ELIA GOURGOURIS PH.D

KALICI MUTLULUĞUN 7 YOLU

Mutluluk, Yaşamda En Büyük Başarıdır!

Remzi Kitabevi

KALICI MUTLULUĞUN 7 YOLU İÇİN NE DEDİLER?

"Bu kitabı kaçırmayın! Eğer daha fazla bireysel mutluluk, işyerinde daha yüksek verimlilik ve yaşamınızda daha doyurucu ilişkiler arıyorsanız *Kalıcı Mutluluğun 7 Yolu* tam size göre bir kitap. Dr. Gourgouris yalnızca daha fazla mutluluğa giden yol haritasını çizmekle kalmıyor, yanında bir de pusula veriyor. Bu kitap bir mücevher!"

Captain Mike Abrashoff, It's Your Ship *adlı*
çok satan kitabın yazarı

"Gerçekten harika bir kitap. Öğretilen ilkeleri betimleyen canlı öyküler ve önemli içgörüler içeriyor. Bildiklerimiz ile yaptıklarımız arasındaki boşluğu kapatmaya yardım etmekte özellikle başarılı."

Mark Willes – Times-Mirror Corp. eski CEO'su
ve General Mills eski başkanı

"Herkesin mutluluğu merkeze alan bir yaşamı anlaması ve ona ulaşması için özel görevler içeren kısa ama olağanüstü bir rehber. Dr. Gourgouris mutlu bir hayat için içimizdeki arzuları ve hedefleri aramaya bizi yönlendiren duyarlı ve eğitici bir kitap sunuyor."

Raffi Minasian – Inovasyon ve Tasarım
MBA Profesörü

"Ne kadar harika bir kitap! Dr. Gourgouris kalıcı mutluluğa giden gerçek yolları basit ve uygulanabilir adımlarla açıkça tanımlamakta şaşırtıcı bir iş başarıyor. *Kalıcı Mutluluğun 7 Yolu* kolay ve keyifle okunuyor, üstelik içerdiği ilkeler derin ve inanılmaz derece değerli."

Terry Lyles, Ph.D. Amerika'nın stres doktoru
ve Good Stress *kitabının yazarı*

İyi insanları akıllı yapmanın akıllı insanları iyi yapmaktan daha kolay olduğunu sık sık düşünmüşümdür. Ne var ki bu kitapla Elia benim hatalı olduğumu kanıtlıyor. Meslek yaşamımda, gerçekten işine bağlı ve mutlu çalışanların, verimliliği her şeyden daha çabuk artıracağını öğrendim. Gourgouris'in ilkeleri, herkesin kendi mutluluğunun anahtarını bulmasına yardımcı olduğu gibi bir işveren olarak çalışanların bağlılığının anahtarını da sunuyor."

Rulon F. Stacey, Ph.D, Fairview Health Services CEO ve Başkanı

"Tam isabet! Hem bilgilendiren hem de eğlendiren bir kitap! Dr. Elia Gourgouris yalın kavramlar ve bağlantılı öykülerle insanların kendi yaşamlarında kalıcı mutluluğa giden yolları nasıl bulabileceklerini betimliyor. Çoğu kişi kendi mutluluklarını engelledikleri için başkalarını suçlamaya heveslidir ama Dr. Gourgouris kişinin sorumluluğunu sahiplenip, daha mutlu ve doyurucu bir yaşama yönelmesini sağlayan bir yol haritası sunuyor."

Silva Mirzoian Jump-Start Your Life *adlı çok satan kitabın yazarı.*

ELIA GOURGOURIS PH.D
JAN BENSON LINDSEY ESQ

Kalıcı Mutluluğun 7 Yolu

Mutluluk Yaşamda
En Büyük Başarıdır!

Türkçesi
Füsun Doruker

Remzi Kitabevi

KALICI MUTLULUĞUN 7 YOLU
Elia Gourgouris ve Jan Benson Lindsey Esq.

Özgün adı: *7 Paths to Lasting Happiness*

©2015 Elia Gourgouris ve Jan Benson Lindsey Esq.

Türkçe yayın hakları:
© Remzi Kitabevi, 2020

Her hakkı saklıdır. Bu yapıtın aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, telif hakkı sahibinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

Yayına hazırlayanlar: Ömer Erduran – Çağlayan O. Erendağ
Kapak resmi: Michal Bednarek, 123RF
Kapak düzeni: Ömer Erduran

ISBN 978-975-14-1969-9

BİRİNCİ BASIM: Ekim 2020

Kitabın basımı 2000 adet yapılmıştır.

