

İçindekiler

Önsöz 7

BİRİNCİ KISIM KIŞ: EVLİLİK, AŞK VE AİLE

BİRİNCİ BÖLÜM: **Nankör Bir Hanım Olmak İstemiyorum** .. 13

İKİNCİ BÖLÜM: **Kocama (Yeniden) Aşk Olmak**..... 29

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: **Şükran Nedir Bilen Çocuklar
Yetiştirmek** 49

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: **Şikâyet Yok Alanı** 69

İKİNCİ KISIM İLKBAHAR: PARA, KARİYER VE MAL MÜLK

BEŞİNCİ BÖLÜM: **Elmas Yüzükler Ufalırken
Büyüyen Anılar** 87

ALTINCI BÖLÜM: **Para Önemli – Belki de Değil**..... 105

YEDİNCİ BÖLÜM: **Kariyer Oyunu ya da
James Bond’dan Öğrendiklerim** 123

SEKİZİNCİ BÖLÜM: **İşte Teşekkür Almak (ve Almamak)**.... 139

ÜÇÜNCÜ KISIM
YAZ: ŞÜKRAN VE SAĞLIK

DOKUZUNCU BÖLÜM: **Ş Vitamininin Gücü** 159

ONUNCU BÖLÜM: **Wonder Woman Appalachian Yolunda** 177

ON BİRİNCİ BÖLÜM: **Müthiş Şükran Diyetiyle Kilo Vermek** 191

DÖRDÜNCÜ KISIM
SONBAHAR: BAŞ ETMEK, ÖZEN GÖSTERMEK VE İLİŞKİLENMEK

ON İKİNCİ BÖLÜM: **Kötü Günleri İyileştirmek** 209

ON ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: **Yaşama “Unselfie” Yaklaşım** 231

ON DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: **Sevinç Bulmak** 249

SONSÖZ: Yılbaşı... Yeniden 267

Teşekkürler 273

Önsöz

ŞÜKRAN VEYA TEŞEKKÜR KONULU YENİ BİR PROJE ÜZERİNE çalıştığıma göre bu Mart sonu sabahına masmavi bir gök, cıvıldaşan kuşlar ve oturma odamda toplanıp “Kumbaya” şarkısını söyleyen dostlarla uyanmam gerekirdi.

Onun yerine, olabilecek her şey ters gitti.

Ama bir şekilde güneş ışınlarını görebilmeye devam ettim.

İlkin eski Volvo'mun marşı basmadı, aküye kısa devre yaptırmak da işe yaramadı. Komşum imdadıma yetişip beni yirmi dakika uzaklıktaki istasyona bırakarak günü kurtardı. Şehre inmiş, yağmurlu, rüzgârlı sokaklara karışmışım ki tam gaz ilerleyen bir otobüs koca bir çamurlu su birikintisini üzerine sıçrattı.

“Iyy!” diye bağırdım ama bu sıra dilim daha bir keskin olmuş olabilir.

Gelen geçen bir- iki kişi halime anlayışla yaklaşip benimle birlikte söylendi ama önemli toplantıma böyle savaştan çıkmış gibi gitmek istemiyordum. Gözde mağazam birkaç sokak ötedeydi, gidip çabucak bir etek aldım, üstümdekiyle değiştirdim.

Toplantıya vaktinde yetiştim. Görüleceğim CEO'nun yapay bir yanık teni vardı, saçları alabildiğine köpükle biçimlendirilmişti. Konuşmam boyunca SMS yazmakla meşguldü, başını ancak sözlerimin sonunda kaldırabilirdi. “O etek ne de yakışmış sana” dedi.

Bir proje sunduğuma, eş bulma sayfasına da çıkmayacağına göre sinirlenmem gerekirdi ama güldüm ve “saç bakımına

benden fazla para harcayan bir adamla çalışmaktan kurtuldun” dedim kendime.

Sekiz yaşında bir yaz kampında karşılıklı beri en yakın arkadaşım olan Susan ile kahve içmeye gittim. Son derece sadık, şiddetle eleştirel, acımasızca da sözünü sakınmazdır.

