

ALİ AYTEN
ERDEME DÖNÜŞ

© İz Yayıncılık Limited Şirketi, 2022

Sertifika no: 49821

İz Yayıncılık: 823

İnceleme Araştırma Dizisi: 323

ISBN: 978-605-326-028-8

3. baskı, İstanbul 2022

Oruçreis Mahallesi, Tekstilkent Caddesi

Koza Plaza B Blok No: 12 Kat: 15/151 Esenler / İstanbul

Telefon: (212) 5207210

www.iz.com.tr

E-posta: bilgi@iz.com.tr

Basıldığı yer: Çevik Matbaacılık (Sertifika no: 45509)

Davutpaşa Caddesi, Besler İş Merkezi No: 20/18-19 Topkapı-Zeytinburnu/İstanbul

ERDEME DÖNÜŞ

Psikoloji ve Mutluluk Yolu

ALİ AYTEN

iz

Ali Ayten; 1979'da Konya'da doğdu. İlk ve orta öğrenimini Derbent'te tamamladı. 2002 yılında Selçuk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi'nden mezun oldu. 2003'te Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi'nde araştırma görevlisi olarak göreve başladı. 2004'te "Kendini Gerçekleştirme ve Dindarlık İlişkisi" başlıklı çalışmasıyla yüksek lisansını bitirdi. 2009'da "Prososyal Davranışlarda Dindarlık ve Empatinin Rolü" başlıklı doktora çalışmasına tamamladı. 2008-2009 öğretim yılında Irbid (Urdun), Yermük Üniversitesi'nde ve 2010-2011 öğretim yılında Londra Üniversitesi'nde araştırmacı olarak bulundu. 2012 yılında Doçent, 2017 yılında Profesör oldu. Halen M. Ü. İlahiyat Fakültesi "Din Psikolojisi" bölümünde öğretim üyesi olarak çalışmaktadır.

Eserleri: *Psikoloji ve Din, Din Psikolojisi, Empati ve Din, Tanrı'ya Sığınmak, Erdeme Dönüş, Popüler Dindarlık, Mutluluğun Peşinde, Sufi Psikolojisine Giriş, Din ve Sağlık, Doğa Bize Emanet.*

İçindekiler

Söz Başı.....	9
---------------	---

POZİTİF PSİKOLOJİ VE DİN

Giriş.....	13
<i>Anaakım Psikolojiye Eleştiri</i>	20
<i>Pozitif Psikoloji Nedir Ne Değildir?</i>	26
<i>Pozitif Psikolojinin Konuları</i>	30
<i>Pozitif Psikolojinin Amacı</i>	32
<i>Olumlu İnsan Tasavvurunun Serüveni</i>	36
<i>Hümanist ve Pozitif Psikoloji İlişkisi Benzerlikler ve Farklılıklar</i>	40
<i>İnsanın İyi Olan Yanı: Güçler ve Erdemler</i>	43
<i>Pozitif Psikolojiye Eleştiriler ve Yaklaşımın Geleceği</i>	50
<i>Pozitif Psikoloji ve Din</i>	54

ERDEM, MUTLULUK VE SAĞLIK

Giriş.....	63
<i>Erdemin Tanımlanması ve Tasnifi</i>	64
<i>Erdemlerin Bütünlüğü ve Birbiriyle İlişkisi</i>	72
<i>Erdemin Mutlulukla İlişkisi</i>	74
<i>Mutluluğun Nedenleri ve Sonuçları</i>	81
<i>Mutlulukla İlişkilendirilen Faktörler</i>	82
<i>Cinsiyet</i>	84
<i>Olumsuz Olaylar</i>	85
<i>Gelir Durumu</i>	86
<i>Medeni Durum</i>	87
<i>Yaş</i>	88
<i>Sağlık</i>	88
<i>Sosyal İlişkiler</i>	89
<i>Din/Dindarlık</i>	89
<i>Mutluluğun Sonuçları</i>	92

<i>Erdem ve Sağlık</i>	96
<i>Erdem ve Sağlık Davranışları</i>	98
<i>Erdem ve Dinî Başa Çıkma</i>	99
<i>Maneviyât ve Sağlık</i>	103
<i>Erdemler ve Depresyon</i>	105

