



Review Article/İnceleme Makalesi

Dayanıklılık: Daha İyi Bir Hayat Yaşamak İçin Kazanılmış Bilgelik

Resilience: Hard-won Wisdom for Living a Better Life

Murat ŞENGÖZ ¹

<https://doi.org/10.15659/tjss.2025.023>

ÖZ

Eric Greitens “Dayanıklılık: Daha İyi Bir Hayat Yaşamak İçin Kazanılmış Bilgelik” adlı eserinde, oldukça renkli akademik birikimi ve elit askeri deneyimlerinden istifade ile bilhassa dayanıklılık, motivasyon, liderlik ve kişisel gelişim üzerine pratik öneriler sunmaktadır. Bu kapsamda eser, tarihsel örneklerle ve özellikle Epiktetos, Seneca ve Marcus Aurelius gibi Stoik düşünürlerin öğretileriyle derinlemesine felsefi bir yaklaşım benimsemektedir. Kitap temelde yazarın eski bir silah arkadaşı ile gerçekleştirdiği yazışmalardan oluşmaktadır. Bahse konu bu yazışmalar (mektuplar), muhataplarını bir taraftan karşılaştıkları fiziksel ve duygusal engellerle başa çıkabilmeleri noktasında yüreklendirmekte, ayrıca bunu yaparken de kendi içsel güçlerini keşfetmeye davet etmektedir. Greitens çalışmasında dayanıklılığı yalnızca fiziksel bir özellik olarak değil, aynı zamanda duygusal ve zihinsel bir güç olarak da ele almaktadır. Kitapta yaşamın zorlukları kaçınılmaz olsa da bu zorlukların kişisel gelişim ve yaşamın sonraki safhaları için fırsatlar sunduğu vurgulanmaktadır. Greitens kitabında yerinde ve doğru bir biçimde müracaat ettiği çeşitli düşünür ve felsefecilerin öğretisi ve görüşleri okuyucuların ele alınan konulara daha derinlemesine bir bakış açısı ile yönelmelerine katkı sunmaktadır. Greitens genel olarak bu kitabında okurlarına sadece kişisel gelişim için somut öneriler sunmakla kalmayıp, aynı zamanda kendilerinin yaşamın zorluklarıyla daha rahat başa çıkabilmeleri, bunu yaparken de içsel güçlerini keşfederek kendilerine anlamlı bir yaşam kurabilmeleri noktasında derinlemesine bir keşif sunmaktadır.

Anahtar kelimeler: dayanıklılık, psikoloji, kişisel gelişim, içsel güç

¹ Bağımsız Araştırmacı, muratsengoz74@gmail.com, ORCID: 0000-0001-6597-0161

ABSTRACT

In “Resilience: Hard-Won Wisdom for Living a Better Life”, Eric Greitens draws on his diverse academic background and elite military experience to offer practical advice on resilience, motivation, leadership, and personal development. In this context, the work adopts a profound philosophical approach, incorporating historical examples and especially the teachings of Stoic philosophers such as Epictetus, Seneca, and Marcus Aurelius. The book is fundamentally structured around letters exchanged between the author and a former military comrade. These letters serve to encourage the reader to confront both physical and emotional challenges while also inviting them to discover their inner strength. Greitens approaches resilience not only as a physical attribute but also as an emotional and mental strength. The book emphasizes that while the challenges of life are inevitable, these difficulties provide opportunities for personal growth and future stages of life. By effectively drawing on the teachings and perspectives of various philosophers and thinkers, Greitens offers readers an opportunity to engage with the topics at hand from a deeper, more reflective standpoint. Overall, in this work, Greitens does not only provide concrete recommendations for personal development but also presents an in-depth exploration to help readers better navigate life’s challenges, discover their inner strength, and build a meaningful life.

