

*Oprah*

*Mutluluklar  
Kitabı*

*Oprah Magazine  
yazarlarından*

# Mutluluklar Kitabı

## MUTLULUKLAR KİTABI

**Yazarlar:** Thelma Adams, Monica Ali, Katie Arnold-Ratliff, Christie Aschwanden, Dr. Dan Baker, Celia Barbour, Martha Beck, Rahibe Wendy Beckett, Amy Bloom, Brené Brown, Jessica Bruder, Veronica Chambers, Lisa Congdon, Heather Greenwood Davis, Pamela Erens, Hilene Flanzbaum, Sue Fliess, Lise Funderburg, Roxane Gay, Elizabeth Gilbert, Marianne Gingher, Anne Glusker, Lara Kristin Herndon, Roger Housden, Joyce Johnson, Lila Keary, Andrea Lee, Beth Levine, Mark Leyner, Valerie Monroe, Catherine Newman, Mary Oliver, Meghan O'Rourke, Catherine Price, Victoria Redel, Gretchen Reynolds, Robin Romm, Jane Smiley, Kathryn Sullivan, Abigail Thomas, Neil de Grasse Tyson, Justine van der Leun, Patricia Volk, Lauren Winner, Jessica Winter

**Orijinal adı:** O's Little Book of Happiness

© 2015 Hearst Communications.

**İngilizce aslından çeviren:** Aysun Babacan

**Yayına hazırlayan:** Aslı Tohumcu

**Türkçe yayın hakları:** © Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

Bu kitabın Türkçe yayın hakları Kalem Telif Hakları Ajansı aracılığıyla satın alınmıştır.

**1. baskı** / Ağustos 2021 / ISBN 978-605-09-8665-5

**Sertifika no:** 11940

**Kapak tasarımı:** Serçin Çabuk

**Baskı:** Yıkılmazlar Basın Yayın Prom. ve Kağıt San. Tic. Ltd. Şti.

15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad. No: 62/B Güneşli - Bağcılar - İSTANBUL

Tel: (212) 515 49 47

Sertifika no: 45464

**Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. 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](http://www.dogankitap.com.tr) / [editor@dogankitap.com.tr](mailto:editor@dogankitap.com.tr) / [satis@dogankitap.com.tr](mailto:satis@dogankitap.com.tr)**

# Mutluluklar Kitabı

Çeviren: Aysun Babacan



# İçindekiler

<b>Basit Zevkler.....</b>	<b>13</b>
Evin Yolu / Christie Ascwanden.....	15
Topak Dediğimiz Şeyler Birer Hazinedir / Patricia Volk .....	18
Kitap Tutkusu / Pamela Erens.....	20
Kaşığı On Yedi Sente Cennet / Mark Leyner .....	23
Uyduruk Öyküler / Victoria Redel .....	25
Bir Dilim Yaz / Abigail Thomas .....	27
Rüzgâr, Kum ve Sardalyeler / Monica Ali .....	30
Kişisel Gelişim / Lara Kristin Herndon.....	32
<b>Eylemde Mutluluk.....</b>	<b>35</b>
Mavi Cennetim / Anne Glusker.....	37
Bilmem Gereken Her Şeyi Bir Attan Öğrendim / Jane Smiley .....	40
Kendi İşini Kendin Yap / Jessica Bruder .....	44
Büyülü Orman / Joyce Johnson .....	46
Değişik Defineler / Lisa Congdon.....	50
Açılan Ufuklar / Heather Greenwood Davis.....	52

<b>Keşfetme Mutluluğu.....</b>	<b>55</b>
Yakıcı Sorular / Katie Arnold-Ratliff.....	57
Görmesini Bilene / Sister Wendy Beckett .....	59
Ya Her Şey Gerçekten de Ritme Uymaktan İbaretse? / Sue Fliess .....	61
Kendimin En İyi Dostu / Robin Romm .....	64
Karanlıkta Görmek / Thelma Adams.....	67
Ders / Hilene Flanzbaum.....	71
<b>Şaşmak ve Hayran Kalmak .....</b>	<b>77</b>
Adanmış Adımlarla Yürümek / Mary Oliver.....	79
Benzersiz bir Armağan / Meghan O'Rourke.....	80
Gündelik Sihirler / Kathryn Sullivan .....	83
Olağanüstü Bir Makine / Lila Keary .....	84
Büyük Resim / Neil deGrasse Tyson.....	88
<b>Tanrım, Ne Heyecanlı!.....</b>	<b>89</b>
Yaşamı Kutlamak / Valerie Monroe .....	91
Çıplak ve Kahkahalar Atarak / Amy Bloom.....	93
Plansız Maceram / Catherine Price .....	95
İki Tane de Yolluk Alalım / Justine van der Leun.....	106
Aile Ritüelleri / Marianne Gingher .....	110
Evet Deme Yılı / Patricia Volk .....	111

