, ama dedikoduyu sadece eşimle yapmak daha iyi olsa da en iyisinin bunu tümünden kesmek olduğu sonucuna vardım.

İnsanlar hakkında eleştirel beyanlarda bulunmamak için bir neden daha öğrendim: ‘Spontane karakter özelliği aktarımı’. Araştırmalar bu psikolojik olgudan dolayı insanların benim başkalarına yakıştırdığım nitelikleri farkında olmadan bana aktardığını gösteriyor. Yani Jean’a Pat’ın kibirli biri olduğunu söylersem Jean da farkında olmadan bu niteliği benimle bağdaştırıyor. Diğer yandan

Pat'ın harika ya da çok eğlenceli biri olduğunu söylersem aynı bana da yakıştırılıyor. Başkaları hakkında söylediklerim (beni tanıyan biriyle konuşsam bile) bana yapıyor, dolayısıyla sadece iyi şeyler söylemekle bile doğru yapmış oluyorum.

ÜÇ YENİ ARKADAŞ EDİN

Kendinize, “Yeni insanlarla tanışmak ya da yeni arkadaşlar edinmek için zamanım yok,” demek kolaydır, ama bu genelde doğru değildir ve eğer zaman bulabilirsiniz yeni arkadaş edinmek yorucu değil aksine son derece enerji vericidir. Yeni arkadaşlar yeni ilgi alanlarına, fırsatlara ve etkinliklere giriş kapısı sağlayarak dünyanızı genişlettikleri gibi, paha biçilmez birer destek ve bilgi kaynağı olabilir. Aynı derecede mutluluk verici bir şekilde siz de onlar için aynı rolü oynayabilirsiniz.

Daha fazla arkadaş edinmek için uyguladığım stratejilerden biri biraz duygusuz ve bencilce gelebilir, ama gerçekten de işe yaradı. Kendime bir hedef belirledim. Yeni insanlarla tanışacağım (mesela Eliza'nın sınıf arkadaşlarının ebeveynlerinin olduğu) bir ortama girince üç yeni arkadaş edinmeyi kendime hedef belirledim. Yeni bir işe başlamak, bir kursa yazılmak ya da yeni bir mahalleye taşınmak yeni arkadaşlar edinmek için net fırsatlardır. Sayısal hedefimin olması başlangıçta biraz yapay görünebilir, ama yaklaşımı ‘Senden hoşlandım mı?’ ya da ‘Seni daha yakından tanımak için zaman ayırabilir miyim?’ bakışından ‘Sen üç arkadaşından biri olacak biri misin?’ tavrına döndürdü. Bu değişim bir şekilde davranışlarımı da etkiledi; beni insanlara karşı daha açık biri yaptı, baştan savma, otomatik bir merhabanın ötesinde bir şeyler söyleme çabası göstermeye itti. Tabii ki ‘arkadaş olmak’ yaşamın farklı aşamalarında farklı anlamlara gelir. Üniversitedeyken her gün saatlerce arkadaşlarımla birlikte olurum; şu günlerdeyse Jamie ile bile o kadar çok zaman geçirmiyorum. Eşleriyle hiç karşılaşmadığım arkadaşlarım var. Ve bu da sorun değil.

Arkadaş kotamı doldurmaya çalışırken kendimi sık sık hissettiğimden daha arkadaşça davranmaya zorlamak durumunda kaldım. Ama yine Üçüncü Emir'in değerini kavradım: Hissetmek istediğin şekilde davran. Daha arkadaşça davranarak daha arkadaşça duygular hissetmeyi sağladım. Ayrıca araştırmalar cana yakın, konuşkan, maceracı ya da kendinden emin davranmanın insanları (içe dönük olanları bile) daha mutlu hissettirdiğini gösteriyor. Bu beni şaşırttı, çünkü içe dönük insanların yalnız başlarına ve sakin bir ortamda daha mutlu olduğunu düşünürdüm. Aslında içe dönük insanlar kendilerini daha dışa dönük davranmaya zorladıklarında bundan genellikle hoşlandıkları gibi eğlendirici de bulur. Başkalarıyla ilişkiye girmek insanların moralini yükseltir.

Arkadaş edinmeye çalışmak dikkatimi nasıl iyi bir ilk izlenim bırakacağım, yani başkalarının benimle arkadaş olmasını sağlamak için nasıl davranmam gerektiği sorusuna yöneltti. İlk izlenimler önemlidir, çünkü insanlar başkalarını değerlendirirken ilk bilgilere sonraki bilgilerden çok daha fazla ağırlık verir. Aslında insanlar yeni biriyle tanıştıktan sonraki ilk on dakika içinde nasıl bir ilişki istediğine karar verir. İlk karşılaşmalarım için kendime şöyle bir liste yaptım.

1. Daha sık gülümsevin: Gülerек diğer insanlara onları hoş ve ilgi çekici bulduğunuzu göstermiş olursunuz ve ben de eskiye nazaran daha ciddi olduğumu biliyorum. Araştırmalar sizi beğendiğini sandığınız bir insanı beğenmeye meyilli olduğunuzu ve konuşma sırasında ne kadar gülümsediğinin o insanı ne kadar arkadaşça algıladığınız üzerinde doğrudan etkisi olduğunu gösteriyor. (Aslında yüz felcinden dolayı gülümseyemeyen insanlar ilişki kurmakta sorun yaşarlar.)

2. İnsanları konuşmaya katılmaya davet edin: Bu herkes tarafından takdir edilen kibar bir davranıştır. Konuşmanın dışında kalmış olan kişi rahatlar, konuşmanın içinde olan kişi de bu nazik hareketten dolayı kendini daha iyi hisseder.

3. Olumlu bir hava yaratın: Dikkati bardaki uzun kuyruk ya da metrodaki kötü bir deneyim gibi olumsuz şeyler üzerine çekmeyin. Samuel Johnson'un da dediği gibi, "Şikâyet dinlemek perişan durumda olanlar kadar mutlu olanlar için de yorucu bir şeydir." Bunun önemine yönelik bir neden daha: Jamie ile birlikte büyük bir davetin verildiği salonun dışındaki koridorda duruyorduk. Göz aşinalığımız olan bir adam bize doğru gelip, "Neden içeri girmiyorsunuz?" diye sordu.

Ben de, "Salon çok soğuk ve müzik çok yüksek," diye yanıtladım. Bilin bakalım ne oldu? Adam gecenin ana organizatörlerinden biriymiş!

4. Bir konuşma başlatın: En iyisi o andaki ortam hakkında konuşmaktır: Etkinliğin nedeni, mekânın dekoru, hatta şu eski cankurtaran, havaların nasıl gittiği. Bir arkadaşım sosyal bir etkinliğe katılmadan hemen önce sohbet konusu bulmak için haberleri okur.

5. Erişilebilir ve cana yakın görünmeye çalışın: Başınızı sallayın ve "Hı-hııı!" deyin. İlginizi göstermek için biraz öne eğilin, söylenen her sözcüğü kapmaya çalışın, iyi bir göz teması kurun, enerjik ve hevesli ses tonu kullanın, karşınızdakinin konuşma hızına uymaya çalışın. Bakışlarınızı salonda gezdirmemeli, otururken bacaklarınızı uzatmamalı ya da vücudunuzu bambaşka bir yöne çevirmemelisiniz; bu hareketler ilgi eksikliği göstergeleridir.

6. Zayıf bir yönünüzü gösterip kendinize gülün.

7. Kolay memnun edilebilir insan izlemi verin: Çoğu insan başkalarını güldürmeyi gülmeye, başkalarını eğitmeyi eğitilmeye tercih eder. Sizi güldürmelerine izin vermeniz ve ilgili görünmeniz önemlidir. Sonuçta en güzel keyiflerden biri başka birine keyif vermektir.

8. Birinin başlattığı konuşmayı sürdürün: Sık sık bir konuşmayı belli yöne çekmeye çalışan birini bozmak için sapıkça bir istek duyarım. Bir zamanlar Vietnam'da yaşadığını anlatmak için çırpınan

bir adam anımsıyorum. Birinin belli bir konuda konuşmak istediğini anlayanca yardımcı olmam gerek.

9. Soru sorun: İlginizi göstermenin bir yoludur ve çoğu insan kendisi hakkında konuşmaya bayılır.

Araştırmalarım dikkatimi kendi deneyimlerimde de fark ettiğim bir olguya çekti: Bir arkadaşınızın arkadaşı olan biriyle arkadaşlık kurmak daha kolaydır. ‘Üçlü kapanış’ benim çocuk kitapları ve yazarlar grubundan neden bu kadar keyif aldığımı açıklamaya yardım ediyor. Arkadaşlık karşılıklı ilişkilerle serpilir ve sadece arkadaşlıklar değil, aynı zamanda sosyal bir ağ inşa etmekte olduğunuzu hissetmek size enerji ve rahatlık verir.



Haziran ayının sonu aynı zamanda mutluluk projesi yılının yarısına geldiğimi de gösteriyordu ve olağan ay sonu değerlendirme-sinin yanı sıra o ana kadarki ilerlememi gözden geçirmek için biraz zaman ayırdım. Değerlendirme ve biraz da derinlemesine düşünmek için dönüm noktalarını birer ipucu olarak kullanma yöntemi-nin önde gelen savunucularındanımdır. Kendi yaşamımda gördüğüm ve birçok blog okurunun da çeşitli yazılarında belirttiği gibi, önemli bir doğum günü, evlilik, bir ebeveynin vefatı, bir çocuğun doğumu, iş kaybı, önemli bir anma toplantısı ya da akademik kadroya veya şirkete ortak olarak kabul edilmek gibi kişinin kariyerinde önemli değişim oluşturan dönüm noktalarına ulaşmak genellikle olumlu değişime yönelik katalizör görevi görür.

Mutluluk projemin altıncı ‘ay dönümünde’ kendimi değerlendirmemin sonunda bir onay aşamasına vardım: Evet, kendimi gerçekten daha mutlu hissediyordum. Hangi kararlarımın mutluluğuma en çok katkıda bulunduğunu kendime sorduğumda, Kararlar Çizelgem’in mutluluk projemin anahtar ögesi olma açısından herhangi bir kararımın ötesinde durduğunu bir kez daha gördüm. Kararlarım, onları sürekli gözden geçirme alışkanlığım tarafından her daim canlı tutulduklarından gün içinde devamlı olarak beynimde yankılanıyordu. Dağınık masamı görünce, ‘Sürüncemede kalmış

bir işi hallet' diye düşünüyordum. Yazıcıya kâğıt ısmarlamayı er-
telemeyi düşününce, *'Gerekenleri al'* diyordum kendi kendime.

Kararlar Çizelgesi tutmak birçok insana çekici gelen bir fi-
kirdi. Aşağıdaki notu günlük blog yazılarımın altına ekledikten
sonra keşfettim bunu:

Kendi mutluluk projenizi başlatmayı mı düşünüyorsunuz? Esin-
lenmek için benim kişisel Kararlar Çizelgem'e bir göz atmak ist-
erseniz, bir e-posta göndermeniz yeterli.

Bunu izleyen aylar içinde yüzlerce okur çizelgeden bir kopya
istedi.

Ben üniversite birinci sınıf öğrencisiyim ve çizelgenizin daha
mutlu bir insan olmama ve belki çalışmalarına da yardımcı ola-
cağını düşünüyorum.



Böyle bir şeyi denemeyi istememin yanı sıra kocam ve ben 'Ev-
liliğimize Odaklanma' temalı bir karar ayı yapacağız.



Lütfen karar listenizi gönderir misiniz? Londra'nın Ealing böl-
gesinde şartlı tahliye gözetim memuruyum ve BAŞKA BİR YOL
olduğunu kendime sürekli anımsatmak için onu duvarıma çivile-
meye, yatağımın üzerindeki tavana yapıştırmaya ihtiyacım var!

Çizelgelerimden kopya isteyen birçok insan kendi mutluluk
projelerini başlatacağını bildirdi ve bunların büyük bölümü bana
On İki Emir'imın kendi uyarlamalarını gönderdi. Bu kişisel buy-
ruklar beni büyüledi, çünkü insanların deneyimlerinin çeşitliliği-
nin çok zengin bir açılımını veriyorlardı:

- Geçmiş unut.
- Bir şeyler yap.
- Yabancılarla konuş.
- İletişimi kaybetme.

- İçindekileri kusmayı ve Şikâyet etmeyi bırak.
- Dışarıya ık.
- Etrafına neşe sa.
- Nefret ettiğin insanlarla zaman kaybetme.
- Hiçbir Şeyin sonsuza dek sürmesini bekleme. Her Şey sonlanır ve bu da normaldir.
- Yararsız saçmalıklar satın almaktan vazgeç.
- Hata yap.
- Őükret: Olağan ve olağandışı olan için.
- Daha önce olmayan bir Şey yarat.
- Mor rengin farkına var.
- Arkanda bir iz bırak: ‘Buradaydım!’
- Gülün ol. Rahat ol.
- Kızlarımın olmasını istediğim türden bir kadın ol.
- Terslikler olur; buna emin olabilirsiniz.
- Arkadaşlar seksten önemlidir.
- Olayları kişisel almamayı seç.
- Sevecen ol ki, sevgi seni bulsun.
- Hazımlı ol.
- Bu da geçer.
- “Sakin ol ve bil ki ben Tanrı’yım.”
- Unutma, herkes her zaman elinden gelenin en iyisini yapar.
- Toparla kendini, Meredith!
- Mezar taşı yazını hayal et. Nasıl hatırlanmak istiyorum?
- Mucizeler olabilir.
- Ben şu anda bile yeterim.
- Takma kafana, adamım!

- Bir mum yak ya da çeneni kapat!
- Geçmişteki hatalarını kabullen.
- Gerçekten, gerçekten, gerçekten ne istiyorum?
- Yardım her yerde.
- Korkmuyor olsam ne yapardım?
- Bir şeyden kurtulamıyorsan, ona katıl.
- Basit tut.
- Sınırsız ver, beklentisiz ver.
- Duruma gereken tepkiyi göster.
- Tehlikeyi hisset. Çok tehlike var: Doymuş yağlar, içkili araba kullanmak, zamanında yetiştirememek, hukuk fakültesi... (Sonuncusu fazla tehlikeli gelmiyor.)
- Olduğun yerden başla.
- İnsanlar vermek zorunda olduklarını verir.
- İhtiyaçların hakkında ısrarcı ol.
- Kafana takma; Tanrı'yı bul.
- Eğer şimdi burada değilsen hiçbir yerde değilsin demektir.
- Dağıtılan eli oyna.
- Daha aza sahip ol, daha fazla sev.
- Bir tane çok fazla; yüz tane yetersiz.
- Aşırıya kaçma.
- Sadece iletişim kur.
- Bir sığınak ol.

Bazı insanların birbirleriyle çeliştiğini görmek eğlenceliydi, ama farklı bireylerin birbirinin zıddı tavsiyelerden nasıl yararlanabileceğini gözümün önüne getirebiliyordum:

- Sadece 'Evet,' de.
- Sadece 'Hayır,' de.

- Şimdi yap.
- Bekle.
- Birer birer yap.
- Her şeyi aynı anda yap.
- Her zaman elinden gelenin en iyisini yapmaya çalış.
- 80/20 kuralını anımsa.

Herkesin projesi farklıydı. Bana gelince, projeme başlamamın üzerinden altı ay geçerken, temel mizacım değişmediği hâlde, nisan ayında farkına varmış olduğum gibi her gün daha fazla neşe ve daha az suçluluk hissettiğimi söyleyebilirdim; eğlencem artmış, endişem azalmıştı. Daha temiz gardıroplar ve daha rahat bir vicdanla yaşamım daha keyifliydi.

Projem ilerledikçe beni şaşırtan bir şey de fiziksel durumumun önemi idi. Yeterince uyumam, düzenli egzersiz yapmam, karnımın çok acıkmasına izin vermemem ve kendimi sıcak tutmam gerçekten önemliydi. Kendimi enerjik ve rahat hissetmeye daha fazla dikkat etmeyi de öğrenmiştim. Diğer yanda mutluluğuma en dolaysız katkıların sosyal bağlarımı güçlendirmek konusunda attığım adımlardan gelmiş olması beni hiç şaşırtmadı. Jamie, Eliza ve Eleanor, ailem, arkadaşlarım; bana en tatmin edici sonuçları verenler bu ilişkileri güçlendirme çabalarım olmuştu. Üstelik mutluluğumun sabırlı, neşeli, sevecen ve cömert olmamı kolaylaştırdığını farkettim. Kararlarıma uymak, kırgınlıklarına gülüp geçmek, eğlence için gerekli enerjiyi bulmak daha kolay gelmeye başlamıştı.

Ama başlangıçta bana en zor gelen alanlarda hâlâ zorlanıyordum. Kararlar Çizelgem'e baktığımda, çok belli dokular görebiliyordum. Onay ve X işaretleri hâlâ öfkeme hâkim olmaya, alışılmışın dışına çıkmaya ve cömert olmaya çalıştığımı gösteriyordu. Aslında bazı açılardan kendimi daha da mutsuz hâle getirmiştik; kusurlarıma artık daha çok farkındaydım ve yanlış yapınca düş kırıklığına uğruyordum. Eksikliklerim sayfadan sitemle bana bakıyordu. Erginlik Sırlarım'dan biri de 'Mutluluk seni her zaman mutlu hissettirmez'

idi ve yararlı olsa da kusurlarımın daha çok farkında olmam kısa vadede bana mutluluk getirmedi. Ama uzun vadede daha iyi davranmaktan ötürü daha mutlu olacağımdan emindim. Modellerimden biri olan Benjamin Franklin'in kendi projesiyle ilgili sözlerinden huzur buluyordum: "Genel olarak ulaşmaya çalıştığım mükemmelliğe asla ulaşamamış, hatta çok uzağında kalmış olsam da, gösterdiğim çaba bu işe hiç girişmesem olabileceğimden çok daha iyi ve mutlu bir insan haline gelmeme neden oldu."

İronik olarak boş zamanlarımın bir kısmını mutluluk projemle kaybettiğimden şüpheleniyordum. Kararlarım beni daha mutlu bir insan yapıyordu ve doğru, daha çok eğleniyordum, ama sanki daha az boş vaktim kalıyordu. Gece toparlanmalarını yapmak, arkadaşların doğum günlerini hatırlamak, ortalıkta olmak, projeler için zaman yaratmak ve diğer tüm o şeyler yatakta *David Copperfield*'i bilmem kaçınıcı defa okumak için daha az vaktim kaldığı anlamına geliyordu. Ama tabii ki, o etkinliği kapsayacak bir karar da alabilirdim.

7

TEMMUZ

Biraz Mutluluk Satın Al

PARA

- Makul savurganlık yap
- Gerekenleri al
- İstiflemekten vazgeç
- Bazı şeylerden vazgeç

Para ve mutluluk arasındaki ilişki mutluluk araştırmalarım içindeki en ilginç, en karmaşık ve en hassas olanlardan biriydi. Uzmanlar da dâhil olmak üzere tüm insanların bu konuda kafası karışmıştı sanki.

Araştırmamı yürütürken Gertrude Stein'in şu gözlemi aklımdan sık sık geçti: "Herkes paranın para olduğu ya da olmadığı konusunda kararını vermek zorundadır ve sonunda hepsi paranın para olduğuna karar verir." Para temel maddi gereksinimleri tatmin eder. Hem araç, hem de amaçtır. Bu edinimleri korumanın, güvende olmanın, cömertlik yapmanın ve tanınmanın bir yoludur. Uzmanlık ya da amatörlüğe yol açabilir. Bir statü ve başarı simgesidir. Zamanı satın alır ki, bu da amaçsız haytalık ya da anlamlı eylemler için kullanılabilir. İlişkilerde ve dünyada güç yaratır. Sık sık eksikliğini duyduğumuz şeylerin yerine geçer: Ah, paramız olsa maceracı, bedenen ince, kültürlü, saygıdeğer ya da cömert olabilirdik!

Bu ayki kararlarımı belirlemeden önce para hakkındaki düşüncelerimi netleştirmeliydim. Okuduklarımın çoğu hakkında kuşkuluydum. Özellikle de, 'Parayla mutluluk satın alınamaz!' lafını her tarafta görüp duruyordum, ama ekonomistler ya da sosyal bilimciler

ne derse desin, insanlar paranın mutluluklarındaki önemi konusunda oldukça ikna olmuş gibi görünüyordu. Paranın tabii ki yararları vardı ve bunun aksi her ne kadar sık olarak dile getirilse de hiçbir zaman inandırıcı olmamıştı. Ve aslında araştırmalar gösteriyor ki, zengin ülkelerde yaşayanlar gerçekten de yoksul ülkelerin halklarından daha mutlu olduklarını ileri sürüyor, hatta belli bir ülke yurttaşlarından daha varlıklı olanlar yoksullardan daha mutlu. Ayrıca ülkeler zenginleştikçe vatandaşları fiziksel ve ekonomik güvenliğe daha az odaklanmaya, onun yerine mutluluk ve kendini geliştirme gibi amaçlara daha çok yönelmeye başlıyor. Refah, dikkatimizi daha aşkın konulara vermemize ve sadece maddi rahatlık değil, anlam, denge ve neşe dolu yaşamlar peşinde koşmamıza izin veriyor.

2006 yılında yapılan bir Pew Araştırma Merkezi araştırmasına göre Amerika Birleşik Devletleri içinde toplam geliri yıllık 100.000 doların üzerinde olan insanların %49'u, toplam gelirleri yıllık 30.000 doların altında olanlarınsa sadece yüzde %24'ü 'çok mutlu' olduğunu söyledi. Ve mutluluk oranları gelirle birlikte yükseliyordu: 30.000 doların altı için %24, 30.000-75.000 dolar aralığı için %33, 75.000-100.000 dolar aralığı için %38 ve 100.000 dolardan fazlası için de %49. (Burada ters bir bağıntı olabileceği de doğrudur: Mutlu insanlar daha çabuk zengin olur, çünkü başkaları için daha çekicidirler ve mutlulukları başarılı olmalarına katkıda bulunur.)

Ayrıca öyle görünüyor ki, mutlak zenginlik düzeyi kadar göreceli sıralama da önemlidir. İnsanların kendi durumunu değerlendirmesindeki önemli kıstaslardan biri de kendilerini diğerleriyle ve kendi geçmiş deneyimleriyle kıyaslamasıdır. Örneğin insan kendini yaşlılarıyla kıyaslar ve onlardan daha fazla para kazanıyor olması onu daha mutlu yapar. Araştırmalar kendilerinden varlıklı olanların yaşadığı bir mahallede oturan insanların yaklaşık aynı gelir düzeyinde olanların yaşadığı bir mahalledekilere kıyasla daha az mutlu olduğunu gösteriyor. Farklı sanayi dallarında çalışanlar arasında yapılan bir araştırmaysa, iş tatminlerinin kişinin kendi maaşından çok iş arkadaşlarınıninkilerle denkliliğine bağlı

olduğunu gösterdi. İnsanlar şu ilkenin önemini anlıyor: (Bir araştırmaya göre) İnsanların büyük çoğunluğu başkaları 250.000 dolar kazanırken kendileri 100.000 dolar kazanacağına, başkaları 25.000 dolar kazanırken kendileri 50.000 dolar kazanmayı yeğlediler. Annem küçük bir Nebraska yerleşimi olan North Platte'de oldukça varlıklı bir ortamda büyümüş olduğunu düşünüyordu, çünkü Union Pacific Demiryolları şirketinde mühendis olarak çalışan babasının gıpta edilen sendikalı bir işi vardı. Buna karşın bir arkadaşım New York'ta büyürken kendini yoksul hissettiğini, çünkü 5. Cadde'nin 96. Sokak'a doğru olan bir kesiminde (yani çok sosyetik bir yörenin daha az sosyetik bölümünde) yaşadığını söylemişti.

'Parayla mutluluk satın alınamaz' lafının savunucuları ABD'de yaşayan insanların yaşam kalitelerini (tabii ki çok daha rahat koşullarda yaşamalarına rağmen) Kalküta'da yoksulluk içinde yaşayanlardan çok da yüksek olarak değerlendirmedeğini gösteren araştırmalara işaret ediyor. Dünyadaki insanların çoğu kendilerini 'biraz mutlu' olarak değerlendiriyor.

İnsanların mutluluğu bolluk koşullarında olduğu gibi yokluk koşullarında da bulabilmesi takdir edilmesi gereken bir şey. İşte bu, insan ruhunun esnekliğinden kaynaklanıyor. Ama ben kişinin Kalküta sokaklarıyla Atlanta'nın çiftlik malikaneleri arasındaki eşitsizliğe duyarsız kalacağını sanmıyorum. Gerçek şu ki, insanlar tuz ve (bir zamanlar çok değerli olan) tarçın ya da elektrik veya klima ya da cep telefonları ya da internetin lükslerinden ötürü çılgınca mutlu olmuyor, çünkü bir zamanların lüks mallarını artık olağan yaşamın parçası olarak kabul ediyor. Ama insanın temiz suyu gündelik anlamda doğal şekilde karşılamayı öğrenmesi, bunun yaşam kalitesi açısından önemli olmadığı anlamına gelmez. Öyle bir akıl yürütme doğru olsa, Kalküta'da yaşayanların koşullarını iyileştirmeye çalışmanın anlamsız olacağı anlamına mı gelirdi?

Ama paranın gizeminin derinliklerine indikçe şu anki ilgi alanımın dışına, tamamen farklı bir kitaba tema oluşturabilecek araştırma ve çözümlemelere doğru çekildim. Evet, bir noktaya kadar

‘alışılmışın dışına çıkmak’ istiyordum ve belki bir gün başka bir kitabımı tümüyle bu konuya hasrederdim, ama şu an için paranın gizemini çözmek zorunda değildim. Şimdilik sadece mutluluk ve paranın birbirleriyle olan ilişkisini anlamaya çalışıyordum.

Yani ‘parayla mutluluk satın alınabileceğini’ mi savunuyordum? Hayır. Bu açıktı. Para tek başına mutluluk getiremezdi.

Ama bu konuyu biraz kurcalamak için kendime, ‘*Para mutluluk satın almaya yardımcı olabilir mi?*’ diye sordum. Yanıt bu kez evetti; akıllı kullanılırsa olabilirdi. Zengin ya da yoksul, insan parasını nasıl harcayacağı konusunda seçimler yapar ve bu seçimler kişinin mutluluğunu artırabilir ya da azaltabilir. Paranın herkesi aynı şekilde etkileyeceğini varsaymak yanlıştır. Hiçbir istatistiksel ortalama belli bir bireyin para tarafından (koşullarına ve mizacına bağlı olarak) nasıl etkileneceğini saptayamaz.

Uzun uzadıya düşündükten sonra paranın kişiler açısından önemini belirleyen üç etken belirledim:

Nasıl bir insan olduğunuza bağlıdır. Paranın farklı insanlar için farklı önemi vardır. Çağdaş sanat eserleri biriktirmeyi ya da eski filmleri seyretmeyi sevebilirsiniz. Altı çocuğunuz ve hasta, size bağımlı ebeveynleriniz ya da bir çocuğunuz ve gayet sağlıklı ebeveynleriniz olabilir. Yolculuk etmeyi ya da evinizde oturmayı sevebilirsiniz. Organik beslenmeye dikkat edebilir ya da marketteki en ucuzuna kaçarak tatmin olabilirsiniz.

Aldığınız bazı şeyler mutluluğunuza diğerlerinden daha fazla katkıda bulunabilir. Kokain ya da köpek alabilirsiniz. Büyük ekran televizyon ya da yeni bir bisikletle savurganlık yapabilirsiniz.

Etrafınızdaki insanlara ve kendi deneyimlerinize göre ne kadar paranız olduğuna bağlıdır. Bir kişinin şansı diğerinin şanssızlığıdır.

Üç etmenli bir test geliştirip uygulamak, hukuk fakültesi yıllarının hoş anılarını canlandırdı. İşe yarar bir yapıydı, ama karmaşıktı. Parayla mutluluk arasındaki ilişkiyi anlatmak için daha güçlü yollar bulmak istiyordum.

Bunun üzerinde düşünürken bir öğleüzeri Eleanor'u almak için karyolasına yanlışı şekilde eğildim ve ertesi gün korkunç bir sırt ağrısıyla uyandım. Neredeyse bir ay boyunca uzun sürelerle oturamadım, klavye kullanmakta zorlandım, uyumakta zorluk çektim ve tabii ki Eleanor'u kucağıma almaktan vazgeçemediğim için de sorunu azdırıp durdum.

“Benim fizyoterapistimi görmeni öneririm,” dedi kayınpederim. Kendi de yıllarca sırt ağrıları çekmişti. “Yapabileceği çok şey var.”

“Kendi kendine geçeceğine eminim,” diye ısrar ettim.

Bir gece yatakta dönmeye çabalarken düşündüm: *‘Yardım iste! Bob fizyoterapinin işe yaradığını söylüyor; neden inat ediyorsun ki?’*

Ertesi gün Bob'u arayıp gerekli bilgiyi aldım ve fizyoterapistten randevu ayarladım. İki seans sonra, kendimi yüzde yüz daha iyi hissediyordum. Mucize gibiydi. Ve ağrılarım geçtikten bir gün sonra sağlığımı yine kazanılmış ve üzerinde düşünülmesi gerek-meyen bir şey saydım. Ve elbette Sırt Ağrısının Dönüşü'nü yaşadım. Parayla mutluluk alınamadığı gibi sağlıkla da mutluluk alınamıyordu.

Para ya da sağlık sorun olduğu zaman başka şey düşünemezsiniz pek, ama sorun değilken de bunlar üzerinde fazla düşünmezsiniz. Hem para hem de sağlık, mutluluğa daha çok olumsuz anlamda katkıda bulunur; yoklukları, varlıklarının getirdiği mutluluktan çok daha fazla mutsuzluk getirir.

Sağlıklı olmak mutlu olmayı garantilemez. Birçok sağlıklı insan aynı zamanda çok da mutsuzdur. Bunların birçoğu sağlığını bozuk para gibi harcar ya da kazanılıp bitmiş sayar. Aslında bazı insanların zarar verici seçimlerde bulunmasını engelleyecek fiziksel sınırlamaları olması iyi bile olabilir. (Bir keresinde aralarında o güne kadar tanıdığım en çılgın ve korkusuz adamın da olduğu bir grupla tatile gitmiştim. Neyse ki ilk günlerde bir çılgınlık yapıp ayağını kırdı da, başını daha büyük belalara sokmaktan kurtuldu.) Aynı şey para için de geçerlidir. Ama sağlıklı olmanın mutluluğu

garantilemediği gerçeği, sağlığın mutluluk için önemli olmadığı anlamına gelmez. Ve yine bu da para için geçerlidir. Akıllıca kullanıldıklarında her ikisi de mutluluğa büyük ölçüde katkıda bulunabilir.

Birinci Harika Gerçek, bize mutluluk üzerine yoğunlaşmak için bir gelişim atmosferinde kendimizi iyi hissetmek, kötü hissetmek ve doğru hissetmek hakkında düşünmemiz gerektiğini söylüyor. Para mutluluk için 'kötü hissetmek' kısmında daha önemlidir. İnsanların en büyük endişeleri arasında ekonomik sıkıntılar, sağlık kaygıları, iş güvensizliği ile yorucu ve sıkıcı angaryalar gelir. Doğru harcanırsa para bu sorunları çözümlenmekte çok yararlı olabilir. İstediklerimizi yapmak (hatta paranın satın alabileceği en zor ve en değerli şey sayılan güvende olma duygusu için bile) yeteri kadar paramız vardı. Paramı mutluluğun diğer üç ögesini de destekleyerek, mutluluğumu artırmak için daha iyi şekilde kullanmaya karar verdim.

MAKUL SAVURGANLIK YAP

Paranın bana nasıl mutluluk getirebileceği konusunda yeteri kadar düşünmemiştim.

Para harcamanın kendine düşkünlük olduğu ve bundan mümkün olduğunca kaçınmam gerektiği hakkında hep belli belirsiz bir nosyonum vardı. Bir zamanlar San Francisco'da günde 5 dolarla çok tatmin edici bir altı ay geçirmiştım. (Çamaşırhaneyi kullanmam gereken zamanlar dışında.) Ama şimdi mutluluk hedeflerime ulaşmak için harcama yolları bulmaya karar verdim. Araştırmalar insanların temel psikolojik gereksinimlerinin kendilerini güvende hissetme, yaptığı şeyler konusunda iyi duygulara ulaşma, sevilme, başkalarıyla bağlantılı hissetme ve güçlü bir kontrol duygusu ihtiyacını içerdiğini gösteriyor. Para bu gereksinimleri otomatik olarak sağlamaz, ama kesinlikle yardımcı olabilir. Her gelir düzeyindeki insanlar harcamalarını onları mutluluğa yaklaştıracak (ya da uzaklaştıracak) şekilde yönlendirmeyi seçebilir.

Aileme ve arkadaşlarıma daha yakın olabilmek, enerjimi ve sağlığını daha da iyileştirmek, evimde daha huzurlu bir ortam yaratmak, daha verimli çalışmak, can sıkıntısı, kızgınlık ve evlilik içi çatışma kaynaklarını ortadan kaldırmak, önemli olduklarına inandığım amaçları desteklemek ve ufkumu genişletecek deneyimler yaşamak için para harcamak istiyordum. Böylece mutluluk hedeflerimi bölüm bölüm destekleyecek şekilde (ve elbette mantıklı ölçülerde) para harcamanın yollarını aramaya başladım.

Sağlık ve enerji için: Ocak ayında daha iyi egzersiz yapabilmek için bir para harcama yolu bulmuştum zaten. Güç kazanma egzersizlerim oldukça pahalıydı, ama uzun vadeli sağlığım için önemli bir şey yapıyor olduğumu bilmek beni mutlu ediyordu. Aynı zamanda dışarıda yemek zorunda kaldığımda gıda için daha fazla para harcamaya başladım. Sırf ucuz olduğundan simit ya da sandviç aldığım zaman kendimi hep tebrik etmişim, ama bunu bıraktım. Onun yerine çok daha pahalı olduğu hâlde büyük bir salata ya da çorba ile meyve aldığım için kendime altın yıldız vermeye başladım.

İlişkiler için: Kız kardeşimin düğünü için parti verecektim. Bu büyük bir harcama, ama aynı zamanda da büyük bir mutluluk kaynağı olacaktı. Kardeşim (ve şimdi de nişanlısı) ile olan ilişkim yaşamımdaki en önemli ilişkilerden biridir, ama Los Angeles’de yaşıyor olmaları bir sorun oluştuyordu. Bu parti benim düğüne katkı yolum olacaktı.

İş için: Birkaç kalem aldım. Normalde ucuz kalemler, bir şekilde çantamda ya da çekmecemde beliren uyduruk şeyler kullanırdım. Ama bir gün zarf almak için sırada beklerken gözüm favori kalemimle dolu bir kutuya takıldı: Deluxe Micro Uniball.

‘Bir kalem için 2,99 dolar!’ diye düşündüm. ‘İnsaf!’ Ama oldukça uzun bir içsel tartışmadan sonra dört tane birden aldım.

Bir doktorun muayenehanesinden aldığınız doğru dürüst yazmayan promosyon kalemle idare etmeye çalışmak yerine iyi bir kalemle yazmak o kadar keyifli ki. Yeni kalemlerim ucuz değildi, ama kalem kullanarak geçirdiğim zaman ve iyi bir kalemle ne

kadar haz aldığım düşünülürse yerinde harcanmış bir paraydı. Kaliteli gereçler çalışmayı zevk haline getirir.

Diğerleri için: New York Halk Kütüphanesi'nin Kütüphane Kurtları Programı adına bir çek yazdım. Kütüphanenin şubelerindeki çocuk odalarını destekleyen bu grubun oluşumuna yardımcı olmak için zaten zaman ve enerji harcıyordum. Zaman ve enerji kütüphaneye yardımcı oluyordu; para da işe yarardı.

Mutlu anılar için: O dosya kutularını nisan ayında almıştım ve çok yararlı küçük bir savurganlıktı. Ayrıca benden yaşça büyük bir arkadaşımın gözlemini hiç unutmadım: “Çocuklarımla ilgili pişmanlıklarımdan biri de daha çok profesyonel fotoğraflarını çektiirmemiş olmamdır.” Şans bu ya, mükemmel bir fotoğrafçı tanıyordum. Çocuklarımla fotoğraflarını çekmesini sağladım ve sonuç harika oldu. Bunlar benim çekebileceklerimden kat kat iyiydi ve hem kendimiz, hem de büyükanne ve büyükbalar için birkaç takım yaptırmıştım. Mutlu anıları hatırlamanın mutluluğumuza büyük katkısı olduğu gibi, öyle anların fotoğraflarına bakmak o anıları beynimizde hep canlı tutar. Fotoğraflar için harcamış olduğum para aile bağlarımızı güçlendirecek, mutlu anıları yeniden canlandıracak ve çocukluklarının uçup giden bir anını sonsuza dek yakalayacak. Bu da bir mutluluk yatırımı için oldukça iyi bir getiri.

‘Ortalıkta görünme’ konusundaki haziran kararımın bir sonucu olarak yeni bebeğini görmek için evine uğradığımda bir arkadaşımı ‘biraz mutluluk satın alması’ için sıkıştırdım.

“Bir şey beni gerçekten rahatsız ediyor,” dedi. “Çocukken büyükanne ve büyükbabama çok yakındım, ama az ötede oturan kayınvalidemle kayınpederim bebekle çok ilgili değil. Zaten yedi torunları var. Annem bebeği görmek için can atıyor, ama o da Cleveland’da oturuyor ve New York’a yılda sadece bir kere geliyor.”

“Hiç değilse oğlun okula başlayana kadar sen neden birkaç ayda bir Cleveland’a gitmiyorsun?” dedim.

Güldü. “Bu çok pahalı olur.”

“Evet, ama bu senin için önemli. Buna gücün yeter mi?” Öyle olduğunu biliyordum.

“Sanırım yeter,” diye itiraf etti, “Ama bebekle birlikte uçmak çok sorun olur.”

“Annene New York’a daha sık gelirse uçak biletini senin alacağını söyleyebilirsin. Gelir mi?”

“Biliyor musun... Eminim gelir!”

Bu çözüm hem paranın nasıl mutluluk satın alabileceği konusunda düşünmenin, hem de Sekizinci Emir’in önemini gösteriyor: Sorunu belirle. Sorun neydi? Büyükanne ve torunun birlikte olabilmesi için bir yol bulmak.

Akıllıca harcanan para ilişkileri güçlendirmek, sağlıklı olmanızı sağlamak, eğlenmek ve başka mutluluk hedeflerinizi destekleyebilir. Aynı zamanda sırf bir şeyler satın almış, edinmiş olmanın ürettiği duygular da çok güçlüdür. Mutluluk kuramı yeni bir eve çıkarsam ya da yeni bir çift ayakkabı alırsam, çok geçmeden bu yeni edinimlere alışacağımı ve öncesinden daha mutlu olmayacağımı öneriyor. Ama yine de birçok insan sadece yeni bir kazanımın getireceği mutluluk artışı için alışveriş yapıyor.

Şimdi, şunu söyleyebilirsiniz: Bu gerçek mutluluk değil; gerçek mutluluk başkaları için iyilik yapmaktan, arkadaşlar ve aileyle birlikte olmaktan, meditasyon yapmaktan, şundan, bundan gelir. Ama etrafıma baktığımda, alışveriş yapmaktan mutluluk duyan birçok insan görüyorum. Kasaya gelince hissedilen mutluluk artışının özellikle takdire değer olmaması, onun gerçek olmadığı ya da insanların davranışlarını biçimlendirmede anlamına gelmez. Araştırmalar ve günlük deneyimlerimiz beklenmeyen bir hediyeye almanın ya da başına talih kuşu konmasının insanların mutluluğunu gerçek anlamda artırdığını gösteriyor. Gerçekten de, bir araştırma sırasında araştırmacılar etkilerini incelemek için deneklerin morallerini yükseltmek istediğinde bunu yapmalarının yolu

deneklerin bir telefon kulübesinde para bulmalarını sağlamak ya da onlara bir torba çikolata vermektir. Bazı insanlar için kazanımla birlikte gelen mutluluk duygusu o kadar baştan çıkartıcı ki güçlerinin yettiğinden fazla para harcayıp torbalarla eve gittikten sonra pişmanlık ve endişe duyuyorlar. Dolayısıyla kısa bir mutluluk duygusu, daha uzun süreli bir mutsuzluğa dönüşüyor.

İnsanların mal edinmekten elde ettiği mutluluğu sadece tüketim düşkünlüğüne atfetmek doğru değil. Herhangi tür bir kazanım en azından geçici bir gelişim atmosferi yaratır ve insanların alış-verişten hoşlanması için birçok neden vardır: Evlerini iyi bir durumda, cazip ve stoklu tutmak, sevdiklerimiz ya da gelecek yabancılar için yiyecek sağlamak, yeni bir şeye (mesela son çıkan video kameraya) hakim olmak, gıpta edilen bir nesneye sahip olmak, çocuklarını eğitmek, akranları gibi yaşamak, akranlarından farklı yaşamak, kendilerini süslemek, bir koleksiyonu sürdürmek, modayı takip etmek, moda karşı çıkmak, bir uğraşlarını ya da uzmanlıklarını desteklemek, başkalarına yarar sağlamak, bir etkinlik olarak alış-verişten keyif almayı haklı göstermek, ağırlamak ve ağırılanmak, hediye ve destek vermek, statü kazanmak ya da kazanılmış statüyü sürdürmek, egemenlik ve kontrol oluşturmak, kişilik belirtmek, bir şeyi kutlamak, gelenekleri sürdürmek, gelenekleri kırmak, yaşamı daha elverişli, sağlıklı ya da güvenli yapmak, yaşamı daha zorlayıcı, maceralı ya da riskli yapmak.

Ben ‘kasa mutluluğunu’ çok ender olarak yaşadım. Tam tersi oldu hep. Para harcadığım zaman genellikle ‘dükkân şoku’ olarak adlandırdığım alıcı pişmanlığı duyarım. Belki de başkalarının alış-verişe olan hevesini farketmem bundandır. Yine de benim için bile harcamalarımı akıllıca yaparsam ‘makul savurganlık yapmak’ büyük bir mutluluk kaynağı olabilir.

‘Makul savurganlık yapma’ kararım hakkında bloğumda yazıp da, insanlar kendi makul savurganlık örneklerini gönderince, zevklerindeki olağanüstü çeşitlilik beni hayrete düşürdü.

Yıllardır mutfağımda uyduruk çatal bıçaklar kullanıyorum. Ama geçen yıl birkaç iyi bıçağa esaslı para ‘yatırdım’. Üçlü bıçak (bir Japon santoku’su, bir soyma bıçağı ve bir ekmek bıçağı) seti için 200 dolar ödedim, ama bu paraya sonuna kadar değdi, çünkü onları sonsuza kadar kullanacağımdan eminim.



Bunu söylemeye dilim varmıyor, ama bodrumumuzu düzenlemesi için birini tuttum. Manavdaki duyuru panosunda bir ilan vardı. Eşim üç yıl önce eve taşındığımızdan beri oradaki mezbeleliği kaldır-mam için başımın etini yiyordu. Hayatımda bir çek yazmaktan bu denli mutlu olduğumu hiç anımsamıyorum. Hatta çıkan hurdanın bir kısmını sattığımızı da düşünürsek, o kadar pahalıya gelmedi.



Bu yıl kendime verdiğim Noel hediyesi birkaç yastıktı. :) Eskileri sevmediğimi biliyordum, ama yenilerinin rahatlık düzeyim > uyuduğum saat sayısı > ertesi günkü havam > işteki verimim zincirinde yarattığı farklılık oldukça aydınlatıcıydı.



Bir köpeğim var. Evde hayvan olmasının sandığımdan çok daha pahalı olduğu anlaşıldı: Yiyeceğı, aşıları, ben yolculuktayken ona bakması için bir komşuma ödediğim para gibi. Ama sandığımdan çok daha keyifli oldu. Tek başıma yaşıyorum ve köpeğim olması bana büyük mutluluk getirdi.

Ona bakılırsa, benim favori ‘makul savurganlıklarım’dan’ biri de çoğu insana cazip gelmeyecek bir şeydi, ama benim için yıllardır peşinde olduğum amaca ulaşmak anlamına geliyordu. Man-hattan’daki ünlü çocuk kitapçısı Books of Wonder’i aradım ve L. Frank Baum’un yazdığı on beş Oz kitabının tümünü içeren *Büyü-cünün Süper Spesiyali: Oz Seti No.4’ü* ismarladım. İki hafta sonra büyük heyecan içinde kocaman kutuyu açtım. Ciltli kitapların bütünleşik bir tasarımı vardı: Benzer sırtlar, muhteşem kapaklar ve renkli özgün çizimler.

