

20 Mart Dünya Mutluluk Günü

Dr. Duygu Taşfiliz

Dünya mutluluk günü, Birleşmiş Milletler tarafından 2012 yılında kabul edilip ve her yıl 20 Mart'ta kutlanmakta. Bu özel günün amacı, insanların mutluluğunu ve refahını artırmaya yönelik farkındalık yaratmak ve dünya genelinde daha mutlu bir toplum oluşturmak için çaba gösterilmesine katkı sağlamak.

Bu amaç doğrultusunda her yıl 20 Mart tarihinde Dünya Mutluluk Raporu yayımlanıyor. Geçtiğimiz 11 yıl boyunca, Dünya Mutluluk Raporu hükümetlere, politika yapıcılara ve dünyanın dört bir yanındaki bireylere mutluluk ve esenliği yönlendiren faktörler hakkında değerli bilgiler ve

rehberlik sağlamakta. Her mart ayında, hangi ülkenin dünyanın en mutlu ülkesi seçileceğini belirlemek için raporun sıralaması pek çok ülkede hevesle bekleniyor. Listenin en üstünde olan ülkeler her yıl dünya genelindeki tüm büyük gazetelerin kapağına taşınıyor. Vatandaşlarının mutluluğunu ve refahını sağlamak

için çaba sarf eden ve sonucunda listeye en üst sıralardan giren ülkeler için sonuç gerçek anlamda ödüllendirici. Bu yılki rapora göre, Finlandiya, üst üste altıncı yıldır liderliğini koruyor. Diğer mutlu ülkeler arasında Danimarka, İzlanda, İsrail ve Hollanda yer alıyor. Litvanya, 2017'den bu yana 30'dan fazla sıra yükselen ilk yirmideki tek yeni ülke. Afganistan ve Lübnan ise rapordaki en mutsuz iki ülke olmaya devam ediyor.

Peki bu sıralama niçin önemli? Elbette, mutluluk, herkesin hayatında farklı bir anlam ifade edebilir. Genel olarak mutluluk, olumlu duyguların yoğun olarak hissedildiği bir durum olarak tanımlanabilir ve hayatta birçok şey bize mutluluk verebilir. Örneğin; sevdiklerimizle vakit geçirmek, bir hobi ile ilgilenmek, keyif aldığımız bir kitap okumak veya doğada yürüyüş yapmak gibi. Bireysel mutluluk üzerinde bireylerin yaşadığı ülkenin mutluluk seviyesinin etkisi yadsınamaz bir gerçek. Mutluluğun peşinde koşmak genellikle

bireysel bir sorumluluk olarak görülse de Dünya Mutluluk Raporu kolektif refahın önemini vurguluyor ve hükümetleri tüm vatandaşların mutluluğunu ve esenliğini destekleyen politikalara ve girişimlere öncelik vermeye teşvik ediyor. Dünya Mutluluk Raporu'na göre, ülkelerin mutluluk seviyelerini etkileyen faktörler arasında gelir, sosyal destek, sağlık, özgürlük, cömertlik ve yolsuzluk algısı gibi birçok etmen yer almakta.

Özellikle pandemi sonrası dönemde mutluluğu getiren faktörler daha önce hiç olmadığı kadar önem kazandı. Sağlık endişeleri, iş kaybı ve mali zorluklar, yalnızlık ve sosyal izolasyon, eğitimdeki zorluklar ve geleceğe dair belirsizlik dünya genelinde insanların mutluluğunu olumsuz etkiledi. Ancak, birçok krizin bir arada yaşandığı son birkaç yıla rağmen, dünya nüfusunun çoğunluğunun son derece dirençli olduğu ve

COVID-19 salgını yıllarında dünya genelinde yaşam memnuniyeti ortalamalarının pandemi öncesi dönemlerle aynı seviyelerde kaldığı görülmekte. Bazen nereye dönersek dönelim karmaşa ve yıkım, tartışma ve çatışmalar, siyasi gerilimler ve savaşlar varmış gibi geliyor. Ancak aynı zamanda, 2023 Dünya Mutluluk Raporu'na göre, dünyanın dört bir yanındaki insanlar günlük yaşamlarında başkalarından daha fazla nezaket, yardım ve destek algılıyor. Görünen o ki, son yıllarda dünya çapında yaşanan krizler, zorlukları aşmak için bizleri birbirimize yardım etmeye daha istekli hale getirdi. Göstergelere göre bugün 2019'da olduğumuzdan daha nazik bir toplumuz. Yardım etme, bağış yapma ve gönüllülük 2020'de dünya çapında arttı, 2021'de rekor seviyelere ulaştı ve 2022'de hala pandemi öncesine kıyasla yaklaşık dörtte bir yukarıda seyrediyor. Hayatta güvenecek birine sahip olmak, mutluluğumuz için COVID-19 salgını sırasında öncesinden daha önemli hale geldi ve dünyanın her yerinde yardımseverlik ve nezaketteki artış, insanların esenliğinin korunmasına yardımcı oluyor.