DÖRT ERDEM

Affedicilik	113
<i>Affetme nedir ne değildir?</i>	116
<i>Affetme Süreci ve Modelleri</i>	118
<i>Affetmeyi Etkileyen Faktörler</i>	120
<i>Affetme ve Din</i>	124
<i>Affetme ve Sağlık</i>	128
Alçakgönüllülük	133
<i>Alçakgönüllülük nedir ne değildir?</i>	135
<i>Alçakgönüllülük ve Din</i>	139
<i>Alçakgönüllülük ve Sağlık</i>	141
Şükür	145
<i>Şükür nedir ne değildir?</i>	146
<i>Şükür ve Din</i>	149
<i>Şükür ve Sağlık</i>	151
Yardımseverlik	159
<i>Yardımseverlik ve Diğer Erdemler</i>	161
<i>Yardımseverlik ve Din</i>	162
<i>Yardımseverlik ve Sağlık</i>	165
Sonuç	169
Kaynaklar	173
İndeks	189

İthaf,

*Benim için farklı erdemlerin örneği olan ve her biri ayrı bir değere
haiz kıymetlilerime ithaftır.*

*Sevgili Dedem Abdullah'a, Babaannem Müslime'ye, Annem
Hasibe'ye, babam Mehmet'e ve eşim Rukiye'ye*

Söz Başı

İnsan ne için yaşar? Hayattaki bütün yaptıkları ne içindir? Hayatın gayesi nedir? soruları yüzyıllardır dinî ve felsefî arkaplana sahip pek çok düşünürün zihnini meşgul etmiş, pek çok farklı disiplin bu sorulara kendi açılarından cevaplar vermişlerdir. Çoğunlukla verilen cevaplar bir şekilde mutluluk, anlam ve huzurla doğrudan ya da dolaylı olarak ilişkilendirilmiştir. Aynı şekilde birbiriyle bağlantılı olan mutluluk, anlam ve huzurun kazanılması sürecinde de erdemlerin yerine getirilmesi pek çok düşünür tarafından dile getirilmiştir. Bir anlamda mutlu, huzurlu ve sağlıklı bir hayatın erdemli hayatla irtibatlı olduğu vurgulanmıştır.

İnsanı mutlu ya da mutsuz, sağlıklı ya da sağlıklı ve hayatı anlamlı ya da anlamsız yapanın ne olduğu en çok da psikologların ilgisini çekmiştir. Ancak son yirmi yılda pozitif psikoloji yaklaşımıyla psikolojide anlam, mutluluk ve sağlık hayatı güzel yaşama ve erdemli olma ile irtibatlandırılmıştır. İşte bu kitap, sözkonusu bu pozitif psikoloji yaklaşımını ele almaktadır. “Psikolojide erdeme dönüş” olarak da değerlendirilen bu yaklaşımın hem psikoloji hem de din psikolojisindeki yansımalarını incelemektedir. Giriş Kitabı olarak tasarlanan çalışma, pozitif psikolojiyi tanıtmaya, psikoloji ve psikoterapi alanına getirdiği yenilikleri ve ona yöneltilen eleştirileri dile getirme amacı taşımaktadır. Kitap erdemlerin sağlık ve mutlulukla ilişkisini psikoloji ve psikoterapi alanlarında yapılan ampirik araştırmaların bulguları çerçevesinde tartışmaktadır. Bu çalışma, pozitif psikolojiye ve erdem ile sağlık ilişkisine

dair çalışmaları değerlendirmekle, psikoloji ve din psikolojisi alanında ülkemizde yeni sayılabilecek ilgi alanlarına işaret etmeyi ve bu yönde yapılacak muhtemel çalışmalara katkı sağlamayı hedeflemektedir.

