

ERDEME DÖNÜŞ PSİKOLOJİ ve MUTLULUK YOLU

Ali Ayten, İz Yayıncılık, İstanbul, 2014, 190 s.

Yunus Emre TEMİZ*

Modern zamanda bir bilim dalı haline gelen psikoloji, erdemler konusunu teolojinin ve felsefenin ilgi alanına bırakmıştır. Ancak bu durum son yirmi yılda giderek değişmiş ve psikolojide erdemler konusu bazı psikologlar tarafından insanın iyi olan yönünün keşfedilip geliştirilmesi bağlamında ele alınmaya başlamıştır. “İnsanoğlu için yanlış olan nedir?” sorusu kadar “insanoğlu için doğru olan nedir?” sorusunun da önem taşıdığını savunan bu yaklaşım “Pozitif Psikoloji Yaklaşımı” olarak isimlendirilmiştir. Erdemler konusu psikolojide her ne kadar son yirmi yılda tartışılır hale gelmiş olsa da felsefede uzun bir geçmişe ve zengin bir birikime sahiptir. Özellikle pozitif psikoloji kapsamında yapılan çalışmaların getirdiği yenilik bu konudaki öğretilerin yeniden değerlendirilmesi, ampirik bulgularla desteklenmesi ve nasıl geliştirileceği, bireyin iş, okul, aile gibi kurumlarda bu erdemleri nasıl ortaya koyacağına cevaplandırılması olmuştur. Ruhsal hastalıklar üzerinde yoğunlaşarak mutluluk, neşe, hoşnutluk, coşku, şefkat, cömertlik ve ruhsal sağlık gibi olumlu insan niteliklerini önemsemeyerek insanın pek çok erdem ve gücünü görmemezlikten gelen yaklaşımların aksine pozitif psikoloji, insanın olumlu yönlerine güçlü bir şekilde işaret eden bir yaklaşım olmuştur. Bu yaklaşımla birlikte din psikolojisi alanında da *erdemler, din ve sağlık* ilişkisi daha yoğun olarak çalışılmaya başlamıştır.

İşte bir giriş kitabı olarak hazırlanan *Erdeme Dönüş* adlı çalışmada yazar, erdemleri, olumlu duyguları ve bireyin güçlerini konu edinen pozitif psikoloji yaklaşımını tanıtmaya, onun psikoloji ve psikoterapi alanına getirdiği yenilikleri ortaya koymaya ve ona yöneltilen eleştirileri ifade etmeyi gaye edinmiştir. Araştırma kapsamında psikoloji ve psikoterapi sahalarındaki ampirik araştırma bulgularından hareketle erdemlerin *mutluluk, anlam ve sağlıkla* olan ilişkisi ele alınarak, pozitif psikoloji yaklaşımı ile ilgi odağı haline gelen erdemler, mutluluk, iyi oluş, affetme, alçakgönüllülük, şükür ve yardımseverlik gibi konular üzerinde durulmaktadır.

Üç bölümden oluşan eserin ilk bölümü *pozitif psikoloji ve din* başlığını taşımaktadır. Yazar bu kısımda öncelikle tarihsel olarak psikolojinin farklı isimler adı altında günümüze kadar olan gelişiminden bahsetmiş, akabinde

* Arş. Gör., Sakarya Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Felsefe ve Din Bilimleri Bölümü
(ytemiz@sakarya.edu.tr).

