

Feza Karakaş

MUTLULUK PROJESİ

Mutluluğa 53 Adım



DESTEK YAYINLARI: 1374

Kişisel Gelişim: 222

FEZA KARAKAŞ / MUTLULUK PROJESİ

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

İmtiyaz Sahibi: Yelda Cumalıoğlu

Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun

Yayın Koordinatörü: Özlem Esmergül

Editör: Zümrüt Bıyıklıoğlu

Son Okuma: Devrim Yalkut

Kapak Tasarım: Melike Doğan

Sayfa Düzeni: Melike Doğan

Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Kasım 2020

Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-013-0

© Destek Yayınları

Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul

Tel. (0) 212 252 22 42

Faks: (0) 212 252 22 43

www.destekdukkani.com

info@destekyayinlari.com

facebook.com/DestekYayinevi

twitter.com/destekyayinlari

instagram.com/destekyayinlari

www.destekmedyagrubu.com



Deniz Ofset – Çetin Koçak

Sertifika No. 48625

Maltepe Mahallesi

Hastane Yolu Sokak No. 1/6

Zetyinburnu / İstanbul



Feza Karakaş

MUTLULUK PROJESİ

Mutluluğa 53 Adım



The Work Yöntemi ile
53 Düşünce Kalıbının Sorgulanması



İÇİNDEKİLER

YAZAR HAKKINDA / 9

ÖNSÖZ / 13

1. BÖLÜM

MUTLULUK NEDİR? / 15

2. BÖLÜM

MUTSUZLUĞA NEDEN OLAN

53 DÜŞÜNCE ALIŞKANLIĞI / 61

1. Hakikati olduğu gibi kabul etmemek ve farklı olmasını arzu etmek, var olan ile tartışmak veya olana direnmek / 61

2. Şu anda sahip olmadığın ya da olamadığın bir şeyi istemek ve mutluluğu bunu elde etmeye bağlayarak ihtiyaç yaratmak / 64

3. Kendimize karşı dürüst olmamak / 68

4. Kendimize anlattığımız korku hikâyelerimiz / 74

5. Kendi işinizde kalmamak / 90

6. Kendi isteklerini, içindeki arzuyu yaşamamak / 100

7. Şimdide yaşamamak, geçmiş veya gelecekte olmak / 114

8. Sorumluluk almamak / 116

9. Haklı olmaya ihtiyaç duymak / 120

10. Karşılaştırma ve kıyaslama yapmak / 122

11. Bonkör olmamak / 125

12. Hata bulmak / 127

13. Korkularımız / 129
14. Başkalarını değiştirmeye çalışmak / 131
15. Kontrol etme ihtiyacı / 133
16. Yaşamı başkalarının istediği gibi yaşamak / 134
17. Bağımlılıklar / 136
18. Etiketlemek ve yargılamak / 137
19. Kıskançlık / 141
20. Dedikodu / 143
21. Bizi nelerin mutlu edeceğinin bilincinde olmamak / 145
22. Hayır diyememek / 146
23. Sorunlardan kaçmak / 148
24. Affetmemek-Kin tutmak / 148
25. Yalnız olduğumuza inanmak / 150
26. Gerçek amacının ne olduğunu bilmeden yaşamak / 152
27. Mükemmeliyetçilik / 153
28. Her şey bana karşı oluyor / 155
29. Suçluluk ve utanç duygusu / 158
30. Koşullu sevgi / 159
31. Şikâyet / 162
32. Pişmanlık duymak / 164
33. Yalan söylemek / 165
34. Acımak / 169
35. İnsanların hakkımızda ne düşündüğü endişesi / 171

36. Başkalarını memnun etmeye çalışmak / 173
37. Dinlememek / 175
38. Dışarıda yanlış bir şeyler var / 176
39. Kişisel almak, içselleştirmek / 177
40. Teslim olmamak, direnmek / 179
41. Tepkisel olmak / 181
42. Katlanmak, tahammül etmek / 182
43. Yansıtma / 183
44. Şükretmemek / 186
45. Ben bilirim zihniyeti (kapalı ve bildiğini zanneden zihin) / 187
46. Savurganlık / 189
47. Oburluk ve hırs / 190
48. Kibir / 191
49. İnatçılık / 192
50. Şüphencilik / 193
51. Duyarsızlık, vurdumduymazlık, bencillik / 194
52. Beklentilerimiz / 195
53. Düşünce hataları / 196

