

METİN HARA  
& İnsanagüven

# İyiliğin Bilim Hali



DESTEK YAYINLARI: 918  
GÜNCEL: 74

## METİN HARA / İYİLİĞİN BİLİM HALİ

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

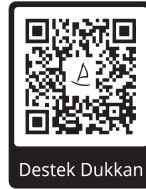
*İmtiyaz Sahibi:* Yelda Cumalıoğlu  
*Genel Yayın Yönetmeni:* Ertürk Akşun  
*Yayın Koordinatörü:* Özlem Esmergül  
*Editör:* Özlem Esmergül  
*Son Okuma:* Devrim Yalkut  
*Kapak Tasarım:* İlkur Muştu  
*Sayfa Düzeni:* Cansu Poroy  
*Sosyal Medya-Grafik:* Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları:  
2.Baskı: Mart 2018  
3.Baskı: Mayıs 2018  
4. Baskı: Ekim 2021  
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-605-311-388-1

© Destek Yayınları  
Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul  
Tel. (0) 212 252 22 42 – Faks: (0) 212 252 22 43  
www.destekdukkani.com – info@destekyayinlari.com  
facebook.com/DestekYayinevi  
twitter.com/destekyayinlari  
instagram.com/destekyayinlari  
www.destekmedyagrubu.com

Deniz Ofset – Çetin Koçak  
Sertifika No. 48625  
Maltepe Mahallesi  
Hastane Yolu Sokak No. 1/6  
Zeytinburnu / İstanbul



METİN HARA  
& İnsanagüven

# İyiliğin Bilim Hali

#iyilikkazanacak



## **Katkıda Bulunanlar**

Ahenk Paksoy  
Aysu Karayazgan  
Ayşegül Boz Baltacı  
Cansen Deval  
Ceren Karamağaralı  
Damla Koç  
Dilara Duman  
Ersin Ozan Sert  
Gülçin Sezer  
Gülten Tekeli  
İlay Can  
İlayda Acır  
İzzet Dalva  
K. Zeynep Nurfer Kalaycı  
Melek Önal  
Melike Gönül Aybek  
Neşe Enginol  
Nihan Şeker  
Nurettin Kulak  
Onur Sınar  
Özge Coşkun  
Selin Alan  
Serap Cantürk  
Şebnem Kurtul  
Şenay Güner  
Şenay Şenoğlu  
Tuba Çandar  
Ümmügülsüm Karaşahin



“Her yıl ülkenin 81 ilinde 133 gençlik topluluğu şeklinde bir araya gelen Toplum Gönüllüsü gençler temaları hayvanlardan insan haklarına; ekolojiden toplumsal cinsiyet eşitliğine; çocuklardan eğitime, gençlik haklarına dek birçok farklı toplumsal ihtiyaca dokunan 1.800’ü aşkın sosyal sorumluluk projesi hayata geçiriyor. *İyiliğin Hareket Hali* ve *İyiliğin Bilim Hali* kitaplarından elde edilecek gelirin bir kısmı gençlerin sosyal sorumluluk projelerine aktarılmak üzere Toplum Gönüllüleri Vakfı’na bağışlanacaktır.”

[www.tog.org.tr](http://www.tog.org.tr)



## Önsöz

“İyilik” aslında her çocukla birlikte doğar dünyaya... O sadece iyidir. Hem de en hakiki, en saf haliyle...

Biliyorum.

“Ama kötü çocuklar da var” diyorsun içinden.

Oysa çocukların kalbi kötü değildir. Sadece kötü davranmayı öğrenmişlerdir o kadar.

“İyilik” çocuğun doğasıdır. Yapıtaşıdır. Değiştirilemez, yok edilemez. Çocuk da yetişkinin doğasıdır.

Etrafına bir bak...

Sevdiğin, tanıdığın herkesin yaraları var... İnsanlar mutsuz... Neyin daha önemli olduğunu unutmuşuz sanki. Para kazanmak için mutluluk ve zaman veren yetişkinler belki de en büyük bedelli doğalarına ihanet ederek ödüyorlar.

Aslında bu bir kısırdöngü... Çünkü yaralanan insanlar başkalarını yaralarlar. İnsanlık tarihine baktığında da dünyaya en büyük vahşeti saçmış olanlarla, dünyaya en büyük yardımı yapmış olanların, benzer bir geçmişten geldiğini görürsün.

Her yaralandığımızda başkasını yaralarsak, sence nasıl bir dünya inşa etmiş oluruz?