Günümün nasıl geçtiğini anlattığımda “Perişansındır herhalde” dedi.

“Pek değil. Olumlu olmaya çalışıyorum.”

“Marşı basmayan bir araba karşısında nasıl yapacaksın bunu?”

Derin bir nefes aldım, bu kadarını yapabiliyordum. “Araba on dört yaşında, 150 bin mil yapmış. Bu kadar uzun ömürlü olmasını dünyada beklemezdim. Daha önemlisi, yardımına koşan hoş bir komşum var.”

“O iyi olmuş bak” diye teslim etti Susan. “Peki, ya kaldırımda iliklerine kadar ıslatılmak?”

“İşin eğlenceli yanına bak. Salak CEO eteğime iltifat etti. Banka soymaya gerek kalmadan yeni bir kıyafet alacak kadar talihli olduğumu düşün.”

Susan kahvesine iki paket Splenda atıp hışımla karıştırdı. Yıllarca daha fazla paraya ihtiyacım olduğunu söyleyip durmuşken şimdi elimdekini böyle takdir etmem değişiklik olmuştu.

“Ben senin en yakın arkadaşımın, istediğin kadar yakınbilirsin.”

“İçimden yakınmak gelmiyor” dedim onun kadar kendimi de şaşırtarak. “Olanı değiştiremem, onun için buna ilişkin düşüncemi değiştirmek iyi geliyor.”

Susan kahvesinden büyük bir yudum aldı. Hırslı, tutkulu biridir. İşinde son derece başarılı olmakla birlikte çoğu zaman stres ve baskı altındadır, arada bir de depresyona girer. Hepimiz gibi akli istediklerinde, elindekilerle mutlu olmayı unuttur gider. Moralimin böyle iyi oluşunun sinirine dokunmasından endişelenmiştim ama kaşını kaldırmakla yetindi.

“Üzerinde çalıştığın şükran şeyi buyusa galiba benim de ihtiyacım var. Nasıl üye olunuyor?”

Sırrımı paylaşmanın vaktiydi. Bir peçete çekip üzerine “Bugün Şükran Duyduğum Üç Şey” yazdım. Peçeteyi masanın öbür ucuna itip kalemî Susan’a uzattım.

“Yaz” dedim.

Susan peçeteye o kadar uzun bir zaman baktı ki sonunda geri çekip Üç’ün üzerini çizip “Bir” yazdım.

“Kolaydan başlayalım” dedim.

Birkaç ay önce benim de yaptığım tam bu olmuştu. Her gün şükran duyduğum bir şeyi not almanın her şeye ilişkin tavrımı değiştirebileceğini artık biliyordum. Işıl ışıl bir günbatımı. İyi bir arkadaşın kucaklaması. Baharın ilk belirtisi.

Tek bir şey.

Kim yapamaz ki bunu?

BİRİNCİ KISIM

KIŞ



EVLİLİK, AŞK VE AİLE

*Bizi mutlu edenlere şükran duyalım;
ruhumuza çiçek açtıran hoş bahçıvanlardır onlar.*

-Marcel Proust

BİRİNCİ BÖLÜM

Nankör Bir Hanım Olmak İstemiyorum

Pozitif yaşama yolumu başlattığıma şükrediyorum

*Şükranın stresi azalttığı, uykuyu iyileştirdiği,
beni de daha mutlu ettiğini öğrendiğime memnunum*

*Sadece iyi düşüncelerle dolduracağım güzel
bir günlüğüm oldu, talihliyim*

ŞÜKRAN DOLU YAŞAMA ARZUM, suratımda yapay bir gülümsemeye şampanya kadehi elimde, öylece dikildiğim bir partide, gece yarısına birkaç dakika kala Yeni Yıl kutlamasında baş gösterdi. Sahip olduğum nimetler yerine şuradan çekip gitmeme kalan dakikaları saydığımın farkındaydım. Aşırı yüksek topuklar ayağımı acıtıyordu, kafam gece boyu bangır bangır çalmış müzikten şişmişti. Üzerimde miniden daha mini siyah bir elbise vardı, eve gidip korsemi çıkarmaya can atıyordum.