2012 yılında ilk Dünya Mutluluk Raporu yayımlandığında Türkiye 77. sırada yer almış ve halkının mutluluk düzeyi 10 üzerinden 5,3 olarak ölçülmüştü. 2022 raporuna göre, Türkiye'nin mutluluk skoru (4,7), 10 yıl önceye göre düşmüş ve sıralamada bir önceki yıla göre sekiz sıra gerileyerek 112. sırada yer almıştı. Bu yılki sıralaması 106 olarak açıklanan Türkiye'nin sıralaması yükselmiş gibi görünse de 2022'e ait anket verisinin olmadığı, mutluluk skorunun 2020 ve 2021 verileri ortalamasına göre oluşturulduğunu belirtmek gerekli. COVID-19 pandemisi nedeniyle yaşanan zorluklar ve ekonomik sorunlar, bizlerin mutluluk düzeyini oldukça olumsuz etkiledi. Ülkemizde yaşanan doğal afetlerin getirdiği olumsuz sonuçların etkisi de yadsınamazken, özellikle son yıllarda Türkiye'de yaşanan siyasi olaylar da halkın mutluluğunu olumsuz etkilemekte. Ancak, siyasi gelişmelerin mutluluğu etkilemesi sadece Türkiye'ye özgü bir durum değil. Tüm dünya genelinde, siyasi gelişmelerin insanların mutluluğu üzerinde etkisi olduğu gözlemleniyor. Siyasi

istikrar, adil yönetim, insan hakları ve hukukun üstünlüğü gibi faktörler, tüm dünyada insanların mutluluğunu artırmakta önemli rol oynuyor.

Bireysel olarak mutluluk düzeyini artırmak için birçok öneri sunulabilir. Bunlar arasında daha sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemek, spor yapmak, sevdiklerimizle daha fazla zaman geçirmek, hobilerimize zaman ayırmak, çevremize yardım etmek ve iş/stres dengesini iyi yönetmek gibi faktörler yer alabilir. Ayrıca, hükümetlerin ekonomik kalkınmaya daha fazla odaklanması, eğitim ve sağlık hizmetlerinin iyileştirilmesi, işsizlik oranlarının azaltılması insan hakları ve hukukun üstünlüğünün sağlanması gibi faktörler ise toplumsal düzeyde insanların mutluluk düzeyini arttırmak için verilebilecek tavsiyeler arasında yer alıyor. Dünya Mutluluk Raporu yazarları ayrıca, vatandaşların mutluluğunu teşvik etme konusunda hükümetleri sorumlu tutmanın önemini vurguluyor ve herkesin esenliğini teşvik eden politikaları ve girişimleri savunmak için bireylerin oynayabileceği rolü vurguluyor. Çünkü bireyler, toplumsal olarak mutluluğa katkıda bulunanların değerlerini kabul ederek, bu değerleri savunabilir ve herkes için daha fazla mutluluk ve esenliği teşvik etmek üzere toplulukları harekete geçebilirler. Bu bağlamda seçimler, bizlere halkın ülke yönetimi ve politikalarına yönelik taleplerini ifade etme üzere belirli bir yönetime oy verme fırsatı veriyor. Bu nedenle, seçim sonuçları, halkın mutluluğunu artırabilecek veya azaltabilecek faktörler arasında. Eğer seçim sonucunda halkın talepleri doğrultusunda bir yönetim şekillenirse, halkın mutluluğu artabilir.

Mutlu bir topluma ulaşmak için, mutluluğumuzu en çok neyin etkilediğine dair kanıtları yansıtan farklı bir dizi önceliğin (ekonomik ve hukuki düzenlemeler dahil) yöneticiler tarafından uygulamaya geçilmesine ihtiyacımız var. Örneğin, psikoloji ve ruh sağlığı alanındaki yasaların ivedilikle oluşturulması ve uygulanması, psikolojik desteğin herkes için erişilebilir hale getirilmesi için politikaların geliştirilmesi bu önceliklerden biri. Ek olarak, insanların daha mutlu bir yaşam için gerekli alışkanlıkları geliştirmelerine nasıl yardımcı olabileceğimize dair araştırmalar için yüksek bir önceliğe ihtiyacımız var.

Sonuç olarak, yardımseverlik ve nezaket tüm dünyada insanların esenliğinin korunmasına yardımcı oluyor. Dünya Mutluluk Raporundaki sıralamalar bunu gösteriyor. Unutmayalım ki, toplumsal esenliğe ancak insanlar birbirine sahip çıkarsa ulaşabiliriz.

Raporun ayrıntılarına göz atmak için: <https://worldhappiness.report>

Kaynak: SDSN SDGs Today. World Happiness Report. Data sourced from SDSN. UN Sustainable Development Solutions Network. Accessed March 20, 2023.