Keywords: resilience, psychology, personal development, inner strength

Giriş

Eric Greitens tarafından kaleme alınmış bulunan “Dayanıklılık: Daha İyi Bir Hayat Yaşamak İçin Kazanılmış Bilgelik” adlı çalışma, dünya çapında büyük bir ilgiyle karşılanmış ve bu kapsamda oldukça geniş bir okuyucu kitlesinin de ilgisini çekmeyi başarmış bir kişisel gelişim ve psikoloji kitabıdır. Söz konusu kitap ilkin 2015 yılında Houghton Mifflin Harcourt yayınevi tarafından basılmış (Greitens, 2015), 2017 yılında ise İthaki Yayınları tarafından Gürsel Aytaç’ın çevirisiyle kitabın Türkçe baskısı yayımlanmıştır (Greitens, 2017). Bu çalışmada kitabın orijinal İngilizce baskısından istifade edilmiştir.* Kitabın yazarı Eric Greitens, eski bir Deniz Kuvvetleri Özel Kuvvetler mensubu ve Rhodes Burslusudur.** Kitap, bilhassa temas ettiği motivasyon, liderlik ve kişisel gelişim gibi evrensel temalarla alakalı olarak muhataplarına tatbiki mümkün (uygulanabilir) bir dizi öneri sunmaktadır. Bu bağlamda Greitens, dayanıklılığı yalnızca askeri eğitimle edinilebilecek bir beceri olarak değil; aksine, bireyin kendisiyle hesaplaşması, sorumluluk alması ve anlam arayışı gibi insani çabaların bir ürünü olarak tanımlamaktadır.

* Kitap Kütüphanesi:

Eserin Adı: Resilience: Hard-Won Wisdom for Living a Better Life

Yazar: Eric Greitens

Basım Yılı ve Yeri: 2015, New York

Yayınevi: Houghton Mifflin Harcourt

Sayfa Sayısı: 368 pages

ISBN: 978-0544323988

** Rhodes bursu, Cecil Rhodes tarafından kurulmuş ve 1902 yılından beri her yıl birçok ülkeden seçilen genç yeteneklere Oxford Üniversitesinde yüksek lisans eğitimi fırsatı sunmaktadır. “Rhodes Burslusu” ise bu bursu kazanmış olan kişi anlamına gelmektedir.

Eserin Yapısı ve Tematik Çerçevesi

Eric Greitens'in mezkûr eseri temelde dayanıklılık olgusu ile alakalı kaleme alınmış yirmi üç mektuptan oluşmaktadır. Kitap esasen giriş, teşekkür ve referans bölümleri hariç olmak üzere, temelde bu yirmi üç ana bölümden meydana gelmektedir. Her bölüm söz konusu mektuplar çerçevesinde detaylandırılan, dayanıklılıkla ilgili farklı bir temaya işaret etmektedir. Bu mektuplar, yazarın eski bir arkadaşı olan Jessie'ye yazılmış gibi görünse de aslında Greitens'in kendi yaşam görüşlerini, deneyimlerini ve felsefelerini paylaşmak amacıyla münhasıran kaleme alınmıştır. Her mektup, bireysel farkındalık, sorumluluk bilinci, öz disiplin ve içsel motivasyon gibi kişisel gelişim başlıklarını irdeleyerek okuyucuya, kendisini dönüştürme sürecinde aktif bir özne olma çağrısı yapmaktadır. Bu bakımdan her bir mektup, zorluklarla başa çıkmak, içsel güç bulmak ve kişisel gelişimi desteklemek üzerine önemli dersler içermektedir. Bu bahiste denilebilir ki, kitabın yapısal omurgasını oluşturan bu yirmi üç mektup, farklı tematik odaklarla kişisel gelişim sürecine dair çok boyutlu bir yaklaşım sunmaktadır. Nitekim her bir mektup, dayanıklılığın farklı bir yönünü vurgulayarak okuyucunun içsel gücünü tanımasına katkı sağlamaktadır. Aşağıdaki tabloda, kitapta yer alan bu mektuplar, ele aldıkları temel temalar nispetinde özetlenmiştir (Greitens, 2015). Bu yapıyı daha açık biçimde görmek için aşağıdaki özet tabloya bakılabilir