Remzi Kitabevi A.Ş., Akmerkez E3-14, 34337 Etiler-İstanbul
Sertifika no: 10705
Tel (212) 282 2080 Faks (212) 282 2090
www.remzi.com.tr post@remzi.com.tr

Baskı ve cilt: Seçil Ofset, 100. Yıl Mah. Matbaacılar Sitesi
4. Cad. No: 77 Bağcılar-İstanbul
Sertifika no: 44903 / Tel (212) 629 0615

Bana sevmeyi öğreten
annemle babama!

İçindekiler

Teşekkür 9

Giriş 11

Birinci Bölüm
Mutluluk Bir Seçimdir! 15

İkinci Bölüm
Haydi Başlayalım! 26

Üçüncü Bölüm
Birinci Yol: Kendinizi Sevin 1 39

Dördüncü Bölüm
Birinci Yol: Kendinizi Sevin 2 52

Beşinci Bölüm
İkinci Yol: Minnettar Olun 70

Altıncı Bölüm
Üçüncü Yol: Bağışlayın 90

Yedinci Bölüm
Dördüncü Yol: Tutkularınızın Peşinden Gidin 107

Sekizinci Bölüm
Beşinci Yol: Ruhunuzu Besleyin 130

Dokuzuncu Bölüm
Altıncı Yol: Sevgi Dolu İlişkiler Yaratın 145

Onuncu Bölüm
Yedinci Yol: Yürekten Yardım Edin 177

Sonuç 199

Bölüm Notları 203

Teşekkür

Bu kitabı yazmakta bana esin kaynağı olan birçok insana derinden minnettarım. Öncelikle yirmi beş yılı aşkın bir süredir en iyi arkadaşım ve eşim olan Sona'ya sevgimi ve takdirimi ifade etmek istiyorum. O, benim esin kaynağımdır. Ben onun yanında hep daha iyi bir insan oluyorum. Her zaman bana inandığın ve bu harika yolculukta sürekli desteklediğin için teşekkür ederim. Beni genç tutan ve güldüren oğullarım Niko ile Dimitri'ye teşekkür ederim! Her zaman sevecen bir örnek olan ağabeyim Stathi'ye ve bizi Amerika'ya getirmek için büyük fedakârlıklar yapmış olan rahmetli babam Thimio'ya teşekkür ederim.

Bu sıra dışı kitabı yaratmak için birlikte harcadığımız bunca saat için Jan Benson Lindsey Esq'a kocaman bir teşekkür. Bu yolculuğu birlikte yaptığımız için minnettarım… Olabilecek en iyi kitabı ortaya çıkarmak için beni zorladığın için teşekkür ederim. Bunu sensiz yapamazdım arkadaşım!

Yayınlama sürecinin dönemeçlerindeki değerli yardımları için Chris Snelgrove'a çok teşekkürler. Profesyonelliğini ve bilgisini paylaşma cömertliğini takdir ediyorum.

[Orjinal kitabın] Güzel kapak tasarımı için Nick Taylor'a özel bir teşekkür. Sen kusursuz bir profesyonelsin ve seninle çalışmak çok zevkli.

Bu kitabı mutluluğu bulmaya onu ve çevrelerine yaymaya çabalayan herkese ithaf ediyorum.

Elia Gourgouris
Haziran 2015

Giriş

Mutluluk, yaşamın anlamı ve amacı,
insan varlığının tüm hedefidir.

Aristoteles

Her gün mutlu olunabilir! Yüzeysel mutluluktan değil, içinizdeki derin, *kalıcı* mutluluktan söz ediyorum.

Profesyonel bir psikolog, yönetici ve yaşam koçu olarak yirmi beş yılı aşkın bir süre son derece başarılı şirket yöneticilerinden yeniyetmelere kadar binlerce farklı insanla çalıştım. Bağımlılık, depresyon, kendine zarar veren davranışlar, düşük özsaygı, ilişki sorunları, kendi kendini engelleyen düşünceler ve başka sorunlarla mücadele eden kişilere danışmanlık yaptım. Danışanlarım çok farklı koşullara sahip olsalar bile, uzun vadeli mutluluk arayışlarında belirli evrensel ilkelerin geçerli olduğunu gördüm.

Bu kitapta ele alınan kavramlar benim yıllar içindeki çalışmalarımdan derlenmiştir ve kuramsal değildir. Kolay uygulanabilen, zaman içinde test edilmiş, fark yaratacağı kanıtlanmış ilkelerdir. Yıllar içinde danışanlarımın çoğuyla iletişimimi sürdürdüm ve onların bireysel, ailesel, mesleki yaşamlarındaki olumlu değişimleri gördüm. Eğer bu ilkeleri kendi yaşamanıza uygularsanız, deneyimlerime göre, siz de gerçek mutluluğa ulaşabilirsiniz!

