

T.C.
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

DOKTORA TEZİ

**KUR'AN'DA MUTLULUK KAVRAMI VE
EĞİTİMİ**

Handan YALVAÇ ARICI
2502150540

TEZ DANIŞMANI
Prof. Dr. Hamit ER

İSTANBUL, 2019



T.C.
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

DOKTORA
TEZ ONAYI



ÖĞRENCİNİN;

Adı ve Soyadı : HANDAN YALVAÇ ARICI Numarası : 2502150540
Anabilim Dalı / Anasanat Dalı / Programı : FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ Danışmanı : PROF. DR. HAMİT ER
Tez Savunma Tarihi : 21.10.2019 Saati : 11:00
Tez Başlığı : "KUR'AN'DA MUTLULUK KAVRAMI VE EĞİTİMİ"

TEZ SAVUNMA SINAVI, İÜ Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin 50. Maddesi uyarınca yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin KABULÜNE OYBİRLİĞİ / OYÇOKLUĞUYLA karar verilmiştir.

JÜRİ ÜYESİ	İMZA	KANAATİ (KABUL / RED / DÜZELTME)
1- PROF. DR. HAMİT ER		KABUL
2- PROF. DR. MEHMET ZEKİ AYDIN		KABUL
3- PROF. DR. AHMET KOÇ		KABUL
4- DOÇ. DR. AYŞE ZİŞAN FURAT		KABUL
5- DOÇ. DR. ÜMİT HOROZCU		KABUL

YEDEK JÜRİ ÜYESİ	İMZA	KANAATİ (KABUL / RED / DÜZELTME)
1- PROF. DR. AYDIN TOPALOĞLU		
2- PROF. DR. HASAN KAPLAN		

ÖZ

KUR'AN'DA MUTLULUK KAVRAMI VE EĞİTİMİ

HANDAN YALVAÇ ARICI

İlk Çağ'dan günümüze düşünce sistemlerinin, kadim inançların ve ilahi vahiylerin önceledikleri konulardan biri olan mutluluk, her bireyin ulaşmayı arzuladığı bir duygu olması nedeniyle her çağda gündemini korumaktadır. Tarihsel süreçte yaşanan her türlü değişim ve dönüşüm mutluluk duygusuna yüklenen anlamları etkilemekte, her çağ sahip olduğu bakış açısına göre mutluluk tecrübesini yaşamaktadır. İlk Çağ'da Tanrıların hediyesi veya şans olarak görülen, Orta Çağ'da teolojinin belirlediği alan içerisinde yaşanılacağı kabul edilen mutluluk, modern dönemde sınırlarını bireyin tayin ettiği bir durum olarak yaşanmaktadır. Modern anlayışa göre mutluluk, bireyin arzu ve isteklerinin tatmin edilmesi tasavvuruyla şekillenmektedir.

Kur'an bireye yaratılışına uygun, mutlak bir mutluluk tasavvuru inşa etmektedir. Bu çalışma Kur'an'ın sunduğu bakış açısının bireyi mutlu edeceği varsayımı üzerine kurulmuştur. Dört bölümden meydana gelen çalışmanın birinci bölümünde mutluluğun kavramsal çerçevesi, ikinci bölümünde tarihsel süreçte mutluluk ve tasnifi, üçüncü bölümde biyolojik, psikolojik ve sosyolojik olarak işleyişi anlatılmaktadır. Son bölümde Kur'an'da mutluluğun tasnifi, eğitimi ve yönetimi konuları değerlendirilmekte, Kur'an'a göre bu duygunun tasavvurda nasıl inşa edileceği gösterilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Mutluluk, Kur'an, Mutluluk Ahlakı, İyi Olma, Eğitim, İlkeler

ABSTRACT

THE CONCEPT OF HAPPINESS AND İTS EDUCATION IN THE QURAN

HANDAN YALVAÇ ARICI

From the First Age up to now, happiness, which is one of the priorities of thought systems, ancient beliefs and divine revelations, maintains its agenda in every age as it is a feeling that every individual desires to reach. All kinds of changes and transformations experienced in the historical process affect the meanings attributed to the sense of happiness, and each age experiences happiness according to its own perspective. Happiness, which was seen as a gift or chance of the Gods in the First Age and accepted to be experienced within the field determined by theology in the Middle Ages, is experienced as an emotion determined by the individual in the modern era. According to modern understanding, happiness is shaped by the idea of satisfying the desires and desires of the individual.

The Qur'an builds the imagination of absolute happiness, which is appropriate for the creation of the individual. The first part of the study, which consists of four chapters in total, describes the conceptual framework of happiness, the second part discusses happiness in terms of the classification of it in the historical process, and the in third part, the biological, psychological and sociological functioning of happiness is discussed. The last part of the study examines the issues of classification, education, and management of happiness in the Qur'an and points out how to build this feeling in imagination according to the Qur'an.

Keywords: Happiness, Quran, Eudaimonia, Well-being, Education, Principles

ÖNSÖZ

İnsanoğlu varoluşunu arayışlarıyla, keşifleriyle idame ettirmektedir. Öncelikli keşfetmek istediği, arayıp bulmaya çalıştığı kendisidir. Bu keşif yolculuğunda bireye mutluluk, hüznün, sevgi, öfke gibi birçok duygu eşlik etmektedir. Her duygu o duyguya eşlik eden düşüncenin bir ürünü olarak ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla bireyin düşünce tarzı duygularını etkilemektedir. Mutluluk duygusu da bir tasavvurun yansımasıdır. Her arzuladığını elde ettiği halde mutlu olamayan veya sahip olabildiği birkaç nesneyle mutlu olabilen bireyler, hayata yükledikleri anlamlar ve inşa etmiş oldukları tasavvurlar doğrultusunda mutlu olup olmama tercihinde bulunmaktadır. Antik Çağ'dan günümüze mutluluk anlayışı yepyeni bir boyut kazanmakta, bu duygunun sadece dünyada yaşanabileceği ve dünyayla sınırlı olabileceği düşüncesi mutluluğu manevi boyuttan soyutlayıp maddesel bir forma dönüştürmektedir.

Modern algının mutluluğu bireyin içgüdüsel tatminlerine indirgediği bir dönemde, sanal mutluluk anlayışı ivme kazanmakta ve bu anlayış bireyin manevi yönünü tatmin etmemektedir. Bu tatminsizlik durumu, mutluluk duygusunda tatmine ulaşabilmek için her türlü eylemi normalleştirmektedir. Fıtratına uygun davranmayan birey mutluluğuna gölge düşürmekte ve bu durumdan olumsuz şekilde etkilenmektedir. Çağlara hitap eden Kur'an, dünya ve ahiret mutluluğuna götürecek düşünce ve eylemleri bildirmekte, hakiki mutluluk tasavvurunu inşa etmenin yollarını göstermekte ve bu çağın insanına mutlak mutluluk anlayışını elde edebilmeleri için tavsiyelerde bulunmaktadır.

Kur'an'ın mutluluk tasavvuru inşasına yönelik çalışmamda konunun belirlenmesinde yardımcı olan, tezin her aşamasını takip eden, değerli katkılarda bulunan danışmanım Prof. Dr. Hamit ER'e müteşekkir olduğumu söylemeyi borç bilirim. Tez aşamasında destek veren hocalarım Prof. Dr. Bayraktar BAYRAKLI, Prof. Dr. Ahmet KOÇ, Prof. Dr. Mehmet Zeki AYDIN ve Dr. Necdet SUBAŞI'ya teşekkürlerimi sunmak isterim. Tezin genel değerlendirilmesinde katkısı olan Doç. Dr. Ayşe Zişan FURAT'a, ayrıca mutluluğun tarihsel sürecini değerlendirmeme yardımcı olan Prof. Dr. Ufuk GÜLSOY'a, mutluluğun beyindeki işlevleriyle ilgili

konularda desteğini esirgemeyen Dr. Búřra Arıca POLAT’a teřekkúr ediyorum.

Bu alışma súresince yoğunluğum nedeniyle evdeki aksamalara sabır gústeren aynı zamanda olabildiğince destek olmaya çalışan eřim Húseyin şaban ARICI’ya, annelerin annelik dışında başka işlerde çok mesai harcamaması gerektiğini dúřúnmesine rağmen bu súreci kabullenmeye ve idare etmeye çalışan kızım Zeynep Ravza ARICI’ya, her zaman elinden gelen desteği vermeye çalışan kardeşim Cúneyid YALVAÇ ve eşine, babam İlhan YALVAÇ’a, halam Reyhan UZUN’a, Reyhan UZUN’un eşine, çocuklarına, çocuklarının eşlerine ve derslerindeki gayretleriyle bana umut olan óđrencilerime çok teřekkúr ediyorum.

HANDAN YALVAÇ ARICI

İSTANBUL, 2019

İÇİNDEKİLER

ÖZ.....	iii
ABSTRACT.....	iv
ÖNSÖZ	v
ŞEKİL LİSTESİ.....	xii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xiii
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

MUTLULUK KAVRAMI

1.1. Kavramsal Çerçeve.....	11
1.2. Mutluluk İfadeleri.....	18
1.3. Düşünce Tarihinde Mutluluk Kavramı	20
1.3.1. Antik Çağ Düşüncesinde Mutluluk.....	20
1.3.2. Orta Çağ'dan Günümüze Batı Düşüncesinde Mutluluk	24
1.3.3. İslam Düşüncesinde Mutluluk	30
1.4. Mutluluk Tarihi	38
1.5. Günümüz Mutluluk Anlayışı	51
1.6. Mutluluk Duygusunun Tasnifi	66
1.6.1. Batı Düşüncesinde Mutluluk Tasnifi	66
1.6.1.1. Biyolojik (içgüdüsel) Mutluluk (Harici- Zevk- Maddiyat).....	67
1.6.1.2. Ego- Karşılaştırmalı Mutluluk	68
1.6.1.3. Katkısal-Empatik Mutluluk	69
1.6.1.4. Transandantal Mutluluk	70
1.6.2. İslam Düşüncesinde Mutluluk Tasnifi	74
1.7. Mutluluk Duygusunun Biyolojik Alt Yapısı.....	82
1.8. Mutluluğun Beyindeki Anatomik İşlevi.....	89
1.9. Mutluluğun Psikolojik Altyapısı.....	94
1.10. Toplumsal Mutluluğun İşleyişi	101

İKİNCİ BÖLÜM

KUR'AN'DA MUTLULUK

2.1. Mutluluk İnanç İlişkisi	111
2.2. Mutluluk İbadet İlişkisi.....	118
2.3. Kur'an'da Mutluluk Kavramları.....	124
2.3.1. Saadet (سعادة)	124
2.3.2. Sürûr (سرور)	125

2.3.3. Ferah (فرح)	125
2.3.4. Felah (فلاح)	126
2.3.5. Habr (حبر)	127
2.3.6. Rıza (رضا)	127
2.3.7. Sekine (سكينة)	128
2.3.8. İtminan (اطمئنان)	128
2.3.9. Tayyib (طيب)	129
2.3.10. Fevz (فوز)	130
2.3.11. Fekahe (فكاهة)	130
2.3.12. Necat (نجاة)	131
2.4. Kur'an'da Mutluluğun Beden Diliyle İfadeleri	131
2.4.1. Gülümseme	132
2.4.1.1. Korkudan Güvende Hissedildiğinde ve Sevindirici Bir Alındığında Mutluluğu Gösteren Gülümseme İfadesi	132
2.4.1.2. Şaşkınlık Hissinden Meydana Gelen Gülümseme İfadesi	133
2.4.1.3. Sonucun İyi Olduğunu Bildiren Gülümseme İfadesi	134
2.4.1.4. Eğlenme ve Alay Etme Sonucunda Oluşan Gülümseme İfadesi	134
2.4.2. Göz İfadeleri	135
2.4.2.1. Güzel Bir Haber Alındığında Gözlerin Parıldaması	135
2.4.2.2. Görülen Güzelliklerin Etkisiyle Gözlerin Parıldaması	137
2.4.3. Oturma Şekilleri	137
2.4.3.1. Rahat Oturuş	138
2.4.3.2. Karşılıklı Göz Göze Oturma	139
2.5. Kur'an'da Mutluluğun Renklerle İfadesi	140
2.5.1. Beyaz	142
2.5.2. Yeşil	143
2.5.3. Sarı	144
2.6. Kur'an'da Mutluluk Tasnifi	145
2.6.1. Mutlak Mutluluk	146
2.6.1.1. Mutlak Mutluluğun Yaşanacağı Yerler	147
2.6.1.1.1. Dünya Hayatında Yaşanacak Mutlak Mutluluk	147
2.6.1.1.1.1. Dünyada Mutlak Mutluluğa Ulaştıracak Eylemler	148
2.6.1.1.1.1.1. İman, Zikir ve Salih Ameller	148
2.6.1.1.1.1.2. Benliği Arındırmak	150
2.6.1.1.1.1.3. Huşu İçerisinde Namaz Kılmak, Boş İşlerden Uzak Durmak, Zekât Vermek, İffet, Emanetleri Korumak ve Sözünde Durmak	152
2.6.1.1.2. Ahirette Yaşanacak Mutlak Mutluluk	156

2.6.2. Mukayyet Mutluluk ve Çeşitleri	158
2.6.2.1. Eşler	159
2.6.2.2. Çocuklar	160
2.6.2.3. Altın, Gümüş Gibi Servetler	160
2.6.2.4. Soylu Atlar, Lüks Arabalar	161
2.6.2.5. Hayvanlar	162
2.6.2.6. Araziler	162
2.6.2.7. Bireyin Atalarının Yaptığı Eylemlerle Mutlu Olması	163
2.6.3. Övülen Mutluluk ve Çeşitleri.....	164
2.6.3.1. Allah'ın Lütfu ve Rahmetiyle Mutlu Olmak	165
2.6.3.2. Kur'an'ın İndirilmesinden Mutluluk Duymak.....	165
2.6.3.3. Allah'ın Yardımından Mutluluk Duymak	166
2.6.3.4. Salih Eşlerin Birbirine Mutluluk Vermesi	167
2.6.3.5. Göz Aydınlığı Evlatların Olması	168
2.6.3.6. Yağmurun Yağması	170
2.6.4. Yerilen Mutluluk ve Çeşitleri	171
2.6.4.1. Dünya Hayatıyla Mutlu Olmak.....	171
2.6.4.2. Dünya Nimetleriyle Mutlu Olup Şımarmak	172
2.6.4.3. Sahip Olunan Nimetlerle Şımarıp Kibirlenme.....	173
2.6.4.4. Çoklukla Mutlu Olmak	174
2.6.4.5. Bilgiye Güvenerek Şımarıp Mutlu Olmak	176
2.6.4.6. Kendi Anlayışını Üstün Görerek Mutlu Olmak.....	177
2.6.4.7. Gerçekleştirilen Kötü Eylemlerle Mutlu Olmak.....	178
2.6.4.8. Gerçekleştirilmemiş Eylemlerle Övünüp Mutlu Olmak	179
2.6.4.9. İyilik Yapmayı Seven Kimselerin İyilik Yapamadıklarında ya da İyilik Yapmaları Engellendiğinde Mutlu Olmak	180

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

KUR'AN'DA MUTLULUK EĞİTİMİ

3.1. Mutluluğu İnşa Eden Duygular	182
3.1.1. Güven.....	183
3.1.2. Sevgi	184
3.1.3. Saygı	186
3.1.4. Merhamet.....	187
3.1.5. İyimserlik	189
3.1.6. Umut	191
3.1.7. Empati.....	193
3.1.8. Vicdan.....	194

3.1.9. Adalet.....	195
3.1.10. Başarı/Zafer.....	197
3.1.11. Kanaat	198
3.1.12. Cömertlik	200
3.1.13. Affetmek	201
3.1.14. Takdir Etme ve Edilme	203
3.2. Mutluluğu İnşa Eden Eylemler	204
3.2.1. Fıtrata Uygun Yaşamak	205
3.2.2. Eylemlerin Niyetine Allah'ı Yerleştirmek.....	206
3.2.3. Güzel Söz Söylemek.....	207
3.2.4. Nezaketli Davranmak.....	209
3.2.5. Alçak Gönüllü Davranmak	210
3.2.6. Hüsnü Zanda Bulunmak Kötü Zandan Kaçınmak	212
3.2.7. Dedikodu Yapmamak	213
3.2.8. Salih Amel Yapma Gayretinde Bulunmak	215
3.2.9. Salihlerle Beraber Olmak.....	216
3.2.10. Öfke Kontrolü	218
3.2.11. Zikir.....	219
3.2.12. Tefekkür Etkinliği.....	222
3.2.13. Sabırlı Davranmak	224
3.2.14. Şükretmek	225
3.2.15. Takva.....	227
3.3. Mutluluğu Engelleyen Duygular	229
3.3.1. Korku	229
3.3.2. Kaygı.....	231
3.3.3. Kin.....	232
3.3.4. Nefret	233
3.3.5. İntikam	235
3.3.6. Haset	236
3.3.7. Kibir	237
3.3.8. Aşağılık Kompleksi	239
3.3.9. Yalnızlık.....	240
3.4. Mutluluk İlkeleri.....	242
3.4.1. Mutluluğa Kaynaklık Eden Bakış Açısını Kur'an'dan Almak	243
3.4.2. Öz Olumlama Yapmak	243

3.4.3. Düşünce Alışkanlıklarını Vahiy Merkezli Yapmak.....	245
3.4.4. Bakış Açısını Değiştirmek	246
3.4.5. Olumsuz Duyguları Olumlu Duygulara Aktarmak.....	248
3.4.6. Toplumsal Müdahalelere İzin vermemek	249
3.4.7. Mutluluk Veren Durumlarda Şükredebilme Becerisini Kullanmak	250
3.4.8. Nimetlere Ebedilik Atfetmemek	251
3.4.9. Başarı ve Zaferin Allah’tan Olduğu Bilinciyle Davranmak	253
3.4.10. Olumsuz Bir Olay Yaşandığı Zaman Kur’ani Bir Tavır Belirlemek ...	254
3.4.11. Mutlulukta Zaman Planlaması Yapmak.....	256
3.4.12. Amaçlı Eylemlerde Devamlılık Göstermek.....	257
3.4.13. Olumsuzluklarda Allah’a Tevekkül Edebilme Becerisi Geliştirmek...	258
3.4.14. Olumlama Tekniğini Kullanmak	260
3.4.15. Dua Etme Bilinci Kazanmak.....	261
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	263
KAYNAKÇA.....	279
ÖZGEÇMİŞ	331

ŞEKİL LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Şekil 1: Mutluluğun 4 derecesi	73



KISALTMALAR LİSTESİ

a.g.e	: Adı geçen eser
C.	: Cilt
Çev.	: Çeviren
DİA	: Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi
h.	: Hicri
haz.	: Yayına Hazırlayan
mad.	: Maddesi
İFAV	: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Vakfı
m.	: Miladi
MEB	: Millî Eğitim Bakanlığı
ö.	: Ölümü
s.	: Sayfa
SBE	: Sosyal Bilimler Enstitüsü
thk.	: Tahkik
v.d.	: ve diğerleri
y.y.	: Basım yeri yok

GİRİŞ

Mutluluk insan varlığına ait bir duygunun aynı zamanda bireyin ve toplumun nihai olarak ulaşmak istediği bir halin, bir durumun adıdır. Düşünce tarihinde farklı anlamların yüklendiği mutluluk, genel anlamda bireyin iyi olma halini koruması, saadet, bahtiyarlık¹ anlamlarına gelmektedir. Son zamanlarda tıp, psikoloji, sosyoloji, iktisat gibi bilim dallarının ilgi alanlarına giren mutluluk kavramı teoloji alanında da yer almaya başlamıştır. Mutluluk psikolojisi, mutluluk ekonomisi² gibi yeni çalışmaların yanında mutluluk teolojisi³ çalışmaları da görülmektedir.

Mutluluk bir duygu ya da bir durum olarak değerlendirilen bir kavramdır. Öfke, korku, sevgi gibi temel duygulardan biri olarak kabul edilen mutluluk duygusu⁴ aynı zamanda yaşanan bir iyilik hal ya da durum olarak kabul edilmektedir.⁵ Birçok araştırmacı, insanın temel duygularının neler olduğu hakkında farklı görüşler ortaya koysa da genel olarak mutluluğun bir duygu olduğu düşünülmektedir.⁶ Mutluluk kavramını olumsuz duygulara karşı pozitif bir denge meydana getiren duygu durumu ve bir kişinin hayatından veya hayatının genelinden memnuniyet duyması, memnun olma durumu olarak iki kısımda değerlendirmek mümkündür. Bir küme kavram olarak kabul edilen mutluluk kimi zaman duygu yönüyle kimi zaman durum olarak ortaya çıkmaktadır.⁷

Her bireyin iç dünyasında mutluluk duygusuna ait farklı ölçütleri olduğu bilinmektedir. Bireyin genetik olarak taşıdığı mirası, aldığı eğitim ve çevre mutluluk anlayışını etkileyen faktörlerdir. Fiziksel çevre, sosyal çevre, demografik, ekonomik ve sosyo-ekonomik yapı, eğitim gibi değişkenler, hayata dair bakış açıları bireyin mutluluk algısını şekillendirmektedir. Tarihsel süreçte mutluluk anlayışının yaşanan

¹ Şükrü Haluk Akalın, **Türkçe Sözlük**, 11. Baskı, Ankara, Türk Dil Kurumu, 2011, s. 1716.

² Murat Şeker, **Mutluluk Ekonomisi**, İstanbul, Türkmen Kitabevi, 2016.

³ Pavel Khondzinsky, “A ‘Theology of Happiness’”, **Vestnik PSTGUI: Theology, Philosophy**, C. 1 (51), 2014, s. 23–35.

⁴ Alan H. Goldman, “Happiness is an Emotion”, **The Journal of Ethics**, C. 21 (1), 2017, s. 7.

⁵ Maya Tamir v.d., “The Secret to Happiness: Feeling Good or Feeling Right?”, **Journal of Experimental Psychology: General**, C. 146, Sayı: 10, 2017, s. 1448.

⁶ Ferdi Bozkurt, “Sözlüklerdeki Temel Duygu Kavramlarının Yeniden Tanımlanması: Bir Yöntem Önerisi”, **Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Türkoloji Dergisi**, C. 21 (1), 2014, s. 27.

⁷ Goldman, “Happiness is an Emotion”, s. 1-3.

çağın öğretileri ve imkanlarına göre temellendirildiği görülmektedir. İlk Çağlarda doğayla içiçe, tarım toplumunda yaşayan bireyin mutluluk anlayışı yaşadığı şartlara ve toplumsal hayatın öngördüğü düzene göre inşa edildiği aynı zamanda dönemin insanının keşfettiği, ürettiği ve sahip olduklarıyla mutlu olduğu anlaşılmaktadır. Sanayi devrimiyle birlikte üretimin, tüketimin ve eğitimin öncelikli olduğu bir zaman diliminde yeni arayışların hakim olduğu bir mutluluk anlayışının oluştuğu müşahade edilmektedir.

Araştırmanın problemi; sekülerizm merkezli, hedonizm temelli, sanal oluşumlarla beslenen bir mutluluk anlayışının yaygınlık kazandığı günümüzde Kur'an ölçeğinde mutluluğun ne olduğunu ve Kur'an merkezli bir mutluluk eğitimini ortaya koymaktır. Günümüz dünyasında bilim ve teknoloji hızla ilerlerken bireysel ve toplumsal olarak yeni bir medeniyet inşa edilmektedir. Bu yeni düzende yeni bir mutluluk anlayışı hakim olmaktadır. Teknolojinin yaygınlaşması ile birlikte iletişim hızının artması dünyayı küçük bir köy haline getirmiştir. Küreselleşme olarak ifade edilen bu durum bilginin küresel düzeyde paylaşımıyla zaman ve mekâna ait sınırları kaldırarak yeni bir dünya düzeni oluşturmaktadır. Yeni dünya düzeninde insanlar birbirlerinden süratle haberdar olmakta, dünyanın herhangi bir mekânında yaşanan bir olay bütün insanlığı etkilemekte, farklı kültürlerin insanları arasında ortak hayat tarzları görülmektedir.⁸ Bilgisayar ekranları üzerinden gerçekleştirilen işler ve işlemler, işyerlerinden evlere kadar birçok alanda kullanılan teknolojik aletler, fabrikalarda çalışan robot işçiler günümüz insanının fiziksel olarak iş yükünü azaltmakta aynı zamanda daha konforlu bir hayat tarzı sunmaktadır.

Teknolojinin sunduğu bu konforla birlikte yoğun şekilde iletişim kurulan teknolojik aletler bireylerin hayatlarının her alanına girmektedir. Öyle ki, duyguların bile teknolojik ortamlarda yaşanmaya başladığı gözlemlenmektedir. Küreselleşen dünyamızda modernleşmenin sunduğu sınırsız ürünler, her şeye bir dokunuşla ulaşabilme imkânının gün geçtikçe bireyi hakimiyeti altına aldığı görülmekte, bu durum beraberinde kişinin iradesini, duygularını kontrol edebilmesini zorlaştırmaktadır. İsteklerin sınır tanımaz hale gelmesiyle birlikte duygular da yeni

⁸ Refik Balay, "Küreselleşme, Bilgi Toplumu ve Eğitim", **Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi**, C. 37, Sayı: 2, 2004, s. 62-63.

hayat tarzıyla güncellenmekte, sürekli daha fazlası üzerine kurulu bir mutluluk anlayışı oluşturulmaktadır. Bu anlayışta mutlu olmaktan ziyade daha fazla mutlu olabilmek önemli hale gelmektedir. Modernizmin çizdiği sınırlarla birlikte kurulan yeni dünyada kapitalizm ve sekülerizm temelli bir yaşam standardıyla yepyeni mutluluk prototipleri varlık göstermektedir.⁹ Yeni dünya düzeninde hedonizm temelli yaklaşımların olduğu, medyanın şekillendirdiği, sanal dünyanın ürettiği ve mutsuzluktan beslenen farklı mutluluk algıları gün geçtikçe artmaktadır.

Postmodernizmin ürettiği insan tipi, teknolojinin yarattığı imajların ve bilgi çağının insanıdır. Bu bakış açısında gününbirlik yaşama, arzular ve istekler önemlidir. Özellikle tüketici bir toplumu daha tüketici hale getirerek karakterize etmek önemlidir. Tüketimin zirveye taşınmasına en büyük destek güç medya ve teknolojidendir. Hazzın öncelendiği bir tavır insani duyguları hiçe saymaktadır. Postmodernizmin inşa ettiği bakış açısına sahip olan kimseler için yaşama dair ihtiyaçlar ve lüksler birbirine karışmaktadır. Dünyanın kimi yerlerinde açlık sınırının altında insanlar yaşam savaşı verirken kimi yerlerde ise sınırsız tüketim kendini göstermektedir. Hedonizm temelli mutluluk çizgisinde yaşayan bireylerin her duygudan daha fazla haz alabilme içgüdüleri ile davrandıkları görülmektedir.¹⁰ Birey kendi hazzından başka bir duygu yaşamayı reddetmekte, sadece içgüdülerini tatmin etmeye yönelik yaşama çabası göstermekte hatta çevresindeki varlıklara eziyet ederek mutlu olabileceğini düşünen sadist ruhlar müşahade edilmektedir.

Postmodernizmin dayattığı sürekli tüketim merkezli bir yaşam, bireyin mutluluk algısını farklılaştırmaktadır. Maddeye dayalı tüketim ruhunu destekleyen medya da mutluluk algısını değişen dünya düzenine göre inşa etmekte ve bu algıyı teşvik etmektedir. Cep telefonlarının, bilgisayarların, birçok teknolojik aletin son modeli piyasaya sürülmeden bir sonraki modeli hazırlanmakta ve tüketim odaklı insana sunulmaktadır. Her ürünün daha güzelini, daha farklısını, daha iyisini elde

⁹ Amitava Krishna Dutt, "Consumption and Happiness: Alternative Approaches", **Department of Economics and Policy Studies**, University of Notre Dame Notre Dame, IN 46556, USA, 2006, s. 7-9.

¹⁰ Harun Kırılmaz, Fatma Ayparçası, "Modernizm ve Postmodernizm Süreçlerinin Tüketim Kültürüne Yansımaları", **İnsan ve İnsan**, Yıl: 3, Sayı: 8, 2016, s. 48-51.

etme yarışı duygusal yorgunluk, duygusal kırılma yaşanmasına sebebiyet vermektedir. Ev eşyasından aksesuara kadar her ürünün sürekli yeni bir modelinin piyasaya sunulması ve bu ürünlerin çoğunun ihtiyaç olmadığı halde ihtiyaç gibi hissettirilmesi günümüz insanını hem maddi olarak hem de manevi olarak mutsuz etmektedir. Bir sonraki modele ve günün trendine endeksli tüketim ekonomik dengeleri bozduğu gibi bireyin iç aleminde de mutluluk duygusunu zedelemekte hatta bireyi bilgisayar oyunları, estetik ameliyatları, alkol, uyuşturucu gibi farklı bağımlılıkların içine düşürmektedir.

Görsel medyanın sürekli tüketimi destekleyen mesajları bireyde televizyon, internet ve sosyal medya ortamları gibi farklı bağımlılıklar oluşturmakta ve bu durum bireyin duygu ve davranışlarını olumsuz yönde etkilemektedir. Görsel medyanın sunduğu bilgisayar oyunları bağımlılık yaptığı gibi çocukların, yetişkinlerin mutluluğuna engel teşkil etmektedir. Son dönemde üretilen oyunların çocuklarda ve yetişkinlerde dikkat dağınıklığı, iletişimden uzaklaşma hatta ölüm gibi birçok olumsuzluklara sebebiyet verdiği görülmektedir.¹¹ Aynı şekilde medyanın sunduğu, televizyonda gösterilen pembe diziler insanların yaşadıkları hayatın realitesinden kopuk bir hayat empoze etmektedir. Dizilerdeki hayat standardı, gerçek hayattan uzak olmasına rağmen bireylerin dünyasını ve aile hayatını etkilemekte, buna bağlı olarak da mutluluk beklentileri değişim göstermektedir. Dizilerin sunduğu örnek hayatlardaki ekonomik seviyenin bireylerin beklentilerini yükselttiği aynı zamanda ilişkileri olumsuz etkilediği görülmektedir. Beklentileri karşılanamayan bireyler ise mutsuzluk duygusunu derinden yaşamaktadırlar. Bu çelişik durum ilişkilerde çatışmalara ve toplumsal alandaki ilişkilerin zedelenmesine sebep olmakta; kaprisli, mutsuz ve huzursuz insan tipleri üretmektedir.

Modern dünyada israf kültürünün artmasıyla insanların duyguları tatmin edilemez bir hale gelmektedir. Televizyon, gazete, sosyal medya gibi görsel medyada lüks yaşam tarzlarına geniş bir şekilde yer verilmesi, yaşam standardını belli hayat tarzları üzerine kodlamaya neden olmaktadır. Medyanın sunduğu hayat tarzı günün insanını dönüştürmektedir. Özellikle günümüzde doğum günü partileri,

¹¹ Umur Işık, Hasan Topbaş, “Facebook ve Bağımlılık: Medya Bağımlılığı Araştırması”, **The Journal of Academic Social Science Studies**, Sayı: 38, 2015, s. 320-324.

yeni yıl kutlamaları, düğün gibi organizasyonlar belli konseptlerle yapılmaktadır. Organizasyonlardaki her ürün belirlenen konsepte uyumlu olarak seçilmekte, bütçeyi olumsuz etkilese de her türlü harcama mubah kabul edilmektedir. Bu yaklaşımın aile bireyleri arasında problem oluşturduğu, bütçeleri sarstığı görülmektedir.

Medyanın çaresizlik ve güvensizlik pompalayarak şiddet ve saldırganlığı beslediği fark edilmektedir. Bu durum bireysel ve toplumsal olarak güvensiz hissetme, rahatsızlık duyma, tedirgin olma gibi bireyin iç dünyasında tahribatlara aynı zamanda toplumsal öfkeye, toplumsal şiddete neden olmaktadır. Bu güvensizliğin akrabalık, komşuluk gibi toplumsal ilişkilere yansıdığı görülmektedir. Toplumsal dinamiğin en önemli parçalarından biri olan akrabalık, komşuluk bağları zedelenmekte ve yavaş yavaş kopma noktasına gelmektedir. Bireyin kendisini güvenli hissedebileceği sosyal alanlar hayatından çıktıkça birey yalnızlaşmakta, sosyal bir izolasyon içine girmekte ve hissettiği yalnızlık hissini sonucu olarak mutsuz olmaktadır. Dolayısıyla sosyal bir varlık olan insanın akrabalık, komşuluk gibi sosyal ilişki ağlarından kopması kendini çevresinden izole şeklinde yaşamaya itmekte ve sonucunda bireyin mutluluğu engellenmektedir.

Modern insanların hayatları sadece medya vasıtasıyla değil çağın vazgeçilmezi haline gelen sanal alemle de yeniden biçimlenmektedir. Sanal alem bireylere sanal bir hayat sunduğu gibi, duyguları da sanal bir hale getirmektedir. Sanallaşan duygular sanal mutlulukları üretmektedir. İnsanlar alışverişlerini sanal alemden yaptıkları gibi duygularının tatminini, beğenilerini, iletişimlerini sanal alem üzerinden gerçekleştirmektedirler. Mutluluk ifadelerinin yoğun olduğu fotoğrafların, bireyin özeline ait olan yiyecek, giyecek, aile hayatı gibi mahrem konuların sanal ortamlarda paylaşılması bireyler arasında kıyaslamalara ve bireyin bir türlü mutlu olamamasına neden olmaktadır. Bu sanal yansıma sanal olmayan ortamlarda da yerini almaktadır. Arkadaş, eş, dost iletişimlerini sanal grup toplantıları halinde yapılmaktadır. Bayramlar, özel günler kalıplaşmış mesajlarla kutlanmaktadır. Sanal bir dünyanın sanal mutluluğuna mahkûm edilmiş bir dünya inşa edilmektedir.

Günümüzde hedonist bir mutluluk, medyatik mutluluk ve sanal mutluluk anlayışlarının yanı sıra mutsuzluk üzerine örülü mutluluk perspektifi oluşturan

prototipler de görülmektedir. Bu tipolojideki bireyler mutsuzlukla beslenmektedir. Sürekli olarak açmazlarından, hastalıklarından, sıkıntılarından, problemlerinden bahsederek en büyük derdin kendilerinin olduğuna inanmaktadırlar. Bütün zorlukları kendilerinin yaşadığını, herkesten daha fazla işleri olduğunu düşünerek sürekli olumsuz bir bakış açısı sergilemektedirler. Bu olumsuzluk ise mesnetsiz kaygılarla mutsuzluk duygusunu beslemektedir. Aynı zamanda mutsuzluk tasavvuru üzerine inşa edilen anlayıştaki kimselerin mutluluk perspektifi geleceğe endekslidir. Hastaysa iyileşince, çocuğu varsa çocuk büyüdüğünde, eğitim alıyorsa eğitimi tamamlanınca, meslek sahibi olunca, evlenince, çocuğu olunca gibi geleceğe ait bir zaman diliminde mutluluk duygusunu yaşayacaklarını düşünmektedirler. Tabi ki bireyin geleceğe dair mutluluk beklentileri bulunmaktadır. Fakat bu beklentiler mutluluğun andaki mevcudiyetini yaşamaya engel teşkil etmemelidir.

Allah ile bağı zayıflayan bugünün insanı ilahi emir ve yasaklardan uzaklaşarak daha özgür bir zeminde istediği gibi davranarak daha mutlu olacağını düşlemektedir. Bu bakış açısı bireyin fitratına uygun olmayan bir şekilde yaşamasına neden olmakta, bireyin ve toplumun mutluluğunu engellemektedir. Dünyevileşmiş mutluluk anlayışının bireye ve topluma verdiği zarar araştırmanın önemini göstermektedir. Araştırmanın temel amacı; Kur'an'ın bildirdiği mutluluk anlayışının araştırılması ve yapılan araştırmaların sonucunda Kur'an merkezli bir mutluluk eğitiminin ortaya koyulmasıdır. Seküler ve modern dünya anlayışını benimseyen günümüz insanına, yaratılışa uygun olan “Mutlak Mutluluk” duygusunun ne olduğunu, mutsuzluk üreten durumlarla baş edebilme yöntemlerinin araştırılmasına ve anlatılmasına yönelik teorik bir hedef oluşturulması amaçlanmaktadır. Çalışmada Kur'an temelli bir bakış açısı oluşturulmakla birlikte bireyin iyi oluşunu koruyabilmesine yardımcı olmak, egoizm, hedonizm gibi dünyevi arzulara, anlık tatminlere yönelik sanal bir mutluluk anlayışı yerine fitratı bozmayan, bireyi mutlak mutluluğa taşıyacak ilkeler gösterilmektedir. Bu bağlamda çalışma eğitimin ve İslam eğitiminin hedefleri ve amaçları doğrultusunda şekillendirilmiştir.

Eğitimin öncelikli hedefi ruhla beden arasındaki dengeyi koruyarak bireyin hayatını maddi-manevi bir denge içerisinde yaşamasına yardımcı olmaktır.¹² İslam eğitimi ruhla beden arasındaki dengeyi kurmakta, dünya ve ahirete yönelik bir denge yaklaşımı içerisinde kısa ve uzun vadeli olmak üzere iki amaca dayanmaktadır. Kısa vadeli amaçlar dünya ölçeğinde mutlu bir hayatın yaşanmasına yönelik yöntemleri göstermektedir. Bu amaçlar, insandaki gizil güçleri ortaya çıkarma günlük ihtiyaçları giderme, iyi insan yetiştirme, istikamette tutma, karanlıktan aydınlığa çıkartma, taklidi kaldırma, ahlaki bir yaşantı oluşturma, tevhide dayalı bir hayat kazandırmaktır. İslam eğitiminin uzun vadeli amacı ise ahiret mutluluğuna ulaştırmaktır.¹³ Dolayısıyla din eğitimi bireyin ve toplumun dünya ve ahiret mutluluğunu hedeflemektedir.

Tarihsel süreçte değişim ve dönüşüme uğrayarak sekülerleşmiş bir mutluluk tasavvuru, dünyevileşmiş unsurların inşa ettiği yüzeysel, derinliği olmayan, hakikatle bağlantısı kopuk bir mutluluk anlayışı sunmakta ve bu yaklaşım bireyi daha çok mutsuzlaştırmaktadır. Kur'an dünya ve ahirette yaşanılacak yüzeysel olmayan, derinliği olan bir mutluluk anlayışını detaylı olarak vermektedir. Çalışmada bireyin davranış ölçülerini, söylem ve eylemlerini Kur'an temelli bir yaklaşıma göre şekillendirdiğinde mutluluğa ulaşabileceği ve bu mutluluğun sanal, batıl, yerilen bir mutluluk anlayışından uzak aynı zamanda mutlak bir mutluluk formunda olacağı anlatılmaktadır. Çalışmada Kur'an'da mutlulukla ilgili kavram ve ifadeler açıklandıktan sonra, bireyin mutluluğunda önemli rolü olan, aktive edilmesi gereken duygu ve eylemler aynı zamanda mutluluğa engel olan duyguların nasıl düzenlenebileceği anlatılmakta, Kur'an'a göre mutluluk eğitimi ortaya koyulmaktadır. Dünya ve ahiret mutluluğunu hedefleyen ilahi mesaj yönetilmeyen, ölçüsüz bir mutluluk tasavvurunun bireye zarar vereceğini bildirmekte, bu tasavvurun inşası için yöntemler göstermektedir.

Kur'an'da Mutluluk Kavramı ve Eğitimi çalışması nitel araştırma deseninde yapılandırılmış olup kavram analizi yöntemi ve literatür tarama tekniği kullanılmıştır. Kavram analizi, genel olarak kavramların, kavramların özelliklerinin

¹² Hilmi Ziya Ülken, **Eğitim Felsefesi**, İstanbul, Ülken Yayınları, 2001, s. 13.

¹³ Bayraktar Bayraklı, **İslam'da Eğitim**, İstanbul, Bayraklı Yayınları, 2002, s. 288-306.

ve diğer kavramlarla ilişkilerinin yer aldığı bir çalışma olarak tanımlamaktadır.¹⁴ Kavramsal analiz yönteminde kavramlar nesne, olay, özellik ve ilişkilerin sınıflandırılması şeklinde ele alınmaktadır.¹⁵ Nitel araştırma tekniklerinden biri olan yazılı doküman ve belgelerin incelenmesi, araştırılması, amaçlanan olgu veya olgular hakkında bilgi içeren materyallerin analizini kapsamaktadır. Literatür tarama tekniğinde hangi dokümanların kullanıldığı ve kullanılabileceği araştırma problemi ile yakından ilgili bir durum olarak değerlendirilmektedir.¹⁶ Literatür taraması, araştırma konusu ve alt konularla ilgili bilgilerin kapsamlı olarak taranması, araştırmanın kuramsal bir temel kazandırılması ve benzer çalışmaların sonuçlarının görülmesine neden olmaktadır. Seçilen konuya ilişkin önceki çalışmalar incelenerek araştırma probleminin daha önce cevaplanıp cevaplanmadığı tespit edilmektedir. Bu teknikte özgün kitaplar ve makaleler birincil kaynak, konu ile ilgili çalışma yapan araştırmacıların araştırma sonuçlarını veren yayınlar ikincil kaynak olarak kullanılmaktadır.¹⁷ **Kur'an'da Mutluluk Kavramı ve Eğitimi** çalışmasında kavram analizi yöntemi ve literatür taraması yapılırken konu ile ilgili bilgi ve dokümanların kapsamlı bir değerlendirilmesi ve eleştirel analizi yapılmıştır.

Konuya ilişkin birincil kaynak Kur'an'dır. Kavram çalışmasında Râğıb el-İsfahânî'nin **Müfredât**, İbn Manzûr'un **Lisânü'l-Arab**, tefsir kaynağı olarak Zemahşerî'nin **Keşşaf**, Fahrettin Razi'nin **Tefsir-i Kebir**, Matüridi'nin **Te'vilatül Kur'an Tercümesi**, Elmalî Muhammed Hamdi Yazır'ın **Hak Dini Kur'an Dili**, Mukatil b. Süleyman'ın **Tefsirül Kebir** ve Bayraktar Bayraklı'nın **Yeni Bir Anlayışın Işığında Kur'an Tefsiri**, Gazzâlî'nin **İhyâ, Kimyâü's-Se'âde**, Râğıb el-İsfahânî'nin **Tafsîlü'n-Neş'eteyn ve Tahsîlü's-Se'âdeteyn**, İbn Miskeveyh'in **Tertibu's-Sa'adat ve Menazilu'l-Ulum**, Mikdat Yalçın'ın **Mutluluk Yolu ve Felsefesi**, Farabi'nin **Mutluluğun Kazanılması ve Mutluluk Yoluna Yönelme**,

¹⁴ Anita Nuopponen, "Methods of concept analysis– a comparative study", **LSP Journal**, C. 1, Sayı: 1, 2010, s. 4.

¹⁵ Jonathan Furner, "Conceptual Analysis: A Method for Understanding Information as Evidence, and Evidence as Information", **Archival Science**, 4 (3-4), 2004, s. 233.

¹⁶ Ali Yıldırım, Hasan Şimşek, **Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri**, 2. Basım, Ankara, Seçkin Yayıncılık, 2000, s. 20, 140-141.

¹⁷ Şenel Büyüköztürk v.d., **Bilimsel Araştırma Yöntemleri**, 2. Baskı, Ankara, Pegem Akademi, 2008, s. 43-44.

Bertnard Russel'ın **Mutlu Olma Sanatı**, Erich Fromm'un **Erdem ve Mutluluk** gibi Türkçe-Arapça-İngilizce birçok eser ve makalelerden istifade edilmiştir.

Araştırma konumuzla ilgili literatürde az da olsa bazı çalışmalar bulunmaktadır. Bu çalışmalardan biri Abdullah Muhammed Ğânim'in, 2005 yılında, Bağdat İslâm Üniversitesinde yaptığı **es-Se'âde fi'l-Manzûri'l-İslâmî** çalışmasında mutluluğu uhrevi ve dünyevi olmak üzere iki kısımda değerlendirdikten sonra gerçek ve sahte mutlulukları anlatmaktadır. Gerçek mutluluğu nebiler, sahabeler, evliya ve tebliğcilerin, sahte mutluluğu ise isyankâr, zorba ve itaatten uzak olanların yaşayacağını tafsilatlı bir şekilde açıklamakta ve mutluluğu engelleyen duygu ve eylemleri ortaya koymaktadır. Kur'an'da mutluluk konusunun değerlendirildiği diğer bir çalışma, Rehîfe Mûsâ Kaddûra'nın 2009 yılında, Gazze İslâm Üniversitesinde **Se'âdetü'l-İnsan fi'l-Kur'âni'l-Kerîm** isimli tezidir. Üç bölümden oluşan çalışmada Kur'an'da geçen "saadet" kavramının lügat ve ıstılah manaları anlatılmakta ve Kur'an'da mutlulukla ilgili iman, ihlas, amel-i salih, takva, ihsan gibi kavramlar açıklanmaktadır.

Kur'an'da mutlulukla ilgili Türkiye'de yapılan en kapsamlı çalışma Ahmet Akbaş'ın 2015 yılında Dicle Üniversitesi'nde yapmış olduğu **Kur'an'da İnsanın Mutluluğu** adlı doktora tezidir. Daha sonra kitap olarak yayınlan çalışmada Kur'an'daki mutlulukla ilgili kavramlar asli ve tali olmak üzere iki grupta derinlemesine anlatılmakta, dünyevi mutluluğun temel faktörleri ve uhrevi mutluluk açıklanmaktadır. Tefsir dalında yapılan çalışmada Kur'an'da insanın mutluluğu konusu kavramsal olarak geniş bir şekilde irdelenmektedir. Ayrıca Sakarya Üniversitesinde, 2008 yılında Cengiz Ünal'ın **Kur'an'da Sevinç ve Keder** başlıklı yüksek lisans tezi ve Ankara Üniversitesinde 1997 yılında Hasan Yıldız'ın hazırladığı **Kur'an'da Mutluluk** adlı yüksek lisans tezi mutluluk konusunda daha dar çerçevede yapılmış çalışmalardır. Marmara Üniversitesi'nde 2001 yılında Hasan Hüseyin Bircan'ın yapmış olduğu **İslam Felsefesinde Mutluluk** adlı doktora çalışmasında Müslüman filozofların mutluluğa yükledikleri anlamlar ve görüşler değerlendirilmektedir.

Kur'an'da Mutluluk Kavramı ve Eğitimi adlı çalışma Kur'an'da mutlulukla ilgili çalışmalardan farklı olarak mutluluk ilkelerini ortaya koymakta, bireye Kur'an temelli bir mutluluk eğitimi sunmaktadır. Çalışma üç bölümden meydana gelmekte ve çalışmanın birinci bölümünde, öncelikle mutluluk sözcüğünün kavramsal çerçevesi değerlendirilmekte, mutluluk kavramının felsefe, ekonomi gibi disiplinlerdeki tanımları ve Antik Çağ'dan günümüze Batı dünyası düşünürlerinin ve İslam tarihi boyunca İslam ahlak düşünürlerinin mutluluk hakkındaki görüşleri ele alınmakta, mutluluk tarihi ve tarihsel süreçte mutluluk duygusunun değişim ve dönüşümü anlatılmakta günümüz insanının mutluluk algısı ve beklentileri değerlendirilmekte ve mutluluğun genel bir tasnifi yapılmaktadır. Aynı zamanda mutluluğun biyolojik temelleri, bireyi genetik olarak nasıl etkilediği, mutluluk hormonlarının işlevleri, mutluluğun beyindeki anatomik işlevi, psikolojik alt yapısı ve toplumsal olgu ve olayların bireysel ve toplumsal mutluluğa etkileri açıklanmaktadır. Mutluluk, öznel iyi oluş, yaşam tatmini, yaşam kalitesi gibi içinde birçok kavramı bulunduran şemsiye bir kavramdır. İlk bölümden üçüncü bölümünün sonuna kadar mutluluk kavramı biyoloji, psikoloji, sosyoloji, felsefe gibi birçok disiplinin görüşleri üzerinden yorumlanarak çalışma için bir alt yapı oluşturulmaktadır.

Çalışmanın ikinci bölümü “Kur'an'da Mutluluk” olarak adlandırılmakta, bu bölümde Kur'an'daki mutluluk kavramları, Kur'an'da beden diliyle mutluluğun ifade edildiği ayetler anlatılmaktadır. Mutlulukla ilgili ayetler mutlak, mukayyet, övülen ve yerilen mutluluk olarak tasnif edilmekte ve tasnif edilmiş olan konular kaynaklarındaki görüşlerle açıklanmakta, Kur'an'a göre mutluluk çeşitleri anlatılmaktadır. Üçüncü bölüm “Kur'an'da Mutluluk Eğitimi” olarak isimlendirilmekte, bu bölümde mutluluk duygusunu inşa eden duygular, eylemler ve mutluluğa engel olan duygular psikolojik alt yapılarıyla ortaya koyulmaktadır. Üçüncü bölümün sonunda Kur'an'da mutluluk ilkeleri oluşturulmakta, Kur'an'a göre bireyin mutluluğunu nasıl yöneteceği, hangi ilkeler çerçevesinde mutlu olabileceği gösterilmektedir. Son olarak da, din eğitimi açısından mutluluk eğitiminin değerlendirilmesi yapılmaktadır.

BİRİNCİ BÖLÜM

MUTLULUK KAVRAMI

1.1. Kavramsal Çerçeve

İnsanoğlunun bireysel ve toplumsal olarak ulaşmayı amaçladığı nihai gaye olarak görülen mutluluk duygusu hem genel hem de özel tanımlamaları bünyesinde bulundurmaktadır. İyi olma, öznel iyi olma, yaşam kalitesi, bireysel ve sosyal refah gibi birçok kavramı içinde barındıran mutluluk kavramının birçok tanımı olmakla birlikte,¹ kişinin hayatını bir bütün olarak değerlendirdiğinde hayattan ne kadar çok hoşlandığı ne kadar iyi hissettiği, hayatından ne kadar tatmin olduğu üzerine yaptığı öznel bir değerlendirme olarak kabul edilmektedir.² Dolayısıyla her birey kendi zihinsel tasavvuruna göre mutluluk duygusunu tanımlamakta ve yüklendiği anlam çerçevesinde bu duyguyu değerlendirmektedir.³

Bireysel olarak yaşanan mutluluk duygusu toplumsal mutluluğun temelini oluşturmaktadır. Bu sebeple, mutluluk sadece bireysel açıdan değil toplumsal açıdan da önemli ve dinamik bir duygudur. Bireysel mutluluk toplumu, toplumsal mutluluk da bireyi etkilemektedir. Bireylerin ve toplumların yaşam kalitelerini etkileyen mutluluk duygusu toplumsal düzen için önemli görülmektedir.⁴ İnsan varlığına ait bir duygu olan mutluluk, bugünün dünyasında yoğun bir şekilde tartışılmakta tıp, psikoloji, felsefe, sosyoloji, iktisat gibi birçok bilimin araştırma konusu olmaktadır. Özellikle son yıllarda mutluluk ölçümleri yapılmakta, mutluluk ölçekleri geliştirilerek bireylerin ve toplumların mutluluk ve memnuniyetleri ölçülmekte,

¹ Ruut Veenhoven, “Advances In Understanding Happiness”, **Published in French in Revue Québécoise de Psychologie**, C. 18, 1997, s. 5.

² Ruut Veenhoven, “How Do We Assess How Happy We Are? Tenets, implications and tenability of three theories, **Paper presented at conference on ‘New Directions in the Study of Happiness: United States and International Perspectives’**”, University of Notre Dame, USA, 2006, s. 1.

³ Lokman Çilingir, **Ahlak Felsefesine Giriş**, 1. Baskı, Ankara, Elis Yayınları, 2000, s. 28.

⁴ Ayşe Kangal, “Mutluluk Üzerine Kavramsal Bir Değerlendirme ve Türk Hanehalkı İçin Bazı Sonuçlar”, **Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi**, 2013, C. 12, Sayı: 44, s. 215-216.

mutluluk analizleri yapılmaktadır. Böylelikle ülkeler bazında yapılan araştırmalarla mutluluğu etkileyen faktörler tespit edilmektedir.⁵

“Mutluluk” sözcüğü sadece Türkiye Türkçesi’nde kullanılan, diğer Türkçe dillerde örneği bulunmayan bir sözcüktür.⁶ Türkçede “Mutluluk” sözcüğünün etimolojik kökünün kutlu kelimesine benzetilerek türetildiği düşünülmektedir.⁷ Türkçe sözlüklerde “*Bütün özlemlere eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan duyulan kıvanç durumu, mut.*”,⁸ “*Mutlu olma hali, mutlak iç huzur*”,⁹ “*Eksiksiz bir hoşnutluk durumu, ongunluk*”,¹⁰ “*İnsanların dünyada ve ahirette ulaşmayı hedefledikleri en yüksek ideal, şuurun tatmini, ruhun tatmini ve huzuru, dinginlik hali*”,¹¹ “*Bilinci dolduran tam bir doygunluk durumu*”¹² olarak tanımlanmaktadır.

Türkçede mutlulukla anlam ilişkisi olan huzur ve sevinç olmak üzere iki kavram bulunmaktadır. Arapçada bir yerde bulunma manasına gelen “huzur” kavramı ruhsal yönden rahatlamayı ifade etmekte, *dirlik, baş dinçliği, gönül rahatlığı, rahatlık, erinç* anlamlarında kullanılmaktadır.¹³ Sevinç ise *istenen veya hoşla giden bir şeyin olmasıyla duyulan coşku* olarak tanımlanmaktadır.¹⁴ Huzur göreceli aynı zamanda uzun vadeli duygusal bir durumu ifade ederken, sevinç kısa süreli heyecan durumunu ifade etmektedir.¹⁵ Ayrıca huzur sıkıntı, bela, endişe gibi durumlardan özgür olmayı, içsel rahatlamayı anlatmaktadır.¹⁶ Kısaca mutluluk ve huzur kavramlarının farklı tanımları olsa da birbirini destekleyen kavram olduğu anlaşılmaktadır.

⁵ Şeker, **Mutluluk Ekonomisi**, s. 27.

⁶ Sevan Nişanyan, **Sözlerin Soyağacı Çağdaş Türkçenin Etimolojik Sözlüğü**, 1. Baskı, İstanbul, Everest Yayınları, 2009, s. 426.

⁷ İlhan Ayverdi, **Misalli Büyük Türkçe Sözlük**, 1. Baskı, İstanbul, Kubbealtı Yayınları, 2010, s. 859.

⁸ Şükrü Haluk Akalın, **Türkçe Sözlük**, 11. Baskı, Ankara, Türk Dil Kurumu, 2011, s. 1716.

⁹ Pars Tuğlacı, **Okyanus Türkçe Sözlük**, 1. Baskı, İstanbul, Pars Yayınları, 1974, s. 2036.

¹⁰ **Büyük Larousse**, “mutluluk”, İstanbul, Gelişim Yayınları, 1986, C. 14, s. 8421.

¹¹ Süleyman Hayri Bolay, **Felsefe Doktrinleri ve Terimleri Sözlüğü**, 6. Baskı, Ankara, Akçağ Yayınları, 1996, s. 289.

¹² Yaşar Çağbayır, **Orhun Yazıtlarından Günümüze Türkiye Türkçesinin Söz Varlığı Ötügen Türkçe Sözlük**, Ankara, Ötügen Yayınları, 2007, s. 3329

¹³ Akalın, **Türkçe Sözlük**, s. 1117.

¹⁴ Akalın, **Türkçe Sözlük**, s. 2081.

¹⁵ Harry Walker, “Joy Within Tranquility”, **Hau: Journal of Ethnographic Theory**, 5 (3), 2015, s. 177.

¹⁶ Gisela Striker, “Ataraxia: Happiness as Tranquillity”, **The Monist**, Sayı: 73, Baskı. 1, 1990, s. 97.

Mutluluk, İngilizcede “happiness”¹⁷ sözcüğü ile karşılanmakta, bu sözcüğün etimolojik kökünün şans, talih, uygunluk manasında kullanılan “hap” ya da “tesadüfen olma” anlamında “happen” olduğu düşünülmektedir.¹⁸ Mutluluk ahlakı olarak kabul edilen, Yunancada iyi olma, mutluluk anlamında kullanılan “eudaimonia”¹⁹ sözcüğü iyilik hali, iyi oluş anlamında “eu”,²⁰ ilahi güç, Tanrı manasına gelen “daimon”²¹ sözcüklerinden oluşmakta ve iyiliğin tanziminin Tanrılara ait olduğu düşüncesini ifade etmektedir. Latince refah ve bolluk manasına gelen “felicita”,²² Almancada şans, talih, mesut manasında “glück”,²³ Fransızca mesut, mutlu anlamında “bonheur”,²⁴ Arapçada sıkıntıda, zorlukta olmamayı ifade eden “saade”²⁵ kelimeleriyle ifade edilmektedir.

Psikoloji sözlüklerinde “sevinç duygusu, iyi olma, memnuniyet”,²⁶ felsefe sözlüklerinde “İnsan eylemlerinin ve çabalarının nihai ve en yüksek amacı olan hal, yaşamdaki en yüksek değer ya da hedefe ulaşma durumu, acının yokluğu ya da haz hali,”²⁷ “Yetkin düzeyde doymuşluk duygusu, eksiksiz esenlik”²⁸ olarak tarif edilmektedir. Felsefe disiplini mutluluk duygusunu meydana getiren üç basamaklı bir yapıdan bahsedilmektedir.

1. Mutluluk duygusunun ilk basamağı insanda hazzın var olması aynı zamanda acının olmaması durumuyla yaşanan genel iyilik hali olarak kabul edilmektedir.

¹⁷ Nuri Özbalkan, **Büyük İngilizce-Türkçe Genel Sözlük**, İstanbul, Alfa Yayınları, 1999, C. 2, s. 1456.

¹⁸ C.T. Onions, **The Oxford Dictionary of English Etymology**, New York, Oxford University Press, 1966, s. 427.

¹⁹ Onions, **The Oxford Dictionary of English Etymology**, s. 330.

²⁰ Onions, **The Oxford Dictionary of English Etymology**, s. 320.

²¹ Onions, **The Oxford Dictionary of English Etymology**, s. 255.

²² Orhan Hançerlioğlu, **Felsefe Ansiklopedisi Kavramlar ve Akımlar**, 1. Baskı, İstanbul, Remzi Kitabevi, 1978, C. 4, s. 190.

²³ Karl Steuerwald, **Türkçe Almanca Sözlük**, 1. Baskı, İstanbul, ABC Kitabevi, 1988, s. 660.

²⁴ Yalçın Kocabay, **Türkçe Fransızca Büyük Sözlük**, Ankara, Başnur Matbaası, 1968, C. 3, s. 526.

²⁵ İbn Manzur, Ebu'l-Fadl Cemalüddin Muhammed b. Mükerrrem, **Lisanu'l-Arabi'l-Muhit**, Dâru'l-Fikir, 2. Baskı, Beyrut, 1997, C. VI, s. 262.

²⁶ Gary R. Vandenbos, **APA Dictionary of Psychology**, Washington/USA: American Psychological Association, 2007, s. 429.

²⁷ Ahmet Cevizci, **Felsefe Sözlüğü**, 2. Baskı, İstanbul, Paradigma Yayınları, 1997, s. 612.

²⁸ Afşar Timuçin, **Felsefe Sözlüğü**, 5. Baskı, İstanbul, Bulut Yayınları, 2004, s. 365.

2. İkinci basamak, insan varlığının kendi çaba ve faaliyetleriyle kendini gerçekleştirme duygusunu elde etmesidir. Bu basamakta insanın hazların toplamından daha çok hazların uyumuna ve insanın bütün boyutlarıyla mutlu olabileceği ifade edilmektedir.

3. Üçüncü basamakta, bireyin doğa yasalarına uyumlu, ölçülü ve özgürce yaşayabilmesidir. Kısaca bireyin yetkinlik halini kazanmasıdır.²⁹

Günümüzde yapılan çalışmalar sosyo-demografik faktörler, kişilik özellikleri ve amaçlı etkinlikler olmak üzere mutluluğun üç değişkeni olduğunu göstermektedir.

Sosyo-Demografik Faktörler: Yaş, cinsiyet, eğitim gibi unsurların mutluluk duygusundaki etki alanını ifade etmektedir. Bu unsurların %10 oranında etkili olduğu düşünülmektedir.³⁰

Kişilik Özellikleri: Bireyin çevre hakkında ve sosyal bağlamında kendisiyle ilgili davranış yoluyla ortaya koyduğu kalıcı algılama kalıplarıdır. Bir bireyin kişiliği, diğer insanlara nasıl tepki verdiği, sorunları nasıl ifade ettiği ve çözdüğü ve ortamındaki stresli olaylardan nasıl etkilendiğine yönelik tutumlarından anlaşılmaktadır. Beş Faktör Kişilik Kuramına göre uyumluluk, nevrotiklik, dışa dönüklük, deneyime açıklık ve vicdanlılık olmak üzere beş kişilik özelliği kabul edilmektedir. Bu beş özellik bireylerin çeşitli karakterleriyle ilişkilendirilmesi sonucu kişilik özelliklerinin mutluluk ve yaşam doyumunu etkilediği görülmektedir.³¹

Amaçlı Etkinlikler: Mutluluğun üçüncü değişkeni bireyin anlamlı çalışmalar içerisinde olmasını anlatan amaçlı etkinliklerdir. Mutluluğu sosyo-demografik faktörlerin %10, kişilik özelliklerinin %50, amaçlı faaliyetler %40 etkilediği düşünülmektedir. Amaçlı etkinliklerin bireyin doğru düşünce tarzı edinimine

²⁹ Cevizci, **Felsefe Sözlüğü**, s. 612-613.

³⁰ Pablo Vera Villarroel v.d., "Money, Age and Happiness: Association of Subjective Wellbeing with Socio-Demographic Variables", **Revista Latinoamericana de Psicología**, Sayı: 44, No. 2, 2012, s. 155-156; Alaeddin Erdoğan, **Mutlu Hayat Yönetimi**, 1. Baskı, Ankara, Pegem Akademi, 2016, s. 16.

³¹ Friday E Okwaraji v.d., "Personality traits, happiness and life satisfaction, in a sample of Nigerian adolescents", **The Journal of Medical Research**, 2017; 3(6), s. 284-285; Nooshin Pishva v.d., "Personality and Happiness", **Procedia- Social and Behavioral Sciences**, C. 30, 2011, s. 429.

yardımcı olduğu ve bu değişkenin mutluluğa olan etkisinin diğer iki değişkenden daha fazla olduğu kabul edilmektedir.³²

Mutluluk anlık tatmin ve kalıcı mutluluk olmak üzere iki kategoride değerlendirilmekte, kalıcı mutluluk bireyin belirlenmiş mutluluk alanı, yaşam koşulları ve istemli, denetim altındaki etkinliklerin toplamı olarak formüle edilmektedir.³³ Belirlenmiş mutluluk alanı, bireyin kalıtımsal olarak sahip olduğu mutluluk düzeyini, yaşam koşulları, maddiyat, sağlık, medeni durum gibi yaşam alanına ait çevresel faktörleri, istemli denetim altındaki etkinlikler ise olumlu düşünceleri arttırmak ve erdemli yaşama faaliyetini ifade etmektedir. Kalıcı mutluluk için olumlu düşünceleri arttırmak, olumlu düşünceleri arttırmak için geçmişin geleceği belirlemediğini bilmek, gelecekle ilgili umut, iyimserlik gibi duyguları aktive etmek ve şimdiki zamanı en güzel şekilde değerlendirmek gerekmektedir.³⁴

Her disiplin için farklı bir tanımı olan mutluluk kavramı tek bileşeni olan bir yapı değildir. Mutluluk kavramı psikoloji, sosyoloji, iktisat gibi disiplinler içerisinde değerlendirildiğinde iyi oluş, öznel iyi oluş, yaşam memnuniyeti, yaşam doyumu ve yaşam kalitesi gibi kavramları içine alan üst bir yapı olduğu görülmektedir. Mutluluğun temel kavramlarından biri olan İngilizcede Well-being olarak ifade edilen “İyi oluş”tur. İyi oluşun kendini kabul, çevreyle olumlu ilişkiler, özerklik, çevre hakimiyeti, hayatın amacı ve kişisel gelişim olmak üzere altı bileşenden meydana geldiği kabul edilmektedir.³⁵

Kendini Kabul: İyi oluşun en önemli kriterlerinden biri olarak kabul edilmektedir. Bireyin kendini tüm gerçeklikleriyle kabul etmesi, kendini gerçekleştirme çabası ve olgun bir kişiliğinin olması sonucu ortaya çıkan ruh halini göstermektedir.

³² Sonja Lyubomirsky, **The How of Happiness**, U.S.A., The Penguin Press, 2007, s. 20-24.

³³ Martin, E.P. Seligman, **Gerçek Mutluluk**, Çev. Semra Kurt Akbaş, Ankara, HYB Basım Yayın, 2007, s. 50.

³⁴ Seligman, **Gerçek Mutluluk**, s. 54-57, 135.

³⁵ Carol D. Ryff, “Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being, **Journal of Personality and Social Psychology**, C. 57, Sayı: 6, 1989, s. 1070.

Çevreyle Olumlu İlişkiler: Çevreyle sıcak ilişkiler kurabilmek, sevgi yeteneğini kullanabilmek iyi oluşu meydana getiren bileşenlerden biri olarak kabul edilmektedir.

Özerklik: Bireyin başkalarının onayına ihtiyaç duymadan, başkalarına göre değil kendi standartlarına göre iradeli seçimlerde bulunabilmesidir. Bu içsel bağımsızlık bireyin iyi oluşunun göstergelerinden biri olarak görülmektedir.

Çevre Hakimiyeti Kurabilme: Bireyin psikolojik şartlarına uygun ve seçme iradesini kullanarak ortamlar oluşturmaları, aynı zamanda rahatsız olduğu ortamları manipüle etme ve kontrol edebilme becerisini kullanabilmesidir.

Hayatın Amacı: Bireyin yaşamını amaç ve anlam üzerine inşa etmesi ruhsal sağlığının iyi olmasının şartlarından biri olarak görülmektedir. Çünkü hayat amaç ve anlam üzerine düzenlenmiş bir organizasyonlar bütünüdür.

