

T.C.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

DİN PSİKOLOJİSİ BİLİM DALI

BUDİZM'İN POZİTİF PSİKOLOJİYE ETKİSİ

Yüksek Lisans Tezi

Nazlı Selcen CAN

İstanbul, 2022

T.C.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

FELSEFE ve DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

DİN PSİKOLOJİSİ BİLİM DALI

BUDİZM'İN POZİTİF PSİKOLOJİYE ETKİSİ

Yüksek Lisans Tezi

Nazlı Selcen CAN

Danışman: Prof. Dr. Ali AYTEN

İstanbul, 2022

ÖNSÖZ

Yaptıklarından zevk alan, sahip olduklarıyla akla yatkın bir ölçüde doyuma ulaşmış, geçmişinden pişmanlık duymayan ve geleceğe güvenle bakan kaç kişi tanıyorsunuz? Çok sayıda insanın zihninde, fiziksel evrendeki kaos her geçen gün biraz daha büyürken bazı terimleri daha sık duymaya başladık. Kişisel gelişim kitapları en çok satanlar listesinde yer alıyor. En basit tabirle; insanlar mutlu olmak, iyi hissetmek istiyor. Son yıllarda bu arayış ile farkındalık, meditasyon, akış gibi uygulamalar bizlerin hayatına ve dahi psikoloji bilimine dahil olmaktadır.

Tarih boyunca filozoflar, din adamları ve psikologlar insanın varoluşsal kaygılar tarafından üretilen ıstırabını dindirmeyi amaçlamaktadırlar. Hem bu acıyı hafifletecek hem de olgun bir mutluluk üretecek, deneysel olarak kanıtlanmış teknikleri arar ve savunurlar. Bu bağlamda her iki sistemin de birbirlerinden haberdar olmaları ve etkilenmeleri elbette insanlık için çok kıymetlidir. İşte bu duygularla araştırmada hem psikoloji de hem de pozitif psikolojide doğu kültürünün ve özellikle Budizm'in tesirleri ele alınmış ve amaç bakımından insanın anlamlı hayatının geliştirilmesini hedefleyen psikoloji ve dinin kesiştiği alanlara işaret edilmiştir.

Her çalışmanın oluşturulmasında pek çok kişinin katkıları olmaktadır. Öncelikle bu çalışmanın her aşamasında bilgisi, tecrübesi ve nezaketiyle bana yardımcı olan, yol gösteren değerli hocam Prof. Dr. Ali Ayten'e çok müteşekkirim. Bu süreçte beni destekleyen ve yönlendiren sayın hocam Prof. Dr. Ali Ulvi Mehmedoğlu'na; çalışma esnasında yaşadığım zorluklar karşısında bilgi, emek ve özveri ile bana yol gösteren Dr. Serkan Bayrakçı'ya; her daim desteğini bana hissettiren eşim Dr. Mehmet Akif Can'a ve canparem evlatlarıma; bana güvenen ve yüreklendiren anne-babama ve arkadaşlarıma çok teşekkür ederim.

Nazlı Selcen Can

İstanbul 2022



GENEL BİLGİLER

Adı ve Soyadı: Nazlı Selcen Can

Ana Bilim Dalı: Felsefe ve Din Bilimleri

Programı: Din Psikolojisi

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Ali AYTEN

Tez Türü ve Tarihi: Yüksek Lisans Tezi – 2022

Anahtar Kelimeler: Budizm, Pozitif Psikoloji, Mutluluk, Meditasyon, Farkındalık

ÖZET

BUDİZM'İN POZİTİF PSİKOLOJİYE ETKİSİ

Bilim tarihi, yeni bir gerçeğin peşinde koşmak için ayrı bağlamlardaki iki büyük alanı birbiriyle temas geçirmenin örnekleri bakımından zengindir. Genel olarak bilim, fiziki dünya ile ilgilenir ve din ise manevi dünyamızla ilgilenir. Psikoloji de iç dünyamızla ilgilendiği için dinin, psikoloji bilimine etkisi kaçınılmazdır. Din ve psikoloji birbirini etkilemesi bağlamında Budizm ve pozitif psikolojinin teması da bunun en yeni örneklerinden biridir. Bu çalışmada da Budizm'in pozitif psikolojiye olan etkileri incelenmiştir.

Bu nitel çalışmada öncelikle odak noktaları “insan” olan bu iki disiplinin kendi literatürleri çerçevesinde kavramsal araştırması yapılmıştır. Daha sonra Budizm'in pozitif psikolojiyi nasıl beslediği ve Budizm'in de nasıl psikolojize edildiği incelenmiştir. Bu etkileşim araştırılırken konunun ele alınmasına ana akım psikolojiden başlanmış ve karşılıklı etkileşim örneklendirilmiştir. Pozitivist bir yaklaşım olan psikolojinin, Budizm'i ne şekilde kabul edip bilimsel uygulamalara kattığı incelenmiştir.

Araştırmanın sonucunda; Budizm ve pozitif psikolojide insanın olumlu gelişimi ve kaliteli bir yaşam sürmesini sağlamanın, ortak çıkış noktaları olduğu görülmüştür. Bu bağlamda Budizm'in öğretisi ve uygulamalarının pozitif psikolojiyi beslediği görülmüştür. Netice olarak Batı'nın Budizm'i bilimsel çalışmalarında etkilemesi onu bir dinden ziyade bir felsefi yaklaşım, bir ahlak ve düşünce sistemi olarak kabul gördüğü tespit edilmiştir. Hem çok eski hem de devamlı güncellenmesi itibariyle çağdaş olan Budizm, pozitif psikoloji gibi daha iyi olabilmek için insanlara fırsatlar sunmaktadır.



GENERAL KNOWLEDGE

Name and Surname: Nazlı Selcen Can

Field: Philosophy and Religious Sciences

Programme: Psychology of Religion

Supervisor: Prof. Dr. Ali AYTEN

Degree Awarded and Date: Master Thesis – 2022

Keywords: Buddhism, Positive Psychology, Happiness, Meditation, Mindfulness

ABSTRACT

EFFECT OF BUDDHISM ON POSITIVE PSYCHOLOGY

The history of science is rich in examples of bringing two great fields in separate contexts into contact in the pursuit of a new truth. Generally, science deals with the physical world and religion deals with our spiritual world. Since psychology deals with our spiritual/psychological world, the effect of religion on psychology is inevitable. The theme of Buddhism and positive psychology in the context of religion and psychology influencing each other is one of the most recent examples of this interaction. In this study, the effects of Buddhism on positive psychology are examined.

In this qualitative study, conceptual research of these two disciplines, which focus on "human", was carried out within the framework of their own literature. Then, how Buddhism feeds positive psychology and how Buddhism is psychologized is examined. While investigating this interaction, the subject started to be addressed from mainstream psychology and the mutual interaction was exemplified. It has been examined how psychology, which is a positivist approach, accepted Buddhism and included it into scientific practices.

As a result of the study in Buddhism and positive psychology, it has been seen that the positive development of people and ensuring a quality life are common starting points. In this context, it has been seen that the teachings and practices of Buddhism feed positive psychology. As a result, it has been determined that the West's influence on Buddhism in its scientific studies is accepted as a philosophical approach, a moral and thought system rather than a religion. Buddhism, both ancient and constantly being updated, offers much, like positive psychology.



İÇİNDEKİLER

| | |
|----------------|-----|
| ÖNSÖZ..... | iii |
| ÖZET | i |
| ABSTRACT | iii |

GİRİŞ

| | |
|---|---|
| 1.ARAŞTIRMANIN KONUSU VE PROBLEMLERİ..... | 1 |
| 2. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ..... | 2 |
| 3. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ..... | 3 |

BİRİNCİ BÖLÜM

POZİTİF PSİKOLOJİ VE İLİŞKİLİ KAVRAMLAR

| | |
|--|----|
| 1.1. Pozitif Psikolojinin Kavramsal Çerçevesi..... | 5 |
| 1.2. Pozitif Psikolojinin Amacı | 8 |
| 1.3. Pozitif Psikolojinin Tarihçesi | 10 |
| 1.4. Pozitif Psikolojinin Konuları..... | 12 |
| 1.4.1. Pozitif Duygular..... | 13 |
| 1.4.2. Erdemler ve 24 Güçlü Kişilik Özelliği | 13 |
| 1.4.3. Mutluluk (İyi Oluş) | 14 |
| 1.6. İyimserlik | 18 |
| 1.7. Pozitif Psikoloji ve Din | 19 |
| 1.7. İkinci Dalga Pozitif Psikoloji | 21 |

İKİNCİ BÖLÜM

İNANÇ VE DEĞERLER SİSTEMİ OLARAK BUDİZM

| | |
|-------------------------------------|----|
| 2.1. Budizm | 25 |
| 2.2. Buda'nın Hayatı | 27 |
| 2.3. Budizm'de Temel İnançlar | 29 |
| 2.4. Budizm Mezhepleri | 39 |
| 2.5. Zen Budizmi | 40 |

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BUDİZM VE PSİKOLOJİ

| | |
|---|-----------|
| 3.1. Budist Psikoloji | 42 |
| 3.2. Budizm ve Pozitif Psikoloji | 47 |
| 3.3. Mutluluk ve Budizm İlişkisi | 51 |
| 3.4. Öz-Şefkat/ Şefkat ve Budizm İlişkisi | 57 |
| 3.5. Budizm ve Meditasyon İlişkisi | 59 |
| 3.6. Budizm ve Farkındalık İlişkisi | 66 |
| 3.7. Budizm ve Akış İlişkisi | 69 |
| SONUÇ VE ÖNERİLER | 72 |
| KAYNAKÇA | 80 |

GİRİŞ

Din, hayatının sanat, kültür, ahlak, eğitim gibi farklı alanlarda insan davranışına tesir eden bir nitelik taşımaktadır. İnsan davranışını ve gelişimini inceleyen psikoloji bilimi de insan hayatını etkileyen unsurları araştırmaktadır. Bu bağlamda din ve psikoloji ortak temalarının insan olması itibarıyla etkileşim içerisindedirler. Geçmişten günümüze bu etkileşim farklı yoğunluklarda hep var olagelmıştır. Kimi zaman din ile psikoloji arasındaki bu etkileşim zıtlaşmaya dönüşse de özellikle 2000’li yıllardan sonra din ve maneviyat konularına psikoloji alanında daha fazla yer verilir olmuştur.

Dünya nüfusunun çoğunluğu bir dine mensup olmasına rağmen, ana konusu insan olan psikoloji bilimi dine gereken önemi vermemiştir. Hatta dini inançları çürütme çabasında olan psikolog sayısı da oldukça fazladır. Dini inançların tartışılmaya başlanması dikkatlerin din üzerine çekilmesine sebebiyet vermiştir. Din gibi en az psikoloji kadar insan hayatının içinde olan bir fenomenin görmezden gelinmesi tavrı çok da uzun ömürlü olmamıştır. Yukarıda belirtildiği üzere günümüzde giderek daha fazla olmak üzere, psikoloji bilimiyle uğraşanlar, dini inançları, dinin insan davranışlarına ve gelişimine olan etkisini incelemeye başlamıştır. Bu noktada en çok ele alınan konulardan biri ise dinin insan sağlığıyla olan ilişkisidir.

Dinin insan davranışlarına olan etkisi psikolojinin bir alt disiplini olan din ve maneviyat psikolojisi alanında farklı boyutlarla ele alınmıştır. Buna ilave olarak özellikle klinik psikoloji alanında son zamanlarda dini içerikli uygulamaların terapi ve tedavi süreçlerine dahil edildiği, gündelik hayatın daha anlamlı olması ve iyi oluşun artırılması bağlamında psikoloji araştırmacıları tarafından maneviyatın sıklıkla vurgulandığı bir döneme girilmiştir. Bu çerçevede en çok başvuru alan dini içerikli uygulamalardan biri de Budizm temelli uygulamalardır.

1.ARAŞTIRMANIN KONUSU VE PROBLEMLERİ

Araştırmanın konusu Budizm’in pozitif psikolojiye olan etkisidir. Bu çerçevede popülaritesi artan Budizm ve pozitif psikolojinin birbiriyle olan etkileşimi değerlendirilecektir.

Araştırmada öncelikle; pozitif psikolojinin ne olduğunu, nasıl ortaya çıktığını ve içeriğini inceleyeceğiz. Bu bağlamda Budizm öncelikle salt bir din olarak ele alınmıştır. Daha sonra ise Budizm'in psikolojize edilen yönleri, Budist psikoloji, Budizm'in Batı ülkelerinde ortaya çıkışında psikoloji bilimi ile olan etkileşimi incelenmektedir. Bir din olarak Budizm ve bir disiplin olarak pozitif psikolojinin ortak noktalarını ele alarak örneklendiren bu çalışmada aynı zamanda Budizm ile pozitif psikolojinin etkileşimini desteklemeyen bazı eleştirilere de yer verilmektedir. Bu bağlamda, bu çalışmanın çıkış noktası aşağıdaki sorulara cevap aramaktır.

- Pozitif psikoloji nedir ve nasıl ortaya çıkmıştır?
- İkinci dalga pozitif psikoloji nedir ve nasıl gelişmiştir?
- Budizm ve tarihsel gelişimi nedir?
- Budizm'in psikoloji ile olan ilişkisi nedir?
- Budist öğretiler pozitif psikolojide nasıl uygulanmaktadır?
- Budizm'in olumlu etkilerini ispatlayan akademik ve bilimsel çalışmalar nelerdir?
- Bu iki disiplin birbiri ile nasıl bir etkileşim içindedir?

2. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ

Psikoloji alanında Budist pratiğin insan gelişimine katkısı çok uzun zamandır araştırılmakta ve bilinmektedir. Günümüzde ise Budizm'in pozitif psikoloji hareketinde derin köklere sahip olduğu konusu gündeme gelmektedir. Budizm'in sağlık ve esenlik üzerinde olumlu etkileri olduğu giderek daha fazla kabul görmektedir. Birçok araştırma, Budizm ritüellerini uygulayan kişilerin kendilerini daha iyi hissettiği iddiasını desteklemektedir (Rigby vd., 2014). Bu çalışmanın amacı Budizm'in pozitif psikoloji üzerindeki etkilerini incelemektir.

Yapılan literatür taramasında Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı (YÖK) Tez Merkezi'nde yer alan tezlerde 2022 Mart itibariyle bu konuyla ilgili çalışma yapılmadığı görülmüştür. Bu anlamda bu tez Budizm ile pozitif psikoloji birlikte ele alan ilk tez olarak önem taşımaktadır. Özellikle Budizm'in ikinci dalga pozitif psikoloji çerçevesinde pozitif psikoloji alanındaki yansımaları örneklerle anlatılarak literatüre katkı sağlaması hedeflenmektedir.

3. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Tez çalışmamız nitel araştırma yöntemlerinden biri olan doküman analizi ile yapılmıştır. Nitel veri toplama yöntemlerinden olan ve araştırmamın omurgası olan doküman analizi; dokümanlara ulaşma, orijinalliğini tespit etme, dokümanı anlama, veri analizi etme ve son olarak analiz sonuçlarını yorumlama aşamalarından oluşmaktadır (Sak vd., 2021: 262).

Araştırmaya öncelikle alandaki ana kaynakları tespit etmekle başlanmıştır. Bu itibarla Ali Ayten'in *Erdeme Dönüş*, Martin Seligman'ın *Gerçek Mutluluk*, Kate Hefferon&Ilona Boniwell'in *Pozitif Psikoloji*, Itai Ivtzan, Tim Lomas ve Kate Hefferon *İkinci Dalga Pozitif Psikoloji* kitabı ve Budizm araştırmaları için *Dinler Tarihi* eserleri; Murat Yemenlioğlu, Baki Adam, Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi incelenmiştir. Bu inceleme esnasında kaynakların atıfta bulunduğu başka kaynaklara da ulaşılmıştır. Konunun çok yeni olması ve üzerine yazılmış eserlerin az olması sebebiyle genel olarak yabancı kaynaklar taranmıştır. Kaynak taramada İSAM ve 29 Mayıs Üniversitesi kütüphanelerinden yararlanılmıştır. Yurt dışındaki ulaşılabilen kütüphanelerin veri tabanlarından konu hakkındaki makalelere ulaşılmış ve değerlendirilmiştir. Ana kaynaklar ve diğerleri okunup fişleme şeklinde çalışılmıştır. Daha sonra toplanan bu veriler okuyucunun anlayacağı bir düzen ve bütünlük ile yazıya dökülmüştür.

Akademik çalışmaların doğasında var olan zaman ve imkan sınırlılığı bu çalışmada da mevcuttur. Çalışma esnasında faydalanılan kaynakların tamamına yakınının yabancı dilde olması ve ülkemizde satışa sunulan eserlerin az olması sebebiyle bazı kaynaklara ulaşmakta zorluk yaşanmıştır. Bu sebeple, dijital kaynak taraması yapmak elzem olmuştur.

BİRİNCİ BÖLÜM

POZİTİF PSİKOLOJİ VE İLİŞKİLİ KAVRAMLAR



1. POZİTİF PSİKOLOJİ

Pozitif psikoloji bir yönüyle kökleri çok eskilere dayanan ve aynı zamanda çok a yeni bir yaklaşımdır. Son dönemde ana akım psikolojiye oldukça faydalı ve yeni bir bakış açısı sunmaktadır. Anaakım psikoloji, negatif olarak adlandırdığı hasta bireyi sifira ulaştırmayı hedeflerken, pozitif psikoloji bireyi sifirdan artıya getirerek daha iyi, daha mutlu bir birey yapmayı hedeflemektedir. İnsanın pozitif ve olumlu yönlerine odaklanarak bireyle beraber ailenin ve toplumun yaşam kalitesini artırmayı amaçlamaktadır. Bunu yaparken de kadim kültürlerden ve doğu öğretilerinden faydalanarak, onları bilimsel bir yolla insanlığa sunmaktadır. Bu başlık altında öncelikle pozitif psikolojinin kavramsal tanımını, amacını, anaakım psikolojideki yerini ve konularını inceleyeceğiz.

1.1. Pozitif Psikolojinin Kavramsal Çerçevesi

Pozitif psikoloji insan gelişimi ile ilgili “bilimsel yaklaşım”ı temel alarak araştırma ve uygulama yapan bir disiplindir (Carr, 2016: 11). Dünya Sağlık Örgütü’nün anayasasında sağlıklı insan; sadece hastalık ve sakatlığı olmayan değil, fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan tam bir “iyi olma hali” (well-being) şeklinde tanımlanmaktadır. Bu bağlamda, bireyin herhangi bir rahatsızlığının olmaması yeterli sayılmamaktadır ve bununla birlikte her anlamda iyi halde olması gerekmektedir (Ayten, 2018: 110).

Diener (2000), iyi olma halini “bireyin yaşamının nasıl değerli olduğuna karar vermesi, bir yaşam doyumu ve memnuniyeti” olarak tarif etmiştir. İyi olma; mutluluk, huzurlu olmak, yaşam memnuniyeti ve kişinin günlük yaşantısında olumlu duyguların olumsuz duygulardan çok olması şeklinde anlatılmaktadır. Aynı zamanda iyi olma hali kişinin hayatındaki problemlere karşısında güçlü kalabilmesi ve çözüm bulmak için gayret göstermesidir. Nitekim insan yaratılışı gereği hem psikolojik hem de fizyolojik olarak sağlıklı olmaya ve her şartta hayatta kalmaya meyillidir (Göcen, 2012: 28).

Psikoloji bilimi insandaki problemleri tedavi etmek, üstün yetenekleri keşfedip geliştirmek ve iyi haldeki bireyi daha iyi hale getirmek gibi üç önemli işlevi görmektedir. Ancak II. Dünya Savaşı'nın etkisiyle sadece problemleri ve hasta bireylere odaklanmıştır. Bu durumda diğer iki işlev uzun yıllar ihmal edilmiştir. Halbuki yapılan araştırma sonuçlarına göre; dünya nüfusunun yalnızca %17'lik bir kısmı ruhen iyi durumda değildir. Bu küçük kısma çokça emek ve zaman harcamak, geride kalan büyük çoğunluk için büyük bir kayıp olmuştur. Görüldüğü üzere, dünya sağlık örgütünün sağlıklı birey tanımı, psikolojinin geride kalan iki işlevi, toplumun büyük bir bölümünün iyi halde olması, psikoloji biliminde insanların güçlü taraflarını geliştirmeye odaklanan yeni bir yaklaşımın ortaya çıkmasına sebep olmuştur (Hefferon ve Boniwell, 2014: 2).

Buna ek olarak ise; Hümanist yaklaşımın öncüsü Abraham Maslow'un "Psikoloji bilimi, olumlu yönden ziyade olumsuz yönlerde çok daha başarılı olmuştur; bize insanın eksiklikleri, hastalıkları, günahları hakkında çok şey ifşa etti, ancak potansiyelleri, erdemleri, ulaşılabilir özlemleri veya tam psikolojik yüksekliği hakkında çok az şey ortaya koydu. Sanki psikoloji gönüllü olarak kendisini haklı yargı yetkisinin yalnızca yarısıyla ve daha karanlık, daha kötü olan yarısıyla sınırlamış gibidir." (Maslow, 1954: 354). Şeklinde yaptığı bu eleştiri de pozitif psikolojinin ihtiyaç haline geldiği fikrini desteklemektedir.

Nitekim Martin Seligman, yalnızca bireydeki rahatsızlıkları gidermeye çalışan, olumsuzluklara odaklanan ve tedavi etmek için çabalayan "hastalık modeli"ni temel alan ana akım psikolojiye karşılık olarak "sağlık modeli"ni temel alarak pozitif psikolojiyi kurmuştur. Seligman (2002: 4) bu yeni yaklaşıma olan bakış açısını şu sözlerle anlatmaktadır:

"Pozitif psikoloji hareketinin mesajı, bizim alanımızın deforme olduğunu hatırlatmaktadır. Psikoloji sadece hastalığın, zayıflığın ve hasarın incelenmesi değildir; ayrıca güçlü yanların ve iyi özelliklerin de (erdem) incelenmesidir. Tedavi sadece yanlış olanı düzeltmek değil; aynı zamanda doğru olanın inşasıdır. Psikoloji sadece hastalık veya sağlıkla ilgili değil; aynı zamanda iş, eğitim, iç görü, aşk, büyüme ve oyun ile de ilgilidir. Pozitif psikoloji en iyinin arayışında, hüsnükuruntuya, kendini aldatmaya veya el sallamaya dayanmaz; bunun yerine, bilimsel yöntemde en iyi olanı, insan davranışının tüm karmaşıklığıyla sunduğu benzersiz sorunlara uyarlamaya çalışır."

Burada Seligman üç varsayımdan yola çıkmıştır. Birinci varsayım, bireyin kendi yaşamına yön verebilen bir varlık olmasıdır. Diğeri, bunun için içsel motivasyona sahip olmasıdır. Üçüncüsü ise pozitif psikoloji desteği alan bireyin hayata bağlılığı artmaktadır (Demir ve Türk, 2020: 110).

Maslow ile Seligman'ın ana akıma olan bakış açılarının benzerliği ve Maslow'un yaptığı çalışmalar ile pozitif psikolojinin konuları arasındaki yakın ilişki, pozitif psikolojinin hümanistik psikolojinin devamı olduğu gibi bir düşünce ortaya çıkarmıştır. Ancak pozitif psikoloji hümanistik psikolojinin devamı gibi görünse de öyle değildir. Maslow çalışmalarında kişisel vakaları ele almıştır ve kendini gerçekleştirmiş insanları inceleyerek hümanistik psikolojinin temellerini atmıştır. Pozitif psikoloji ise çalışmalarında daha çok deneysel metot kullanarak sonuca ulaşması açısından hümanistik psikolojiden ayrılmaktadır (Schultz ve Schultz, 2008: 486).

Pozitif psikoloji hem bireysel hem de toplumsal esenliğe odaklanan, hayatı yaşamaya değer kılan şeyin bilimsel çalışmasıdır. Tanım olarak ise; "*Olumlu nesnel tecrübe, olumlu bireysel nitelikler ve hayat kalitesini yükselten aynı zamanda hayat faydasız ve anlamsız geldiğinde bireyi hastalıklardan koruyan pozitif kurumların bilimi*"dir (Seligman ve Csikszentmihaly, 2000: 5). Pozitif psikolojinin kurucusu olan psikologlar başka bir ifade ile pozitif psikolojiyi; "Yaşamın biyolojik, kişisel, ilişkisel, kurumsal, kültürel ve küresel boyutlarını içeren çeşitli düzeylerde olumlu insan işleyişini ve gelişimini inceleyen bilimsel bir disiplindir" olarak tanımlamaktadırlar (Seligman ve Csikszentmihal, 2000: 5).

Pozitif Psikoloji bireyin sahip olduğu güce ve değerlere önem vererek "*hayatı yaşamaya değer kıлма*"nın yollarını araştırmaktadır. Bunu yaparken de her insanın özünde var olan maneviyat, umut, erdem, cesaret ve azim gibi olumlu duygularla ilgilenmektedir. Aynı zamanda pozitif psikoloji; bireyin yaşamından tatmin olması ve onu anlamlı hale getirebilmesi, sahip olduğu potansiyelin farkına varması ve onu geliştirmesi için ne yapılması gerektiğini araştıran bir yaklaşımdır. Araştırma alanını sadece bireyle kısıtlamamaktadır, aynı zamanda olumlu toplum ya da kurumları da kapsayan gelişim şartlarını ele almaktadır (Ayten, 2015: 27).

Pozitif psikoloji, "iyi yaşam" veya gelişme anlamına gelen *eudaimonia*^{*†} ile ilgilidir. Kişinin hayatındaki en büyük değeri olan şeye, kaliteli ve tatmin edici bir hayata en çok katkıda bulunan diğer etkenlere göre yaşamaya odaklanmıştır. Martin Seligman (2007), "iyi yaşam" dan, gerçek mutluluk ve tatmin üretmek için her gün imzanızı taşıyan güçlerinizi kullanmak olarak söz etmiştir. Seligman (2007: 14) kendisinin imza güçlerinden birinin öğretmek olduğundan bahsetmektedir. Bunu her gün bir miktar yaptığını ve öğrencilerinden aldığı olumlu dönütlerle içinde oluşan olumlu enerjinin tüm hayatına esenlik verdiğini ve bu olumlu duygunun tamamen gerçek olduğunu söylemektedir.

1.2. Pozitif Psikolojinin Amacı

Pozitif psikoloji birey ve toplumları nelerin güçsüzleştirdiğinden ziyade, onların gelişimine nelerin olanak sağladığını bulmak ve destelemektedir. Pozitif psikoloji; iyilik hali, akış, farkındalık, sevgi, cesaret, yaratıcılık ve hoşgörü gibi olumlu duygulara odaklanırken narsist ve bencil bir insan yaratmak amacıyla değildir. Aksine olumsuz ve eksik taraflara odaklanan yaklaşıma karşılık insanın olumlu ve olumsuz yönlerini dengelemiştir (Peterson 2009: 3-7). Kısacası pozitif psikoloji; ana akım psikolojinin öncelik verdiği alanları görmezden gelme niyetinde olmaksızın tamamlayarak tam da psikolojinin kendisi olmayı istemektedir.

Pozitif psikoloji, iyi, mutlu ve kişisel tatmine ulaştığı bir hayatın bilimsel ölçütlerle belirlenmesini amaçlamaktadır. Anaakım psikoloji, insanların eksikliklerine, hastalıklarına kısacası insan doğasının karanlık taraflarını belirleme ve bunları iyileştirmeye odaklanırken, Pozitif psikoloji bunun tam tersini yapmış, insanın güçlü taraflarını ortaya çıkarmayı amaçlamıştır. Psikolojinin insanlardaki kötü tarafları iyileştirmeye odaklanmasının yanı sıra Pozitif psikolojinin yaptığı, insanın kendini gerçekleştirebilmesi ve mutlu bir hayat sürebilmesi

[†] Eudaimonia: mutluluk, refah, gelişme ve kutsanmışlık olarak çeşitli şekillerde tercüme edilen Yunanca bir terimdir.

için, kendisine olumlu nitelikler kazandırmak ya da sahip olduğu güçlü yanları ortaya çıkarmak olmuştur. Bu noktada anaakım psikoloji ile yolları ayrılmıştır. Bunu yaparken insanların sadece kendilerini kötü hissettikleri anlarda, bu hislerden kurtulmalarını amaçlamamış, hayatlarını daha iyi yönde nasıl geliştirebileceklerine dair katkı sağlamayı da amaçlamıştır (Ayten, 2015: 33). Mesela, spor yapmak yalnızca kilo ya da sağlık problemi olan birine tavsiye edilmemektedir. Çünkü spor sağlıklı olan bir insanı da daha mutlu, daha enerjik, daha özgüvenli, ruhen ve bedenen daha iyi olmasını sağlamaktadır.

Pozitif psikoloji yaklaşımı kişinin bireysel iyi oluşunun yanı sıra etrafına da iyiliği yaymasını desteklemektedir. Böylelikle iyi olma hali sağlamış olmaktadır. Bu noktada Csikszentmihalyi (2009), dinlerin, insanların diğer insanlara karşı sorumlu olması ve yardımlaşma konusundaki teşvikini çok isabetli bulmuştur (Csikszentmihalyi, 2009:205). “Üzüm üzüme baka baka kararır.” atasözümüzde kastedildiği gibi, iyilik de kötülük de bulaşıcıdır. İyi olup iyiliği yaymak aslında öncelikle kendi iyiliğimiz için elzemdir.

Bireyin kendini iyi hissetmesi ve sonrasında çevresindeki insanları olumlu şekilde etkileyebilmesi için öncelikle potansiyellerinin farkında olması gerekmektedir. İnsan sadece maddeden ibaret değildir. Duygular, fikirler ve değerlerle donatılmıştır. Kendini tatmin için dürtüsel ihtiyaçlar dışında manevi hazlara da ihtiyacı bulunmaktadır. Bu sebeple Pozitif Psikoloji, hayatı sadece kendi çıkarlarını gözetmeden güzelleştiren “yüce gönüllü” insanları sahneye çıkarabilmeyi amaçlar (Ayten, 2015:34).

Seligman’a (2007: 143) göre pozitif psikolojinin amacı, insanlara iyiliği, merhameti, adaleti, affetmeyi ya da dindarlığı tavsiye ederken bu erdemlerin insan hayatına sağladığı faydaları belirtmektir. Mesela iyimser ve affedici olmanın bireydeki depresyonu azalttığını, dini inanca uygun bir hayat sürmenin insanın hem mental hem beden sağlığına olan olumlu etkilerini bilimsel yöntemlerle ortaya koymaktadır.