Tablo 1. Eric Greitens'in "Resilience" Kitabındaki 23 Mektubun Tematik Özeti

Mektup No	Teması	Kısa Açıklama
1	Gerçekle Yüzleşme	Zorlukların inkârı yerine doğrudan yüzleşmeyi teşvik eder.
2	Sorumluluk	Bireyin yaşamında tam sorumluluk almasını vurgular.
3	Amaç	Hayattaki anlamı ve kişisel hedefleri belirleme çağrısıdır.
4	Felsefe	Stoacı felsefe çerçevesinde düşünce biçimi geliştirme.
5	İnanç	İnancın kişisel gücü ve direnci nasıl şekillendirdiği.
6	Zihin	Zihinsel berraklık ve düşünce yapısının kontrolü.
7	Model Almak	Olumlu rol modellerin kişisel gelişimdeki etkisi.
8	Kimlik	Gerçek benlik ve kimlik inşası süreci.
9	Korku	Korkularla yüzleşerek büyümenin yolları.
10	Rutin	Günlük disiplinin uzun vadeli direnç üzerindeki etkisi.
11	Düşünce Disiplini	Düşüncelerin duygular ve davranışlar üzerindeki gücü.
12	Rahatlıkla Savaşmak	Konfor alanı dışına çıkma gerekliliği.
13	Acı	Acının öğretici yönü ve anlam üretme aracı olması.
14	Kararlılık	Kararlılıkla direnç oluşturma yolları.
15	Bütünlük	Tutarlılık ve ilkelere bağlılığın önemi.
16	Değerler	Hayatta neyin önemli olduğunun farkına varmak.
17	Kayıplar	Kayıp ve yas süreçlerinden güçlenerek çıkmak.
18	Başarısızlık	Başarısızlıkla başa çıkma ve yeniden inşa süreci.
19	Kıvılcım	İçimizdeki ilham ve motivasyon kıvılcımını keşfetmek.
20	Özgürlük	Özgür irade ve seçimlerin farkındalığı.
21	Güç	İçsel ve fiziksel güç kaynaklarını tanımlamak.
22	Sadeleşme	Sadelik yoluyla zihinsel berraklığa ulaşmak.
23	Zafere Yürüyüş	Zorluklardan geçerek nihai başarıya ulaşma fikri.

Felsefi Arka Plan ve Anlatı Biçimi

Nitekim Greitens kitabında renkli akademik eğitiminin ve Amerika Birleşik Devletleri Deniz Kuvvetleri Özel Kuvvetlerinde elde ettiği deneyim ve tecrübelerinin de kendisine kattığı donanımlara ilave olarak, bir entelektüel olarak tarihsel örneklerden ve felsefi çıkarımlardan da yararlanarak, hayatta kaçınılmaz olarak muhatap olunan zorluklarla başa çıkabilme ile alakalı olarak oldukça ikna edici çözümlemeler ve çıkarımlar yapmaktadır. Bu bağlamda kitabın örgüsü, özellikle yazarın, tıpkı kendisi gibi eski bir Deniz Kuvvetleri Özel Kuvvetler (SEAL – Sea, Air, and Land: Deniz, Hava ve Kara) mensubu olan bir arkadaşıyla gerçekleştirdiği yazışmalar üzerinden yaptığı ruhsal ve zihinsel çözümlemelerden oluşmaktadır. Bu yazışmalar, bir yandan askeri disiplinin şekillendirdiği dayanıklılık fikrini açığa çıkarırken, diğer yandan her bireyin kendi yaşam yolculuğunda karşılaştığı benzer kriz anlarına dair güçlü duygusal ve zihinsel karşılıklar da sunmaktadır.

Yazar ve eski silah arkadaşı tarafından karşılıklı olarak yazılan bu mektuplar, yazar ile okur arasında samimi ve empatik bir bağ kurulmasına imkân vermektedir. Bu bağlamda kitapta yer alan her bir mektup, bireylerin hem karşılaştıkları fiziksel ve duygusal engellerle mücadelelerinde, hem de aynı zamanda tüm bu süreçler esnasında içsel güçlerini keşfetmeleri noktasında muhataplarına bir sesleniş ve çağrı niteliği taşımakta ve kendilerini yazarla birlikte bir takım derin ve felsefi düşüncelere sürüklemektedir.

