Dr. Recai Yahyaoğlu

Mutluluk Psikolojisi



"Mutluluk, yaşadığın hayat tarzında değil hayata bakış tarzındadır."
Tolstoy

Hayat

Mutluluk Psikolojisi

© 2024, Hayat Yayıncılık, İletişim, Yapım, Eğitim Hizmetleri ve Tic. A.Ş.
Tüm yayın hakları anlaşmalı olarak Hayat Yayınları'na aittir.
Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir; izinsiz çoğaltılamaz, basılamaz.

ISBN: 978-605-151-469-7
Sertifika No: 75092

Hayat Yayınları : 766
Psikoloji : 19
Kitabın Adı : Mutluluk Psikolojisi
Yazarı : Recai Yahyaoğlu
Yayın Koordinatörü : Erol Şahnacı
Editör : Sevgi Korkut
Kapak Tasarım : Hayat Yayınları
İç Tasarım : Vildan Ekşi
Baskı Yeri ve Tarihi : İstanbul, 2024
Baskı ve Cilt :Alioğlu Matbaacılık
Orta Mahalle Fatin Rüştü Sokak No: 1/3-A
Bayrampaşa / İstanbul
Tel: (0 212) 612 95 59
Sertifika No: 45121

Hayat Yayın Grubu

Molla Gürani Mahallesi, Oğuzhan Caddesi No: 15 Kat: 3
Fındıkzade - Fatih / İstanbul
Tel: 0212 613 11 00 Gsm: 0530 259 80 96
www.hayatyayinlari.com - e-posta: hayat@hayatyayinlari.com
twitter.com/hayatyayinlari - facebook.com/hayatyayinlari.com

Dr. Recai Yahyaoğlu

Mutluluk Psikolojisi

Hayat

RECAİ YAHYAOĞLU

Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi (1983-1989) mezunudur.

2004-2005 yıllarında İstanbul İl Sağlık Müdür Yardımcılığı yapan yazar, uzun yıllar hem kamu hem de özel sektörde hekimlik yaptı.

2010'da tam gün yasası nedeniyle özel muayenehane hekimliğini bıraktı.

İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalında yüksek lisansını tamamlayarak (2010-2013) Psikoloji Bilim Uzmanı oldu.

Sağlık Bilimleri Üniversitesi İstanbul Gaziosmanpaşa Eğitim ve Araştırma Hastanesinde (2017-2023) çalıştı ve Aile Hekimliği alanında Uzman oldu.

Yaşlanma ve Bilişsel Psikoloji, Eleştirel ve Pozitif Psikoloji, Tamamlayıcı Tıp, Edebiyat ve Felsefe alanlarında çalışmalar yapan yazarın Yüksek Öğretim Kurumu Ulusal Tez Veri Tabanı'nda Psikoloji ve Tıp alanında iki uzmanlık tezi ve yayınlanmış kitapları bulunmaktadır.

Mesleğinin yanı sıra pozitif psikoloji, edebiyat ve felsefe ağırlıklı kitap çalışmalarına devam etmektedir.

Evli ve iki çocuk babasıdır.

Recai Yahyaoğlu İletişim Bilgileri:

X Sayfası: @dryahyaoglu

Instagram Sayfası: @yahyaoglurecai

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ 9

1. BÖLÜM

KAVRAMLAR

Tanımlamalar 15
Mutluluk 16
Mutluluk Psikolojisi 19
İyi Olma Hâli 25
Yaşam Doyumu 30
Kendi Kendine Yeterlilik 34
En Yüksek İyilik / Tam Olma 36
Mutluluk Hayalcilik mi? Yoksa Sorumluluk mu? 37
Ütopik / Takıntılı Mutluluk 40
Dindarlık ve Mutluluk 43
Huzur 47
Yalancı Huzur / Mutluluk Çeşitleri 51
Makam Sahibi Olmak 51
Güzel Bir Eşe Sahip Olmak 52
Zengin Olmak 53
Ünlü ve Popüler Olmak 54
Sahip Olma Duygusu 55

