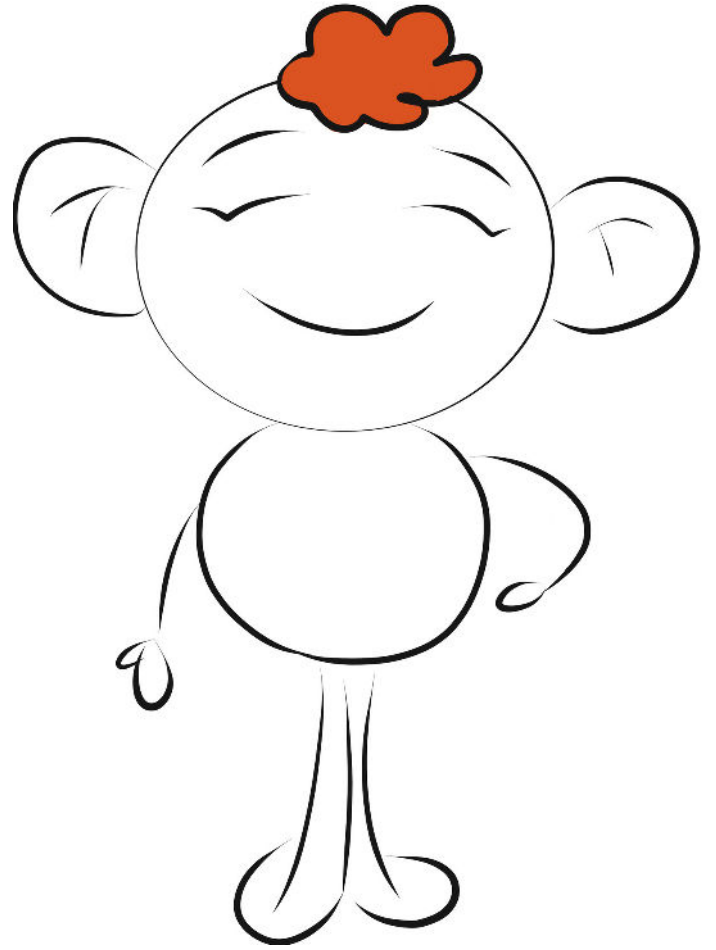


POZİTİF PSİKOLOJİ BÜLTENİ



Mutluluk Nedir?

"Mutluluk bir seçimdir."

Mutluluk kavramı çağlar boyunca insanlığın ilgi odağı olmasının yanı sıra Pozitif Psikolojinin odaklandığı en temel kavramlardan birisidir. Bireylere hayattaki amaçları sorulduğunda çoğu amaçlarının mutlu olmak olduğu cevabını vermektedir (Lyubomirsky ve Dickerhoof,2010).

Mutluluk pozitif duyguları negatif duygulardan daha sık yaşamak ve yaşam memnuniyetidir. Ed Diener

Mutluluk hayatı keyif alarak anlamlı bir şekilde yaşamaktır. Tal Ben-Shahar

Mutluluk bilişsel ve duygusal iyi oluş halidir.

Mutluluğumuz olduğumuz şey bağlıdır. Arthur Schopenhauer

Pozitif psikoloji alanında hayatını bu soruyu yanıtlamaya adanmış Profesör Mihaly Csikszentmihalyi sayesinde bugün biliyoruz ki: "Mutluluk, her insan tarafından özel olarak hazırlanması, geliştirilmesi ve savunulması gereken bir durumdur."

Mutluluk, olumlu zihinsel tutumlardan yükselen, diğerlerinin yanı sıra, başkalarına zarar vermeme veya incitmeme niyeti, akranlarımıza yardım sağlama ve olduğu gibi hayattan mutlu olma isteğini içeren zihnin bir özelliğidir (Tashi, 2004).

