

HEPİNİZ

Nasıl Mutlu Olursunuz?



Mutluluk aranmaz, öğrenilir.

DR. ÖZGÜR BOLAT



Yazar hakkında

Parentwiser Ebeveynlik Uygulaması'nın kurucusu, eğitim bilimci, akademisyen **Doç. Dr. Özgür Bolat**, Boğaziçi Üniversitesi Eğitim Fakültesinden mezun oldu. Fulbright ve Türk Eğitim Vakfı bursuyla Harvard Üniversitesi Eğitim Fakültesinde yüksek lisans yaptı. Türkiye'ye dönüşünde Boğaziçi Üniversitesinde iki yıl öğretim görevlisi olarak çalıştı. Doktora derecesini Cambridge Üniversitesi Eğitim Fakültesinden aldı. 2007-2008 yılını Massachusetts Institute of Technology (MIT) Sloan School of Management'ta liderlik alanında doktora dersleri alarak ve araştırma yaparak geçirdi. 2007 yılında Yeni Zelanda'da yapılan uluslararası bir konferansta "En İyi Genç Araştırmacı" ödülünü aldı.

Özgür Bolat, Anne-Baba Okulu'nda ve ÖğretmeM Akademisi'nde ebeveyn eğitimleri ve öğretmen eğitimleri veriyor. Parentwiser mobil uygulamasıyla da ülkemize kişiye özgü Çocuk Yetiştirme Rehberi'ni kazandıran Bolat, geliştirmiş olduğu Yetenek Yönetimi Envanteri ile çocukların ve yetişkinlerin kişisel eğilimlerini keşfediyor. Envanteri bugüne kadar 25.000 kişi doldurmuştur. www.bilgeagaci.com ve parentwiser.com.tr adreslerinde yazılar yazıyor.

Beni Ödülle Cezalandırma, Sorularla Büyüyoruz, Beni Övgüyle Utandırma ve *Hepiniz* adlı dört kitabı bulunan Özgür Bolat, Türk Eğitim Vakfında, TEMA'da ve Boğaziçi Mezunlar Derneğinde yönetim kurulu üyesidir.

DOĞAN KİTAP TARAFINDAN YAYIMLANAN DİĞER KİTAPLARI

Beni Ödülle Cezalandırma

Sorularla Büyüyoruz

Beni Övgüyle Utandırma

HEPİNİZ

Nasıl Mutlu Olursunuz?

Yazan: Doç. Dr. Özgür Bolat

Editör: Sema Çubukçu

Yayın hakları: © 2025 Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

Bu kitapta yazım kuralları konusunda yazarın isteklerine bağlı kalmıştır.

1. baskı / Kasım 2025 / ISBN 978-625-5683-55-7

Sertifika no: 44919

Kapak tasarımı: Levent Temur

Sayfa uygulama: Yeşim Ercan Aydın

Baskı: Mega Basım Yayın San. ve Tic. A.Ş.

Cihangir Mah. Güvercin Cad. No: 3/1

Baha İş Merkezi. A Blok Kat: 2

34310 Haramidere-İstanbul

Tel. (212) 412 17 00

Sertifika no: 44452

Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

HEPİNİZ

Nasıl Mutlu Olursunuz?