2. BÖLÜM

MUTLU / HUZURLU OLMAYA ULAŞMA ŞEKİLLERİ

Tüketerek Mutlu Olma İsteği 58
Egzersiz Yaparak Rahatlamak 60
Entelektüel ve Hobi Aktivitelerinde Bulunmak 62
İntikam ve Kin Duygularından Kurtulmak 63
Affetmek 64
Kendine Karşı Şefkatli Olmak 66
Kendini Başkalarıyla Kıyaslamamak 67
Yeterince Uyumak 68
Şükretmek, Helalleşmek 69
Tövbe / Dua Etmek 71
Emek Vermek 73
Verme Eyleminin Ruh Hâli 75
Zamandan Vermek 79
Fırsat Vermek 81
İyi Dilekler ve Dualarda Yer Vermek 83
Para Vermek 84
İnfaktaki Mutluluk 86

3. BÖLÜM

SEÇİMLER MUTLULUĞUN ANAHTARIDIR

Eş ve İş Seçimi 93
Eş Seçimi 94

İş Seçimi 95
Aile Hayatı ve Arkadaşlar 97
Milyonere Mutluluk Sorusu 99

4. BÖLÜM

HUZURLU VE HUZURSUZ KİŞİLERİN ÖZELLİKLERİ

Duygu Vericidirler 103
Zamanları Doludur 104
Gelecek Kaygıları Yoktur 105
Geçmişten Hayıflanmazlar 106
Hedef Odaklıdırlar 106
Hareket Hâlinde Olurlar 108
Şimdide Yaşarlar 108
Güvenilirlik En Önemli Özellikleridir 109
Bahane Üretmez, Kıyaslama Yapmazlar 110
Gösterişten Uzak Dururlar 111
Güçlü Yönlere Odaklanırlar 112
Gülümsemeleri Eksik Değildir 113
Nostaljiktirler 113
Gereksiz Konularla Uğraşmazlar 114
Vicdanlarının Sesine Kulak Verirler 115
Her Olay Öğreticidir 116
Çevre Baskısına Aldırmazlar 117
Şikâyet Etmez ve Eleştirmezler 118
Hazlara Önem Vermezler 119

Düşüncelerini Kontrol Ederler 120
Başkalarına Kızmaz ya da Kızdırmazlar 121
Minnettarlık Hisleri Güçlüdür 121
Çok Dua Eder / Alırlar 122

5. BÖLÜM

MUTLULUK VE İLİŞKİLERİ

Mutluluk ve Zaman 127
Zenginlik ve Mutluluk İlişkisi 129
Parayla Mutluluk 129
Mutluluk Ekonomisi 130
İstihdam ve Mutluluk İlişkisi 131
Duygusal Refah, Ekonomik Refah 132
Gelir Artışının Mutluluğa Etkisi Ülkelere Göre Değişiyor 133
Enflasyon ve Mutluluk İlişkisi 135
Beslenme ve Mutluluk İlişkisi 136
Nefes Almanın Önemi 137
Sonuç 138
KAYNAKÇA 143

GİRİŞ

Mutluluk ya da huzur sadece elde edilmeye çalışılan bir duygu veya sonuç değildir. Daha ziyade istenilen bir hedeftir. Bu hedefe daimi olarak ulaşmak ve burada sabit kalmanın imkânı yoktur. Hayat, inişi ve çıkışı olan bir çizgide ilerler. Tekdüze yaşamlar ile dinamik hayatlar sabit hedeflere ve istenilen duygu durumlarına sürekli sahip olunmasını âdeta imkânsız hâle getirir.

Mutluluğun bir kazanç olarak görülmesi kabul edilebilir fakat sadece bu kabul yeterli değildir. Yapılacaklar içinde ilk şart insanın kendi kendisinin mutlu olmaya değer olduğuna inanmasıdır. Bu inanç olmadan mutluluk gerçekleşmez. Zira mutluluk ve huzur, insanlık tarihi boyunca olup biten ve sonra hükmünü kaybeden bir duygu durumu olmamıştır. Mutluluk ve huzur; en doğal, saf şekliyle olumlu ve faydalı bir yaşam biçiminin istikrarı koruyarak bir hedefe doğru yol alma çabasıdır.

