



ISBN: 978-605-68624-2-7

© 2018 Ketebe Kitap ve Dergi Yayıncılığı A.Ş.

Ketebe Yayınları: 63

Psikoloji



**Editör**

Sezal Saraç

**Kapak**

Harun Tan

**Düzeltili**

Cihan Aldık

**Mizanpaj**

Nilgün Sönmez

**1. BASKI**

Ağustos 2018  
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**

Mega Basım Yayın San. ve Tic. A.Ş.

Cihangir Mah. Güvercin Cad. No: 3/1

Baha İş Merkezi A Blok Kat: 2 34310

Haramidere Avcılar / İstanbul

Sertifika No: 12026

Tel: 212.412 17 00

© Orijinal adı *Stumbling on Happiness* olan bu kitabın Türkiye'de tüm yayın hakları Telif Sözleşmesi gereği Ketebe Kitap ve Dergi Yayıncılığı A.Ş.'ne aittir.





# Mutluluk Beyinde Başlar



DANIEL GILBERT

ÇEVİRİ

FİLİZ POLAT

ASİYE HEKİMOĞLU GÜL

**KETEBE**





---

## Daniel Gilbert

Daniel Gilbert, Harvard Üniversitesi'nde psikoloji profesörüdür. Eğitimciliği ve araştırmalarıyla çok sayıda ödül kazanmıştır. Psikolojiye yaptığı katkılarından ötürü aldığı Amerikan Psikoloji Birliği Seçkin Bilim Hizmet Ödülü de bunlara dahildir. Araştırmaları *New York Times Dergisi*, *Forbes*, *Money*, *CNN*, *U.S. News & World Report*, *Wall Street Journal*, *Scientific American*, *Self*, *Men's Health*, *Redbook*, *Glamour*, *Psychology Today* ve daha pek çok yerde ele alınmıştır. Kısa öyküleri, *Amazing Stories*, *Asimov's Science Fiction* dergilerinin yanı sıra başka dergilerde ve antolojilerde de çıkmıştır. Gilbert, Massachusetts eyaletinin Cambridge şehrinde yaşamaktadır.





## *Elma ağacının altındaki Oli'ye\**

---

\* Yazar, Ressam Edvard Munch'ın “*Girl under the apple tree (Elma ağacının altındaki kız)*” adlı tablosuna gönderme yapıyor (Editörün notu).





“

İnsan, mutluluk veren durumlar hakkında ne kehanette bulunabilir ne de o durumları tahmin edebilir. Onlara sadece tesadüfen, şanslı bir saatinde, dünyanın bir ucundaki herhangi bir yerde rastlayabilir. Servete ya da şöhrete sımsıkı tutunduğu gibi hayata da sıkı sıkı sarılır.

Willa Cather, “*Le Lavandou*”, 1902

”





# İçindekiler

*Başlarken* / 11

Türkçe Baskıya Önsöz / 13

Önsöz / 15

## ÖNGÖRÜ

1. Başka Bir Zamana Yolculuk / 23

## ÖZNELLİK

2. Buradan Bakış / 51

3. Dışarıdan İçeriye Bakmak / 83

## REALİZM

4. Zihnin Gözündeki Kör Nokta / 107

5. Sessizliğin Peşinde / 133





## ŞİMDİCİLİK

6. Gelecek Şimdidir / 151

7. Zaman Bombaları / 169

## MANTIĞA BÜRÜNME

8. Sahte Cennet / 197

9. Gerçekliğe Bağışıklık / 223

## DERS ALMAK

10. Bir Kere Isırılınca / 251

11. Yarından Canlı Yayın / 271

*Sonsöz / 297*

*Notlar / 303*





# Başlarken

KİTABIN BU BÖLÜMÜNDE yazarlar genellikle hiç kimsenin bir kitabı tek başına yazamayacağını iddia ederek, büyük olasılıkla onların adına kitabı yazan kişilerin isimlerini sıralar. İnsanın böyle arkadaşlarının olması çok güzel olsa gerek. Ne yazık ki ben bu kitabı tek başıma yazdım. Bu yüzden, Tanrı vergisi yetenekleriyle bana destek olarak bu kitabı tek başıma yazmama katkıda bulunanlara teşekkür etmek istiyorum.

Her şeyden önce, kitapta bahsedilen araştırmaların çoğunu yapan ve benimle paylaşan öğrenci ve meslektaşlarıma teşekkür ederim: Danny Axsom, Mike Berkovits, Stephen Blumberg, Ryan Brown, David Centerbar, Erin Driver-Linn, Liz Dunn, Jane Ebert, Mike Gill, Sarit Golub, Karim Kassam, Debbie Kerner, Boaz Keysar, Jaime Kurtz, Matt Lieberman, Jay Meyers, Carey Morewedge, Kristian Myrseth, Becca Norwick, Kevin Ochser, Liz Pinel, Jane Risen, Todd Rogers, Ben Shenoy ve Thalia Wheatley. Sizinle çalışma fırsatı bulduğum için çok şanslıyım.

Virginia Üniversitesi'nde uzun yıllar birlikte çalıştığımız, araştırmalarıma ve bana her zaman ilham kaynağı olan yaratıcılığına ve zekasına gıpta ettiğim dostum Tim Wilson'a teşekkürü bir borç bilirim. Bu cümlede söylenenleri sonuna kadar hak ediyor. Kitabın bölümlerini okuyan, önerilerde bulunan, bilgi veren ve farklı yollarla zoru başarmama yardım

