

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 orijinal 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 re etes



SONJA LYUBOMIRSKY

T RK ES 
G LFER G ZE

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.



*En büyük mutluluk kaynağım
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

Kişi-Etkinlik Uyumunun Teşhisi.....	82
Kişi-Etkinlik Uyum Testi.....	83
Not: Diğer Seçenekler	87
Son Sözler	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 Geliştirmek.....</i>	<i>110</i>
<i>Mutluluk Etkinliği 3: Aşırı Düşünmekten ve Sosyal</i>	
<i>Kıyaslamalardan Kaçınmak</i>	<i>120</i>
5 Sosyal Bağlar Kurmak	133
<i>Mutluluk Etkinliği 4: İyilik Yapmak</i>	<i>133</i>
<i>Mutluluk Etkinliği 5: Sosyal İlişkiler Kurmak</i>	<i>146</i>
6 Stres, Cefa ve Travmayla Başa Çıkma	159
<i>Mutluluk Etkinliği 6: Başa Çıkma Yöntemleri Geliştirme.</i>	<i>160</i>
<i>Mutluluk Etkinliği 7: Affetmeyi Öğrenmek</i>	<i>178</i>
7 Bugünü Yaşamak	189
<i>Mutluluk Etkinliği 8: Akış Etkinliklerini Arttırmak</i>	<i>189</i>
<i>Mutluluk Etkinliği 9: Hayatın tadını çıkarmak</i>	<i>199</i>
Son Sözler	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