

**T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI**

**POZİTİF PSİKOLOJİ BAĞLAMINDA BAZI MESNEVİ
HİKAYELERİNDE KARAKTER GÜÇLERİ**

Yüksek Lisans

**Hazırlayan
Hatice Kübra AKSU**

**Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Hatice ALTUNDAL ERKMEN**

OCAK 2026, ERZİNCAN

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

“Pozitif Psikoloji Bağlamında Bazı Mesnevi Hikayelerinde Karakter Güçleri”
Yüksek Lisans tezim tarafımda incelenmiştir. Buna göre tezimde bilimsel etik ihlali ve intihal olarak nitelendirilebilecek herhangi bir durum olmadığını taahhüt ederim. Bu çalışmadaki tüm bilgilerin, akademik ve etik kurallara uygun bir biçimde elde edildiğini; aynı zamanda bu kural ve davranışların gerektirdiği gibi, bu çalışmanın özünde olmayan tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı ve referans gösterdiğimi beyan ederim.

Hatice Kübra AKSU

T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

Ana Bilim Dalı : Felsefe ve Din Bilimleri
Program Adı : Tezli Yüksek Lisans
Tez Başlığı : Pozitif Psikoloji Bağlamında Bazı Mesnevi Hikayelerinde Karakter Güçleri

Yukarıda bilgileri verilen tez çalışmasının a) Giriş b) Ana bölümler ve c) Sonuç kısımlarından oluşan (Kapak, Ön söz, Özet, İçindekiler ve Kaynakça hariç) toplam **172** sayfalık kısmına ilişkin **19.12.2025** tarihinde **Turnitin** intihal programından aşağıda belirtilen filtreleme uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre tezin benzerlik oranı **% 8**'dir.

Filtrelemeye tırnak içerisindeki alıntılar dahil edilmiştir. Filtrelemede yedi (7) kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç tutulmuştur.

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez İntihal Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmasının herhangi bir intihal içermediğini, aksinin tespit edilmesi durumunda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini bilgilerinize arz ederim. 23.02.2026

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Hatice ALTUNDAL ERKMEN **Öğrenci:** Hatice Kübra AKSU

KILAVUZA UYGUNLUK

“Pozitif Psikoloji Bağlamında Bazı Mesnevi Hikayelerinde Karakter Güçleri” başlıklı Yüksek Lisans Tezi Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlanmıştır.

Hazırlayan

Hatice Kübra AKSU

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Hatice ALTUNDAL ERKMEN



KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Dr. Öğr. Üyesi Hatice ALTUNDAL ERKMEN danışmanlığında **Hatice Kübra AKSU** tarafından hazırlanan **“Pozitif Psikoloji Bağlamında Bazı Mesnevi Hikayelerinde Karakter Güçleri”** adlı bu çalışma jürimiz tarafından Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı Din Psikolojisi Bilim Dalı’nda **Yüksek Lisans Tezi** olarak oy birliği ile kabul edilmiştir.

19/01/2026

JÜRİ:

Danışman : **Dr. Öğr. Üyesi Hatice ALTUNDAL ERKMEN** (İmza)

Üye : **Doç. Dr. Fatih KANDEMİR** (İmza)

Üye : **Doç. Dr. Fatma BAYNAL** (İmza)

ONAY:

Bu tezin kabulü Enstitü Yönetim Kurulu'nun /.../20... tarih vesayılı kararı ile onaylanmıştır.

..... /...../2026

Doç. Dr. Müge MANGA

Enstitü Müdürü

ÖN SÖZ

Pozitif psikoloji, bireyin yaşamını daha kaliteli ve daha etkin hale getirebilmek adına kendinde olanı keşfetme, içindeki iyiyi çoğaltma ve yaşamı anlamlandırma ile ilgilenmektedir. Tarih boyunca insanlar mutluluğu dışarıda ararken, pozitif psikoloji bunun bireyin içinde bulunabileceğini ve mutluluğun erdemler ile karakter güçleri aracılığıyla elde edilebileceğini göstermeye gayret etmiştir. Böylelikle de modern psikoloji araştırmaları içerisinde farklı bir perspektifin kapısını açmıştır. Çalışmamız, Mevlâna'nın da benzer bir perspektifi yüzyıllar öncesinde inşa ettiğini ileri sürmektedir. Bu çerçevede tezimiz, Mevlâna'nın *Mesnevi* adlı eserinin pozitif psikoloji literatürüne yapabileceği teorik ve uygulamalı katkıların detaylarını ortaya koymaktadır. Araştırmamızın bu doğrultuda önemli bir adım olması en büyük dileğimizdir.

Bu araştırmanın tamamlanmasında pek çok kişinin emeği bulunmaktadır. Öncelikle, lisansüstü eğitimim boyunca kendisinden çokça istifade ettiğim ve özellikle de tez sürecinin en başı sayabileceğimiz konunun belirlenmesi aşamasından itibaren bilgi ve tecrübeleri ile her daim bana destek olan kıymetli danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Hatice ALTUNDAL ERKMEN'e teşekkürü bir borç bilirim. Yine benzer şekilde gerek yönlendirmeleri gerek eleştirileri ve gerekse düzeltmeleri ile çalışmamın daha iyi hale gelebilmesi için katkılarını esirgemeyen değerli tez jüri üyelerim Doç. Dr. Fatih KANDEMİR ile Doç. Dr. Fatma BAYNAL'a da teşekkürlerimi sunarım.

Bu günlere gelmemde büyük emeği olan ve her daim hasretle yad ettiğim merhum anneciğim Semra KESKİN'e bana kattığı her şey için tüm yüreğimle teşekkür ederim. Varlıkları ile bana güç veren ablalarım Tuğba DANIŞMAZ'a ve Şeyma ÖZMEN'e ne kadar teşekkür etsem azdır. Bana Erzincan'ı sevdiren tüm dostlarıma, bilhassa manevi destekçim Hatice PARLAK'a çok teşekkür ederim. Yine bu süreçte akademik desteğini benden hiç esirgemeyen Dr. Öğr. Üyesi Recep ERKMEN'e de teşekkürlerimi sunarım. Son olarak, hayat yolunu birlikte yürüdüğüm, varlığı, sevgisi ve anlayışı ile lisansüstü eğitimimin başlangıcından sonuna kadar büyük destekçim olan sevgili eşim İbrahim AKSU'ya ve de büyüdükları en güzel zamanları eğitimimle geçirdiğimden ötürü kendileriyle yeteri kadar vakit harcayamadığım oğullarım Melih Kerem AKSU ile Yusuf Karan AKSU'ya da büyük bir teşekkür borçluyum.

Hatice Kübra AKSU, Erzincan, 2026

POZİTİF PSİKOLOJİ BAĞLAMINDA BAZI MESNEVİ HİKAYELERİNDE KARAKTER GÜÇLERİ

Hatice Kübra AKSU

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi,

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Yüksek Lisans Tezi, Ocak 2026

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Hatice ALTUNDAL ERKMEN

ÖZET

Bu tez, pozitif psikoloji literatüründe merkezi bir yere sahip olan karakter güçlerinin Mevlâna'nın *Mesnevi* adlı eseri bağlamında nasıl temsil edildiğini inceleyen bir çalışmadır. Çalışmanın temel amacı, Mevlâna'nın öğretilerinin çağdaş karakter güçleri yaklaşımıyla mukayeseli biçimde değerlendirilmesini sağlamak ve böylelikle pozitif psikolojiye İslam düşüncesi içerisinde sunulabilecek katkıları tespit etmektir. Bu doğrultuda çalışmada kuramsal çerçeve olarak pozitif psikolojide tanımlanan altı temel erdem (bilgelik ve bilgi, cesaret, insanlık, adalet, ölçülülük ve aşkınlık) ve bu erdemler altında yer alan yirmi dört karakter gücü esas alınmıştır. Çalışmada, nitel araştırma yöntemleri başlığı altında yer alan farklı yöntemler birlikte takip edilmiştir. Bu yöntemler sırasıyla doküman analizi ve içerik analizi yöntemidir. Çalışmanın kaynaklarının belirlenmesinde ve okunmasında doküman analizi yöntemine; okunan kaynakların yorumlanmasında ise içerik analizi yöntemine başvurulmuştur. Çalışmanın temel veri kaynağını *Mesnevî* oluşturmaktadır. *Mesnevî* metni içerik analizi yoluyla kodlanarak karakter güçleri çerçevesinde değerlendirilmiştir. Çalışmada elde edilen bulgular, *Mesnevi*'de pozitif psikolojinin tanımladığı karakter güçlerinin tamamına karşılık gelebilecek hikaye ve anlatıların bulunduğunu göstermektedir. Bununla birlikte Mevlâna'nın söz konusu karakter güçlerini dini düşüncesi ve özellikle de tasavvuf düşüncesini devreye alarak daha da derinleştirdiği ve bu yönüyle de modern pozitif psikolojiden kısmen ayrıştığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak çalışma, Mevlâna'nın *Mesnevî*'sinin pozitif psikoloji literatürüne teorik ve uygulamalı katkı sunma açısından önemli bir potansiyel taşıdığını ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Din Psikolojisi, Pozitif Psikoloji, Mevlâna, Mesnevi, Karakter Güçleri

CHARACTER STRENGTHS IN SOME MASNAVI STORIES IN THE CONTEXT OF POSITIVE PSYCHOLOGY

Hatice Kübra AKSU

Erzincan Binali Yıldırım University

Graduate School of Social Sciences

Master Thesis, January 2026

Supervisor: Asst. Prof. Dr. Hatice ALTUNDAL ERKMEN

ABSTRACT

This thesis is a study examining how character strengths, which occupy a central place in positive psychology literature, are represented in the context of Mevlana's work titled *Masnavi*. The main objective of the research is to provide a comparative evaluation of Mevlana's teachings with the contemporary character strengths approach and thus identify the contributions that Islamic thought can offer to positive psychology. In this regard, the study is based on the theoretical framework of the six cardinal virtues defined in positive psychology (wisdom and knowledge, courage, humanity, justice, temperance, and transcendence) and the twenty-four character strengths under these virtues. The study followed different methods under the heading of qualitative research methods. These methods are document analysis and content analysis, respectively. The document analysis method was used to identify and read the sources of the study, while the content analysis method was used to interpret the sources read. The *Masnavi* constitutes the main data source of the study. The *Masnavi* text was coded through content analysis and evaluated within the framework of character strengths. The findings of the study show that the *Masnavi* contains stories and narratives that correspond to all of the character strengths defined by positive psychology. However, it was also determined that Mevlana deepened these character strengths by incorporating religious thought, particularly Sufi thought, and in this respect, he partially diverged from modern positive psychology. In conclusion, the study reveals that Mevlâna's *Manavi* has significant potential to contribute to the positive psychology literature in both theoretical and practical terms.

Keywords: Psychology of Religion, Positive Psychology, Mevlana, Masnavi, Character Strengths

İÇİNDEKİLER

POZİTİF PSİKOLOJİ BAĞLAMINDA BAZI MESNEVİ HİKAYELERİNDE KARAKTER GÜÇLERİ

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK	i
TEZ ÖZGÜNLÜK SAYFASI.....	ii
KILAVUZA UYGUNLUK	iii
KABUL VE ONAY TUTANAĞI.....	iv
ÖN SÖZ	v
ÖZET	vi
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER.....	viii
KISALTMALAR LİSTESİ	xiii
TABLolar LİSTESİ	xiv
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE: POZİTİF PSİKOLOJİ

1.1. Pozitif Psikoloji Nedir?.....	5
1.2. Pozitif Psikolojinin Ortaya Çıkışı	6
1.2.1 Pozitif Psikolojinin Klasik Düşüncedeki Kökenleri	6
1.2.1.1 Antik Yunan Dönemi.....	6
1.2.1.2 Helenistik Dönem	7
1.2.1.3 İslam Düşüncesi	8
1.2.2 Pozitif Psikolojinin Modern Düşüncedeki Kökenleri	10
1.2.2.1 Modern Psikoloji	10
1.2.2.2 Hümanistik Psikoloji	11
1.2.2.3 Pozitif Psikoloji	13

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE LİTERATÜR TARAMASI

2.1. İnsan Gelişimine Pozitif Yaklaşımlar	15
2.1.1. Akış (Flow)	15
2.1.2 Mutluluk (Happiness)	17
2.1.3. İyi Olma (Well-Being).....	22
2.2. İnsan Karakterine Pozitif Yaklaşımlar.....	26
2.2.1 Bilgelik ve Bilgi (Wisdom and Knowledge)	30
2.2.1.1 Yaratıcılık (Creativity).....	30
2.2.1.2 Merak (Curiosity)	31
2.2.1.3 Açık Fikirlilik (Open Mindedness).....	31
2.2.1.4 Öğrenme Sevgisi (Love of Learning)	31
2.2.1.5 Bakış Açısı (Perspective).....	32
2.2.2 Cesaret (Courage)	32
2.2.2.1 Yiğitlik (Bravery, Valor)	33
2.2.2.2 Azim (Perseverance).....	33
2.2.2.3 Dürüstlük ve Doğruluk (Honesty, Truthfulness).....	34
2.2.2.4 Yaşam Coşkusu, Canlılık, Şevk (Zest For Life, Vitality, Enthusiasm)	34
2.2.3 İnsanlık (Humanity)	35
2.2.3.1 Sevgi (Love)	35
2.2.3.2 Nezaket (Kindness).....	35
2.2.3.3 Sosyal Zeka (Social İntelligence)	36
2.2.4 Adalet (Justice)	36
2.2.4.1 Adil Olma (Fairness)	37

2.2.4.2 Liderlik (Leadership)	37
2.2.4.3 Takım Çalışması (Teamwork)	38
2.2.5 Ölçülülük (Temperance)	38
2.2.5.1 Affedici Olma (Forgiveness)	39
2.2.5.2 Alçakgönüllülük, Tevazu (Humility, Modesty).....	39
2.2.5.3 Tedbirlilik (Prudence).....	40
2.2.5.4 Öz Düzenleme (Self Regulation)	40
2.2.6 Aşkınlık (Transcendence).....	41
2.2.6.1 Güzelliğin ve Estetiğin Takdiri (Appreciation of Beauty and Excellence)	41
2.2.6.2 Şükran (Gratitude)	42
2.2.6.4 Umut ve İyimserlik (Hope and Optimism)	42
2.2.6.3 Mizah ve Şakacılık (Humor and Playfulness)	43
2.2.6.4 Maneviyat (Spirituality).....	43
2.3. Dine Pozitif Yaklaşımlar	44
2.3.1 Psikoloji-Din İlişkisi	45
2.3.2 Pozitif Psikoloji-Din Psikolojisi İlişkisi	47
2.3.2.1 Pozitif Psikoloji-Din İlişkisi	47
2.3.2.2 Pozitif Psikoloji-Din Psikolojisi İlişkisi	51
2.4. Mevlâna'nın Hayatı, Eserleri ve Ahlak Anlayışı.....	54
2.4.1 Mevlâna'nın Hayatı	54
2.4.1.1 Doğumu, İlk Gençlik Yılları ve Anadolu'ya Yerleşme	54
2.4.1.2 Şems-i Tebrîzî ile Karşılaşma ve Mevlâna'nın Dönüşümü	56
2.4.1.3 Olgunluk Yılları, Mevlevîlik'in Temelleri ve Vefatı.....	58
2.4.2 Mevlâna'nın Eserleri	60

2.4.3 Mevlâna'nın Ahlak Anlayışı.....	61
2.5. Konuyla İlgili Yapılmış Araştırmalar	63
2.5.1 Pozitif Psikoloji Literatürü	63
2.5.2 Karakter Güçleri Literatürü	66
2.5.3 Mevlâna Üzerine Psikolojik Araştırmalar Literatürü	68

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1 Araştırmanın Modeli.....	74
3.2 Veri Kaynağı: <i>Mesnevi</i>	75
3.3 Analiz Süreci	78
3.4 Kodlama Yaklaşımı	81
3.5 Kodlayıcı Güvenirliği	82
3.6 Etik Hususlar	83

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

MEVLÂNA'DA ERDEMLER VE POZİTİF KARAKTER GÜÇLERİ

4.1 Mevlâna'nın Hikayelerinde ve Anlatılarında Pozitif Karakter Güçleri	84
4.1.1 Bilgelik ve Bilgi.....	85
4.1.2 Cesaret	97
4.1.3 İnsanlık	107
4.1.4 Adalet.....	115
4.1.5 Ölçülülük	122
4.1.6 Aşkînlık.....	132

TARTIŞMA.....	147
---------------	-----

SONUÇ VE ÖNERİLER	151
-------------------------	-----

KAYNAKÇA.....	155
---------------	-----

ÖZ GEÇMİŞ	161
-----------------	-----



KISALTMALAR LİSTESİ

APA	: American Psychological Association (Amerikan Psikoloji Derneği)
Bk.	: Bakınız
C.	: Cilt
Çev.	: Çeviren
Dp.	: Dipnot
Ed.	: Editör
ET.	: Erişim Tarihi
M.Ö.	: Milattan Önce
Örn.	: Örneğin
S.	: Sayfa
Sy.	: Sayı
TDK	: Türk Dil Kurumu
TDV	: Türkiye Diyanet Vakfı
Vd.	: Ve diğerleri
Vb.	: Ve benzeri

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1.1: Altı Çekirdek Erdem Tablosu.....	29
Tablo 3.1: Tema-Kategori-Örnek Hikaye Tablosu Şablonu.....	80



GİRİŞ

Bu tez, İslam dünyasının önemli düşünürlerinden biri olan Mevlâna'nın pozitif psikoloji açısından nerede durduğunu ve bu bilim dalına dair literatüre ne tür katkılarda bulunabileceğini tespit etmek için yapılmış bir incelemedir. Mevlâna, ürettiği eserlerle insanın ruh dünyasını geliştirmeyi ve karakter yapısını iyileştirmeyi hedefleyen bir isimdir. Onun bu hedefi, pozitif psikoloji bilim dalının ortaya çıkış amacıyla ve ortaya koyduğu içerikle uyum içerisindedir. Söz konusu uyum, Mevlâna'nın eserlerini ve düşüncelerini yakın bir zamandan itibaren oluşmaya başlayan ve farklı açılardan gelişmeye çalışan pozitif psikoloji literatürünün beslenebileceği potansiyel bir kaynak haline getirmektedir. Mevlâna'nın insana dair fikir ve yaklaşımları başta din psikolojisi olmak üzere psikolojinin değişik alt dalları çerçevesinde araştırılmıştır. Bununla birlikte, bu düşünürün kendi hikayelerinde ve anlatılarında ortaya koyduğu ve bireyin içsel gelişimini, ahlaki olgunlaşmasını ve anlam arayışını esas alan öğretileri pozitif psikolojinin incelediği kavramlarla detaylı ve sistematik bir şekilde mukayese edilmemiştir. Dolayısıyla da Mevlâna'nın özel olarak pozitif psikoloji açısından taşıdığı kaynaklık değeri metodolojik biçimde ortaya konulmamıştır. Bu tez, ilgili boşluğu doldurabilmeye çalışmaktadır ve tezin özgünlüğü de burada bulunmaktadır.

Pozitif psikolojinin en temel kavram gruplarından ikisi erdemler ve karakter güçleridir. Pozitif psikolojide altı ana erdem bulunmaktadır. Bunlar bilgelik ve bilgi, cesaret, insanlık, adalet, ölçülülük ve aşkınlık erdemleridir. Her bir erdemin altında farklı sayıda karakter gücü yer almaktadır. Bunların sayısı ise toplamda yirmi dörde varmaktadır. Bilgelik ve bilgi erdeminin altındaki karakter güçleri yaratıcılık, merak, açık fikirlilik, öğrenme sevgisi ve bakış açısidir. Cesaret erdeminin altındakiler yiğitlik, azim, dürüstlük ve yaşam coşkusudur. İnsanlık erdeminin içerdikleri sevgi, nezaket ve sosyal zekadır. Adalet erdeminin altında adil olma, liderlik ve takım çalışması yer almaktadır. Ölçülülüğün karakter güçleri affedici olma, alçak gönüllülük, tedbirlilik ve öz düzenlemedir. Son erdem olan aşkınlık ise son beş karakter gücünü içerisinde bulundurmaktadır. Bunlar güzellik ve estetiğin takdiri, şükran, umut ve iyimserlik, mizah ve şakacılık, son olarak da maneviyat karakter gücüdür. Bu erdemler, çalışmanın temel unsurları olarak kavramsal çerçevede ve metin analizlerinde yer alacaktır.

1. Araştırmanın Amacı

Bu tezin başlıca amacı,, pozitif psikoloji literatürüne İslam düşüncesi içerisinde sunulabilecek katkıları tespit etmektir. Bunu takip eden ikinci amaç, İslam düşüncesinin önemli isimlerinden olan Mevlâna'nın *Mesnevi* adlı eseri üzerine pozitif psikoloji çerçevesinde yapılabilecek araştırmalara zemin hazırlamak ve öncülük edebilmektir. Ayrıca tezin hikayelerindeki ve anlatılarındaki öğretilerin evrenselliğini ve günümüz pozitif psikolojisine yapabileceği bilimsel katkıları ortaya koyabilmesi hedeflenmektedir.

2. Araştırmanın Önemi

Bu tez pozitif psikolojinin modern kavramsallaştırmalarını klasik bir tasavvuf metniyle karşılaştırarak disiplinler arası bir inceleme ile alana önemli katkılar sağlayacaktır. Disiplinler arası araştırmalar, farklı kültürel ve felsefi perspektiflerin modern bilimsel anlayışlarla nasıl harmanlanabileceğini göstermesi açısından oldukça değerlidir. Bu tez, pozitif psikoloji çerçevesindeki incelemeler için de geçerlidir. Bu bağlamda pozitif psikoloji ile İslam düşüncesi arasında köprü kurarak disiplinler arası bir zenginleşme sağlanabileceğine dikkat çekmektedir.

Mevlâna'nın eserlerini ve fikirlerini pozitif psikolojinin birtakım karakter güçleri etrafında şekillenen modeli üzerinden sistematik biçimde ele alan araştırmalar sayı bakımından çok az ve kapsam bakımından da son derece sınırlıdır. Pozitif psikolojide listelenen tüm karakter güçlerini kapsayan ve bu güçleri *Mesnevi* adlı eserden elde edilen bulgular çerçevesinde detaylı ve mukayeseli biçimde inceleyen bu çalışma, söz konusu özelliği dolayısıyla literatür açısından önemlidir.

3. Araştırma Soruları

Bu tez, pozitif psikoloji literatüründe ortaya konulan toplam yirmi dört karakter gücünün Mevlâna'nın *Mesnevi*'sinde nasıl temsil edildiğini belirlemeye çalışmaktadır. Bu doğrultuda çalışma boyunca aşağıdaki araştırma sorularına odaklanılmaktadır:

- Karakter güçleri *Mesnevi*'de hangi formlarda karşımıza çıkmaktadır?
- *Mesnevi* pozitif psikolojinin tüm karakter güçlerini örnekleyecek bulgulara sahip midir?

- Pozitif psikolojinin ilgili karakter güçlerine dair tanımları ve bakış açılarıyla Mevlâna'nın aynı güçlere dair görüşleri ve yaklaşımları arasında nasıl bir benzerlik bulunmaktadır?
- Belirli bir karakter gücü özelinde pozitif psikoloji ile Mevlâna arasında herhangi bir ayrışma var mıdır?
- Her bir karakter gücü özelinde Mevlâna pozitif psikolojinin kuramsal ve uygulamalı boyutlarına hangi açılardan katkı sunabilir?

4. Sınırlılıklar

Her çalışma gibi bu tez de birden fazla sınırlılığa sahiptir. Bu sınırlılıkları maddeler halinde şu şekilde sıralayabiliriz:

- Mevlâna'nın yalnızca tek bir eseri üzerinde inceleme yapılmıştır. Mevlâna kaleme aldığı diğer eserlerinde de kısmen dahi olsa insana, hayatın anlamına ve bireysel olgunlaşmaya dair açıklamalarda bulunmaktadır. Bununla birlikte, psikoloji ile irtibatlı içeriğinin zengin olması, ele aldığı konu sayısının çeşitliliği ve de pozitif psikolojideki yirmi dört ayrı karakter gücü özelinde araştırma yapılabilme imkânı açısından kaynak eser olarak *Mesnevi* tercih edilmiştir.
- Her bir karakter gücüne dair görüş, karşılaştırma ve değerlendirmeler yalnızca tek bir bulgu çerçevesinde gerçekleştirilmiştir. Teze hazırlık sürecinde örneklem kümesi geniş tutulmasına rağmen, tezin sınırlarını çok fazla zorlayacağından ötürü bu genişliğin daraltması tercih edilmiştir. Bu nedenle de temsil gücünün yüksek olduğu düşünülen en elverişli bulgu üzerinden incelemelerde bulunulmuştur.
- Tezde pozitif psikolojinin tüm kavramları ve alt alanları ile ilgilenilmeyip yalnızca erdemlere ve karakter güçlerine odaklanılmıştır. Pozitif psikoloji yalnızca erdem ve karakter güçlerinden ibaret değildir. Elbette ki başta mutluluk, akış ve iyi olma gelmek üzere pek çok kavram bu bilim dalının ana inceleme konularındandır. Bununla birlikte, tüm bu kavram ve konuları bir tezde kuşatmak mümkün olmadığında ötürü, çalışma erdem ve karakter güçleri ile sınırlandırılmıştır.

- *Mesnevi* orijinal dilinden değil Şefik Can tarafından hazırlanan Türkçe çeviri üzerinden okunmuştur. Şefik Can'ın mutasavvıf kimliği ve Mevlâna üzerindeki uzmanlığı, onun çevirisini diğerlerinden ayırmaktadır. O nedenle de incelemede bu çeviri esas alınmıştır. Hiç şüphesiz, eserin birden fazla çevirisi bulunmaktadır ve bunlar arasında çeviri farklarının bulunması da mümkündür. Ayrıca, takip edilen Şefik Can çevirisi de çok güncel bir çeviri olmaması dolayısıyla kapalılıklar içermektedir. Ancak, tezde bulguların içeriğini kelime kelime takip edilmeğinden ve daha ziyade anlamı öncelendiğinden ötürü, çeviri kullanmanın oluşturabileceği olumsuzluk kayda değer ölçüde olmamıştır.
- Araştırmanın temel veri kaynağı *Mesnevi*'dir ve eser 13. yüzyılda yazılmıştır. Bu nedenle, eseri tarihsel ve kültürel bağlamından kaynaklanan birtakım sınırlılıklar bulunmaktadır. Ayrıca *Mesnevi*'nin tasavvufi sembolizm açısından zengin içeriği, hikayelerdeki ve anlatılardaki karakter güçlerinin pozitif psikoloji kavramlarıyla birebir eşleştirilmesini zaman zaman zorlaştırabilmektedir. Kullanılan Şefik Can tercümesi, eserin anlaşılmasını kolaylaştırır da çeviri sürecinde bazı anlam farklılıklarının ortaya çıkması her zaman bir ihtimaldir.

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE: POZİTİF PSİKOLOJİ

1.1. Pozitif Psikoloji Nedir?

İnsan, hayatı boyunca farklı birçok deneyimi bir arada yaşamaktadır. Kimi zaman olumsuzlukları peş peşe deneyimlerken kimi zaman da olumlu tek bir duygu ile hayata olan bakış açısını değiştirmektedir. Pozitif psikoloji, hayatın zorlukları ve güzellikleri karşısında bireyin kendinde olanı keşfederek odak noktasını karakterinde var olan iyiye, olumluya çevirmesidir. Bu minvalde pozitif psikoloji bireyin, hayatını daha anlamlı kılabilmek için karakterindeki iyiyi ortaya çıkararak bu iyiyi hayat memnuniyetini artırma, geliştirme ve akışta devam ettirme vasıtası olarak kullanmasını esas almaktadır.

Pozitif psikoloji, bireylerin sahip oldukları güçlü yönlerini, kendilerini motive eden pozitif özelliklerini, erdemlerini ve davranışlarını bilimsel olarak araştıran ve bu yönlerini anlamaya çalışarak bireylerin hayatlarını nasıl daha kaliteli ve etkin hale getirebileceği üzerine incelemeler yapan bir bilim dalıdır.¹ Günümüz dünyasında; doğal afetler, ekonomik buhranlar, küresel ısınma, terör ve savaşlar giderek artmakta ve insanları içine çekmektedir. Böyle bir dönemde pozitif duygu, iyilik hali, kişisel gelişim, daha iyi ve mutlu hayata kapı aralamak gibi kavramlar insanların ve psikolojinin gündemine oturmuştur.² Tam bu noktada pozitif psikoloji de insanın işlevsel yönüne ve gelişimine odaklanarak psikolojinin yalnızca patoloji bilimi olmaktan çıkmasına yardımcı olmuştur.

Pozitif psikolojinin psikoloji biliminin bir alt dalı olarak resmen kuruluşu Martin Seligman'ın 1998'de Amerikan Psikologlar Derneğine başkan olarak atanmasıyla

¹ Martin Seligman ve Mihaly Csikszentmihalyi, "Positive Psychology: An Introduction", *The American Psychologist* 55 (Ocak 2000), 5.

² Kate Hefferon ve Ilona Boniwell, *Pozitif Psikoloji Kuram, Araştırma ve Uygulamalar*, çev. Tayfur Doğan (Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2014), 2.

başlamaktadır. Öğrenilmiş çaresizlik kuramı ile elde ettiği başarı ve deneysel onlarca çalışma sonrasında Martin Seligman, 21 Ağustos 1999'da Boston Massachusetts'te yapılmış olan ve kendisinin de başkanlık ettiği 107. APA Yıllık Kongresi'nde psikoloji biliminin yörüngesini pozitif psikolojiye yöneltme yolundaki ilk adımlarını atarak bu yaklaşımın kurumsallaşma sürecini başlatmıştır.³

1.2. Pozitif Psikolojinin Ortaya Çıkışı

Pozitif psikolojinin kökenleri Antik Yunan düşünürlerinin mutluluğun ne olduğunu ve nasıl kazanabileceğini anlamaya yönelik çabalarına kadar geri gitmektedir. Bu çabalar, Antik Yunan döneminden itibaren artarak ve farklı düşünce gelenekleri tarafından sürdürülerek günümüze kadar devam etmiştir. Bu başlık, günümüz pozitif psikolojisine de yön vermiş bulunan bu çabaları ana hatları ile ortaya koymaya çalışacaktır.

1.2.1 Pozitif Psikolojinin Klasik Düşüncedeki Kökenleri

1.2.1.1 Antik Yunan Dönemi

Antik Yunan düşüncesinin önemli isimlerinden Sokrates (M.Ö. 469-399) iynin ve kötünün bilgisi olan hikmetin erdemlerin bütününe oluşturduğunu düşünür. Çünkü hikmeti, parçaların yani erdemlerin bütüne bürünmüş hali olarak görür.⁴ Buna göre, “bir kimse öncelikle hakîm (hikmet sahibi) olmadan takva sahibi, âdil, cesur yahut iffetli olamaz.”⁵ Bu fikir özelde hikmet, genelde ise erdemlerle mutluluğun ve huzurlu yaşamın ne olduğu hakkında bizi bilgi sahibi yapmaktadır.

Antik Yunan filozoflarından bir diğeri olan Platon (M.Ö. 427-347) iyi yaşamın çizgilerini temel eseri olan *Devlet* diyalogunda belirlemiştir. Platon'un bu eserine göre iyi bir yaşamın kaynağı ve iyi birey olabilmenin ana unsuru kendinde olan güç ve kuvveti ortaya çıkarmaktır. Bu kuvveti ortaya çıkarabilmek ve övgüye layık, ahlaklı yaşam

³ Hefferon ve Boniwell, *Pozitif Psikoloji Kuram, Araştırma ve Uygulamalar*, 4.

⁴ İbrahim Aksu, *Farabi'de Temel Erdemler* (İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2018), 38.

⁵ Aksu, *Farabi'de Temel Erdemler*, 48.

sürebilmek için dört temel erdeme ihtiyaç duyulmaktadır. Bu erdemler hikmet, iffet, cesaret ve adalettir.⁶

Aristoteles (M.Ö. 384-322) insanın nihai amacının iyi hayat ve mutluluk olduğunu düşünür. İnsanın iyi hayat ve mutluluğu nasıl bulacağı sorusuna verdiği cevap da insanı diğer varlıklardan ayıran en önemli ve ayırt edici özellik olan aklın kullanılmasıdır.⁷ İnsan aklını kullanarak ve aklı geliştirebilecek olan entelektüel erdemlerle yani bilgi, hikmet, aklı başındalık, iyi kavrayış ile mutluluğa ulaşır. Bununla birlikte o, insan denen varlığın aynı zamanda duyguları ve arzuları da olduğunu düşünür. Ona göre bu duygular ve arzular kontrol altında tutulmalıdır. Bunları kontrol altında tutmaya yarayacak olanlar da insanın ahlaki karakter özellikleri olan cömertlik, iffet, merhamet, adalet gibi erdemlerdir. Dolayısıyla Aristoteles ahlaklı, erdemli, iyi ve mutlu hayat yaşamayı insanın aklını geliştirmesine ve aynı zamanda da duygu ve arzularını da kontrol edebilmesine bağlamaktadır.⁸

1.2.1.2 Helenistik Dönem

Büyük İskender'in (M.Ö. 356-323) Yunan şehir devletlerini yıkarak bir Helen imparatorluğu kurduğu tarihsel sürece Helenistik Dönem denir. Bu dönemde ön plana çıkan iki düşünce akımı vardır. Bunlar, Stoacılar ve Epikürcülerdir. Stoacılar Platon'da bulunan dört erdemi temel erdemler ve Sokrates'te bulunan hikmet erdemi ise bu erdemlerin üstünde olan en temel erdem olarak kabul etmişlerdir. "Stoacılar göre erdemler birbirine bağlıdır, birine sahip olan hepsine sahiptir, çünkü bunların ilkeleri ortaktır."⁹ Bu erdemlerin birinin varlığı diğerlerinin varlığını da gerekli kılmaktadır.

Epikürcüler, erdemleri mutluluk için birer vasıta olarak görmektedirler. Bu erdemleri ise ahlaki iki ana değer olan, dostluk ve ameli hikmet üzerine inşa ederek Stoacılardan farklı bir yol izlemişlerdir.¹⁰ Dostluk, mutluluğun olmazsa olmaz şartıdır.

⁶ Platon, *Devlet*, çev. Sabahattin Eyüboğlu ve M. Ali Cimboz (İstanbul: Türkiye İş Bankası Yayınları, 11. Baskı, 2006), 125-134.

⁷ Çiğdem Dürüşken, *Antikçağ Felsefesi* (İstanbul: Alfa Yayınları, 2. Baskı, 2016), 271-272.

⁸ Anthony Kenny, *Antik Felsefe*, çev. Serdar Uslu (İstanbul: Küre Yayınları, 2. Baskı, 2018), 301-305.

⁹ Diogenes Laertios, *Ünlü Filozofların Yaşamları ve Öğretileri*, çev. Candan Şentuna (İstanbul: Yapı Kredi Yayınları, 6. Baskı, 2015), 342.

¹⁰ İbrahim Aksu, "Epikürcü Felsefenin Temel Erdemleri", *II. İKSAD Uluslararası Sosyal Bilimler Kongresi (22-25 Kasım 2018, Gaziantep) Kongre Tam Metin Kitabı* (Adıyaman: İKSAD Yayınevi, 2018), 316.

Buna karşın terim anlamı itibariyle bir erdem olarak kabul edilmemesinden dolayı dostluğun Epikürcülerin temel erdemi olma hususu kesin kabul görmemektedir.¹¹ Epikürcüler ameli hikmeti ise, insanın ihtiyaç duyduğu nitelikli hazları kazanabilmek ve acılardan uzak durabilmek için yegâne vasıta olarak kabul ederler ve bunun yanında da onun tüm erdemlerin kendinden türediği tabii bir kaynak olduğunu düşünürler.¹²

1.2.1.3 İslam Düşüncesi

Kendisinden önce gelmiş olan Antik Yunan düşünürlerinin ve İslam filozoflarının yollarını izleyen İbn Miskeveyh (940-1030), insanın kendi tabiatında bulunan iyiye ulaşma isteğinin gerçekleşmesini nefsin üç gücüne karşılık gelen üç erdemle irtibatlandırmıştır. Bu erdemler sırasıyla hikmet, cesaret ve iffettir. Belirtilen erdemlerin irtibatlı olduğu nefis güçleri ise yine aynı sırayla şöyledir: Akıl gücü, öfke gücü ve arzu gücü.¹³ Bu üç erdeme ek olarak İbni Miskeveyh adaletten de bahsetmiştir. Adalet erdemini ise hem nefsin üç erdeme sahip olmasıyla ortaya çıkan dördüncü bir karakter özelliği şeklinde hem de nefsin güçlerinin aşırılıktan uzaklaşıp itidalli olması şeklinde yorumlamıştır.¹⁴

İbni Hazm (994-1064) insanın mutluluğunun, erdemli bir hayat yaşamasıyla mümkün olacağını düşünmektedir.¹⁵ Diğer Müslüman ahlakçılar gibi Platon'un dile getirmiş olduğu dört temel erdemi İbn Hazm da kabul etmiştir. Bu dörtlü erdem sınıflandırması, diğer bütün erdemlerin kendileri üzerinde şekillendiği adalet, akıl, cesaret ve cömertliktir. O ayrıca, bu temel erdemler sınıflandırmasına, adalet ve cömertliğin türü olarak saydığı iffeti de eklemiştir. Bu bağlamda İbni Hazm'a göre felsefenin amacı bu erdemler aracılığıyla insanın nefsinin eğitip erdemli hale getirerek onu hem bu dünyada hem de ahirette mutlu etmesidir. Ona göre dinin asıl amacı da bununla aynıdır.

¹¹ Frederick Copleston, *Felsefe Tarihi: Yunan ve Roma Felsefesi: Helenistik Felsefe*, çev. Aziz Yardımlı (İstanbul: İdea Yayınevi, 3. Baskı, 2009), 33.

¹² Aksu, "Epikürcü Felsefenin Temel Erdemleri", 319-320.

¹³ Ramazan Turan, "İbn Miskeveyh'te Erdem Kavramı ve Temel Erdemler", *Namık Kemal Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 1/2 (2015), 14.

¹⁴ İbrahim Aksu, "İbn Miskeveyh'in Erdem Anlayışında Aklın Rolü", *Akıl Kitabı-I*, ed. Turgut Akyüz (İstanbul: Ravza Yayınları, 2020), 241-244.

¹⁵ Melek Havuz, *Pozitif Psikoloji ve Tasavvuf Psikolojisi Çerçevesinde İbn Hazm'da Erdemli ve Mutlu İnsan* (Rize: Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019), 58.

Dolayısıyla o, felsefe ve din olgularının, ahlâkî misyonları bakımından örtüşüklerini düşünmektedir.¹⁶

Mevlâna (1207-1273) erdemlerin, akılla değil vahiyle temellendirilebileceği fikrini savunmuştur. Bu sebeple o iyiyi Allah'ın emrettikleri, kötüyü ise Allah'ın reddettikleri ile özdeşleştirerek erdemlerin varlığını fitri duygular ile delillendirmeye çalışmıştır. Bu düşüncesiyle Mevlâna ahlaki değerleri akla, hazza, faydaya, ödev bilincine yahut duyguya indirgeyen filozoflardan ayrılmıştır. Bunun yerine o değerleri büyük oranda vahiy, sezgi, keşif, ilahi aşk ve de fitri duygu ve gönülle temellendirerek hem Kur'an'ı hem de Sünneti esas alan bir dini-tasavvufi ahlak öğretisi inşa etmiştir.¹⁷ Tüm bunlara ek olarak Mevlâna erdemler ve ahlaki fiillerle ilgili düşüncelerini de "Edeb" prensibinde toplamıştır. Ona göre edeb, insanın doğuştan getirmiş olduğu duygulardır ve kendisinde fitri olarak bulunmaktadır. Mevlâna'ya göre, insan-ı kâmil olmanın ve ebedi mutluluğa erişmenin yegâne ilkesi edeptir. Yegâne ilke olarak görülen edebin insanda ortaya çıkardığı ahlaki erdemlerden bazıları şunlardır: Adalet, şükür, cömertlik, sabır, alçak gönüllülük, öfkeye hâkim olmak, sözünde durmak, sırrı korumak, yardımlaşmak, iyilik etmek.¹⁸

Pozitif psikolojinin tarihsel kökenlerini incelemeye aldığımız bu bölümün ilk başlığında onun asıl köklerinin felsefede bulunduğunu gördük. Bunun en önemli nedeni, diğer birçok bilim dalı gibi modern psikolojinin de bağımsız bir disiplin olmadan önce felsefenin bir parçası olmasıdır. Nitekim Antik Yunan sonrasında birçok bilim dalının felsefe şemsiyesi altında kendisine yer bulduğunu ve pek çok bilimsel meselenin felsefe içerisinde tartışıldığını tarihsel süreçleri ele aldığımızda görmekteyiz. Dolayısıyla pozitif psikolojinin ana konularından olan, mutluluk, iyi hayat, erdemler gibi konuları da modern psikolojiye gelmeden önceki dönemde felsefede aramak, pozitif psikolojinin konularını köklerine sadık kalarak incelemek için yerinde olacaktır.

Bu incelemenin bundan sonraki başlığı modern psikoloji biliminin 19. yüzyıl sonrasında kurumsal bir alan olarak ortaya çıkması sürecine odaklanacaktır. Bu süreç

¹⁶ Enver Uysal, "İbn Hazm'ın Ahlaka Dair Görüşleri", *Diyanet İlmî Dergi* 50/4 (2014), 63.

¹⁷ Muzaffer Ayvaz, *Mevlâna'nın Ahlâk Öğretisi* (Ankara: Diyanet Vakfı Yayınları, 2021), 144-162

¹⁸ Naim Şahin, "Mevlâna'da Ahlaki Erdemler", *Mevlâna ve İslam*, ed. Bilal Kuşpınar (Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi Kültür Yayınları, 2017), 190-191.

içerisinde pozitif psikolojinin modern psikoloji disiplini içerisinde köklenme, filizlenme ve var olma aşamaları ise ilerleyen başlıklarda ele alınacaktır.

1.2.2 Pozitif Psikolojinin Modern Düşüncedeki Kökenleri

1.2.2.1 Modern Psikoloji

Modern psikolojinin felsefeden ayrılarak kurumsal bir alan olma adımları 19. yüzyılın sonunda Wilhelm Wunt (1832-1920) ile başlamaktadır. Wunt Almanya'nın Leipzig kentinde Psikoloji Enstitüsü'nü kurarak ilk Psikoloji Laboratuvarı'nı açmıştır (1879). Bu süreçte duyuların fizyolojisini ele alarak fizyolojik psikoloji ekolünü kurmuştur. *Milletler Psikolojisi* isimli eseriyle halk psikolojisini incelerken örflerin, efsanelerin ve dillerin üzerine yoğunlaşmıştır.¹⁹ Wunt, çalışmış olduğu dönemlerde çok meşhur olmuştur. Dünyanın farklı yerlerinden özellikle Amerika'dan gelen birçok psikolog kendisinden istifade etmiştir. Kısa süre içerisinde Amerika ve Avrupa'nın birçok yerinde psikoloji laboratuvarları kurulmuştur. Yapılan bu çalışmalarla felsefeden ayrılan psikoloji başlı başına gelişme gösteren bir bilim dalı haline gelmiştir.²⁰

Birçok araştırmacıya göre modern din psikolojisinin kurucusu olarak görülen William James (1842-1910) *Dini Tecrübenin Çeşitliliği* adında 1902 yılın yayımlanan eseriyle dönemin psikoloji çalışmalarına önemli bir ivme kazandırarak dinin ruhsal bir tecrübe olduğunu öne sürmüştür. James'e göre dini yaşamada önemli olan, kültürel tezahürlerinden ziyade dinin kendisinin insan için ifade ettiği sübjektif yöndür. Bu açıdan James din psikolojisinin asıl konusunu bireysel dini tecrübe olarak belirlemiş ve bu tecrübeye de dinin duygu boyutunu daha önemli saymıştır. Bu sebeple de o dinin özünü, dini tecrübenin bireyin kendisinde uyandırmış olduğu duygusal tepkiler olarak görmektedir.²¹ Bu görüşlerinin yanı sıra William James'in *Dini Tecrübenin Çeşitliliği* kitabında yer verdiği bazı başlıklar bilimsel olarak yaşamı anlamlı kılmak adına önem arz etmektedir. Bu başlıklardan olan "Sağlıklı Zihin" ve "Sağlıklı Zihnin Dini" adlı yazılarıyla James mutluluk, dini inanç ve sağlıklı zihin ilişkisini ele almıştır. James'e göre insanın hayattaki en temel gayelerinden biri mutluluktur. Bu sebeple James, bireyin

¹⁹ Hüseyin Peker, *Din Psikolojisi* (İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2010), 46-47.

²⁰ Feriha Balkış Baymur, *Genel Psikoloji* (İstanbul: İnkılap Kitabevi, 26. Baskı, 2017), 313.

²¹ Faruk Karaca, *Din Psikolojisi* (Trabzon: Kişisel Yayınlar, 2017). 14-16.

dünyadaki tüm yapıp etmelerinin ardında mutluluğun kazanılmasının ve bireyin ruhunun iyileştirilip korunmasının olduğunu öne sürmüştür.²²

Psikanaliz ekolünün kurucusu olan Sigmund Freud (1856-1939) bireylerin davranışlarının bir sebebe bağlı olduğunu ve nedensiz bir şeylerin mümkün olmayacağını düşünür.²³ Freud'a göre, birey eylemlerini özgürce yerine getirme gücüne sahip değildir. Zira o bireyin karar vermesinde ve eylemde bulunmasında bilinç dışı süreçlerin ve içgüdülerin rol oynadığını düşünmektedir. Freud, genel olarak indirgemeci bir yaklaşım sergileyerek dini, geliştirmiş olduğu psikanalitik teorisi etrafında yorumlamıştır. Sonuç olarak da dini bazen bir saplantı nevrozu, bazen arzuların tatmini, bazense yanılsama olarak görmüştür.²⁴

1.2.2.2 Hümanistik Psikoloji

Abraham Maslow (1908-1970) hümanist psikolojinin temellerini atarak davranışçılık ve psikanalizin karşında yeni bir güç olarak ortaya çıkmıştır. İnsanda doğuştan bazı üst değerlerin olduğuna inanarak Freud'un aksine ruh hali iyi olan insanları incelemeye almıştır. Maslow'a göre bilimsel bakış açısı bireyin potansiyellerine ve gücüne odaklanmalıdır. Davranışçı ekolün aksine ilerleyen ve gelişen bir kendilik olduğunu düşünen Maslow, insan için önemli olanın çevrenin şartlarına uymak yerine onları aşmak olduğunu düşünür. Maslow insanın gelişimini kendini gerçekleştirebilmesine ve bu gerçekleştirmeyi de hayatın gereği olan temel ihtiyaçlarını karşılamasına bağlamaktadır. Bu ihtiyaçların başında fizyolojik ihtiyaçlar ve güvenlik ihtiyacı yer almaktadır. Sonrasında bunları ait olma ve sevgi ihtiyacı izlemektedir. En sonda da saygı ihtiyacı ile piramidin en tepesinde bulunan kendini gerçekleştirme ihtiyacı gelmektedir.²⁵ Maslow eserlerinde pozitif psikoloji açısından önemli bir mesele olan değerler ve değerlerle sağlık ilişkisi konularına yer vermiştir. *Motivasyon ve Kişilik* adlı eserinde Maslow, psikolojide pozitif yaklaşıma, neşe, mutluluk gibi olumlu duygulara, normallığe ve de sağlık haline değinmiştir. Maslow, insanın olgunlaşması ve sağlıklı olması durumları olarak gördüğü bu kavramları insanın kendini gerçekleştirmesiyle

²² Ali Ayten, *Erdeme Dönüş Psikoloji ve Muthuluk Yolu* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2022), 37.

²³ Sigmund Freud, *Bir Yanılsamanın Geleceği* (İstanbul: Say Yayıncılık, 2022), 35-38.

²⁴ Ali Ayten, *Psikoloji ve Din Psikologlarının Din ve Tanrı Görüşleri* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2021), 41-63.

²⁵ Ayten, *Psikoloji ve Din Psikologlarının Din ve Tanrı Görüşleri*, 122-145.

irtibatlandırmıştır.²⁶ Ayrıca Maslow, “Pozitif Psikolojiye Doğru” başlığıyla *Motivasyon ve Kişilik* adlı eserinde ilk defa pozitif psikoloji kavramını kullanan isim olmuştur.²⁷

Erich Fromm (1900-1980) hümanist psikolojiyle ilgilenmiştir. Çalışmalarında daha çok bireyin kalıtsal olarak sahip olduğu potansiyelini gerçekleştirmesine ve bireyin kendini özgürlüğe ve bilinçliliğe erdirmesine vurgu yapar. Kendisinden önce gelen psikanaliz ve davranışçılığı yetersiz görerek insanın gözlemlenebilen basit bir yapıdan ibaret olmadığını savunur.²⁸ Fromm insanı akıl, vicdan ve sevgiye sahip enerji yüklü bir varlık olarak görür ve onun sadece biyolojik ve fizyolojik ihtiyaçlarının dışında ruhsal ihtiyaçları da olduğunu savunur. Bu ihtiyaçlar ilişki ihtiyacı, yaratıcılık ihtiyacı, kimlik ihtiyacı, köklülük ihtiyacı, algı dayanağı ihtiyacıdır. Fromm dinleri otoriter ve hümaniter olarak ikiye ayırmıştır. Ona göre gerçek dinler insanın gelişimini destekleyen dinlerdir. Otoriter din yaratıcının mutlak otoritesine ihtimam gösterir ve yaratıcıya karşı itaati temel erdem olarak görür. Hümaniter din ise insanın kendini gerçekleştirmesine ve bireysel özgürlüğünü önemsemesine destek olur.²⁹ Tüm bunlara ek olarak Fromm, sevgiyi insanın motivasyon kaynağı olarak görmüş ve bu motivasyonun onun en güçlü yönü olduğunu savunmuştur.³⁰ Fromm bireyin mutluluk, huzur ve olgunlaşma sürecinin sevginin temelde olduğu sosyal ilişkilere bağlı bulunduğunu düşünmüştür. Bu düşüncesini de o, “hayatın amacı, sahip olduğu güçlerin kendi tabiatına uygun olarak gelişmesidir” şeklinde ifade etmiştir.³¹

Viktor Frankl (1905-1997) insanı irade sahibi ve kendi hayatına dair karar verebilen bir varlık olarak görür. Modern dünyada bireyin yaşamış olduğu anlam sorununa ve bu sorunun çözümüne yoğunlaşarak üçüncü Viyana ekolü denen yeni bir ekol kurmuştur. Logoterapi adında bir teknik geliştirmiştir. Anlamı merkeze alan bu teknikle insanın hayattaki en güçlü motivasyonunun anlam istemi olduğunu ileri sürmüştür.³² Frankl, Freud’un bireydeki temel motivasyon olarak gördüğü haz istemi ile

²⁶ Ayten, *Erdeme Dönüş Psikoloji ve Mutluluk Yolu*, 38-39.

²⁷ Çağan Yıldırım, *İngilizce Öğretmenlerinin Pozitif Sermayeleri İle Öğrencilerin İngilizce Dersine Yönelik Tutumları ve Kaygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Eskişehir: Eskişehir Orhangazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2020), 17.

²⁸ Erich Fromm, *Psikanaliz ve Din* (İstanbul: Arıtan Yayınevi, 2004), 20-22.

²⁹ Ayten, *Psikoloji ve Din Psikologların Din ve Tanrı Görüşleri*, 94-116.

³⁰ Erich Fromm, *Sevme Sanatı* (İstanbul: Say Yayıncılık, 1997), 29-30.

³¹ Ayten, *Erdeme Dönüş Psikoloji ve Mutluluk Yolu*, 38.

³² Viktor E. Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı* (İstanbul, Okyanus Yayıncılık, 2015), 122-123.

Adler'in güç istemine karşı çıkararak bunların yalnızca anlam isteminin türevleri olabileceğini öne sürmüştür. Bireyin yaşamı boyunca bir anlam arayışı içerisinde olduğunu ve bu arayış sonunda da nihai varoluş sebebi olan yaratıcısını bulduğunu ileri sürer. Ona göre, anlam isteminin engellenmesi durumunda da bireyde varoluşsal bir boşluk oluşur. Böyle bir boşluk oluşmaması için de tabiatı gereği iyi olan insana hak ettiği değerin verilmesini gerekli görür.³³ Frankl, dinin ruhsal tedavide işlevsel yönünün olabileceğini düşünmüş ve insanın din aracılığıyla kendini güvende hissederek psikolojik rahatsızlıkların pek çoğundan korunduğunu ve sağlıklı ilişkiler kurabildiğini belirtmiştir.³⁴ Tüm bunlara ek olarak Frankl, insanın pozitif yönüne işaret ederek onun kendini aşma niteliği sayesinde sevgiyle beraber öteki kendine ulaşmayı başarabileceğini savunmuştur. Bu ulaşmanın bir gereği olarak da anlam bulmaya ve bu anlamın doğal bir sonucu olan mutluluğa erişebileceğini ileri sürmüştür.³⁵

1.2.2.3 Pozitif Psikoloji

Martin Seligman'ın (1942) pozitif psikoloji alanını psikoloji dünyasına resmi olarak tanıtmasıyla alanın ilk tohumları atılmış ve alandaki ilk kurumsallaşma süreci başlamıştır. Seligman, 21 Ağustos 1999'da Boston'da gerçekleşen ve kendisinin de başkan olarak bulunduğu 107. Amerikan Psikoloji Derneği Toplantısı'nda psikoloji biliminin II. Dünya Savaşı öncesindeki misyonlarının büyük bir kısmını göz ardı ettiğini ifade etmiştir. Bu misyonlar ruhsal rahatsızlıkları tedavi etmek, bireylerin yaşamlarını geliştirerek daha anlamlı yaşamalarına yardımcı olmak, üstün yetenek ve zekâyı araştırarak geliştirmektir. Seligman II. Dünya savaşı sonrasında hem 1946'daki Emekli Subay Yönetimi'nin hem de 1947'deki Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü'nün kurulumundan sonraki süreçlerde psikolojinin ruhsal bozuklukları onarıcı bir hastalık bilimi haline dönüştüğünü öne sürmüştür. Seligman açısından bakıldığında, her ne kadar psikoloji ruhsal bozuklukları onarma alanında başarılı olsa da diğer görevleri olan bireylerin yaşamlarını geliştirerek daha anlamlı yaşamalarına yardımcı olmak ile üstün yetenek ve zekâyı araştırarak gelişmesini desteklemek konularında geride kalmıştır. Bundan dolayı

³³ Ayten, *Psikoloji ve Din Psikologlarının Din ve Tanrı görüşleri*, 152-170.

³⁴ Karaca, *Din Psikolojisi*, 19-20.

³⁵ Ayten, *Erdeme Dönüş Psikoloji ve Mutluluk Yolu*, 39.

da o, geride kaldığını düşündüğü ana misyonlarını psikolojiye tekrar kazandırmak maksadıyla psikolojinin odağını pozitif psikolojiye çevirmeye çalışmıştır.³⁶

Seligman psikologlara “içimizdeki en iyiyi besleyecek bir karakter ve erdem bilimi” oluşturma çağrısında bulunmuştur.³⁷ Bu çağrının ardından Seligman, Mihaly Csikszentmihalyi ile birlikte, kısa bir süre içerisinde pozitif psikolojiyi anlaşılır ve deneysel olarak güçlü, iyi bir yaşam vizyonu sunacak yeni bir alan olarak geliştirmiştir. Böylece bu iki psikolog bireylerde başa çıkma stratejileri, psikolojik dayanıklılık, olumlu duygular, öznel iyi oluş, öz saygı, minnettarlık, yaratıcılık, tutku, bilgelik, özgecilik, empati, aşk, maneviyat, erdem vb. karakter özelliklerinin psikoloji biliminin araştırma konusu olması gerektiğini vurgulamışlardır. Pozitif psikolojinin bu öncüleri aynı zamanda olumlu duygular, pozitif sağlık ve pozitif özellikler ile ilgili araştırmaların ve çalışmaların modern psikolojide mevcut olduğunu da belirtmişlerdir. Onlara göre, psikoloji tarihinde geriye doğru gidildiğinde, pozitif psikolojinin farklı birçok psikolog tarafından türlü şekillerde ele alındığını görmek mümkündür.³⁸

³⁶ Sefa Bulut ve Mustafa Subaşı, “Pozitif Psikolojiye Giriş”, *Pozitif Psikoloji*, ed. Sefa Bulut (Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2020), 3.

³⁷ Bulut ve Subaşı, “Pozitif Psikolojiye Giriş”, 3.

³⁸ Bulut ve Subaşı, “Pozitif Psikolojiye Giriş”, 3-4.

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE LİTERATÜR TARAMASI

2.1. İnsan Gelişimine Pozitif Yaklaşımlar

Pozitif psikoloji, psikolojik iyi oluşu hedefler ve bu iyi oluşun arkasında insanın potansiyellerini gerçekleştirebilmesinin olduğunu öne sürer. Psikolojik iyi oluş için yaşamda insan için haz ve doyumdan daha fazla şeylerin olması gerekir. Bu sebepten ötürü psikolojik iyi oluş bireyin erdemin ve mutluluğun yanında yapmaya değer olan şeyleri yapmasıyla potansiyelini gerçekleştirebileceğini ve yaşam doyumunu hakiki manada bulabileceğini savunur.³⁹ Pozitif psikoloji literatürü bu bağlamda birçok araştırmacının katkılarıyla insan yaşantısının çeşitliliğini ifade eden farklı kavramlar geliştirmiştir. Bundan sonraki kısımlarda farklı kuramsal bakış açılarıyla pozitif psikolojinin bu tür kavramlarından en temel olanları ele alınacaktır.

2.1.1. Akış (Flow)

Yaşamın koşuşturmalarında bizi gündelik hayatın sıkıcılığından kurtaran bazı özel deneyim anları vardır. Bu anları deneyimlerken zaman ve mekân işlevini zihninizde yitirir ve içinde bulunmuş olduğumuz faaliyetin esintisine kendimizi kaptırırız. Bu, bazen bir spor faaliyetindeyken, bazen çalınan bir müzik aletinin tınısında, bazense dini bir ibadeti yerine getirdiğimiz anlarda olur. İçinde bulunduğumuz andan koptuğumuz, yeni bir keşfin ve doruk deneyiminin yaşandığı bu zaman dilimleri bizim mutluluğu en derinden hissettiğimiz zamanlardır. İşte bu özel anlara Mihalyi Csikszentmihalyi'nin deyimiyle “Akış” denmiştir. Pozitif psikolojinin kurucularından olan Csikszentmihalyi akışı, bireyde mutluluğun ve yaşamın keyifli anlarından doğan duygusal tepkiler olarak görmüştür.

³⁹ Hefferon ve Boniwell, *Pozitif Psikoloji Kuram, Araştırma ve Uygulamalar*, 77.

Akış kuramı ilk kez 1960'lı yıllarda Mihalyi Csikszentmihalyi'nin dönemin etkileyici sanatçılarının yoğun konsantrasyon hallerine şaşırmalarıyla ortaya çıkmıştır. Csikszentmihalyi'nin akış kuramına dair yürüttüğü çalışmalarındaki temel nokta, bireylerin göstermiş olduğu herhangi bir performansta işler yolunda gittiği zaman yaşanan deneyimin ne olduğunu anlamaya çalışmaktır.⁴⁰ O, akışı bireyin yaptığı bir işe tamamen daldığı ve etrafındaki yaşamın zaman ve mekân algısını kaybettiği duruma verilen isim olarak tanımlamıştır. Bu deneyim genel olarak bireyin kendi yeteneklerini kullanarak bir hedefe ulaştığı anlarda meydana gelir. Akış deneyiminin gerçekleşebilmesi için bireyin kendi yeteneklerine uygun bir hedef belirlemesi gerekir. Aynı zamanda bireyin yeteneklerini geliştirmeye açık olması ve kendini öğrenmeye teşvik etmesi akış deneyimini artırmasına yol açar.⁴¹

Akış deneyimlerinin temel amacı bireye haz ve mutluluk verici tecrübeler yaşatmaktır. Bu kimi zaman sanat, oyun, spor, gösteri, müzik dinleme, işte çalışma, kitap okuma olurken kimi zamanda dini tören veya ritüelin içinde bulunmak olarak karşımıza çıkabilir. Bu deneyimlerin ortak özelliklerinden biri de bireyi yeni bir gerçekliğe taşıyan, bir tür keşif hissi veren aktiviteler olmasıdır.⁴²

Akış deneyimi ve din ilk zamanlardan beri yakın ilişki içerisinde olmuştur. Çünkü insanlığın önemli ve ilk deneyimlerinin birçoğu dini ritüeller bağlamında meydana gelmiştir. Bundan ötürü din, akış deneyiminde bilinçte düzen oluşturan en tutkulu ve eski girişimlerden biridir. Dini tören ve ritüellerin derin bir mutluluk ve haz kaynağı olması akış deneyimi için önemli bir etkidir.⁴³

Pozitif psikoloji açısından akış kavramına bakacak olursak diyebiliriz ki, akış mutluluğa giden yoldaki en önemli araçlardan birisidir. Nitekim mutluluğu bir yönüyle bireyin kendisini unutması olarak kabul ettiğimizde akış, zaman ve mekanla bağın koptuğu nadir deneyim anlarından biri olarak görülür.⁴⁴ Bu bakımdan akışın yaşandığı

⁴⁰ Hefferon ve Boniwell, *Pozitif Psikoloji Kuram, Araştırma ve Uygulamalar*, 79.

⁴¹ Carter Black, *Pozitif Psikoloji ve Zihinsel Dayanıklılık / Mutluluk, Akış ve Zihinsel* (Ankara: Gece Kitaplığı, 2023), 22-24.

⁴² Mihaly Csikszentmihalyi, *Akış: Mutluluk Bilimi*, çev. Barış Satılmış (Ankara: Buzdağı Yayınları, 2021), 114.

⁴³ Csikszentmihalyi, *Akış: Mutluluk Bilimi*, 120.