Doç. Dr. Özgür Bolat

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

İçindekiler

Ön Söz.....	9
1. Kısım MUTLULUK NEDİR?	11
1. Bölüm Mutlu Olmak İçin İhtiyacınız Olan İlk Şey Ne?	13
2. Bölüm Mutluluk Peşinde Koşmak Neden İnsanı Mutsuz Eder?.....	19
3. Bölüm Mutluluğun En Önemli Kaynağı Ne?	28
4. Bölüm Mutluluk Nedir?	36
2. Kısım MUTLU OLMAK: DEĞER VE ANLAM	55
5. Bölüm Değer Odaklı Mutluluğa Giden Yol Nasıl Sağlanır?.....	57
6. Bölüm Anlam Odaklı Mutluluk Nasıl Sağlanır?.....	68
7. Bölüm Akış Alanında Anlam Nasıl Yaratılır?	82
8. Bölüm İlişkilerimiz Mutluluğumuzu Nasıl Etkiliyor ve Büyük Sorun Ne?	89
3. Kısım MUTLU HİSSETMEK: POZİTİF VE NEGATİF DUYGULAR.....	101
9. Bölüm Duyguların Gerçek İşlevi Nedir?.....	103
10. Bölüm Pozitif Duygular Mutluluğumuzu Nasıl Etkiler? .	107
11. Bölüm Anın Tadını Çıkarmak Mutluluğumuzu Nasıl Etkiler?.....	114
12. Bölüm Şükretmek, Mutluluğumuzu Nasıl Etkiler?.....	120

13. Bölüm Nasıl Konuşmalar Mutluluğumuzu Artırır?	126
14. Bölüm Para Mutluluk Getirir mi?	136
15. Bölüm Parayla Zaman Satın Almak İnsanı Mutlu Eder mi?.....	142
16. Bölüm Fotoğraf Çekmek Mutluluğumuzu Artırır mı?	145
17. Bölüm Belirsizlik Mutluluk Getirir mi?.....	150
18. Bölüm Spor ve Yediklerimiz Mutluluğumuzu Nasıl Etkiler?.....	154
19. Bölüm Mutluluğun Sırrı Olumsuz Duyguları Yönetmekte mi?.....	158
20. Bölüm Olumsuz Duygular Nasıl Yönetilmez?.....	162
21. Bölüm Aileler, Çocukların Duygularını Nasıl Bastırır?	167
22. Bölüm Duygularımızı Nasıl Yönetiriz?	171
23. Bölüm “Mutlu Olunca Mutsuz Oluyorum”	183
24. Bölüm Sonuç: Mutluluk Karar Vermekle Başlar.....	190
Notlar	193

Ön Söz

2006 yılında *Organize İşler* filmini izlerken bir sahne ilgimi çekmişti.

Bir karakter şöyle diyordu: "Hani bir şarkı vardır: *Bye bye happiness, bye bye loneliness*. Beni takip edin. Hepiniz!"

O an kendi kendime düşündüm: "Bir gün mutluluk üzerine bir kitap yazarsam, adını *Hepiniz* koyacağım."

Ve işte o gün bugünmüş.

Bu kitabın adı *Hepiniz*.

Konumuz mutluluk.

Ana fikrimiz çok net: "Kişi kendi mutluluğunu kendisi yaratabilir."

Mutluluk, çoğumuzun sandığı gibi hayatın bize armağan ettiği bir şans değil.

Sadece bazı seçilmiş kişilere sunulan bir hazine de değil.

Dış koşullara bağlı da değil.

Genetik temelleri olsa da mutlu olmak büyük ölçüde bizim elimizde.

Bizim kontrolümüzde.

Dahası mutluluk, ulaşılması gereken bir yer, kazanılması gereken bir ödül ya da başkalarının onayıyla ölçülen bir başarı da değil.

Mutluluk, fark edilecek bir varoluş halidir.

Yeter ki bakış açımızı değiştirelim ve doğru alışkanlıkları geliştirelim.

Yıllardır ebeveynlerle çalışıyorum. Önceki kitaplarım çoğunlukla onlar içindi. Ama her defasında şu cümleyi duydum: “Bu kitabı çocuğum için aldım ama kendimi buldum.”

İşte bu kitap, o cümleden doğdu.

Bu kez hedefim yalnızca ebeveynler değil; kim olursa olsun, daha mutlu bir yaşam sürmek isteyen herkes.

Aristoteles’in felsefesinden yola çıkarak, bu sayfalarda, mutluluğu bir hedef olarak değil, bir beceri olarak ele alıyoruz.

Öğrenilen ve pratik yapıldıkça gelişen bir beceri.