Kişisel Gelişim: Yaşam dinamik bir yapıdır ve süreklilik arz etmektedir. Bu dinamik yapı içerisinde yaşayan bireyin kendini geliştirmesi, yeteneklerini daha nitelikli bir hale getirme çabası iyi oluşunu destekleyen önemli faktörlerden biri olduğu düşünülmektedir.³⁶

Mutluluk kavramının alt kavramlarından biri öznel iyi oluşur. İyi oluştan farklı bir tanımı olan “**Öznel iyi oluş**” olumlu ve olumsuz duygusal tepkilerin kişisel algı ve deneyimiyle birlikte yaşam memnuniyetinin genel ve özel olarak bilişsel bir şekilde değerlendirilmesi olarak tanımlanmaktadır. Mutluluğu ifade eden diğer bir kavram yaşam memnuniyetidir. “**Yaşam memnuniyeti**” için temel kavram iyi oluş, iyi hissetmek anlamında kullanılan “Well-being”dir. Yaş, sağlık, hayat tarzı ve kişisel özellikler yaşam memnuniyetini etkilemektedir. Bireyin yaşamın tümünden elde edilen deneyimlerden duyduğu memnuniyet “zirve deneyim” olarak, bireyin yaşamının tümünden duyduğu süreklilik arz eden memnuniyet “yaşam memnuniyeti”

³⁶ Carol D. Ryff, “Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being, **Journal of Personality and Social Psychology**”, s. 1071; Carol D. Ryff and Burton H. Singer, “Know Thyself And Become What You Are: A Eudaimonic Approach To Psychologic Well-Being, **Journal Of Happiness Studies**”, 9, 2008, s. 20-23; Fatma Balcı Arvas, **Psikoloji Din ve Mutluluk**, Bursa, Emin Yayınları, 2016, s. 49-51.

olarak tanımlanmaktadır. Demografik yapı, fiziksel çevre, sosyal çevre, ekonomik şartlar, içinde yaşanılan ülkenin durumu gibi yaşam koşullarını belirleyen bileşenler yaşam memnuniyetini etkilediği, nesnel yaşam koşulları ile öznel algıların bireysel düzeyde mutluluk duygusuna yön verdiği kabul edilmektedir.³⁷

Mutluluğu ifade eden kavramlardan biri olan “**Yaşam doyumu**”, bireyin yaşadığı hayatın niteliğini kendi belirlediği kriterlere göre değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır.³⁸ Yaşam doyumu, mevcut, geçmiş, gelecek yaşamdan doyum aynı zamanda yaşamı değiştirme isteği ile birlikte değerlendirilmektedir. Bireyin zihninde belirlediği yaşam standartlarıyla gerçek hayatta ulaştığı yaşam standartları birbirleriyle uyum göstermesi nispetince yaşam doyumunun da yükseleceği kabul edilmektedir.³⁹ Aile, yakın çevre, iş, sağlık, para, benlik ve boş vakitler kişinin yaşam doyum alanları olarak görülmektedir.⁴⁰

“**Yaşam kalitesi**” mutluluğu ifade eden kavramlardan biridir. Bu kavrama birçok anlam yüklense de genel olarak; bireyin temel ihtiyaçlarını karşılaması aynı zamanda zihinsel, ruhsal ve kültürel gelişimine uygun olanakları elde edebilmesi ve elde ettiklerinden mutlu olması olarak tanımlanmaktadır.⁴¹ Yaşam kalitesi çevrenin yaşanabilir olması, kişinin yaşam becerisi, hayatın anlamlılığı, işe yararlılığı ve yaşam memnuniyet olarak dört kategoride değerlendirilmektedir.⁴² Dünya Sağlık Örgütü yaşam kalitesini, bireyin fiziksel, psikolojik ve ruhsal olarak sağlıklı olması yanı sıra bireyin hedefleri, beklentileri, yaşam standartları, ilgileri, yaşadığı kültür ve değer yargılarının bütünü içinde değerlendirilmesi olarak ele almaktadır.⁴³

³⁷ Carmel Proctor, “Subjective Well-Being (SWB), **Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research**, 2014, s. 6437.

³⁸ William Pavot, Ed Diener, “Review of the Satisfaction With Life Scale, Psychological Assessment”, **Social Indicators Research Series**, Sayı: 39, 2009, s.102.

³⁹ Pavot, Diener, “Review of the Satisfaction With Life Scale, Psychological Assessment”, s. 102-103.

⁴⁰ Şeker, **Mutluluk Ekonomisi**, s. 20.

⁴¹ Naomi Bailin Wish, “Are We Really Measuring the Quality of Life? Well-being Has Subjective Dimensions, As Well As Objective Ones”, **American Journal of Economics and Sociology**, Sayı: 45 (1), 1986, s. 94-102.

⁴² Veenhoven, “How Do We Asses How Happy We Are? Tenets, implications and tenability of three theories”, s. 3.

⁴³ **THE WHOQOL GROUP**, “The World Health Organization Quality Of Life Assesment (WHOQL): Development and General Psychometric Properties”, **Social Science and Medicine**, C. 46, Sayı: 12, 1998, s. 1569-1570.

Mutluluk insanlık tarihi kadar kadim aynı zamanda insanlığın yaşadığı değişim ve dönüşümlerle sürekli güncellenen bir duygudur. Günümüzde sadece felsefe disiplininin konusu değil aynı zamanda nöroloji, psikoloji, sosyoloji, iktisat gibi birçok disiplinin konusu olmaktadır. Dolayısıyla mutluluk iyi oluş, öznel iyi oluş, yaşam tatmini gibi birçok kavramı içinde barındıran üst bir kavram olarak kabul edilmekte ve her disiplinin kendi kuralları içerisinde değerlendirilmektedir.

1.2. Mutluluk İfadeleri

Türkçede mutluluk kavramı birçok kelime ve beden diliyle ifade edilmektedir. “**Bahtiyar**”⁴⁴ ve “**Berhudar**”⁴⁵ kelimeleri Farsçadan Türkçeye geçmiş, mutlu anlamına gelen sözcüklerdir. Mutlu anlamına gelen “**Mut**”,⁴⁶ övünç, iftihar, sevinç, mutlu olmak anlamlarına gelen “**Kıvanç**”,⁴⁷ devlet idaresinde güç, yaratıcılık ve yetki bakımından sahip olunan güç ve mutluluk anlamlarına gelen “**Kut**”,⁴⁸ çok verimli, bol, eksiksiz, bayındır, mutlu manalarında kullanılan “**Ongun**”⁴⁹ sözcükleri mutluluk ifade eden Türkçe kökenli kelimelerdir. Sevinmiş, sevinçli, mutlu manalarına gelen “**Mesrur**”,⁵⁰ “**Mesut**”⁵¹ ve “**Saadet**”⁵² sözcükleri Arapçadan Türkçeye geçmiş mutluluğu ifade eden kelimelerdir.

Mutluluk kavramı sözel ifade edildiği gibi beden diliyle de ifade edilmektedir. *Duygu ve düşüncelerin yüz ifadesi, beden duruşu vb. yollarla anlatıldığı iletişim biçimi, vücut dili* olarak⁵³ tanımlanan “Beden dili” bireyin kendini ifade ettiği önemli, sözsüz iletişimdir.⁵⁴ Sözel olmayan, iletişimde “sözsüz dil” olarak da ifade edilen⁵⁵ bu iletişim şekli konuşma gibi bilgi ve duygu aktarımının bir yoludur. Bu iletişim şeklinde mimikler, jestler, fiziksel hareketler, kişinin duruşu,

⁴⁴ Akalın, **Türkçe Sözlük**, “Bahtiyar”, s. 235.

⁴⁵ Akalın, **Türkçe Sözlük**, “Berhudar”, s. 312.

⁴⁶ Akalın, **Türkçe Sözlük**, “Mut”, s. 1714.

⁴⁷ Akalın, **Türkçe Sözlük**, “Kıvanç”, s. 1428-1429.

⁴⁸ Akalın, **Türkçe Sözlük**, “Kut”, s. 1545.

⁴⁹ Akalın, **Türkçe Sözlük**, “Ongun”, s.1805.

⁵⁰ Akalın, **Türkçe Sözlük**, “Mesrur”, s. 1662.

⁵¹ Akalın, **Türkçe Sözlük**, “Mesut”, s. 1663.

⁵² Akalın, **Türkçe Sözlük**, “Saadet”, s. 1993.

⁵³ Akalın, **Türkçe Sözlük**, “Beden dili”, s. 293.

⁵⁴ Zuhall Baltaş ve Acar Baltaş, **Bedenin Dili**, 9. Basım, İstanbul, Remzi Kitabevi, 1994, s. 11.

⁵⁵ Otto Schober, **Beden Dili**, Çev. Süeda Özbent, İstanbul, 1994, s. 28-29.

dokunma, giyim kuşam gibi sözsüz ifadeler önem arz etmektedir.⁵⁶ Türk kültüründe mutluluğu anlatan beden dili ifadeleri mevcuttur.

Gülümseme mutluluğu sembolize eden bedensel bir ifadedir. Günümüz araştırmaları insanların hem samimi hem sahte gülümsemeleri olduğunu göstermektedir. Samimi ve mutluluğu ifade eden gülümseme şekli kişinin ağız kenarlarının gözlere doğru hareket etmesi⁵⁷ aynı zamanda göz ve ağız kaslarının birlikte çalışmasıyla oluşmaktadır. Bu olumlu ruh halinde gözler parıldamaya başlamaktadır.⁵⁸ Beden dilinde dudakları tam olarak görünen kişinin büyük ihtimalle iyi bir ruh hali içinde ve mutlu olduğu düşünülmektedir.⁵⁹ Şaşırma tepkisinin dışında kişi mutlu hissettiğinde, sevdiği bir şey gördüğünde ya da olumlu bir haber aldığında o kişinin gözbebeklerinin büyümesi beden dilinde mutluluk, sevgi anlamlarına gelmektedir.⁶⁰

Beden dilinde gözlerin gerginlikten uzak, kaşların bir kemer gibi hafifçe yukarı doğru kaldırılması mutluluk duygusunun dışarıya yansımasıdır.⁶¹ İki başparmağın birlikte kaldırılması, kolların serbest bir şekilde, neşeye hareket ettirilmesi olumlu düşüncenin ve mutluluk duygusunun bedensel ifadesi olarak kabul edilmektedir.⁶² Ayaklar ve ayak parmakları beden dilinde sözsüz iletişimi sağlayan araçlardır. İnsanlar mutlu oldukları zaman ayakları kıpır kıpır olur, neşelerinden zıplarlar. Özellikle kıpır kıpır olma, zıplama durumu kişi önemli bir şey gördükten, duyduktan ya da öğrendikten sonra oluyorsa bu durumun beden dilinde ifade ettiği duygu mutluluktur.⁶³ Ayak parmakları yukarıya doğru hareket ettiriliyorsa bu durum kişinin mutlu olması, olumlu bir şeyler düşünmesi ya da duymasıyla alakalı kabul edilmektedir.⁶⁴

⁵⁶ Joe Navarro, **Beden Dili**, Eski FBI Ajanından İnsanların Bedenini Okuma Rehberi, Çev. Taylan Taftaf, İstanbul, Alfa Yayıncılık, 2008, s. 22.

⁵⁷ Navarro, **Beden Dili**, s. 236-237.

⁵⁸ Samy Molcho, **Beden Dili**, Çev. E. Tülin Batır, İstanbul, Gün Yayıncılık, 2000, s. 157.

⁵⁹ Navarro, **Beden Dili** s. 240-241.

⁶⁰ Oğuz Saygın ve Şafak Layıç, **Resimli Beden Dili**, İstanbul, 4x4 Yayıncılık, 2006, s. 92; Samy Molcho, **Beden Dili**, s. 137.

⁶¹ Navarro, **Beden Dili**, s. 229-230.

⁶² Navarro, **Beden Dili**, s. 197, 145.

⁶³ Navarro, **Beden Dili**, s. 82-83.

⁶⁴ Navarro, **Beden Dili**, s. 90-91.

Beden dilinde duygu ve düşünceleri ifade eden sadece mimikler, jestler, hareketler değildir. Kişilerin giyim tarzı, kıyafetlerde tercih ettikleri renkler, modeller beden dilinin ifadelerindendir. İnsanlar zihinsel ve fiziksel olarak iyi hissettikleri ve mutlu oldukları zamanlarda giyim kuşamlarına önem verdikleri görülmektedir. Antropologlar, sosyal görevliler ve sağlık profesyonelleri kişilerin hastalandıkları ya da kendilerini mutsuz hissettikleri durumlarda görünümleriyle ilgilenmediklerini belirtmektedirler.⁶⁵

1.3. Düşünce Tarihinde Mutluluk Kavramı

Antik Çağ'dan günümüze kadar birçok düşünürün, teoloğun mutluluk kavramını tartıştıkları, mutluluğa farklı anlamlar yükledikleri görülmektedir. Yaşanılan dönemin koşullarının, inanç sistemlerinin, politika yapıcılarının mutluluk anlayışını etkilediği aynı zamanda her dönemin düşünürünün kendi tasavvuruna uygun şekilde mutluluk konusunu ele aldığı anlaşılmaktadır. Bu çalışmada tarihsel süreçte mutluluk konusunu tartışan birçok düşünürün görüşü Antik Çağ, Orta Çağ'dan günümüze ve İslam düşüncesi olmak üzere bir sıralama içerisinde verilmektedir.

1.3.1. Antik Çağ Düşüncesinde Mutluluk

İlk Çağın felsefe tarihi Antik Yunan felsefesi ile başlayıp Orta Çağ'ın teolojik temelli felsefe tarihine kadar devam etmektedir.⁶⁶ Tarihte ilk filozoflar olarak yer alan Anaksimandros, Herakleides, Parmenides gibi düşünürler öncelikli olarak doğa ve varlık konusunu ele almışlar, “Varlık nedir?”, “Doğa Nedir?” gibi sorular üzerine düşünmüşlerdir. Sokrates ile birlikte entelektüel bir devrim başlamış, Sokrates döneminin düşünürleri “İnsan nedir?”, “Ben kimim” gibi sorularla hem insanın ne olduğu hem de insanın nasıl yaşayacağı, nasıl mutlu olabileceği konularında felsefi sorgulama yapmışlardır. Bu felsefi sorgulama felsefenin merkezini insan sorununa ve

⁶⁵ Navarro, **Beden Dili**, s. 136.

⁶⁶ Kamiran Birand, **İlk Çağ Felsefesi Tarihi**, Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Yayınları XXIII, Ankara, Ajans-Türk Matbaası, 1958, s. 3.

onun mutluluğuna taşımıştır. Böylelikle yeni oluşan felsefelerin çoğunluğu mutluluk felsefesini yani mutluluğu en yüksek iyi olarak inşa etmişlerdir.⁶⁷

Batı düşüncesinin kaynağı olarak kabul edilen Antik Yunan Felsefesinin en önemli konularından biri de ahlak ve mutluluktur. İlk çağ filozofları insan varlığının ve ahlakın temelini mutluluğa dayandırmışlardır. Mutluluğu hayatın anlamı ve insan eylemlerinin son ereği olarak gören filozoflar “mutluluk ahlakı” manasına gelen “eudaimonizm” akımını ortaya koymuşlardır. Bu akımının kurucusu Demokratis olarak kabul edilmektedir. Bütün Antik Çağ döneminin evdemonizm merkezli bir ahlak felsefesi üzerine inşa edildiği müşahade edilmektedir.⁶⁸

Antik Çağ filozoflarından Herakletios (M.Ö. 540-480) mutluluğu insanın iç dünyasıyla ilgili bir duygu olarak görmektedir. Ona göre, dünya olması gerektiği gibi devamlılığını sürdürürken herkes bu düzen içerisinde mutluluğu kendi iç dünyasında bulabilir. Demokritos (M.Ö. 460-370) mutluluğun, ruhun iyi durumda ve dingin olması hali olarak tanımlamaktadır. Ona göre, mutlu olmak için çaba sarf edilmeli ve kişinin elindekilerle yetinip, gereksinimlerinden fazlasını istememe olgunluğuna erişmesi gerekmektedir. Sokrates (M.Ö. 469-399) insanın erdemli ve doğru olmakla mutluluğa ulaşılabilceği görüşündedir. Erdemli olmak kişiyi mutluluğa ulaştırdığına göre mutluluğun ahlaklı olmak üzerine bina edilebileceğini savunmaktadır. Aynı zamanda kişinin kendi kendisiyle uyum halinde olduğunda mutlu olabileceğini, kendisiyle uyumsuz birinin asla mutluluğu yakalayamayacağını belirtmektedir. Sokrates’in öğrencisi Kyrene okulunun kurucusu Aristippos (M.Ö. 435-355), mutluluğa götüren en güvenli yolu özgürlük olarak kabul etmekte, yalnızca kendine dayanan, kimseye bağlı olmayan kişilerin gerçek mutluluğa ulaşacaklarını belirtmektedir.⁶⁹

Staocular en yüksek iyi ve en yüksek amacın mutluluk olduğunu, kişinin doğayla ve kendisiyle uyumlu bir yaşam sürdürerek mutluluğa ulaşacağı görüşündedirler. Bütün bu uyumla birlikte erdemin mutluluğun bütün koşullarını

⁶⁷ Andre Comte Sponville, Jean Delumeau, Arlette Farge, **Mutluluğun En Güzel Tarihi**, 2. Baskı, Çev. Saadet Özen, İstanbul, Türkiye İş Bankası Yayınları, 2018, s. 18.

⁶⁸ Bedia Akarsu, **Ahlak Öğretileri**, 3. Baskı, İstanbul, Remzi Kitabevi, 1982, s. 21.

⁶⁹ Akarsu, **Ahlak Öğretileri**, s. 26-56.

barındırdığını, en iyinin erdem olduğunu savunmaktadırlar.⁷⁰ Stoacılığın kurucusu kabul edilen Kıbrıslı Zenon (M.Ö. 425) erdem dışında hiçbir şeyi değerli görmez ve tam bir mutluluğa erdemle ulaşılabilceği görüşündedir. Ona göre insan mutluluğu dış etkenler ve kaderle ilişkili değildir, bütün yaşananlara karşı kişinin gösterdiği tavırla ilgilidir. Onun bu görüşü Stoa mektebinin üç yüzyıl boyunca dayandığı temel görüş olmuştur.⁷¹

Platon (M.Ö. 428-348) mutluluğa ulaştıracak yolun iyilik olduğunu düşünmektedir. Ona göre insan için en yüksek amaç iyi olmaktır. İnsanı iyi kılan doğruluk, ölçülülük ve adaletli olmaktır. Platon doğruluk, adalet ve ölçülülük gibi iyiliklerle mutluluğa ulaşılacağını bildirmektedir. Yaşadığı döneme imzasını atmış olan Platon, sadece bireysel mutluluğu konu olarak ele almamakta aynı zamanda toplumsal mutluluğa da dikkat çekmektedir. Toplumsal mutluluk için toplumsal ahlak ve devletin gerekliliğini savunmaktadır.⁷² Aristoteles (M.Ö. 374-322) mutluluğun en yüksek iyi ve en yüksek amaç olarak görmüş, mutluluğun herkese göre bir tanımı olduğunu, zengin bir kişi için onur, fakir için zenginlik, hasta biri için sağlık olarak tarif edileceğini belirtmiştir. Ona göre en genel anlamda mutluluk, ruhun akla uygun etkinlikleri ve ruhun kendisi için amaç olan erdeme uygun davranmasıdır.⁷³ Aristoteles “Erdemin ödülü mutluluktur” diyerek mutluluğun kaynağını erdemden aldığını bildirmektedir.⁷⁴

Epikür (M.Ö. 341-270) felsefenin tek amacının insanı mutluluğa ulaştırmak olduğunu, fizik ilminin kişiyi önyargılardan kurtaracağını, etiğin ise mutluluğun yollarını öğreteceğini belirtmektedir.⁷⁵ Ona göre mutluluğun kaynağı zevktir. İnsanoğlunun bütün eylem ve çabalarının ölçüsünün zevk olduğunu düşünen Epikür, zevkin tabiatın varlıklara aşıladığı bir duygu olduğunu iddia etmektedir. Düşünme kabiliyetine sahip olmayan çocukların hatta hayvanların bile zevke yöneldiklerini, aynı zamanda acı ve elemelerden kaçmaya çalıştıklarını söyleyerek zevkin bedensel

⁷⁰ Akarsu, **Ahlak Öğretileri**, s. 57-58.

⁷¹ Birand, **İlk Çağ Felsefesi Tarihi**, s. 97.

⁷² Akarsu, **Ahlak Öğretileri**, s. 84-91.

⁷³ Aristoteles, **Nikomakhos’a Etik**, Çev. Saffet Babür, Ankara, Ayraç Yayınevi, 1997, s. 4, 20.

⁷⁴ Aristoteles, **Nikomakhos’a Etik**, s. 15.

⁷⁵ Akarsu, **Ahlak Öğretileri**, s. 81.

olarak acı çekmemek ve ruhsal olarak huzursuzluk hissetmemek olduğunu belirtmektedir. Aynı zamanda mutluluğu erdeme, erdemi ölçülülüğe dayandırmakta, ancak akıllı, namuslu ve doğru yaşayanların mutlu olabileceği, mutlu olanların akıllı, namuslu ve doğru yaşayabileceği görüşündedir.⁷⁶ Orta Stoaculardan Panaitios (M.Ö.185-99) insanın kendi kendini yetiştirebileceğini ve böylelikle mutlu olabileceğini düşünmektedir. Ona göre bir insan, arzu ve isteklerini akıllı ile yenebildiği, isteklerini kontrol altına alabildiği zaman mutluluğa erişebilir. Bir başka ifadeyle Stoaculara göre erdem mutluluğu oluşturan en önemli unsurdur.⁷⁷

Romalı düşünür Lucius Annaeus Seneca (M.Ö.5–M.S.65) mutluluğa felsefeyle ulaşılabileceğini söyleyen bir düşünürdür.⁷⁸ Ona göre felsefe bilge kişilerin işidir, bilge kişi doğaya uygun yaşamalı ve en yüce iyiye ulaşmalıdır. Seneca mutlu bir yaşamın bilgeliği öğrenmekle mümkün olabileceği görüşünü savunmaktadır. Çünkü bilgeliği öğrenmiş kişi hayatı boyunca karşılaşacağı zor şartlarla nasıl mücadele edebileceğini ve kendi ruh halini doğanın yasaları ile nasıl dengeleyebileceğini bilir.⁷⁹ Felsefesini Tanrı'ya güvenmek, vicdanın sesini dinlemek ve insanların kardeşçe yaşamaları üzerine temellendiren Epiktetos (M.S. 50-135)⁸⁰ kişinin arzularını elde ettiğinde mutlu olamayacağı görüşündedir. Epiktetos'a göre mutluluk, arzu edilen şeyi elde etmek ve ondan zevk almak değil, aksine hiçbir şeyi arzu etmeyerek arzu ve isteklerden özgür olmaktır.⁸¹

İmparator filozof Marcus Aurelius Antoninus (M.S. 121-180) mutluluğu evrensel doğa ve onun yasasına uygun biçimde kişinin kendine özgü olanı gerçekleştirilmesi olarak tanımlamaktadır. Ona göre mutlu yaşamak için kişinin görevlerini doğru bir şekilde, özenle ve iyi niyetle yapması, içsel deneyimlerine özen göstermesi, kimseden hiçbir şey beklememesi, söylem ve eylemlerinde dürüstlüğü

⁷⁶ Epikür, **Mektuplar ve Maksimler**, Çev. Hayrullah Örs, İstanbul, Remzi Kitabevi, 1962, s. 37-38.

⁷⁷ Birand, **İlk Çağ Felsefesi Tarihi**, s. 107, 114-115.

⁷⁸ Fatma Zehra Pattabanoğlu, **Seneca'da Felsefe ve Ölüm**, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi Yıl: 2015/2, Sayı: 22, s. 140.

⁷⁹ Evren Selen, "Seneca'nın Hercules Furens Adlı Eseri", **Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2014, s. 23.

⁸⁰ Enver Demirpolat, "Epiktetos'un Hayatı, Eserleri ve Felsefi Görüşleri", **İlahiyat Fakültesi Dergisi** 9:2, 2004, s. 76.

⁸¹ Epiktetos, **Düşünceler ve Sohbetler**, Çev. Cemal Süer, 1. Basım, İstanbul, Kaknüs yayınları, 1999, s. 157.

öncelemesi gerekmektedir.⁸² İlk Çağın son dönemlerinde din ile felsefenin birbiri içine geçtiği ve felsefede dini motiflerin baskın olduğu görülmektedir. Bu dönemin önemli ekollerinden biri Yeni Eflantunculuk mektebidir. Bu mektebin kurucularından sayılan Plotinos (M.S. 204-269)⁸³ insanın Tanrı'yı bilip kavradığı ve ruhun bedenden Tanrı'ya yöneldiği zaman mutlu olabileceği görüşündedir. Ona göre, insanın Tanrı'ya yönelişi ve cezbe hali insan için en yüksek hedeftir.⁸⁴

1.3.2. Orta Çağ'dan Günümüze Batı Düşüncesinde Mutluluk

Orta Çağ batı dünyası düşüncesinde teolojik temelli bir anlayış kendini göstermektedir. Bu anlayış Tanrı merkezli bir toplum tasavvuru oluşturmuş, gerçeklik algısı metafiziksel bir perspektife yerleştirilmiş, dünya hayatı geçici olduğundan bütün anlam ebedi hayata yüklenmiştir. Dünyevi olarak kabul edilen ilişkiler, olaylar Tanrısallık anlayışıyla birleştirilmiş, siyasilerin Tanrısallık oldukları kabul edilmişti. Böylelikle politika yapanların düşünce ve siyasetleri üzerine kurulu bir toplum varlığı tezahür etmekteydi.⁸⁵

Orta Çağ'ın önemli düşünürlerinden kabul edilen Aziz Augustinus (354-430), Abaelardus (1079-1142) ve Thomas Aquinas (1225-1274) 'un görüşleri dönemin teolojik temelli düşünce anlayışını resimlemektedir. Augustinus bütün insan eylemlerinin en üst amacını mutluluk olarak görmekte ve Tanrı'yı anlayıp, emirlerine uyulduğu zaman mutluluğa ulaşılacağını savunmaktadır.⁸⁶ Abaelardus ise dünyadaki mutlulukların gelip geçici olduğunu, insanın ölümden sonra Tanrı'nın adil kararıyla mutluluğa erişebileceği görüşündedir.⁸⁷ Yaşadığı dönemde mutlulukla ilgili görüşlerini tafsilatlı bir şekilde açıklayan Thomas Aquinas mutluluğun tam iyiyi kazanmak olduğunu, tam iyi ve yüce olanın Tanrı olabileceğini söylemektedir. Ona

⁸² Marcus Aurelius Antoninus, **Düşünceler**, Çev. Hamiyet Ünal, 4. Baskı, İstanbul, Yapı Kredi Yayınları, 2012, s. 87, 26.

⁸³ Birand, **İlk Çağ Felsefesi Tarihi**, s. 122-123.

⁸⁴ Birand, **İlk Çağ Felsefesi Tarihi**, s. 127.

⁸⁵ Mehmet Evkuran, "Orta Çağ Paradigması ve Siyasal Düşüncenin Evrimi", **Gazi Üniversitesi Çorum İlahiyat Fakültesi Dergisi**, C. II, Sayı: 4, 2003, s. 39.

⁸⁶ Hamdi Bravo, "Augustinus'un Varlık ve Bilgi Görüşleri", **SDÜ Fen Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi**, Sayı: 15, 2007, s. 112.

⁸⁷ Betül Çotuksöken, **Ortaçağ Yazıları**, "Petrus Abaelardus'un Ahlâk Anlayışı", İstanbul, Kabalıcı Yayınevi, 1993, s. 149.

göre dünyadaki mutluluklar eksiktir, gerçek mutluluğa Tanrı'yı görmekle erişilebilir.⁸⁸

Orta Çağ'ın teolojik temelli, birlikli-kapalı felsefi anlayışından sonra yeni bir dönem kendini göstermeye başladı. Rönesans dönemiyle birlikte düşünce ve bilim teolojik zorlamalardan, dinsel veya mezhepsel baskılardan özgürleşme mücadelesine girdi.⁸⁹ Aydınlanma dönemi birçok düşünür bağımsız düşünce için savaş verdiler. Yapılan mücadeleler sonucunda yeni bir dönem yaşanmaya başladı. Bu dönemin düşünce dünyasında Antik Çağ dönemindeki gibi özgürlük ve çeşitlilik kendini göstermektedir. Özgür düşünceyle birlikte mutluluğun sadece ahiret hayatına ait olmadığı, dünya da mutluluğun yaşanabileceği tezi öne sürülmüştür.⁹⁰

Aydınlanma döneminin filozoflarından Montaigne (1533-1592) mutluluğu erdeme bağlı olarak değerlendirmekte, erdemi ise aklın dışında olmayan bir yetkinlik olarak tarif etmektedir.⁹¹ Kişinin mutlu olabilmesi için içgüdü ve duygularını akılla düzenlenmesi gerekmektedir. Özellikle aşırı duyguların insanı doğasına uygun olmayan yollara saptıracağını, bu durumun kişiyi mutsuz edeceğini belirtmektedir.⁹² Ayrıca Montaigne insanın bir şeylere sahip olmakla mutlu olmayacağını ancak sahip olduklarının keyfini çıkarabilecek imkanların kişiyi mutlu edeceğini düşünmektedir.⁹³ Bilimsel deneycilik düşüncesinin öncülüğünü yapmış olan Francis Bacon (1561-1626) dinsel inançlar olmadan insanı mutluluğa götürecek davranışları bir sistem içerisinde ele almakta, iyi kavramını bireyin, toplumun ya da bütünün iyiliği içerisinde değerlendirmektedir. İyi olanın yararlı olduğu, yararlıının da erdem olduğu görüşündedir. Bacon'a göre sadece erdemli davranışlar insanı mutluluğa ulaştırmaktadır.⁹⁴

⁸⁸ Aquinas, **The Summa Theologica (ST) Part II, Fathers of the English Dominican Province**, Third Edition, London: Burns Oates Washbourne LTD, 1941, s. 69-70.

⁸⁹ Ruut Veenhoven1, Devrim Dumludağ, **İktisat ve Mutluluk, Toplum Dergisi**, 2015, Sayı: 58, s. 61.

⁹⁰ Akarsu, **Ahlak Öğretileri**, s. 118-119.

⁹¹ Montaigne, **Denemeler**, Çev. Sabahattin Eyuboğlu, 29. Basım, İstanbul, Cem Yayınevi, 1997, s. 240.

⁹² Akarsu, **Ahlak Öğretileri**, s. 119.

⁹³ Montaigne, **Denemeler**, s. 141.

⁹⁴ Akarsu, **Ahlak Öğretileri**, s. 120-121.

Ahlakın dinden referans almasına karşı çıkan düşünürlerden Thomas Hobbes (1588-1679) mutluluğu “*İnsanın zaman zaman arzu ettiği şeyleri elde etmede sürekli başarı göstermesi, yani sürekli muvaffak olması*”⁹⁵ olarak tanımlamaktadır. İnsan hayatında zihinsel olarak sürekli bir dinginlik olamayacağını, hayatın hareketten ibaret olup bir nesneden diğerine arzusunun devamlı ilerleyişi olduğunu belirten Hobbes sürekli başarılı olmanın insanı mutlu edebileceği görüşündedir. Ahirette Tanrı'nın vadettiği mutluluğun dünyada bilinmeyeceği için dünyadaki düzene göre mutlu olunacağını savunmaktadır.⁹⁶ Modern felsefenin ve analitik geometrinin kurucusu kabul edilen 17. yüzyılın önemli düşünürlerinden René Descartes (1596-1650) mutluluğu tam bir ruh memnunluğu ve iç hoşnutluğundan ibaret olarak görmektedir. Ona göre mutluluk şans eseri elde edebilecek bir duygu değildir.⁹⁷ Mutluluğu bilgeliğin meyvesi olarak tarif eden Descartes, mutlu olmanın yolunun hakikatin bilgisine sahip olma, kararlılık ve elimizde olmayan isteklerden vazgeçmek olarak tasnif etmiş olduğu üç kurala uyulduğu zaman mümkün olacağı görüşündedir.⁹⁸

Ampirizmin kurucusu kabul edilen John Locke (1632-1704) her insanın mutluluğu isteyip, üzüntü ve acılardan uzaklaşmayı hedeflediğini, her kişinin yaşadığı olaylara göre farklı mutluluk arayışlarında olduğunu beyan etmektedir. Locke'a göre insanların davranışları mutluluk anlayışlarına göre şekillenmektedir. Dolayısıyla bireyler mutluluk-mutsuzluk kavramları üzerine iyi ve kötü kavramlarını bina ederek bir davranışın iyi ya da kötü olduğuna karar vermektedirler. Locke mutluluk arayışının insan davranışlarına yön verdiğini aynı zamanda mutluluk ilkesinin ahlaki bir form alabilmesi için akıl süzgecinin kullanılması gerekliliğini savunmaktadır.⁹⁹ Ahlâkî duygu teorisiyle döneminde iz bırakan Anthony Shaftesbury (1671-1713) gerçek mutluluğun tek yolunun erdem olduğu görüşündedir. Dolayısıyla davranışlarında doğru ölçüyü bulan kimsenin ahirette ödül almak için değil erdemli

⁹⁵ Thomas Hobbes, **Leviathan**, Çev. Semih Lim, 6. Baskı, İstanbul, YKY, 2007, s. 55.

⁹⁶ Hobbes, **Leviathan**, s. 55.

⁹⁷ Descartes, **Ahlak Üzerine Mektuplar**, Çev. Mehmet Karahasan, Ankara, MEB, 1992, s. 29.

⁹⁸ Yaşar Türkben, Descartes'in Ahlâk ve Mutluluk Anlayışı, **Hikmet Yurdu Dergisi**, Sayı: 5, 2010, s. 242-246.

⁹⁹ Mehmet Tevfik Özcan, “John Locke’ın Birey Anlayışının Felsefi Temelleri”, **İstanbul Üniversitesi Hukuk Fakültesi Mecmuası**, C. 52, 1987, s. 575-576.

olmak için erdemli olacağını savunmaktadır.¹⁰⁰ Aydınlanma çağının önemli düşünürlerinden David Hume (1711-1776) mutluluğu toplumsal faziletlerin içerisinde değerlendirmekte ve “*toplumun düzeni, ailelerin uyumu, dostların birbirlerini desteklemeleri, daima siyasilerin kibar hâkimiyetlerinin bir sonucu olarak düşünülür.*” söylemiyle tarif etmektedir. Hume’a göre toplumsal ve siyasal düzen, insanların aralarındaki uyum mutluluğun önemli unsurlarındandır.¹⁰¹

Utilitarizmin temsilcilerinden Jeremia Bentham (1748-1832), her insanın hazza yönelip elemden kaçtığını, dolayısıyla haz ve elemi insan davranışlarının ölçüsü olarak görmektedir. “Yarar” kavramını haz olarak tanımlayan Bentham, hazzı hayatın amacı olarak kabul etmektedir. Ahlak literatüründe “Ahlak aritmetiği” olarak yer alan bu konuyu, Bentham “haz veya mutluluk sayımı” olarak değerlendirmektedir. Ona göre haz ve elem ölçülebilir aynı zamanda hazların hesaplanarak varacağı sonuç mutluluktur.¹⁰² Faydacı filozoflardan John Stuart Mill (1806-1873) mutluluğu ahlaki eylem ve yaşamın tek amacı olarak, hazzı ise eylemlerin biricik ölçütü olarak görmektedir. Mill insanların deneyimledikleri olaylara göre hazlar arasında seçim yaptıklarını vurgulamaktadır. Ona göre insan başkalarının mutluluğunu düşünmek zorundadır. Hatta insanlığın mutluluğu için kişi kendi mutluluğunu terk edebilecek erdeme sahip olmalıdır. Sadece başkalarını ilgilendirmeyen ya da etkilemeyen konularda bireyselliğe öncelik verilebileceği görüşündedir. Mill’e göre en önemli amaç, en çok insanın en yüksek derecede mutluluğu elde edebilmesidir.¹⁰³

Ahlâkın nihai gayesinin mutluluk olduğu görüşünü savunan evdemonik anlayışa karşı Immanuel Kant (1724-1804) ve onu takip eden düşünürler farklı bir yaklaşım ortaya koymuşlar, bütün ahlak görüşlerini amaç güden (teleolojik) ve amaç gütmeyen (deontolojik) olmak üzere iki kısımda ele almışlardır. Teleolojik olanı mutluluk ahlâkı, deontolojik olanı ödev ahlâkı olarak değerlendirmişlerdir. Kant’tan

¹⁰⁰ Akarsu, **Ahlak Öğretileri**, s. 132.

¹⁰¹ David Hume, **The Philosophical Works of David Hume**, T.H. Green ve T.H. Grose, (Ed.), London: Longmans, Green, and Co., 1875, C. II, s. 179.

¹⁰² Harun Anay, Jeremy Bentham’ın Etkisi ve Yararcılığın Çağdaş Arap Düşüncesine Girişi, **Osmanlı Araştırmaları / The Journal of Ottoman Studies**, XXXVII, Sayı: 37, 2011, s. 105.

¹⁰³ Bahtinur Möngü, “Modern Dünyada Mutluluk: John Stuart Mill’in Faydacı Etiği”, **Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 19 (1), 2015, s. 27-28.

önceki ahlak düşünürlerinin çoğunluğu mutluluğu amaç, ödevi ise araç olarak görmüşlerdir. Kant, ahlaki amaç olmaktan çıkarıp araç haline getiren bu anlayışa karşı çıkmıştır.¹⁰⁴ O mutluluğu “*Akıl sahibi bir varlığın varoluşunun bütünü içinde her şeyin kendi arzu ve istemesine uygun olup bittiği dünyadaki durumudur; dolayısıyla mutluluk, doğayla bu varlığın bütün amacının ve istemesinin en temel belirlenme nedeninin uyuşmasına dayanır.*”¹⁰⁵ şeklinde tanımlamaktadır. Ahlaklılık ilkesi ile mutluluk ilkesini birbirinden ayıran Kant en yüksek iyyin mutluluğa götüren ahlaklılığa uygun olması gerektiğini belirtmektedir.¹⁰⁶

19. yüzyılın önemli düşünürlerinden Arthur Schopenhauer (1788-1860) mutluluğu farklı bir perspektiften değerlendirmekte, sadece kendi iç dünyalarında hakikati bulan kişilerin mutlu olabileceklerini iddia etmektedir. Ona göre en mutlu insan, içindeki zenginlik kendisine yeterli olan ve varlığını devam ettirmek için kolayına dışarıdan bir şeye ihtiyaç duymayandır. Dışarıdan gelecek olan şeylerin ithal ve pahalı olup, kişiyi bağımlı kılacağını, dolayısıyla kişinin hayatında sıkıntılar oluşturacağını savunmaktadır.¹⁰⁷ Schopenhauer ıstırap ve can sıkıntısının insanın mutluluğunun iki temel düşmanı olduğunu belirtmektedir.¹⁰⁸ Nihilist felsefenin temsilcilerinden Friedrich Wilhelm Nietzsche (1844-1900) mutluluğun anlık ve gelip geçici bir duygu olduğunu, kimsenin bu duyguya erişemeyeceğini düşünmektedir.¹⁰⁹ O insanların sadece kendilerini güçlü hissettikleri ve fitratlarına uygun davrandıkları zamanlarda mutluluğu hissedebilecekleri görüşündedir.¹¹⁰ Nietzsche’ye göre ahlak mutluluğa götüren bir yol değildir. Aksine birçok mutsuzluk kaynağı ahlak sebebiyle

¹⁰⁴ Mustafa Çağrııcı, “Saadet”, **DİA**, 2008, C. XXXV, s. 320.

¹⁰⁵ Immanuel Kant, **Pratik Aklın Eleştirisi**, Çev. Ioanna Kuçuradi, Ülker Gökberk, Füsun Akatlı, 3. Baskı, Türkiye Felsefe Kurumu, Çeviri Dizisi: 2, 1999, s. 135.

¹⁰⁶ Kant, **Pratik Aklın Eleştirisi**, s. 102, 135.

¹⁰⁷ Arthur Schopenhauer, **Okumak Yazmak Ve Yaşamak Üzerine**, Çev. Ahmet Aydoğan, İstanbul, Sule Yayınları, 2007, s. 15.

¹⁰⁸ Schopenhauer, **Okumak Yazmak Ve Yaşamak Üzerine**, s. 9.

¹⁰⁹ F. W. Nietzsche, **İyyinin ve Kötünün Ötesinde**, Çev. Ahmet İnan, 8. Baskı, İstanbul, Say Yayınları, 2015, s. 207.

¹¹⁰ F. W. Nietzsche, **Böyle Buyurdu Zerdüşt**, Çev. Murat Batmankaya, 7. Baskı, İstanbul, Say Yayınları, 2016, s. 90.

ortaya çıkmaktadır. Çünkü ahlaklı olmak insanın davranışlarını kısıtlamakta ve kişiye derin bir mutsuzluk yaşatmaktadır.¹¹¹

20. yüzyılda mutluluk anlayışının tamamen farklı bir perspektife büründüğü, erdemle veya öteki dünya ile bağlantısının kalmadığı, seküler ve insanın kendi tercihiyle dayalı bir bakış açısı oluşturulduğu görülmektedir.¹¹² Dönemin önemli düşünürlerinden Bertrand Russell (1872-1970) mutluluğun Tanrıların bir lütfu olmadığını, bireyin ancak kendi çabasıyla ona ulaşabileceğini savunmakta aynı zamanda mutluluğun bazen dış koşullara bağlı olarak meydana geldiğini iddia etmektedir.¹¹³ Özgün düşünürlerden Jean Baudrillard (1929-2007) 20. yüzyılda dünyanın üretim toplumundan tüketim toplumuna geçtiğini, insanların müsrif olmakla mutlu olabilecekleri inancının hâkim olduğunu belirtmektedir. Baudrillard bireylerin tükettikçe mutlu olacakları düşüncesinin sahte bir mutluluk ürettiği görüşündedir. Ona göre hayatları tüketim nesneleriyle çepeçevre sarılmış olan insanlar köleleştirilmekte, özgürlüklerini gönüllü olarak feda etmekte ve anlık mutlulukların peşine düşerek gerçek mutluluktan uzaklaşmaktadırlar. Ancak tüketim merkezli yaşamayan kişiler mutluluğa ulaşabilmektedirler.¹¹⁴

21. yüzyılda mutluluk perspektifi teknoloji ile birlikte yeniden değişim ve dönüşüm yaşamaya başlamıştır. Bu dönemin düşünürlerinden olan pragmatizmi yeniden yorumlayan postyapısalcı bir görüşü savunan¹¹⁵ Richard Rorty (1931) mutluluğu kişinin kendi öz yaratımıyla oluşturduğu söz dağarcığı vasıtasıyla olaylara, olgulara yüklediği anlam olduğunu belirtmekte aynı zamanda bireyin küçük ya da büyük tutkularını gerçekleştirerek mutlu olabileceğini düşünmektedir.¹¹⁶

¹¹¹ F. W. Nietzsche, **Tan Kızılığı Ahlaksal Önyargılar Üzerine Düşünceler**, Çev. Özden Saatçi, 6. Baskı, İstanbul, Say Yayınları, 2015, s. 81.

¹¹² Sebile Başok Diş, “Bir Dayatma Halini Alan Mutluluk Talebi”, **Temaşa**, 2008, Sayı: 8, s. 30.

¹¹³ Bertrand Russell, **Mutlu Olma Sanatı**, Çev. Yunus Sağlamtürk, İstanbul, Say Yayınları, 2016, s. 171-179.

¹¹⁴ Mehmet Anık, “Aykırı Bir Düşünür Olarak J. Baudrillard ve Gösteriş Amaçlı Tüketim”, **Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi**, C. 9, Sayı: 47, 2016, s. 448-449.

¹¹⁵ Bahar Ayaz, “Jacques Derrida, Richard Rorty ve doğruluk”, **Abant Kültürel Araştırmalar Dergisi** (AKAR), C. 1, Sayı: 2, 2016, s. 58.

¹¹⁶ Sezai Çınar Özkan, “Richard Rorty’de Kamusal Alan-Özel Alan Ayrımı ve Eleştirisi”, **FLSF (Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi)**, Sayı: 23, 2017, s. 58.

Antik Çağ'dan günümüze her dönemin düşünürü kendi yaşadığı zaman diliminin ilim, fen, din, felsefe anlayışına, siyasi ve ekonomik şartlarına göre mutluluğu yorumlamış ve insanı mutluluğa götürecek yöntemlerden bahsetmiştir. Antik Çağ'da iyi yaşam ve erdemle ilişkilendirilen mutluluk, insan davranışlarının nihai amacı olarak kabul edilirken, Orta Çağ döneminde hem ahlak ile ilişkilendirilmiş hem de ahiret merkezli bir mutluluk anlayışı ortaya koyulmuştur. Rönesans dönemi mutluluk anlayışında ilk değişim ve dönüşümler kendini göstermeye başlamış, Aydınlanma döneminde bu değişim ve dönüşümler hızlanmış ve mutluluk kavramı seküler bir form kazanmıştır. Nihayetinde mutluluğun erdem ve ahiretle ilişkisi kalmamıştır. Sonuç olarak hem dönemsel hem bireysel öznelliğe sahip bir paradigma olan mutluluğun insanlık tarihi boyunca değişim ve dönüşümler geçirdiği aynı zamanda bireylerin ve toplumların yaşamlarını şekillendirdiği görülmektedir.

1.3.3. İslam Düşüncesinde Mutluluk

İslam'ın ahlak anlayışı ve Antik Çağ döneminin felsefi yaklaşımları İslam düşüncesini etkilemiştir. Müslüman filozoflar mutluluk ahlakı manasına gelen evdemonizm kavramı yerine kurtuluş vesilesi, talih, uğur, bereket anlamlarına gelen “es-sa’ade”,¹¹⁷ insan için son mutluluk anlamında “es-sa’ade el-kusva”,¹¹⁸ en üstün mutluluk manasında “es-sa’ade el-uzma” veya “es-sa’ade el-ulyâ”¹¹⁹ terkiplerini kullanmışlardır. İlk İslâm filozofu olarak tarihte yerini alan Ya’kub b. İshak Kindi (801-873) “Risâle fi’l-Hîle li-Def’i’l-Ahzân” adlı eserinde insanın mutlu olabilmesi için kendini üzüntüden nasıl kurtarabileceği konusunu anlatmaktadır.¹²⁰ Kindi mutluluğu gelip geçici hazların ötesinde manevi, zihni ve ruhsal yetkinlikle ulaşılabilecek bir duygu olduğunu düşünmektedir.¹²¹ Bir başka ifadeyle insanı ancak değişimi olmayan akli ve manevi hazlar mutluluğa ulaştırabilmektedir. Ona göre mutluluğun ebedi olmayan oluşma (kevn) ve bozulma (fesad) âleminde aranmaması

¹¹⁷ Çağrııcı, “Saâdet”, *DİA*, 2008, C. XXXV, s.319.

¹¹⁸ Mehmet Vural, *İslam Felsefesi Sözlüğü*, Ankara, Elis Yayınları, 2003, s. 321.

¹¹⁹ Ferit Devellioğlu, *Osmanlıca Türkçe Ansiklopedik Lügat*, XI. Baskı, Ankara, Aydın Kitabevi Yayınları, 1993, s. 903.

¹²⁰ Çağrııcı, “Saâdet”, *DİA*, 2008, C. XXXV, s. 320.

¹²¹ Ya’kub b. İshak el-Kindi, *Üzüntüden Kurtulma Yolları*, Çev. Mustafa Çağrııcı, Ankara, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2012, s. 17.

gerekmektedir. Çünkü kevn-fesad dairesinin içinde olan duyu hazları ve duyu istekleri gibi geçici hevesler insanı mutlu edemeyeceğini savunmaktadır. Ayrıca kaybedildiği takdirde üzüntüsü çekilecek nesnelere sahip olmayan kişilerin kalıcı mutluluğa erişebileceğini bildirmektedir.¹²²

İslâm düşünce tarihinde mutluluk konusunu detaylı bir şekilde ele alan, mutluluğu meşhur bir amaç olarak gören Farabi (870-950), her ne zaman olursa olsun başka bir şey için değil bizzat kendisi için istenilen, tercih edilen bir gaye olduğunu, mutluluğa ulaşıldığında, onunla birlikte ondan başka hiçbir şeye ihtiyaç kalmayacağını düşünmektedir.¹²³ O mutluluğu insan ruhunun vücutta, maddeye ihtiyaç hissetmeyecek bir tekâmül mertebesine ulaşması olarak tanımlamaktadır. Bir başka ifadeyle mutluluk insan nefsinin maddeye muhtaç olmayacak şekilde yetkin olmasıdır. Farabi bu yetkinliği “Nihai Mutluluk/es-Saadetu’l-Kusva” olarak isimlendirmektedir. Farabi mutluluğu en büyük hayır ve en büyük fazilet olarak kabul ettiği için onun dışındaki her şeyin sadece mutluluğa ulaştıracak araçlar olduğu görüşündedir. Bu sebeple mutluluk hayır için yapılan hayırdır ve hiçbir zaman hayırdan başka şeyler için istenmemektedir. Dolayısıyla kişiyi mutluluğa ulaştıran kendi güzel eylemleridir. Mutluluğa engel olan ise düşüklük, rezillik, hasislik gibi kötülük içerikli eylemlerdir. Farabi’ye göre dünya ve ahiret mutluluğu sadece ve sadece erdemler vasıtasıyla elde edilebilmektedir.¹²⁴

Din ile felsefeyi, akıl ile nakli birleştirmeye çalışan İhvân-ı Safâ¹²⁵ grubu her şeyi iyi olması bakımından ele almaktadır. Onlara göre mutlak iyi olan mutluluktur ve mutluluk sadece kendi özünden dolayı istenir. Bir başka ifadeyle mutluluk kendisi için talep edilen, mutlak iyi olandır.¹²⁶ İhvân-ı Safâ mutluluğu dünyevi ve uhrevi olarak iki kısımda ele almaktadır. Her varlığın en iyi durumda en mükemmel amaca erişmek için hayatını devam ettirmesi ve en uzun süre yaşamasını “dünyevi

¹²² Kindi, **Üzüntüden Kurtulma Yolları**, s. 51, 81.

¹²³ Farabi, **Mutluluk Yoluna Yönelme**, Çev. Hanifi Özcan, İzmir, 1993, s. 26-27.

¹²⁴ Farabi, **El-Medinetü’l-Fâzıla**, Çev. Nafiz Danışman, Ankara, Millî Eğitim Bakanlığı Yayınları, 2001, s. 69-70; Fârâbî, **Fususü’l-Medenî**, Çev. Hanifi Özcan, İzmir, Dokuz Eylül Üniversitesi, 1987, s. 39; Farabi, **Mutluluğun Kazanılması**, Çev. Ahmet Arslan, 1. Basım, İstanbul, Türkiye İş Bankası Yayınları, 2018, s. 1.

¹²⁵ Ahmet Koç, **İhvan-ı Safa’nın Eğitim Felsefesi**, Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Vakfı Yayınları, 1999, s. 31.

¹²⁶ Hasan Hüseyin Bircan, **İslam Felsefesinde Mutluluk**, İstanbul, İz Yayıncılık, 2001, s. 58.

mutluluk”, her nefsin en iyi durumda en yetkin amaca doğru yükselip ebediyen varlığını idame ettirmesini “ahiret mutluluğu” olarak tanımlamaktadır. Dolayısıyla İhvân-ı Safâ topluluğu mutluluğu bizatihi amaç olarak görmektedir.¹²⁷

İslâm tarihinde hekim-filozof olarak yer almış olan Ebû Bekir er-Râzî (865-925) ruhun gerçek mutluluğa erdemler vasıtasıyla ulaşabileceğini savunmaktadır. Ona göre ölçülülük, cesaret, bilgelik ve adalet erdemlerini hayatına alan¹²⁸ ve tutkularını aklın boyunduruğuna veren kişiler gerçek mutluluğa erişebilir.¹²⁹ Mutluluğa giden yolun akıl, bilgi ve güçlü bir irade ile mümkün olabileceği, tutku ve ihtiraslarıyla davrananların mutsuz olacakları görüşündedir.¹³⁰ İslam ahlak felsefesinin önemli düşünürlerinden İbn Miskeveyh (932-1020) mutluluğu “*son gaye, en uçtaki yetkinlik, gayelerin en değerlisi*”¹³¹ olarak tanımlamaktadır. Tam olan amacın sadece mutluluk olduğunu, mutluluğa erişen kişinin ona herhangi bir şey ekleme ihtiyacının olmayacağını belirtmektedir.¹³² Ona göre kemal mertebesine ulaşmış bireyler, bedene ihtiyaç duymadıkları için bedensel mutluluklara da ihtiyaç duymazlar. İbn Miskeveyh mutlu olan kişilerin hikmetten nasiplerini almış, ruhani hayat sahipleri oldukları, bu âlemdekilerin yardımıyla hikmetin inceliklerini elde edebilecekleri, ilahi nur ile aydınlanacakları görüşündedir. Aynı zamanda bu kişilerin bedene ait mutluluklara ulaşmak isteyenler gibi üzüntüler, sıkıntılar yaşamayacaklarını düşünmektedir.¹³³

İslâm Meşşai okulunun en büyük sistemci filozofu olarak kabul edilen¹³⁴ İbn Sina (980-1037) ahlakın gayesinin mutluluk olduğunu ve en yüksek mutluluğa ölümden sonra ulaşılabilceğini düşünmektedir.¹³⁵ Ona göre mutluluğun tanımı, özü itibariyle istenilen ve peşine düşülen aynı zamanda diğer şeylerin kendisinden dolayı

¹²⁷ Çağrııcı, “Saâdet”, **DİA**, 2008, C. XXXV, s. 321.

¹²⁸ Fatih Aydın, “Teleolojik Ahlak Anlayışlarında Mutluluğa Ulaşmada Ahlaki Değerlerin Yeri”, **Asya Öğretim Dergisi**, 2 (2), 2014, s. 56.

¹²⁹ Macit Fahri, **İslâm Ahlâk Teorileri**, Çev. Muammer İskenderoğlu-Atilla Arkan, İstanbul, Litera Yayıncılık, 2004, s. 110.

¹³⁰ Mahmut Kaya, “Ebu Bekir Razi”, **DİA**, 2007, C. XXXIV, s. 482.

¹³¹ İbn Miskeveyh, **Mutluluk ve Felsefe: Tertibu’s-sa’adat ve Menazilu’l-ulum**, Neşir, tercüme ve inceleme. Hümeysra Özturan, İstanbul, Klasik, 2017, s. 53.

¹³² Bircan, **İslam Felsefesinde Mutluluk**, s. 58-59.

¹³³ İbn Miskeveyh, **Tehzibu’l-Ahlak/Ahlak Eğitimi**, 2. Baskı, Çev. Abdulkadir Şener, İsmet Kayaoglu, Cihad Tunç, İstanbul, Büyüyenay Yayınları, 2013, s. 101-102.

¹³⁴ Ömer Mahir Alper, “İbn Sina”, **DİA**, 1999, C. XX, s. 319.

¹³⁵ Ali Durusoy, “İbn Sina”, **DİA**, 1999, C. XX, s. 329.

tercih edildiği ilk gayedir. Bu cihetle her varlığın elde etmeye çalıştığı en değerli şey mutluluktur. O geçici hazların insana mutluluk vermeyeceğini, mutluluğa ulaşmanın ana şartının bilgi ve hikmet olduğu görüşünü savunmaktadır.¹³⁶ İslam tarihinin ilk dönem düşünürlerinden Ebu'l-Hasen el-Maverdi (972-1058) dinin öncelikli şartının akıl olduğunu ama sadece akıl gücü kullanılarak mutluluğa ulaşamayacağı görüşündedir. Ona göre, güçlü ile zayıfı eşit, yöneten ile yönetileni birbirine denk yapabilecek bir hüküm akıl vasıtasıyla verilemez.¹³⁷ Bu nedenle, insanların işlerini, sosyal ilişkilerini düzenlemek ve mutluluğun tesisi için din gereklidir.¹³⁸ Maverdi, dünyada mutluluğu elde edebilmek için bireyin iş, yaşayış ve düzeni ile ilgili olarak itaatkar bir nefis, kalbin kendisine meyilli olduğu, kişiyi doğruluğa yöneltecek samimi bir dost ve zaruri ihtiyaçları gidermek için yeterli sermaye olmak üzere üç unsurun gerekli olduğunu ileri sürmektedir.¹³⁹

İslam ahlak düşünürlerinden Râgıb el-İsfahânî (954-1108) insanın yaratılmışlar arasında mutluluğu kazanmaya elverişli bir fıtratla yaratıldığını,¹⁴⁰ insanların dünyada kendilerine verilen nimetleri yaratılış amaç ve hikmetlerine göre kullandıkları takdirde mutluluğa ulaşacaklarını savunmaktadır.¹⁴¹ İslam düşünürlerinden Gazalî (1058-1111) mutluluğu ahirete endeksli bir paradigma üzerinden değerlendirmektedir. Gazalî'ye göre her güzellik, her lezzet ve yaşanan her mutluluk nimettir ve gerçek nimet ise ahiret mutluluğudur. Ahiret mutluluğuna götürmeyen dünyevi mutluluğun nimet olamayacağı görüşündedir.¹⁴² O mutluluğun anahtarını sonsuz bilgide görmekte, sonsuz bilgiyi de “marifetullah” olarak

¹³⁶ İbn-i Sina, **Mutluluk ve İnsan Nefsinin Cevher Olduğuna İlişkin On Delil**, Çev. Fatih Toktaş, Ankara, Türkiye Diyanet Vakfı, Ahlak Klasikleri Serisi: 2, 2011, s. 27-29.

¹³⁷ Ebü'l-Hasan Ali b. Muhammed b. Habib Maverdi, **Edebü'd-dünya ve'd-din**, thk. Mustafa es-Sekka, Beyrut, Dâru İhyai'l-Ulum, 1988, s. 33-34.

¹³⁸ Maverdi, **Edebü'd-dünya ve'd-din**, s. 202; Ahmet Mübarek el-Bağdadî, “Maverdi'nin Siyasi Düşüncesinde İnsan ve Toplum”, Çev. Mustafa Sarıbiyık, Dicle Üniversitesi ilahiyat Fakültesi Yayınları No: 10, 2003, C. V, Sayı: 2, s. 81.

¹³⁹ Maverdi, **Edebü'd-dünya ve'd-din**, s. 220-235.

¹⁴⁰ Ebü'l-Kâsım Râgıb el-İsfahânî, **Mutluluğun Kazanılması**, Çev. Lütfi Doğan, İstanbul, Bahar Yayınevi, 1983, s. 59.

¹⁴¹ Ebü'l-Kâsım Râgıb el-İsfahânî, **Mutluluğun Kazanılması**, s. 108-109.

¹⁴² İmam-ı Gazalî, **İhya**, C. IV, s.123.

tanımlamaktadır. Marifetullah yani Allah'a dair bilginin¹⁴³ kalbin en büyük lezzeti ve kişinin en büyük mutluluğu olduğunu düşünmektedir.¹⁴⁴

İşrâkîliğin kurucusu kabul edilen İslam düşünürlerinden Şihâbuddin Sühreverdî (1153-1191)¹⁴⁵ mutlu kimselerin hakka inanıp bilgili kimseler olduklarını, mutsuz kimselerin ise hakka inanmayıp cehaletleri sebebiyle acı çektiklerini söylemektedir. Mutluluğu haz-elem ilişkisi içinde değerlendiren Sühreverdî'ye göre bedeni hazlara düşkün olan kişiler ruhani hazları anlayamazlar. Melekut aleminin müşahade edilebilmesi ve hakkın nurlarının işrâkıyla haz duyulabilmesi için bedensel meşguliyetlerden uzaklaşılması gerekmektedir. Böylelikle nefis arif olur, kişi bedeninin karanlıklarından kurtulup hakiki olan hayatın özünü bulur ve mutluluğa ulaşır.¹⁴⁶ İslam düşünürlerinden Nasîrüddîn-i Tûsî (1201-1274) ahlak anlayışını mutluluk ahlakına dayandırmakta, mutluluğu akli haz olarak değerlendirmektedir.¹⁴⁷ Ona göre mutluluk, her bireyin kendine özgü öznel değerlendirmesidir. Buna mukabil mutlak iyi ise herkesin kabul ettiği ortak ve objektif bir değerdir. Mutluluğu tam ve izafi olmak üzere iki kısımda ele alan Tûsî, tam mutluluğun nihaî gaye olduğunu belirtmekte ve mutluluğa mutlak iyilik gibi objektif bir değer atfetmektedir.¹⁴⁸ Bir başka ifadeyle mutluluğu mutlak iyilik gibi genel erdemler içerisinde görmektedir.

İslam düşünürlerinden Adudüddin el-Îcî' (1281-1355) üzüntünün istenen ve arzu edilen şeyleri kaçırmaktan aynı zamanda arzu ve istenilen şeylerin devamlılığını beklemekten meydana geldiğini belirtmektedir. Ona göre bu durum cehaletten kaynaklanmaktadır. Mutluluk geçici olana yönelmeyip, salih amellere yönelenlerin ulaşabileceği bir durumdur.¹⁴⁹ Dönemin önemli düşünürlerinden İbn Haldun

¹⁴³ Süleyman Uludağ, "Marifet", **DİA**, 2003, C. XXVIII, s. 54.

¹⁴⁴ İmam-ı Gazali, **Kimya-yı Saadet**, s. 40-41.

¹⁴⁵ Salih Yalın, "Sühreverdî'in El-Elvahu'l-İmadiyye Adlı Eseri Temelindeki Fizin ve Metafizığe İlişkin Görüşleri", **Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi** XLIII, 2, 2017, s. 264.

¹⁴⁶ Yalın, "Sühreverdî'in El-Elvahu'l-İmadiyye Adlı Eseri Temelindeki Fizin ve Metafizığe İlişkin Görüşleri", s. 282.

¹⁴⁷ Anar Gafarov, "Ebû Ca'fer Nasîrüddîn Muhammed b. Muhammed b. el-Hasen et-Tûsî", **DİA**, 2012, C.XXXXI, s. 444.

¹⁴⁸ Nasreddin Tûsî, **Ahlâk-ı Nâsirî**, Türkiye Türkçesi'ne Aktaranlar. A. Vahap taştan-Habil Nazlıgöl, Ankara, Fecr Yayınları, 2005, s. 101-102; Hasan Ocak, "Kınalızade Ali Efendi'de Mutluluk Ahlâkı Kavramının Felsefi Temelleri", **Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, 2012, Sayı: 1, s. 131.

¹⁴⁹ Adudüddin el-Îcî, **Ahlaku Adudüddin**, Çev. İlyas Çelebi, 1. Baskı, Ankara, TDV, 2015, s. 61.

(1332-1406) mutluluğun ancak kişinin kendisini ahlaki faziletlerle donatarak elde edebileceğini düşünmektedir. Ona göre insanoğlu aklının muktezasınca faziletleri ve reziletleri birbirinden temyiz etmektedir, aynı zamanda fitratı icabı övülen eylemleri yapmaya meyil etmekte, kötü olan eylemlerden kaçınmaktadır. Dolayısıyla her insanın faziletleri öğrenmesi fitraten mümkündür. Faziletlere sahip olan kişide mutluluk hasıl olmakta ve o mutluluktan sevinç tezahür etmektedir.¹⁵⁰

İslam düşünürlerinden Muhyiddin Kafiye (1386-1474) dünya ve ahiret mutluluğunun kaynağını ilim olarak görmektedir. Kafiye'ye göre ilim bizatihi kendisi sebebiyle istenendir. Çünkü ilim hem dünya ve ahiret mutluluğuna hem de Allah'a yaklaştıran bir vasıttır. İnsanoğlu için, derece yönünden her şeyden üstün olan ebedi mutluluğa ulaşmak için ilim bilmek ve o ilimle amel etmek gerekmektedir.¹⁵¹ Şer'i meseleleri çözme ve fetva verme konusundaki üstün yeteneği nedeniyle "müfti's-sakaleyn" (insanların ve cinlerin müftüsü) lakabıyla meşhur olan Kemalpaşazâde (1469-1534)¹⁵² mutluluğun kaynağını erdemde görmektedir. Ona göre kişinin erdem çizgisinde durabilmesi için arzu gücü, öfke gücü ve düşünme gücü olmak üzere üç yetkinliğe sahip olması iktiza etmektedir. Arzu gücünün erdemi, bireyin fizyolojik ve biyolojik gelişimini sağlayacak sebeplere yönelmesini, öfke gücünün erdemi, bireyin varlığını koruyacak hazırlıklar yapmasını ve düşünme gücünün erdemi bireyi hidayete eristirecek olan ilimlerin tahsilini yapmasını ifade etmektedir. Kemalpaşazâde, ancak bu üç güce ait erdemleri hakkıyla yapan kişilerin mutluluğa ulaşabileceği görüşündedir.¹⁵³

İslam ahlakçılarından Kınalızâde Ali Efendi (1510-1572) mutluluğa ulaşabilmek için temel prensibin iyi olma ve iyiyi yaşama olduğunu düşünmektedir. Ona göre iyiyi bilme ve onu yaşama bir yetkinliktir. İnsanın yetkinlik ve mutluluğu, düşünce ve etkinlik yoluyla kazanabileceğini belirten Kınalızâde, kişinin

¹⁵⁰ İbn Haldun, **Tercüme-i Mukaddeime-i İbn Haldun**, Mütercim: Ahmet Cevdet Paşa, 1. Baskı, İstanbul, Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı, C. 3, 2015, s. 273.

¹⁵¹ Muhyiddin Ebu Abdillâh Muhammed b. Süleyman el-Kafiye el-Hanefî, **Kitabü't Taysir Fi Kavaidi İlmit-Tafsir**, Çev. İsmail Cerrahoğlu, Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Yayınları, Ankara, Ankara Üniversitesi Basımevi, 1974, s. 82-83.

¹⁵² Şerafettin Turan, "Kemalpaşazade", **DİA**, 2002, C. XXV, s. 239.

