

Gerçek Mutluluk, yazar Martin Seligman, çev. Semra Kunt-Akbaş**(İstanbul: Eksi Kitaplar, 2021), 454 sayfa. ISBN 9786059305136**

Büşra Nur Yüksel | <https://orcid.org/0000-0003-0419-1732>
yuksel-busranur@hotmail.com

Amasya Üniversitesi | <https://ror.org/00sbx0y13>
İlahiyat Fakültesi, Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Amasya, Türkiye

Öz

Hayatı nasıl daha iyi yaşayacağımız ve nasıl daha mutlu olacağımıza dair sorular birçok psikoloğun çalışmasına rehberlik etmektedir. 20. yüzyılın sonlarında da psikoloji literatürüne sunduğu mutluluk formülü, pozitif insan deneyiminin yönleri ve bilimsel olarak pozitif insan işleyişi ile ortaya çıkan pozitif psikolojinin temsilcisi Martin Seligman'ın alana yönelik kapsamlı bir giriş olarak yazdığı "Gerçek Mutluluk" eseri de bu sorulara cevap sunmaya çalışmaktadır. Büyük bir emek mahsulü olan eser, 454 sayfa olup, üç temel bölümden oluşmaktadır. Eserin genelinde bir yaşam hiyerarşisi çizilerek haz odaklı, zevkli, iyi, anlamlı ve kutsal yaşamın ne olduğu mercek altına alınmaktadır. Yazar, eserde kişinin hayatını yaşamaya değer kılan durumları yaratmasını öncelikli hale getirerek, kişiye anlam yüklü bir yaşam kazandırma amacıyla ilk olarak olumlu ve olumsuz duyguları, ruh hastalıklarıyla ilgili olumsuz yönelimli yayımları neşe, akış, sevinç, memnuniyet, hoşnutluk, huzur, umut ve esrmeden oluşan olumlu duygular ile nasıl dengeleneceği hususlarını ele almaktadır. Kişiyi gerçek mutluluğa ulaştıran olumlu duyguların anlaşılması ve artırılması, erdemler ve erdemlere ulaşma yolları olan karakter güçlerinin iyi bir yaşam için nasıl geliştirileceği hususlarını incelemektedir. Eserin bütününde değer odaklı bir yaklaşıma sahip olan yazar, ana akım tarafından alması muhtemel eleştirileri kullandığı nicel verilerin gerçekte uyumlu olması bağlamında azaltmaya çalışmaktadır. Bu durumla uyumlu olarak eserde sıklıkla ölçek ve anketlere de yer verilmektedir. Eser ile psikoloji biliminin kapsamının genişletildiği, tedavi yöntemlerinin yeniden tanımlandığı, felsefe ve teolojiye terk edilen değer, duygu, irade gibi kavramların psikolojiyle yeniden uzlaştırıldığı, hastalıkların nedenlerinin farklı sebeplere temellendirildiği ve yaşamın pek çok alanında kişiye yeni bir bakış açısı kazandırıldığı görülmektedir. Bununla birlikte eserin ana akım psikolojinin bir alternatifi mi yoksa tamamlayıcısı mı olduğu noktadaki soru işareti ise cevaplandırılmamıştır.

Anahtar Kelimeler

Psikoloji, Hümanist Psikoloji, Mutluluk, Erdem, Karakter Güçleri, Martin Seligma

Atıf Bilgisi

Yüksel, Büşra Nur. "Gerçek Mutluluk". *Eskiyeni* 49 (Haziran 2023), 591-602.

<https://doi.org/10.37697/eskiyeni.1279988>

Geliş Tarihi	09 Nisan 2023
Kabul Tarihi	22 Haziran 2023
Yayın Tarihi	28 Haziran 2023

**Gerçek Mutluluk, yazar Martin Seligman, çev. Semra Kunt-Akbaş
(İstanbul: Eksi Kitaplar, 2021), 454 sayfa. ISBN 9786059305136**

Büşra Nur Yüksel | <https://orcid.org/0000-0003-0419-1732>
yuksel-busranur@hotmail.com

Amasya University | <https://ror.org/00sbn0y13>
Faculty of Theology, Department of Religious Studies, Amasya, Türkiye

Abstract

Questions about how to live life better and how to be happier guide the work of many psychologists. Positive psychology, which emerged with the happiness formula that it presented to the psychology literature at the end of the century, the aspects of positive human experience and scientifically positive human functioning, is trying to provide answers to these questions with the work "Authentic Happiness" written by Martin Seligman as a comprehensive introduction to the field. The work, which is a large labor crop, is 454 pages and consists of three basic parts. In the work, the author makes it a priority for a person to create situations that make his life worth living, in order to give a person a meaningful life, he first deals with positive and negative emotions, how to balance negatively oriented expansionist information about mental illnesses with positive emotions consisting of joy, flow, contentment, peace, hope and ecstasy. It examines the issues of understanding and increasing the positive emotions that lead a person to true happiness, virtues and how to develop the character forces that are the ways to achieve virtues for a good life. The author, who has a value-oriented approach throughout the work, frequently includes scales and surveys in the work. With the work, it is seen that the scope of psychological science has been expanded, treatment methods have been redefined, concepts such as value, emotion, will, abandoned to philosophy and theology have been reconciled with psychology again, the causes of diseases have been based on different causes and a new perspective has been given to a person in many areas of life. However, the question mark on whether the work is an alternative or a complement to mainstream psychology awaits to be answered.

