



İNSAN VE TOPLUM BİLİMLERİ
ARAŞTIRMALARI DERGİSİ

Cilt / Vol: 6, Sayı/Issue: 4 2017

Sayfa: 109-128

Received/Geliş: Accepted/Kabul:

[08-08-2017] – [10-09-2017]

Psikolojide ve İslam Düşünce Geleneğinde Mutluluk Kavramı: Karşılaştırmalı Bir Çalışma

Fatma BALCI ARVAS

Dr., Öğretmen/Teacher, MEB;

fatmabalcı55@hotmail.com

Orcid ID: 0000-0002-8264-623X

Öz

Bu çalışmada, psikoloji literatüründeki mutluluk kavramı ile İslam düşünce geleneğindeki mutluluk kavramı karşılaştırmalı olarak ele alınmıştır. Mutluluk kavramı üzerindeki tartışmalar, felsefe tarihinde önemli bir yer tutmaktadır. Günümüzde psikoloji bilimi ve özellikle Pozitif Psikoloji akımı da mutluluk konusuna önem vermiştir. Psikolojide mutluluk, bireysel ve toplumsal hazlar ya da erdemlerle ilişkili olarak açıklanmış ve buradan iki akım ortaya çıkmıştır. İslam düşünce geleneğinde ise mutluluk kavramı; hem bu dünya hem de ahiret hayatı için ele alınmış, her ikisinde de mutluluğu elde edebilmek için erdemli davranışların önemine vurgu yapılmıştır. Ayrıca İslam düşünce geleneğinde mutluluk bir amaç değil, sonuç/ödül olarak değerlendirilmiştir. İslam düşünce geleneğine göre inanan bireyler için erdemli davranışlar sonucu kişi hem bu dünyada hem de ahiret hayatında mutluluğa/huzura kavuşmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Mutluluk, Erdem, Pozitif Psikoloji, İslam Dini Düşünce Geleneği.

The Concept of Happiness in the Psychology and Tradition of Islamic Thought: A Comparative Study

Abstract

The purpose of this study is to comparatively analyze the concept of happiness in the psychological literature and in the tradition of Islamic thought. Discussions on the concept of happiness have a prominent place in the history of philosophy. The science of psychology today, especially the movement of Positive Psychology, puts an emphasis on this topic, as well. Happiness in psychology is explained in connection with individual and social pleasures or virtues, resulting in the emergence of two movements. The concept of happiness in the tradition of Islamic thought has been discussed both for this life and for the after-life, and the importance of virtuous acts to find happiness has been emphasized in both. Besides, happiness is regarded as a result/reward, not as a goal, in the tradition of Islamic thought. According to the tradition of Islamic thought, those who have faith find happiness/peace as a result of their virtuous acts both in this life and in the after-life.

Keywords: Happiness, Virtue, Positive Psychology, Tradition of Islamic Thought.

Giriş

Mutluluk, insanoğlunun tüm zamanlarda kendisine ulaşmak için çaba sarfettiği, genel olarak bireyin olumlu psikolojik bir hal içerisinde olmasını ifade eden önemli bir kavramdır. Mutluluk kavramı üzerindeki tartışmalar, Platon ve Aristoteles gibi önemli Grek felsefecilerinden başlayarak geçmişten günümüze devam eden bir nitelik arz etmektedir. Günümüzde ise psikolojide, özellikle hümanist psikoloji ile başlayan ve pozitif psikoloji ile devam eden gelenekte, mutluluk psikolojisi önemli bir tartışma alanı olarak varlık göstermektedir.

İslam düşünce geleneğinde de mutluluk konusuna dikkate değer bir önem verildiği görülmektedir. Dinlerin esas amacının kişilerin dünyevi ve uhrevi mutluluğunu sağlamak olduğu göz önüne alındığında, mutluluk konusunun genelde dinlerin özelde de İslam dininin kendisinden uzak kalamayacağı bir konu olduğu açıktır.

Bu makalede ilk olarak mutluluk kavramına ve kavramın psikoloji literatüründeki yerine değinildikten sonra İslam düşünce geleneğinde mutluluk kavramının nasıl ele alındığı konu edilecektir. Bu bağlamda öncelikle Kur'an-ı Kerim ve Hadislerde mutluluk olgusunun ele alınışından bahsedilecek, daha sonra ise İslam felsefesi, İslam ahlak düşüncesi ve İslam tasavvuf düşüncesinin mutluluk konusuna yaklaşımları, öne çıkan şahsiyetler ve mutluluk ile ilgili kullanılan kavramlar merkezli ele alınacaktır. Son olarak da modern insanın bunalımları ve mutluluk arayışları değerlendirilecektir.

1. Mutluluk: Tanımlama

Mutluluk denilince genel olarak bireyin olumlu bir ruh hali içerisinde bulunması durumu anlaşılmaktadır (Camfield & Skevington, 2008: 768). Mutluluk, insanların sürekli arzuladıkları ve hiçbir zaman vazgeçemedikleri bir eğilim olarak tanımlanabileceği gibi hayra nail olma, mesut ve bahtiyar olma, insanın haz duyacağı bir hal içinde olma olarak da değerlendirilebilir (Acaboğa, 2007: 5).

Türkçedeki "mutluluk" kelimesinin İngilizcedeki muadili olarak "happiness" kelimesi gösterilmektedir. Sözlük anlamına göre ise happiness, şans anlamındaki "hap" kökünden gelmiş olup "iyi şans, talih" anlamlarına gelmektedir (Kraut, 1979: 188). Bu sözcüğün kökeni ile ilgili farklı bir görüş de; kökünün "tesadüfen olma" ve "tesadüf" anlamlarına gelen "happen" ve "happenstance" olduğu şeklindedir (Marar, 2004: 15). Ancak İngilizcede mutluluk kelimesini ya da ona yakın bir anlamı ifade eden farklı kavramlar da bulunmaktadır. Bunların en önemlisi "well-being/iyi olma hali" kavramıdır. Bu kavram birkaç noktada "happiness" kavramından ayırt edilmesine rağmen Türkçedeki mutluluk kavramının ifade ettiği anlamın



paralelinde bir anlama işaret etmektedir. Mutluluk kelimesinin Arapçadaki karşılığını ise, "saide" kökünden türetilen "saadet" kelimesi ifade etmektedir. Saadet kelimesi, zorluk+ ve iç sıkıntısı anlamına gelen şekavetin zıddıdır (İbn Manzur, 1982: 832). Böylece saadet de iç huzuru ile özdeşleştirilmiş olur.

Psikologlar genel olarak "özel iyi-olma hali" ve "psikolojik iyi olma hali" kavramlarını, pozitif ruh sağlığı olarak tanımlamakta ve özel iyi-olma halini, yaşam doyumunu da içine alan daha kapsamlı ve mutluluk kavramıyla eş anlamlı olarak kullanmaktadırlar (Camfield & Skevington, 2008: 767). Mutluluğun genel bir yaşam doyumunu gerekli kıldığı konusu, "yaşam doyumunu" kavramını da öne çıkarmıştır. Yaşam doyumunu ise kişinin yaşam kalitesinin kendi kriterlerine göre genel bir değerlendirmesidir (Diener vd., 1985: 71). Yani bireylerin yaşamlarından memnun olup olmadıkları kendi standartları ile mevcut durumlarının bir karşılaştırmasını yapmaları ile ortaya çıkmaktadır. Biyolojik sağlık ile de ilişkili olarak kullanılan "yaşam kalitesi" kavramının Dünya Sağlık Örgütü tarafından yapılan tanımı önemlidir. Buna göre yaşam kalitesi, kişilerin yaşamlarındaki konularını yaşadıkları kültür ve değer sistemleri bağlamında ve kendi amaçları, umutları, standartları ve ilgileriyle ilişkili olarak algılayışlarıdır (Camfield & Skevington, 2008: 765).

İslam düşünce geleneğinde ise mutluluk konusu ele alınırken genellikle sa'ade kelimesinin tercih edildiği görülmektedir. Sa'ade kavramı, lezzet ve sürürdan farklı olarak hem dünyevi hem uhrevi hayat için kullanılan ve bireyin geçici değil kalıcı ve bütünleşmiş, tam bir olumlu ruh halini ifade eden bir kavram olduğu için (Bircan, 2001: 132), İslam'da mutluluk konusu söz konusu olduğunda bu kavramın öne çıkması dikkate değerdir.