ise modern psikoloji içerisinde son zamanlarda insanı anlama ve açıklamaya yönelik çalışmalar ortaya koyan pozitif psikoloji yaklaşımını ele almıştır. İnsan gelişimini destekleyerek insan hayatındaki erdem ve güçlere yeterince önem verecek ve onu daha gelişmiş ve daha olgun bir varlık yapacak şartların oluşturulmasına çaba sarf eden bir yaklaşım olarak tanımlanan (s. 27) pozitif psikoloji yaklaşımı, ana akım psikolojiyi sağlıktan ziyade hastalığa, erdemden ziyade kusura odaklanmakla ve çoğunlukla insan tabiatına dair olumsuz durumlarla ilgilenmekle eleştirmiştir (s. 23). Pozitif psikolojide amaç, psikolojinin ilgi alanının insanın olumlu yanını da kuşatacak şekilde genişletilmesidir. Bu bağlamda pozitif psikoloji, normal insanı daha güçlü, daha üretken yapmak; yüksek düzeyde potansiyelleri olan bireylerin bu potansiyellerini aktüel hale getirmek ve psikolojik rahatsızlıkları ortaya çıkmadan engellemek üzere koruyucu çalışmalar gerçekleştirmek için gayret sarf eder (s. 28). Bu çerçevede pozitif psikolojinin ana konusunu hayatı daha kaliteli ve yaşamaya değer kılan temel güç ve erdemler oluşturmaktadır. Psikolojide ana akım, insanda yanlış olanı bulmaya yönelik gayret sarf ederken pozitif psikoloji, insandaki gücü ve dehayı araştırmıştır. Bu kapsamda pozitif psikoloji yaklaşımının önde gelen temsilcilerinden olan M. Seligman ve C. Petterson tarafından gerçekleştirilen araştırmalarda pek çok kadim dini ve felsefi gelenek taranmak sureti ile insanın *temel erdem ve güçleri* tespit edilmiştir. Onlar çalışmaları neticesinde *hikmet ve bilgi* (wisdom and knowledge), *cesaret* (courage), *insanlık* (humanity), *adâlet* (justice), *itidâl/ölçülülük* (temperance) ve *aşkınlık* (transcendence) olmak üzere altı temel erdem belirlemişlerdir (s. 45). Yazar, kuruluşundan itibaren hızlı bir ilerleme göstermesine rağmen pozitif psikoloji yaklaşımının pek çok eleştiriye maruz kaldığını da vurgulamış ve son olarak da birinci bölümde pozitif psikoloji ve din ilişkisine yer vermiştir.

Erdem, mutluluk ve sağlık başlıklı ikinci bölümde yazar tarafından, pozitif psikolojinin ana konularını teşkil eden erdem ne olduğu, erdemli bireyin kim olduğu, erdemlerin birbirleriyle olan ilişkisi ve dengeli bir şekilde geliştirilmesinin önemini ifade edilmiştir. Akabinde ise Platon ve kendisinden sonra gelen pek çok düşünürü erdemler konusunda etkileyen Aristoteles gibi ilk çağ filozofları ve Farabi, İbn Sina, İbn Hazm ve Gazzali gibi pek çok İslam filozofu ve mutasavvıfın erdem tariflerine, tasniflerine ve erdemlerin bir birbirleri ile ilişkilerine dair fikirlerine yer verilmiştir. Daha sonra ise erdem in mutlulukla ilişkisi üzerinde durulmakta ve bu maksatla mutluluğun filozof ve psikologlar tarafından ne şekilde değerlendirildiğine yer verilmektedir. Yine mutluluğun ilişkilendirildiği unsurlar gerçekleştirilen ampirik araştırma verilerinden de faydalanılarak ele alınmaktadır. Yazar çalışmada öznel bir durum olması itibarı ile anlaşılması güç olan mutluluğu da-

ha açık kılabilmek için mutluluk teorilerinden bahsetmiş, akabinde ise pozitif psikoloji içerisinde mutluluğun temel unsurlarından söz etmiştir. Çalışmada mutluluğu etkileyen faktörler de ele alınarak bunlar *kalıtsal-biyolojik faktörler* ve *psiko-sosyal faktörler* olmak üzere iki grupta sınıflandırılmıştır (s. 82-83). Sonrasında ise psikolojide elde edilen ampirik veriler çerçevesinde bu faktörlerin mutlulukta önemli bir etken olup olmadığı irdelenmiştir. Mutluluğun sonuçları üzerine gerçekleştirilen ampirik araştırmalar çerçevesinde ise onun fiziksel, ruhsal sağlığa ve sosyal ilişkilere olumlu katkılar yaptığı tespit edilmiştir (s. 92). Erdem ile sağlık ilişkisinde ise kadim geleneklerden de hareketle sağlığın korunması ve yitirildiği vakit geri kazanılması sürecinde erdemlerin koruyucu ve sağaltıcı yönü üzerinde durulmuştur (s. 96). Ayrıca sağlıklı yiyecek ve içecekler tüketilmesi, sağlığı koruyucu önlemler alınması gibi sağlık davranışları (health behaviours) ile erdemler arasında olumlu ilişkilerin olduğu belirlenerek özellikle kültürel yapıda “eline diline beline hâkim ol” şeklinde ifade bulan *kendini kontrol* erdeminin sağlık davranışlarına riayeti temin edeceği vurgulanmıştır (s. 98). Yine sıkıntılı zamanlarda sergilenen başa çıkma sürecinde affetme, şükür, alçakgönüllülük ve yardımseverlik gibi erdemlerin olumlu etkilerinin altı çizilmiştir (s. 100-101). Bu bölümde son olarak yazar depresyon ve erdemler ilişkisini ele alan araştırmalar bağlamında, biyolojik, psikolojik ve sosyal sebepli bir ruh sağlığı problemi olan depresyonu yalnızca erdemsizliğe indirgemenin doğru olmadığını, bununla beraber genel olarak erdemleri hayata geçirmenin depresyona karşı koruyucu ve depresyonla başa çıkma sürecinde destekleyici yönleri olduğunu vurgulamaktadır (s. 106-110).