Kitabın yazılması aşamasında pek çok kişinin bilgi ve yönlendirmesinden istifade ettim. Öncelikle değerli hocalarım ve meslektaşlarım Prof. Dr. Ali Köse, Prof. Dr. Veysel Uysal, Prof. Dr. Ali Ulvi Mehmedoğlu ve Prof. Dr. Abdulkerim Bahadır'a şükranlarımı sunuyorum. Yine yardımları ve nerileri için Prof. Dr. Rahim Acar, Doç. Dr. Mustafa Karagözoğlu, Doç. Dr. Nedim Tan, Doç. Dr. Sevde Düzgüner, Doç. Dr. Glşan Gcen ve Doç. Dr. Ercan Alkan'a teşekkür ederim. En az ğrettiklerim kadar kendilerinden çok Őey öğrendiğim sevgili öğrencilerime teşekkürü borç bilirim. Kitabın yayınlanması aşamasında emekleri olan İz Yayıncılık çalışanlarına teşekkür ederim. Tüm akademik hayatım boyunca yaptığım çalışmalarda desteğini hep yanımda hissettiğim kıymetli eşim Rukiye'ye ve kk yaşlarına rağmen gösterdikleri büyük hoşgörü için oğullarım Kerem ve Yusuf'a teşekkür ederim.

Ali Ayten

skdar/2022

aliayten@marmara.edu.tr

GİRİŞ

Pozitif Psikoloji ve Din

Giriş

19. yüzyılın son çeyreğinde bağımsız bir bilim olarak ortaya çıkan psikolojinin izleri, insanlık tarihi kadar eskiye uzanır. Modern psikolojinin ilgi alanına girmiş konulara ilk olarak Hint ve Mısır kültürlerinde rastlamak mümkündür. Ancak modern psikolojiye içerik ve yapı olarak en yakın konuların antik çağda Yunan düşünürleri tarafından ortaya konulduğu görülmektedir. Thales (m.ö. 624-546) ve Pythagoras'tan (m.ö. 570-495) itibaren ilkçağ filozoflarının psikolojinin alanına girebilecek konularla ilgilendikleri söylenebilir. Tıbbın babası kabul edilen Hippocrates (m.ö. 460-377), beyindeki hangi bölgenin bedenin hangi bölgesini kontrol ettiğine işaret eden ilk kişidir. Yine o, melankoli, paranoya, epilepsi gibi hastalıklara dair tanımlamalar yapmıştır. Psikolojik problemleri ilk tanımlayan Socrates (m.ö. 470-399) hakikat, adâlet ve cesâret kavramlarını sorgulamıştır. Platon (m.ö. 427-347) ise, düşünme ile duyumsama arasındaki farka işaret etmiştir. Şüphesiz Aristoteles (m.ö. 384-322), nefis (psişe) üzerine ilk eseri yazmasıyla ayrı bir öneme sahiptir. Fikir, inanç ve davranış ilişkisini ele almış, öğrenme, motivasyon, duygu ve soyut düşünme konularında psikolojik açıklamalarda bulunmuştur. Ayıca erdemlerin mutlulukla ilişkisine değinmiştir. Günümüzde psikanalizden pozitif psikolojiye pek çok psikolojik yaklaşım Aristoteles'in bu fikirlerinden izler taşımaktadır (Hothersall, 1984: 4-15). Bütün bunların da ötesinde psikoloji kelimesinin kökeni Grekçe *psukhe* ve *logos* kelimeleridir. Nefes anlamı taşıyan "psukhe (psyche)" kelimesi, zamanla farklı anlamlar kazanarak ruh ve zihin

anlamı taşımaya başlamıştır. Söz anlamı taşıyan “logos (logy)” kelimesi de zaman içerisinde bilgi ve bilim anlamı kazanmıştır (Reber, 1985: 408-587).

