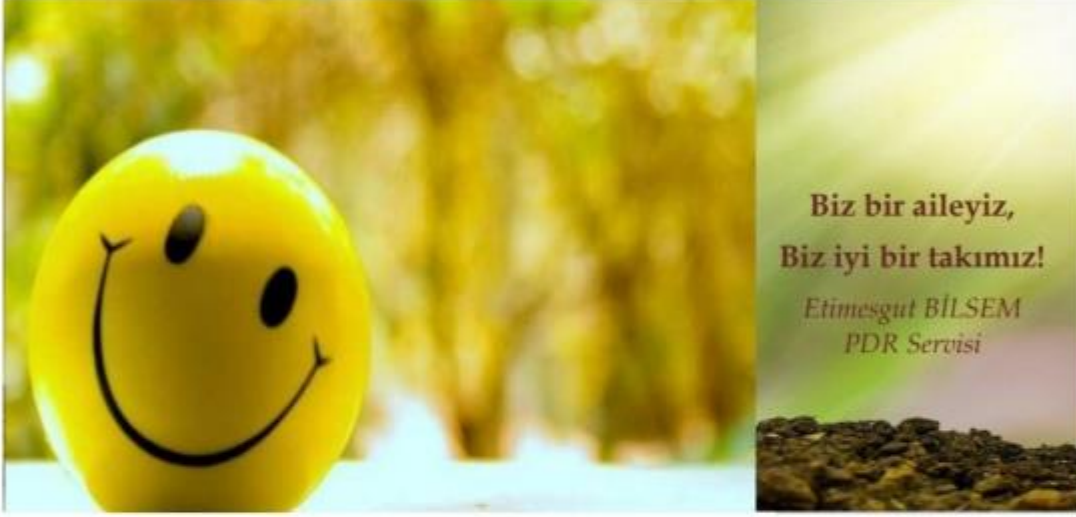


Mutluluk Dedikleri :)

Etimesgut BİLSEM / Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi

Ceren Nilgün ÇETİN & Şebnem BİLİR



Mutluluk Nedir?

İnsana **mutluluk** veren değerler, satın alınamaz. (Z. Bauman)

Mutluluk bir kelebektir, siz onu kovalarsanız kaçar ama siz kendi işinizi gücünüzü keyifle yapmaya başladığınızda umulur ki, bir gün gelir omuzlarınıza konuverir. (N. Hawthorne)

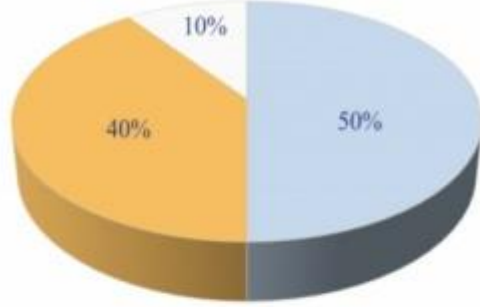
Anlam duygusu, kendine saygı, yüksek nitelikli ilişkiler, daimi olgunlaşma hali ve çevreye duyarlılık, **mutluluk**a götüren etkenlerdir. Başkasına yardımcı olan, diğergâm, başkasının acısını dindiren veya dindirmeye koşan insanların uzun vadeli **mutluluk** hislerinin daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır. (Prof. K. Sayar)

Mutsuz insanların ise çok fazla kıyaslama yaptığı ve sonuçlar hakkında kaygılandığı ortaya çıkmıştır (Prof. S. Lyubomirsky)

Mutluluk, bazı koşullara göre değişse de, herkesin nispeten sabit ve ortalama bir mutluluk düzeyi vardır.



Mutluluk Etkenleri



%50 Genetik , %40 Kendi Davranışlarımız, %10 Yaşam Şartları

Mutlulukla ilgili yapılan son araştırmalara göre;

Başkalarına yardım etmek, infak etmek, mal-zaman-emek harcamak, iyilik yapmak, önemli 'mutluluk yolları' olarak ortaya çıkmıştır.

(P.Bronson, K.Mcgojin, Harvard Ü., Columbia Ü.)

✓ YÖNETEBİLECEĞİMİZ MUTLULUK ETKENLERİMİZ:

İLİŞKİLER, İYİLİK VE ANLAM (YAŞAM AMACI) !

✓ HAYATTA BİR "NİÇİN"İNİZ VARSA, HER TÜRLÜ "NASIL"A KATLANIRSINIZ. (V. FRANKLE)

✓ SEBAT EDEREK, MOTİVE OLARAK, NİYET EDEREK, **AKTİF** BİR ŞEKİLDE **EMEK HARCAMAK**.

✓ "Şems bana bir şey öğretti:

«Dünyada bir tek mü'min üşüyorsa, ısınma hakkına sahip değilsin! Biliyorum ki yeryüzünde üşüyen mü'minler var; ben artık ısınamıyorum!.."

(MEVLANA HZ.)

Harvard Yetişkin Gelişimi Çalışması Araştırması, 1938'de başlayıp 75 yıl sürmüştür. Araştırma sonuçları:

☹️ MUTLULUK, zenginlik, şöhret ya da çok çalışma ile ilişkili değil!

😊 İnsanların daha **MUTLU** ve sağlıklı olmasını sağlayan en önemli etken, **İYİ İLİŞKİLERDİR!**

İYİLİK yapmak, **MUTLU** eder!

İyilik yapmanın psikolojik iyi oluş üzerine çok önemli katkıları bulunur ve iyilik yapmanın antidepresan etkisi vardır!



(KAYNAK: Pozitif Psikoloji, Mutluluk Psikolojisi, Psikolojik Sağlamlık Seminerleri ve Kitap Nömleri)

Etimesgut BİLSEM
Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi
Ceren Nilgün ÇETİN & Şebnem BİLİR