¹⁵³ Ömer Mahir Alper, **Kemalpaşazade Bağlamında Bir Tasavvurun Yeniden İnşası**, İstanbul, Klasik Yayınları, 2010, s. 169, 158.

yetkinleşmesinin sadece bilgiyle olabileceğini aynı şekilde mutluluğun ancak doğru bilginin kazanılmasıyla elde edilebileceği görüşünü savunmaktadır.¹⁵⁴ Osmanlı bilim ve düşünce tarihinde yaşadığı dönemin en önemli fikir adamlardan biri olarak kabul edilen Katip Çelebi (1609-1657)¹⁵⁵ dünyada kemâliyetlerle şereflenmek, erdemli olabilmek, dünya ve ahiret mutluluğuna ulaşmak için hikmet ilmi bilmenin gerekli olduğu görüşündedir. Ona göre kişi, kendi gücü ve seçimiyle ortaya çıkan eylem ve amellerini “amelî hikmet” sebebiyle yani, kendisini faziletlerle donatıp rezilliklerden arındırma yoluyla dünya ve ahiretini iyileştirebilmekte ve mutluluğu elde etmektedir.¹⁵⁶

İslam düşünce tarihinin önemli isimlerinden Erzurumlu İbrahim Hakkı (1703-1780) mutluluğu tasavvufi ahlak perspektifinden değerlendirmektedir. Her yönden mutluluğa ulaşabilen kişiyi ideal insan ya da kâmil insan olarak tanımlamaktadır. Ona göre kâmil insanın mutluluğa ulaşması erdemler vasıtasıyla olur. Erdemi ifrat ve tefritten uzak davranışlar olarak gören Erzurumlu İbrahim Hakkı, mutluluğun Allah’a yakın olma ve O’nun rızasını elde etmekle gönülde tezahür edebilecek bir duygu olduğu görüşündedir.¹⁵⁷ Osmanlı Devleti’nin önemli alimlerinden Hüseyin Remzi Bey (1839-1898) mutluluğun elde edilmesi için ahlak ilminin öğrenilmesi gerektiği düşüncesindedir. Üstün ahlak sahibi olabilmek için güzel eylemleri yapabilmenin ve kötü ahlaktan sakınmak için kötü eylemlerden uzaklaşabilmenin yolunun ahlak ilmini öğrenmekle edinilebileceği görüşündedir. Din-i sahihe iman olmadan ahlaka ulaşmak, dolayısıyla mutluluğu elde etmeyi imkânsız görmektedir.¹⁵⁸

¹⁵⁴ Kınalızade Ali, **Ahlak-ı Alai**, Haz. Mustafa Koç, İstanbul, Klasik Yayınları, 2007, s. 48.

¹⁵⁵ Orhan Şaik Gökyay, “Kâtip Çelebi”, DİA, 2002, C.XXV, s. 36; Hilmi Ziya Ülken, **Kâtip Çelebi ve Fikir Hayatımız**, Kâtip Çelebi: Hayatı ve Eserleri Hakkında İncelemeler, Ankara, TTK Yayınları, 1991, s. 177.

¹⁵⁶ Kâtip Çelebi, “**Keşfü’z-zunûn an esâmi’l-kütüb ve’l-fünûn**”, neş. Şerafeddin, Yaltkaya-Kilisli Rıfat Bilge, Ankara, Türk Tarih Kurumu, C. I, 2014, s. 676; Emrullah Bulut, “Kâtip Çelebi’nin Düşüncesinde Akli İlimlerin Yeri ve Önemi”, **Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2006, s. 86.

¹⁵⁷ Hayrettin Karadeniz, “Erzurumlu İbrahim Hakkı’nın Ahlak Felsefesi”, **Selçuk Üniversitesi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü**, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Konya, 2006, s. 133-134.

¹⁵⁸ İsmail Kurt, Seyit Ali Tüz, **Son Dönem Osmanlı Ahlâk Terbiyecileri ve Ahlak Terbiyesi**, 1. Basım, İstanbul, Ensar Neşriyat, 2015, s. 283, 294.

20. yüzyılın önemli filozoflarından Babanzade Ahmed Naim (1872-1934)'e göre mutluluğun kaynağı güzel ahlaktır, güzel ahlakın kaynağı da noksanlık ve istisna kabul etmeyen, evrensel ve zorunlu yasanın kaynağı olan ilahi vahiydir. Ona göre herhangi bir eylemin ahlaken iyi olması vahiy merkezli olmasına ve Allah rızası için yapılmasına bağlıdır. Dünyevi ve uhrevi mutlulukların en üstününün Allah'ın rızası olduğunu düşünen Ahmed Naim, vahyin teklif ettiği prensipleri mutluluk için zorunlu kabul etmektedir.¹⁵⁹ Cumhuriyet döneminin önemli düşünürlerinden Nurettin Topçu (1909-1975) dünya ve ahiret mutluluğuna ulaşabilmek için kişinin dürtüsel olarak aşağı canlılarındakinden farklı olmayan istek, arzu ve hırslarından kendini kurtarması gerektiği görüşündedir. Ona göre bu istek, iştaha ve tutkular insanın ahlaki olarak sefaletleridir ve bütün ahlaksızlıkların kaynağıdır. Nitekim Nureddin Topçu, ahlakın gayesinin insanın ruhunu kirleten, süflileştiren ve geçici olana bağımlı kılan her türlü istek, arzu ve tutkulardan kişiyi uzaklaştırıp hakikate yöneltmek olduğunu düşünmektedir. Ahlakı din üzerine temellendiren Topçu, kişinin mutluluğu elde edebilmesinin ancak vahyin gösterdiği yolları takip ederek ahlaki erdemleri kazanmasıyla mümkün olabileceğini belirtmektedir.¹⁶⁰

Sonuç olarak, Antik Çağ döneminden itibaren batı düşüncesi ve İslam düşünce geleneğinin önemli konularından birinin mutluluk olduğu görülmektedir. Antik dönemden Aydınlanma dönemine kadar mutluluk problemi genel olarak ahlak konusu ile birlikte değerlendirilmektedir. İslam ahlak düşüncesinde mutluluğun erdemlerle ilişkilendirildiği, mutlak iyinin ne olması gerektiği konusu tartışıldığı anlaşılmaktadır.¹⁶¹ İslam düşünce geleneği ve İslam ahlak düşüncesinin mutluluk konusunun yapılandırılmasında Antik felsefenin erdemleri merkeze alma düşüncesinden etkilenmiş olduğu aynı zamanda konunun İslam dininin temel esasları üzerine inşa edildiği müşahade edilmektedir. Bununla birlikte İslam düşünürleri mutluluğu dünya ve ahiret ekseninde değerlendirmekte, mutluluğu sadece dünyaya hasretme anlayışını kabul etmemektedirler. İslam düşünce geleneğinde mutluluk bir

¹⁵⁹ Ahmed Naim, **İslam Ahlakının Esasları**, Çev. Recep Kılıç, 1. Baskı, Ankara, TDV, 2010, s. 44-47.

¹⁶⁰ Nurettin Topçu, **Ahlâk**, İstanbul, Dergâh Yayınları, 2005, s. 29.

¹⁶¹ Fatma Balcı Arvas, "Psikolojide ve İslam Düşünce Geleneğinde Mutluluk Kavramı: Karşılaştırmalı Bir Çalışma", **İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi**, C. 6, Sayı: 4, 2017, s. 117.

amaç olarak değil, bir sonuç olarak değerlendirilmekte, mutluluğun amaç olursa kişiyi dünyevileştireceği, kişinin onu elde etmek için her şeyi meşru kabul edebileceği görüşü savunulmaktadır. İman edip salih amel işleyen kimselerin eylemlerinin sonucu olarak hem dünyada hem ahirette mutlu olacakları kabul edilmektedir. Mutluluğu doğru eylemlerin sonucunda kazanılan ödül olarak gören İslam düşünürleri, mutluluğu hazdan farklı bir zeminde ele almakta, hazların kontrol altına alındığında bireyin mutlu olabileceğini kabul etmektedirler. Dolayısıyla İslam düşünce tarihinde bireyin hem dünya hem ahiret mutluluğuna ulaşabilmesinin yolu vahiy temelli bir yapıda sistematik olarak ortaya koyulmaya çalışıldığı görülmektedir.

1.4. Mutluluk Tarihi

İlk insandan günümüze yazıya intikal etmiş olan her duyguyu tarihsel açıdan değerlendirmek mümkündür. Sevgi, nefret, mutluluk, mutsuzluk gibi birçok duygu insanoğlunun varlığıyla birlikte var olmakta ve her duygu zaman içerisinde birtakım değişim ve dönüşümlerle tarihte yerini almaktadır. Ontolojik serüveni insanla başlayan mutluluk duygusunun insanlık tarihi kadar kadim bir tarihi vardır. Mutluluğun tarihsel süreci analiz edildiğinde yüzyıllar içerisinde çok büyük değişim ve dönüşümler geçirdiği müşahade edilmektedir. “Mutluluk” sözcüğüne ilk defa M.Ö. 5. yüzyılda yazılı metinlerde rastlanmaktadır. İlk tarih kitabı olarak kabul edilen “Herodot Tarihi” isimli eserde insanın mutluluk arayışı konu olarak ele alınmaktadır. Bu yüzyılda mutluluk talih, şans, mucize olarak yorumlanmaktadır. Batı tarihinin doğuşunda mutluluk şans meselesi olarak telakki edilmektedir. Öyle ki, dönemin oyun yazarlarının metinlerinde oyunlar mucize kabul edilen mutlu sonla değil trajediyle bitmektedir¹⁶² Tarihsel süreç analiz edildiğinde Antik dönemde talih, mucize olarak tanımlanan mutluluk kaderci ve evdemonizm olmak üzere iki yapı üzerine inşa edilmektedir.

Antik Yunan ve antikite dünyasında mutluluk, insanın başına gelen ve üzerinde kontrol sahibi olamadığı bir durum olarak düşünülmekteydi. Bireyin mutlu

¹⁶² Darrin M. McMahon, **Mutluluk/Mutluluk Üzerine Tarihsel Bir Çalışma**, Çev. Kıvanç Tanrıyar, İstanbul, E Yayınları, 2013, s. 20-26.

olabilmesi için talihin önemli bir rolü olduğu görüşü hakimdi. Dolayısıyla mutluluğu kaderci bir bakış açısıyla değerlendiriyorlardı. O dönem insanı elindekilerle yetinir, yaşadığı şartlar olumsuz olsa bile şartları değiştirmeyi düşünmezdi. Çünkü tanrıların kendileri için en iyisini düşündüğünü ve gerekli olan mutluluğu onlara sunacaklarına inanmışlardı. İnsanlık tarihinin ilk dönemlerinde Akdeniz Havzasından Anadolu, Mısır, Doğu Akdeniz, İran ve Mezopotamya'ya kadar olan bölgede mutluluğu tanrılara bırakma, tevekkül etme en kabul gören inanç formuydu. Firavunun zalimane hakimiyeti altında ya da Pers krallarının topraklarında yaşam mücadelesi veren insanlar için siyasi ya da ekonomik olarak kendilerinden daha güçlü olan kişilere veya iktidar sahiplerine hizmet etmek en büyük mutluluk olarak görülüyordu.¹⁶³

Dönemin insanı, mutluluğu tesadüf eseri olarak kabul ediyor, lehine veya aleyhine olan durumları tanrısal bir kaynağa atfederek mütevekkil bir duruş sergiliyordu. İlk çağlarda yaşayan birey, 21. yy. insanı gibi sadece lehine olan durumları tesadüfi talih olarak yorumlamıyor aynı zamanda aleyhine olan durumları da tesadüfi talih olarak değerlendiriyordu. Dolayısıyla tesadüfi talih her zaman lehte olmayacağı için aleyhte olabilecek durumlara karşı temkinli davranıyorlardı. Böylelikle kendilerini olumsuz etkileyebilecek aleyhte tesadüfleri tamamen ortadan kaldıramasalar bile ihtimal dahilindeki olumsuzlukları birtakım önlemlerle azaltabiliyorlardı aynı zamanda kendilerini tanrılarına karşı olası isyandan koruyorlardı.¹⁶⁴ Bu kaderci anlayışta olası olaylara temkinli yaklaşımla birlikte tanrılara tevekkül etme davranışı vardı. Dolayısıyla dönemin teolojik ve siyasi yapısı mutluluk perspektifini kaderci bir zemin üzerine inşa ediyordu.

Antik dönemin mutluluk anlayışını şekillendiren ikinci yapı evdemonizm anlayışydı. Bu anlayışa göre, bir kişinin mutlu olarak nitelendirilmesi için o kişinin karakterinin ve ahlaki tutumunun genel erdem prensiplerine uygun olması gerekmektedir¹⁶⁵ Antik dönemde nihai arzu, son amaç olarak görülen mutluluk; erdemle birleşmiş refah olarak tanımlanmaktaydı. M.Ö. 5. yy. ortasından 3. yy.

¹⁶³ McMahon, **Mutluluk/Mutluluk Üzerine Tarihsel Bir Çalışma**, s. 37.

¹⁶⁴ Wilhelm Schmid, **Mutsuz Olmak**, Çev. Tanıl Bora, İstanbul, İletişim Yayınları, 2014, s. 17-18.

¹⁶⁵ Ziyad Marar, **Mutluluk Paradoksu**, Çev. Serpil Çağlayan, İstanbul, Kitap Yayınevi, 2012, s. 23.

ortasına kadar Antik Yunan düşünürleri mutluluğu amaçlar hiyerarşisinde nihai hedef olarak kabul ederek hayattaki değerini yükseltmişlerdi. Dönemin Yunanlı ve Romalı düşünürleri mutluluğun öznelden ziyade nesnel yani, bireysel bir kanaate dayanan bir durum olduğu, hayatın parçalarında değil bütününde değerlendirilebileceği, erdemın ödülü ve ruhun uyumu olarak tarif etmişlerdir.¹⁶⁶ Sonuç olarak, Antik Çağ döneminde mutluluk kaderci ve ahlakçı olmak üzere iki anlayışın etrafında tarihsel yolculuğuna devam etmiştir. Dönemin aydınları tarafından mutluluk, genellikle iyi ve erdemli davranışlarla bir bütün olarak değerlendirilmiştir.

M.Ö. 3. yy. ortasından Orta Çağ dönemine kadar mutluluk en yüksek amaç olarak görülmeye devam etti. Bir başka deyişle mutluluk hiçbir amacın aracı değildi. Sadece mutluluğa götüren araçlar vardı. Yaşamın ve varoluşun tek amacı, nihai hedefi mutluluktu.¹⁶⁷ İnsanoğlu amaç olarak gördüğü mutluluğu kimi zaman iç aleminde kimi zaman dış alemde aramaya devam etti. Bu duygu insanlık tarihinin sayfalarında farklı yorumlarla yerini almaktaydı. Nitekim M.S. 79 yılında Vezüv Yanardağı'nın patlamasıyla toprak altına gömülen Pompei şehrinden yüzyıllar sonra bulunan kalıntılarda fırıncı dükkanının duvarında yer alan bir söz insanın mutluluk arayışını somutlaştırmaktadır. Kırmızı travertene oyulmuş “Mutluluk burada yaşıyor” ifadesi mutluluğun uzaklarda olmadığını, insanın bu duyguyu kendine en yakın yerlerde aradığını göstermektedir.¹⁶⁸

Mutluluk keşfi üzerine arayışlar hem bireysel hem toplumsal alanda kendini gösterirken yaşanan dönemi şekillendiren siyasi, ekonomik ve teolojik unsurlar farklı mutluluk yorumlarına zemin oluşturmuştur. Antik Çağ'da kadercilik ve erdem üzerine inşa edilen mutluluk anlayışı, Orta Çağ (M.S. 375) itibarıyla “teolojik merkezli” bir yapıya dönüşmüştür. Bu perspektif Rönesans döneminin başlangıcı kabul edilen 1300 yılına kadar, yaklaşık bin yıllık bir zaman dilimine imzasını atmıştır. Bu dönemin önemli özellikleri kapalı tarım toplumlarının teokratik olarak yönetildiği feodal birimlerden oluşması, yönetimde yerelliğe öncelik verilmesi ve

¹⁶⁶ McMahon, *Mutluluk/Mutluluk Üzerine Tarihsel Bir Çalışma*, s. 64, 82.

¹⁶⁷ Sponville, Delumeau, Farge, *Mutluluğun En Güzel Tarihi*, s. 21.

¹⁶⁸ McMahon, *Mutluluk/Mutluluk Üzerine Tarihsel Bir Çalışma*, s.84.

toplumsal hayatın din merkezli olmasıdır. Din merkezli bu yapı o günün din anlayışı olan Hristiyanlığı kurumsal bir hale getirmiştir.¹⁶⁹ Böylelikle hayatın her alanı Hristiyanlık anlayışına göre inşa edilmeye çalışılmıştır.

Orta Çağ modeli mutluluk anlayışı dini bir formla şekillenmeden önce geçmiş dönemlerdeki gibi ahlakla temellendirilmekteydi. Dönemin insanı mutlulukla doğruluğu birbirinden ayırmamış, dürüstlüğü olmadığı yerde mutluluğun olmayacağına inanmıştı. Erdem ve Tanrı'dan uzak bir mutluluğun insanı kaosa sürükleyeceği görüşü hakimdi. İnsan hayatını bir yolculuk gibi tasavvur ettikleri için zamanla bu hayatın sonunda hakiki mutluluğa ulaşılabilceği inancı yaygınlaşmıştı.¹⁷⁰ Orta Çağ'da insana düşen sorumluluk Tanrı'nın kudreti karşısında teslimiyet göstermekti. Çünkü insana verilen ikramların hepsi Tanrı'nın takdiri olarak kabul edilmekteydi. Aynı şekilde mutluluk da Tanrı'nın takdiriyle verilen bir lütuftu. Ancak bu dünyada mutluluğu kâmil manada hiç kimse hak edemez ve ona ulaşamazdı.¹⁷¹ Dolayısıyla mutluluk öte dünyada yaşanabilirdi. Bu dünya mükemmellikten uzak, sıradan ve vasat bir yerdi. Sadece kurtuluşun olacağı gerçek ve mutlak dünyada mutluluktan bahsedilebilirdi. Orta Çağ düşüncesindeki bu anlayışla birlikte mutluluğu nihai amaç olarak gören antik düşüncenin yolları birbirinden ayrılmıştı.¹⁷² Yani, Antik Çağ anlayışında mutluluk dünyada aranırken, Orta Çağ anlayışında öte dünyada aranmaktaydı. Böylelikle mutluluk Orta Çağ insanı için amaç olmayan, bu dünyada ulaşılamayacak bir ütopya haline gelmişti.

Ebedi hayatı önceleyen teolojik temelli bir düşünce sisteminin hâkim olduğu Orta Çağ döneminde mutluluk kavramına olumlu bakılmıyordu. Toplumsal inanç ve değerleri şekillendirmeye çalışan dönemin kilise yönetimi Hz. İsa'nın yaşadığı üzüntüleri, sıkıntıları “acı çekmek” üzerine temellendirmekte ve bu anlayışı kutsallaştırmaktaydı. Kilisenin oluşturduğu tasavvura göre mutluluk, bu dünyada mevcut olmayan, insanoğlu dünyaya gelmeden önce var olan bir duyguydu. Yalnızca

¹⁶⁹ Mehmet Ali Ağaoğulları ve Levent Köker, **İmparatorluktan Tanrı Devletine**, Ankara, İmge Kitabevi Yayınları, 2004, s. 92-93.

¹⁷⁰ McMahon, **Mutluluk/Mutluluk Üzerine Tarihsel Bir Çalışma**, s. 251.

¹⁷¹ Susan Neiman, **Ahlâki Açıklık**, Çev. Nagehan Tokdoğan, İstanbul, İletişim Yayınları, 2016, s. 170-175.

¹⁷² Pascal Bruckner, **Ömür Boyu Esenlik**, Çev. Birsal Uzma, İstanbul, Ayrıntı Yayınları, 2012, s. 11.

hakiki inananların dünya hayatından sonra mutlu olacakları inancı kabul görmekteydi. Böylelikle mutluluğa dünya hayatında yer verilmemekte ve dünyevi mutlulukların istenmemesi gerektiği algısı oluşturulmaktaydı. Orta Çağ batı düşüncesini formüle eden kiliselerin tümü dünyevi mutluluğa aynı şekilde olumsuz bir paradigmayla bakmamış olsalar da o dönem için mutluluk genelde dünya hayatı için olumsuz, ahiret hayatı için olumlu bir duygu olarak kabul edilmekteydi.¹⁷³

Dünya hayatında mutluluğa yer vermeyen bakış açısını daha uç bir zemine taşıyan bazı din adamları “İsa’nın hiç gülmediği” inancını benimseyerek gülümsemenin bile günah olduğu sonucuna varmışlardı. Aynı zamanda bu bakış açısı din adamları aracılığıyla halk arasında yayılmış ve kabul görmüştü. Öyle ki, yaşadıkları çağda gülmeyi ve zevk almayı sağduyulu dindar insanın yapamayacağı ancak çılgın kişilerin yapabileceğini düşünenler bile vardı.¹⁷⁴ Sonuç olarak, teolojik temelli düşünce yapısının hâkim olduğu Orta Çağ döneminde ahiret merkezli bir mutluluk anlayışına dayalı evdemonik bir yapı varlık göstermekteydi.¹⁷⁵ Orta Çağ kültüründe Antik Çağ’dan farklı yeni bir anlayış hâkim olmuştu. Bu anlayışa göre, hiç kimse mutluluk duygusuna bu dünyada ulaşamazdı ama dünyada Tanrı’nın onayladığı bir hayat yaşanırca o yaşantı “iyi hayat” olur ve kişiye cenneti kazandırırca. Dolayısıyla kişi, ahirette hak ettiği takdirde cennete girebilir ve sadece cennette mutlu olabilirdi. Mutsuz bir mücadele yeri olarak tasavvur edilen bu dünyada mutluluğu beklemek yanlış ve mutluluğu dünyada isteme düşüncesi insanı iyi hayat anlayışından uzaklaştırırdı. Mutluluğa dair bu bakış açısı Orta Çağ’a egemen olmuştu.¹⁷⁶ Orta Çağ Hristiyanlığı yaklaşık bin yıllık döneminde mutluluk duygusunu bu dünyadan ötelemiş, ahirete transfer etmişti.

Orta Çağ döneminde dünyanın batısında olduğu gibi doğusunda da insanın mutluluk arayışı vardı. 7. yüzyılda İslam dininin geldiği ve yayıldığı coğrafyada farklı bir dönem yaşanmaktaydı. Bu döneme mutluluk dönemi, insanların en bahtiyar oldukları çağ anlamına gelen “Asr-ı Saadet” denilmekteydi. Asr-ı Saadet döneminde

¹⁷³ Ruut VeenhovenI, Devrim Dumludağ, “İktisat ve Mutluluk”, **İktisat ve Toplum Dergisi**, Sayı: 58, 2015, s. 61.

¹⁷⁴ Sponville, Delumeau, Farge, **Mutluluğun En Güzel Tarihi**, s. 79.

¹⁷⁵ Akarsu, **Ahlak Öğretileri**, s. 118.

¹⁷⁶ Marar, **Mutluluk Paradoksu**, s. 20.

insanlık için hidayet rehberi olan Kur'an indirilmiş, bütün insanlığa rahmet ve örnek olarak gönderilen Hz. Peygamber bu zaman diliminde yaşamış ve ashabını en güzel şekilde yetiştirmiştir. İslâmiyet'in tebliğ edilip yaşandığı bu zaman dilimi mutluluk çağı olarak tarihte yerini almıştır.¹⁷⁷ İslamiyet'ten önce Arap coğrafyasında "cahiliye devri" diye adlandırılan zaman diliminde düzenlenmiş hukuk kitapları yoktu. Öyle ki, o dönemde hukukun üstünlüğünden ziyade üstünlerin hukuku geçerliydi. Toplumda "Mikro milliyetçilik" denebilecek asabiyet bağı yani, kabilecilik çok büyük rol oynamaktaydı.¹⁷⁸ Cahiliye toplumu hürler, esirler ve esirler ile köleler arasında orta bir sınıf kabul edilen özellikle Arap olmayan kişilerin siyasi ve sosyal anlamda Kureyşliler'in hakimiyetindeki köleliklerini simgeleyen mevali olmak üzere üç gruptan müteşekkildi. Cahiliye toplumunda her türlü hak gibi¹⁷⁹ mutluluk da sadece hürlerin hakkı olarak görülüyordu.

Cahiliye anlayışının hâkim olduğu yüzyılda İslam dininin gelmesi ve toplumda yaygınlaşmasıyla ırk, renk, dil, kabile, mülkiyet gibi farklar ortadan kalkmış, özgürlük, adalet, eşitlik gibi insan hak ve hürriyetine dair ilkeler benimsenmeye başlanmıştı. Artık insana insan olarak değer verme ve üstünlüğün ancak iman ve takvada olabileceği görüşü hâkim olmaktaydı. Böylece cahiliye dönemi anlayışı yerini medeniyete bırakmaktaydı. İslam'ın ortaya koyduğu mutluluk algısı müteakip yüzyıllarda dönemin yöneticilerinin yönlendirmesiyle ahiret istikametine kaydırılmış, dünyada yaşanamayacak gibi kabul edilmiş olsa da vahyin öğretilerinden olan mutluluk anlayışı çağlar boyunca aynı kalmıştır. Kur'an'a göre mutluluk bizatihi kendinde bir gaye olmayan bir duygudur. Mutluluğun amacı; Allah'ın sevgisini kazanmak ve dünya hayatında kişinin istek ve ihtiyaçlarını Allah'ın belirlediği kriterlere uygun davranışlarla gerçekleştirmesi aynı zamanda hayatın dinamiklerini kalıcı olan üzerine yerleştirerek yaşamaktır.¹⁸⁰

¹⁷⁷ Abdülkerim Özyayın, "Asr-ı Saadet", **DİA**, 1991, C. III, s. 501.

¹⁷⁸ Mustafa Öztürk, "İslam Öncesi Arap Toplumunda Ahval-i Şahsiye Hukuku", 8. **Türkiye Tefsir Akademisyenleri Buluşması, Sempozyum**, Kur'an'ın Anlaşılmasına Katkısı Açısından Kur'an Öncesi Mekke Toplumu, 2011, s. 236-237.

¹⁷⁹ Neş'et Çağatay, **İslam'dan Önce Arap Tarihi ve Cahiliye Çağı**, Ankara, MARS T. ve S. A. S. Matbaası, 1957, s. 118-119.

¹⁸⁰ Nakîb el-Attas, "İslam'da Mutluluğun Anlamı Ve Tecrübesi", **Kelam Araştırmaları**, 9:2, 2011, s. 235- 237.

Hayatta değişmeyen tek şeyin değişim olma yasasına binaen tarihte binlerce yıllık hakimiyeti olan Orta Çağ dönemi yeni bir değişim ve dönüşümün eşiğine gelmişti. 14. yüzyılın ortalarından itibaren skolastik düzene karşı yeniden bir oluşuma girildi. Yeniden doğuş, yeniden diriliş anlamına gelen “Rönesans” sözcüğü “Aydınlık Çağ” olarak kabul edilen yeni dönemin ismi aynı zamanda yeniliklerin habercisi olmuştu. Bu dönemde birçok alanda Antik Yunan kültürü yeniden canlandırılmış,¹⁸¹ kendini iyi hissetme düşüncesi ivme kazanmaya başlamıştı. Yeni ve farklı düşüncelerin tezahür etmesiyle birlikte, Katolik Hristiyanlığın Orta Çağ boyunca iddia ettiğinin aksine insan doğasının ilk günahla kirlenmediği, arzusun istenilebilir olduğu, insanın doymayan arzularından iyiliklerin meydana gelebileceği gibi görüşler yaygınlaşmaktaydı. Aydınlanmacı filozoflar ve sonrasında birçok düşünür mutluluk, haz, arzu, bilinç ve özgürlüğü yeniden yapılandırdıkları ahlak anlayışının merkezine koymuşlardı.¹⁸²

Mutluluğu muhteşem bir cennet olarak tasvir eden Hristiyanlık, insanların Adem’in hatası sebebiyle mutluluğu kaybettiklerini ama Tanrı’yla buluşmayı umut edenler ve Tanrı’nın öğütlerini dinleyenlerin cennette o duyguyu doyasıya yaşayacaklarına inanıyorlardı. Buna göre mutluluk bir umut nesnesiydi, kendisine ulaşıp ulaşılmayacağı tam olarak belli değildi. Batı’da aydınlanma süreciyle birlikte cennet ve mutluluk perspektifi değişmeye başladı. Cennet, bütün acıların teselli olabileceği, açlık ve susuzluk gibi ihtiyaçların giderilebileceği bir durum olarak anlaşıyordu. Mutluluk ise siyasi, politik bakış açılarına göre yeniden tanımlanıyordu. Artık sadece teolojik temelli bir mutluluk anlayışı yoktu. Öyle ki, 18. yüzyılda Aydınlanma devrimi sırasında herkesin mutlu yaşamaya, özgür olmaya, kendini özgürce ifade edebilmeye hakkı olacağı için mutluluğun politik olarak örgütlenmesi gerektiği düşünülüyordu. Jakobenler yani, devrimci demokratlar ve Jirondenler yani, krala yakın burjuvazi grup 1789 yılını politik mutluluk olarak ilan ederek gündelik hayat içerisinde mutluluk tanımı yapmaya çalıştılar. Böylelikle

¹⁸¹ İsmail Coşkun, “Modernliğin Kaynakları: Rönesans Üzerine Bir Değerlendirme”, **İstanbul Üniversitesi Sosyoloji Dergisi**, C. 3, Sayı: 6, 2003, s. 48.

¹⁸² Marar, **Mutluluk Paradoksu**, s. 21.

insanlar Hristiyanlığın sonsuz mutluluk vaadi yerine zevk alabilecekleri bir hayat yaşamayı tercih ettiklerini gösterdiler.¹⁸³ Dolayısıyla Antik Çağ'daki kaderci ve ahlak merkezli mutluluk, Orta Çağ'da cennetle tasvir edilirken 1789'da politik mutluluk olarak tanımlanmaya başlanmış oldu.

Aydınlanma Döneminin ardından Fransız Devrimi ile birlikte insanın kim olduğu, nereden geldiği sorularına teolojik bir yaklaşım yerine felsefi yaklaşımlarla cevap aranmaya çalışılmış, insanın ilk günahı literatürden çıkartılmış, tüm insanlık için mutluluk manifestosu ilan edilmişti. Rönesans döneminde doğayı, dini ve toplumu skolâstik geleneğin perspektifinden bağımsız bir bakış açısıyla değerlendirebilme imkânı oluşmuştu. İnsan ve doğanın araştırılmasına duyulan ihtiyaç artmış, doğa yasalarının keşfi, bilim ve teknoloji alanındaki gelişmelerle birlikte insanlık tarihi hızlı bir değişim ve dönüşüm sürecine adım atmıştı. Doğa bilimleri her problemi, her keşfi doğanın içinde ve gücünde bulma arayışına girmişti. Çünkü insanlık doğanın kesin yasalarla işleyen olgularla dolu olduğunu, astronominin işaret ettiği devasa boyuttaki nesnelerin bile basit nesnelerin hareketlerinden anlaşılabilirliğini keşfetmişti.¹⁸⁴ Böylelikle Rönesans döneminde bilimin özgürce ortaya koyduğu çalışmalar insanlık için sistematize edilmiş, özgür düşünceyle birlikte duyguların da özgür bir alanda yorumlanabilmesi ve ifade edilmesine olanak tanınmıştı.

Dönemin düşünürleri kâinatı akıl-bilim ilişkisinde okumaya çalışmış, bu hayatın bir kefarete ya da acı çekme yeri olmadığı görüşünü dile getirmişlerdi. Dolayısıyla dünyanın var oluşunu çile çekmek olarak yorumlayan bakış açısı değişmeye başlayınca o çileyi çeken, sıkıntılara duçar olan insan bedenini geçici ve hakir gören bakış açısı da değişmeye başlamış, insan bedenine iyi bakılması, korunması gerekliliği ortaya koyulmuştu. Böylelikle Rönesans'ta insanın bedeni kendisine dost mertebesine ulaşmıştı. Orta Çağ'ın skolastik düşüncesinde hakir görülen insan bedeni için artık rahatlık, konfor dönemi başlamıştı. Bir başka ifadeyle

¹⁸³ Sponville, Delumeau, Farge, **Mutluluğun En Güzel Tarihi**, s. 11-12.

¹⁸⁴ Cemile Zehra Köroğlu, Muhammet Ali Köroğlu, "Bilim Kavramının Gelişimi ve Günümüz Sosyal Bilimleri Üzerine", **Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, Sayı: 25, 2016, s. 5.

bedenin rahatlığını, konforunu sağlayan her şey önemli bir nesne halini almıştı.¹⁸⁵ Bedensel konfor hayat alanında da kendini gösterdikçe bireysel arzu ve istekler önemli görülmeye başlanmıştı. Her ne kadar 18. yüzyılda toplumun her kesiminde mutluluk söylemleri çoğalsa da bu duygu daha çok üst tabakada yani soylular arasında yaşanmakta, halk tabakalarının ya da köylü, zanaatkar gibi kesimlerin mutluluğa ulaşması düşünülmezdi. İktidarda olanların toplumsal tabakalara uygun formüle ettikleri mutluluk anlayışı topluma benimsetilmeye çalışılmaktaydı. Halkın mutluluğu kişinin işini iyi yapması, toplum içinde yükselme arzusu, çalıştığı yerde insanlarla sıcak bir iletişim kurması, yoğun çalışması, namuslu bir hayat yaşaması olarak kabul ediliyordu. Köylü olanlar ise muhtaç ya da sefil bir durumda olsalar bile doğayla birlikte oldukları, kentin ölçsüz hayatından uzak kaldıkları için mutlu olduklarına inanıyorlardı ya da inandırılmışlardı. Bu yüzyılda bireyin özel alanında özel bir mutluluğu olmadığı gibi mutluluğun evde değil sokaklarda, salonlarda, partilerde olabileceği düşünülüyordu.¹⁸⁶

Toplumsal tabakalara göre mutluluk tasavvuru oluşturulsa da ilk defa Aydınlanma döneminde mutluluğu kadın, erkek, çocuk tüm insanların elde edebilecekleri, herkesin mutlu olabileceği fikri savunulmaya başlandı. Aynı zamanda mutluluk Tanrı'nın bir hediyesi olmadığı gibi talihin de bir oyunu değildi. Kişinin yaptığı muhteşem bir davranışa karşılık verilen ödül olarak da kabul edilemezdi. Dolayısıyla mutluluğun Tanrı'yla, talihle, erdemli davranışlarla ilgisi yoktu. Mutluluk duygusu insanlar tarafından elde edilebilecek, doğanın insana bahşetmiş olduğu bir hediye idi. Dönemin düşünürlerine göre mutsuzluk, insanların inanç sistemleri, yönetim biçimleri, hayat şartları ve geleneklerinin temelinde var olan yanlışlıklar sebebiyle ortaya çıkmaktaydı. Şayet bireysel ya da toplumsal olarak bu yanlış paradigmlar değiştirilirse mutluluktan bahsedilebilirdi. Artık Aydınlanma dönemi insanı için mutluluk tanrısal bir kusursuzluğa dayanmayan, dünyada elde edilebilecek bir hakikat olarak görülüyordu.¹⁸⁷ Dolayısıyla tarihsel süreçte mutluluk artık dinden bağımsız olarak, tamamen seküler bir bakış açısı üzerinden değerlendirilmekteydi.

¹⁸⁵ Bruckner, **Ömür Boyu Esenlik**, s. 33.

¹⁸⁶ Sponville, Delumeau, Farge, **Mutluluğun En Güzel Tarihi**, s. 95, 108.

¹⁸⁷ McMahon, **Mutluluk/Mutluluk Üzerine Tarihsel Bir Çalışma**, s. 31.

18. yüzyılın sonunda ise mutluluk siyasi bir kavram olarak ele alınmaya başlandı. Thomas Jefferson Bağımsızlık Bildirgesi'nde mutluluk arayışı hakkını apaçık bir hakikat olarak ifade ederken, 1789 yılında Fransızlar İnsan ve Vatandaş Hakları Bildirgesi'nde belgenin son satırında “herkesin mutluluğu” ibaresini kullanmışlardı. Böylelikle insanın mutluluk arayışı siyasi literatürde yer almaya başlamıştı.¹⁸⁸ Artık mutluluk farklı bir mecraya doğru yönelmiş, farklı bir şekilde anlaşılmaktaydı. Olabildiğince Tanrı'dan ve talihten uzaklaşmış olan, lütuf olmaktan çıkan, bir hak olarak kabul edilen mutluluk insana sorumluluk yüklemekteydi. Her birey mutluluğun yükümlülüğünü kendi üzerine almak durumundaydı.¹⁸⁹ Amerikan Anayasası'nda yer alan insanın mutluluk arayışı hakkı, yaşama ve özgürlük ile birlikte devredilemez haklar arasında zikredilmişti. Sonuç itibariyle yaşam ve özgürlük gibi haklar arasında yer alan mutluluk kutsanmaya başlanmış, modern dünyanın kutsalları arasına girmeye hak kazanmıştı.¹⁹⁰

Aydınlanma Döneminin etkileri 19. yüzyılda da kendini göstermekteydi. Bu dönemde yeni felsefi problemler tezahür etmekte, marksizm, liberalizm, nasyonalizm, sosyalizm gibi çok çeşitli görüşler ortaya çıkmakta ve bu görüşler bireysel ve toplumsal hayatı etkilemekteydi.¹⁹¹ Marksizm'in etkisiyle kişinin kendisini ancak kendi çabasıyla mutlu edebileceği inancı yaygınlaşmıştı. Artık kabul gören görüşe göre mutluluk işlenmiş yaşama sanatının bir ürünüydü ve bu ürün ancak bireysel çabayla elde edilebilirdi. Aydınlanma ile birlikte kişinin kurtuluşu kendi iş ve çalışmasına bağlanmıştı. İnsanın alnından damlayan terde bile mutluluk aranmaktaydı. Topluma empoze edilen görüş, emekten keyif almak yerine emeğin kendisini keyif olarak görmektir. Kişinin işinin dışında mutluluk araması lüks bir anlayıştı. Birey için ideal olan kendini gerçekleştirme ve emeğinden mutluluk duymasıydı. Dolayısıyla insanın mutluluğu kutsanmış olan emeğe bağımlıydı.¹⁹²

¹⁸⁸ McMahon, **Mutluluk/Mutluluk Üzerine Tarihsel Bir Çalışma**, s. 32.

¹⁸⁹ Susan Neiman, **Ahlâki Açıklık**, Çev. Nagehan Tokdoğan, İstanbul, İletişim Yayınları, 2016, s. 170- 175, McMahon, **Mutluluk/Mutluluk Üzerine Tarihsel Bir Çalışma**, s. 82.

¹⁹⁰ Marar, **Mutluluk Paradoksu**, s. 25.

¹⁹¹ Fahir Armağanoglu, **20. Yy. Siyasi Tarihi 1914-1995**, 11. Baskı, İstanbul, Alkım Yayınevi, 2004, s. 12.

¹⁹² McMahon, **Mutluluk/Mutluluk Üzerine Tarihsel Bir Çalışma**, s. 422-423.

19. yüzyılda geleneksel ahlak söylemleri sertleşmiş, ekonomi felsefesinin dayattığı emek anlayışına uygun olarak insanın zevk ve mutluluk ihtiyacı önemsenmemişti. Dönemin felsefe sistemleri aynı zamanda Hristiyanlık inancı insanın yaşama zevkini ve mutluluk arayışını yoksunlaştırmıştı. 19. yüzyılın sonlarına doğru geleneksel ahlak söylemlerinin, inanç sisteminin çok katı olduğu ve bu durumun insanın mutluluğunu gölgelediği fark edilmişti. Bu tespitten sonra İncil metinleri tekrar okunup yeniden yorumlanmaya gidildi. Yapılan çalışmalarda İsa'nın hayatı boyunca hiç çileci bir kişi gibi yaşamadığı, insanların yemek davetlerini geri çevirmediği, Kana denilen yerde küpleri şarapla doldurduğu keşfedildi. Bu keşifler insanın mutluluk problemini tekrar gözden geçirmesine ve gündeme taşınmasına neden oldu. İnsanoğlunun sonsuz yazgısını yok saymadan, bedensel boyutuna da önem verilmeye başlandı.¹⁹³ Bu yüzyılın sonlarına doğru daha çok toplumsal pragmatizm öne çıkartılmış, kötü ve yanlış olan davranışlardan uzaklaşarak iyi ve doğru olan davranışlara yönelmenin erdemli davranışın temeli olarak kabul edilmişti. Mutluluğun ölçütü, ahlaki eylemlere uyumluluk olarak görülmüş, toplumsal alanda mutluluğun bireylerin birbirlerine karşı saygılı, hoşgörülü ve dayanışmacı oldukları takdirde tezahür edebileceği görüşü yaygınlaşmıştı.¹⁹⁴ 19. yüzyıl insanı mahremiyeti, özel hayatı dile getirmeye başlamış aynı zamanda bireyin özel alanında kendine ait özel mutluluk anlayışı hâkim olmaya başlamıştı. Artık insanlar mutluluğu evlerinin dışında salonlarda, partilerde aramaktan vazgeçmişlerdi. Dolayısıyla bireysel mutlulukların olabildiğince ivme kazandığı bir döneme girilmişti.¹⁹⁵

Birinci Dünya Savaşı'ndan önceki otuz yıl boyunca teknoloji, tıp ve eğitim alanında çok büyük gelişmeler olmuş, bu gelişmeler adeta Aydınlanma Dönemi'nin zaferi olarak kutlanmaya başlanmıştı.¹⁹⁶ 20. yüzyıla girildiğinde insanlık tarih boyunca görmediği kadar suçla, savaşla karşı karşıya kalmıştı. I. ve II. Dünya savaşlarının yaşandığı aynı zamanda silahsızlanma ve barışın sürekliliği için çabaların yoğun olduğu, ekonomik sarsıntıların dalga dalga yayıldığı, dünyanın

¹⁹³ Sponville, Delumeau, Farge, **Mutluluğun En Güzel Tarihi**, s. 80-81.

¹⁹⁴ Orhan Hançerlioğlu, **Felsefe Ansiklopedisi**, Kavramlar ve Akımlar, İstanbul, Remzi Kitabevi, C. 4, 2000, s. 190-195.

¹⁹⁵ Sponville, Delumeau, Farge, **Mutluluğun En Güzel Tarihi**, s. 108.

¹⁹⁶ Christian Delacampagne, **20. Yüzyıl Felsefe Tarihi**, Çev. Devrim Çetinkasap, I. Baskı, İstanbul, Türkiye İş Bankası Yayınları, 2010, s.1.

siyasal problemlerin çoğaldığı bir dönem yaşanmaktaydı.¹⁹⁷ Buhranların yaşandığı bu zaman diliminde modernitenin ortaya çıkışıyla dünyada köklü değişimler meydana geldi. Modernitenin doğuşu bilimlerin temellendirilmesinde ve bilimsel disiplinlerde yeni sorgulayıcı bir sistem oluşturdu.¹⁹⁸ Aynı zamanda rasyonalizyon, sekülerleşme, bireyselleşme gibi modernitenin bileşenleri olarak kabul edilen akımlar dünyada etkili olmaya başladı. Böylece bilimsel ve teknolojik ürünlerin yaygınlaşmasıyla aile, din, sosyal ilişkiler, siyaset ve sanat gibi yaşamın birçok alanında değişimler meydana geldi.¹⁹⁹

20. yüzyıla imzasını atan modernizmin çağdaşlaşma olarak kabul edilmesiyle birlikte eskiden uzaklaşma ve gelenekten kopukluk şeklinde bir anlayış tercih edilmeye başlandı. “Modern İnsan” tamlamasıyla zihinlerde oluşan tasavvur; batılı gibi düşünen, batılı gibi davranış modelleri olan kişiler olarak anlaşılır oldu.²⁰⁰ Aydınlanma döneminde talep edilen özgürlükler modern dönemde dinden özgürlük olarak inşa edilmeye başlandı. Böylelikle mutluluk tamamen seküler bir yapıya büründü. Artık yeni bir çağ yaşanmaktaydı ve bu çağın modern bir mutluluk anlayışı vardı. Modern insan için mutluluk şans ya da Tanrı’nın lütfu değildi, her kişinin kendi tercihiyle oluşan bir durumdu. Aydınlanma döneminde mutluluk insan için bir görev, bir sorumluluk aynı zamanda ihtiyaca binaen şekillendirilen bir hayat tasavvuru olarak kabul edilirken, modern dönemde elde edilmesi zorunlu, elde edilemediği takdirde arkasından koşulan tek amaç olarak görülmeye başlandı. Bir başka ifadeyle mutluluk, modern dünyanın evrensel amacı olmuştu.²⁰¹

Sanayileşme ve hemen sonrasında ortaya çıkan modernleşme, birey ve toplumların gündelik yaşamını etkiler hale gelmişti. Globalleşen dünyada teknolojinin hızlı bir şekilde ilerlemesi aynı zamanda endüstrideki gelişmeler üretimin artmasına neden olmuştu. Ürünlerin süratle tüketilmesine yönelik çalışmalar tüketim ruhunu arttırmıştı. Bu yüzyılda birey üretici olmaktan çıkıp tüketici

¹⁹⁷ Armağanoğlu, **20. Yy. Siyasi Tarihi 1914-1995**, s. 121.

¹⁹⁸ Delacampagne, **20. Yüzyıl Felsefe Tarihi**, s. 4.

¹⁹⁹ Alain Touraine, **Modernliğin Eleştirisi**, Çev. Hülya Tufan, 7. Baskı, İstanbul, Yapı Kredi Yayınları, 2010, s. 25.

²⁰⁰ Sezgin Kızılcık, **Postmodernizm Dedikleri**, İzmir, Saray Kitabevleri, 1996, s. 9.

²⁰¹ Elizabeth Farrelly, **Mutluluğun Sakıncaları**, Çev. Erdem Gökyaran, İstanbul, Yapı Kredi Kültür Sanat Yayıncılık, 2015. s. 112-113.

statüsüne geçmişti. Dolayısıyla üretim toplumu dönemi kapanıp, tüketim toplumu dönemi açılmıştı.²⁰² Üretenin kendisi için ürettiği, emekle üretim arasında bir bağın olduğu tarım toplumundan sonra üretim ile tüketimin birbirinden ayrıldığı sanayi devrimi yaşanmaktaydı. Bu dönemde insanlar sadece kendileri için üretmiyordu aynı zamanda satmak, kar elde etmek için üretiyordu. 21. yüzyıla girerken üretim mekanikleşmiş tamamen tüketim endeksli bir dönem yaşanılmaya başlanmıştı.²⁰³ Dolayısıyla tüketime endeksli bir dönemde mutluluk tüketici bir kimliğe bürünmüş oldu.

Sonuç olarak, Antik Çağ'dan günümüze kadar olan “Mutluluk Tarihi” değerlendirildiğinde her dönem mutluluk kavramına farklı anlamlar yüklendiği görülmektedir. İnsanların inançları, yaşadıkları kültür, ekonomik ve siyasi hareketlilikler, politika yapıcıların uygulamaları gibi birçok faktörün mutluluk algısını etkilediği anlaşılmaktadır. Tarihsel süreçte kimi zaman övülen kimi zaman yerilen mutluluk, insanoğlu için daima duygusal bir tatmin arayışı olarak yolculuğuna devam etmektedir. İlk çağlarda tanrıların lütfu ve şans olarak kabul edilen mutluluğun zaman içerisinde dünyada değil sadece ahirette yaşanılacağına inanılmış ve mutluluğun merkezi dünyevi alandan uhrevi alana doğru değişim göstermiştir. Aydınlanma döneminde bilim ve teknolojiye gelişmeler, felsefi akımlar, politika yapıcıların tutumları, ekonomik ve sosyal hareketlilikler gibi birçok faktörün etkisiyle mutluluk anlayışı teolojik sınırlarını yıkıp tamamen seküler bir anlayışı temsil etmeye başlamıştır. Modern zamanlarda modern bir mutluluk anlayışı inşa edilmekte, imajların hâkim olduğu modern dünyada mutluluk görsellere monte edilmekte, yaşanılardan ziyade gösterilen bir durum halini almaktadır. Dolayısıyla tarihsel süreçte mutluluk farklı anlamlar yüklenerek, farklı kaynaklardan beslenerek yolculuğuna devam etmektedir.

Mutluluk zaman çizelgesi incelendiğinde mutluluğun geçirdiği evrelerin insanlığın yaşadığı olaylara uygun değişim ve dönüşümler barındırdığı anlaşılmaktadır. Kadim ve modern bakış açısına göre mutluluk insanoğlu için bir

²⁰² Harun Kırılmaz, Fatma Ayparçası, “Modernizm ve Postmodernizm Süreçlerinin Tüketim Kültürüne Yansımaları”, s. 46.

²⁰³ Alvin Toffler, **Üçüncü Dalga**, Çev. Ali Seden, İstanbul, Altın Kitaplar Yayınevi, 1981, s. 65-69.

amaç olarak kabul edilse de iki düşüncenin birbirinden farklı merkezleri bulunmaktadır. Kadim anlayışa göre mutluluk, ahlaki davranışların ölçüsüyken, modern anlayışa göre ahlakilikle ilişkisi olmayan bireyin tatminine yönelik psikolojik durumlar olarak görülmektedir.²⁰⁴ Teknolojinin gelişmesi sonucu hızla değişen hayat şartlarıyla birlikte yeni formlar alan mutluluğun gelecekte de tahayyül edemeyeceğimiz değişim evrelerinden geçeceği muhakkaktır. Ancak değişmeyecek tek şey, insanoğlu var olduğu sürece onun mutluluk arayışı var olmaya devam edecektir. Çünkü yaşamak insan için tek başına yeterli değildir, hayat içerisinde mutluluğa ait ontolojik aynı zamanda özel bir alan bulunmaktadır.

1.5. Günümüz Mutluluk Anlayışı

Teknolojinin hızla ilerlediği günümüzde dünya büyük bir değişimin içine girmiştir. Bu değişimden insanların zihinsel ve duygusal alanları da etkilenmektedir. Dünün dünyasında güzel, sevimli, şirin olarak müşahade edilen simgeler ve imgeler bugünün dünyasında çirkin, sevimsiz, korkunç olarak görülebilmektedir. Örneğin ilk çağlarda Yunanlıların sonsuz kudret sahibi olarak kabul edilen Tanrıları günümüz insanının sahip olduğu güçlere göre çaresiz birer oyuncak gibidir.²⁰⁵ Düşüncelerin, inançların, sistemlerin sürekli değişim ve dönüşüm içerisinde olduğu dünyamızda mutluluk duygusu da bu durumdan nasibini almaktadır. Dünün insanı için mutluluk olarak tanımlanan birçok düşünce, olgu, söylem ve eylem bugünün dünyasında sıradan ya da üzüntü olarak kabul görmektedir.

Yaşadığımız yüzyılda bilim ve teknoloji hızla ilerlerken bireysel ve toplumsal olarak yeni bir medeniyet inşa edilmektedir. Teknolojinin yaygınlaşması ile birlikte iletişim hızının artması dünyayı küçük bir köy haline getirmiştir. Küreselleşme olarak ifade edilen bu durum bilginin küresel düzeyde paylaşımıyla zaman ve mekâna ait sınırları kaldırarak yeni bir dünya düzeni oluşturmaktadır. Bu düzende insanlar birbirlerinden süratle haberdar olmakta, dünyanın herhangi bir mekânında yaşanan bir olay bütün insanlığı etkilemekte, farklı kültürlerin insanları arasında

²⁰⁴ Şaban Ali Düzgün, **Sarp Yokuşun Eteğinde İnsan**, 3. Baskı, Ankara, Otto Yayınları, 2017, s. 148.

²⁰⁵ Mihaly Csikszentmihalyi, **Mutluluk Bilimi Akış**, Çev. Barış Satılmış, 2. Baskı, Ankara, Ankabat Matbaacılık, 2018, s. 17.

ortak hayat tarzları görülmektedir.²⁰⁶ Moderniteyle eşzamanlı gelişen küreselleşme zamansal ve coğrafi açıdan birbirine yakın ya da uzak tüm kültürleri erişilebilir hale getirdiği müşahade edilmektedir. Böylelikle küresel modernlik kitlelere yayılarak merkezileşmekte ve yerellikler yerel olmayanlarla kolayca değişebilmektedir. Kitle iletişim araçlarıyla her türlü bilgi ve imaj bütün kültürlere ulaşmakta ve ulaştığı yerel kültürleri evrenselleştirmektedir. Birbirlerinden uzakta yaşayan ve birbirlerini tanımayan, dinleri, kültürleri farklı olan milyonlarca insanın yeme-içme, gezme, alışveriş gibi gündelik eylemleri benzerlikler içermektedir. Sonuçta dünya tek bir toplumsal ilişkiler ağı halini almakta, monist bir dünya oluşmaktadır. Bu ilişkiler ağı sadece insanların ve nesnelerin akışı olarak değil anlam akışı, duygu akışı olarak da kendini göstermektedir.²⁰⁷ Bir başka ifadeyle bireyler sadece aynı nesnelerle muhatap olmamakta aynı zamanda birçok duygu aynı anda birçok kişi tarafından hissedilmektedir.

Günümüz dünyası gelişen teknolojiler sayesinde parmak dokunuşlarıyla işlerin yapıldığı bir dünya halini almaktadır. Cep telefonunun tuşlarına dokunarak herhangi bir bilgiye ulaşmak, mesaj göndermek, mail yollamak, sosyal medyada sörf yapmak, günceli takip etmek gibi birçok iş kişinin parmağıyla yaptığı faaliyetler arasına girmektedir. Bilgisayar ekranları üzerinden gerçekleştirilen işler ve işlemler, işyerlerinden evlere kadar birçok alanda kullanılan teknolojik aletler hayatı hızlandırmakta aynı zamanda bireye kendisiyle ilgilenebilecek yeterli zaman ve fırsat vermektedir. Fabrikalarda insan gücü kullanmak yerine robot işçiler kullanılmakta ve günümüz insanının fiziksel olarak iş yükünü azaltmaktadır. Tabi ki bu durum günümüz insanına daha konforlu bir hayat tarzı sunmaktadır. Bilim ve teknolojinin sunduğu bu konforlu hayat tarzında bireysellik ön plana çıkmakta, konformizm düşüncesi yaygınlaşmaktadır. Moderniteyle birlikte büyüyen yeni konformizm yaklaşımı, kişiye yaptığın her şey seninle ilgili olursa ve sen istediğini istediğin zaman yapabiliyorsan varsın, anlamlısın, değerlisin mesajını vermektedir. Bireysellik konformizmle birlikte büyüyen bir idealdir. Bireyselliğin transandantal boyutuna

²⁰⁶ Refik Balay, “Küreselleşme, Bilgi Toplumu ve Eğitim”, **Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi**, C. 37, Sayı: 2, 2004, s. 62-63.

²⁰⁷ Nilnur Tandoğmuş, **Ütopya Antik Çağ’dan Günümüze “Mutluluk Vaadi”**, İstanbul, Ayrıntı Yayınları, 2013, s. 225-227.

inanıp, postmodern düşüncenin temel prensiplerinden olan her şeyi mubah (Anything goes) görme anlayışına göre birey, kendi olma yolunda aile, din gibi kurumları geri planda tutmalıdır. Kişinin özgürlük ve mutluluğu için iş, aile, bürokrasi, din gibi alanlarda dahi bireysellik öncelikli koşul olarak kabul edilmektedir. “Kendin ol, kendini mutlu et!” mottosuyla²⁰⁸ yaşayan birey dünyanın kendi tasarladığı gibi değişmesi gerektiğine inanmaktadır.²⁰⁹ Bu bakış açısı bireye, şişirilmiş bir özgüvenle birlikte sadece kendini önemli görme ve sadece kendi mutluluğunu düşünme imkânı tanımaktadır. Konformizmin dayattığı bu perspektif, egoizm temelli mutlulukların kaynağını oluşturmaktadır.

Teknolojinin günümüzdeki hızı ve teknolojiyle üretilen birçok ürün insanın duygularını, aile yaşantısını, sosyal çevresini, olaylara bakışını etkilemektedir. Sanayi çağında uzun süre dayansın diye üretim yapılırken günümüzde geçiciliğe dayalı bir ekonomi mantığı işlemektedir. Örneğin 20. yüzyılın ilk yarısına kadar kendi oyuncasını kendi imkanlarıyla üreten çocuklar tek bir nesneyle devamlılık ilişkisini kurmaktaydı. 20. yüzyılın ikinci yarısında fabrikasyon olarak üretilen çeşit çeşit oyuncaklar, günümüzde ise çocuklarla sanal alemde buluşmaktadır. Geçmiş dönemlerin aksine, günümüzde çocukların ebeveyn ve aile büyüklerine göre çok daha kolay zahmetsiz bir şekilde bu kadar çok çeşitli nesneyle büyümeleri varlıklarla geçici ve iğreti ilişkiler kurmalarına neden olmaktadır. İnsanoğlu duygusal ilişkilerinin uzun soluklu olmasına eğimli olduğu halde günümüz insanının ilişkileri genelde geçici ve kısa süreli olmaktadır. Bilişim çağı insanı doğal olmayan yapay varlıklarla iççice yaşar hale getirmekte, dolayısıyla da bu durum insan-varlık veya insan-eşya ilişkilerini sağlam ve kalıcı olmayan, geçici bir zemin üzerine oturtmaktadır. 20. yüzyılda sanayi çağıyla birlikte insanın çevresiyle ilişkisi biraz daha mekanik ve yapay hal almaya başlamışken bugün ise yaygınlaşmakta olan “Kullan-at” anlayışıyla insan-varlık ilişkileri çözülmeye, ilişkiler düzeneği tam anlamıyla mekanik, yapay ve iğreti bir hale gelmektedir.²¹⁰ İnsan-varlık ilişkisi kopuk bir hal aldıkça kişilerin duyguları hızla değişmekte, bilinçaltında insan her varlığı

²⁰⁸ Motto: Özdeyiş, slogan (<http://sozluk.gov.tr/> 23.Temmuz.2019 tarihli erişim)

²⁰⁹ Hal Niedzwiecki, **Ben Özelim! Bireysellik Nasıl Yeni Konformizm Haline Geldi**, Çev. Sibel Erduman, İstanbul, Ayrıntı Yayınları, 2011, s. 17-18.

²¹⁰ Alvin Toffler, **Şok**, Çev. Selami Sargut, İstanbul, Altın Kitaplar Yayınevi, 1974, s. 54-75.

adeta bir kullanımlık eşya gibi algılamaya başlamaktadır. Bu algının etkisiyle günümüz insan ilişkileri kısa süreli olarak devam etmekte, insan fitratının meyyal olduğu uzun süreli ilişkiler ve bağlanmalar kısa ömürlü ve geçici ilişkilere dönüşmektedir. Bunun sonucunda aidiyet ve güven gibi temel insani duygular bu modern ilişki biçiminden olumsuz olarak etkilenmekte ve mutluluk duygusu baskılanmaktadır.

Modern ilişki anlayışının toplumda yansıdığı en önemli birimlerden biri ailedir. Tarım toplumlarında kabile, aşiret ve akrabalık temelli bir aidiyet ilişkisi zemininde varlığını sürdüren insan, sanayi toplumunda o geniş tabanlı klasik aile yapısından uzaklaşarak, şartların da zorlamasıyla çekirdek ailede varlığını sürdürmeye başladı. Artık birey bir aşiretin ya da bir kabilenin parçası değildir. Bir hanede birkaç kuşağın birlikte yaşadığı aile sistemini ifade eden geniş aile yerine eşler ve onların çocuklarından oluşan yeni bir aile yapılanması oluşmaktadır. Üretici olmaktan çok tüketim birimine dönüşen bu aile modelinde aile üyeleri evden dışarıda çalışmakta, geçmişte ailelerin sorumluluğunda olan hasta ve yaşlı aile bireylerine kamu kurumları bakmakta, gençlerin eğitimi, eğlenme, dinlenme gibi aktiviteler ev dışında yapılmaktadır. Geçmişte gündelik hayatın neredeyse tamamının yaşandığı aile ortamı bireysel bir şekilde ev dışında yaşanır hale gelmektedir. Aynı zamanda ailedeki rollerde de değişimler meydana gelmekte, erkeğin sorumluluk alanı olarak kabul edilen para kazanmak, ailenin ihtiyaçlarını karşılamak gibi görevlere kadınlar da müdahil olmaktadır. Bireysel mutluluk ve herkesin kendi hayatını yaşama isteği gibi bireyci felsefenin gelişimiyle eş zamanlı olarak gündelik hayattaki roller değişmiş ve değişmeye devam etmektedir.²¹¹

Aile yapısının değişimi evlilik kurumunu kurumsallıktan ve çocuk merkezli olmaktan uzaklaştırmaktadır. Nitekim sanayi toplumu, tarım toplumunun aile anlayışından farklı olarak çocuk merkezli çekirdek ailelerden oluşmaktaydı. 1970'lerden itibaren dünyada çocuksuz aileler çoğalmaya başladı. 20. yüzyılda “çocuktan arınmış” adı verilen bir yaşam tarzı tercih edildi. Öyle ki, çocuktan arınmış bir yaşamın yaygınlaşması için örgütler kuruldu. Toplumlarda çekirdek

²¹¹ Necdet Subaşı, **Sınırları Yoklamak**, İstanbul, Ötüken Neşriyat, 2007, s. 108-112.

aileden ziyade yalnız yaşamayı seçenler çoğalmaya başladı. Böylelikle çekirdek aile çözülmeye başladı. Çekirdek ailenin tamamen çekirdek bir hale gelmesiyle tek ebeveynli aileler, sözleşmeli evlilikler, aile kümelenmeleri gibi yeni aile tipleri ortaya çıkmış oldu.²¹² Geniş aileden çekirdek aileye nihayetinde yalnız yaşamaya kadar giden yeni bir oluşum meydana geldi. Bireysellik temelli bu yalnız yaşama faaliyeti insanları sanal ortamlara yöneltmekte, ailevi bağları ve ilişkileri yapay bir hale getirmektedir. Dolayısıyla ailevi mutluluklar sanal ortamlarda sanallık anlayışıyla yaşanmakta, geniş aile yerine bireyin yalnız yaşadığı haneler çoğalmaktadır.

Kolektif yaşama tecrübelerinin bireyciliğe dönüşmesi sadece aile bağlarını kopuk bir hale getirmemekte, aynı zamanda akrabalık ve komşuluk ilişkilerini de değişip dönüştürmektedir. Günümüzün modern ilişki anlayışı akrabalık bağlarının ve yerel ilişkilerin yerine kişisel ilişkileri ve sanal dünyayı merkezi bir hale getirmektedir. Modern çağ öncesinde insanlar akrabalık ve komşuluk ilişkilerini samimi ve canlı bir şekilde yaşadıkları için birbirlerine güven duyuyor, yaşadıkları muhitte kendilerini güvende hissediyorlardı.²¹³ Dolayısıyla kolektif yaşamın getirdiği bir mutluluk yaşanmaktaydı. Bu mutlulukta karşılıklı, birebir ve canlı ilişkilerin verdiği manevi bir zevk bulunmaktaydı. Televizyonla birlikte insanların önüne gelen, sel gibi akıp giden görüntüler bireyi doyurmaya başladı. Komşusuyla dertlenmek yerine fenomenlerin sıradan hayatlarıyla dertlenmeler ortaya çıktı. Böylelikle kolektif merak duygusu da kaybedilenler arasına girmiş oldu.²¹⁴ Bu kolektif yaşamdan bireyciliğe dönüşen hayatlar birbirlerinden kopma noktasına geldi. Daha önce acıda, tatlıda birbirlerinden haberdar olan insanlar aynı apartmandaki komşularının ölümlerinden bile bihaber oldular. Artık akrabalık, komşuluk denilince sadece önemli gün ve gecelerde genel mesaj zincirlerinden bir tanesini kopyalayıp yapıştırarak mesaj gönderilen kişiler olarak tanımlanmaya başlandı.

21. yüzyıla girerken yaşanan büyük çaplı teknolojik gelişmeler, bilginin ulaşılabilirliği, endüstri dünyasının büyümesi kültürel değişikliklere sebep olmuştur.

²¹² Toffler, **Üçüncü Dalga**, s. 288-291.

²¹³ Cihan Aktaş, **Mahremiyetin Tükenişi**, İstanbul, Nehir Yayınları, 1995, s. 45.

²¹⁴ Sponville, Delumeau, Farge, **Mutluluğun En Güzel Tarihi**, s. 121.

Bu kültürel değişim özellikle tüketim alanını etkilemiş, ihtiyacın dışındaki ürünleri kullanmak, harcamak, israf etmek şeklinde tezahür etmiştir. Yeni inşa edilen kültür tüketim kültürü olarak tanımlanmaktadır. Bu sistemde insanlara tüketiciler olarak ihtiyaç duyulmaktadır.²¹⁵ Toplumu geleneksel kültürden uzaklaştıran aynı zamanda gündelik yaşam algısını değiştiren modern kültürün alt dinamiklerinden olan kapitalizmin gücü ve sınırları çok genişlemiştir. İnsanların algılarını etkileyen ve tüketime endeksli bir hayat tasavvuru oluşturmak için ihtiyaç belirlemeye kadar her türlü tüketim planında son derece etkili olan bir sistem kullanılmaktadır.²¹⁶ Modern tüketim, tüketimin alışveriş merkezlerinde arzuları uyuracak, her şeyi ihtiyaç gibi gösterecek şekilde sergilenmesine ve ürünlerin reklamlarının yapılmasına bağlı olduğu için televizyon, internet gibi kitle iletişim araçları en etkili biçimde kullanılmaktadır. Alışveriş merkezlerindeki tasarlanmış olan marketler, mağazalar, yiyecek-içecek yerleri, renkler, ışıklar, müzik tüketicinin kendisini mutlu hissederek tüketim yapması üzerine planlanmaktadır.²¹⁷ Artık tüketici konumuna gelen insan kendini haz almak zorunda olan, haz ve mutluluk işletmesi olarak görmeye başlamıştır. Her zaman mutlu, öven, övülen, dinamik, katılımcı, keyifli bir prototip olarak formüle edilmiştir.²¹⁸

Tüketim merkezli yaşam modelleri inşa edilirken tüketimi arttırmak için de yeni formüller geliştirildi. Özellikle 20 yüzyılda ürünlerin ömürlerini kısaltarak daha çok tüketim için planlı eskitme yoluna gidildi. Bir ürünün eskime süresi azaldıkça daha fazla üretim yapıldı, aynı zamanda daha fazla işçiye ihtiyaç duyuldu. Böylelikle şirketler daha çok kâr ettiler, fakat bu kâr onları tatmin etmediği için yeni yöntem arayışlarına gidildi. Nitekim 21. yüzyılda yeni bir fikir formüle edildi ve “Planlı eskitme” kavramı yürürlükten kaldırılarak yerine “ürün ömrü” kavramı ortaya atıldı. Dolayısıyla bir ürünün doğum tarihi ve yok olması organik bir süreç gibi algılanmaya başlandı. Kullanılan birçok nesne belli bir zaman zarfında işlevi bitmiş kabul edilir oldu. Öyle ki, borçla satın alınan bir ürünün borcu bitmeden değişimi

²¹⁵ Jean Baudrillard, **Tüketim Toplumu**, Çev. Hazal Deliçaylı ve Ferda Keskin, İstanbul, Ayrıntı Yayınları, 2008, s. 98.

