

Bir Psikiyatristin
Gözünden Mutlu ve
Uzun Yaşamın
Bilimsel Sırrı



TAVŞAN ETKİSİ

Dr. Kelli Harding

Çeviren: Özgür Er

TAVŞAN ETKİSİ

BİR PSİKİYATRİSTİN GÖZÜNDEN MUTLU VE
UZUN YAŞAMIN BİLİMSEL SIRRI

Translated from the English Language edition of THE RABBIT EFFECT by Kelli Harding, MD, MPH, originally published by Trident Media Group, LCC. This edition arranged through Kayı Literary Agency. Copyright © 2019 by Kelli Harding. Turkish translation Copyright © 2021 by Sola Unitas. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali Trident Media Group, LCC tarafından “THE RABBIT EFFECT” adıyla yayımlanmıştır. Bu eser Kayı Telif Hakları Ajansı aracılığıyla alınmıştır. Bu eserin çeviri sorumluluğu Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.’ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü yazılı izin alınmadan kopyalanamaz ya da çoğaltılamaz.

SOLA UNITAS - SOLA KIDZ

Şakayık Sok. No: 40/8 Kat: 2 Teşvikiye Şişli/İSTANBUL
Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: solaunitas@solaunitas.com
www.facebook.com/solayayinlari
www.twitter.com/solaunitas
www.instagram.com/solaunitasyayinlari
www.instagram.com/solakidz
<https://kitap.solaunitas.com>

ISBN: 978-625-8064-07-0

Yayıncı Sertifika No: 45798

1. Baskı: İstanbul 2021

İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa

Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur

Çeviren: Özgür Er

Editör: Hale Özdemir

Redaksiyon: Esingül Doğan

Son Okuma: Buket Konur

Mizanpaj: Sibel Kaya

Kapak Uygulama: Sibel Kaya

Orijinal Adı: The Rabbit Effect: Live Longer, Happier, and Healthier with the Groundbreaking Science of Kindness

BASILDIĞI YER

BPC Matbaacılık Sanayi ve Ticaret A.Ş.

Osmangazi Mah. Mehmet Deniz Kopuz Cad. No: 17 Esenyurt/İstanbul

Tel: 0212 549 53 83

Sertifika No: 48745

© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.’ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.

TAVŞAN ETKİSİ

BİR PSİKIYATRİSTİN GÖZÜNDEN MUTLU VE
UZUN YAŞAMIN BİLİMSEL SIRRI

Dr. Kelli Harding



*Havada kuşlar gibi uçmayı, denizde balıklar gibi yüzmeyi
öğrendik ama dünyada kardeşçe yaşamak gibi çok basit bir
şeyi hâlâ öğrenemedik.*

- Dr. Martin Luther King, Jr.

İçindekiler

| | | |
|---------------|--|-----|
| <i>Giriş</i> | <i>Tıp Alanındaki Eksikliklerimiz Neler?</i> | 7 |
| 1. Bölüm | Sağlığı Etkileyen Gizli Faktörler | 18 |
| 2. Bölüm | Birebir: Yakın İlişkileriniz | 33 |
| 3. Bölüm | Sosyal Bağlar: Topluluğunuz | 54 |
| 4. Bölüm | İş: Yaptıklarınız | 74 |
| 5. Bölüm | Eğitim: Amacınızı Öğrenmek | 94 |
| 6. Bölüm | Mahalle: Yaşayın ve Oynayın | 110 |
| 7. Bölüm | Adalet: Altın Kurala Göre Yaşamak | 132 |
| 8. Bölüm | Çevresel Etkiler: Şefkatin Gücü | 159 |
| 9. Bölüm | Zihin-Beden Bağı: Bireysel Dayanıklılık | 183 |
| 10. Bölüm | Hepimiz (Güven): Kolektif Dayanıklılık | 206 |
| <i>Sonuç</i> | <i>Dalgalanma Etkisi: İyiliğe Başlamak</i> | 230 |
| <i>Sonsöz</i> | <i>Kalıcı Gizem</i> | 243 |
| <i>Notlar</i> | | 250 |

En son araştırmalara dayanan bu çığır açan ve yaşamı değiştiren çalışma, 'sevgi, bağlantı ve nezaketin sağlığımız üzerindeki derin etkisini' anlaşılır bir şekilde gösteriyor.

-Dr. Mark Williamson

Columbia niversitesi doktoru Kelli Harding klinik uygulamasına başladığında, sağlığımızın ardındaki görünmez faktörleri keşfetmeyi asla amalamadı. Ama bir tanıklığı vardı: Tavşanlar! 1978'de, tavşanlarda yüksek kan kolesterolü ile kalp sağlığı arasındaki ilişkiyi kurmak için tasarlanmış, görünüşte basit bir deney, nezaketin -laboratuvar tavşanlarını beslerken onları evcilleştiren ve onlarla konuşan, özellikle besleyici bir doktora sonrasında- kalbe nasıl etki edebildiğini anladı.

Dr. Kelli Harding'in bu ufuk açıcı kitapta ortaya koyduğu gibi, tavşanlar çok daha büyük bir hikyenin sadece başlangıcıydı. Çığır açan yeni araştırmalar, sevgi, dostluk, topluluk ve çevremizin sağlığımız üzerinde herhangi bir doktorun ofisinde olanlardan daha büyük bir etkisi olabileceğini gösteriyor. Araştırmanın sonuçları siz çok şaşırtacak ve hayatınızı dönüştürmek için yeni öngörüler kazandıracaksınız.