BİTİK - Corey KEYES

-İnsanı Yoran Bir Dünyada Yeniden Hayata Dönmüş Hissetmek-

GİRİŞ

Bitik Ne Değildir? **Bitik, kulağa depresyonla benzer gibi gelebilir ve ikisinin de karakteristik özelliği hayata ilginin azalması olabilir ancak ikisi arasında önemli farklar mevcut.**

Depresyon, **sürekli bir umutsuzluk, her gün ya da en az iki hafta boyunca neredeyse her gün hissedilen üzgünlükle bağdaştırılır. Sıklıkla ağlama nöbetleri, çok fazla veya az uyku, intihara meyil de buna eşlik eder.**

Fakat bu kriterlere uymayan milyonlarca insan *bitiklik* yaşıyor. Hayatın anlamını bulmaktan yoksun olup depresyonun hiçbir semptomunu göstermeyebilirsiniz.

Bitiklik yaşayanların aynı zamanda hayatlarında kontrolü kaybetmiş gibi hissetme, gelecekten ne istediklerini bilmeme ve küçük ya da büyük kararların karşısında kalakalmaları çok daha olası.

Peki ya gece 00.01'de son maili gönderdikten sonra, bebeğinizin bir başka öfke nöbeti geçirmesini izlerken ya da robotik parmaklara sahipmişsiniz gibi hissettirene kadar tanışma uygulamalarında kaydırınca aradığınız kelime olan *tükenmişlik?*

Teknik olarak her ne kadar bir ruhsal sağlık sorunu değil de kronik stresin birikmesine sebep olan bir iş yükü ve bu işi yapmak için sahip olunan kaynaklar arasındaki dengesizliği nitelendiren bir *"mesleki olgu"* olarak gözükse de tükenmişlik jenerasyonlara, hatta gezegenlere, hâkim olmuş modu yakalayabilir. İki terim bazen benzer hissettirebilir ancak tükenmişlik çok daha kısıtlıdır.

Tükenmişlik **sizi öyle demoralize edebilir ki *bitiklik* hissini yaşamaya başlarsınız. Sürekli işle uğraşmaktan aşırı yıprandığınızda bir zamanlar oldukça tatmin edici bulduğunuz aktivitelerde bir anlam bulmak ya da onlardan keyif almak zordur.**

Toplumumuz, yaptığımız şeylerin *"şahsi sorumluluğunu almak"* için bizi kınamayı çok seviyor. Mutlu değilsek sabah erken kalkmalıyız, daha çok egzersiz yapmalıyız, daha çok uyumalıyız. Fakat benim gibi sosyologlar bütün suçu bireylere yüklemek yerine sistemlerin bizi nasıl yüzüstü bırakabileceğini anlamakla daha çok ilgileniyor. Eğer rekor seviyelerde stres, anksiyete, tükenmişlik ve elbette bitiklik hissediyorsak bu nasıl sadece sizin suçunuz olabilir ki? Aslında kendimize daha iyi hayatlar yaratmak için, hatta değerlerimiz ve kimliklerimizle uyumlu

şekilde davranmak için faaliyetlerimizden çalan da sıklıkla sistemin ta kendisi.

Kimse halihazırda endişelendiğimiz ruhsal sağlık sorunlarına bir başka sorun eklemek istemez. Pandemi sürecindeki öneminden önce ve sonra medya bitikliğe karşı oldukça tepkisiz kaldı ve onun arka planda kalmasına izin verdi. Ancak *bitikliği* "gerçek" ruhsal sağlık tanılarının ve *"daha büyük sorunların"* önünde önemsiz gösterme cazibesine yenik düşemeyiz. Bitiklik, halk sağlığı için ciddi bir risk oluşturuyor.

Ruhsal hastalık ciddi bir bireysel ve sosyal yüktür. Dünya nüfusunun neredeyse yarısı hayatları boyunca bunu deneyimleyecek. Çok uzun bir süre iyi niyetli, iyi eğitimli psikiyatristler ruhsal hastalıkların olumsuz semptomlarına tanı koyup tedavi etmeye odaklandılar. Bu alanda milyarlarca dolar yatırım yapıldıktan sonra önemli ilaçların çoğu hâlâ depresyon, anksiyete ve psikolojik stres semptomlarını tedavi etmede fiziksel egzersiz veya meditasyondan daha az etkili.

Depresyon ve TSSB tedavisi görmüş, intiharı düşünmüş, psikiyatrik ilaçlar kullanmış biri olarak mesleki hayatımı ruh sağlığının *olumlu* elementlerini araştırmaya adadım. *Yeşermeye dair*[1] oluşturduğum çerçeve, ruhsal hastalık ve ruhsal sağlığın iki bağlantılı ancak ayrı boyutlar olduğunun farkında. Sağlık sadece hastalığın yokluğu değil, aynı zamanda da refahın varlığı demektir.

Tıp alanı oldukça sıklıkla anksiyeteyi, TSSB'yi, karmaşık TSSB'yi, DEHB'yi OKB"yi veya diğer ruhsal hastalıkları ya da rahatsızlıkları tamamen "iyileştirmeden" hayatta iyi bir şekilde görev almayı öğrenebileceğiniz, hatta yeşerebileceğiniz ihtimalini göz ardı ediyor.

Aynı anda hem ruhen sağlıklı hem de sağlıksız olmak nasıl mümkün diye merak ediyor olabilirsiniz. Kulağa tuhaf, neredeyse imkânsız geliyor. Doğrusu bitiklik, ruhsal hastalık tedavisi görenler arasında daha yaygın. Ancak şizofreni kadar ciddi bir şey için tedavi edilen hastalar arasında bile yeşerme gerçekleşebilir ve gerçekleşiyor da. Hong Kong' da şizofreni hastaları üzerinde yapılan bir araştırma var olan en zor ruhsal hastalığa karşı savaşmalarına rağmen yüzde 28'inin yeşerme kriterlerini karşıladığını ortaya çıkardı.

[1] Yeşerme:, *"Hayatın zorlukları karşısında direnç gösterme, yeniden doğma arzusunu ve umudun varlığını"* ifade eder. Doğada görülen yenilenme sürecini insan deneyimiyle paralel kılar; bireylerin ve toplumların, zorluklar sonunda yeniden ayağa kalkma çabalarını simgeler. Yazar burada; hayata olan bağlılığı, özgürlük arayışını ve bireyin içindeki potansiyeli keşfetme tutkusunu aktarmaktadır bu kavramla.

Bitiklik Neye Benziyor?

Bitiklik **özellikle hayatın üç aşamasında ortaya çıkmaya meyillidir ve bizlerin yaklaşık yüzde 50-60 kadarını etkiler.**

İlki **zor bir geçiş dönemi olan ergenlik çağıdır (on iki yaş ile on dokuz yaş arası).**

İkinci aşama **yirmi beş ile otuz beş arası, insanların kariyer ve aile kurmaya başladığı dönem olan genç erişkinlik dönemidir.**

Son olarak, **yetmiş beş yaşından sonra bitiklik sessizce tekrar gelir. Birçok yaşı büyük yetişkin, sadece sevdiklerinin kaybına değil aynı zamanda hastalık ve küçük düşürücü durumların sıkıntısını çekerek eski hareketliliklerinin ve bağımsızlıklarının kaybına da yas tutuyor.**

Birleşik Devletlerdeki öğrencilerle ilgili örnek bir çalışma olan kendi araştırmamda topluma bir katkı sağlamak, uyum sağlamak, dünyayı anlamlandırmak, diğer insanları kabullenmek ve sosyal olarak gelişmekten oluşan sosyal refahın beş boyutunun en önemsizi olduğunu düşünüyorlar.

En önemli olarak değerlendirdikleri şey mutlu, memnun hissetmek ve hayata karşı istekli olmayı içeren *duygusal refahtı*. Her şeyden öte arzuladıkları şey buydu.

Psikolojik refah **yani hayatta bir amaca sahip olmak, sıcak ve güven dolu ilişkiler kurmak, kendini olduğun gibi kabul etme, sosyal refahtan daha önemli görülüyordu ancak yine de iyi hissetmekten daha önemsizdi.**

Bir diğer deyişle, bu bir Olimpiyat madalyası töreni olsaydı:

1. ***İyi hissetmek açık arayla altın madalyayı kazanır,***
2. ***Psikolojik olarak düzgün işlemek ("ben") gümüş madalyayla idare eder ve.***
3. ***Sosyal olarak düzgün işlemek ("biz") bronz madalyayla yetinmek zorunda kalırdı.***

Öğrencilerimin duygusal refahın her şeyden önemli olduğunu düşünmesine şaşırmadım. Geçtiğimiz on yıllardır olumlu psikoloji alanındaki en meşhur çalışmaların tek odak noktası olmasa da ana odağıydı. Fakat bu takıntı, bitikliğe zemin hazırlıyor ve bugünlerde çocukların endişeleneceği birçok farklı şey var.

Üniversite öğrencilerinin duygusal, sosyal ve psikolojik endişelerinin üstünde onları aşağı çeken, "iyi bir okula" girme talepleri, arkasından gelen amansız rekabet ve üniversitenin dört yılı boyunca süren başarı anksiyetesi gibi ağır sonucu olan büyük sosyal ve ekonomik stres etkenleri var. Gençler üniversiteye girmeye odaklanmak zorunda kaldığında anksiyete yükselmeye başlıyor. Kronik bir not ve üniversite sonrası bulunacak imkanlar tedirginliği için yeterince uzun süre okulda olduklarında 21 yaş civarında depresyon ve madde kullanımı artıyor.

Yirmi beş yıllık öğretim deneyimim boyunca tanıdığım birçok öğrenci üniversiteyi cevaplanmamış çokça soru ve geleceğe dair en az başladıklarındaki kadar bir belirsizlikle okulu bitiriyorlar.

Elbette çoğu ebeveyn samimi bir endişeyle çocuklarını başarılı olmak için zorluyorlar.

Günümüzün aşırı rekabetli kariyer ortamından dolayı anlaşılabilir bir şekilde endişeliler ve çocuklarının sosyal veya ekonomik basamaklarda düşmeyeceğinden emin olmakta kararlılar. Bugün bir üniversite diploması almak, bir zamanlar devlet okulundan lise diploması alınca kolayca elde edilen ömürlük ekonomik güvenceyle eş görülüyor. Daha çok çocuk onları "en iyi" okullara sokacak özgeçmişleri yaratmak için çocukluklarını feda ediyor. Yüksek öğretim aynı zamanda çoğu ailenin birikimlerini yok ediyor ve hanedeki herkeste stres ve anksiyete yaratıyor.

Çocuk olmanın ve yüzerek, balık tutarak, bisiklet sürerek ve sadece oynayarak geçirilen tasasız ikindilerin muhtemelen gençlere bir başka fazladan ileri matematik dersi veya SAT hazırlık dersi almaktan çok daha fazla mutlu ettiği konusunda hepimiz hemfikir olabiliriz. Fakat dört yıllık üniversitelerin kabul ofislerinde dışarıda oyun oynamak pek geçerli sayılmadığından dolayı bu artık bir seçenek midir?

En yüksek sıralamalardaki üniversitelere girmek, birçok endişeli ebeveynin inandığının aksine uzun süreli finansal istikrar için çok da önemli değil. Çoğu çalışan, Google gibi büyük şirketlerin bazen diploma gereksinimlerini göz ardı etmesiyle birlikte işe alma odaklarını yüksek statülü diplomalardan uzaklaştırıp iyi yazma, iletişim ve sorun çözme becerileri gibi yumuşak becerilere yönelttiklerini açıkça belirtiyor.

Kanaryalar Kafesten Kaçtı

Zorunlu eğitimini tamamladın ve "gerçek dünyaya" adımını attın. Yirmilerinin ortasında, otuzlarında ve kırklarında olan genç yetişkinler zaman zaman hâlâ gelişen meslekler, yeni evlilikler ve belki de en çok ebeveyn olmayı öğrenmek gibi bilinmeyen alanlarla karşılaşırlar. Bu bitikliğin en yüksek olduğu hayalın üç bölümünden biri.

Tolstoy'un meşhur sözünü tekrarlamak gerekirse *"her mutsuz aile kendine has bir şekilde mutsuzdur,"* kendine mahsus stres etkenlerimiz, travmalarımız, topluluklarımız ve kişiliklerimiz bizleri farklı şekillerde eğip büker. Fakat tabii ki deneyimlerimizin bir ortak noktası var. Günlük stres etkenleri sürekli birikiyor ve azalmıyor gibi görünüyor.

İş İşlemediğinde

Son yıllarda sosyologlar iş hayatında merak uyandırıcı bir gelişme fark etti: Çalışılan saatler veya alınan maaş fark etmeksizin bugün herkes öncesine göre daha çok iş kaynaklı stres bildiriyor. Tüm bunlarda garip olan şey haftalık çalışma saatlerinin pek de değişmemiş olması. 1970lere kıyasla bugün insanlar hâlâ haftada ortalama otuz beş-kırk saat çalışıyor.

Ortalamalar aldatıcı olabilir. Sayılar bazılarının bir haftada çok daha fazla mesai harcarken diğerlerinin çok daha az harcadığını gizleyebilir. Haftada elli saatin üstünde çalışan insanların oranı arttığı gibi haftada otuz saat ya da daha az çalışanların oranı da arttı.

Doktorlar, avukatlar, finans danışmanları ve diğer uzmanlar gibi üst düzey hizmet sektöründe çalışanların daha çok işi ve öncesinden çok daha yüksek maaşları varken temizlikçiler, garsonlar, barmenler, kreş çalışanları gibi düşük düzey hizmet sektöründe çalışanlar genellikle yeterince iş bulamadıklarından veya ay sonunu getirmek için yeterince yüksek ödeme yapan işler bulamadıkları için biraz daha az çalışıyorlar. Ancak fark çok az. Birleşik Devletler' de en yüksek gelire sahip yüzde 10'luk kesim haftada ortalama 46,6 saat çalışırken en düşük yüzde 10'luk kesim sadece dört saat daha az, 42,2 saat çalışıyor. Uluslararası olarak durum daha farklı. Yirmi yedi ülkeyi kapsayan bir çalışmada veriler en yüksek yüzde 10'da bulunan tam zamanlı çalışanların, en düşük yüzde 10'luk kesimdekilerden bir saat daha az çalıştığını ortaya koydu.

Araştırmama göre Birleşik Devletler'de bitiklik yaşayan yetişkinler genel nüfusa göre adına *"absenteizm"* denen devamsızlık günlerini yılda altı gün daha fazla kullanıyorlar. Bu da her yıl ekonomik üretkenliğe yirmi üç yıllık bir kayıp ekliyor. Fakat iş, birinin erken çıktığı ya da ruhsal veya duygusal sebeplerden dolayı daha az üretken olduğu *presenteizme* geldiğinde bitiklik, Birleşik Devletler'de her yıl elli iki yıllık bir kayba sebep oluyor.

Stres Bitikliğin Ön Koşulu mu?

Bitikliğe yönelik yapılan araştırmada, sağlam evliliklere, sağlıklı çocuklara, iyi işlere ve iyi mahallelerde güzel evlere sahip olanlar bile kendilerini akıntıya kapılmış gibi hissediyordu. Bir kadın, *"Oprah Winfrey, mutlu bir evliliğe sahip bir kadın ve iki çocuğun annesiyim. Çok şükür sağlığım ve maddi istikrarım yerinde. Bu tedirgin edici hissiyattan kurtulmanın yollarını arıyorum. Sanki ruhumun ortasında bir boşluk gibi,"* demekteydi...

Bir başka kadın kendine sordu, *"Neden buradayım? Ruhum bana sürekli hayatta daha fazlası olduğunu söylüyor."*

Yine bir başkası, *"Hayatımda bir yön, bir amaç, benim kim olduğumu tanımlayacak bir şey arıyorum. Daha fazla şey istiyorum, sadece oraya nasıl ulaşacağımı bilmiyorum,"* **dedi.**

Ardından bir kadın, çok iyi bildiğim bir hissi, bitikliğin nasıl daha fazlası için bir istek oluşturduğu hakkında konuştu; *"Boşluğu yemekle, parayla, aşkla, seksle, mülkle, kişisel gelişim gruplarıyla doldurmaya çalıştım, Hâlâ bundan fazlası olması gerektiğini hissediyorum,"* **dedi.**

Hayatın ileri Dönemlerinde *Bitiklik*

Yeşerme altmış ve altmış beş yaşları arasında birçok stres etkeni ortadan kalktığı için zirveye ulaşıyor.

Fakat aynı zamanda kişinin bir hedefe sahip olma ve katkı sağlama hissi azalmaya başlıyor. Ebeveynlik ve iş hayatı, hayatın anlamsız olduğu hissine karşı bir duvar örmeyi sağlıyor. Yetmiş beş yaşını geçecek kadar uzun yaşarsanız ki git gide daha çok insanın ömrü uzuyor bitiklik geri geliyor.

Bu yaş grubundaki bitiklik üzerine araştırmam diyabet, hipertansiyon, inme, kanser kalp rahatsızlıklar gibi yaşamı tehdit eden hastalıkların artışı bitik olma ihtimalinin yükselmesinde önemli bir neden değil. Aksine, daha az hayat tehlikesi taşıyan kabızlık, basur, sırt ağrısı, uyku sorunları ve ayak sakatlıkları gibi başka bir dizi fiziksel rahatsızlık acı ve utanca sebep olup kişinin özgürlüğünü kısıtlayabilir.

Yaşlandıkça çok ilginç bir şey meydana geliyor: İlişkiler daha samimi ve tatmin edici algılanmaya başlıyor. Hatta bazı durumlarda sosyal bağlantıların sayısındaki azalış onların kalitesini arttırmaya yönelik bir girişim oluyor.

***Sonlar önemlidir*. Zamanın bol olduğunu düşündüğümüzde bunu hafife alabiliyor, hayatımızın ve davranışlarımızın önceliklerimizi yansıtıp yansıtmadığı üzerine pek düşünmüyoruz. Fakat hikayemizin sonuna yaklaştığımızda bizim için gerçekten önemli olan şeye odaklanmaya başlıyoruz. Yaşlanmanın yanında neredeyse sınırsız, öznel bir zaman diliminden oldukça sıkıştırılmış bir dilime geçmek, promosyon olarak geliyor. Büyüdükçe ve yaşayacak daha kısa bir hayatımız kaldığını fark ettikçe başkalarını duygusal olarak yakın ve tatmin edici bir bağlantı kurup kuramayacaklarına göre değerlendirmek daha muhtemel oluyor. Artık aptallara katlanmayı sevmiyoruz ve beğenmediğimiz, umursamadığımız ya da bir duygu beslemediğimiz kişilerle çok daha az zaman geçirmeyi tercih ediyoruz. Yaşlandıkça insanlar arası hoş olmayan**

etkileşimleri önlemekte daha iyi olduğumuza dair bulgular da var. Çiftler kışkırtıcılığı ve olumsuz duyguların sergilenmesini önleyen hassas konuları tartışmayı öğreniyor. Ölüm verilerinin bize yalın bir dille gösterdiğine göre yeşermeye devam eden, hayatta hâlâ bir amacı olduğunu düşünen ve güçlü bir topluma katkı sağlama hissine sahip orta yaşlılar sadece daha uzun yaşamıyor aynı zamanda daha anlamlı hayatlar yaşıyorlar. Kendilerine bahşedilen uzun yaşam süresinin kalitesini arttırıyorlar.

Bitiklik: Bir Zamanların Ölümcül Günahı Geri Dönüyor

Katolik biri olarak gençliğimin büyük bir kısmını günah dolu haftalarımı itiraf ve telafi etmek üzere cumartesi günleri günah çıkarmaya harcadım. Bana, mutluluğun yalnızca içimdeki tüm kötülükleri arındırdıktan ve tesbih dualarımı ettikten sonra geleceği öğretilmişti.

Bir kere bile boş hissettiğimi, bitik olduğumu, *"idare eder"* hissettiğimi bir kere bile itiraf etmemiştim ama belki de bunu söylemek uygun olurdu. Özellikle "yaramaz" haftalarda içten içe boş hissetmeye başlamıştım çünkü kendimi veya Tanrı'yı iyi işler ve iyi davranışlarla onurlandırıyordum.

İster inanın ister inanmayın, bu acı çekişin uzaktan yakından günahla alakası olmasa da bitiklik bir zamanlar sekizinci ölümcül günah sayılıyordu. Hepimiz kibir, kıskançlık, açgözlülük, şehvet, öfke ve tembelliği biliyoruz. Ancak yüzyıllar önce "idare eder"' hissetmenin veya bitikliğin tarihsel karşılığı olan *acedia* da listedeydi.