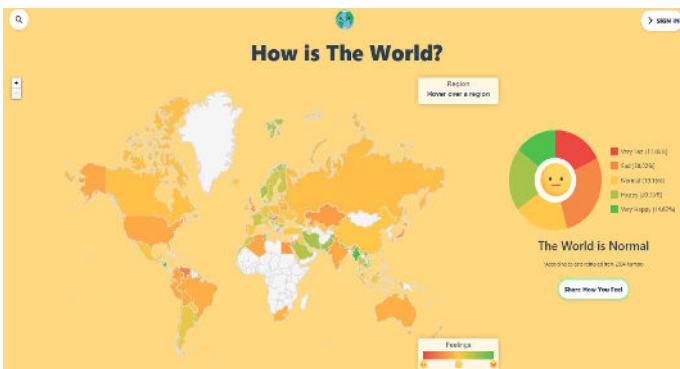
Farklı milletlerin mutluluk algıları farklı mıdır? Ortak bir mutluluk anlayışından söz edilebilir mi?

Evet, mutluluk zihinsel ve duygusal olarak tüm insanlar için ortak bir durumdur. Yani tanımlamalarda farklılıklar olsa bile tüm toplumlar ve bireyler mutluluğun ne olduğunu bilir. Yeni yapılan bir uluslararası mutluluk araştırmasında 156 ülkeye bakılmış. Buna göre Finlandiya en mutlu ülke olurken Danimarka, Norveç, İzlanda, Hollanda, İsviçre, İsveç, Yeni Zelanda, Kanada, Avustralya bu ülkeyi takip etmiş. En mutsuz ülkeler ise Güney Sudan, Orta Afrika Cumhuriyeti, Afganistan, Tanzanya, Ruanda ve Suriye gibi savaşın hüküm sürdüğü ülkeler olmuş.

Türkiye ne durumda?

Türkiye ise bu araştırmada 156 ülke arasında 79. sırada yer almıştır. Orta düzeyde mutlu bir ülke olarak görünmekte. Başka bağımsız araştırmalarda da ülkemizin durumu üç aşağı beş yukarı bu şekilde.

haritanın ya da altı çizili yazının üzerine tıklayarak siteye ulaşabilirsiniz :)



How Is The World devletlerin insanların mutluluk oranları ve kişilerin paylaştıkları mutluluk oranlarını baz alarak hazırlanmış bir web sitesi.

Tabi ki sadece ülke olarak değil şehir şehir bu mutluluk oranlarını inceleyebilirsiniz. Sitede pek fazla Türk kullanıcı olmamasından dolayı verilerde eksiklikler olabilir fakat özellikle yabancı ülkelerde neredeyse tamamen doğru ve tam oranları bulabilirsiniz.

“Mutluluktan Haberler”

"Mutluluk bir seçimdir."

Hedonik Adaptasyon

İlk kötü haberimiz hedonik adaptasyonla ilgili. Nedir hedonik adaptasyon?

Başlangıçta bizi mutlu eden şeylerin bir süre sonra etkisini kaybetmesi ve bizi mutlu etmemeye başlamasıdır. Yani bir bakıma alışma durumudur. Bize keyif ve mutluluk veren her şeye alışıyoruz ve bir süre sonra mutluluğumuz üzerinde bir etkisi kalmıyor. İlişkilere de alışıyoruz, sağlıklı oluşumuza da, zenginliğe de, bir arabaya sahip olmaya da... Hedonik adaptasyonun panzehiri “şükran duyma” etkinliğidir. Zaman zaman sahip olduklarımızın değerini, onları kaybetmeden önce hatırlamak ve kendimize hatırlatmak hedonik adaptasyona karşı yapabileceğimiz şeylerden bir tanesidir.

Mutluluk Ayar Noktası

İkinci kötü haberimiz ise “mutluluk ayar noktası” ile ilgilidir. Araştırmacılar, mutluluğun önemli oranda genetik olduğunu ifade etmektedirler. Hatta bazı araştırmacılar mutlulukta genetik faktörlerin etkisini vurgulamak için “Daha mutlu olmaya çalışmak, daha uzun olmaya çalışmak kadar nafil bir iştir” demişlerdir. Daha sonra konuyla ilgili başka pek çok araştırma yapılmış ve mutluluğun tamamıyla olmasa da önemli oranda genetik faktörlerden etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu noktada “mutluluk ayar noktası”ndan bahsedilmiştir. Yani hepimizin doğuştan getirdiği bir mutluluk düzeyi vardır. Ama bu kadar çaresiz miyiz, genetik kaderimiz midir? Bunun cevabını öğrenmek için de birazdan mutlulukla ilgili iyi haberlere bakacağız.