Kısacası, pozitif psikolojinin amacı iyi bir yaşam sürmenin bilimsel metotlarla tespit edilmesidir. Bunun için öncelikle insan tabiatına uygun olan ve onu geliştiren nedir? İnsan sağlığına neler yararlıdır? İnsanın potansiyelleri nelerdir? Gerçek mutluluk nedir ve nasıl ulaşılır? Erdemleri hayata geçirmek insanlara ne fayda sağlar? Erdemlerin insan sağlığıyla ne tür bir etkileşimi vardır? Bu soruları cevaplarken Pozitif Psikoloji bireyi olumlu ve olumsuz

taraflarıyla bir bütün olarak ele almaktadır. Bu bağlamda, pozitif psikologlar kişinin öznel deneyimlerine, bireysel özelliklerine ve yaşadıklarına karşı olumlu tutumları destekleyen psikolojik müdahalelerde bulunmaktadır. Amaç, umutsuz bir zihniyette ortaya çıkabilecek patolojik düşünceleri en aza indirmek ve hayata karşı daha iyimser bir bakış geliştirmektir. Pozitif psikologlar, kişinin geçmişini kabul etmesini, gelecekteki deneyimleri için heyecanını ve iyimserliğini canlı tutmasını, şimdiki zamanda ise memnuniyet ve esenlik içerisinde olmasını sağlamaya çalışmaktadır. Alanın uzmanlarının tabiriyle “*dengeli bir psikoloji*” amaçlamaktadır (Ayten, 2015: 35).

1.3. Pozitif Psikolojinin Tarihçesi

Pozitif psikolojinin kısa bir tarihi ve aynı zamanda çok uzun bir geçmişi vardır. Günümüzde pozitif psikoloji gençlik dönemine yeni girdiği söylenebilir. Hızlı bir büyüme gösteren pozitif psikolojinin gelişimi devam etmektedir. Pozitif psikolojinin kuruluşu 1998 yılında, Martin E. P. Seligman’ın Amerikan Psikoloji Derneği’nde yaptığı konuşma ile gerçekleşmiştir. Ancak birçok araştırma, pozitif psikolojinin temel konularının en azından William James'e, hatta ilk çağ filozoflarının mutluluk ve iyi oluşla ilgili düşüncelerine kadar uzandığını göstermektedir. Bu bölümde ilk çağlara kadar gitmeden, psikoloji tarihindeki pozitif psikoloji kapsamında değerlendirilebilecek neler yapıldığına yer verilmiştir (Hefferon ve Boniwell, 2018: 4-9).

Psikolojinin en çok ilgilendiği “hastalık modeli”nden memnun olmayan psikologlar, tüm insanların mutlu olma, anlaşılma, büyüme ve gelişme için çaba gösterme konusunda doğuştan gelen bir eğilime sahip olduğu görüşündedirler (Tarhan, 2019: 27). Bu nedenle psikolojinin temel ilgi alanlarının mutluluk, umut, cesaret ve sevgi gibi pozitif olguları içermesi gerektiğini savunmuşlardır. Bu inançlar onları geleneksel psikolojiden uzaklaşarak, insan gelişimi ve varoluşu hakkında daha kapsamlı bir anlayış arayışına yönlendirmiştir (Ayten, 2015: 26).

Bazı psikologlar tarafından "Amerika'nın ilk pozitif psikoloğu" olarak kabul edilen William James, bilimde pozitivist bir metodoloji kullanmanın önemli olduğu görüşünde olup ve optimal insan işleyişini etraflıca incelemek için, kişinin öznel deneyimini göz önünde

bulundurmak gerektiğini savunmuştur (Taylor, 2001: 15). William James'in Amerikan Psikoloji Derneği (APA) başkanlığı yaptığı dönem “insanların güçleri” (the energies of men) şeklinde isimlendirilmiştir. William James bu dönemde yaptığı bir konuşmada; neden bazı insanların güçlerini tam kapasite kullanabilirken diğer insanların kullanamadığını sormuştur. Bunu anlamak için şu soruların cevaplanması gerektiğini söylemiştir (Rathunde, 2001: 136):

1. İnsan enerjisinin (gücünün) sınırları nedir?
2. Bu enerji (güç) nasıl uyarılır ve açığa çıkarılarak optimal şekilde kullanılır?

Bu sorular, William James'in pozitif psikoloji literatürü boyunca örülmüş ortak bir konu olan “optimal insan işleyişi”ni araştırmaya olan ilgisinin açık bir göstergesidir (Rathunde, 2001: 135). James'in bu girişiminden sonra hümanist yaklaşım ortaya çıkana kadar olumlu yönlere odaklanan çalışmalarda azalma olmuştur.

Genellikle “üçüncü güç” olarak bilinen hümanist psikoloji, 1950'lerde Avrupa ve Amerika Birleşik Devletleri'nde ortaya çıkmıştır. Maslow, hümanist psikolojinin sağlıklı, yaratıcı bireylerin çalışmasına dayanması gerektiğine inanıyordu ve kendini gerçekleştiren kişilerin yaşamlarını ve kalıplarını ampirik olarak araştırmaya girişmişti. "Pozitif psikoloji" terimi ilk olarak Maslow'un (1954: 201) “Pozitif Bir Psikolojiye Doğru” başlığını taşıyan Motivasyon ve Kişilik kitabının son bölümünde ortaya çıkmıştır. Bu bölümde Maslow, psikolojinin kendisinin insan potansiyeline dair doğru bir anlayışa sahip olmadığını ve alanın, maksimum kazanımla ilgili olarak atasözü çitasını yeterince yükseltmeme eğiliminde olduğunu iddia etmektedir. Abraham Maslow, dikkatin yalnızca olana değil, aynı zamanda olabileceklere de verilmesi gereken bir psikolojiden söz ederken, sadece olumsuz odaklanan psikoloji bilimini şu şekilde eleştirmiştir:

“Psikoloji bilimi, insanların olumsuz yönlerini ele almak konusunda, pozitif yönlerini incelemekten daha başarılı olmuştur. İnsanın kusurlarını, hastalıklarını, günahlarını daha çok ortaya koymuş ama potansiyelleri, erdemleri, başarılabılır istekleri ya da tam psikolojik kapasitesiyle ilgili daha az söz söylemiştir. Adeta psikoloji, kendisini gönüllü olarak, olumsuz ve karanlık olan tarafıyla ilgilenerek sınırlandırmıştır” (Maslow, 1954: 205).

Pozitif psikoloji ve hümanist psikolojinin ortak amaçları ve ilgi alanlarını paylaştığı açıkça görülmektedir. Bu iki “hareket” arasındaki temel fark, farklı araştırma metodolojilerine karşı taraf olmaları gibi görülmektedir. Hümanistlere göre insan, parçalarının toplamından daha fazlasıdır ve ancak bir bütün olarak düzgün bir şekilde incelenebilmektedir. Hümanistler, “bütün insanı” değerlendirme şanslarını artırmak için nitel yöntemleri tercih etme eğilimindedirler; pozitif psikologlar ise bunun tersine, daha titiz, nicel ve indirgemeci yöntemler kullanma eğilimindedirler (Ayten, 2015: 41). Maslow (1954), insan potansiyelini yalnızca pozitivist yöntemlerle araştırmanın, altı fit boyundaki bir kişiyi beş fit tavanlı bir odada ölçmeye benzer olduğunu ileri sürdü- bireyin maksimum “yüksekliğine” ulaşmaması için koşullar zaten ayarlanmıştır.

Şüphesiz, Seligman ve meslektaşları, insan mükemmelliği ve optimal işleyiş çalışmalarını ilerletmek için çok çalışmaktadırlar. Onların çabalarının ve etkilerinin bir sonucu olarak, tüm insanların hayatlarını neyin daha tatmin edici kıldığını anlamamıza ve hangi alanların iyileştirilmesi gerektiğini bilmemize yardımcı olmak için birkaç ilgili proje başlatılmıştır. Bunların arasında; Temmuz 2000' de başlayan Telos Taksonomi Projesi ve 2004' te Seligman ve Peterson'un yayınladığı “İnsanın Güçlü Yönleri” (Human Strengths) vardır (Seligman, 2002).

1.4. Pozitif Psikolojinin Konuları

Pozitif psikolojiye olan ilgi ile birçok kültürden bilim insanlarının araştırmaları sonucunda, insanı güçlü kılan yönleri ve olumlu tarafları keşfedilmektedir. Bugüne kadar birçok kitap yazılmış, araştırmalar yayınlar ve kongreler yapılmıştır. Pozitif psikoloji literatüründe her geçen gün artan araştırma konularından öne çıkanlar ise şunlardır: Olumlu duygular, mutluluk, iyi oluş, akış, hayatın anlamı, erdemler, iyimserlik, farkındalık...

Yaklaşımın öncüleri kabul edilen Seligman ve Csikszentmihaly'e göre pozitif psikolojinin üç temel konusu vardır: “olumlu öznel tecrübe”, “olumlu bireysel karakterler” ve “olumlu kurumlar”. Olumlu öznel tecrübeler; mutluluk, öznel iyi oluş, akış, iyimserlik, umut ve neşe gibi duyguları kapsamaktadır. Olumlu karakterler ise; adalet, cesaret, bilgelik, maneviyat, şükür, affetme, tevazu gibi erdemlerdir. Kurumlar bağlamında; okul, aile, iş yerleri, sivil ve sosyal kurumlarda olumlu kişilik özelliklerinin desteklemesiyle uyumun artırılmasını

sağlamaktır. Kısacası “bireyleri daha iyi aile ferdi, daha iyi arkadaş, daha iyi komşu ve daha iyi vatandaş yapan sorumluluk, diğerkâmlık, hoşgörü, nezaket, çalışma ahlakı gibi değerleri konu edinir.” (Ayten, 2015: 31).

1.4.1. Pozitif Duygular

Pozitif psikolog Martin Seligman “Gerçek Mutluluk” (Authentic Happiness) adlı kitabında pozitif duyguları üç zaman boyutunda ele almaktadır. Bunlardan birincisi gelecekle ilgili olan pozitif duygular; iyimserlik, umut ve inanç ikincisi geçmişle ilgili pozitif duygular; esenlik, tatmin, huzur... Üçüncüsü ise şimdiki zamanla bağlantılı olup kendi içerisinde ikiye ayrılmıştır; bedensel zevkler ve hazlar... Bedensel zevkler; cinsellik, güzel kokular ve tatların verdiği hislerdir. Yüksek hazlar ise; neşe, coşku, sevinç gibi hislerdir (Seligman, 2007: 8-15).

1.4.2. Erdemler ve 24 Güçlü Kişilik Özelliği

Pozitif psikoloji; bireylerin sahip oldukları erdemler, pozitif ve güçlü özelliklerine odaklanan bir yaklaşım olarak tanımlanmaktadır. Literatürde ise bu kavramlar “karakter güçleri” olarak ifade edilmektedir. Karakter güçleri belirlenirken; bir özelliğin karakter gücü kabul edilebilmesi için, her kültürde bilinen, kişinin mutlu olmasına katkısı olan, ahlaki değeri olan, insanlar arasında fesatlığa değil hayranlığa sebep olacak ve ölçülebilen olması gerekmektedir. Bu çalışmalar ve araştırmalar sonunda Seligman ve ark. (2005) “*Karakterin Güçlü Yanları ve Erdemler*” (*Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*) adlı eserlerinde güçlü kişilik özellikleri ve erdemleri tanımlamaktadır. Çalışmada erdemler altı kategoriye ayrılmıştır ve bu erdemleri açıklamak ve tanımlamak için yirmi dört tane karakter gücü bulunmaktadır (Peterson ve Seligman, 2004).

- Bilgelik: yaratıcılık, merak, açık fikirlilik, öğrenme sevgisi, bakış açısı
- Cesaret: cesur olma, sebatkarlık, dürüstlük, yaşam coşkusu.
- İnsanlık: sosyal zekâ, sevgi, iyilikseverlik.
- Adalet: hakkaniyet, liderlik, vatandaşlık.
- Denge: affedicilik, alçakgönüllülük, sağduyu, öz kontrol
- Aşknlık: güzellik ve mükemmelliğin takdiri, şükran duyma, umut, mizah, maneviyat (Işık, 2021: 457).

1.4.3. Mutluluk (İyi Oluş)

Pozitif psikoloji denilince akla ilk olarak gelen konu elbette mutluluktur. Mutluluk alanın önemli bir çalışma konusudur. Mutluluğu sağlayan etmenler araştırılmış ve erdemlerin mutlulukla ilişkisi kurulmuştur (Aytan, 2015: 31). Burada şu önemli noktayı vurgulamak gerekir ki, pozitif psikoloji yalnızca mutlulukla ilgilenen “Mutluluk Bilimi” (Happiyology) değildir. Pozitif psikolojinin alanı, son on yılda bilimsel yayınlar açısından büyük ölçüde genişlemektedir. Aynı zamanda mutluluğun sebepleri ve mutlu olmanın etmenleri ile ilgili farklı görüşler üretilmektedir (Işık, 2021: 442-443).

Mutluluk sözlükte; “eksiksiz bir hoşnutluk durumu, ongunluk” olarak tanımlanmaktadır (Yalvaç, 2020: 219). Mutluluk kavramının araştırılması, tanımlanması insanlık tarihinin büyük düşünürleri, din ve bilim insanları tarafından ele alınan önemli konularından birisi olmuştur. Aristoteles, *eudaimonia* olarak adlandırdığı mutluluğu; “insan düşüncesinin ve eyleminin asıl hedefi” olarak tanımlamıştır. *Eudaimonia*, kelime anlamı olarak mutluluk, refah ve erdemli olmak anlamına gelmektedir. Aristoteles’in *eudaimonia* ile kastettiği mutluluk; anlık yaşanan hazlar değil uzun ömürlü bir mutluluktur, tıpkı; Hümanizm’deki “kendini gerçekleştirmek”, Sufizm’deki “kemâle ermek” ve Budizm’deki “Nirvana’ya ulaşmak” gibi...

Maslow'un (1954) ihtiyaçlar hiyerarşisi, insan ihtiyaçlarının, psikolojik ve fiziksel seviyelerini gösteren bir teoridir. Maslow, rutin olan ihtiyaçların karşılanmasının ardından doruk deneyimler ve kendinden geçme olarak adlandırdığı durumlarda kişinin daha mutlu ve kendini gerçekleştirmiş olduğunu söylemektedir. Bu, Mihály Csíkszentmihályi'nin akış konseptine benzemektedir. Akış kavramı, temel ihtiyaçlarımız karşılandıktan sonra, zaman algımızı yitirecek kadar bir işle meşgul olarak bilincimizi değiştirerek daha fazla mutluluğa ulaşabileceğimiz fikridir. Yoğun odaklanmamız, diğer sorunları unutmamıza neden olur ve bu da karşılığında olumlu duyguları teşvik etmektedir. Birçok insan için mutluluk bu anlardır (Csíkszentmihályi, 2021: 21). Parkurda koşan atlet, resital veren müzisyen, ders anlatan öğretmen gibi....

Mutluluk, Budist öğretilerinin de ana temasını oluşturmaktadır. İnsanın hayat yolculuğunun mutluluk yönünde olduğu ve gerçek amacın mutluluğu aramak olduğuna inanılmaktadır. Budizm’de amaç, insanı acıdan ve ıstıraptan, nihai özgürlük ve sonsuz bir esenlik hali olan Nirvana'ya ulaştırmaktır. Nihai mutluluk ise yalnızca her türlü özlemin üstesinden gelmekle elde edilmektedir. Zenginlik ve iyi dostluklar sürdürmek gibi daha sıradan mutluluk biçimleri de sıradan insanlar için değerli hedefler olarak kabul edilmektedir. Mutluluk, zihni zehirleyen nefret ve zorlayıcı arzular gibi rahatsızlık veren duygulardan temizlemek ve her şeyden önce cehaletin ortadan kaldırılmasıyla elde edilebilmektedir (Lama, 2019: 25-26).

Yapılan çalışmalar incelendiğinde; “iyi oluş” un çok boyutlu bir kavram olduğu ve bu bağlamda tek bir açıdan açıklanamayacağı görülmektedir. “Gerçek Mutluluk” kitabında Seligman, araştırılabilecek üç tür mutlu yaşam önermektedir:

Keyifli Yaşam: Bireylerin hayattan zevk almasını ifade etmektedir. İnsanların normal, sağlıklı ve başarılı bir yaşamın bileşenleri olan olumlu duyguları (neşe, memnuniyet, ilişkiler, hobiler, huzur, eğlence, umut, aşk gibi) en iyi şekilde nasıl deneyimlediğini ve keyif aldığını incelemektedir.

İyi Yaşam: Bireylerin birincil faaliyetleriyle en iyi şekilde meşgul olduklarında hissettikleri özümseme ve akışın yararlı etkilerinin araştırılması, iyi yaşam veya "bağlanma yaşamı" çalışmasıdır. Akış, bir kişinin gücü ile mevcut görevi arasında olumlu bir eşleşme olduğunda, yani kişi seçilmiş veya atanmış bir görevi başarmaktan emin olduğunda yaşanmaktadır.

Anlamlı Yaşam: Bireylerin kendilerinden daha büyük ve kalıcı bir şeyin parçası olmaktan ve katkıda bulunmaktan nasıl olumlu bir refah, aidiyet, anlam ve amaç elde ettiklerini sorgular (Hefferon ve Boniwell,2018:4). Örneğin, doğa, sosyal gruplar, organizasyonlar, hareketler, gelenekler, inanç sistemleri bu grupta yer almaktadır. “Mutluluk, maruz kalınan değil müdahil olunan bir şeydir” (Eryılmaz, 2021: 23).

Son dönem Pozitif Psikoloji alan yazında mutluluk kavramı oldukça büyük bir alan teşkil etmektedir. Pozitif psikoloji mutluluğu iki şekilde kavramlaştırmıştır: Haz kaynaklı olan Hedonik (Öznel İyi Oluş) ve kaynağı erdem olan Eudaimonik (Psikolojik İyi Oluş) mutluluk.

Öznel İyi Oluş: Öznel iyi olmanın temeli faydacı felsefeye dayanmaktadır ve bireyin hayatında sahip olduğu pozitif duygular ve hazların, olumsuzluklara üstün gelmesiyle açığa çıkmaktadır. Bu yaklaşımın temsilcisi olan Diener'e göre mutluluk; pozitif duyguların negatif duygulara göre daha fazla yaşanması ve hayattan oldukça tatmin olmaktır (Akın, 2019: 17).

Psikolojik İyi Oluş: Yaklaşımın öncüsü Carol Ryff psikolojik iyi oluş ile ilgili ortaya koyulan modelleri sentezleyerek işlevselliğin olumlu taraflarına yönelmiştir. Bunu yaparken; Maslow'un kendini gerçekleştirme (Maslow, 1968), Rogers'ın tam işlevsel birey (Rogers, 1961), Jung'ın bireyselleşme (Jung, 1933), Allport'un olgunlaşma (Allport, 1961), Erikson'un psikososyal gelişim (Erikson, 1959) gibi literatürdeki önemli teorileri incelemiştir. Ryff'in ortaya koyduğu psikolojik iyi oluş modeli altı boyuttan oluşmaktadır (Akın, 2019: 25-26).

1. Kendini Kabul: Bireyin kendisi ve geçmişi ile barışık olması.
2. Diğerleriyle Olumlu İlişkiler: Kişinin insanlarla olumlu ve kaliteli ilişkiler kurabilmesi.
3. Özerklik: Kişinin hayatı ve geleceği hakkında karar verebilmesi.
4. Çevresel Hakimiyet: Kişinin çevresini etkili bir şekilde yönetebilmesi.
5. Yaşam Amaçları: Kişinin yaşamın bir anlamı ve amacı olduğuna inanması.
6. Bireysel Gelişim: Kişinin hayat boyu gelişim ve büyümeye açık olması.

Bu model olumlu psikolojik işlevselliğe atıfta bulunan çok yönlü bir iyi oluş modelidir. Psikolojik iyi oluş düzeyleri yüksek olan bireylerin daha fonksiyonel bir hayat yaşadıkları söylenebilmektedir (Kabasakal, 2015: 83).

PERMA

Pozitif Psikolojinin en temel kavramlarından birisi olan "iyi oluş" un literatürde farklı tanımları ve yaklaşımları bulunmaktadır. Martin Seligman tüm alan yazını gözden geçirdikten sonra kendi kuramını ortaya koymuştur. Pozitif psikolojinin babası Martin Seligman, beş temel unsurun yardımıyla insanların bilinçli ve kalıcı mutluluğa ulaşabileceğine savunmaktadır. Martin Seligman'ın refah teorisinin beş unsurunun anımsatıcısı olan PERMA şunlardır:

- Olumlu Duygu (Positive Emotion)
- Bağlılık (Engagement)

- İlişkiler (Relationship)
- Anlam (Meaning)
- Başarılar (Accomplishment)

PERMA modelinin özü, mutlu bir yaşamın temel unsurları tanımlandıktan sonra mutluluğa ulaşılabilirliğidir. Seligman, iyi oluşun bir unsuru olarak nitelendirilebilmesi için her bileşenin şu üç özelliğe sahip olması gerektiğini savunur:

1. İyi oluşa katkıda bulunur.
2. Kendi iyiliği için izlenir.
3. Tanımlanır, ölçülür ve diğer bileşenlerden bağımsızdır (Seligman, 2011: 241).

Olumlu Duygu: Olumlu Duygu, “iyi oluş” kuramının ilk bileşenidir ve öznel olarak ölçülebilmektedir. Olumlu duygu, olumlu bir değerlendirme ile iyi hissetmeyi ifade etmektedir (Seligman, 2011). Bireyin gün içerisinde birçok olumlu ve olumsuz duyguyu hissetmesi onun yaşam kalitesini ve psikolojik iyi oluşunu belirleyen en önemli unsurdur. Olumlu duygular, sadece mutluluk, iyimserlik ve öz-şefkat değil, birçok çeşitli duyguyu içermektedir. Bunlara heyecan, memnuniyet, gurur ve huşu gibi duygular da dahildir. Bu duygular sıklıkla daha uzun yaşam ve daha sağlıklı sosyal ilişkiler gibi olumlu sonuçlarla bağlantılı olarak görülmektedir.

Bağlılık: Bu bileşen pozitif psikoloji alan yazınında “akış” olarak adlandırılmaktadır. Belirli bir faaliyet, organizasyon veya amaca yönelik derin bir psikolojik bağlantıyı ifade etmektedir. Bireylerin ilgi, yoğun katılım ve çaba anlamına gelen bir göreve tam bir konsantrasyon halindedir. Bu durum ve olaylar her birey için farklılık gösterebilir. Kimi kitap okurken, kimi dans ederken ya da müzik dinlerken, kimisi sevdiği işle meşgul olurken bu akış halinde olmaktadır. İnsanların en iyi karakter güçlerini kullandıklarında akış yaşamaları daha olasıdır. Bağlılık üzerine yapılan araştırmalar, bir hafta boyunca her gün güçlü yönlerini yeni şekillerde kullanmaya çalışan bireylerin altı ay sonra daha mutlu ve daha az depresif olduklarını bulmuştur (Seligman vd., 2005). Akış bireyin mutlu hissetmesini, kaygı ve korkularından uzak bir halde anın memnuniyetini yaşamasını sağlamaktadır. Akış kavramının halk dilindeki karşılığının bir şeyi “aşk ile yapmak” olduğunu söylemek mümkündür.

İlişkiler: Yalnızlık psikoloji literatüründe olumsuz bir durum olarak ifade edilirken, kişiye hem psikolojik hem de fizyolojik açıdan zarar verdiği belirtilmektedir (Kahraman, 2018:

2-3). Bu bağlamda Seligman (2011), insanlarla kurulan sağlıklı ilişkiler ve olumlu duygular içeren bağların ruh sağlığı için çok değerli görmektedir.

Anlam: İnsan yaşadığı hayatta “anlam arayışı” olan bir varlıktır. Anlam arayışı konusunda önemli çalışmaları olan Viktor Frankl, anlam arayışının insan hayatındaki en önemli güdü olduğunu ve üç şekilde keşfedilebileceğini belirtmiştir:

- (1) Bir eser yaratarak veya bir eylem yaparak;
- (2) Bir şey deneyimleyerek veya biriyle karşılaşarak;
- (3) Kaçınılmaz ıstıraba karşı takındığımız tavırla.

Başarı: Başarı kişinin hayatının farklı boyutlarında (örneğin; iş, eğitim ve evlilik gibi) istediği hedeflere ulaşması, kendine güven, kendini kabul ve öz yeterlilik kazanmasında çok büyük bir etkiye sahiptir. Hayatta başarılı olmak ve kendini başarılı hissetmek insanın kendini değerli hissetmesini sağlamaktadır. Buna bağlı olarak “başarı” iyi oluşun önemli bileşenlerinden biridir (Işık, 2021: 448).

1.6. İyimserlik

İyimserlik, yaşamın bütün zorluklarına rağmen gelecekte iyi şeyler olacağına dair olumlu beklentiye sahip olmaktır. İyimserlik bir kişilik özelliği olarak kabul edilmiştir. Diğer bir görüşe göre ise iyimserlik karşılaşılan olumsuzluklarla baş edebilme, problemlere nasıl yaklaşacağını ve davranacağını bilme becerilerine sahip olmaktır. İyimserliğin aksi bir tutum olan kötümserlik ise; karşılaşılan sıkıntıları kalıcı, kapsamlı ve kişisel olarak algılamaktır (Seligman, 2007: 27).

Yapılan araştırmalar iyimserliğin ruh sağlığını olumlu yönde etkilediğini, bu tutumda olan bireylerin ise depresyon ve kaygı halinin daha az görüldüğünü göstermiştir. Aynı zamanda iyimser insanlarda fiziksel sağlıklarının daha iyi olduğu, özellikle kalp rahatsızlıklarına daha az rastlandığı tespit edilmiştir (Bulut, 2020: 7). Yarısına kadar su dolu bir bardağa bakan iyimserin bardağının yarısı dolu, kötümserin ise bardağın yarısını boştur.

İyimserler, başlarına iyi şeyler gelmesini bekleyen insanlarken, kötümserler başlarına kötü şeyler gelmesini bekleyen insanlardır. Bu, halk psikolojisinde uzun bir geçmişi olan

bireysel farklılıkların bir boyutudur. Ve halk bilgeliği uzun zamandır bunun insan ilişkilerinde önemli olduğunu savunmaktadır. Son yirmi yılda yapılan araştırmalar, halk bilgeliğinin bu özel yönünün doğru olduğunu göstermektedir. İnsanlar arasındaki bu basit fark- iyiyi tahmin etmek ile kötüyü tahmin etmek- davranışın altında yatan bir dizi süreçle alakalı görülmektedir. İyimserler ve kötümserlerin farklılık gösterme biçimlerinin yaşamları üzerinde büyük bir etkisi mevcuttur. Bu insanlar sorunlara nasıl yaklaştıkları konusunda farklılık gösterirler; zorluklarla nasıl ve ne derece iyi başa çıktıkları konusunda ve sosyal ilişkilerinde farklılık göstermektedir (Işık, 2021: 451).

1.7. Pozitif Psikoloji ve Din

Din, insanlık tarihi boyunca insan deneyiminin önemli bir parçası olmuştur. Nitekim insan hayatının her alanında; sanat, kültür, ahlak, savaş ve eğitim gibi insan faaliyetlerinin öznesi ve nesnesidir. Psikoloji biliminin ortaya çıkışından bu yana din ile ilişkisi “küskün ve uzlaşmış bir kardeş” şeklinde dalgalı bir süreç olmuştur. Bir bilim olarak psikoloji, dinin insan üzerindeki etkisine yeterince dikkat etmemiştir. James, dini insan yaşamının önemli bir parçası olarak görürken, Freud ve Skinner gibi psikologlar dine indirgemeci bir tavırla yaklaşarak, dinin bir illüzyon olduğunu hatta nevrozun sebebinin din olduğunu söylemiştir. Böylelikle din ve dini hayata dair olumsuz bir imaj oluşturmaya çalışmışlardır. Psikolojinin bu tavrı 20. yüzyılın ortalarına kadar devam etmiştir. Ancak dinin tartışma konusu olması dine olan ilgiyi artırmıştır. Din hakkında Psikoloji alanındaki ilk araştırmalar William James (1902, 1961), Edwin Starbuck (1899), G.Stanley Hall (1904, 1917) gibi bilim adamları tarafından yapılmıştır.

Dinin ruh sağlığı ile olan ilişkisi başta William James, Sigmund Freud ve Carl Gustav Jung olmak üzere birçok psikoloğun ilgi alanına girmiştir. Bu bağlamda James (1960), “Dini Tecrübenin Çeşitliliği”, Freud (1949, 1991) “Obsesif Davranışlar ve Dini Ritüeller ve Bir Yanılsamanın Geleceği”, Jung (1938) “Psikoloji ve Din” eserlerini yazmışlardır. Dine olan bakış ekollere ve psikologlara göre farklılık göstermiştir.

1950'den sonra modern psikolojide insanın ruhsal potansiyeline vurgu yapan hümanist psikoloji ve kişiliği psikoloji, dine ılımlı bir yaklaşım sergilemeye başlamıştır. Daha sonra din ve sağlık ilişkisi kurulmuş ve din, psikolojinin araştırma konusu olmuştur. Son dönemde,

binlerce yıllık bilgi birikimi olan dinlerin inanç-ritüel-öğretilerini psikolojik verilerle yorumlayan pozitif psikoloji, dinin insan hayatı üzerindeki olumlu etkilerini gündeme getirmektedir.

Abraham Maslow'un kurduğu "Transpersonel psikoloji" ile insanın sezgisel ve kendini aşan yönü araştırılmış ve buradan Doğu'nun sezgiselliği ile ilgilenilmeye başlanmıştır. Böylelikle Doğu dinlerinden Budizm, Taoizm ve Sufizm gibi dini gelenekleri ve öğretileri incelenmiştir. Sufizm'de insanın "kendini gerçekleştirme" ve psikolojideki "insanın görünüşü" konularını ele alan Robert Frager'in "Kalp, Nefs, Ruh" ve Mustafa Merter'in "Dokuz Katlı İnsan" ve "Nefs Psikolojisi" kitapları bu alanda önemli yer teşkil etmektedir. Bunların haricinde pozitif psikologlar birçok konu hakkındaki araştırmaları için kutsal dinlerin kitaplarını, dini ritüel ve geleneklerini araştırdıklarını söylemişlerdir (Peterson ve Seligman, 2004).