Şimdi pozitif psikologlar bu yeni edinimime alışacağımı ileri sürebilir. Kitaplara sahip olmaya kısa sürede alışacağım, onlar rafta tozlanacak ve ben de önce olduğumdan daha iyi olmayacağım. Katılmıyorum buna. Çocuk edebiyatına karşı gerçek bir tutku beslediğimden, o kitapların onları her gördüğümde beni mutlu edeceğini biliyorum. Ne de olsa çocukluğumdan kalma yığınla eski ve yıpranmış *Cricket* dergisini daha hâlâ saklıyorum ve onları rafta görmek bile beni mutlu ediyor.

Her zaman olduğu gibi, işin sırrı ‘Gretchen olmak’ ve akıllı seçimler yapmaktı. Beni mutlu eden, kendi değer verdiğim şeylere para harcamak ve papağan gibi başkalarının arzularını yinelenmek yerine, gerçekten ne istediğimi keşfetmektir. Bu, disiplin ve kendini bilmeyi gerektirir. Aldığı şeyler arasında babamı en mutlu edenlerden biri tilt oyunuydu. Çocukken yüzlerce saat oynamıştı ve çocukluk rüyalarından biri istediği zaman bedava oynayabilmek için kendine ait tilt makinesi olmasıydı. Bu herkesi mutlu edecek bir şey değil, ama onu son derece mutlu etmişti.

Para ile mutluluk arasındaki ilişki üzerinde düşünürken, düğün öncesi düzenlenen bir hediye partisindeki davetlilerden biriyle ayaküstü konuşuyorduk. Ona ‘biraz mutluluk satın alma’ yollarını araştırdığımı söyledim. (Anlatırken yavaştan uyanmaya başladım ki, artık bir mutluluk ‘usantısı’ hâline gelmeye başlamıştım.)

Önerim onu oldukça sinirlendirdi. “Bu çok yanlış!” dedi. “Parayla mutluluk alınamaz!”

“Öyle mi düşünüyorsun?”

“Elbette. Ben mükemmel bir örneğim bu konuda. Çok para kazanmıyorum, ama birkaç yıl önce tüm birikimlerimi toplayıp bir at satın aldım. Annem dâhil herkes deli olduğumu söyledi. Ama o at, tüm paramı onun için harcamak zorunda kalmış olsam da beni inanılmaz mutlu ediyor.”

Şaşkınlıkla, “Ama seni gerçekten mutlu eden şey para olmuş,” dedim. “O atı satın aldığın için çok mutlu oldun!”

“Ama artık hiç param kalmadı. Hepsini harcadım.”

“Doğru, çünkü bir at satın almak için kullandın paranı.”

Beni ümitsiz vaka olarak kabul etmiş gibi başını sallayarak uzaklaştı.

Ama para, ‘mutluluk satın almaya’ çalıştığım bazı durumlarda işe yaramadı. Buna, “Uff, o kadar pahalı ki kendimi gitmek zorunda hissedeceğim!” düşüncesiyle bir spor salonu üyeliğine dünyanın parasını verdiğim nafîle bir çabaya atfen ‘pahalı spor salonu üyeliği etkisi’ adını verdim.

Pahalı spor salonu üyeliği etkisini eğlenceli bir şeye zaman ayırmaya kendimi zorlamanın yolu olarak para harcadığımda görüyorum. Örneğin üçlü bir zamk-sabitleyici-perdah seti olan Mod Podge bulmak için üç dükkân dolaştım, çünkü dekupajla uğraşmak istiyordum. Bunu gerçekten yapmak istiyorum. Ama o Mod Podge’yi alalı asırlar oldu ve henüz hiç kullanmadım. Yaratıcı projelere zaman ayırmak istiyorum, ama bir sanat gereci için para harcamak onu öncelik haline getirmiyor. O şey için zaman ayırmaya karar vermeliyim ve görünen o ki bunu yapmamışım. (Mod Podge’yi kullanmak Mutluluk Projesi 2’nin kararlarından biri olabilir.)

Buna benzer şekilde daha fazla tenis oynamak isteyen işkolik bir arkadaşım iyi ve oldukça pahalı bir tenis raketi aldı, ama bunu henüz kullanmadı. Tenis raketi onun yaşamında bir şeyleri değiştirme isteğinin ifadesi, ama sırf almış olmak yeterli değil. Doğru raketi bulmak yerine iş takvimini düzenlemeye odaklanmalıydı.

‘Biraz mutluluk satın al’ kararının tabii ki sınırları var. Keyifli lüksleri çabucak sıkıcı gereksinimlere dönüştüren ‘hedonik değirmen’ etkisini de göz ardı etmemem gerektiğini biliyordum. Makul savurganlık ancak ender yapılırsa bir mutluluk verebilirdi. Örneğin oda servisini ele alın. Balayıma kadar, hayatımda hiç oda servisi kullanmamıştım ve çok zevkliydi. Ama sürekli iş yolculuklarına çıkmış ve oda servisi kullanmış olsam, o kadar çekici gelmezdi.

Para sürekli bir lüks ve kendimizi şımartma kaynağı olduğundan, bu unsurlardan aldığımız zevki azaltabilir, üstelik anında tatmin sağlayarak beklentinin getireceği mutluluğu engeller. Cimrilik, para biriktirmek, hayal etmek, planlamak, ümit etmek; bu aşamalar duyduğumuz mutluluğu çoğaltır.

Mütevazı bir zevk bile yeterince az bulunan bir şeye lükse dönüşebilir. Örneğin lokantada kahve ısmarlamak ya da bir kitap almak ya da televizyon seyretmek gibi zevkler. Yoksunluk dediğimiz şeyin 'hedonik değirmen'in en etkili, ama ne yazık ki en zevksiz tedavilerinden biri olmasının nedeni budur. Bir arkadaşım 1990'lı yıllarda Rusya'da yaşarken apartmanındaki sıcak suyun bazen haftalarca kesildiğini söylemişti. Dediğine göre, hayatındaki çok az deneyim ona sıcak suyun yeniden akmaya başladığı günlerde duyduğu mutluluğu vermişti. Ama artık Amerika'ya döndüğünden ve sıcak suyu hiç kesilmediğinden bu aklına bile gelmiyor.

Hedonik değirmen, bir şeyler satın almanın genelde mutluluğa giden tatmin edici bir yol olmadığı anlamına gelir, ama yine de para işe yarar. Babam çimleri kesmesi için birilerine para verebileceğinin farkına vardığı günden söz eder. Hayattaki en güzel şeylerin bazıları bedava değildir.

Paranın etkisi hakkında düşünmenin bir başka yolu da, Birinci Harika Gerçek açısından, yani mutluluk için son derece önemli olan 'gelişim atmosferinin' bir parçası olarak bakmaktır. Bir ruhsal gelişim atmosferine ihtiyacımız var, ama bazı insanlar kabul etmek istemese bile maddi gelişim de çok tatmin edicidir.

Değişime karşı çok hassasız. Bugünümüzü geçmişimize kıyasla değerlendiriyoruz ve iyiye yönelik değişim görmek bizi mutlu ediyor. Bir araştırmada, insanlara birinci yıl 30.000, ikinci yıl 40.000 ve üçüncü yıl da 50.000 dolar alacakları bir işleri mi, yoksa birinci yıl 60.000, ikinci yıl 50.000 ve üçüncü yıl da 40.000 dolar alacakları bir işleri mi olmasını tercih ettikleri sorulduğunda, genellikle birinci seçeneği tercih etmişlerdi; üç yılın sonunda 150.000 dolar kazanacakları yerde, sadece 120.000 dolar kazanmış olacakları

hâlde. Bu kararları mantıksız görünse de, aslında ilk seçeneği tercih eden insanlar gelişimin mutluluğa olan katkısını kavramıştı. İnsanlar durumlarındaki (iyi ya da kötü) değişime son derece duyarlıdır.

Bir gelişim duygusu mutluluk için o kadar önemlidir ki, genellikle tepeye doğru gidiyor olmak tepede olmaya tercih edilir. Bu mutluluk ilkesini en mükemmel şekilde özetleyen bir bilim insanı ya da bir düşünür değil de, bir yazar olan Lisa Grunwald oldu: En iyi iyidir, ama en iyisi daha iyi olandır.

Nisan ayında üzerine gitmediğim, ama olasılıkla gitmem gereken bir ebeveynlik sorunu da çocuklarınıza alacağınız şeyler için kendinize sınır koymuş olmanızdır. Örneğin Eliza'ya bir sürpriz yaparak büyük bir görsel yanılsamalar kitabı aldım. Tahmin ettiğim gibi kitaba bayıldı; onu sayfa sayfa inceledi, arkadaşlarıyla baktı, yatağının yanındaki masanın üstünde tuttu. O kitabı seçmiş olduğum için kendimle gurur duydum. Çok geçmeden, bir gün markette alışveriş yaparken ucuz çocuk kitaplarının olduğu rafta bir görsel yanılsamalar daha kitabı gördüm. Neredeyse Eliza için alacaktım, çünkü diğer kitabı çok sevmişti. Sonra birden durdum. İçinde üç yüz çizim olan bir kitabı vardı zaten ve yeni kitapta olasılıkla yeni bir şeyler yoktu. Ama onun da ötesinde, görsel yanılsamalar hakkında iki kitabının olmasının Eliza'nın ilk kitaptan aldığı keyfi azaltıp azaltmayacağını düşündüm. İlki ona artık eskisi kadar sihirli ve kusursuz görünmeyecekti.

Eliza'nın gittiği anaokulunun müdürü çok sevdiği mavi oyuncak arabası olan dört yaşındaki bir çocuğun öyküsünü anlatmıştı. Çocuk arabasını her yere götürüyor, sürekli onunla oynuyordu. Sonra anneannesi ziyarete geldiğinde ona on tane oyuncak araba getirmiş ve çocuk arabalarla oynamayı tamamen bırakmıştı. "Arabalarıyla neden oynamıyorsun?" diye sormuştu kadın. "Mavi arabanı çok seviyordun."

Çocuğun yanıtı, "Çok fazla arabayı sevemem," olmuştu.

Sevdiğiniz ya da istediğiniz bir şey varsa, birden fazlasıyla daha mutlu olacağınızı düşünmek hatasına düşmek kolaydır.

GEREKENLERİM

İnsanların parayla olan ilişkisine dikkat etmeye başlayınca, alışverişe iki farklı yaklaşım olduğunu teşhis ettim: ‘Az almak’ ve ‘çok almak’. Ben az alanlardanım.

Az alan biri olarak alımlarımı geciktiririm ya da mümkün olduğunca kısıtlı şey alırım. Günde iki defa kullandığım tuz solüsyonundan her defasında küçük bir şişe alırım. Kışlık palto ya da mayo gibi eşyaları, onlara ihtiyacım olan noktayı geçtikten sonra almak için koştururum. Elbise çantaları, el kremi, saç kremi, yağmur çizmesi, kâğıt mendil gibi özel kullanım alanları olan şeyleri almaya çekinirim. Sık sık bir şeyi almayı düşünür ve sonra, “Bunu bir ara alırım,” ya da “Belki de buna ihtiyacımız yoktur,” derim. Az alan biri olarak kendimi sık sık gergin hissederim, çünkü ihtiyacım olan şeyler elimin altında yoktur. Sık sık gece geç vakit eczaneye gitmek zorunda kalırım. Etrafım dökülen, çalışmayan ya da uygun olmayan eşyalarla doludur.

Çok alan arkadaşlarımdan garipliklerini şaşkınlıkla seyredirim. Çok alanlar genelde şampuan ya da öksürük şurubu gibi yavaş giden kalemlerden fazla miktarda alır. Alet ya da teknik edevat gibi şeyleri, “Bu bir gün işime yarar,” düşüncesiyle edinirler. Yolculuğa çıkmadan ya da bayram önceleri çok şey alırlar. Son kullanım tarihleri geçtiği için süt, ilaç, hazır çorba gibi şeyleri atarlar. Akıllarında verecek birileri olmadan, “Bu iyi bir hediye olur,” düşüncesiyle alışveriş yaparlar. Sonuçta onlar da kendilerini benim gibi gergin hisseder. Yapmak zorunda olduğunu düşündükleri ayak işlerinin ve genellikle fazla alım yapmalarından ötürü etraflarında oluşan dağınıklık ve çöpün altında ezilirler.

Bu iki yaklaşım hakkında bloguma yazdıktan sonra, birçok ‘az alan’ ve ‘çok alan’ kişi görüşlerini yazdı. Tanımlarımda kendilerini bulmakta zorlanmamışlardı.

Ben çok alma eğilimli biriyim, çünkü az almak beni strese sokuyor ve düzensiz hissettiriyor. Kızlarımdan gereğinden fazla şortu, evimizde iki haftalık kâğıt havlu stoku ve kullanmakta olduğumun

bitmesi olasılığına karşı fazladan bir şişe şampuanım olması hoşuma gidiyor. Evdeki kâğıt peçetenin, sütün ya da çocuk bezinin bitmesi kendimi kötü bir anne gibi hissettiriyor. Marketten ellerim dolu gelmek, her şeyi yerli yerine koymak ve evde her şeyden yeterli miktarda olduğunu bilmek beni rahatlatıyor.



Ben bir az alanım ve o on beş yıllık pijamalarımı bir gün tüm dikişleri atana kadar bana gayet iyi görünüyordu.



Ben sıkı bir az alanım ve bunun bir seçimden çok saplantı olduğunu anlayana dek bununla gurur duyuyordum. Evde diş macunu ya da sabun gibi şeylerin yedeği nadiren bulunur. Yenilerini almayı genellikle evdeki bitmeden birkaç saat öncesine bırakırım. Eskiden oyuncu olduğumdan, idareci tutumum sanırım oradan kalma. Ama şimdi bu alışkanlığı kırmak çok zor. Ancak geçenlerde kâğıt havluyu her zaman yaptığım gibi ikili paket yerine altılı pakette aldığımı ve ayrıca buna üç tane de yüz havlusu eklediğimi söylemekten mutluluk duyuyorum. Birden kendimi son derece zengin hissettim. O kadar basit bir şeyin başımı öylesine döndürmesi beni çok şaşırttı.

Az alma dürtümü engellemek ve onun yerine ihtiyaç duyduğum şeyleri almak için ciddi çabada bulunsam daha mutlu olacağımı biliyordum. Örneğin tuvalet kâğıdı stokumuzu yenilemek için ‘tam zamanında’ politikasından vazgeçtim. Erginlik Sırlarım’dan biri de ‘acil durumlar için bir yerlerde bir rulo tuvalet kâğıdı sakla’ idi, ama nedense hep ucu ucuna gidiyorduk.

Bu sorundan Jamie’ye söz ettim. “Sanki Wal-Mart gibiyiz,” dedi. “Yeterli envanter üzerinde oturmak yerine kapitalimizi çalıştırıyoruz. Artık biraz da yedek stok için yatırım yapacağız.”

Ölçülü olmak akıllı kişi için hoş bir şeydir, ama tuvalet kâğıdı da her zaman elimin altında olmasını istediğim bir şeydi. Bu tür küçük sıkıntılar mutluluk üzerinde şaşılacak kadar fazla etki

yapar. Samuel Johnson'un da dediği gibi: "Sürekli olarak küçük şeylerin ihtiyacını hissederek yaşamak işkence olmasa da, daimi bir can sıkıntısı durumudur."

Gerçekten ihtiyacım olan başka bir şey de beyaz tişörtlerdi, çünkü neredeyse her gün giyerim. Alışveriş yapmayı sadece annemleyken severim, onu için de tişörtlerimi almak için annemin Kansas'dan bizi ziyarete gelmesini bekledim. Tişörtlerin yumuşak, esnek, çok ince olmayan, V-yakalı ve uzun kollu olmasını istiyordum; benim için bu tür bir şeyi arayıp bulmak ve almak ciddi bir sorun gibi görünüyordu. Annemse hiç aldırmadı. "Bloomington'de uygun olur, oraya gidelim," dedi.

Daha mağazadan içeri girer girmez başım dönse de, annem ne yaptığını bilen bir tavırla bölümden bölüme gidiyordu. O sistemli şekilde her tarafı incelerken ben de arkasından gidiyor ve seçtiği tişörtleri taşıyordum. Annem mağazadaki her beyaz tişörtü inceledikten sonra (iyimser bir tahminle) yirmi tane falan denedim. Sekizini aldım.

Annem benim mükemmel tişörtü arayışıma şevkle katılmıştı, ama kasaya geldiğimizde o tek renkli pamuk yığınının görünce, "Başka renk ya da tarz bir şeyler de istemediğine emin misin?" diye sormadan duramadı. "Burada bir sürü beyaz tişört var."

"Yani..." diye duraksadım. Gerçekten de o kadar beyaz tişört istiyor muydum? Sonra, aklıma insanların çeşitliliği aslında olduğundan daha fazla sevdiklerini düşündüklerini gösteren bir araştırma geldi. Sonraki haftalar için bir meze menüsü seçmeleri istendiğinde çeşitli mezeler seçmişlerdi, ama her hafta ne yiyeceklerini belirlemeleri istendiğinde, hep favori mezelerini seçmişlerdi.

Mağazada farklı renkler iyi bir fikir gibi gelmişti. Ama deneyimlerimden biliyordum ki gardırobumun önünde durduğumda hep aynı şeyleri almak istemiştim: Beyaz V-yakalı tişört; siyah yoga pantolonu ya da kot ve koşu ayakkabıları.

Gerekenleri al. “Evet, sadece beyaz istiyorum,” dedim, kendimden emin bir halde.

Tişört başarımdan esinlenerek mutfaktaki sızdıran mikseri değiştirdim. Kişiselleştirilmiş bir gönderici adresi damgası yaptırdım. Az alan biri olmanın çelişkili sonuçlarından birinin de daha sık alışveriş yapmak olduğunu, fazla almanın kasaya daha az gitmek anlamına geldiğini farketmişim. Pil, yara bandı, ampul, çocuk bezi (yani nasılsa ihtiyaç duyacağımız şeyler) aldım. Ve son olarak da, yıllardır ertelediğim bir şeyi yaptım: Kendime kartvizit ısmarladım. Bir toplantıda o güne kadar gördüğüm en etkileyici kartviziti verildiğinde esinlenmiş, aynısını yaptırtmak için gerekli bilgileri almışım.

Kartvizit ısmarlamak için yaşadığım karar verme süreci bana sadece bir ‘az alan’ olmakla kalmadığını, aynı zamanda bir (‘maksimazer’in karşısı) ‘tatminter’¹⁰ olduğumu da gösterdi. Tatminterler ölçütleri karşılandığı anda karar veren ya da eyleme geçen kişilerdir. Bu, onların sıradanlığa razı olacağı anlamına gelmez; ölçütler çok yüksek olabilir, ama aradıkları niteliklere sahip oteli, markana sosunu ya da kartviziti bulur bulmaz tatmin olurlar. Diğer yanda maksimize edenlerse en uygun kararı vermek ister. Gereksinimlerini karşılayan bisikleti ya da sırt çantasını görseler bile, olası en iyi seçimi yapabilmek için her seçeneği değerlendirene kadar karara varamazlar.

Araştırmalar tatminterlerin maksimize edenlerden daha mutlu olduğunu öneriyor. Maksimize edenler bir karara varmak için çok daha fazla zaman ve enerji harcar ve genellikle gerçekten de en iyi seçimi yapıp yapmadığı hakkında endişe duyar. Bir alıcı olarak an-nem, ‘mutlu sınırlı maksimize eden’ diye adlandıracağım tipten güzel bir örneğidir. Belirli bazı kategorilerde maksimize edicidir ve her olasılığı inceleme sürecine bayılır. Eliza ile Eleanor’un kız

10 İngilizcedeki *satisfy* (tatmin etmek) ve *suffice* (yeter) sözcüklerinden türetilmiş bir sözcük olan *satisfice* ye karşılığı olarak *tatmin* ve *yeter* sözcüklerinden türettiğim bir sözcük. (ç.n.)

kardeşimin düğününde çiçekçi kız olması artık kesinleştiğinden, annemin sırf zevk için olası her elbiseyi incelemek kadar keyif alacağı başka bir şey düşünemiyorum. Ama maksimize edenler sıklıkla bu araştırma sürecini yorucu buldukları hâlde, en iyiden daha aşağısına razı olmayı bir türlü kabullenemez.

Bu iki yaklaşım arasındaki fark, bazı insanların New York gibi büyük bir şehri cesaret kırıcı bulmasının nedenlerinden biri olabilir. Eğer New York gibi bir yerde bir maksimize edici iseniz, yatak odası takımınız ve hatta ahşap askı için seçeneklerinizi araştırırken aylar geçirebilirsiniz. Hâlbuki Kansas'da en azimli bir maksimize edici bile olası seçenekleri oldukça hızlı değerlendirebilir.

Çoğu insan bu ikisinin bir karışımıdır. Nerdeyse her kategoride bir tatminterdim ve aslında bir karar öncesi daha fazla araştırma yapmadığımdan sık sık suçluluk duyardım. Hukuk fakültesinde bir arkadaşım yaz stajını nerede yapmak istediğine karar vermeden önce elli avukatlık bürosuyla görüşme yapmıştı, bense sanırım altı tanesiyle görüşmüştüm. Neticede aynı şirkette çalışmıştık. Bir kez kendimi tatminter olarak nitelendirmeyi öğrendikten sonra karar verme sürecine olan yaklaşımımın daha fazla tatmin duydum; kendimi tembel ve mantıksız görmek yerine artık 'tedbirli' olduğumu söyleyebilirdim. Çerçeve değişikliğine harika bir örnek.

İSTİFLEMekten VAZGEÇ

Bazı şeylerden, eşyalardan ya da fikirlerden kurtulmakta zorlanıyorum. Jiletleri körelene, diş fırçalarımı sararıp iyice aşınana kadar kullanıyorum. Evet, solmuş bej bir pantolon ve pamuklu bir gömleğin belli bir aykırı havası var, ama eskimiş, lekeli ya da parçalanmış şeylerle çevrili olmak hoş değil. Kendimi bazıları hiçbir anlam ifade etmeyen bir şeyleri saklarken buluyordum. Aldığım o beyaz tişörtler gibi. Onları satın alma sorununun üstesinden gelmişim, şimdi de sıra giyme sorununu halletmeye gelmişti. Alışveriş çantasının içinden çıkarıp satıcı kız tarafından benim asla öğrenemediğim mükemmel biçimde katlanmış olarak

rafın üzerine yayınca hepsini öyle ‘el değmemiş’ şekilde saklama isteğim kabardı. Ama alınmış giysileri giymemek, en az onları atmak kadar savurganlıktır.

Mutluluk projemin bir parçası olarak istifleme huyumdan vazgeçmeyi, bolluğa güvenmeyi ve böylece eşyaları kullanıp gereğinde vermeyi, gereğinde atabilmeyi istiyordum. Sadece bu kadar da değil; çetele tutmak ve kâr-zarar hakkında aşırı kafa yormaktan da vazgeçmek istiyordum. Harcamak istiyordum.

Birkaç yıl önce kız kardeşim doğum günümde bana bir kutu güzel mektup kâğıdı hediye etmişti. Çok hoşuma gitmişti, ama hiç kullanmadım. Büyükanne ve babalara bazı resimler yollarken o kâğıtları kullanma konusunda tereddüt ettim, çünkü onları ‘saklıyordum’. Daha iyi nasıl değerlendirebilirdim ki? Tabii ki, kullanarak. Harca.

Başka harcama yolları bulmak için eve göz gezdirdim. En zor kararlar çalışır gibi olan şeyler içindi: Zoom yapma işlevini yitirmiş video kamera, aksayarak çalışan etiket yazıcı. Savurganlıktan nefret ederim, ama bunları tamir ettirmek olasılıkla yenilerini almak kadar paraya (ve daha fazla zamana) mal olacaktı ve onları aksayan halleriyle kullanmak da benim için bir yükü. Yenilerini aldım.

Amacım sadece sahip olduğum eşyalarla sınırlı değildi; fikirlerimi de kapsıyordu. Örneğin bloğumda yazmak için aklıma çok iyi bir konu geldiğinde sık sık şöyle düşündüğümü farkettim: ‘*Bu iyi bir fikir, bunu başka bir zamana sakla.*’ Neden? Neden erteleyeyim ki? Bunun ardından başkalarının geleceğine, ileride çok iyi fikirlerim olacağına güvenmek zorundaydım; dolayısıyla en iyi fikirlerimi şimdi kullanmalıydım. Yaratıcılık açısından fikirleri çağlayan gibi akıtmak, çay kaşığıyla sadaka verir gibi dağıtmaktan iyidir.

‘Harcamak’ aynı zamanda çok verimli olmamak anlamına da gelir. Geçenlerde Jamie ile aşkın ve mutluluğun doğasına dair olanğanüstü bir film olan *Junebug*’u kiraladık. Seyrettikten sonra çok sevdiğim sahnelerin bazılarını yeniden seyretmeyi düşündüm, ama

sonra bunun bir zaman ‘harcaması’ olacağına karar verdim. Ama sonra da zamanımı harcamayı içeren kararımı hatırladım. Bazen zamanımı harcayarak yaptığım kimi şeylerin sonradan oldukça iyi sonuçlar verdiğini biliyorum. Sonuçta kilisedeki toplantı sahnesini yeniden seyrettim.

Ama ‘harcamanın’ en önemli anlamı bir çetele tutucu olmamak, sevgi ve verme konusunda cimri davranmamaktır. Bu benim şubat kararım ile da ilgiliydi: ‘Övgü ya da takdir bekleme’. Sürekli olarak övgü beklemekten ya da yaptıklarımın karşılığını istemekten vazgeçmek istiyordum. Lisieuxlü Azize Theresa şöyle demişti: “Seven kişi hesap tutmaz.” Bense büyük bir hesap tutucuyum; hep bir karşılık bekliyorum. Özellikle de Jamie’den.

“Dün akşam Eleanor’a banyosunu ben yaptırdım, onun için sen de...”

“Öğleden sonra kestirmene izin verdim, sen de...”

“Uçak rezervasyonlarını ben yaptırdım, sen de...”

Hayır! Harca. Geri dönüşünü düşünme. “Kişi ancak kendini harcayarak zenginleşir,” demişti aktris Sarah Bernhardt. Üstelik ilginç bir araştırma Sarah Bernhardt’ın bu lafının gerçekten de doğru olduğunu gösterdi: Yardım derneklerine bağışta bulunan insanlar bağışta bulunmayanlardan daha zengin oluyor. Bir araştırmacı farklı değişkenleri kontrol etmek için bir dizi karmaşık matematiksel işlemler sonrasında bağış yapmanın sadece yüksek gelir düzeyiyle ilgili olmadığı, ama gerçekten de daha yüksek gelir elde edilmesini sağladığı sonucuna vardı. Bu şaşırtıcı etkinin bazı açıklamaları yardımsever davranışların neden olduğu beyin uyarılmasını ve yardımsever davranışlarda bulundukları gözlemlenen kişilerin liderlik konumlarına getirilmelerinin daha olası oldukları gerçeğini de içeriyor.

‘Harcamanın’ bir sevgi ve anlayış ortamı yarattığı, hesaplamanın ve çetele tutmanın gücüne yol açtığı en azından benim evimde kesinlikle doğru.

Bu önemli ama anlaşılması zor kararı aklımda hep önde tutmak için bir yadigârdan yararlandım. Ölmeden önce büyükanneme yaptığım son ziyaretlerden birinde kendimi bildim bileli tuvalet masasının üzerinde duran ‘My Sin’ parfüm şişesini almıştım. Şişe hâlâ kutusunun içindeydi ve açtığımda tepesine kadar dolu olduğunu görmüştüm. Büyükanneme bir şey sormadım, ama eminim ki birileri bunu ona yıllar önce vermişti ve o da ‘saklıyordu’. Ne için? O öldükten sonra kutuyu alıp evime götürdüm ve hâlâ beni ‘harcamak’ konusunda uyarması için ofisimde tutarım.

Bloğumda bu parfüm şişesinden söz ettiğimde birçok okur ‘harcama’ hakkında kendi deneyimlerini paylaşmıştı.

Öykün, bana annem öldükten sonra evinde bulduğum bir sürü çok güzel keten peçeteyi anımsatıyor. Ben de o evde UZUN süte yaşamış olmama rağmen peçeteleri GÖRMEDİM bile. Görünüşe göre annem onları ‘saklıyordu’. Ne için olduğu konusunda fikrim yok. Ama onları hiç kullanamadı. Şimdiyse bana aitler ve bir dahaki sefere yemeğe misafir gelince (yani yarın akşam) kullanacağım.

Hayat iyi porselenlerinizi, iyi iç çamaşırlarınızı ya da iyi HERHANGİ BİR ŞEYİNİZİ sonrası için saklamak için çok kısa, çünkü ‘sonra’ dediğimiz şey hiç gelmeyebilir.



Bunu yapan başka birilerinin daha olduğuna inanamıyorum! Bununla yıllardır mücadele ediyorum ve içinde olduğum bunalıma katkısı olduğunun farkındayım. Yeni ve daha iyi şeylerimin bir kısmını ‘kötü günler’ için saklamam gerektiğini düşünmüştüm. (Ne kadar kötümser bir bakış!) Ne yazık ki bunu kendi kızımda bile uyguluyormuşum. (Oyuncaklarını pillerini tamamen bitirme!) Sanırım o zaman farkına vardım. Şimdiyse tüm eşyalarımı bugün kullanıp bitirme yolundayım... Çünkü yarın ne olacağını kimse bilemez!



Bu dersi acı bir şekilde öğrendim. Çocukken, büyükannem bana Hanukkah'da¹¹ çok ayrıntılı ve gösterişli bir boyama kutusu hediye etmişti; gerçekten şahane boyalar, fırçalar, tebeşirler, çizim kâğıtları falan vardı içinde. Bunu hep daha iyi bir sanatçı olacağım zaman kullanmak üzere 'sakladım', çünkü hazinelerimi harcamak istemiyordum. (Çocukken kendinizi hep ileride çok yetenekli biri olacak gibi görürsünüz; yani yaptığım şey o kadar da delice değildi.) Bir gün nedense kutuyu aradım ve bulamadım. Annem, "Hiç elini sürmediğin için ilgini çekmediğini düşündüm," dedi. Bir hayır kurumuna vermişti! Yıkılmıştım. Ama bunu hiç unutmadım. Bazen, 'sonra' dediğimiz şey 'asla' olur.

BAZI ŞEYLERDEN VAZGEÇ

Sizi mutlu eden bir şey bazen aynı zamanda mutsuz da eder: Sigara içmek, bir dilim pasta daha yemek, *Baba* filmini beşinci kez seyretmek için sabahın üçüne kadar uyanık kalmak ve (herhalde en popüler mutlu/mutsuz eylemlerinden biri olan) alışveriş gibi. Birçok insan bir şeyler satın almaktan büyük keyif alır, ama eve dönünce kasada duyduğu mutluluk yerini pişmanlık ve suçluluk duygusuna bırakır.

Genelde bir az alıcı olmama rağmen, arada sırada 'al' durumuna geçtiğim olur ki bir arkadaşım bir zamanlar bunu benim 'geçerken al durumum' olarak tanımlamıştı. Bu şu andaki dairemize taşındığımız zaman oldu. İlk defa kendime ait küçük bir ev-ofisim olmuştu ve onu dekore ederken kendimi kaybettim. Detaylı bir ofis sandalyesi, ahşap bir masaüstü evrak tepsisi, ıvır zıvırımı koyacak özel kutular, her renk ve boy posta zarfı, süslü defter ve yapışkan not kâğıdı, gösterişli paket lastikleri, telefonum için bir kulaklık, dizüstü bilgisayarım için ekstra batarya, yani düşünebileceğim her şeyi aldım.

Ancak şakıyan bir kuş biçiminde manyetik bir ataş tutucu aldıktan sonradır ki tüm o eşyaların miktarı hakkında suçluluk duymaya

11 Yahudi dini bayramı. (ç.n.)

başladım ve ‘bazı şeylerden vazgeçmeye’ karar verdim. Gerçekten ihtiyacım olan her şeyim vardı ve kendime bir kural koydum: Artık ofis için bir şeyler almak yok. O tür harcamaları toptan kestim. Kendime ‘Hayır!’ demek ve almayı durdurmak bana iyi geldi. Yeter.

‘Bazı şeylerden vazgeçme’ kararım hakkında bloğuma bir yazı yazınca birisi şöyle yanıt verdi: Olumlu olana odaklanmak daha iyidir. Kendine ‘hayır’, ‘asla’ ya da ‘yapma’ demek yerine ne istediğine odaklan ve ılımlı ol. Yoksa kendini başarısızlığa mahkum etmiş olursun.

Bu akılda tutulması gereken bir nokta, ama her zaman doğru olduğu kanısında değilim. Öncelikle bir şeylerden vazgeçmeye çalışıyorsam, bunu ılımlı bir şekilde yavaş yavaş yapmak yerine birden yapmak bana daha kolay gelir. Ayrıca bazen, “Artık bırakıyorum!”, “Bitti!” ya da “Belki yarın, ama bugün değil,” demek kişiye kendini iyi hissettirir. Mutluluk uzmanları sırf bir karar almanın ve bunu uygulamanın bile mutluluk kaynağı olduğuna, çünkü kişiye kontrol, etkinlik, sorumluluk hissi verdiğine dikkat çekiyor. Özellikle maddi zorluk anlarında maddi durumuzu kontrol altına almanız (sembolik olarak bile olsa) hayatınızı kontrol etmek ve iyileştirmek için bir şeyler yapıyor olmanızdan dolayı ruh hâlinizi iyileştirebilir. Yeni dairemizle ilgili harcamalarımızdan dolayı endişeye kapıldığım anlarda, belli bir alanda daha fazla harcama yapmayı reddetmek rahatlatıcı bir duyguydu. (Aslında bu ekonomik olarak pek mantıklı değildi, çünkü bir tane mutfak sandalyesi almak bir tel zimbadan kurtardığım parayı fersah fersah geçiyordu, ama yine de psikolojik olarak etkiliydi.)

Blog okurlarıma herhangi birinin belli bir tür eşyayı satın almaya tamamen son vererek mutluluğunu artırıp artırmadığını sordum ve birçok kişi kendi deneyimlerini yazdı:

‘Havaalanlarında tarçınlı kek almak çok pahalı ve üstelik sağlıksız.’ ‘Araba sahibi olmak.’ ‘Piyango bileti almak.’ ‘Basılı dergiler. (Gazete ve dergileri artık sadece internette okuyorum.)’ ‘Cep telefonumu en yeni modeliyle değiştirmek.’



Yaklaşık bir buçuk yıl önce şimdiki daireme taşındığımda, kablo televizyona abone olmadım. Bu da hiç televizyon yayını almadığım anlamına geliyordu. O zamandan beri televizyon seyretmek benim için ‘ya Netflix ya hiç’ oldu. Bu tutumluluğa dayanan, ama felsefi yönü de olan bir seçimdi. Finansal hedeflerime ulaşmak için o derecede bir tutumluluk artık gerekmediği zaman yeniden bir durum değerlendirmesi yaparım. Ama kablo televizyona yeniden abone olsam bile, eskiden olduğundan çok daha az seyredeceğim kesin.



- şişe suyu
- isteyken tüketilecek şekerli ıvır zıvır
- cuma/cumartesi geceleri dışında herhangi bir gün dışarıda yemek

Sonuç olarak eşim de ben de hem kilo veriyoruz, hem de para biriktiriyoruz.



Artık eBay’den bir şeyler almak yok. Başlangıçta eğlenceliydi, ama sonra çığırından çıkmaya başladı. İhtiyacım olmayan ya da istemediğim şeyler almaya başladım, çünkü etrafa bakınmayı ve yeni şeyler keşfetmeyi seviyordum. Ama sonunda cebimi etkilemeye başladı. Bir gün siteye tıkladım ve sonra kendime, “Yeter artık!” dedim. Gerçekten de rahatladım. Ayrıca ne kadar çok zamanımı o sitede geçirdiğimi de farketmemişim.

Okurlar ayrıca, ‘hafta sonlarında öğleye kadar uyumak’, ‘TMZ.com’a bakmak’, ‘mısır gevreği yemek’ ve ‘güneşlenmek’ gibi para harcamak dışındaki başka şeylerden de vazgeçtiklerini ve bundan mutlu olduklarını belirtti.

Bir şeyden vazgeçerek kendimi daha mutlu hissetmekle ilgili olarak anlatmak istediğim bir öykü var.

Yaklaşık beş yıl önce, yerel bir hayvan barınağında işe girdim. (Halen oradayım.) İşe başladığımda sıkı bir etoburdum. Ancak barınakta çalıştıkça BAZI hayvanları kurtarıırken DİĞERLERİNİ yiyor olmam beni giderek daha fazla rahatsız etmeye başladı. Bu mantıklı bir davranış değildi. Daha da önemlisi, insanca bir davranış değildi.

İş arkadaşlarımdan bazıları vejetaryendi ve çok geçmeden ben de onlara katıldım. Artık et, süt ürünleri ve yumurta yemiyorum. Kürk, deri ya da yünden yapılmış giyecek almıyorum. Gary Taubes'in *İyi Kaloriler, Kötü Kaloriler* başlıklı kitabını okudum, onun için de bu diyetin sağlığıma kayda değer yarar sağlayıp sağlamadığından emin değilim. Ama artık davranışlarımdan ahlak değerlerimle daha uyumlu olduğumu biliyorum. Ayrıca nasıl bir gün geçirmiş olursam olayım, en azından duyguları olan hayvanların sömürülmesine katkıda bulunmamış olduğumun bilincinde olarak yatağa girebiliyorum.

İşlenmiş şekeri tümüyle bıraktım. Bu zor oldu, ama tam olarak benim düşündüğüm nedenlerden dolayı değil. Ben bir şekerleme tiryakisiyim ve o gofretleri, şekerleri falan deli gibi özleyeceğimi düşünüyordum! Ama ani bıraktığım (ve insanlara bu planımdan SÖZ ETTİĞİM) için o kadar da zor olmadı. Pazarlık yok, şurada burada kaçamak ısırıklar yok. Sadece, HAYIR. Ama kahvemi krema-sız içmeye hâlâ alışmaya çalışıyorum. Günde beş ila yedi tatlandırıcıdan sonra ne büyük bir değişiklik! Otuz dört gün sonra düşünüyorum: Buna değdi mi? EVET! Benim tek bir yaşamım var.

Tabii ki insanların seçimleri farklı olacaktır. Sırf ben ofis eşyası almadığım zaman daha mutlu oluyorum diye, başkalarının da tükenmez kalem almayı bırakması gerekmez. Ama her ne kadar 'bazı şeylerden vazgeçmek' çok sert bir karar gibi görünse de, bir şeyleri bırakmak insanın kendini iyi hissetmesini sağlayabilir.

Samuel Butler, "Mutluluk ve hüznün, daha iyiye ya da daha kötüye giden bir gidişat içinde yer alır; ne kadar yüksekte ya da alçakta olduğunuz farketmez, çünkü buna değil, hangi yöne doğru

gittiğinize bağlıdır,” demişti. Bu, para ve mutluluk arasındaki ilişkiyi anlamamanın anahtarı gibi görünüyor.

Ancak, insanların paraya ve onun alabileceklerine olan tepkileri çok büyük farklılık gösterdiğinden, genelleme yapmak neredeyse olanaksızdır. Örnek olarak şu benim mikseri alın. Mutfaktaki sızdıran mikseri yenisiyle değiştirdiğimde savurganlık yaptım ve çok pahalı, çok güçlü bir mikser aldım. Ama her gün meyve suyu kokteyli yaptığımdan benim için bir neşe kaynağı oldu. Hiç yemek pişirmeyen biri için pahalı bir mikser gösterişin ötesinde bir amaca hizmet etmezdi; onu aldıktan sonra bir daha dönüp bakmazdı ve mutluluğuna katkıda bulunmazdı. Eğer para mutluluğunuzu artıracaksa, yaşamınızın size mutluluk veren yönlerini desteklemek için kullanılmalıdır.

Para: İyi bir hizmetçi, ama kötü bir efendi.

İşte mutluluk projem hakkında umutsuzluğa bu ayda, paranın gizemlerini anlamaya çalıştığım dönemde kapıldım.

Korkunç bir cumartesi sabahıydı. Hepimiz kötü ruh halindeydik. Jamie geç sayılabilecek bir saate kadar uyumamı sağlamıştı; bu iyiydi, ama yatak odasından çıkmamla birlikte günüm ters gitmeye başlamıştı. Sabah kahvemi içtikten sonra spor salonuna gidip gidemeyeceğini sordu, ben de evet dedim, ama içten içe de kızmıştım. Jamie çıktıktan sonra Eliza ile Eleanor yaklaşık beş dakika kadar birlikte güzel güzel oynadı. Sonra birbirlerini dürtmeye, sataşmaya, bağırışmaya başladılar. Karmaşanın en tepe noktasında Eleanor sinir krizi geçiriyordu, yere yatmış tepiniyor, halıyı yumruklayarak çığlıklar atıyordu.

“Neden?” diye sordum.

“Eliza bana dik dik baktı!”

Eliza hıçkırarak söze karıştı: “Benim kabahatim değil! Ağlamasından nefret ediyorum!”

Tüm mutluluk projesi kararlarım tek tek zihnimden geçmeye başladı, ama ‘sabah şarkı söylemek’ ya da ‘neşeli olmaya zaman

ayırmak' ya da 'sevgimi kanıtlamak' istemiyordum. Birilerinin beni mutlu etmek için bir şeyler yapmasını istiyordum. Kararlarımı uygulamak için çok uğraşıyordum, ama işe yarıyor muydu? Hayır. Benim hakkımda değişen bir şey yoktu. Ama kararlarımdan vazgeçmeye kalkarsam seçeneklerim neydi? Yere oturup ulumaya başlayabilirdim. Kızları orada öylece bırakıp yatağa girer ve bir kitap okuyabilirdim. Ama öyle yapınca daha mı mutlu olacaktım? Hayır.

Dakikalar geçti; hiçbirimiz bir şey yapmaya niyetli gibi durmuyorduk. Ben spora gittiği için Jamie'ye kızgındım. Eleanor ağlamaya devam ediyordu, Eliza ağlamaya devam ediyordu.

Kapıda durmuş onlara bakıyordum. Sonunda, "Bu çok saçma!" diye bağırdım. "İkiniz de kesin şunu! Saçma sapan bir şey için ağlıyorsunuz!" Eleanor daha fazla ağlamaya başladı, Eliza daha fazla ağlamaya başladı. Her ikisine de birer şaplak atmamak için kendimi tuttum.

"Bana bağırma!" diye feryat etti Eliza. "Benim suçum değil!"

Eleanor halı yerine duvarı tekmeleyebilmek için yerde döndü.

Bir şeyler yapmak zorundaydım. Tüm gücümü toplayarak, "Ağlamak insanı susatır. Her ikinize de birer bardak su getireceğim," dedim. (Kızların ikisi de su içmeye bayılır.)

Mutfağa gittim. Önce kendime bir kutu diyet kola açtım, sonra iki bardağa su doldurdum. Derin bir nefes aldım ve neşeli görünmeye çalışarak, "Kim susadı?" diye seslendim. "Badem isteyen var mı?" Ümitle bekledim.

Eliza ve Eleanor melodramatik bir şekilde burunlarını çekerek mutfağa geldi. Her ikisi de bardaklarıyla birlikte birkaç badem aldı. Sonra masaya oturarak biraz daha su içip birkaç badem daha yediler. Birden hava değişmeye başladı.

"Hey!" dedim Eliza'ya, "Kahvaltını bitirmiş miydin?"

"Hayır. Bebeklerimle oynamaya başladık."

“Kendime not,” dedim, “Bu ikisinin çok acıklmalarına izin verme.” Histerik bir şekilde gülmeye başladım. Kızlar bademlerini yerken çıldırmışım gibi bakıyorlardı bana.

O kötü an geçmişti, ama günün geri kalanı çok daha iyi değildi. Eliza ve Eleanor didişmeye devam etti, Jamie ile atışmayı sürdürdük. Herkes sinirime dokunuyordu.

O ğleden sonra mutfağın zeminine saçtıkları onlarca boya kalemmini toplamaları için kızları drtklemeye çalışırken, birden Jamie’nin ortalıktan kaybolmuş olduğunu farkettilim. Birkaç defa “Jamie!” diye seslendikten sonra, evin içinde aramaya başladım. Onu yatağımızda uçan-Süpermen pozunda uyur bulunca, tepem attı. Aklımdan o günkü eteleyi geçirdim: Ben biraz fazla uyudum, o spora gitti; yleyse fazladan kestirmek de nereden ıktı? Bunun karşılığında ben ne alacaktım? “Unutma,” diye fısıldadı vicdanım, “Heşap yapmak yok.” Vicdanımın sesini duymazdan geldim.

