

Prof. Dr. Şerife IŞık

# **İyi Oluş** **Yolculuğu**

Resimleyen: Asya Betül IŞık



Prof. Dr. Şerife İŞİK  
Resimleyen: Asya Betül İŞİK

## İYİ OLUŞ YOLCULUĞU

ISBN 978-625-7740-28-9

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarına aittir.

© 2024, PEGEM AKADEMi

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. AŞ'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz ve dağıtılamaz. Bu kitap, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayınevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayınevidir**. Yayımladığı kitaplar; Yükseköğretim Kurulunca tanınan yükseköğretim kurumlarının kataloglarında yer almaktadır. Dünyadaki en büyük çevrimiçi kamu erişim kataloğu olan **WorldCat** ve ayrıca Türkiye'de kurulan **Turcademy.com** tarafından yayınları taranmaktadır, indekslenmektedir. Aynı alanda farklı yazarlara ait 1000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilmektedir.

I. Baskı: Ocak 2024, Ankara

Yayın-Proje: Zeynep Güler  
Dizgi-Grafik Tasarım: Tuğba Kaplan  
Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

Baskı: Sonçağ Yayıncılık Matbaacılık Reklam San Tic. Ltd. Şti.  
İstanbul Cad. İstanbul Çarşısı 48/48 İskitler/Ankara  
Tel: (0312) 341 36 67

Yayıncı Sertifika No: 51818  
Matbaa Sertifika No: 47865

### İletişim

Macun Mah. 204. Cad. No: 141/A-33 Yenimahalle/ANKARA  
Yayınevi: 0312 430 67 50  
Dağıtım: 0312 434 54 24  
Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60  
İnternet: [www.pegem.net](http://www.pegem.net)  
E-ileti: [pegem@pegem.net](mailto:pegem@pegem.net)  
WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

## Prof. Dr. Şerif IŞIK

1974 yılında Ankara'da doğdu. 1996 yılında Gazi Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı'ndan mezun olmuştur. Eskişehir Rehberlik ve Araştırma Merkezi ve Ankara Barmek İlköğretim Okulu'nda psikolojik danışman olarak çalışmıştır. Gazi Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık



programından 2000 yılında bilim uzmanlığı, 2005 yılında ise doktora derecesini almıştır. 1999 yılından itibaren Gazi Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı'nda araştırma görevliliği, öğretim görevliliği ve öğretim üyesi olarak görev yapan Dr. Işık'ın çalışma alanları; pozitif psikoloji, okul rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri ve kapsamlı rehberlik ve psikolojik danışma programlarının hazırlanmasıdır. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği üyesi olan, alanda yayınlanmış pek çok yayını bulunan, ulusal ve uluslararası projelerde yer alan Dr. Işık bir çocuk annesidir.

ORCID No: 0000-0002-5184-8218



## ÖN SÖZ

Merhaba Sevgili Okuyucum☺

Kitabıma hoş geldiniz. Bu kitap günlük yaşamınızda yeni düşünme biçimlerini denemenize, günlük anlarınızı takdir etmenize, daha çok doyumlu anlar deneyimlemenize yardımcı olarak ruh sağlığını ve iyi oluşunuzu desteklemek amacıyla hazırlandı.

Daha önce okudunuz mu bilmiyorum, David Wallace Foster “Bu Su” adlı hikayesinde şöyle der: *Bir gün iki genç balık birlikte yüzerken karşı taraftan gelmekte olan yaşlı bir balığa rastlarlar. Yaşlı balık başıyla selam vererek “merhaba gençler, bugün su nasıl?” diye sorar. Genç balıklar aldırış etmeden yüzmeye devam eder ve bir süre sonra balıklardan biri diğerine sorar: “Su da neyin nesi?”* Bu balık hikayesinin bence ana fikri şudur: Günlük yaşamda var olan ama dikkate almadığımız, önemsemediğimiz ve aslında kendimize ve insanlığa katkısı olan pek çok deneyimimiz var. Benim bu kitabı yazma öyküm de burada başlıyor: Kendimi bildim bileli yaşamın hep pozitifliğini kucaklamaya çalıştım; kendim büyürken, kızımı büyütürken, öğrencilerimi yetiştirirken olağanüstü durumlara tanıklık ettim; büyük küçük demeden birlikte olduğum her insandan bir şeyler öğrendim; dünyayı hayranlıkla ele alan insanlarla tanıştım; kimi zaman çok zor olsa da tüm duygularımı misafir ettim; güzel olan her şeyi hayatıma içtenlikle davet ettim; bireysel olarak yaşadığım kayıplar beni büyütürken ülkemde ve dünyada yaşanan travmalar daha güçlü olmama katkı sağladı; bir de alanda 27 yıllık pozitif psikoloji ilgili yaptığım akademik çalışmalar... İşte tüm bu yaşadıklarım bu kitabı yazmama ilham verdi.