Keywords

Psychology, Humanistic Psychology, Happiness, Virtue, Character Strengths, Martin Seligman

Atıf Bilgisi

Yüksel, Büşra Nur. "True Happiness". *Eskiyeni* 49 (June 2023), 591-602.
<https://doi.org/10.37697/eskiyeni.1279988>

Geliş Tarihi	09 April 2023
Kabul Tarihi	22 June 2023
Yayın Tarihi	28 June 2023
Değerlendirme	Tek Taraflı Kör Hakemlik + Şeffaf Hakemlik Modeli

Giriş

Psikoloji tarihi 19. yüzyılın ikinci yarısından itibaren birbirine karşı olarak temellenen ancak hastalığı merkeze alarak anlama ve iyileştirme arayışı çerçevesinde ortaklığı bulunan iki kuramın etkisi altındaydı: hastalıkların bastırılmış ve bilinçdışı cinsel doğanın arzu ve fantezilerinden kaynaklandığını savunan psikanaliz (psychoanalysis) ve irrasyonel davranış çatışması yaşayan insanın davranışlarının mekanik olduğu savına dayanan davranışçılık (behaviorizm). 1990'lı yılların sonunda ise bu iki psikoloji kuramının yayılmacılığı karşısında alan verileri ile desteklenen ve hümanist psikoloji ile de temellenen yeni bir kuram doğar; “delilikle ilgili bilinenlere akıllıkla ilgili bilginin eklenmesi gerektiği” savunusuna dayanan ve irrasyonele karşı rasyonel davranışa odaklanan pozitif psikoloji. Bu dönemde ana akım/yayılmacı psikolojinin akıl sağlığı yerine yalnızca akıl hastalıklarıyla ilgilenmesi, insandaki bozuklukları ortaya çıkarma ve zararı onarma arzusu Martin Seligman'ın kendi ifadesiyle “içinde bir yerlerde rahatsızlık uyandırmıştır” (2021, s. 50). Bu rahatsızlık doğrultusunda psikanaliz ve davranışçılığın patolojiye sabitlenmelerinin sorunlu bir yaklaşım olduğunu öne süren Seligman “akıl hastalığı haritası” olarak biçimlenen DSM'ye karşı “akıl sağlığı haritası” olarak alternatif bir sistem yaratma çabasına girmiştir. Çünkü yazar ana akım psikoloji kuramlarının ve tedavi yöntemlerinin takıntılı olduğu nevrozların önlenmesine yönelik hakiki bir cevap sunmadığı gibi kişinin gelişimini de engellediği ve bu sebeple de daha büyük ölçüde etkili olacağını düşündüğü önleyici bir tedaviyi savunmaktadır (s. 56). Tüm bu süreç sonunda 1997 yılında “Yanan çalının Musa'yı çağırdığı gibi pozitif psikoloji de bana seslendi” diyerek yarı pişmiş psikolojinin pişmemiş olan kısmını tamamlamak için Amerikan Psikiyatri Birliği'ne başkan olarak adaylığını sunan ve seçilen Seligman, pozitif psikolojinin ilanını başkanlık konuşmasında duyurur.

Eserin ve kuramın değerlendirilmesine geçmeden önce yazar Seligman'ın yaşamına kısaca değinmek yerinde olacaktır. 1942 yılında Yahudi bir ailenin çocuğu olarak dünyaya gelen Seligman, 1964 yılında Princeton Üniversitesi felsefe alanında lisans derecesi, ardından Pennsylvania Üniversitesi'nde psikoloji alanında da doktora derecesini almıştır. Pennsylvania Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde profesör olan Seligman, aynı üniversitenin Pozitif Psikoloji Merkezi direktörlüğünü gerçekleştirmektedir. Yazar, Gerçek Mutluluk (Authentic Happiness) eserinin yanı sıra “The Optimistic Child”, “Child's Play”, “Learned Optimism”, “Flourish” gibi birçok kitabını pozitif psikoloji konuları çerçevesinde oluşturmuştur.

Seligman'ın değerlendirmeye konu edineceğimiz psikolojide yeni bir çağın habercisi olan pozitif psikolojisinin kutsal kitabı sayılan “Gerçek Mutluluk” adlı çalışması ise psikoloji literatürüne kuramsal açıdan devrimsel bir katkı niteliğindedir. Orijinal ismi “Authentic Happiness” olan ve Türkçe'ye Semra Kunt-Akbaş tarafından çevrilen eser Eksi Yayınları'na basılmıştır. Eser, girişin ardından olumlu duygu, güç ve erdem ile yaşamın konakları başlıklarından müteşekkil üç temel bölüm olarak kurgulanmıştır. Kitabın incelenmek üzere seçilme sebebi ise pozitif psikolojinin ilk eseri olarak henüz değerlendirmesinin yapılmamış olmasındaki eksikliğin yanı sıra kitap örneği üzerinden ilgili kuram üzerine gerçekleştirilecek bilimsel araştırmalara da katkı sağlamaktır.

1. Kitabın Amacı ve Konusu

Çalışmanın konusu ve amacı içeriğinin başlığıyla uyumlu olması noktasında gerçek mutluluğa ulaşmak, yazarın ifadesiyle “kişinin hayatını yaşamaya değer kılan durumları yaratmasını öncelikli hale getirerek, salt uzun bir ömür için sağlığını iyileştirmeye yönlendirme gibi indirgemeci bir yaklaşımın yanı sıra kişiye anlam yüklü bir yaşam kazandırmak”tır (s. 15). Bununla birlikte eser ile ulaşılmaya çalışılan en büyük gayenin “psikoloji alanının acı ve akıl hastalığı ile ilgili zor kazanılmış bilgilerini olumlu duygular kişisel güçler ve erdemlerle ilgili çok daha fazla bilgiyle desteklemeye sevk ederek psikanaliz ve davranışçılığın insanı edilgenlik hapisanesine soktuğu bu dengesizliği düzelterek etken bir hale dönüştürmek ve insanın potansiyeline güvenmesini sağlamak” olduğu söylenebilir (s. 28). Ayrıca yazar “kokuşmuş dogma” olarak tanımladığı mutluluğun otantik olmadığı inancını bu kitap ile yıkmak istediğini de belirtmektedir (s. 17). Yani o, kişinin mutluluğunun dışsal nedenlere değil içsel nedenlere bağlı olduğu düşüncesiyle içinde bulunulan çevresel koşullardan bağımsız olarak mutlu olunabileceği inancındadır.

2. Kullanılan Yöntem

Eser, temelde pozitif psikoloji doğrultusunda gerçek mutluluğu yorumlamaktadır. Bu çerçevede öncelikle yazar hipotezlerini, pozitif psikolojinin çeşitli kavramları doğrultusunda teorik açıdan derinlemesine açıklayarak temellendirmeye çalışmış ve teorik bölümün de işlevselleştirilmesi amacıyla kendi alan araştırmalarının nicel verilerinden yola çıkarak öneriler ve testlere yer vermiştir. Böylece kuramla ilgili sonraki çalışmalara alt yapı hazırlamıştır. Bu doğrultuda öncelikle eser 3 ana bölüme ayrılmış ve sistematik olarak olumlu duygu, kişisel güçler ve erdemler ile yaşamın konakları başlıklarında yaşamda mutluluk nasıl edinilir sorusu cevaplandırılmaya çalışılmıştır.

