

İnsan Haklarına Saygı ve Adalet, Paradan Daha Çok Mutlu Hissettiriyor

Dr. Duygu Taşfiliz

İnsanlara hayattaki öncelikli amaçlarının ne olduğunu veya hayatın amacının ne olduğunu sorarsanız, birçok insan buna “mutlu olmak” diyerek cevap verir. Ancak insanları ne mutlu eder ya da mutluluk nedir sorularına cevap bulmak başlı başına bir mesele. Günümüzde pek çok araştırmacı “mutluluğu” bireylerin yaşamlarından aldıkları doyumun yüksek olması, genel olarak daha sık olumlu ve daha seyrek olumsuz duygulanım yaşamaları olarak tanımlıyor.

Peki insanları neler mutlu ediyor? Öncelikle, çarpıcı olan bir bulgu kişi başına düşen gelir düzeyi yüksek, yani zengin ülkelerdeki çoğu insanın genel olarak mutlu olduklarını söylemesidir. Genel olarak, daha zengin ülkelerdeki insanlar, daha fakir ülkelere göre daha yüksek yaşam doyumu bildirmekte; ancak burada önemli başka değişkenler de var. Temel insan hakları, eşitlik, adalet ve güvenliğe önem veren ülkelerde, daha fazla zenginliğin bireylerin mutluluğuna çok az etkisi var.

Birleşmiş Milletler tarafından hazırlanan ve gayrisafi yurt içi hasıla yanı sıra sosyal destek, ortalama sağlıklı yaşam süresi, bireylerin kendi yaşamları ile ilgili karar alabilme özgürlüğü, cömertlik ve ülkedeki yolsuzluk düzeyi gibi faktörlerin değerlendirdiği bu yılki Dünya Mutluluk Raporu’nda Türkiye’nin 149 ülke arasında, geçen yılki sıralamasından da geriye düşerek, 112. sırada yer aldığı açıklandı. Bu raporun sonuçlarına bakıldığında da ülkelerin genel refah düzeyini etkileyen faktörlerin, o ülkede yaşayan bireylerin de psikolojik esenliklerini (mutluluk düzeylerini) doğrudan ve dolaylı olarak etkilendiğinden bahsetmek mümkün.

Raporda ele alınan faktörlerden biri olan sosyal desteğin mutluluğumuza katkısı da oldukça yüksek. Dünyanın her yerinde, ilişkilerde desteklenmiş hissetmek mutlulukla ilişkili olarak bulunmakta. Çoğu insan, aileleri ve arkadaşlarıyla olan ilişkilerinin hayattaki temel mutluluk kaynağı olduğunu söylemekte. Genel olarak, daha yakın ilişkileri olan insanlar (yakın aile üyeleri ve yakın arkadaşlar), olmayanlardan daha mutlu olduklarını söylüyorlar. Yani, yakın ilişkiler ve mutluluk arasındaki ilişkinin iki yönlü olduğu da söylenebilir. Mutlu kişiler ilişkilerini geliştirmeye ve yakınlıklarını sürdürmeye daha eğilimli ve yakın ilişkiler mutluluğu artırıyor.

Mutlu insanların bir diğer özelliği de hayatlarında bir amaçlarının olması. Tipik olarak hedefleri, dünyayı bir şekilde daha iyi bir yer haline getirmek. Amacı dünyayı daha iyi bir yer haline getirmek olan insanlar, genellikle, en azından bir dereceye kadar bu amaca ulaştıklarını da hissediyorlar ve daha mutlular. Bununla birlikte, ulaşılamaz görünen bazı hedeflerden vazgeçebilmek de mutluluk için önemli.

Peki, çevremizde bu kadar problem varken insanlar nasıl mutlu olmaya devam edebiliyor? İyi yaşam olaylarının, daha fazla fiziksel ve psikolojik kaynağa sahip olmanın bizleri mutlu ettiği ve kötü olayların, kısıtlı kaynaklara sahip olmanın ise bir dereceye kadar mutsuz ettiği aşikar. Bununla birlikte, hayatlarındaki olaylar göz önüne alındığında, birçok insanın sürekli olarak beklediğimizden daha mutlu veya daha az mutlu olduğunu gözlemleyebiliriz. Bunun sebebi ise insanların doğuştan getirdiği bazı özellikleri ve kişilik özelliklerinin mutluluğun belirleyicilerinden olması. Kalıtım çalışmaları, genlerin bu bireysel farklılıklarda bir miktar rol oynadığını göstermekte. Şu an ne kadar mutlu olduğumuz, bundan yıllar sonra ne kadar mutlu olacağımızın iyi bir göstergesi. Hangi olumsuz olayla karşılaşır karşılaşırsın mutlu kişiler olayların üstesinden gelme ve mutluluklarını sürdürmeye daha yatkın.

Doğuştan getirdiğimiz bizi mutluluğa yatkın yapan bu özelliğimiz yoksa, hayata tutunma ve mücadeleye devam etme motivasyonumuzu nasıl sürdürebiliriz? Çevremizde bu kadar çaresiz hissettirecek olaylar, salgın hastalıklar, savaşlar, ekonomik güçlükler varken insanlar duygusal olarak kendilerini nasıl motive edebilirler?

Mutluluk üzerine yapılan araştırmalar, yaptığımız şeylerin mutluluğumuza katkısının başımıza gelen olaylardan daha fazla olduğunu gösteriyor. Dolayısıyla koşullar ne kadar zorlu da olsa mutluluğumuzu arttırmak için yapabileceğimiz bir şeyler var.

Minnettar olduğumuz Őeyleri sıralamak bunlardan biri. Araştırmalar, haftada bir kez minnettar oldukları beş Őeyi listelemenin, bireylerin yaşam doyumlarını, iyimserliklerini ve genel sağlıklarını iyileştirdiğini gösteriyor. Araştırmacıların uyarısı ise minnettar olduğu Őeyleri daha sık yazdıklarında bireylerin aynı Őeyleri yazma rutinine girebileceği, dolayısıyla bu aktiviteyi ciddiye almamaya başladığında olumlu etkinin de azaltabileceği yönünde.

Kendi mutluluğumuzu arttırmak için bir diğer bir yararlı aktivite ise, başka birine yardım etmek için bir Şeyler yapmaktır. Kendiniz için mi yoksa başka biri için mi para harcamayı tercih edersiniz diye sorulduğunda çoğu insan parayı kendilerine harcamayı tercih etmenin daha mutlu hissettireceğini düşünür. Ancak araştırmacılar, kendileri için para harcamayı tercih eden kişilere kıyasla başka birine sürpriz bir hediye satın alanların günün sonunda daha mutlu olduklarını bulmuştur. Başkalarına düzenli olarak yardım eden ve iyilik yapan kişilerin ise yapmayanlara kıyasla yaşamdan aldıkları doyum yüksek ve bu kişiler daha uzun süre sağlıklı yaşamakta.

Olumlu duygular olaylara bakış açımızı genişletmekte ve farklı perspektiflerden ele alarak zorluklarla yeni baş etme yöntemleri bulmamızı kolaylaştırdığından mutluluğumuzu arttırmak için bize olumlu duygular hissettirecek bu ufak değişikliklerle işe başlamak, yaşadığımız olumlu durumlara odağımızı çevirmek ve başkalarını mutlu edecek bir Şeyler yapmak tüm olumsuzluklara rağmen yaşantımızda fark yaratabilir.