

UMUT AHMET TARAKCI

MUTLULUK

BİR YAŞAM
USTALIĞI



Dr. Umut Ahmet Tarakcı: Hayatımı eğitim ve koçluktan kazanıyorum. Bunu yapabilmek için 3 yüksek lisans, 1 doktora ve 2000 kitaplık bir emek harcadım. Şansım da yaver gitti. 500'den fazla kurumda 100.000'den fazla insan ile buluştum; 6000 saat koçluk yaptım.

Değerlerim: sevgi, bilgi, paylaşım, gerçeklik, özgürlük.

Yaşam amacım: herkesin mutlu olması için üretken olmak.

Liderlik yaptığım alanlar:

- Association for Coaching'i Türkiye'de kurmak.
- 3000 üzerinde koç yetiştirmek.
- 20.000'de fazla gence ücretsiz koçluk verilmesini sağlamak.
- Step Up Coaching programıyla eş koçluğu mükemmelleştirmek.
- Koçluğun meslek olmasında sorumluluk almak.
- Houseofhuman.com'u kurmak
- Koçvariannebaba.com'u kurmak.

Yaptığım bazı ilkler:

- Kendi koçluk modelini oluşturmak.
- Kurumlarda koçluğu ölçebilmek.
- Eğitim içeriğini herkese açmak.

BİR YAŞAM USTALIĞI MUTLULUK

Yazan: Umut Ahmet Tarakcı

Editör: Nimet Kirşan

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.

1. baskı / Ağustos 2025 / ISBN 978-625-6057-32-6

Sertifika no: 44919

Kapak tasarımı: Gökçen Yanlı

Sayfa uygulama: Yeşim Ercan Aydın

Baskı: Ayhan Matbaa Basım San. Tic. Ltd. Şti.

Mahmutbey Mah. 2622 Sok. No: 6/41

Bağcılar - İSTANBUL

Tel. (212) 445 32 38 / Faks (212) 445 05 63

Sertifika no: 44870

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

Bir Yaşam Ustalığı

Mutluluk

Umut Ahmet Tarakcı

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

İÇİNDEKİLER

Giriş	9
I. MUTLULUĞUN TEMEL ÖĞELERİ	11
Mutlu Olmak İstiyorum	13
Mutluluk Tanımı	18
Değerler	22
Alışkanlıkların Kaynağı.....	27
Yaşam Amacı	31
Alışkanlıklar Yaşamı Değiştirir	40
Yaşam Amacını Uygulamak (Teoriden Pratiğe).....	43
Mutluluk için Yapılacaklar Listesi	49
II. MUTSUZLUĞA NEDEN OLAN TUTUMLARIMIZ...59	
Öğrenilmiş Mutsuzluk.....	61
Yanlış Şartlandırma.....	67
Başkasının Yaşam Amacında Rol Almak.....	70
Derdi, Sıkıntıyı Arayanlar: Kaşınanlar.....	73
Üç Hata Bir Kaza	77
Yaşam Enerjisinin Boşa Harcanması	81
Sinsi Hastalık Ego.....	83
Ağlama Kader!	90

III. MUTLULUK UYGULAMALARI	95
An, Akış ve Amaç.....	97
Mutluluk için Anda Kalmak veya Çalışmak.....	99
Yaşam Amacının İnsanlarla Etkileşimi	103
Uzun Yaşamın Sırrı	107
Mutluluk Eşiği, Tahterevalli	111
Soyut ile Somut Arasındaki İlişki	116
Yeni Bir İnsan Çizmek	120
Sıfat Yakıştırmak	124
Siyah Yerine Beyaz Kelimeler.....	128
Duygusal Zekâmızın Kelime Bilgisi	135
Dış Merkezli Olmak ve Mutluluk	139
Sağlıklı Bencillik	142
Proaktif Tutum Mutluluk Verir.....	146
Kelebek Etkisi ve Kaizen	152
Sürdürülebilir Neşe.....	156
Mutluluk Beşlisi	159
 IV. YAŞAYAN MUTLULUK.....	 165
Yaradılışın Mucizesi.....	167
Kuantum, Kuantum	171
Mutluluk için Şartlandırma	177
Çekim Yasası ve Mutluluk.....	180
İlahi Adaleti Görmüyor musun?	183
 V. MUTLULUK YOLCULUĞU	 187
Kelimelerini Tanımla, Hayatın Güzelleşsin	189
Mutlu ve Başarılı Bir Çocuk/Genç Yetiştirmek	201
Kırık Camları Temizleyin.....	211
Yaptığımız Yanlışların Örtülü Kazançları	217
Motivasyon Teorileri ve Mutluluk	226
Umut Barometresi	233
Mutluluk için Notlar.....	237
Yaşam Ustalığı Becerileri.....	242
 Kaynakça	 246
Teşekkür	256

