

Nedir MUTLULUK?
**HAYATINIZDA NELER OLURSA
MUTLU OLURSUNUZ?**



Yeni bir kıyafet

Muhteşem bir kek ve kahve

Çimenlerin üzerinde sabahları yalın ayak yürümek

Bebęğini koklamak

Bazen sadece huzur

**Temel ihtiyaçlar
karşılandıktan sonra
daha fazla para insanı
mutlu etmiyor.**

**GERÇEK MUTLULUK
VEREBİLMEKTİR**



Wilhelm Schmid

Mutluluğun kendisi ödev haline
geldiyse,

Mutlu olmak zorundasın, yoksa
hayatın yaşamaya değmez.

Mutsuz insan, mutlu olmayı
başaramadığı için, kendini suçlamaya
başlıyor.



Wilhelm Schmid



Gelecekte nasıl mutlu olabilirim?

Sadece mutlu olman gerektiğine
inandığın için mutsuz oluyor
olabilir misin?



Wilhelm Schmid

Hep eğlenmek istiyorsan, 1 saat sıkılmak seni mutsuz edebilir.

Genç kalmak istersen, yaşlanmak seni üzer

Başarı mutluluk için gerekliyse, küçük bir başarısızlık hayattan bıktırabilir.

Mutluluğu bir tür süreklilikte aramak, mutsuz olmanın en emin yoludur.

Wilhelm Schmid



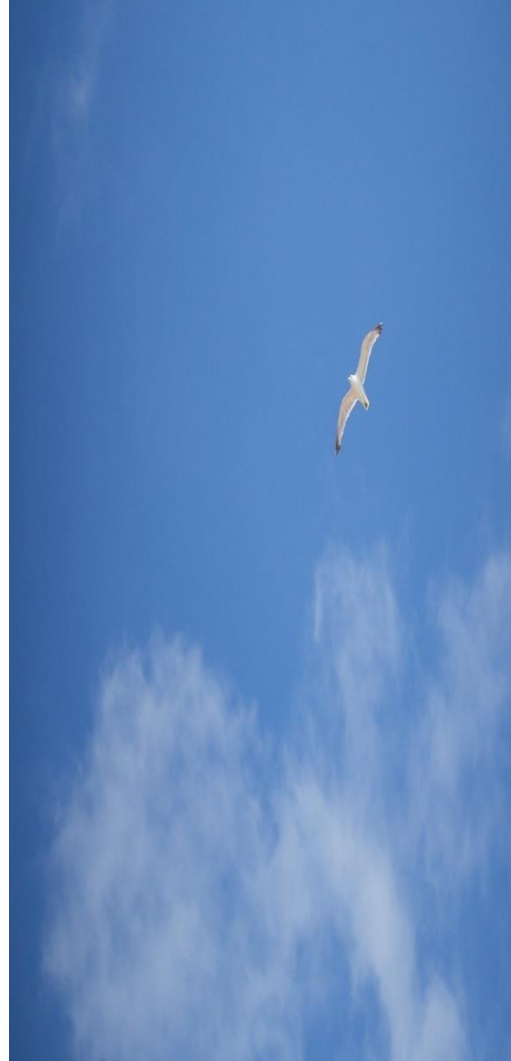
Hayatta tek meselenin
mutluluk olduđu,
modern hayattaki
anlam kaybını
mutlulukla kapamak
isteyenlerin masalı
olabilir mi?



İnsanın mutluluğunu
umursamazlıktan gelmesi de
zor.

Kendinize mutlu olup,
olmadığınızı sorduğunuz an,
artık mutlu değilsiniz
demektir.

John Stuart Mill



Mutluluk önemlidir ama anlam
daha önemlidir.

Wilhelm Schmid

Özgecilik

Başka bir kişiyi kendini düşünmeksizin önemsemektir.

Fransız filozofu Auguste **Comte**, İngiliz filozof **Herbert Spencer**

Bu bize en iyi gelen şeydir.

Çünkü iyilik yaptığımızda en çok kendimiz mutlu oluruz.

temelini attıkları ahlâk görüşü.