Yazılan eserlerde ve yapılan faaliyetlerde; dinin hayatı anlamlandırma, sıkıntılara göğüs germe, olgunlaşma ve kendini güvende hissetme gibi faydaları olduğu söylenirken, bunun tam aksine dinin bazı ruhsal hastalıkların kaynağı olduğu da söylenmiştir ve hatta dinin insana teselli dışında bir fayda sağlamadığını savunarak görmezden gelinmiştir (Ayten, 2015: 55-56). Doğa bilimlerinin aksine, psikologların faaliyetleri, dini inançları/ inançsızlıklarının ve dahi kendi kişiliklerinin etkisi altında kalmaktadırlar.

Din ve pozitif psikolojinin en önemli ortak noktası erdemlerdir. Ancak pozitif psikoloji, dinin ahlaklı ve erdemli olmayı direkt öğütlemesinden farklı olarak, erdemlerin insan hayatındaki motive edici etkisini, huzur-esenlik-memnuniyet bağlamındaki desteğini ve hayat kalitesine olan olumlu gücünü birçok nicel çalışma ile göstermektedir (Ayten, 2015: 56). Pozitif psikoloji yaklaşımıyla din ve dindarlık konusundaki çalışmalarda artış olmuştur. Nitekim bu araştırmalara bakıldığında; pozitif psikoloji ile dine bakış olumlu yönde evrilmiş ve din, mutluluk, erdemler, iyi oluş vb. konularla ilişkilendirilmiştir.

Pozitif psikoloji ve dinin bir diğer önemli ortak noktası tabi ki mutluluktur. Dinlerin asıl amacı insana mutlu ve huzurlu bir yaşam sürmenin yolunu göstermektir. Dinler verdikleri nasihatlerle insana hem dünya hem ahiret mutluluğunu vadetmektedirler. Aynı şekilde pozitif psikolojinin çıkış noktası insanın nasıl mutlu olabileceğini araştırmaktır.

1.7. İkinci Dalga Pozitif Psikoloji

Seligman'ın (1998) pozitif psikoloji hareketini başlatmasının öncelikli nedeni, anaakım psikolojinin patolojiye olan ilgisi sebebiyle insanda varolan pozitif yönleri ihmal etmesine dikkat çekmek olmuştur. Pozitif psikoloji anaakım psikolojinin bu dengesizliğine karşı düzeltici bir tepki vererek, insanda neyin iyi olduğuna vurgu yapmıştır. Pozitif psikolojinin odak noktası patolojiden ziyade kişisel gelişimdir. Pozitif psikolojinin bu kapsayıcı misyonu, hayatı neyin yaşamaya değer kıldığı ve tüm insanlar için hayatı nasıl iyileştirileceğine ilişkin temel soruları yanıtlamaktır (Wong, 2011: 69-81).

Her yeni harekette olduğu gibi pozitif psikolojiyi de destekleyenler ve eleştirenler olmuştur. Bu eleştirilerden bazıları; pozitifliğe tek yönlü odaklanma ve pozitif ile negatif arasındaki denge eksikliği, insan deneyimlerinin tüm yelpazesini kapsamakta başarısız olmak, bağlamsal değişkenlerin önemini fark edememek, Batı'daki bireyci kültürün evrensel insan deneyimini temsil edemeyeceği gibi iddiaları içermektedir. Sonuç olarak, çeşitli psikologlar bu yeni yaklaşımın daha geniş bir bakış açısına ihtiyacı olduğunu öne sürmüşlerdir (Ivtzan vd., 2020: 18-19).

Bu durumda yapılması gereken ilk olarak, acı çekmenin ve kırılmanın, yaşamın kaçınılmaz iniş çıkışlarına dayanabilecek sağlam bir varoluşçu pozitif gelişme psikolojisi inşa etmektir. Nitekim hayat çoğu insan için negatif bölgelerde yaşanmaktadır. Bireyler, kişisel, kişilerarası ve toplumsal olmak üzere her düzeyde incinebilir veya yaralanabilir. Bu noktada pozitif psikoloji, benliğin doğası ve nihai mutluluk hakkında geçerli içgörüler ve hipotezler sunan Doğu psikolojik sistemlerinin önemini kabul etmektedir. Wong tarafından kavramsallaştırıldığı haliyle ikinci dalga pozitif psikoloji, pozitif psikolojinin misyonunu gerçekleştirmek için en iyi yolun, insan varlığının karanlık yönüyle yüzleşmek ve farklı kültürlerin esenlik deneyimlerini ve mutluluk tanımını anlamak olduğunu söylemektedir. Böylece, ikinci dalga pozitif psikoloji bir yanda varoluşsal evrenselliği, diğer yanda yerli kültürel ifadenin önemini vurgulamaktadır (Wong, 2019).

İkinci dalga pozitif psikolojinin temel ilkesi, gelişmenin ancak insan ıstırapının temel bir entegrasyonu ile oluşabileceğidir. İnsanların içlerindeki negatif duygulara ve hayatın karanlık tarafına değinmeden pozitif duygulara ve davranışlara odaklanmanın potansiyeli sınırlı olmaktadır. Wong (2011) pozitif duyguların da bazı durumlarda olumsuz sonuçlara sebep

olabileceğini, hatta bazen negatif duyguların insanı harekete geçirdiğini savunmuştur. Böylelikle iyi oluşun sadece pozitif duyguların peşinden koşup negatif duygulardan kaçmakla sağlanmayacağını, hayatın bize sunduklarını bir bütün olarak kucaklamamız gerektiğini vurgulamıştır. İkinci dalga pozitif psikolojinin önemli kavramı olan “diyalektik” bu şekilde ortaya çıkmıştır. Bu terim “etkileşim halindeki iki unsurun karşılıklıdaki dinamik gerilim” olarak tanımlanabilmektedir (Merriam, Webster, 2014).

“Her şey zıttı ile kaimdir”, tıpkı karanlığın varlığının aydınlığa bağlı olması gibi... Hayattaki bu karanlık yan hepimizi ürkütse de aslında her insanın bununla mücadele edebilme potansiyeli vardır. Bu mücadele ya da bir travma sonrası büyüme yaşayan insanlar, daha iyi bir esneklik ve bilgelik duygusu, ilişkilerde daha şefkatli ve daha iyi hale gelir, önceliklerini yeniden değerlendirme eğiliminde olur, yaşam için daha fazla takdir görür ve ruhsal inançlarında pozitif yönde değişiklikler geçirir.

Bu nedenle ikinci dalga pozitif psikoloji, iyileşmeyi ve gelişmeyi iki ayrı disiplin olarak değil, aynı madalyonun iki yüzü olarak ele almaktadır ve buradan yola çıkarak “pozitif olan negatif, negatif olan pozitif olabilir” denilmektedir (Ivtzan vd., 2020: 17). Optimum refaha ulaşmada negatifleri ve pozitifleri bütünleştirmeye yönelik diyalektik yaklaşım, pozitif psikolojinin nasıl tasarlandığına ve uygulandığına dair temel bir değişimdir, dolayısıyla bu alanda yeni bir 'dalga' olarak işaretlenmiştir (Wong, 2019).

Diğer taraftan, ikinci dalga pozitif psikoloji, acı çekmenin pozitif psikolojisi olarak düşünülebilir; acıyı varoluşun başlangıç noktası veya temeli olarak alır ve ardından acıyı nasıl dönüştürebileceğimizi araştırır. Budist psikolojinin merkezinde yer alan insanın ıstırapla dolu yaşam mücadelesinden nihai mutluluğa ulaşabilme çabası, ikinci dalga pozitif psikoloji ile ortak çıkış noktasıdır. Doğu psikolojik sistemleri doğru bir şekilde anlaşıldığında, refah, duygunun doğası, kişiliğin unsurları ve davranışın olumlu şekillerde nasıl değiştirileceği hakkında uygulanabilir içgörüler sunmaktadır. İkinci dalga pozitif psikolojinin ana ilkelerinden biri, Doğu felsefi gelenekleriyle ilişkilendirilen diyalektik ilkedir (Compton ve Hoffman, 2019: 392).

Gelişmeye ve iyileşmeye giden bu yolculukta Budist bir uygulama olan meditasyon, insanlarda varolan negatif duygu ve düşünceleri, onları dinlemek ve değerlendirmek için evine

davet ettiği bir misafire benzetilmiştir. Bu durumda insan idrak edilmeyen, değersiz görünen hatta istenmeyen bu negatif duygu ve düşüncelerden beklenmedik faydalı sonuçlara ulaşabilmektedir (Ivtzan vd., 2020: 35). Aynı şekilde insan doğası, varoluşun karmaşık ve çelişkili yapısını kavrama ve onu kucaklayarak dengede kalabilmeyi amaçlayan Budist ğretileri incelenmektedir. (Ivtzan vd., 2020: 39). Bu bağlamda Budizm'in ikinci dalga pozitif psikoloji ile olan entegrasyonu göz ardı edilemeyecek kadar önemlidir. İkinci dalga pozitif psikoloji ve Budizm arasındaki bu diyalog, Doğu'nun Batı ile nasıl btnleştirileceğinin güzel bir örneğidir (Compton, Hoffman, 2019).



İKİNCİ BÖLÜM

İNANÇ VE DEĞERLER SİSTEMİ OLARAK BUDİZM



2.1. Budizm

Dinler insanlık tarihinin en eski sosyal kurumlarıdır. Dünyanın her bölgesinde farklı inançlar, dinler yaşanmış ve bunlardan bazıları günümüze kadar ulaşmıştır. Aynı zamanda dinler insanlık için çok ciddi bir bilgi birikimine sahiptir. Bir din mi yoksa bir felsefi yaklaşım mı olduğu halen tartışılan Budizm, insan odaklı bir din olması sebebiyle psikoloji biliminin ilgi alanına girmiştir (Ekşi, 2016: 226). Bu bölümde öncelikle Budizm hakkında temel bilgiler verilmiştir, sonrasında ise Buda'nın hayatı, Budizm'in doğuşu, Budizm'in inanç esasları ve Tanrı inancı incelenmiştir.

Budizm; MÖ. VI. asırda kuzey Hindistan'da yaşayan Siddharta Gautama'nın öğretileri ile oluşmuş bir din ve felsefe sistemidir. Tarihsel ve sosyolojik açıdan ise Budizm'in, Aryanların Hindistan'ı işgal etmesiyle beraberinde getirdikleri Brahmanizm'e tepki olarak ortaya çıktığı düşünülmektedir. Bu sebeple Budizm'in felsefi kaynakları içerisinde Brahmanizm, Hinduizm ve yerli halkların eski din ve kültürleri bulunmaktadır. Bununla birlikte Budizm'in en temel kaynağı Siddharta Gautama'nın aydınlanma tecrübesi ve bununla kazandığı bilgeliğidir (Güngören, 1981: 17).

Siddharta Gautama'ya "aydınlanmış" anlamına gelen *Buda* ismi verilmiştir ve bu dini harekete Budizm, mensuplarına ise *Budist* denilmiştir (Yemenlioğlu, 2016: 287). İnananları tarafından Buddha Dharma (Buda'nın şeriatı), Buddha Vacana (Buda'nın sözleri), Buddha Sasana (Buda'nın öğretileri) olarak da adlandırılan Budizm dünyanın dört bir yanına hızla yayılan evrensel bir dindir (Adam, 201: 352).

Budizm öğretisinin omurgası; *meditasyon* (içe bakış yöntemleri), *reenkarnasyon* (doğum-ölüm döngüsü) ve *karma* (neden-sonuç zinciri) gibi kavramlardan oluşmaktadır. Budizm'in amacı; hayattaki ıstırap, acı ve doyumsuzluğun kaynağını bulmak ve bunlardan kurtulmanın yollarını göstermektir. Budizm aydınlığa kişinin öz benliğini bulmasıyla ulaşılabileceğini, bunun da bilinçsiz ve sorgulamadan olmayacağını belirtmektedir. Buna ek olarak, evrenin sadece dil ve kavram vasıtasıyla anlaşılması çabasının anlamsız olduğunu

vurgulamaktadır. Diğer dinlerde bulunduğunu iddia ettiği köktenci yaklaşım ve dogmaları şüpheyle karşılamaktadır. Budizm diğer tek tanrılı dinlerin aksine tanrının ve dinin varlığı hususunda bir yargı ortaya koymak yerine bunu kişinin kendisine bırakmaktadır. Budizm'in diğer dinlerden ayrıldığı temel esaslardan biri bu yaklaşımıdır. Hinduizm ve Brahmanizm'den farklı olarak Budizm bu inanç sistemlerinde var olan Kast Sistemine de karşı çıkmaktadır (Tümer, 1992: 352-353).

Budizm'de olan milliyetçilik ve sosyal hayatın belirli alanlarından soyutlanma gibi prensipler Yahudilik gibi diğer bazı dinlerde yoktur. Diğer taraftan Budizm'in evrensel olması ve misyoner çalışmalarından dolayı Hıristiyanlığa benzediğine dair görüşler bulunmaktadır (Şahin, 1990: 88) Manastır hayatına önem veren bu inanç sistemi dünya hayatından uzaklaşan ve Nirvana ya ulaşabilmek için yaşayan çok sayıda Budist rahibi bulunmaktadır. Başlangıçta bir ahlak sistemi görünümünde olan ve gelişerek bir dine dönüşen Budizm'in ana özelliklerini şöyle sıralayabiliriz (Şarafullina, 2013: 3):

1. Ahlaklı olmayı tavsiye ederek dinginlik ve huzura sebep olur
2. Düşünmek ve kişisel deneyimlere önem verir, teolojik doktrinleri kabul etmez.
3. Yaşam Nirvana'ya doğru giden bir yol olarak görülmektedir.
4. Hedef; karma ve reenkarnasyondan kurtulup Nirvana'ya ulaşmaktır
5. Mitoloji, sihir ve büyü, gelenekçiliği ve ayini reddetmektedir.
6. Aklın sorgulayıcı özelliğini devre dışı bırakır. Mutlak teslimiyete teşvik etmektedir.

İki bin beş yüz yıldan eski bir tarihi olan Budizm, Hint kültüründen sonra Orta ve Güney Doğu Asya'nın da kültürlerine hâkim olmuştur. Hıristiyanlıktan önceki dönemde ise Helen Kültürü, Orta Doğu ve Mısır'a kadar etkili olmuştur. Tabi ki bu etkileşim karşılıklı olmuş, Budizm de bu farklı kültürlerden etkilenmiştir. Bunun sonucu olarak da farklı Budist okulları meydana gelmiştir. Mahayana Budizm'i, Çin ve Zen Budizm'i bunlardan bazılarıdır. Bu okullardaki dini düşünce tarzları farklıdır ve tek ortak yönleri Buda'yı ruhani lider kabul etmeleridir (Adam, 2015: 352).

Günümüzde ise Budizm'e inananlar; Hindistan, Çin, Seylan, Japonya, Tayland, Mançurya, Moğolistan, Tibet, Kore, Kamboçya, Vietnam, Singapur, Birmanya, Bhutan, Laos, Malezya, Doğu Bengal, Güney Asya ve Uzak Doğu ülkeleri ile Kuzey Amerika ve Avrupa da bulunmaktadır (Tümer ve Küçük, 2017: 159).

Buda'nın öğretilerinden meydana gelen Budizm ilk olarak Hindistan'da, oradan da Doğu ve Güney Doğu Asya, Çin, Japonya, Kore, Moğolistan, Nepal ve Tibet'e kadar yayılma imkânı bulmuştur (Rayman, 2016: 197). Bu yayılma amacı doğrultusunda gerek tüccar gerekse Budist hacılar, Türk boyları ve devletleri arasında gezinerek inançlarını yaymaya çalışmışlardır. Türklerde Tek Tanrı inancının hâkim olduğu bir dönemde Hunlardan itibaren izleri görülmeye başlayan Budizm'i Göktürk Kağanı Tapo Han'ın benimsemesinden itibaren Türk toplulukları arasında yayılmaya başlanmıştır. Budizm, Göktürk Devleti'nden sonra Uygurlar döneminde de Türkler arasında yayılmaya devam etmiş gerek sanat gerekse yaşam biçimlerine etki etmiştir (Turan, 2014: 129).

2.2. Buda'nın Hayatı

Buda'nın hayatı hakkında iki rivayet vardır. Özellikle, Batılı kaynaklarda Buda hakkında, MÖ VI. yüzyılda Hindistan'ın kuzeyindeki Nepal bölgesinde Sakya Krallığı'nda bir prens olarak doğan ve 80 yıl yaşayan tarihi bir şahıs olarak bahsedilmektedir. Buda'nın hayatıyla ilgili tarihinin çağdaş kaynaklarda iki tür anlatım bulunmaktadır. Bunlardan biri tarihi metinlere dayanırken diğeri mitolojik anlatıma dayanmaktadır (Yitik, 2014: 82).

Tarihi metinlere dayalı olan anlatımda; Buda'nın her türlü maddi imkâna sahip olmasına rağmen mutluluğu elde edememiş ve sürekli bir arayış içerisinde olan bir prens şeklindedir. Buda'nın babası olan Sakya Kralı, eşinin hamileliği ardından falcıları çağırıp doğacak çocuğunun geleceğini öğrenmek istemiştir. Falcılar Kral'ın bir oğlu olacağını ve büyüdüğünde büyük bir hükümdar aynı zamanda evrensel bir öğretici olacağını söylemişlerdir. Siddharta'nın doğumundan altı gün sonra annesi vefat etmiş ve onu teyzesi büyütüştür. Oğlunun "Buda" olmasını istemeyen baba, onu saraydan hiç çıkarmamış ve ona şaşaalı bir hayat, iyi bir eğitim sunmuştur (Durkan, 2005: 11). Siddharta, Yaşodara adındaki bir akrabasıyla evlenip, Rahuna (engel) ismini verdikleri bir erkek çocuğu olmuştur (Yemenlioğlu, 2016: 290).

Buda gayet iyi imkanlara sahip olmasına rağmen daima hayatı sorgulamış ve arayış içerisinde kalmıştır. Bir gün gizlice saraydan çıkmış ve dışarıdaki hayatın asıl hayat olduğunu görmüştür. Dışarıdayken ilk gün bir yaşlı adam, ikinci gün bir hasta, üçüncü gün bir cenaze ve dördüncü gün ise dilenci bir keşişle karşılaşmış, çok etkilenmiştir. Dışarıdaki gerçek hayatın saraydaki hayattan çok farklı olduğunu görmüştür. Bu düşüncelerle onu hayatın boş olduğuna kanaat getirmiş ve dünya zevklerinden vazgeçerek sarayı terk etmiştir.

Buda, yirmi dokuz yaşına kadar özlemini çektiği mutluluğu bulmak ve ölüm, hastalık ve yaşlılık gibi hayatın gerçeklerin verdiği endişeden kurtulmak için kendisini altı sene boyunca katı riyazete sokmuştur. Mücevher ve atını geri göndermiş, saçlarını kökünden kesmiştir. Bu altı yılda çok zayıflamıştır. Ama altı yılın sonunda amacına ulaşamamıştır. Bu kez orta yol olarak adlandırdığı çokça rahatlık ile katı münzevilik arasında olan “sekiz dilimli yolu” denemiştir. Bu yolu keşfederken otuz altı yaşına geldiğinde artık yaşamın tümünde var olan bu acı ve ıstırabın kaynağını bulur. Bundan sonra kendisine “aydınlanmış, ermiş” anlamına gelen *Buda* adıyla anılmaya başlar (Ekşi, 2016: 227). Buda aydınlanmasının ardından hayatını Hindistan’ın kuzeyini gezerek öğretilerini ve felsefesini insanlara anlatarak geçirmiştir.

Buda’nın hayatına dair esasen Budistler arasında yaygın olan diğer rivayet ise mitolojiktir. Buna göre Buda doğmadan önce Tusita cennetinde yaşayan tanrısal bir varlıktır. İnsanlara hayatın acı ve ızdırabından nasıl kurtulacaklarını öğretmek için dünyaya gelmiştir. Buda’nın annesi Mayahama’nın rüyasında gökten beyaz bir fil karnına girer. Gördüğü rüya Mayahama’nın büyük bir hükümdar ya da evrensel bir yol gösterici doğuracağı şeklinde yorumlanır. Mayahama yaklaşık on ay sonra bir erkek çocuğu doğurmuştur. Ona “her arzusuna, gagesine kavuşan” anlamındaki Siddharta adını vermiştir (Durkan, 2005: 10).

İsmi Siddharta koyduğu çocuk dünyaya gelir gelmez yürümeye başlar ve insanlara gülümseyerek yedi adım atmıştır. Bu sırada Himalaya’da inzivaya çekilmiş olan Asita isimindeki bir aziz, doğumdan haberdar olur ve gökyüzünde olağanüstü olayların olduğunu görmüştür. Hemen saraya gelip yeni doğan çocuktaki otuz iki alameti görmüş ve Siddharta’nın ruhani bir varlık olduğunu söylemiştir.

Bu iki rivayette de anlatıldığı üzere Siddharta “*Tanrısal cevherin yeryüzündeki avatarlarından sadece*” bir tanesidir. Buda; insan şekline bürünmüş tanrısal bir varlıktır ve buna yaraşır bir hayat sürmek durumundadır (Adam, 2015: 353).

Buda'nın Ölümü

Buda vefatından önce inananlarına veda ederken, yakın arkadaşı Ananda'ya yönelerek şunları söylemiştir: “Ey Ananda, böyle ağlayıp sızlama, umutsuzluğa kaptırma kendini. Sana daha önce de demedim mi? İnsanın sevdiği her şeyden, hayran olduğu her şeyden, bunların hepsinden ayrılması, yoksun kalması, sıyrılması gerekir. Doğan, yaratılan, elle yapılan, dolayısıyla geçici olan her şeyin yok olmaması mümkün müdür ey Ananda? Olur, şey değildir bu. Fakat sen ey Ananda, sen uzun zaman mükemmel olana karşı sevecenlikle, iyilikle dolu bir saygı gösterdin: bunu yapmacığa sapmadan sevinçle, sınırsız biçimde, düşüncele olduğu kadar sözlerin ve eylemlerinle de yaptın. Sen iyilik yaptın, ey Ananda; tuttuğun yolda direnirsen, çok geçmeden tüm günahlarından arınacaksın.” (Challaye, 2002: 69). İnananlarına son olarak: “Yılmadan savaşınız!” dedikten sonra da ruhunu teslim etmiştir. Hayatını öğretmeye ve kurtuluşa adayan bu yolda Nirvana'ya ulaşan Buda seksen yaşında vefat etmiştir. Cenazesi şehirden uzaktaki bir ormanda yakılmıştır (Güngören, 1994: 67).

2.3. Budizm'de Temel İnançlar

Budizm, Buda'nın hayatı, kişiliği ve öğretilerinin tümünü kapsayan bir inanç sistemidir. Budizm, Brahman şekilciliğine ve kast sistemine karşı durarak ahlaki bir temizlenmeye yönelmiştir. Bir yönüyle de dindir, din halini almıştır; tapınakları, rahipleri, ritüelleri vardır. Diğer taraftan dinlerde olmayan özellikleri vardır; yüce bir varlığa tapınma ve ona ibadet etme anlayışı bulunmamaktadır. İnsanın kurtuluşu kendi elindedir ve ne yaparsa kendi için yapar görüşündedir. Diğer dine mensup insanları da kabul eder. Nitekim bir Müslüman Budist uygulamaları yapabilir. Ruh, ölüm ve sonrası gibi metafizik sorgulamalardan uzak durmuştur. Mühim olan yaşantıyı ve zihni temizlemektir (Ekşi, 2016: 228).

Budizm de iman ikrarı “tri-atna” (üç cevher) olarak adlandırılır. Bu üç cevher; Buda - Dharma (Öğreti/Doktrin) –Sangha'dır (Rahipler/Keşişler Topluluğu). Bu iman ikrarı; “Buda'ya sığınırım, Dharma'ya sığınırım, Sangha'ya sığınırım” diyerek yapılır (Adam, 2015).

Buda, üç cevherin ilkidir. Budist literatüründe Budizm' in kurucusu olan Buda, dünyaya gelen yirmibeşinci Buda'dır. Theravada fikrinden anladığımız kadarıyla Nirvana'ya ulaşan Buda, ebediliğini cismaniliği ile birlikte elde etmiş ve artık bildiğimiz alemle irtibatı kalmamıştır. Mahayanna'da ise bu durumdaki kimseler fanilerin yardım için dua ettikleri “aşkın varlıklar”dır (Yemenlioğlu, 2016: 298).

Dharma ise Budist yaşamın merkezinde yer almaktadır. Dharma evrensel hakikati ifade eder. Başka bir ifadeyle; “İslamiyet'te *Kur'an-ı Kerim'in*, *Hıristiyanlıkta Hz. İsa'nın tuttuğu yeri Budizm'de Dharma tutmaktadır.*” (Taplamacıoğlu, 1960: 121). Dharma tarihi süreçte farklı şekillerde tezahür etmiştir ve Buda bunlardan bir tanesidir. Budalar fanidir ama Dharma ebedidir (Taplamacıoğlu, 1960: 121).

Sangha; rahipler ve keşişler topluluğudur. Manastırda münzevi bir yaşam sürerler. Bu ruhban hayat fakir, bekar ve sessizlik içinde olur. Sangha olabilmek için 20 yaşına ulaşmış olunmalıdır. Hırsızlık yapan, cinayet işleyen, asker olan, bulaşıcı hastalığı bulunan ya da kalıcı bir bedeni özrü olanlar dışında ve mühtediler de dahil olmak üzere herkes bu ruhbanlık topluluğuna katılabilmektedir (Yemenlioğlu, 2016: 298).

2.3.1. Tanrı İnancı

Budizm Brahmanizm'in etki alanından uzak bir bölgede ortaya çıkmış bir din olmakla birlikte, Brahmanizm'in antropomorfist Tanrı anlayışını reddetmekle beraber Tanrı'nın varlığı konusunda nötr bir duruş sergilemiştir. Buda, Tanrı konusunda sessizliğini korumuş ve susmayı tercih etmiştir. Bu suskunluğun sebebinin kutsal metinler olduğuna inanılmıştır. Budistler Tanrı'nın varlığından çok tenasühten ve hayatın ıstırabından kurtulmanın yolları, Buda'nın varlığı ile ilgilenmişleridir. Bu ise zaman içerisinde Buda'nın tanrısallaşmasına sebep olmuştur. Buda, putların kırılmasını emretmiştir ama heykelleri yapılmış ve boş kalan Tanrı yerine Buda konulmuştur (Yemenlioğlu, 2016: 301).

Budizm de monoteizm tasavvuru olmamasına karşın politeizme ise ılımlı bakmaktadır. Budist ilahiyatçılar insanların Tanrı'lara dua etmesini bir ihtiyaç olarak kabul eder ve karşı çıkmazlar (Sarıkcıoğlu, 2000: 160-161).

Budizm aydınlığa kişinin öz benliğini bulmasıyla ulaşılacağını, bunun da bilinçsiz ve sorgulamadan olmayacağını belirtmektedir. Buna ek olarak evrenin sadece dil ve kavram vasıtasıyla anlaşılması çabasının anlamsız olduğunu vurgulamaktadır. Diğer dinlerde bulunduğunu iddia ettiği köktenci yaklaşım ve dogmaları şüpheyile karşılamaktadır. Budizm diğer tek tanrılı dinlerin aksine tanrının ve dinin varlığı hususunda bir yargı ortaya koymak yerine bunu kişinin kendisine bırakır. Budizm'in diğer dinlerden ayrıldığı temel esaslardan biri bu yaklaşımdır. Budistlere göre dünya; insanların arzu, istek ve ihtirasları ile var olan, Tanrı'ya ait olmayan bir yerdir. Bu bağlamda dünyevi olan her şeyin terk edilmesi gerekir. Kurtuluş (Nirvana) ise insanın kendi çabası ile mümkündür (Tümer, 1992: 352).

2.3.1.1. Dört Temel Hakikat

Buda'nın hayatın acı ve ıstırapla dolu olduğuna dair kötümser bir inancı vardır. Buda dünya hayatının sonsuz bir döngü içerisinde olduğunu, bitmeyen acı ve sıkıntıların her doğumla tekrarlandığını söylemektedir. Bu acı ve ıstırapın son bulması, *Kurtuluş Öğretisinin Özü* olan şu *Dört Temel Hakikatten* oluşur:

1. Dukkha: Acı ve ıstırap yaşamın asıl gerçeğidir. Çünkü ne insan mükemmeldir ne de içinde yaşadığı dünya. Hayat eksik ve geçicidir.
2. Samudaya: Acı ve ıstırapın sebebi arzu ve isteklerdir. Fani olan dünyaya bağlılık insanı mutsuz eder. Her şeyin geçici olduğunu anlamayan insan cahildir. Benlik bir yanılsamadır ve arzu edilen şeyleri elde edebilmek için kurgulanmıştır.
3. Nirodha: Acı ve sıkıntılardan kurtulmak için arzu ve isteklerden feragat etmelidir. Acının son bulmasıyla kısır döngü yani karma sona erer.
4. Magga: Arzu ve isteklerden kurtulmak uzun ve meşakkatli bir yoldur. Buda bu yolu *Sekiz Dilimli Yol* olarak tanımlamıştır.

Budizm inancında hayat acı ve ıstırapla dolu bir kutu olarak tarif edilmektedir. İnsan hayatı boyunca mutluluk, başarı, zevk ve lüksün peşinden koşarak kutudan çıkmak için çabalamaktadır. Halbuki hayat yolunda insan; acı, hastalık, başarısızlık, yokluk, yaşlılık ve en nihayetinde kaçınılmaz son olan ölüm ile karşılaşmaktadır. Budizm'e göre bu sıkıntılardan kurtulmanın tek yolu arzu ve isteklerden vaz geçmektir. (Yitik, 1996: 321).