Ortaçağda Antik Yunan’a ait felsefi birikim Arapça’ya aktarılırken “psūkhē” kelimesi, nefis (النفس) kelimesiyle karşılanmıştır. Bugün Arapça’da psikoloji bilimi de nefis ilmi (علم النفس) olarak ifade edilmektedir. Orta çağda psikolojiye dair konulara Arap-İslâm kültür havzasında rastlamak mümkündür. İlk İslâm filozofu olarak kabul edilen el-Kindî (d.801-ö.866) ve onun hüznün belirtileri ve tedavi yollarına dair eseri, *ed-Def’ul Eh-zân* başlangıçta zikredilebilir. Zira bu kitabında el-Kindî (2012: 49-103) hüznü, nefsî (psişik) hastalıklardan biri olarak görmüş ve onunla başa çıkmanın yollarını anlatmıştır. Bunun dışında pek çok İslâm düşünürünün nefis üzerine eserleri ve psikolojivari değerlendirmeleri yer almaktadır. Örneğin Ebu Bekir er-Râzî (d.864-ö.925), *et-Tıbbu’r-Ruhanî* isimli eserinde, davranış bozukluklarının tedavisi ve erdemlerin önemi üzerinde durmaktadır. Zaten “*tıbbu’r-ruhanî, insanı aşırılıklardan koruyan ve onun erdemli bir insan olmasını hedefleyen ilim*” olarak görülmüştür (Râzî, 2004: 19). Ebu Zeyd el-Belhî (d.850-ö.934) ise, *Beden ve Ruh Sağlığı (Masalihu’l-Ebdân ve’l-Enfus)* isimli eserinde, insanın tabiatı, beden ve ruh sağlığının önemi ve korunması için yapılması gerekenler üzerinde durmuştur. Nefsin hastalıkları olarak gördüğü öfke, korku ve üzüntünün tedavisi gibi konuları ele almıştır. el-Belhî’ye (2012: 422-440) göre, nefsin bozulması bedeni (psikosomatik etki), beden bozulması ise nefsi (somatopsişik etki) etkiler. İçsel ve dışsal olmak üzere iki farklı yönlendirmeye ruhsal durumun düzeltileceğini savunan el-Belhî’ye göre önemli olan, hastalıklara yakalanmadan nefis (ruh) sağlığını korumaktır. *Mutluluğun Kazanılması [Tah-sîlu’s Sa’âde]* isimli eserinde, bu dünya ve öteki dünyadaki olmak üzere mutluluğu ikiye ayıran el-Fârâbî (d.873-ö.950), öteki dünya mutluluğunu “en büyük mutluluk (seâdetü’l gusvâ)” olarak nitelemiş, erdemleri (nazarî, fikrî, hulkî) mutluluğa ulaştırılan araçlar olarak değerlendirmiştir (Fârâbî, 2012: 53). *Ahlâkı*

Olgunlaştırma [Tehzibu'l-Ahlâk] isimli eserinde, nefsin hastalıklarından, insanın sahip olduğu temel güçlerden ve bunların kemâle ermesinden bahseden İbni Miskeyvh (d.939-ö.1030), erdem ve mutluluk ilişkisini ayrıntılı olarak bu eserinde ele almıştır. İbn Miskeyvh'e (1983: 18) göre insanın bilgi ve marifeti istemek ve kendini tanımak gibi bir erdemi vardır. Bu arayış sürecinde olmak insanı değerli yapar.

İslâm filozofları içerisinde nefis konusunda en çok eser yazan düşünürlerden biri olan İbni Sîna'ya (d.980-ö.1037) göre "bir engel olmadıkça her canlının temel özelliği kendi türüne ait kemalin zirvesine yükselmektir" (İbni Sîna, 2011: 33). Onun bu görüşü, İslâm filozoflarının insan tasavvurlarına dair önemli bir ipucu vermektedir. İbni Hazm (d.994-ö.1064), *Aklâk ve Davranış Tarzları [Kitâbu'l Ahlâk ve's-Siyer]* isimli eserinde, insanın nihâî hedefinin kaygı ve korkudan uzaklaşmak olduğunu söyler. Hayatta yapıp etmelerinin gayesi de bu hedefi gerçekleştirmeye yöneliktir. İbni Hazm'a (2012: 29, 43) göre mutlu olmak erdemli olmakla yakından ilişkilidir. Râgıb el-İsfahânî (d.? ö.1108), *Erdemli Yol [ez-Zer'a ilâ Mekârimi's-Şerî'a]* isimli eserinde, insanın güçleri ve erdemler konusuna önemli bir yer ayırmıştır (el-İsfahânî, 2009: 71vd). *Dinî İlimlerin Canlandırılması [İhya'u ulûmi'd-dîn]* isimli eserinde nefse insanın "zâtı ve kendisi" anlamı veren el-Gazâlî (d.1058-ö.1111), bu yapının (nefsin) farklı niteliklerinin olabileceğini, iradenin yardımıyla kendini gerçekleştirebileceğini veya olumsuz itkilere teslim olabileceğini dile getirir. Söz konusu bu kitapta, günümüzde transpersonel psikoloji çerçevesinde ele alınan kalp, nefis, ruh ve akıl gibi kavramlar ve birbiriyle ilişkileri de tanımlanmaktadır (el-Gazâlî, 1992: 11-13). Burada fikirlerinden bahsedilen sınırlı sayıdaki düşünürün dışında çalışmalarında psikolojiye dair görüşlere yer veren İbni Tufeyl (d. 1106-ö.1118), İbni Rüşd (d.1126-ö.1198), İbni Kayyim el-Cevziyye (d.1292-ö.1350) gibi pek çok İslâm düşünürünün ismi de zikredilebilir.