Yıllardır Anne-Baba Okulu’nda uyguladığım ve kendi hayatımda da deneyimlediğim yöntemlerle adım adım “mutlu olma” yolunda ilerleyeceğiz.

Bu kitapta, mutluluğa dair bugüne kadar yapılmış en kapsamlı bilimsel bilgileri sade ve anlaşılır biçimde size sunmaya çalışacağım.

Ancak bu kitabın asıl gücü, sizi dönüştürme potansiyelinde yatıyor.

Eğer bu satırları sadece okumakla kalmaz, gerçekten mutlu olmayı seçerseniz, bu kitap sizin için bir bilgi kaynağından çok, içsel bir dönüşüm rehberine dönüşebilir.

Haydi başlayalım.

1. Kısım

MUTLULUK NEDİR?

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

1. Bölüm

Mutlu Olmak İçin İhtiyacınız Olan İlk Şey Ne?

Bir otelde oda görevlisi olarak çalıştığınızı düşünün. Her gün yatak çarşaflarını değiştiriyor, yerleri temizliyor ve halıları süpürüyorsunuz.

Doğal olarak da kol ve bacak kaslarınız sürekli çalışıyor. Aslında yoğun fiziksel efor sarf ediyorsunuz. Ama yine de kendinizi “spor yapmayan biri” olarak görüyorsunuz. Dolayısıyla bedeninizde bir değişiklik fark etmiyorsunuz.

Peki, tüm bu yaptığınız işlerin aslında egzersiz olduğunu bilseydiniz ne olurdu?

Harvard Üniversitesinden Alia Crum ve Ellen Langer tam da bu sorunun cevabını merak ediyorlar. Farklı otellerde çalışan 84 oda görevlisini iki gruba ayırıyorlar.¹

Bir gruba, “Aslında yaptığınız iş egzersiz.” diyorlar. Hatta detay da veriyorlar: “15 dakika süpürge yapmak yaklaşık 50 kalori, banyo temizlemek ise 60 kalori yaktırıyor.”

Diğer gruba ise hiçbir bilgi vermiyorlar.

Denekleri dört hafta takip ediyorlar. Dört hafta sonunda çıkan sonuçlar şaşırtıcı: İlk gruptakiler kilo veriyor, tansiyonları düşüyor ve vücut yağ oranları azalıyor.

Sadece “yaptıkları işi egzersiz olarak görmeye” başlamaları, bedenlerinde gerçek, ölçülebilir değişimler yaratıyor. Yani, sadece bakış açılarını değiştirmeleri bile inanılmaz bir fiziksel fark oluşturuur.

Şimdi kendinize sorun: O zaman bakış açımızı değiştirerek daha mutlu olabilir miyiz?

Yanıt basit: Kesinlikle evet.

İnancımız bedenimizi değiştirebiliyorsa, hayatımızı da değiştirebilir.

Peki, zihin gerçekten bu kadar güçlü mü?

Zihin, Eylemi Nasıl Etkiler?

İtalya’da yapılan sıra dışı bir deney bu soruya çok net cevap veriyor.

Araştırmacılar 24 piyanisti üç gruba ayırıyor ve hepsinden çalması zor bir besteyi öğrenmelerini istiyorlar.²

Bir grup her zamanki gibi fiziksel pratik yapıyor.

İkinci grup piyanoya hiç dokunmuyor, sadece zihninde prova yapıyor.

Üçüncü grup ise hiç pratik yapmıyor.

Sonra hepsinden aynı parçayı çalmaları isteniyor.

Bu sırada kaç defa hata yaptıkları sayılıyor.

Sonuç şaşırtıcı: Elbette en az hata, fiziksel pratik yapan gruptan geliyor. Ama sadece zihninde prova yapanlar bile, hiç pratik yapmayanlara göre çok daha iyi performans sergiliyorlar.