Mutluluk projem kendimi daha iyi değil, daha kötü hissettiriyordu. Yapmakta olduğum tüm hataların ve atabileceğim (ama atamadığım, atmadığım) tüm adımların son derece farkındaydım. Kararlarımın canı cehenneme! Hem bunlarla neden o kadar uğraşıyordum ki? Zaten çoğu, başka insanların mutluluğunu artırmaya yönelikti ve abalarımın takdir edilmesi bir yana, kimse bunların farkında bile değildi. Özellikle de Jamie’ye kızgındım. Araştırmalarım hakkında bir şeyler soruyor muydu? Tüm o düzgün gardıroplar, tatlı e-postalar, azalan dırdır için tek bir güzel sözcük etmiş miydi? Hayır!

Yan odada kızları duyabiliyordum:

“Benim!”

“Hayır, benim!”

“Bana ne, onunla ben oynuyordum!”

“İtme!”

“Canımı acıttın!”

Jamie'ye saldırdım. "Kalk! Bunları dinlemeye devam mı edeceksin? Bu çılgınlıkları ve itişmeleri duymaktan zevk mi alıyorsun?"

Jamie gözlerini ovuşturarak yatakta döndü. Bana, 'Kendini kontrol altına almanı bekliyorum,' şeklinde yorumladığım bir bakış gönderdi.

"Orada öyle yatıp durma, bu senin de sorunun," diye çıkıştım.

"Sorun olan nedir?"

"Şunları bir dinle! Bütün gün böyleydiler. Bunu da sen hallet bakalım!"

"Yardımcı olamadığım için üzgünüm," dedi. "Sadece, tam olarak ne yapmam gerektiğini ben de bilmiyorum."

"Yani benim halletmemi bekledin."

"Tabii ki," dedi gülümseyerek. Kollarını bana doğru açtı. (Şubat ayı araştırmalarımın bir 'barışma çabası' olduğunu biliyordum.)

"Bana altın yıldız mı veriyorsun?" diye sordum yanına uzanırken.

"Evet," dedi. Kızların çılgınlıkları arttı, sonra etrafa kaygı verici bir sessizlik çöktü. "Ah, evimizin mutlu sesleri!" İkimiz de gülmeye başladık.

"Barıştık mı?" diye sordu. "Tembel bir koca olsam da..."

"Sanırım," dedim. Başımı göğsüne yasladım.

"Bak ne diyeceğim, parka gidelim. Biraz dışarı çıkmamız lazım." Doğruldu ve "Siz ikiniz!" diye bağırdı. "Ayakkabılarınızı giyin! Parka gidiyoruz."

Bu duyuru bir dizi içerleme feryadıyla karşılandı:

"Ayakkabı giymek istemiyorum!"

"Parka gitmek istemiyorum!"

"Ben de mızıkçılık istemiyorum!" diye karşılık verdim. "Gideceksiniz. Gelip hazırlanmanız için yardım edeceğim."

O günlerden biriydi ve başkaları da olacaktı. Bir mutluluk projesi sihirli tılsım değildi. Ama o gece en azından 'daha erken yat' kararımı uygulayabildim ve ertesi sabah işler biraz daha iyi görünüyordu. Üzerimdeki karamsar havanın dağılması için birkaç gün geçmesi gerekse de, en azından kararlarımı uygulama çabama geri dönmeye hazırdım.

8

AĞUSTOS

Derin Düşün SONSUZLUK

- Felaket anıları oku

- Bir minnet defteri tut

- Ruhani bir üstadı kendine örnek al

Paranın mutluluk satın alabileceğine artık gerçekten ikna olmuş-tum. Yine de para hakkında çok fazla düşünmenin hoş olmayan bir tarafı vardı; kendimi arsız ve dar görüşlü biri gibi hissetmeme neden oluyordu. Temmuz sonuna geldiğimizde para gibi dünyevi bir konudan daha manevi konulara dönmek beni biraz olsun rahatlattı.

Ağustos ayının içsel konulara odaklanmak için iyi bir ay olduğunu düşündüm, çünkü aile olarak tatile gidecektik. Rutinimin dışına çıkmak, günlük yaşamın altında yatan daha öte değerleri daha net görmemi sağlayacaktı. Ama önce sonsuzluğu düşünmekle tam olarak neyi elde etmek istediğimi anlamalıydım.

Dindar biri olarak yetiştirilmemiştim. Nebraska'ya büyükanne ve büyükbabamı ziyarete gittiğimde kilisede Pazar okuluna devam ederdim ve Noel ile Paskalya için evin her tarafını süslerle donatırdık. Ama hepsi o kadar. Sonra bir Yahudi olan Jamie ile evlendim. O da ancak benim kadar dindar biri olarak yetiştirilmişti ve artık 'karışık' bir evimiz olduğundan, din konusu evde öncekinden de az gündeme geliyordu. Benim ebeveynlerimle Hristiyan bayramlarını, onun ebeveynleriyle de Yahudi bayramlarını kutluyorduk

(ki bu her iki tarafı da çok mutlu ediyordu) ve tüm bayram adetlerine bir şekilde uyuyorduk.

Yine de dinler ve dindar insanların deneyimleri hakkında bir şeyler öğrenmek hep ilgimi çekmiştir. Kendimi saygılı bir agnostik olarak tanımlayabilirim. İnanç olayı bana çekici geliyor ve okuduklarım aracılığıyla inanç dünyasının ruhuna az da olsa girmiş sayılırım. Ayrıca her ne kadar kendimi özellikle maneviyata düşkün biri olarak görmesem de yücelme, huşu, minnet, duyarlılık ve ölüm üzerinde düşünme gibi manevi durumların mutluluk için gerekli olduğunu farkettim.

Jamie'ye ağustos ayı için odak noktamın 'sonsuzluk' olduğunu söylediğimde, "Bir sürü dehşet verici eylemde bulunmayacaksın, değil mi?" diye sordu şüpheyile.

Bu aslında oldukça ilginç bir soruydu.

"Sanmıyorum," dedim. "Ne gibi?"

"Hiçbir fikrim yok. Ama sonsuzluk üzerinde düşünmek ailenin kalan fertleri için sıkıcı hâl alabilecek bir şey gibi görünüyor."

"Hayır," dedim. "Masanın ortasında bir kafatası olmayacak. Söz."

Ama zihnimi anlık ve sığ olandan, aşkın ve sonsuz olana yönlendirmenin yolunu bulmalıydım. Kanaatkâr ve minnettar bir kişilik geliştirmek istiyordum. İçinde bulunduğum anın ve sıradan yaşamımın görkeminin değerini bilmek istiyordum. Başkalarının mutluluğunu kendi mutluluğumun önüne koymak istiyordum. Bu ölümsüz değerler sık sık günlük rutinin curcunası ve bencil düşüncelerimiz içinde yitip gidiyordu.

Tinsel konulara odaklanmak sizi daha mutlu yapar mı? Araştırmalara göre evet. Araştırmalar manevi yanı kuvvetli kişilerin görelî olarak daha mutlu olduğunu gösteriyor; ruhen daha sağlıklılar, bedenî olarak daha sağlıklılar, stresle daha iyi başa çıkıyorlar, evlilikleri daha iyi ve daha uzun yaşıyorlar.

FELAKET ANILARI OKU

Düşünür Boethius, 524 yılında hapisanede idamını beklerken şöyle yazmıştı: ‘Önce göklerin büyüklüğüne ve dengesine bir bakın, sonra da en azından değersiz şeylere hayran olmayı bırakın.’

Elbette benim karşımdaki sorunlar idam edilmenin yanında silik kalır, ama ben de önemsiz can sıkıntıları ve geçici başarısızlıklar karşısında soğukkanlılığımı koruyabilmek için benzer bir bakış açısı geliştirmek istiyordum. Gerektiği zaman (gerekirse değil) en kötüsüne bile dayanabilecek gücü bulmak için kendimi güçlendirmek istiyordum. Büyük dini ve felsefi düşünürler bunu başarabilmemiz için bizi ölüm hakkında düşünmeye iter. Buddha’nın da önerdiği gibi, “Tüm meditasyonlar içinde ölüm üzerine olanı en yücesidir.”

Ama ölüm üzerine nasıl düşüneceğimden emin değildim.

Orta Çağ keşişleri kendilerine ölümü hatırlatması için hücrelerinde kafatası sembolleri tutarlardı. 16. yüzyıl vanitas¹² sanatçıları önmekte olan mumlar, kum saatleri, çürüyen meyveler, baloncuklar gibi yaşamın kısılalığını ve ölümün kaçınılmazlığını gösteren semboller içeren resimler yaptı. İyi de ölümün ve felaketlerin getirdiği yüksek bilinç düzeyine erişmek için (şu kafatasını masanın ortasına koymadan) ben ne yapabilirdim?

Bana uygun bir ölüm andacında (*memento mori*) karar kıldım. Ölümle karşı karşıya gelmiş insanların anılarını okuyacaktım.

Kütüphaneye gidip bir sürü kitapla döndüm. İşe önce ciddi bir hastalık ya da ölümle pençelesen insanların öyküleriyle başladım, ama sonra arayışımı herhangi bir felaketi de içerecek şekilde genişlettim: Boşanma, felç, madde bağımlılığı ve diğerleri. O insanların onca acı çekerek elde ettiği deneyimlerden, aynı sınavlardan geçmeden de yararlanmanın mümkün olacağını ümit ediyordum. O tür bir bilgelige kendi deneyimlerimle ermeyi kesinlikle istemem.

16. ve 17. Yüzyıl’da özellikle Hollanda ve Belçika’da yaygınlaşan ve anlamsızlık temasını işleyen sanat akımı. (ç.n.)

Ağustos bir güneş ve tatil ayıydı. Belki de o kitapların kasvetli içerikleriyle öylesine tezat oluşturduğundan mümkün olabilecek en iyi fondu. Ailemle birlikte olmanın verdiği güven o kadar mutsuzluk ve kayıp deneyimiyle uğraşmayı daha kolay kıldı.

Deniz kenarında tatile gitmeye hazırlanırken Jamie torbama tıktığım kitaplara göz attı. “Tatilde gerçekten de bunları mı okumak istiyorsun?” diye sordu şüpheyle kitapların kapaklarına bakarken. “Kanser hakkında Stan Mack, beyin tümörleri üzerine Gene Kelly ve Down sendromlu çocuk sahibi olmak üzerine Martha Beck mi?”

“Bu kitapları okumanın çok iç karartıcı görüldüğünü biliyorum, ama öyle değil. Hüzünlü, ama aynı zamanda ‘moral verici’ demek istemiyorum aslında, ama öyleler.”

“Peki,” dedi, omuz silkerek, “Her neyse. Ben *Parlak Işıltılı Yalan* ile *Mart Oltası*’nı götürüyorum.”

Tatilimiz sona ermeden yanımda götürdüğüm kitapların hepsini bitirmiştim. Tolstoy’un “Mutlu aileler birbirlerine benzer” gözlemine katılmadım, ama “her mutsuz ailenin kendince mutsuz olduğu” belki de doğrudu. Okuduğum anıların çoğu benzer durumları (yaşamı tehdit eden bir durumla boğuşmayı) betimlese de, her biri anlattığı kendine has ıstırap öyküsü yansıtmayı nede niyle benzersizdi.

O anlatımları okumanın bir sonucu olarak kendi sıradan varlığımı çok daha takdir eder bir duruma geldiğimi farkettim. Günlük yaşam bize son derece sabit ve sarsılmaz gibi görünür, ama o yazarların da anlattığı gibi, her şey tek bir telefonla altüst olabilir. Anıların çoğu kişinin alıştığı yaşamın sonsuza dek değiştiği belirgin anın anlatımıyla başlıyordu. Gilda Radner, ‘Bana 21 Ekim 1986’da yumurtalık kanseri teşhisi kondu,’ diye yazmıştı. Telefon akşam 19.00’da geldi: ‘Tümör habis ve ameliyat edilemiyor.’ Cornelius Ryan ise 23 Temmuz 1970 tarihini anımsıyor: ‘Sanırım bu güzel yaz sabahı ölmekte olduğum gerçeğini artık kabullenmeye başlamam gerek... Koyulan teşhis her şeyi değiştiriyor.’

Bu anıları okumak, olağan şekilde yemeyi ya da yürümeyi ve hatta işyebilmeyi becerebildiğim için bende kendi itaatkâr bedenime yönelik yeni ve yoğun bir takdir duygusu uyandırdı. Tatilde olmak beni normal beslenme alışkanlıklarımdan uzaklaştırmıştı; kendimi bir anda kızarmış patates, şekerli içecek, peynirli sandviç ve normal olarak tüketmeyeceğim başka bir sürü şeyi yerken bulmuştum. Bir sabah kalkıp bir ya da iki kilo almış olduğumu farkedince moralim bozuldu. Ama bir prostat kanseri hastasının anılarını okumayı yeni bitirmiş olmak beni bedenime karşı daha sevecen olmaya itti. Kendimi kilomla ilgili olarak sürekli kötü hissetmek yerine hayat dolu, sağlıklı, acıdan uzak, korkusuz hissettiğim için mutlu olmalıydım.

Felaket anılarında olduğu kadar din ve felsefede de ortak rastlanan bir tema, yaşanan anı dolu dolu ve minnet duyarak yaşamamız uyarısıdır. Nedense çok sık olarak elimizdeki değerini ancak bir felaket sonrasında anlarız.

William Edward Hartpole Lecky şöyle demişti: “Çoğumuzun yaşamında öyle anlar vardır ki dünkü gibi olabilmek için dünyayı, her şeyimizi verirdik; üstelik o *dün* takdir edilmeden ve keyfine varılmadan geçip gittiği hâlde.”

Sıradan yaşamın değerinin farkına vardıkça neredeyse hiç farkedilmeden geçip giden o anları zapt etme arzusuyla doldum. Eskiden geçmiş hakkında hiç düşünmezdim, ama çocuklarım olduktan sonra akıp giden zamanı çok daha özlemle anmaya başladım. Bugün ben Eleanor’un bebek arabasını itiyorum; bir gün gelecek o benim tekerlekli sandalyemi itecek. O zaman şimdiki yaşamımı anımsayabilecek miyim? Horatius’un bir dizesini aklımdan çıkaramıyorum: “Geçip giden yıllar yağmıyor sahip olduklarımızı birbirini ardına.”

Düşüncelerimi tek cümlede ifade edeceğim bir günlük başlatmaya karar verdim. Her sabah güzel bir deftere kırk beş dakika şiirsel ifadeler yazamayacağımı biliyordum. (Zaten el yazım o kadar

kötüdür ki yazsam bile sonradan okuyamazdım.) Ama her gece bil gisayarıma bir ya da iki cümle yazabilirdim.

Bu günlük yaşamı tatlı kılan, ama anılarımızdan kolayca siliniveren o uçucu anları kaydedeceğim bir yer hâline geldi. Aynı zamanda duygularımı ifade ederek ve onları anımsayarak Mutluluğun Dört Aşaması'nın üçüncü ve dördüncü ayaklarını uygulamama fırsat verdiğinden, mutlu deneyimlerimin etkilerini güçlendirmeme de yardımcı oldu. Bu yaz mazi olduktan sonra bile sıradan, ama hoş anları (Jamie'nin yeni bir pizza türü icat ettiği akşamı ya da Eliza'nın ilk kez tek başına bakkala gidişini) anımsamak için bir yolum olacaktı. Eleanor'un tabağındaki spagettiği gösterip (biraz daha parmesan peyniri isterken) son derece kibar bir ifadeyle, "Da'parmejey lütven," dediği anı unutmayı hayal bile edemiyorum. Ama bir kenara kaydetmezsem unuturum.

Tatilin son gününde eşyalarımızı toplamış ve yola çıkmaya hazır halde feribotu beklerken, Jamie ile oturmuş gazete okuyorduk. Eleanor merdiven çıkma becerisini geliştirmek için gözüne kestirdiği üç basamaklı alçak bir merdivene yönelince inip çıkarken ona yardım etmek için peşinden gittim. Yanında dururken aklıma ona göz kulak olurken okumak için gazetenin ekini almak için geri dönmek geldi. Ve birden farkettim ki an o andı. Benim küçük bir kız olarak Eleanor ile geçirmekte olduğum o değerli, uçucu anı yaşıyordum; tahta basamaklardan durmadan inip çıkarken o kadar sevimli, neşeli ve inatçı bir hâli vardı ki! Güneş parlıyordu, çiçekler açmıştı. Kızım o pembe yaz elbisesi içinde öylesine şirinken neden kendimi yaşanan andan soyutlayıp gazete okumayı isteyecektim? Zaten büyümüştü; bir daha asla minik bir bebeğimiz olmayacaktı.

Bu düşünce daha önce de aklıma gelmişti, ama birden Üçüncü Harika Gerçek'in bu olduğunu kavradım. Günler uzun, ama yıllar kısadır. Bu Çin kurabiyesinden çıkan bir falı andırıyordu, ama doğrudu. Her gün, yaşamın her aşaması uzun görünür, ama yıllar insanın düşünemeyeceği kadar hızlı geçer. Ben de o anın, mevsimlerin, yaşamın o aşamasının keyfini çıkarmak istiyordum. Eliza

ile birçok şey zaten geçip gitmişti bile: Wiggles, Tavşancık Pat, oynadığımız oyunlar. Bir gün (çok uzak olmayan bir gün) Eleanor'un bebekliğini özlemle anacaktım. Erken gelen nostalji anı yoğun ve kekremliydi ve o aydınlanma anından itibaren yitirmenin ve ölümün kaçınılmazlığının çok daha fazla bilincinde oldum.

Bu anı tek cümlelik günlüğüme yazdım ve artık sonsuza kadar benimle birlikte olacak: 'Eve dönüş için her şey hazır; feribotu bekliyoruz. Eleanor sahildeki merdivene tırmanmaktan tatilde tüm yaptıklarımızdan fazla zevk aldı: Bir aşağı bir yukarı, bir aşağı bir yukarı. Jamie'nin aldığı beyaz şapka ile yürek sızlatacak kadar sevimli. Tabii ki, en sevdiği diş fırçasını da elinde sıkı sıkıya tutuyor. Ama her şey değişir, her şey geçer gider.' (Görüldüğü gibi, bazen hile yapıp birden fazla cümle yazıyorum.)

Tek cümlelik günlük fikrimi bloğumda ilk defa yazdığım zaman gelen yanıtların sayısı beni şaşırttı. Şurası belliydi ki, engellenmiş günlük tutma dürtüsünden muzdarip olan sadece ben değildim; benim gibi, onlar da 'günlük tutma' fikrini çekici, ama ürkütücü buluyordu. Ama kendini her gece kırk beş dakika bir şeyler yazmak zorunda hissetmeden deneyimlerinin ve düşüncelerinin bir kaydını tutmanın vereceği tatmin duygusunu tatmak için kısıtlı bir günlük tutma fikri takipçilerime de cazip gelmişti.

Birçok kişi kendi bir cümlelik günlük fikrini paylaştı. Bir okur ileride üç çocuğuna vermeyi planladığı bir günlük tutuyordu; iş için sık sık yolculuk ettiğinden çantasında ufak bir defter taşıyor ve uçağa her bindiğinde (ve sadece yolcular uçağa girerken) ailesindeki son gelişmelerle ilgili birkaç sayfa yazıyordu. Bunun özellikle dâhiyane bir çözüm olduğunu düşünüyorum, çünkü uçağa binış süreci gibi normalde boşa geçecek bir zaman eğlenceli, yaratıcı ve üretken bir sürece dönüştürülmüş oluyordu.

Başka bir okur televizyondaki Oprah programında yazar Elizabeth Gilbert ile yapılan söyleşiyi izledikten sonra, Gilbert'in her günün en mutlu anlarını yazdığı bir mutluluk günlüğü tutma alışkanlığından esinlendiğini söylüyordu.

Bir girişimci olan başka biriyse işiyle ilgili her önemli olayı, sorunu ya da buluşu yazdığı bir günlük tutuyordu. Bunun paha biçilmez bir kaynak olduğunu, çünkü ne zaman belli bir sorunu nasıl hallettiğini hatırlamak istese günlüğünün ona bunu önceden nasıl yapmış olduğunu ve neler öğrendiğini anımsattığını söylemişti:

“Ben yalnız çalışan biriyim ve eğer böyle bir iş günlüğüm olmasaydı, olasılıkla aynı aptalca hataları durup durup yeniden yapardım. Ayrıca işimi kurduğumdan beri nereye gelmiş olduğumu anımsatarak bana bir ilerleme hissi de veriyor.”

Tek cümlelik günlüğü tutmanın yanı sıra okuduğum felaket anıları beni daha başka (ve öncekiler kadar hoş olmayan) bir eylemde bulunmaya da itti. Jamie ile benim işlerimizi yoluna koymamız gerekiyordu artık. Tüm o anılar felaket anında soğukkanlılıkla olaylara hakim olmaya çalışmanın ne kadar zor olduğunu vurguluyordu.

“Biliyor musun,” dedim Jamie’ye, “Vasiyetlerimizi güncellememiz gerekiyor.”

“Tamam, yapalım,” dedi.

“Yıllardır yapmamız gerektiğini söyleyip duruyoruz, ama artık gerçekten yapmamız gerek.”

“Tamam.”

“Bunu yapmaya asla cidden niyetlenmeyeceğiz, onu için yapmaya karar vermemiz gerek.”

“Evet, haklısın!” dedi. “Ben de seninle aynı fikirdeyim. Tarih belirleyelim.”

Ve yaptık da. Ay, ay ay! VASIYETNAME sözcüğünü çok resmî görünümlü bir kâğıdın üzerinde görmek kadar ölümü çağrıştıran bir şey yok! Had safhada gayri-romantik görünse de, avukatın bürosunda Jamie’ye duyduğum kadar yoğun bir sevgiyi çok ender hissetmiştim. Hayatta ve güçlü olduğu için ona öylesine minnettardım ki!

Ve vasiyetlerimiz de hiç önemi olmayan yapmacık belgelerdi.

Yaklaşmaya başlayan 4 Eylül'deki evlilik yıl dönümümüzü düşününce aklıma o olayı kutlamanın (biraz kasvetli de olsa) bir yolunun vasiyet meselesini durumumuzu değerlendirmek için yıllık uyarı olarak kullanabileceğimiz geldi. Vasiyetlerimiz güncel miydi? Jamie ve ben diğerimizin gündelik olarak idare ettiği finansal bilgilere erişebilecek miydik? Örneğin Jamie'nin vergi ya da sigorta belgelerini ya da kızların doğum belgelerini nerede tuttuğum hakkında en ufak bir fikri olmadığını biliyordum. Aslında bunu ona öylesem iyi olurdu. Bu 'Hazırlıklı Ol Günü'nü her yıl dönümümüzde yinelemek o şeyi ürkütücü olmaktan çıkartacak, ailesel sorumluluğumuzun olağan bir ifadesi haline getirecekti.

Benzer biçimde bir gece Jamie uyuduktan sonra yatakta kitap okurken Joan Didion'un kocasının ölümünden sonraki ilk yılını anlatan *O Yılın Büyüsü* adlı, kitabını bitirdim. Kitabın kapağını kapatırken yanımda horlayarak uyuyan Jamie'nin şimdilik emniyette olmasından ötürü içim şükranla doldu. Eleanor'un bezini değiştirmemi beklemesi beni neden o kadar rahatsız ediyordu? E-postalarımaya yanıt vermeyi ihmal etmesinden neden sürekli şikâyetçi oluyordum? Boşver gitsin!

Okuduğum felaket anılarına gösterdiğim tepkiden ötürü kendimi biraz suçlu hissediyordum. O üzücü olayları okuduğum için kendimi güvende hissetmem yanlış mıydı? Bir açıdan bakınca, bu kıyaslamada kötü niyetli olmasa da başkalarının acılarından zevk alırcasına yararlanmak gibi biraz korkunç bir nitelik vardı. Ama kendi iyi şansımın (şimdilik) farkına varmış olmamın getirdiği rahatlama duygusu zaten o yazarların çoğunun yaratmaya çalıştığı bir şeydi. Sürekli olarak sağlığa değer vermenin ve sıradan yaşamın kıymetini bilmenin önemini vurgulamışlardı. (Diğer temalar: Doktor randevularınızı unutmayın, vücudunuzdaki büyük değişimleri ihmal etmeyin, sağlık sigortanız olmasını mutlaka sağlayın.)

Bunu söylemekle birlikte ciddi hastalıklarla daha sık karşılaşmış olsaydım o anıların içimi ferahlatacağını, hatta onları okumaya dayanabileceğimi sanmıyorum. En azından Jamie öyle kitapları asla

okumazdı. Başkalarının hayatları üzerinden, onları hastanede ziyaret etmekte bile zorlanacak kadar fazla tatsız deneyim yaşamıştı.

BİR MİNNET DEFTERİ TUT

Felaket anılarını okuyunca öyle bir şey yaşıyor olmadığım için büyük bir minnet hissi duydum. Araştırmalar göstermiştir ki kendimizi başkalarıyla kıyaslayarak değerlendirdiğimiz için mutluluğumuz da kendimizi bizden daha iyi ya da daha kötü durumda olan biriyle kıyaslamamıza göre değişiyor. Yapılan bir inceleme insanların yaşam tatminlerinin ‘Şükürler olsun ki değilim!’ şeklinde mi yoksa ‘Keşke olsaydım!’ şeklinde mi cümleler kurduğuna göre çarpıcı farklılıklar gösterdiğini ortaya koymuştur. 11 Eylül 2001 sonrası insanların (acımadan sonra) hissettiği en yaygın duygu minnetti.

Minnet duygusu mutluluk için önemlidir. Araştırmalar sürekli minnet hissi besleyen insanların kendilerini daha mutlu hissettiğini ve yaşamlarından daha memnun olduğunu gösteriyor; hatta fiziksel olarak da kendilerini daha sağlıklı hissedip, daha fazla spor yapıyorlar. Minnet hissi kişiyi kıskançlıktan kurtarıyor; sahip olduklarınız için minnettarsanız aklınız fikriniz daha farklı ya da daha fazla şeyler istemekte olmuyor. Bu da kendi olanaklarınız dahilinde yaşamayı ve başkalarına karşı da cömert olmayı kolaylaştırıyor. Minnet hoşgörüyü özendirir; bir kişiye minnet duyuyorsanız ona karşı kırgınlık hissetmeniz zorlaşır. Minnet sizi aynı zamanda doğayla da ilişkilendirir, çünkü en kolay minnet duyulacak şeylerden biri de doğanın güzelliğidir.

Ama sürekli olarak minnet duymak bana kolay gelmiyor; bir şey olmuşsa hak ettiğim için olduğunu düşünür, başkalarının benim için yaptıklarını unuturum. Yüksek beklentilerim vardır yani. Buna çare olarak birçok mutluluk uzmanının önerisine uyarak bir minnet defteri başlattım. Her gün minnet duyduğum üç şeyi yazdım. Genel olarak bunları tek cümlelik günlüğümü tutarken yazıyordum. (O türden işler beni daha mutlu bir insan yapıyor, ama aynı zamanda vaktimi de alıyordu.)

Defteri bir hafta tuttuktan sonra bir şeyin farkına vardım: Mutluluğumun en önemli kaynaklarından bazılarında söz etmek hiç aklıma gelmemişti. Dengeli ve demokratik bir toplumda yaşıyor olmamı, ebeveynlerimin sevgisinden ve desteğinden ve çılgınca şeyler yapmayacaklarından her zaman emin olabilmemi, işimi seviyor olmamı, çocuklarımla sağlığını, Jamie'nin ebeveynlerinden bir sokak ilerde oturuyor olmamızın getirdiği kolaylığı hep olağan karşılamıştım. Müstakil bir ev yerine apartman dairesinde yaşıyor olmayı da seviyordum: Bahçe işi yoktu, kar küremek yoktu, gazeteyi almak için sabahları dışarı çıkmak yoktu, çöpü dışarı taşımak yoktu. Bir daha asla bir sınav için çalışmak zorunda kalmayacağım için de minnettardım. Kendimi yaşamımın temel öğelerini olduğu kadar olmayan sorunlarımı da daha fazla takdir etmek için zorlamaya çalıştım.

Örneğin Jamie bir sabah karaciğer doktoruna yaptığı düzenli ziyaretlerden biri sonrasında öğle vakti olduğu hâlde beni aramamıştı. Sonunda ben onu aradım ve "Doktor ne dedi?" diye sordum.

"Değişiklik yokmuş." Dalgın gibiydi.

"O ne demek yani?"

"Hiçbir şey değişmemiş."

Normal olarak bunun üzerinde fazla düşünmezdim, ama minnettar olmak hakkında kafa yormak ve o felaket anılarını okumak bir şeyi farketmemi sağlamıştı: Yeni bir haber olmaması harika bir haber anlamına geliyordu. Minnet defterimde yıldızlı bir kaydı hak etmişti bu. Ayrıca beni teğet geçen tüm o şanssızlıklar için de minnettar olmayı unutmadım: Buzlu bir yolda bir köprü-nün üzerinde biriyle çarpışmama ramak kalması, ben durdurmaya fırsat bulamadan Eliza'nın yoğun trafiğin içine yürümesi.

Blog okurlarım bir mutluluk defteriyle ilgili kendi deneyimlerini aktardı.

Birkaç ay önce kendi bilgisayarımda kişiye özel bir blog halinde günlük tutmaya başladım. Beni rahatsız eden ya da yaşamımda

berbat ettiğime inandığım şeyleri yazmak için çok zaman, minnet duymam gereken şeyleri yazmak için daha az zaman harcadım.



Benim deneyimime göre, minnet günlüğü harika bir şey. (Ve yazılı günlük olması da gerekmiyor). Birkaç hafta yazılı günlük tutmayı denedim, ama bu bana hep yapay geldi. Şimdiyse her gün akşam meditasyonumun bir parçası olarak minnet duyduğum şeylerin gerçekten bilincine varmaya zaman ayırıyorum ve bu duyguyu yoğunlaştırıyorum. Minnettar olduğum şeyleri yazmaktansa, minneti tüm kalbimle duymak büyük bir kazanç. Birçok kişinin mabetleri ziyaret edip şükranlarını sunma alışkanlığının olduğu Tayland'da bunun hakkında birçok şey öğrendim. Onlarla birlikte gittiğim ilk birkaç defa hep ne yapmam ve nasıl davranmam gerektiğini sordum, onlarsa sadece tüm kalbimle dua etmemi ve içten gelen duygular hissettiğim her şey için şükranlarımı sunmam gerektiğini söyledi. Ve bu benim için gerçekten de bir fark yarattı; 'sahte ve göstermelik şükrandan' gerçek ve yüceltici bir deneyime geçmiştim.

Yaşamımdaki her şeyin, ama gerçekten her şeyin ters gittiği korkunç bir dönemden geçtim. Kendime saygım, güvenim kalmamıştı. Ben de KENDİM hakkında minnet duyduğum şeyleri kaydettiğim bir defter tutmaya başladım. İçimden hiç gelmediği hâlde egzersiz yapmaya devam etmek için gerekli disipline sahip olduğum için minnettardım. İki yıl önce sigarayı bırakmış olduğum için minnettardım. Babama bir doğum günü partisi yapabildiğim için minnettardım. Belki kulağa kibirli bir tavır gibi gelecek, ama o günlüğü tutmak kendimden nefret etmemi engelledi.

Ama bu minnet defterini iki hafta tuttuktan sonra minnet duymak her ne kadar mutluluğu artırsa da, defterin artık o kadar etkili olmadığını farkettim. Bana yapmacık ve abartılı gelmeye başlamış ve beni minnettar bir havaya sokacağına rahatsız etmeye başlamıştı. Sonra her gün yazmak yerine haftada iki gün yazarsam daha iyi olacağını öneren bir araştırma okudum; duyulan minneti

daha seyrek ifade etmek sanki onu daha anlamlı kılıyordu. Ama artık bir kere keyfim kaçmıştı. Ben de bıraktım.

Minnet defterim işe yaramadığından minnet duygumu geliştirmek için başka yollar bulmalıydım. Bilgisayarına şifremi girme işini bir minnet anına bağladım; bilgisayarın açılmasını beklerken aklıma minnet dolu düşünceler getirdim. Bu minnet meditasyonu minnet defteriyle aynı etkiyi yaptı, ama beni rahatsız etmedi. ('Minnet meditasyonundan' söz etmişken... Şunu farkettim ki, herhangi bir etkinlik ardına 'meditasyon' sözcüğünü ekleyince çok daha asil ve spiritüel görünüyordu. Otobüs beklerken kendi kendime 'otobüs bekleme meditasyonu', marketteki kasa kuyruğunda da 'sırada bekleme meditasyonu' yapmakta olduğumu söylüyordum.)

Sıradan bir günümü takdir etmek için, daha fazla gayret gösterdim. Bu düşünce en doğal olarak kızları yataklarına yatırırken ortaya çıkıyordu. Eleanor'a biberonuyla süt verip sonra da kucağıma alarak uyuyana kadar sallardım. Eliza'ya gelince, Jamie ona yarım saat Harry Potter okuduktan sonra gidip on beş dakika kadar yanında yatardım. Başı omzumda öylece yatar ve konuşurduk.

Mevsimlerin değerini daha fazla anlamaya, göğün renginin betonun ve taksilerin arasında nasıl görüldüğünün, ışığın niteliğinin, pencerelerdeki çiçeklerin farkına varmaya çalıştım. Samuel Johnson şöyle yazmıştı: "Gerçekten de dünyanın yıllık yenilenmesinde ve doğanın hazinelerinin yeniden sunumunda anlatılamayacak kadar hoş şeyler vardır."

Belirgin bir minnet eksikliği hissettiğim zaman bunu Üçüncü Emir'i uygulayarak gidermeye çalıştım: 'Hissetmek istediğin şekilde davran'. Şikâyetleri minnete dönüştürebilir miydim? Eleanor'u kontrol için çocuk doktoruna götürmek zorunda kalmama sinirlendiğim zaman kendime, "Eleanor'u doktora götürdüğüm için minnet duyuyorum," dedim. İşin garip tarafı: İşe yaradı! Onu doktora bir başkası götürse kim bilir ne kadar üzüldüğüm. Uykusuz geçen bir gecenin 3'ünde uyandım ve saat 4'te yatakta dönüp durmaya devam etmek yerine kendi kendime, "Saat 4'te uyanık olduğum

için minnettarım,” dedim ve kalkıp kendime çay yaptıktan sonra karanlık, sessiz ofisime yöneldim. Portakal kokulu mumumu yak-
tım ve en az iki saat kimse tarafından rahatsız edilmeyeceğimi bi-
lerek masamın başına geçtim. Güne kızgın ya da uykusuz başla-
mak yerine bir dinginlik ve başarı duygusuyla başladım. Ve işte!
Minnete dönmüş bir şikâyet daha!

Nasıl daha fazla minnettar olabileceğimi düşünmek için bolca
zaman harcıyordum. Sonra sıcak bir pazar öğleden sonrası Jamie’nin
ebeveynleriyle birlikte havuzdayken Eliza bana, “Tam şu anda ne
düşündüm, biliyor musun?” diye sordu. “Havuzdayım, yazdayız,
yedi yaşındayım, çok güzel bir mayom var ve büyükannem bana
yiyecek ya da içecek bir şey isteyip istemediğimi soruyor.” Bununla
şunu demek istiyordu: Yaşam herhalde bundan daha iyi olamaz.

“Ne demek istediğini gayet iyi anlıyorum,” diye yanıtladım.

RUHANİ BİR ÜSTADI KENDİNE ÖRNEK AL

En evrensel ruhani uygulamalardan biri de bilgelik ve disiplin
edinmenin bir yolu olarak spiritüel bir üstadı örnek almaktır.
Örneğin, Hristiyanlar Thomas â Kempis’in *İsa’ya Öykünmek* adlı
eserini inceler ve “İsa olsa ne yapardı?” diye sorar. Sanırım laik
dünyada da insanlar sık sık manevi nedenlerden ötürü biyografiler
okur; büyük yaşamları inceleyip, onları örnek almak isterler. Bu
arzu benim biyografi yazmak istejişimin ardındaki nedenlerden
biriydi. Şimdi de bir ruhani lideri araştırıp, öykünmeye karar ver-
dim, ama bu kim olacaktı? Blog okurlarıma hangi ruhani üstatları
izlediklerini sordum.

Uyguladığım herhangi bir gelenek olmasa da, son derece hay-
ran olduğum iki Zen hocasından çok şey öğrendim. Norman Fisc-
her bir bilgelik, sabır ve sağduyu insanı. En sevdiğim Musevi bilge
olan büyükannem Sylvia Boorstein ise bir retorik ve içtenlik insanı.
Ve son olarak kendi geleneğimden biri: Haham Charles Kroloff.



Vincent Van Gogh. Biliyorum, kendi kulağını kestiği söylenen biri nasıl olur da ruhani kılavuz olur? (Eh, kulağını gerçekten kesmemiştir.) Van Gogh'un ne kadar ruhani biri olduğunu görmek ve resim sanatında olduğu kadar aşkınlık, kendini geliştirme ve kendine inanç sanatında da inanılmaz yetenekli olan bu adamın yaşamından, düşüncelerinden, fikirlerinden, felsefesinden ve azminden esinlenmeniz için tek yapmanız gereken, DEAR THEO adı altında toplanmış mektuplarını okumak.



Charles Darwin. Doğal dünyanın neden görüldüğü gibi olduğunu keşfetmeye kendini tümüyle adanmış biri. O öğretmedi, gösterdi. Öngörülerini uzun ve derin düşüncelere ve çok ama çok çalışmasına bağlıydı. Sıradışı çocukluğunu, *Beagle* ile yaptığı yolculuğu ve dünyayı sarsan, büyük miktarda örneklerle desteklediği fikirlerini yayınlamadan önce nasıl özellikle bilimsel saygınlık kazanmayı seçtiğini anlatan birçok başarılı biyografi var. Öyle görünüyor ki oldukça da kibar biriymiş. Dünyaya bu kadar açık bakabilen biri saygıya layıktır.



Bu kadar dürüst olduğu için Anne Lamott ve bir Musevi olmasam da haham Wayne Dosick.



Akla gelen diğer iki isim: Tamamlayıcı tıp pratisyeni ve konu hakkında birçok kitabın yazarı olan Dr. Andrew Weil. İnsanların kendilerini zihinsel, fiziksel ve ruhani olarak nasıl daha iyi hissedeceğini tartışıyor ve savunduğu şeyler bana mantıklı geliyor. Bir diğeri de *Kemiklere Yazmak* adlı popüler yazım kitabının yazarı Natalie Goldberg. Tavsiyeleri yazmaya yönelik bir zen yaklaşımı, ama kendisinin de işaret ettiği gibi gerçekten birçok farklı şeye uygulanabilir nitelikte. Bana göre fikirlerinin can damarı kişinin kendini affetmesi.



Aslında ruhani bir öğretmen olarak tabiatı gösterirdim. ('Üstat' sözcüğünü sevmiyorum.) Batı kültürü ruhaniyeti ancak bir insanın öğretebileceğini varsayar, ama yerli dünya görüşleri herhangi bir yaratığın ya da doğal bir unsurun öğretmen olabileceğini savunur. Doğal dünyayı dinlemeyi ve onu gözlemlemeyi çözersek, çok şey öğrenebiliriz.



Viktor Frankl.



Bir ruhani üstat bulduğumdan emin değilim, ama Aziz Paulus'un şiiiri ve tutkusu beni büyülüyor. Kocam ise George Orwell'in yaşamından esinleniyor.



Dalai Lama. Onun resmini görmek bile beni mutlu ediyor. Ama ona öykünmeyi hiç düşünmedim. Üzerinde düşünülmesi gerek.



Ben bir tane seçtim ve onun büyüleyici yaşamı hakkında daha fazla şey öğrenmeyi planlıyorum. Bu kişi kurucu atalarımızdan biri: Benjamin Franklin. Wikipedia'da onun hakkında yeni bir şeyler okudum ve şöyle diyordu: 'Tanınmış bir bilgin olan Franklin, ayrıca önde gelen bir yazar, ressam, yergici, siyaset kuramcısı, politikacı, bilim adamı, kâşif, sivil eylemci, devlet adamı ve diplomat idi.' Bunları nasıl yaptığını okuduğumu anımsıyorum, ama bugüne dek hepsini nasıl başardığını anlamış değilim. Bu konuda biraz daha araştırma yapmam gerek.



Lama Norlha Rinpoche, Dalai Lama gibi Tibetli bir Budist. (İlgileniyorsanız www.kagyu.com sitesine göz atabilirsiniz.) Yirmi beş yıldır benim meditasyon öğretmenim. Öğretme şekli bir anlamda öykünmenin tersi, ama kendisi çok esin verici. Daha çok,

derin ve olumlu bir anlamda kendim olabilmem için beni özgür bırakmaya çalışıyor.

Garip gelecek, ama benim üstadım seks tavsiyeleri köşe yazarı olan Dan Savage. Aslında ruhani olmaktan ziyade etik bir üstat. Ve evet, ağzı bozuk biri olduğunu kendi de kabul ediyor, ama aynı zamanda dürüstlük, sevgi ve saygıyı savunuyor. Ve son derece doğru şeyler söylüyor. Örneğin, “Bu bir ilişki, yatırman gereken bir depozito değil.” Sizin de hep dediğiniz gibi, neyi yapmaktan hoşlanacağımıza kendimiz karar vermiyoruz; sadece neyi yapacağımız bizim kararlarımıza bağlı. Ve ben de Dan’ı o düzeye çıkarmayı seçmeyebilirdim, ama onun hakkında gerçekten öyle hissediyorum.



Akla hemen Henry David Thoreau geliyor. Ve bir de doğanın kendisi. Aziz Bernard’ın şu sözü olayı iyi özetlemiş: “Ormanda kitaplarda bulduklarının fazlasını bulacaksın. Ağaçlar ve taşlar sana üstadlardan asla öğrenemeyeceklerini öğretir.” Belki de Aziz Bernard’ı araştırmalıyım.



Hermann Hesse. Her ne kadar onu bir ruhani rehber olarak hiç düşünmediysem de sanırım öyle, çünkü kitaplarının, anılarının ve şiirlerinin hepsi bende var. Onun ilginç bulacağınızı sandığım bir sözü şöyle: “Mutluluk bir ‘nasıl’ sorusudur, ‘ne’ değil. Bir beceridir, nesne değil.”



Rahibe Theresa ve Gloria Steinem!



Assisili Aziz Fransis bana düşmanım gibi görünebilen şeyleri kabul etme konusunda çok şey öğretti. Nefret etmek yerine bir durumun başka bakış açısından değerlendirebilirim. Örneğin sivrisineklerden nefret etmek yerine kuşları besleyerek kendime onların da bir varlık nedeni olduğunu anımsatıyorum. Onları hâlâ sevmiyorum,

ama eskiden olduğu kadar nefret de etmiyorum. Aziz Fransis hakkında birçok şeyi seviyorum ve ona öykünmeye çalışıyorum.



Başka şeylerin yanı sıra mutluluğu da arayan insanlarla çalışıyorum. Ancak onları kendilerini birine (ruhani bir kişiye) benzetmeye yönlendirmek yerine, hayranlık duydukları ve kendi cinsiyetlerinden olan birkaç kişi üzerinde düşünmelerini istiyorum. Tarihten, edebiyattan, sinemadan biri ya da şahsen tanıdıkları kişiler olabilir bunlar; ya da bir politikacı, akıl hocası, bir aile bireyi, meşhur biri. Kim oldukları gerçekten önemli değil; yeter ki hayranlık duydukları kişiler olsun.

Bu kişileri belirledikten sonra onlardan o insanların özellikle beğendikleri özelliklerini sıralamalarını istiyorum (Görünüşleri değil lütfen!)

Sonra onlara kulağa Jungvari gelse de, bilmekte yarar olduğuna inandığım bir şey söylüyorum: O kişilerde beğendikleri her neyse (ki bu özellik genellikle belirttikleri insanların tümünün ortak noktasıdır) kendilerinde de var olan, ama henüz gerçekleştirmedikleri bir şeydir.

Bu özelliğin onlarda hâlâ uykuda ve tanımlanmamış hâlde olması, kişiyi beğenmelerinin ardındaki gerçek nedendir. Bu özellikleri kendilerinde de ortaya çıkartmaya başladıklarında, içsel özgürlüğe ve mutluluğa giden yolda ilerlemeye devam etmek için başka birilerindeki farklı bir özelliği beğenmeye başlayacaklardır.

Başkalarında beğendiğiniz özelliklerin ne olduğunu bilmek, kendi derinliklerinize ve henüz doğmamış benliğinize tuttuğunuz muhteşem bir aynadır.

Tüm bu öneriler çok etkileyiciydi. O sıralar çeşitli kişiler hakkında bir sürü kitap okuyordum, ama Lisieuxlü Azize

Theresa'ya rastlayana kadar herhangi birine özel yakınlık duymamıştım. Azize Theresa'ya, Thomas Merton'un anılarını yansıtan *Yedi Katlı Dağ* adlı eserde övgüyle söz edildiğini okuduktan

sonra ilgi duymaya başladım. Huysuz ve son derece sert biri olan Merton'un o 'Küçük Çiçek'ten öyle saygıyla söz etmesi beni o kadar şaşırtmıştı ki merakımdan Theresa'nın ruhani anılarını aktardığı *Bir Ruhun Öyküsü'nü* okudum. Kitap beni büyüledi ve Azize Theresa hakkında ufak çaplı bir saplantı yerleşmesine neden oldu. Ona dair bir kitap daha aldım, sonra bunu başkaları izledi. *Bir Ruhun Öyküsü'nü* defalarca okudum.