Bilimsel kanıtlar mutluluğun sadece genetiğe bağlı olmadığını gösteriyor. İnsanların daha doyurucu bir yaşam sürdürebilmek için yapabilecekleri şeyler var. Mutluluğun belirleyicileri:

Genetik Yatkınlık %50

Yaşam Koşullarımız %10

Amaçlı Etkinlikler %40

Mutluluk Öğrenilebilir.

Mutluluk önemli düzeyde öğrenilebilir bir özelliktir. Beyin davranış ilişkilerini el alan çalışmalarıyla ünlü bilim insanı Richard Davidson, mutluluğun bir beceri olduğunu ve onun bir müzik aletini çalmayı ya da tenis oynamayı öğrendiğimiz gibi öğrenebileceğini ifade etmektedir. Aslında tüm öğrenmeler beynimizde gerçekleşen fiziksel olaylardır. Her öğrenmede beyin hücrelerimiz arasında fiziksel bağlantılar oluşur. Eğer olumlu duygular yaşamayı, iyimserliği, affediciliği, umutlu olmayı, şükran duymayı ya da olumlu düşünmeyi alışkanlık haline getirebilirsek beynimizde de bu anlamda bizi mutluluğa götürecek olumlu bağlantılar kurmuş oluruz. Yani beynimizi mutluluğa göre şekillendiririz. Mutluluk karakterimiz olur. Tüm mesele mutluluğu ve olumlu duygular yaşamayı alışkanlık haline getirmektir.

Mutlu İnsanların Özellikleri

Araştırma Sonuçları Mutlu İnsanlar ile İlgili Ne Söylüyor?

- Mutlu insanların öz-saygı (öz-değer, benlik saygısı) düzeyleri daha yüksektir. Kendilerinden hoşnutturlar. Oldukları kişi olmaktan memnuniyet duyarlar.
- Mutlu insanların öz-anlayış düzeyleri yüksektir. Yani başkalarına olduğu gibi kendilerine de merhametli ve anlayışlıdırlar. Kendilerini acımasız ve orantısız bir şekilde eleştirip yerden yere vurmazlar.
- Mutlu insanların öz-güvenleri daha yüksektir. Pek çok konuda kendilerine güvenirlir.
- Mutlu insanların umut ve iyimserlik düzeyleri de daha yüksektir. Geleceğe ilişkin beklentileri daha olumludur. Daha az karamsarlık sergilerler.
- Mutlu insanlar daha dışadönük kişilerdir. Sosyalleşmekten hoşlanırlar. Daha az yalnızlık yaşarlar.
- Mutlu insanların algıladıkları sosyal destek düzeyi daha yüksektir. Çevrelerinde kendilerini umursayan yeterli sayıda insan vardır.
- Mutlu insanların yeterince derin, doyurucu ve sağlıklı ilişkileri vardır. Mutluluğun ilişkisel olduğunu bilirler ve sağlıklı ilişkiler kurarlar.
- Mutlu insanların sosyal ve duygusal zekâları daha yüksektir. İnsan ilişkilerinde ustaca davranırlar ve duygularını yönetmede oldukça iyidirler.
- Mutlu insanlar daha çok hareket ederler ve egzersiz yaparlar.
- Mutlu insanların daha anlamlı bir yaşamları vardır. Yaşamlarına anlam katan bir hayat felsefesine sahiptirler. Ayrıca kendilerine verilen bu yaşamla ne yapacaklarına ilişkin bir yaşam amaçları vardır.
- Mutlu insanlar daha affedicidirler. Kin, nefret ve intikam duygularını daha az yaşarlar.
- Mutlu insanlar daha merhametli ve yardımseverdirler. Daha az saldırganlık davranışları gösterirler, daha az öfkelenirler ve iyilik yapma konusunda daha isteklidirler.
- Mutlu insanların şükran duyguları daha yüksektir. Yaşamlarındaki olumlu şeyleri fark ederek, bunları takdir ederler.

