Prof. Dr. Ertuğrul Köroğlu

POZİTİF PSİKOLOJİ

DESTEK
yayınları

DESTEK YAYINLARI: 1585
PSİKOLOJİ: 25

PROF DR. ERTUĞRUL KÖROĞLU / POZİTİF PSİKOLOJİ

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

Bu kitabın önceki baskıları,
ESENKAL yayıncılık tarafından yayımlanmıştır.

İmtiyaz Sahibi: Yelda Cumalıoğlu
Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun
Yayın Koordinatörü: Özlem Esmergül
Üretim Koordinatörü: Semran Karaçayır
Editör: Özlem Küskü
Kapak Tasarım: Sedat Gösterikli
Sayfa Düzeni: Cansu Poroy
Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak-Mesud Topal- Meltem Kökboyun

Destek Yayınları: Nisan 2022
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-622-4

© Destek Yayınları
Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul
Tel. (0) 212 252 22 42
Faks: (0) 212 252 22 43
www.destekdukkan.com
info@destekyayinlari.com
facebook.com/DestekYayinevi
twitter.com/destekyayinlari
instagram.com/destekyayinlari

Destek Dukkan

Deniz Ofset – Çetin Koçak
Sertifika No. 48625
Maltepe Mahallesi
Hastane Yolu Sokak No. 1/6
Zeytinburnu / İstanbul
Tel. (0) 212 613 30 06

Prof. Dr. Ertuğrul Köroğlu

POZİTİF PSİKOLOJİ

Mutluluk ve Esenlik Genişletilmiş Baskı



Mutluluk ve Esenlik Kılavuzu

DESTEK yayınları

Bu kitabımı,

En büyük önceliği ailesi olan,
Bunun için her türlü özveride bulunan,
Çocuklarını sevgiyle yetiştiren,
Koşulsuz sevginin ne olduğunu bizlere gösteren,
Sıcacık bir aile ortamı yaratan,
Hep arkamızda olduğunu hissettiren, hep yüreklendiren,
Vermenin almaktan çok daha güzel olduğunu öğreten,
Çok duyarlı, çok engin ve çok derin,
Ayrıca, son derece anlayışlı ve düşünceli bir insan olan,
Başkalarında hep "iyi"yi gören,
Çevresindeki herkesin iyiliğini isteyen,
Çevresindekileri hep iyi hissettiren,
İç güzelliğini hep dışarı yansıtan,
Bizi hep güleryüzle karşılayan,
Yaşamdaki yol arkadaşım,
Ve en büyük destekçim,

Ferhan'a adıyorum…

İÇİNDEKİLER

Önsöz 9

Prof. Dr. Ertuğrul KÖROĞLU Özgeçmişi 13

Mutluluk ve Esenlik Bakış Açısı
(Olumluluk Psikolojisinin Temelleri) 19

Güçlü Yanlarımız 145

Sonsöz 195

Olumluluk Psikolojisi 207

Kaynaklar 209

ÖNSÖZ

Olumluluk psikolojisi (pozitif psikoloji), mutluluk, genel iyilik durumu, esenlik, gönenç gibi, insan yaşamının olumlu yanlarıyla ilgilenen bir bilim dalıdır. Olumluluk psikolojisi, "Bireylerin ve toplumların daha iyiye gitmesini sağlayan etkenleri bulmayı ve bunları geliştirmeyi amaçlayan, insanın kendi işlevselliğinin doruğunda olmasıyla ilgilenen bir bilim dalıdır".

Psikoloji bilim dalı, genelde insanların yeterliklerinden çok yetersizlikleriyle ilgilenir. Oysa, olumluluk psikolojisi alt dalı, daha çok insanların yeterlikleriyle ve güçlü olduğu yanlarıyla ilgilenir. Sorunları çözmeye odaklanmaktan çok, yaşamı, yaşamaya değer kılan etkenler üzerinde durur. Özellikle ilgilendiği alanlar, iyilik durumu ve esenlik, olumlu duygular, iyimserlik, akış, yaratıcılık, kişisel olarak güçlü olunan alanlar, bilgelik, ruhsal sağlık, ruhsal dayanıklılık ve olumlu ilişkiler gibi alanlardır.

Olumluluk psikolojisi bilimi, üç değişik düzeyde işlem yapar. Bunlar öznel düzey, bireysel düzey ve toplumsal düzeydir.

Öznel düzey, sevinç duyma, iyilik durumu, esenlik, yaşamdan ve yaşadıklarından doyum bulma, iyimserlik, mutluluk ve akış gibi olumlu yaşantıları kapsar. Bu düzey, iyi bir iş çıkarmaktan ya da iyi bir insan olmaktan çok, kendini iyi hissetmekle ilgilidir.

Bireysel düzeyde, iyi bir yaşamın bileşenlerini ve iyi bir insan olmak için gerekli bireysel nitelikleri tanıyıp tanımlamayı amaçlar. Söz konusu olabilecek bireysel nitelikler, insanın güçlü yanları, üstünlükleri ve erdemleri, ileri görüşlülüğü, sevme yeterliği, yürekliliği, kararlılığı, bağışlayıcılığı, özgünlüğü, bilgeliği, insan ilişkileri becerileri ve üstün yetenekleri gibi niteliklerdir.

Toplumsal düzeyde, yurttaşlıkla ilgili erdemler, toplumsal sorumluluklar, duygusal destek sağlama, özgecilik (başkalarının iyiliği için elinden geleni esirgememe), incelik (nezaket), hoşgörü, iş ahlâkı, olumlu kurumlar ve benzeri diğer etkenler gibi, yurttaşlık bilincinin gelişmesini sağlayacak, kişinin yaşadığı topluma katkıda bulunabilecek ve kişinin kendisini aşmasını sağlayacak etkenler üzerinde durur.

Ruh sağlığı alanında çalışanlar, genellikle, yaşamı, neyin yaşamaya değer kıldığı ya da sıradan insanların, sıra dışı koşullarda değil, olağan koşullarda nasıl daha mutlu yaşayacakları konusunda pek bilgi sahibi değildirler.

Artık, güçlü yanlarımızı ve yeteneklerimizi bulup ortaya çıkarma, her alanda nasıl daha başarılı olabileceğimizi bulma, kendimizi nasıl geliştirebileceğimiz, nasıl daha doyurucu bir iş yaşamımızın ve ilişkilerimizin olabileceği ve sıradan yaşamı güzel yaşama sanatı konularında daha çok bilgi edinmemiz gereken bir zamana geldik. Olumluluk psikolojisinin geliştirilmesinin nedeni işte bütün bunlardır…

Mutluluğu tanımlarken, zevkli, keyifli, hoşa giden yaşantıların olmasıyla ya da eğlenerek, hoşça zaman geçirerek mutlu olmakla; bir anlam taşıyan ve bir amaca dayalı mutluluğu birbirlerinden ayırt etmek gerekir. Mutluluğu, yaşam doyumu bağlamından koparırsak, mutlu olmadan da birçok hoş duyguyu yaşayabileceğimizi söyleyebiliriz. Sevdiğimiz arkadaşlarımızla birlikte iyi bir yemek yemek, içki içmek, dans etmek,

gezmek, alışveriş yapmak ya da bir bilgisayar oyunu oynamak, bize hoşça zaman geçirtebilir; ancak bunların daha temel yaşam doyumu ile bir ilişkisi yoktur. Mutluluk bir denge konusudur. Bir amacı olmadan çok keyif almak, zevk almak, eğlenmek, kimi zaman zarar verici bile olabilir. Derin bir anlamı olmadan, sürekli keyif almanın ya da zevk almanın peşinde koşmak, insanının kendisini boş hissetmesine yol açabilir. Öte yandan, kendine iyi duygular yaşatmadan, sürekli bir amaç peşinde koşmak da geride birtakım özlemler bırakır. Tam bir mutluluk, yaşamdan ve yaptıklarından tat almayı ve yaşamda derin bir anlam bulmayı ve yaşam doyumunu bir arada barındırır.

İnsanın güçlü olduğu yanlarını bilmesi ve bunlara göre ilerlemesi, içgörü kazanmayı ve yaşama ilişkin yeni bakış açıları kazanmayı, zorlanmalar karşısında daha dayanıklı olmayı, iyimserliği ve ruhsal dayanıklılığı, kendini yönlendirebilmeyi, kendine güvenmeyi ve benlik saygısını geliştirmeyi, yaşama gücünün ve içsel gücün artmasını, mutlu ve doyumlu olmayı, amaçlarına ulaşmayı, kendini işe daha çok vermeyi ve işinde daha başarılı olmayı sağlar.

Bu kitapta, ruhsal bozuklukların ötesinde, nasıl daha mutlu olunacağı ve esen kalınacağı ile ilgili temel bilgiler aktarılmıştır...

Okuyucularıma yararlı olmasını diliyorum...

Prof. Dr. Ertuğrul Köroğlu
Ankara, 22 Ekim 2019

Prof. Dr. Ertuğrul KÖROĞLU
Özgeçmişi

İzmir doğumludur. İzmir, Bornova Anadolu Lisesi'ni (İzmir Koleji) bitirdiği yıl, uluslararası bir bursla (AFS-EFIL, European Federation for Intercultural Learning) Hollanda, Zwolle'de, Gymnasium Celeanum'da, bir yıl süreyle "exchange student" olarak eğitim görmüştür. Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi'ni bitirmiştir. Devlet Hizmeti Yükümlülüğü sırasında farmakoloji doktorası eğitim programına katılmıştır. Devlet Hizmeti Yükümlülüğü'nü yerine getirdikten sonra Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı'na araştırma görevlisi olarak girmiştir. 1988-1989 yıllarında ABD, Houston'da, Baylor College of Medicine Psikiyatri Bölümü'nde klinik psikiyatri, uyku fizyolojisi ve bozuklukları alanında "Postdoctoral Fellow" olarak çalışmıştır. 1991 yılında Doçent olmuş ve 1997 yılına dek Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı'nda Öğretim Üyesi olarak görev yapmıştır, 39 yaşında Profesör olmuş ve Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde de Öğretim Üyeliği yapmıştır. Bu fakültede, psikiyatri anabilim dalı başkanlığı, dahili tıp bilimleri bölüm başkanlığı yapmasının yanı sıra Üniversitenin İletişim Fakültesi'nin kurucu dekanlığını da yapmış, fakülteyi kurmuş ve üniversite yönetim kurulu ve senatosu üyeliklerinde bulunmuştur.

Japonya, Tokyo'da, Asya Uyku Laboratuvarları Birliği'nin (Asian Sleep Research Society), Türkiye adına kurucu üyesi olarak seçilmiş, yönetim kurulu üyeliğine getirilmiştir.

Özellikle bağımlılık tedavilerinde çok özel bir yeri olan, "Motivational Interviewing" (MI) eğitmenliği eğitimi alarak, "Motivational Interviewing Network of Trainers" (MINT) üyesi eğitmen olma yeterliğini kazanmıştır. ABD, New York'taki, Albert Ellis Psikoterapi Enstitüsü'nün "Rational Emotive Behavior Therapy" (REBT) sertifikalı psikoterapi eğitim programlarını yerinde tamamlamış, enstitünün "Associate Fellow"u ve bu alanda Türkiye'nin ilk, uluslararası düzeyde tanınan, "Certified Supervisor"u ve psikoterapisti olmuştur. Ayrıca, ABD, Philadelphia'daki Beck Psikoterapi Enstitüsü'nün Bilişsel Terapi ve Linehan Enstitüsü'nün Eytişimsel (Diyalektik) Davranışçı Terapi eğitim programlarına da katılmıştır. Daha sonra, olumluluk psikolojisi (pozitif psikoloji) bağlamında Esenlik Terapisi (Well-Being Therapy) eğitimi almıştır. Birbirlerini bütünleştiren ve birbirleriyle örtüşen, isteklendirici (motivasyonel) görüşme yöntemi, isteği güçlendirme terapisi (motivational enhancement therapy), bilişsel davranışçı psikoterapi (Albert Ellis, Beck ve Linehan yaklaşımları) ve esenlik terapisi eğitim programlarını, ilgili enstitülerle birlikte Türkiye'de de düzenlemektedir. Ayrıca, MINT üyesi eğitmen olarak, Rusya'nın en büyük psikiyatri kliniği olan, Moskova, Alekseeva Psikiyatri Hastanesi'nin psikiyatrist ve psikologlarının, isteklendirici (motivasyonel) görüşme yöntemi (İGY) eğitimlerini de üstlenmiştir. Bakü, Azerbaycan'da da Hazar Üniversitesi'nin düzenlediği eğitimde İGY, yine Bakü'de Devlet Pedagoji Üniversitesi'nde bütünleşik terapi eğitimleri vermiştir. Ayrıca, Bakü, Azerbaycan'da Hazar Üniversitesi'nde Konuk Öğretim Üyesi olarak dersler vermeyi sürdürmektedir.

Türkiye'nin en donanımlı özel psikiyatri hastaneleri olan ve kırk bin metrekarenin üzerinde bir yerleşkede, on iki bin metrekarenin üzerinde bir kapalı alanı bulunan, 49 yataklı BOYLAM PSİKİYATRİ HASTANESİ'ni; ayrıca, tek kişilik odalarda, 76 yataklı BOYLAM PSİKİYATRİ AMATEM'i (Alkol ve Madde Bağımlılıkları Tedavi Merkezi) kurmuştur. Bu yataklı tedavi merkezlerinin yanı sıra, ayakta tedavi hizmeti de veren, terapi, eğitim, araştırma ve ruhsal danışmanlık merkezlerini (BOYLAM PSİKİYATRİ Kavaklıdere, Ankara; Levent ve Ataşehir, İstanbul) de kurmuştur. Yönetim kurulu başkanı olarak görevini sürdürmekte, hastalarını ve danışanlarını bu merkezlerde görmektedir.

Klinik uygulamanın yanı sıra, sürekli eğitim etkinlikleri düzenleyen, bilimsel araştırma tasarımı, yönetimi ve denetimi yapan, basım ve yayıncılık etkinlikleri olan ve kurumsal danışmanlık hizmetleri veren BOYLAM PSİKİYATRİ ENSTİTÜSÜ'nde de çalışmalarını sürdürmektedir.

Bu çalışmalarının yanı sıra, kurucularından olduğu, KOL KOLA Bağımlılıktan Kurtarma Sağlık ve Eğitim Vakfı'nda (KOL KOLA BAKSEV) alkol, madde ve diğer bağımlılıkların önlenmesi ve tedavi edilmesi konusunda da çalışmalar yürütmektedir.

Boylam Psikiyatri Enstitüsü ile Mezuniyet Sonrası Sürekli Tıp Eğitimi Derneği'nin (MESTED) birlikte düzenlediği Psikiyatride Sürekli Eğitim Kongresi'nin (PSEKON) kongre başkanlığını sürdürmüş, MESTED'in düzenlediği diğer "Sürekli Tıp Eğitimi" kongresi ve kursları çalışmalarına, yönetim kurulu üyesi olarak katkıda bulunmuş ve aile hekimlerine yoğun psikiyatri eğitimleri (AHEPSİ) vermiştir. Bütün bu eğitimler, 20 yılı aşkın bir süre, sürekli tıp eğitimi bağlamında, kesintisiz sürdürülmüştür. Bunların yanı sıra, Klinik Psikoloji ve Psikiyatri Sempozyumu'nun (KLİPPS) başkanlığını da yapmaktadır.

Türkiye'de, yüzün üzerinde Öğretim Üyesinin katılımıyla hazırlanmış olan PSİKİYATRİ TEMEL KİTABI'nın ve PSİKOTERAPİ YÖNTEMLERİ adlı, çok yazarlı kitapların yayın yönetmenidir. Amerikan Psikiyatri Birliği'nin yayımladığı ve psikiyatri bilim dalının dünyada genel kabul gören, temel tanı koyma kitabı olan, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı'nın (DSM, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) III'ten sonraki bütün baskılarını ve son baskısı olan DSM-5'i Türkçe'ye kazandırmıştır.

Psikiyatride, dünyada en yaygın olarak kullanılan klinik ölçek olan, DSM-5'e Göre Yapılandırılmış Klinik Görüşme'yi (SCID-5) Türkçe'ye çevirmesinin yanı sıra Türkiye için geçerlilik ve güvenilirliğini yapan kurula da başkanlık yapmıştır. Bugüne dek Türkiye'de yapılmış en kapsamlı epidemiyoloji araştırması olan ve çıkarılan örnekleme göre, yaklaşık kırk bin çocuğun, yüzlerce doktorla evinde tarandığı, "Çocuklarda Kronik Hastalıkların Sıklığı" epidemiyoloji çalışmasının (RoCODEC) araştırma yöneticiliğini yapmıştır.

Başta, KLİNİK PSİKİYATRİ ve KİŞİLİK BOZUKLUKLARI olmak üzere, yayımlanmış otuzun üzerinde özgün kitabının, kitap çevirilerinin ve yayın yönetmenliğini yaptığı kitapların yanı sıra, Psikiyatri Bülteni, Depresyon Bülteni, Güncel Psikoloji ve Psikiyatri Dergisi ("Psychology Today"in Türkçesi) gibi çok sayıda derginin de uzun bir süre yayımlanmasını sağlamıştır.

Hekimler Yayın Birliği'nin psikiyatri alanında yayımlanan kitaplarının ve HYB Yayıncılık'ın yayımladığı, "bibliyoterapi (psikoterapide kaynak ve yardımcı kitaplar), kendini geliştirme, esin kaynakları, ilişkiler (evlilik terapisi), cinsel yaşam ve eğitim, anababa ve çocuk eğitimi" alanlarındaki, üç yüzün üzerindeki kitabın yayın danışmanlığını yapmıştır.

ABD'de yayımlanmış olan Encyclopedia of Human Biology adlı ansiklopedinin "Sleep Disorders" bölümünün yazarıdır.

Bilişsel-Davranışçı Psikoterapilerin çıkış noktası olan ve bilgi kuramını temel alan Akılcı Duygulanım - Bilişsel Davranışçı Terapi (ADDT) konusunda kurslar düzenlemekte ve bir yaşam danışmanlığı programı olan "Hiç Kendimi Üzemem!.." ve "Kendinize Yatırım Yapın, İşyerinde Ruh Sağlığı Eğitimi ve Taraması" programlarını, aynı adla yazdığı kitaplarla birlikte, kişilere ve kurumlara eğitimini vermekte ve bu konuda kurumsal danışmanlık yapmaktadır.

Amerikan Psikiyatri Birliği (American Psychiatric Association), psikiyatri bilim dalına yaptığı katkılarından ötürü kendisini "International Fellow" olarak seçmiştir. Amerika, Ulusal Davranışçı ve Bilişsel Terapiler Derneği'nin (National Association for Behavioral and Cognitive Therapies) üyesidir. European Association for Behavioural and Cognitive Therapies'in (EABCT) de Türkiye'den üyesi ve temsilcisi olarak seçilen, Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler Derneği'nin kurucu eşbaşkanıdır ve yönetim kurulu üyeliğini yapmıştır.

İngilizce'nin yanı sıra, artık öğrencilik yıllarındaki denli iyi derecede olmamakla birlikte, Hollandaca bilmektedir.

Evlidir, eşi İngilizce dil eğitmenidir ve yayıncılık yapmaktadır. Sağlık kurumları işletmeciliği alanından sonra, işletme dalında doktora eğitim programını sürdüren Gönenç adında ve klinik psikoloji alanında doktora eğitim programını sürdüren Kutalp adında iki gencin babası olmaktan övünç duymaktadır.

Bahar ve kış aylarında Enduro motosikletiyle dağ tepe gezmek ve motokros yapmak, yaz aylarında teknesiyle gezmek, ayrıca su kayağı yapmak; bahçesiyle uğraşmak; çok değişik ülkelere gitmek ve müzikleriyle, danslarıyla, yemekleriyle, gelenekleriyle ve yaşam biçimleriyle yeni kültürleri tanımak en

büyük eğlence uğraşlarıdır. Seksenin üzerinde ülkede fotoğraf ve film çekme olanağı bulmuştur. Değişik kültürlerin değer yargılarını ve olaylara değişik bakış açılarını görmekten ve bunları anlamaya çalışmaktan büyük zevk alır...

Mutluluk ve Esenlik Bakış Açısı

(Olumluluk Psikolojisinin Temelleri)

Olumluluk psikolojisi (pozitif psikoloji), mutluluk, genel iyilik durumu, esenlik, gönenç gibi, insan yaşamının olumlu yanlarıyla ilgilenen bir bilim dalıdır. Kurucusu olan Martin Seligman'ın tanımıyla, olumluluk psikolojisi, "Bireylerin ve toplumların daha iyiye gitmesini sağlayan etkenleri bulmayı ve bunları geliştirmeyi amaçlayan, insanın kendi işlevselliğinin doruğunda olmasıyla ilgilenen bir bilim dalıdır".

Psikoloji bilim dalı, genelde insanların yeterliklerinden çok yetersizlikleriyle ilgilenir. Oysa, olumluluk psikolojisi alt dalı, daha çok insanların yeterlikleriyle ve güçlü olduğu yanlarıyla ilgilenir. Sorunları çözmeye odaklanmaktan çok, yaşamı, yaşamaya değer kılan etkenler üzerinde durur. Özetle söylenecek olursa, olumluluk psikolojisi, -8'den, -2'ye nasıl gelineceği ile değil, +2'den, +8'e nasıl gelinebileceği ile ilgilenir. Özellikle ilgilendiği alanlar, iyilik durumu ve esenlik, olumlu duygular, iyimserlik, akış, yaratıcılık, kişisel olarak güçlü olunan alanlar, bilgelik, ruhsal sağlık, ruhsal dayanıklılık ve olumlu ilişkiler gibi alanlardır.

Ruhsal dayanıklılık (*resilience*), son yıllarda sık kullanılan önemli bir kavramdır. Ruhsal dayanıklılık, olumsuz bir dış etken ya da ruhsal açıdan örseleyici bir olayla karşılaşıldığında, ruhsal olarak sağlıklı ve işlevsel tepki verme yeterliği olarak tanımlanır. Bu yeterlik, olumsuz yaşantılarla baş etmenin,

zorlayıcı olaylarla başa çıkmanın ya da ruhsal açıdan örseleyici bir olayı atlatmanın ve bütün bunları göğüsleyebilmenin yanı sıra anlamlı bir yaşam sürebilmek, insanlarla iyi ilişkiler kurabilmek, öğrenmeye va yeni deneyimlere açık olmak için de gerekli olan bir yeterliktir. Ruhsal dayanıklılığı artırmanın yedi yolu tanımlanmıştır:

1. *OYSA diyebilmek:* Bunun için, istenmedik, olumsuz bir olayla karşılaştığımızda, aklımızdan ne gibi düşünceler geçtiğini bulmalıyız. Kendimizi dinlemeli, kendi kendimize ne söylediğimizi (iç konuşmamızı) belirlemeli ve düşüncelerimizin, duygularımızı ve davranışlarımızı nasıl etkilediğini anlamalıyız. "O", karşılaştığımız olaya; "Y", bu olaya yüklediğimiz anlama, karşılaştığımız olayı nasıl algıladığımıza ve söz konusu olayla ilgili olarak ne düşündüğümüze; "S" ise, ortaya çıkan düşüncelerimizin sonucu olarak ne hissettiğimize ve nasıl davrandığımıza karşılık gelir. Karşılaştığımız olumsuz olaylara, kendimizce bir anlam yükleriz ve yüklediğimiz bu anlama göre birtakım duygular yaşar ve yüklediğimiz bu anlama göre davranırız. Yüklediğimiz anlamı değiştirirsek, daha değişik duygular yaşayabilir ya da daha değişik davranabiliriz. Çökkünlük, kaygı ve öfke gibi, sağlıksız olumsuz duygular yaşadığımız zaman ya da istenmedik bir durum karşısında, sorun çözme odaklı yaklaşmadığımız, yalnızca tepkisel ve sonuçlarını öngörmeden, dürtüsel davrandığımız zaman, akılcı olmayan bir biçimde düşündüğümüz ve yaşadığımız olaya, akılcı olmayan bir anlam yüklediğimiz sonucunu çıkartabiliriz. Burada, "OYSA" yaklaşımını kullanabiliriz. Oysa, daha değişik düşünebilir ve akılcı düşünerek, olumsuz

bile olsa (üzülme, tasalanma, kızma gibi), sağlıklı duygular yaşayabilir ve çözüm odaklı bir biçimde, işlevsel davranabiliriz. "A", akılcı düşünmeye karşılık gelir. Akılcı düşünmek demek, gerçekçi, mantıksal ve işlevsel düşünmek demektir. Gerçekçi düşünmek demek, gerçekliği olduğu gibi kabul edip ona göre düşünmek demektir. "Olan olmuştur"; "Neden böyle oldu?" deyip durmamaktır. "Böyle olmamalıydı" dayatması yerine, "Değil mi ki böyle oldu, ben şimdi ne yapabilirim?" diyebilmektir. Akılcı düşünmek demek, neden-sonuç ilişkilerini doğru kurabilmek ve mantıklı düşünmek demektir. Akılcı düşünmek demek, işlevsel düşünmek, çözüm odaklı düşünmek demektir. Gerçekliği olduğu gibi kabul ederek bunun üzerinde düşünmek, neden-sonuç ilişkilerini doğru kurabilmek ve çözüm odaklı düşünebilmek, akılcı düşünmenin üç ayağıdır. Sağlıklı duygular yaşayabilmenin ve istendik sonuçlar almak üzere işlevsel davranabilmenin ön koşulu akılcı düşünmektir.

2. *Düşünme tuzaklarından kaçınmak:* İnsanlar, istenmedik olaylarla karşılaştıkları zaman, değişik birtakım düşünsel yanlışlar yapabilirler. Yeterince kanıt toplamadan hemen bir sonuç çıkarıvermek, tek bir açıdan bakmak (indirgemek), siyah-beyaz düşünmek ("siyah değilse beyazdır"), kişiselleştirmek, başkalarına yansıtmak (yalnızca başkalarını sorumlu tutmak), abartmak ya da azımsamak, aşırı bir genelleme yapmak, başkalarının aklından geçenleri okuduğunu sanmak, duygularına göre çıkarımlar yapmak, yapılan başlıca düşünsel yanlışlardır. İstenmedik, olumsuz bir olayla karşılaşıldığı zaman, sağlıklı düşünebilmek için, bu düşünme tuzaklarından özellikle uzak durmak gerekir.

3. *Düşünsel buzdağlarını ortaya çıkarmak:* Herkesin kendisiyle ve kendi dünyasıyla ilgili yerleşik birtakım düşünceleri, temel birtakım inançları vardır. Bunlara "buzdağı düşünceler" adı verilir; çünkü bu düşünceler, bilinçlilik düzeyinin altında kalırlar ve insanlar, bunların pek farkında değildirler. Yerleşik bu düşünceler, insanların, olaylar karşısında nasıl akıl yürüteceklerini, dolayısıyla ne düşüneceklerini, ardından ne hissedeceklerini ve nasıl davranacaklarını büyük ölçüde belirlerler. Bu düşünceler, temel değer yargıları olarak da görülebilirler. Ancak, yerleşik bu düşünceler, kimi zaman, önyargılar olarak, kişinin daha değişik, daha esnek ve daha işlevsel düşünmesini engelleyebilirler. Sıradan birtakım olaylara aşırı tepki vermenin, bir konuda bir türlü karar verememenin ya da belirli bir duyguyu yoğun yaşıyor olmanın altında bu buzdağı düşünceler yatıyor olabilir. Altta yatan yerleşik bu düşünceler, temel değer yargıları bağlamında işe yarar olabilirlerken; önyargılar bağlamında, kişinin gerekli düşünsel esnekliği göstermesini engelleyebilirler. Buzdağı düşüncelerin çoğu, çocukluk yıllarında, daha çok aileden edinilmiş olan düşüncelerdir ve kişinin sağlıklı düşünmesini ve davranmasını engelliyor olsalar da, değiştirilmeleri öyle kolay olmaz. Ancak, esnek düşünebilmenin önündeki en büyük engel olan bu önyargıların bulunup ortaya çıkarılması ve kişinin "kendi önünden çekilmesi" gerekir.

4. *Sorunlara bakış açısını değiştirmek:* Ruhsal dayanıklılığın en önemli öğelerinden biri sorun çözmedir. Sorunun nedeni yanlış yorumlanırsa, yanlış birtakım çözümler bulunur. Burada, soruna bakış açısı ve sorunun ele alınış biçimi büyük önem taşır. Burada da, karşılaşılan sorunu

kişiselleştirmek ne denli yanlışsa, bütün sorumluluğu başkalarına yıkmak da o denli yanlıştır. Sorun çözmeye olumsuz yönelimi olan kişiler, soruna neden olduklarını düşündükleri için kendi kendilerini suçlama eğiliminde olurlar; sorunu, genel iyilik durumları için önemli bir gözdağı olarak algılama eğiliminde olurlar, dolayısıyla hemen ondan kaçmaya ya da herhangi bir tasarı kurmaksızın ona karşı saldırıya geçmeye kalkışırlar; sorunun, çok çaba harcanmadan hemen çözülmesi gerektiğini düşünürler; bu kişilerin, sorunun üstesinden gelme beklentileri düşüktür, çünkü ya sorunu çözülemez olarak görürler ya da sorunu başarıyla çözebilecek yeterliklerinin olmadığını düşünürler. Sorun çözmeye olumlu yönelimi olan kişiler ise, sorunları, genelde olağan, sıradan ve yaşamın kaçınılmaz olayları olarak görürler; sorunu, kaçınılması gereken göz korkutucu bir durum olarak görmektense, kendilerini geliştirmeleri için uğraş verecekleri bir durum ya da bir fırsat olarak görürler; sorunların bir çözümü olduğuna ve bunu kendi başlarına bulabilecek yeterlikte olduklarına inanırlar; sorun çözmenin çoğu kez zaman alacağını ve bunun için çok çaba harcanması gerektiğini bilirler.

5. *Yersiz kaygılardan uzak durmak:* Kimi insanlar "ya –sa?" söylemleriyle ("Ya hastalanırsam?", "Ya çocuğum sınavı geçemezse?" gibi), her sorunu korkunçlaştırırlar; ortaya çıkmamış sorunlar için bile, sanki "altından kalkılamayacakmış" gibi bir algı yaratırlar. Bu "ya –sa"ları, bir zaman sonra, onların "anayasa"ları olur. Olası bütün olaylara bu gözlükle bakarlar ve her an kötü bir olay olacakmış gibi, "diken üzerinde" yaşayarak, yaşamın tadını bir türlü çıkartamazlar. Bu kişilerin, "Olabileceğin en

kötüsü ne?", "Bunun olma olasılığı ne?", "Olursa, bu katlanılamaz bir durum mu?", "Böyle bir durumun ortaya çıkması dünyanın sonu mu?", "Kaygılanıp duruyor olmak, olayın olma olasılığını düşürüyor mu?", "Olabilecek olsa bile, şu an için alabileceğim bir önlem var mı?", "Şu an için alabileceğim bir önlem varsa alayım, gereğini yapayım; yoksa, kaygılanıp durmanın bir anlamı var mı?" gibi soruları, kendi kendilerine sormayı öğrenmeleri gerekir.

6. *Takıntı düşüncelerden kurtulmak:* Takıntı düşünceler, değişik birtakım yollarla insanların yaşam niteliğini düşürürler. Takıntı düşünceler, genellikle olumsuz yaşantılarla ilişkilidirler ve kişinin duygusal durumunun kötüleşmesine neden olurlar. Takıntı düşünceler, kişi bunlara "takılakaldığı" için, kişinin sorun çözme becerilerini elinden alırlar. Takıntı düşünceler, kişinin, gereksiz yere çok zamanını alırlar. Takıntı düşüncelerden kurtulmanın yolu, takıntı düşünceleri bastırmaya çalışmak değil ("Pembe fili düşünme!.."), takıntı düşünceler üzerinde yeniden düşünmek, onlara yeni bir anlam yüklemek ya da bunlara özel bir anlam yüklememektir. Takıntı düşüncenin kendisi ya da içeriği önemli değildir; önemli olan, takıntı düşüncenin üzerinde ne düşündüğümüzdür. İstenmeden gelen düşünceyi, "Böyle bir düşünceye kapılmamalıydım" diye bir dayatma ile karşılarsak, bu takıntı düşünce ile başa çıkmak daha da güçleşir. Takıntı düşünceye özel bir anlam yüklemeden, "Bu, yalnızca bir düşünce, önemli olmak zorunda değil, özel bir anlamının olması da gerekmez, böyle bir düşünce aklıma geliyorsa geliyordur; istemesem de böyle düşünmekten kendimi alıkoyamadığım oluyor, ama bu bir

önem taşımıyor" denebilirse, istenmeden gelen bir e-posta gibi düşünülüp "sil" tuşuna basılabilirse ve başka bir anlam yüklenmezse, bu düşünce, giderek, kendiliğinden söner. Gelmemeli ya da gelmesi şu anlama gelir dendikçe, bu düşünceler gelmeyi sürdürecektir.

7. *Zorlanmalarla (stresle) başa çıkmak:* Ruhsal dayanıklılığı olan insanlar, başlarına gelen olaylar üzerinde doğrudan bir etkilerinin olduğuna inanırlar. İnsanlar, yaşamlarında olan bitenler üzerinde hiçbir denetimlerinin olmadığı algısı içinde olurlarsa, herhangi istenmedik bir durum ya da olumsuzluk karşısında daha çok zorlanırlar. Oysa, karşılaşılan zorlayıcı olaylar karşısında yılgınlığa kapılmaktansa, bunları, kendimizi geliştirmek için bir fırsat olarak görebiliriz. Ruhsal dayanıklılığı sağlamak için zorlanmaların iyi ele alınması gerekir. Bunun için, sorunlara bakış açısını değiştirmenin ve sorun çözme becerilerini işe koşmanın yanı sıra soluk alıp verme, gevşeme ve görselleştirme alıştırmaları da yararlı olabilir.

Ruhsal Dayanıklılık Ölçeri

Ruhsal dayanıklılık düzeyinizi ölçmek için, aşağıdaki elli altı maddenin her birinin sizin için ne denli doğru olduğunu yanıtlayın. Tek bir madde için çok zaman harcamayın. Bu ölçerin tamamlanması, yalnızca, yaklaşık on dakikanızı almalıdır:

Aşağıdaki ölçüleri kullanarak, her bir maddenin sizin için ne denli doğru olduğunu derecelendirin:

1 = Hiç doğru değil
2 = Kimi zaman ya da bir ölçüde doğru
3 = Orta derecede doğru
4 = Genellikle doğru
5 = Benim için çok doğru

_____ 1. Bir sorunu çözmeye çalışırken, sezgilerime güvenirim ve aklıma gelen ilk çözüm yolunu uygulamaya koyarım.

_____ 2. Yöneticimle, bir iş arkadaşımla, eşimle ya da çocuğumla daha sonra bir görüşme yapmayı tasarlasam da, yine de kendimi duygusal olarak tepki gösterirken buluyorum.

_____ 3. Gelecekteki sağlığım için kaygılanıyorum.

_____ 4. Beni, elimdeki işi yapmaktan alıkoyan, herhangi başka bir etkeni görmezden gelirim.

_____ 5. Birinci çözüm yolum bir işe yaramazsa, işe yarayan bir çözüm yolu bulana dek, değişik çözüm yolları denemeyi sürdürebilirim.

_____ 6. Meraklıyımdır.

_____ 7. Bir işe odaklanmama yardımcı olacak olumlu birtakım duygular yaşayamam.

_____ 8. Yeni şeyler denemeyi seven bir insanımdır.

_____ 9. Beni zora koşan ve oldukça güç bir işi yapmaktansa, kendimi güvende ve rahat hissettiğim bir işi yapmayı yeğlerim.

_____ 10. İnsanların ne hissettiğini yüzlerine bakarak anlarım.

_____ 11. İşler yolunda gitmediğinde vazgeçme dürtüme yenik düşerim.

_____ 12. Bir sorun ortaya çıktığında, sorunu çözmeye kalkışmadan önce birçok çözüm yolu aklıma gelir.

_____ 13. Bir terslikle karşılaştığımda duygularımı denetim altında tutabilirim.

_____ 14. Başkalarının benimle ilgili ne düşündüğü davranışlarımı etkilemez.

_____ 15. Bir sorun ortaya çıktığında, bu sorunla ilgili olarak aklıma gelen ilk düşüncelerin ayrımına varırım.

_____ 16. Tek başıma sorumlu olmadığım durumlarda kendimi çok daha rahat hissederim.

_____ 17. Kendi yeterliğimden çok, bir başkasının yeterliğine güvendiğim durumları yeğlerim.

_____ 18. Her zaman doğru olmasa da, sorunların denetim altına alınabileceğine inanmanın daha iyi olduğunu düşünürüm.

_____ 19. Bir sorun ortaya çıktığında, çözmeye kalkışmadan önce nedeninin üzerinde düşünürüm.

_____ 20. İşyerinde ya da evde, sorunları çözme yeterliğimle ilgili birtakım kuşkularım var.

_____ 21. Denetimim dışındaki etkenleri düşünerek zaman harcamam.

_____ 22. Hiç değişmeyen, sıradan, yalın görevlerimi yaparken eğlenirim.

_____ 23. Yaşadığım duygular beni alıp götürür.

_____ 24. İnsanların neden öyle hissettiklerini anlamakta güçlük çekerim.

_____ 25. Ne düşündüğümü ve düşündüklerimin duygularımı nasıl etkilediğini anlamakta iyiyimdir.

_____ 26. Biri, beni üzen bir şey yaptığında, bunu tartışmak üzere, sakinleştiğim uygun bir zamanı bekleyebilirim.

_____ 27. Biri, bir soruna aşırı tepki gösterirse, o gün iyi bir ruhsal durum içinde olmadığını düşünürüm.

_____ 28. Çoğu şeyi iyi yapma beklentisi içindeyimdir.

_____ 29. İnsanlar, sorunlarını çözmeme yardımcı olmam için sık sık beni ararlar.

_____ 30. İnsanların tepki verme biçimlerini anlamakta güçlük çekerim.

_____ 31. Hissettiğim duygular, evde, okulda ya da işyerimde yapmam gerekenlere odaklanma yeterliğimi etkiler.

_____ 32. Çok çalışmanın karşılığı alınır.

_____ 33. Bir işi bitirdikten sonra, yaptığım işin olumsuz değerlendirileceğinden ötürü kaygı duyarım.

_____ 34. Biri, üzgün, kızgın ya da utanç içinde ise, ne düşünüyor olabileceği ile ilgili olarak iyi bir görüşüm olur.

_____ 35. Kendimi zora sokmayı sevmem.

_____ 36. İşimle, okulla ilgili ya da parasal anlamda yapacaklarımı önceden tasarlamam.

_____ 37. Bir iş arkadaşım kendini iyi hissetmiyorsa, neden öyle olduğuna ilişkin oldukça iyi bir görüşüm olur.

_____ 38. Sonuçları daha iyi olmasa da, işleri, önceden tasarlamadan kendiliğinden yapmayı yeğlerim.

_____ 39. Çoğu sorunun, benim denetimim dışımdaki koşullardan kaynaklandığını düşünürüm.

_____ 40. Karşılaştığım güçlükleri, öğrenmenin ve kendimi geliştirmenin bir yolu olarak görürüm.

_____ 41. Olayları ve durumları yanlış yorumladığım söylenmiştir.

_____ 42. Biri bana kızarsa, tepki göstermeden önce söyleyeceklerini dinlerim.

_____ 43. Geleceğimi düşünmem istendiğinde, kendimi başarılı olacakmışım gibi görmüyorum.

_____ 44. Sorunlar ortaya çıktığında hemen bir sonuç çıkarıverdiğim bana söylendi.

_____ 45. Yeni insanlarla karşılaştığımda kendimi rahatsız hissederim.

_____ 46. Bir kitap okurken ya da bir film izlerken kendimi kaptırmak benim için kolaydır.

_____ 47. "Önceden önlem almak, sonradan başına geleceklere katlanmaktan iyidir" görüşüne katılıyorum.

_____ 48. Çoğu durumda, sorunların gerçek kaynağını bulmakta iyi olduğumu düşünüyorum.

_____ 49. Baş etme becerilerimin iyi olduğunu ve çoğu güçlüğe iyi tepki gösterdiğimi düşünüyorum.

_____ 50. Eşim, kardeşlerim ve/ya da yakın arkadaşlarım onları anlamadığımı söylerler.

_____ 51. Yerleşik sıradan yaptıklarımla, ben, kendimi çok daha rahat hissediyorum.

_____ 52. Sorunu tam anlamama pahasına da olsa, sorunların olabildiğince çabuk çözülmesinin önemli olduğunu düşünüyorum.

_____ 53. Zor bir durumla karşılaşınca işlerin yoluna gireceğine inanırım.

_____ 54. İş arkadaşlarım ve arkadaşlarım, onların söylediklerini dinlemediğimi söylerler.

_____ 55. Bir şey istediğime karar verirsem, hemen çıkar ve alırım.

_____ 56. Bir iş arkadaşımla ya da ailemden biriyle tartışırken duygularımı denetim altında tutabilirim.

Duygularını Düzenleme Yeterliği

Aşağıdaki maddeler için değerlerinizi toplayın:

13'üncü madde _____

25'inci madde _____

26'ncı madde _____

56'ncı madde _____

Olumlu toplam _____

Aşağıdaki maddeler için değerlerinizi toplayın:

2'nci madde _____

7'nci madde _____

23'üncü madde _____

31'inci madde _____

Olumsuz toplam _____

Olumlu toplam eksi olumsuz toplam = _____ (Bu sizin duygularını düzenleme değerinizdir.)