²¹⁶ Harun Kırılmaz, Fatma Ayparçası, “Modernizm ve Postmodernizm Süreçlerinin Tüketim Kültürüne Yansımaları”, s. 47.

²¹⁷ Tandoğmuş, **Ütopya Antikçağ’dan Günümüze “Mutluluk Vaadi”**, s. 260.

²¹⁸ Baudrillard, **Tüketim Toplumu**, s. 93.

normal hale geldi. Kontrolsüz bir şekilde serbest piyasa büyümeye ve beş para etmez ürünler çoğalmaya başladı. Değeri olmadığı halde değerli görüntüsü verilen ürünler insan mutluluğunun kaynağına koyuldu. Aynı zamanda kutsal olarak kabul edilen birçok nesne ve simge dünyevileştirilerek meta haline getirildi.²¹⁹ Bu yüzyılda metalaşan kutsallar tüketim aracı olarak marketlerde yerini aldı. Dolayısıyla kutsal ya da dünyevi metaların vermiş olduğu mutluluk duygusu tüketim merkezli bir yaşam içerisinde bir araya getirilmiş oldu.

Tüketim zincirlerinin büyüdüğü modern çağda akıl teknolojileri üretilmeye başlandı. Üretilen her madde aynı zamanda akılsal boyutuyla da imal edilir oldu. Günümüz dünyasında teknolojik akılsallık modern bireyi hem kendi ürettiklerinin hem de üretilenlerin kölesi haline getirmektedir. Dolayısıyla bu kölelik sisteminde herkes bütünün parçası olarak rol oynamaktadır. Birey bedensel olarak özgürleştiği kadar ruhsal düzlemde esaret yaşamaktadır. Çünkü ihtiyaç gösterilen her ürünü alma zorunluluğu kişinin ekonomik dengelerini etkilemektedir. Lükslerin ihtiyaç halini aldığı günümüz dünyasında kişinin satın almak istediklerini alabilmesi mutluluk olarak tanımlanırken tüketim kültürünün sunduklarını alamamak mutsuzluk addedilmektedir.²²⁰ Değerli değersiz her nesne için ihtiyaç alanları var edilmektedir. Sürekli alma ihtiyacıyla birlikte oluşan tüketim bağımlılığı bireylerin hayatlarını olumsuz şekilde etkilemektedir. Tüketim kültürü sadece bireysel alanlarda değil aynı zamanda toplumsal alanlarda da kendini göstermektedir. Toplumsal artık anonimleşmiş, standart bir kitle haline gelmiştir.²²¹ Bu kitle etraftaki akım ve akıntılar tarafından etkilenebilen mıknatıslanabilir bir yapıya bürünmüştür. Kitle bir karadelik gibi toplumsalın içindeki ana unsurları yok edip geriye simülasyonları bırakmaktadır. Artık gerçeklerin yerini simülasyonlar almaktadır.²²² Sonuç itibarıyla günümüzde toplumları yönetenler ve dünyayı yeniden dizayn etmek isteyen politika yapımcıları tarafından oluşturulan tüketim endeksli birey ve toplumlar simülasyonları gerçek gibi

²¹⁹ Susan Neiman, **Niçin Büyüyelim? Çocuksu Bir Çağ İçin Altüst Edici Düşünceler**, Çev. Nagehan Tokdoğan, İstanbul, İletişim Yayınları, 2017, s. 161-162, 166-167.

²²⁰ Tandoğmuş, **Ütopya Antik Çağ'dan Günümüze "Mutluluk Vaadi"**, s. 232.

²²¹ Jean Baudrillard, **Sessiz Yığınların Gölgesinde-Toplumsalın Sonu**, Çev. Oğuz Adanır, Ankara, Doğu-Batı Yayınları, 2003, s. 24.

²²² Baudrillard, **Sessiz Yığınların Gölgesinde-Toplumsalın Sonu**, s.14.

algılamakta, kölelik zihniyetine mahkûm edilmekte ve bu durumdan mutlu olmaları beklenmektedir.²²³

Gerçeklerin yerini simülasyonlara bıraktığı günümüzde var olma şekli görünmedir. Başkaları tarafından görülüyor olmak, ilginin kendi üzerinde olmasını sağlayabilmek bireyin mutluluğu için önemlidir. Böylelikle bireyler başkalarının seyir dünyasında varlık göstererek var olduklarını hissetmektedirler. İmajların gerçek gibi algılandığı günümüz dünyasında bedenler bir nesne olarak görülmekte ve modern kültürün kabullerine göre değişimlere maruz kalmaktadır.²²⁴ Görüntü eksenli bir dünyada anahtar kavram “gibi olmak” üzerine kurulmuştur. Örneğin genç olmayı istemekle genç gibi olmaya çalışmak birbirinin zıddı olan eylemlerdir. Genç olmayı istemek gayet masumane bir talepken genç gibi olmaya çalışmak görüntü merkezli bir bakış açısıdır. Olmanın yerini “gibi olmak” alınca bedenin oyun gücü artmakta, kişi bedenini başkalarıyla mukayese ederek yaşadığı mutsuzluğun çaresini makyaj, kostümle en olmadı cerrahi müdahalelerle çözmeye çalışmak istemektedir.²²⁵ Beden mimari bir yapı aynı zamanda ruhun tapınağı olarak görülmekte, dolayısıyla sürekli kutsanmaktadır. Bir başka ifadeyle kutsal görülen bedenin görüntüsü etkileyici olmak zorunda bırakılmaktadır.²²⁶

Kutsallık atfedilen bedenlerin çirkinleşmesinin, yaşlanmasının mutsuz edeceğine inandırmak suretiyle gençleşmenin, fiziksel kusurlardan arınmanın yolları reklam vasıtasıyla servis edilmektedir. Medya sürekli mükemmel kadın ve erkek modelleri sunarak zihinlerde ulaşılması hedeflenen güzellik kodları oluşturmaktadır. İnsanlar medyanın belirlediği, sosyal medyada beğenilerin zirve yaptığı güzelliklere ulaşabilmek için her türlü çareye başvurmaktadır.²²⁷ Bu somut mutluluk beklentileri dünya hayatının hiç bitmeyeceği tasavvurunu oluşturmaktadır. Görünmenin mümkün oldukça daha çok görünmenin öncelendiği bir dünyanın ürünü olan imaj, modern

²²³ Neiman, **Niçin Büyüyelim? Çocuksu Bir Çağ İçin Altüst Edici Düşünceler**, s. 48-49.

²²⁴ Fatma Barbarosoğlu, **Şov ve Mahrem**, 2. Baskı, İstanbul, Profil Yayıncılık, 2013, s. 15.

²²⁵ Fatma Barbarosoğlu, **İmaj ve Takva**, 17. Baskı, İstanbul, Profil Yayıncılık, 2017, s. 16.

²²⁶ Farrelly, **Mutluluğun Sakıncaları**, s. 95.

²²⁷ Bruckner, **Ömür Boyu Esenlik**, s. 58.

insanın vazgeçilmezleri arasında yer almaktadır.²²⁸ Artık “Olduğun gibi görün ya da görüldüğün gibi ol.” düşüncesi bu dünya düzeninden uzaklaşmaktadır.

Görünmenin ve görünmeyi belgeleyen görsellerin önemli olduğu zaman diliminde insanlar televizyon, bilgisayar, cep telefonlarıyla sürekli dünyadan haberdar olmaktadır. Kimin ne yediği ne içtiği, nerede gezdiği gözler önündedir.²²⁹ Şöhret olan kişilerin hayatları sosyal medya üzerinden takip edilebilmektedir. İnsanlar meşhur kimselerin hayatlarında, filmlerde, dizilerde gördükleri yaşam tarzını, eğlenceleri, mutlulukları, heyecanları yaşamayı istemektedirler. Hatta kendi hayatlarını konu alan filmlerin çekilip izlenmesiyle daha mutlu olacaklarını düşünmektedirler.²³⁰ Sosyal medya sayesinde kişiler şöhretli hayatların dışında hiç tanımadıkları insanların kendi hayatlarını anlattıkları hatta bazen çok önemsiz ayrıntılardan bahsettikleri web günlüklerini (blogları) yakinen izlemektedirler. Bireylerin özel hayatlarını anlattıkları bloglar, web günlükleri, itiraf videoları, arka bahçe güreşi gibi geçici moda olarak düşünülen sosyal medya şovları kalıcı olarak yaygınlaşmaktadır. Aynı zamanda takipçi sayısının çokluğu popüler olmak için önemli görülmektedir.²³¹ Görsel medya ve sosyal medyanın sunduğu hayat tarzları insanları cezbetmekte ve o hayatlar gibi yaşam sürdüklerinde mutlu olacakları inancı oluşmaktadır. Bu mutluluk vaadi gerçekleşmeyen ama peşinde koşulan bir amaç olmaktadır.

Medyanın gözler önüne serdiği yeni yaşam standardında tüketim kültürüne endeksli olarak sofrta kültürü, yeme içme alışkanlıkları değişmektedir. Sofralarda imaj öne çıkmakta, yenilen içilenler sosyal medyada paylaşılmaktadır. Artık beslenme iyi ya da kötü olarak değil sağlıklı ve sağlıklısız olarak kategorize edilmektedir. Günümüzde bazı insanlar için sofrta, sadece lezzet ve paylaşımların yaşandığı bir ortam değil aynı zamanda kalori hesaplarının yapıldığı, gıdaların ilaç olarak görüldüğü, sağlıklı ve fit kalmak için düzenli besin ihtiyacını gideren bir platformdur. Bazıları ise sofrta kültürü yerine günün hızına uygun yeme-içmeyi temsil eden fast food kültürünü tercih etmekte ve ölçsüz, istediğini istediği zaman

²²⁸ Barbarosoğlu, **İmaj ve Takva**, s. 19.

²²⁹ Bruckner, **Ömür Boyu Esenlik**, s. 71.

²³⁰ Niedzwiecki, **Ben Özelim! Bireysellik Nasıl Yeni Konformizm Haline Geldi**, s. 139.

²³¹ Niedzwiecki, **Ben Özelim! Bireysellik Nasıl Yeni Konformizm Haline Geldi**, s. 194-196.

yiyecekler, asitli içecekler, pizzalar geleneksel yiyeceklerin yerini almaktadır. Market reyonlarında çeşit çeşit, renkli renkli yiyecekler göze hitap ederken sağlığa zarar vermektedir. Çeşit çeşit yağ ve şekerlerle obezleşen insanlar zayıflamak için diyetisyenlere, internet üzerinden beslenme koçlarına, light yiyeceklerle, Mac fit denilen spor salonlarına, bireye özel istasyon çalışmaları kapsayan B Fitlere yönelmektedirler. Yeni düzenin yeni yeme içme alışkanlıklarının sonucunda iki tip mutluluk kendini göstermektedir. Sağlıklı yeme içmeyi tutkulu hale getirenler için sağlık mutlulukla eşdeğer kabul edilirken²³² reklamlarda, market raflarında görülen, iştahı kabartan ürünlerin sınırsız bir şekilde tüketimiyle mutlu olunacağı imajı sürekli yemek yeme anlayışını alışkanlık haline getirmektedir.

Modern hayat insanların yeme-içme, gezmeye, sosyal ilişkiler gibi yaşamlarının her alanını süratle değişime maruz bırakmaktadır. Her şeyin hızla değişim gösterdiği bu çağda bireyler zihinsel ve duygusal olarak bu hıza uyum göstermede zorlanmaktadır. Bu zorunlu zorlanma, tepkisizlik oluşturmakta aynı zamanda ontolojik bir boşluk meydana getirmektedir. Bu varoluşsal boşluğu doldurabilmek ve mutlu olabilmek için gizemciliğe, şiddete, uyuşturucuya, nihilizme, duygusuzluğa yönelme gibi sapmalar meydana gelmektedir.²³³ Sanal alemde sosyal medya üzerinden paylaşılan şiddet içerikli fotoğraflar ve videolar mekanikleşen, merhametsiz bir hale bürünen insanlığın halini anlatmaktadır. Kanadalı bir öğrencinin örneği durumu gözler önüne sermektedir. Bu öğrenci özel bir şey yapmak isteyip, siyah beyaz bir ev kedisine yapılan işkenceyi videoya çeker. Yaptığı eylemden suçlu bulununca hayvanlara nasıl işkence yapıldığını ve onlara ne kadar kötü davranıldığını göstermek için bu videoyu çektiğini söyleyerek kendini savunur.²³⁴ Maalesef özgürlük adı altında ahlakiliğe tezat teşkil eden her türlü eylem normalleşmektedir. Dolayısıyla ahlakın özelleştirildiği bir düzen kurulmaktadır.

²³² Bruckner, **Ömür Boyu Esenlik**, s. 50-52.

²³³ Toffler, **Şok**, s. 316-317.

²³⁴ Niedzwiecki, **Ben Özelim! Bireysellik Nasıl Yeni Konformizm Haline Geldi**, s. 226.

Kısaca kişiselleştirilmiş bir ahlak yaygınlaşmaktadır. “Benim yaptığım her şey ahlakidir, çünkü ben yapıyorum.” anlayışı kabul görmektedir.²³⁵

Ahlakiliğin kişiselleşmesi ve bireyci tutumların artmasıyla birlikte bir başka varlığa yapılan olumsuz, rahatsız edici, incitici veya zulmedici eylemler bireysel vicdanları rahatsız etmemektedir. Özellikle günümüzde sadist bir yaklaşımla varlıklara eziyet edebilen ve yaptıkları meşum eylemin görüntülerini paylaşan insanlar çoğalmaktadır. Bu olumsuz, zalimane eylemleri rasyonalize eden anlayış, kişinin yaptığı eylemleri doğru olarak kabul etmesi ve hissettiğini yaptığı için doğru yolda olduğuna inanmasıdır. Dolayısıyla insanlığın hayrına yapılan çalışmalar ya da başarılı işlerle fark edilmek yerine şiddet eylemlerinde bulunarak ya da insanları etkilemek için marjinal etkinlikler yaparak fark edilmeye çalışan prototipler oluşmaktadır. Konformizm alt yapılı şiddet temaları insanları mutsuz etmemekte hatta bu eylemlerinden mutlu olabilen insanlar türemektedir. Dolayısıyla tutkulu bir görünme isteğinin ve şiddetin bulunduğu ortak payda aşırı bireyselliktir. Özel olma ideolojisi ekstrem davranışlara yol açmakta, zulüm içerikli eylemler kişiye sadizm temelli mutluluk hissini yaşatmaktadır.²³⁶

Antik Çağ’dan günümüze mutluluk anlayışı değerlendirildiğinde birçok değişim ve dönüşüm geçirdiği görülmektedir. Mutluluk artık iyi şansın ya da rastgele seçimin sonucu olmadığı gibi dış olaylara da bağlı değildir. Yaşadıklarımızı nasıl yorumladığımızla alakalı bir durum olarak kabul edilmektedir. Modern mutluluk anlayışına göre mutluluğu herkesin kendisinin hazırlaması, yetiştirmesi ve savunması gerekmektedir.²³⁷ Modern insan kendi kaderinin efendisi olacağına, kaderini kendisi inşa edeceğine ve mutluluğun kendi kudretinde olduğuna inanmaktadır. Bir başka ifadeyle mutluluk teknik ve bilim faaliyeti olarak insanın marifetleri listesinde yer almaktadır. Mutluluğu yaratmak ve sergilemek modern insanın görev ve sorumlulukları arasındadır. Aynı zamanda hastalık, yoksulluk, acı, tatlı ne olursa olsun mutlu olmak başkalarına karşı yerine getirilen bir görev olarak addedilmektedir. Dolayısıyla yaşanan durum ne olursa olsun verilen imaj mutluluk

²³⁵ Marar, **Mutluluk Paradoksu**, s. 32.

²³⁶ Niedzwiecki, **Ben Özelim! Bireysellik Nasıl Yeni Konformizm Haline Geldi**, s. 227-232.

²³⁷ Ahmed, **Mutluluk Vaadi**, s. 38.

olmak zorundadır.²³⁸ Çünkü modern mutluluk anlayışında üzüntü, sıkıntı, mutsuz olma gibi durumlar görsel dünyanın imajları arasında kabul edilmemektedir.

Modern mutluluk anlayışında mutlu olma zorunluluğu gibi mutluluğu erteleme, kesintiye uğratma anlayışı bulunmamaktadır. Mutsuzluk tiksinti verici olarak görülmekte, bireysel ya da toplumsal alanlarda mutsuzluğun hiçbir çeşidi kabul edilmemektedir.²³⁹ Acı kavramı dünün dünyasında kurtuluşken bugünün dünyasında savaşılan bir düşman olarak görülmektedir. Acılara karşı sabır insan için önemli bir değerken artık değersizleşmekte, sabırsızlık ön plana çıkmaktadır. Mutluluk toplumunda acı, üzüntü, yaşlılık, ölüm tedavi edilmesi gereken korku ve kaygı hali olarak algılanmaktadır. İnsani duyguların yok sayıldığı, ahlaki değerlerin yoksullaştığı dünyamızda küstah bir mutluluk görüntüsü tezahür etmektedir.²⁴⁰ Öyle ki göçmen olan, başka ülkelere iltica etme durumunda kalan insanların dahi sadece iyi olan olaylardan bahsetmeleri iyi olmayan olaylardan bahsetmemeleri gerekmektedir. Hatta kendilerine yönelik şiddet ve saldırılardan incinmemeleri istenmektedir. Bir başka ifadeyle göçmenlerin mutluluk ödevi iyiliklere odaklanarak, yaşadıkları ülkedeki insanların mutsuzluklarına sebebiyet vermemeleridir.²⁴¹ Dolayısıyla mutsuz olan, acı çeken insanlar toplumda günah işleyen kimselermiş gibi istenmemektedirler.

“Havasında olmayan” kişiler sosyal ölüm tehdidi altında kalmaktadır ve kimsenin yanında olmayı istemediği kişi statüsüne mahkûm edilmektedir.²⁴² Mutluluk giderek kişiselleşmekte ve bu kişiselleşen mutluluğu bozabilecek her türlü üzüntü modern insan tarafından reddedilmektedir. Modern insan mutluluğunu bozacak her şeyden kaçmak istemekte, bu kaçma güdüsü, onu, yerine getirmesi gereken asgari insani sorumluluklarından da uzaklaştırmaktadır. Öyle ki modern insanın etrafındaki herkes, buna aile ve yakın çevresi de dahil olmak üzere, sağlıklı ve kendi işlerini kendileri gören insanlar olmak zorundadır. Böyle kaldıkları sürece,

²³⁸ Bruckner, **Ömür Boyu Esenlik**, s. 42-43.

²³⁹ Zygmunt Bauman, **Etigin Tüketiciler Dünyasında Bir Şansı Var mı?**, Çev. Funda Çoban, İnci Katırcı, De Ki Basım Yayım, Ankara, 2010, s. 143.

²⁴⁰ Bruckner, **Ömür Boyu Esenlik**, s. 37-39.

²⁴¹ Ahmed, **Mutluluk Vaadi**, s. 206.

²⁴² Schmid, **Mutsuz Olmak**, s. 28.

bireysel mutluluğunu her türlü değerin üstünde gören modern insan tarafından kabul görecekle, aksi durumda, yani, modern insanın bakımına veya özel ilgisine muhtaç hale düştüklerinde ise, modern insan tarafından ya terkedilecekler ya da bakılmak üzere ailenin fedakâr üyelerine, başkalarına, huzur evlerine, havale edileceklerdir.

Modern mutluluk algısı ertelemeyi, kesintiye istemediği gibi rutinliği de kabul etmemektedir. Nitekim rutinliğe, yavanlığa karşı aşırılıklar sunarak heyecanlar oluşturmaktadır. Çünkü bu çağda herkesin mutlu olma zorunluluğu vardır. Mutsuzluklardan söz etmek ahlaksızlıkla eşit sayılır duruma gelmiş, ölçsüz iyimserlikler, coşku patlamaları, çılgınca alışveriş isteği tercih edilir olmuştur.²⁴³ Tüketim pazarının en önemli dinamiklerinden biri olan bireyin mutlu olması, eğlenmesi ve yeni heyecan arayışlarına girmesi önemli görülmektedir. Eğlenceye şartlandırılan bireyler için eğlence anlık bir tatmin olarak görülmemekte, sürekli arzulan bir hedef halini almaktadır. Mutlu olabilmek için yeme, içme gibi maddi tatmin yolları önerilmektedir.²⁴⁴ Bu durum, bireyi politik düşünceden uzaklaştırıp, sisteme katılımını önlemektedir. Eğlence arayışında olan, mutlu olmak için aşırılıkları tercih eden kişiler politik yaşamın sıkıcı görünen problemlerden uzaklaşıp dikkatlerini anlık zevklere, popüler olana veya renkli bir gösteriye çevirmektedirler. Böylelikle bireyin veya toplumun ulusal ya da uluslararası ölçekte yapılandırılan sisteme müdahale etmesi olası değildir.²⁴⁵

Günün insanı için mutluluk ulaşılmak istenen en önemli amaç olmuştur. Artık sıradan mutluluklar istenmemekte daha fazla mutlu olabilmenin yolları aranmaktadır. Daha önceleri mutlu eden bir durum ya da bir nesne sıradan görülmeye başlanmıştır. Modern algıda sürekli daha fazla mutlu olma üzerine bir anlayış hakimdir. Bu durum stres, endişe, içe kapanma, depresyon nihayetinde intiharı tetiklemektedir. Halinden mutlu olan insanların sayıları azalmaktadır. Zaman zaman fanatik bir hale gelen mutluluk tutkusıyla içi boş, kırılgan, insana huzur vermeyen bir duygunun karamsar havası hakimiyet kurmaktadır. Mutluluk saplantısı ve mutsuz olma korkusu nedeniyle ortaya çıkan olumsuz bir sonuç da modern bireyde yaygın şekilde görülen

²⁴³ Bruckner, **Ömür Boyu Esenlik**, s. 153.

²⁴⁴ Sefa Saygılı, **Mutluluk Elimizde**, İstanbul, Elit Yayınları, 2003, s. 34-35.

²⁴⁵ Tandoğmuş, **Ütopya Antikçağ'dan Günümüze "Mutluluk Vaadi"**, s. 223.

ve hızla yayılan anksiyete bozukluğu, yani kaygı ve endişe rahatsızlığıdır. Mutsuz olmamak için sosyal sorumluluklarından kaçan insanlar, zaman içerisinde en basit sorunlarla bile tek başlarına mücadele edemez hale gelmekte ve bu tutumları nedeniyle kaygılara ve endişelere gömülmekte, ağır psikolojik travmalar yaşamakta ve psikolojik tedavilere muhtaç hale gelmektedir. Her fırsatta istenen, aranan mutluluk dayatma halini alınca hayatın içinde yaşanan ufak-tefek bütün olumsuzluklar kişinin bunalım yaşamasına sebep olmakta, bu durumu izale için mutluluk danışmanları ya da ilaçlar devreye girmektedir.²⁴⁶

İnsanlar evlerinde, işyerlerinde can sıkıntı hissettikleri veya psikolojik bir durgunluk yaşamaya başladıkları an iradelerini güçlendirebilmek, enerjilerini normal seviyeye getirebilmek, yaşam sevinçlerini belirlenen düzeye çıkarabilmek için yaşam koçları, motivasyon guruları, mutluluk danışmanı gibi sektörel hale gelen mutluluk hizmet birimlerinden hizmet almaya başlamaktadırlar. Çünkü modern dünyada her birey sistemin belirlediği seviyede mutlu olmak zorundadır. Bununla birlikte mutluluğun bir tercih olduğu, kişi mutlu olmayı seçerse ne ala, mutsuz olduğu takdirde bunun sonuçlarına katlanması gerektiği düşüncesi yaygınlaşmaktadır. İnsanların arzularının peşinden koşmalarına olanaklar hazırlayan ama tamamen tatmin olmalarına izin vermeyen endüstriyel mutluluk anlayışı, mutsuzluğu gidermek için sürekli tüketim temelli yeni çözümler önermektedir.²⁴⁷

Mutsuzlukla ilgili bütün tedaviler sektörel bir sistem içinde gerçekleşmektedir. Psikolojik olarak durgun hisseden, mutsuz olan kişi problemini mutluluk danışmanları, yaşam koçlarıyla çözemediği zaman medikal destek almaya yönlendirilmektedir. Son dönemde tedavi yöntemi olarak özellikle antidepresanlar tavsiye edilmektedir. Mutsuz olup depresyona girenlerin ilacı olan antidepresan kullananların sayıları gün geçtikçe artmaktadır. Öyle ki, çağın en önemli ikinci hastalığının depresyon olacağı düşünülmektedir.²⁴⁸ Bir şeyleri çok kolay elde etmenin sonucunda tatminsiz insanların çoğaldığı, tatmin olmak için tıbbi müdahalelerin

²⁴⁶ Eugenio Borgna, **Ruhun Yalnızlığı**, Çev. Meryem Mine Çilingiroğlu, 4. Baskı, İstanbul, Yapı Kredi Yayınları, 2018, s. 88

²⁴⁷ William Davies, **Mutluluk Endüstrisi**, Çev. Müge Çavdar, İstanbul, Sel Yayıncılık, 2018, s. 116, 104.

²⁴⁸ Niedzwiecki, **Ben Özelim! Bireysellik Nasıl Yeni Konformizm Haline Geldi**, s. 124-125.

yapıldığı yeni bir toplum inşa edilmektedir. Bu toplumun adı “Yeni Prozac Toplumu”dur.²⁴⁹ İnsanı mutsuzluğa iten mutluluk baskısı sebebiyle mutluluk duygusunun verdiği güzellikler de yoksun ve yoksul bir hal almaktadır. Aslında mutluluk, kişinin olumlu düşünce ve eylemler sonucunda hissettiği bir duygu durumu olarak düşünüldüğünde hem sevimli hem de enerjik bir sözcüktür.²⁵⁰ Mutluluk enerji ve direnç veren fitri bir kaynak intibai uyandırır da artık statü, güç, politika, iş veya paraya endekslediği, kendisinden farklı hedeflere yöneldiği görülmektedir. Bugünün dünyasında politize edilen ya da endüstriyel bir ürün halini alan bu duygu, kişiye güzellikler yaşatmak yerine kişinin tutkularına tutsak olmasına neden olmaktadır.²⁵¹

Dünyamıza kolaylıklar getiren akıllı aletlerin teknolojik mutluluklar sunacağı günler yakın gözükmemektedir. Çok yakın zamanda bedene yerleştirilen ciplerle mutluluk hormonları dengelenebilecek, nanoteknoloji ve genetik bilimi acı veren, hoş gitmeyen deneyimleri insanların dünyasından çıkarıp atacaktır.²⁵² Yapay zekâ sayesinde her bireyin mutluluk-mutsuzluk duygusuyla ilgili tepkileri bir veri olarak toplanıp, herhangi bir durumla karşılaştığı zaman mutsuz olmasının önüne geçilecektir. Ancak sürekli mutluluk yaşayan insan yaralanma, depresyon, ölüm gibi ani şoklar yaşadığında mücadele edebilme yetisini kullanamayacak, sabır mekanizmasını işlevsel hale getiremeyecektir. İnsan istese de istemese de hastalıklar, bedensel ve ruhsal acılar, hayal kırıklıkları, ölüm gibi durumları yaşamak zorundadır. Aynı zamanda fani ve ölümlü olanın anlamını, anlamsızlığını sorgularken zihinsel ve duygusal olarak acı duyacaktır.²⁵³ Mutluluk insanoğlunun yola çıkış amacı değildir, yolun kendisidir.²⁵⁴ Dolayısıyla kişi bu duyguyu hedefe varışta aramamalı, yolculuğun kendisinde aramalıdır.²⁵⁵

²⁴⁹ Marar, **Mutluluk Paradoksu**, s. 29.

²⁵⁰ Ahmed, **Mutluluk Vaadi**, s. 267-268.

²⁵¹ Davies, **Mutluluk Endüstrisi**, s. 116-117.

²⁵² Farrelly, **Mutluluğun Sakıncaları**, s. 23.

²⁵³ Sara Ahmed, **Mutluluk Vaadi**, s. 30.

²⁵⁴ Andre Comte, Sponville, Jean Delumeau, Arlette Farge, **Mutluluğun En Güzel Tarihi**, s. 134.

²⁵⁵ Paul Watzlawick, **Mutsuzluk Kılavuzu**, Çev. Veysel Atayman, 2. Basım, İstanbul, Ayrıntı Yayınları, 1993, s. 55.

Sonuç olarak mutluluk, mutsuzluk, acı, tatlı, sevinç, üzüntü gibi bütün duygular insanoğlunun ontolojik tasarımı var olan fitri donanım nüveleridir. Kişinin bir duyguya yönelip diğer duyguları baskılaması fıtratına aykırıdır. Her duygunun insanın kendini keşfetmesinde bir rolü olduğu muhakkaktır. Üzüntüyü yaşamadan sevinci, mutsuzluğu hissetmeden mutluluğu anlamak dünyevi sınırların içinde imkansızdır. Önemli olan her duyguyu hem rasyonel hem duygusal hem de ölçülü bir şekilde yaşayabilmektir. Gelecekte nasıl şekillenirse şekillensin mutluluk kutsanmayacak kadar sıradan aynı zamanda değersiz kabul edilmeyecek kadar önemli bir duygudur.

1.6. Mutluluk Duygusunun Tasnifi

İnsanlık tarihi boyunca mutluluğun tanımı, amacı, çeşitleri üzerinde tartışıldığı, mutluluğun tanımı kadar mutluluk çeşitleri de birçok disiplinin konusu olduğu bilinmektedir. Tarihin ilk dönemlerinde batı dünyasında mutluluk öncelikle erdeme dayalı evdemonik ve zevke dayalı hedonik olmak üzere iki kısımda tasnif edilirken daha sonra teolojik, seküler ve modern temelli mutluluk kategorileri oluşmuştur. Sosyal, siyasal alanlardaki düşünce ve oluşumların toplumsal hayatı etkilenmesi sonucunda mutluluk farklı bakış açıları üzerine bina edilmektedir. Genel olarak evdemonik, hedonik, teolojik, seküler ve modern temelli mutluluk anlayışları mutluluğun hangi kaynaktan meydana geldiğini, hangi perspektife dayandığını göstermektedir. Ayrıca Batı düşüncesinde ve İslam düşüncesinde bireyin içsel dünyasında tekâmül evreleri olan, ilkel ya da içgüdüsel düzeyden transandantal boyuta kadar gelişim gösteren bir mutluluk tasnifi bulunmaktadır.

1.6.1. Batı Düşüncesinde Mutluluk Tasnifi

Yüzyıllar boyunca batı düşüncesinde öncelikle filozoflar daha sonra psikolog ve fenomenologlar bireydeki dört temel mutluluk evresinin bireyin gelişim evrelerinden meydana gelen mutluluk tasnifi olarak ortaya koymaktadırlar. Mutlulukla ilgili çalışmalar incelendiğinde mutluluğun dört temel evresinin en azından üçü üzerinde felsefe, psikoloji ve fenomenolojinin ortak kabulleri olduğu müşahade edilmektedir. Biyolojik (içgüdüsel), ego-karşılaştırmalı, katkısız-empatik

ve transandantal olmak üzere dört kısımda değerlendirilen mutluluk evreleri, insandaki içsel güç ve kabiliyetlerden oluşan bölümlere dayanmaktadır. Mutluluk tasnifinin içerisinde en alt seviyeden en üst seviyeye ya da en basitten en kâmil dereceye kadar mutluluk evreleri bulunmaktadır. Her bir mutluluk evresi mutluluğun bir derecesine tekabül etmektedir. Örneğin birinci evredeki mutluluğun tekabül ettiği seviye en alt ya da en basit olarak kabul edilen derecedir. Mutluluğun ikinci evresinin tekabül ettiği derece birinci seviyenin bir üst basamağıdır ve birinci dereceye göre daha ileri boyutta, biraz daha manevi şekilde hissedilmektedir.²⁵⁶ Dolayısıyla yüzyıllar içerisinde yapılan çalışmalar mutluluğun kaynaklarını ve bireydeki evrelerinin neler olduğunu ortaya koymaktadır.

1.6.1.1. Biyolojik (içgüdüsel) Mutluluk (Harici- Zevk- Maddiyat)

Bedensel arzu ve isteklerin sonucunda ortaya çıkan, dürtüsel mutluluk olarak da adlandırılan “Biyolojik (içgüdüsel) mutluluk” mutluluk evreleri arasında mutluluğun ilk seviyesi ya da en alt derecesi olarak kabul edilmektedir. İçgüdüsel mutluluğun kaynağı beyin, sinir sistemi ve duyuşal bölümlere dayanmaktadır. Bu ilk seviyede canlılar için içgüdüsel olarak fırsatları değerlendirme ve tehlikelere karşı kendini koruma yönelimi bulunmaktadır. İnsan ve hayvanlarda bu içgüdüsel yönelimi meydana getiren beyin ve duyuşal bölümler türlerin hayatta kalması ve yayılması için gerekli mekanizmalardır. Dolayısıyla türlerin devamlılığında içgüdülerin önemli bir rolü bulunmaktadır. Bu içgüdüler yiyecek, içecek ve barınak edinimi, üreme ve sevgiyle ilişkili isteklerdir. Aynı zamanda bu içgüdüsel istek ve arzular duyuşal dünyayla ilgili tehlikelere karşı savunma refleksi oluşturmaktadırlar. İçgüdüsel ya da dürtüsel olarak yiyecek, içecek arzusu, barınak edinimi gibi her türlü fiziksel uyaran insanoğlu için birinci seviyede mutluluk duygusunu oluşturmaktadır. Çünkü bu mutluluk çeşidi biyolojik yetilerle ilgilidir ve her canlı için işlevseldir. Birinci seviyede mutluluk yaşayan kişiler her şeyi maddi olana indirmekte ve maddi olan şeyleri mutluluk kabul etmektedirler. İkinci seviye olan kendini tanıma sürecini

²⁵⁶ Robert J. Spitzer, “The Four Levels of Happiness”, **Magis Center of Reason and Faith**, 2014, s. 1.

gerçekleştirmeyen kişiler birinci seviyeyi oluşturan bu mutluluk evresini bir ömür yaşayabilmektedirler.²⁵⁷

1.6.1.2. Ego- Karşılaştırmalı Mutluluk

Ego-karşılaştırmalı mutluluk evresi meydana getiren iç mekanizma kişinin kendini bilmesi, farkındalık sahibi olmasıdır. Öz bilinç ya da kendini bilme ego-karşılaştırmalı mutluluğun şartlarından biridir. İnsanlık tarihi kadar eski bir söylem olan “Kendini bil” ifadesi insan olabilmenin birinci şartı olarak görülmektedir. Kendini bilmek, kişinin kendi iç dünyasında olup biten duygusal ve düşünsel süreçlerle ilişki kurabilmesi, bunlarla ilgili bir perspektif oluşturabilmesidir. Bir başka ifadeyle kendini bilmek, kendini tanımak insan olmanın, insanca var olmanın farkına varmaktır. Dolayısıyla kendini tanıyan, kendini bilme konusunda farkındalık sahibi olan bir kişi hem davranışlarını hem de hayatını en etkin şekilde organize edebilir. Böylelikle mutluluğa giden yolu kendini bilme eylemiyle keşfetmiş olur.²⁵⁸

Kendini bilme farkındalığına sahip olan kişi kendini tanıırken çevresindekileri de tanımaktadır. Birey, bu tanıma faaliyetiyle birlikte ego karşılaştırma ya da kıyaslama yöntemini kullanarak başkalarının sahip olduklarını görerek kendi sahip olduklarının farkına varmaktadır. Ancak bu mukayese kişinin kendisini başkalarıyla kıyaslayıp sahip olmadıkları için olumsuz duygular yaşaması anlamına gelmemektedir. Aksine bireyin kendinde olan ya da olmayan her türlü maddi-manevi imkanlarını tanıyıp bilmesidir ve içsel anlamda kabul oluşturmaktır. Kendini bilme kapasitesini yükselten birey kendine özgü özel bir iç dünya inşa etmiş olmaktadır. Dolayısıyla bu iç dünya dış dünyayı da olumlu şekilde etkilemektedir. Bütün bu kendini bilme, kendini tanıma etkinliklerinin sonucunda ikinci seviyede bir mutluluk çeşidi meydana gelmektedir.²⁵⁹ Sonuç olarak kendini bilen ya da bilme gayretinde olan, başkalarıyla mukayese edildiğinde oluşabilecek kıskançlık, haset gibi olumsuz duygulara karşı iç dünyasını muhafaza edebilen aynı zamanda kendi sahip olduğu

²⁵⁷ Spitzer, “The Four Levels of Happiness”, s. 3-4.

²⁵⁸ Hayati Kökelekli, “Kendini Bilmek ve Kendini Kontrol Etmek”, **Dem Dergi**, Sayı:1, Yıl:1, 2011, s. 69.

²⁵⁹ Spitzer, “The Four Levels of Happiness”, s. 5-6.

varlıklara odaklanabilen ve dış dünyayı iç dünyasının etkisi altına alabilen kişiler mutluluğu bir üst basamakta hissetmektedirler.

1.6.1.3. Katkısal-Empatik Mutluluk

Bu mutluluk evresi kaynağını empati, vicdan ve öz bilinçten almaktadır. Birey iç dünyasını geliştirdikten sonra dış dünyaya yardım etmek, dış dünyanın inşasında bulunmak için çaba göstermektedir. Dış dünyayı inşa etmek için dış dünyayı anlamak, dış dünyayı anlamak için de empati kurabilme becerisini kullanmak gerekmektedir. Empati; “kendini duygu ve düşüncede bir başkasının yerine koyabilmek”²⁶⁰ veya “bir insanın kendisini karşısındakinin yerine koyarak onun duygularını, düşüncelerini doğru biçimde anlaması” olarak tanımlanmaktadır.²⁶¹ Empatinin bilişsel ve duygusal olmak üzere iki boyutu bulunmaktadır. Bilişsel boyutu, bireyin karşısındaki kişinin ne hissettiğini anlayabilmesine yönelik çalışması, duygusal boyutu ise bireyin karşısındaki kişiyle duygusal bir paylaşımda bulunabilmesidir.²⁶²

Kaynağını öz bilinçten alan empati, bireye başkalarının duygu ve düşüncelerini anlamaya yönelik fırsat veren sosyal bir beceridir. Bir kişinin başkalarını anlaması için, öncelikle kendi duygularının farkında olması ve kendini bilmesi gerekmektedir. Çünkü kendi duygularının ya da kendinin farkında olmayan bir kişi karşısındaki kişinin duygularını anlayamaz, anlaması da beklenemez. Bir başka ifadeyle empati kurabilmenin ilk koşulu kişinin kendini bilmesi, kendini tanımasıdır. Öncelikle birey kendi doğrularını, yanlışlarını, artılarını, eksilerini bilmeli ve kendi iç mutluluğunu tesis ederek kendisiyle sağlıklı bir ilişki kurmalıdır. Bu içsel ilişki insanların söylem ve eylemlerini değerlendirme durumunda ortaya çıkmaktadır. Herhangi bir iletişim problemi yaşandığında olayı kendisiyle özdeşleştirerek kompleksli davranmak yerine o kişinin o eylemi niçin yaptığına odaklanmaktadır. Empatik yaklaşım sahibi olan bir kişi olumsuz bir olay yaşandığı zaman insanları yargılamak yerine anlamaya çaba göstermekte, yaşanan olaya

²⁶⁰ Akalın, **Türkçe Sözlük**, s. 729.

²⁶¹ Üstün Dökmen, **İletişim Çatışmaları ve Empati**, İstanbul, Sistem yayınları, 2013, s. 135.

²⁶² Kemal Sayar, **Ruh Hali**, 16. Baskı, İstanbul, Timaş Yayınları, 2019, s. 44.

olumsuz refleks oluşturmak yerine empati kurarak sosyal uyum mekanizmasının devreye girmesine olanak vermektedir.²⁶³

Mutluluğun üçüncü evresinin oluşabilmesi için empati ile birlikte vicdan duygusunun aktif olması gerekmektedir. Genel olarak vicdan, bireydeki iyilik ve adalet duygusunun konumlandığı bir merkez olup aynı zamanda kötülük, haksızlık ve adaletsizliğe karşı oluşan içsel bir korku mekanizmasıdır. Bu iki yönlü içsel duyum, sadece duyguları değil, iyilik ya da kötülük yapmadan önce ve sonra içsel benlikte muhakeme alanı oluşturmaktadır. Pratik akıl olarak da adlandırılan vicdan duygusu kişinin eylemlerini iyi-adaletli ya da kötü-adaletsiz olarak yargılayabilmesine olanak vermektedir. Kısaca, empati ve vicdan bireyin olumsuz söylem ve eylemlerini engelleyebilecek aynı zamanda pozitifliği yüksek seviyelere çıkarabilecek iki önemli içsel dinamiktir. Böylelikle bu iki yapı hem bireysel hem toplumsal alanda uyum, huzur, mutluluk meydana getirmektedir.²⁶⁴ Sonuçta kendilik bilincine sahip olup empati kurabilen ve vicdan mekanizmasını işlevsel hale getiren her birey mutlulukta bir derece daha yükselerek daha üstün mertebede mutluluk duygusunu yaşamaktadır.

1.6.1.4. Transandantal Mutluluk

En yüksek derecedeki bu mutluluk çeşidi aşkın bir boyut ve farkındalıkla oluşmaktadır. Transandantal boyuta ulaşmak için kişinin kendisini en büyük amaca adanması ya da vakfetmesi önemlidir. Kişi öncelikle kendini bilme noktasında farkındalık oluşturduktan sonra kendini aşabilmek için manevi sınırlarını genişletip, ahlaki eylemlerini olabilecek en üst seviyeye çıkarabilmekte gayret göstermektedir. Özellikle insanın transandantal varoluşunu en üst düzeye taşıyabilmesi için hakikat, koşulsuz sevgi, koşulsuz adalet (iyilik), güzellik ve mükemmel ev hayatından oluşan beş ilkeye ve dinsel temayüllere, kutsalla olan ilişkiye öncelik vermesi gerekmektedir.²⁶⁵

²⁶³ Asuman Yüksel, “Kapsam ve Tarihsel Gelişim Bağlamında Empati Kavramı”, Editör: Yücel Karapınar, **Empatiyle Gelişmek Empatiyi Geliştirmek: Çocuk ve Empati**, Ankara, Pegem Akademi, 2015, s. 2.

²⁶⁴ Spitzer, “The Four Levels of Happiness”, s. 7-10.

²⁶⁵ Spitzer, “The Four Levels of Happiness”, s. 15-17.

Hakikatin, koşulsuz sevginin, mükemmel adaletin ve kusursuz güzelliğin kendisi mükemmel Bir'in birimleridir. Her şeyin yaratıcısı, eşsiz, benzersiz, kudret sıfatlarının, sınırsız düşünme eyleminin sahibi olan Allah bu mükemmellikleri yaratandır. Bu en mükemmel noktaya gelmiş hakikat, sevgi, adalet (iyilik) ve güzellikten müteşekkil transandantal arzulara ulaşmak insanın varoluş hakikatinde mevcuttur. Bir kişinin transandantal arzulara ulaşması hakiki mutluluğu yaşamasına vesile olurken o arzuları elde edememesi mutsuz olmasına neden olmaktadır. Şayet kaynağı hakikat, mükemmel sevgi, kusursuz adalet (iyiliğin) ve kusursuz güzellik olan transandantal arzular ontolojik yasaların içinde olmasaydı, insanoğlu için bu arzulara ulaşma imkânı olmazdı. Transandantal ontolojinin içinde var olan kâmil arzulara ulaşma çabası ve nihayetinde ulaşmak mutluluğun aşkın ve manevi bir boyutu olarak kabul edilmektedir.²⁶⁶

Sonuç olarak tarih boyunca mutluluğa birçok anlam yüklenmiş ve yüklenen bu anlamlar tanımlar, tasnifler oluşturmuştur. Antik Çağ'dan günümüze genel olarak mutluluk, evdemonik, hedonik, teolojik, seküler ve modernizm olmak üzere beş ayrı perspektif üzerinden şekillenmektedir. Evdemonik mutluluk anlayışı ahlaka, erdeme dayanmakta, hedonik mutluluk ise zevk merkezli bir yapıdır. Evdemonik ve hedonik mutluluk çeşitleri en temel mutluluk tasnifi olarak kabul görmektedir. Teolojik temelli mutluluk dini bir formla şekillenmiş, seküler temelli mutluluk dinden özgür bir anlayışın sonucu oluşmuş, modernizm temelli mutluluk ise günümüz modern algı ve olgularından müteşekkil bir yapı olarak kendini göstermektedir. Bu beş çeşit mutluluk, mutluluğun hangi kaynaklardan beslendiği, hangi temeller üzerine inşa edildiği konusunda bilgi vermektedir.

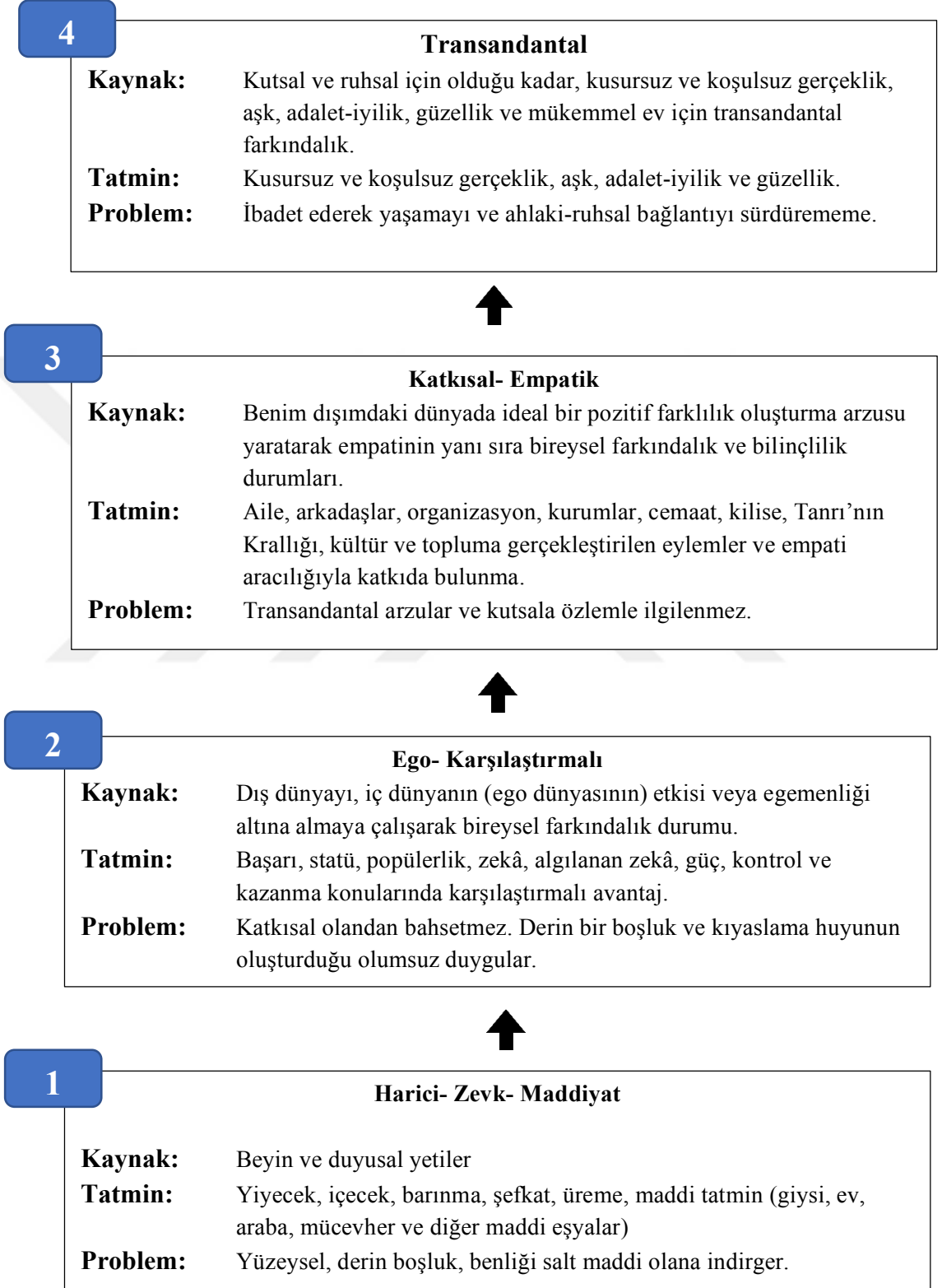
Batı düşüncesinde inanç, kültür, siyaset gibi bir merkeze dayandırılarak tasnif edilen mutluluğun beş çeşidinin yanı sıra bireyin iç dünyasında derecelendirilerek yapıldığı bir tasnifi daha bulunmaktadır. Yüzyıllar içerisinde filozoflar, psikologlar ve fenomenologların mutluluk tanımları, mutlulukla ilgili görüşleri değerlendirildiğinde dört temel mutluluk evresi olduğu ve her evrenin basitten kâmil olana doğru bir dereceye tekabül ettiği görülmektedir. Örneğin birinci evre mutluluk

²⁶⁶ Spitzer, "The Four Levels of Happiness", s. 17.

insanın hissedebileceği en sıradan, içgüdülerle ilişkili en alt düzey mutluluk derecesidir. Birinci seviyeden ikinci, ikinci seviyeden üçüncü, üçüncü seviyeden dördüncü seviyeye doğru çıkıldıkça her mutluluk çeşidinin farklı kaynakları, farklı tatmin yolları ve farklı problemleri olduğu görölmektedir. (Mutluluğun dört seviyesi, kaynakları, tatmin yolları ve problemleri bir sonraki sayfada şematik olarak gösterilmiştir.) Sonuçta insanın ontolojik serüveninde mutluluk yolculuğu içgüdüsel olarak başlayıp zaman içerisinde zirvelere doğru yol almaktadır. Dürtüsel arzularla başlayan mutluluğun ya da anlık tatminlerin varabileceği en yüksek zirve, kişinin ruhsal ve manevi anlamda kendini en yetkin hale getirebilmesiyle ilişkilidir.



MUTLULUĞUN 4 EVRESİ



Şekil 1: Mutluluğun 4 derecesi Spitzer, “The Four Levels of Happiness”, s. 19.

1.6.2. İslam Düşüncesinde Mutluluk Tasnifi

İslam düşünürleri Batı düşünürlerine göre mutluluğu daha farklı tasnif etmektedirler. İslam düşüncesinde mutluluk din kurumunun içerisinde dünya ve ahiret mutluluğu olarak iki kısımda değerlendirilmektedir. Din genel olarak *“Peygamberlerin tebliğlerine dayanan ve Yüce Allah tarafından kurulan, mensuplarını yani akıl sahibi şuurlu insanları, kendi irade ve arzularıyla hayırlı olan şeylere sevk eden, dünya ve ahirette saadet ve kurtuluşa ulaştıran bir ilahi kanundur.”* şeklinde tanımlanmaktadır.²⁶⁷ Bir başka ifadeyle insanlar din vasıtasıyla kainatı yaratanı tanımakta, O’nun hükümlerini öğrenmekte, ahlaki ve medeni görevlerini bilmektedirler. Din ile ilgili tüm tanımlar dinin en önemli hedeflerinden birinin, bireyin hem dünyada hem ahirette mutluluğa ulaşması olduğunu göstermektedir.²⁶⁸ Dolayısıyla İslam düşünce tarihinde yapılan tüm mutluluk tasniflerinin menşei dünya ve ahiret mutluluğuna dayandırılmaktadır.

İslam düşünürleri mutluluğu gerçek mutluluk, sahte mutluluk,²⁶⁹ zannî mutluluk, hakiki mutluluk,²⁷⁰ bedensel mutluluk, ruhsal mutluluk, eksik mutluluk, tam mutluluk, kalıcı mutluluk, geçici mutluluk gibi birçok şekilde tasnif etmektedirler. Eksik ya da sahte mutluluk olarak tasnif edilen birinci mertebede, yüksek seviyedeki mutluluktan mahrum olanların, dünyevileşme ve dünya işleri ile sürekli meşgul olma sebebiyle dünyevi acı ve üzüntülerden kurtulamayanların durumları ifade edilmektedir. İkinci mertebe tam mutluluk mertebesidir. Bu seviyede olan kişiler, dünyevi acı ve üzüntülerden kurtulmakta, ilahî nurla münevver olup sonsuz feyiz hissederek aşkın bir hal yaşamaktadırlar. Bu mutluluk mertebesine ulaşan kimseler dünyadaki her şeyin geçici olduğunu bildikleri için kendilerine verilen nimetlere sevinmedikleri gibi ellerinden giden nimetler için de üzülmemektedirler. Hatta bu kimseler öyle bir boyuta gelirler ki; sahip oldukları dünyalıklardan kurtulmak isterler. Dolayısıyla sahip oldukları varlıklardan darlık hissetmekte, sahip oldukları

²⁶⁷ Günay Tümeş, “Çeşitli Yönleriyle Din”, *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, C. 28, 1987, s. 231.

²⁶⁸ Ömer Nasuhi Bilmen, *İslam Akaidi*, s.d. ve notlar. Salih Sabri Yavuz, İstanbul, Semerkand, 2008, s. 35.

²⁶⁹ Latif Tokat, “Farabi Felsefesinde Mutluluğun Araştırılması”, *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, VI, Sayı: 3, 2006, s. 137.

²⁷⁰ İbn Miskeveyh, *Mutluluk ve Felsefe: Tertibu’s-sa’adat ve Menazilu’l-ulum*, s. 53.

varlıklar gidince darlıklarının gideceğine inanmaktadırlar. Bir başka ifadeyle, tam mutluluğu yaşayan kişiler dünya varlıklarının ellerinde olmasına izin verirler ama onları asla gönüllerine yerleştirmezler.²⁷¹

İslam düşünürlerinden bir kısmı mutluluğu zannî ve hakiki olmak üzere tasnif etmişlerdir. Zannî mutluluk; hakiki olmayan, yenilen, içilen ve rahatlamaya neden olan bedensel ihtiyaçların giderildiği, insan ve hayvanlar için ortak olan mutluluk çeşididir. Bu mutluluk çeşidi haz, sağlık, servet, zenginlik, şeref gibi maznun mutluluğa yani mutluluk zannedilen geçici duygu durumuna iletmektedir. Hakiki mutluluk ise, insana özgü, aklı merkeze alan, iyiyi gaye edinen bir tasavvurun sonucunda oluşan duygudur. İnsanların insan olmaları açısından hissettikleri müşterek duygu “ortak mutluluk” diye adlandırılmaktadır. Ortak mutluluk; bireyin düşünme, ayırt etme ve akıl vasıtasıyla belirlenen ölçülerde yaşayabilme fiillerinden sadır olan mutluluktur. Aynı zamanda her bir insana özgü, ilim veya erdemli meslek sahiplerinin mertebe ve eylemlerinden meydana gelen mutluluk çeşidine “hususî mutluluk” denilmektedir. Bir doktorun insan olması bakımından insana özgü yapmış olduğu iyi fiiller ortak mutluluğa, o doktorun mesleğinden dolayı tezahür eden eylemleri ise hususî mutluluğa örnektir. Bununla birlikte kişinin mesleği ile edinmiş olduğu hususî mutluluk insan olmasına özgü olan ortak mutluluğunu iptal etmektedir.²⁷²

Mutluluğu bedensel ve ruhsal olarak iki kısımda değerlendirenler, insanın ruhsal erdeme sahip olmakla meleklerle, bedensel erdemlere sahip olmakla hayvanlara benzediğini ifade etmektedirler. Bu yaklaşıma göre mutluluğun birinci mertebesi, bu alemde ebedî mutluluğa ulaşmak için hem hayırlı işlerle uğraşmak hem de dünyevî işleri yaparken zihnin ve gönülün manevî aleminde tefekkür etmesiyle ilişkili olan kısımdır. Birinci mertebe üç dereceden oluşmaktadır. Birinci mertebenin birinci derecesindeki kişiler, bu dünyanın erdemlerine tam olarak sahiptirler ve öbür âlemde kazananlardan olmak için gayret içinde yaşamaktadırlar. Birinci mertebenin ikinci derecesinde olanlar, ruhaniler mertebesinde olup ahiret mutluluğunu dünyada da

²⁷¹ Murat Demirkol, “İslam Ahlak Felsefesinde Ahlak-Mutluluk İlişkisi”, Editör: İsmail Erkam Sula, **İslam’da Ahlak ve Etik Kavramsal ve Kuramsal Seminer Tartışmaları-2YBÜ-ULİSA**|Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Uluslararası İlişkiler ve Stratejik Araştırmalar Enstitüsü, 2016, s. 34.

²⁷² İbn Miskeveyh, **Mutluluk ve Felsefe: Tertibu’s-sa’adat ve Menazilu’l-ulum**, s. 53-56, 16.

hissetmektedirler. Birinci mertebenin üçüncü derecesinde olan kişiler hayvanlar ve yırtıcılar seviyesinde oldukları için mutluluktan mahrumdurlar. İkinci mutluluk mertebesi, kişilerin ancak ölümden sonra ulaşabildikleri bir mertebedir. Artık bu mertebedeki kişi bedensel mutluluklara ihtiyaç duymamakta, dünyevi boyutun dışında manevi bir mutluluk yaşanmaktadır. İkinci mertebeye ulaşabilmek için birinci mertebenin birinci ve ikinci derecesinde mutluluğa ulaşmak gerekmektedir.²⁷³

Bazı İslam düşünürleri mutluluğu psikolojik ve kalıcı olmayan, ruhsal ve kalıcı olan olmak üzere iki merteye üzerinden yorumlamaktadırlar. Mutluluğun birinci mertebesi olarak kabul edilen psikolojik ve kalıcı olmayan bölümü geçici insan hallerini tanımlamaktadır. Hisler ve duygular olarak da tanımlanan bu mutluluk durumunda, istekler ve ihtiyaçlar faziletlerle uygun doğru davranışlarla gerçekleştirilmektedir. Mutluluğun ikinci mertebesi, ruhsal ve kalıcı olanın tercih edilmesiyle birlikte bilinçli bir şekilde deneyimlenen ve uhrevi temelli bir dünya yaşamının üzerine bina edildiği bir mertebedir. Bu aşamada kişi başına gelen sıkıntılara, felaketlere karşı faziletli davranmaya çalışmaktadır. Bir başka ifadeyle, rahatlık ya da bolluk dönemini yaşarken şımarıp hatalara yönelmediği gibi sıkıntılı dönemlerinde yaşadığı bedbahtlıktan dolayı da isyan edip, reziletlerle yanaşmamaktadır. İkinci mertebeyi elde eden kişi sadece ahirette Allah'ın cemalini görmekle yaşanacak üçüncü seviyedeki mutluluğa hazırlık yapmış olmaktadır.²⁷⁴

Genel bir değerlendirme yapıldığında İslam ahlak düşünürleri mutluluğu nefsanî/ruhani, bedeni ve harici olmak üzere üç kısımda değerlendirmişlerdir. Bedeni mutluluğu zannî, sahte, geçici olan hazzardan müteşekkil bir duygu durumu, harici mutluluğu ise çevresel faktörlerin etkilediği, dış koşullara bağlı olarak tezahür eden bir durum olarak tarif etmişlerdir. Hakiki, tam ve daimî olarak tavsif edilen nefsanî/ruhani mutluluk, nihai amaç olan ahiret mutluluğuna ulaştıracak, en üst seviyede mutluluk olarak tanımlanmıştır. İslam düşünürlerine göre diğer mutluluklar itibari mutluluk olup asıl mutluluğa ulaştırma açısından önemlidir. Çünkü nihai

²⁷³ Demirkol, “İslam Ahlak Felsefesinde Ahlak-Mutluluk İlişkisi”, s. 33-34.

²⁷⁴ El-Attas, “İslam’da Mutluluğun Anlamı Ve Tecrübesi”, s. 235- 236.

amaca götüren her şeyi araçsal iyi olarak kabul etmektedirler.²⁷⁵ Dolayısıyla nefsanî/ruhani mutluluk en yüksek seviyede olan mutluluk çeşididir. Bu mutluluğa ulaşabilmek için birey itibari olan mutlulukları amaç olarak değil araç olarak görmeli ve hakiki mutluluğa ulaştıracak eylemleri yapmayı öncelermelidir.

İslam düşünürleri mutluluğu tasnif ettikleri gibi mutlu olan insanların derecelerini de tasnif etmişlerdir. En üst derecede mutluluğu yaşayanlar arifler, filozoflar ve nebilerdir. Bu üç grup kişi “*Davranışla ilgisi bulunmayan bilgileri idrak eden ve idrak kuvveti olarak*” tanımlanan nazari aklın aynı zamanda “*bir şeyin yapılıp yapılmamasının gerektiğini idrak eden, insanı davranış yapmaya iten güç olarak*”²⁷⁶ tanımlanan ameli aklın tam yetkin hale gelmesiyle mutluluğun en üst düzeyini yaşarlar. İkinci olarak nazarî akılda birinciler kadar olmamakla birlikte amelî akılda tam yetkinleşmiş olan zahit ve âbidler mutluluğun ikinci seviyesini hissederler. Üçüncü seviyedeki kişiler nazarî akılda yetkinleştikleri halde amelî aklın gereklilerini ifa edemeyip duyu hazlarına olan tutkuları sebebiyle mutsuz olan kimselerdir. Bu kimseler ancak tutkulu hazlarının etkisi geçtikten sonra mutlu olabilirler. Dördüncü seviyede akıl hastaları ve çocuklar vardır. Bu kesim için mutluluk algısı sathidir. Beşinci seviyedekiler ise imkânları olduğu halde nazarî akılda yetkinleşmeyi tercih etmeyenler ve dünyevi hazlara mahkûm olan kişiler ölümden sonra bu lezzetlerle karışılacaklar. Fakat hiçbir zaman bu lezzetlere kavuşma imkânı bulamayıp bu özlem sebebiyle mutlu olamayacaklardır.²⁷⁷

Batı düşünürleri insanın mutluluk anlayışının içgüdüsel arzularının karşılanması aşamasından transandantal aşamaya kadar giden, her aşamada mutluluk nesnelerinin değiştiği bir süreç olarak değerlendirirken İslam düşünürleri nefsin mertebelerine göre insanın mutluluk nesnelerinin değiştiğini bildirmektedirler. İslam düşüncesinde nefsin yedi mertebesi “Atvâr-ı Seb’a” olarak isimlendirilmektedir.²⁷⁸ Nefsin yedi mertebesinin ilk dört mertebesi içgüdüsel arzuların tatmin edilmesiyle başlamakta manevi anlamdaki kâmil olma düzeyine kadar devam etmektedir. Bu dört

²⁷⁵ Mehmet Türkeri, “Bazı İslam Ahlak Kuramlarındaki Ortak Noktalar”, **Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Sayı: XIX, 2004, s. 5.

²⁷⁶ Yusuf Şevki Yavuz, **TDV**, “Akıl”, 1967, C. II, 1989, s. 245.

²⁷⁷ Ali Durusoy, **TDV**, “İbn Sina”, C. XX, 1999, s. 329.

²⁷⁸ Ahmet Ögke, **Kur’ân’da Nefs Kavramı**, İstanbul, İnsan Yayınları, 1997, s. 85.

nefis mertebesi nefs-i emmare, nefs-i levvame, nefs-i mülhime ve nefs-i mutmainne olarak kabul görmektedir. Kamil olma düzeyine gelmiş nefsin radiye, marziyye ve kamile olmak üzere üç mertebesi bulunmaktadır. İlk dört mertebe nefsi olgunluğa götüren aşamalar, son üç mertebe ise olgunluk mertebelerindeki dereceler olarak tasnif edilmektedir.

Nefs-i Emmâre: Nefsin ilk mertebesi olarak kabul edilen “Nefs-i Emmare” iç güdüselle arzuları ifade etmektedir. “Ben nefsimi temize çıkarmam, çünkü Rabbimin merhamet ettiği hariç, nefis aşırı derecede kötülüğü emreder.”²⁷⁹ ayetinde nefsi emarenin yani sürekli heva ve arzularını önceleyen nefisten bahsedilmektedir. Ayette nefsin şehvi arzulara, dünyevi lezzetlere içgüdüsel olarak meyilli yaratıldığı²⁸⁰ ve bu arzu ve isteklerin bireyi kötülüklere sevk edeceği bildirilmektedir.²⁸¹ Bu içgüdüsel seviyedeki kişinin mutluluğu içgüdülerinin arzularını tatmin etme durumuna göre şekillenmektedir.

Nefs-i Levvâme: Bireyin gerçekleştirdiği kötü davranışlarını kınamasını ifade eden nefsin ikinci mertebesidir. “Kendini kınayan (pişmanlık duyan) nefse yemin ederim.”²⁸² Nefsin bu mertebesinde kendini kınama, azarlama, emmâreliğin tamamıyla yok olmamasıyla birlikte ara sıra pişmanlık duyma durumu bulunmaktadır. Ayrıca bu mertebedeki nefis yasaklara yöneldiği zaman yaptığı yanlışın farkına vararak o eylemden uzaklaşmayı istemekte, bazen de hayırlı ameller yapmaya yönelmektedir.²⁸³ Nefs-i levvame seviyedeki bireyin mutluluğu içgüdüsel olan yeme, içme gibi arzuları tatmin etmekten ziyade biraz daha bireyin hayatına yön verecek iyi eylemlere göre şekillenmektedir.

Nefs-i Mülhime: Bireyin iyi ile kötüyü ayırt edebilmesi ve iyiye yönelmesini ifade eden nefsin üçüncü mertebesidir. Nefis belirli aşamalardan geçtikten sonra İlâhî ilhama uygun hale gelerek kendisi için iyi ve kötü olan şeyleri

²⁷⁹ Yusuf 12/53.

²⁸⁰ Ebu Mansur el-Matürîdî, **Te'vilâtül Kur'an Tercümesi**, Çev. Kemal Sandıkçı, İstanbul, Ensar Neşriyat, C. 7, 2017, s. 351.

²⁸¹ Ebu'l-Kasım Cârullah Mahmud b. Ömer Zemahşeri, **Keşşaf Tefsiri**, Çev. Abdülaziz Hatip, İstanbul, Türkiye Yazma, Eserler Kurumu Başkanlığı, 2017, C. 3, s. 626.

²⁸² Kıyame 75/2.

²⁸³ Mehmet Şirin Ayış, “Semennûdî’de Nefis Mertebeleri”, **Dicle Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, C. 16, Sayı: 2, 2014, s. 508.