<b>Sevinci Paylaşmak .....</b>	<b>117</b>
Biraz Işık Saçın / Martha Beck .....	119
İçimizden Akan Nehir / Andrea Lee .....	127
Nohut Oda Bakla Sofa / Celia Barbour.....	132
Evliyim, Başkalarının Çocuklarını Seviyorum / Veronica Chambers.....	135
Buyurunuz / Lauren F. Winner.....	138
Müthiş Joan Gösterisi / Jessica Winter .....	141
<b>Haydi Neşelenin!.....</b>	<b>143</b>
Keyif 101 / Gretchen Reynolds .....	145
Daha Mutlu Olabilir misiniz? / Dan Baker, Ph.D.....	148
Neşeye! / Lise Funderburg.....	154
Mutluluğa bir Şans Verin / Roger Housden .....	156
Sızlanıp Durmayın! / Roxane Gay.....	159
Oynama Cesareti / Brené Brown .....	162
Kaş Çatma Tedavim / Catherine Newman.....	164
Minnet Borcu / Beth Levine .....	167
İsteyenin bir Yüzü / Elizabeth Gilbert.....	170
Yapılacaklar Listesi mi, Yapılmayacaklar Listesi mi? / Martha Beck.....	173
Katkıda Bulunanlar.....	177

Bir başkasının rüyasını yaşayarak asla mutlu olamazsınız.  
Kendi rüyalarınızı yaşayın. İşte o zaman mutluluğun  
anlamını  
bulduğunuzu göreceksiniz.

– OPRAH WINFREY



## Basit Zevkler



Yaşamın her anında her şeye sahibiz,  
sahip olmadığımız zamanlarda bile.

– Melody Beattie

# Evin Yolu

*Christie Ascwanden*



Yürümek tartışmaya açık bir konu değil. Gün içindeki programımız ne kadar yoğun olursa olsun biz (kocam, çoban köpeğim ve ben), kırlarla kaplı batı Colorado'daki evimizden çıkıp yola koyulur, komşu evin oradaki çıkmaza iner, yavşan otları ve bodur çam fidanlarının arasında açılan toprak patikayı tırmanarak, tepenin en üst kısmında, kızıl kumtaşı kayalıklarının altında biten yolun sonuna kadar yürürüz. Bize özel bu tünekten defalarca günbatımını izledim. Her biri diğerinden muhteşem olur.

Hava kuvvetlerinde asker bir babanın çocuğu, hırslı bir kayak yarışçısı ve sonra da muhabir olarak üç farklı ülkede en az on beş şehirde yaşadım; Alplere çıkıp indim, Orta Amerika'nın yağmur ormanlarında, Akdeniz kıyılarında dolaşarak yeni bir şeyler, yeni maceralar aradım. Fakat onca hareketliliğime rağmen bir tür yalnızlık hissi peşimi hiç bırakmıyordu. Her yere uyum sağlayabilirdim ama hiçbir yere ait değildim.

Yedi yıl önce küçük bir kasaba olan Cedaredge'e âşık oldum; kocam Dave buraya yerleşmeyi çok istiyordu. Kafa kafaya verip 65 dönüm arazi içinde bir çiftlik evi alarak köklerimizi buraya salmaya karar verdik. Yine de pasaportumu ıskartaya çıkarmamıştım. Uzaklarda hâlâ tırmanılacak dağlar, keşfedilecek ülkeler vardı. Tek bir yere bağlı kalma hissi bana boğucu geliyordu. Fakat bir gün uçuşumun gecikmesi üzerine canım sıkılmış bir halde kalabalık havaalanı salonlarında bekleyip vaktimi boşa harcarken kafama dank etti: Hayal ettiğim yaşam beni o çiftlikte bekliyordu.

O hafta Dave'e önümüzdeki 365 günü, tek bir yerde yaşama sanatını öğrenmekle geçireceğimi, evden 150 km'den fazla uzaklaşmayacağımı söyledim. Yaşamı boyunca aynı manastırda kalıp şartlar ne olursa orayı evi belleyeceğine yemin eden Benedik keşişleri misali kendimce istikrar yemini etmiştim.