1. Psikolojide Mutluluk

Mutluluk konusu, felsefi düşünce tarihinde genişçe bir yer kaplamaktadır. Felsefede, mutluluğu bir kişinin hazzı dayalı faaliyetlerinin toplamı olarak tanımlayan hazcılık (Nettle, 2005: 1; Ryan & Deci, 2001: 143; Fromm, 2003: 22) ile bireysel ve toplumsal çıkarlarla tanımlayan faydacılıktan (Ulaş, 2002: 987), mutluluğu erdemlerle ilişkili bir durum olarak tanımlayan Aristotelesçi yaklaşıma kadar (Aristoteles, 1999: 31; Aristoteles, 2009: 18) geniş bir izah çerçevesi vardır. Aydınlanma sonrası bilimlerin ayrışması ile felsefenin önemli konularından biri olan mutluluğun, ilk dönemlerde olmasa da günümüze yaklaştıkça psikoloji biliminin de önemli konularından biri haline geldiği görülmektedir.

Psikoloji literatüründe özellikle son yıllarda mutluluk konusuna artan bir ilginin baş göstermesiyle beraber, *iyi olma hali* kavramının kullanımında da epey bir artış meydana gelmiştir. Sağlık, mutluluk, yaşam kalitesi vb. konuları içeren bir kavram olarak iyi olma hali kavramı, sürekli genişleyen



bir araştırma alanını da ifade etmektedir. En uygun düzeydeki psikolojik fonksiyon ve tecrübelerle işaret eden iyi olma hali kavramının (Ryan & Deci, 2001: 142), özellikle yabancı literatürde mutluluk kavramına tercihen kullanılma sebebi ise genel, sürekli ve etkin bir olumlu ruh durumuna işaret etmesi açısından daha kapsamlı bir kavram olmasıdır. Bununla beraber iyi olma hali (well-being) ve mutluluk (happiness) kavramları genellikle birbirinin yerine kullanılabilir kavramlar olarak değerlendirilmektedir (Deci & Ryan, 2008: 1).

Psikoloji literatüründe iyi olma hali konusunda iki farklı yaklaşım tarzı ortaya çıkmıştır. Bu ayrım, felsefi düşüncede yer alan mutluluk konusundaki yaklaşımlar etkili olmuştur. Bunlardan biri hedonist yaklaşım, diğeri ise Aritoteles'in görüşlerinde temellenen evdemonist yaklaşımdır. İyi olma hali konusundaki araştırmalarda hedonist yaklaşım, mutluluğa odaklanarak iyi olma halini hazzı elde etme ve acıdan kaçınma ile tanımlarken, evdemonik yaklaşım, anlama ve kendini gerçekleştirmeyle odaklanmak suretiyle bireyin potansiyellerini tam olarak yerine getirme derecesi ile tanımlamışlardır (Ryan & Deci, 2001: 141; Wills, 2009: 55). Ayrıca araştırmacılar mutluluk ile ilgili kullandıkları öznel iyi olma hali kavramının mutluluk konusuna hedonik yaklaşımı, psikolojik iyi olma hali kavramının da evdemonik yaklaşımı yansıttığı görüşünü öne sürmüşlerdir (Deci & Ryan, 2008).

Mutluluk konusuna özel ilgi gösterenler ilk olarak hümanist psikologlar olmuştur denebilir. Maslow'un hümanist psikolojinin önemli kavramlarından biri olarak literatüre dâhil ettiği kendini gerçekleştirme kavramı, insani güçlerin, verimli ve yoğun bir hazla bir araya gelmesini ifade etmektedir (Maslow, 2001: 104). Maslow tarafından yaşam doyumu, mutluluk, coşku ve huzur gibi duygular ve sorunlarla başa çıkabilme yeteneği, kendini gerçekleştirme ile birlikte açığa çıkan öznel durumlar olarak belirtilirken (Maslow, 2001: 168), kendini gerçekleştirme ve mutluluk arasında Aristocu geleneğe dayanan bir ilişki kurulmuş olur.

Hümanist Psikolojinin önemli isimlerinden Erich Fromm ise, "Erdem ve Mutluluk" adlı eserinde mutluluğu tanımlarken, mutluluğun canlılığın artması, duygu ve düşüncü keskinliği ve yaratıcılıkla ilgili olduğunu, mutsuzluğun ise bu yetenek ve fonksiyonların zayıflığı ile ilgili olduğunu vurgular (Fromm, 1999: 212). Genel olarak Fromm'un mutluluk anlayışında, mutluluk ve mutsuzluğun yalnızca bir ruh hali değil, tüm organizmanın içinde bulunduğu durumun ifadesi olarak bireyi kuşatan bir şey olduğu, ilaveten bireyin yeteneklerinin farkına vararak onları açığa çıkarması ve kendini gerçekleştirmesinin mutluluk için önemli bir kistas olduğu söylenebilir. Fromm'un sahip olmak ve olmak arasında yapmış olduğu ayrım da mutluluk konusundaki bakış açısını anlamak için büyük bir önem arzeder. Ona göre paylaşma erdeminden ziyade, bireyin dış dünyanın



metallarına ve imkânlarına sahip olması ona haz vermektedir. Ancak bu durum bireyin daha çok sahip olma hırsıyla dolması ve neticede kendi dünyasında tatminsiz ve mutsuz bir kişi olmasına, insanlara karşı düşmanlık besleyerek de ilişkisel huzursuzluk yaşamasına neden olacaktır (Fromm, 2003: 27). Fromm düşüncesinde mutluluk, olmak edimi ile ilişkilendirildiği için özetle mutlu olma yolunun sahip olma eğilimini terk edip hırslardan arınmış bir benliğe kavuşmaktan geçtiği söylenebilir.

Victor Frankl'ın mutluluk konusundaki görüşleri ise, hayatın anlamı sorunu ile ilişkilidir. Frankl'a göre günümüz insanın en büyük problemi anlamsızlıktır. Söz konusu anlamsızlık duygusunun "kitle nevrozu" şeklinde anılacak kadar yaygınlaşması da bu durumun kanıtıdır (Frankl, 2007: 18,19). Frankl'a göre bireyin anlam arayışı başarılı olduktan sonra bu onu yalnızca mutlu etmekle kalmaz acılarla başa çıkabilecek bir yeti de kazandırır. Fakat kişinin anlam arayışının başarısız olduğu durumlarda, anlam yöneliminden geri çekilmeye ve anlık haz arayışına yönelmeye başlayacaktır. Frankl, endüstrileşmiş toplumlarda evrensel bir olguya dönüşen anlamsızlık duygusunun, uyuşturucu kullanımında olduğu gibi kendi özünden vazgeçecek kadar anlık hazlara yönelimi beraberinde getirdiğini söyleyerek anlamsızlığın modern dünyadaki sonuçlarına değinmiş olur (Frankl, 2007: 128). Yine modern toplumun en yaygın olgularından biri haline gelen *varoluşsal boşluk* da, Frankl'a göre kendisini can sıkıntısı şeklinde dışa vuran ciddi bir psikolojik problemdir. Her türlü maddi ihtiyacın rahatça karşılanabildiği sanayi toplumları boş zamanlarını nasıl dolduracaklarını (veya öldüreceklerini) bilemeyen insanlarla doludur. Hayata dair gerçek bir anlam amaç duygusundan yoksun olan insanlar, koşuşturmacalarından sıyrıldıkları anda bu varoluşsal boşluğa yakalanırlar ve Frankl'ın "tatil depresyonu" veya "emeklilik bunalımı" dediği problemlerin ortaya çıkması kaçınılmaz olur (Frankl, 2007: 101,102).

Hümanist psikolojinin mutluluk konusu ile ilgilenmesi ile birlikte bu geleneği, psikolojinin bir hastalık bilimi olmaktan çıkıp olumlu ruh hallerini de incelemesi gerektiğini savunan ve iyimserlik, şükran, affetme vb. gibi konulara da ilgi gösteren Pozitif Psikoloji akımı sürdürmüştür (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000: 5). Pozitif Psikolojinin iki önemli ismi, Martin Seligman ve Mihaly Csikszentmihalyi'dir. Seligman ve Csikszentmihalyi'ye göre pozitif psikolojinin amacı, yalnızca olumsuz psikolojik durumların onarımındansa olumlu niteliklerin geliştirilmesi için de çalışmaktır (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000: 5). Felsefe ve dinin yakından ilgilendiği, fakat modern psikolojinin ihmal ettiği insani güçler ve erdem konusu (Seligman, 2007a: 12), Seligman ve Csikszentmihalyi'nin eserlerinde çokça değinilen konulardır. Pozitif Psikoloji, erdem ve güçler konusu ile ilgilenecek Aristotelesçi bir yaklaşımın izlerini barındıran, aynı zamanda hayatın anlam ve amacını önemseyen hümanist ve varoluşçu anlayıştan da beslenen, bilişsel bir yaklaşım olarak karşımıza çıkmaktadır.