Ortalamanın üzerinde:	13'ün üzerinde bir değer
Ortalama:	6 ve 13 içinde olmak üzere, bunların arasında bir değer
Ortalamanın altında:	6'nın altında bir değer

Dürtü Denetimi Yeterliği

Aşağıdaki maddeler için değerlerinizi toplayın:

4'üncü madde _____

15'inci madde _____

42'nci madde _____

47'nci madde _____

Olumlu toplam _____

Aşağıdaki maddeler için değerlerinizi toplayın:

11'inci madde _____

36'ncı madde _____

38'inci madde _____

55'inci madde _____

Olumsuz toplam _____

Olumlu toplam eksi olumsuz toplam = _____ (Bu sizin dürtü denetimi değerinizdir.)

Ortalamanın üzerinde:	0'ın üzerinde bir değer
Ortalama:	-6 ve 0 içinde olmak üzere, bunların arasında bir değer
Ortalamanın altında:	-6'nın altında bir değer

İyimserlik

Aşağıdaki maddeler için değerlerinizi toplayın:

18'inci madde _____

27'nci madde _____

32'nci madde _____

53'üncü madde _____

Olumlu toplam _____

Aşağıdaki maddeler için değerlerinizi toplayın:

3'üncü madde _____

33'üncü madde _____

39'uncu madde _____

43'üncü madde _____

Olumsuz toplam _____

Olumlu toplam eksi olumsuz toplam = _____ (Bu sizin iyimserlik değerinizdir.)

Ortalamanın üzerinde:	6'nın üzerinde bir değer
Ortalama:	-2 ve 6 içinde olmak üzere, bunların arasında bir değer
Ortalamanın altında:	-2'nin altında bir değer

Nedensellik Çözümlemesi Yeterliği (Sorunlarının Nedenlerini Doğru Görebilme Yeterliği)

Aşağıdaki maddeler için değerlerinizi toplayın:

12'nci madde _____

19'uncu madde _____

21'inci madde _____

48'inci madde _____

Olumlu toplam _____

Aşağıdaki maddeler için değerlerinizi toplayın:

1'nci madde _____

41'inci madde _____

44'üncü madde _____

52'nci madde _____

Olumsuz toplam _____

Olumlu toplam eksi olumsuz toplam = _____ (Bu sizin nedensellik çözümlemesi değerinizdir.)

Ortalamanın üzerinde:	8'in üzerinde bir değer
Ortalama:	0 ve 8 içinde olmak üzere, bunların arasında bir değer
Ortalamanın altında:	0'ın altında bir değer

Eşduyum (Empati)

Aşağıdaki maddeler için değerlerinizi toplayın:

10'uncu madde _____

34'üncü madde _____

37'nci madde _____

46'ncı madde _____

Olumlu toplam _____

Aşağıdaki maddeler için değerlerinizi toplayın:

24'üncü madde _____

30'uncu madde _____

50'nci madde _____

54'üncü madde _____

Olumsuz toplam _____

Olumlu toplam eksi olumsuz toplam = _____ (Bu sizin eşduyum değerinizdir.)

Ortalamanın üzerinde:	12'nin üzerinde bir değer
Ortalama:	3 ve 12 içinde olmak üzere, bunların arasında bir değer
Ortalamanın altında:	3'ün altında bir değer

Özyeterlilik

Aşağıdaki maddeler için değerlerinizi toplayın:

6'ncı madde	_____
8'inci madde	_____
14'üncü madde	_____
40'ıncı madde	_____
Olumlu toplam	_____

Aşağıdaki maddeler için değerlerinizi toplayın:

16'ncı madde	_____
35'inci madde	_____
45'inci madde	_____
51'inci madde	_____
Olumsuz toplam	_____

Olumlu toplam eksi olumsuz toplam = _____ (Bu sizin özyeterlilik değerinizdir.)

Ortalamanın üzerinde:	9'un üzerinde bir değer
Ortalama	4 ve 8 içinde olmak üzere, bunların arasında bir değer
Ortalamanın altında:	4'ün altında bir değer

İlgilenme

Aşağıdaki maddeler için değerlerinizi toplayın:

6'ncı madde _____

8'inci madde _____

14'üncü madde _____

40'ncı madde _____

Olumlu toplam _____

Aşağıdaki maddeler için değerlerinizi toplayın:

16'ncı madde _____

35'inci madde _____

45'inci madde _____

51'inci madde _____

Olumsuz toplam _____

Olumlu toplam eksi olumsuz toplam = _____ (Bu sizin ilgilenme değerinizdir.)

Ortalamanın üzerinde:	8'in üzerinde bir değer
Ortalama:	4 ve 8 içinde olmak üzere, bunların arasında bir değer
Ortalamanın altında:	4'ün altında bir değer

Olumluluk psikolojisi bilimi, üç değişik düzeyde işlem yapar. Bunlar öznel düzey, bireysel düzey ve toplumsal düzeydir.

Öznel düzey, sevinç duyma, iyilik durumu, esenlik, yaşamdan ve yaşadıklarından doyum bulma, iyimserlik, mutluluk ve akış gibi olumlu yaşantıları kapsar. Bu düzey, iyi bir iş çıkarmaktan ya da iyi bir insan olmaktan çok, kendini iyi hissetmekle ilgilidir.

Bireysel düzeyde, iyi bir yaşamın bileşenlerini ve iyi bir insan olmak için gerekli bireysel nitelikleri tanıyıp tanımlamayı amaçlar.

Söz konusu olabilecek bireysel nitelikler, insanın güçlü yanları, üstünlükleri ve erdemleri, ileri görüşlülüğü, sevme yeterliği, yürekliliği, kararlılığı, bağışlayıcılığı, özgünlüğü, bilgeliği, insan ilişkileri becerileri ve üstün yetenekleri gibi niteliklerdir.

Toplumsal düzeyde, yurttaşlıkla ilgili erdemler, toplumsal sorumluluklar, duygusal destek sağlama, özgecilik (başkalarının iyiliği için elinden geleni esirgememe), incelik (nezaket), hoşgörü, iş ahlâkı, olumlu kurumlar ve benzeri diğer etkenler gibi, yurttaşlık bilincinin gelişmesini sağlayacak, kişinin yaşadığı topluma katkıda bulunabilecek ve kişinin kendisini aşmasını sağlayacak etkenler üzerinde durur.

Arkadaşlarınıza, bir psikiyatriste ya da bir klinik psikoloğa gideceğinizi söyleyecek olsanız, büyük bir olasılıkla "Neyin var?" ya da "Ne gibi bir ruhsal rahatsızlığın var?" diye sorarlar. Büyük bir olasılıkla kimse, "Çok iyi olur, kendini geliştirmeyi mi tasarlıyorsun?" diye sormaz ya da "Kendini geliştirmeyi tasarlıyorsun gibi duruyor" demez.

Ruh sağlığı alanında çalışanlar, genellikle, yaşamı, neyin yaşamaya değer kıldığı ya da sıradan insanların, sıra dışı koşullarda değil, olağan koşullarda nasıl daha mutlu yaşayacakları konusunda pek bilgi sahibi değildirler.

Artık, güçlü yanlarımızı ve yeteneklerimizi bulup ortaya çıkarma, her alanda nasıl daha başarılı olabileceğimizi bulma, kendimizi nasıl geliştirebileceğimiz, nasıl daha doyurucu bir iş yaşamımızın ve ilişkilerimizin olabileceği ve sıradan yaşamı güzel yaşama sanatı konularında daha çok bilgi edinmemiz gereken bir zamana geldik. Olumluluk psikolojisinin geliştirilmesinin nedeni işte bütün bunlardır…

İnsanların nasıl bir dünya görüşü benimsediklerinin, nasıl bir yaşam sürdürdükleriyle doğrudan bir ilişkisi vardır. Benjamin Barber adlı bir siyasal kuramcı, "Dünyayı güçsüzler ve güçlüler,

başarılılar ve başarısızlar diye ikiye ayırmıyorum... Dünyayı, öğrenenler ve öğrenmeyenler olarak ikiye ayırıyorum" demiştir. Yapılan yanlış, bir öğrenme yaşantısına dönüşürse, artık yanlış olmaktan çıkar, bir bedel ödenerek alınmış bir ders olur.

Gerçek başarı, başkalarından daha iyi olmak değil, kendimizin en iyisi olmaktır. Başarısızlığı kınanacak bir durum olarak değil, karşımıza çıkmış bir fırsat olarak görebiliriz. Başarının anahtarı ise daha çok çaba göstermektir. Bir aşamada başarısız olmamışsanız, kendinizi yeterince zorlamamışsınız demektir. Önemli olan düşmemek değil, düştüğünde, daha güçlenerek, yeniden ayağa kalkabilmektir.

İnsanların, amaçlarına ulaşmak için iki değişik tür nedenlerinin olduğundan söz edilir. Öğrenme odaklılar, merak ve yeni beceriler geliştirme isteği gibi içsel nedenlerle yola çıkarlar. Amaçlarına ulaşmak isterler, çünkü bilgi edinmek isterler ve daha önemlisi, yaptıkları yanlışları, öğrenme sürecinin bir aşaması olarak görürler. Başarım (performans) odaklılar, benlik saygılarını yükseltmek gibi dışsal nedenlerle davranırlar. Başkalarının onları beğenmesi, onlara değer vermesi için çalışırlar. Sözgelimi, okulda, onlar için iyi not almak, ne öğrendiklerinden daha önemlidir. Ancak yapılan çalışmalar, öğrenme odaklıların daha uzun süreli çalıştıklarını ve yaşamda daha başarılı olduklarını, çünkü yaptıkları çalışmalardan zevk aldıklarını göstermiştir.

İrade (özdenetim) ise bir kas gibidir, kullanıldıkça yorgun düşer ve güçsüzleşir. Herkesin irade gücü sınırlıdır. Belirli bir alanda bir irade gösterilince, diğer alanlar için irade gücü düşmeye başlar. İrade gücünün azaldığı, bir duygu olarak anlaşılmaz, ancak irade gücü azalınca engellenmeler ve düş kırıklıkları karşısında kişinin dayanma eşiğinin düştüğü görülür. İrade gücünün azaldığının başlıca belirtileri bunlardır.

İnsanların dört değişik alanda irade göstermeleri beklenir. Bunlardan birincisi düşüncelerin denetimi, ikincisi duyguların denetimi, üçüncüsü dürtülerin denetimi ve dördüncüsü ise yaptığı işi sürdürmekte kararlılık göstermedir.

İradesi güçlü insanlar, beklenmedik durumlarda kendilerini denetleyebilme becerisi göstermekten çok, bunu bir alışkanlık durumuna getirebilmiş olan insanlardır. Özdenetim, daha çok kullanılacak olursa giderek güçlenir. Bir alanda özdenetimin geliştirilmesi, bunun, başka alanlarda da gelişmesine yol açar.

Burada, kendi kendini isteklendirebilmek (motive edebilmek) de büyük önem taşır. Belirli bir biçimde davranmak için kendi kendimizi isteklendirebilmemizi (motive edebilmemizi) sağlayan başlıca etken, böyle davranmak için bir nedenimiz, bir gerekçemiz olduğunu görmektir. Bu neden, böyle davranarak amacımıza ulaşacağımız ya da istediğimiz sonucu elde edeceğimiz düşüncesinden köken alır. Bu amaç, istediğimiz bir şeyi elde etmek (olumlu amaç) ya da istemediğimiz bir şeyden kurtulmak (olumsuz amaç) olabilir. İnsanın olumlu bir amacı olduğu zamanki istekliliği (motivasyonu), olumsuz bir amacı olduğu zamanki istekliliğinden (motivasyonundan) daha güçlü olur. Çünkü olumlu bir amacı görselleştirmek çoğu zaman daha kolay olur.

Amacınıza ulaşma sürecinde yapmak durumunda kaldıklarınızdan çok mutlu değilseniz, yaptıklarınızdan mutlu olmadığınıza odaklanmaktansa, yaptıklarınızın size getireceklerine odaklanmanız, neden bunları yapmak durumunda kaldığınıza odaklanmanız daha doğru olur. Diğer bir deyişle, istediğiniz sonucu elde etmek için, kimi zaman, çok da istemediğiniz eylemlerde bulunmak durumunda kalabileceğinizi kabul etmeniz gerekir. Yapmak istemediğiniz eylemleri de, engeller olarak görme eğiliminden uzaklaşmanız gerekir. "Engeller, gözümüzü hedeften ayırdığımız zaman gördüklerimizdir."

Bizi büyük ölçüde isteklendiren başlıca etkenler, değer yargılarımız ve ilkelerimizdir. Kişi, değer yargılarına ve ilkelerine göre isteklenince, başka türlü davranması pek olanaklı olmaz. Ancak kişinin dizginleyemediği, kısa erimli doyumları, genel değer yargılarına ve ilkelerine aykırı davranmasına yol açabilir. Alkol ve madde kullanımı gibi etkenler de, kişinin kendisini durdurmasını güçleştiren etkenler olabilir, böyle bir durumda kişi daha dürtüsel davranabilir. Diğer bir deyişle, böyle bir durumda kişi, uzun erimli değerleri karşısında kısa erimli isteklerine ve doyumlarına yenik düşebilir. Dolayısıyla, kısa erimli doyum sağlama istekliliğiyle, uzun erimli değer yargılarına ve ilkelerine göre davranma istekliliğini iyi ayırt etmek ve değer yargılarına ve ilkelerine aykırı davranmamak için kısa erimli doyum sağlama istekliliğini iyi irdelemek gerekir.

Maslow'un gereksinmelerin aşama sırası kuramına göre en ilkel gereksinmelerimiz, fizyolojimizle ilgili gereksinmelerdir. Bunlar, soluk alıp verme, yemek yeme, su içme, cinsellik ve boşaltımdır. İkinci düzey gereksinmelerimiz, güvenlik gereksinmeleridir. Bunlar, vücut, iş, gelir kaynakları, aile, sağlık ve varlık güvenliğidir. Orta düzeydeki gereksinmeler sevgi ve ilişkinlik (aidiyet) gereksinmeleridir. Bunlar arasında, arkadaşlık, aile, cinsel yakınlık ve toplumsal ilişkinlik gereksinmeleri vardır. Sonra, benlik saygısı gereksinmeleri gelir. Bunlar arasında da benlik saygısı, kendine güven, başarı, saygı görme ve saygı gösterme gereksinmeleri vardır. En sonunda, piramidin tepesinde, kendini gerçekleştirme gereksinmeleri vardır. Bunlar arasında da, erdemlilik, yaratıcılık, kendiliğindenlik (doğallık), sorun çözebilirlik, önyargısızlık ve gerçekleri olduğu gibi kabul vardır. Maslow'un kuramına göre, insanlar daha aşağı düzeyde gereksinmelerini karşılamadıkça, daha üst düzeyde gereksinmelerini karşılamaya isteklenmezler.

Kendini gerçekleştiren kişi, temel gereksinmelerini karşıladığı için, çok daha az bağımlıdır, çok daha özerktir ve daha çok kendi kendisini yönetip yönlendirebilir. Bu tür insanlar, kendilerine daha yeter'dirler ve kendi kendilerinden doyum sağlarlar. Onları yöneten ilkeler, toplumsal ve çevresel kurallardan çok, kendi içsel ilkeleridir. Kendi yetenek ve yeterliklerine ve beklentilerine göre, kendi dünyalarının birtakım kuralları vardır ve olabildiğince bunlara uymaya çalışırlar. Kim olduklarının giderek daha çok ayrımında olarak kendi bütünlüklerini sağlarlar. Dolayısıyla ne istediklerini bilirler ve bunları gerçekleştirmeye çalışırlar. Kendi yazgılarını, olabildiğince kendileri belirlemeye çalışırlar.

Bu kişiler, başkalarına daha az bağımlı oldukları için, başkalarına karşı daha tutarlı duygular içindedirler, başkalarıyla ilgili olarak daha az kaygılıdırlar ve onların övgülerine daha az gereksinirler, yergilerinden daha az etkilenirler.

Özerklik ya da çevreye göreceli bağımsızlık, olumsuz çevresel koşullara da göreceli bağımsızlık anlamına gelir. Bu kişilerin eylemleri, tepkisel değildir, daha çok içsel nedenlerinden kaynaklanır. Kendini gerçekleştirenlerin giriştikleri eylemlerin başlıca belirleyicileri, kendi istekleri ve kendi tasarılarıdır.

Kendini gerçekleştiren insanlar, Maslow'un tanımıyla, kendilerinden doyum bulan ve yapabileceklerini ortaya koyabiliyor olan insanlardır. Kendini gerçekleştiren insanlar, yaşamda kendileri için bir anlam bulabilmiş olan insanlardır. Herkes, eşsiz birer birey olduğuna göre, kendini gerçekleştirme isteği, değişik insanlarda, değişik alanlarda ortaya çıkabilir.

Maslow'a göre, kendini gerçekleştirebilen insanların sayısı, yalnızca, yaklaşık yüzde iki oranındadır. Kendini gerçekleştirebilen insanların özellikleri şunlardır:

- Bu insanlar, gerçekliği doğru bir biçimde algılarlar ve belirsizliğe katlanabilirler.
- Kendilerini ve başkalarını olduğu gibi kabul ederler.
- Düşünceleri ve davranışları içten gelir ve doğaldır.
- Sorun odaklıdırlar (kendileri odaklı değildirler). Sorun çözme becerileri gelişmiştir.
- Gülmece (mizah) anlayışları gelişmiştir. Kendilerine bile gülebilirler.
- Yaşama nesnel (objektif) bir açıdan (akılcı ve mantıksal olarak) bakarlar.
- Son derece yaratıcıdırlar.
- İçinde bulundukları kültürü kabullenmeye karşı direnç gösterirler, ancak özellikle geleneksel olmamaya çalışmazlar. Özerk ve bağımsızdırlar.
- İnsanlığın gönenciyle ilgilidirler.
- Temel insan yaşantılarına gönül borcu duyarlar.
- Az sayıda da olsa, insanlarla doyurucu ilişkiler kurarlar.
- Doruk yaşantıları vardır. Yaptıkları işlere kendilerini kaptırırlar.
- Özel yaşam gizliliğine gerek duyarlar, yalnızlıktan yüksünmezler.
- Esnektirler ve demokratik tutumlar sergilerler.
- Törel (ahlâki) değerleri güçlüdür.

Kendini gerçekleştirmeyi sağlayan davranışlar da şunlardır:

- Yaşamı, bir çocuk gibi, tam olarak kendini vererek ve odaklanarak yaşama.

- Güvenli yollara bağlanıp kalmaktansa, yeni birtakım yolların arayışına girme.
- Yaşam olaylarını değerlendirirken, geleneklerin, yetkenin (otoritenin) ya da çoğunluğun sesini dinlemektense, kendi iç sesini dinleme.
- Yalandan yapmaktan (-miş gibi olmaktan) uzak durma ve güvenilir olma.
- Görüşleri, toplumun yerleşik görüşleriyle örtüşmezse, tutulmayan biri olmayı göze alma.
- Sorumluluk alma ve çok çalışma.
- İşlevsel olmayan savunmalarının ayrımına varma ve bunları bırakma yürekliliğini gösterme.

Ancak kendini gerçekleştirebilmek için yukarıda sayılan bütün özellikleri göstermek gerekmez, ayrıca bu özellikleri gösterebilen insanlar da, yalnızca kendini gerçekleştirebilen insanlar değildir.

Maslow, kendini gerçekleştirmeyi çok yetkin (mükemmel) olma ile eşdeğer olarak da görmez. Ona göre kendini gerçekleştirmek, kendi gizilgücünü (potansiyelini) tam olarak kullanabilmek demektir. İnsanlar, yapmaya en yatkın oldukları şeyleri yapmazlarsa, bütün diğer gereksinmeleri karşılanmış olsa bile kendilerini doyumsuz hissederler. Herkes kendi gizilgücünü bulmalı ve bunu gerçekleştirmeyi sağlayan deneyimlerin ve yaşantıların arayışı içine girmelidir. Maslow, bu görüşünü, "İnsan olabileceğini olmalıdır" diyerek dile getirmiştir. Diğer bir deyişle, insan ne olabiliyorsa, onu olmalıdır. Yoksa kendini huzursuz hisseder.

Mutluluğun ardına düşmektense, kendini gerçekleştirmeye çalışmak daha doğru gibi görünmektedir. Kendilerine özgü değerleri olan ve bunlara göre davranabilen, yaratıcı, sorumluluğunu

aldıkları eylemlerinde kendilerini bulabilen ve bu eylemlerine kendilerini kaptırabilen, ayrıca yaşamlarında bir anlam bulabilen insanlar, kendilerini gerçekleştirebilmiş mutlu insanlardır.

Kendini gerçekleştirmenin dışında önemli diğer bir kavram da Bandura'nın tanımladığı özyeterlilik kavramıdır. Daha çok kendine güven duyma ile ilgili bir kavramdır ve yüzeyde duyulan kaygıya karşın bir işi yapabilme yeterliğine ilişkin kendine duyulan güveni gösterir. Yüksek düzeyde bir özyeterlilik gösteren insanların beş özelliği tanımlanmıştır:

1. Kendileri için yüksek birtakım hedefler koyarlar ve güç birtakım görevleri üstlenmeyi kendileri seçerler.
2. Göze almayı bilirler ve göze aldıklarıyla kendilerini geliştirirler.
3. Kendi kendilerini ileri derecede isteklendirebilirler (motive edebilirler).
4. Amaçlarına ulaşmak için gerekli çabayı gösterirler.
5. Engellerle karşılaştıkları zaman direngen olurlar ve yenilgiyi kolay kolay kabul etmezler.

Burada, önemli bir diğer kavram da özdisiplindir. Özdisiplin, bir anlamda, kişinin uzun erimli amaçlarına ulaşabilmek için, bu amaçlara ulaşmanın önündeki en büyük engel olan anlık doyumlardan uzak durabilmek ve uzun erimli amaçlarına ulaşabilmenin gereklerini yapabilmek olarak tanımlanabilir. Kişi, bir yandan, amacına doğru ilerlerken, kendini yolundan çeldiren birtakım etkenlerin olduğunun ayrımına varmalı; diğer yandan da, bu etkenlere karşı koyabilme gücünü gösterebiliyor olmalıdır. Kişi, kendini amacına ulaştıracak birtakım eylemlerde bulunmak yerine, başka birtakım eylemlerde bulunuyor ise, böyle davranıyor olmasının

altında yatan nedenleri de anlamalıdır. Sözgelimi, kişi, kendisini amacına ulaştıracak eylemleri çok sıkıcı buluyor olabilir.

Gerçekte, kişiyi özdisiplinli davranmaktan alıkoyan etkenler, önüne çıkan birtakım engellerin varlığı değil, kişinin söz konusu engellerle ilgili katı (esneklikten yoksun) düşünceleri ve kişinin bu düşüncelerine göre davranmasıdır. Belirli bir eylemde bulunmadan önce, belirli birtakım koşulların önceden bulunması gerekliliği konusunda dayatma, uzun erimli amaçlarına ulaşmak için özdisiplinli davranmanın önündeki en büyük engellerden biridir. Oysa, istenen bu koşullar olmasa da eyleme geçilebilir. Gerekli olduğu düşünülen koşullar arasında, isteklenme, kaygı duyma ya da kendini baskı altında hissetme, kendine güvenme, yeterli olma, emin olma, dış etkenleri denetim altında tutma, kendini denetim altında tutma, olayı tam kavrama, girişilecek eylemin sıkıntı yaratmayacak olması ve istendik dış koşulların bulunması sayılabilir.

Böylesi katı düşüncelerden kurtularak, yolunda ilerleyebilmek için, önce katı düşüncenin ayrımına varılması, bunun üzerinde yeniden düşünülmesi ve yerine esnek karşılığının konması, istendik koşullar olmasa bile, esnek bu düşünceyle eyleme geçilmesi gerekir.

Özdisiplinli davranmanın önündeki en büyük engellerden bir diğeri, kişinin anlık doyum veren eylemlerle kolay ayartılabiliyor olması ve kişinin "içinden geldiği gibi" davranıyor olmasıdır. Oysa, insanın içinden geldiği gibi davrandığı her durum, onun uzun erimli çıkarlarına uygun düşmeyebilir. Onun için insanın içsel bu dürtülerle başa çıkabilmesi gerekir.

Bunun için, önce kişi, böyle bir dürtüsünün (çeldirici, yolundan alıkoyucu içsel bir etken) olduğunun ayrımına varmalıdır. Kişi, kendisini yolundan alıkoyacak böyle bir dürtüsünün ayrımına varmazsa, çok büyük bir olasılıkla bu dürtüsüne

göre davranacaktır. İkinci adım, kişinin bu dürtüsüne göre davranmasının kaçınılmaz bir gereklilik olmadığını kabul etmesidir. Burada, dürtü-eylem birlikteliğinin bozulması büyük önem taşır.

Kişi, bir kez, dürtüsüne göre davranmak zorunda olmadığını anlayınca, yaşadığı dürtüye göre davranıp davranmama seçimini yapmak durumunda kalacaktır. Kişi, o anki dürtüsüne göre davranmasının uzun erimli amaçlarına ters düşmediği kararına varırsa, dürtüsüne göre davranabilir; ters düştüğü düşüncesi içinde olursa, bu dürtüsünün önüne geçebilir. Dürtüsünün önüne geçebilmesi için de, dürtüsüne göre davranmasının getiri ve götürülerini iyi tartması ve dürtüsüne göre davranmaması için geçerli nedenlerini kendi kendine sıralaması gerekir.

Başarılı olmak için, yetenek ve şans gibi etkenler, en önemli etkenler olarak görülüyorsa da, büyük başarı gösterenlerin, işlerine tutkuyla sarıldıkları ve direngen (sebatkâr) oldukları, diğer bir deyişle, yaptıkları işlerde büyük bir "kararlılık" gösterdikleri bulunmuştur. Bu kişilerin, ruhsal dayanıklılık gösterme ve çok çalışmanın yanı sıra ne istediklerini çok iyi bildikleri ve bunu, içten içe, çok istedikleri saptanmıştır. Çoğu zaman, en yetenekliler değil, en çok çalışanlar başarılı olurlar. Çoğu insan, kendini yeterince zorlamadığı için, olabileceğinin en iyisi olamaz.

Yeteneği başarıya dönüştürme sürecinde, çaba göstermenin doğal yetenekten iki kat daha önemli olduğu bulunmuştur. Nietzsche, başarının önkoşulunun yetenek olduğuna inanmanın, çok çalışmamak için sözde bir neden (bahane) olduğunu söylemiştir. Doğal yeteneği başarıya dönüştürmenin denklemleri şöyle gösterilmiştir: "Yetenek x Çaba = Beceri" ve "Beceri x Çaba = Başarı". Yetenek, çaba gösterildiğinde bir beceri geliştirmenin hızını belirler. Edinilen becerinin, çaba gösterilerek kullanılması da, birlikte başarıyı getirir. Çaba gösterilmeyince,

sahip olunan yetenek, işlenmemiş bir gizilgüç olarak kalır. Yine, çaba gösterilmeyince, edinilen beceri, kullanılmadan kalmış olur. Oysa, ancak çaba gösterilerek, yetenek beceriye, beceri de üretkenliğe dönüştürülebilir.

Tutkulu olma ve direngenliğin bir bileşiminden oluşan kararlılık yetisinin bir ölçüde kalıtımsal olduğu, ancak zamanla gelişebileceği saptanmıştır. Yapılan çalışmalarda, tutkulu olmanın % 20 oranında, direngenliğin ise % 37 oranında kalıtımsal olduğu bulunmuştur. En çok kararlılık gösteren insanların dört ortak özelliğinin olduğu bulunmuştur. Bu özellikler, ilgi duymak, uygulama yapmak, amaç belirlemek ve umutlanmak özellikleridir.

Yapılan araştırmalarda, insanların sevdikleri işleri yapmalarının, onları daha mutlu ettiği ve böyle durumlarda, daha iyi işler çıkardıkları bulunmuştur. Kararlılık gösteren insanlar, yalnızca ilgi duydukları alanı ya da alanları belirlemekle kalmazlar, bu ilgilerini de zamanla derinleştirirler. Hiç kimse, her şeyle ilgileniyor olamaz. İlgi duyulan alanda çalışılması çok daha iyi olur. Bu, mutluluk ve başarının bir güvencesi değildir, ancak bu olasılığı büyük ölçüde artırır.

Çok başarılı insanlar, herkesden daha uzun süreli uygulama yapmakla kalmazlar, yetersiz oldukları yanlarını geliştirmek için uygulama yapmaya da çok istekli olurlar. Bu kişiler, birçok küçük amaçlarına tek tek ulaşarak, sonunda başarıyı yakalarlar.

Kararlılık gösteren insanların tutkusu, ilgi ve amaçlarının bir bileşiminden oluşur. Bütün insanlar bir amaç peşinde koşuyor gibi görünürler; ancak kararlı insanlar, bir amaçlarının peşinde koşma konusunda çok daha isteklidirler. Çalışanlar, yaptıkları işi nasıl gördükleri bağlamında üçe ayrılırlar: Yaptıkları işi bir gereklilik ya da zorunluluk olarak görenler, daha iyi bir konuma gelmek için geçici bir aşama olarak görenler ya da yaptıkları işi, yaşamlarının en önemli bölümlerinden

biri olarak görenler. Çalışanın işinde başarılı olabilmesi için işiyle ilgili bir tutkusunun ve amacının olması gerekir. Çalışmanın çok işe yarayacağını düşünmek de tutkuyu besler.

Kararlılık gösteren insanların, karşılaştıkları olumsuzluklar karşısında iyimser bir bakış açıları vardır. İşlerin kendiliğinden yoluna girmesini edilgin bir biçimde beklemek yerine, kendilerinin, kendileri için daha iyi bir gelecek hazırlayabileceğine inanırlar. Kararlılık gösteren insanlar, yaşadıkları düş kırıklıklarına odaklanmaktansa, yaşadıkları olumsuzlukları birer öğrenme yaşantısı olarak görürler. Kararlılık göstermek demek, bir Japon atasözünde belirtildiği gibi, yedi kez düşmekse, sekiz kez kalkmaktır. Hem yetenekler, hem de fırsatlar bağlamında hepimizin sınırları vardır. Ancak genel yargının tersine, bu sınırlar, daha çok kendi kendimize koyduğumuz, kendi adımıza kendimizin koyduğu sınırlardır. Yapılan bütün çalışmalarda, kararlılık gösteren insanların daha mutlu insanlar oldukları bulunmuştur.

Ne denli kararlılık gösteren bir insan olduğunuzu 54'üncü sayfadaki ölçeği doldurarak bulabilirsiniz. Her bir cümleyi okuduktan sonra size uygun düşen sayıyı yuvarlak içine alın. Sorular üzerinde çok düşünmeyin. Kendinize başkalarıyla karşılaştırarak size en yakın olan değeri verin.

Kararlılık Ölçeği Değerlendirmesi

Kararlılık değerinizi bulmak için, her bir soruya karşılık olarak verdiğiniz sayıyı toplayın ve 10'a bölün. Alabileceğiniz en yüksek değer 5 (çok kararlılık gösteren), en düşük değer 1'dir (hiç kararlılık göstermeyen). Kararlılık değeriniz 2,5 ise toplumun % 10'undan, 3 ise % 20'sinden, 3,3 ise % 30'undan, 3,5 ise % 40'ından, 3,8 ise % 50'sinden, 3,9 ise % 60'ından, 4,1 ise

Kararlılık Ölçeği

	Bana hiç uymuyor	Pek bana uymuyor	Bir ölçüde bana uyuyor	Büyük ölçüde bana uyuyor	Bana çok uyuyor
1.	Yeni düşünceler ve tasarılar kimi zaman odağımı kaydırır.				
	5	4	3	2	1
2.	Terslikler beni yıldırmaz. Kolay kolay bırakmam.				
	1	2	3	4	5
3.	Çoğu zaman bir amaç belirlerim, ancak daha sonra başka bir amacın peşinde koşarım.				
	5	4	3	2	1
4.	Çalışkan biriyimdir.				
	1	2	3	4	5
5.	Bitirilmesi birkaç ayı gerektiren tasarılara odaklanmayı sürdürmekte güçlük çekerim.				
	5	4	3	2	1
6.	Başladığım her işi bitiririm.				
	1	2	3	4	5
7.	İlgi alanlarım yıldan yıla değişir.				
	5	4	3	2	1
8.	Çok çalışıp çabalarım, hiç bırakmam.				
	1	2	3	4	5
9.	Belirli bir düşünce ya da tasarıya kısa bir süre takıntılı kalırım, ancak daha sonra ilgimi yitiririm.				
	5	4	3	2	1
10.	Önemli bir işi başarmak için birçok tersliğin üstesinden geldim.				
	1	2	3	4	5

% 70'inden, 4,3 ise % 80'inden, 4,5 ise % 90'ından, 4,7 ise % 95'inden ve 4,9 ise % 99'undan daha iyi durumdasınız; diğer bir deyişle, onlardan daha çok kararlılık gösteriyorsunuz demektir.

Yukarıda sözü edildiği gibi, kararlılığın, tutku duyma ve direngenlik olmak üzere iki öğesi vardır. Tutkulu olma değerinizi bulmak için tek sayıları toplayıp 5'e bölün, direngenlik değerinizi bulmak için çift sayıları toplayıp 5'e bölün. Tutkulu olma değeriniz yüksekse, çok büyük bir olasılıkla direngenlik değeriniz de yüksek olacaktır. Bunun tersi de doğrudur. Ancak çoğu insan için direngenlik değeri, tutkulu olma değerinin biraz daha üzerinde çıkar.

Klinik psikoloji ve psikiyatri bilim dalları, öteden beri, çökkünlük, kaygı, öfke gibi olumsuz duygulara odaklanmışlardır. Bu gibi duyguların yaşam işlevselliği üzerindeki etkileri üzerinde çalışırlar.

Öte yandan, olumlu duyguların, kişisel gelişim ve kendini geliştirme bağlamında katkılarının ve uzun süreli etkilerinin olduğu bulunmuştur. Bunu nasıl sağladığı ile ilgili öngörüler şunlardır:

- Olumlu duygular düşünce-eylem dağarcığını genişletirler. İnsanlar, sevinç ve ilgi duymak gibi olumlu birtakım duygular yaşadıkları zaman, daha yaratıcı olma eğilimi gösterirler, fırsatları daha iyi görürler, başkalarıyla ilişkilere daha açık olurlar, daha esnek ve açık görüşlü olurlar.
- Olumlu duygular, olumsuz duyguları ortadan kaldırırlar. Olumlu duygularla olumsuz duyguları, eşzamanlı olarak, bir arada yaşamak pek olanaklı değildir. Dolayısıyla, olumsuz duyguların baskın olduğu zamanlarda, isteyerek olumlu duygular yaşamak, olumsuz duyguların sürüp gitmesini engelleyebilir. Bir sevinç duymak ya da

bir gönül hoşluğu yaşamak (memnuniyet), bedensel duyumlar (fizyoloji) bağlamında, yaşanan zorlanmayı (stresi) ortadan kaldırabilir.

- Olumlu duygular ruhsal dayanıklılığı artırır. Zevk alma, hoşlanma, şakalaşma, gönül hoşluğu, doyum bulma, sıcak bir arkadaşlık, sevgi ve sevecenlik gibi duyguların hepsi ruhsal dayanıklılığı ve baş etme becerilerini artırır; oysa olumsuz duygular, bunun tam tersine, bu yeterlikleri azaltır. Olumlu duygular, sorun odaklı baş etme ve yaşanan olayı yeniden değerlendirme gücünü artırır ya da yaşanan olumsuz olaylara olumlu birtakım anlamlar yüklenmesini sağlar. Her olumsuzluğun içinde olumlu bir yan olduğunun görülmesini sağlar. Bütün bunlar da, yaşanan hoş olmayan olayın kolaylıkla atlatılmasını sağlar.
- Olumlu duygular, ruhsal bir dağarcık oluşturulmasını sağlar. Olumlu duygular, gelip geçici bile olsalar, anlık birtakım etkiler yaratmalarının ötesinde; uzun süreli birtakım bedensel, zihinsel, toplumsal ve ruhsal kaynaklar geliştirilmesini de sağlarlar. Sözgelimi, oyun oynarken yaşanan olumlu duygular, birtakım yeni beceriler geliştirilmesini sağlar. Kişinin, kendi kendini iyi yönetebilmesi ve arkadaşlarıyla zevkli zaman geçirmesi, toplumsal becerilerini artırır.

Özetle söylenecek olursa, olumlu duygular, kendi içlerinde ve kendi kendilerine son bulmak yerine, daha iyi bir yaşam sürülmesine aracı olurlar. Öte yandan, olumlu duygular, yemek yemek, içki içmek ya da madde kullanmak gibi gelip geçici hoş birtakım duyumlardan ayırt edilmelidirler. Bu duyumlar, olumlu duygularla aynı değildir, çünkü sürdürülebilir kişisel kaynakların gelişmesine ve birikmesine yol açmazlar. Yapılan

bir çalışmada, çocukluk fotoğraflarında gülümsemeyenlerin, evliliklerinin, daha çok boşanmayla sonuçlandığı bulunmuştur.

Yapılan çalışmalarda olumlu duyguların sağladığı genel yararların da şunlar olduğu bulunmuştur:

- Daha yaratıcı olunur.
- Görüşmelerde daha başarılı olunur ve görüşmelerden daha iyi sonuçlar alınır.
- Yapılan işlerde daha eksiksiz olunur.
- Daha açık görüşlü olunur.
- Yeni bilgilere daha açık olunur.
- Daha açık seçik düşünülebilir.
- Karmaşık bilgiler daha kolay işlenebilir.
- Elde edilen bilgiler ve veriler daha etkili bir biçimde bütünleştirilebilir ve değerlendirilebilir.
- Daha esnek düşünülür.
- Yaşanan durumların birçok yönü bir arada göz önünde bulundurulabilir.
- Karar vermede daha etkili ve yeterli olunur.
- Sorun çözmede daha başarılı olunur.
- Çözülebilir olmayan sorunlardan çok, çözülebilir olan sorunlara odaklanılır.
- Kişilerarası ilişkilerde daha verici ve yardımsever olunur.
- Topluma yararlı davranışlar çoğalır (arkadaşlık, yardımcı olma, toplumsallık, toplumsal sorumluluk gibi).
- Kişilerarası çatışmalar azalır.
- Yapmak istenenler, daha yapılabilir olur.
- Yapılanlardan daha çok zevk alınır.

- Amaçlarına ulaşmakta daha istekli olunur.
- Daha az savunucu olunur.
- Göze alınması gereken durumlar daha iyi değerlendirilir ve daha doğru yargılarda bulunulur.

Ne kendimiz, öyle istediğimiz için özel bir duygu yaşarız; ne de başkaları, kendi başlarına, böyle bir duyguyu yaşamamızı sağlarlar. Hoşumuza gidecek etkinliklere katılmak bile, olumlu duygular yaşayacağımızın kesin bir güvencesi değildir; çünkü bütün bunlar bizim yorumumuza bağlıdır. Bizim bütün yapabileceğimiz, günlük etkinliklerimizi olumlu terimlerle yeniden ifade ederek, onlarda olumlu bir anlam bulmak için ya da bu etkinliklerin olumlu bir değerinin olduğunu bulmak için çaba göstermektir.

Yapılan çalışmalarda, olumluluk, olumsuzluk oranın 3:1 oranında ve üzerinde olmasının insanları gönendirdiği, bu oranın altında olmasının (örn. 2:1) ise insanların çürüyüp gitmesine neden olduğu bulunmuştur. Buradan olmak üzere, iyi bir yaşam sürmek için, her bir olumsuz duyguya karşılık en az üç olumlu duyguya sahip olmamız gerekir. Ancak daha yüksek oranda çoğunun da, sözgelimi 8:1 oranının üzerinde olmasının da, zarar verici olduğu bulunmuştur.