⁴⁴ Erduran Tekin ve Kübra Kaplaner, "Pozitif Psikolojide Biliş Odaklı Kavramlar", *Tüm Kavram ve Yaklaşımlarıyla Pozitif Psikoloji*, ed. Durmuş Ümmet (Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık, 2020), 51-52.

zamanlarda hissedilen yaratıcılık, üretkenlik, yeterlilik ve içinde bulunulan durumun üzerinde kontrol sahibi olmak bireyin yaşam doyumunu ve kalitesini etkileyen faktörlerin başında gelir. Pozitif psikoloji açısından akış deneyiminin önemli olmasının diğer sebeplerinden biri de bu deneyimin bireye günlük yaşam kaygılarını unutturmasıdır. Böylece bu deneyimle birlikte bireyde manevi huzur ve sükûnet hissi oluşmaktadır. Pozitif psikoloji açısından bu sükûnet ve huzur yüksek yaşam doyumunu ve olumlu duygulanımı artırmaktadır.⁴⁵

2.1.2 Mutluluk (Happiness)

Pozitif psikoloji alanının hiç kuşkusuz ki en önemli konularından biri mutluluktur. Mutluluk insan yaşamındaki en önemli olaydır. İlk kez Aristoteles tarafından incelenen mutluluk Antik Yunan dilinde “eudaimonia” yani ilahi kader olarak tanımlanmıştır. Mutluluk, insanın yapıp ettiklerine karşı hissettiği öz doyum, anlam ve iç huzurudur.⁴⁶ Mutluluk, hayatın bütününe içine almayı amaçlayan, aranan, beklenen, vaat edilen ve hissedildiğinde sürdürülmesi en çok arzu edilen haldir. İnsan bilinci varolduğu zamanlardan beridir bu hali yani mutluluğu yaşamın farklı deneyimleriyle hissetmiş ve benimsemiştir.⁴⁷

Pozitif psikoloji çerçevesinde iyi yaşamın incelenebilmesi gelişim ve mutluluğun bilimsel olarak çalışılması olarak adlandırılır. Mutluluk kavramı ise pozitif psikoloji alanında genel olarak iki başlıkta ele alınır. Bunlar, hedonik ve ödonomik mutluluktur. Hedonik mutluluk, bireyin kendini ne kadar mutlu hissettiğiyle alakalı olmakla birlikte kendinde yaşadığı memnuniyet duygusunu içeren öznel deneyimleridir. Ayrıca hedonik yaklaşımclar yaşamın amacını en üst düzey haz miktarına bağlamaktadırlar. Hedonik mutluluk anlayışında, bireyin toplam mutluluğuna vurgu yapılır. Bu nedenle hedonik yaklaşımda, olumlu duygusal deneyimlere sahip bireyler olumsuz deneyimlere sahip bireylere oranla daha fazla mutlu kabul edilmektedir.⁴⁸

⁴⁵ Elif Çimşir, “Akış”, *Pozitif Psikoloji*, ed. Sefa Bulut (Ankara: Nobel Yayınları 2020), 77-78.

⁴⁶ Kamale Bahazar Salamova, “Aşk, Mutluluk Ve Pozitif Duygular”, *Pozitif Psikoloji*, ed. Sefa Bulut (Ankara: Nobel Yayınları 2020), 97.

⁴⁷ Gökhan Özcan, *Dört Duygu Erken Dönem İslam Geleneğinde Hüzün, Ölüm Kaygısı, Mutluluk, Korku Terapi Merkezli Bir Bakış* (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2023), 83.

⁴⁸ Berra Keçeci, “Pozitif Psikoloji: Kuramsal Gelişime Bir Bakış”, *Tüm Kavram ve Yaklaşımlarıyla Pozitif Psikoloji* (Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık, 2020), 7-8.

Ödonomik mutluluk kavramı ise Aristocu bir anlayışa dayandırılmaktadır. Bu anlayış açısından mutluluk hazzardan ziyade iyi yaşam ve iyi hissedilen duygulara dayanmaktadır ve erdemler vasıtasıyla elde edilebilir. Buna göre, ödonomik mutluluk bir yandan öznel bir durum olarak bireyin kendine özgü potansiyellerini gerçekleştirebilmesini ifade ederken, öte yandan da bireyin yaşamındaki amaçlarını ilerletmesi doğrultusunda hareket içinde olduğu zamanki duygularını belirtir. Bundan dolayıdır ki ödonomik mutluluk insanın nihai potansiyelini gerçekleştirmesini amaçlamaktadır.⁴⁹

İlk Çağ filozoflarının birçoğu mutluluğu erdemle ilişkilendirmiş, mutlu bir yaşamın da erdemli bir yaşamla elde edilebileceğini savunmuştur. Mutluluğun erdemle ilişkisi açısından filozofların ve psikologların üzerinde ittifak ettiği konulardan biri de sosyal ilişkilerin geliştirilmesi ve başkalarının varlığına olan duyarlılıktır. Bu sebepten ötürü erdemleri yaşamak, insanlarla iletişimde olmak ve insanların mutluluğuna katkıda bulunmak hakiki manada mutluluğu yaşayabilmede anahtar rol oynamıştır.⁵⁰

Pozitif psikolojinin kurucusu olan Martin Seligman'a göre ise mutluluk üç ana bileşene ayrılmaktadır: Olumlu duygular, anlamlı yaşam ve başarı. Seligman'a göre olumlu duygular, bireyin anlık duygusal durumuyla ve yaşamın genellikle keyifli yönlerinden doğan duygusal geri dönüşleriyle ilgilidir. O, anlamlı yaşamı ise bireyin hayatının genel bir amaç ve hedefe yönelik olduğunu hissetmesine ve bireyin kendi yaşamını anlamlı ve değerli kabul etmesine bağlamaktadır. Son olarak başarıya gelince, Seligman bunu bireyin hayatında başarılı olduğunu ve hedeflerine ulaştığını hissetmesi ile ilişkilendirmektedir.⁵¹

Seligman her ne kadar mutluluğun bireyin sübjektif deneyimleri olduğunu ve ölçülebilmesinin zor olduğunu düşünse de çeşitli psikolojik testler ve anketlerin bireylerin kendilerini ne kadar mutlu hissettiklerini belirleyebilmede önemli rol oynadığını da kabul etmektedir.⁵² Bu doğrultuda mutluluk hakkındaki kişilik çalışmaları incelendiğinde mutlu bireylerin iyimser ve dışa dönük oldukları, içsel denetimlerinin ve öz saygılarının yüksek

⁴⁹ Keçeci, "Pozitif Psikoloji: Kuramsal Gelişime Bir Bakış", 8.

⁵⁰ Ayten, *Erdeme Dönüş Psikoloji ve Mutluluk Yolu*, 80-81.

⁵¹ Black, *Pozitif Psikoloji ve Zihinsel Dayanıklılık / Mutluluk, Akış ve Zihinset*, 17-18.

⁵² Black, *Pozitif Psikoloji ve Zihinsel Dayanıklılık / Mutluluk, Akış ve Zihinset*, 17-18.

olduğu görülmektedir.⁵³ Mutluluğun diğer bir kaynağı olan “gönüllülük” ve “verme” üzerine yapılan bilimsel çalışmalar incelendiğinde ise bireylerin başka bireylere bir şeyler verdiğinde yüksek miktarda duygusal, fiziksel ve zihinsel bir rahatlamanın yanında artan düzeyde umut ve mutluluk da elde ettikleri gözlemlenmiştir.⁵⁴

Mutluluk psikolojik açıdan ele alındığında farklı bakış açıları önümüze çıkmaktadır. Haybron tarafından yorumlanmış olan mutluluk dört ana boyutta ele alınmıştır.

Sağduyuya dayalı mutluluk: Sağduyu, hissiselim olma hali ve akla uygun olarak yargı verebilme yeteneğidir. Psikolojik açıdan değerlendirildiğinde ise psikolojik olarak iyilik hali olarak değerlendirilir. Psikolojik olarak iyilik hali ise bireyin bedensel ve psikolojik anlamda tam olarak işlevde bulunabilmesi için çevresel, sosyal ve kişisel alanda aktif olarak işlevsel bir yaşam sürmesi anlamına gelmektedir.⁵⁵

Yaşam doyumuna dayalı mutluluk: Psikolojik açıdan mutluluğun en çok anıldığı alan hiç şüphesiz ki yaşam doyumudur. Bu sebepten yaşam doyumunu bireyin kendi yaşamını değerlendirebilmesi ve onun hakkında yargı bildirmesi anlamına gelmektedir. Bu açılardan değerlendirildiğinde birey yaşamının doyum sağlayıcı olduğunu düşündüğünde ve yaşamından memnun olduğuna yönelik bir değerlendirme yapabildiğinde bu onun mutlu olduğunu göstermektedir.⁵⁶

Haz temelli mutluluk: Felsefe açısından değerlendirildiğinde haz bir şeyden manevi veya duygusal sevinç duyma olarak tanımlanmaktadır. Psikolojide ise haz sürdürülmesi beklenen ılımlı ve doygunluk veren coşku olarak kabul görmektedir. Haz temelli mutluluğun iki önemli yönü bulunmaktadır. Bunların ilki bireyin acı veren ya da olumsuz olan duygulardan kurtulmasıdır. İkincisine gelince, bu da bireyin pozitif duygular yaşamasına yardımcı olan durumların ve olayların yaşamında sıklıkla yer almasıdır.⁵⁷

⁵³ Alan Carr, *Pozitif Psikoloji*, çev. Ümit Şendilek (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2016), 18-24.

⁵⁴ Aslı Kartol, “Hayatın Anlamı”, *Pozitif Psikoloji*, ed. Sefa Bulut (Ankara: Nobel Yayınları, 2020), 143.

⁵⁵ Ali Eryılmaz, *Herkes İçin Mutluluğun Başucu Kitabı Teoriden Uygulamaya Pozitif Psikoloji* (Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık, 2014), 10.

⁵⁶ Eryılmaz, *Herkes İçin Mutluluğun Başucu Kitabı Teoriden Uygulamaya Pozitif Psikoloji*, 25.

⁵⁷ Eryılmaz, *Herkes İçin Mutluluğun Başucu Kitabı Teoriden Uygulamaya Pozitif Psikoloji*, 25.

Algılanan istek doyumu temelli mutluluk: Bireyler hayatlarında bir takım istek ve dileklere sahiptirler. Bunlar kimi zaman amaçlar kimi zaman niyetler kimi zaman da hayaller gibi farklı başlıklar altında toplanmaktadır. Bireylerin hayatlarındaki bu kişisel beklenti ve isteklerinin doyurulması oldukça önemlidir. Bu sebeple bireyler, isteklerini ve beklentilerini yüksek düzeyde yaşayabiliyor ve doyurulabiliyorsa o halde yüksek düzeyde mutludur demektir.⁵⁸

Pozitif psikolojinin yeni mutluluk modellerinden bir diğeri incelendiğinde, burada bireyin mutluluk seviyesine değinilerek mutluluğun genetik olduğu saptamasını görmekteyiz. Bu modelde mutluluğun çıkış noktası, yaşam şartları yani çevresel faktörler ve mutluluğu etkileyen etkinlik olmak üzere üç faktörün belirleyiciliği üzerinde durulmuştur. Yapılmış olan araştırma sonuçlarına göre bireyin mutluluğunun % 50'sini genetik faktörler oluşturmaktadır. Geriye kalan % 10'u yaşam şartları yani çevresel faktörler oluştururken, % 40'nı ise amaçlı etkinlikler oluşturmaktadır. Dolayısıyla bu yeni model, bireyin mutluluğunun % 60'ının kendi kontrolü dışında olduğunu vurgularken geriye kalan % 40'ının ise daha mutlu olmak adına kendi çabalarına bağlı olduğunun altını çizmektedir.⁵⁹ Yapılan bu tespitlerin sonucunda daha mutlu olmak adına neler yapılabileceğine dair şu önerilerde bulunulmuştur: İyi arkadaşlara sahip olma, başkalarına yardımda bulunma, destekleyici bir grubun üyesi olma ve şükür içinde olma. Mutluluğu artırma adına önerilmiş olan bu stratejiler şu yaşam alanlarına odaklanmaktadır: İş, sevgi ve oyun.⁶⁰

Pozitif psikolojinin kurucusu olan Martin Seligman, yukarıdakine benzer araştırmaların sonuçlarını yorumlarken söz konusu araştırmalara şu cümlesiyle katkı sağlamıştır: “Tüm bu çalışmalarda, yetişkin kişiliği üzerinde genlerin büyük, çocukluk olaylarının ise göz ardı edilebilir etkileri olduğu bulunmuştur.”⁶¹ Bu açıdan Seligman, Freud ve onun destekçilerinin çocukluk dönemlerinde yaşanmış olan olayların yetişkinlik dönemlerinde belirleyici olduğu yönündeki yazılarını değersiz bulmuştur. Bu görüşünü

⁵⁸ Eryılmaz, *Herkes İçin Mutluluğun Başucu Kitabı Teoriden Uygulamaya Pozitif Psikoloji*, 25.

⁵⁹ Timothy C. Thomason, Tayfun Doğan, ve Mert Akcanbaş, “Nasıl Mutlu Olunur? Sigmund Freud ile Sanal Bir Konuşma”, *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 6/10 (2020), 186-187.

⁶⁰ Thomason, Doğan ve Akcanbaş, “Nasıl Mutlu Olunur? Sigmund Freud ile Sanal Bir Konuşma”, 185-94.

⁶¹ Martin E. P. Seligman, *Gerçek Mutluluk*, çev. Semra Kunt Akbaş (Ankara: HYB Yayınları, 2021), 77.

de bireylerin kişisel geçmişlerinde yaşamış oldukları kötü olayların kendilerini tutsak ettiğine inanmalarına dayandırmaktadır. Bunlara ek olarak da Seligman bireylerin geçmişleri yüzünden gereksiz yere acı çektiklerini ve bu düşüncelerinden dolayı da gelecekleri konusunda gereksiz yere pasif kaldıklarını düşünmüştür.⁶²

Son olarak mutluluk kavramının din ile ilişkisini ele aldığımızda diyebiliriz ki, dinin bireyin mutluluğu için önemli bir etken olduğu yapılan birçok araştırmayla vurgulanmıştır.⁶³ Buna göre din, bireye içsel huzur sağlamanın yanında bireyin kendisini tanımasına ve özüne yönelmesine vesile olmuştur. Aynı zamanda bireye kazandırmış olduğu adalet, dürüstlük, iffet, affedici olma, cömertlik, alçakgönüllülük ve şükür gibi erdemlerle bu dünyadaki mutluluğuna vesile olmasının yanında ahirette de ödüllendirilmesini sağlamıştır. Bu sebepten ötürü bireyin din vasıtasıyla elde etmiş olduğu içsel değişimler ona her şartta ve durumda mutlu olma imkanı sunabilir. Ayrıca yine aynı çalışmalar göstermiştir ki kader ve ahiret inancı açısından din bireye olumsuz hayat şartları karşısında dayanabilme, sabretme ve yaşadığının karşılığını alabilme açısından önemli bir motivasyon ve teselli kaynağı olmuştur. Benzer şekilde dinin mistik yönü olan tasavvufta da mutluluk bireyin kendisini tanıması ve anlamlandırmasıyla elde edilir. Bunların yanında son yıllarda psikoloji biliminde de bireyin mutluluk için çabalamak yerine erdemlerden ve kendisine yönelmesinden bahsedilmektedir. Son olarak dindeki mutluluk anlayışının ahiret inancı da dahil hiçbir şarta bağlı olmaması bireyi her şeyden özgür kılmaktadır. Bu da bireyin din bağlamında koşulsuz şartsız mutlu olmasını sağlamaktadır.⁶⁴

Tüm bu söylemleri ve yapılan çalışmaları yorumladığımızda şu sonuçlara varabiliriz: Mutluluk kavramı ilk çağlardan beri düşünülen, araştırılan, üzerine çalışmalar yapılan bir konu olmuştur. İlk kez Aristoteles tarafında incelenen mutluluk kavramı psikolojinin de önemli konuları arasında yer almıştır.⁶⁵ Psikolojinin bir alt dalı olarak

⁶² Seligman, *Gerçek Mutluluk*, 78.

⁶³ Din ile mutluluk arasındaki olumlu ilişkiyi ortaya koyan araştırmaların detaylı bir dökümü için bk. Fatma Baynal, “Mutluluk Kavramının Felsefi, Psikolojik ve Dini Açıdan İncelenmesi”, *Darülfunun İlahiyat* 31/2 (2020), 263, dp. 102.

⁶⁴ Baynal, “Mutluluk Kavramının Felsefi, Psikolojik ve Dini Açıdan İncelenmesi”, 267.

⁶⁵ Fatma Balcı Arvas, “Psikolojide ve İslam Düşünce Geleneğinde Mutluluk Kavramı: Karşılaştırmalı Bir Çalışma”, *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 6/4 (2017), 111.

pozitif psikoloji ise mutluluk olgusunu farklı boyutlarıyla ve detaylıca incelemiştir.⁶⁶ Pozitif psikoloji çerçevesindeki mutluluk incelemeleri hedonik ve ökonomik mutluluk olmak üzere iki başlıkta yürütülmektedir. Hedonik mutluluk yüksek haz yaşamının yanında acıdan kaçınma olarak karşımıza çıkarken ökonomik mutluluk ise erdemler vasıtasıyla bireyin yaşamdaki amacını ve kendini gerçekleştirme olarak görülmüştür. Mutlu bireylerin genel özelliklerine dair araştırmalara baktığımızda ise bu tür bireylerin dışa dönük olma, pozitif bakış açısına sahip olma, cömert olma, iyimser olma, içsel denetime sahip olma ve özsaygı gibi nitelikler taşıdıklarını görmekteyiz. Benzer şekilde gönüllülük ve başka insanlara yardımda bulunmak da mutluluk düzeyini artıran etmenler arasındadır. Pozitif psikolojinin mutluluk düzeyleri üzerine yapılmış olan önemli çalışmalar göstermiştir ki, genetik faktörler ve çevresel yaşam şartlarından dolayı birey yaşamı boyunca mutluluğunun önemli bir bölümüne hâkim değildir.⁶⁷ Fakat önemli ölçüdeki diğer bir bölümüne hâkim olup kendi çabalarıyla yaşamını pozitif olarak yönlendirebilir. Bu sebepten ötürü birey hayatında iyi sosyal ilişkiler, kendini gerçekleştirme, cömertlik, iyimserlik, içsel hoşnutluk, başkalarına yardım, dua, şükür gibi erdemler vasıtasıyla içindeki mutluluk düzeyini artırabilir. Tüm bunların yanında mutluluğu artırabilmede din de önemli etkiye sahiptir. Din, bireye sağlamış olduğu içsel motivasyonun yanında, bireyin kendi özünü tanıyabilmesine, irade sahibi olabilmesine ve erdemler aracılığıyla hayatını daha huzurlu ve mutlu kılabilmesine olanak sağlamaktadır.

2.1.3. İyi Olma (Well-Being)

Pozitif psikoloji literatürünün önemli konularından biri de iyi olma kavramıdır. Bu kavram bireyin olumlu anlamda işlevselliğini ifade eder ve “iyi oluş, iyilik hali, psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş” kavramlarını içinde barındıran çatı görevini üstlenir. Dünya Sağlık Örgütü’nün sağlıklı birey tanımına göre iyi olma, insanın sadece hastalıklarının olmayışını değil bununla birlikte ruhsal, bedensel ve sosyal bakımdan tam bir iyi olma halini kapsamaktadır.⁶⁸ İyi olma kavramını tam olarak anlayabilmek için onun çatısı altında bulunan kavramları çözümlemek gerekir.

⁶⁶ Arvas, “Psikolojide ve İslam Düşünce Geleneğinde Mutluluk Kavramı: Karşılaştırmalı Bir Çalışma”, 113-115.

⁶⁷ Thomason, Doğan ve Akcanbaş, “Nasıl Mutlu Olunur? Sigmund Freud ile Sanal Bir Konuşma”, 186-187.

⁶⁸ Eryılmaz, *Herkes İçin Mutluluğun Başucu Kitabı Teoriden Uygulamaya Pozitif Psikoloji*, 9.

İyi oluş (Well being), psikolojik düzeyde kendini sağlıklı ve mutlu hisseden bireylerin iyi olma halini ifade etmektedir. Pozitif psikolojide de iyi oluş, bireylerin mutluluğunun kavramsallaşmış halidir. Literatürde öznel iyi oluş haz kaynaklı, psikolojik iyi oluş ise erdem kaynaklı iyi oluş ile eş değer görülmüştür.⁶⁹

Martin Seligman'ın otantik mutluluk kuramı ve PERMA modeli de pozitif psikolojide iyi oluşla ilgili olan önemli bileşenleri içerir. Seligman otantik mutluluk kuramında üç bileşenden bahsetmiştir. Bu bileşenlerin olumlu duygular, anlam ve katılım olduğunu ifade etmiştir. Seligman ilerleyen yıllarda kuramını gözden geçirip “pozitif ilişkiler” ve “başarı”yı da ekleyerek yeni kuramını “iyi oluş kuramı” olarak isimlendirmiştir. Böylelikle kolaylıkla öğrenilen, akılda tutması kolay PERMA modelini oluşturmuştur.⁷⁰

Seligman'ın iyi oluş kuramı olan PERMA modeli şu beş bileşenden meydana gelmektedir:

- a- Olumlu duygular (positive emotions)
- b- Katılım (engagement)
- c- Pozitif ilişkiler (positive relationships)
- d- Anlam (meaning)
- e- Başarı (achievements)

Seligman'ın iyi oluş kuramı olan PERMA modeli öznel ve nesnel değerlendirmelerin yanında ökonomik ve hedonik yaklaşımları da bir araya getirmekle alana yeni bir ivme kazandırmıştır. PERMA modelinin farklı birleşenleri içermesi sayesinde iyi oluş kuramı çok boyutlu olarak ele alınabilmektedir.⁷¹

Pozitif psikoloji literatüründe iyi oluş kavramının en önemli temsilcisi olan Carol Ryff'a göre iyi oluş kavramının iki boyutu bulunmaktadır. Birinci boyut olan ökonomik mutluluk psikolojik olarak büyümeyi ifade eder. Aristoteles felsefesine dayandırılan ökonomik boyutta, yaşamı en iyi şekilde ve en üst düzeyde yaşamak bireylerin hayatlarındaki en temel ihtiyaç olarak görülür. Bu bağlamda bireyin kendini

⁶⁹ Bulut ve Subaşı, “Pozitif Psikolojiye Giriş”, 8.

⁷⁰ Bulut ve Subaşı, “Pozitif Psikolojiye Giriş”, 9.

⁷¹ Büşra Tunç, “Seligman'dan İyi Oluşa Farklı Bir Bakış: PERMA Modeli”, *Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 9/1 (2022), 5.

gerçekleştirmesi ve gelişmesi bu ihtiyacı karşılayabilmenin en önemli yollarındandır.⁷² Bireylerin iyi oluş düzeylerini belirleyen kriterlere göre yaşam doyumunu sağlayan ve önemli yaşam alanları olan iş, evlilik, sağlık, sevgi vb. alanlardaki olumlu etkiler pozitif anlamda iyi oluş düzeyini artırır. Tüm bunların yanında bireyin iyi oluş düzeyini artırmaya katkıda bulunacak bir diğer özellik olan güçsüzlükler karşısında mücadele etme özelliği de bireyin kişisel gelişim duygusunu hissetmesi açısından önemlidir. Pozitif psikoloji literatüründe bu ökonomik boyut psikolojik iyi oluş olarak ele alınmaktadır.⁷³

Psikolojik iyi oluş insanın zorluklarla karşı karşıya kaldığında anlamlı bir yaşam için kendini gerçekleştirme ve kendi potansiyellerini harekete geçirmesidir. Aynı zamanda psikolojik iyi oluş, bireyin kendisini olumlu şekilde algılamasına ve kendisini gerçek yönleriyle tanıyarak kendisinin güçlü olduğu yanlarını fark edebilmesine olanak sağlar. Buradan da anlaşılmaktadır ki psikolojik iyi oluş, bireyin güçlükler karşısında sınırlarını görebilme ve sahip olduğu özelliklerini kullanarak yaşamını anlamlı hale getirebilme çabasını içerir.⁷⁴

Ryff'ın belirlediği psikolojik iyi olma modelinde bireyin kendi iyi oluşuna katkı sağlayacak altı boyut bulunmaktadır. Bu boyutlar şunlardır:

- a. **Kendini kabul:** “Bireyin kendisini olumsuz ve olumlu yönleriyle kabul etmesidir.”
- b. **İnsanlarla olumlu ilişkiler kurma:** “Diğer insanlarla kurulan ilişkilerde güven, sevgi, sevecenlik, bağlanma ve yakınlık olmasıdır.”
- c. **Özerklik:** “Bireyin seçim hakkının olması ve bireye seçenek sunulmasıdır.”
- d. **Bireyin çevresine hakimiyeti:** “Bireyin kendini gerçekleştirebileceği çevreyi bulması ve yönlendirebilmesidir.”
- e. **Yaşam amacı:** “Bireyin yaşamına anlam yükleyebilmek için kişilerarası ilişkiler, topluma katkı, sağlık, kişisel gelişim gibi alanlarda amaçlara sahip olmasıdır.”

⁷² Eryılmaz, *Herkes İçin Mutluluğun Başucu Kitabı Teoriden Uygulamaya Pozitif Psikoloji*, 9.

⁷³ Eryılmaz, *Herkes İçin Mutluluğun Başucu Kitabı Teoriden Uygulamaya Pozitif Psikoloji*, 9.

⁷⁴ Özlem Şener, “Spontanlık ve Psikolojik İyi Oluş”, *Pozitif Psikoloji*, ed. Sefa Bulut (Ankara: Nobel Yayınları, 2020), 318-319.

f. **Kişisel gelişim:** “Bireyin kendinde var olan potansiyellerini geliştirerek en üst düzeye çıkarmasıdır.”⁷⁵

İyi oluşun ikinci boyutunda ise, bireyin yaşamdan aldığı hazzı ifade edici olan hedonik boyut vardır. Hedonik boyutta, bireyler iki önemli amaç ile hareket ederler. Bunlar olumlu olan duyguları en üst seviyeye çıkarmak ve olumsuz olan duyguları en alt seviyeye indirmektir. Pozitif psikoloji literatüründe hedonik boyut, öznel iyi oluş (mutluluk) olarak ele alınmıştır.⁷⁶ Haz ve mutlulukla özdeşleşen bu kavram ayrıca acıdan kaçınma olarak da ifade edilir. Bu sebepten öznel iyi oluş yaşam doyumuna vurgu yaparken sadece duygusal değerlendirmeleri esas almaz, bunun yanında bilişsel değerlendirmeleri de içerir.⁷⁷ Bundan dolayı, davranış ögesi olarak ele alındığında olumsuz ve olumlu değerlendirmeler öznel iyi oluşun duygusal boyutunu tanımlarken, yaşam alanlarından ve yaşam doyumundan elde edilen tatminler ise bilişsel boyutunu tanımlar.⁷⁸

Tüm bunlara ek olarak öznel iyi olma yani hedonik boyut bireylerin mutluluk kavramına yükledikleri anlamla da irtibatlıdır. Öznel iyi olma kavramıyla ilişkili bazı diğer önemli göstergeler ise şu şekildedir: Mutluluk, yaşam uyumu, duygu durumu, olumsuz ve olumlu duygulanım, ulaşılan ve elde edilmesi istenen amaçlar arasındaki tutarlılık, psikolojik sorunlar ve kişisel kontrol duygusu. Öznel iyi olmanın önemli göstergeleri sayılan durumlar -ki bunların başında mutluluk ve yaşam doyumudur- fiziksel işlevsellik, sağlık, ırk, yaş ve sosyo-ekonomik düzey gibi birçok belirleyici faktörler tarafından etkilenmektedirler.⁷⁹

İyi olma kavramı içindeki diğer bir bileşen olan iyilik hali, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluşla yakından ilişkilidir. Bu kavram sağduyuya dayalı mutluluk konusunda da tanımlandığı gibi bireyin bedensel, psikolojik ve toplumsal olarak tam işlevde bulunabilmek için çevresel, sosyal ve kişisel alanlarda tam işlevde olduğu bir

⁷⁵ Eryılmaz, *Herkes İçin Mutluluğun Başucu Kitabı Teoriden Uygulamaya Pozitif Psikoloji*, 9.

⁷⁶ Eryılmaz, *Herkes İçin Mutluluğun Başucu Kitabı Teoriden Uygulamaya Pozitif Psikoloji*, 10.

⁷⁷ Bünyamin Ateş ve Oğuzhan Çelik, “Öğretmen Adaylarında Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcısı Olarak Algılanan Sosyal Yetkinlik ve Güvengenlik”, *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 20/2 (2018), 446.

⁷⁸ Yakup İme ve Ali Öztosun, “Pozitif Psikoloji Ekseninde İyi Oluş”, *Tüm Kavram ve Yaklaşımlarıyla Pozitif Psikoloji*, ed. Durmuş Ümmet (Ankara: Pegem Akademi 2023), 173.

⁷⁹ Ahmet Akın, “Öznel İyi Olma”, *Pozitif Psikoloji/Güncel Psikolojik Kavramlar 1*, ed. Ahmet Akın (Sakarya: Sakarya Üniversitesi Yayınları, 2023), 17.

yaşam sürmesi anlamına gelmektedir. Aynı zamanda iyilik hali, bireyin iyi oluşunu ve iyilik halinde olduğu alanları beraberce kullanarak iyilik halini artırmaya çalışır.⁸⁰

İyi olma kavramıyla ilişkili olan diğer bir faktör de dindir. Araştırmalar dindarı bireylerin daha mutlu olduklarını ve daha fazla yaşam doyumuna sahip oldukları vurgulamaktadır. Yapılan başka araştırmalarda da dindarı bireylerin depresyona yakalanma olasılıklarının daha az olduğu saptanırken intihar eğilimi, kanunları çiğneme, uyuşturucu madde kullanımı gibi uyumsuz davranışları da daha az sergiledikleri ortaya konmuştur. Bunların yanında dindarı bireylerde boşanma oranları daha az bulunurken evliliklerinin de daha mutlu olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda dindarı bireylerin fiziksel olarak daha sağlıklı olmalarının yanında yaşam sürelerinin de oldukça fazla olduğu ortaya konmuştur.⁸¹

2.2. İnsan Karakterine Pozitif Yaklaşımlar

Pozitif psikolojinin ana konuları arasında bulunan psikolojik iyi oluşu ve mutluluğu sağlayan en büyük etmenlerin arasında bireyin potansiyellerini gerçekleştirme vardır. Birey, kendisinde bulunan bu potansiyelleri erdemler ve karakterindeki güçlü yönler ile geliştirebilir. Bu bağlamda diyebiliriz ki, pozitif psikoloji sadece olumlu duygularla değil olumlu özellikler olan erdemler ve karakter güçleri ile de ilgilenmiştir. Ana akım psikolojinin olumsuz olan ilgisini olumlu psikolojiye çevirebilmenin ilk basamağı olan pozitif psikoloji biliminin en önemli başarılarından biri de hiç kuşkusuz bireyin güçlerine odaklanmasını sağlayarak bu güçleri sınıflandırmasıdır. Pozitif psikolojide karakter güçleri ve erdemlerin ne olduğuna geçmeden önce erdem, karakter ve güçlerin hem anlamlarıyla ve hem de birbirleriyle ilişkilerine odaklanmak konunun bütünlüğü açısından daha etkili olacaktır.

Erdem, Türk Dil Kurumu'nun tanımına göre, genel olarak toplumda fazilet anlamıyla bilinmesinin yanında "alçakgönüllü, doğru, yiğit ve ahlakın övdüğü iyi olma hali" olarak da bilinmektedir.⁸² Antik Yunan'dan beridir üzerine konuşulan bu kavram Sokrates tarafından bilgi olarak tanımlanmıştır. Sokrates erdem, mutluluk ahlakının bir

⁸⁰ Eryılmaz, *Herkes İçin Mutluluğun Başucu Kitabı Teoriden Uygulamaya Pozitif Psikoloji*, 10.

⁸¹ Akın, "Öznel İyi Olma", 20-21. Sözü edilen araştırmalara dair kaynak bilgisi için bk. Akın, "Öznel İyi Olma", 20-21.

⁸² "Erdem", *Türk Dil Kurumu İnternet Sözlüğü*, ET.: 24 Nisan 2024, <https://sozluk.gov.tr/?kelime=erdem>.

göstergesi olduğunu düşünmüş ve onu bireyin kendisine ait işlevleri en güzel şekilde yerine getirebilmesi olarak tanımlamıştır.⁸³ Modern döneme geldiğimizde, erdemin “insani mükemmelliğe ya da insanın gelişip serpilmesine yol açan eyleme, arzuya ve duyguya yönelik bir yatkınlık” şeklinde ifade edildiğini görmekteyiz.⁸⁴ Yine benzer şekilde Seligman da *Gerçek Mutluluk* kitabında pozitif psikolojinin erdemleri, “iyi karakter kavramını oluşturan temel özellikler” şeklinde gördüğünü ileri sürmüştür.⁸⁵

Karakter, bireyin ilk yaşlarından beri çevresinden ve sosyal yaşamından edindiği bazı değer yargılarıyla geliştirdiği kişiliğinin bir kısmını oluşturan öznel yapısıdır.⁸⁶ Aynı zamanda karakter, gelişimin özünde yer alan olumlu davranışları ve kişilik özelliklerini de oluşturmaktadır. Bunların yanında karakter geliştirilmeye müsait olup pozitif anlamda sağlıklı şekilde ilerletilebilir. Genel olarak karakteri pozitif anlamda geliştirmek güçlü yanlara odaklanma ile olur. Karakter güçlülerinin iyi oluş düzeyini artırdığını ve stresin olumsuz etkilerine ve diğer gelişimsel risk faktörlerine karşı koruyucu olduğunu da birçok araştırma göstermiştir.⁸⁷

Güçler ise, bireyin kendisinde doğal olarak var olan bilişsel, fiziksel ve evrensel özellikler ile becerilerdir. Bireyin gelişimsel ve pozitif kişisel özellikleri olan bu güçlere karakter güçleri denir. Karakter güçleri, bireyde var olan erdemleri tanımlayarak belirleyen psikolojik yapılar ve süreçlerdir. Bunların yanında bireyde erdemlerin görünebilmesini sağlayan yollardan biridir. Karakter güçlerinin öğrenilebilir ve pozitif olarak geliştirilebilir olması da bireyi güçler açısından özgün kılmaktadır.⁸⁸

Antik Çağ’dan itibaren erdem, karakter ve karakter güçleri konuları biliniyor olmasına rağmen aralarındaki ilişkiyi ele alan çalışmalar oldukça kısıtlıydı. Pozitif psikoloji ve çağdaş felsefe alanlarında yeniden ele alınan ve ilişkileri üzerine çalışmalar

⁸³ Hasan Ocak, “Bir Ahlak Felsefesi Problemi Olarak Erdem Kavramına Yüklenen Anlamın İlkçağ’dan Ortaçağ’a Evrimi”, *FLSF Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi* 11 (2011), 79-101.

⁸⁴ Christopher Peterson ve Martin Seligman, *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification* (New York: American Psychological Association Press, 2004), 87.

⁸⁵ Seligman, *Gerçek Mutluluk*, 147.

⁸⁶ Baymur, *Genel Psikoloji*, 272.

⁸⁷ Durmuş Ümmet ve Yakup İme, “Gelişimsel Pozitif Psikoloji Kavramları”, *Tüm Kavram ve Yaklaşımlarıyla Pozitif Psikoloji*, ed. Durmuş Ümmet (Ankara: Pegem Akademi, 2023), 123.

⁸⁸ Ömer Faruk Kabakçı, “Karakter Güçleri ve Erdemli Oluş: Güçlü Yanlara-Dayalı Psikolojik Danışma ve Değerler Eğitime Yeni Bir Yaklaşım”, *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal* 6/45 (2016), 25-40.

yapılarak yeniden odak noktası haline gelen erdem, karakter ve karakter güçleri konuları Martin Seligman ve Christopher Peterson tarafından kapsamlı şekilde araştırılmıştır.⁸⁹

Martin Seligman pozitif psikolojiye yönelik bilimsel araştırmalar için üç ana yol önermiştir. Bunlar:

- a- Pozitif öznel deneyimler (olumlu duygular)
- b- Pozitif özellikler (karakterin güçlü yönleri)
- c- Pozitif kurallar ve Yasalar

Bu yeni alandaki ana projelerden biri olan karakter güçleri Martin Seligman ile diğer bir önemli bilim insanı ve araştırmacı Christopher Peterson liderliğinde 55 bilim insanının iş birliğiyle ve daha önceki çalışmaların incelenmesi sonucu üç yıllık bir çalışmayla belirlenmiştir. Bireyin olumlu özelliklerini ifade eden bu karakter güçlerinin varlığı tarihsel süreçler, dinler ve kültürler açısından bakıldığında yaklaşık 2500 yıl öncesine kadar gitmektedir.⁹⁰

Yine aynı dönem içerisinde paralel bir proje Katherine Dahlsgaard, Martin Seligman ve Christopher Peterson tarafından yürütülmüştür. Çalışmanın sonuçları 2005 yılında “Review of General Psychology” dergisinde yayınlanmıştır. Çalışma kapsamında Güney Asya’daki Budizm ve Hinduizm, Çin’deki Konfüçyüsçülük ve Taoizm, Batı’daki Antik Yunan Felsefesi, Hristiyanlık, Yahudilik, İslâmiyet dinleri ve gelenekleri incelenerek altı çekirdek erdem olan Bilgelik ve Bilgi (Wisdom and Knowledge), Cesaret (Courage), Adalet (Justice), İnsanlık (Humanity), İlmîlilik (Temperence) ve Aşkınlık (Transcendence) erdemleri tespit edilmiştir.⁹¹ Bu çalışma bize göstermiştir ki bireyler ve toplumlar kültürleri, inançları ve bakış açıları ne olursa olsun ortak birtakım değerlerde ve ahlaki normlarda uzlaşabilmektedir. Evrensel temellere dayandığını gördüğümüz altı çekirdek erdemin varlığı bu uzlaşının kanıtıdır.⁹²

⁸⁹ Sümeyye Kamacı, “Taşköprizade Ahmet Efendi’nin Ahlak Düşüncesindeki Erdem ve Karakter Güçleri”, *Bartın Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi* 6/2 (2021), 169.

⁹⁰ Ryan M. Niemiec, *Bilinçli Farkındalık ve Karakter Güçleri* (İstanbul: Psikonet Yayınları, 2023), 82.

⁹¹ Peterson ve Seligman, *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*, 29-30.

⁹² Katherine Dahlsgaard, Christopher Peterson, ve Martin E. P. Seligman, “Paylaşılan Erdemler: Kültür ve Tarih Boyunca Değer Verilmiş İnsan Güçlerinin Bir Noktada Birleşmesi”, çev. Fatih Kandemir, *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 4/7 (2015), 173-201.

Tablo 1. 1: Altı Çekirdek Erdem Tablosu

1	Gelenek	Cesaret	Adalet	İnsanlık	İlmlilik	Bilgelik ve Bilgi	Aşkını k
2	Konfüçyüslük	-	A	A	İ	A	İ
3	Taoizm	-	A	A	A	A	İ
4	Budizm	-	A	A	A	İ	A
5	Hinduizm	A	A	A	A	A	A
6	Yunan Felsefesi	A	A	A	A	A	İ
7	Yahudilik	A	A	A	A	A	A
8	Hristiyanlık	A	A	A	A	A	A
9	İslam	A	A	A	A	A	A

Not: A: Açıkça Adlandırılmış, İ: Konu Olarak İma Edilmiş⁹³

Yapılan tarihsel incelemelerden sonra, bu erdemlerin altında var olan güçlü yönleri belirleyebilmek adına çeşitli ölçütler belirlenmiş ve analizler gerçekleştirilmiştir. Güçlü yönlerin kültürler arasında ölçülebilir ve evrensel olması adına 30'dan fazla ülkeden toplanılan verilerle karakter güçlerinin yaygınlığı saptanmıştır. Bu çalışmalara ilaveten daha sonraki yıllarda 52 farklı ülkeden toplanılan karakter güçlerinin evrenselliğine dair veriler paylaşılmıştır. Tüm bunlara ek olarak Robert Biswas-Diener, karakter güçlerinin Batılı kültürel bir perspektiften daha fazlası olduğunu destekleyen kültürlerarası öncü araştırmalar yürütmüştür. Bu araştırmalar çerçevesinde o, 24 karakter gücünün varlığına ve çeşitli ölçütleri karşılayıp karşılamadığına dair Kenya'daki Maasai halkı ve Kuzey Grönland'daki Inuit kabile halklarıyla bir araya gelmiştir. Yürütmüş olduğu geniş çaplı bu çalışmalarda 24 karakter gücünün varlığı, istenilirliği ve önemi konusunda diğer kültür ve geleneklerle büyük oranda uyuma saptamıştır. Dış dünyanın

⁹³ Dahlsgaard, Peterson ve Seligman, "Paylaşılan Erdemler: Kültür ve Tarih Boyunca Değer Verilmiş İnsan Güçlerinin Bir Nuktada Birleşmesi", 194-195.

etkilerinden uzak olan halklar üzerinde yapılan bu çalışma, 24 karakter gücünün insanın özünde var olduğunu ve bu karakter güçlerinin her zaman ve zeminde geliştirilebilirliğini ispatlar niteliktedir.⁹⁴ 24 karakter gücü ve 6 erdemin oluşturulmasının ardından bu güçler VIA sınıflandırmasında 6 erdem kategorisi olarak kaydedilmiştir. Bu güçleri değerlendirebilmek ve ölçüm yapabilme adına da “VIA Güçlü Yönler Ölçeği” geliştirilmiştir.⁹⁵ 24 karakter gücü birçok araştırmacı tarafından bireylerde doğru olanın araştırılmasında bel kemiği olarak kabul edilmektedir. Katılım, mutluluk, akış, zevk ve diğer olumlu deneyimler de iyi karakterler tarafından sağlandığından dolayı, karakter güçleri pozitif psikoloji alanının en merkezinde yer almaktadır.⁹⁶

2.2.1 Bilgelik ve Bilgi (Wisdom and Knowledge)

Bilgi ve Bilgelik pozitif psikoloji literatüründe temel erdemlerden biri olarak kabul edilir. Bu erdem, bireylerin daha yaratıcı, meraklı, açık fikirli, öğrenmeye hevesli ve geniş bir perspektife sahip olmalarını teşvik eder. Bilgelik ve bilgi erdeminin içerisinde bulunan karakter güçleri, kişisel ve toplumsal düzeyde pozitif değişimlere katkıda bulunarak bireylerin ve toplumların daha iyi bir geleceğe doğru ilerlemesini sağlar. Aynı zamanda bu karakter güçleri bireyin yaşamda daha bilinçli ve anlam dolu bir yaklaşım sergilemesine de yardımcı olur.⁹⁷ Bilgelik ve bilgi erdemi beş temel karakter gücünü içerir. Bunlardan ilki yaratıcılık, ikincisi merak, üçüncüsü açık fikirlilik, dördüncüsü öğrenme sevgisi ve beşincisi de bakış açısıdır. Aşağıda bu erdemin altında bulunan karakter güçleri incelenip bireyler üzerindeki pozitif etkileri ele alınacaktır.

2.2.1.1 Yaratıcılık (Creativity)

Yaratıcılık, bilgelik ve bilgi erdeminin en güçlü karakter özelliklerinden biridir. Bireyin sanatsal, bilimsel ve sosyal alanlarda yeni fikir, davranış ve ürün üretebilme kapasitesine sahip olmasıdır. Yaratıcılık kişisel özelliklere dayanmanın yanında farklı şekillerde tezahür eden psikososyal bağlama da bağlıdır.⁹⁸ Pozitif psikoloji açısından yaratıcılık problemlere özgün çözümler bulmanın yanında mevcut durumları da yeni ve farklı yollarla iyileştirme kapasitesi olarak görülür. Birey yaratıcılığını geliştirebilmek

⁹⁴ Niemiec, *Bilinçli Farkındalık ve Karakter Güçleri*, 83.

⁹⁵ Niemiec, *Bilinçli Farkındalık ve Karakter Güçleri*, 82-83.

⁹⁶ Niemiec, *Bilinçli Farkındalık ve Karakter Güçleri*, 86.

⁹⁷ Carr, *Pozitif Psikoloji*, 81.

⁹⁸ Carr, *Pozitif Psikoloji*, 81.

için cesaret, merak, sebat, yaşam coşkusu gibi güçlü yönlerini kullanarak yaratıcı olma, orijinal fikir ve çözümler üretme anlamında kendini geliştirebilir.⁹⁹

2.2.1.2 Merak (Curiosity)

Merak, yeni bilgilere ve yaşam deneyimlerine karşı derin ilgi ve keşif arzusunu ifade eder. Başka bir ifadeyle bir deneyimin veya ürünün yeni özelliklerini, kavrayamadığımız taraflarını keşfetmemize yardımcı olarak öğrenme ve bilgi keşfikonusunda doyum sağlamamıza yardımcı olur. Pozitif psikoloji bireylerin merak gücünün yüksek olmasının sürekli öğrenme ve keşfetme eğiliminde olabildiklerini ve bu sayede de çevrelerini daha geniş bir perspektif ile değerlendirebildiklerini belirtir. Bilimsel literatüre bakıldığında merakın zihinsel ve duygusal esnekliği teşvik ettiği ve yaşam boyu öğrenme sürecini desteklerken açık fikirlilik, yaratıcılık ve sebat gibi diğer güçlü yönlerle de bağlantılı olduğu saptanmıştır.¹⁰⁰

2.2.1.3 Açık Fikirlilik (Open Mindedness)

Açık fikirlilik, bir şeyleri derinlemesine düşünme ve farklı açılardan ele alma yeteneğidir. Bu karakter gücü mevcut bilgi ve deneyimleri sorgulayarak sorunları çözmek adına düşünülmemiş olan farklı bakış açılarıyla bakabilmek için bireye objektif bakış açısı sağlar. Bu karakter gücü bireysel ve toplumsal çatışmaların çözümünde bakış açılarını genişleterek ortak zeminde buluşmayı kolaylaştırırken, aynı zamanda, eleştirel olarak sorgulamayı gerektirdiği için bireyde yüksek problem çözme yeteneğini ve iyi ilişkiler kurabilme yeteneğini de artırır. Bu da bireyin çoklu bakış açılarına karşı açık olmasını ve adalet ve eleştirel düşünme yönlerinde güçlü karakter özellikleriyle bağlantı kurabilmesini sağlar.¹⁰¹

2.2.1.4 Öğrenme Sevgisi (Love of Learning)

Öğrenme sevgisi, bireyin ustalık kazanma adına ister resmi olarak isterse kendi başına yeni bilgi, beceri ve konular hakkında bilgisini meraklı şekilde sistematik olarak iletmesidir.¹⁰² Pozitif psikoloji açısından bu karakter gücü bireyin sürekli kendini

⁹⁹ Martin E. P. Seligman ve Tayyap Rashid, *Pozitif Psikoterapi Terapistin El Kitabı*, çev. İbrahim Demirci ve Halil Ekşi (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2023), 406-407.

¹⁰⁰ Seligman ve Rashid, *Pozitif Psikoterapi Terapistin El Kitabı*, 410-411.

¹⁰¹ Seligman ve Rashid, *Pozitif Psikoterapi Terapistin El Kitabı*, 414-415.

¹⁰² Niemiec, *Bilinçli Farkındalık ve Karakter Güçleri*, 121-122.

geliştirebilmesine olanak sağlarken yeni beceri ve konularda daima motive olmasını da temin eder. Aynı zamanda bu karakter gücüne sahip bireyler öğrenme sevgisi sayesinde daha yüksek başarı, tatmin ve kendini gerçekleştirme konusunda da daima motivasyon içinde olurlar. Öğrenme sevgisi bilgi ve bilgelik erdeminin altında yer alan karakter güçleriyle bağlantılı olarak ilerler. Örneğin sebat, merak ve açık fikirlilikle beraber öğrenme sevgisini, eleştirel düşünmeyi ve bakış açısını genişletebilmeyi pekiştirir.¹⁰³

2.2.1.5 Bakış Açısı (Perspective)

Karakter gücü olarak bakış açısı, bilgelik erdemine en yakın olanıdır. Başka bireylerin sorunlarını çözüm üretebilecek öngörü, deneyim ve daha geniş açılardan bakabilme yeteneğidir.¹⁰⁴ Bakış açısı aynı zamanda zekâdan farklı olarak üstün bir bilginin yanında yüksek yargı düzeyi içermesinden dolayı başka bireylere hikmetli yönlendirmeler yapabilmeyi de sağlar. Bunlarla birlikte o, bireyin zorluk karşısında bilgece ve dengeli kararlar verebilme kapasitesini ifade eder. Bazı kaynaklarda perspektif adıyla da anılan bakış açısı, bireyin daha anlayışlı ve toleranslı olmasını sağlarken kişisel olarak da daha az ön yargılı ve daha fazla hoşgörülü olmasına katkıda bulunur. Bakış açısı, bazı durumlarda merak, yaratıcılık, adalet ve nezaket gibi güçlü yönlerle birlikte hareket eder. Bu da bakış açısı isimli karakter gücünün diğer güçlerle bağlantısını ortaya koyar.¹⁰⁵

2.2.2 Cesaret (Courage)

Cesaret, pozitif psikolojide öne çıkan ana erdemlerden biridir. Bireyin değerli bir amaç için iradesini bilinçli bir biçimde kullanmasıdır. Bir eylemin cesaretli olarak nitelendirilebilmesi için büyük bir zorluğa ve engele karşı iradeli biçimde yapılması gerekir.¹⁰⁶ Cesaret erdemi cesaret, dayanıklılık, dürüstlük ve coşku gibi dört temel karakter gücünü barındırır. Cesaret erdeminin bu dört karakter gücü aracılığıyla bireyler üzerindeki olumlu etkileri ayrıntılı olarak ele alınacaktır.

¹⁰³ Seligman ve Rashid, *Pozitif Psikoterapi Terapistin El Kitabı*, 417-418.

¹⁰⁴ Seligman, *Gerçek Mutluluk*, 160.

¹⁰⁵ Seligman ve Rashid, *Pozitif Psikoterapi Terapistin El Kitabı*, 420-421.

¹⁰⁶ Seligman, *Gerçek Mutluluk*, 161.

2.2.2.1 Yiğitlik (Bravery, Valor)

Yiğitlik, karakter gücü olarak tehdit, korku, zorluk ya da acı karşısında doğru olanı yapma yeteneğidir. Bu bazen fiziksel tehlikelerle yüzleşme olabileceği gibi bazen de zor kararlar alırken veya popüler olmayan bir görüşü savunurken de doğru olanı yiğitçe yapabilmektir.¹⁰⁷ Aynı zamanda cesur olma zorluklardan kaçınmaya ve bunları küçümsemeye de izin vermez. Aksine cesaret bireyin güçlü yönlerinden biri olduğundan ötürü üzüntü, korku, stres, bunalmışlık ya da kızgınlık hissettiği zamanlarda bu gücüyle kendini iyi işler yapmaya yönelik motive olmuş hissettirir. Bu sebepten ötürü cesur bireyler, potansiyel olumsuzluklar karşısında sonuçları her ne olursa olsun ahlaka ve yüksek amaca önem verirler. Cesaret potansiyel bir güç olarak varlığını sürdürürken çok sayıda karakter gücüyle etkileşime girebilir. Bu karakter gücü bireyde tezahür ederken bir yandan adalet, çok yönlü bakış açısı, özgünlük gibi güçleri kullanır, öte yanda sosyal ve kişisel zekâ, yaşam coşkusu, özdenetim ve sebat gibi başka güçlü yönleri de açığa çıkarır.¹⁰⁸

2.2.2.2 Azim (Perseverance)

Karakter gücü olarak azim, bireyin hedeflerine ulaşmak amacıyla zorluklar ve aksilikler karşısında devam edebilmek için gerekli olan zihinsel güç ve kararlılıktır. Azim, özellikle dikkat dağınıklığı gibi zihinsel zorlanmalara rağmen hedefte kalmayı sağladığı için dikkat sorunlarının üstesinden gelmeye yardımcı olan ana güçtür. Aynı zamanda azim, sadece zor zamanlarda ayakta kalmak olarak değil, aksine bu zorluklara karşı güçlenerek ve kararlılıkla devam etmek olarak da görülür. Bu sebepten dolayı bu karakter gücü, bireyin yaşamın kaçınılmaz zorluklarına karşı esnek bir tutum sergilemesini sağlar ve genel olarak daha yüksek bir yaşam tatmini ile ilişkilendirilir. Birey bir yandan azimli olabilmek için kararlılık, muhakeme, çok yönlü bakış açısı, sosyal zeka gibi güçlü yönleri kullanırken, öte yanda devamlılığı sağlayabilmek için de umut ve iyimserlik gibi güçlü yönlerden faydalanır.¹⁰⁹

¹⁰⁷ Seligman, *Gerçek Mutluluk*, 161.

¹⁰⁸ Seligman ve Rashid, *Pozitif Psikoterapi Terapistin El Kitabı*, 424-425.

¹⁰⁹ Seligman ve Rashid, *Pozitif Psikoterapi Terapistin El Kitabı*, 427-427.

2.2.2.3 Dürüstlük ve Doğruluk (Honesty, Truthfulness)

Karakter gücü olarak dürüstlük, adalet ve doğruluk ilkeleri gereğince herkese eşit davranıp, kişisel önyargıların haksız kararlar vermesine izin vermemektir. Başka bir deyişle dürüstlük bireyde ahlaki bir yargıdan kaynaklanmaktadır. Psikoloji literatüründe dürüstlük ahlaki gelişimin önemli bir yönü olarak incelenmiştir. Pozitif psikolojide ise, dürüstlüğün bireyler arası ilişkilerde güven oluşturduğunu ve toplumsal uyum için gerekli olan etik davranışları teşvik ettiği vurgulanmıştır.¹¹⁰ Karakter güçleri literatüründe bütünlük, doğruluk, dürüstlük, içtenlik olarak farklı anlamlarla kullanılsa da genel manada ahlaki olmuşluğu, olgunluğu ve doğruluğu bütünsel olarak ifade etmektedir. Şöyle ki, bu karakter gücü yalnızca doğruyu söylemekle ilgili olmayıp aynı zamanda hayatı doğru ve özgün biçimde sürdüren samimi bireylerin başkalarına ve kendine karşı içten davranış şekillerini de ifade etmektedir.¹¹¹ Son olarak dürüstlük karakter gücü canlılık, yaşam coşkusu, sosyal zekâ, çok yönlü bakış açısı, sevgi, nezaket ve adalet gibi güçlü yönlerle birbirini destekleyerek kişinin karakterinde bütünlük sağlar.¹¹²

2.2.2.4 Yaşam Coşkusu, Canlılık, Şevk (Zest For Life, Vitality, Enthusiasm)

Karakter gücü olarak yaşam coşkusu enerjinin, heyecanın ve canlılığın takdir edilmesiyle ortaya çıkan yaşam biçimidir. Genel olarak değerlendirildiğinde hayata karşı tutkulu bir yaklaşımı ve yüksek enerji seviyelerini ifade eder. Psikolojik açıdan bakıldığında ise yaşam coşkusunun eksikliği pasifliği, can sıkıntısını ve beraberinde de depresyonu tetiklemektedir. Yaşam coşkusuna sahip bireyler günlük aktivitelerini yerine getirirken hem fiziksel hem de duygusal canlılığa sahip olurlar. Aynı zamanda bu karakter gücü bireyin aktivitelerine ve ilişkilerine olan bağlılığını artırır. Bu, daha yüksek motivasyon ve genel bir yaşam memnuniyeti sağlarken beraberinde yaratıcılığı ve problem çözme becerilerini de teşvik eder. Bir karakter gücü olarak yaşam coşkusu sağlıklı deneyimleri teşvik için kullanılan tedbirliklik, merak, özdenetim, güzelliği takdir etme gibi erdemlerle birleşip güçlenebilen önemli yönlerden biridir.¹¹³

¹¹⁰ Carr, *Pozitif Psikoloji*, 87.

¹¹¹ Seligman, *Gerçek Mutluluk*, 163.

¹¹² Seligman ve Rashid, *Pozitif Psikoterapi Terapistin El Kitabı*, 432.

¹¹³ Seligman ve Rashid, *Pozitif Psikoterapi Terapistin El Kitabı*, 434- 435.

2.2.3 İnsanlık (Humanity)

Temel erdemlerden olan hümanizm yani insanlık erdemi sevgi, nezaket ve sosyal zekâ olmak üzere üç önemli karakter gücünü bünyesinde barındırır. Bu erdem ilgili karakter güçlerini kullanarak kişiler arası yakın, sevecen, samimi, içten ilişkilerin niteliğini derinleştirmek için kullanılır.¹¹⁴ Bu erdem başka bireylerle ilgilenmeyi ve onlara karşı dostça davranmayı içeren kişiler arası güçlü yönleri pekiştirir. Aşağıda insanlık erdeminin bu üç karakter özelliği ve onların bireyler üzerindeki etkileri sırasıyla incelenecektir.

2.2.3.1 Sevgi (Love)

Karakter gücü olarak sevgi, hem sevme hem de sevilmenin yanında insanlar arası ilişkilerde derin duygusal bağ kurma ve bu bağlantıyı sürdürme kapasitesini ifade eder. Başka bir ifadeyle sevgi, bireyin diğerleriyle empati kurma, onların duygusal ihtiyaçlarını anlama ve duygusal destek sağlama yeteneğini içerir. Pozitif psikolojide sevgi yalnızca romantik ilişkiler için değil aynı zamanda dostluk, iş arkadaşlığı ve aile bağları için de önemlidir. Birçok araştırma sevgi dolu ilişkilerin bireyin genel mutluluğu ve yaşam memnuniyeti üzerinde önemli pozitif etkileri olduğunu göstermiştir. Aynı zamanda sevgi olumsuz hayat koşulları karşısında psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma gibi faktörler üzerinde de olumlu etkilere sahiptir. Hemen hemen bütün karakter güçlerini birleştirebilen ve “süper yapıştırıcı” görevi üslenen sevgi evrensel bir ihtiyaç olmasının yanı sıra kendine özgü doğası sayesinde de bireye huzur ve yaşam doyumunu diğer tüm karakter güçlerinden daha üst düzeyde yaşatır.¹¹⁵

2.2.3.2 Nezaket (Kindness)

Karakter gücü olarak nezaket başka bireylere karşı sevecen, nazik ve düşünceli olma gibi pek çok özelliği içerir. Aynı zamanda nezaket, başka bireylere karşı gösterilen anlayış, yardımseverlik, ince düşünce, şefkat gibi eylemleri de kapsar. Pozitif psikoloji literatürü, nezaketin sadece alıcı için değil, aynı zamanda veren kişi için de psikolojik ve sosyal faydalar sağladığını belirtmektedir.¹¹⁶ Nezaket, toplumsal bağları güçlendirir, sosyal destek ağlarını artırır ve toplum içinde güven ve işbirliğini de teşvik eder. Nezaket

¹¹⁴ Carr, *Pozitif Psikoloji*, 85.

¹¹⁵ Seligman ve Rashid, *Pozitif Psikoterapi Terapistin El Kitabı*, 437-438.

¹¹⁶ Seligman, *Gerçek Mutluluk*, 164.

eylemi kişisel beklenti olmadan yapılan ve başka bireyin değerinin kabulü sonucu meydana gelen eylemlerin tümüdür. Hem küçük jestlerle hem de büyük fedakârlıklarla yapılabilir. Nezaket kavramı özgecilik ilkesiyle de eş değer görülür. Nezaket gücü işlevini yerini getirirken cesaret, sosyal zeka, empati ve sevgi güçlerini de destekleyerek onlarla birlikte çalışır.¹¹⁷

2.2.3.3 Sosyal Zeka (Social Intelligence)

Karakter gücü olarak sosyal zekâ, bireyin kendisinin ve başkalarının duygularını, düşüncelerini ve niyetlerini anlama ve buna uygun şekilde tepki verme yeteneğidir. Aynı zamanda bu karakter gücü, başkalarıyla etkili bir şekilde iletişim kurma ve sosyal durumları yönetme becerisini de içerir.¹¹⁸ Bu güçlü yön içinde bulunduğunuz durumlara karşı uygun şekilde yanıt vermenizi sağlayarak başka bireylerle daha sağlıklı ve işlevsel ilişkilerin kurulmasına yardımcı olur. Ek olarak sosyal zeka empati yeteneğini de geliştireceği için başka bireylere karşı kolayca sempati duymaya olanak sağlar. Bu da bireylerin birbirlerine karşı sevgi ve anlayışla davranabilmesine imkan verir. Sosyal zeka diğer güçlü yönler olan açık fikirlilik, muhakeme, canlılık, zevk, umut ve sevgiyi de kullanarak bireyde daha güçlü şekilde çalışır.¹¹⁹

2.2.4 Adalet (Justice)

Pozitif psikolojinin temel erdemleri arasında bulunan adalet erdemi bireyin toplum içindeki etkileşimlerinde adil ve eşit davranışlarını ifade eder. Başka bir ifadeyle bireylerin ve toplumların birbiriyle olan ilişkilerinin daha sağlıklı, dengeli ve adil bir şekilde işlemesine olanak sağlar. Bunlara ek olarak adalet erdemi ahlak sözlüklerinde ifrat ve tefrit arasındaki orta hali ifade ederken haksızlıktan sakınma ve haklıya hakkını verme olarak da tanımlanmıştır.¹²⁰ Bu erdem adil olma, liderlik ve ekip çalışması olmak üzere üç karakter gücünü içerir.¹²¹ Aşağıda söz konusu karakter güçleri sırasıyla incelenecek ve bunların gruplar içindeki ilişki bağlantılarına bakılacaktır.

¹¹⁷ Seligman ve Rashid, *Pozitif Psikoterapi Terapistin El Kitabı*, 440-441.

¹¹⁸ Carr, *Pozitif Psikoloji*, 87.

¹¹⁹ Seligman ve Rashid, *Pozitif Psikoterapi Terapistin El Kitabı*, 146.

¹²⁰ Ali Seyyar, *Ahlak Terimleri* (Ankara: Beta Basım Yayım, 2003), 2.

¹²¹ Carr, *Pozitif Psikoloji*, 87.