Giriş

Aristoteles MÖ 350 yıl önce şöyle demiş: “Biz sürekli yaptığımız şey neyse oyuz, bu nedenle mükemmellik sadece bir şans değil, tutumdur.” Ben bu sözü biraz değiştirerek kullanacağım: “Biz sürekli yaptığımız şey neyse oyuz, bu nedenle mutluluk bir şans değil, tutumdur.”

İnsan her şeyi öğrendiği gibi mutlu olmayı da öğrenebilir, öğrendiklerini uygulayabilir ve bunu bir davranış haline getirerek mutlu olabilir. Mutlu olmak her zaman değilse de çoğu zaman mümkündür. Hayatın yılbaşı, doğum günü gibi ara duraklarında durup bir yaşam muhasebesi yaptığınızda terazinin mutluluk yanı ağır basıyorsa bu yeterlidir.

Bu kitabın amacı, mutluluk arayışında işe yaradığını gözlemlediğim tutum ve davranışları sizinle paylaşmak. Felsefe, psikoloji, sosyoloji, kişisel gelişim gibi farklı alanlarda yazılmış yüzlerce kitaptan öğrendiklerimi kendi hayatımda sınamam. Yaptığım koçluklarda ve verdiğim eğitimlerde kullandım. Ulaşabildiğim insanlar aracılığıyla deneme yanılma yöntemiyle sınanmasına tanıklık ettim. Önyargılara kapılmadan gerçek olanı sahte olandan ayırmaya çalıştım. Sonuçta bu kitapta yazılanlar sadece toplanmış veriler değil, test edilmiş tecrübeler oldu.

Mutluluk bir yaşam ustalığıdır. Yaşamda ustalaşanlar, yaşadıkları hayattan mutluluk çıkarmayı bilenlerdir. Ancak mutlulukla ilgili bir kitap, okuyanı usta yapmaz. Okuyan isterse kendini usta yapar.

Mutluluk bize bir mucize olarak sunulsa da şifresi verilmemiştir. Mutluluk kapıları, yaşamda ustalaşanlar şifreleri çözdükçe açılır.

Hayatın kendisi gibi, sürprizlerle dolu bir yola çıkıyoruz.
Keyifli okumalar...

Umut Ahmet Tarakcı

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

I.
MUTLULUĞUN
TEMEL ÖĞELERİ

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

Mutlu Olmak İstiyorum

“Tek bir hedef var; mutlu olmak, tek bir erdem var; doğruluk.”

Diderot

Neden bazı insanlar daha mutludur?

- Genetik özellikler,
- Parası vardır,
- Mutlu bir ailesi vardır,
- Başarılıdır,
- Sağlıklıdır,
- Seviliyordur,
- Eğleniyordur...

Neden bazı insanlar daha mutsuzdur?

- Yaşama dair korkuları vardır,
- Kendini başarısız buluyordur,
- Sevgisizdir,
- İstedikini elde edememiştir,
- Mutsuzluktan bir çıkarı vardır,
- Hayalleri ölmüştür,
- Sağlıksızdır...

Bu sorulara daha pek çok cevap vermek mümkün. Aklınızdan farklı cevaplar geçirdiðinize de eminim. İçin ilginç yanı; bazı insanlar, mutlu olmak için nedenleri varken mutsuzluğu veya tam tersi, mutsuz olmak için nedenleri varken de mutlu olmayı başara-biliyor. Peki bu nasıl oluyor?

Ben İzmir’de doğdum, İstanbul’da okudum. Türkiye’nin he-men her şehrinde, dünyadaysa otuz kadar ülkede bulundum. Yüz-lerce hayata tanıklık ettim. Koçluđa başladıktan sonra binden fazla insanı yakından tanıma fırsatı buldum. Şunu tespit ettiğimi çok ra-hat söyleyebilirim: Mutluluk, şartlara bağılı değildir.

Aynı şartlarda yaşayan iki kardeşten biri mutluyken diğeri mutsuz olabilir. Yurtdışına çıkmış eşlerden biri mutlu hissederken diğeri mutsuz hissedebilir. Aynı şehirde, aynı apartmanda, aynı sosyoekonomik şartlara sahip, birbirine tıpatıp benzeyen aileler-den biri mutlu olmasına rağmen diğeri mutsuz olabilir.