öğrendikten sonra içgüdüsel arzularından arınıp temizlenmeye başlaması olarak kabul edilmektedir.²⁸⁴ “Nefse ve ona birtakım kabiliyetler verip de iyilik ve kötülüklerini ilham edene yemin olsun.”²⁸⁵ ayeti nefsin iyilik ve kötülüğün farkındalığına ulaşmasını bildirmektedir. Mülhime mertebesindeki nefsin en önemli özelliği çalışarak ilham almasıdır. Bu nefis seviyesine ulaşabilmek için, kişinin durmadan düşünmesi, tefekkür etmesi, araştırması ve çalışması gerekmektedir.²⁸⁶ Nefs-i Mülhime mertebesindeki bireyin mutluluğu içgüdüsel arzulardan uzak, düşünmek, çalışmak ve araştırma yaparak şekillenmektedir.

Nefs-i Mutmainne: İtminan halini almış, doyuma ulaşmış nefis mertebesine verilen isimdir. “Ey doyuma ulaşmış, tatmin olmuş nefis.”²⁸⁷ Kemal derecelerinden birincisi olarak kabul edilen mutmainnede nefis, mülhimeden daha şerefli ve daha yüksek bir hali temsil etmektedir. Bu nefis mertebesindeki kişi Allah’ın emirlerine boyun eğmekte ve içgüdülerinin isteklerine muhalefet etmektedir. Bu mertebedeki nefis günahlardan uzak olmaya çalıştığı gibi ibadet etmekten mutluluk duymaktadır.²⁸⁸ Nefs-i Mutmainne seviyesindeki nefis içgüdüsel arzuları tatmin etmekle değil manevi lezzetlerle mutlu olmaktadır.

İslam düşünürlerinin ortaya koyduğu nefsin dört mertebesi ile Batı düşüncesinde yer alan mutluluğun dereceleri birbiriyle uyum göstermektedir. İslam düşünürlerine göre nefsin ilk mertebesi nefis-i emaredir ve bu seviyedeki nefsin içgüdüleriyle hareket etmesi, Batı düşünürlerine göre mutluluğun birinci seviyesi içgüdüsel mutluluktur ve birey yiyecek, içecek, barınma, üreme gibi maddi tatminlerle mutlu olmaktadır. Nefs-i levvame seviyesindeki nefis farkındalık sahibidir, yanlışlara düştüğünde kendini kınamaktadır. Batı düşüncesinde mutluluğun ikinci seviyesi ego-karşılaştırmalı olup bireyin dünyayı, iç dünyasının (ego dünyasının) etkisi veya egemenliği altına almaya çalışması, başarı, güç, otorite gibi

²⁸⁴ Abdurrahman Dodurgalı “Nefis ve Eğitimi”, **Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi**, İstanbul, Bayraklı Yayınları, Sayı: 5, 1998, s. 79.

²⁸⁵ Şems 91/8.

²⁸⁶ Hamza Aktaş, **Kur’an’a Göre Nefis Eğitimi**, 1. Baskı, Gümüşhane, Gümüşhane Üniversitesi Yayınları, 2013, s. 86.

²⁸⁷ Fecr 89/27.

²⁸⁸ Murat İsmailoğlu, İmam-ı Gazali’de Nefsin Mertebeleri”, **Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2016, s. 69.

durumlarda mutlu olması söz konusudur. Nefsin üçüncü mertebesi nefs-i mülhimedir ve bu aşamadaki nefis iyiliği arzulamakta, düşünmek, araştırmak ve çalışmak gibi faaliyetlerle mutlu olmaktadır.

Mutluluğun üçüncü seviyesi katkısız-empatik seviyesidir. Bireyin farkındalığı daha artmıştır, aile, arkadaşlar, organizasyon, kurumlar, cemaat, kilise, gibi bireyi manevi boyuta taşıyan organizasyonlarla tatmin olmaktadır. Nefsin dördüncü seviyesi nefs-i mutmainnedir ve bu seviyedeki nefis Allah'ın emirlerine uymaktan, yasaklarından kaçınmaktan, kulluk duygusuyla hareket etmekten tatmin olmaktadır. Batı düşüncesinin mutluluğun son seviyesi transandantal mutluluktur. Bu seviyeye ulaşan kişi Kutsala ulaşma çabasındadır, adalet-iyilik, güzelliklerin varlığıyla mutlu olmaktadır. Kısaca Batı düşüncesinde ve İslam düşüncesinde birey olgunlaştıkça içgüdülerini kontrol ederek kutsala ulaşma, kutsalla yaşama anlayışına gelmekte ve hakiki mutluluğu yaşamaktadır.

İslam düşünürleri nefsin dört mertebesinde en yüksek seviye olan nefs-i mutmainne mertebesinde nefsin olgunlaştığını bildirmektedir. Aynı zamanda kamil bir düzeye gelmiş olan nefsin de üç mertebesinin bulunduğunu düşünmektedirler.

Nefs-i Râdiye: Rabbinden razı olmuş nefis mertebesidir. “Sen O’ndan razı, O da senden razı olarak Rabbine dön!”²⁸⁹ ayetinde belirtildiği gibi kişi tam anlamıyla Rabbinden razıdır, hiçbir konuda şikâyet etmez. Allah'ın her türlü taktirinden razı olma aşamasındadır.²⁹⁰ Bu aşamada kişi gerek kendisi gerekse de başkalarının başına gelen bir olay karşısında tamamen rıza göstermekte, “keşke şu şöyle olsaydı” ya da “bu böyle olsaydı daha iyi olurdu” diyerek itirazlarda bulunmamaktadır.²⁹¹ Bu seviyedeki kişi Allah'ın ahlakıyla ahlaklanmış, iyilikleri önceleyerek, kötülüklerden uzak durarak yaşamaktadır.²⁹² Nefs-i radiyedeki kişi yaptığı iyi eylemlerle mutlu olmaktadır.

²⁸⁹ Fecr 89/28.

²⁹⁰ Dodurgalı, “Nefs ve Eğitimi,” Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi, s. 80.

²⁹¹ Mehmet Şirin Ayış, “Semennûdi’de Nefis Mertebeleri”, s. 523.

²⁹² Ögke, **Kur’an’ da Nefs Kavramı**, s. 95.

Nefs-i Marziye: Kendisinden râzı ve hoşnut olunan nefis mertebesidir. “Sen O’ndan razı, O da senden razı olarak Rabbine dön!”²⁹³ ayetinde belirtildiği üzere kişi Rabbinden razı olduğu gibi Rabbi de ondan razı olmuştur. Bu seviyedeki kişi beşeriyeti terk etmekte yani insanlardan uzak kalmayı tercih etmekte, insanların yaptıklarıyla ilgilenmemekte, yaratılmış her şeye merhametle muâmele etmekte, Allah’a yakın hissetmekte, Allah’ı sürekli tefekkür etmektedir.²⁹⁴ Nefs-i marziye seviyesinde mutluluk kişinin Rabbini tefekkür etmesi, yaşadıklarından razı olmasıdır.

Nefs-i Kâmile: Nefsin son mertebesi olarak kabul edilmektedir. “Nefsini arındıran kurtuluşa ermiştir.” Ayetinde geçen tezkiye sözcüğü nefsin arınmasını ifade etmektedir. “Nefs-i zekiyye” ya da “Nefs-i safiyye” olarak da isimlendirilen bu mertebede kişi Allah ile beraberdır ve her zaman yaratıcı ile birlikte olduğunu hatırlamaktadır.²⁹⁵ Bu aşamada nefis “kâmil” sıfatını kazanmakta ve bütün güzel sıfatları kendinde toplamaktadır.²⁹⁶ Böylelikle nefis gelebileceği en üst seviyeye gelerek Allah-insan ilişkisi zirvelere taşınmaktadır. Bu mertebedeki kişinin mutluluğu Allah ile beraber olmakla elde edilmektedir.

Sonuç olarak İslam ahlak düşünürleri mutluluğu dünyevi ve uhrevi olmak üzere iki dinamik üzerine yapılandırmışlar, genel olarak dünyevi mutlulukları hakiki-sahte, zannî-hakiki, bedensel-ruhsal, eksik- tam, kalıcı-geçici olarak tasnif etmişlerdir. Bedensel mutluluğu, insan ve hayvanlar için yeme, içme, rahatlama gibi ihtiyaçlardan meydana gelen ortak hazlar çerçevesinde değerlendirmişlerdir. Aynı şekilde Batı düşünürleri de bu aşamayı “biyolojik (dürtüsel) mutluluk” olarak adlandırmışlardır. Bedensel ya da biyolojik mutluluk insan ve hayvanların fitri ihtiyaçları ile ilişkili bir durumdur. İslam düşünürlerine göre hakiki mutluluk, insanı hem dünyada hem ahirette mutluluğa ulaştıran, iyi eylemler sonucunda meydana gelen, ariflerin, filozofların, abidlerin yaşayabileceği bir mutluluk çeşididir. Batı düşüncesinde bu mutluluk en yüksek seviyede yaşanabilen, transandantal (aşkın) bir boyutu olan mutluluktur. Artık birey için dünyevi mutluluklar süflidir, nihai amaç

²⁹³ Fecr 89/27.

²⁹⁴ Ramazan Muslu, Halvetiyye’de “Atvâr-ı Seb’a” Yazma Geleneği ve Sofyalı Bâli’nin Atvâr-ı Seb’a Risâlesi, **Tasavvuf İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi**, Yıl:8, Sayı:18, 2007, s. 58.

²⁹⁵ İsmailoğlu, İmam-ı Gazali’de Nefsin Mertebeleri”, s. 73.

²⁹⁶ Ayış, “Semennûdî’de Nefis Mertebeleri”, s. 529.

manevi mutluluklara ulaşmaktır. Bu aşamada, bireyin ruhsala ve kutsala olan yönelimi artmakta ve birey eylemlerini nihai amaca uygun olarak gerçekleştirmek istemektedir. Nitekim hakiki mutluluk insanı hem dünyada mutlu edebilecek hem de ahiret mutluluğuna ulaştırabilecek en üst seviyede yaşanan bir duygu durumudur. Netice itibariyle bilişsel ve duygusal temelli mutluluk hem Batı hem de İslam düşüncesinde asli ve itibari özelliklerine göre tasnif edilmektedir.

1.7. Mutluluk Duygusunun Biyolojik Alt Yapısı

Tarihsel süreçte mutluluk duygusuna sebep olan faktörler felsefe, biyoloji, psikoloji, genetik gibi birçok disiplinin araştırma konusu olmuş ve bilim insanları bu konuda deneysel çalışmalara yönelmişlerdir. Bilimsel çalışmalar insanoğlunun duygu, düşünce ve davranışlarının kökeninde biyolojik faktörlerin var olduğunu göstermektedir. Doğal bilimleri konu edinen kronobiyojoloji disiplinine göre insanoğlunun özel bir biyolojik ritmi bulunmakta ve birey bu ritme uygun yaşadığı ölçüde mutlu olabilmektedir. Biyolojik ritim duygulara, duygular da biyolojik ritme tesir etmektedir. Örneğin kişinin yaratılışına uygun beslenmesi, uyku düzenine dikkat etmesi onu hem bedensel hem de psikolojik olarak olumlu şekilde etkilemektedir. Netice itibariyle bireyin biyolojik ritmine uygun yaşaması mutlu olmasına neden olmaktadır. Biyolojik ritmin aksine davranmak kişinin mutsuz olmasına sebebiyet vermektedir. Aynı şekilde duygular da biyolojik ritmi olumlu ya da olumsuz şekilde etkilemektedir. Mutluluk çalışmalarında mutluluk ve bağışıklık sisteminin birbiriyle ilişkisi tespit edilmiştir. Bir kişi depresyona girdiği zaman akyuvarlar baskılandığı ve beynin hareket kabiliyeti olumsuz olarak etkilendiği anlaşılmıştır. Buna mukabil bir kişi mutlu hissettiği zaman akyuvarlar aktif hale gelmekte, beynin hareket kabiliyeti artmaktadır. Dolayısıyla aktif hale gelen akyuvarlar hastalıklarla mücadeleyi kolaylaştırmakta ve bağışıklık sistemini desteklemektedir.²⁹⁷

Biyoloji biliminin bir dalı olan, canlı organizmalardaki kalıtım ve çeşitliliği inceleyen genetik bilimi, canlıların duygu, düşünce, davranış gibi birçok

²⁹⁷ Nevzat Tarhan, **Duyguların Psikolojisi ve Duygusal Zekâ**, 20. Baskı, İstanbul, Timaş Yayınları, 2017, s. 108-109.

özelliklerinin kuşaktan kuşağa nasıl geçtiğini incelemektedir.²⁹⁸ İnsanın fiziksel özellikleri, kişiliği, duygusal tepkileri, davranışları gibi ontolojik olarak kendisinde var olan özelliklerin hepsi genetik bir bileşene sahiptir.²⁹⁹ Son zamanlarda yapılan genetik çalışmalar mutluluk duygusunun oluşumu ve devamlılığı konusunda yeni perspektifler ortaya koymaktadır. Genetik faktörler mutluluk duygusu, yaşam tatmini ve yaşam doyumunu etkilemektedir. Kişinin mutluluk alt yapısını oluşturan genler olumsuz bir olay yaşandığı zaman harekete geçmektedir. Aynı şekilde mutluluk, hastalık ve kişilik arasındaki ilişkilerin de genetik faktörlerden önemli ölçüde etkilendiği anlaşılmaktadır. Bu durumu, depresyona karşı koruma sağlayan genlerin, iyi oluşu destekleyen genlerle kısmen örtüşmesi ispat etmektedir. Örneğin bir kişi depresyon gibi bir hastalık yaşadığında hastalıklara karşı koruma sağlayan genlerin, iyi olma durumuna katkıda bulunan genlerle kısmen uyumlu olarak etkileşime geçmekte ve kişinin iyileşme sürecine katkıda bulunmaktadır.³⁰⁰ Netice itibarıyla genler bireylerin duygularını hem etkilemekte hem de olumlu olanı koruma faaliyeti içerisindeyler.

Bireyin mutlu olmasında sosyoekonomik durum, eğitim düzeyi, aile geliri, medeni durum ve dini bağlılık gibi birçok faktörün önemli rolü olduğu düşünülse de yapılan araştırmalar mutluluk düzeyini belirlemede oluşturulan yüzdelik dilimde bu unsurların yaklaşık %3'ten biraz daha fazlasına tekabül ettiği, %40 ile %52'sinin genetik varyasyon ile ilişkili olduğu anlaşılmıştır.³⁰¹ Ayrıca birçok çalışma mutluluk duygusunun oluşumunda genetik faktörlerin %35 ile %50 aralığında etkili olduğunu göstermektedir.³⁰² Sonuçta bireyin mutluluğunu genetik faktörler takriben %50 etkilerken, amaçlı etkinlikler %40, yaşam koşulları ise %10 oranında tesir etmektedir. Mutluluğu oluşturan bileşenlerden en büyük paya genler sahip olduğu

²⁹⁸ Selcan Darçın, **Genetiğin Tanımı ve Uygulama Alanları**, Editör: Orçun Bozkurt, Genel Biyoloji, 8. Baskı, Ankara, Pegem Akademi, 2017, s. 107.

²⁹⁹ Ali Osman Engin, Mustafa Calapoğlu, Mehmet Ali Seven, A. Kadir Yörük, "Davranışlarımızın Genetik ve Çevresel Boyutları", **Kafkas Üniversitesi Fen Bilimleri Dergisi**, 1(2), 2008, s. 37-38.

³⁰⁰ Espen Røysamb & Ragnhild Bang Nes, **The Genetics of Well-being**, In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers, 2018, s. 13-14.

³⁰¹ David Lykken and Auke Tellegen, "Happiness is a stochastic Phenomenon", **American Psychological Society**, C. 7, Sayı: 3, s. 186.

³⁰² Dariush D Farhud, Maryam Malmir, Mohammad Khanahmadi, **Happiness & Health: The Biological Factors- Systematic Review Article**, *Iranian J Publ Health*, C. 43, Sayı: 11, Nov 2014, s. 1468-1475, Ragnhild Bang Nes, "Happiness in Behavior Genetics: Findings and Implications", **J Happiness Studies**, 11 (3), 2010, s. 370.

halde %40 oranındaki dilimi oluşturan amaçlı faaliyetlerin bu duygu üzerinde çok daha fazla etkili olduğu anlaşılmaktadır. Dolayısıyla amaçlı etkinlikler kapsamında yapılan faaliyetler mutluluğun oluşması ve devamlılığında önemli amillerdir,³⁰³ amacı olmayan eylemler ise mutsuzluğa neden olmaktadır.

Mutluluk genetik bir meziyet³⁰⁴ olarak kabul edildiğinde bireyin mutluluğunun tamamen atalarından getirdiği mirasa göre şekilleneceği algısı oluşmaktadır. Fakat genetik çalışmalar yüksek kalıtsallığın, mutluluğu arttırmak için kişinin yapabileceklerini, olanaklarını, sınırlarını sınırlamadığını göstermektedir. Dolayısıyla bir kişinin genetik mirasında mutsuzluk daha baskın olsa bile bu baskınlık bireyin mutlu olabilmek için önüne gelen fırsatları iyi değerlendirmesini ya da olanakları en müfit şekilde kullanabilmesini sınırlandırmamaktadır. Çünkü genin tutumunu kişinin eylemleri belirlemektedir. Ayrıca yüksek kalıtsallığa sahip aynı zamanda stabil bir yapıya sahip olan genler, ortamlar vasıtasıyla değişim sürecine girmekte ve bireye mutlu hissedebilecekleri yeni imkânlar sunmaktadırlar. Genlerin bu stabil tutumunu etkileyen çevresel faktörler bireysel farklılıklara göre şekillenmektedir. Örneğin aynı aileden iki birey aynı çevresel etkilere farklı tepkiler vermektedir. Biri, yaşanan olay olumsuz da olsa daha mutedil davranabilirken diğeri daha öfkeli bir tepkide bulunabilmektedir.³⁰⁵ Netice itibarıyla mutluluk duygusunu oluşturan en büyük faktör kişinin genetik mirası olsa da genetik kodlar bireyin mutluluk sınırlarını tayin etmemektedir. Aynı zamanda genetik faktörlerle beraber çevresel faktörler de mutluluk algısı ve duygusu oluşturma ve değiştirme de önemli rol oynamaktadır.

Genler ve çevre insanın duygu, düşünce ve davranışlarını etkileyen iki önemli yapı olarak kabul edilmektedir.³⁰⁶ Genetik ve çevresel faktörler birbirinden tamamen bağımsız bir yapı olmadıkları gibi statik bir yapı da değildirler. Aksine bu iki yapı gelişim ve aktivite içinde olduğu müddetçe işlevseldir ve birbirleriyle

³⁰³ Özge GÜDÜ Demirbulat, Cevdet Avcıkurt, “Turizm ve Mutluluk Arasındaki İlişki Üzerine Kavramsal Bir Değerlendirme”, **Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, C. 18, Sayı: 34, 2015, s. 79-80.

³⁰⁴ Oytun Erbaş, **Psikiyatrinin Pek de Gizli Olmayan Kara Kitabı**, İstanbul, İrrasyonel Yayıncılık, 2017, s. 176.

³⁰⁵ Nes, “Happiness in Behavior Genetics: Findings and Implications”, s. 369-373.

³⁰⁶ Nes, “Happiness in Behavior Genetics: Findings and Implications”, s. 376

etkileşmektedir. Bir kişinin bir olayla ilişkili olarak mutluluk hissetmesi ve bu duygunun devam etme sürecinde hem genetik hem de çevresel faktörler işlevsel olarak faaliyet halinde bulunmaktadır. Kalıtım çalışmalarında farklı demografik özellikler, farklı çevresel ve kültürel koşulların mutluluk algısını önemli derecede etkilediği tespit edilmiştir.³⁰⁷ Örneğin, Türkiye’de ve Afganistan’da yaşayan çocukların mutluluk algılarını ve nelerden mutlu olduklarını belirlemek için yapılmış bir çalışmada “Sence mutluluk nedir?” sorusuna Türkiye’deki çocuklar çoğunlukla “oyun ve eğlence” ile ilgili cevaplar verirken, Afganistan’daki çocuklar güvenlik ihtiyacını belirten cevaplar vermişlerdir. İki ülkenin yaşam koşulları ve çevresel faktörleri çocukların mutluluk algılarını farklılaştırdığı görülmektedir. Savaşın yaşandığı coğrafyanın çocukları yaralanma, ölüm veya bir yakını kaybetme korkusunu sürekli hissettikleri için güvende olmanın mutluluğun en önemli belirleyicisi olduğunu düşünmektedirler. Bu çalışma güvenlik probleminin yoğun yaşandığı bir ülkede zorlu yaşam koşullarının mutluluk algısını nasıl etkilediğini göstermektedir.³⁰⁸

Genetik ve çevresel faktörlerin mutluluk duygusunu farklı yönlerden desteklediği tespit edilmiştir. Bilimsel bir çalışmada hem erkekler hem de kadınlar için öznel iyi oluşun uzun vadeli istikrarını destekleyen temel unsurun genler olduğu, değişime yatkınlığın daha çok bireysel çevre faktörleri ile ilişkili olduğu müşahade edilmiştir. Bir başka ifadeyle bireyin olumlu ya da olumsuz bir durum yaşarken mutluluk duygusunu devam ettirme sürecinde o kişiye yardımcı olan genetik faktörlerdir. Buna mukabil duygusal olarak herhangi bir değişimin meydana gelmesine yardımcı olan bireysel çevre faktörleridir.³⁰⁹ Sonuç olarak bireyin mutluluk düzeyini belirlemede genler, bu duygunun oluşum ve değişim faaliyetinde çevresel faktörler önemli amiller kabul edilmektedir. Yine de insanoğlunun düşüncesi, iradesi ve kararlılığı tayin edilen mutluluk sınırlarını değiştirecek güçte olduğu bilinmektedir.

³⁰⁷ Espen Røysamb, Ragnhild Bang Nes, **The Genetics of Well-being**, In E. Diener, S. Oishi ve L. Tay (Eds.), Handbook of well-being. Salt Lake City, UT: DEF Publishers, 2018, s. 13-14.

³⁰⁸ Perihan Ünüvar v.d., “Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Mutluluk Algısı (Türkiye ve Afganistan Örneği)”, **Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, Sayı:34, 2015, s. 13-15.

³⁰⁹ Ragnhild Bang Nes v.d., “Subjective well-being: genetic and environmental contributions to stability and change”, **Psychological Medicine**, 2006, s. 1-3.

Genetik bir yolla aktarılan mutluluk duygusunun beden kimyasında özel hormonları vardır. Hormonlar, vücut tarafından sentezlenen tüm kimyasal habercileri kan yoluyla ihtiyaca göre hedef hücrelere bağlayan yapılardır.³¹⁰ Bedenin özel kimyasal maddeleri olarak kabul edilen hormonların yüzden fazla olduğu bilinmektedir. Vücutta, birlikte çalışmak üzere tasarlanan tüm hormonların farklı tepkileri bulunmaktadır. Her bireyin bedenindeki hormonal tepki parmak izleri kadar eşsiz ve özeldir.³¹¹ İnsan vücudunda “Mutluluk kimyasalları” ya da “Mutluluk hormonları” olarak faaliyet gösteren serotonin, dopamin, oksitosin ve endorfin diye isimlendirilen dört özel hormon faaliyet göstermektedir. Bu hormonların mutluluk duygusunun teşekkülünde farklı görevleri olduğu kabul edilmektedir.³¹²

Mutluluk hormonlarından biri olan serotonin hormonu bireyin ruhsal halini düzenleyen bir hormondur.³¹³ Bu hormon tüm dokularda ve vücut sıvılarında bulunmaktadır. Serotonin cinsiyet, saldırganlık, iştah, gülümseme, öğrenme ve hafıza, uyku hatta hormonal salgılar dahil olmak üzere çeşitli biyolojik ve davranışsal fonksiyonları etkilemektedir.³¹⁴ Örneğin gülümseyen bir kişinin yüz kasları kasılmakta, kan dolaşımı yavaşlamakta ve yüz bölgesinin belirli alanlarında kan soğumaktadır. Bu soğumayla birlikte beyin sapının sıcaklığının azalmasıyla serotonin maddesinin miktarı artmaktadır. Dolayısıyla gülümsemek beyindeki serotonin hormonunu arttırarak kişinin mutlu olmasına yardımcı olmaktadır.³¹⁵ Aynı zamanda serotonin maddesinin dikkat eksikliği, depresyon, anksiyete, panik, obsesif bozukluk gibi çeşitli psikiyatrik hastalıklarda kritik bir rol oynadığı düşünülmektedir.³¹⁶ Bu mutluluk hormonu kişinin hem bireysel hem sosyal

³¹⁰ Rae Silver, Lance J Kriegsfeld, “Hormones and Behaviour”, **ENCYCLOPEDIA OF LIFE SCIENCES**, 2001, s. 1.

³¹¹ Pamela Smith, “A Comprehensive Look at Hormones and the Effects of Hormone Replacement”, http://www.a4m.com/assets/pdf/bookstore/aamt_vol7_41_smith.pdf, s. 229, 238. (22 Temmuz 2019 tarihli erişim)

³¹² Loretta Graziano Breuning, **Meet Your Happy Chemicals**, California, System Integrity Press, 2012, s. 1.

³¹³ Elena Baixauli, “Happiness: Role of Dopamine and Serotonin on Mood and Negative Emotions”, **Baixauli, Emerg Med** (Los Angel), 7:2, 2017, s. 2.

³¹⁴ Efrain CG Azmitia, **Serotonin**, Encyclopedia of Life Sciences, 2001, s. 1.

³¹⁵ Nevzat Tarhan, **Duyguların Psikolojisi ve Duygusal Zekâ**, s. 104

³¹⁶ Peter Dayan, Quentin J. M. Huys, “Serotonin, Inhibition, and Negative Mood”, **PLoS Comput Biol** 4 (2): e 4., 2008, s. 0001.

ortamlarda güvenli hissetmesine yardımcı olmakta, aynı zamanda bireyin ruh halini düzenleyerek mutlu olmasını desteklemektedir.³¹⁷

Mutlu kimyasallardan biri dopamin hormonudur ve mutlulukla ilişkili bir hormondur.³¹⁸ Bu hormon kişinin hedefe yönelik davranışlarında ve dikkat süreçlerinde önemli rol oynamaktadır. Aynı zamanda ödülle ilişkili çevresel uyarılara yönelimi sağlamakta ve bir davranış ya da bir görev öğrenildikten sonra alışkanlık haline getirilerek sürdürülmesini desteklemektedir.³¹⁹ Netice itibarıyla dopamin kişiyi ihtiyacı olan işler için motive eden, gerçekleşecek eylemlere yönelik heyecan, gerçekleşen eylemlerde keyif oluşturan, küçük bir ödülle aktif hale gelen önemli bir mutluluk hormonudur.³²⁰

Mutluluk hormonlarından biri endorfin hormonudur; yapısal olarak ve tesir etme açısından morfin gibi acıyı örten bir hormondur.³²¹ Bu hormon sayesinde kişi olabilecek tehlikeleri fark etmekte, o tehlikelerden kendini korumaya çalışmakta ve güvende olabilmenin yollarını arayıp bulmaktadır.³²² Yürüyüş, koşma, antrenman, gülme egzersizi, meditasyon, müzik dinleme gibi tüm egzersizler endorfin hormonunun salınmasına sebebiyet vermektedir. Bu hormonun aktifleşmesiyle kişi bedensel olarak daha güçlü hissederken ruhsal olarak daha rahat, huzurlu ve mutlu olur.³²³ Endorfin bireyin kendisini tehlikelerden koruyup hem hayatta kalmasını hem de mutlu olmasını sağlayan önemli bir hormondur. İç morfin olarak kabul edilen endorfin ve serotonin hormonu merhamet, şefkat ve acıma duyguları hissedildiği zaman birlikte salgılanmakta, böylelikle kişinin kendisini mutlu hissetmesine yardımcı olmaktadır. Aynı zamanda bir kişi sinirlendiği zaman merhamet, şefkat, acıma, empati gibi duygular harekete geçerek kişide müsekkkin etkisi yapmakta ve

³¹⁷ Breuning, **Meet Your Happy Chemicals**, s. 2-3.

³¹⁸ Baixauli, "Happiness: Role of Dopamine and Serotonin on Mood and Negative Emotions", s. 1.

³¹⁹ Roy Alfred Wise, "Dopamine, learning and motivation", **Nature reviews Neuroscience**, 5(6), 2004, s. 494.

³²⁰ Breuning, **Meet Your Happy Chemicals**, s. 24-28.

³²¹ Pramod Baburao Rokade, "Release of Endomorphin Hormone and Its Effects on Our Body and Moods: A Review", **International Conference on Chemical, Biological and Environment Sciences (ICCEBS'2011)** Bangkok Dec., 2011, s. 436.

³²² Breuning, **Meet Your Happy Chemicals**, s. 30-32.

³²³ Rokade, "Release of Endomorphin Hormone and Its Effects on Our Body and Moods: A Review", s. 437.

beyin hemen mutluluk hormonu salgılamaya başlamaktadır.³²⁴ Dolayısıyla merhamet, şefkat, acıma ve empati gibi duygular mutluluk hormonlarını faaliyete geçiren önemli uyaranlardır.

Oksitosin hormonu bağlanma ve sosyal davranışlarda önemli rol oynamaktadır. Bağlanmadaki rolünden dolayı “aşk hormonu” olarak da adlandırılan oksitosin annelik davranışı, anne-bebek bağlanması, eş ilişkisi, sosyal ilişkilerde bağlılık ve devamlılık olarak görülmektedir. Bu hormonun sosyal alanda güçlükler ile karakterize edilen otizm ve şizofreni gibi birçok psikiyatrik hastalıkların tedavisinde önemli rolü olduğu tespit edilmiştir.³²⁵ Sosyal yaşamı inşa eden oksitosin hormonu, birlikte yaşama, empati yapma ve güven duygusu oluşturma gibi toplumsal mutluluk açısından önemli davranış modellerini yapılandırmaktadır.³²⁶ Dolayısıyla oksitosin hormonu bağlanma davranışıyla kişilerarası ve toplumsal ilişkilerde güven ihdas ederek mutluluk meydana getiren özel bir kimyasaldır.

Sonuç olarak mutluluk sadece psikolojik zemini olan bir duygu değil, aynı zamanda biyolojik alt yapısı olan bir duygudur. Bu duygunun oluşumu ve devamlılığında genetik faktörler, mutluluk hormonları ve çevresel etmenlerin rolünün önemli olduğu kabul edilmektedir. Son dönem yapılan çalışmalar mutluluğun doğasında kalıtsallığın yüksek oranda bulunduğunu göstermektedir. Atalarından insana aktarılan bu miras, bireyin mutluluk düzeyini belirleme safhasında aktif olsa da bireyin düşünce ve eylemlerinin yönünü belirleme de etkili değildir. Yönelimleri belirleyen ama eylemleri kontrol edemeyen genler mutluluk duygusunun aktivasyonunda tesirli olsa da tedbirli olamazlar. Aynı şekilde mutlu kimyasallar ve çevresel etmenler de belirli ölçüde bireyin mutluluğuna tesir etmektedir. Biyolojik etkenlerin tümü değerlendirildiğinde bireyde mutluluk

³²⁴ Tarhan, **Duyguların Psikolojisi ve Duygusal Zekâ**, s. 94.

³²⁵ Gökçe Nur Say, Mahmut Müjdecı, “Oksitosin ve Psikiyatrik Bozukluklar”, **Psikiyatriye Güncel Yaklaşımlar**, 8 (2), 2016, s. 102-104.

³²⁶ Oytun Erbaş, “Physiological effects of oxytocin and clinical applications”, **İzmir Üniv. Tıp Dergisi**, 1, 2013, s. 43-44.

duygusunun oluşum ve sürekliliği için çok özel bir fizyolojik anatominin varlığı müşahade edilmektedir.

1.8. Mutluluğun Beyindeki Anatomik İşlevi

Sevgi, nefret, üzüntü, merhamet, utanma, korku gibi her duygunun beyinde önemli bir imzası vardır.³²⁷ Mutluluk duygusunun beyin mekanizmasında kendine özgü bir imzası bulunmaktadır. Her disiplinde tanımlanmaya çalışılan mutluluk duygusu, davranışsal nöropsikolojide; genellikle refahı, gelişmeyi, en iyi işleyişi, yaşama doyumu, yaşam kalitesi ve sağlık gibi birçok kavramın birbiriyle olan ilişkisinden meydana gelen bir duygu durumu olarak tanımlanmaktadır. Aynı zamanda mutluluk duygusu otobiyografik bellek üzerinde belirli etkilere sahip olduğu varsayılan geniş bir pozitif duygusal deneyimler kategorisi olarak kabul edilmektedir.³²⁸

Tarihsel süreçte mutluluk evdemonik ve hedonik olmak üzere iki yaklaşım üzerinden tanımlanmaktadır. Evdemonik mutluluk; erdemli bir şekilde yaşama faaliyeti olarak tanımlanmış, mutluluğa giden ana yolun, kişinin içsel uyumunu bozabilecek, baştan çıkarıcı şeylerle yüzleşmesi ve bunlara karşı direnç göstermesiyle açığa çıkacağı görüşü benimsenmiştir. Bu mutluluk çeşidinin anlamlı ideallere bağlı olarak gerçekleştirilen eylemlerle meydana geldiği düşünülmektedir. Hedonik mutluluk ise, zevk arayışı olarak tanımlanırken, acıdan kaçış, herhangi bir ideal olmaksızın gerçekleştirilen haz odaklı eylemlerin oluşturduğu mutluluk türü olarak kabul edilmektedir.³²⁹

Mutluluğun hedonik formu bireyin olumlu duyuşsal deneyimlerinin toplamını temsil ederken, evdemonik formu ise basit bir öz-tatmin olmanın ötesinde anlam ve amaca yönelik çabalardan kaynaklanan daha derin bir mutluluğu ifade etmektedir. Ampirik çalışmalarda evdemonik ve hedonik mutluluk tiplerinin beynin bazı

³²⁷ Tarhan, **Duyguların Psikolojisi ve Duygusal Zekâ**, s. 108.

³²⁸ Angelo Suardi v.d., “The neural correlates of happiness: A review of PET and fMRI studies using autobiographical recall methods”, **Cogn Affect Behav Neurosci**, 16, 2016, s. 383-384.

³²⁹ Suardi v.d., “The neural correlates of happiness: A review of PET and fMRI studies using autobiographical recall methods”, s. 383-385.

bölgelerini aktif ettiği kanıtlanmıştır.³³⁰ Sinir hücrelerinin hedonik ve evdemonik eylemler esnasında farklı tepkiler verdiği tespit edilmiştir. Gerçek mutluluğun özellikle evdemonik eylemlerde olduğu ispatlanmıştır. Çalışmalarda hedonik eylemlerde hücrelerdeki CTRA-stres genlerinin eksprese ettikleri proteinlerin sentezi anlamlı biçimde artarak bedende stres birikimi oluşturmaktadır. Olayın yoğunluğuna göre haz veren eylem depresyon yaşatabilmektedir. Evdemonik eylemlerde ise hücrelerdeki CTRA-stres genlerinin dışarı aktardıkları proteinlerin sentezi önemli ölçüde azalma göstermektedir. Bir başka ifadeyle stres ya da depresyon vücuttan atılmaktadır. Bilim insanları haz temelli hedonik mutluluğu “anlık tatmin” olarak değerlendirmektedirler. Çünkü haz verici eylemlerin süreklilik arz etmesi istenmekte ancak bu mümkün olmadığında ya da gerçekleşen eylemden daha önceki zamanlarda olduğu gibi yeterli haz alınamadığında kişiler mutsuz olmaktadır. Günlük aktivitelerde hedonik faaliyetler kişiyi mutlu etse de uzun süreli takiplerde mutluluk için yeterli olmadığı anlaşılmaktadır. Hücresel düzeyde değerlendirildiğinde insan beyni ve bedeninin gerçek mutluluğu hissedebilmesi için bireyin anlamlı amaçlar edinmesi gerekmektedir.³³¹

İnsanın tüm duygu, düşünce ve tepkilerinin merkezi konumundaki beyinde her duygunun aktive ettiği bir bölge veya bölgeler bulunmaktadır. Olumlu duygular içerisinde öznel bir duygu olan mutluluğun beyinin birçok alanında aktive olduğu tespit edilmiştir. Mutluluk duygusunun hissedilmesi durumunda beyinin birçok bölgesinde aktivite artışının olduğu çeşitli çalışmalarla gösterilmiştir. Beyin görüntüleme çalışmalarında orbitofrontal korteks, singulat korteks, medial prefrontal korteks, insula, nükleus accumbens gibi beyindeki birçok alanın mutluluğa ilişkin temel bölgeler olduğu kanıtlanmıştır. Zikredilen beyin bölgeleri arasında, duyguların, dürtülerin, içgüdülerin üretildiği subkortikal yapılar “istemek”, verilerin analiz ve sentez edildiği kortikal alanlar ise “beğenme”ye katılarak mutluluk duygusunu aktive etmektedirler. Yani mutluluğun beyin bölgelerindeki aktivasyonunda istemek ve beğenmek iki önemli bileşen olarak görülmektedir. Bu iki eylem bir araya

³³⁰ Fedrickson BL v.d., “A functional genomic perspective on human well-being”, **Proc Natl Acad Sci ABD A.**, 13; 110 (33), 2013, s. 13684.

³³¹ Fedrickson BL v.d., “A functional genomic perspective on human well-being”, s. 13685.

geldiğinde kişinin beyinde mutluluk sinyalleri başlamaktadır.³³² Aynı zamanda mutluluk beynin sadece belli alanlarında aktive olan bir duygu değildir. Aksine beynin bütün kortikal alanlarının işleme dahil olduğu bir duygudur.³³³ Dolayısıyla beynin tüm kortikal bölgelerinde aktive olduğu için kişiler her türlü söylem ve eylemlerinde mutlu olabilmekte, mutluluk duygusunu hissedebilmektedirler.

Son yıllarda yapılan nöro görüntüleme çalışmalarında; frontal korteks bölümlerinden olan, sosyal katılım davranışları, sosyal, duygusal bilgileri değerlendirme, geciktirme, engelleme veya etkinlikte bulunma, karar verme ve ödül sisteminde rol sahibi olmak gibi görevleri olan³³⁴ orta orbitofrontal korteksin hoşluk ve hoşnutlukları işlemek için önemli bir beyin bölgesi olduğu tespit edilmiştir. Orbitofrontal bölgedeki aktivitenin mutluluğun subjektif deneyimlerini kodladığı gösterilmiştir. Yani beynin bu bölgesi zevkin öznel deneyimlerini kodlayarak, gerektiği zaman açığa çıkarmaktadır.³³⁵ Böylelikle yaşanılmış bir mutluluk deneyimi beyinde kodlanmakta ve kişi geçmişte mutlu olduğu bir olayı hatırladığı zaman ilk deneyimlediği şekilde mutluluk duygusunu hissetmektedir.

Mutluluğun nöronal alanının tespit edilmesinde otobiyografik indükleyicilerin kullanılması önemlidir. Şöyle ki, otobiyografik anılar kapalı bir devre olan beynin bazı bölgelerinde bir elektrik akımı oluşturmaktadırlar. Dolayısıyla otobiyografik anıların hatırlanması hem duygu hem de canlılık içerdiği için önemlidir. Beynin bazı bölgelerinde kodlanmış olan otobiyografik anıların hatırlanmasıyla duygusal alanlar aktive olmakta aynı zamanda anılara ait görüntülerin yoğunluğunda canlılığın önemli katkısı bulunmaktadır. Kısaca mutlu bir otobiyografik anının hatırlanmasında hem mutluluk duygusu hem de zihindeki

³³² Shintaro Funahashi, "Brain Mechanisms of Happiness", **222 Psychologia**, 54, 2011, s. 222.

³³³ Suardi v.d., "The neural correlates of happiness: A review of PET and fMRI studies using autobiographical recall methods", s. 388.

³³⁴ M.Marsel Mesulam, **Davranışsal ve Kognitif Nörolojinin İlkeleri**, Çev. İ. Hakan Gürvit, İstanbul, Yelkovan Yayıncılık, 2004, s. 59.

³³⁵ Funahashi, "Brain Mechanisms of Happiness", s. 228.

hatıralara ait resimlerin canlılığı bir arada aktifleşmektedir.³³⁶ Neticede kişi mutluluk duygusunu hissettiği hatıralarını canlı bir şekilde yaşamış olmaktadır.

Birey, yaşamının ilk evresi olan bebekliğinden itibaren öfke, korku, mutluluk, üzüntü, sürpriz ve tiksinti gibi duyguları yüz mimiklerinde göstermektedir. Dolayısıyla insanlarda bebeklik dönemi itibariyle mutluluk, üzüntü gibi belirli birincil duygular için farklı bir nörolojik ağ, özel bir bağlantı vardır. Mutluluk ve üzüntü, biri hissedildiği durumda diğerinin hissedilmediği iki temel duygudur. Yapılan çalışmalarda, hatırlanan üzüntünün aktive ettiği bölümle mutluluğun aktivite ettiği bölüm arasında farklılık görülmüştür. Mutluluk beynin pek çok bölgesini aktive ettiği halde üzüntünün aktive ettiği bölgelerde çok daha az aktif olmaktadır.³³⁷

Son yıllarda yapılan bir çalışmada insanların çoğunluğunun yaş aldıkça daha mutlu oldukları tespit edilmiştir. U eğrisi olarak adlandırılan ve ülkeden ülkeye değişse de insanların orta yaşlarına kadar giderek mutsuzlaştığı kanıtlanmıştır. Araştırmacılar iş, gelir durumu, çocuk sayısı gibi değişkenler göz önünde bulundurularak yaptıkları çalışmada insanların yaş aldıkça hayatlarını daha mutlu yaşadıkları ortaya çıkmıştır. Bu konuyla ilgili yapılan çalışmalarda klinik olarak demansiyel bulguları bulunmayan yani, bunama belirtileri olmayan yaşlı yetişkinlerle genç yetişkinlerin olumlu ya da olumsuz olaylara verdikleri tepkiler ölçülmüş, yaşlı yetişkinlerin olumsuz durumlara ilgisiz davrandıkları ya da daha az tepki gösterdikleri görülmüştür. Aynı zamanda yaşlı yetişkinler düşüncelerini ve duygusal tepkilerini olumsuz durumlardan izole edebildikleri, olumsuz uyaranlardan daha az etkilendikleri tespit edilmiştir. Dolayısıyla yaşlı yetişkinler genç yetişkinlere göre farklı duygu düzenleme stratejilerini daha iyi belirlemektedirler.³³⁸

Beyin çalışmaları yaşlanan beyinde duygu paradoksu oluştuğunu göstermektedir. Bir başka ifadeyle kişi yaşlandıkça beyin daha olumlu, daha mutlu aktivasyonlar oluşturmaktadır. Farklı bir beyin çalışmasında otuz yaşındaki

³³⁶ Angelo Suardi v.d., "The neural correlates of happiness: A review of PET and fMRI studies using autobiographical recall methods", s. 385.

³³⁷ Richard D. Lane v.d., "Neuroanatomical Correlates of Happiness, Sadness, and Disgust", **Am J Psychiatry**, 154:7, 1997, s. 926-927.

³³⁸ George E. Vaillant, "Aging Well", First Edition, United States of America, **Longitudinal Studies**, 2002, s. 81.

katılımcılarla yetmiş yaşındaki katılımcılara, kendileri hakkında kötü konuşan insanların söyledikleri dinletilerek tepkileri ölçülmüş, gençlerin üzüntülerini daha öfkeli bir şekilde dile getirdikleri, yaşlı olan grubun ise duygularını daha sakin anlattıkları tespit edilmiştir. Bu çalışmanın sonucunda insanların yaş aldıkça hafızalarındaki olumsuz imgeleri azalttıkları, beyindeki hipokampus (beyin çıkıntısı) bölgesinin daha hoş deneyimleri seçtiği aynı zamanda hoş olmayan deneyimleri baskıladığı anlaşılmıştır. Dolayısıyla yapılan araştırmalar insanın yaş aldıkça daha mutlu olduğunu ispat etmektedir. Ayrıca bilim insanları yaş aldıkça mutlu olmanın ikinci sebebini insanın yaşlandıkça küçük şeylerden mutlu olmayı öğrenmesine bağlamaktadır.³³⁹ Netice itibarıyla yaşlıların tecrübeleri verdikleri tepkileri belirlemekte ve neye üzülüp neyle mutlu olacakları konusunda daha tutarlı davranabilmektedirler.

Sonuç olarak, mutluluk beynin pek çok alanında aktive olan hem bilişsel hem duygusal bileşenleri olan bir duygudur. Üzüntü duygusu ise aktive ettiği beyin bölgelerinde aktivasyonu daha az olan bir duygu olarak değerlendirilmektedir. Erdemli bir şekilde yaşama faaliyeti olan evdemonizm ile haz odaklı eylemler üzerine temellendirilen hedonizm olmak üzere beyinde iki tip mutluluk aktive olmaktadır. Evdemonizm anlamlı ideallere bağlı olarak gerçekleştirilen eylemlerle meydana geldiği için bireyi olumsuz streslerden korumaktadır. Uzun süreli mutluluk için hedonizm temelli mutluluğun daha az katkısının olduğu ve sürekli haz sağlanmazsa ya da mevcut durumdan yeterli haz alınmazsa mutluluğun devamlılık göstermeyeceği düşünülmektedir.

Tüm mutlulukları beyinde aktif hale getiren bileşenler beğenmek ve istemek eylemleridir. Aynı zamanda nöronal alanda mutluluğu harekete geçiren etkenlerden biri otobiyografik hatıralardır. Geçmişte yaşanmış ve beyinde kodlanmış mutlu anılar otobiyografik hatıralar vasıtasıyla ilk deneyimlendiği andaki gibi hissedilmekte, mutlu anılar ve canlılık beyinde aynı anda aktifleşerek mutlu hatıraları tazelemektedir. Ayrıca insanlar yaşlandıkça her söylenen sözü zihne zindan

³³⁹ Mara Mather, "The Emotion Paradox In The Aging Brain", **Annals of the NY Academi Sciences**, 1251 (1), 2012, s. 33-35.

etmemeyi öğrendikleri için daha mutlu olabilme becerisini geliştirmektedirler. Netice itibariyle bilimsel çalışmalar mutluluğun oluşumunda sadece biyolojik unsurların değil beyindeki anatomik yapının da çok işlevsel olduğunu göstermektedir.

1.9. Mutluluğun Psikolojik Altyapısı

Psikolojide mutluluk; hem duygusal (öznel iyi oluş bakımından) bir bileşeni hem de (çoğunlukla pozitif ve nadiren olumsuz duyguların deneyimi olarak) bilişsel bir bileşeni olan, nispeten yüksek yaşam memnuniyeti ya da kişinin hayatını genel olarak olumlu değerlendirmesidir.³⁴⁰ Bireyin hayatını bir bütün olarak değerlendirdiğinde hayatını olumlu şekilde yorumlaması olarak tarif edilmektedir. Bir başka ifadeyle mutluluk, bireyin hayatından ne kadar hoşnut olduğunun, hayatını ne kadar sevdiğinin derecelendirilmesidir.³⁴¹ Psikiyatride mutluluk; olumsuz duyguların yokluğu, olumlu duyguların varlığı, yaşam memnuniyeti, sosyal katılım ve yaşam hedeflerinin birleşiminden oluşan kalıcı bir duygu durumu olarak tanımlanmakta ve korku, heyecan, üzüntü gibi temel duygulardan biri olarak tasnif edilmektedir.³⁴²

Genetik temelli mutluluk duygusunun psikolojik kökeninde kendine özgü bir karakteri olduğu anlaşılmaktadır. Bu duygunun iç dinamiğini oluşturan üç özellik müşahade edilmektedir. Birinci özellik; mutluluk kısa vadede istikrarlı, fakat uzun vadede istikrarı olmayan, gerçekleşen duruma göre değişimler gösteren bir duygudur. Yani bir kişi herhangi bir konuda istikrarlı bir şekilde, sürekli aynı düzeyde mutluluk duygusunu yaşamamaktadır. Bazen bireyin duygu seviyesi yükselmekte bazen duygu seviyesinde inişler yaşanmaktadır. İkinci özellik; mutluluk maddi olanakların zayı olması gibi bir durumun ve herhangi bir sıkıntı veya problemin olumsuz etkilerinden izole olmuş bir duygu değildir. Bu duygunun maddiyatla ilgili problemlerden tamamen bağımsız olmadığı düşünülmektedir. Üçüncü özelliği ise, mutluluk yerleşik olmayan aynı zamanda değişime direnç

³⁴⁰ S. Katherine Nelson, Riverside Jaime L. Kurtz, Sonja Lyubomirsky, "What Psychological Science Knows About Achieving Happiness", Chapter 11: **What Psychological Science**, 2012, s. 251.

³⁴¹ Ruut Veenhoven, **Conditions Of Happiness**, Dordrecht, D. Reidel Publishing Company, 1989, s. 22.

³⁴² Leonardo Machado v.d., "Happiness and health in psychiatry: what are their implications?", **Machado Let al. / Arch Clin Psychiatry**, 42(4), 2015, s. 100.

göstermeyen bir duygudur. Dolayısıyla bir kişi olumlu olarak gördüğü herhangi bir olayla ilgili mutluluk duygusunu yaşayabilmekte, fakat bu duygu kişinin iç dünyasında yerleşik bir konum almamakta, duygusal bir sabite oluşturmamakta, aksine değişkenlere bağlı olarak değişim göstermektedir.³⁴³

Mutluluk kısa vadede istikrarı olup uzun vadede istikrarı olmayan aynı zamanda sabitesi bulunmayan bir durumu ifade etse de yapılan araştırmalar mutluluk halini istikrarlı bir şekilde sürdürebilmede ve mutluluk düzeyini arttırmada bazı eylemlerin belirleyici olduğunu ileri sürmektedirler. Aile, akraba, dost, arkadaş ilişkilerinde bağlanma süreçlerinin devamlılığı, fiziksel ve zihinsel olarak aktif olma durumu, bireyin güzel bir manzara seyretme, resim sergisi gezme gibi kendisini mutlu edebilecek durumları dikkate alması, öğrenmede süreklilik gösterme ve başkalarının ihtiyaçlarını karşılama ya da başkalarını mutlu etme süreçleri olmak üzere beş eylemin mutluluğun devamlılığında önemli olduğu kabul edilmektedir.³⁴⁴ Kısaca mutluluğun devamlılığı bağlanmak, aktif olmak, dikkate almak, öğrenmede süreklilik göstermek ve verici olmak üzere beş maddede formüle edilmektedir.

Psikoloji alanında yapılan çalışmalar mutluluğun bedensel ve ruhsal birtakım belirtileri olduğunu göstermektedir. Bireyin bedensel olarak canlı, zinde, enerjik olması ve hastalık, yaralanma gibi durumlara karşı daha güçlü, daha dayanıklı tepkiler vermesi mutluluğun bedensel belirtileri olarak kabul edilmektedir. Buna mukabil gerginlik, halsizlik, unutkanlık, uykusuzluk, dış gıcırdatma, sese duyarlılık, nefes darlığı hissi, çarpıntı gibi işaretler ise mutsuzluğun bedensel belirtileri olarak değerlendirilmektedir. Neşe, sevinç, iç huzur, iyimserlik, kişinin kendisiyle, ailesiyle, yaşadığı çevreyle uyum içerisinde olması, iyilik faaliyetlerinde bulunma, olumlu olma gibi duygu durumlarının mutluluğun ruhsal alametleri olduğu, buna karşılık gerginlik, karamsar olma, sürekli halinden şikâyet etme, doyumsuzluk, sürekli başkalarını eleştirme gibi belirtilerin mutsuzluk alametleri olduğu düşünülmektedir.³⁴⁵

³⁴³ Ruut Veenhoven, "Is Happiness a trait?", **Social Indicators Research**, C. 32, 1994, s. 5-10.

³⁴⁴ Jody Aked v.d., "Five ways to wellbeing", **New Economics Foundation**, s. 2008, 5-10.

³⁴⁵ Tarhan, **Kendinizle Barışık Olmak Duyuların Eğitimi**, s. 16-17.

Her ne kadar mutluluk ve mutsuzluğun bedensel ya da ruhsal olarak farklı belirtileri olsa da bazen mutluluk belirtisi sayılan bir ifade mutsuzluğun sonucu olarak ortaya çıkabilmektedir. Örneğin morali bozulan bir kişinin kahkahalarla gülmesi o anki mutsuzluğunun ifadesi olabilmektedir. Ayrıca bireyin bazen olumsuz düşünmesi, rahatsızlık veren bir olaya üzülmesi, kimi zaman mutsuz hissetmesi, gerginlik yaşaması gibi olumsuz duygu ve ifadeler mutsuz kişilik özelliği olarak görülmediği gibi hastalıklı bir durum olarak da kabul edilmemektedir. Önemli olan kişinin sürekli olumsuz tepkiler vermemesi, değiştirebileceği olumsuzlukları değiştirmek için gayret etmesi, düzelme imkânı olmayan veya değiştiremeyeceği acı veren olayları yok sayarak yaşamak yerine bu olaylarla birlikte yaşayabilmeyi öğrenmesidir.³⁴⁶

Geçmişten günümüze psikolojide mutluluk duygusu hakkında birçok çalışmalar yapılmış ve bu duygunun oluşumu, bileşenleri, kaynakları, varoluşsal hakikati gibi konular üzerinde tartışılmıştır. Mutluluk olanaklarını yaratılış gereği sınırlı gören Sigmund Freud, birey için mutsuzluk deneyimi yaşamanın çok daha kolay olduğunu ifade etmektedir. Kişinin mutsuz olmasına ölümlü bedeninin, kontrol edemediği dış dünyanın ve sosyal ilişkilerinin sebep olduğunu, özellikle insan ilişkilerinin en büyük mutsuzluk kaynağı olduğunu belirtmektedir.³⁴⁷ “*Mutluluk ve mutsuzluk tüm organizmanın, tüm kişiliğin içerisinde bulunduğu bir durumun ifadesidir.*” diyen Erich Fromm’a göre mutluluk canlılığı arttıran, düşünceleri keskinleştiren ve yaratıcılığı zirvelere taşıyan bir duygudur. Mutsuzluk ise bu yeteneklerin ve fonksiyonların zayıflaması sonucu ortaya çıkmaktadır. Mutluluk ve mutsuzluk kişiliğin durumuyla bağlantılı olarak tezahür etmekte ve yaşanan duygular bedensel, sözel birçok yolla ifade edilmektedir. Bir kişinin yüzünün gergin olması ya da kişinin kayıtsız davranması, yorgun hissetmesi gibi duygusal durumlar ve fizyolojik olarak yaşanan hastalıklar mutsuzluk belirtileri olarak beden diline yansımaktadır. Aynı zamanda bedensel bir rahatlık hissetme, sevinçli olma, gülümseme gibi tepkiler mutluluk belirtileri olarak görülmektedir. Kısaca insan bedeni mutluluk ya da mutsuzluğu doğru ve dolaysız bir şekilde dışarıya aktaran bir

³⁴⁶ Kemal Sayar, **Hayat Teselli Bulmaktır**, İstanbul, Timaş Yayınları, 2013, s. 86.

³⁴⁷ Sigmund Freud, **Civilization and Its Discontents**, Newly Translated from the German and edited by: James Strachey, New York: W.W. Norton & Company Inc., 1962, s. 23-24.

mekanizmadır. Bu mekanizma içerisindeki akıl ve duygusal beceriler mutluluk ve mutsuzluktan etkilenmektedir. Mutluluk her türlü ruhsal fonksiyonları arttırırken mutsuzluk bu fonksiyonları azaltır hatta tamamen işlevsiz bir hale getirmektedir.³⁴⁸

Mutluluk psikolojisi çalışan bazı bilim insanlarına göre mutluluk duygusu insanın içindeki yaratıcılığın bir ürünü olarak görülmektedir. Aynı zamanda bireyin öznel başarısı olarak değerlendirilmektedir. Bu duygu fizyolojik ya da psikolojik bir eksiklikten kaynaklanan bir ihtiyacın tatmini veya gerginliğin giderilmesi için yapılan bir faaliyet değildir. Aksine mutluluk, duygu, düşünce ve davranış alanındaki her türlü yaratıcı etkinlikle birlikte ortaya çıkmaktadır. Buna mukabil mutsuzluk, olumsuz durumlardan etkilenen içsel faaliyetlerin verimsiz bir hal almasıyla birlikte ruhi bunalımların tezahür etme yönelimidir. Mutluluk insanın iç alemini üzüntülerden, acılardan korumak aynı zamanda bireyin üretici yeteneklerinin oluşması için yaşamsal bir sanat alanı oluşturmaktadır. Yaşama sanatında ulaşılmış olan mükemmelliğin ya da yetkinliğin kriteri olarak kabul edilen mutluluk hümanist ahlâktaki anlamı bakımından erdemin bir ölçüsü olarak kabul edilmektedir.³⁴⁹ Netice itibariyle özellikle 20. yüzyıl psikologları mutluluğu, bireyi olumlu, üretici hale getiren aynı zamanda bütün eylemleri erdem üzerine inşa eden bir yaşama sanatı faaliyeti olarak tarif etmektedirler.

Mutluluk duygusu şansın ya da iyi talihin getirisi olmadığı gibi maddiyatın da satın alabileceği bir nesne olarak görülmemektedir. Mutluluk kişinin olaylar hakkında sahip olduğu düşüncelerle ve olaylara yüklediği anlamlarla ilişkilidir. İnsanları üzen eşya ya da olaylar değildir, onlar hakkında verdiği hükümlerdir.³⁵⁰ Dolayısıyla bir kişinin nasıl hissettiğini belirleyen sahip olduğu yetenekler ya da sahip oldukları değil onlar hakkında düşündükleridir. Uluslararası düzeyde mutlulukla ilgili yapılan bir çalışma bu perspektifi desteklemektedir. Çalışmada gayri safi milli hasılanın birçok ülkeye kıyasla on ya da on beş kat daha fazla olduğu ve

³⁴⁸ Erich Fromm, **Erdem ve Mutluluk**, Çev. Ayda Yörükân, İstanbul, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 1994, s. 212.

³⁴⁹ Fromm, **Erdem ve Mutluluk**, s. 219-220, Bertrand Russell, **Mutlu Olma Sanatı**, s.181-184, Tammy C. Pannells, Amy Claxton, Happiness, Creative Ideation, and Locus of Control, **Creativity Research Journal**, C. 20, Basım.1, 2008, s. 67-70.

³⁵⁰ Epiktetos, **Düşünceler ve Sohbetler**, s. 15.

gayri safi milli hasılanın en düşük seviyede olduğu ülkelerde yaşayan bireylerin ne kadar mutlu olduklarını ölçmeye çalışan bir anket yapılmıştır. Anketin sonucunda gayri safi milli hasılanın en yüksek seviyede olduğu ülkelerle en düşük seviyede olduğu ülkelerin bireylerinin aynı oranda mutlu oldukları görülmüştür. Sonuç olarak bu çalışma gelir düzeyinin yüksek, maddi imkanların çok iyi olmasının mutlu olmak için belirleyici olmadığını ortaya koymaktadır.³⁵¹

Pozitif psikoloji mutluluk için zihinsel yatırımın gerekli olduğunu iddia etmektedir. Mutsuzluk kendiliğinden gelen, mutluluk ise çalışmanın sonucunda elde edilen bir duygu olarak kabul edilmektedir.³⁵² Başka bir ifadeyle mutlu olmak için çaba sarf etme zarureti bulunmaktadır.³⁵³ Günümüzde bu konuda mutluluk bilimi ya da akış olarak adlandırılan yeni bir çalışma sahası oluşturulmaktadır. Psikik entropinin tersi olarak görülen “Akış teorisi”, insanların bir aktiviteye çok fazla dahil olup başka şeyleri çok önemsemeyip optimum deneyimleri önceleme durumudur. Akış teorisine göre kimi zaman bireylerin yaşantısında olumsuzluklar sebebiyle mutluluk kanalları tıkanmakta, mutsuzluk üretimi artmaya başlamaktadır. Bu mutsuzluk üreten kanallar bazen mikro bazen makro akışlarla açılarak kişinin mutlu olmasına destek verilmektedir. Dolayısıyla kimi zaman olumsuz hadiseler sebebiyle oluşan tıkanıkları gidermek için amacı olan faaliyetlerde bulunmak ve bu faaliyetlere ruhen dahil olmak gerekmektedir.

Yapılan bir çalışmada isteyken ya da boş zamanlarında kendilerini akışın içine bırakan kişilerin normale göre iki kat daha mutlu oldukları görülmüştür. İnsanlar zor işler yaptıklarında ve bu işleri gerçekleştirirken becerilerini kullandıkları zaman normalden daha mutlu, daha güçlü, daha olumlu oldukları gözlemlenmiştir. Örneğin Kutup bölgesi veya Kalahari Çölünün zor şartlarında yaşayan insanların mutlu olabilme ihtimallerinin çok az olduğu düşünülse de en meşakkatli koşulların bile insanın mutluluğuna engel olamadığı tespit edilmiştir. Eskimolar yaşaması zor bir coğrafyada şarkı söylemeyi, fıkra anlatmayı, dans etmeyi ve güzel objeler oyarak

³⁵¹ Csikszentmihalyi, **Akış: Mutluluk Bilimi**, s.128.

³⁵² Nevzat Tarhan, Orhan Gümüşel ve Aynur Sayım, **Pozitif Psikoloji**, 2. Baskı, İstanbul, Timaş Yayınları, 2013, s. 46.

³⁵³ Russell, **Mutlu Olma Sanatı**, s. 172.

sanatsal eserler yapmayı öğrenmişlerdir.³⁵⁴ Sonuç olarak zor şartları olumluya çeviren insanlar hayatta mutlu olabilme yeteneğini kullanabilen kişilerdir. Bu kişiler kendi içsel dünyalarında mutlu oldukları gibi toplumsal ilişkilerde de daha olumlu, daha uyumlu, daha duyarlı davranmaktadırlar.

İnsanoğlunun olumlu şartlara uyum sağlama, olumsuz şartları düzeltmek için mücadele etme ya da mücadelenin geçerli olmadığı durumlarda kabullenme gibi varoluşsal kabiliyetleri bulunmaktadır. Psikoloji alanında yapılan çalışmalar hayat şartları çok kötü olmadıkça kişinin ruh halinin bu durumdan kolaylıkla etkilenmediğini göstermektedir. Kötü şartlar genellikle mücadele eğilimi oluşturduğu için birey yaşadığı şartları değiştirmeye odaklanmaktadır. Şartların kötü ya da zorlu olmasından ziyade kişinin yaşadığı durumla ilgili olumlu ya da olumsuz değerlendirmesi olaya nasıl tepki vereceğini belirlemektedir. Bazı insanlar hayatlarındaki bütün olumsuzluklara rağmen diğer insanlardan daha mutlu yaşamaktadırlar. Bu durum, mutluluk duygusunun oluşumu ve devamlılığında bireysel farklılıkların belirleyici bir rolü olduğunu açıklamaktadır. Mutlulukla ilgili perspektifler kişiden kişiye değişiklik göstermektedir. Örneğin mutluluğu büyük ölçüde servetin olumlu getirilerine dayandıran bir kişi, yaşadığı olumlu ya da olumsuz her durumu servetin durumsal sonuçlarına göre değerlendirecektir. Mutluluğu başarıya endeksleyen kişi ise başarıya yüklediği anlamlar üzerinden mutlu olup olmama kararını verecektir. Herkes için mutluluk nesneleri farklı olsa da hayatında tutarlı hedefleri olan ve kararlılıkla amacına doğru ilerleyen, sosyal ilişkileri iyi olan kişilerin diğerlerine göre daha mutlu olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla geçicilik sıfatına haiz olan her varlık sadece varoluşu kadar mutluluk barındırmaktadır. Hayatta işlevselliği olmayan, insanı bir amaca götürmeyen davranış ve tutumlar kişinin mutsuz olmasına hatta kimi zaman ağır depresyon yaşamasına neden olmaktadır. Buna mukabil amaç kapsamlı faaliyetler, amaca ulaşmak için kararlı olma ve olumlu sosyal ilişkiler mutluluk seviyesini arttırmaktadır.³⁵⁵

³⁵⁴ Csikszentmihalyi, **Akış: Mutluluk Bilimi**, s.132.

³⁵⁵ David Lykken and Auke Tellegen, "Happiness is a stochastic Phenomenon", **American Psychological Society**, C. 7, Sayı:3, 1996, s. 186-189.

Psikoloji disiplini hem bilişsel hem duygusal temeli olan, bireysel farklılıklara dayanan mutluluk duygusunu yaşayan insanların genel özelliklerini belirlemektedir. Bu duyguyu hisseden insanların en önemli özellikleri hayatlarında gerçekçi hedeflere yer vermeleri, içsel boşluk ya da yoksulluk yaşamamaları,³⁵⁶ kendi hayatlarını kontrol edebilmeleri ve kendini keşfetme yolculuğunda içsel deneyimlerine öncelik vermeleridir. Mutlu bireyin tutkulardan uzak özgür sevgileri ve kendini olumsuz düşüncelerden kurtaran geniş ilgileri bulunmaktadır.³⁵⁷ Aynı zamanda mutlu birey ototelik düşünce sahibidir, yani, kendi kendisine yeten, gelecekte bir fayda beklentisi olmadan tek ödülü kendisi olan aktivitesine odaklı yaşamaktadır. Böylelikle sonucu değil süreci önemsemekte ve yaşadığı sürece dahil olmaktadır.³⁵⁸ Kendi faaliyetine odaklı kişi başkalarının söylem ve eylemlerini kendine mal etmediği gibi başkalarıyla kendini mukayese yoluna gitmemekte, kendi hedef piramidinde ehemle mühimi ayırmayı bilmektedir.³⁵⁹ Bu tipolojideki kişiler, “İyi olaylar geçicidir, kötü olaylar kalıcıdır.” misali yanlış ve olumsuz düşünce kalıplarından, “Bana kimse değer vermiyor.” gibi genellemelerden, olayları kişiselleştirmekten ve sadece mükemmel olanı hedeflemekten mütevellit mutsuzluk veren üzüntü alışkanlıkları yerine mutlu düşünce alışkanlıklarını edinmeye çalışmaktadırlar.³⁶⁰

Mutlu insan prototipiyle uyumlu kişiler, genellikle enerjik bir yaşam sürdürürler, yaşadıkları olumsuzluklardan şikâyet etmek yerine sahip oldukları nimetlere odaklanırlar, zor ya da zahmetli olsa bile yaptıkları işten keyif alırlar, hedeflerine ulaşmak için yeni stratejiler geliştirip yollarına devam ederler, çeşitli ve farklı deneyimler yaşamayı severler, ölünceye kadar yeni bilgiler öğrenmek için gayret sarf ederler, ilişki içinde oldukları insanlarla ve içinde bulundukları çevreyle güçlü bağlar kurarlar, olumsuz tepkilere olumsuz refleksler oluşturmak yerine kişiyi, durumu, olayı anlamaya çaba gösterirler.³⁶¹

³⁵⁶ Sayar, **Hayat Teselli Bulmaktır**, s. 98-99; Nevzat Tarhan, **Kendinizle Barışık Olmak**, 17. Baskı, İstanbul, Timaş Yayınları, 2012, s. 17.