***Acedia,* Yunanca kişinin kendisine veya hayata olan ilgisizlik anlamına gelen akedia kelimesinden türer. Erken Hıristiyanlık döneminin nüfuz sahibi rahibi Pontuslu Evagrius (M.S. 345-399), bunu rahipleri dini hayattan uzaklaşmaya iten huzursuz bir can sıkıntısı olarak tanımladı.**

İster bitiklik ister acedia deyin, bu sizi en iyi şekilde hareket etmek veya hissetmekten alıkoyuyor ve iki katı kötüleştirerek durumunuzu değiştirmek için güçsüz hissettiriyor. Acedia, 6. yüzyılda Papa I. Gregorius'un yönetiminde ölümcül günahlar listesinden silindi ve batı düşüncesinin geçmişinin sisleri içinde kayboldu (Görünen o ki tembellik kategorisinin içine dahil edildi). Yine de acedia, tarih boyunca hayatın her döneminden insana musallat olmaya devam etti.

Bitiklik bugün artık (şükür ki) günah olarak nitelendirilmese de sizin için en az geçmişte olduğu kadar kötü. Doğru şekilde anlaşıldığına göre bitiklik bir günah değil, evrensel bir sağlık sorunudur.

Buraya Nasıl Geldik?

İş hayatındaki daha geniş güçlere bakarak, samimi, güvenilir ilişkilerin düşüşüne ve beyinle vücudun ırkçılığa, ayrımcılığa ve diğer türlü zorluklara olduğu kadar yalnızlığa da nasıl tepki verdiğine odaklanmaya geldi sıra....

Muhtemelen *yalnızlığın* artık daha kısa hayatlarla ilişkilendirilen, ruhsal ve fiziksel sağlık sorunlarının öncüsü olan bir halk sağlığı salgını olarak görüldüğünü duymuşsunuzdur. Basitçe söylemek gerekirse, *"yalnızlıkla mücadele"* aslında hayatımızda samimi, güvenilir ilişkilerin, aidiyet algısının ve bir topluluk içerisinde kabul görmenin eksikliğine değinme ihtiyacıyla alakalı. Yalnızlık sadece daha büyük bir sorun olan bitiklik salgınının önemli bir parçası.

2021'de yapılan bir araştırmada katılımcılara sıklıkla ya da geçtiğimiz ayın çoğunda yalnız hissedip hissetmedikleri soruldu. Yüzde 36'sı olumlu cevap verdi.

18-25 yaş aralığındakiler için bu sayı endişelendirici şekilde yüzde 61'e yükseldi. Katılımcıların yüzde 43'ü pandemi başladığından beri bir artış olduğunu belirtti. İstatistikler aynı zamanda insanların evinin dışındaki kişilerle sosyalleşmek için daha az zaman harcadığını gösterdi. Bu da pandemi süresince daha az insanla daha az iletişim kurmak anlamına gelen sosyal izolasyonu işaret ediyor. Ortalama yirmi bir yaşlarındakiler en yakın arkadaşı olacak kişilerle buluşma eğilimindedir ve bu günlerde insanlar yaşları ilerledikçe, yer değiştirdikçe ve hayatın farklı evrelerine geldikçe yeni arkadaşlar edinmekte git gide daha da zorlanıyorlar. Verilerde de görebildiğimiz üzere yaşımız ilerledikçe yalnızlık da artıyor. Yaşlandıkça ölüm veya evden bakımevine taşınma sebebiyle yakın ilişkiler kayboluyor.

Sosyal kopukluk, yaşam biçimlerimize de bağlı olabilir. Yirminci yüzyılın öncesinde tek başına yaşamak sıra dışıydı ve o yüzyılın neredeyse son yarısına kadar bu durum devam etti. Atalarımız birlikte uyudu, birlikte çalıştı ve birlikte savaştı. Araştırmacılar, yalnızlaşmanın Birleşik Devletler'de ve diğer sanayileşmiş ekonomilerde aşırı bir artış gösterdiğini ve o zamandan beri hız kesmeden devam ettiğini belgeledi. Bazı ülke ve şehirlerde yaşam konutlarının neredeyse yüzde 60'ı tek kişilik. Halihazırda yalnız yaşayanlar, 2003'ten beri durmadan daha az yüz yüze iletişim kuruyor. Pandemi de bu modayı o grup için ilerletti ve 2019'da yalnız geçirilen 9,7 saat, 2020' de 11,3' e çıktı.

İnsanların tek tük arkadaşı ya da akrabası olduğunda veya onlarla çok az ya da seyrek iletişime geçtiklerinde sosyal olarak izole olmalarını

bekleriz. İnsanlar zaman geçirecek çok (ya da hiç) kimseye sahip olmadığı veya ilişkileri olup onlarla pek vakit geçiremediği için sosyal olarak izole olabilirler. Yalnız geçirilen zaman arttıkça sosyal izolasyonun da arttığı farz edilir.

Doğrusu şu ki sadece ilişki sınırlıdır. Başkalarıyla çok vakit geçirmek ortada sevginin, samimiyetin, güvenin ve anlamlı ilişkiler yaratan diğer özelliklerin olduğu insanlarla vakit geçirildiği anlamına gelmez. Yakın olmadıklarımızla vaktinizin çoğunu geçiriyorken de yalnız hissedebilirsiniz. Ya da yalnız başınıza daha çok vakit geçirirsiniz ama diğerleriyle harcadığınız kısa zaman yakın olduğunuz kişilerledir. Yalnız hissetmezsiniz çünkü diğer insanlarla sevecen, güvenilir ilişkiler yaşıyorsunuzdur. Bununla birlikte yalnızlık, sosyal izolasyon ve tek başına yaşama durumlarının hepsi erken ölüme neden oluyor.

Üç milyonun üzerinde denekle ilgili yetmiş çalışmanın bir incelemesinde başkalarıyla yaşamaya kıyasla tek başına yaşamanın erken ölüm ihtimalini yüzde 32 artırdığını buldu.

Bu bağlamda, daha geniş sosyal ağları olan ve daha sık iletişim kuranlara kıyasla sosyal izolasyonun ölüm ihtimalini yüzde 29 ve yalnızlığın ölüm ihtimalini tüm yaş gruplarında yüzde 26 arttırdığı sonucuna varılmış.

Kim içtenlikle kırık bir kemiğin kırık bir kalpten daha çok acıttığını söyleyebilir ki? Dışlanmak, utanç duymak, sevimsiz hissetmek acıtır. Aşağılayıcı bir ayrımcılığa maruz kalmak acıtır. Bu tür acılara sanki tehdit ediliyor veya saldırıya uğruyor gibi bunaltıcı bir his eşlik edebilir. Bu yüzden sıkıntı ve acı hissettiğimizde bunlara sebep olan şey her ne olursa olsun stres hormonlarımız damarlarımızda dolaşabilir.

O acı, o ağrı, o stres tepkisi bizi terapi gibi acıya sebep olan hatıraları ve düşünce biçimini azaltmak için yapıcı bir şeye teşvik eder. Birçok insan çıkmazdadır, terapiyi karşılayamaz, yanıt veremez ve acıyı gizlemek için alkol veya uyuşturucuya başvurmaya meyillidir.

İlişki Kurmak Beceri İster

Dünyaya şöyle bir baktığımda empati duygumuzu geliştireceğimiz yerde acımasızlığımızı pekiştirdiğimizi görüyorum. Hepimiz biliyoruz ki olumsuz veya ayırıcı yorumlar, başlıklar ve sosyal medya gönderileri daha çok beğeni topluyor ve ilgi çekiyor. Sorun şu ki yanlış becerileri uyguluyoruz. Özellikle çevrimiçi olan ancak gündelik hayatlarımıza da sızan bir dünya inşa ediyoruz ve burada acımasızlık normalleşiyor hatta içgüdüsel hale geliyor. Modern hayatın ne pahasına olursa olsun kazanma teorisi bizi daha kibar, daha nazik benliklerimiz yerine öne geçmemize

veya en azından diğerlerini de bizimle acı çekmesi için tutmamıza yardımcı olacak daha sert rakiplere dönüştürüyor.

Daha çok bağlantımız olmasının yalnızlığımızı azaltacağı eğilimindeyizdir çünkü sosyal bağlar hayatımızı daha anlamlı kılar. Fakat bu bağın başarısı iki tarafın da ilişkiye ne katabileceğine dayanır.

Yakın zamanda, Budistlerin hayatın çoğunun kazanılmış bir beceri olduğuna inanmasını anlatan Zen Budist keşişi bir arkadaşımla zaman geçiriyordum. Bir şeylerde iyi olmak için pratik yapman gerekir. İkimiz de içtenlik, güven, sabır, karşılıklı anlayış ve empati duygularıyla nitelendirilebilen, memnun edici sosyal bağlar kurmak için beceri gerektiği konusunda anlaştık. Daha fazla yalnız kalmak ve hayatımızı daha çok tek başımıza yaşamak, sosyal bağlardan aslında almamız gerekenlere dair becerilerimizi kaybedebileceğimiz anlamına geliyor.

Duygusal zekâ becerileri, üzerine yazılan sayısız kitabın bir amacı vardı.

Uzmanlar, başkalarına uyum sağlamak, empati yoluyla bağ kurmayı öğrenmek ve kendimizi başkasının yerine koymak gibi şeylerin geliştirmemiz gereken beceriler olduğunu biliyorlar.

Terapistler ve klinisyenler, sadece çocuklar ve gençler değil aynı zamanda yetişkinler arasında da bu alanlardaki öğrenme kayıpları hakkında endişeliler. Fakat çoğumuzun bildiği gibi, ilgilerimizi paylaşabileceğimiz başka kişiler bulmak cidden zor. Sağlıklı bir şekilde kırılgan, destekleyici ve iletişim kurulabilir olmak, özellikle de çatışma anlarında, doğuştan gelen bir özellik değildir. Yetişkinlikte arkadaş edinmek daha fazla zaman ve çaba istiyor. Özellikle de çocuk sahibi olduktan veya yeni bir şehre taşındıktan sonra kendinizi plansız etkileşimlere maruz bırakmak, her ne kadar sosyal olmak isterseniz isteyin veya bunun için ne kadar çabalarsanız çabalayın kimse için o kadar da kolay değil. Fakat bağ aynı zamanda ortak çıkarlar ve ortak değerlerle ya da onlar ortak olmadığında en azından tahammül ve merakla ilgilidir. Bağ kurduğumuzda değerler ve çıkarlardan daha fazlasını paylaşıyoruz çünkü biraz kendimizi ve hayatımızı da bir başkasına açıyoruz. Asıl soru paylaşacak anlamlı bir şeyimizin olup olmadığı. Ben olduğunu düşünüyorum.

Sosyal Bağlar ve Anlamlı Bir Hayat Karşılıklı Olarak Güçlendirir

Sosyal bağların hayatta bir anlam yarattığını düşünmek caziptir, tam tersi değil. Bazen, bu nedensel oklar iki yöne de gidebilir.

Yeşermek, **bir hayat amacı ve anlamlı bir hayatın diğer belirtileri ile samimi ve güvenilir ilişkilerle bir topluluğa ait olma hissi gibi bağların bir birleşimidir. Anlamlı bağlarla anlamlı bir hayat bizim amaçladığımız şeydir. Modern çağın, yalnız yaşayıp çalışma, kendini yalnız hissetme ve bitiklik içinde sürüklenme sorunlarının çaresi olabilir.**

İnsanları izole edip onların tek başına çok fazla zaman harcamasına sebep olmanın hayatın anlamını kaybettirmesi mantıklı. Deneysel kanıtlar gösteriyor ki insanlara geçici olarak reddedilmiş ya da dışlanmış, dahil edilmemiş gibi etkileyerek izole olmuş hissettirmek hayatlarında anlam kaybı yaşanmasına sebep oluyor. Yeniden aidiyet ve başkaları tarafından kabul görme hislerini onarmak hayatta bir anlama sahip olma duygularını güçlendirir. Bir diğer deyişle, yalnızlık hissiyatı sosyal bağ yoğunluğumuza olduğu kadar yaşam amacı hissimize de bağlıdır.

Sizi başkalarıyla iletişim kurmaya teşvik eden anlamlı bir hayata sahip olmanın olayı ne? Zaman içinde tek bir noktada yapıldığı anlamına gelen, enlemesine bir araştırmaya göre yalnızlığa sebep olan etkenlerden hayat amacı yüzde 25 iken sosyal bağ sadece yüzde 14.

Araştırmacılar aynı zamanda daha fazla bağlantı ile daha anlamlı bir hayata sahip olmanın genel olarak yalnızlığı veya yokluğunu çok daha kesin bir şekilde öngördüğünü buldu. Tabiri caizse ne ekersek onu biçiyoruz. Gelişmek için insanlarla anlamlı bir iletişim kurmaya can attığımızı ve ihtiyaç duyduğumuzu bilsek de bizi daha yalnız hissettirecek ve yalnızlaştıracak kararlar verip duruyoruz. Bağ kurmak hayatlarımızı anlamlı kılar ve anlamlı bir hayat bizi başkalarıyla iletişim kurup onlarla paylaşımda bulunmamızı ister.

Ayrımcılık ve Yeşerme

Bazıları için dünya sadece yabancılaştıran bir yer değil aynı zamanda aktif olarak tehlikeli. Irk, etnisite, cinsel yönelim, cinsel kimlik ya da sosyoekonomik statü gibi dayanaklardan hangisi üzerine olduğu fark etmeksizin ayrımcılık, yeşermenin on dört unsurunun yedisini bir hayli bastırıyor. Aşağıdaki durumları zorlaştırıyor.

1. **Toplumun daha iyi bir yer olmaya başladığı hissi** (toplumsal büyüme);
2. **Etrafınızdaki dünyada neler olup bittiğini anlamlandırma** (toplumsal ahenk);
3. **Daha büyük bir topluluğa ait olduğunuzu hissetme** (sosyal bütünleşme);
4. **Kendinize saygı duyma** (öz kabul);
5. **Düşünüp görüş ve fikirlerinizi belirtmekte özgüvenli hissetme** (özerklik);
6. **Kendi hayatınızı idame edebildiğinizi hissetme** (çevresel hakimiyet);
7. **Diğerlerine karşı güvenilir ve iyimser bir tavırda olma** (sosyal kabul).

DUYGU KAPANI

Mutluluk seni yanıltmasın; Tek başına mutluluk, yeşermenin Kutup Yıldızı değil.

Biz insanlar sık sık duygularımız tarafından kandırılırız. Sıklıkla aklıma Henry David Thoreau'dan hoş bir alıntı gelir, ***"Mutluluk bir kelebek gibidir. Onu doğrudan kovalarsanız sizden kaçar. Fakat dikkatinizi başka şeylere verirseniz gelip zarifçe omzunuza konar."***

Bir diğer deyişle, mutlu olmaya odaklanmakla çok meşgulüz. Tipik Amerikan modasında, genellikle "iyi" hissetmeyi kovalayarak onu olabildiğince hızlı ve doğrudan elde etmeye çalışıyoruz. Ancak o mutluluk kelebeği sürekli uçup gidiyor.

Eğer hayatta nasıl işlev gösterdiğinize (kendini kabul etme, sosyal bütünleşmenin yanında hayattaki amacınızı geliştirme ve diğer yeşerme unsurları) odaklanırsanız mutluluk size sağlıklı işlevin sonucu olarak gelecektir.

MUTLULUK, her sene öğrencilerime ***öğretmeye çalıştığım*** **bir ders. Yeni dönemin ilk gününde, sosyoloji 352 dersimdeki öğrencilere sıklıkla Mutluluğun Sosyolojisi'ni bir meydan okuma olarak veriyorum. Onlara en çok aradıkları şeyin ne olduğunu soruyorum. Beklendiği gibi, öğrencilerimin çoğu en çok aradıkları şeyin mutluluk olduğunu itiraf ediyorlar.** ***"Güzel!"*** **derim onlara.** ***"İşte ilk ödeviniz. Bu akşamüstü dışarı çıkın ve sizi mutlu eden bir şey yapın. Mutluluğunuzu bir saat sürdürebilecek misiniz, bunu görmenizi istiyorum. Daha da iyisi, tüm akşamüstü boyunca."***

Öğrencilerim bu ödeve bayılıyorlar. Okuma yok mu? Yazma yok mu? Sadece git ve biraz metaforik gün ışığı topla? Oldu bil. Sınıftan gülücükler saçarak çıkıyorlar. Dersime geri geldiklerinde onlara ödevlerinin nasıl geçtiğini soruyorum. Ne olsa beğenirsiniz, hepsi başarısız olmuş. Hiçbiri mutluluğu tüm akşamüstü boyunca sürdürememiş.

Öğrenciler iyi bir ruh halinde olup günün keyfini çıkarmış olabilirler ama hiçbiri bana tüm içtenlikleriyle yaklaşık bir saatten fazla mutlu hissettiklerini söyleyemiyor. Devam ettiremediler. Denerlerse de yapay hissettirdi. Neden? Öğrencilerim başarısız mı? Onlar keder içinde yaşamaya mahkûm, üzgün, umutsuz varlıklar mı? Tabii ki hayır. ***"Mutluluk bir duygudur,"*** **diye hatırlatırım onlara. Bana boş boş bakarlar. Elbette mutluluk bir duygudur profesör. Neredeyse bana göz devirdiklerini görürüm.** ***"Üzüntü de öyle. Korku. Öfke. Tiksinti."*** **Bahsettiğim konuyu vurgulamak için altı temel insan duygusunu sayarım. Ardından onları duygunun ne olduğu hakkında daha derinlere inmeye davet ederim.**

Bir çalışmada, farklı duygulan ifade eden yüz kişinin fotoğraflan, dünyanın neredeyse her kültüründen bir grup insanın önüne kondu. Altı temel duygu, çalışmadaki neredeyse herkes tarafından tanımlandı.

Her temel duygu, ***öfke, korku, tiksinti, şaşkınlık, mutluluk ve üzüntü*** **önemli bir göreve hizmet etmek üzere gelişti. Sadece iyi olanlar değil, tüm duygular önemli. Üzüntü, değerli ya da önemli birini kaybettiğimizde ortaya çıkan duygudur. Belki taşınıp sevdiğimiz birini arkada bırakmak zorunda kalmışızdır ya da sevdiğimiz biri ölmüştür. Benim öğrencilerim, üniversiteden mezun olunca ayrılıp arkadaşlarını geride bırakmak zorunda kaldıkları için üzülüyor. Üzüntü, çoğu zaman sessiz ve yalnız bir şekilde hayatımızı, yaşamın doğasını ve neden ya da niye bu şekilde hissettiğimizi düşünmeye iter.**

Korku bir diğer faydalı duygudur çünkü, her ne kadar korku tepkimiz oldukça hassas olabilse de dikkatimizi ve fiziksel kaynaklarımızı hayatımıza veya refahımıza karşı mevcut bir tehdide akıllıca tepki vermek için düzenler.

Mutluluk Bize Hizmet Eder mi?

Mutluluk duygusu hayatımızda nasıl bir etki yaratır ya da bir maksadı olabilir? Bunun cevabı, araştırmacılar bağımlılığın doğası, alkolizm ve dopaminin beynimizdeki rolünü anlamaya başlayana kadar on yıllar boyunca benim ve pek çokları tarafından anlaşılamadı. İhtiyacımız olan ya da istediğimiz bir şeyi alınca beynimize haz ve ödül sinyalleri gönderen bir dopamin seli yaşıyoruz. Bu tür bir hazzın dışavurumu genelde mutluluk oluyor ancak bazen sevinç, tatmin ya da memnuniyet olarak da ifade edilebiliyor.

Nasıl ifade edilebileceğinden ya da hissedilebileceğinden bağımsız olarak haz ve ona eşlik eden dopamin seli, beynimizin bu ödülü getiren deneyimin detaylarını hatırlamasına yardıma olur. Atalarımız için hazzın kaynağı oldukça ilkeldi: yiyecek yemek, bizi güvende, sıcak ve tok tutmaya yardıma olan bir kabilede bulunmak. Beynimiz, istediğimiz şeyi aldığımızda mutlu hissettiğimizden emin oluyor çünkü gelecekte benliğimizi sürdürmek ve hayatımızın keyfini çıkarmak için onun daha fazlasına ihtiyacımız olacağını biliyor, bu kadar basit.

"Duygular, tanım gereği, gelip geçicidir," **diye hatırlatırım öğrencilerime.** ***"Kalıcı olmak üzere yaratılmamışlardır."*** **Havalimanındaki rüzgâr tulumu gibilerdir, her farklı yöne dönerler ve sadece herhangi bir zamanda rüzgârın hangi yönden estiğini gösterirler böylece faaliyetinizi buna göre yönlendirebilirsiniz. Tercihen bizim için yapmaları gereken şeyi yapmalarına izin verir ve ardından onları bırakırız. Yola devam ederiz.**

Kültürel Yazıları Yeniden Yazmak

Biz Batılılar, neyi ne kadar uzun süre hissettiğimizi yönlendirerek duygusal hayatlarımızı kontrol etme fikrini seviyoruz. Başlıklar duygularınızı kontrol etmeyi deneyebileceğiniz on bir stratejiyi övüyor, kitaplar "zinde" olmak için belli adımları takip ederseniz daha mutlu bir hayata sahip olacağınızı vaat ediyor ve uygulamalar size duygularınızı düşünmeniz için bir alan sağlıyor ama önce bir ücret öderseniz. Böylelikle, dünyaya ve çevremizde olanlara haklı tepkiler yerine duyguları kendimizin, kimliğimizin, hatta çaba düzeyimizin bir ifadesi gibi görebiliriz.