2.3.1.2. Sekiz Dilimli Yol

Sekiz Dilimli Yol bir öz-dönüşüm yoludur; zihinsel, duygusal ve ahlaki bir yeniden yapılanmadır. Bu yolda her bir basamak diğeriyle bağlantılıdır ve basamaklar arasında bir hiyerarşi yoktur. Bu sekiz basamak; Budist eğitim ve disiplininin üç esasını geliştirmeyi amaçlar. Buda'nın *Kurtuluş Öğretisinin* dördüncü temel hakikati olan bu yolun sekiz basamağı üç başlık altında gruplandırıldığında şu şekildedir:

a. Ahlak (Sila)

Ahlak (Sila), Buda'nın öğretisinin dayandığı, tüm canlı varlıklar için evrensel sevgi ve şefkatin engin anlayışı üzerine inşa edilmiştir. Buda, bu öğretisini “çoğunluğun iyiliği için, çoğunluğun mutluluğu için, dünyaya merhametinden dolayı” vermiştir.

Budizm'e göre, bir insanın mükemmel olması için eşit olarak geliştirmesi gereken iki nitelik vardır; bir tarafta şefkat (karuna), diğer tarafta bilgelik (panna). Burada şefkat, sevgiyi, hayırseverliği, nezaketi, hoşgörüyü ve duygusal taraftaki bu tür asil nitelikleri veya kalbin niteliklerini temsil ederken, bilgelik insanın entelektüel yönünü veya aklın niteliklerini temsil etmektedir. Kişi yalnızca duygusal olan niteliklerini geliştirir, entelektüel tarafını ihmal ederse, iyi kalpli bir aptal olabilir; sadece entelektüel yönü geliştirmek ve duygusal olanı ihmal etmek, başkalarını hissetmeyen katı yürekli bir zekaya dönüşebilmektedir. Bu nedenle, mükemmel olmak için her ikisini de eşit olarak geliştirmek gerekmektedir.

Sevgi ve şefkate dayalı etik davranışta (sila), sekiz dilimli asil yolun üç faktörü yer alır: Bunlar; doğru konuşma, doğru eylem ve doğru geçimdir.

Doğru Konuşma

Doğru konuşma; yalan söylemekten, gıybet ve iftira gibi her türlü kötü niyetli ve kötücül konuşmadan kaçınmaktır. Kişi dikkatsiz konuşmamalı, konuşması doğru zamanda ve yerinde olmalıdır. Kişi yararlı bir şey söyleyemiyorsa, “asil sessizliği” muhafaza etmelidir.

Doğru Eylem

Doğru eylem; ahlaklı, onurlu ve barışçıl davranışa teşvik etmeyi amaçlamaktadır. Başkalarına zarar vermekten, hırsızlıktan, gayrimeşru ilişkilerden sakınmamızı, diğer insanların da barış içinde ve şerefli bir hayat sürmelerine yardım etmemizi öğütlemektedir.

Doğru Geçim

Doğru geçim; kişinin silah ticareti, alkol-uyuşturucu satmak, hayvan öldürmek, dolandırıcılık gibi başkalarına zarar veren bir meslekle geçimini sağlamaktan kaçınmasını öğütlemektedir.

Sekiz dilimli yolun bu üç faktörü (doğru konuşma, doğru eylem ve doğru geçim) etik davranışı oluşturmaktadır. Budizm etik ve ahlaki davranış ile hem birey hem de toplum için mutlu ve uyumlu bir yaşamı teşvik etmeyi amaçlamaktadır (Ekşi, 2016: 231).

b. Zihinsel Disiplin

Sekiz Dilimli Yolun diğer üç basamağı zihinsel disiplindir: doğru çaba, doğru dikkat ve doğru konsantrasyon.

Doğru Çaba

Doğru çaba; insandaki kötü ve sağlıksız ruh hallerinin ortaya çıkmasını önlemek ve zaten ortaya çıkmış olan bu tür kötü ve sağlıksız durumlardan kurtulmak, faydalı ve üretici hale gelmek için gayret göstermektir. Diğer taraftansa; insanda henüz ortaya çıkmamış iyi ve sağlıklı ruh hallerinin ortaya çıkmasına neden olmak ve zaten mevcut olan iyi ve sağlıklı ruh hallerini geliştirmek ve mükemmelleştirmek doğru çabanın amaçlarındandır.

Doğru Dikkat (Farkındalık)

Doğru farkındalık; beden faaliyetleri, duyular-hisler, zihnin faaliyetleri ve fikirler, düşünceler, kavramlar ve şeyler olarak dört kısma ayrılmıştır.

Nefes üzerinde konsantrasyon uygulaması (anapanasati), zihinsel gelişim için bedenle bağlantılı iyi bilinen egzersizlerden biridir. Meditasyon modları arasında bedenle ilgili dikkati geliştirmenin başka yolları da vardır.

Duyumlar ve hislerle ilgili olarak; kişi hoş, nahoş ve nötr tüm duygu ve duyum biçimlerinin, bunların kendi içinde nasıl görünüp kaybolduğunun açıkça farkında olmalıdır.

Zihnin faaliyetleri ile ilgili olarak; kişi zihninin şehvetli olup olmadığını, nefret duymaya eğilimli olup olmadığını, aldatılmış olup olmadığını, dikkati dağılmış veya konsantre olup olmadığını bilmelidir. Bu şekilde kişi, zihnin tüm hareketlerinin nasıl ortaya çıktığının ve kaybolduğunun farkında olmalıdır.

Fikirler, düşünceler, kavramlar ve şeylerle ilgili olarak; fikirlerinin doğasını, nasıl ortaya çıktıklarını ve yok olduklarını, nasıl geliştiklerini, nasıl bastırıldıklarını ve yok edildiklerini vb. bilmelidir.

Doğru Konsantrasyon (Meditasyon)

Zihinsel disiplinin üçüncü ve son faktörü, genellikle trans veya geri çekilme olarak adlandırılan *Dhyana*'nın (meditasyon) dört aşamasına yol açan doğru konsantrasyondur. *Dhyana*'nın ilk aşamasında, tutkulu arzular ve duyusal şehvet, kötü niyet, halsizlik, endişe, huzursuzluk ve şüpheli şüphe gibi bazı sağlıksız düşünceler atılır ve belirli zihinsel faaliyetlerle birlikte sevinç ve mutluluk duyguları korunur. İkinci aşamada, tüm entelektüel faaliyetler bastırılır, sükûnet ve zihnin “tek yönlülüğü” gelişir, neşe ve mutluluk duyguları hala korunur. Üçüncü aşamada, aktif bir duyum olan neşe duygusu da ortadan kalkarken, dikkatli sakinliğe ek olarak mutluluk eğilimi kalmaya devam eder. Son olarak, *Dhyana*'nın dördüncü aşamasında, tüm duyumlar, hatta mutluluk ve mutsuzluk, sevinç ve keder bile kaybolur, geriye yalnızca saf dinginlik ve farkındalık kalır. Bu sonuca zihni belirli bir şey (nefes gibi) üzerinde yoğunlaştırılarak ulaşılır. Meditasyon derin düşünmek değil; düşünceden arınma, düşünceden arıtılmış beyinle salt bilinçli olmaktır (Harver, 2013: 83).

Böylece zihin, doğru çaba, doğru dikkat ve doğru konsantrasyon yoluyla eğitilir, disipline edilir ve geliştirilir.

c. Bilgelik

Geriyeye kalan iki faktör, yani doğru düşünce ve doğru anlayış, *Sekiz Dilimli Yolda* bilgeliği oluşturmaktadır.

Doğru Düşünce

Doğru düşünce, tüm varlıklara duyulan özverili, sevgi dolu ve şiddet içermeyen düşünceleri ifade etmektedir. Bu düşüncenin amacı insanın bencil arzu ve ihtiraslardan sıyrılıp tüm canlıların iyiliğini istemesini sağlamaktır.

Doğru Anlayış

Doğru anlayış; *Dört Temel Hakikatin* anlaşılması demektir. Bu anlayış en yüksek hikmettir. Budizm'e göre iki tür anlayış vardır. Genel olarak “anlama” dediğimiz şey bilgidir, birikmiş bir hafızadır, bir konuyu belirli verilere göre entelektüel olarak kavramaktır. Buna “uygun şekilde bilmek” (anubodha) denir. Çok derin bir bilmeyi değil, uygun olanı bilmeyi ifade eder. Gerçek derin anlayış ya da “nüfuz” (pativedha), bir şeyi gerçek doğasında, adı ve etiketi olmadan görmektir. Bu ise ancak zihin tüm kirliliklerden arındığında ve meditasyon yoluyla tamamen geliştiğinde mümkündür (Harver, 2013: 85).

2.3.1.3. Karma Yasası ve Samsara (Yeniden Doğuş)

Karma; Sanskritçede “yapmak-etmek” anlamındaki ‘Kri’ kökünden türemiş “aksiyon, fiil, yapıp etme vb.” anlamına gelmektedir. Budizm’de ise görev, iş anlamına gelir (Yitik, 1996: 132). *Samsara*; “bir hayattan diğerine geçiş, başı ve sonu olmayan, ölüm ve yeniden doğuş döngüsü” demektir ve Batı’da “reenkarnasyon” olarak bilinmektedir. Bitmek bilmeyen bir çile olarak algılanan *samsara* yalnızca insanlar için değil tüm canlılar için vardır. Bu durumda sadece insan olarak dünyaya gelindiğinde *Nirvana*’ya ulaşmak mümkündür (Tümer, 1992: 354).

Budizm’de insanın kaderini Tanrı değil, kendi iradi fiilleri belirler ve kişi *Nirvana*’ya ulaşınca bu döngüden kurtulur. Bu inanişaya göre insanın şu anki hayatını geçmişte yaptığı fiiller ve gelecekteki hayatını da şu anki yaptığı fiiller belirlemektedir (Tümer, 1992: 354).

Karma Yasasına göre, yaptığımız her olumlu eylem bir "liyakat" üretir; her olumsuz eylem, daha sonra mutluluğa veya mutsuzluğa katlanarak geri ödememiz gereken bir hata veya günah ile sonuçlanmaktadır. Hayatımızdaki tüm önemli olaylar -örneğin içine doğduğumuz aile, kiminle evleneceğimiz vb.- önceden belirlenmektedir. Günlük etkileşimlerimiz sırasında ya eski bir hesabı kapatıyoruz ya da yeni bir hesap oluşturmaktayız. Mevcut doğumda bir hesap kapatılmazsa, bir sonraki doğuma devredilmektedir. Bununla birlikte, önceki doğumlarımızda oluşturulan karmik hesapların bilinçli olarak farkında değilizdir. Sonraki doğumlarımızda, kaderimizi belirleyecek donanımına sahip olabiliriz veya olmayabiliriz ve paradoks şu ki, aynı zamanda yeni karmik hesaplar oluşturmaktayız. Böylece, bu karma ve kader döngüsü bizi bağlar ve biz onun içinde dolaşık kalmaktayız. Verdiğimiz ve aldığımız hesabı ve kaderimizi geçersiz kılmanın tek yolu, sürekli ve düzenli manevi uygulamadır.

Budist Kutsal Metininde *Karma Yasası* ile ilgili olan bazı ifadeler şunlardır (Yemenlioğlu, 2013):

- *“Ne ekersen onu biçersin. Susam ekilen tarlada susam, mısır ekilen tarlada mısır olur.*
- *İnsan kaderiyle doğar ve ektiklerini toplar.*
- *Şu andaki durumumuz, geçmişte düşündüğümüzün ve yaptıklarımızın sonucudur.*
- *Eğer insan iyilik yaparsa ve iyilik düşünürse; mutluluk ve haz, gölgenin insanı izlemesi gibi onu izler.*
- *Eğer insan kötülük düşünür ve kötülük yaparsa; sabanın adım adım öküzün arkasından gittiği gibi kötülük, acı ve elem de onun arkasından gider.”*

2.3.1.4. Nirvana (Kurtuluş)

Kelime anlamı ‘sönmek, serinlemek, sakinleşmek’ olan *Nibbati* (üfleterek serinletme) fiilinden türemiştir. Bu kelime ilk Budist geleneğinde istek ve ihtirasların ateşinden kurtulmuş böylece “serinlemiş” ve sakinleşmiş ideal insan olmayı ifade etmektedir. Terim anlamı ise; ‘son ve kesin kurtuluş felsefesi’ dir. Buda ‘ateş’ ifadesiyle insani arzu ve ihtirasları sembolik olarak ifade etmiş, ateşi söndürerek de (Nirvana) aslında insanın içerisindeki bu kötü duyguları yok etmesini kastetmiştir. Buda’ya göre insan yalnızca bu duygu ve ihtiraslardan ibaret değildir. Bu felsefeyle Budizm yeni bir insan tipi oluşturmayı amaçlamaktadır. Bencil isteklerden arınmış

olmak Budizm de kurtuluş olarak kabul edilir. Bu anlayış da Budizm de Nirvana kavramıyla ifade edilir. Farklı Budist mezheplerde *Nirvana* anlayışı ile ilgili detaylar farklılık gösterebilmektedir. Ortak olan görüş, “*Nirvana*’nın mükemmellik kazanarak sonsuz mutluluğa kavuşma durumu” olduğudur (Küçük ve Günay, 2020: 228).

Nirvana’ya ulaşmış kimsenin öldükten sonraki durumu ile ilgili ise Budizm de açık bir bilgi bulunmamaktadır. Buda’nın kendisi de bu kişinin öldükten sonraki hayatındaki varlığıyla ilgili kesin bir şey söylememiş ve bu konuyla ilgili konuşmayı da faydasız bulmuştur. Fakat bu konu Budist rahipler tarafından sürekli sorgulanmış ve sonuç olarak *Nirvana*’ya ulaşmak, kişinin *samsara* inancıyla gelen yeniden doğum ve ölüm çarkından sonsuza dek kurtulması olarak anlaşılmıştır. Çünkü *samsara* inancıyla yeniden doğma ve ölme hali insana acı ve ıstırap vermektedir. Buda’nın ifadesiyle bu durum tıpkı ‘bir mumun alevinin mumdan muma geçmesinden sonra sönmesi’ gibidir. Bu nihai kurtuluş ve geçici durumların sonu *Nirvana*’nın kendisidir. Buda, *Nirvana*’yı şu şekilde tasvir etmiştir; “Ne yeryüzü/dünya ne su ne ateş, ne hava, ne sonsuz bilinç alanının ne de boş/anlamsız bir alanın olduğu bir durum vardır. İşte ben bu duruma *Nirvana* diyorum.” (Aydın, 2018: 190).

2.3.2. Ahlak Kuralları

Budizm’de diğer dinler de olduğu gibi bazı ahlaki kurallar vardır. Budistler tüm insanlığın bu ahlak kurallarından sorumlu olduğunu söylemektedirler. Bu beş temel ahlak kuralı şunlardır:

1. Hiçbir canlıya zarar vermemek
2. Yalan söylememek
3. Cinsel istismarda bulunmamak
4. Hırsızlık yapmamak
5. Sarhoş edici maddelerden uzak durmak (Kozak, 2020: 71).

Bu kötü davranışlar insan zihninin kendini terbiye etme yetisini bozmaktadır. Bu yüzden Budist olan bir kişi yemin ettiğinde bu beş ahlak (sila) uygulamasına aykırı bir davranışta bulunmayacağına dair söz vermiş olmaktadır (Kozak, 2020: 72).

2.3.3. Kutsal Kitaplar

Buda ardında kutsal bir kitap bırakmamıştır. Her insanın başka birine ihtiyaç duymadan kendisine ışık olmasını isteyen Buda bu sebeple de ölümünden sonra yerine birini tayin etmemiştir. Buda'nın kurduğu Sangha teşkilatı, öğretiyi yaymaya ve korumaya devam etmiştir. Therava Budistlerince doğruluğu kabul edilen ve en eski kutsal kitap sayılan Pali Metinlerine Tpitaka (Üç Sepet) denilmektedir. Tpitaka; Vinaya-Pitaka, Sutta-Pitaka ve Abhidhamma-Pitaka şeklinde üçe ayrılmaktadır (Yemenlioğlu, 2013: 312).

2.3.3.1. Vinaya Pitaka (Disiplin Sepeti)

Sangha ve keşişlerle ilgili usul ve kaideleri içerir. Rahip/rahibelerin uyması gereken kurallar; beslenme ve giyinme kuralları gibi, vaazlar ve ayinler yer alır. Bu sebeple Vinaya Pitaka ya Davranış Kuralları Sepeti de denilmektedir (Yemenlioğlu, 2013: 313).

2.3.3.2. Sutta Pitaka (Vaazlar Sepeti)

Sutta; Budizm in öğretileri ile insanların hayatları arasındaki bağı temsil eder. Kelime anlamı ise “bağ, ip” olan sutta Buda ve öğrencilerinin insanlarla olan sohbetlerini-vaazlarını içermektedir. Suttalar her bölümü kısa suttalardan oluşan toplam beş bölümden oluşur.

Dört Temek Hakikat ve *Sekiz Dilimli Yol* gibi önemli öğretinin önemli öğeleri dışında bir Budist için gereken başka birçok bilgiyi içerir. Buda'nın doğum hikayelerinden oluşan Jataka, doktrinlerin özeti olan Dhammapada ve Buda'nın ölümünün ardından Ananda'nın ‘Böylece işittim’ diyerek naklettiği şeyleri de ihtiva eder. Bu sebeple Tpitaka'nın en önemli kısmıdır (Küçük ve Günay, 2020: 232).

2.3.3.3. Abhidhamma Pitaka (En üstün doktrin sepeti)

Budizm'in temel öğretilerine felsefi ve psikolojik yorumların yapıldığı, daha çok analitik ve sistematik bir yaklaşımı olan ve bu sebeple “yüksek din” olarak isimlendirilen sepettir (Adam, 2015: 360).

Bu üç sepetten başka, Budizm in erken döneminde yazılmış ve güvenilir olan metinler de vardır. Bunların en bilinenleri ise şunlardır: Dhammapada, Intivuttaka, Udana, Sutta Nipata, Theratherigata.

Mahayana mezhebinde Tripitaka dışında birçok metin Budizm in kutsal literatürüne dahil edilmiştir. Bu metinler Buda'nın sözleri olarak gösterilmiş ve bu sebeple sutra olarak kabul edilmişlerdir. Bu sutraların en meşhurları ise şunlardır: Lalitavistara, Prajnaparamita, Samadhiraja, Lankavatara, Saddharmapundarika, Amitayirdhyana. Bunların dışında Çin ve Tibet bölgesinde Buda'nın doğum hikayelerinin bulunduğu Jataka adı verilen çok sayıda kutsal metin yazılmıştır (Aydın, 2018: 192).

2.4. Budizm Mezhepler

Buda'nın, MÖ 5. yüzyılın başlarında ölümünün ardından *Dharma* adı verilen öğretileri Asya'ya yayılmıştır ve üç temel geleneğe dönüşmüştür: Hinayana, Mahayana ve Vajrayana. Bu gelenekler, insanları acı çekmekten kurtuluşa ulaştıran yoldaki araçlara benzetmişlerdir. Bu sebeple de kendilerine “araç” ismini vermişlerdir.

2.4.1. Hinayana Mezhebi

Hinayana (küçük araç), Budizm'in en eski formu olduğuna inanılıyor. Hinayana mezhebi kendisini, atalarına en çok sadık kalanlar manasına gelen Theravada diye adlandırmışlardır. Theravada geleneği manastır yolunu desteklemekte ve Buda'nın hayatta kalan en eski sözlerine bağlı kalmaktadırlar. Bu orijinal metinler, MS birinci yüzyılda Sri Lanka'daki keşişler tarafından Pali dilinde yazılmıştır (Yemenlioğlu, 2016: 326).

Hinayana genellikle üç aracın en muhafazakâr olanı kabul edilmektedir. Sri Lanka'da ve Güneydoğu Asya'nın çoğunda baskın gelenek olan Himayana Güney Budizm'i olarak da bilinir. Özünde bireysel kurtuluşu hedeflemektedirler. Karma ve yeniden doğuşu kabul etmektedirler (Tümer, 1992: 353).

2.4.2. Mahayana Mezhebi

Mahayana (büyük araç), evrensel kurtuluş olasılığını ilan eden ve uygulayıcılara bodhisattvas adı verilen şefkatli varlıklar şeklinde yardım sunan felsefi bir harekettir. Amaç, Buda'ya da Boddhisatva olabilmek ve tüm insanları kurtuluşa ulaştırmaktır. Buda sadece

tarihsel bir figür olmaktan çıkmıştır ve aşkın bir varlık olarak görülüp tapınılan varlık haline gelmiştir (Işık, 2003: 176).

Kuzey Budizm'i olarak da bilinen Mahayana ayrıca Güneydoğu Asya'ya da yayıldı, ancak en büyük etkisi Çin, Kore ve Japonya'nın Doğu Asya ülkelerinde hissedilmektedir. Lamaizm, Çin Budizm'i ve Zen Budizm'i Mahayana ekolüne bağlıdırlar (Adam, 2015: 375).

2.4.3. Vajrayana Mezhebi

Vajrayana "elmas araç" olarak bilinen, Budizm'in sihir ve gizem okulu olma ününe sahiptir ve Mahayana mezhebinin bir uzantısıdır. Hint Mahayana geleneğinden gelişmiştir, MS 800 civarında kuzeye Tibet'e taşındı ve aydınlanmaya giden hızlı, bir ömür boyu yol olduğunu iddia etmektedir. Burada, bir zaman sonra Tibet Budizmi veya "tantralar" olarak adlandırılan bir zamanlar gizli metinlerde öğretilen görünüşte büyümlü yoga pratiklerini kullanması nedeniyle Tantra Budizmi olarak bilinir.

Tantrik Budist uygulaması, duygusal/bedensel enerjilerin meditatif dönüşümünü içerir ve büyük ölçüde bir guru/lamanın rehberliğine bağlı bulunmaktadır. Vajrayana uzun bir yolculuk olan Nirvana hedefi yerine zihinsel tecrübe ve terbiyeye önem vermektedirler. Ayrıca Tibet dışında da Himalaya bölgesi, Moğolistan ve Japonya'da küçük bir mezhep tarafından uygulanmaktadır (Tümer, 1992: 352).

2.5. Zen Budizmi

Zen, kökeni Hindistan'daki Dhyana okuluna kadar uzanan bir Mahayana Budist okulunun Japoncadaki ismidir. Hindistan'dan Çin'e geçen okul, burada Ch'an olarak bilinmektedir. Tang Hanedanlığı döneminde Çin'de belli başlı Budist okullar arasına giren Ch'an, Çin'den Kore, Vietnam ve Japonya'ya yayılmıştır. 20. yüzyılda Batı'da tanınmaya başlanan bu okul Zen ya da Zen Budizmi ismiyle bilinmektedir.

Zen, diğer Budist okulları arasından aydınlanma amacıyla yapılan meditasyona verdiği önem sebebiyle ayırt edilmektedir. Zen ismi Japonca'da meditasyon anlamına gelen Zazen kelimesinden türetilmiştir. Bu nedenle Batı'da yalnızca bir meditasyon pratiğinden ibaret olarak algılanan Zen, aslında Budizm'in bir koludur. 20. yüzyılın ortalarından itibaren Batı'da bir felsefe, bir yaşam tarzı, bir sanat akımı vs. olarak yaygınlaşmıştır (Tümer, 1992: 354)

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BUDİZM VE PSİKOLOJİ



3. BUDİZM'İN PSİKOLOJİZE EDİLMİŞ YÖNLERİ

Budizm hakkında en çok tartışılan konulardan biri Budizm'in din mi yoksa bir felsefi yaklaşım mı olduğudur. Budizm Tanrı'nın varlığını reddetmemiştir fakat kabul de etmemiştir. Bu tarafsız yaklaşım Budizm'in odak noktasının insan ve onunla ilgili kavramlar olduğu iddiasını güçlendirmektedir. Budizm, akıl ve zihin üzerinde yoğunlaşarak, insandaki duygu, duyum, biliş ve algı gibi kavramları incelemektedir. Bunu yaparken de aşkın bir varlıktan ya da bilgi kaynağından ilham almamaktadır.

Diğer taraftan psikoloji biliminin geçmişine baktığımızda; bu alanın dine karşı ilgisiz ve alaycı bir tutum içinde olduğunu görmekteyiz. Bu duruma tepki olarak dindar toplumun bir kesimi de psikolojiyi küçümsemiş ve mesafeli bir duruş sergilemiştir. Bu bölümde Budizm'in psikoloji bilimine olan etkisi birçok ekol ele alınarak örneklendirilmiştir. Sonrasında Budizm'in pozitif psikoloji ile benzer yönleri, yapılan çalışmalar ve bazı kavramların iki disiplin arasındaki karşılıkları incelenmiştir. Çalışmada bu etkileşim için yapılmış olan olumsuz yorumlara da yer verilmiştir.

3.1. Budist Psikoloji

Modern psikoloji bilimi ortaya çıktığı dönemde Batı'nın pozitivist bakış açısından ve kültüründen etkilenmiştir. Budizm'in, kökleri Uzak Doğu'ya dayanan bir inanç ve düşünce sistemi olması onun modern Batı düşüncesini etkilemesine engel olmamıştır. Budizm, Batı düşünce sisteminde kendini gösterdiği gibi psikoloji alanıyla da etkileşim içine girmiştir. Asya'nın sömürgeleşmesi ile Doğu ve Batı arasında gelenekler, düşünceler hakkında bir alışveriş başlamıştır. Bunun ardından Budizm'i Hıristiyanlık gibi evrensel bir din haline getirmek için Budist rahipler tarafından Budizm modernleştirilerek pozitivist bakış açısına uygun hale getirilmiştir (Lopez, 2002: xiii).

Batı'daki, Budizm'e ılımlı bakan bilim insanları, misyonerlerin Budizm'e bir putperestlik veya batıl inanç biçimi sayılmasına tepki olarak Budizm'i bilimsel bir din şeklinde öne sürmek için entelektüel birikimlerini seferber etmişlerdir. Bu bağlamda, Budizm'in bir inanç sistemi olarak metafizik unsurlar içermeyen önerileri Budizm'i ilgi çekici hale getirmiştir ve psikoloji bilimi ile Budizm arasındaki uyuma dikkat çekmişlerdir. Hatta bazı entelektüeller

bir adım daha ileri giderek Budizm'i bir din olarak değil, onu “akıl bilimi” ve “düşünce sistemi” olarak adlandırılması gerektiğini savunmuşlardır (McMahan, 2008: 206).

Budizm'in psikoloji alanındaki ilk etkisi mistik-dini yönüyle olmuştur ve daha sonraki dönemde insan psikolojisi konularında ilgi çekmeye başlamıştır. Budizm'in psikoloji açısından bilimsel olarak değerlendirilmesi İngiliz hindologların, Budist metinlerini Pali ve Sanskritçe'den tercüme etmesiyle gerçekleşmiştir. Psikoloji biliminin başlangıçta sorduğu temel sorular, acının doğasının ne olduğu, acıya neyin sebebiyet verdiği ve son olarak da acıyı neyin azaltabileceği veya sonlandırabileceğidir. Bu sorulara cevap bulmak için, Budist öğretilerindeki insan doğasını detaylıca incelemişlerdir. Budist kavramları Batılı psikolojik konseptlerle karşılaştırmışlardır. (Kato, 2016: 72).

Levine'ye (2000: 6) göre, Doğu ve Batı'nın insan doğası anlayışlarında çok açık bir benzerlik ve yakınlık vardır. Budizm ve psikoloji bilimi insanı anlama ve hayatı anlamlandırma konusunda buluşmaktadır. Bu iki disiplinin de amacı insanın sahip olduğu gücü keşfetmesini, kendini tanımasını, olgunlaşmasını ve bunların akabinde olumlu yönde gelişmesini sağlamaktır (Ekşi, 2016: 235).

Budizm ve Psikoloji arasındaki bu etkileşim varlığını destekleyen bir örnek şöyledir; William James'in davet ettiği Budist rahip Anagarika Dharmapala'yı 1903 yılında Harvard Üniversitesi'nde ders vermiştir. Dharmapala'nın Budizm üzerine verdiği dersten sonra William James "Budist psikolojisi 25 yıla kadar herkesin psikolojisi olacaktır." demiştir. William James gibi psikolojinin diğer ekollerinin büyük bir kısmının Budizm'den etkilendiği alanlar olmuştur (Kato, 2016: 76).

Başka bir açıdan ise, Psikoloji bilimi Budizm ile evrensel gerçeklere ulaşmayı hedeflemiştir. Bu bağlamda Doğu'nun din ve düşünce sistemleri psikolojinin evrenselleşmesine büyük katkı sağlamıştır. Nitekim Londra'da 1914 yılında R. Davids ve G. Bells “Budist Psikoloji” adında ilk kitabı yayınlamışlardır (Ekşi, 2016: 235). Böylelikle Budist psikoloji, James' in de dediği gibi “herkes tarafından bilinmek” yolunda ilk adımı atmıştır.

Batı'da Budizm'in yayılması ve dünya çapındaki gelişiminin ardından, Budist uygulamaları ve öğretileri psikolojinin bazı konularıyla karşılaştırılmaya başlanmıştır.

Avusturyalı psikolog Gerald Virtbauer'e göre Budizm ve Psikolojisinin teması üç ana yaklaşım olarak ortaya çıkmıştır; (Virtbauer ve Gerald, 2012: 251–263).

1. İnsan deneyimini analiz etmek için bir psikolojik yöntem olarak Budist öğretilerinin bölümlerinin sunumu ve araştırılması.
2. Budist öğretilerinin bölümlerinin halihazırda var olan psikolojik veya psikoterapötik düşünce hatlarıyla bütünleştirilmesi (Farkındalık temelli bilişsel terapi, kabul ve bağlılık terapisinde olduğu gibi).
3. Batılı psikolojik ve sosyal bilim bilgisinin Budist sistemle bütünleşmesi.