İnsan hayatını diğer
insanların mutluluđuna,
insanlığın gelişimine, iyi
şeylere yöneltirse,
mutluluk kendiliđinden
gelir.

Nietzsche acı anlam mutluluk ilişkisi



Zor zamanlar insanlara öğretir mi?

Duygusal yaşamları derinleştirir mi?

Belki de mutlulukları da arttırabilir mi?



Nietzsche



Acı en büyük bilgelik kaynağıdır.

Bazı acılar faydalıdır.
Önce üzer, sonra her
şeyi daha iyi anlamını
sağlar.

Nietzsche



Zekice göğüslenen acı sizi korur.

Korkulara sırt dönmemek onlara sahip çıkmak insana değer katar.

O zaman zorluklar ile başa çıkabilir ve daha güçlü bir şekilde ayakta kalırsınız.

Depresyondan kurtulmak için önce acıyı, sebebini anlamak gerekir. Yok saymak değil.

DALAI LAMA



Acı çekme acı çeken kişiler ile empati kurmayı sağlar.

Empati merhamet duygusunu çoğaltır.

Özdeşleşme sağlar.

İyi şeyler yapma isteğini arttırır.

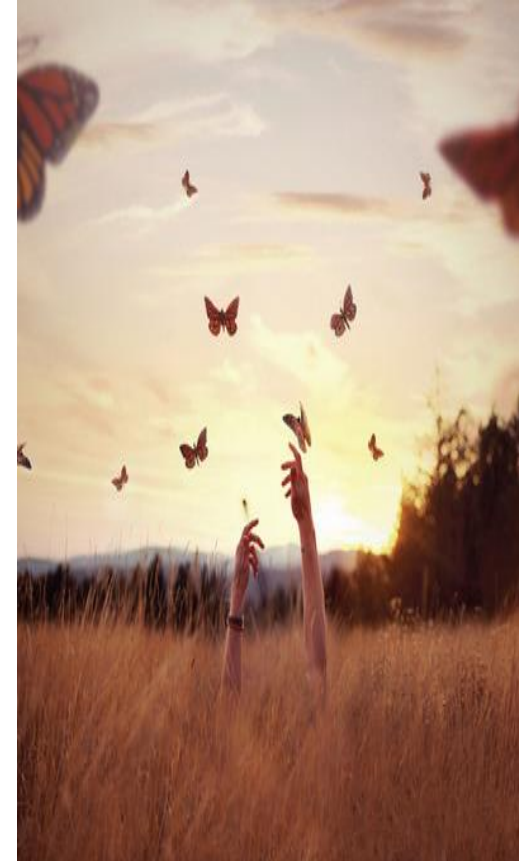


ANLAM ACI MUTLULUK



İnsanın acı çekmeye hazır olmasının sebebi elbette çekeceği acıların bir manası olmasıdır.

Nazi toplama kamplarında işkence görmüş Viktor Frankl



ANLAM ACI MUTLULUK



Asıl sorun anlamsızca acı çekmek, çaresizliğin asıl nedeni anlamsızlık....



Mevlana



Hayat sana rağmen değil, seninle beraber aksın. “Düzenim bozular, hayatımın altı üstüne gelir” diye endişe etme.

Nereden biliyorsun hayatın altının üstünden daha iyi olmayacağını?



MUTLULUK PARADOKSU

Sizi hem mutlu hem de mutsuz eden neler var?



MUTLULUK PARADOKSU ZİYAD MARAR



Aile güvenlik sağladığı için mutluluk verir;
fakat bazen de mutsuzluk kaynağı olur ve
ondan kurtulmak istersiniz.

İş tatmin edici bir mutluluk kaynağı iken,
para kazanmak için yaptığınız mecburi,
sıkıcı bir hale gelir.