Fakat etrafımızdaki dünyayı kontrol edemeyiz ve zor, rahatsız edici olaylara karşı doğal bir tepki olarak bu duyguları şeytanlaştırmaya başladığımız zaman öfkemizden utanmaya, kederimizden korkmaya ya da anksiyetemiz hakkında tedirgin olmaya başlayıp zihnimizi de şeytanlaştırırız. Duygularımızı düzenlemekle meşgulken andaki iç veya dış deneyimlerimizin sadece dumanlı bir farkındalığına ulaşabiliriz. Rahatsız edici duygularla baş etme yeteneğimize güvenmezsek küçük stres etkenleri gerçekte olduğundan daha önemli hissettirebilir.

Batı dünyasının aksine, birçok Doğu kültürünün saf mutluluğa körü körüne koşmakla ilgili çekinceleri vardır. Onun yerine bizi, zihnimizi hayatın getireceği kaçınılmaz acıya hazırlamaya teşvik eder.

Kur'an'ın bazı tefsirleri aşırı arzu duygusunun, insanın ızdırabının kökü olduğunu söyler. Bu İslam anlayışına zıt olarak Amerikan Refah İncili örnek verilebilir. Bu inanç sisteminde, Tanrı'yla bağlı olmak ve ruhani yol bu dünyadaki servetin, başarının ve mutluluğun bolluğu olarak kendini gösterir.

Zorluklara kucak açtığımızda onlara karşı rahat olmayı öğreniriz. Bu keder, utanç veya anksiyete duygusunu sevmek anlamına değil; onu reddetmeden, yargılamadan ya da anında değiştirmeye çalışmadan kendi haline bırakmak anlamına gelir. Bir Budist bize duygularımıza yapışmak yerine sadece gelip gitmelerine izin vermemizi tavsiye eder. O zaman olumsuz düşünceler geçtiğinde tepki vermeyi bırakabilir ve en derin adanmışlıklarımız ve değerlerimize göre olumsuzlukları yanıtlamayı öğrenebiliriz. Bu psikolojik refahın, böylelikle de yeşermenin mihenk taşıdır.

Araştırmalar Amerikanların duygusal hayatta mantığı en az kullananlar olduğunu gösterdi. Bu durumda mantıklı olmak, iki zıt düşünceyi veya duyguyu aynı anda akılda tutabilme becerisi demektir. Diğer kültürlerden insanlar, iyi zamanlar ve kötü zamanlar olacağını ve bu

tür iyi ve kötü deneyimlerin sıklıkla aynı günde ya da aynı saatte bile olabileceği düşüncesini kabullenmekte çok daha iyiler.

İyi ve kötü hem acı hem tatlı olaylar ve duygular aynı anda gerçekleşebilir. Susan Cain'in *Bittersweet: How Sorrow and Longing Make Us (Acı-Tatlı: Keder ve Özlem Bizi Nasıl Bir Bütan Haline Getiriyor?)* kitabında güzelce bahsettiği gibi *"Eziyet çektiğiniz yer en derinden, yeterince harekete geçebilecek kadar umursadığınız yerle aynıdır."* Aynı anda farklı şeyler hissedebilmek hepimizi daha büyük, daha iyi şeylere mi teşvik ediyor?

Yakın zamanda annesinin yasını tutan bir arkadaşımla birlikte *Şiva*[2] tuttum. O ve kocası, bütün misafirleri sarılarak, gülümseyerek, hatta sıklıkla gülerek selamladı. Bana anlattıklarına göre, Yahudi kültürü yası topluluğu bir araya getirmek, birileri için fiziken orada bulunarak sevgi ve destek göstermek, bu acılı günde onlarla oturmak için bir fırsat olarak görüyor.

Bu benim inanışım ve geleneklerimde gerçekleşiyor ve sanıyorum ki çeşitli derecelerde sizlerinkinde de gerçekleşiyordur. Ziyaretçiler gelir, elde kurabiyeler ve yemekler olur, ağlayıp sarılmanın yanı sıra gülümsenir ve gülünür, birlikte geçirilen zamanlar ve anılar hatırlanır, Yas tutarken, diğer türlü duygusal hayatlarında diyalektik olmayabilecek kişiler, üzgünlüğü ve mutluluğu, kötü zamanların ve iyi zamanların anılarını hep birlikte kalbinde tutarak diyalektik bir yaklaşımı benimser. Bu izlemesi güzel, deneyimlemesi çok daha güzel olan bir şeydir çünkü bir hayata veda ederken onun karmaşıklıklarını anlamamıza yardımcı olur. Olumlu ve olumsuz duyguların birbirine karıştığı bu gibi anların yararı güzel ancak deneyimlemesi zor olabilir.

Ebeveynler çocuklarına bazen üzgün bazen yalnız olacaklarını ancak bunun her zaman üzgün ya da yalnız olacakları anlamına gelmediğini nasıl öğretebilirler? Hem ebeveynler hem ergenler için bu zorluk anlarından çıkarılacak büyük bir bilgi vardır: farklı şeyler hissedebileceğimizi bilmek. Fakat bu gibi bir ızdıraptan gelecek ciddi bir gelişim imkânı da vardır.

Kendinizin daha mükemmel bir haline gelmek bir başarıdır. Sınıfımda bir tartışma öne sürmek adına sıklıkla öğrencilerimle *"size bir dilek hakkı veriyorum"* oyununu oynarım. Onlara, kendilerinde olmasını diledikleri olumlu özelliklerin tamamını hemen şimdi onlara

---

*[2] Yahudilikte ölünün arkasından 7 gün boyunca tutulan yas. Bu yedi gün boyunca gündelik sandalyelerden daha alçak bir yerde oturmaları gerektiği için ismine oturmak, Şiva denmiştir. (ç.n.)

verebileceğimi söylüyorum. Öğrencilerimin çoğunluğunun dileklerini gerçekleştirmemi reddediyor olmasına şaşırabilirsiniz. Neden mi? Çünkü iyi özellikleri kendileri geliştirmeyi tercih ediyorlar. Kendi eudaimonia'lanna erişmek istiyorlar, basitçe kendilerine verilmiş olmasını değil. Öğrencilerime bu konuda Aristo ile aynı fikirde olduklarını söylüyorum. Ardından onlara bir başka soru soruyorum, ***"Sevgili öğrenciler, şimdi neden Aristo'nun bizi her şeyin bir sırası olduğuna dair uyardığını anlıyor musunuz? Yani neden eudaimonia'ya öncelik vermeden ve kendimizi daha iyi insanlar olmak üzere geliştirmeye çalışmadan önce hedonik mutluluğu ilk sıraya koymamalıyız?"***

İnsan Mükemmeliyetinin Altı Alanı

Sağlıklı işlev göstermek mükemmel, özel olmak ya da sürekli en üst seviyelerde iyi ruh sağlığı özellikleri göstermek anlamına gelmez. Bizim gibi salt ölümlüler için asıl zorluk, zaman ve anlam içinde mümkün olan en tutarlı şekilde ve doğru miktarda olumlu özellik sergilemektir.

İnsan mükemmeliyetinin, benim yeşermenin sağlıklı işlev göstermek kısmında yaptığım ölçümün temeli olan altı alanı vardır. Psikolojik ve sosyal refahta iyi bir puan alıp alamayacağımızı bu altı önemli alan belirler*: kabullenme ve bağımsızlık, bağ kurmak ve yetkinlik, ustalık ve değerli hissetme.*

Kabullenme: **Kişiliğiniz, güçlü ve zayıf noktalarınız, tavırlarınız ve tüm düşüncelerinizle duygularınız dahil olmak üzere, kendinizi olduğunuz gibi kabul ediyor musunuz? Başkalarını kabul ediyor musunuz? Bu mutlaka onları sevmek, onlara katılmak ya da onların seçimlerini onaylamak anlamına gelmez. Temelde, anlan değiştirmeye çalışmadan olduktan kişi gerçeğini kabul edip etmediğiniz anlamına gelir**

Bağımsızlık: **Bir olayda kendi kendinizi yönetmeniz gerekirse kendiniz için düşünmekte, kendinizi ifade etmekte ve kendi bildiğinizi yapmakta rahat mısınız? Çünkü bu, bir çeşit toplumdan ve sosyal etkiden bağımsız olmaktır. Bağımsızlık bir psikolojik refah türü olarak ölçülür.**

Bağ Kurmak: **Samimi, güvenilir ilişkiler kurabiliyor musunuz? Daha büyük bir topluluğun parçası mısınız? Evrimsel tarihimizin yüzde 80'i küçük avlarla ve kabileleri toplamakla geçtiği için sosyal türler olan biz insanlar, en çok başkalarıyla bağ kurduğumuzda başarılı oluruz.**

Yetkinlik: **Gündelik hayatın görevlerini yerine getirebiliyor musun? Bu psikolojik yetkinliğin bir unsurudur. Sosyal olarak yetkinlik, zor olaylardan ve karmaşık sosyal dünyadan anlam çıkarma becerisidir.**

Ustalık: **Öğrenmek ve gelişmek için hevesli misiniz? Bir şeyde git gide daha iyi olmak, insanlar için doğuştan ödüllendiricidir. Bir birey olarak**

sağlıklı işlev göstermek hem gelişme isteğini hem de bu gelişmenin belirebileceği ortamın bir parçası olmayı gerektirir.

Değerli Hissetme: **Kendinizin ve hayatınızın önemli olduğunu ve bu dünyaya bir katkı sağladığınızı hissediyor musunuz? Birçoğumuz için bu katkı genelde bir aile büyütmek, bir şeylere olan tutkumuzdan ya da kariyerlerimizdeki başarıdan gelir.**

Bitiklik Yaşamaya Mahkûm muyuz?

Ruh sağlığı sürekliliği **anketimde üç tür refahı değerlendirdim: duygusal, psikolojik ve sosyal. Yeşermenin ve bitikliğin en az depresyon ya da anksiyete kadar kalıtsal olabileceği ortaya çıktı. Depresyon gibi ruh hastalıkları üzerine yapılan çalışmalar, depresyonun yaklaşık yüzde 60'ının kalıtsal olduğunu gösterdi. Benim yeşerme (ve onun yokluğu: bitiklik) üzerine araştırmam, onun da yüzde 60'lık kalıtsallık aralığında olduğunu ve refahın üç türünün de aynı genetik kaynağı paylaştığını gösteriyor. Fakat herhangi bir durumun yüksek derece kalıtsal olduğunu söylemenin bunun tamamen genler tarafınlar belirlendiği anlamına gelmediğini unutmayın. Aslında iş depresyona gelince genetik determinizme dair çok az kanıt var.**

Depresyon için yüksek genetik risk profiline sahip birçok kişi asla ona yakalanmıyor ve düşük genetik risk profiline sahip birçok kişi de majör depresyona giriyor. Depresyonu ortaya çıkaracak yüksek genetik riskin harekete geçmesi için stresli deneyimlere yoğun ya da kronik olarak maruz kalmak gerekir. Bu bir dizi durum aynı zamanda düşük genetik riski aşabilir ve şansız bir ruhta depresyon yaratabilir.

Bedenin onarma ve geliştirme becerisi, enfeksiyon, organ sistemi hasarı ya da psikolojik stres gibi olumsuzluklar nedeniyle gördüğü hasarı geçtiğinde sağlıklı kalıyoruz veya daha sağlıklı oluyoruz. Olumsuzluklar aşırı olduğunda ve sebep olduğu hasar bizim onarma ve geliştirme kapasitemizi aştığında, patogenez süreci yani hastalığın oluşumu başlar. Kimse sağlıklı uyuyup tamamen gelişmiş bir hastalığa ya da rahatsızlığa uyanmaz; zaman içinde hastalanırız. Bir hastalığın, özellikle de kronik bir hastalığın oluşumu, olumsuzluklarımızın, sağlıksız alışkanlıklarımızın ve hasarın (tüm patojenik süreçler) toplamının bizim yenileme, canlandırma ve geliştirme (tüm salutogen süreçler) kapasitemizi geçtiği kademeli bir süreçtir.

Fakat güç sadece fiziksel değildir. Sadece iç organ sistemlerimiz için oluşturulmaz. Ruh sağlığımız da aynı diğer biyolojik süreçlerdeki gibi çalışır. Bu da bizi acının biyomedikal değil aslında biyopsikososyal, biraz vücutta biraz beyinde olduğunu hatırlatan ağrı psikoloğu Dr. Rachel

Zoffness'ın tartışmasına geri döndürüyor, ***"Nöroloji araştırmaları, olumsuz duyguların, yıkıcı düşüncelerin ve sağlıksız başa çıkma yöntemlerinin aslında acıyı arttırdığını, belirtileri şiddetlendirdiğini ve sizi bir korku, hareketsizlik, keder ve acı çemberinde kapana kıstırdığını ortaya çıkardı. Bir başka deyişle; stres, anksiyete, depresyon, yıkıcı düşünme, olumsuz öngörü, acıya odaklanma, sosyal olarak geri çekilme, egzersiz eksikliği ve hareketlilikten kaçınmanın tamamı acıyı daha da kötüleştiriyor."***

2015-2018 yılları arasını inceleyen yeni bir *COC*[3] araştırması on sekiz yaş ve üstündeki yetişkinlerin yüzde 13,2'sinin önceki ay antidepresan kullandığını gösterdi. Bu oran kadınlar arasında (yüzde 17,7) erkeklerden (yüzde 8,4) daha yüksek ve en yükseği de altmış yaş üstü kadınlarda (son otuz gün içinde o grup içinden antidepresan kullanan yüzde 24,3).

Dahası, insanların ilk kez ruh hastalığı yaşadığı ortalama yaş da düşmüştür. Genellikle, on dört yaş civarında ilk kaygı bozukluğu ortaya çıkar. Alkolizm de dahil olmak üzere madde kullanımı ilk yirmili yaşlarda başlar. Depresyon da dahil, duygu durum bozuklukları ilk yirmi altı yaş civarında çıkar.

Gelişmekte olan ülkeler denilen Meksika'da, Brezilya'da veya Türkiye'de ya da gelişmiş ülkeler denilen Hollanda, Almanya veya Birleşik Devletler'de yaşıyor olmanız fark etmeksizin bu sayılar tüm dünyada geçerlidir. Bunlar tepki çekmesi ve bizi toplumsal açıdan ruh hastalığı sorununa odaklanmaya zorlaması gereken sayılardır.

Yeni psikiyatrik ilaçlar üzerine araştırmalar sadece var olan ilaçlar üzerinden gelişmeye devam ediyor. Bunlar genellikle fiziksel, durumları hafifletmeyi amaçlayan, daha sonradan ruh hastalığına sahip kişilere yardımcı olabilecek yan etkiler üretenlerle aynı ilaçlar. Doğrusu şu ki depresyon ve diğer pek çok ruh rahatsızlığı aynı kronik hastalıklar gibidir: Onları yönetmek üzere çabalara ve belli dönemlerde geri planda kalma ihtimallerine rağmen hayat boyu tekrar ederler.

Hayatınızda ilk kez depresyona yakalandığınızda hayatınızda ikinci bir kriz yaşama ihtimaliniz yaklaşık yüzde 50'ye yükselir. O ikinci krizi yaşarsanız üçüncü bir sürece girme ihtimaliniz yüzde 70'e çıkar. Eğer ki üçüncü bir depresyon sürecine girerseniz artık hayatınızda dördüncü krizi yaşama oranınız yüzde 90'dır. Bu durumun nüksetme verisi özellikle endişe vericidir. Önceden bir ruh rahatsızlığı süreci yaşayan bireylerin yaşamlarında bu durumun nüksetme ihtimali oldukça yüksektir.

[3] Centers for Disease Control and Prevention (COC): ABD Hastalık Kontrol ve Korunma Merkezi'dir. (ç.n.)

İçsel Yolun Mantığı

Bu alandaki on yıllar süren çalışmalarım bana, insanların mutluluğu iki farklı yolda aradığını gösterdi.

İlki **dışta olan bir yol. O, hayatımızı kazanabileceğimiz ticaret, meslek, kariyer gibi bir şeyde "iyi" olduğumuz yer.**

Dış yolda ekonomi, işletme ve iş dünyalarında değerimizi gösterecek beceri ve başarılarımızın özgeçmişini oluşturabiliriz.

Dış yol bizim değerimizi saydığımız yer. Notları ve kazançları sayıyoruz, maaşlarımızı sayıyoruz, varlıklarımızı sayıyoruz. Bu dış yola odaklanmaya meyilliyiz çünkü sıklıkla mutluluğu, paranın ve oyuncakların temsil ettiği sosyal statü ve bu yola eşlik eden güç hissiyatıyla elde edebileceğimize inanırız.

İçsel yolun mantığı bu değil. Burada önemli olan olduğunuz veya olmaya çalıştığınız insan.

Dış yol ekonomiyle ilgiliyken iç yol etikle ilgilidir. Dış yol başarılarımıza ve kazançlarımıza değer verirken içsel yol öze ve paylaşıma değer verir. İçsel yolda mutluluğu sadece kazandığımız şeylerin niceliğiyle değil, edindiğimiz değerlerin niteliğiyle kazanırız.

Sağlıklı işlev göstermek ve iyi hissetmek ölçütlerini karşılayanlar hayatına beş basit ancak önemli aktivite katar.

Kendilerini ömür boyu öğrenen kişiler olarak görür ve kendine özgü merakların peşinden gitmek için vakit yaratırlar (İnternette "'bir uçağı nasıl indirirsin" diye aratmak ve nereye götürdüğünü görmek ya da cesur bir kokteyl tarifi deneyimlemek gibi). Psikolojik olarak tatmin edici, uyumluluk, karşılıklılık, işbirliği ve taviz ile işaretlenmiş arkadaşlıklara öncelik verirler. Kendilerine ve başkalarına karşı karşılıksız kabul ve doğrudan "kibar dikkat"' gösterirler. Ailelerindeki, topluluklarındaki ya da dünyalarındaki yerine getirilmemiş bir ihtiyacı yerine getirmeyi değerli bulurlar. İster latte sanatı yapmayı öğrenmek ister bir şarküteri tabağında ufak çılgın yaratıcılıklar yapmak, isterse de yeni bir antikacı keşfetmek için bir başka şehre sürmek olsun, kendilerine özgürce eğlenebilecekleri küçük anlar yaratıyorlar. Bunların hepsi zihni etkili bir şekilde sakinleştirir ve sonuçlarla, son teslim tarihleriyle ve hedeflerle ola meşguliyetimizi kolaylaştırır. Bunlara yeşermenin beş vitamini diyorum. Bu yoğun bir takvimden sadece dakikaları çalmak anlamına gelse de kendinizi sıkı bir rutine bağlı tutmaktansa onları haftanıza yayın.

Daha iyisi, bu günlük vitaminler içsel yolumuzla dış yolumuzu dengelememize yardıma olabilir.

Yeni bir şeyler ÖĞRENMEK için merakınızı takip edin.* **Örneğin; bilginizi, yüksek lisans diplomalarınızı ve üstünlük hissiyatınızı göstermek için yeni bir şey öğrenebilirsiniz (1 numaralı vitamin) ya da alçakgönüllü, dürüst ve hassas olup kusurlarınızı kucaklayabilirsiniz.

Samimi ve güvenli ilişkiler kurun.* **Havalı görünmek ve ardından bu havalılığınızı Snapchat ya da Instagram' da paylaşmak için başkalarıyla iletişim kurup sosyalleşebilirsiniz (2 numaralı vitamin) ya da derin ve anlamlı ilişkiler kurup başkalarına özen, şefkat ve sabır gösterebilirsiniz.

Kutsal, ilahi ve sonsuz olana yaklaşın.* **Cennete gitmek ya da cehennemden kaçmak, iş bağlantıları kurmak ya da özgeçmişinize bir taban oluşturmak için manevi uygulamalarda bulunabilirsiniz (3 numaralı vitamin) veya daha iyi bir insan olmak için kendinizi manevi ya da dini uygulamalara sokabilirsiniz.

Amacınız olsun ve onu yaşayın.* **Sizi özverili göstereceği ya da özgeçmişiniz iyi görüneceği için başkalarına yardım ederek (4 numaralı vitamin) amacınızın peşinden gidebilirsiniz ya da hayatınızda başkalarını mutlu etmekten motive olmanız gibi bir amacı temsil ettiği, özverili şekilde bağlı olduğunuz bir neden olduğu için başkalarına yardım edebilirsiniz.