Unutmayın mutluluk bulaşıcıdır!

Mutlu İnsanların Özellikleri

Araştırma Sonuçları Mutlu İnsanlar ile İlgili Ne Söylüyor?

- Mutlu insanlar, geçmişe ya da geleceğe odaklanmak yerine, şimdiki ana daha çok odaklanırlar. Anın keyfini çıkarmada daha ustadırlar.
- Mutlu insanlar daha özgün ve otantikler. Oldukları gibi davranmaktan ve görünmekten rahatsız olmazlar. Sahte ve yapmacık davranışları daha az sergilerler.
- Mutlu insanlar daha çok akış deneyimi yaşarlar. Yani meşgul oldukları işe tam odaklanır, zamanın nasıl geçtiğini fark etmezler ve meşgulliyetlerinden yüksek düzeyde keyif alırlar.
- Mutlu insanların manevi yaşamları daha güçlüdür. Sıkı sıkıya sarıldıkları, yaşamlarına anlam katan bir dini inançları ya da yaşam felsefeleri vardır.
- Mutlu insanlar daha meraklıdır ve bununla bağlantılı olarak da öğrenmeye, yeni yaşantılara ve deneyime daha açıktırlar.
- Mutlu insanlar daha azimli ve tutkuludurlar. Başladıkları bir işi kararlı bir şekilde sonuca ulaştırmada daha iyidirler.
- Mutlu insanların psikolojik sağlık düzeyleri daha yüksektir. Yaşamın sıkıntıları ile daha kolay baş ederler.
- Mutlu insanlar daha sağlıklıdır. Daha az fiziksel sağlık sorunları vardır.
- Mutlu insanların eğitim düzeyleri daha yüksektir.
- Mutlu insanların gelir düzeyleri daha yüksektir. En azından temel ihtiyaçlarını karşılama konusunda sıkıntı yaşamazlar.
- Mutlu insanların çocuklukları da önemli oranda mutlu geçmiştir.
- Mutlu insanların kendileriyle, yaşamla ve gelecekle ilgili düşünceleri ve inançları daha olumludur.
- Pek çok araştırmada, evli bireylerin, bekar ve boşanmış kişilere göre daha mutlu oldukları ortaya konulmuştur.

Mutluluğu Bulmak İçin

- **Hayal kurun ve zaman yolculuğu yapın:** Hayal kurmanın o andaki olumlu duyguları artırmada çok etkili olabileceği bulunmuştur.
- **İyilik Sayma:** İyilik davranışlarının kaydını tutun ve her günün sonunda bunları yazın. Onları fark etme yeteneğinizin nasıl arttığını gözlemleyin ve bunları daha sık gerçekleştirmek için kendinize söz verin.
- Başınıza gelen bazı iyi şeyleri düşünün ve bunu daha ne kadar takdir edeceğinizi gözlemleyin.
- Bir şükran (teşekkür etme) günlüğü tutun .
- Gülmek , 20 saniye veya daha uzun süre sürdürüldüęünde kahkaha, sarılmak veya zevk almakla çok benzer bir etkiye sahiptir.
- ** Komik şey :** sizi güldüren, birkaç deneyim, olay yazın. Dahil olduğunuz kişilere(arkadaş grubuna) zellikle dikkat edin.
- **Mutlu Olun.** Mutluymuş gibi davranmak bile sizi mutlu edebilir, bu yüzden gülümseyin Adımlarınızı güçlü kollarınızı rahatça sallayarak da mutlu bir şekilde hareket edin. Sözlü olarak da buna dikkat edin. Mutlu gibi konuşun, "harika" gibi daha olumlu kelimeler kullanın. Özellikle monotonluktan kaçınarak sesinizin perdesini değiştirin. Açıkça konuşun ve onaylayarak başınızı sallayın. Yapılan bir araştırma, bu olumlu ifade biğimini en az 15 ila 30 saniye sürdürürsek, genel ruh halimizi yükseltebileceğini göstermektedir.
- **Kendine şefkat Mektubu.** Kendinizin en iyi arkadaşınız olun ve kendinize şefkatli bir mektup yazın ve yağmurlu bir güne saklayın.