OLUMLU TUTUM

SOKRATİK SORGULAMA

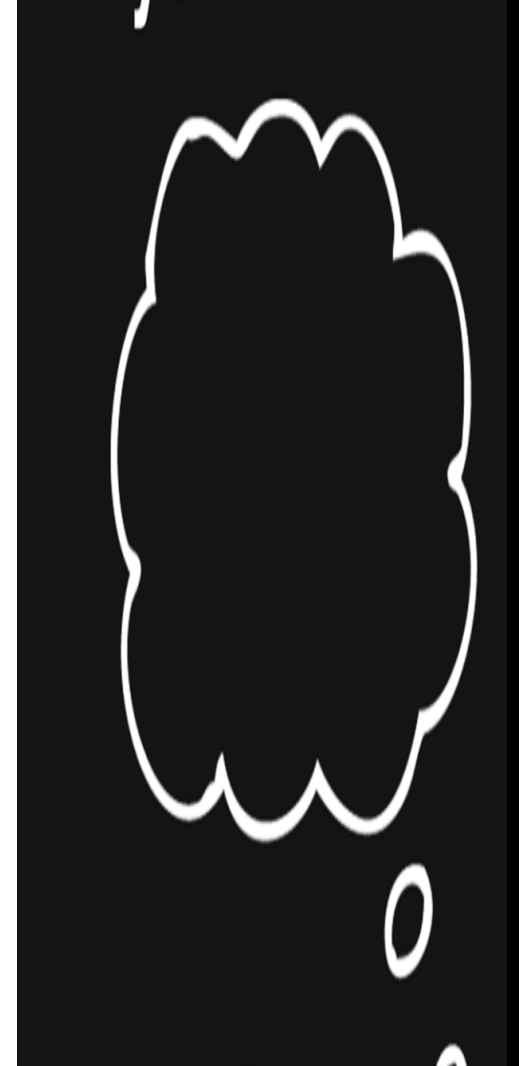
Düşünceleri sorgulamak ve daha rasyonel düşünmek için kullanırız



OLUMLU TUTUM

SOKRATİK SORGULAMA

HER DÜŞÜNDÜĞÜNÜZE İNANMAYIN



OLUMLU TUTUM

SOKRATİK SORULAR



- Düşüncenin doğru olduğuna dair elinde ne kanıtlar var?
 - Düşüncenin doğru olmadığına dair kanıtlar var mı?
- Böyle hissetmediğinde de bu düşünce doğru gibi geliyor mu?
 - Başkası böyle düşündüğünde ona ne söyledin?
 - Bu her zaman için doğru mu?
 - Bunun olma ihtimali ne?
- En kötü ihtimalle ne olabilir? Bunun neresi kötü? En kötü ihtimal karşısında ne yapardım?
 - Resmin tümüne bakıyor muyum?
 - Tamamen objektif miyim?

John Stuart Mill



Mutluluğu

dođrudan bir amaç olarak
görüp yaşamanın mutluluk
getirmeyeceđi

düşüncesi 19. yy.da John
Stuart Mill tarafından ele
alınmıştı.