Rönesans sonrası dönemde kartezyen felsefenin mimarı René Descartes'i (d.1596-ö.1650) ve *Metot Üzerine Düşünceler*

kitabını psikolojinin tarihsel sürecinde mutlaka hatırlamak gerekir. Kitabında beden ve nefs/ruh ayırımı, maddî olan ve zih-nî olan ayırımı üzerinde duran Descartes (1994: 33-37), nefsin bedeninin varlığından ayrı bir varlığının olduğunu, maddî olmayanın (ruh ve Tanrı) maddî olan kadar gerçeklik taşıdığını savunmuştur. İçgözlemi, derin düşünmeyi, bilgiye ulaşmada önemli bir yol olarak kullanmıştır. İnsan bedeninin mekanikliğine yaptığı vurguyla bazı psikologlar tarafından davranışçılığın başlangıcı olarak görülmüştür. Rasyonele karşı irrasyonel davranış çatışmasına vurguda bulunmuş ve bu yönüyle Freud'un görüşleriyle ilişkilendirilmiştir. Zihnin bedeni kontrol edebildiği, zihinde doğuştan gelen ve sonradan kazanılan olmak üzere iki farklı fikrin olduğunu belirtmiştir. "İnsan insanın kurdu"dur" diyen Thomas Hobbes'un (d.1588-ö.1679) insanı makinaya benzeten, insanı doğuştan bencil, saldırgan ve açgözlü olarak tarif eden görüşleriyle psikolojideki, özellikle psikanalizdeki, insan tasavvurunun şekillenmesine tesir ettiği söylenebilir. İnsan zihninin duyumsama ve düşünme olarak iki fikir kaynağının olduğunu belirten ve doğuştan gelen yetileri, eğilimleri reddeden John Locke (d.1632-ö.1704) psikolojinin gelişimi açısından zikredilmeye değer bir başka isimdir (Hothersall, 1984: 30-38). Hiç şüphesiz Auguste Comte (d.1798-ö.1857) ve onun pozitivismi psikolojinin kullandığı metodolojiye büyük oranda yön vermiştir. *Türlerin Kökeni* isimli kitabın yazarı Charles Darwin (d.1809-ö.1882), psikolojide önemli bir yere sahiptir. Her ne kadar psikoloji 1879'da Wilhelm Wundt'un Almanya'da kurduğu laboratuvarla modern bir bilim olarak başlatılmış olsa da bu tarihsel süreci ve birbirini birikimli olarak takip eden tarihsel gelişimi özetle hatırlamak faydalı olacaktır.

Psikolojide ortaya konan yaklaşımlar ve ekoller, başlangıçtan itibaren körlerin fil tarifi misali insan varoluşuna dair hakîkati açıklamaya, insan davranışlarının sebeplerini anlamaya çalışmışlardır. Başta psikolojinin kuruluş döneminde ortaya konan yapısalcılık, işlevselcilik ve geştalt ekolleri olmak üzere daha sonraki süreçte davranışçılık, psikanaliz, hümanist psikoloji,