Mutluluğu Bulmak İçin

- **Mutlu Duruş.** Dr. Paul McKenna'nın şu ilginç önerisi var: Ayakta dururken veya otururken, duruşunuzu düzeltin ve sizi başınızın üstünden yukarı doğru çeken gümüş bir ip hayal edin. Omuzlarınızı gevşetin ve sırtınızın boynunuz tarafından kaldırıldığını hissedin, her nefeste daha fazla gevşeyin ve ipliğin sizi en az bir dakika yukarı çektiğini hayal edin.
- **Negatiflikten Uzağa Bakın:** Kendinizi aşağıya bakarken bulduğunuzda (canınız sıkıldığında) bakışlarınızı gökyüzüne veya ufka sabitleyin. Bunun negatif düşünme modelini nasıl kırdığını ve size açıklık hissi verdiğini gözlemleyin . Negatif duygulara gerçekten kapılmışsanız, 20 kez yukarı aşağı bakın ve hatta gözlerinizi sekiz rakamı çiziyormuş gibi hareket ettirin.
- **Yeniden Çerçeve İsteği.** Sürekli olarak isteklerinize dikkat edin. Bu akşam yapacaklarınızdan işinizden ve yaşamınızdan ne istediğinize kadar mevcut istek ve arzularınızın bir denetimini yapın. Bunları yazın. Pek çok insan çok uzun bir liste yapabilir. Şimdi ciddi bir şekilde inceleyin: Bunların hepsine gerçekten ihtiyacınız var mı? Bunlara ulaşmanın size maliyeti ne olacak? Geçmişi de düşünün. Sizi kalıcı bir şekilde mutlu etmeye iten nedir? Ayrıca şu anda sahip olduğunuz şeyleri de düşünün. Onları arzuluyor musun?
- **Olumlu Geri Dönüş .** Bir şey veya biri hakkında olumsuz hissettiğinizde, konumunuzu tersine çevirin ve diğer(olumsuz düşündüğünüz) taraf için olumlu bir argüman oluşturun. Ters argümanı gerçek ve samimi yapın. Adil bir biçimde kişi ve durumun olumlu yönlerini değerlendirin.
- Ne kadar küçük olursa olsun bir şeyde **Uzman olun.**(bir spor, hobi vs)
- **Yeni bir şeyler öğrenin ve hayatınızı zenginleştirin.** Bu yüzden ister spor , ister bahçe işleri olsun, yeni beceriler ve bilgiler edinmeye çalışın.

Mutluluk için 11 Adım

1. Sosyalleşmeye daha fazla zaman ayırın. Bu, uyanık olduğunuz her saati dünyadaki en popüler kişi olmaya çalışmak zorunda olduğunuz anlamına gelmez. Başkalarıyla anlamlı bağlantılar içinde zaman geçirmek en önemli kısımdır ve mutluluğunuzu artıracaktır.

2. En yakın ilişkilerinizi güçlendirin. Arkadaş çevrenizde ve ailenizde nasıl görüldüğünüz konusunda bilgi sahibi olun. İlişkileri güçlendirmek, daha iyi iletişim ve empatinin daha fazla uygulanmasını gerektirir. Bunlar, biraz çaba ile öğrenilebilen ve geliştirilebilen becerilerdir.

3. Dışadönük kişilik geliştirin. Çevrenizdeki kişileri kabul ederek küçük adım atın. Bir gülümsemeyle yabancılara merhaba deyin! Başkalarının sizi görmesine izin vererek biraz daha savunmasız olmak, daha dışa dönük olmanın cesur bir yoludur.

4. Sağlıklı bir kişilik üzerinde çalışın. Kendine şefkat göstermek anahtardır! Nazikçe konuşarak ve halihazırda olduğunuz insanın takdir edilecek yönlerini görebilmek, mutluluk yoluna başlamanın bir yoludur.