Psikolojinin alt dallarından olan Psikanaliz ve Humanist Psikolojisinin ilgilendiği birincil nokta psikolojik acıyı anlama ve bu acıyı azaltma üzerine yoğunlaşmıştır. Budizm'de aynı şekilde insanın içinde bulunduğu acı ve ıstırapı anlamak ve bunları dindirmek suretiyle insanı iç huzura ulaştırmayı istemektedir. Acı ve ıstırapın doğası, sebepleri ve azaltılması ile ilgili sorular Budizm'in ortaya çıkmasındaki temel motivasyondur. Buda'nın bu motivasyon teorisi, tüm insanlar tarafından paylaşılan belirli anahtar faktörlere dayanmaktadır. Öncelikle insan memnuniyetsizliğinin (dukkha) doğası ve bunun nasıl ortadan kaldırılacağı ile ilgilidir. Suttalarda[‡], insanların üç tür özlemle (tanha) motive oldukları söylenir:

- **Kama tanha-** duysal tatmin, cinsel haz, yeni uyaranlar ve zevk için özlem.
- **Bhava tanha-** hayatta kalma veya devam etme arzusu, ayrıca açlık ve uykunun yanı sıra güç, zenginlik ve şöhret arzusunu da içerir.
- **Vibhava tanha-** yok olma, var olmama arzusu, ayrıca kendine ve başkalarına karşı saldırganlık ve şiddetle ilişkili

Bu üç temel dürtü, Freudyen dürtü teorisiyle; libido, ego ve ölüm içgüdüleri ile karşılaştırılmaktadır. Bu üç arzunun uyarılması, hoş ya da hoş olmayan duygulardan, duyu

• [‡] **Sutta:** Sanskritçe literatürde bir kural, aforizma, gramer ya da Budizm hukuku ya da felsefesi (De Silva ve Padmasiri, 2017: 37).

izlenimlerine olumlu ya da olumsuz *hedonik* tonla verilen tepkilerden kaynaklanmaktadır. Açgözlülük, izlenimleri algılamak için tutunmayı veya saplantıyı koşullandırmaktadır. Sonuçta, tatmin edici olmayan ve stresli olan daha fazla özlem ve çabanın kısır döngüsüne yol açmaktadır.

Budizm ve modern psikoloji disiplinde birçok paralellik bulunmaktadır. Erich Fromm gibi psikoterapistler, Budist aydınlanma deneyimlerinde dönüşüm, iyileştirme ve varoluşsal anlam bulma potansiyelini bulmuşlardır. Jon Kabat-Zinn gibi bazı çağdaş ruh sağlığı pratisyenleri, Budist uygulamaları (dikkatin geliştirilmesi gibi) ampirik olarak terapötik değerde bulurken, Jack Kornfield gibi Budist öğretmenler Batı psikolojisini Budistler için uygulamaları tamamlayan olarak görmektedirler (De Angelis ve Tori, 2014: 64).

Budizm, Psikanalitik teoriyle karşılaştırılabilir bazı görüşlere sahiptir. Suzuki, Fromm ve diğer psikanalistler 1957'de Meksika'da düzenlenen "Zen Budizmi ve Psikanaliz" konulu bir atölye çalışmasında iş birliği yaparak Budizm ve Psikanaliz arasında bir köprü kurmaya ve bütünleştirmeye çalışmışlardır. Bu çalışmada Eric Fromm (1959: 81) şöyle demiştir:

“Zen, kişinin varlığının doğasını görme sanatıdır; esaretten özgürlüğe giden bir yoldur, doğal enerjilerimizi özgürleştirir; ... ve bizi mutluluk ve sevgi yetimizi ifade etmeye sevk ediyor. ... Daha kesin olarak söylenebilecek şey, Zen bilgisinin ve onunla ilgilenmenin psikanaliz teorisi ve tekniği üzerinde çok verimli ve aydınlatıcı bir etkiye sahip olabileceğidir. Yönteminde psikanalizden farklı olan Zen, odağı keskinleştirebilir, iç görünümün doğasına yeni bir ışık tutabilir ve görmenin, üstesinden gelmenin ne olduğu hissini yükseltebilir, yaratıcı olmanın ne olduğunu, özne-nesne ayırımına dayalı deneyimin gerekli sonuçları olan duygusal kirlilikler ve yanlış entelektüelleştirmeyle nasıl başa çıkılacağını gösterir.”

İnsan psikolojisinin hem varoluşçu hem de hümanist modelleri, Budist etik ve psikolojinin merkezinde yer alan fikirler olan kişisel sorumluluk ve seçim özgürlüğünün önemini vurgulamaktadır. Hümanist psikolojinin "tamamen işleyen kişi" (Carl Rogers) ve "kendini gerçekleştirme geliştirmeye" (Maslow) odaklanması, Budist'in nihai bir insani amaç olarak kendini geliştirme tutumuna benzetilmiştir. Kişi merkezli terapi fikri, bireyin kendi gelişiminden nihai olarak sorumlu olduğu, bir Budist öğretmenin sadece bir rehber olduğu ve

hastanın "kendisi için bir ışık" olabileceği şeklindeki Budist görüşle de karşılaştırılmaktadır (Aich ve Tapas Kumar, 2013:55).

Carl Rogers'ın "koşulsuz olumlu saygı" kuramıyla empatinin önemine yaptığı vurgu ise, Budist şefkat (Karuna) anlayışlarıyla karşılaştırılmıştır (Levine ve Marvin, 2008: 53). Hem psikoterapistler hem de Budistler, içsel yaşamı yönlendiren güçler matrisini derinlemesine görmenin önemi konusunda hemfikirdirler. Her ikisi de bunu başardığımızda, şefkatimizin (iyi niyet, olumlu saygı, ilgi) neredeyse mantıklı bir anlamda gerekliliği takip ettiği sonucuna varmaktadır. Ancak bir şekilde farklılık göstermektedirler. Psikologlar, kendileri ile muhatap olan insanlara (müşteri) belirli bir ücret karşılığında yardımcı olurlarken, Budist rahipler tüm insanlara karşılıksız şekilde bu duyguları yöneltmektedirler. Çünkü rahipler muhatap oldukları herkese yardım etmek için yemin etmişlerdir (Levine ve Marvin, 2008: 54)

Gestalt Terapisi ise, ağırlıklı olarak varoluşçu felsefeye ve önemli ölçüde Zen Budizmi'ne (diğer etkilerin yanı sıra) dayanan Fritz Perls tarafından oluşturulan bir yaklaşımdır. *Doğru anlayış* bilgeliğini yansıtan Gestalt ile insanı bir bütün olarak değerlendirip çalışmasına eklemiştir. Gestalt tekniği *Doğru Dikkati*; fiziksel, duygusal ve zihinsel alemlerde anın ve mekânın fenomenolojik ve deneyimsel gerçekliğine odaklanmayı teşvik etmektedir. Perls'in "Ego, Açlık ve Saldırganlık" (1969) kitabında belirttiği, "yemeye odaklanma" ve "farkındalık sürekliliği" gibi uygulamalar, Budist farkındalığına çarpıcı biçimde benzerlik göstermektedir (Winghart ve Olivier, 2008:13).

Modern Psikoloji ve Budizm'in bakış açısının birbirleriyle benzer olduğu başka unsurlar da mevcuttur. Batılı araştırmacılar, doğulu teknikleri özellikle de meditasyonu kendi araştırma programlarına dahil etmiştir. Fiziksel ve psikolojik iyi olma hali konusunda Benson'ın yapmış olduğu çalışma (1975-1987), yaratıcılık konusunda Csikszentmihalyi'nin yapmış olduğu çalışma (1990), problem çözme analizi konusunda Levine'nin çalışması (1994) bunlardan bazılarıdır. Meditasyona yönelik durumların fizyolojisi konusundaki O'Connell ve Alexander'ın (1994) birlikte hazırlamış oldukları Batılı çalışma da bu konuda kapsamlı bir çalışma olmuştur (Levine, 2008: 144).

3.2. Budizm ve Pozitif Psikoloji

Budizm'in pozitif psikoloji ile diyalogundaki konuların çoğunlukla ana akım psikolojide göz ardı edilen alanlar olduğu bilinmektedir. Seligman ve Csikszentmihalyi'nin (2000) "Modern psikoloji, kaygı, öfke, depresyon vb. merkeze alarak çok uzun süre odaklandı. Yakın zamanda odağımızı mutluluk, neşe, memnuniyete yönelttik" diyerek, olumlu duygulara da dikkat çekmişlerdir. Halbuki dinler bunu insanlık tarihi boyunca yapmışlardır ve insanı her yönüyle bir bütün olarak incelemişlerdir. Henry (2013) ifade ettiği gibi: "Psikoloji, bakışını ancak son zamanlarda mutluluğa ve refaha yöneltirken, manevi gelenekler ve dinler ise bunu binlerce yıldır araştırıyor." (Kumar, 2015: 5)

Budizm'in ruhani lideri Dalai Lama'nın 1998 yılında yazmış olduğu "Mutluluk Sanatı" kitabında hem Budistler hem de Budist olmayanlar için yaşamın amacının mutluluğa ulaşmak olduğunu ifade etmiştir (Lama, 2019: 25). 1990 yılında meditasyon ve farkındalık konularının işlendiği, tefekkür çalışmaları alanındaki araştırmalara ivme kazandıran "Zihin ve Yaşam Enstitüsü"nin kurulmasında büyük emek sarf etmiştir. Dalai Lama insanların içsel anlamda iyi olabilmeleri ve iyi hissedebilmeleri adına Budizm ile bilimin bir araya gelerek yol almasını önermiş ve yine bu amaca hizmet etmesi için Budist ahlakının sekülerleşmesini savunmuştur. Bunların yanında, modern Budist öğreticileri, her fırsatta Budist pratiklerin faydalarını açıklayarak Budizm'in insanlar tarafından benimsenmesi ve böylelikle de çekiciliğinin artması için çabalamışlardır (Walsh, 2015).

Budizm ve pozitif psikoloji en çok erdemler, mutluluk, şefkat, iyi yaşam, şefkat ve güçler gibi konularda buluşmaktadırlar. Ancak kültürel değerler ve inançlara göre, iyi yaşam ve *optimal insan işleyişinin* nasıl tanımlandığı farklılık göstermektedir. Amerikalı Budist bir rahip olan Thanissaro Bhikkhu, pozitif psikolojinin iyi yaşamın etik boyutlarına da bakması gerektiğini savunmaktadır. Seligman ve Thanissaro, pozitif psikoloji çerçevesinin etik olarak tarafsız olduğuna işaret etmişlerdir. Buradan hareketle bu çerçeve içerisinde, "bir seri katilin, yetenekli bir mafya tetikçisinin, fanatik bir teröristin iyi ve anlamlı bir hayat sürdürdüğünü" iddia etmek mümkündür (Thanissaro, 2005: 8).

Bir akış hissi uyandırmak için yaptığımız şeyin tamamen kişisel bir mesele olduğu ve ne yaptığımızın gerçekten önemli olmadığıdır. Önemli olan psikolojik akış gerçeğidir. Müzik, spor, avcılık, meditasyon vb. gibi hangi dalda olursa olsun yeteneğe sahip olduğunuz her yerde

akışı deneyimleme olasılığınız daha yüksektir (Thanissaro, 2005: 8). Thanissaro'nun mutluluğa daha yatkın olduğunu iddia ettiği beceriler arasında zararsızlık, cömertlik, ahlaki kısıtlama ve iyi niyetin yanı sıra dikkat, konsantrasyon, ayırt etme gibi Budist erdemleri yer almaktadır (Thanissaro, 2005: 9).

Budizm'in kutsal metinleri olan *suttalara* bakıldığında erdemli olmanın nasihat edildiği çoğu kez karşımıza çıkmaktadır (De Silva, 2005: 236–254): “Bilgeliğe giden yol budur: Uyanmış bir insanı ziyaret ederken, şunu sormak... 'Bunu yaptığımda, uzun vadeli refahım ve mutluluğum için ne olacak?’” (The Buddha, Majjhima Nikaya, 135).

Buda'nın bakış açısına göre, doyum elde etmek için ne yaptığınız gerçekten önemlidir, çünkü uzun vadeli sonuçları nedeniyle bazı beceriler istikrarlı, uzun ömürlü mutluluğa diğerlerinden daha elverişlidir. Budist öğretisi, olumsuz duyguların panzehiri ve kişisel gelişimin unsuru olarak iyimserlik, şefkat, dostluk gibi olumlu duyguların etik ve ruhsal önemini vurgulayarak erdemli bir yaşamı tavsiye etmektedir (De Silva, 2005 : 46). Bu bağlamda pozitif psikolojinin en önemli unsuru olan erdemlerin Budizm'den etkilendiğini görebilmekteyiz.

Psikolog Wong, Budizm'in temel kavramlarından olan *Dört Temel Hakikat* incelediğinde pozitif psikolojinin yansımalarını görmektedir ve şu şekilde değerlendirmektedir:

Acı Gerçeği (Dukkha)- Hayat acılarla doludur. Bu farkındalık, aydınlanma için gerekli ilk adımdır, dolayısıyla Budizm'e dayalı pozitif psikolojinin temel bir bileşenidir. Acı, yalnızca olumsuzlukların yol açtığı acı ve sıkıntıları değil, aynı zamanda açgözlülük, cehalet ve dünyevi mülkiyete bağlılıktan kaynaklanan zihinsel sıkıntı, hayal kırıklığı ve kaygıyı da içerir. Bu kabulleniş insan hastalığının teşhisi gibi görülmektedir.

Acı Sebebinin Gerçeği (Samudaya)- Acı, mutluluk için can atmaktan ve acıdan nefret etmekten gelir; bu psikolojik mekanizmaların her ikisi de yaşamla ilgili ilkel cehalet ve kuruntulara dayanır. Mutluluk arzusu, mutsuzluğa veya acıya neden olan herhangi bir şeyden korkmamıza veya reddetmemize neden olur. Sahip olmaya ve başarıya bağlılık nihayetinde her zaman hayal kırıklığına yol açar, çünkü her şey geçicidir. Bu nedenle, olumlu deneyimlerin peşinden gitmenin ve olumsuz deneyimlerden kaçınmanın pozitif psikolojisi ters etki yapar, çünkü mutluluğa odaklanmanın kendisi mutsuzluk ve ıstırap tohumunu içermektedir. Acı

çekmenin temelinde yaşam deneyimini bütünüyle kucaklayamamak yatmaktadır. Böylelikle de hastalığın kaynağı anlaşılmış olur.

Acıdan Kurtulmanın Gerçeği (Nirodha)- Özlemimizi ve nefretimizi aydınlanma yoluyla dönüştürerek acıdan özgürleşebiliriz. Bu mükemmel huzur, sükûnet ve şefkat durumuna ulaştığımızda ağgözlülükten, nefretten ve endişeden kurtuluruz. Bu kurtuluş ile hastalığın tedavisinin gerçekleştiği sonucuna varılmaktadır.

Kurtuluşa giden yol (Magga)- Kurtuluşa giden yol, etik eğitim, meditasyon ve bilgelikten oluşan *Sekiz Dilimli Yol* dur. Budist uygulamanın omurgası olan meditasyon, tam bir kurtuluşa ulaşabilme sürecinde önemli bir egzersizdir. Dış etmenler ve geçici duyguların etkisinde kalmadan, farkındalık ve konsantrasyon geliştirmektedir. Kendini kabul etme ve kendini aşma yönünde zihinsel durumunu geliştirmektedir ki bu noktada insan tam bir sağlığa kavuşmuştur (Wong, 2013: 8-10).

Budizm ve pozitif psikoloji arasındaki diyalogla ilgili olarak, Harvard Tıp Okulu'nda klinik psikoloji eğitmeni, Meditasyon ve Psikoterapi Enstitüsü'nün kurucu üyesi olan Christopher K. Germer ile yapılan bir röportajda bilimin Budizm'den nasıl beslendiğini açıklamıştır. Konuşmasında Germer (2012): “Akıl hastalığından ziyade insanın gelişimine odaklanan pozitif psikoloji, aynı zamanda Budizm'den de çok şey öğreniyor. Özellikle; dikkat ve şefkatin refahı nasıl artırabileceğini, zorluklarla dolu yaşam mücadelesinde güçlü, huzurlu ve iyi kalabilmeyi ... Bu konular iki bin yıllık geçmişi olan Budizm'in alanı olmuştur ve biz şimdi bu geleneğe sadece bilimsel bir bakış açısı ekliyoruz.” ifadelerini kullanmıştır.

Benliğin aydınlanmış bir görünümü şefkate yol açmaktadır. Bilgelik, kişiyi daha büyük benliğin bir parçası olmak için egodan vazgeçmeye yönlendirir; sevgi ve şefkat pratiği bilgelige yol açmaktadır. Budizm, insanların acılarını dindirmeye ve onları mutlu etmeye çalışmamaktadır. Bunun yerine, onları cehalet ve şehvetten kurtarmaya çalışmaktadır. Esenlik ve mutluluk, dünyevi başarının sonuçlarından ziyade aydınlanma ve şefkatin yan ürünleridir. Merhamet ise aydınlanma ve bilgeliğin doğal bir sonucu olmaktadır (Germer, 2012).

Batı'nın Budizm'e olan ilgisine başka bir örnek olarak; pozitif psikolojinin kurucularından sayılan Mihaly Csikszentmihalyi'nin *akış* deneyimini ve koşullarını incelediği “Akış” adlı eserini verebiliriz. Psikolog eserinde akış kavramını: “*İnsanların bir etkinliğe,*

kendilerini başka hiçbir şeyi umursamayacak kadar kaptırmalarıdır; bu yaşantı kendi başına öyle zevklidir ki insanlar sırf o etkinlikte bulunmak için büyük bir bedel bile ödeyebilirler” şeklinde tanımlayarak *akış* kavramını, Budizm’de mutluluğa giden sekiz aşamalı yolun sonuncusu olan farkındalık ve meditasyon gibi Budist meditasyon halleriyle karşılaştırılmıştır (Csikszentmihalyi, 2017: 115).

Pennsylvania Üniversitesi'nden Kirk W. Brown ve Richard M. Ryan ın psikolojik iyi oluşta farkındalığın rolünün teorik ve ampirik olarak incelemek için 15 maddelik bir *Dikkat Farkındalığı Ölçeği* geliştirdiler. Bu çalışma ile; farkındalık düzeyleri yüksek olan bireylerin daha olumlu bir ruh haline sahip olduğu ve daha kaliteli bir hayat yaşadığı rapor edilmiştir (Brown ve Ryan, 2003: 841-844).

Pozitif psikoloji alanı, Budizm ile, insan refahını iyileştirme hedefi ile olumlu duygular ve kişisel güçlü yönler ve erdemleri geliştirmeye odaklanmayı paylaşmaktadır. Pozitif psikoloji aynı zamanda *hedonik koşu bandının* (hedonic treadmill)[§] anlamsızlığını, kalıcı mutluluk arayışında geçici zevklerin ve kazanımların peşinde koşmayı da tanımlar. Budizm, bu aynı çabanın insan mutsuzluğunun temelinde olduğunu kabul eder. Her iki sistemin de amacı; insanın içindeki kötü duyguların tamamen yok edilmesi değil, bu gelişmiş bilinçli halin sıcaklığında olumsuz duyguların eritilmesidir (Murphy ve Michael , 2011).

Michael Murphy (2011) tarafından yapılan bir başka çalışma, mutluluğa iki karşıt yaklaşımda sorunlu bir şekilde ortaya çıkan farklı “benlik” görüşlerinin yarattığı çatışmayı incelemektedir. Pozitif psikoloji bir “ben”in varlığını varsayar ve olumlu duygular, olumlu karakter özellikleri ve etkinleştirici kurumlar aracılığıyla doğrudan mutluluğun peşinden

[§] “Hedonik adaptasyon olarak da bilinen “hedonik koşu bandı”, insanların büyük olumlu veya olumsuz olaylara veya yaşam değişikliklerine rağmen nispeten istikrarlı bir mutluluk düzeyine hızla geri dönme eğilimidir. Bu teoriye göre, bir kişi daha fazla para kazandıkça, beklentiler ve arzular art arda yükselir ve bu da mutlulukta kalıcı bir kazanç sağlamaz.”

koşarken (Seligman vd. 2005), Budizm bir “ben”in varlığını mutluluğu engelleyen acı nedenlerini ortadan kaldırarak reddeder ve dolaylı olarak mutluluğu arar (Walsh, 2015).

Genel olarak bakıldığında, Budizm ve pozitif psikolojinin materyallerini başarılı bir şekilde birleştiren az sayıda çalışma mevcuttur. Şimdiye kadar, bilimsel gerçekler ve Budist felsefesinin bir karışımını sunan, popüler tüketime yönelik mutluluk üzerine birkaç kitap mevcuttur. Bu bütünleştirici çalışmalar, Budizm ile pozitif psikoloji arasındaki uyumu vurgulayan modern bir duyarlılığı somutlaştırmaktadır. Bazı Budist din adamları, bu popüler eserlerin, mutluluğa yönelik esasen farklı iki yönelimin birbirlerine karıştırılmasına hizmet ettiğini ifade ederek, bu eserleri eleştirmişlerdir (Lopez, 2012).

3.3. Mutluluk ve Budizm İlişkisi

Medeniyetin başlangıcından itibaren mutluluk kavramı; felsefe, din ve günümüz modern psikolojisinde evrensel bir arzu olarak tartışılmaktadır. Eski Yunanlılar için mutluluk “erdem” (eudomania) demektir. Romalılar için refah ve ilahi lütuf anlamına geliyordu. Hristiyanlar için mutluluk Tanrı ile eş anlamlıydı. Tarih boyunca mutluluk düzenli olarak en yüksek insani çağrı, en mükemmel insan hali ile eş tutulmuştur. İnsanoğlunun mutluluğu yalnızca dünyevi bir olasılık olarak değil, aynı zamanda dünyevi bir hak, hatta bir zorunluluk olarak düşünmeye başlaması son iki yüz yıl içinde olmuştur (McMahon, 2006: 363).

Toplumlar modernleştikçe ve geliştikçe orta sınıf gelirlerinin ve nispeten rahat yaşam standartlarının yükselmesiyle mutlu olma olasılığı artmıştır. Modernleşmenin zenginliği ve bolluğu yaymasıyla, mutluluğun anlamı, mutluluğun peşinden koşan insanı evrensel bir tutkuyla karakterize eden yeni bir zamanın ruhuna uygun olarak değişmiştir. Seküler hümanizmin yayılmasıyla birlikte insanlar, vaat edilen ölüm sonrası yaşamdan ziyade bu hayatta mutluluğu hak ettiklerine inanmaya başlamıştır. İnsanların mutluluk beklentilerinin ve umutlarının istikrarlı bir şekilde yükselmesi, bazı durumlarda dünyevi mutluluğa giden bir araç olarak dinin hedefini yeniden şekillendirmiştir. Yani din sadece ölüm sonrası hayatta mutluluğu vaat eden değil, dünyada da mutlu bir hayat sürmeyi vaat eden bir hayat tarzı ön görmektedir (McMahon, 2006: 365).

İnsanlık tarihi boyunca en çok arzulanan şey olan mutluluğun birçok tarifi yapılmıştır. Nitekim Aristoteles’ten William James’e kadar birçok düşünür mutluluğa birbirine çok yakın

anımlar vermişlerdir. Antik Yunan filozofu Aristoteles bundan 2300 yıl önce mutluluğu tanımlarken öncelikle kadının ve erkeğin her şeyden önce mutluluğu aradığını söylemiştir. Buna göre mutluluk bireyin peşinde olduğu, aradığı şeydir. Amerikan psikolojisinin kurucusu William James mutluluğu; insanların yaptıklarının ve katlandıkları her şeyin gizli sebebi olarak görmüştür (James, 74). Budizm'in dini lideri Dalai Lama ise son dönemde popüler olan "Mutluluk Sanatı" adlı kitabında "İster bir dine inanalım ister inanmayalım, hayatın amacı mutlu olmaktır." demektedir (Lama, 2019: 25).

Mutluluk birbiriyle yarışan dini veya bilimsel bakış açılarına göre tanımlandığında veya ölçüldüğünde, bir çatışma ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle öncelikle Budizm ve pozitif psikolojinin bu terimi nasıl kullandığını ortaya koymak önem arz etmektedir. Birçok durumda, pozitif psikolojinin bu terimi çok geniş anlamda ele alması, birden fazla mutluluk kurgusunun, birini diğerine tercih etmeden birbiriyle rekabet etmesine yol açmaktadır (Seligman, 2002).

Pozitif psikolojinin aksine Budizm, mutluluğu anlamlandırmakta daha güçlü bir normatif duruş sergilemektedir. *Sukha* (Budizm'de mutluluk anlamındaki terim), Budist *soteriolojisinde* (Budist nihai kurtuluş anlayışı) bazı belirlenmiş hedeflerle ilgili bir mutluluk teorisini kavramsallaştırmak için kullanılmaktadır. İyi olma halinin psikoloji bilimindeki tanımlarını ve bu tanımların Budizm'in mutluluk kavramı ile arasındaki farklılıkları araştıran ilk makale; "Duygular ve iyi olma hali üzerine Budist ve psikolojik bakış açıları" dır (Ekman vd., 2005). Bu makalede Ekman, *Sukha*'nın anlamını, bir denge durumundan doğan ve gerçekliğin gerçek doğasının farkındalığına dayanan kalıcı bir özellik olarak tanımlamaktadır.

Genel olarak, pozitif psikolojinin evrimi, 1998'deki resmi başlangıcından sonra iki aşamaya ayrılmak yoluyla olmuştur. Başlangıçtaki araştırmalar, duyuşsal veya kavramsal zevk yoluyla deneyimlenen dışsal yönelimli arayışlardan elde edilen bir mutluluk olan "hedonizm" çalışmasına odaklanmıştır. Fakat daha sonrasında pozitif psikoloji geliştikçe, kavramlarının karmaşıklığı ve mutluluk anlayışı da aynı şekilde derinleşmiştir. İkinci aşamada araştırma, duyuşsal olmayan zevk duyguları yoluyla deneyimlenen, özünde değerli uğraşlardan elde edilen bir mutluluk olan "eudaimonizmi" araştırmıştır. Budizm özünde mutluluğu takip ettiğinden ve duyuşsal zevklere olan arzuyu tüm ıstırapların kökü olarak gördüğünden, *sukha* ve eudaimonizm bu iki disiplinde birbirini karşılayan mutluluk kavramı olarak kabul görmüştür (Ryan, 2008: 147).

Hem Budistler hem de psikologlar, duyguların insanların düşüncelerini, sözlerini ve eylemlerini güçlü bir şekilde etkilediğine ve zaman zaman insanlara geçici zevkler ve tatmin arayışı konusunda yardımcı olduklarına inanmaktadırlar. Bununla birlikte, Budist bir bakış açısıyla bakıldığında, bazı duygular gerçek ve kalıcı mutluluğa yardımcı olurken, diğer bazı duyguların yardımcı olmadığı görülmektedir. Budizm'deki *sukha*, bu bağlamda zihinsel dengeden ve gerçekliğin doğasına ilişkin kavrayıştan kaynaklanan bir gelişme durumu olarak tanımlanabilecek gerçek ve kalıcı bir mutluluğu ifade etmek için kullanılır. Duyusal ve kavramsal uyarıların uyandırdığı geçici bir duygu veya ruh halinden ziyade, *sukha*, denge halindeki bir zihinden kaynaklanan kalıcı bir özelliktir ve gerçekliğin gerçek doğasına dair kavramsal olarak yapılandırılmamış ve filtrelenmemiş bir farkındalık gerektirmektedir (Ekman vd., 2005: 60).

Budizm'de öne çıkmalarına rağmen, sukhaya bağlı normatif iddialar, Budizm'in pozitif psikoloji ile diyalogundaki çatışmanın kaynaklarıdır ve bu iddialar çoğunlukla göz ardı edilmiştir. Son zamanlarda, bu çatışma kaynaklarını daha ayrıntılı olarak tartışmak için az sayıda da olsa bazı karşılaştırmalı çalışmalar ortaya çıktı. Bunlardan biri olan Owen Flanagan'ın (2011) karşılaştırmalı çalışması, halihazırda mevcut olan bilimsel bulguların, Budistlerin mutluluk hakkındaki fikirlerinin dolaylı olarak kaynağını oluşturan temel dini inançları (nirvana, karma, vb.) reddettiğini kabul etmektedir. Budizm, epistemik standartlarla uyumlu, dinin seküler, doğallaştırılmış bir biçimiyle sınırlandırılırsa, bilim ve Budizm'in diyaloga girmesinin mümkün olduğunu savunuyor (Flanagan, 2011: 185).

Şimdiye kadar, mutluluk arayışında acı çeken tañha tarafından motive edilen kişilerin hedonik bir yaklaşım sergiledikleri ve mutluluğu, öncelikle dış kaynaklara bağlı, hoş bir duygu olarak gördükleri düşünülürken; daha sonra ıstırap tarafından motive edilen ve acı çekmekten mutlu olmaya çalışan insanların, eudaimonik bir yaklaşımı benimsediği ve mutluluğu, öncelikle içsel kaynaklara bağlı bir varoluş yolu olarak gördükleri düşünölmeye başlanmıştır. Bununla birlikte, iç ve dış kaynaklar arasındaki ilişkinin daha fazla açıklığa kavuşturulması gerekir, çünkü dış kaynaklar kişinin içsel gelişimini desteklemek için hala gereklidir ve bunlar ıstırap temelli sukhadan alakasız yönler olarak değerlendirilmeli ve göz ardı edilmemelidir. Bunun yerine, dış koşulların değeri, iç gelişime katkıları açısından tanımlanmalıdır. Bu şekilde hem

pozitif psikolojiden hem de Budizm'den gelen görüşlerin bir sentezi karşılıklı olarak birbirini güçlendirebilir.

Genellikle 'acı çekmek' olarak tercüme edilen Budist kavramı dukkha ise, sadece hoş olmayan bir duygu değildir. Aksine, gerçekliğin doğasının yanlış anlaşılmasından ve nefret, özlem, gurur ve kıskançlık gibi rahatsız edici zihinsel durumların etkisinden kaynaklanan ıstırap ve acıya karşı temel bir savunmasızlığı ifade eder (Ricard, 2011: 275). Budizm'in ana konusu olan dukkhanın yerini mutluluğun alması çok yeni bir değişim olmuştur. Budist modernizmin amacını ıstırapın kesilmesinden mutluluğun teşvikine doğru yeniden çerçevelendirilmesine izin veren tarihsel revizyon, mutluluğa karşı olan dramatik bir kültürel değişimin yan ürünü olarak görülmüştür (Lama, 2019: 25-30).

Bütün bu bağlamda Budizm, ıstırapı anlamak için sağlıklı bir iyimserlik hali ile hayatın olumlu yönlerine odaklanmayı teşvik etmektedir. Bu sebeple Budizm “mutluluk bilimi” olarak da anılmaktadır. Buda'nın yaşayan enkarnasyonu olduğunu iddia eden Shakyamuni ise Budizm için, Batı'nın bilimi ve Doğu'nun bilgeliğinin birleşimi “Mutlu Bilim” demiştir (Walsh, 2013: 29). Budizm, duygusal tepkinin doğruluğunun, gerçekliği doğru şekilde anlamaya bağlı olduğunu söylemektedir. Psikoloji alanyazında ise pozitif düşünme, gerçeği tüm netliğiyle görmeyi engelliyorsa, acı çekmeye sebep olan olumlu düşünceler daha da güçlendirebilir ve bu durum memnuniyetsizliğe sebep olabilmektedir.