İstersen bir kez daha düşün. Hatta hisset...

Peki ya sen şimdi bu kısırdöngüye meydan okusaydın ne olurdu? Ya arkadaşların da aynı şeyi yapsalardı? Hatta başkaları da...

O zaman ne olurdu?

*İyiliğin Bilim Hali*, birçok farklı çalışmayla engellilerin, hastaların, hasta yakınlarının, doğanın, hayvanların, iyiliğin bilimini gözler önüne seriyor. Bütün yaraların bağırarak sana “İnsanlar kötüdür! Savunmada kal” diye. Zihnin her sayfayı çevirdiğinde “Biliyordum işte!” diye coşkuyla kucaklayacak oradaki çalışmayı. Kalbinse kitabın sonunda fısıldayacak kendi gerçeğini: “İnsanlar iyidir!”

Bazı değerli dostların seni “hayalperest” bile bulabilirler. Onlar kendilerinin gerçekçi oldukları yanılsaması içerisinde seni eleştirebilirler de. Asla onlarla tartışma, onlara sırtını dönme. Onlar aslında sana saldırarak yardım çağrısında bulunuyorlardır. Onlara daha da iyi davran. Ta ki doğalarını hatırlayana kadar...

Bu kitabı okurken “iyiliğin her hali” adlı iyilik hareketinin seninle başlayacağını hissedeceksin... Şimdi doğanı haykırma zamanı...

Sana şimdiye kadar “Başkalarına yardım et, bu onlara iyi gelir” dediler. Peki ya ben sana, başkalarına yardım ederken aslında kendine yardım ettiğini söylersem? İyiliğin bir seçim, hobi ve jest olmadığını, aslında bir ihtiyaç olduğunu hatırlatırsam? Sadece iyilik görenlerin değil, iyiliği yapanın da ihtiyacı...

Lütfen kitaptaki araştırmaları okuyup kapağı kapatma, harekete geç. Başkasının yaşamına dokunduğunda, çok insanın yaşamına dokunursun.

“İyiliğin her hali” adım adım hayatın her alanına dokunan farklı bir seri olacak... Ardından büyük bir iyilik hareketi başlayacak... Bu kitapları kaleme alarak biz üzerimize düşen ilk adımı attık. Dünyayı değiştirmek için sen de bir adım at...

Araştırmaları okurken akademik makalelerin daha tutucu ve bilimsel sınırlara sahip olduğunu unutmamanı öneririm. Sonuçta bütün bu çalışmalar belirli bir erdemle eşleştirilmelidir.

Her okuyanın öz'e odaklanacağını ve bu çalışmalarını zihniyle analiz edip kalbiyle idrak edeceğini biliyorum.

“İyiliğin her hali” sıfatlara kör, lidersiz bir iyilik hareketi... Bu hareketin içerisinde, fark gözetmeksizin her insan, birçok eğitim kurumu, değerli STK'lar, farklı kurumsal yapılar birleşmelidir. Her konuda fikir ayrılığımız olabilir... Ama iyilik konusunda değil.

İyilik adına atılan hiçbir adımı küçümsemeden, yargılamadan iyiliğe izin vermeliyiz... Çünkü inanıyoruz ki:

**“Herkeseye iyilik yapma şansı tanınmalı.”**

Dünyayı değiştirmek mi istiyorsun?

Önce kendinden başla.

İyiliği uzakta arama.

Küçük de olsa bir adım at.

#iyilikkazanacak

[www.iyiliginherhali.com](http://www.iyiliginherhali.com)

## 1. Hep söyledik! İnsanlar iyidir

Yale Üniversitesi Çocuk Bilişsel Kavrama Merkezi'nde yapılan araştırma, 3-6 aylık bebeklerin yardımsever olan/olmayan insanları ayırt edebildiklerini gösteriyor.

Araştırmada laboratuvar ortamında bebeklerden, farklı davranışlar sergileyen kuklalar arasında seçim yapmaları istendi. 6 aylık bebeklere üç farklı kukla izletilmiş. Ortadaki kukla elindeki topu sağdaki kuklaya atınca bu kukla topu ortadaki kuklaya geri verirken soldaki kukla aynı şekilde kendisine verilen topu alıp kaçmış.