Mekânın bir köşesindeki televizyonda Yeni Yıl şarkısı gümbürder, ben insanların California’da dağıtıp Washington’da vur patlasın eğlendiklerini, Boston’da ortalığı ayağa kaldırışımı seyrederken, “Acaba ülkede benden daha iyi vakit geçiren var mıdır” diyordum. Ya da “belki” der gibi bir hava takınmaktaydım.

New York’ta herhalde bir milyon eğlence düşkünü Times Meydanı’nda toplanmış, top alçaldıkça haykırışları göğe yük-

selmekteydi. Dışarıda sıcaklık sıfırın altında olduğundan, gün boyu da yakınlarda bir tane bile portatif tuvalet bulunmaksızın metal çitler ardında tutulduklarından gece yarısını heyecanla bekleyişlerini anlayabiliyordum. Yeni Yılın gelip çatması her bakımdan bir rahatlama olacaktı.

Waterford topu inişini tamamladı, konfeti yağmuru, boruların ötüşüyle yeni tarih LED ışıklarla yazıldı.

“*Mutlu Yıllar!*”

Eşim Ron, gelip küçük bir öpücük kondurdu, kadehlerimi zi tokuşturduk.

Bekleyiş sona ermiş, kimse daha ne yapacağını bilemiyordu. Televizyon, aya iniş ya da futbol liginin şampiyonun belirlendiği anıymış gibi topun inişini yeniden gösteriyordu. Barın yanında duruyordum, kadehindeki şampanyayı tazeleyen bir kadın gördüm. Makyajı dağılmış, gözyaşları yanaklarına süzülüyordu.

“İyi misiniz?” diye sordum.

Gözlerini ovuşturarak “Hayır” dedi. “Yılbaşlarından nefret ediyorum. Sırf topun biri aşağı salınıyor diye herhangi bir şey değişecekmiş gibi davranmak niye? Gece yarısı oldu bile ve ben hâlâ cam pabuçlu bir prensese filan dönüşmedim işte.”

Gecenin bir yarısı Külkedisi’nin inceliklerini tartışmamaya karar verdim (cam pabucu düşürüp prenses oluşuna son verdiği andı bu, kardeş) ve aceleyle ondan uzaklaştım. Ama sorusu havada asılı kalmıştı. Ne değişecekti? Yeni Yılı umutlar, çılgınca beklentilerle karşılarız – çoğumuzun bu kadar tedirgin olmasının nedeni bu olabilir. Ama sırf takvimden bir yaprak daha koptu diye hayatın daha iyi bir hale gelmeyeceği konusunda haklıydı.

Dışarıdan baktığımda iyi bir hayatım olduğunu biliyordum. İki harika oğlum, yakışıklı bir kocam, ilginç bir işim ve yakın dostlarım vardı. Fakat çoğu kişi gibi ben de genellikle yaşamda zevkler yerine negatif şeylere odaklanıyordum. Son on iki ay gayet iyi geçmişti geçmesine ama kafama şap-

kayı taktığım gibi danslar etmek için kendimi sokaklara atacak kadar heyecan verici bir şeyler de olmamıştı. Kendimi gelecek yıl burada hayal etmeye çalıştım. Topun bir sonraki inişinde beni şu andakinden daha mutlu edecek ne olabilirdi? Önümüzdeki aylarda büyük ikramiyeyi kazanıp Hawaii’de cennet gibi bir koya taşınabilir ya da bir çoksatar yazabilirdim. Ama bunlardan biri gerçekten işe yarar mıydı? Kendimi şimdiden piyango gelirine konan muazzam vergilerden, Maui’de güneşin kavuruculuğundan, *The New York Times* çoksatarlar listesinde altı haftacığın azlığından söylenirken işitebiliyordum.