Greitens kitabında dayanıklılığı, yalnızca fiziksel değil, duygusal ve zihinsel bir güç olarak da ele almakta ve zorluklarla başa çıkabilmek için kişinin, karşılaştığı engelleri kabul etmesi ve onlarla yüzleşme cesaretini bulması gerektiğini vurgulamaktadır. Bu bağlamda, kitabın dili de oldukça kişiseldir ve tabiri caizse yazar, okuyucuya kendisini derinlemesine sorgulama ve zorlayıcı durumlarla başa çıkma konusunda rehberlik etmektedir. Özellikle yazarın kullandığı doğrudan hitap dili, okuyucuyu pasif bir alıcı olmaktan çıkararak sürecin aktif bir parçası olmaya teşvik etmektedir. Bu da kitabı daha etkileyici kılan temel unsurlardan biridir. Bu nedenle kitap temelde, hayatta karşılaşılan zorlukların, büyüme ve gelişim için birer fırsat sunduğunu savunmaktadır. Bu kapsamda kitapta yer alan her bir mektup, dayanıklılığın farklı bir yönünü ele alarak, okuyucunun daha derin bir iç görüye ulaşmasına katkı sunmaktadır.

Yazar kitabında gerçekleştirdiği tüm çözümler ve analizlerin merkezinde dayanıklılık fenomeni yer almaktadır. Yazar bu manada kitapta dayanıklılığı, mutlaka kendisinin de eski bir seçkin (elit) asker olması münasebetiyle, elbette hem asker kişilerden sahip olmaları umulan, hem de esasen gerekli bilinç ve çabayı gösteren diğerlerinin de kolayca kendi yaşamlarına tatbik edebilecekleri, evrensel bir meziyet ve erdem olarak sunmaktadır. Bu bağlamda Greitens, dayanıklılığı yalnızca askeri eğitimle edinilebilecek bir beceri olarak değil; aksine, bireyin kendisiyle hesaplaşması, sorumluluk alması ve anlam arayışı gibi insani çabaların bir ürünü olarak tanımlamaktadır.

Literatürde Dayanıklılık: Karşılaştırmalı Yaklaşımlar

Bu noktada, Greitens'in sunduğu içerik, kişisel gelişim literatüründeki bazı benzer çağdaş kişisel gelişim eserleriyle karşılaştırıldığında hem yapısal hem de felsefi yönlerden özgün bir yaklaşım, farklı bir içerik ve anlatı formu sunmaktadır. Nitekim bu hususta Eric Greitens'in akademik ve askerî geçmişinin izleri söz konusu eserde belirgin bir şekilde göze çarpmaktadır. Örneğin, Angela Duckworth'un (2016) Grit: The Power of Passion and Perseverance adlı eserinde bireysel başarının temelinde "tutku ve sebat" yer alırken, Greitens buna ilave olarak kişisel anlam üretimi ve içsel dönüşüm sürecine de odaklanmaktadır. Benzer şekilde Holiday

(2014)'ün *The Obstacle is the Way* kitabında Stoacı felsefeye dayanarak engellerin başarıya dönüştürülebileceği savunulurken, Greitens bu öğretileri doğrudan yaşanmış tecrübeler ve kişisel yazışmalar üzerinden destekleyerek okuyucuya daha empatik bir şekilde sunmaktadır. Bu yönüyle Greitens'in yaklaşımı akademik derinliğinin yanı sıra birebir deneyim aktarımına da dayalı, kişisel ve dokunaklı bir anlatı formuna sahiptir. Bu bağlamda, eserin hem epistemolojik düzlemde hem de deneyimsel anlatım açısından diğer çağdaş kişisel gelişim metinlerinden ayrıştığı söylenebilir.

Bu hususta Greitens'in görüşlerinin, klasik tarihsel ve felsefi temellerin yanı sıra, çağdaş psikolojiyle olan uyumu da dikkate değerdir. Nitekim bu çerçevede eserde işlenen öğretiler özellikle pozitif psikoloji alanında Seligman (2011)'in geliştirdiği “öğrenilmiş iyimserlik (learned optimism)” ve “karakter güçlü yönleri (character strengths)” gibi kavramlarla ve yine Csikszentmihalyi (1990)'ın “akış” (flow) kuramı ile de uyum göstermektedir. Bu yönüyle çalışma, bireyin stresle başa çıkma becerilerini geliştirmesinde önemli araçlar ve zorluklar karşısında konsantrasyon, beceri ve anlam üretme süreçlerini destekleyen temel bir psikolojik zemin sunmaktadır. Bu çerçevede değerlendirildiğinde, Greitens'in sunduğu içerik yalnızca kişisel gelişim amacı gütmeyip, aynı zamanda psikolojik dayanıklılık konusunda bilişsel ve duygusal farkındalık geliştirmeye yönelik anlamlı ve işlevsel bir katkı sağlamaktadır. Bu kapsamda Greitens'in sunduğu öneriler çok katmanlı bir kişisel gelişim modeli sunması ve güncel bilimsel yaklaşımlarla da uyum içerisinde olması bakımından, bu konuda kaleme alınmış benzer çalışmalardan belirgin bir biçimde farklılık göstermektedir.