Pozitif Psikolojinin kurucularından Martin Seligman, anlık mutluluk ve kalıcı mutluluk arasında ayırım yapmaktadır. Anlık mutluluğa ulaşma konusunda hemen herkesin farklı deneyimlerinin olduğunu söyleyerek Pozitif Psikolojinin kalıcı mutluluğu artırma amacında olduğunu belirtir (Seligman, 2007a: 51). Bireyin kalıcı mutluluğunu artıran faktörün ise, harici sebeplerden ziyade onun iradi fiilleri olduğunu söyler ve bu noktada mutluluk ve erdem ilişkisini gündeme getirerek, mutluluğa sebep olan söz konusu gönüllü, iradi fiillerin büyük ölçüde erdemler ve ahlaki güçler icra edilirken ortaya çıktığını iddia eder (Seligman, 2007a: 150). Üstelik bu gönüllü fiillerimiz bizim geçmiş, şimdi ve gelecekle ilgili tutumlarımızı da yeniden biçimlendirerek olumlu düşüncenin ortaya çıkmasına sebep olur (Seligman, 2007a: 69). Yani Seligman'ın mutluluk teorisine göre gerçek/kalıcı mutluluk, geçmişten hoşnut olmak, geleceğe iyimser bakmak ve şu anda mutlu olmayı içerir. Bu duygulardan doyum, hoşnutluk, memnuniyet, gurur ve dinginlik geçmişle ilgili olumlu duyguları, neşe, esrime, sakinlik, zevk, coşku, haz ve akış şimdiki zamana ilişkin olumlu duyguları, iyimserlik, umut, inanç ve güven ise gelecekle ilgili olumlu duyguları ifade etmektedir (Seligman, 2007a: 71). Bunlar Seligman'ın kalıcı mutluluk dediği durumunun ögeleridir ve geçici mutluluk da denilen zevk ve hazdan kesin çizgilerle ayrılmıştır.

Seligman, haz elde etmenin kişiyi gerçek anlamda tatmin etmediğini, örneğin maddi varlık ve başarı arttıkça beklenti de yükseleceği için uğruna çaba harcanan şeylerin bir müddet sonra kişiyi mutlu etmeye yetmediğini vurgular. Tatminsizlik duygusu ile daha iyi şeyler elde etmeye gereksinim duyan bireyin yaşadığı bu durum Seligman tarafından "haz kısır döngüsü" olarak tanımlanmaktadır. Zaten Seligman mutluluğun basit bir haz kuramı ile sınırlı tutulamayacağını, çünkü hazzın yalnızca yaşamımızdaki küçük anlarla ilgili bir yargı olabileceğini söylerken, kalıcı bir etkinlik olarak gördüğü mutluluğu hazdan ayırmış olur (Seligman, 2007a: 7).

Din olgusuna da değinen Seligman, önceki psikoloji teorilerinde dinin suçluluk duygusu yaratmak, cinselliği bastırmak, hoşgörüsüzlük, akla aykırı olmak ve otoriterlikle ilişkilendirildiğini, ancak 1980'li yıllardan itibaren yapılan araştırmaların, imanın olumlu psikolojik etkilerine değinerek bu olumsuz tutumu değiştirmeye başladığını ifade eder. Ona göre din ile duygular arasındaki olumlu ilişki, dinlerin gelecek için umut aşılması ve yaşamda anlam yaratması bağlamında gayet açık bir durumdur (Seligman, 2007a: 66,67). Seligman'ın düşüncelerinde dinin olumlu düşünceye katkıda bulunan, olumsuz duyguları tedavi edici özelliğe sahip, bireye anlam duygusu ve mutluluk aşıl原因 bir yapıda olduğu görülmektedir.

Pozitif Psikoloji akımındaki bir diğer önemli isim olan Csikszentmihalyi'e göre ise mutluluk, insanların bir etkinliğe kendilerini başka bir şeyi umursamayacak kadar kaptırmaları olarak tanımladığı akış yaşantısıyla elde



edilebilir. Csikszentmihalyi üst düzey yaşantı kuramı olarak da isimlendirdiği “akış teorisi”ni, insanların en keyifli oldukları zamanları incelemekle ve bu kişilerin böyle hissetme nedenlerini araştırmakla elde ettiği verilere dayanarak ortaya koymuştur. Bunun için de ressam, sporcu, müzisyen, cerrah gibi kendilerini yaptıkları işe kaptıran kişileri inceleyerek işe başlamıştır (Csikszentmihalyi, 2005: 6). Elde ettiği sonuçlara göre söz konusu kişiler çalışmalarını yaparken yaptıkları işin haricinde hiçbir mesele, hiçbir sorun yokmuş gibi çalışırlar. Bir başka ifadeyle kendisinin etkinlik içerisinde kaybolduğunu hissederek, yani akış içerisinde çalışmaktadırlar (Myers & Diener, 1995: 15). İşte Csikszentmihalyi, insanların bu akış tecrübesi içerisinde yetenekleri ile uyumlu olan bir aktiviteye kendilerini verdiklerinde, anlamlı bir şeyler yapmadıkları zamanlara göre kendilerini çok daha mutlu hissettiklerini iddia eder (Diener vd., 2002: 15).

Csikszentmihalyi’ye göre akış yaşantısı pasif bir rahatlık hissinden çok daha fazlasıdır. Postmodern zamanda insan hayatının içindeki en önemli araçlardan biri olarak televizyon, her ne kadar yalnızlığı ve mutsuzluğu avutucu bir işlev görse de, burada pasif/edilgen bir faaliyet söz konusu olduğundan, olumlu duygu yaratma potansiyeline sahip değildir (Csikszentmihalyi, 2005: 194).

Günümüzde Pozitif Psikoloji akımının da etkisi ile erdemler konusuna artan bir ilgi ile beraber kalıcı mutluluğun, iyimserlik, sevgi, umut, diğerkâmlık gibi erdemlerle birlikte ortaya çıkan olumlu bir ruh hali olduğu görüşü yeniden gündeme gelmiştir. Ancak belirtmek gerekir ki pozitif psikoloji, her ne kadar “erdemlere dönüş” ü gerçekleştirmeye çalışsa da, bunu yaparken normatif olmadığını ve bilimsel yöntemlerle çalıştığını vurgulamıştır (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000: 7; Martin, 2007: 90). Bununla birlikte Pozitif Psikoloji ekseninde, din, mutluluk ve değerler ilişkisini ele alan çok sayıda çalışma bulunmaktadır (Bkz. Delbridge vd., 1993; Levin & Taylor, 1998; Wink & Dillon, 2001; Krause, 2003; McCullough vd., 2005) Batı toplumlarındaki bu zengin literatürün yanı sıra, Türkiye’de de son yıllarda bu bağlamda yapılan çalışmaların sayısının gittikçe arttığı görülmektedir (Bkz. Akgül, 2004; Acaboğa, 2007; Ayten, 2009; Ayten vd., 2012; Göcen, 2014; Doğan, 2016).

2. İslam Düşünce Geleneğinde Mutluluk

2.1. Kuran-ı Kerim ve Hadislerde Mutluluk-Huzur Olgusu

İslam geleneği içerisinde din, “Allah-u Teâlâ tarafından konulmuş olan, insanların dünya ve ahiret mutluluğunu sağlayan ilahi bir kanun veya nizam” şeklinde tanımlanmaktadır (Kılavuz, 2004: 25). Tanımda yer alan dünya ve ahiret mutluluğu ifadesi, din ve mutluluk ilişkisinin İslam dini içerisindeki konumu hakkında oldukça fazla bilgi vermektedir.



İslam dininin temel kaynağı olan Kur'an-ı Kerim'de mutluluk, farklı kavramlarla ifade bulan önemli bir konudur. Burada belki ilk olarak söylenmesi gereken, Kur'an-ı Kerim'e göre mutluluğun ancak Allah'a ve O'nun peygamberine itaatle elde edilebileceğidir (Nur 24/52; Bakara 2/38). "Kalpler ancak Allah'ı zikretmek ile huzur bulur" (Ra'd 13/28) ayet-i kerimesi ise mutluluk ve Allah'a yakınlık arasında direk bir ilişki kurması bakımından bu konuda verilebilecek en önemli örneklerdendir.

