



Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

**OKAN KOLEJİ**

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

**Lise**

**Rehberlik Bülteni**

**MUTLU OLMA ÜZERİNE**

**ARALIK 2021**

[www.okankoleji.com](http://www.okankoleji.com)



Yazımıza başlamadan önce hep birlikte mutluluğun anlamına bakalım; Türk Dil Kurumuna göre mutluluk; bir isteğin yerine geldiğinde duyulan sevinçtir. Psikolojiye göre mutluluk; olumlu bir ruh halinden daha fazlasıdır. Mutluluğu tanımlamak için psikologlar genelde iyi oluşa değinirler. Başka bir deyişle, mutluluk; "insanların yaşamları hakkındaki değerlendirmeleridir ve hem bilişsel tatmin yargılarını hem de ruh halleri ve duyguların duygusal değerlendirmelerini kapsar". Bu tanımlardan mutluluk ile ilgili önemli bir detaya değinebiliriz; mutluluk bir durumdur, bir özellik değil. Başka bir deyişle, uzun süreli, kalıcı bir özellik veya kişilik özelliği değil, daha geçici, değişken bir durumdur.

### Sahip Olduğumuz Hangi Kaynaklar Mutluluğumuzu Yaratır?

Mutluluk ile ilgili çeşitli kaynaklara, araştırmalara baktığımızda mutluluk için önemli olduğunu gördüğümüz birkaç faktöre rastlıyoruz; fiziksel sağlık, aile ilişkileri, sosyal ilişkiler, iş yaşamı, okul, ahlaki değerler vb. Kuşkusuz bu faktörlerin hepsi mutlu bir yaşama ciddi bir katkıda bulunuyor. Ancak araştırmalar "iyi ilişkilerin" mutluluk konusunda hayati bir öneme sahip olduğunu gösteriyor. Hepimizin bildiği ve deneyimlediği üzere, en önemli ilişkilerimiz (anne babamızla ilişkilerimiz, arkadaşlarımızla ilişkilerimiz) yolunda gittiğinde daha mutlu olma eğilimi içerisindeyiz. Bu da bizi şu soruya yönlendiriyor; ilişkilerimiz üzerinde kontrolümüz olduğu için kendi mutluluğumuzu arttırabilir miyiz? Aslında cevap evet, nasıl daha mutlu olunacağını öğrenebiliriz.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

**OKAN KOLEJİ**

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE



## Peki, Mutlu Olmak İçin Kendimizi Nasıl Eğitebiliriz?

Araştırmalara göre doğduğumuz andan itibaren genetik faktörler mutlu olma halimizin %40'ını belirliyor. Yeterli yiyeceğe, bir eve ve güvenli bir ortama sahip olmak ise %10'luk bir etkiye sahip. Geriye kalan %50'lilik kısım ise tamamen bizim elimizde, bizim onu nasıl işlediğimiz ile alakalı. Kendimizi daha mutlu, daha iyimser ve daha esnek bir şekilde düşünmek için farkındalık ve egzersizler yolu ile eğitebiliriz. Fiziksel sağlığımızın, psikolojik olarak esenliğimizin (iyi olma halimizin) "iyi hissetmeyi" "mutlu olmayı" nasıl öğrendiğimiz ile ilişkili olduğunu biliyoruz. Mutlu olma konusunda karşımıza çıkan tuzaklar sırasıyla şöyle;



- Mükemmeliyetçilik;** genelde uygun olmayan düzeyde beklentiler ve somut olmayan hedefleri içerir. İşte bu hedefler de mutlu olma durumumuzda hem yetişkinler, hem ergenler hem de çocuklar için sorun yaratır.
- Sosyal karşılaştırma;** kendimizi başkalarıyla karşılaştırdığımızda, genellikle kendimizi eksik buluruz. Sağlıklı sosyal karşılaştırma, başkalarında neye hayran olduğunuzun farkına varmak, o kişiyi neden rol model olarak seçtiğinizi bulmak ve kendinizde bu niteliklere sahip olmak için çabalamayı öğrenmekle ilgilidir. Şayet yapılabilecek bir karşılaştırma var ise en iyisi kişinin kendisini geçmişteki kendisi ile karşılaştırması ile ilgilidir. Ne kadar değiştim, hedeflerime, ulaşmak istediklerime ne kadar yakınlaştım? sorusunu kendisine sormasıdır.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

**OKAN KOLEJİ**

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

•Materyalizm; mutluluğumuzu dışsal faktörlere ve maddi servete bağlamak tehlikelidir, çünkü maddi koşullarımız değişirse mutluluğumuzu kaybedebiliriz. Bu kadar hassas bir dengeye sahip faktöre bağlanmak da hiç akıllıca değildir.

•Maksimize etme; maksimize edenler, kendi koydukları hedeflere ulaştıklarında, her istediklerini elde ettiklerinde bile her zaman ulaşılacak daha iyi bir seçenek, hedef olduğunu düşünürler. Bu sebeple hayatlarındaki güzel anların tadını çıkarma konusunda başarılı değildirler, anı yaşayamazlar. Ve bununla ilgili olarak çok az minnet duyarlar. Ve haliyle mutluluğun tadına da varamazlar.