Ardından bebeklere soldaki veya sağdaki kuklanın önündeki şekerlerden birini alma fırsatı verilmiş. Deneyin sonunda görülmüş ki bebekler istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha önceki oyun sırasında yaramazlık yapan ve topu alıp kaçan kuklaya ceza olarak onun önündeki şekeri almayı tercih etmişler.

Benzer bir deneyde araştırmacılar bebeklere iki olay izletmişler. İlk kurguda birinci kukla bir tepeye çıkmaya çalışmış fakat başaramamış. İkinci kukla, birinci kuklayı iterek ona yardımcı olmuş ve tepeye çıkmasını sağlamış.

İkinci kurguda ise üçüncü kukla engelleyici olarak sahneye çıkmış ve tepeye tırmanmaya çalışan kuklayı çekerek yukarı çıkmasını engellemiş.

Sonuç ne mi olmuş?

Bebeklerin yüzde 80'i, yardımsever kuklaya uzanmışlar.

*“İyiliğin ilmine sahip olmayana, bütün diğer ilimler zarar verir.”*

– Montaigne

## 2. Dans ayakların şüridir

Fiziksel egzersiz, beynin hafızayı, öğrenmeyi ve dengeyi kontrol eden hipokampus bölgesi sayesinde yaşlanmayı geciktiren bir etkiye sahip...

Mesela Alzheimer de beynin bu bölgesiyle ilgili oluşan bir rahatsızlık...

Fiziksel egzersiz, beynin yaşlanmasını geciktirdiği gibi Alzheimer riskini de azaltıyor.

Bu noktada “Egzersiz türlerinin birbirlerine üstünlüğü var mı?” diye sormak mümkün...

Sorunun cevabını bulmak üzere yapılan ve *Frontiers in Human Neuroscience* dergisinde yayımlanan bir araştırma için 68 yaş civarındaki gönüllüler iki gruba ayrılmışlar. Birinci gruba 18 ay boyunca her hafta yürüyüş, bisiklet gibi tekrarlanarak yapılan bir egzersiz programı uygulanmış, diğer gruba ise her hafta yeni figürlerin öğretildiği bir dans programı belirlenmiş. Dansların cazdan Latin’e, valsten sıra dansına kadar çeşitlilik göstermesi, adımların ve ritimlerin sürekli değişmesi, koreografiyi bir eğitmenin yönlendirmesi olmadan kendi başlarına hatırlamak ve uygulamak durumunda olmaları da işin cabası...

Peki sonuç ne?

Dans grubundaki gönüllüler daha zinde... Zihinsel yetileri daha yüksek... Üstelik fiziksel dengeleri de belirgin şekilde gelişmiş.

Müziğin ve hareketin bir araya geldiği dans aktivitesi, hem zihin hem de beden açısından bir şifa egzersizi sayılabilir.

### 3. Nesilden nesile iyilik

Zihinsel ve fiziksel açıdan hızla büyüdükleri süreçte, yeterince sıcaklık ve sevgi gören çocuklar sağlıklı ve mutlu bireyler oluyorlar.

Nörobilim, duygusal öğrenme ve pozitif psikoloji uzmanı Patty O'Grady, çocukların ve ergenlerin, üzerinde düşünerek veya konuşarak değil hissederek "iyiliği" öğrendiklerini belirtiyor.

Bilimsel çalışmalar duygusal, fiziksel ve zihinsel sağlığın iyilik yapmakla yakından ilgili olduğunu gösteriyor. Küçük de olsa iyilik yapmak vücutta bazı önemli hormonların salgılanmasına sebep oluyor.

Örneğin, iyilik yapmak beynin mutluluk, sosyal bağlar ve güven kısmını uyaran endorfin hormonunun salgılanmasına sebep oluyor. Endorfin enerjisi yükseltiyor, iyimser olmayı ve iyi hissetmeyi sağlıyor.

Yine iyilik yapmakla aktive olan oksitosin hormonu sayesinde stres seviyesi düşerken mutluluk seviyesi artıyor, kan basıncı dengeleniyor.

Salgılanan serotonin hormonu ise öğrenmeyi, hafızayı, uyku kalitesini, sağlığı ve sindirimi olumlu yönde etkiliyor. Serotonin seviyesi yükselen çocuklar öğrenmeye daha hevesli oluyorlar, çözümcül ve yaratıcı düşünüp dikkatlerini uzun süreli odaklayabiliyorlar.