Kur'an-ı Kerim'in amacı, insanın Allah'a itaatine yol göstererek onun dünyevi ve uhrevi mutluluğu elde etmesini sağlamaktır denebilir. Yani Kur'an-ı Kerim'de mutluluk konusu sadece belli kavramlar üzerinden değinilen bir konu olmayıp aslında Kur'an-ı Kerim'in tamamını kapsayan bir husustur. Yine de Kur'an'daki mutluluk-mutsuzluk ile ilgili bazı terimlere dikkati çekmek yerinde olacaktır. Kullanım itibarıyla felah, sürur, fezv gibi terimlerin sadece uhrevi mutluluğa, hasene, tayyib, rızk, hayr (Bkz. Bakara 2/83, 168, 245; A'l-i İmran 3/37; Nisa 4/2; Maide 5/4, 5; Araf 7/157; Nahl 16/167; İsrâ 17/18, 53.) gibi terimlerin de hem dünyevi hem uhrevi mutluluğa işaret ettiği görülmektedir (Bircan, 2001: 38, 43).

Kur'an-ı Kerim'de dünyevi ve uhrevi mutluluk ile ilgili terimlerin genel olarak "sâlih amel" kavramı içerisine dâhil edilebilecek olumlu niteliklerle birlikte zikredildiği de görülmektedir (Bircan, 2001: 43; Nahl 16/97). Bununla birlikte, Kur'an'da dünyevi ve uhrevi mutluluğun ikisine de değinilmesine rağmen asıl mutluluğun ahirette gerçekleşeceği de vurgulanmaktadır (Nahl 16/30).

İslam dinin bir diğer temel kaynağı olan Hz. Muhammed (sav)'in hadislerinde de Kuran'da olduğu gibi aslolan kurtuluş ve mutluluğun ahiret hayatında olacağından bahsedilmesine rağmen, güçlüklerle başa çıkmayı sağlayan sabır gibi, memnuniyet halini ifade eden şükür ve tevekkül gibi psikolojik durumlar ile ahlakî eylemlere yapılan vurguların, kişinin ahiretle birlikte dünya hayatında da huzur bulması için telkin niteliğinde olduğu söylenebilir. Örneğin bir hadis-i şerifte inanan bir kişi için başına gelen sıkıntıların günahlarına kefaret olduğu vurgulanmıştır (Tirmizi, Cenaiz 1; Müslim, 4663). Bu durum, dini bağlılığın kişiyi ümitsizlikten ve dünya sıkıntılarına aşırı üzülmeyle koruyan bir kalkan gibi iş gördüğüne örnek verilebilir. Çünkü mümin bir kimsenin söz konusu hadis-i şerif ile teselli bulmayı umması ve sıkıntıların ahiret hayatında kendisine mükâfat sağlayacak yönünü düşünmesi, mevcut durumun psikolojik anlamda olumsuz etkisini azaltacaktır.

İnanan bir kimsenin farklı yaşam olaylarına karşı takındığı tavrın ele alındığı bir başka hadiste (Bkz. Müslim, Zühd 13), olumlu bir durumla karşılaşmış ona şükreden kimsenin, olumsuz bir duruma da sabrederek her iki durumu da Allah katında hayra çevirdiği ifade edilir. Hadisteki ifadenin



inanan kişileri yönlendirdiği durum, hayatta her zaman her şeyin yolunda gitmeyebileceği, ancak kişinin dengeli bir ruh hali ile bu durumların hepsini kazanç olarak olumluya çevirebileceği noktasındadır. Hadisin inanan bir kimsenin her durumda taşkınlıklardan uzak tavır ortaya koymasını sağlayarak genel bir huzur halini elde edebilmesi için bir telkin niteliği taşıdığı da söylenebilir.

3.2. İslam Felsefesi ve İslam Ahlak Düşüncesinde Mutluluk

Mutluluk konusunun felsefenin önemli tartışma konularından biri olduğuna değinilmiştir. İslam felsefi geleneğinde ve İslam ahlak düşüncesinde de mutluluk konusunun önemli bir yeri vardır. Buradaki mutluluk algısı büyük ölçüde Antik felsefeden etkilenmiş bir yapı arz etse de; İslam dininin temel mantığını da içerisinde barındırmaktadır.

Felsefede mutluluk probleminin genel olarak ahlak konusu ile birlikte ele alındığı görülmektedir. Bu yapı, İslam felsefi geleneğinde de göze çarpmaktadır. Yani İslam düşünürlerinin mutluluk konusundaki görüşleri, ahlak konusundaki görüşleri ile irtibatlıdır. Pozitif Psikolojinin kurucularından Seligman, psikolojinin erdemi ihmal etmesine rağmen, felsefe ve dinin ihmal etmediğini söylemiştir (Seligman, 2007a: 12). Gerçekten de felsefe ve dini kaynaklarda mutluluk, önemli ve arzu edilir bir ruh hali olarak görülmektedir. İslam felsefi ve ahlak düşüncesinde mutluluk konusu erdemlerle ilişkili bir biçimde açıklanırken, öncesinde nefsin yetileri/güçleri konusuna da değinildiği, erdemlerin de bu güçler ile açıklandığı dikkat çekmektedir. Burada genel olarak dört temel erdem ortaya konulur. Bunlar, akli gücün itidali olan hikmet, gazabi gücün itidali olan şecaat, şehvi gücün itidali olan iffet ve bu üçünün uyumundan ortaya çıkan adalettir (Fahri, 2004: 159).

İslam düşünce ve kültür tarihinde kelimadan felsefeye geçişi sağlayan ilk İslam filozofu Kindi'den başlamak suretiyle, İslam geleneğinde mutluluk psikolojisinin nasıl ele alındığına biraz daha detaylı olarak değinelim. Kindi, "Üzüntüden Kurtulma Yolları" adlı eserinde, bireyin mutluluğunu engelleyen üzüntünün mahiyeti ve bunun nasıl giderileceği konusu üzerinde durmuştur. Ona göre üzüntü, sevilen şeylerin kaybindan ve isteklerin gerçekleşmemesinden kaynaklanan psikolojik bir rahatsızlıktır (Kaya, 2005: 51). Kindi üzüntüden kurtulma ile ilgili tavsiyelerini, söylerken genel olarak bu dünyanın oluş ve bozulmuş dünyası olduğu, duyulan haz ve isteklerde olduğu gibi elemnin de gelip geçici olduğuna vurgu yapmaktadır. Bu dünya hayatında bize bahşedilen her şeyin gerçek sahibi Allah olduğu için olanla yetinerek şükür içerisinde olmak da üzüntüyü yenmenin en önemli çarelerinden biri olarak zikredilir (Kaya, 2005: 58).



Ruh Sağlığı olarak dilimize çevrilen “Tıbbu’r-Ruhani” isimli eserin sahibi Ebu Bekir Razi genel olarak mutluluk kavramı değil de; haz kavramı üzerinde durmuştur. Hazzı da acıdan sonra ortaya çıkan bir durum olarak ve acının yokluğu ile açıklar (Razi, 2008: 76). Acıdan sonra kişi eski haline dönene kadar haz duygusu hisseder sonra ise bu duygu biter, yani haz kalıcı değil geçici bir duygudur ve ortaya çıkması için bir acının olmasına ihtiyacı vardır (Razi, 2008: 77). Razi’nin bu şekilde bir haz-acı döngüsü tasviri dünya hayatı için geçerlidir, ahiret hayatı için böyle bir döngüden bahsetmez. Dünya hayatında böyle bir döngünün olması aslında bu dünyada hazlar vasıtasıyla gerçek anlamda mutluluğa ulaşmanın mümkün olmadığını, tam tersine bu hazların kontrol edilmesi gerektiğini, acıya dönüşmeyecek bir şey olarak tanımladığı dünya ve ahiret mutluluğuna da ancak bu yolla ulaşılabileceği şeklindeki görüşünü desteklemektedir (Kahraman, 2004: 115).

İslam felsefi geleneğinde mutluluk konusuna özel bir ilgi gösteren Farabi, bu konuda Aristoteles – Platon çizgisini takip ederek salt iyilik olarak gördüğü mutluluğun, sadece kendisi için istenen, başka bir şeye araç kılınmayan, yani kendisi amaç olan bir şey olduğunu söyler (Özgen, 2007: 71). Ancak bu amaca ulaşmanın olmazsa olmazları vardır ki bunlar da erdemlerdir (Farabi, 1999: 65). Erdemleri ise nazari, fikri, ahlaki ve sanatsal olmak üzere dört kategoride ele alır (Farabi, 1999: 78). Farabi’ye göre insan söz konusu erdemlere sahip olarak hem bu dünyada hem de ahiret yurdunda mutluluğu elde edebilir, ama dünyevi mutluluğu eksik bir mutluluktur (Farabi, 1999: 51). İnsanın gerçek, tam bir mutluluğa ulaşması ise yetkinleşmesi ile mümkündür, bu yetkinlik de gerçek manada ölüm ile yani ruhun maddeden ayrılması ile mümkün olabilir (Bircan, 2001: 74, 89). Farabi mutluluk için “saade” kavramını kullanmayı tercih eder ve onu, haz diye çevirebileceğimiz “lezzet” kavramından ayırır. Yani Farabi düşüncesinde haz ve mutluluk aynı şeyler değildir, aralarındaki en önemli fark ise hazlar hiçbir zaman hayatın gayesi edinilemeyecek düşük dereceli bir durum iken mutluluk bunun tam tersidir (Bircan, 2001: 132, 135). Bu bağlamda Farabi’nin mutluluğa geçici dünyevi hazların çok ötesinde bir anlam verdiği ortaya çıkmaktadır.