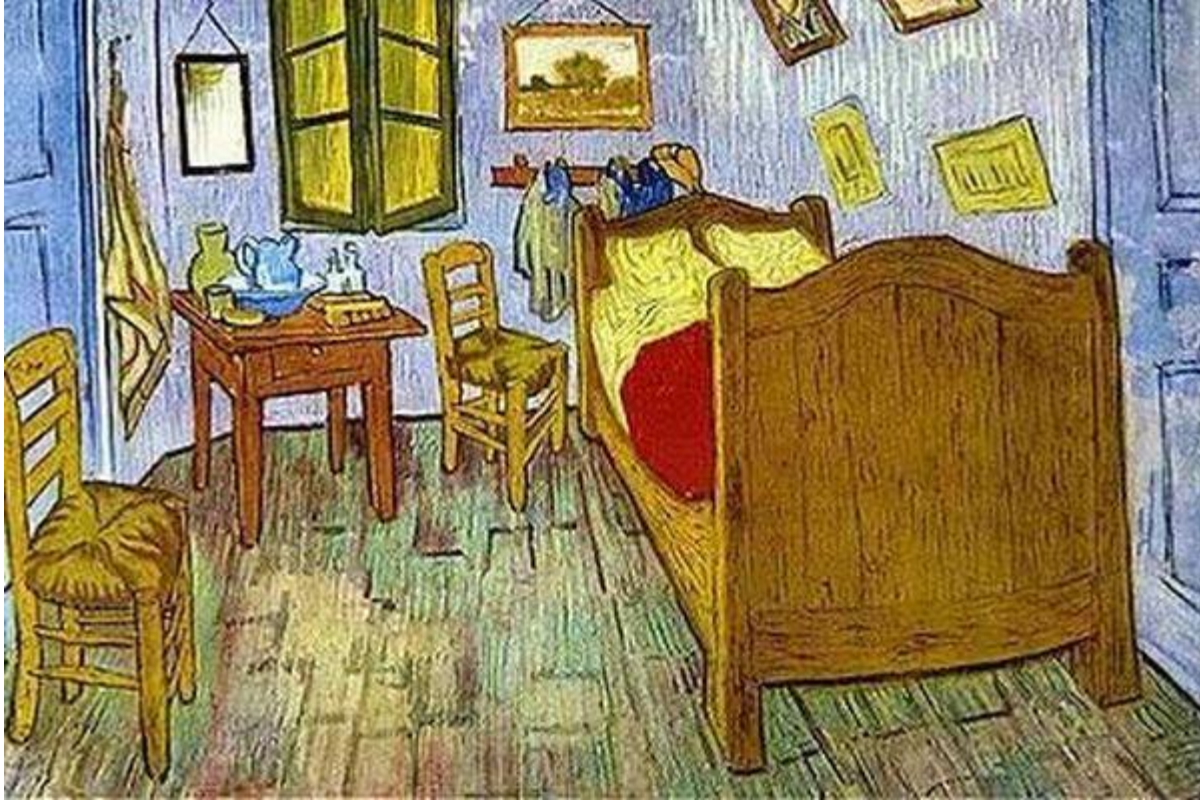
John Stuart Mill



Önemli olan bütün kalbinle
yapmak isteyeceğin ve
sonunda kendini mutluluğa
eriştirecek şeyleri keşfetmektir.

Mutluluk bir yan üründür.





Resim yaparken
resmin iyi olup,
olmayacağını
düşünmek mi?

Resme konu olacak hayali, **tutkuyu** düşünmek mi?

Yan ürün olan sanat eserini değeri kılan tek şey bu
yoğunlukta hissedilen tutkudur.

Gerçekten mutlu bir insanı ararsanız, onu
ancak bir tekne yaparken,
bir senfoni yazarken,
oğlunu eğitirken,
bahçesinde yıldız çiçekleri yetiştirirken
bulursunuz.

Onu kaloriferin altına kaçan yaka düğmesini
arar gibi mutluluk ararken bulamazsınız.

W.Beran Wolfe

PSİKOLOJİK ZAMAN NEDİR?



- BURADA ve BUANDA OLMAMAKTIR
- Geçmişte ya da gelecekte olmaktır



Lao Tzu

Eğer Depresyondaysan geçmişte yaşıyorsundur.

Eğer endişeliysen gelecekte yaşıyorsundur.

Eğer huzur içindeysen anı yaşıyorsundur.



PSİKOLOJİK ZAMAN NEDİR?

BURADA ve BUANDA

Saat zamanında

- Geçmişten ders al
- Hedefler koy
- Aksiyon planı yap
- Aksiyona geç

ŞİMDİ HEMEN BUANDA



Tam anlamıyla mutlu olmak için gereken tek şey bu anı, geçmişteki diğer anlarla karşılaştırmayı bırakmaktır.

Andre Gide



Londralı nörolog Nilli Lavie



Yaptığımız işe yoğunlaştığımızda beynin rahatsız edici uyarılarının, beyne ulaşmadığını tespit eder.



Ana odaklanmak

Yapılan işe odaklanmak diğer herşeyi unutmak, işin tadını çıkarmaya ve mutlu olmaya sebep olur.

Psikolog Mihaly Csikszentmihalyi bunu **akış** olarak adlandırır.



AKIŞINA BIRAKTIM

Ana odaklanmak

Akış sırasında, bir işe yoğunlaşılınca **dopamin** salgılanıyor.





Birkaç kimyasal maddenin hislerimiz üzerinde bu kadar etkili olması, ruh halimizi bir anda değiştirebilmesi ne kadar mantıklı?