Demek ki mevcut şartlar “mutluluk” kavramı üzerinde belirle-yici değildir. Peki bunu şartlar belirlemiyorsa ne belirler?

Cevabı biliyorsunuz: Kendimiz!

Mutlu olup olmayacağımızı belirleyen bu düzeneğe “algılama düzeneği” veya “paradigma” denir. Yani bir olayı nasıl yorumla-yacağımıza dair bir şema; olayları anlamlandırırken kullandığımız yol haritasıdır bu. Bu haritanın ortaya çıkışında pek çok etken bu-lunur ama haritayı biz kendimiz çizeriz. Sonra da bu harita bizim hayatımıza yön verir.

Buradaki ilginç noktayı fark ettiniz mi? Hem olayları nasıl al-gılayacağımızı kendimiz belirleriz hem de karşımıza çıkan yeni olayları bu haritaya göre yorumlarız.

Şöyle bir örnek verebiliriz: Diyelim ki küçükken oturduğu-nuz mahallede kediler vardı, anneniz bu kedileri sevip besliyor-du; babanızsa gördükçe kovalıyordu. Şimdi siz gördüğünüz bu iki yaklaşımdan birini benimseyebilirsiniz. Kedileri sevip zaman içinde bu yaklaşımınızı pekiştirebilirsiniz. Anneniz, kedileri bes-lediğiniz için sizi takdir ettiğinde mutlu hissedersiniz. Babanız kedileri kovduğunda onları savunur, onların “kahramanı” olur-sunuz. Bu pekiştiriciler yeteri kadar çoğaldığında “kedi sevme-

yi” bir parçanız haline getirmiş olursunuz. Bir başka deyişle kedi sevmeyi, algılama düzeneğinize işlemiş olursunuz. Bu noktadan sonra artık kedi gördüğünüzde ilgilenmek sizin bir parçanızdır.

Diğer yandan aynı evde yetişen kardeşiniz kedileri sevmeyebilir. O da tercihini diğer taraftan yana kullanmış, kedi sevmemesini haklı çıkaracak sebepler bulmuştur. Bazısı kedi sever, bazısı sevmez; kimse bir başkasına hesap soramaz. Yani esasında bilimsel bir gerekçe yoktur; sevip sevmemek bir tercihtir. Ancak sevmeyi tercih ettiğinizde ve bu tercihin sizin bir parçanız olmasına izin verdiğinizde algınızın oluşmasına izin verirsiniz. Artık karşınıza bir kedi çıktığında, onu kucağınıza alıp sever, onu besler ve onunla vakit geçirirsiniz.

İşte çocukluktan itibaren bilinçli veya bilinçsiz yapılan bu tercihler zaman içinde algılama düzeneğinizi oluşturur. Sonuç olarak şunu söyleyebiliriz: Algılama düzeneği bir tercihler bütünüdür.

Özetlersek; önce haritamızı çizeriz, sonra onunla yolumuzu buluruz. Ancak haritanın bizi doğru yere götürüp götürmediğini yıllar geçip seçimlerimizle mutlu veya (maalesef) mutsuz olduğumuzda anlarız.

Mesela çok farklı veya zorlu bir olay yaşadığımızda algılama düzeneğimizi kısmen değiştiririz. Tabii bazıları hiç değiştirmez. Onlar algılama düzeneğini “kendileri” sanan kişilerdir. Artık bu noktada o kişinin algılama düzeneğine “huy” deriz, hatta Türkçede bunu destekleyen atasözü bile vardır: Can çıkar, huy çıkmaz. Bu kişiler bence büyük bir hata yapıyor. Can çıkmadan, huy değiştirmek gerekir. Hatta bu kitabın iddiası da budur: İşe yaramayan “huy”ları değiştirdikçe mutluluk çoğalır.

Bunların yanında, iletişim kurduğumuz kişilerin algılama düzeneğini anlamak da önemlidir. Acaba onlar hangi olayları nasıl yorumluyorlar? Paranız olmadığı halde borçlanıp lüks bir tatile gitmek size göre değildir fakat arkadaşınız için mantıklı olabilir. Bir satıcının “yalan” söylemesi, belki de sizin düşündüğünüz kadar vahim bir olay değildir onun dünyasında. Ya da bir tanıdığınızın dansçı olması sizi mutlu ederken annesini mutsuz edebilir. Bunlara benzer daha pek çok örnek vermek mümkün.