3. BÖLÜM

KENDİ FİLMİMİZİ YAZMAK / 199

4. BÖLÜM

OLUMSUZ DÜŞÜNCE VE İNANÇLAR / 209

EK-1: Katılımcıların Kendilerine Yazdıkları Özür Mektupları

1. Mektup / 217
2. Mektup: / 219
3. Mektup: / 220
4. Mektup: / 221
5. Mektup: / 222

EK-2: Katılımcı Anayasaları

- Örnek Anayasa 1: / 223
- Örnek Anayasa 2: / 224
- Örnek Anayasa 3: / 225
- Örnek Anayasa 4: / 226
- Örnek Anayasa 5: / 227
- Örnek Anayasa 6: / 229

EK-3: Katılımcı Listeleri

Mutlu olmam için nelere ihtiyacım var listesi: / 231

EK-4: Sizin Listeleriniz: / 239

YAZAR HAKKINDA

Feza Karakaş'ın çocukluk yıllarında Mevlana, Ömer Hayyam, Hafız gibi üstatların yazılarını okuyarak başlayan farkındalığı ve içsel yolculuğu, 1990'lı yılların başında Luise Hay, Wayne Dyer kitapları ve Landmark Education eğitimleri ile tohum atmaya ve çiçek açmaya başladı.

2004 yılında Amsterdam'da Byron Katie ile tanışması sonucu The Work metoduna âşık oldu. 2005 yılında almaya başladığı The Work eğitiminden sonra 2011 yılında Uluslararası Sertifikalı The Work Kolaylaştırıcısı oldu. 2019 yılında kendisi gibi sertifikalı The Work Kolaylaştırıcısı olan eşi Metin Karakaş ile Farkındalık, Meditasyon ve Kabul Atölyesi FMK Bilgelik Atölyesi'ni kurdu. 2019 yılının başından beri FMK Bilgelik Atölyesi'nde eğitmenlik yapmakta, kurumsal ve özel seminerler vermekte, online workshoplar düzenlemekte, kurslar tasarlamakta ve kitaplar yazmaktadır.

Kastamonu doğumlu olan yazar gençlik yıllarını, lise eğitimini ve yüksekokul eğitiminin ilk yıllarını Ankara'da geçirdi. 1979 yılında evlenerek eşi ile birlikte ABD'ye taşındı. Houston Üniversitesi İşletme Fakültesi Maliye bölümünü bitirdi. Western Connecticut Üniversitesi Psikoloji, Connecticut Üniversitesi Sosyal Hizmetler Master eğitimine katıldı. Eşinin işi gereği Ortadoğu, Güney Amerika ve Avrupada uzun seneler yaşadı. İki çocuk annesi ve beş torun sahibi olan Feza Karakaş şu anda hem Türkiye'de hem de ABD'de ikamet etmektedir. Ayrıca e-ticaret ile uğraşmakta ve ABD'ye ev tekstili ihracatı yapmaktadır.

Çocukluğundan beri özgür olmayı seven Feza için farkındalık ve gerçek benliğini yaşamak önemli. Byron Katie'nin The Work metodu olan düşünce sorgulamasını kullanarak ulaştığı farkındalığı paylaşmak en sevdiği hizmetlerden biri.

Özünüzden uzaklaştıran ve acı, keder veren hikâyelerinizi fark etmeniz, onları sorgulayarak özünüze yakın olabilmeniz için destek vermek, onu kendine yaklaşıyor ve bu işi gönülden çok severek yapıyor.

Sevginin sevgi ile buluştuğu alana sizleri kalbinizle davet ediyor.

www.fezakarakas.com

www.bilgelikatolyesi.com

Telefon: 0530 730 17 87

Bu kitap koşulsuz sevgisi ile beni sarıp sarmalayan, saygınlığı, bilgeliği, adaleti, enginlik ve olgunluğu ile bana model ve rehber olan, kitabın yazılma sürecinde tüm ilgisi ile desteğini veren yüce ve kutsal öğretmenim, merhume annem Fahriye Üçok Küreli'ye adanmıştır. Işıklarda uyu bir tanem...

ÖNSÖZ

Bu kitap mutluluk hakkında... Mutluluğu tartışmadan önce ilk olarak nasıl mutsuz oluruz sorusunun cevabını vermeliyiz. Kim yaratıyor bu mutsuzluğu? Mutsuzluk nedeninin dış dünya ve etkenleri olduğuna mı inanıyorsunuz? Ya da dış dünyanız ve başkaları değişmediği sürece mutsuz olmaya devam edeceğinize? Ya durum sandığınız gibi değilse? Mutsuzluğunuzun kaynağı dış dünya değil ama kendinizseniz? Gerçeğimiz değişmez miydi?