Kalıcı mutluluğa doğru yaşam zenginleştirici bir yolculuğa başlarken, yaşamınızda bazı değişiklikler yapmak zorunda olduğunuzu keşfedeceksiniz. Örneğin nelerin mutluluk verdiği konusundaki yaklaşımınızı yeniden ele almanız gerekebilir. Sorgula-

madan inanmış olduğunuz bazı şeylere yeni bir gözle bakmak, size bir olasılıklar dünyasının kapılarını açabilir. Sonuçta mutluluk, her gün yapılan küçük rota düzeltmeleridir. Bunlar sizi daha mutlu bir insan olmaya götürecektir.

Kişisel gelişim kitaplarının çoğu harika fikirler ve esinlendirici kavramlar içerir. Ama böyle bir kitabı okuduktan sonra genelde neler olur? Eğer yalnızca okursak, birkaç cümlenin altını çizersek ve bitirince rafa kaldırırsak, yaşamımızda pek az değişiklik olacaktır. Eğer böyle bir kitap istiyorsanız*, aradığınız kitap bu değildir*.

Son derece bilgili, iyi eğitimli ama yine de yaşamında oldukça mutsuz olan pek çok insan tanıyorum. Mutluluğa giden adımları bilecek entelektüel birikime sahip olabilirler, ama sonuçta **uygulanmayan bilgi yalnızca eğitimdi**r. Milyoner olmak konusunda en iyi 10 kitabı yalayıp yutarcasına okuyup notlar alabilirim. Ama eğer bu kitaplarda söylenenlere göre *davranmazsam*, mali durumumda bir farklılık olmaz; yalnızca biraz daha bilgilenmiş olurum.

Mutluluk için de aynı şey geçerlidir. Gerçek ve kalıcı mutluluğa katkıda bulunan minnet duyma, bağışlama ve sevgi gibi konular hakkında her şeyi öğrenebilirsiniz ama bunları *gündelik yaşamınızda uygulamazsanız*, pek büyük bir fark olmayacaktır.

Bu kitap daha derin bir değişim geçirme üstüne kaleme alınmıştır. Herhangi birimizin hayatında gerçek bir değişiklik yapabilmesinin tek yolu, kendisinin de değişim sürecinin bir parçası olmasıdır. Yalnızca okumak bazı yeni fikirler sunabilir ama bunları düşünmek ve kendi yaşamlarımıza *uygulamak* bizleri gerçekten değiştirir.

Bu kitaptan yararlanmanın en iyi yolu onu ağır ağır, düşünerek ve belki de haftada birer bölüm olarak okumaktır. Her bölümün sonunda bulunan Uygulama Kısmı'nda, Düşünülecek Noktalar, Göz Önüne Alınacak Sorular ve atacağınız Harekete Geçin adımları yer alır. Düşünülecek noktaları ve göz önüne alınacak soruları derinlemesine ele alın ve sonra *harekete geçin!* Harekete geçmeye başlayınca, yaşamınızda arzuladığınız değişiklikler kendiliğinden gelecektir!

Kim olduğunuz ve kim olmak istediğiniz arasındaki fark, *neler yaptığınızdır!* Eğer mutluluğu arıyorsanız, *Kalıcı Mutluluğun 7 Yolu'nu* okumak, düşünmek ve uygulamak, harika bir başlangıç olacaktır. Haydi yolculuk başlasın!

Dr. Elia Gourgouris

Yaşamınız tesadüfen iyiye gitmez,
bilinçli değişimle iyiye gider.

Jim Rohn

BİRİNCİ BÖLÜM

Mutluluk Bir Seçimdir!

Sizin mutluluğunuzdan
sizden başkası sorumlu olamaz.

Anonim

Size vereceğim iyi haber şu: Mutlu olup olmamak bizim elimizde! Her ne kadar, mutlu olmaya eğilimimizin büyük bir kısmı genetik yapımıza bağlı olsa da[1] ve bu nedenle kişiden kişiye değişiklik gösterse de, sonuçta yalnızca kalıtsal bir eğilimdir; kaderimiz değildir.(*) Kaderimiz her zaman, yaşamda neye ulaşmaya çalıştığımız ve neyi başardığımız olacaktır.