DOPAMİN



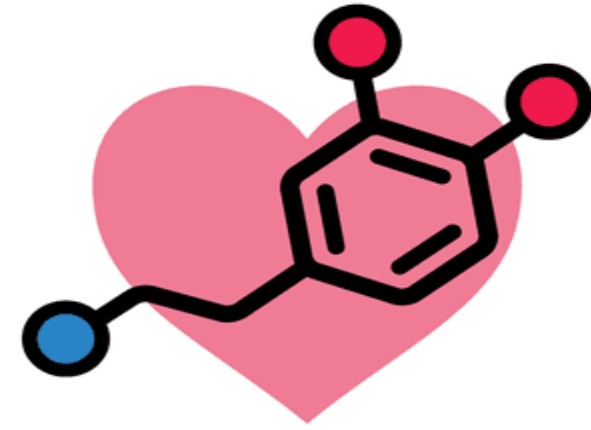
Sinir hücreleri arasında iletişimi sağlayan ve nörotransmitter adı verilen bir madde.

Dopamin bedenimizin ve hayatımızın tansiyonunu

Başka sinir hücreleri ile bağlantı kurmaya hazırlar.

İnsanların bir anlam aramasına neden olur.

Bizi daha konsantre ve yaratıcı yapar



DOPAMİN



Dopamin azalırsa dikkatimiz de azalıyor.

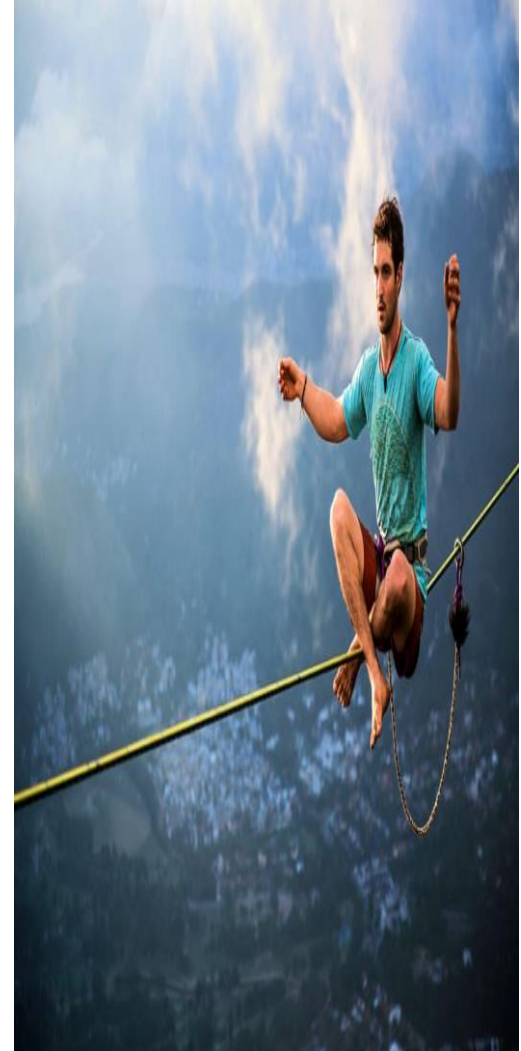
Doping maddelerinde var.

Badem muz, çilek, kabak çekirdeği vb.

Aşık olduğumuzda dopamin salgılarız. Dopamin salgılama aşka yardımcı da olabilir.

Hatta bir sorunun çözümünü sağlayan ve beynimizde bu analiz işleminin gerçekleşmesinde rol alan da dopamin.