Mutluluk, yaşam doyumu (ödemoni [eudaimonia]) ile duygusal iyilik durumunun (hedoni [hedonia]) bir bileşkesidir. Duygusal iyilik durumu, olumsuz duygulardan daha çok olumlu duygular yaşıyor olmaktır.

Aşağıda, tasarladığınız etkinliklere (iş etkinliği, eğlence uğraşı etkinliği) katılırken, değişik derecelerde ortaya çıkabilecek değişik birtakım olumlu duygularla ilgili bir dizi deyiş vardır. Her bir deyişe ne ölçüde katıldığınızı belirleyebilirsiniz (Hiç katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Çok katılıyorum; Ö: Ödemoni [yaşam doyumu], H: Hedoni [duygusal iyilik durumu]):

1. _____ (Ö) Bu etkinlik, yaşıyor olmamla ilgili en derin duyguyu bana yaşatacak.

2. _____ (H) Bu etkinliğe katıldığımda, çoğu başka etkinliğe katıldığımdan daha çok doyum bulacağım.

3. _____ (H) Bu etkinlik, bana, çok eğlendiğim duygusu verecek.

4. _____ (Ö) Bu etkinliğe katıldığımda, çoğu başka etkinliğe katıldığımdan daha yoğun bir biçimde olaya katıldığımı hissedeceğim.

5. _____ (H) Bu etkinliğe katıldığımda, kendimi iyi hissedeceğim.

6. _____ (Ö) Bu etkinlik, bana, benim gerçekte kim olduğumla ilgili en güçlü duyguyu verecek.

7. _____ (Ö) Bu etkinliğe katıldığımda, yapmak istediğimin bu olduğu duygusunu yaşayacağım.

8. _____ (H) Bu etkinlik bana çok büyük bir haz (zevk) verecek.

9. _____ (H) Bu etkinliğe katıldığımda içim ışıldayacak.

10. _____ (Ö) Bu etkinliğe katıldığımda, çoğu başka etkinliğe katıldığımdan daha çok doyum bulacağım.

11. _____ (H) Bu etkinliğe katıldığımda, çoğu başka etkinliğe katıldığımdan daha çok mutlu olacağım.

12. _____ (Ö) Bu etkinliğe katıldığımda, bu etkinlik için çok uygun olduğumu düşüneceğim.

H Değeri: _____ Ö Değeri: _____

Olumlu duygular, çok değişik biçimlerde ve yoğunluklarda kendilerini gösterirler. Başlıca olumlu duygular, sevinmek, eğlenmek, ilgi duymak, esinlenmek, onur duymak, derin bir saygı ya da sevgi duymak, gönül borcu duymak (şükretmek, minnettarlık) ya da dingin (huzurlu) olmaktır.

Olumlu duygular yaşamak ya da daha genel bir deyişle olumluluk, olaylara daha geniş bir bakış açısıyla bakmayı, daha başka olasılıkları ve seçenekleri görmeyi, karşılaşılan istenmedik olayları daha kolay atlatmayı, başkalarıyla daha iyi bir iletişim ve ilişki kurmayı, kişinin olabileceğinin en iyisi olmasını ve kendisine daha iyi bir gelecek hazırlayabilmesini sağlar. Yapılan çalışmalarda, genelde olumlu bir tutum sergileyenlerin, on yıla dek, daha uzun bir süre yaşadıkları bulunmuştur. Olumluluklar birikince genel mutluluk düzeyi artar. Ancak olumluluk, kendi başına bir amaç değil, yaşam yolculuğu sırasında kullanılan bir araçtır.

Olumlulukla ilgili tanımlanan altı gerçek vardır:

1. *Olumluluk, kendimizi iyi hissetmemizi sağlar.* Yaşadığımız bu duygular da daha nitelikli bir yaşam sürmemizi sağlar.
2. *Olumluluk, zihnimizin çalışma biçimini değiştirir.* Olumluluk, daha yaratıcı olmamızı sağlar. Yüreğimizi ve zihnimizi açar. Bunlar arasında karşılıklı bir besleme de vardır. Açık olmak da olumluluğu artırır. Açık olmak, ağaçları ve ormanı birlikte görmemizi sağlar. Dolayısıyla olumluluk, görme alanımızı genişletir. İş yaşamında bile, olumlu bir yaklaşımla pazarlık yapanların daha iyi sonuçlar elde ettikleri saptanmıştır.
3. *Olumluluk, geleceğimizi dönüştürür.* Olumluluk, içsel kaynaklarımızı uyandırır, harekete geçirir. Yüreğimiz ve zihnimiz açılınca yeni beceriler geliştirir, yeni bağlantılar kurar, yeni bilgiler edinir ve yeni bir benlik kazanırız.

İnsanlar kendilerini iyi hissettikleri zaman başkalarına da iyi davranırlar. Olumlu olmak çevremizdekilere de bir güç verir. Olumluluk bulaşıcıdır. Başkalarıyla olan bağlarımızı da güçlendirir. Oysa olumsuzluk iticidir, başkalarını bizden uzaklaştırır.

4. *Olumluluk, ruhsal açıdan daha dayanıklı olmamızı sağlar.*
5. *Olumluluk, bir kıvılcımdır, eyleme geçiren bir etkendir.* Olumlu bir tutum sergileyerek yapacağımız küçük bir değişiklik, yaşamımızda çok büyük bir fark yaratabilir.
6. *İstersek ve bunun için çaba gösterirsek daha olumlu olabiliriz.*

Ancak, her an olumlu olmak da olanaklı değildir, bu insanın doğasına aykırıdır. Yukarıda belirtildiği üzere, olumluluk oranının (yaşanan olumlu duyguların olumsuz duygulara olan oranının) 3'e 1 oranında olmasının yeterli olduğu bulunmuştur. Bu oran, ardışık olaylar için belirlenmiş bir oran değil, genel bir orandır. Olumsuzluk da insan için önemlidir. En mutlu insanlar bile, birtakım olaylar karşısında üzülür, kaygılanır ya da kızarlar. Ancak olumluluk oranının 3'e 1'in üzerinde olan kişilerin kendilerini daha çok geliştirdikleri saptanmıştır.

İnsanların olumlu olup olmamaları, büyük ölçüde nasıl düşündüklerine bağlıdır. Olumlu duygular da, diğer bütün duygular gibi, olayları nasıl yorumladığımızla yakından ilişkilidir. Olumluluk, karşılaşılan durumlarda ya da yaşanan olaylarda, bir anlamda "iyi"yi bulmak demektir, olayın "iyi" yanını görmek demektir. "Kötü" ya da "yanlış" aranacak olursak çok sayıda bulunur, ancak sonunda mutsuz olunur.

Kimi insanlar, yaradılış olarak ya da sezgisel bir biçimde daha çok olumlu tutumlar sergilerler. İstenmedik olaylar karşısında yılgınlığa kapılmazlar ve yüzlerindeki gülümseme hiç

eksik olmaz, olumsuzlukları bir fırsat olarak değerlendirirler ve büyük terslikler karşısında, dibe vurmaktansa, "bekle ve gör" tutumu sergilerler. Bu, onların kendilerini hiç kötü hissetmedikleri anlamına gelmez. Herkes gibi onların da kendilerini iyi hissetmedikleri zamanlar olur, ancak yaşadıkları bu duyguların tutsağı olmazlar, hızlı bir biçimde kendilerini toparlarlar.

Olumluluk Özdeğerlendirmesi

Son 24 saat içinde kendinizi nasıl hissettiniz? Son bir gününüze bakın ve aşağıda verilen, 0-4 arasındaki ölçeği kullanarak, aşağıdaki her bir duyguyu en çok ne denli yaşadığınızı belirtin.

---

0 = Hiç
1 = Çok az
2 = Orta derecede
3 = Oldukça
4 = Çok

---

1. En çok ne ölçüde, kendinizi eğlenceli, eğlence düşkünü ya da gülümseyen biri olarak hissettiniz?

_____

2. En çok ne ölçüde, kendinizi kızmanın eşiğinde, kızgın ya da öfkeli olarak hissettiniz?

_____

3. En çok ne ölçüde, kendinizi utanmış, aşağılanmış ya da gözden düşmüş olarak hissettiniz?

_____

4. En çok ne ölçüde, kendinizi şaşkınlık içinde, şaşkın ya da saygıyla karışık korku içinde hissettiniz?

_____

5. En çok ne ölçüde, kendinizi aşağılayıcı, küçümseyici ya da tepeden bakan biri olarak hissettiniz?

_____

6. En çok ne ölçüde, kendinizi nefret içinde, hiç hoşlanmıyor olarak ya da iğrenmiş olarak hissettiniz?

_____

7. En çok ne ölçüde, kendinizi sıkılgan, utangaç ya da yüzü kızarmış olarak hissettiniz?

_____

8. En çok ne ölçüde, kendinizi müteşekkir, minnettar ya da teşekkür borçlu olarak hissettiniz?

_____

9. En çok ne ölçüde, kendinizi suçlu, pişman ya da ayıplanacak biri olarak hissettiniz?

_____

10. En çok ne ölçüde, kendinizi kin duyarken, güvensiz ya da kuşku içinde hissettiniz?

_____

11. En çok ne ölçüde, kendinizi umut dolu, iyimser ya da yüreklenmiş olarak hissettiniz?

_____

12. En çok ne ölçüde, kendinizi coşkulu, canlı, keyifli olarak hissettiniz?

_____

13. En çok ne ölçüde, kendinizi ilgili, uyanık ya da meraklı olarak hissettiniz?

_____

14. En çok ne ölçüde, kendinizi sevinçli, memnun ya da mutlu olarak hissettiniz?

_____

15. En çok ne ölçüde, kendinizi sevgi dolu, yakın ya da güven duyuyor olarak hissettiniz?

_____

16. En çok ne ölçüde, kendinizi, kendinden onur duyan, kendine güvenen ya da kendinden emin olarak hissettiniz?

_____

17. En çok ne ölçüde, kendinizi üzgün, morali bozuk ya da mutsuz olarak hissettiniz?

_____

18. En çok ne ölçüde, kendinizi korkmuş, ürkmüş ya da ödü kopmuş olarak hissettiniz?

_____

19. En çok ne ölçüde, kendinizi dingin, doyumlu ya da huzurlu olarak hissettiniz?

_____

20. En çok ne ölçüde, kendinizi gergin, sinirli ya da bunalmış olarak hissettiniz?

_____

Değerlendirme

İnsanlar, olumlu ve olumsuz duygusal durumları değişik sıklıklarda ve yoğunluklarda yaşarlar. Olumsuz duygular daha yoğun, olumlu duygular ise daha sık yaşanıyor olabilir. Olumlulukla olumsuzluğu karşılaştırabilmek için, bunun göz önünde bulundurulması gerekir. Son bir gün içindeki olumluluk oranınızı bulmak için aşağıdaki yolu izleyin:

1. Olumluluğu yansıtan on maddeyi yuvarlak içine alın. Bunlar, 1, 4, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 16 ve 19'uncu maddelerdir.
2. Olumsuzluğu yansıtan on maddenin altını çizin. Bunlar, 2, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 17, 18 ve 20'nci maddelerdir.
3. Yuvarlak içine aldığınız olumluluk maddelerinden 2 ya da daha yüksek bir değer verdiklerinizi sayın.
4. Altını çizdiğiniz olumsuzluk maddelerinden 1 ya da daha yüksek bir değer verdiklerinizi sayın.
5. Olumluluk maddelerinden bulduğunuz değeri, olumsuzluk maddelerinden bulduğunuz değere bölerek oranı bulun. Olumsuzluk değeriniz bugün için sıfırsa, bunu bir olarak düşünün. Elde ettiğiniz değer bugün için sizin olumluluk oranınızdır.

Üçe bir oranını yakaladıysanız ya da bu oranın üzerinde bir değer aldıysanız iyi yaşıyorsunuz demektir. Bu değerlendirmeyi, bundan sonraki iki hafta, her gece yapacak olursanız daha tutarlı bir değer elde edebilirsiniz. Çoğu insan için bu oran ikiye bir'dir. Bu oran, sıradan bir yaşam sürdürüldüğünün göstergesidir. "Yuvarlanıp gidiliyordur", ancak kişi kendini geliştirmiyor, yaşamın ve yaşamanın tadını çıkarmıyordur. Kişinin üzerine "ölü toprağı serpilmiş" gibidir. Ancak üçe bir oranının

üzerine çıkılırsa, daha canlı, daha yaratıcı ve üretken, ayrıca ruhsal açıdan daha dayanıklı ve dingin olunabilir. Gönenmek demek, bu demektir.

Genel olumluluk oranımızı belirleyen önemli bir etken yaradılışımız ya da diğer bir deyişle kalıtımımız ise de, bu etken ancak yaklaşık yüzde elli oranında belirleyicidir. Diğer yarı, içinde bulunulan koşullara ve nasıl düşünüldüğüne bağlıdır. Yeni düşünme yöntemleri belirlenirse, bu oran değiştirilebilir. Üçe bir oranının üzerine çıkılınca, daha mutlu ve kendine yeter biri olmanın ötesinde, yaratıcı, ruhsal açıdan daha dayanıklı, üretken ve hepsinden belki de daha önemlisi, kendini geliştiren ve her geçen gün daha iyiye giden bir birey olunabilir.

Olumluluk oranını yükseltmenin en hızlı ve en etkin yolu olumsuzluğu azaltmaktır. Burada önemli olan, olumsuzluğu tümüyle ortadan kaldırmak değil, azaltmaktır. Kimi zaman olumsuz duygular yaşamak da uygun ve yararlı olur. Burada da önemli olan, uygunsuz ya da gereksiz olumsuzluğu azaltmaktır. Gereksiz olumsuzluk, ne yararlı, ne de sağlıklıdır. Sağlıksız olumsuz duyguları ortadan kaldırmanın yolu da, bunların öncesinde yer alan akılcı olmayan düşünceler üzerinde yeniden düşünmek, bunların yerine akılcı düşünceleri koymaktır. Bütün duygularımızın arkasında bizim olayları nasıl algıladığımız, olayları nasıl değerlendirdiğimiz ve olayları nasıl anlamlandırdığımız yatar; diğer bir deyişle, olaylara ilişkin algılarımıza, değerlendirmelerimize, anlamlandırmalarımıza ve nasıl bir anlam yüklediğimize göre duygularımızın değiştiğini düşünerek, olaylara daha değişik bir anlam yükleyerek yaşadığımız duyguları değiştirebiliriz.

Olumluluk oranını yükseltmenin diğer bir yolu da olumlu yaklaşımlarda bulunmaktır. İyilik yapabiliriz. Sahip olduklarımız için gönül borcu duyabiliriz (şükredebiliriz). İçinde

bulunduğumuz durumların ve karşılaştığımız olayların iyi yanlarını görebiliriz. Gelecekte nelerin daha iyi olacağını görselleştirebiliriz. İnsan ilişkilerimizi artırabiliriz. Doğaya çıkabilir ve doğayla iç içe olabiliriz. Tutkularımızın doğrultusunda ilerleyebilir, güçlü olduğumuz alanları işe koşabiliriz. Bütün bunlar, istendiği zaman, olumluluğu artırmak için yapılabilecek küçük değişikliklerdir. Bunları yapınca, sevinir, eğlenir, ilgi duyar, esinlenir, onur duyar, derin bir saygı ya da sevgi duyar, gönül borcu duyar (şükreder) ya da dingin (huzurlu) oluruz.

Aşağıda verilen, olumsuz ve olumlu düşünme örneklerinden hangi deyişlerin sizin için genelde doğru olduğunu değerlendirerek, olumlu ya da olumsuz düşünme eğiliminizi belirleyebilirsiniz:

Olumsuz düşünme örnekleri:

_____ Başkalarının yaptığı yanlışları hemen görürüm.

_____ Başkalarının kusurlarını çoğu zaman görürüm.

_____ Toplumumuzu, sorunlarla dolu bir yer olarak görüyorum.

_____ Kendimi göz önünde bulundurduğumda, birçok eksiğimin olduğunu düşünüyorum.

_____ Biri benim için bir iyilik yaptığında, genellikle, sonradan altından bir şey çıkacak mı diye düşünürüm.

_____ İyi bir olay olduğunda, yakında bu bir acıya dönüşür diye düşünürüm.

_____ İyi bir olay olduğunda, daha iyisi olabilir miydi diye düşünürüm.

_____ Biri başarılı olduğunda, bu bana, kendimi, kendimle ilgili olarak kötü hissettirir.

_____ Kendimi, sıklıkla, başkalarıyla karşılaştırırım.

_____ Sık sık, kaçırdığım fırsatları düşünürüm.

_____ Geçmişimle ilgili olarak, yaptığım birçok şeyden pişmanlık duyarım.

_____ Geçmişi düşündüğümde, aklıma hep kötü anılar gelir.

_____ Başıma kötü bir olay geldiğinde, uzun bir süre bunun üzerinde düşünüp dururum.

_____ En ufak bir şans verseniz, çoğu insan sizi kullanır.

Olumlu düşünme örnekleri:

_____ Çevremde birçok güzellik görüyorum.

_____ Çoğu insanda iyiyi görürüm.

_____ Diğer insanların iyi niteliklerinin olduğuna inanırım.

_____ Kendimi, birçok güçlü yanı olan bir insan olarak görürüm.

_____ Kötü bir olay olduğunda, bu kötü olayın bile iyi yanını görürüm.

_____ Yaşamda ne denli şanslı biri olduğumu düşünürüm.

_____ Geçmişi düşününce, mutlu zamanlarım öne çıkar.

_____ Geçmiş zamanların güzel anılarının tadını çıkartırım.

_____ Tanıdık olmasa bile, başkalarının başarıları beni mutlu eder.

_____ Başkalarının yaptığı, küçük bile olsa, iyi şeyleri görürüm.

_____ Dünyada sorunlar olduğunu biliyorum, ancak yine de, yaşanacak çok güzel bir yer gibi görünüyor.

_____ Dünyada birçok fırsat olduğunu görüyorum.

_____ Gelecekle ilgili olarak iyimserim.

Yorumlama:

Katıldığınız olumsuz düşünme deyişleri sayısı:

Düşük	1-4
Orta	5-9
Yüksek	10-14

Katıldığınız olumlu düşünme deyişleri sayısı:

Düşük	1-4
Orta	5-8
Yüksek	9-13

Olumsuz düşünme deyişlerinin birçoğuna katılmış, olumlu düşünme deyişlerinin birçoğuna katılmamış iseniz değişmenin zamanıdır. Düşünmek de herhangi başka bir alışkanlık gibi görülebilir ve çaba gösterilerek değiştirilebilir. Olumsuz düşünme eğilimli biri iseniz, dünya böyle bir yer olduğu için değil, dünyayı böyle gördüğünüz içindir.

Olumlu düşünme değeriniz yüksek ve olumsuz düşünme değeriniz düşükse, büyük bir olasılıkla mutlu bir insansınız demektir. Olumsuz düşünme değeriniz, olumlu düşünme değerinizden yüksekse, kendinizle, başkalarıyla ve dünyayla ilgili olumsuz bir düşünme biçimi geliştirmişsiniz demektir. Bu yaklaşımın sizin için gerçekten işe yarar olup olmadığını ya da daha olumlu bir tutumla daha işlevsel olup olamayacağınızı ve daha nitelikli bir yaşam sürüp süremeyeceğinizi değerlenirseniz iyi olur.

Ancak bütün duyguları, yalnızca olumlu ya da olumsuz olarak ikiye ayırmak öyle kolay değildir. Sözgelimi, gülmek olumlu bir duygu iken, bir başkasına alaycı bir biçimde gülmek olumlu bir duygu mudur? Dolayısıyla duyguları olumlu ya da olumsuz olarak nitelendirebilmek için, bunların, ortaya çıktıkları bağlamda da değerlendirilmeleri gerekir.

Gönül borcu duymak (minnettarlık, şükran duymak, şükretmek), gündelik kullanımıyla, kişinin kendisine yapılan bir iyiliğe karşı duyumsadığı borçluluk duygusu, kendini borçlu sayma olarak tanımlanır. Bilimsel bakış açısından ise bu bir tutumdur, bir duygudur, ahlâki bir değerdir, bir erdemdir, bir alışkanlıktır, bir güdüdür, bir baş etme tepkisidir, bir kişilik özelliğidir, hatta bir yaşam biçimidir. Gönül borçluluğu hoş bir duygudur. Kendimizi iyi hissetmemize yol açar. Aynı zamanda bizi isteklendirir (motive eder). Kendimizi gönül borçlusu (minnettar) olarak hissettiğimiz zaman, gördüğümüz iyiliği başkalarıyla da paylaşmak isteriz.

Gönül borçluluğunun iki evresi vardır. Bunlardan birincisi, bize yapılan iyiliği görmektir. Bu, bir anlamda, yaşama ve yaşamaya onay vermektir. Yaşamın iyi olduğunu ve yaşamaya değer olduğunu belirtmektir. İkincisi, yapılan iyiliğin, büyük ölçüde dışarıdan kaynaklandığını ayırt etmektir. Gönül borçluluğu-

nun öznesi, bir başkası ya da başkalarıdır. İnsanlar, bir başkasına ya da başkalarına, yaradılışlarına, doğaya karşı gönül borcu duyabilirler; ancak hiçbir zaman kendilerine gönül borcu duymazlar. Gönül borçluluğunu diğer duygulardan ayıran başlıca özellik budur. İnsan, kendisini beğenebilir, kendisini sevebilir, kendisinden hoşnut olabilir; ancak kendisine bir gönül borcu olmaz, kendisine bir gönül borcu duymaz.

Bu açıdan bakıldığında, gönül borçluluğu, bir duygu olmanın da ötesindedir. Bir iyilik yapılmıştır; bu iyilik, bir ölçüde de olsa bir özveride bulunularak, istenerek yapılmıştır ve yapılan bu iyiliğin bir değerinin olduğu düşünülmektedir. Burada örtük bir alçakgönüllülük de vardır. Burada, başkalarının katkısı olmasa, olduğumuz kişi ya da olduğumuz yerde olamayacağımız düşüncesi vardır.

Yapılan çalışmalar, gönül borcu duyan (şükreden, minnettar olan) kişilerin sevinç, coşku, sevgi, iyimserlik ve mutluluk gibi olumlu duyguları daha çok yaşadıklarını; içerleme, gücenme, alınma, dargınlık, kin besleme gibi yıkıcı duyguları pek yaşamadıklarını göstermiştir. Bu kişilerin, günlük yaşamın zorlanmalarıyla daha kolay başa çıktıkları, örselenmeler karşısında ruhsal açıdan daha dayanıklı oldukları, hastalıklarından daha kolay iyileştikleri ve genelde daha sağlıklı oldukları bulunmuştur. Yine, bu kişilerin, ilişkilerinin daha iyi olduğu, kendilerini daha bağlantılı hissettikleri (aidiyetlerinin daha yüksek olduğu), daha sevgi dolu ve daha verici oldukları bulunmuştur. Ayrıca, "iyi"nin daha çok ayrımında oldukları ve yaşamdan daha çok zevk aldıkları saptanmıştır.

Sonuç olarak, gönül borcu duyan kişiler, yaşamlarında olan iyi şeylerin ayrımında olurlar ve bunlar için şükran duyarlar, minnettar olurlar; dolayısıyla, bu yaşantıları da onları daha mutlu eder.

Mutluluğu tanımlarken, zevkli, keyifli, hoşa giden yaşantıların olmasıyla ya da eğlenerek, hoşça zaman geçirerek mutlu olmakla; bir anlam taşıyan ve bir amaca dayalı mutluluğu birbirlerinden ayırt etmek gerekir. Mutluluğu, yaşam doyumu bağlamından koparırsak, mutlu olmadan da birçok hoş duyguyu yaşayabileceğimizi söyleyebiliriz. Sevdiğimiz arkadaşlarımızla birlikte iyi bir yemek yemek, içki içmek, dans etmek, gezmek, alışveriş yapmak ya da bir bilgisayar oyunu oynamak, bize hoşça zaman geçirtebilir; ancak bunların daha temel yaşam doyumu ile bir ilişkisi yoktur. Mutluluk bir denge konusudur. Bir amacı olmadan çok keyif almak, zevk almak, eğlenmek, kimi zaman zarar verici bile olabilir. Derin bir anlamı olmadan, sürekli keyif almanın ya da zevk almanın peşinde koşmak, insanının kendisini boş hissetmesine yol açabilir. Öte yandan, kendine iyi duygular yaşatmadan, sürekli bir amaç peşinde koşmak da geride birtakım özlemler bırakır. Tam bir mutluluk, yaşamdan ve yaptıklarından tat almayı ve yaşamda derin bir anlam bulmayı ve yaşam doyumunu bir arada barındırır.

Sevinç duymak, mutluluğun duygusal yönü; yaşamdan doyum bulmak, mutluluğun düşünsel yönü olarak görülebilir. En önemli yaşam doyumu alanlarının da aile ve ev yaşamı, parasal durum, yaşam koşulları, toplumsal değerler ve ölçüler, eğlence uğraşları, toplumsal ilişkiler, barınma, sağlık ve iş olduğu saptanmıştır.

Yaşamda bir amacının olması, mutlu olmakla yakından ilişkilidir. Kişinin, uzun erimli amaçlarının ve tasarılarının olması yaşamına anlam katar.

Üzerinde durulması gereken diğer bir kavram da duygusal zekâ kavramıdır. Duygusal zekâ, kişinin kendi duygularını tanıma, tanımlayabilme ve yönetebilme yeterliğinin yanı sıra kendisine yakın olan başkalarının duygularını (ve başkalarının bakış açısını) da tanıma, tanımlayabilme (başkalarını "okuyabilme"), yönetebilme ve eşduyum (empati) yapabilme yeterliği

için kullanılan bir kavramdır. İş başarısında ve yaşamdaki amaçlarına ulaşmada IQ'dan daha önemli olduğu ileri sürülür.

İnsanlar, amaçlarına ulaşmaya çalışırlarken ve gelecekteki olaylarla ilgili beklentileri açısından, iyimserler ve kötümserler olarak ikiye ayrılabilirler. İyimserler, geleceğe ilişkin genel bir güven duygusu içindedirler ve genelde olumlu sonuçlar alacakları beklentisi içindedirler. Oysa kötümserler, geleceğe ilişkin kuşku içindedirler ve genelde olayların olumsuz sonuçlanacağı beklentisi içindedirler.

Olumluluk psikolojisi araştırmalarında, iyimser bakış açısının birçok üstünlüğünün olduğu bulunmuştur. Bunlardan birkaçı şunlardır:

- İyimserler, yaşamlarında birtakım güçlüklerle karşılaştıkları zaman, kötümserlere göre daha az gerginlik yaşarlar. Daha az kaygı ve çökkünlük yaşarlar.
- İyimserler, olumsuz olaylara daha iyi uyum sağlarlar (hastalıklar ve ameliyatlar da içinde olmak üzere).
- İyimserlik, sorun odaklı baş etmeyi, karşılaşılan olaya eğlenceli yanından bakmayı, yeni tasarılar yapmayı, olumlu açıdan yeniden bakmayı ve içinden çıkılamazsa, yaşanan durumu olduğu gibi kabullenmeyi sağlar. İyimserler, yaşadıkları olumsuzluklardan ders çıkartırlar. Dolayısıyla iyimserlerin baş etme becerileri kötümserlerinkilerden daha iyidir.
- İyimserler, genellikle bir yadsıma (inkâr) içinde değildirler; oysa kötümserler, sorunla yüzleşmemeye, sorundan uzak durmaya çalışırlar. İyimserler, sağlıklarıyla ilgili olarak erken uyarıları görmezden gelmezler ve gerekli önlemleri alırlar; böylece, önemli birtakım sağlık sorunları doğmasının önüne geçerler.

İyimser ve Kötümser Açıklama Biçimleri		
Olay	**İyimser şöyle söyleyecektir:**	**Kötümser şöyle söyleyecektir:**
İyi bir olay (örn. sınavı geçme	*İç etken:* İyi bir iş çıkardım. *Kalıcı bir durum:* Yeterli biriyim. *Genel bir durum:* Sınav döneminde iyi bir başlangıç yaptım. Diğer sınavlar da iyi geçecek.	*Dış etken:* Nasıl böyle olduğunu bilmiyorum. Şans eseri olmalı. *Geçici bir durum:* Herkesin iyi bir günü vardır. *Özel bir durum:* Ne olmuş yani? Gelecek sınavdan geçeceğimin bir güvencesi yok.
Kötü bir olay (örn. sınavdan kalma)	*Dış etken:* Sınav soruları çok zordu. *Genel bir durum:* Sorun değil. Gelecek sınavda geçerim. *Özel bir durum:* Her şey bir yana, dün benim doğum günümdü.	*İç etken:* Yanlış yaptım. Sınava yeterince hazırlanmadım. *Kalıcı bir durum:* Bu sınavı bir daha geçemem. *Genel bir durum:* Bu sınav sonucu benim hayallerimin sonu oldu, artık olmak istediğim kişi olamam.

- İyimserler, çabalarını sonuna dek sürdürürler, direngendirler ve yenilgiyi kolaylıkla kabul etmezler. Sorunun, öyle ya da böyle bir biçimde başarıyla ele alınabileceği görüşü içindedirler. Oysa kötümserler, çok kötü bir sonuç doğacağı beklentisi içinde oldukları için, yenilgiyi daha baştan kabul etme eğiliminde olurlar.

- İyimserler, sağlıklarına daha çok özenirler (sağlıklı beslenirler, düzenli spor yaparlar, belirli aralıklarla kan değerlerine baktırırlar, sağlık taraması yaptırırlar) ve genelde daha sağlıklıdırlar.
- İyimserler, işyerlerinde daha üretkendirler.

İyimserlik, öğrenilebilir bir yaklaşım mıdır? Buna verilecek yanıt "evet"tir. İyimserliğin kalıtımsal bir yanı varsa da ve erken çocukluk yaşantıları burada önemli bir belirleyici olsa da, kötümserlikle başa çıkmanın birtakım yolları vardır. Birinci yol, düşüncelerimizi tanımaktan geçer. Olumsuz bir düşünce saptanınca, bu düşüncenin üzerinde yeniden düşünebilir ve bu düşünceye seçenek başka birtakım düşünceler bulunmaya çalışılabilir. Diğer bir yol, açıklama biçimini tanımak ve bunu değiştirmektir. Açıklama biçimi, daha önce yaşanmış olumlu ve olumsuz olayların nedenlerinin ve gösterdiği etkilerin nasıl açıklandığı ile ilişkilidir. Kötümser açıklama biçiminde, kötü olaylar için, bunların kişinin kendisinden kaynaklandığı, bunların kalıcı olduğu biçimde ve genel birtakım açıklamalar getirilir. İyi olaylar için de, bunların dışarıdan kaynaklandığı, kalıcı olmadığı ve özgül birtakım açıklamalar getirilir. Böyle bir açıklama getiren kişiler, kötü olayları kişisel başarısızlık gibi görme eğiliminde olurlar. İyimser açıklama biçiminde, kötü olaylar için, bunların dış etkenlerden kaynaklandığı, kalıcı olmadığı ve koşullara bağlı özgül bir durum olduğu biçimde açıklama getirilir; iyi olaylar için ise tam tersi biçimde bir açıklama getirilir.

Ancak körü körüne iyimserlik de, özensizliğe, gereken önemi göstermemeye, boşlamaya, savsaklamaya ya da gerçekçi olmayan birtakım beklentiler içine girmeye neden olabilir. Bunun önüne geçmenin yolu, "öyle istendiği için öyle olacağına inanma" eğiliminden uzak durmak ve böyle düşünerek bir karar vermemektir. Olumlu olmak, gerçekçi olmakla uyumludur. Olumlu olmak,

yalnızca olumlu sonuçlar alınacağını beklemek demek değildir, ancak işler yolunda gitmese bile, bunlarla başa çıkabileceğine ilişkin bir güven duymaktır.

Diğer önemli bir kavram da umutlu olmadır. Umutlu olma, iyimserlikle özdeş olmasa da onunla yakından ilişkili bir niteliktir. Bir amaç belirleyebilme, çıkan engeller karşısında birtakım çıkış yolları bulabilme ve yolunda ilerlemek için isteklilik düzeyini yüksek tutma yeterlikleri, bir bütün olarak, umutlu olma olarak tanımlanır. Yalın bir biçimde anlatılacak olursa, (1) ne istediğimizi biliyorsak, (2) isteğimize ulaşmanın değişik birtakım yollarının olduğunu düşünebiliyorsak, (3) başlayabiliyor ve sürdürebiliyorsak, umutluyuz demektir. Dolayısıyla, umutlanabilmek için önce amacı iyi belirlemek gerekir, bu amaca ulaşmanın değişik birtakım yolları üzerinde düşünülür ve bunlardan en iyi görünen yolla yola çıkılır, amaçlar alt amaçlara ayrılır, amacından uzaklaşmamak için isteklilik düzeyinin düşmemesine çalışılır ve karşılaşılan engeller karşısında yılmadan, bunları aşma yol ve yöntemleri üzerinde çalışılır. Aşağıdaki sormacayı tamamlayarak, bu konuda, kendinizle ilgili bilgi sahibi olabilirsiniz.

Amaçlar Ölçeği

Yönerge: Her soruyu özenle okuyun. Sizi en iyi tanımlayan sayıyı yanına yazın.

---

1 = Kesinlikle yanlış
2 = Çoğunlukla yanlış
3 = Çoğunlukla doğru
4 = Kesinlikle doğru

___ 1. İçinden çıkmakta güçlük çektiğim bir konunun içinden çıkmak için birçok yol aklıma gelir.

___ 2. İçsel gücümü yitirmeden amaçlarımın ardından giderim.

___ 3. Çoğu zaman yorgunumdur.

___ 4. Sorunumun çözümü olacak birçok yol vardır.

___ 5. Herhangi bir tartışmada kendimi kolaylıkla çökmüş olarak hissederim.

___ 6. Yaşamımda, önemli konularda, istediklerimi elde etmek için birçok yol olduğunu düşünebilirim.

___ 7. Sağlığımla ilgili olarak kaygı duyuyorum.

___ 8. Başkalarının cesareti kırılsa bile, ben, sorunu çözmenin bir yolunu bulabileceğimi bilirim.

___ 9. Geçmiş yaşantılarım, beni geleceğe iyi hazırladı.

___ 10. Yaşamda oldukça başarılı oldum.

___ 11. Genellikle, kendimi, bir konuyla ilgili olarak üzülürken buluyorum.

___ 12. Amaçlarıma ulaşıyorum.

1, 2, 4, 6, 8, 9, 10 ve 12'nci sorulara verdiğiniz değerleri toplayın.

Bu sormaca, umut ile ilgili bir sormacadır. Bu sormacada, 8 ile 32 arasında alacağınız değer ne denli umutlu olduğunuzu gösterecektir. 3, 5, 7 ve 11'inci soruların bir değeri yoktur, yalnızca odağınızı kaydırmak için tasarlanmışlardır ve sonucu etkilemezler.

Psikolog Dr. Csikszentmihalyi'nin tanımladığı "akış" yaşantısı, insanların kendilerini, başka hiçbir şeyi umursamayacak

denli, bir etkinliğe kaptırmaları olarak tanımlanır. Genelde, inandığımızın tersine, yaşamlarımızın en iyi anları, edilgen, alıcı ve dinleniyor olduğumuz anlar değildir; öncesinde çok çaba harcadıysak, bu anlar da zevkli olabilir; ancak yine de en iyi anlar, genellikle zor ve değerli bir işi başarmak amacıyla, bedenimizi ya da zihnimizi, sınırlarına dek, isteyerek zorladığımız anlardır. Sözgelimi, televizyon izlemek seyrek olarak bir akış durumu yaratır. Oysa çalışan insanlar, işlerinin başında, işlerine yoğunlaşarak, becerileriyle zorluklara karşı koyarak, denetim duygusu ve doyumla belirli bir akış yaşantısına, televizyon izledikleri zamana oranla, dört kat daha yüksek bir oranda ulaşırlar.

Akış yaşantısı, insanların yaptıkları işi, yalnızca o işi yapma adına yapmayı sürdürdükleri zaman eriştikleri zihinsel bir durumdur. Akış yaşantısı sırasında, zaman duygusunun, saatin gerçek ilerleyişi ile ölçülen zamanla ilişkisi çok azdır.

Kimi insanlar, başarmak istedikleri eylemin gerçekleşmesine kendilerini çok kaptırdıkları, bu yüzden içinde yaşadıkları anın tadını çıkaramadıkları için yaşamdan doyum alamazlar. Oysa diğer birtakım insanlar, sıkıcı ve zor bile olsa, yaptıkları her işten zevk alırlar. Gerçekten mutlu insanlar, yaptıklarından zevk alan, sahip olduklarıyla doyuma ulaşmış, geçmişinden sürekli pişmanlık duymayan ve geleceğe güvenle bakan insanlardır.

Yaşamımızdaki en güzel şeylerin gelecekte olacağına inandırılarak büyütülüyoruz. Anababalar, çocuklarına, iyi alışkanlıklar edinirlerse gelecekte rahat edeceklerini söylüyorlar. Öğretmenler, öğrencilerine, o sıkıcı dersleri daha iyi öğrenirlerse, ileride daha başarılı olacaklarına inandırmaya çalışıyorlar. Kurum yöneticileri, çalışanlarına, daha çok çalışırlarsa, daha sonra, daha iyi konumlara gelecekleri sözünü veriyorlar. Her zaman yaşamaya hazırlanıyoruz, ama hiç yaşamıyoruz.

Karmaşık bir toplumsal yaşamda ayakta kalmak, birtakım dış etkenler için çalışmayı ve birtakım anlık zevkleri ertelemeyi gerektirir. Ancak insanın, bu dış etkenlerin bir oyuncağı olması da gerekmez. Sürekli toplumsal ödüllerin peşinde koşmak yerine, kişinin kendi yetenekleri doğrultusunda, kendi kendine de birtakım hedefler koyması gerekir. Mutluluk, toplumsal sıradanlığın edilgen bir parçası olmaktan çok, kendi özgünlüğümüzü ortaya koymakla, bu yolda etkin bir çaba göstererek kendimizi gerçekleştirmekle sağlanır.

Bunu yapabilmek için, yaşanan her anda, yaşanan olaylarda ödüller bulma yeteneğini geliştirmemiz gerekir. Yaşantılarımızın aralıksız süregidiyor olmasından zevk almayı ve onlarda bir anlam bulmayı öğrenirsek, toplumsal edilgenliğimizden kurtulabiliriz. Ödüller dış etkenlere bağlı kalmazsa, güç bize geri döner.

Ulaşmakta zorlandığımız bir ödül için sonsuza dek kendimizi zorlamak yerine, yaşamanın gerçek ödüllerini toplayabiliriz. Bundan, kendimizi içgüdüsel isteklerimize bırakmamız gerektiği anlamını çıkarmamalıyız. Toplumsal ödüllerin yanı sıra içgüdüsel isteklerimizden bağımsız olarak zihnimizde olan bitenleri denetim altında tutabilmeliyiz. Yaşanan sıkıntı ve alınan zevk hep zihindedir ve orada var olur. Doğal eğilimlerimizi sömüren, toplumsal olarak koşullandırılmış uyaran-tepki örneğine uymamız, dışarıdan denetlendiğimiz anlamına gelir. Çarpıcı bir reklâmı izledikten sonra söz konusu ürünü almaktan kendimizi alıkoyamamamız ya da yöneticimizin kaşlarını çatmasının günümüzü zehir edebilmesi, yaşantılarımızın içeriğini kendi kendimizin belirleyemediğini gösterir. Bizi gerçekte etkileyen, olayların kendisi değil, onlara yüklediğimiz anlamdır. Yüklediğimiz anlama göre birtakım duygular yaşarız. İnsan, gerçekte dışarıda her ne olursa olsun, yalnızca zihninin içindekileri değiştirerek kendini mutlu ya da mutsuz edebilir.

Zihnini denetleyebilen bir insanın ayırt edici özelliği, istediğinde dikkatini odaklayabilmesi, dikkatini dağıtan uyaranları göz ardı edebilmesi, belirli bir hedefe ulaşmak için gereken süre boyunca dikkatini o hedef üzerinde yoğunlaştırabilmesidir. Bunları yapabilen bir insan, günlük yaşamın olağan gidişinden genellikle zevk alır. Bir insan, akışı olabildiğince sık yaşantılamak üzere zihnini örgütleyebildiği zaman, yaşam niteliği yükselecek, daha mutlu olacaktır. Bir hedef seçip, kendimizi, yoğunlaşmamızın sınırlarına dek zorladığımızda, yaptığımız iş her ne olursa olsun, bu bize zevk verecektir. Bu zevki bir kez tadınca, sonra onun tadına yeniden varmak için çabalarımızı artırırız. Dolayısıyla benliğimiz giderek gelişir.