Elinizdeki bu kitabın üç amacı var. İlk olarak pozitif psikolojiyi teori ve araştırma bulgularına dayalı olarak günlük yaşama uygulayabilmektir. İkincisi, iyi oluşunuzun tamamen sizin seçimlerinizle oluşan davranışlara bağlı olduğunu ortaya koymaktır. Üçüncü olarak bu kitabın yeni şeyler denemenizi

teşvik etmektir. Bu bağlamda bu kitapta yer alan etkinlikler sadece yetişkin olarak sizlere değil çocuklarınızı, öğrencilerinizi, ailenizi, arkadaşlarınızı, bazen de hiç tanımadığınız insanları davet edeceğiniz hem sizin hem de çevrenizdeki insanların iyi oluşunu desteklemek amacıyla hazırlanmıştır. Kitapta özellikle 52 etkinlik yazdım ki bir yıl içinde her hafta iyi oluşunuzu destekleyebilirsiniz.

Sevgili Okuyucum sizden bir ricam var☺ Kitapta yer alan etkinlikleri uyguladığınızda hissettiklerinizi, düşündüklerinizi, hayatınıza olan katkılarını yazılarınızla mümkünse yaptığınız etkinliklerin sonucunu fotoğraflarla iyiolusyolculugu@gmail.com adresinden benimle paylaşırsanız çok mutlu olurum.

*“Tüm muhteşem hikayeler iki şekilde başlar: ya bir insan bir yolculuğa çıkar ya da şehre bir yabancı gelir”* demiş Tolstoy. Kim bilir belki bu kitap muhteşem hikayelerin başlangıcı için üçüncü bir yol olabilir☺

## TEŞEKKÜR

Bu kitapta emeği geçen çok insan var. Öncelikle okuma yazmayı öğretmekle kalmayıp bana inanan, cesaret veren, her koşulda seven ilkokul öğretmenim kıymetli Melda Eken öğretmenimin ellerinden öpüyorum. Sonrasında öğrenme aşkı gücümü ortaya çıkararak, besleyen ve teşvik eden hocalarım Prof. Dr. Süleyman Doğan'a, Prof. Dr. Serdar Erkan'a, Prof. Dr. Hasan Bacanlı'ya ve Prof. Dr. Ziya Selçuk'a ve bana katkısı olan tüm hocalarıma binlerce kez teşekkür ederim.

Aile önemli bir şey değildir "her şeydir"; babam, annem, kardeşlerim, yeğenlerim, kızım ve yol arkadaşım...ailem olduğunuz için sonsuz teşekkür ediyorum.

Kitapta yer alan etkinliklerin resimlerini kızım Asya Betül çizdi. Birlikte büyüdüğüm, gülüşü bulaşıcı, yüreği saf ve doğru Asyam. Annen olmak çok keyifli. Seni seviyorum.

Bu kitapta misafir yazarlar var☺ Meslektaşlarım, kızlarım, dostlarım, iyikilerim onlar...Sevgili Nazife Üzbe Atalay'a, Ümre Kaynak'a, Sabire Kılıç'a ve Sare Terzi İlhan'a hem yazdıkları etkinlikler, hem kitaba yönelik geribildirimleri ve hem de yaşamımda var oldukları için şükranlarımı sunuyorum.