2.2.4.1 Adil Olma (Fairness)

Karakter gücü olarak adil olma ya da adillik bireyin kişisel duygularının diğer insanlarla ilgili kararlarını etkilemesine izin vermemesidir. Adil birey, günlük hayattaki eylemlerini ahlak ilkelerinin yönlendirmesine izin verirken şahsen tanımasa bile diğer insanların iyiliğini kendi iyiliği gibi ciddiye alma ve kişisel ön yargılarını kolayca bir kenara bırakabilme yeteneğine sahip olandır.¹²² Herkese karşı evrensel eşitlik ve adalet ilkelerine göre davranmayı içeren adil olma başka bireyleri önemsemeye yönelik şefkatli bir tutumu da bünyesinde barındırır. Hayatın tüm yönlerine uygulanabilen bu güç ister kişisel olsun isterse toplumsal olsun her alanda doğru ve dengeli kullanılınca bireyler arası güveni artırırken sosyal çatışmaları minimize eder. Sonuç olarak bu da bireylerin haklarına ve refahına saygı gösteren, huzurlu ve istikrarlı adil bir toplum oluşmasına yardımcı olur. Adil olma karakter gücü işlevini yerine getirirken vatandaşlık, liderlik, takım çalışmasının yanında nezaket, dürüstlük, içtenlik gibi güçlerin kullanılması da bu gücün işlevini artırır.¹²³

2.2.4.2 Liderlik (Leadership)

Karakter gücü olarak liderlik, bir bireyin başkalarını doğru yönde yönlendirme, motive etme ve koordine etme yeteneğidir. Etkin lider aktif yönlendirme yaparken grup üyelerinin duygu ve görüşlerini dinleyerek grubun hedeflerine verimli şekilde ulaşmasını sağlayandır.¹²⁴ Grup etkinliği düzenlemede ve bu etkinliğin gerçekleşmesini sağlamada etkili olan lider grup içi iyi ilişkileri sağlarken gruba işini yaptırabilecek vizyonda olmalıdır.¹²⁵ Lider olmanın vasıfları arasında takip etme, yol gösterme, umut aşılama, grup arkadaşlarını canlandırabilmeyi başarabilme gibi niteliklerin yanı sıra adaletli, nezaketli ve güvenilir olma gibi özellikler de sıralanabilir. Liderlik karakter gücü işlevini yerine getirirken sosyal zeka, nezaket, adalet, ekip çalışması, alçakgönüllülük gibi güçlerle birleşebilirse grup içinde psikolojik sağlamlığı ve iyi oluşu daha fazla destekleyebilir.¹²⁶

¹²² Seligman, *Gerçek Mutluluk*, 167-168.

¹²³ Seligman ve Rashid, *Pozitif Psikoterapi Terapistin El Kitabı*, 453.

¹²⁴ Seligman ve Rashid, *Pozitif Psikoterapi Terapistin El Kitabı*, 455.

¹²⁵ Seligman, *Gerçek Mutluluk*, 168.

¹²⁶ Seligman ve Rashid, *Pozitif Psikoterapi Terapistin El Kitabı*, 456.

2.2.4.3 Takım Çalışması (Teamwork)

Karakter gücü olarak takım çalışması, grup içinde ortak yarar adına üyeler arası uyum sağlama ve işbirliği yeteneğidir. Bu karakter özelliği sayesinde birey grup arkadaşlarıyla uyum içinde olarak payına düşen görevleri sadık şekilde yerine getirir. Ekip çalışması güç olarak bireyi vatandaşlık, ortak fayda, sosyal sorumluluk, hedeflere ulaşırken koordinasyon ve işbirliği yeteneği gibi pek çok alanda geliştirir.¹²⁷ Dengeli ve doğru ayarlanmış ekip çalışmasında üyeler grup başarısı adına çalışırken dâhil edildiğini hissettiği zaman içsel motivasyonları yüksek olurken ekip hedeflerini önceleyerek grup başarısının artmasını sağlarlar. Bu da bir yandan grubun ekip ruhu oluşturabilmesine imkan verirken, öte yandan da gruptaki bireyleri sosyal ve toplumsal anlamda pozitif olarak destekler. Takım çalışması karakter gücü işlevini yerine getirirken sosyal ve duygusal zekanın yanında adalet, açık fikirlilik güçlerinden faydalanır. Bu güçlerin bir arada işleyişi bireyin hem kendisine ve başkalarına karşı saygılı, anlayışlı olmasını sağlar hem de onu ideal ekip performansı ve ortak yarar adına daha motive ve çözüm odaklı hale getirir.¹²⁸

2.2.5 Ölçülülük (Temperance)

Pozitif psikolojinin temel erdemlerinden olan ölçülülük aşırılığa karşı bireyin kendini kontrol etmesini ve dengede kalma adına aşırılıktan kaçınmasını ifade eden erdemidir. Ölçülülük erdemi affedici olma, alçakgönüllülük, sağduyu ve öz düzenleme karakter güçlerini içerir. Bu karakter güçleri bireyi bazı aşırılıklardan uzak tutarak hem içsel dengesini korumasına hem de toplumsal ilişkilerde daha sağlıklı ve uyumlu etkileşimlerde bulunmasına olanak tanır. Affedici olma gücü nefrette, alçakgönüllülük gücü kibre, sağduyu gücü kısa vadeli zevklere, öz düzenleme gücü ise yoğun duyguları sorunlu şekilde dışa vurmaya karşı bireyi daha itidalli hale getirerek korur.¹²⁹ Aşağıda ölçülülük erdeminin altında bulunan karakter güçleri incelenecek ve bunların birey üzerindeki etkileri ele alınacaktır.

¹²⁷ Carr, *Pozitif Psikoloji*, 88.

¹²⁸ Seligman ve Rashid, *Pozitif Psikoterapi Terapistin El Kitabı*, 458-459.

¹²⁹ Carr, *Pozitif Psikoloji*, 89.

2.2.5.1 Affedici Olma (Forgiveness)

Karakter gücü olarak affedici olma bireyin haksızlıklar karşısında kin tutmama ve intikam duygularını bırakabilme yeteneğidir. Affedici olma hakkındaki psikolojik araştırmalar bu sürecin karmaşık olduğunu ileri sürmüşlerdir. Bağışlama tek seferlik bir karar olmamakla birlikte kademeli olarak bir değişim gerektirir. Suçlu ile empati kurmayla başlayan süreç zaman içerisinde bu kişiye karşı olan davranış ve inançların değişimine yol açarak affedici olma motivasyonunun yükselmesine yol açar. Affetme süreci kabahatin derecesi, gönül alma ve özür durumu, mağdur ve suçlu arasındaki ilişki, kabahat ve affetme süreciyle ilgili sosyal bağlamlar gibi bir dizi etmenlerin bir araya gelmesiyle oluşur.¹³⁰ Affetme, bireyin yaşadığı negatif duyguların azalmasına ve psikolojik olarak rahatlamaya yardımcı olduğu gibi sosyal olarak da düşmanlık, kin, nefret gibi duygulardan bilinçli olarak arınmaya katkı sağlar. Affetmeyi karakter gücü olarak kullanabilmek için diğer güçlerin de desteği gerekmektedir. Öfke ve intikama son verip içsel korkuların üstesinden gelebilmek için cesaret gücüne, meselelerin detaylarını inceleyebilmek için muhakeme ve açık fikirliliğe, affedebilmek için merhamet, nezaket ve özgecilik gücüne ihtiyaç vardır.¹³¹

2.2.5.2 Alçakgönüllülük, Tevazu (Humility, Modesty)

Karakter gücü olarak alçakgönüllülük, bireyin başarılarının kendi adına konuşmasına izin vermesidir. Alçakgönüllülük karakteri gücü bazı metinlerde mütevazılık ve ya tevazu olarak da adlandırılır. Tevazu, kendisini gereksiz yere övmemek ve kendini de başkalarından değersiz görmemektir. Aynı zamanda tevazu bireyin kendine karşı öz bilincini yüksek tutarak edindiği başarıları ve başarısızlıkları eşit miktarda değerli görüp tüm bireylerin değerine odaklanmasıdır.¹³² Tüm bunlara ek olarak mütevazı insanlar, kendi başarılarını ve yeteneklerini tanırlar ancak bunları abartılı bir şekilde öne sürmekten kaçınırlar. Mütevazılık, bireyin toplum içinde daha fazla saygı görmesine ve insanlar arası ilişkilerde güven inşa etmesine yardımcı olur. Alçakgönüllülük karakter gücü sosyal zeka, öz düzenleme, tedbirlilik, nezaket gibi güçler ve karakter özellikleriyle

¹³⁰ Carr, *Pozitif Psikoloji*, 89.

¹³¹ Seligman ve Rashid, *Pozitif Psikoterapi Terapistin El Kitabı*, 460.

¹³² Carr, *Pozitif Psikoloji*, 89.

beraber çalışarak bireyi kendine ve başkalarına değer veren bilinç düzeyi yüksek bir konuma taşır.¹³³

2.2.5.3 Tedbirlilik (Prudence)

Karakter gücü olarak tedbirlilik, bireyin karar verme süreçlerinde dikkate alınması gereken tüm faktörleri hesaba katma ve özenli bir şekilde düşünme yeteneğidir. Tedbirlilik diğer adıyla dikkatlilik kısa vadeli kararlar verirken lüzumsuz risklerin uzun vadeli hedeflerini bozmasına izin vermemektir. Bu karakter gücü, bireyin daha sorumlu ve bilinçli kararlar almasını sağlar ki bu da hem kişisel hem de profesyonel yaşamda uzun vadeli başarı ve tatmin ile sonuçlanabilir. Tedbirlilik bir karakter gücü olarak bazı kaynaklarda sorumlulukla eş değer görülmektedir. Sorumluluğun düzen, görev bilinci, yeterlilik, öz disiplin, başarı çabası ve kararlılık bileşenlerini içerdiği ve bunun yanında mesleki ve akademik başarı ile sağlıklı ve uzun yaşamı da desteklediği görülmüştür.¹³⁴

2.2.5.4 Öz Düzenleme (Self Regulation)

Karakter gücü olarak öz düzenleme, bireyin hedeflerine ulaşmak ya da standartları karşılamak için kendini kontrol edebilme becerisidir. Bu karakter gücü bireyin dürtüsellik ve saldırganlık gibi içgüdüsel tepkilerini kontrol edebilmesinin yanında davranışlarını da kontrollü ve düşünerek yapmasını sağlar. Öz düzenleme, sağlıklı yaşam alışkanlıkları geliştirme, bağımlılıklardan kaçınma ve genel olarak daha dengeli bir yaşam sürme ile ilişkilidir. Ayrıca öz düzenleme toplumsal düzeyde de önemlidir çünkü başkaları gereksiz sert tepki verdiğinde duruşunuzu ve soğukkanlılığınızı koruyabilmeye ve kolay kolay tahrik olmamaya yardımcı olur. Öz düzenleme yani öz kontrolün yüksek olduğu bireyler stresle daha etkili bir şekilde başa çıkabilir ve duygusal zorluklar karşısında da daha dayanıklıdır. Öz düzenlemenin karakter gücü olarak olumlu davranış ve sonuçlar elde edebilmek adına bir dizi güçlü yönlerle birlikte kullanılması gereklidir. Azim, öz düzenlemenin en çok kullanıldığı güç olmakla birlikte tedbirlilik, bakış açısı, adalet, iyimserlik, yaratıcılık, cesaret ve özgünlük güçleri de bireyin kendini ve içgüdülerini kontrol edebilmede öz düzenleme ile birlikte hareket eder.¹³⁵

¹³³ Seligman ve Rashid, *Pozitif Psikoterapi Terapistin El Kitabı*, 464.

¹³⁴ Carr, *Pozitif Psikoloji*, 89.

¹³⁵ Seligman ve Rashid, *Pozitif Psikoterapi Terapistin El Kitabı*, 469-470.

2.2.6 Aşkınlık (Transcendence)

Pozitif psikolojinin temel erdemlerinden olan aşkınlık, bireylerin kendi deneyimlerinin ötesine geçerek daha büyük bir anlam ve bağlantı hissetmelerini sağlayan karakter güçlerini içerir. Güzellik ve estetiği takdir, şükür, umut, mizah ile maneviyat olmak üzere beş karakter gücünü kapsamaktadır. Takdir gücü yaşamdaki güzel ve kusursuz olan şeylerle, şükür minnet duyduğumuz güzel şeylerle, umut beklentilerimiz ve hayallerimizle, mizah olumsuz düşünce ve hisler yerine pozitif duygular oluşturarak karışıklık ve olumsuzluklarla, tinsellik ya da dindarlık yaşamın maddi olmayan evrensel boyutlarıyla, kutsal ve aşkın yönleriyle bağlantı kurmayı sağlar.¹³⁶ Aşağıda aşkınlık erdeminin içerisinde bulunan bu karakter güçlerinin bireylerin psikolojik refahı ve toplumsal etkileşimleri üzerindeki etkileri ele alınacak ve bu güçlerin nasıl daha anlamlı ve tatmin edici bir yaşam deneyimi sağladığı ortaya konulacaktır.

2.2.6.1 Güzelliğin ve Estetiğin Takdiri (Appreciation of Beauty and Excellence)

Karakter gücü olarak takdir, bireyin güzellik ve mükemmellik karşısında derin bir takdir duygusu hissetme yeteneğidir. Takdir bireyin etrafında olup bitenlerin farkında olup doğal ve fiziksel olarak estetiği gözlemlemekten zevk ve huşu duyabilmesidir. Doğadan sanata, matematiğe, müziğe, bilime, yaratılmış olan bütün güzelliklere ve gündelik deneyimlere karşı hayatın her alanında estetiğin farkına varabilme becerisidir. Bu sebeple takdir, bireyin ahlaki erdemini yükseltmenin yanında onun çevresine karşı daha duyarlı olmasını ve yaşamın olumlu yönlerine daha fazla odaklanmasını da sağlamaktadır.¹³⁷ Güçlü takdir yetisine sahip olan birey fiziksel güzelliğe karşı huşuyu, yeteneğe karşı hayranlığı, erdemli davranışa karşı ahlaki olarak yükselmeyi deneyimler.¹³⁸ Güzellik ve estetiğin takdiri bireyde ancak minnettarlık, yaratıcılık, nezaket, cesaret, sevgi, yaşam coşkusu, sosyal zeka gibi pek çok güçlü yönün bir arada kullanılmasıyla gerçekleşebilmektedir.¹³⁹

¹³⁶ Carr, *Pozitif Psikoloji*, 89.

¹³⁷ Seligman ve Rashid, *Pozitif Psikoterapi Terapistin El Kitabı*, 473.

¹³⁸ Carr, *Pozitif Psikoloji*, 90.

¹³⁹ Seligman ve Rashid, *Pozitif Psikoterapi Terapistin El Kitabı*, 474.

2.2.6.2 Şükran (Gratitude)

Karakter gücü olarak şükran, bireyin hayatındaki iyi şeylere karşı farkındalığıdır. Şükran duyma bazı kaynaklarda minnettarlık, minnet, incelik, şükür olarak farklı isimlerle karşımıza çıksa da içerdiği mana itibarıyla kişinin hayatındaki iyilikleri ve fırsatları fark edip bu durumlar için şükür hissetme ve dile getirme yeteneğidir.¹⁴⁰ Şükür konusu din psikolojisi ve pozitif psikoloji arasında köprü görevi üstlenmiştir. Pozitif psikolojinin ana konularından olan psikolojik iyi oluşu sağlama açısından şükür konusu, dinin insana sunduğu psikolojik esenliği artırma ve huzur konusuyla benzeşimleri dolayısıyla iki ana dalı bağlayıcı en önemli karakter gücü olmuştur.¹⁴¹ Şükür duyma, karakter gücü olarak işlevini yerine getirirken nezaket ve sevgi gücünden faydalandığı gibi teşekkür, şükran gibi eylemleri yerine getirirken de sosyal ve duygusal zekâ gibi güçlü yönleri bir arada kullanır. Şükür duyma, aynı zamanda, olumlu deneyimleri fark ettirmesi dolayısıyla estetik ve güzelliği takdir gücünü kullanarak başka bireylerin olumlu özelliklerini görüp geri bildirim sunabilmeyi ve böylece de sosyal bağları güçlendirebilmeyi mümkün hale getirir.¹⁴²

2.2.6.4 Umut ve İyimserlik (Hope and Optimism)

Karakter gücü olarak umut ve iyimserlik, bireyin geleceğe dair olumlu bir beklentiye sahip olma ve bu hedeflere dair motivasyonla birlikte yollar bulma yeteneğidir. “Umut ve iyimserlik kavramları insanın mutluluğuna ve iyi oluşuna katkılarından dolayı pozitif psikolojinin üzerinde önemle durmuş olduğu kavramlardır.”¹⁴³ Umut ve iyimserlik konuları kavramsal olarak birbirlerinin yerine kullanılsalar da bazı araştırmalarda aralarında ince farklılıklar saptanmıştır. Umut, olumlu beklentiye sahip olma olarak açıklanırken, iyimserlik ise yaşanan olumsuzluklara karşı karamsar olmamayı önceler.¹⁴⁴ Bu sebepten ötürü umut ve iyimserlik karakter gücü olarak birlikte kullanıldıklarında bireyin motivasyonunu harekete geçirebilmede ve kendinden en iyisini beklemeye yönelik optimum düzeyde performans sergilemede bireyin yardımcısı olmuştur. Umut ve

¹⁴⁰ Seligman, *Gerçek Mutluluk*, 172.

¹⁴¹ Gülüşan Göcen, *Şükür Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü* (İstanbul: Dem Yayınları, 2014), 187-194.

¹⁴² Seligman ve Rashid, *Pozitif Psikoterapi Terapistin El Kitabı*, 478.

¹⁴³ Fatih Kandemir, *Umut-İyimserlik ve Dindarlık İlişkisi* (Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2016), 208.

¹⁴⁴ Martin Seligman, *Öğrenilmiş İyimserlik* (Ankara: Serbest Kitaplar, 2025), 335-339.

iyimserliğin güçlü yönler olarak bireylerin stresli yaşam olaylarıyla başa çıkmalarına ve zorluklar karşısında pes etmek yerine çözüm yolları aramalarına yardımcı olabilmeleri için cesaret, sebat, yılmazlık, kararlılık gibi bir dizi güçlü yönlerle birlikte kullanılması birleştirici bir kuvvet oluşturmaktadır.¹⁴⁵

2.2.6.3 Mizah ve Şakacılık (Humor and Playfulness)

Karakter gücü olarak mizah ve şakacılık, yaşamın zorluklarına karşı gülmekten ve başkalarını neşelendirmekten keyif alma yeteneğidir. Mizah yeteneğine sahip bireyler, stresli bir durumda kurtulabilmenin ve olumsuz duyguları serbest bırakabilmenin uygun yolunu bulabilen kişilerdir. Bu açıdan iyi geliştirilmiş bir mizah anlayışı, insanların diğerleriyle daha kolay bağlantı kurmalarına ve sosyal ağlarını genişletmelerine olanak tanır.¹⁴⁶ Mizah ve şakacılık stresle başa çıkma, sosyal ilişkiler geliştirme, gerginliklerden arınma, arkadaşlık ortamının yumuşatma gibi olumlu durumlarda kullanılır. Fakat başkalarını aşağılama, saldırganlık gibi durumlarda kullanıldığında karakter gücü olmaktan çıkmaktadır.¹⁴⁷ Bundan dolayı mizahın dengede kullanılmasının ve duyarlılığa önem vermesinin yanında mizah için başvurulacak hikayenin ya da şakanın da uygun, kültürel açıdan duyarlı ve ilgi çekici olması gerekir. Benzer şekilde şakacı durumlar ve anekdotlar dengeli kullanılırsa stresli olaylar karşısında başka bireyleri gücendirmeden rahatlatırken aynı zamanda yeni bakış açılarına da olanak tanır. Mizah ve şakacılık karakter gücü olarak işlevini yerine getirirken sosyal zeka, merak, nezaket, yaşam coşkusu, adalet, özgünlük, takım çalışması gibi bir dizi güçten yardım alır.¹⁴⁸

2.2.6.4 Maneviyat (Spirituality)

Karakter gücü olarak maneviyat, bireyin yaşamında kendini daha büyük bir anlam ve amaç duygusu içinde konumlandırma yeteneğidir. Nitekim bu özelliğine uygun olarak da o “bireysel inanç ve uygulamalar, kutsalla ve evrenle bağlı olma hissi, benliğin gelişimi ve kişisel potansiyellerin gerçekleşmesi, anlam arayışı ve hayat memnuniyeti gibi konularla ilişkilendirilerek açıklanmıştır.”¹⁴⁹ Karakter gücü olarak maneviyat, bazı

¹⁴⁵ Seligman ve Rashid, *Pozitif Psikoterapi Terapistin El Kitabı*, 481-482.

¹⁴⁶ Seligman ve Rashid, *Pozitif Psikoterapi Terapistin El Kitabı*, 484.

¹⁴⁷ Carr, *Pozitif Psikoloji*, 90.

¹⁴⁸ Seligman ve Rashid, *Pozitif Psikoterapi Terapistin El Kitabı*, 485.

¹⁴⁹ Sevede Düzgüner, *Maneviyat Algısı ve Diğerkamılıkla İlişkisi* (Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2013), 1.

kaynaklarda spiritüalite, tinsellik, dindarlık olarak adlandırılrsa da¹⁵⁰ maneviyat içsel/bireysel tecrübe ve deneyimlerle açıklanırken, dindarlık ise kurumsal bağlılık ve yüce amaç ile ilgili inançları anlatabilmek için kullanılır.¹⁵¹ Dini kurum, dernek, kulüp sivil toplum örgütü ya da insani yardım kuruluşlarıyla iş birliği içinde bulunmak daha büyük bir amaçla ve anlamla bağlantı kurmaya fırsat oluşturur. Bu da bireye yaşamdaki zorluklar karşısında psikolojik iyi oluş sağlarken içsel huzuru da beraberinde getirir. Karakter gücü olarak maneviyatın işlevselliğini yerine getirmede şükran, sosyal zeka, öz düzenleme, güzellik ve estetiği takdir, sebat, yaratıcılık, umut gibi güçlü yönlerle başvurmak da bireye içsel huzur ve sükûnetin kapısını aralama imkanı sağlar. Tüm bu güçlere ek olarak bireysel çaba, yakın arkadaşlarla inziva çekilmek, dua etme, meditasyon yapma, yardımda bulunma, ortak alan paylaşımı, hayatın anlamını ve alışkanlıklarını gözden geçirmek de bireyin kişisel anlamda maneviyatını güçlendirerek harekete geçiren diğer eylem türleridir.¹⁵²

2.3. Dine Pozitif Yaklaşımlar

Pozitif psikoloji bir bütün olarak insanla ilgilenmektedir ve onun yaşamını daha kaliteli hale getirmek için bilimsel düzeyde çalışmalar yapmaktadır. Bu çalışmaların detaylarına bakıldığında pozitif psikolojinin insan hayatının temel unsurlarının hepsine ilgi duyduğu görülmektedir. Pozitif psikoloji, insan yaşamının amacıyla ilgilendiği gibi insanı o amaca götürecek araçlar olan olumlu karakter özellikleriyle de ilgilenmektedir. İnsanı bu kadar yakından incelemeye alan bir bilimsel disiplinin en önemli insani olgulardan biri sayabileceğimiz din olgusuna karşı uzak ve ilgisiz kalması pek mümkün değildir. O nedenle, din de pozitif psikoloji açısından önemli bir inceleme alanı olmuştur.

Bu ana başlıkta pozitif psikolojinin din ile ilişkisi ortaya konulacaktır. Bunu ortaya koyarken iki aşamalı bir yol takip edilecektir. Birinci aşamada genel olarak psikoloji ile din arasındaki münasebete odaklanılmaktadır. Zaten bu münasebet, dini incelemek için özel olarak geliştirilmiş bir psikoloji disiplini olan din psikolojisinin meydana gelmesine sebep olmuştur. Öncelikle bu sürece bakılacaktır. İkinci aşamada ise, özel olarak pozitif psikoloji ile din arasındaki münasebete odaklanılacaktır. Burada inceleme hem dinin

¹⁵⁰ Carr, *Pozitif Psikoloji*, 91; Seligman ve Rashid, *Pozitif Psikoterapi Terapistin El Kitabı*, 487.

¹⁵¹ Düzgüner, *Maneviyat Algısı ve Diğerkamlıkla İlişkisi*, 1.

¹⁵² Seligman ve Rashid, *Pozitif Psikoterapi Terapistin El Kitabı*, 487-488.

pozitif psikolojideki yeri üzerine hem de her ikisi de birer psikoloji disiplini olan pozitif psikoloji ile din psikolojisi üzerine olacaktır.

2.3.1 Psikoloji-Din İlişkisi

Dinin dar tanımı ile başlarsak, “din, doğaüstü, kutsal ve ahlaki öğeler taşıyan, çeşitli ayin, uygulama, değer ve kurumlara sahip inançlar bütünüdür.”¹⁵³ Dinin daha genel tanımına bakıldığında ise o, insanın tanrı ile arasındaki manevi ve ruhsal bir bağlantıya işaret etmektedir. Bu da doğaüstü denilen varlık olarak Allah’a karşı bireyin kendisini bir şekilde bağlantılı hissettiği içsel ve psikolojik gerçeklik olarak ortaya çıkar. Böylelikle din, inanan bireyin hayatında duygu, düşünce ve davranış olarak dışarıya yansımaktadır.¹⁵⁴ Bundan dolayı, özel olarak insanın duyguları ile o duyguların yansımaları olan davranışları inceleyen bir bilim olarak pozitif psikolojinin dine de ilgi duyması beklenebilecek bir durumdur.

Dinin ortaya çıktığı zamanlardan beri din ile ruh kavramının ilişkisi de beraber var olmuştur. Bunu biraz daha açıklamak için şunları belirtebiliriz. Dinin temelinde inanılan yüce ve ilahi bir varlıkla inanan arasında kurulan bir bağ bulunmaktadır. Bu bağ, insan ruhuyla din arasındaki etkileşimi tanımlamaktadır. Bundan dolayı din, bireyin manevi ihtiyaçlarını karşılamanın yanı sıra, ruhsal durumunu anlamlandırmasına da yardımcı olur. Dinin burada anlatıldığı şekliyle insan ruhu ile sıkı bir ilişki içinde olması, inançların birey üzerindeki etkilerini ve manevi deneyimlerin psikolojik boyutlarını incelemek açısından son derece önem arz etmektedir. Bunu inceleyen disiplin de din psikolojisi olduğundan ötürü, dolayısıyla din-ruh ilişkisi esasında din psikolojisinin de temelini oluşturmaktadır.¹⁵⁵

Modern psikolojide dinin incelenmesi, ilk başlarda, bireylerin inanç sistemlerinin kendi psikolojik süreçleri üzerindeki etkilerini anlamak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Kimi zaman olumlu kimi zaman eleştirel bir yaklaşımla ele alınsa da din kavramı önemli bir fenomen olarak psikolojide çalışma konusu yapılmıştır. Bu bağlamda, din psikolojisi,

¹⁵³ Karaca, *Din Psikolojisi*, 69.

¹⁵⁴ Karaca, *Din Psikolojisi*, 71.

¹⁵⁵ Kerim Yavuz, “Günümüzde Din Psikolojisi”, *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 8 (Haziran 1988), 259.

bireylerin dini inançlarının davranış ve tutumları açısından ruhsal sağlıkları üzerindeki etkilerini araştıran bir disiplin olarak ortaya çıkmıştır.¹⁵⁶

Psikolojinin erken devirlerinde Wilhelm Wundt, Edwin Starbuck, Stanley Hall ve Wiliam James gibi önemli psikologlar çalışmalarında psikoloji ile din ilişkisine dair değerlendirmelerde bulunmuş ve din psikolojisi alanının ilk basamağını oluşturmuşlardır. Din psikolojisinin bu isimlerin elinde ortaya çıkmasıyla birlikte, insanlığın varolduğu zamanlardan beridir inananlarına huzur ve mutluluğun kapılarını aralamayı vaat eden din kavramı psikolojinin sıradan değil önemli konuları arasında yerini almıştır. İlerleyen süreçte de din, bireylerin tutum ve davranışları açısından pek çok araştırmaya konu edilmiştir.¹⁵⁷

Psikoloji tarihine bakıldığında dinin farklı açılardan çalışma konusu yapıldığı görülür. Esasen psikoloji tarihinde en çok ele alınan konuların başında din-sağlık ilişkisi gelmektedir. Gerek din ve ruh sağlığı gerekse din ile beden sağlığı psikolojinin en çok ilgi gören konuları arasında yerini almıştır. Bu bağlamda modern din psikolojisinin kurucusu olarak görülen William James, *Dini Tecrübenin Çeşitliliği* adlı eserinde “Sağlıklı Zihnin Dini” ve “Sağlıklı Zihin” adlı yazılarıyla dini inanç, dindar bireyde sağlıklı zihin ve mutluluk ilişkisini ele almıştır. Bu yazılarıyla o dinin insan yaşamında önemli bir parça olduğunu iddia etmiştir.¹⁵⁸ Yine aynı dönemin devamında Freud *Obsesif Davranışlar ve Dini Ritüeller, Bir Yanılsamanın Geleceği* gibi eserleriyle psikanalitik yöntemle dini inançların getirmiş olduğu davranışları ele almış ve akabinde dinin ruh sağlığıyla olan ilişkisi üzerinde durmuştur. Freud’un öğrencisi ve aynı zamanda meslektaşısı olan Carl Gustav Jung ise Freud’un aksine dini ruhsal problemlerden kurtulmak için çıkış anahtarı olarak görmüştür.¹⁵⁹ Devamındaki dönemlerde din ve ruh sağlığı ilişkisi ilgi odağı olmaya devam etmiş ve Gordon Allport, Irvin Yalom, Viktor Frankl ile Kenneth Pargament gibi önemli psikologlar din psikolojini olumlu anlamda beslemeyi sürdüren psikologlar olarak literatürde yerlerini almışlardır.¹⁶⁰

¹⁵⁶ Karaca, *Din Psikolojisi*, 16-17.

¹⁵⁷ Ayten, *Erdeme Dönüş Psikoloji ve Mutluluk Yolu*, 55.

¹⁵⁸ Ayten, *Erdeme Dönüş Psikoloji ve Mutluluk Yolu*, 37.

¹⁵⁹ Ayten, *Erdeme Dönüş Psikoloji ve Mutluluk Yolu*, 55.

¹⁶⁰ Karaca, *Din Psikolojisi*, 13-23.

Din psikolojisi alanındaki çalışmalar ilerledikçe aynı zamanda çeşitlenmiştir. Bu çerçevede bir yandan klinik merkezli çalışmalar yürütülürken, öte yandan da sosyal psikoloji ve kişilik psikolojisi gibi alanlarda din psikolojisi bakış açısıyla yürütülen çalışmalar görülmeye başlamıştır. Ancak son iki alana dair incelemeler, birinciye göre azdır. Bunun yanında, din psikolojisi çalışmalarının bir sonucu olarak din ve maneviyat (ruhsallık) kavramlarının içerikleri daha net biçimde ortaya konulmaya başlamıştır. Ayrıca, din psikolojisinin modern psikoloji yöntemlerini takip etmesinin bir sonucu olarak da dini ve manevi yapıların daha somut ölçülebilmesinde çokça yol alınmıştır. Bu bağlamda, pek çok manevi ve dini yapı ölçeği geliştirilmiştir.¹⁶¹

Artan ve çeşitlenen din psikolojisi çalışmaları, bir bütün olarak psikoloji biliminin içeriğinin genişlemesine, yöntemlerinin sağlamlaşmasına ve geçerliliğinin artmasına da katkıda bulunmuştur.¹⁶² Bu bağlamda din psikolojisi yalnızca psikoloji biliminin geneline değil onun öteki alt disiplinlerine de olumlu etki yapmıştır. Hatta şunu bile diyebiliriz: “Din psikolojisi, (son çeyrek yüzyılda), psikolojinin diğer alanlarına yeni bilgi ve profesyonel etkinlik kazandıran, güçlü ve öncü bir araştırma alanı olarak ortaya çıktı.”¹⁶³ Din psikolojisinin böylesine olumlu etki ettiği, “bilgi ve profesyonel etkinlik” kazandırdığı alt disiplinlerden biri de pozitif psikolojidir. Bir sonraki başlıkta bu iki alt disiplin arasındaki ilişkiye bakılacaktır.

2.3.2 Pozitif Psikoloji-Din Psikolojisi İlişkisi

2.3.2.1 Pozitif Psikoloji-Din İlişkisi

Pozitif psikolojinin din ile ilişkisi birden fazla yönden incelenebilir. Ancak bu konuda en başta söylenebilecek husus şudur. Psikoloji tarihinde pozitif psikoloji olarak adlandırılan bir yaklaşımın var olması ile beraber psikoloji alanında dine dair veya dinle irtibatlı çalışmaların sayısı da oldukça artmıştır.¹⁶⁴ Her geçen gün daha fazla psikoloji uzmanı ve araştırmacısı dini olguları ve dindarlığı psikolojinin yöntemleri ile incelemektedir.¹⁶⁵ Örneğin Yahudilik, Hristiyanlık ve İslamiyet gibi dinlerin öğretileri bir

¹⁶¹ Ayten, *Din Psikolojisi*, 15-24.

¹⁶² Peker, *Din Psikolojisi*, 55-55.

¹⁶³ Ayten, *Din Psikolojisi*, 17.

¹⁶⁴ Esmâ Zennure Kavurkacı, “Türk Din Psikolojisi Çalışmalarında “Din ve Psikopatoloji” Literatürü (1973-2022) Üzerine Bir Araştırma”, *Türk Din Psikolojisi Dergisi* 6 (Aralık 2022), 32.

¹⁶⁵ Bk. Mustafa Koç, “Türkiye’de Din Psikolojisi Çalışmaları (1949-2013) Üzerine Genel Bir Bakış”, *Balıkesir Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 1/2 (Aralık 2015), 301-330; Mehmet Fatih

şekilde psikoloji kitaplarında yer almaktadır. Bundan daha önemli olan ise, din ve dindarlık bu sayede olumlu durumlarla ilişkilendirilir hale gelmiştir.¹⁶⁶ “Nitekim bu çerçevedeki literatür incelendiğinde, pozitif psikoloji sonrası din ile mutluluk, neşe, psikolojik iyi oluş, erdemler vb. konuların ilişkilendirilerek ele alındığı görülmektedir.”¹⁶⁷ Tüm bu pozitif gelişmeler de bir yandan dinin ve dindarlığın daha iyi anlaşılmasına, diğer yandan da dinin ve dindarlığın güncel sorunların çözümünde daha fazla yer edinmesine imkan sağlamaktadır.

Pozitif psikolojiyi diğer psikoloji disiplinlerinden ayırt eden en önemli özellik onun ruhun sağlığına odaklanmasıdır. Pozitif psikolojinin aksine, psikolojinin neredeyse tüm alt dalları “hastalığı iyileştirmek” için uğraşırken, pozitif psikoloji sağlığı korumak ve sağlıklılığı artırmak için uğraşmaktadır. Böyle bakıldığında, din pozitif psikolojinin ilgi alanına kaçınılmaz olarak girer. Çünkü din ruhsal hastalıkları iyileştirmek kadar ruh sağlığını korumak ve geliştirmek de ister ve buna çabalar. Dindarlığın sağlıklı olmayı olumlu yönde desteklediğine dair çalışmalar bulunmaktadır.¹⁶⁸ O halde demek ki, amaç bakımından pozitif psikoloji ile din arasında bir ortaklık vardır.

Pozitif psikoloji ile din arasındaki amaç ortaklığı mutluluk kavramı çerçevesinde daha net görülmektedir. Çünkü her ikisinin de insan için belirlediği nihai amaç mutluluktur. Hatta mutluluğun pozitif psikolojinin en önemli konusu olduğunu bile söyleyebiliriz. Ancak bu amaç ortaklığı bir noktada da ayrışmaktadır. Pozitif psikolojinin peşinde olduğu mutluluk sadece bu dünyaya ait bir mutluluk iken, dinin hedef gösterdiği mutluluk hem bu dünyaya hem de ahirete ait bir mutluluktur.¹⁶⁹

Amaç bakımından görülen yakınlık içerik bakımından da görülmektedir. Pozitif psikolojinin ilgilendiği konuların önemli bir kısmı dinler tarafından da ele alınmıştır ve ele alınmaya devam etmektedir. O konuların neler olduğunu görebilmek için öncelikle ruh sağlığı kavramının içeriğine bakmak gerekmektedir. Ruh sağlığı kavramı, içerisine

Demiröz ve Nurten Kımtar, “Türkiye’de Din Psikolojisi Alanındaki ‘Dindarlık’ Konulu Lisansüstü Tezlerin Bibliyometrik Analizi Üzerine Bir Araştırma”, *Bilimname* 51/1 (2024), 405-456; Mehmet Emrullah Duran, “Umutsuzluk ve Dindarlık Konusunda Türkiye’de Yapılan Lisansüstü Tezler (1998-2023) Üzerine Bir Değerlendirme”, *Türkiye İlahiyat Araştırmaları Dergisi* 8/2 (2024), 145-161.

¹⁶⁶ Ayten, *Erdeme Dönüş Psikoloji ve Mutluluk Yolu*, 56-57.

¹⁶⁷ Ayten, *Erdeme Dönüş Psikoloji ve Mutluluk Yolu*, 56.

¹⁶⁸ Ayten, *Din Psikolojisi*, 28. Dindarlığın psikolojik sağlığa/ruh sağlığına katkısına dair ayrıca bk. Karaca, *Din Psikolojisi*, 111 vd.

¹⁶⁹ Ayten, *Erdeme Dönüş Psikoloji ve Mutluluk Yolu*, 58-59.

olumlu benlik tasarımı, olumlu dünya görüşünü, olumlu insani ilişkileri, sorumluluğu, sorun çözücülüğü, baskılara direnmeyi, üretkenliği vb. daha birçok övgüye değer düşünsel ve duygusal durumu alan geniş kapsamlı bir kavramdır.¹⁷⁰ İçerilen meselelere yakından bakıldığında dinin de pozitif psikolojinin de esasında bunlarla ilgilendiği ve dolayısıyla ikisi arasında konu ortaklığı olduğu görülür.

Duygular, psikolojinin özel ilgi alanına girmektedir. Pozitif psikoloji de duyguların insan benliği ve kişiliği için zarar değil yarar üretecek duruma getirilmesine uğraşmaktadır. Fakat onun bu yaptığını dinler çok uzun zamandır yapmaktadır. Nitekim dinin duygular üzerindeki pozitif etkilerini şu maddeler ile özetleyebiliriz:

1. Dinler uygun duyguları ve onların yoğunluk seviyesini ortaya koyar.
2. Kişilerin Doğa'nın ve Tanrı'nın sıfatlarına dair inançları onların duygusal yönde iyi olma hallerine (sağlık ve mutluluk halini) etki eder.
3. Din, insanın duygusal manada kutsal ile kuvvetli bir yakınlık deneyimi yaşamasına fırsat verir.¹⁷¹

Görüldüğü gibi pozitif psikoloji ve ondan çok daha önce de din duygusal manada insana bütün bu olumlu katkıları sunmaya çalışır. Böylelikle, duygular bu iki alan arasında bir başka ortak nokta olarak ortaya çıkar.

Dinler insanların ruh sağlıklarını düzeltmek maksadıyla ahlaktan yardım almaktadır. Bu yardımı da erdemler aracılığı ile yapmaktadır. Bir yandan nelerin gerçekten erdem nelerin ise erdemsizlik olduğunu açıklarken, diğer yandan da inananlarını erdemli olmaya teşvik etmektedir. Erdemli olmanın mükâfatının ise hem bu dünyada hem de öte dünyada alınacağını söylemektedir.¹⁷² Ruh sağlığı ile ilgilenen bir disiplin olarak pozitif psikoloji de erdemlere önem vermektedir. O da erdemli bir yaşamın bireye içsel sağlık ve huzur getireceğini ısrarla söylemektedir.¹⁷³ Bir önceki ana başlıkta ortaya koyulduğu üzere, pozitif psikoloji geniş bir erdem listesi hazırlamıştır. Bu listeyi oluştururken dinlerden de büyük oranda yardım almıştır. Bunun da ötesinde, pozitif psikoloji de erdemleri ruhu sağlığa kavuşturmanın yahut sağlıklı ruhu sağlıklı tutmaya

¹⁷⁰ Karaca, *Din Psikolojisi*, 110-111.

¹⁷¹ Ayten, *Din Psikolojisi*, 26. Dindarlığın duyguları olumlu yönde beslediği konusunda ayrıca bk. Ayten, *Din Psikolojisi*, 27-28.

¹⁷² Karaca, *Din Psikolojisi*, 111.

¹⁷³ Ayten, *Erdeme Dönüş Psikoloji ve Mutluluk Yolu*, 58-59.

devam etmenin en önemli araçları olarak kabul etmektedir.¹⁷⁴ Böyle bakıldığında, erdemler her iki alan için de vazgeçilmez araçlar şeklinde görülmektedir. Öyleyse pozitif psikoloji ile dinin buluştuğu ortak noktalar arasına erdemler de eklenebilir.

Pozitif psikoloji ile dinin çok önemli bir irtibat noktası da maneviyat meselesidir. Maneviyat dinlerin ayırt edici yönlerinden biridir diyebiliriz. Fakat pozitif psikoloji de maneviyatı oldukça önemsemektedir. Pozitif psikolojinin erdem listesinin sonuncusunu “aşkınlık” erdemi oluşturur. Daha önce de belirtildiği üzere bu erdem bireylerin kendi deneyimlerinin ötesine geçerek daha büyük bir anlam ve bağlantı hissetmelerini sağlayan birtakım karakter güçlerini içerir. O karakter güçlerinden biri de maneviyattır. Maneviyat, bazen dindarlık olarak bile isimlendirilmektedir.¹⁷⁵ Bu karakter gücüne pozitif psikolojinin yüklediği görev ise, bireye yaşamında kendini daha büyük bir anlam ve amaç duygusu içinde konumlandırma yeteneği sağlamaktır. Böyle bir yeteneği oluşturabilmek için de o, bireye, “bireysel inanç ve uygulamalar, kutsalla ve evrenle bağlı olma hissi, benliğin gelişimi ve kişisel potansiyellerin gerçekleşmesi, anlam arayışı ve hayat memnuniyeti” gibi konularda yardımcı olur.¹⁷⁶ Şimdi, maneviyat şeklinde bir karakter gücünün bizzat varlığı dahi başlı başına pozitif psikolojinin dinden, dini kültür ve geleneklerden ne kadar üst düzeyde beslendiğinin bir kanıtıdır. Bunun yanında, bu karakter gücüne yüklenen görevler ise, zaten dinlerin inananlarına hizmet verdiği başlıca alanları oluşturmaktadır. Bunlar yanında, maneviyat şeklinde bir karakter gücünün belirlenmesinin klinik psikolojisi alanındaki etkilerine de işaret etmek gerekmektedir. Pozitif psikolojinin maneviyat üzerinden dine ve dindarlığa psikoloji içinde bir alan açması, “klinik alanda dindarlık ve maneviyatın hastalıklardan koruyucu ve onları sağaltıcı yönü üzerinde duran çalışmaların” miktarını artırmıştır.¹⁷⁷

Toparlanacak olursa, pozitif psikolojinin yapmak istedikleri ile dinin yapmak istedikleri arasında paralellik bulunmaktadır. İkisi de ruh sağlığını öncelikli görür. İkisi de ruh sağlığının erdemlerle ilişkili olduğunu savunur ve ikisi de erdemliliği insan iyiliği için teşvik eder. Bunun yanında elbette ki bu iki alanın ayrıştığı noktalar da vardır. Öncelikle, pozitif psikoloji amaçlarını gerçekleştirmek için bilimsel ve ölçülebilir

¹⁷⁴ Ayten, *Erdeme Dönüş Psikoloji ve Mutluluk Yolu*, 58.

¹⁷⁵ Carr, *Pozitif Psikoloji*, 91; Seligman ve Rashid, *Pozitif Psikoterapi Terapistin El Kitabı*, 487.

¹⁷⁶ Düzgüner, *Maneviyat Algısı ve Diğerkamılıkla İlişkisi*, 1.

¹⁷⁷ Ayten, *Erdeme Dönüş Psikoloji ve Mutluluk Yolu*, 57.

yöntemler kullanır, din bunun için vaazlardan, peygamberin örnekliğinden ve ahiret inancından yardım alır. Pozitif psikolojinin tüm gayesi yalnızca bu dünya ile sınırlıdır, din ise bir de öteki dünyanın bulunduğundan bahseder ve bireyin burada ruhunu ne kadar sağlıklı hale getirirse ahirette de o kadar iyi bir sonsuz yaşama kavuşacağını belirtir. Pozitif psikoloji aşkınlık, maneviyat vb. konulardan bahsettiğinde dahi daima dünyevi bir amaç gözetir, din ise nihayetinde daima Allah rızasını ana amaç olarak ortaya koyar.

2.3.2.2 Pozitif Psikoloji-Din Psikolojisi İlişkisi

Pozitif psikolojinin din denilen olgu ile ilişkisinin ne kadar yakın olduğunu bir önceki başlıkta görmüş olduk. Buradan hareketle, pozitif psikolojinin din psikolojisi ile de ilişkili olacağı hususu zaten açıktır. Bu duruma ilave olarak, her ikisi de psikolojinin alt dalı olduğundan ötürü de din psikolojisi ve pozitif psikoloji irtibatı kaçınılmazdır. Fakat her ne kadar bu irtibat zorunlu ise de söz konusu irtibatın içeriğinin incelenmesi gerekmektedir. Bu sebeple bu bölümde bu içerik bir miktar belirginleştirilmeye çalışılacaktır.

Pozitif psikoloji, din psikolojisi araştırmalarında da artışa sebep olmuştur. Bir önceki başlıkta din ve dindarlık ile alakalı olarak söylenenlerin tamamı, özel olarak bu iki kavramı inceleyen din psikolojisi için de geçerli kabul edilebilir. Yani ruh sağlığı ile dinlerin bizzat kendileri ilgilendiği gibi din psikolojisi de ilgilenmektedir. Mutluluk, erdem, maneviyat konuları din psikolojisinin de anlamaya, açıklamaya ve yorumlamaya çalıştığı konulardır. Dolayısıyla pozitif psikoloji ile dinler arasındaki hedef ve konu ortaklığı, aynı şekilde pozitif psikoloji ile din psikolojisi arasında da bulunmaktadır.

Birer psikoloji alt disiplini olmaları bakımından pozitif psikoloji ile din psikolojisi arasında amaç, problem, yöntem ve temel kavram benzerliği vardır. Pozitif psikolojinin birinci ve öncelikli amaçlarından biri, olumlu/pozitif duygusal ve bilişsel özelliklere sahip kişilik yapılarına sahip olmanın bireylerin hayatını daha iyi hale getireceğini bilimsel yöntemlerle ortaya koymaktır.¹⁷⁸ Benzer biçimde din psikolojisinin birinci ve öncelikli amaçlarından biri de olumlu/pozitif duygusal ve bilişsel özelliklere sahip kişilik

¹⁷⁸ Ayten, *Erdeme Dönüş Psikoloji ve Mutluluk Yolu*, 33-36.

yapılarının oluşumunda dinin, dini olguların ve maneviyatın nasıl bir rol oynadığını bilimsel yöntemlerle ortaya koymaktır.¹⁷⁹

Pozitif psikoloji, genel olarak bilimsel yöntem, teknik ve terminolojiyi takip etmesinin yanında özel olarak psikolojinin teorilerini, yöntemlerini, tekniklerini ve terminolojik çerçevesini de dikkate alır. Din psikolojinin de bu anlamda pozitif psikolojiden bir farkı bulunmamaktadır. Fakat ikisi arasında farkın olduğu bir nokta yine de vardır. Pozitif psikoloji, dini olgu ve kavramları ele alırken dahi son derece dünyevi bir bakış açısını benimser ve dine, dini olgulara oldukça uzak bir mesafeden bakıp yüzeysel şekilde inceler. Onun aksine din psikolojisi, bilimsel kimliğini bırakmamak koşuluyla, dünyevi bakış açısına sıkışmak zorunda değildir. Bunun da ötesinde din psikolojisi dine, dini olgulara olabildiğince yakından bakar. Çünkü dini olgular yapıları gereği belirli bir yakınlaşmayı gerektirir. Buradan kasıt bir dini ve dini inançları benimsemek değil, onlara ön yargısız biçimde yakın ve derinden nüfuz etmektir.

Hedefler, amaçlar ve yöntemler bakımından pozitif psikoloji ile din psikolojisi arasındaki bu ilişki, hedef ve amaçlara ulaşmak için kullanılan araçlarda da görülmektedir. Pozitif psikolojinin insana ruh sağlığı kazandıracak ve onu kendine, başkalarına ve hayata karşı pozitif hale getirecek nitelikler olarak erdem ve karakter güçlerini ön plana çıkardığı tezin bu bölümünün ikinci başlığında işlenmişti. Aynı şekilde din psikolojisi çerçevesindeki araştırmalar da hem erdemler hem de onları var eden karakter güçleri üzerinde durmaktadır. Din psikolojisi araştırmaları da erdemlerin ve karakter güçlerinin bireyleri ruhsal olarak daha sağlam ve sağlıklı hale getirdiğini ortaya koymaktadır. Örneğin, din psikolojisi alanında gerek dünyada ve gerekse ülkemizde “din ile affetme, şükür, alçakgönüllük, yardımseverlik, sevgi kendini kontrol, hoşgörü, hikmet, doğruluk adalet, umut, itidal vb. erdem ve güçler arasındaki ilişkiyi konu edinen pek çok araştırma gerçekleştirilmiştir.”¹⁸⁰

Son olarak, başvuru yahut incelenen kavramlar açısından da pozitif psikoloji ile din psikolojisi arasında bir irtibat ve ortaklık bulunmaktadır. Yine bu bölümün ikinci başlığında pozitif psikolojinin affedicilik, şükür, alçakgönüllülük, tevazu, kendine hakim olma/öz denetim, umut ve hatta maneviyat gibi kavramları hem açıklamaya çalıştığı hem

¹⁷⁹ Karaca, *Din Psikolojisi*, 110-121.

¹⁸⁰ Ayten, *Erdeme Dönüş Psikoloji ve Mutluluk Yolu*, 56.

de bunları kendi amaçları için “olumlu kişilik yapısı” oluşturmak üzere kullandığı belirtilmiştir.¹⁸¹ Sıralanan kavramların tamamı ve hatta daha fazlası din psikolojisinin de ilgi alanına girmektedir. Din psikolojisi de affedicilikten, şükürden, alçakgönüllülükten, tevazudan, kendine hakim olmadan, umuttan ve maneviyattan hem bahseder hem bunları açıklar hem de “olumlu kişilik yapısı” oluşturmak üzere bunlardan yardım alır.¹⁸² Fakat iki disiplin arasında şöyle bir fark vardır. Pozitif psikolojinin aksine din psikolojisinde bu kavramlar hep iki yönlü incelenmektedir. Birinci yön birey-birey ilişkisinde bu kavramların nasıl görüldüğü ve nasıl hayata geçirileceği meselesidir. Bu yön bakımdan iki disiplin ortaktır. İkinci yön ise birey-Aşkın Varlık veya birey-Tanrı açısından bu kavramların nasıl görüldüğü ve nasıl hayata geçirileceği meselesidir. Bu yön ise sadece din psikolojisinde karşımıza çıkmaktadır.

Buraya kadar aktarılanlar, pozitif psikoloji ile din psikolojisi arasında ilk bakışta tahmin edildiğinden daha fazla ortaklığın bulunduğunu göstermektedir. Hedefler, amaçlar, yöntemler ve kavramlar konusunda bu ortaklığı ortaya koymak mümkündür. Elbette ki ikisi arasında ortaklıklar kadar farklılıklar da bulunmaktadır. Pozitif psikolojinin dünyevi yaklaşımının din psikolojisinde olmaması, ilkinin dini olgulara dışarıdan ve büyük oranda “araçsal” olarak bakmasına karşın ikincisinin içeriden ve daha “anlama”yı esas alır şekilde yaklaşması en ayırt edici farktır denilebilir. Peki, o halde şu soru sorulabilir: Tüm bu ortaklık ve farklılıklar göz önünde bulundurulduğunda, pozitif psikolojinin din psikolojisi incelemelerine bir katkısının olabileceğinden bahsedilebilir mi? İlgili soru, bu tez açısından da önemli bir sorudur ve Ali Ayten’in şu cümleleri bu soruya cevap vermeye yardımcı olmaktadır:

Son olarak, ‘pozitif psikoloji din psikolojisi çalışmalarına ne katar?’ sorusuna geri dönelim. Pozitif psikoloji yaklaşımı, psikolojik bakış açısıyla dine ve maneviyata dair çalışmalar yapılabileceğini ve psikolojinin de dini alana dair konuların etraflica anlaşılmasına katkı sunabileceğini bir kez daha gündeme getirmiş oldu. Böylece psikolojinin kuruluş döneminde din psikolojisinin konularına psikoloji konuları içerisinde yer verilmesi durumunun bir yönüyle son 20 yılda yeniden yaşandığı şeklinde bir değerlendirme yapılabilir. Nitekim

¹⁸¹ Pozitif psikolojinin erdemler ile karakter güçlerini bireylerde “olumlu duygu” ve “olumlu karakter” geliştirmek üzere kullanması konusunda bk. Seligman, *Gerçek Mutluluk*, 1-17.

¹⁸² Ayten, *Din Psikolojisi*, 29-41.

*erdemler üzerine yapılan çalışmalarda psikolojinin ve din psikolojisinin pek çok ortak noktada birleştiği söylenebilir. Bunun yanında akış (Csikszentmihalyi, 2005) gibi pozitif psikolojiyle ilişkili bazı teoriler dini tecrübenin anlaşılması noktasında katkılar sunabilir.*¹⁸³

Ali Ayten'in yukarıdaki ifadelerinden de anlaşılacağı üzere, her ne kadar din psikolojisi ile pozitif psikoloji arasında farklılıklar olsa da onlar arasındaki yakınlık, din psikolojisi araştırmalarında pozitif psikolojiden değişik şekillerde yardım alınmasını mümkün ve hatta bazen oldukça faydalı hale getirmektedir.

2.4. Mevlâna'nın Hayatı, Eserleri ve Ahlak Anlayışı

Tezin ana omurgasını oluşturan dördüncü bölümde, pozitif karakter güçlerinin Mevlâna'daki görünümünün tespiti çalışılacaktır. Böylelikle Mevlâna'nın eserlerinin pozitif psikoloji açısından taşıdığı değere dikkat çekilecektir. Bu bağlamda bölüm içerisinde odaklanılacak eser Mevlâna'nın *Mesnevi*'sidir. Fakat daha öncesinde Mevlâna'nın hayatı, eserleri ve ahlak anlayışını ele alarak konuya bir giriş yapmak uygun olacaktır. Çünkü Mevlâna örnek hayatıyla, üstün bir ahlâkî bakış açısını yansıtan eserleriyle ve evrensel bir duruşun örneği olan ahlâk anlayışıyla bir bütün olarak günümüz pozitif psikolojisine farklı açılardan katkı sunabilecek bir düşünürdür.

2.4.1 Mevlâna'nın Hayatı

2.4.1.1 Doğumu, İlk Gençlik Yılları ve Anadolu'ya Yerleşme

Mevlâna Celâleddîn-i Rûmî, 30 Eylül 1207 tarihinde Horasan'ın Belh şehrinde doğmuştur. Asıl adı Muhammed b. Muhammed b. Hüseyin el-Belhî'dir. Celâleddîn ise lakabıdır. "Mevlâna" (Efendimiz) unvanı, daha sonra Anadolu'daki takipçileri tarafından ona verilmiştir. "Rûmî" ise, o dönemde Anadolu topraklarına "Diyâr-ı Rûm" denildiğinden dolayı ona nispetle kullanılan bir sıfattır.¹⁸⁴

Mevlâna'nın doğum yeri olan Belh, o dönem yalnızca siyasî bir merkez değil, aynı zamanda Horasan bölgesinin en önemli ilmî ve tasavvufî merkezlerinden biriydi.¹⁸⁵

¹⁸³ Ayten, *Erdeme Dönüş Psikoloji ve Muthuluk Yolu*, 60.

¹⁸⁴ Reşat Öngören, "Mevlâna Celâleddîn-i Rûmî", *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* (Ankara: TDV Vakfı Yayınları, 2004), 29/441.

¹⁸⁵ Betül Saylan, "Mevlâna'nın Göç Kervanı: Mevlâna Üzerinde Ferîdüddîn Attâr Etkisi", *Akademik Dergisi* 3 (Aralık 2017), 136.

Mevlâna'nın babası Bahâeddîn Veled ise, dönemin tanınmış mutasavvıfları ve din âlimleri arasında yer almaktaydı. Kaynaklar Bahâeddîn Veled'in Kübreviyye tarikatının kurucusu olan Necmeddîn-i Kübrâ'nın müridi olduğunu kaydeder. Mevlâna'nın annesi Mümine Hatun ise, bir asilzâde olup Harzemşahlar hanedanına mensuptur. Kaynaklarda derin dindarlığı ve nezaketiyle anılmaktadır.¹⁸⁶ Böyle bir aile büyüyen Mevlâna, küçük yaşlardan itibaren hem zahirî hem de bâtinî ilimlerle iç içe olmuş ve erken yaşta olgunluk emareleri göstermiştir.

Mevlâna'nın henüz küçük bir çocuk olduğu dönemde, Cengiz Han önderliğindeki Moğol istilaları Orta Asya'nın pek çok merkezini tehdit etmeye başlamıştı. Mevlâna'nın babası olan ve Sultanü'l-Ulemâ" (Âlimlerin Sultanı) lakabıyla anılan Bahâeddîn Veled, halkın da sevgisini kazanmış etkili bir sûfî ve müderris olarak bilinse de bu dönemde devrin siyasî otoriteleriyle ve ulemasıyla gerginlik yaşamaktaydı. Yaşadığı bu siyasî çatışmalar ve dinî-felsefî görüş ayrılıkları nedeniyle de tam da Moğol istilaları öncesinde sürgün edilmiştir. O nedenle de Bahâeddîn Veled ailesi ve bu arada henüz beş yaşında olan Mevlâna ile birlikte Belh'ten çıkmış ve sırasıyla Hicaz, Bağdat, Şam, Malatya, Sivas, Erzincan şehirlerinde belirli sürelerde yaşayıp nihayetinde Akşehir'e yerleşmiştir. Burada da kendi adına inşa ettirdiği medresede ders okutmuş, ardından Karaman'da ikamet etmiş ve son olarak da Sultan Alâeddin Keykubad'ın daveti üzerine Konya'ya yerleşmiştir.¹⁸⁷

Tüm sürgün ve yolculuk süreci Bahâeddîn Veled'i ve ailesini farklı şekillerde etkilemiş ise de özellikle Mevlâna üzerinde derin etkiler oluşturmuştur. Çünkü bu süreç Mevlâna için basit bir hicret değil aynı zamanda kendi kişisel gelişimini ve hem ahlakî hem de ruhsal yolculuğunu şekillendiren bir kırılma noktası olmuştur. Seyahate çıktığında beş yaşında olan Mevlâna, seyahatin son ve kalıcı durağı olan Konya'ya ulaştığında artık yirmili yaşlarındaydı. Bütün o seyahatleri ve ikametleri boyunca bir yandan babasından eğitimler alarak farklı fikrî yolculuklar yaparak kendini yetiştirmiş, diğer yandan da dönemin büyük âlimleri ve sûfîleriyle tanışma fırsatı bularak manevî olarak gelişmiştir.¹⁸⁸ Özellikle Nişâbur'da tanıştığı büyük mutasavvıf Ferîdüddîn Attâr'ın

¹⁸⁶ Saylan, "Mevlâna'nın Göç Kervanı: Mevlâna Üzerinde Ferîdüddîn Attâr Etkisi", 136; Öngören, "Mevlâna Celâleddîn-i Rûmî", 29/441.

¹⁸⁷ Neclâ Pekolcay, "Mevlâna Celâleddîn: Hayatı ve Eserleri Arasındaki İlgî", *İslâm Medeniyeti* (Aralık 1972), 44; Öngören, "Mevlâna Celâleddîn-i Rûmî", 29/441-442.

¹⁸⁸ Saylan, "Mevlâna'nın Göç Kervanı: Mevlâna Üzerinde Ferîdüddîn Attâr Etkisi", 136-137; Ayvaz, *Mevlâna'nın Ahlâk Öğretisi*, 13.

etkisi ise Mevlâna'nın hayatında derin izler bırakmıştır. Kaynaklar bize Attâr'ın Mevlâna'ya “Esrâr-nâme” adlı eserini hediye ettiğini ve bu eserin de Mevlâna'nın tasavvufî bilinç dünyasının inşasında önemli bir rol oynadığını söylemektedir.¹⁸⁹

Bahâeddîn Veled ve ailesinin Anadolu Selçuklu Sultanı Alâeddîn Keykubâd'ın davetiyle Konya'ya yerleştiği zaman Konya yalnızca siyasî bir merkez değil, aynı zamanda dinî ve kültürel bir metropol durumundaydı. Mevlâna burada eğitimine devam etmiş, Arapça, Farsça, fıkıh, kelâm, mantık ve tefsir gibi ilimleri tahsil etmiştir. Babası Bahâeddîn Veled'in 1231 yılında vefatı üzerine, Mevlâna onun yerini almış ve Konya'daki Altun-Âba Medresesi'nde ders vermeye başlamıştır. İlk dönemlerinde daha çok medrese ilimlerine yönelen Mevlâna, bu dönemde oldukça “zâhirî” bir ilim adamı olarak öne çıkmıştır. Bu yıllarda Mevlâna müderrisliğini yaptığı derslerde İmam Gazâlî'nin ahlâk anlayışını, İbn Sînâ'nın felsefî sistemini, Ebû Hanîfe'nin fikhî metodunu öğretmekteydi. Bu çeşitlilik gösteren ilmî donanım, Mevlâna'nın sonraki dönem tasavvufî öğretisini **inşa ederken ona yardımcı olmuştur.**¹⁹⁰

2.4.1.2 Şems-i Tebrîzî ile Karşılaşma ve Mevlâna'nın Dönüşümü

1244 yılında Konya'ya gelen sûfî Şems-i Tebrîzî ile karşılaşmak, Mevlâna'nın hayatındaki en önemli dönüm noktasıdır. Şems, zahirî bilgiden ziyade bâtınî sezgiye, aşkın bilgisine ve ruhsal tecrübeye değer veren bir sûfiydi. Dönemin erenleri tarafından “Tebrizli Kâmil” şeklinde isimlendirilen bu sûfî, rivayete göre, Allahü Teâlâ'ya “beni velilerinle tanıştır” şeklinde dua etmiş ve bu duası üzerine de rüyasında ona Anadolu'ya gitmesi bildirilmiştir. Şems de bu rüyaya uyarak Anadolu'ya ve sonrasında da Konya'ya gelmiş ve geldiği günün sabahı da Mevlâna ile karşılaşmıştır. Mevlâna ile karşılaştıkları anda aralarında manevî bir etki meydana gelmiş ve her ikisi de sonrasında bu manevî yakınlığı sürdürmüşlerdir.¹⁹¹

Şems-i Tebrîzî ile karşılaşma, Mevlâna için bütünüyle yeni bir hayatın başlangıcı olmuştur.¹⁹² Bu karşılaşma neticesinde Mevlâna'nın hayatında içsel devrim bir yaşanmış

¹⁸⁹ Pekolcay, “Mevlâna Celâleddîn: Hayatı ve Eserleri Arasındaki İlgî”, 44. Saylan, “Mevlâna'nın Göç Kervanı: Mevlâna Üzerinde Ferîdüddîn Attâr Etkisi”, 136-137. Göçün ve özellikle de Ferîdüddîn Attâr'ın Mevlâna'nın hayatı ve düşünceleri üzerindeki etkilerine dair ayrıca bk. 137-150.