İbn Sina’nın “Ölüm Korkusundan Kurtuluş” risalesinden yola çıkarak, ölüm psikolojisi ile ilgili görüşleri de mutluluk konusu ile irtibatlandırılabilir. Şiddetli ölüm korkusunun bireyin mutluluğunu engelleyici bir tabiata sahip olduğu açıktır. İbn Sina’nın da bundan kurtuluş yollarını göstermesi ile modern psikolojideki “başa çıkma” metodu gibi bir yöntem uygulayarak insan mutluluğunu artırıcı öneriler sunduğu görülmektedir. Ona göre insanın tattığı en büyük korku ölüm korkusudur (İbn Sina, 1959: 12). İbn Sina bu korkunun çeşitli sebeplerine değindikten sonra bu sebeplerin ölümden korkmayı gerektirmeyeceğini de tek tek ispatlamaya çalışmıştır (İbn Sina, 1959: 13-22).



İslam ahlak düşüncesinin en önde gelen şahsiyetlerinden biri olan İbn Miskeveyh'in, "Tehzibü'l-Ahlak" isimli eseri mutluluk konusu ile ilgili en önemli eserlerden biridir. İbn Miskeveyh'te mutluluk kavramı, ahlaki erdemler ve mutluluk arasında kurduğu ilişkiye dayanmaktadır. İnsanın mutluluğa tam olarak erişmesini iki alanda mükemmelleşmesine bağlayan İbn Miskeveyh, bunlardan birincisini nazari güçte olan mükemmellik yani ilimle, ikincisi ise ameli güçteki mükemmellik yani ahlaki davranışlar ile açıklar (İbn Miskeveyh, 1983: 43, 44). Yani ahlaki erdemleri insanın nihai amacı olan mutluluğa erişmesi için en önemli araçlardan biri olarak görmektedir. Burada mükemmelleşme ile kastedilen esasen Allah'a yaklaşmadır (İbn Miskeveyh, 1983: 45) ve İbn Miskeveyh Allah'a yaklaşma, Allah ile irtibat kurma ile gerçek mutluluk arasında bir ilişki kurmuş olur.

İbn Miskeveyh insan mutluluğunun bedeni hazlarla elde edileceği görüşüne karşı çıkar (İbn Miskeveyh, 1983: 45). Ona göre hikmetli yaşamdan alınan hazlar, hayvanlarla ortak bulunduğumuz batıl, hissi zevklerden daha kalıcı ve tamdır (İbn Miskeveyh, 1983: 89, 90). Ayrıca İbn Miskeveyh'te de, bu dünyada elde edilecek olan mutluluğun ahiret mutluluğuna göre daha eksik ve acıdan müstağni olamayacak bir mutluluk olduğu görüşü hâkimdir (Bircan, 2001: 104).

Bir diğer önemli ahlak filozofu olan Nasiruddin Tusi'nin ahlak ve mutluluk görüşlerinde temel olarak İbn Miskeveyh'in izleri mevcuttur. Ona göre de tam mutluluk, maddi refahı ve başarıyı dışlamasına rağmen, esasen ittisal mertebesine ulaşmak ile gerçekleşir (Fahri, 2004: 188). Tusi'ye göre insani fiillerin yetkinleştirilmesinin amacı, insan için nihai gaye olan mutluluğa ulaşmadır (Tusi, 2007: 60). İnsanın yetkinleşmesi de dört temel erdem olan hikmet, şecaat, iffet ve adalet ile gerçekleşir (Tusi, 2007: 65). Hakiki mutluluğa ise, bedenden kurtulup ahirete intikal etmek ile yani Hakk'ın cemalinin, yüce vasıflarının seyredilmesi ile ulaşılır (Tusi, 2007: 67).

3.3. Tasavvuf Düşüncesinde Mutluluk/Huzur

Tasavvuf düşüncesinde mutluluk, kişinin bu dünyadaki mutluluğu ve ahiret mutluluğu olarak iki kategoride ele alınmış, ancak aslolanın dinin emir ve yasaklarına uygun ahlaki bir hayat yaşayıp Allah'ın rızasını kazanmak olduğu da belirtilmiştir (Kâşâni, 2004: 300, 301). İslam tasavvufunda mutluluk, hazzı ve faydacı anlamda bir mutluluk olmayıp erdem odaklı ve Allah'a yakın olmanın sağladığı duygusal bir doygunluk halidir diyebiliriz. Nitekim tasavvuf düşüncesinin en önemli isimlerinden olan İmam Gazali, "Kimya-ı Saadet" isimli eserinde mutluluğu Allah'ı bilmeye (marifetullah) bağlı bir durum olarak tanımlamıştır. Ona göre her şeye yönelik mutluluk, o şeyin tecrübe edilmesinde ise, kalbin lezzeti de kendisi için yaratıldığı şeyi temin etmek, hakikatini kavramaktır. Bu, Gazali'ye göre hayvanlarda da var olan şehvet, gazab ve beş duyu ile elde edilenden farklı bir lezzet halidir. Nitekim insan bedenine bağlı olan bütün arzu ve lezzetler ölümle son



bulacakken, Allah'ın tanınması (marifetullah) ile ilgili bilgi baki kalacaktır (Gazali, 1976: 41, 42).

Tasavvuf düşüncesinde Allah'a yakın olmak ile sağlanacak bir durum olarak huzur, dünyevi zevkler ile elde edilenden tamamen ayrıştırılır. Hatta dünyevi zevklere mesafe koymak, onları dizginlemek ve bazen de tamamen terk etmek, gerçek huzuru yakalamak için gerekli görülür. Bu durum tasavvufi düşüncede kişinin esas amacı olarak üzerinde durulan, nefis terbiyesi ve nefsi kötülüklerden arındırma yolundaki eğitimi ifade eden "riyazet" kavramı ile açıklanabilir. Riyazette öncelikle yiyeceklere ve cinselliğe düşkünlüğün terbiye edilmesi, bunların yanı sıra, haset, kin, öfke gibi kalbî hastalıkların tedavisi ile dünya malına olan düşkünlüğün yok edilmesi amaçlanır (Gazali, ty.: 171). Nitekim Kur'an'da da dünya sevgisinin insanı aldatıp sorumluluktan uzaklaştırdığından bahsedilmiştir (Hadid 57/14; Lokman 31/ 33).

Nefsi terbiye etmek mutasavvıflara göre, onu bazen aç, susuz bırakmak, nefsi heva ve heveslerden uzaklaştırmak ile mümkün olur (Eşrefoğlu Rumi, 2012: 278). Tasavvufun prensiplerinden olan az yemek, az uyumak hatta bazen halkın arasından çıkıp uzlete çekilmek de yine nefis terbiyesi ile ilgili yöntemlerdendir (Eşrefoğlu Rumi, 2012: 280). Burada gerçek mutluluğun/huzurun elde edilmesi, sınırsız bir şekilde haz prensibine göre yaşamakla değil bilakis bunların azaltılması, dizginlenmesi ve bazen terki ile ilişkilendirilmiştir. İlginçtir ki, psikolojideki erdem odaklı mutluluk teorilerinden bazıları da benzer şekilde, hazların sınırsız yaşanmasının mutluluk değil bilakis bir boşluk ve huzursuzluk hali ortaya çıkaracağından bahsetmiştir (Seligman, 2007b: 5; Maslow, 2001: 39; Fromm, 2003: 161; Russell, 2003: 16).