Bir gün son aldığım Azize Theresa biyografileri olan *Azize Theresa'nın Saklı Yüzü* ile *Azize Theresa'nın İki Portre-s'i*ni kütüphaneye yerleştirmeye çalışırken gören Jamie inanamaz bir ses tonuyla, "Azize Theresa hakkında kaç kitap alacaksın?" diye sordu. Jamie'nin ilgisini Katolik bir azizin yaşamından daha az çekecek konu yoktu.

Şaşkınlık içinde raflara göz attım ve Azize Theresa'nın biyografilerini, tarihçesini ve analizlerini saydım. Tam on yedi tane almış ve hepsini okumuştum. Ayrıca bir videoka-setim ve içinde sadece Azize Theresa'nın fotoğrafları olan (ve 'makul savurganlıklar yap' kararım doğrultusunda 75 dolar ödediğim) ikinci el bir kitap da vardı. Birden uyandım. Bir manevi önderim vardı. Azize Theresa benim ruhani üstadımdı. Ama başka yirmi rahibeyle birlikte dokuz yıl kendini bir manastıra kapatmış ve yirmi dört yaşında ölmüş bir Katolik azizeden (Azize Theresa, "Küçük Yolu" ile tanınan "Küçük Çiçek") neden bu kadar etkilenmişim?

Bunun üzerine yaklaşık beş saniye kadar düşündükten sonra yanıt çok belirgin olarak ortaya çıktı.

Mutluluk projeme sıradan günümde küçük değişiklikler yaparak daha mutlu olabileceğim varsayımı denemek için başlamıştım. Walden Pond ya da Antarktika'ya taşınarak ya da kocamdan bir yıl izin alarak yaşamımın doğal gidişatını yadsımak değildi niyetim. Tuvalet kâğıdı kullanmaktan ya da alışverişe gitmekten vazgeçmeye, uyuşturucu denemeye falan niyetim yoktu. Zaten bir kez kariyer değişimi yapmıştım. Daha öte mutluluğu

kendi mutfağında bularak, yani yaşamımı değiştirmeden yaşamımı değiştirebileceğimi umut ediyordum.

Herkesin mutluluk projesi farklıdır. Bazıları radikal değişim yapma ihtiyacı hissedebilir. Dramatik maceralara kalkışanlara onlar adına seviniyordum, ama benim için mutluluk yolunun bu olmadığını da biliyordum. Olağan yaşamımı sürdürürken daha fazla mutlu olmak için küçük adımlar atmak istiyordum ve bu tam da Azize Theresa'nın dediklerine uyuyordu.

Theresa Martin, 1873 yılında Fransa'daki Alençon Kasabası'nda doğmuştu. Evlenmelerinden önce babası keşiş, annesiye rahibe olmak istemiş, ama her ikisi de dinî kurumlar tarafından reddedilmişti. Theresa'nın hayatta kalan beş kız kardeşinin hepsi rahibe oldu, kendisiye azize. Theresa on beş yaşındayken Liesieux'deki bir Karmelit manastırına girmeye çalıştı (ve kız kardeşlerinden ikisi zaten oradaydı), ama piskopos çok genç olduğu gerekçesiyle onu reddetti. O da bunun üzerine Papa XIII. Leo'dan şahsen izin istemek üzere Roma'ya gitti, ama Papa da piskoposun kararını destekledi. Sonra piskopos fikrini değiştirdi. Theresa manastıra girdiğinde oradaki 'annesi' ablası Pauline oldu. Pauline ondan çocukluğunun öyküsünü yazmasını istedi ve bu da *Bir Ruhun Öyküsü*'nün temelini oluşturdu. Theresa henüz yirmi dört yaşındayken 1897 yılında veremden öldü.

Hayattayken ailesi ve içinde olduğu manastır dışında kimse Theresa'nın adını duymamıştı. Ölümünden sonra anılarının düzenlenmiş bir kopyası ölüm ilanı metni olarak Karmelit manastırlarına ve Kilise yetkililerine gönderildi. İlk olarak sadece iki bin kopya basılmıştı, ama onun verdiği adla *Küçük Bir Beyaz Çiçeğin İlkbahar Öyküsü'nün* popülerliği şaşırtıcı hızla arttı; ölümünden sadece iki yıl sonra yadigâr almak için akın eden hacılar nedeniyle mezarının korunma altına alınması gerekti. (Çocukluk ve gençlik hakkında yazılmış o kadar kısa ve gösterişsiz bir öykünün nasıl olup da o ölçüde manevi güce sahip olabildiğini anlamak gerçekten zor.)

Hal böyle olunca Theresa, normalde yerine getirilmesi gereken şartlar bir kenara bırakılarak 1925 yılında kutsandı ve ölümünden sadece yirmi sekiz yıl sonra ‘Azize’ oldu. Papa II. John Paul ölümünün 100. yılını anmak için 1997’de onu Aziz Augustinus ve Aziz Thomas Aquinas’ın da aralarında olduğu otuz üç seçkin azizden oluşan gruba dahil ederek Kilise Doktoru yaptı.

Bana göre Theresa’nın öyküsünün büyüleyici yanı, onun azizlik mertebesine küçük, sıradan eylemleri mükemmelleştirerek gelmeyi başarmış olmasıydı. Onun ‘Küçük Yol’u işte buydu: Kutsallığın önemli insanlar tarafından gerçekleştirilen büyük şeylerle elde edilmesi yerine sıradan insanların yaptıkları küçük şeylerle elde edilmesi. “Sevgi kendini eylemlerle kanıtlar; öyleyse ben sevgimi nasıl göstermeliyim? Büyük işler başarmak benim yeteneklerimin dışında. Sevgimi kanıtlamamın tek yolu her küçük özverim, her bakış ve sözcüğüm ve küçük sevgi eyleimlerimdir.”

Theresa’nın yaşamı ya da ölümü hakkında öyle olağandışı bir şey yoktu. Büyük bölümü manastırdan dışarıya adım atmadan geçen gösterişsiz bir yaşamı oldu ve (o manastırın revirinde son nefesini verirken Hindistan’da savaşıyor) Churchill’den sadece bir yıl önce doğmuş olmasına rağmen sanki uzak ve artık demode bir geçmişten kalmış biri gibi görünüyor. Theresa sevgisiz ya da büyük sorunları olan bir aileden gelmiyordu; onu seven ebeveynleri olmuştu ve varlıklı, sevgi dolu bir ortamda büyümüştü. *Bir Ruhun Öyküsü’nde* şöyle diyordu: “Bir savaşçı, bir rahibe, bir havari, bir Kilise Doktoru, bir şehit olmak istiyorum... Savaş alanında Kili-seyi savunurken ölmek isterdim.” Ama o türden olağanüstü şeyler yapmış ya da cesaret isteyen maceralara atılmış değildi; aslına bakılırsa, Papa’ya niyazda bulunmak için yaptığı yolculuğun dışında tüm yaşamı boyunca doğduğu yerlerde ve ailesiyle birlikte oldu. Acı çekmek ve kanını İsa için akıtmak istiyordu, öyle de yaptı, ama daha *hafif* bir şekilde - şanlı bir savaşta ya da yakılmak için bağlandığı bir kazıkta değil de, zavallı bir verem hastası olarak acı içinde ve kan tükürerek. Papa XI. Pius’un Azizlik Bildirgesi’nde

vurguladığı gibi Theresa, kahramanlık mertebesine ‘olayların normal akışının ötesine geçmeden’ ulaşmıştı.

Theresa hakkında o kadar çok şey okumak Azizlik Bildirgeleri ve aziz olma süreci hakkında bana çok şey öğretmişti. Tabii ki Theresa’nın yüceliğine erişmeyi düşünemezdim, ama günümün normal akışında mükemmelliğe ulaşmaya çalışarak onu izleyebilirdim. Kahramanlık erdeminin belki AİDS kurbanlarına yardım etmek için Uganda’ya gitmek ya da Detroit’deki evsiz insanların çıkmaz durumlarını belgelemek gibi gösterişli bir şey olmasını bekleriz. Theresa örneği sıradan yaşamın da (göze hemen çarpmasa da) değerli erdem fırsatlarıyla dolu olduğunu gösteriyor.

En sevdiğim örneklerden biri şudur: Theresa manastırdaki rahibelerden biri olan Saint Augustineli Teresa’dan hiç hoşlanmıyordu ve onu kimliğini açıklamadan, ‘davranışlarıyla, söyledikleriyle, karakteriyle beni her anlamda rahatsız eden bir rahibe’ olarak tanımlıyordu. Ama ondan uzak durmak yerine her fırsatta arayıp, ‘en sevdiği kişi oymuş gibi’ davranmıştı. Ve bunda da o kadar başarılı olmuştu ki rahibe bir defasında ona, “Bana söyler misin?” demişti, “Seni bana bu kadar çeken nedir? Ne zaman bana baksan gülümsediğini görüyorum.”

Theresa’nın ölümünden sonra onu tedirgin eden bu rahibe kut-sanma süreci sırasında verdiği ifadede kendinden gayet memnun bir tavırla şöyle diyecekti: “Kendim için en azından şunu söyleyebilirim ki, yaşamı sırasında onu gerçekten mutlu ettim.” Saint Augustineli Teresa, *Bir Ruhun Öyküsü’nde* sözü edilen rahibenin kendisi olduğunu (otuz yıl sonra artık bıkkınlık getiren bir papaz gerçeği söyleyene dek) bilmedi. Bu tabii ki küçük bir şey, ama sürekli mızızızlanan bir iş arkadaşından, kendini beğenmiş bir oda arkadaşından ya da her şeye burnunu sokan bir kayınvalideden çekmiş biri öyle bir insana sevecen yaklaşmanın gerektirdiği erdemi anlayabilir.

Bir Ruhun Öyküsü’nde benim için en çarpıcı bölümlerden birinde; Theresa’nın, “Tanrı’nın ve bana bu kadar sevecen yaklaşan

kardeşlerimin sevgisi uğruna mutlu görünmeye ve özellikle de öyle olmaya özen gösteriyorum,” demesiydi. Hiç çaba göstermeden mutlu görünmekte o kadar başarılı ve gülmesi o kadar içtendi ki diğer rahibelerin çoğu bu erdeminin farkına varmadılar bile. Bunlardan biri şöyle diyecekti: “Rahibe Theresa’nın erdemli oluşu bir marifet değildi; bunun için çaba göstermek zorunda kalmadı hiç.” Theresa’nın yaşamının sonlarına doğru onu revirde ziyarete gelenleri sürekli güldürdüğünü gözlemleyen bir rahibe, “Sanırım gülerken ölecek, o kadar mutlu ki...” dedi. Üstelik Theresa’nın hem ruhsal sıkıntı, hem de dayanılmaz fiziksel acılar içinde olduğu bir zamandan bahsediyoruz.

Budistler ‘becerikli’ ve ‘beceriksiz’ duygulardan söz eder ki, bu tanımlar çaba ve yeterliliği çağrıştırır. İnsanlar mutlu davranan birinin mutlu olması gerektiğini varsayar, ama kolay ve doğal görünmek her ne kadar mutluluğun doğasında da olsa, bu genellikle büyük beceri isteyen bir şeydir.

Kendi mutluluğumun başkasını da mutlu edeceğinin bilinciyle, mutlu davranma konusunda daha fazla çaba göstererek Theresa’ya öykünmeye çalıştım. Yapmacık görünmek istemiyordum, ama daha az eleştirel olma konusunda çaba gösterebilirdim. Samimi olarak hevesli olmanın yollarını arayabilirdim; çok hazzetmediğim yiyecekler hakkında, ilk seçimim olmayan etkinlikler hakkında ya da bir kulp takabileceğim filmler, kitaplar ve oyunlar hakkında. Genellikle, övecek bir şeyler bulabilirdim.

Ayrıca mutluluğumu daha fazla göstermem gerektiğini de anladım. Örneğin Kennedy biyografim yayınlandığında çeşitli aile bireyleri “Çok heyecanlıyım! Kitabımı raflarda görmek o kadar heyecan verici ki! Her şey mükemmel gidiyor! O kadar mutluyum ki!” gibi tepkiler vermemi beklediklerini farkettiğim sorular sorular. Ama ben mükemmeliyetçi, tatmin olmaz, aksi ve kolay endişelenir bir yapıya sahibim ve kolay heyecanlanmam. Geriye dönüp bakınca, yapmış olmam gerekenin sadece kendim için değil, onlar için de mutlu davranmak olduğunu farkediyorum. Çünkü

onlardan biri mutlu olduğu zaman kendimin de ne kadar mutlu olduğumu biliyorum. Annemle birlikte bir çay partisi için hazırlık yaparken Eliza'nın heyecanla, "Bu çok eğlenceli, Tavşanım!" dediğini, annemin de, "Sahiden yle!" diye yanıt verdiğini duyunca son derece mutlu olmuştum.

Mutluluk projesi sırasında sık sık olduğu gibi, ancak eleştirmek-ten ve dırdır etmekten vazgeçmeye karar verdikten sonra o igü-
dümün ne kadar güçlü olduğunun farkına vardım. Ama bana karşı öylesine sevecen davranan ailemin ve dostlarımin sevgisi uğruna mutlu görünmeye ve özellikle de öyle olmaya çalıştım.

Bana Theresa'dan daha yakın olan değerli bir model de babamdı. Kız kardeşimin arkadaşları tarafından 'Gülen Jack Craft' olarak adlandırılan babamın en sevmeye değer özelliklerinden biri sü-
rekli olarak neşeli ve coşkulu olması ya da belki daha doğru de-
yişle öyle davranması, bunun da diğer herkesin mutluluğuna mu-
azzam katkıda bulunmasıdır.

Yakın zamanda Kansas'a onları ziyarete gittiğimizde, babam işten eve gelince annem, "Akşam yemeğinde pizza var," demişti. Babam da, "Harika!" diye yanıtlamıştı. "Gidip almamı ister mi-
sin?" Babamı canı yemekte pizza istemese ve yapmak istediği en
son şey kapıdan gerisingeri çıkmak olsa bile onu bu şekilde dav-
ranacağını bilecek kadar iyi tanıyorum. Bu tip asla şaşmayan bir
coşku kimilerine kolay görünebilir, ama öyle davranmaya kalk-
tığım zaman ne kadar zor olduğunu anladım. Ciddi olmak kolay,
neşeli olmak zordur.

Mutlu davranmak, hatta daha da ötesi mutlu olmak zor şeydir. Üstelik (bu sapıkça olguyu kabullenmem uzun zaman alsa da) bir-
Çok kişi mutlu olmak ya da en azından öyle görünmek istemez ve
mutlu değilmiş gibi davranınca da kendini mutlu hissetmez. Buna-
lımdaki insanları bu sınıfa sokmuyorum. Bunalım mutluluk/mut-
suzluk sürecinin dışında kalan ciddi bir durumdur. İş kaybı ya da
eşin ölümü gibi belli bir olaya tepki olarak ya da beyin kimyasal-
larındaki bir dengesizlik sonucu ya da herhangi başka bir nedene

bağlı olarak gelişse de, bunalım kişiyi tüketen bir sorundur. Ama bunalımda olmayan birçok kişi mutsuzdur ve bazıları sanki bunu tercih eder gibidir.

Neden?

Öyle görünüyor ki birçok nedeni var.

Bazı insanlara göre mutluluk uğruna çaba gösterilecek bir amaç değildir; önemsiz bir Amerikan uğraşı, insanların çok fazla paraları olmasının ve çok fazla televizyon seyretmelerinin bir bileşimi. Mutlu olmanın bir değer yoksunluğu gösterdiğini, mutsuz olmanın derinlik göstergesi olduğunu düşünüyorlar.

Bir partide konuklardan biri bana, “Herkes kafasını tatmin olmakla bozmuş,” dedi. “O kadar benciller ki sadece kendi tatminlerini düşünüyorlar. İnsanlar sırf Bağımsızlık Bildirgesi’nde yazdığı için mutlu olmaları gerektiğini düşünüyor. Ama önemli olan mutluluk değil.”

“Ülkemiz belli bir refah düzeyine ulaştığına göre insanlar da kendilerine daha yüksek hedefler seçiyor,” demiştim. “İnsanların mutlu olmayı istemesi takdire değer bir şey değil mi? Önemli olan mutluluk değilse, başka nedir?”

“Sosyal adalet, barış ya da çevre gibi hedefler için çalışmak bireysel mutluluktan önemlidir.”

“Başka insanlara yardım etmenin, onların yararına çalışmanın önemli olduğunu düşünüyorsun ve tabii ki de öyle” dedim. “Ama neden? Neticede insanların sağlıklı, emniyet ve refah içinde yaşamasını, yani mutlu olmalarını istemiyorsak Afrika’da yoksulluk içinde ve sıtmayla mücadele ederek yaşayan çocukları neden düşünelim? Onların mutlulukları önemliyse seninki değil mi? Araştırmalar daha mutlu olan insanların başkalarına yardım etmesinin daha kolay ve mümkün olduğunu gösteriyor. O tür insanlar sosyal sorunlarla daha çok ilgileniyor. Daha çok gönüllü çalışma yapıp, daha fazla bağışta bulunuyorlar. Ayrıca tahmin edebileceğin gibi, kişisel sorunlarını o kadar fazla dert edinmiyorlar. Yani

mutlu olmak aslında kişinin çevre ve diğer her şey için çalışma olasılığını artırıyor.”

Karşımdaki kişi biraz alaycı bir şekilde gülünce uygun mutluluk projesi davranışının tartışmaya girmektense konuyu değiştirmek olacağına karar verdim. Yine de mutluluğun en ciddi eleştirisini yapmıştı: Dünyada bu kadar acı varken mutlu olmak doğru değildi.

Ama sırf bir başkası mutsuz diye mutlu olmayı reddetmek, bir anlamda Hindistan’da açlıktan ölen bebekler var diye tabağında yemek bırakmamaya benziyor. Sizin mutsuzluğunuz kimseyi daha mutlu etmiyor; aslında mutlu insanların özgecil davranmalarının daha olası olduğu gerçeğini göz önüne alırsak tam tersi sonuç çıkıyor. İşte İkinci Harika Gerçek de bunu söylüyor:

Kendinizi mutlu etmenin en iyi yollarından biri başkalarını mutlu etmektir;

Başkalarını mutlu etmenin en iyi yollarından biri, kendinizin mutlu olmasıdır.

Bazı insanlar mutluluğu entelektüel titizlik eksikliğiyle bağdaştırır. Tıpkı Samuel Johnson’a şöyle diyen adam gibi: “Siz bir düşünürsünüz, Dr. Johnson. Ben de zamanında düşünür olmayı denedim; ama nasıl oldu bilmem, neşe hep ağır basıyordu.” Bazıları yaratıcılık, gerçeklik ya da seçiciliğin ve mutluluğun burjuva kayıtsızlığıyla tutarsızlık gösterdiğini ileri sürer. Ama akli başında, karamsar kişiler her ne kadar daha zeki görünseler de araştırmalar mutluluk ve zekânın temelde ilgisiz olduğunu gösterir.

Aşırı mutlu olmamak elbette daha klas bir tavır. Mutlu olmanın aşırı masumiyet, memnun edilmeye hazır olma gibi biraz şapşalca yönleri de var. Mutluluk şevk, heves ve enerji, alçakgönüllülük ve bağlılık ister; ironiye sığınmak, yıkıcı eleştirilerde bulunmak, felsefi bıkkınlık havasına girmek çok daha kolaydır. Ayrıca ironi ve yaşamaktan usanmışlık, insanlara bir anlamda seçimlerinde özgürlük de getirir: hazır yiyecekler, elit bir kulübe üyelik, kocaman bir 4X4 araç, televizyondaki realite programları. Bir zamanlar

nl kişilerin ve onlarla ilgili dedikoduları okuyan insanların geri zeklılıklarından söz etmeden duramayan bir kadınla tanışmıştım, ama kullandığı aşağılayıcı sözler kendisinin de o şeyleri yakından takip etmekte olduğunu gösteriyordu. Samuel Johnson’un dilimin ucuna kadar gelen Alexander Pope hakkındaki şu gözlemini söylememek için kendimi zor tutmuştum: “Pope, tarihi figürler hakkındaki kmsemelerini, gerçek olamayacak kadar sık yineliyor; hiçbir insan, aşağı gördüğü bir şeyi bu kadar fazla düşünmez.” İronik konuşmaları o kadının ünlü kişilerin dedikodularını hem benimsemek, hem de yadsımak için geliştirdiği bir stratejiydi.

Başka insanlar mutsuzluğu diğerlerini kontrol etmenin bir yolu olarak kullanır. Mutsuzluğa sarılırlar, çünkü öyle yapmazlarsa mutsuzluğun getirdiği özel bir konumdan feragat etmiş olurlar: Acınmak ve dikkat çekmek. Ben de bir şeyleri elde etmek için zaman zaman mutsuzluğa sarıldığımı biliyorum. Örneğin Jamie bir iş yemeğine kendisiyle birlikte gitmemi istediğinde dürüstçe, “Gitmek istemiyorum, ama sen istiyorsan gelirim,” dersem beyaz bir yalan söyleyerek, “ok isterim, hatta sabırsızlıkla bekliyorum,” demiş olmaktan daha fazla puan alacakmışım gibi geliyor. şikâyet etmezsin, mutsuzluğumu dile getirmezsem Jamie uysallığımı olağan sayabilirdi.

Bazı insanlar mutsuzluklarını yıllarca kullanır. “Annem kardeşimle bana bakmak için doktora programından vazgeçmek zorunda kalmasını durup durup dile getirirdi,” demişti bir arkadaşım. “Kırgın ve öfkeliydi ve sürekli bundan söz ederdi. Mutsuzluğunu bizleri ve babamızı kontrol etmek için kullandı. Hepimiz kendimizi suçlu hissettik.”

Mutsuzluğun özgeci, mutluluğunsa bencil olduğu inancı doğru değildir. Mutlu davranmak daha zgecidir. Sürekli olarak neşeli ve tasasız görünmek enerji, cömertlik ve disiplin gerektirir; ama yine de herkes mutlu bir insanın varlığını olağan sayar. Kimse onun duygularına fazla dikkat etmez ya da onu neşelendirmeye çalışmaz. Çünkü o kendine yeterli gibi görünmektedir; üstelik başkaları için

de bir yastık işlevi yapar. Dahası, mutluluğu doğal görüldüğü için takdir de edilmez. Örneğin Theresa'nın o muazzam çabası kendi rahibe arkadaşları tarafından bile takdir edilmemişti.

O kadar mutlu görüldüğü için davranışlarının herhangi bir çaba gerektirmediğini varsaymışlardı. Ben de aynı tarz, doğası gereği neşeli görünümlü şanslı birkaç kişi biliyorum ki, bunlardan biri de babam. Ama şimdi bunu yapmanın o kadar kolay olup olmadığından emin değilim.

Bir de kadere karşı gelmiş olmamak için mutlu olduğunu itiraf etmekten neredeyse ölesiye korkan bir grup insan vardır. İyi talihe dikkat çekerek kozmik bir öfkeye neden olma korkusu sanki evrensel bir insani içgüdü ve hemen hemen tüm kültürlerde görülüyor. Mutluluk projem üzerinde çalışırken bu duygu aklımdan hiç çıkmadı. Dikkatleri kendi mutluluğuma çekerek onu bir şekilde riske atıyor olabilir miydim?

Bununla ilgili olarak bir de, bela ve aksiliklerin olmasını öngörünce, bir şekilde onları engelleyebileceğimize dair batıl bir inanç da vardır. Korku ve endişe yararlı olabilir, çünkü tatsız sonuçlar hakkında düşünmek (örneğin emniyet kemeri takmak ya da egzersiz yapmaya başlamak gibi) tedbirli davranışlara neden olabilir. Ama birçok insan için olabileceklerin korkusu büyük bir mutsuzluk kaynağıdır, ama ona rağmen endişe duymanın yatıştırıcı etkisi olduğuna inanırlar. Örneğin Jamie'nin Hepatit C sorunu hakkında daha fazla endişelenmediğim için kendimi belli bir düzeyde suçlu hissediyorum. Elimize geçen her bilgiyi izliyorum, Jamie'nin randevularının çoğuna ben de gidiyorum ve Hepatit C hakkında çok şey öğrendim. Ama yaşamımızda etkin bir sorun olarak öne çıkmadığından o şey üzerine fazla kafa yormuyorum ve bazen bu ilgisizliğim bana sorumsuzluk gibi görünüyor. O konuyla daha ilgili olmam gerekmez mi? Ama benim endişelenmem Jamie'nin karaciğerinin gerçekliğini değiştirmeyecek. Öte yandan kendimi bir korku ve endişe girdabına kaptırmak hem Jamie'yi, hem de beni mutsuz edecekti. (Bunun ilginç bir yansıması da mutsuzluğa izin

verirseniz korkunç şeyler olacağına inanmaktır ve yeni bir şey değildir. Örneğin 1665 yılında Londra'daki Büyük Veba Salgını sırasında insanlar neşeli olmanın hastalığın bulaşmasını engelleyeceğine inanmıştı.)

Son olarak, bazı insanlar sırf mutlu olmak için çaba göstermeye üşendiği için mutsuzdur. Mutluluk, enerji ve disiplin ister. Ciddi olmak kolaydır. Mutsuz halde sıkışıp kalmış insanlar acınası durumdadır; eminim ki duyguları hakkında seçenekleri olmadığında kendilerini kapana kısılmış hissediyorlardı. Her ne kadar mutsuzlukları etrafındakiler için ayak bağı olsa da, duygusal bulaşma ne yazık ki olumsuz duygular söz konusu olduğunda olumlu duygulara oranla daha güçlü çalışır, sonuçta onlar da bu durumdan muzdarip olur.

Düşünürler, bilim insanları, azizler ve şarlatanlar. Hepsi mutlu olmanın yollarını anlatır, ama mutlu olmak istemeyen insan için bunların hiçbirisi işe yaramaz. Mutlu olduğunuza inanmıyorsanız mutlu değilsinizdir. Publilius Syrus'un gözlemlediği gibi, "Mutlu olduğunu düşünmeyen insan mutlu değildir." Ancak mutlu olduğunuzu düşünüyorsanız mutlusunuzdur. Theresa da işte bu nedenle, "Mutlu görünmeye ve özellikle de öyle olmaya özen gösteriyorum," demişti.

Bu ayın kararlarının ve tüm mutluluk projemin en önemli temel amaçlarından biri de telefon günün birinde (kaçınılmaz olarak) kötü haber vermek için çaldığında bunu cesaretle karşılayabilmektir.

Ve öyle bir kötü haber gerçekten geldi. Üstelik tam da ayın sonunda.

Annem aradı ve "Elizabeth ile konuştun mu?" diye sordu.

"Hayır," dedim. "En az bir haftadır konuşmadık. Neden sordun? Ne oldu?"

"Şeker hastasıymış."

"Diyabet mi?"

“Evet. Tip 2 olduğunu düşünüyorduk, ama emin değiller. Neyse ki başlangıcında yakalamışlar. Kan şekeri yine de tehlikeli düzeydeymiş.”

“Nasıl anlamış? Şimdi ne olacak? Neden olmuş?”

Diyabet hakkında bildiğim gelişigüzel her şey aklımdan teker teker geçmeye başlamıştı: Tip 2’nin diyet ve davranış değişikliğine yanıt vermesi, şeker hastaları arasında araştırma fonlarının Tip 1 ve Tip 2 arasında nasıl dağıtılacağı üzerine yaşanan gerginlikler, altıncı sınıftayken bir arkadaşımın karnına ensülin şırınga edişini seyredişimle ilgili anılar. Annem bildiklerini anlattı, sonra kız kardeşimi arayıp hikâyeyi baştan sona bir de ondan dinledim.

Bunu izleyen birkaç hafta boyunca haberler sürekli değişti. Doktorlar her ne kadar genç, ince ve formda olması nedeniyle olağan profile uymasa da ilk başta Elizabeth’in Tip 2 şeker hastası olduğunu düşünmüştü. Bu tanı bizim için şok ediciydi, ama hafifletici iki şey vardı. Öncelikle Elizabeth bir süredir kendini çok kötü hissediyordu ve kan şekerinin kontrol altına alınması hızla toparlanmasını sağlamıştı. Ayrıca Tip 1 şeker hastası olmadığına sevinmiştik, çünkü bu günlük ensülin alımı gerektirecekti ve diyet ya da egzersizle kontrol altına alınamıyordu.

Ama sonunda Tip 1 olduğu anlaşıldı.

İnsanlar ciddi sorunlarla karşılaştıklarında, durumun olumlu yönlerini görmelerine yardımcı olan psikolojik bir mekanizma devreye girer. Ben de ‘travma sonrası iyileşme’ fırsatları aramaya başladığımı hissedebiliyordum. Çeşitli kararlarım kulağımda çınlar-ken perspektifi kaybetmemeye ve minnet duymaya çalışıyordum.

“Hemen başta yakalamaları büyük şans!” dedim Elizabeth’e. “Sağlıklı beslenip düzenli olarak egzersiz yapacaksın. Bunu kontrol altına alacak ve alışacaksın. Sonra göreceksin ki her şey yoluna girecek.”

Elizabeth ‘En kötüyle kıyaslama’ stratejisini devreye soktu. “Başka neler olabileceğini düşün,” dedi. “Çok daha kötü bir tanı

olabilirdi. Diyabet gerçekten de idare edilebilir bir hastalık.” Onun da benim de dile getirmediğimiz şey, tanının çok daha kötü olabileceğiydi. Ama hiçbir şey olmayabilirdi de.

Üniversiteden mezun olduktan sonra kötü bir araba kazası geçiren eski oda arkadaşımı ziyaret etmek için Hawaii’ye uçmuştum. Başının etrafında kafatasına vidalanmış bir çember vardı.

“Hayatta olduğun için kendini şanslı hissediyor musun?” diye sordum ona.

“Doğrusunu istersen, kendimi bu kahrolası kazaya hiç bulaşmasam daha şanslı hissederdim,” dedi.

Olayların olumlu yönlerine odaklanmak kolay değildir. Ama sanırım kararlarım Elizabeth ile ilgili haberle başa çıkmamda bana gerçekten yardımcı oldu. Ya şeker hastalığı teşhisi konulan kişi ben olsaydım? Sanırım kararlarım o durumda bana daha da yardımcı olurdu. Bir 18. yüzyıl mezar taşı yazısı şöyle diyor:

Anımsayın dostlar geçerken,
Sizler gibiydim, bir zamanlar ben de.
Olacaksınız bir gün benim gibi siz de.
Hazırlayın, peşimden gelmeye kendinizi.

Gerçek bir mutluluk projesi duygusu. Kendime kararlarım uymayı hep anımsatacağım. Çünkü telefon bir gün yine çalacak.

9

EYLÜL

Bir Tutkun Olsun KİTAPLAR

- Bir roman yaz
- Zaman yarat
- Sonuçları fazla önemseme
- Yeni bir teknolojiye ustalaş

Tatilden dönmek sevgili kütüphanemin değerini anlamamı yeniden sağladı. Evimden sadece bir sokak ötede olan bu kütüphane mükemmel bir yer: Güzel bir bina, açık raflar, internet erişimi, harika bir çocuk bölümü ve yazılarımı yazabileceğim sessiz bir çalışma salonu. Ve ‘sessiz’ derken, cidden öyle! Bilgisayarımın açılma sinyalinin sessize almayı unuttuğum bir sabah üzerime yönelen bakışları hâlâ anımsıyorum. Kütüphaneyi hayatımın olağan bir parçası saymak kolaydı aslında; yedi yıldır haftada birkaç gün gidiyordum oraya, ama kısa yokluğum orasını ne kadar sevdiğimi bana anımsatmıştı. (Ki bu da alınan hazzı keskinleştirmek için yoksunluk dönemleri yaşanması gerektiğini savunan mutluluk uzmanlarını doğruluyordu.)

Kütüphaneye dönmüş olmanın bana verdiği mutluluk (ve eylül ayının okulların açılışıyla olan bağlantısı da) düşünülürse, bu ayın kitaplar etrafında dönmesi uygundu. Eylül ayı için ana kararım, ‘bir tutkunun peşine düş’ idi ki, bu da benim durumumda kitaba dair her şey demek oluyordu.

Okumaya ve yazmaya âşık biriyim ve işimin merkezinde okumak ve yazmak vardır, ama yine de bu etkinliklere zaman ayırmakta zorlanıyordum.

Uzun zaman önce yazar Dorothea Brande'nin yazarların zamanını okumak ve konuşmak, televizyon, sinema ve tiyatro seyretmek gibi sözel etkinliklerle geçirmeye biraz fazla meyilli olduğu hakkındaki uyarısını okumuştum. Onun yerine müzik dinlemek, müzeleri gezmek, iskambil falı açmak ya da tek başına uzun yürüyüşler yapmak gibi dilden arınmış etkinliklerle kendilerini şarj etmeleri gerektiğini öneriyordu. Bu bana mantıklı gelmiş ve zaman zaman öneriyi dikkate almaya çalışmıştım. Ama mutluluk projem için hazırlık yaptığım dönemde, bir kitapçıda raflara göz gezdirirken çok belirgin bir gerçekle yüz yüze geldim: Öyle ya da böyle okumayı, yazmayı ve kitap yapmayı seviyordum; üstelik dürüst olmak gerekirse, bunu neredeyse tüm diğer etkinlikleri dışlayarak yapıyordum.

Bir zamanlar üç çocuk sahibi bir arkadaşım şöyle demişti: “Hafta sonlarında, sabahları ve öğleden sonraları en az ikişer saat dışarıda birlikte oynayarak geçireceğimiz günlerin olması hoşuma gidiyor.”

Buna, “Hafta sonlarında, öğle yemeğine kadar pijamalarımızla yatıp kitap okuduğumuz günlerin olması hoşuma gidiyor,” diye yanıt vermiştim. Bu doğrudu, ama bir yandan da kendimi kötü hissetmiştim. Neden? Neden arkadaşımın eğiliminin benimkinden üstün olduğunu düşünüyordum? Neden yatıp ‘sadece kitap okuduğum’ için kendimi suçlu hissediyordum? Olasılıkla, bana en doğal gelen şey bu olduğu için. Farklı olmayı, daha geniş bir ilgi yelpazesine sahip olmayı *isterdim*. Ama değilim. Ve şimdi okuma ve yazma tutkumun peşini bırakmama konusuna daha düşünceli yaklaşmanın zamanıydı. Bu bana açık havada oynamaktan çok daha eğlenceli geliyordu. (Tabii ki Eleanor biraz büyüyene kadar okumayla geçirilecek sabahlar fanteziden öteye gitmiyordu, ama bunu yaptığımız olmuştu ve yapacaktık da.)

Bu ayki ‘bir tutkunun peşine düş’ kararımı uygulamak için ilk olarak tutkumun ne olduğunu tanımlamam gerekiyordu. Bu tamam. Sonraki adımsa buna zaman ayırmak, tutkuyu günlük yaşamımla bütünleştirmenin yollarını bulmak ve kendimi yersiz ve bağlantısız verimlilik standartları uyarınca değerlendirmekten vazgeçmekti. Ayrıca, kitap yapma işini kolaylaştıran yeni teknolojilerin bazılarını da ustalık düzeyinde öğrenmek istiyordum.

Tutkumu elbette ki herkesin paylaşmasını beklemiyorum; başka birinin tutkusu futbol, tiyatro, politika ya da antika eşya olabilir. Ama tutkunuz her ne olacaksa olsun, mutluluk araştırması o tutkuya zaman ayırmanın, onu (pratikte birçok insanın asla bulamayacağı) boş anlara sıkıştırılacak bir ‘ekstra’ olarak değil, gerçek bir öncelik olarak görmenin muazzam bir mutluluk patlaması yaratacağını öngörüyor.

Öte yandan, bloğumdan öğrendiğim başka bir şey de bazı insanların “Senin tutkun ne?” sorusunun altında ezildiği. Bu soru o kadar geniş kapsamlı ve yanıtlanamaz gibi görünüyor ki, insanlar kendilerini felç olmuş hissediyor. Eğer öyleyse, ister çalışma amaçlı olsun, ister eğlence, ‘yaptığını yap’ yaklaşımı peşine düşülecek tutkuyu bulmak için yararlı ipucu sağlar. On yaşındayken yapmaktan hoşlandığınız ya da boş bir cumartesi öğleden sonrasında yapmayı seçtiğiniz şey tutkunuzun güçlü bir göstergesidir. (Blog okurlarımdan biri daha da temel bir göstergeye işaret etti: Aslında bu bir fizik profesörümün öğüdüne çok yakın: “Tuvalette otururken ne düşünürsünüz? Çünkü düşünmek istediğiniz şey budur.”) Sizi kendiniz hakkındaki düşüncelerinizden çok davranışlarınızı incelemeye yönelteceği ve dolayısıyla tercihlerinizin daha açık bir göstergesi olabileceği düşünülürse, ‘yaptığını yap’ yaklaşımının yararı olacaktır.

BİR ROMAN YAZ

Bu ay en büyük hevesle peşine düştüğüm projem bir roman yazmaktı. Otuz günde. Hayatımda maraton koşma ya da dağa tırmanma arzusu duyduğum olmamıştı, ama bir romanı bir ay içinde yazıp bitirme

düşüncesi beni aynı tür bir efor sarf etmenin heyecanına yönelik şehvetle doldurdu. Yapıp yapamayacağımı görmek istiyordum.

Bir süre önce sokakta rastladığımda bir tanıdığım, o ay başlayıp bitireceği bir roman yazmakta olduğundan söz etmişti.

“Öyle mi?” diye sormuştum merakla. “Nasıl yapıyorsun bunu?”

“Chris Baty’nin *Konu mu Yok? Sorun da Yok!* başlıklı bir kitabı geçti elime. Herhangi bir hazırlık yapmadan başlıyor, düzelteleri kendin yapmıyor ve günde 1.667 sözcük yazarak otuz günde 50.000 sözcüklük bir roman ortaya çıkarıyorsun.”

“Elli bin sözcük mü?” dedim. “Bu gerçek bir roman için yeterli mi?”

“*Çavdar Tarlasında Çocuklar* ya da *Muhteşem Gatsby* kadar uzun.”

“Gerçekten mi? Bunu ben de deneyebilirim.”

“Baty aynı zamanda bir ‘Ulusal Yazma Ayı’ da başlattı. Kasım ayı oluyor bu. Ülkenin her tarafından insanlar bunu yapıyor.”

Union Meydanı’ndaki Barnes&Noble’den bir sokak ötedeydik. “O kitabı hemen alıyorum,” dedim kararımı vererek. “Bu konuyu gerçekten düşüneceğim.”

Kitabı aldım ve aklıma hemen bir fikir geldi: Manhattan’da gizli bir ilişki yaşayan iki kişi. Laurie Colwin, Roxana Robinson ve diğer yazarların uzun süreli evlilik ve getirdiği sorunlarla ilgili romanlarını okumuştum ve uzun süreli evli kalma krizinin mutluluk ve mutsuzlukla ilgili sonuçlarını, olguyu bir ilişki içinde ele alarak düşünmek istiyordum. Ayrıca aynı sosyal çevreye ait iki insanın ilişkilerini gizli tutmasının lojistiği hakkında kafa yormanın ve New York’a dair bir şeyler yazmanın da eğlenceli olacağını düşünmüştüm.

Eylül ayının ilk gününde ilk sayfaya MUTLULUK diye başlık attım ve ilk cümlemi yazdım: ‘Sonradan düşündüğünde Emily, Michael Harmon ile olan ilişkisinin tam olarak ne zaman başladığını

bildiğini anlayacaktı: 18 Eylül akşamı, saat 20.00 civarında, Lisa ve Andrew Kessel'in evlerinde verdiği kokteylde.' Ve 1.667 sözcüğü tamamlamak için böyle devam ettim.

Roman yazmak ciddi çalışma gerektiriyordu, ama yazmayı günün diğer etkinlikleri arasına sıkıştırmak korktuğum kadar zor olmadı. Zaten tam zamanlı yazar olduğumdan bu benim için çoğu insandan daha kolay olmuştu, ama yine de gazete ve dergi okumak, insanlarla kahve içmek, sırf eğlence olsun diye okumak ya da ıvır zıvır işlerle uğraşmak için harcayacağım zamandan kısmak zorunda kaldım. Blog yazılarım hissedilir şekilde kısaldı.

İlk on günün sonunda bir sorunla karşılaştım: Hikâye bitiyordu. Fazla eylem düşünmemiştim: Emily ile Michael öğle yemeğine çıkar, bir ilişkiye başlar, ilişkiyi bitirir. Ve daha 25.000 sözcüğü bile bulamadan bunların büyük bölümünü yazmıştım. Baty kitabında öykü sıkıntısı çekmeyeceğimin garantisini veriyordu ve ben de bir şekilde devam etmeyi becerdim. Sonra devamı geldi. Her gün öyle ya da böyle gerekli asgari sözcük sayısını denkleştirmeyi başardım ve nihayet 30 Eylül'de, 'Artık alışverişini başka bir marketten yapacaktı,' cümlesini yazıp ekledim: 'SON' Sözcük sayısına baktım: 50.163. Gerçek bir kitap sayılabilecek kadar uzun bir roman yazıp bitirmiştim ve benimki de favori romanlarımdan bazıları olan Flannery O'Connor'un *Bilge Kan'ı* ya da Chuck Palahniuk'un *Dövüş Kulübü* kadar uzundu.

Gündelik olarak yapmam gereken diğer tüm işlerin üstüne bindirilmiş devasa bir çalışmaydı. Beni mutlu etti mi? Kesinlikle evet. *Mutluluk*'u yazmanın bir sürü zamanımı ve enerjimi aldığı doğrudur, ama mutluluğumu azımsanmayacak oranda artırdı da. O kadar büyük bir projeye başlamak ve bir ayda sonuca ulaştırmak, yaşamımdaki gelişim atmosferine büyük katkıda bulundu. Aklıma koyarsam kısa bir süre içinde neler başarabileceğimi görmek çok heyecan vericiydi. Ayrıca sürekli olarak öyküyü zenginleştirecek malzeme arayışı içinde olduğumdan, dünya benim için yepyeni bir yönden canlılık kazanmıştı. Örneğin bir öğleüzeri kütüphaneden

eve dönerken, ünlü Frank E. Campbell Cenaze Şapeli'nin önünde toplanmış büyük bir kalabalık görmüş ve "Romanım için bu harika bir mizansen olur," diye düşünmüştüm.

Ama belki de yazmanın bana sağladığı en yoğun etkili mutluluk kaynağı, çok karmaşık (ifade etmenin yüzlerce sayfa gerektireceği türden) bir fikri dışa vurmuş olmanın verdiği mutluluktan. Bu düşüncenin aklıma geldiği anı tam olarak anımsıyorum. Yakınımda oturan birkaç çiftle birlikte akşam yemeğindeydim. İki arkadaşımı yoğun ve eminim ki son derece masumane bir konuşma yaparlarken görmüş ve 'Bir ilişki yaşasalar ne olurdu?' diye düşünmüştüm. 'Bunu nasıl idare ederlerdi? Bu nereye varırdı?'

Daha önceleri kafamda tasarladığım kitapları yazmam hep yıllarımı almıştı. O romansa çok iyi olmayabilirdi, ama bir ayda tamamlamıştım.

Şubat ayında En Uçta İyi Davranma'da gördüğüm gibi, askeri kamp yaklaşımının birçok avantajı vardı. Muhteşem Scott McCLOUD *Çizgi Roman Yapmak* başlıklı kitabında, '24 Saatte Çizgi Roman' adını verdiği benzer bir egzersiz önerir: '24 sayfalık tam bir çizgi romanı 24 saat içinde çizin. Senaryo yok. Hazırlık yapmak yok... Yaratıcılık sıkıntısı çekenler için harika bir şok tedavisi.' Askeri kamp yaklaşımı bana yaratıcılık özgürlüğü duygusu vermişti, çünkü şunu farkettim ki roman yazmaya yönelik (pek az tartışılan, ama oldukça yaygın ve pek çok yazarı etkileyen bir mesleki risk olan) o karşı konulamaz isteği duyduğum zaman oturup bunu yapabiliyordum.

Mutluluk'u yazmanın eğlenceli olması beni şaşırtmıştı. Genellikle yazarken yaptığım işi sürekli sorgularım. Roman yazma ayında bunu yapmaya zaman bulamadım, dolayısıyla da içimdeki eleştirmenden kurtulmuş olmak beni rahatlatmıştı. Bir arkadaşımın dediği gibi, "Romanının muhtemelen berbat olduğunu kabul et, ama bu hiç önemli değil." Bu proje mart için aldığım 'Başarısızlığın keyfini çıkar' kararında da yardımcı olmuştu. 50.163. sözcüğü yazar yazmaz içimden hemen başa dönüp düzeltmeye başlamak

geldi, ama kendime engel oldum. Hatta bir kere daha okumadım bile. Bir ara okurum.