Yaşam niteliğimiz, başkalarının bizimle ilgili düşüncelerine ya da sahip olduğumuz şeylere doğrudan bağlı değildir. Önemli olan kendimizi nasıl hissettiğimiz ve içimizde neler olup bittiğidir. Yaşantılarımız içsel olarak ödüllendirici olduğunda, gelecekteki olası bir kazancın tutsağı olunacağına, içinde yaşanan zaman bir amaç kazanır. Aldığımız zevk, ne yaptığımıza değil, yaptığımız işi nasıl yaptığımıza bağlıdır.

Eğitiminin en iyi yolu, içsel olarak isteklendirilen eğitimin bir başlangıç olmasıdır. Ancak bu aşamada, çalışmanın amacı, notunu yükseltmek ve okulu bitirmek değil, insanın çevresinde olan biteni anlaması, yaşantılarının nasıl olduğuna ilişkin kişisel bir anlam duygusu geliştirmesidir.

Çalışma yaşamımızda da yaptığımız iş bize ne denli değişiklik sunuyorsa, ne denli esnek zorluklar taşıyorsa, hedeflerin açık olması ve hızlı geribildirim vermesi açısından ne denli bir oyuna benziyorsa, o denli eğlenceli bir eylem olacaktır. Dolayısıyla kuramsal açıdan her iş, akış örneğinin kurallarına uyularak, daha eğlenceli bir hale getirilebilir.

Yapılan çalışmalarda, insanlar, ister iş başında, isterse boş zamanlarında olsunlar, akışta oldukları zamanki yaşantılarının,

olmadıkları zamanki yaşantılarından çok daha olumlu olduğunu bildirmişlerdir. Zorluklar ve gösterdikleri beceriler yüksek bir düzeyde olduğunda, kendilerini daha etkin hissetmişler ve daha mutlu olmuşlardır, dolayısıyla daha odaklanabilmişler, daha yoğunlaşabilmişler ve kendilerini daha yaratıcı ve doyumlu olarak hissetmişlerdir. Buradan çelişkili bir sonuca ulaşılmaktadır: İnsanlar, çalışırken zorlandıklarını ve becerilerini işe koşmak zorunda kaldıklarını hissetmektedirler ve bu nedenle daha yaratıcı, doyumlu ve mutlu olmaktadırlar. Boş zamanlarında ise genellikle yapacak bir şey bulamadıklarını ve becerilerini kullanmak durumunda kalmadıklarını hissetmekte, dolayısıyla daha çökkün olmakta ve doyumsuz kalmaktadırlar. Ancak insanlar, yine de, daha az çalışmak ve daha çok boş zaman geçirmek isterler. Becerilerin kullanımı sonucu ulaşılan akış yaşantısı insanı geliştirir, oysa edilgen bir eğlence insanı hiçbir yere götürmez. İş de, boş zaman etkinlikleri de, denetimimiz altında olmadığı sürece bizde düş kırıklığı yaratır. İşlerinden zevk almayı öğrenen, "boş" zamanlarını boşa harcamayan insanlar, yaşamlarının daha değerli olduğunu hissederler. Seyrek olarak canı sıkılan, yaşadığı anın tadını çıkarmak için, sürekli olarak, olumlu dış etkenlere gereksinim duymayan bir insan, yaratıcı bir yaşama ulaşmış demektir.

Benliğimizin özgürlüğünü en açık biçimde yaşantıladığımız ve gerçekte kim olduğumuzu öğrendiğimiz yer arkadaşlarımızın yanıdır. İyi bir evlilikte de insanın eşi, aynı zamanda onun arkadaşı ve dostu olabilmelidir.

Biyolojik ve toplumsal hedeflerimizin karşılanmadığı zamanlarda, yeni hedefler oluşturmamız ve kendimize yeni bir akış etkinliği yaratmamız gerekir, yoksa içsel gücümüz, kendi iç kargaşamız içinde yiter gider.

Yaşamdan zevk alan biri ile, yaşamın yükü altında ezildiğini hisseden biri arasındaki ayrım, dış etkenler denli, bu kişilerin

dış etkenleri yorumlayışındaki farklılıklardan kaynaklanır. Karşılaştıkları zorlukları göz korkutucu bir durum olarak mı, yoksa bir eylem fırsatı olarak mı gördüklerinde yatar.

Çoğu insana göre, doğrudan biyolojik gereksinmelerimiz ya da toplumsal alışkanlıklarımız hedeflerimizi belirler; bu kişilere göre hedeflerin kaynağı benliğin dışındadır. Amaçlarını kendileri belirleyebilen insanların koydukları hedefler, zihinlerinde değerlendirdikleri yaşantılarından ve kendi benliklerinin içinden çıkar. Amaçlarını kendileri belirleyebilen bu insanlar, karmaşa yaratması olası yaşantıları bir akışa dönüştürürler. Bunu yapabilmenin dört kuralından söz edilmiştir: Birincisi, kişinin, akış yaşantısını yaşamak için uğrunda çaba harcamaya değer bulacağı açık hedeflerinin olmasıdır. Burada kişi, ulaşmaya çalıştığı hedefi kendisinin seçtiğini bilmektedir. İkincisi, bir eylem dizgesi seçtikten sonra, yaptığı işe kendisini derinlemesine vermektir. Üçüncüsü, olan bitene odaklanmaktır, yoğunlaşmak için katılım gerekir ve katılım da ancak olan bitenden doğru sonuç çıkarmak üzere odaklanmayı gerektirir. Dördüncüsü ise anlık yaşantılardan zevk almayı öğrenmeyi gerektirir. Hedef koymayı, beceri geliştirmeyi, geribildirime duyarlı olmayı, yoğunlaşmayı ve katılımı öğrenmenin sonucunda, koşullar istendik olmadığında bile yaşamdan zevk almak olanaklı olabilir. Ancak tüm varoluşu bir akış yaşantısına dönüştürmek için, zihnin yalnızca anlık durumlarını denetlemeyi öğrenmek yeterli değildir. Günlük yaşamdaki olayların anlam kazanması için, hedeflerin genel bir bağlamı da olmalıdır. Bir insan, bir akış etkinliğinden diğerine, aralarında bir bağlantı kurmadan geçerse, sonunda geriye dönüp baktığında, olup bitenlerde bir anlam bulamayabilir. Dolayısıyla yaşamın bütününü, birleşik amaçlarla tek bir akış etkinliğine dönüştürmek gerekir. Mutluluk budur!..

Hedeflerimizi iyi seçer ve karşımıza çıkan tersliklere karşın hedeflerimizden sapmama yürekliliğini gösterirsek, çevremizdeki olaylara öylesine odaklanırız ki, mutsuz olmaya zamanımız kalmaz...

Mutluluk bir sorumluluktur. Sizin sorumluluğunuzdur, sizin sorumluluğunuzdadır… Birçok insan, mutlu olmak için, bir olayın olmasını, bir başkasının ya da başkalarının kendisini mutlu etmesini bekler. Başkalarının sizi mutlu etmesini beklerseniz, çoğu zaman büyük bir düş kırıklığı yaşarsanız. Mutluluğundan sorumlu olmak demek, mutsuzluğundan ötürü başkalarını ya da koşulları suçlamamak demektir. Mutluluğundan sorumlu olmak demek, başkalarının olumsuz davranışlarına karşın ve dış etkenlerden bağımsız olarak mutlu olabilmeyi başarabilmek demektir. Mutluluk, kişinin başına gelen ya da karşılaştığı olaylar, içinde bulunduğu koşullar, yaşantılar ya da yaşanan deneyimlerden çok, kişinin bunlara karşı gösterdiği tutuma bağlıdır.

İnsanlar, çoğu zaman, altından kalkılması zor bir durumla karşılaştıklarında, bu sorumluluklarını kolaylıkla unutabilirler ve mutluluğu elden bırakmadan, nasıl dingin bir biçimde, işlevsel tepki gösterebileceklerini göremeyebilirler.

Dışımızdaki birçok etken, bize daha iyi yaşam koşulları sunabilir, ancak mutluluğun kaynağı bunlar değildir. Ünlü psikiyatrist Viktor Frankl, "Elimizden alınamayacak tek bir özgürlüğümüz vardır, o da hangi durumda nasıl bir tepki göstereceğimizi seçme özgürlüğümüzdür. Özgürlüklerimizin en sonuncusu, herhangi bir durumda, nasıl bir tutum takınacağımızı seçme özgürlüğümüzdür" demiştir.

Diğer bir deyişle, "Özgürlük, hangi yükü taşıyacağını seçmek" demektir. Sorumluluklarınızdan kaçabilirsiniz, ancak sorumsuzluklarınızın sonuçlarından kaçamazsınız.

Mutluluk bir seçimdir... Duygularınızı seçebilirsiniz. Kimsenin mutluluğunuzu çalmasına izin vermeyebilirsiniz. Mutlu olabilmek için, size sevinç kaynağı olabilecek ve mutluluk yaşatacak ve size zarar vermeyen birtakım "mutluluk eylemleri"nde bulunabilirsiniz. Üretken olmaya ve kendinizi gerçekleştirmeye çalışabilirsiniz; günlük olaylar içinde yuvarlanıp gitmeden yaşamınızı yapılandırabilirsiniz, yaşam resminin bütününü görmeye çalışabilirsiniz; dışadönük olabilir ve insanlarla iyi bir iletişim içinde olabilirsiniz; yaşamınızda sevdiğiniz kişiler ve sevdiğiniz özel bir kişi olabilir; içinde bulunduğunuz anda yaşayabilir, geçmiş için kendini eleştirip kınamaktan, gelecek için gereksiz kaygı ve kuruntulardan uzak durmaya çalışabilirsiniz; iyimser düşünebilir, umut taşıyabilir ve olumsuz duygulardan uzak durmaya çalışabilirsiniz. Mutluluğun kaynakları bunlardır…

Kendinizi olduğu gibi kabul edin... Denetiminiz dışındaki olayları olduğu gibi kabul edin.... Değiştiremeyeceklerinizi olduğu gibi kabul edin... Kendinizi başkalarıyla karşılaştırmayı bırakın. Kendinizi, bugün bir başkasıyla karşılaştırmaktansa, dün kim olduğunuzla karşılaştırın. "Kendini sevmek demek, özgüvene sahip olmak demek, kendininin başkalarından daha iyi olduğunu düşünmek değil, kendini başkalarıyla karşılaştırma gereği duymamaktır." Kendinizi, kendi içinizde değerlendirin. "Dün olduğumdan daha iyi olmak istiyorum" dediğiniz sürece, dünyaya yeni bir bakış açısıyla bakmaya başlayacak, yaşama daha çok anlam yükleyecek ve belirli bir amacınız olacaktır. "Dünya, bizim ona verdiğimiz anlam dışında hiçbir anlam taşımaz."

Bugün ne için bir gönül borcu duyuyorsunız (şükrediyorsunuz)? Bunları her gün yeniden bulmaya çalışın ve günlüğünüze yazın. Her gün aynı şeyleri yazmayın. Gönül borcu duyduğunuz şeyleri her gün yeniden yeniden bulmaya çalışırsanız,

yaşama daha olumlu bakmış olursunuz. Yaşamın olumlu yanlarını, olumsuz yanlarından daha çok görmeye başlarsınız.

Mutluluk, ulaşılacak bir yer değildir, bir alışkanlıktır, bir düşünme alışkanlığıdır. "Siz izin vermedikçe, hiçbir olay ya da hiçbir kimse, size, kendinizi kötü hissettiremez, sizi mutsuz edemez."

Kendinizi gerçekleştirmeyi, kabullenmeyi, gönül borcu duymayı ve yaşamınızı dolu dolu yaşamayı öğrendikçe, yaşam doyumunun tadını çıkartacak, ayrıca yaşamın güçlükleriyle daha kolay başa çıkabildiğinizi göreceksiniz… Böylece sorumluluğunuzu yerine getirmiş olacaksınız...

Yaşamın yedi temel kuralı şunlardır:

1. Mutluluğunuzun tek sorumlusu, siz, kendinizsiniz.
2. Geçmişinizle barışın, böylece geleceğinizi tehlikeye atmayın.
3. Başkalarının sizinle ilgili ne düşündüğü, sizin için öyle çok önemli olmamalıdır.
4. Yaşamınızı başkalarınınkilerle karşılaştırmayın, karşılaştırma yalnızca mutsuz eder.
5. Zaman neredeyse her şeyi iyileştirir, zaman tanıyın.
6. Düşünüp durmayı bırakın. Bütün yanıtları alamıyor ve her şeyi bilmiyor olmanızda bir sakınca yoktur.
7. Gülümseyin. Dünyanın bütün sorunları sizin değil…

Yapılan çalışmalarda, kendini genelde kendini mutlu hissedenlerin, ortalama 9,4 yıl daha uzun yaşadıkları bulunmuştur.

Aşağıda, katılacağınız ya da katılmayacağınız beş deyiş bulunmaktadır. Katılma düzeyinize göre, her deyişin yanına 1'le 7 arasında bir değer verin.

1. Hiç katılmıyorum
2. Katılmıyorum
3. Bir ölçüde katılmıyorum
4. Ne katılıyorum, ne de katılmıyorum
5. Bir ölçüde katılıyorum
6. Katılıyorum
7. Çok katılıyorum

Birçok açıdan yaşamım, olabileceğin en iyisine çok yakın

_____

Yaşam koşullarım çok iyi

_____

Yaşamımda sevinç duyarak yaşıyorum (hayatımdan memnunum)

_____

Bugüne dek, yaşamımda istediğim şeyleri elde ettim

_____

Bu yaşamımı yeniden yaşayacak olsam, neredeyse hiçbir şeyi değiştirmem

_____

Şimdi, toplam değeri bulmak için, verdiğiniz beş sayıyı toplayın. Bu değer 5'le 35 arasında bir değer olacaktır. Bu sormacanın sonuçları, yaşamınızdan ne denli doyum bulduğunuzu gösterecektir. On beşle, yirmi beş arasındaki bir değer, ortalama bir değer olarak kabul edilir; 14'ün altı, yaşam doyumunuzun ortalamanın altında olduğunu; 26'yla 35 arasındaki bir değer ise, yaşamınızda oldukça mutlu olduğunuzu gösterir.

Mutluluğun nesnel ya da öznel olarak ölçülebilir olup olmadığı çok tartışılan bir konudur. Psikoloji bilim dalında, mutluluk, "öznel iyilik durumu" (ÖİD) ile benzer anlamda kullanılır. Öznel iyilik durumu, insanların kendi yaşamlarını düşünsel ve duygusal olarak nasıl değerlendirdikleri ile ilişkilidir ve aşağıdaki biçimde gösterilir:

Öznel iyilik durumu = Yaşam doyumu + Duygulanım

Öznel iyilik durumunun, birinci, düşünsel bölümü, yaşam doyumu ile belirtilir. Yaşam doyumu, kişinin kendi yaşamını kendisinin nasıl değerlendirdiği ile ilişkilidir. Duygulanım ise, öznel iyilik durumunun duygusal boyutudur.

Olumluluk psikolojisinin kurucusu Seligman'a göre mutluluğun tasarımı şöyledir:

M = Y + K + E

Burada M, mutluluğa karşılık gelir; Y, kalıtımsal olarak belirlenmiş yapısal mutluluk düzeyine karşılık gelir; K, içinde

bulunulan koşullara karşılık gelir; E ise, istemli olarak belirlenebilen etkenlere karşılık gelir. Kalıtımsal olarak belirlenmiş yapısal mutluluk düzeyi, önemli yaşam olaylarından sonra özgün düzeyine dönen ve yaşam boyu oldukça değişmezlik gösteren mutluluk düzeyidir. Bunun, mutluluk düzeyini yaklaşık % 50 oranında belirlediği bulunmuştur. Öte yandan, içinde bulunulan koşulların, mutluluk düzeyini yaklaşık % 10 oranında belirlediği bulunmuştur. Kişinin yaptığı seçimlerin ve çaba göstererek edindiklerinin ise, mutluluk düzeyini yaklaşık % 40 oranında belirlediği bulunmuştur. Bütün bu bulgulardan, kişinin kendi mutlu olabilirliğini yaklaşık % 40 oranında belirleyebileceği sonucu çıkmaktadır.

Yaşam doyumunun, içinde bulunulan nesnel yaşam koşullarına bağlı olduğu düşünülürse de, gerçek durum böyle değildir. Öznel iyilik durumunun aşağıdaki etkenlerle yakından ilişkili olduğu bulunmuştur:

- İyimserlik
- Dışadönüklük
- Toplumsal bağlar (yakın arkadaşlıklar gibi)
- Evli olma
- Severek yaptığı bir işinin olması
- Din ya da içsel değerler (maneviyat)
- Boş zaman etkinliklerinin olması
- İyi uyku uyuma ve spor yapma
- Toplumsal katman (daha iyi bir yaşam biçimini ve daha iyi baş etme becerilerine sahip olmayı sağladığı için)
- Öznel sağlık durumu (kişinin sağlığıyla ilgili olarak ne düşündüğü)

Öznel iyilik durumunun aşağıdaki etkenlerle ilişkili olmadığı bulunmuştur:

- Yaş
- Dış görünüm (alımlı ya da çekici olma)
- Para (temel gereksinmeler karşılandıktan sonra)
- Kadın ya da erkek olma
- Eğitim düzeyi
- Çocuk sahibi olma
- Daha iyi bir iklimde yaşama
- Barınma
- Nesnel sağlık durumu (doktorların ne söylediği)

Birtakım kişilik özelliklerinin de, bir ölçüde daha mutlu olmayı sağladığı gösterilmiştir. Bunlar arasında, güven duyma, duygusal açıdan oldukça durağanlık (iniş çıkışlarının olmaması duygusal çalkantılarının olmaması), denetimindelik algısı ("Başıma gelenler bir şans, bir yazgı olmaktan çok, benim yaptıklarımla, benim seçimlerimle ilintili" demek), denetim altında tutma isteği, dayanıklılık, gergin olmama, benlik saygısının olması, gereksiz kaygılardan uzak durabilme, dışadönüklük, uzlaşılabilirlik (geçinmesi kolay olma), güçlüklere karşı koyabilme gibi kişilik özellikleri sayılabilir.

Mutlu olmayı sağlayan en önemli etkenlerden biri toplumsal ilişkilerdir. Mutlu olabilmek için günde 6-7 saat gibi bir süre, toplumsal bir ortamda bulunmak gerekir diye düşünülmektedir. Çok mutlu insanların, çok doyurucu bir toplumsal yaşamlarının olduğu bulunmuştur. Bu kişilerin çok az yalnız kaldıkları, arkadaşlarıyla iyi ilişkiler içinde oldukları ve bir sevgililerinin olduğu bulunmuştur. Cinsel ilişki sıklığının da

mutlulukla yakından ilişkili olduğu saptanmıştır. Öte yandan, mutlu insanlarla birlikte olmanın da kişinin mutluluğunu artırdığı gösterilmiştir.

Genel iyilik ve esenlik durumunun altı öğesinin olduğundan söz edilir (Ryff). Bunlar,

- kendini olduğu gibi kabul etme (kişinin kendisini ve kendi yaşamını olumlu olarak görmesi ve değerlendirmesi),
- kendini geliştirebilme,
- yaşamında bir amacının olması,
- başkalarıyla olumlu ilişkiler içinde olma,
- çevresel egemenlik (kişinin yaşamını ve çevresini etkin bir biçimde yönetebilme yeterliği) ve özerkliktir.

Kendini belirleme kuramına göre temel ruhsal besleyici öğeler de şunlardır (Ryan ve Deci):

- *Özerklik:* Kişinin ne yaptığını seçme gereksinmesi, kişinin kendi yaşamının yönlendiricisi olması.
- *Yeterlik:* Kişinin ne yaptığıyla ilgili olarak kendisini güvende hissetme gereksinmesi.
- *İlişkinlik (bağlantılılık):* Kendi özerkliğini koruyor ve yeterliğini ortaya koyuyorken, yakın ve güvenli insan ilişkilerinin olması gereksinmesi.

Kendini belirleme kuramına göre, bu gereksinmeler karşılanınca, kişinin isteklenme düzeyi ve iyilik durumu artar; bunlar sınırlandırılınca, kişinin işlevselliği olumsuz yönde etkilenir.

İnsanın gizilgüçlerinin gerçekleştirilmesi ilkesine dayalı, kişisel dışavurum kuramına göre (Waterman) ise, kişi,

- kendisini canlı tutan etkinliklere karışarak,
- kendisini tam olarak dışavurarak (ifade ederek),
- yaptığı işe yoğun bir biçimde katılarak,
- yapması gerekeni yaparak,
- yükümlülüklerini yerine getirdiği düşüncesinde olarak,
- kendisine uyumlu, kendisiyle bağdaşanı yaparak

genel iyilik ve esenlik durumunu sağlayabilir. Dolayısıyla, yaptıklarından sevinç duyar.

Seligman'a göre ise, genel iyilik ve esenlik durumunu tam olarak anlayabilmek için, "güzel yaşam"ı, "iyi yaşam"ı ve "anlamlı yaşam"ı birbirlerinden ayırt etmek gerekir. Güzel yaşam, olumlu duygulara sahip olmakla ilintilidir. İyi yaşam, büyük bir katılım sağlayabilmek, yaptığı etkinliğe kendini kaptırabilmek ve bir akış yaşayabilmek için kişinin güçlü yanlarını kullanması ile ilintilidir. Anlamlı yaşam ise, kişinin kendinden daha büyük bir amaç uğruna güçlü yanlarını kullanması ile ilintilidir. Seligman, bu gerçek mutluluk tasarımına, genel iyilik durumu ve esenlik bağlamında, daha sonra, başarı göstermeyi ve başkalarıyla ilişki kurmayı da katmıştır (İngilizce baş harflerinden oluşan PERMA tasarımı). Bununla ilgili bir sormaca aşağıda verilmiştir:

Gerçek Mutluluk Sormacası (PERMA)

Aşağıdaki soruları okuyun ve ölçekte sizi en iyi tanımladığını düşündüğünüz noktayı seçin:

Bu sormacanın değerlendirilebilmesi için bütün soruların yanıtlanmış olması gerekir.

1. Genelde, ne ölçüde, amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorsunuz?
   0 – Hiç 10 – Tümüyle

2. Ne sıklıkta, amaçlarınıza ulaşma yolunda ilerleme gösterdiğinizi düşünüyorsunuz?
   0 – Hiçbir zaman 10 – Her zaman

3. Ne sıklıkta, yaptığınız işe kendinizi kaptırıyorsunuz?
   0 – Hiçbir zaman 10 – Her zaman

4. Genelde sağlığınızın nasıl olduğunu söyleyebilirsiniz?
   0 – Çok kötü 10 – Çok iyi

5. Genelde ne sıklıkta sevinçlisinizdir?
   0 – Hiçbir zaman 10 – Her zaman

6. Gereksindiğinizde, başkalarından ne ölçüde yardım ve destek alırsınız?
   0 – Hiç 10 – Tam olarak

7. Genelde, ne sıklıkta kaygılı olursunuz?
   0 – Hiçbir zaman 10 – Her zaman

8. Kendiniz için belirlediğiniz önemli amaçlara ne sıklıkta ulaşıyorsunuz?
   0 – Hiçbir zaman 10 – Her zaman

9. Genelde, ne ölçüde, yaşamda yaptıklarınızın değerli ve yapmaya değer olduğunu düşünüyorsunuz?
   0 – Hiç 10 – Tümüyle

10. Genelde, ne ölçüde, kendinizi olumlu olarak hissediyorsunuz?
    0 – Hiçbir zaman 10 – Her zaman

11. Genelde, ne ölçüde, kendinizi coşkulu ve ilgili olarak hissediyorsunuz?
    0 – Hiç 10 – Tümüyle

12. Günlük yaşamınızda kendinizi ne ölçüde yalnız hissediyorsunuz?
    0 – Hiç 10 – Tümüyle

13. Bugünkü beden sağlığınızla ilgili olarak ne ölçüde mutlusunuz?
    0 – Hiç 10 – Tümüyle

14. Genelde ne sıklıkta öfkelenirsiniz?
    0 – Hiçbir zaman 10 – Her zaman

15. Ne ölçüde sevildiğinizi hissediyorsunuz?
    0 – Hiç 10 – Tümüyle

16. Ne sıklıkta sorumluluklarınızı yerine getirebiliyorsunuz?
    0 – Hiçbir zaman 10 – Her zaman

17. Ne ölçüde yaşamınızda bir yol çizdiğiniz düşüncesinde oluyorsunuz?
    0 – Hiç 10 – Tümüyle

18. Aynı yaş ve cinsiyetteki başkalarıyla karşılaştırınca sağlığınızı nasıl görüyorsunuz?
    0 – Çok kötü 10 - Çok iyi

19. Kişisel ilişkilerinizden ne ölçüde mutlusunuz?
    0 – Hiç 10 – Tümüyle

20. Genelde ne sıklıkta üzgün olursunuz?
    0 – Hiçbir zaman 10 – Her zaman

21. Sevdiğiniz bir şeyi yaparken, zamanın nasıl geçtiğini, ne sıklıkta anlayamadığınız olur?
    0 – Hiçbir zaman 10 – Her zaman

22. Genelde ne ölçüde bir doyum içindesiniz?
    0 – Hiç 10 – Tümüyle

23. Hepsini bir bütün olarak değerlendirdiğinizde, ne ölçüde mutlu olduğunuzu söyleyebilirsiniz?
    0 – Hiç 10 - Tümüyle

Mutluluk düzeyini belirlemenin diğer bir yolu da yaşamın anlamı ile ilgili algımızı ölçmektir. Aşağıda, bununla ilgili bir sormaca verilmiştir.

Yaşamın Anlamı Sormacası

Yaşamınızı ve varoluşunuzu neyin önemli ve değerli kıldığını düşünmek için kısa bir zaman ayırın. Aşağıdaki deyişleri olabildiğince doğru olarak yanıtlayın ve bu soruların, doğru ya da yanlış yanıtları olmayan öznel sorular olduğunu göz önünde bulundurun.

Her bir deyişin sizin için ne denli doğru ya da doğru olmadığını değerlendirin.

Değerlendirme yapılabilmesi için bütün soruların yanıtlanmış olması gerekir.

1. Yaşamımın anlamını anlıyorum.
2. Yaşamımı anlamlı hissettirecek bir şey arıyorum.
3. Her zaman yaşamımın amacını bulmaya çalışıyorum.
4. Yaşamımın açık ve belirgin bir amacı var.
5. Yaşamımı neyin anlamlı kıldığını biliyorum.
6. Doyurucu bir yaşam amacı buldum.
7. Her zaman yaşamayı değerli hissettirecek bir şey ararım.
8. Yaşamımda bir amaç ya da bir görev arıyorum.
9. Yaşamımın açık bir amacı yok.
10. Yaşamımda bir amaç arıyorum.

---

1. Kesinlikle doğru değil
2. Genellikle doğru değil
3. Bir ölçüde doğru değil
4. Doğru ya da yanlış olduğunu söyleyemem
5. Bir ölçüde doğru
6. Genellikle doğru
7. Kesinlikle doğru

Bu sormacada, "Anlam Olması" altölçeği, bu sormacayı dolduranların yaşamlarını ne denli anlamlı bulduklarını ölçer. "Anlam Arayışı" altölçeği ise, bu sormacayı dolduranların yaşamda bir anlam bulma konusunda ne denli ilgili ve istekli olduklarını ya da yaşamlarını daha anlamlı kılma çabalarını ölçer.

"Anlam Olması" değerini bulmak üzere, 9'uncu madde için verdiğiniz değeri 8'inci madde için verdiğiniz değerden çıkarın ve bunu 1, 4, 5 ve 6'ncı maddelere verdiğiniz değerlerle toplayın. Değer aralığı 5'le 35 arasında olacaktır.

"Anlam Arayışı" değerini bulmak üzere, 2, 3, 7, 8 ve 10'uncu maddelere verdiğiniz değerleri toplayın. Değer aralığı 5'le 35 arasında olacaktır.

Anlam olması değeriniz 24'ün üzerindeyse ve anlam arayışı değeriniz 24'ün üzerindeyse, yaşamınızın değerli bir anlamının ve amacının olduğunu düşünüyorsunuz demektir, ancak yine de anlam ve amaç arayışınız sürüyor demektir. Anlam arayışınız, sizin için, hiç bitmeyen ve giderek derinleşen bir süreç olarak görünüyor. Büyük bir olasılıkla yaşamda doyum buluyorsunuz, genelde iyimsersiniz ve sevgi duygularını sıklıkla yaşıyorsunuz ve çok seyrek olarak çökkün ya da kaygılı oluyorsunuz. Sizi tanıyan insanlar, büyük bir olasılıkla sizi vicdanlı, düşünceli, geçinmesi kolay, yeni yaşantılara açık, kolay uzlaşılabilir ve duygusal açıdan tutarlı olarak tanımlayacaklardır.

Anlam olması değeriniz 24'ün üzerindeyse, ancak anlam arayışı değeriniz 24'ün altındaysa, yaşamınızın değerli bir anlamının ve amacının olduğunu düşünüyorsunuz demektir, ancak yeni bir anlam arayışında değilsiniz. Yakaladığınız boyutuyla yaşamı anlamlı buluyor olmanızla, neden burada olduğunuz sorusuyla ve yaşamda ne yapmak istediğinizle barışık olduğunuz söylenebilir. Büyük bir olasılıkla yaşamınızda doyum buluyorsunuz, iyimsersiniz ve sağlıklı bir benlik algınız var. Sıklıkla sevgi ve sevinç duyguları yaşıyor; seyrek olarak üzüntü, utanç, korku ve öfke duyguları yaşıyorsunuz. Olasılıkla geleneksel değerlere bağlısınız. Sizi tanıyan insanlar, büyük bir olasılıkla sizi vicdanlı, düzenli, arkadaş canlısı, uzlaşılması kolay ve toplumsal açıdan dışadönük olarak tanımlayacaklardır.

Anlam olması değeriniz 24'ün altındaysa, ancak anlam arayışı değeriniz 24'ün üzerindeyse, büyük bir olasılıkla yaşamınızın değerli bir anlamının ve amacının olmadığı söylenebilir ve bu, yaşamınıza bir anlam ya da amaç katacak bir şeyin ya da bir kişinin arayışı içindesiniz anlamına gelir. Olasılıkla yaşamınızda her zaman bir doyum bulmuyorsunuz. Sevgi ve sevinç duyma gibi duyguları pek sıklıkla yaşamıyor olabilirsiniz. Sizi tanıyan insanlar, kendinizi yaşamın genel akışına bıraktığınızı söylüyor olabilirler. Kimi zaman üzüntülerinizin olduğunu ve toplumsal açıdan özellikle etkin olmadığınızı söyleyebilirler.

Anlam olması değeriniz 24'ün altındaysa, anlam arayışı değeriniz de 24'ün altındaysa, büyük bir olasılıkla yaşamınızın değerli bir anlamının ve amacının olmadığını düşünüyorsunuz ve yaşamınıza bir anlam ya da amaç katma arayışında da değilsiniz demektir. Büyük bir olasılıkla, yaşama bir anlam katma düşüncesi size ilginç ya da önemli gelmiyor. Gelecek için iyimser görünmüyorsunuz. Sevgi ve sevinç duyma gibi duyguları pek sıklıkla yaşamıyor olabilirsiniz. Zaman zaman ya da daha büyük bir sıklıkta kendinizi gergin, kaygılı, üzüntülü ve çökkün hissediyor olabilirsiniz. Geleneksel değerlere bağlıymışsınız gibi görünmüyor. Genelde açık görüşlü olmadığınız söylenebilir. Sizi tanıyan insanlar, kimi zaman düzensiz olduğunuzu, zaman zaman gergin ve sinirli olduğunuzu, toplumsal açıdan etkin olmadığını ya da insanlara pek sıcak davranmadığınızı söyleyebilirler.

Yapılan bütün çalışmalar, mutlu insanların, arkadaşlık, evlilik, iş, gelir düzeyi ve sağlık gibi yaşamın değişik alanlarında başarılı olduklarını göstermiştir. Araştırmalar, mutlulukla başarı arasında karşılıklı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Gösterilen başarı, mutlu olmaya katkıda bulunurken; yaşanan mutluluk da, başarılı olmaya katkıda bulunmaktadır. Bütün diğer değişkenlerin eşit olması ön koşuluyla, mutlu insanların ilişkileri daha iyidir, işlerinde sürekli daha iyiye giderler, daha iyi ve daha uzun yaşarlar.

Mutlu insan, yaşamının bir amacı olduğu algısını taşımasının yanı sıra olumlu duygular yaşamanın da tadını çıkartan insandır. Bu tanım, tek bir anla sınırlı değildir, kişinin yaşantılarının genel bir bütünü ile ilişkilidir. Kişi, zaman zaman duygusal acılar çekiyor olsa da, genelde, yine de mutlu olabilir. Dolayısıyla mutluluğun iki ayağı vardır. Bunlardan biri, yaşadıklarından tat alma (yaşanan an'a ilişkin); diğeri, yaşadıklarında bir anlam bulmadır (geleceğe ilişkin).

Mutlu insanlar da birtakım iniş çıkışlar yaşarlar, ancak genelde olumlu bir tutum sergilerler. Çoğu zaman, çökkünlük, kaygı, öfke ve suçluluk duyma gibi olumsuz birtakım duyguları değil; sevinç duyma, keyif alma, zevk alma, hoşlanma gibi olumlu birtakım duyguları yaşarlar. Mutlu olabilmek için, ne gibi sınavlardan geçiyor olursak olalım, ne gibi acılar ya da sıkıntılar yaşıyor olursak olalım, yaşıyor olmanın tadını çıkartabiliyor olmamız gerekir.

Olumlu duygular yaşıyor olmak, mutluluk için gerekli, ancak yeterli değildir. Anlamlı bir yaşam sürüyor olmak da gerekir. Anlamlı bir yaşam derken, bir amacının olduğu bir yaşamdan söz edilirse de; burada, bir amacının olması demek, yalnızca kendine birtakım hedefler koymuş olmak demek değildir. Birtakım hedeflerinin olması, hatta bunlara ulaşıyor olmak, amaçlı bir varoluşun güvencesi değildir. Kendi kendimize koyduğumuz hedefler içsel olarak bizim için büyük bir anlam taşıyorsa, bunlara yürekten inanıyorsak, ancak o zaman, bir amacımız olduğu algısı içinde oluruz. Anlamlı bir yaşamımızın olabilmesi için, toplumun bize dayattığı ölçülerin ve beklentilerin ötesinde, bizim için özel bir önemi olan, kendi kendimize, kendi içimizde geliştirdiğimiz ve yürekten inandığımız birtakım amaçlarımızın olması gerekir. Burada önemli olan, amaçlarımızın, başkalarının beklentilerinden çok, kendi değerlerimizle ve tutkularımızla örtüşmesidir. Diğer yandan,

kendi yeterliklerimizi ne ölçüde kullanabilirsek, kendimizi ne denli gerçekleştirebilirsek, kendimiz için o denli anlamlı bir yaşam sürdüğümüz algısı içinde oluruz.

Kişinin zor zamanlarının olması da yaşamdan zevk alabilme yeterliğini artırır. Bu gibi yaşantılar, yaşamdan zevk almanın her zaman öyle kolay olmadığını ve yaşamımızda bize mutlu eden, küçük ya da büyük nedenlere gönül borcu duymamızı (şükretmemizi) sağlar.

İçsel yaşantılarımızın niteliğini değerlendirip, nelerden en çok zevk aldığımızı, deneme yanılma yoluyla bularak, mutluluk düzeyimizi artırabiliriz. Bu soruyu kendi kendimize sormadan, yaşamda "yuvarlanıp gidiyor"sak, mutlu olamayız. Her gün, günün sonunda, yaşadığımız günün bir değerlendirmesini yaparak, gelecek için anlamlı, ama o an için bir zevk vermemiş olan etkinliklerimizin ya da anlamlı olmadığı gibi, bir zevk vermemiş de olan etkinliklerimizin bir dökümünü çıkartabiliriz. Daha sonra, daha anlamlı ve bize daha çok zevk veren etkinliklerimizin sayısını artırabiliriz.

Mutluluk, istenen koşullarda edilgin bir biçimde yaşamaktan çok, anlamlı bulunan etkinliklere doğrudan katılmak ve yürekten inanılan amaçlar doğrultusunda ilerlemekle sağlanır. Dolayısıyla mutlu olabilmek için, hem anlamlı bulunan, hem de bize zevk veren amaçlarımızı belirlememiz ve bunların ardından koşmamız, bunları "kovalamamız" gerekir. Kalıcı bir mutluluk sağlayabilmek için, amaçlarımızla ilgili beklentilerimizi de değiştirmemiz gerekir. Amaçlarımızı da bir son olarak görmekten çok ("ulaşmak beni mutlu edecek" demektense), bir yol olarak görürsek ("yolunda ilerlerken mutlu olacağım" diyerek) süregiden mutluluğu yakalarız. Çünkü, "Mutluluğa giden bir yol yoktur. Mutluluk bir yoldur." Kalıcı mutluluk için yalnızca bir amacın olması da yeterli değildir. Bu amacın anlamlı olması ve gidilecek yolda zevk alınıyor olması da gerekir. Diğer bir bakış açısıyla,

insanların ne denli mutlu oldukları, büyük ölçüde, yapmak istedikleriyle, yapmak zorunda oldukları arasındaki orana bağlıdır.

Mutluluk, yaşadıklarından sevinç duyma, doyum bulma ve esenlik durumunun yanı sıra kişinin, yaşamının, iyi, anlamlı ve yaşamaya değer olduğunu hissetmesi olarak tanımlanır. Ancak çoğu zaman böyle bir tanımlamaya gerek yoktur. Çünkü insanlar, içgüdüsel olarak mutlu olup olmadıklarını bilirler. İnsanların ne ölçüde mutlu olduklarını belirleyebilmek için kendilerinin, kendi kendilerini tanımlamaları istenir. Bunun için aşağıdaki ölçek kullanılabilir:

Öznel Mutluluk Ölçeği

Yönerge: Aşağıdaki deyişlerden ya da sorulardan, sizi en iyi tanımlayan değeri yuvarlak içine alın.

---

1. Genelde

1	2	3	4	5	6	7
çok mutlu olmadığımı düşünüyorum						çok mutlu olduğumu düşünüyorum

2. Yaşıtlarıma göre

1	2	3	4	5	6	7
daha az mutlu olduğumu düşünüyorum						daha çok mutlu olduğumu düşünüyorum

3. Kimi insanlar genelde çok mutludurlar. Bu insanlar, ne olup bittiğinden bağımsız olarak yaşamın tadını çıkartırlar, her olanaktan en iyi biçimde yararlanırlar. Bu özellik, ne ölçüde size uyuyor?

1 2 3 4 5 6 7

Hiç uymuyor Çok uyuyor

4. Kimi insanlar genelde çok mutlu değildirler. Çökkün (depresyonda) olmamalarına karşın, hiçbir zaman, olmaları gerektiği denli mutlu görünmezler. Bu özellik, ne ölçüde size uyuyor?

1 2 3 4 5 6 7

Çok uyuyor Hiç uymuyor

Mutluluk değerinizi şöyle bulacaksınız:

Birinci adım: Toplam = Birinci soru _____ + İkinci soru _____ + Üçüncü soru _____ + Dördüncü soru = _____

İkinci adım: Mutluluk değeri = Toplam (yukarıdaki sorulardan elde edilen) _____ bölü 4 = _____

Tarih: _____

Mutluluk değeri (2'nci uygulama): _____ Tarih: _____

Mutluluk değeri (3'üncü uygulama): _____ Tarih: _____

Burada alınabilecek en yüksek mutluluk değeri 7, en düşük mutluluk değeri ise 1'dir. Üniversite yılları geçtikten sonra, mutluluk değerinin 5,6'nın altında olması, genel ortalamanın altında olarak düşünülür. Başka bir biçimde söylenecek olursa, yaşıtlarından daha düşük olduğu düşünülür.