** Oynayın (Sonuçtan değil süreçten keyif aldığınız aktiviteler için zaman yaratın).* **Son olarak, kazanmak veya puan kazanmak için oynayabilirsiniz (5 numaralı vitamin) ya da daha çok kendi başına keyifli olduğu için, buna doğası gereği tatmin edici diyoruz; paylaşmak ve önemsemek *(iyilik) gibi* güzel özellikleri belirtip geliştirdiği için oynayabilirsiniz. Size aktivitenin kendisi sevinç ve keyif verdiği için bir oyuna dahil olabilirsiniz.**

Özetle, niyetinizin net olması hareketlerinizin saflığını etkiler. Aslında gerçekten basit. Düşünceli bir hayat bundan ibaret: *niyet ve eylem.* Hayatınızı gerçekten daha anda yaşayın. Sonrasında belki önünüzdeki yol daha belirgin olacaktır.

Yeşermek sizin Kutup Yıldızınız değil. O sizin bitiklikten çıkmak için rehberiniz. Yeşerme vitaminleri, her gün yapabileceğiniz beş aktivite. Vitaminlerini aldığınız her seferde niyetinizi belirleyin. Eğer o içsel yoldan giderseniz hayal ettiğinizden daha güzel bir şey bulabilirsiniz.

YEŞERMENİN BEŞ VİTAMİNİ

ÖĞREN: Kişisel Gelişim Hikayeleri Yaratmak

Benim ikazım şudur: Doğru sebepler için öğrenip geliştiğinizden emin olun.

Dış yol: Bir beceri edinmek, gösteriş yapmak ve başkasının önüne geçmek için yeni şeyler öğrenmek.

İçsel yol: Daha farklı biri olmak, kendi tanımınızı değiştirmek, yapabileceğinizi sandığınız şeyleri değiştirmek için yeni şeyler öğrenmek.

Benlik Sistemi

Kendimizi geliştirme becerisi-bunu yapabildiğimizi bilmek bir yana-, öz gelişim olarak adlandırdığım, yeşermenin yollarından biri olan olumlu bir benlik görüntüsünün temel ögesidir.

Ethan bunu Brooklyn'e geri taşındığı gibi Netflix dizilerini tek oturuşta bitirmek yerine erken saatlerde sert Benliği, evlerimizdeki ısıtma, havalandırma ve klima (HVAC) sistemine benzetirim. HVAC sisteminiz evinizdeki ortam ısısını takip eder. Siz derece ayarlarını programladıktan sonra HVAC sisteminizin bir kısmı bilgi toplar, diğer kısmı bunu seçtiğiniz ayarlarla kıyaslar ve üçüncü kısmı da evi ısıtarak ya da soğutarak tepki verir.

HVAC sistemindeki gibi, benlik sistemi de güçlü ve zayıf noktalarımız, farklı durumlarda ve farklı insanlarla *nasıl biriyiz, dışarıdan nasıl algılanıyoruz ve kim oluyoruz* hakkında bilgi toplamaya ve ardından içselleştirdiğimiz öz anlatıyla ya da *"ısı ayarlarıyla"* karşılaştırır.

Kendimizin olumlu ya da uygun görünümüne (kendini geliştirme) dair derin bir psikolojik ihtiyaç duyarız. Bu da bizi kendimiz hakkında arzulanan, olumlu ve yücelten bilgileri aramaya iter.

Araştırmalar, insanların olumlu bir öz imge yaratmaya ve sürdürmeye çalışmak için başarının (kendimizinki ya da başkalarınınki için) övgüsünü almak ve şanstan ziyade onları beceriye bağlamaktan başarısızlıklarımız için bahane bulup onları beceriden ziyade kötü şansa bağlamaya kadar sayısız yol buldu. En sonunda, çoğu insan kendisini ortalamanın üstünde görmek ister ve görürler. Bu duruma *hayali üstünlük* denilir ve Kuzey Amerika' a dünyanın diğer yerlerine göre daha yaygındır. Gerçekten de araştırmalar Amerikalıların çoğunun kendilerini pek çok yönden ortalamanın üstünde gördüğünü ortaya çıkarmıştır. Bunlar yaratıcılık, zekâ, güvenilirlik, atletizm, dürüstlük, arkadaş canlısı olmak gibi yönler olabilir.

Arada sırada bir ödülü hak ettiğinizi düşünüyorsunuz ama aynı zamanda bunca zamanı çalışmadan harcadığınız için suçlu hissediyorsunuz ve birkaç bira içtiğiniz, çalışmak için mükemmel bir durumda olmadığınız için kendinize karşı hayal kırıklığına uğradınız. Ya sadece büyük bir akşam kaçamağını hak ettiğinizi düşündüğünüz için sınavda başarısız olursanız? Hayatta bir kere bulabileceğiniz bir fırsat, sevdiğiniz bir arkadaşınızla unutulmaz bir an için olsa bile mi?

Aynı anda hem kötü hissedip hem de olumlu düşüncelere sahip olmanın mümkün olduğunu biliyorsunuz. Aynı şekilde olumsuz düşüncelere sahip olup bir yandan olumlu duygular hissedebilirsiniz. Belki daha çok çalışmalıydınız. Fakat belki, sadece belki, o diğer öğrenme anı uzun vadede daha değerlidir?

Öğrenme Paradoksu

Dünyanın her yerinde her gün öğrenciler yeni bilgi almak için (umarım) okula gidiyorlar. Eğer yeni bir şey öğrenmek kendi başına iyi olsaydı gençlerimizin dünyada yeşerme oranı en yüksek, en mutlu nüfus olması gerekirdi. Fakat durum bu değil. Bitiklik gençler liseyi bitirirken, üniversiteye giderken ve genç yetişkinliğe başlarken, yani kariyerlerine başlamaktayken-hayatlarındaki en yüksek öğrenme seviyesinde-görülür.

Psikolojik refaha katkı sağlaması için öğrenimin, kişisel olarak değerli ya da alakalı bir şeyi anlamak üzere verilmiş bağımsız bir karar olması gerekiyor. Yetişkinler sürekli aile kurmak, sağlıklı kalmak, ekonomik düzen kurmak hatta kariyerlerinde yükselmek gibi yeni zorluklarla karşılaşıyor. Bu da bir alanda uzmanlık geliştirip yeni beceriler öğrenmeyi gerektirebilir.

Yaş aldıkça biriktirdiğimiz bilgelik asla gerçekleşmekten vazgeçmiyor. Sadece hayatımız boyunca alçalıp yükselebiliyor. Öğrenmek bir seçenektir ve sürekli bunu seçebilirsiniz.

Ancak olumlu bir öz imgeye katkı sağlaması için öğrendiğiniz bilgiye değer vermeniz önemli. Bilgideki gelişme ve ona eşlik eden öz imge motivasyonu, hiç beklemediğiniz bir anda bile her türlü şaşırtıcı yerde bulunabilir.

Nasıl Öğretileceğini Öğrenmek ve Nasıl Öğrenileceğini Öğretmek

Uzun yıllardır profesör olan biri olarak her gün öğrenmenin nasıl göründüğünü incelemek için en ön sıraya oturuyorum. Elbette öğrencilerim dersime öğrenmek için geliyor ve ben hâlâ dersten derse, dönemden döneme, yıldan yıla nasıl daha iyi bir öğretmen olunur, onu öğreniyorum.

Fark ettiğim şeylerden biri, üniversiteye geldiğim ilk zamanlardan bu yana bir üniversite öğrencisi olmak oldukça değişti. Birinci kuşak bir öğrenci olarak üniversiteden mezun olmanın benim ilk ve en önemli başarım olacağını biliyordum. Üniversitede başarılı olma baskısı hayatımdaki yetişkinlerin değil, benim eserimdi. Bölümüm ve derslerimle ilgili kararları tamamen kendim verdim; bunun gibi konularda asla hayatımdaki bir yetişkine ya da bir başka öğrenciye danışmadım. O dönemlerde biraz değişik biri sayılmış olabilirim ama bu zamanda kesin öyle sayılırdım. Birçok öğrenci, üniversiteden mezun olsalar bile ebeveynlerini gururlandıracak bölümde iyi olmayı beceremezse başarısız olacağını düşünüyor. GNO bakımından iyi olsalar da ebeveynleriyle eşdeğer ya da daha iyi bir bölüm seçmedilerse ailelerinin hayal kırıklığına uğrayacağını düşünüyor.

Ebeveynlerinden daha iyi bir iş ve gelir sahibi olmayı hedefleyen kuşaklar arası hareketliliğin Amerikan Rüyası, kâbus gibi bir şey oldu. Başarıya itilmek, öğrencilerim için neredeyse katlanılamaz bir stres kaynağı oldu. Öğrencilerim B altında bir not almak konusunda o kadar stresliler ki mutluluğun sosyolojisi dersinin profesörü olan ben, onlara kendi açılarına ve diğer herkesinkine göre başarılı hissedebilecekleri anlamlı çalışmalar sağlamaya çalışıyorum. Bu gibi durumlarda yeni bir şeyler öğrenmek veya öğretmek nasıl benim ya da öğrencilerim için eğlenceli veya anlamlı olur?

Hem kendimin hem öğrencilerimin daha çok keyifli ve tutkulu olmasını sağlamak için bu öğretmen-öğrenci ilişkisinde bir şeyleri değiştirmem gerektiğini biliyordum ama uzun bir süre bunun ne olduğundan emin değildim. Sonunda sorunun ne olduğunu anladım: Asıl ben öğrenmeyi unutmuştum! Sonuç olarak bir zamanlar öğretmenin bana verdiği keyfi biraz kaybetmiştim. Mutluluk üzerine olan dersimin stres içinde çaba gösteren öğrencilerimi biraz daha mutsuz etmesi mümkün müydü?

Öğretim şeklimi değiştirmem gerekiyordu. Kaynaklarımı hemen öğrencilerin günlük hayatıyla olabildiğince ilişkilendirmek zorundaydım. Böylece her dersi yeniledim. O noktadan sonra her konuya öğrencilerimin, karşımda oturan genç erişkinlerin, o kaynağı şu anda ya da yakın gelecekte hayatlarında nasıl kullanacakları açısından baktım. Okuma yükümü haftada iki makaleye düşürdüm. Okuduğumuz makaleler genelde *Scientific American, The Economist, Vanity Fair* ya da *Rolling Stone* gibi ana akım dergilerdendi. YouTube videoları izletmeye başladım ve TED Konuşmalarını ödev verdim ama bu şüphesiz eğlenceli bilgilerin bile ilham

verici ve duygusal olarak çekici bir şeyler sunduğundan emin olmak üzere dikkatle inceledim. Kısa sürede, her dönem her sınıfta kaynakların ve tartışmaların öğrencilerin gözlerini doldurduğu anlar oldu. Derinlemesine dokunaklı duygusal anlar, bahsettiğimiz her türlü konuda oluyordu: Palyatif bakım evinde anlamlı bir şekilde ölmek, ebeveynlerinizin beklentilerine uyamadığınız için stres hissetmek, kendinizi sevmemek, artık hayata katlanamıyorsunuz gibi hissettiren anlar.

Öğrencilerim bu dersleri dinliyor ve elbette not alıyorlardı, hâlâ mücadele eden öğrencilerdi ama aynı zamanda o anları kendi hayatlarında yaşıyorlardı. Ebeveynlerin hayal kırıklığı hakkında endişeleniyor; kaybettikleri dedelerinin, ninelerinin yasını tutuyor, asla aşkı bulamamanın korkunç korkusunu çekiyorlardı. En basit ama derinlemesine önemlisi olan, minnettarlıklarına dair bir mektup yazıp paylaşmak bile sınıfta derin bir sessizlik yaratabiliyordu.

Nihayet derslerimin sadece kitaplardaki insanların değil, öğrencilerimin hayatına da nasıl dokunacağını bulmuştum. Öğrencilerim bir şey hissediyordu! Benim için en az bu kadar heyecan verici olan ise öğrenmeyi onlarla ilgili yapmanın öğretmeyi de benimle ilgili yapmış olmasıydı. Derslerim, şakasız, açıldıktan beş dakika sonra dolmaya başladığında şaşırmış ve memnun olmuştum. Son sınıfların ders seçme öncelikleri olduğu için öğrencilerin benim dersimi seçmek için son sınıf olmayı bekleyebiliyordu. Öğrencilerim sürekli derslerimde hayatlarında uygulayabilecekleri şeyler öğrendiklerine dair geri bildirim ve yorumlar yazdı. Sonuçta, benim bilim dalını öğrenmeleri gerekiyormuş gibi öğretmeyi bıraktım ve sanki *kendileri* hakkında bir şey öğrenmeleri gerekiyor gibi öğretmeye başladım...

Budist felsefeye göre başımıza gelen ne olursa olsun tam bir farkındalıkla onu izlemeli ve ona olan tepkimizle birlikte olayın kendisini yargılamadan kabul etmeye çalışmalıyız. Bu farkındalık zamanla dünyanın geri kalanıyla acı çekerek bütünleştiğimiz anlayışına erişecektir.

Kıyasa Karşı Hayranlık

Hepimizin gerçekten hayranlık duyduğu insanlar var çünkü onlar çok fazla şey geçirmiş ama yine de iyi kalmış, hatta belki de zaman içinde daha iyi olmuş kişilerdir. Birine hayran olmak, iyi özelliklerinin içten olduğunu ve iş yerlerinde, ailelerinde, topluluklarında başkalarından aldıkları övgü ve ödülleri hak ettiklerini bilmektir. *Fakat basitçe onlara hayran olmak yerine kendimizi onlarla kıyaslamaya başlarsak ne olur?*

Birçoğumuzu kendimizi geliştirmekten alıkoyan şey sosyal kıyaslamanın sebep olduğu cesaretsizliktir. Bu sadece Instagram'daki şık fotoğraflar değil, LinkedIn önemli konferanslara katıldığını, konuşma yaptığını, diplomasını aldığını paylaşanlarla dolu. Tık Tok dans yetenekleri, sevimli evcil hayvanları, yemek yapma becerileri ve daha berbat tonlarca şeyden dolayı görünürlük ve tanınırlık sağlayan insanlardan oluşuyor. Hayatımızdaki önemli anlarda ailelerimiz ve arkadaşlarımız neşemizin tek alıcısı olurdu. Artık onları sanki düşeceği yere dair bir kontrolü olmayan konfetiler gibi paylaşıyor, uçsuz bucaksız, umursamaz bir dünyaya gönderiyoruz.

Kıyas, bizi olumsuz duygular içinde sıkıştırabilir. Şöyle ki:

Aşağılık veya tükenmişlik hissi: bir mutfak dersinin avantajından faydalanacak parayı ve zamanı nasıl bulabiliriz?

Öfke: içten içe iş arkadaşımızın bu terfii ve beraberinde patronun övgüsünü kabul etmediğini düşünüyoruz.

Kıskançlık: başarıyı sıfır toplamlı bir oyun, başkasının iyi şansının kaçınılmaz olarak bizim başarısızlıklarımızın yolunu çizdiğini hatırlatan aşırı rekabetçi kapitalist bir kültür olarak görüyoruz. ***Sokrates, kıskançlığın ruhun ülseri olduğunda inanmıştır.*** **Başkalarına yetişemediğimize, yeterince iyi olmadığımıza ve asla olamayacağımıza dair tekrarlayan düşünceler kişisel gelişimin önünü kesiyor.**

Hayranlık tamamen farklı bir mantıkla çalışıyor. Dikkatimizi içe döndürüyor çünkü hayran olduğumuz diğer kişiler bize daha iyi bir insan olmamız için ilham veriyor. Başkalarına olan büyük hayranlık yeşermenin daha yoğun bir hayat amacı hissiyatı ve daha yüksek seviye kişisel gelişim olmak üzere iki unsuruyla bağlantılı ve ikisi de bizi yeşermeye itiyor.

Araştırmacılar kıskançlığın, refahın ölçütlerinin tamamıyla olumsuz bir bağı olduğunu buldu. Daha az kıskançlık duyan kişiler daha iyi ilişkiler kuruyor, daha çok amacı oluyor ve daha yüksek bir kişisel gelişim algısı oluyor.

Dahası, daha az kıskançlık duyanlar kendilerine karşı çok daha kabullenici (öz kabul), hayatlarını idare edebiliyor ve daha çok sorumluluk sahibi (çevresel hakimiyet) ve fikirleriyle görüşlerini düşünüp belirtmekte çok daha özgüvenli (bağımsızlık). Kıskançlığın sesini kısıp hayranlığın sesini açtığımızda kişisel gelişimimiz ilerleme gösteriyor.

Birkaç yıl önce insanların kendini geliştirmekten ne derece keyif aldıklarını ölçmeye koyuldum. Aynı kalmak veya değişmek arasında iki

seçenek sunulduğunda çoğu katılımcının, o anda ne kadar iyi işlev gösterdiklerinden bağımsız aynı kalmayı seçtiğini öğrenince şaşırdım. Tam da bu yüzden çoğu kişi uzun zamandır içinde oldukları düşünce ve davranış örüntülerinin yerçekiminden kaçamıyor. Diğerleri sadece bazen kötüye gittiklerini fark edemeden başladıkları yere geri döndüklerini izlemek üzere bu döngüden çıkıyor.

Daha da ilginci, araştırmamız bir eş, çalışan ya da ebeveyn olmak gibi *daha* çok gelişme göstermenin aynı şekilde kalmaktan *daha* fazla olumsuz duygu yarattığını buldu. Üstelik, daha fazla gelişim göstermek, aynı kalmaktan daha az olumlu duygu uyandırdı. Aynı zamanda kendini gelişim gösteriyor olarak görenler değişmeyenlere göre daha yüksek kişisel gelişim seviyesine sahipti. Gelişim göstermek konforlu olmayabilir ama daha iyi bir insan olmaya başladığınızı *görebildiğiniz* anlamına gelir

Kişisel Değişim Sürecinde İrade ve Ayrıcalığın Rolü Üzerine Bir Not

Hepimizin ruhsal ve duygusal kaynakları sınırlı ve bazen yapmak istediğimiz değişimler için yeterince enerjimiz olmayabiliyor. Eğer bir ruh hastalığı, işlevsel engeller ya da sistemik baskı ile savaşıyorsanız basitçe *"çaba harcamak"* aslında çok da basit olmayabilir.

Terapist K.C. Davis'in *How to Keep House While Drowning (Boğulurken Evi Nasıl Toplu Tutarsın?)* kitabında yazdığı üzere:

Kişisel gelişim mürşitlerinin çoğu başarılarını sahip oldukları fiziksel, ruhsal ya da ekonomik ayrıcalıklara değil, aşırı bir şekilde kendi sıkı çalışmalarına dayandırıyorlar. Bunu yirmi yaşında bir spor fenomeninin üç çocuklu bekar bir anneye *"Hepimiz aynı yirmi dört saate sahibiz!"* dediğinde bunu görebilirsiniz. Spor fenomeninin sağlığında etkili değişimler görmek için sadece gayret göstermesi gerekiyor ve diğerlerinde eksik olan şeyin sadece bu olduğunu varsayıyor. Fakat üç çocuklu bekar anne kendi zamanında çok farklı talepler ve kısıtlamalar deneyimliyor. Onun için sadece gayrete değil aynı zamanda çocuk bakıcısına, spor kursu için paraya ve dokuz saat çalıştıktan sonra beş saatini de çocuklara ve ev temizliğine harcadığı bir günün sonunda fazladan zamana ve enerjiye ihtiyacı var.

Bireysel güçlülüklerimiz, ilgilerimiz ve kişiliklerimiz, kişisel gelişimin herkese uyan tek bir süreç olmadığı anlamına gelir. Dürüst olalım, muhtemelen çoğumuz hayatımızda ciddi değişimler yapmak için fazla meşgul olduğumuzu hissetmişizdir.

Tanrı aşkına, bir yapılacaklar listesine ekleme yapmayı bırak, çoğu zaman o günü bile zor atlatıyoruz. 18.00-21.00: kişisel gelişimin üzerine çalış. Bu kadarı yeter, değil mi?

Stres Etkenleri ve Zorluklar

Birçok insan için evlilik, heyecanla bekledikleri olumlu bir olaydır. Fakat gerçekleştiğinde bir stres etkenidir. Bilhassa organize etmen gereken bir düğün vardır. Ardından gerçekten evli olmakla yüzleşmen gerekir. Bu, iki taraftan da düzenleme bekleyen ciddi bir değişimdir. Birçok olumlu değişim hayatlarımızı düzenlememizi gerektirir ve içimizde stres tepkilerine sebep olabilir.

Büyük bir düğün düzenlemek, evliliği kutlamak tartışmasız olumsuz bir olay olup strese sebep olan bir örnektir ama ya bir dersten kalmak, yeni bir şehre taşınma ya da işteki yeni bir proje için ihaleyi kaybetmek gibi daha az olumlu bir etki fakat hâlâ baş edilebilir bir düzeyde sıkıntı yaratan olaylar? Tüm bu hafif olumsuz ama kesinlikle üstesinden gelinebilen durumların onlara izin verirseniz kişisel gelişimi yönlendirme potansiyeli vardır. Oldukça olumsuz yakın geçmişe odaklanmak yerine zorluğun diğer yanındaki gelişim potansiyeline odaklanmaya çalışın. Budist öğretiye tekrar dönersek: Akıntıya karşı savaşmak tehlikeli değilse de zordur ancak nehrin akışıyla yüzmek bazen sizi daha sakin sulara ulaştırabilir.

