

POZİTİF PSİKOLOJİ

HAYATA BAŞKA BİR PENCEREDEN BAKMAK: MUTLULUK, ŞÜKRÜR VE AKIŞ



Yazan: Ceydanur Biber

Modern hayatın koşturmacası içinde çoğu zaman yalnızca sorunlara odaklanıyoruz. Daha az stresli olmak, daha az üzülmek, daha az kaygılanmak istiyoruz. Peki ya daha çok mutlu olmayı, şükran duymayı ve hayattan gerçek bir tat almayı ne kadar önemsiyoruz? İşte tam da bu noktada pozitif psikoloji, bize yalnızca eksikleri gidermeyi değil, yaşamı daha anlamlı ve doyurucu kılmayı öğretiyor.

● Pozitif Psikoloji Nedir, Neden Ortaya Çıktı?

Pozitif psikolojinin temelleri, 1998 yılında Martin Seligman'ın Amerikan Psikoloji Derneği başkanlığını üstlenmesiyle atıldı. Seligman, psikolojinin yalnızca ruhsal hastalıkları iyileştirmeye odaklanmasının yeterli olmadığını, aynı zamanda insanların güçlü yönlerine, yaşam doyumuna ve bireysel gelişimine de yönelmesi gerektiğini savundu. Bu bakış açısıyla pozitif psikoloji, umut, iyimserlik, şükran, akış, anlam ve kişisel başarı gibi kavramlara odaklanarak bireyin yalnızca "iyi" olmasını değil, "iyi hissetmesini ve iyi yaşamasını" hedefler (Demir & Türk, 2020).

Mutluluk: Formülü Olan Bir Duygu mu?

Mutluluğu yakalamak hayal mi, yoksa gerçekten ulaşılabilir bir hedef mi? Pozitif psikolojinin kurucularından Seligman, mutluluğun rastlantısal bir duygu değil, bilinçli seçimlerle geliştirilebilecek bir yapı olduğunu savunur. Ona göre mutluluğun bir formülü vardır ve bu formül, yaşamda çeşitli alanlarda denge kurmakla ilgilidir. Seligman'ın geliştirdiği PERMA modeli, mutluluğun beş temel bileşeni olduğunu öne sürer:

- Positive Emotion (Olumlu duygular): Günlük yaşamda keyif, neşe, huzur gibi duyguları artırmak.
- Engagement (Katılım): Bireyin yaptığı işe tam olarak odaklanması, "akış" deneyimi yaşaması.
- Relationships (İlişkiler): Destekleyici, anlamlı sosyal bağlara sahip olmak.
- Meaning (Anlam): Kendini daha büyük bir amacın parçası olarak görmek.
- Accomplishment (Başarı): Hedefler koymak ve bu hedeflere ulaştıkça tatmin duymak.

Yani mutluluk yalnızca "iyi hissetmek" değil; anlamlı yaşamak, derin bağlar kurmak ve kişisel hedeflerimize ulaşmakla da yakından ilgilidir. Mutluluğu inşa etmek, her gün atılan küçük ama bilinçli adımlarla mümkündür.

Şükretmek: Hayata Dair Duruşunuzu Değiştirir

Bir an için durup düşündüğümüzde, çoğu zaman sahip olduklarımızı göz ardı ettiğimizi fark ederiz. Oysa şükretmek, yalnızca teşekkür etmek değil; yaşamın içindeki küçük mucizeleri fark etmek demektir.

Pozitif psikoloji araştırmaları, düzenli olarak şükran duyan bireylerin depresyon, stres ve yalnızlık gibi olumsuz duygularla daha iyi başa çıktıklarını, ayrıca yaşamdan daha fazla tat aldıklarını ortaya koyuyor. Günlük hayatta minnettarlık pratiği yapmak için karmaşık şeylere gerek yok:

- Güne minnet duyduğun bir şeyi yazarak başlamak,
- Sevdiğin birine teşekkür etmek,
- Sessizce "iyi ki var" demek bile ruh halini dönüştürebilir.

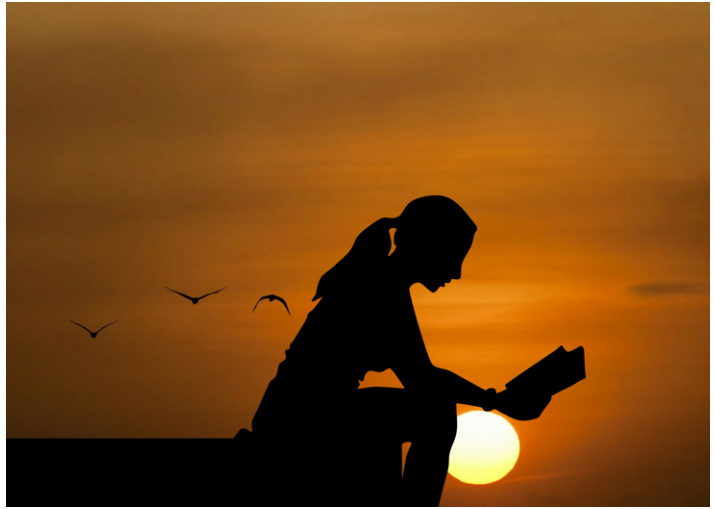
Şükretmek, farkındalığı artırır; farkındalık ise iyiliğin kapısını aralar.



Son Söz: İyi Hissetmek de Bir Beceri

Pozitif psikoloji bize şunu hatırlatır: Mutluluk sadece şanslılara ait bir ayrıcalık değildir. Şükretmek, anlam bulmak, akışta kalmak ve sevdiklerimizle bağ kurmak... Hepsi bizim elimizde. Küçük bir not defteri, birkaç dakikalık sessizlik, bir teşekkür mesajı... Belki de iyi hissetmenin ilk adımı budur.

Unutma: Küçük adımlar büyük değişimlerin habercisidir. Bugün kendin için bir iyilik yap!



● Akışta Kaybolmak: Anda Kalmanın Gücü

Hiç bir işe kendini o kadar kaptırdın ki zamanın nasıl geçtiğini anlamadın mı? İşte bu hissin adı: Akış. Psikolog Mihaly Csikszentmihalyi'nin tanımladığı bu kavram, bireyin tam dikkatle bir etkinliğe odaklandığı, zaman ve benlik algısının kaybolduğu bir deneyimdir. Bir ressamın tuvale dalıp gitmesi, bir sporcunun maça kendini tamamen vermesi ya da bir öğrencinin okuduğu kitaba kaptırması... Hepsi akış halinin örnekleridir. Akış, yalnızca performansı artırmakla kalmaz; aynı zamanda bireyin yaşamdan aldığı doyumunu da yükseltir. Akışa girebilmek için ilgi alanına uygun, ne çok kolay ne de çok zor olan bir uğraşla meşgul olmak yeterlidir. Bu anlarda kişi hem güçlerini keşfeder hem de "gerçekten yaşadığını" hisseder.