Algılama düzeneğini önemli yapan da budur! Hayatımızda karşılaştığımız her şeye onun aracılığıyla anlam veririz. Bizi hangi olayların mutlu, hangilerinin mutsuz hissettirdiğine algılama düzeneğimizle karar veririz. Algılama düzeneğimizi iyi oluşturduğumuzda hayattan daha fazla mutluluk sağlarken kötü oluşturduğumuzda daha fazla mutsuzluk üretiriz.

Bu noktada size algılama konusunda bilindik bir örnek vermek istiyorum: Pollyanna. Pollyanna, benim çocukluğumda çok popülerdi. Eleanor H. Porter tarafından yazılmış, daha sonra aynı isimle televizyona uyarlanmış, döneminde ve sonrasında tüm dünyada yankı bulmuş bir hikâye... Pollyanna, anne ve babası vefat ettikten sonra suratsız teyzesiyle birlikte yaşamak zorunda kalan küçük bir kız. Pollyanna'yı meşhur edense onun olaylar karşısındaki olumlu tutumları. Hayat ne kadar zor olursa olsun Pollyanna mutlu olacak bir şeyler bulur. Kötü bir olayı iyi şekilde yorumlar, bardağın hep dolu tarafını görmeye çalışır. Örneğin teyzesi onu tavan arasına kapadığında Pollyanna şöyle der: "Aaa ne güzel, buradan yıldızları görebiliyorum." Bazen bu yaklaşımını o kadar abartır ki insan şaşırır kalır. Hatta bu terim Türkçede "Pollyannacılık", İngilizcede "Pollyannaism" olarak psikoloji literatürüne girdi. Pollyannacılık; gerçekleri göremeyen, sürekli hayal dünyasında yaşayan insanları tarif etmek için kullanılmaya başlandı. Böylece Pollyanna'nın vermeye çalıştığı mesaj yok oldu gitti. Zorluklara rağmen mutlu olabileceğimizi öğretmeye çalışan Pollyanna, boş hayallerle çocukları etkileyen olumsuz bir fenomene dönüştürüldü. Bu dönüşüm tabii ki mutsuz büyüklerin işiydi. Mutsuz büyükler, çocuklara nasıl mutsuz olmaları gerektiğini öğretecekken Pollyanna onların işini bozuyordu. Pollyanna, algılama dünyamızın şekillenmesinde tek başına bu kadar çok olumsuzlukla savaşılabilecek durumda değildi. Ve unutuldu...

Oysa bugün, "Mutlu olmak istiyorum" dediğimde bu arzunun sadece bir dilek değil, aynı zamanda algılama düzeneğimi değiştirme çağrısı olduğunu biliyorum. Bugüne kadar öğrendiklerim ve onları yorumlama şeklim beni mutlu etmediyse yeni bir anlayış, yeni bir yaklaşıma ihtiyacım vardır. Yolumu bulabilmek için, ha-

yatın gerçeklerinden kopmadan, hatta onları kullanarak yeni bir harita çizmeliyim İşte belki de ihtiyaç duyduğumuz; Pollyanna'nın saf iyimserliğini değil, onun arkasındaki direnci ve bakış açısının bugünün dünyasına uygun bir şekilde yeniden yorumlamaktır. Yani Pollyanna kadar uçmadan Pollyanna olabilmek...

Peki yeni bir algılama düzeneğine nasıl geçilir? Can alıcı soru budur! İşte bu kitapta tam da bu soruya cevaplar sunmaya çalıştım. Amacım; bu kitabı okuyanların, yaklaşımlarını gözden geçirerek değiştirme cesareti göstermeleri ve böylece daha mutlu olmalarını sağlamak. Çünkü yaşadıklarım sonucunda anladım ki mutluluk da mutsuzluk da insanın çoğunlukla kendi ürettiği bir sonuçtur. Bakış açımızı ve tutumlarımızı değiştirerek hislerimizi de değiştirebiliriz. Kısacası, mutluluk bir tercihtir; kişisel bir seçimdir.

Bu anlayıştan yola çıkarak her bölümde "Yaşam Ustalığı Becerileri" başlığıyla çeşitli davranış ve tutumlar paylaştım. Herkes bu becerileri öğrenebilir ama bunları uygulamak her zaman kolay olmayabilir. Bu becerileri ne kadar içselleştirip hayata geçirebilirseniz mutlu olma ihtimaliniz o kadar artar. O zaman başlayalım. İlk beceriyi birlikte keşfedelim.