Böylelikle mutluluk; kimi zaman ulaşılmaya gayret edilen, bazen tam yakalanmaya az kalındığından elden kayıp uzaklaşarak bir yitik kayıp hâline dönüşebilen bir duygu durumu olur. Aslında bir süreçtir ve son nefese kadar tamamlanmayan kendi yolunda devam eden çabalar umutlar bütünüdür. Bu nedenle mutluluk ve huzur kavramları bir ruh hâli ve duygu olmaktan çok daha geniş anlamlar ihtiva eder. Mutluluk esasında ve sanıldığının aksine her insanın elde edebileceği bir tutum ve yaşam biçimidir.

Duyguları tanımlamak ve haklarında açıklamalar yaparak onları kavramak her zaman kolay olmamıştır. Çünkü insanların

mutluluktan anladıkları farklı olduğu gibi onları mutlu eden faktörlerde çok değişiktir. Bu nedenle huzurlu ve mutlu bir insan ile huzursuz ve mutsuz bir insan ayrımı son derece önemlidir. Bu iki ayrımda kendimize bir yer bulduğumuzu gördüğümüzde o yerdeki mevcudiyetimizin hiçbir zaman kalıcı olmadığını da bilmemiz gerekir.

Hayatın bir kuralı vardır. Hiçbir şey daimi olarak devam etmez. Hayatın sonlu olması gibi, zenginlik, fakirlik, varlığın tüm hâlleri ve duygular da sonludur. Birden bire tüm karanlık bulutlar dağılır ve insanın önüne güneşli ve huzur dolu günler beliriverir. Hayat tekdüze ve sabit bir akışa sahip değildir. Okyanuslar gibi dalgaları, fırtınaları bol ve oldukça uzun bir yoldur. Yolun başında, çok uzun bir yol olduğunu düşünürken yolun sonunda, özellikle çok şeyler yaşadıktan sonra aslında onun ne kadar da kısa olduğunun farkına varırız.

Gençlikte ve yaşlılıkta zamanın akışı farklıdır. Genel olarak yaşlandıkça zaman daha hızlı akar. Yaşlandıkça birçok insan daha huzurlu olmaya başlar. Fakat elbette istisnalar vardır. Gençlikte dalgalanmalar fazladır. Yaş ilerlemeye başladığında özellikle kırklı hatta ellili yaşlardan sonra durağanlık başlar. İnsanın ruh hâli gelgitlerden daha az etkilenir ve huzuru daha yoğun hisseder. Yaşın ilerlemesiyle geçmişte yapılan hatalar daha iyi anlaşılır. Gereksiz kaygılar ve üzüntülerin ne kadar da yersiz olduğu fark edilir. Dünyaya olan bağlılık kısmen azalmaya başlamış ve hayata olan bakış çok daha derin ve güçlü bir kavrayışa dönüşmüştür.

Mutluluk, gerçekte bir algılama meselesidir. Her şeyin en iyisine sahip olan değil, sahip olduğu şeylerin tadını alarak sevinen insan, gerçek manada mutludur. Bu insanlarda algıda açılma olmuş, kişi duygu ve düşüncelerinin daha yoğun olarak farkına varmıştır. Acı ve hüzünlü olunan zamanlarda bu duygular fark edilir. Çünkü algıda seçicilik başlamıştır. Olumsuz duygular sık yaşandıkça otomatik olarak daha kolay meydana

gelmeye başlarlar. İnsan olumsuza şartlanmış gibidir. Normal anlarda bile hâkim duygu durumu, hüzün ve karamsarlık hâline odaklanabilir. Bu durum bir bakıma zihinde duygudaki seçiciliğin kendiliğinden ön plana çıkarılmasıdır.

Mutluluk anlarında hayatın akışı daha farklıdır ve insan mutlu olduğunun çoğunlukla bilincinde değildir. Bu nedenle hızla tükenir. Yaşanır ve ardından kaybolur. Hatta pek çok insan bu anları fark edemeden geçirir. Çoğunlukla bazı yazar ve bilim insanlarına göre mutluluk, bir takıntı hâline dönüştürülmüş ve yaşarken çoğunlukla farkına varılmayan bir duygu olarak kabul edilmiştir. Özetle olumsuz duygular yaşanırken fark edilir. Bunlar uzun süreli ve sıktır ama mutluluk fark edildiğinde birden bire kaybolur. Bunların arasındaki farklar bu duygu durumları hakkında düşünmeye başladıkça fark edilir hâle gelir.