Bir parçam bir fedakârlıkta bulunduğumu söylüyor olsa da, sınırlarımı daralttığım zaman ufuklarımı genişlettiğimi fark ettim. Seksenlik komşularıyla kurmaya çalıştığım dostluk bana, ortak bir kararla belli bir yere bağlı kalmanın, birlikte geçirilen uzun yıllardan çok daha güçlü bağlar oluşturduğunu gösterdi. Kütüphane heyetine katılarak, başka türlü asla tanışamayacağım kitapseverler tanıdım. Siyasi görüşleri beni köşeye sıkıştıran yerel bir eylemciyle ortak bir tutkumuzu gerçekleştirip, ahududu yetiştirdik.

Fakat nihayetinde bana evin yolunu gösteren köpeğimdi. Oskar'ın başboş gezinmeleri bize ilham verdi, bu geziler bir ritüele dönüştü. Bu küçük patikayı yüzlerce gün yürüdükten

sonra o çok uzaklardaki maceralara duyduğum özlem sona erdi. Şu an burada beni kucaklarcasına saran yalçın kayalıkların, mavi kuşların ve adaçayının kokusunu içime çekiyorum. Bu mekânı, çamurda ayak izlerini gördüğüm çakallar, hindiler, geyikler ve dağ aslanları gibi canlılarla paylaşıyorum ve buradaki varlığım beni de onlar gibi belli bir ortamda yaşayan, oraya ait bir canlıya dönüştürdü.

Tek bir yerde yaşamayı öğrenmek hayatımın uzun bir süresini aldı ama her gün tepeye tırmanıp çiftliğimizin arka tarafına ine çıka bu patikalardan yürüyerek sonunda öğrendim. Bütün mesele sürekli tekrarlamakta. Benim evime yaptığım yolculuk çalkantılı bir yolculuk değil, jeolojik bir süreç oldu: Ruhum zaman içinde adım adım toprakla harmanlandı.

# Topak Dediğimiz Şeyler Birer Hazinedir

*Patricia Volk*



Kakao tencerenin içinde soğurken yüzeyde oluşan o koyu renkli tabakaya bayılırım. Onu bir kaşıkla yaracaksın, dola-yacaksın ve al sana şekilsiz sıcak çikolata; varsın pürüzlü ve kusurlu olsun. Şekilsiz yiyeceklerin sunum için pek avantaj sağlamadığını söyleyenleri hep duyarsınız. Fakat göğüs etli sandviçi tavayı kazımadan alırsam aklım kalır, içim acır. Eski yavaş yöntemlerle ve insan eliyle yapıldığı anlaşılan her şeye bakmaya ve yemeye bayılırım. Limon mus yerken içinde limon posası keşfetmek bana büyük bir keyif verir. Bana bir şey yedirirken fazla kasmanıza gerek yok. Topaklanmış şeyler birer hazinedir, tavanın içinde soğanlı bir kavurmadan kalan kararmış yağ parçaları da öyle. Eşkenazi dilinde, karbonize olmuş ve yağ çekmiş bu pürtüklere *gribenes* denir. Aile bireylerinin bunları kapmak için birbiriyle yarıştığını herkes bilir. Fransa’da, unla sotelenen bir yemeğin, kızartma tavasının dibinde toplanan yanık parçacıklarına *fond* denir. Gribenes ve fond, Lipitor almamızın sebebidir. Topaklanmış ne olursa ol-

sun; zor bela panini ekmeği yaparken kopan malzeme artığı, sert parçacıklar, kuru parçacıklar, ıslak parçacıklar, kırırlar, topaklar, posalar yani menüdeki yıldız yemekten daha lezzetli olmasına rağmen kenara ayrıracağınız ne varsa bana getirin. İngilizcede *incredible* (inanılmaz, müthiş) sözcüğünün içinde *edible* (yenir) ifadesinin yer almasının bir sebebi var herhalde!

Bir başkasının rüyasını yaşayarak asla mutlu olamazsınız. Kendi rüyalarınızı yaşayın. İşte o zaman mutluluğun anlamını bulduğunuzu göreceksiniz.

OPRAH WINFREY

Monica Ali'den Brené Brown'a, Andrea Lee'den Meghan O'Rourke'a, *Oprah Magazine* yazarlarından küçük ama anlamlı mutluluklar üzerine sevdiklerinize hediye etmek isteyeceğiniz bir kitap.

Çeviren: Aysun Babacan

teviye edilen  
KDV'siz  
satış fiyatı

₺ 44

ISBN 978-605-09-8665-5

ISBN 978-605-09-8665-5



9 786050 986655



Doğan  
NOVUS