Önümüzdeki yıl çoğu gibi geçecekse bazı iyi şeyler, bazı da pek o kadar iyi olmayan şeyler yaşanacaktı. Yakın bir geçmişte şükran konulu bir araştırmayı izlemiş, *Today* programında bu konuda konuşmuştum. Araştırma beni pozitif tavırlar konusunu enine boyuna düşünmeye ve incelemeye itmişti. Dolayısıyla önümdeki on iki ay konusundaki hislerimin gerçekte olanlardan çok her gününe taşıdığım ruh hali ve tavırla ilişkili olduğunu biliyordum. Önemli olan koşullar değil, benim onlara nasıl karşılık verdiğimdi. Elimi bağlayıp harikaların gerçekleşmesini bekleyebilir – yine de bir kusur bulabilirdim. Ya da karşıma çıkan olayları kabullenip daha fazla takdir etmeye, kıymetini bilmeye çalışabilirdim.

Mantomu almaya gittiğimde Külkedisi olamayan kadının da çıkmaya hazırlandığını gördüm.

“Dilerim iyi bir yıl geçirirsiniz” dedim.

“İyi filan olmayacak” diye karşılık verdi.

“Belki siz daha iyi bir hale getirebilirsiniz. Bu arada, mantonuz çok güzelmiş” dedim o koyun yününden kahverengi mantosunu askıdan çekerken.

“Eski. Yeni bir tane olsun isterdim. Sizininki daha güzel.”

Benimkinin de eski, kolunda da bir leke olduğunu söyleyebilirdim ama kendimi tuttum. Demin hangi karara varmıştım ben? Doğru ruh hali ve tavır, değil mi? Mantom birden bütün

yaşamımın simgesine dönüştü; madem elimde bu vardı, takdir etmeliydim. “Nankör Hanım” olmak istemiyordum.

Ellerimi ceplerine sokup canlılıkla, “Sıcak tutuyor, rahat da” dedim. Hay Allah, parmaklarımdan biri astardaki deliğe girivermişti. Ama ne delikler, lekeler ne de yıpranmış etek baskısı beni durduramayacaktı artık. Gelecek yılbaşı daha mutlu olacaksam tavrım üzerinde çalışmaya şimdiden başlamalıyım.

Ertesi sabah, Manhattan’daki dairemizin dikey kanatlı perdelerinden içeri akan güneşle planladığımdan erken uyandım. Banliyöde geçirdiğimiz yıllardan sonra iki sene önce şehre taşınmıştık, geniş pencereler ve ırmak manzaralarını çok seviyordum. (Yetişkin oğullarımız, şehrin banliyöyü andıran tek yerini bulduğumuzu söyleyerek takılıyorlardı.) Hava raporu fırtınanın eli kulağında olduğunu söylüyordu, zaten kış da o ana dek karlı ve soğuk geçmişti. Ama durdum ve çelik grisi göklerden süzülen bir parça güneşin tadına vardım.

Mutfaktan yükselen tabak çanak sesiyle üzerime bir blucinle tişört geçirdiğim gibi kahvaltı hazırlayan Ron’un yanına gittim. Evde yalnızdık ama tezgâha bir James Cameron filmi- nin tüm ekibine yetecek kadar malzeme çıkarmıştı. Yanağına bir öpücük kondurup “Günaydın” dedim.

“Sence ben nankör müyüm?” diye sordum.

Izgarada peyniri baloncuklanan bir tostun çevirirken “Bunun için şükran duymana gerek yok” dedi. “Sevdiğim bir iş.”

“Yok, kahvaltıdan fazlasını dediydim. Sence ben... hayatı takdirle karşılıyor muyum?”

“Ha, hayat” deyip gözlerini şöyle oturaklı bir cevabı pişirip önüne getirmesini beklercesine tavaya dikti. “Elindekinin kıymetini belki gerektiği kadar biliyorsun. Dikkatin fazlasıyla doğru yerine yanlışta.”

“Bundan böyle daha fazla şükran duymaya çalışacağım” dedim. “Yılın planı bu. Sanıyorum beni daha mutlu edecek. Belki ikimizi de.”

“Denemeye değer” dedi.

İşte bu kadar. Karar alınmıştı, neler olacağını görecektik.

Ron’un tersinden koyduğu spatuladan tezgâha sıcak yağlar damladı. Ağzımı açmışken dilimi ısırp sustum. Şikâyet yerine takdir yoluna koyulacaksam granit üzerinde göllenen tereyağını bilmezden gelip mutfağı kaplayan sıcak tarçın ve vanilya kokularına odaklansam iyi olurdu. Gözlerimi kapayıp erkenden kalkıp yumurta kıran, ekmekleri kızartan bir kocam olduğu için ne kadar talihli olduğumu kendime anımsattım. Bana kalsa sade yulaf ezmesini tercih edeceğimi ise kendime sakladım.