Budizm'in bu soteriolojik çerçevesi içinde, ıstırap ve mutluluk diyalektik olarak karşıt görülmektedir, öyle ki ıstırapın kesilmesi mutluluğun mükemmelleşmesiyle aynı anda gerçekleşir ve mutluluğun peşinde koşmak, ıstırapın aşamalı dönüşümü olarak anlaşılmaktadır. Budizm doğrudan mutluluğun peşinde koşmak yerine, acının ne olduğunu anlamanın mutluluğa ulaşmada en önemli araç olduğunu belirtmektedir. Çünkü Budizm inancında hayat zaten ıstırapla dolu bir yolculuktur (Walsh, 2013: 31).

“İnsanlar mutluluklarının veya tatminlerinin bencilce peşinde koşarken başkalarına acı verirler. Yine de gerçek mutluluk, özgecilik, sevgi ve şefkatin geliştirilmesi ve cehalet, bencillik ve açgözlülüğün ortadan kaldırılması yoluyla elde edilmesi gereken bir iç huzur ve memnuniyet duygusundan gelir” (Lama, 1989). Bu konuda yapılan bilimsel bir araştırmada acıyı gören bireylerin başkalarına fayda sağlayarak mutluluğu sürdürme olasılıkları daha

yüksekti. Çünkü, acı başkalarına karşı minnet duygusunu geliştirmekte ve olumsuz duygular üzerinde düşünmeyi sağlamaktadır (Knobloch, 2012). Böylelikle memnuniyetin, insanda rehavete yol açtığı, trajedinin ise insanı uyandırdığı anlaşılmaktadır. Budizm inancında en yüce hedef bu uyanma eylemidir. Kişinin Nirvana'da koşulsuz mutluluğa ulaşmasını sağlayan ise nefretin, açgözlülüğün ve cahil benlik görüşünün ortadan kaldırılmasıyla olmaktadır (Büker, 2020: 71).

Budizm'in radikal anlayışına göre aynı anda hem mutlu hem de üzgün olmak mümkündür, çünkü sukha olarak mutluluk hoş bir duygu olarak değil, gerçeklikle uyum içinde olmanın bir yolu olarak algılanmaktadır. Dahası, mutlu olsak bile, yine de kaçınılmaz olarak acıyla karşılaşacağız, çünkü aydınlanmaya kadar ne mutluluk tam olarak mükemmelleşir ne de acı tamamen ortadan kalkmaktadır. Yine de yaygın savaş ve kıtlık durumunda olduğu gibi dukkha olarak acı çekmeye devam ederken, nefret veya şiddet yerine üzüntü gibi uygun, haklı bir yanıtla olumlu yanıt vererek mutluluğu sukha olarak sürekli deneyimlenebilir olmaktadır (Ricard, 2006: 46-48).

Budizm'in birincil görevi, önce sahte mutluluk iddialarını ortadan kaldırmak, ardından gerçek mükemmelliğe giden yolu açıkça tanımlayarak insanların yanlış görüşlerini düzeltmektir. En basit haliyle, Budist yolunun amacı, mutluluğun peşindeki ıstırapı ıstıraptan arınmış mutluluğa dönüştürmektir. B. Alan Wallace, "Buddhism with an Attitude" adlı eserinde, insanların yanlış yola sapan arayışlarının sebebinin mutluluğun gerçek kaynaklarını, "maddi kazanımların peşinde koşma ve kayıplarından kaçınma; uyaran odaklı zevk arayışı ve rahatsızlıktan kaçınma; övgü arayışı ve suçlamadan kaçınma, iyi itibar arayışı ve kötü itibardan kaçınma" olarak görmek şeklinde belirtmiştir. Mutluluğa giden bir araç olarak bu sekiz dünyevi arzu ve kaygının peşinden gitmek, kaçınılmaz olarak kalıcı, sürdürülebilir bir esenlik sağlamada başarısız olur, çünkü yaşam koşulları, dışsallaştırılmış, nesnelleştirilmiş ve koşullandırılmış arzuları tatmin etmek için her zaman mutluluğa götüren araçların kontrol alanı dışında değişir (Wallace, 2001: 14).

Bu ilişkinin Kutsal Yazılara dayanan bir kanıtı, Lotus Sutra'daki iyi bilinen bir meselde bulunabilir; burada bir baba, cahil çocuklarını yanan bir evden uzaklaştırmak için önce hedonik zevk arzularına başvurarak, ardından daha büyük mutluluğa yol açan eudaimonik zevkleri sıralayarak ikna eder.

Baba ve yanan ev sırasıyla Buda ve taña için kullanılan metaforlar olduğundan, eudaimonik zevklerin manevi ilerlemeyi motive etme gücü Buda'nın çocuklara öğretisinde açıkça ortaya çıkar. Bu bağlantı, Budizm'in sukhayı hedonizm değil, eudaimonizmin bir dalı olarak ayırt ettiğine dair bilimsel kanıtlarla da güçlendirilir. Örneğin son zamanlarda yapılan sinirbilimsel araştırmalarda, uzun süreli meditasyon uygulamasının bir sonucu olarak Budist mütefekkirlerin deneyimledikleri daha büyük mutluluk, duyular ve zevkten ziyade “duygusal denge ve olumlu etkiler” ile bağlantılıdır (Ricard, 2011: 279).

Acıyı mutluluğa dönüştürmek için en büyük potansiyel, davranışımız tarafından belirlenen mutluluğun altında yatan olumlu karakter özelliklerinin yetiştirilmesidir. Kişilik özelliklerinden farklı olarak, karakter özellikleri daha esnektir. Örneğin, birisi başkalarına saygılı davranılması gerektiğine inanıyorsa, nezaket temelli davranışlarını alışkanlıkla pekiştirecektir. Hem Budizm hem de şimdi pozitif psikoloji, bireysel mutluluğu belirlemede kasıtlı düşünce ve eylemin göreceli önemini altını çiziyor. Pozitif psikolojinin kurucu ortağı Csikszentmihalyi'nin “Flow” da bahsettiği gibi mutluluk sadece insanın başına gelen bir duygu değildir, mutlu olmak bizim yapacağımız bir şeydir (Csikszentmihalyi, 2021: 175)

Özetle, sukha'yı belirgin bir şekilde Budist bir kavram olarak ayırt etmek için bilimsel kanıtlar kullanarak, beş özellik sergileyen bir Budist mutluluk psikolojisi için teorik bir temel sağlamaktadır.

Beş özellik sergileyen Budist kavramı:

1. Sukha, dukkha'nın tamamlayıcı zıddıdır, aydınlanma sırasında açgözlülük ve nefret ortadan kaldırıldığında nihayetinde kişi mükemmelleşir,
2. Sukha, şehvetli, dünyevi arzularla otive edilen hedonizmin aksine aşkın arzularla motive edilen eudaimonizmin bir dalıdır.
3. Sukha, hem kendisi hem de başkaları için esenliği arzu etmektedir.
4. Sukha, değeri içselleştiren ve mutluluğu önceleyen bir durum değil, içsel kişisel kaynakların olgunlaştırılması temelli bir yaklaşımdır.
5. Sukha, erdem, meditasyon ve bilgeliğin olduğu üçlü bir yol tarafından takip edilir.

Bu üçlü yol hem iç hem de dış dönüşümün aktif belirleyicileri olarak hizmet etmektedirler (Walsh, 2013: 45).

3.4. Öz-Şefkat/ Şefkat ve Budizm İlişkisi

Pozitif psikolojinin konularından biri olan “öz-şefkat” de henüz ana akım psikoloji tarafından tam olarak tanımlanamamış ve dolayısıyla görmezden gelinmiştir. Ana akım psikolojide depresyon, kaygı ve öfke için çok sayıda psikolojik test ve tedavi yöntemi olmasına rağmen, şefkat için henüz güvenilir, kabul edilmiş herhangi bir yöntemin olmadığını kabul etmektedirler. Yine de hepimiz sevgi ve şefkatin gerçekten var olduğunu ve kesinlikle öfke ya da endişe kadar gerçek ve önemli olduğunu kabul edebiliriz. (Seligman, 2002)

Yüzyıllardır, önce Hindistan'ın, ardından Tibet, Moğolistan, Butan ve diğer Budist ulusların büyük manastır üniversitelerindeki Budist uygulayıcılar sistematik olarak pozitif psikoloji okumaktadırlar. Bu bağlamda öz-şefkatin Budist psikolojinin ana teması denilebilecek kadar önemli bir yeri vardır. Tüm bu yüzyıllık içsel bilimlerden elde edilen en önemli ve pratik psikolojik bulgu şudur: “Mutlu olmanın en güçlü yolu şefkat geliştirmektir.” Doğu ve Batı'nın buluştuğu önemli bir kavram da öz-şefkat olmuştur (Ladner, 2004).

Öz-şefkat, algılanan yetersizlik, başarısızlık veya genel acı durumlarında kişinin kendine şefkat göstermesidir. Öz-şefkat, kurban olduğuna inanan ve olumsuz bir durumla başa çıkmak için güven ve yeterliliğe sahip olmayan bir kişinin zihinsel durumu veya duygusal tepkisi olan kendine acımadan farklıdır (Neff, 2003: 225).

Öz-Şefkat, Budist psikolojisinden hareketle psikolog Kristin Neff tarafından kişinin kendisiyle olan pozitif ilişkisi ve kendisine karşı sağlıklı tutumu olarak tanımlanmış bir kavramdır. "*Öz-nezaket*", "*ortak insanlık hissiyatı*" ve "*bilinçli farkındalık*" olmak üzere 3 temel bileşeni mevcuttur. Öz nezaket, kişinin kendisine eleştirel, yargılayıcı davranmasından ziyade anlayışlı ve kibar davranmasını, olumsuz durumlarda gerekli desteği ve şefkati göstermesini ifade eder. Ortak insanlık hissiyatı, hiçbir insanın mükemmel olmadığını aksine herkesin hatalar yapabileceğini kabul etmek anlamına gelir. Bilinçli farkındalık ise rahatsızlık veren duygu ve düşüncelerin dengeli bir biçimde farkında olunmasıyla ilişkilidir.

Pozitif psikolojide, başkalarına karşı şefkatin, minnettarlığın ve diğer “sosyal yanlısı” duyguların psikolojik faydaları üzerine büyüyen bir literatür mevcuttur. Pozitif psikoloji alanında öncü olan Christopher Peterson'dan pozitif psikolojiyi birkaç kelimeyle özetlemesi istendiğinde; "diğer insanlar" demesi tıpkı *bodhisattva*** yemini gibi, başkalarının iyiliğini düşünmenin mutluluğun reçetesi olduğu görüşünü desteklemektedir. Bu reçete insanları bireyselliğin aldatici hapishanesinden kurtarmaktadır. Hem Budizm hem de pozitif psikoloji, başkalarına şefkat konusunda aynı sayfada bulunmaktadırlar.

“Birinin başkalarına karşı gerçek bir şefkat geliştirmesi için, öncelikle şefkati geliştireceği bir temele sahip olması gerekir ve bu temel, kişinin kendi duygularıyla bağlantı kurma ve kendi refahını önemseme yeteneğidir. Başkalarını önemsemek, onlara özen göstermeyi gerektirir.” (Lama, 2019: 58) Budizm, mutluluk ve esenliğin bir nedeni olarak öz-şefkate büyük bir vurgu yaptığından, bu artan ilginin çoğu Budizm ve psikolojisi arasındaki diyalog yoluyla başlatılmıştır. Özellikle, önde gelen bir dizi araştırmacı, Kutsal Dalai Lama ile devam eden diyalogların bir sonucu olarak öz-şefkati incelemeye başlamıştır. Batıda genellikle güçlü olmak öfkeli ve kibirli olmakla, zayıflık ise sevgi ve şefkatli olmakla ilişkilendirilmektedir. Halbuki Budizm ve Pozitif psikoloji diyalogu sonucunda şefkatin güçlü insanın oluşumundaki etkisi göz ardı edilemez hale gelmiştir. (Neff vd., 2007)

Öz-şefkat duygusal iyileşmenin temel bir mekanizması olduğunu göstermiştir. Bu, farkındalığın örtülü tutumudur, ancak acı çektiğimizde, başarısız olduğumuzda veya yetersiz hissettiğimizde açık bir şekilde öz-şefkat uygulamasına yardımcı olur. Örneğin, meditasyon yaparken ve nefese veya beden hissine dikkat etme konusunda rahat hissetmediğimizde, ellerimizi kalbin üzerine koyup ellerimizin sıcaklığını, ellerin göğsümüze yaptığı hafif baskıyı ve nefesin ellerimizin altındaki ritmik hareketini hissedebiliriz. Bu basit hareket bize yalnızca

** Bodhisattva: Budalık yolunda seyru süluk halinde olan herhangi birisi. Bodhisattvalar'ın varoluştaki yanlılıkları gördükleri ve başka insanlarla ilgilendikleri için Nirvana'ya ulaşma çabaları olmadığını söyler. İnsanların ihtiyaçlarını yerine getirmek için ızdırap döngüsünde kalmayı tercih etmişlerdir. Diğer canlıların acılardan kurtulması ve aydınlığa ulaşmaları için çabalarlar ve Bodhisattva yemini ederler.

dikkatimizi vermediğimizi, aynı zamanda anbean deneyimlerimize sevgi dolu bir ilgi gösterdiğimizi hatırlatır (Germer, 2012).

Birçok araştırmanın sonucunda, öz-şefkat psikolojik işlevsellik ile ilişkili olduğu anlaşılmıştır. Öz-şefkatin, bireyin zayıf yönleri göz önünde bulundurulduğunda öz değerlendirme kaynaklı anksiyeteyi önlediği ve öz-şefkat durumundaki artışın, akıl sağlığı ile de doğrudan ilişkili olduğu belirtilmiştir. Öz-şefkat durumundaki artışın psikolojik iyi oluşla olumlu bir etkisi olduğu tespit edilmiştir (Neff vd., 2007).

3.5. Budizm ve Meditasyon İlişkisi

Anaakım psikolojinin başlangıçta sadece hastalığın olmaması durumu olarak tanımladığı ruh sağlığı, giderek insanların pozitif gelişimine ve olumlu yönlerine de önemseyerek daha bütüncül bir şekilde anlaşılmaya başlandı. Ruh sağlığının bu kapsamı genişletilmiş tanımı, binlerce yıldır olumlu düşünmeye, insan potansiyelini geliştirmeye adanmış olan Doğu geleneğinin keşfedilmesine yol açtı. Bunun sonucu Doğu'daki farkındalık uygulamasının Batı bilimsel çalışmasına dahil edilmesi olarak ortaya çıkmıştır. Meditasyon bu gelişmeler sonucunda hızla bilimsel çalışmalar dahiline alınmıştır (Shapiro, 1980: 5). Az sayıda araştırmacı ve teorisyen meditasyonun olumlu etkilerini araştırmış olsa da çalışmalar hızla devam etmektedir. Bu bölümde bu öncü çalışmalara odaklanılmaktadır.

Meditasyon, bireyin dikkat ve farkındalığını eğitmek, zihinsel olarak açık, duygusal olarak sakin ve istikrarlı bir duruma ulaştırmak için dikkatini ya da zihnini belirli bir nesneye, düşünceye veya faaliyete odaklama gibi bir tekniğin kullanıldığı uygulamadır. Tarihsel kullanımının dışında, meditasyon terimi, Hinduizm ve Budizm'de *Dhyana* olarak adlandırılan ve Sanskritçe'de tefekkür veya meditasyon anlamına gelen dhyai kökünden gelen Doğu ruhsal uygulamalarının bir çevirisi olarak tanıtılmıştır (Aydın, 2015: 95).

İngilizce'deki "meditasyon" terimi aynı zamanda Taoocu ve Hindu yogaları, Yahudi Hasidik ve Kabalistik dillug, İslami Sufizm'in zikri, Konfüçyüsçü sessiz oturma, Hıristiyan tefekkürleri gibi diğer uygulamalara atıfta bulunabilir. Modern psikolojik araştırmalarda meditasyon çeşitli şekillerde tanımlanmış ve karakterize edilmiştir. Budizm'in orijin bölgelerinde, bu tür uygulamalar genellikle gelişimi optimize etmek için tasarlanmış

destekleyici yaşam tarzları ve uygulamalar olarak kabul görmüşlerdir (Walsh ve Shapiro, 2006: 229).

Batılı tanımlarda, meditasyonun, özellikle dikkati eğitmeye odaklanan bilinçli bir farkındalık durumu olduğu vurgulanmaktadır. Sözlükte Latince karşılığı olan "bir şey hakkında derinlemesine düşünmek", güncel kullanımda ise "bir süreliğine kişinin zihnini odaklamak" şeklinde tanımlanmaktadır (Oxford Dictionary) Sözlükteki bir diğer tanımlama ise "Dini bir faaliyet olarak ya da sakinleşmenin ve gevşemenin bir yolu olarak dikkatinizi yalnızca tek bir şeye vermek", ve "zihinsel egzersiz yapmak" olarak yapılmaktadır (Cambridge English Dictionary).

Meditasyon; sakinlik, konsantrasyon, sevgi ve neşe gibi olumlu duyguları geliştirmekte; korku, stres, depresyon, kaygı ve öfke gibi olumsuz duyguları azaltmaktadır. Meditasyon beyinde olumlu zihinsel durumları güçlendiren ve erdemli davranışların öne çıkmasını sağlayan, zihni dönüştürebilen ve böylelikle dünyayı dönüştürme gücü olan bir uygulamadır. Dalai Lama, Mutluluk Sanatı'nda meditasyon ile beynin yapısı ve işlevini değiştirebileceğimizi söylemektedir. Zihnin bu sistematik eğitimi, bilerek pozitif zihinsel durumları seçip bunlara odaklanarak ve olumsuz zihinsel durumlara meydan okuyarak gerçekleştirmektedir. Böylelikle içsel dönüşümü sağlayabilmektedir (Lama, 2019: 54-55).

Meditatif ve Batılı psikolojik disiplinlerin buluşması, karşılıklı zenginleştirme ve potansiyel entegrasyonun yanı sıra her biri için önemli teorik ve pratik çıkarımlar içermektedir. Batılı psikoterapiler gibi, meditasyon uygulamaları da anlayışlarını kavramsallaştırmak ve çerçevelemek için karşılık gelen psikolojileri ve felsefeleri üretmiştir. Batı psikolojisi gibi, meditasyon okulları da çeşitli şekillerde farklılık gösterir, ancak aynı zamanda önemli ortak temaları paylaşmaktadırlar. Meditatif ve Batılı sistemler kısmen tamamlayıcı ve hatta sinerjik olarak görülebilir. Örneğin, meditasyona dayalı gelenekler, laboratuvar bilimi, çocuk gelişimi, psikopatoloji ve psikodinamik gibi Batı psikolojisinin birçok önemli alanından yoksundur (Walsh ve Shapiro, 2006: 232).

Meditasyon genel anlamda Budist pratiğinin kilit noktası olarak kabul edilmektedir ve Buda'nın "Biz ne düşünüyorsak oyu. Olduğumuz her şey düşüncelerimizle ortaya çıkar. Düşüncelerinizin şahidi olun" sözünü ilke almaktadır. (Cassaniti, 2014: 105). Meditasyon

uygulamaları kendi aralarında ortak özelliklere sahip olsalar da birçok çeşidi vardır. Meditasyonlar üç açıdan farklılık göstermektedir. Bu üç unsur birbirinden ayrı değildir, her biri diğerlerini bilgilendiren ve besleyen iç içe geçmiş uygulamalardır.

1.Niyet/Amaç (Intention): Yaptığımız şeyi neden yaptığımızı bilmeyi içermektedir. Bu nedenler temel olarak nihai amaç, vizyon ve özlem olarak belirlenebilir. Bazı uygulamalar genel zihinsel gelişimi ve esenliği teşvik etmeyi amaçlarken, diğerleri öncelikle konsantrasyon, sevgi veya bilgelik gibi belirli zihinsel nitelikleri geliştirmeye odaklanır.

2.Dikkat (Attention): Geçmiş veya gelecekle meşgul olmamıza izin vermek yerine tamamen şimdiki ana katılmayı içermektedir. Konsantrasyon meditasyonları, öncelikle nefes veya iç ses gibi tek bir nesneye sürekli odaklanmayı amaçlamaktadır. Farkındalık veya açık meditasyonlar, çoklu veya art arda seçilen nesnelere akıcı dikkati sağlamayı hedeflemektedir.

3.Tutum (Attitude): Bazı uygulamalar, düşünceler veya imgeler gibi bilişleri basitçe gözlemlerken, diğerleri onları kasıtlı olarak değiştirmektedir. Bu uygulamalar açık, nazik ve meraklı kalmamızı sağlamaktadır.

Meditatif disiplinler, özellikle kimlik duygusunun, insan türünün, yaşamın ve hatta kozmosun daha geniş yönlerini kapsayacak şekilde bireysel kişinin veya kişiliğin ötesine (trans) uzandığı kişi ötesi durumlara değer vermektedir ve bunları geliştirmektedir. Batılı psikologlar bu transpersonal durumların bazılarını periyodik olarak yeniden keşfetmektedirler. Örnekler arasında Maslow'un "zirve" ve "plato" deneyimleri, Jung'un "gizli deneyimi", Fromm'un "katılımı" ve James'in "kozmetik bilinci" sayılabilir. Bu tür deneyimler, özellikle sağlıklı bireylerde kendiliğinden ortaya çıkabilir ve önemli psikolojik faydalar sağlayabilmektedir. Ancak, onları sistematik olarak teşvik edecek pratikler veya onları anlamak için kavramsal çerçeveler olmaksızın, bu tür deneyimler Batı psikolojisi ve felsefesinin kenarlarında kalmıştır. Meditasyon disiplinleri, onları teşvik etmeye ve araştırmaya yardımcı olmak için gerekli uygulamaları ve çerçeveleri sunmaktadır (Shapiro ve Walsh, 2006: 233).

Meditasyon uygulamaları ana akım psikolojide de konu olmuş ve araştırmalarda yer almıştır. Carl Jung ve Eric Fromm, Tibet ve Zen Budizmi'ni psikanaliz alanına getirmiştir. Jung, kolektif bilinçsizlik kavramını *Dharma* fikrine dayalı olarak geliştirmiştir. Fromm, Zen pratiğini "bilinçsizliğin tamamını ortaya çıkarmanın ve onu bilince getirmenin ve böylece

yabancılaşmanın üstesinden gelmenin ve bütünlüğe geri dönmenin” bir yolu olarak kullanmıştır. Bu girişimlere Fritz Perls'in “farkındalık eğitimi” (Gestalt terapisi), Abraham Maslow tarafından teşvik edilen “doruk deneyim” ve “kendini gerçekleştirme” kavramlarına ve transpersonel psikolojinin uzun ömürlü bir formu olarak 1960'lara kadar uzanan bir birliktelik oluşmuştur (McMahan, 2008: 52).

Meditasyon beyinde işleyiş olarak değişikliklere neden olabileceğinden, olumlu zihinsel durumları güçlendirmek ve erdemli davranışlara ilham vermek, dünyayı dönüştürmek zihni dönüştürmenin bir uzantısı olarak görülür. Mutluluk Sanatında, Dalai Lama, pozitif büyümeyi araştırmayı teşvik ederek meditasyon hakkında şunları söyler:

"Beynimizin yapısı ve işlevi nedeniyle zihnin sistematik eğitimi, mutluluğun yetiştirilmesi, içsel olumlu zihinsel durumları bilinçli olarak seçip bunlara odaklanarak olumsuz zihinsel durumlara meydan okumak mümkündür. Beynimizdeki kablolar statik değildir, geri dönülmez şekilde sabit değildir. Ayrıca beyinlerimiz uyarlanabilir." (Lama, 2009: 44-45)

Son dönemdeki meditasyon üzerine yapılan araştırmaların çoğu, meditasyona odaklanan iki programa bölünmüştür; farkındalık meditasyonu ve şefkat meditasyonu. Bu iki form özellikle yaygın ve güncel meditatif geleneklerin temsilcisi pozisyonundadırlar. Hem farkındalık meditasyonu hem de şefkat meditasyonu, kişinin duygusal uyarılara tepkisini geliştirmektedir (Shapiro ve Walsh, 2006: 233-234).

Tıp profesörü olan Jon Kabat-Zinn'in 1970'lerin sonlarında geliştirdiği “Farkındalığa Dayalı Stres Azaltma Programı” (MBSR), evrensel olarak Farkındalık Hareketi'nin bilim ve tıpla ilişkisi için dönüm noktası olarak kabul edilmektedir (Wilson, 2014: 79). Aslında Budizm, psikoloji alanına Kabat-Zinn'in MBSR programının ortaya çıkmasından yüzyıllar önce girmiştir. Budizm'i “psikolojikleştirme”, Budist modernizmin ayırt edici özelliklerinden biridir. 19. yüzyılda, “Pali Text Society” nin kurucuları Thomas W. Rhys Davids ve eşi Caroline Rhys Davids, Budizm'i ilk olarak "zihin bilimi" şeklinde adlandırmış ve “Aristoteles ve Batı psikolojisinin gerçek Doğulu benzerleri” diyerek Budizm'i bir etik psikoloji biçimi olarak sunmuşlardır (Rhys Davids, 1912: 61).

Meditasyonun psikolojik faydaları Budizm'i Batı'ya tanıtan kültürel çevirmenler tarafından da dile getirilmişti. Bu çevirmenlerden biri olan ve "Mindfulness in Plain English" kitabını yazan Henepola Gunaratana, bir meditasyon pratiği yardımıyla akıl hastalığının üstesinden gelmeyi başarmıştır. 1959'da yayınlanan "What the Buddha Taught"nde, Sri Lankalı keşiş Walpola Rahula, meditatif uygulamanın sonucu olarak daha iyi konsantrasyonun, daha iyi bir zihinsel ve fiziksel sağlık durumuna, gevşemeye ve bireyin zihinsel durumunun iyileşmesine ve işyeri performansının artışına yol açabileceğini iddia etmiştir. Almanya doğumlu Yahudi keşiş Nyanaponika Thera, "The Heart of Buddhist Meditation" kitabında zihin açıklığı, mutluluk, sükûnet ve özdenetim de dahil olmak üzere bir dikkatlilik uygulamasının bir dizi dünyevi faydasını listelemiştir.

Batı'nın meditasyona ilgisi, 1950'lerden 1970'lere kadar Hindu geleneğinde Maharishi Mahesh Yogi tarafından desteklenen Transandantal Meditasyon (TM) ile başlamıştır. Bilimsel araştırmaya odaklanma, "Rahatlama Tepkisi" olarak formüle edilmiştir. 1970'lerden beri, Budist meditasyon teknikleri ve bunun psikoloji ile kesişimi üzerine yazılmış çok sayıda doktora tezi vardır. Batı Vipassana Hareketi'nin önde gelen iki ismi Daniel Coleman ve Jack Kornfield, Budist meditasyonunun psikolojik etkileri ve mekanizmaları üzerine doktora tezi yazmıştır. Fronsdal'a göre, 1990'ların sonlarında Spiritual Rock'ta bulunan on dört düzenli meditasyon eğitmeninden dokuzu eğitilmiş psikoterapistlerdi. Budist meditasyonu ile psikoterapi arasındaki bağ, McMahan'ın yorumladığı gibi, Budizm'in Avrupa ve Kuzey Amerika topraklarında "mitolojiden arındırılması" ve "geleneksellikten arındırılmasının" bir devamıdır (McMahan, 2008).

Meditasyon araştırması alanında öncü olan Walsh (1983), meditasyon uygulamasının nihai amaçlarını "zihinsel süreçlerin, bilincin, kimliğin ve gerçekliğin doğasına ilişkin derin bir kavrayışın geliştirilmesi ve optimal psikolojik iyi oluş durumlarının geliştirilmesi" olarak tanımlamıştır. Meditasyon pratiği, zihnin doğasına, optimal sağlığa ve acıdan özgürlüğe giden yol hakkında derin bir kavrayış ve yeni bir görüşe yardımcı olacak yol haritaları sağlamaktadır (Shapiro, 2016).

Farkındalık meditasyonunun benzersiz etkileri, dikkat düzenleme, duygu düzenleme, beden farkındalığı ve benlik duygusu dahil olmak üzere dört temel bileşenle ilişkilidir. Farkındalık eğitiminin süresi, beynin belirli yapısal özelliklerinin gelişme derecesine göre

değişiklik göstermektedir. Eğitim ve belirli sonuçları arasındaki tesadüfi ilişkiyi netleştiren yeterli kanıt henüz bulunmamaktadır. Genel olarak, duyuşsal sistemin değişime karşı nispeten dirençli olması nedeniyle duygu düzenlemenin geliştirilmesinin daha uzun eğitim sürelerini gerektirdiği, buna karşın dikkat ile ilgili süreçlerde kısa süreli eğitimlerden sonra bile çok daha sık artış olduğu anlaşılmaktadır (Walsh, 2013: 48-50).

Budizm en yaygın olarak sinir bilimciler tarafından meditatif uygulama bağlamında işlevsel hale getirilmektedir. Bu bağlamda, Budist meditasyon uygulamasının insan sağlığına birçok faydasının olduğu düşünülmektedir; kaygı, kötü madde kullanımı, obsesyon, depresyon, stres ve öfke ile ilgili sorunları ve birçok başka sorunu azaltmaya yardımcı olduğu gösterilmiştir. Yapılan araştırmalarda, meditasyon yapanlar ve kontrol grupları arasındaki veya bir meditasyon müdahalesinin etkileri üzerindeki farklılıklar incelenmektedir. Nörobiyolojik çalışmalar Budist meditasyonunun beyin üzerinde çeşitli etkileri olduğuna dair kanıtlar ortaya koymaktadır. Genel olarak, nörolojik çalışmalardan, meditasyonun çok çeşitli süreçlerle ilgili sinirsel değişikliklerle sonuçlandığını öne sürmek için yeterli kanıt var gibi görünmektedir. Hiperaktivite bozukluğu, anksiyete, alzheimer hastalığı, otizm, şizofren vb hastalıklar üzerindeki etkileri buna örnek olarak gösterilebilir. Bir teknik olarak farkındalığın Budist pratiğinin sadece küçük bir bölümünü temsil ettiği düşünülebilir, ancak aynı zamanda Budizm'in tamamını yansıtmaktadır (Farb vd., 2007: 313-322).