En zarar veren stres etkeni türü, olumsuz ya da beklenmedik olanlardır. Ne kadar uzun ve kronik olursa o kadar çok zarar verirler.

Çalışma insanlara kendilerinin ya da sevdikleri birinin hayatları boyunca hastalık veya sakatlık, çeşitli şiddet türleri (saldırı, tecavüz, fiziksel veya sözel saldırı gibi), ölüm ve kayıp, ekonomik ya da psikososyal durumlar (iş kaybı, tehlikeli bir evde yaşamak gibi), ilişki stresi (boşanmak gibi) ve felaket (büyük bir yangın, sel, deprem veya başka bir toplum afeti gibi) olarak tanımladıkları stres etkenlerine maruz kalıp kalmadıklarını sordu. Ardından araştırmacılar, o ana kadar her katılımcıdan biriktirdikleri yaşam boyu sıkıntıların toplam sayısına ulaştı. Sonrasında, yeşermeyi ölçen bir duygusal refah unsurunu, katılımcıların hayattan memnuniyetini ölçtüler.

Araştırma, yaşam boyu sıkıntı toplamını ortalamanın biraz altı veya biraz üstünde deneyimlemiş katılımcıların yaşam doyumunun en yüksek olduğunu buldu. En yüksek stres seviyesine sahip olanlar ya da garip bir şekilde, en düşük seviyedekiler -hiçbir sıkıntı yaşamamış ya da çok az yaşamış olanlar- ise hayatlarından daha az memnundu.

Başka bir deyişle, araştırma sıkıntı ve yaşam doyumu arasında bir *"Goldilocks ilişkisi"*[4] olduğunu gösterdi. Çok fazla veya çok az sıkıntının

[4] Goldilocks ilişkisi: Bir masal kahramanından türetilen ve ne fazla ne az, tam kararında bir ilişkiyi betimleyen terimdir.

ikisi de düşük bir yaşam doyumuna sebep olurken "tam kararında" sıkıntı insanları en yüksek yaşam doyumuna yönlendiriyor.

Sonuçta araştırmalar yüksek sıkıntı seviyelerinin iç organ sistemlerinde eninde sonunda bir fiziksel hastalık ya da erken ölümle sonuçlanacak birikimli bir yıpranma yarattığını gösteriyor. Fakat unutmayın ki vücuda zarar veren sıkıntılar, psikolojik ya da duygusal sistemlerimize eşdeğer bir zarar vermek zorunda değil. Sıkıntıyı deneyimlemek, ona katlanmak ya da onun üstesinden gelmek, insanların bilinmeyene olan korkusuyla daha fazla baş etmesine gerek kalmadığı anlamına gelir. O yollardan biz de geçtik. Bilmediğimiz şeyden korkuyoruz ve sıkıntı hayatımıza girdiğinde kendimiz ve yaşamımız hakkında daha çok şey öğreniyoruz. Güçlü yönlerimizi, dayanıklılık kapasitemizi ve güvenebileceğimiz şeylerle insanları öğreniyoruz.

Sıkıntının Ardından Gelişme

Sufi bir şair olan Rumi, "Misafirhane" şiirinde sıkıntının nasıl hayatımız boyunca tekrar tekrar kapımıza geldiğini, bizim görevimizin kederi, karanlık düşünceleri, utancı ve öfkeyi kucaklayıp onlara hak ettikleri saygıyla yaklaşmamız gerektiğini yazıyor. Onlar bizim misafirimiz ve eninde sonunda gidecekler.

Sıkıntı, işe yarayabilir. Artık işimize yaramayan şeylerden kurtulmamıza yardımcı olur. Rumi'yi tefsir edersek her misafir gibi sıkıntı da biz onu deneyimledikten, dinledikten, içimizde uyandırdığı şeylerle yüzleştikten sonra gidecektir. Sadece bundan sonra bu misafir amacına hizmet etmiş olur. Eğer tekrar ziyaret ederse artık korkulacak bir şey olmaz. Bilinir. Gelişirsiniz.

Hiçbirimiz hayatta batırmak üzere yola koyulmayız. Fakat başarısız olma korkusunun yanlış şeye yönlendirildiği bellidir. Mükemmeliyet takıntısı oldukça büyük bir çılgınlık. Mükemmel kalan tek şey sadece kullanılmayan şeydir. Örneğin eşimle bana düğün hediyesi olarak gelen ve otuz beş yıldan uzun evliliğimizde bir kere yemek değmemiş güzel çini seti gibi. Fakat insanlar bir vitrinde el değmeden, kusursuz bir şekilde durmaz. Hatalarını başkalarından saklayanlar, insanlıklarını da saklamış olurlar.

Gördüğümüz üzere, yeşermeye giden tek yol değişimi (rahatsız edici olabilir), başarısızlıkları (acı verici olabilir), çabayı (yorucu olabilir) ve gelişimi (bazen imkânsız hissettirir) kapsar.

Kişisel değişim, sadece kendimizin ve hayatın kusurlarını kabul edersek bizi mükemmeliyete yaklaştırır. Kusurlarınızı kucaklayın. Hayatınıza alçakgönüllülüğü de alın. Kendinize işleri batırmak (tercihen

tıbbi bir konumda değilken) ve başarısızlığın kaçınılmazlığını kabullenmek için alan tanıyın. Hayatınızdaki insanlara da aynı alanı sunma nezaketinde bulunun. İyi bir insan olmanın büyük bir kısmını, çevremde bana tam tersinin neye benzediğini gösteren insanlardan öğrendim.

BAĞLAN: Sıcak ve Güvenilir İlişkiler Kurmak

Hepimiz arkadaşları, arkadaşlıkla karıştırıyoruz. İlki iyi hissettirse de olmadan yaşayamayacağımız olgu ikincisidir.

C.S. Lewis, *The Four Loves (Dört Aşk)* kitabında, doğal şefkatin ötesinde, bir köpekle sahibi arasında meydana gelen düşkünlük gibi arkadaşlığı, -biraz şaşırtıcı olarak- en nadir ve en temel insan bağı olarak gören durumu öne sürdü. Buna göre *eros,* en tutkulu ve genellikle dengesiz ilişkileri, *agape* ise aile üyeleri ve cansiperane sevdiğimiz diğerleriyle aramızla görülen koşulsuz sevgiyi tanımlıyordu. *"Her bir arkadaşımda sadece bir başka arkadaşın tamamıyla çıkarabileceği bir şey var. Kendi başıma insanın tüm yönlerini ortaya çıkarabilecek kadar geniş değilim. Tüm yönlerini gösterecek kendiminkinden başka ışıklar istiyorum,"* diye yazdı.

Sosyal bağlar oldukça belirli istekleri karşılamalıdır ve ortak ilgi alanları, hobiler ve değerler sandığınızdan daha önemsiz olabilir. Gerçek bir arkadaşlık, iki tarafın da özgürce (ve skor tutmadan) verebildiği ve alabildiği bir mütekabiliyete dayanır. Bazılarımız için başkalarının onların yanında olmasından ziyade kendilerinin başkalarının yanında olması daha doğal gelir. En derin ihtiyaçlarınızı ve mücadelelerinizi paylaşmak, destekleyici bir dinleyici olmaktan çok daha fazla çaba gerektirebilir. Fakat gerçek samimiyetin oluşması için bunun iki taraflı olması gerekiyor. Lewis'in yazdığına göre arkadaşlık; *"birinin diğerine 'Ne! Sen de mi? Sadece ben sanıyordum ...' dediği yerde başlar."*

Yeşermek için sosyal ilişkilerin karşılıklı bir eşitlik anlayışına sahip olması gerekir. Doğru, çoğumuz sosyal statü farkına sahibiz. Ebeveynler ve çocuklar eşit değil (ve bazıları ebeveyninle en yakın arkadaş olmanın, ikiniz de yetişkinseniz bile en sağlıklı seçenek olmadığını söyler), çalışanlar patronları veya müdürleriyle eşit değil ve hepimiz hayatımızın farklı dönemlerinde değişen bir güç ve statü derecesine sahibiz.

Bu eşitsizlikler diğerlerine *buraya ait değilsin* veya *ben senden üstünüm* mesajını vermek için bir fırsattır. Ancak bu mesaj aynı zamanda *"seni görüyorum, buraya aitsin, aynıyız,"* da olabilir.

Bu eşitliğe ve mütekabiliyete dayalı temelde gerçek arkadaşlıklar, bir tartışma olsa bile, empati kurma, anlama, işbirliği yapma ve anlaşma isteğine, bazı durumlarda yeteneğe ve beceriye dayanıyor. Bir mücadele

içindeyken sizi tanıyan biri üstünkörü bir sempatiklikten veya basit bir çözüm yolundan daha fazlasına ihtiyacınız olduğunu bilecektir, sizin için en anlamlı destek nasıl olur emin değillerse de soracaklardır. Birlikteyken evde olmasanız da orada gibi hissedersiniz.

Söylemek gerek ki nicelik, nitelikten[5] üstündür. Peki duygusal olarak yakın ve tatmin edici bir arkadaşlık uygulamada neye benzer?

Arkadaş: ***"İşte berbat bir gün mü geçirdin? Kesinlikle. Ben de. Patronum geldi bana dedi ki …"***

Arkadaşlık: ***"İşte berbat bir gün mü geçirdin? Buna üzüldüm. Aslında ben de. Sakin bir yerde bir şeyler içip neler olduğunu konuşmak ister misin?"***

Arkadaş: ***"Oğlun okuldan uzaklaştırma mı aldı? Benim çocuğum da lisede birkaç kere uzaklaştırma aldı, merak etme. Sonunda iyi bir çocuk oldu."***

Arkadaşlık: ***"Oğlun okuldan uzaklaştırma mı aldı? Vay canına, bu senin ve onun için çok stresli olmalı. Bununla ilgili konuşmak ister misin?"***

Arkadaş: ***"Annen bugün düştükten sonra hastaneye mi gitti? Tanrım, bu korkunç. Durumu iyi mi?"***

Arkadaşlık: ***"Annen bugün düştükten sonra hastaneye mi gitti? Tanrım, bu korkunç. Onu görmen için seni götüreyim mi? Sen meşgulken köpeğinize bakayım mı? Ailen için hastaneye biraz yemek getireyim mi?"***

İyi, eğlenceli arkadaşlarla ilgili bir sıkıntı yok, hepimizin onlara ihtiyacı var. Yukarıdaki ilk cevaplarla ilgili de bir sıkıntı yok, bazen o anda tek duymak istediğimiz odur. Fakat bizim insanlar olarak dahasını sunan, bizi tümüyle görüp en çok ihtiyacımız olan yönlerde destekleyen arkadaşlara da ihtiyacımız var.

Son tahlilde: Niceliğe değil niteliğe odaklan. Hayat, kendi başımıza yapamayacağımızı hatırlatan birçok darbe ve sarsıntıya sebep olur ama *"gündelik angaryalara"* öyle çok zaman harcarız ki anlamlı ilişkiler bazen öncelik sıralamamızda gerilere düşebilir. Çoğumuzun yakın veya yakın olma potansiyeline sahip olan arkadaşlıkları var fakat zaman algımızı değiştirecek bir şey olana kadar onları yeterince takdir etmiyoruz. Yaşlılarımızın bize öğrettiği gibi, zaman algımız boldan sıkışığa dönünce bu ilişkilerin ne kadar değerli olduğunu görürüz.

Önceliğimizi anlamlı ilişkilere vermeye başladığımız bu değişim çok hastalandığımızda ve iyi komşular, iyi arkadaşlar, iyi meslektaşlar ile edindiğimiz bir yeri terk ederken de gerçekleşir.

Ait Olmak ve İtibar

Aileler, mahalleler, sosyal gruplar gibi bize sadece bir aidiyet hissi değil aynı zamanda güvenlik ve koruma sağlayan sosyal birimlere aitiz.

---

[5] **Nicelik:** Bir şeyin sayılabilen veya ölçülebilen miktarıdır. (Ne kadar?)
Nitelik: Bir şeyin karakteristik özelliğini, yapısını ya da kalitesini (Nasıl?) belirtir

Korunduğunuzu ve güvende olduğunuzu hissetmediğiniz bir dünyada yeşermek oldukça zor. Fiziksel güvenlik, sağlıklı bağlılıkların ve gerçek ilişkilerin bir ön koşulu ve çoğumuz hafife alsak da herkes buna sahip olamıyor. Korunmanın ve güvenliğin temel ihtiyaç olmasının bir nedeni var. Fakat diğer türde güvenlikler de en az fiziksel güvenlik kadar önemli. Psikolojik güvenlik bizim ait olma ve kabul görme hissimizi sağlar. Duygusal güvenlik düşüncelerimizi özgürce başkalarıyla paylaşma rahatlığı sağlar. Bu diğer türleri sadece takip edebilen sosyal güvenlik ise bizim nihayet katkı sağladığımızı hissedebileceğimiz yerdir.

İnsan evrimi boyunca atalarımızın milyonlarca yıl hayatta kalması bu tür güvenlikleri bulmasına dayanıyordu. Tarihi olarak fiziksel ve psikolojik güvenlik hissi işe yarar, avlanma ve toplama biriminin bir üyesi olmaktan geliyordu. Avcı ve toplayıcılar olarak kabile doğamız, fiziksel ve sosyal DNA'mızın bir parçası olarak duruyor ve bize bir şeyin üyesi olmaktan gelen sosyal ilişkilerin önemine dair en temel dersi öğretiyor. Evet, bu kilise korolarından çetelere hepsini kapsıyor. Organize bir grup olmasına gerek yok. Bu ister Brooklyn'deki genç anneler ister Arizona'daki elli beş yaş üstü emekliler topluluğu, isterse de Cehennem Melekleri (Motorcular) olsun, yakın ve ilgili bir arkadaş grubunda da aynı faydalan görüyoruz.

Değer Görmek

O lisansüstü okulumdaki danışman profesörüm bende kendini gördüğünü söyleyerek hayatımı değiştirdi. Sözleri, kibar ilgisi bana sadece onun için değil belki de nihayetinde paylaştığımız meslek için de değerli olduğumu gösterdi. Değer görmek, değerlidir.

Sosyolojik bir açıdan *"değer görmek"*, yeşermenin *"sosyal katkı"* unsurunun önemli bir parçasıdır. Değerli olmak, başkalarına ve dünyaya önemli, kıymetli şeylerle katkıda bulunabileceğiniz bir hayat sürebilmektir.

Karınca kolonisinden an kovanına, kurt sürüsünden fil sürüsüne tüm sosyal varlıkların, toplumları ne olursa olsun katkı sağlayan, işe yarar üyeleri oldukları belli rolleri vardır.

***DEĞER GÖRME ÖLÇEĞİ,* her biri diğer insanlarla gerçekten bağlı olmanın özüne inen, sadece beş sorudan oluşuyor.**

1.İnsanlar size güveniyor mu?
2.İnsanlar sizin diyeceklerinizi dinliyor mu?
3.İnsanların size dikkat verdiğini hissediyor musunuz?
4.Başkalarının hayatında önemli bir parça olduğunuzu düşünüyor musunuz?

5.Aniden gitseniz özlenir misiniz?

Değer görme ölçütünü oluşturan araştırmacılar, özellikle iki grubun değer görme ışığının keyfini çıkardığına dikkat çekti: *çocuklar* ve *emeklilik öncesi yaşlı yetişkinler*. Çocuklar değerli hissediyorlar çünkü evrenin merkezi onlar ya da en azından öyle olduğunu düşünüyorlar! Muhtemelen ebeveyn, eş ve çalışan olan orta yaşlı yetişkinler başkalarına karşı ve kendilerininkiyle diğerlerinin hayatında işe yarar şeyler yapmakla sorumlu hissediyorlar.

Fakat bunun sonucunda genç ve orta yaşlı yetişkinler bir tür şok yaşarlar. Ergenler, genç yetişkin dünyasına girdiklerinde artık evrenin merkezi gibi hissetmezler. Aynı şekilde orta yaşlılar emekli olduklarında ya dünyada değerli olmak için işlerinin ötesinde yeni yollar bulmalı ya da hayatlarının değer gördükleri kısmının bittiğine dair sarsıcı gerçekle yüzleşebilirler.

Aile ve iş, ailenin ilgi odağı olmak veya evde ya da işteki durumların işlevini yönetmek, birçok insan için değer görmenin ana kaynağı olabilir. Fakat ailelerin ve işin bizi önemsiz, değersiz ve görünmez hissettirdiği tam tersi bir durum da gerçekleşebilir.

Dünya size değerliymişsiniz gibi davranmadığında, uzun süreli duygusal ihmale maruz kaldığınızda veya evsizlikle baş eden yükselen nüfus gibi dışlanmış bir grubun üyesiyseniz, York Üniversitesi psikoloji profesörü Gordon Flett'in dediği gibi "*yalnız ve önemsiz hissetmenin çifte tehlikesi*" durumuna karşı savunmasız kalabilirsiniz. Flett, meslektaşlarıyla birlikte kariyerinin çoğunu sağlıkta ve refahta "değersizlik" hissinin önemini çalışmaya adadı. Sadece düşük özsaygı değil aynı zamanda düşük dışadönüklük, azalmış bir yeterlilik hissi, kişisel bakım yapamama veya ona karşı isteksizlik, yüksek nevrotiklik oranlan ve güvensiz bağlanma şekilleriyle bağlantılar bulmuştur. Bir 2021 çalışmasında Flett, değer görmediği hissine yatkın: kişilerin *"'dikkat vermeye değer değilim' ve 'dinlemeye değer değilim' gibi fikirleri içselleştirebildiği"* ve *"diğer insanlar tarafından kendisine yönlendirilen olumsuz cevap ve tepkilere karşı potansiyel olarak aşın hassas ve savunmasız olacağını"*, bunun da *"olumsuz etkileşimlerden korunma isteği ve içgüdüsel savunma mekanizmasına"* sebep olacağını buldu.

Diğer deyişle, değer görmemek izolasyona sebep olabilir, bu yalnızlık hissi kendi içinde yoğunlaşabilir. Duvarlarımız, en çok inmesi gerektiği zamanda örülür. Değersiz hissedersek bize sosyal katkı hissi sağlayan eylemlerden çekiliriz. Başkaları için işe yarar olmadığımızda değersiz hissederiz. Değer görme ve yalnızlık seviyeleri arasındaki

çalışmadaki bağlantılar güçlüydü. Değer görme hissiniz arttıkça yalnızlık hissiniz düşmeye başlıyor. Belki de verecek daha fazla bir şeyimiz olmaması hissinden büyük acı yoktur. Birinin bu şekilde hissetmesine izin verdiğimiz veya böyle hissettirdiğimiz her seferinde onları yüzüstü bırakıyoruz.

Dünyadaki herkes ama herkes önemli ve işe yarar olabilir. Çok uzun bir süre şefkat işini kadınlara yükledik. Bu sadece adaletsiz bir yük olmakla kalmıyor, aynı zamanda geri kalan herkesi zayıflatıyor. İlişkilerin özü ve ruhu başkalarının yapamadığını onlar için yapmak ya da acı, başarısızlık veya kayıp anlarında kendi başlarına yapmamasını sağlamaktır. Bu anlarda kibar, şefkatli, destekleyici ve yardıma olarak dayanışma ağında yerimizi alabiliriz.

Bir arkadaşım bana, annesinin ona küçükken verdiği bir hayat tavsiyesini anlattı. Herkes masada akşam yemeğini yerken mutfakta yardımcı olabileceği bir şey olup olmadığını sormayı bırakmasını söylemişti. Sadece mutfağa git, bulaşık bezini al ve ovmaya başla, demişti. Basitçe, nasıl yardımcı olabileceğini sormanın herkesin zamanını harcadığını söylüyordu. Sadece adım at ve işe giriş. Kalkıp katıl ve her zaman katkı sağlıyor olacaksın, böylece daha büyük bir şeyin parçası gibi hissedeceksin. Nedense, bu tür öğütler bana hep ortaokul danslarının anılarını hatırlatır. Kızlar ve erkekler spor salonunun zıt köşelerinde dururlar. Müzik başlar ama kimse dans etmez. Biz gergin bir şekilde odanın diğer ucundan birbirimize bakarken gizliden gizliye birinin gelip bizi dansa kaldırmasını dileriz. Reddedilmekten endişelenerek çoğumuz bekler, bekler ve bekler. Aniden yalnız biri spor salonunun ucundan birine doğru yürümeye başlar. Bakışları kilitlenir, gülümsemeler ortaya çıkar ve karşısındakine dans etmeyi teklif eder.