Yukarıda da belirtildiği üzere, mutluluğu belirleyen öğelerin, yüzde 50 oranında kalıtımsal öğeler (genler), % 10 oranında yaşam koşulları ve % 40 oranında ne yaptığımız ve nasıl düşündüğümüz; diğer bir deyişle, amaçlı etkinliklerimiz ve bu amaçlarımıza ulaşmak için çıktığımız yollar ve uyguladığımız yöntemler olduğu bulunmuştur. Mutlu insanlar, yalnızca oturarak, yaşamdan doyum bulduklarını söyleyen insanlar değildirler. Bu insanlar, mutluluğu sağlayan, mutlu olmayı "başaran" insanlardır. Yeni anlayışlar, yeni başarılar ve kazanımlar elde etmek için büyük bir uğraş vermektedirler; ayrıca, düşüncelerini ve duygularını uyarlamaya çalışmaktadırlar. Çaba göstererek gerçekleştirilmeye çalışılan amaçlı etkinlikler, mutluluğa çok büyük katkı sağlarlar. Bu katkı, zamanla, kalıtımsal öğelerden ve çevresel koşullardan daha önemli bir katkıya dönüşür. Dolayısıyla mutlu olmak için, nasıl mutlu olunabileceğini öğrenmek gerekir... Eylem içinde olunmazsa, mutlu olunamaz... Tutumlar davranışları izler ilkesine göre, önemli bir konuda kendimizi değiştirmek istiyorsak, kalkışma isteğinin doğmasını ya da esinlenmeyi beklememeliyiz gerekir. Eyleme geçme isteği olmasa bile, eyleme geçecek gibi olunmasa bile, eyleme geçilmesi gerekir. Çünkü eyleme kalkışmanın kendisinin bile bir kıvılcım olan, ateşleyen bir gücü vardır.

Yapılan araştırmalarda, mutluluk sağlayan başlıca eylemlerin (bunlara "mutluluk eylemleri" adı verilir),

- belirlenen amaçlar için büyük bir uğraş vermek (yaşamaya bir anlam yüklemek),

- kendini kaptırarak ve kendinden geçerek etkinliklerde bulunmak (akış etkinlikleri),
- iyimser olmak,
- sorunlarını düşünüp durmaktan uzak durmak,
- yeni baş etme becerileri geliştirmek,
- kendisini başkalarıyla karşılaştırmaktan uzak durmak,
- insanlarla iyi ilişkiler kurmak,
- güvenikliklerinden kurtulmak ve bağışlamayı öğrenmek,
- başkalarına iyilik yapmak,
- sahip olduklarından ötürü gönül borcu (şükran, minnettarlık) duymak,
- yaşamın günlük zevklerinden tat almak ve
- kendine bakmak (spor yapmak, sağlıklı beslenmek vb.)

gibi eylemler olduğu bulunmuştur. Daha mutlu olabilmek için, bu eylemlerden, kişinin değerlerine ve ilgilerine uygun düşen birkaçının seçilmesi ve uğrunda etkin bir çaba gösterilmesi gerekir.

Kendiniz için uygun mutluluk eylemlerine girişmeye başlamadan önce aşağıdaki mutluluk ölçeğini doldurmanız iyi olur. Daha sonra, gösterdiğiniz ilerlemeyi izlemek ya da seçtiğiniz mutluluk eylemlerinin sizin için yararlı olup olmadığını görmek için bu ölçeği zaman zaman yeniden doldurmanızda yarar vardır:

Oxford Mutluluk Sormacası

Yönerge: Aşağıda, mutlulukla ilgili birtakım deyişler vardır. Bu deyişlere ne ölçüde katıldığınızı ya da katılmadığınızı, aşağıdaki ölçeğe göre, yanına bir sayı vererek belirtin.

1. Kesinlikle katılmıyorum
2. Oldukça katılmıyorum
3. Çok az katılmıyorum
4. Çok az katılıyorum
5. Oldukça katılıyorum
6. Kesinlikle katılıyorum

1. Olduğum gibi olmaktan özellikle mutlu değilim. (X)
2. Başka insanlarla yoğun bir biçimde ilgilenirim.
3. Yaşamın çok ödüllendirici olduğunu düşünüyorum.
4. Hemen herkese karşı sıcak duygular beslerim.
5. Çok seyrek olarak, yataktan dinlenmiş kalkarım. (X)
6. Gelecekle ilgili olarak özellikle iyimser değilim. (X)
7. Çoğu şeyi eğlendirici bulurum.
8. Her zaman, yaptığım işe kendimi adarım ve kendimi veririm.
9. Yaşam güzeldir.
10. Dünyanın iyi bir yer olduğunu düşünmüyorum. (X)
11. Çok gülerim.
12. Yaşamımdaki her şeyle ilgili olarak doyum içindeyim.
13. Çekici göründüğümü düşünmüyorum. (X)
14. Yapmak istediklerimle yaptıklarım arasında büyük bir uçurum var. (X)

15. Çok mutluyum.
16. Kimi şeylerde bir güzellik bulurum.
17. Her zaman, başkaları üzerinde mutluluk verici bir etkim olur.
18. Yapmak istediğim her şey için bir zaman bulurum.
19. Yaşamımın tam denetimim altında olmadığı düşüncesindeyim. (X)
20. Her şeyi üstlenebilirmişim gibi geliyor.
21. Zihnimin tam açık olduğunu düşünüyorum.
22. Çoğu zaman sevinç ve coşku duyarım.
23. Karar vermenin kolay olmadığını düşünürüm. (X)
24. Yaşamımın özel bir anlamı ve amacı yok. (X)
25. İçsel gücümün (enerjimin) yüksek olduğunu düşünüyorum.
26. Olaylar üzerinde genellikle olumlu bir etkim olur.
27. Başka insanlarla birlikte eğlenemem. (X)
28. Özellikle sağlıklı olduğumu düşünmüyorum. (X)
29. Geçmişle ilgili olarak özellikle mutlu anılarım yok. (X)

Değeri şöyle bulacaksınız:

Birinci adım: (X) ile belirtilmiş 12 maddedeki değerler "ters değerler"dir; diğer bir deyişle, kendinize 1 verdiyseniz, bunu 6 ile değiştirin, 2 verdiyseniz 5 ile, 3 verdiyseniz 4 ile, 4 verdiyseniz 3 ile, 5 verdiyseniz 2 ile ve 1 verdiyseniz 6 ile değiştirin.

İkinci adım: Ters değerlerin hepsini değiştirdikten sonra, bütün maddeler için verdiğiniz değerleri toplayın.

Üçüncü adım: Mutluluk değeri = Toplam (ikinci adımdan) _____ bölü 29 = _____

Toplam mutluluk değeriniz _____ Tarih: _____

Toplam mutluluk değeriniz _____ Tarih: _____

Toplam mutluluk değeriniz _____ Tarih: _____

Toplam mutluluk değeriniz _____ Tarih: _____

Toplam mutluluk değeriniz _____ Tarih: _____

Bu ölçek için alınan ortalama değer 4,3'tür. Mutluluk eylemlerine giriştikten sonra belirli aralıklarla ya da belirli bir hedefe ulaştıktan sonra bu ölçeği yeniden doldurabilirsiniz. Her iki durumda da mutluluk düzeyinizin nasıl değiştiğini görebilirsiniz.

Yapılan çalışmalar, yaşamında birtakım olumsuzluklar (olumsuz olaylar ya da önemli birtakım yaşam değişiklikleri gibi) yaşamış olan kişilerin, başına genelde olumsuz bir olay gelmemiş kişilere göre, en sonunda, daha mutlu (ve daha az yıpranmış, daha az örselenmiş, daha az gergin ve daha güçlü) olduklarını göstermiştir. Zora sokan, olumsuz birtakım yaşantıların olmasının, insanları güçlendirdiği ve daha sonraki olumsuz olaylara hazırladığı bilinmektedir.

"[Eşim, çocuğum, işim, param...] olunca mutlu olacağım" gibi yanlış bir inanış, insanların, eşinden ayrılma, işini değiştirme, parasını boşa harcama gibi, çok kötü kararlar almalarına yol

açabilir. Yine insanlar, [eşim, param, sağlığım yerinde, çok başarılı] olmadıkça mutlu olamam dedikçe, kendilerini daha mutsuz ederler ve bu tutumları da, yaşamın, yine de doyum veren birçok yanını görmelerini engeller. Mutluluğu beklemeyi bırakmalıyız. Biz istersek mutluluk yanı başımızdadır. Olumsuz olayların olumlu yanlarını bulup çıkartabiliriz, yaşamınıza değişik renkler ve yenilikler katabiliriz, bizim için anlamlı birtakım amaçların ardından koşabilir ve kendimizi gerçekleştirmenin zevkine varabiliriz. Yaşam, biz ona ne anlam yüklüyorsak, o anlamı taşır.

Kısa bir amaç değerlendirmesi şöyle yapılabilir:

- Sizin için ne önemli? Ne umurunuzda? Ne'ye çok aldırıyorsunuz?
- Zamanınızı nasıl geçiriyorsunuz?
- Sizin için bu dünyanın nasıl daha değişik olmasını istersiniz?
- Böyle bir dünya yaratabilmek için neler yapabilirsiniz?
- Önem sırasına göre değişik değerlerinizi ve amaçlarınızı sıralar mısınız?
- Bu değerlerinizden ya da amaçlarınızdan biri, sizin için diğerlerinden niye daha önemli?

Belirlediğiniz her bir değeriniz ya da amacınız için aşağıdaki soruları kendi kendinize sorun:

- Bu amacınızın ya da değerinizin sizin için çok önemli olduğunu nasıl gösterirsiniz?
- Bu amacınız ya da değeriniz ne zamandır sizin için çok önemli?

- Bu amacınızı ya da değerinizi korumayı nasıl sürdürebileceğinizi ve ne gibi bir süre sürdürebileceğinizi düşünüyorsunuz?
- Bu amacınız ya da değeriniz yaşamınızı nasıl etkiliyor?

Yaşamda hiçbir olay, o olayı düşünürken insana önemli geldiği denli önemli değildir. Diğer bir deyişle, yaşam olaylarının ve yaşam değişikliklerinin, genel mutluluğumuz üzerindeki etkilerini genelde abartırız, çünkü bundan sonra hep böyle düşünmeyebileceğimizi öngöremeyiz.

Bir amaç uğruna çalışmak, günlük yaşamımızı daha çok yapılandırır ve yaşamımıza anlam katar. Yeni birtakım beceriler edinmek ve yeni birtakım insanlarla etkileşmek için bize fırsatlar sağlar. Amacımızı gerçekleştirmeye çalışırken, yaşamanın da bir anlamı olur, süreç içinde kendimizi daha çok gerçekleştirmekten haz alırız. Bütün bunlar insanı daha mutlu eder. Süreç içinde belirli bir aşamayı geçince başarının tadına varırız. Dolayısıyla, bitirme çizgisine aşırı odaklanmaktansa, ara aşamalara odaklanmak ve bu aşamaları aşmanın tadını çıkartmak bize mutluluk verir. Yinelemekte yarar var: "Mutluluğa giden bir yol yoktur. Mutluluk bir yoldur."

Yapılan çalışmalarda, genelde ne denli mutlu oldukları ya da yaşamlarından ne ölçüde doyum buldukları insanlara sorulduğunda, daha çok parası olanlar, kendilerini daha mutlu hissettiklerini ve daha doyumlu olduklarını söylemişlerdir. Ancak insanlara, gün içinde akan zamanda ne denli mutlu oldukları sorulduğunda; daha çok parası olanlar, gün içinde akan zaman içinde, daha az parası olanlara göre daha mutlu duygular yaşadıklarını söyleyememişlerdir. Bu çalışmalar, yaşam bir bütün olarak düşünüldüğünde, parasal durumu daha iyi olanların ("Genelde mutlu muyum?" sorusuna "İyi yaşıyorum" yanıtını verirler) daha mutlu olduklarını; ancak paranın, günün akışı

içinde yaşarken hissedilen duygular üzerinde çok daha az etkisinin olduğunu ("Bugün mutlu muyum?" sorusuna verilen yanıt bağlamında) göstermiştir.

Para, yoksulluktan kurtardığı için mutluluk vericidir, ancak varsıl insanların daha mutlu olmalarını sağlamaz. Çünkü, daha çok kazanma konusunda istekli olan kişiler, zaman baskısı altında yaşarlar ve kendilerini daha çok zora sokarlar. Dolayısıyla yaşamın küçük zevklerinin tadını çıkarmaktan kendilerini alıkoyuyor olabilirler.

Yapılan çalışmalarda, paranın mutluluk getirmede nedensel bir etken olduğu bulunmuş olmakla birlikte, bu nedenselliğin iki yönlü olduğu da gösterilmiştir. Diğer bir deyişle, paranın mutluluk sağladığı, ancak yaşanan mutluluğun da daha çok para kazanmayı sağladığı bulunmuştur. Yapılan birçok çalışmada, daha mutlu olan insanların görece daha üretken ve verimli oldukları ve para kazanma konusunda daha yaratıcı, yetenekli ve direngen oldukları bulunmuştur.

Öte yandan, elde edilen kanıtlar, yaşadıklarımızın ve yaşantılarımızın, sahip olduklarımızdan daha çok bizi mutlu ettiğini göstermiştir. Bunun değişik birtakım nedenleri vardır. Birincisi, sahip olduklarımız zamanla bir değişiklik göstermez, biz bunlara çok hızlı bir biçimde uyum sağlarız. Aldığımız herhangi bir eşyayı yerine koyduktan sonra, üzerinden çok uzun bir süre geçmeden, onun varlığına alışır ve onu artık ayırt edemez oluruz. Oysa, yaşantılarımız, biz istediğimiz sürece, hep canlı kalır. İkincisi, yaşantılarımız daha toplumsaldır. Bunları genellikle diğer insanlarla da paylaşırız. Birileriyle bir yaşantımızı paylaşırken aldığımız zevk, yeni aldığımız bir eşyayı başkalarına gösterirken aldığımız zevkten daha çoktur. Üçüncüsü, sahip olduklarımızı başkalarının sahip olduklarıyla karşılaştırma eğilimimiz olurken, yaşantılarımızı pek karşılaştırma eğiliminde olmayız ve yaşanan yaşantılar da çok karşılaştırılabilir değildir. Sevdiklerini

eve yemeğe çağırıp kendi hazırladıklarını sunan biri mi daha mutlu olur, arkadaşlarıyla çok pahalı bir restorana yemek yemeye giden mi? Bunlar çok karşılaştırılabilir değildir. Dördüncüsü, aldıklarımızın daha sonra iyi bir seçim olmadığını düşünebilecekken, yaşadıklarımız için öyle bir duyguya pek kapılmayız. Beşincisi, aldıklarımız zamanla eskir ve değerini yitirirken, olumlu anılarımızı anımsadıkça kendimizi daha mutlu hissederiz. Aldıklarımızdan çok yaşadıklarımızı anımsar ve mutlu oluruz. Altıncısı, biz, sahip olduklarımızın değil, yaşadıklarımızın ve yaşantılarımızın bir toplamıyız. Bir nesneye sahip olduğumuzda, bu bizim dışımızda, çekmecede, rafta ya da dolapta durur. Bir yaşantımız olduğunda, bu bizim içimizde, zihnimizde ve anılarımızda yer alır; hep yanımızda taşırız. Yedincisi, yaşadığımız deneyimler bir çaba göstermenin sonucu olarak ortaya çıkar ve bu süreçte, gösterdiğimiz çaba sonucu elde ettiğimiz başarı bizi mutlu eder. Ancak hazır parayla alınan bir eşya, bizi, anlık bir haz duymanın ötesine taşımaz. Sahip olduklarımız, ancak bunlara sahip olmayı bir yaşantıya dönüştürebiliyorsak bizi mutlu eder. Sözgelimi, çok çalışarak aldığımız yeni arabayla, sevdiklerimizle çıktığımız bir yolculuk, bizi araba sahibi olmaktan daha çok mutlu eder. Dolayısıyla, alarak değil, olarak daha mutlu olunabilir.

"Her şeyin başı sağlık" denir, ancak "öncelik ruh sağlığı" demek gerekir. Yapılan araştırmalarda, ruh sağlığını koruyabilmenin ve mutlu olabilmenin koşullarının şunlar olduğu bulunmuştur:

- Çalışmayı sürdürün ve bir uğraş içinde olun. Atalarımız ne güzel söylemiş: "İşleyen demir ışıldar ve pas tutmaz."
- Anlamlı bulduğunuz etkinliklerle ve eğlence uğraşlarınızla üretken olun.

- Yaşamınızı yapılandırın ve her gün yapmak üzere, önceden belirlenmiş birtakım tasarılarınız olsun.
- Kendinize, ulaşılabilir birtakım hedefler koyun ve başarılarınızla kendinizi ödüllendirin.
- İnsanlarla ilişki ve iletişim içinde olun, insanlarla nitelikli zaman geçirin.
- Olabildiğince dışadönük olmaya çalışın, sevdiğiniz insanlarla zaman geçirin ve yeni insanlar tanımaya çalışın.
- Yaşamınızda sevdiğiniz özel bir kişi olsun, bir ilişki içinde olun.
- Kaygılanıp durmaktan ve kuruntulardan uzak durun; çünkü bunlar tadınızı kaçıracağı gibi, bir işe de yaramazlar.
- Olumlu ve iyimser düşünmeyi öğrenin.
- Olumsuz duygulardan uzak durmaya çalışın, aynı konuya sürekli "kafa patlatmak"tan, aynı konuyu sürekli düşünüp durmaktan kaçının.
- An'a odaklı yaşayın, geçmişteki örselenmeleri ve gelecekte ortaya çıkabilecek olumsuz olayları düşünüp durmayın.
- Kendinizi bilin, kendinizi olduğu gibi kabul edin, kendinizi sevin ve kendinize yardımcı olmaya çalışın.
- Kendiniz olun ("Başka herkes kapıldı."), "-miş gibi" davranmayın, kim olduğunuzla barışık olun, dolayısıyla sizi siz olarak seven insanlara çekici geleceksiniz.
- Mutlu olmaya önem verin ve bunun için özel bir çaba gösterin.

Mutluluk ve esenlik'in başlıca öğeleri olumlu duygular, etkin katılım, yaşamı ve yaşamayı anlamlı bulma, olumlu ilişkiler ve başarı göstermedir.

Diğer bir bakış açısı, genel iyilik durumunun ("ödamoni"), ancak kişisel gelişim (kendini geliştirme) ya da aşkınlık yoluyla sağlanabileceği düşüncesinde olan bakış açısıdır. Kişisel gelişim, kişinin değişmek için çalışıp çabalaması, kendini ve dünyayı daha iyi anlamaya, bir insan olarak kendini geliştirmeye ve yaşamında, kendi seçtiği alanlarda, daha iyi olmaya çalışmasıdır. Kişisel gelişimin yolu kendini gerçekleştirmekten geçer ve çaba göstermeyi, dışarıdan ya da kişinin içinden gelen engellerle baş etmeyi gerektirir. Carl Rogers, iyi bir yaşamın, bir varoluş durumu olmadığını, ancak bir süreç olduğunu söyler.

Kişisel gelişim sağlayan başlıca etkenler arasında da hoşlanma duygusunu erteleme, azim ve kararlılık ve duygularını yönetme gibi etkenler sayılmıştır. Walter Mischel'in okul öncesi çocuklarda yaptığı bir deneyde, çocuklara, önlerindeki şekeri (marşmelov) hemen yiyebilecekleri; ancak on beş dakika daha bekleyebilirlerse, kendilerine iki şeker verileceği söylenmiş. Bu deneyde, o anki hoşlanma duygusunu erteleyebilen, on beş dakika bekleyerek daha çok kazanç sağlayan çocukların, daha sonraki yaşamlarında daha başarılı oldukları gösterilmiştir.

Öte yandan, okulda ve yaşamda başarı kazanmada, azim ve kararlılığın, IQ'dan (zekâ) daha önemli olduğu bulunmuştur. Kişisel gelişim için diğer önemli bir etkenin de, dürtü ve duygularını yönetebilme becerisine sahip olmak olduğu gösterilmiştir.

Aşkınlık ise, kendinden başka bir kişiye ya da bir "şey"e kendimi adama ile ilişkilidir. Kişinin yaşamında bir amaç bulması ve bu amacı doğrultusunda davranmasıdır. Bu amaç, kişinin çocukları, yaptığı işi, daha geniş anlamda, içinde yaşadığı toplum ya da içsel değerleri (maneviyat) olabilir.

Kişinin kendini geliştirmesi ve aşkınlığını, ayrı ayrı yollarda sürdürebileceği gibi, bir arada da olabilir.

Değer yargılarımız, genellikle büyüme dönemimizde içselleştirdiğimiz ya da büyüyüp, belirli bir yaşa geldikten sonra

kararını verdiğimiz, çok derinlerde yatan yerleşik inançlarımızdır. Gereksinmelerimizi, değer yargılarımızdan ayırt etmemiz gerekir. Gereksinmelerimiz doğuştan gelen özelliklerimizdir, ayrımında olmasak bile hepimizde bulunan özelliklerdir ve evrenseldirler. Oysa, değer yargılarımız öğrenilmiş ya da seçilmişlerdir, bilinç düzeyindedirler ve kişiye özgüdürler. Gereksinmelerimiz oldukça değişmezdirler, sözgelimi her gün yemek yemek isteriz ve ileride de yemek yiyeceğiz. Oysa, değer yargılarımız değişmeye açıktırlar.

Değer yargılarımız, neyi, neden yaptığımızın temelidirler. Gereksinmelerimizi yerine getirmeye ve önceliklerimizi belirlemeye yardımcı olurlar. Her şeye eşit değer veriyor olsak, eyleme geçemezdik; çünkü nereden başlayacağımızı bilemezdik. Değer yargılarımız, özellikle, yapmaktan hoşlandığımız ya da hoşlanmadığımız şeyleri, neden yaptığımızı ya da yapmadığımızı açıklamamızda yararlı olurlar.

Evrensel olarak kabul edilebilecek 10 temel değer yargısı tanımlanmıştır (Schwartz). Bunlar, güç, başarı, hoşlanma, uyarılma, kendini yönlendirme, genel geçerlik, yardımseverlik, gelenek, uyum ve güvenliktir.

Diğer önemli bir kavram da isteklenmedir (motivasyon). İki temel isteklenme türü vardır: İçten gelen ve dıştan gelen. İçten gelen nedenlerle isteklenme, yenilik arama ve göze alma ile, dünyayı inceleyip anlama ile ve yeterliklerimizi uygulama ile ilintili, doğuştan gelen insan eğilimleridir. İçten gelen bir isteklenmemiz varsa, yalnızca ilgi duyduğumuz ve bundan hoşlandığımız için eyleme geçeriz. İçten gelen isteklenme, iyi yaptığımız eylemlerle ya da bize doyum sağlayan eylemlerle güçlenir. Bir dış etkenden kaynaklanan nedenlerle ya da bir sonuç elde etmek için (para kazanmak için işe gitmek gibi) bir etkinlikte bulunuyorsak, dıştan gelen nedenlerle isteklenme söz konusu demektir.

Kendini belirleme kuramı (Ryan ve Deci), dört değişik, dıştan gelen isteklenme türü olduğunu ileri sürer. Bunlar, dışsal, içe atılmış, özdeşleşilmiş ve bütünleşilmiş isteklenmelerdir.

- Herhangi bir etkinlik, karşılığında ödüllendirilmek ya da cezalandırılmaktan kaçınmak için yapılıyorsa, yapılan etkinliği dış güçler belirliyor demektir. Yapmak zorunda olunduğu için yapılıyor demektir. Bu durum "dışsal isteklenme"dir.
- "İçe atılmış isteklenme" özdenetime dayalıdır ve yapılanlar, suçluluk duygusundan, duyulan baskıdan ve yaşanan kaygıdan kurtulmak ya da bunlardan kaçınmak için yapılıyordur. Yapılmasa suçluluk duyulacağı için yapılıyordur.
- "Özdeşleşilmiş isteklenme"de, yapılanların önemli olduğu düşünüldüğü için yapılıyordur (yapıyor olmaktan hoşlanılmasa da).
- "Bütünleşilmiş isteklenme"de, yapılan davranışlar, bunların altında yatan değer yargılarına bağlı kalındığı için yapılıyordur. Bu değer yargıları kişisel kimliğin bir bölümü olmuşlardır.

İsteklenme süreminde, özdeşleşilmiş ve bütünleşilmiş isteklenmeler, içten gelen isteklenmelere çok yakındırlar. Kişi, bu tür isteklenmeyi ne denli geliştirirse, bir eylemde bulunmak için kendini o denli az zorlar. Kişi, ne denli özdeşleşilmiş ve içten gelen isteklenmelerla davranırsa, yaşamı kendisi için o denli doyurucu olur.

İçten gelen isteklenme için özerklik duygusu da çok önemlidir. Eylemlerimizi seçme özgürlüğümüz varsa, bunları yapma nedenlerimizi çok daha kolay buluruz. Ancak bir eylemi yapmaya zorlanırsak, isteklenmeyi içselleştirmemiz çok daha güç olur.

Çocukları da, ev ödevlerini yapmak ya da diğer sorumluluklarını yerine getirmek için ödüllendirmek, zorlamak ya da kandırmaktan kaçınmak gerekir. Böyle davranmak, sorumsuz birer birey olmalarına yol açar. Bunun yerine, yapacakları etkinlik için anlamlı bir gerekçe sunmak ya da böyle bir gerekçe bulmalarını sağlamak, yapacakları etkinliği daha ilgi çekici kılmak, söz konusu etkinliği yaparken yaşayacakları güçlüklerle eşduyum yapmak, başarılarını övgüyle karşılamak, özerkliklerini desteklemek, yaptıklarıyla ilgilenmek ve sevgi göstermek, kendi kendini isteklendirebilen, sorumlu çocuklar olarak yetişmelerini sağlayacaktır.

Genel iyilik durumu ya da esenlik, büyük ölçüde, yaşamda yönümüzü seçme ve bu yolda ilerleme yeterliğimize bağlıdır. Yaşamımızdaki amaçlar, yaşamımızı yönlendiren, isteklendirici özgül nedenlerimizdir. Gereksinmelerimizle aynı şeyler değildirler, çünkü bilinç düzeyinde tasarlanırlar. Kısa erimli amaçlarımız da değildirler, çünkü yaşamımızı uzun süre yönlendirirler. Yapılan araştırmalarda, kişinin, yaşam amaçlarının ne olduğunu, neden böyle amaçlarının olduğunu ve bu amaçlarının değer yargılarına ne ölçüde karşılık geldiğini bilmesinin, yaşam niteliğini artırdığı bulunmuştur. Dolayısıyla, kişinin yaşam amaçlarıyla değer yargıları ne denli örtüşüyorsa, genel iyilik durumu ve esenliği o denli iyidir diye bir çıkarımda bulunulabilir.

İnsanların amaçları aşağıdaki özelliklere sahip olunca, genel iyilik durumlarının ve esenliklerinin daha iyi olduğu bulunmuştur:

- Yapılabilir, gerçekçi ve ulaşılabilir
- Yolunda ilerlerken kişinin kendisini geliştirmesine yardımcı olan
- Kişisel olarak anlamlı
- Kişinin kendini çok adayabildiği

- İçinden gelen
- Toplumla, insanlarla yakınlaşmayla ve kendini geliştirmeyle ilintili
- Kişinin kendisiyle uyumlu ve toplumun istekleriyle örtüşen
- Kişin bağlı olduğu kültürde değer gören
- Çatışma doğurmayan

Önemli diğer bir konu da zamana bakış açısıdır. Zamana bakış açısı açısından insanları beşe ayırmışlardır:

- Gelecek yönelimliler,
- geçmişe olumsuz yönelimliler,
- geçmişe olumlu yönelimliler,
- o sırada yaşadıklarından sevinç duyanlar ve
- o sırada yaşadıklarının bir yazgı olduğu düşünenler.

Daha çok gelecek yönelimliler, çoğu zaman, yaşadıkları anın tadını çıkarmaktansa, alacakları doyumu erteleyerek ve zamanlarını "boşa" harcayacak eğilimlerinden uzak durarak, gelecekle ilgili amaçları ve olası kazanımları ile ilgilenirler. Sağlıklı yiyecekler yerler, düzenli spor yaparlar, sağlık taramalarını zamanında yaptırırlar. Yaşamda, genellikle başkalarından daha başarılı olurlar.

O sırada yaşadıklarından sevinç duyanlar, içinde bulundukları anı yaşarlar, eğlence arayışı içindedirler, yoğun etkinliklerden hoşlanırlar, coşku duymanın, yeni birtakım duyumların ve sonu nereye varacağı kestirilemeyen olayların arayışı içindedirler. Çocuklar, genellikle o sırada yaşadıklarında sevinç duyan kişilerdir. Ancak, bu tür davranışlar, olumsuz birtakım sonuçlar da doğurabilir. Bu

kişiler, duydukları eğilimlere genellikle yenik düşerler ("kendime yenildim" derler), bağımlılık geliştirmeye yatkındırlar, kötü sonuçlar doğurabilecek bir biçimde güvensiz araba kullanırlar, kazalara karışırlar, okulda ve işte başarısızlıklar yaşayabilirler.

Öte yandan, o sırada yaşadıklarının bir yazgı (kader) olduğunu düşünenler, genellikle bir çaresizlik, umutsuzluk yaşarlar ve yaşamlarının dış birtakım güçlerin denetimi altında olduğunu düşünürler.

Geçmişe yönelimliler, daha çok aileye, geleneklere, olanı, olduğu gibi sürdürmeye ve geçmişe odaklanırlar. Bu yönelim, olumlu ya da olumsuz bir yönelim olabilir. Geçmişe olumlu yönelimliler, geçmişe özlem duyan, geçmişle ilgili güzel anıları olan, aile ve arkadaş ilişkilerini sürdüren değerleri önemseyen kişilerdir. Geçmişle ilgili güzel öyküleri olan kişilerdir. Geçmişe olumsuz yönelimliler ise, geçmişi unutamayan, geçmişe takılakalmış olan ve geçmişle ilgili hoş olmayan yaşantılarına odaklanmış olan kişilerdir.

Bu yönelimlerden hangisi ya da hangileri daha çok genel iyilik durumu ve esenlik sağlar? O sırada yaşadıklarının bir yazgı olduğunu düşünenlerin ve geçmişe olumsuz yönelimlilerin genel iyilik durumu sağlayamayacakları açıktır. Birçok araştırmacı, geleceğe odaklanmanın, genel iyilik durumu, esenlik ve olumlu işlevsellik için önemli olduğunu ileri sürmüştür. Ancak geleceğe aşırı odaklanmanın da, yaptığı işe aşırı düşkünlük gösterme, ailesini ve arkadaşlarını boşlama, ara sıra kendini şımartmak için kendine zaman ayırmama, eğlence uğraşları için zaman bulamama gibi birtakım sakıncaları olabilir. İçinde bulunduğu ana odaklanmanın (şimdi-burada yaşantıları) genel iyilik durumu ve esenlik için kesin bir gereklilik, bir "olmazsa olmaz" olduğunu ileri süren araştırmacılar da vardır. Ancak, bunun da, uzun erimli sonuçları görmezden

gelme ve yapılanlardan sonra hissedilebilecek olumsuzluklar bağlamında sakıncaları vardır.

Son zamanlarda yapılan çalışmalarda, beklentilerin tersine, gelecek yönelimli olmanın genel iyilik durumu ve esenlik ile pek ilişkili olmadığı, o sırada yaşadıklarından sevinç duyma yönelimli olmanın, yaşam doyumu ile orta derecede ilişkili olduğu gösterilmiştir.

Öte yandan, genel iyilik durumunu ve esenliği en çok sağlayan yönelimin, geçmişe olumlu yönelim olduğu gösterilmiştir. Geçmişe olumlu yönelimi olan kişilerin benlik saygılarının daha yüksek olduğu, geçmişteki ve o sıradaki yaşamlarından daha çok doyum buldukları saptanmıştır. Ancak bu yönelimin de, aşırı tutucu olunduğu, yeni yaşantıları ve kültürlere kapalı olunduğu, değişmeye karşı olunduğu ve yeni sorunlara, alışılageldik, eski çözümler uygulanmaya çalışıldığı için birtakım sakıncalarının olduğu düşünülür.

Yukarıda sözü edilen bütün zamana yönelim türlerinin bir değeri vardır, ancak aşırıya kaçılacak olursa ve diğer bütün yönelimler dışlanacak olursa, hiçbiri işlevsel değildir. Gelecek yönelimlilerin aşırı başarı odaklı olmaları, işe aşırı düşkün olmalarının; diğerlerinin de, içinde bulundukları anda bir sevinç duymaya aşırı odaklanmalarının ya da geçmişe aşırı özlem duymalarının, getirilerinin yanında götürüleri de vardır. İşte burada "zamanı dengeli kullanma" kavramı gündeme gelir. Bu kavrama göre, geçmiş, şimdiki zaman ve gelecek öğeleri bir araya harmanlanır ve içinde bulunulan koşulların gereklerine, gereksinmelerimize ve değerlerimize göre, biri diğerinin önüne geçer.

Zamanı dengeli kullananların, daha çok gelecek yönelimli ve geçmişe olumlu yönelimli oldukları, o sırada yaşadıklarından sevinç duyma konusunda ortalama düzeyde ya da ortalamanın biraz altında oldukları, geçmişe olumsuz yönelimlerinin

olmadığı ve o sırada yaşadıklarının bir yazgı olmadığını düşündükleri gösterilmiştir. Buradan çıkarılacak sonuç, zamanı dengeli kullananların, içinde bulundukları duruma göre esnek bir tutum sergileyebildikleri gerçeğidir. Zamanı dengeli kullanabilenler, aileleriyle ya da arkadaşlarıyla bir arada oldukları zaman, kendilerini tümüyle içinde bulundukları ortama verirler, bir arada oldukları kişilerle gerçek bir iletişim içinde olurlar ve bir arada olmaktan büyük zevk alırlar. İşte olmadıkları gün, kendilerini huzursuz hissetmektense, huzur içinde zaman geçirirler. Ancak çalışmaları gerektiğinde, gelecek yönelimli bir bakış açısı sergilerler ve daha üretken olmaya çalışırlar. Zamanı dengeli kullanmanın başlıca öğeleri, odaklanabilme yeterliği, esneklik ve duruma göre başka bir tutum alabilirlik ve başka bir "dalga boyu"na geçebilirliktir.

Yapılan araştırmalarda, zamanı dengeli kullananların, toplumun diğer kesimine göre daha mutlu ve iyimser oldukları, yaşamlarında daha çok doyum buldukları, daha etkin oldukları, kendilerini daha iyi gerçekleştirdikleri, amaçlarına daha çok ulaşabildikleri gösterilmiştir.

Öte yandan, zaman yönetimi eğitimlerinin çok başarılı olmadığına ilişkin birtakım sonuçlar elde edilmiştir. Yapılacak işleri bir bir sıralamanın ve öncelikleri belirlemenin önemi vardır, ancak daha önemlisi, esnek olmaktır, içsel gücümüze ve gereksinmelerimize duyarlı olmaktır ve zamanın nasıl yönetileceğini bir baskı olarak duymak değil, bir seçim olarak algılamaktır.

Zaman kullanımı, büyük ölçüde, bir konuda isteklenmekle, bir konuda istek duymaya başlıyor olmakla başlar. Zamanın ne denli iyi kullanıldığı, belirli bir etkinlikte bulunmak için ne denli istekli olunduğuna bağlıdır. Dolayısıyla, zaman yönetiminin ilk ilkesi, yaptığını sevmek ve bunu yaptığına değer olduğunu düşünmektir. Ya yaptıklarını seviyor olmak ya da yaptıklarını

neden yaptığını (neden yapmak durumunda olduğunu) biliyor olmak gerekir.

Zaman kullanımında ikinci önemli bir ilke, yapmak zorunda olduklarımızla, yapmak istediklerimiz arasında bir denge kurmaktır. Kurulacak bu dengenin de tarafımızca kabul edilebilir bir denge, kurmak istediğimize yakın bir denge olması büyük önem taşır.

Genel iyilik ve esenlik durumunu korumak için, yaşamda zorlanılan konularla nasıl baş edildiği, bunların nasıl üstesinden gelindiği ve nasıl yönetildiği de önemli konular arasındadır.

İnsanlar, zor altında kaldıkları zaman, karşılaştıkları istenmedik olaylarla baş etmek için değişik birtakım yollar kullanırlar. Araştırmacılar, bu baş etme yollarını üç kümeye ayırmışlardır:

- Sorun odaklı baş etme,
- Duygu odaklı baş etme,
- Kaçıngan baş etme.

Sorun odaklı baş etme, kişinin sorunu tanıması ve tanımlamasından sonra, bunu çözmek için birtakım adımlar atmasıdır. Bu yaklaşım, doğrudan, karşılaşılan istenmedik durumu değiştirmeyi amaçlar. Duygu odaklı baş etme, sorundan çok yarattığı duygulara odaklanır. Başka bir kişiye yardımcı olmaya çalışırken, genellikle çözüm yolları sunmak yerine, olan biteni konuşma, eşduyum yapma gibi yollarla duygusal destek verilmeye çalışılır. Karşılaşılan gerçek soruna odaklanmadan önce yaşanan duygularla ilgilenilir. Yaşanan duygular yatışınca, insanlar daha iyi düşünebilirler ve içinde bulundukları durumu daha gerçekçi bir biçimde değerlendirebilirler. Bir yakınını yitirme gibi, kaçınılamayacak zor durumlar için de bu yöntem uygun olur. Kaçıngan baş etmede, insanlar, var olan sorunu

yadsırlar ve konuyu zihinlerinden uzaklaştırmaya çalışırlar (alkol ya da madde kullanarak, başka bir eylemde bulunarak, başka bir konuda birileriyle iletişime geçerek, belki daha çok çalışarak).

Bu baş etme yollarının her biri, kullanılan yönteme bağlı olarak işlevsel olabilir ya da olmayabilir. Sözgelimi, sorunu çözmek için sorumluluk almak ve gerçekçi bir eylem tasarısı geliştirmek, işlevsel sorun odaklı yöntemler iken; ertelemek ve kötümserlik, işlevsel olmayan yöntemlerdir. Benzer bir biçimde, içini dökmek, duygusal bir boşalım sağlamak ya da arkadaşlarından destek istemek, yapıcı birtakım duygusal baş etme yöntemleri iken; ilişkisinde kırıcı olmak, saldırganlık ya da öyle olacağını düşündüğü için öyle olacağını beklemek yapıcı yöntemler değildir. Kaçınganlık odaklı yöntemler de kısa erimde yararlı olabilirler. Bir sorunla karşılaşınca, yaşanan sorunun baskısının altından kurtulmak için, soruna aşırı odaklanmadan önce, bir film izleyerek ya da arkadaşlarıyla bir araya gelerek bir geceliğine odağını dağıtmak yarar sağlayabilir. Ancak, sorunu hiç düşünmemeye ya da hiç ele almamaya çalışmak ya da ortada bir sorun yokmuş gibi davranmak işlevsel olmayan yöntemlerdir. Çünkü, ele alınmayan sorunlar, çoğu zaman kendiliğinden çözülmezler; tersine, giderek kötüleşebilirler.

Zor ve karmaşık durumlarla baş ederken bize yardımcı olabileceğinden söz edilebilecek diğer bir kavram bilgelik kavramıdır. Baskın olan iki bilgelik kuramı vardır. Bunlardan biri, Berlin'in bilgelik örneksemi (değerler dizisi, paradigması), diğeri Sternberg'in bilgelik denge kuramıdır.

Berlin'in bilgelik örneksemi, bilgeliği, yaşamdaki davranış ve tutumlar, yaşamda bir anlam bulma ve amaç belirleme ile ilgili konularda, temel yaşam eylemleriyle ve edimleriyle ilgili bilgiler olarak tanımlar.

Bilgelik için beş ölçüt temel alınır:

1. Yaşamın gerçekleriyle ilgili, gerçeklere ve olgulara dayalı derin bilgiler;
2. Bu gerçeklerle baş edebilmek için derin bir bilgi (karar verme yeterliği, çatışmaların üstesinden gelebilme gibi);
3. Yaşamın birçok bağlamıyla ve konusuyla ilgili bilgi (kişinin kendisi, ailesi, okulu, işyeri ve bunların birbirleriyle, karşılıklı olarak nasıl bir ilişki içinde olduğu, bunların nasıl değiştiği ve birbirlerini nasıl etkilediği);
4. Başkalarının inançlarını ve değerlerini tanıma ve bunlara hoşgörü gösterme;
5. Belirsizliği tanıma ve belirsizliğe katlanabilme (bilimin sınırlarının olduğunu ve gelecekte ne olacağını tam olarak öngöremeyeceğimizi kabul etme).

Biz, bir belirsizlikler dünyasında yaşıyoruz. Belirsizlikler dünyasında yaşıyoruz, çünkü gelecekte ne olup biteceğini bilemiyoruz. Belirsizlikler taşıyan olaylar karşısında esnek bir düşünceyle yaklaşmalı ("bilmeliyim" demek yerine, "bilmek isterdim, ama bunun olanaksız olduğu bir gerçeklik" denebilir), belirsizliği korkunçlaştırmamalı ("bilemiyor olmak korkunç bir durum", demek yerine, "bilemiyor olmak istendik bir durum değil, ama dünyanın sonu da değil" denebilir) ve bilemiyor olmanın katlanılabilir olmayan bir durum olmadığı kabul edilmelidir ("bilemiyor olmaya katlanamıyorum [dolayısıyla olumsuz birtakım çıkarımlarda bulunabiliyorum]" demek yerine, bilemiyor olmak katlanılabilir olmayan bir durum değil" denebilir [dolayısıyla olmadık birtakım çıkarımlarda bulunmanın bir anlamı yok]" denebilir). Her zaman istediklerimize sahip olmak "zorunda" değiliz. Böyle, genel geçer bir "zorunluluk" yoktur.