3. Kitabın Planı ve Muhtevası

Üç temel bölümden oluşan eserin; “Olumlu Duygu” başlıklı ilk bölümü olumlu duygu ve karakter, psikoloji yolunu kaybederken ben kendiminkini nasıl buldum, mutlu olmak için neden çaba harcamalıyım, içinde sürekli bir mutluluk yaratabilir misiniz, geçmişinden hoşnut olmak, geleceğe iyimser bakmak ve şu anda mutlu olmak alt başlıklarında açıklamalar, öneriler, testler ve alan çalışmaları içerir. Bu bölüm gerçek mutluluğa ulaştırılan olumlu duyguları anlamaya ve kişinin olumlu duygularını artırmaya yönelik kısa ve detaylı bir öneri niteliğindedir. Burada üzerinde durulması gereken önemli bir husus ana akım psikolojinin benimsediği medikal model (olumsuz) ile duygu ve değer konularına ilgisizliğinin kişinin güçlü yönlerini ve yaşamını değerli kılacak noktaları (olumlu) görmezden gelmesine sebep olduğu düşüncesiyle psikoloji alanına duygu, düşünce ve davranışın ardından dördüncü D’yi (değer) eklemesidir. Nitekim yazar eserin ilerleyen bölümlerinde yine hâkim paradigmanın kapılarını kapattığı irade ve din olgularına da değinecektir. Seligman’ın ötelenmiş kavramlara verdiği önem ile değerlendirilen eserin, kişinin olumlu duyguların artırılarak nasıl daha iyi hissedilebileceğinin açıklaması “kişisel güçler ve erdemler”den bahsedilen “Güç ve Erdem” başlıklı ikinci yarısında gücü ve erdemi yenilemek ile imzanızı oluşturan güçler alt başlıklarında ele alınmaktadır. Anaakım psikolojinin tıpkı duygu ve değer ihmalinde olduğu gibi erdemi de ihmal ettiği ancak

felsefe ile dinin erdeme hak ettiği değeri verdiği ve kişinin “imzasını oluşturan” erdemlerle güçleneceği vurgulanmaktadır (s. 12).

Erdemler ve erdemlere ulaşma yolları olan karakter güçlerinin iyi bir yaşam için nasıl geliştirileceğinden bahsettikten sonra bu güçlerin iş, aşk, evlilik gibi çeşitli yaşam alanlarında nasıl kullanılacağı sorusu ise “Yaşamın Konakları” başlıklı üçüncü ve son bölümde iş ile kişisel doyum, aşk, çocuk yetiştirme, toparlama-özet ve anlam ile amaç alt başlıkları altında cevaplandırılmaktadır. Bu bölümde yazarın kuramını çeşitli nicel veriler ile destekleyerek iç geçerliliği sağlamaya çalışması; ana akım psikolojinin mantıkçı pozitivist anlayışına göre gerçeğin; bilim ve psikolojinin uzmanlık alanı olarak görülürken değerlerin etik ve teolojiye terk edilme (Peterson, 2009, s. 4) çabasına da yeni bir yön kazandırmıştır. Bu sebeple değer odaklı bir yaklaşıma sahip olan Seligman’ın ana akım tarafından alması muhtemel eleştirileri de kullandığı nicel verilerin hâkim bilimsel anlayışla uyumlu olması bağlamında azaltmaya çalıştığı düşünülebilir. Bu durumla tutarlı olarak eserde sıklıkla ölçek ve anketlere de yer verildiği görülür (s. 40-364).

4. Kaynak Kullanımı

Seligman eserini geniş bir literatüre dayandırmaya çalışmış ve özellikle ilgili kuramın varsanılarını yapılan bilimsel çalışmalar ve ölçeklendirmelerden elde edilen bulgularla desteklemiştir. Bununla birlikte ilgili eserde öne sürdüğü kuram çerçevesinde literatürdeki hangi boşluğu dolduracağını ve nasıl bir katkı sunduğunu da açıklamıştır. Bu doğrultuda yazarın kaynak kullanımının başarılı olduğu, çoğunlukla birincil kaynaklara başvurulduğu da görülmektedir.

5. İçerik Analizi

Kitabın içeriğine dair değerlendirmelerimize, evrimsel sürecin insana niçin olumlu ve olumsuz duygu bahşettiği sorusunu sorarak başlamaktayız. Ardından ruh hastalıklarıyla ilgili olumsuz yönelimli yayımcı bilgilerin neşe, akış, sevinç, memnuniyet, hoşnutluk, huzur, umut ve esrimeden oluşan olumlu duygular ile nasıl dengeleneceği görünür kılmaya çalışılacaktır. Yine olumlu duyguları bol bol yaşayan insanlar ile yaşayamayan insanlara ve daha fazla kalıcı olumlu duygunun nasıl yaratılacağı sorusuna da odaklanılacaktır (s. 27).

Yazara göre olumlu ve olumsuz duygunun yaratılma amacı; insana kendisini neşeli ve kötümser hissettirmenin çok ötesinde derin bir amaca sahiptir. Bu amaç; olumlu duygu söz konusu olduğunda kişinin entelektüel fiziksel ile toplumsal kaynaklarını genişletmesini ve hem kendisinin hem de toplum üyelerinin mutluluğunu sağlamaktadır (kazan-kazan). Olumsuz duygu ise kişinin bir fırsat veya tehdit ile karşılaştığında kullanabileceği rezervleri oluşturmada ve hayatta kalmasını sağlamaktadır (kaybet-kazan). Ancak olumsuz duygunun bu kısıtlayıcı etkisi (kaybet) olmadığında kişinin zihinsel durumu genişlemeye başlayarak hoşgörülü ve yaratıcı olmaya başladığı görülmektedir (s. 69). Bu durum da olumlu duygulara sahip olan mutlu insanların acıya daha fazla katlanmasına ve tehdit altında iken de daha fazla sağlık ile güvenlik önlemi almasına yol açarak olumsuz duyguların varlığının yararını da etkisiz kılmaktadır (s. 78).