¹⁹⁰ Pekolcay, “Mevlâna Celâleddîn: Hayatı ve Eserleri Arasındaki İlgî”, 45.

¹⁹¹ Öngören, “Mevlâna Celâleddîn-i Rûmî”, 29/442-443.

¹⁹² Pekolcay, “Mevlâna Celâleddîn: Hayatı ve Eserleri Arasındaki İlgî”, 45.

ve onun öğretisinde aklın yerini kalp, bilginin yerini aşk, zahirin yerine bâtın almıştır. Nitekim bu değişim bizzat Mevlâna'nın yaşamında da somutlaşmıştır. Hoca, vaiz, alim Mevlâna gitmiş, yerine derviş Mevlâna gelmiştir.¹⁹³ Dolayısıyla bugün Mevlâna denilince akla gelen ve de ilahî aşkın ve vecdin temsilcisi olan kişilik yapısı Şems ile karşılaşma döneminde meydana gelmiştir.¹⁹⁴

Şems'in varlığı ve Mevlâna ile yoğun ilişkisi, Mevlâna'nın çevresindekiler tarafından hoş karşılanmamıştır. Zira Mevlâna Şems ile karşılaştıktan sonra halk ile alakasını neredeyse tamamen kesmiştir. Medresedeki derslerini artık vermez olmuş, müridlerini irşad etmeyi bırakmış, bunun yerine vaktini tümüyle Şems ile sohbet ederek geçirmeye başlamıştır. Dolayısıyla bu durum hem halkın, hem medrese talebelerinin hem de müridlerin Şems hakkında kin beslemelerine sebep olmuştur. bir müddet sonra Şems hakkında söylentiler çıkmış ve en sonunda Şems Konya'yı terk etmiştir. Mevlâna, Şems-i Tebrîzî'nin bu gidişini büyük bir ruhsal sarsıntıyla karşılamış ve durumu kötüleşmiştir. Hatta Mevlâna, matem tutanların giydiği bir tür elbise diktirmiş ve onu giymeye başlamıştır.¹⁹⁵

Mevlâna'nın Şems-i Tebrîzî'nin gidişi neticesinde yaşadığı duygusal kırılma onun eserlerinde derin bir manevî aşk acısı ve varoluşsal yalnızlık biçiminde ortaya çıkmıştır. Özellikle *Divân-ı Kebîr*'de yer alan şiirlerinde bu durum açıkça gözlemlenmektedir. Nitekim üç bin beş yüzü aşkın gazelden ve iki bine yaklaşan rubaiden oluşmuş olan *Divân-ı Kebîr* Şems ile ve Mevlâna'nın Şems'e olan manevî aşkı ve yakınlığı ile ilişkilidir.¹⁹⁶

Şems-i Tebrîzî Mevlâna'nın yaşamında çok önemli bir yere sahiptir. Bu öneminden dolayı da bazı araştırmacıları Mevlâna'nın yaşamını “Şems öncesi” ve “Şems sonrası” şeklinde iki ana döneme ayırmaktadır.¹⁹⁷ Şems sonrası dönemde Mevlâna'nın yaşamında manevî ve psikolojik anlamda keskin değişimler yaşanmıştır. İlim adamı olup medresede ders veren, halkla iç içe bulunup onları vaazlarıyla irşad eden Mevlâna gitmiş

¹⁹³ Erkan Türkmen, “Şems ve Mevlâna”, *Cag University Journal of Social Science* 7/2 (December 2010), (16-23), 17; Ayvaz, *Mevlâna'nın Ahlâk Öğretisi*, 15.

¹⁹⁴ Öngören, “Mevlâna Celâleddîn-i Rûmî”, 29/445.

¹⁹⁵ Ayvaz, *Mevlâna'nın Ahlâk Öğretisi*, 16-17; Öngören, “Mevlâna Celâleddîn-i Rûmî”, 29/443.

¹⁹⁶ Türkmen, “Şems ve Mevlâna”, 18.

¹⁹⁷ Ayvaz, *Mevlâna'nın Ahlâk Öğretisi*, 19.

ve onun yerine insanlardan uzaklaşıp onların kanaatlerini önemsemez hale gelen, dünyayı boşlayan fakat aşkı, cezbeyi ve Allah Teâlâ'ya vuslatı öncelikli gören bir Mevlâna gelmiştir.¹⁹⁸ Bu gelişmelere bakarak Mevlâna'nın Şems sonrasındaki manevî ve psikolojik tecrübelerini iki başlık altında ele almak mümkündür: Yalnızlığın değerli görülmesi ve aşkın ilahîleştirilmesi.

Yalnızlık tüm dinlerde ve peygamberlerin hayatlarında önemli bir yere sahiptir. Bununla birlikte, insanın sosyal bir varlık olması dolayısıyla yalnızlığın her zaman tavsiye edilen bir şey olmadığını da söyleyebiliriz. O nedenle, ulema ve filozoflar, yalnızlığı değil biraradalığı tavsiye etmiştir. Fakat tasavvuf geleneği bu tavsiyeye uymadığı gibi, yalnızlığı da sistematikleştirip bir eğitim metodu haline getirmiştir.¹⁹⁹ Mevlâna'nın hayatına baktığımızda, yalnızlığa karşı iki tavrı da görüyoruz. Bir ilim adamı ve vaiz kimliği ile sosyal yaşamın tam içinde olan Mevlâna, Şems'ten sonra yalnızlığı tercih etmiştir. Ancak bu yalnızlık, bir ilâhî eğitim vasıtasıdır. Çünkü yalnızlık, Şems'ten sonra Mevlâna'nın gözünde artık insanı Allah Teâlâ'ya yaklaştıran ve aynı zamanda da dünya sevgisinden arındıran bir tecrübe hâline gelmiştir.²⁰⁰

Şems'in kaybı Mevlâna'ya sadece yalnızlığı sevdirmemiştir. Aynı zamanda onun aşk kavramı üzerinde özel olarak durmasını da sağlamıştır. Ancak Mevlâna'daki haliyle aşk kavramı sadece beşerî bir şey olmaktan çıkıp ilâhî aşka dönüşmüştür. Çünkü ona göre aşk, insanın sonsuz olanla, Allah Teâlâ ile irtibat kurmasını sağlayan bir “elçi”dir. Hayatın özünde ve alemin var olmasının ardında hep aşk yer almaktadır. Bu kadar önemli bir şey olarak aşkın nihai ve en ileri noktası ise Allah aşkı ve sevgisidir.²⁰¹ Mevlâna'nın yorumu neticesinde artık aşk, bir kişiye değil varoluşun kendisine yöneltilen bir vecd hâlini almıştır diyebiliriz.

2.4.1.3 Olgunluk Yılları, Mevlevîlik'in Temelleri ve Vefatı

Şems-i Tebrîzî'nin gidişiyle yaşadığı manevi ve psikolojik dönüşümlerin ardından Mevlâna, bir süre sonra, Selâhaddin Zerkûbî ve Hüsameddin Çelebi gibi müridleriyle

¹⁹⁸ Ayvaz, *Mevlâna'nın Ahlâk Öğretisi*, 19-20.

¹⁹⁹ Muhammed Kızılgeçit, “Modern Psikolojide ve Tasavvufta Yalnızlık”, *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 1/1 (2012), 137-139.

²⁰⁰ Türkmen, “Şems ve Mevlâna”, 20.

²⁰¹ Ruhattin Yazoğlu, “Hümanizm ve Mevlâna”, *A.Ü. Türkiyat Araştırmaları Enstitüsü Dergisi* 9/20 (Erzurum 2002), 72-73; Ayvaz, *Mevlâna'nın Ahlâk Öğretisi*, 16-17.

daha dengeli ve olgun bir dönem yaşamıştır. Bu dönemde, özellikle de Hüsameddin Çelebi'nin teşvikleriyle, *Mesnevi* adlı meşhur eserini ve diğer bilinen çalışmalarını kaleme almış, vefatına kadar kalan vaktinin çoğunu da hem ismi geçen müritleriyle hem de dergâhındaki öğrencilerle düzenli sohbetler yaparak geçirmiştir.²⁰²

Mevlâna, mevlevî silsilenamelerinde Mevlevîlik tarikatının kurucusu olarak sunulmaktadır. Bununla birlikte, Mevlâna'nın yaşamı boyunca Mevlevîlik diğer tarikatlardan farklı biçimde daha en başından adabı ve erkânı belirlenmiş, tekkesi kurulmuş bir tarikat olmamıştır. Tüm bunlar Mevlâna'nın vefatından sonra ve özellikle de oğlu Sultan Veled tarafından gerçekleştirilmiştir. Başka bir deyişle, Mevlevîlik Mevlâna'dan sonra gerçek anlamda sistematize edilmiştir. Elbette ki bu sistematikleştirme sürecinde Mevlâna'nın fikirleri, semâ ayinleri, insan görüşü ve aşk anlayışı bu tarikatın temel esasları olarak korunup sürdürülmüştür.²⁰³

Mevlâna, yalnızca bir ilmî ve dinî lider değil; aynı zamanda bir şair, eğitimci, psikolog, ahlakçı ve toplum önderi kimliğiyle yaşadığı döneme damga vurmuştur. Bu kimliklerin tamamı onun insanı merkeze almasının ve insanların gönül dünyası ile ilgilenmesinin bir sonucudur.²⁰⁴ İnsanı ve gönlü merkeze aldığından dolayı onun düşüncesi yalnızca Müslümanlar arasında değil; Hristiyan ve Yahudiler arasında da yankı bulmuştur. Bu hoşgörü atmosferi, Mevlâna'nın evrensel yaklaşımının ne denli güçlü olduğunu göstermektedir.²⁰⁵ Nitekim, *Mesnevi*'nin girişine atfedilen şu meşhur beyit o atmosfere işaret etmektedir: “Yine gel, yine gel! Kim olursan ol, yine gel! Kâfir, mecûsî, putperest olsan da yine gel! Bu bizim dergâhımız ümitsizlik dergâhı değildir. Yüz kere tövbeni bozmuş olsan da yine gel!”²⁰⁶

²⁰² Öngören, “Mevlâna Celâleddîn-i Rûmî”, 29/444-445.

²⁰³ Ş. Barihüda Tanrıkorur, “Mevlevîyye”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* (Ankara: TDV Yayınları, 2004), 29/468; Hasan Kamil Yılmaz, *Anahatlarıyla Tasavvuf ve Tarikatlar* (İstanbul: Ensar Neşriyat, 10. Baskı, 2004), 254-255.

²⁰⁴ Nuran Çetin, “İslâm Tarihinde Birlikte Yaşama Ahlâkına Tasavvuf Düşüncesinin Katkısı (Hacı Bektâş-I Velî, Mevlâna Ve Yûnus Emre'den Örnekler)”, *The Journal of Academic Social Science Studies* 36 (Yaz 2015), 289; Süleyman Derin, “Mevlâna'nın Mesnevi'sinde Psikolojik Yaklaşımlar”, *Uluslararası Mevlâna Sempozyumu Bildirileri*, ed. Mahmut Erol Kılıç ve diğerleri (İstanbul: Motto Project Yayını, 2010), 1/350-351.

²⁰⁵ Çetin, “İslâm Tarihinde Birlikte Yaşama Ahlâkına Tasavvuf Düşüncesinin Katkısı (Hacı Bektâş-I Velî, Mevlâna Ve Yûnus Emre'den Örnekler)”, 289-292.

²⁰⁶ Yakup Şafak, “Mevlânâ'ya Atfedilen “Yine Gel...” Rubâîsine Dair”, *Tasavvuf: İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi* 24 (2009/2), 75. Yazar, bu ifadelerin Mevlâna'ya ait olduğunun kesin olarak söylenemeyeceğini belirtmektedir. Bk. 76-80.

Mevlâna, 17 Aralık 1273 tarihinde Konya’da vefat etmiştir. Mevlâna, kendisinin vefatından sonra kimsenin ağlayıp gözyaşı dökmemesini vasiyet etmiş ve öleceği günü de kavuş vakti olarak tanımlamıştır. Bundan ötürü de vefat günü, takipçileri tarafından “Şeb-i Arûs” yani “Düğün Gecesi” olarak adlandırılmıştır.²⁰⁷ Bu tanım, onun ölüm anlayışının en özlü ifadesidir. Çünkü ölüm, onun için bir son değil, yaratıcıya dönüş ve sevgiliye kavuşma anlamı taşımaktadır. Bu anlayış, onun tasavvuf anlayışı ve aşk merkezli düşüncesinin özünü temsil etmektedir.

Son olarak, Mevlâna’nın oğlu Sultan Veled, babasının cenazesine yalnız Müslümanların değil, Hristiyanların ve Yahudilerin de katıldığını belirtmiştir. Sultan Veled’e göre, Müslümanlar Mevlâna’yı Hz. Muhammed’in nuru ve sırrı, Hristiyanlar kendilerinin İsa’sı ve Yahudiler de kendilerinin Mûsâ’sı olarak görmüştür.²⁰⁸ Bu durum, Mevlâna’nın evrensel mesajının farklı inanç ve kültürler üzerinde ne derece etkili olduğunu göstermektedir.

2.4.2 Mevlâna’nın Eserleri

Mevlâna Celâleddîn-i Rûmî, sadece yaşadığı dönemin değil, tüm insanlık tarihinin en derin manevî ve edebî şahsiyetlerinden biridir ve ardında zengin bir külliyyat bırakmıştır. Eserlerinde işlediği konular genel itibarıyla insanı ve onun Allah Teâlâ ile ilişkisini merkeze almaktadır. Bu eserleriyle Mevlâna insanlara dünya ve ahiret dirliğinin, mutluluğunun yollarını göstermeye çalışmaktadır.²⁰⁹ Her biri Mevlâna’nın hayat tecrübelerini, aşk anlayışını ve insan psikolojisine dair derin sezgilerini ortaya koyan bu eserlerin başlıcaları şunlardır:

i. **Mesnevi:** Mevlâna’nın en büyük eseri kabul edilen ve İslam tarihinde yazılmış en önemli eserler arasında gösterilen *Mesnevi*, tasavvuf düşüncesine ait tüm konuları içinde barındırmaktadır.²¹⁰ Bir adı da *Mesnevi-i Ma’nevî* olan ve yaklaşık 25.700 beyit içeren bu eser âyetler, hadisler, meseller ve şiirlerle süslenmiş bir ahlakî ve tasavvufî

²⁰⁷ Öngören, “Mevlâna Celâleddîn-i Rûmî”, 29/445.

²⁰⁸ Öngören, “Mevlâna Celâleddîn-i Rûmî”, 29/445.

²⁰⁹ Ayvaz, *Mevlâna’nın Ahlâk Öğretisi*, 26.

²¹⁰ Öngören, “Mevlâna Celâleddîn-i Rûmî”, 29/447.

öğüt kitabıdır. Her ne kadar içerisinde çokça hikaye bulunuyorsa da esasında onların özü tek bir hikayeden ibarettir. “O da ruhun serüveni, ahlâki ve manevi yolculuğudur”.²¹¹

ii. **Divân-ı Kebîr (Divân-ı Şems-i Tebrîzî):** Aşk, vecd ve ilâhî coşku dolu gazellerden ve rubailerinden meydana gelen bu eserdeki şiirlerin önemli bir çoğunluğu Mevlâna’nın Şems-i Tebrîzî ile buluşmasından sonraki dönemde kaleme alınmıştır. Eserin toplamda 40.000’den fazla beyit içerdiği tahmin edilmektedir.²¹²

iii. **Fîhi Mâ Fîh:** Mevlâna’nın sohbetlerinde öğrencilerine aktardığı sözlerin derlendiği mensur (düzyazı) bir eserdir. “İçindeki içindedir” anlamına gelen bu eser, Mevlâna’nın teorik görüşlerini daha açık ve sistematik şekilde ortaya koymaktadır.²¹³

iv. **Mecâlis-i Seb‘a:** Eser Mevlâna’nın yedi vaazından oluşmaktadır. Bu vaazlar esnasında hikayeler, temsiller, örnekler ve şiirlere de yer verilmektedir. Mevlâna bu eserinde şu konulara dair hadisleri şerh etmektedir: Toplumsal bozulma ve bu tür bozulma zamanlarında yapılacaklar, suçlardan kurtulma yolları, inancın kudreti, kendisini başkalarına hizmete adanmış insanlar, bilginin değeri, gaflet, aklın önemi. Mevlâna’nın bu vaazlarında anlattığı hikayeler diğer eserlerinde de benzer yahut büyük oranda benzer şekilde yer almaktadır.²¹⁴

v. **Mektûbât:** Mevlâna’nın farklı nedenlerden ötürü ailesine, sevdiklerine ve farklı kimselere değişik zamanlarda yazdığı mektuplardan oluşmaktadır. Bu mektupların önemli bir kısmı yöneticilere yönelik yazılmıştır ve mektuplarda yöneticilerden ihtiyaç sahipleri bir şeyler yapmaları istenmektedir.²¹⁵

2.4.3 Mevlâna’nın Ahlak Anlayışı

Mevlâna’ya göre insan bir yönüyle fizik aleme fakat bir başka yönüyle de metafizik aleme ait bir varlıktır. Bedeni onu fiziksel aleme bağlarken ruhu da onun metafizik aleme yükselebilmesine yardımcı olur. Bu iki alemle yakın irtibatlı olmasından ötürü insan hem ölümsüzlüğü hem ölümü, hem ilahîliği hem beşerîliği hem iyiyi hem de kötüyü bünyesinde potansiyel olarak barındırmaktadır. İnsandan beklenen ise bu ikili

²¹¹ Ayvaz, *Mevlâna’nın Ahlâk Öğretisi*, 27.

²¹² Öngören, “Mevlâna Celâleddîn-i Rûmî”, 29/446-447.

²¹³ Öngören, “Mevlâna Celâleddîn-i Rûmî”, 29/447.

²¹⁴ Mevlâna, *Mecâlis-i Sab‘a (Yedi Meclis)*, çev. Abdülbaki Gölpınarlı (Konya: Yeni Kitap Basımevi, 1965), 3.

²¹⁵ Öngören, “Mevlâna Celâleddîn-i Rûmî”, 29/447.

potansiyellerden ilklerini yani iyiliği, ilahiliği ve ölümsüzlüğü ortaya çıkarmaya gayret etmesidir. Bu da ancak ahlakî yetkinlikle mümkün olabilir.²¹⁶

Ahlakî açıdan insanın önüne koyduğu temel hedef mutluluktur. Ancak onun mutluluk anlayışı filozofların ve ahlak düşünürlerinin akli yetkinleştirmeyi esas alan mutluluk anlayışından farklıdır. Çünkü Mevlâna'ya göre mutluluk Allah Teâlâ'ya ulaşmak ve bu vuslatla birlikte de ruhun sükunet ve huzur bulmasıdır. Mevlâna, böyle bir vuslat ve huzur için insana aracılık edecek ve insanı Allah Teâlâ'ya ulaştıracak şeyin aşk olduğunu düşünmektedir. Başka bir deyişle, ancak ve ancak aşk ile ulaşılabilir bir vuslat/mutluluk gerçek bir vuslat/mutluluktur.²¹⁷

Mevlâna'nın insana yaklaşımının ve tasavvufî bakış açısının temelinde aşk kavramı vardır. Bu durum, onun mutlulukla aşk kavramı arasında kurduğu ve az önce işaret ettiğimiz bağlantıda açıkça görülmektedir. Buna göre aşk olmadan gerçek mutluluk olmaz. Bu yaklaşım aşkı, mutluluğun birincil aracı haline getirmektedir. Bu tezin önceki başlıklarında yer verilen pozitif psikologların eserlerinde mutluluğun aracı olarak ahlakî değerlerin ve pozitif karakter güçlerinin sunulduğunu görmüştük. Mevlâna ilk bakışta burada biraz farklılaşmış görünmektedir. Fakat biraz daha yakından bakarsak durumun böyle olmadığını anlayabiliriz. Çünkü Mevlâna için de ahlakî değerler ve pozitif karakter güçleri önemlidir ancak onlar doğrudan mutluluğun değil insanı mutluluğa götürecektir olan ilahî aşkın aracıdır. İnsan ilahî aşka ve dolayısıyla da bir sonraki adımda gerçek mutluluğa ulaşmak için ahlaka muhtaçtır. Bunun nedeni ise insanın, güzel huylara, iyi ahlakî değerlere ve pozitif karakter güçlerine sahip olmadan seyri sülukunu tamamlayamıyor oluşudur. Bunu tamamlayamadan da ilahî aşka erişemez.²¹⁸

Mevlâna'ya göre insan doğası ahlakî gelişime açıktır. Bu gelişimin sağlanabilmesi için ise edeb, cömertlik, tevazu, sabır, öfke kontrolü, sözünde durma gibi pozitif karakter özelliklerinin geliştirilmesine ihtiyaç vardır. Bunların yanında yalan, gıybet, haset,

²¹⁶ Nejdî Durak, “Mevlâna'nın Ahlâk Öğretisinde İyi ve Kötü Kavramları”, *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 6 (2007/2), 4.

²¹⁷ Muzaffer Ayvaz, “Mevlâna Celâleddîn Rûmî'nin Ahlâk Öğretisinde Mutluluk”, *Sinop Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 2/1 (Ocak-Haziran 2018), 96, 102.

²¹⁸ İsmail Yakıt, “Mevlâna'da Aşk Ahlâkı”, *Uluslararası Mevlâna Sempozyumu Bildirileri*, ed. Mahmut Erol Kılıç ve diğerleri (İstanbul: Motto Project Yayını, 2010), 2/951-952.

kıskançlık gibi negatif/kötü karakter özelliklerinden de uzak durulmalıdır.²¹⁹ İnsan, her ne kadar ahlakî gelişime açıksa da nihai noktada iradeye sahiptir. O nedenle iyiyi tercih edebileceği gibi kötüyü de tercih edebilir. Eğer iyiyi ve pozitif karakter özelliklerini tercih ederse yetkinleşir, insan-ı kâmil olur ve hatta meleklerin derecesinin bile üstüne çıkabilir. Fakat, bunun tersine kötü karakter özelliklerinin peşinden giderse o zaman da hayvanlaşır ve hatta onların mertebesinden bile daha aşağıya inebilir.²²⁰

2.5. Konuyla İlgili Yapılmış Araştırmalar

2.5.1 Pozitif Psikoloji Literatürü

Pozitif psikoloji literatürü her geçen gün genişlemektedir. Nispeten yeni bir bilim dalı oluşunu göz önünde bulundurduğumuzda, bu genişlemenin hızlı olduğu da görülmektedir. Bu bağlamda pozitif psikolojiye dair pek çok eserin Türkçeye çevrildiğini ve çevrilmeye devam ettiğini söyleyebiliriz. Yine aynı şekilde bu alana dair telif çalışmalar da her geçen gün artmaktadır. Bunların yanında, pozitif psikolojiyi konu edinen ve bu bilim dalının kuramsal çerçevesini uygulayan pek çok tez ve makalenin hazırlandığını da ifade etmek gerekmektedir.

Pozitif psikolojinin kuramsal çerçevesini ortaya koymak üzere başvurulabilecek kaynakların ilki, Christopher Peterson ve Martin Seligman tarafından hazırlanan ve alanın başucu eseri kabul edebileceğimiz *Character Strengths and Virtues* adlı eserdir.²²¹ Bu çalışmanın özellikle birinci bölümü kuramsal açıdan önem taşımaktadır. Önemli kaynaklardan bir diğeri, Kate Hefferon ve Ilona Boniwell'in yazmış olduğu ve dilimize *Pozitif Psikoloji* olarak çevrilen eserdir.²²² Eser, kuram yanında farklı araştırmalara ve uygulamalara yer vermesi açısından dikkat çekmektedir. Yine kuramsal çerçeveyi inşa edebilmek maksadıyla istifade edilebilecek bir diğer kaynak Ali Ayten'e aittir. *Erdeme Dönüş Psikoloji ve Mutluluk*²²³ başlıklı araştırmanın giriş kısmı pozitif psikolojinin ne

²¹⁹ Fatma Zehra Pattabanoğlu, “Mevlâna’da Bilgi-Ahlâk İlişkisi”, *Kutadgubilig Felsefe-Bilim Araştırmaları Dergisi* 27 (Mart 2015), 122-123.

²²⁰ Pattabanoğlu, “Mevlâna’da Bilgi-Ahlâk İlişkisi”, 124.

²²¹ Christopher Peterson ve Martin Seligman, *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification* (New York: American Psychological Association Press, 2004).

²²² Kate Hefferon ve Ilona Boniwell, *Pozitif Psikoloji Kuram, Araştırma ve Uygulamalar*, çev. Tayfur Doğan (Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2014).

²²³ Ali Ayten, *Erdeme Dönüş Psikoloji ve Mutluluk Yolu* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2022).

olduğunu, nasıl ortaya çıktığını, amacını ve konularını açıklığa kavuşturması bakımından önemlidir.

Yukarıda aktarılan genel nitelikteki eserler yanında, pozitif psikolojinin birincil kavramlarına dair yapılmış çalışmalar da bulunmaktadır. Bunların en önde geleni, Martin Seligman'ın *Gerçek Mutluluk* isimli eseridir.²²⁴ Eser, adından da anlaşılacağı gibi, bireyin gerçek mutluluğu nerede araması gerektiği ve onu nasıl bulabileceği sorularına yanıt vermektedir. Ana kavramlara dair önemli bir çalışma da Mihaly Csikszentmihalyi tarafından yazılan ve Türkçeye *Akış: Mutluluk Bilimi* şeklinde çevrilen eserdir.²²⁵ Csikszentmihalyi bu araştırmasında önce mutluluk kavramını yeniden ele almakta ve sonrasında da akış denilen olgunun ne olduğunu, türlerini ve bireyin mutluluğuyla ilişkisini ortaya koymaktadır. Mutluluk ve akış yanında pozitif psikolojinin bir değer öne çıkan kavramı da iyi oluş kavramıdır. Bu kavramın içeriğinin netleştirilmesinde ise, Ali Eryılmaz'a ait *Herkes İçin Mutluluğun Başucu Kitabı*²²⁶ adlı eser okuyucuya çok yardımcı olmaktadır.

Pozitif psikolojinin kuramsal yapısını ortaya koyan eserler yanında, bu kuramsal yapıyı esas alarak farklı düşünürleri, eserleri, kavramları vb. inceleyen çalışmalar da bulunmaktadır. Mevlâna çerçevesinde hazırlanan bu teze yakın sayılabilecek böylesi çalışmalardan biri Melek Havuz'a aittir. Havuz'un hazırladığı *Pozitif Psikoloji ve Tasavvuf Psikolojisi Çerçevesinde İbn Hazm'da Erdemli ve Mutlu İnsan* başlıklı yüksek lisans tezi,²²⁷ nitel bir çalışma olması ve İbn Hazm gibi bir ahlak düşünürünün insan davranışı, mutlu insan, nefsin arındırılması vb. konular hakkındaki görüşlerini psikoloji, pozitif psikoloji ve tasavvuf psikolojisi ekseninde ele alması dolayısıyla bu tezle kısmen paralel bir çalışma kabul edilebilir.

²²⁴ Martin E. P. Seligman, *Gerçek Mutluluk*, çev. Semra Kunt Akbaş (Ankara: HYB Yayınları, 2021).

²²⁵ Mihaly Csikszentmihalyi, *Akış: Mutluluk Bilimi*, çev. Barış Satılmış (Ankara: Buzdağı Yayınları, 2021).

²²⁶ Ali Eryılmaz, *Herkes İçin Mutluluğun Başucu Kitabı Teoriden Uygulamaya Pozitif Psikoloji* (Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık, 2014).

²²⁷ Melek Havuz, *Pozitif Psikoloji ve Tasavvuf Psikolojisi Çerçevesinde İbn Hazm'da Erdemli ve Mutlu İnsan* (Rize: Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019).

Bu bağlamda işaret edilebilecek bir başka çalışma, Halil İbrahim Özasma'nın, *Pozitif Psikoloji ve İslam Düşünürlerinde Erdemler* isimli yüksek lisans tezidir.²²⁸ Bu da nitel bir çalışmadır. Yazarın tezi yazmadaki temel amacı ise, İslam düşünürlerine ait eserlerin Türkiye'de pozitif psikoloji alanında yapılacak çalışmalara kaynaklık edebileceğini göstermektir. Tezde, ağırlıklı olarak İslam filozofları üzerinde durulmuştur ve pozitif psikolojiye ait erdemlerin bu filozofların eserlerinde nasıl görüldüğü incelenmiştir. Karakter güçlerine ise değinilmemiştir.

Farklı dinlerin ve kültürlerin pozitif psikolojiye etkisi de literatürde çalışılan konulardan biridir. Bu çerçevede özellikle Nazlı Selcen Can'a ait *Budizm'in Pozitif Psikolojiye Etkisi* adlı yüksek lisans tezi²²⁹ önemlidir. Tezde Budizm ve pozitif psikolojinin birbiriyle olan etkileşimi değerlendirilmiş ve pozitif psikolojinin Budizm'in uygulamaları ve öğretilerinden ne şekilde beslendiği araştırılmıştır. Bu tezde de yine nitel yöntem kullanılmıştır.

Dikkat çekici bir diğer inceleme, Şeyma Gedik'in *Modern Psikoloji ve Tasavvuf Psikolojisi Bakış Açılı ile Nefis Terbiyesi-Mutluluk İlişkisi*'dir.²³⁰ Nitel yöntemin kullanıldığı bu yüksek lisans tezinde, tasavvuf ilminin mutluluğa yönelik bakış açısı ile pozitif psikolojinin günümüz insanını mutluluğa erdirmeye gayesi üzerinde durulmaktadır. Bu çerçevede tez boyunca tasavvufun nefis terbiyesi metotları ile pozitif psikolojinin mutluluk kavramı arasında bağlantı kurulmaktadır.

Bir başka çalışma, hayatı anlamlandırmada değerlerin rolü ve önemini konu almaktadır. Zeynep Altınok'un hazırladığı ve *Pozitif Psikoloji Yaklaşımı Bağlamında Hayatı Anlamlandırma ve Din* başlığını taşıyan yüksek lisans tezi²³¹ nitel araştırma yöntemini kullanmaktadır. Tez, pozitif psikolojinin değerlere yaklaşımı ile Kur'an-ı Kerim'in yaklaşımı arasındaki ilişkiyi sorgulamakta ve söz konusu değerlerin Müslüman bireylerin hayatı anlamlandırmasına nasıl etki ettiğini ortaya koymaktadır.

²²⁸ Halil İbrahim Özasma, *Pozitif Psikoloji ve İslam Düşünürlerinde Erdemler* (Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2016).

²²⁹ Nazlı Selcen Can, *Budizm'in Pozitif Psikolojiye Etkisi* (İstanbul: Marmara Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2022).

²³⁰ Şeyma Gedik, *Modern Psikoloji ve Tasavvuf Psikolojisi Bakış Açılı ile Nefis Terbiyesi-Mutluluk İlişkisi* (Ankara: Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023).

²³¹ Zeynep Altınok, *Pozitif Psikoloji Yaklaşımı Bağlamında Hayatı Anlamlandırma ve Din* (İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2022).

Kaydedilmesi gereken son çalışma ise Zeynep Hümeyra Koç'un *Pozitif Psikoloji Perspektifinden Hz. Muhammed'in Kişiliği* başlıklı yüksek lisans tezidir.²³² Nitel araştırma yönteminin takip edildiği bu tezde, pozitif psikolojinin belirlemiş olduğu erdemler ile karakter güçlerinin Hz. Muhammed'in sahip olduğu kişilik özellikleriyle hangi açılardan benzeştiği ve hangi açılardan farklılaştığı araştırılmaktadır.

2.5.2 Karakter Güçleri Literatürü

Karakter güçleri, pozitif psikoloji araştırmalarının en önemli unsurlarından biridir. O nedenle de pozitif psikolojinin belirlemiş olduğu karakter güçlerinin neler olduğunu inceleyen veya bunların varlığını belirli bir din, toplum ya da eser özelinde araştıran yahut da o karakter güçlerinin içeriğini farklı düşünce, inanç veya kültür geleneklerinin kendi karakter listelerine ait içeriklerle karşılaştıran çokça çalışma bulunmaktadır.

Karakter güçlerine dair kavramsal çerçeveyi anlayabilmek açısından başvurulabilecek önemli kaynaklardan biri, Tayyab Rashid ve Martin Seligman'ın ortak hazırladığı *Pozitif Psikoterapi* adlı kitaptır.²³³ Kitabın birinci bölümü kavramsal çerçeveyi netleştirmeye, ikinci kısmı da uygulama önerilerine ayrılmıştır. İsmi kaydedilebilecek bir diğer çalışma ise, Ryan M. Niemiec'in *Bilinçli Farkındalık ve Karakter Güçleri*'dir.²³⁴ Bu çalışmanın ayırt edici yönü, pozitif psikolojideki karakter güçlerinin birbirileri ile nasıl bir ilişki içerisinde olduğu ve birlikte kazanıldıklarında ne gibi olumlu sonuçlar doğurduğu sorularını yanıtlamasıdır.

Pozitif psikolojinin karakter güçlerini birer kavramsal araç olarak kullanıp bu araçlar aracılığıyla insana dair incelemeler yapan çalışmalar arasında kaydedilebileceklerden ilki, Gülüşan Göcen'in hazırladığı, *Şükür: Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü* başlığını taşıyan ve doktora tezinden üretilmiş bulunan eserdir.²³⁵ Eserin ilki kısmı teorik arka planın inşasına ayrılmıştır ve burada şükür üzerine psikolojik ve dini temelli açıklamalar yapılmıştır. İkinci kısım ise empirik kısımdır.

²³² Zeynep Hümeyra Koç, *Pozitif Psikoloji Perspektifinden Hz. Muhammed'in Kişiliği* (Rize: Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2024).

²³³ Martin E. P. Seligman ve Tayyab Rashid, *Pozitif Psikoterapi Terapistin El Kitabı*, çev. İbrahim Demirci ve Halil Ekşi (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2023).

²³⁴ Ryan M. Niemiec, *Bilinçli Farkındalık ve Karakter Güçleri* (İstanbul: Psikonet Yayınları, 2023).

²³⁵ Gülüşan Göcen, *Şükür Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü* (İstanbul: Dem Yayınları, 2014).

Burada da dindarlık, şükür ve psikolojik iyi olma arasındaki irtibata dair yapılmış bir alan çalışmasının detayları paylaşılmaktadır.

Bu bağlamda değerlendirilebilecek bir diğer çalışma, umut/iyimserlik karakter gücünü konu edinen *Umut-İyimserlik ve Dindarlık İlişkisi* başlıklı doktora tezidir.²³⁶ Fatih Kandemir'e ait bu tez, nicel yöntemlerden olan anket yöntemi kullanılarak tamamlanmıştır. Tezde umut ile dindarlık ve iyimserlik ile dindarlık arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmeye çalışılmıştır.

İsa Ceylan tarafından hazırlanan *Pozitif Psikoloji Yaklaşımıyla Mü'min İnsanın Kişilik Özellikleri* adlı yüksek lisans tezi²³⁷ de Türkçe literatürde karakter güçleri çerçevesinde yürütülen incelemelerden biridir. Nitel araştırma yönteminin kullanıldığı tezde, pozitif psikolojide benimsenen karakter güçlerinin ortaya koyduğu kişilik tipi ile Kuran, Sünnet ve önde gelen İslam düşünürlerine ait eserler üzerinden tespit edilen mümin kişilik tipi arasındaki benzerlikler incelenmektedir.

Karakter güçleri, tez düzeyinde olduğu gibi makale düzeyinde de ele alınmıştır. Bu bağlamda, Tuğba Bozkaya'nın "Pozitif Psikolojinin Manevi Danışmanlıkta Kullanımı Açısından Affedicilik Erdemi" başlıklı makalesi,²³⁸ kuramsal ve yöntemsel olarak pozitif psikolojiye dayanmaktadır. Makalede, bahsi edilen kuramsal ve yöntemsel çerçeve esas alınarak pozitif psikolojinin öz düzenleme erdemi altına yerleştirdiği affedicilik karakter gücü incelenmektedir.

İsmi anılması gereken bir diğer çalışma, Ömer Faruk Kabakçı'nındır. Kabakçı'nın "Karakter Güçleri ve Erdemli Oluş: Güçlü Yanlara-Dayalı Psikolojik Danışma ve Değerler Eğitimine Yeni Bir Yaklaşım" başlıklı makalesi,²³⁹ bir yandan karakter güçlerini ve bunlarla ilişkili kavramları tanıtmaktadır. Öte yandan ise, karakter yahut değerler

²³⁶ Fatih Kandemir, *Umut-İyimserlik ve Dindarlık İlişkisi* (Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2016).

²³⁷ İsa Ceylan, *Pozitif Psikoloji Yaklaşımıyla Mü'min İnsanın Kişilik Özellikleri* (Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2013).

²³⁸ Tuğba Bozkaya, "Pozitif Psikolojinin Manevi Danışmanlıkta Kullanımı Açısından Affedicilik Erdemi", *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 10/2 (Eylül 2023), 768-796.

²³⁹ Ömer Faruk Kabakçı, "Karakter Güçleri ve Erdemli Oluş: Güçlü Yanlara-Dayalı Psikolojik Danışma ve Değerler Eğitimine Yeni Bir Yaklaşım", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 6/45 (Ocak 2016), 25-40.

eğitimi ile pozitif psikolojide yer alan karakter güçleri arasındaki kavramsal ilişkiyi incelemektedir.

Bir başka kayda değer makale de Sümeyye Kamacı'ya ait olan ve “Felsefe Tarihinde Erdem Sınıflandırması ve Taşköprüzâde Ahmet Efendi'nin Ahlak Düşüncesindeki Erdem ve Karakter Güçleri” ismini taşıyan araştırmadır.²⁴⁰ Bu çalışmayı diğerlerinden ayrılan en önemli yön, İslam felsefesi ile pozitif psikoloji arasında ilişki kurmaya çalışmasıdır. Bu bağlamda, makale içerisinde erdem ve karakter güçlerine dair Ahmet Efendi'nin yaptığı sınıflandırma ile pozitif psikolojinin yaptığı sınıflandırma karşılaştırılmakta ve aralarındaki örtüşmeler incelenmektedir.

2.5.3 Mevlâna Üzerine Psikolojik Araştırmalar Literatürü

Mevlâna, üzerine en çok çalışma yapılan İslam düşünürlerinden biridir. Özellikle onun tasavvufi öğretileri, aşk anlayışı, insana bakışı ve maneviyata dair görüşleri değişik açılardan incelenmiştir. Ancak bu incelemeler içerisinde, psikolojinin veya din psikolojisinin sunduğu bilimsel yaklaşımı takip edenler sayıca az olduğu gibi, daha özel olarak pozitif psikoloji merkezli kabul edebileceklerimiz ise daha da az sayıdadır.

Pozitif psikolojinin en önde gelen kavramlarından bazıları -örneğin erdemler, mutluluk, iyi olma gibi- temel dini ilimlerin, tasavvufun ve felsefenin de ilgi alanına girmektedir. Dolayısıyla, sayılan bu alanlarla pozitif psikoloji arasında bu kavramlar konusunda belirli bir ortaklıktan bahsedebiliriz. Dolayısıyla, diğer disiplinlerin bu kavramlara dair araştırmaları her ne kadar pozitif psikoloji literatürünün doğrudan bir parçası değilse de yine de dolaylı yoldan bu literatüre destek olabilir. Bu bağlamda, Mevlâna'nın ahlak anlayışını ele alan fakat bunu psikoloji dışındaki disiplinler çerçevesinde gerçekleştiren iki çalışmaya işaret edebiliriz. İlki Muzaffer Ayvaz'a aittir ve *Mevlâna'nın Ahlak Öğretisi* başlığını taşımaktadır.²⁴¹ Eser tasavvuf, ahlak ve edebiyat disiplinleri merkezli yürütülmüş bir çalışmadır. Bununla birlikte, Mevlâna'nın belirli erdemlere dair fikirleri detaylıca işlenmiştir. İkincisi ise, Hasan Hüseyin Bircan'ın yakın tarihli bir incelemesidir. İnceleme tamamen felsefi bakış açısıyla hazırlanmıştır ve adı da

²⁴⁰ Sümeyye Kamacı, “Felsefe Tarihinde Erdem Sınıflandırması ve Taşköprüzâde Ahmet Efendi'nin Ahlak Düşüncesindeki Erdem ve Karakter Güçleri”, *Bartın Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi* 6/2 (2021), 168-189.

²⁴¹ Muzaffer Ayvaz, *Mevlâna'nın Ahlak Öğretisi* (Ankara: Diyanet Vakfı Yayınları, 2021).

Mevlâna Düşüncesinde Ahlak Felsefeleri'dir.²⁴² Eserde pozitif psikolojide de incelendiklerini bildiğimiz mutluluk ve iyi olma kavramlarının Mevlâna'daki görünümü ve bunlar yanında Mevlâna'nın erdemler hakkındaki düşünceleri kapsamlı biçimde ele alınmıştır.

Mevlâna'nın görüşlerini ve öğütlerini genel olarak psikolojinin bakış açısıyla inceleyen araştırmalar söz konusu olduğunda ilk olarak Süleyman Derin'in "Mevlâna'nın Mesnevi'sinde Psikolojik Yaklaşımlar" başlıklı bildirisine işaret edebiliriz.²⁴³ Psikoloji bilimine mutasavvıfların katkılarını ortaya koyarak başlayan makale, psikoloji ve tasavvuf arasındaki yapısal farklılıklara dikkat çekerek devam etmektedir. Sonrasında ise Mevlâna'nın psikoloji ile irtibatlandırılabilir görüşlerini ruhsal sıkıntılar bağlamında ele almıştır.

Son olarak Mevlâna'nın eserlerini ve düşüncelerini pozitif psikoloji açısından inceleyen çalışmalara da değinmek gerekmektedir. Bu tür çalışmalar içerisinde ilk sırada Abdurrahman Kendirci'ye ait doktora tezi sayılabilir. *Pozitif Psikoloji Temelli Mesnevi Hikayelerine Dayalı Psikoeğitim Programının Evlilik Uyumuna Etkisinin İncelenmesi* başlıklı bu tez,²⁴⁴ evlilik uyumu şeklinde isimlendirilen kavrama odaklanmaktadır. Bu, evlilikle ilgili en önemli kavramlar arasında yer almakta ve evliliğin sürmesi için olmazsa olmaz kabul edilmektedir. Tezde, bir ruh sağlığı bilimi şeklinde nitelenen pozitif psikolojinin evlilik uyumunun geliştirilmesinde nasıl bir rol oynayabileceği incelenmektedir. Pozitif psikolojide mutluluk ve iyi oluş üzerinde durulması, erdemler ve karakter güçlerine değinilmesi ve tüm bunların da ruh sağlığını geliştirme maksadıyla kullanılması, pozitif psikolojiyi bu tezin ana konusunu incelemek için uygun araç haline getirmiştir. Çünkü, bireyler psikolojik ve ruhsal olarak geliştiklerinde ilişkileri de iyileşmektedir ve pozitif psikoloji de esasında bu iyileşmeyi sağlamaktadır. Pozitif psikolojinin iyileştirdiği ilişkiler arasında evlilik uyumunun yer alıp almadığı sorusu tezde kontrol gruplu ön test, son test ve izleme testi modeli çerçevesinde araştırılmıştır.

²⁴² Hasan Hüseyin Bircan, *Mevlâna Düşüncesinde Ahlak Felsefeleri* (Konya: Çizgi Kitabevi, 2025).

²⁴³ Süleyman Derin, "Mevlâna'nın Mesnevi'sinde Psikolojik Yaklaşımlar", *Uluslararası Mevlâna Sempozyumu Bildirileri*, ed. Mahmut Erol Kılıç ve diğerleri (İstanbul: Motto Project Yayını, 2010), 1/345-358.

²⁴⁴ Abdurrahman Kendirci, *Pozitif Psikoloji Temelli Mesnevi Hikayelerine Dayalı Psikoeğitim Programının Evlilik Uyumuna Etkisinin İncelenmesi* (Tokat: Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2019).

Tezde, bu çalışma açısından dikkat çekilmesi gereken kısım, yazarın “pozitif psikoloji temelli Mesnevi hikayelerine dayalı psikoeğitim programı” adını verdiği ve kendisi tarafından hazırlanan programdır. Yazar, tez süresince, bu programda yer alacak dokuz adet *Mesnevi* hikayesi belirlemiş ve bunları pozitif psikoloji açısından analiz etmiştir. Ancak tezin içerisinde bu analizler değil yalnızca belirlenen hikayelerin neler olduğu ve hangi hikayenin hangi bağlamda kullanıldığı bilgisi yer almaktadır. Örneğin; aşk ve evlilik bağlamında “Padişah ve Cariyenin Aşkları” hikayesinin kullanılması gibi. Program kapsamında bundan sonra yapılan şey, hikayelerin deneklere yapılandırılmış ortamlarda aktarılması, buna ilişkin sonuçların kaydedilmesi ve tüm bu sonuçların da tezde değerlendirilmesidir.

İkinci çalışma ise “Karakter Güçleri Açısından Mesnevi’den Öyküler’in Değerlendirilmesi” adlı kısa makaledir.²⁴⁵ Yahya Aktu’ya ait makale, *Mesnevi’den Öyküler* adlı ve içerisinde yirmi üç kısa hikaye barındıran kitaba dayanılarak hazırlanmıştır. Doküman incelemesi yönteminin kullanıldığı çalışmada, veriler Maxqda programından da yararlanılarak analiz edilmiştir. Her bir hikaye sadece tek bir erdem ve karakter gücü açısından değil, tüm erdemler ve karakter güçleri açısından incelenmiştir. İnceleme ve analiz süresince, *Mesnevi’den Öyküler* adlı eserdeki yirmi üç hikayede erdemler ve karakter güçleri ile ilişkilendirilebilecek toplam doksan üç kod bulunmuş ve bunlar arasında en fazla değinilen karakter güçlerinin neler olduğu tespit edilmiştir. Tüm bu tespitler de makalenin en sonunda kısaca değerlendirilmiştir.

Ortaya koyduğumuz bu literatür taramasının ardından cevaplamamız gereken soru, bu tezin kaydedilen literatür içerisindeki yerinin ve özgünlük durumunun ne olduğudur. Tez, çeşitli açılardan yukarıdaki eserlerden farklılaşmaktadır. Öncelikle tezin merkezinde hem pozitif psikoloji hem de Mevlâna birlikte yer almaktadır. Dolayısıyla da bu tez;

- a. Kapsamı yalnızca pozitif psikolojiyle ya da Mevlâna ile sınırlı olanlardan,
- b. Mevlâna’yı psikoloji dışında bir disiplin bağlamında araştıranlardan,

²⁴⁵ Yahya Aktu, “Karakter Güçleri Açısından Mesnevi’den Öyküler’in Değerlendirilmesi”, *AJER-Academia Eğitim Araştırmaları Dergisi* 8/2 (2023),165-176.

- c. Mevlâna'yı psikolojinin pozitif psikolojiden başka bir alt dalı çerçevesinde inceleyenlerden ayırmaktadır.

Söz konusu ayrışma, bu tezi mukayese edebileceğimiz çalışmaların sayısını oldukça daraltmakta ve sadece Kendirci ile Aktu'ya ait olup son sıralarda değindiğimiz iki araştırmayı ön plana çıkarmaktadır.

İlgili iki çalışmaya ayrı ayrı bakacak olursak, Kendirci tezinde nicel araştırma yöntemlerini takip etmişken, bu tezde nitel araştırma yöntemleri esas alınmıştır. Kendirci'nin tezi evlilik uyumu gibi dar kapsamlı bir konuya odaklanmıştır. O nedenle de tezde dokuz adet gibi sınırlı bir sayıda *Mesnevi* hikayesi kullanılmış ve yine seçili bazı karakter güçleri esas alınarak çalışma yürütülmüştür. Bu tez ile Kendirci'nin çalışması arasında her şeyden önce amaç bakımından bir farklılık bulunmaktadır. Kendirci'nin amacı açısından bakıldığında pozitif psikoloji de *Mesnevi*'deki hikayeler de evlilik uyumu merkezli araştırma için sadece birer araçtır. Diğer bir deyişle, Kendirci'nin yine karakter güçlerini örneklemek ve bu örnekleri deneklerine okutmak/sunmak adına başka düşünürlerin başka metinlerini seçmesi de mümkündür. Öte yandan Mevlâna ve onun *Mesnevi*'si bu tez açısından doğrudan amaçtır.

Kendirci tezinde hangi hikaye ile hangi karakter gücü arasında ilişki kurduğunu belirtmiş olsa da niçin o hikayeyi seçtiğini, hangi açılardan ilgili karakter gücüyle ilişkilendirdiğini ve tüm bu süreçte ne tür analizler yaptığını tezde paylaşmamıştır. Bu tezin içeriğinin önemli bir kısmını ise dördüncü bölüm boyunca yapılan bu tür analizler oluşturmaktadır. Dolayısıyla hangi karakter gücünün hangi hikaye ile hangi açıdan irtibatlı olduğuna dair detaylar burada yer almaktadır. Tüm bunlara bakıldığında, iki tez arasındaki tek ortak nokta, her ikisinin de *Mesnevi*'nin pozitif psikoloji açısından taşıdığı kaynaklık değerini gündeme getirmesi ve bu değeri kanıtlamaya çalışmasıdır.

Sunulan literatür içerisinde bu teze en yakın sayılabilecek çalışma Yahya Aktu'ya ait makaledir. Ancak yine de bununla onun arasında önemli ayrışma noktaları bulunmaktadır. Aktu'nun makalesi de yine bir nicel çalışmadır ve dolayısıyla yöntemi bu araştırmanın yönteminden farklıdır. Aktu'nun araştırmasının nihai amacı, *Mesnevi*'nin karakter güçlerini içeren bir eser olduğunu ve o nedenle de çocuk eğitiminde kullanılabileceğini kanıtlamaktır. Bu tezin amacı ise, yalnızca *Mesnevi*'nin kaynaklık değerini gösterebilmek değil, daha ziyade, karakter güçleri bağlamında pozitif psikoloji

literatürüyle arasındaki uzlaşım ve ayrışma noktalarının neler olduğunu ve bu literatüre hangi açılardan ne tür katkılar sunabileceğini ortaya koymaktır.

Aktu araştırmasını oldukça sınırlı bir kaynak olan ve sadece yirmi üç seçili hikaye içeren *Mesnevi'den Öyküler* adlı esere dayandırmıştır. Hicabi Kırlangıç tarafından hazırlanan bu eser, *Mesnevi* hikayelerinden seçili bazılarını sadeleştirmekte ve onları çocuklara uygun bir öykü diline çevirerek aktarmaktadır. Öte yandan bu tez ise kaynak olarak bütün bir *Mesnevi*'yi esas almaktadır. Dolayısıyla hikaye seçimini daha geniş bir hikaye havuzu içerisinden yapmakta ve doğrudan Mevlâna'nın açıklamalarına yaslanmaktadır. Bu da tezde, sadeleştirmeden ve anlatım seviyesi ayarlaması yapmaktan kaynaklanabilecek mesaj kaybı oranını azaltmaktadır.

Aktu'nun makalesi her bir karakter gücünü müstakil bir hikaye özelinde incelememiş, bunun yerine, aynı hikayenin farklı karakter güçleriyle ilişkilendirilebilecek yönlerini ortaya koymaya çalışmıştır. *Mesnevi* okumalarımız esnasında fark ettiğimiz en önemli şeylerden biri şudur: Mevlâna tek bir hikaye veya anlatı içerisinde bile çok farklı konulara değinebilmekte, konuyla alakası ilk bakışta kurulamayabilecek detaylara yer vermekte, fakat yine de hikayenin ya da anlatının sonunda tüm bu söylediklerini dikkat çekmek istediği mesajla irtibatlandırmaktadır. Dolayısıyla, *Mesnevi*'de aynı hikayede birden fazla karakter gücüne işaret eden kodlar bulunabilir. Bununla birlikte, bu kodların Mevlâna'nın asıl mesajına göre ikinci derecede önemli bulunduğunu, asıl odaklanılması gerekenin nihai mesaj olduğunu söyleyebiliriz. Bu tez, belirlediği her bir hikaye veya anlatının merkezinde yer alan karakter gücünü bulmaya ve metni bu karakter gücü çerçevesinde analiz etmeye çalışması bakımından da Aktu'nun araştırmasından ayrılmaktadır.

Sonuç olarak, yukarıdaki araştırmalara dair yapılan değerlendirmeler şunu ortaya koymaktadır: Bu tez, yukarıda sıralanan araştırmaların bazılarında kapsamı, bazılarında amacı, bazılarında yöntemi ve bazılarında da içeriği itibarıyla ayrılmaktadır. Buna göre, tarafımızca hazırlanan tezin;

- a. Hem Mevlâna'yı hem pozitif psikolojiyi merkeze alması,
- b. Sadece Mevlâna'nın pozitif psikoloji incelemeleri için kaynak olabileceğini göstermekle yetinmeyip bu kaynaklığın ne dereceye kadar mümkün olduğunu

ve hangi noktalarda Mevlâna'nın pozitif psikoloji bakış açısından ayrıştığını ortaya koyması,

- c. İncelemelerini ve değerlendirmelerini sağlıklı yapabilmek için yeterli miktarda orijinal veriyi kullanması,
- d. Tüm bunları gerçekleştirirken nitel araştırma yöntemlerine dayanması bakımından özgün bir çalışma olduğunu söyleyebiliriz.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1 Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, nitel bir araştırma olarak tasarlanmıştır. Araştırmanın temel amacı, pozitif psikoloji literatüründeki erdemler ve karakter güçlerinin Mevlâna'nın *Mesnevi* adlı eserinde nasıl temsil edildiğini belirlemektir. Bu bağlamda, araştırma doküman analizi ve nitel içerik analizi yöntemleri kullanılarak yürütülmüştür.

Doküman analizi, kısaca, “araştırma verilerinin birincil kaynağı olarak çeşitli dokümanların toplanması, gözden geçirilmesi, sorgulanması ve analizi” olarak tanımlanabilir.²⁴⁶ Yöntem, araştırma verilerinin birincil kaynağı olan *Mesnevi*'yi seçme ve inceleme sürecinde kullanılmıştır.

Kullandığımız ikinci yöntem olan içerik analizi, genel olarak “insanların yazdıklarının ve söylediklerinin nicelleştirilmesi, sayısallaştırılması süreci olarak tarif edilebilir.”²⁴⁷ Yöntemin temelinde ise gerek yazılanların ve gerekse söylenilenlerin belirli kriterlere göre kategorilere ayrılması ve hangi sıklıkla kullanıldıklarının incelenmesi bulunmaktadır.²⁴⁸ Ancak içerik analizi zaman içerisinde yalnızca nitel verilerin nicelleştirilmesi ve sayısallaştırılması süreci olmanın ötesine geçmiştir. Bugün itibarıyla bu yöntem nicel içerik analizi ve nitel içerik analizi şeklinde iki ayrı biçimde kullanılmaktadır.²⁴⁹ Bu tezde nitel içerik analizine başvurulmuştur. Nitel içerik analizi,

²⁴⁶ Ramazan Sak ve diğerleri, “Bir Araştırma Yöntemi Olarak Doküman Analizi”, *Kocaeli Üniversitesi Eğitim Dergisi* 4/1 (2021), 228.

²⁴⁷ Deniz Alanka, “Nitel Bir Araştırma Yöntemi Olarak İçerik Analizi: Teorik Bir Çerçeve”, *Kronotop İletişim Dergisi* 1/1 (2024), 69.

²⁴⁸ Alanka, “Nitel Bir Araştırma Yöntemi Olarak İçerik Analizi: Teorik Bir Çerçeve”, 69.

²⁴⁹ Alanka, “Nitel Bir Araştırma Yöntemi Olarak İçerik Analizi: Teorik Bir Çerçeve”, 69.

belirlediğimiz kavramlar ve temalar doğrultusunda birincil kaynağımız olan *Mesnevi*'den elde ettiğimiz verilerin sistematik olarak çözümlenmesini sağlamıştır.

Belirtilen iki modelin seçilme nedeni, *Mesnevi*'nin yapısının ve tezin amacının bu modellerle uyumlu olması ve aynı zamanda, ilgili modellerin birbirleri ile de uyumlu biçimde kullanılabilmesidir. Doküman analizi özü itibariyle içerisinde bilgi yer alan farklı türdeki yazılı materyallerin analizi ile ilgilenir.²⁵⁰ Öteki yöntemler için bir tamamlayıcı/destekleyici yöntem şeklinde kullanılabildiği gibi, başlı başına müstakil biçimde de takip edilebilmektedir.²⁵¹ *Mesnevi*'nin geniş bir bilgi içeriğine sahip yazılı bir materyal oluşu ve doküman analizinin de böylesi büyük veri setlerini analize uygun hale getirmek için kolayca uygulanabilmesi, tezde ona başvurmayı seçmemizin en önemli nedenidir.

Tezde içerik analizine başvurmamızın nedeni ise, kavramlara dair karşılaştırmalı araştırmalar için uygun bir yöntem olmasıdır. Bu tez, pozitif psikolojinin erdem ve karakter gücü gibi önemli kavramlarının kaynak bir eser olarak *Mesnevi* özelinde incelenmesine çalışmaktadır. İçerik analizinin kod/kategori oluşturmaya ve tipleştirme/temalaştırma yapmaya dayanan sistemi ise, pozitif psikolojiden doğrudan aldığımız erdem ve karakter güçlerini analize hazır bir şablon haline getirebilmemize yardımcı olmuştur.

3.2 Veri Kaynağı: *Mesnevi*

Tezin birincil veri kaynağı *Mesnevi*'dir. Bu eser, pozitif psikolojideki karakter güçleri ve erdemler açısından oldukça zengin bir içerik sunmaktadır. Çalışmada, *Mesnevi*'de yer alan hikâyeler ve anlatılar gözden geçirilmiş ve araştırma amacına uygun olan bölümler analiz edilmiştir.

Bu araştırma sadece hikayelere dayanmamaktadır ve bazı durumlarda Mevlâna'nın anlatıları da birer bulgu olarak sunulmuştur. Bunun nedeni, her bir karakter gücünü örnekleyebilecek uygun bir hikayeyi *Mesnevi*'de tespit edememiş olmamızdır. Bununla birlikte, araştırma süresince, Mevlâna'nın her ne kadar özel bir hikayeye konu yapmasa da yine de bazı karakter güçleri hakkında açıklamalarda bulunduğunu ve bir

²⁵⁰ Ali Yıldırım ve Hasan Şimşek, *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri* (Ankara: Seçkin Yayıncılık, 8. Baskı, 2011), 187.

²⁵¹ Sak ve diğerleri, "Bir Araştırma Yöntemi Olarak Doküman Analizi", 232-233.

anlatım sergilediğini tespit ettik. Uygun ve örneklik değeri yüksek hikayeler bulamadığımızda bunları kullandık.

Hikaye ve anlatıların seçiminde birden fazla ölçüte başvurduk. Bunları şu şekilde maddeleyebiliriz:

a. Hikaye veya anlatının erdemler ve karakter güçleri ile alakalı öğretiler içermesi. *Mesnevi*, içeriği oldukça zengin bir eserdir. İçerisinde tarihsel malzeme, tasavvufun terimlerine dair anlatımlar, Mevlâna'nın hocaları ve etrafındakilerle ilişkilerine dair notlar, ahlaka ve psikolojiye dair gözlem, tavsiye ve değerlendirmeler vb. pek çok unsur yer almaktadır. Tüm bu unsurlar içerisinde bizim odaklandıklarımız erdemler ve karakter güçleridir. O nedenle, eserin sadece bunları örnekleyebilecek kısmı veri olarak kullanılmıştır.

b. İnsanın ahlaki ve davranışsal gelişimini esas alması. *Mesnevi*'de erdemler ve karakter güçleri her zaman bir davranış değişikliği oluşturmak maksadıyla zikredilmemektedir. Bunlar bazı durumlarda sadece isim veya örnek olarak kaydedilmekte, özel olarak o konu üzerinde durulmamakta ve asıl itibarıyla başka bir mesaj verilmeye çalışılmaktadır. Örneğin, bir hikayenin kahramanının bilge biri olması, o hikayenin bilgelik ve bilgi erdemini örnekleyebilecek bir veri olduğu anlamına gelmemektedir. Yine benzer biçimde, hikayedeki kahramanlardan bazılarının şakalaştığını veya güldüğünü okumamız, orada mizah karakter gücünün işlendiği manası taşımamaktadır. Eğer Mevlâna bir hikayesinde herhangi bir karakter gücü ile alakalı belirli bir davranış değişikliği oluşturmayı ve ahlaki gelişimi hedeflemekten ziyade, o hikaye veri olarak kullanılmıştır. Bu tez nicel araştırma yöntemlerini takip etmediği için sadece sözcüklerin varlığı bir veriyi kullanmak için yeterli olmamıştır.

c. Pozitif psikoloji literatürüyle karşılaştırma yapabilmeye uygun olması. Pozitif psikolojinin karakter güçlerine ait liste, oldukça yakın bir zamanda ve belirli bir bakış açısıyla oluşturulmuştur. *Mesnevi*'nin yazılış amacı, bu amaca paralel yazım planı ve o planı gerçekleştiren hikaye seçimi Mevlâna'nın kendi öznel yaklaşımının bir ürünüdür. O nedenle, eserin bir bütün halinde pozitif psikoloji ile tam bir uyum sağlaması gibi bir durum her zaman mümkün olmamaktadır. Örnek vermek gerekirse; bir hikaye okuyucuya sevgiden bahsedebilir, fakat hikayenin

asıl mesajı pozitif psikolojinin sevgi karakter gücüne dair oluşturduğu içerikle tamamen uyumsuz olabilir. Ancak öte yandan, eser içerisinde, erdem ve karakter güçlerine dair yaklaşım, içerik ve değerlendirme bakımından pozitif psikoloji ile irtibatlandırmaya ve karşılaştırmaya uygun olan hikaye ve anlatımlar da bulunmaktadır. Tezde sadece bunlar veri olarak kullanılmıştır.

