

Hayatınızı Değiştirecek  
750 Bilimsel Taktik

# İLERİ YAŞAM TAKTİKLERİ

Yüzlerce çoksatar kitap okumuő gibi...

**AYESHA S. RATNAYAKE**



## **AYESHA S. RATNAYAKE**

Colombo'da yaşayan Sri Lankalı Ayesha S. Ratnayake Suva'da doğdu. MBA eğitiminin ardından pazarlama alanında ustaların eriştiği Chartered Marketer seviyesine geldi.

Kurumsal bir yazılımın geliştirilmesine öncülük ettiği bir teknoloji firmasının CEO'su ve yöneticisi olarak görev yaptı, aynı zamanda bu şirketin hissedarı. Ayrıca bir pazarlama iletişimi ajansının da kurucu ortağı ve yöneticisi olarak çalıştı. Ayesha S. Ratnayake bir girişim danışmanı. On yıldan uzun zamandır pazarlama ve yönetim alanında çalışıyor.

hi@cheatsheets.life adresinden kendisine ulaşabilirsiniz.

**İLERİ  
YAŞAM  
TAKTİKLERİ**

AGANTA KİTAP

024

İleri Yaşam Taktikleri: Hayatınızı Değiştirecek 750 Bilimsel Taktik  
Özgün adı: Cheat Sheets for Life: Over 750 Hacks for Health, Happiness and Success

© Ayesha S. Ratnayake, 2017

© Aganta Kitap Yayınevi, 2022

Tüm hakları saklıdır.

Birinci Basım Ekim 2022

ISBN 978-605-73437-1-0

Sertifika 52101

İngilizceden çeviren: Esin Akşar

Editör: Dilek Emir

Kapak uygulama ve teknik hazırlık: Duygu Şentuna

Aganta Kitap

Notos Kitap Yayıncılık Eğitim Danışmanlık

ve Sanal Hizmetler Tic. Ltd. Şti.'nin tescilli markasıdır.

Ömer Avni Mahallesi, Prof. Dr. Tarık Zafer Tunaya Sokak

No: 11/6 Gümüşsuyu Beyoğlu İstanbul

0212 243 49 07

[www.agantakitap.com](http://www.agantakitap.com)

[facebook.com/AgantaKitap](https://facebook.com/AgantaKitap)

[twitter.com/AgantaKitap](https://twitter.com/AgantaKitap)

Baskı ve Cilt

Mega Basım

Cihangir Mah. Güvercin Cad. No:3/1

Baha İş Merkezi A Blok 34310

Haramidere Avcılar İstanbul

Sertifika 44452

0212 412 17 00

**AYESHA S. RATNAYAKE**

# **İLERİ YAŞAM TAKTİKLERİ**

**Hayatınızı Değiştirecek  
750 Bilimsel Taktik**

İNGİLİZCEDEN ÇEVİREN  
Esin Akşar



# İÇİNDEKİLER

Bu Kitabı Neden Yazdım	13
Bu Kitap Nasıl Kullanılır	15
<hr/>	
1. KISIM: <b>Günlük Mutluluklar</b>	17
Anlık Mutluluklar İcat Etmek	17
Mutluluk Veren Alışkanlıklar Edinmek	19
Yaşam Boyu Mutluluğu Tasarlamak	20
<hr/>	
2. KISIM: <b>Sosyal İlişkiler</b>	23
Sosyal İlişkiler Kurmak	23
Sosyalliği Optimize Etmek	24
Çatışmaları Verimli Kılmak	26
<hr/>	
3. KISIM: <b>Duygusal Dayanıklılık</b>	28
Zorluk Algısını Değiştirmek	28
Proaktif Hazırlık	29
Olumsuz Duyguları Dile Getirmek	30
Özbakımı Alışkanlık Haline Getirmek	33
<hr/>	
4. KISIM: <b>Sağlık</b>	35
Sağlıklı Bir Yaşam Tarzı Benimsemek	35
İlişkileri Gözden Geçirmek	38
Hareket Etmek	40