California-Riverside Üniversitesi'nde psikoloji profesörü olan mutluluk uzmanı Sonja Lyubomirsky, genetik açıdan saptanmış mutluluk 'ayar noktasını' bizim zayıf kalma ya da kilo alma konusundaki kalıtsal eğilimimizle kıyaslamaktadır. Onun inanışına göre,

> Bazı insanlar kilolarını kontrol altında tutmak için nasıl çaba göstermek zorunda kalıyorlarsa, [bir kişi de] bir başkasıyla aynı düzeyde mutlu olmak için çaba göstermek zorunda kalabilir. [Bu mutluluk düzeyine ulaşmak onun için] Daha zor olabilir ama başarılabilir.[3]

(*) Minnesota Üniversitesi'nde Psikoloji ve Psikiyatri Emeritus Profesör olan davranış genetikçisi rahmetli David Lykken, çoğunluğu birbirinden uzakta büyüyen tek yumurta ikizleri üzerinde yaptığı 30 yıl süren araştırmalarında, mutluluk ya da melankoli eğilimimizin ('ayar noktamız') %50 oranında genlerimiz tarafından belirlendiğini keşfetmiştir.[2]

Yani eğer istediğimiz kadar mutlu değilsek, bu konuda bir şeyler *yapabiliriz*. Bu kitabın hedefi de, sizi mutlu olma sürecini keşfetmeye yönlendirmektir.

Mutluluk Nedir Zaten?

Aristoteles'in dediği gibi "Mutluluk yaşamın anlamı ve amacı, insan varlığının tüm hedefidir". Hayatta elde edebileceğimiz en büyük başarılardan biri bu dünyayı bulduğumuzdan daha iyi bir yer olarak bırakmaktır. Eğer sürekli olarak umutsuzluk içindeysek, dünyayı nasıl daha iyi yapabiliriz? Yaşamımız bizim ya da başkaları için nasıl anlam kazanabilir?

Neredeyse her gün, bize "Nasılsın?" diye soran biriyle karşılaşırız. Eğer bu kişi çok yakın bir arkadaş ya da bir akraba değilse, genelde "İyiyim," yanıtını veririz. Amerika'ya ilk geldiğimiz zaman Yunanlı babam bu duruma çok şaşırmıştı. "Herkes nasıl iyi olabilir?" diye hayret ediyordu. "Her gün karşılaştığınız herkes iyi olduğunu söylüyor – *ama bu mümkün değil!* Herkesin her zaman *iyi olmasının* bir yolu yok!" Buna karşın Yunanistan'da insanlar nasıl oldukları sorulduğunda size *tam olarak* ne durumda olduklarını söylerler (Bazen *gereğinden fazla* bilgi verirler!).

Mutluluğumuzun en büyük kısmı
koşullarımıza değil eğilimlerimize bağlıdır.

Martha Washington

Mutlu olmak nasıl bir duygudur? Deneyimlediğimiz zaman mutluluğu fark eder miyiz? Mutluluk, içimizin derinliklerinden yükselen sürdürülebilir bir ruhsal tatmin duygusudur. Yüreğimizin bir durumudur. Uçarılık, umursamazlık ya da aşırı coşku değildir. Çoğu insanın fark etmediği nokta ise, mutluluğun temelinde, bilinçli ya da bilinçaltından verilmiş bir *mutlu olma* kararının yattığıdır. Elbette çoğu kişi mutsuzluğunun kendi yaptığı bir seçime değil de kontrol edemediği koşullara bağlı olduğuna inanmayı yeğler. Ama eğer mutlu olup olmamamız gerçekten koşullarımıza bağlı olsaydı, insanlar pek seyrek mutlu olurdu. Hiç kim-

KALICI MUTLULUĞUN 7 YOLU'nda, Dr. Gourgouris daha mutlu ve doyurucu bir hayat sürmenin ilkelerini paylaşıyor. Kolay uygulanabilen, zaman içinde test edilmiş, fark yaratacağı kanıtlanmış bu ilkeleri okuyup hayata geçirmeye başlayın. Böylece hem kendinizi hem de çevrenizdekileri olumlu biçimde dönüştürmenizi sağlayacak yeni bir bakış açısı kazanacaksınız.

Kalıcı mutluluğa ulaşmak bu yollardan geçiyor:

- Kendini sevme
- Minnettar olma
- Bağışlama
- Tutkuların peşinden gitme
- Ruhu besleme
- Sevgi dolu ilişkiler yaratma
- Yürekten yardım etme

Eğer kalıcı mutluluğu arıyorsanız, bu kitap harika bir başlangıç olacaktır. Haydi yolculuk başlasın!

Fotoğraf: Sona Gourgouris

Dr. Elia Gourgouris Atina'da doğdu. 11 yaşındayken ailesiyle birlikte Kaliforniya'da Santa Monica'ya taşındı. UCLA'de psikoloji bölümünden mezun olduktan sonra alanında yüksek lisans ve doktora yaptı.

Dr. Gourgouris, insanlara kişisel başarı kazanma ve mutlu olma konusunda yardımcı olmayı amaçlayan The Happiness Center'in (Mutluluk Merkezi) kurucusudur.

www.remzi.com.tr

ISBN 978-975-14-1969-9

9 789751 419699