Olumlu duygunun sağladığı mutluluğun haz mı zevk mi odaklı olması gerektiği hususunda ise Seligman tercihini; “hazcılığın bir işe yaramadığını” ifade ederek belirtir (s. 29). Nitekim hazcı kişi yaşamdaki geçici mutluluk anlarını artırmayı amaçlamakta iken zevk odaklı kişi kalıcı mutluluk düzeyini artırmayı amaçlamaktadır (s. 84). Yazar burada insanlara olumlu duygularını artırmaları için kestirme bir yol olarak devamlı olumlu duygu üreten “varsayımsal deneyim makinesi”ni kullanma teklifinde bulunduğunu; ancak çoğunluğun bu hayali seçeneği tercih etmediğini söyler. Çünkü insanlar yalnızca olumlu duygular değil olumlu duyguları hak etmek de istemektedir. Ancak insanların çoğu yine iyi hissetmek için bu hak talebi ile çelişir görünen uyuşturucu, çikolata, seks ve televizyon gibi çok sayıda kestirme yol da icat etmiştir. Bu kestirme yollar büyük bir servet içinde yüzen çok sayıda insanın manevi bir açlık yaşamasına neden olmaktadır (s. 30). Bu sebeple yaşamın bir bölümüne ait anlık duyguların toplamı da tüm bir yaşamın ne kadar iyi ya da ne kadar kötü olduğu ile ilgili yargıların ölçüsü olarak epeyce kusurlu bir ölçüdür (s. 28). Burada yazarın “bütün parçaların toplamının kendisidir” yaklaşımından ziyade “bütün, tüm parçaların toplamından büyüktür” önermesi ile bilinen Gestaltçı bütüncül yaklaşım ile keştiği görülmektedir. Seligman’ın bu holistik yaklaşımı örneklenirse; tıpkı yaşamın sadece bir anını teşkil eden bir müzik parçası veya film sahnesi gibi evlilik veya boşanma durumlarına ilişki anlık duygular da yaşamın tamamının iyilik-kötülük skalasında bir noktada sabitletmesini hatalı kılmaktadır.

Seligman yaşamda olumlu duygu miktarının artırılıp artırılmayacağı problemini de geliştirdiği “mutluluk formülü” ile cevaplandırmaya çalışır.

M (Kalıcı Mutluluk Düzeyi) = A (Belirlenmiş Mutluluk Alanı) + K (Yaşamdaki Değiştirilebilir Koşullar) + I (İstemi Denetim Altındaki Etkenler)

Bu formülü uygulayan her kişinin mutluluğa ulaşabileceği hususunda ısrarcı olan Seligman’ın, biyolojik temeller ve veriler ile desteklenmemesine rağmen mutluluğun evrensel formülasyonunu nasıl kurgulayabildiği açıklanmaya ihtiyaç duyan bir husustur. Mutluluk formülüne ilişkin yaklaşımının yanı sıra eserde dikkat çeken ve eleştirilmeye açık bir diğer husus, anlık duyguların bütünü yansıtmayacağı savunusunda olan Seligman’ın insan yaşamının sonlarına ilişkin “sonun renginin tüm ilişkiye dair anılara damgasını vuracağı” şeklindeki bitişe yönelik ansal duyguya verdiği önemdir.

Buraya kadar olan kısımdan anlaşılmaktadır ki Seligman; mutluluk yaklaşımında “hazcılığın bir işe yaramadığını” düşünmektedir. Ancak eserin son iki bölümünde yazar yaşamdan alınan zevkin, insana olumlu duygular ve mutluluk için bir mücadele sunmaması gerekçesiyle gerçek mutluluğu da sağlayamayacağı için hazzın artırılması gerektiğini de vurgulamaktadır. Bu çelişkinin çevirmenin bir hatasından mı yoksa yazarın yaşadığı bir kavram karışıklığından kaynaklı mı olduğu hususunun tartışmaya açılabilmesi de düşünülmektedir.

Eseri farklılaştıran bir başka husus yukarıda da kısaca bahsedildiği üzere, zevk merkezli kalıcı mutluluğun sağlanması yolunda erdemlere başvurulması ve bu erdemlerin belirlenmesinde de dini/manevi kaynakların kullanılmasıdır. Bu noktada bilgelik ve bilgi, cesaret, sevgi ve insanlık, adalet, ılımlılık (denge), maneviyat ve aşkınlık olarak altı temel erdem paylaşılmıştır (s. 35). Tarafımızca yaşam becerileri olarak da nitelendirilebilecek bu erdemlere; iyilik duygusunu ortaya çıkaran “imza güçleri” olarak adlandırılan yirmi

dört karakter gücü ile erişilir. Ancak yazar, imza güçlerini içeren erdemlerin yalnızca daha büyük bir şeyle sabitlendiğinde anlamlı olacağını da belirtmektedir. Çünkü anlam daha büyük bir şeye bağlanma ile ilişkilidir ve kişi kendisini ne kadar büyük bir varlığa bağlarsa yaşamı o derece anlam kazanır. Bu sebeple anlamlı yaşam iyi yaşamın; iyi yaşam ise haz odaklı yaşamın ötesindedir (s. 38).

Seligman bu bölümde olumlu ve olumsuz duygulanmanın genetik ilişkisine de değinir. Yazar hemen hemen tüm kişilik özelliklerinin kabaca %50'sinin genetik kalıtıma atfedilebilir olduğunu; ancak kalıtımın yüksek oranda olmasının da bir özelliğin ne kadar değiştirilemez olduğunu belirlemediğini ifade eder. Anlaşılmaktadır ki olumlu ve olumsuz duygulanmada kişiden kaynaklanan farklılıklar vardır ve olumlu duygular fazla olmasa bile mutlu olma ihtimali korunmaktadır. Elbette burada sorgulanabilecek olan husus yazarın “mutluluğu gösterme biçiminde beklenen tepkilerin sergilenmemesi” ile kişinin gerçekte mutlu olup olmadığı arasında nasıl bir ilişkisellik olduğunun nasıl bir yöntemle kanıtlandığıdır. Aksi durumda kişiden mutlu olduğunu diğerleri gibi gösterme talebi bir başka ifadeyle mutluluğu şekilsel aynılıklarla gösterme diktatörlüğü de söz konusu olabilir.