Nefis terbiyesinin ikinci aşamasında kötü duygu ve düşüncelerin kalpten temizlenerek iyi ve güzel duygularla birlikte ahlaki davranışların ortaya çıkması amaçlanır. İlk dönem mutasavvıfların önemli isimlerinden olan Muhasibi, insan benliğinin/nefsinin, Allah'ın istediği yetkinliğe ulaşarak ahlaki fiilleri ortaya çıkarabilmesi için terbiye ve ıslah edilmesi gerektiğini söyleyerek bu konuya dikkat çekmiş olur (El-Muhasibi, 2011: 124). Gazali de, İslam ahlakçıları gibi ruhi anlamda feraha ulaşmak için nefsi terbiye ve ahlaki güzelleştirmenin gerekliliğinden bahsederken onlar gibi ahlakın esaslarının hikmet(bilgelik), şecaat(cesaret), iffet ve adalet olduğunu belirtmiştir (Gazali, ty.: 123). Riyazet ile kişi ahlakını güzelleştirmiş olarak iç huzuru elde etmiş olur. Tabii ki burada mutluluğun esas amaç olmayıp, Allah'ın rızasının kazanılması amacı ile ortaya çıkan bir sonuç olduğunu da belirtmek gerekir. Nitekim felsefe ve psikolojideki kimi akımlarda da mutluluğun bizatihi amaç edilmesi ile gerçek mutluluğa erişilemeyeceğinden bahsedilmiştir (Bircan, 2001: 30, 34).



İslam tasavvuf düşüncesinde nefsin açlık ve şehvetin kırılması ile terbiye edilmesindeki gayenin, elde edilen dünya zevkleri ile hakikate açılacak kapıların kilitlenmesine engel olmak olduğu söylenebilir. Nitekim dünyevi/geçici hazlarla meşgul olmak kişiyi hayatının gerçek anlam ve amacından uzaklaştıracaktır. Hatta tasavvufta dünya nimetleri yanında ahiret nimetlerine de odaklanmama, yalnızca Allah'ın rızasını elde etmeye çalışma anlayışı vardır (Eşrefoğlu Rumi, 2012: 282). Bu durum hazcılığın yanı sıra faydacılığı da reddeden bir anlayışın hâkim olduğunu gösterir. Ancak yine de tasavvufi düşüncede, kurtuluşu simgelediği için ahiret saadeti önemli bir yer tutmaktadır.

İslam tasavvufunda sabır ve şükür, mutluluğa giden yolda iki önemli haslet olarak görülmüştür. Kur'an-ı Kerim'de de üzerinde sıkça durulan bir kavram olarak sabır (Bkz. Bakara 2/200; Nahl 16/127), tasavvufta kişinin karşılaştığı olumsuz durumlar karşısında aşırı bir üzüntü yaşamadan ve Allah'tan başka kimseye yakınmadan Allah'tan yardım istemesi ve ona tevekkül etmesi olarak tanımlanır (Uludağ, 1991: 408). Bir başka ifade ile musibetlere karşı ruhun direnç göstermesidir (Kâşânî, 2004: 326). Tasavvufi anlayışa göre kişi sabır için kendisini zorlamalıdır (Kuşeyri, 1978: 401). Çünkü insan için zor olan bu durum neticeleri ile faydalı olduğu için, kişi sabretmeyi ve şükretmeyi öğrenmelidir. Esasen sabır, sıkıntı ve zorluklar karşısında pasifçe tahammül etmek değil, pozitif bir yaklaşımla ve umutlu bir şekilde aktif çaba göstermektir (Doğan, 2014: 106). Sabır aynı zamanda, insanın iç dünyasında cereyan eden ve onun tahammül gücü ile yakından alakalı olan bir erdemdir (Demirci, 2002: 264).

İslam tasavvufunun önemli isimlerinden Kuşeyri, sabrı kişinin kendi yaptıkları ile ilgili ve kendisinden olmayan şeylere sabır olarak iki kategoride inceler. Kendi yaptıklarında Allah'ın emirlerini yerine getirme ve yasaklarından kaçma sabrı vardır. Diğerinde ise başına gelen musibet ve kötü durumlar karşısında elemeleri sineye çekip Allah'tan yardım dilemek şeklinde bir sabır vardır (Kuşeyri, 1978: 398). Tasavvufi anlayışta verilmeyip men edilen şeyden ötürü elem duymak ve üzülmek, Allah'tan olduğunu bilmemenin bir göstergesi olarak görülür (İskenderi, 2002: 44). Bu sebeple inanan ve her şeyin gerçek sahibinin Allah olduğunu bilen bir kimse için sabrın, kişiye bu gerçeği hatırlatarak sükûn bulmasını sağlayan ve böylece huzuru temin eden bir yöntem ve ona güç veren psikolojik bir süreç olduğu söylenebilir.

Mutasavvıflar sabrın Hz. Peygamber'in hadisinde de geçtiği gibi (Bkz. Buhari, Cenaiz 43; Müslim, Cenaiz 14) özellikle musibetin geldiği ilk anda kişinin kendisine hâkim olması otokontrolünü kaybetmemesi olarak görür (Kuşeyri, 1978: 399). Nitekim ilk acı anında kendini tutarak sabretmek ne kadar zorsa, insan psikolojisi için ani travmalara engel olmak adına o kadar faydalı olduğu söylenebilir. Genel olarak kişinin hayatında müdahale



edemediği hastalık, doğal afet ve ölüm gibi durumlar karşısında sabretmesi, ruh sağlığı açısından oldukça önemli bir husustur. Bu durum ruhsal dengeyi korumayı sağlar. Yapılan araştırmalar da kişilerin dini bağlılığından gelen sabrın, olumsuz yaşam olayları karşısında ruhsal dengeyi koruma ve psikolojik iyi olma üzerinde önemli bir etken olduğunu göstermiştir (Ekşi, 2001; Yapıcı, 2007; Doğan, 2014).

Sabırla birlikte zikredilen bir diğer kavram da şükürdür. Sabır ve şükürün birlikte kullanılışlarına dikkat edildiği zaman, bunların birbiriyle iç içe olan, tek bir meziyet şeklinde ele alındığı görülür. Çünkü insan her halükarda ya bir nimet ya da sıkıntı içerisinde bulunur. Tasavvufi düşünceye göre eğer kişi nimet içerisinde ise, hem şükür, hem de sabır gerekir. Şükür o nimete sahip olması ve elindeki o nimetin sabit kalmasının ve artmasının bir gereğidir. Sabır ise o nimeti elde ederken yerine getirilmesi gereken zahiri sebeplere sabredip, onun şartlarına katlanmanın bir gereğidir (Demirci, 2002: 273). Tasavvufta şükür, nimeti verenin ikramını itiraf etmek ve onu övmek olarak tanımlanmıştır (Kâşânî, 2004: 314; Kuşeyri, 1978: 382). Tasavvufi anlayışta nimete sahip olmak tek başına iyi bir şey sayılmaz. Bu duruma kişinin yaklaşım tarzı ile o nimet bir ihsana veya imtihana dönüşür. Kişi sahip olduğu nimetlerle kulluktan uzaklaşırsa aslında gerçek anlamda bir şey elde edememiş sayılır. Veya aksi olarak yokluğa sabrederse aslında kendisine ikramda bulunulmuş demektir (İskenderi, 2002: 44).

Birçok mutasavvıf kadere rıza göstererek sabır ve şükür duyguları içerisinde olmanın kişiyi üzüntü ve kederden uzaklaştırıp huzurlu kılacağını vurgulamıştır (İskenderi, 2002: 47, 48). Psikolojik açıdan bakıldığında da şükürün insanın ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkileri, günümüzde yapılan çalışmalarca desteklenmiştir (Bkz. Wood vd., 2007; Ayten vd., 2012; Göcen, 2014).

İslam tasavvuf düşüncesinde kişinin ruhî anlamda olgunlaşmasına işaret eden bir takım makam ve haller vardır. Bunlar da, dolaylı olarak İslam tasavvuf düşüncesine göre kişinin huzuru elde ettiği yollar olarak görülebilir. Zikir, tövbe, vera, tevekkül ve rıza makamları ile korku, ümit, hüznün, bast, kabz ve zühd halleri bunlar arasında zikredilebilir (Bkz. Sahmerani, 2000; El-Muhasibi, 2011; El-Mekki, 1999; Es-Sülemi, 1981; Eşrefoğlu Rumi, 2012; Kuşeyri, 1978; Es-Sülemi, 2008; Kâşânî, 2004).

4. Sonuç ve Genel Değerlendirme

Mutluluk problemi geçmişten günümüze üzerinde düşünülen, tartışılan ve ne olduğu hakkında farklı görüşler ileri sürülen önemli bir konudur. Genel olarak olumlu duygu durumunun varlığı olumsuz duygu durumunun yokluğu ile özdeşleştirilen mutluluğun birçok kaynağı, birçok sebebi olabildiği gibi onu engelleyen birçok etken de bulunmaktadır.