Doğada Vakit Geçirmek	42
Acıyı En Aza İndirmek	42
Hastanelerden En İyi Sonucu Almak	43
Sağlıklı Yaş Almak	43
<hr/>	
5. KISIM: <b>Beslenme</b>	45
<hr/>	
Seçerek Yemek	45
Seçerek İçmek	47
Sağlıklı Beslenme Pratiği Edinmek	47
<hr/>	
6. KISIM: <b>Uyku</b>	50
<hr/>	
Uyku Alanını Düzenlemek	50
Uykuya Hazırlanmak	51
Daha Hızlı Uykuya Dalmak	52
Sağlıklı Uyku Alışkanlıkları Benimsemek	53
<hr/>	
7. KISIM: <b>Aşk</b>	55
<hr/>	
Aşkı Bulmak	55
Daha Çekici Olmak	56
Aşkı Sürdürmek	57
Mutlulukları Paylaşmak	58
Anlaşmazlığı İfade Etmek	60
Evlilikte Mutluluğu Yakalamak	61
<hr/>	
8. KISIM: <b>Ebeveynlik</b>	63
<hr/>	
Çocuk Sahibi Olup Olmamaya ve Zamanına Karar Vermek	63
Erken Bebeklik Dönemi	65
Olumlu Ebeveynlik Deneyimi	65
Çocuklarla Diyalog	68

Davranış Kalıplarını Değiştirmek	70
Kişilik Gelişimi	72
<hr/>	
9. KISIM: <b>Para</b>	74
<hr/>	
Geliri Önemsemek	74
Getirisi Olmayan Satın Almalardan Kaçınmak	75
Mutluluğu Satın Almak	76
Tasarrufları Güvence Altına Almak	76
Ekonomik Özgürlüğe Yatırım Yapmak	77
<hr/>	
10. KISIM: <b>Öğrenim</b>	79
<hr/>	
Seçerek Öğrenmek	79
Öğrenmeyi Öğrenmek	80
Öğrendiklerini Unutmamak	82
<hr/>	
11. KISIM: <b>İş</b>	84
<hr/>	
İşten Alınan Keyfi Artırmak	84
Toplantıları Daha Verimli Hale Getirmek	86
İyi Bir İzlenim Bırakmak	87
<hr/>	
12. KISIM: <b>Motivasyon</b>	89
<hr/>	
Doğru Hedef Belirlemek	89
Alışkanlık Oluşturmak	92
Erteleme Alışkanlığından Vazgeçmek	94
<hr/>	
13. KISIM: <b>Performans</b>	98
<hr/>	
Üretkenliğe Zemin Hazırlamak	98
Verimli Bir Süreç Belirlemek	102
Enerjiyi Verimli Kullanmak	105
Molalardan En İyi Őekilde Yararlanmak	106



Karar Verme Becerisini Geliştirmek	106
<b>14. KISIM: Liderlik</b>	<b>108</b>
Yüksek Performansa Zemin Hazırlamak	108
Pozitif Liderlik	110
Doğru Kişiyi İşe Almak	111
Takım Çalışmasını Optimize Etmek	112
Başarıyı Görmek ve Ödüllendirmek	113
Performans Sorunlarını Gündeme Getirmek	115
<b>15. KISIM: İkna</b>	<b>118</b>
İkna Edici İletişim	118
İkna Edici Bir Sunum Tasarlamak	121
Değişim Hareketi Başlatmak	122
<b>16. KISIM: Paylaşımçı Olmak</b>	<b>125</b>
Hem Maddi Hem Manevî Olarak Paylaşmak	125
Zaman Ayırmak	126
Hayat Vermek	127
Organizasyon Çatısı Altında Yardım Yapmak	127
Paylaşmayı Teşvik Etmek	128
<b>17. KISIM: Çevre Dostu Yaşam</b>	<b>130</b>
Atığı En Aza İndirmek	130
Doğayı Gözeterek Alışveriş Yapmak	132
Çevre Dostu Bir Ev Tasarlamak	133
Sırada Ne Var	137
Teşekkür	139
Kaynakça	141

Bilimin önemini anlamamı sağlayan babama.  
İyi bir insan olmam için ilham veren anneme.

