

## İYİLİK YAPMAK, MUTLULUK VERİYOR



**İyilik yapmanın psikolojik iyi oluş üzerine çok önemli katkıları olduğunu belirten Psikiyatrist Prof. Dr. Nevzat Tarhan, insanın iyilik yapmayı zihinsel bir hedef haline getirmesi gerektiğini vurguluyor. İyilik yapmanın antidepresan etkisi olduğunu belirten Prof. Dr. Nevzat Tarhan, iyilik yapmanın kişiye de iyi geldiğine dikkat çekiyor.**

Üsküdar Üniversitesi Kurucu Rektörü, Psikiyatrist Prof. Dr. Nevzat Tarhan, iyilik kavramının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerini değerlendirdi.

### **İyilik yapmak mutlu ediyor**

İyilik kavramının şu anda psikoloji profesyonellerinin ve ruh sağlığıyla uğraşan uzmanların yeni keşfettiği bir kavram olduğunu kaydeden Prof. Dr. Nevzat Tarhan, "Bu kavram unutulmuştu, terk edilmişti. Yeniden keşfedildi. İyilikle ilgili yapılmış çok çalışma var. Aslında iyilik yapmanın insana iyi geldiği görüldü. Nasıl iyi geliyor? İyilik insanın sadece karşı tarafı değil, kişinin kendisini de mutlu ediyor. Depresyon ve anksiyeteyi azaltıcı bir etkisi var. İyilik yaptığı zaman kişinin öz saygısı da artıyor. Yapılan araştırmalarda kişinin başkasına yardım ettiği zaman beyinde empatinin verdiği bir mutluluk hormonu salgılatılıyor" dedi.

### **İyilik yapmanın antidepresan etkisi var**

Dünyada artan depresyona karşı psikolojik refah seviyesi ve manevi refah seviyesinde artış olmadığını belirten Prof. Dr. Nevzat Tarhan, "Tam tersi daha da kötüye gidiyor. Özellikle artan depresyon vakalarına karşı sorunun nedenlerini tespit etmek amacıyla yapılan araştırmalar, şu sonucu ortaya koymuş: İnsanların mutlu olabilmesi için başkalarının da mutlu olması gerekiyor. İyilik yapmanın antidepresan etkisi var. Bunu rahatlıkla söyleyebiliriz. Bu çağı güvensizlik çağı olarak tanımlıyorlar. 0 derece güvensizlik artmış, yalnızlık artmış. Eve gittiği zaman eşine sırtını dönmekten korkar olmuş, bana zarar verebilir mi, çoluğumdan çocuğumdan kötülük görür müyüm gibi kaygı insanı, hayatı yaşanmaz hale getiriyor. Buna çözüm olarak da iyilik yaptığın zaman karşı tarafa 'Ben senin dostunum' diyorsun. 'Benden sana kötülük gelmez' diyorsun. 'Benimle ilgili negatif düşüncen varsa bağışla' diyorsun. Bunları doğrudan söyleyen olmaz. Bu rastgele, sessiz bir iyilik olacak. Arkasından güzel şeyler konuşmak, kişinin kulağına gittiği zaman diyecek ki 'Bak ben onun hakkında iyi düşünmüyordum ama o benim hakkımda güzel şeyler söylüyormuş. Ben ne kadar kötü bir insanmışım. Ben bunu nasıl yaptım' diye düşünecek. Onun için kişi, iyilik

cömerti olduğu zaman farkında olmadan kendisine de kazanım olarak dönüyor” diye konuştu.

### **Bir kimse iyilik yapınca herkes kazanıyor**

“Kapital sistemde iyilik yapmak işletme maliyetini arttırır” diyen Prof. Dr. Nevzat Tarhan, “Şu anda yardım etmeyin, sadaka vermeyin, iyilik yapmayın diyen bir modernizm var. Kapital sistemin öğretisi bu. Bu öğretinin yanlış sonuçları çıktı çünkü bir kimse iyilik yaptığı zaman aslında herkes kazanıyor. O kişi kaybediyor, bir şey veriyor gibi gözüküyor ama öyle değil. Rahibe Terasa'nın meşhur bir sözü vardır. ‘Dünya nasıl yaşanılır olur?’ diye soruyorlar o da ‘Birebir iyilik yapmakla’ diye yanıtlıyor. Öyle güzel özetlemiş ki. Bu evrensel bir doğrudur. Birebir iyilik yapmayı kültür haline getirmiştir” dedi. Küresel bir narsisizm hastalığı olduğuna dikkat çeken Prof. Dr. Nevzat Tarhan, “Narsisizm, bencilliğin kişilik haline gelmiş hali. Modernizmin verdiği bir şey. Zevk peşinde koşmayı bize ego olarak sundu. İkincisi ise ‘Sen önemlisin aile önemli değil’ diyor. ‘Sen önemlisin toplum önemli değil’ diyor. Bireyselliği bencillikle karıştırıyor. Bu yirminci yüzyılın insanlığa en kötü hediyesidir” dedi.