İyilik yapmak çocuklarda ve ergenlerde empati ve şükran duygusunun beslenmesini sağlıyor. Böylece depresyon riskini ve anksiyeteyi azaltıyor, daha mutlu, yaratıcı, sosyal ilişkileri güçlü ve sağlıklı bireyler oluyorlar.

#### 4. Sen sus oksitosinin konuşsun

Kaliforniya Claermont Üniversitesi'nden nöroekonomist Dr. Paul Zak'ın üniversitedeki laboratuvarı, insanların duygularının kimyasal temelinin araştırılmasına dönük çalışmalara öncülük ediyor. Burada yapılan araştırmalar gösteriyor ki sosyal ortamlarda birbirleriyle ilişki kuran insanlarda çeşitli seviyelerde oksitosin salgılanıyor.

Peki nedir oksitosin hormonu?

Oksitosin hormonu, tabii ki mutluluk hormonudur.

İlişki kurduğun kişiyle olan bağın, bedeninde salgılanan oksitosin miktarını değiştirir. Örneğin bir yabancıyla el sıkışmak oksitosin seviyesini yüzde 5 ile yüzde 10 değiştirir.

Tokalaştığın kişi sana çekici geldiyse seviye yüzde 50'lere kadar çıkar. Çocuğuna, evcil hayvanına ya da çok sevdiğin birine sıkıca sarıldığında oksitosin seviyesi yüzde yüzlere kadar çıkar.

Bir odada evcil bir hayvanla 15 dakika boyunca baş başa vakit geçiren deneklerin yaklaşık yüzde 30'unda oksitosin miktarının arttığı saptanmıştır. Aynı araştırmada, evcil hayvan sahibi olan kişilerin odada karşılaştıkları hayvanla daha çabuk bağ kurabildikleri görülmüş.

Oksitosin hormonu bağışıklık sistemini güçlendirir, acı hissini azaltır, sosyal bağların kurulmasını sağlar, stres seviyesini düşürür, kan basıncını dengeler. Sarılmak, selamlaşmak, hayvan sevmek, hatta sadece gülümsemek bile kandaki oksitosin miktarını artırır.

## 5. Şiirin özgürleştirici gücü

Sence zihni özgürleşen bir mahkûm nasıl bir değişim geçirir? İşte bu sorunun şahane bir örneği var.

Cristina Domenech, Buenos Aires'te bulunan bir cezaevinde (Unit 48) mahkûmlarla yaptığı görüşmelerde sadece fiziksel olarak yasaklara ve kısıtlanmışlığa mahkûm olmadıklarını, aynı zamanda psikolojik esaret de yaşadıklarını gözlemler.

Mahkûmlar hem bedensel hem de zihinsel olarak tutsaktırlar aslında. Çünkü bu hapishanede ağlamak yasaktır. Ayrıca “zaman”, “gelecek”, “dilek” gibi umut hissettiren kelimeleri kullanmak da yasaktır. Hatta hayal etme özgürlükleri de yoktur.

Cristina Domenech yasaklanmış bütün bu duyguların aslında bir şiirin hammaddesi olduğunu düşünür ve mahkûmlar için bir şiir yazma atölyesi organize eder.

Öncelikle kısa şiirler okumalarını ister. Ancak bu kısa şiirleri mümkün olduğunca çok okumalarını söyler.

*“Şiir sanatı eksiklikleri güzelliklere çeviren bir simya bilimidir.”*

– L. Aragon

Mahkûmlar şiir okuma çalışmaları yaparken şiirsel dilin bile duygusal tutsaklığı nasıl da kırdığını fark ederler. Yeni süreçte artık her biri oldukça hızlı anlayan, duygularını ve düşüncelerini kolaylıkla ifade edebilen insanlar olmuşlardır.

## 6. Şükürler olsun

UC Davis'te (University of California, Davis) Psikoloji Profesörü olan Robert Emmons'a göre şükretmek, kişilerin anı yaşayıp kutlamalarını ve kendi yaşamlarına aktif olarak katılabilmelerini sağladığı için çok işe yarıyor. Kişinin kendine, arkadaşlarına, yaşadıklarına, içinde bulunduğu şartlara değer vermesi, zihninin, yoksunluklardan ziyade sahip olduklarına odaklanmasını sağlıyor.

Şükretmeyi alışkanlık haline getirmek, kan basıncını düşürüyor, bağışıklık sistemini güçlendiriyor ve daha kaliteli bir uyku sağlıyor. Ayrıca pişmanlık, depresyon, anksiyete, madde bağımlılığı ve intihar riskini azaltıyor, kreatinin ve C-reaktif protein seviyelerini düşürüyor.