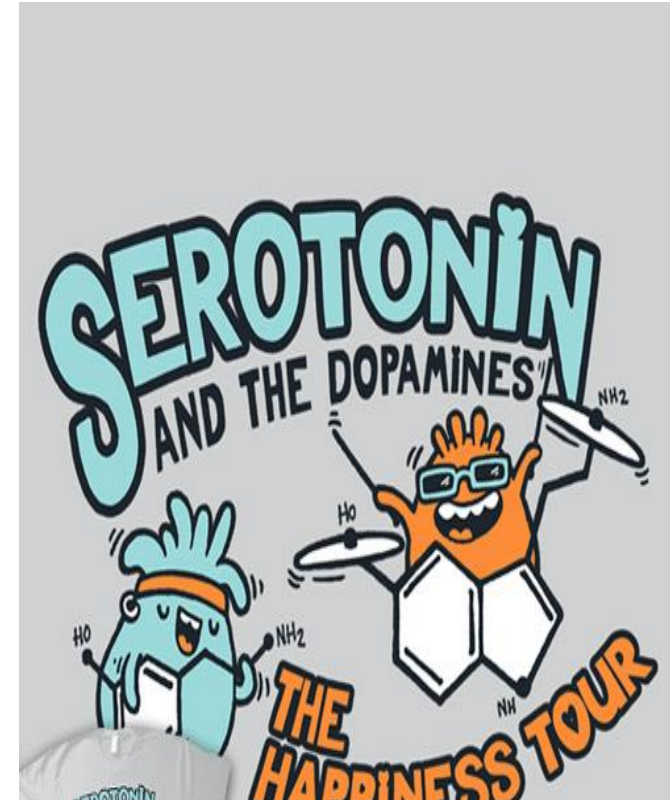
Stres ve heyecan anında ortaya çıkan iki hormon olan **noradrenalin** ve **adrenalin** de metabolizmayı hızlandırır.



Serotonin

İnsanda mutluluk,
canlılık ve zindelik
hissi veren
bir nörotransmitterdir.

Eksikliğinde depresif,
yorgun, sıkılgan bir
ruh hali görülür.



OKSİTOSİN



Hamile kadınlar, oksitosin ile bebeğe hazırlanır.

Sürekli ilişkiler sıcaklık, şefkat ve esirgeme hissi verir.



Koşan birine bitkinlik yaklaşırken beynin **endorfin ve enkefalin** salgılamasıyla organizmanın acıyı aşip, koşmayı sürdürmesine yardım eder: coşku hali zayıflık hissini bastırır ve koşucuyu, **kendini daha çok zorlaması için etkiler.**

Çok işi olan bir çalışanda da benzer bir etkiye sebep olur. Nöro araştırmacı Randolph Menzel **stres altında ağrının kesildiğini arılarda gözlemlemiştir.**

Kadınların doğum acısına katlanabilmesi bu afyonlar sayesinde.

OPIOİD

**Biri korktuğunda veya
üzüldüğünde ona neden
sarılırız?**



OPIOİD



**Temas sonucu ortaya çıkan
opioid salgıları
korkuyu yenmeye ve terk
edilme vb durumlarda
sakinleştirmeye yarar.**



Spor ve doğru beslenme



Hareket etmek insanın moralini düzeltir.

Ormanda yapılan küçük bir kođu psikoterapi kadar etkili olabilir.

Hareket serotonin salgılatır.

Ruhun iyiliği için bedeni çalıştırmak

100 YILLIK ÖMRÜN SIRRI ARKADAŞLIK



Kaliforniyalı nöro bilimci Robert Sapolsky 'nin yaptığı gözlemlerde belgelenenlere göre

Ne kadar çok sayıda ve ne denli uzun vadede arkadaşlık yaşarsa, o oranda az strese mazur kalınır.

Kendine sosyal bir çevre yapan olaylardan daha az etkilenir.



Kalifornia' daki Stanford Üniversitesi'nde yapılan bir deneyde

Hastalıkları hakkında arkadaşları ile konuşabilen kanser hastaları, diğerlerine göre 2 kat fazla yaşamış.



Mutluluk Günceleri



MUTLUYUM ÇÜNKÜ UYGULAMASI



Mutluluk Günceleri



İtalyan psikiyatrist Giovanni Fava Kendini iyi hissetme terapisinin mucididir.

Hastalarına Mutluluk güncesi tutturdu. Odak noktalarını değiştirdi.

Bunlar yazılı olduğu içinde çarpıtılma ihtimallari yok.

**THE
SECRET TO
HAPPINESS
IS TO**



HEP MUTLU KALIN 😊