

MUTLULUĞUN EĞİTİMİ VAR!

Mutluluğun öğrenilebilen bir duygu olduğu kanıtlandı. İngiltere'de bir okul ilk defa müfredata mutluluk dersi koydu. Araştırmacılara göre asıl mutluluk kaynağı arkadaşlık.

Bundan 30 yıl önce mutlu olmak daha basitti. Güzel bir yemek ya da yeni bir çift ayakkabı mutlu olmak için yeterliydi. Ancak günümüzün materyalist toplumunda seçenekler çoğaldıkça tatminsizlik, rekabet çoğaldıkça da huzursuzluk artıyor. Artık mutluluğu arayanlar da soluğu çeşitli psikologlar, yaşam koçları, spiritüel gurular gibi danışmanların kapısında alıyor. Oysa bilim dünyası mutlu olmak için yeni bir alternatifin kapılarını araladı. Bilim adamları mutluluğun öğrenilebilir olduğunu savunuyor. Yani sorunları gidermeye odaklanmak yerine, hayattaki mutlulukları fark etmek gerek. Peki bunu nasıl başaracaksınız? Cevabı basit: Mutluluk dersleriyle!

ŞÜKREDEN KAZANIR

Aralarında Harvard ve Cambridge gibi üniversitelerden profesörlerin de bulunduğu pek çok bilim adamı, mutluluk üzerine sürdürdükleri araştırmaların sonucunu açıkladı: Mutluluk öğrenilebilir bir duygudur.

İnsanların duygusal reaksiyonları üzerinde şimdiye dek çok sayıda çalışma yapıldı. Mutsuzluğun sosyolojik ve psikolojik kaynaklarından, vücuttaki hormonal dengelere ve beyin taramalarına kadar birçok araştırma sonucunda artık insanı mutsuz yapan nedenlerin ne olduğu çözülmüş durumda. Uzmanlara göre bu sebepler ortaya döktükten sonra bunları ortadan kaldırmak da pekala mümkün.

Pennsylvania Üniversitesi'nden Psikoloji Profesörü Martin Seligman mutluluğun evrim süreci içinde gittikçe azaldığını, koşulları sebebiyle modern insanın eskiye göre artık daha mutsuz olmasının normal olduğunu söylüyor: "İnsan beyni evrim sürecinde negatif düşünmeye yöneldi. Örneğin ilk insanların tek kaygısı vahşi bir hayvanın saldırmasıydı. Çünkü bu onun için en büyük tehditti. Oysa günümüzde insan beyni artık rekabeti de bir tehdit olarak algılıyor. Yan komşusunun kapısının önünde yeni bir BMW gördüğünde kaygıya kapılıp mutsuz olabiliyor." Harvard Üniversitesi profesörlerinden Psikolog Daniel Gilbert de mutsuzluğun sebepleri çözüldüğüne göre bunun değiştirilebileceğini söylüyor:

"Ne iyi bizim düşündüğümüz kadar iyi, ne de kötü düşündüğümüz kadar kötü. Bunlar tamamen öğrenilebilir anlayış biçimlerimiz."

Bilim dünyası mutluluğun sonradan edinilebilirliğini test eden araştırmalara da imza attı. Bu araştırmalardan birinde psikologlar deneklerden, sahip oldukları için şükran duydukları şeyleri bir günlüğe not etmelerini istiyordu. Sonuçta ortaya çıkan tablo şu oldu:

Her gün sahip olduğunuz için şükran duyduğunuz beş şeyi not ederseniz kesinlikle daha mutlu bir insan oluyorsunuz!

Dahası araştırma bunu yapanların yapmayanlara oranla daha iyimser ve hedeflerine daha kolay ulaşabilen insanlara dönüştüğünü de söylüyor. Bir başka araştırma ise düzenli sporun antidepresanlarla aynı etkiyi yarattığını ortaya koyuyor.

Bu bilimsel çalışmalar sonucunda ABD ve Avrupa'daki 100 kadar üniversitede gençlerin mutluluğu yakalamasını kolaylaştırmak amacıyla akademisyenler tarafından "Pozitif Psikoloji" kursları da verilmeye başlandı.

OKULLARA DERS OLACAK

Peki mutluluğun formülü bu duyguyu öğrenmekten geçiyorsa neden çocukluktan itibaren öğretilmesin? Neden okullarda da okutulmasın?