Felsefi düşünce tarihinde ve psikoloji biliminde mutluluk konusuna çokça açıklamalar getirilmiştir. Mutluluğun mahiyeti ve nasıl elde edileceğine yönelik ise genel olarak iki akım öne çıkmıştır. Bunlardan hazcılık, mutluluğu bireyin kendisine zevk veren durumlarda ortaya çıkan bir ruh hali olduğunu söylerken, önemli bir kesim de bunun gerçek ve kalıcı bir mutluluk olmayıp anlık bir hoşnutluk hali olduğunu savunmuş ve mutluluğu daha deruni sebeplerle açıklamaya çalışmışlardır. Burada ise mutluluk ve erdem ilişkisi ortaya çıkmıştır. Özellikle günümüzde Pozitif Psikoloji akımının etkisi ile birlikte mutluluk ve erdem ilişkisi birçok araştırmacı tarafından ele alınmış olup; bu konuya olan ilginin gittikçe arttığı görülmektedir.

İslam geleneğinde ise hazdan farklı olarak daha ulvi bir mana yüklenen mutluluk kavramı genel itibariyle Allah inancı, O'na itaat- teslimiyet ve güzel-erdemli davranışlarda bulunma ile irtibatlı olarak ele alınmıştır. Bu durum inancın mutluluktaki başat önemini ortaya koyarken, İslam'ın mutluluk algısının hem dünyevi hem uhrevi açıklamaları ihtiva eden ve tüm insan hayatını kuşatıcı niteliğini de gözler önüne sermektedir.

İslam dininin temel kaynakları olan Kur'an-ı Kerim ve hadislerde mutluluk olgusu genel olarak "salih amel" kavramı ile nitelenen erdemli davranışlar ile birlikte ele alınırken, haz prensibine karşıt olarak yalnızca bu dünyada değil ölümden sonraki ahiret hayatında mutlu olma konusuna da vurgu yapar. Mutluluğun bir kısmının ertelenmesi, hızlı tüketim çağları olan modern ve postmodern çağın "şimdi ve burada" anlayışına karşıt olarak, mutluluk için çaba sarf edilmesi ve bunun için beklenilmesi gerektiğini söylemesi açısından da önemlidir. Bununla birlikte erdemli olmanın ahiret hayatındaki mutlulukla da karşılık bulacağı fikri, erdemli olmaya yönelik motivasyonu da artırıcı bir etkidir.

İslam felsefi düşünce geleneğinde ise mutluluk, yine erdemli olma ile irtibatlı olarak ele alınmış, bu bağlamda genel olarak Aristotelesçi gelenek takip edilmiştir. Bununla birlikte İslam felsefi ve ahlak düşünce geleneğinde mutluluk konusu Allah inancı ve ahiret inancı ile birlikte açıklanmış, erdemli davranışların ödüllendiricisi olarak Allah'a ve ebedi mutluluğun mekânı olarak ahiret hayatına iman vurgulanmıştır.

Tasavvuf düşünce geleneğinde ise mutluluk, hazdan tamamen farklı hatta kimi zaman hazların azaltılması ve kontrol altına alınması ile elde edilebilecek bir ruh hali olarak tanımlanır. Burada pozitif psikolojinin de ele aldığı sabır, şükür, ümit, diğerkâmlık gibi erdemlere vurgu yapılması açısından, erdem yönelimli bir mutluluk algısı olduğundan bahsedilebilir. Esasen bu bakış açısının İslam felsefesi ve İslam ahlakçılarında da benzer şekillerde olduğunu, ancak tasavvufta yaşantılaşmanın daha fazla merkeze alındığı söylenebilir. İslam tasavvufundaki eğitim yöntemleri de, mevcut ilkelerin hayata geçirilmesini amaçlayan yöntemler olarak karşımıza



çıkılmaktadır. Bu sebeple İslam tasavvufunda mutluluk düşüncesinin sadece teorik bir zeminde kalmayıp birey hayatında nasıl elde edilebileceğine yönelik yönlendirmeleri içermesi açısından da önemli olduğunu vurgulamak gerekir.

Psikoloji biliminin mutluluk olgusunu seküler ve normatif olmayan bir biçimde ele aldığı görülmektedir. Günümüz pozitif psikoloji yaklaşımında, mutluluk erdemlerle ilişkili bir durum olarak değerlendirilse bile haz ve fayda prensibinin de etkisi altında kaldığı, genel olarak bireysel mutluluk duygusunun ön planda olduğu söylenebilir. Mutluluğun erdemlerle ilişkili olarak açıklanması bakımından psikoloji bilimi ile İslam dini düşünce geleneğinin paralellik arz ettiği söylenebilir. Ancak bununla birlikte İslam dini düşünce geleneğinde mutluluğun, yalnızca bireysel ve anlık bir hoşnutluk duygusunu değil, daha kalıcı ve derin kökleri olan genel bir huzur halini ifade ettiği görülmektedir. İslam dini düşünce geleneğine göre, erdemlerle ilişkili olarak ele alınan mutluluğun temelinde inanç esaslarının olması gerektiği de göz ardı edilmemelidir. Nitekim gerçek mutluluğa ulaşmak, İslam düşünce geleneğine göre inanan bireylere has bir durumdur.

Ayrıca İslam düşünce geleneğinde mutluluk bir amaç değil, sonuç/ödül olarak değerlendirilmiş, iman eden bireyler için erdemli davranışların ödülü olarak hem bu dünya hem de ahiret hayatı için mutluluk vaad edilmiştir. Mutluluğun bir amaç değil de bir süreç ya da sonuç olarak değerlendirilmesinin, mutluluğa yönelik hazcı tutum ve davranışları da engelleyici bir görev icra ettiği söylenebilir. Nitekim kişi mutluluk duygusunu amaç edindiğinde onu elde etmek için her şeyi meşru görebilir. Bu ise hem psikologlara hem de İslam düşünürlerine göre, pişmanlıklar ve üzüntüye sebep olabilecek sonuçlar doğurabildiği için kişiye gerçek anlamda mutluluk vermez.

İslam düşünce geleneğinde mutluluk konusu geniş bir teorik arka plana sahiptir. Bununla birlikte İslam düşünce geleneğinin, mutluluğun hem bu dünya hem de ahiret hayatında nasıl elde edilebileceğine yönelik tavsiyeler sunması ve inananlara yol göstermesi, uygulamalı ve terapötik bir yönünün de olduğunu göstermektedir.

Kaynakça / Reference

Acaboğa, Asiye (2007). Din-Mutluluk İlişkisi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Kahramanmaraş.

Akgül, Mehmet (2004). "Yaşlılık ve Dindarlık: Dindarlık, Hayattan Zevk Alma ve Mutluluk İlişkisi", Dini Araştırmalar, 19 (7): 19-56.

Aristoteles (1999). Eudemos'a Etik, çev. Saffet Babür, Ankara: Dost kitabevi.



- Aristoteles (2009). *Nikomakhos'a Etik*, çev. Saffet Babür, Ankara: Bilgesu yayınları.
- Ayten, Ali (2009). "Affedicilik ve Din: Affetme Eğilimi ve Dindarlıkla İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma", *M.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 37 (2): 111-128.
- Ayten, Ali; Gülüşan Göcen; Kenan Sevinç ve E. Ensar Öztürk (2012). "Dini Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi", *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 12 (2): 45-79.
- Bircan, Hasan Hüseyin (2001). *İslam Felsefesinde Mutluluk*, İstanbul: İz yayınları.
- Camfield, L., & S.M. Skevington (2008). "On Subjective Well-Being and Quality of Life", *Journal of Health Psychology*, 13 (6): 764-775.
- Csikszentmihalyi, Mihalyi (2005). *Akış: Mutluluk Bilimi*, çev. Semra Kunt Akbaş, Ankara: HYB yayınları.
- Deci, E.L., & R.M. Ryan (2008). "Hedonia, Eudaimonia and Well-Being: An Introduction", *Journal of Happiness Studies*, 9: 1-11.
- Delbridge Jocelyn; Bruce Headey & Alexander J. Wearing (1993). "Happiness and Religious Belief", *Religion, Personality and Mental Health*, Editor: Laurence B. Brown, pp. 50-68, New York: Springer-Verlag.
- Demirci, Mehmet (2002). "Kur'an-ı Kerim Işığında Sabır Kavramı", *Erciyes Üniv. Sosyal Bilimler Ens. Dergisi*, 12: 263-285.
- Diener, Ed; R.A. Emmons; R.J. Larsen & S.Griffin (1985). "The Satisfaction With Life Scale", *Journal of Personality Assesment*, 49: 71-75.
- Diener, Ed; R.E. Lucas & S. Oishi (2002). "Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction", *Handbook of Positive Psychology*, edt. C.R. Snyder & S.J. Lopez, pp.63-73, New York: Oxford University Press.
- Doğan, Mebrure (2014). "Dinlerde ve İslam Kültüründe Sabır", *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 5: 93-130.
- Doğan, Mebrure (2016). *Sabır Psikolojisi: Pozitif Psikoloji Bağlamında Bir Araştırma*, İstanbul: Çamlıca yayınları.
- Eagleton, Terry (1999). *Postmodernizmin Yanılsamaları*, İstanbul: Ayrıntı yayınları.
- Ekşi, Halil (2001). *Başa Çıkma, Dini Başa Çıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- El- Muhasibi, Haris (2011). *Er- Riaye*, çev. Şahin Filiz-Hülya Küçük, 4. Baskı, İstanbul: İnsan Yayınları.