Bir roman yazmak, mutluluk için gerekli olduğuna her geçen gün biraz daha inandığım ‘gelişim atmosferi’ni sağlamıştı. Gerçi bu unsuru Birinci Harika Gerçek’e dahil etmiştim, ama ilk başta kavradığımdan çok daha önemli olduğunu artık biliyordum. Kapsamlı bir girişimin üstesinden gelmenin verdiği tatmin duygusu, yaşamın sunabileceği en doyurucu duygulardan biridir. Blog okurlarıma büyük bir amaca ulaşmayı başarmanın onlara da mutluluk getirip getirmediğini sorduğumda, çoğu kendi deneyimlerini paylaştı:

Bir zamanlar büyük bir sorumluluğun altına girdim ve tamamladığımda kendim bile şaşırdım. *100 günlük gerçeklik yarışması* adında bir youtube grubuna katılmışım. 100 gün boyunca her gün bir video blog yaptım. Daha önce youtube için hiç video hazırlamamıştım, ama hareketli görüntü kaydedebilen bir fotoğraf makinem vardı. Her gün olumlu bir şeye odaklanıp onu diğerleriyle paylaşacaktım. Her gün bir video yapmak olasılıkla haftada bir video yapmaktan daha kolaydı, çünkü gündelik bir alışkanlıktı. Yarışma her ne kadar ‘çekim yasası’ denen (ve beni hiç çekmeyen) bir şeyle ilgili olsa da o videoları yapmaktan ve yorumlar aracılığıyla yeni arkadaşlar edinmekten mutluluk duydum.



Bu yılın triatlon çalışmaya başlayacağım yıl olması gerektiğine karar verdim. Bir takıma girdim, sekiz hafta neredeyse her gün çalıştım ve triatlonu bitirdikten sonra ikincisine katılmak için başvuruda bulundum. Yapı olarak yatağa uzanıp kitap okuyan birisiyimdir, ama hep kırk yaşına basmadan (yani en geç iki yıla kadar) bir triatlona katılmanın iyi olacağını düşünmüştüm. Bu benim için harika bir eğitim oldu ve eğer aklınızdan daha önce geçtiyse, bir triatlona katılmanızı şiddetle öneririm.



Yedi aydan kısa süre içinde İtalyanca öğreneceğim. Bu fırsatla karşılaşınca hemen kabul ettim. Kursa başladığımda hiç İtalyanca bilmiyordum, ama başlangıç tarihinden yedi ay geçmeden gayet akıcı bir şekilde İtalyanca konuşuyor olacağım. Henüz ortalarda bir yerdeyim ve şimdiden ana dili İtalyanca olan kişilerle konuşabiliyorum. Bu gerçekten muazzam bir girişim ve birkaç defa vazgeçmenin eşiğine geldim, ama çok güzel bir şey ve üstelik eğlenceli de. Bunalımdan çıktıktan sonra, yaklaşık altı hafta içinde kendime ahşap bir kayık yaptım. Bunu hem bir zafer simgesi olarak, hem de bunalımdan çıkış sürecimin bir parçası olarak yaptım. Kayığı bitirmek beni çok mutlu etti ve yüzdürdüğüm birkaç seferin hepsi anımsanmaya değer deneyimlerdi. Dahası, kayık sahibi olunca bir yelken kulübüne katıldım ki, bu da bana çok güzel ve huzurlu yerlere erişim sağladığı gibi, ilginç insanlarla temas kurma olanağı da verdi. Bunların hepsi mutluluğumu artırdı.



Anılarımı yazıyorum. Yazmaya odaklanabilmek için yarı zamanlı hemşire olarak çalışmaya başladım ve bunu yaptığım için çok mutluyum. Yaklaşık yarısına geldiğimi söyleyebilirim. Beni bunu yapmaya yönelten şey geçirdiğim ve yaşamımı değiştiren hastalık oldu. Koltuk değnekleri üzerinde bir daha yürüyüp yürüyemeyeceğimi bilmeden aylar geçirdim. Kalıcı sakatlık olasılığı görmezden gelinemeyecek kadar gerçektir. İnsan öyle bir durumdan ve bir umutsuzluk batağından geçtikten sonra birçok şeyi boş veriyor. Ve yaşamın tutkunuzun peşine düşmeyi bir yana BİRAKAMAYACAK kadar kısa olduğunu deneyiminiz aracılığıyla kavırıyorsunuz. Şimdilerde yaptığım bu işte.



İnsanın sevdiği bir şeyi yapmasının mutluluğu için ne kadar önemli olduğunu olgunlaştıkça öğreniyorum. Benim BÜYÜK hedefim, sevdiğim şeyi yaparken para kazanmanın yolunu bulmak. Yirmi iki yaşındayım ve iki yıldır iş dünyasının içindeyim, ama asıl tutkum takı tasarımı ve yapımı. Şimdilik sadece ailem

ve arkadaşlarım için yapıyorum ve yakınlarda [etsy.com](https://www.etsy.com) sitesinde çevrimiçi bir dükkân açtım. Takı tasarlamayı epeydir seviyorum, ama tutkumun peşine düşecek cesareti henüz yeni buldum. Her ne kadar şimdilik geçimimi sağlayabileceğim bir iş olmaktan uzaksa da, bir gün o hâle geleceğini umuyorum! Bazen hedefimin minik bir tohumdan öte olmadığını görmek moralimi bozuyor, ama ortaya çıkmasını istediğim şey hakkında vizyonumun olması vazgeçmemi engelliyor! Tutku duyduğunuz bir şey için çok çaba sarf etmek ÖYLESİNE tatmin edici ki, yaşamınıza çok fazla gerçek mutluluk katıyor.

Yeni yemek tarifleri deneyebilirsiniz, bir hafta sonu kamp yapmaya gidebilirsiniz, bir 60. doğum günü partisi planlayabilirsiniz ya da favori takımınızın şampiyonluğa yürüyüşünü izleyebilirsiniz. Ben roman yazmaktan hoşlandım.

ZAMAN YARAT

Okumak her ne kadar en önemli önceliklerimden ve kesinlikle en zevk aldığım etkinliklerden olsa da, üzerinde çokça düşünmediğim bir şeydir. Okumak için daha fazla zaman yaratmak istedim; daha fazla keyif alınacak daha çok kitap. Bunu yapmak için kendime istediğim zaman okuma izni verdim. Samuel Johnson şöyle demişti: “Niyet olmadan okursak, beynimizin yarısı dikkatimizi toplamakla uğraşır, dolayısıyla da okuduğumuzu anlamak için geriye sadece yarısı kalır.” Bilim de bunu destekliyor. Üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencilerinin okuduklarını anımsamasına neyin yardımcı olduğunu belirlemeye çalışan araştırmacılar, öğrencilerin okudukları şeye duyduğu ilginin metnin ‘okunabilirliğinden’ çok daha önemli (otuz misli önemli) olduğunu buldu.

Böylece ben de mutluluk araştırmamla ilgili okuma yaparken Jonathan Haidt’in *Mutluluk Hipotezi*’ni, Anne Lamott’un *Plan B*’si ve Tolstoy’un bazı biyografileri gibi kitapların arasına Lesley Lewis’in *Bir Taşra Evinin Özel Yaşamı*’nı da kattım. Bunların yanı sıra, içimde okuma isteği hissedince kendimi yeni şeylere yönlendirmek

yerine Thackeray'ın *Vanity Fair*'ini, Charlotte Yonge'nin *Redclyffe Mirası*'nı ya da Laura Ingalls Wilder'i tekrar okudum. Hep en iyi okumanın tekrar okuma olduğunu düşünmüştümdür. Kendimi okuma listeleri tutmaya zorladım. İnsanlardan kitap önerilerinde bulunmalarını istedim. (Bunun ek yararının ilişki güçlendirici olduğu anlaşıldı; önerilerini dikkate alıp not etmeme sıcak tepkiler veriyorlardı.) Çocuk edebiyatı grubundan bir arkadaşımın önerisi üzerine insanların en sevdiği kitaplar hakkındaki yazılarını yayımlayan sevimli İngiliz dergisi *Slightly Foxed*'e abone oldum ve *The Week* dergisinin 'Kitap Listesi' bölümündeki önerileri not aldım.

Ama beni daha da fazla okumaktan alıkoyan asıl engel, ne okuyacağıma karar verme sorunu değil, okumak için yeterli zamanı bulamamaktı. Okumak için ne kadar zaman harcarsam harcayayım, daha da fazlasını istiyordum. Birileri ne zaman bir şey için yeteri zamanı olmadığından yakınsa, elbette ki ilk öneri her zaman, "Daha az televizyon izle," olur. Bu da mantıklıdır, çünkü ortalama bir Amerikalı her gün dört ile beş saat arasında televizyon izler.

"Sence biz çok mu televizyon izliyoruz?" diye sordum Jamie'ye.

"Neredeyse hiç izlemiyoruz," dedi.

"Eh, biraz izliyoruz aslında. Ne kadar dersin? Haftada beş ya da altı saat falan mı? Ama sadece TiVo'dan kaydettiklerimizi ya da DVD izliyoruz."

"Televizyondan tümünden vazgeçmemiz gerektiğini düşünmüyorum," dedi Jamie. "Televizyon -eğer aptalca izlemiyorsan- harika bir şey."

Haklıydı. Kızlar uyuduktan sonra bir eğlence programı izlemek hoş oluyordu. Televizyon izlemek, aynı odada kitap okumaktan daha samimi bir etkinlik gibi görünüyordu ki sanırım bunun nedeni aynı deneyimi paylaşıyor olmaktı.

Böylece hoşuma gitmeyen kitapları okumayı bırakmaya yemin ettim. Eskiden başladığım her kitabı bitirmekle gurur duyardım, ama artık öyle değil. Ve kendimi her kitabı bitirmeye nasıl zorluyorsam, satın aldığım her kitabı da öyle inatla sakladım ve bu

yüzden evin her yanı dağınık kitap yığınlarıyla doluydu. Acımasızca elemeye giriştim ve sonunda ikinci el malların gelirini yarım amaçlı kullanan müesseselerden birine verilmek üzere hazırlanmış çok sayıda ağır torba çıktı ortaya. Ayrıca haksız suçlama temasıyla ilgili hiçbir kitabı okumama (ya da film ve tiyatro oyununu seyretmeme) konusundaki kendime özgü isteksizliğimi de kabul ettim. Yani mecbur kalmazsam kendimi *Oliver Twist*, *Othello*, *Bülbülü Öldürmek*, *Kefaret*, *Hindistan'a Bir Geçit*, *Burma Günleri*, *Suç ve Ceza* ya da *Arthur ile George*'yi okumaya zorlayamayacaktım ve bunda sorun yoktu.

SONUÇLARI FAZLA ÖNEMSEME

Okurken (ve sık sık herhangi bir neden yokken) not almayı severim. Kitapları işaretlerim, garip listeler yaparım, tuhaf kategorilerde örnekler toplarım, paragraflar kopyalarım. Her nedense sürekliliği olan, tanımlanmamış bir tür araştırma projesi üzerinde çalışmaktan zevk alırım. İngilizcenin anlatamadığı (*flaneur*, *darshan*, *eudaimonia*, *Ruinensehnsucht*, *amae*, *nostalgie de la boue* gibi) kavramları ifade eden yabancı sözcüklerin listesini yapmaya ve garip bir şekilde anlam yüklü olduğunu düşündüğüm (Balıkçı Kral, Croatoan, Eleusis Gizemleri, Çalikuşunun Avı, Mısır Ruhu, Sparagmos, Misrule Lordu, Kargo Kültü, Hermes Kültü, Potlaç, Altın Oran gibi) kavramların ve daha yüzlerce konunun açıklamasını yapmaya kendimi mecbur hissederim.

Not tutmak zaman ve enerji gerektiren bir şeydir ve eskiden anlamsız, hatta bencilce geldiğinden bu dürtüyü bastırmaya çalışırdım. Ama bu ayın kararı ve “Gretchen ol!” diyen Birinci Emir uyarınca ‘sonuçları önemsememeye’, dolayısıyla suçluluk hissetmeden not almayı sürdürmeye karar verdim.

Çok tuhaftır ama kendime, “Tamam Gretchen, istediğin kadar not alabilirsin ve bunu neden yaptığın hiç önemli değil,” dedikten hemen sonra bu notların ne kadar *yararlı* olduğunun farkına vardım. İlk kitabım olan *Güç Para Ün Seks* muazzam bir not

yığınınından türemiştir. İnsanların sahip oldukları şeyleri neden yok etme yolunu seçtiği sorusu üzerine kaleme aldığım *Kâfirce İsrâflar*’ı yazma fırsatı bulduğumda, yıllardır (ortada bir neden olmaksızın) tutmuş olduğum notlar sayesinde kitabıma birçok şaşırtıcı ve uygun örnek koyabilmişim. Not tutmak bana ‘gerçek bir iş’ gibi gelmediğinden, değerinin de farkına varmamıştım.

Bir tutkuyu zevk alınabilir hâle getiren şeylerden biri, sonuçlar hakkında çok fazla kaygı duymak gerekmemesidir. Zafer için didinebilir ya da etkinlik ve sonuçlar üzerinde fazla düşünmeden oyalanabilir, kurcalayabilir, bir şeyler deneyebilirsiniz. İnsanlar hâlâ çalışmamasına rağmen neden aynı eski arabayla yıllardır uğraşmaktan mutluluk duyduğunuzu merak edebilir, ama bu sizin için önemli değildir. Bir gelişim atmosferi büyük mutluluk getirir, ama bazen de mutluluk, daha fazla gelişim görme baskısından arınmanızla birlikte gelir. Buna şaşmamak gerek; büyük bir gerçeğin tersi de çoğu zaman gerçektir.

YENİ BİR TEKNOLOJİDE USTALAŞ

Kitap yapmak bana hep eğlenceli gelmişti. Çocukken *Boş Kitaplar* üzerinde saatler harcardım. Profesyonel yazar olmadan önce felaket iki roman yazmıştım. Tüm yaşamım boyunca aileme ve dostlarıma hediye olarak mini kitap projeleri yapmıştım. Eliza ile birlikte girişmekten zevk aldığım projeleri düşününce farkına varıyorum ki hepsi de kitap yapmakla ilgiliydi.

Örneğin Eliza ile onun parlak, ayrıntılı çizimlerinin bazılarını kullandığımız bir kitap yapmıştık. O her resim için bir başlık söylemiş, ben de bilgisayarda yazmıştım; sonra bunları kesip resimlerin altına yapıştırmış, sayfaların renkli fotokopilerini çekmiş ve spiral ciltle kitap haline getirmiştik. Uğraşması zevkli bir projeydi ve şahane bir andaç, büyükanne ve büyükbaba için Noel/Hanukkah hediyesi oldu; ayrıca Eliza’nın gelişimindeki bir anı yakaladı ve bana yığınla resmi en ufak suçluluk duygusu hissetmeden çöpe atma olanağı sağladı. (Ancak bu projeden blogumda

söz ettiğim zaman okurlardan birinin çok şaşırdığını da itiraf etmeliyim. Şöyle diyordu: ‘Kızının yaptığı resimlerin orijinallerini gerçekten atmış olduğuna inanamıyorum. Senin gibi, ben de kopyalarını çıkarır, ama orijinalleri kitap haline getirirdim. Orijinaler ASLA kopyalanamaz. Bunu okuduğum zaman hayretle irkildiğimi söylemeliyim.’)

Yakın zamanda insanların kitaplarını kendisinin yayınlamasına olanak sağlayan Lulu.com adındaki bir internet sitesi ilgimi çekmişti. Sitede okuduğuma göre, ciltli bir kitabı üstüne geçirilen ikinci kapakla birlikte otuz dolardan az bir para karşılığında basabilirdim. Bundan Jamie’ye söz ettiğimde, “Kimin işine yarar ki bu?” dedi homurdanarak.

“Kimin elinde kitap haline getirmek isteyeceği kadar fazla belge olabileceğini mi kastediyorsun?” diye sordum.

“Aynen öyle.”

“Şaka yapıyorsun, değil mi?” dedim. “Ben varım! İşe yarar bir şeyse en azından bir düzine kitap basarım.”

Sonunda herhangi bir neden olmadan kaydettiğim onca notla yapacak bir şey bulmuştum. Eliza’nın yaşamının ilk on sekiz ayı boyunca tuttuğum günlüğü (yani farkında olmadan yazdığım bir başka kitabı) deneme yapmak amacıyla kitap halinde derledim. Hayal kırıklığına uğramaya hazır halde bilgisayarın başına geçtim, ama tüm süreç yaklaşık yirmi dakika sürdü.

‘Kendi bastığım kitap’ birkaç hafta sonra elime geçince en öte beklentilerimi bile aştı. İşte benim bebek günlüğüm! Hem de *gerçek bir kitap* olarak! Sırada ne vardı? Biyografi türünün doğası hakkındaki en beğendiğim alıntılardan oluşan bir kitap yaptım, sonra en sevdiğim gruplandırılmamış alıntılardan bir kitap oluşturdum ve ileride kitap yapmayı düşüneceklerimi beynimde canlandırımdı. Mutluluk üzerine olan araştırmamı bitirdikten sonra favori mutluluk alıntılarından da bir kitap yapar, hatta belki içine fotoğraf bile koyardım. Bloğuma yazdıklarımın da bir kitap çıkardı. *Mutluluk*

başlıklı romanımı basardım. Tek cümlelik günlüğümü basar, birer tane de kızlar için yapardım! Mutlulukla ilgili başka muhteşem kitaplar için de aklımda bir sürü düşünce vardı. Gerçek bir yayıncı bulamazsam kendim yayınlardım onları.

Sonra bir internet fotoğraf servis sitesi olan Shutterfly sayesinde ciltli bir fotoğraf albümü de basabileceğimi öğrendim. Bunu nasıl becereceğimi bulmak biraz zor oldu, ama sonunda başardım ve kendimiz, büyükannele ve büyükbabalar için de birer kopya ısmarladım; böylece herkesin düzgün ve içi fotoğraf dolu bir kitabı oldu. Pahalı olmasına rağmen, bunun sadece ‘Yeni bir teknolojiye ustalaş’ kararımı değil, aynı zamanda ‘Amaçlarına hizmet eden şeyler al’, ‘Makul savurganlık yap’ ve ‘Bir mutlu anılar kaynağı ol’ kararlarımı da desteklediğini düşünüyordum.

Öğrenme eğrisinin sıkıntılı kısmını bir kez geçtikten sonra eğlenceliydi de bu. Bir teknolojiyi öğrenmenin yeniliği ve zorluğu (her ne kadar bazen hıstan çılgına dönsem de) bana korkunç bir tatmin duygusu vermenin yanı sıra kitaplara olan tutkumu kovalamak için bana yeni bir yol sağlamıştı.



Buraya kadarki aylar içinde en zevkli ve uygulaması en kolay olan eylül ayının kararları idi. Bu bana neyi beğenmem *gerektiğine* karar vermeye çalışmak yerine, sevdiklerim ve sevmediklerimi *kabullendiğim* zaman daha mutlu olduğumu bir kez daha göstermişti; çocukluğumdan beri not tutmaya ve kitap yapmaya olan eğilimlerimi bastırmaktan vazgeçip onları kabullendiğim zamanlar daha mutlu olmuştum. Montaigne’nin de dediği gibi, “Ruhun en az gergin ve en doğal halleri en güzel olanlarıdır; en iyi uğraşlar da en az zorlamayla gerçekleştirilenlerdir.”

Kendi doğamı kabullenmem gerekiyordu, ancak bir yandan da kendimi zorlamam lazımdı. Bu ilk bakışta çelişkili görünüyordu, ama *ilgi eksikliği ile başarısızlık korkusu* arasındaki farkı kalbimin derinliklerinde biliyordum. Bunu mart ayında blog konusu gündeme geldiğinde görmüştüm. Her ne kadar bir blog başlatmak

konusunda endişeli olsam da, öyle bir şeyi yürütmenin yapmak istediğim türden bir iş olduğunun da farkındaydım. Aslında çocukluğumun Boş Kitap'ları üzerindeki çalışmalarımın (ilginç bilgileri bir araya getirişim, alıntılar kopyalayışım ve metinleri çarpıcı görüntülerle bağdaştırışımın) büyük oranda bloğuma yazmaya benzediğini farketmiştim. Bunu anlayınca yeni Boş Kitap'ım üzerinde çalışmaktan vazgeçmeye karar verdim. Gerçi mayıstan beri onunla uğraşmaktan zevk almanın yanı sıra çocukluğumda bana o kadar keyif veren bir etkinliğe yeniden soyunmuş olmaktan nostaljik bir heyecan da duymuş, ama artık sıkılmışımdım. Bloğum, toparlamak zorunda hissettiğim döküntüyü kaydetmek için bir çıkış noktası olarak onun yerini almıştı.

Ayın son gününde önemli bir şeyin daha bilincine vardım: Dördüncü Harika Gerçek. Jamie ile birlikte fazla yakından tanımadığımız biriyle akşam yemeği yiyorduk. Bana ne üzerinde çalışmakta olduğumu sordu ve ona mutluluk projesini anlattığımda kibarca aynı fikirde olmadığını, John Stuart Mill'in görüşüne katıldığını söyledi ve Mill'i ezberden doğru olarak alıntılar yaparak beni etkiledi: "Kendinize mutlu olup olmadığınızı sorun ve mutluluğunuz sona ersin."

Sürekli mutluluk hakkında düşünmenin sorunlarından biri de oldukça kesin görüşler geliştirmiş olmamdı. Masaya vurarak, "Hayır, hayır, HAYIR!" diye bağırarak istedim. Ama onun yerine başımı sallayıp, sakın bir sesle, "Evet, birçok insan da bu görüşe katılıyor," demeyi başardım ve ekledim: "Ben aynı fikirde olduğumu söyleyemeyeceğim,"

Aklından geçenleri yüzünden okuyabiliyordum: 'John Stuart Mill'e karşı Gretchen Rubin. Hmmm... *Kimin haklı olma olasılığı daha fazla?*'

Ama en azından benim deneyimlerime göre, mutluluk hakkında düşünmek beni o konuda pek fazla düşünmediğim zamanlara kıyasla çok daha mutlu bir insan yapmıştı. Aslında Mill, araştırmacı Mihaly Csikszentmihalyi'nin belirlemiş olduğu 'akış' haline

gönderme yapıyor da olabilirdi. Doğrudur, akış sırasında kişi dik-
katini tamamen bir noktaya toplayıp yaptıklarına öylesine odak-
lanır ki, zorlanma ve becerinin mükemmel denge noktasında ken-
dini unuttur. Ama ben, Mill'in kastettiği ya da insanların genelde
inandığı şeyin, kendi mutluluğu üzerine kafa yormanın kişiyi bi-
raz bencilleştirdiği kanısındayım; başka insanları, işinizi, aslında
kendi tatmininiz dışında hiçbir şeyi düşünmüyorsunuz. Ya da belki
mutluluğun aşk ya da iş gibi başka amaçları hedeflemenin bir so-
nucu olarak geldiğini ve kendi başına bir amaç olarak algılanma-
ması gerektiğini kastetmişti Mill.

Oturduğunuz yerden mutlu olmayı istemek elbette yeterli de-
ğildir; mutluluğa giden yolda ilerlemek için daha fazla sevgiyle
hareket ederek, hoşunuza giden bir iş bularak ya da gereken her
neyse yaparak gayret göstermelisiniz. Ama benim için kendime
mutlu olup olmadığımı sormak, mutluluğumu davranışlarım yoluyla
daha akılcı şekilde geliştirmek için önemli bir adım olmuştu. Ay-
rıca mutluluğumun *farkına varmak* bile onun gerçek *değerini* tak-
dir etmemi sağlamıştı. Mutluluk kısmen harici şartlara bağlı ol-
duğu gibi, o şartları nasıl gördüğünüze de bağlıdır.

Yıl boyunca bu soru hakkında birçok kez düşünmüştüm, ama
Dördüncü Harika Gerçek nihayet kafama dank ediyordu: *Mutlu ol-
duğunu düşünmediğin sürece mutlu değilsin*. Sonra, Dördüncü Ha-
rika Gerçek'in tersinin de geçerli olduğunu kavradım: *Mutlu oldu-
ğunu düşünüyorsan, mutlusundur*.

Ve bu da, John Stuart Mill ne demiş olursa olsun, mutluluk
hakkında düşünmek demektir.

10

EKİM

Dikkat Et

FARKINDALIK

- Koanlar üzerine meditasyon yap
- Gerçek kuralları incele
- Zihnini yeni biçimlerde düşünmeye zorla
- Bir yiyecek günlüğü tut

İnsanlara mutluluk hakkında bir kitap üzerinde çalışmakta olduğumu söylediğimde en sık aldığım yanıt şöyleydi: “Budizm’i incelemeye biraz zaman ayırmalısın.” (Yakın farkla ikinci gelen yanıt ise, “Her akşam bir şişe şarap da içiyor musun?” oluyordu.) Okumam için en sık önerilen kitapsa Dalai Lama’nın *Mutluluk Sanatı* idi.

Budizm her zaman merakımı uyandırdığından hem bu dini, hem de Buda’nın hayatını öğrenmek istiyordum. Ne var ki, öğretilerinin birçoğuna hayranlık duymama karşın temelinde yatan ve ıstırap dindirmenin bir yolu olarak nesnellığe sarılmak fikri bana pek yakın gelmiyordu. Her ne kadar sevgi ve bağlılığa yer verilse de, bunlar bizi kederli bir hayata bağlayan prangalar olarak görülür ki, gerçekte de öyledir. Bense Batı geleneğinin bir yandaşı olarak derin duygular ve yakın ilişkiler peşindeydim; ayrılmak yerine sarılmak, gevşetmek yerine derinleştirmek istiyordum. Ayrıca Batı geleneği her benzersiz ruhun dışavurumunu ve mükemmelleştirilmesini vurgularken, Doğu geleneğinde durum böyle değildir.

Tüm bunlara rağmen Budizm’i incelemek, daha önce kaçırılmış olduğum bazı kavramların önemini farkına varmamı sağladı.

Bunların en belli başlısı ‘farkında olmak’, bilinçli ve yargılamak-tan kaçınan bir farkındalık oluşturmaktır.

Dikkatli olmaya ters düşen birçok eğilimim vardır. Sürekli olarak birden fazla işi aynı anda yapmaya çalışmam beni yaşanan anı yakalamaktan alıkoyar. Çoğunlukla otomatik pilottayım; eve vardığımda A noktasından B noktasına nasıl gittiğimi hatırlamam. (Bu bazen beni araba kullanırken dehşete düşürür, çünkü yola baktığımı hiç hatırlamam.) Anın farkına varmak yerine geleceğe ait kaygılar ya da umutlarla yaşarım. Dikkat etmediğimden sık sık bir şeyleri kırar dökerim. Sosyal bir ortamda biriyle tanıştırıldığımda o kişinin adını çoğunlukla duyar duymaz unuturum. Tabağım yemeğin tadını bile almadan boşalmıştır.

Birkaç hafta önce başımdan geçen sarsıcı bir olay farkındalığın önemini kavramamı sağladı. Büyük bölümü çocukları doğum günü partilerine (iki günde üç doğum günü partisine) taşımakla geçen bir hafta sonunun ardından nihayet onları yataklarına yatırıp koridora çıkmıştım. E-postalarım göz atmak için çalışma masama giderken ansızın kendimi görür gibi bir duyguya kapıldım. Sanki bedenimin dışına yaptığım iki haftalık bir yolculuktan geri dönmüştüm. Ortasında dikilip kaldığım koridor bir an çok yabancı göründü bana, oysa gündelik hayatımın bir parçasıydı. Çok, ama çok sinir bozucu bir duyguydu. Eğer eve yeni gelmişsem daha önce neredeydim? Yaşanan anda tutunmak için bir şeyler yapmam gerekiyordu.

Farkındalık beraberinde birçok yarar getirir: Bilim insanları bunun zihni sakinleştirdiğini ve beyin fonksiyonlarını yükselttiğini, yaşadığımız deneyimlere berraklık ve canlılık verdiğini, sağlıksız alışkanlıklardan kurtulmamıza yardımcı olabileceğini, huzursuz kişilikleri sakinleştirdiğini ve morali yükselttiğini söylüyor. Farkındalık, stresi ve kronik ağrıları azaltır, insanları daha mutlu ve daha az savunmacı, diğer insanlarla daha bağlantılı kılar.

Farkındalık alışkanlığı kazanmak için üst düzeyde etkin yöntemlerden biri, Budistler kadar tüm mutluluk uzmanlarının da

ruhsal egzersiz olarak önerdiği meditasyondur. Ne var ki ben meditasyonu denemeyi bir türlü içselleştiremiyordum. (Haftada iki gün bir yoga grubuna devam ediyordum, ama bizim grup yoga'nın ruhsal boyutunu fazla ön plana almıyordu.)

“Meditasyon yapmadığına inanamıyorum,” diye çıkıştı on günlük sessiz meditasyon yönteminin gazilerinden olan bir arkadaşım, “Mutluluk üzerine çalışıyorsan *kesinlikle* denemek zorundasın. Meditasyonu denemek istememen o şeye ne kadar gereksindiğini gösteriyor.”

“Büyük olasılıkla haklısın,” diyerek iç geçirdim. “Ama bir türlü başlayamıyorum. Bana hiç çekici gelmiyor.”

Herkesin mutluluk projesi farklıdır. Haftanın altı günü bloguma yazmaktan keyif alıyordum ki bu birçok kişinin yapmayı aklından bile geçirmeyeceği bir iş olabilir, ama öte yandan... Arkadaşıma dediği gibi her gün on beş dakika sessizce oturmak mı? Kendimi bunu yapmaya bir türlü ikna edemiyordum. Başka bir arkadaşım doğada neden daha fazla zaman geçirmem gerektiği üzerine dokunaklı bir konuşma yaptı. Her iki argümana da ısınmadım. Başlangıçta mutluluk projemi planlarken her şeyi denemeye karar vermiştim, ama süreç geliştikçe bunun her zaman mümkün, hatta arzulanacak bir şey olamayacağını farkettim. Meditasyonu belki *Mutluluk Projesi II*'de deneyebilirim; şimdilik mutluluğu bana en doğal gelen yöntemlerle arayacağım.

Zaten farkındalığın gücünü kullanmanın meditasyondan başka yolları da vardı. Karar Çizelgesi'ni kullanıyordum ki bu da beni eylemlerimle düşüncelerimi bilinçli olarak gözden geçirerek daha farkındalıklı davranmaya yöneltiyordu. Her günün sonunda, kimse tarafından rahatsız edilmediğim sakin ve yalnız bir zaman diliminde çizelgemi dolduruyordum. Ama gel gör ki (kişiliğimin yapısı da göz önüne alındığında) kendimi sorgulamam beklenen bu zaman dilimi evrenle bütünleşmekten ziyade Jiminy Cricket¹³ ile yapılan bir söyleşiyi andırıyordu.

13 Carlo Collodi'nin ölümsüz Pinokyo romanında Pinokyo'nun vicdanını simgeleyen Konuşan Çekirge'nin Walt Disney versiyonu. (ç.n.)

Bu ay dikkat etmeme ve anı yaşamama yardımcı olabilecek başka stratejiler bulmaya çalıştım. Aynı zamanda kendimi otomatik davranış biçimlerinden kurtarıp uyuyan kısımlarını hayata kavuşturmak için zihnimi yeni şekillerde düşünmeye zorlamayı da umuyordum.

KOANLAR ÜZERİNE MEDİTASYON YAP

Her ne kadar meditasyona başlamasam da Budizm'in bazı yönlerini büyüleyici buldum. Sembol dili, özellikle de şeklin ötesine geçmiş olduğunu vurgulamak için Buda'nın bazen boş bir sandalye, bir çift ayak izi, bir ağaç ya da bir alev sütunu olarak betimlenmesi bana çok çarpıcı geldi. Budizm aracılığıyla 'pıt' diye ortaya çıkan numaralanmış listeler hoşuma gitti: Üçlü Sığınak, Soylu Sekizli Yol, Dört Soylu Gerçek; sekiz hayırlı simge olan güneşlik, altın balık, hazine vazosu, nilüfer, deniz kabuğu, sonsuz düğüm, zafer sancağı ve karma tekerleği.

Ama Zen'in en çok merakımı çeken yönü koan öğretisi oldu. Bir koan mantıksal olarak anlaşılması mümkün olmayan soru ya da ifadedir. Zen Budist keşifleri aydınlanma yolunda ilerlerken, mantığa olan bağımlılıklarından kurtulmanın bir yolu olarak koanlar üzerine meditasyon yapar. En bilinen koan şudur: 'İki el çırpılır ve ses çıkar. Bir elin sesi nedir?' Bir diğeri: 'Buda'ya rastlasan, onu öldür.' Ya da 'Annen baban doğmadan önce yüzün neye benziyordu?' Bir koan mantıkla kavranıp sözcüklerle anlatılamaz; koanlar üzerine meditasyon yapmak, farkındalık içeren düşünceyi geliştirir, çünkü o şeylerin anlamını, bildiğimiz, geleneksel mantıkla kavramak mümkün değildir.

Koanlar üzerine bilgi edinince kendi kişisel koanlarım olduğunun farkına vardım; varlardı, ama onları o şekilde düşünmemiştim. Görünüşte anlamsız notlar tutmanın başka bir örneği olarak yıllar boyu bazı gizemli ifadeler yazmış ve arada sırada üzerlerine kafa yormuştum. Sayılarının çokluğuna ben de şaşırdım. Favorilerim:

Robert Frost: *En iyi çıkış yolu her zaman boylu boyunca geçer.*

J. M. Barrie: *Mahvolmak için yola çıktık.*

Lisieuxlü Azize Theresa: *Hepsini seçiyorum.*

Francis Bacon/Heraklitus: *Kuru ılık her zaman en iyisidir.*

Markos 4:25: *Olana verilecektir: Olmayandan ise olan bile alınacaktır.*

Gertrude Stein: *Manzaralı bir odayı ve sırtım o manzaraya dönük oturmayı severim.*

Elias Canetti: *Kant Alev Almış Yanıyor.*

T. S. Elliot: *Ah, sorma, "Nedir?" diye.*

Öylece gidelim ziyaretine.

Virginia Woolf: *Yaşamda tek bir gün bile kalmanın çok, ama çok tehlikeli olduğunu her zaman hissetmişti.*

Bu parçalar aklımdan hiç çıkmamıştı. Garip zamanlarda (metronun gelmesini beklerken ya da bilgisayarımın ekranına bakarken) zihnimden geçerler ve birçok durumda da garip şekilde kulağıma uygun gelirlerdi.

Üzerinde en sık düşündüğüm kişisel koanım, Boswell'in *Johnson'un Hayatı* başlıklı eserinde Samuel Johnson tarafından dile getirilen bir İspanyol atasözüydü: "Hindistan'ın servetini evine getirmek isteyen kişi, Hindistan'ın servetini beraberinde taşımalıdır." Bu lafı yıllar önce okumuş ve üzerinde sık sık düşünmüştüm. Çok sonraları, Henry David Thoreau'nun *Journal* adlı eserinde Johnson'un yankısı olan bir referans keşfetmiştim: 'Kendimizden uzak bir yaban hayal etmek boşunadır. (...) Labrador'un yabanında, Concord'un bazı köşelerinde bulabileceğimden daha yaban bir yer asla bulamayacağım; benim alıp getirdiğimden öte yani.'

Zamanla bir mutluluk projesi için son derece derin çıkarımları olan bu iki koanın anlamını sanırım kavramaya başladım. Bir gün kütüphanenin merdivenini çıkarken aklıma şu düşünce geldi: 'Hindistan'ın mutluluğunu bulmak isteyen kişi, Hindistan'ın mutluluğunu beraberinde taşımalıdır.' Mutluluğu kendi dışımda

arayamazdım. Bunun sırrı Hindistan'da ya da Labrador'da değil, kendi çatımın altındaydı; mutluluğu bulmak istiyorsam onu beraberimde taşımalıyım.

Koanlarımın üzerinde düşünmek beni satori'ye, Zen'in vaat ettiği kalıcı aydınlanmaya (en azından benim anlayabildiğim kadarıyla) yaklaştırmadı, ama hayal gücümü ateşledi. Koanlar beni alışlagelmiş, basit anlam kalıplarını sorgulamaya zorladıkları için düşünmek üzerine düşünmeye de itti. Bu da kapsamlı ve zor bir soruyla uğraşmaktan doğan o enfes entelektüel mutluluğu getirdi.

GERÇEK KURALLARI İNCELE

Farkındalığın zorlayıcı yanlarından biri de kendimi mekanik düşüncelere ve davranışlara kapılmaktan koruma gereği idi. Yaşamın içinden otomatik pilota bağlı halde yürüyüp geçmek yerine farkında bile olmadan yaptığım varsayımları sorgulamak istiyordum.

Algısal bilimle ilgili olarak yaptığım araştırmalar beni *sezgisel bulgulama* ya da *buluşsallık* denen kavrama götürdü. Sezgisel bulgulama, bir problemi çözmek ya da bir karar vermek için kullandığımız hızlı, mantıklı ilkelerdir; yani kafamıza yatan kurallar. Örneğin *tanıma buluşsalı*, iki nesne ile karşı karşıya olduğunuz ve bunlardan birini tanıyıp diğerini tanımadığınız hallerde tanıdığınız nesnenin daha değerli olduğunu varsayacağınızı söyler. Böylece Münih'i biliyor, ama Minden'i duymadıysanız, Münih'in daha büyük bir şehir olduğunu varsayarınız. Aynı şekilde Rice Krispies markasını duyduysanız, ama Wild Oats'ı bilmiyorsanız, Rice Krispies'in daha popüler olduğunu varsayarınız.

Buluşsallık genellikle yararlı olsa da, algısal içgüdülerimiz bazı durumlarda bizi yanıltır. Örnek olarak *elverişlilik buluşsalını* alalım: İnsanlar bir olayın gerçekleşme olasılığını o konuda ne kadar kolay örnek bulabildiklerine bağlı olarak hesaplarlar. Bir kasırganın Manhattan'ı vurması olasılığını gayet düşük bulmak gibi rahatlatıcı örnekler söz konusu olduğunda bu genellikle yararlıdır, ama bazen insanların yargıları, örneklerin canlılığının bir olayı

olduğundan daha olası kılmasından dolayı belli yöne eğilim gösterebilir. Mesela bir arkadaşım çiğ yumurta içerebilecek herhangi bir şeyi yememek konusunda aşırı dikkatlidir. Kayınvalidesinin çocuklarının çiğ kurabiye hamuru yemelerine izin verdiğini öğrenince neredeyse histeri nöbeti geçirecekti. Neden? Çünkü halası yirmi beş yıl önce yumurtadan salmonella bakterisi kapmıştı. Bu arada aynı arkadaşım asla emniyet kemeri takmaz.

‘Buluşsallık’ tanımına her ne kadar tam olarak uymasalar da, karar vermek ve önceliklerimi belirlemek için kullandığım, ‘Gerçek Kurallar’ olarak adlandırdığım ve kendime has ilkelerim vardı. Babam sık sık Gerçek Kurallardan söz eder. Üniversiteden sonra çalışmaya başlarken beni karşısına almıştı. “Unutmaman gereken bir Gerçek Kural da şudur: Eğer suçu üstlenmeye hazırsan insanlar da sana sorumluluk verir.” Karar vermemde yardımcı olmaları için (çoğunlukla da öyle yaptığımın farkına varmadan) kendi Gerçek Kurallarımı uyguladım. Beynimden o kadar hızlı geçiyorlardı ki onları algılamak için özellikle çaba göstermem gerekiyordu. Yine de sık kullandığım bir avuç kuralı belirleyebildim:

- Çocuklarım benim en önemli önceliğimdir.
- Her gün egzersiz yap.
- Ufak ya da büyük meselelerde Jamie benim birinci önceliğimdir.
- ‘Evet’ hemen gelir; ‘hayır’ asla gelmez.
- Her gün bir şeyler yap.
- Mümkün oldukça sebzeyi tercih et.
- Ben de bir şeyleri çoğu insan kadar biliyorum.
- Acelem var.
- Davet edildiğin her yere gitmeye çalış.
- Annem ve babam hemen hemen her zaman haklıdır.

- Aynı anda birden fazla yerde olmak yeni ayrıcalıktır.
- Bir metni bütüne dâhil edip etmeme konusunda kararsızsan çıkart gitsin.
- Asla meze tabağı alma ve bir çocuk partisinde asla bir şey yeme.
- Ne yapacağına dair seçim yapıyorsan, işi seç.

Gerçek Kurallarına bakınca, bir şeyi fark ettim; bazıları birbirleriyle uyumlu değildi. Hem Jamie, hem çocuklarım, hem de işim, hepsi birden nasıl birinci önceliklerim olabilirdi? Ayrıca Jamie'nin 'sosyal etkinliklerden olabildiğince uzak dur' kuralıyla hareket ettiğinden neredeyse emindim. Bu da süregelen bazı tartışmaları açıklıyordu.

Gerçek Kurallarımın bazısı çok yararlıydı. Örneğin annemden öğrendiğim şu kural: 'Ters giden şeyler genellikle en güzel anıları oluşturur.' Bu gayet rahatlatıcı olduğu kadar çok da doğru. Bir örnek vermek gerekirse, annem düğünümüzü Kansas'ı simgeleyen ineklerden kırmızı terliklerle süslenmiş davetiyeye kadar tüm ayrıntılarıyla planlamak için gerçekten çok çalıştı ve düğünümüz her açıdan göz alıcı ve mükemmel oldu. Tek bir minik ayrıntı dışında: Davetiyede bestekâr Haydn'ın adı yanlışlıkla 'Hayden' olarak yazılmıştı. Ve fazladan düşmüş o 'e' harfini şimdi sevgiyle anımsıyorum. Bana annemle birlikte düğünü planlarken geçirdiğimiz zamanı anımsatıyor o tek hata ve tüm düğünün güzelliğini odak noktası haline getiriyor. Bir yerlerde Kuveykırılar'ın¹⁴ insanın Tanrı'nın mükemmelliğine ulaşmayı istememesi gerektiğini vurgulamak için ürettikleri her şeyde bilerek bir hata yaptığını okuduğumu anımsıyorum. Kusurlu olan mükemmelden daha mükemmel olabilir.

Diğer yanda, Gerçek Kuralların bazısı da pek yararlı değildi. 'Acelemlerim' her gün onlarca kez aklımdan geçiyordu ve her zaman yapıcı bir düşünce değildi. Bunu 'benim için önemli olanlara ayıracak bol vaktim var' kuralına döndürmek için çaba gösterdim. Gerçek Kuralları düşünmeden uygulamak yerine sorgulayarak, onları

14 Hz. İsa'nın yeniden dünyaya geleceğine inanan Protestan grup. (ç.n.)

sadece gerçek önceliklerimi yansıtan kararlar vermemde yardımcı olacakları biçimde kullanmayı kesinleştirebilirdim.

Bu şekilde düşünen sadece ben miydim? Arkadaşlarıma onların da Gerçek Kuralları olup olmadığını sorduğumda ne demek istediğimi tam olarak anladılar ve kendi örneklerini verdiler:

- Her zaman merhaba de.
- Annem olsa ne yapardı?
- Sabahın 5’inde kalkma, akşamın 8’inde yatma.
- Can sıkıntısının canı cehennememe.
- Değışim iyidir.
- Her şey sırayla. (rnek: İş görüşmesinden önce yemek ye.)
- Daha büyük yaşamı seç.
- Manavda canın neyi çekiyorsa al; yemek pişirmek her zaman dışarıda yemekten ucuzdur.
- Her şey olacağının en iyisine varır.
- Kullan, eskit, idare et ya da onsuz yap.

Kız kardeşim Elizabeth’ten çok yararlı bir Gerçek Kural aldım: İnsanlar başarıya gruplarla ulaşır.

Elizabeth bir televizyon yazarı olarak Los Angeles’de, herkesin iyi bildiğı rekabetçi ve kıskançlık dolu bir endüstride alışıyor. Jamie ile ben akranlarımızdan birinin önemli bir başarıya imza attığı zaman duyduğumuz, rekabet ve kendinden şüphe etme karışımından oluşan rahatsız edici hissi anlatmak için ‘tuhaf duygu’ deyişini tretmiştik. Bir arkadaşının senaryosunun yazımına katıldığı film kapalı gişe oynayınca Elizabeth’e, “Arkadaşının bu kadar büyük bir başarı elde etmiş olması o tuhaf duyguya kapılmana yol açtı mı?” diye sormuştum.