Yaşam ustalığı becerisi 1:

Şartlar ne olursa olsun, "Mutluluğumun sorumlusu benim" diyebilmek.

Mutluluk Tanımı

Bence herkes kendi mutluluk tanımını yapmalı. Bu kitabın sonunda sizin de kendiniz için bir tanım yapmanızı istiyorum. Yaptığım koçluklarda karşılaştığım durumlardan biri de şuydu: İnsanlar mutluluk, zenginlik ve huzur gibi önemli kelimelerin tanımlarını yapmıyorlar; yapsalar da sürekli değiştiriyorlardı. Önerim, bir tanım yapıp hedefe ulaşmaya kadar buna sadık kalınması.

Kendi tanımımızı yapmak için yardım alabilir, hatta Daniel Gilbert'in *Mutluluk Üzerine Çeşitlemeler* kitabında derlediği örnek-
lere bakabiliriz:

- Buda'ya göre mutluluk; kendisiyle barışık, bencillikten kaçan, iyi düşünen, doğru karar veren ve ilkeli insanların kendisine ve çevresine verebileceği değerdir.
- Konfüçyüs'e göre mutluluk; varlığını, emeğini, zamanını ve doğayı koruyan sabırlı, tutarlı insanların kendisine ve çevresine verebildiği değerdir.
- Tao'ya göre mutluluk; bedeni sakinleştiren ruhun yükseldiği doruktur.
- Thomas More'un *Ütopya*'sında ahlakın amacı mutluluktur.
- Voltaire; sorularda çözümleyici, hedeflerde gerçekçi ve üretimde yaratıcı olabilenlerin mutluluğu tadabileceğini söyler.

- Bacon, “Yaşamı çekilmez kılan her şeyden uzaklaş ve özgür ol” der.
- Sokrates, Platon, Aristo, Cicero, Epikuros için mutluluk; insanın, görevlerini erdemli bir şekilde icra etmesidir.

Genel olarak söylemek gerekirse, filozofların çoğu erdem ile mutluluğu yan yana olgular şeklinde işlemişlerdir. Ancak bugün bizim bahsettiğimiz mutluluk düşünsel değil, daha çok duygusaldır. İnsanın kendini iyi hissetme halidir. Bu yüzden psikologlar, düşünürlere göre çok daha iyi tarif edebilirler mutluluğu. Mesela Sigmund Freud bu konuda şöyle yazmıştır:

“‘İnsan hayatının amacı nedir?’ sorusu sayısız kere ortaya atıldı, ama bu soru hiçbir zaman tatmin edici bir cevap alamadı. Belki de verilen cevapların hiçbirini kabul etmedi... Bu yüzden dikkatimizi daha az iddialı bir soruya yönelteceğiz: İnsanlar davranışlarıyla hayatın amacı ve anlamı konusunda ne anlatırlar? Hayattan ne isterler ve yaşam süresince neyi başarmayı arzularlar?

Bunun cevabı hemen hemen hiç şüphe götürmez şekilde şudur: Mutluluk için çabalarlar. Mutlu olmak ve öyle kalmak isterler. Bu çabanın iki cephesi vardır; olumlu ve olumsuz iki amaç. Bu çaba bir yandan acı ve memnuniyetsizliğin yokluğunu, öte yandan güçlü haz duygularını yaşamayı amaçlar...”

Gilbert’in verdiği mutluluk yanıtlarının derlemesine daha yeni yaklaşımlar eklemek istersek pozitif psikolojinin öncülerinden Martin Seligman’la başlayabiliriz. Seligman, mutluluğu beş temel boyutta tanımlamıştır:

- Pozitif duygular
- Bağlılık
- Anlam
- Olumlu ilişkiler
- Başarı

Nobel ödüllü Daniel Kahneman ters köşe yapmış ve mutluluğu zamanla çeşitlendirmiştir. Ona göre mutluluğun iki türü vardır: deneyimlenen mutluluk ve hatırlanan mutluluk. Deneyimle-

nen mutluluk, bireyin o an yaşadığı deneyimden duyduğu tatmin duygusudur; hatırlanan mutluluksa geçmişteki deneyimlerin geriye dönük olarak değerlendirilmesidir.