Benzer sonuçlar basketbolcularla yapılan çalışmalarda da görülüyor. Sadece “basket atmayı hayal eden” sporcular, gerçek oyunda daha çok basket atıyor.³

Bu şunu gösteriyor: Zihnimiz yalnızca düşünerek bile bedenimizi şekillendirebiliyor.

Eğer zihin bu kadar güçlü ise, bakış açımızı değiştirerek daha mutlu olabiliriz.

Yani, mutlu olmak bizim kontrolümüzde.
İşte bu kitap tam da bunu anlatıyor.

Mutluluk Yolculuğu

Bu sayfalarda birlikte şu sorulara yanıt arayacağız:

- Mutluluk nedir?
- Farklı mutluluk türleri nelerdir?
- Hangi mutluluk türü en önemlidir?
- Nasıl mutlu olunur?
- Nasıl mutlu çocuk yetiştirilir?

Tabii her zaman olduğu gibi, bütün bu soruların cevaplarını bilimin ışığında ele alacağız.

Mutlu olmak için gerekli olan iki önemli unsur, kazanmanız gereken “bakış açıları” ve günlük yaşamda uygulayabileceğiniz “etkinlikleri” sizlerle paylaşacağım.

Bu bakış açılarını içselleştirir ve önerilen etkinlikleri uygularsanız, hem kendi mutluluğunuzun hem de varsa çocuğunuzun mutluluğunun belirgin biçimde arttığını fark edeceksiniz.

Bunu bir temenni ya da vaat olarak söylemiyorum. Kitapta okuyacağınız üzere, dünyanın en saygın dergilerinde yayımlanan araştırmalar bunun mümkün olduğunu zaten ortaya koyuyor.

Ben de bu yöntemleri kendi hayatıma uyguladığımda hem mutluluğumun hem de hayat doyumumun belirgin biçimde arttığını deneyimledim.

Bu etkinlikleri zaman zaman Anne-Baba Okulumda paylaşıyorum. Etkinlikleri uygulayan katılımcılar da daha mutlu hissettiklerini belirtiyorlar.

Ama bu noktada küçük bir uyarı yapmak istiyorum.

“Mutlu olunca mutsuz olan” bir grup insan da var. Peki bu nasıl mümkün olabilir?

Onlar neden mutlu olduklarında bile mutsuzluk hissediyorlar?

İşte bu sorunun cevabını da detaylı olarak inceleyeceğiz. Eğer siz de o gruptaysanız, bu farkındalıkla kendi çemberinizi kırabilir ve daha mutlu bir yaşam kurabilirsiniz.

Diyelim ki bakış açınızı tamamen değiştirdiniz ve etkinlikleri düzenli yaptınız. Mutluluğunuzu ne kadar artırabilirsiniz?

Ne Kadar Mutlu Olabiliriz?

Mutluluk araştırmalarının öncülerinden ve benim de yıllardır takip ettiğim California Üniversitesinden Prof. Sonja Lyubomirsky, tüm mutluluk araştırmalarını inceliyor ve şu sonuca ulaşıyor:⁴

- Mutluluğumuzun %50'si genetik mirasımızdan geliyor.
- %10'u başımıza gelen olaylardan kaynaklanıyor.
- %40'ı ise tamamen bizim elimizde: Bakış açılarımız, düşünme biçimimiz ve seçtiğimiz etkinlikler belirliyor.

O zaman mutluluğumuzu artırma potansiyelimiz sadece %40 mı?

Bence hayır.

%100 artırma potansiyelimiz var çünkü genetiğin etkisi olsa bile biliyoruz ki kanser ya da Alzheimer'a genetik yatkınlığı olan ama hayat tarzı sayesinde bu rahatsızlıklara hiç yakalanmayan pek çok insan var.

Neden? Çünkü doğru yaşam koşulları bu genlerin aktif hale gelmesini önüyor. O zaman aslında genetik yapımız üzerinde de etkimiz var. Peki, olaylar?