Mutluluğun tecrübe edilmesi çoğu zaman anlık değildir. Geçmişe dönüktür. "Şu anda çok mutluyum" demez insanlar. Duygu durumları daha ziyade; o olay sırasında, geçen hafta ya da geçen ay ne kadar da mutluydum diye ifade edilir. Geçmişe dönüktür zira o an yani mutluyken farkında olunmadan yaşanmıştır. Mutluluk anları biriktirilmez. Acılar zihnin katmanlarında silinmeyecek kendilerine özel yerlerine yerleşirler. Bu nedenle mutluluk için kolayca ve hızla tükettiğimiz bir duygudur denilir. Şimdi şu andan o zamana bakıldığında geçip gitmiş, kaybedilmiş bir duygu olarak tanımlanır. Şimdiki zamanda yaşanmıyordur. Geçmişte kalmıştır.

Bu nedenle daha çok mutluluk aranır. Mutluluk; geçmişle ilişkilendirildiğinden ve gençlikte duygular daha berrak ve heyecan verici olduklarından özlemle aranmaya başlanır. Mutluluk tam da bu nedenle nostaljik duygu hâline gelmiştir pek çok insan için. Ama asıl olan şimdi bu duyguyu yaşarken huzuru olabildiğince güçlü bir şekilde ve şükürle birlikte hissetmek ve onun verdiği doyumu yaşamaktır. Bu duyguyu elde etmeye çaba göstermek hayatın akışı içinde bazen önemsenmez. Bazen

ise hiç akla getirilmez. Bu anlar zaman kaybıdır. Mutluluk maalesef yaşanırken çoğu kez farkında olunmadığından, şimdiki zamanda kıymeti bilinmeyen nostaljik bir hatıraya dönüşür.

Erich From, *Sağlıklı Toplum* adlı çalışmasında "Milyonlarca insanın aynı yanlışları paylaşması, bu yanlışları erdem hâline getirmez; bu kadar çok hatayı paylaşmaları o hataları gerçek kılmaz ve milyonlarca insanın aynı zihinsel patoloji biçimlerini paylaşması bu insanların aklı başında olduğu anlamına da gelmez." demektedir. Mutluluk konusu da böyledir. Bu konuda milyonlarca insan kendilerince milyonlarca mutlu olma formülleri üzerinde kafa yorarak hemen hepsinin işe yaradığını ifade etmektedirler. Bunların çoğu kuşkusuz tartışmaya açık konulardır. Çünkü bizatihi bireysel tecrübelere bağlıdırlar.

Kültürlere ve dini farklılıklara göre kısmen değişiklik gösterseler de genel olarak sonuçları itibarıyla mutluluğun felsefesi ile alakalı pek çok filozof farklı görüşler belirtmiştir. Örneğin Farabi'ye göre mutluluk, her insanın arzu ettiği meşhur bir gayedir. Şu da bir gerçektir ki mutluluğun felsefesi, insan zihnini mutluluk ve huzur adına filozofların görüşleri, ilginç fikirleri sonucunda epeyce karıştırır. Çok derin ve kapsamlı düşünmek mutluluk hakkında fazla bir kazanç elde edilmesine katkıda bulunmaz. Zira ne kadar derin ve kapsamlı bir düşünce planı ortaya konulursa insanın duyguları o denli bulanıklaşır. Bulanıklaşmak bir tür karmaşaya sürüklenmektir. Bu nedenle çok basit ve sıradan düşünülmeli, fazla ayrıntılara girmeksizin ve bireysel tecrübelere bakılmaksızın bir orta yol bulunmalıdır. Aklı ön plana alan, makul ve ulaşılabilir gerçekler doğrultusunda planlar yaparak duygu durumlarında meydana getirilecek olumlu gelişmelerin hayatımızı daha doğru ve güzel bir hedefe ulaştıracağını bilmek önemlidir.