Duygusal Destek

Dinlemek her şeydir ve pek azımız bu beceriyi olması gerektiği kadar geliştiririz. Fakat yaşlandıkça bu, değişmeye başlar. Araştırmama göre yaşlandıkça aldığımız ve verdiğimiz duygusal destek *sayısı* azalsa da *kalitesi* artıyor. Kriz anındaki bir arkadaşımıza onun talep etmediği tavsiyelerle boğarak tepki vermeyi ya da çoğunlukla ilgiyi tekrar bizim üzerimize çekmeye yarayan, ortak bir acı çekme hissi sunmak için benzer bir hikaye anlatmayı azaltıyoruz. Bazen sadece soru sormak ve bölmeden, yargılamadan dikkatlice cevapları dinlemek, verebileceğiniz en iyi merhemdir. Aynı şekilde biri terapistini ararken konuşmadan, sadece onun elini tutmak veya samimi bir kucaklama sunmak için de geçerlidir. Aktif dinleme, bakış açısı alma, sabır ve karşılıksız kabul öğrendiğimiz

beceriler ya da geliştirdiğimiz özelliklerdir. Bu tür bir destek yakın, samimi, şefkatli ilişkilerin özünde yer alır.

Arkadaşlıkların aynı zamanda gerçek yakınlığa izin verebilmesi için dengeli hissettirmesi gerekir. Karşılıklı destek ne kadar eşitse iki taraf da ilişki hakkında o kadar iyi hisseder. Yaş aldıkça, özellikle yetişkinlerin ilişkilerinde daha yüksek bir eşitlik ve tatmin algısı geliştirdiklerini belirten elli beş yaş sonrasında duygusal destek takası daha dengeli hale gelir.

İki tenis oyuncusu arasındaki güzel uzun sayı mücadelesi gibi verir ve alırız, ileri geri ve tekrar tekrar. Duygusal destek alıp verdikçe kişiler arası iletişimlerimizde daha fazla konfor, neşe, aidiyet, amaç, katkı, değer, dayanışma ve nihai olarak adalet hissederiz. Artık niceliği nitelikle karıştırmayız. Sosyal bağlantı ve takaslarımızda bazen daha azın daha iyi olduğu gerçeğiyle sonuna kadar yaşarız.

Güvensiz Bir Dünyada Arkadaşlık

Dünyadaki maddenin temelini oluşturan atomlar gibi, güven de toplumsal dokumuzun temelini oluşturur. Birlikte daha huzurlu yaşar, çalışır ve oynarız, aynı zamanda daha kolay bağ kurarız. Fakat Birleşik Devletler'de adalet ve güven duygumuz yavaş yavaş yok oluyor gibi görünüyor; bu sadece medeni politik söylemin çöküşüyle kurumlara olan güvensizlikten değil, aynı zamanda hızla artan gelir eşitsizliğinden kaynaklanıyor. Bilimin ortaya koyduğu gerçek oldukça açıktır: Birleşik Devletler' de gelir eşitsizliği son yıllarda arttıkça biz ulus olarak daha mutsuz olduk. Araştırma artan eşitsizliğin nasıl mutluluğumuzu düşürdüğünü açıklayan iki unsuru net bir şekilde gösteriyor. Artan gelir eşitsizliği, adaletin ve güvenin düşmesine sebep olurken gelir eşitliği yükseldikçe güven ve hayatın adil olduğu hissi de artıyor.

ÖTESİNE GEÇ: Hayatın Kaçınılmaz Ters Köşelerini Kabullenmek

Sıradaki yeşerme vitaminimiz din veya maneviyatı uygulamayı içeriyor. Kendi kendinize *"Hadi be! Dindar değilim ve olmayı istemiyorum,"* veya *"maneviyata düşkün değilim ve bu tarz şeyleri hiç umursamıyorum,"* diyor olabilirsiniz. Sorun değil, anlıyorum ve eğer size uymuyorsa kimsenin inanç sistemine bağlanmak zorunda değilsiniz.

***Şefkatli dikkat, kabullenme* ve *bilinmeyene duyulan saygı* benim peşinde olduğum *üç şey*.**

Hepsi beni ve başkalarını küçük olmak konusunda daha rahat olmaya yönlendiren şeyler. Nasıl? İdrak ettiğimizden çok daha büyük bir şeyin bir parçası olduğumuzu anlayarak. "Manevi" olarak etiketlesek de

etiketlemesek de bizi bu ideallerde tutan, her seferinde onlara döndürecek ve onlarda kendimizi yeniden merkeze alabileceğimiz uygulamalara ihtiyacımız var. Aynı zamanda daha büyük hikayedeki yerimizi anlayacağımız doğru kelimeleri öğrenmeliyiz.

Sizden büyük bir şeye inanmak mutlaka dini törenlere katılmanızı ya da günlük tefekkür pratiklerinde bulunmanızı gerektirmez. Ancak eğer size her anlamda iyi gelen buysa en yakın ibadethaneye gidin veya *aşrama* katılın. Şahsen Budist öğretiler her zaman bana hitap etti fakat çocukluğumdan beri kiliseye gitmedim.

Eğer daha büyük bir şey arıyorsanız doğru şeylere dikkat vermeye başlayın. Budistler buna *doğru dikkat* veya *nazik dikkat* diyorlar. Etrafınızdaki dünyayı kabullenin ve onunla barış içinde yaşamayı öğrenin. Etrafınızdakilere ve belki de en önemlisi, kendinize karşı sevgi dolu bir iyilikte ve kabullenmede bulunun.

AA (Adsız Alkolikler) kurucularından biri, dürüstlüğün onu bu ayıklık serüvenine başlattığını ama kabullenmenin onu ayık tuttuğunu söyleyen Bill Wilson'dı. Her AA buluşmasında katılımcılar bir sessizlik anıyla başlar çünkü sessizlik kutsaldır. Hâlâ içmeye devam eden alkoliklere dua eder ardından birlikte tekrar ederler çünkü yüksek sesle okunan ortak bir dua kutsallık yaratır. Okudukları dinginlik duası şuydu, *"Tanrım, bana değiştiremeyeceğim şeyleri kabullenme dinginliği, değiştirebileceklerimi değiştirme cesareti ve aradaki farkı tanıma bilgeliği ver."*

***Değiştirebileceğiniz şeyler nelerdir?* Üzerinde güce sahip olduğunuz tek şey kendinizsiniz. Nasıl düşündüğünüzü, hissettiğinizi ve davrandığınızı sadece siz değiştirebilirsiniz. Onun dışındaki çoğu şeye karşı aciziz. İkna ederek, baskı kurarak, davet ederek ya da fiziksel olarak bile dünyadaki insanları ya da durumları değiştirmeye çalışabiliriz. Fakat genellikle kendi hayatımızı kendi şartlarımıza göre yaşarız ve diğerlerinin nasıl yaşadığı üzerinde çok az kontrole sahip oluruz. İstediğimizi elde etmeyi ve beklentilerimizin karşılanmasını umarız ama işler her zaman böyle gitmez.**

Kabullenme, maneviyata olan yolculuğun başladığı yerdir çünkü bu çoğu zaman kendimizden yüce bir şeyin merhametinde olduğumuzu kabul etmektir.

Kabullenme Kendimizde Başlar

Sergileyebileceğimiz pek çok ilahi veya kutsal özelikler arasında biliyoruz ki kabullenme en erdemli olanı. *Fakat kendinizin çoğu yönünü kabullenmeden nasıl başkalarını kabulleneceksiniz?*

Şefkatte de olduğu gibi, çünkü kendinize karşı şefkatli olmadan başkalarına karşı olmanız daha zordur, kabullenmenin de sizde başlaması gereklidir.

Nörologların bulduğuna göre alıştırma yaptığımız şeyler beynimizde daha güçlü gelişiyor. Utanan alıştırmasını yaparsak saklanıyor ve hatalarımızdan öğrenmiyoruz. Eğer öz şefkatin alıştırmasını yaparsak kendimize karşı nezaketimiz bizim kırılgan, kusurlu olmamıza ve hepimizin daha çok yapması gerekeni yapmamızı sağlıyor: özür dilemek ve hatalarımızdan ders çıkarmak. Karşılığında bu yeni tepki biçimleri oluşturmaya, daha gözlemci, daha az tepkisel olmaya ve diğerlerini kusurlarından dolayı affetmeye daha açık oluyoruz.

Kişinin kendine ve başkalarına karşı şefkati üzerine çalışan psikolog Shauna Shapiro kendi utanç ve kendinden şüphe duyma mücadelesini bir TEDx konuşmasında ve sonrasında bir kitapta anlattı. Sadece şefkatli olmaya çalışmanın yeterli olmayabileceğini gördü. Hepimiz gibi o da şefkat göstermekteki başarısızlıklarına karşı peşin hükümlüydü.

Çeşitli inanç sistemlerinin verdiği cevaplara katılmayabilirsiniz ama o cevaplar insan tarihi boyunca düşünür zihinlerin merhemi oldu. Eğer dindar biriyseniz muhtemelen ibadet ettiğiniz tanrı veya tanrıların hayatınıza büyük bir anlam kattığını görmüşsünüzdür.

Anlam **kelimesini kullandığımız zaman genellikle insanların hayatlarını değerli ya da önemli hissetmesinden bahsediyor oluruz. Araştırmalar, dini inanç ve hayatta bir anlama sahip olmak arasında tartışmasız bir bağlantı olduğunu gördü.**

Sık sık yakınlarda okuduğum, zengin uluslarla fakir ulusların dindarlık seviyesini kıyaslayan bir çalışmayı düşünüyorum. Burada araştırmacılar hahamlar, imamlar, keşişler ya da rahipler değil bilim insanlarıydı, o yüzden vardıkları sonuç çok daha şaşırtıcıydı. Araştırma, hayattan *tatminin* zengin uluslarda fakirlere göre daha yüksekken hayat *anlamı* fakir uluslarda zenginlere göre daha yüksekti.

İtalik kısımlar bana ait çünkü aradaki farkı belirtmek istiyorum. Neden zengin ulusların vatandaşlarında tatmin yüksekken anlam düşük? Belki daha da kafa karıştırıcı olanı, neden fakir ulusların vatandaşları istikrarlı bir şekilde hayatta daha çok anlam buluyor? Sanıyorum ki katılımcılar *"hayattan tatmin"* tanımını yaparken onu *"hayatta kalmam ve gelişmem için gerekli başarı göstergelerine sahip miyim?"* anlamında tanımladı. Fakat eğer "anlam" seviyelerini de fakir ülkelerin

vatandaşlarından düşük gördülerse kelimenin gerçek anlamıyla hayattan daha çok mu tatminler? Tahminimce, değiller.

Kişinin hayatındaki anlam eksikliği veya kaybı, başarıya ulaşma işaretleri değil, güzel yaşamış olma hissi, benim isimlendirmemle refahın gerçekten orada olmadığı anlamına gelir. O çalışmada, araştırmacılar anlam eksikliğinin bir nebze de olsa dinden kopukluğa bağlı olduğunu buldu. Verilerine göre, ulusun GSYİH'sı·ne kadar artarsa o kadar az vatandaş dinin gündelik hayatlarının önemli bir parçası olduğunu söylüyor.

Fakir uluslarda hayat anlamı daha yüksekti çünkü o uluslardaki insanlar dini gündelik hayatın önemli bir parçası olarak görüyorlardı.

Görünen o ki ekonomik başarı dindarlığı yok ediyor ve gündelik hayatta dinin kaybı hayattaki anlamı azaltıyor. **Bu kitabın okurları, anlamlı bir hayat yaşamadaki düşüşün intihar riskini arttırdığına şaşırmayacaktır.**

Diğer araştırmalar da aynı sonuca ulaştı. Birinin belirttiğine göre, ***"Dindarlık hem başkalarına (sosyal değer görme) hem de evrenin büyük tasarısında (kozmik değer görme) bir önem, anlamlılık veya değer görme hissi uyandırabilir. Bunun sonucunda da algılanan anlam desteklenir."***

Ruhun ve Maneviyatın Dilleri

Kibar, cömert, kabullenici, kendini bilme ve sosyal olarak bilinçli olma potansiyeliyle doğarız. On dördüncü Dalay Lama Hazretleri sık sık bu gezegendeki her insanın Buda olduğunu, Buda doğasına ve tıpkı Buda gibi olma yetisine sahip olduğunu söyler. Püf noktası pratik, daha pratik ve biraz daha pratik. Manevi ve dini uygulama ve faaliyetler egzersiz gibidir: Şiş ahlak ve etik kaslarıyla doğmayız, büyümesi ve gelişmesi için idmana ihtiyaç duyarlar. Maneviyat uygulamaları meditasyon veya ibadet gibi şekillerde olabilir. Kültürel uygulamalar da bir maneviyat şekli olabilir.

Zihninizi Susturun

Bir şeyi üstlendiğinizde onu büyük çapta üstlenin. Bu yeni hobiniz ya da bağlılığınız için haftada yirmi saat zaman ayırmanız gerektiği anlamına gelmiyor. Sadece kalbinizi bu yola alınalı, ona en derinden inanmalısınız.

Yetişkin resim dersleri alacak zamanınız varsa öğretmen geldiğinde çalışmanızı saklamayın. İlkini utanç verici bulduğunuz için ikinci dersi ekmeyin. Garipliği kucaklayın, çekincenin ötesine itin.

Aklınızı ve kalbinizi her yerde anlam ve güzellik bulma ihtimallerine açın. Belki bu New Orleans'ın Treme mahallesindeki bir klasik caz mekânında olacaktır. Belki de ücretsiz giriş gününde yerel müzenin modern sanat bölümünde olacaktır. Evinizin yakınındaki ormanda kuş gözlemi yaparken veya gün batımında sahilde akşam yemeğini mideye indiren martıları izlerken olabilir.

Metronun duvarlarına yazılmış bir parça şiiri okuyup boğazınızın düğümlendiğini hissettiğinizde olabilir. Eğer durup ona bakmak için kendinize izin verirseniz güzellik her yerdedir.

Manevi Bağlar

Çevremizdeki dünyayla ve aynı zamanda birbirimizle olan bağımız tahmin ettiğimizden daha güçlüdür. Yaşlandıkça sahip olduğumuz yalnızlık seviyesi, sağlığımız üzerinde ciddi bir belirleyicidir. Araştırmalar, dine katılımın artmasının yalnızlığa karşı koruyucu olabileceğini gösterdi.

İncelediğim bir çalışmada araştırmacılar ***"dini katılımın daha yüksek seviyede sosyal bütünleşme ve sosyal destekle ilişkilendirildiğini ve sosyal bütünleşmeyle sosyal desteğin daha düşük seviye yalnızlıkla ilişkili olduğunu"*** **buldu. Bu çalışmanın verilerinin gösterdiği üzere** ***"dini kurumlara dahil olmak hayatın ilerleyen dönemlerinde daha geniş ve destekleyici sosyal ağlara katarak onları yalnızlığa karşı koruyabilir."***

Daha büyük bir şeye bağlanmak bizi daha az yalnız hissettirebilir. En yalnız hissettiğimiz anda amacı olmadan yalnız başına süzülen tek bir hücre ya da atom gibi hissedip hayatımızı sorgulayabiliriz. Yalnız kalmak korkuyu ve tehlike hissini besleyerek dünyanın daha tehlikeli ve yaşanamaz görünmesine sebep olur. Daha tepkili ve diğerlerine karşı olumsuz davranma eğiliminde oluruz. Bu kendinden beslenen öz, yıkıcı bir çembere dönüşür ve kontrol edilmezse yıkıcı davranışlara yol açar.

Alkolikler bu bağ kopukluğunu oluşturan ve daha çok korku oluşturmaya yarayan öz yıkıcı korku çemberini onları "dibe" vurduran düşüş olarak tanımlıyor. Bu çemberin sonu ya ölüme ya da yeniden doğuma giden bir kişisel yıkım oluyor. Bazılarına göre o çemberi tersine döndürmek için ölümle yaşam arasında nihai ve anlık bir kararla karşılaşmaları gerekiyor.

Bu düşüşün dünyada küçük çapta sadece çokça insanın hayatında değil; daha büyük bir şekilde toplumlarda, bu ülkede olduğunu hissediyorum. İnsanların git gide daha yalnız ve evrenin ruhani doğasından kopuk hissettiğini düşünüyorum. İklim krizi, evrensel bir pandemi, savaş, nükleer tehditlerin dönüşü, yayılan yangınlar, bazı bölgelerde seller diğerlerinde kuraklık, dünya genelinde yüksek

sıcaklıklar ve gittikçe sertleşen fırtınaların hepsi sanki hayatı öven değil kızgın, kinci bir evrende yaşıyormuşuz gibi hissettiriyor.

Her zaman Tanrı'nın bana gelmesi gerektiğini, o yüce gücü davet etmem gerektiğini düşünürdüm. Şimdi tam tersini düşünüyorum. Tanrı'yı içeri almaya çalışıyordum, oysa daha iyi bir insan olmanın anahtarı içimizdeki Tanrı'yı dışarı çıkarmakta yatıyor.

YARDIM ET: Amacını Bulmak (Gündelik Hayatta Bile)

Yazar ve ilahiyatçı olan Frederick Buechner'in dediğine göre misyonunuz ya da amacınız ***"derin minnetinizin dünyanın derin ihtiyaçlarıyla buluştuğu yer."***

Bazen bir amaca sahip olmayı hedef koymakla karıştırıyoruz. Hedefler koymak hayatımıza yön veriyor, doğru. Amaç bizi herhangi bir ölçüye göre başarıya yönlendirirken hedef bizi öneme yönlendirir. Ulaşılabilir olan hedeflerin aksine hayattaki amacınız asla tamamıyla ulaşılamaz veya giderilemez.

Araştırmalar gösteriyor ki insanların üçte birinden daha azının herhangi bir zamanda bir hayat amacı var ve aşağıdaki sorulara evet cevabı veriyor:

1. Başkalarına yardım etmek (onları daha mutlu etmek veya acılarını azaltmak) ya da dünyadaki durumu biraz geliştirmek istiyor musunuz?
2. Bunu yapacağınız bir yeteneğiniz, beceriniz veya kişisel bir özelliğiniz var mı?

Tek olmasa da hayat amacını bulmanın anahtarı yukarıdaki soruların ikisine de nasıl ve ne zaman "evet" diyebileceğiniz. Çoğunluğumuz olmasa da bazılarımız için amacımız köşe başında bekliyor veya kendi evlerimizin içinde saklı olabilir. Püf noktası onu bulmak için kendinizi ikna etmeniz.

En Basit Soru: Sizin için önemli olan üçüncü soruya cevap vermesi zor olabilir ama bu soru sizi amacınıza yönlendirebilir*: Sen kimsin?*

Kendimizi meşgul olduğumuz rollere (ebeveyn, eş, çalışan) ve başarılarımızla başarısızlıklarımıza veya başkalarının bizim hakkımızda ne düşündüğüne dayanarak olduğumuzu düşündüğümüz insana göre tanımlarız. Bunların hepsini bir dakikalığına kenara bırakın.

"Sen kimsin" **sorusunu sorarak, olabileceğiniz en iyi hali düşünmenizi istiyorum. Bu, dünya için nasıl değerli olduğunuzla, başarınızdan çok öneminizin ne olacağıyla alakalı olan haliniz.**

Amaçlarından emin olmayan insanlar, hayatta amacı olanlara göre daha düşük refah seviyelerine sahiptir. Evet, anlam arayışı muğlak ve belki korku hissettirebilir. Hatta insanların bir amaç bulmak üzere yola çıktığında ortaya çıkan anksiyete için yeni bir terim bile *var: amaç anksiyetesi.*

Maalesef, amacınızı bulmak için oturup plan yapmak her zaman işe yaramıyor. Çoğumuz uyanık olduğumuz saatlerimizin büyük bir kısmını ofiste geçirsek de amacımızı tam da orada bulmak nadir bir durumdur. Eğer bu şanslı azınlıktan biriyseniz tebrikler. Geri kalanlarımız amacımızı bulmak için başka yerlere bakmalıyız. Arayış içindeyken -bu kitap boyunca hatırlatıp durduğum gibi- niyetlere yönelik bir gözle amacınızı sorgulayın.

Dış yol: Amacınızı aramak, oldukça asil bir davranış olan yerel hayır kurumlarında gönüllü olmakla başlayabilir. Fakat bir sorumluluk hissine veya amacın başkasına nasıl "görüneceğine" göre alacağınız aksiyona karar vermek büyük hedeflerinizi başarmanızda yardımcı olmayabilir.

İçsel yol: Onun yerine, yolunuzu kendi sebeplerinizden dolayı seçmeyi düşünün çünkü bu sizin *kendi* büyük "nedeninizle" yakından bağlıdır, başka kimseninkiyle değil. Ne yapmanız gerektiğine dair başkalarının düşüncesindense kendi iç güdülerinizi dinlerseniz amaç, bazen en beklemediğiniz anda karşınıza çıkabilir. Fakat buna açık olmanız gerekir. Kendinizi doğru yerlere koyarsanız bir şeyin sizi çağırdığı an gelebilir. Bu yüzden dünyada, o anda oradasınızdır. Çağrı geldiğinde hazır olun.

Amaç Oldukça Kişiseldir

Üniversiteye gidip gitmeme kararını düşünen on sekiz yaşındaki birinin amacı ile hayatının son yıllarını nerede yaşayacağını bulmaya çalışan yetmiş beş yaşındaki nenesinin amacı oldukça farklı görünecek ve hissettirecektir.