Yukarıdaki beş ölçütü karşılayan kişinin bir bilge olduğu ve yaşamla ilgili derin bilgi sahip olduğu düşünülür. Burada önemli olan, bilgeliğin yüksek bilişsel yetilere ya da yöntemsel bilgilere bağlı olmadığını bilmektir. Yaşamın karmaşık sorunları karşısında edinilen deneyimler ve alınan eğitimler, bilgeliğin gelişmesine katkıda bulunurlar. Ancak, yaygın kanının tersine, bilge olmanın bir yaşı yoktur.

Bilgelikle bilgililik arasında şöyle bir ayrım yapılabilir:

- Bilgelik, bilginin, yargının ve yol göstermenin daha üzerinde bir düzeyde yer alır.
- Bilgelik, bilgiyle erdemin buluşma noktasıdır.
- Bilgelik, yaşamı yönetme ve ona bir anlam yükleme ile ilgili önemli ve yanıtlanması güç birtakım sorular ve yöntemler üzerine odaklanır.
- Bilgelik, elimizdeki bilginin sınırları ile ilgili ve dünyadaki belirsizliklerle ilgili görüşleri kapsar.
- Bilgelik, çok sıradışı bir bakış açısını, derinliği, ölçüyü ve dengeyi içeren bilgilerden oluşur.
- Bilgelik, kişinin kendisinin ve başkalarının iyiliği ya da esenliği için kullanılabilecek görüşleri kapsar.
- Bilgelik, edinilmesi ve tanımlanması güç bir nitelik ise de, gösterildiğinde kolaylıkla tanınır.

Sternberg'in bilgelik denge kuramına göre ise bilgelik, ortak iyi için, yaşam sorunlarını çözmede kullanılan, kıvrak (işlek) zekâ ile söylenmeden anlaşılan bilginin bir bileşimidir. Burada, söylenmeden anlaşılan bilgi ile (Aristo'nun sözünü ettiği), genel kurallara bağlanmadan öğrenilen, esneklik ve küçük ayrımları görebilme yeterliğine vurgu yapılmaktadır. Bu kuram, özellikle denge üzerinde durur.

Sözgelimi, bilgelik, kişinin kendi iç, kişilerarası (çevresindeki kişilerle) ve kendi dışında kalan (herkes, çevre, büyük örgütler, toplum ya da ülke için iyi olabilecek) ilgileri arasında bir denge kurmayı kapsar. Bilgelik, içinde bulunduğumuz duruma ve çevremize karşı gösterebileceğimiz tepki yolları arasında bir denge kurmayı da kapsar. Sözgelimi, benzer durumlarla karşılaştığımızda, bu duruma uyum sağlayabiliriz, bu durumu, bize uyması için yeniden biçimlendirebiliriz ya da kendi gereksinmelerimizi daha iyi karşılayan yeni bir çevreye (yeni bir duruma) girmeyi seçebiliriz.

Bilgelik, genellikle, birbirleriyle çelişen görüşleri ve değişik tepki gösterme yöntemlerini kapsayan karmaşık sorunlarla baş ederken kullanılır. Bilgelik gösterilerek, ortak iyinin sağlandığı biçimde sorunları çözmek için bir yargıda bulunulur ya da bir öğüt verilir. Burada, "ortak iyi"nin değer yargılarını da içinde barındırdığı göz önünde bulundurulmalıdır.

Üzerinde durulması gereken diğer bir konu da olumlu yaşlanmadır. Yapılan bir çalışmada, beklenenin tersine, sağlıklı yaş almak ve yaşlanmak için birtakım etkenlerin büyük bir öneminin olmadığı bulunmuştur. Bunlar, kişinin anababasının ne denli uzun yaşadığı, kolesterol düzeyi, toplumsal kesim, sıcak bir aile ortamında büyümüş olma, çocukluk döneminde ruhsal açıdan sağlıklı olma (anababaların belirttiği üzere) ve zorlanmalardır. Sağlıklı yaşlanmayı sağlayan ana etkenlerin şunlar olduğu bulunmuştur: Sigara içmeme ya da sigara içmeyi genç yaşta bırakma (45 yaşına gelene dek), aşırı alkol kullanmama, sağlıklı bir kiloda olma, spor yapma, olgun savunma düzeneklerinin olması, iyi bir evliliğinin olması ve iyi bir eğitim görmüş olma (eğitimlilerin daha uzun yaşadığı gösterilmiş, eğitim süresinin uzunluğu ile uzun yaşama arasında doğru orantı olduğu bulunmuştur). Yaşlanmaya, diğer bir deyişle yaş almaya karşı olumlu bir tutum içinde olmak da sağlıklı yaşlanmanın gereklerindendir. Önemli olan, yaşın ilerlemesi değil, bu sürecin nasıl algılandığıdır. Yaşın

ilerlemesine karşı olumlu bir tutum sergileyenlerin, daha uzun, bedensel ve ruhsal olarak daha sağlıklı yaşadıkları saptanmıştır.

Özgürlük, özerklik ve seçim yapabilmek, ruh sağlığının gereklilikleri olarak görülür. Ancak seçim yapabilmek de belirli bir dereceye dek özgürlüğümüzü artırır, seçim olasılıklarının çok artması, tam tersine özgürlüğümüzü kısıtlar. Daha mutlu olabilmek için "yeterince iyi olan" ile yetinmeyi öğrenebilir ve bundan doyum sağlayabiliriz, beklentilerimizi düşürebiliriz, kendimizi başkalarıyla karşılaştırmaktan kaçınabilir ve kendi ölçülerimizi (standartlarımızı) belirleyebiliriz, sahip olduklarımızla mutlu olmaya çalışabiliriz, daha önceden yaptığımız seçimlere bağlı kalabilir ve düşüncemizi sürekli değiştirmeyebiliriz ve kısıtlılıklarımızla barışık olabiliriz.

Yapılan araştırmalar, çok başarılı insanların yeterliklerini bildiklerini ve kendilerine, o sırada bulundukları yerin biraz üzerinde hedef belirlediklerini; başarısı düşük olanların ise, yeterliklerini bilmediklerini ve kendilerine gerçekçi olmayan birtakım hedefler koyduklarını göstermiştir. Temelde, çok başarılı olanlar, kişisel yaşamlarını ve işlerini, yeteneklerine ve güçlü oldukları yanlarına göre yapılandırırlar. Yeteneklerini tanımayı ve bunları daha da geliştirmeyi öğrenmişlerdir. Bu kişiler, kendilerine en uygun düşen görev ve konumları bulur ve bunları üstlenirler, ayrıca yeteneklerini ve güçlü oldukları yanlarını yaşama geçirecek yollar bulurlar. Yetersiz oldukları yanlarına gelince, bu yanlarını geliştirmektense, yönetmeye çalışırlar.

İnsanın güçlü olduğu yanlarını bilmesi ve bunlara göre ilerlemesinin yararlarının şunlar olduğu bulunmuştur:

- Güçlü olduğu yanlarını bilmek ve bunlara göre ilerlemek,
- İçgörü kazanmayı ve yaşama ilişkin yeni bakış açıları kazanmayı,

- Zorlanmalar karşısında daha dayanıklı olmayı,
- İyimserliği ve ruhsal dayanıklılığı,
- Kendini yönlendirebilmeyi,
- Kendine güvenmeyi ve benlik saygısını geliştirmeyi,
- Yaşama gücünün ve içsel gücün artmasını,
- Mutlu ve doyumlu olmayı,
- Amaçlarına ulaşmayı,
- Kendini işe daha çok vermeyi ve işinde daha başarılı olmayı sağlar.

Güçlü olunan yanlar ve bunların ölçülmesi ile ilgili olarak dünyada başlıca üç yaklaşım vardır:

1. The VIA Classification of Strengths and Virtues,
2. Gallup's StrengthsFinder,
3. CAPP's Realise2.

The VIA Classification of Strengths and Virtues, 2004 yılında Christopher Peterson ve Martin Seligman tarafından geliştirilmiştir. Bu sınıflandırma, belirli birtakım varsayımlara dayandırılmıştır:

- İnsanların güçlü oldukları yanlar, güçsüz oldukları yanlara ikincil değildir; imgesel ya da ikinci dereceden bir olgu değildirler.
- İnsanların güçlü oldukları yanları bilimsel olarak anlayabiliriz.
- İnsanların güçlü oldukları yanlar, bireysel farklılıklarıdır.
- İnsanların güçlü oldukları yanlar, kişisel özelliklerine benzerlik gösterir, ancak çevresel etkenlerden de etkilenebilir.

Peterson ve Seligman, insanların güçlü oldukları yanları ayrıştırmak için belirli birtakım ölçütler belirlemişlerdir. Tanımladıkları başlıca ölçütler şunlardır:

- Kişinin güçlü olduğu yanı, kişinin kendisinin ve çevresindeki kişilerin iyi bir yaşam sürmesine katkıda bulunur.
- Kişinin güçlü olduğu yanı, bir yarar sağlayıp sağlamadığından bağımsız olarak, kendi başına da törel olarak (ahlâki açıdan) değerlidir.
- Kişinin güçlü olduğu yanını göstermesi, başkalarını küçültmez, tam tersine onlara yarar sağlar; kişinin güçlü olduğu yanı, bir kıskançlık doğurmaktan çok, bir beğeniye yol açar.
- Kişinin güçlü olduğu yanının, yine iyi olarak tanımlanabilecek bir başka yanı yoktur.
- Kişinin güçlü olduğu yanı, kişinin davranışlarında, düşüncelerinde, duygularında ve eylemlerinde kendini gösterir. Değişik durumlar altında ve değişik zamanlarda ortaya çıkan genellenebilir bir özelliktir.

Bu işlem, kişilere birtakım erdemler sağlayan, kişilerin güçlü olduğu yirmi dört kişilik özelliğinin tanımlanmasını sağlamıştır. Güçlü olunan yanlar, aşağıdaki erdemler bağlamında altı erdem kapsamında ele alınır:

- *Bilgelik:* Bu erdem, kişinin güçlü olduğu yanları, bilgiyi bilme ve kullanma ile birleştirir.
- *Yüreklilik:* İç ya da dış engeller karşısında yolundan sapmama kararlılığını kapsar.
- *Sevgi, insanlık:* Kişilerarası güçlü olunan yanlardır.
- *Adalet:* Yurttaşlıkla ilgili güçlü yanlardır.

- *Ölçülülük:* Güçlü olunan bu yan, kişileri aşırılıklardan korur.
- *Aşkınlık:* Güçlü olunan bu yan, evrenle ilişki kurmayı sağlar.

VIA, kişinin güçlü olduğu yanları, yeteneklerinden ayırt eder. Bu ayrım çok keskin olmasa da, yeteneklerin doğuştan geldiği ve istemli alanın dışında kaldığı kabul edilir. VIA'ya göre, ayrıca, kişilerin güçlü olduğu yanlara törel olarak (ahlâki açıdan) değer verilirken, yeteneklerin törel bir yanı yoktur. Daha da ötesi, yetenekler, güçlü olunan yanlar gibi kolay geliştirilebilir değildirler.

VIA'ya göre kişinin güçlü olduğu yanlar ve erdemler şunlardır:

Bilgelik ve bilgi

- Merak ve dünyayla ilgilenme (çok değişik konularla ve yaşantılarla ilgilenme)
- Öğrenmeyi sevme (yalnızca öğrenmek için daha çok bilgi sahibi olma)
- Geniş bir bakış açısı sahibi olma, bilgelik (büyük resime bakma, bilge olarak düşünülme)
- Yaratıcılık, beceriklilik, özgünlük (yapmanın yeni yollarını bulma, sağduyu sahibi olma)
- Açık görüşlülük, eleştirel düşünme (akılcı düşünme, doğru yargılarda bulunabilme)

Yüreklilik

- Yiğitlik, gözüpeklik (ayakta durma, korkusuzluk)
- Direngenlik, azim ve kararlılık, çaba gösterme (başladığı

işi bitirme, ertelememe)
- Doğruluk, güvenilirlik (sözünde durma, doğru ve açık olma)
- Yaşam sevinci duyma, coşkunluk, içsel gücün yüksek olması (yaşamı dolu dolu yaşama, yüksek bir içsel güçle yaşama)

Sevgi ve insanlık

- Sevme ve sevilme yeterliği (sevgi dolu, yakın ilişkilere girmeyi değer görme ve böyle ilişkiler içinde olma)
- İyilikseverlik, vericilik (başkalarına yardımcı olma, eşduyum yapma, yardımseverlik)
- Toplumsal zekâ, kişisel zekâ, duygusal zekâ (başka insanların ne hissettiğini sezme, kendi duygularının ayrımında olma, başkalarıyla kolay geçinme)

Adalet

- İyi bir yurttaşlık, birlikte çalışabilme, bağlılık (başkalarıyla birlikte çalışabilme)
- Önderlik (diğer insanları örgütleyebilme, önlerinde gidebilme ve isteklendirebilme)
- Yansızlık, eşit davranabilme (insanlara eşit davranabilme, kendi önyargılarına göre ayrımcılık yapmama)

Ölçülülük

- Özdenetim, kendini yönetip yönlendirebilme (duygularını denetleyebilme, yola getirme)

- Sakınma, özenli davranma (tehlikelerden uzak durma, özenli seçimler yapma)
- Alçakgönüllülük, gösterişsizlik (büyük evrende kişinin yerini bilmesi)
- Bağışlayıcılık, acıma duygusu taşıma ("bağışla ve unut" tutumu sergileme)

Aşkınlık

- İyiyi ve güzeli görme ve beğenme (bunu yaratma ya da esinlenme, bununla yücelme)
- İçsel dünyasından güç alma, yürek gücü (maneviyat), inanç, dinsel değerler (yaşamda bir amacının olması, yüce değerlerle ilgili tutarlı inançlarının olması)
- Umut, iyimserlik, geleceğe odaklı olma (bardağın yarısını dolu olarak görme, geleceğini tasarlama)
- Şükretme (insanlara teşekkür etme, minnettarlık, gönül borcu duyma, sahip olduklarının değerini bilme, kutsama)
- Eğlenceli olma, şakacılık (gülümseme, gülme ve güleryüzlülük, sevimli takılmalar)

Olumluluk psikolojisinin başlıca amaçlarından biri, tek tek kişilerin, kendi güçlü oldukları yanlarını görmelerine yardımcı olmaktır. Kişilerin güçlü oldukları yanları "gerçek kendileri"ni yansıtan özellikleridir. İnsanlar bu özelliklerini bulup kullandıkları zaman bundan büyük bir coşku ve mutluluk duyarlar.

Güçlü yanlarımız şöyle sıralanabilir:

- *Merak:* Dünyayı merak edersiniz, denemek ve deneyim kazanmak için güçlü bir istek duyarsınız. Önyargılarınızla

örtüşmeyen konularda esnek davranırsınız. Belirsizliklere katlanabilirsiniz. Yeniliklere açıksınızdır ve çok seyrek olarak sıkılırsınız.

- *Öğrenme isteği:* İster ders alarak, isterse kendi başınıza, yeni şeyler öğrenmekten çok zevk alırsınız. Öğrenme fırsatı doğan her yolu, okulu, okumayı her zaman çok sevmişsinizdir. Konusunda uzman olduğunuz alanlar vardır ve başkaları da bu uzmanlığınıza değer verirler. Uzman olduğunuz konularda yeni bilgiler edinmeyi seversiniz.
- *Yargılama:* Olaylara değişik açılardan bakarsınız. Olaylar karşısında hemen bir sonuç çıkartıvermezsiniz ve karar verirken somut kanıtlara dayanırsınız. Düşüncelerinizi değiştirebilirsiniz. Kendi iyiliğiniz ve başkalarının iyiliği için, edindiğiniz bilgiyi nesnel ve akılcı bir biçimde gözden geçirmekte çok iyisinizdir. Yalnızca inanmak istediklerinizi doğrulayan bilgilerle yetinmezsiniz.
- *Kıvraklık:* Bir amacınıza ulaşmak istediğinizde, yeni birtakım yollar bulmakta beceriklisinizdir. Alışılageldik yollardan gitmekle yetinmezsiniz.
- *Duygusal zekâ:* Kendi istek ve duygularınızın, ayrıca başkalarının istek ve duygularının ayrımındasınızdır ve bunlara iyi bir biçimde karşılık verirsiniz. Başkalarının o anki duygusal durumlarına, ne yapmak istediklerine duyarlısınızdır ve buna göre davranırsınız. Kendi duygularınızı da ayırt edebiliyorsunuz ve yaşadığınız duyguların davranışlarınızı nasıl yönlendirebileceğini bilirsiniz.
- *Bakış açısı:* Kendiniz ya da başkaları için anlamlı bir bakış açınız vardır. Başkaları sizin deneyimlerinizden yararlanmak isterler ve siz de onların yeni bir bakış açısı kazanmalarına ve sorunlarını çözmelerine yardımcı

olursunuz. Yaşamda gerçekten neyin önemli olduğu konusunda güçlü bir sezginiz vardır.

- *Gözüpeklik:* Zorluklar karşısında yılmaz, geri adım atmazsınız. Burada sözü edilen, yalın bir korkusuzluk değil, korku duyuyor olmakla birlikte göze alabilmektir.
- *Direngenlik:* Başladığınız işi bitirirsiniz. Yapılması güç birtakım tasarılarınız olur ve bunları, çok yakınmadan, büyük bir coşkuyla yapar bitirirsiniz. Yapacağınızı söylediklerinizi yaparsınız. Direngenlik, ulaşılabilir olmayan amaçlara ulaşmak için takıntılı bir uğraş içinde olmak demek değildir. Gerçekçi, esnek ve yetkin (mükemmeliyetçi) olmak zorunda olmayan bir tutum içinde, eylemini sürdürmek demektir.
- *Güvenilirlik:* Doğru, düzgün bir insansınızdır. Yalnızca doğruları söylemekle ve sözünün arkasında durmakla yetinmezsiniz; doğruluktan ayrılmaz, davranışlarında da doğru olan birisinizdir. İşleri yapar gibi görünmez, gerçekten yaparsınız.
- *İncelik:* Başkalarına karşı düşünceli ve incelikli davranırsınız. İyilik yapmaktan hiç kaçınmazsınız. Başkalarının iyiliği için davranmaktan çok hoşlanırsınız. Başkalarının ilgi ve isteklerini de gözeterek davranırsınız.
- *Sevgi:* Yakın ilişkilerinize değer verirsiniz. Sevdiklerinize karşı derin bir sevgi duyarsınız. Yakınlarınızla sevgi dolu bir bağınız vardır.
- *Yurttaşlık:* Bir yurttaş olarak üzerinize düşeni yaparsınız. Toplumsal gereklilikleri yerine getirirsiniz.
- *Eşitlikçilik:* Başkalarıyla ilgili duygularınızın, onlara karşı önyargılı davranmanıza neden olmasına izin vermezsiniz.

Herkese bir şans verirsiniz. Günlük kararlarınızı genel törel (ahlâki) değerlere göre verirsiniz. Ayrımcılık yapmazsınız.

- *Önderlik:* İnsancıl ve etkili bir öndersiniz, insanlarla iyi ilişkilerinizi sürdürürken; onları, birlikte, işe de koşabilirsiniz.
- *Özdenetim:* İsteklerinizin, gereksinmelerinizin ve dürtülerinizin karşılanmasının uygun olup olmadığını kolaylıkla değerlendirebilirsiniz. Neyin doğru olduğunu bilmek yetmez, bu bilgi eyleme de geçirilebilmelidir. Kötü bir olay başınıza geldiğinde, duygularınızı yönetebilirsiniz. Sağlıksız olumsuz duygularınızı, sağlıklı olanlarıyla değiştirebilirsiniz.
- *Sağduyu:* Genelde, doğru, gerçekçi, akla uygun ve yerinde kararlar verebilirsiniz. Pişmanlık duyabileceğiniz şeyler söylemez ya da yapmazsınız. Sakıngansızındır, olabilir diye düşündüğünüz kötülüklere karşı önlem alırsınız. Uzak görüşlüsünüzdür. Uzun dönemde size kötülüğü dokunabileceği için, anlık dürtülerinize karşı koyabilirsiniz.
- *Alçakgönüllülük:* Sürekli göz önünde olmak istemezsiniz, başarılarınızla anılmak istersiniz. Özel biri olduğunuz düşüncesinde değilsinizdir. Gösterişsiz bir tutum içindesinizdir. Başarı ya da başarısızlıklarınızı abartmazsınız.
- *Değer bilme:* Her alanda güzelliklerin, başarıların, beceri ve yeteneklerin değerini bilirsiniz. Doğaya, sanata, kültürlere, bilime derin ilgi duyar, bunlarla iç içe olmaktan büyük zevk alırsınız.
- *Gönül borcu:* Başınıza gelen iyi olayların ayrımındasınızdır, bunları kanıksamış değilsinizdir. Şükran duygularınızı ifade edersiniz. İnsanlara olduğu denli, doğaya, yaşama olan gönül borcunuzu da dile getirirsiniz.

- *Umut:* Gelecekten beklentileriniz vardır ve bu beklentilerinizi gerçekleştirmek için tasarılar yapar ve çok çalışırsınız. Umut, iyimserlik, geleceğe odaklanma, olumlu birtakım özelliklerdir. İyi şeyler olacağını bekleme, çok çalışılırsa bunlara kavuşulacağı düşüncesini taşıma ve gelecek için tasarılar yapma, "an"ı iyi yaşatacağı gibi, "amaçlı yaşama"yı da sağlar.
- *Bilgelik:* Yaşamanın sizin için bir anlamı vardır ve ayrımında olduğunuz bu anlam size yaşama sevinci vermektedir.
- *Bağışlayıcılık:* Size yanlış yapanları bağışlarsınız. Onlara ikinci bir şans tanırsınız. Öç alma duygularıyla değil, acıma duygularıyla yaklaşırsınız.
- *Gülmece:* Gülmeyi seversiniz ve insanları güldürebilir ya da gülümsetebilirsiniz. Gerektiğinde olaylara abartılı bir anlam yüklemezsiniz, yaşamı hafife alabilirsiniz. Eğlenceli biri olabilirsiniz.
- *Yaşama sevinci:* Yaşama sevinci olan birisiniz. Kendinizi yaptığınız etkinliklere kaptırır, yaptığınız etkinlik sırasında kendinizden geçer, zamanın nasıl geçtiğini anlamazsınız. Sabahları, büyük bir istekle kalkar, güne hazır olursunuz. Yaptığınız etkinliklere tutkuyla yaklaşmanız başkalarına da bulaşır.

Gallup's StrengthsFinder ise, Donald Clifton ve Edward Anderson tarafından, daha çok işyerleri için, 2001-2002 yıllarında geliştirilmiştir. Clifton ve Anderson, iş ortamında başarıya götüren, kişilerin otuz dört güçlü yanını tanımlamışlardır. Ancak, onların güçlü yan tanımlamaları VIA'nın tanımladıklarından oldukça değişiktir.

StrengthsFinder'a göre, kişilerin her güçlü yanının temeli bir yetenektir. Burada yetenek, bir eylemde bulunma yeterliği bağlamında, değişik ortamlarda doğal olarak kendini gösteren, yineleyici düşünce, duygu ya da davranış örüntüleri olarak tanımlanır. Kişinin güçlü yanı ise, belirli bir etkinlikte, sürekli olarak, üst düzeyde bir beceri gösterme yeterliği olarak tanımlanır. Yetenekler, işlenmemiş elmaslarsa; kişilerin güçlü yanları, özenle işlenmiş elmaslar, pırlantalardır. Dolayısıyla, kişilerin güçlü yanları, yeteneklerin bilgi ve becerilerle donatılmasıyla ortaya çıkarlar. Kişiler, iyi geliştirilmiş güçlü yanlarıyla ve bunları uygun bir biçimde uygulamalarıyla başarıya ulaşırlar. Kişilerin güçlü yanlarını geliştirmeleri ve bunları doğru uygulamaları için belirli birtakım ilkeleri göz önünde bulundurmaları gerekir. Bunlar aşağıda sıralanmıştır:

- Kişinin kendi yeteneklerini görmesi ve bunlara inanması,
- Kişinin kendi yeteneklerine değer vermesi ve bunlar için bir sorumluluk taşıması,
- Kişinin kendisinin ne istediğini bilmesi, belirli bir eylemde neden bulunduğunu bilmesi; yaşamdan beklentilerini ve yaşam amaçlarını açıklığa kavuşturması,
- Birbirini besleyen, iyi ilişkiler kurması,
- Geçmiş başarılarını yeniden yaşaması,
- Yeteneklerini ve güçlü yanlarını uygulamaya geçirmesi,
- Yetenekler ve güçlü yanlar konusunda başkalarını eğitmesi (bu, kendisini de daha iyi anlamasını sağlayacaktır).

Kişi, kendi yeteneklerini ve güçlü olduğu yanlarını anladıktan sonra, artık kendisiyle en iyi eşleşen işi ve eylemi göz önünde bulundurmalıdır. Kişinin güçlü olduğu yanlarına göre, aynı işe ve eyleme bile değişik açılardan yaklaşılabilir.

Gallup araştırmacılarına göre kişilerin güçlü yanları şunlardır (Clifton ve Anderson, 2001-2002):

- Başarı (bir amacının olması, üretkenlik, başarılarından doyum bulma)
- Etkinleşme (yapabilecek gücü ve yapma gücünü kendinde bulma)
- Uyum gösterebilme (kendi gereksinmelerini çevrenin gereksinmelerine göre uyarlayabilme, uyum sağlama, esneklik gösterme)
- Çözümsel olma (neden ve sonuçlarını anlayabilme, eleştirel düşünme)
- Düzenleme (örgütleme, eşgüdüm, doğru insanları ve doğru kaynakları bir araya getirme)
- İnanç (yerleşik derin değerlerinin ve görüşlerinin olması, yaşamda bir anlam bulma)
- Komuta (çatışmalarla ve bunalım durumlarıyla baş edebilme yeterliği, sorumluluk alabilme)
- İletişim (açıklama, açığa kavuşturma, iyi konuşma)
- Yarışmacılık (başarmak için çok çalışma, kazanma isteği, başkalarıyla karşılaştırma)
- Bağlantılılık (görüşler ya da olan bitenler arasında anlamlı bir bütünlük kurma)
- Tutarlılık (eşitçilik, yansızlık, "doğru ve yanlış"ı görme)
- Bağlam (geçmiş örüntüleri görme, geniş açıdan bakma)
- Üzerinde düşünme (iyi karar verme, özen gösterme, bütün seçenekleri düşünme)
- Gelişme (başkalarındaki gizilgücü görme ve gelişmelerine yardımcı olma)

- Sıkı düzen (örgütleme, zamanı iyi kullanma, sıralama, düzenleme ve yapılandırma)
- Eşduyum (başkalarını anlama, destekleyici ilişkiler kurma)
- Odaklanma (öncelikleri doğru belirleme, yönlenme, verimlilik)
- Gelecek odaklılık (geleceğe odaklanma, olasılıkları görme, başkalarına güç verme)
- Uyumluluk (ortak değerler bulma, çatışmalardan kaçınma)
- Düşünce yaratma (yaratıcılık, özgünlük, yeni görüşler ve kavramlar)
- Kapsama (başkalarının birleşmesine ve etkin olmalarına yardımcı olma)
- Bireysellik (başkalarını bir birey olarak görme ve farklılıklarına odaklanarak yeteneklerini tanıma)
- Girdi sağlama (yeni veriler bulma, meraklılık)
- Kavrama (değişik yönlerde düşünme, düşünsel tartışmalar, değişik çözümler)
- Öğrenme (öğrenme sürecinden zevk alma, gelişmeye odaklanma)
- En üst düzeye çıkarma (kişileri ve grubu daha da güçlendirme)
- Olumluluk (isteklilik, iyimserlik, coşku, başkalarını uyandırma)
- İlişkiler (yakın kişilerarası ilişkiler kurma)
- Sorumluluk (sorumlu kişiyi belirleme, yükümlülükler)
- İyileştirme (sorunları görme ve bunları çözme yeterliği)
- Kendine güven duyma (özgür düşünme)
- Anlamlılık (anlam bulma isteği, çok çalışma)

- Yöntemler bütünü (artı ve eksilerini, getiri ve götürülerini ve resmin bütününü görme, uygun eylem tasarıları oluşturma)
- Kişileri kazanmaya çalışma (insanlarla kolay iletişime geçme, insan ilişkileri kurma)

Yukarıdaki her iki çizelgedeki güçlülük yanlarına bakıp bunlara, kendiniz için, 1'le 10 arasında bir değer verebilirsiniz. Nasıl olmak istediğinizi değil, nasıl olduğunuzu değerlendireceksiniz. En yüksek değer verdiğiniz beş-altı güçlü olduğunuz yanın üzerinde düşünerek bunlar için üç soru daha sormanız gerekir. "Bu, gerçekten ben miyim?", "Bu güçlü yanımı kullanmaktan zevk alıyor muyum?", "Bu güçlü yanımı kullanırken coşku duyuyor muyum ve böylece içsel gücüm artıyor gibi geliyor mu?". Bunlar, gerçekten sizin güçlü yanlarınız ise, artık bunları yaşamınızın önemli alanlarında nasıl uygulayabileceğiniz üzerinde düşünmeye başlayabilirsiniz.

Centre for Applied Positive Psychology (CAPP), kişinin güçlü yanlarını tanımlaması, sınıflandırması, ölçmesi ve bunları kullanması için *CAPP's Realise2*'yu geliştirmiştir. Burada altmış güçlü yan tanımlanmıştır. Ayrıca *Realise2*, bu özelliklerin içsel gücü ve yeterliği artırıp artırmamasına ve ne sıklıkta kullanıldığına göre dört gruba ayırmıştır:

- Gerçekleştirilen güçlü yanlar, ayrımında olunan ve içsel gücü artıran, en üst düzeyde başarı sağlayan ve sık kullanılan güçlü yanlardır. Bu güçlü yanların kullanılması, duruma ve bağlama göre uygun bir biçimde sürdürülmelidir.
- Gerçekleştirilmeyen güçlü yanlar, çevresel koşullara ve iş ortamına göre günlük olarak kullanılamayabilen güçlü yanlardır. Ancak kullanıldıklarında, bu gibi tutumlar

sergilemenin, içsel gücü artıran ve doyum veren bir yanı vardır. Bu güçlü yanlar, en üst düzeyde kullanılmaya çalışılmalı ve bunları geliştirecek fırsatlar yaratılarak, daha çok kullanılmalarına çalışılmalıdır.

- Öğrenilmiş davranışlar, zamanla iyi yapmanın öğrenilmiş olduğu birtakım davranışlardır. Ancak bunları yapmak öyle çok zevk vermiyordur. Bunları yaparken içsel güç azalıyor, hatta bu gibi davranışlar insanı tüketiyor bile olabilir. Bu davranışlar, ancak gerektiğinde yapılmak üzere tasarlanmalıdırlar ve orta düzeyde sergilenmelidirler.
- Güçsüz olunan yanlar, iyi yapılmayan ve içsel gücü tüketen davranışlarla kendilerini gösterirler. Bunların özellikle iyi yönetilmesi gerekir ve başarıyı engelledikleri için en aza indirilmelidirler. Ödünlemek için, bunların yerine güçlü olunan yanlar kullanılabilir, işyerinde konum değiştirilebilir, destekleyici bir eş bulunabilir; bunların hiçbiri bir işe yaramazsa, güçsüz olunan bu yanlar bir ölçüde nasıl geliştirilebilir, dolayısıyla "yeterince iyi" nasıl olunabilir, onun yolunun arayışına girilmelidir.

Bütün bu yaklaşımlar arasında ayrımlar olsa da, hepsinin ortak yanı, güçlü yana odaklı bir iş ortamı yaratmak, insanların güçlü yanlarını işe koşmak, dolayısıyla daha işlevsel, verimli ve başarılı olmalarını sağlamaktır.

Güçlü olduğumuz yanlar doğuştan belirlenmiş değildirler, edindiğimiz deneyimlerle zamanla gelişebilir ya da üzerinde çalışılarak geliştirilebilirler.

İnsanlığın en temel özelliklerinden biri "ilişkin (ait) olma (aidiyet) gereksinmesi"dir. İnsanlar, yakın ve güvenli insan bağları kurmaya gereksinirler. Insanların, bu gereksinmesi karşılanınca, olumlu duygular yaşarlar. Uzun süreli yalnızlık dönemleri çoğu zaman olumsuz duygular ve doyumsuzlukla gider.

İlişkin olma gereksinmesi, bir başka temel gereksinme ile bir arada bulunur. Bu gereksinme, benlik sınırlarının genişlemesidir. Benlik genişlemesi, mal varlığı, para edinme, güç, etki sağlama ve sevgi ile olur. Sevgi, "ben" ve "sen" biçiminde bir varoluşçu soyutlanmadan, "biz" olarak yaşanan bir öznel birleşmeye, hızlı (dolayısıyla son derece zevkli) bir geçiş sağlar.

Olumluluk psikolojisi, kişilerarası ilişkiler üzerinde özellikle durur. İnsan ilişkilerinin, özellikle yakın insan ilişkilerinin insanları çok mutlu ettiği düşünülür. Evli kişilerin yaklaşık yüzde 40'ının kendisini çok mutlu hissettiği, oysa hiç evlenmemiş kişilerin ancak yüzde 23'ünün kendisini böyle hissettiği bulunmuştur. İnsanın güçlü yanlarının birçoğu (sevgi, iyilik, duygusal zekâ, bağışlayıcılık, birlikte çalışma gibi) kişilerarası ilişkilerle ilintilidir. Süreklilik gösteren ilişkileri olan kadınların aybaşlarının daha düzenli olduğu ve diğer kadınlardan daha geç yaşdönümüne girdikleri saptanmıştır. Sürdürülen evliliklerden doğan çocukların, eğitim, ruh sağlığı ve kişilerarası ilişkiler bağlamında daha iyi oldukları da bulunmuştur.

Robert Sternberg, sevginin üçgen kuramı adlı bir kuramı ileri sürmüştür. Bu kurama göre sevgi (aşk), yakınlık, tutku ve bağlılık'ın bir bileşiminden oluşur. Yakınlık, sevgilisine ya da eşine kendini açmayı, duygu ve düşüncelerini paylaşmayı içerir. Tutku ise, cinsel ilgi ve istek uyandırmayı içerir. Sevgilisiyle ya da eşiyle ilişkiyi sürdürme kararlılığı da bağlılık olarak tanımlanır.

Bu öğelerin iyi gelişmiş ya da yeterince gelişmemiş olmasına göre sekiz sevgi türü tanımlanmıştır. Her üç öğe de yoksa, buna "sevgisizlik" adı verilir, yalnızca yakınlığa dayalı bir ilişki "arkadaşlık"tır, yalnızca tutkuya dayalı ilişki "vurulma"dır (çoğu kez "ilk görüşte aşk" olarak hissedilir) ve yalnızca bağlılığa dayalı ilişki ise "boş sevgi"dir (sıklıkla, tutkunun ortadan kalkmasından sonra geriye kalan ilişki biçimidir).

Yakınlık ve bağlılığın karışımı, sevecen sevgiye yol açar; tutkuyla bağlılığın karışımı, anlamsız sevgiye yol açar; yakınlık ve tutkunun karışımı ise coşkulu sevgiye yol açar. Her üçünün de bulunması eksiksiz bir sevginin olması durumudur. Sternberg, tek bir öğeye dayalı sevginin sürdürülme olasılığının düşük olduğunu ileri sürmüştür.

Sevgiyi felsefe bağlamında ele alan düşünürler (Compte-Sponville), sevginin aşağıdaki türlerinin olduğunu ileri sürmüşlerdir:

- *"Mani"*, adından da anlaşılacağı üzere, abartılı ve taşkın bir sevgidir ve bir ölçüde olağandışıdır. "Seni istiyorum, ancak sana yakınlaşmaktan korkuyorum" ya da "Seni istiyorum, ancak senden nefret ediyorum" gibi deyişler buna uygun deyişlerdir. Bu tür bir sevgi, öfke patlamaları, yoğun tartışmalar, çekip gitmeler, kıskançlıklar ve barışmalarla gider.
- *"Ludus"*, bir sevgi oyunudur. Hoş ve sığdır. Bağlılık yoktur, ancak karşılıklı bir eğlence vardır. Eşin, eşi bulunmaz olması gerekmez. Tutkunun izleri vardır, ancak Eros'da olduğu denli yoğun değildir.
- *"Pragma"*, bilgiyi ve doğruyu yaşam için yalnızca bir araç olarak gören, eylemleri sonuçlarıyla, başarılarıyla değerlendirme yaklaşımına (pragmatizm, pragmacılık) dayalı bir sevgidir. Kişi, "doğru eş"in arayışı içindedir, tarama çizelgesinde yer alan her özelliği arar (evine iyi bakacak, iyi bir anne ya da baba, yakışıklı, güzel vb.).
- *"Eros"*, yoğun, tutkulu ve birbirini yücelten bir sevgi türüdür. Eros sevgisi temelde bir istemedir. Bu tür sevgide bir güven ya da bağlılık olmadığı için, eşler birbirlerinden kuşkulanırlar, mutsuzluk ve acı yaşarlar.

- *"Fili"*, arkadaşlığa dayalı bir sevgidir. Eğlenceli, mutlu, paylaşmalı bir sevgidir. Sevmek demek, birinin varlığı demektir. Cinsellik ve tutku olursa da, bunlar başlıca itici güç değildirler.
- *"Agape"*, benliğin gözardı edildiği, verici ve daha çok karşısındakinin iyiliği için olan sevgidir. Kişi, karşısındakini kabullenir, onu korur, özveride bulunur, ancak bir karşılık beklemez (sevgi bile).

Birçok biliminsanı, iki tür sevgi arasında keskin bir ayrım yapar. Bunlardan tutkulu sevgi, coşku dolu bir sevgi olsa da, karşısındakini yüceltmeye dayalı bir sevgi olduğu için kalıcı olmaz. Zamanla, yüceltilmiş kişiyle, gerçek kişi arasındaki ayrım kendisini gösterir.

İkinci tür sevgi biçimi olan sevecen sevginin dört öğesi vardır. Bunlar, bir başkasıyla olmak, bir başkasıyla yapmak, bir başkasıyla kalmak ve bir başkasıyla büyümektir. Bir başkasıyla olmak demek, karşısındakini kabul etmek, ona saygı duymak (kendine saygı duymayı da içerir) ve karşılıklı olarak birbirine eşit olmak demektir. Bir başkasıyla yapmak demek, bireysel ilgi alanlarının, etkinliklerinin ve amaçlarının yanı sıra eşiyle de etkinlikleri ve amaçları paylaşmak ve ortak ilgi alanlarının olması demektir. Birlikte yapmak, birbirine yardımcı olmayı, birbirini rahatlatmayı ve korumayı da içerir. Bir başkasıyla kalmak demek, kişiler arasında bir bağlılık, bir yakınlık olması demektir. Bir başkasıyla büyümek demek, yaşam sürecinde değişmek kaçınılmaz olduğuna göre, birlikte değişme isteği içinde olmaktır. Eşlerin değişme hızları ve değişme yönleri belirli bir ölçüde benzer olmadıkça ilişki kalıcı olmayabilir.

Birbirine iyi bir arkadaş gibi davranan, birbirine saygı ve sevgi duyan, eşduyum yapan, çatışmalarını anlayışla, hoşgörüyle

ve yumuşak bir biçimde çözen eşlerin mutlu birlikteliklerini sürdürebildikleri görülür.

Bir ilişkiyi iyi bir biçimde sürdürmenin yolları şunlardır:

- Eşinizi ya da sevgilinizi eleştirecekseniz, kendisini ya da kişiliğini değil, tutum ve davranışlarını eleştirin.
- Onu aşağılamaya ve küçümsemeye kalkmayın, ona saygı duyun.
- Onu sürekli olarak denetim (kontrol) altında tutmaya çalışmayın.
- Her fırsatta savunmaya geçmeyin.
- Onu, "Her nasılsa, hep yanımda" ("çantada keklik") diye düşünmeyin.
- Ona ve yaptıklarına ilgi gösterin ve ilginizi gösterin.
- Kendinizi ondan uzak tutmayın, iletişim içinde olmaya, iletişim kurmaya çalışın.
- Tartışmalarınız sırasında, en son söyleneceği ilk söylemeyin.
- Eşiniz eve ya da yanınıza geldiğinde, televizyon izlemeyi ya da başka bir işle oyalanmayı sürdürmeyin.
- Yetiştiğiniz aileden edindiğiniz değer yargılarınızı gerekiyorsa bırakın, onlara sıkı sıkıya sarılmayın, yeni bakış açılarına açık ve birbirinize karşı esnek olun.