Kitabın son bölümü *Dört Erdem başlığını* taşımaktadır. Bu bölümde yazar dinle daha çok ilişkilendirilen dört erdem belirlemekte ve onların sağlıkla olan ilişkisi üzerinde durmaktadır. İlk olarak *affetme* erdemi ele alınmıştır. Öncelikle ilahiyat ve felsefe alanında affetmenin tarihi seyri üzerinde durulmuştur. Daha sonra modern psikoloji içerisinde affetme konusunun ele alınmasından bahsedilerek nicel olarak konunun son zamanlardaki hızlı gelişimine dikkat çekilmiştir. Akabinde affetmenin yaratıcı varlıktan af dileme ve insanlar arası ilişkilerde affetme boyutunun olduğu belirtilmiştir; ancak insanlar arası ilişki boyutunda affetme erdemine seyrek başvurulduğu vurgulanmıştır. Suçluya yönelik menfi duyguların terkedilmesi ve suçluya karşı olumlu duygu oluşturmaya çabalama olmak üzere iki temel adımın söz konusu olduğu affetmeyle alakalı affetme sürecine dair araştırmacılar tarafından önerilen modellere de yer verilmiştir (s.113-120). Affetme sürecini etkileyen dindarlık, cinsiyet, yaş, medeni durum, kültürel yapı ve ırk gibi pek çok faktör üzerinde durulmuştur. Bir taraftan bu faktörlerden dindarlığın affetme sürecini destekleyen bir unsur olduğu yapılan ampirik araştır-

malardan yola çıkılarak tespit edilirken diğer taraftan erdemlerin birbiriyle olan ilişkisi ve bütünlüğü çerçevesinde affetme erdemi alçakgönüllülük, yardımseverlik ve sevgiyle ilişkilendirilmiştir. Bu kısımda son olarak ise affetme ve sağlık ilişkisi etrafında affetmenin fiziksel ve ruhsal sağlığa olan katkıları ele alınmıştır.

Ele alınan ikinci erdem *alçakgönüllülük* erdemidir. Bu kısımda öncelikle bir kısım veciz sözler hatırlatılmak suretiyle alçakgönüllülüğün önemine dikkat çekilerek dini bir değer olan alçakgönüllülüğün değişik biçimlerde yerel kültürde vücut bulabileceğine işaret edilmiştir. Daha sonra psikolojide alçakgönüllülüğün bir müddet ihmal edilerek çalışılmamasının sebeplerine kısa bir şekilde yer verilmiştir. *Alçakgönüllülük*, kişinin karakteristik özelliklerine dair gerçekçi bir değerlendirme yapması, sınırlarını kabullenebilmesi ve enaniyetini unutabilmesi yeteneği olarak tarif edilmiş ve onun *affetme*, *yardımlaşma*, *dürüstlük ve tevazu* gibi kavramlarla da yakın ilişki içerisinde olduğu vurgulanmıştır (s. 133-138). Araştırmada pek çok dinin temel kaynaklarında alçakgönüllülüğün bir erdem olarak addedildiği ve takipçilere tavsiye edildiği ifade edilmiştir. Yapılan araştırmalarda da dindarlık ile alçakgönüllülük arasında olumlu ilişkilerin tespit edildiği vurgulanmıştır. Yine alçakgönüllülüğün varlığının olumlu sağlık özelliklerine katkıda bulunduğu da gerçekleştirilen ampirik araştırmalar çerçevesinde sunulmuştur (s. 139-141).