Bu kapsamda kitap ayrıca, Stoacılık gibi eski Yunan felsefelerinden ve Friedrich Nietzsche, Viktor Frankl* gibi modern düşünürlerden yapılan geniş ve yerinde alıntılara da sahiptir. Greitens eserinde özellikle Stoacılığın öğretilerine sıkça atıfta bulunmakta, Epiktetos, Seneca ve Marcus Aurelius gibi Stoik** düşünürlerin felsefi görüşlerine de müracaat etmektedir. Bu kapsamda münhasıran Nietzsche'nin, zorluklardan güç kazanma felsefesi ve Frankl'ın *Man's Search for Meaning* adlı eserinden yapılan alıntılar, kitapta insanın anlam arayışına dair derinlemesine bir perspektif sunmaktadır. Bu referanslar, sadece entelektüel bir zenginlik katmakla kalmayıp, aynı zamanda okuyucunun farklı düşünsel geleneklerle bağlantı kurarak kendi yaşam felsefesini şekillendirmesine de katkı sunmaktadır. Bu yönüyle söz konusu eserin, bireyin anlam arayışıyla kurduğu ilişkiyi hem felsefi hem de psikolojik temeller üzerinden bir izah çabası içinde olması bakımından çok yönlü bir biçimde ele aldığı ifade edilebilir. Ayrıca bu entelektüel miras, okuyuculara yalnızca bilgi aktarmakla kalmayıp, kendi içsel yolculuklarında rehberlik edecek bir düşünsel çerçeve de sunmaktadır.

Ne var ki yukarıda izah edilen tüm bu güçlü yönlere rağmen, Greitens'in önerdiği dayanıklılık anlayışının, yine de büyük ölçüde askerî disiplin, görev bilinci ve yüksek stres altında karar alma gibi deneyimlere dayandığı ifade edilmelidir. Bu bakımdan söz konusu yaklaşımların, farklı sosyokültürel arka planlara sahip bireyler üzerinde ne derece uygulanabilir olup olmadığı da tartışmaya açık bir husus olarak kalmaktadır. Nitekim bu kapsamda, sivil hayatta yoğun fiziksel disipline veya görev merkezli yaşama uzak bireyler için bu anlatıların yer yer idealize

* Viktor Emil Frankl (1905–1997), Avusturyalı nörolog, psikiyatr ve varoluşçu terapisttir. Nazi toplama kamplarındaki deneyimlerine dayanan ve logoterapi adını verdiği yaklaşımı geliştirmiştir. En bilinen eseri *Man's Search for Meaning* (1946), insanın zorluklar karşısında hayatta kalma iradesini ve anlam üretme yetisini felsefi ve klinik bir bakışla ele alır.

** Bu çalışmada “Stoik” kavramı tercih edilmiştir çünkü felsefi literatürde, özellikle Stoacılığı bir düşünce sistemi ve felsefi okul olarak ifade etmek için bu biçim daha yerleşik ve yaygındır. “Stoik”, doğrudan Antik Yunan'daki Stoa Poikile (Renkli Sütunlu Galerî) çevresinde şekillenen felsefi okulun mensuplarını ve onların düşünce yapısını tanımlamakta kullanılır. “Stoacı” ifadesi ise daha çok günlük dilde yer bulmakta olup, kimi zaman felsefi bağlamdan uzak, sadece duygularını belli etmeyen kişiler için de kullanılabilir. Bu nedenle, kavramsal netlik ve akademik tutarlılık adına “Stoik” terimi tercih edilmiştir.