Farkındalık meditasyonunun mutluluk ve esenliği teşvik eden başka birçok faydası vardır, ancak en doğrudan katkı, Matt Killingsworth'ün bir iPhone uygulamasının günlük olarak 250.000 kişinin düşünceleri, duyguları ve eylemleri hakkında 250.000 rapor yakaladığı geniş kapsamlı farkındalık çalışması tarafından rapor edilmiştir. Araştırma, ortalama bir insanın uyanık olduğu saatlerin %47'sini yaptıklarından başka bir şey düşünerek geçirdiğini ve bu zihin karışıklığının mutsuzluklarının bir sonucu değil, önemli bir nedeni olduğunu tespit etmiştir. Daha da önemlisi, çalışma mutluluğun bireyden bireye değil, andan ana değiştiğini ve mutluluğun nesnel koşullarımızdan ziyade günlük deneyimlere katılımımızdan daha fazla etkilendiğini öne sürmüştür. Bu çalışmaya göre farkındalığın mutluluğu belirlemedeki rolü evlilik, zenginlik veya statü gibi koşullu faktörlerin önemini yerini alan, mutluluğun kilit bir itici gücünün olduğu ortaya konmuştur (Killingsworth ve Gilbert, 2010: 932).

Meditasyon üzerine yapılan bir başka araştırma programı, farklı form ve bağlamda uygulanan şefkat etkilerini inceler. Örneğin Emory Üniversitesi'nde Geshe Lobsang Negi, Tibet Budizm'inde bir zihin eğitimi uygulaması olan lojong geleneğini, bilişsel temelli şefkat eğitimi adı verilen sekülerleştirilmiş bir analitik şefkat programı oluşturmak için kullanmıştır. CBCT'nin (Cognitively-Based Compassion Training) psikolojik esnekliği geliştirmede, olumlu duyguları, sosyal bağlılığı, empatik doğruluğu artırmada ve fiziksel gelişimin sürecindeki psikososyal strese karşı nöroendokrin (sinir sistemi ve iç salgı bezleri ile ilgili olan), inflamatuvar (bağışıklık sisteminin savunma mekanizması olarak verdiği tepki) ve davranışsal tepkileri azaltmada etkili olduğu kanıtlanmıştır. Daha sonra bunlara depresyon ile birlikte diğer bazı zihinsel hastalıklar da dahil edilmiştir (Negi vd., 2016: 4-8).

Farkındalık meditasyonu gibi, yaşam memnuniyetindeki kalıcı gelişmeleri ve artan farkındalık, amaçlılık ve sosyal destek gibi gelişmiş kişisel kaynaklardan kaynaklanan olumlu duyguları etkileme kabiliyetine dayanan, benzer şekilde dolaylı olan şefkat meditasyonunun gözlemlenen birçok faydası vardır. Bu faydalar arasında zihinsel ve fiziksel hastalık vakalarının azalması gösterilebilir. Merhametin mutluluğa ve esenliğe doğrudan faydası, Budist *Karuṇā* teriminin kullanımı ve anlamı ile belirtildiği gibi, acıyı azaltma yeteneğidir. Şefkat yetiştirme eğitimi (CCT) adı verilen başka bir program üzerinde yapılan bir araştırmaya göre, merhamet yoluyla acı çekmenin bilinçli olarak üç biçimde geliştirilebilir: başkalarına yönelik, başkalarından alınan veya kendi içine yönelik. Bu üç farklı biçim, çeşitli eğitim programları tarafından ayrı ayrı geliştirilebilse de öz-şefkat başkalarına karşı şefkatle yüksek oranda ilişkili olduğundan, bunlar aynı zamanda yakından bağlantılıdır (Jazaieri, 2012).

Davidson (2019), meditasyon yapanların beyinlerini incelemiş ve meditasyonun, beynin korku veya öfke gibi duyguları sakinleştiren bölümlerindeki bağlantıları ve işleyişi güçlendirdiğini keşfetmiştir. Dr. Davidson, deneyimli bir meditasyoncunun beyin dalgaları üzerinde bir çalışma yaptığında, mutluluk ve olumlu duygularla ilişkili beyin bölgelerinde şimdiye kadar görülen en yüksek aktivite düzeyini bulmuştur. Genel olarak, araştırmalar meditasyonun olumlu duyguların gelişimini desteklediğini öne sürmektedir. Yapılan ön çalışma bulguları şefkat ve merhamet meditasyonunun pozitif duygularla ilişkili olduğunun görüldüğünü söylemektedir.

Çok çeşitli meditasyon teknikleri, farklı bir şekilde deneyimlemeye izin vermek için dikkati alışılmış düşünme ve algılama biçimlerinden uzaklaştırma ortak amacını paylaşır. Meditasyon kullanan birçok dini ve manevi gelenek, çoğumuzun bildiği dünyanın bir yanılsama olduğunu iddia eder. Bu yanılsamanın, algısal deneyimlerimizi ayırma, sınıflandırma ve etiketleme alışkanlığımız tarafından yaratıldığı söylenir. Meditasyon, doğrudan deneyimi içerdiği için ampiriktir. Bununla birlikte, meditatif durumun yalnızca deneyimleyen tarafından doğrudan bilinebilmesi ve kelimelerle tam olarak tanımlanması zor veya imkansız olabileceği için öznelidir. Meditasyon, yabancı uyaranların farkındalığının kaybı, diğer tüm düşüncelerin dışlanması için meditasyon nesnesine tek yönlü dikkat ve mutluluk duyguları ile karakterize edilen değişmiş bir bilinç durumuna neden olabilir. (Jevning vd., 1992: 419)

3.6. Budizm ve Farkındalık İlişkisi

Farkındalık (mindfulness) kavramının kökleri 2500 yıl öncesinde, Budist ve diğer tefekkür geleneklerinde bulunmaktadır. Batılı araştırmacı ve akademisyenler aracılığıyla farkındalık uygulaması değişerek ve gelişerek bilimsel çalışmalara dahil etmişleridir. Etkileri Doğu'da hala kendini orijinal halinde gösterirken Batı'da bir psikoterapi yöntemi olarak işlenmeye başlanmıştır. Yakın zamanda ruh sağlığı ile ilgili alanlarda bilinçli farkındalık üzerine çalışmalar artmış ve ortaya çıkan başarılı sonuçlar farklı alanlarda da bilinçli farkındalığın ilişkileri konusu merak uyandırmaya başlamıştır (Köksalan, 2020: 124).

Bilinçli farkındalık psikoterapi uygulaması olarak ilk kez 1979 yılında Dr. John Kabat-Zinn tarafından geliştirilmiştir. Bu uygulamada bilinçli farkındalık, kronik ağrı hastalarında semptomların ve kronik hastalıktan kaynaklanan stresin azaltılmasına yönelik bir beceri olarak öğretilmiştir. Bilinçli farkındalık tanımlarına bakıldığında en çok alıntı yapılan Kabat Zinn'in "farkındalık, dikkatin istemli bir şekilde ve yargısızca anlık deneyimlerin akışına yöneltilmesidir" şeklindeki tanımıdır (Kabat-Zinn, 2005: 108).

Farkındalık, Psikoloji literatüründe "yargılamadan ve farkına vararak mevcut anı dikkate almak" şeklinde tanımlanmaktadır. Budist keşiş ve bilgin olan Nyanaponika Thera'nın tanımıyla farkındalık; "kişinin bilincini mevcut gerçekliğe karşı canlı tutmasıdır." (Hanh, 1999: 11).

Farkındalık, erken Budist kutsal kitaplarının dili olan Pali kavramı sati'nin ingilizce çevirisidir. Sati, aynı zamanda, "doğru dikkat" olarak tercüme edilen sekiz katlı yolun yedinci uzuvudur. Plank, sati'nin Theravada meditasyon pratiğinde birkaç farklı yönü kapsayan ve bu nedenle tercüme edilmesi çok zor olan karmaşık ve merkezi bir kavram olduğunu yazmaktadır. Suttalarda Sati'ye atıfta bulunulur ve orada yüce hedefe, Nirvana'ya ulaşmanın tek yolu olduğu iddia edilmektedir. Plank, meditasyon sürecinin varoluşun temel koşullarının farkındalığını geliştirmeyi amaçladığını ve bu nedenle satipatthana (farkındalığın temeli) söz konusu olduğunda vipassana (içgörü, farkındalık) teriminin kullanıldığını yazmaktadır (Plank, 2011: 88-90).

Farkındalık genellikle bir bilinç disiplini olarak adlandırılır. Zihni, kalbi ve bedeni yaşamla tam olarak var olmaları için eğitmenin bir yoludur. Sıklıkla meditasyonla ilişkilendirilse de farkındalık bir meditasyon tekniğinden çok daha fazlasıdır. Farkındalık temelde bir var olma biçimidir; bedenlerimize, zihinlerimize ve anbean deneyimlerimize açıklık yerleşmenin bir yoludur (Shapiro, 2016).

Farkındalık ve Budizm arasındaki tarihsel bağlantı konusunda Kabat-Zinn'i, farkındalığın Budizm'den gelmesinin tesadüf olmadığını, çünkü Budizm'in en önemli kaygılarının acıların dindirilmesi ve yanılsamaları ortadan kaldırılması olduğunu söylemektedir. Bununla birlikte, farkındalığın sadece belirli bir dikkat gösterme yolu olduğunu ve en yaygın olarak Budizm bağlamında öğretilmesine ve uygulanmasına rağmen özünün evrensel olduğu görüşündedir (Kabat-Zinn, 2009: 12-13).

Abraham Maslow (1968), "psikolojide 'normal' olarak adlandırdığımız şey, gerçekten ortalamanın psikopatolojisidir, o kadar dramatik olmayan ve o kadar geniş bir alana yayılmıştır ki, bunu normalde fark etmeyiz bile" (Maslow, 1968: 16). Bilgelik gelenekleri bunu 2500 yıldan fazla bir süredir öneriyor ve "normal" zihinlerimizin eğitimsiz ve çoğu zaman bilinçsiz olduğunu öğretiyor, bu da tam potansiyelimize ulaşmamızı engelliyor. Farkındalık uygulamasının arkasındaki amaç, optimal olmayan bir bilinç durumundan "uyanmak", gerçek doğamıza uyanmaktır.

"Budizm'in Amerikan toplumuna sunduğu şey öncelikle farkındalıktır ve farkındalığın görüldüğü şey öncelikle stres ve benzer sorunları yönetmek için bir dizi terapötik tekniktir.

Daha da önemlisi, Budizm basitçe dikkatlilik olarak görünmektedir ve dikkatlilik bilimsel olarak doğrulanmış, doğüstü olmayan bir şifa yöntemidir.” (Wilson, 2014:103). Farkındalık, her zaman herhangi bir kültürel, tarihsel veya sosyal bağlama özgürce adapte olma potansiyeline sahip olan tüm insanlık için evrensel bir kapasitedir. Böyle bir kanaate dayalı olarak, farkındalık modern klinik alanında bir dizi psikoterapötik programa çevrilmiştir.

Katarina Plank, Budist farkındalık yöntemleri ile terapötik yöntemler arasındaki farkları araştıran önemli bir yazardır. Dikkatin terapötik pratiğinin, Budist farkındalık pratiğinde derin değişikliklere yol açacak şekilde hem bağlamından koparma hem yeniden bağlamaştırma, yeniden yorumlama hem de basitleştirme içerdiğini araştırmıştır. Budist dini kaynakların bazı kısımlarını kendi görüşlerini güçlendirmek ve kendi konumlarını meşrulaştırmak için kullanan, ancak dinin kendisine gerçek bir ilgi duymadan kullanan insanları belirtmek için 'farkındalık sahiplenicileri' 'mindfulness appropriators', kavramını kullanmıştır (Plank, 2011: 209–210).

Farkındalığın meditasyon ile geliştirilmesi Budizm'deki çok eski geleneklerden günümüze ulaşmıştır. Bireyin düzenli olarak meditasyon yapmasıyla daha mutlu hissetmesi, farkındalık, bilgelik, şefkat gibi olumlu duygularının gelişmesi gözlemlenmektedir. Aynı zamanda farkındalığın gelişmesiyle kişinin empati yeteneği artmakta ve sosyal ilişkileri güçlenmektedir. Farkındalık hareketini başlatan Kabat Zinn farkındalık tutumlarını 7 kategoriye ayırmıştır:

1. Yargılayıcı Olmama: Çoğu insan sahip olduğu alışkanlıklar, yetişme tarzı, hayata bakış açısı sebebiyle diğer insanları sınıflandırmakta, geçerliliği tartışmaya açık genellemeler yapmakta ve etiketlemektedir. Bu insanlar başkalarını, hadiseleri ve duyguları nesnel olarak değerlendirmekten uzak bir şekilde alışageldikleri şekilde tepkiler ile karşılaşmaktadırlar. Stres seviyelerini kontrol altında tutabilmek için bu durumun farkında olup tepkileri kontrol altında tutmaya çalışmak ciddi bir önemi vardır. Ancak bu durum insanların kendi yargı, kabul ve değerlerini yargılamalarını gerektirmez, olası yanlış değerlendirmeleri engellemek adına farkındalığın var olması yeterlidir.
2. Sabır: Sabır, kontrolü elinde tutuma çabası içinde olmama, insanlara ve hadiselere karşı teslimiyet ve pasif bir beklenti içinde olma durumudur. Hayatını geleneğini planlamak

üzerine kuranlar zamanla gerçeklikle bağlarını yitirirler. Halbuki kişi içinde bulunduğu anı merkeze almalı ve onu değerlendirmeye çalışmalıdır.

3. Acemi Zihin: İnsanların ait oldukları inanç dünyası, önyargı ve ön kabulleri, kültürel çevreleri gibi değişkenler algılarının yanlış sonuçlanmasına sebep olabilmektedir. İlgili değişkenlerden daha az etkilenen çocuklar olayları önyargısız olarak daha doğru algılayıp analiz edebilmektedirler. Bir metin üzerinde uzun süre çalışan bir insanın metindeki hataları daha rahat tespit edebilmesi için soğuk bir göze ihtiyaç duyması gibi çocukların bu algılarla kirlenmemiş zihinleri yani “acemi zihni” olguları ilk kez yaşıyormuş gibi sağlıklı değerlendirme yapabilmektedirler.
4. Güven: İnsanın birey olarak kendisine ve düşüncelerine dair temel bir güven duygusuna sahip olması ruh sağlığı için çok önemlidir. Bu bağlamda meditasyon güven duygusunun sağlanması için önemli unsurlardan biridir. Bunun sonucunda hiçbir temel otoritede bağımlı olmaksızın insan kendi özgür iradesiyle seçimler yapabilir ve kendini gerçekleştirebilir.
5. Bilinçli farkındalık sahibi olan insanlar hedeflerine ulaşmak için çaba sarfetmek, plan yapmak yerine çevresel faktörleri gözler ve duygu düşünce geçişlerine odaklanırlar.
6. Bilinçli farkındalık insanların olayları olduğu gibi kabul etmelerini ve böylece kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlamaktadır. Olayları olduğu gibi kabul etmemek, insanların duygu, düşünce ve kabullenmeme gibi olgular depresyon, üzüntü, fiziksel ağrı vb. farklı problemlere sebep olarak hayatı daha zorlaştırmaktadır.
7. Oluruna Bırakmak: İnsanlar savaşıyor zihinlerine gelen olumsuz düşünceler, duygular ve durumlardan kurtulmak onlarla savaşmaktadırlar. Halbuki bilinçli farkındalık, insanların bu savaşa hiç girmemelerini ve oluruna bırakma deneyimini yaşamalarına imkân sağlamaktadır (Kınay, 2013: 19-21).

3.7. Budizm ve Akış İlişkisi

Akış, Mihaly Csikszentmihalyi tarafından psikoloji literatürüne kazandırılmıştır. Tam aktivite, odaklanma, dikkat durumunu, yüksek verimlilik ve üretkenlik halini ifade etmektedir (Csikszentmihalyi, 2021: 76). Akış durumları sırasında, bireyler genellikle faaliyetlerine özel ilgi gösterirler. Bu genellikle bilinçli bir karar değildir ve bireyler kendilerini “yaptıkları şeyin içine çekildiklerini” ve bunu kontrol edemediklerini hissederler. Akış, meşgul olunan hemen hemen her aktivite sırasında var olabilir (Csikszentmihalyi, 2021: 74).

Akış, "insanların başka hiçbir şeyin önemi yokmuş gibi görünen bir etkinliğe o kadar dahil olduğu durum" olarak tanımlanır ve "deneyimin kendisi o kadar zevklidir ki, insanlar bunu sırf iyiliği için büyük bir maliyetle bile yapacaklardır. " Çoğu zaman, uzmanlar kendi faaliyet alanlarına daldıklarında akışı yaşamaktadırlar. Yoğun şekilde yaşanan akış, kişisel ilişkileri ve taahhütleri bozabilir çünkü zamanın geçişi bireylerin kontrolü dışına çıkabilmektedir. Bir akış durumundaki özel dikkat, farkındalığı taklit ediyor gibi görünse de farkındalık aslında akış durumlarını yönetmeye ve kontrol etmeye yardımcı olabilmektedir (Csikszentmihalyi, 2021).

Csikszentmihalyi akış durumunu, "kişi, günlük yaşamın endişelerini ve hayal kırıklıklarını farkındalıktan uzaklaştıran derin ama zahmetsiz bir katılımı hareket eder ve benlik kaygısı ortadan kalkar" demiştir. Csikszentmihalyi (1990) tarafından, heykeltıraşlar, besteciler, yazarlar ve bilim adamları da dahil olmak üzere birçok yaratıcı insanla röportaj yapmıştır. Kişilik özelliklerini ve çalışma tarzlarını incelenmiştir. Bu bireylerin ortak bir özelliği; yaptıkları işe dalarak, saatlerce bu şekilde kalabilmeleri ve en iyi işlerini böyle zamanlarda yaptıklarını hissetmeleriydi. Csikszentmihalyi araştırmalarında incelediği vakalar, yaşadıkları bu durumu "*bir nehir içinde akmak gibi bir duygu*" diye tanımlayınca, bu ruh haline *Akış* (Flow) terimini uygun görmüştür. (Levine, 2008: 104)

Hem farkındalık hem de akış, mutluluk arayışı veya tatmin duygusu ile bağlantılı olarak anılmaktadır. Örneğin, akış kavramı, Martin Seligman (2002) ile ilişkilendirilen psikolojinin bir alt alanı olan pozitif psikolojide esastır. Seligman aralarındaki bağlantıyı netleştirmeden hem akışı hem de farkındalığı tartışmıştır. Budistler doyum duygusu için her zaman dikkatli olmayı arzularlar ve meditasyon teknikleri hem dikkati hem de konsantrasyonu bütünleştirir. Bireyler bu uygulamalardan verim alabilmek için aralarında gidip gelebilmelerine rağmen ya dikkat ya da konsantrasyona odaklanmaları gerekmektedir (Gunaratana, 2001). Bu nedenle, eğitimleri sırasında zaman içinde dikkat ve konsantrasyon geliştiren bir Budist gözlemlersek, akışa benzer bir deneyim yaşayabilirler ve deneyimleri gerçekten olumlu olabilir. Bununla birlikte, akış deneyimi konsantrasyona daha fazla eğilimli olduğundan, deneyimin faydaları konsantrasyon durumunun süresi ile sınırlı olabilir. Budistlerin farkındalığa bu kadar değer vermelerinin nedeni budur çünkü farkındalığın faydaları tam olarak özümseme seviyesinin altında deneyimlenebilir.

Bireyler dikkatli olduklarında, yaşamlarının bazı yönlerini, hatta basit yönlerini bile tam bir dikkatle takdir ederler. Bu nedenle, akışı bulamayan bireylerin, bir akış durumuna giren bireyler göre, dikkatlerini çeken bir şeyi keşfetmeleri ve ona bağlı kalmaları daha mümkündür (Csikszentmihalyi, 2021: 72). Farkındalık da bu durum ters yönde çalışmaktadır. Çok düzenli olarak akış durumlarına giren kişiler için, farkındalık bir adım geri atmalarına ve nefeslerine dikkat etmelerini tavsiye etmektedir (Hanh, 1999: 48). Bu farkındalık, bireyleri çılgın akış durumlarına girmelerini engellemektedir.

Performans, hedef yönelimi, yaratıcılık, dikkat ve tabii ki duygulara bakan pozitif psikologlar akıştan çok etkilenmektedir. Bundan kısa bir süre sonra kavram, içsel motivasyon içindeki akışla ilgilenen Deci ve Ryan (1985) gibi araştırmacılar arasında daha popüler hale gelmektedir. En önemlisi, anlamlı bir yaşam sürmedeki rolü nedeniyle insan deneyimimizi geliştirmenin büyük bir parçası olarak kabul edilmektedir. Erdemlerimizi ve güçlü yönlerimizi, olduğumuzdan "çok daha büyük bir şey" için kullandığımız, asılsız ve sıradan şeyler hakkında daha az endişelenerek daha az zaman harcadığımız bir hayata ulaştırmaktadır. (Seligman, 2002: 249).

Kültürler arası idealleri bütünleştirmek kabul edilebilir olsa da orijinal Budist fikirlerin inceliklerine muhafaza etmek önemlidir. Farkındalığın günlük görevlerde ortaya çıkardığı dikkatlilik ve içsel konsantrasyon duygusu, akışın durumunu iyileştirmek açısından faydalı görülmektedir. Bu kavramların geliştirildikleri şekliyle uygulanması, zihin ve beden durumlarının doğru bir şekilde tanınmasına ve yönlendirilmesine yardımcı olabilmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada Budizm'in pozitif psikolojiye olan etkisi incelenmiştir. Pozitif psikolojinin Budizm'in uygulamaları ve öğretilerinden ne şekilde beslendiği araştırılmıştır. Budizm'in hayata olan bakış açıcı ve insana dair verdiği önerilerinin pozitif psikoloji ile olan benzerlikleri ve batı düşünce sistemine dahil olan Budizm'in psikoloji alanında kabul edilmesi ve hangi konularda etkili olabildiği araştırılmıştır. Bu nitel çalışmanın sonunda elde edilen bilgiler dikkate alınarak aşağıda sonuçlara ulaşılmıştır.

İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra psikoloji, büyük ölçüde iyileştirmeye adanmış bir bilim haline gelmiş ve insan tecrübesinin hastalık modelini kullanarak insan ruhundaki hasarı onarmaya odaklanmıştır. Patolojiye olan bu ilgi, tamamlanmış bir birey ve gelişen bir topluluk fikrini ihmal etmiştir. Batı psikolojisinde esasen Abraham Maslow ile başlayan “pozitif bir psikolojiye doğru” olan yönelim, Martin Seligman tarafından desteklenmiş ve 1998 yılında pozitif psikolojiyi yeni bir yaklaşım olarak duyurulmuştur. Esasen temel konuları William James dönemine kadar uzanan pozitif psikoloji, göz ardı edilen pozitif duygular, mutluluk, erdemler, karakter güçleri ve iyimserlik gibi konuları tekrardan ele alıp, psikolojideki önemini vurgulamıştır.

Pozitif psikolojinin amacı, psikolojide yalnızca hayattaki kötü şeyleri onarmakla meşgul olmak yerine, hayattaki en iyi nitelikleri inşa etmeye yönelik bir değişimi sağlamaktır. Pozitif psikoloji ana akım psikolojideki bu sorunu gidermek için, akıl hastalığının tedavisinde ve önlenmesinde insan güçlerinin inşasını ön plana çıkartmıştır. Kişinin sahip olduğu potansiyeli farketmesini sağlamayı amaçlamıştır.

Pozitif psikoloji, mutlu olabilmek ve hayatı değerli kılan öğelere vurgu yapmak adına “iyi oluş” modelleri üretmiştir. Martin Seligman'ın PERMA modeli bunlardan en önemlisi olup kişisel mutluluğa ve tatmine ulaşmanın yolunu göstermiştir. Pozitif psikolojide amaç, umutsuz bir zihniyette ortaya çıkabilecek patolojik düşünceleri en aza indirmek ve hayata karşı daha iyimser bir bakış geliştirmektir.

Yeni bir yaklaşım olan pozitif psikolojiyi destekleyen bilim insanları olduğu gibi eleştirenler de olmuştur. Pozitif psikoloji, pozitifliğe tek yönlü odaklanma, pozitif ile negatif arasındaki denge eksikliği ve insan deneyimlerinin tüm yelpazesini kapsamakta başarısız olmakla suçlanmıştır. Pozitif psikolojinin sadece bir “mutluluk bilimi”, “polyannacılık” olduğunu iddia edenler de olmuştur. Buna karşılık pozitif psikologlar, misyonu insan varlığının karanlık yönüyle yüzleşmek ve farklı kültürlerin esenlik deneyimlerini ve mutluluk tanımını anlamak olan “ikinci dalga pozitif psikoloji”yi geliştirmiştir. Burada amaç; acı çekmeye, kırılmalığa, yaşamın kaçınılmaz iniş çıkışlarına dayanabilecek sağlam bir psikoloji inşa etmektir. Aynı zamanda, ikinci dalga pozitif psikoloji, tüm hoş olmayan ve istenmeyen olayları ve duyguları kişisel gelişim için gerekli görmüştür. İkinci dalga psikoloji, pozitif psikoloji ile negatif psikoloji arasında ayırım yapmadan hem olumlu hem de olumsuz deneyimleri sentezleyerek daha iyi ve daha güçlü insanlar olduğumuzu vurgulamaktadır. Ayrıca travma sonrası büyüme yaşayan insanların daha iyi bir esenlik ile güçlendiğini, ilişkilerinde daha şefkatli olduğunu, farkındalıklarının ve özgüvenlerinin arttığını ortaya koymaktadır.

İkinci dalga pozitif psikolojinin hedefi, hayatın karanlık yönünü de kucaklamak ve tüm negatifliklere rağmen sahip olunan pozitif yönlere odaklanarak güçlenip mutlu olabilmeyi sağlamaktır. İkinci dalga pozitif psikolojiye, acı çekmenin pozitif psikolojisi de denilebilir. Budist psikolojinin merkezinde yer alan insanın ıstırapla dolu yaşam mücadelesinden nihai mutluluğa ulaşabilme çabası, ikinci dalga pozitif psikoloji ile ortak çıkış noktasıdır. İkinci dalga pozitif psikoloji ve Budizm arasındaki bu diyalog, Doğu’nun Batı ile nasıl bütünleştirileceğinin güzel bir örneğidir.

İkinci dalga pozitif psikoloji perspektifinin öncülerinden William Compton' un annesi yaşam sloganında şöyle demektedir: *“Önümüzdeki yıllar boyunca sahip olabilir misin; Seni tatlı tutmaya yetecek kadar mutluluğa, seni korumaya yetecek kadar deneme gücüne, seni insan kılacak kadar kedere, seni mutlu tutacak kadar umuda, seni alçakgönüllü tutacak kadar başarısızlığa, seni hevesli tutacak kadar başarıya, seni rahatlatacak kadar arkadaşına, ihtiyaçlarını karşılayacak kadar zenginliğe, depresyonu def edecek kadar inanca ve her günü dünden daha iyi kılmak için yeterli kararlılığa..”* (Wong, 2011). Böyle iyi bir yaşam, her gün doğru olanı yapma sorumluluğunu ve maneviyat, sevgi ve anlam üçlüsü ile olumsuzlukların üstesinden gelme disiplinini gerektirmektedir. Compton’un annesi iyi, ılımlı ve dengeli bir

yaşamın ancak karşıt diyalektik güçleri başarılı bir şekilde bütünleştirmekle elde edilebileceğinin bir göstergesidir.

Çalışmamızda öncelikle bir din olarak ele aldığımız Budizm'in, Batı'nın bilim dünyasında etkili olmasının, onun felsefi bir yaklaşım, bir ahlak sistemi olarak kabul edilmesinden mütevellit olduğu görülmüştür. Budizm, MÖ.VI. asırda Siddharta Gautama'ya "aydınlanmış" anlamına gelen Buda ismi verilmesiyle ortaya çıkmıştır. Buda yaşamı sorgulayarak hayatın anlamını ve nihai mutluluğa ulaşmanın yollarını keşfetmiştir. Bu yollar Budist öğretiler ve uygulamalar olarak günümüze kadar ulaşmışlardır. Hayatın acılarla dolu bir yol olduğunu söyleyen Buda, insanın bu yolculukta mutlu olabilmesi için öncelikle *Dört Temel Hakikatin* kabul edilmesini öğütler. İnsan, bu dört hakikatin dördüncüsü olan *Sekiz Dilimli Yol*'un sonunda ise *Nirvana*'ya ulaşılır. Buda'ya göre insan sadece kötü duygulardan ibaret değildir, mühim olan insanın kendini keşfetmesi ve olumsuz duygularını özünde sahip olduğu güçle söndürebilmesidir.

Budizm'in hem erken literatüründe hem de çağdaş yazılarında, Buda'nın öğretilerinin sadece inançla alınmaması yaygın bir iddiadır. Bu öğretilerin öğrencisi, geçicilik gerçeğini, isteklerin acıya yol açtığını vb. kendisi için çalışarak öğrenecektir. İngiliz bilgin Rupert Gethin, Budizm'in "doğruları kutsal metinler tarafından kabul edilmeyen, ancak doğrudan deneyimle doğrulanan" bir din olduğunu söylemiştir. Dolayısıyla, birçok bilim insanı Budizm uygulamaları ve öğretilerinin ampirik olduğunu kabul etmektedir.

Ana akım psikolojinin başlangıçta sorduğu temel sorulardan bazıları; acının doğasının ne olduğu, acıya neyin sebebiyet verdiği ve son olarak da acıyı neyin azaltabileceği veya sonlandırabileceğidir. Bu sorular Buda'nın ortaya koyduğu kurtuluş öğretisinin özü olan *Dört Temel Hakikat*'le örtüşmektedir. Buda, meditasyon yoluyla bu soruların cevaplarını bulmuş ve tüm insanlığa faydalı olacak bir yol sunmuştur. Bu bağlamda pozitif psikologlar ana akımın en başta sorduğu soruları cevaplamak için Budist öğretilerini detaylıca incelemişlerdir. Buna ek olarak, Budist öğretilerindeki kavramlar zaman zaman Batılı psikolojik konseptlerle açıklanmıştır. Mesela, Budist psikolojinin bir kavramı olan karuna, pozitif psikolojinin karakter güçlerinden olan öz-şefkat ile karşılık bulmuş, akademik çalışmalarda ve terapilerde uygulanmıştır. Bu karşılık bulma neticesinde Doğu ve Batı'nın insan doğası anlayışlarında açık

bir benzerlik ve yakınlık olduğu anlaşılmaktadır. Eric Fromm'un (1959) dediği gibi "Doğu'nun dini düşüncesi, Batı'nın akılcı düşüncesine Batı'nın dini görüşünden çok daha uyumludur."

