

## Beyin ve mutluluk

Mutluluk her insanın zaman zaman yaşadığı ve mümkünse devamlı olarak yaşamak istediği bir duygu halidir.

Sözlüklerde mutluluk; çok güzel duygularla dış dünya ile bir olmak olarak tarif edilir. Filozoflar ise mutluluğu, insanın başka hiçbir isteği olmadan kendi halinden memnun olması olarak tarif ederler. Psikologlar ise "Mutluluk, insanın bütün bir harmoni halinde olmasıdır" derler. Doktorların tanımı da; beyinin spor, sevgi vb. hallerde bazı maddeleri fazla üreterek insanda rahat bir duygu halinin yaratılması şeklindedir.

Mutluluk halinde beyinin ön (Frontal) bölümünde, orta bölümündeki Akumbens çekirdek gurubu ve limbik sistemde hareketlenmeler görülmektedir. Yapılan araştırmalarda beyinin bu bölgelerinde *serotonin*, *dopamin*, *endorfin* gibi hormonların arttığı görülmektedir. Bu tür hormonlar genellikle, insanlar kendilerini çok mutlu hissettiğinde, seks esnasında veya bağımlılık yapan (esrar, kokain vb.) maddeler aldığı zaman artmaktadır.

Genel olarak araştırıldığında insanları mutlu eden sebepler acaba nelerdir? Mutlu olunca insan beyninde neler olmaktadır? Mutluluk hormonu diye bir şey var mıdır?

Mutluluk ve mutlu olmak göreceli bir kavramdır. İnsanlar farklı eylemlerde ve hallerde kendisini mutlu hisseder. Kimi âşık olduğu kişi veya dostlarıyla beraberken, kimisi çocuğunu, kardeşini, eşini, yakınlarını v.s. severken mutlu olur; kimileri de gezmeye giderken, dans ederken, sevdiği yemeği yerken, okurken, seyahat ederken kendilerini mutlu hisseder veya -mutluyum- tabirini kullanır. Kişiye piyangodan para çıkması veya insanın kendi işini kurması da kişiye kendini mutlu hissettirebilir. Ya da başkalarına yardım etmek, takdir edilmek, sevmek, sayılmak gibi erdemler kişiye mutlu hissettirir kendini...

Çoğunlukla paranın insanı mutlu ettiği söylense de yapılan araştırmalar aksini göstermektedir. Paranın temel ihtiyaçları -yemek, ev, kıyafet gibi- karşıladıktan sonra, mutluluk için öneminin kalmadığı araştırmalarla tespit edilmiştir. Yapılan çeşitli araştırmalar, çok zengin ve orta halli yaşayanlar arasında fazla bir mutluluk farkı olmadığını göstermiştir. Avrupa ve Amerika' da yapılan araştırmalarda ise, yıllar içerisinde insanların gelir ve alım imkânları iki üç kat arttığı halde mutluluk oranında fazla bir değişiklik gözlenmemiştir. Birçok loto milyoneri de parayı aldıktan bir müddet sonra eskisi kadar mutlu ve hayattan memnun olmadıklarını ifade etmişlerdir.

İnsan herhangi bir başarı elde ettiğinde kendini mutlu hisseder. Ama bu mutluluk hissi genellikle başarıyı elde edinceye kadardır. Bu başarı elde edildikten sonra elde edilen mutluluğun eski etkisi kalmamaktadır. Doğal olarak kişi de yeni bir başarı elde ederek yeniden mutlu olmak istemektedir. Aynı şey, evliliklerde de geçerlidir. İnsanlar evlendikten bir müddet sonra beraberlikleri alışkanlığa dönüştüğü için baştaki mutluluk hissi zamanla azalmaktadır. Bir yerden sonra insan sadece evine yani yuvasına gittiğine sevinmektedir. Hatta eğer ki ilişkide bozukluk var ise, kişi ayrıldıktan sonra kendini evli haline göre daha da mutlu hissetmektedir.

Bir toplumda insanlar arasında, gelir ve yaşam farkı büyük ise, bu ortamda memnuniyetsiz yani mutlu olmayan insanlar daha çok görülmektedir.

Ülkeler ve toplumlar arasında yapılan mutluluk araştırmalarında, fakir ülkelerdeki insanların zengin ülkelerdeki insanlara göre daha mutlu oldukları görülmüştür. Örneğin; 1999 ile 2002 yılları arasında 70 ülke için yapılan bir araştırmada, insanların daha fakir olduğu Nijerya, Meksika, Venezüella, El Salvador gibi ülkelerdeki insanların hayatlarından daha memnun oldukları görülmüştür.