## BU KİTABI NEDEN YAZDIM

Ben çocukken babam beni kurgu dışı kitaplar okumaya teşvik ederdi. Bu nedenle kuleler gibi yükselen kurgu kitaplarımın yanı sıra bilim, felsefe ve kişisel gelişim kitapları da okumaya başladım. Bu kitapların sayfalarında hayatımı iyileştirmeme yardımcı olacak yararlı bilgiler keşfettim. Yaşım ilerledikçe kurgu dışı kitapları kurgu kitaplardan daha çok sevmeye başladım ve mutluluk, üretkenlik ve başarı üzerine çok sayıda kitap okudum. Sabah ve akşam yollarda harcadığım uzun saatleri ilgilendiğim konular üzerine sesli kitaplar dinlediğim birer kütüphane ziyaretine çevirdim. Bu sayede bir yılın sonunda 70'ten fazla kitap bitirdim.

Okuduklarımdan notlar alıp bu bilgileri hayatımda yarar görebileceğim alanlara göre kategorilere ayırmaya başladım. Hayatımın neredeyse her döneminde tekerleği baştan icat etmem gerekmediğini keşfettim. Bir yerlerde birileri aynı sorunları yaşamış ve çoğu zaman hangi eylemlerin en iyi sonucu verdiğini deneyimlemişti. Aslında yüzlerce araştırmacının çabalarını bir araya toplayarak bir ileri yaşam taktikleri kitabı üretmek mümkündü.

Ben de tam olarak bunu yaptım. Onlarca yıl yüzlerce kitabı, makaleyi ve Yale Üniversitesi'nin derslerinde notlar alıp işaretlediğim bilgileri topladıktan sonra, hayatım boyunca eksikliğini hissettiğim kitabı kendim yazdım; sağlıktan paraya ve ebeveynliğe, hayatın on yedi farklı kulvanı hakkında bilimin desteklediği önerilerin yer aldığı bir yaşam kılavuzu!

Zamanla öğrenmek yerine onlarca yıldır yaptığım araştırmalardan elde ettiğim bilgilerden yararlanabilmeni umuyorum. Bu kitapta yer alan bilgileri uygulayarak hayatını sağlık, mutluluk ve başarıyla donatabilmeni umuyorum.

## BU KİTAP NASIL KULLANILIR

Birazdan araştırmalar sonucu elde edilmiş, hayatına sağlık, mutluluk ve başarı katacak çok sayıda taktik ve bilgiye maruz kalacaksın. Tüm bu fikirleri bir anda hayatına uygulamak için sabırsızlanabilirsin. Bu kitabı okuyan mkemmeliyetilere (kim olduklarını biliyorsun!) sesleniyorum, hayatında büyük gelişmeler gözlemlemek için maddelerin hepsini bir anda uygulamak zorunda değilsin. Kitabın yazarı olarak ben bile hepsini uyguluyorum!

Bunun yerine her bölümden birkaç fikir seçmeni ve bunları hayatına dahil etmeye çalışmanı tavsiye ederim. Bazı durumlarda yalnızca en iyi taktiğin ne olduğunu bilmek bile hayatına yarar sağlayacak kararlar almaya yardımcı olacak. Bazı durumlarda ise alışkanlıklarını değiştirmen gerekecek.

Alışkanlığın değişmesi gereken yerlerde kk değişimlerle başlamaya gerektiğini unutma. Birden fazla fikri bir anda alışkanlık haline getirmeye çalışmak yerine bunları önem sırasına sok ve ilkini hayatının bir parçası haline gelene kadar uygula, daha sonra ikinciye geç. Alışkanlık oluşturmanın bilimsel yanı üzerine kullanılıp uunları için Motivasyon bölümüne gzat.

Bu kitaptan yarar sağla. Her bölümü sırayla oku ya da senin için en verimli olacağını düşündüğün bölümlere atlayarak oku. Bu kitabı hayatta herhangi bir alanda daha iyi olmak istediğinde başvurabileceğin bir kılavuz olarak gör.

Son olarak, ilginizi çeken öneriler hakkında daha fazla bilgi edinmek için kitabın sonundaki QR kodunu taratarak ya da bağlantıya tıklayarak Kaynakça'ya bakmanızı öneriyorum.

# Güncel Mutluluklar

“Şundan emin olun: Mutlu bir hayatı bulmazsınız... Onu ancak kendiniz kurarsınız.” – Thomas S. Monson

Hepimiz daha mutlu olmak istiyoruz. Mutluluğumuzun yüzde 50'si genetik kodlarımızla, yüzde 10'u yaşam koşullarımızla belirleniyor olsa da yüzde 40 gibi büyük bir kısmı kendi eylemlerimizle, düşüncelerimizle ve niyetlerimizle belirlendiği ve bizim kontrolümüzde olduğu için şanslıyız. Hayatına daha fazla neşe katmak için deneyebileceğin bazı taktikler var.