Tüm bu ölçütleri dikkate alarak yaptığımız *Mesnevi* okumalarında, ilk aşamada, karakter güçlerinin her biri için en az üç hikaye veya anlatı tespit ettik. Erdemler, karakter güçlerinin bir araya gelerek oluşturdukları üst başlıklar/temalar olduğu için, çalışma boyunca erdemler ayrıca incelenmemiştir. Karakter güçlerine dair tespit ettiğimiz hikaye veya anlatılar içerisinde ise yalnızca en uygun olduğunu düşündüğümüz bir tanesini tezde bulgu olarak sunduk ve analiz ettik. Böylelikle çalışmada, bazıları hikaye ve bazıları da anlatı olmak üzere her bir karakter gücüyle ilişkili toplam 24 adet bulgu yer almaktadır.

Okuma sürecinde tespit edilen bulgular teze özetlenerek aktarılmıştır. Mevlâna'nın hikaye veya anlatıları bazı durumlarda sayfalarca uzunlukta olabilmektedir. Bu uzunluğa sebep olan şey, Mevlâna'nın tek bir hikaye veya anlatı içerisinde bile çok farklı konulara değinebilmesi, konuyla alakası ilk bakışta kurulamayabilecek detaylara yer vermesi, fakat yine de hikayenin ya da anlatının sonunda tüm bu söylediklerini dikkat çekmek istediği mesajla irtibatlandırmasıdır. Tüm bu nedenlerle, bulguların özetlenmesi gerekli hale gelmiştir. Özeti yaparken, ilgili hikaye veya anlatının merkezinde yer alan karakter gücünün görünür olmasına gayret ettik.

Çalışmada yer verilen bulgu bir hikaye özeti ise bulgunun başlığına “hikaye”, bir anlatı özeti ise “anlatı” sözcüğü ilave edilmiştir. Eğer bulgu olarak seçilen hikaye içerisinde herhangi bir peygamber yer almaktaysa, bu bulgu da hikaye yerine “kıssa” olarak başlıklandırılmıştır.

Tezde, *Mesnevi*'nin en güvenilir çevirilerinden biri olan Şefik Can çevirisini kullandık. Can'ın çalışması altı ciltten oluşmakta ve *Mesnevi*'nin beyitlerini nesir olarak çevirmektedir. Hem eserin çeviri olmasından hem de beyitlerin nesir haline döndürülmesinden ötürü bu çalışmayı kullanmak tez için bir sınırlılık doğurmakla birlikte, bunun analizlere etkisi sınırlı miktarda kalmıştır.

3.3 Analiz Süreci

Tezde doküman analizi ve içerik analizi yöntemleri birlikte kullanılmıştır. *Mesnevi*'nin okunması, anlamlandırılması ve verilerin hazırlanması için doküman analizinden; hazırlanan veriler için uygun olabilecek kodların ve temaların bulunması, bu kod ve temaların pozitif psikolojinin erdem ve karakter güçlerine uygun şekilde düzenlenmesi ve tüm bunların ardından edilen bulguların yorumlanması için de içerik analizinden yardım alınmıştır.

Doküman analizi yönteminin ilk aşaması doküman bulma ve dokümana ulaşma aşamasıdır.²⁵² Bu aşama bağlamında Mevlâna'nın kaynaklarda kayıtlı olan ve günümüze ulaşmış bulunan eserler incelenmiştir. Bunlardan hangilerinin tezde birer doküman olarak kullanılabileceği belirlenmiştir. Mevlâna'nın hemen her eserinin farklı açılardan psikoloji çalışmalarına kaynaklık edebilmesi mümkündür. Ancak özellikle tezin konusunu oluşturan pozitif psikoloji açısından birincil kaynak olarak kullanmaya en uygun eserin *Mesnevi* olduğuna karar verilmiştir. O nedenle de tezin ana dokümanı *Mesnevi* olarak belirlenmiştir.

Doküman analizi yönteminin ikinci aşaması özgünlüğü/orijinalliği kontrol etme aşamasıdır. Doküman analizinin doğru sonuç verebilmesi için dokümanın gerçekten kime ait olduğunun tespiti gerekmektedir.²⁵³ Bu tez açısından bakıldığında, ana doküman olarak belirlenen *Mesnevi*'nin Mevlânâ'ya ait olduğu konusunda herhangi bir şüphe yoktur. Ancak burada yayın farkı meselesi gündeme gelebilir. Bu tezde *Mesnevi*'nin en yaygın başvuru ve çokça itibar edilen çevirilerinden olan Şefik Can çevirisi kullanılmıştır.

Yöntemin üçüncü aşaması dokümanları anlama aşamasıdır. Bu aşamada şu birkaç önemli adımın atılması gerekmektedir. Öncelikle, kaynak olarak belirlenen dokümanların nasıl bir yapıya sahip olduğu, hangi dilde yazıldıkları ve ne amaçla üretildikleri gibi soruların yanıtları bulunmalıdır. Bu durum, hedef dokümanın gerektiği gibi anlaşılmasını sağlayacaktır.²⁵⁴ Ana dokümanı anlamak amacıyla yapılan *Mesnevi* incelemeleri ve

²⁵² Yıldırım ve Şimşek, *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, 193; Sak ve diğerleri, "Bir Araştırma Yöntemi Olarak Doküman Analizi", 234.

²⁵³ Yıldırım ve Şimşek, *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, 195-196; Sak ve diğerleri, "Bir Araştırma Yöntemi Olarak Doküman Analizi", 235.

²⁵⁴ Yıldırım ve Şimşek, *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, 196.

okumaları neticesinde bu eserin Mevlâna'nın insana, evrene, hayata, ahlaka, ruhsal gelişime ve daha pek çok konuya yönelik bakışını içeren bir eser olduğu ve yıllara yayılan bir süreçte tamamlandığı, eserde ele alınan konuların uygun hikayelerle desteklendiği ve hikayelerin de yine Mevlâna tarafından gerektiğinde şerh edildiği yahut yorumlandığı tespit edilmiştir.

Doküman analizi yönteminin sonraki aşamaları kodlama, temalaştırma ve analizi içermektedir.²⁵⁵ Bunlar, içerik analizi yönteminin adımları ile benzeşmektedir. O nedenle bu aşamadan sonra nitel içerik analizine başvurulmuştur.

Nitel içerik analizinin altı uygulama aşaması bulunmaktadır. Bunlardan ilki konunun belirlenmesidir.²⁵⁶ Bu tezin konusu pozitif psikolojiye ait karakter güçlerinin ve erdemlerin Mevlânâ'nın eserlerindeki görünümüdür. Belirlediğimiz bu konuyu incelemek için ihtiyaç duyduğumuz kaynakların tespitini ve sınırlandırmasını, yukarıda ayrıntılı biçimde aktardığımız üzere, doküman analizi yönteminin yardımıyla gerçekleştirdik. Böylelikle de Mevlânâ'nın *Mesnevi* adlı eserinin tamamı konumuzu incelemek için odaklanacağımız birincil veri kaynağı olarak ortaya çıktı.

Nitel içerik analizinin ikinci, üçüncü ve dördüncü aşamaları kod/kategori oluşturma ve tiplendirme/temalaştırma ile ilgilidir. Buna göre, önce veri kaynağı dikkatlice incelenir; sonra o veriler içerisinde kodlar/kategoriler ve tipler/temalar bulur; ardından da bunlar düzenlenir.²⁵⁷ Bu tez, Mevlânâ'nın *Mesnevi* adlı eserini pozitif psikoloji disiplini bağlamında incelemeyi hedefleyen bir çalışmadır. Çalışma karşılaştırmalı bir inceleme olduğundan ötürü, *Mesnevi*'ye dair analizlerimizi incelemelerimiz neticesinde kendi oluşturduğumuz kodlar/kategoriler ve tipler/temalar üzerinden değil, pozitif psikolojinin bize hazır biçimde sundukları üzerinden yürüttük. Pozitif psikolojinin bize sunduğu kodlar/kategoriler, karakter güçleri dediğimiz ve her biri bireyin gelişimsel ve pozitif kişisel özelliklerini temsil eden kavramlardır. Pozitif

²⁵⁵ Yıldırım ve Şimşek, *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, 196-201; Sak ve diğerleri, "Bir Araştırma Yöntemi Olarak Doküman Analizi", 236-237.

²⁵⁶ Songül Sallan Gül ve Özlem Kahya Nizam, "Sosyal Bilimlerde İçerik ve Söylem Analizi", *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 42 (2021), 185.

²⁵⁷ Gül ve Nizam, "Sosyal Bilimlerde İçerik ve Söylem Analizi", 185-186; Ali Baltacı, "Nitel Araştırma Süreci: Nitel Bir Araştırma Nasıl Yapılır?", *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 5/2 (2019), 378.

psikolojinin ana tipleri/temaları ise, bu kavramlardan/kodlardan/kategorilerden birbiriyle yakın ilişki içinde olanların bir araya gelerek beraberce ortaya çıkardıkları erdemlerdir.

Pozitif psikolojide 24 karakter gücü/kategori ve bunların üstünde yer alan 6 erdem/tema bulunmaktadır. Biz, öncelik, veri kaynağımız olan *Mesnevi*'yi baştan sonra dikkatlice okuduk. Ardından, yukarıda belirtilen 24 kategori ve 6 temanın *Mesnevi* içerisinde nerede ve ne şekilde yer aldığını tespit ettik. Sonra, aşağıda görüleceği gibi, her bir bulguyu analize hazırlamak için müstakil bir tema-kategori-örnek hikaye tablosu hazırladık.

Tablo 3.1: Tema-Kategori-Örnek Hikaye Tablosu Şablonu

Tema	Kategori	Örnek Hikaye
Erdem (Örneğin; Adalet)	Karakter Gücü (Örneğin; Adil Olma)	Padişahın Kölelerini İmtihan Etme Hikayesi
	Karakter Gücü (Örneğin; Takım Çalışması)	Fareler ve Kedilerin Hikayesi

Tablolardaki birinci sütunda pozitif psikolojinin temaları olan erdemleri belirttik. İkinci sütunda, o temaların/erdemlerin farklı yönlerine işaret eden ve her biri pozitif psikolojinin bir kategorisine karşılık gelen karakter güçlerine yer verdik. Bu karakter güçlerinin Türkçe çevirileri kaynaktan kaynağa farklılık gösterebilmektedir. O nedenle biz, en yaygın biçimde kullanılan isimlendirmeleri tercih ettik. Tablonun son sütununda da ilgili tema ve kategorileri *Mesnevi* içerisinde bulabileceğimiz, takip edebileceğimiz ve delillendirebileceğimiz örnek hikayeleri ve anlatıları kısa özetler halinde birer bulgu olarak gösterdik.

İçerik analizinin ikinci, üçüncü ve dördüncü aşamalarını bu şekilde tamamladıktan sonra son iki aşamaya geçtik: Verinin son kontrolü ve veriyi kategoriler/karakter güçleri ve temalar/erdemler aracılığı ile yorumlama aşaması.²⁵⁸ Örnek hikaye ve anlatılardan oluşan bulguların yukarıda belirtilen şekilde tablolar halinde sunumunun ardından, bulguları dört basamak halinde yorumlamaya çalıştık. İlk üç

²⁵⁸ Gül ve Nizam, “Sosyal Bilimlerde İçerik ve Söylem Analizi”, 186-187.

basamak, her bir karakter gücü özelinde ortaya konulmuştur. Buna göre, birinci basamakta, hikâyenin içeriğinden ve mesajından hareketle hikâye ve belirli bir karakter gücü arasında (örneğin; takım çalışması karakter gücü ile “Fareler ve Kediler” hikayesi arasında) ilişki kurmaya ve niçin bu hikâyenin söz konusu o karakter gücü için bir veri seti olarak tercih edildiğini ortaya koymaya çalıştık. İkinci basamakta, Mevlâna’nın söz konusu hikayeleriyle veya anlatılarıyla bize, belirlenmiş olan karakter gücü açısından neler söylediğini anlamaya ve yorumlamaya gayret ettik. Üçüncü basamakta, ilgili karakter gücüne pozitif psikoloji literatürünün çizdiği anlam çerçevesi ile Mevlâna’nın çizdiği anlam çerçevesini karşılaştırmaya ve her ikisinin uyum ve ayrışma noktalarını tespit etmeye çalıştık.

Dördüncü basamak ise, karakter güçlerine dair incelemeler sonuçlandıktan sonra gerçekleştirilmiştir. Bu son basamak genel bir değerlendirme ve tartışma içermektedir. Burada, Mevlâna’nın *Mesnevi*’de sunduğu hikayeleriyle ve anlatılarıyla pozitif psikoloji literatürüne nasıl bir katkı sağladığını ve pozitif psikolojinin gelişimine hangi açılardan destek olduğunu değerlendirip tartışmaya çalıştık.

3.4 Kodlama Yaklaşımı

Tezde, pozitif psikolojide tanımlanmış 24 karakter gücü *Mesnevi*’deki hikaye ve anlatılara sistematik biçimde uygulanmıştır. Bu süreçte, her hikayenin/anlatının içerdiği davranış, olay veya açıklama önceden belirlenen erdem temaları ve karakter gücü kategorileri ile karşılaştırılmış, hikayede/anlatıda verilmek istenen ana mesaj tespit edilmiş ve her bir hikaye/anlatı içerdiği bu ana mesaj dikkate alınarak uygun kategori içerisine kodlanmıştır. Kodlama, tek araştırmacı tarafından manuel olarak yani NVivo, MAXQDA veya ATLAS.ti gibi nitel veri analiz programları kullanılmadan yürütülmüştür. Araştırmacı, metni doğrudan okuyarak karakter güçlerini ve erdemleri metin içerisinde belirlemiş, not alarak kodlamayı gerçekleştirmiştir. Araştırma sürecinde sözcüklerin değil anlamların takip edilmesi, manuel kodlamayı bir anlamda zorunlu kılmıştır. Manuel kodlama, özellikle bu tezde olduğu gibi tek araştırmacı tarafından yürütülen çalışmalar için geçerli ve literatürde de kabul gören bir yöntemdir.²⁵⁹ Ayrıca, bu manuel kodlama yaklaşımı, içerik analizi yönteminin hermeneutik (yorumlayıcı)

²⁵⁹ Serdar Ceylan, “Nitel Araştırma Yöntemi”, *Sosyal&Beşeri Bilimlerde Araştırma ve Değerlendirmeler-1*, ed. Derya İlic ve diğerleri (Ankara: Gece Kitaplığı, 2023), 24.

boyutu ile de desteklenmiş ve de hikaye ile anlatıların tamamı metnin tarihsel ve tasavvufi bağlamına da dikkat edilerek ilgili tema ve kategori çerçevesinde yorumlanmıştır.

Tezde kodlama sürecinin tek araştırmacı ile yürütülmesinin temel gerekçesi, hem pozitif psikoloji literatürü hem de *Mesnevi*'nin tasavvufi metin yapısı hakkında bilgi birikimine sahip olunmasının doğru ve tutarlı bir kodlama için kritik olmasıdır. Bununla birlikte, tek araştırmacının yaptığı kodlama yorumlayıcı öznellik sınırlılığı taşımaktadır. Başka bir deyişle, araştırmacının pozitif psikolojideki erdem ve karakter güçleri ile *Mesnevi*'deki hikâyeleri/anlatıları ilişkilendirme sürecinde kişisel algı ve yorum farklılıkları kodlamaya yansıyabilir. Bu nedenle, elde edilen bulguların değerlendirilmesinde, öznelliğe bağlı sınırlılıkların dikkate alınması gerekmektedir. Öte yandan, kodlamanın öznellik riski bulunduğu kabul edilmekle birlikte bu sınırlılık kodlama ölçütlerinin açıkça tanımlanması ve her adımın detaylı biçimde belgelenmesi ile minimize edilmiştir. Bu gerekçeler, yöntemin geçerliliğini ve tez için uygunluğunu desteklemektedir.

3.5 Kodlayıcı Güvenirliği

Nitel incelemelerde araştırmacılar belirli bir oranda esnek ve dinamik çalışabilme imkanına sahiptir. Bu durum, kodlama başta olmak üzere, araştırmanın farklı aşamalarında güvenirlilik meselesini gündeme getirmektedir.²⁶⁰ Kodlayıcı güvenirliliği, özellikle birden fazla araştırmacının birlikte çalıştığı projelerde çok daha fazla ön plana çıkan bir olgudur. Bununla birlikte bu olgu, bu tez gibi tek araştırmacı tarafından yürütülen çalışmalar için de söz konusudur.

Nitel araştırmalarda güvenirliliği artıracak bazı adımlar bulunmaktadır ve bu tezde bunlardan ikisinin uygulanmasına gayret edilmiştir. İlki, farklı yöntemlerin bir arada kullanılmasıdır.²⁶¹ Bu tez, sadece içerik analizine değil doküman analizine de başvurmuştur ve bu, farklı açılardan çalışmanın ve kodlamaların güvenirliliğini artırıcı bir unsurdur. Güvenirliliği artırıcı ikinci adım ise, yapılan veri analizlerinin veriler toplanmadan önce oluşturulan ve detaylı biçimde ortaya konulan kavramsal bir çerçeveye bağlı kalınarak gerçekleştirilmesidir.²⁶² Bu tez, birincil veri kaynağı olarak belirlenen

²⁶⁰ Baltacı, “Nitel Araştırma Süreci: Nitel Bir Araştırma Nasıl Yapılır?”, 371.

²⁶¹ Baltacı, “Nitel Araştırma Süreci: Nitel Bir Araştırma Nasıl Yapılır?”, 371.

²⁶² Baltacı, “Nitel Araştırma Süreci: Nitel Bir Araştırma Nasıl Yapılır?”, 371.

Mesnevi'yi pozitif psikoloji bilim dalının sunmuş olduğu ve de birinci ve ikinci bölümde detaylıca açıklanan kuramsal ve kavramsal çerçeveye bağılı kalarak analiz etmektedir. Çalışma süresince yapılan kodlamaların tamamı, bu kuramsal ve kavramsal çerçevenin ürünü olan kategorilere/karakter güçlerine ve temalara/erdemlere dayanmaktadır. Bu da tezin kodlama güvenilirliğini artırmaktadır.

3.6 Etik Hususlar

Araştırmada kullanılan tüm kaynaklar açıkça belirtilmiş ve atıf kurallarına uygun olarak değerlendirilmiştir. *Mesnevi*'den yapılan alıntılar, eserin günümüzde en yaygın kullanılan ve güvenilir çevirilerinden biri olan Şefik Can çevirisinden alınmıştır. Çalışma boyunca araştırma etiğine uygun davranılmış ve veri toplama sürecinde telif haklarına dikkat edilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

MEVLÂNA'DA ERDEMLER VE POZİTİF KARAKTER GÜÇLERİ

4.1 Mevlâna'nın Hikayelerinde ve Anlatılarında Pozitif Karakter Güçleri

Mevlâna'nın *Mesnevi*'sinde yer alan hikaye ve anlatıları pozitif psikoloji açısından incelemeye geçmeden önce bir noktaya işaret etmek gerekmektedir. Pozitif psikolojiye dair yapılan ilk çalışmalarda, bu bilim dalında esas alınması gereken erdemlerin ve karakter güçlerinin nasıl belirlenebileceği, bu erdem ve karakter güçleri konusunda değişik medeniyetlerde, toplumlarda ve kültürlerde birbirine benzer unsurların bulunup bulunamayacağı meselesi üzerinde önemle durulmuştur. Bu konuda dile getirilen en temel yaklaşım ise şu olmuştur: Ortak birtakım erdemler ve karakter güçleri bulunabilir ve bunlar pozitif psikoloji çalışmaları için esas alınabilir. Fakat bununla birlikte, aynı erdem ve karakter güçlerine dair algıların, tanımların, yaklaşımların ve ayrıntıların kültürden kültüre, inançtan inanca farklılık göstermesi hem mümkündür hem de doğaldır. Örnek vermek gerekirse, cesaret erdeminin bir samuray savaşçısı için taşıdığı anlam ile Platon için taşıdığı anlam farklıdır. Yine örnek olmak üzere, insanlık erdeminin Konfüçyüs'te olduğu gibi Aquinas'ta da görmekteyiz. Ancak Konfüçyüs'ün insanlık erdemi ile Aquinas'ın *caritas*ı tam manasıyla aynı şey değildir. Öte yandan, pozitif psikolojinin kurucuları tüm bu erdem ve karakter güçleri arasında kuvvetli ortak noktalar bulunduğu konusunun da altını çizmişlerdir. Bunların tamamı kültür ve inanç farkı olmaksızın herkes için gerçek ve anlamlıdır. Taşıdıkları temel ahlaki önem benzerdir. Sonuç olarak da her ne kadar bu çekirdek erdemler ve karakter güçleri tarihsel ve kültürel olarak ayrıntılarda farklılık gösterebilse de tarih boyunca birbirini etkilemiş ve

birbirleriyle benzeşim göstermiştir.²⁶³ Yapılan bu değerlendirme, tezin bu bölümünde görüşlerini inceleyeceğimiz Mevlâna açısından da geçerlidir. Pozitif psikolojiye ait erdem ve karakter güçleri listesini Mevlâna’da da bulabilmekteyiz. Ancak bu gerçek, Mevlâna’nın bunları bütünüyle pozitif psikolojideki anlamları, detayları ve önemleriyle benimsediği, yorumladığı ve geliştirdiği anlamına gelmemektedir.

4.1.1 Bilgelik ve Bilgi

Pozitif psikolojinin temel erdemlerinden ilki olan bilgelik ve bilgi erdemi, içerdiği karakter güçleri aracılığı ile hem bireysel hem de toplumsal düzeyde pozitif değişimlere katkıda bulunmayı, bireylerin bilinçli ve anlam dolu bir yaşam elde etmelerini sağlamaktadır. Ayrıca gerek bireylerin gerekse toplumların daha iyi bir geleceğe kavuşmasını hedeflemektedir.²⁶⁴ Pozitif psikoloji literatürü bilgelik ve bilgi erdeminin beş temel karakter gücünü içerdiğini belirtmektedir. Bu karakter güçleri *Mesnevi*’deki hikayelerde veya anlatılarda karşımıza çıkmaktadır.

Bulgu Sunumu 1

Tema/Erdem	Kategori/Karakter Gücü	Tacir ile Papağanının Hikayesi
Bilgelik ve Bilgi	Yaratıcılık	Bir tüccarın papağanı, özgür kalmak maksadıyla ustaca bir plan yaparak Hindistana’a yolculuk yapma hazırlığında olan sahibi aracılığı ile oradaki başka papağanlara haber gönderir. Tüccar, seyahate çıkınca Hindistan’daki kuşlara kendi papağanının gönderdiği haberi ulaştırır. Bunu duyan oradaki kuşlardan biri hemen kendisini ölü gibi yere atar ve ölü taklidi yapar. Tüccar bunun gerçek olduğunu düşünür, üzülür ve geriye döndüğünde olanları papağanına anlatır. Bunları duyan kendi papağanı da bu kez aynı şekilde ölü taklidi yapar. Sahibi onun da gerçekten öldüğünü düşünür ve onu kafesten dışarı çıkarır. Kafesinden çıkan papağan uçmaya başlar ve esaretten kurtulmuş olur. ²⁶⁵

²⁶³ Seligman, *Gerçek Mutluluk*, 147-148.

²⁶⁴ Carr, *Pozitif Psikoloji*, 81.

²⁶⁵ Mevlâna, *Mesnevi Tercümesi*, çev. Şefik Can (İstanbul: Ötüken Neşriyat, 7. Baskı, 2004), 1/111-115.

Farklı alanlarda yeni fikirler, davranışlar veya ürünler üretebilme becerisi şeklinde tanımlayabileceğimiz yaratıcılık, pozitif psikoloji literatüründe bireyin kendi problemlerini özgün şekilde çözebilmesine yahut da hali hazırda içinde bulunduğu durumu yeni yollara başvurarak iyileştirebilmesine karşılık gelmektedir.²⁶⁶

İlişki: Bu hikaye bize, yaratıcılığın sadece çözüm üretmenin değil aynı zamanda duyguları ifade etmenin, iletişim kurmanın ve dönüşüm başlatmanın da yolu olduğunu göstermektedir. Hikaye boyunca yaratıcılık öncelikli olarak papağanın yaklaşımında ortaya çıkmaktadır. Tüccarı kendisi için bir mesaj taşıyıcısına dönüştüren papağan, böylelikle içinde bulunduğu durumu hemcinslerine anlatabilmenin çok yeni ve üretken bir yolunu bulmuş olur. Kendisi çaresizlik içinde olduğundan ötürü sesini çıkarıp doğrudan bir iletişim kuramasa da yine de pes etmez ve iletişim kurmak için farklı yöntem arayışına girer. Sonuçta ise ortaya, çaresizlikten kaynaklanan yaratıcı bir iletişim dili çıkar.

Mevlâna'nın mesajı: Yaratıcılığın sadece yeni fikirler üretmekle ilgili olmadığını, aynı zamanda insanın içindeki potansiyeli keşfetmesine ve dünyayı daha derin bir şekilde anlamasına olanak da tanıdığını belirtmek gerekmektedir.²⁶⁷ Bu çerçevede Mevlâna'nın, yaratıcı düşünmeyi bireyin içsel dünyasında derinleşebilmesi ve manevi gelişimini sürdürmesi açısından önemli bir karakter gücü olarak kabul ettiği ifade edilebilir. Yaratıcı düşünme ve yenilikçi çözümler *Mesnevi*'de kişinin içsel yolculuğunun ve manevi gelişiminin bir parçası olarak vurgulanmaktadır. Nitekim Mevlâna'nın ölüm ile esaretten kurtuluş arasında kurduğu ilişkide bu vurguyu görmekteyiz. Hikayede papağan ancak ölü taklidi yaparak kafesten yani esaretten kurtulabilmektedir. Dahası, bu kurtuluşu görüp hayrete düşen tacire yani sahibine de yine kendisi gibi yapmasını tavsiye eder ve şöyle der: “Allah’a ısmarladık ey efendi, ben esirlikten kurtuldum, asıl geldiğim yere, vatanıma dönüyorum. Benim gibi yaparsan sen de kurtulursun, hürriyetine kavuşursun.”²⁶⁸ Hikayede papağanın gerçekten ölmesinden değil de ölü taklidi yapmasından bahsedilmesi, Mevlâna'nın burada gerçekten ölüp ten kafesinden kurtulmayı

²⁶⁶ Carr, *Pozitif Psikoloji*, 81; Seligman ve Rashid, *Pozitif Psikoterapi Terapistin El Kitabı*, 406-407.

²⁶⁷ Kübra Perçin, Hasan Arslan, Yunus Emre Temiz, “Üniversite Öğrencilerinde Yaratıcı Kişilik ile Dindarlık İlişkisi: İnönü Üniversitesi Örneği”, *Bingöl Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 20 (2022), 249.

²⁶⁸ Mevlâna, *Mesnevî Tercümesi*, 1/115.

kastetmediğini, aksine, bedende/beden kafesinde bulunmaktan kaynaklı olarak insanın bulaşmış olduğu kötülüklerden kurtulmasına işaret ettiğini bize göstermektedir. Başka bir deyişle, tasavvuf düşüncesinde önemli bir yeri olan ve insanın kendisini kötülüklerin esaretinden kurtarıp, nefsini terbiye edip ahlakî olarak özgürleşmesini ifade eden “ölmeden önce ölmek” fikri²⁶⁹ bu hikayede papağının yaratıcı bir çözümü üzerinden okuyucuya aktarılmış olmaktadır.

Karşılaştırma: Yaratıcılık, pozitif psikoloji literatüründe de *Mesnevi*’de de esasında kişinin kendisini, kendi yaşamsal durumunu daha iyi hale getirmesi için başvurulan bir beceri olarak ortaya çıkmaktadır. Hatırlamak gerekirse, hikâyenin ana kahramanı olan papağan yaratıcılığı sayesinde daha iyi bir yaşam durumuna erişmişti. Elbette ki Mevlâna bu hikayesinde bireyin maddi değil de manevî, psikolojik ve ahlakî açıdan iyi oluşuna, iyi olması gerektiğine dikkat çekmektedir. Öte yandan pozitif psikoloji de literatürün önemli kavramlarından biri sayabileceğimiz “iyi olma (well-being)” kavramıyla benzer bir şeyi amaçlamaktadır.

Pozitif psikoloji, bireyin yaratıcılık denilen bu beceriyi kazanabilmek için cesarete, merak duygusuna, sabretmeye ve yaşam coşkusuna sahip olması gerektiğini vurgulamaktadır.²⁷⁰ Mevlâna da hikâye hikaye aracılığı ile özellikle cesaretin, sabrın ve yaşam coşkusunun yaratıcılığı harekete geçirdiğini üstü kapalı biçimde dile getirmektedir. Eğer papağan yaşam coşkusunu içinde taşımasa belirli bir risk içeren planı tasarlamaya çabalamazdı. Benzer şekilde, planı uygulayacak cesareti olmasa, tüccarın kafesin kapısını açmasını sağlayamazdı. Son olarak, en başından sonuna değin adımlarını sabırla atmasa, hikayede okuduğumuz yaratıcı çözüm ortaya çıkamazdı. Tüm bu detaylar bize, yaratıcılık isimli karakter gücüne yaklaşımdan pozitif psikoloji literatürü ile Mevlâna arasında önemli ölçüde bir örtüşmenin bulunduğunu göstermektedir.

²⁶⁹ İhsan Soysaldı, “Sufilerin Ölüme Yaklaşımı”, *Harran Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 16 (2006), 10, 12-13.

²⁷⁰ Seligman ve Rashid, *Pozitif Psikoterapi Terapistin El Kitabı*, 406-407.

Bulgu Sunumu 2

Tema/Erdem	Kategori/Karakter Gücü	Padişah ve Hasta Cariyenin Hikayesi
Bilgelik ve Bilgi	Merak	Güçlü bir padişah, âşık olduğu bir cariyeyi satın alır; ancak cariyeye hastalanır. Padişah, birçok hekime başvursa da hiçbir tedavi işe yaramaz. Hekimlerin başarısızlığı, Allah'ın iradesini göz ardı etmelerinden kaynaklanır. Çaresiz kalan padişah, camide dua eder ve rüyasında bir veliyle karşılaşır. Ertesi gün gelen ruhani doktor, cariyeyi iyileştirmekle kalmaz, padişahın aşkını hakikate yönlendirir. Böylece aşk dünyevi bir tutkudan, manevi bir aydınlanmaya evrilir. ²⁷¹

Bireyin yeni bilgiler ve yaşam deneyimleri karşısında duyduğu derin ilgi ve keşfetme isteğini ifade eden merak karakter gücü, bir olgunun ya da ürünün henüz anlaşılmamış yönlerini ortaya çıkararak öğrenme sürecinde tatmin yaşamayı sağlar. Pozitif psikolojiye göre merak düzeyi yüksek olan kişiler, sürekli olarak öğrenmeye ve keşfetmeye yönelir; bu da onların çevrelerini daha geniş ve çok boyutlu bir bakış açısıyla değerlendirmelerine olanak tanır.²⁷²

İlişki: Bu hikayenin itici gücü meraktır. Dışsal bir olay olan cariyenin hastalanması ile başlayan süreçte, padişahın merakı kendisini içsel bir keşfe yönlentmektedir. Bu da merakın yalnızca bilgiye değil, sorgulama ve anlam bulmaya hizmet eden ve aynı zamanda dönüşümü de teşvik eden bir güç olduğunu göstermektedir.

Mevlâna'nın mesajı: Mevlâna merak karakter gücünü dışsal olaylar vasıtasıyla içsel hakikate ulaşmanın bir aracı olarak görmektedir. Bu hikayede de cariyenin hastalığı, padişahın merakını uyandıran dışsal bir olaydır; ancak bu merak salt dünyevi bir çözüm arayışıyla sınırlı kalmaz. Padişah cariyesinin hastalığının nedenini bulmak için hekimlere başvurur, çareler arar yani bilgi ve çözüm peşindedir. Fakat bu çabaları başarısız olur. Ancak padişah, çözüme yönelik merakından vazgeçmez ve bu kez Allah'a yönelir. Sonrasında ise karşısına ruhani bir hekim yani velî çıkar ve ona aradığı çözümü sunar. Hikayede hekimlerin yetersiz kalışı, bir anlamda merakları rasyonel yoldan gidermenin

²⁷¹ Mevlâna, *Mesnevî Tercümesi*, 1/17-24.

²⁷² Seligman ve Rashid, *Pozitif Psikoterapi Terapistin El Kitabı*, 410-411.

her zaman mümkün olmadığına işaret etmektedir. Böylelikle Mevlâna okuyucusuna, insanın merakını yalnızca aklın yardımıyla değil, gönül gözünün yardımıyla da giderebileceğini söylemiş olur.

Karşılaştırma: Pozitif psikoloji, merakın bireye perspektif genişliği sunduğunun ve bireyin çevresindeki imkanları daha ileri düzeyde kullanabilmesine yardımcı olduğunun altını çizmektedir.²⁷³ Mevlâna da padişahın sergilediği tavırlar üzerinden aslında aynı şeyi vurgulamaktadır: Çevredeki tüm imkanları değerlendirme. Ancak, pozitif psikoloji literatürü insanın maddi çevresinin ötesine geçmesi ile alakalı herhangi bir şey söylemezken, Mevlâna, ruhani hekim yani veli figürünü hikayeye dahil ederek bu çevreyi maddi sınırların ötesine doğru genişletir. Başka bir deyişle, pozitif psikolojide merak giderme araçları bir anlamda maddi olanlarla sınırlı iken Mevlâna'da bu sınır manevi araçları/vasıtaları da içerir.

Bulgu Sunumu 3

Tema/Erdem	Kategori/Karakter Gücü	Nahivci ile Gemicinin Hikayesi
Bilgelik ve Bilgi	Açık Fikirlilik	Bu hikaye kibir sahibi bir nahiv âliminin bir gemiye binmesiyle başlamaktadır. İlmiyle övünen nahivci, gemicinin navih bilmemesinden dolayı onu küçümseyerek onun ömrünün yarısının hiçe gittiğini iddia eder. Gemi yol alırken rüzgar ve fırtına gemiyi girdaba sürükler. Gemicisi, ilmiyle övünen alime yüzme bilip bilmediğini sorar. Alimin yüzme bilmediğini öğrenince de ona: “Ey Nahivci! Senin bütün ömrün hiçe gitti, çünkü gemi bu girdapta batacaktır.” der. ²⁷⁴

Derinlemesine düşünebilme ve farklı açılardan bakabilme yeteneği olan açık fikirlilik, mevcut bilgilerin ve deneyimlerin sorgulanmasına önem veren bir karakter gücüdür. Bu karakter gücünün birey kazandırdığı en önemli özellik ise her durumda ve her şey karşısında objektif olabilmektedir.²⁷⁵

²⁷³ Seligman ve Rashid, *Pozitif Psikoterapi Terapistin El Kitabı*, 410-411.

²⁷⁴ Mevlâna, *Mesnevî Tercümesi*, 1/182-183.

²⁷⁵ Seligman ve Rashid, *Pozitif Psikoterapi Terapistin El Kitabı*, 414-415.

İlişki: Bu hikaye açık fikirliliği ne olduğu ve ne olmadığı açısından iki yönüyle ele almaktadır. İlk yönü itibariyle açık fikirlilik, hikayedeki nahivci karakterinin içine düştüğü durumdan anladığımız kadarıyla, bireyin sahip olduğu yeteneğiyle veya ilmiyle övünerek başkalarını incitmesi değildir. İkinci yönü itibari ile ise açık fikirlilik, gemici karakterinin sergilediği tavırlardan ve verdiği mesajlardan anladığımız kadarıyla, karşılaşılan durumlar karşısında adil biçimde ve sonuçları her açıdan gözeterek davranmaktır.

Mevlâna'nın mesajı: Farklı fikirleri dikkate alıp yeni bakış açılarını karşı önyargılı olmama olarak tanımlanabileceğimiz açık fikirlilik, varlığıyla bireye bilişsel, duyuşsal, psikolojik ve sosyal açıdan önemli katkılar sağlayan bir karakter özelliğidir.²⁷⁶ Dolayısıyla, açık fikirlilikten yoksunlukluk insanın gelişimini birçok bakımdan olumsuz etkilemektedir. Nitekim Mevlâna da hikayedeki nahivci figürü ile okuyucusuna olaylara tek bir çerçeveden, teorik bilgi çerçevesinden bakmanın, kendi bildiğini mutlak kabul etmenin ve alternatif bilgileri, yetenekleri küçümsemenin ve kriz anında esnek davranıp sorunları çözememenin insanı nasıl kötü bir durum içerisine sokacağını göstermektedir. Diğer bir ifadeyle, açık fikirli olmamanın bedeli, Mevlâna'ya göre, kimi zaman çok ağır olabilmektedir. Öte yandan yine Mevlâna bu kez gemici figürü ile okuyucusuna, ilkinin tam aksine, teorik bilgi yanında pratik bilgiyi de önemli görmenin, her bir bilgi türünün kendi bağlamlarında anlamlı olduğunu düşünmenin, sonuç odaklı olmayı önemsemenin ve tehlike anında tüm boyutları ve imkanları değerlendirip uygun eylemi seçebilmenin, kısacası açık fikirli olmanın hayat kurtaran bir tavır olduğunu göstermektedir. Çünkü, Mevlâna'ya göre, bireyin kendisini mükemmel kabul etmesi açık fikirlilikten uzaklaşmasına ve bu uzaklaşma da hayatta başarısız olmasına sebep olduğu gibi, tam aksine, bireyin tevazu sahibi olması başka fikirleri duyabilmesine ve başkalarının fikirlerini duyabilmesi de sorunlarını çözebilmesine sebep olmaktadır.

Karşılaştırma: Pozitif psikoloji literatürü, açık fikirlilik karakter özelliğinin bireyde adalet ve eleştirel düşünme becerilerini desteklediği düşüncesi üzerinde durmaktadır. Bu karakter gücünün adalete olan katkısı, bireyi çatışma anında ortak çözüm zeminine çekebilmesinden kaynaklanırken, eleştirel düşünmeye olan katkısı ise

²⁷⁶ Hasan Özgür ve Yavuz Bolat, “Önemi Giderek Artan Bir Kavram: Açık Fikirlilik”, *Tarih Okulu Dergisi (TOD)* 16/67 (2023), 3773-3774.

sorgulamayı gerektirmesinden kaynaklanmaktadır.²⁷⁷ Açık fikirlilik ile adalet ve eleştirel düşünme arasında kurulan ilişkiye Mevlâna'da da rastlamaktayız. Hikayede açık fikirliliğin yokluğunu temsil eden nahivci, sergilediği üstenci bakış ve kendini beğenmişlik dolayısıyla adalete sahip olmadığını göstermiştir. Ayrıca, sahip olduğu teorik bilginin her sorunu çözmeye yeteceği ve başka bir şeye ihtiyaç duymayacağı yanılgısına kapılması dolayısıyla da eleştirel düşünceden yoksun olduğunu göstermiştir. Başka bir deyişle, Mevlâna'ya göre de açık fikirlilik yoksa, adalet ve eleştirel düşünme becerileri de zayıflamaktadır.

Bu hikaye pozitif psikoloji literatürü ile Mevlâna'nın açık fikirliliğe bakışı arasında belirli bir fark olduğunu da göstermektedir. Bu fark esasında Mevlâna'nın mutasavvıf kimliğinden kaynaklanmaktadır diyebiliriz. Çünkü nahivci-gemici hikayesi özelinde konuşacak olursak, açık fikirlilik Mevlâna'da adalet ve eleştirel düşünme yanında pozitif psikolojide doğrudan karşılaşamayacağımız tasavvufa ait bazı özel kavramlarla da ilişkilidir. Her şeyden önce açık fikirlilik, Mevlâna'ya göre, bireyin beşeriyet sıfatlarından kurtulmasına, benliğe kapılmamasına ve dünyanın faniliğini fark etmesine hizmet etmektedir.²⁷⁸

Bunlar yanında Mevlâna, daha derinde, açık fikirlilik ile tasavvuftaki fenâ kavramı arasında da bir irtibat kurmuş gözükmektedir. Fenâ, Mevlâna'nın eserlerinde genel olarak insanın kendisinin önünde duran bütün sınırlılıkları aşması manasında kullanılmaktadır. Bu sınırlılıklar aşan insan ise özgürleşir. Bu özgürlük, Mevlâna'ya göre, başka bir açıdan yokluk demektir.²⁷⁹ Bu yokluk, nihayetinde Hakk'ta yok olmak demektir ve Mevlâna'nın nahivci-gemici hikayesini anlatmasındaki asıl maksat da budur. Hikayenin sonunda Mevlâna şunları kaydeder: “Size Hakk'ta mahvolma, yok olma yolunu öğretmek için söz arasında nahivcinin hikayesini de kattık.”²⁸⁰ Hikayede açık fikirlilikten uzak bir figür olarak temsil edilen nahivci, şayet açık fikirli olabilseydi ve zahiri ilimler dışında manevî/tasavvufî ilimler gibi başka bilgi türlerinin de olabileceğini kabul edip o ilimleri dikkate alsaydı, o zaman “Hakk'ta mahvolma, yok olma yolunu” da

²⁷⁷ Seligman ve Rashid, *Pozitif Psikoterapi Terapistin El Kitabı*, 414-415.

²⁷⁸ Mevlâna, *Mesnevî Tercümesi*, 1/183.

²⁷⁹ Kamuran Gökdağ ve Yunus Cengiz, “Oluşun Akıl ve Ahlak Ötesi Hali: Mevlâna'da Özgürleşme ya da Kendini Aşma Pratiği Olarak Fenâ”, *e-Şarkiyat İlmi Araştırmalar Dergisi* 13/1 (2021), 221.

²⁸⁰ Mevlâna, *Mesnevî Tercümesi*, 1/183.

biliyor olacaktı ve kurtulacaktı. Ancak, hikayeye göre bunu bilebilen ve kurtulabilen kişi, kibirden uzak duran ve açık fikirliliği temsil eden gemici olmuştur.

Bulgu Sunumu 4

Tema/Erdem	Kategori/Karakter Gücü	Kurt, Tilki ve Aslan'ın Av Macerası
Bilgelik ve Bilgi	Öğrenme Sevgisi	Bir gün aslan, yanında kurt ve tilkiyle birlikte avlanmaya çıkar. Üçü, beraber hareket ettiklerinde daha fazla av yakalayabileceklerini düşünerek bir öküz, bir keçi ve bir tavşan avlarlar. Başarılı bir avın ardından kurt ve tilki, avın eşit olarak paylaşılmasını bekleyerek ellerindekini aslana sunarlar. Ancak aslan, onların kalplerinde beliren hırsı ve kötü niyetli düşünceleri sezmiştir. İlk önce kurdun sınamaya karar verir ve ona avı paylaşmasını söyler. Kurt, en büyük payı aslana verip keçiyi kendine, tavşanı da tilkiye uygun görür. Aslan, kurdun bu paylaşımda “sen” ve “ben” ayırımına gitmesinden rahatsız olarak onu cezalandırır ve öldürür. Ardından tilkiye dönerek aynı soruyu sorar. Tilki, tüm avları aslana verip kendisine pay ayırmaz. Aslan bu cevap karşısında tilkiye ödül olarak bütün avları bağışlar ve onu över. ²⁸¹

Öğrenme sevgisi, bireyin bilgi, beceri ve yeni konulara yönelik ilgisini merak içinde ve sistematik olarak sürdürmeyi istemesidir. Bu karakter gücü, bireyin sürekli olarak kendini geliştirme potansiyelini desteklerken, yeni beceri ve alanlarda kalıcı bir öğrenme motivasyonu sağlar. Bunun yanı sıra, öğrenme sevgisine yüksek düzeyde sahip bireyler, bu özellikleri sayesinde başarı, yaşam doyumu ve öz gerçekleştirme süreçlerinde daha yüksek düzeyde içsel motivasyon sergilemiş olurlar.²⁸²

İlişki: “Aslan, Kurt ve Tilki” hikayesindeki tilki, kurdun hatasından dikkatlice ders çıkararak kendi davranışını şekillendirir ve böylece öğrenme sevgisi karakter gücünü sergiler. Bu durum, başkalarının deneyimlerinden sistematik şekilde ders almanın bireyi hata yapmaktan koruyarak başarı ve bilgelik yolunda ilerlettiğini açıkça göstermektedir.

²⁸¹ Mevlâna, *Mesnevî Tercümesi*, 1/192-196.

²⁸² Niemiec, *Bilinçli Farkındalık ve Karakter Güçleri*, 121-122; Seligman ve Rashid, *Pozitif Psikoterapi Terapistin El Kitabı*, 417-418.

Mevlâna'nın mesajı: Mevlâna aslan, kurt ve tilki hikayesiyle öğrenme sevgisi kavramını somutlaştırmıştır. Hikayede tilki, kurdun hatasından ders çıkararak davranışını düzenler, böylece yalnızca kendi yaşamını korumakla kalmaz, aynı zamanda bilgelik yönünde bir ilerleme gösterir. Bu yönüyle tilki, deneyimlerden öğrenme ve kendini geliştirme arzusu ile hareket eden bir bireyi temsil eder. Tilkinin davranışında görülen farkındalık, aklın rehberliğiyle öğrenmenin ve deneyimlerden ders alabilmenin sembolik bir göstergesi olmuştur.

Mevlâna'ya göre, gerçek öğrenme sevgisi, yalnızca bilgi biriktirmekten ibaret değildir; bu sevgi, insanın kendini arındırma, hatalarından ders çıkarma ve nefis terbiyesi yoluyla manevî kemale ulaşma çabasını da içerir.²⁸³ Tilkinin kurdun başına gelenleri gözlemleyerek davranışını değiştirmesi, bu anlamda bir içsel öğrenme sürecidir. Mevlâna'nın *Mesnevi*'de sıklıkla dile getirdiği gibi, insanın en değerli öğrenmesi başkalarının ve kendi deneyimlerinden aldığı ibretlerle gerçekleşir. Nitekim şu beyti bu anlayışı destekler: “Akıllı o kişidir ki, dostlarının kaçınılması mümkün olan belalara düşüp ölüşlerinden ibret alır.”²⁸⁴

Karşılaştırma: Pozitif psikolojiye göre öğrenme sevgisi bireyin bilgi, beceri ve yeni deneyimlere yönelik sürekli bir merak ve içsel motivasyon içinde olma eğilimini ifade eder. Bu güce sahip bireyler, yeni şeyler öğrenmekten haz duyar; öğrenme sürecini bir amaç olarak görürler. Dahası, öğrenme sevgisi bireyin öz gerçekleştirme, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeylerini artıran bir içsel kaynak işlevi görür.²⁸⁵ Mevlâna'nın “Aslan, Kurt ve Tilki” hikayesi de, insanın öğrenme ve olgunlaşma sürecine dair anlamlı bir örnektir. Çünkü hikayede tilki, kurdun hatasından ibret alarak davranışını yeniden düzenler ve böylece bilgelik düzeyine erişir. Bu durum, bireyin başkalarının deneyimlerinden ders çıkararak davranışsal ve bilişsel düzeyde dönüşüm göstermesini ifade eder. Hikayeden anladığımız üzere Mevlâna'ya göre öğrenme, yalnızca bilgi edinme değil; insanın nefisini terbiye ederek “hamlıktan pişmeye” doğru ilerlemesi olarak da görülebilir. Tilkinin tutumu bu anlayışın somut bir örneğidir. O, gözlem yoluyla

²⁸³ Şuayip Özdemir, “Mevlana'nın Eğitimci Kişiliği”, *Uluslararası Mevlana ve Mevlevilik Sempozyumu Bildirileri-II*, ed. Abdurrahman Elmalı ve Ali Bakkal (Şanlıurfa: Harran Üniversitesi İlahiyat Fakültesi, 2007), 102-103.

²⁸⁴ Mevlâna, *Mesnevî Tercümesi*, 1/195.

²⁸⁵ Seligman ve Rashid, *Pozitif Psikoterapi Terapistin El Kitabı*, 417-418.

öğrenir, hatadan sakınır ve davranışında farkındalık geliştirir. Her iki yaklaşım da bu açılardan, öğrenmeyi insanın varoluşsal gelişim süreci olarak değerlendirir diyebiliriz.

Tasavvufta öğrenme, bireyin manevi olgunlaşması ve hikmete ulaşmasıyla ilgilidir. Bir mutasavvıf olarak Mevlâna için de böyledir diyebiliriz. Pozitif psikolojide ise öğrenme sevgisi, bireyin psikolojik iyilik haline ve kişisel yeterliliğine katkı sağlamaktadır. Bununla birlikte, her iki anlayışta da öğrenmenin temeli davranışsal değişim oluşturmak üzerine kuruludur. Mevlâna'nın hikayesindeki tilki, pozitif psikolojideki öğrenme sevgisine sahip bireylerin sergilediği özelliklerin çoğunu taşır: Merak, gözlem yeteneği, hata farkındalığı ve gelişim motivasyonu. Bu yüzden tilkinin kurdun hatasından ibret alması, pozitif psikolojide deneyimden öğrenmeyi temsil eder. Öğrenme sevgisinin her iki yaklaşımda da bireyi kendini aşma yönünde motive ettiği görülür. Bu sebeple iki bakış açısının da öğrenmeyi insanın olgunlaşmasının merkezi bir unsuru olarak kabul ettiği söylenebilir. Sonuç olarak, hikayedeki tilki tipi, Mevlâna'nın bakış açısıyla öğrenme sevgisinin eyleme dönüşmüş halidir. Tilki, gözlem yoluyla öğrenir, hatadan ibret alır ve kendini daha üst bir bilinç düzeyine taşır.

Bulgu Sunumu 5

Tema/Erdem	Kategori/Karakter Gücü	Bedevisi ile Karısının Hikayesi
Bilgelik ve Bilgi	Bakış Açısı	Çölde yaşayan yoksul bir bedevinin karısı, içinde bulundukları sefaletin dayanılmaz hale geldiğini söyleyerek kocasına isyan eder. Açlık, susuzluk, giyinme olanaksızlığı ve sosyal çevre tarafından hor görülmek gibi zorluklardan yakınıp. Kadın, kocasının bu duruma sabretmesini anlamsız ve ikiyüzlü bulur; onun kendini avutmak için sabır ve tevekkül sözleri ettiğini düşünür. Kocasını kendisine hiçbir şeyi layık görmediğini ima ederek küçümser. Bedevi ise sakinliğini koruyarak kadına nasihat eder. Sabretmenin ve kanaatin yüce bir değer olduğunu, dünyevi sıkıntıların geçici olduğunu, gerçek zenginliğin gönül zenginliği olduğunu anlatır. Yoksullukla olgunlaştığını, dünya nimetlerinin kalıcı olmadığını ve asıl olanın Allah'a bağlılık ve tevekkül olduğunu vurgular. Karısının öfkesine karşılık vermeyip, onu anlayışla karşılar. Bunun

		neticesinde karısı da ruhsal bir dönüşüm geçirir ve olup bitenlere bedevinin açısından bakmaya başlar. ²⁸⁶
--	--	---

Bakış açısı isimli karakter gücü, bireyin yüz yüze kaldığı sorunların üstesinden gelebilmek için bakış açısını genişletebilmesi yeteneğidir. Bu yetenek, öngörü becerisini ve deneyimi artırmak suretiyle daha da geliştirilebilir.²⁸⁷ Üst düzey bilgi ve yüksek yargı kapasitesi içeren bu yetenek, zekadan tamamen farklıdır. Bakış açısı karakter gücü, yalnızca bireyle değil bireyin ilişki içerisinde olduğu kişiler açısından da önemlidir. Çünkü bu yeteneğe sahip birey, etrafındakilere de hikmetli yönlendirmeler yapabilir.²⁸⁸

İlişki: Bu hikaye bakış açısı karakter gücünün önemli bir örneğini temsil etmektedir. Bedevinin karısı yoksulluk, açlık ve dışlanmışlık gibi nedenlerle isyan ederken, bedevi de bu zorlu yaşam koşullarına farklı bir perspektiften yaklaşmaktadır. Maddi eksiklikleri değil, ruhsal zenginliği ve iç huzurunu ön plana çıkarmaktadır. Hayata dair daha derin diyebileceğimiz görüşleriyle karısına rehberlik etmekte, başka bir deyişle, onun daralan bakışını genişletmeye çalışmaktadır. Nitekim bakış açısı denilen bu karakter özelliğinin en belirgin vasıflarından biri de başkalarına hikmetli yönlendirmeler yapabilmektedir.

Mevlâna'nın mesajı: Mevlâna, ilk bakışta bir yoksulluk anlatısı olarak görülebilecek bu hikayede, bakış açısı gibi bir karakter özelliğine sahip olmanın bireyi ruhsal açıdan nasıl da zengin bir duruma getirebileceğini yani bakış açısının görünen gerçekliği gerektiğinde yüz seksen derece dönüştürebileceğini ortaya koymaktadır. Hikayede bakış açısı karakter gücünü temsil eden bedevi, ailece içinde bulundukları durumu yalnızca yüzeysel biçimde değil, çok yönlü ve bilgece değerlendirmektedir. Ancak değerlendirmesi esnasında başkalarının yani bu hikaye özelinde eşinin duygu ve düşüncelerini de anlamaya çalışarak çözümleyici bir tutum sergilemektedir. Diğer bir ifadeyle, bedevi olayı tek boyutlu ele alıp maddi koşullara teslim olmamakta ve değerlerini korumaktadır. Fakat bunu yaparken karşısındaki kişiye de yargılayıcı yaklaşmamakta, bunun yerine ona kendi yaşam deneyiminden süzülen bilgelikle bir tür rehberlik sunmaktadır. Karısının ruhsal dönüşümünde onun bu tutumunun belirleyici

²⁸⁶ Mevlâna, *Mesnevî Tercümesi*, 1/156-166.

²⁸⁷ Seligman, *Gerçek Mutluluk*, 160.

²⁸⁸ Seligman ve Rashid, *Pozitif Psikoterapi Terapistin El Kitabı*, 420-421.

olduğu söylenebilir. Dolayısıyla bu hikaye, görüldüğünün aksine bir yoksulluk hikayesi değil, bakış açısının insan ilişkilerindeki dönüştürücü gücünü gösteren bir anlatıdır.

Karşılaştırma: Pozitif psikoloji literatürü bakış açısı karakter gücünün bireyi yalnızca olaylara daha geniş şekilde bakar hale getirmediğini, bunun yanında ona anlayış, hoşgörü ve nezaket de kazandırdığını ortaya koymaktadır.²⁸⁹ Mevlâna da hikayesinde bedevi figürüne biçmiş rol olduğu aracılığı ile benzer bir şeyi dile getirmektedir. Çünkü bedevi, karısına göre olayları daha geniş bir boyutta değerlendirmektedir. Bunun yanında bedevi, hikayenin ilerleyen akışından öğrendiğimiz üzere, karısının sert ithamlarına ve serzenişlerine karşı da nazik ve hoşgörülü davranmaktadır. Bu da bize, sahip olduğu bu geniş boyutlu değerlendirme becerisinin bedeviye bir anlayış da kattığını göstermektedir.

Mevlâna, bakış açısı çerçevesinde her ne kadar pozitif psikolojinin söylediklerini desteklese de esasında biraz daha ileri de gitmektedir. Bu özellikle de bakış açısının bireye kazandırdığı anlayış bağlamında daha da öne çıkmaktadır. Çünkü bedevi ile karısının hikayesini okuduğumuzda yalnızca bakış açısı geniş olan bedevinin diğerine karşı bir anlayış da geliştirdiğini görmemekteyiz. Hikayenin detayları bize, bedevinin anlayış seviyesinin “karşıdakini hoş görme” düzeyinden, “olanı olduğu gibi kabullenme” yani “tevekkül” düzeyine eriştiğini ortaya koymaktadır. Nitekim Mevlâna hikayenin bir yerinde bedeviye şu cümleyi kurdurmaktadır: “Akıllı kişi, Allah’ın verdiği rızkın azına, çoğuna bakmaz. Çünkü ikisi de gelip geçicidir, sel gibi akar gider.”²⁹⁰ Başka bir deyişle, insan bakış açısını daha da geliştirdiğinde esasında basit bir “anlayış/hos görü” seviyesini aşarak daha üst bir seviye olan “kabullenme”ye de erişebilmektedir. Anlayıştan kabullenmeye doğru bir seviye artışı pozitif psikolojinin bakış açısına dair söyledikleri içerisinde karşımıza net bir şekilde çıkmamaktadır. Ancak yine Mevlâna’nın sahip olduğu tasavvufi kimlik dolayısıyla bizler bu hikayede tasavvufun en önemli kavramlarından olan tevekkülün/kabullenmenin bakış açısıyla irtibatlandırılmasına şahit olmaktadır.²⁹¹

²⁸⁹ Seligman ve Rashid, *Pozitif Psikoterapi Terapistin El Kitabı*, 420-421.

²⁹⁰ Mevlâna, *Mesnevî Tercümesi*, 1/157.

²⁹¹ Mevlâna, *Mesnevî*’nin farklı hikayelerinde de tevekkül üzerinde durmakta ve tevekkülün pozitif bir ruh hali için olmazsa olmaz niteliklerden biri olduğunu çeşitli şekillerde vurgulamaktadır. Bk. Emine Yeniterzi, “Mevlâna’da Çalışma ve Tevekkül”, 7. *Milli Mevlâna Sempozyumu 13 Aralık 1995 Konya* (Konya: Selçuk Üniversitesi, 1996), 75.

4.1.2 Cesaret

Pozitif psikolojinin ikinci temel erdemi cesarettir. Cesaret kavramını günlük hayatta çoğunlukla savaş durumları bağlamında kullansak da pozitif psikolojide bu erdem kişinin yaşamının tamamını ilgilendiren bir erdemdir. Bireyler bu erdemi, hayatlarının farklı yönlerinde sergileyebilirler. Bundan dolayı da bu erdemin pozitif psikolojideki anlamı, insan iradesinin zorluklarla mücadelesi çerçevesinde tanımlanmıştır. Buna göre, pozitif psikolojideki anlamıyla cesaret, bireyin kendi iradesini kullanarak hayatında karşılaştığı büyük bir zorluğa veya engele karşı direnmesi demektir.²⁹² Cesaret erdeminin oluşturan karakter güçleri yiğitlik, azim, dürüstlük ve yaşam coşkusu olmak üzere dört tanedir. Yapılan incelemeler neticesinde *Mesnevi*'deki hikayelerde veya anlatılarda ilgili dört karakter gücünün tamamının temsil edildiğini ortaya koyduk.

Bulgu Sunumu 6

Tema/Erdem	Kategori/Karakter Gücü	Ölümünü Arayan Âşığın Hikayesi
Cesaret	Yiğitlik	Rey şehrinde bir mescit vardı ve içinde geceleyen herkes sabah olduğunda ölü bulunuyordu. Halk, bu mescitte güçlü perilerin, büyülerin ve ölümcül bir tılsımın olduğunu söyleyip duruyordu. Bir gece hayattan usanmış, ölümden korkmayan ve kendini Hakk'a teslim etmiş bir âşık geldi ve tüm uyarılara rağmen orada kalmaya karar verdi. Halk onu ikna etmeye çalıştıysa da o, bedensel ölümden korkmadığını, bedeninin ölüp gitmesinin önemsiz olduğunu, ruhun baki olduğunu söyleyerek kararlılıkla mescide girdi. Gece yarısı korkunç bir ses işitti, bir an irkildi, titrer gibi oldu ancak o korkusuna yenilmek yerine yiğitçe sesin sahibine meydan okudu. Bu yiğit tavrıyla mescitteki tılsımı bozdu ve mescidin altından büyük bir hazine ortaya çıktı. ²⁹³

Yiğitlik isimli karakter gücü, özü itibariyle, doğru olanı yapmaya yönelik bir yetenek olarak tanımlanmaktadır. Bu yeteneğin ortaya çıktığı durumlar ise bireyin kendisini tehdit altında hissettiği, zorluk yaşadığı, korku duyduğu veya acı çektiği

²⁹² Seligman, *Gerçek Mutluluk*, 161.

²⁹³ Mevlâna, *Mesnevî Tercümesi*, 3/313-320.

durumlardır. Bireyin karşılaştığı bu tehdit, zorluk, korku ve acı durumlarının kaynağı fiziksel tehlikeler olabileceği gibi fiziksel olmayan bir şey de olabilir. Örneğin, birey kendinin ve sevdiklerinin yaşamını etkileyecek önemli bir karar aşamasındayken veya ilkeleri ile çıkarları arasında tercih yapmak zorunda kaldığı anlarda yahut da iş yerinde uğradığı mobbing nedeniyle itiraz etmesi gerektiğinde de tehdidi, zorluğu, korkuyu veya acıyı deneyimleyebilir. İşte yiğitlik denilen karakter özelliği, bütün bu durumlarda doğru olanı yapabilme gücüdür.²⁹⁴

İlişki: Bu hikaye, yiğitlik karakter gücünü temsil eden ve pozitif karakter güçlerinin Mevlâna tarafından ne kadar geniş bir çerçevede yorumlandığını gösteren dikkat çekici bir anlatım sunmaktadır. Hikayedeki âşık karakteri, ölüm tehdidinin kesin olduğu bir mescide bilinçli bir tercih yaparak girmektedir. Başka bir deyişle, ölüm korkusu gibi çok güçlü bir duyguya karşı meydan okumaktadır. Ancak, âşığın bu “ölümden korkmama” durumu cahil cesareti denilebilecek bir şey değildir. O bu davranışı, ölüm olgusunun hakikatini bildiği için ve bu hakikate uygun doğru davranışın da bedensel ölüme meydana okumak olduğunu düşündüğü için tercih etmiştir. Dolayısıyla hikayede âşığın sergilediği davranışlar, yiğitlik karakter gücünün içerdiği bilgi, irade ve kararlılık özelliklerinin tamamını yansıtmaktadır.