Enteresan olan bir diğer nokta ise, zengin insanlar ile evsiz barksız köprü altında yaşayanlar arasındaki mutluluk farkıdır. Köprü altında yaşayanların bazıları, zengin ve varlıklı insanlara oranla daha da mutludurlar; çünkü bu tür insanlar genellikle guruplar halinde yaşamakta ve aynı dertleri paylaşarak birbirlerine destek olmaktadır. Böylece bütün kötü şartlara rağmen kendilerini daha da mutlu hissetmektedirler.

Görüldüğü gibi ne para, ne zenginlik, ne de gelişmiş ülkelerde yaşamak insanların mutlu olmasına yetmemektedir, İnsanlar mutluluktan çok korku, üzüntü, sinirlenme, gerginlik hallerini yaşamaya devam ederler. Bu neden böyledir? İnsanların neden mutluluğa ya da diğer negatif duygulara ihtiyacı vardır? Mutluluğu bulmak dahası mutlu olmak için ne yapmak gerekir?

Bugün en çok arzu edilen duygu olan mutluluk, insanlığın gelişim evrelerinde önemli değildi. İnsan evrim geçirdikçe mutluluğu fark etti ve mutluluğu aramaya başladı.

Çok eski çağlarda, yaşamak için gerekli olan yemeği temin etmek kas yapıları kuvvetli olan erkeklerin görevidi. Erkekler avlandıklarını getirirler ve hep beraber yerlerdi. Kadınlar ise gelen avları parçalamak, yemeye hazırlamak, çocukları dünyaya getirmek, onlara bakmak, onların yaşamlarıyla ilgilenmek ve aynı zamanda erkekler olmadığı zaman onları korumakla görevliydi.

Erkekler avlanırken, kadınlar da çocukları ve bulunulan yeri korurken çeşitli tehlikelerle karşı karşıyaydılar. Gerek başka insanlar, gerek vahşi hayvanlar, gerekse kötü hava koşulları eski çağ insanları için büyük tehlikeydi. Böyle tehlikelerden dolayı insanlarda uyarı merkezleri veya uyarı duyguları olan korku, dikkat, heyecan, saldırganlık vb. duygular daha çok gelişmişti. İnsanlar tehlikelere karşı hazır olda olduklarından gergin bir halde bulunmaktaydılar. Bu duyguların uyarımları ile insanlar kendi kendilerini tehlikeye karşı daha iyi korurlardı ve hayatta kalarak yemek temin ederlerdi. Ayrıca kadınlar da çocukları dünyaya getirerek, soylarının devamlılığını sağlardı.

Bu ilkel hayatta soyunu devam ettirmek için yaşamak, yaşamak için de yemek çok önemliydi. Ama yemek yemek ve soyunu devam ettirmek için çiftleşmek herhangi bir şekilde değil de zevk getirerek olmalıydı ki, insanlar bunu daha çok arzu ettikleri için daha çok yemek yesinler, daha çok çiftleşsinler ve soylarını daha çok arttırsınlar. Onun için gerek yemek yerken, gerekse çiftleşme sırasında zevk alırlardı ve bunun bir daha olması için rehavete yatmaz, fazla dinlenmez ve mümkün olduğu kadar yeniden ava çıkarlardı. Yemek yemedeki zevk alma, çiftleşmedeki mutluluk duygusu kişilerin bu isteklerini daha da arttırırdı. Böylece daha sağlıklı ve daha gelişmiş soyun ortaya çıkmasını sağlardı.

Böylece evrim süreci içinde insanlar devamlı bir gelişme gösterdiler. Örneğin yapılan araştırmalara göre yüz binlerce sene önce yaşamış insanların boyu 110 ile 120 cm arasında ve kilosu 20 ile 30 kilo arasındaydı. Bugün ise insanların boyu ve kiloları çok daha gelişmiş durumdadır. Ayrıca insanların beynindeki damarlarının metre olarak toplamı çok daha az ve beyin ağırlığı 400 ile 500 gr kadardı. Bugün ise bu ağırlık 1500 gr civarında...

İnsanlar ses çıkarmaya başladıktan sonra konuşmayı, anlaşmayı, yerleşmeyi, alet, edevat keşfetmeyi, kültürü ve en sonunda düşünmeyi, sanatı ve sevgiyi hem de mutluluğu zamanla buldular. Zamane insanına ise yaşamak için yemek yemek veya çiftleşmek yetmemektedir. İnsanlar yaşarken yemenin ve çiftleşmenin yanında mutlu olmak da istemekte ve mutluluğu daha çok aramaktadırlar. İnsanlar geliştikçe, yakın tehlikeler azaldıkça veya ortadan kalkınca mutlu olma istekleri daha da artmıştır. Bunun sonucundaysa mesela, eskiden yemek için önemli olan avlanma spor haline gelmiştir(ki ben bu spora karşıyım).