³⁵⁷ Russell, **Mutlu Olma Sanatı**, s. 180.

³⁵⁸ Csikszentmihalyi, **Akış: Mutluluk Bilimi**, s. 107-108.

³⁵⁹ Tarhan, **Duyguların Psikolojisi ve Duygusal Zekâ**, s. 113.

³⁶⁰ Nevzat Tarhan, **Mutluluk Psikolojisi**, 13. Baskı, İstanbul, Timaş Yayınları, 2008, s. 156-159.

³⁶¹ Csikszentmihalyi, **Akış: Mutluluk Bilimi**, s. 30.

Sonuç olarak psikoloji disiplininin mutluluk üzerine yapmış olduğu çalışmalar göstermiştir ki; mutluluk olumsuz duyguların yokluğu, olumlu duyguların varlığı, yaşam memnuniyeti, sosyal katılım, yaşam hedeflerinin birleşiminden oluşan ve bireysel çabalar sonucu ortaya çıkan bir duygudur. Genellikle bireyi mutlu ya da mutsuz eden eşyalar ya da olaylar değildir, onlar hakkındaki tasavvurdur. Tasavvurdan eyleme giden süreci belirleyen en önemli unsur kişinin hayatı nasıl, hangi amaç perspektifinde yaşadığıdır. Günlük hayat içerisinde insanların düşünce biçimleri ve yaptıkları eylemler ne kadar mutlu oldukları konusunda bilgi vermektedir. Örneğin, düşünce biçimi olarak iyimser veya olumlu bir tasavvura sahip aynı zamanda eylem düzeyinde empati kurabilme yeteneğini kullanabilen veya kendisine olumsuz bir tepkide bulunduğu zaman affedebilmeyi önceleyen kişiler daha mutlu bir tavır sergileyebilmektedir. Her ne kadar tasavvur ve eylemde mutluluk inşa edilse de mutluluğun sürdürülebilir olması için amaçlı faaliyetlerde istikrar gösterilmesi gerekmektedir. Yapılan çalışmalar olumlu faaliyetlerin olumlu duygu, düşünce ve davranışları arttırdığını ispatlamaktadır. Aynı zamanda sürdürülebilir mutluluk modeli, insanların iyi hissetmeleri üzerinde önemli miktarda kontrol uygulayabileceklerini göstermektedir.³⁶²

Netice itibariyle tutkularına tutsak olmayan, arzularını baş tacı yapmayan, içgüdüleriyle davranmamaya çalışan, hayatın amacına uygun temel ilkeler edinen, hedefe ulaştıran amaç kapsamlı faaliyetlerde bulunan, anı mutlaklaştırmayıp üzüntü, acı, sıkıntı gibi durumların geçici olduğunu bilerek yoluna devam eden, yeni bilgiler öğrenmekten heyecan duyan, bencillikten uzak sevgi anlayışına sahip olan, empati kurabilen, hayata kolayca tebessüm eden kişiler için mutluluk³⁶³ hem içsel de dışsal dünyayı saran sıcak bir duygudur.

1.10. Toplumsal Mutluluğun İşleyişi

Sosyoloji mutluluk kavramını, zamanla değişen kültürel normların etkisiyle değişime uğrayan sosyal ve kişisel unsurlarla bir arada değerlendirmektedir.

³⁶² S. Katherine Nelson, Riverside Jaime L. Kurtz, Sonja Lyubomirsky, “What Psychological Science Knows About Achieving Happiness”, s. 253-255.

³⁶³ Delia Steinberg Guzman, **Özgürlüğe Uçuş**, Çev. Zeynep Erkırmış, Ferim Örucü, 5. Baskı, Ankara, Yeni Yüksektepe Kültür Derneği, 2005, s. 25, 110, 137-138.

Sosyolojide mutluluk, sadece bireyin hayatını ya da hayatının bazı dönemlerini olumlu olarak değerlendirmesi üzerinden tanımlanmamakta, buna mukabil sosyal bağlamında anlaşılması gereken öznel iyi oluşun daha geniş bir şekilde analizi olarak görülmektedir. Genellikle sosyologlar, “yaşam kalitesi” kavramının iki önemli dinamiği olan nesnel ve öznel iyi oluşları birbirinden farklı tanımlamaktadır. Çünkü birey, sadece toplumun rasyonel ve atomik bir parçası değil aynı zamanda toplumsal ilişkilerin içinde varoluşunu sürdüren, diğer insanlarla sürekli etkileşim halinde olan toplumun önemli bir dinamiğidir. Aynı zamanda insanın varoluşu sabit bir fenomen değil aksine her varoluş yaşamla birlikte ve sosyal bağlamlar içerisinde sürekli değişimler ihtiva etmektedir.³⁶⁴ Bireyin varoluş sürecini sosyal ortamlarıyla birlikte anlamaya çalışan sosyoloji disiplini, öznel iyi oluşu, bireylerin yaşam koşullarından tatmin olması, mutluluğu ise kişilerin insan ve toplum ilişkilerinden duydukları memnuniyet olarak tarif etmektedir. Nitekim bireylerin algılarını, yaşam koşullarından oluşan tatmin duygusunu ve toplumsal hayattan memnuniyeti sosyal bağlamında analiz ederek toplumsal mutluluğu tüm dinamikleriyle konu edinmektedir.³⁶⁵

Mutluluk bireysel ve toplumsal olmak üzere iki boyutlu bütünsel bir yapıdır. Bireysel ve toplumsal alanda yaşanan mutluluklar birbirini etkilemektedir. İç aleminde mutlu ve huzurlu olan kişinin topluma yansıttığı duygu mutluluktur. Buna mukabil bireyin iç dünyası karanlık ve karışık ise dış dünya da bu karanlık ve karışıklıktan nasibini almaktadır. Bir başka ifadeyle bireyin iç dünyasında kargaşa yaşıyorsa bu durumun toplumsal dünyaya kozmos getirebilmesi zor hatta imkansızdır. Bireysel mutluluk anlayışı toplumsal mutluluğu etkilediği gibi toplumsal mutluluk da bireylerin duygusal dünyalarını etkilemektedir. Özellikle toplumsal hayatta yaşanan ahlaki, siyasi veya ekonomik sıkıntılar, problemler veya buhranlar bireylerin iç dünyasında kaotik bir durum yaşamalarına neden olmaktadır. Yani, toplumsal alandaki karmaşa bireylerin duygu ve düşüncelerini olumsuz

³⁶⁴ Osho, **Kendi Tercihlerinle Yaşamak**, Çev. Merve Durgun, İstanbul, Butik Yayıncılık ve Kişisel Gelişim Hiz. Tic. A.Ş., 2015, s. 34.

³⁶⁵ Silvana Greco, Mary Holmes, Jordan McKenzie, “Friendship and Happiness from a Sociological Perspective”, **Springer Science-Business Media Dordrecht**, 2015, s. 20-22.

etkilemektedir.³⁶⁶ Bir başka ifadeyle toplumun düzeni bireylerin mutluluğunun bekçisidir.³⁶⁷ Dolayısıyla bireylerin duygu durumu toplumu, toplumdaki problemler, buhranlar da bireyin mutluluğunu etkilemektedir.

Bireysel mutluluk doğuştan ya da edinilmiş eğilimlerin sonucunda oluşurken, toplumsal mutluluk ise toplum içerisinde paylaşılan kökleşmiş inanç ve değerler doğrultusunda ortaya çıkan sosyal bir duygu formudur. Bireysel ve toplumsal alanda yaşanan mutluluk duygusu genel olarak üç kriterden oluşmaktadır. Mutluluk duygusunu şekillendiren birinci kriter, geçici istikrardır. Geçici istikrar, sabit olmayan ve süreklilik göstermeyen bir yapıyı ifade etmektedir. Dolayısıyla mutluluk hem bireyin dünyasında hem de toplumsal alanda sabitesi bulunmayan, koşullarla ilişkili olarak değişim ve dönüşüm hareketliliği ihtiva eden bir duygu durumudur. Mutluluğun sürekli ve istikrarlı olmaması, zaman zaman bireysel ve toplumsal alanlarda inişli çıkışlı bir duygu hareketliliğinin yaşanması, birey ve topluma ideallerini, eylemlerini, hayatlarını periyodik olarak değerlendirebilme imkânı tanımaktadır. Böylece birey ve topluma kendi eksikliklerini fark edebilme ve olumsuzlukları olumluya çevirebilme olanaklarını sunmaktadır.³⁶⁸

Mutluluk duygusunu şekillendiren ikinci kriter; durumsal tutarlılığın olmamasıdır. Mutluluk her birey ve her toplum için aynı seviyede hissedebilen, herkesin eşit şartlarda yaşadığı bir duygu durumu değildir. Nitekim insanlar olumlu bir olay yaşadıklarında eşit derecede mutlu olmadıkları gibi olumsuz bir hadise yaşadıklarında da eşit seviyede mutsuz olmazlar. Bu durum daha iyisini elde etme, yaşamın iyileştirilmesi ya da yaşanan dezavantajı değiştirmek için bireysel ve toplumsal yeteneklerin kullanılmasına olanak vermektedir. Durumsal tutarlılığı olmayan mutluluk duygusu, yaşam koşullarından tamamen bağımsız olarak da düşünülemez. En iyi yaşam koşullarını sağlayan ülkelerde ortalama mutluluk seviyesi arttığı gibi ülke şartlarında olumlu, olumsuz ya da travmatik değişiklikler olduğu zaman hem bireysel hem toplumsal boyutta mutluluk duygusunun etkilendiği görülmektedir. Dolayısıyla çevresel koşullar durumsal farklılıkları meydana

³⁶⁶ Vecdi Aral, **Mutluluk ve Toplumun Esenliği**, İstanbul, Legal Yayıncılık, 2012, s. 18.

³⁶⁷ Nurettin Topçu, **Var Olmak**, 3. Baskı, İstanbul, Dergâh Yayınları, 1999, s. 93.

³⁶⁸ Veenhoven, "Is Happiness a trait?", s. 18.

getirmekte ve her birey mutluluğu farklı düzeylerde yaşamaktadır. Mutluluk duygusunu formüle eden üçüncü kriter, mutluluk sadece içsel bir durum değildir. Bu duygu sosyal, siyasi, ekonomi gibi birçok kolektif alana yansımaktadır. Aynı zamanda mutluluk değişim temelli bir duygu olduğu için kolektif alanlardan da etkilenmektedir. Bu duruma bireysel ve toplumsal mutluluğun politik söylem ve eylemlerden etkilenmesi örnek olarak verilebilir. Dinamik bir işleyişi olan mutluluk duygusu iyi bir toplumsal düzeni oluşturmak için olumsuzlukları olumluya dönüştürecek imkanlar vermektedir. Bu olanaklar toplumda daha fazla kişinin mutlu olabilmesi ve toplumsal mutluluk seviyesinin artması için daha fazla çaba, daha fazla çalışmayı gerektirmektedir. Netice olarak, mutluluk toplumsal düzen içerisinde kısa vadede etkisi görülmeyen bir enstrüman olsa da uzun vadede iyi ya da kötü aynı zamanda köklü değişim ve dönüşüm meydana getiren önemli bir duygudur.³⁶⁹

Toplumsal mutluluk sadece toplumsal alana özgü bir duygu değildir. Aynı zamanda her bireyin doğasında iç dünyasıyla ve dış dünyayla olan iki yönlü ilişkisi vardır. Kişinin kendiyile olan ilişkisinden kaynaklanan bireysel mutluluk, bireyin kendini özgür hissetmesi ve arzularını kendi tercihlerine göre gerçekleştirebilmesinin sonucunda oluşmaktadır. Bireyin topluma ilişkin mutluluğu ise kişinin kendini onaylanmış hissetmesinin bir tezahürüdür. Onaylanmak, ikili ilişkilerde ve toplumsal alanda kabul görmek, beğenilmek hatta takdir edilmektir. Bununla birlikte güven duygusu onaylanma duygusuna eşlik ettiği zaman kişinin sosyallik barındıran doğasında mevcut olan mutluluk ortaya çıkmaktadır. Toplumdaki her birey sonsuz bir özgürlük yaşamayı isterken, aynı şekilde toplum tarafından onaylanmayı da talep etmektedir. Toplumsal ilişkilerde kabul görmek ve güven duymak kişiyi bireysel olarak rahatlatmakta, toplumsal olarak güçlü bağlar oluşturmaktadır. Ancak onaylanma arzusuyla birlikte güven duygusu bireye sınırsız özgürlük şansı vermemektedir. Çünkü sınırsız özgürlük ile onaylanma duygusu paradoksal bir arzu durumudur. Şayet özgürlük arzusu amaç haline gelirse kişi yalnızlaşmaya başlamakta ve yaşadığı toplumdan uzaklaşmaktadır. Böylelikle birbirlerine zıt karakterde bir yapıya sahip olan sınırsız özgürlük ve onaylanmayı bir arada yaşama arzusu bireysel

³⁶⁹ Veenhoven, "Is Happiness a trait?", s. 19.

ve bireyin topluma ilişkin mutluluk birlikteliğini bozmaya neden olmaktadır.³⁷⁰ Sonuçta toplumdan uzaklaşmak, yalnız kalmak sosyal bir varlık olan insan için mutluluğunun bir parçasını kaybetmek anlamına gelirken, toplumun en önemli dinamiği olan bireyin toplumdan kopuşu da toplumsal mutluluğu noksan bir hale getirmektedir.

Bireysel mutluluk ve bireyin topluma ilişkin mutluluğunun alt yapısını insan-varlık ve insan-nesne ilişkilerine yüklenen anlamlar oluşturmaktadır. Nitekim birey yaş aldıkça mutluluk nesneleri değişmeye başlamaktadır. Hayatın ilk dönemlerinde yemek, içmek gibi içgüdüsel ihtiyaçları karşılamak mutlu olmak için yeterliken yaşın ilerlemesi aynı zamanda olgunlaşmayla orantılı olarak mutluluk nesneleri değişim göstermektedir. Birey kısa vadeli mutluluklar yerine uzun vadeli mutluluklara yatırım yapmaktan yana tercihini kullanmaktadır. Hatta ölümden sonra hedeflediği mutluluk için amaçlı faaliyetlerde bulunmaktadır. Uzun vadeli mutluluğu tercih eden birey, sadece kendi iç dünyasına öncelik vermemekte aynı zamanda toplumsal ilişkileri de önemsemekte ve öncelemektedir. Dolayısıyla bireyin hayatında toplumsal mutluluğun oluşumu ve devamlılığı için birincil ilişkiler olarak tanımlanan ilişki çeşidi önem iktiza etmektedir.³⁷¹

Toplumsal ilişkiler birincil ve ikincil olmak üzere iki tip ilişki çeşidinden oluşmaktadır. Aile, arkadaşlık gibi yakın, samimi, yüz yüze ve iş birliği içinde yürütülen ilişkiler birincil ilişkiler olarak tanımlanırken, birincil nitelikler bulunmayan, resmi ve kısmi ilişki biçimleri ise ikincil ilişkiler olarak tanımlanmaktadır. Birincil ilişki yaşanan kişiler, bireyin en derin ve en anlamlı gereksinimlerini karşılamaktadır. Bu ilişki tipinde, birey yalnızca belirli bir amaca yönelik değil, bütün varlığıyla kabul edilmekte ve bireyin varoluşsal bütünlüğüne değer verilmektedir.³⁷² Birincil ilişkileri temsil eden aile bağlarının güçlü olması ve güvene dayalı arkadaşlıklar toplumsal mutluluğu etkileyen önemli dinamiklerdir.

³⁷⁰ Marar, **Mutluluk Paradoksu**, s. 162-163.

³⁷¹ Tarhan, **Duyguların Psikolojisi ve Duygusal Zekâ**, s. 73.

³⁷² Doğu Ergil, "Toplumsal Örgütlenmenin Yapısı", **Ankara Üniversitesi SBF Dergisi**, C.39, Sayı: 1, 1984, s. 15-16.

Sosyal yaşamın en önemli dinamiklerinden biri olan aynı zamanda toplumsal hayatın en küçük temsili kabul edilen kurum ailedir. Eğitim, din, siyaset, ekonomi gibi toplumsal yaşamın bütün kurumları ve bu kurumlara bağlı olarak meydana gelen davranış biçimlerinin küçük ölçekte gerçekleştiği yer aile ortamıdır. Ailenin en önemli işlevlerinden biri de toplumu kontrol etmek ve yeniden üreterek doğru bir şekilde yapılandırmaktır. Dolayısıyla toplumsal hayatın düzeni ve sürekliliği için gerekli olan inançlar, değerler ve kurallar aile içerisinde öğrenilmektedir.³⁷³ Birey özsaygı, saygınlık, doğruluk, merhamet gibi değerleri, sevinç, mutluluk, üzüntü gibi duyguları ve o duyguların kontrolünü aile içinde edinmekte ve bunları alışkanlık haline getirmektedir. Bu alışkanlıklar ailede uyumun ve olumlu ilişkilerin yaşanmasına neden olmakta aynı zamanda aile üyeleri arasındaki olumlu ve samimi ilişkilerin getirisi mutluluk ve huzur olarak tezahür etmektedir. Bu durum bireyi olumlu bir şekilde etkilediği gibi toplumsal hayatı da etkilemektedir. Netice itibarıyla aile içinde yaşanan mutluluk duygusu uzun vadede topluma mutluluk olarak yansımaktadır.³⁷⁴

Toplumsal hayatın önemli dinamiklerinden bir diğeri de arkadaşlık ve dostluklardır. İnsan sosyal bir varlık olduğu için sosyal iletişim ve etkileşim onun yaşamının vazgeçilmez bir parçası olarak kabul görmektedir. Arkadaşlık toplumsal yaşamın birçok alanında olduğu gibi mutluluk için de hayati öneme sahip sosyal bir etkileşimdir. Sosyal alanda yapılan çalışmalar mutluluk ve arkadaşlık ilişkisinin sosyal koşulları etkilediğini göstermektedir. Arkadaşlığın hastalık, ölüm, depresyon gibi problemlerden kaynaklı olumsuz duygu durumlarını iyileştirmede katkısı olduğu tespit edilmiştir. Bireylerin ya da toplumların her zaman mutlu olamayacağı bilinen bir gerçekliktir. Fakat arkadaşlık, olumsuz olayların etkisine karşı bireyin öznel iyi oluşunu destekleyen aynı zamanda toplumsal huzuru sağlayan bir mekanizmadır.³⁷⁵ Kısaca aile, arkadaşlık gibi yakın ilişkiler bireylerin mutlu olmasına katkıda bulunmaktadır. Yapılan çalışmalar aile, arkadaşlık, komşuluk gibi sosyal ilişkileri iyi

³⁷³ Kadir Canatan, Dr. Ergün Yıldırım, **Aile Sosyolojisi**, 2. Baskı, İstanbul, Açılımkitap, 2011, s. 83, 89.

³⁷⁴ Laura Camfield, Kaneta Choudhury, Joe Devine, "Well-being, Happiness and Why Relationships Matter: Evidence from Bangladesh", **J Happiness Studies**, 10, 2009, s. 82.

³⁷⁵ Silvana Greco, Mary Holmes, Jordan McKenzie, "Friendship and Happiness from a Sociological Perspective", s. 27-28.

olan kişilerin daha mutlu olduklarını göstermektedir. Özellikle mutlu bireylerin hayat içerisinde yaşanan olaylara uygun tepki verebilen, işlevsel bir duygu sistemleri olduğu için çevrelerine daha fazla olumlu katkıları olmaktadır. Aynı şekilde samimi aile ortamı, güçlü arkadaşlıklar yaşanan olumsuz durumları daha hızlı bir şekilde düzeltmekte ve bireyi olumlu şekilde desteklemektedir.³⁷⁶ Dolayısıyla çevrelerine mutluluk yayan, mutluluğu ölçülü yaşayan, duygu durumunu kontrol edebilen mutlu bireyler toplumsal mutluluğun oluşumu ve sürekliliğini desteklemektedir.³⁷⁷

Sosyal ilişki ve tutumlar toplumsal mutluluk için önemli unsurlardandır. Duygu durumunu düzenleyebilen, iç kontrol odaklı bireyler toplumsal uyum ve düzene olumlu katkıda bulunurlar. Nitekim iç kontrol odaklı bireyler kendilik algısına sahip, çevreden gelen olumsuz etkilere daha fazla direnç gösterebilen veya olumsuzlukları olumluya çevirebilme yeteneklerini kullanabilen kişilerdir. Yapılan çalışmalar iç kontrol odaklı bireylerin sosyal ilişkilerde daha nezaketli daha merhametli daha yardımsever davrandıklarını göstermektedir. Özellikle nezaketli kişiler, başkalarının duygu, düşünce ve işlerini etkileyecek olumsuz davranışlardan kaçınmakta aynı zamanda başkalarının duygu, düşünce ve işlerini etkileyecek olumlu olan davranışları gerçekleştirmeden önce kişileri bu durumdan haberdar etme davranışı göstermektedirler. Nezaketli davranış modeli sosyal ilişkilerde olabilecek problemleri önlemede yardımcı olmakta ve zamanın yapıcı bir biçimde kullanılmasını desteklemektedir.³⁷⁸

Yapılan çalışmalar nezaketli davranışların sosyal ilişkileri iyileştirdiğini hem bireysel hem toplumsal mutluluğu desteklediğini ve toplumda nezaketli davranış motive ettiğini göstermektedir. Bu durum, insanlığın üstün erdem kategorisinde nezaketin güçlü bir yeri olduğunu anlatmaktadır. Bireylerin günlük rutin davranışlarında nezaketli olmayı alışkanlık haline getirdikleri zaman toplumsal

³⁷⁶ E. Diener, Martin E.P. Seligman, "Very Happy People", **Psychological Science** 13, 2002, s. 81-84.

³⁷⁷ Saygılı, **Mutluluk Elimizde**, s. 26.

³⁷⁸ H. Nejat Basım, Harun Şeşen, "Kontrol Odağının Çalışanların Nezaket ve Yardım Etme Davranışlarına Etkisi: Kamu Sektöründe Bir Araştırma", **Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, Sayı: 16, 2006, s. 160-162.

mutluluğun seviyesi artmaktadır.³⁷⁹ Aynı zamanda nezaket davranışı gibi merhamet ve yardımsever davranış modellerinin de toplumsala olumlu katkısı bulunmaktadır. Özellikle benmerkezci anlayışı fedakarlığa dönüştürebilen, toplumsal problemlerin çözümüne yardımcı olan merhamet ve yardımseverlik davranışlarıdır. Bencil, kibirli, benmerkezci tutumlar sosyal ilişkilerin dokusunu bozarken, merhamet, yardımseverlik ve fedakârlık gibi tutumlar toplumsal mutluluğu güçlendiren önemli faktörlerdir.³⁸⁰

Toplumsal mutluluğu sadece bireysel tutum ve davranışlar etkilememekte aynı şekilde dönemin siyasi, felsefi, ekonomik oluşumları da etkilemektedir. 19. yüzyılın sonlarından günümüze reklamcılar, devletler, insan kaynak yöneticileri ve ilaç firmaları insanları psikolojik açıdan izlemekte, ihtiyaçlarını tespit etmekte, yeni ihtiyaçlar üretmekte ve insanları, bu ihtiyaçları gidermeleri gerektiğine inandırmaktadırlar. Hatta her bireyin maksimum düzeyde tüketici olabilmesi için bireylerin ruh hallerini takip eden teknolojiler, duygu analiz algoritmaları, stresi düzenleyen meditasyon teknikleri gibi birçok uygulama yapılmaktadır. Böylelikle mutlu olmak için sürekli tüketen bir modern toplum modeli oluşturulmaktadır.³⁸¹

Bu yeni toplum modelinde modern toplumun ihtiyaçlarına cevap veren kişisel öğelerden arınmış, duygudan uzak, tamamen kurallara ve yasalara dayalı, rasyonel olarak işleyen, maksimum ölçülerde etkin ve verimli modern örgütlenme biçimleri görülmektedir. Modern örgütlenmenin kurumlarındaki çeşitlilik ve o kurumların toplum üzerindeki güçleri eski toplumsal değer ve yaşam ölçülerini değiştirmektedir. Bu baskı nedeniyle toplumda hoşnutsuzluk, yabancılık algısı, hatta ileri düzeyde sosyal patolojiler görülmektedir. Modern toplumda oluşan yabancılık algısı, boşluk hissi, anlam kaybı duygusal zenginlikleri yok etmektedir. Bunun sonucunda birey ve toplum tek boyutlu, mekanik bir sistemin ögesi durumuna gelmektedir. Nitekim Max Weber'in "demir kafes" metaforunda açıkladığı gibi bu modern örgütlenme bireyi otomat hale getirmekte, birey ve toplum için demir bir kafes oluşturmaktadır. Netice

³⁷⁹ Keiko Otake, Satoshi Shimai, Junko Tanaka ve diğerleri, "Happy People Become Happier Through Kindness: A Counting Kindness Intervention", *Journal of Happiness Studies*, 7, 2006, s. 371–372.

³⁸⁰ Farrelly, *Mutluluğun Sakıncaları*, s. 222; Tarhan, *Duyguların Psikolojisi ve Duygusal Zekâ*, s. 97.

³⁸¹ Davies, *Mutluluk Endüstrisi*, s. 12-13.

itibariyle yeni dünya sistemi kendini gerçekleştirme, özgürlük ve üreticilik gibi insani erdemlerin yapısını bozmakta, bireyin en mahrem alanlarına girebilmekte,³⁸² insanları teknolojik demir kafeslerde yaşamaya mahkûm etmektedir.

Bireyi demir kafes içinde yaşamaya zorlayan modern mutluluk algısı, medya vasıtasıyla sürekli empoze edilmektedir. İlginçtir ki, insanların refah düzeyleri arttıkça mutluluk seviyesi düşmekte, mutsuzluk seviyesi artmakta ve bu duygu vasıfsız bir hale gelmektedir.³⁸³ Bununla birlikte modern mutluluk ahlakiliğin kişiselleştirilmesi, toplumsal dokunun tahrip olması gibi birçok olumsuz durumla ilişkilendirilmektedir. Bireylerin kendilerinden başkasını önemsemediği, görünmek, tanınmak, şöhret olmak için yaşamının ilkeleştirildiği ve bireylerin kendi egoları için diğerlerini önemsemediği, fedakarlığın ölüme terk edildiği³⁸⁴ bir toplumsal düzensizlik toplumsal düzenin yerini almaktadır. Netice itibariyle insan, bireysel ve toplumsal hayat içerisinde sadece kurumsal işleyişlerin bir halkası değil, aynı zamanda duygusal özellikleri, anlam arayışı, sosyal etkileşimleriyle varoluşunu devam ettiren bir varlıktır. Bireyi çepeçevre saran modern hayat bireyi toplumdan uzaklaştırmakta, anlam arayışı, kendini gerçekleştirme gibi manevi keşiflerinden yoksun bırakmaktadır. İnsan ontolojisine aykırı bir yapılanma hem bireysel hem toplumsal alanda problemlere neden olmaktadır. Bu durumu düzeltmek yine birey ve toplumun görevidir. İlginç olan, modern dünyada insanlar çözmeye çalıştıkları mevcut sorunları kendileri üretmektedir.³⁸⁵

Sonuç olarak insanoğlu toplumsal bir model inşa ederken kendisi de bu model tarafından inşa edilmektedir. Geçmişte tok bir karın, hediye edilen küçük bir mendil, mırıldanılan bir şarkı veya bir bebeğin gülümsemesi mutlu olmak için yeterliyken günümüzde bu eylemler mutluluk hiyerarşisinin en alt ve en küçük basamağı olarak bile zor kabul edilmektedir.³⁸⁶ Anlatmak için yaşamayı, yaşamdaki

³⁸² Ömer Aytaç, “Modern Bürokrasiler ve Yabancılaşma Ethosu”, **Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi Fırat University Journal of Social Science**, C. 15, Sayı: 2, 2005, s. 326-327.

³⁸³ Farrelly, **Mutluluğun Sakıncaları**, s. 172.

³⁸⁴ Davies, **Mutluluk Endüstrisi**, s 201, Kemal Sayar, **Hayat Teselli Bulmaktır**, s. 87.

³⁸⁵ Davies, **Mutluluk Endüstrisi**, s 14.

³⁸⁶ Neiman, **Ahlaki Açıklık**, s. 180.

hikayelerini paylaşmayı³⁸⁷ sevenlerin yerine görseller üzerine kurgulanmış, yeteri kadarının yettiğinin unutulduğu bir dünya modeli oluşmaktadır.³⁸⁸ Dolayısıyla yeni bir kurgunun mümessili olan yeni bir mutluluk anlayışı kabul görmektedir. Bireysel mutlulukların aynı zamanda dönemin fikri, siyasi, ekonomik faaliyetlerinin toplumsal mutlulukları etkilediği ve toplumu dizayn ettiği düşünüldüğünde hem bireysel hem de toplumsal tasavvurda doğru ölçülerden oluşan mutluluk algısını oluşturma'nın ontolojik bir ihtiyaç olduğu anlaşılmaktadır.

Kur'an'da Mutluluk Kavramı ve Eğitimi çalışması ilk bölümü değerlendirildiğinde mutluluk duygusunun kaynağına göre şekillendiği, mutluluğun alt yapısında genetik kodların, hormonların, beyindeki aktivasyonların, psikolojik ve sosyolojik faktörlerin işlevselliği görülmektedir. Tarihsel süreçte evdemonik, hedonik, teolojik, seküler temelli mutluluklar yaşanırken, günümüzde özellikle modern mutluluk anlayışının yaygınlaştığı anlaşılmaktadır. Çalışmanın ikinci bölümünde Kur'an temelli (İslam teolojisi) mutluluk anlayışı ortaya koyulmaya çalışılacaktır. İslam'a göre mutluluk, Allah'ın rızasına göre şekillenen, Allah'ı bilmekle orantılı gelişen bir tasavvur olarak değerlendirilmektedir.³⁸⁹ Kur'an temelli mutluluk anlayışı bireye teolojik bir perspektif sunmaktadır. Bütün çağlara hitap eden Kur'an insanların dünya ve ahiret mutluluğunu hedeflemekte, sahte ve sathi olan mutluluk yerine dünya ve ahireti kapsayan mutlak mutluluğa davet eden bir tasavvur ve duygu inşa etmektedir. Mutlak mutluluğa davet eden Kur'an'ın mutluluk duygusunu nasıl ele aldığı anlatılmadan önce inanç mutluluk ilişkisi, Arapça 'da mutluluk kelimeleri aynı zamanda Kur'an'da beden diliyle, renklerle olan mutluluk ifadeleri anlatılarak kavramsal bir çerçeve oluşturulacak, üçüncü bölümde Kur'an'ın sunduğu mutluluk eğitimi ve bu eğitim içerisinde mutluluk ilkeleri açıklanacaktır.

³⁸⁷ Gabriel García Márquez, **Anlatmak için Yaşamak**, Çev. Pınar Savaş, 13. Basım, İstanbul, Can Sanat Yayınları, 2005, s. 6.

³⁸⁸ Farrelly, **Mutluluğun Sakıncaları**, s. 15.

³⁸⁹ İmam-ı Gazali, **Kimya-yı Saadet**, Çev. Mehmed. A. Müftüoğlu ve Ahmed Serdaroğlu, İstanbul, Çelik Yayınevi, y.y., s. 41.

İKİNCİ BÖLÜM

KUR'AN'DA MUTLULUK

Mutluluk biyolojik, psikolojik, sosyolojik olmak üzere birçok bileşenden oluşan ve kaynağına göre şekillenen bir yapı olduğu görülmektedir. Hedonizmin kaynaklık ettiği mutluluk tasavvurunda hazlar, egoizmin kaynaklık ettiği mutluluk tasavvurunda içgüdüler, evdemonizm kaynaklık ettiği mutluluk anlayışında erdemler öncelenmektedir. Kur'an kaynaklı mutluluk anlayışının ise ilahi mesaj üzerine inşa edildiği, bireyi dünya ve ahiret mutluluğuna ulaştırma hedefi üzerine temellendirildiği anlaşılmaktadır. Çalışmanın ikinci bölümünde inanç mutluluk, ibadet mutluluk ilişkisi konuları değerlendirilmekte, Kur'an'a göre mutlak, mukayyet, övülen ve yerilen olmak üzere mutluluk tasnifi yapılmaktadır.

2.1. Mutluluk İnanç İlişkisi

İnanç, İslam literatüründe “itikat” kavramıyla ifade edilen, kişisel güvene dayanarak reddetme veya kabul etme, yeterince gerekçesi bulunmayan bir düşüncüyü doğru sayma,¹ gönülden bağlanma, birine duyulan güven, inanma duygusu, inanılan şey, Tanrı'ya veya bir dine inanma, akide, itikat, görüş ve öğreti anlamlarına gelen bir sözcüktür.² İnanç kavramı, içeriğinde bulunması gereken en asgari anlamıyla “*bir şeyi kişisel güvene dayanarak kabul veya reddetme, bir başka deyişle, doğru veya yanlış olma ihtimali hakkında zan ya da kanaatten kaynaklanan az veya çok bir güven taşıyan sübjektif bir duyguya dayanarak kabul veya reddetme*” olarak tanımlanmaktadır.³ Varoluş tecrübesi açısından inanç, sonlu olan ama sonsuzluğu arayan insanın kalp ve ruhunun istirahat ettiği yerdir.⁴ Bir başka ifadeyle bireyin sonsuz bir kudrete inanarak kendisini güvende hissetmesidir.

Tarihsel süreçte inanç kavramı felsefe, teoloji, antropoloji, psikoloji gibi birçok disiplin tarafından tartışılmış, insanın neden inanma ihtiyacı duyduğu

¹ Bedia Akarsu, **Felsefe Terimler Sözlüğü**, İstanbul, Savaş Yayınları, 1998, s. 96.

² Akalın, **Türkçe Sözlük**, s. 1186.

³ Hanifi Özcan, **Epistemolojik Açıdan İman**, İstanbul, M.Ü. İlahiyat Fakültesi Yayınları, 1992, s. 49.

⁴ Paul Tillich, **İmanın Dinamikleri**, Çev. Fahrullah Terkan, Salih Özer, 3. Basım, Ankara, Ankara Okulu Yayınları, s. 24.

araştırma konusu olmuştur. İslam düşünürleri inancın doğuştan gelen bir kabiliyet olduğu ve insanın yaratılış olarak inanma temayülüyle dünyaya geldiği görüşündedir.⁵ İnsan hayatında yemek, içmek, konuşmak, uyumak gibi fiziksel ihtiyaçlar fitri bir gerçeklik kabul edildiği gibi inanmak da ruhsal ihtiyaçlar silsilesinde fitri bir gerçeklik olarak kabul edilmektedir.⁶ İslam düşüncesinde fitri temelli bir duygu olarak kabul edilen inanç, insan doğasının derinliklerinde var olan, bireyin çocukluk döneminde, her şeyi nedenleriyle öğrenme isteği sonucu ortaya çıkan zihinsel ve duygusal bir etkinlik olarak kabul etmektedirler.⁷ Batı düşünürleri inancın, iman ve şüphe arasında meydana gelen çekişmelerin ötesinde içsel huzur ve mutluluk yaşatan bir duygu olduğunu kabul etmekte⁸ ve bu duyguyu oluşturan öncelikli nedenleri ruhsal ihtiyaçlar bağlamında birçok başlık altında değerlendirmektedir.

Özellikle yaratılışta olan inanç duygusu, bireysel gereksinimler, sıkıntı ve endişeler, hayal kırıklıkları, engellenmeler, kaygılar, korkulardan kaçınma, güvenlik arayışı, kimlik kazanma girişimi, çözümsüz konulara çözüm bulma isteği, toplumu ve ahlakı koruma talebi, güçsüzlük ve çaresizlik, ölümsüzlük arzusu, entelektüel talepler, yaratılış, zihinsel yetenekler, ruhsal arzular, manevi değerler, toplumsal etkiler ve anlam arayışı gibi konuların öne çıktığı görülmektedir.⁹ İnsanın nereden gelip nereye gittiği, ölümün mutlak bir son olup olmadığı, yaşamın amacının ne olduğu, hayatta yaşanan acılardan kurtulmanın yollarının neler olabileceği, sonlu bir hayatta mutluluğun ne ifade ettiği gibi ontolojik sorgulamalar insanı anlam arayışına yöneltmektedir. Böylelikle varoluşa ait birçok sorunun tatmin edici cevabını bulma ve varoluşun hakikatini anlama arayışları kişiyi bir inanca doğru yönlendirmektedir. İnsanın ontolojik ve anlam arayışıyla ilgili sorularına yanıtlar bulan, hayatı bir amaç

⁵ Kerim Yavuz, **Çocukta Dini Duygu ve Düşüncenin Gelişmesi**, Ankara, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 1987, s. 129-130.

⁶ Hasan Kaplan, **Dini İnanç, Dini Tasavvur, Şüphe ve İnançsızlık**, Ed. Halil Apaydın, İstanbul, Lisans Yayıncılık, 2017, s. 66-67.

⁷ Muhammed Abdullah Draz, **Din ve Allah İnancı**, Çev. Bekir Karlığa, İstanbul, Bir Yayıncılık, 2007, s. 107-108.

⁸ Paul Tillich, **İmanın Dinamikleri**, s. 98.

⁹ Hasan Kayıklık, “Bireysel Dindarlığın Psikolojik Kaynakları”, **Dini Araştırmalar**, C. 5, Sayı: 13, 2002, s. 37-38.

üzerine bina etmeye yardımcı olan inanç bireyin mutlu olmasında önemli bir etkindir.¹⁰

Düşünce boyutunda varılan bir sonuç olarak kabul edilen inanç, bireyin sadece varoluşsal sorularına cevap vermemekte aynı zamanda duygusal olarak kendini güvende hissetmesine de imkân tanımaktadır. Kaygı ve korkudan özgürleşmeyi ifade eden¹¹ inanç duygusu bir şeylerden emin olmak, güven duymakla birlikte kendisine güven duyulması gereken bir duygu olduğu düşünülmektedir.¹² İnançlı kişi inandığı kudrete güvenir, böylelikle bu dünyada yalnız olmadığını bilmekte, kendini duyan, gören sonsuz kudret sahibi bir gücün olduğuna, o gücün ihtiyaç hissettiğinde kendisine yardım edeceğine, onu olabilecek tehlikelere karşı koruyacağına inanmaktadır. Bu güçlü duygu kişinin manevi boşluk ve güvensizlik yaşamasına engel olup kişiyi bunalıma düşmekten korumakta ve yaşam alanında motivasyon oluşturmaktadır. Bu motivasyon kişinin zorluklara ve güçlüklerle karşı dayanıklı, yaptığı işlerde gayretli ve başarılı olmasına destek olmaktadır.¹³ Dolayısıyla inanç bireyin anlam arayışında ve içsel yolculuğunda kendisine yeni ufuklar açmakta, bireyin güven duymak, güvende hissetmek gibi duygusal ihtiyaçlarını karşılamakta, hayatın inişli çıkışlı her durumunda yaşam motivasyonu olarak ortaya çıkmaktadır.

İnanç duygusu gelecek için umut, yaşam için anlam kaynağı olarak kabul edilmektedir.¹⁴ Bu duygunun hayatı anlam ve amaç ekseninde yaşayabilme tasavvurunu oluşturan en önemli unsurlardan biri olduğu düşünülmektedir. Özellikle inancı gereği hayatın anlamına uygun amaçlar edinerek yaşamını sürdürmeyi tercih eden birey, yaşam içerisinde nereye, niçin gittiğini bilmekte aynı zamanda hayatta nelerin önemli olduğunun hiyerarşisine göre eylemlerini planlamaktadır. Bu durum inanç eksenli tasavvur ve bu tasavvura göre inşa edilmiş olan amaç kapsamlı

¹⁰ Hasan Kayıklı, “Bireysel Dindarlığın Psikolojik Kaynakları”, s. 35.

¹¹ Şaban Ali Düzgün, **Sarp Yokuşun Eteğinde İnsan**, 3. Baskı, Ankara, Otto Yayınları, 2017, s. 22.

¹² Belkıs Temren, “Din Antropolojisi Açısından İnanç ve Din Olgusuna İlişkin Bir Değerlendirme”, **Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi**, C. 38, Sayı: 1-2, 1998, s. 302.

¹³ Ali Rıza Aydın, “İnanma İhtiyacı ve Dini Ritüellerin Psikolojik Değeri”, **Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi**, IX, Sayı: 3, 2009, s. 89-90.

¹⁴ Seligman, **Gerçek Mutluluk**, s. 67.

faaliyetler mutluluk ve hayattan hoşnutluğu arttırmaktadır.¹⁵ Aynı zamanda inanç yaşamın anlamlı ve amaçlı olmasına yardımcı olmakta, ruh sağlığında, fiziksel rahatlıkta, içsel huzurda, kısaca, yaşamın bütününde mutluluğa götüren hedeflere ulaşmak için önemli rol oynamaktadır. Bilişsel ve duygusal temelli bu duygu hayat içerisinde anlam ve amaç eksenli bir yaşam ediniminin yanı sıra bireyin kimlik oluşturmada etkili faktörlerinden biri olarak görülmektedir. Özellikle inanca dair bir kimliğe sahip olan kişi, yaşamın temel gereksinimlerden biri olarak kabul edilen benlik saygısını edinmekte ve yaşam içerisinde kendisine olan güveni artmaktadır. Sonuç olarak benlik saygısı ve kendine güven duygusuna katkıda bulunan inanç mutluluğun oluşum ve sürekliliğinde önemli faktörlerden biridir.¹⁶

Ontolojik sorulara cevap bulabilme, anlam arayışı, amaçlı eylemlerin meydana gelmesi, benlik saygısı ve kendine güven duygusunun gelişimi gibi bireyin ruhsal açıdan birçok ihtiyacını karşılayan inanç duygusunun mutluluk duygusunu etkilediği, dolayısıyla mutluluk ve inanç arasında önemli bir ilişki olduğu düşünülmektedir. Nitekim son yirmi yıldır inanç ve mutluluk, dindarlık ve mutluluk arasındaki ilişkiyle ilgili çalışmaların çoğunluğu inanç ile mutluluk arasında önemli korelasyon olduğunu göstermektedir. Nöropsikiyatri alanında yapılan çalışmalar insan beyninde ‘Tanrı merkezi’ denilen bir alanın olduğunu ortaya koymaktadır. Birey evrenle bütünleştiğini hissettiği, zihnindeki varoluşa ait sorulara cevap bulduğu, güven, sevgi gibi gereksinimlerinin karşılandığını duyumsadığı zaman bu alanın aktive olup mutluluk duygusunu uyandırdığı bildirilmektedir. Ayrıca insanoğlunun doğasında sınırsız güce inanmayla ilgili genetik bir programın olduğuna inanılmaktadır.¹⁷ Psikoloji alanında yapılan çalışmalarda, dinler, coğrafi konumlar ve anlamlılık açısından yapılan çalışmalarda din, cinsiyet, milliyet veya ırktan bağımsız olarak hazırlanmış anketlerin büyük çoğunluğu inanç-mutluluk ilişkisinin varlığını kanıtlamaktadır.¹⁸

¹⁵ Michael E. Nielsen, “Din ve Mutluluk”, Çev. Mustafa Ulu, **Bilimname XXXIII**, 2017/1, s. 142.

¹⁶ Kathleen Galek, Religion, Kevin J Flannelly, Christopher G Ellison and Nava R. Siltan, “Meaning and Purpose, and Mental Health”, **Psychology of Religion and Spirituality**, C. 7, No. 1, 2005, s. 8-9.

¹⁷ Nevzat Tarhan, **İnanç Psikolojisi**, 5. Baskı, İstanbul, Timaş Yayınları, 2011, s. 155, 193.

¹⁸ Mohd Ahsan Kabir Rizvi, Mohammad Zakir Hossain, “Relationship Between Religious Belief and Happiness: A Systematic Literature Review”, **Journal of Religion and Health** 56(5), 2016, s. 1; Kayonda Hubert Ngamaba, Debbie Soni, “Are Happiness and Life Satisfaction Different

Ancak bazı çalışmalar bu ilişkinin küçük çaplı ancak istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu,¹⁹ bazı çalışmalar ise inançlı olanlarla inançlı olmayanların mutluluk yaşantılarının aynı olduğu, inancın mutlulukla doğrudan bir ilişkisi olmadığı yönündedir. Hatta az da olsa bazı araştırmalar inancın bir kişinin mutluluğuna katkıda bulunmadığı, sadece dindar olan kişilerin dini gruplara mensup oldukları için gruptaki kişilerden sosyal destek almaları nedeniyle mutlu oldukları görüşünü savunmaktadır.²⁰ Buna mukabil inanç ve mutluluk ilişkisini kabul eden birçok çalışma Allah korkusu, dini bağlılık, din eğitimi gibi inanç eksenli tasavvur ve eylemlerin refah ve mutluluğa daha fazla yansıdığını bildirmektedir.²¹ Özellikle inançla ilgili bilimsel çalışmalar dini inancın güçlü olduğu kişilerde fiziksel ve ruhsal sağlığın daha iyi olduğu, bu kişilerin herhangi bir bağımlılık nesnesiyle kolaylıkla ilişki kurmadığı, kritik durumlar ve travmatik olaylarla başa çıkmada daha başarılı oldukları aynı zamanda kendilerini daha sık olarak mutlu hissettiklerini göstermektedir.²²

Kur'an perspektifinden inanç ve mutluluk birbirleriyle ilişkili kavramlardır. Çünkü inanç eğilimi ve mutluluk arzusu insanın doğasında olan fitri duygulardır. Kur'an'da inanç konusunu açıklayan en önemli kavramlardan biri Kur 'ani bir terim olan fitrat kavramıdır. Yaratma, yaratılış, yaratılış biçimi-hali, tıynet, tabiat ve huy²³ anlamlarına gelen fitrat Allah'ın yarattığı her varlığı orijinal, kendine özgü bir şekilde varlığa getirmesini ifade etmektedir.²⁴ Her insan kendine özgü bir yaratılışa sahipken aynı zamanda insanların tümü tek bir fitrat, yani genel bir yaratılış

Across Religious Groups? Exploring Determinants of Happiness and Life Satisfaction", **Journal of religion and health**, 2017, s. 12-13.

¹⁹ Leslie J. Francis, Yaacov B. Yablon, Mandy Robbins, "Religion and Happiness: a Study among Female Undergraduate Students in Israel", **International Journal of Jewish Education Research**, C. 5, 4. Basım, 2014, s.87-88.

²⁰ Warren J. Sillick, Bruce A. Stevens, Stuart Cathcart, "Religiosity and Happiness: A comparison of the happiness levels between the religious and the nonreligious", **The Journal of Happiness & Well-Being**, 4(1), 2016, s. 124-125.

²¹ Leslie J. Francis, Yaacov B. Yablon, Mandy Robbins, "Religion and Happiness: A Study among Female Undergraduate Students in Israel", s. 87, Meguellati Achour v.d., "Religious Commitment and its Relation to Happiness among Muslim Students: The Educational Level as Moderator", **J Relig Health**, **New York: Springer Science-Business Media**, 2017, s. 15.

²² Kutsal Dalai Lama, Howard C. Cutler, **Mutluluk Sanatı**, Çev. Güneş Tokcan, 4. Basım, İstanbul, Dharma Yayınları, 2001, s. 319.

²³ İbn Manzur, **Lisanu'l-Arab**, C. X, s. 286.

²⁴ Mustafa Akçay, "İnsanlığın Ortak Dini Temeli: Fitrat", **Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, C. XIII, Sayı: 23/1, 2011, s. 146.

özelliğiyle yaratılmıştır.²⁵ Nitekim antropologlar ve genetik bilimciler bütün insanların tek bir biyolojik ailenin, bir başka ifadeyle insan türünün üyesi olduklarını ortaya koymaktadır. Netice itibarıyla her kişide, kişisel özellikleri belirleyecek ölçüde küçük farklılıklar olsa da biyolojik açıdan insan türüne özgü ortak özellikler bulunmaktadır.²⁶

İnsan fiziki boyutta beden ve organlardan oluşan tek bir fitratta yaratıldığı gibi manevi boyutta ruh, akıl, içgüdüler, duygular gibi ruhsal haller bakımından tek bir fitrat üzerine yaratılmıştır. Dolayısıyla bu fitrat sağlam ve ilahi kaynaklı bir yapıdır.²⁷ “Sen yüzünü hanif olarak dine, Allah insanları hangi fitrat üzere yaratmış ise ona çevir. Allah'ın yaratışında değişme yoktur. İşte dosdoğru din budur; fakat insanların çoğu bilmezler.”²⁸ ayetinde tüm insanların fitrat kanununa göre yaratıldıkları aynı zamanda onların fitratına en uygun inancı Allah'ın belirlediği bildirilmektedir. Ayette geçen “Allah'ın yaratışı” ve “Allah'ın yaratışında değişme yoktur.” ifadeleriyle fitratın temel özellikleri anlatılmakta aynı zamanda “Yüzünü hanif olarak dine çevir.” ifadesi ile insanlardan tevhit inancına yönelmeleri istenmektedir.²⁹ Dolayısıyla fitrata uygun tevhit inancı bireyin mutlu olmasında önemlidir.

Kişinin hem dünya hem ahirette mutlu olmasının ilk şartını imana bağlayan Kur'an, inanç mutluluk ilişkisini inanç temelli bir zeminde değerlendirmektedir. Allah'a iman etme hususunda muvahhit ölçülere uygun olup müşrik inancından uzak olmayı³⁰ ifade eden hanif³¹ özelliğine sahip ve din olarak İslam'ın getirdiklerine inanan kişilerin Allah'ın fitrat kanununa uygun olan inançları nedeniyle hem dünyada hem ahirette mutlu olacakları “Onlar ki iman etmiş ve iyi işler işlemektedirler; ne hoş mutluluk da onların, istikbal güzelliği de onların.”³² ayetiyle bildirilmektedir. Fıtratın kaynağı ilahi kudrete dayanmaktadır ve insanın fitri

²⁵ Şerafettin Gölcük, “İnanç Açısından Allah-İnsan İlişkisi”, **Marife**, Yıl. 7, 2007, Sayı: 2, s. 305.

²⁶ Akçay, “İnsanlığın Ortak Dini Temeli: Fıtrat”, s. 146.

²⁷ Gölcük, “İnanç Açısından Allah-İnsan İlişkisi”, s. 305-306.

²⁸ Rum 30/30.

²⁹ Akçay, “İnsanlığın Ortak Dini Temeli: Fıtrat”, s. 147.

³⁰ Nahl 16/123.

³¹ İsrâ 4/12, Geniş bilgi için bkz. Şaban Kuzgun, **İslam Kaynaklarına Göre Hz. İbrahim ve Haniflik**, Ankara, 1985, s. 110-122.

³² Ra'd 13/29.

ihtiyaçlarını fitrat kanununa uygun olarak nasıl giderebileceğini Allah kitabında bildirmektedir. “Kim beni anmaktan yüz çevirirse şüphesiz onun sıkıntılı bir hayatı olacak.”³³ bildirisi iman ve Allah’a uzak olanların yaşadıkları problemlerin, üzüntülerin kaynağını ifade etmektedir. Kur’an Allah’a iman etmenin kişiye mutluluk vereceğini ve kişiyi kederlerden, endişelerden, üzüntülerden uzaklaştıracağını bildirmektedir. Allah’a iman olmadıkça hayatın anlamı ve amacı kişiyi tatmin etmediği gibi birey hakiki ölçülerde mutluluk duygusunu hissedememektedir ve bu durum bireyin yaşadığı sıkıntılardan, problemlerden, travmatik olaylardan daha fazla etkilenmesine neden olmaktadır. Kısaca iman etmeden yaşanan hayat mutsuzluğa kaynaklık etmektedir.³⁴

Sonuç olarak her insan kutsala inanma eğilimi ile dünyaya gelmektedir. İnanmak kâinatın yaratıcısını onaylamak ve O’nun sistemine dahil olmanın bilinciyle yaşamaktır. Buna mukabil hakiki kutsala inanmamak, ego, para, mal, mülk gibi her türlü nesneyi kutsallaştırmak ve o nesnelere kul olmaya neden olmaktadır.³⁵ Bir başka ifadeyle bireyin anlamlı ve mutlu yaşayabilmesi için öncelikli husus inancın varlığıdır. İncanın gerektirdiği kurallar ve ibadetlerden daha önemli ve öncelikli olan inancın bizatihi kendisidir. Bireyin ve toplumun mutluluğu için inancın varlığı ve o inanca olan bağlılık gereklilik arz etmektedir. Çünkü inanç duygusu olmayan kişileri bilim, felsefe, sanat ya da politika gibi insana özgü oluşumlar kötülük yapmaktan alıkoyamadığı gibi hayatın zorluklarından kurtaramamaktadır.³⁶ Kur’an’a göre mutluluk zamana ve mekâna bağlı bir duygu durumu değil, Allah’a iman ve itaatle ilişkili bir durumdur. İmanın merkezi kabul edilen, Allah’ın tecelli ettiği kalbe iman yerleştiği zaman kalbi ve ruhu mutluluk ve huzur kaplamaya başlamaktadır. Öyle ki mutluluk duygusu zihinsel ve eylemsel alanlara kadar ulaşmakta ve bu duygu kişinin söylem ve eylemlerine yansımaktadır.³⁷ Nitekim bilişsel ve duygusal temelli mutluluk insana özgü ve özel bir duygudur. Bu duygunun ilahi ölçülerde yaşanılabilmesi için öncelikle zihindeki tasavvurun ve kalbin eylemi olan inanç

³³ Ta-ha 20/124.

³⁴ Aiz el-Karnî, **Lâ tahzen**, Riyad, Mektebetü’l-Ubeykan, 2002, s. 53-54.

³⁵ Tarhan, **İnanç Psikolojisi**, s. 200.

³⁶ Grigoriy Petrov, **Beyaz Zambaklar Ülkesinde**, Çev. Elnur Osmanov, İstanbul, Koridor Yayınları, 2019, s. 191, 205.

³⁷ Aiz el-Karnî, **Lâ tahzen**, s. 331.

faaliyetinin Allah'ın belirlediği ölçüler içerisinde olması gerekmektedir. Dolayısıyla Kur'an'a göre mutluluğun öncelikli şartı inanç ve inanca ait esaslardır.

2.2. Mutluluk İbadet İlişkisi

İbadet; a-b-d (عبد) kökünden türemiş, kulluk etmek, boyun eğmek, itaat, tapma, tapınma, alçakgönüllülük, birine bağlanıp ondan ayrılmamak³⁸ anlamlarına gelen bir sözcüktür. Terim olarak ibadet; “*insanın Allah'a saygı, sevgi ve itaatini göstermek, O'nun hoşnutluğunu kazanmak niyetiyle ortaya koyduğu belirli tutum ve gerçekleştirdiği davranışlar*”³⁹ olarak tanımlanmaktadır. İbadet, dinin teorik olan iman konularının pratik alanda uygulanması ve gerçekleştirilmesini anlatan, hayatın pratiğine ilişkin hususları içine alan bir kavramdır. Kaynağını dini tecrübeden alan her eylem, her pratik ibadetin tasavvur aşamasından eylem aşamasına yansımasıdır.⁴⁰

İbadet konusunda yapılan bilimsel çalışmaların birçoğunda dini tecrübeler yaşanırken mutluluğun en güçlü göstergelerinin ortaya çıktığı belirtilmektedir. Genel olarak ibadetin bireyin mutlu olmasını destekleyen üç özelliğe sahip olduğu düşünülmektedir. İbadetin bireyin mutlu olmasını destekleyen ilk özelliği, bireyin sosyal destek almasına yardımcı olmasıdır. Sosyal katılım ve mutluluk ilişkisiyle ilgili çalışmalar dini katılım platformlarının sosyal destek elde etme yollarından biri olduğunu ve genellikle kişilerin çevrelerinde güvendikleri, kendilerine destek sağlayan kişiler olduğu zaman daha mutlu hissettiklerini göstermektedir. Özellikle ortak inanç etrafında toplanan dini gruplar bir amaç için birlikte mücadele etme, bazı dini tecrübeleri bir arada yaşama gibi faaliyetlerde bulunurken aynı zamanda grup üyeleri bir gruba ait olma, güçlü duygusal bağlılıklar oluşturma gibi sosyal tatminler yaşamaktadır. Böylelikle ortak inanç etrafında toplanan, inanç temelli amaçlar doğrultusunda faaliyetler gösteren, bazı dini pratikleri birlikte gerçekleştiren dini gruplar bireyin sosyal tatminine ve Tanrı'ya daha yakın hissetmesine yardımcı

³⁸ İbn Manzur, **Lisanu'l-Arab**, C. 9, s. 10-11; Ragıp el-İsfahani, **Müfredatu Elfazi'l-Kur'an**, 3. Basım, thk: Safvab Adnan Davudi, Dimaşk: Darü'l-Kalem, Beyrut: Darü's-Şamiyye, 2002, s. 94.

³⁹ Mustafa Sinanoğlu, **TDV**, İbadet”, C. XIX, 1999, s. 233.

⁴⁰ Yusuf Çelik, “Kur'an'da İbadet”, **Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Erzurum, Sayı: 41, 2014, s. 218-219.

olmakta, dolayısıyla kişinin mutluluk duygusunu hissetmesine katkıda bulunmaktadır.⁴¹

İbadetin bireyin mutlu olmasını destekleyen ikinci özelliğinin güçlü inanç olduğu kabul edilmektedir. Mutluluk duygusunu hissedebilmek ve hayattan hoşnut olabilmek için öncelikle hayatı anlamlı kılan amaçlar edinmek ve gerçekleştirilecek eylemler için öncelikler sıralaması belirlemek gerekmektedir. Nitekim bireyin hayatını anlamlı amaçlar üzerine inşa etmesi ve o amaca yönelik eylemler gerçekleştirmesinde kendisine destek olan en önemli faktörlerden biri güçlü inançtır. Çünkü birey tasavvur ve eylemlerini daha iyi bir şekilde organize edebilme, hedeflerini gerçekleştirmede süreklilik gösterebilme ve kendini daha kolay motive edebilme gibi içsel dinamizm gerektiren faaliyetlerini inancının gücü nispetince gerçekleştirebileceği düşünülmektedir. Bu duruma liberal kiliselere oranla daha fazla güven duygusu veren katı ya da muhafazakâr kiliselerin yükselişi örnek olarak verilmektedir. İbadetin bireyin mutlu olmasını destekleyen üçüncü özelliği dini tecrübelerdir. Dini tecrübeler bireye Tanrı ya da ‘aşkın güç’ olarak da isimlendirilen kudretle iletişimde olma düşüncesini vermekte aynı zamanda bireyi belirli zamanlarda belirli dini pratiklere yönlendirmektedir. Özellikle bireysel alanda gerçekleştirilen dini pratikler kişinin kendisiyle ve aşkın bir güçle buluşmasına, iç aleminde keşifler yapmasına ve iç görü kazanmasına yardımcı olmaktadır. Nitekim dinin pratikleriyle ilgilenen kişilerin bu pratiklerle daha az ilgilenenlere oranla kendilerini daha mutlu oldukları görülmektedir.⁴²

Güncel araştırmalar dini pratiklerin birçoğunun bireyler için yararlı olduğu ve bireye sağlıklı ve mutlu olmasında katkıda bulunduğunu göstermektedir. Meditasyon yapmak, yoga yapmak, dua etmek, oruç tutmak, hacca gitmek, bir koroyla şarkı ya da ilahi söylemek, hafta sonu inzivaya çekilmek, manevi konularda etkileyici konuşmacıların sözlerini dinlemek, günlük belirli dualarda bulunmak, gün batımı ya da dağ manzarası gibi tekvini ayetler hakkında tefekkür etmek bireyin hayatını anlamlı kılmakta ve manevi ihtiyaçlarını karşılamaktadır. Aynı zamanda erken

⁴¹ Michael E. Nielsen, “Din ve Mutluluk”, s.142; Kutsal Dalai Lama, Howard C. Cutler, **Mutluluk Sanatı**, s. 320.

⁴² Nielsen, “Din ve Mutluluk”, s.142-143.

yaşlardan başlayarak, dini inanç ve değerlere öncelik veren kişilerin beslenmelerinde dikkatli oldukları, alkol, sigara kullanımı ve cinsel yaşantı konularında belirli bir yaşam tarzı oluşturdukları için daha sağlıklı oldukları bilinmektedir. Dolayısıyla inanç temelli, ruhu ve bedeni korumaya yönelik tutumlar ve pratikler kişinin manevi olarak tatmin ve mutlu olmasını desteklediği gibi ölümlerin öncelikli nedenleri olarak kabul edilen kalp krizi, kanser ve felç gibi risk faktörlerini de azalttığı bilimsel ve epidemiyolojik olarak gösterilmektedir.⁴³

Dini pratikler içinde Tanrı ile iletişim, dua, dini ritüeller ve dini mekanlardaki ibadetlere katılımın daha fazla mutluluk ve yaşam tatmini oluşturduğunu kanıtlayan çalışmalar bulunmaktadır. Özellikle dini pratikler içinde dua önemli görülmekte ve duanın mutluluk duygusunu arttırdığı kabul edilmektedir. Çok boyutlu bir ibadet olarak kabul edilen dua⁴⁴ bireysel veya grupsal olarak ya da aşkın bir yolla kutsalla olan söyleşiyi ifade etmektedir. Aynı zamanda evrensel dini bir fenomen olarak tanımlanan dua insanın fitri olarak duygu ve düşüncesini kutsala ifade etme isteğinden kaynaklanmakta, Tanrı'ya olan inancın doğal ve gerekli bir sonucu olarak meydana gelmektedir. Problemleri çözmede, aşılamayan sorunları aşmada kudretli bir Yaratıcıdan yardım isteme arzusu bireyi manevi olarak güçlü hissettirmekte, stres ve kaygısını azaltmakta ve daha olumlu bir bakış açısıyla olayları değerlendirmesine destek olmaktadır.⁴⁵

Dua aynı zamanda bireyin derinliklerinde sakladığı ilke ve inançları kendisine hatırlatma yöntemi olarak değerlendirilmektedir. Dua günlük hayatta olabilecek her türlü olaya karşı doğru tepki verebilme, insanlarla sağlıklı iletişim kurabilme, ilkelere göre davranmak için iradeli bir tutum sergileyebilme gibi doğru davranışların sergilenmesine yardımcı olan, doğru davranış örüntülerini düşünmeyi bireyin gündemine taşıyan aynı şekilde ilkeli tutumları zihne kodlayan önemli bir işleyiştir.⁴⁶ Dolayısıyla Allah'a güven, namaz, dua gibi dini pratikler iç huzuru

⁴³ Ellen Idler, "The Psychological and Physical Benefits of Spiritual/Religious Practices", **Spirituality in Higher Education Newsletter**, C. 4, 2. Basım, 2008, s. 1-3.

⁴⁴ Margaret M. Poloma, Brian F. Pendleton, "The Effects of Prayer and Prayer Experiences on Measures of General Well-Being", **Journal of psychology and theology**, 19 (1), 1990, s. 81.

⁴⁵ Maryam Safara, "Prayer Therapy", **Delhi Psychiatry Journal**, C. 12, Sayı: 1, 2009, s. 1-2.

⁴⁶ Dalai Lama, Howard C. Cutler, **Mutluluk Sanatı**, s. 313, 314.

oluşturmakta ve bireyin iç dünyasında umut meydana getirerek olumlu tutumlar sergilemesine, böylelikle mutlu olmasına destek olmaktadır.⁴⁷ Dini pratikler bireyin amaç edinimi kazanabilmesi, amaca yönelik faaliyetlerde bulunabilmesi, yaşamın kargaşasında kendini dinleyebilme fırsatları oluşturabilmesi, iç aleminde keşifler yapabilmesi, kendini planlayabilmesi ve motive edebilmesi, zamanı aktif bir şekilde kullanabilmesi, sosyal katılım platformlarında bulunarak sosyal ilişkiler tesis edebilmesi gibi mutluluğun oluşum ve sürekliliğine katkıda bulunan etkinlikler bütünüdür.

Kur'an perspektifinden ibadet, dinin ameli uygulamalarını ifade eden imanla ilişkili bir kavramdır. İnanan kişiyle Allah arasında bulunan iman bağının ibadet yoluyla eylemlere yansması iman-ibadet arasındaki organik ilişkiyi göstermektedir. Bu durum dini hayatı kuvveden fiile geçiren uygulamaların tümü ameli pratiklerin içerisinde yer alan ibadet kapsamında değerlendirilmektedir.⁴⁸ Tasavvurdan eyleme yansıyan ibadet birey için fitri bir gerekliliktir. İnsanoğlu fitraten inanmaya ihtiyaç duyduğu gibi inancını eylemleriyle realize etmeye de ihtiyaç duymaktadır. Aynı zamanda inancın devamlılığı ve tekâmül etmesi açısından ibadetleri ifa etmek önemli kabul edilmektedir.⁴⁹ Kur'an'da iman ve amel konuları yoğun bir şekilde vurgulanmakta, bireyin hayatında imandan amele, amelden imana doğru sürekli bir işleyişin olduğu görülmektedir. İman amele değer katan bir olgudur ve iman olmadan yapılan bir amelin karşılığı yoktur.⁵⁰

İbadet bireyi dünya hayatının ve ölümün sınırlarından manevi bir yükselişe ve kemalata doğru istikamet aldırان bir faaliyet alanıdır.⁵¹ İmanın kemale ermesi, korunması, canlı tutulması amelle ve ibadetle elde edilmektedir. Dünya ve ahiret hayatının mutluluğunun kazanılmasında iman, amelin olmazsa olmaz önemli bir

⁴⁷ Meguellati Achour and his friends, "Religious Commitment and its Relation to Happiness among Muslim Students: The Educational Level as Moderator", J Relig Health, **New York: Springer Science-Business Media**, 2017, s. 6.

⁴⁸ Hayati Hökelekli, **Din Psikolojisi**, Ankara, T.D.V. Yayınları, 1993, s. 211.