*“Yolculuğunuza minnettar olun çünkü o tamamen size ait.”*

– La Rochefaucauld

Şükretmek ruhsal durumu olduğu kadar davranışları da etkiliyor. Yapılan çalışmalar gösteriyor ki şükreden insanlar diyetlerine dikkat edebiliyorlar, daha çok fiziksel egzersiz yapıyorlar, büyük oranla sigara-alkol kullanmıyorlar (ya da daha az kullanıyorlar), daha sağlıklı ve mutlu bir hayat sürüyorlar.

Zihin yapısını ve direkt olarak biyokimyası etkiler. Dolayısıyla şükretmeyi alışkanlık haline getirmek, sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürmenin anahtarıdır.

## 7. Kendinle ol, yalnız kalma

Yalnızlık sübjektif bir histir. “Kalabalıklar içindeki yalnızlık” değişimini son yıllarda çokça duyuyor olmalısın.

Ailen, dostların, arkadaşların, takipçilerin var ama hissettiğin derin yalnızlık duygusuyla baş edemiyorsun...

Yalnızlık hissi, fiziksel ve psikolojik stresi artırarak bağışıklık sistemini olumsuz yönde etkiler. Üstelik kronik yalnızlık, maalesef erken ölüm ihtimalini yüzde 26 artırıyor.

Yalnızlık hissi bir süre sonra algılarını da etkiler. Değersizlik hissini de beraberinde getirir. Oluşan bu hisler yüzünden giderek sosyal olarak gerçekten yalnızlaşmak, sosyal çevreden uzaklaşmak ve kimseyle görüşmemek reaksiyonu ortaya çıkar.

Aslında yalnız olduğun için kendini yalnız hissetmezsin, yalnız hissettiğin için zamanla yalnızlaşırsın. İkisi arasındaki fark çok önemli...

Yalnızlaşmaktan kurtulmanın ilk ve en önemli adımını, yalnızlık hissini farkına varmak ve bu hissi dönüştürmektir.

Kendini değersiz ve yalnızlaşmış hissediyor olsan da arkadaşlarını ara, ailenle vakit geçir, sosyal ortamlarda bulunabileceğin organizasyonlar yap. Algın değişmeye başladığında, tepkilerin de değişecektir. Tepkilerin değiştiğinde yaratacağın sonuçlar da değişir.

Evet, yalnızlık acı veren bir his... Ne var ki yalnızlığın oluşturduğu algı bozukluğunu fark ettiğin an cesaretini toplayarak bu tuzaktan kaçman mümkün.

## 8. Yetenek kası da antrenmanla gelişir

Drexel Üniversitesi'nden Girija Kaimal ve ekibinin yaptığı bir araştırma sırasında sanatçı olan ve olmayan kadınlarla erkeklerden oluşan 26 kişilik bir grup katılımcıya, sanatsal faaliyetler sırasında beyinlerinde oluşan aktivasyonları ölçmek üzere fonksiyonel yakın kızılötesi spektroskopisi (fNIRS) başlıkları verildi.

Katılımcılar önce üçer dakika boyunca mandala boyadılar, arkasından kâğıda işaretlenmiş noktaları birleştirdiler ve serbest çizim yaptılar. Bu sırada katılımcıların prefrontal korteks beyin alanlarındaki kan ve oksijen akışının ölçümleri de yapıldı.

Prefrontal korteks, beynin düşünce, duygu ve davranışla ilgili olan bölümüdür. Ayrıca beynin duygusal, motivasyonel ve ödül mekanizmasıyla da doğrudan bağlantılıdır. Kısacası bu bölgede oluşan bir hareketlilik, ödüllendirilmeyle gelen hislerin aynısını aktive eder.

Araştırmanın sonuçlarına göre deney sırasında uygulanan üç aktivitenin de katılımcıların yaratıcı fikirler geliştirmesini sağladığı görüldü. Söz konusu bu görsel sanat çalışmalarının beynin bağlantı kurma becerisini artırdığı saptandı. Ayrıca bu çalışmaları aktif olarak yapmadığı halde sadece izleyici kalanların da prefrontal kortekslerinde aktivasyon oluştuğu gözlemlendi.

Katılımcılar, deneyin sonunda problem çözme becerilerini daha yüksek puanladılar. Kendilerini çok daha olumlu değerlendirdiyorlardı.