## ANLIK MUTLULUKLAR İCAT ETMEK

**1. Gülümse** – Gülümsemek beynini kandırarak mutlu olması gerektiğini düşündürür, hem de 2000 tane çikolata yemek ya da 20.000 dolar kazanmak kadar mutlu! Sahte bir gülümseme bile işe yarar. Daha etkili olması için bir de kahkaha atmayı dene.

**2. Mutlu yürü** – Yürüme stilin ruh halini etkiler. Kambur ve yavaş yürümekten kaçın. Bunun yerine yürürken daha uzun adımlar at, başını dik tut ve kollarını salla.

**3. Müziğin işe yaramasını sağla** – Dakikada 60-80 vuruş olan (sözsüz) şarkılar stresi azaltabilir. YouTube’da bir oynatma listesi bul. Hareketli müzik dinlerken aktif olarak daha mutlu hissetmeye çalış, işe yarıyor.

**4. Doğaya çık** – Yeşilden faydalan. Doğada yalnızca yirmi dakika geçirmek bile stres hormonlarını azaltır. Evdeki bitkiye bakmak, hatta doğa manzarası fotoğraflarına bakmak da stresten arınmana yardımcı olabilir.

**5. Ânın tadını çıkar** – Yaşamından ne kadar tatmin olduğunu; nasıl biri olduğun, şükran duygusuna sahip olup olmadığın, cinsiyetin, yaşın ya da etnik kökeninden ziyade ânın kıymetini bilmen belirler. En iyi sonuçlar için ânın tadını çıkarırken tüm duyularını kullan.

**6. En kötüsünü düşün** – Şu an yaşadığın hayatın en tatmin edici yanlarını mümkün kılan tüm küçük kararları ve olayları gözden geçir. Sonra da bu olaylar hiç yaşanmamış, o kararlar verilmemiş olsaydı hayatının nasıl olacağını hayal et.

**7. Fotoğraf çek** – Fotoğraf çekmenin deneyimlerden daha fazla keyif almaya yardımcı olabileceğini biliyor muydun? Hadi, flaşlar patlasın!

**8. Odaklan** – Zihnin dağılmışken odaklandığın zamanlara kıyasla daha az mutlu olursun. Aynı anda birden çok iş yapmak yerine tek bir işe kaptır kendini.

**9. Geçmişini yeniden keşfet** – Geçmişini anımsamak (alışıldık, günlük deneyimler bile olsa) şaşırtıcı olacak kadar mutluluk üretebilir.

**10. Yolculuk planla** – Bir yolculuk planlamak kendini çok iyi hissettirebilir, o yolculuğa hiç çıkmayacak olsan bile. Sevdiğin her şeyi düşünerek kendine bir gün tasarla, sonra da git ve o günü yaşa!



# İLERİ YAŞAM TAKTİKLERİ

**AYESHA S. RATNAYAKE**

Bir yazılım şirketinin sahipliğini ve yöneticiliğini yapan Ayesha S. Ratnayake uzun yolculuklarından nefret ediyordu, ta ki bir kitap fikri aklına düşene kadar. Yolculuklarında mutluluk, sağlık, üretkenlik ve başarı konularında yüzlerce kitap okuyor ve dinliyordu. Binlerce sayfa okuyup birkaç tetikleyici anafikir almaktan yorulmuştu. Neden daha iyi bir yaşam için bu kadar çok kitap yerine bir kitap okunmasıydı ki. Böylece elinizde tuttuğunuz metin, yüzlerce kitabın damıtılmış bir versiyonu olarak ortaya çıkmış oldu.

**İleri Yaşam Taktikleri**'nde son araştırmalarla kanıtlanmış, zamanla test edilmiş, sağlıktan paraya, liderlikten aşka, hayatın 17 alanında 750'den fazla önemli bilimsel gerçeği bulacaksınız. Çünkü zamanımız değerli, çünkü gerçek ve rafine bilgiye kolayca erişmemiz gerekiyor.

**Hayatınızı iyileştirmek için başka kitaba ihtiyacınız olmayacak.**

İngilizceden çeviren  
**Esin Akşar**



ISBN 978-605-73437-1-0

