



Mutluluk yaşamımızın ilk yıllarından itibaren hep aradığımız, ulaşmak için çabaladığımız bir duygudur. Peki, mutluluk ulaşılabilecek bir hedef, varılabilecek bir zirve midir? Aranılarak bulunabilecek bir şey midir mutluluk? Bu sorulara yanıt verebilmek için önce mutluluğu tanımlamaya çalışalım. Mutluluk, biyolojik olarak dopamin, oksitosin, seratonin ve endorfin hormonlarının salgılanması sonucu oluşan bir duygudur. Felsefi açıdan bakacak

olursak Antik Yunan Filozofu Aristoteles mutluluğun hissedilen bir durumdan öte, bir yaşam biçimi olduğunu söyler. Bu yaşam biçiminin temel özelliği ise sürekli araştırmalar yaparak her bireyin iyi yanlarını ortaya çıkarmasıdır. Psikolog Martin Seligman'a göre ise akışta olduğumuzda, bizim için anlamı olan işler yaptığımızda, başarılı olduğumuzda, insanlarla iyi ilişkiler kurduğumuzda ve olumlu duygular hissettiğimizde mutlu oluyoruz.

Mutluluk birçoğumuz için yaşamın amacı sayılabilir. Eylemlerimizin arkasındaki nedenlere baktığımızda hep mutlu olmak için çabaladığımızı görmek mümkündür. Yeni modeli çıkar çıkmaz aldığımız bir telefon, yeni aldığımız bir araba, bir ev, iş hayatında önem verdiğimiz başarılarımız... Bunlarla birlikte hep "mutlu olmayı" istiyoruz aslında. Ancak mutluluk nesnelere alınan hazdan ibaret değildir. Mutluluk bir duygu durumudur ve her insanda farklı nedenlere dayanabilir. Mutluluk ve haz arasında da bir ilişki vardır. Bunun yanında haz da maddi hazlar ve estetik hazlar olarak farklılaşır. Başka bir deyişle güzel bir film izlediğimizde, bir müzik dinlediğimizde, bir şiiri, öyküyü, romanı okuduğumuzda da çoğu zaman amacımız yaşamımızı anlamlandırma ve mutlu olma isteğidir.

Mutluluk, içinde bulunduğumuz durumla da ilgili bir duygudur. Bir düşünelim, mart ayının başında kahve içmek için hep aynı kafeye gitmek size sıkıcı gelip sizi mutlu etmezken şu an o kafenin hayalini kurmak bile sizi mutlu edebilir. Çünkü mutluluk bakış açımızla ve değişken durumlardaki algılayışımızla ilgilidir. Mutluluk aslında hayatın içindeyken yaşanan küçük farkındalıklardır. Sandığımızdan daha yakınımızdadır belki de. Yeni filizlenmiş bir çiçek, taptaze bir simit kokusu, içten bir gülümseme bizleri anlık mutluluğa götürmeye yeter.



Mutluluk bize çok yakın ve çok basit olduğu hâlde bazen ona ulaşmakta başarılı olamıyoruz.



Rahatsızlık hissettiğimiz bir durumda beynimizin duygusal tepkilerin olduğu bölümü, yani amigdalamız bizi hemen bırakıp gitmeye yönlendirir. Sinemada bir filmi başlarında beğenmediğimizde “Salondan çık!”, bir kitabın ilk sayfaları sıkıcı geldiğinde “Bırak, okuma!” diyor bize amigdala. Çünkü beyin, kendini korumaya ve rahatsız edici durumdan uzaklaşmaya programlanmıştır. Neyse ki yine beynimizdeki frontal lobumuz sayesinde davranışlarımızın kontrolünü elimize alarak o filme ya da kitaba biraz

daha şans veriyor, onun güzelliklerini keşfediyoruz. Yani biraz sabır ve zaman bizi mutluluğa ulaştırıyor. Hayatta karşımıza çıkan ilk zorlukta pes etmeyerek devam ettikçe frontal lobumuzun etkinliğini de artırıyoruz.

Hiç kimse her anımızın çok mutlu geçeceğinin garantisini veremez. Böyle bir durum hem psikolojik açıdan hem sosyal açıdan pek mümkün değildir. Çünkü hiçbirimiz sadece kendimize ait olan, her unsurunu kontrol edebildiğimiz bir dünyada yaşamıyoruz. Eğer öyle bir dünyada yaşıyor olsaydık bile her an mutlu olacağımız bir yaşamımız yine olmazdı. İnsan tekdüzelikten sıkılır, hayatında beklenmedik olaylar olmasını ister ve destekleyici sosyal çevresinden güç bulur.

Yaşadığımız küresel salgın sürecinde de kendimizi mutsuz hissettiğimiz zamanlar olacaktır. Bu süreçte her an mutlu olmak, her an kendimizi geliştirmek zorunda değiliz. Bir gün kendimizi çok enerjik hissedip çok verimli bir gün geçirirken başka bir gün içimizden hiçbir şey yapmak gelmeyebilir. Yapacağımız şey mutsuzluklarımızı da kabul edip onlarla yaşamayı öğrenmek olmalıdır. Yaşadığımız sıkıntıların bir gün biteceğini, bu süreç bittiğinde hayatımıza nasıl biri olarak devam etmek istediğimizi düşünmeliyiz.



Sözün özü mutluluk aramakla bulunabilecek bir şey değil. Anda ve yaşamdaki küçük ayrıntılarda gizlidir, fark edilmeyi bekler. Ama daha iyi hissetmek için sizlere bazı önerilerimiz olacak:

- Anda kalıp farkında olmak
- Hayatınızı başka insanlarla karşılaştırmamak
- Güçlü sosyal ilişkiler kurmak
- Olumsuz düşünen insanlardan uzak durmak
- Çevreye değil, kendimize odaklanmak
- “Hayır” diyebilmek
- Hedefler belirleyip hedefe doğru ilerlerken sürecin değerinin farkına varmak

Hepinize mutlu haftalar dileriz.