Bu kitabın ortaya çıkması sürecinde her zamanki gibi deneyimleri ve düşünceleri ile inanılmaz katkıları olan yol arkadaşım ve meslektaşım Emin Bengühan Kiriş'e, kitabımın isim babası olan ve ülkemizde pozitif psikoloji alanına büyük katkıları olan çok kıymetli arkadaşım Prof. Dr. Tayfun Doğan'a, kitapta yer alan etkinlikleri sizlere ulaştırmadan önce okuyup görüşlerini benimle paylaşan arkadaşlarım Servet Aksoy'a, Salih Sapmaz'a ve Tansu Mutlu Çaykuş'a çok teşekkür ediyorum.

Ve...Tüm bunları bana sağlayan, bir kadın olarak güçlü durmamı motive eden ve bir akademisyen olmamın önünü açan Ulu Önder Gazi Mustafa Kemal Atatürk...Minnetarım.





## ÖN SÖZ

Hayatı yaşamaya değer kılan şeylerin ne olduğuna odaklanan pozitif psikoloji yaklaşımının ortaya çıkmasının üzerinden çeyrek yüzyıl geçti. Zaman çok hızlı geçiyor. Bu süreçte pozitif psikoloji ile ilgili sayısız araştırmalar yapıldı, ulusal ve uluslararası kongreler düzenlendi, kitaplar yazıldı ve insan iyi oluşu her detayıyla ele alındı. Aynı hızda da araştırılmaya devam ediliyor. İnsanda iyinin ne olduğuna odaklanan bu yaklaşım, psikoloji tarihinde bir devrim olarak da nitelendiriliyor. Çünkü pozitif psikolojinin en büyük iki başarısı, ruh sağlığı profesyonellerinin dikkatlerini insanın olumlu yönlerine çekmeyi başarması ve bu alanda birbirlerinden dağınık bir şekilde çalışan araştırmacıları bir şemsiye altında toplamış olmasıdır. Bu çerçevede ülkemizde de güzel çalışmalar yapıldı. Bu çalışmaların öncülerinden birisi de bu değerli kitabın yazarı olan Dr. Şerife Işık'tır. Davranışları ve insanlara olan yakınlığı ile, kendisini temsil ettiği bu yaklaşımın adeta mücessem bir örneği olarak görüyorum. Gerek araştırmaları gerekse yazdığı kitaplarla Türkçe alanyazına katkıları takdire şayandır. Ülkemizde ve bilhassa dünyada insan iyi oluşuna yönelik hatırı sayılır bir literatür ve birikim oluşmuştur. Bu noktadan sonra söz konusu bu birikimin uygulamada nasıl kullanılacağı büyük önem arz etmektedir. İşte bu kitap bu ihtiyacı karşılamaya yönelik değerli bir eser olarak nitelendirilebilir. Kitapta, psikolojik iyi oluşla ilgili modellerden birisi olan beş boyutlu PERMA iyi oluş modeline (olumlu duygular, bağlılık, ilişkiler, anlam, başarı) dayalı olarak geliştirilmiş etkinlikler ve uygulama örnekleri yer almaktadır. Kitabın bu haliyle pozitif psikoloji alanında önemli bir eksikliği gidereceğini düşünüyorum. Kitaptaki etkinlikleri kitabı okuyan herkes kendi yaşamında uygulayabilir. Ayrıca söz konusu etkinlikler, ruh sağlığı profesyonelleri ve öğretmenler için de uygulaması kolay önemli bir kaynak olacaktır. Bu vesileyle Türkçemize böyle değerli bir

eser kazandırdığı için Dr. Şerife Işık'a teşekkür ediyor ve nice çalışmalara imza atmasını diliyorum.

En derin sevgilerimle.