Genetik dümencinin yarattığı dürtülere karşı gelmezse mutlu duygular açısından düşük bir düzeyde kalınmaya devam edilecektir (s. 86). Yazar bu durumu “mutluluk termostati” ile isimlendirir. Her insanın belirlenmiş bir mutluluk alanı vardır ve bu alan değişmez şekilde dönüp duran, sabit ve büyük ölçüde kalıtımsal olduğundan tıpkı bir termostat gibi mutluluğu olağan düzeyine geri çekmektedir. Burada genetik ilişkili olarak mutluluk ayar noktası; esasen sabit bir puanı değil, aralığı/alanı ifade eder. Yazar mutluluk düzeyini yükseltmenin önündeki engellerden mutluluk termostatını açıkladıktan sonra iyi şeylere hiç bitmeyecek sanılarak hızla ve geri dönüşü olmayan bir biçimde uyum sağlanmasına yol açan “haz kısır döngüsü”nden de bahseder (s. 88). Bu döngü literatürde “hedonik adaptasyon” olarak geçmektedir. Uğruna çaba harcanılan şeyler zamanla kişiyi aynı düzeyde mutlu etmemeye başlamakta ve kişi mutluluğun belirlenmiş alanının daha üst tabakalarına çıkması için daha iyi şeyler elde etme gereksinimi duymaktadır. Nitekim çevresel şartların, ilişkilerin ve düşüncelerin genetik özellikleri aktive ya da pasifize edebileceği şeklindeki düşünce de mutluluğun kalıtımsal olduğu kabul edilse bile kişinin mutlu olmayacağı anlamına gelmediği şeklindeki yazarın görüşü ile bir noktada uyuşmaktadır.

Esere değer atfeden bir diğer husus dinlerin kişinin mutluluk düzeyini yükseltmedeki etkisine değinmesidir. Buna göre dindar insanlar dindar olmayanlara oranla tutarlı bir biçimde daha mutlu ve yaşamlarından daha hoşnutturlar. Sebebi ise dinlerin gelecek için aşılacağı umut duygusu ile yaşamda anlam yaratmalarıdır. Enteresan bir yorum olarak Seligman dinin ne kadar köktenci olursa ona inananların o ölçüde iyimser olduğunu da söylemektedir (s. 105). Ancak burada dikkate değer bir nokta olarak belirtilmelidir ki Seligman düşüncelerine aykırı olan ölçümleri çalışmasına dahil etmemiştir. Bu da eserin tek taraflı bir bakış açısıyla yazıldığını gösterir. Bu açıklamalar değerlendirilirken bilimin objektifliğinin mi yoksa sosyal bilimin subjektif yorumlamalarının mı temel alınacağı hususu önemlidir. Nitekim yazarın kuramına olan gönülden inancı; verilerin gösterdiği yoldan yürümemesine veya sadece teorisini destekleyen bulguları vurgulamasına sebep

olmuş olabilir. Bu tek taraflılık yazarın önceden kabul ettiği bir postulayı doğrulamak için yola çıkan kuramcı yanıyla yumuşatılmaya çalışılabilir.

Seligman düşünce ile duygu ilişkisinin psikolojinin en eski ve tartışmalı konularından birisi olduğunu ve yayılcı psikanalizin duygunun her zaman düşünceyi yönlendirdiği şeklindeki tezine karşı psikolojide gerçekleşen bilişin her zaman duyguyu yarattığı görüşüne dayanan bilişsel devrimin hem Freud'u hem de davranışçuları tahtlarından indirdiğini söylemektedir (s. 112). Kuramın, duygunun mu yoksa düşüncenin mi daha baskın olduğu hususunda durduğu kavşak noktası geçmiş, şimdi ve gelecek ile ilişkisi bakımından da farklılaşmaktadır. Örneğin psikanalize göre yaşamdaki her psikolojik olay geçmişten gelen güçlerce belirlenirken, Seligman bu belirlenimci yaklaşımın insanı edilgenleştirdiği düşüncesindedir. Nitekim "çocukluk olaylarının yetişkin üzerinde küçük etkileri bile zorlukla ortaya çıkmış iken belirleyiciliğini bırakın büyük etkilerinin varlığına ilişkin hiçbir kanıt yoktur" (s. 116). Yani yazara göre çocukluktaki kötü olaylar yetişkinlik döneminin mutlaka sorunlarla dolu olacağı anlamına gelmez.

Yazar eserinde, mutluluk için amaçlı bir eylem olarak unutmaya da özellikle değinmektedir (s. 128). Ancak burada Seligman'ın adaletsiz bir şekilde evi gasp edilmiş bir yerleşige, çocukluğunda istismara uğramış veya eski eşi tarafından aldatılmış bir kadına unutmaya ve affetmeye dair sunduğu önerilerinin; yaşamda mutluluk, dinginlik ve huzur için bu yaşantıların unutulması gerektiğini söylemesi birbiriyle tutarlı ve adil görünmemektedir. Tarafımızca kabullenmenin ve unutmanın kişinin tüm ümidinin ortadan kalkması durumunda ancak gerçekleşebileceği fikri daha geçerli görünmektedir. Başka bir eleştiri ise kişinin kendisine yapılan haksızlığı yok sayarak veya unutarak kendilik değerini ifade eden öz saygısını nasıl korumaya devam edebileceği noktasındadır. Kişinin unutulması ve yeniden başlayabilmesinin geçerli olan tek yolunun Seligman'ın bu bölüme kadar tarif ettiği seküler mutluluk görüşü ile değil, anlamlılık ile savunulabileceğini söyleyebiliriz.