İşte İngiltere'nin Berkshire kentindeki Wellington Koleji de, bu açıklamalar ışığında böyle bir girişim başlattı. Okul, Eylül ayından bu yana müfredatında mutluluk dersine de yer veriyor. 14 - 16 yaş grubundaki öğrenciler haftada bir saat pozitif olma, hayattan keyif alma, güzellikleri fark edebilme sanatı üzerine dersler görüyor. Bu derslerde eski Yunan'dan bugüne mutluluk üzerine yoğunlaşan felsefi söylemler tartışılıyor, karakter canlandırılmaları yapılıyor, yeteneklerin, duyguların ve enerjilerin paylaşımı derslerde önemli bir rol oynuyor.

Okul müdürü Anthony Seldon "Günümüzde okullarda tek başarı kriteri yüksek not" diyor ve ekliyor: "Bu düzen içinde eğitimin daha geniş amaçları olduğunu unutuyoruz. Bu dersler duygusal zekaya odaklanıyor. Mutluluk dersleriyle amacımız genel beklentiler içine hapsolmemiş, materyalist bakış açısından sıyrılmış, kendisiyle sorunlarını çözmüş ve ne istediğini bilen mutlu gençler yetiştirmek."

Kolej, bu girişimden başarılı sonuç alınırsa mutluluk derslerinin tüm sınıflarda okutulmasını planlıyor. Dersler amacına ulaşır ve dünya çapında yaygınlaşırsa gelecekte yüzümüzden gülümseme eksilmeyecek demektir.

HANGİ MUTLULUK KAYNAGINI SEÇMELİ?

PARA: Bir yere kadar. Araştırmalar paranın satın alabildiği temel ihtiyaçlar karşılanınca insanların mutlu olduğunu, ancak bu sürecin sonunda yine mutsuzluğa düştüğünü gösteriyor.

Yani parayla mutluluk olmuyor. Genellikle çok paraya sahip olan insan, zevklere yönelik bir çarkın içine hapsolüyor. Mutluluğu, zevklerine para harcayarak kazanmaya çalıştıkça, daha tatminsiz ve mutsuz birine dönüşüyor.

GENÇLİK: Hayır. Gençlik mutluluk getiren bir özellik değil.

Araştırmalar, gençlerin orta yaşlılara oranla daha mutlu görüldüğünü ancak hayatlarından memnun olan ve en güçlü tatmin duygusu yaşayanların aslında yaşlılar olduğunu ortaya koyuyor.

EVLİLİK: Belki. Evlilik mutluluk getirebilir çünkü araştırmalar evli çiftlerin yalnız yaşayanlardan daha mutlu olduklarını gösteriyor. Ancak daha kolay mutlu olabilen insanların evlenmeye daha yatkın olabileceği ihtimali, bu istatistikî bilginin güvenilirliğini bir nebze sarsıyor.

ARKADAŞLAR: Evet. Illinois Üniversitesi'nde yapılan geniş çaplı bir araştırma en mutlu insanların arkadaşları ve ailelerine bağlı olan, onlarla vakit geçirip pek çok şeyi yine onlarla paylaşabilen insanlar olduğunu ortaya koyuyor.

SOSYAL HAKLAR VE GÜVENLİK: Büyük ihtimalle. 1995 - 2005 yılları süresince yapılan istatistiksel çalışmalar şu sonucu veriyor: Mutluluk katsayısı en yüksek olan ülkeler Danimarka, İsviçre, İzlanda ve Finlandiya. Yani sosyal hak ve sosyal güvencenin en yüksek olduğu ülkeler. Danimarka'da ortalama mutluluk katsayısı 8.2 iken Zimbabwe'de bu oran ancak 3.3!

PIYANGO KAZANMAK: Hayır. Araştırmalar piyango kazanarak para ve mutluluğa kavuşanların bu ruh halinin en fazla bir yıl sürdüğünü ortaya koyuyor. Bir yılın sonunda ani gelen mutluluk uçup gidiyor ve insanlar genellikle eski hallerine geri dönüyor.

FELSEFİ SORGULAMALAR: Büyük ihtimalle hayır! Ünlü yazar ve filozof Albert Camus'nün sözlerine kulak verelim: w

"Mutluluğun kaynağını aradığımız sürece asla mutlu olamazsınız.

Hayatın anlamını arıyorsanız asla yaşayamazsınız."