O gün öğleden sonra mutfak alışverişine çıktım. Arabayı reyonlar arasında iterken tanıdık bir Joni Mitchell şarkısı, “*Big Yellow Taxi*” çalmaktaydı. Yitirene dek elindekinin kıymetini bilmemeyle ilgili yaşlı şarkı sözlerine mırıldanarak katıldım. Normalde donuk gıdalar bölümünde kulağa çalınan müzikler hayat değiştirici değildir fakat ben bunu doğru yolda olduğumun bir işareti olarak almıştım. Mitchell’in şarkısını Bob Dylan’dan Counting Crows’a kadar yüzlerce müzisyen yorumlamışsa nedeni hangi müzik tarzında olursa olsun mesajının hedefi on ikiden vurmasıydı. Çoğu zaman burnunuzun dibindeki güzel şeyin sevgili gidene, o an geçene, çiçekler solana dek farkına varmazsınız.

Elimde bir dondurma kutusuyla öylece dikilmiş, bekleyip yitenin yasını tutmayacağıma ant içtim. Önümüzdeki yılı bulutlar yerine gün ışığını görerek geçirecektim.

Eve döndüğümde şükran dolu geçireceğim bir yıl için planlar yapmaya koyuldum. Mesleğim gazetecilik olduğundan şükranı hemen bir araştırma, inceleme tasarısı olarak düşündüm. Her ay odaklanacağım bir alan seçecek –kocam, ailem, arkadaşlarım, iş - kendi sosyal bilimcim olacaktım. Şükran duymayı bir yaklaşım olarak geliştirdiğimde neler olacağını görmek istiyordum. Bunu gelişigüzel yapmak yerine olabildiğince bil-

gi toplayıp bulgularımı rapor ve kayıt etmek üzere kendimi bu işe bütün bütün verecektim. Uzmanlar ve psikologlardan görüş alacak, filozof, psikolog ve teologların kitaplarına başvuracaktım. Romalı düşünür Çiçero iyi bilinen şu sözü sarf etmişti: *Şükran erdemlerin en büyüğü olmakla kalmaz, tüm erdemlerin de anasıdır*. Bu doğruysa yıllık projem beni bir yandan da daha dürüst, yürekli ve verici mi kılacaktı?

Sonraki günlerde hayatımı takdir etme, kıymetini bilme planımdan söz ettiklerim başlarını anlayışla salladı. Çoğu kendilerinin de daha fazla şükran duyup daha iyi bir bakış açısı sürdürmek istediğini belirtti. Ama birçoğunun bunda pek başarılı olamadığını hissettim.

Birkaç kişiye, “Elbette iyi bir hayatınız var ama geçen Salı işten ayrılırken ne kadar şükran duyuyordunuz?” diye sordüğümde hepsi de tedirgince güldü, aralarından biri “Geçen Salıyı nereden duydun?” diye bile sordu. Medyum değilim ama Pazartesi demiş olsam da hafıza kaydının farklı olmayacağını biliyordum. Büyük resmi düşündüğümüzde kendimizi şükran tarafına getirebiliriz. Ama gündelik akışta bir müşteri sinir bozucu, patron kabadır, çocuklarımızın okulunda bit salgını başlamıştır – böylece asap bozucu detaylarda yiter gideriz.

Bu çatışmayı anlıyordum zira bu yakınlarda John Templeton Vakfı'nın desteğiyle bir anket çalışması gerçekleştirmiş, çoğumuzun büyük bir şükran açığı olduğunu görmüştüm. Şükran duymamız gerektiğini biliriz de bir şeyler bizi bundan alıkoyar. Araştırma, Amerikalıların yüzde 94'ünün şükran duyanların aynı zamanda daha doyumlu ve zengin yaşamlar sürdürdüğüne inandığını ortaya koyuyordu. Fakat katılımcıların yarısından azı şükranlarını düzenli olarak ifade etmekteydi.