Mevlâna’nın mesajı: Mevlâna bu hikayesinde, insan yaşamında sergilenebilecek yiğitçe davranışların pek çoğunu içeren bir anlatım ortaya koymuştur. Başka bir deyişle, bu hikayede yiğitlik karakter gücünün pozitif psikolojideki içeriğinin neredeyse tamamını görebiliriz. Sosyal tehditlere direnme, fiziksel yıldırımlarla başa çıkma, ölüm korkusunu göz ardı etme vb. tüm unsurlar hikayede mevcuttur. Hikayede âşık figürü tüm bu olumsuzlukların üstüne gitmektedir. Bunun neticesinde ise birden fazla olumlu sonuç elde etmektedir. Âşığın elde ettikleri aslında bize Mevlâna’nın bakış açısına göre yiğitliğin insana neler kazandırdığını da göstermektedir. Âşığın sergilediği yiğitliğin ilk olumlu sonucu, mescitte bulunan ve insanların mescide yavaşmalarına bir tehdit oluşturan tılsımın bozulmasıdır. Böylelikle Mevlâna, yiğit tek bir kişinin eyleminin sadece kendisine değil, etrafındaki diğer insanlara da fayda sağladığını dile getirmektedir. Çünkü ortadan kalkan tehdit yalnızca âşığı değil herkesi rahatlatacak bir durumdur.

²⁹⁴ Seligman, *Gerçek Mutluluk*, 161.

İkinci olumlu sonuç ise, mescidin altından çıkan büyük hazinedir. Yani âşık, sergilediği yiğitliğin mükafatını hemen elde etmiştir. Mevlâna'nın hikayeyi bu şekilde bitirmesi birkaç türlü anlaşılmaya müsaittir. Öncelikle, hikayedeki hazine bu dünyaya ait maddi bir servet olarak anlaşılabilir. Böyle anlaşıldığında, yiğitliğin kısa vadede sonuç üretebilen bir karakter özelliği olduğu söylenebilir. Ancak, Mevlâna'nın tasavvufi kişiliği ve *Mesnevi*'nin yapısını dikkate aldığımızda, buradaki hazineleri manevi hazineler yahut ahiret mükafatları şeklinde de anlayabiliriz. Böyle anlaşıldığında ise hikaye bize, gerçek yiğitlikle hareket edenlerin manevi hazinelere erişeceği ve ölüm korkusunu aşanların manevi olarak en büyük ödülleri kazanacağı mesajını vermektedir. Hikayenin sonlarına doğru Mevlâna'nın aktarmış olduğu şu satırlar da esasında bu yorumu desteklemektedir: “Bu hikayeyi işiten kör kişinin ve Hakk’tan uzak, altına tapan her gâfilin hatırına, şu görünen -aslında sarı yılan olan- altın gelmiştir. (...) Halbuki hikayede benim bahsettiğim altın, Hakk’ın darphanesinde basılmış mânâ altınlarıdır.”²⁹⁵

Karşılaştırma: Pozitif psikoloji literatürüne baktığımızda yiğitlik karakter gücüyle alakalı birkaç temel noktanın altının çizildiğini görmekteyiz. Birincisi yiğitlik, zorluklardan ve korkulardan kaçınmak olmadığı gibi onları küçümsemek de değildir. Aksine, tüm bu zorluk ve korkuları kabul edip onlara rağmen iyi şeyler yapabilmeye yönelik bir motivasyona ve kararlılığa sahip olmaktır.²⁹⁶ Bu hikaye özelinde aynı yaklaşımın Mevlâna tarafından da benimsendiğini söyleyebiliriz. Çünkü âşık mescide girip orada yalnız kaldığında ve gece vakti korkunç bir ses işittiğinde korku duygusu onu etkiledi. Ancak o, bu duyguya teslim olmamayı tercih edip buna uygun şekilde hareket etme kararlılığını sergiledi.

Pozitif psikolojinin altını çizdiği ikinci temel nokta, yiğitlik karakter gücünün sonuçlarla değil ahlakî ve yüce amaçlarla ilgilendiğidir. Buna göre, yiğit bireyler, maddi ve fiziksel açıdan yol açabilecekleri olumsuz sonuçlardan dolayı sergilemeleri gereken eylemlerden vazgeçmezler. Onlar, sonucun ahlaki ve daha yüce boyutunu önemserler.²⁹⁷ Bu noktada Mevlâna'nın bakış açısını pozitif psikoloji ile uyumlu görmekle birlikte daha ileri bir tavır olarak değerlendirmekteyiz. Öncelikle, hikayedeki âşık hiçbir maddi

²⁹⁵ Mevlâna, *Mesnevî Tercümesi*, 3/319.

²⁹⁶ Seligman ve Rashid, *Pozitif Psikoterapi Terapistin El Kitabı*, 424-425.

²⁹⁷ Seligman ve Rashid, *Pozitif Psikoterapi Terapistin El Kitabı*, 424-425.

beklenti içinde değildir. O hakikatin peşindedir. Dolayısıyla saf hakikatin peşinde olmanın taşıdığı ahlakî değeri ve yüceliği düşündüğümüzde, burada Mevlâna'nın yaklaşımı ile pozitif psikolojinin tavrı örtüşmektedir. Ancak, pozitif psikoloji literatürü hakikati, saf gerçekliği daha çok bu dünyanın sınırları içerisinde aramakta ve değerlendirmektedir. Başka bir deyişle, pozitif psikolojideki hakikat maddi gerçekliklerle sınırlıdır. Halbuki Mevlâna'da bunun ötesi bulunmaktadır. Çünkü hikaye boyunca âşığın uğruna yiğitlik sergilediği hakikat, bu dünyaya değil daha yüce bir aleme ait bir hakikattir. Bunu bize Mevlâna'nın âşığı tarif ederken kullandığı ifadeler söylemektedir. Çünkü hikayede söylendiği gibi bu âşık, “kendini Hakk’a teslim etmiş bir âşık”tır. Kendini Hakk’a teslim etmiş birinin sergileyeceği yiğitliğin amacının da yine Hakk olacağını söyleyebiliriz. Dolayısıyla burada Mevlâna'nın dine ve dini düşünceye dair açık bir vurgusu vardır.

Bulgu Sunumu 7

Tema/Erdem	Kategori/Karakter Gücü	Mısır’a Define Aramaya Giden Adamın Hikayesi
Cesaret	Azim	Bir adam miras olarak kendisine kalan zenginliği düşüncesizce tüketmiş ve sonunda sefalet içinde kalmıştır. Sonraki günlerde rüyasında bir sesin kendisine Mısır'a gidip orada bir define bulacağını söylemesiyle uzun bir yolculuğa çıkar. Yolda büyük zorluklarla karşılaşır; açlık, çaresizlik ve utanç hissederek dilenmek bile ister. Ancak haysiyeti dilenmeye izin vermez. Gece vakti sokaklarda dolanırken bekçiler tarafından yakalanıp dövülür. Durumunu bekçiye anlatınca, bekçinin kendi evini tarif ettiğini görür ve gerçek definenin kendi evinde olduğunu anlar. Böylece çektiği tüm zorlukların boşuna olmadığını, aksine kendisini esas defineye ulaştırmak için bir vesile olduğunu kavrar. Eve dönerken yaşadığı tüm acıların ve yolda karşılaştığı aksiliklerin, onu gerçek zenginliğe ulaştıran adımlar olduğunu idrak ederek Allah'a şükreder. ²⁹⁸

²⁹⁸ Mevlâna, *Mesnevî Tercümesi*, 6/641-646.

Pozitif psikolojide azim, bireyin hedeflerine ulaşmak amacıyla karşılaştığı zorluklar karşısında sebat edebilmesi, kararlılığını sürdürebilmesi ve engelleri aşmak için içsel gücünü koruyabilmesi olarak tanımlanır. Aynı zamanda azim, bireyin dikkat dağınıklığı, başarısızlık korkusu veya umutsuzluk gibi zihinsel zorluklara rağmen hedefte kalmasını sağlayan temel karakter gücüdür. Bu yönüyle azim, yalnızca zor zamanlarda ayakta kalmak değil, aksine bu zorluklar karşısında güçlenerek ilerleme becerisidir.²⁹⁹

İlişki: Adamın, rüyasında gördüğü hazineye ulaşmak uğruna tüm zorluklara, açlığa, utanca ve fiziksel acılara katlanması ve tüm bunlara rağmen hedefinden vazgeçmemesi, azim karakter gücünün ana temasına işaret etmektedir. Bu hikaye, kişinin azim sayesinde karşılaştığı engelleri hayatın anlamlı parçalarına dönüştürebileceğini ve bu süreçte zihinsel dayanıklılık geliştirerek asıl hedefe ulaşabileceğini göstermektedir. Bu da bireyin içindeki güçlü inanç ve kararlılık sayesinde azim karakter gücünün dışsal koşullara ve zorluklara rağmen hedefe ulaşmada temel bir itici güç olduğunu vurgulamaktadır.

Mevlâna'nın mesajı: Azim karakter gücü Mevlâna'nın düşünce yapısıyla derin bir uyum içindedir. Mevlâna'ya göre insanın yaşam yolculuğu, nefsin terbiye edilmesiyle gerçekleşen bir olgunlaşma sürecidir ve bu süreçte karşılaşılan her zorluk, insanı hakikate yaklaştıran bir vesiledir.³⁰⁰ Mevlâna'nın *Mesnevi*'sine dair yaptığımız okumalar boyunca onun sıkça sabır, sebat ve azim gibi kavramları birer ruhsal terbiye aracı olarak ele aldığına şahit olduk. Ona göre insan, acılardan kaçmak yerine onları anlamaya ve dönüştürmeye çalışmalıdır; çünkü o, sıkıntıların insana yol gösterici olmasının yanında olgunlaştıran ve geliştiren bir araç olduğunu da düşünmektedir. Özel olarak Mevlâna'nın bu hikayesi de azim karakter gücünün iyi bir örneğidir. Hikayede, mirasını tüketip yoksulluğa düşen adam, rüyasında kendisine Mısır'da bir hazine bulacağı söylenince uzun ve zorlu bir yolculuğa çıkar. Açlık, utanç ve çaresizlik içinde sürdürdüğü bu yolculukta adam, sonunda hazineyi kendi evinde bulur. Bu sembolik anlatım, insanın dış dünyada aradığı zenginliğin aslında kendi iç dünyasında bulunduğunu vurgulamaktadır. Dolayısıyla hikayedeki karakterin azmi ve kararlılığı da dışsal bir define arayışından çok, içsel farkındalık ve olgunlaşma sürecine yöneliktir.

²⁹⁹ Seligman ve Rashid, *Pozitif Psikoterapi Terapistin El Kitabı*, 427-427.

³⁰⁰ Özdemir, "Mevlana'nın Eğitimci Kişiliği", 103-104.

Karşılaştırma: Pozitif psikoloji, bireyin iyi oluş hâlinin yalnızca mutlulukla değil, anlamlı yaşam ve amaçlı çaba ile de ilişkili olduğunu vurgulamaktadır.³⁰¹ Mevlâna da benzer biçimde, insanın varoluş gayesini sıkıntılardan kaçmakta değil, onları aşarak anlamlandırmakta bulur. Bu açıdan azim, hem psikolojik hem de manevi bir direniş biçimidir; insanı olgunlaştırır, nefsini eğitir ve onu kendi hakikatine yaklaştırır. Pozitif psikoloji açısından bakıldığında, hikayedeki adamın davranışları azim karakter gücünün somut bir örneğidir. Kişi, karşısına çıkan engellere rağmen hedefine bağlı kalmış, kısa vadeli rahatlık yerine uzun vadeli bir anlam arayışını tercih etmiştir. Mevlâna'nın bakış açısında ise aynı süreç, bireyin manevi olgunlaşma yolculuğu olarak değerlendirilebilir. Bu bağlamda, hikayedeki adamın dışsal bir defineyi ararken içsel bir hazineyi bulması, azmin yalnızca bir davranış biçimi değil, ruhsal olgunlaşmayı sağlayan bir araç olarak görüldüğünü kanıtlamaktadır. Bu sebeple şunu diyebiliriz: Mevlâna insanın hakikate ulaşmak için acı çekmesi, sabretmesi ve tevekkül göstermesi gerektiğini düşünür. Pozitif psikoloji ile Mevlâna'nın düşüncesi bu noktada kesişmektedir. Her iki yaklaşım da zorlukların dönüştürücü gücünü kabul etmektedir. Pozitif psikoloji, bu dönüşümü psikolojik dayanıklılık ve anlamlı yaşam kavramlarıyla açıklarken, Mevlâna ise aynı süreci sabır, sebat ve tevekkül erdemleriyle ifade etmektedir. Sonuç olarak, her iki bakış açısı da benzer şekilde azmi, insanın kendini gerçekleştirmesinin ve anlamlı bir yaşam sürmesinin temel koşulu olarak görmektedir.

Bulgu Sunumu 8

Tema/Erdem	Kategori/Karakter Gücü	Doğruyu Yumuşak Şekilde Söyleme Üzerine Bir Anlatı
Cesaret	Dürüstlük ve Doğruluk	Mevlâna kısa anekdotlarla desteklediği bu anlatımında doğruluğu öğüt verici bir üslupla ele almaktadır. Anlatının genel olarak vermiş olduğu mesajda şunlara dikkat çekilmiştir: Söylenilecek sözün doğru olması kadar içtenlikle söylenmiş olması da önemlidir. Manevi hakikatleri anlamaya müsait olmayanlara bunları aktarmaya çalışmak boşunadır. Sözün doğru olması kadar yumuşak şekilde ifade edilmesi de önemlidir. Nitekim, Musa'nın Firavun'a karşı bile yumuşak bir üslup kullanması gerekti. Sözün doğruluk ve yumuşaklığı da yetmez,

³⁰¹ Bulut ve Subaşı, "Pozitif Psikolojiye Giriş", 8.

	sözü kısa da tutmak gerekir. Her ne kadar mana ehli kimselerin anlaşmak için söze ihtiyacı yoksa da bu dünya söz dünyasıdır. Fakat sözlü uyarılar, insanların geneli için, şeker kamışı tarlasına korkuluk olarak dikilen eşek başına benzer. Bundan ötürü de insanların çoğuna diken olup batar. ³⁰²
--	--

Pozitif psikoloji yaklaşımına göre dürüstlük ve doğruluk, bireyin davranışlarında ve söylemlerinde içsel bir tutarlılık göstermesini, kendi değerleriyle uyumlu yaşamasını ifade eder. Dürüstlük çoğu durumlarda doğruluğa eş değerdir. Ancak kimi durumlarda, doğruluktan daha fazlasını da ifade edebilmekte ve bireyin hem kendine hem de çevresine karşı samimi, içten ve tutarlı bir yaşam sürdürmesini de kapsamaktadır. Böylece bu karakter gücü, bireyler arası güveni pekiştirerek sosyal ilişkilerde de şeffaflık sağlarken hem kişisel hem toplumsal düzeyde uyumu desteklemektedir.³⁰³

İlişki: Pozitif psikoloji dürüstlük ve doğruluk karakter gücü oldukça geniş bir çerçevede ele almaktadır. Bu karakter gücünün içerisine sözde doğruluk, bireyler arası ilişkide güven, toplumsal yaşama uyum, kendine karşı içtenlik ve her yönüyle samimiyet vb. davranışlar girmektedir.³⁰⁴ Mevlâna'nın bu kısa anlatısında da dürüstlük ve doğruluk isimli karakter gücünün sözü olması gerektiği gibi aktarma yönüne vurgu yapılmaktadır. Farklı örneklerle ve benzetmelerle zenginleştirilen bu anlatı, sözün gerçekliğe uygunluğu yani doğruluğu kadar ahlaki bir nezaket de taşıması gerektiğine işaret etmektedir. Başka bir deyişle, Mevlâna'ya göre, insanın söylediği sözün doğru olması yeterli değildir, o sözün yumuşak ve incitmeyen bir biçimde söylenmesi de önemlidir.

Mevlâna'nın mesajı: Mevlâna gerçek dürüstlük ve doğruluğun başkasına zarar vermeden, kalp kırmadan hakikati dile getirebilmek olduğunu ifade etmektedir. Ona göre, kişi sözünü nefsinin öfkesinden, kibirden veya yargılayıcılıktan arındırmadığı sürece sözü doğru da olsa kalpleri kırabilir. Anlatı içerisinde Mevlâna'nın “Ey Mûsâ! Zamanın Firavunu'na karşı yumuşak söz söylemek, yumuşaklık göstermek gerek”³⁰⁵ demesinin nedeni budur. Dolayısıyla dürüstlük, Mevlâna açısından, yalnızca bilgiye dayalı bir doğruluk değil, aynı zamanda hikmetle birleşmiş, manevi ve duygusal incelik taşıyan bir

³⁰² Mevlâna, *Mesnevî Tercümesi*, 4/661-662.

³⁰³ Carr, *Pozitif Psikoloji*, 87.

³⁰⁴ Carr, *Pozitif Psikoloji*, 87; Seligman, *Gerçek Mutluluk*, 163.

³⁰⁵ Mevlâna, *Mesnevî Tercümesi*, 4/661.

tavırdır. Doğruyu söylerken bu tavırdan kaçınmak, verilmek istenen mesajın karşı tarafa ulaşmasını engelleyecektir. Çünkü yine Mevlâna'ya göre insanlar zaten sözlü uyarıları sevmeyiz ve bu uyarılar onlara adeta bir diken gibi batır. Bir de bu uyarılar kaba ve sert olursa o zaman dikenin vereceği acı da daha çok büyür. Dolayısıyla dürüstlük ve doğruluk Mevlâna açısından adeta hakikati nezaketle dile getirme ve gerçeği yumuşaklıkla ifade etme sanatı olarak tanımlanabilir.

Karşılaştırma: Mevlâna'nın dürüstlük ve doğruluk anlayışı, pozitif psikolojideki kavramsal çerçeveye uyumluluk sergilemektedir. Bununla birlikte, Mevlâna'da bu karakter gücünün içtenlik ve nezaket yönü daha fazla ön plana çıkmaktadır. Nitekim pozitif psikolojide dürüst ve doğru birey hem kendi iç dünyasında hem de sosyal ilişkilerinde açık, samimi ve tutarlı davranışlar sergileyen bir bireydir. Mevlâna, bu tutarlılığın nezaketle olması gerektiğini vurgulamaktadır. Diğer bir deyişle, Mevlâna öz kadar biçime de önem vermektedir. Bunun nedeni de insanların geneliyle ancak bu sayede iletişim kurulabilmesidir. Öte yandan pozitif psikoloji dürüstlük ve doğruluğu büyük oranda toplumsal uyum ve kişisel bütünlük açısından ele almaktadır. Mevlâna bunlara ilave olarak bu karakter gücünü hakikatle de ilişkilendirmektedir. Ancak buradaki hakikat, *Mesnevi*'deki diğer hikaye ve anlatımlarda da gördüğümüz gibi bu dünyaya değil, görünen dünyanın ötesine dair bir hakikattir.

Bulgu Sunumu 9

Tema/Erdem	Kategori/Karakter Gücü	Bağdat'taki Öküz Hikayesi
Cesaret	Yaşam Coşkusu	Hikaye, dış dünyayı keşfetmek için uzak diyarlara giden insanların -yolu Bağdat'a düşen bir öküz örneğinde olduğu gibi- kendi içlerindeki bakış darlığını da beraberlerinde taşıdıklarını anlatmaktadır. Başka coğrafyaları dolaşan bu kişiler, zihinleri "saman ve kabuk"la meşgul olduğu için, yeni yerlerin güzelliklerinden yalnızca eski alışkanlıklarına uyan kısıntıları seçip alırlar; sonuçta Hind'e gitseler ticaretten, Çin'e varsalar hileden başka şey göremezler. ³⁰⁶

³⁰⁶ Mevlâna, *Mesnevî Tercümesi*, 4/561-562.

Pozitif psikoloji, yaşam coşkusu karakter gücünü psikolojik iyi oluşun temel belirleyicilerinden biri olarak ele almaktadır. Yaşam coşkusu enerjinin, heyecanın ve yaşamın sunduğu deneyimlere karşı duyulan takdirin bir ifadesidir. Bu karakter gücü, bireyin hayatı aktif, anlamlı ve tutkuyla yaşama eğilimini temsil eder. Canlılık sahibi bireylerin yalnızca fiziksel olarak değil, aynı zamanda duygusal ve zihinsel düzeyde de yüksek motivasyona, yaratıcılığa ve sosyal bağlılığa sahip oldukları görülmektedir. Bu sebeple yaşam coşkusu bireyde yalnızca enerji düzeyinin yüksek olması değil, aynı zamanda kişinin hayata daha anlamlı bir farkındalıkla yönelmesini sağlayan içsel bir gücüdür.³⁰⁷

İlişki: Bu hikayede Mevlâna yaşam coşkusunun insana neler katacağı sorusunu bu karakter gücünün hem varlığı hem de yokluğu üzerinden cevaplamaktadır. Hikayede içsel merak ve heyecan yoksunluğunun insanı adeta yeni yerlerde bile eski kabuklarla yetinen Bağdat'taki öküzü çevirdiği söylenmektedir. Buna karşılık yaşam coşkusuyla hareket edenlerin ise kainatta her an tazelenmekte olan hakikati görebileceğine işaret edilmektedir. Dolayısıyla bu hikayede karşımıza çıkan mesajlar, pozitif psikolojinin yaşam coşkusu karakter gücüyle anlatmak istediklerinin somut örnekleridir.

Mevlâna'nın mesajı: Yaşam coşkusunu korumak demek, dış koşullardan çok iç enerjiyi diri tutmak ve her günü dünden daha iyi yaşamaya cesaret etmek demektir. Bu cesaret sayesinde dünya sürekli genişleyen bir keşif alanına dönüşecektir. Ancak, herkes böylesi cesarete sahip değildir. Bu hikaye de o cesarete sahip olmanın ve olmamanın insana neler verip ondan neler aldığını açıklamaktadır. Mesnevi'de yer alan “Bağdat'taki öküz” hikayesi, dışsal hareketliliğin içsel uyanışla birleşmediği durumlarda insanın gerçek anlamda canlı olamayacağını metaforik bir dille anlatmaktadır. Hikayede, uzak diyarlara giden insanlar, fiziksel olarak yeni yerler keşfetseler de, içsel bakış açılarındaki darlıklarını da beraberlerinde taşırlar. Mevlâna'ya göre böyle insanların zihinleri saman gibi olduğu için onlar dünyanın sunduğu güzellikleri ve yenilikleri algılayamazlar. Bu insanlar Hindistan'a gitseler ticaretten, Çin'e gitseler hileden başka bir şey göremezler; çünkü algı dünyaları daralmıştır. Mevlâna bu hikayesinde böylesi insanları içinde bulundukları ruhsal ataletten ötürü “kurumuş, kadid olmuş et parçası”na³⁰⁸ benzetmekte

³⁰⁷ Seligman ve Rashid, *Pozitif Psikoterapi Terapistin El Kitabı*, 434- 435.

³⁰⁸ Mevlâna, *Mesnevî Tercümesi*, 4/562.

ve böylece bu türden insanları tabiatları gereği cansız ve ruhsuz olan şeylerle aynı derecede görmektedir. Çünkü ona göre insan, bir sığata bürünüp donarsa, yani kendi alışkanlıklarına, önyargılarına ve dar düşünce kalıplarına hapsolursa, yaşamın sürekli değişen hakikatini göremez. Oysa hakikat, her an tazelenen bir canlılığa sahiptir onu yalnızca ruhu diri, meraklı ve coşkulu olanlar fark edebilir. Mevlâna'nın bu anlatısında yaşam coşkusu, yalnızca fiziksel bir enerji hâli değil, bununla birlikte ruhun tazelenme kabiliyeti ve her anı yeniden doğuş fırsatı olarak görebilme yeteneğidir.

Karşılaştırma: Pozitif psikoloji ve Mevlâna, yaşam coşkusu karakter gücünü farklı şekilde ifade etseler de özünde benzer bir insan anlayışını paylaşırlar. Pozitif psikolojide yaşam coşkusu, bireyin dünyayla aktif bir etkileşim kurma ve yaşamın sunduğu deneyimlere içten bir katılım gösterme kapasitesini ifade etmektedir. Mevlâna ise aynı kavramı, insanın ruhsal diriliği ve manevi farkındalığı üzerinden yorumlamaktadır. Onun için gerçek yaşam coşkusu, bedensel hareketlilikte değil kalbin, aklın ve ruhun yenilenmesindedir. Mevlâna “Bağdat’taki öküz” hikayesiyle ruh sağlığı konusunda geliştirilmiş yeni bir kavram olan veyaşam coşkusunun eksikliği yanında anlam, amaç ve güven kaybı gibi eksiklikleri de ifade eden “umut yorgunluğu”nun klasik bir örneğini sunmaktadır.³⁰⁹ Umut yorgunluğu halinde dışsal koşullar ne kadar değişirse değişsin, birey içsel enerjisini kaybettiğinden ötürü dünyayı aynı tekdüze biçimde algılamaya devam eder. Halbuki gerçek canlılık dış uyaranlardan değil, insanın kendi iç dünyasında anlamı ve coşkuyu yeniden üretme yeteneğinden doğar.³¹⁰ Bu açıdan bakıldığında Mevlâna'nın ve pozitif psikolojinin bakış açısı paralellik göstermektedir. Fakat başka bir açıdan bakıldığında ise, Mevlâna'nın yaşam coşkusu anlayışı, pozitif psikolojideki anlayışı derinleştirmektedir. Ona ruhsal farkındalık ve içsel dirilik boyutu katarak onu tamamlamaktadır.

Pozitif psikoloji yaşam coşkusunu enerjik, motive ve yaratıcı bir yaşam biçimi olarak tanımlarken, Mevlâna bu coşkuyu ilahi hakikate açık olma ve her an yeniden dirilme bilincini taşıma hali olarak anlamaktadır. Esasında her iki yaklaşım da insanın yaşamla kurduğu ilişkinin niteliğini belirleyen temel bir içsel güçten bahsetmektedir.

³⁰⁹ İrem Yıldırım ve Ferhat Kardaş, “Umut Yorgunluğu: Ruh Sağlığında Güncel Bir Kavram”, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 17/4 (2025), 792-793.

³¹⁰ Yıldırım ve Kardaş, “Umut Yorgunluğu: Ruh Sağlığında Güncel Bir Kavram”, 794-801.

Ancak Mevlâna, bu gücü sadece dünyevi mutluluğun değil, aynı zamanda manevi uyanışın ve kemâle ermenin bir anahtarı olarak da görmektedir. Yukarıda da belirttiğimiz gibi Mevlâna'ya göre gerçek canlılık, yalnızca dünyayı gezip görmek değil; her an değişen hakikati görebilecek diri bir ruha sahip olmaktır. Çünkü “Allah’ın geniş yeryüzü de her an suret değiştirir, mevsimler oluşturur! Şekilden şekile girer de ruh, yaşadığı o geniş yeryüzünde yeniden yeniyse, apaçık başka bir alem görür! (...) Onun için bir yere yapışıp kalmamak, daima ileri doğru gitmek ve yaşadığı günü bir gün evvelinden daha iyi yaşamak, kemâle ulaşmanın gereğidir!”³¹¹ Bu anlayış, insanın yaşam enerjisini dışsal koşullardan ziyade, kendi içsel farkındalığından ve sürekli tazelenen ruhsal dinamizminden alması gerektiğini öğütlemektedir. Dolayısıyla, Mevlâna’nın bu hikayesi, pozitif psikolojinin yaşam coşkusu karakter gücüyle örtüşmekte, fakat ona aşkın ve manevi bir boyut katmaktadır.

4.1.3 İnsanlık

İnsanlık, bir diğer adıyla hümanizm, klasik erdem listesinde çok fazla karşımıza çıkmayan ancak pozitif psikolojinin temel erdemler arasında saydığı bir niteliktir. Bu erdem sevgi, nezaket ve sosyal zeka şeklinde üç karakter gücünün bir araya gelmesi ile var olmaktadır ve kişiler arasında yakın, sevecen, samimi, içten ilişkiler kurmaya ve bunları derinleştirmeye hizmet etmektedir.³¹² İnsanlık erdemini oluşturan sevgi, nezaket ve sosyal zeka güçlerinden her biri başkaları ile ilgilenmenin, dostluk kurmanın ve sosyal ilişki geliştirmenin ideal biçimlerinin ne olduğuna ve bu eylemlerin insan psikolojisine olan pozitif katkısına işaret etmektedir.

Bulgu Sunumu 10

Tema/Erdem	Kategori/Karakter Gücü	Sevdiğinin Kapısını Çalan Adamın Hikayesi
İnsanlık	Sevgi	Bir adam sevgilisinin kapısını çalar. Sevgilisi “Kim o?” diye sorunca adam da “Benim” der. Ancak sevdiği kadın bu cevabı reddeder, çünkü “Ben” olan birini dost olarak kabul etmez; gerçek birlikte iki “Ben” olamaz diye düşünür. Adam ayrılığın acısıyla dışarıda kalır. Bir yıl boyunca yollara düşer, ayrılık acısıyla pişer

³¹¹ Mevlâna, *Mesnevî Tercümesi*, 4/562.

³¹² Carr, *Pozitif Psikoloji*, 85.

	ve olgunlaşıp tekrar gelir. Yeniden sevgilisinin kapısını çalar. Sevgilisi “Kim o?” diye sorunca adam bu kez “Sensin” diye cevap verir. Bunu duyan sevgilisi sonunda onu içeriye kabul eder. ³¹³
--	---

Pozitif psikolojide karakter gücü olarak sevgi bireyler arasında duygusal derin bağlar kurabilme ve bu bağları sürdürübilme becerisini ifade etmektedir. Sevgi, bireyin başkalarının duygularına empatiyle yaklaşabilmesini, onların ihtiyaçlarını anlayabilmesini ve içten şekilde destek sunabilmesini sağlamaktadır. Pozitif psikolojide sevgi sadece romantik ilişkilerden ibaret değildir; bunun yanında dostluk, aile, iş ve bireyin hayatının her alanında insanlarla ve hayatla kurduğu temel duygusal bağıdır. Bunun yanında sevgi, evrensel bir ihtiyaç olmanın ötesinde, bireye derin bir huzur ve yüksek düzeyde yaşam memnuniyeti de sunmaktadır . Bu yönüyle ise sevgi, karakter güçleri arasında en bütünleyici ve dönüştürücü olanlardan biridir.³¹⁴

İlişki: Bu hikaye sevgi karakter gücünü birkaç yönden temsil etmektedir. Öncelikle, hikayedeki âşığın kapının arkasındaki kadına derin bir duygusal bağ ile bağlandığı açıktır ve bu da sevginin ilk ve en genel tanımıdır. İkinci husus, gerçek sevgi içtenlik ve samimiyet talep etmektedir. Hikayeye bakıldığında, kapının arkasındaki kadının âşıktan istediği şey tam olarak budur: Tam bir samimiyet. Bu samimiyet talebi, âşığın kendi varlığını adeta yok saymasını gerektiren bir taleptir. Ancak hikayeden anladığımız üzere âşık bu talebi de karşılamakta ve kendi “Ben”ini ortadan kaldırmaktadır. Böylelikle sevginin bir başka yönü daha ortaya çıkmaktadır. Bu yön, Eric Fromm’um ifadesiyle, sevginin en asli ve temel özelliği olan birleşme ve bütünleşme yönüdür. Zaten sevgi sözcüğü de esasında “birlik”in diğer bir adıdır ve tüm sevgi eylemleri bu birliğe yönelik eylemlerdir.³¹⁵ Dolayısıyla bu hikaye boyunca yaşanan süreç sonucunda aynı şeyi görmekteyiz: Âşık artık dönüşmüştür ve sevdiği kadın ile *bir* ve *bütün* biri haline gelmiştir.

Mevlâna’nın mesajı: Bu hikaye ilk bakışta Mevlâna’nın gerçek sevgiyi, empatide, içtenlikte ve birlikte/bütünlükte gördüğünü ortaya koymaktadır. Âşığın sevgilisinin

³¹³ Mevlâna, *Mesnevî Tercümesi*, 1/196-197.

³¹⁴ Seligman ve Rashid, *Pozitif Psikoterapi Terapistin El Kitabı*, 437-438.

³¹⁵ Fromm, *Sevme Sanatı*, 27, 67.

kapısına gidişi, dönüşü ve aynı kapıya tekrar gidişi süreci adım adım Mevlâna'nın bu gerçek sevgi anlayışını nasıl somutlaştırdığını bize göstermektedir. Ancak bu ilk görünümün ardında Mevlâna, okuyucusuna tasavvufun en önemli kavramlarından biri olan benlik kavramı hakkında bir mesaj vermektedir. Verilen mesajın içeriği, gerçek aşkın ve sevginin benliği terk etmeyi gerekli kıldığıdır. Hikayede her ne kadar dünyevî bir aşktan bahsediliyor görünse de *Mesnevi*'nin bir bütün olarak ilahî aşk üzerine bir kitap olduğunu dikkate alarak Mevlâna'nın burada aynı zamanda ilahî aşkı da kastettiğini söyleyebiliriz. Bu anlayış doğru ise o zaman Mevlâna açısından insanın ilahî aşka ulaşabilmesinin yolu benliğini terk etmesinden geçmektedir. Mevlâna bu fikrini *Mesnevi*'de başka hikayeleriyle de dile getirmektedir. O hikayelerden birinde benlik bir ağaç gibi düşünülür ve Mevlâna o benlik/ağaç hakkında şunları belirtir: “Kişi bu ağaçta bulunurken, gözü eğri ve şaşıdır. Bu ağaçtan aşağı inince, bu iniş nedeniyle Hak, ona yardım eder, böylece onun düşüncesi, gözü ve sözü düzelir. Bundan sonra tekrar bu ağaca çıkabilir, çünkü Allah bu ağacı değiştirip yeşillendirmiştir.”³¹⁶

Hikayede âşığın “ben” demeyi bırakıp “sen” demeye başlaması, aynı zamanda, benlikten vazgeçişin nasıl gerçekleşebileceğine de işaret etmektedir. Hikayeye göre, âşık ilk gidişinde kapıdan çevrildiğinde kendi hali üzerine düşünür, hatasını anlar, ayrılığın acısıyla yollara düşer, acı çekerek nefsini terbiye eder, kendi benliğinden arınır ve kendisini olgunlaştırır. Bu olgunlaşmadan sonra ancak tekrar sevgilinin yanına gider ve o ikinci gidişinde de içeri davet edilir. Öyleyse benlikten vazgeçmenin süreci, reddediliş, hatayı fark etmek, acı çekmek, nefsini terbiye etmek ve benliği bırakıp olgunlaşmak şeklinde ortaya konulabilir. Bir bütün olarak *Mesnevi*'de de insanın benliğini terk etme süreci benzer adımlarla anlatılmaktadır: Önce Allah'a itaat etmek, sonra benliği keşfetmek, sonra nefsi terbiye etmek, sonra aşk ve bunun sonucunda da kâmil bir insana dönüşmek.³¹⁷

Karşılaştırma: Pozitif psikoloji literatürü ile Mevlâna'nın yaklaşımı arasında uyum noktaları bulunmakla birlikte, önemli bir ayrım noktasına işaret etmek gerekmektedir. O da şudur: Pozitif psikolojideki sevgi anlayışı içerisinde Mevlâna'daki

³¹⁶ Adnan Karaismailoğlu, “Mesnevi’de ‘Ben’ ve ‘Sen’ Tanımlaması”, *Nüsha: Şarkiyat Araştırmaları Dergisi* 4/15 (Güz 2004), 11.

³¹⁷ Abdullah Kartal ve Burhan Duman, “Muhammed İkbal'in Benlik Felsefesinde Mevlânâ İzleri”, *Harran İlahiyat Dergisi* 53 (Haziran 2025), 66.

tasavvufî boyut bulunmamaktadır. Pozitif psikoloji daha ziyade insan ilişkilerine odaklanmaktadır. Pozitif psikolojiye göre bir karakter gücü olarak sevgi, daha çok empati odaklı şekilde bireyin hem sevmeye hem de sevilme kapasitesini ifade etmektedir. Sevgi, insanın diğerleriyle derin duygusal bağlar kurmasını, empati göstermesini ve karşılıklı güvene dayalı ilişkiler geliştirmesini sağlamaktır. Bu yönüyle sevgi, insan ilişkilerini bir arada tutan sosyal açıdan bağlayıcı evrensel bir güçtür. *Mesnevi*'nin başka bölümlerinde elbette ki sevginin bu yönüne de işaret edilmektedir. Mevlâna da sevginin bireye kendi çıkarlarının ötesine geçme, başkalarıyla iletişimi güçlendirme, toplumun diğer fertlerine yardım etme ve kendisi dışındakileri anlama fırsatı sunduğunu değişik şekillerde dile getirmektedir.³¹⁸ Fakat Mevlâna'ya göre sevginin bir başka boyutu daha bulunmaktadır. Bu boyutu itibari ile ise sevgi, yalnızca duygusal bir bağlılık değil, insanın manevi olgunlaşmasının temel bir aracıdır. Sevgi, ruhu olgunlaştıran, kibri ve bencilliği ortadan kaldıran bir arınma sürecidir. Gerçek âşık, ilahî sevgide benliğini kaybederek “bir”liğe ulaşır. Dolayısıyla sevgi, bireyi parçalanmışlıktan kurtarıp, varlığın kaynağı olan Hak ile bütünleştirir. Her iki yaklaşım da sevginin dönüştürücü niteliğini vurgular, ancak dönüşümün yönü biraz farklıdır. Mevlâna'da dönüşüm, insanın Yaratıcı'ya yaklaşmasıyla; pozitif psikolojide ise insanın kendi potansiyelini gerçekleştirip sosyal ilişkilerinde olgunlaşmasıyla ilgilidir. Mevlâna'nın sevgi anlayışı tasavvufî bir boyuta sahiptir; sevgi, insanı benlikten kurtararak Hak'ta yok olmaya (fenâ) kadar götürebilir. Pozitif psikolojide ise sevgi, benliği yok etmez; aksine onu olgunlaştırır, genişletir ve diğerleriyle sağlıklı biçimde bağ kurmasını sağlar. Mevlâna'nın sevgi anlayışında bu bağ, ilahî düzlemde kurulurken; pozitif psikolojide daha çok insana ve topluma yöneliktir.

Bulgu Sunumu 11

Tema/Erdem	Kategori/Karakter Gücü	Ayı ile Dostluk Kuran Adamın Hikayesi
İnsanlık	Nezaket	Bir adam, bir ayıyı yılandan kurtarır ve ayı, bu iyiliğe karşı minnetle ona bağlanır. Adam ilerleyen günlerde hastalanır. Ayı da ona olan minnetinden ötürü hasta adamın yanında kalır. Fakat

³¹⁸ Muhammed Tosun, “Manevi Danışmanlık ve Rehberlikte Anadolu Bilgeliği Bağlamında Mesnevi Üzerine Terapötik Analizler”, *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* 10 (Aralık 2024), 98.

	ayının refakati ve dostluğu basiretsiz ve ölçüsüzdür. Bundan ötürü, bir nasihatçi, hasta adamı ayının dostluğuna karşı uyarır ve ayının sevgisinin tehlikeli olacağını söyler. Ancak hasta adam, ayının sadakatini yüceltir ve bu uyarıları reddeder, akıllı öğütçüyü tersler. Sonraki günlerde hasta adamın hastalığı iyice artır. Bunun üzerine ayı onun başında bekler. Adamın başına üşüşen sinekleri kovmak ister. Ancak sinekleri kovarken bir sineği öldürmek için adamın yüzüne koca bir kaya atar ve onu öldürür. Sonuçta, nezaketten yoksun, kaba ve düşüncesiz bir dostluk felaketle sonuçlanır; hasta adam da nasihati görmezden gelmenin bedelini canıyla öder. ³¹⁹
--	---

Pozitif psikolojide nezaket karakter gücü başka insanlara karşı anlayışlı, düşünceli hoşgörölü ve sevecen bir tutum içinde olmayı içeren çok yönlü bir özelliktir. Ayrıca hem küçük jestlerde hem de büyük özverilerde kendini gösterebilir. Pozitif psikoloji alanındaki araştırmalar, nezaketin yalnızca yardım edilen kişiye değil, aynı zamanda yardım eden bireye de önemli psikolojik ve sosyal faydalar sağladığını ortaya koymaktadır.³²⁰ Nezaket, bireyler arasındaki toplumsal bağları güçlendirmeye, sosyal destek ağlarının genişlemesine ve toplumda güven ile iş birliği duygusunu pekiştirmeye katkı sağlayan yapıcı bir güçtür. Bu sebeple bu karakter gücü, kişisel çıkar beklentisi olmaksızın, diğer insanın değerini tanıma ve kabul etme bilinciyle ortaya çıkan davranışları ifade etmektedir.³²¹

İlişki: Bu hikaye, nezaket-iyi niyet-basiret arasındaki ilişkiye odaklanmaktadır. Bir karakter gücü olarak nezaketin içeriği, nezaketin yalnızca iyi niyetli davranmakla sınırlı olmadığını, bunun yanında düşünceli, ölçülü ve basiretli bir yaklaşımı da gerektirdiğini ortaya koymaktadır. Mevlâna da bu hikayesiyle tam olarak aynı şeye işaret etmektedir. Hikaye okuyucuya aklın, düşüncenin, basiretin ve ölçülülüğün eşlik etmediği bir sevginin veya kaba bir yardımın, gerçek nezaketten yoksun olduğunu ve faydadana çok zarar getireceğini göstermektedir.

³¹⁹ Mevlâna, *Mesnevî Tercümesi*, 2/409-412.

³²⁰ Seligman, *Gerçek Mutluluk*, 164.

³²¹ Seligman ve Rashid, *Pozitif Psikoterapi Terapistin El Kitabı*, 440-441.

Mevlâna'nın mesajı: Mevlâna bu hikayede aslında nezaketin ne olmadığına dair bir anlatım aracılığıyla bize gerçek nezaketi tarif etmektedir. Buna göre, gerçek nezaket, içerisinde ahmaklığın olmadığı bir nezakettir. “Çünkü ahmağın dostluğu, düşmanlıktan beterdir.”³²² Dolayısıyla, basiretsizce sergilenen nazik bir davranış, aslında düşmanlıktan daha kötü neticeler doğurabilir.

Mevlâna'nın hikayede dikkat çektiği bir başka nokta, gerçek nezaketin karşıdakinin düşüncelerini olduğu gibi onaylamaktan değil, aksine ona doğruyu söylemekten geçtiğidir. Ancak bu doğruluk yani gerçek nezaket, ancak ve ancak karşıdakinin kötü zanna sahip olmaması durumunda olumlu sonuç doğurabilir. Nitekim hikayede öğütçü olan kişi hasta adama ayı ile dostluk kurulamayacağını, ayıyı yanından uzaklaştırması gerektiğini defalarca söylemektedir. Hasta adam ise öğütçüye “hasetçi” gözüyle bakmaktadır ve o nedenle de doğrulara kulaklarını tıkamaktadır. Mevlâna bunun sebebinin kötü zann olduğunu belirtmektedir: “Kötü zann insana pek büyük bir engeldir. Aşılmaz bir settir.”³²³ Başka bir deyişle, kötü zann, gerçek nezaketi görebilmeyi engellemektedir.

Hikayenin gerçek nezakete dair verdiği bir diğer mesaj da nezaketin sevgi ile eş değer bir şey olmadığı ve sevginin varlığının tek başına nezaket için yetmeyeceğidir. Çünkü her ne kadar sevgiden nezaket doğabilirse de bu sevgiye anlayış ve basiret eşlik etmediğinde olumlu bir sonuç meydana gelemeyecektir. Daha da kötüsü ise, ortaya çıkması istenilen sonucun tam tersi bir netice ortaya çıkacaktır. Bundan ötürü Mevlâna hikayesini şu cümleleriyle bitirmektedir: “Ahmakın sevgisi, tıpkı ayının sevgisidir. Onun kini sevgidir; sevgisi de kin...”³²⁴

Karşılaştırma: Buraya kadar incelediğimiz karakter güçleri içerisinde pozitif psikoloji ile Mevlâna'nın bakış açılarının en çok uyduğu karakter güçlerinden biri nezakettir. Nitekim hem pozitif psikoloji hem de Mevlâna nezaketi çok büyük oranda insanlar arasındaki dünyevî ilişkilerin sağlıklı biçimde yürütülmesi çerçevesinde işlemektedir. Özellikle pozitif psikolojide vurgulanan “nezaketin yalnızca yardım edilen kişiye değil, aynı zamanda yardım eden bireye de önemli psikolojik ve sosyal faydalar sağladığı”

³²² Mevlâna, *Mesnevî Tercümesi*, 2/410.

³²³ Mevlâna, *Mesnevî Tercümesi*, 2/410.

³²⁴ Mevlâna, *Mesnevî Tercümesi*, 2/412.

düşüncesi, bütünüyle Mevlâna'nın hikayesinin de ana mesajını oluşturmaktadır. Hatırlayacağımız üzere, hikayede ayı karakteri nezaketsiz iyilik/yardım davranışını temsil etmektedir ve bu davranışın sonu her iki taraf için de kötü bitmektedir. Bunun anlamı, nezaket yoksa aslında ortada iyilik de yoktur; aksine iyiliğe nezaket eşlik ederse, her iki taraf da istediği iyiliği elde etmiş olur.

Bulgu Sunumu 12

Tema/Ertem	Kategori/Karakter Gücü	Lokman ve Acı Kavun Hikayesi
İnsanlık	Sosyal Zeka	Lokman, tertemiz, işinde titiz, çalışkan bir köledir. Efendisi, işleri halletme konusunda onu kendi oğullarından bile önde tutmaktadır. O, yemeklerin tadına önce Lokman'ın bakmasını ister, çünkü Lokman güvenilir bir hizmetkârdır. Bir gün Lokman'a bir kavun verilir ve o büyük bir zevkle on yedi dilimini yer. Son kalan dilimi efendisi yer ve kavunun çok acı olduğunu fark eder. Şaşkınlıkla Lokman'a neden bu acı kavunu yediğini sorar. Lokman ise, yıllardır efendisinden gelen tüm nimetleri büyük minnetle kabul ettiğini, bu küçük acıyı geri çevirmeyi ise nankörlük sayacağını söyler. ³²⁵

Pozitif psikoloji de sosyal zeka karakter gücü bireyin hem kendi iç dünyasını hem de diğer insanların duygu, düşünce ve niyetlerini doğru bir biçimde anlama, yorumlama ve bu bilgilere uygun şekilde davranma yeteneğidir.³²⁶ Bu karakter gücü bireye empati kurmayı, sosyal ilişkileri sağlıklı biçimde yürütmeyi, karşılıklı güven geliştirmeyi ve uygun iletişim kurabilmesini sağlamaktadır. Bu sebeple sosyal zekâ, bireyin çevresindeki sosyal durumlara uyum sağlamasını kolaylaştırarak hem kişiler arası ilişkilerini güçlendirir hem de duygusal açıdan desteklemektedir.³²⁷

İlişki: Mevlâna'nın bu hikayesinde Lokman sadece akıllı değil, aynı zamanda sosyal zekası yüksek biri olarak görülmektedir. Çünkü o kendisinin ve efendisinin duygularını dikkate almış, uygun davranışlar sergilemiş ve böylece aralarındaki güveni ve saygıyı artırmıştır. Hikaye Lokman'ın efendisine büyük bir minnet ve sevgiyle bağlı

³²⁵ Mevlâna, *Mesnevî Tercümesi*, 2/375-381.

³²⁶ Carr, *Pozitif Psikoloji*, 87.

³²⁷ Seligman ve Rashid, *Pozitif Psikoterapi Terapistin El Kitabı*, 146.

olduğunu açıkça göstermektedir. Bu minnet ve bağlılık onun sosyal zekâsının yüksekliğine birer işarettir. Hikayede Lokman'ın acı kavunu zevkle yemesi, kendi duygularını kontrol edebilme becerisiyle birlikte efendisinin duygularını incitmemek için gösterdiği inceliği temsil etmektedir. Efendisinin şaşkınlığı üzerine verdiği cevap ise, sadece sadakati değil, aynı zamanda duygusal farkındalığı, ilişkiyi koruma bilincini ve sosyal durumları ustalıkla yönetme yeteneğini açığa çıkarmaktadır.

Mevlâna'nın mesajı: Lokman ile Acı Kavun hikayesinin bize söyledikleri, Mevlâna'nın sosyal zekâ kavramını -tıpkı pozitif psikolojide olduğu gibi- empati, duygusal olgunluk ve ilişkiyi sürdürme yeteneği üzerinden somutlaştırdığını bize göstermektedir. Ancak hikayenin söylemek istedikleri yalnızca bunlarla sınırlı değildir. Öncelikle, Mevlâna hikayenin bir yerinde Lokman'ın köle görünmesine rağmen aslında efendi olduğunu, öte yandan hikayede efendi rolündeki kişinin ise aslında köle olduğunu ifade etmektedir.³²⁸ Bu durum ilk bakışta okuyucuda bir kafa karışıklığı oluşturmaktadır. Hatta Mevlâna'nın "Lokman'ın efendisi bu gizli hali anlamıştı" cümlesi,³²⁹ kafa karışıklığını daha da artırmaktadır. Bununla birlikte *Mesnevi*'nin ahlak ve tasavvuf bakış açısından yazılmış olması dikkate alınırsa, bu durum biraz netleşmektedir. Çünkü Mevlâna'ya göre gerçek kölelik öfke (hiddet) ve şehvet köleliğidir. İnsanın kendi ruhunda bulunan bu iki özelliğin peşinden gitmesi onu özgür görünümüne bir köle haline getirmektedir.³³⁰ Öte yandan, hakiki efendi ve hakiki özgür kimse ise bu iki özelliğe boyun eğmeyendir. Mevlâna şöyle demektedir: "Hiddetini, şehvetini yenerek dünya padişahlığından feragat eden, vazgeçen dervişi sen gerçek padişah bil ki, onun nuru ay ve güneş olmaksızın da parlar durur."³³¹ Mevlâna'nın Lokman'ı gerçek efendi, efendiyi ise gerçek köle diye adlandırmasının nedeni de tam olarak budur. Çünkü Lokman duygularının esiri değil iken, efendisi ise duygularının eseridir.³³²

Bu açıklamalara bakarak şunu söyleyebiliriz. Mevlâna'da sosyal zeka sadece kişiler arası bir beceri değildir; aynı zamanda manevi olgunluğun bir tezahürüdür. Lokman, duygularının ve arzularının efendisi olduğu için minnet borcu olduğu kişiye,

³²⁸ Mevlâna, *Mesnevî Tercümesi*, 2/376.

³²⁹ Mevlâna, *Mesnevî Tercümesi*, 2/378.

³³⁰ Mevlâna, *Mesnevî Tercümesi*, 2/376.

³³¹ Mevlâna, *Mesnevî Tercümesi*, 2/376.

³³² Mevlâna, *Mesnevî Tercümesi*, 2/378.

yani görünüşteki efendisine karşı büyüklük ve kibir sergilememiş, kendi çıkarını önemsememiştir. Dolayısıyla Mevlâna'ya göre sosyal zekâ, aslında, sevgi ve sadakatle beslenen bir gönül ve ruh terbiyesidir.

Karşılaştırma: Lokman, efendisinin niyetini, beklentisini ve ilişkideki güç dengesini doğru okuyarak davranışlarında bir uyum ve denge gözetmeye çalışmaktadır. Bu tavır, pozitif psikolojinin sosyal zekâ ile ilişkilendirdiği duygu, düşünce ve niyetleri doğru anlama, yorumlama ve buna uygun davranma özellikleriyle uyumludur. Bununla birlikte, Mevlâna'nın sunduğu sosyal zekâ anlayışı pozitif psikolojinin çizdiği çerçeveden daha geniştir. Hikayede sosyal zekâ sadece bir beceri değil, aynı zamanda şükür, sadakat, teslimiyet ve olgunluk gibi ahlaki ve manevi boyutlarla bütünleşmiştir. Bu nitelikler ise tasavvufun ve İslam ahlak düşüncesinin bireyin hem Yaratıcısı ile hem başkaları ile hem de kendi benliği ile ilişkisinde öne çıkardığı kavramlardır. Dolayısıyla, Mevlâna'da sosyal zekanın yalnızca başka insanlarla ilişkilere odaklanan tek bir boyutu yoktur. Bu karakter özelliğinin bireyin Yaratıcısına karşı sorumluluklarıyla ve kendi benliğine, öfkesine, şehvetine karşı sorumluluklarıyla da irtibatlı boyutları vardır. İlgili boyutlar kişinin Yaratıcısına karşı manevi sadakat ve kendi benliğine karşı da nefis terbiyesi veya içsel arınma borcuna işaret etmektedir. Sayılan tüm bu hususlar ve Mevlâna'nın sosyal zeka karakter gücüne kattığı tüm bu boyutlar, onu pozitif psikolojiden olumlu yönde ayırtıran unsurlardır.

4.1.4 Adalet

Adalet, en önemli insanî değerlerden biridir. Pozitif psikoloji de bu önemli insanî değeri kendi erdem listesine almıştır. Adalet farklı bağlamlarda değişik şekillerde tanımlanabilmektedir. Pozitif psikolojiye baktığımızda adaletin, bireyin toplum içerisinde sergilediği tüm eylemlerinde adil ve eşit davranması anlamına geldiğini görmekteyiz. Adalet ve eşitlik ise eylemlerde aşırılığın veya eksikliğin olmaması, aksine bir dengenin bulunması manası taşımaktadır. Pozitif psikoloji, adalet ve eşitlik sayesinde hem bireylerin hem de toplumların karşılıklı olarak daha sağlıklı, dengeli ve pozitif ilişkiler sergileyeceğini vurgulamaktadır.³³³ Pozitif psikolojiye göre birey adalet erdemini üç

³³³ Seyyar, *Ahlak Terimleri*, 2.

karakter gücüne sahip olarak ve bunlara uygun davranarak elde edecektir. Bu karakter güçleri adil olma, liderlik ve takım çalışmasından oluşmaktadır.

Bulgu Sunumu 13

Tema/Erdem	Kategori/Karakter Gücü	Padişahın Kölelerini İmtihan Etme Hikayesi
Adalet	Adil Olma	Padişah, halkın arasından ucuzca satın aldığı iki köleyi önce zekâ ve ahlâk açısından tanımak ister. İlk köleyi huzuruna çağırdığında, onunla yapılan kısa konuşma çok iyi geçer; kölenin verdiği ölçülü ve derinlikli yanıtlar, padişahın gözünde bu köleyi anlayışlı, vicdanlı ve dengeli karaktere sahip biri haline getirir. Önyargısız davranmaya çalışan padişah, sonraki sınavında dış görünüşünden hoşlanmadığı ikinci köleyi de dinlemeye karar verir. Çünkü haksızlığa uğratmak yerine onun gerçek hâlini görebilmek ister. Dişleri kapkara olan ve ağzı kokan bu köle, kendisi hakkında söylenen iftiralara ve dedikodulara rağmen, çıkar peşinde koşup arkadaşını karalamak yerine dostunun doğruluğunu, cömertliğini ve insanî erdemlerini tüm samimiyetiyle över. Kendi lehine bir avantaj elde edebileceği bu anı, adalet duygusundan taviz vermeden, vicdanını dinleyerek sadakat ve şefkatle değerlendirir. ³³⁴

Pozitif psikolojide adil olma karakter gücü bireyin kişisel duygularının, önyargılarının ve çıkarlarının diğer insanlarla ilgili kararlarını etkilemesine izin vermemesidir. Adil olma karakter gücü aynı zamanda herkesin haklarını eşit biçimde dikkate alan vicdani bir tarafsızlıkla hareket etme şeklinde de tanımlanabilir. Bu karakter gücüne sahip bireyler, yalnızca davranışsal olarak eşitlikçi olmalarının yanı sıra empati yetenekleri de yüksek kişilerdir.³³⁵

İlişki: Adil olma karakter gücü yalnızca eşit davranmayı değil; önyargıdan uzak, tarafsız ve vicdan temelli değerlendirmeler yapabilmeyi de içermektedir. Onun bu yönü yukarıdaki hikayede de karşımıza çıkmaktadır. Hikaye boyunca hem padişah hem de köle kişisel duygularıyla değil adil olmanın gerektirdiği tarafsızlıkla hareket etmektedir.

³³⁴ Mevlâna, *Mesnevî Tercümesi*, 2/324-327.

³³⁵ Seligman, *Gerçek Mutluluk*, 167-168.

Padişah, sosyal statü bakımından en aşağıda görülen iki köleyi değerlendirirken, ilk kölenin bilgeliğine hayran kalmış olmasına rağmen ikinci köleye yönelik olumsuz ön yargılarını dizginleyerek onu da dinlemeyi tercih eder. Dış görünüşü itici olan bu köleyi kendiliğinden değersiz saymak yerine, adil bir tavırla, vereceği kararı bilgiye ve doğrudan deneyime dayandırır. Bu tavırla padişah, pozitif psikolojideki adil olma gücünün alt bileşenleri olan önyargıları askıya alma, nesnel değerlendirme yapabilme ve duruma hakkaniyetle yaklaşma prensiplerine göre hareket etmiş olmaktadır.

Mevlâna'nın mesajı: Mevlâna'nın bakış açısına göre adil olma, kişinin kendi iç dünyasında kurduğu ahlaki dengeyle başlamaktadır. *Mesnevi*'de geçen padişah ile iki kölenin hikayesi de bu bakış açısının somut bir göstergesidir. Mevlâna hikayede bahsini ettiğimiz ahlaki dengeyi önce padişah ardından da köle açısından ele almaktadır. Öncelikle, padişah açısından bakıldığında adil olma, Mevlâna'ya göre, yöneticiliğin olmazsa olmaz şartıdır. Yönetici özü itibarıyla adil olmak zorundadır. Birine verdiğini diğerine vermemezlik, birine yaptığı iyiliği diğerine yapmamazlık edemez.³³⁶ Başka bir deyişle, padişahlık dengeyi gerektirir. Ancak padişahın adaleti, bir yönetici olarak sadece dış dünyada insanlar arasında değil aynı zamanda bir birey olarak kendi iç dünyasında da dengeyi sağlayabilmesi demektir. İç dünyada kurulacak denge ise nefsin bencil isteklerini tanımak, onları yönetmek ve hakikate uygun davranmakla gerçekleşir. Hikayede padişahın nefsinde uymayarak ikinci köleye yönelik ön yargılarını denetlemesi, çirkin görünen köleyi dinlemeye karar vermesi ve böylece dış görünüşe ve ilk izlenime önem vermek yerine hakikatin peşinden gitmeye odaklanması kendisinin iç dünyasındaki dengeyi yansıtmaktadır.

Hikayenin ikinci aşaması kölenin davranışına odaklanmaktadır. Buna göre ikinci kölenin davranışı, adaletin yalnızca yöneticiler için değil, sıradan bireyler için de bir içsel ahlak düzeni olduğunu göstermektedir. Çünkü hikayenin bize söylediğine göre köle, kendisine avantaj sağlayabilecek bir ortamda arkadaşını kötülemek yerine onun erdemlerini över; haksız rekabet, kıskançlık ve fırsatçılıktan uzak durarak gerçeğe sadık kalır. Kölenin bu tutumu, onun kendi çıkarını aşan bir hakkaniyet bilincine sahip olduğuna işaret etmektedir.

³³⁶ Murat Erten, "Mevlâna'nın Adalet Anlayışı", *Anasay* 6/20 (2022), 143.

Karşılaştırma: *Mesnevi*'deki hikaye ile pozitif psikolojideki adil olma karakter gücü arasında güçlü bir paralellik bulunmaktadır. Her iki yaklaşım da adil olmanın yalnızca kurallar ve davranışlarla sınırlı bir güç olmadığını, kişisel duyguları aşan ve insanlığın ortak değerlerini önceleyen ahlaki bir bilinç olduğunu vurgulamaktadır. Padişahın önyargısız dinleme çabası ile kölenin doğruluk ve vefadan vazgeçmeyen tutumu, adaletin hem yöneten hem de yönetilen açısından bir vicdan eğitimi olduğunu ortaya koymaktadır.

Bulgu Sunumu 14

Tema/Erdem	Kategori/Karakter Gücü	Peygamber ve Genç Komutan Kıssası
Adalet	Liderlik	Hız. Peygamber savaş için bir birlik tertipler ve kumandanlığı Hüzeyl kabilesinden henüz sakalı ağarmamış, fakat dirayetini sınadığı bir gence verir. Ordudaki yaşlı-tecrübeli bazı kimseler bu seçime kızarlar ve içlerinden biri “Kumandanlık ancak görmüş-geçirmiş ihtiyara verilir, sen de böyle buyurmuştun” diyerek yüksek sesle itiraz eder. Resulullah, elini adamın ağzına götürerek onu susturur ve ardından topluluğa genç liderin defalarca denenmiş aklı, hüneri ve basireti olduğunu açıklar: “Nice siyah sakallı vardır ki ihtiyardan olgundur; nice aksakallı da gönlü zift gibi kararmıştır.” Böylece Peygamber, liderlik liyakatinin dış görünüşe veya yaşa değil, vizyon, beceri ve ahlaki olgunluğa bağlı olduğunu vurgular. ³³⁷

Pozitif psikolojide liderlik karakter gücü, bireyin bir grubu ortak bir hedef doğrultusunda yönlendirebilmesi, üyeleri motive edebilmesi ve onları etkili biçimde koordine edebilmesi anlamına gelir. Bu karakter gücü, yalnızca yön vermeyi değil, aynı zamanda grubun duygularını, beklentilerini ve ihtiyaçlarını dikkate almayı gerektirmektedir. Bu karakter gücüne sahip etkin etkin bir lider; adaletli, güvenilir, nazik, vizyon sahibi ve sosyal zekâsı gelişmiş kimsedir. Grup içi ilişkileri dengede tutar,

³³⁷ Mevlâna, *Mesnevî Tercümesi*, 4/528-530.

üyelerin potansiyelini açığa çıkarır ve güven ortamı oluşturarak psikolojik sağlamlık ile kolektif iyi oluşu destekler.³³⁸

İlişki: Bu kıssa liderlik karakter gücüne gösterilecek güzel bir örnektir. Hz. Peygamber'in genç bir kumandanı tecrübeli kişilerin bulunduğu bir topluluğa lider seçmesi, liderliğin görünüş, yaş veya geleneksel beklentilerle değil; liyakat, vizyon, beceri ve ahlaki üstünlükle ilgili olduğunu ortaya koymaktadır. Öte yandan aynı kıssa, bu kez Hz. Peygamber üzerinden, etkin liderin grup duygularını dinleyip koordine eden, umut ve güven aşılayan, sosyal zekâ ve adaletle yön veren kişi olduğunu okuyucuya bildirmektedir. Nitekim kıssaya baktığımızda şunu görmekteyiz: Hz. Peygamber, topluluğun itirazını duyduğunda onları yalnızca susturmakla kalmaz; bu seçimin ardındaki hikmeti açıklayarak liderlik makamının gerçek ölçütünü de belirtir.