Kitapta üçüncü olarak bazı psikologlarca mutluluğun anahtarı olarak addedilen *şükür* erdemi ele alınmaktadır. Öncelikle yazar bu kısımda bir yandan şükürün filozoflar ve psikologlarca nasıl tanımlandığı üzerinde durmakta diğer yandan ise yapılan tanımlar bağlamında dini bir erdem olması yönüyle de yaratıcıya karşı şükür ve insanlar arası şükür ayırımına yer vererek konuyu ele almaktadır. Temelinde kişinin farkındalığının olduğu vurgulanan şükür, insanın bu hayatta sahip olduklarında ve başarılarında başta Allah'ın ve daha sonra ailesi ve yakınları olmak üzere diğer insanların katkılarının olduğunu farkına varması ve bu katkıları düşünsel, duygusal ve davranışsal olarak ortaya koyabilmesi olarak tanımlanmakta, daha sonra şükür ile affetme, dürüstlük ve yardımlaşma gibi diğer erdemler arasındaki ilişki ele alınmaktadır (s. 145-149). Şükür-din ilişkisi çerçevesinde özellikle semavi dinlerin temel kaynakları gözden geçirildiğinde bu dinlerin şükre önem verdikleri ve takipçilerine öğütledikleri görülmektedir. Şükür, insana ve Allah'a karşı yapılan şükür olmak üzere ikiye ayrılarak ele alınmış, özellikle yaratıcıya karşı olan şükürün en yüce olduğu vurgulanmıştır. Daha sonra bu çerçevede yapılan ampirik çalışmalara yer verilmiştir (s. 149-157).

Bir erdem olarak daha ziyade karşılık gözetmeksizin herhangi bir çıkar ilişkisine girmeden başka bir kişiye, kuruma veya gruba zaman, emek, mal, para ve enerjiden fedakârlık yaparak verebilme ve bağışlama durumu olan *yardımseverlik* erdemi bu araştırma kapsamında ele alınan dört erdemden sonuncusudur. Bu kısımda yazar erdemlerin birbiriyle ilişkili olmasından hareketle özellikle affetme, dürüstlük, alçakgönüllülük ve şükür gibi erdemlerle yardımseverlik arasındaki ilişkiyi ele almış ve daha sonrada yardımseverlikle din arasındaki ilişkiye yer vermiştir. Yardımseverlik neredeyse bütün dinlerin müntesiplerine salık verdiği bir ilkedir. Bu durum göz önünde bulundurularak yapılan çalışmalarda dindarlık ve yardımseverlik ilişkisinin dindarlığın tipine göre farklılaştığı, içselleştirilmiş samimi dindarlığın dış kaynaklı dindarlığa göre başkalarına yardım etmede ve yardımda külfete rağmen vazgeçmeyip ısrarcı olmada daha etkin olduğu tespiti vurgulanmıştır. Son olarak ampirik araştırmalar çerçevesinde yardımseverlik ve sağlık ilişkisi ele alınmıştır (s. 159-168).

Sadece ruhsal hastalıklar üzerinde yoğunlaşarak insanın çoğu erdem ve gücünü görmezlikten gelen psikolojik yaklaşımlara karşın pozitif psikoloji yaklaşımı insanın doğası ve potansiyeli hakkında daha olumlu fikirlerin gelişmesini sağlamıştır. Pozitif psikoloji ve din ilişkisine dair bir giriş mesabesinde olan bu araştırmada pozitif psikolojinin, psikoloji ve din psikolojisi alanına getirdiği yeni ilgi alanlarından erdemler ve erdemlerin sağlık ve din ile ilişkisi üzerinde durulmuştur. Araştırmada yaşanmış olaylardan kesitler sunularak teorik bilgilerin yaşamdaki karşılıkları açık bir şekilde gösterilmiştir. Bu durum akademik bir üslupla kaleme alınan kitabın sürükleyiciliğini artırmış ve sıkıcı olmasının önüne geçmiştir. Dil yönünden gayet pak ve anlaşılır bir eser olan bu çalışmada yazar bazı konularda var olan kullanımlardan farklı olarak yeni kavramsallaştırmalar (örneğin iç güdümlü, dış güdümlü dindarlık yerine iç kaynaklı dindarlık, dış kaynaklı dindarlık) da sunmuştur. Araştırma, ülkemizde din psikolojisi alanında yeteri kadar çalışmanın yapılmadığı güncel bir hususu konu edinmiş olması ve bu konuda İslami ve Batı kökenli kadim düşüncenin etkisine birlikte ve müsavi derecede yer vermesi bakımından değerli bir çalışmadır. Bu itibarla bu alanda çalışma yapacaklara hem bir cesaret vermesi hem de bir ufuk çizmesi yönüyle de kıymetli bir eserdir.