Mutsuzluk bir zihin hali, olana yani gerçeğe yüklediğimiz mana bizi mutsuz ediyor. Yani olaya bakış açımız. Hakikatle kavga eden savaşçı zihne olan bağımlılık, bizim mutsuzluğumuzun tek sebebi.

Her insan mutlu, tatmin olma kapasitesi ve özünden gelen coşku ve neşe ile doğar. Peki, sonra ne olur da bunu kaybeder ve mutsuz olmaya başlarız? Mutsuzluğu yaratma ve hatta ona bağımlı olmamız ne zaman ve hangi durumlarda başlar?

Peki, hangi düşünceler bizi özden uzaklaştırıp acı ve keder çekmemize, mutsuz olmamıza davetiye çıkarıyor?

Düşünceler tek başlarına zararlı değildir. Her gün binlerce düşünce zihnimizden gelir geçer. Onları aynen bulutları izlediğimiz gibi izlesek ve sadece tanık olursak bize zarar veremezler. Ancak onlara; sorgulamadan, doğruluk testinden geçirmeden körü körüne inanırsak yaşamımızı ve ilişkilerimizi olumsuz etkilemeye başlarlar.

Mutluluk Projesi seminerim sırasında değerli katılımcılarının paylaşımları ile ortaya çıkan ve zenginleşen bu kitabımda bize zarar veren düşüncelerden ve hikâyelerden bahsedeceğim. Mutsuzluğumuza neden olan ve çok sık yaptığımız 53 düşünce hatasını yazdım. Her maddede mutsuzluğumuzu yaratanın aslında kendimiz olduğunun farkına varacağız. Mutsuzluğu yaratan biz isek durduracak olan da biziz. Hangi inanç ve düşünce kalıplarına inanarak kendimizi mutsuz ettiğimizin farkına varacağız, üzerimizdeki etkisini, bu düşüncelere inanmadığımız zaman kim olduğumuzu, nasıl davrandığımızı ve hangi duyguları deneyimleyeceğimizi göreceğiz.

Mutlu olmak için kendimize koyduğumuz kural ve koşulların farkına varacağız. Başkalarından beklentilerimizin, onların değişimine mutluluğumuzu nasıl bağladığımızın, hatta onları değişimleri için nasıl zorladığımızın farkına varacağız. Koşullu mutluluk ile özden gelen özgür ve koşulsuz mutluluk arasındaki farkı öğreneceğiz.

The Work metodu ile kendimizi içine soktuğumuz zihin hapisanesinin kapılarını açıp özgürlüğümüze kavuşarak bir kuş gibi uçabilmenin mümkün olduğunu sizlerle paylaşacağız.

Keyifli okumalar...

Feza Karakaş

1. BÖLÜM

MUTLULUK NEDİR?

Üzerine en çok kitap yazılmış konulardan biri hiç kuşkusuz mutluluktur. O kadar çok ve çeşitlidir ki yazılanlar, herhalde hepsini okumaya yüzlerce ömür yetmez. Belli ki tüm insanlığın ortak hedefi haline gelmiş. Peki, neden bu kadar önemlidir insan için, neden insanlar mutluluğun peşinden koşar? Bu duyguya neden ihtiyaç duyarız, onsuz nasıl bir hayatımız olur? Daha da önemlisi mutluluk tam olarak nedir?

Mutluluğun kelime anlamı; bütün özlemlere, bütün isteklere, eksiksiz bir şekilde ve sürekli olarak erişmekten duyulan kıvanç durumu olarak geçiyor sözlükte. Yapılan tarifte dikkatinizi çekmek istediğim, çok önemli bulduğum bir cümle var: “Bütün isteklere eksiksiz bir şekilde ve sürekli olarak erişmek durumu.” İsteklerimize eksiksiz ve sürekli bir şekilde erişmek mümkün müdür? Peki ya erişemezsek ne olur? Mutsuz mu olacağız?

Sınırlı arza sınırsız talep kuralından yola çıktığımızda –ki ekonominin tanımıdır bu– isteklerimizin tümüne erişmemiz zaten olası değil. O zaman yukarıdaki tanıma göre mutlu olmamız da imkânsız. Belki de bu tarifte bir eksik, bir hata var. Gelin o zaman başka bir tanıma bakalım, *Felsefe Sözlüğü*’nde mutluluk ne anlam içermiş:

“İnsan eylemlerinin ve çabalarının nihai ve en yüksek amacı olan hal, yaşamdaki en yüksek değer ya da hedefe ulaşma du-