Holokost'ta hayatta kalmakla ilgili dokunaklı bir yazısı olan psikiyatrist Viktor Frankl, amaç hissinin, nihayetinde anlamlı olmanın hayatlarımızı anlamlı kılmak için bir motivasyonun ürünü olduğunu öne sürer. Burada soru, bireylerin başkalarına ve topluma verebileceği kıymetli ve değerli bir şeyleri olduğuna inanıp inanmadıkları veya buna ne derece inandıklarıdır.

Arkadaşım ve meslektaşım Ryff amaca, bireysel hedeflere ve olumlu bir amacın temeli olarak bir yön algısına sahip olmayı vurgulayarak bakar. Bir sosyolog olarak ben yetişkin hayatlarının diğer insanlarla, topluluklarla ve sıklıkla onlar için yaşandığını yansıtan bir

insan işlevi anlayışını savundum. Böylece amaç, hayatların bir yönü olup olmamasından öte bireysel hayatların diğerleri ve topluluklarımız için faydalı ve yapıcı olup olmamasıyla ilgili. Bu nedenle başkalarıyla topluluğunuza faydalı bir katkı sağladığınız bir hayat yaşama, sosyal katkı hissi yeşermenin "sağlıklı işlev gösterme" unsurunun anahtarıdır.

Hayatta bir amaca sahip olmak ile amacı olan bir hayat yaşamak farklı şeyler. İkinci olanı ben "özgün amaç"' sahibi olmak şeklinde adlandırıyorum. Bu hayatta bir amaç ile sosyal katkının psikolojik hissinin birleşmesidir. Psikolojik amaç, hayatta bir yolda olmak ve geride bir çeşit miras bırakmak anlamına gelir. Sosyal katkı, birinin eylemleriyle dünyada bir değişiklik yaratmak için bir şey yapıp yapmamasıdır.

Amacınızı Bulmak İçin Hiç Çok Geç Olur mu?

Araştırmalardan biliyoruz ki hem psikolojik amaç hem de sosyal katkı geç yetişkinlikte düşüyor. Bir yön algısına ve anlama sahip olanlar o amacı başkalarına karşı sosyal katkıya çeviremiyor gibi görünüyor.

Neden amacınızı yaşamak hayatın ilerleyen zamanlarında daha zor?
Toplumun yaş alan yetişkinlere anlamlı katkılar sağlayabilecekleri alanlar ve imkanlar yaratmakta geri kaldığı açıklamasına katılıyorum. Buna "yapısal gecikme" deniyor.

Gerontolog Matilda Riley'ye göre yetişkinlerin sağlıklı yaşam süreçlerindeki artış, sosyal kaidelerde değişime sebep olmuyor ve kurumlar yaş alan yetişkinlerin tutkularına, yeteneklerine ve ilgilerine göre işe almıyor ve alan yaratmıyor. Toplumun orta yaşı geçkin kişilere verdiği emekli olmak, hayattan keyif almak, özgür ve rahat olmak gibi amaçlar artık onların amaç arayışını yansıtmıyor. Toplum olarak bizim büyüklerimizin bilgeliğinden yararlanmak ve karşılığında onlara ilerleyen yıllarda yeşerme imkânı sağlayacak önemli fırsatlar yaratmak gibi büyük bir şansı kaçırdığımızı savunuyorum.

Ancak sorun altmışlarımız ya da yetmişlerimizde başlamıyor. Özgün amaç grafikleri düşüşün ortalama emeklilik yaşlarından önce, genelde elli dört ile altmış dört yaşlan arasında başladığını gösteriyor. Yetişkinler okulun ardından iş gücüne geçtiklerinde, onlara din dışında hayatta bir amaç bulmaları için yardım etmek bir yana, destekleyen başka hiçbir kurum yok. Evlilik, kariyerinde yükselmek ve gönüllülük fırsatları gibi amaç hissimize hizmet edebilecek hayat evreleri vardır ama çoğu durumda insanlar bu daha kişisel hayat evrelerinde sosyal katkılarını fark etmekte zorluk yaşar.

Bir Amaç Bulmak İçin Asla Çok Erken Değil

Peki ya gençler? Örgün eğitim, onları kendi görevlerini bulmaya hazırlama konusunda yardımcı olur mu? Erken yaşta özgün amaçlarını aramaya ve karar vermeye hazırlar mı? Genç yetişkinleri yetişkinliğe net hayat amaçlarıyla yollamakta iyi mi yapıyoruz?

Evet ve hayır. On bir ila yirmi bir yaş arasındaki gençler üzerinde yapılan bir araştırma dörtte birinin bir amaç bulmaya çalıştığını yani bir amacı belirlememiş, aktif olarak arayışta olduğunu gösteriyor. Onda biri başkalarına yardım yardım etmeye dair net bir amaca sahip ancak bunu eyleme dökmüyor, yani bir amaçlan var ancak sosyal katkı algıları çok düşük. Ortaokul ve lise çağındaki gençlerin hayatta bir amacı yok ve sadece yüzde 16'sı eylem gösterdikleri mevcut bir amaç gösteriyor.

Üniversite çağındakilerde bir miktar iyi haber vardı: On dokuz ila yirmi bir yaşındakilerin onda dördü özgün amaca sahipti.

Bu özgün amaca sahip olanlar onu bulmuş ve sanatta, kamu hizmetinde, manevi uğraşlarda ve ailelerinde uyguluyorlardı. Fakat öğrencilerin yüzde 40'ından çoğu amaçlarını bulamadı. Korkutucu bulduğum şeyse onu bulmaya çabalamamalarıydı.

Araştırmalar, insanların işlerine *bir meslek, bir kariyer* veya *bir çağrı* olmak üzere üç şekilde baktığını gösteriyor. İşlerine bir meslek olarak bakanlar onun maddi çıkarlarından (maaş ve tazminat gibi) tatmin oluyorlar. Daha iyi bir maaş için çalıştıkları yeri veya alanlarını değiştirirler. Onlar için iş, maddi güvenceyi kazanıp (eğer onlar için önemliyse) anlam ve tatmin için iş dışı yerleri aramalarına izin verir.

İşlerine bir kariyer olarak bakanlar, onun prestijinden ve mesleki gelişiminden tatmin oluyorlar. Maddi ihtiyaçlarını karşılamaya ek olarak gelişimle gelen yüksek maaş, prestij ve statü göze çarpıyor çünkü daha yüksek bir özgüven, artan bir güç ve daha yüksek bir sosyal statü getiriyor. Böylece, işine kariyer olarak bakanlar çalıştıkları alan yerine çalıştıkları yeri değiştirmeye daha yatkın olurlar.

Bir çağrı almak geleneksel olarak daha yüksek bir güç, belki Tanrı tarafından ahlaki ve sosyal olarak önemli işler yapmaya çağırılmak anlamına gelir. Bugün, bu esasen hayatın onlardan ne beklediği sorusunu derinlemesine düşünen ve ruhani bir hayata çağırıldığını hisseden bireyler anlamına gelebilir. İşlerinin bir çağrı olduğuna inanan yetişkinler, onların istihdamını en iyi açıklayan cümlenin şu olduğunda hemfikir: *İşimin özel bir anlamı var çünkü ne kadar zaman alsa da ya da ne kadar az para kazansam da yaptığım şeyi yapmak üzere çağrıldım. Dünyaya şu an*

yaptığım şeyi yapmak için geldim. **Çalışmalar, yetişkinlerin yüzde 15 ila 30'unun yaptığı işe çağrı olarak baktığını gösteriyor.**

Çoğu yetişkin (yüzde 56) işine bir kariyer olarak ve yüzde 29'u da meslek olarak bakıyor fakat sadece yüzde 15'i mi çağrı olarak görüyor? Değindiğim konu şu: Amacınızı bulduğunuz yer, amacınızın en özgün ifadesi iş ise şanslısınızdır. Maalesef çok büyük bir kısmımız için bilimsel verilerin gösterdiğine göre iş ve hayat amacının bir araya gelmesi, aynı sayfada olması çok nadir.

Neden İş Yerinde Amaç Eksik?

Çalışma ekonomistleri Birleşik Devletler iş piyasası üretimden ağırlıklı olarak hizmet odaklı olmaya döndü. Hizmet işleri düşük maaşlar ve daha az hak ile nispeten daha az istikrarlı. Aynı zamanda genellikle aynı zamanlı işler. Sosyolog James Davidson ve David Caddeli, sonuçlarına bir nedensellik atfetmeden, tam zamanlı işte çalışan, daha yüksek iş güvenliği olan ve daha yüksek maaş alan bireylerin işini bir çağrı olarak görme ihtimalinin arttığını keşfetti. Yarı zamanlı, daha güvensiz, düşük maaşlı işler işi bir meslek olarak görmekle ilişkilendirildi.

Dünya ekonomisinin büyük bir kısmı, çalışanların işine bir çağrıdan ziyade bir meslek veya bir kariyer olarak bakmasında daha iletken görünen, mesleki temelli bir sisteme döndü. Bu, düşük kademeli hizmet işlerinin yeterli bir eğitim almayan herhangi biri için tek fırsat olmasının artışı sebebiyle küçük bir oran da değil. Bu ulustaki gelir eşitsizliğini arttırmakta olan bir değişim ve daha fazla insanın üniversite diploması almasını sağlamanın bir yolunu bulmadıkça azalmayacak.

Küçükten Başla, Yerelleş

Bir amaç bulmanız gerektiğini hissediyor ama nereden başlayacağınızı bilmiyorsanız ya da zihinsel olarak derin bir iç değerlendirme yapacak durumda değilseniz küçükten başlayın. Bitiklikten yeşermeye doğru ilerlemek istiyorsanız, basit tutun. Değişime direneceğinizi kabullenin. *"Karşı çık, kabul et; karşı çık, kabul et,"* düsturunu tekrarlayın. Eğer günlük ruhani vitamininizi alıyorsanız, değişime karşı savaştığınızda kabullenmeyi ve öz merhameti uygulayabilecek, böylelikle teslim olup kendinizi serbest bırakabileceksiniz. Sadece bunu yaptığınızda gerçekten öğrenmeye ve gelişmeye başlarsınız.

Üç küçük iyilikte bulunarak küçükten başlayalım. Çoğunlukla iyi olmak, başka birine yardım etmenin başarı garantili bir yoludur. Bildiğimiz gibi başkalarına yardım etmek, amacınızı bulmanın içsel bir parçasıdır.

Bazılarımızın çok olmasa da bazılarımızın kullanabileceğimizden fazla olsa da hepimizin harcayacak parası var ve hepimiz bunu en iyi nasıl kullanabileceğimize karar vermeliyiz. Fakat harcayacak bir *hayatımız* da var. Eğer hayatınıza sahip olduğunuz, dünyaya sunabileceğiniz bir şey olarak baksaydınız ve onu vererek aç olduğunuz o mutluluğun ve yeşermenin tamamına ereceğinizi bilseydiniz yine de ölmeden önce *"hepsini harcamayı"* kabul eder miydiniz?

Dini ve manevi metinler bize binlerce yıldır bunu, başkalarına iyilik veya bağışlayıcılık gibi iyi şeyler verdiğimizde arzuladığımız mutluluk, yeşerme, iyi bir hayat gibi güzel şeyleri geri alacağımızı anlatmaya çalışıyor. Tüketim modelinden ziyade bu modeli incelemeyi öneririm. Buna refahın *"katkı modeli"* diyorum. Almak yerine vermek üzerine yüksek bir odak insanlara mutluluk ve yeşermeye yönelik daha sürdürülebilir bir yaklaşım oluşturmakta yardımcı olabilir.

Küçük ya da büyük, inandığınız bir neden bulun ve yapabildiğiniz her şekilde ona katkı sağlamaya kendinizi adayın.

İnandığınız bir hayır kurumuna bağış yapmak elbette güzel fakat zamanınızı bağışlamak, size ve muhtemelen yardım etmeyi umduklarınıza çok daha fazla fayda sağlayacak.

Ayrıca daha büyük düşünün. Ya da tam olarak daha zekice düşünün. Bir aşevinde veya gıda yardım kampanyasında gönüllü olmak harika ama herhangi bir sebepten dolayı bu sizin için bir seçenek değilse gözlerinizi diğer fırsatlar için dört açın. Yerel kiliseniz ya da yerel okulunuzdaki okul aile birliğinin de size ihtiyacı var.

Resmi bir kurum ya da kâr amacı gütmeyen bir kuruluş olmak zorunda değil. Yaşlı bir komşunuz ya da zor zamandan geçen bir arkadaşınız var mı? Belki kendinizi, o komşunuzu ya da arkadaşınızı haftalık olarak ziyaret etmeye, market alışverişini yapmaya, birkaç basit ev işini halletmeye, doktor randevusuna götürmeye veya sadece kibarca onu dinlemeye adayabilirsiniz. Belki her ayın ilk cumartesi günü bir grup arkadaşınızı yerel ormandaki çöpleri toplamak üzere bir araya getirebilirsiniz. Gönüllülüğün resmi olması, ıslak imzalı olması, vergi dairesi tarafından onaylanmış olması veya saatlik olarak sayılması gerekmiyor. Gerçek sosyal yardım, topluluğunuza bakmak ve yardım edebileceğiniz biri ya da bir şeyi bulup içine dalmanız ve onu yapmanız demektir.

Doğada Hiçbir Şey Sadece Kendi İçin Yaşamaz

En temel haliyle amaç, bir sona ulaşmak üzere kararlı olma niteliğidir. Bu açıdan bakınca amaç her yerde, evrendeki her zerrede, hücrede, bileşimde ve kütlede enerji formundadır. Dünya ve muhteşem doğa kanunları öyle bir şekilde bir araya gelir ki hayatı, bu gezegende doğup ölen her şeyi destekler.

Papa Francis'e atfedilen, bize doğada hiçbir şeyin kendi için yaşamadığını anlatan güzel bir alıntı vardır. Nehirler kendi suyunu içmez, hayatta kalabilmemiz ve güzel yaşayabilmemiz için onu bize verirler. Ağaçlar kendi gölgesinde uzanmazlar ya da meyve veriyorlarsa kendi meyvelerini veya yemişlerini yemezler ama biz onların yemeğini yiyerek yaşarız. Mutlu olmak istememizin doğal olduğunu ve mutlu olmakta bir sorun olmadığını söyleyerek bitirir. Başka birinin sizin sayenizde mutlu olması daha iyidir diye de sonuçlandırır. Bizler doğanın bir parçasıyız. Sadece kendimiz için var olursak yeşeremeyiz. Yeşermek sizin için iyi bir şey. Başkaları sizin sayenizde yeşerirse daha iyi bir şey. Bu yüzden hayatta bir amacınız olması iyi fakat amacınızı yaşamak çok daha iyidir.

OYNA: Zamanın Ötesine Çıkmak

Oyun oynamanın çocuk gelişiminde çok önemli olduğunu biliyoruz.

Yapılandırılmamış bir oyunun yetişkinler için de çok önemli olduğunu fark etmeden "olgun" olmanın oyunları geride bırakmak olduğunu düşünüyoruz. Oyunlar egomuzu azaltıyor, stres seviyemizi düşürüyor ve refahımızı arttırıyor.

Oyun Nedir? Oyun, sonucundan ziyade sürecinden keyif aldığınız herhangi bir bağımsız aktivitedir. Eğer kurallar varsa, onların yaratıcılığa yer açıyor olması gerekli. Bu günlük eğlenceler bir teçhizat, stadyum ya da saha, sınırlar ya da kural kitapları gerektirmez. Hayal gücünden başka hiçbir şey gerektirmez. Tek gerçek "kural", aksi takdirde fark edilmeden ve alelade şekilde sizi pas geçecek bir andan keyif almanızdır.

Gerçekten Oynamamız Gerekiyor mu?

Oyun araştırmacıları, gerçekten var ve bir süredir zorlu bir mücadele veriyorlar. Oynamanın tanımı genellikle opsiyonel olma zorunluluğunu, günlük programınızda gerekli bir madde olmamayı da kapsıyor. Diyebilirsiniz ki, zorunlu değilse bunu yapmak zorunda mıyız? Yapılacaklar listemizdeki varlığı faydalarını yok etmiyor mu?

Ulusal Oyun Merkezi'nin başkanı ve bir psikiyatrist olan Stuart Brown, yetişkinler olarak yeşermemiz için yapısız bir eğlencenin önemli olduğunu savunuyor. Brown, hayatın ilk on yılında oyun eksikliğinin

depresyon, saldırganlık, düşüncesizlik, sabit fikirlilik, duygusal bozukluk ve anlamlı ilişki eksikliği gibi kötü sonuçlara sebep olabileceğine dair kanıtları inceliyor.

Oyunun faydalarına dair tam liste oldukça uzun ama yeşermenin belirtilerine açıkça ters olanları vurgulayacağım:

- ***Oyun bizi' yetişkinlik sorumluluklarının arasında kaybolan temel parçalarımızla tekrar bağlar. Hâlâ kıkırdıyorsanız o çocuk içinizde yaşamaya devam ediyordur.***
- ***Oyun, bizi tekrar kullanmadıkça tükenen bir kas olan hayal gücümüze bağlar.***
- ***Oyun hayata heyecanla, enerjiyle ve mizahla yaklaşmamıza yardımcı olur.***
- ***Oyun güzelliği takdir etmeyi tekrar keşfetmemize yardımcı olur.***
- ***Oyun genel hayat memnuniyetimizi arttırır***

Direniş Olarak Oyun

Güzel günlerim, sabahın oldukça erken saatlerinin müthiş sessizliğiyle başlıyor. Sabah 04,30 civarında uyanmayı, eşimi ve sevgili köpeklerini uyurken bırakıp düşünmek üzere ofise gitmeyi ve yazmayı seviyorum. Sabahları her şey saf ve mümkün. Daha net düşünüyorum ve yazmak daha kolay oluyor. Kahvemi demliyorum, bilgisayarımın başına oturuyorum ve düşüncelerle kelimeler arasında gezinmeye başlıyorum. Epostalar daha sonrası için. Sabahlar kutsal, oyun zamanı.

Nasıl güzel bir hikâye anlatılabileceğini çözmek için fikirleri, temaları, teorileri ve istatistikleri getirerek oynuyorum. Bir profesör olarak "işime" böyle yaklaşıyorum ve bunu seviyorum. İş ve hayat bir oyun olabilir. Oyun ve hayat bir iş olabilir. Eğlenmek bir seçenektir, bir mecburiyet değil.

Oynamak Koruyucudur

Oynamak, çocukları hayatın oklarıyla sapanlarından koruyan, onların büyümesini sağlayan kelebeğin kozası gibi bir koruyucu kabuk, çocukluğun bir mikrokozmosudur. Peki fakirlik, ırkçılık ve diğer türlü olumsuzluklar gibi sizin suçunuz olmayan durumlardan dolayı çocuklar kötü sonuçlarla yetiştirilirse ne olur? Bu denli olumsuz durumlarda yetiştirilip desteklenirse oyun dayanıklılık sağlar mı? Oyun için daha fazla fırsat beklenenden iyi hayatları destekler ve muhtemel olarak fakirlik döngüsünü kırma ihtimalini arttırır mı?

Önde gelen oyun araştırmacılarından biri olan Joe Frost: Küçükken oyundan mahrum kalan çocukların hem sosyal olarak hem de duygusal olarak zorluklara karşı daha az dayanıklılık ve daha düşük irade seviyeleri gösterdiği, başkalarıyla empati kurmakta zorluk çektiği eserinde

vurgulamakta. Oyun bir gülme aracı değil, özellikle de çocuklarımız için daha aydınlık bir gelecek kurmaya yardıma olduğu görülmüşken.

Neden Oynamayı Bırakıyoruz?

Çocuklar büyüdükçe oyunun gerekli, yaşlarına uygun ve önemli olduğu hissini kaybetmeye başlıyorlar. Serbest oyunlara daha az, kurallı oyunlara daha çok katılım gösterirler. Serbest oyun da kurallı oyun da çocuklara nasıl işbirliği yapacaklarını ve aktivitenin devam etmesini istiyorlarsa onları nasıl yöneteceklerini tanıtır. Hem serbest oyun hem kurallı oyun empati becerilerini, özellikle de kendini başkalarının yerine koymayı ve isteyerek ya da istemeden başka birini incittiğiniz anlara anlayışlı bir tepki verebilmeyi teşvik eder. Ancak okuldaki notlar gibi kurallı oyunlar dış motivasyonu teşvik etme muhtemel arzulanan sonuca ulaşmak için bir şeyleri yapma sürecini başlatır ve bir şeyi sadece ondan zevk aldığınız için yapmaya yönelik iç motivasyonu azaltır.

Kurallı oyunlar yetişkinliğin bir mikrokozmosudur. Bazen çocuklar kurallı oyunlar oynarken, kimi zaman fiziksel ama kimi zaman da duygusal olarak incinebilir. Bazen kurallı oyunlardan kaynaklanan acı veya incinme psikolojik ya da sosyaldir çünkü çocuklar, özellikle de topluluk önünde izlenen oyunlardaki performanslarından utanabilir. Bir çocuğun utançla kafasını eğmiş, gözlerinde yaşlarla yere bakarak oyun sahasından sıvışmasını her izlediğimde kalbim kırılır. Çocuklar kurallı oyunlarda öz değerlerinin dış ölçütlere bağlı olduğunu anlamaya başlar.