Eserin ikinci bölümünde Seligman, iyi hissetmenin nasıl bir şey olduğunun anlaşılması için karakter ve erdem gibi ahlaki açıdan yüklü kavramlara yayılcı psikoloji kuramlarının sağır kaldığı vurgusu ile iyi hissetme ve mutluluk yolunda geliştirilmesi gereken kişisel güçler ile erdemleri ele almakta (s. 201) ve karakteri kullanmayan hiçbir bilimi, insan eyleminin işe yarar bir anlatımı olarak kabul görmeyeceğini belirtmektedir. İyi hissetme ve mutluluk yolunda ise iyimserlik veya kötümserlik özelliğine sahip olan insanlardan iyimser gruptakiler; dertlerini geçici ve belli bir duruma özgü olarak yorumlarken kötümserler ise dertlerinin sonsuza dek süreceğine, yaptıkları her şeye zarar verdiklerine ve denetimleri dışında olduğuna inanmaktadırlar (s. 33). İyimserlerde var olan bu güç onların önlerine çıkan engelleri aşılabilir, yalnızca belli bir soruna özel ve geçici koşullardan ya da diğer insanlardan kaynaklanan engeller olarak yorumlamalarına olanak vermektedir. Seligman'ın bu dikatomisi, Julian Rotter'in denetim odağı (iç denetimli-dış denetimli) kavramına bir atıf gibidir. Olayların nedenlerini kendileri olarak gören ve sorumluluğu üzerlerine alan iç denetimli insanlar Seligman'ın iyimserlerine; olayların nedenlerini dışsal sebepler olarak gören ve sorumluktan kaçınan insanlar ise kötümserlerine karşılık gelmektedir. Bununla birlikte yazarın iyimserler ve kötümserler arasında kalan "orta grup"tan ise eserde hiç bahsetmediği de dikkate değerdir.

Bir sonraki başlıkta Seligman; mutluluk yolunda her büyük dini ve kültürel gelenekte onaylanan ve bilgelik - bilgi, cesaret, sevgi - insanlık, adalet, ılımlılık, maneviyat - aşkınlığı içeren altı erdemden bahseder (s. 208). Bu soyut erdemler operasyonel bir çaba ile somutlaştırılarak erdemlere ulaşma yollarını niteleyen karakter güçlerine ulaşılmıştır (s. 215). İnsanın irade gücüne yapılan atıf; karakter güçlerini geliştirerek soyut erdemlere ulaşma becerisi ile temellenmiştir. Bu noktada bilimsel psikolojinin erdeme karşı ilgisizliğinin iradenin de başına geldiğini ve her iki kavramdan da yaklaşık aynı zamanda ve çok benzer nedenlerle vazgeçilmesine rağmen pozitif psikolojinin hem erdeme hem de iradeye sahip çıktığını belirtmek gerekir. Burada Seligman; erdeme ve iradeye hak ettikleri saygınlığını tekrar kazandırma çabasıdadır. İrade ile güçleri ve erdemleri geliştirip günlük yaşam içinde kullanmak ise öğrenimle, eğitimle, koşullanmayla değil; keşfetmekle, yaratmakla, sahip çıkmakla ve her alanda bu erdemlerin tamamını ya da en azından çoğunu irade ile sergilemeyle ilişkilidir. Elbette cesareti hisseden, insaniyet için mücadele eden, eşit ve adil olan, kendisine ve çevresine ölçülü ve dengeli biçimde davranan, şükretmeyi bilen insanların olduğu bir dünya çok daha mutluluk ve huzur dolu olacaktır ancak tüm bu erdemlerin ve güçlerin tek bir kişide toplanmasının imkânı; toplumda bir kahraman beklentisine de dönüşebilir. Bu noktada Seligman'a yöneltilecek ayrı ayrı farklı erdemlere/karakter güçlerine sahip olan insanların bir araya gelmesi ve mücadele etmesi de benzer bir mutluluğa ulaştırabilir mi sorusu önem taşıyacaktır.

Güçler ile erdemlerin gelişimi hususunda bir kişilik modeli ve yaşam tarzının sunulduğu eserde Seligman; erdemler sınıflandırmasına bilgelik ve bilgi ile başlamaktadır. Pozitif psikolojinin bilgelik psikolojisi (bilgelik bilimi/kendini bilme) olarak da nitelendirilmesinden kaynaklandığını düşündüğümüz bu önceliğin önemli bir nedeni olarak yazarın bilgelik sevgisi (philo+sophia) anlamına gelen felsefe eğitiminin etkisinden bahsedilebilir. İlk erdem kümesi olarak altı yoldan geçilerek ulaşılmaya çalışılan bilgelik ve bilgi; merak, öğrenme aşkı, muhakeme - eleştirme - açık fikirlilik, yaratıcılık - özgünlük - pratik zekâ - sokak zekâsı, toplumsal zekâ - kişisel zekâ - duygusal zekâ ve bakış açısı ile ilişkilidir. Son erdem ise güzelliğin ve mükemmelliğin değerini bilme, minnettarlık, umut - iyimserlik - geleceğe dönüklük, maneviyat - amaç duygusu - iman - dindarlık, bağışlayıcılık ve merhamet, oyunculuk ve mizah, şevk - tutku - coşku ile beliren aşkınlık ve maneviyattır. Maneviyatı da içeren aşkınlıkla kişinin ötesine uzanan ve kişiyi daha büyük - kalıcı bir şeye, geleceğe, evrime, tanrısal olana ya da evrene bağlayan duygusal güçler kast edilmektedir (s. 239).

Mutluluğun edinilmesinde güçler ve erdemlerle olumlu duygunun nasıl artırılacağını açıklamış olan Seligman, kitabın sonraki bölümünde ise iyi yaşam için iş, aşk ve çocuk yetiştirme gibi yaşam alanlarında bu güçlerin nasıl kullanılması gerektiğini açıklamaktadır.

Eserin son bölümde iyi yaşamın neliğine de odaklanılmakta ve iyi yaşam, gerçek mutluluk ve bol miktarda haz yaratımı için imza güçlerinin kullanılmasına dayandırılmaktadır. Yazar yeni modanın yaşam doyumu olduğunu söylemektedir fakat eser özünde Seligman'ın bu modanın takibinde olduğunu da gösterir. Nitekim kişinin imza güçlerini sıklıkla kullanması ile ulaştığı erdemler iş, aşk, evlilik ve çocuk yetiştirme gibi yaşamın birçok alanını eğlenceli ve anlamlı kılacaktır. Örneğin; kişinin işini veya mesleğini, güçler ve erdemlerini her gün kullanabileceği bir biçimde yeniden düzenlemesi hem işini ve

mesleğini daha eğlenceli kılacak hem de bir meşgaleye dönüştürecektir. Bu noktada kişi işine getirdiği maddi yarar için değil bir haz olarak kendi için katılım sağlamaya başlar ve bu çalışma biçiminin ortaya çıkardığı akış, çalışmanın başlıca ödülü olan maddi ödülün de önüne geçer (s. 252). Seligman iş yaşamında daha fazla akış yaşanmasının daha fazla üretkenlik ve gelir sağladığını (kazan-kazan) belirtmektedir (s. 76). Pozitif psikolojinin verimliliği artırma noktasındaki bu ifadeleri ile modern kapitalizme uyarlanmış iktisadi bir yönünün olduğu da hissedilmektedir. Nitekim Weber'e (1997) göre de modern kapitalizmin en önemli özelliği onun "kazanç" ve "verimlilik" merkezli olduğu.