Mevlâna'nın mesajı: Mevlâna liderlik karakter gücüne dair bize biri maddi diğeri manevi iki boyuta sahip bir mesaj vermektedir. Mesajın maddi boyutu "Akıl yaşta değil, baştadır" atasözünün doğruluğuna dairdir. Bunu Mevlâna'nın şu sözünden de anlamaktayız: "Oğul; ne kadar siyah sakallı gençler vardır ki onlar, akıl ve idrak yönünden tecrübeli ihtiyarlar gibidirler! Ne kadar da aksakallı kişiler de vardır ki, onların akılları dönmüş, gönülleri de zift gibi simsiyahtır."³³⁹ Öte yandan Mevlâna'nın mesajının manevi boyutuna baktığımızda ise liderliğin bir makamdan önce bir hal durumu olduğunu görmekteyiz. Başka bir deyişle, ona göre liderlik kişinin içsel olgunluğunun, nefsinin terbiye etmiş olmasının, merhametinin, duygularına hakimiyetinin ve bilgelik seviyesinin dışa yansımasıdır. Liderliği şekillendiren yaş veya görünüş değil; içsel/nefsani arınmışlık, basiret, akla uyma ve doğruyu görme yeteneğidir.³⁴⁰ Nitekim Mevlâna kıssanın devamında şu cümleyi kurmaktadır: "Bir çocuk düşün: İsa nefesli olsun, gurur ve hevesten arınmış bulunsun; ona, nasıl çocuk diyebilirsiniz?"³⁴¹

Karşılaştırma: Pozitif psikolojide liderlik karakter gücü vizyon, motivasyon, adalet ve sosyal zekâ temelli bir süreçtir. Aynı durum Mevlâna için de geçerlidir. Bu açıdan bakıldığında, Mevlâna'nın kıssası ile pozitif psikolojideki liderlik karakter gücü

³³⁸ Seligman ve Rashid, *Pozitif Psikoterapi Terapistin El Kitabı*, 455-456.

³³⁹ Mevlâna, *Mesnevî Tercümesi*, 4/529.

³⁴⁰ Yunus Emre Taşgıt ve diğerleri, "Yönetimde Hümanistik Bir Kimlik İnşasına Katkı: Yönetime Mevlâna Eli Değerse", *Bilimname: Düşünce Platformu* 50 (2023/2), 191-192.

³⁴¹ Mevlâna, *Mesnevî Tercümesi*, 4/529.

arasındaki ilişki şu noktada birleşmektedir: Liderlik, statüyle değil, yetkinlikle şekillenir. Ancak bu yetkinliğin nasıl kazanılacağı sorusunun cevabı Mevlâna'yı pozitif psikolojiden ayıştırmaktadır. Çünkü *Mesnevi*'deki hikayeler bize göstermektedir ki, Mevlâna'ya göre bu yetkinlik yalnızca akıl ve beceriyle değil, gönül olgunluğu, adalet ve nefis terbiyesi ile tamamlanır. Bunun anlamı ise şudur: Mevlâna'da liderlik, pozitif psikolojideki içeriğine ilave olarak fazladan ahlaki ve manevi bir boyut da içermektedir. Bu boyutları bireyin nefisini arındırmış olması, hakikate bağlılığı ve hizmet bilinci şeklinde ifade edebiliriz.

Bulgu Sunumu 15

Tema/Ertem	Kategori/Karakter Gücü	Fareler ve Kedilerin Hikayesi
Adalet	Takım Çalışması	Hikaye, fareler ile bir kedi arasındaki sembolik karşıtlığı anlatmaktadır. Sayıları yüzbinleri bulsa da farelerin yüreğinde “topluluk fikri” yoktur; her biri bireysel korkusuyla dağınık hâlde kaldığından ötürü, kedi onları tek tek yakalayıp yemekten çekinmez. Oysa fareler birlik ruhuna sahip olsalar, bazıları kedinin gözünü pençeler, bazıları kulaklarını ısıtır, birkaçı böğrünü deler; bu yapacakları birlikte saldırı kediye alt edebilir. Fakat farelerde örgütsüzlük ve korku hâkimdir: kedinin bir miyavlamasıyla hepsi ürküp cansız taş gibi kalırlar. Halbuki ormandaki başka hayvanlar farelerin sahip olmadıkları bu takım ruhuna sahiptir. ³⁴²

Pozitif psikolojide takım çalışması karakter gücü, bireyin grup içinde uyum, işbirliği ve ortak amaç doğrultusunda hareket edebilme kapasitesini ifade etmektedir. Bu karakter gücü, bireyleri yalnızca birlikte çalışmaya değil, aynı zamanda birbirini tamamlamaya da yönlendirmektedir. Böylece grup üyelerinin görevlere sadakat göstermesi, adil davranması, açık fikirli olması ve sosyal zekâlarını kullanması, ekip başarısını güçlendirmeye yardımcı olur. Bütün bu sağlıklı ekip çalışması, üyelerin kendilerini değerli ve ait hissetmelerini sağlar; böylece ortak hedeflere yönelik motivasyon artar ve grup performansı yükselir. Takım çalışması, bireysel çabaların

³⁴² Mevlâna, *Mesnevî Tercümesi*, 6/561-562.

toplamından daha büyük bir güç oluşturur ve bu güç hem psikolojik dayanıklılığı hem de toplumsal uyumu destekler.³⁴³

İlişki: Mevlâna'nın fareler ve kedi hikayesi takım çalışması karakter gücünü tersinden bir anlatımla ele almaktadır. Hikayede tasvir edildiği gibi çokluk içinde birlik yoksa güç etkisizleşir; bireysel korkular ortak çabayı boğar; örgütlülüğün yokluğu, en küçük bir tehdidin bile kitleleri kolayca felce uğratmasına neden olur. Bu sebeple fareler yüzbinlerce olsalar da "takım ruhu" taşımadıkları için kedi tarafından tek tek avlanırlar. Mevlâna'nın zıttıyla sembolikleştirdiği anlatımında farelerin zayıflığı nüfus azlığından değil, ruh birliğinden ve ortak tavırdan yoksun olmalarından kaynaklanmaktadır.

Mevlâna'nın mesajı: Birlik yani tevhid fikri tasavvuf düşüncesinin ve Mevlâna'nın üzerinde en çok durduğu fikirlerden biridir. *Mesnevi* başından sonuna kadar, adeta, Allah'ın birliğinden, inancın birliğinden ve insanların birliğinden bahsetmektedir.³⁴⁴ Bu oldukça kısa hikaye de insanî birliğe odaklanmaktadır. Mevlâna bu hikayesiyle dünya hayatındaki gücün ve başarının asıl kaynağının insani birlik, hedefe yönelmişlik ve ortak sorumluluk duygusundan kaynaklandığına, başka bir deyişle, başarının takım çalışmasına bağlı olduğuna vurgu yapmaktadır. Bireysel beceriler ancak ortak çerçeve içinde anlam kazanır ve ortak performans, tek tek bireylerin gücünü katlayarak büyütür. Mevlâna burada, kalabalığın güç olduğu yanılgısına karşı çıkarak asıl gücün organize birliktelik, gayede bütünlük ve ortak yürek olduğunu okuyucusuna göstermektedir.

Karşılaştırma: Bu hikaye çerçevesinde pozitif psikoloji literatürü ile *Mesnevi*'nin takım çalışmasına yönelik bakış açısı bütünüyle örtüşmektedir. Pozitif psikoloji bireyin tek başına mükemmel olsa bile, grubun koordinasyon ve işbirliği eksikse ortak hedeflerin başarısızlığa uğrayacağını belirtmektedir. Bu düşünce Mevlâna'nın hikayesinin ana temasını oluşturmaktadır. Mevlâna aynı hakikati sembollerle ortaya koymaktadır Bir araya gelmemiş güç, dağınık ve etkisizdir; korku sadece bireyde değil, örgütsüz toplulukta da felce dönüşür. Bu açıdan fareler, takım çalışması gücünden yoksun bir

³⁴³ Carr, *Pozitif Psikoloji*, 88; Seligman ve Rashid, *Pozitif Psikoterapi Terapistin El Kitabı*, 458-459.

³⁴⁴ Müjgân Cunbur, "Mevlâna'da Birlik Fikri", *Mevlâna Sevgisi* (1981), 89.

grubun psikolojik çöküşünü temsil ederken; kedinin karşısında taş kesilmeleri ekip ruhu eksikliğinin doğurduğu pasifliği simgelemektedir.

4.1.5 Ölçülülük

İnsan yaşamını iyileştirecek pek çok eylem bulunmaktadır. Bununla birlikte, bu yaşamın kötüleşmesini engelleyecek tek bir şey bulmak istesek bu, muhtemelen, aşırılıktan uzak durmak olacaktır. İnsan yaşamının iyileşmesi kadar kötüleşmemesi içinde çabalayan bir disiplin olarak pozitif psikoloji, bireyleri aşırılıktan koruyacak bir nitelik olarak ölçülülük erdemini temel erdemleri arasına dahil etmiştir. Pozitif psikolojide ölçülülük erdemi, bireyin aşırılıklar karşısında kendisini kontrol edebilmesini ve yaşamının her alanında dengede kalabilmesini ifade etmektedir. Bu erdem farklı karakter güçlerini içermektedir. Bu karakter güçleri, bireyin ölçülülük erdemini hayatlarının farklı yönlerine yansıtabilmesi ile ilişkilidir. O yönlerden bazıları bireyin kendisi ile bazıları etrafındakilerle ve bazıları da toplumla ilişkisine dairdir.³⁴⁵ Mevlâna da insanın uzak durması gereken en önemli eylemin aşırılık olduğunu düşünmektedir. Bu nedenle, ölçülülük erdemi ve onu oluşturan karakter güçleri *Mesnevi*'de farklı hikayelerde karşımıza çıkmaktadır.

Bulgu Sunumu 16

Tema/Erdem	Kategori/Karakter Gücü	Padişah ve Doğan Kuşunun Hikayesi
Ölçülülük	Affedici Olma	Padişahın sarayından kaçan asil doğan, yaşlı bir köylü kadının yanına sığınır; kadın “iyilik” zannıyla kuşun tırnaklarını keser, kanatlarını budar, önüne saman koyar ve onu neredeyse işe yaramaz hâle getirir. Akşama doğru doğanını arayan padişah çadıra ulaştığında kuşu perişan görür, “Saraydan kaçıp bu hâle düştün” diye sitem eder; ölmekten beter durumdaki kuş ise kanadını padişahın eline sürüp pişmanlığını bildirir, affını diler. Padişah kuşa merhamet ederek onu geri kabul eder ve “Suç işleme ama lütfumdan da ümitsiz olma” öğüdüyle sarayına geri götürür. ³⁴⁶

³⁴⁵ Carr, *Pozitif Psikoloji*, 89.

³⁴⁶ Mevlâna, *Mesnevî Tercümesi*, 2/184-187.

Pozitif psikolojide affedici olma karakter gücü, bireyin yaşadığı haksızlıklar karşısında kin beslememesi ve intikam duygusundan kendisini arındırmasıdır. Affedicilik bireyde kademeli olarak ortaya çıkmaktadır. Bu süreçte birey önce suçu anlayabilmek için empati kurar, sonra suçluyla ilgili düşünce ve duygularını yeniden değerlendirir ve son aşamada ilişkideki gerilimi azaltacak şekilde davranmaya yönelir. Bunlara ilave olarak affedici olma gücü kabahatin koşulları, failin pişmanlığı, özür dileme biçimi, iki taraf arasındaki ilişkinin yakınlığı ve sosyal çevrenin etkisi gibi faktörlerin birleşmesiyle meydana gelmektedir. Affedicilik gücü, bu süreçlerin neticesinde bireyde içsel huzurun güçlenmesini sağlarken; düşmanlık, kin ve nefret gibi psikolojik yüklerden kurtulmasına vesile olur.³⁴⁷

İlişki: Padişah ile doğan kuşu arasındaki hikaye, affetmenin çok katmanlı yapısını sembolik bir dille ortaya koymaktadır. Hikayede affetme süreci, öncelikle, hatalının yani doğan kuşunun pişmanlığıyla başlamakta ve sonrasında hataya maruz kalanın yani padişahın merhamet, anlayış ve yeniden kabulüyle tamamlanmaktadır. Saraydan kaçan doğan kuşunun yaşlı bir kadının iyi niyetli fakat yanlış bakımının sonucunda neredeyse ölme noktasına gelmesi, kişinin kendi hatasının yanında dış koşulların da zarara katkı sağlayabileceğini göstermektedir. Hikayenin devamında padişah kuşu bulduğunda öfke ile şefkat arasında bir ikilem yaşamıştır. Bu durum affetmenin doğasında var olan duygusal çatışmaya karşılık gelmektedir. Doğan kuşunun, kanadını padişahın eline sürmesi ise pişmanlığın, yakınlaşma isteğinin ve bağ kurma çabasının sembolü olarak karşımıza çıkar. Padişahın kuşu yeniden kabul etmesi ise, affetmenin yalnızca merhamet göstermek olmadığını, aynı zamanda kırılan ilişkinin yeni bir zeminde inşa edilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Mevlâna'nın mesajı: Mevlâna affedici olma karakter gücünü işlediği bu hikayesinde, bireyin hata yapmasının yaratılışının bir parçası olduğunu ve asıl olgunluğun hatadan sonra yaşanan dönüşümde saklı bulunduğunu okuyucusuna anlatmaktadır. Bu mesaj, affedici olmanın içerdiği farklı boyutları kapsamaktadır. Çünkü affedici olma, yalnızca birinin suçunu bağışlamak değil, bireyin kendi kalbini de kin ve nefret yüklerinden arındırmasıdır. Suç işleyenin pişmanlığı bu sürecin başlangıcıdır. Bununla beraber affeden kişinin de öfkesini kontrol ederek merhameti seçmesi hem kendinin hem

³⁴⁷ Carr, *Pozitif Psikoloji*, 89.

de karşısındakinin iyileşmesine ve huzuru bulabilmesine vesile olacaktır.³⁴⁸ Bu çerçevede Mevlâna'nın hikayesindeki padişah ve doğan kuşu arasındaki ilişki, affetmenin bir lütuf olduğu kadar bir sorumluluk olduğunu da göstermektedir. Hikayede padişahın doğan kuşunu bağışlarken onu uyardığını görmekteyiz. Bu uyarı affetmenin sınırsız bir hoşgörü değil, yeniden kurulan ilişkide taraflara bilinç ve denge kazandıran bir süreç olduğunu anlatmaktadır.

Karşılaştırma: Pozitif psikoloji ile Mevlâna'nın affedici olma anlayışı birbirini tamamlar niteliktedir. Pozitif psikoloji affetmeyi psikolojik iyilik halini güçlendiren, duygusal yükleri azaltan ve ilişkileri düzenleyen bir süreç olarak ele alırken, Mevlâna aynı süreci ruhun arınması, insanın olgunlaşması ve merhametin eyleme dönüşmesi olarak yorumlamıştır. Her iki yaklaşım da affetmenin pişmanlık, empati, merhamet ve yeniden bağ kurma gibi adımlardan oluştuğunu ve affetmenin hem birey hem de toplum düzeyinde huzur sağlayan dönüştürücü bir güç olduğunu vurgulamaktadır.

Bulgu Sunumu 17

Tema/Erdem	Kategori/Karakter Gücü	Musa ile Çoban Kissası
Ölçülülük	Alçakgönüllülük	Musa aleyhisselam bir gün Allah'a sevgisini dile getiren bir çobanın duasını duyar. Çoban, samimi ama mecazi sözlerle Allah'a hizmet etmek istediğini anlatır. Musa, bu sözleri uygun bulmaz ve çobanı azarlayarak onu susturur. Çoban büyük bir pişmanlıkla çöle gider. Bunun üzerine Allah, Musa'ya vahiy göndererek onu uyarır: Ben kullarımın niyetine bakarım, sözlerine değil. Herkesin dua edişi farklıdır ve bana ulaşan samimiyettir. Allah, çobanın duasını kabul ettiğini bildirir ve Musa'dan onu geri getirmesini ister. Musa, çobanı bulur, Allah'ın onu affettiğini ve duasını beğendiğini iletir. Çoban, artık kalbiyle Allah'a ulaşmış, dünyevi sözlerin ötesine geçmiştir. ³⁴⁹

³⁴⁸ Bozkaya, "Pozitif Psikolojinin Manevi Danışmanlıkta Kullanımı Açısından Affedicilik Erdemi", 769-773.

³⁴⁹ Mevlâna, *Mesnevî Tercümesi*, 2/396-400.

Alçakgönüllülük karakter gücü pozitif psikolojide bireyin dilinin değil yaptığı iyiliklerin, sergilediği başarıların ve sahip olduğu yeteneklerin kendisi adına konuşmasıdır. Alçakgönüllü birey, yeteneklerinin ve başarılarının farkındadır; fakat bunları başkalarını aşağılamak ya da kendine ayrıcalık tanımak için kullanmaz. Alçakgönüllülüğün temelinde öz bilinç yatmaktadır; birey kendi değerini doğru ölçüde kavradığı için başkalarının değerini de küçümsemez. Aynı zamanda alçakgönüllü bireyin diğer bir özelliği de eleştiriye açık olması ve kendisiyle ilgili yargılarında dengeli kalabilmesidir. Dolayısıyla pozitif psikolojide alçakgönüllülük, bireyin kendini ne abartılı biçimde üstün görmesi ne de gereksiz yere küçümsemesi olarak tanımlanabilir.³⁵⁰

İlişki: Musa ve çoban kıssası alçakgönüllülük karakter gücünün iki temel boyutu ile ilgilidir. Bu boyutlardan ilki, alçakgönüllülüğün dilsel ifade ile alakalı bir şey olmadığıdır. Çünkü kıssada çoban, aslında günlük dilde çok da alışık olmadık ifadelerle Allah'a yakarmaktadır. Örneğin; “Sen neredesin? Sana kul olayım; senin çarığını dikeyim, saçlarını tarayayım.” gibi. Ama kıssanın devamında Allah'ın Musa peygambere gönderdiği vahiyle anlamaktayız ki, aslında böylesi ifadeler sorun teşkil etmemektedir. Önemli olan dil değil niyet ve haldir.³⁵¹ Kıssanın alçakgönüllülük ile ilişkili olduğu ikinci boyut ise, başkalarının değerini küçümsemenin hiç kimse için mazur görülemeyeceğidir. Çünkü kıssanın ilerleyen bölümünde, Musa peygamber çobanın yukarıdaki sözlerine karşı sert tepki verir fakat bu tepkisinden ötürü de vahiyle uyarılır. Bu da alçakgönüllülüğün peygamber dahi olsa herkes için gerekli olduğunu ve Allah'ın bunu herkesten beklediğini açıkça ortaya koymaktadır.

Mevlâna'nın mesajı: Mevlâna bu kıssa boyunca hem çobanın hem de Musa peygamberin eylemleri üzerinden okuyucuya birden çok mesaj iletmektedir. Mesajlardan ilki şudur: Her insanın kendine özgü bir hakikate ulaşma ve maneviyatı yaşama biçimi vardır. Çobanın ilk bakışta insanların çok da uygun görmeyeceği biçimde Allah'a yakarmasının ve dua etmesinin Allah tarafından kabul edilmesi bize bunu göstermektedir. Mevlâna'nın ikinci mesajı Musa peygamberin tavrında gizlidir. Musa peygamber çobanın kendine özgü biçimde yaptığı duayı işittiğinde onu azarlamış ve onun kalbini kırmıştır.

³⁵⁰ Carr, *Pozitif Psikoloji*, 89; Seligman ve Rashid, *Pozitif Psikoterapi Terapistin El Kitabı*, 464.

³⁵¹ Mevlâna, *Mesnevî Tercümesi*, 2/397.

Çoban da bu nedenle elbisesini yırtmış, derin âh çekmiş, utanmış ve çöle gitmiştir.³⁵² Musa peygamberin bu tavrı, bilginin kibirle birleştiğinde insanın gerçeği görebilmesini engellediğini ortaya koymaktadır. Ancak kıssa da Mevlâna'nın mesajları da devam etmektedir.

Musa peygamberin yukarıdaki tavrı Allah tarafından çok yanlış bulunmuş ve kendisi vahiyle şöyle uyarılmıştır: “Bizim kulumuzu bizden ayırdın. Sen kullarımı bana yaklaştırmak, benimle buluşturmak için mi geldin? Yoksa ayırmak için mi?”³⁵³ Vahi sonrasında Musa peygamber çöle gitmiş ve çobanı arayıp bulmuştur. Kıssada bir peygamber olarak Musa'nın çobana geri dönmesi, yanlış fark ettiğinde onu düzeltme cesaretinin ve bilincinin herkese gerektiğini ortaya koymaktadır. Çünkü Allah katında değerli olan şey kibirli bir bilgi değil, samimiyet ve alçakgönüllülük dolu kalptir.

Karşılaştırma: Pozitif psikolojinin alçakgönüllülük anlatısı ile Mevlâna'nın kıssası bir araya getirildiğinde, her iki yaklaşımın aynı noktada birleştiği görülmektedir: Alçakgönüllülük, insanın kendini doğru biçimde tanıırken ve değerlendirirken başka insanların değerini ve samimiyetini de yok saymamasıyla ortaya çıkabilir. Bu da gösteriyor ki, alçakgönüllü bir birey, aslında, başkalarının farklı düşünme, öğrenme ve ifade biçimlerine saygı duyan bir bireydir. Mevlâna'nın yaklaşımını pozitif psikolojiden ayırmamızı sağlayacak bir şey varsa o da bu farklılığın manevi alanda da geçerli kabul edilmesidir. Pozitif psikolojinin aksine Mevlâna, alçak gönüllülüğün ve onun beraberinde getirdiği farklılıklara saygı duyma tavrının insanın sadece bu dünyadaki yaşamını iyileştirmeyeceğini, aynı zamanda onun dini yaşamını da daha iyi hale getireceğini vurgulamaktadır. Kıssada Allah'ın çobanın farklı dua biçimini kabul etmesi ve bu farklılığı kabullenmeyen Musa peygamberi ise uyarması bize bunu göstermektedir.

³⁵² Mevlâna, *Mesnevî Tercümesi*, 2/396.

³⁵³ Mevlâna, *Mesnevî Tercümesi*, 2/397.

Bulgu Sunumu 18

Tema/Erdem	Kategori/Karakter Gücü	Gerçek Tedbirin Ne Olduğuna Dair Anlatı
Ölçülülük	Tedbirlilik	Peygamber Efendimiz “Kötüye karşı kötü zanda bulunmak, ihtiyat ve tedbirdir.” buyurmuştur. Şunun bilinmesi gerekir ki Hakk yolunda tuzaklar bulunmaktadır. Ovanın yüzü dümdüz görünür, ancak her yer tuzaklarla doludur; o nedenle korkusuzca hareket etmemek gerekir. Yeryüzünde bazı insanlar küstahça ve pervasızca yaşamıştı. Onların yaşadıkları yerleri bir dolaş ve o kimselerin kemiklerine, kafataslarına neler olduğunu bir gör! Ey Allah’ın rızasını kazanmış Hakk aşığı! Mezarlıklara gittiğinde, orada yatanların kemiklerine geçmişte nasıl bir hal içinde bulunduklarını ve yaşamlarını nasıl sürdürdüklerini bir sor! Bunları sorduğunda orada yatan gafil kimselerin, kör sarhoşların nasıl bir kibir ve gurur kuyusuna düştüklerini gözünle gör! “Görür gözün var ise, körcesine yürüme; gözün görmüyorsa eline tedbir ve ihtiyat esasını al! Elinde tedbir ve ihtiyat esas yoksa, bir şey görüp de onun hakikatini anlamaktan aciz isen; görmüş geçirmiş, gözü gönlü aydın bir zata uy! Tedbir ve ihtiyat esas bulamadınsa, bir şeyi görüp de onun hakikatini anlamıyorsan; değneksiz, her yolun başında durma! Gözü görmeyen bir kimsenin adım atışı gibi ihtiyatlı at ki, ayağın kuyuya düşmekten ve taşa çarpmaktan kurtulsun! Kör kazaya uğramayayım diye, titreye titreye, korkarak, sakınarak adım atar.” ³⁵⁴

Pozitif psikolojide tedbirlilik karakter gücü, bireyin karar verirken duygularına kapılmadan tüm olasılıkları hesaba katabilmesi, riskleri ölçebilmesi ve uzun vadeli sonuçları dikkate alabilmesidir. Bu karakter gücü, kişinin düşünmeden hareket etmesini engeller; gereksiz riskleri azaltarak daha sağlıklı, sorumlu ve istikrarlı bir yaşam sürmesine katkı sağlar. Tedbirlilik aynı zamanda bireyin düzenli davranma, görev bilincine sahip olma, öz disiplin geliştirme ve yaptığı işin sonucunu önceden öngörebilme kapasitesiyle de ilişkilidir.³⁵⁵

³⁵⁴ Mevlâna, *Mesnevî Tercümesi*, 3/37-38.

³⁵⁵ Carr, *Pozitif Psikoloji*, 89.

İlişki: Pozitif psikolojinin tanımladığı tedbirlilik karakter gücü ile Mevlâna'nın ihtiyat ve tedbire dair ortaya koyduğu bu anlatı arasında önemli ölçüde paralellik bulunduğunu söyleyebiliriz. Pozitif psikoloji tedbirlilik gücünü bir anlamda gereksiz riskleri göz ardı edip uzun vadeli hedeflere odaklanmak ve bunu yaparken de hesaba katılması gereken tüm şeyleri dikkat almak olarak tarif etmektedir. Mevlâna da yukarıda yer verilen anlatıda okuyucusuna tam olarak benzer şeyleri söylemektedir. İnsanın yaşamı boyunca Hakk'a doğru olan yolculuğu uzundur ve tuzaklarla doludur. Görünene aldanmamak ve korkusuzca davranmamak gerekir. O nedenle de birey mutlaka tedbir ve ihtiyat asasıyla hareket etmelidir. Fakat herkes böyle bir asaya yani beceriye sahip olamayabilir. O zaman da kişi buna sahip olan birinden yardım alıp onun sözünü dinlemeli ve ona uymalıdır.

Mevlâna'nın mesajı: Mevlâna bu anlatısında bireyin hem bu dünya hayatı hem de ahiret hayatı için mesajlar vermektedir. Anlatının bireyin dünya hayatı için vurguladığı en önemli husus, geçmişten ve başkalarının hatalarından ders alma gerekliliğidir. Okuyucuya mezarlığa gitmeyi ve orada yatanlara yaşam tecrübelerini sormayı tavsiye etmesi bunu göstermektedir. Bireyin böyle dersler alması ve bunlar üzerine düşünmesi onun tedbirini artırmasına ve bu hayattaki işlerini daha dikkatli ve hatasız şekilde gerçekleştirmesine yardım edecektir. Ancak bazı durumlarda bireyler bu tedbir ve ihtiyata tam olarak sahip olamayabilir. Bu noktada da ikinci mesaj ortaya çıkmalıdır. Birey, kendisinin yetersiz kalabildiğini ve eksik olduğunu bildiğinde tedbirli ve ihtiyatlı olan, riskleri görebilen, tuzakların farkında olan ve rehberlik edebilecek başka kimselerden yardım almaktan çekinmemelidir. Tedbir ve ihtiyat gibi, yaşamın tamamını etkileyecek bir konuda kibre düşmemeli ve her şeyi bildiği zannına kapılmamalıdır.

Mevlâna'nın verdiği mesajın bir başka yönü de bireyin ahiret hayatı ile ilişkilidir. Bu açıdan bakıldığında Mevlâna inanan bireylere ahiret kurtuluşuna erişebilmenin uzun ve yorucu bir yol olduğunu ve bu yolda iniş çıkışların ve de zorluklarını bulunduğunu söylemektedir. Anlatının başında Hakk yolunun tuzaklarından bahsetmesi buna işaret etmedir. Yine yukarıda görüleceği üzere anlatının sonunda doğru Mevlâna şöyle bir ifade kullanmaktadır: “Bir şey görüp de onun hakikatini anlamaktan aciz isen; görmüş geçirmiş, gözü gönlü aydın bir zata uy!”. Burada ahiret yolcusu olan bireylere dini ve uhrevi konularda önlerini göremedikleri, zorlandıkları veya şüpheye düşüp gerçeği

bulamadıkları durumlarda bu işin uzmanına uymaları tavsiye edilmektedir. Mevlâna'nın bir mutasavvıf olduğunu düşündüğümüzde ve alıntıda sadece gözü değil gönü de aydın bir zattan bahsedilmesini hesaba kattığımızda, buradaki uzmandan kasıt bir mürşit olmalıdır diyebiliriz.

Karşılaştırma: Pozitif psikoloji ile Mevlâna'nın anlatısı birlikte ele alındığında, her iki yaklaşım da tedbirliliğin insan davranışındaki dengeyi sağlayan temel bir güç olduğunu ifade etmektedir. Her iki yaklaşım da tedbirliliği bilişsel bir süreç olarak ele alıp risk yönetimi ve uzun vadeli planlama üzerinde durmaktadır. Aynı şekilde her iki yaklaşımın bakış açısına göre tedbirlilik yalnızca temkinli davranmaktan ibaret değildir. Doğru zamanda doğru hamleyi yapabilmek, duyguların değil düşüncenin rehberliğinde hareket edebilmek ve bu konularda bir güvensizlik ve sorun olduğunda ise tedbirli birini bulup ondan yardım alabilmek son derece önemlidir.

Pozitif psikoloji ile Mevlâna'nın en fazla ortak noktayı paylaştığı karakter güçlerinden biri tedbirliliktir. Buna rağmen yine de Mevlâna'nın özgün bir yaklaşımından bahsedebiliriz. Bu özgünlük, tedbirlilik ile bireyin ahiret yaşamı arasındaki ilişkide ortaya çıkmaktadır. Pozitif psikoloji literatürü bireyin tedbirli davranması sürecini bu dünya hayatı çerçevesinde incelemekte ve bu karakter gücünü insanın yalnızca bu dünyadaki yaşamına katkı sunan bir özellik olarak ele almaktadır. Ancak Mevlâna'da durum böyle değildir. O, tedbirliliği bireyin ahiret yaşamını da kurtarabilecek bir özellik kabul etmektedir. Hatta Mevlâna'nın tedbirliliğe dair asıl vurgusunun bu dünya yaşamı değil öte dünya yaşamı üzerine olduğunu da söyleyebiliriz.

Bulgu Sunumu 19

Tema/Ertem	Kategori/Karakter Gücü	Nefs ve Şeytana Dair Anlatı
Ölçülülük	Öz Düzenleme	Mevlâna'ya göre insanın içindeki “nefs-i emmâre” ile dıştaki şeytan aslında tek bir kaynaktan gelen iki ayrı yüzdür. İkisi de kötülüğe çağıran, vesvese üreten aynı güçtür. Sadece biri bedeninin içinden, diğeri dış evrenden konuşmaktadır. Nefs, kirpinin saldırıp saklanması gibi gönülde delikler açar; insan Allah'ı anınca geri çekilir, gaflete düşünce yeniden baş gösterir. Bu iç düşman, büyücünün samanı dağ, dağı saman göstermesi gibi

	çirkini süsler, güzeli çirkinleştirir, dünya sevgisini kibrit gibi çakar. Ona karşı tek panzehir, sürekli zikirle bilinçli uyanıklık, riyazat yoluyla arzuları dizginleme ve hakikati gösteren bir “manevî büyücü” (veli/rehber) gölgesine sığınmaktır; aksi hâlde insan iç ve dış kışkırtmalarla harap olur. ³⁵⁶
--	--

Pozitif psikolojide öz düzenleme karakter gücü, bireyin hedefleri doğrultusunda dürtülerini, duygularını ve davranışlarını bilinçli biçimde kontrol edebilme kapasitesidir. Bu güç sayesinde bireyler, sahip oldukları dürtüsellik ve saldırganlık gibi içgüdüsel tepkilerini yönetebilirler. Ayrıca, davranışlarını daha kontrollü, ölçülü ve düşünerek sergileyebilirler. Öz düzenleme sağlıklı yaşam alışkanlıklarının geliştirilmesi, bağımlılıklardan uzak durulması ve genel olarak daha dengeli bir hayat sürdürülmesiyle de yakından ilişkilidir. Öz düzenleme becerisi yüksek olan bireyler stresle daha etkili şekilde başa çıkabilmekte, duygusal zorluklar karşısında daha dirençli olmakta ve yaşamın getirdiği baskıları daha sağlıklı bir biçimde yönetebilmektedir.³⁵⁷

İlişki: Öz düzenleme karakter gücü, tasavvufun önemli kavramlarından biri olan ve Mevlâna'nın da *Mesnevi*'sinde çokça vurguladığı nefisle mücadele metaforuyla doğrudan örtüşmektedir. *Mesnevi*'deki bu anlatı da nefsin yani içsel dürtülerin yönetimi olmadan insanın büyülenmiş gibi yanlışla koşacağını vurgulamaktadır. Öte yandan öz düzenleme sayesinde birey hem içteki hem dıştaki tahriklere ve kötülöklere rağmen uzun vadeli olan ve dünya ile ahiret iyiliğini gözetken hedefine ulaşabilir. Mevlâna'nın nefsi emmâre ve şeytanı “aynı kaynaktan gelen iki yüz” olarak tanımlaması, insanın içsel psikolojik süreçlerinin dinin ve tasavvufun diliyle anlatılmasına iyi bir örnektir. Ona göre insanın içindeki nefis, dışarıdan gelen kışkırtmalarla, şeytanî vesveselerle birleştiğinde kişiyi hakikatten uzaklaştıran bir güç hâline gelmektedir.

Mevlâna'nın mesajı: Mevlâna'nın nefis ve şeytana dair bu anlatısı, insanın özgürleşebilmek için yalnızca dış dünyayı değil aynı zamanda kendi iç dünyasını da yönetmesi gerektiğini anlatmaktadır. Anlatıda nefsin büyücü misali çirkini güzel gösterebilen bir şey olduğu söylenmektedir. Bu, bireyin kendi yanlış davranışlarını haklılaştırmasına benzeyen psikolojik bir mekanizmadır. Dünya sevgisini “ani bir kibrit

³⁵⁶ Mevlâna, *Mesnevî Tercümesi*, 3/324-326.

³⁵⁷ Seligman ve Rashid, *Pozitif Psikoterapi Terapistin El Kitabı*, 469-470.

alevi” gibi tanımlaması ise Mevlâna’nın dürtüsel istekleri geçici ve aldatıcı şeyler olarak gördüğü ama bunların insanı yönlendirici bir gücünün de bulunduğunu kabul ettiği manasına gelmektedir.

Mevlâna’nın anlatı boyunca sadece şeytandan veya sadece nefsten değil ikisinden birlikte bahsetmesi, insanın ruhen ve bedenen iyi olabilmek için sadece dış dünyayla değil, kendiyle de mücadele etmesi gerektiğini göstermektedir. Bu mücadelede kalbi uyanık tutmak, arzuları dizginlemek ve bilinçli bir şekilde davranmak birey için temel ilkedir, fakat yeterli değildir. Gerek dış düşman olan şeytanın ve gerekse iç düşman olan nefsin sebep olacağı kötülüklerden kurtulmak, Mevlâna’ya göre, ancak bilinçli bir uyanıklıkla, düzenli bir manevi disiplinle ve güvenilir bir rehberin/velinin bilgeliğiyle başarılabilecek bir şeydir.

Karşılaştırma: Nefs ve şeytana dair anlatı, öz düzenleme konusunda Mevlâna’nın ve pozitif psikoloji literatürünün karakter güçlerine dair uzlaştığı ve ayrıştığı noktaları görebilmek açısından önemlidir. Mevlâna’nın insanın dürtülerine, arzularına ve kötü yanına dair dini düşünceden, tasavvuftan ve kendi gözlemlerinden hareketle ve benzetmelere başvurarak söylediklerini pozitif psikoloji bilimsel gözlemler ve ölçümler aracılığı ile söylemektedir. Mevlâna, nefsi “insanı büyüleyen bir iç düşman” olarak tanıtmaktadır; modern psikoloji ise nefsi ve onun eylemlerini dürtüsel ve içgüdüsel tepkiler olarak nitelemektedir. Ancak her iki yaklaşım da insana şunu öğretmektedir: Eğer kişi kendi içinde olup bitenleri tanımaz ve bunları yönetemezse, kaçınılmaz olarak yanlış seçimlere yönelecektir.³⁵⁸ Bu noktada Mevlâna’nın ayrıştığı konu ise şudur: Pozitif psikolojide insanın kendi iç dünyasını ve dışındaki dünyayı tanıması, bu dünya ile baş etmesi ve kendi psikolojik sağlığı için bu her iki dünyayı da yönetmesi yalnızca kendi çabası ile gerçekleşebilmektedir. Fakat Mevlâna’ya göre, birey tüm bunları yapabilmek için nihai noktada bir “manevî büyücü”ye ihtiyaç duymaktadır. Bu, esasında Allah’ın veli bir kuludur ve tasavvuftaki mürşide karşılık gelmektedir. Başka bir deyişle, Mevlâna’ya göre, insan kendi iç ve dış düşmanlarını tanıyıp bunlarla gerektiği gibi mücadele edebilmek için dışarıdan bir yardıma da ihtiyaç duymaktadır. Bu yardımı sağlayacak kişi, daha önce aynı düşmanlarla savaşmış ve adına veli/rehber denilen

³⁵⁸ Mevlâna’ya göre öz düzenlemenin temel adımları için bk. İbrahim Emiroğlu, “Mevlâna’ya Göre Yanlışlara Düşmemek İçin Nefsi Eğitme”, *Felsefe Dünyası* 31 (2001/1), 16-23.

kişidir. Öz düzenlemenin ne olduğu açısından değil de nasıl gerçekleşebileceği açısından bakıldığında, buradaki veli/rehber detayı Mevlâna'yı pozitif psikolojiden önemli oranda ayırtmaktadır.

4.1.6 Aşknlık

İnsan, hayatını anlamlandırmayı isteyen bir canlıdır. Bunun için de günlük yaşamın ve maddi hayatın ötesine geçen daha üst anlamlar ve bağlantılar bulmaya çalışır. Pozitif psikolojinin temel erdemlerinden biri olarak aşknlık da bireye bu konuda yardımcı olmaktadır. Aşknlık temel erdemi, bireyin etrafındaki güzellikleri ve estetik olan her şeyi takdir etmesiyle, şükretmesiyle, umut etmesiyle, mizaha başvurmaıyla veya maneviyata yönelmesiyle ortaya çıkmaktadır. Birey bu karakter güçlerinden her birine sahip olduğunda hem kendisi yaşamında huzur bulur hem de etrafındakilerin yaşamına huzur katar. Böylelikle hayatından elde edeceği tatmin duygusunu artırarak daha üst düzey bir yaşam deneyimine kavuşur.³⁵⁹ Pozitif psikolojinin son erdemi olarak aşknlık, içerdği her bir karakter gücüyle *Mesnevi*'nin farklı hikayelerinde karşımıza çıkmaktadır. Tasavvufun da çokça vurguladığı nitelikler olan şükür, umut, maneviyat yanında, güzelin ve güzelliğin takdiri ve aynı zamanda mizahın insana iyi gelen yönleri de Mevlâna tarafından çeşitli şekillerde vurgulanmaktadır.

Bulgu Sunumu 20

Tema/Erdem	Kategori/Karakter Gücü	Tüm Güzelliklerin Hakk'a Ait Oluşuna Dair Anlatı
Aşknlık	Güzellik ve Estetiğin Takdiri	Övgüler ve güzellikler hakikatte yalnızca Allah'a aittir. İnsanların övdüğü peygamberler, salihler, hatta gündelik “güzel” yüzler tıpkı duvara düşen bir ışık yansıması ya da kuyudaki ayın aksi gibi geçici aynalardır. Hakiki ışık semadaki aydır yani ilâhi Cemâl'dir. Buna karşılık insanların övdüğü varlık ise fanidir. Övgü, aslında güzelliklerin tek Kaynak'ına dönük olmalıdır fakat gafiller yansımaya takılıp kibre veya yanlış tapınmaya düşerler. Yansımanın sahibini fark edenler ise mecazdan hakikate yükselir, dünyevî güzelleri gerçek güzel olan Rabb'e vesile kılar. Şehvet ve

³⁵⁹ Carr, *Pozitif Psikoloji*, 89.

		beşerî hayranlıklara kapılmaz; aksine bilinçli bir tefekküre dalar, gerçeği görür. ³⁶⁰
--	--	---

Pozitif psikolojide güzellik ve estetiğin takdiri, bireyin çevresinde var olan görsel, sanatsal, zihinsel ve ahlaki güzellikleri fark edebilmesi ve bu güzellikler karşısında hayranlık, huşu ve anlam duygusu yaşayabilmesi olarak tanımlanmaktadır. Bu güç, insanı daha duyarlı, daha bilinçli ve yaşamın olumlu yönlerine daha açık hâle getirmektedir. Aynı zamanda bu karakter gücü, bireyin güzellik ve mükemmellik karşısında sadece görüp geçmekle kalmayıp, bunları derin bir farkındalık ve içsel duyarlılıkla hissedebilme kapasitesini ifade etmektedir. Böylece, kişinin çevresinde olup bitenleri yüzeysel bir algıyla değil, anlamlandırarak ve değer vererek deneyimlemesine olanak tanımaktadır.³⁶¹

İlişki: Bu anlatıda, Mevlâna'nın güzellik anlayışı yüzeysel bir hayranlıktan ziyade, görünenin ardındaki ilahi kaynağı fark edebilme üzerine kurulmaktadır. Bu bağlamda poziti psikoloji de Mevlâna da insanın estetik deneyimini sıradan bir beğeni düzeyinden çıkararak onu bilinçli bir farkındalık hâline dönüştürmeye çalışmaktadır. Pozitif psikolojide güzeli takdir etme bireyi hayata bağlarken, Mevlâna'da bu farkındalık kişiyi hakikate yaklaştıran bir köprü işlevi görmektedir.

Mevlâna'nın mesajı: Mevlâna'ya göre dünyada güzel görünen her şey, asıl güzelliğin bir yansımasından ibarettir. İnsanların hayranlık duyduğu yüzler, manzaralar, sesler ve varlıklar gerçek güzelliğin kendisi değil, onun aynadaki veya sudaki akisleridir. Hakiki güzellik yalnızca Allah'a aittir ve insanın görevi, bu yansımada takılı kalmak değil, yansımanın sahibine yönelmektir. Mevlâna bu noktada estetik duyarlılığı manevi bir uyanış aracı olarak görmektedir. Ona göre bilinçli bir bakışla seyredilen güzellik, insanı şehvete değil huşuya, geçici hayranlığa değil kalıcı aşka taşımaktadır. Böylece güzellik dediğimiz kavram, insanı gaflete sürükleyen bir tuzak değil, hakikate çağıran bir işaret olmaktadır. Ancak kişi yansımaların güzelliğine kapılır ve tuzaklara düşerse, gökteki ayı bırakıp da kuyunun dibindeki ayın peşinde olursa çok büyük bir hata etmiş olur. Mevlâna bu durumun dini sonuçları olacağını da ifade etmektedir. Çünkü

³⁶⁰ Mevlâna, *Mesnevî Tercümesi*, 3/186-188.

³⁶¹ Seligman ve Rashid, *Pozitif Psikoterapi Terapistin El Kitabı*, 473.

Mevlâna'ya göre, bir birey yansımaların kaynağını değil de yansımaları methederse, “yani yaratıcı değil de, yaratılan medh edilse, bu medih küfür ve isyan olur. O sapık kişi, yolunu azıtmıştır. Çünkü ay yukarılarda, gökyüzünde parlamaktadır. O ise yeryüzünde kuyulara düşmüş ayı aramaktadır.”³⁶²

Karşılaştırma: Pozitif psikolojide güzellik ve estetiğin takdiri, bireyin yaşam doyumunu artıran, duygusal iyilik hâlini güçlendiren ve çevresine karşı daha şefkatli olmasını sağlayan bir karakter gücü olarak ele alınmaktadır. Mevlâna'da ise bu güç daha derin bir anlam kazanarak insanın manevi yolculuğunda hakikate açılan bir kapıya dönüşmektedir. Pozitif psikoloji estetik deneyimi bireyin ruhsal sağlığı ve iyi oluşu açısından değerlendirirken, Mevlâna bu deneyimi insanın ilahi varlıkla kurduğu bağın bir parçası olarak yorumlamaktadır. Her iki yaklaşım da güzelliğin insanı dönüştüren bir güce sahip olduğunu kabul etmektedir; ancak pozitif psikoloji bu dönüşümü psikolojik iyileşme üzerinden, Mevlâna ise manevi yükseliş üzerinden açıklamaktadır. Sonuç olarak, güzellik ve estetiğin takdiri hem pozitif psikolojide hem de Mevlâna'nın düşüncesinde insanı sıradan algı düzeyinden çıkaran, onu daha derin bir farkındalığa taşıyan bir güçtür. Pozitif psikoloji bu gücü yaşamı anlamlandıran bir kaynak olarak görürken, Mevlâna aynı gücü hakikate ulaştıran bir vasıta olarak yorumlamaktadır.

Bulgu Sunumu 21

Tema/Erdem	Kategori/Karakter Gücü	Halifeye Hediye Veren Bedevinin Hikayesi
Aşknlık	Şükran	Bir bedevî, çölde biriken yağmur suyunu bir testiye doldurarak halifeye hediye sunmak üzere saraya gelir. Sarayın kapısından içeri girerken görevliler onu karşılar, gül suyu serpererek ona hürmet gösterirler. Halife de onun bu oldukça basit olan hediyesini kabul eder, ona ihsanlarda bulunur. Bedevî, aslında sadece maddî bir kazanç beklentisiyle yola çıktığını söyler; fakat sarayda karşılaştığı ihtişam, zarafet, manevî atmosfer karşısında ve halifenin kendisine yönelik yaklaşımı dolayısıyla adeta sarhoş

³⁶² Mevlâna, *Mesnevî Tercümesi*, 3/187.

		olur. Saraya geliş amacı değişir; altın ararken manevî hazinelerle karşılaşır. ³⁶³
--	--	---

Pozitif psikolojide şükran karakter gücü bireyin yaşamındaki olumlu durumların, fırsatların ve iyiliklerin farkına varabilmesi ve bunlara karşı duyduğu minnet duygusunu içtenlikle hissedip ifade edebilmesi anlamına gelmektedir. Pozitif psikolojinin temel hedeflerinden biri olan psikolojik iyi oluşun desteklenmesinde şükran, bireyin yaşam doyumunu ve iç huzurunu artıran temel öğelerden biri olarak öne çıkar. Benzer şekilde dini açıdan şükran, insanın ruhsal dinginliğe ulaşmasında etkili bir manevi pratik olarak işlev görür. Bu yönüyle şükran, insanın hem psikolojik hem de manevi esenliğini besleyen bütüncül bir karakter gücü olarak değerlendirilebilir.³⁶⁴

İlişki: Mevlâna'nın bu hikayesinde çöl bedevisi başlangıçta maddî bir kazanç için yola çıkar, fakat sarayın güzelliği ve saraydakilerin kendisine saygısı karşısında içsel bir fark etme yaşar. O andan sonra testideki su artık yalnızca su değildir. Bedevi başlangıçta sahip olduklarını bir hak ya da doğal bir durum olarak görmekteyken, sarayda gördüğü güzelliğin ve ikramın karşısında farkındalığı arttıkça bunların aslında birer lütuf olduğu bilincine ulaşır. Bu dönüşüm, pozitif psikolojideki şükranın işleviyle aynıdır. Şükran dikkat ve yeniden yorum yoluyla deneyimi derinleştirir ve kişiyi hem içsel huzura eriştirir hem de çevresine daha bağlı ve duyarlı hale getirir.

Mevlâna'nın mesajı: Mevlâna'nın bu hikayesi şükranı dair iki önemli mesaj içermektedir. Öncelikle, bedevinin yaşadığı düşünce dönüşümü bize şunu göstermektedir: Şükran, sahip olduğun şeyin değil karşındaki kişinin büyüklüğünü fark ettiğin an başlamaktadır. Hikayede bedevî, elindeki yağmur suyunu yani kısıtlı imkanlarını ve az bir varlığını çok değerli sanarak yola çıkmaktadır. Ancak sarayın ihtişamını ve Halife'nin kendisine karşı cömertliğini gördüğünde, kendi getirdiğinin aslında hiçbir şey olmadığını fark etmektedir.

Mevlâna'nın bir başka mesajı da şükran karakter gücünün aslında ne olduğu ile ilgilidir. Hikayenin kahramanı olan bedevî başta maddi kazanç (altın) için yola çıkmıştır.

³⁶³ Mevlâna, *Mesnevî Tercümesi*, 1/167-171.

³⁶⁴ Seligman, *Gerçek Mutluluk*, 172.

Bir tür alış veriş yaparak maddi kazanç elde etmeyi istemektedir. Ancak sarayda yaşadığı deneyimle amacı manevi hazza dönüşmektedir. Şükran karakter gücü açısından buradaki mesajı şu şekilde anlayabiliriz. Başlangıçta nimetlere, bizlere verilenlere yani sonuçlara şükrederiz, ancak manevi olarak olgunlaştıkça o nimetlerin bizi götürdüğü manevi huzura ve o nimeti bize verenle kurduğumuz bağa şükrederiz. Bu da şükran karakter gücünün insanı nasıl aşkınlık erdemine götürdüğünü göstermektedir.

Karşılaştırma: Pozitif psikoloji de Mevlâna'da şükran karakter gücünün insanı iyileştiren yönüne vurgu yapmaktadır. Bir karakter gücü olarak şükranın asıl işlevi insanın psikolojik iyi olma halini artırmaktır. Hikayedeki bedevinin saraydaki atmosferle ve sarayda kendisine yapılan iyi muamele ile mest olması da aynı duruma işaret etmektedir. Öte yandan pozitif psikolojiye göre şükran insan psikolojisini iyileştirirken farkındalığı da artırmaktadır. Şükranın bu özelliğini de hikayede görmekteyiz. Bedevî'nin saray içerisinde yaşadıkları karşısında duyduğu şükran onun gözünün açılmasına ve sadece elindeki testiye değil sarayın bütününe bakmasına neden olmuştur.

Diğer karakter güçlerinde olduğu gibi şükran konusunda da Mevlâna'nın pozitif psikolojiden ayrılan bir yanına işaret edebiliriz. Bu ayırt edici yan, şükranın bir yönüyle zorunluluk içermesi noktasında ortaya çıkmaktadır. Her şeyden önce, Mevlâna'ya ve daha genel olarak da İslam dinine göre şükranın asıl muhatabı Yaratıcı'dır. Pozitif psikolojide ise şükran duyma eylemi ile Yaratıcı arasında zorunlu bir ilişki kurulmamaktadır. Dolayısıyla, pozitif psikoloji açısından şükran esasında dünyevi bir iyilik halinin aracıdır ve zorunlu da değildir. Fakat Mevlâna açısından durum farklıdır. Mevlâna hikayesinin sonunda, dünyayı testiye ve testideki suyu da “Cenab-ı Hakk'ın güzelliği”nin bir damlasına benzetmektedir.³⁶⁵ İnsan testiye ve içindeki suya sahip olduğu için bunları verene şükran duymak zorundadır.

³⁶⁵ Mevlâna, *Mesnevî Tercümesi*, 1/170.

Bulgu Sunumu 22

Tema/Erdem	Kategori/Karakter Gücü	Hz. Peygamberin Hasta Olan Sahabeye Hatır Sorması Kıssası
Aşkınılık	Umut ve İyimserlik	Kıssa, suçluların ve günahkârların ahirette çok büyük azaba uğrayacağını duyan bir sahabinin, bundan korkması ve ürkmesi dolayısıyla “Ahiret azabını dünyada çekeyim” diyerek kendini cezalandırıcı bir duâya yönelmesiyle başlar. Bu dua sonrasında sahabe ruhen ve bedenlen çok daha kötü duruma gelir. Bunun üzerine Hz. Peygamber onu ziyaret eder onun şefkatli varlığı hastaya can katar, sonra da kendisi buradaki sorunu teşhis eder. Korku kaynaklı karamsarlık, kulun hem bedeni hem ruhu üzerinde felç edici bir gölge bırakmıştır. Resûlullah sahabeye “Rabbimiz, bize dünyada da âhirette de iyilik ver’ de” diyerek onu acıyı talep etmek yerine iyiliği umut etmeye yönlendirir; yani ona acıdan kurtuluşu değil, iyiliğe erişmeyi hedefleyen, çözüm odaklı bir niyet önerir. Hasta, bunu kavrayınca “Tövbe ettim” der. Zorlukların Rabb’in merhametinden kopuk olmadığını, ama onları bilinçsizce çağırmanın da kulluğa yakışmadığını anlar. ³⁶⁶

Pozitif psikolojinin önem verdiği karakter güçlerinden biri de umut ve iyimserlik şeklinde ifade edilen karakter gücüdür. Bu karakter gücü, bir yandan geleceğe dair pozitif beklentiler taşımayı, diğer yandan da bu beklentileri gerçekleştirecek yollar arayıp bulmayı ifade etmektedir. Pozitif psikoloji literatüründe umut ve iyimserlik kavramları birlikte kullanıldığı gibi ayrı da kullanılabilir. Ayrı kullanıldıklarında umut, bireyin olumlu beklentiler taşıması anlamına; iyimserlik de bireyin yaşadığı kötü şeyler karşısında büsbütün karamsarlığa kapılmaması anlamına gelmektedir.³⁶⁷ İncelemek üzere seçtiğimiz *Mesnevi* kıssasında umut ve iyimserliği tek bir karakter gücü olarak ele aldık. Stresin, umutsuzluğun ve karamsarlığın hakim olduğu günümüz dünyasında elbette ki bu karakter gücüne olan ihtiyaç büyüktür. O nedenle, pozitif psikoloji literatüründe de bu karakter gücü son derece önemli kabul edilmiştir.³⁶⁸ Ancak, *Mesnevi*’de yer verilen

³⁶⁶ Mevlâna, *Mesnevî Tercümesi*, 2/419-423.

³⁶⁷ Seligman ve Rashid, *Pozitif Psikoterapi Terapistin El Kitabı*, 481-482.

³⁶⁸ Kandemir, *Umut-İyimserlik ve Dindarlık İlişkisi*, 208.

kıssadan anlamaktayız ki, aslında bu karakter gücü insanın her zaman ihtiyaç duyduğu bir nitelik olmuştur.

İlişki: Kıssa, bir sahabinin ahiret yani bir anlamda gelecek korkusuyla içerisine düştüğü karamsarlığa odaklanmaktadır. Ahiretteki kurtuluşuna yönelik umudunun azalıp bu konudaki karamsarlığının ağır basması, sahabiye fiziksel olarak da kötü bir duruma sokmuş ve onun yaşadığı bu durum artık bir eziyet halini almıştı. Kıssada, umutsuzluk ve karamsarlık kaynaklı bu hale Hz. Peygamber'in müdahale ettiğini görmekteyiz. O, sahabiye verdiği hem dünyada hem de ahirette iyilik istemesi telkiniyle sahabinin karamsarlığını ortadan kaldırmış, onun yerine umut ve iyimserliğin hakim olmasını sağlamıştır. Hz. Peygamber'in müdahalesi sonrasında sahâbînin yaşadığı pozitif gelişme, umut ve iyimserliğin insana can verme gücü olduğunu göstermektedir.

Mevlâna'nın mesajı: Hz. Peygamber'in bu kıssasını aktararak Mevlâna'nın vermek istediği en açık mesaj, korkunun karamsarlığa dönüşmesi halinde bunun insanı hem ruhen hem bedenen çökertebileceğidir. Bu çerçevede ilahî merhameti yanlış anlamak, insanı sürekli acıyı düşünür ve hatta acıyı talep eder bir duruma düşürebilir. Bunun bir diğer adı ise kendine zulümdür. Bu yüzden insan, duâlarında bile iyiliği talep etmeye yönelmelidir. Çünkü kötümserliği ve karamsarlığı yenmenin en iyi ve etkili yollarından biri bu türden kötümser ve karamsar düşüncelere doğrudan karşı çıkmaktır. Bu anlamda böylesi düşünceleri yalnızca göz ardı etmek bile tam olarak yeterli gelmemektedir.³⁶⁹ Nitekim aynı sebepten ötürü Mevlâna, Resûlullah'ın o sahabiye “hem dünyada hem âhirette iyilik iste” demesini özellikle ifade etmektedir; çünkü burada insanın Rabb'yle ilişkisinin temel duygusal boyutunun korku değil umut olduğu vurgulanmaktadır.

Kıssa içerisinde umut ve iyimserlik ile yaşam coşkusu arasında da bir ilişki kurulmaktadır. Kıssanın bir yerinde hasta sahabi, kendisini ziyarete gelen Hz. Peygamber'e şöyle söylemektedir: “Senin o nurlu yüzünü görmeseydim, bu hayat bağından tamamıyla kurtulacak, yani ölüp gidecektim.”³⁷⁰ Sahâbînin içine düştüğü durumun sebebinin yaptığı dua olduğunu anlayan Hz. Peygamber ise ona şöyle karşılık vermektedir: “Sakın bu duayı bir daha etme; kendi hayat ağacını kökünden söküp

³⁶⁹ Seligman, *Öğrenilmiş İyimserlik*, 349, 351.

³⁷⁰ Mevlâna, *Mesnevî Tercümesi*, 2/421.

atma!”³⁷¹ Hz. Peygamber ve sahâbî arasındaki bu diyalog, umutsuzluk ve karamsarlığın insandaki yaşam enerjisini götürmesine müsaade etmemenin ve dolayısıyla da umut ve iyimserlik içinde olmanın aslında Hz. Peygamber’in yani dinin temel yaklaşımı olduğunu göstermektedir.

Karşılaştırma: Mevlâna’nın yaklaşımıyla pozitif psikolojinin yaklaşımı arasında hem kesişimden hem de ayrışmadan bahsetmek mümkündür. Her iki yaklaşım da kötü beklentilere odaklanmanın fiziksel ve ruhsal zararlar doğuracağı konusunda hemfikirdir. Aynı şekilde, her ikisi de umut ve iyimserliği insanın yaşadığı kötü tecrübeler sonrasında tekrar toparlanabilmesi için önemli görmektedir. Kıssadaki sahâbînin sağlığının Hz. Peygamber’in yönlendirmesiyle toparlanması buna işaret etmektedir. Ancak, her iki yaklaşım arasında ayrışma noktaları da bulunmaktadır. Pozitif psikoloji, umudu çoğunlukla bireyin kendi geleceğine dair pozitif stratejiler üretmesi bağlamında tanımlamaktadır. Yani umut, bireyin kendi planlarıyla ilgilidir. Mevlâna ise umudu yalnızca bireysel bir tutum olarak görmemektedir; umut ancak insanın ilahî merhameti doğru anlamasıyla mümkün olur. Bu yüzden Mevlâna’nın umut ve iyimserlik yaklaşımında psikolojik ve dinî boyut bir arada yer almaktadır.

Bir başka ayrışma noktası daha bulunmaktadır. Pozitif psikolojide insanın karşılaştığı kötü ve acı verici olayların kaynağı yine insandır. O nedenle de bunlar kalıcı olmadığı gibi kişisel bir kader de değildir. Ancak Mevlâna yine dinin bakış açısını da devreye sokarak bu karakter gücüne yaklaşmaktadır. Ona göre, kötülük ve acı nihayetinde ilahî hikmetten kopuk değildir ama insanın onları bilinçsizce çağırması da doğru değildir.

Bulgu Sunumu 23

Tema/Erde	Kategori/Karakter Gücü	Şaka ve Latifeye Dair Anlatı
Aşkınlık	Mizah ve Şakacılık	Şakanın ve latifenin amacı ve yararı insana bir şey öğretmektir. İçinde şaka ve latife yer alan hikayeleri ciddiye alarak dinle, seni güldüren bir fıkranın veya hikayenin sadece kabuğunda, dış yüzeyinde kalma. Çünkü özünde hakiki olan ve ciddi olan her şey yalnız alaycılar için bir alay malzemesidir. Fakat bu türden

³⁷¹ Mevlâna, *Mesnevî Tercümesi*, 2/421.

		görünüşte şaka, latife ve alay fıkralar ve hikayeler, akıllı kişiler açısından birer gerçektir ve ciddidir. Bunlar derin manalar taşımaktadır. Sağduyu sahibi olmayanlar ve tembeller ise hikayenin dış yüzeyinde kalır, özüne inemezler. ³⁷²
--	--	--

Aşkınlık erdemini oluşturan karakter güçlerinden biri de mizah ve şakacılıktır. Bu karakter gücünün özü, gülmekten ve güldürmekten keyif almaktır.³⁷³ Mizah ve şakacılığın insan yaşamına pek çok katkısı bulunmaktadır. Sosyal ilişki geliştirme, stresle mücadele etme, gerginliklerden kurtulma, herhangi bir ortamı yumuşatma bunlardan bazılarıdır. Ancak bu karakter gücü, dengeden sapıldığında, pozitif bir nitelik olmaktan da çıkmaktadır. Nitekim mizah ve şakacılık başkalarına karşı saldırganlığın bir biçimi veya aşağılamak için bir araç olarak kullanıldığında ona artık bir karakter gücü demek mümkün değildir.³⁷⁴ Mizah ve şakacılıkta dengenin yakalanması için de kullanılan komik hikayelerin, yapılan şakaların kültürel, dinî, insanî değerlere ve duyarlılıklara dikkat etmesi ve bunların yanında da ilgi çekmesi gerekmektedir.³⁷⁵

İlişki: Mevlâna *Mesnevi*'sinde mizah ve şakacılık üzerinde çokça durmamaktadır. Bu karakter gücünü işlediği az sayıdaki hikayesinde ve anlatısında ise³⁷⁶ daha çok mizahın ve şakacılığın dengeli kullanılmadığı zaman rahatlıkla kötü amaçların bir aracı haline gelebileceğini anlatmaktadır. Bununla birlikte, yukarıda aktardığımız anlatıda görüleceği gibi, *Mesnevi*'nin çok sınırlı bazı satırlarında mizah ve şakacılığın bireyin yaşamı için taşıdığı faydaya doğrudan değinilmektedir. Bu anlamda, pozitif psikolojide tanımlanan mizah ve şakacılık karakter gücü ile Mevlâna'nın yukarıdaki anlatısı arasında mizahın fonksiyonu ve amacı konusunda doğrudan bir ilişki bulunmaktadır. Buna göre, dengeli olduğu takdirde mizahın ve şakacılığın birey için pozitif bir şey olduğu konusunda her iki yaklaşımın da uzlaştığını söyleyebiliriz.