5. Daha düşük beklentiler ve istekler. Sürekli zirveye odaklanmak, sizi zirveye giden yolculuğun tadını çıkarmaktan alıkoymuyor. Hedefler belirlemek ve onlar için koşmak harika, ama onları kovalarken yolculuktan keyif almadıktan sonra anlamsız olur.

6. Olumlu iyimser düşünce geliştirin. Yaşadıklarınızı anlatma biçiminiz tarzınızdır. Hikayenizi, gelecek için umut ve sevinçle dolu olumlu terimlerle anlatmak önemlidir. Öyleyse kullandığınız sözcüklerinizle başlayın.

7. Mutluluğa değer verin. Hayatınızda mutluluğu tartışılmaz bir hale getirin. Hoş olmayan deneyimler elbet yaşanacak. Mutlu insanlar, hayatlarındaki olumsuz duyguları ve deneyimleri yeniden canlandırmaya devam edenlere göre zor zamanları daha hızlı ve daha az acıyla geçirirler.

8. Daha aktif olun. Vücudunuzu hareket ettirin! Bu hareket, bir kişi olarak kim olduğunuzla uyumlu olmalıdır. Kimse tüm insanların bir maraton koşucusu olmasını beklemiyor. Ancak kendinize uygun bir alan mutlaka vardır.

9. Anlamlı işlere dahil olun. İşinizde bulamazsanız, gönüllülükte bulun. Ebeveynlikte bulun. İbadet yerinizde bulun. Değerlerinizin işin gerektirdiği çabayla eşleştiği yerde bulun.

10. Daha iyi organize olun ve işleri planlayın. Planı olmayan bir kişi başarısız olmayı planlar. Gitmek istediğiniz her yerde bir haritaya sahip olmak, çok fazla insanı geride bırakmaya yardımcı olur. Bu ise, zaman ve özenli bir çalışma gerektirir, ancak anlamlı işler için daha fazla zaman ayırmak büyük getiriler sağlar.

11. Zor duyguları azaltın. En başta zor duyguların neden oluştuğunu derinlemesine araştırmak, başlamak için harika bir yerdir. Negatif düşüncelerinizi mahkemeye götürün ve dünyanızda onlar için kanıt olup olmadığını görün. Çoğu zaman kanıt yanlıştır ve sonra olumsuzlu olumluya çevirebilirsiniz. Bu uğraşmayı gerektirir, ama sonuç çabaya değer. Bu duyguları tetikleyen davranışlarda bulunarak olumlu duygular için fırsatları artırın.

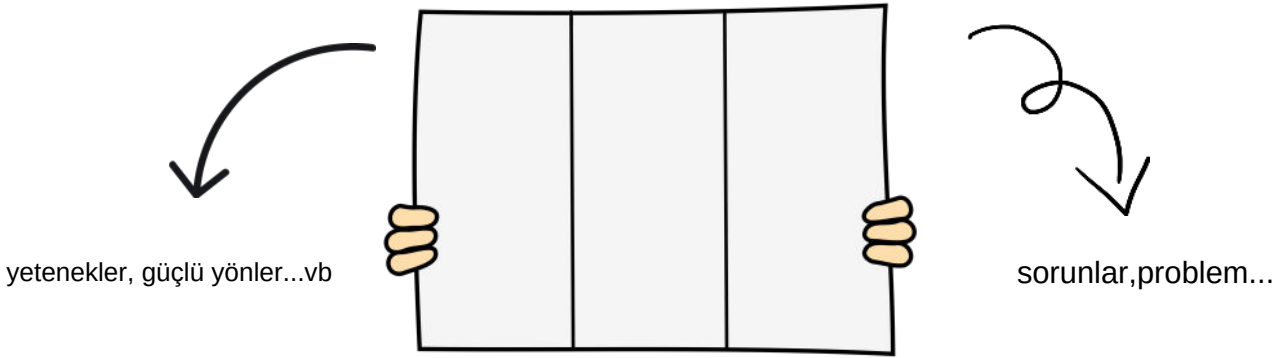
ETKİNLİK ÖNERİLERİ

Gelecekteki Benliğinize Mektup

Kendinize bir mektup yazın ve gelecekte belirli bir günde açın, doğum gününüz veya başka bir gün olabilir. Yapılan araştırmalar, gelecek hakkında nasıl düşündüğünüzün bugünkü iyi oluşunuz üzerinde etkili olduğunu göstermiştir.