Kendimizi, beynimizi eğitmemiz ile ilgili bazı algılar var ki biz bunlara çürütülmesi gereken efsaneler diyebiliriz. Öncelikle;

•Genetik faktörler çok önemli, istesek de kontrol edemeyeceğiz ve değiştiremeyeceğimiz bir süreç. **Hayır, zihinlerimiz esnektir, istediğimiz değişikliği elde etmek genetik faktörlere rağmen mümkündür.**

•Çok mutlu olursak, aşırı iyimser olma riski ile karşı karşıya kalırız. **Aşırı iyimser olma diye bir şey yoktur. Bilim pozitif ve mutlu olma hedefi ile egzersizler yapılmasını söyler. Ve hiçbir şekilde bu tutumun aşırıya kaçacağını söylemez.**

## Mutluluğa Bir Bakış

Elbette ki insanların hayatlarında ve deneyimlerinde farklılıklar mevcut. Ancak bilim mutluluğu açıklamanın en güvenilir yolu. Olumlu duygu anlarında, olumlu tepkilerle salınan nörokimyasallar (endorfin, dopamin, serotonin, oksitosin)daha sık olumlu duygulara yol açarlar. Yani olumlu hissetmek konusunda önemli bir etkiye sahiptirler. Böylelikle pozitif duygu deneyimi için davranışın önemini bir kez daha görüyoruz. Öte yandan yaşam doyumumuz diğer insanlarla olan ilişkilerimiz ile çoğu insanın düşündüğünden daha çok ilişkilidir. Zihnimizin başkalarını nasıl algıladığı ve bu algıda esnek ve doğru olmanın önemi aslında mutlu olmanın yollarından biri. Yukarıda da değindiğimiz gibi, çünkü diğer insanlar ve onların fikirleri bizim için önemlidir. Kendini kabullenmeyi anlamak, başkalarını sevgi dolu, şefkatle algılamak, sürekli gelişen bir hayatın yolunu açar. İnsanlar pozitif psikoloji kavramlarına ne kadar hâkim olurlarsa, mutluluklarına etkisi olan kimyasalları artırma olasılıkları o kadar artar.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

**OKAN KOLEJİ**

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Hayatı anlamlı kılan pek çok bileşen olduğundan mutluluğun neden bu kadar önemli kabul edildiğini merak ediyorsunuz. Mutluluk herkes için bir hedef olmayabilir ancak yine de bazı inkâr edilemez faydaları olduğu için önemli sayılmaktadır. Mutluluğun sağladıkları üzerine yapılan araştırmalardan;

- Mutlu insanların pek çok yaşam alanında (evlilik, iş, arkadaşlık vb.) daha başarılı oldukları,
- Mutlu insanların daha az hastalandıkları ve hastalandıkları zaman da daha az belirti hissettikleri,
- Mutlu insanların daha fazla arkadaşına ve dolayısıyla daha iyi bir sosyal desteğe sahip oldukları,
- Mutlu insanların daha fazla gönüllülük içeren çalışmalara katıldıkları ve yardımsever oldukları,
- Mutlu insanların başkaları üzerinde olumlu etkiye sahip oldukları ve başkalarının da mutluluğu arama konusunda destekleyici oldukları,
- Mutlu insanların sağlığa da iyi gelecek şekilde daha fazla gülümsedikleri,
- Mutlu insanların daha fazla spor yaptıkları ve sağlıklı beslendikleri,
- Mutlu insanların sahip oldukları ile mutlu olmayı bildikleri ve başkalarını bu konuda kıskanmadıkları,
- Mutlu insanların fizyolojik olarak daha uzun yaşadıkları,
- Doğada olmanın, ormanda ya da deniz kenarında, mutluluğa katkı sağladığı,
- Mutlu insanların daha yaratıcı ve üretken oldukları bulunmuştur.

Bu sebeple;

- Sosyalleşmeye daha fazla zaman ayırın. Bu her saatinizi dünyanın en popüler insanı olmaya çalışarak geçirmeniz gerektiği anlamına gelmez. Anlamlı bağlantılar içinde başkalarıyla zaman geçirmek en önemli kısımdır.
- En yakın ilişkilerinizi güçlendirin. Arkadaş ve aile çevrenizde nasıl görüldüğünüz konusunda bilinçli olun. İlişkileri güçlendirmek, daha iyi iletişim ve daha fazla empati gerektirir. Bunlar, biraz çabayla öğrenilebilen ve geliştirilebilen becerilerdir.
- Sürekli zirveye odaklanmak sizi zirveye giden yolculuğun keyfini çıkarmaktan alıkoyuyor olabilir. Hedef belirlemek ve onların peşinde koşmak istenendir, ancak süreçten zevk almıyorsanız peşlerinden koşmak pek de anlamlı değildir. Hedefler, içsel değerlerle eşleşmelidir, yoksa asla memnuniyet sağlamazlar.
- Olumlu ve iyimser düşünce geliştirin. Hayatınıza dair hikâyelerinizi anlatma şekliniz bakış açınız hakkında çok şey söyler. Hikâyenizi gelecek için umutlu ve mutlu ifadelerle anlatmak bu şekilde düşünmenizi sağlar.
- Negatif duyguları azaltın. İlk etapta olumsuz duyguların neden oluştuğunu derinlemesine araştırmak, başlamak için harika bir yerdir.

### Kaynaklar:

- Courtney E. Ackerman, MA, "What is Happiness And Why is it Important?", Positive Psychology.
- Burns, D.(1980).İyi Hissetmek. Psikonet Yayınları.
- Fredrickson B. L. 2000, Cultivating Positive Emotions to Optimize Health and Well-Being, Prevention & Treatment, Volume 3.

## OKAN EĞİTİM KURUMLARI REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BÖLÜMÜ



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

# OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE