



Bu sabah, [abim](#) in yönlendirmesiyle güzel ve zihin açıcı bir makale okuma şansı buldum. [Temel Aksoy](#) tarafından yazılan ve şahsına ait [blog](#) sitesinde paylaşılan bu yazı "İyimserlik Öğrenilir mi?" başlığını taşıyor.

Yazının ana fikri ise: "Biz zannediyoruz ki mutlu olmak için önce başarılı, zengin ya da popüler olmak gerekiyor. Ama aslında doğru olan tam tersidir, eğer insan olumlu düşünür, sevgiye dayalı ilişkiler kurup anlamlı bir hayat yaşamaya başlarsa mutluluk o insanın peşini bırakmaz."

Yazıyı okumak için konunun devamını inceleyebilir, Temel Aksoy'un diğer yazılarına ulaşmak için ise [blog](#) unu ziyaret edebilirsiniz.

Kendinizi yorgun hissediyor musunuz? Enerjiniz daha öğleye varmadan tükeniyor mu? Kendinizi iş ortamına yabancı hissettiğiniz oluyor mu? Sebepsiz yere çabucak sinirleniyor musunuz?

Bu soruların çoğuna evet diyorsanız büyük ihtimalle "tükenmişlik sendromu" yaşıyorsunuz demektir.

Tükenmişlik hissi insanın hayat kalitesini düşürür. Bunu yaşayan insanlar iş hayatlarında verimsiz; özel hayatlarında mutsuz olurlar.

[Schopenhauer](#) “Engelleri aşmak, varoluşun en büyük amacı ve hazzıdır.” der. Schopenhauer gibi düşünenler hayatı, “engelleri aşmak” olarak görüyorlar. Onlar için hayat daha çok acılarla dolu ve doğal olarak amaç bu acıları dindirmek ya da azaltmak.

Bir de hayata olumlu yönünden bakanlar var. Pozitif psikolojinin öncülerinden [Martin Seligman](#) 'a göre hayat sadece engelleri aşmak değildir. İnsan mutlu olmak için yaşamalıdır.

Peki siz nasıl değerlendiriyorsunuz? Sizce hayatın amacı acıları dindirmek ya da azaltmak mı yoksa mutlu olmak mı?



Martin Seligman'ın daha mutlu ve refah içinde bir hayat yaşamak için bizim elimizde olan ve istediğimiz takdirde çoğumuzun uygulayabileceği beş adımlı bir formülü var:

1-Aklımızdaki pozitif duygu ve düşüncelerin sayısını artırmak. Bilimsel birçok deneye göre, zihnindeki düşüncelerinin çoğu olumlu olanlar daha mutlu oluyorlar.

Seligman, depresyonda bile olsanız, her gece o gün yaptığınız üç olumlu davranışı –bunlar çok önemsiz, küçük şeyler bile olabilir- aklınızdan geçirerek uyumanızı öneriyor. Bu küçük egzersiz bile ertesi günün iyi geçmesine neden oluyor. Bunu alışkanlık haline getirenlerde ise depresyon riski azalıyor.

Anlaşılan o ki zihnimizi olumlu düşüncelere odaklamak bize iyi geliyor. Olumsuz duygular ise (kızgınlık, kıskançlık, nefret, utanma, suçluluk...) bizi mutsuz ediyor.

2- İnsanın kendi güçlü yönlerini keşfetmesi ve hayatında bu güçlü yönlerini daha çok kullanması gerekiyor. İş hayatında kendi güçlü yönleri kullanan insanlar yaptıkları işle bütünleşiyorlar, zamanın nasıl geçtiğinin farkına bile varmıyorlar. Bu durumu [Mihaly Csikszentmihalyi](#) "akış" (flow) olarak tanımlıyor.

İnsanı "alıp götürən" bu iş birisi için bahçeyle ilgilenmek ya da çocuk yetiştirmek olabileceği gibi başkası için şirket yönetmek ya da arkeolojik kazı yapmak olabilir.

3- Seligman'a göre mutlu insanlar ilişkilerinde sevgiyi ön planda tutup yapıcı tavır sergiliyorlar. Kendilerini kenara çekip başkalarını yargılamak yerine insanların hayatlarına dahil oluyor ve kendi hayatlarına insanları dahil ediyorlar.

4- Mutlu insanlar, hayatlarının anlamını bulmuş insanlardır. Hayatın anlamı bir şeye sahip olunca bulunmaz. Bir mevkiye gelmek de insana hayatın anlamını öğretmez.

İnsan ancak kendisinden daha büyük bir şeye bağlanıp ona inanırsa hayatın anlamını yakalar. Herkesin anlam arayışı farklıdır elbette.

Bazıları bu anlamı dinde ve ibadette bulur, bazıları kendini bilime adar. Anamlı bir hayat, kimisi için iyi çocuklar yetiştirmek, kimisi için mesleğini hakkıyla yapmak olabilir.

Bu anlam sayesinde insan hayattaki varoluşun nedenini anlar, hedefini netleştirir. Anlam insanın pusulasıdır.

5- Hayatlarında anlam bulan ve olumlu ilişkiler yaşayan insanlar kendilerine somut hedefler koyup bu hedefleri gerçekleştirmek için yaşarlar. Hedefi olan insanlar hayata tutunurlar. Sanıldığına aksine başarılı insanlar en zekiler arasından değil hayata en sıkı tutunanlar arasından çıkıyor.



(Seligman, kendi teorisini PERMA olarak adlandırıyor. PERMA, yukarıda anlatmaya çalıştığım beş maddenin İngilizce isimlerinin baş harflerinden oluşuyor. Pozitive emotion, Engagement, Relationship, Meaning ve Achievement)

2000'li yılların başından itibaren pozitif psikolojiden esinlenen psikologlar da "kendini işine adanma" gibi kavramları daha sistemli bir şekilde incelemeye başladılar. Özellikle [Fred Luthans](#), kendilerini işlerine adayan kişilerin öz yeterlilik, iyimserlik, dayanıklılık gibi yapıcı duygulara sahip insanlar olduklarını kanıtladı.

Pozitif psikoloji 1980'lerden sonra yükselişe geçti ve bize şunu öğretti:

Başını sokacak bir evi, yiyecek yemeği olmayan, sefalet içinde yaşayan insanlar elbette mutlu olamazlar; ama bu seviyenin üzerindeki herkesin mutlu olması kendi elindedir.

İşin püf noktası kanımca şu: Biz genelde hayata tersten bakmaya programlanmışız. Zannediyoruz ki mutlu olmak için önce başarılı, zengin ya da çok popüler olmak gerekiyor. Ama aslında doğru olan tam tersidir, eğer insan olumlu düşünür, sevgiye dayalı ilişkiler kurup anlamlı bir hayat yaşamaya başlarsa mutluluk o insanın peşini bırakmaz. Mutluluk insanın kendi tercihiyle elde edeceği bir zihin durumudur. İnsanın mutlu olması için önce mutlu olmayı seçmesi gerekir.

California Üniversitesi hocalarından ve pozitif psikolojinin en tanınmış isimlerinden [Sonja Lyubomirsky](#)'nin de ısrarla vurguladığı gibi mutlu olmak ve daha tatminkar hayatlar yaşamak bizim elimizdedir.

Yeter ki şükretmeyi, affetmeyi, ilişkileri sevgi üzerine kurmayı, ihtiyacı olanlara yardım etmeyi ve hayattan zevk almayı öğrenebilelim.

İyimserlik de mutlu olmak da öğrenilebilir.

Kaynak: Temel Aksoy - www.temelaksoy.com