Mutluluğun Formülü Olur mu?

Mutluluk nedir? Kimine göre sağlık, kimine göre varlık, kimine göre başarı, kimine göre özgürlük; belki de yağmurun sesi, bir şarkı, sevdiğimiz bir yüz, bir kitap, kedi, bir oyun, oyuncak, bisiklet; belki de bunların hepsi ya da hiçbiri... Mutluluk, göreli bir kavram ve bir tanımını yapmak zor.

Mutlu bir insan mısınız? Bazı bilim adamları, mutluluk üzerinde çalışıyorlar. Bu bilim adamlarından ikisi, İngiliz psikologlar Carol Rotwell ve Pete Cohen yaptıkları bir araştırmanın sonuçlarından yararlanarak bir matematiksel formül geliştirmişler. Formül şöyle:

= K + 5 V + 3Ü

"K", kişisel özellikleri simgeliyor: Kişinin yaşama bakışı, yeni ve alışılmadık durumlara uyum becerisiyle ilgili. "V", varoluşu simgeliyor: Kişinin sağlık durumu, arkadaşlıkları ve parasal durumuyla ilgili. Elbette insanın temel yaşam gereksinimleri dışında üst düzey duygusal gereksinimleri de var. "Ü" bunu, yani kişinin kendini gerçekleştirme, ait olma duygusu, başarı ve kendine güven gibi, üst düzey gereksinimlerini simgeliyor.

Formülün kullanımı kolay. Bu yönde geliştirilmiş bir mutluluk testinin sorularını yanıtlamak yeterli. Sorulardan ilk ikisi kişisel özelliklerle ilgili. Üçüncü soru kişinin varoluş gereksinimleriyle, dördüncü soru da üst düzey gereksinimleriyle ilgili. Soruları yanıtlarken, 1'den 10'a kadar olan bir aralıkta derecelendirme yapmanız gerekiyor. 1, "beni hiç tanımlamıyor"; 10, "beni büyük ölçüde tanımlıyor" anlamına geliyor. İşte, mutluluk testi:

1. Girişken, enerjik, esnek ve değişime açık biriyim.
2. Yaşama olumlu bakan, karamsarlıktan çabucak uzaklaşan ve yaşamımı kontrol eden biriyim.
3. Sağlık, para, güvenlik, özgürlük duygusu, ve bir gruba ait olma gibi temel gereksinimlerim karşılanıyor.
4. Kendinize yakın olan insanların desteğine gereksinim duyduğumda onlardan yardım isterim. Günlük etkinliklere katılırım. Beklentilerimin karşılandığını ve bana doyum veren işlerle uğraştığımı hissediyorum.

Sıra, bu testten aldığınız toplam puanı hesaplamaya geldi. Puanlarınızı toplarken, 3. soruya verdiğiniz puanı 5'le, 4. soruya verdiğiniz puanı da 3'le çarpmanız gerekiyor. Testten aldığınız puanların değerlendirmesiyse şöyle yapılıyor: 100 puan çok mutlu; 80-99 puan genellikle mutlu; 60-79 puan biraz mutlu, ama mutsuz da sayılmaz; 40-59 puan ne mutlu ne de mutsuz; 39'dan düşük puan alanlarınsa biraz neşelenmeye ve yaşamları konusunda olumlu adımlar atmaya gereksinimleri var. Mutluluğu, tek bir formüle sığdırmak elbette olanaksız. Bunu, araştırmacılar da biliyor. Zaten formülün geçerliliği de henüz tartışma aşamasında. Bu formüle, araştırmaya ve mutluluk testine aklınız ne kadar yatar, bilemiyoruz. Bildiğimiz, mutlu olmak hem çok kolay hem çok zor. Bu, tümüyle size bağlı!

Tuğba Can

Kaynaklar
http://news.softpedia.com.newse/2/2003/January/2038.shtml
http://www.charactermatch.com/happiness.html
Science World, 7 Mart 2003