Karşılıklı sevgi, çok istendik bir durum olsa da, elde etmek hiç öyle kolay değildir. Bunun nedeni, doğru eşi bulmanın zor olmasından çok, karşılıklı sevgiyi sürdürmenin çok emek istiyor olmasındandır.

Olumluluk psikolojisi ile ilgili bulguların yaşama geçirilebilmesi için de birtakım girişimler tanımlanmıştır. Son olarak, aşağıda bunlardan söz edilecektir:

Üç güzel şeyin ayrımına varma

Bir hafta süreyle, her gece, yatağa girmeden önce, yaşadığınız günü bir değerlendirin ve gün içinde iyi olmuş olan üç olayı düşünün. Bunları yazın ve bu olaylardaki öneminizi belirtin. Burada üç uyarı vardır. Yazmak önemlidir, çünkü söz konusu olaylar üzerinde odaklanmanızı sağlar. Kendi konumunuza vurgu yapmak da o denli önemlidir, olayın ne denli denetiminizde olup bitmiş olduğuyla ilgili algınızı güçlendirir, dolayısıyla iyilik durumunuzu artırır. Kimi olaylarda sizin öneminiz öyle çok belirgin olmayabilir. Hava güzeldiyse, bunun sizinle ne gibi bir ilgisi olmuş olabilir? Bunun "ayrımında olmak", buna, olası iyi bir yanıt olabilir. Bir de bu alıştırmanın zamanlaması büyük önem taşır. Ya, bir hafta süreyle bunu yapmayı sürdürün ya da altı hafta süreyle, haftada bir kez bunu yapın. Diğer bir yaklaşım da, arada bir, yaşamdaki güzel olayların ayrımına varmaktır.

Gönül borcunu belirtme

Geçmişte size yaptıklarından ötürü gönül borcu duyduğunuz bir kişiyi düşünün. Bir kâğıda ya da bilgisayarınızda ona bir mektup yazın, ne yaptığını ve bu yaptığının sizin ve yaşamınızın üzerinde ne gibi bir etkisinin olduğunu tanımlayın. Mektubunuzu yazmayı bitirdikten sonra o kişiyi arayın ve bir araya gelmek istediğinizi söyleyin. Yan yana geldiğinizde, yazdığınız mektubu yüksek sesle okuyun.

Rasgele iyilik yapma

Bu girişim, bir başkasının iyiliği için bir eylem gerçekleştirme girişimidir. Bu eylem, büyük ya da küçük olabilir, ancak

bir başkasına, bir biçimde bir yararının olması gerekir. Böyle bir girişim, yalnızca yardımda bulunulan kişiyi mutlu etmekle kalmaz, yardım eden kişinin de kendisini iyi hissetmesini sağlar.

Etkin-yapıcı tepki gösterme

İyi ilişkileri, kötü ilişkilerden ayırt eden, eşlerin, karşılaştıkları sorunlara nasıl tepki gösterdikleri değil, birinin yaşamında iyi olan bir şeyi, diğerinin nasıl karşıladığıdır. İyi bir habere, etkin-yapıcı bir biçimde tepki gösterebilmek için, önce ne olup bittiğini anlamaya çalışmak gerekir. Bunun için, özenle dinlemek, birtakım sorular sormak ve özel ilgi göstermek gerekir. Daha sonra bunu kutlamak ve gösterilen başarıya vurgu yapmak gerekir.

Güçlü olduğu yanlarını belirleme

Güçlü olduğu yanlarını belirlemek ve bir sonraki hafta, bunları daha çok kullanmak, kısa süreli de olsa, kişinin duygusal durumunu kalkındırır.

Güçlü olduğu yanlarını yeni bir alanda kullanma

Bu alıştırma, yukarıdaki, bir önceki alıştırmanın bir adım ötesidir ve etkileri çok daha uzun sürer. Güçlü olduğunuz yanları belirledikten sonra, sonraki yedi gün süreyle, her gün, en güçlü olduğunuz beş yanınızdan birini, daha önce kullanmadığınız bir alanda kullanın. Bu, yeni bir ortam ya da yeni bir kişi olabilir. Güçlü olan yanlarınızdan biri, öğrenmeyi sevmek ise, daha önceleri bir biçimde ilginizi çekmiş olan bir

konuyu öğrenmek için günde birkaç saatinizi ayırmaya başlayabilirsiniz.

Tadını çıkartma

Sözgelimi, kahvaltınızı yaparken, yediğiniz ve içtiğiniz her şeyin yudum yudum tadını çıkartıyor musunuz, yoksa o ana odaklanmadan, eşzamanlı başka birtakım şeyler yaparken yiyip içiyor musunuz? Yarın, kahvaltınızı yaparken, başka şeyler düşünmeyi bırakın, yiyip içtiklerinizi duyumsamaya, onların tadını çıkarmaya çalışın.

Yaşamın küçük ya da büyük olumlu olaylarının ayrımına varmak ve bunların tadını çıkartmak, genel iyilik durumunu artırmanın iyi bir yoludur. Bunları günlük yaşamınızda bulabileceğiniz gibi, özel birtakım etkinliklerle de bunlara odaklanabilirsiniz. Tadını çıkarmanın birtakım yöntemleri şunlardır:

- *Başkalarıyla paylaşma.* Yaşantınızı paylaşabilir ve birlikte yaşadığınız anı çok değerli bulduğunuzu yanınızdakilere söyleyebilirsiniz.
- *Anı biriktirme.* Yaşadığınız olayın zihinsel fotoğraflarını çekebilir ve bu anılarınızdan daha sonra söz edebilirsiniz.
- *Kendini kutlama.* Övünç duymaktan çekinmeyin. Yaptıklarınızdan başkalarının ne denli etkilendiğini ve bunun gerçekleşmesi için ne denli çalışıp çabaladığınızı ve bu anı ne çok beklediğinizi kendi kendinize söyleyebilirsiniz.
- *Algılarını keskinleştirme.* Yaşantınızın belirli öğelerine odaklanın ve diğer öğelerine kendinizi kapatın.
- *Kendini verme:* Tümüyle kendinizi verin, derinlere dalın ve düşünmemeye çalışın, yalnızca duyumsayın.

Tadını çıkarma, anaodaklanma (*mindfulness*) ile tam olarak aynı değildir, çünkü bütün iç ve dış uyaranlara açık olmayı değil, yalnızca olumlu etki doğuran olaylara odaklanmayı kapsar. Ancak anaodaklanma alıştırmaları da, olumlu bir girişim olarak düşünülebilir.

Spor yapma

Spor yapmanın, yalnızca bedensel değil, bilişsel işlevselliği artırdığı da bulunmuştur. Öte yandan, spor yapmanın, en güvenilir, mutluluğu artırıcı bir etken olduğu değişik birtakım araştırmalarda açıkça gösterilmiştir.

Olası en iyiyi olma

Kendinizle ilgili beklentilerinizi karşılayacak gelecek imgesi üzerinde düşünün. Her şeyin istediğiniz gibi, yolunda gittiğini, amaçlarınızı gerçekleştirdiğinizi, olabileceğinizin en iyisi olduğunuzu imgeleyin. Bunu bir yere yazın ve kendinizi gelecekteymiş gibi görselleştirin ve bu alıştırmayı dört hafta gibi bir süreyle yapın. Bu alıştırma, iyimserliği artırır ve kişinin amaçlarıyla önceliklerinin bütünleşmesine yardımcı olur; bütün bunlar da kişinin mutluluğunu artırır.

Olumlu anılar üzerinde durma

Fotoğraf albümüne bakmak, kendi başına bir olumluluk girişimi olabilir. Geçmişten olumlu zamanları anımsamanın genel iyilik durumunu ve esenliği artıran bir etken olduğu bulunmuştur.

Yaşam özetiniz

Nasıl tanımlanmak ve anımsanmak istiyorsunuz? Yaşamınızın kısa bir özetini yazabilirsiniz. Burada, değerleriniz ve değer yargılarınızdan, kişisel özelliklerinizden ve insanlığa olan katkılarınızdan söz edebilirsiniz. Yaşam özetinizi yazıp bırakabilir, zaman zaman üzerinden gidip, eklemeler ve çıkarmalar yapabilirsiniz. Yaşam özetinizin tam istediğiniz gibi olabilmesi için, yaşamınızda ne gibi değişiklikler yapmayı düşünüyorsunuz, bunun üzerinde durabilirsiniz.

Üç soruluk işlem

Burada, üç sorunun yanıtlanması beklenir:

1. Neyi yapmak bana anlamlı geliyor?
2. Neyi yapmak bana zevk veriyor?
3. Güçlü olduğum yanlar neler?

Bu soruları zaman zaman kendi kendinize sormanız gerekir, ancak yanıt verirken hemen bir sonuca ulaşıvermemeniz gerekir. Burada önemli olan, "İyi olduğum alanlarda, hangi etkinliklerde bulunurken, bunları yapmak bana anlamlı geliyor ve bana zevk veriyor?" sorusunu sormaktır.

Güçlü Yanlarımız

Erdem: Bilgelik

Yaratıcılık

Ana özellikler

Tanım: Bir şeyleri kavramsallaştırmanın ve yapmanın yeni ve sıradışı yollarını düşünme; sanatsal başarıları da kapsar, ancak bununla sınırlı değildir.

Özü: Benzersizlik. Değişik bir biçimde görme ve yapma.

Boyutları: Özgünlük, beceri.

Yaratıcılıkla en yüksek bağıntısı olan alanlar

1. Merak
2. Yüreklilik
3. Geniş bakış açısı
4. Hoşlanma

Güçlü yanını geliştirmek için sorular

- En çok hangi durumlarda çok yaratıcısınız?
- Yaratıcılığınız sorun çözmenize nasıl yardımcı oluyor?
- Yaratıcılığınızı dışa vurmaktan sizi ne alıkoyuyor?

Yaratıcılık girişimleri

- Birini, bir işi yapmadan önce ya da sorun çözmesinin öncesinde yaratıcı olması için yüreklendirin.
- Değişik düşünme becerisi geliştirin. Değişik düşünmek demek, tek "doğru" bir çözüm arayışında olmak yerine, birçok seçenek çözüm üretmek demektir. Bir sorunu tanımladıktan sonra, olası çözümlerle ilgili değişik görüşlerin bir dökümünü yapmaya çalışın.

Erdem: Bilgelik

Merak

Ana özellikler

Tanım: Bir şeyi görmek, anlamak, öğrenmek için duyulan, içten gelen istek. Nesneleri ve konuları ilgi çekici bulmak.

Özü: Araştırma.

Boyutları: İlgi, yenilik arayışı, yeni yaşantılara ve deneyimlere açık olma.

Merakla en yüksek bağıntısı olan alanlar

1. Hoşlanma
2. Öğrenme sevgisi
3. Yaratıcılık
4. Umut
5. Geniş bakış açısı

Güçlü yanını geliştirmek için sorular

- Yaşamın değişik alanlarında nasıl bir merak içindesiniz?
- Hangi alanlarda meraklı olmak çok hoşunuza gidiyor?
- Hangi durumlarda meraklı olmak başınıza sorun açıyor?
- Merakınızı ne engelliyor?

Merak girişimleri

- Sevmediğiniz bir etkinliği düşünün. Söz konusu etkinliği yaparken bu etkinliğin üç yeni özelliğini bulmaya çalışın.
- Yalnızca çevrenizde yeni bir şey olduğunda meraklanma biçimi olan edilgin bir merak içinde olmaktan çok, çevrenizi etkin bir biçimde araştırın, etkin meraklanma uygulaması yapın.

Erdem: Bilgelik

Eleştirel Düşünme

Ana özellikler

Tanım: Olaylara değişik açılardan bakma ve araştırma; hemen bir sonuç çıkarıvermeme; yeni bir kanıtla karşılaşınca görüşünü değiştirebilme; eldeki bütün kanıtları doğru değerlendirme.

Özü: Çözümlemeli (analitik); ayrıntılara 360 derecelik bir bakış açısıyla bakma.

Boyutları: Eleştirel düşünme. açık düşüncelilik, açık görüşlülük, akılcılık.

Eleştirel düşünme ile en yüksek bağıntısı olan alanlar

1. Geniş bakış açısı
2. Öngörü
3. Doğruluk
4. Öğrenme sevgisi
5. Yansızlık

Güçlü yanını geliştirmek için sorular

- Sizin için de verimli olacak bir biçimde, hangi yollarla kendiliğinden eleştirel düşündüğünüz oluyor?
- Yargılama, güçlü bir "zihinsel" güçtür, ne gibi durumlarda bunu "sezgi" gücü (yürekten doğan düşünceler) ile birleştirmek çok iyi olur?
- Bu güçlü yanınızı aşırı kullanmanın yarardan çok zarar getirebileceği ne gibi durumlar olabilir?

Eleştirel düşünme girişimleri

- Tutum ve davranışlarınıza, ayrıca yerleşik görüşlerinize ve inançlarınıza aykırı bilgiler edinerek, kişisel görüşlerinizin ve önyargılarınızın üzerine gidin. Bu yaklaşım, bakış açınızı genişletmenize yardımcı olacaktır.
- Tartışma sırasında, ancak bütün önemli yanlar göz önünde bulundurulursa, eleştirel düşünme süreci işletilerek gerçeğin bulunabileceğini gösteren bir yaklaşım sergileyin.

Erdem: Bilgelik

Öğrenme Sevgisi

Ana özellikler

Tanım: Yeni bilgiler ve beceriler öğrenme isteği duyma; merak etme gücü ile ilintilidir, ancak bunun ötesinde, kişinin bildiklerine sürekli bir ekleme yapma eğilimini tanımlar.

Özü: Bildiklerinde derinleşme.

Öğrenme sevgisi ile en yüksek bağıntısı olan alanlar

1. Merak
2. Güzelliği ve yetkinliği görme
3. Eleştirel düşünme
4. Yaratıcılık
5. Hoşlanma

Güçlü yanını geliştirmek için sorular

- Bu güçlü yanınızı uygulayabileceğiniz yeni bir alan ne olabilir (felsefe, edebiyat, tarih, coğrafya, resim, müzik, spor, bahçe bakımı gibi)?

- Ne gibi durumlarda, duyduğunuz merak, sizde daha derin bir öğrenme ve yeni bir beceri geliştirme isteği uyandırıyor ve ne gibi durumlarda merak sizin için itici bir güç olmuyor?
- Hangi alanlarda yeni bilgiler öğrenmek sizin için çok önemli?

Öğrenme sevgisi girişimleri

- Daha çok öğrenmek için çok merak ettiğiniz bir konu seçin. O konuda derinleştikçe bu ilginizi sürdürün.
- Sıkıcı olabilecek bir konuda öğrenme gereği ile karşılaşacak olursanız, öğrenmenin size ve sizin dışınızdaki dünyaya ne gibi katkılarının olabileceğini göz önünde bulundurun. Bunlara odaklanmak, öğrenme isteğinizi artıracağı gibi, öğrenmenizi ve öğrenmenizde bir anlam bulmanızı da sağlar.

Erdem: Bilgelik

Geniş Bakış Açısı

Ana özellikler

Tanım: Başkalarına akılcı, bilgece danışmanlık verebilme; kendisi ya da başkaları için anlamlı dünya görüşlerine sahip olma.

Özü: Geniş görüşlülük.

Boyutları: Kişinin kendi görüşlerinin dışındaki görüşleri de alabilmesi.

Geniş bakış açısı ile en yüksek bağıntısı olan alanlar

1. Toplumsal zekâ
2. Yargılama
3. Umut
4. Yüreklilik
5. Doğruluk

Güçlü yanını geliştirmek için sorular

- Hangi durumlarda bakış açınızı büyük bir rahatlıkla (ve çok da rahat olmayarak) paylaşabiliyorsunuz?

- Bu güçlü yanınız, ilişkilerinizde ve işinizde size nasıl yardımcı oluyor?
- Daha geniş bir bakış açısını paylaşma fırsatını kaçırdığınız hangi durumlar oldu? Bundan ne öğrenebilirsiniz?

Geniş bakış açısı girişimleri

- Bir yaşam sorununu ele alın. Dünyayı gezdiğinizi ve değişik kültürlerden insanlarla bir sorunu konuştuğunuzu ve yaşam koşulları, değişik değerler ve bakış açıları ile ilgili olarak bilgi topladığınızı imgeleyin.
- Bilge bir kişiyle bir görüşün (ya da böyle bir görüşmeyi imgeleyin). İmgeliyorsanız, sorulan sorular, verilen yanıtlar, görüşmenin ayrıntıları ve verilebilecek öğütler bağlamında bütün bir görüşmeyi görselleştirin. Bu, bilgelikle ilintili bilgiyi artıracaktır.

Erdem: Yiğitlik

Yüreklilik

Ana özellikler

Tanım: Göz korkutulması, gözdağı verilmesi, üzerine gidilmesi gereken bir durum karşısında, güçlük ya da sıkıntı çekme durumunda geri çekilmeme; doğruyu savunmak için sesini çıkarma ya da sesini yükseltme; tutulmayacak olsa bile kendi görüşlerine göre davranma.

Özü: Korkuyla yüzleşme, tersliklere karşı çıkabilme.

Boyutları: Değer, bedensel-ruhsal-törel (ahlâki) yüreklilik.

Yüreklilik ile en yüksek bağıntısı olan alanlar

1. Geniş bakış açısı
2. Toplumsal zekâ
3. Doğruluk
4. Yaratıcılık
5. Umut

Güçlü yanını geliştirmek için sorular

- Yüreklilik özelliğinizi en iyi nasıl kullanıyorsunuz (bedensel gerekirlik, ruhsal bir sorun, törel [ahlâki] bir ikilem)?

- Yüreklilik, başkalarının, hem sizi beğenmesine, hem de sizin için üzülmesine nasıl neden oluyor?
- Geçmişte, hangi güçlü yanlarınız yüreklilikle en iyi birleşti? Ne ölçüde?

Yüreklilik girişimleri

- Gözüpek eylemlerin sonuçları üzerinde odaklanın; sözgelimi, yardım edilen bir kişiyi düşünün, yapılan eylemin iyiliğini kendi kendinize anımsatın ya da bir eylemde bulunma zorunluluğunu düşünün.
- Başkalarını (ya da kendinizi) gözüpek ya da yürekli olarak adlandırın, böyle bir gözlemde bulunmak için uygun bir neden varsa, bu yürekliliği güçlendirmenin bir yoludur.

Erdem: Yiğitlik

Direngenlik

Ana özellikler

Tanım: Başladığını bitirme; karşılaşılan engellere karşın eylemini sürdürme kararlılığı gösterme; "kapıdan dışarı çıkarma"; yaptığı işi bitirmekten hoşlanma.

Özü: Sürdürme, bütün engelleri aşma.

Boyutları: Çalışkanlık, direnme.

Direngenlik ile en yüksek bağıntısı olan alanlar

1. Özayarlılık
2. Doğruluk
3. Umut
4. Hoşlanma
5. Yüreklilik

Güçlü yanını geliştirmek için sorular

- Direngen davranışlarınızı ne besliyor?
- Direngenliğinizi artırmak için, kurtulmak durumunda olduğunuz kötü bir alışkanlığınız ya da kişisel bir açmazınız var mı?

- Direngenliğinizi ne engelliyor? Bu engeli aşmak için hangi güçlü yanınızı kullanabilirsiniz?

Direngenlik girişimleri

- Direngenlik sağlabilmek için, olumsuz olaylarla karşılaşınca uyum sağlayabilmek büyük önem taşır. Kişinin uyum sağlayıp sağlayamayacağını belirleyen önemli bir etken, terslikler karşısında olumlu bir değerlendirme yapma yeterliğidir (örn. iyi, olumlu, anlamlı yanını görme ve/ya da bundan ne öğrenilebileceğini düşünme) ve bu da zihinsel olarak sürdürmeyi sağlar.
- Belirli bir iş ya da baş edilmesi gereken bir durum karşısında, istenen sonuca odaklanmaktan çok, olaya odaklanmaya, gösterilecek çabaya ve harcanacak güce olumlu bir anlam yükleyin. Diğer bir deyişle, az çaba gösterme ve düşük yeterliği birbirinden ayırt edin ve gösterilecek çabaya değer verin ve çaba gösterme düşüncesini pekiştirin.

Erdem: Yiğitlik

Doğruluk

Ana özellikler

Tanım: Gerçeği konuşma, ancak daha geniş anlamda kendini doğru bir biçimde sunma ve içten davranma; bir iş çevirmeden var olma; duygularının ve eylemlerinin sorumluluğunu alma.

Özü: Kendine ve başkalarına, –miş gibi değil, gerçekte olduğu gibi olma.

Boyutları: Gerçeklik, bütünlük (iç tutarlılık), doğru olma.

Doğruluk ile en yüksek bağıntısı olan alanlar

1. Direngenlik
2. Geniş bakış açısı
3. İncelik
4. Yansızlık
5. Yüreklilik

Güçlü yanını geliştirmek için sorular

- Ne gibi durumlarda bir iş çevirme gereği duyuyor ya da tam doğru olmaktan kaçınma gereği duyuyorsunuz?

- Başkalarına yapıcı geribildirim vermenin yollarını araştırın. Bunu yapmanızın en iyi yolları neler?
- Bir yanlış yaptığınızda, sorumluluğunu almak sizin için ne denli kolay oluyor?

Doğruluk girişimleri

- Olanaklı oldukça, başkalarını, gerçek kendileri/doğru olmalarını destekleyecek biçimde seçimler yapmaları ve kendilerini öyle dışa vurmaları konusunda yüreklendirin.
- Değişik ortamlarda (sözgelimi evde ve işte) ve değişik durumlarda değişik davranılmaması ve tutarlı davranılması gerektiği konusunda kişi yüreklendirilmelidir.

Erdem: Yiğitlik

Hoşlanma

Ana özellikler

Tanım: Yaşama büyük bir coşku ve istekle yaklaşma ve sarılma; yarım yamalak ya da içtenlikten yoksun işler yapmama; yaşamı bir serüven ya da macera gibi yaşama; kendini canlı ve etkin hissetme.

Özü: Yaşama sevinci.

Boyutları: Canlılık, yaşama gücü, içsel güç.

Hoşlanma ile en yüksek bağıntısı olan alanlar

1. Umut
2. Merak
3. Gönül borcu
4. Direngenlik
5. Derin anlamı kavrama

Güçlü yanını geliştirmek için sorular

- Hoşlanmaktan ya da tadını çıkarmaktan sizi ne alıkoyuyor ve bunun için ne yapabilirsiniz?

- Olabileceğinizin en iyisi olabilmeniz için hangi güçlü yanlarınız hoşlanma ile iyi uyuşuyor?
- Gün içinde yapmak durumunda olduğunuz işleri ve etkinlikleri göz önünde bulundurunca, hangi yaşantılarınız size bir yaşam sevinci ve içsel güç veriyor? Bunların daha çok olmasını sağlayabilir misiniz?

Hoşlanma girişimleri

- Yapılan araştırmalarla, olumlu olayları başkalarıyla paylaşmanın (paylaşmamaya göre), içsel gücü artırdığı ve insana yaşama gücü verdiği gösterilmiştir. Olumlu olayları daha sık paylaşmanın, üç hafta sonunda, daha çok yaşama gücü verdiği saptanmıştır.
- Dışarı çıkmak, özellikle doğaya çıkmak, hoşlanma duygusunu ve yaşama gücünü artırır. Zaman zaman bir ara vererek evin dışına çıkılması ve doğada bir zaman geçirilmesi konusunda insanlara önerilerde bulunulabilir.

Erdem: İnsanlık

Sevgi

Ana özellikler

Tanım: Başkalarıyla yakın ilişkilere değer verme (özellikle karşılıklı paylaşmanın ve bir umursamanın söz konusu olduğu ilişkilere); insanlara yakın durma.

Özü: Karşılıklı, gerçek sıcaklık duyma.

Boyutları: Başkalarını sevme, başkalarınca sevilme.

Sevgi ile en yüksek bağıntısı olan alanlar

1. Gönül borcu
2. İncelik
3. Hoşlanma
4. Umut
5. Toplumsal zekâ

Güçlü yanını geliştirmek için sorular

- Evde, işyerinde, arkadaşlarınızla olduğunuzda, sevginizi sağlıklı bir biçimde nasıl gösteriyorsunuz?

- Başkalarına gösterdiğiniz ve başkalarının size gösterdiği sevginin dengeli olduğunu düşünüyor musunuz?
- Bu güçlü yanınızı, diğer her bir güçlü yanınızla nasıl bir araya getirebilirsiniz?

Sevgi girişimleri

- Bu güçlü yanınızı dışa vurmanın ve daha da güçlendirmenin bir yolu olarak, aşırı tasarlamadan ya da önceden düşünmeden, anında, kendiliğinden bir sevgi gösterisinde bulunun.

Erdem: İnsanlık

İyilik

Ana özellikler

Tanım: Başkalarına iyiliği dokunma ve onlar için iyi bir şeyler yapma; başkalarına yardımcı olma; başkalarına karşı özenli olma.

Özü: Başkaları için yapma.

Boyutları: Eliaçıklık, başkalarına ilgi gösterme, umursama, acıma, başkalarını düşünme (özgecilik) ve incelik.

İyilik ile en yüksek bağıntısı olan alanlar

1. Gönül borcu
2. Takım çalışması
3. Önderlik
4. Yansızlık
5. Sevgi

Güçlü yanını geliştirmek için sorular

- Yaptığınız iyilikler başkalarınca nasıl alınıyor ve algılanıyor?

- Ne tür iyilikleri (eliaçıklık, umursama, acıma, incelik gösterme gibi) daha kolay yaptığınızı düşünüyorsunuz?
- Ne zaman, kendinize bir iyilik yapmanızın çok doğru olduğunu düşünüyorsunuz?

İyilik girişimleri

- Her gün, gün içinde yaptığınız iyilikleri bir yere yazın ve gün sonunda yaptığınız iyilikleri sayın.
- Birinin iyiliği için, önceden tasarlamadığınız bir zaman ayırın.
- Bir karşılığını beklemeden, başkalarının yararına, rasgele iyilik yapın.

Erdem: İnsanlık

Toplumsal Zekâ

Ana özellikler

Tanım: Kendinin ve başkalarının davranış nedenlerinin ve duygularının ayrımında olma; değişik toplumsal durumlara uyum sağlamak için ne yapacağını bilme; başka insanların neye değer verdiğini, neyin onlar için önemli olduğunu bilme.

Özü: Anlama ve anlayış gösterme.

Boyutları: Duygusal zekâ, kişisel zekâ.

Toplumsal zekâ ile en yüksek bağıntısı olan alanlar

1. Geniş bakış açısı
2. Önderlik
3. Yüreklilik
4. Derin anlamı kavrama
5. Hoşlanma

Güçlü yanını geliştirmek için sorular

- Hangi toplumsal durumlarda toplumsal zekânızın çok güçlü olduğunu düşünüyorsunuz? Bu gücünüzü başka hangi durumlarda kullanabilirsiniz?

- Diğer hangi güçlü yanlarınız toplumsal zekânıza katkıda bulunuyor ve onu destekliyor?
- Ne gibi zamanlarda, toplumsal durumları "okuma"larınız doğru olmuyor ve bunlardan nasıl bir öğrenme yaşantısı çıkarabilirsiniz?

Toplumsal zekâ girişimleri

- Birtakım duyguları yaşadıkça, bunları tanımaya ve tanımlamaya, ayrıca dengeli bir biçimde başkalarına göstermeye çalışın.
- Anaodaklanma alıştırmaları ile duyguları tanımayı ve adlandırmayı öğrenmenin yanı sıra sözel olmayan davranışları ve toplumsal bağlamı da ayırt etmek olanaklı olabilir.

Erdem: Adalet

Takım Çalışması

Ana özellikler

Tanım: Bir takımın ya da kümenin üyesi olarak iyi çalışma; takıma ya da kümeye içtenlikle bağlı olma; payına ve üzerine düşeni yapma.

Özü: Katılımcılık, takımın ya da kümenin çabalarına katkıda bulunma.

Boyutları: Yurttaşlık, toplumsal sorumluluk, içtenlikle bağlılık.

Takım çalışması ile en yüksek bağıntısı olan alanlar

1. Önderlik
2. İyilik
3. Yansızlık
4. Sevgi
5. Doğruluk

Güçlü yanını geliştirmek için sorular

- Takım çalışması alanında güçlü olmanızı iş alanınızın dışına (örn. ilişkilerinize, ailenize ya da anababalık tutumunuza) nasıl taşıyabilirsiniz?

- Takım çalışmanız, zorlandığınızda size nasıl bir destek sağlıyor?
- Hangi güçlü yanınız takım çalışmanızla en çok birleşiyor?

Takım çalışması girişimleri

- Takımınızla ilgili olarak (kendinizle değil) olumlayıcı iç konuşmalar yapın ("İyi bir iş ortaya çıkaracağız", "Odaklandık ve hazırız", "Yeterli olduğumuza inanıyoruz" gibi).
- Takımda, olumlu ve kendinden kaynaklı (tepkisel değil) tepkiler verebilen bir yaklaşım yönelimli bir zihin yapısı kurulması konusunda çaba gösterin.
- Takıma, başarılı olunacağına ilişkin bir iyimserlik, yeterliklerine ilişkin bir güven ve başarısızlıklar karşısında yeniden deneyebilecekleri bir güç olduğunu aşılayarak, iyimserlik, etkinlik ve ruhsal dayanıklılık gelişmesini sağlayın.

Erdem: Adalet

Yansızlık

Ana özellikler

Tanım: Yansızlık ve adil olma ilkelerine göre bütün insanlara benzer davranma; kişisel duygularla başkalarına karşı önyargılı davranmama; herkese benzer bir fırsat tanıma.

Özü: Herkese eşit fırsat tanıma.

Boyutları: Umursama temelli; adalet temelli; törel (ahlâki) usavurma (akıl yürütme).

Yansızlık ile en yüksek bağıntısı olan alanlar

1. Önderlik
2. Takım çalışması
3. Bağışlayıcılık
4. İyilik
5. Doğruluk

Güçlü yanını geliştirmek için sorular

- Evde ya da işyerinde, ne gibi durumlar adil davranma yeterliğinizi zorluyor?

- Adil olmayan bir durum gördüğünüzde, güçlü birçok yanınızı kullanarak, nasıl işlevsel bir eyleme kalkışırsınız (ya da gerektiğinde nasıl eylemsiz kalırsınız)?
- Her gün, yansız davrandığınızı gösteren üç küçük örnek neler olabilir?

Yansızlık girişimleri

- İnsanları, kendilerini etkileyen kararları verme sürecine katarak ve insanların, başkalarının görüşlere karşı çıkmalarına ve onların görüşlerini çürütmeye çalışmalarına izin vererek yansızlığınızı güçlendirin.
- Verilen son kararlarla ilgili olarak anlaşılır açıklamalar yapın ve yeni kurallara ilişkin beklentileri anlayışla karşılamaya çalışın.
- Törel ikilemler ya da çatışan ve ters düşen bakış açılarıyla ilgili tartışma ortamları hazırlayarak, hoşgörü, açık görüşlülük ve yeni bakış açılarına hazır olma yetilerinin uygulanmasını sağlayın.

Erdem: Adalet

Önderlik

Ana özellikler

Tanım: Üyesi olduğu takımı, işlerin yapılması için bir yandan yüreklendirirken, bir yandan da onlarla iyi ilişkiler içinde olma; takım etkinlikleri tasarlama ve bunların gerçekleştiğini görme.

Özü: Başkalarını olumlu etkileme.

Önderlik ile en yüksek bağıntısı olan alanlar

1. Yansızlık
2. Takım çalışması
3. İyilik
4. Toplumsal zekâ
5. Gönül borcu

Güçlü yanını geliştirmek için sorular

- İşte ve yakın ilişkilerinizde, hangi özgül yollarla önderliğinizi gösteriyorsunuz?

- Önderliğinizi aşırı gösterdiğinize ilişkin başkalarında ne gibi ipuçları/belirtiler görüyorsunuz?
- Ne zaman önderlik yapmanın, ne zaman bir izleyici olmanın en iyisi olduğunu nasıl biliyor ve ayırt ediyorsunuz?

Önderlik girişimleri

- Bu güçlü yanını geliştirmek için, kişi, bu güçlü yanını aşırı kullandığı ya da yeterince kullanmadığına bakarak, bu güçlü yanını kullanmalı ve bu güçlü yanının ayrımında olmalıdır.
- Önderliğe ilişkin davranışsal esnekliği geliştirin. Bu, önderlik yapma biçiminizi, hangi durumlarda kullandığınıza bağlı olarak ve yönettiğiniz ya da önderlik ettiğiniz insanların kişisel gereksinmelerini de karşılayacak biçimde uyarlamanız demektir.

Erdem: Ölçülülük

Bağışlayıcılık

Ana özellikler

Tanım: Yanlış yapanları bağışlama; başkalarının eksikliklerini kabul etme; insanlara ikinci bir şans (fırsat) verme; kinci olmama.

Özü: Kendisine yanlış yapıldığında yaşadığı incinmişlikten kendini kurtarma.

Bağışlayıcılık ile en yüksek bağıntısı olan alanlar

1. Yansızlık
2. Önderlik
3. Takım çalışması
4. İyilik
5. Sevgi

Güçlü yanını geliştirmek için sorular

- Birini gerçekten bağışladığınız, ancak yaptıklarını unutmadığınız bir zamanı düşünebiliyor musunuz?

- Birini tam olarak bağışladığınızda vücudunuzda neler hissediyorsunuz?
- Sizden özür dilemeyen birini bağışladığınız bir zamanı düşünün. Bunu yapmak için hangi güçlü yanlarınızı kullandınız?

Bağışlayıcılık girişimleri

- Acıma odaklı yeniden değerlendirme uygulaması yapın. Biri sizi kırdığı zaman, bu kişiyi, hep ya da hiç/iyi ya da kötü olarak görmektense, bu kişinin, değişmeyi ve kendini geliştirmeyi gerektiren karmaşık bir insan olduğunu düşünmek için kendinize bir zaman ayırın.
- Küçük bir kırılmadan sonra, kırılmış olmanın kişisel yararlarını yazarak, bilişsel bir işlem yapın.
- Bağışlayıcılığın, zaman içinde, sürdürülmesi gereken sürekli bir çaba olduğunu kendi kendinize anımsatın.

Erdem: Ölçülülük

Alçakgönüllülük

Ana özellikler

Tanım: Kişinin başarılarını konuşmasını sağlamak; kendini olduğundan daha özel olarak görmeme.

Özü: Başarı kişinin değerini artırmaz. Ben tamamım, ancak senin üzerinde olumlu bir biçimde odaklanalım.

Boyutları: Gösterişsizlik

Alçakgönüllülük ile en yüksek bağıntısı olan alanlar

1. Sakınmacılık (sakıntı)
2. Yansızlık
3. Doğruluk
4. Takım çalışması
5. İyilik

Güçlü yanını geliştirmek için sorular

- Alçakgönüllü olmaktan pişman olduğunuz bir zaman oldu mu? Küçük bir değişiklik yaparak, yine de alçakgönüllü olabilmenin bir yolu var mı?

- Daha alçakgönüllü olmanızı neler engelliyor?
- Tanınmak ve övülmek için, alçakgönüllülüğü, benlikten kaynaklı istek ve tutkularla nasıl dengeleyebilirsiniz?

Alçakgönüllülük girişimleri

- Kendinizi alçakgönüllü olarak hissettiğiniz bir zamanı yazın. Ne hissettiniz ve ne düşündünüz? Alçakgönüllülük yaşantısının gerçek olduğundan ve kendinize uygun bulduğunuzdan emin olun.
- Alçakgönüllü insanlara bakın ve onların özelliklerini yazarak, kendini beğenmişlikten daha çok kurtulup, daha alçakgönüllü olmaya çalışın.

Erdem: Ölçülülük

Sakınmacılık (İhtiyat)

Ana özellikler

Tanım: Kişinin seçimleriyle ilgili olarak özenli davranması; gereksiz göze almalardan kaçınma; daha sonra pişman olacağı şeyleri söylememe ya da yapmama.

Özü: Akılcı özen.

Sakınmacılık ile en yüksek bağıntısı olan alanlar

1. Eleştirel düşünme
2. Alçakgönüllülük
3. Doğruluk
4. Özayarlılık
5. Yansızlık

Güçlü yanını geliştirmek için sorular

- Sakınmacılık, saygılı olmayı gerektiriyorsa, seçimlerinizle ilgili olarak ve amaçlarınızı belirlerken özenli olun, vicdanlı ve insaflı olun, neden tepki çekesiniz?

- Yürekliliği ne zaman sakınmacılıkla birleştirirsiniz ve ne zaman, sakınmacı olabilmek için daha az yürekli olursunuz?
- Ne gibi durumlarda insanlar sizin sakınmacılığınızı övgüyle karşılıyorlar?

Sakınmacılık girişimleri

- Bir etkinlik tasarlarken, bir an için durun ve olası engeller üzerinde bir düşünün ve özellikle iki öğenin üzerinde durun: Söz konusu etkinlikle ilgili geçmiş deneyiminiz (Bu etkinliği son kez yerine getirirken ne denli bir zaman aldı?) ve işin aşamaları (Her bir aşamasını gerçekleştirmek için ne denli bir zamana gereksiniyorum?).
- Yapılacaklar sıralamanızdaki bir amacınız için özgül bir tasarı geliştirirken amacınıza ulaşmanızı zorlaştıracak etkenleri göz önünde bulundurun.

Erdem: Ölçülülük

Özayarlılık

Ana özellikler

Tanım: Kişinin ne hissettiğini ve ne yaptığını ayarlayabilmesi; kurallara uyma; kişinin yapmak istediklerini ve duygularını denetim altında tutabilmesi.

Özü: Kötülüklerden uzak durabilme. Dürtülerini/duygularını uygun bir biçimde denetim altında tutma.

Boyutları: Özdenetim

Özayarlılık ile en yüksek bağıntısı olan alanlar

1. Direngenlik
2. Hoşlanma
3. Umut
4. Sakınmacılık
5. Doğruluk

Güçlü yanını geliştirmek için sorular

- Özayarlılık bağlamında, hangi davranışlarınız ya da alışkanlıklarınız konusunda en iyisiniz?

- Çok çaba göstererek törel (ahlâki) olmayan bir durumun üstesinden geldiğiniz bir durumu anımsayın. Bunun için hangi güçlü yanlarınızı kullandınız?
- Özayarlılığınızın yaşamınızdaki büyük başarılarınıza nasıl bir katkısı oldu?

Özayarlılık girişimleri

- Günlük bir özdenetim alıştırmasına başlamak, genel özyararlılık yeterliğinizi artırır. Bir özdenetim alanında (yemek yeme, duygudurum denetimi, duruş biçimi, spor yapma, parasal yönetim, dalınç uygulaması) kendinizi izleyin ve bu, sizin diğer alanlardaki (genel yeterliğinizi) yönetim gücünüzü de büyük bir olasılıkla artıracaktır.
- Diğer bir yöntem de şudur: (1) Değiştirmek istediğiniz bir davranışınızı belirleyin; (2) bu davranışınızı değiştirmenin en büyük getirisinin ne olacağını düşünün; (3) isteğinizi gerçekleştirme sürecinde önünüze çıkabilecek en büyük engeli düşünün ve sonra (4) buna göre bir tasarı geliştirin.

Erdem: Aşkınlık

Güzellik ve Yetkinliği Beğeniyle Karşılama

Ana özellikler

Tanım: Doğadan sanata, matematiğe, bilime, günlük yaşantılara dek, değişik yaşam alanlarında, güzelliği, yetkinliği ve/ya da nitelikli bir iş çıkarmayı görme ve bunları beğeniyle karşılama.

Özü: Nesnelerin arkasındaki yaşamı görme. Güzellik ve sıradışı büyüklük karşısında büyük bir saygı duyma.

Boyutları: Büyük bir saygı duyma, merak, hayret, hayranlık.

Güzellik ve yetkinliği beğeni ile karşılamayla en yüksek bağıntısı olan alanlar

1. Gönül borcu
2. Merak
3. Öğrenme sevgisi
4. İyilik
5. Yaratıcılık

Güçlü yanını geliştirmek için sorular

- Güzellik ya da yetkinliği beğeni ile karşılayarak daha çok etkilendiğinizi düşünüyor musunuz? Neden?
- Büyük bir hayranlık duymanızı sağlayan yaşantılarınız için ne gibi örnekler verebilirsiniz?
- Bu güçlü yanınız, işinizi ve ilişkilerinizi nasıl etkiliyor?