Philip Brickman ve arkadaşlarının ünlü çalışmasından bildiğimiz gibi, Amerika'da kaza sonucu felç kalan kişiler kazadan sonra kısa süre mutsuz oluyor ama zamanla eski mutluluk se-

viyelerine geri dönüyorlar.⁵ Yani olumsuz olaylardan sonra bile yeniden mutlu olmak mümkün.

Kısacası, mutlu olmak için üç alan (genetik, olaylar ve etkinlikler) üzerinde de hâkimiyetimiz güçlü aslında.

Ama hâlâ önemli bir soruyla karşı karşıyayız: Bakış açımızı değiştirmek gerçekten yeterli mi, yoksa daha fazlasına mı ihtiyacımız var?

Bakış Açımızı Değiştirmek Yeterli mi?

Yale ve Bristol Üniversitesinden araştırmacılar, Mutluluk Bilimi dersini alan 905 üniversite öğrencisiyle bir araştırma yapıyorlar. Bu derste öğrenciler mutluluğu artıracak etkinlikler öğreniyorlar.⁶ (Bu etkinliklerin çoğunu ilerleyen bölümlerde sizlerle paylaşacağım.)

Dersin sonunda öğrencilerin mutluluk seviyeleri ölçülüyor. Dersten hemen sonra, doğal olarak öğrencilerin mutluluk seviyelerinde artış oluyor.

Araştırmacılar, bir yıl sonra bu öğrencileri buluyor ve mutluluk seviyelerini tekrar ölçüyorlar.

Görüyorlar ki bazı öğrenciler eski seviyelerine geri dönmüş, ama bazıları daha da mutlu.

Bu farkın nedenine bakıyorlar.

Mutluluk etkinliklerine devam edenlerin, mutluluk seviyelerini daha da artırdıklarını keşfediyorlar.

Bu araştırma çok net gösteriyor ki bu kitaptaki etkinlikleri düzenli yaparsanız, mutluluk seviyeniz daha da artacak.

Yukarıda bahsettiğim piyano deneyini hatırlayın. Sadece zihninde prova yapan grup gelişim gösterdi, ama fiziksel pratik yapanlar kadar değil.

O halde doğru bakış açısına sahip olduktan sonra, mutluluğun da tıpkı bir enstrüman çalmak gibi pratik gerektirdiğini kabul etmeliyiz.

HEPİNİZ

Mutluluk, ne yaşamın bize armağan ettiği bir şans, ne de dışarıda aranıp bulunacak bir şeydir.

Mutluluk, hem insanın kendi elleriyle yarattığı bir yaşam biçimi hem de hissettiği hafifletici bir duygudur.

Çünkü mutluluk öğrenilen bir beceridir. Ve her insan, bu beceriyi geliştirebilir.

Hepiniz, bilimin rehberliğinde, okuru yaşamın anlamını yeniden düşünmeye ve kendi mutluluğunu adım adım kurmaya davet ediyor.

Doç. Dr. Özgür Bolat, düşündürüyor, sorguluyor ve en önemlisi, daha mutlu ve anlamlı bir yaşam için bize yol haritası sunuyor.

- Peki mutluluk gerçekte nedir?
- Mutlu olmayı nasıl öğreniriz?
- Mutlu olmak mı, mutlu hissetmek mi daha önemlidir?
- Mutlu olmanın bilimsel yolları nedir?
- Başarı mı mutluluk getirir, yoksa mutluluk mu başarıyı doğurur?
- Mutluluk peşinde koşmak neden çoğu zaman bizi mutsuz eder?
- Para gerçekten mutluluk getirir mi?
- Zamanımızı nasıl harcarsak daha mutlu oluruz?
- Ve nasıl mutlu çocuklar yetiştiririz?

DOÇ. DR. ÖZGÜR BOLAT

Eğitim Bilimci / Akademisyen

© www.instagram.com/dr.ozgurbolat

© www.twitter.com/ozgurbolat

www.parentwiser.com

www.ozgurbolat.com.tr