Rakamların birbirini tutmadığını görmek için matematik dehası olmanıza gerek yok. Bizi daha doyumlu kılacak bir şey olduğunu anlıyoruz – ama denemeye can atmıyoruz. San-ki sahanın ortasında büyümlü bir mutluluk taşı var da yarımız bir zahmet oraya kadar gidip bunu almıyor. Sahanın etrafında

koşturup da sihirli taşın yanına gitmeyenlerden biri de bendim. Orada olduğunu biliyordum. Hep de aklımdaydı. Ama araya hep bir şeyler giriyordu.

Templeton Vakfı'nın tepe yöneticilerinden Barnaby Marsh iki yıl önce konuyu açmamış olsa şükran konusuna hiç odaklanmayabilirdim. Bir başış yemeğinde rastlantıyla karşılaşmış, yan yana oturmuştuk. Bir iki ay sonra beni son derece şık bir akşam çayına davet ederek vakfın destek olduğu bazı Büyük Fikirler'den söz etti. Kısa bir süre önce bir dergideki önemli işimden ayrılmış, kendimi dünyayla anlaşmazlık içinde hissediyordum. Fakat Marsh Şükrandan (Ş'si büyük) dem vurduğu an başımı nane çayından kaldırdım. Şükran duymak kulağa iyi bir fikir gibi geliyordu –içerleme, haksızlığa kızma, darılmanın yerini alacak hoş bir değişiklik. Gazeteci yaklaşımıyla bu konuda daha fazla şey öğrenmek istediğimi söyledim. Çayın sonuna geldiğimde yepyeni bir zihin hali (ve salatalıklı sandviçleri takdir!) içindeydim.

Anket ve araştırmaya giriştiğimde şükranın mutlulukla aynı şey olmadığını, çok daha derin bir yankısı olduğunu anlamam uzun sürmedi. Çoğumuz hoş bir şey olduğunda keyiflenir; bir arkadaşımızdan çiçek almışızdır ya da parkta bir öğleden sonra geçirmiş. Fakat böyle anlar kırılğan ve uçucu olabilir. Ya gelip geçtiklerinde ne olur? Belirli olaylara bağımlı olmadığınan şükran uzun ömürlüdür, değişim ya da terslikten etkilenmez. Aktif bir duygusal katılım ister – edilgen bir biçimde şükran duyamazsınız, duyup hissetmeniz, duyguyu yaşamanız gerekir. Dolayısıyla iyi günde, kötü günde desteğiniz olacak içsel bir varsıllık yaratır.

Meslek hayatım televizyon, dergiler, kitaplar ve bunların iç içe geçmesiyle üç yönde ilerledi. Televizyon programları yaptım, hatta bazı sevilen özel programlara imza attım, *Parade*'in (o zamanlar Amerika'nın dağıtımı en yaygın dergisiydi) yazı işleri müdürlüğünü yaptım ve içlerinden ikisi çoksatan bir düzine kitap yazdım. Kâğıt üzerinde iyi bir meslek yaşamı

ama bunlardan hiçbiri de beni durdurup “İşte hedefime ulaştım!” dedirtmemişti. İş yaşamında başarı durmadan ilerleme üzerinedir. Bir hedefe ulaş, varılacak bir başkası çıkar. Şükran ise sizden farklı bir yaklaşım bekler; anın tadına varmanızı, sonraki adıma kafanızı yormamanızı ister.

Elinizdeki zevkine varmak hiçbir zaman dolambaçsız değildir. Başka birine bakıp ne talihli olduğunu, onun hayatı ve başarısına sahip olmanın ne harika olacağını düşünmek kolaydır. Fakat dışarıdan görüneni olduğu gibi içimizde de öyle hissedelimiz azdır.