Yaşamdaki Amaç Etkinliği

"Kağıdı üç bölüme katlayın. İlk bölümde, yetenekleriniz ve karakter güçleriniz dahil olmak üzere, güçlü yönlerinizi, yeteneklerinizi listeleyin. Üçüncü bölümde, sizi ilgilendiren dünyadaki sorunları listeleyin. Ortadaki bölümde, üçüncü bölümdeki sorunları çözmek için ilk bölümdeki güçlü yönlerinizi kullanmanın en az üç yolunu bulmak için yaratıcılığınızı kullanın. Bu fikirlerden birinin görüntüsünü, sanki zaten gerçekleşmiş ve sorunu çözmeyi başarmış gibi çizin ve renklendirin. "



Kişisel Mitoloji

Aşağıdaki formu kullanarak bir hikaye oluşturun:

"Bir zamanlar _____ adlı bir _____ vardı. Çok _____, _____ ve _____. _____ ile _____ da yaşadı. Her gün _____ olur. Hayatının en sevdiği şey _____ idi. En az sevdiği şey _____ idi. Her şeyden çok _____ istiyordu. Tek sorun şu _____ idi. Bir gün _____, aniden _____. " Hikayeyi sonuna kadar devam ettirin ve "Son" yazın. Ana karakterin problemini çözüp çözmediğini tartışın.

Bir Kapı Kapanır, Başka Bir Kapı Açılır

Hayatınızda, olumsuz bir olayın beklemediğiniz olumlu sonuçlara yol açtığı bir anı düşünün ve bunun hakkında yazın.

ETKİNLİK ÖNERİLERİ

ZAMAN KAPSÜLÜ

Zaman Kapsülü oluşturmak için, aşağıdaki öğeleri bilgisayarınızdaki boş bir not defterinde, not defterinde veya klasörde derleyin. Geçerli olmayanları atlayın.

Katıldığınız son sosyal etkinliğin açıklaması.

Bir arkadaşla yakın zamanda yapılan bir görüşmenin açıklaması.

Yeni bir arkadaş veya tanıdıkla nasıl tanıştığınızın açıklaması.

Yakın zamanda dinlediğiniz üç şarkının adı.

İçten bir şaka.

Yeni bir fotoğraf.

Sosyal medyada yayınladığınız son durum güncellemesi.

Okul veya iş için yeni bir makale veya projeden bir alıntı.



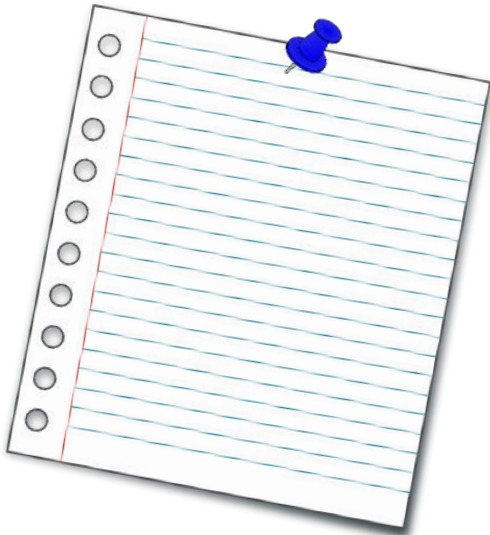
Zaman Kapsülünü görmeyeceğiniz bir yerde saklayın. Üç ay sonra tekrar ziyaret etmek için takviminize bir hatırlatıcı ayarlayın. Üç ay geçtikten sonra, Zaman Kapsülünüze birkaç dakika göz atın. Herhangi bir şeye şaşırdın mı? Şimdi geriye dönüp bakınca, size özellikle ilginç veya anlamlı gelen herhangi bir şey var mı?