Bazen çabalarına değil, performanslarının kalitesine göre kazanılır. Benlik algıları alınan bilgiler yerine tamamen sonuçlara dayalıdır.

Bir bakıma kurallı oyunlar anlam olarak serbest oyunlardan tamamen farklıdır. Kurallı oyunların net sonuçları, resmen seçilen kazananları ve kaybedenleri vardır. En çok puanı toplayan ya da hedefe en hızlı varan kişi kazanır. Kurallı bir oyunun başlangıcıyla bitişi arasında önceden belirlenmiş kurallar vardır.

Yakın zamanda seksen yaşına girmiş yakın bir arkadaşım, birkaç ay önce yağlı boyaya başladı. Oldukça ilerlemiş yaşına rağmen resimleri git gide güzelleşti. Resim çizerken yaptıklarını yapmak konsantrasyon, sabit oturularak geçirilen saatler, inanılmaz bir beceri, esneklik, kol gücü ve sabır gerektiriyor. Sürekli eğlenceli veya kolay değil ve olay da bu. Bunu yapıyor çünkü çeşitli yönlerinde daha iyi olmaya devam ediyor. Yağlı boya aracını seviyor çünkü daha fazla nüans, daha fazla derinlik, daha fazla renk, daha fazla aydınlık, daha fazla enerji gerektirdiğini düşündüğü yerleri tekrar tekrar boyayabiliyor. Bunu yapıyor çünkü ona tatmin, keyif, hatta sıklıkla neşe veriyor.

Yakınlarda tekrar bisiklet sürmeye başladım. Bisiklette daha iyi olmak benim olayım değil. Faydalı bir egzersiz ve fiziksel fayda sağlasa da tek başına bu, bisiklet sürmeye geri dönme sebebim değil. İyi bir fiziksel sağlık sadece bir yan etki. Benim için bisiklete binmek bağımsızlık ve zindelik arzumu tatmin ediyor. Özgürlük hissini seviyorum. Sürmeyi seçtiğim her yere, her an gidip gelebiliyorum ve istediğim kadar hızlı gidebiliyorum. Bu kendi seçtiğim ve kendi yönlendirdiğim bir şey. Aktivitenin kendisi ise herhangi bir sonuçtan daha önemli, bu yüzden bisiklet sürmek oyunla ilgili tüm listeye tik attırıyor. Yalnız başıma veya eşimle sürmeyi seviyorum ancak o teknolojiden, arabalarla yakıtlardan, masalardan, dört duvarımdan, her şeyden uzak, tam özgürlük ve bağımsızlık hissi için yalnız başıma sürmeyi özellikle seviyorum.

Pasif Boş Zaman Aktivitelerinin Artışı

Boş zaman aktivitelerinde yakınlarda gerçekleşen değişim, pasif aktivitelerin artışı oldu. Son yıllarda HBO'nun *White Lotus* dizisini izleyen herhangi biri, aramızdaki en varlıklı kesimin artık boş zamanlarına nasıl bir boğucu bir çaresizlikle yaklaştığını anlayacaktır.

Oldukça sıklıkla, bizim lüks olmayan seyahatlerimiz bile iş gibi hissettiriyor:

Yolculuğu planlamak, *Airbnb*[6] bulmak, hava yolculuğunun ruh emici doğasına katlanmak, şelale yürüyüşüne rezervasyon yaptırmak, oraya varmak için yeterince erkene alarm kurmayı saymıyorum bile. Bu trendin kalbinde gerçek bir ihtiyaç yatıyor; pek çoğumuz aşırı çalışıyoruz ve daha az yaratıcıyız, yorgunuz ve bizi tamamlayacak bir şeyin arayışındayız. Fakat bu tür bir pasif aktivitenin, dalış yapmak istediğimiz ama sonucunda bir denizanası sürüsü tarafından kovalanmakla sona eren o büyüleyici akşamüstünün bile, aradığımız keyfi bize verme ihtimali gittikçe düşüyor.

Sadece bir yüzyıl önce *"televizyon bağımlısı"* ya da pasif aktivite diye bir şey yoktu. Çoğu aktivite zorunluluktan ötürü aktifti. Aktif derken o aktiviteyle ilgilenen kişinin onu, kendisi veya kendisini izleyip dinleyen diğerleri için gerçekleştirmesi gerekiyordu. Şarkı söylemek, enstrüman çalmak, hikayeler anlatmak, balık tutmak, doğa yürüyüşlerine çıkmak atalarımızın pek çok aktivitesinden temel olanlar olarak değerlendirdiğimiz örnekler. Boş zaman aktivitesi bir topluluğun ya da

[6] Genelde seyahatlerde konaklama amacıyla günlük daire kiralama için kullanılan site. (ç.n.)

ailenin üyeleri tarafından oluşturulmanın yanı sıra yerel olarak da oluşturuldu.

Neredeyse tüm geleneksel aktivitelerin ayakta durarak yapıldığını göz önünde bulundurun. Bunların hepsi son yüzyılda değişmeye başladı. Radyo, fonograf (pikap), sinema ve araba olmak üzere dört yeni teknoloji, kişilerin aktiviteyi yaratmak yerine onu tükettiği, daha pasif bir aktivite yaratmaya yardımcı oldu.

Değişen sadece bizim aktivitemiz değil. Daha evvel kitapta artık eskisinden daha az çalıştığımızdan bahsetmiştim. Yüzyıl önce, hatta sadece elli yıl önce insanlar yıllık olarak şu an olduğundan daha çok çalışıyordu. Bu gerçek, çoğunuzu şaşırtabilir. Elbette bu kitabı okuyanların çoğu olmasa da birazı ortalama bir Amerikan'dan çok çalışıyor olabilir. Dahası, bir hanedeki ebeveynlerin ikisi de çalışıyorsa, ki bu şu an elli yıl öncesine göre daha yaygın, ailevi ve çocuk bakımıyla ilgili görevlere ayıracak çok daha az zaman oluyor.

Atalarımızın daha çok çalıştığı ve boş zaman aktiviteleriyle uğraşacak daha az vakitleri olduğu açıkça görülüyor. Fakat uğraştıkları aktiviteler pasif değil aktifti. Her yıl çalışılan ortalama saat toplamında yavaş ama istikrarlı bir azalma ve boş zaman aktiviteleriyle harcanan zamanda artış oluyor. Evet, bugün işe öncesinden daha az ve boş zaman aktivitelerine daha fazla vakit ayırıyoruz.

Ancak daha çok insan daha stresli ve aşırı çalışmış hissediyor. Neden? Aşırı çalışıyor olma hissi gerçek ama aynı zamanda göreceli ve bunu bir bağlama koymak önemli. *İlk gerçek*, daha önce değindiğim bir konu. Hizmet ekonomisinin iki farklı versiyonu var. Düşük düzey hizmet sektörü, insanların tek işte çalışarak ay sonunu getiremedikleri, yeterince vakitleri olmadığı ya da yeterliliği sağlamak için iki işte çalışmak zorunda oldukları için stresli oldukları durum. Ardından bir işin haftada ortalama elli veya daha fazla saat çalışmayı gerektirdiği yüksek düzey hizmet sektörü geliyor.

***İkinci* sektördeki daha eğitimli ve daha yüksek gelirli insanların, daha eğitimsiz ve daha düşük gelirli olanlara göre boş zaman aktiviteleriyle uğraştıkları toplam süre daha az. Fakat asıl önemli olan aktivitenin sayısından ziyade kalitesi. Çalışmalar, düşük gelirli ve daha az eğitimli kişilerin pasif aktivitelere daha çok vakit ayırırken daha eğitimli ve yüksek gelirli kişilerin aktif aktiviteler daha çok vakit ayırdığını gösterdi.**

Aktif aktivitelerin daha pahalı olduğunu düşünüyorsanız izin verin sizi bu yanılgıdan hemen çıkarayım. Hawaii'deki dört yıldızlı bir otel kulağa Güney Carolina kıyısındaki bir Motel 6'dan daha sevimli geliyor olabilir fakat eğer ergen çocuğunuz sizi çıldırtıyorsa iki konumda da perişan olacağınızı garanti edebilirim.

Yüzyıldan fazla zaman önce az bir varlık ve geçinmek için tarlada çalıştıkları saatlerden dolayı boş zaman aktiviteleri için daha az vakitle atalarımızın sadece aktif aktivite seçeneği vardı. Meşgul oldukları aktif aktivitelerin çoğu da pek masraflı değildi. Dahası, ne kadar paranızın olduğu ve bunu nasıl harcamayı seçtiğiniz tonla mutluluk araştırmasının odağı. O araştırmadan alınacak ders belli. Önemli olan ne kadar paranız olduğu değil, o parayı nereye harcadığınız. Parasını kıyafet, mücevher, araba, ikinci ev gibi materyaller almaya harcayan kişiler daha mutsuz. Parasını deneyimlere harcayanlar çok daha mutlu.

Gerçekte deneyimler çok masraflı olmak zorunda değil. Fakat deneyim toplamanın en belirgin biçimine gelince para kesinlikle yardıma olabilir: *seyahat etmek ve tatile gitmek*. Eğer bu sizin için bir seçenek değilse elinizde ne kalıyor? Bir deneyim kazanmak ne anlama geliyor?

Bence deneyim, sizin için anlamlı olan bir şeydir; öğrendiğiniz değerli bir şey vardır ve böylece yanınızda getirmek ve hatırlamak istediğiniz bir şey vardır. Belki insanlar sadece aktif değil, pasif aktivitelerden de deneyim kazanabilir.

Mesela, yalnız başına kanepede film izlemektense, beraber izlemek üzere bir arkadaş grubunu bir araya getirmek. Fakat ben çoğunlukla daha aktif bir odağı olan deneyimleri desteklerim.

***Geçenlerde genç bir oğlanın cam gibi bir gölde balık tutmasını izledim*. O gün annesini erkenden uyandırmış, onu en sevdiği aktiviteye, balık tutmaya götürmesi için yalvarıp durmuştu. Çabalarına şahit olduğum saatler boyunca bir tane bile balık yakalayamadı. Oltasını tekrar tekrar attı. *(Babası bana ailelerinde buna balık tutma değil olta atma dediklerine dair şaka yaptı.)* Fakat yüzündeki neşe belli ve eve döndüğü balık sayısından (sıfır) tamamen bağımsızdı. Kamera yok, saymak yok. Ondan bir ders çıkarın. Akıllı telefonlarınızın ve sosyal medya takıntınızın neşenizin tamamını sizden almasına izin vermeyin, tamam mı?**

Oyun ve İş, Eğlence ve Sorumlulukların Hepsinin Birbirine İhtiyacı Var

Oyun beni daha iyi bir insan olmam üzere büyüttü. Yetişkin olarak eğlenmek istiyorum ama aynı zamanda hayattan keyif almak istiyorum. Çocuk olarak, daha sonra öğrendiğim bazı önemli dersleri anlamamıştım.

Bulutlu günler olmadan güneşli günlerin değerini bilmiyoruz. Oyun ve eğlence için de aynısı geçerli. İş ve sorumluluklar olmadan saf oyunun özgürlüğünün ve eğlencesinin değerini bilmiyoruz. ***Kötü olmadan iyiye sahip olamazsınız.***

Yetişkinler olarak ne kadar boş zaman aktivitesi yaparsak yapalım, bizi ne kadar iyi hissettirirse hissettirsin, bu kendince ve kendi içinde geçici olduğunun bir hatırlatıcısıdır. Hayatımızdaki en çok hakimiyet kuran güçlerden bir kaçış arıyoruz: ***iş ve sorumluluklar.***

Fakat kendimiz için zaman ayırırken çoğumuzun işten kazanmadığı şeyleri de hatırlıyoruz: eğlence, bağımsızlık, kişisel gelişim hissi, merak, keşif ve kendimizden büyük bir şeye katkı sağlama hissi.

Boş zaman aktivitelerine gelince hisleri, dizginlenemez neşeyi, keşif hissini, çocukken hissettiğimiz kıskanılacak özgürlüğü tekrar yaratmaya çalışıyoruz. Fakat gerçek şu ki yetişkin olarak tuhaf hissetmeden asla gerçek anlamda, vahşice, özgürce ve hayal kurarak oynayamıyoruz. Bu sınırların ya da kısıtlamaların hissi bize hayatta bir kere gerçekleşecek şeye artık geri dönemeyeceğimizi hatırlatıyor: ***çocuk olmaya.*** **Bu bakımdan boş zaman aktiviteleri sadece işe değil, tüm yetişkinlerin zihninde dolaşan ölümlülük hissine de bir mola. Fakat bu mola, zor ve karanlık görünen, özgürlük hissi, eğlence, gelişim, bağımsızlık olmayan anların aydınlatmaya çalıştığı şeyin ne olduğunu dinlersek yeşerme şansımız için uyanmamız üzere bir hatırlatıcı, bir siren şarkısı.**

Yetişkin olarak kendi ölümlülük hissimize rağmen oyunun bizim için ölmediğini hatırlatalım. Çocukken yaptığımız gibi oynayamayabilir hatta öyle oynamak istemeyebiliriz.

Oluyormuş gibi davranma düşüne dayanan, belli bir sonucu, kazananı ya da kaybedeni olmayan oyunu yeniden bulmak oldukça zordur. Fakat yetişkin olarak da oyunun bazı en önemli kısımlarını tekrar yaratabiliriz. Şair ve Profesör Ross Cay'den harika bir alıntı: ***"İnsanlığa erişmek için hazzı paylaşmamız gerekli."***

Bunu duyduğumda ***ayna nöronları*** **düşündüm.** ***Ayna nöronlar,*** **bizim başkasının hislerini anlamamızı sağlayan harika nöronlar. Eğer biri bir şey yapıyor ve biz de onları izliyorsak, temel olarak hissettikleri şeyi hissedebiliriz.**

Gay, ***The Book of Delights: Essays (Hazların Kitabı: Denemeler)*** **kitabında öğrencilerimin sorgulamasını istediğim türden, bazen sıradan bazen nadir, cevher gibi anların birkaçını paylaşıyor:** ***yulafın tencerede kaynamasını dinlemek, yeşil yonca tarlasında bir geyiğin toynak izini***

görmek, bir çocuğun dondurmasından damlayan şekerlemenin etrafına üşüşen an sürüsünü izlemek …

Onun haz anları, kendimi anlarımdan bazılarını düşünmeme sebep oldu: *gri, ıslak bir sokak köşesinde açılmış parlak kırmızı bir şemsiye; mükemmel olgunlukta, kusursuz pembelikte bir şeftaliden alınan ilk ısırık; kıyıya doğru sürerken havadaki kokunun yavaşça okyanus tuzuna dönmesi…*

SONUÇ: Yeşerenlerden Bir Topluluk Yaratmak

Yeşermeyi öğrenmenin ve yeşermeye devam etmenin en iyi yollarından biri, etrafınızda yeşerenlerden oluşan bir topluluk kurmaktır.

Aklınızda Başlangıçla Bitirmek

"Her şey bir gün sona erecek: çekilen çileler, yaşanan acılar, kan, açlık ve ölümcül hastalıklar. Kılıç da bir gün bu dünyadan yok olup gidecek fakat varlığımızın ve eylemlerimizin gölgesi yeryüzünden silindikten sonra bile yıldızlar aynen kalacak. Bunu bilmeyen tek bir insan bile yoktur. O halde, neden gözlerimizi o yıldızlara çevirmiyoruz? Neden?" **-Mihail Bulgakov, Beyaz Muhafız**

Bazen bir projeye aklınızda sonunu düşünerek başlarsınız. Ben bu kitabı sizin aklınızdaki başlangıçla bitirmek istiyorum.

Bir zamanlar bir arkadaşım bana *ebeveyn olma* işinin genellikle çocuğumuzu orta noktaya itmek olduğunu söyledi. Eğer yolun dışına çıkar veya eşiğe çok yaklaşırlarsa -gerçekten veya metaforik olarak- onları kibarca tekrar merkeze yönlendiriyoruz. Kötü bir karar verirlerse ya da bocalarlarsa her zaman birlikte yürüyemeyecek olsak da onlara yolun nerede olduğunu hatırlatıyoruz. Bu metaforu seviyorum çünkü her zaman benim çağrımın insanları yeşermeye giden yola yönlendirmek olduğunu hissettim. Neden yıldızlara bakmayasın?

Yeşermek benim için hem kişisel hem entelektüel olarak hayatımın çalışması, beni eve yönlendiren Kuzey Yıldızı oldu. Bulutlar arada sırada onun önünü kapatabilir ve görmesi zor olabilir. Fakat gökyüzümde nerede olduğunu biliyorum ve her zaman ona doğru gitmem gerektiğini biliyorum.

Bazen önümüzdeki yol her zamankinden daha engebeli görünebilir. Birçoğumuz yönünü kaybetmiş, davranışsal ve duygusal kalıplarımızın kısıtlamalarından kaçamayarak hatta belki görünmez hissederek yıllarımızı geçirdik. Benim gibi siz de bulunabilirsiniz, söz veriyorum. Bir hayalet değilsiniz. Sizi görüyorum.

Görünmez hissetmenin ne olduğunu biliyorum. Sonucunda bu kitabı oluşturan araştırma bir çeşit *"ben arayışıydı"*. Kendi boşluğumu ve görünmezliğimi anlamlı olan, benim gibi başkalarına yardımcı olabilecek

bir içeriğe çevirmek istedim. Bu kitap aynı zamanda ruh sağlığını ölçmenin, onu düşünmenin ve ona yaklaşmanın yeni bir yolu. Oldukça basit şekilde yeşermek, iyi ruh sağlığının varlığı demek. İyi ruh sağlığının yokluğu ise *bitiklik* demek. İnsanlar ve toplum olarak bizim neye öncelik verdiğimiz arasındaki bu ikilem bana her zaman en sevdiğim halk masallarından birini hatırlatıyor.

Yerli Amerikalı bir yaşlının genç bir oğlana insan doğasının iki tarafını anlattığı bir hikâye var. *"Evlat,"* der ihtiyar, *"bizler iki kurttan oluşuyoruz. Biri agresif ve sinirli kurt. Diğeri kibar ve arkadaş canlısı kurt. Bu ikisi, her birimizin içinde, sürekli birbiriyle savaşıyorlar."*

Genç oğlan, kendi iki kurdunu düşünerek bunu anlamaya çalışır. Ardından ihtiyara bakıp sorar: *"Hangisi kazanıyor?"*

İhtiyar yanıtlar: *"Her zaman beslediğin kazanır."*

Ulus olarak bizler hastalık ve ölüm kurdunu besliyoruz, sağlık ve yaşam kurdunu değil. Birey olarak yanlış şeylere öncelik veriyoruz.

Bu dünyaya neden geldiğimi biliyorum. Bu kitap sadece bir başka başlangıç. Sıradaki adımlar ve kararlar her birimizin kendisine bağlı. Bu yüzden burada sizin görevinizle bitiriyorum; temeli Robert F. Kennedy'nin en sevdiğim alıntılarından birine dayanıyor: *"Bazıları (insanlar) olanlara bakar ve 'neden?' derler. Ben hiç olmamış şeyleri hayal ederim ve 'neden olmasın?' derim."*

Olabilecek şeyleri hayal etmenizi ve *"neden olmasın?"* diye sormanızı istiyorum. Yeşermeniz için savaşın. Acınızın, yalnızlığınızın, boşluğunuzun ötesinde çalışın. Işığa izin verin. İleri giden yola güvenin ve oraya ulaşmak için her gün adım atmaya çalışın. Her köşe başında daha da güzel bir şey olduğuna güvenin. Yeşermekten daha azını hak etmiyorsunuz.

KAYNAKÇA

BİTİK-İnsanı Yoran Bir Dünyada Yeniden Hayata Dönmüş Hissetmek-*"Languishing"*

Corey KEYES* (Prof. Dr.)

Çeviri: İrem EHLİDİL

OKUYAN US YAYINEVİ-İlk Basım: Mayıs 2026 (315 sayfa)

***Corey Keyes:** Amerikalı bir sosyologdur. Pozitif psikoloji alanındaki çalışmalarıyla tanınır. Keyes şu anda Georgia'daki Emory Üniversitesi'nde Prof. Olarak öğretim üyesidir. Psikolji alanında öncü olarak kabul edilir, "*Dünya Mutluluk Forumu'nun"* danışma kurulu üyesi ve"*Pozitif Psikoloji Ağı"* üyesidir . Çalışmaları geniş kapsamlı politika etkilerine sahip olmuştur. "Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri" ile çalışmış ve zihinsel sağlığı tam bir durum olarak ele alan modeli, Kanada Halk Sağlığı Kurumu tarafından ulusal bir gözetim programında kullanılmıştır.*