Bu ayrım aslında oldukça çarpıcıdır çünkü geçmişte mutlu olup olmadığımızı, yaşadığımız anda değil, yıllar sonra verdiğimiz bir kararla belirleriz. Kendimden bir örnekle açıklayayım: 1983-87 yılları arasında Deniz Lisesi'nde okudum. Heybeliada'daki bu askeri okulda hem çok zor hem de çok eğlenceli günlerim oldu. Peki ben bu günlerde mutlu muydum yoksa mutsuz mu? Kahneman'a göre bu sorunun cevabını yıllar sonra değerlendirip verebilirim. Zamanla yorumlarım değişebilir; pozitif veya negatife kayabilir. O an yaşadıklarımın çok bugünkü bakış açım belirleyicidir. Şu sıralarda bu deneyimi mutlu olarak değerlendiriyorum. Çünkü çevremde gördüğüm mutsuz gençleri düşündükçe, "Biz aslında ne kadar keyifli bir dönem geçirmişiz" diyorum. Yani geçmişe dair hislerim, bugünkü karşılaştırmalarımınla şekilleniyor.

Ed Diener'sa çalışma arkadaşı Kahneman'dan etkilenmiş olacak ki "özel iyi oluş" (*subjective well-being*) kavramını ortaya atmıştır. Diener'a göre mutluluk, bireylerin yaşamlarından ne kadar tatmin oldukları ve duygusal durumlarının ne kadar olumlu olduğuyla ölçülür. "Özel iyi oluş" kavramı, mutluluğun bireysel algılarla ilişkili olduğunu vurgular. Bu durumda elinizdeki kitap da Diener'ı destekler.

Türkiye'nin ezberbozan yazarlarından Cemil Meriç, mutluluğu anlam arayışıyla ilişkilendirmiş ve bireyin içsel dünyasında huzur bulmasının önemine dikkat çekmiştir. Ona göre mutluluk, dış koşullara değil, bireyin kendi düşünce dünyasına dayanır: "Mutluluk, insanın kendisiyle ve yaşadığı dünyayla barışık olmasıdır. İnsan, kendi iç dünyasında anlam buldukça mutlu olur."

Duygusal zekânın kurucusu Goleman, mutluluğun temelinde, duyguları tanımak ve bu duygulara sağlıklı tepkiler vermenin yattığını vurgular. Goleman "Önce kendi duygularını tanı, onları ifade et ve mümkünse tercih et" der, sonra başkalarıyla ilişkilerin öneminden dem vurup ekler. "İnsanlarla empati kur; onların duygularını tanı."

Tüm bu tanımları okumuş ve konu üzerine düşünmüş biri olarak ben de Kahneman'ın ikili ayrımından yola çıkarak kendi mutluluk tanımlarımı yapmak istiyorum.

Anlık mutluluk: Şimdi ve burada olmayı, başka yer ve zamanda olmaya tercih etmektir. Genellikle haz, keyif, denge, huzur ve kalite gibi duyumlarla ilişkilidir. Bu tür mutluluk, daha çok bedeni ve duyguları besler.

Zamana yayılmış mutluluk: İnsanlara anlamlı bir katkı sunmak; karşılığında maddi ve manevi takdir alabilmektir. Üretmenin, bir iz bırakmanın verdiği doyumdur. Anlam, gelişim, ruhsallık ve sorumluluk duygusuyla yoğruludur. Bu da daha çok zihne ve düşünsel dünyamıza hitap eder.

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR



Mutluluğun yolu, kendini tanımaktan ve dönüştürmekten geçer. Bu bir ustalık işidir.

Bir Yaşam Ustalığı: Mutluluk, sizi
hayata yeniden bakmaya davet
eden bir yolculuk. Umut Ahmet

Taracık; yıllara dayanan deneyimini, eğitimlerden
süzülen içgörülerini ve kendi yaşamının içten damıtılmış
gerçeklerini bir araya getiriyor. Üstelik bu kitap, yalnızca
kuramsal bilgilerden ibaret değil; 6000 saatin üzerinde
bireysel koçluk deneyiminin süzgecinden geçmiş,
gerçek hayatta defalarca sınanmış ve karşılık bulmuş
ipuçlarıyla dolu. Bu yönüyle, yalnızca bir kitap değil;
güvenilir bir rehber.

QR kodu okutunuz



tavsiye edilen
KDV'siz
satış fiyatı

₺ 295

Sertifika no: 44919

ISBN 978-625-6057-32-6



9 786256 057326



Doğan
novus