Seligman'a göre kişinin kendine özgü güçlerini kullanacağı bir diğer alan ise aşktır. Homo economicus olarak isimlendirilen insan canlısının bu yasaya en gösterişli meydan okumasının aşk olduğunu söyleyen yazar sevginin evrensel insan bencilliği kuramıyla alay ettiğini belirtir (s. 282). İnsanın güç ile erdemlerini geliştirmesi bakımından evlilik mutluluğa ulaşma yolunda mükemmel bir düzenlemedir (s. 285). Bununla birlikte güçlerin kullanılmasında "sahip olmak" şeklindeki sevgi biçiminin mutluluk üzerinde belirgin bir etkisi de bulunmamaktadır. Yazarın bu görüşü hümanist psikolojinin temsilcilerinden Fromm'un (2013) "mülkiyet duygusundan kurtulmadıkça kişinin kendi güçlerini kullanabilmesi mümkün değildir" düşüncesiyle de tutarlılık göstermektedir.

Yazar eserin sonunda, ilk bölümde okuyucunun cevaplandırmasını istediği Fordyce'in anlık mutluluğu ölçen Duygu Anketi'ne tekrar yer vermekte ve eserinin okuyucunun mutluluk düzeyindeki değişimde ne derece etkili olacağını merak etmektedir. Anket paylaşımının ardından Seligman kişinin bol miktarda hazza eriştiğini umarak yaşamda anlam ve amaç bulma konusuna geçmektedir. Eserin birinci bölümünde de bahsedildiği gibi iyi bir yaşam (zevk); bol miktarda özgün haz yaşamak için kişiye özgü güçlerin başarıyla kullanılmasından meydana gelmektedir. Anlamli yaşam ise kişinin kendisine özgü güçleri daha büyük bir şeyin hizmetinde kullanmasıdır (Fromm, 2013). Yani iyi yaşam zevkli yaşamın ötesinde bir şeydir; anlamli yaşam da iyi yaşamın ötesindedir. Anlamli bir yaşam hususunda Seligman hem kendisinin hem de pozitif psikolojinin Tanrı ve din ile ilişkisine değinir. Yazar kendisinin şu anda ve geçmişte mevcut olan bir Tanrı'ya inanmadığını söylemesine rağmen kişinin kendisine özgü güçlerini daha büyük bir varlığa/amaca bağlarsa yaşamının o kadar anlamli olacağını da bildiğini söyler (s. 384). Esasen yazar yapay amaçları aşan bir anlamın açıklığını çektiğini de itiraf etmektedir (s. 39). Ancak salt mutluluk amacıyla kişinin güçler ve erdemlere sahip olmayı isteyip istemeyeceği muammalıdır. Yazar bu muammaya "daha büyük bir şey" amacıyla isteneceği cevabını vermektedir. Nihai amacı her şeyi bilen, her şeye gücü yeten ve iyi bir Tanrı'ya ait sürecin parçası olmanın yaşamı çok büyük bir şeyle birleştireceğini vurgulamaktadır. Özetle; iyi bir yaşam, yaşamın başlıca alanlarında kişiye özgü güçlerin her gün kullanılmasından mutluluk duymakla; anlamli yaşam ise aynı güçlerin, bilgiyi, gücü ya da iyiliği artırmak için kullanılmasından mutluluk duymakla ilişkilidir. Eğer bu sürecin sonunda Tanrı gelirse, anlamli yaşam kutsal bir yaşama dönüşmektedir (s. 388).

6. Dil ve Üslup İncelemesi

Pozitif psikolojinin ilk eseri olması hasebiyle, eserde kuram hakkında hem teknik hem pratik yönlerden bilgi almak isteyen akademisyenler başta olmak üzere meraklı her

okuyucunun ilgisini çekebileceği ve altyapısı olmayanların da rahatlıkla anlayabileceği nitelikte bir üslup hakimdir. Özellikle içerdiği somut kendini değerlendirme araçları ile tekdüzelikten de uzaklaşma noktasında iyi bir örneklik teşkil etmektedir.

Sonuç

Bu çalışmada Martin Seligman'ın "Gerçek Mutluluk" adlı eseri bir bütün olarak değerlendirilmeye çalışılmıştır. Son olarak esere ilişkin birkaç tespitimizi de paylaşarak değerlendirmemizi tamamlamak istiyoruz. Yazarın psikoloji literatürüne sunduğu mutluluk formülünün tüm insanlar üzerinde benzer etkilere yol açması olası görünmemektedir. Örneğin; herhangi bir kurumda patronlarının sürekli tehdit ve zorlamalarla fazla mesai yaptırdığı insanların veya politik baskı gören azınlıkların işini meşgaleye çevirememesi için kuramın mutlu olma veya mutluluğa odaklanma düşüncesinin koşullarla irtibatlı olmaması sebebiyle kişiyi mutlu olma baskısıyla depresif ve apatik hale getirebileceği söylenebilir. Bu sebeple formülün yalnızca sosyoekonomik olarak yüksek statüdeki kişiler için geliştirildiği düşünülmüştür. Bu düşünceye Seligman da yoksul semtleri ziyaret ettikten sonraki günlerde atlatamadığı olumsuz duyguların içini kemirdiğini ifade ederek kuramının zengin ve ayrıcalıklı olmakla arasında bağ olup olmadığı sorusu üzerine günlerce düşündüğünü itiraf etmiştir. Burada yazar "olumlu psikolojinin yalnızca Maslow'un temel gereksinimler hiyerarşisinin en üstündeki insanlara mı seslendiğini" sorgulamış ve "insanlar yoksullukla mücadele ederken iyimserlikmiş, mutlulukmuş, iş birliği içinde bir dünyaymış" düşüncesi yazara da "kutsal yaşam" önerisi öncesinde anlamsız gelmiştir (s. 381). Ancak bu öneri dikkate alınsa dahi mutluluk ve yaşam doyumu yolunda insanların çoğunun hayatını anlam, bilgelik, aşkınlık gibi erdemlerde donatabileceği beklentisi de ulaşılabilir bir ideal olup olmama noktasında sorgulanabilecektir.