edici ve ulaşılması zor hedefler sunduğu düşünülebilir. Ayrıca, bireysel psikolojik kırılganlıkları yüksek kişiler açısından bu tür bir “savaşçı zihniyet” anlatısının baskılayıcı ya da dışlayıcı etki yaratması da mümkündür (Brown, 2015). Bu bağlamda, dayanıklılık kavramının bireysel sınırlar ve farklılıklar dikkate alınarak yorumlanması, eserin kapsayıcılığı açısından kritik önem arz etmektedir. Bu nedenle Greitens’in yaklaşımlarının, güçlendirici olduğu kadar, belirli yaşam tarzlarına göre sınırlandırıcı bir perspektif de içerdiği ifade edilmelidir. Bu bakımdan önerilerin, kültürel çeşitlilik ve bireysel farklılıklar dikkate alınarak eleştirel süzgeçten geçirilmesinin faydalı olabileceği kanaati hasıl olmaktadır.

Nitekim yazara göre, zorluklar ve sınamalar yaşamın her safhasında mutlaka her bireyin kendi ölçeğinde maruz kaldığı, yaşamın doğal bir parçası olan temel bir gerçekliktir. Bu sebeple Greitens kitabında, hayatta karşılaşılan zorluk ve engellerin pek tabii olarak aynı zamanda muhataplarına yaşamlarının sonraki safhalarında istifade edebilecekleri birtakım fırsatlar da sunduğunu dile getirmektedir. Yazar bu iddiasını, amaçlı bir yaşam sürmenin, tutarlı bir kimlik oluşturma ve faydalı alışkanlıklar edinmenin kişileri madden ve manen inkişaf ettirebileceği tezi üzerine bina etmektedir. Bu noktada, zorlukların yalnızca yıkıcı değil, aynı zamanda yapılandırıcı bir potansiyel taşıdığı vurgusu ön plana çıkmaktadır. Burada özellikle “amaçlı yaşam” kavramı, Viktor Frankl’ın Logoterapi* yaklaşımıyla paralel olarak değerlendirilmekte ve insanın zorluklar karşısında anlam inşa etme kapasitesine vurgu yapılmaktadır (Frankl, 2006). Bu bakımdan kitap, okurlarına hayatlarının kontrolünü ellerine almaları ve karşlarına çıkan her türlü zorluğu bir gelişim fırsatına dönüştürmeleri noktasında kayda değer ipuçları ve ilham vermektedir.

Bu bahiste münhasıran denilebilir ki Eric Greitens söz konusu çalışmasında kendi yaşamından ve askeri deneyimlerinden edindiği derslerle okuyuculara kişisel gelişimlerine katkı sağlayacak somut öneriler sunmaktadır. Bu bakımdan kitabın en güçlü yönlerinden biri, evrensel geçerliliğe sahip birtakım eylem stratejilerini ortaya koymasıdır. Ancak, Greitens’in önerileri belirli bir yaşam deneyimine dayandığı için elbette her okuyucu üzerinde aynı tesiri bırakmayabilir ve herkes için aynı ölçüde geçerli olmayabilir. Çünkü bu durum ayrıca, farklı kültürlerden ve yaşam deneyimlerinden gelen okuyucular için daha az ikna edici ve ilgi çekici olabilir. Bu bağlamda, eserin sunduğu perspektiflerin eleştirel bir süzgeçten geçirilerek değerlendirilmesi, her bireyin kendi gerçekliğiyle örtüşen çıkarımlar yapabilmesi açısından önem arz etmektedir. Ayrıca, bireylerin dayanıklılık stratejilerini öznel yaşam deneyimlerine göre yeniden yapılandırabilmeleri için kitabın sunduğu araçların esnek yorumlara açık olması gerektiği de göz önünde bulundurulmalıdır. Bu nedenle Greitens’in önerdiği stratejiler, genellikle kişisel ve profesyonel hayatı birleştiren bir dizi pratik yaklaşımlar olarak dikkate alınabilir. Yine de denilebilir ki sadece bireysel bir gelişim rehberi değil, aynı zamanda zorluklarla başa çıkma, kişisel gücü bulma ve anlamlı bir yaşam kurma üzerine derinlemesine bir keşiftir. Bu hususiyetiyle söz konusu çalışmanın, muhataplarının geçmiş deneyimlerinden dersler çıkararak geleceğe dair umutlu ve kararlı adımlar atmalarını teşvik ve dayanıklılık olgusunun felsefi ve psikolojik temellerine istinat ve böylelikle öz-farkındalık geliştirmelerine hizmet eden güçlü bir yaşam rehberi hükmünde olduğu ifade edilebilir. Bu noktada kitap, okurları yalnızca teorik bir bilgiyle değil; aynı zamanda pratik bir yaşam felsefesiyle donatarak onlara güçlü bir yaşam rehberi sunmaktadır. Çünkü Greitens’in sunduğu yaklaşımlar, bireyleri yalnızca kriz anlarında değil, gündelik yaşamın olağan zorluklarında da dirençli kılmayı amaçlayan bütüncül bir gelişim anlayışıyla yönlendirmektedir. Yani, muhataplarını güçlü bir şekilde kendi potansiyellerini