Güzellik ve yetkinliği beğeni ile karşılama girişimleri

- Her gün, doğada, sanatta olan güzellikleri ya da başkalarının törel (ahlâki) iyiliklerini görmek için bir zaman ayırın ve gördüğünüz güzelliği ve ne yaşadığınızı günlüğünüze yazın.
- "Güzellik yürüyüşleri"ne çıkın. Yapılan araştırmalarda, doğada odaklanarak yürümenin, güzellikleri görmeye yardımcı olduğu bulunmuştur.

Erdem: Aşkınlık

Gönül Borcu

Ana özellikler

Tanım: Olan güzel şeylerin ayrımında olma ve bunlara sevinme; teşekkür borcunu göstermek için zaman ayırma.

Özü: Teşekkür borcunu (şükran, minnettarlık) dışa vurma tutumu.

Gönül borcu ile en yüksek bağıntısı olan alanlar

1. İyilik
2. Sevgi
3. Umut
4. Yürek gücü (maneviyat)
5. Hoşlanma

Güçlü yanını geliştirmek için sorular

- En çok gönül borcu duyduğunuz ne gibi durumlar var?
- Gün içinde olup biten "küçük şeyler"e gönül borcu duyma bakış açısıyla bakabilir misiniz?

- Gönül borcunuzu göstermekte güçlük çektiğiniz insanlar var mı? Bu gibi durumlarda diğer güçlü yanlarınızı nasıl kullanabilirsiniz?

Gönül borcu girişimleri

- Gelecek hafta, her günün sonunda, gönül borcu duyduğunuz üç şeyi yazın ve neden olduklarını ya da ortaya çıktıklarını açıklayın. Günden güne benzer örnekleri vermemeye çalışın.
- Gönül borcu duyduğunuz ve bunu yeterince belirtmediğiniz bir kişiye gönül borçluluğu mektubu yazın. Uygun olursa, kendisine uğrayın ve mektubunuzu elden verin.

Erdem: Aşkınlık

Umut

Ana özellikler

Tanım: Gelecekten en iyisini bekleme ve bunu elde etmek için çalışma; iyi bir gelecek sahibi olunabileceğine inanma.

Özü: Olumlu beklentiler.

Boyutları: İyimserlik, gelecek odaklılık, gelecek yönelimlilik.

Umut ile en yüksek bağıntısı olan alanlar

1. Hoşlanma
2. Gönül borcu
3. Geniş bakış açısı
4. Direngenlik
5. Sevgi

Güçlü yanını geliştirmek için sorular

- Umutlanma düzeyinizi sürdürmenizi ne sağlıyor?
- Umutlanmak, zor zamanlarda size nasıl yardımcı oluyor?
- Umutlanma ve iyimserlik bağlamında, neyin gerçekçi, neyin gerçekçi olmadığını nasıl dengeliyorsunuz?

Umut girişimleri

- Gelecekte bir zaman, olabileceğinizin en iyisi olduğunuzu görselleştirin ve bunu yazın. Üç alanda çok olumlu bir gelişim gösterdiğinizi açıkça görmeye çalışın: Kişisel alanda, ilişki ve iş alanında.
- Bir amaç belirleyin ve bu amacınıza ulaşmak için olası birçok yolu yazarak umutlanın ve bu amacınıza ulaşabilecek olmanın birçok nedenini yazın.
- İyi ve kötü olayların günlüğünü tutun. İyi olayların neden süreceğini ve yayılacağını ve bunların, yaptığınız eylemlerle nasıl bir ilişkisinin olduğunu yazın. Kötü olayların nasıl hızlı bir biçimde geçeceğini, etkilerinin sınırlı olduğunu ve tümüyle suçlanması gereken kişinin kendiniz olmadığını yazın.

Erdem: Aşkınlık

Derin Anlamı Görme (Gülmece)

Ana özellikler

Tanım: Gülmeyi ve takılmayı sevme; başkalarını güldürme; aydınlık yanını görme; şaka yapma.

Özü: Başkalarını eğlendirme, güldürme.

Boyutları: Şakacılık.

Derin anlamı görme (gülmece) ile en yüksek bağıntısı olan alanlar

1. Toplumsal zekâ
2. Hoşlanma
3. İyilik
4. Umut
5. Sevgi

Güçlü yanını geliştirmek için sorular

- Ne gibi durumlarda gülmeceyi kullanıyorsunuz?
- Gülmeceyi doğru zamanda kullanma bağlamında, duyarlı olmak için hangi güçlü yanlarınızı kullanıyorsunuz?

- Başkalarına karşı nasıl şakacı olmaya başlıyorsunuz? Başkaları sizin karşınızda nasıl şakacı olmaya başlıyorlar?

Derin anlamı görme (gülmece) girişimleri

- Gelecek hafta, her günün sonunda, yaşadığınız ya da karıştığınız en gülünç üç olayı yazın ve bunların neden olduğunu açıklayın.
- Şakacı bir tutum ve eğlenme anlayışı geliştirin.

Erdem: Aşkınlık

Yürek Gücü (Maneviyat)

Ana özellikler

Tanım: Evrende yüksek bir amaç ve anlam olduğuna ilişkin tutarlı inançlarının olması; büyük resimde nerede olduğunu görme; davranışlarını belirleyen ve içsel bir dinginlik sağlayan, yaşamın anlamı ile ilgili inançlarının olması.

Özü: Kutsalla ilişkide olma. Yaşam, büyük tasarımın ortasında küçük bir yer tutuyor.

Boyutları: Amaç, anlam, inanç, dine bağlılık.

Yürek gücü ile en yüksek bağıntısı olan alanlar

1. Gönül borcu
2. Umut
3. Hoşlanma
4. Sevgi
5. İyilik

Güçlü yanını geliştirmek için sorular

- Kendiniz için yürek gücünü (maneviyat) nasıl tanımlarsınız?
- Kendi inançlarınızı yaymaya çalışmadan, başkalarına yardımı dokunacak bir biçimde nasıl yaşayabilir ve bunları uygulamaya geçirebilirsiniz?
- Yürek gücünüzü işyerine nasıl taşıyabilirsiniz (anlam/amaç arayışı, kutsallığa saygı gibi yollarla)?

Yürek gücü girişimleri

- Yaşama daha çok katılarak, yaşamda bir amacınızın olduğu algısı geliştirin; sözgelimi içinde bulunduğunuz topluma olumlu katkıları olabilecek bir biçimde gönüllü çalışın.
- Yürek gücü yüksek bir kişiyi örnek alın. Bu kişide en çok neyi beğendiğinizi, en çok hangi olumlu tutumunu benimsediğinizi bulun.

SONSÖZ

Mutluluk, sevinç duyma ve yaşam doyumu gibi duygularla kendini gösteren duygusal bir durumdur. Çok değişik tanımları olsa da, çoğunlukla olumlu duygular taşıma ve yaşamından doyum bulmanın bir bileşkesi olarak tanımlanır.

İnsanlar mutlu olduklarından söz ederlerken, ya o sırada ne hissettiklerini ya da bir bütün olarak yaşamlarıyla ilgili olarak nasıl bir duygu içinde olduklarını söylemek isterler.

Mutluluk kavramı, çok geniş kapsamlı olarak tanımlanan bir kavram olduğu için, psikiyatristler ve psikologlar, söz konusu duygusal durumdan söz ederlerken "öznel iyi olma durumu" ya da "öznel esenlik" terimlerini kullanırlar. Mutluluğun (öznel iyi olma durumunun, öznel esenliğin) iki öğesi şunlardır:

- Yaşanan duyguların dengesi: Herkes, hem olumlu, hem de olumsuz duygular yaşar. Mutluluk, genellikle, olumsuz duygulardan çok olumlu duygular yaşamakla ilintilidir. Kendini genelde mutlu hisseden insanlar da, zaman zaman üzülme, kaygılanma, kızma, sıkılma ve kendini yalnız hissetme gibi duygular yaşayabilirler. Ancak kendilerini kötü hissettiklerinde, her şeyin daha güzel olacağına ilişkin altta yatan bir iyimserlik duygusu içindedirler ve başlarına gelen istenmedik durumlarla baş edebileceklerine ve yeniden mutlu olabileceklerine inanırlar.

- Yaşam doyumu: Bu duygu, kişinin yaşamında önem verdiği, işi, ilişkileri, gösterdiği başarılar gibi değişik alanlarda ne denli doyum bulduğu ile ilişkilidir.

Mutluluk algısı kişiden kişiye değişmekle birlikte, bu duygunun ölçülmesini ve değerlendirilmesini sağlayan birtakım ölçütler vardır. Mutlu olunduğunun kimi önemli belirtileri şunlardır:

- Olumsuz duygulardan çok, olumlu duygular yaşıyor olma
- İstediği yaşamı sürüyor olduğu duygusunu taşıma
- Yaşam koşullarının iyi olduğu duygusunu taşıma
- Yaşamda istediklerine kavuştuğu (ya da kavuşabileceği) duygusunu taşıma
- Yaşamından doyum buluyor olma

Mutluluk kavramı ile ilgili olarak çok değişik bakış açıları olmuştur. Sözgelimi, Yunan düşünür Aristo, iki değişik tür mutluluk arasında bir ayrım yapmış ve bunlar için "hedoni" (hedonia) ve "ödamoni" (eudaimonia) terimlerini kullanmıştır.

- "Hedoni" mutluluğu, haz almaktan kaynaklanır. Genellikle, kişinin kendini iyi hissettiren bir etkinlikte bulunmasına, bir isteğini gerçekleştirmesine, eğlenmesine, zevk almasına, keyif almasına, yaptığı eylemden doyum bulmasına eşlik eden duygudur.
- "Ödamoni" mutluluğu, erdemli olmak ve yaşamında bir anlam bulmakla ilgili bir duygudur. Bu tür mutluluğunun başlıca öğeleri, yaşamında bir anlam bulma, amaçlarının

olması ve yaşamı, yaşamaya değer bulmadır. Daha çok, yerine getirilmesi gereken sorumluluklarla ilintili, uzun erimli amaçlara yatırım yapmakla bağlantılı, başkalarının da iyiliğini isteyen ve kişisel ülkülerine göre yaşamakla ilişkili bir mutluluk anlayışıdır.

Kimi insanlar yaradılıştan daha mutlu olma eğiliminde olsalar da, daha mutlu olmanın birtakım yolları vardır. Özellikle kendinizi geliştireceğiniz alanlarda olmak üzere, isteklerinizi gerçekleştirme ya da amaçlarınıza ulaşma yolunda ilerlemek, sahip olduklarınızın tadını çıkarmak, kötümser bakış açısından ve olumsuz düşünmekten uzaklaşmak ve iyimser olmak sizi daha mutlu edecektir.

Mutlu olmak, yaşamın değişik alanlarında daha olumlu sonuçlar elde etmeye yarar. Sözgelimi,

- Olumlu duygular, yaşam doyumunu artırır.
- Mutluluk, daha güçlü baş etme becerileri geliştirmeyi sağlar.
- Olumlu duygular ruhsal dayanıklılık sağlar. Ruhsal açıdan dayanıklı insanlar, zorlanmayla daha iyi baş ederler ve istenmedik durumlarla karşılaşmaları durumunda, kendilerini çok daha hızlı toparlarlar.
- Olumlu duygular taşıyanların daha sağlıklı beslendikleri ve daha düzenli spor yaptıkları saptanmıştır.
- Mutlu insanların bağışıklık dizgelerinin daha güçlü olduğu ve daha az hastalandıkları belirlenmiştir.
- Olumlu duygular taşımakla, daha sağlıklı ve daha uzun yaşamak arasında doğrudan bir ilişki olduğu gösterilmiştir.

Yapılan çalışmalarda, genel yaşam doyumunun yaklaşık % 50'sinin kalıtımsal, % 10'unun dış etkenlere bağlı, % 40'ının ise bireysel etkinliklere bağlı olduğu bulunmuştur. Dolayısıyla, kalıtımsal olan temel mutluluk düzeyinizi değiştiremeseniz de, daha mutlu ve daha doyumlu olabilmek için yapabilecekleriniz vardır. Çok mutlu insanlar da, zaman zaman çökkünlükler yaşayabilirler; mutluluk bilinçli bir biçimde, ardında koşulması gereken bir duygudur.

Sağlıklı beslenmek, düzenli spor yapmak, sahip oldukları için gönül borcu duymak, zaman kavramını yitirip kendinden geçerek olumlu birtakım etkinliklerde bulunmak (bir akış içinde olmak), bir amacının olması ve bunu gerçekleştirmek için çaba gösteriyor olmak, kendini gerçekleştirdiğini görmek, sevmek ve sevilmek, sizi daha mutlu edebilecek başlıca etkinlikler ve yaşam doyumu alanlarıdır.

"Mutlu insanlar, kendi anlam dünyalarını kendileri yaratmışlardır; oysa mutsuz insanlar, başkalarını ve dış dünyayı suçlayıp dururlar..."

Yaşamın anlamı nedir?..

Hepimiz, yaşamın ne gibi bir anlam taşıdığını, bu dünyada ne gibi bir amacımızın olduğunu anlamak isteriz ve birçoğumuz, yaşamın, yaşamaya değer olup olmadığını sık sık sorgularız.

Ancak, "Neden böyle bir anlamının olmasına gereksiniyoruz?.. Bu anlam bizi nasıl etkileyecek?.." sorularını pek kendi kendimize sormayız.

Bu konuda, Joseph Campbell, "Yaşamın kendi başına bir anlamı yoktur. Her birimizin yaşama yüklediği bir anlam vardır. Dolayısıyla, sorunun yanıtı kendiniz olduğunuz için, ayrıca böyle bir soru sormaya gerek yoktur" demiştir.

Varoluşçu yaklaşım da, yaşamda genel geçer bir anlam bulmaktansa, her insanın kendi anlamını kendisinin bulduğunu öne sürer.

Çağdaş psikoloji bakış açısıyla da yaşamın genel anlamı artık sorgulanmamaktadır. Bütün psikiyatristler ve psikologlar, herkesin, kendisi için bir anlam kurguladığını kabul ederler. Ayrıca, yaşama özel anlamlar yükleyenlerin gönendiklerini ve kendilerini geliştirdiklerini, yaşama bir anlam yükleyemeyenlerin ise acı çektiklerini söylerler. Dolayısıyla, bu anlamı artırmak için neler yapılması, böyle bir anlam yükleyebilmek için ne gibi kaynaklar bulunması gerektiği üzerinde dururlar.

Nazi toplama kamplarında kalmış olan, ünlü psikiyatrist Viktor Frankl, "İnsanın özgürlük alanlarının, biri dışında, hepsi elinden alınabilir. İnsanın elinden alınamayacak tek özgürlüğü, hangi durumda nasıl bir tutum alacağını seçme özgürlüğüdür" demiştir.

Frankl'ın genel yaklaşımının üç ana öğesi vardır:

1. Her bireyin sağlıklı bir "öz"ü vardır.
2. Her bireyin, bu sağlıklı öz'ünü "kullanmak" için içsel birtakım kaynakları vardır.
3. Yaşam, herkese, bireysel bir amaç ve anlam bulma fırsatları sunar; ancak yaşamın, hiç kimseye mutluluk ya da yaşam doyumu vermekle ilgili bir yükümlülüğü yoktur.

Frankl'a göre yaşamda bir anlam bulmanın üç yolu vardır:

1. Kendince anlamlı bir iş yapmak ya da birtakım görevleri yerine getirmek
2. Bir olayı ya da durumu tam olarak deneyimlemek ya da birini sevmek
3. Kaçınılamaz acılara uyum sağlamayı sağlayacak doğru bir tutum almak

Acı çekmenin de yaşamın kaçınılamaz bir yanı olduğunu düşünen Frankl, böyle istenmedik bir durum karşısında nasıl tepki göstereceğimizi seçebileceğimizi ve bundan da bir anlam çıkarabileceğimizi söylemiştir.

George ve Park adlı psikolog araştırmacıların bakış açılarına göre de, yaşamın anlamını kavramsallaştırmanın üç temel öğesi vardır. Bu araştırmacılara göre,

1. İnsanların, kendi yaşamlarıyla ilgili, kendi içinde tutarlılığı olan, öngörülebilir ve yapılandırılmış, genel bir yaşam anlayışlarının olması; böylece, yaşamı, yaşamaya değer bulmaları;
2. Değer verdikleri yaşam amaçlarından ve kişisel tutkularından yola çıkarak yaşamı deneyimleyebiliyor ve kendilerine, kendilerince bir yol çizebiliyor olmaları;
3. Kendi varoluşlarının bu dünya için önemli ve değerli olduğunu düşünmeleri büyük önem taşır. Bu araştırmacılara göre, "anlayış", "amaçlar" ve "önemlilik" kavramlarının, birbirlerinden ayrı kavramlar olarak görülmemesi, tam tersine birbirleriyle yakından ilişkili kavramlar olarak, yaşamın anlamını belirleyen kavramlar olarak anlaşılması gerekir. Bunlar, birbirleriyle doğal olarak etkileşen ve birbirlerini etkileyen ve biri daha aşağıda olunca, diğerini de aşağıya çeken kavramlar olarak görülürler.

Yaşamınıza daha çok anlam katacak ne gibi etkenler olacağını düşünüyor ve nereye bakacağınızı bilmiyorsanız, belki de gereğinden çok düşünüyor olabilirsiniz...

Yaşam sürecinde, her tek bir durumda ya da etkileşmede büyük bir anlam bulabilirsiniz. Örnekleyecek olursak,

- Birini beğenmek ya da sevmek
- Beğendiğiniz ya da sevdiğiniz biriyle bir araya gelmek
- Birine karşı derinden hissettiğiniz duygularınızı göstermek ya da birinin size karşı hissettiği güzel duygularını göstermesi
- Sevdiğiniz birinin sevincine ortak olmak ya da sevincinize ortak olunduğunu görmek
- Değer verdiğiniz bir kişiyle tanışmak, yeni bir yaşam biçimini ya da yeni bir kültürü tanımak
- Yaşamınızı değiştirecek, çok önemli, yeni bir karar vermek
- Eve geldiğinizde, kendinizi bekleyen evcil hayvanınızı sevmek
- Doğanının güzel yanlarına sevgiyle bakmak, bunlara büyük bir hayranlık duymak
- Sizi mutsuz eden bir durumu sonlandırmak
- Gerçekleştirmek istediğiniz bir düş'ün gerçekleştiğini ya da bu yolda gösterdiğiniz çabaların giderek anlam kazandığını görmek
- Yeni bir beceri kazanmak yaşamımıza, o an için, büyük bir anlam katabilir.

Olumlu yaşantılarınızı artırıp, olumsuz olanlarından olabildiğince uzak durmak, sizi daha mutlu edecek, yaşamınıza daha çok anlam katacaktır. Unutmamamız gereken diğer bir konu da, ancak istenmedik birtakım durumlar karşısında kendi içsel güçlerimizi işe koşuyor ve kendimizi geliştirme olanağı buluyor olmamızdır. Böylece kendimizle daha mutlu oluruz...

Frankl'ın, "Yaşamın anlamı kişiden kişiye değişir, günden güne, saatten saate de değişir. Dolayısıyla, yaşama genel bir anlam yüklemeye çalışmaktansa, yaşamın herhangi bir an'ında,

ona özel bir anlam yüklemek çok daha doğru olur" demesine katılmamak olanaklı değildir...

Belki de, yaşamın anlamı, yaşanan güzel anlarla, yaşama anlam katmak demektir...

Ruhsal açıdan güçlü olmak demek, duygularının ayrımında olmak, olumsuz duygularıyla sağlıklı bir biçimde başa çıkabilmek ve ne zaman yaşadığı duygularına göre davranacağını ve ne zaman, bir adım geriye gidip, kendine dışarıdan bakacağını bilmek demektir. Ancak, ruhsal çökkünlüğünün (depresyonunun), bir kaygı bozukluğunun ya da başka bir ruhsal hastalığının olmaması, kişinin ruhsal açıdan güçlü olduğunu göstermez. Dolayısıyla, ruhsal açıdan güçlülük ile ruh sağlığının bozuk olmaması birbirlerinden ayrı tutulması gereken kavramlardır.

Amy Morin, 2013 yılında, ruhsal açıdan güçlü insanların sağlıklı alışkanlıklarını tanımlamıştır. Bu kişiler, kendi duygu, düşünce ve davranışlarını, yaşamda kendilerine başarı sağlayacak bir biçimde yönetirler. Ruhsal açıdan güçlü insanların yaptıkları ve yapmadıkları şunlardır:

Ruhsal açıdan güçlü insanlar, kendileri, içinde bulundukları koşullar ve başkalarının onlara nasıl davrandığı ile ilgili olarak üzülüp durarak zaman harcamazlar. Yaşamdaki yerleri ve konumları ile ilgili olarak sorumluluğu kendi üzerlerine alırlar. Yaşamın her zaman kolay ve adil olmayabileceğini bilirler.

Ruhsal açıdan güçlü insanlar, gücü başkalarının eline vermezler. Başkalarının kendilerini denetim altına almasına ve başkalarının, kendileri üzerinde bir gücünün olmasına izin vermezler. Sözgelimi, "Yöneticimin söyledikleri bana kendimi kötü hissettirdi" demezler, çünkü duygularının denetiminin kendi ellerinde olduğunu ve yaşadıkları olaylar karşısında nasıl tepki göstereceklerinin, kendi seçimlerine bağlı olduğunu bilirler.

Ruhsal açıdan güçlü insanlar, değişmekten kaçınmazlar. Olumlu değişiklikler göstermeye açıktırlar ve esnektirler. Değişmenin kaçınılmaz olduğunu bilirler ve bunun için uyum sağlayabilme yeterliklerine güvenirler.

Ruhsal açıdan güçlü insanlar, değiştiremeyecekleri olaylar için yakınıp durmazlar. Yaşamlarında, yalnızca denetim altında tutabilecekleri olaylar üzerine odaklanırlar. Kimi zaman, denetim altında tutabilecekleri tek şeyin, kendi gösterdikleri tutum olduğunu çok iyi bilirler.

Ruhsal açıdan güçlü insanlar, her zaman, herkesi sevindirme (memnun etme) gereği duymazlar. Gerektiğinde "hayır" demeyi ve haklarını savunmayı, kendi haklarını öne çıkarmayı bilirler. İnsanlara karşı saygılı, duyarlı, özenli ve adil davranmayı önemserler; ancak başkalarını sevindiremeyecek olurlarsa, bununla baş edebilmeyi de iyi bilirler.

Ruhsal açıdan güçlü insanlar, sakınmaksızın ya da aptalca birtakım girişimlerde bulunmazlar, ancak ölçülü birtakım girişimlerde bulunmayı göze almayı da bilirler. Büyük bir karar almadan önce, alacakları kararın artılarını ve eksilerini, getirilerini ve götürülerini iyi değerlendirirler. Herhangi bir girişimde bulunmadan önce, çıkabilecek bütün tersliklerle ilgili bilgi sahibi olmaya, bu konuda birtakım öngörülerde bulunmaya ve gerekli önlemleri almaya çalışırlar.

Ruhsal açıdan güçlü insanlar, geçmişe takılıp kalmazlar ve geçmişleriyle ilgili olarak hayıflanmazlar, yazıklanmazlar ve yerinmezler. "Keşke...", "Dilerdim ki..." gibi sözcükleri pek kullanmazlar. Geçmişlerini olduğu gibi kabul ederler ve geçmişleri için yerinmektense, yaşadıklarından neler öğrendiklerini, nasıl bir deneyim kazandıklarını öne çıkarırlar. "Bugün"de yaşarlar ve gelecek için tasarılar yaparlar.

Ruhsal açıdan güçlü insanlar, davranışlarının sorumluluğunu üzerlerine alırlar ve geçmiş yanlışlarından dersler çıkartırlar. Yanlışlarını yineleyip durmazlar ve gelecek için giderek daha iyi kararlar aldıkları görülür.

Ruhsal açıdan güçlü insanlar, başkalarının başarılarını beğeniyle karşılarlar ve başarılarından ötürü başkalarını içtenlikle kutlayabilirler. Bir konuda başkaları kendilerini geçtiğinde, bunun için gücenmezler, bunun için kıskançlık duymazlar, çekemezlikleri olmaz ve kendilerini aldatılmış olarak hissetmezler. Ancak çok çalışarak başarılabileceğini bilirler, daha başarılı olmak için daha çok çalışmaları gerektiğinin ayrımındadırlar.

Ruhsal açıdan güçlü insanlar, bir başarısızlık karşısında hemen yılmazlar. Başaramamayı, bırakmak için bir neden olarak görmezler. Başarısızlıkları, kendilerini geliştirmek için bir fırsat olarak görürler. Başarana dek çaba göstermeye istekli olurlar.

Ruhsal açıdan güçlü insanlar, yalnız başlarına kalmaya dayanabilirler. Kendi düşünceleriyle baş başa kalmaktan çekinmezler ve tek başına oldukları zamanları üretken olmaya ayırabilirler. Kendileriyle iyi bir arkadaştırlar. Mutlu olabilmek için, her zaman, bir başkasının ya da başkalarının varlığına gerek duymazlar. Başkalarına bağımlı değildirler, kendi başlarına da mutlu olabilirler.

Ruhsal açıdan güçlü insanlar, dünyanın kendilerine "borçlu" olduğu algısı içinde değildirler. Başkalarının kendilerine kol kanat gereceği ya da dünyanın onlara "her ne istiyorlarsa onu vereceği" beklentisi içinde değildirler. Ancak güçlü yanlarını daha da güçlendirmeye çalışmanın yanı sıra güçlü yanlarından yola çıkarak fırsatları iyi değerlendirmeye ve kendilerine yeni birtakım fırsatlar yaratmaya çalışırlar.

Ruhsal açıdan güçlü insanlar, gerçek başarının zaman alacağını bilirler ve bunun için sabır göstermeyi bilirler. Girişimlerinin

hemen sonuç vermeyeceğini, gerçek başarının zaman alacağını bilirler. Dolayısıyla, "sürdürebilirlik" onlar için çok önemli bir kavramdır.

Bu gibi davranışlar aşağıdaki olumlu özelliklerin varlığını gerektirir:

- Kararlılık (azim): İşler yolunda gitmeyince ya da bir sorun ortaya çıkınca bırakmama.
- Özgüven: Güçlükler karşısında bir çözüm bulabileceğine inanma.
- İyimserlik: İşlerin yolunda gidebileceğine ilişkin olumlu bir algı geliştirmiş olma.
- Uyum sağlayabilirlik: Yeni verilere ve görüşlere açık olma ve bunlara göre davranma.
- Ayrımındalık (farkındalık): Kendisi ile ilgili olarak içgörü sahibi olma ve gerekirse bakış açısını değiştirebilme yeteneği.
- Güvenilirlik: Sözünde durma ve hedeflerinden sapmama.
- Sorumluluk: Kişisel yanlışlarına sahip çıkma.
- Esenlik: Ruhsal ve bedensel sağlığını bir öncelik olarak görme.
- Bütün bu olumlu özellikler, ruhsal açıdan güçlü olmanın öncülleri olarak görülebilir...

OLUMLULUK PSİKOLOJİSİ

Kısa Sözlüğü

Authenticity: Gerçek olma özelliği, özgünlük

Benevolence: Yardımseverlik

Belonging: İlişkinlik, bağlantılılık, aidiyet

Courage: Yüreklilik, cesaret

Creativity: Yaratıcılık

Curiosity: Merak

Eudomania: Mutlu yaşam (kendini olduğu gibi kabul etme, kendini geliştirme, yaşamda bir amacının olması, çevreye egemen olma, özerklik ve başkalarıyla olumlu bir iletişim içinde olma öğelerini kapsayan)

Flourishing: Gönenç

Flow: Akış

Forgiveness: Bağışlayıcılık

Giftedness: Üstün yetenek

Gratitude: Gönül borcu duyma, şükran duyma, şükretme, minnettarlık

Grit: Kararlılık (tutkulu olma ve direngenlik [sebatkârlık])

Hedonism: Hazcılık (her davranışın hoşlanma ya da acıdan kaçınma isteğiyle isteğiyle güdülendiğini ileri süren görüş)

Hope: Umut

Ingenuity: Beceriklilik

Kindness: İyilik

Mindfulness: Anaodaklanma

Optimism: İyimserlik

Paradigm: Örneksem, değerler dizisi

Passion: Tutku

Positive emotions: Olumlu duygular

Positive relationships: Başkalarıyla olumlu ilişkiler içinde olma

Positivity: Olumluluk

Posttraumatic growth: Ruhsal örselenme sonrası gelişim

Resilience: Ruhsal dayanıklılık

Savouring: Tadını çıkarma

Self-actualization: Kendini gerçekleştirme

Self-compassion: Kendine sevgi gösterme, özanlayışlılık

Self-determination theory: Kendini belirleme kuramı (özerklik, yeterlilik ve ilişkide olma gibi üç temel ruhsal gereksinmenin karşılanması sonucu sağlanan mutluluk ve esenlik)

Self-efficacy: Özyeterlilik

Serenity: Dinginlik (huzur)

Strength: Güçlü yan

Subjective well-being: Öznel iyilik durumu, öznel esenlik

Temperance: Ölçülülük

Thrive: İyiye gitme

Transcendence: Aşkınlık

Well-being: Esenlik, iyilik durumu

Willpower: İrade, istenç

Wisdom: Bilgelik

KAYNAKLAR

Argyle M: The Psychology of Happiness. Routledge, New York, 2001.

Aspinwall LG. Staudinger UM: A Psychology of Human Strengths: Fundamental Questions and Future Directions for a Positive Psychology. APA, Washington DC, 2003.

Bandura A: Self-Efficacy: the Exercise of Control. Freeman, New York, 1997.

Batthyany A, Russo-Netzer P (ed.): Meaning in Positive and Existential Psychology. Springer, 2014.

Baumeister RF: Tierney J: Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength. Penguin Book, 2012.

Ben-Shahar T: Happier: Learn the Secrets to Daily Joy and Lasting Fulfillment. McGraw Hill, New York, 2007.

Biswar-Diener R, Dean B: Positive Psychology Coaching: Putting the Science of Happiness to Work for Your Clients. Wiley, 2007.

Biswas-Diener R, Kashdan T: The Upside of Your Dark Side. Hudson Street Press, 2014.

Boniwell I: Positive Psychology in a Nutshell: The Science of Happiness, 3rd ed. McGraw Hill, London, 2012.

Buckingham M, Coffman C: First, Break All the Rules. Simon&Schuster, New York, 1999.

Buckingham M, Clifton DO: Now, Discover Your Strengths. Simon&Schuster, New York, 2001.

Buckingham M: Go, Put Your Strengths to Work. The Free Press, New York, 2007.

Cameron KS, Gretchen MS: The Oxford Handbook of Positive Organizational Scholarship. Oxford University Press, 2013.

Carr A: Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths, 2nd ed. Routledge, 2011.

Clifton D, Anderson EC: StrenghtsQuest: Discover and Develop Your Strengths in Academics, Career, and Beyond. The Gallup Organization, Princeton, Nj, 2002.

Cloninger CR: Feeling Good: the Science of Well-Being. Oxford University Press, 2004.

Compton WC, Hoffman E: Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing. Wadsworth, Belmont, 2012.

Csikszentmihalyi M: Flow: The Psychology of Optimal Experience. Harper and Row, New York, 1990.

Csikszentmihalyi M: Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life. Basic Books, New York, 1997.

Csikszentmihalyi M, Csikszentmihalyi I (ed.): A Life Worth Living: Contributions to Positive Psychology. Oxford University Press., New York, 2006.

Diener E, Biswas-Diener R: Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth. Blackwell, Malden, MA, 2008.

Duckworth A: Grit: The Power of Passion and Perseverance. Scribner, New York, 2016.

Dutton JE: Energize Your Workplace: How to Create and Sustain High-Quality Connections at Work. Jossey-Bass, San Francisco, 2003.

Dweck CS: Mindset: the New Psychology of Success. Ballantine Books, New York, 2006.

Emmons RA: Thanks!: How Practicing Gratitude Can Make You Happier. Mariner Books, 2008.

Fava AG: Esenlik Terapisi, Tedavi Elkitabı ve Klinik Uygulamaları (Well-Being Therapy, Treatment Manual and Clinical Applications) (çev. Köroğlu E), Boylam Psikiyatri Yayınları, HYB Yayıncılık, Ankara, 2019.

Frankl VE: Man's Search fo Meaning. Beacon Press, 2006.

Fredrickson BL: Positivity: Groundbreaking Research Reveals How to Embrace the Hidden Strength of Positive Emotions, Overcome Negativity, and Thrive. Crown, New York, 2009.

Friedman R: The Best Place to Work: the Art and Science of Creating an Extraordinary Workplace. TarcherPerigee, New York, 2015.

Gilbert D: Stumbling on Happiness. Vintage, New York, 2007.

Haidt H: The Happiness Hypothesis: Finding Modern Truth in Ancient Wisdom. Basic Books, New York, 2006.

Hanson R: Hardwiring Happiness: The New Brain Science of Contentment, Calm, and Confidence. Harmony, New York, 2016.

Hazelton S: Great Days at Work: How Positive Psychology Can Transform Your Working Life. Kogan Page, London, 2013.

Hefferon K, Boniwell I: Positive Psychology: Theory, Research and Applications. Open University Press, 2011.

Ivtzan I, Lomas T, Hefferon K, Worth P: Second Wave Positive Psychology: Embracing the Dark Side of Life. Routledge, 2016.

Jeste DV, Palmer BW: Positive Psychiatry, a Clinical Handbook. American Psychiatric Publishing, Washington, DC, 2015.

Joseph S (ed.): Positive Psychology in Practice: Promoting Human Flourishing in Work, Health, Education, and Everyday Life, 2nd ed. Wiley, 2015.

Keltner D: Born to be Good: the Science of a Meaningful Life. Norton, New York, 2009.

Layard R: Happiness: Lessons from a New Science. Penguin, New York, 2005.

Leimon A, McMahon G: Positive Psychology for Dummies. Wiley, New York, 2012.

Lewis S: Positive Psychology at Work: How Positive Leadership and Appreciative Inquiry Create Inspiring Organizations. Wiley-Blackwell, Malden, MA, 2011.

Linley A: Average to A+: Realising Strengths in Yourself and Others. CAPP Press, 2008.

Linley PA, Joseph S (ed.): Positive Psychology in Practice. Wiley, Hoboken, NJ, 2004.

Linley PA, Harrington S, Garcea N (ed.): The Oxford Handbook of Positive Psychology and Work. Oxford University Press, New York, 2013.

Lomas T, Hefferon K, Ivtzan I: Applied Positive Psychology: Integrated Positive Practice. SAGE Publications, 2014.

Lopez SJ (ed.): The Encyclopedia of Positive Psychology. Wiley, Hoboken, Nj, 2009.

Lopez SJ, Pedrotti JT, Snyder CR: Positive Psychology: the Scientific and Practical Explorations of Human Strengths, 3rd ed. SAGE, 2015.

Lyubormirsky S: The How of Happiness: A New Approach to Getting the Life You Want. Penguin, New York, 2008.

Lyubormirsky S: The Myths of Happiness: What Should Make You Happy, but Doesn't, What Shouldn't Make You Happy, but Does. Penguin, New York, 2014.

Maslow AH: Motivation and Personality. Pearson, 1987.

Maslow AH: Toward a Psychology of Being, 3rd ed. Wiley, 1998.

Maslow AH: A Theory of Human Motivation. Martino Fine Books, 2013.

Neff K: Self-Compassion: the Proven Power of Being Kind to Yourself. Morrow, HarperCollins, 2015.

Niemiec RY: Character Strengths Interventions, a Field Guide for Practitioners. Hogrefe, Boston, MA, 2018.

Peterson C: A Primer in Positive Psychology. Oxford University Press, 2006.

Peterson C: Pursuing the Good Life: 100 Reflections on Positive Psychology. Oxford University Press, New York, 2012.

Peterson C, Seligman M: Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification. Oxford University Press, New York. 2004.

Polly S, Britton KH: Character Strengths Matter: How to Live a Full Life. Positive Psychology News, 2015.

Post S, Neimark J: Why Good Things Happen to Good People: the Exciting New Research That Proves the Link Between Doing Good and Living a Longer, Healthier, Happier Life. Random House, New York, 2007.

Rath T: StrengthsFinder 2.0. Gallup Press, New York, 2007.

Reivich K, Shatte A: The Resilience Factor. Three Rivers Press, 2002.

Rogers C: On Becoming a Person, A Therapist's View of Psychotherapy, 2nd ed. Mariner Books, 1995.

Ryan RM, Deci EL: Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. The Guilford Press, New York, 2017.

Seligman E: Learned Optimism. Knopf, New York, 1991.

Seligman M: Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology for Lasting Fulfillment. Free Press, New York, 2002.

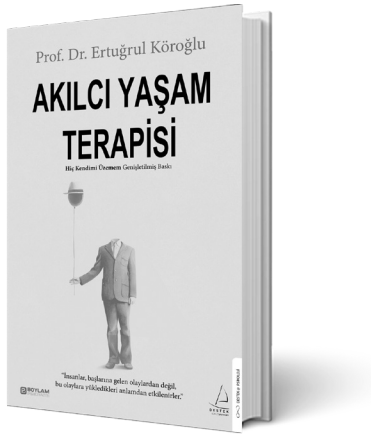
Seligman M: Flourish: a Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being. Atria Books, 2012.

Synder CR, Lopez SJ: Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths. SAGE, Thousand Oaks, CA, 2006.

Synder CR, Lopez SJ: Oxford Handbook of Positive Psychology, 2nd ed. Oxford University Press, New York, 2009.

Watkins PC: Positive Psychology 101. Springer, New York, 2015.

DÜŞÜNMEK ÖZGÜRLÜKTÜR, ÖZGÜRLEŞEBİLMEK İÇİNSE ÖNCE AKILCI DÜŞÜNMEYİ ÖĞRENMEK GEREKİR.



Olaylar karşısında ne düşündüğümüz, olaylara bakış açımızla, başımıza gelen olaylara ne gibi anlamlar yüklediğimizle doğrudan ilişkilidir. Bu nedenle kaygı, çökkünlük, öfke gibi işlevsel olmayan, istenmedik bir duygu yaşadığımızda, bunlardan kurtulmak için, bu duygulara yol açan düşünceleri bulup çıkarmalı, diğer bir deyişle düşüncelerimiz üzerinde yeniden düşünmeli ve akılcı düşünceler üretmeliyiz.

Prof. Dr. Ertuğrul Köroğlu psikoterapi ve felsefenin iç içe geçtiği bu kitapta, çağdaş psikoterapilerin, akıl yürütme, erdem ve mutluluk anlayışı kapsamında felsefi görüşlerden nasıl beslendiğini anlatıyor. Duygu, dürtü, davranış ve birtakım bedensel duyumların, olayları nasıl gördüğünüzle doğrudan ilintili olduğunu öne süren bu terapilerle öfkeden, kaygıdan, mutsuzluktan ve depresyondan kurtulmanın özgürleştirici yollarını tarif ediyor.

FELSEFE, DÜŞÜNME ÜZERİNE DÜŞÜNMEKTİR. BİLİŞSEL TERAPİ İSE, DANIŞANIN, DÜŞÜNCELERİNİN ÜZERİNE YENİDEN DÜŞÜNMESİNİ SAĞLAMAKTIR.



Eski Yunan düşünürü Sokrates, kendi görüşlerini başkalarına benimsetmeye ya da kabul ettirmeye çalışmak yerine, insanların kendi görüşlerinin mantıksal temellerini savunmalarını sağlamaya çalışıyordu. Sokratik sorgulama adı verilen bu yöntem, bilişsel terapilerde sıkça kullanılır.

Terapi, bir anlamda, felsefenin gerçek yaşamda uygulanmasıdır. Kanıta dayalı çağdaş bilişsel davranışçı terapiler, akılcı düşünerek sağlıklı duygular yaşamayı önermişler; pozitif psikoloji yaklaşımları da, mutluluk ve esenliğin gereklerini saptarken büyük ölçüde felsefeden yararlanmışlardır.

Prof. Dr. Ertuğrul Köroğlu psikoterapi ve felsefenin iç içe geçtiği bu kitapta, çağdaş psikoterapilerin, akıl yürütme, erdem ve mutluluk anlayışı kapsamında felsefi görüşlerden nasıl beslendiğini anlatıyor. Sokrates'ten Kant'a, Buda'dan Nietzsche'ye felsefe tarihinin ölümsüz filozoflarının gözünden insanı ve hayatı nasıl okuyacağımızı doyurucu bir şekilde özetliyor.