Psikoloji ve Budizm arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda, öncelikle bireysel yaşamların gelişimi ve iyileştirilmesi için Budist öğretilerinin ve psikolojik teorilerin etkilerine odaklanılmıştır. Psikanaliz ve varoluşçuluktan radikal davranışçılığa kadar geniş bir teorik bakış açısına sahip psikologlar, psikoterapi ile meditasyon uygulamalarını, etik yaşam için çok çeşitli Budizm öğretileri arasındaki bağlantıları araştırmışlardır. Psikoterapi ile meditasyonun değerli iç görüleri ve teknikleri birleştiren kültürlerarası ve kişilerarası bir psikoterapötik devrim için bir temel inşa etmişlerdir.

Psikoloji bilimi ilk yıllarından itibaren dinin etkisini tartışmış ve hatta bazı ekoller tarafından din hastalıklarının kaynağı gibi görülmüştür. Buna rağmen psikoloji bilimi çoğu zaman, kökleri yüzyıllar öncesine dayanan dini inançların bilgi birikiminden yararlanmışır. Son dönemde ise dinin insanın ruh sağlığı üzerindeki etkisi, pozitif psikoloji tarafında olumlu yönde değerlendirilmiştir. Pozitif psikolojinin dinin tavsiye ettiği davranış ve tutumlarla aynı paralellikte olduğu görülmüş ve birbiri ile ilişkilendirilmiştir. Bu bağlamda Budizm, insan odaklı düşünme tarzı, uygulamaları ve öğretileri ile pozitif psikolojiyi beslediği sonucuna varılmıştır.

Pozitif psikolojide olduğu gibi Budist öğretilerinin de ana temasını mutluluk oluşturmaktadır. Budist teoriye göre, herkes yaşamın normal koşulu olarak acı çeker; bu bir başlangıç noktasıdır ve kişinin durumunu olumlu yönde iyileştirmeye katkı sağlamaktadır. Budizm acıdan kurtulma yolunda ilk adımı bunun farkına varmakla sunar. Tatminsizliğin hayatımızın her alanında var olduğu kabul edildiğinde, Budist düşünce, acıyı azaltma ve esenliği artırma olumlu bir etken olarak daha iyi anlaşılabilir. Dört Temel Hakikat tarafından ifade edilen ideallerin pozitiflikle doğrudan bağlantılı olduğu görülmüştür.

Mutluluk elbette her toplum ve birey için farklı şeyler ifade etmektedir. Batı'da daha çok bireysel iyi oluş konuşulurken Doğu'da toplulukçu bir kültür vardır. Budizm'deki Karma ve Reenkarnasyon inançları doğrultusunda her insan (ya da her canlı) birbiri ile ilişkilidir ve aralarında döngüsel bir bağ vardır. Bu sebeple Budist rahipler diğer insanları doğru yola ulaştırmak, onlara yardım etmek için yemin ederler. Bu bağlamda Budizm, felsefesi ve

uygulamalarıyla Batı insanı üzerinde kültürel ve psikolojik bir etki oluşturmaktadır. Nitekim Budizm insancıl ve yaşamın doğal akışına teslimiyetçidir. Yani insanın içinde bulunduğu duruma odaklanırlar ve onu bu durumların doğası içinde ele alırlar. Bunu dini baz alarak değil insanın doğasını baz alarak yaparlar. Örneğin; meditasyon yapmak için Budist olma zorunluluğu yoktur. Bu yaklaşım sebebiyle insanlara Budist olmadan Budizm'i yaşatmanın yolları son yıllarda rağbet görmektedir. Popüler kültürün bir parçası haline gelen Budizm uygulamaları her yaştan ve coğrafyadan insanın yaşam tarzına uyarlanmaktadır. Bu husus özellikle geleneğe bağlı Budist rahipler tarafından Budizm'in ruhuna zarar veren ve özünden uzaklaştıran, bozucu bir müdahale olarak değerlendirilmektedir.

Budizm ve pozitif psikoloji insan olmanın beraberinde getirdiği ıstırapı hafifletmek için çaba gösterme iddiasındadır. Bu çabayı gösterirken insanları din, dil ve ırk ayrımına tabi tutmadan tam bir eşitlik içinde olma ve farklılıkları görmezden gelme yaklaşımı sergilemektedirler. Nitekim insanlar tüm dış etkenler ortadan kaldırıldığında, üzüntüsü de mutluluğu da az çok birbirine benzeyen varlıklardır. İnsanı, inançları, yaratılıştan gelen istek, arzu, zaaf ve dürtülerinden kaynaklanan bir bocalama hali içinde mahsur kalmış, sıkışmış olarak görürler. Bu bağlamda erdemlerin iyi oluşa katkısı bu iki disiplin için başlangıç noktasıdır. Aynı zamanda her insanın kendine has güçlü yönleri vardır. Sıkıntılı anlarda ya da ideal yaşama ulaşabilmede bu zaaf ve güçlü yönleri yöneterek mutluluğa nasıl ulaşılacağını pozitif psikoloji bilimsel olarak, Budizm ise öğretisi ve uygulamalarıyla göstermektedir.

Budizm ve pozitif psikolojide aynı kavram ve tavsiyeler yer almaktadır. Özellikle Budizm'in mottosu kişinin kendi küçük hayatına yeni bir tavırla geri dönmesidir. Daha sakin, daha bilinçli, ahlaki olarak daha iyi bir insan, haset, hırs, nefret vb. kötü hasletlerinden vazgeçmiş, hiçbir şeyin sonsuz olmadığını, kederin seve seve ödenen bir bedel olduğunu anlayan bireyler olarak hayata devam edilmesinin katlanılabilir olduğu ortaya konmaktadır. Bu yaklaşımla birey kendisine eziyet etmeyi bırakır ve zevk alınacak şeylerden zevk almaya odaklanır. Bu motto aynı zamanda pozitif psikolojide karakter güçleri ve erdemler kavramlarıyla karşılık bulmaktadır. Esasen Budist öğretiler, önce sıradan yaşamdaki tuzakları ortaya çıkarır. Daha sonra kendimizi dönüştürmek ve yeni bir yaşam tarzına ilerlemek için kılavuzlar ve uygulamalar sağlarlar. Bu dönüşüm, arzuları (tutkular, korkular, ajitasyonlar) evcilleştirerek ve koşullu inançlara (tutumlar, değerler, düşünce alışkanlıkları) meydan

okuyarak gerçekleştirilir. Martin Seligman'ın da “karakter güçleri” olarak isimlendirdiği bu davranışlar ile olgunluğa erişiriz. Dönüştüğümüzde olgun olmaktan daha fazlasıyızdır; dünyanın kabalıklarını şefkat, bilgelik, dayanıklılık ve güvenle karşılız. Dolayısıyla, Budizm ve felsefeleri gerçekten uygulamalı psikolojilerdir. Budizm uygulamaları, özünde pozitif psikoloji uygulamalarıyla iç içedir.

Son dönemde yapılan bilimsel çalışmalar ve uygulamalar dışında günlük yaşantımıza da dahil olan öz-şefkat, meditasyon, farkındalık, akış gibi kavramlar ise insanın “iyi oluş-mutluluk” serüveninde önemli bir yer teşkil etmeye başlamıştır. Budist pratiğinin omurgası olan bu kavramlar Doğu'daki farkındalık uygulamasının Batı bilimsel çalışmasına dahil edilmesi ile psikoterapötik yöntemler olarak kullanılmaktadırlar. Meditasyon; sakinlik, konsantrasyon, sevgi ve neşe gibi olumlu duyguları geliştirmekte; korku, stres, depresyon, kaygı ve öfke gibi olumsuz duyguları azaltmaktadır. Meditatif uygulamalar beyinde olumlu zihinsel durumları güçlendiren ve erdemli davranışların öne çıkmasını sağlayan, zihni dönüştürebilen ve böylelikle dünyayı dönüştürme gücü olan bir uygulamalardır. Bu anlamda Budizm'de meditasyon, pozitif psikolojide meditatif uygulamaların ortak yöntemleri mevcuttur.

Pozitif psikolojinin kurucularından olan Csikszentmihalyi'nin vurgu yaptığı akış kavramı Budizm'den gelmektedir ve böylelikle pozitif psikoloji ile Budizm arasında doğrudan bir bağlantı oluşmuştur. Bu uygulamalar ile insan gelecek kaygısı ve geçmişteki üzüntülerden sıyrılıp “anı yaşamak” için eğitilmektedir. Zihnin bu sistematik eğitimi, bilerek pozitif zihinsel durumları seçip bunlara odaklanarak ve olumsuz zihinsel durumlara meydan okuyarak gerçekleşmektedir. Böylelikle insanın içsel dönüşümü sağlanabilmektedir.

Budizm ve pozitif psikoloji öncelikle kendini sevgiyle kucaklayan ve sonra tüm yaratılanlara şefkat ve merhamet besleyen “yüce gönüllü insan” modelini hedeflemektedir. İkisi de büyüme ve olgunlaşma idealini paylaşır. Bu ideal hem Doğu ve Batı kültüründe daha sakin ve dingin olma, kendine güvenme, duyguların, arzu ve isteklerin kontrolünü daha fazla elinde bulundurma durumu olarak yorumlanmaktadır. Hafifletilmiş tutkular ve heyecanlar, dürtülerine hakim olamama durumunun azalması, eşyaya veya bir canlıya, kısacası etrafımızda olan her şeye karşı daha az bağlanma duygusu, yaşanan kayıplar karşısında daha soğukkanlı, daha ılımlı ve sakin kalma gibi durumlarda bu olgunlaşma ve büyüme idealinin bir parçasıdır.

Kısacası bu ideal mükemmel bir denge halinde hayatı olduğu gibi kucaklamak, tebessüm etmek, şükretmektir. Bu ideal, hem Budizm’de hem de pozitif psikolojide ortaktır.

Batı dünyası Budizm'in psikolojik özünü anlamıştır. Budizm Batı'daki birçok psikoterapötik sisteme ilham kaynağı olmuştur. Buda, kendisine gelen herkese empati ve ön yargısız bir kabul göstermiştir. İnsanların içgörü kazanmalarına, sıkıntılı ve acı verici duyguları ortadan kaldırırken büyümelerinin desteklenmesine yardımcı olmuştur. Tıpkı pozitif psikolojinin yapmaya çalıştığı gibi acının ve esenliğin dengeli haline nasıl ulaşılacağını insanlara öğretmiştir. Olumsuzlukları avantaja dönüştürebilmenin, olgun bir bakış açısıyla hayatı kucaklamanın gerçek mutluluğa ulaştıran yegâne yol olduğunu ortaya koymaya çalışmıştır.

Çalışmanın sonucunda, dünyanın en eski dinlerinden biri olan Budizm ve yeni bir psikolojik yaklaşım olan pozitif psikolojinin insan odaklı olduğu görülmüş, her iki disiplinin de nihai olarak insanlığın, acının ötesine geçme, barışçıl iş birliği içinde yaşayabilme, hayatın amacını kavrama ve yaşamı değerli kılmadaki kapasitesi konusunda birleştikleri görülmüştür. Budizm’in öge ve öğretileri Batı’nın modern değerleri ile örtüştürülebilir, post-modern hayat tarzının pragmatik hedeflerine hizmet etmeye uyarlanabilir ve dini yaklaşımdan bağımsız olarak değerlendirilebilir. Pozitif psikolojinin dine olan ilgisi ve manevi unsurlara yaptığı vurgular psikoloji araştırmalarında fark edilmektedir. Aynı zamanda pozitif psikoloji Tanrı’ya bağlılıktan ziyade benliğe güveni destekleyen insan merkezli bir yaklaşım olduğu unutulmamalıdır. Nitekim Budizm’in uygulamaları da aşkın bir güç için değil, kişinin kendi iyiliği için tavsiye edilmektedir.

Psikolojinin bir meslek ve akademik disiplin olarak etkisini sürdürebilmesi ve gelişebilmesi için içinde yaşadığımız ve hızlı değişen gelişmelere ayak uydurması elzemdir. Son yıllarda dijital teknolojilerdeki gelişmeler hem bireysel hem de sosyal anlamda insanların birbiriyle ve kendileriyle olan iletişimlerini etkilemiştir. Dünyanın küresel bir köye dönüşümü içinde yaşanan farklı din ve öğretilerin bölgesel olmaktan çıkmasına neden olmuştur. Bu anlamda Budizm hem doğuda hem de batıda bilenen bir yapıya dönüşümü, farklı kültürler ve farklı disiplinlerle olan bağı da gelişmeye devam etmektedir. Hem Budizm’in hem de psikolojinin günümüz dünyasındaki hızlı gelişmeleri de dikkate alarak eğitim ve araştırmaları alanlarını daha da genişletmesi, çeşitlendirmesi ve derinleştirilmesi önem arz etmektedir.

Çalışmanın yapılan araştırmalar sonucunda Türkiye’de yapılmış bir benzerinin olmadığı tespit edilmiştir. Literatür araştırmasında iki disiplin arasındaki diyalogla ilgili olarak yerli bir çalışmaya rastlanmamış ve yabancı kaynaklara başvurulmuştur. Pozitif psikolojinin halihazırda yeni bir alan olması sebebiyle ilerleyen dönemde daha çok ve çeşitli araştırma konusu olacağı kanaatine varılmıştır. Budizm’in tarih ve ilahiyat araştırmaları dışında, psikoloji ile olan bağlarının hem nitel araştırmalarda hem de nicel araştırmalarda yer bulması ilerleyen çalışmalar ağısından fayda sağlayacaktır. Ayrıca pozitif psikolojinin de ilahiyat alanında özellikle din psikolojisi, din sosyolojisi ve din eğitimi gibi psikolojiyle ilişkili olan anabilim dallarında da çalışılması önem arz etmektedir.



KAYNAKÇA

- Adam, B., Güç, A., Yitik, A. İ., Eroğlu, A. H., Arık, D., Çoban, B. Z., ... & Ayar, T. (2015). *Dinler Tarihi El Kitabı*. Grafiker Yayınları, Ankara.
- Aich, T. K. (2013). Buddha Philosophy and Western Psychology. *Indian Journal of Psychiatry*, 55(2), 165-193.
- Akın, A. (Ed.). (2019). *Güncel psikolojik kavramlar 1: Pozitif psikoloji*. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ayten, A. (2015). *Erdeme Dönüş: Psikoloji ve Mutluluk Yolu*, İstanbul: İz Yayıncılık.
- Ayten, A. (2018). *Din ve Sağlık*. İstanbul: Marmara Akademi Yayınları.
- Ayten, A. (Ed.), (2010). *Din Psikolojisi: Dine ve Maneviyata Psikolojik Yaklaşımlar*, İstanbul: İz Yayıncılık.
- Borup, J. (2016). "Branding Buddha: Mediatized and Commodified Buddhism as Cultural Narrative". *Journal of Global Buddhism*, 17/2, 41–55.
- Brown, K.W. & Ryan, R.M. (2003). "The Benefits of Being Present: Mindfulness And Its Role In Psychological Well-Being". *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Boniwell, I. (2006, 9 May). "The Undervalued Component of Happiness." BBC, http://news.bbc.co.uk/2/hi/programmes/happiness_formula/4888706.stm
- Büker, A. (2020). *Dhammapada Gerçeğin Yolu Buda Dedi ki*, İstanbul: Cinius Yayınları.
- Callahan D. (1973). "The WHO definition of 'health'", *The Hastings Center Studies*. 1 (3), 77-87.
- Car, A. (2016). *Pozitif Psikoloji*, (Çev. Ü.Şendilek), İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Csikszentmihalyi, M. (2009). The Promise of Positive Psychology. *Psychological Topics*. 18(2), 203-211.
- Csikszentmihalyi, M. (2021). *Akış* (Çev.B.Satılmış), Ankara, Buzdağı Yayınevi.

- Compton, W. C. ve Hoffman, E. L. (2019). *Positive psychology: The science of happiness and flourishing*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- DeAngelis, T. (2014). *A Blend of Buddhism and Psychology*. *Monitor on Psychology*, 1(64).
- Diener, E. (2009). Positive psychology: Past, present, and future. *Oxford handbook of positive psychology*, 2, 7-11.
- Durkan, C. (2005). *Dhammapada Buda'nın Öğretileri Mükemmeliğe Giden Yol*, İstanbul: Dergâh Yayınları.
- Dalai, L. (2009). *The Art of Happiness*, Hacette: Penguin.
- Dalai, L. (2019). *Mutluluk Sanatı*, İstanbul: Klan Yayıncılık.
- Dalai Lama Acceptance Speech. (1989). on the occasion of the award of the Nobel Peace Prize in Oslo, December 10, <https://www.nobelprize.org/prizes/peace/1989/lama/26133-the-14th-dalai-lama-acceptance-speech-1989/>
- Demir R., ve Türk F., (2020). *Pozitif Psikoloji: Tarihçe, Temel Kavramlar, Terapötik Süreç, Eleştiriler ve Katkılar*. 2, 108-125.
- Aydın, F., (2015). *Dinlerde Kurtuluş Anlayışı*. *PESA Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 1 (1) , 71-101. <https://dergipark.org.tr/en/pub/pesausad/issue/26080/274888>
- Ekman, P., Davidson, R. J., Ricard, M., ve Wallace, B. A. (2005). Buddhist and psychological perspectives on emotions and well-being. *Current Directions in Psychological Science*, 14(2), 59–63. doi:10.1111/j.0963-7214.2005.00335.x.
- De Silva, P. (2005). *An Introduction to Buddhist Psychology*, 4th edition, Palgrave Macmillan.
- Farb, N. A., Segal, Z. V., Mayberg, H., Bean, J., McKeon, D., Fatima, Z., et al. (2007). Attending To The Present: Mindfulness Meditation Reveals Distinct Neural Modes Of Self-Reference. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2/3, 235-262.
- Felicien, C. (2002). *Dinler Tarihi*, (Çev. S. Tiryakioğlu), İstanbul: Varlık Yayınları.
- Flagana, O. (2011). *The Bodhisattva's Brain*, London: The MIT Press.
- Fromm E., Suzuki T., & Richard D.M. (1960). *Zen Buddhism and Psychoanalysis*. NY: Harper & Row.

- Fromm, E. (1959). *Psychoanalysis and Zen Buddhism*, *Psychologia* (2), National University of Mexico & Michigan State University.
- Fromm, E. (2019). *Psikanaliz ve Zen-Budizm* (2. Baskı), İstanbul: Say Yayınları.
- Fromm, E. (1990). *Psikanaliz ve Din*, (Çev. Ş. Alpagut), İstanbul: Kabalcı Yayınevi.
- Germer, C. K. (2012). *Mindfulness in Buddhism & Psychology*, Interview, Barre Center for Buddhist studies, <https://www.buddhistinquiry.org/article/mindfulness-in-buddhism-psychology/>
- Goleman, D. (1988). *The Meditative Mind: The Varieties of Meditative Experience*. Los Angeles: J.P. Tarcher.
- Göcen, G. (2012). Şükür ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir Alan Çalışması, Doktora Tezi, Ankara, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gunaratana, H. (2001). *Eight Mindful Steps To Happiness: Walking The Path Of The Buddha*. Boston, MA: Wisdom Publications.
- Güç, A. (1990). "Budizm", *Şamil İslam Ansiklopedisi*, I. cilt, İstanbul, 212-253
- Günay, T., Küçük, A. (1997). *Dinler Tarihi*, Ocak Yayınevi, Ankara.
- Güngören, İ. (1981). *Buda ve Öğretisi*. Yol Yayınları.
- Güngören, İ. (1994). *Buda ve Öğretisi*, İstanbul: Yol Yayınları.
- Hanh, T. (1999). *The Miracle of Mindfulness: An Introduction to the Practice of Meditation*. Boston: Beacon Press.
- Haque, A. (2012). "Psikoloji ve dinin etkileşimi: trendler ve gelişmeler". *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 53: 149-166.
- Harver, P. (2013). "An Introduction to Buddhism". New York: Cambridge University Press
- Hefferon, K. ve Boniwell, I. (2018). *Pozitif Psikoloji Kuram, Araştırma ve Uygulamalar*, (Çev. T. Doğan), Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Hooria Jazaieri et al. (2012). "Enhancing Compassion: A Randomized Controlled Trial of a Compassion Cultivation Training Program." *Journal of Happiness Studies*, 14, 1113-1126.

- Işık, Ş. (2021). Psikolojiye Giriş, (4.Baskı), Ankara: Pegem Akademi.
- Ivtzan, I., Lomas, T., Hefferon, K., Worth, P. (2020). *İkinci Dalga Pozitif Psikoloji*, İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Jevning, R., Wallace, R. K., Beidebach, M. (1992). "The physiology of meditation: A review. A wakeful hypometabolic integrated response". *Neuroscience*. Neuroscience and Biobehavioral Reviews. 16 (3): 415–424.
- Kabasakal, Z. (2015). “Psikolojik İyi Olma ve Yetişkin Bağlanma Boyutları”. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, Cilt:4, Sayı:1, 82-99.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living*. New York, NY: Delacourte Press.
- Kabat-Zinn, J. & Hanh, T. N. (2009). *Full Catastrophe Living: Using The Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York, N.Y.: Pub.by Dell Publishing.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness*, London: Piatkus Books.
- Kafesoğlu, İ. (1992). *Türk Tarihi*, TDEK, I. cilt, Ankara, s.11-229.
- Kahraman, H. (2018). “Klinik Bir Olgu Olarak Yalnızlık: Yalnızlık ve Psikolojik Bozukluklar”. *Ayna Psikoloji Dergisi*, 5(2), 1-24.
- Kato, H. (2016). "The Relationship between the Psychology of Religion and Buddhist Psychology". *Japanese Psychological Research*. 58(1), 70-84.
- Kınay, F. (2013). *Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçe'ye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Knobloch-Westerwick et al. (2012). “Tragedy Viewers Count Their Blessings: Feeling Low on Fiction Leads to Feeling High on Life.”. *The Ohio State University*, 40, 747-766.
- Kozak, A. (2019). *Budizm 101*, (Çev. Y.E.Denizci), İstanbul: Say Yayınları.
- Komagata, N., Komagata,S. (2010). *Mindfulness and Flow Experience*, Holistic Health Studies Programme, Georgian Court University.
- Köksalan, N. (2020). “Tüketim Farkındalığı ve Sürdürülebilir Kalkınma”, 4th *Asia Pacific International Congress On Contemporary Studies*.

- Kumar, K. (2015). *Indian Perspective and Positive Psychology*, University of Mysore, New Delhi: Pearson India, 1-18.
- Köse, A., Ayten, A. (2016). *Din Psikolojisi*, (6. Baskı), İstanbul: Timaş Yayınları.
- Küçük, A., Günay, T., Küçük, M.A. (2009). *Dinler Tarihi*, Ankara: Berikan Yayınevi.
- Ladner, L. (2004). *The Lost Art of Compassion: Discovering the Practice of Happiness in the Meeting of Buddhism and Psychology*. San Francisco: Harperone.
- Levine, M. (2008). *The positive psychology of Buddhism and yoga: Paths to a mature happiness*. New Jersey London: Lawrence Erlbaum Associates.
- Lopez, D. (2002). *Modern Buddhism: Readings for the Unenlightened*. London: Penguin Books.
- Maslow, A.H. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper.
- Maslow, A.H. (1996). *Dinler Değerler Doruk Deneyimler*, (Çev. H.K.Sönmez), İstanbul: Kuraldışı Yayınları.
- Matthew A., Daniel T. (2003). "A Wandering Mind Is an Unhappy Mind". *American Journal of Psychiatry*.171(9), 929-930.
- McMahon, D. M. (2006). *Happiness: A history*. New York: Grove.
- McMahan, David L. (2008). *The Making of Buddhist Modernism*. Oxford University Press.
- Merriam-Webster (2014). Dialectic. Retrieved from <http://www.merriamwebster.com/dictionary/dialectic>
- Murphy, M. D. (2011). *The Happiness Agenda : A Comparison of Perspectives from Positive Psychology and American Buddhist Psychology*. Doktora Tezi, San Francisco, California Institute of Integral Studies.
- Neff, K. (2003). "Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself". *Self and Identity*. (2). s. 85-101.
- Neff, K. (2009). "The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself". *Human Development*. (4). s. 211-214.
- Neff, K., Kristin L., Rude, P.S. (2007). Self Compassion and Adaptive Psychological Functioning." *Journal of Research in Personality* , (1): 139-154.

- Negi, L., Darcher, A. et al, (2016). "Meditation Buffers Medikal Student Compassion from the Deleterious Effects of Depression" . *The Journal of Positive Psychology*. DOI:10.1080/17439760.2016.1233348.
- Plank, K. (2011). *Insikt och närvaro. Akademiska kontemplerationer kring buddhism, meditation och mindfulness*. Göteborg & Stockholm: Makadam förlag.
- Ricard M. (2011). "The Dalai Lama: Happiness from Within," *International Journal of Wellbeing*, New York, NY: Little, Brown and Company.
- Ricard M. (2006). *Happiness: A Guide to Developing Life's Most Important Skill*. Atlantic Books.
- Rigby, C.S., Schults, P.P., and Ryan, R.M.(2014), "Mindfulness, interest-taking and Self Regulation", *The Wiley Blackwell Handbook of Mindfulness*, MA: Wiley Blackwell, 216-235.
- Rhys D. (1912). *Buddhism: A Study of the Buddhist Norm*. London: Williams and Norgate.
- R.M. Ryan et al. (2008). "Living Well: A Self-determination Theory Perspective on Eudaimonia" , *Journal of Happiness Studies*, 9, 139-170.
- Sak, R., Sak, İ. T., Şendil, Ç., & Nas, E. (2021). "Bir Araştırma Yöntemi Olarak Doküman Analizi". *Kocaeli Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 227-250.
- Sammuel, C. (1954). *Buddhism, The Worlds Religions*, New York: Free Press.
- Sarıkcıoğlu, E. (2000). *Başlangıçtan Günümüze Dinler Tarihi*, Isparta: Fakulte Kitapevi
- Schultz D. P. ve Schultz S. E. (2007). *Modern Psikoloji Tarihi*. (1. Basım) (Y. Aslay, çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 2004).
- Seligman, M. E. P. (2002). *Positive Psychology, Positive Prevention and Positive Therapy*. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 3-7). New York, NY: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding Of Happiness And WellBeing* (1st Free Press hardcover ed.). New York, NY: Free Press.

- Seligman, M.E.P., Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M.E.P. (2007). *Gerçek Mutluluk*, (Çev. S.K.Akbaş), Ankara: HYB Basım Yayın
- Seligman, M.E.P. Csikszentmihalyi, M. (2000). "Positive Psychology: An Introduction". *American Psychologist*. 55 (1): 5–14.
- Seligman, M.E.P. (2002). *Handbook of positive psychology*. New York, NY: Free Press.
- Senzaki, N., McCandless, S.T. (2020). *Budizm ve Zen*, (çev. N. Yener), İstanbul: Satori Yayınları.
- Silva, P. D. (2017). *Emotion Studies: Darwin, James and Freud*. In Emotions and The Body in Buddhist Contemplative Practice and Mindfulness-Based Therapy (pp. 69-88). Palgrave Macmillan, Cham.
- Shapiro, D. H. (1980). *Meditation: Self-Regulation Strategy and Altered State of Consciousness*. New York, NY: Aldine Publishing Company.
- Şahin, H. (1990). *Japon Budizm'i*, Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Şarafullina, A. (2013). *Budizm'de ve Tibet Budizmi'nde İnanç Esasları*, Yüksek Lisans Tezi, Bursa, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Taplamacıoğlu, M. (1966). *Karşılaştırmalı Dinler Tarihi*, Ankara: Güneş Matbaacılık.
- Tarhan, N. (2019). *10 Adımda Pozitif Psikoloji*, İstanbul: Timaş Yayınları
- Thanissaro, B. (2005). "The Karma of Happiness A Buddhist Monk Looks at Positive Psychology",
- Tümer, G. (1992). *Budizm* (Cilt 6). Ankara: TDV İslâm Ansiklopedisi.
- Virtbauer, G. (2012). "The Western reception of Buddhism as a psychological and ethical system: developments, dialogues, and perspectives". *Mental Health, Religion & Culture*. 15 (3): 251–263.
- Wallace, A. B. (2001) *Buddhism with an Attitude: The Tibetan Seven-Point Mind-Training*, NY: Snow Lion Publisher.
- Walsh, R. (1999). *Essential Spirituality: The Seven Central Practices*. New York, NY: Wiley.

- Walsh, R., & Shapiro, S. L. (2006). *The Meeting of Meditative Disciplines And Western Psychology: A Mutually Enriching Dialogue*. *American Psychologist*, 227-239.
- Walsh, Z. D. (2013). *The Science of Sukha : A Scientific Theory on The Buddhist Concept Of Happiness And Human Development*, Master's thesis, Fo Guang University.
- Walsh, Z. (2015). *Buddhism and Positive Psychology*. California.
- Wilson, J. (2014). *Mindful America: The Mutual Transformation of Buddhism Meditation and American Culture*. Oxford: Oxford University Press.
- Winghart, O. (2008). *Effects of Buddhist Meditation on Gestalt Therapists: A Qualitative Study*. Masters Thesis.
- Wong, P.T.P. (2013). *Cross-Cultural Positive Psychology*, PhD.
- Wong, P.T.P. (2011). "Positive Psychology 2.0: Towards A Balanced Interactive Model Of The Good Life", *Canadian Psychology*, 52(2), 69-81. <https://doi.org/10.1037/a0022511>.
- Wong, P. T. P. (2019). "Second Wave Positive Psychology's (PP 2.0) Contribution To Counselling Psychology" *Counselling Psychology Quarterly* [Special Issue]. <https://doi.org/10.1080/09515070.2019.1671320>
- Yalvaç, A. (2020), *Mutluluk Tarihi*, Türkiye Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi.9,217-243
- Yemenlioğlu, M.M. (2016). *Dinler Tarihi*, İstanbul: Gelenek Yayıncılık.
- Yitik, A. İ. (1996). *Hint Kökenli Dinlerde Karma İnancının Tenasüh İnancıyla İlişkisi*, İstanbul: Ruh ve Madde Yayıncılık.