Yanıtı, “Eh, belki biraz,” oldu, “Ama kendime hep ‘insanların başarıya gruplarla ulaştığını’ anımsatıyorum. Başarılı olması onun için harika bir şey ve bu başarısı olasılıkla benim başarıma da katkıda bulunacak.”

Bunun tam tersi bir örnekteyse, bir arkadaşım iyi şansa ‘toplamda sıfır’ yaklaşımıyla bakan kardeşinden söz etmişti. Başka birine iyi bir şey olduğu zaman, kendine iyi bir şey olması olasılığının azaldığına inanıyordu. Sonuç olarak, asla başka biri adına mutlu olamıyordu.

İnsanların gerçekten gruplar içinde başarılı olup olmadığı tartışılabilir. Ben oldukları fikrindeyim, ama bu nesnel anlamda doğru olsa da olmasa da, kişinin mutluluğunu artıran bir Gerçek Kural olduğu kesin. Nedensiz yüce gönüllülük elbette daha iyi olurdu, ama ‘insanların başarıya gruplarla ulaştığını’ anımsamak kendinizi bencil hissettiğiniz zamanlarda işe yarar.

Jamie’nin de çok yararlı bir Gerçek Kuralı var: ‘İlk olan doğru olan değildir.’ Yani bir arkadaşı istediği işe giremeyince ya da fiyat teklifi verdiği daireyi alamayınca Jamie, “İlk olan doğru olan değildir,” der. “Bekle ve gör; sonunda o şey gerçekleşmediği için memnun olacaksın.” Buradaki mesele bu Gerçek Kuralın fiilen doğru olup olmadığı değil (çünkü ‘kaybettiğin bir şeyi neden hep son baktığın yerde bulursun?’ türünden bir mantıksal kusuru olduğunu kabul ediyorum) asıl mesele, bunun mutluluğu artıran bir düşünce şekli olmasında.

Gerçek Kuralları toparlamak eğlenceli ve yararlı bir egzersiz olmuştu, çünkü bunları sorgularken uygulamada olduğundan çok daha iyi kavradım. Kurallarımı düşünmeden uygulamak yerine, değerlerime uygun şekilde nasıl hareket edeceğimi farkındalık içinde belirleme yolunu seçince, mutluluğumu destekleyecek kararları almakta daha başarılı oldum.

ZİHNİNİ YENİ BİÇİMLERDE DÜŞÜNMEYE ZORLA

Farkındalığımı artırmak için yollar ararken, kendimi biraz silkeleyip beynimi alışılmamış biçimlerde kullanmanın yaşanan ana dönük deneyimleri daha iyi değerlendirmeme ve kendi farkındalığımı artırmama yardımcı olacağını anladım. Aklıma birçok strateji geldi.

İlk olarak, geliştirmek istediğim ruh halini bana anımsatmaları için evin her tarafına küçük notlar yapıştırdım. Dizüstü bilgisayarıma üstündeki notta ‘odaklanmış ve dikkatli’ yazıyor. Yatak odasındaki nottaysa ‘sakin zihin’ var. Banyoya ‘hassas ve tasasız’ yazan bir not yapıştırdım Jamie üstünü çizip nazik ve tuhaf yazdı. Güldüm. Ofis odamdaki not ‘gayretli ve yaratıcı’ diyor. Şapşalca cıvıltısı bende minnet duyguları uyandırsın diye mayıs ayında almış olduğum ‘Şakrak Şarkıcı’ mavi kuşun sesini açtım. Bir blog okuru da farkındalığını artırması için benzer bir strateji izlemişti:

Her gün programlara ve bilgisayarlara sayılamayacak kez şifre giriyorum. Şifrelerimi bilgisayarda tutmuyorum, ama e-postalarım sürekli bakarım. Yani her gün aynı şeyi onlarca kez, tekrar ve tekrar ve tekrar yazıp dururum.

Ve bir gün farkettim ki şifre olarak kullandığım sözcük sürekli yinelemekten ötürü beynime işlenmiş. Sanki bir mantra gibi. Söz gelişi, şifrem ‘çim hokeyi’ olsun. (Aslında gerçekten çim hokeyi oynuyorum.) Her ne kadar bilinçli olarak sürekli düşünmesem de, zamanla hokeyin favori etkinliğim olduğunun farkına vardım; çokça zaman ve enerji harcıyor ve işim dışında en çok bunu yapıyorum.

Sonra şifrelerimi üzerinde çalıştığım bir amaca ya da ulaşmak istediğim bir hedefe çevirdim. Böylece sürekli olarak bana amaçlarımı, düşlerimi, yapmak istediklerimi anımsatıyorlar. Etrafınızı size amaçlarınızı, düşlerinizi anımsatacak şeylerle çevirmekle temelde aynı şey. Ya da olumlu düşünceleri zihninizde yinelemekle.

Sonra farkındalık yaratmanın değişik bir yolu olarak hipnozu denemeye karar verdim. Bir arkadaşım ‘aşırı etkilenen’ biridir ve hipnoz altında yaptıklarına dair anlattığı çılgın öyküler merakımı uyandırmıştı. Ekim ayı için ilk eylemim trene atlayıp yoga hocamın kuzeni ve bir hipnozcu olan Peter ile buluşmak için Old Greenwich’e gitmek oldu.

Hipnoz hakkında ne düşündüğümünden çok emin değildim. Yandaşları hipnotik durumun, dikkati toplaması, verdiği rahatlama duygusu ve yükseltilmiş telkine açıklık hali vasıtasıyla kişinin

odaklanmasını ve önerilere daha yatkın olmasını sağladığını, böylece kötü alışkanlıkların bırakılmasına yardım ettiğini, zihinlerde yeni fikirler oluşturduğunu savunuyor. Hipnoz sonrası değişimin ocak ayında yaşadığım ('bir davranışı incelemek o davranışı değiştirebilir' şeklinde ifade edilen) 'Hawthorne etkisinden' ya da ('tedavi işe yaraması beklendiği için yararlı oluyor' diye özetlenebilecek) 'placebo etkisinden' kaynaklanıyor da olabilirdi. Yine de, yani içerdiği mekanizma her neyse, denemeye değer gibi görünüyordu bana.

Old Greenwich'de Peter'in arabasına binerken, onun hakkında fazla araştırma yapmadığımı farkettim. Connecticut'un küçük bir kasabasında yabancı birinin arabasına binip ofisine gitmek bana biraz garip geldi. Neyse ki Peter'in sicili temiz çıktı.

Önce bana bir dizi rahatlama egzersizi yaptırdı, sonra da beraberimde getirmemi istediği amaç listem hakkında konuştuk. Gece yarısı atıştırmalarımдан vazgeçmekten tutun, her gün minnettarlığımı göstermeye kadar irili ufaklı bir sürü amaç yazmıştım. Sonra sıra gerçek 'hipnoza' geldi. Önce yavaş yavaş ağırlaştığımı hayal etmemi, gözlerimle rakamları takip etmemi ve sol elimin havaya kalktığını düşünmemi istedi. (Ve elim bir santim bile kıpırdamadı.) Sonra değiştirmek istediğim davranışlarım hakkında bana önerilerde bulundu.

Huysuzlaştığımı hissettiğimde, kendime daha neşeli olmayı anımsatacağım. Söylemek istediklerimi öfke yerine şaka ve nezaketle daha etkin olarak söyleyebilirim.

Birisi (eczacı, hemşire, memur) bana kötü hizmet sunduğu için öfkelenmeye başladığımı hissettiğimde arkadaşça, yardıma hazır bir ses tonu kullanacağım. İnsanlara hoşgörülü davranacağım.

Yazılarım ya da genel olarak 'başarım' hakkında savunmacı tutuma girersem, derin bir nefes alacak ve yapmakta olduğum iş için kendimi şanslı hissedip, önceden yaptığım ve gelecekteki yapacağım işler için de alçak gönüllü olacağım. Kendimi çok fazla ciddiye almayacağım ve kendime gülebileceğim.

Bilgisayarımın başına otururken ya da yemeğe hazırlanırken ya da sokakta yürürken sağlıklı olduğum, işimi bu kadar sevdiğim, böyle harika bir aileye sahip olduğum, rahat bir yaşam sürdüğüm için kendimi mutlu ve minnettar hissedecek ve bundan neşe, heyecan ve sevecenlik duyacağım.

Başkaları konuşurken dikkatle *dinleyeceğim* ki böylece dediklerini takip edip, şakalarına gülüp, konuyu anlayabileceğim. Artık karşımdakinin sözünü kesme ya da sıramın gelmesini beklerken sabırsızlanmak yok.

‘Bilirsin işte’ türünden gereksiz ifadeleri ve argo sözcükleri aşırı kullanmayı keseceğim. Bu şekilde konuştuğumu farkedersen derin bir nefes alacak, konuşmamı yavaşlatacak ve sözcükleri daha dikkatli seçeceğim.

Akşam yemeğinden sonra mutfağın ışığını kapatacağım ve oraya bir daha dönmeyeceğim. Atıştırma yok, ondan bundan tırtıklamak yok. Karnım acıkınca elimi yalnızca taze meyve ve sebzeye uzatacağım.

Peter geriye doğru saydı ve ‘rahatlamış’ olarak uyanmamı önerdi. Tüm olay yaklaşık yirmi dakika sürmüş ve konuşulanlar kasete kaydedilmişti. “Bu teybi her gün dinle,” dedi. “Rahat ve dikkatli, ama uykulu olmaman gerek, yani yatma öncesi bunun için *en kötü* zaman.”

“Gerçekten işe yarıyor mu?” diye sormaktan kendimi alamadım.

“Olağanüstü sonuçlar gördüm,” dedi.

Eski walkman’ımı bulup bir çift yedek pil aldım. Bandı her gün dinledim ve önerildiği gibi her seferinde belirlediğim hedeflere uygun davranıyor olduğumu hayal ettim.

Jamie benimle dalga geçmekten zevk alıyordu; ona göre tüm bunlar son derece saçmaydı. “Sana bir ördek gibi vaklamayı söylersem ne olacak?” türünden bir sürü şaka yaptı. Sataşmalarına dayanmak kolaydı, ama doğrusunu isterseniz cesaretimi biraz kırdı. Hipnozun kendimi geliştirmek için kolay ve pasif bir kestirme yol

olacağını düşünmüştüm, ama o kasete odaklanmak bile çaba gerektiriyordu.

Yine de elimden geleni yaptım ve gerçekten yararlı olduğuna da inanıyorum. Örneğin bir gün Shutterfly sitesinde fotoğraf albümü oluşturmak için yaklaşık beş saatimi harcadıktan sonra son rötuşları yapmak için hesabıma girdiğimde dosyanın *yok olduğunu* görünce kan beynime sıçradı. Tek gördüğüm bir 'Boş Klasör' idi. Çılgılığı basmaya hazırdım, ama Müşteri Hizmetleri'ni ararken kulağımda sakın bir ses duydum: "Dostça, işbirliğine hazır bir şekilde konuşmalıyım." Öyle de yaptım. (Aslında dosyanın o arada birden ortaya çıkmasının da çok yararı oldu.)

Kâsedan esmer şeker yemeyi de bıraktım. Biliyorum, iğrenç bir şey, ama oldukça sık yapardım bunu. Bana göre hipnozun etkinliği, hipnotik etkilenebilirlikten çok farkındalığın bir sonucuydu. Hipnoz kasetim beni düşüncelerim ve eylemlerim konusunda daha bilinçli hâle getirmişti ve onları bir tür zihinsel çaba sonucunda değiştirebilmiştim. Ama işe yaradığı sürece bunda bir sorun yoktu.

Sonraki deneyin 'kahkaha yogası' olmasına karar verdim. Hintli bir doktor tarafından geliştirilen bu yoga kahkaha karışımı dünyaya hızla yayılmıştı ve bir mutluluk tetikleyici etkinlik olarak görüldüğüne dair yapılan atıflarla sık sık karşılaşıyordum. Kahkaha yogası bedeni ve zihni sakinleştirmek için alkış, şarkı söylemeyi, nefes alma egzersizlerini ve yogadan alınan esneme egzersizlerini içerir ve egzersizler tarafından tetiklenen gülme genellikle gerçek kahkahalara dönüşür.

New York'ta yaşamamanın zevkli yanlarından biri de aradığınız her şeyi bulabilmenizdir. Yaşadığım yere yakın bir kahkaha yoga kursu bulmam hiç zor olmadı ve bir fizik terapi kliniğinin bodrum katındaki konferans odasında diğer on bir kişiyle birlikte bir salı akşamı boy gösterdim. Hocamız bizi nefes ve yapmacık gülme egzersizlerinden geçirdi. Aslan egzersizini, ho-ho-ho ha-ha-ha egzersizini, ağlama-gülme egzersizini ve başka birçok egzersizi yaptık. Diğerlerinin çoğunun havasında bir değişim olduğunu görebiliyordum. Özellikle ikisi gerçek kahkaha nöbetiyle yerde kıvranıyordu. Ben

değil. Hocamız sevecen ve bilgili biri, diğerleri de hoş insanlardı ve egzersizler belli bir amaca yönelik gibiydi, ama benim tek hissettiğim korkunç bir tedirginlikkti.

Derse girerken bunu en azından üç defa deneyeceğime dair kendime söz vermiştim, ama oradan çıkarken herkes övgüyle söz etse, yenilik ve zorluklar mutluluk için çok değerli olsa, farkındalık kahkahası egzersizi harika bir fikir gibi görünse de, kahkaha yoganın bana göre olmadığına karar vermiştim bile.

Sonraki adımda resme geçtim. Liseden beri çizim ya da resim yapmamıştım, dolayısıyla da çizim kursuna gitmek beynimin uzun zamandır hareketsiz duran bir bölümünü uyandırmış olacaktı. Ayrıca farkındalık geliştirmek, yargılamaktan kaçınan bir bilinç geliştirmeye çalışmak demekse, çizim yapmanın bunun için iyi sınav olacağına inanıyordum; (sahip olmadığım) çizim becerimi yargılamaktan kaçınmak kolay olmayacaktı.

Bir zamanlar insanların görsel bilgiyi işleme şekillerini değiştirebileceğini, böylece herkesin çizim öğrenebileceğini iddia eden ‘Beynin Doğru Tarafıyla Çizmek’ adlı kurs hakkında bir şeyler okumuştum. Mükemmel. Kahkaha yogada olduğu gibi, Manhattan’da bir ‘Beynin Doğru Tarafıyla Çizmek’ kursu bulabileceğimi düşündüm ki, haklıydım ve kursu programın asıl hocası SoHo’daki kendi evinde veriyordu. ‘Makul bir savurganlık’ yapmaya karar verip kursa yazıldım ve sabah 9.30’da başlayıp akşam 17.30’da bitecek çalışmalar için beş gün boyunca metroyla kent merkezine taşındım.

Yenilik ve zorluklar mutluluğa büyük katkıda bulunur. Ne yazık ki bunlar aynı zamanda tükenmişlik ve hayal kırıklığı da getirir. Kurs sırasında kendimi sinmiş, savunmaya çekilmiş, saldırgan ve zaman zaman da endişeden neredeyse paniğe kapılır gibi hissettim. Her gece eve bitkin dönüyordum ve sırtım ağrıyordu. Bu işin neden bu kadar stresli olduğunu anlayamadım, ama hoca-nın önerilerini takip etmeye çalışmak ve sürekli gözlerimi kısarak bakmak, burnumun ucunda tuttuğum başparmağımla ölçü almak ve çaprazlama düz çizgi çizmek fiziksel ve hatta duygusal olarak

gerçekten zorlayıcıydı. Sınıftakilerden biri sinir krizine benzeyen bir şey geçirdi ve üçüncü gün kursu terk etti. Ama yeni bir şey öğrenmek (ve gelişim atmosferinin parçası olmak) aynı zamanda son derece de tatmin edici bir duyguydu.

Çizim yapmak beynimin alışık olmadığı bir tarafını çalıştırmıştı, ama bunun da ötesinde sırf kurs alıyor olmak bile farkındalığımı artırmıştı. Günün alışılmadık bir zamanında kentin farklı bir bölümünde olmak, çevreme dönük farkındalığımı artırmıştı; New York o kadar güzel, o kadar etkileyiciydi ki. Günün ritmi benim tipik programımdan çok farklıydı. Yeni insanlarla tanışmak hoşuma gitti. Dahası, kurs işe yaradı! Elimi çizdim, bir sandalye çizdim, kendi portremini çizdim; bu sonuncusu gerçi *bana* pek benzemese de en azından bir *insanı* andırıyordu.



Bu portremini kursun ilk gününde çizdim. Sonradan bir arkadaşşıma gösterdiğimde, “Haydi, itiraf et,” dedi. “İlerlemeni daha dramatik vurgulaması için başta bilerek kötü bir iş çıkarmadın mı?” Aslında öyle değil. Elimden gelenin en iyisini yapmışım.



Bunu da kursun son gününde çizdim. Hocamız zor yerlerde yardımcı oldu ve bana fazla benzemese de en azından bir insan portresi gibi oldu.

Çizim kursu Erginlik Sırlarım’dan biri için de iyi bir örnek oldu: ‘Mutluluk seni her zaman mutlu *hissettirmez*.’ Uzun vadeli mutluluğa katkıda bulunan eylemler, kısa vadede beni her zaman mutlu etmez; aslında bazen oldukça da tatsızdırlar.

Resimden müziğe döndüm. Beynimin keşfedilmemiş ve hareketsiz bir başka bölümü. Araştırmalara göre müzik dinlemenin havanızı değiştirip enerjinizi artırmak ve belli bir ruh hali yaratmak için en çabuk ve basit yollarından biri olduğunu biliyordum. Müzik, beyninizin mutluluğu tetikleyen kısımlarını uyarır ve vücudu gevşetir. Hatta yine bazı araştırmalar tıbbi müdahale sırasında belli bir tür müzik dinlemenin hastanın nabzını, tansiyonunu ve endişe düzeyini düşürdüğünü göstermiştir.

Ne var ki 'Gretchen olma' aşamasında kendim hakkında kabullendiğim şeylerden biri de, müzikten pek fazla anlamadığımdır. Müzikten daha fazla haz alabilmeyi isterdim, ama almıyorum. Yine de arada sırada gerçekten sevdiğim bir parçaya takılıyorum; örneğin son günlerde Red Hot Chili Peppers'in *Under the Bridge* adlı şarkısına saplantı dönemi geçirdim.

Geçen gün bir kafede oturmuş yazarken, eskiden çok sevdiğim bir şarkıyı duydum: Fatboy Slim'den *Praise You*. Eve gittim, şarkıyı iPod'uma yükledim ve o akşam çalışma odamı temizlerken onu dinledim. Bu şarkı bende Jamie için çok sevecen duygular uyandırdı. Evet, iyi zamanlarımız da oldu, kötü zamanlarımız da! Evet, onu gerektiği gibi övmeliyim! Aslında bu, şubat (yani evlilik) ayı için iyi bir eylem olurdu.

Aklıma yine çocukluğunun o tutkulu anlarını yeniden yakalamak için oyun bloklarıyla oynayan Jung geldi. Küçükken odamda en sevdiğim parçaların eşliğinde dans ederdim. Henüz okuma bilmediğimden, kolayca bulmak için annemden Fındıkkıran Süiti'nin plağını işaretlemesini istemiştim. Ama büyüyünce dans etmeyi bıraktım. Belki yine odamda dans etmeyi denemeliydim.

Kimsenin beni dans ederken yakalamasını istemiyordum ve bunun için bir fırsat yakalayana kadar uzun zaman geçti. Daha önce evde ne kadar ender olarak yalnız kaldığımı farketmemiştim. Sonunda, bir pazar öğleüzeri çocukları büyükanne ve büyükbabalarını ziyaret etmeye götüren Jamie'ye evde kalacağımı söyledim. Ev boşaldıktan sonra yatak odamıza gittim, ışıkları kapattım, jaluzileri

indirdim ve iPod'umu hoparlöre bağıladım. Kötü bir dansçı olduğumu ve şapşal görüldüğümü türünden eleştirel düşüncelerimi bastırdım.

Eğlenceliydi. Kendimi gerçekten biraz şapşal hissettim, ama aynı zamanda enerji dolmuş ve heyecanlanmıştım da.

Müzik üzerine daha fazla düşünmeye başladım. 'Gretchen olma'nın bir aşamasında müzikten fazla hoşlanmadığımı kabullendiğimi sanıyordum, ama aslında gerçek biraz farklıydı: Müzikten hoşlanmadığımı sanırken asıl beğenmediğim kendi müzik zevkimdi; caz ya da klasik gibi daha entelektüel türlerden anlıyor olmayı isterdim, ama müzik zevkim çoğunlukla o anda radyoda ne çalıyorsa onunla kısıtlıydı. Neyse ne! Gretchen ol.

Müzik dinleyip dans etmek farkındalık duygumu kesinlikle artırdı. Tüm gün boyunca müziğin çok daha farkındaydım; kafeteryada çalışırken hoparlörden Abba'nın *Take a Chance on Me* adlı şarkısının geldiğini gerçekten duydum. Çevreme olan bu artmış duyarlılığım kendimi yaşanan anın içinde daha fazla hissetmemi sağladı. Müziği yok saymak yerine deneyiminin bir parçası haline koydum.

BİR YİYECEK GÜNLÜĞÜ TUT

Farkındalık ilkelerini çok daha gündelik bir bağlamda da uygulamak istiyordum: Yeme alışkanlıklarım. Araştırmalar sadece yemenin farkında olmanın bile insanları daha sağlıklı beslenmeye yönlendirdiğini gösteriyor ve uzmanlar, daha farkında olarak yemenin bir yolunun yiyecek günlüğü tutmak olduğu konusunda birleşiyor. Bir kayıt olmazsa, yediklerinizin gözden kaçması çok kolaydır: Gün içinde iş arkadaşınızın yanından her geçişinizde masanın üstündeki kâsedan yürüttüğünüz şekerler ya da evde sofrayı toplarken çocukların tabaklarında kalanlardan ağzınıza atıverdikleriniz. Bir araştırmada diyet yaparken yiyecek günlüğü tutanların tutmayanlara göre iki misli fazla kilo verdiğini okumuştum.

Vasat yeme alışkanlıklarımdan ötürü kendimi uzun zamandır suçlu hissediyordum. Hem daha sağlıklı beslenmek, hem de diyet yapmadan kilo vermek istiyordum. (Ki bu pek de özgün bir hedef sayılmaz, çünkü on Amerikalıdan neredeyse yedisi kilo vermek için sağlıklı beslenmeye çalıştıklarını söyler.) Yediğim şeyleri not etmek kolay görünüyordu ve bence o kadar karar içinde uygulaması kolay olanlardan biriydi. Kendime ufak bir not defteri aldım.

“Bir yiyecek günlüğü tutuyorum,” dedi bir arkadaşım, birkaç gün sonra öğle yemeği sırasında son kararımdan söz edince. Bana her gün yediklerini not ettiği takvimini gösterdi. “Her yediğimde bunu güncelliyorum.”

“Bir yiyecek günlüğü tutmanın daha iyi beslenmeye ve kilo vermeye yardımcı olduğu söyleniyor,” dedim, “O nedenle ben de denemeye karar verdim.”

“Çok iyi bir şey yapıyorsun. Ben yıllardır tutuyorum.”

Söyledikleri yiyecek günlüğü tutmanın iyi fikir olduğu hakkındaki düşüncelerimi pekiştirdi. Arkadaşım ince ve atletikti, ayrıca tanıdığım en sağlıklı (ve belki de en eksantrik) beslenen insanlardan biriydi. Sipariş ettiği yemekleri az önce duymuştum:

“Grek salatası istiyorum; doğranmış, sossuz; zeytin olmayacak; yanında ızgara tavuk ve buharda pişmiş brokoli.”

Yemeği gelince tavuğu ve brokoliyi salatanın içine boca etti. Epey *bol*, ama lezzetli ve son derece sağlıklı bir yemektir. Ben de aynı salatadan ısmarladım, ama tavuk ve brokoli almadım. Yemeğe başlamadan önce salatalarımızın üzerine yapay tatlandırıcı serptik. (Bu numarayı bana o öğretti. Kulağa felaket geliyor, ama yapay tatlandırıcı sosa harika bir alternatif. Tuz eklemek gibi; tadını almazsınız, ama yediğinizin tadını öne çıkartır.)

“Diyet yapmayı reddediyorum,” dedim.

“Ah, ben de!” dedi. “Ama yiyecek günlüğü tutmayı dene. Bir hafta boyunca neler yediğini görmek ilginç olur.”

Denedim. Ama benim sorunum şuydu: Yiyecek günlüğüne yazmayı hatırlamam neredeyse olanaksızdı. Bir alışkanlık oluşturmak için yirmi bir gün gerektiğini defalarca okumuştum, ama benim deneyimlerime göre bu kesinlikle doğru değil. Günlerce denedim, ama gün içinde yediklerimi kaydetmeyi hatırlamayı çok ender olarak başardım. Görünen o ki fazla farkındalık sahibi olmamanın bir sorunu da farkındalık kayıtlarınızı tutmakta zorlanmanız. Yine de, yiyecek günlüğü tutma çabası bile yararlı bir alıştırma oldu. Beni ağzıma attığım ıvır zıvırın daha çok farkında yaptı: Bir parça ekmek, Eleanor'un lazanyasından kalan parça.

Ama en önemlisi, beni 'abur cubur' alışkanlığımın gerçek boyutlarıyla yüzleşmeye zorladı. Kendimi aşırıya çok seyrek kaçtığım konusunda kandırmıştım, ama aslında tonla abur cubur yiyordum: gofretler, tek öğünlük şekerli tatlılar, yarım yağlı kurabiyeler ve daha bir sürü sağlıksız çerez. Bir arkadaşımın zaafımı tanımlarken dediği gibi, "Köşedeki marketten parlak kâğıda sarılı olarak gelen yiyecekler." Abur cubur yemeyi seviyordum, çünkü gün içinde acıkınca oturup çorba ya da salata gibi düzgün bir şeyler yemektense abur cubur atıştırmak bana daha kolay geliyordu. Ayrıca o tür şeyler pek lezzetli oluyordu. Asla gerçek çikolatalı kurabiye ya da çubuk şeker almazdım, ama sözde düşük-kalorili olanlarına dayanamıyordum.

Besin değerlerinin düşük ve kalorilerinin yüksek olduğunu bil-meme rağmen bu tür yiyecekleri tüketmeye devam ediyordum ve bu alışkanlığım günlük bir suçluluk ve serzeniş kaynağı idi. Ne zaman abur cubur almayı düşünsem yapmamam gerektiğini söylüyor, sonra yine de gidip alıyordum. Geçmişte de abur cuburdan vazgeçmeyi denemiştım, ama hiç tamamlanamasa da yiyecek günlüğü beni ne kadar abur cubur tükettiğim konusunda uyandırdı.

Abur cubur yemeği bir anda bıraktım ve kendimi çok iyi hissettım. Bu çerezleri hep lüks olarak görmüş ve suçluluk, kendini ihmal etme, hatta utanç gibi ne kadar fazla 'kötü duyguya' neden olduklarını farketmemiştim. Bu duygular artık gitmişti. Tıpkı para

üzerine kafa yorduğum temmuz ayında da gördüğüm gibi, ‘Bazı şeylerden vazgeçmek’ hakkında verilen bir kararın uygulanması şaşırtıcı derecede tatmin edici olabiliyor. Kendimden bir şeyleri esirgememin bu kadar hoş olacağını kim tahmin edebilirdi ki?

Yaptığım şeyi kız kardeşime anlatınca son derece mantıklı bir yaklaşımla, “Sen zaten çok sağlıklı besleniyorsun, öyleyse abur cuburdan neden tamamen vazgeçesin ki?” dedi. “Kendini haftada birkaç kaçamak yapacak şekilde ayarla.”

“İ-hh, yapamam!” dedim. “Kendimi, bunu denemeye kalkmayacak kadar iyi tanıyorum.” İş abur cubura gelince, “Benim için bir şeyden yoksunluk ne kadar kolaysa, o konuda ölçülü olmak da o kadar zor gelir,” diyen Samuel Johnson gibiyim. Yani, bir şeyden tamamen vazgeçebilirim, ama onu ara sıra yapmaya devam edemem.

Doğru, çok belirgin bir ‘abur cubur’ tanımlamam var. Hâlâ büyük miktarlarda diyet kola ve Fresca içiyor, tonla yapay tatlandırıcı kullanıyorum. Ayrıca oldukça fazla şeker yiyorum. (Ki ben bunu ‘abur cubur’ değil, ‘gerçek yiyecek’ olarak kabul ediyorum.) Ama artık köşedeki marketten parlak kâğıda sarılı şeyler almıyorum ve bu da benim için önemli bir adım. Aradaki boşluğu muz, badem, yulaf ezmesi, ton balıklı sandviç ve salsa soslu lavaş ekmeği dolduruyor.

Abur cubur deneyimim bana farkındalığın kötü alışkanlıklardan kurtulmamda nasıl yardımcı olduğunu gösterdi. Ne yediğimin gerçekten farkına varınca, yapmakta olduğum otomatik seçimleri değiştirmem çok daha kolay oldu. Günde iki ya da üç kere, hiç düşünmeden marketten çerez alıyordum, ama yaptığımın farkına varınca bunu artık bırakmak istedim. Ancak abur cubur alışkanlığımdan kurtulduktan sonra bunun mutluluğum üzerinde ne kadar kötü etkisi olduğunu farkettim. O tür yiyeceklerin sağlıklı olmadığını bildiğimden her gün kendimi ayıplıyordum. Bu alışkanlığı bir kere bıraktıktan sonra, kötü duygular da kayboldu.



Ekim ayının farkındalık kararları ilginç ve verimli olmuş, mutluluğumu ciddi anlamda artırmıştı, ama daha da önemlisi yükselmiş farkındalığım ilgisiz, ancak önemli bir şeyi de farketmeme neden olmuştu: Bir mutluluk zorbasına dönüşme riski taşıyordum.

Olumsuz davranan ya da refleks olarak kötümser olan ya da (bana göre) olması gereken neşe ve minnet havasını sergilemeyen insanlara karşı çok daha duyarlı olmuştum ve çabalasam da her zaman engelleyemediğini güçlü bir söylev verme dürtüsü hissediyordum. Haziran ayının ‘İnsanlara karşı hoşgörülü ol’ kararını uygulamak yerine daha yargılayıcı olmuştum.

Mutluluk havarisi olma isteğim her şeye burnumu sokma isteği de uyandırmıştı bende. Adamın biri gevezelik yapmaktan hoşlanmadığı için akşam yemeği davetlerinin sıkıcı saatlerini kafasında karmaşık matematik problemleri çözerek geçirdiğini söyleyince ya da genç bir kadın diş hekimi o mesleği çalışma saatleri işine geldiği için seçtiğini, ama asıl fantezisinin çiçeklerle ilgili bir şeyler yapmak olduğunu, çünkü gerçek tutkusunun çiçekler olduğunu itiraf edince kendimi zor kontrol ediyordum. “Hayır!” diye bağırarak istiyordum. “Yanlış yapıyorsunuz ve nedenini de...” Bir mutluluk hödüğü olmuştum.

Bir gün Zen’in doğası üzerine birisiyle tam bir Woody Allen filmine yakışır şekilde neredeyse yumruk yumruğa geliyorduk. “Umursamazlık kuramını oldukça *umursuyor* gibisin!” demiştim, küçümseyen bir ses tonuyla. Sürekli olarak insanların sözlerini keşiyor, bir türlü susmuyordum; mutluluk projesi yapma fikrini o kadar şiddetle savunuyordum ki insanları bağırarak susturmaya çalıştığımı bile oluyordu.

Özellikle arkadaşlarımı dağınıklıklarını gidermeye zorlama çabası içindeydim. Kendi dağınıklığım büyük ölçüde bitmişti, ama bu kez de gerçekten dağınık bir dolabı toplamanın vereceği dolaylı heyecanı arar olmuştum.

“Niyetinin iyi olduğunu biliyorum, ama dağınıklıklarını toplamaları konusunda insanları bu kadar zorlamaya devam edersen onları gücendireceksin,” diye uyardı Jamie beni bir gece.

“Ama ne zaman birine dağınıklığını toplamak için yardım etsem çok seviniyor!” dedim.

“Önermeye tamam, ama ısrarcı olma. Yardım etmek isterken birilerinin damarına basabilirsin.”

Yakın zamanda bir arkadaşımın evine gittiğimde, daha içeri girer girmez ne zaman isterse dağınıklık giderme konusunda yardıma hazır olduğumu söylediğimi anımsadım. O zaman bile arkadaşımın bu önerimi biraz kaba bulmuş olabileceği aklımdan geçmişti. “Haklısın,” diye itiraf ettim. “İnsanları rahat bırakacağım.”

Kız kardeşimi arayıp, “Mutluluk hakkındaki konuşmalarıyla seni rahatsız ediyor muyum?” diye sordum.

“Tabii ki hayır,” dedi.

“Sence daha mı mutlu görünüyorum?”

“Elbette!”

“Nereden biliyorsun?”

“Yani... Çok daha neşeli, rahatlamış gibisin ve artık o kadar sık parlamıyorsun. Duralayıp hemen, “Eskiden de çok sık parlamazdın, ama bilirsin işte.”

“Evet, öfkeme hakim olmaya çalışıyorum. Bunu farketmiş olman, eskiden olasılıkla düşündüğümde çok daha fazla parladığım anlamına gelir.”

“Ayrıca olayların eğlenceli yönlerini görmekte daha başarılısın sanki.”

“Ne gibi?”

“Örneğin düğünüm için Eliza’nın saçını nasıl yapacağımızı konuşuyorduk. Bu eskiden seni gerecek türden bir şeydi, ama şimdi çok fazla dert edinmeden Eliza’nın istediği gibi yapmasına izin

veriyorsun. Her neyse... Çözümlerinin bazılarını deneme konusunda bana esin verdiğini söylemiş miydin?”

“Gerçekten mi? Bu harika! Ne yapıyorsun?” Mutluluk projemin başka birisini etkilemiş olduğunu öğrenmek beni sevindirmişti.

“En azından daha fazla egzersiz yapmaya çalışıyorum: Pilates, yürüyüş, aerobik. Daha önce hiç hobim olmamıştı; egzersiz yapmayı hobi olarak düşünmeye çalışıyor, yani ‘yeniden yapılanıyorum.’ Bu şekilde hem formda kalıyorum, hem de gelişim atmosferi meselesini hallediyorum. Ayrıca doktorum dişlerimi düzeltmem için yıllardır peşimde koşuyordu. Sonunda ‘sürüncemede kalmış bir işi hallettim’ ve dişlerime görünmez tel taktırdım. Artık evde daha sık yiyorum; böylesi hem daha sağlıklı, hem daha ucuz. Ve hafta sonlarında da daha sık seyahat ediyor, yani paramı beni mutlu edecek şekilde harcıyorum.”

“Bunlar seni daha mutlu kılıyor mu?”

“Evet! Gerçekten de işe yarıyor. Doğrusunu istersen şaşırmadım desem yalan olur.”

11

KASIM

Halinden Memnun Ol

YAKLAŞIM

- Yüksek sesle gül

- Terbiyeli ol

- Olumlu eleştirilerde bulun

- Kendine sığınacak bir yer bul

Mutluluk projesi yılını neredeyse bitiyordu ve kasım ayının kararlarını belirlerken ele almadığım her şeyi bu aya sıkıştırmam gerekiyordu. Neyse ki henüz ele almadığım tüm konular tek bir kategori altında toplanabiliyordu. *Davranışlarıma* odaklanmak yerine *yaklaşımına* odaklandım. Neşeli, sevecen ve nazik bir mizacım olsun istiyordum. Eğer bunu başarabilirsem, diğer tüm kararlarıma uymak daha kolay olacaktı.

İngiliz günce yazarı Samuel Pepys zaman zaman mutluluğun doğasına eğilmişti. Günlüğüne 23 Şubat 1662 tarihinde şunu yazıyordu:

Tanrı'nın izniyle bugün yirmi dokuz yaşıma girdim ve sağlığım çok iyi ve uzun yaşayıp mülk edinmek istiyorum ve halimden memnuniyet duyacak durumdaysam, kendimi dünyadaki herhangi bir kişi kadar mutlu sayabilirim herhalde ki, bunun için Tanrı'ya şükürler olsun. Böylece niyaz eder, yatağa giderim.' (Sondaki 'yatağa giderim' sözü, tıpkı Walter Cronkite'nin 'Ve bu da böyle' ya da Ryan Seacrest'in 'Seacrest ... bitirdi' ifadeleri gibi Pepys'in kapanış imzasıydı.)

Pepys'in nitelemeye yönelik '*halimden memnuniyet duyacak durumdaysam*' ifadesi beni şaşırtmıştı. Bu sözcükleri öylece geçip önemlerini kaçırmak kolaydı. Kendini mutlu kabul etmeyen kimse mutlu olamazdı, dolayısıyla da *halinden memnuniyet duyacak durumda* olmayan kişi mutlu olamazdı. Dördüncü Harika Gerçek buydu işte.

Ben halimden memnun muydum? Eh, pek sayılmaz. Aslında memnuniyetsiz olmaya yatkındım; hırslı, tatminsiz, huysuz ve memnun edilmesi zor birisiydim. Bazı durumlarda bu işime geliyordu, çünkü tavrım beni sürekli olarak yaptıklarımı geliştirmeye ve hedeflerime ulaşmak için çabalamaya zorluyordu. Ancak yaşamımın birçok alanında hiç yardımcı olmuyordu. Jamie bana en sevdiğim çiçek olan bir gardenya ile sürpriz yaptığında fazla büyük olduğunu öne sürerek huysuzluk etmiş, nalburdan yanlış boy ampullerle döndüğümüzde çok öfkelenmişim; o tür şeylere aldırılmazlık edemiyordum.

Şikâyet etmek gülmekten, bağırarak işi şakaya vurmaktan, müşkülpesent olmak tatmine ulaşmaktan daha kolaydır. '*Halimden memnun olmanın*' davranışlarımı değiştirmeme yardım edeceğini umuyordum. Tarzımın değiştirmek istediğim birçok yönünü belirledim.

Her şeyden önce, daha fazla gülmek istiyordum. Daha fazla gülmek beni daha mutlu yapacak, bunun yanı sıra etrafımdaki insanların mutluluğunu da artıracaktı. Son birkaç yıl içinde giderek ciddileşmişim. Çok fazla gülmediğimi, hatta gülümsemediğimi düşünüyordum. Küçük bir çocuk tipik olarak günde dört yüz kereden fazla güler, bir yetişkin içinse bu sayı sadece on yedidir. Benim çoğu gün bu sayıyı bile yakaladığımdan emin değildim.

Daha esprili biri olmanın yanı sıra daha nazik de olmak istiyordum. Nedense nezaketi hep saygıdeğer, ama yavan (güvenirlilik ve göreve bağlılıkla aynı donuk kategoride) bir erdem olarak düşünürdüm, ama Budizm'i ve onun sevecen inceliğe yaptığı vurguları irdelemek önemli bir şeyleri atladığıma ikna etti beni. Ben

de sevecen incelikli davranmak istiyordum, ama o kadar belirsiz, takdir etmesi kolay, ama uygulaması zor bir kavramdı ki. Hangi stratejiler gündelik yaşamımda beni sevecen incelikli davranma konusunda uyarabilirdi?

İşe, gerektiği kadar iyi olmayan adabımı, sadece (pek muhteşem sayılmayan) sofrta terbiyemi değil, başkalarına anlayışla yaklaşma konusundaki genel tavrımı da kapsayan davranışlarımı geliştirmek gibi temel bir kararla başlamak istedim. Kibarlık beni sevecen biri yapmaya yeterli olmayacaktı belki, ama kibar davranmak en azından bu niteliğe sahip olduğum izlenimi verebilir, sonra da belki görüntü gerçeğe dönüşürdü. New Yorklu havasından kurtulmak istiyordum. Ne zaman annemle babamı ziyaret etmeye gitsem, Ortabatılıların gerçekten daha dost canlısı olduğunu farkediyordum. Kansas insanı daha telaşsız gibiydi. (Hatta gerçekten öyleydi, çünkü yapılan bir araştırma New York'un ülkenin en hızlı yürüyen ahalisine sahip olduğunu göstermişti.) Oradaki mağazaların satış elemanları daha yardımsever ve konuşkan, (New York'ta insanı neredeyse tamponla kenara iten) sürücüler de yalalara karşı saygılıydı. Zamanı kullanan, cana yakın biri olmayı hızlı hareket edip ters ters konuşmaya yeğleyecektim.

Ayrıca bu kadar eleştirel, yargılayıcı ve titiz olmayı bırakmak da istiyordum. Büyürken annemle babam olumlu ve hevesli olma konusunun üzerinde (bazen kardeşimle 'yapay' olmamızı istediklerinden şikâyet etmemize yol açacak kadar) çok durmuştu. Şimdiyse onların iğneleme ve amaçsız olumsuzluğu yasaklama konusundaki ısrarlarını takdir ediyorum; evimizin atmosferini çok daha sevimli kılmıştı bu.

Ve nihayetinde, dingin ve güler yüzlü bir insan olarak kalmamı sağlamak için düşüncelerimi beni öfkeliendiren ya da sinirlendiren konulardan uzaklaştıracak şekilde kendimi eğitmeye karar verdim.

Bu yaklaşım üzerine yapacağım çalışmanın tüm bir ayın kararlarını kapsayıp kapsamaması gerektiğini düşündüm, ama

(kötümserliğiyle ünlü olmasına rağmen) Schopenhauer'i okumak neşeli bir görünümün önemi konusunda beni ikna etti. Şöyle diyordu:

“Güleç ve neşeli birinin öyle olmak için daima bir nedeni vardır, yani genelde hep öyledir. Başka hiçbir şey diğer tüm Tanrı vergisi lütufların yerini bu nitelik kadar eksiksiz dolduramaz; onun yerini alabilecek başka şey de yoktur. Bir insan genç, yakışıklı, varlıklı ve saygıdeğer olabilir, ama mutluluğunu ölçmek istiyorsak o kişinin neşeli olup olmadığına bakarız.”

Tamam, bu ay tümüyle neşeli olmaya ayrılacaktı.

YÜKSEK SESLE GÜL

Artık ‘Hissetmek istediğin şekilde davran’ diyen Üçüncü Emrin gücü konusunda şüphem kalmamıştı. Kendimi mutlu ve neşeli hissetmek istiyorsam o şekilde davranmam, mesela yüksek sesle gülmem gerekiyordu.

Gülmek sadece hoş bir eylem olmanın ötesindedir. Bağışıklık sistemini güçlendirir, tansiyonu dengeler. Kişinin acıya olan dayanıklılığını artırır. Bir sosyal kaynaşma kaynağıdır ve anlaşmazlıkları azaltmaya, ilişkilerdeki (evlilikteki, yabancılar arasındaki) sosyal stresi yumuşatmaya yardımcı olur. İnsanlar birlikte gülünce daha fazla konuşmaya ve birbirlerine dokunmaya, göz teması kurmaya eğilimli olur.

Etrafımdaki olayları komik bulmak için neden aramaya, yüksek sesle gülmeye ve başkalarının espri anlayışına değer vermeye çalışmak için kendime söz verdim. Bundan sonra kibar gülümsemeler, bir arkadaşımın fıkrasının ardından kopan kahkahalar dinmeden *kendi* fıkramı anlatmak için acele etmek, inceden alaya alınmaya ya da sataşmalara alınmak yoktu. Yaşamın en harika zevklerinden biri de başkalarını güldürmektir. Jamie bile şakalarına kahkahayla güldüğüm zaman daha kendinden emin görünüyor; Eliza ile Eleanor’un ben gülerken yüzüme nasıl baktığını görmekse neredeyse yürek parçalayıcı.

Geçen sabah Eleanor aynı fıkrayı bana bininci kez anlattıktan sonra alt dudağının titremeye başladığını farkettim. “Ne oldu, şirin ufaklık?” diye sordum.

“Gülmedin!” diye yaygarayı koparttı.

“Bir daha anlat,” dedim. Anlattı ve bu kez güldüm.

Ama en çok da *kendime* kahkahalarla gülmek istedim. Kendimi fazla ciddiye alıyordum. Kendime gülmeyi başarabildiğini o ender anlar son derece keyif vericiydi.

Abur cubur konusu benim için kapandığından gitmeyi yeğlediğim çorbacıdaki yavaş ilerleyen kuyrukta sıkışıp kalmışken bu konuyu düşünüyordum. Sıranın başındaki yaşlıca iki hanım karar vermekte nazlanıyordu.

“Baharatlı mercimeği deneyebilir miyim?” diye sordu bir tanesi. Tezgâhtarın uzattığı minik kâsedeki çorbayı tattı, sonra, “Çok acı!” dedi. “Hmın! Baharatlı sosis çorbasını deneyebilir miyim?”

Tezgâhın gerisindeki kadın yavaş hareketlerle bir minik kâse daha doldurup tatması için kadına uzattı.