Mevlâna'nın mesajı: Mizah ve şakacılık yahut nüktedanlık, tasavvuf kültüründe yeri bulunan fakat çerçevesi Kur'an ve sünnetle sınırlandırılan bir olgudur. Bu kültürde

³⁷² Mevlâna, *Mesnevi Tercümesi*, 4/641.

³⁷³ Seligman ve Rashid, *Pozitif Psikoterapi Terapistin El Kitabı*, 484.

³⁷⁴ Carr, *Pozitif Psikoloji*, 90.

³⁷⁵ Seligman ve Rashid, *Pozitif Psikoterapi Terapistin El Kitabı*, 485.

³⁷⁶ Örnek olarak Terzi ve Türk arasında geçen hikayeye bakılabilir. Bk. Mevlâna, *Mesnevi Tercümesi*, 6/460-466.

mizaha ve şakacılığa başvurmanın asıl amacı ise insanları maddi ve manevi olarak eğitebilmektir.³⁷⁷ Bir mutasavvıf olarak Mevlâna da mizah ve şakacılığın insanı sadece rahatlatan bir şey olmadığına, bunun yanında insanı geliştiren bir yönünün de bulunduğuna dikkat çekmektedir. Bu anlamda, Mevlâna açısından mizah ve şakacılık bir amaç değil iyi bir araçtır. Mevlâna'ya göre bu araç her ne kadar ilk bakışta insanı rahatlatırsa, memnun etse ve güldürse de özünde gerçeklik ve ciddiyet barındıran bir şeydir. Elbette ki gerçeklerin her zaman bir ağırlığı bulunmaktadır ve içerisinde mizah ve şakacılık bulunan hikayeler de gerçekliğin ağırlığını hafifletmekte ve sertliğini yumuşatmaktadır. Bu anlamda, pozitif psikolojinin mizahın bireyi gerginliklerden kurtardığına dair vurgusu Mevlâna tarafından da paylaşılmaktadır diyebiliriz.

Mevlâna'nın mizah ve şakacılık ile insanın gelişimi arasında kurduğu irtibat, aynı zamanda, mizahın ve şakacılığın bireye ait olumlu bir karakter özelliği olarak görülebilmesi için taşıması gereken niteliği de ortaya koymaktadır. Buna göre, tek amacı başkalarını güldürmek olan mizahın veya mizaha sadece eğlence için başvurmanın Mevlâna açısından çok fazla bir değeri bulunmamaktadır. Mizahı değerli ve bireyin yaşamı için pozitif kılan şey, güldürürken düşündüren bir özellik taşımasıdır. O halde, bir birey güldürürken düşündüren şakalar yapabiliyorsa şayet, o zaman bu özellik bir pozitif karakter özelliği haline gelebilir.

Karşılaştırma: Pozitif psikoloji ile Mevlâna'nın mizah ve şakacılığın en genel amacı konusunda uzlaştığını söyleyebiliriz. Her iki yaklaşım da mizahı olumlu görmekte ve dengeli olduğu taktirde mizaha başvurmanın, şaka yapmanın birey için iyi bir şey olduğunu kabul etmektedir. Benzer şekilde, mizahı bir karakter gücü yapan veya bir karakter gücü olmaktan çıkaran kriter konusunda da bir uyumdan bahsedebiliriz. Çünkü pozitif psikolojide mizahın kültürel, dini ve insani değerlere dikkat etmesi gerektiği ve ancak bu dikkat bulunduğu takdirde mizahın bir karakter gücü olmasından bahsedilebileceği ifade edilmektedir. Mevlâna da mizaha böyle yaklaşmaktadır. Ona göre, bahsi edilen dikkatin gerçekleşebilmesi mizahın taşıdığı ciddi ve hakiki manayı görebilmekle mümkündür. Sıradan ve yüzeysel davranan insanlar mizahı bir aşağılama ve alay aracı olarak kullanmaktadır. Böyle kullandıkları için de mizaha başvurabilme

³⁷⁷ Selami Şimşek, "Mevlânâ'da Mizah ve Nükte", *Tasavvuf: İlmî ve Akademik Araştırmalar Dergisi* 6/14 (2005), 528.

yeteneğine sahip olmaları onların karakter gelişimi açısından olumlu bir sonuç doğurmamaktadır. Öte yandan, Mevlâna'nın tabiriyle “akıllı kişiler” ise mizahı ardındaki derin mana için dinler ve dillendirir. Bu da mizahı ve şakacılığı, söz konusu akıllı bireyler için pozitif bir güç haline getirmektedir.

Tüm bu uzlaşma noktalarına rağmen iki yaklaşım arasında birkaç ayrışma noktasından da bahsedebiliriz. Pozitif psikolojide mizahın daha çok sosyal ilişkileri ve gündelik stresi düzenleyen yönüne dikkat çekilirken, Mevlâna mizahın daha çok pedagojik yönü üzerinde durmaktadır. Pozitif psikoloji mizahın iyi hissettiren tarafını vurgularken, Mevlâna doğru hissettiren ve bireye doğruyu gösteren tarafını vurgulamaktadır. Pozitif psikoloji mizah ve şakacılığın yararlı olduğu noktaları çeşitlendirir ve detaylandırırken, Mevlâna ise burada çok kısa ve sade bir ifade ile yetinmektedir.

Bulgu Sunumu 24

Tema/Ertem	Kategori/Karakter Gücü	Gül Bahçesindeki Sûfinin Hikayesi
Aşknlık	Maneviyat	Bir sûfi, ruhunu genişletmek için gül bahçesine girer; başını dizine koyup murâkabeye dalınca, olayı izleyen anlayışsız biri “Neden uyuyorsun, güzellikleri seyret!” diye çıkışır. Sûfi, “En büyük rahmet eseri dıştaki çiçekler değil, gönüldeki ilâhî sudur” diye cevap verir. Ona göre bağ-bahçe, ağaç ve renkler, kalpteki hakikatin sudaki akisleri gibidir; insan incinin kabuğuna değil, cevhere bakmalıdır. Dünya güzelliğine kapılıp kalanlar hayâl perdesine aldanır, gerçek bahçeden (kâmil gönüllerden) kaçır. Ölüm geldiğinde insan gaflet uykusundan uyanır ve uyanınca da bu yanılgı anlaşılır ama geç kalınmıştır. Kurtuluş, “ölmeden önce ölmek”tedir. Ölmeden önce ölenlerin ruhu bu bağdaki manevî kokuyu bu dünyada alır. ³⁷⁸

Pozitif psikolojide maneviyat karakter gücü bireyin hayatını daha büyük bir anlam ve amaç çerçevesinde konumlandırabilme kapasitesi olarak ele alınmaktadır. Bu yaklaşım, maneviyatı hem içsel deneyimler, kutsalla bağ, anlam arayışı ve psikolojik iyi

³⁷⁸ Mevlâna, *Mesnevî Tercümesi*, 4/480-481.

oluşla ilişkilendirirken hem de bireyin yaşam memnuniyetini artıran bir kaynak olarak değerlendirir. Maneviyatın işlevselliği, şükran, umut, sebat, öz düzenleme gibi diğer güçlü yönlerle desteklenmesiyle ortaya çıkmaktadır. Bu destekler sayesinde maneviyat bireyin stresle başa çıkmasını, iç huzuru bulmasını ve psikolojik dayanıklılığını güçlendirmesini sağlamaktadır. Maneviyat karakter gücü, bireyin öz-farkındalığının düzenli pratikler olan dua, meditasyon, insanlara yardım, inziva gibi pratiklerle beslenmesi suretiyle de sürdürülen bir süreçtir.³⁷⁹

İlişki: Mevlâna'nın bu hikayesi maneviyat karakter gücünün pratiğe dökülmüş bir hali gibidir. Pozitif psikolojide maneviyat bireyin kendisini evrenle ve kutsalla bağlantılı hissetmesi, hayatın anlamını araması ve içsel huzuru bulması olarak tanımlanmıştır. Mevlâna'nın hikayesindeki sûfi karakteri, tam da bu tanımın yaşayan bir örneğidir. Sûfi'nin başını dizine koyarak içe yönelmesi yani tasavvuftaki murâkabe hali, pozitif psikolojinin maneviyatı besleyen eylemler arasında saydığı meditasyon yapma, dua etme ve inzivaya çekilme pratiklerinin karşılığıdır. Hikayede yer alan diğer adam, güzelliği ve anlamı sadece fiziksel dünyada (bahçede, çiçeklerde) ararken, onun aksine sûfi, maneviyat karakter gücünün en üst seviyesi olan anlamı içselleştirme yeteneğini sergilemektedir. Pozitif psikolojinin maneviyata dair bir başka tanımı da bireysel inanç ve uygulamalarla kutsalla bağ kurmadır. Sûfi'nin hikayenin bir yerinde söylediği şu sözler bu bağın kurulma biçimlerinden birini göstermektedir: “Allah'ın en güzel eseri gönüldür. Gönüldedir, Dışarda bulunanlar ise ancak eserlerin eserleridir.”³⁸⁰

Mevlâna'nın mesajı: Mevlâna'nın bu hikayesi, pozitif psikolojinin maneviyat karakter gücüne dair söylediklerini hem desteklemekte hem de geliştirmektedir. Öncelikle, hikayedeki anlayışsız kişi, sûfi'nin başını dizine koyup murâkabeye dalmasını uyumak veya tembellik olarak nitelendirir. Oysa Mevlâna bize maneviyatın aktif bir süreç olduğunu hatırlatır. Dolayısıyla maneviyat karakter gücü açısından bakıldığında, bu durum bize şu mesajı verir: Gerçek farkındalık ve anlam arayışı, dış dünyanın gürültüsünden kopup kendi iç dünyamıza, gönül dünyamıza girdiğimizde başlar. Tefekkür, dua, murâkabe veya başka dini geleneklerdeki haliyle meditasyon her ne kadar

³⁷⁹ Carr, *Pozitif Psikoloji*, 91; Seligman ve Rashid, *Pozitif Psikoterapi Terapistin El Kitabı*, 487-488.

³⁸⁰ Mevlâna, *Mesnevî Tercümesi*, 4/481.

dışarıdan bakıldığında durmak gibi görünse de aslında içeride büyük bir yolculuğa işaret etmektedir.

Mevlâna'nın hikaye boyunca verdiği mesajlardan bir diğeri de maneviyatın bir tür görme biçimi olduğudur. Mevlâna, dış dünyadaki bağların, bahçelerin ve güzelliklerin, gönüldeki hakikatin sadece bir yansıması olduğunu söylemektedir. Maneviyat karakter gücü açısından bu, aslında, aşkınlık yeteneğidir. Birey, fiziksel dünyadaki nimetlere (iş, para, fiziksel güzellik) takılıp kalmamalı, bunları daha büyük bir kaynağın işaretçileri olarak görmelidir. Mevlâna'nın dediği gibi, “Su içinde görülen o ağaçlar, suya akseden hayali bir bağıdır. Onlar suyun güzelliği ile, berraklığı ile oynar dururlar. Asıl bağlar, bahçeler, çiçekler, meyveler gönüldedir.”³⁸¹ O halde bireyden beklenen şey, suya vuran yansımayla oynamak yerine başını kaldırıp ağacın kendisine yani hakikate bakmayı öğrenmektir ve bu hakikat de gönüldedir.

Hikayenin sonunda dile getirilen temalardan biri ölmeden önce ölmek temasıdır. Bu tema, tasavvufun çokça üzerinde durduğu bir düşünce ve yaklaşımdır.³⁸² Bu hikayede de okuyucuya bu düşünce aracılığı ile şu mesaj verilmektedir: Maneviyat karakter gücünün nihai amacı benliğin sınırlarını aşmaktır. Pozitif psikolojide de maneviyat “benliğin gelişimi ve kişisel potansiyellerin gerçekleşmesi”³⁸³ şeklinde ortaya çıkarken Mevlâna'da daha çok bir nevi benliğin aradan çekilmesi olarak ortaya çıkmaktadır. Mevlâna'nın bununla kastettiği ise şudur: İnsan, fiziksel ölümü beklemeden, gafletten uyanıp bir an önce hırslarını, yanılgılarını ve sadece maddeye dayalı algısını öldürmelidir. Bunun yerine maneviyata yönelmelidir. Çünkü maneviyat, bireyi bu dünyadayken uyanık kılmaktadır.

Karşılaştırma: Pozitif psikolojinin maneviyat karakter gücüne bilimsel yaklaşımı ile Mevlâna'nın dini ve tasavvufi yaklaşımı, insanı daha iyi bir yaşama taşıma hedefinde birleşse de her iki yaklaşımın izledikleri yol ve tanımladıkları nihai hedefler bir yandan

³⁸¹ Mevlâna, *Mesnevî Tercümesi*, 4/481.

³⁸² Kaynaklarda hadis olduğu da söylenen “ölmeden önce ölünüz” cümlesi, “Her çeşit nefsanî ihtiraslardan arınmak, dünyalık isteklerden vazgeçmek” manasına gelmektedir. Bu cümlemin kendisi ve manası, tasavvuf literatüründe ve tasavvufi şiirlerde çokça kullanılmaktadır. Mevlâna da bunu kullananlardan biridir. Mevlâna hem burada incelediğimiz hikayesinde hem de *Mesnevî*'deki başka hikayelerinde okuyucusuna ölmeden önce ölmeyi tavsiye etmektedir. Bu tavsiyesi ile kastettiği şey ise, “tevhide ermek için kulun kendi varlığından geçmesi”dir. Bk. A. Azmi Bilgin, “Türk Tasavvuf Şiirinde ‘Ölmeden Önce Ölme’ Temi”, *Kubbealtı Akademi Mecmuası* 36/142 (2007), 42, 44.

³⁸³ Düzgüner, *Maneviyat Algısı ve Diğerkamılıkla İlişkisi*, 1.

örtüşmekte fakat diğer yandan da ayrışmaktadır. Öncelikle her iki yaklaşım da insanın içine dönmesi gerektiği konusunda ve bunun yöntemlerinde hemfikirdir. Bu bağlamda pozitif psikoloji literatürünün önerdiği inzivaya çekilmek, dua etmek, meditasyon yapmak, hayatın anlamını gözden geçirmek gibi öneriler, Mevlâna'nın hikayesindeki sûfinin başını dizine koyup murâkabeye dalması ile örtüşmektedir.

İkinci örtüşme alanı, anlam kavramının merkeziliğidir. Yukarıda da belirttiğimiz gibi pozitif psikoloji maneviyatı kendini daha büyük bir anlam ve amaç içinde konumlandırma olarak tanımlamaktadır. Mevlâna da insanın bu dünyaya sadece yemek, içmek ve uyumak için gelmediğini; Hakk'ın eserlerine bakıp onların da arkasındaki manayı çözmesi gerektiğini söylemektedir. Her iki yaklaşımda da birey sadece biyolojik bir varlık değil, anlam arayan ruhsal bir varlıktır.

Üçüncü ortak nokta ise maneviyat ile iyi oluş arasında kurulan bağıdır. Pozitif psikoloji maneviyatın psikolojik iyi oluş ve içsel huzur sağladığını belirtmektedir. Mevlâna da hikayenin sonunda, maneviyata yönelenlerin yani ölmeden önce ölenlerin hakikatin manevi kokusunu alacağını ve kurtuluşa ereceğini müjdelemektedir. Yani her iki yaklaşımda da maneviyat, insanı ızdıraptan kurtarıp daha yüksek bir tatmin seviyesine ulaştıran bir araçtır.

Pek çok örtüşme noktasının yanında ayrışma noktaları da bulunmaktadır. En temel ayrışma ise hedefte ve kapsamdadır. Pozitif psikoloji için maneviyat, insanı mutlu eden, sağlığını koruyan ve sosyal uyumunu artıran yirmi dört karakter gücünden sadece biridir. Başka bir deyişle, araçsal ve işlevseldir. Mevlâna için ise maneviyat yani hakikate ulaşmak, hayatın en önemli amacıdır. Dolayısıyla pozitif psikoloji “nasıl daha iyi hissederim?” sorusuna yanıt ararken; Mevlâna “ben kimim ve bu dünyadaki amacım nedir?” sorusuna yanıt aramaktadır.

Bir diğer ayrışma ise benlik algısında ortaya çıkmaktadır. Benlik kavramı pozitif psikolojide de tasavvufta da önemli bir kavramdır. Pozitif psikolojide maneviyat “benliğin gelişimi ve kişisel potansiyellerin gerçekleşmesi” ile ilişkilendirilmektedir. Başka bir deyişle, “ben”i güçlendirmek ve parlatmak esastır. Mevlâna'da ve hikayedeki “ölmeden önce ölmek” temasında ise amaç benliği geliştirmek değil, aksine yok etmektir.

Bunun tasavvuftaki adı da fenâ fillâhtır.³⁸⁴ Bu durumda, Mevlâna'ya göre bireyin gerçek potansiyelini gerçekleştirmesi ancak “ben”i yani “ego”yu aradan çekmesi ve bu sayede ilahi olanın bireyde tezahür etmesiyle mümkündür. Dolayısıyla, yaklaşımlardan biri egoyu sağlıklı bir şekilde inşa etmeye, diğeri ise egoyu aşıp yok etmeye odaklanmaktadır.

³⁸⁴ Tasavvufun önemli kavramlarından biri olan fenâ fillâh, kişinin “nefsinden fâni olup Hak ile bâkî olmasıdır. Allah’ın sıfatlarıyla bezenme hâlidir.” Bk. Kübra Mıcık, “Tasavvuf’ta Fenâ ve Bekâ”, *Mutalaa: Karabük İslami İlimler Dergisi* 2/2 (2022), 188.

TARTIŞMA

Bu araştırma, Mevlâna'nın pozitif psikoloji açısından durduğu yeri ve bu bilim dalına dair literatüre sunabileceği katkıları *Mesnevi*'de yer alan uygun ve örneklik değeri yüksek hikayeler ile anlatılar aracılığıyla ortaya koymuştur. Araştırmanın bulguları, Mevlâna'nın hikaye ve anlatılarında söylemiş olduklarıyla ve verdiği mesajlarla bir yandan pozitif psikoloji literatürüne dair üretilen verilerle çoğu zaman paralel görüşler ortaya koyduğunu ve bunları desteklediğini; öte yandan da pozitif psikoloji literatürünün verilerini dini düşünceyi ve özellikle de tasavvuf düşüncesini devreye alarak daha da derinleştirdiğini göstermiştir. Tartışma, ulaşılan bu sonuçları ilgili literatürü de dikkate alarak değerlendirmektedir.

Bulgular kısmında karakter güçleri bağlamında yapılan karşılaştırmalarda, Mevlâna'nın, dinin ve tasavvuf literatürünün önemli ve insanı manevi olarak geliştirmeyi, pozitif açıdan daha ileri taşımayı amaçlayan fikir ve kavramlarını karakter güçlerinin içeriğini desteklemek ve zenginleştirmek için kullandığını görmekteyiz. Örneğin padişah-hasta cariyeye hikayesini ele alacak olursak; bu hikaye özü itibarıyla merak karakter gücünü temsil etmektedir.³⁸⁵ Pozitif psikolojinin merak karakter gücüne yüklediği anlamlara baktığımızda, orada büyük oranda bu gücün hayata geçirilmesi ve geliştirilmesi sürecinin veya merakı giderme araçlarının insanın yalnızca maddi çevresi ile sınırlandırıldığı fark edilmektedir.³⁸⁶ Mevlâna'da ise bu sınır kalkmaktadır. Ona göre, bireyin merakı yalnızca maddi şeylerin, araçların ve çevrenin kullanımıyla tamamen giderilemez. Bunun için birey dinin sunduğu manevi araçları kullanmaya ve başta tasavvuf gelmek üzere dinin maneviyat sunan bilgi kanallarına başvurmaya da ihtiyaç duymaktadır. Nitekim hikaye boyunca cariyeyi muayene ve tedavi ettiği söylenen hekimin aslında ilahî bir tabip ve bir mürşid-i kâmil olduğunun belirtilmesi buna işaret etmektedir.³⁸⁷ Mevlâna'nın bu yaklaşımını diğer karakter güçlerine dair açıklamalarında da sürdürdüğü görülmektedir.

Bulgular çerçevesinde ulaşılan bir başka sonuç da pozitif psikoloji literatürünün üslubuyla Mevlâna'nın *Mesnevi*'deki üslubu arasında önemli bir ayrım bulunduğuudur. Bir bilim dalı olarak pozitif psikoloji, yapısı gereği, sosyal bilimlerin gerektirdiği tarafsız

³⁸⁵ Mevlâna, *Mesnevî Tercümesi*, 1/17s-24.

³⁸⁶ Seligman ve Rashid, *Pozitif Psikoterapi Terapistin El Kitabı*, 410-411.

³⁸⁷ Mevlâna, *Mesnevî Tercümesi*, 1/24.

bakış açısını ve betimleyici yaklaşımı tüm karakter güçlerine dair anlatımında sürdürmüştür. O nedenle pozitif psikolojinin söyledikleri tavsiye ve yol gösterme ile sınırlıdır diyebiliriz. Ancak Mevlâna'nın yaklaşımı bunun ötesine geçmektedir. Mevlâna, pozitif psikolojinin açıklamalarına ilave olarak karakter güçlerine dair anlatımlarını dinle irtibatlandırmış ve normatif/buyurucu bir dille ifade etmiştir. Bunun bir sonucu olarak da Mevlâna, karakter güçlerinin bu dünya için olduğu kadar ahiret için de taşıdıkları faydaya değinmiştir.³⁸⁸ Dolayısıyla pozitif psikoloji bireyi bu karakter güçlerine sahip olmaya zorlamamakta, yalnızca bunların bireyin psikolojisini iyileştirmede oynadığı role işaret etmekle yetinmektedir. Fakat Mevlâna doğrudan bireylere bu karakter güçlerine sahip olmayı buyurmakta ve bunların hem dünya hem de ahiret yaşamı için gerekli olduğunu vurgulamaktadır.

Bulguların ortaya çıkardığı bir başka netice de şudur: Mevlâna'ya göre karakter güçleri bireyin kendi dini hayatını düzenlemesine ve dindarlık seviyesini artırmasına da yardımcı olmaktadır. Dindarlık pozitif psikolojide de bireyin ruhsal sağlığı için önemli görülen bir unsurdur. Ancak pozitif psikoloji bir bilim dalı olarak dindarlığı zorunlu görmemektedir. Bunun yerine daha geniş bir kavram olan maneviyat kavramı üzerinde durmaktadır. Öte yandan Mevlâna doğrudan dini düşüncenin içerisinden konuşmaktadır.³⁸⁹ Bundan ötürü *Mesnevi*'de söylenenlerin tamamı, okuyucuya iyi olanı göstermek yanında, okuyucunun Allah inancını ve dindarlık seviyesini artırma maksadı da taşımaktadır.³⁹⁰ Bu çerçevede Mevlâna, bireyin karakter güçlerine sahip olmasının onun dindarlaşmasına katkı sağlayacağını dolaylı yollardan dile getirmektedir.

Pozitif psikolojide bireyin karakter güçlerini elde etmesindeki ve sergilemesindeki asıl amaç iyi, pozitif ve tatminkar bir hayat yaşamaktır. Bu çerçevede bireyin böyle bir yaşamı elde etmesinde yalnızca açık fikirlilik, bakış açısı, cesaret, azim, yaşam coşkusu, tedbirlilik, öz düzen gibi asıl itibarıyla bireyin kendisiyle ilişkisini düzenleyen karakter güçleri değil, aynı zamanda sevgi, nezaket, sosyal zeka, affedici olma, şükran, adillik, liderlik, takım çalışması gibi bireyin başkalarıyla ilişkisini düzenleyen karakter güçleri de nihai noktada bireyin daha tatminkar bir yaşam sürmesine

³⁸⁸ Mevlâna, *Mesnevî Tercümesi*, 1/157; 2/419-423; 3/37-38, 324-326.

³⁸⁹ Mevlâna, *Mesnevî Tercümesi*, 1/157, 183; 2/419-423; 3/319.

³⁹⁰ Mevlâna, *Mesnevî Tercümesi*, 3/186-188; Kartal ve Duman, "Muhammed İkbal'in Benlik Felsefesinde Mevlânâ İzleri", 66.

yardımcı olmak için vardır. Ancak araştırmanın bulguları, Mevlâna'nın bakış açısının bundan çok daha öteye geçtiğini ortaya koymaktadır. Mevlâna, *Mesnevi*'deki farklı hikayeleri ve anlatıları esnasında dolaylı yollardan bize bireyin karakter güçlerini elde etmesindeki asıl amacın bireyin kendisini değil, Yaratıcı'sını memnun etmesi olduğunu söylemektedir.³⁹¹ Burada Mevlâna'nın din merkezli yaklaşımı açıkça belli olmaktadır. Birey, bu karakter güçlerine sahip olarak elbette ki kendi yaşamını da iyileştirecek ve kendi yaşamından da tatmin olacaktır. Fakat bu, nihai değil ancak ikincil bir amaçtır. Bu noktada, pozitif psikolojinin erdemlerinden birinin de aşkınlık olduğu ve dolayısıyla Mevlâna ile pozitif psikolojinin birbirine yaklaştığı düşünülebilir. Özellikle aşkınlık erdemi altındaki maneviyat karakter gücüne dikkat çekilebilir. Bununla birlikte böyle bir değerlendirme eksiktir. Çünkü pozitif psikolojinin bakış açısından yaklaşıldığında, maneviyat karakter gücü veya bir bütün olarak aşkınlık erdemi bireyin yüce bir Yaratıcı ile irtibat kurmasını, O'na minnet duymasını ve kendisini O'na muhtaç hissetmesini zorunlu kılmamaktadır.³⁹² Başka bir deyişle birey, bir ırmağın şırıltısı ile de aşkınlık erdeminin veya maneviyat karakter gücünü tecrübe edebilir. Ancak böyle bir tecrübe Mevlâna açısından oldukça başlangıç düzeyinde bir tecrübedir. Dolayısıyla, bireyin ırmak şırıltısıyla başlayan bu maneviyat tecrübesi burada kalmamalı ve ilahi olana doğru yönelmelidir. İrmağın şırıltısı ise bireyi ilahi olana yönelten bir araca dönüşmelidir.

Sonuç olarak, araştırmada ortaya konulan bulgular genel itibariyle Mevlâna'nın *Mesnevi*'de ortaya koyduğu bakış açısının, günümüz pozitif psikoloji literatürüyle güçlü bir uyum sergilediğini, ancak ondan çok daha kuşatıcı ve derinlikli bir ufka sahip olduğunu göstermektedir. Pozitif psikoloji, insan doğasının güçlü yönlerini bilimsel, betimleyici ve tarafsız bir dille ele alıp öncelikli olarak dünyevi tatmini ve bireysel iyilik halini hedeflerken; Mevlâna bu karakter güçlerini bireyin manevi olgunlaşması, nefsinin terbiye etmesi ve Yaratıcı ile bağ kurması için vazgeçilmez basamaklar olarak konumlandırmaktadır. Yine bu çerçevede araştırmanın bulguları, pozitif psikolojinin sunduğu anlamlı yaşam idealinin, Mevlâna'nın düşünce dünyasında hakikate ulaşma ve Allah'ın rızası kazanma gayesiyle aşkın bir boyut kazandığını ortaya koymaktadır. Mevlâna, söz konusu erdemleri ve karakter güçlerini yalnızca sosyal uyum veya

³⁹¹ Mevlâna, *Mesnevî Tercümesi*, 1/170; 3/187.

³⁹² Carr, *Pozitif Psikoloji*, 89-91; Seligman ve Rashid, *Pozitif Psikoterapi Terapistin El Kitabı*, 487-488; Düzgüner, *Maneviyat Algısı ve Diğer Kamılıkla İlişkisi*, 1.

psikolojik sağlık aracı olarak görmemekte, bunları inanan birey için hem normatif/buyurucu birer yükümlülük hem de dünya ve ahiret mutluluğunun anahtarları olarak sunmaktadır. Dolayısıyla tüm bu bulgulara bakarak  unu söyleyebiliriz: Pozitif psikolojinin çizdiği kavramsal  er eve Mevlâna'nın tasavvufi derinliğiyle birleştiğinde, birey sadece yatay düzlemde yani sosyal  evre ve benlik düzeyinde değil, dikey düzlemde de yani Yaratıcı ile ilişki düzeyinde de yetkinle me imkanı bulabilecektir.



SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada, pozitif psikoloji alanının temel kavramları olan erdemler ve karakter güçleri Mevlâna'nın *Mesnevi* adlı eseri bağlamında incelenmiştir. Yapılan çalışmada *Mesnevi* adlı eserin sadece edebi ve tasavvufi bir eser olmadığı, aynı zamanda bireyin içsel dönüşümüne, ahlaki olgunlaşmasına ve psikolojik iyi oluşuna katkı sağlayan bir kitap olduğu görülmüştür. Tezde ortaya konulan bulgular, aynı zamanda, Mevlâna'nın yüzyıllar önce dile getirdiği değerlerin, günümüzde bilimsel zeminde tartışılan karakter güçleriyle büyük ölçüde örtüştüğünü göstermektedir. Buna bakarak, *Mesnevi*'yi bireyin psikolojik iyi oluşunu destekleyen evrensel öğretilere sahip önemli bir kaynak olarak yeniden değerlendirilebiliriz. Böyle bir değerlendirme ise, pozitif psikolojinin yalnızca modern bir yaklaşım olmadığı, aksine kadim bilgelik gelenekleriyle de derin bağlara sahip olduğu fikrini desteklemektedir.

Nispeten yeni bir bilim dalı olan pozitif psikoloji, esas itibariyle, bireylerin hayatlarının nasıl daha kaliteli ve etkin hale getirilebileceği üzerine incelemeler yapan bir bilim dalıdır. Bu bilim dalı bireylerin güçlü yönlerine odaklanmakta ve pozitif özelliklerini ön plana çıkarmaktadır. Bu yönüyle pozitif psikoloji, bir anlamda, koruyucu hekimliğe benzetilebilir. Çünkü pozitif psikolojinin en önemli iddiası, içimizdeki iyilikleri çoğaltarak ve sahip olduğumuz karakterleri güçlendirerek ruhsal hastalıklardan korunup daha iyi bir yaşama kavuşabileceğimizdir. Bu iddia, tarihte de farklı şekillerde dile getirilmiştir. O bakımdan, pozitif psikolojinin kurucularının da ifade ettiği gibi, bu bilim dalının kökenleri modern dönemden öncesine gitmektedir. Nitekim tezin birinci bölümünde bu olguyu detaylandırılmaya çalışıldı ve pozitif psikolojinin tarihsel gelişimi ortaya konuldu.

Tezin ikinci bölümünde, pozitif psikolojinin önce temel kavramları ve ardından da din ile olan ilişkisi ortaya konuldu. Bölüm bir sonraki başlığında Mevlâna'nın hayatı, eserleri ve ahlak anlayışı ana hatlarıyla ele alınırken, en son başlıkta ise çalışmanın ilgili literatür içerisindeki yeri belirlenmiştir. Pozitif psikolojinin kavram gruplarından ilki bireyin gelişimine dair olan kavramlardan oluşmaktadır. Bu kavramlar arasında akış, mutluluk ve iyi olma kavramları yer almaktadır. Pozitif psikolojinin ikinci kavram grubu bireyin karakterlerine dair kavramlardan oluşmaktadır. Pozitif psikoloji bu kavramları, bireyin iyi oluşunun ve ruhsal gelişiminin araçları olarak kabul etmektedir ve bunlara

karakter güçleri ismini vermektedir. Bu karakter güçlerinin her birini de ilişkili oldukları belirli bir erdemın altına yerleştirmektedir. Buna göre, pozitif psikoloji literatürü bize altı ana erdem ve yirmi dört ayrı karakter gücünden oluşan bir liste sunmaktadır. Bu listede yer alan erdemler ve karakter güçleri tezin dördüncü bölümünde gerçekleştirilen analizlerin ve karşılaştırmaların teorik arka planını oluşturmaktadır.

Üçüncü bölümde tezde takip edilen yöntemler ve bu yöntemleri uygulama adımları detaylı şekilde ortaya konuldu.

Dördüncü bölümde, araştırmanın bulgularına yer verildi. Bu bölümün odak noktası, Mevlâna'nın pozitif psikoloji literatürü tarafından belirlenmiş olan erdemleri ve karakter güçlerini *Mesnevi* adlı eserinde nasıl işlediğidir. Bölüm boyunca üç temel amacın gerçekleştirilmesine gayret edildi. Amaçlardan ilki, *Mesnevi*'deki seçili bazı hikayeleri ve anlatıları esas almak suretiyle pozitif psikolojiye ait erdemlerin ve karakter güçlerinin Mevlâna'nın düşünce dünyasındaki görünümelerini ortaya koymaktır. İkincisi, Mevlâna'nın pozitif psikoloji bağlamında değerlendirilecek mesajlarını tespit etmektir. Üçüncüsü ise Mevlâna ile pozitif psikoloji literatürünün erdemlere ve karakter güçlerine bakış noktasında uzlaştıkları ve ayrıldıkları yönleri belirlemektir.

Araştırmanın bulguları iki kritik sonuca işaret etmektedir. İlki, Mevlâna'nın *Mesnevi*'de karakter güçlerini ele alma biçimi ile günümüz pozitif psikoloji literatürünün güçlü bir uyum sergilediği, ancak Mevlâna'nın yaklaşımının çok daha kuşatıcı ve derinlikli bir ufka sahip olduğudur. Mevlâna, verdiği mesajlarla bir yandan pozitif psikolojinin bilimsel verileriyle paralel görüşler sunmakla birlikte, diğer yandan da bu verileri dini ve tasavvufi düşünceyi devreye alarak zenginleştirmiştir.

Bulguların işaret ettiği ikinci sonuç ve Mevlâna'nın özgün yönlerinden bir diğeri de pozitif psikolojinin betimleyici ve tarafsız üslubu ile Mevlâna'nın normatif/buyurucu dili arasındaki önemli ayrımdır. Pozitif psikoloji, karakter güçlerini tavsiye yoluyla birer bireysel iyileşme aracı olarak sunarken; Mevlâna bu güçlere sahip olmayı doğrudan buyurmakta ve bunların sadece bu dünya için değil, aynı zamanda ahiret için de taşıdığı faydaya değinmektedir. Pozitif psikolojide nihai amaç iyi, pozitif ve tatminkâr bir yaşam elde etmekken, Mevlâna'ya göre karakter güçlerinin asıl amacı bireyin kendisini değil, Yaratıcı'sını memnun etmesidir; bireyin tatmini ise ikincil bir sonuçtur. Bu fark, özellikle maneviyat karakter gücünde kendisini açıkça belli etmektedir.

Sonuç itibarıyla, araştırmanın bulgularına dair analizler şu neticeleri ortaya çıkarmaktadır: Mevlâna'nın tasavvufi derinlik taşıyan yaklaşımı, pozitif psikolojinin çizdiği kavramsal çerçeveyi biraz daha genişletmekte ve bireyin yalnızca yatay düzlemde (sosyal çevre ve benlik) değil, aynı zamanda dikey düzlemde de (Yaratıcı ile ilişki) yetkinleşmesinin yollarını göstermektedir. Böylelikle de Mevlâna'nın *Mesnevi* adlı eserinin sadece edebi ve tasavvufi bir eser olmadığı, aynı zamanda bireyin psikolojik iyilik halini, erdemlerini ve karakterindeki güçlü yönlerini geliştirebileceği işlevsel bir rehber kitap olduğu açığa çıkmaktadır.

Öneriler

Bu çalışma *Mesnevi* adlı kitap esas alarak yürütülmüştür. Her ne kadar örneklem değeri yüksek olduğu için bu eser seçilmiş ise de bu durum yine de doğal bir sınırlılığa sebep olmaktadır. Dolayısıyla, bu araştırmanın benzeri sonraki çalışmalarda Mevlâna'nın diğer eserleri de dikkate alınabilir.

Bu tezde nitel veri analizi ile inceleme yapılmıştır. Ancak, Mevlânâ'nın öğretilerinin pozitif psikoloji açısından taşıdığı önem ve değer nicel ve deneysel yöntemlerle de araştırılabilir ve bu alandaki bilimsel katkı daha da güçlendirilebilir.

Mesnevi eseri üzerinden yürütülen bu araştırma, tasavvuf alanının pozitif psikoloji açısından zengin bir kaynak olduğunu göstermiştir. O nedenle, bu araştırma gelecekte tasavvuf ve pozitif psikoloji disiplinlerini ortak çalışma alanı olarak belirleyen başka incelemelere zemin hazırlayabilir.

Bu tez, pozitif psikoloji literatürüne dair bazı eksikliklerin ortaya çıkmasını da sağlamıştır. Öncelikle, araştırma boyunca incelenen ve pozitif psikolojinin tarihini ortaya koyan çalışmaların çok büyük bir kısmı oldukça zayıf bir kronoloji takip etmektedir. Söz konusu çalışmalar çoğu zaman Aristoteles gibi antik bir filozofla başlamakta ve sonrasında hemen modern döneme gelmektedir. Dolayısıyla, pozitif psikolojinin önemli kavramlarının tarihsel gelişimi yeterince detaylı biçimde ortaya konmamaktadır. Bu eksikliği gidermek adına tezin birinci bölümünde önemli bir çaba ortaya konulmuş ise de bu konuda daha fazla çalışmaya ve pozitif psikolojinin her bir kavramının psikolojinin bakış açısıyla incelenmesine ihtiyaç bulunmaktadır.

Tez boyunca yapılan incelemelerin gösterdiği bir başka problem, pozitif psikoloji literatürünün karakter güçleri seçiminde takip ettiği metodolojinin eksikliğidir. Martin Seligman başta olmak üzere pozitif psikolojinin önde gelen isimleri ortak karakter güçleri belirlemek maksadıyla tüm dinleri ve düşünce geleneklerini incelemişlerdir. Bu maksatla, İslam düşüncesi içerisinde de örnek kaynaklar olarak Farabi gibi filozofları ve onların eserlerini esas almışlardır. Ancak Mevlâna çerçevesinde gerçekleştirilen bu çalışma, İslam düşüncesine özgü karakter güçlerini belirlemede tasavvuf disiplini ve mutasavvıflar üzerinden gitmenin daha iyi sonuç verebileceğini ortaya koymaktadır. O nedenle karakter güçlerine dair yapılacak yeni çalışmalarda bu durumun da dikkate alınması faydalı olacaktır.

Bu araştırma dolayısıyla ortaya çıkan bir başka ihtiyaç da pozitif psikolojinin hali hazırdaki içeriğinin zenginleştirilmesiyle alakalıdır. Pozitif psikoloji insan odaklı bir bilim dalıdır. İnsan ise daima belirli bir kültüre, inanca ve bakış açısına bağlıdır. O halde, pozitif psikolojinin daha fazla insana hitap edebilmesi ve daha fazla insanı ruhsal açıdan iyileştirebilmesi için bu bilim dalının içeriğinin buna uygun biçimde genişletilmesine devam edilmelidir. Dolayısıyla, pozitif psikoloji incelemelerini belirli bir kültür ve inanca ait isim ve eserler üzerinden yürüten daha dar kapsamlı çalışmaların artırılmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Bu bağlamda, Mevlâna'yı merkezine alan bu tez, pozitif psikolojinin İslam düşüncesi çerçevesinde yerelleşebilmesine dair yapılacak yeni çalışmalara örnek teşkil etmektedir. Ancak, benzeri çalışmaların yapılması ve İslam düşüncesinin ürünü olan başka isim ve eserlerin de pozitif psikoloji bağlamında incelenmesi hem bu bilim dalının hem de İslam düşüncesinin gelişmesine/genişlemesine katkı sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- Akın, Ahmet, ed. *Psikolojide Güncel Kavramlar 1*. İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık, 2015.
- Akın, Ahmet. “Özne İyi Olma”. *Pozitif Psikoloji / Güncel Psikolojik Kavramlar 1*. ed. Ahmet Akın. 15-22. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Yayınları, 2023.
- Aksu, İbrahim. *Farabi’de Temel Erdemler*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2018.
- Aksu, İbrahim. “Epikürcü Felsefenin Temel Erdemleri”. *II. İKSAD Uluslararası Sosyal Bilimler Kongresi (22-25 Kasım 2018, Gaziantep) Kongre Tam Metin Kitabı*. 314-321. Adıyaman: İKSAD Yayınevi, 2018.
- Aksu, İbrahim. “İbn Miskeveyh’in Erdem Anlayışında Aklın Rolü”. *Akıl Kitabı-I*. ed. Turgut Akyüz. 233-254. İstanbul: Ravza Yayınları, 2020.
- Aktu, Yahya. “Karakter Güçleri Açısından Mesnevi’den Öyküler’in Değerlendirilmesi”. *AJER-Academia Eğitim Araştırmaları Dergisi* 8/2 (2023), 165-176.
- Alanka, Deniz. “Nitel Bir Araştırma Yöntemi Olarak İçerik Analizi: Teorik Bir Çerçeve”. *Kronotop İletişim Dergisi* 1/1 (2024), 62-82.
- Altınok, Zeynep. *Pozitif Psikoloji Yaklaşımı Bağlamında Hayatı Anlamlandırma ve Din*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2022.
- Arvas, Fatma Balcı. “Psikolojide ve İslam Düşünce Geleneğinde Mutluluk Kavramı: Karşılaştırmalı Bir Çalışma”. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 6/4 (2017), 109-128.
- Ateş, Bünyamin ve Oğuzhan Çelik. “Öğretmen Adaylarında Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcısı Olarak Algılanan Sosyal Yetkinlik ve Güvengencilik”. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 20/2 (2018), 444-60.
- Ayten, Ali. *Psikoloji ve Din Psikologlarının Din ve Tanrı Görüşleri*. İstanbul: İz Yayıncılık, 2021.
- Ayten, Ali. *Erdeme Dönüş Psikoloji ve Mutluluk Yolu*. İstanbul: İz Yayıncılık, 2022.
- Ayvaz, Muzaffer. “Mevlâna Celâleddîn Rûmî’nin Ahlâk Öğretisinde Mutluluk”. *Sinop Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 2/1 (Ocak-Haziran 2018), 87-108.
- Ayvaz, Muzaffer. *Mevlâna’nın Ahlâk Öğretisi*. Ankara: Diyanet Vakfı Yayınları, 2021.
- Baltacı, Ali. “Nitel Araştırma Süreci: Nitel Bir Araştırma Nasıl Yapılır?”. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 5/2 (2019), 368-388.
- Baymur, Feriha Balkış. *Genel Psikoloji*. İstanbul: İnkılap Kitabevi, 26. Baskı, 2017.
- Baynal, Fatma. “Mutluluk Kavramının Felsefi, Psikolojik ve Dini Açidan İncelenmesi”. *Darulfunun İlahiyat* 31/2 (2020), 247-274.
- Bilgin, A. Azmi. “Türk Tasavvuf Şiirinde ‘Ölmeden Önce Ölme’ Temi”. *Kubbealtı Akademi Mecmuası* 36/142 (2007), 42-53.
- Black, Carter. *Pozitif Psikoloji ve Zihinsel Dayanıklılık / Mutluluk, Akış ve Zihinset*. Ankara: Gece Kitaplığı, 2023.

- Bozkaya, Tuğba. “Pozitif Psikolojinin Manevi Danışmanlıkta Kullanımı Açısından Affedicilik Erdemi”. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 10/2 (Eylül 2023), 768-796.
- Bulut, Sefa ve Subaşı, Mustafa. “Pozitif Psikolojiye Giriş”. *Pozitif Psikoloji*. ed. Sefa Bulut. 1-16. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2020.
- Can, Nazlı Selcen. *Budizm’in Pozitif Psikolojiye Etkisi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2022.
- Carr, Alan. *Pozitif Psikoloji*. çev. Ümit Şendilek. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2016.
- Ceylan, İsa. *Pozitif Psikoloji Yaklaşımıyla Mü’min İnsanın Kişilik Özellikleri*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2013.
- Ceylan, Serdar. “Nitel Araştırma Yöntemi”. *Sosyal&Beşeri Bilimlerde Araştırma ve Değerlendirmeler-1*. ed. Derya İlic ve diğerleri. 1-31. Ankara: Gece Kitaplığı, 2023.
- Copleston, Frederick. *Felsefe Tarihi: Yunan ve Roma Felsefesi: Helenistik Felsefe*. çev. Aziz Yardımlı. İstanbul: İdea Yayınevi, 3. Baskı, 2009.
- Csikszentmihalyi, Mihaly. *Akış: Mutluluk Bilimi*. çev. Barış Satılmış. Ankara: Buzdağı Yayınları, 2021.
- Cunbur, Müjgân. “Mevlâna’da Birlik Fikri”. *Mevlâna Sevgisi* (1981), 87-92.
- Çetin, Nuran. “İslâm Tarihinde Birlikte Yaşama Ahlâkına Tasavvuf Düşüncesinin Katkısı (Hacı Bektâş-I Velî, Mevlâna Ve Yûnus Emre’den Örnekler)”. *The Journal of Academic Social Science Studies* 36 (Yaz 2015), 281-298.
- Çimşir, Elif. “Akış”. *Pozitif Psikoloji*, ed. Sefa Bulut. 75-96. Ankara: Nobel Yayınları 2020.
- Dahlsgaard, Katherine, Peterson, Christopher ve Seligman, Martin E. P. “Paylaşılan Erdemler: Kültür ve Tarih Boyunca Değer Verilmiş İnsan Güçlerinin Bir Noktada Birleşmesi”. çev. Fatih Kandemir. *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 4/7 (2015), 173-201.
- Demiröz, Mehmet Fatih ve Kımtır, Nurten. “Türkiye’de Din Psikolojisi Alanındaki ‘Dindarlık’ Konulu Lisansüstü Tezlerin Bibliyometrik Analizi Üzerine Bir Araştırma”. *Bilimname* 51/1 (2024), 405-456.
- Derin, Süleyman. “Mevlâna’nın Mesnevi’sinde Psikolojik Yaklaşımlar”. *Uluslararası Mevlâna Sempozyumu Bildirileri*, ed. Mahmut Erol Kılıç ve diğerleri. 1/345-358. İstanbul: Motto Project Yayını, 2010.
- Durak, Nejdet. “Mevlâna’nın Ahlâk Öğretisinde İyi ve Kötü Kavramları”. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 6 (2007/2), 1-24.
- Duran, Mehmet Emrullah. “Umutsuzluk ve Dindarlık Konusunda Türkiye’de Yapılan Lisansüstü Tezler (1998-2023) Üzerine Bir Değerlendirme”. *Türkiye İlahiyat Araştırmaları Dergisi* 8/2 (2024), 145-161.
- Dürüşken, Çiğdem. *Antikçağ Felsefesi*. İstanbul: Alfa Yayınları, 2. Baskı, 2016.
- Düzgüner, Sevde. *Maneviyat Algısı ve Diğerkamılıkla İlişkisi*. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2013.
- Emiroğlu, İbrahim. “Mevlâna’ya Göre Yanlışlara Düşmemek İçin Nefsi Eğitme”. *Felsefe Dünyası* 31 (2001/1), 15-23.
- “Erdem”. ET.: 24 Nisan 2024. <https://sozluk.gov.tr/?kelime=erdem>.

- Erten, Murat. “Mevlâna’nın Adalet Anlayışı”. *Anasay* 6/20 (2022), 123-151.
- Eryılmaz, Ali. *Herkes İçin Mutluluğun Başucu Kitabı Teoriden Uygulamaya Pozitif Psikoloji*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık, 2014.
- Frankl, Viktor E. *İnsanın Anlam Arayışı*. İstanbul, Okyanus Yayıncılık, 2015.
- Freud, Sigmund. *Bir Yanılsamanın Geleceği*. İstanbul: Say Yayıncılık, 2022.
- Fromm, Erich. *Psikanaliz ve Din*. İstanbul: Arıtan Yayınevi, 2004.
- Fromm, Erich. *Sevme Sanatı*. İstanbul: Say Yayıncılık, 1997.
- Gedik, Şeyma. *Modern Psikoloji ve Tasavvuf Psikolojisi Bakış Açılırları ile Nefis Terbiyesi-Mutluluk İlişkisi*. Ankara: Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023.
- Göcen, Gülüşan. *Şükür Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü*. İstanbul: Dem Yayınları, 2014.
- Gökdağ, Kamuran ve Cengiz, Yunus. “Oluşun Akıl ve Ahlak Ötesi Hali: Mevlâna’da Özgürleşme ya da Kendini Aşma Pratiği Olarak Fenâ”, *e-Şarkiyat İlmi Araştırmalar Dergisi* 13/1 (2021), 220-241.
- Gül, Songül Sallan ve Kahya Nizam, Özlem. “Sosyal Bilimlerde İçerik ve Söylem Analizi”. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 42 (2021), 181-198.
- Havuz, Melek. *Pozitif Psikoloji ve Tasavvuf Psikolojisi Çerçevesinde İbn Hazm’da Erdemli ve Mutlu İnsan*. Rize: Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Hefferon, Kate, ve Boniwell, Ilona. *Pozitif Psikoloji Kuram, Araştırma ve Uygulamalar*. çev. Tayfur Doğan. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2014.
- İme, Yakup ve Öztosun, Ali. “Pozitif Psikoloji Ekseninde İyi Oluş”. *Tüm Kavram ve Yaklaşımlarıyla Pozitif Psikoloji*. ed. Durmuş Ümmet. 167-192. Ankara: Pegem Akademi 2023).
- Kabakçı, Ömer Faruk. “Karakter Güçleri ve Erdemli Oluş: Güçlü Yanlara-Dayalı Psikolojik Danışma ve Değerler Eğitimine Yeni Bir Yaklaşım”. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal* 6/45 (2016), 25-40.
- Kamacı, Sümeyye. “Taşköprizade Ahmet Efendi’nin Ahlak Düşüncesindeki Erdem ve Karakter Güçleri”. *Bartın Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi* 6/2 (2021), 168-189.
- Kandemir, Fatih. *Umut-İyimserlik ve Dindarlık İlişkisi*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2016.
- Karaca, Faruk. *Din Psikolojisi*. Trabzon: Kişisel Yayınlar, 2017.
- Karaismailoğlu, Adnan. “Mesnevî’de ‘Ben’ ve ‘Sen’ Tanımlaması”. *Nüşa: Şarkiyat Araştırmaları Dergisi* 4/15 (Güz 2004), 7-14.
- Kartal, Abdullah ve Duman, Burhan. “Muhammed İkbal’in Benlik Felsefesinde Mevlânâ İzleri”. *Harran İlahiyat Dergisi* 53 (Haziran 2025), 45-68.
- Kartol, Aslı. “Hayatın Anlamı”. *Pozitif Psikoloji*. ed. Sefa Bulut. 137-164. Ankara: Nobel Yayınları, 2020.

- Kavurkacı, Esmâ Zennure. “Türk Din Psikolojisi Çalışmalarında “Din ve Psikopatoloji” Literatürü (1973-2022) Üzerine Bir Araştırma”. *Türk Din Psikolojisi Dergisi* 6 (Aralık 2022), 31-76.
- Keçeci, Berra. “Pozitif Psikoloji: Kuramsal Gelişime Bir Bakış”. *Tüm Kavram ve Yaklaşımlarıyla Pozitif Psikoloji*. 1-14. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık, 2020.
- Kendirci, Abdurrahman. *Pozitif Psikoloji Temelli Mesnevi Hikayelerine Dayalı Psikoeğitim Programının Evlilik Uyumuna Etkisinin İncelenmesi*. Tokat: Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2019.
- Kenny, Anthony. *Antik Felsefe*. çev. Serdar Uslu. İstanbul: Küre Yayınları, 2. Baskı, 2018.
- Kızılgeçit, Muhammed. “Modern Psikolojide ve Tasavvufta Yalnızlık”. *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 1/1 (2012), 131-150.
- Koç, Mustafa. “Türkiye’de Din Psikolojisi Çalışmaları (1949-2013) Üzerine Genel Bir Bakış”. *Balıkesir Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 1/2 (Aralık 2015), 301-330.
- Koç, Zeynep Hümeysra. *Pozitif Psikoloji Perspektifinden Hz. Muhammed’in Kişiliği*. Rize: Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2024.
- Kolektif. *Pozitif Psikoloji*. ed. Sefa Bulut. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2020.
- Kolektif. *Tüm Kavram ve Yaklaşımlarıyla Pozitif Psikoloji*. ed. Durmuş Ümmet. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık, 2020.
- Laertios, Diogenes. *Ünlü Filozofların Yaşamları ve Öğretileri*. çev. Candan Şentuna. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları, 6. Baskı, 2015.
- Mevlâna. *Mecâlis-i Sab’a (Yedi Meclis)*. çev. Abdülbaki Gölpınarlı. Konya: Yeni Kitap Basımevi, 1965.
- Mevlâna. *Mesnevî Tercümesi*. çev. Şefik Can. 1-6. İstanbul: Ötüken Neşriyat, 7. Baskı, 2004.
- Mıcık, Kübra. “Tasavvuf’ta Fenâ ve Bekâ”. *Mutalaa: Karabük İslami İlimler Dergisi* 2/2 (2022), 184-195.
- Niemiec, Ryan M. *Bilinçli Farkındalık ve Karakter Güçleri*. İstanbul: Psikonet Yayınları, 2023.
- Ocak, Hasan. “Bir Ahlak Felsefesi Problemi Olarak Erdem Kavramına Yüklenen Anlamın İlkçağ’dan Ortaçağ’a Evrimi”. *FLSF Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi* 11 (2011), 79-101.
- Öğülmüş, Selahaddin. “İçerik Çözümlemesi”. *Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi* 24/1 (1991), 213-228.
- Öngören, Reşat. “Mevlâna Celâleddîn-i Rûmî”. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*. 29/441-448. Ankara: TDV Yayınları, 2004.
- Özasma, Halil İbrahim. *Pozitif Psikoloji ve İslam Düşünürlerinde Erdemler*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2016.
- Özcan, Gökhan. *Dört Duygu Erken Dönem İslam Geleneğinde Hüzün, Ölüm Kaygısı, Mutluluk, Korku Terapi Merkezli Bir Bakış*. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2023.

- Özdemir, Şuayip. “Mevlana’nın Eğitimci Kişiliği”. *Uluslararası Mevlana ve Mevlevilik Sempozyumu Bildirileri-II*, ed. Abdurrahman Elmalı ve Ali Bakkal. 101-110. Şanlıurfa: Harran Üniversitesi İlahiyat Fakültesi, 2007.
- Özgür, Hasan ve Bolat, Yavuz. “Önemi Giderek Artan Bir Kavram: Açık Fikirlilik”, *Tarih Okulu Dergisi (TOD)* 16/67 (2023), 3772-3793.
- Pattabanoğlu, Fatma Zehra. “Mevlâna’da Bilgi-Ahlâk İlişkisi”. *Kutadgubilig Felsefe-Bilim Araştırmaları Dergisi* 27 (Mart 2015), 107-130.
- Peker, Hüseyin. *Din Psikolojisi*. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2010.
- Pekolcay, Neclâ. “Mevlâna Celâleddîn: Hayatı ve Eserleri Arasındaki İlgî”, *İslâm Medeniyeti* (Aralık 1972), 44-45.
- Perçin, Kübra, Arslan, Hasan, Temiz, Yunus Emre. “Üniversite Öğrencilerinde Yaratıcı Kişilik ile Dindarlık İlişkisi: İnönü Üniversitesi Örneği”, *Bingöl Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 20 (2022), 247-275.
- Peterson, Christopher ve Seligman, Martin. *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. New York: American Psychological Association, 2004.
- Platon. *Devlet*. çev. Sabahattin Eyüboğlu ve M. Ali Cimboz. İstanbul: Türkiye İş Bankası Yayınları, 11. Baskı, 2006.
- Sak, Ramazan ve diğerleri. “Bir Araştırma Yöntemi Olarak Doküman Analizi”. *Kocaeli Üniversitesi Eğitim Dergisi* 4/1 (2021), 227-250.
- Salamova, Kamale Bahazar. “Aşk, Mutluluk ve Pozitif Duygular”. *Pozitif Psikoloji*, ed. Sefa Bulut. 97-118. Ankara: Nobel Yayınları 2020.
- Saylan, Betül. “Mevlâna’nın Göç Kervanı: Mevlâna Üzerinde Ferîdüddîn Attâr Etkisi”. *Akademik Dergisi* 3 (Aralık 2017), 133-154.
- Seligman, Martin ve Csikszentmihalyi, Mihaly. “Positive Psychology: An Introduction”. *The American Psychologist* 55 (Ocak 2000), 5-14.
- Seligman, Martin E. P. *Gerçek Mutluluk*. çev. Semra Kunt Akbaş. Eksi Kitaplar, 2021.
- Seligman, Martin E. P. ve Rashid, Tayyap. *Pozitif Psikoterapi Terapistin El Kitabı*. çev. İbrahim Demirci ve Halil Ekşi. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2023.
- Seyyar, Ali. *Ahlak Terimleri*. Ankara: Beta Basım Yayım, 2003.
- Soysaldı, İhsan. “Sufilerin Ölümüne Yaklaşımı”. *Harran Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 16 (2006), 135-148.
- Şafak, Yakup. “Mevlânâ’ya Atfedilen “Yine Gel...” Rubâîsine Dair”. *Tasavvuf: İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi* 24 (2009/2), 75-80.
- Şahin, Naim. “Mevlâna’da Ahlaki Erdemler”. *Mevlâna ve İslam*. ed. Bilal Kuşpınar. 189-223. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi Kültür Yayınları, 2017.
- Şener, Özlem. “Spontanlık ve Psikolojik İyi Oluş”. *Pozitif Psikoloji*. ed. Sefa Bulut. 307-350. Ankara: Nobel Yayınları, 2020.
- Şimşek, Selami. “Mevlânâ’da Mizah ve Nükte”. *Tasavvuf: İlmî ve Akademik Araştırmalar Dergisi* 6/14 (2005), 525-548.
- Tanrıkorur, Ş. Barihüda. “Mevleviyye”. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*. 29/468-475. Ankara: TDV Yayınları, 2004.

- Taşgıt, Yunus Emre ve diğerleri. “Yönetimde Hümanistik Bir Kimlik İnşasına Katkı: Yönetime Mevlâna Eli Değerse”. *Bilimname: Düşünce Platformu* 50 (2023/2), 157-200.
- Tekin, Erduran ve Kaplaner, Kübra. “Pozitif Psikolojide Biliş Odaklı Kavramlar”. *Tüm Kavram ve Yaklaşımlarıyla Pozitif Psikoloji*, ed. Durmuş Ümmet. 33-58. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık, 2020.
- Thomason, Timothy C., Doğan, Tayfun ve Mert Akcanbaş. “Nasıl Mutlu Olunur? Sigmund Freud ile Sanal Bir Konuşma”. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 6, sy 10 (2020), 185-94.
- Tosun, Muhammed. “Manevi Danışmanlık ve Rehberlikte Anadolu Bilgeliği Bağlamında Mesnevi Üzerine Terapötik Analizler”. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* 10 (Aralık 2024), 87-130.
- Tunç, Büşra. “Seligman’dan İyi Oluşa Farklı Bir Bakış: PERMA Modeli”. *Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 9/1 (2022), 1-15.
- Turan, Ramazan. “İbn Miskeveyh’te Erdem Kavramı ve Temel Erdemler”. *Namık Kemal Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 1/2 (2015), 7-35.
- Türkmen, Erkan. “Şems ve Mevlâna”. *Cag University Journal of Social Science* 7/2 (December 2010), 16-23.
- Uysal, Enver. “İbn Hazm’ın Ahlaka Dair Görüşleri”. *Diyanet İlmi Dergi* 50/4 (2014), 53-68.
- Ümmet, Durmuş ve İme, Yakup. “Gelişimsel Pozitif Psikoloji Kavramları”. *Tüm Kavram ve Yaklaşımlarıyla Pozitif Psikoloji*. ed. Durmuş Ümmet. Ankara: Pegem Akademi, 2023.
- Yakıt, İsmail. “Mevlâna’da Aşk Ahlâkı”, *Uluslararası Mevlâna Sempozyumu Bildirileri*, ed. Mahmut Erol Kılıç ve diğerleri. 2/949-958. (İstanbul: Motto Project Yayını, 2010).
- Yavuz, Kerim. “Günümüzde Din Psikoloji”. *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 8 (30 Haziran 1988), 253-266.
- Yazoğlu, Ruhattin. “Hümanizm ve Mevlâna”. *A.Ü. Türkiyat Araştırmaları Enstitüsü Dergisi* 9/20 (Erzurum 2002), 67-83.
- Yeniterzi, Emine. “Mevlâna’da Çalışma ve Tevekkül”. *7. Milli Mevlâna Sempozyumu 13 Aralık 1995 Konya*. 74-80. Konya: Selçuk Üniversitesi, 1996.
- Yıldıran, Çağan. *İngilizce Öğretmenlerinin Pozitif Sermayeleri İle Öğrencilerin İngilizce Dersine Yönelik Tutumları ve Kaygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Eskişehir: Eskişehir Orhangazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2020.
- Yıldırım, Ali ve Şimşek, Hasan. *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık, 8. Baskı, 2011.
- Yıldırım, İrem ve Kardaş, Ferhat. “Umut Yorgunluğu: Ruh Sağlığında Güncel Bir Kavram”. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 17/4 (2025), 788-805.
- Yılmaz, Hasan Kamil. *Anahatlarıyla Tasavvuf ve Tarikatlar*. İstanbul: Ensar Neşriyat, 10. Baskı, 2004.

ÖZ GEÇMİŞ

Ad Soyad: Hatice Kübra AKSU	
Eğitim Bilgileri	
Lisans	
Üniversite	Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi
Fakülte	İlahiyat Fakültesi
Bölümü	İlahiyat
Yüksek Lisans	
Üniversite	
Enstitü Adı	
Ana Bilim Dalı	
Programı	
Makale ve Bildiriler (Varsa)	
1. Hatice Kübra Aksu, “Pozitif Psikoloji Açısından Mutluluk ve Din”, <i>Karabük Üniversitesi 2. Lisansüstü Öğrenci Sempozyumu Din ve Maneviyat Psikolojisi Bildiri Özet Kitapçığı</i>, ed. Zeynep Özcan ve diğerleri (Karabük: Karabük Üniversitesi Yayınları, 2025), 47. 2.	