Kuramın yalnızca olumlu duygulara odaklandığı eleştirisine gelindiğinde yazarın bu eleştiriye eserinde "mutsuzluk" kavramına değinmeyi ihmal etmeyerek cevap verdiği görülmektedir. Bahsedilmesi gereken bir diğer önemli husus ise eserin ve kuramın yaratım sürecinde Seligman'ın kendisi gibi psikolog olan eşi Mandy'nin altı çocuğunun gelişimsel dönemlerine uygun olarak kurguladığı etkinliklerden "alıntılar" içinde sıklıkla bahsetmesi ile özellikle çocuk yetiştirme alanındaki mutluluk yöntemine sunduğu katkılar dolayısıyla kurucuları Seligman, Csikszentmihalyi, Peterson ve Emmons öncesinde Mandy'nin de kuruculardan biri olarak anılmamasındaki eksiklikler.

Bize göre bahse konu olan bir başka husus yazarın pozitif psikoloji üzerine çalışmaya başlamadan önce yaklaşık otuz yıl boyunca ilgilendiği patoloji odaklı çalışmalarından kendi kuramının uygulama yöntemlerinin 11 Eylül 2001 tarihli İkiz Kuleler'in bombalanması hadisesi sonrasında CIA'nın Müslüman azınlıklara yönelik sistemli yakalamalarına ve yakalananların işkence ile sorgulamaya direnmelerine ve kaçmalarına nasıl yardımcı olabileceği üzerine taleplerine olumlu cevap vermiş olmasıdır. Ancak Seligman "Amerikan işkencesinin babası olmak nasıl bir duygu?" sorusuyla başlayan bir mail alması üzerine 2018'de kaleme aldığı "The Hoffman report, the Central Intelligence Agency, and the defense of the nation: A personal view" başlıklı makalesinde kuramının Amerikan askerlerince bir işkence metodu olarak kullanılmasında herhangi bir katkısının olmadığını ileri sürmektedir (s. 1). Bu mail doğrultusunda belki de yazarın negatif odaklı çalışması

ile günümüzde şiddet/işkence ile de isminin anılıyor olması yalnızca insan olmanın doğal bir çıktısı olarak değerlendirilmeli ve erdemler, karakter güçleri ile olumlu duygular üzerinde ısrarla durmasındaki temel faktörlerden birinin de negatif odaklı çalışmaların negatif sonuçlar doğurduğunu şahsen tecrübe etmesidir. Nitekim bu eserde de yazar saldırdığı insanlardaki olumlu duyguları artırma üzerine sıklıkla düşünmeye başladığını ifade etmektedir (s. 19). Yaşanılan tartışmaya rağmen günümüz eğitim yöntemleri, ebeveynlik modeli ve evlilik başta olmak üzere yaşamın birçok alanında yaygınlığına tanık olduğumuz şiddetin tüm türlerinin pozitif psikoloji önermeleri ile azaltılabileceği yönündeki düşüncemiz de hala korunmaktadır. Değineceğimiz son husus ise kuramın kendini konumlandığı veya diğer kuramlarla konumlandırıldığı yer ile ilgilidir. Bu hususta Seligman'ın pozitif psikolojisinin ana akım psikolojiye getirdiği eleştiriler ile onun bir alternatifi mi yoksa tamamlayıcısı mı olduğu noktasındaki soru işareti hala cevaplandırılmayı beklemektedir.

Eser, üzerine sunduğumuz bu değerlendirmelerin özeti olarak, bilimsel psikoloji alanında günümüzde de hakimiyetini sürdüren psikanaliz ve davranışçılık karşısında pozitif psikoloji bizlere bir “nefes odası” açmıştır. Özellikle yazarın pozitif psikolojiye yönelik kapsamlı bir giriş olarak yazdığı kitabın psikoloji biliminin kapsamını genişletmesi, tedavi yöntemlerini yeniden tanımlaması, felsefe ve teolojiye terk edilen değer, duygu, irade gibi kavramları psikolojiyle yeniden uzlaştırması, hastalıkların nedenlerini farklı sebeplerle temellendirmesi ve yaşamın pek çok alanında kişiye yeni bir bakış açısı kazandırması ile amacına ulaştığı da belirtilmelidir. Genel olarak eserde olumlu/olumsuz duygu, mutluluğun sürekliliği, duygu merkezli insanın irade, güç ve erdemler ile çeşitli yaşam alanlarında yarattığı değişim de dahil birçok husus ele alınmaktadır. Bu sebeple bahsedilen erdemler ve karakter güçleri ile örneklendirmeleri konuya ilgi duyan akademisyenlere çalışma temaları bağlamında da açılım sağlamaktadır. Çalışmanın sonraki baskılarına yönelik önerimiz ise eserin ilk bölümünde gerçek mutluluk için hazzın azaltılması vurgusu karşısında son iki bölümde hazzın ve zevkin gerçek mutluluk için artırılması gerektiğine yönelik vurgu arasındaki çelişkidir. Sonraki çevirilerde belirtilen bu kavramlar üzerine dikkatle çalışılabileceği önerilmektedir. Yine yazarın okuyucu tarafından cevaplandırılması için sunduğu ölçeklerle ilgili herhangi bir sonuç veya değerlendirmede bulunmamasının da eserin tamamlanmayan yönlerinden biri olarak düşünülmektedir.

Kaynakça | References

- Fromm, Erich. *To Have or to Be?*. London: Bloomsbury, 2013.
- Peterson, Christopher. “Positive Psychology.” *Reclaiming Children and Youth*. 18/2 (2009), 3-7.
- Seligman, Martin. “The Hoffman Report, the Central Intelligence Agency, and the Defense of the Nation: A Personal View”. *Health Psychology Open*, 5/2 (2018), 1-9.
<https://doi.org/10.1177/2055102918796192>
- Seligman, Martin. *Gerçek Mutluluk*. çev. Semra Kunt-Akbaş. İstanbul: Eksi Kitaplar, 2021.
- Weber, Max. *Protestan Ahlakı ve Kapitalizm Ruhü*. çev. Zeynep Aruoba. İstanbul: Hil Yayınları, 1997.