Huzur için sade ve basit düşünmek, yapılması gereken en önemli şeylerden birisidir. Bu durum hem düşünme planında hem de bizatihi yaşanan hayatın sade ve basitliği anlamında

geçerlidir. Kompleks ve karmaşık düşünceler içinde olmak insanı edebi ve felsefi olarak diğerlerinden kısmen ayırsa ve ona bazı farklı yetenekler kazandırsa da mutluluk konusunda bunlara kesinlikle ihtiyaç yoktur. Hatta konu derinleştikçe ve karmaşık bir hâl aldıkça mutluluğa maalesef gölge düşer. Bu nedenle derin düşünen insanlar olarak filozoflar, mutluluk konusunda bir hayli kafa karışıklığına maruz kaldıklarından bu çalışmada mutluluğun felsefesine ayrıntılı bir şekilde değinilmekten özellikle kaçınılacaktır.

Mutluluk sade, kolay, net, aile içinde ve sosyal ortamlarda yaşanan bir kendiliğindenlik olarak görülmelidir. Sadece düşünce şeklinde değil, duygu ve yaşam standartları bakımından da sadelik geleceğin en tercih edilen özelliklerinden olacaktır. Nitekim modern dünya içinde bu yaklaşıma uygun minimalist yaşam tarzının son yıllarda revaçta olması buna örnek olarak verilebilir. Hakikaten de bu yaşam tarzı gerçeklerle son derece uyum içindedir. Zira hayatımızı ne kadar sadeleştirir ve tek düze hâle sokarsak huzura o kadar kolay ulaşma imkânı buluruz. Huzur; düşünce biçimi, yaşam stili ve duygusal hissetmeler bakımından sadelikle eşdeğerdir.

Minimalist yaşam tarzı, hayatı olabildiğince en az ihtiyaç duyulacak şeylerle yaşamaya dair modern bir akımdır. İnsan hayatındaki maddi ve manevi unsurları, ihtiyaçlara göre sınırlayıp en aza indirgeyerek daha fazla odaklanabilirlik, hareket serbestliği, yaşam konforu ve kalitesi kazandıran yaşam biçimi anlayışıdır. Bu durum daha az yemek, daha az kıyafet ve akla gelebilecek her şeye dair alışkanlıklarımızı en aza indirgeyerek yaşama devam etmek amacını taşır.

İnsanın istekleri sınırsızdır fakat ihtiyaçları sınırlıdır. Bu yaklaşımı benimseyenlerde hayata bakış tarzı önemli oranda değişir. Tolstoy'un bu bağlamda ifade ettiği "Mutluluk yaşadığın hayat tarzında değil, hayata bakış tarzındadır." cümlesi kayda değerdir.

1. BÖLÜM

KAVRAMLAR

Tanımlamalar

Mutluluk ve huzurun farklı kültürlerde değişik anlamları vardır. Batı toplumlarında mutluluk çoğunlukla maddi, Doğu toplumlarında ise manevi kazanımlara göre tanımlanır. Elbette istisnalar her zaman olur. Batı toplumlarında mutluluk, Doğu toplumlarında huzur tabiri daha geçerlidir. Birbirlerinden farklılıkları olmakla birlikte büyük çoğunluk tarafından eş anlamlı olarak kullanılırlar. Her toplumda farklı cinsiyetlerin ve yaş gruplarının mutluluktan anladıkları da kuşkusuz farklıdır. Hatta yöresel ve bölgesel farklılıkların olması da doğal karşılanır.

Elbette hem Batı hem de Doğu toplumları ayrımında keskin sınırlar yoktur. Kuşkusuz Batı ve Doğu toplumlarında maneviyata ya da maddi kazanca değer veren insanlar vardır. Özellikle son yıllarda Batı toplumlarında vicdan sahibi insanların seslerini yükseltmeye başladıklarına tanık olunmaktadır. Gazze'de yaşanan insanlık durumu buna örnektir. Vicdanlı insanlar tarafından dini farklılıklar gözetilmeksizin Batı'da ve Amerika Birleşik Devletlerinde büyük metropollerde sayıları milyonları geçen pek çok mitingler yapılmaktadır.

Batıda insanlar Avrupa ve Amerika'nın özgürlük, insan haklarındaki ilkelerinden büyük oranda ödün verdiklerini görmektedirler. Savaşlar, doğal felaketler ve travma yaratan

tüm olaylar geniş kitlelerin uyanmasına vesile olmaktadır. Geniş kitleler tarafından Avrupa'nın değerlerinin çöktüğü ve Orta Doğu'da yapılanların insanlıktan uzak bir tavır olduğu söylenmektedir.