- El-Mekki, Ebu Talib (1999). Kûtül-Kulûb (Kalplerin Azığı), çev. ve haz. Muharrem Tan, İstanbul: İz yayınları.
- Es-Sülemî, Ebu Abdurrahman (1981). Tasavvufun Ana İlkeleri: Süleminin Risaleleri, çev. Süleyman Ateş, Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi.
- Es-Sülemî, Ebu Abdurrahman (2008). Nefsin Ayıpları, çev. Mehmet Ali Kara, 5. Baskı, İstanbul: İlke yayınları.
- Eşrefoğlu Rumi, (2012). Müzekki'n-Nüfûs, Haz. Abdullah Uçman, 4. Baskı, İstanbul: İnsan Yayınları.
- Fahri, Macit (2004). İslam Ahlak Teorileri, çev. Muammer İskenderoğlu-Atilla Arkan, İstanbul: Litera yayınları.
- Farabi (1999). Mutluluğun Kazanılması, çev. Ahmet Arslan, Ankara: Vadi yayınları.
- Frankl, Victor E. (2007). Duyulmayan Anlam Çılgılığı, çev. Selçuk Budak, 5. Baskı, İstanbul: Öteki yayınları.
- Frankl, Victor E. (2007). İnsanın Anlam Arayışı, çev. Selçuk Budak, 8. Baskı, İstanbul: Öteki yayınları.
- Fromm, Erich (1999). Erdem ve Mutluluk, çev. Ayda Yörükân, 5. baskı, İstanbul: TİB Kültür yayınları.
- Fromm, Erich (2003). Sahip Olmak Ya Da Olmak, çev. Aydın Arıtan, İstanbul: Arıtan yayınları.
- Gazali, İmam (1976). Kimya-i Saadet, çev. Ali Arslan, İstanbul: Arslan Yayınları.
- Gazali, İmam (2008). Nefsin Ayıpları, çev. Mehmet Ali Kara, 5. Baskı, İstanbul: İlke Yayınları.
- Gazali, İmam (ty.). İhya-i Ulum'id-Din, çev. Ali Arslan, İstanbul: Merve Yayınları.
- Göcen, Gülüşan (2014). Şükür: Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü, İstanbul: Dem yayınları.
- Harvey, David (1999). Postmodernliğin Durumu, çev. Sungur Savran, 2. baskı, İstanbul: Metis yayınları.
- Hökekleli, Hayati (2002). "Gençlik ve Din", Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi, edt. Hayati Hökekleli, Ankara: Ankara Okulu yayınları.
- İbn Manzur (1982). Lisanü'l Arab, Beyrut: Daru's-Saade Yayınları.
- İbn Miskeveyh (1983). Tehzib'ul-Ahlak, çev. Abdulkadir Şener, İsmet Kayaoğlu, Cihat Tunç, Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları.



- İbn Sina (1959). Ölüm Korkusundan Kurtuluş Risalesi/Namaz Risalesi, çev. M. Hazmi Tura, İstanbul: Orhan Mete Matbaası.
- İskenderi, İbn Atâullah (2002). İnsan ve Huzur: Allah Dostlarından Tavsiyeler, çev. M. Cihanoğlu, İstanbul: Üsküdar Yayınları.
- Karaman, Hüseyin (2004). Ebu Bekir Razi'nin Ahlak Felsefesi, İstanbul: İz yayınları.
- Kâşânî, Abdurrezzak (2004). Tasavvuf Sözlüğü, çev. Dr. Ekrem Demirli, İstanbul: İz Yayınları.
- Kaya, Mahmut (2005). İslam Filozoflarından Felsefe Metinleri, 3. Baskı, İstanbul: Klasik yayınları.
- Kılavuz, Ahmet Saim (2004). Anahatlarıyla İslam Akaidi ve Kelama Giriş, 10. Baskı, İstanbul: Ensar Neşriyat.
- Krause, N. (2003). "Religious Meaning and Subjective Well-Being in Late Life", *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 58B (3): 160-170.
- Kraut, Richard (1979). "The Conceptions of Happiness", *The Philosophical Review*, LXXXVIII, 2: 167-197.
- Kuşeyrî, İmam (1978). Risale-i Kuşeyriye, çev. Ali Arslan, İstanbul: Arslan Yayınları.
- Levin, J.S., R.J. Taylor (1998). "Panel Analyses of Religious Involvement and Well-Being in African Americans: Contemporaneous vs. Longitudinal Effects", *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37 (4): 695-709.
- Marar, Ziyad (2004). Mutluluk Paradoksu, çev. Serpil Çağlayan, İstanbul: Kitap Yayınevi.
- Martin, M.W. (2007). "Happiness and Virtue in Positive Psychology", *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 37 (1): 89-103.
- Maslow, Abraham (2001). İnsan Olmanın Psikolojisi, çev. Okhan Gündüz, İstanbul: Kuraldışı yayınları.
- Mccullough, M.E., G. Bono, & L.M. Root (2005). "Religion and Forgiveness", *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality*, ed: Raymond F. Paloutzian & Crystal Park, pp.394-411, New York-London: The Guilford Press.
- Myers, D.G., & Ed Diener (1995). "Who is Happy?", *American Psychological Society*, 6 (1): 10-17.
- Nettle, Daniel (2005). Happiness: The Science Behind Your Smile, New York: Oxford University Press.
- Özgen, Mehmet Kasım (2007). Mutluluk Problemi, İstanbul: Artus yayınları.



- Razi, Ebu Bekir (2008). Ruh Sağlığı, çev. Hüseyin Karaman, İstanbul: İz yayınları.
- Russell, Bertrand (2003). Mutluluk Yolu, çev. Nurettin Özyürek, 8. Baskı, İstanbul: Varlık yayınları.
- Ryan, R. M, & E.L. Deci (2001). "On Happiness and Human Potentials: A Review Of Researchon Hedonic and Eudaimonic Well-Being", Annu. Rev. Psychology, 52: 141-166.
- Sahmerânî, Es'ad (2000). Tasavvuf Menşei ve İstılahları, çev. Muharrem Tan, İstanbul: İz Yayınları.
- Sarı, Mevlüd (1982). El-Mevarid, İstanbul: Bahar Yayınları.
- Seligman, Martin E. P., & Mihalyi Csikszentmihalyi (2000)., "Positive Psychology: An Introduction", American Psychologist, 55 (1): 5-14.
- Seligman, Martin E.P. (2007a). Gerçek Mutluluk, çev. Semra Kunt Akbaş, Ankara: HYB yayınları.
- Seligman, Martin E.P. (2007b). Öğrenilmiş İyimserlik, çev. Semra Kunt Akbaş, Ankara: HYB yayınları.
- Tusî, Nasiruddin (2007). Ahlâk-ı Nâsırî, edt. Tahir Özakkaş, çev. Anar Gafarov- Zaur Şükürov, İstanbul: Litera yayınları.
- Ulaş, Sarp Erk (2002). Felsefe Sözlüğü, Ankara: Bilim ve Sanat yayınları.
- Uludağ, Süleyman (1991). Tasavvuf Terimleri Sözlüğü, İstanbul: Marifet Yayınları.
- Wills, Eduardo (2009). "Sprituality and Subjective Well-Being: Evidences for New Domain in the Personal Well-Being Index", Journal of Happiness Studies, 10: 49-69.
- Wink, P., M. Dillon (2001). "Religious Involvement and Health Outcomes in Late Adulthood: Findings From a Longitudinal Study of Women and Man", Faith and Health: Psychological Perspectives, edt. T.G. Plante, A.C. Sherman, pp.75-106, New York-London: The Guilford Press.
- Wood, Alex M., Stephen Joseph, & P. Alex Linley (2007). "Coping Style as a Psychological Resource of Grateful People", Journal of Social and Clinical Psychology, 26: 1108-1125.
- Yapıcı, Asım (2007). Ruh Sağlığı ve Din: Psikososyal Uyum ve Dindarlık, Adana: Karahan Kitapevi.