* Logoterapi, Viktor Frankl tarafından geliştirilen bir psikoterapi yaklaşımıdır ve insanların yaşamlarındaki anlamı bulmalarına yardımcı olmayı amaçlar. Logoterapi temelde, bireyin yaşamında anlam arayışının psikolojik sağlığın temel bileşeni olduğunu savunur ve bireylerin zorluklar ve acılar karşısında hayatlarına anlam katmalarının önemine vurgu yapar.

keşfetmeye, zor zamanlardan öğrenmeye ve yaşamlarında sürekli gelişim için bir yön çizmeye teşvik etmektedir.

Değerlendirme ve Sonuç

Netice itibariyle, Greitens'in eseri bireysel dayanıklılığı ön plana çıkarmakta ve bu kavramı destekleyen kuramsal çerçevelerle olan ilişkisi göz ardı edilmemesi gereken bir husus olarak öne çıkmaktadır. Literatürde dayanıklılık, yalnızca bireyin içsel gücüyle açıklanmaz; çevresel, sosyal ve kültürel dinamiklerle örülü çok boyutlu bir yapı olarak ele alınır (Ungar, 2011). Bu yönüyle değerlendirildiğinde, Greitens'in yaklaşımı, özellikle Viktor Frankl'ın logoterapi kuramıyla benzerlik göstermektedir. Frankl (2006), bireyin yaşadığı acı ve travma karşısında anlam üretme yetisi sayesinde dayanıklılık geliştirebildiğini savunur. Bu bağlamda, Greitens de okuyucularını mektuplar aracılığıyla içsel anlam arayışına yönlendirerek, psikolojik dayanıklılık süreçlerini desteklemektedir.

Bu tür anlam odaklı yaklaşımlar, pozitif psikoloji literatüründe yer alan bazı kuramlarla da kesişim göstermektedir. Bu bağlamda mesele pozitif psikoloji literatürü bakımından ele alındığında, bazı kuramsal yaklaşımların Greitens'in görüşleriyle kısmen örtüştüğü görülmektedir. Örneğin, Angela Duckworth (2016), "grit" kavramı aracılığıyla tutku ve sebatın uzun vadeli başarı üzerindeki etkisini vurgular. Greitens'in mektupları da bu çerçevede, kararlılık ve amaç odaklı sürekli çaba göstermeyi önermektedir. Ancak Duckworth'un bilimsel ölçütlere dayanan sistematik modeli, Greitens'in daha öznel ve deneyim temelli anlatımından belirgin şekilde ayrılmaktadır.

Öte yandan, dayanıklılık yalnızca bireysel çabayla sınırlı değildir; çevresel ve bağlamsal etkenler de bu süreçte belirleyici rol oynar. Bu noktada, Michael Ungar'ın (2011) ortaya koyduğu çerçeve önemli bir referans noktasıdır. Ungar, bireyin dayanıklılığının büyük ölçüde sosyal destek sistemleriyle şekillendiğini ileri sürer. Bu bakımdan, Greitens'in sunduğu öneriler büyük ölçüde bireyci ve öz-yeterliliğe dayalıdır; bu yönüyle sosyal faktörlerin arka planda bırakıldığı ifade edilebilir. Oysa, özellikle kolektivist kültürlerde dayanıklılık, aile, topluluk ve gelenek gibi kolektif kaynaklar üzerinden inşa edilmektedir (Chen & Bonanno, 2020). Bu çerçevede değerlendirildiğinde, eserin evrensel geçerliliği bağlamında eleştirel bir sorgulama yapılması gerekliliği ortaya çıkmaktadır.