Mutluluk Anıları Sandığı

Herkesin bir psikolojik ilk yardım çantası olmalı. İçinde kendisine iyi gelen bir çok şey olabilir: Hediyeler, fotoğraflar, sevdiği nesneler vb. bunun yanında anılar da olmalı. Sandığa bir anı defteri eklenebilir ve her yıldan belki her aydan kişi mutlu anılarını not etmeli.

Mutluluk Kaynaklarım

Beni mutlu eden kişiler, aktiviteler, karakter güçlerim, mekanlar, amaçlar, anılar, alışkanlıklar, sahip olduklarım...



- Kendini sev ve kendine inan
- Yeni şeyler dene, merak et
- Başkalarına yardım et
- Güzel şeyler hayal et
- Nezaketli ol
- Daha çok kitap oku
- Kendine hedefler belirle
- Anlamsız tartışmalara girme
- Elinden gelenin en iyisini yapmaya çalış
- Beğenilme kaygısı taşıma
- Kimseyi kontrol etmeye çalışma

Mutluluğun Sağlık Üzerinde Kanıtlanmış 6 Faydası

Mutlu olmanın sağlığımız için çok sayıda faydası olduğunu gösteren araştırmalar şunlardır:

1. Geliştirilmiş Kalp Sağlığı

Çeşitli çalışmalar, mutluluk ile kalp hastalıklarının iyileşmesi ve% 13-26 oranında daha düşük kalp hastalığı riski arasında bağlantı kurmuştur.

2. Stresle Daha Etkili Mücadele Yeteneği

Aşırı stres, bir dizi sağlık sorununa yol açabilen, stres hormonu olan yüksek kortizol seviyelerine neden olur. Birden fazla çalışma, daha mutlu olan bireylerin kanlarında sürekli olarak daha düşük kortizol seviyelerine sahip olduğunu bulmuştur.

3. Daha Güçlü Bir Bağışıklık Sistemi

Bazı araştırmalar, daha mutlu olmanın güçlü bir bağışıklık sistemini destekleyebileceğini, her açıdan daha fazla sağlığa ve enfeksiyonlarla veya hastalıklarla daha etkili bir şekilde savaşma yeteneğine yol açabileceğini göstermiştir.

4. Genel Olarak Daha Sağlıklı Yaşam Tarzı

Mutluluk, aynı zamanda daha büyük bir refah duygusu geliştiren birçok olumlu ve oldukça faydalı sağlık alışkanlığıyla da ilişkilendirilmiştir. Bu, daha sağlıklı bir diyet yemeyi (, daha fazla fiziksel aktivitede bulunmayı ve kötü uyku alışkanlıklarının üstesinden gelmeyi içerir.

5. Ağrıyı Azaltmaya Yardımcı Olabilir

Araştırmacılar, daha mutlu, daha iyi bir bakış açısına sahip olan ve yeni düşünceleri kolayca kabul edebilen bireylerin, özellikle artrit gibi kronik durumlarla bağlantılı daha düşük bir ağrı deneyimine yol açabileceğine inanmaktadır.

6. Artan Ömür

Mutluluğun sağlığa faydaları için yapılan araştırmalardan elde edilen en ilginç buluntulardan biri, yaşam ömrü ile bağlantısıdır. Araştırmacılar, mutluluğun yukarıdaki tüm sağlık yararları üzerindeki etkisinden dolayı nihayetinde daha uzun bir yaşam sürmenize yardımcı olabileceğine inanmaktadır.

Mutluluk ve sağlık arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar devam etmektedir. Bununla birlikte, mevcut verilerden kesinlikle daha mutlu olmak için çalışmanın birçok sağlık faydası olacağı görülüyor.



Kaynakça:

- 1.<https://positivepsychology.com/>
- 2.Okulda Pozitif Psikoloji Uygulamaları, Mutluluk,
Arş. Gör. Elvan Yıldız Akyol
- 3.www.tayfundogan.net
- 4.tuba-aydin.com/pozitif-psikoloji/
- 5.<https://howisthe.world/>
- 6.Mutluluk Üstüne Felsefi Bir Yolculuk,
Frederic Lenoir