### **Karşılıksız, rastgele ve sessiz iyilik yapalım**

Anadolu’da iyilik yapmanın bir kültür olarak bulunduğunu belirten Prof. Dr. Nevzat Tarhan, “Ama bu kültür köreliyor, gidiyor şu anda. Artık ağaç kurumaya başladı bunu canlandırmamız lazım. İyilik yaparken karşılıksız, rastgele ve sessiz iyilik yapalım. Bir çıkar beklemeden, göstere göstere değil. Alkış ve övgü bile beklememek lazım. Bu iyilikler çok daha tesirli oluyor. Hiç iyilik yapmamaktan, hep bana hep bana demekten daha iyidir” diye konuştu.

### **Toplumsal iyiliği düşünen gençler yetiştirmeliyiz**

Sadece kendini düşünen değil, toplumsal iyiliği düşünen gençler ve çocuklar yetiştirilmesi gerektiğini de belirten Prof. Dr. Nevzat Tarhan, “Şu durumda ihtiyacımız olan ‘İnsanların yararı ve insanların mutluluğu için ben ne yapabilirim?’ diye düşünen genç bir kuşak. Hep kendisi için hayal kuran bir genç yetiştirmeyelim. Vatan için hayal kursun, gelecek için hayal kursun, başkalarına bir şey yapacak hayaller kursun. İnsanlar hayatın sonuna geldiği zaman nasıl bir iz bırakacağıyla ilgili hayaller kursun. Böyle durumlarda bunların hepsi iyilik yapmaktır. Bunun için niyet önemli” dedi.

### **İyilik yapmak zihinsel bir hedef olmalı**

İnsanın iyilik yapmayı zihinsel bir hedef haline getirmesi gerektiğini kaydeden Prof. Dr. Nevzat Tarhan, “İnsanın ‘Ben hayatımda iyiliklere evet diyeceğim, kötülöklere hayır diyeceğim’ şeklinde düşünmesi, bunu zihinsel bir hedef haline getirmesi gerekir. Çıkardığımız sonuç kader bizim iyilik makinası olmamızı istiyor. İyilik yap denize at. Yaradan biliyor, görüyor. Yapılan iyilikle kişinin önüne bir şekilde çıkıyor. Boşa gitmiyor. Yani bunlar kişinin de yararınadır. İnsanın hayatında birçok şey var ama iyilik hayata anlam katıyor. Bir hocam anlatmıştı. Dini değerlere, manevi değerlere hiç inanmayan bir arkadaşı varmış. ‘Bir baktım bir iki kişiye burs veriyor. Sen maneviyatı küçümseyen biriydin bunu neden yapıyorsun?’ diye sormuş. Arkadaşı demiş ki ‘O çocuk mutlu olunca ben de mutlu oluyorum.’ Bu sosyal bir faydadır. Sosyal bir yatırımdır. Bu bizim hamurumuzda var ama hamur bozulmak üzere” diye konuştu.

### **Rastgele iyilikler hayata anlam katıyor**

Kişinin bugün hangi iyiliği yapacağım diye yola çıkması gerektiğini belirten Tarhan, “Rastgele iyilikler öngöremediğimiz iyilikler doğuruyor. Onun için hayatımıza anlam katıp, ilişkilerimizi güzelleştiriyor. Yanlış algıları düzeltiyor. Kültürümüzde genellikle şöyle bir yanılığ var: Özellikle erkekler, ‘Gülersem otoriteyi sağlayamam’ şeklinde düşünüyor. Hâlbuki otorite surat asıklığıyla değil, prensipli yaşamakla, sözünde durmakla mümkün olur. Çocuğunla

senin yatay ilişkiye ihtiyacın var. Onunla iyiyi, doğruyu, yanlışı konuşabilmen lazım. Hiç konuşmayan, doğrudan doğru buyurgan ilişkiler çocukta, gençte 'Anne ve babam beni sevmiyor' duygusu oluşturur. Bunun için bunların hepsi birer iyiliktir. İyilik demek illa maddi bir hediyeye almak demek değildir" diye konuştu.

Toplumda şiddet olaylarında, intihar olaylarında, boşanmada artış olduğunu belirten Prof. Dr. Nevzat Tarhan, "Bütün bunlar bir alarmdır. Çözüm olarak iyilik yapmayı bir ego ideali olarak gençlere, çocuklara öğretmek ve bunun topluma yerleştirilmesi lazım. Pozitif düşünen kişilerde ileri yaşta vücut daha sağlıklı oluyor. Sekiz buçuk yıl daha fazla yaşıyorlar. Sağlık sorunları daha az görülüyor" dedi.

### **Bencillik iyiliğin en büyük düşmanı**

Kültürümüzden gelen iyilik yapmanın daha da yaygınlaştırılması gerektiğini ifade eden Prof. Dr. Nevzat Tarhan, "Toplumumuzda özellikle Ramazan ayında bakkala gidilir. Veresiye defterinden birinin borcu ödenip kapatılır ve o kişi kimin yardım ettiğini bilmez. Bütün bunların hepsi bizim yeniden canlandırılması gereken değerlerimizdir. Yani iyilik insana iyi geliyor. İyilik insanı mutlu edip hayata anlam katıyor. Öz saygımızı arttırıyor. Kişini kendini iyi hissetmesine sebep oluyor. Bunu yaşam felsefesi haline getirmemiz lazım. Bu olursa dünyada kötü bir şey kalmaz. Bunu keşke küresel olarak yapabilesek. Bencillik iyiliğin en büyük düşmanıdır" dedi.