Psikolojik sağlamlık ve dayanıklılık kavramları, iş yaşamı ve liderlik pratiği bağlamında kritik bir rol oynamaktadır. Bu bağlamda, söz konusu kavramların liderlik ve örgütsel süreçlerdeki yansımaları da dikkat çekicidir. Bu çerçevede Luthans vd. (2007), psikolojik sermaye (psychological capital) modelinde dayanıklılığı öz-yeterlilik, iyimserlik ve umut kavramlarıyla birlikte ele alır. Bu noktada Greitens'in önerileri de bu modelle genel hatlarıyla örtüşmekle birlikte, uygulama düzeyinde nesnel ölçüm ve değerlendirme araçlarından yoksundur. Öte yandan mezkûr kitabın, öz-farkındalık, kişisel sorumluluk ve etik duyarlılık gibi unsurlar bakımından kuramsal yaklaşımlarla önemli ölçüde örtüşen bir içerik sunduğu ifade edilebilir.

Dayanıklılığın gelişimsel süreci yalnızca travmatik olaylar sonrasında değil, gündelik yaşamda karşılaşılan küçük ölçekli stres etmenleri üzerinden de şekillenebilmektedir. Masten'in (2001) "ordinary magic" kavramı bu bağlamda dikkat çekicidir. Masten'a göre, olağan bireyler sıradan yaşam olayları karşısında doğal psikolojik süreçlerle dayanıklılık geliştirebilirler. Greitens'in yaklaşımı ise daha çok, yoğun stres ve zorlu kriz durumlarına odaklanmakta; bu nedenle günlük yaşam pratiğiyle doğrudan bir bağ kurmakta sınırlı kalmaktadır.

Tüm bu değerlendirmeler ışığında, Greitens'in eseri bireysel anlam üretimi, sorumluluk bilinci ve içsel dönüşüm bakımından güçlü katkılar sunmaktadır. Ancak, sosyal bağlamlar, kültürel çeşitlilik ve sistematik uygulamalar gibi açılardan sınırlı bir kuramsal çerçeveye sahiptir. Buna rağmen göz önünde bulundurulduğunda, sunduğu etik, felsefi ve deneyimsel perspektifler aracılığıyla kişisel gelişim yazınına dokunaklı ve özgün bir katkı sunmaya devam etmektedir.

Kaynakça

Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.

Brown, B. (2015). *Rising strong: How the ability to reset transforms the way we live, love, parent, and lead*. Spiegel & Grau.

Chen, S., & Bonanno, G. A. (2020). Psychological adjustment during the global outbreak of COVID-19: A resilience perspective. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S51–S54. <https://doi.org/10.1037/tra0000685>

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.

Duckworth, A. (2016). *Grit: The power of passion and perseverance*. Scribner.

Frankl, V. E. (2006). *İnsanın Anlam Arayışı* (Çeviren: K. Ayhan). İstanbul: Okuyan Us. (Orijinal eser 1946'da yayımlandı).

Greitens, E. (2015). *Resilience: Hard-won wisdom for living a better life* (1st ed.). Houghton Mifflin Harcourt.

Greitens, E. (2017). *Dayanıklılık: Daha iyi bir hayat yaşamak için kazanılmış bilgelik* (Çeviren: G. Aytaç.). İstanbul: İthaki Yayınları.

Holiday, R. (2014). *The obstacle is the way: The timeless art of turning trials into triumph*. Portfolio.

Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. Oxford University Press.

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

Ungar, M. (2011). The social ecology of resilience: Addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(1), 1–17. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2010.01067.x>

Yazar Beyanı

Hakem Değerlendirmesi: Dış Bağımsız

Yazar Katkısı: %100

Destek ve Teşekkür Beyanı: Çalışma için destek alınmamıştır.

Etik Onay: Bu çalışma için etik kurul iznine gerek yoktur.

Çıkar Çatışması Beyanı: Çalışma ile ilgili herhangi bir kurum veya kişi ile çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Peer Review: Independent double-blind

Author Contributions: %100

Funding and Acknowledgement: No support was received for the study.

Ethics Approval: Ethics committee approval is not applicable to this study.

Conflict of Interest: There is no conflict of interest with any institution or person related to the study.