“Bu da çok acı!” dedi kadın.

Tezgâhtar bir şey demeden omuz silkti, ama aklından geçenleri okuyabiliyordum: “Çorbaların etiketlerinde ‘baharatlı’ yazmasının nedeni acı olması, hanımefendi!”

Tüm bu konuşmalar sırasında sabrımın taşmasına izin vermediğim için kendimle gurur duyuyordum, ama arkamdan yükselen mırıldanmalar diğerlerinin benim kadar sabırlı olmadığını gösteriyordu.

O sırada çorbaların tadına bakan kadın arkadaşına döndü ve “Bana baksana!” dedi. “Tıpkı Larry David’in *Curb Your Enthusiasm* dizisinden bir karakter gibiyim. Durdur beni!” Kahkahayla gülmeye başladı, sonra arkadaşı da ona katıldı. Ben de gülmekten kendimi alamadım ve birkaç saniye sonra arkamdakiler de gülmeye

başladı. Kadının kendine gülme becerisinin bir öfke anını yabancıların da paylaştığı dostça bir ana çevirişini görmek şaşırtıcıydı.

Ama kendimi (kendime ya da başka herhangi bir şeye) daha fazla gülmeye zorlayacak yollar keşfetmek kolay değildi. Aklıma kahkaha atmamı sağlayacak zekice bir yol ya da strateji gelmiyordu. Her akşam komik bir televizyon programı izlemeyi ya da bir sürü komedi DVD'si kiralamayı düşündüm, ama bunlar çok zorlama ve zaman tüketici çözümler gibi geldi bana. Ayrıca gülme meselesi üzerine çok da fazla strese girmek istemiyordum. Öyle aşırı ve yapay yolları denemek zorunda kalacak kadar espri duygusundan uzak biri miydim? Sonunda kendime sadece, "Dinle ve gül," dedim. İnsanlara arzuladıkları büyük tepkiyi vermek için kendimi yavaşlamaya zorladım.

Chesterton haklıydı; neşeli olmak *gerçekten* zordu. Sürekli espri yapmak disiplin ister. Eliza'nın o bitmez tükenmez, dolambaçlı fıkralarını dinlemek ve gerektiği yerde gülmek irade gerektiren bir şeydi. Eleanor başını bir yastığın arkasından milyonuncu kez çıkarttığına, beklediği gülücüğü vermek de sabır gerektiriyordu. Ama beni güldürmek onları o kadar mutlu ediyordu ki neşeleri benim için en büyük ödüldü. Ayrıca zoraki başlayan bir gülme sık sık gerçeğe dönüyordu.

Komik olduğunu düşündüğüm şeylere daha fazla dikkat etmeye gayret gösterdim. Örneğin, "X yeni Y'dir" türü cümleler çok hoşuma gidiyor. Dolayısıyla sırf eğlenceli bulduğum (aynı zamanda 'sonuçları önemseme' kararımı da uygulamak) için bir liste yapmaya başladım.

- Uyku yeni sekstir.
- Kahvaltı yeni öğle yemeğidir.
- Cadılar Bayramı yeni Noel'dir.
- Mayıs yeni eylül'dür.
- Pazartesi yeni perşembe'dir. (İşten sonra plan yapmak için.)
- Üç yeni ikidir. (Çocukların sayısı.)

- Kırklar yeni otuzlardır ve on bir yeni on üçtür. (Yaş.)

İyi ama neden bu kadar komik bulmuştum bunları? En ufak bir fikrim yok.

Bir kitap eleştirisi ‘hüner kitapları’ denen bir şeyi ‘yeni popüler tarz’ olarak nitelendirince gülme fırsatı buldum.

“Şuna bak!” dedim Jamie’ye, gazeteyi burnunun dibinde salıyarak. “Ben de bir tarzın parçasıyım! Hem de sadece *tarz* değil, *hüner tarzı*. ‘Yöntem gazeteciliği’ falan gibi.”

“Hüner neresindeymiş?”

“Bir yılı bir şeyler yaparak geçirmek.”

“Ne var bunda? Thoreau da bir yıllığına Walden Pond’a gitmişti... Eh, aslında iki yıl, ama sonuçta aynı şey.”

“Bu benim mutluluk projemi sıradan ve *aptalca* bir şey gibi gösteriyor,” diye mızımlandım. “Ayrıca *mutluluk* hakkında bir ‘hüner kitabı’ yazan tek kişi bile değilim! Orijinal olmaktan uzak, sıradan, aptalca, üstelik gereksiz de.”

Sonra birden anımsadım: Savunmaya geçmek ve endişe duy-mak mutluluğa giden yol değildi. Kahkahayla gül, kendinle dalga geç, hissetmek istediğin şekilde davran, yeni bir bakış açısı getir. “Her neyse işte,” dedim Jamie’ye yapmacık ve neşeli bir ses tonuna geçerek, “Farkında bile olmadan bir hareketin parçası olmu-şum. İnternet patlamasını kaçırdım, iPod’u kullanmayı ancak be-cerebiliyorum, televizyonda *American Idol*’u seyretmiyorum, ama bir kerelik olsun zamanın ruhunu yakalamayı başardım.” Kendimi gülmeye zorladım ve anında rahatladım. Jamie de gülmeye baş-ladı; beni bir bunalımın pençesinden kurtarmak zorunda kalma-yacağı için rahatlamış görünüyordu.

‘Kahkahayla gülmek’ sırf gülmenin ötesine geçiyordu. Güle-rek tepki vermek gururumdan, savunmacılığımın, bencilliğimden vazgeçmem anlamına geliyordu. Azize Theresa’nın yaşamının do-ruk anlarından birinin ‘kahkahayla güldüğü’ bir an olduğu söylen-miştii bana. Theresa, azizeliğinin sıradışı sıradanlığının doğasına

uygun bir şekilde, ruhsal yaşamının dönüm noktalarından biri olarak görünürde önemsiz bir olaya işaret etmişti. Her Noel’de (duvara çorap asmanın Fransız biçimine uygun şekilde) ayakkabılarının içine bırakılan hediyeleri açma alışkanlığından büyük zevk almış. Ama on dört yaşında olduğu yıl babasının, “Eh, şükür ki bu yıl son!” diye sızlandığını duymuş. Ailesi tarafından şımartılmaya alışmış olan genç Theresa, her ters ya da eleştirel sözde gözyaşlarına boğulmuş ve o tür incelikten uzak bir laf normal olarak onu bir ağlama nöbetine sokarmış. Ama Theresa öyle yapmak yerine merdivenin basamağında dikilirken ‘tam bir dönüşüm’ olarak nitelendirdiği deneyimi yaşamış. Gözyaşlarını tutmuş ve babasının o sözüne ağlamak ya da hediyelere küsüp odasında somurtmak yerine aşağıya koşup neşe içinde paketleri açmaya başlamış. Babası da onunla birlikte gülmüş. Theresa babasının usancına verilecek azizlere yakışan yanıtın ‘kahkahayla gülmek’ olduğunu anlamış.

TERBİYELİ OL

Araştırmalarımın bir parçası olarak Newcastle Kişilik Belirleme Testi’ne girmiştım ve sonuç görgülü davranma konusunda biraz çalışmam gerektiğini ortaya koymuştu. Bu çok kısa, sadece on iki soruluk bir test, ama söylendiğine göre son yıllarda en kapsamlı, güvenilir ve kullanışlı bilimsel model olarak ortaya çıkan Büyük Beşli modelini kullanarak insanın kişiliğinin doğru bir değerlendirilmesini yapıyor. Bu beş etmenli modele göre insanın kişiliği beş ana boyutta aldığı puanlara göre tanımlanabiliyor:

1. Dışadönüklük - ödüle olan tepki
2. Nevrotiklik - tehdide olan tepki
2. Dürüstlük - engellenmeye olan tepki (öz denetim, planlama)
3. Kabullenebilirlik - başkalarını önemseme
4. Deneyimlere açık olma - zihinsel ilişkilerin derinliği

‘Dışadönüklüğü’ hep temelde ‘canayakınlık’ olarak düşünmüştüm, ama bu modele göre yüksek Dışadönüklük puanı insanların çok

güçlü olumlu tepkiler vermekten hoşlandığı, böylece sürekli olarak daha fazla neşe, arzu, heyecan ve heves duyduğu anlamına geliyor. Ve her ne kadar nevrotik sözcüğünü sağda solda sık sık kullandıysam da anlamını tam kavramamışım. Öyle görünüyor ki yüksek nevrotiklik puanı alan kişilerin, genellikle kendilerine yönelik çok güçlü olumsuz tepkileri (korku, endişe, utanç, suçluluk, iğrenme, üzüntü) oluyor.

On iki soruyu da yanıtladıktan sonra puanlarımı topladım:

Dışadönüklük – *düşük - orta*

Nevrotiklik – *düşük - orta*

Dürüstlük - *yüksek*

Kabullenebilirlik - *düşük* (Bir kadın için düşük yani; erkek ol-
sam *düşük-orta* olacaktım.)

Deneyimlere Açık Olma - *yüksek*

Sonuç bana oldukça doğru göründü. Nisan ayında o metro yolculuğu sırasında da kabullendiğim gibi, ‘nötr haldeyken’ ne özellikle neşeliyimdir, ne de melankolik; ortanın altındayım. Çok dürüstümdür. Deneyimlere açık olmak konusundaysa yüksek puan almama sevindim; o konuda ne düzeyde olduğumdan pek emin değildim. En önemlisi, düşük cana yakınlık puanıma hiç şaşırmadım. Bunu zaten biliyordum. Bazı arkadaşlarıma cana yakınlıktan düşük puan aldığımı söylediğimde, her gerçek dost gibi hep bir ağızdan, “Kesinlikle öyle değil, son derece cana yakın birisin sen!” diye feryat ettiler. Bu sadık davranışlarının da gösterdiği gibi, arkadaşlarımdan benden daha cana yakın olduğundan şüpheleniyorum.

“Hiçbir şey yaşamımızı ya da başkalarının yaşamlarını kalıcı sevecenlik kadar güzel kılamaz,” diye yazmıştı Tolstoy. Gündelik yaşamda sevecenlik kendini terbiyeli olmak şeklinde gösterir ve benim düşük cana yakınlığının kendini gösteriş yolu da düşünce-sizce alışkanlıklarımda kaldırımda yürürken hızla insanların yanından geçerdim, metroda o koltuğa başkasının ihtiyacı olup olmadığını görmek için etrafa fazla sık bakmazdım, “Önce siz,” ya

da “Rica ederim, siz alın,” ya da “Yardımcı olabilir miyim?” demeye pek dikkat etmezdim.

Konuşmacı nitelikli biri olarak daha cana yakın ve sevecen olmak için daha ölçülü olmam gerekiyordu. Bir kere ukalanın tekiydim. Örnek: “Angela Thirkell’s romanlarının ilginç bir yönü de hepsinin Barsetshire’de geçiyor olmasıdır; hani şu Trollope’nin be-timlediği sanal İngiliz kasabası.” Üste çıkan biriydim. Örnek: “Çılgın bir sabah mı geçirdiğini düşünüyorsun? Bak sana *kendi* sabahımı anlatayım.” İnsanları *söndüren* biriydim. Örnek: “Ay, sen o filmi beğendin mi? Ben çok sıkıcı bulmuştum.”

Bu eğilimlerimi tedavi etmek için başkalarının bakış açılarına olan ilgimi gösterecek şeyler söyleme fırsatı kollamaya başladım:

“Haklısın.”

“İyi bir hafızan var.”

“Herkes (şu bilmem neyi yapma) öykünü anlatsana.”

“Bunu daha önce düşünmemiştim.”

“Dediğini anlıyorum.”

“Sen ne düşünüyorsun?”

Konuşma tarzım üzerine odaklanmaya başlayınca, acilen kontrol altına almam gereken bir niteliğim olduğunu farkettim: Aşırı kavgacıydım. Birisi bir şey söyler söylemez ona karşı çıkmak için bir yol arıyordum. “Önümüzdeki elli yıl içerisinde Amerika Birleşik Devletleri için en önemli konu Çin ile ilişkileri olacaktır,” denecek olsa, hemen bunun aksi örnekler düşünmeye başlıyordum. Neden? Neden sırf anlaşmazlık yaratmış olmak için tartışacaktım? Üstelik konu hakkında en ufak bir fikrim bile yokken. Hukuk fakültesine gitmek bu eğilimimi daha da artırdı. Orada tartışmalara girmek üzere eğitildim ve bunda iyi olmakla da gurur duyuyorum, ama birçok insan tartışmaktan hukuk öğrencileri kadar zevk almaz.

Tartışmacılığım günlük yaşamda fazla sorun yaratmıyordu, ama alkol almanın beni genelde olduğumdan çok daha fazla kavgacı

yaptığını, üstelik zaten çok parlak olmayan iyi davranma içgüdümü zayıflatmıştı farkettim. Hiçbir zaman fazla alkol almamam, hamileliklerimde iki defa alkolü tümünden bırakmam ve metabolizmamdan ötürü alkol toleransım çok düşüktü. Bir parti gecesinin sabahında yatağımda uzanmış, “Dün gece acaba düşündüğüm kadar çekilmez miydim?” ya da “Söylemek istediğim şeyleri neden o kadar olumsuz bir şekilde ifade ettim ki?” diye düşündüğüm çok olmuştur. Jamie de davranış tarzım konusunda genellikle pek rahatlatıcı olmuyordu.

Bu ay kavgacılığımı kontrol altına almaya niyetliydim. Jamie, Hepatit C nedeniyle bırakınca ona yoldaşlık etmek için alkolü iyice azaltmış olmasam, tamamen bırakmayı başaracağımı aklım kesmezdi.

Daha az içiyor olmak o kadar rahatlatıcı geldi ki alkolü tümünden bırakmaya karar verdim. (Aslında bu karar çok şaşırtıcı değildi, çünkü şubat ayındaki araştırmalarımın öğrendiğime göre Jamie’nin alkolü bırakmış olması benim de bırakmamı beş kat daha mümkün kılıyordu.) İçmemek beni çok daha mutlu bir kişi yaptı. Bira ya da şarabın tadını aslında hiç sevmemişimdir, ağır içkilerse tahammül edemem. Alkolün verdiği o ‘sersemlik’ de asla hoşuma gitmedi; üstelik o kadar kalori alacaksam bunu içerek değil, yiyerek almayı yeğlerdim. Ama içme *fikrini* özlüyordum. Winston Churchill hakkında en sevdiğim şey buydu işte; onun şampanya ve purodan aldığı keyfi seviyordum. Ama Erginlik Sırlarım’dan birinin de dediği gibi, ‘Başkaları için eğlenceli olan bir şey senin için olmayabilir.’ Başka insanlar alkolden zevk alsa ve ben de aynı zevki almayı istesem de, içmenin benim için bir eğlence olmadığı gerçeğini kabul etmek zorundaydım. Tam tersine, bir kötü duygular kaynağıydı.

Bıraktıktan sonra alkolün beni kabalaştırmasıyla ilgili bir nedenden daha keşfettim: Uykumu getiriyordu. Bitkinlikten kıvranmıyordum, kibar ve cana yakın olmak benim için çok daha kolaydı. Önceki aylarda da farkına vardığım gibi, fiziksel olarak rahatlamaya

aba gösterdiğimde kendimi mutlu hissetmek ve kibar davranmak daha kolaydı: (İnsanlar uzun amaşırlarım, ifte sveterlerim ya da sıcak su kupalarım yüzünden benimle alay etse bile) sıcak tutacak bir Şeyler giymek, (oğu insandan çok daha sık yemeye gereksinim duyduğu için) daha sık atıştırmak, uykum gelir gelmez ışığı kapatmak, başım ağrır ağrıamaz ağrı kesici almak. Wellington Dk, “İşeyebildiğiniz her zaman işeyin,” tavsiyesinde bulunmuştu ve ben de bu görüşe katılıyordum. Soğuktan titremiyor, fellik fellik tuvalet aramıyor ya da ikinci kadeh şarabımı imiyorsam sevimli davranmak çok daha kolay oluyordu.

OLUMLU ELEşTİRİLERDE BULUN

Daha fazla gülmek, daha sevecen davranmak ve daha hevesli olmak istiyordum. İnsanları eleştirmenin iyi bir Şey olmadığını ben de biliyordum, ama *eğlenceliydi* de. Birilerini eleştirmek neden öylesine tadına doymulmayacak kadar tatmin ediciydi ki? Eleştirel olmak kendimi daha üstün ve daha zeki hissettiriyor, araştırmalar da eleştirel insanların genellikle daha seçici olarak algılandığını gösteriyor. Örneğin bir ankette insanlar olumsuz kitap eleştirisi yazarları (her iki eleştirinin de içeriği yüksek nitelikli görünse de) olumlu eleştiri yazarlardan daha uzman ve işinin ehli olarak seti. Bir başka araştırmaysa, insanların onları eleştiren kişilerin kendilerinden daha akıllı olduğunu düşünmeye meyilli olduğunu ortaya koydu. Ayrıca bir kişi bir grubun görüş birliğini bozarsa, o grubun sosyal gücünü düşürür. Bu fenomenden yararlanan insanlar gördüm; grup ‘ğretmen harika iş çıkartıyor,’ ya da ‘Bu lokantanın yemekleri muhteşem,’ gibi bir konuda keyifle görüş birliği içindeyken bir kişi bu görüşe karşı çıkıp tüm grubun havasını bozar. Evet, eleştirel olmanın avantajları vardır ve dahası, memnun edilmesi zor biri olmak çok daha *kolaydır*. Her ne kadar hevesli olmak kolaymış gibi görünse de, aslında bir Şeyi benimsemek onu reddetmekten çok daha zor ve risklidir.

Başka insanlara olan tepkilerimi inceleyince, eleştirel görüş belirtenleri genellikle daha zeki ve seçici olarak algıladığımı farkettim. Ama aynı zamanda hiçbir şeyi memnun edici bulmayan birinin yanında iyi vakit geçirmek de zor. Ben daha az yargılayıcı, daha hayat dolu, daha eğlenceli görünen ve daha şevkli tiplerle birlikte olmayı yeğlerim.

Örneğin yakın bir arkadaşımız için verilen sürpriz doğum günü partisinin bir parçası olarak Barry Manilow konserine gittik, çünkü arkadaşımız Manilow'un hayranıydı. Sonrasında o kadar büyük bir Barry Manilow hayranı olmanın sağlam kişilik yapısına işaret ettiğini düşündüm. Yani sonuçta Barry Manilow... Barry Manilow'dur. Müziğiyle dalga geçmek ya da onu ironik bir bağlamda dinlemek, arkadaşımın yaptığı gibi kalpten beğenmekten çok daha güvenli olurdu. Şevk, sosyal cesaretin bir şeklidir. Üstelik insanların değerlendirmeleri büyük ölçüde başkalarının değerlendirmelerinden etkilenir. Dolayısıyla arkadaşım, "Bu harika bir müzik ve harika bir konser," dediği zaman *onun* şevki *bana* da bulaştı.

Ben de o tür bir şevki benimsemek istiyordum. Bazı gereksiz ve olumsuz ifadeleri kullanmayı bırakacağıma dair kendime söz verdim: "İçimden gitmek gelmiyor," ya da "Yemek çok yağlıydı," ya da "Gazetede okumaya değer hiçbir şey yok," gibi. Onun yerine içtenlikle hevesli olmanın yollarını aramaya çalıştım.

Örneğin bir öğleüzeri Jamie'nin önerisiyle kızları onun anne ve babasına bırakıp sinemaya gittik. Çıkışta çocukları almak için gittiğimizde kayınvalidem, "Film nasıldı?" diye sordu.

"Eh, çok kötü değildi," deme eğilimime karşı koyup, "Öğleden sonra sinemaya gidebilmek çok güzeldi," dedim. Bu sadece onun değil, benim mutluluğumu da artırma olasılığı çok daha fazla olan bir yanıtı.

Olumlu eleştiride bulunmak alçak gönüllülük gerektirir. İtiraf etmeliyim ki delici esprilerden, iğnelemelerden, ironik mırıldanmalardan, laf sokuşturmalardan, alaycı sözlerden ve incitici yorumlardan aldığım üstünlük duygusunu özlüyordum. Aşırı duygusal

yerine koyularak alaya alınma riskini de kabullenme pahasına memnun edilmeye istekli olmak ılımlılık, hatta masumiyet gerektirir.

Hayatımda ilk kez her zaman memnun edilmeye istekli olduğumu bildiğim insanları takdir ettim. Hippolu Aziz Augustinus'a atfedilen bir dua, “Şen olanları koru,” satırını içeriyor.

*Hastaları tedavi et, Efendimiz İsa Mesih;
yorgunları dinlendir; ölmekte olanları kutsa;
acı çekenleri rahatlat; dertli olanlara acı;
şen olanları koru.*

Ve hepsi senin sevgin uğruna.

‘Ölmekte olanlar’ ve ‘acı çekenler’ için edilen bir duanın içinde ‘şen olanların’ da yer alması önce bana garip geldi. Şen olanlar için endişelenmek niye?

Ama olumlu eleştirilerde bulunmaya başlayınca, hayatımdaki şen kişilerden ne kadar mutluluk duyduğumu, sürekli olarak iyi huylu ve olumlu olmanın onlar açısından ne kadar çaba gerektirdiğini anlamaya başladım. *Ciddi olmak kolaydır, neşeli olmak ise zor.* Biz şen olmayanlar olanların enerjisini ve neşesini emeriz; onların şen tavırlarıyla bizleri de neşelendirmesini, sıkıntı ve endişelerimizi gidermesini bekleriz. Aynı zamanda, insan doğasının karanlık bir yönünden dolayı bazen bu coşkulu, neşeli insanları hayal dünyalarından kopartmaya, temsilin aptalca olduğunu, paranın gereksiz yere harcandığını, toplantının boşuna olduğunu göstermek için sarsmaya çalışırız. Neşelerini korumak yerine kaçırmak isteriz. Neden? En ufak bir fikrim yok. Ama öyle.

Bu duayı bloğumda da yazdım ve kendisini ‘şen olanlardan’ kabul eden birçok okur yanıt verdi:

Yazdıkların beni neredeyse ağlatıyordu. Şen olanlardan biri olarak, bunun zaman zaman bezdirici hal alabildiğine tüm kalbimle katılıyorum; oysa insanın takdirini göstermesi o kadar kolay ki.



Ben de her sabah mutlu uyananlardan biriyim; yaşamımda hiçbir şey ters gitmediği için değil, ama mutlu olmayı seçtiğim için öyleyim. Kelimenin tam anlamıyla öyleyim. Anlayamadığım nedenlerden dolayı insanlar benim mutlu olmamdan rahatsızlık duyuyor. Ama bir yandan da bu enerjimden yararlanmak istiyorlar. Bu bazen gerçekten çok yorucu.



Gretchen, ben de şen olanlardan biriyim. Böyle olmayı seçtim. Bu seçimi her gün yapıyorum. Yakınlarda erkek arkadaşım-dan travmatik bir şekilde ayrıldım, çünkü neşemi kaçırmaktan büyük zevk alıyordu. Ama bir yandan da denizde boğulmakta olan biri gibi durmadan ondan yararlanıyordu. Her gün biraz daha aşağı doğru çekildiğimi hissediyordum. Bırakmak zorundaydım, yoksa artık nefes alamayacaktım. Bunu anlayan başka biri olduğunu sanmıyordum.

Bu yorumlar bana şen olanların neşesinin bitmez tükenmez ya da yenilmez olmadığını hatırlattı. Kendi neşemi tanıdığım şen kişiler desteklemek için kullanma yolunda gerçek bir çaba göstermeye başladım.

‘Olumlu eleştirilerde bulunma’ konusundaki kararımı uymak için En Uçta İyi Davranma Haftası ve Roman Yazma Ayı sırasında kullanmış olduğum yoğun yaklaşımı uygulamaya karar verdim. Bir hafta Pollyannacılık oynamak olumlu gidişatı belki hızlandırabilirdi. Eleanor Porter’in 1913’de yazdığı son derece başarılı romanı *Pollyanna*’da aynı isimli karakter bir ‘memnuniyet oyunu’ oynar; başına ne gelirse gelsin memnuniyet duymak için bir neden bulur. Benim kendi oyunum ‘Pollyanna Haftası’ da içinde hiç *olumsuz ifade olmayan* bir hafta olacaktı. ‘Hissetmek istediğim gibi davranmam’ gerektiğini biliyordum ve kendimi şevkli, sevecen, kabullenici hissetmek istiyorsam, sürekli laf sokuşturarak bir yere varamayacağım belliydi.

Pollyanna Haftası’nın ilk sabahı kafamda iyimser düşüncelerle uyandım ve saat 7’de her şey bitmişti. Jamie’ye ağzımdan çıkan

ilk sözler azar niteliğine yakındı: “E-postalarım *asla* yanıt vermiyorsun ve dünkü e-postamı da yanıtlamadın; bu yüzden de program yapamadım. Perşembe gecesi için bir bebek bakıcısına ihtiyacımız var mı, yok mu?”

Ertesi gün de aynı şeyi yaptım. Okul servisi gelmeden önce hepimiz masada otururken Eleanor ağzını açıp dilini göstermeye başladı. Önce şirinlik yapmaya çalıştığını sandık, sonra boğulur gibi sesler çıkartmaya başladı.

“Çabuk bir havlu getirin, kusacak!” diye bağırdım.

Eliza mutfığa hamle etti, ama geri geldiğinde Eleanor çoktan yarı sindirilmiş sütü kendi üstüne, benim üstüme, etraftaki her şeyin üstüne çıkartmaya başlamıştı bile.

“Koş, bir havlu getir, Jamie!” Gördüklerinden büyülenmiş gibi orada öyle duruyordu Jamie. Onlar ellerinde birer bulaşık beziyle geldiğinde Eleanor’un kusması bitmişti ve ikimiz bir kusmuk gölünün içinde oturuyorduk.

“Sizden *daha iyisini* beklerdim, arkadaşlar,” diye çıkıştım. “Şu havluları getirmekte biraz tez canlı davransanız, şimdi bu rezilliğin içinde olmazdık.”

Neden olumsuz bir şey söylemişim ki? Hiçbir işe yaramadığı gibi genel moral bozukluğuna da katkıda bulunmuştu.

Pollyanna Haftası’nın bana öğrettiği şey, demek istediğimi (eleştirel de olsa) olumlu bir şekilde de söyleyebileceğimdi. Örneğin Pollyanna Haftası’nı Eliza ile oynadığım bir *Bulan Kazanıyor* oyunu sırasında bir kez daha yine bozдум. Oyunun amacı en fazla sayıda pulu biriktirebilmektir.

“Beysbol şapkamı keleşinle değiştirebilir miyim?” diye sordu Eliza daha ilk turun sonunda.

“Peki.”

Bir tur daha oynadık.

“Küremle çiçeğini değiştirebilir miyim?”

“Peki.”

Bir tur daha oynadık.

“Futbol topumla dondurmanı değiştirebilir miyim?”

Giderek sinirleniyordum. “Pulları sürekli değiştirmen bezdirici oluyor, Eliza,” dedim. “Kazandıklarını tut, oyun sonunda değiştirirsin. Elindekini kabullenirsen keyfin de kaçmaz.”

“Tamam,” dedi neşeyle.

Ancak daha sonra farkettilim ki istediğim şeyi eleştirel olmadan da söyleyebilirdim: “Çabuk oynarsak bu oyun daha zevkli olur. Pul değiştirme işini oyun sonunda yapabilir miyiz?”

O gece fena değildim, ama bunun nedeni daha ziyade saat 9’da yatmaya gidecek kadar yorgun olmamdı. Uyumak eleştirel olmayı önlemek için harika bir yol. Ama Jamie’ye, “O kadar yorgunum ki yatmaya gidiyorum,” dediğim zaman bu bir şikâyet miydi, yoksa gerçeğin dile getirilmesi mi? Şikâyet yerine geçti. Bunu söylemek için olumlu bir yol bulmuş olmalıydım: “Yatmak o kadar iyi bir fikir gibi geliyor ki, sanırım ışığı erken kapatacağım.”

Pollyanna Haftası’nın sorunu, hedefimi sürekli aklımda tutabilmektir. Gündelik işler sırasında kararımı unuttuyordum. Dolayısıyla ekim ayında denemiş olduğum bazı farkındalık stratejilerini örnek alarak, üçüncü günden itibaren sadece olumlu beyanlarda bulunma hedefimi Pollyanna Haftası’nın kalan kısmında bana hatırlatması için geniş bir turuncu bilezik takmaya başladım. Bilezik oldukça işe yaradı. Bir arkadaşşıma çok ağır ve hantal olmasından yakın-dığım zaman dışında! İyi ki bana sadece olumlu şeyler söylememi hatırlatacaktı. Ama zafer anları da olmadı değil. İnternet servisi-miz bozulduğu zaman şikâyet etmedim. Jamie art arda üç akşam ağır bir tatlı pişirdiği zaman homurdanmadım. Eliza yanlışlıkla Eleanor’un bebek arabasını mutfak duvarına çarpıp kocaman bir siyah leke bıraktığında olay çıkartmadım. Eleanor tezgâhın üstün-den rujumu kapıp tualete düşürdüğünde, “Eh, bir kazaydı,” dedim.

Aslında Pollyanna Haftası boyunca hiçbir günü olumsuz beyanda bulunmadan geçiremedim, ama yine de bunu başarılı bir egzersiz ilan ettim. Yüzde yüz başarı olanaksız bir hedef olsa da, bu çabayı göstermek olağan davranış biçimim hakkında beni aydınlattı. Pollyanna Haftası'nın etkileri hafta bittikten sonra da uzun süre devam etti.

KENDİNE SİĞİNACAK BİR YER BUL

İnsan doğasının bir gerçeği de insanların bir 'olumsuzluk eğilimi' olmasıdır: *Kötüye*, ona denk bir iyiye gösterdiğimizden daha güçlü ve kalıcı bir tepki gösteririz. Şubat ayında öğrendiğim üzere, evlilik söz konusu olduğunda tek bir eleştirel ya da yıkıcı eylemi gidermek için en azından beş iyi eylem gerekmektedir. Konu paraysa, belli bir miktar kaybetmenin acısı aynı miktarı kazanmanın sevincinden daha fazladır. *Churchill'e Bakmanın Kırk Yolu* başlıklı kitabımla çoksatanlar listesine girmem, beni kötü bir eleştiri yazısının üzdüğünden daha az sevindirdi.

Olumsuzluk eğiliminin bir sonucu da insanın kafası meşgul değilken endişeli ya da kızgın düşüncelere dalmaya meyletmesidir. Ve bir şeyi kafaya takıp üzerinde uzun uzadıya düşünmek (kötü sözler, hoş olmayan tartışmalar ve üzücü olaylar üzerinde durmak) kötü duygulara yol açar. Aslında kadınların bunalıma erkeklerden daha meyilli olmasının nedenlerinden biri de muhtemelen olaylar üzerine düşünme eğilimlerinin erkeklerden daha fazla olmasıdır; erkeklerin akıllarını başka bir etkinliğe yönlendirmesi daha kolaydır. Araştırmalar dikkati başka bir yere yönlendirmenin ruh halini değiştirmek için güçlü bir araç olduğunu gösteriyor ve çoğu insanın inandığının aksine, sürekli olarak kötü bir ruh haline odaklanmak kişiyi yatıştırarak yerine daha da azdırıyor.

Uzun uzun düşünceye dalmaya olan yatkınlığımın farkındaydım ve bunun üstesinden gelmek için 'sığınma yeri' fikrini icat ettim. Bir ara eski okulumu ziyaret etmeye gittiğimde asansörün yanında orasının 'sığınma alanı' olduğunu belirten bir yazı görmüştüm.

Sanırım yangın anında tekerlekli sandalyede olan ya da başka bir engeli bulunan insanların gitmesi gereken yerdirdi. Bu laf aklıma takıldı ve kendimi kötü duygulara odaklanmış halde bulursam kendime ruhsal ‘sığınma yeri’ bulmaya karar verdim.

Sığınma alanı olarak aklıma sık sık Churchill’in konuşmaları, özellikle de Neville Chamberlain’in ölümünden sonra yaptığı anma konuşması gelir. Ya da Jamie’nin yaptığı komikliklerden birini düşünürüm. Yıllar önce, daha yeni evliyken Jamie boksör şortuyla yatak odasına gelmiş ve “Ben DANSIN LORDU’yum!” diyerek iki kolu gövdesine yapışık şekilde odanın ortasında hoplayıp durmuştu. Aklıma geldikçe hâlâ gülerim. Bir arkadaşım sığınma anında çocuklarını düşündüğünü söyledi. Başka bir arkadaşım (yazar olmasına rağmen) kafasında kısa öyküler oluşturuyor. *Peter Pan*’a esin veren çocukların babası Arthur Llewelyn Davies, yanak kemiğinin ve damağının bir kısmının alındığı ameliyat sonrasındaki nekahet döneminde J. M. Barrie’ye bir not yazmıştı:

Düşündüğüm şeyler arasında

Michael’in okula gidişi

Porthgwarra ve S’nin mavi elbisesi

Burpham’daki bahçe

Vadiden bakınca

Kirkby’nin görünüşü... Jack’in banyo yapışı

Peter’in şakalara yanıt vermeyişi Nicholas bahçede her zaman George

Bunlar bir yabancı için hiçbir anlam taşımaz, ama onun için birer ‘sığınma alanı’ idiler.



Kasım ayının sonuna doğru mutluluk projesinin en önemli derslerinden birini kavradım: Kararlarıma uyup beni daha mutlu eden şeyleri yaparsam, sonunda kendimi hem daha mutlu hissediyor,

hem de daha erdemli davranıyordum. İyilik yap, iyi hisset; iyi hisset, iyilik yap.

Ay boyunca olumsuz yorumlarımla çoğunun konusunun Eliza'nın saçları olduğunun farkına vardım. Jamie de, ben de omuzlarının hemen üzerinde kesildiği zaman çok güzel göründüğünü düşünüyorduk, ama o uzatmasına izin vermemiz için yalvarıyordu. Milyonlarca ebeveynin söylemiş olduğu sözleri işe yaramayacaklarını bile bile yineleyerek, "Ancak onları güzelce taramaya ve yüzünden uzak tutmaya söz verirsen uzatabilirsin," diye tehdit ettim onu. Söz verdi, ama uzayınca saçları elbette sürekli gözlerinin önündeydi.

"Saçlarını tara, Eliza. Çok dağınıklar."

"Saçların yine ortadan ayrılmış, Eliza. Onları yandan ayır."

"Onları atkuyruğu yap, Eliza ya da bir toka kullan; saçlarını geride toplaman lazım."

"Bana bu saçların taranmış olduğunu söylemeyeceksin, değil mi, Eliza?"

Bu eleştiriler ne onun için eğlenceliydi, ne benim için. Bu gidişatı değiştirmek istedim. O nedenle de bir dahaki sefere saçları hakkında söylenmek istediğimde, "Bana bir fırça getir," dedim ve saçlarını bazı sabahlar sabırsız olduğumda yaptığım gibi hızla ya da kabaca değil, nazikçe fırçalamaya başladım. "Saçlarını böyle düzgün ve parlak görmek çok hoşuma gidiyor," dedim. "Çok güzel görünüyorlar."

Eliza biraz şaşırmış gibiydi.

Sonraki sefer yine aynı şeyi denedim. "Saçlarını fırçalamama izin ver," dedim. "Bunu yapmak çok hoşuma gidiyor."

Saçlarını düzgün tutması konusunda pek bir gelişme olmadı, ama en azından bu artık beni eskisi kadar rahatsız etmiyordu.

12

ARALIK

Mükemmel Ötesi

MUTLULUK

- Askeri Kamp Mükemmeliyeti

On bir aydır karar üzerine karar alıyordum ve bu son ayda mükemmelin ötesine geçmek istedim. Tüm kararlarımı her zaman uygulayacaktım. Hedefim Karar Çizelgem’de sadece altın yıldızlar görmek olacaktı. Bu ürkütücü bir hedefti, çünkü kararlarımı uygulamak büyük ölçüde ruhsal disiplin ve irade gerektiriyordu ki, bunun epey *zaman* aldığını söylemeye gerek yok herhalde.

Böylece tüm ay boyunca etrafı toparladım, temizledim, düzenledim, ışığı kapattım. Sabahları şarkı söyledim, kahkahayla güldüm, başkalarının duygularına önem verdim, bazı şeyleri söylenmemiş halde bıraktım. Bloğuma yazdım, yardım istedim, kendimi zorladım, ortalıkta göründüm, alışılmışın dışına çıktım, tek cümlelik günlüğüme yazdım. Yazarlardan oluşan strateji grubumla ve çocuk kitapları okuma grubumla buluştum. Hipnoz bandımı dinledim. Abur cubur yemedim. Gereken şeyleri aldım.

Tabii ki bunları yapmayı başaramadığım zamanlar da oldu. Askeri Kamp Mükemmelliği’ne ulaşmaya çalışırken tüm kararlarımı uygulamayı beceremedim. Kararlar! Bunca aydan sonra uygulayabildiğim zaman beni mutlu etmekte ne kadar etkili olduklarına hâlâ şaşıyorum. Müzmin bir karar alıcı ve karar bozucu olarak bu sürecin duayenlerinden biri olan Samuel Johnson’un 1764 yılında günlüğüne yazdıkları sık sık aklıma geliyor:

Elli beş yıldır, yani neredeyse kendimi bildim bileli kararlar alıyor, daha iyi bir yaşam için planlar yapıyorum. Ama hiçbir şey yapmadım. Dolayısıyla bir şeyler yapmak ihtiyacı artık iyice aciliyet kazandı, çünkü kalan zaman kısa. TANRIM, doğru kararlar almak ve bunları uygulamak için bana yardımcı ol!

Aralık ayı boyunca tek bir mükemmel günüm oldu mu? Yok. Ama denemeye devam ettim. Mutluluk projemin yararlı sonuçlarından biri de 'kötü bir gün' geçirsem bile bunun 'iyi bir kötü gün' olmasıydı. Moralim bozuksa moral düzeltici stratejilerimi uyguluyordum: Spor salonuna git, biraz çalış, çok fazla acıkmayı engelle, yapılacaklar listesinden sürüncemede kalmış bir işi seç ve yap, başka insanlarla konuş, ailenle biraz eğlenceli zaman geçir. Bazen hiçbir şey işe yaramıyordu, ama düşük bir morali yükseltmeye çalışmak için bu tür yapıcı adımlar atmanın güzel tarafı, gün kötü geçmiş olsa bile, güzel yanlarının da olması ve 'iyi bir kötü güne' memnuniyetle bakabilmemdi.

Bir gelişme bana büyük cesaret vermişti. Kararlarını verirken model olarak kullanmak isteyebilecekleri düşüncesiyle Karar Çizelgem'i blogumda yayınlamayı önerdikten sonra insanlardan kendi mutluluk projelerini betimleyen e-postalar almaya başladım. Hatta birkaçı onları takip etmek için kendi bloglarını bile başlatmıştı. Bazı okurları, benim için işe yarayan yöntem ve kararları denemek konusunda ikna etmiş olduğum için son derece memnun olmuştum.

Karar Çizelge'ni bizlerle paylaştığın için çok teşekkür ederim. Eşim ve ben aylık bir karar listesi oluşturacağız. Sanırım bu egzersiz duygusal olarak biraz sallantılı geçen şu birkaç ay sonrasında hem eğlenceli olacak, hem de iyi bir yakınlaşma ortamı yaratacak. Henüz yapmaya başlamadık ve yakınlarda bir ara yapmayı konuştuk. (Ki bu da işlerimizin bizi birlikte kaliteli zaman geçirmekten nasıl uzak tuttuğunun bir göstergesi.) Dışarıya çıkma akşamı programla, fiziksel yakınlık göster, birlikte yeni bir şeyler yap, eşini dinle, bir öğleden sonra işten kaytar, (nedense arabanın içinde daha iyi konuştuğumuza göre) araba gezintisi yap türünden basit kararlarla başlamayı düşünüyorum. O kadar uzun süreli bir

beraberlikten sonra birçok şeyi olağan saydığımızın farkına vardık, oysa zaman içinde ihmal ettiğimiz ve dikkat etmeye başlarsak olasılıkla mutluluğumuzu artıracak o kadar çok küçük şey var ki.



[Bir bloğa giriş] Şu son dönemde Gretchen Rubin'in Mutluluk Projesi'nden esinlendim. Bizi mutlu eden şeyleri araştırma ve sonra bunları yaşamlarımıza uygulamaya çalışma fikri çok hoşuma gitti. Herkesin mutluluk projesi farklı gelişecektir, ama birçok ortak yanları olacağına da eminim. Başkalarını kendi 'mutluluk projelerini' oluşturmaya yönlendiriyor ve en azından ben bunu yapacağım!

Bir arkadaşımı (adına Jen diyelim) benimle birlikte bunu yapmaya ikna ettim. Ve kocamın da bize katılmasını sağlamaya çalışıyorum. Yolculuklarımızı birlikte izleyeceğiz.

Mutluluk projesine olan ilgimin bir bölümü de mutluluk ilkelerinin bazılarının çocuklara nasıl uygulanabileceğini öğrenmekten kaynaklanıyor. Bunu da araştıracağım.

Ve en önemlisi, beni üst düzeyde mutlu eden şeylerden birinin öğrendiklerimi başkalarıyla paylaşmak olduğunu bilmem. Dolayısıyla her şeyi burada yazacağım. Sanırım eğlenceli olacak!



Farkındalık ve beğendiğiniz kişilere olan minnetinizi gösterme ilkelerinin önerdiği üzere, bir süredir bloğunun yaşamım üzerindeki olumlu etkisini sizinle paylaşmak istiyordum. Kararlarla ilgili yazdığın bazı şeyler kendi kararlarımı oluşturmak için bana esin verdi. Ulaşılabilecek hedefler konusunda belirgin olmam gerektiğinin ve daha sosyalleşmenin daha fazla mutluluğa neden olacağının bilincine vararak sonunda başarıımı ölçmek için aşağıdaki üç genel hedefi yazdım:

1. Bir Kursu Yazıl
2. Bir Şeyler İçin Gönüllü Ol
3. Bir Gruba Katıl

Kendi gelişimim için öğrenmeye devam etmek amacıyla derhal iki kursa yazıldım. Ayrıca gençliğimde parçası olduğum izcilere de gönüllü olarak yeniden katıldım. Bu iki kararım yılın ilk yarısında boş zamanlarımın çoğunu doldurdu. Yakın zamandaysa üçüncü hedefim için çalışmaya başladım ve bir kürek kulübüne girdim.

Sizlere şunu kesinlikle söyleyebilirim ki bu yıl edindiğim en güzel deneyimlerimin gerisinde bu üç karar var. Ekonomi kursumda bazı önemli arkadaşlar edindim, izcilerle olan deneyimlerimden insanları nasıl harekete geçirip yönlendirebileceğimi öğrendim ve kürek kulübüne girerek de (bir yandan spor yaparken) sosyal çevremi genişletmeye başladım. İnsanlar bana ne yaptığımı sorduğunda onlara kararlarımdan ve yaptıklarımdan söz ediyorum ve bunu çok ilginç buluyorlar. Ama en önemlisi, kendimi tatmin olmuş ve kesinlikle daha mutlu hissediyorum.

Şimdi üçüncü bir kursa yazıldım ve bir şarap kulübüne girmeyi düşünüyorum. Ayrıca haftada beş gün yürüyorum ve bu alışkanlığımı sürdürmek için senin paylaştığın önerilerin çoğunu kullanıyorum. (Ki aralarında en işime yarayanı babanın dediği gibi yürüyüş ayakkabılarımı giyip posta kutusuna kadar gitmek.)

Araştırmaların ve deneyimlerinden çok şey öğrendim ve şunu bilmeni isterim ki, yaptıkların gösterdiğin çabaya değer. Yaşamım üzerinde derhal bir etki yarattılar ve bunun çok uzun bir süre, belki hayatımın sonuna kadar süreceğine eminim. İnsanlar bazen yaptıkları tek bir kişiyi etkileyebilirse bunun her şeye değeceğini söyler. Eh, sen bunu kesinlikle başardın!



Bloğunu gördüğüm zaman beynimde bir şimşek çaktı ve grubumdakilerin bu projeyi çok seveceğini düşündüm, çünkü biz de mutluluk arayışı içindeyiz. Haklıydım! Onlara bundan söz ettim ve şimdi başlamak için sabırsızlanıyorlar. Önümüzdeki pazartesi buluşup emirlerin bazısını paylaşacağız ve sonra da onlara senin Karar Çizelge'ni göstereceğim. Vurguladığın gibi, her proje kişiye bağlı olarak diğerinden farklılık gösterecektir, ama bloğunu

okumaya devam ettikçe şunu artık iyice anladım ki sonunda temelde hepimiz aynı şeyi arıyoruz: Mutluluk!