Yakın zamanlara dek filozoflar şükrandan söz etmiş, psikologlar ise onun araştırmasına fazla bir vakit ayırmamıştı. Ancak son on iki kadar yıldır akademisyenler konuya atladı ve ciddi araştırmalara koyuldu. Sonuçlar şaşırtıcıydı. Araştırmalar birbiri ardına şükranı mutlulukta yükseliş, depresyon ve strese düşüş ile ilintilendirmekteydi. *Journal of Clinical Psychology* dergisinde yayımlanan bir makalede bu alandaki tüm literatür değerlendiriliyor, araştırılan kişilik özellikleri içinde zihin sağlığı ve mutlulukla en yüksek ilişkiyi şükran duygusunun gösterdiği sonucuna varılıyordu. Sonuç: “Kişilerin mutlulukları arasındaki farkların yaklaşık yüzde 18,5’i duydukları şükranın miktarıyla öngörülebilir.”

İşte bu beni durdurmuştu. Yüzde 18,5 daha mutlu olmak epey daha mutlu olmaktır.

Kafadan bir yüzdeyle o andaki mutluluğuma 76 dedim. Yani daha fazla şükran duymak beni yüzde 90’ın üzerine çıkaracaktı ki daha iyisi can sağlığı.

Derecemi yükseltmek ne gerektirecekti? Araştırmalarda varılan ortak bir sonuç da bir şükran günlüğü tutmanın yararıydı. Araştırmacılar her akşam (hatta haftada sadece bir iki kez) şükran duyduğu üç şeyi yazanların esenliklerini artırarak depresyon riskini azalttıklarını bulmuştu. Sonuçlar defalarca tekrarlandı. Bir şükran günlüğü tutmak iyi bir uyku uyuma kapasitenizi bile belirgin bir biçimde iyileştirme gücüne sahip.

Bu araştırmayı gerçekleştiren psikologlardan, California Üniversitesi, Davis'ten Dr. Robert Emmons, bu alana erken grip şükran konusunda dünyanın önde gelen bilim uzmanlarından (fazla da yok) biri olmuş. Bir bulgusu, şükran duymak için hayatınızda iyi şeyler yaşanmasına gerek olmadığı. şükran duyanlar bunun yerine başlarına geleni *yeniden ereveleyiyor*. “Sahip olmadıklarına odaklanmazlar; ellerindekiyi iyi yanını görmeye bakarlar.”

Yeniden ereveleme birçok biçim alır. Yakınlarda, Altın Küre dll, kariyeri boyunca güzelliğiyle tanınmış Michelle Pfeiffer ile bir gün geçirdim. (*Catwoman* filmindeki ışıltılı siyah giysisini hatırlar mısınız?) Bir kadın dergisine onunla ilgili kapak yazısı yazdığımdan yaşlanma konusundaki hislerini sorma cesareti buldum. 50'lilerinin ortalarında hâlâ olağanüstü güzel (onunla anında yer değiştirdim); pürüzsüz bir ciltle sıkı bir bedeni olduğu günlerin özlemine duymanın işten olmadığını itiraf etti. Gişe rekorları kıran filmi *Scarface*'te Al Pacino ile oynadığı yirmi beş yaşındaki bir fotoğrafına birlikte baktık.

“GĞslerim de az hoppa değilmiş” dedi hatlarını ortaya çıkaran bir giysi içindeki haline bakıp çapkınca gülümseyerek.

Fakat gençliğine gözü arkada bakmıyordu. O filmin çekiminin her dakikasında duyduğu korkuyu, güvensizliği anımsıyor, bugün çok daha güvenli oluşunu hoşnutlukla karşılıyordu. Hayatın farklı anları farklı şükran nedenleri sunar. İş, elinizdekiyi elinizdeyken kıymetini bilmektir.

“Artık gerçekten de mutlu bir evliliğim var. Harika bir ailem, bir avuç gerçekten yakın arkadaşım. İşimi seviyorum, beni çok mutlu ediyor, talihliyim. Yani sabahları hayatta bir amacım olduğu duygusuyla kalkıyorum – ve aynalardan uzak durmaya bakıyorum” dedi gülümseyerek.

Onunki hoş, içgüdüsel bir yeniden erevelemeydi, yaşlanmanın sadece olumlu yanlarına odaklanmaya arzulu. Michelle Pfeiffer gibi benim de dikkatimi sevinçlere vererek hayatın kırıklarından kaınabileceğimi düşündüm.