İnsanların kafasında bu defa yeni bir soru ortaya çıktı. Daha çok, hatta devamlı mutlu olmak için ne yapmalıyız?

Çeşitli bilim adamları "Mutlu olmak için neler gereklidir, mutluluk nedir, nasıl mutlu olunur?" vb. soruların cevabını bulabilmek için çalışmaktadırlar.

Henüz herkese iyi gelecek bir mutluluk reçetesi olmasa da birçok araştırmalarda çeşitli tavsiyeler ortaya çıkmıştır.

İnsan yakın çevre içinde yani sevdiği dostları arasında kendini daha mutlu hissetmektedir. Bu araştırmalarla tespit edilmiştir. Bazı insanlar çeşitli dernek, parti ve dinsel guruplar içinde bulunarak kendi kendilerini memnun hissetseler de; kendi gibi birbirlerini anlayan, sırlarını, dertlerini paylaşan dostları olanlar bunlara göre daha mutludurlar. Buna en güzel örnek köprü altında yaşayan aynı fakirliği, aynı yaşam zorluklarını birlikte paylaşan insanların yapılan araştırmalara göre daha zengin fakat yalnız kalan insanlara göre daha mutlu olduklarıdır.

Yine ikinci bir örnek şudur ki; yapılan araştırmalarda Meksika gibi fakir ülkelerin insanları daha gelişmiş ülkelerin insanlarına göre hayatlarından daha memnun ve mutludurlar. Çünkü fakir insanların arasındaki yakınlık ve dayanışma, birbirlerine muhtaç olduklarından dolayı daha fazladır.

İnsanın bir işinin olması da mutluluk için çok önemlidir. Eğer sevdiği bir işte kendi isteği ile kararlara ortak olarak ve yeterli kazanarak çalışırsa, hayata pozitif bakar, negatif şeyleri düşünmez ve kendini daha mutlu hisseder. Bir de yapılan iř insanlığa hizmet yönündeysen ve sonuçları gözle görülecek kadarsa, insan kendini daha mutlu hisseder.

Çeřitli dinlerin de tavsiye ettiği, ihtiyacı olan insanlara yardım etmek ve desteklemek de kişileri mutlu eder. Bu yardım şekli yalnız çok kişinin anladığı gibi dilenciye para vermek veya bayramlarda ya da seçim zamanı kömür, piriň dağıtmak değildir. Böyle yardımlar kişinin yalnızca vicdanını rahatlatır (!) , ama mutlu etmez. Bunun yerine yolda karşıdan karşıya geçmekten zorluk çeken bir sakat veya ihtiyara yardım etmek veya yaralanmış bir kişinin yaralarını sarmak, doktora götürmek, üzüntülü olan bir kişinin üzüntüsünü paylaşmak, onu teselli etmek veyahut da insanlığa faydalı bir kurumda gönüllü olarak çalışmak gibi faaliyetler kişiyi daha mutlu eder.

Optimist olmaya çalışmak da insanı mutlu eder. Her işte bir hayır vardır demek veya bardağın boş tarafını değil dolu tarafını görmek (iyimserlik) optimistliktir. Böyle kişiler strese girmez, genellikle memnun ve mutlu olurlar. Optimist insanlar pesimist (kötümser) yani bardağın boş tarafını görenlere göre daha mutlu ve başarılıdırlar. Onların mutlu görünüşleri kendilerini daha sempatik yapar. Bu kişilerin çevresi, arkadaşları daha çoktur. Bazı bilim adamları optimistliğin ve pesimistliğin kişilere genlerden geldiğini iddia ederler. Bazıları ise hem genin hem de çevrenin etkisinin olduğunu söylerler. Ama insanlar gerek kendi akıllarını kullanarak gerekse yardım alarak optimistliği öğrenebilirler.

Bir psikolog, kendi araştırmalarına göre birkaç tavsiyede bulunmaktadır. Mutlu olmak için ilk tavsiyesi bir hafta boyunca her akşam o günkü güzel Őeyleri ve nedenlerini yazmaktır. İkinci tavsiyesi sık sık sevdiklerine ve tanıdıklarına tatlı sözler söylemek ve sempatik, hoş hareketlerde bulunmak, onları sevindirmektir. Bir diğer tavsiyesi ise iyilikleri ile tanınmış kişileri ara sıra ziyaret edip yaptıkları iyilikler için onlara teşekkür etmektir.

Bana göre:

**'Mutluluk her yerde vardır, önemli olan onu arayıp bulmasını öğrenmektir.'**  
**Dr.Gkelma**

Dr. Gkelma