Kendi mutluluğunu yaratmak, kendi emirlerini yazmak ve kendini verdiği kararlara göre değerlendirmek... Kelimenin tam anlamıyla DAHİCE! Grubumuz da aynı arayış içinde, ama mutluluğu kendimiz yaratmak hiç aklımıza gelmemişti; biz sadece daha iyi bir yaşam sürersek mutluluğun kendiliğinden geleceğini ümit ediyorduk.

Bunu zaman gösterecek, ama grubumuz son derece heyecanlı ve şu anda herkes 'ev ödevini' yapmakla meşgul; kendi emirlerini yazıyorlar.

Geçtiğimiz hafta sonu kızım ve bir arkadaşıyla annemin evinde buluştuk. Kızım yirmi sekiz, annemse seksen altı yaşında; ben ikisinin arasında bir yerdeyim. Kızım ve arkadaşı mutluluk projesi ve orada öğrendikleri bazı şeyler hakkında konuşmaya başladı. Kızımın arkadaşı kişinin sahip olduklarının keyfini çıkarması fikrini ortaya attı; iyi tabak takımlarını kullanmak, o güzel elbiseyi belki de hiç gelmeyecek bir gün için saklamamak gibi. Annem (ki SON DERECE tutumlu bir insandır) ona ailesinden kalan ve bir vitrini olmadığı için gardıroptaki kutuda duran kahve fincanlarından söz etti. Bir mobilya mağazasına gidip kullanabileceği bir vitrin bakmayı önerince de şaşırtıcı bir şekilde kabul etti. İki yere bakıp vitrinler hakkında bir hayli fikir edindik. İkinci dükkândan çıkarken annemin dikkatini çok rahat görünen, üstelik ısıtma ve masaj işlevleri de olan bir koltuk çekti. Sonuçta Noel hediyesi olarak koltuğun bedelinin yarısını ben ödedim ve vitrini de ısmarladık.

Mutluluğun eşyalarda olmadığını hepimiz biliyoruz. Ancak annemin seksen altı yaşında gerçekten keyfini çıkartacağı bir şeye sahip olabilmesi çok hoşuma gitti. Koltuğu geldi ve bundan sonra artık başka yerde oturmayacağını söylüyor. Vitrin de geldiği zaman ailesinden kalan yadigârları yerleştirmekten büyük mutluluk duyacağız. Önerin için teşekkürler!

Bloğumun hiç tanımadığım insanların mutluluğuna katkıda bulunduğunu düşünmek beni çok mutlu etti. Bloğun amacı da zaten buydu, ama gerçekten işe yaradığını görmek beni heyecanlandırdı.

“Yılın neredeyse bitmek üzere,” diyordu arkadaşlarım sürekli. “Daha mutlu musun?”

“Kesinlikle!” diye yanıtlıyordum.

“Ama bundan gerçekten nasıl emin olabiliyorsun?” diye sordu bilim insanı olan bir arkadaşım. “Yıl boyunca sistemli bir ölçüm yaptın mı?”

“Şey, hayır.”

“Jamie’nin seni her gün puanlamasını sağladın ya da kendin hakkında bir ruh hali çizelgesi ya da ona benzer bir şey tuttun mu?”

“İ-ıhh.”

“O zaman belki de daha mutlu değilsin, sadece öyle *sanıyorsun*.”

“Yani belki de benim hayal gücüm...” diye kabullenecek oldum ama sonra... “Hayır. Daha mutlu olduğumu *biliyorum*.”

“Nasıl?”

“Kendimi daha mutlu *hissediyorum!*”

Bu gerçekten de doğrudu.

Birinci Harika Gerçek, daha mutlu olmak istiyorsam yaşamıma bakıp *kendimi bir gelişim atmosferinde iyi hissetmek, kötü hissetmek ve doğru hissetmek* hakkında düşünmem gerektiğini söylüyor. Bunların tümü üzerinde çalışmıştım ve gerçekten de farkını görmüştüm.

Sonunda anlaşılmıştı ki benim için en önemli ve dürtükleyici şey kendimi *kötü hissetmek* idi. Mutluluğumdaki en büyük artış parlamaları mızımızlanmalarımdan, dedikoduculuğumdan, etrafımdaki dağınıklıktan, abur cubur yemekten, içmekten ve benzeri şeylerden kaynaklanan kötü duyguları ortadan kaldırmamla gerçekleşmişti. Beni özellikle de keskin dilimi kontrol altına almak mutlu

etmişti. Bu günlerde atıp tutmaya başlamadan bir saniye önce ya da cümlelerin ortasında durup ses tonumu değiştirmeyi genellikle becerebiliyorum. Hatta sigorta formlarını halletmediği ya da kütüphaneden alıp kaybettiği kitabı aramadığı için Jamie'yi azarlar-ken gülmeyi bile başardım.

Aynı zamanda *iyi hissedişler* (ailemle birlikte daha fazla gülmek, kitap grubumda çocuk edebiyatı hakkındaki konuşmalar yapmak, sevdiğim müziği dinlemek) de artmıştı. Daha fazla mutlu olmak için bir sürü yeni yol öğrenmiştim.

Hukuktan yazarlığa geçip geçmemek sorusuyla cebelleştiğim zamanlar *kendimi doğru hissetmek* mutluluğuma önemli katkıda bulunmuştu, ama bunun geçtiğimiz aylardaki kararlarımın çoğuyla ilgisi yoktu. Ancak aralık ayının başlarında 'kendimi doğru hissetme' konusunda önümüzdeki yıl gerçekleştirmek isteyeceğim bir hedef geldi aklıma: Organ bağıışı konusunda ilgilenmek. Tabii ki hepimiz Jamie'nin hiçbir zaman bir karaciğer nakline gerek duymayacağını ümit ediyorduk, ama Hepatit C'si benim konuya çok daha fazla ilgi duymama neden olmuştu. Eğer ülkedeki organ bağıışlarını artırmakta yardımcı olabilecek bir yol düşünebilseydim, kendimi talihsiz bir kişisel durumu daha büyük bir davaya yardım edecek şekle dönüştürebilmiş gibi hissedecektim. Soruşturmak istediğim isimlerin ve kaynakların listesini şimdiden yapmaya başlamıştım. Bu konudan özellikle hoşlandığımı söyleyemem, ama projenin kendimi *doğru hissetmemde* yardımcı olacağını görebiliyordum.

Ama Birinci Harika Gerçek hakkında beni en çok şaşırtan nokta, son ayak olan *gelişim ortamının önemi* idi. Bunu mutluluğun dördüncü ögesi olarak belirledikten sonra bile fazla önem vermemiştim. Ancak mutluluk projem gelişim ortamının mutlulukta çok büyük payı olduğunu kanıtlamıştı. Her ne kadar içgüdülerim beni yenilik ve zorluklardan sakınmaya itse de, aslında bunlar benim gibi maceracı biri için bile önemli birer mutluluk kaynağıydı. Özellikle de blogumun sağladığı gelişim ortamının nasıl bir mutluluk

kaynağı olduğunu gördükten sonra. Bu beceriyi kazanmakta gösterdiğim başarının hissettirdiği minnet duyguları kendimi daha da zorlamaya itmişti beni.

İnsanların bana sorup durduğu bir dizi soru daha vardı: “Peki ya Jamie? O da değişti mi? Daha mutlu oldu mu?” Bildiğim bir şey vardı: Duygusal durumunun kapsamlı çözümlemesini yapmasını istemem Jamie’nin pek hoşuna gitmezdi. Yine de bir gece dayanamayıp sordum: “Mutluluk projemin seni daha mutlu ettiğini düşünüyor musun? Herhangi bir şekilde değiştiğin mi?”

“l-lhh,” dedi.

Ama *değişmişti*. Söylenmeme gerek kalmadan Noel alışverişine çıkmak ya da aile bütçe bilgilerimizi Quicken’e¹⁵ girmek gibi işleri üstleniyordu ki, bu önceden hiç yapmadığı bir şeydi. Artık e-postalarımı yanıtlamak ya da Eleanor’un çocuk bezi çöpünü atmak gibi ufak tefek angaryaları yapmakta bir yıl önce olduğundan çok daha iyiydi. Bu ay sadece doğum günümü hatırlamakla, sabah uyanır uyanmaz bana “Doğum günün kutlu olsun!” demekle kalmadı, ayrıca bir aile partisi düzenledi. Bana hediye aldı ve (hiç adeti olmamasına rağmen) resim çekti.

Jamie mutlulukla ilgili konuşmalarımdan benim sandığımdan fazla etkilenmişti. Bir gün dışarıda gündelik işlerimizi hallederken Eliza’ya şöyle dediğini duydum: “Şuradaki dükkânda çok ilginç bir şey göreceksin. Annen 5 dolara onu çok mutlu edecek bir şey alacak. Çok küçük şeyler de insanı mutlu edebilir; bunun için pahalı olmaları gerekmez.”

Söz konusu ‘şey’ vantuzlarıyla eviyenin kenarına yapışan bir bulaşık süngeri tutucusuydu. Jamie’nin kız kardeşinin evinde gördüğümünden beri almak istiyordum. Ve Jamie haklıydı; o şeyi satın almak beni son derece mutlu etti. Ama daha ilginç, bir yıl önce öyle gözlemlerde asla bulunmamasıydı. Yaptığı tüm mutluluk

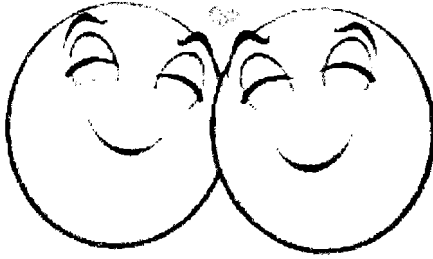
¹⁵ Bir kişisel finans yazılımı. [ç.n.]

artırıcı şeylerin içinde en hoşuma giden, söz verip de yapmadığı bir telefon konuşmasına kızdıktan sonra bana gönderdiği e-postaydı:

Kimden: Rubin James

Kime: Gretchen Rubin

Konu: Kızma - aşağıya bak



İtiraf etmeliyim ki mutluluk projesine başladığım zaman söylenmeyi ve şikâyet etmeyi bırakırsam Jamie'nin tüm işleri bana yıkacağından korkuyordum. Ama öyle olmadı. Belki de mutluluk projemin onun değişmiş olmasıyla hiç ilgisi yoktu, ama neden ne olursa olsun, evimizin artık çok daha mutlu bir atmosferi vardı. Bunun çok da bilimsel bir ölçüm standardı olmadığını biliyorum; belki görmek istediğimi görüyorum. Olabilir, ama bu kimin umurunda?

Daha mutlu olduğumu düşünüyorsam daha *mutluyumdur*. Bu Dördüncü Harika Gerçek işte. Dördüncüsü belirlediğim son harika gerçek olabilir, ama aslında bunu otobüste, mutluluk projesi fikri aklıma ilk geldiği andan itibaren bir şekilde anlamıştım. Mutlu olduğumu düşünene kadar mutlu olamam ve mutluluğumu kendimi onun farkında olmaya zorlayarak gerçek anlamda deneyimleyebilirim.

Birinci Harika Gerçek daha mutlu olabilmem için yaşamımı nasıl değiştirmem gerektiğini gösterme konusunda son derece değerli olsa da, mutluluğun doğasını anlamamda İkinci Harika Gerçek daha önemliydi.

Kendimi mutlu etmenin en iyi yollarından biri, başkalarını mutlu etmektir.

Başkalarını mutlu etmenin en iyi yollarından biri, benim mutlu olmamdır.

İkinci Harika Gerçek mutlu olmaya çalışmanın neden bencil bir amaç olmadığını ve neden Robert Louis Stevenson'un dediği gibi, 'Mutlu olmak görevi kadar hafife aldığımız başka bir görev daha...' bulunmadığını açıkça gösterdi. Mutsuzken kendimi aynı zamanda keyifsiz, uyuşuk, savunma halinde ve insanlara karşı ilgisiz hissediyordum; daha da kötüsü, öfkeli ve sinirli olduğum zamanlarda kendimi daha da öfkeli ve sinirli hissetmek için bahane arıyordum. Öte yandan, mutluyken neşeli, cömert, yaratıcı, sevecen, cesaret verici ve yardımsever olma olasılığım daha fazlaydı.

Aralık ayı kız kardeşim Elizabeth için çılğın bir aydı. O ve yazarlık partneri bir televizyon dizisi için pilot çalışma yapıyordu ve bu o zamana dek aldığı en önemli iş fırsatlarından biriydi. Nişanlısı ile birlikte çok yakın zamanda bir ev almışlardı, düğün planlarını yapıyordu ve henüz teşhisi konmuş olan şeker hastalığıyla uğraşıyordu. Onun için bir şeyler yapabilmeyi gerçekten istiyordum. Ve sonra aklıma bir şey geldi.

Onu aradım. "Hey, bil bakalım ne oldu?"

"Ne?" diye sordu bezgin bir sesle.

"İçinde olduğun stresten dolayı kendimi çok kötü hissediyordum, onun için ben de..." daha etkili olsun diye duraladım, "... Senin Noel alışverişini yapmaya karar verdim!"

"Gretch! Gerçekten yapar mısın bunu? O kadar iyi olur ki." Elizabeth tahmin ettiğimden yüksek stres altında olmalıydı; tek-lifime itiraz eder gibi bile yapmamıştı.

"Hem de memnuniyetle!" dedim. Ve *gerçekten de* öyleydi. Se-sindeki rahatlama ve mutluluğu duymak beni de çok mutlu et-mişti. Kendimi mutsuz hissediyor olsam onca alışverişin yanında

onunkini de yapmayı teklif eder miydim? Etmezdim. Ona yardım etmek aklımdan geçer miydi? Olasılıkla geçmezdi.

Üçüncü Harika Gerçek farklı bir tür gerçektir. ‘Günler uzun, ama yıllar kısadır’ yaklaşımı beni anı yaşamak, mevsimlerin değerini anlamak ve yaşanan anın keyfini çıkarmak konusunda uyar-mıştı. Noel dönemi atmosferi, kızların bir örnek kiraz desenli ge-celikleri, karmaşık banyo ritüelleri...

Çoğu akşam yatmadan önceki zamanı etrafta koşuşturarak ve ertesi sabah için hazırlık yaparak geçiriyor ya da elime bir kitap alıp yatağa seriliyordum. Ama Jamie’nin çok güzel bir alışkanlığı vardı. Biz ona ‘sevgiyle seyretmek’ diyoruz. Birkaç haftada bir bana, “Haydi gel, gidip sevgiyle seyrederim,” der ve gidip Eliza ile Eleanor’u uyurken seyrederiz.

Geçen akşam bilgisayarda çalışırken yanıma gelip beni kaldır-maya çalıştı. “Yapma,” dedim. “Çok işim var. Yarından önce bir-kaç şeyi bitirmem gerek. Sen git.”

Ama beni dinlemedi, sonunda birlikte gidip Eleanor’un odası-nın kapısında durduk. Israrla beşiğinde tuttuğu kitap yığının ara-sına kıvrılıp yatmış minik bedenine sevgiyle baktık.

“Bir gün dönüp bugünlere bakacak ve bu kadar küçük çocuk-larımız olduğunu hatırlamayacağız bile,” dedim Jamie’ye. “Birbiri-mize, ‘Eleanor’un o mor biberonunu kullandığı ya da Eliza’nın hep kırmızı terlikler giydiği zamanları anımsıyor musun?’ diyeceğiz.”

Elimi tutup sıkı. “Ve ‘O kadar mutlu zamanlardı ki,’ diyeceğiz.”

Günler uzun, ama yıllar kısadır.

Yıl içinde insanlar bana, “Mutluluğun sırrı nedir?” diye sordu-ğunda farklı zamanlarda, “Egzersiz,” ya da “Uyku,” ya da “İyilik yap, iyi hisset,” ya da “İnsanlarla olan bağlarını güçlendir,” diye yanıtlardım. Ama aralık ayının sonuna geldiğimizde, mutluluk pro-jemin en yararlı yönünün bu kararlar ya da belirlediğim Dört Ha-rika Gerçek, öğrendiğim bilimsel bulgular ya da okuduğum tüm

o gösterişli kitaplar olmadığını farketmiştim. Benim için en etkili adım bir Karar Çizelgesi tutmak olmuştu.

Başladığımda bu çizelgeyi (minnet defteri gibi) sınama yapacağım eğlenceli bir başka şey olarak görmüştüm. Ama zamanla son derece önemli olduğu ortaya çıktı. Mutluluk projesinin en zor tarafı kararları almak değildi; (her ne kadar bazı durumlarda uygun kararı saptamak sandığımdan güç olsa da) en zor kısım bunları *uygulamaktı*. Değişimi gerçekleştirebilecek bir yol bulamazsam, değişimi istemek anlamsızdı.

Karar Çizelgesi, sürekli gözden geçirme ve izlenebilirlik olanağı yaratarak beni hep tetikte tuttu. ‘Neşelen’, ‘Sevgini kanıtla’ ve ‘İnsanlara karşı hoşgörülü ol’ lafları sürekli olarak aklımdan geçip duruyordu ve bunun sonunda sık sık davranışlarımı değiştiriyordum. Kütüphanede yanımdaki masada çalışan kadının durmadan yüksek sesle iç geçirmesi sinirime dokununca, ‘Ruhani bir üstadı kendime örnek almayı’ denedim; Azize Theresa, akşam duasında dişleriyle insanı delirten sesler çıkarıp duran bir rahibe yüzünden bozulan sinirlerini bastırmak için gösterdiği çaba sonucunda nasıl ter içinde kaldığını anlatır. Kararlarımı mükemmel şekilde uygulamış olmasam bile *elimden geleni* yaptım ve onları ne kadar fazla uygulayabildiysem mutluluğum o kadar arttı.

Bu arada, birçok insanın ‘karar’ yerine ‘hedef sözcüğünü kullandığını da farkettim; aralık ayında bir gün ikisi arasında gerçekte çok önemli bir fark olduğunu kavradım. Bir hedefe *ulaşırsınız*, ama bir kararı *uygularsınız*. ‘Maraton koşmak’ iyi bir hedeftir. Belirgindir, başarıyı ölçmek kolaydır ve bir kere yaptıysanız, yapmışsınız demektir. ‘Sabahları şarkı söyle’ ve ‘Daha çok egzersiz yap’ yönelişleriyse karar sınıfına girer. Bir sabah uyanıp bunu başarmış olduğunuzu göremezsiniz. Bu sonsuza kadar her gün yapmak zorunda olduğunuz bir şeydir. Bir hedefe yönelmek mutluluk için çok önemli olan gelişim atmosferini sağlar, ama hedefe ulaşmak sandığınızdan daha zor çıkarsa cesaretinizi yitirmek de kolaydır. Ayrıca hedefinize ulaştınca ne olacaktır? Diyelim ki maraton

koştunuz. Şimdi ne yapacaksınız? Spor yapmayı mı bırakacaksınız? Kendinize yeni bir hedef mi koyacaksınız? Ama kararlarla beklentiler farklıdır. Her gün kararlarıma uymaya çalışırım. Bazen başarır, bazen de başaramam, ama her gün yeni bir başlangıç ve yeni bir fırsattır. Kararlarımı uygulamamın bitmesini beklemem, o nedenle de kararların beni (olması gerektiği gibi) sürekli zorlaması cesaretimi kırmaz.

Her geçen ayla birlikte, Birinci Emir'in önemini biraz daha kavradım: 'Gretchen Ol.' Büyük düşünürlerin asırlar boyunca dediği gibi, bizim için en acil sorunlardan biri kendi doğamızın yasalarını keşfetmek olmalıdır. Ben mutluluğumu kendi karakter temelimi üzerine inşa etmek zorundaydım; beni neyin mutlu etmesini *istediğimi* değil, gerçekten mutlu edeni bulmak zorundaydım. Mutluluk projesinin en büyük sürprizlerinden biri de kendimi bilmemin gerçekten ne kadar zor olduğuydu. Düşünürlerin bana oldukça bariz görünen bir soru üzerinde o kadar fazla durması beni bıktırmıştı, ama sonunda tüm yaşamımı nasıl 'Gretchen olacağım' sorusuyla cebelleşerek geçireceğimin farkına vardım.

Tuhaftır, ama *neden* böyle bir mutluluk projesi yapmaya kalktığımı düşünmek ancak aralık ayında ve projem bitmeye yaklaşırken aklıma geldi. Evet, bir otobüs yolculuğu sırasında kafamda daha mutlu olmakla ilgili bir şimşek çakmıştı ve olağan yaşamımın dışına çıkıp daha öte konular üzerine düşünmek bana hem rahatlama, hem de heyecan getirmişti, ama beni bir yıl boyunca bunun üzerinde çalışmaya iten neydi?

Jamie bana düşüncesini açıkladı. "Sanırım bu mutluluk projesi yaşamın üzerinde daha fazla kontrol sahibi olmaya çalışmanla ilgili."

Bu doğru muydu?

Belki. Kontrol duygusu mutluluğun gerekli bir ögesi, diyelim ki gelir düzeyinden daha iyi bir göstergesidir. Bir özerklik ya da yaşamınızda olanları, zamanınızı nasıl harcayacağınızı belirleyebildiğiniz duygusunu hissetmek çok önemlidir. Kararlarımı saptayıp onları uygulamak bana zamanımın, bedenimin, eylemlerimin,

çevrem ve hatta düşüncelerimin çok daha fazla kontrolüm altında olduğu duygusunu vermişti. Yaşamımın kontrolünü elime geçirmek kesinlikle mutluluk projemin bir parçasıydı ve daha fazla kontrol duygusu mutluluğumu ciddi ölçüde artırmıştı.

Ama bu arada olan daha derin bir şeyler de vardı. Başlangıçta her ne kadar farkına varmış olmasam da, kendimi devasa, ürkütücü bir zorluğa hazırlamakta olduğumu anlamaya başlamıştım. Karar Çizelge'm aslında benim vicdanımdı. Acaba bir gün bu mutluluk projesi yılına, masumiyetime hayretle bakacak mıyım? Belki gelecekte bir sabah, 'O zamanlar mutlu olmak ne kadar da kolaydı.' diye düşüneceğim. O anda sahip olduğum yaşamın değerini kavramak için gücüm dahilindeki her şeyi yapmış olmaktan ötürü ne kadar büyük mutluluk duyardım o zaman.

Yıl bitti ve ben gerçekten daha mutluyum. Tüm araştırmalarımın sonra aslında başından beri biliyor olduğum bir şeyi gerçek anlamda keşfettim: Yaşamımı değiştirmeden, yaşamımı değiştirebilirdim. Kırmızı terliklerin hep ayağımda olduğunu, mavi kuşun mutfak penceresinin dışında ötmeyi hiç bırakmadığını ancak onlara ulaşmak için çaba gösterince keşfettim.

SONRASI

Jamie Hepatit C ilacı VX-950 için klinik denemelerine katıldı. Kötü haber: Tedavi onda işe yaramadı. İyi haber: Karaciğeri dayanıyor.

Kız kardeşimin şekeri kontrol altına alındı.

Bloğumun yıl dönümünde bir yıl içinde yazılanları derleyip Lulu.com'da kitap haline getirdim.

Çocuk kitapları okuma grubunun katılımcı sayısı yirmiye ulaşınca yeni gelenlere kapattık ve ikinci bir okuma grubu başlattım.

İki tane birer dakikalık internet filmi yaptım: *Yıllar Kısadır* (www.theyearsareshort.com) ve *Erginlik Sırları*, (www.secretsofadulthood.com.)

Jamie ve kayınvalideme ilaveten kayınpederimle sekiz arkadaşımı da benimle birlikte spor salonuna gitmeye ikna ettim.

'Ortalıkta görünmek', 'Üç yeni arkadaş edinmek' ve 'Bir mutlu anılar kaynağı olmak' için Eliza'nın okuldaki sınıfının iki ev annesinden biri oldum.

Organ bağışı alanında etkin birkaç kişiyle görüştüm ve uzun süren bir eğitim süreci sonrasında New York Organ Bağışı Ağı yönetim kuruluna girdim. Siz de organ bağışı listesine yazılmayı unutmayın: <http://www.donatelife.net/>

J. M. Barrie'nin Yale Üniversitesi Beinecke Kütüphanesi koleksiyonunda bulunan ve Llewelyn Davis'in oğullarının fotoğrafları

aracılığıyla bir öykü anlatan o muhteşem ve biraz da garip kitabı *Karagöl Adası'na Düşen Oğlan Kazazedeler*'den esinlenerek bir arkadaşım ile birlikte öykü iskeleti yazdık ve çeşitli kostümler topladıktan sonra Central Park'ta çocuklarımızın resimlerini çektiğimiz ayrıntılı bir proje yaptık. Şimdi de bu projeyi bir biçimde yayımlamak üzerinde çalışıyoruz.

Abur cubur yemeyi başarıyla bıraktıktan sonra New York'ta yaygın şekilde satılan ve son derece *abur cubur olan* dondurulmuş yoğurtları da terk ettim.

Sabahlarımın daha düzenli geçmesi için artık 6:30 yerine 6:15'de kalkıyorum.

Karikatürist Chari Pere ile birlikte çalışarak kısa bir çizgi film yarattım: *Gretchen Rubin ve Bir Tutku Arayışı*. Bir kopya isterseniz, www.happiness-project.com aracılığıyla bana bir mesaj gönderin.

Başkalarının mutluluk projesi yapmasına yardımcı olmak için kendi mutluluk projemde yararlandığım tüm araçları tek bir yerde toplayarak Mutluluk Projesi Araç Kiti sitesini (www.happinessprojecttoolbox.com) yarattım.

Ayrıca mutluluk projeleri yapan insanlarla grup oluşturmak isteyenler için de bir 'başlangıç kiti' yaptım. Bu kiti edinmek için bloguma üye olabilirsiniz.

Blogum bir online dergi olan *Slate* tarafından seçildi. (www.slate.com/blogs/blogs/happinessproject)

Kitap eleştirmeni David Greenberg ile bir kokteylde tanıştım ve çok güzel bir sohbetimiz oldu.

Haziran ayında bir arkadaşıma ayarladığım tanışma randevusu evlilikle sonuçlandı.

Mutluluk projemle ilgili kitabın yayın haklarını sattım.

Ve şimdi de sonsuza dek mutlu yaşamaya gidiyorum.

TEŞEKKÜRLER...

Mutluluk projem sırasında öğrendiğim en önemli ilkelerden biri minneti dile getirmenin önemi olsa da, bu projede bana yardımcı olan herkese teşekkür etmem mümkün değil, çünkü neredeyse tanıdığım herkes bana mutluluk hakkında bir şeyler söyledi. Hepsinin adlarını burada veremem.

Ancak bazı insanlar mutluluk projesi yılım boyunca özellikle önemli roller üstlendi. Tabii ki Freda Richardson ve Ashley Wilson. Lori Jackson ve Inform Fitness'deki herkes. İlk çocuk kitapları grubumun üyeleri: Anamaria Allessi, Julia Bator, Ann Brashares, Sarah Burnes, Jonathan Burnham, Dan Ehrenhaft, Amanda Foreman, Bob Hughes, Susan Kamil, Pamela Paul, David Saylor, Elizabeth Schwarz, Jenny Smith, Rebecca Todd, Stephanie Wilchfort, Jessica Wollman, Amy Zilliax ve özellikle Jennifer Joel. Ve ikinci çocuk kitapları grubum: Chase Bodine, Betsy Bradley, Sophie Gee, Betsy Gleick, Lev Grossman, Caitlin Macy, Suzanne Myers, Jesse Scheidlower ve özellikle Amy Wilensky. Yazarlar strateji gruplarım: Marci Alboher, Jonathan Fields, A. J. Jacobs, Michael Melcher ve Carrie Weber. Yetişkin edebiyatı kitap grubumun oluşumu mutluluk projemin resmi başlangıç tarihinden öncedir, ama bir mutluluk ve olağanüstü yararlı bir fikir kaynağıydı: Anne Brashares, Betsy Cohen, Cheryl Effron, Patricia Farman-Farmatian, Sharon Greenberger, Samhita Jayanti, Alisa Kohn, Bethany

Millard, Jennifer Newstead, Claudia Rader, Elizabeth Schwarz, Jennifer Scully, Paula Zakaria ve özellikle Julia Bator.

Taslak metinleri okuyan herkese teşekkürler: Delia Boylan, Susan Devenyi, Elizabeth Craft Fierro, Reed Hundt, A. J. Jacobs, Michael Melcher, Kim Malone Scott, Kamy Wicoff ve hepsinden önce Melanie Rehak.

Benimle birlikte Mutluluk Projesi'nin çeşitli yan etkinliklerinde çalışan herkese teşekkürler: Uzaklardaki Jayme Stevens, grafik taramcısı Charlotte Strick, karikatürist Charie Pere, Tom Romer, Lauren Ribando ve Chopping Block web tasarımı şirketindeki tüm dostlar, *Real Simple.com*'dan Melissa Parrish ile Tanya Singer, *Huffington Post*'tan Anya Strzemien, Michael Newman.

Bana onca tavsiyede bulunan, yardım ve destek veren tüm blogger dostlarıma çok teşekkürler. Sadece birkaçının adını vermek gerekirse: Leo Babauta, Therese Borchard, Chris Brogan, Ben Casnocha, Tyler Cowen, Jackie Danicki, Dory Devlin, Erin Doland, Asha Dornfest, Kathy Hawkins, Tony Hsieh, Guy Kawasaki, Danielle LaPorte, Brett McKay, Daniel Pink, J.D. Roth, Glen Stansberry, Bob Sutton, Colleen Wain Wright, LifeRemix ağındaki herkes... Bu listeyi sayfalarca uzatabilirim. Hepinizle bir gün gerçek yaşamda da karşılaşabilmeyi ümit ediyorum.

Blog okurlarıma, özellikle de kendilerinden alıntı yaptıklarıma ne kadar teşekkür etsem az. O kadar çok anlayışlı okurla mutluluk hakkında fikir alışverişinde bulunabilmek son derece yararlı ve eğlenceli oldu.

Ajanım Christy Fletcher'e ve editörüm Gail Winston'a kocaman birer teşekkür; bu kitap üzerinde onlarla çalışmak benim için çok *mutluluk verici* bir deneyim oldu.

Ve hepsinden öte, aileme teşekkürler. Siz benim nefesimsiniz.

SİZİN MUTLULUK PROJENİZ

Herkesin mutluluk projesi farklı olacaktır, ama bir mutluluk projesi başlatmaktan yarar sağlamayacak insan enderdir. Benim kendi mutluluk projem ocak ayında başlayıp bir yıl sürdü (ve umarım yaşamım boyu da sürecek) ama sizin mutluluk projeniz ne zaman isterseniz başlayabilir ve istediğiniz kadar sürebilir. Bu işe küçük (anahtarlarınızı her gece aynı yere koyarak) ya da büyük (ailenizle olan ilişkilerinizi yoluna koyarak) başlayabilirsiniz. Size kalmış.

Önce alacağınız kararları belirlemek için Birinci Harika Gerçek'i düşünün ve aşağıdaki soruları yanıtlayın:

- Neler kendinizi iyi hissetmenizi sağlar? Hangi etkinlikleri eğlenceli, tatmin edici ya da canlandırıcı bulursunuz?
- Neler kendinizi *kötü* hissetmenizi sağlar? Yaşamınızda öfke, asabiyet, can sıkıntısı, hayal kırıklığı ya da endişe kaynağı olanlar nedir?
- Yaşamınızın *doğru olmadığını hissettiğiniz* herhangi bir yönü var mı? İşinizi, yaşadığınız şehri, aile durumunuzu ya da herhangi başka bir koşulu değiştirebilmeyi ister miydiniz? Kendinizle ilgili beklentilerinize uygun mu yaşıyorsunuz? Yaşamınız değerlerinizi yansıtıyor mu?
- Bir *gelişim atmosferi* için kaynaklarınız var mı? Yaşamınızın hangi öğeleri size ilerleme, öğrenme, zorlama, gelişim ve uzmanlık olanakları sunuyor?

Bu soruları yanıtlamak, gerçekleştirmek isteyebileceğiniz değişiklikler için size iyi bir yol haritası sağlar. Hangi alanlar üzerinde çalışacağınıza karar verdikten sonra ilerleme gösterip göstermediğinizi değerlendirmenize olanak sağlayacak belirgin ve ölçülebilir kararlar saptayın. Somut kararlar soyut kararlara kıyasla daha fazla işe yarar: ‘Sevecen ebeveyn olmak’ gibi bir kararı uygulamak ve ölçmek, ‘Çocuklar uyanmadan giyinmiş olmak için on beş dakika erken kalk’ gibi bir kararı uygulamak ve ölçmekten daha zordur.

Kararlarınızı verdikten sonra ilerlemenizi ölçecek ve sizi sorumlu kılacak bir strateji bulun. Ben kendi Karar Çizelgem’i Benjamin Franklin’in Erdemler Çizelgesi’nden kopyaladım. Başka kimi yaklaşımlarsa bir hedef grubu oluşturmak, ilerlemeleri kaydedeceğiniz tek cümlelik bir günlük tutmak ya da bir blog başlatmak olabilir.

Bir diğer yararlı alıştırma da kişisel ‘emirlerinizi’, yani davranışlarınızı yönlendirmesini istediğiniz ilkeleri belirlemektir. Örneğin benim en önemli kişisel emrim ‘Gretchen ol’dur.

Mutluluk projenizde size yardımcı olmak üzere Mutluluk Projesi Araç Kiti sitesini (www.happinessprojecttoolbox.com) oluşturdum ve oraya kendi mutluluk projemde bana yardımcı olan araçların birçoğunu koydum. Kararlarınızı (bireysel ya da grup halinde) orada kaydedip puanlayabilir, istediğiniz herhangi bir konuda tek cümlelik bir günlük tutabilir, kişisel emirlerinizi belirleyebilir, mutluluk öğütlerinizi ve erginlik sırlarınızı paylaşabilir, her türlü listeyi tutabilir ve en sevdiğiniz kitaplardan, sözlerden, filmlerden, müziklerden ya da görüntülerden oluşan bir esinlenme tablosu oluşturabilirsiniz. Kayıtlarınız özel ya da herkese açık olabileceği gibi, siz de başka insanların özel olmayan kayıtlarını okuyabilirsiniz. (Ki bu çok ilginç olur.)

Mutluluk projeleri yapan insanlar için bir grup oluşturmak isterseniz, başlangıç kiti edinmek için bloğum vasıtasıyla bana bir e-posta gönderin. Tercihiniz mevcut bir gruba katılmaktan ya naysa, Facebook’taki Gretchen Rubin sayfasını ziyaret edip şehrinizde oluşmuş bir grup olup olmadığını kontrol edin.

EK OKUMA İÇİN ÖNERİLER

Mutluluk hakkında pek çok olağanüstü kitap yazılmıştır. Bu liste önemli olanların tümünü içermeyi hedeflememekle birlikte kişisel favorilerimden bazılarını belirtmektedir.

Mutluluk tarihinden bazı eserler

Aristotle, *The Ethics of Aristotle: The Nicomachean Ethics*, Hugh Tredennick, J.A.K. Thomsom ve Jonathan Barnes. New York, Penguin Books, 1976.

Bacon, Francis. *The Essays*. New York, Penguin, 1986.

Boethius, Anicius Manlius Severinu. *The Consolation of Philosophy*. Çev. Victor Watts. New York, Penguin Group, 2000.

Cicero, Marcus Tullius. *On the Good Life*. Çev. Michael Grant. New York, Penguin Books, 1971.

Dalai Lama ve Howard C. Cutler. *The Art of Happiness: A Handbook for Living*. New York, Riverhead, 1998.

Delacroix, Eugene. *The Journal of Eugene Delacroix*, 3. ed. Çev. Hubert Wellington. Londra, Phaidon Press, 1951.

Epicurus. *The Essential Epicurus*. Çev. Eugene Michael O'Connor. New York, Prometheus Books, 1993.

Hazlitt, William. *Essays*. Londra, Coward-McCann, 1950.

- James, William. *The Varieties of Religious Experience: A Study in Human Nature*. New York, New American Library, 1958.
- De Montaigne, Michel Eyquem, *The Complete Essays of Montaigne*. Çev. Donald Frame. Palo Alto, Stanford University Press, 1958.
- Plutarch, *Selected Lives and Essays*. New York, Walter J. Black, 1951.
- La Rochefoucauld, *Maxims of La Rochefoucauld*. Mount Vernon, Peter Pauper Press, 1938.
- Russell, Bertrand. *The Conquest of Happiness*. New York, Liveright, 1930.
- Schopenhauer, Arthur. *Parerga and Paralipomena I ve II*. Ciltler. Çev. E.F.J. Payne. Oxford, Clarendon Press, 1974
- Seneca. *Letters from a Stoic*. Çev. Robin Campbell. New York, Penguin, 1969.
- Smith, Adam. *The Theory of Moral Sentiments*. Washington, Gateway Editions, 2000.

Mutluluğun bilimi ve uygulaması üzerine bazı ilginç kitaplar

- Argyle, Michael. *The Psychology of Happiness*, 2. ed. New York, Taylor & Francis, 2001.
- Cowen, Tyler. *Discover Your Inner Economist: Use Incentives to Fail in Love, Survive Your Next Meeting, and Motivate Your Dentist*. New York, Dutton, 2007.
- Diener, Ed ve Robert Biswas-Diener. *Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth*. Malden, Blackwell, 2008.
- Easterbrook, Gregg. *The Progress Paradox: How Life Gets Better While People Feel Worse*. New York, Random House, 2003.
- Eid, Michael ve Randy J. Larsen, ed. *The Science of Subject Well-Being*. New York, Guildford Press, 2008.
- Frey, Bruno ve Alois Stutzer. *Happiness and Economics: How the Economy and Institutions Affect Human Well-Being*. Princeton, Princeton University Press, 2002.

- Gilbert, Daniel. *Stumbling on Happiness*. New York, Knopf, 2006.
- Gladwell, Malcolm. *Blink: The Power of Thinking without Thinking*. New York, Little, Brown and Company, 2005.
- Haidt, Jonathan. *The Happiness Hypothesis: Finding Modern Truth in Ancient Wisdom*. New York, Basic Books, 2006.
- Lyubomirsky, Sonja. *The How of Happiness*. New York, Penguin Press, 2008.
- Nettle, Daniel. *Happiness: The Science Behind Your Smile*. New York, Oxford University Press, 2005.
- Personality: What Makes You the Way You Are*. New York, Oxford University Press, 2006.
- Nhat Hanh, Thich. *The Miracle of Mindfulness*. Çev. Mobi Ho. Boston, Beacon Press, 1975.
- Pink, Daniel. *A Whole New Mind: Why Right-Brainers Will Rule the Future*. New York, Riverhead, 2005.
- Schwartz, Barry. *The Paradox of Choice: Why More is Less*. New York, Harper Perennial, 2004.
- Seligman, Martin. *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York, Free Press, 2002.
- Learned Optimism*. New York, Knopf, 1991.
- What You Can Change & What You Can't: The Complete Guide to Successful Self-Improvement*. New York, Knopf, 1993.
- The Optimistic Child: How Learned Optimism Protects Children from Depression*. New York, Houghton Mifflin, 1995.
- Wilson, Timothy. *Strangers to Ourselves: Discovering the Adaptive Unconscious*. Cambridge, Harvard University Press, 2002.

Başka insanların mutluluk projelerinden örnekler

- De Botton, Alain. *How Proust Can Change Your Life*. New York, Vintage International, 1997.

- Frankl, Victor E. *Man's Search for Meaning*. Boston, Beacon Press, 1992
- Gilbert, Elizabeth. *Eat, Pray, Love: One Woman's Search for Everything Across Italy, India and Indonesia*. New York, Penguin Books, 2007.
- Jacobs, A. J. *The Year of Living Biblically: One Man's Humble Quest to Follow the Bible as Literally as Possible*. New York, Simon and Schuster, 2007.
- Krakauer, Jon. *Into the Wild*. New York: Villard, 1996.
- Somerset Maugham, W. *The Summing Up*. New York, Doubleday, 1938.
- Jung, C. G. *Memories, Dreams, Reflections*. New York, Vintage Books, 1963.
- Kreamer, Anne. *Going Gray: What I Learned About Sex, Work, Motherhood, Authenticity and Everything Else That Really Matters*. New York, Little, Brown, 2007.
- Lamott, Anne. *Operating Instructions*. New York, Random House, 1997.
- Traveling Mercies: Some Thoughts on Faith*. New York, Pantheon Books, 2005.
- O'Halloran, Maura. *Pure Heart, Enlightened Mind*. New York, Riverhead, 1994.
- Shapiro, Susan. *Lighting Up: How I Stopped Smoking, Drinking, and Everything Else I Loved in Life Except Sex*. New York, Delacorte Press, 2004.
- Thoreau, Henry David. *Walden: Or, Life in the Woods*. Boston, Shambhala Publications, 2004.

İlişkiler hakkında yardımcı birkaç kitap

- Demaris, Ann ve Valerie White. *First Impressions: What You Don't Know About How Others See You*. New York, Bantam Book, 2005.
- Faber, Adele ve Elaine Mazlish, *How To Talk So Kids Will Listen and Listen So Kids Will Talk*. New York, Avon Books, 1980.

Fisher, Helen. *Why We Love: The Nature and Chemistry of Romantic Love*. New York, Henry Holt & Company, 2004.

Gottman, John. *The Seven Principles for Making Marriage Work*. Londra, Orion, 2004.

Sutton, Robert I. *The No Asshole Rule: Building a Civilized Workplace and Surviving One That Isn't*. New York, Warner Business, 2007.

En sevdiğim felaket anlarından bazıları

Beck, Martha. *Expecting Adam*. New York: Penguin, 2000.

Broyard, Anatole. *Intoxicated by My Illness*. New York, Clarkson Potter, 1992.

Didion, Joan. *The Year of Magical Thinking*. New York, Knopf, 2005.

Mack, Stan. *Janet and Me: An Illustrated Story of Love and Loss*. New York, Simon and Schuster, 2004.

O'Kelly, Gene. *Chasing Daylight: How My Forthcoming Death Transformed My Life*. New York, McGraw-Hill, 2005.

Shulman, Alix Kates. *To Love What Is*. New York, Farrar, Straus and Giroux, 2008.

Weingarten, Violet. *Intimations of Mortality*. New York, Knopf, 1978.

Mutluluk hakkında en sevdiğim romanlardan bazıları

Colwin, Laurie. *Happy At the Time*. New York, HarperPerennial, 1978.

Frayn, Michael. *A Landing on the Sun*. New York: Viking, 1991.

Grunwald, Lisa. *Whatever Makes You Happy*. New York: Random House, 2005.

Hornby, Nick. *How to Be Good*. New York: Riverhead Trade, 2002.

McEwan, Ian. *Saturday*. New York: Doubleday, 2005. Patchett, Ann. *Truth and Beauty: A Friendship*. New York: HarperCollins, 2005.

Robinson, Marilynne. *Gilead*. New York: Farrar, Strous and Giroux, 2004.

- Stegner, Wallace. *Crossing to Safety*. New York: Random House, 1987.
- Tolstoy, Leo. *War and Peace*. Çev. Rosemary Edmonds. New York: Penguin Books, 1957.
- Anna Karenina*. Çev. A. Maude. Oxford: Oxford University Press, 1939.
- Resurrection*. New York: Oxford World Classics, 1994. "The Death of Ivan Ilyich," *The Death of Ivan Ilyich and Other Stories*. Çev. T. C. B. Cook. London: Wordsworth Editions, 2004.
- Von Arnim, Elizabeth. *Elizabeth and Her German Garden*. Chicago: W.B. Conkey Co., 1901.

Kendi mutluluk projemi en çok etkileyen kitaplar

- Franklin, Benjamin. *The Autobiography of Benjamin Franklin*. New Haven, Yale University Press, 1964.
- Therese of Lisieux. *Story of a Soul*. 3. ed. John Clarke, O.C.D., ed., Washington, D.C.: ICS Publications, 1996. Samuel Johnson'un yazdığı her şey.

Mutluluk Projesi

Çiğdem
Rubin

Aslında biliyorsunuz;
mutlu olmak için çoğu şeye sahipsiniz.
Hatta kendinizi mutlu bir insan olarak bile tanımlayabilirsiniz.
Ancak eksik olan bir şeyler var.
Kimseye söylemiyorsunuz belki ama eminsiniz.
Adını koyamadığınız bir şeyler eksik.

SİZE 12 AY SÜRECEK BİR PROJE SUNUYORUZ.

Eksik olanı, felsefe, bilimsel araştırma, tarih,
analiz ve hayat tecrübeleriyle tamamlayarak
gerçek mutluluğa ulaşacağınız bir proje.

**BU YAZ
AYNI HAYATINIZA
YENİDEN BAŞLAYIN.**



*Çeviri hakları rekor sürede 30'dan fazla ülkeye satıldı.
New York Times, Publishers Weekly ve Amazon.com'un
en çok satanlar listesinde aylardır zirvede.*

**İŞTE MUTLULUK PROJENİZ;
HAZIRSANIZ, BAŞLAYALIM...**

27t