⁴⁹ Hüseyin Certel, "Dini Hayatta İbadetin Yeri ve Önemi", **Dini Araştırmalar**, 1999, C. 2, s. 210.

⁵⁰ Abdurrahman Altuntaş, "Kur'an'da İnsanın Salih Olma Süreci", **Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, C. 7, Sayı: 13, 2018, s. 82.

⁵¹ Muhammed el-Mübarek, **Mutlu Bir İnsanlığa Doğru**, Çev. Hüsameddin Cemal, 1. Baskı, İstanbul, Nida Yayıncılık, 2015, s. 191.

unsuru olduğu gibi amel de imanın doğal bir sonucu ve tezahürüdür.⁵² Dolayısıyla Kur'an, düşüncede kalmayan pratikte de ifade edilen bir anlayışı ortaya koymaktadır. Çünkü hayatta uygulanmayan, pratiği olmayan bir inancın zaafa uğraması hatta zamanla yok olması ihtimalinin yüksek olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle İslam dini nazari bilgiyle birlikte ameli hükümleri öğretmekte ve ameli hükümlerin uygulanmasını istemektedir. Aynı zamanda Kur'an'a göre iman eden her kişi, iman gerektirdiği belirli amelleri yerine getirmekten sorumlu olarak kabul edilmektedir. Bu içsel sorumluluk kişinin kendini organize edebilmesi ve eylemlerinde süreklilik göstermesine yardımcı olmaktadır. Sonuçta ameli sorumluluklar ibadetleri gerçekleştirmede istikrar oluşturmaya birlikte bireyin iç aleminde bağlanma, güven, tevekkül gibi duyguları güçlendirerek bireyin mutluluğunu desteklemektedir.⁵³

Kur'an'da salih amel kapsamında değerlendirilen öncelikli ibadet Kuran'ı okuma ve anlama faaliyetidir. Kuran'ın birçok ayetinde Kur'an'ı okuma bir emir olarak yer almaktadır.⁵⁴ Kur'an'ı okuma ve anlama eylemi iman ve amelleri güçlendirmek, beslemek ve canlı tutabilmek için önemlidir. Kur'an yaratılış, varlık alemi, varlıklardaki ölçü ve denge gibi kainatla ilgili ayetlerle bireye evrendeki nizam ve intizamı anlatarak bireyin düşünce ufku genişletmekte ve zenginleştirmektedir. Aynı zamanda peygamberler, kıssalar ve meseller üzerinden anlatılan, sosyal hayattaki sorunlara çözümler üretmeye yardımcı olan hadisat boyutlu ayetler kişinin olaylara farklı perspektiflerle bakabilmesine, yaşadığı problemi çözebilmesine destek olmaktadır. Dolayısıyla yaşanan sıkıntılı süreçlerde farklı bakış açılarıyla olayları yorumlayabilmek kişinin ruhsal dengesini korumada yardımcı bir unsur olmaktadır.⁵⁵

Kur'an'da ibadetlerin günlük, aylık ve senelik olmak üzere belirli zamanlarda rutin bir şekilde yapılması istenmektedir. Her gün eda edilen beş vakit

⁵² Hasan Kurt, "Taklidi İmanın Tahkiki İmana Dönüşmesi", **Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, C. 1, Sayı: 2, 2012, s. 7.

⁵³ Çelik, Kur'an'da İbadet, s. 218.

⁵⁴ Neml 27/92; Ankebut 29/45; A'raf 7/170.

⁵⁵ Ömer Demir, "Salih Amelin Düşünsel Arka Planı Olarak Ayet Okuryazarlığı", **EKEV Akademi Dergisi**, Yıl: 17, Sayı: 56, 2013, s. 71, 76.

namaz, namaz içerisinde tekrarlanan dualar, Kur'an'dan okunan ayetler, Allah'ı hatırlama gibi rutin gündelik ibadetler kişinin kalbini kin, nefret, intikam gibi olumsuz duygulardan arındırmasına, yanlış ve olumsuz davranışlarını kontrol edebilmesine imkân tanımaktadır. Aynı zamanda sürekliliği olan ibadetler gündelik stres ve zorluklara, kimi zaman yaşanan travmatik olaylara karşı olumsuz zihinsel durumları rahatlatığı gibi yaşanan problemlerle başa çıkma becerilerini destekleyerek bireyin kendini mutsuz hissetmemesine, dolayısıyla iyi hissetmesine, mutlu olmasına yardımcı olmaktadır. Özellikle Allah'ı anma ya da hatırlama anlamına gelen zikir ibadeti kulluk bilincini oluşturmakta, bireyi içsel dünyasında güçlü kılmaktadır.⁵⁶ Öyle ki zikir, yaşanan zor durumlarda her şeyi yaratan ve her şeye sahip olan Yaratan'ın büyüklüğünü bilerek ve hissederek O'na sığınabilme refleksini ortaya çıkarmaktadır. "Onlar, iman edenler ve gönülleri Allah'ın zikri ile doyuma ulaşanlardır. Bilesiniz ki kalpler, ancak Allah'ı anmakla doyuma ulaşır."⁵⁷ ayeti Allah'a inanan ve O'nu zikreden kişinin kalbinin tatmin olacağı aynı zamanda Allah'ın o kişiyi mutluluk yoluna yönlendireceğini ifade etmektedir. Çünkü kalp mutmain olduğunda mutlu ve huzurlu olmaktadır.⁵⁸

Sonuç olarak Kur'an zikir, tefekkür, okuma-anlama, namaz, dua, sadaka gibi dinin ameli yönüne dahil olan ibadetleri yapmaya teşvik etmekte ve bu ibadetlerin hem dünya hayatında hem ahirette kişiye getireceği kazanımları bildirmektedir. Özellikle "Erkek veya kadın, mümin olarak kim iyi amel işlerse, onu mutlaka güzel (mutlu) bir hayat ile yaşatırız. Ve mükâfatlarını, elbette yapmakta olduklarının en güzeli ile veririz."⁵⁹ ayetinde inanıp salih amel işleyen kimselerin dünyada mutlu bir hayat yaşayacakları ifade edilmektedir. Aynı şekilde "Allah'a ve ahiret gününe inanıp iyi amel işleyenler üzerine asla korku yoktur, onlar üzülecek de değillerdir."⁶⁰ ayeti inanıp salih amel işleyenlerin ahirette üzüntü hissetmeyecekleri, mutlu olacaklarını

⁵⁶ Ahmed M. Abdel-Khalek, "Religiosity and well being in the Muslim context, Religion and Spirituality Across Cultures", Cross-Cultural Advancements in Positive Psychology, **Dordrecht: Springer Science-Business Media**, 2014, s. 74-76.

⁵⁷ Ra'd 13/28.

⁵⁸ Abdul-Rahman al-Sheha, **The key to happiness in İslam**, U.S.A., Barnes & Noble, 2012, s. 21.

⁵⁹ Nahl 16/97.

⁶⁰ Maide 5/69.

bildirmektedir.⁶¹ Dolayısıyla iman ve imanın gereği yapılan ibadetler insana dünya ve ahiret mutluluğu kazandırmaktadır.

2.3. Kur'an'da Mutluluk Kavramları

Kur'an'da mutluluğu ifade eden asli ve tali olmak üzere birçok kavram bulunmaktadır. Bu çalışmada mutluluğu ifade eden asli kavramlar ele alınmaktadır.

2.3.1. Saadet (سعادة)

Kur'an'da mutluluk kavramıyla ilgili asli kelimelerden olan, modern Arapçada çoğunlukla mutluluk duygusunun ifade edildiği kavram “Saadet” kavramıdır. Kısmet, baht, iyi şans, iyi talih, mutluluk, memnuniyet⁶² anlamlarına gelen “Saadet” iyi ve hayırlı olana ulaşma, Allah’ın kişiye bereket ihsan etmesi, onu mutlu kılması⁶³ olarak tanımlanmaktadır. Saadet sözcüğünden türemiş olan, yardım ve destek anlamına gelen “مساعدة” sözcüğü birinin sıkıntısını giderip onu mutlu etme manasına gelmektedir.⁶⁴ Saadet sözcüğünün zıt anlamlısı olan “şekavet” ise talihsizlik, kötülük, mutsuzluk ve bedbahtlık⁶⁵ anlamlarında kullanılmaktadır.

Kur'an'da saadet kelimesi سعيد ve سعدوا olarak fiil kalıbıyla iki defa geçmektedir. “Artık onlardan kimi mutsuzdur, kimi de mutludur.”⁶⁶ ayetinde ahiret gününde kişinin amelleri karşılığında⁶⁷ mutlu olacağı ve “Mutlu olanlar ise cennettedirler.”⁶⁸ ayetinde ise mutlak mutluluğu yaşayanların mekanının cennet olacağı bildirilmektedir. Dolayısıyla Kur'an'da mutluluğu ifade eden kavramlardan biri saadet sözcüğüdür ve ahirete yönelik mutlak mutluluk için kullanılmaktadır.

⁶¹ Nasır el-Umer, **Hayal ile Gerçek Arasında Mutluluk**, Çev. Ömer Temizel, 3. Basım, İstanbul, Guruba Yayıncılık, 2018, s. 87-88.

⁶² İbn Manzur, **Lisanu'l-Arab**, C.VI, s. 262.

⁶³ Çağrı, “Saadet”, **DİA**, C. XXXV, 2008, s. 319.

⁶⁴ Râğıb el-İsfehâni, **Müfredat**, s. 410; İbn Manzur, **Lisanu'l-Arab**, C.VI, s. 262.

⁶⁵ İbn Manzur, **Lisanu'l-Arab**, C.VI, s. 262-263.

⁶⁶ Hud 11/105.

⁶⁷ Mukatil bin Süleyman, **Tefsir-i Kebir**, Çev. M. Beşir Eryarsoy, 2. Baskı, İstanbul, İşaret Yayınları, C. 2, 2017, s. 263.

⁶⁸ Hud 11/108.

2.3.2. Sürûr (سرور)

Kur'an'da mutluluğu anlatan asli ifadelerden biri “Sürûr” kavramıdır. Sözlüklerde sevinç, bolluk ve mutluluk⁶⁹ anlamlarına gelen sürûr, “*ichte gizlenen, açığa vurulmayan sevinç şeklinde*” tanımlanmaktadır. Sürûr kelimesinin kökeni gizliliği ifade eden “sirr” kelimesinden gelmektedir.⁷⁰ Sürûr sözcüğüyle aynı kökten türemiş olan “mesrûr” ve “serrâ” sözcükleri de sevinç, bolluk ve mutluluk anlamlarına gelmektedir.⁷¹ Kur'an'da “sürûr” sözcüğü sadece bir defa⁷² kullanılmakta ve inananların kıyamet gününün sıkıntısından korunup, ahiret gününde sevinçli ve mutlu olacakları bildirilmektedir. “Mesrur” sözcüğü ise iki defa kullanılmaktadır.⁷³ İlk geçtiği ayette ahirette mutlu olanlardan, ikinci geçtiği yerde ise dünyada yaptığı eylemlerden dolayı kendisini mutlu gören, evinde, ailesi ve toplumunun yanında zevk ve sefa sürüp ahireti düşünmeyerek mutlu olan kişilerden bahsetmektedir.⁷⁴

2.3.3. Ferah (فرح)

Kur'an'da mutluluğu ifade eden önemli kavramlardan biri ferah kavramıdır. “Ferah” hüznün zıddı, kalpte rahatlamayı anlatan, sevinç ve mutluluk gibi olumlu duyguları ifade eden aynı zamanda şırmak, kibirlenmek gibi olumsuz duyguları anlatan bir kavramdır.⁷⁵ Geçici bir lezzetle gönlün huzur duyması, sevinmesi olarak tanımlanan ferah kavramı, kısa süreli, geçici lezzet ve hoş giden bir durumdan dolayı insanın göğsünün genişlemesini ifade etmektedir. Özellikle kişinin göğsünün genişlemesi daha çok bedeni ve dünyevi, lezzetlerin tesiriyle meydana gelmektedir.⁷⁶ Dolayısıyla bu kavram olumlu ve olumsuz iki duygu durumuna işaret etmektedir.

Kur'an'da “şırmak-kibirlenme, razı olma ve sevinme” olarak üç farklı anlamda kullanılan⁷⁷ ferah sözcüğü ve türevleri yirmi bir ayette geçmektedir. Bu

⁶⁹ İbn Manzur, **Lisanu'l-Arab**, C.VI, s. 238.

⁷⁰ Râğıb el-İsfahânî, **Müfredât**, s. 404-405.

⁷¹ İbn Manzur, **Lisanu'l-Arab**, C. X, s. 211-212.

⁷² İnsan 76/11.

⁷³ İnşikak 84/9, 13.

⁷⁴ Yazır, Hak Dini, **Hak Dini Kur'an Dili**, C. 7, s. 5677-5678.

⁷⁵ İbn Manzur, **Lisanu'l-Arab**, C. X, s. 211-212.

⁷⁶ Râğıb el-İsfahânî, **Müfredât**, s. 628.

⁷⁷ Mukatil b. Süleyman, **Kur'an Terimleri Sözlüğü**, Çev. M. Beşir Eryarsoy, 2. Basım, İstanbul, İşaret Yayınları, 2016, s. 232-233.

ayetlerde dünyada yaşanan mutluluk ve sevinçten bahsedilmekte, aynı zamanda mutluluk ve sevinç duygularının olumlu ve olumsuz olarak değerlendirileceği durumlar açıklanmakta, sadece bir ayette mutluluk ve sevinç hakkında ahirete yönelik bilgilendirme yapılmakta, Allah yolunda öldürülenlerin cennette sevinçli bir halde Rableri yanında rızıklara mazhar olacakları⁷⁸ anlatılmaktadır. Ayrıca “ferah” sözcüğünün geçtiği yirmi ayetin birinde dünyada mutluluk ve sevinç nedeniyle şımarma net bir şekilde yasaklanmakta,⁷⁹ Allah’ın lütfu ve rahmeti,⁸⁰ indirilen Kur’an⁸¹ ve Allah’ın yardımı⁸² nedeniyle meydana gelen mutluluk ve sevincin olumlu duygular olduğu, şımarıp böbürlenme,⁸³ kibirlenme,⁸⁴ dünya hayatı ile sevinme,⁸⁵ kendi anlayışını üstün görerek kibirlenme,⁸⁶ Hz. Peygamber’in başına gelen kötülükten mutlu olma,⁸⁷ sahip olduklarıyla büyüklenme,⁸⁸ rahmet tattırılınca şımarma,⁸⁹ cihada gitmedikleri için mutlu olma,⁹⁰ vahiy bilgisi ile kibirlenme,⁹¹ yapmadıkları işlerle övünme⁹² gibi durumlar nedeniyle oluşan mutluluk ve sevincin olumsuz duygulardan olduğu bildirilmektedir.

2.3.4. Felah (فلاح)

Kur’an’da mutluluk duygusunu anlatan ifadelerinden biri de “felah” kavramıdır. Fevz, başarı, zafer, umduğuna nail olmak, kurtuluşa ermek anlamlarına gelen “Felah”,⁹³ arzulanan ve talep edilen bir şeyi elde etme ve elde edilen nimet ve hayırların devam etmesini istemek olarak tanımlanmaktadır.⁹⁴ Felah sözcüğünün kök manası "felahat" sözcüğü gibi "yarmak" anlamındadır. Bu durumda felah kavramı,

⁷⁸ Âl-i İmrân 3/169-170.

⁷⁹ Hadid 57/23.

⁸⁰ Yunus 10/58.

⁸¹ Ra’d 13/36.

⁸² Rum 30/4.

⁸³ En’am 6/44; Kasas 28/76; Mü’min 40/75.

⁸⁴ Yunus 10/22; Hud 11/10.

⁸⁵ Ra’d 13/26.

⁸⁶ Rum 30/32; Mü’minun 23/53.

⁸⁷ Al-i İmran 3/120; Tevbe 9/50.

⁸⁸ Neml 27/36.

⁸⁹ Rum 30/26; Şura 42/48.

⁹⁰ Tevbe 9/81.

⁹¹ Mü’min 40/83.

⁹² Al-i İmran 3/188.

⁹³ Mukatil b. Süleyman, **Kur’an Terimleri Sözlüğü**, s. 383.

⁹⁴ İbn Manzur, **Lisanu’l-Arab**, C. X, s. 315.

herhangi bir engeli yarıp, kendini kurtarmak ve istediğine ermek, dolayısıyla zafer kazanmak, zafere ulaşmak manasına gelmektedir.⁹⁵ Felaha kökünden türemiş olan “Eflaha” sözcüğü de mutlu, bahtiyar manalarına gelmektedir.⁹⁶

Kur’an’da “Felah” sözcüğü dünyevi ve uhrevi olmak üzere iki çeşit mutluluğu ifade etmektedir. Dünyada felah, kişinin uzun ömür, zenginlik, şeref gibi nimetlere sahip olmasıyla mutluluğa ulaşmasıdır. Uhrevi felah ise, sonsuz bir hayat, fakirliği olmayan zenginlik, zilleti olmayan şeref ve içinde cehaletin bulunmadığı ilimle meydana gelen ebedi mutluluktur.⁹⁷ Kur’an’da “Felah” sözcüğünden türemiş olan müflihun (başarı ve mutluluğa ulaşmış olanlar), tüflihune (başarılar ve mutluluğa ulaşılır), kad eflaha (gerçekten mutluluğa ulaştılar) ve la yüflihu (başarıya ve mutluluğa ulaşamazlar) olarak gelen isim ve fiiller kırk ayette yer almaktadır.

2.3.5. Habr (حبر)

Kur’an’da mutluluk ifadelerinden biri de beğenilen, güzel bir eser veya iz manalarına gelen “Habr” kavramıdır.⁹⁸ Aynı zamanda bu kelime “sürur” yani, sevinç ve mutluluk anlamına gelmektedir.⁹⁹ Kur’an’da iki yerde fiil olarak geçmekte olan bu kavram cennette yaşanacak mutluluğu anlatmaktadır.¹⁰⁰ Dolayısıyla “Habr” kavramı ahirete yönelik bir mutluluğu ifade etmektedir

2.3.6. Rıza (رضا)

Kur’an’da mutluluk duygusunu ifade eden kavramlardan biri olan “Rıza”, hoşnut olmak, memnuniyet duymak, beğenmek, tasvip etmek¹⁰¹ anlamlarına gelen, Kur’an’da daha çok Allah ile kul arasındaki iletişimdeki memnuniyet ve mutluluğu ifade eden bir kavramdır. Ziyadesiyle hoşnutluk ve memnuniyet anlamına gelen “Rıdvan” sözcüğü “rıza” kavramı ile aynı kökten türemiş, Kur’an’da geçtiği yerlerde

⁹⁵ Yazır, **Hak Dini Kur’an Dili**, C. 1, s. 204.

⁹⁶ Mukatil b. Süleyman, **Kur’an Terimleri Sözlüğü**, s. 383-384.

⁹⁷ Râğıb el İsfahani, **Müfredât**, s. 644.

⁹⁸ Râğıb el-İsfahânî, **Müfredât**, s. 215

⁹⁹ İbn Manzur, **Lisanu’l-Arab**, C. III, s. 15.

¹⁰⁰ Rum 30/15; Zuhuruf 43/70.

¹⁰¹ İbn Manzur, **Lisanu’l-Arab**, C. V, s. 235-236.

sadece Allah için kullanılmaktadır.¹⁰² Kur'an'da "rıza" kökünden türemiş olan isim ve fiiller yetmiş üç defa geçmekte, kulun Allah için hoşnut ve mutlu olmasını ifade etmektedir.

2.3.7. Sekine (سكينة)

Durmak, dinmek, bir yerde kalmak manasındaki "s-k-n" (سكن) fiilinden türetilmiş olan "sekine" kalp huzuru, itminan, güven, sükûnet, dinginlik, yumuşak huyluluk, vakar, ağırbaşlılık manalarına gelmektedir.¹⁰³ Olumsuz duyguların etkisinden kurtularak doğru bir duygusal tutum sergileme¹⁰⁴ veya hareketten sonraki sabitleşme durumunu ifade eden sekine kavramı, sıkıntı, kaygı, buhran gibi durumların izale olması olarak tanımlanmaktadır. Allah'ın müminlerin kalbine indirdiği bir rahatlama hali olarak kabul edilmektedir. Sekine halini yaşayan kişinin başına gelen herhangi olumsuz bir durumdan dolayı sıkıntı hissetmeyeceği, bunalım, buhran gibi duygular yaşamayacağı düşünülmektedir.¹⁰⁵ Bir başka ifadeyle huzur ve mutluluk duygusu kişide süreklilik kazanmış duruma gelmekte, kişiyi olumsuz durumlara karşı desteklemektedir. Sekine sözcüğü Kur'an'da altı defa geçmektedir. Sükûn ve huzuru meydana getiren insan, zaman ve mekân olmak üzere üç unsurdan bahsedilmektedir. Sükûnun insan unsuru eş, zaman unsuru gece, mekân unsuru ev olarak zikredilmektedir.¹⁰⁶

2.3.8. İtminan (اطمئنان)

Kur'an'da geçen mutluluk ifadelerinden biri de "İtminan" kavramıdır. İtminan sakin ve kararlı olmak, bir kimseye veya bir nesneye kalben bağlanma ve onunla sükûnet bulmak, sıkıntı ve gerginlikten kurtulup huzura erme, huzura kavuşmak anlamlarına gelmektedir.¹⁰⁷ Kelime etimolojik kök olarak maddi ve manevi her türlü kötülükten, tehlikeden, şek ve şüpheden uzak olmak,¹⁰⁸ manevi

¹⁰² Râğıb el-İsfahânî, **Müfredât**, s. 356.

¹⁰³ İbn Manzûr, **Lisanu'l-Arab**, C.VI, s. 312-313.

¹⁰⁴ Abdülkadir Erkut, "Kur'an'da Hamiyyet ve Sekînet Kavramları", **Marife**, 2014, s. 157.

¹⁰⁵ Râğıb el-İsfahânî, **Müfredât**, s. 417.

¹⁰⁶ Abdurrahman Ateş, **Kur'ân'da Huzur ve Sükûn**, Çıra Yayınları, İstanbul 2012, s. 22-27.

¹⁰⁷ İbn Manzûr, **Lisanu'l-Arab**, C. VIII, s. 204; Râğıb el-İsfahânî, **Müfredât**, s. 524; Mukatil b. Süleyman, **Kur'an Terimleri Sözlüğü**, s. 139.

¹⁰⁸ Râğıb el-İsfahânî, **Müfredât**, s. 524.

tatmine, rızaya ulaşmak, ikamet halini almak¹⁰⁹ durumunu ifade etmektedir. Kur'an'da itminan kökünden türemiş olan sözcükler on defa geçmekte ve ikamet etme,¹¹⁰ dünyevi rahatlık, rızık bolluğu, kaygı ve korkulardan güvende olma,¹¹¹ dünyevi nimetlerle mutlu olma,¹¹² dünya hayatıyla mutlu olma,¹¹³ gaybi konularda kalbin tatmin olması,¹¹⁴ Allah'ın desteğiyle gönüllerden kaygının gitmesi,¹¹⁵ Allah'ı hatırlamanın en önemli mutluluk kaynağı olması,¹¹⁶ mutluluğa kavuşan nefsin Rabbine dönmesi¹¹⁷ konularında kullanılmaktadır

2.3.9. Tayyib (طيب)

Kur'an'da mutluluğu ifade etmek için kullanılan kavramlardan biri “Tayyib” kavramıdır ve nimet, hoşlanma, temiz olma, iffet, iyi, güzel anlamlarına gelmektedir. “Çirkin, pis ve kötü” anlamlarına gelen “habîs” kelimesinin zıddıdır.¹¹⁸ Kök olarak nefsin ve duyu organlarının haz aldığı, mutluluk duyduğu şey olarak tanımlanmaktadır.¹¹⁹ Kur'an'da “t-y-b” kökünden türemiş bir isim olan tûbâ kelimesi “Ne mutlu”, “Ne kadar güzel” anlamlarına gelmekte ve tûbâ kelimesinin geçtiği ayette iman edip salih amel işleyenlerin dünyada ve ahirette mutlu olacakları bildirilmektedir.¹²⁰

Kur'an'da “Tayyib” kelimesi tekil ve çoğul formuyla kırk altı ayette geçmekte, ağaç, kelime,¹²¹ belde,¹²² zürriyet,¹²³ helal¹²⁴ gibi kelimelerin sıfatları olarak zikredilmektedir. Genel olarak helal, temiz rızık için kullanılan “Tayyib” sözcüğü

¹⁰⁹ Mukatil b. Süleyman, **Kur'an Terimleri Sözlüğü**, s. 139-140.

¹¹⁰ Nisa 4/103; İsra 17/95.

¹¹¹ Nahl 16/112.

¹¹² Hac 22/11.

¹¹³ Yunus 10/7.

¹¹⁴ Maide 5/113; Bakara 2/260.

¹¹⁵ Al-i İmran 3/126; Enfal 8/10.

¹¹⁶ Ra'd 13/28.

¹¹⁷ Fecr 89/27.

¹¹⁸ İbn Manzur, **Lisanu'l-Arab**, C. 8, s. 233.

¹¹⁹ Râğıb el-İsfahânî, **Müfredât**, s. 527.

¹²⁰ Ra'd 13/29.

¹²¹ İbrahim 14/24.

¹²² Sebe 34/15.

¹²³ Al-i İmran 3/38.

¹²⁴ Bakara 2/168.

iman edip, salih ameller işleyenlerin dünyada ve ahirette mutlu olacaklarını ifade etmek için kullanılmaktadır.

2.3.10. Fevz (فوز)

Kur'an'da mutluluğu ifade eden kavramlardan biri “Fevz” kavramıdır, “kurtulmak” ve “helak olmak” üzere karşıt iki manayı içermektedir. Genel olarak “fevz”, “felah” ve “necat” kavramları gibi başarı, kurtuluş, başarı, şerden uzaklaşma, hayır ve mutluluk anlamlarına gelmektedir.¹²⁵ Sözlüklerde esenlikle, mutlulukla birlikte hayır elde etmek,¹²⁶ “dünya ve ahiret hayatında tehlikelerden kurtulup mutluluğa kavuşma anlamında bir terim”¹²⁷ olarak tanımlanmaktadır. Kurtuluşa ya da mutluluğa eren kimse ‘fâiz’ denilmektedir ve bu sözcüğün çoğulu fâizûn’dur. Kur'an'da “Fevz” kökünden türemiş olan isim ve fiiller yirmi dokuz ayette geçmektedir. Daha çok ahirete yönelik kurtuluş ve mutluluk vurgulanmaktadır.

Allah’a ve peygamberine itaat edenlerin,¹²⁸ inandıkları için alay edenlere karşı sabırla ve “Ey Rabbimiz! İnandık; bizi bağışla, bize merhamet et, sen çok merhametlisin” diye dua ederek bekleyenlerin,¹²⁹ Allah’ın azabından kurtulup Allah’ın rahmetine kavuşanların,¹³⁰ Allah’tan razı olan ve Allah’ın razı olduğu kişilerin¹³¹ kurtuluşa, başarı ve mutluluğa ulaşacakları bildirilmektedir.

2.3.11. Fekahe (فكاهة)

Kur'an'da mutluluk kavramlarından biri neşeli, hoşnut, mutlu anlamlarına gelen “Fekahe” sözcüğüdür. Fekehe kökünden türemiş olan “fâkihe” sözcüğü, keyif amacıyla yenildiği için meyveye isim olmuş aynı zamanda kişinin keyiflenme durumunu ifade etmektedir. Kur'an'da “Fâkih” ve “fekih” kelimeleri keyifli, neşeli,

¹²⁵ İbn Manzur, **Lisanu'l-Arab**, C. 10, s. 348.

¹²⁶ Râğıb el-İsfahânî, **Müfredât**, s. 647.

¹²⁷ Adil Bebek, **DİA**, “Fevz”, 1995, C. XII, s. 506.

¹²⁸ Ahzab 33/71.

¹²⁹ Mü'minun 23/108-111.

¹³⁰ En'am 6/16.

¹³¹ Maide 5/119; Tevbe 9/100.

sevinçli ve mutlu manalarında kullanılmaktadır. Ayrıca “Fekih” kelimesinin Kur’an’da şımarık ve kibirli anlamında kullanım şekli bulunmaktadır.¹³²

2.3.12. Necat (نَجَاة)

Kur’an’da mutluluk ile ilgili kavramlardan biri olan “Necât”, sözlüklerde ayrılmak, kurtulmak manalarına gelmektedir. Kişinin düşman, musibet, hapis, bela, sıkıntı ve herhangi bir korku durumundan kurtularak rahatlamasını ifade etmektedir.¹³³ Sıkıntı, korku, kaygı gibi durumlardan kurtulmak insan için bir rahatlama dolayısıyla mutlu olma anlamına gelmektedir. Kur’an’da Necât kavramı daha çok dünya hayatıyla ilgili konularda geçmekte ve sıkıntı, düşman, tehlike gibi durumlardan kurtulma anlamlarında kullanılmaktadır.¹³⁴ Ayrıca bu kavram ahiretle ilgili konularda cehennemden, ateşten kurtuluşu ifade etmektedir.¹³⁵ Sonuç olarak Kur’an’da mutluluğu ifade eden asli ve tali olmak üzere birçok kavram bulunmaktadır. Bu kavramların geneli dünya ve ahiret mutluluğunu ifade etmektedir.

2.4. Kur’an’da Mutluluğun Beden Diliyle İfadeleri

Beden dili duygu ve düşünceleri ifade edebilmek için baş, gözler, boyun, el, kol, ayak veya vücudun diğer kısımlarının hareketlerini içeren önemli bir iletişim aracı olarak görülmektedir. Sözsüz iletişim dili olan beden dili duyguları yansıtmak, alıcıya mesaj göndermek veya sözlü mesajı desteklemek için kullanılmaktadır. İletişimde mesajın yüzde atmış göz kontağı, yüzde otuzu kulak, yüzde onu ise sözlü ifadelerle gerçekleştirildiği bilinmektedir.¹³⁶ Kur’an’da sevgi, mutluluk, pişmanlık, üzüntü gibi birçok duygu sözel ifade edildiği gibi beden diliyle de ifade edilmektedir. Mutluluk duygusu gülümseme, göz ifadeleri ve rahat oturuş şekilleri olmak üzere üç şekilde beden diliyle anlatılmaktadır.

¹³² Râğıb el-İsfahânî, **Müfredât**, s.643; İbn Manzûr, İbn Manzur, **Lisanu’l-Arab**, C. X, s. 310.

¹³³ İbn Manzur, **Lisanu’l-Arab**, C. XIV, s. 26; Râğıb el-İsfahânî, **Müfredât**, s.792.

¹³⁴ Bakara 2/49; Yusuf 12/42; Enbiya 21/88; Şuara 26/119; Kasas 28/25.

¹³⁵ Meryem 19/72; Zümer 39/61; Mü’min 40/41; Mearic 70/14.

¹³⁶ Fatma Özürçün, “The Importance of Body Language in Intercultural Communications”, **EUL Journal of Social Sciences** IV: II, 2013, s. 71.

2.4.1. Gülümseme

Beden dilinin en etkili aracı olarak kabul edilen insan yüzü duygu ve düşünceleri en güzel şekilde yansıtmaktadır. Mutluluk, mutsuzluk, sevinç, keder, heyecan, kaygı gibi olumlu ya da olumsuz duygular gülümseme, yüz asıklığı gibi birçok şekilde ifade edilmektedir. Mutluluğun bedensel ifadelerinden biri olan gülümseme yüzün her iki tarafında bulunan elmacık kemiklerine ait kasların, ağzın köşelerini geriye ve hafifçe yukarıya doğru çekmesiyle meydana gelen,¹³⁷ insanın hoşnut olduğunu, iç dengesinin dış dünyayla uyumluluğunu ifade eden jest ve mimiklerdir.¹³⁸ Sanal olmayan mutluluğun ifadesi samimi bir gülüş olarak ve gözlerin etrafında karakteristik çizgiler oluşturarak yansımaktadır. Buna mukabil samimiyetsiz duyguların tebessümü sadece ağız kullanılarak ifade edilmektedir.¹³⁹ Dolayısıyla sanallık ve sahtelik barındırmayan mutluluk duygusu, öncelikle yüze samimi bir şekilde yansımakta ve gülümseme ifadesi olarak ortaya çıkmaktadır.¹⁴⁰ Kur'an'da gülümseme, mutluluğun beden diliyle olan ifadelerinden biri olarak kullanılmakta, neşe, sevinç, şaşkınlık, bir olayın sonucunun iyi olması gibi durumlarda yaşanan mutluluğu anlatmaktadır. Aynı şekilde bir kişiyle eğlenmeye, birini küçümsemeye, biriyle alay etmeye yönelik gülümseme yerilen mutluluk ifadelerinden olarak yer almaktadır.¹⁴¹

2.4.1.1. Korkudan Güvende Hissedildiğinde ve Sevindirici Bir Alındığında Mutluluğu Gösteren Gülümseme İfadesi

Mutluluğun beden diliyle öncelikli ifadesi gülümsemedir. Kur'an'da kişinin korktuğu bir olaydan emniyette hissettiğinde veya sevindirici bir haber aldığında gülümsemesinin mutluluğun bedensel ifadesi olarak kullanılmaktadır. “Andolsun ki peygamberlerimiz İbrahim’e müjde getirdiler ve “Selâm” dediler. O da “Selâm” dedi ve hemen kızartılmış bir buzağı getirdi. Yemeğe ellerini uzatmadıklarını görünce,

¹³⁷ Bayram Çetinkaya, “Söz Varlığımızda Bedene Dayalı Duygu Adlandırmaları”, **TÜRK Uluslararası Dil, Edebiyat ve Halkbilimi Araştırmaları Dergisi**, Yıl.5, Sayı: 9, 2017, s. 170.

¹³⁸ Baltaş, **Beden Dili**, s. 39.

¹³⁹ Allan Pease, Barbara Pease, **The Definitive Book of Body Language**, Australia, McPherson's Printing Group, 2004, s. 67.

¹⁴⁰ Navarro, **Beden Dili**, s. 216.

¹⁴¹ Necati Kara, **Kur'an'da Beden Dili**, İstanbul, Bilge Yayınları, 2004, s. 385-387.

onları yadırgadı ve onlardan dolayı içine bir korku girdi. ‘Korkma! Biz melekleriz; Lût kavmine gönderildik’ dediler. O anda hanımı ayakta idi ve bu sözleri duyunca güldü. Ona da İshak’ı, İshak’ın ardından da Yakup’u müjdeledik.”¹⁴² İbrahim Peygamber’in eşinin kendisini korkudan güvende hissetmesi, endişesinden kurtulması ve kötü eylemin sahiplerinin yaptıklarının karşılığını alacaklarını düşünmesi sonucunda sevindiği ve mutluluğunu gülümseme yoluyla gösterdiği anlaşılmaktadır.¹⁴³ Dolayısıyla Kur’an İbrahim Peygamber’in eşinin yaşadığı mutluluğu beden diliyle ifade ederek sözsüz dilin iletişimine ilgi çekmektedir.

2.4.1.2. Şaşkınlık Hissinden Meydana Gelen Gülümseme İfadesi

İnsanoğlu duygu ve düşüncelerini dil ile, dil ötesi yani sesle, sözsüz, birtakım sembollerle göstermektedir. Aynı duygunun birçok şekilde ifade edilmesi ya da bir ifadenin mikro ifadelerle farklı duyguları yansıtması insanoğluna verilmiş bir imkandır. Kur’an’da gülümseme mutluluk ifadesi olarak kullanıldığı gibi şaşkınlık ve sevincin birlikte yaşandığı bir duyguyu anlatmak için kullanıldığı görülmektedir. “Karınca vadisine geldiklerinde, bir karınca şöyle seslendi: “Ey karıncalar! Yuvalarınıza giriniz ki Süleyman ve orduları farkında olmayarak sizi ezmesinler. Bunun üzerine Süleyman, karıncanın sözüne güldü ve şöyle dedi: “Rabbim! Bana ve ebeveynime lütfettiğin nimetine şükretmeme, hoşnut olacağın hayırlı ve barışçıl bir iş yapmama imkân ver ve rahmetinle beni iyilik ve barışı seven iyi kullarının arasına kat.”¹⁴⁴ Bu ayette karıncanın Süleyman Peygamber ve ordusunun merhamet, şefkat ve takvasının şöhretine işaret ederek “Farkında olmayarak sizi ezmesinler.” beyanı Süleyman Peygamber’i mutlu ettiğini ve mutluluğunun tebessüm etmesine neden olduğu anlatılmaktadır.¹⁴⁵ Ayrıca bu ayet, Süleyman Peygamber’in karıncanın kendi topluluğu hakkındaki tedbir ve siyasetine şaşırması ve Allah’ın kendisine gösterdiği

¹⁴² Hud 11/ 69-71.

¹⁴³ Zemahşeri, **Keşşaf Tefsiri**, C. 3, s. 444; Matürîdî, **Te’vilatül Kur’an Tercümesi**, C. 7, 2017, s. 228-229; Bayraktar Bayraklı, **Yeni Bir Anlayışın Işığında Kur’an Tefsiri**, İstanbul, Bayraklı Yayınları, 2004, C. 9, s. 245.

¹⁴⁴ Neml 27/18-19.

¹⁴⁵ Zemahşeri, **Keşşaf Tefsiri**, C. 4, s. 1064.

bu lütuf sebebiyle sevinmesi sonucunda gülümsemesi¹⁴⁶ olarak yorumlanmaktadır. Sonuç olarak Süleyman Peygamber yaşadığı duruma karşı şaşırma ve sevinme tepkisini gülümseyerek ifade etmekte, onun bu tebessümü mutluluğunun beden diline yansımaları göstermektedir.

2.4.1.3. Sonucun İyi Olduğunu Bildiren Gülümseme İfadesi

Birey gerçekleştirdiği eylemin sonucunun iyi olduğunu gördüğü ya da öğrendiği zaman mutlu hissetmekte ve bu olumlu duygu yüzünde gülümseme olarak ortaya çıkmaktadır. “Onlar Allah’tan gelecek olan nimet ve keremin, Allah’ın müminlerin ecrini zayi etmeyeceği müjdesinin sevinci içinde olacaklardır.”¹⁴⁷ “O gün birtakım yüzler parlak, güleç ve sevinçlidir.”¹⁴⁸ ayetlerinde kişinin yaptığı iyi işlerin sonucunda kıyamet günü güvende hissedeceği,¹⁴⁹ dünya ve ahiretin korku ve üzüntülerinden kurtulacağı, cennet müjdesiyle sevinip mutlu olacağı,¹⁵⁰ Allah’ın ikramlarından mutluluk duyacağı¹⁵¹ ve bu mutluluğun yüzüne yansıtacağı bildirilmektedir. Özellikle iyi amellerin karşılığında ahirette alınacak mükafatın mutluluk veren bir nimet olacağı bildirilmekte ve müminlerin bu nimeti kazandıklarını öğrendikleri zaman yaşayacakları sevinç, mutluluk beden ifadesi olan gülümseme ile anlatılmaktadır.¹⁵²

2.4.1.4. Eğlenme ve Alay Etme Sonucunda Oluşan Gülümseme İfadesi

Gülümseme davranışı olumlu duyguları yansıttığı gibi olumsuz duyguları da yansıtabilmektedir. Kur’an’da Allah’ın ayetleri, hakikat söylemleri ve insanlarla eğlenme, alay etme sonucunda hissedilen mutluluğun bedensel ifadesi olarak gülümseme refleksi dile getirilmekte ve bu mutluluk ifadesi yerilmektedir. “Onlara mucizelerimizi getirince o mucizelere gülüvermişlerdi.”¹⁵³ “Ailelerinin

¹⁴⁶ Fahrettin Razi, **Tefsir-i Kebir (Mefatihü'l-Gayb)**, Çev. Suat Yıldırım v.d., İstanbul, Huzur Yayınevi, 2002, C. 17, 413; Bayraktar Bayraklı, **Yeni Bir Anlayışın Işığında Kur'an Tefsiri**, C. 14, s. 205.

¹⁴⁷ Al-i İmran 3/170-171.

¹⁴⁸ Abese 80/39-40.

¹⁴⁹ Zemahşeri, **Keşşaf Tefsiri**, C. 1, s. 1130.

¹⁵⁰ Yazır, **Hak Dini Kur'an Dili**, İstanbul, Matbaai Ebuzziya, 1935, C. 2, s. 1230.

¹⁵¹ Matürîdî, **Te'vilatül Kur'an Tercümesi**, C. 2, s. 128.

¹⁵² Razi, **Tefsiru'l-Kebir**, C. 7, s. 208.

¹⁵³ Zuhuruf 43/47.

(tarafklarlarının) yanlarına döndüklerinde, inananlarla alay ettiklerinden dolayı sevinç içinde dönerlerdi.”¹⁵⁴ ayetlerinde inanmayanların inananlarla alay etmeleri ve yaptıkları bu olumsuz eylemden mutlu oldukları ifade edilmektedir. İnanmayanların inananlarla alay etmelerinin altındaki sebep, inananlara olan öfke ve kızgınlıklarıdır. Bu olumsuz duyguları alay yoluyla yansıtarak kendilerinin güçlü ve üstün olduğunu göstermeye çalıştıkları anlaşılmaktadır.¹⁵⁵ İnanmayanların müminlerle alay edip eğlendikleri, onları küçümsedikleri ve kendilerini üstün görmeleri sonucunda hissettikleri mutluluk duygusunun yüzlerine yansıdığı bildirilmektedir.¹⁵⁶ Dolayısıyla Kur’an inanca, insana ve insanların kutsalına karşı alay ederek mutlu olmayı ve bu mutluluğu beden diliyle yansıtmayı yermektedir.

2.4.2. Göz İfadeleri

İnsanoğlu için hayati organlardan olan gözler olumlu veya olumsuz birçok duyguyu ifade etmektedir. Kişi herhangi bir olaydan memnuniyet duyduğunda, mutlu hissettiğinde gözbebekleri büyümekte aynı zamanda göz bölgesini genişletecek şekilde kaşlar yukarı doğru kalkmaktadır. Bu durumda kişi gördüklerinden memnun olduğunu beden diliyle anlatmaktadır.¹⁵⁷ Kur’an’da, sözsüz iletişimin en önemli unsurlarından biri olan göz ifadeleri kişinin güzel bir haber alması sonucu, gördükleri ve gözlemlediklerinden dolayı yaşadığı mutluluk olarak iki şekilde kullanılmaktadır.

2.4.2.1. Güzel Bir Haber Alındığında Gözlerin Parıldaması

Herhangi bir konuda alınan güzel bir haber kişinin gözbebeklerinin büyümesine ve gözlerinin parıldamasına neden olmaktadır.¹⁵⁸ Kur’an’da “kurratu ‘ayn” yani göz aydınlığı terkibiyle mutlu bir haber alındığında ya da güzel nimetlere sahip olunduğunda gözlerin parladığından bahsedilmektedir. ‘Karar’ sözcüğünden türemiş olan ‘Karur’ sözcüğü sevinç nedeniyle gözden gelen serin gözyaşı anlamında

¹⁵⁴ Mutaaffin 83/31.

¹⁵⁵ Bayraklı, **Yeni Bir Anlayışın Işığında Kur’an Tefsiri**, C. 17, s. 332.

¹⁵⁶ Razi, **Tefsiru'l-Kebir**, C. 19, s. 551-533.

¹⁵⁷ Navarro, **Beden Dili**, s. 228; Samy Molcho, **Beden Dili**, s. 136- 137.

¹⁵⁸ Molcho, **Beden Dili**, s. 137.

kullanılmaktadır.¹⁵⁹ Kur'an'da "kurratu 'ayn" yani göz aydınlığı terkihiyle mutlu bir haber alındığında ya da güzel nimetlere sahip olunduğunda gözlerin parladığından bahsedilmektedir. 'Karur' sözcüğü Karar' sözcüğünden türemiş olup bir mekânda durma, sükûn, sebat ve istikrar manalarına gelmektedir.¹⁶⁰

Mutluluğun beden dilindeki ifadesi olan göz aydınlığı terkihi Kur'an'da altı defa kullanılmaktadır. Hz. Meryem'in çocuğu olduğu zaman "Ye, iç; gözün aydın olsun."¹⁶¹ Hz. Musa'nın annesine geri verildiğinde "Böylece seni annene geri verdik ki gözü aydın olsun, üzülsün."¹⁶² "Firavun'un karısı çocuğu sandıktan çıkarınca, "Bana da sana da göz aydınlığı olacak."¹⁶³ ayetleri çocuk haberiyle sevinen annelerin mutlulukları beden diliyle anlatılmaktadır. Bu ayetlerde çocukların aileleri için hayırlı, mutluluk kaynağı ve göz aydınlığı olabileceği ve bu mutluluğun gözlere yansıtacağı belirtilmektedir.¹⁶⁴ "Onlar, "Ey Rabbimiz! Bize gözümüzü aydınlatacak eşler, çocuklar bağışla ve bizi, Allah'a saygılı olanlara önder yap!" derler."¹⁶⁵ ayetinde varlıklarıyla mutlu olunacak eş ve evlatlar¹⁶⁶ istenmesiyle ilgili dua örneği verilirken, "Yaptıklarına karşılık olarak onlar için, gözleri aydınlatici ne mutluluklar saklandığını hiç kimse bilemez."¹⁶⁷ ayetinde cennette hiçbir gözün görmediği, hiçbir kulağın işitmediği, hiç kimsenin kalbinden bile geçmeyen mükemmel olan ve mutluluk verecek nimetlerin olacağı¹⁶⁸ ve cennette yaşanacak olan bu mutluluğun gözlerden anlaşılabileceği bildirilmektedir. Kur'an'da geçen gözlerin aydınlık olması, gözlerin parlaması manasına gelen kurratu 'ayn terkihi mutluluğun beden diliyle ifade edilmesidir.

¹⁵⁹ İbn Manzur, **Lisanu'l-Arab**, C. XI, s. 99-101.

¹⁶⁰ Râğıb el-İsfahânî, **Müfredât**, s. 662-663.

¹⁶¹ Meryem 19/26.

¹⁶² Taha 20/40.

¹⁶³ Kasas 28/9.

¹⁶⁴ Bayraklı, **Yeni Bir Anlayışın Işığında Kur'an Tefsiri**, C. 14, s. 300.

¹⁶⁵ Furkan 25/74.

¹⁶⁶ Zemahşeri, **Keşşaf Tefsiri**, C. 4, s. 900.

¹⁶⁷ Secde 32/17.

¹⁶⁸ Mukatil b. Süleyman, **Tefsir-i Kebir**, C. 3, s. 362; Bayraktar Bayraklı, **Yeni Bir Anlayışın Işığında Kur'an Tefsiri**, C. 15, s. 216.

2.4.2.2. Görülen Güzelliklerin Etkisiyle Gözlerin Parıldaması

Göz telkine yatkın bir organ olduğu için görülen veya seyredilen görüntülerin olumlu ya da olumsuz etkisini bireyin iç dünyasına aynı zamanda bireyin iç dünyasından dış dünyaya taşımaktadır.¹⁶⁹ Kişinin yaratılmışlara bakması, onları gözlemlemesi ve gördükleri üzerinde düşünmesi sonucu gözlerinde meydana gelen canlılık ve parıltı dışarıya mutluluk olarak yansımaktadır. Kur'an'da "Akşamleyin getirirken de sabahleyin salıverirken de onlarda (hayvanlarda) sizin için bir güzellik vardır."¹⁷⁰ ayetinde hayvanlardan istifade etme imkanını verenin Allah olduğu belirtilmekte, hayvanların salınması, yayılması, tepkileri ve seslerinin insana neşe vereceği,¹⁷¹ hayvanların otlağa gidiş gelişlerinin kişide güzellik duygusunu harekete geçireceği ve bu güzelliklerin düşünmeye neden olacağı bildirilmektedir.¹⁷²

Allah'ın yarattıklarını gözlemleyen ve yaratılanlar üzerinde düşünen kişilerin mutlu olacakları aynı zamanda bu mutluluğun o kişilerin göz ifadelerinde, yüzlerinde görüleceği ve mutluluktan yüzlerindeki güzelliğin artacağı anlatılmaktadır.¹⁷³ "Orada canlarının istediği, gözlerinin hoşlandığı her şey vardır."¹⁷⁴ ayetinde güzel eylemleri olanların bu eylemleri karşılığında cennete girecekleri, cennette canlarının çektiği nimetlerle ödüllendirilecekleri,¹⁷⁵ iyi amellerin sonucunda elde etmiş oldukları ürünlerden, meyvelerden bolca istifade edecekleri bildirilmektedir.¹⁷⁶ Ayette kişinin cennette gördüğü nimetlerden lezzet alacağı ve bu lezzetin mutluluk olarak gözlerine yansıyacağı ifade edilmektedir.

2.4.3. Oturma Şekilleri

Sözsüz iletişim yöntemlerinden biri olan "oturmak" organizmanın gevşeme ve rahatlama sağlayan beden hareketine verilen isimdir. Oturan bir kişinin duruş ve

¹⁶⁹ Sayar, **Ruh Hali**, s. 86.

¹⁷⁰ Nahl 16/6.

¹⁷¹ Zemahşeri, **Keşşaf Tefsiri**, C. 3, s. 936.

¹⁷² Bayraklı, **Yeni Bir Anlayışın Işığında Kur'an Tefsiri**, C. 10, s. 450.

¹⁷³ Matürîdî, **Te'vilatül Kur'an Tercümesi**, C. 8, s. 91.

¹⁷⁴ Zuhuruf 43/71.

¹⁷⁵ Razi, **Tefsiru'l-Kebir**, C. 19, s. 545.

¹⁷⁶ Bayraklı, **Yeni Bir Anlayışın Işığında Kur'an Tefsiri**, C. 17, s. 360.

hareketinden o kişinin rahatlama veya gerginlik derecesi anlaşılmaktadır. Dolayısıyla bireylerin olumlu ya da olumsuz duyguları oturma pozisyonlarına yansımaktadır.¹⁷⁷ Örneğin bir kişinin koltukta ya da sandalyede yayılarak oturması genellikle rahat hissettiğinin göstergesidir. Ancak bu oturuş şekli ortada tartışılan bir ciddi konu varsa hakimiyet kurmaya yönelik bir davranıştır.¹⁷⁸ Kur'an'da mutluluğun beden diliyle ifadesinde oturma eylemi rahat oturuş ve karşılıklı göz göze oturma olarak iki şekilde geçmektedir.

2.4.3.1. Rahat Oturuş

Rahat oturuş şekli kişinin huzurlu ve mutlu olduğunu göstermektedir. Kişinin rahat bir şekilde oturması iç huzurunun, mutluluğunun dışarıya yansımaları ve bu mutluluğun beden diliyle ifade edilmesidir. Kur'an'da cennetliklerin konforlu bir şekilde oturacakları, mutlulukları oturuş şekillerine yansıyacağı tasvir edilmektedir.¹⁷⁹ “Mücevherlerle işlenmiş tahtlar üzerindedirler.”¹⁸⁰ “Orada koltuklara yaslanacaklar ve ne sıcak ne de soğuk göreceklidir.”¹⁸¹ ayetlerinde geçen “سُرُرٍ” kelimesi serir sözcüğünün çoğuludur ve döşekler, tahtlar anlamlarına gelmektedir. Köken olarak sevinç, mutluluk anlamına gelen sürur kelimesinden türeyen ‘serir’ sözcüğüne neşelenmek için hazırlanmış oturma meclisleri manasına da gelmektedir. Cennette döşeklerin, tahtların ağaç, demir gibi sert maddelerden döşenmeyip ipek gibi yumuşak kumaşlarla döşenmesi oturan kişinin rahat edeceğine işaret etmektedir.¹⁸² Aynı zamanda cennetteki döşeklerin inci, yakut gibi mücevherlerle süslenmiş olması kişiye¹⁸³ ferahlık, mutluluk vereceğini göstermektedir. Ayrıca “Yüksek döşekler üstündedirler.”¹⁸⁴ ayetiyle cennette üst üste konulmuş, yüksek,¹⁸⁵ kıymetli, değerli ve değerli kılan döşeklerin olacağı,¹⁸⁶ bu ödüle layık olanların

¹⁷⁷ Molcho, **Beden Dili**, s.110.

¹⁷⁸ Navarro, **Beden Dili**, s. 136.

¹⁷⁹ Kara, **Kur'an'da Beden Dili**, s. 425.

¹⁸⁰ Vakıa 56/15.

¹⁸¹ İnsan 76/13.

¹⁸² Razi, **Tefsiru'l-Kebir**, C. 21, s. 177.

¹⁸³ Mukatil bin Süleyman, **Tefsir-i Kebir**, 2017, C. 4, s. 147.

¹⁸⁴ Vakıa 56/34.

¹⁸⁵ Mukatil bin Süleyman, **Tefsir-i Kebir**, C. 4, s. 150.

¹⁸⁶ Razi, **Tefsiru'l-Kebir**, C. 21, s. 205.

oturdukları özel döşeklere yaslanarak rahatlayacakları¹⁸⁷ anlatılmaktadır. Netice itibariyle rahat oturuş şekli hem kişinin iç huzuru, mutluluğuyla hem de oturulan yerin rahat olmasıyla alakalıdır. Kur'an cennette mutlu olan kişilerin iç dünyalarında ve bulundukları mekânda rahat olacaklarını bildirmektedir.

2.4.3.2. Karşılıklı Göz Göze Oturma

Kur'an'da geçen mutluluk ifadelerinden biri de cennette olanların karşılıklı oturup, göz göze iletişim kuracakları bildirilmektedir. Göz göze iletişim birbirlerini seven kişilerin birbirlerine ilgi, alaka göstermelerinin bedensel bir ifadesidir. Bir kişiye doğrudan bakmak genellikle onu tanımak veya sevgi göstermek için olduğu kabul edilmektedir. Birbirlerini seven insanlar bir annenin bebeğinin gözlerine baktığı gibi birbirlerinin gözlerinin içine baktıkları bilinmektedir.¹⁸⁸ Bu içtenlikle bakış kişide ruhsal bir rahatlama ve mutluluk duygusu oluşturmaktadır.¹⁸⁹ “İnce ve kalın ipekten elbiseler giyerek karşılıklı otururlar.”,¹⁹⁰ “Onlar nimet cennetlerinde karşılıklı koltuklarda ağırLANacaklardır.”,¹⁹¹ “Onlar artık köşkler üzerinde karşı karşıya oturan kardeşler olacaklar.”¹⁹² ayetlerinde geçen “مُتَقَابِلِينَ” mütekabilin” kelimesi ilahi ödülün bir parçası olarak karşı karşıya oturmayı,¹⁹³ göz göze bakmayı aynı zamanda sohbet ve muhabbet etmeyi ifade etmektedir.¹⁹⁴ Aynı zamanda maddi alemin sıkıntılarından kurtulmuş olarak ve ilahi nurlarla parlayarak birbirlerine bakacakları, cennette dostlarla, kardeşlerle ve sevilenlerle yapılan muhabbetin mutluluk olarak ortaya çıkacağı bildirilmektedir.¹⁹⁵ Dolayısıyla Kur'an'da birbirini sevenlerin, birbirine kardeş ya da dost olanların karşılıklı oturmalarının ve birbirlerine muhabbetle bakmalarının mutluluğun beden diliyle ifadesi olarak kullanılmaktadır.

¹⁸⁷ Zemahşeri, **Keşşaf Tefsiri**, C. 4, s. 54.

¹⁸⁸ Navarro, **Beden Dili**, s. 230.

¹⁸⁹ Molcho, **Beden Dili**, s. 114.

¹⁹⁰ Duhan 44/53.

¹⁹¹ Saffat 37/44.

¹⁹² Hicr 15/47.

¹⁹³ Bayraklı, **Yeni Bir Anlayışın Işığında Kur'an Tefsiri**, C. 11, s. 489.

¹⁹⁴ Matürîdî, **Te'vilatül Kur'an Tercümesi**, C. 8, s. 51.

¹⁹⁵ Razi, **Tefsiru'l-Kebir**, C. 14, s. 110-111.

Sonuç olarak Kur'an'da mutluluğun beden diliyle ifadesi gülümseme, göz ifadeleri ve oturuş biçimleri olmak üzere üç şekilde tasnif edildiği görülmektedir. Bu ifadeler içerisinde sevindirici bir haber alma, korkudan emin olma, kıyamet gününde endişelerden kurtulma, cennet ödülünü kazanma gibi mutlulukların gülümsemeyle ifade edildikleri ve bu ifadelerin olumlu kabul edildikleri anlaşılmaktadır. Buna mukabil Allah'ın ayetleriyle, insanlarla ve insanların inançlarıyla alay etme ya da küçümseme davranışı sonucu mutlu olma ve o mutluluğu gülümsemeyle yansıtmaya yerilmektedir. Mutluluğun beden diliyle ifade edildiği ikinci organ gözler olarak yer almaktadır. Güzel bir haberle sevinme, eş ve çocukların hayırlı aynı zamanda mutluluk verecek kişiler olması, yaratılanlar üzerinde düşünme gibi konularda mutluluğun gözlerde parlaklık olarak ortaya çıkacağı belirtilmektedir. Mutluluğun beden diliyle ifadesinin üçüncü şekli rahat oturma, rahatlık verecek mekanlarda oturma ve kişinin sevdikleriyle karşı karşıya oturması olarak zikredilmektedir. Dolayısıyla Kur'an mutluluk duygusunun beden diliyle ifadelerini göstermekte ve beden dilinin işlevselliğini ortaya koymaktadır.

2.5. Kur'an'da Mutluluğun Renklerle İfadesi

Kur'an'da mutluluk kavramı sözcüklerle, beden diliyle ifade edildiği gibi renklerle de ifade edilmektedir. Bir şeyi diğerinden ayıran özellik anlamına gelen anlamına gelen¹⁹⁶ renk, ışığın çevredeki tüm objelerden yansıyarak göze ulaşması sonrasında zihinde oluşan duyum olarak tanımlanmaktadır. Bir başka ifadeyle renk fiziksel bir oluşumun göstergesidir.¹⁹⁷ Birey görme yetisini kazandığı an itibarıyla renklerle tanışmakta, renklerle hayatı temaşa etmektedir. İlk çağlardan itibaren insanoğlu duygusal tepkilerinde sembol olarak renkleri kullandığı, renklerle olan ilk dokunsal iletişiminin mağaraları ve duvarları boyamakla başladığı görülmektedir. Daha sonra insanlar yüzlerini, yaşadıkları mekanları, elbiselerini, kullandıkları nesneleri renklendirme faaliyetinde bulundukları bilinmektedir.¹⁹⁸ Dünyanın süsü olan renkler sadece nesneleri, mekanları renklendirmek için kullanılmamakta aynı

¹⁹⁶ İbn Manzûr, **Lisânu'l-Arab**, C. XVI, s. 367.

¹⁹⁷ Harun Hilmi Polat, "Renk Teorisi ve Temel Yanılgılar", **Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, Sayı: 28, 2012, s. 167.

¹⁹⁸ Hüseyin Akyüz, "Hz. Peygamber'in Hadislerinde Renklerin Dili", **Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Sayı: 41, 2014, s. 374.

zamanda duygu ve düşünceleri anlatabilmede, mesaj vermede ve sanatsal çalışmalarda bir ifade yöntemi olarak kullanılmaktadır. Tarih boyunca sembolik değerler ve anlamlar yüklenilen bu ışık kaynaklı süslerin¹⁹⁹ toplumların kültürlerine göre çağrışımları bulunmaktadır.

Toplumsal düşüncelerin yansıdığı renklerin mutluluk, mutsuzluk, sevgi, nefret, sevinç, keder gibi duyguları uyandırdığı aynı şekilde maneviyatı da etkilediği bilinmektedir. Gökyüzünün, denizlerin mavi olmasının mutluluğu desteklediği hatta gökyüzü ya da deniz temaşa edildiğinde korku, üzüntü ve stres gibi duyguların yerini huzur ve mutluluk aldığı düşünülmektedir. Bitkilerin, ağaçların yeşil olmasının insan ruhunu dinginleştirdiği, zihinleri ve gönülleri rahatlattığı, mutluluk duygusunu olumlu şekilde etkilediği kabul edilmektedir. Ayrıca renkler psikolojik ve fizyolojik olmak üzere birçok hastalığın tedavisinde kullanılmaktadır.²⁰⁰ Günümüzde reklam sektöründe alışverişi canlandırmak için ürünler renklendirilerek satılmaktadır. Renkler tekstil, mimari, yemek gibi ekonomik kazanç getiren tüm sektörlerde kullanılmakta ve satış trendlerini destekleyen önemli unsurlardan biri olarak kabul edilmektedir.²⁰¹ Kısaca renklerin bireyi ve toplumu dizayn eden bir işlevi olduğu anlaşılmaktadır.

Kur'an'da renk sözcüğü “levn / لون” kelimesi ile ifade edilmekte ve renk dokuz yerde geçmekte,²⁰² öncelikle renklerin tefekkürün konusu olduğu görülmektedir. “Sizin için yerden türlü renklerde bitirdiği şeylerde düşünüp taşınan bir kavim için büyük ibret vardır.”²⁰³ ayetinde Allah'ın renkleri tek cinsten, tek bir şeyden yaratması aynı zamanda kuş, ağaç, çiçek gibi her canlıyı farklı renklerle var etmesi, yaratıcıyı ve yarattıklarını anlama konusunda bu renkli örnekleri tefekkür, tezekkür etmeyi, ibret almayı tavsiye etmektedir.²⁰⁴ Kainatta bulunan renklerdeki

¹⁹⁹ Özge Mazlum, “Rengin Kültürel Çağrışımları”, **Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, Sayı: 31, 2011, s. 126.

²⁰⁰ Rehîfe Mûsâ Kaddûra, “Se‘âdetü'l-İnsan fî'l-Kur'âni'l-Kerîm”, **Gazze İslâm Üniversitesi Tefsir Bölümü**, Yayınlanmamış Doktora Tezi, 2009, s. 35-36.

²⁰¹ Deniz Özer, Toplumsal Düzenin Oluşmasında Renk ve İletişim, ODÜ **Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi**, C. 3, Sayı: 6, 2012, s. 277.

²⁰² Bakara, 2/69; Nahl, 16/13,69; Rûm, 30/22; Fâtır, 35/27, 28; Zümer, 39/21.

²⁰³ Nahl 16/13.

²⁰⁴ Mukatil bin Süleyman, **Tefsir-i Kebir**, C. 2, s. 384; Matürîdî, **Te'vilatül Kur'an Tercümesi**, C. 8, s. 101-102.

uyuma ve o renklerin sanatsal bir eser olduğuna dikkat çekilmekte ve bu eşsiz güzelliklerin gönülleri yumuşatacak, zihinlerde tefekkür yolları açabilecek nitelikte yaratıldığı vurgulanmaktadır.²⁰⁵ Kur'an insanların renklerinin farklı olmasının da Allah'ın kudretinin bir eseri olduğunu bildirmektedir.²⁰⁶ Dolayısıyla ilahi mesaj renklerin insanoğlunun gözüne ve gönlüne hitap eden güzellikler olduğunu bildirmekte ve bu güzellikler üzerinde düşünmeye davet etmektedir.

Kur'an'da beyaz, siyah, yeşil, mavi, kırmızı ve sarı olmak üzere belirli renkler geçmekte ve bu renkler iki şekilde kullanılmaktadır. Birincisi, renk bir varlığın veya bir nesnenin sıfatı olarak kullanıldığında o nesnenin gerçek rengini anlatmaktadır. Bitkilerin, ağaçların yeşil, deve ve ekinlerin sarı olması gibi örneklerde varlıkların gerçek renklerini göstermektedir. İkincisi, gerçek bir renk imgesi olarak kullanılmayıp olgulardan kinaye veya mecaz olarak kullanılanlardır.²⁰⁷ Ahiret gününde yüzlerin beyaz olması mutluluğu, yüzlerin kararması o günün sıkıntısını ifade etmesi renk imgesini değil sembolik bir ifadeyi temsil etmektedir. Kur'an'da mutluluğu anlatan renkler beyaz, yeşil, sarı olarak geçmektedir.

2.5.1. Beyaz

Kur'an'da türevleriyle birlikte on iki defa geçen beyaz (بيض) sözcüğü olumlu çağrışımları ifade etmekte ve mutluluğun yansıdığı renklerden biri olarak kullanılmaktadır. Rahmet, iyilik, güzellik, müjde, temizlik, saflık, sevgi gibi arzu edilen birçok özellik beyazla ifade edilmektedir. Aynı zamanda ihram, hac gibi İslam'ın önemli ibadetleri, ölümü sembolize eden kefen beyazla temsil edilmektedir.²⁰⁸ Kur'an'da cennetteki nimetlerden biri olan içeceklerin berrak ve temiz olmasının beyaz sözcüğüyle ifade edilmesi,²⁰⁹ Musa Peygamber'e verilen mucizelerden biri olan yed-i beyza yani, beyaz el hadisesinde elinin şifa bulması,

²⁰⁵ Bayraklı, **Yeni Bir Anlayışın Işığında Kur'an Tefsiri**, C. 10, s. 446-463.

²⁰⁶ Rum 30/22.

²⁰⁷ Soner Gündüzöz, "Kur'an'da Renklerin Büyülü Gücü- Semiotik Bir İnceleme", **EKEV Akademi Dergisi**, Yıl: 7, Sayı: 16, 2003, s. 78.

²⁰⁸ Abdulmecit Okcu, "Kur'an'da Renkler", **Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Sayı: 28, 2007, s. 140-141.

²⁰⁹ Saffat 37/46.

düzelmesi elinin bembeyaz olması veya beyazlaması olarak anlatılması²¹⁰ beyazın olumlu çağrışımlarına verilebilecek örneklerdir.

Kur'an'da mutluluk duygusunun beyazla ifade edildiği “Yüzleri parlayanlara, mutlu olanlara gelince, onlar Allah'ın rahmeti içindedirler; orada onlar ebedî kalacaklardır.”²¹¹ ayetinde beyazın saflığın, temizliğin zirvesi olduğuna vurgu yapılmakta, cennet ehlinin yüzlerinin beyazlaşacağı,²¹² yüzleri beyazlaşanların Allah'ın rahmetinin içinde olacakları,²¹³ hakkın nuruna sahip olan bu kimselerin yüzlerinin beyaz ve aydınlık olacağı aynı şekilde kendilerine verilen amel defterlerinin de beyaz ve parlak olacağı belirtilmektedir.²¹⁴ Kur'an'dan öğüt alan kimselerin ahiret gününde hesaplarını vermenin ve cennet ödülünü kazanmanın sonucunda mutlu olacakları ve bu mutluluğun yüzlerine parlaklık olarak yansıyacağı bildirilmektedir.²¹⁵ Netice itibarıyla Kur'an'da beyaz, birçok olumlu özelliği sembolize etmekte, insan ruhunda olumlu çağrışımları olan ve mutluluk duygusunu ifade eden bir renk olarak geçmektedir.