Tanımlamalar son yıllarda daha belirgin olmak üzere böylesine kriz anlarında aşınmaya uğrar ve büyük bir değişime maruz kalırlar. Çünkü geniş kitlelerin böylesi anlarda yanlış giden bir şeyleri görme ve buna karşı açıkça tavır koyma iradeleri kendiliğinden ortaya çıkar.

Mutluluk

2020 yılında yayınlanan dünya mutluluk raporuna göre ülkemiz mutlu olma sırasında 153 ülke arasından ancak 93. sıraya sahiptir. Finlandiya, Danimarka, İzlanda, Norveç gibi Kuzey ülkeleri ise ilk sıralarda yer almışlardır. Özellikle bu ülkelerin ekonomik açıdan halklarına yüksek refah düzeyinde bir hayat sağlaması, vaat ettiklerini gerçekleştirmeleri, çeşitli problemlerde halklarının yanında olmaları, kurumlarının yozlaşmamış ve kaliteli olmasına bağlanmıştır.[1]

TÜİK verilerine göre Türkiye'de mutlu olduğunu belirten insanların oranı yüzde 52,4'tür. Mutluluklarının kaynağı ise yüzde 74,1 aile ve yüzde 69,9 ile sağlıklı olmaktır.[2] 2004- 2010 yılları arası ülkemizde öznel iyi olma çalışmalarında kadınların, eğitim düzeyi yüksek olanların, evlilerin daha mutlu oldukları tespit edilmiştir.[3] Bu nedenle ülkemizde konu hakkında yapılacak pek çok çalışmaya ihtiyaç bulunmaktadır. Dünya mutluluk raporuna göre diğer yandan epeyce yol kat etmemiz gerektiği de açıkça ortaya konulmuştur.

---

1 Frank Martela, Bent Greve, Bo Rothstein and Juho Saari. *"The Nordic Exceptionalism: What Explains Why the Nordic Countriesare Constantly Among the Happiest in the World*", 2020 World Happiness Report, Sustainable Development Solutions Network, 2020.

2 TÜİK, *"Yaşam Memnuniyeti Araştırması 2019,"* Erişim: tuik.gov.tr, 23.02.2020.

3 Ayça Kangal, (2013), *"Mutluluk Üzerine Kavramsal Bir Değerlendirme ve Türk Hane Halkı İçin Bazı Sonuçlar,"* Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 12. 44, sy. 229.

Dr. Recai Yahyaoğlu

Mutluluk Psikolojisi

Mutluluk hakkında insanlık tarihi boyunca her dönem farklı görüşler ifade edilmiştir. Herkesin kendisine göre bir mutluluk tanımı vardır. Kişilik özellikleri de bu farklılıkta önemli rol oynar. Geleneklerimiz, hayattan beklentilerimiz, hobilerimiz, ailemiz, çevremiz, işimiz ve daha pek çok faktör aslında mutluluğumuzu şekillendirir.

İyi olma hâli, yaşam doyumu ve kendi kendine yeterlilik gibi kavramlar mutluluğu tanımlamak için kullanılır.

Bu kitap, mutluluğa farklı bir açıdan yaklaşıyor. "Verme eylemi"nin psikolojik anlamı ve mutluluğa katkısına odaklanıyor. Verme eylemi sadece maddi olarak kazanç sağlamaz. Aynı zamanda ruhsal olarak iyileşmeyi ve huzuru hayatımıza çeker. Bu da çevremizdeki insanlara gerçek mutluluğu gönülden verir. Böylece kelebek etkisi çoğalarak artar, ailemiz, çevremiz, toplum mutluluğa kavuşur.

Yalnızlık duygusunun ele alındığı *Yalnızlık Psikolojisi*'nin ardından serinin ikinci kitabı *Mutluluk Psikolojisi*'nde mutluluğa giden tüm duyguları göreceksiniz.

www.hayatyayinlari.com

9 786051 514697

twitter.com/hayatyayinlari
facebook.com/hayatyayinlari
Instagram.com/hayatyayinlari