Prof. Dr. Tayfun Doğan

# İÇİNDEKİLER

Prof. Dr. Şerife Işık.....	iii
Ön Söz.....	v
Teşekkür .....	vii
Ön Söz.....	ix
<b>1. Bölüm: Giriş.....</b>	<b>1</b>
<b>2. Bölüm: Pozitif Duygular.....</b>	<b>9</b>
Pozitif Duygu Takvimi.....	10
Mutluluk Jeneratörü.....	14
Az Daha Çoktur .....	18
Çocukluk Anıları.....	22
Aydın Konusu.....	26
Dile Gelen Duygular.....	29
Değişim Seninle Mümkün.....	32
Duygu Atlası.....	36
Mutluyum, Mutlusun, Mutluyuz.....	40
Pozitif Duygu Meditasyonu.....	43
<b>3. Bölüm: Bağlılık.....</b>	<b>47</b>
Tadına Varmak.....	48
Akış.....	52
Mutlu Anların Keşfi.....	56
Kişisel Manifesto.....	59
Doya Doya Yaşamak.....	62
Bugün O Gün.....	68
Yaşam Coşkusu Diyeti.....	75
Güçler Orkestrası.....	79

<b>4. Bölüm: Pozitif İlişkiler</b> .....	81
Aile Kavanozu .....	82
Teşekkür Ediyorum .....	85
Güçler Yemeği.....	88
Fotoğraflı Günlük.....	94
Ubuntu.....	97
Kelimelerin Gücü .....	100
Dunbar Sayısı.....	103
Güçlenen Bağlar .....	106
Hafıza Kutusu.....	109
Dünyayı Kucaklamak .....	111
Sadece Beş Dakika!.....	114
Dört Kadim Element.....	116
<b>5. Bölüm: Anlamli Yaşam</b> .....	120
Marakk, Neugierig, Curiousus.....	121
Yaşam Masalları .....	124
Şifa Bizde .....	127
Psikolojik Besinler .....	130
Ölmeden Önce Yapılacaklar Listesi.....	133
Shantideva Haklı mı? .....	135
Umut Kitabı .....	137
Serbest Yazı .....	140
Hayatımın En'leri .....	143
İhtiyaçlardan İyi Oluşa.....	146
Çarkıfelek .....	149
İyi Oluş Gelenekleri.....	153
Güçlü Menü .....	156
<b>6. Bölüm: Başarma</b> .....	159
Henüz Değil!.....	160
Kabuğun Altındaki Cevher .....	163
Başarı Ağacı.....	166

Karakter Güçleri Kartları .....	168
Kendini Toparlama Gücü .....	170
Senin Efsanen Ne?.....	174
Kutlama Boncukları.....	177
Kendi İçini Kaz .....	180
Son Söz.....	183
Kaynakça .....	184



# 1. BÖLÜM

## GİRİŞ

İnsanlar her zaman uzun, onurlu, anlamlı ve mutlu bir yaşamı arzulamıştır. Muhtemelen dünyada bu kadar üst düzeyde fikir birliğine vardığımız başka bir hedef de yoktur. Ancak hayatın yoğun temposu, ekonomik krizler, savaşlar, doğal afetler, salgınlar gibi çevresel pek çok faktör ve bireysel olarak yaşadığımız zorluklar her geçen gün insan hayatını daha stresli hale getirdiği için ciddi düzeyde hastalık riski oluşturmaktadır. Bu durumda da hepimiz için “iyi oluş” kavramı daha önemli hale gelmektedir. Öyle ki Dünya Sağlık Örgütü sağlığı “sadece hastalığın olmaması değil fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik hali “olarak tanımlayarak sağlığın psikolojik ve sosyal yönüne vurgu yapmıştır.<sup>1</sup> Bu nedenle üretken ve verimli şekilde çalışma, topluma ve tüm insanlığa katkıda bulunma, yaşamın bütününe ilişkin uzun süreli memnuniyet duygusu hissetme tam bir iyilik haline ulaşmaya katkı sağlar.

İyi oluş yaşamımızdaki deneyimlerin ve bizim onları değerlendirmelerimizin olumlu olmasını sağlayan her şeyi içinde barındırır. Hayatı olumlu şekilde tecrübe etmenin tam olarak ne anlama geldiği sayısız şekilde ifade edilebilir. Bazılarımız iyi oluşu mutlulukla eş anlamlı tutar, bazılarımız tutkularımızın peşinden koşma olarak tanımlar, bazılarımız kendimizi çeşitli sosyal amaçlara adanma ile eşleştirir. Yani iyi oluş kavramı