

ISBN: '978-605-7949-63-9

© 2018 Ketebe Kitap ve Dergi Yayıncılığı A.Ş.

Ketebe Yayınları: 152

Psikoloji



Editör
Sezai Saraç

Kapak
Harun Tan

Düzeltili
Cihan Aldık

Mizanpaj
Nilgün Sönmez

1. BASKI

Mayıs 2019
İstanbul

ketebe.com

Ketebe Yayınları
Sertifika No. 34989
Maltepe Mahallesi Fetih
Caddesi No: 6 Dk: 2
Topkapı 34010 İstanbul
Tel: 212.612 29 30
e-mail: ketebe@ketebe.com

Baskı ve Cilt
Matsis Matbaa Hizmetleri
San. ve Tic. Ltd. Şti
Sertifika No: 40421
Tevfik Bey Mah. Dr. Ali Demir Cad.
No: 51 Sefaköy Küçükçekmece /
İstanbul
Tel: 212 624 21 11

© SONJA LYUBOMIRSKY **Kitabın orjinal adı: The How of Happiness**

Eserin Türkiye hakkı ONK Ajans aracılığıyla Ketebe Kitap ve Dergi Yayıncılığı A.Ş.'ne aittir. İzinsiz yayınlanamaz. Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir.

Nasıl Mutlu Olunur?

Bilimsel datalarla kanıtlanan
12 mutluluk reçetesi



SONJA LYUBOMIRSKY

TÜRKÇESİ
GÜLFER GÖZE

KETEBE

Sonja Lyubomirsky

Kaliforniya Üniversitesi, Riverside'da psikoloji profesörü olarak çalışmaktadır. Lisans derecesini Harvard Üniversitesi'nden, doktora derecesini de sosyal psikoloji alanında Stanford Üniversitesi'nden almıştır. Çalışmalarıyla 2002 Templeton Pozitif Psikoloji Ödülü ve Ulusal Zihinsel Sağlık Enstitüsü'nden (Ken Sheldon ile) kalıcı mutluluk üzerine araştırmalarını sürdürmesi için aldığı multi-year ödeneği dahil birçok onura layık görülmüştür.

R

*En büyük mutluluk kaynađım
Gabriella ve Alexander'a...*

İçindekiler

Önsöz	13
-------------	----

BİRİNCİ KISIM

Gerçek ve Kalıcı Mutluluk Nasıl Elde Edilir?

1 Daha mutlu olmak mümkün mü?	25
Kalıcı Mutluluk Programı	26
Sizi Neyin Mutlu Ettiğini Biliyor musunuz?.....	28
Mutluluğu Ulaştıran Gerçek Anahtarları Bulmak.....	31
Yapacağınız En Kazançlı “İş”	36
Neden Mutlu Olalım?	37
2 Ne Kadar Mutlusunuz ve Neden?	39
Siz Hangisine Uygunsunuz?	42
Mutluluğun Sürekliliği.....	43
Mutluluk Efsaneleri.....	50
Hayat Şartlarının Sınırları.....	52
Mutluluk Denge Noktası.....	63
Bilinçli Aktivitelerin Vaat Ettikleri.....	73
Sonuç.....	77
3 İlgi Alanlarınıza, Değerlerinize ve İhtiyaçlarınıza Uygun Mutluluk Etkinlikleri Nasıl Seçilir?	79
Uygun Stratejiyi Seçmek için Üç Yol.....	80
Yine Klişeler.....	82

Kiři-Etkinlik Uyumunun Teřhisi.....	82
Kiři-Etkinlik Uyum Testi.....	83
Not: Diğer Seenekler	87
Son Szler.....	88

İKİNCİ KISIM

Mutluluk Etkinlikleri

İkinci Kısma Önsöz: Başlamadan Önce.....	93
4 Minnettarlığı İfade Etmek ve Pozitif Düşünce	97
<i>Mutluluk Etkinliği 1: Minnettarlık İfade Etmek.....</i>	<i>98</i>
<i>Mutluluk Etkinliği 2: İyimserlik Geliřtirmek.....</i>	<i>110</i>
<i>Mutluluk Etkinliği 3: Aşırı Düşünmekten ve Sosyal Kıyaslamalardan Kaınmak</i>	<i>120</i>
5 Sosyal Bađlar Kurmak.....	133
<i>Mutluluk Etkinliği 4: İyilik Yapmak.....</i>	<i>133</i>
<i>Mutluluk Etkinliği 5: Sosyal İliřkiler Kurmak</i>	<i>146</i>
6 Stres, Cefa ve Travmayla Bařa Çıkma	159
<i>Mutluluk Etkinliği 6: Bařa Çıkma Yöntemleri Geliřtirme.</i>	<i>160</i>
<i>Mutluluk Etkinliği 7: Affetmeyi Öđrenmek</i>	<i>178</i>
7 Bugünü Yařamak.....	189
<i>Mutluluk Etkinliği 8: Akış Etkinliklerini Arttırmak.....</i>	<i>189</i>
<i>Mutluluk Etkinliği 9: Hayatın tadını ıkarmak.....</i>	<i>199</i>
Son Szler.....	212
8 Amaca Yönelmek.....	213
<i>Mutluluk Etkinliği 10: Hedeflerinize Odaklanmak</i>	<i>213</i>
Hedeflere Odaklanmanın Altı Faydası.....	214
Ne Tür Hedeflere Odaklanmalısınız?	216
Hedeflere Odaklanma Konusunda Tavsiyeler.....	222

9	Bedeniniz ve Ruhunuzla İlgilenmek	235
	<i>Mutluluk Etkinliği 11: Dine ve Maneviyata Yönelmek</i>	235
	<i>Mutluluk Etkinliği 12-a: Bedeninizle İlgilenmek</i> (Meditasyon).....	247
	<i>Mutluluk Etkinliği 12-b: Bedeninizle İlgilenmek</i> (Fiziksel Etkinlikler).....	252
	<i>Mutluluk Etkinliği 12-c: Bedeninizle İlgilenmek</i> (Mutlu Bir İnsan Gibi Davranmak).....	258

ÜÇÜNCÜ KISIM

Kalıcı Mutluluğun Sırları

10	Sürdürülebilir Mutluluğun 5 Yöntemi	265
	1. Yöntem: Olumlu Duygu.....	266
	2. Yöntem: Uygun Zamanlama ve Çeşitlilik.....	275
	4. Yöntem: Motivasyon, Çaba ve Bağlılık.....	284
	5. Yöntem: Alışkanlık.....	288
	Sonuç.....	292
	Kalıcı Mutluluk Vaadi: Sonsöz	295
	Ek Bölüm: Depresyondaysanız	297
	Depresyon Nedir?.....	297
	Depresyonun Nedenleri.....	301
	Depresyona Karşı En Etkili Tedaviler.....	305
	Mutsuzluğun İlacı Mutluluktur.....	316
	Aksiliklerin Üstesinden Gelmek.....	318
	<i>Ek: Size Uygun Diğer Etkinlikler</i>	321
	<i>Teşekkür</i>	323
	<i>Notlar</i>	326