2.5.2. Yeşil

Kur'an'da beyazdan sonra mutluluğu ifade eden ikinci renk yeşildir. Sekiz ayette geçen yeşil rengi (أخضر) genel olarak doğayı, canlılığı ve tazeliği temsil etmektedir.²¹⁶ Kur'an'da yeşil rengi bitki,²¹⁷ yeryüzü,²¹⁸ başak²¹⁹ kelimeleriyle birlikte kullanıldığında doğada ve doğadaki canlılığı anlatmaktadır. Aynı zamanda medeniyetin, emniyet ve barışın simgesi olarak kabul edilmektedir. Canlılığı temsil eden yeşil renginin, insana huzur ve mutluluk verdiği, gözleri ve beyni dinlendirdiği bilinmektedir. Ormanların, tarlaların, bağların, bahçelerin ayrıca bahçelerde yetişen sebzelerin renklerinin yeşil olması bireyin rahatlamasına, mutlu hissetmesine neden

²¹⁰ Ta-Ha 20/22-23.

²¹¹ Al-i İmran 3/107.

²¹² Matürîdî, **Te'vilatül Kur'an Tercümesi**, C. 2, s. 426.

²¹³ Mukatil bin Süleyman, **Tefsir-i Kebir**, C. 1, s. 288.

²¹⁴ Zemahşeri, **Keşşaf Tefsiri**, C. 1, s. 1028.

²¹⁵ Bayraklı, **Yeni Bir Anlayışın Işığında Kur'an Tefsiri**, C. 4, s. 301.

²¹⁶ Gündüzöz, “Kur'an'da Renklerin Büyülü Gücü- Semiotik Bir İnceleme”, s. 80.

²¹⁷ En'am 6/99.

²¹⁸ Hâcc 22/63.

²¹⁹ Yusuf 12/46.

olmaktadır.²²⁰ Kur'an'da yeşil cennet nimetlerinin rengi olarak kullanılmakta, özellikle cennet tasvirlerinde güzelliklerin ilham kaynağı olarak sunulmaktadır.²²¹ Ayrıca cennetliklerin yeşil elbiseler giyecekleri²²² bildirilerek cennet giysilerinin cennet mekanıyla uyumlu olacağı²²³ ve bireyin giysilerindeki rengin canlılık ve mutluluğa yansıtacağı ifade edilmektedir. Sonuç olarak canlılığı, zindeliği, huzur ve mutluluğu anlatan yeşil rengi, Kur'an'da mutluluğu ifade eden renklerden biri olarak kullanılmaktadır.

2.5.3. Sarı

Mutluluğu ifade eden renklerden biri de sarıdır. Kur'an'da beş defa geçen sarı rengi (أصفر) genellikle dünya hayatının çekiciliğini, aldatıcı olduğunu ve geçiciliğini ifade etmekte,²²⁴ bir ayette cehennemın kıvılcımları sarı develere benzetilerek devasa boyutta olduklarına vurgu yapılmaktadır.²²⁵ Ayrıca “Onlar, “Bizim için Rabbine dua et de, rengi neymiş? açıklasın” dediler. Mûsâ şöyle dedi: “Rabbim diyor ki, o, sapsarı; rengi, bakanların içini açan bir sığırdır.” dedi.”²²⁶ ayetinde sarı renginin ruha rahatlık verdiği, mutluluk hissettirdiği²²⁷ bildirilmektedir. Ayette geçen sürur bir faydanın olması veya beklenmesi durumunda kalpte meydana gelen mutluluk manasına gelmektedir. Sarı rengiyle ilgili Allah'ın “Bakanlara mutluluk verir.” buyurması bu rengin kalpte mutluluk oluşturabilecek hususiyette yaratıldığını,²²⁸ parlaklığının bakanlara zevk ve mutluluk vereceğini göstermektedir.²²⁹ Güneş ışığı ve altının rengi olarak kabul edilen sarı rengi sıcaklığı, enerjik olmayı, canlılığı sembolize etmekte ve mutluluğun rengi olduğu düşünülmektedir.²³⁰ Dolayısıyla Kur'an'da geçen genel olarak sarı renginin zikredildiği ayetlerde dünya hayatının büyüleyici, aldatıcı ve geçici oluşu, hüznün, yalnızlık, hüsrân gibi olumsuz duyguların

²²⁰ Okcu, “Kur'an'da Renkler”, s. 154.

²²¹ Rehîfe Mûsâ Kaddûra, “Se'âdetü'l-İnsân fi'l-Kur'ânî'l-Kerîm”, s. 39.

²²² Kehf 18/31; İnsan 76/21.

²²³ Bayraklı, **Yeni Bir Anlayışın Işığında Kur'an Tefsiri**, C. 11, s. 489.

²²⁴ Rûm 30/51; Zümer, 39/21; Hadîd 57/20.

²²⁵ Mürselât 77/33.

²²⁶ Bakara 2/69.

²²⁷ Mukatil bin Süleyman, **Tefsir-i Kebir**, C. 1, s. 90.

²²⁸ Zemahşeri, **Keşşaf Tefsiri**, C. 1, s. 406.

²²⁹ Matürîdî, **Te'vilâtül Kur'an Tercümesi**, C. 1, s. 186.

²³⁰ Okcu, “Kur'an'da Renkler”, s. 154.

ifadesi olarak kullanılmakta²³¹ aynı zamanda insanın ruhuna ferahlık, mutluluk veren olumlu duyguların ifadesi olarak da kullanılmaktadır.

Sonuç olarak Kur'an'da mutluluğun sözel olarak, beden diliyle ve renklerle ifade edildiği görülmektedir. Renkler ışığın yansıma şeklinin bir sonucu olarak ortaya çıkan muhteşem görüntülerdir. İnsanoğlu için görsel deneyim olduğuna inanılan renkler bireylerin bilişsel sisteminde güçlü bir bilgi kanalı olarak işlev gördüğü ve bellek performansını arttırmada önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir. Günümüzde renklerin eğitim ve öğretim ortamları, reklamlar, pazarlama, iletişim gibi birçok konuda etkili olduğu bilinmektedir.²³² Kur'an'da renklerin tefekkür edilmesi ve ibret alınması gereken ayetler olduğu belirtilmekte, renklerin boşuna yaratılmadığı bildirilmektedir. Kur'an'da beyaz, siyah, kırmızı, yeşil, sarı ve mavi olmak üzere temel renkler zikredilmekte, mutluluk duygusu öncelikle beyazla, sonra yeşil ve sarı olmak üzere üç renk ile ifade edilmekte ve bu renklerin yaratılış amaçlarına göre kullanımının insana fayda vereceği vurgulanmaktadır. Dolayısıyla kâinatı süsleyen renkler duyguları ifade ettiği gibi duyguları yönlendirebilecek özelliklerle donatılmış, dünyaya güzellik katan görüntülerdir. Aynı zamanda bu renkli görüntülerle duyguların anlatılması insana verilmiş bir imkandır.

2.6. Kur'an'da Mutluluk Tasnifi

Her insan fitri olarak mutlak ve ebedi bir gerçeğe tutunmak, bağlanmak istemektedir. Bu bağlanma kutsalla olan bir ilişkiyi ifade etmektedir. Bağlanma ilişkisi bireyin Allah'a yönelik yaşadığı tecrübeler sonucunda derin bir bağlılık duygusu meydana getirmekte ve bireyi mutlak hakikat arayışına yönlendirmektedir.²³³ Bu yönelim içerisinde olan kişi duygu ve düşüncelerinin kaynağını hakikate dayandırma gayreti içerisinde. Buna mukabil mutlak hakikate bağlanmak yerine mukayyet varoluşlara bağlanan kişi duygu ve düşüncelerinin kaynağını dünyevi gerçekliklerde aramaktadır. Mutlak hakikat insana dünyada ve

²³¹ Gündüzöz, "Kur'an'da Renklerin Büyülü Gücü- Semiotik Bir İnceleme", s. 84.

²³² Mariam Adawiah Dzulkifli, Muhammad Faiz Mustafar, "The Influence of Colour on Memory Performance: A Review", *Malays J Med Science*, 20 (2), 2013, s. 3.

²³³ Saffet Kartopu, "Yaşamı Sürdürme Nedenlerinin Tanrı Algısıyla İlişkisi", *Journal of Turkish Studies* 9, C. 9/2, 2014, s. 891.

ahirette mutluluğa ulaştıracak yolları gösterirken mutlak hakikatin dışındaki kaynaklar dünya mutluluğunu elde edebilecek yol ve yöntemleri göstermektedir. Kur'an'a göre şekillenen mutluluk mutlak hakikat zemininde diğer mutluluk anlayışlarından farklılık göstermektedir.

Kur'an mutluluğun özünde amaç olmayan, bireyi hakikate taşıyabilecek nitelikte bir duygu olduğunu bildirmektedir. Bireyin mutlak veya kalıcı bir mutluluğa ulaşabilmesi onun fiziksel varlığına, içgüdülerine değil nihai hakikate dayanmakta ve hakikatin ölçüleriyle uyumlu amel ve eylemlerin gerçekleşmesiyle meydana gelmektedir. Mutluluğun mutlak olabilmesi dünyevi yaşamın inşa edildiği ruhsal ve kalıcı olan bir hakikate bağlılık ilişkisiyle mümkün olmaktadır. Bu mutluluğu yaşayan kişi bahtiyar olduğunda yanlışlara düşmediği gibi bedbaht bir durum yaşadığında büyük bir hayal kırıklığı ya da hüsrana düşmemektedir. Dolayısıyla mutlak mutluluk vahiyle destekli, akılla uyumlu eylemler gerçekleştirerek kazanılmaktadır. Mukayyet olan mutluluk ise kalıcı olmayan, geçici olan bir duygusal yaşantıyı ifade etmektedir. Bu mutluluk çeşidi arzu, istek ve ihtiyaçlar ahlakiliğe uygun olarak gerçekleştirildiğinde elde edilen aynı zamanda dünya hayatı gibi sınırlı olan duygusal durumdur.²³⁴ Sonuç olarak mutluluk duygusunun kaynağını mutlak hakikatte gören kişilerle dünyevi gerçekliklerde gören kişilerin bu duyguyu yaşayışları ve bu duyguya yükledikleri anlamlar farklılık göstermektedir. Kur'an'da mutluluk duygusunu ifade eden ayetler değerlendirildiğinde mutluluğun mutlak, mukayyet, övülen ve yerilen olmak üzere dört kısımda tasnif edildiği görülmektedir.

2.6.1. Mutlak Mutluluk

Kur'an'a göre hakiki mutluluk kaynağını vahiyden alan, bireyin iç ve dış aleminin fitratıyla uyumlu olması durumudur. Bir başka ifadeyle mutlak mutluluk içerisinde batıllık, sathilik, sahtelik, sanallık bulundurmayan Allah'ın ölçülerine göre yaşanan durumu ifade etmektedir. "Allah insanları hangi fitrat üzere yaratmışsa ona yönel! Allah'ın yaratmasında değişme olmaz. İşte doğru din budur; fakat insanların çoğu bilmezler."²³⁵ İnsan fitratına uygun, vahyin merkezli inandığı, inandıklarını

²³⁴ Düzgün, *Sarp Yokuşun Eteğinde İnsan*, s. 159-160.

²³⁵ Rum 30/30.

eylemsel alana taşıdığı müddetçe dünya ve ahirette mutlu olabilecek ve yaşadığı mutluluk fitratıyla pozitif yönlü bir ilişki oluşturduğu için kalıcı olacaktır. Mutluluğun hem dünya hem ahirette elde edilmesinin yolu Allah'ın kitabı ve Resulünün sünnetine tabi olmak yani Hz. Peygamber'in tatbiklerini uygulamaktır.²³⁶

2.6.1.1. Mutlak Mutluluğun Yaşanacağı Yerler

Kur'an'da mutluluğun dünyada ve ahirette yaşanacağı ifade edilmektedir. Dünya hayatında mutlak mutluluğa ulaştıran eylemlerin bireyi hesap gününde ve cennette de mutlu edeceği bildirilmektedir. Allah'ın emirlerine uyan, yasaklarından sakınan, vahyin belirlediği ölçülere uyan kimselerin dünyada mutluluğa ulaşacakları, hesap gününde iyi eylemlerinin sonucunda sevinerek mutlu olacakları²³⁷ ve cennette de mutluluğu en güzel şekilde yaşayacakları anlatılmaktadır.²³⁸

2.6.1.1.1. Dünya Hayatında Yaşanacak Mutlak Mutluluk

Kur'an'da dünya hayatı insanın olumlu ya da olumsuz tüm eylemlerini gerçekleştirdiği yer olarak değerlendirilmektedir. Kur'an'da dünya hayatı yerilmemekte, buna mukabil dünyevileşme yerilmektedir. Kur'an dünya hayatının ahiret hayatını dizayn ettiğini bildirmekte ve dünyaya önem atfetmektedir. Hesap, sorgu, sual, ceza ancak dünyada yapılan eylemlerin sonucunda meydana geleceği için eylemlerin sergilendiği yer olan dünya hayatının insan için önemine dikkat çekilmektedir.²³⁹ Aynı zamanda Kur'an dünya hayatını yağmura benzetmekte, yağmurun bitirdiği ekinlerin, meyvelerin çiftçileri sevindirdiği daha sonra o ekinlerin kurudukları, sarardıkları ve ardından da çerçöp haline geldiğini anlatarak dünya hayatının geçici olduğunu ifade etmektedir.²⁴⁰ Buna mukabil ancak dünya hayatında yapılan güzel eylemlerin Allah katında baki olacağı belirtilmektedir.²⁴¹ Kur'an dünya hayatının geçici olduğunu tekrar tekrar gündeme getirerek kişinin önceliğini dünya

²³⁶ Zeynep Gazali, **Zindan Hatıraları**, Çev. H. Hüseyingil, 3. Baskı, İstanbul, Madve Yayınları, 1985, s. 230.

²³⁷ İnşikak 84/7-9.

²³⁸ Hud 11/108.

²³⁹ Muhammed Abdelhaleem, "Kur'an'da Ahiret-Dünya ve Dünya Hayatı", Çev. Şehmus Demir, **EKEV AKADEMİ DERGİSİ**, C. 1, Sayı: 3, 1998, s. 330-331.

²⁴⁰ Hadid 57/20.

²⁴¹ Kehf 18/46.

değerlerine vererek, kendisini dünyevi isteklerin kölesi konumuna getirerek dünyevileşmemesini istemektedir. Dünya ve ahiret mutluluğu için birey denge prensibine uygun ve ölçülü davranmalı ne tamamen dünyaya ne de tamamen ahirete yönelmelidir.²⁴² Sonuç olarak kişinin dünyayı ahiretin tarlası olarak bilip o tarlayı Allah'ın istediği şekilde kullanması dünya hayatında mutluluğa ulaşmasının yoludur.

2.6.1.1.1.1. Dünyada Mutlak Mutluluğa Ulaştıracak Eylemler

Birey eylemleriyle varlığını devam ettirir. Eylem zihin ve kalpte var olanların dışarıya yansımasıdır. Aynı zamanda eylem niyetlerin, düşüncelerin, duyguların harekete geçmiş halidir. Düşünceler birer iddiadır, eylem ise iddiaların ispat edilmiş halidir. Bir kişinin “İman ettim.” demesi onun iddiasıdır, inancına yönelik eylemi imanının ispatıdır. Kur'an imanla birlikte imanın ispatı olan iyi eylemleri dile getirmektedir. Kur'an'da Firavun boğulmak üzereyken “İnandım ki, İsrâiloğulları'nın iman ettiğinden başka tanrı yokmuş! Ben de artık kendini O'na teslim edenlerden biriyim.” dediğinden ve pişmanlığını düzeltebilecek eylem imkânı olmadığı için tövbesinin kabul edilmediği bildirilmektedir.²⁴³ Dünyada yaşayan herkes için eylem imkânı devam etmektedir. Her birey eylemlerinin sonucunda mutlu ya da mutsuz olmaktadır. Kur'an bireyi mutlak mutluluğa ulaştıracak, mutsuz olmasını engelleyecek eylemleri bildirmektedir. Bu eylemler aşağıda sıralanmaktadır.

2.6.1.1.1.1.1. İman, Zikir ve Salih Ameller

Kur'an'da iman edip ve salih amel işleyenlerin hem dünyada hem de ahirette mutlu olacakları ifade edilmektedir. “Onlar, iman etmiş ve kalpleri Allah zikriyle yatışmış olanlardır. Evet, iyi bilin ki, kalpler Allah'ın zikri ile tatmin olur. İman edip de güzel işler yapanlar için müjde ve mutluluk, bir de varılacak güzel bir yer vardır.”²⁴⁴ ayetlerinde iman, zikir ve ameli salihin kişiyi kalben tatmin edeceği ve bu halin kişinin davranışlarına yansıtacağı bildirilmektedir. Ayetlerde geçen iman, zikir

²⁴² İrfan Başkurt, **Kur'an Açısından Din Eğitiminde Adalet, Ölçü, Denge Sırat-i Müstakim**, Ankara, İşaret Yayınları, 2000, s. 344-345.

²⁴³ Yunus 10/90-93.

²⁴⁴ Ra'd 13/28-29.

ve tatmin kalple alakalı kavramlar, ameli salih ise iyi eylemleri ifade eden bir kavramdır.²⁴⁵ Ra'd suresi 28. ayette geçen zikir kavramı Allah'ı hatırlamak ve Kur'an olarak tefsir edilmektedir. Böylelikle kişinin kalbinin kıvama gelebilmesi, tatmin olabilmesi ve mutlu hissedebilmesi için öncelikle iman etmesi, vahiy merkezli bir düşünce ve eylem alt yapısı oluşturabilmesiyle mümkündür.²⁴⁶ Kur'an'da imanla birlikte kullanılan, imanın yansıdığı eylem olarak zikredilmekte olan "amel" sözcüğü eylem, çalışma manalarına gelmektedir.²⁴⁷ Salih amel ise insana ve insanlığa faydası olan her türlü eylemi kapsadığı gibi aynı zamanda eylemin beğenilen, takdir edilen yönünü göstermektedir. Salih ameller öncelikle kişinin kalbine, imanına destek olmakta dolayısıyla kişinin kendisine fayda vermektedir.²⁴⁸

İnsan ruhu ile insandır, cismi ile insan değildir. Öyle ki, insan hakikatte kalptir, kalbiyle hareket eden bir varoluşun ismidir. Özü kalbinde gizli olan kişinin kalbinin olgunlaşması, tatmin olması iman, zikir ve salih ameller ile mümkündür. Kalbi Allah ile tatmin olmuş ve salih amellerle desteklenmiş kişi öyle bir kıvama gelir ki, bütün insan toplumlarının, hatta bütün kâinatın kalbi olma niteliğini alır. Kalplerdeki iman ve o imanın ispatı olan eylemlerin sonucu tezahür eden mutluluk aynı zamanda kişinin çevresini de etkilemektedir. Bu insan tipolojisi için "tuba" vad edilmiştir. Tuba sözcüğü, Habeş veya Hind lisanında cennetin adı olarak kabul edilse de dilciler "ukba" vezninde olan bu kelimenin "Tîb" kökünden mastar olduğunu, misk gibi tayyip olmak, hoş olmak anlamlarına geldiğini bildirmektedir. "Tuba leke" sen hoş, güzel olanı, mutluluk vereni elde ettin anlamına gelirken, "Tuba lehum" deyimini aynı "selamün aleyküm" gibi bir dua cümlesi olarak kullanılmakta, "hoş olasınız, hoş olunuz, mutlu olunuz." manalarına gelen bir niyazdır.²⁴⁹ Bu niyaz iman edip ameli salih işleyenler için bir muştudur.

"İnanmış olarak, kadın-erkek kim sâlih amel işlerse (yararlı iş yaparsa) ona güzel (mutlu) bir hayat yaşatacağız ve onların mükafatlarını yapmakla olduklarının

²⁴⁵ Matürîdi, **Te'vilatül Kur'an Tercümesi**, C. 7; s. 457-458; Bayraklı, **Yeni Bir Anlayışın Işığında Kur'an Tefsiri**, C. 10, s. 90-91.

²⁴⁶ Zemahşeri, **Keşşaf Tefsiri**, C. 3, s. 756-757.

²⁴⁷ İbn Manzur, **Lisanu'l-Arab**, C. IX, s. 400.

²⁴⁸ Casiye 45/15.

²⁴⁹ Razi, **Tefsîrü'l-Kebir**, C. XIII, s. 450-451; Yazır, **Hak Dini Kur'an Dili**, C. 4, s. 2985-2986.

en güzeli ile vereceğiz."²⁵⁰ ayetinde erkek olsun kadın olsun iman eden ve imanını salih amellerle destekleyenlerin daha güzel bir hayatla mükafatlandırılacağı bildirilmektedir. Ayetteki “daha güzel bir hayat” ifadesi dünya hayatında daha güzel bir yaşam sürmek olarak yorumlanmaktadır. Ayrıca bu ayet hem dünyada hem ahirette inanan kişiye sevap vadetmektedir. Özellikle salih ameller üzerine hayatını inşa eden bir mümin olumlu ya da olumsuz hangi durumu yaşarsa yaşasın kalben kanaat ve rıza göstereceği için mutlu hissedecek, olumsuz olayların iç dünyasını etkilemesine izin vermeyecektir. Örneğin fakir olan bir kişinin rızka karşı kanaatkâr olması nedeniyle mutlu hissetmesi, yaşadığı bu durumdan dolayı psikolojik çöküntü yaşamaması inancının mutluluğa dönüşümünü göstermektedir. Çünkü müminin perspektifinde mutluluk sahip olunan varlıkların çokluğuyla orantılı değildir.²⁵¹

Mümin Allah katında ebedi olanın salih ameller olduğunu bilerek davranmaktadır. “Ebedi olan iyi işler Rabbinin nezdinde hem sevapça daha iyi hem de ümit bağlamaya daha lâyıktır.”²⁵² bakış açısıyla hayatını ve hayatla olan ilişkisini değerlendirmektedir. Allah’ın emirlerine uygun yaşama ve O’na kul olma bilinciyle davranan kişi başa gelen sıkıntılara karşı sabırlı ve ümitli olma halini içselleştirmiş olmaktadır. Aynı zamanda kalbi marifetullah nuru ile genişlemiş olan mümin dünyadaki imtihanların geçici olduğunu bilerek davrandığı müddetçe dünyevi isteklere ve menfaatlere kavuşamasa bile arzu ve isteklerine tutsak olmadığı için bunalıma sürüklenmemektedir.²⁵³ Sonuç olarak kalbini imanla aydınlatan, zikirle yani Allah’ı hatırlayarak ve vahiyle tatmin eden, salih amellerle destekleyen kalpler için hem dünyada hem de ahirette mutluluk vardır. Aynı zamanda bu mutluluk geçici olmayan, mutlak bir mutluluktur.

2.6.1.1.1.2. Benliği Arındırmak

İnsanın mutluluğu elde edebilmesinin yollarından biri nefsinin arındırmasıdır. “Nefsinin arındıran elbette felaha (mutluluğa) ermiştir. Onu arzularıyla baş başa

²⁵⁰ Nahl 16/97.

²⁵¹ Zemahşeri, **Keşşaf Tefsiri**, C. 3, s. 1028.

²⁵² Kehf 18/46.

²⁵³ Fahrettin Razi, **Tefsîrü'l-Kebir**, C.14, s. 338-339.

bırakan da ziyan etmiştir.”²⁵⁴ Temizlemek veya eğitip, büyütmek yetiştirmek anlamlarına gelen “tezkiye” sözcüğü ²⁵⁵ “zekât” sözcüğünün kökü olan zekâ fiilinden türemiş, paklık, taharet, artıp büyümek manasında feyiz bereket manalarına gelmektedir.²⁵⁶ Terim olarak Allah’a itaatte bulunmak ve günahlardan uzak durmak suretiyle kişinin nefsini temizlemesi, kendini manen geliştirmesi demektir.²⁵⁷ Kur’an nefsini temizleyen yani, Allah’ın yasakladığı söylem ve eylemlerden, günahlardan kendini uzak tutan aynı zamanda kendini takva ile terbiye ederek geliştiren kişilerin muhakkak kurtuluşa eren, mutlu kimseler olduğunu bildirmektedir.²⁵⁸ Öncelikle kişinin felaha erişebilmesi, mutlu olabilmesi için nefsini küfür, şirk, cehalet gibi yanlış inançlar ve cimrilik, öfke kötü huylardan temizlemesi gerekmektedir. İkinci olarak kişinin nefsinin iman, ilim, takva, irfan, iyiliksever duygular, güzel ahlâk, takva gibi özelliklerle terbiye ederek hayatını bereketli hale getirmesi aynı zamanda bu tavsiye edilen inanç ve eylemlerle kendini korumasıdır.²⁵⁹

Kur’an nefsin hem iyiliğe hem de kötülüğe meyilli olarak yaratıldığını bildirmektedir. “Nefse kötü ve iyi olma (takva) kabiliyetlerini verene!”²⁶⁰ Takva ve fücür nefse ilham edilmiş iki özelliktir. Kişi hangi özelliğini önceler, büyütür, geliştirirse o özellik baskın bir hale gelmektedir. Nefsin takva boyutunu işlevsel hale getirmek, yapılan iyi eylemleri arttırmak, nefsin arzularına tutsak olmamak için iradeyi güçlendirmek dünya ve ahirette kazanan, mutlu olan kimselerin özellikleridir.²⁶¹ Buna mukabil kendini nefsinin arzularına teslim eden ya da nefsinin karanlığa gömenin ziyan edeceği bildirilmektedir.²⁶² Ayette geçen tezkiyenin zıddı olan “tedsiye” sözcüğü “Devs” kökünden türemiş olmakta, bir şeyin gelişip büyümeyerek bodur, cılız kalması ve gizlenmesi anlamlarına gelmektedir. Aynı şekilde bir kimseyi kandırmak, hile yaparak ayartıp fesada düşürmek ve bir şeyi bir

²⁵⁴ Şems 91/9-10.

²⁵⁵ Razi, **Tefsîrû'l-Kebir**, C. 23, s. 171-172.

²⁵⁶ Yazır, **Hak Dini Kur'an Dili**, C. 7, s. 5860.

²⁵⁷ Razi, **Tefsîrû'l-Kebir**, C. 23, s. 171.

²⁵⁸ Nisa 4/31; Al-i İmran 3/136.

²⁵⁹ Yazır, **Hak Dini Kur'an Dili**, C. 7, s. 5860-5861.

²⁶⁰ Şems 91/8.

²⁶¹ Bayraklı, **Yeni Bir Anlayışın Işığında Kur'an Tefsiri**, C. 21, s. 154-155.

²⁶² Şems 91/10.

şeyin altına gömüp gizlemek, toprağa gömmek anlamlarında kullanılmaktadır.²⁶³ Netice itibariyle nefsini, benliğini cehaletin, inançsızlığın, günahların karanlığına gömenler dünyada da ahirette de kayıpta olacaklardır, mutlu olduklarını düşünseler de hakiki mutluluğu hissedemeyeceklerdir.²⁶⁴ Bir başka ifadeyle mutlak mutluluğa ulaşmak nefsi ve onun arzularını terbiye etmekle mümkün olmaktadır.²⁶⁵

Sonuç olarak benlikten arınma kişinin doğrularını ve yanlışlarını fark etmesi, kendini düzeltme, daha iyi eylemlerde bulunabilmek için iç aleminde yapmış olduğu farkındalık faaliyetidir. Kişinin yanlışlarıyla, hatalarıyla, günahlarıyla yüzleşmesi ve kendi gerçekliğini kabul ederek hakikat merkezli bir değişim ve dönüşüm süreci yaşamasıdır. Fakat günümüzde tanrısal bir boyuta taşınan benlik kutsal bir hale getirilmektedir. Benlikten arınma, kendini tezkiye etme düşüncesi premodern dönemde kontrol altında tutulması ya da tahkir edilmesi gereken bir durum olarak kabul edilirken günümüz için nefsinin arzularını yerine getirmek öncelikli eylemsel alan olmaktadır. Özellikle premodern dönemde “Kendini bilen Rabbini bilir.” düşüncesinin sistemleşmesiyle kendini bilme üzerine tefekkür etmek ontolojik bir gerçeklik kabulüydü. Aynı zamanda metafiziğin konusu olan benlikten arınma bireyi aşkın bir hale getirmenin eğitimi idi.²⁶⁶ Günümüzde benlik perspektifi farklı bir boyuta taşınmış olsa da vahiy merkezli düşünce inşası için takvanın üstün geldiği, kötülüklerin minimize edildiği bir yaşam şekli kişiyi hakiki mutluluğa ulaştıracaktır.

2.6.1.1.1.3. Huşu İçerisinde Namaz Kılmak, Boş İşlerden Uzak Durmak, Zekât Vermek, İffeti, Emanetleri Korumak ve Sözünde Durmak

Mutlak mutluluğu kazanmanın yollarını anlatan Kur'an öncelikle iman edip iyi eylemler yapmayı ve kişinin nefsinin arındırmasını gerekli görmektedir. İman inancı, salih amel eylemleri benliği arındırma ise kişinin kendisiyle olan ilişkisinde farkındalık oluşturmalarını ifade etmektedir. Bütün bu eylemlerle birlikte mutlak

²⁶³ Yazır, **Hak Dini Kur'an Dili**, C. 7, s. 5862-5863.

²⁶⁴ Bayraklı, **Yeni Bir Anlayışın Işığında Kur'an Tefsiri**, C. 21, s. 156.

²⁶⁵ Roger Garaudy, **İnsanlığın Medeniyet Destanı**, Çev. Cemal Aydın, 13. Baskı, İstanbul, Timaş Yayınları, 2018, s. 32-33.

²⁶⁶ Ahmet Güven, “Premodern'den Postmodern'e Benliğin ve Kutsalın Dönüşümü: Narsisist Benliğin Kutsal Algısı”, **İnsan ve İnsan**, Sayı: 5, 2015, s. 50-51.

mutluluk için müminlerden kulluk disiplini talep edilmektedir. “Müminler kesinlikle kurtuluşa ermiştir, onlar, namazlarında huşu içerisinde, anlamsız, yararsız şeylerden uzak dururlar, zekâtı verirler, iffetlerini korurlar, sadece eşleriyle veya ellerinin altında olanlarla (cariyelerle) yetinirler, bundan dolayı da kınanacak değillerdir, ama her kim bunun ötesine geçmek isterse işte haddi aşanlar onlardır. O müminler emanetleri korur ve verdikleri sözleri yerine getirirler. Namazlarını titizlikle eda ederler. İşte vâris olacaklar bunlardır, Firdevs cennetine vâris olacaklar ve onlar orada kalacaklardır.”²⁶⁷

Ayette belirli şartları yerine getiren müminlerin muhakkak felaha, kurtuluşa, mutluluğa erişecekleri bildirilmektedir. “Felah” sözcüğü murada ulaşmak, hayırda sonsuzluk,²⁶⁸ hayır içinde bulunmak, kişinin umduğunu elde etmesi,²⁶⁹ korktuğundan, gam ve kederinden kurtulmak, nimet ve rahata kavuşmak²⁷⁰ manalarına gelirken, “Efleha” sözcüğü ise felaha dahil olmak, müjdelenmek, kurtuluşa erişmek,²⁷¹ selamete ermek, mutlu olmak, huzur bulmak²⁷² anlamlarına gelmektedir. Öncelikle ayet iman ile kurtuluş ve mutluluk arasında bir ilişki kurmakta, iman insanı Allah’a götüren bir akıl ve gönül eylemi olduğunu belirtmektedir.²⁷³ İmandan sonra müminin hangi konularda nasıl bir davranış modeli oluşturması gerektiğinden bahsedilmektedir. Kurtuluşa, mutluluğa ulaşacak müminlerin namazlarını huşu içerisinde eda etmeleri istenmektedir. “Huşu” sözcüğü kalbin haşyet duyması, gözlerin bir yerde kalması²⁷⁴ anlamlarına gelmekte aynı zamanda Kur’an’da yumuşamak,²⁷⁵ gönülden bağlılık,²⁷⁶ gönülden Allah’a yönelmek,²⁷⁷ boyun eğmek,²⁷⁸ saygı duymak,²⁷⁹ zelil olmak²⁸⁰ gibi manalarda kullanılmaktadır.²⁸¹ Mümin

²⁶⁷ Mü’minun 23/1-11.

²⁶⁸ Yazır, **Hak Dini Kur’an Dili**, C. 4, s. 3427.

²⁶⁹ Razi, **Tefsîrü'l-Kebir**, C. 16, s. 386.

²⁷⁰ Bayraklı, **Yeni Bir Anlayışın Işığında Kur’an Tefsiri**, C. 13, s. 179.

²⁷¹ Zemahşeri, **Keşşaf Tefsiri**, C. 4, s. 590.

²⁷² Yazır, **Hak Dini Kur’an Dili**, C. 4, s. 3428.

²⁷³ Bayraklı, **Yeni Bir Anlayışın Işığında Kur’an Tefsiri**, C.13, s. 180.

²⁷⁴ Zemahşeri, **Keşşaf Tefsiri**, C. 4, s. 592.

²⁷⁵ Hadid 57/16.

²⁷⁶ İsra 17/109.

²⁷⁷ Bakara 2/45.

²⁷⁸ Al-i İmran 3/199.

²⁷⁹ Enbiya 21/190.

²⁸⁰ Gâşiye 88/2.

²⁸¹ Bayraklı, **Yeni Bir Anlayışın Işığında Kur’an Tefsiri**, C. 13, s. 182-183.

namazlarını eda ederken Hakk'ın emrine baş eğdiğini bilerek, kalbi edep ve tazimden başka hiçbir şeye yönelmeden, saygı ve sevgi hissiyle dolu bir şekilde²⁸² aynı zamanda kimin huzurunda olduğunu, ne söylediğinin bilinciyle davranması hem Yaratan ile ilişkisini düzenlemekte hem iradesini güçlendirmektedir.²⁸³

Mutluluğa ulaşmak için namazı huşuyla edadan sonra yapılması gereken söylem ve eylemlere dikkat edilmesi, zihne ve kalbe zarar veren boş işlerden uzaklaşmaya çalışmaktır. Ayette geçen “lağv” anlamsız söz söylemek, faydasız iş yapmak anlamlarına gelmektedir.²⁸⁴ Tefsirlerde lağv kavramın işaret ettiği öncelikli mana olarak şirk, haram, mekruh hatta bazı mubah kabul edilen işlerde bulunmak,²⁸⁵ boş söz, şaka, eğlence gibi söylem ve eylemleri yapmak olarak değerlendirilmektedir.²⁸⁶ Özellikle boş söz söylemek ve boş söz söylenen yerlerden uzak durmak kişiyi zihnen boş düşüncelerden, kalben boş ve yersiz duyguları barındırmaktan korumaya²⁸⁷ yönelik bir faaliyet olarak yorumlanmaktadır. Çünkü lağvın olduğu yerler kişinin ruhen gelişmesine ve ilerlemesine engel teşkil etmektedir.²⁸⁸ Böylelikle boş söylem ve eylemler kişinin mutluluğunu gölgelemektedir.

İnsanı mutluluğa götürecek eylemlerden biri ihtiyaç sahiplerine zekât vermektir. Zekât somut ve soyut olmak üzere iki yönü bulunan bir eylemdir. Zekâtın somut olan yönü, zekât veren kimsenin kendi varlığından ihtiyaç sahibine vermesiyle malından ödediği kısımdır. Soyut olan yönü ise zekât veren kişinin yapmış olduğu arınma faaliyetidir.²⁸⁹ Temizlik ve temizleme manalarına gelen zekât nefsi, bedenî, mali olarak kişiyi arındıran²⁹⁰ aynı zamanda kişinin servetle ilişkisini düzenleyerek malına mülküne tutsak olmasını engellemektedir. Zekâttan sonra gelen ayet kişilerin iffetlerini korumasının bireysel ve toplumsal alanda mutluluk getireceğini bildirmektedir. Özellikle bireylerin nikah akdi yaparak birlikte yaşamalarının

²⁸² Yazır, **Hak Dini Kur'an Dili**, C. 4, s. 3429.

²⁸³ Razi, **Tefsîrü'l-Kebir**, C. 16, s. 387.

²⁸⁴ Bayraklı, **Yeni Bir Anlayışın Işığında Kur'an Tefsiri**, C. 13, s. 184.

²⁸⁵ Razi, **Tefsîrü'l-Kebir**, C. 16, s. 390.

²⁸⁶ Zemahşeri, **Keşşaf Tefsiri**, C. 4, s. 592.

²⁸⁷ Yazır, **Hak Dini Kur'an Dili**, C. 4, s. 3429.

²⁸⁸ Bayraklı, **Yeni Bir Anlayışın Işığında Kur'an Tefsiri**, C.13, s. 185.

²⁸⁹ Zemahşeri, **Keşşaf Tefsiri**, C. 4, s. 594.

²⁹⁰ Fahrettin Razi, **Tefsîrü'l-Kebir**, C.16, s.391; Yazır, **Hak Dini Kur'an Dili**, C. 4, s. 3429.

hukukiliği ilişkiyi meşru bir zemine taşıdığından kınanmayacağı ve kişilerin kendilerini gayri meşru durumlardan korumaya yönelik davranarak ırzlarını, iffetlerini muhafaza edebilecekleri ifade edilmektedir.²⁹¹ Böylelikle gayri meşru ilişkilerin önü kapatılarak toplumsal alana yansıyan mutluluk tasavvuru inşa edilmektedir.

Kur'an bireysel ve toplumsal mutluluğu elde edebilmenin vasıtalarından birini emanetleri korumak ve sözünde durmak olarak bildirmektedir. Güvenilen, itimat edilen şey anlamına gelen emanet,²⁹² yapılmaması hıyanet sayılan her şeyi içine almaktadır.²⁹³ Emanet yalnızca malın mülkün birisine güvenilerek belirli bir zaman için bırakılması değildir. Aynı zamanda insana güvenilip havale edilen ibadetler, şer'i yükümlülükler, Allah'a ait haklar, kullara ait haklar, vekaletler, velayetler, memuriyetler gibi her alanda yükümlülük getiren konuların hepsini kapsamaktadır.²⁹⁴ Çok geniş bir sorumluluk alanı olan emanetleri koruma tasavvuru bireyin güvenli yaşaması ve toplumun istikrarı için önemli olduğundan Allah kullarından emanetleri ehline vermeyi emretmektedir.²⁹⁵ Sözünde durmak da emaneti korumanın içinde bir şubedir. Kişinin sözünde durması, sözünü yerine getirmesi sorumluluk alanlarından birisidir ve bu yükümlülüğü ifa etmekle görevlidir. Kur'an'da müminlerden sözlerini yerine getirmelerinin emir sığasıyla istenmesi²⁹⁶ konunun ne derece önemli olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla emanetleri koruyan ve sözünü yerine getiren kişi yalan, dolan, riya gibi birçok kötü eylemlerden uzaklaşmış olduğu gibi sosyal alanda güven ilişkileri oluşturarak kendini güvenli, iç aleminde mutlu hissedecektir.

İnsanın kurtuluşu ve mutluluğunu temin ve tesis edecek zincirin son halkası olarak namazda devamlılık, namazı vaktinde eda ederek gündelik hayatı namaza göre planlama,²⁹⁷ namazı adabı ile kılma ve muhafaza etmek için mücadelede

²⁹¹ Bayraklı, **Yeni Bir Anlayışın Işığında Kur'an Tefsiri**, C. 13, s. 187-188; Razi, **Tefsîrü'l-Kebir**, C. 16, s. 392.

²⁹² Bayraklı, **Yeni Bir Anlayışın Işığında Kur'an Tefsiri**, C. 13, s. 190.

²⁹³ Razi, **Tefsîrü'l-Kebir**, C. 16, s. 394.

²⁹⁴ Yazır, **Hak Dini Kur'an Dili**, C. 4, s. 3429.

²⁹⁵ Nisa 4/58.

²⁹⁶ Maide 5/1.

²⁹⁷ Zemahşeri, **Keşşaf Tefsiri**, C. 4, s. 598.

bulunma, namazın rükünlerine tam anlamıyla uyarak hakikate ulaşma çabası vurgulanmaktadır.²⁹⁸ Ayrıca salat sözcüğüne dua manası verilirse kişinin dua etmede devamlı olmasının önemine dikkat çekilmektedir. Namaz ve dua müminin güzel ahlaklı davranmasında devamlılık gösterebilmesi için ön şartlardan biri olarak görülmektedir.²⁹⁹ Çünkü namazın kişiyi her türlü fuhşiyattan ve kötülükten koruyacağı bildirilmektedir.³⁰⁰ Dolayısıyla kişinin mutlak mutluluğa ulaşabilmesi için madde madde sayılan huşuyla namaz kılmak, zekât vermek, boş söz ve işlerden uzak durmak, emanetleri korumak gibi zihinsel ve eylemsel alışkanlıklar kişinin dünyasını cennete dönüştürdüğü gibi kişiyi cennete varis kılmaktadır.

Sonuç olarak Kur'an'da insanı mutlak mutluluğa ve kurtuluşa ulaştıran dokuz özellikten bahsedilmektedir. Namaz ve dua ibadetleri tamamen bireysel alandaki mutluluğu inşa ederken aynı zamanda kulun sadece Rabbine boyun eğmesini, Rabbinin dışındaki her şeye dik bir duruş sergilemesinin eğitimi vermektedir. Boş işlerden uzak kalma çabası, zekât verme, iffeti muhafaza etme, emaneti koruma, sözünde durma gibi eylemler bireysel ve toplumsal alandaki mutluluğa ulaşmada önemli rol oynamaktadır. Dolayısıyla vahyin muhataplarına formüle ettiği maddelerin hayata taşınmasıyla mutlak mutluluğa ulaşılabilmektedir.

2.6.1.1.2. Ahirette Yaşanacak Mutlak Mutluluk

İnsanoğlu dünyaya geldiği andan itibaren birçok duyguyu birçok farklı zaman ve mekânda yaşamaktadır. Her birey için ölümden sonra da farklı zaman ve mekanlarda yaşanacak mutluluk, üzüntü gibi duygular olacaktır. Kur'an dünyada yaşanan ve mutlak mutluluğa götüren eylemleri aynı zamanda ahirette bu eylemlerin sonucunda ahirette yaşanacak mutluluğu anlatmaktadır. Öncelikle ahirette hesap gününde insanların amellerinin değerlendirilmesi sonucunda mutlu ya da mutsuz olacağı ifade edilmektedir. “O gün Allah'ın izni olmadan hiç kimse konuşamaz. Onlardan kimi bedbaht, kimi de mutludur.”³⁰¹ ayetinde geçen o gün anlamına gelen

²⁹⁸ Yazır, **Hak Dini Kur'an Dili**, C. 4, s. 3430.

²⁹⁹ Bayraklı, **Yeni Bir Anlayışın Işığında Kur'an Tefsiri**, C. 13, s. 192.

³⁰⁰ Ankebut 29/45.

³⁰¹ Hud 11/105.

“yevme” kelimesinden murat ahiret gününde yaşanacak zorluk ve sıkıntılardır.³⁰² Öyle ki, herkesin kendisiyle mücadele edeceği bir gündür³⁰³ ve Allah’ın izin verdiklerinden başka hiç kimse konuşmayacaktır.”³⁰⁴ Hesap gününde insanların kötü sonndan kurtulmak için mücadele vereceği, kendilerini ifade etmek için konuşmak isteyeceklerini ama o gün bazı kimselere konuşma izni verilirken, bazılarına konuşma yasağı uygulanacağı bildirilmektedir.³⁰⁵ Konuşma yasağının uygulandığı kişilerin ağızlarının mühürlü olacağı, ellerinin konuşacağı, ayaklarının da şahitlik yapacağı belirtilmektedir.³⁰⁶ Kişiye kendisini savunmak ve yaptığı eylemlerin nedenini açıklamak için konuşma izni verilmeyince kişinin zor ve sıkıntılı bir durum yaşayacağı, kişinin kötü eylemleri sonucunda yaşadığı bu durumun kendisini bedbaht, mutsuz edeceği ifade edilmektedir.

“Bugün herkese kazandığının karşılığı verilir. Bugün asla zulüm yoktur.”³⁰⁷ ayeti hesap gününde herkesin yaptıklarının karşılığını göreceği, kimseye haksızlık yapılmayacağı, “O gün birtakım yüzler aydınlıktır, gülmekte ve mutludurlar.”³⁰⁸ ayetinde hesap gününde kişinin eylemleri değerlendirildiği zaman yaptığı eylemlerin sonucunda mutlu ya da mutsuz olacağı bildirilmektedir. Dünyada ilahi mesaja hem kulağını hem gönlünü vererek iyi eylemlere imzasını atmış kimselerin o günün sıkıntısından uzak olacakları ve cenneti hak ettikleri için mutluluk duyacakları belirtilmektedir.³⁰⁹ Bu mutluluk dünyada yapılan amellerin bir karşılığı olarak salih kimselerin karşılıklarına çıkacak bir ödül mesabesinde olarak yorumlanmaktadır.³¹⁰ Sonuç olarak dünyada ilahi mesaja uygun yaşayanların hesap gününde sıkıntıları olmayacak ve hesap gününde mutlak mutluluğa ulaşmış olacaklardır.

Kur’an ahiret gününde amelleri değerlendirilip defterleri sağ elinden verilen kimselerin mutlu olacaklarını ve mutluluklarını yakınlarıyla paylaşacaklarını,³¹¹ daha

³⁰² Zemahşeri, **Keşşaf Tefsiri**, C. 3, s. 488.

³⁰³ Nahl 16/111.

³⁰⁴ Nebe 78/38.

³⁰⁵ Bayraktar Bayraklı, **Yeni Bir Anlayışın Işığında Kur’an Tefsiri**, C. 9, s. 307.

³⁰⁶ Yasin 36/65.

³⁰⁷ Mü’min 40/17.

³⁰⁸ Abese, 80/38.

³⁰⁹ Zemahşeri, **Keşşaf Tefsiri**, C. 3, s. 490.

³¹⁰ Bayraklı, **Yeni Bir Anlayışın Işığında Kur’an Tefsiri**, C. 9, s. 308.

³¹¹ İnşikak 84/7-9.

sonra amellerinin mükafatı olarak verilen cennette mutlak mutluluğu yaşayacakları bildirilmektedir. “Mutlu olanlara gelince, onlar da cennettedirler. Rabbinin dilediği hariç, gökler ve yer durdukça onlar da orada ebedi kalacaklardır. Bu, bitmez-tükenmez bir lütuftur.”³¹² İnsanı mutlu edecek ve bitip tükenmeyen lütuflara mazhar kılacak olan öncelikli eylem iman edip salih ameller yapmaktır.³¹³ Bir başka ifadeyle iman etmiş ve o imanı eylemlerine taşımış kişiler cennette hakiki ve ebedi olan mutluluğu yaşayacaktır. Dolayısıyla eylemleri imanına şahit olan kimseler için Allah’ın özel olarak hazırlamış olduğu nice mutluluklar vardır. Öyle ki hiçbir gözün görmediği, hiçbir kulağın işitmediği sadece cennet tanımına giren nimetler mutluluk vesilesi olacaktır.³¹⁴ “Yaptıklarına karşılık olarak, onlar için ne mutluluklar saklandığını hiç kimse bilemez.”³¹⁵ ayetinde insanın tahayyül edemeyeceği ama kendisine mutluluk verecek hakiki nimetlerle karşılaşacağı bildirilmektedir. Sonuç olarak cennette yaşanacak olan mutluluklar insanın dünyadaki eylemleriyle ilişkilidir ve bu mutluluklar kesintiye uğramayacak ve tükenmeyecek niteliktedir.³¹⁶

2.6.2. Mukayyet Mutluluk ve Çeşitleri

Kaynağını vahiyden alan mutluluk, insanın fitratıyla uyumlu, dünyada kişiyi ifrata götürüp yanlış eylemler, hatalar yapmasına neden olmayan, ahirette nice nimetlerle buluştuğunda sevinmesine neden olan bir durumdur. Kur’an mutlak mutluluğun yanı sıra mukayyet mutluluğu anlatmaktadır. Mukayyet mutluluk; sınırlı, belirli bir zaman içerisinde yaşanabilen ve geçicilik barındıran mutluluğu ifade etmektedir. Kur’an’da mukayyet mutluluk çeşitleri olarak eş, çocuklar, servet gibi dünyevi nimetlerden bahsetmekte ve bireyin bunlarla olan ilişkisini düzenlemektedir. Aynı zamanda mukayyet olarak tanımladığı mutluluk öğeleriyle olan ilişkinin bağlılık içerisinde olmasını, buna mukabil bağımlılık ilişkisinden uzak olunmasını tavsiye etmektedir. Çünkü bağımlılık insan için kontrol kaybıdır. İnsan-varlık ve insan-nesne ilişkisi bağlılıktan bağımlılığa doğru yöneldiğinde bireyin yaşamı

³¹² Hud 11/108.

³¹³ Hud, 11/23.

³¹⁴ Yazır, **Hak Dini Kur’an Dili**, C. 4, s. 2824-2825.

³¹⁵ Secde 32/17.

³¹⁶ Razi, **Tefsîrü'l-Kebir**, C. 13, s. 131.

üzerindeki kontrolü kaybolmaya başlamaktadır.³¹⁷ Kur'an Allah'tan başka baki olabilecek hiçbir bir varlığın olamayacağını,³¹⁸ bireyin ilişkilerini düzenlerken baki olmayanlara bakilik atfederek bağımlılık çizgisinde bağlanmalarının yanlışlığını ortaya koymaktadır. Dolayısıyla vahiy bireyin kendisine mutluluk verecek unsurlarla ilişkisini en güzel şekilde inşa etmekte ve kalıcı olan mutluluğa davet etmektedir.

2.6.2.1. Eşler

İnsanoğlu için eş dünyevi nimetler içinde önemli bir yer almaktadır. Özellikle birey yaşadığı eş ilişkisiyle fizyolojik, psikolojik ve sosyal olarak birçok konuda tatmin yaşamış olmaktadır. Örneğin kadınlardaki sevilme, erkeklerdeki sevmeye ihtiyacı fitri bir gereksinimdir.³¹⁹ Aynı zamanda eşlerin birbirlerine örtü olması ya da örtü olabilecek nitelikleri bulundurması³²⁰ eş ilişkisinin sağlamlığı açısından önemlidir. Hz. Peygamber dünya hayatında iyi bir eşin mutluluk verdiğini bildirmektedir. “Üç şey insanoğlunun mutluluğundan, üç şey de insanoğlunun bedbahtlığındandır. İnsanoğlunun mutluluğundan olan şeyler; iyi bir eş, oturmaya müsait bir ev ve uygun bir binektir. İnsanoğlunun bedbahtlığından olan şeyler ise, kötü bir eş, kötü bir ev ve kötü bir binektir.”³²¹ Kur'an eş ilişkisinin önemli olduğunu belirtmekte aynı zamanda kişinin bu ilişkiye bağımlı olmamasını tavsiye etmektedir. Şayet birey bütün mutluluğunu eş ilişkisine bağlar, eş merkezli bir hayat sürdürme gayretinde olursa eşle olmadığı ya da eşi olmadığı yerde zorluklar, sıkıntılar yaşayacaktır.

Netice itibarıyla insanın fıtratına eş ilişkisi arzu duyulan, çok arzu edilen bir duygu olarak yerleştirilmiş olsa da kişi ilişkisinin hatta hiçbir ilişkinin baki olmayacağını bilerek davranmalıdır.³²² Sonuç olarak Allah insana huzur bulması, sevgiyi ve mutluluğu yaşayabilmesi için eş nimetini³²³ vermiştir. Eş ilişkisi kişiye

³¹⁷ Sayar, **Ruh Hali**, s. 169.

³¹⁸ Rahman 55/ 26.

³¹⁹ Yazır, **Hak Dini Kur'an Dili**, C. 2, s. 1051; Bayraklı, **Yeni Bir Anlayışın Işığında Kur'an Tefsiri**, C. 3, s. 520.

³²⁰ Bakara 2/187.

³²¹ İbn Hanbel, I, 169.

³²² Razi, **Tefsîrü'l-Kebir**, C. 6, s. 192.

³²³ Rum 30/21, Furkan 25/74.

birçok konuda mutluluk verse de bu mutluluğun mukayyet yani sınırlı ve geçici olduğu tasavvuruyla davranılmalıdır.

2.6.2.2. Çocuklar

Eş sevgisi gibi çocuk sevgisi de fitri bir sevgidir. Allah'ın insanda çocuk sevgisi yaratmasının birçok hikmeti bulunmaktadır. Özellikle insan neslinin devam edebilmesi ve bireyin kendisinde olan genetik mirası nesillere aktarma ihtiyacı çocuk isteği ve arzusunu meydana getirmektedir.³²⁴ Çocuk büyütmek, eğitmek meşakkatli olsa da fitrattaki bu sevgi ve arzu nedeniyle insan nesli devam etmektedir. Yaratılış itibarıyla insan çocuk arzusu duymakta ve çocuğu olması için çaba göstermektedir. Dünyaya gelen çocukla olan ilişki uzun süreli aynı zamanda çocuğun her türlü sorumluluğunu taşımaya yönelik olduğu için çok fazla paylaşım meydana gelmekte ve anne-baba için çocuk mutluluk kaynağı olarak görülmektedir. “Servet ve çocuklar dünya hayatının süsüdür.”³²⁵ ayeti bireyin çocuğuyla olan ilişkisini inşa etmektedir. Çocuk büyüyene kadar ailesiyledir ama herkesten bağımsız bir kişiliktir. Ailesiyle yaşadığı halde ailesine ait olmayan çocuk, varoluşsal olarak kendi serüvenini gerçekleştirmektedir. Bu bağlamda aile yaya benzemekte, çocuk ise o yaydan farklı ufuklara gidecek ok gibidir.³²⁶ Sonuç olarak dünyadaki her şey gibi çocuklar da geçicidir ve onlarla olan ilişkiler bağımlılık çerçevesinde olmamalıdır. Aksi taktirde insan bütün mutluluklarını çocuklarına mahkûm ederek kaybedebilmektedir.

2.6.2.3. Altın, Gümüş Gibi Servetler

Kur'an birçok sure ve ayette insanın servetle olan ilişkisini inşa etmektedir.³²⁷ İnsanın mal mülk sahibi olma, serveti biriktirme, daha fazlasına sahip olma istek ve arzusu bulunmaktadır. Al-i İmran suresi 14. ayette geçen “kanatîr” kantarın çoğuludur, "mukantara" ise kantarlanmış, yani kantar kantar altın ve gümüşten bahsedilmektedir.³²⁸ Altın ve gümüş aynı zamanda bütün eşyanın bedeli

³²⁴ Razi, **Tefsîrü'l-Kebir**, C. 6, s. 192.

³²⁵ Kehf 18/46.

³²⁶ Halil Cibran, **Ermiş**, Çev. Ayşe Berktaş, 9. Basım, İstanbul, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2017, s. 9.

³²⁷ Tekasür 102/1-2; Hümeze 104/2-3.

³²⁸ Yazır, **Hak Dini Kur'an Dili**, C. 2, s. 1051.

sayılabilecekleri için sevildikleri ifade edilmektedir. Değerli ya da çok pahalı mücevherlere sahip olmak aynı zamanda kişinin kudretini göstermektedir.³²⁹ Vahiy servete farklı bir perspektif getirmekte, malın mülkün baki olmadığını ve insanı koruyamayacağını bildirmekte, sevap bakımından ve ümit bağlama açısından salih amellerin anlamlı ve kalıcı olduğunu hatırlatmaktadır.³³⁰ Sonuçta insanoğlunun altın, gümüş gibi servete temayülü vardır. Önemli olan mukayyet mutluluk veren altın, servet gibi mülkiyetleri mal biriktirme hırs ve tutkusuna dönüştürmemektir.

2.6.2.4. Soylu Atlar, Lüks Arabalar

Günün değişen şartlarıyla birlikte insana binek olan atlar ya da arabalar yaşamı kolaylaştırma adına önemli kabul edilmektedir. Aynı zamanda bineklerin markası, modelleri toplumsal alanda güç ya da zenginlik gösterisi olarak yansımaktadır. Kur'an insanoğlunun araçları sevip isteyeceğini, böyle bir temayülünün olduğunu belirtmektedir.³³¹ Fakat kişinin sahip olduğu aracı nedeniyle gururlu, kibirli bir duruş sergilemesi hoş görülmemektedir.³³² Hz. Peygamber "Rahat bir binek ve geniş bir ev kişinin mutluluğundandır."³³³ buyurarak bireyin dünya hayatında iyi bir bineğe sahip olmasının önemli olduğunu belirtmektedir. Fakat sahip olunan ürün kişinin varoluşsal değerini etkilememektedir. Bireyin herhangi bir tüketim ürünü ile kendi değeri arasında ilişki kurması yanlış bir bakış açısı meydana getirmektedir. Bir başka ifadeyle kişinin ucuz, sıradan bir aracın sahibi olması ya da çok değerli bir aracının olması kendisini değersiz kılan ya da değerini arttıran bir unsur değildir. Buna mukabil kendisini aracının markasına, görüntüsüne bağımlı hale getirenler için eşyaya tutsaklık meydana gelmektedir. Sonuç olarak servetin içinde değerlendirilebilecek bir konu olan binekler, araçlar yaşam standardı için önemli ama ebedi olamayan, ebedilik atfedilmeyecek eşyalardandır. Kur'an bireyin binekle ilişkisini doğru şekilde tayin etmesini tavsiye etmektedir.

³²⁹ Fahrettin Razi, *Tefsîrü'l-Kebir*, C. 6, s. 193-194.

³³⁰ Zemahşeri, *Keşşaf Tefsiri*, C. 4, s. 72.

³³¹ Al-i İmran 3/14.

³³² Razi, *Tefsîrü'l-Kebir*, C. 6, s. 194-195.

³³³ İbn Hanbel, III, 408; Buhârî, elEdebü'l-müfred, 162.

2.6.2.5. Hayvanlar

İnsanoğlunun sahip olmayı istediği servet çeşitlerinden biri de hayvanlardır. Özellikle ayette deve, sığır ve davar gibi maddi gelir getiren hayvanlardan bahsedilmektedir.³³⁴ “Biz, büyükbaş hayvanları da sizin için Allah'ın işaretlerinden kıldık. Onlarda sizin için hayır vardır. Şu hâlde onlar, ayakları üzerinde dururken üzerlerine Allah'ın ismini anınız. Yan üstü yere düştüklerinde ise, canı çıktığında onlardan hem kendiniz yiyiniz hem de kanaatkâr olup dilenmeyene de dilenene de veriniz. İşte bu hayvanları biz, şükredesiniz diye sizin istifadenize sunduk.”³³⁵ Büyükbaş hayvanlar insanların emrine verilmiş, yeme, içme, giyinme gibi birçok konuda kendilerinden istifade edilen varlıklardır. Aynı zamanda insanoğlu servetin çoğalmasına istek ve arzu duyduğu için bu hayvanlara sahip olmayı istemektedir. Çünkü insan servetin çoğalmasının kendisini ebedi kılacağını zannetmektedir.³³⁶ Dolayısıyla vahiy kişinin serveti kalıcı görmemesini, biriktirme tutkusuyla servet olabilecek her şeye sahip olma arzusunu dizginlemesini aksi takdirde mutsuz olacağını ifade etmektedir.

2.6.2.6. Araziler

Altın, gümüş gibi değerli mücevherler, pahalı binekler, büyükbaş hayvanlar gibi araziler de insanoğluna verilmiş servet çeşitlerindendir. Birçok ürünün alındığı, kişiye zenginlik getirisi olan mallardır. Geçici mutluluk çeşitlerinden olan maddeler ayette şöyle ifade edilmektedir. “Kadınlara, çocuklara, altın ve gümüş cinsinden birikmiş hazinelere, soylu atlara, sığırlara ve arazilere yönelik dünyevî zevkler insanoğlu için çekici kılınmıştır. Bütün bu zevkler bu dünya hayatında tadılabilir; ama mutlu son, Allah katında olanıdır.”³³⁷ Özellikle bilinmelidir ki; insana çekici gelen, arzuları arttıran öğelerin hiçbirisi hayatın amaç ve gayesi değildir. Çünkü bu istek ve arzular dünyevi hayatın unsurlarıdır, kişi bunlarla mutlu olabilir ama bunlar mutlak mutluluk getirmezler. Allah'a kul olmak için faydalanılmak üzere verilmiş

³³⁴ Razi, *Tefsîrü'l-Kebir*, C. 6, s. 195.

³³⁵ Hac 32/36.

³³⁶ Hûmeze 104/3.

³³⁷ Al-i İmran 3/14.

birer araçtırlar.³³⁸ Bu bağlamda vahiy geçici mutluluk çeşitlerini meta olarak ifade etmektedir. Meta olan şeylerin sabit, daim, kâmil olma özellikleri yoktur. Mutlak varılacak, dönülecek olan Allah'tır ve amaçların, hedeflerin en güzeli Allah katında kabul olunandır.³³⁹

Sonuç olarak birey kendi varlığını sahip olduğu şeyler üzerinden değerlendirdiği zaman sahip olduklarını kaybettiğinde kendini de kaybetmiş olacaktır. Hayat tasavvuru, her şeyi kendi bütünlüğünde, kendine mal etmeden yaşamak yerine sahip olmak üzerine inşa edildiğinde sahip olunanlarla ilgili herhangi bir olumsuzluk yıkıma, yenilgiye ve anlamı kaybetmeye neden olmaktadır.³⁴⁰ Bir başka ifadeyle birey sahip olduğu altın, gümüş, araba, arazi, mülk gibi kendisine verilen nimetlerden istifade etmeli, onlarla olan ilişkisini düzenlemelidir. Kur'an insan-varlık ilişkisini düzenlemekte, tekasür yani biriktirme tutkusuyla davranmak yerine kevser tutumuyla yani bütün hayırlara ve iyiliklere kaynaklık eden, değer üreten kimseler gibi yaşama gayretinde bulunmayı³⁴¹ ve dünyada olan her şeyin geçici olacağı bilinciyle davranmayı tavsiye etmektedir.

2.6.2.7. Bireyin Atalarının Yaptığı Eylemlerle Mutlu Olması

İnsanoğlu kimi zaman yakın ya da uzak geçmişindeki atalarının yaptığı iyi eylemlerden mutlu olmakta hatta bu eylemlerle övünmektedir. Halbuki bu eylemler ve bu eylemlerin sonucunda kazanılan ikramlar ve yaşanan mutluluklar eylemleri gerçekleştirenleri ilgilendirmektedir. “Onlar bir ümmetti, gelip geçtiler. Onların kazandıkları kendilerine, sizin kazandıklarınız da size aittir.”³⁴² ayette geçen ümmet kelimesi topluluk anlamına gelmekte ve önceki toplulukların yaşamları nasıl son bulduysa amel ve eylemlerinin de bittiği bildirilmektedir.³⁴³ Fakat bazı kişiler soylarını Hz. İbrahim, Hz. Yakup gibi peygamberlere dayandırarak onların salih amel ve eylemlerini dile getirmekte ve onların evladı olmakla mutlu olduklarını aynı

³³⁸ Yazır, **Hak Dini Kur'an Dili**, C. 2, s. 1052.

³³⁹ Bayraklı, **Yeni Bir Anlayışın Işığında Kur'an Tefsiri**, C. 3, s. 520.

³⁴⁰ Erich Fromm, **Sahip Olmak Ya Da Olmamak**, Çev. Aydın Arıtan, 7. Baskı, İstanbul, Say Yayınları, 2019, s. 143.

³⁴¹ Düzgün, **Sarp Yokuşun Eteğinde İnsan**, s. 52-53.

³⁴² Bakara 2/134.

³⁴³ Razi, **Tefsîrü'l-Kebir**, C. 3, s. 497.

zamanda atalarının eylemleriyle kurtuluşa ereceklerini düşünmektedir. Halbuki kişinin kurtuluşu ve mutluluğu atalarının iyiliklerle bezenmiş eylemlerinin sonuçlarıyla ilgili değil kendi yaptığı öz eylemlerin kazancıyla ilgilidir. Dolayısıyla kişi kendinden öncekilerin yaptıklarından sorumlu olmadığı gibi onların yaptıkları eylemlerin kazancına da ortak olmayacaktır.³⁴⁴

Kur'an herkesin karşılığını alacağı aynı şekilde kendisine fayda verecek olan tek eylemin sadece ve sadece kendi öz çalışması olduğunu bildirmektedir.³⁴⁵ Bir başka ifadeyle ilahi mesaj herkesin kendi çalışmasının karşılığını göreceğini, kimse kimsenin günah yükünü çekmeyeceği gibi³⁴⁶ herkesin kazancının kendisine ait olduğunu net bir şekilde ifade etmektedir.³⁴⁷ Netice itibarıyla yaşadıkları çağda iyi eylemleri olmayan kişiler maalesef ölümlerin bıraktıkları izlere sığınmakta, onlarla mutlu olmaktadır. Fakat bu mutluluk sadece onların bıraktıkları eserler adına bir takdir ve ibret alma şeklinde olması gerekmektedir. Kur'an aklını kullanmayan, tembellik yapan, gayret etmeyen, salih amel faaliyetinde bulunmayanlar kimselere atalarının eylemlerinin bir yardımı olmayacağını bildirmektedir.³⁴⁸

2.6.3. Övülen Mutluluk ve Çeşitleri

Hayat tek boyutlu olmayan çok geniş bir yelpazede yaşanan bir varoluş sahnesidir. Bu ontolojik sahneyi hazırlayan ve insana sunan Allah, aynı zamanda onu muhatap almakta ve ilahi mesajla hayatını en güzel şekilde yaşamasının yöntemlerini, düşüncelerini nasıl inşa edebileceğini, eylemlerini nasıl planlayabileceğini ve duygularını nasıl kontrol edeceğini bildirmektedir. Hayat içerisinde önemli duygulardan biri olarak kabul edilen mutluluk duygusu birey için faydalı olabildiği gibi zararlı da olabilmektedir. Kur'an kişiye fayda veren, olumlu nitelikte olan mutlulukları övmekte, kişiye zararlı olan mutluluk anlayışını yermektedir. Kur'an'ın övdüğü, takdir ettiği mutluluk övülen mutluluktur. Kur'an'da Allah'ın lütfu ve rahmeti, vahyin inmesi, Allah'ın yardımı, salih eş, göz aydınlığı

³⁴⁴ Yazır, **Hak Dini Kur'an Dili**, C. 1, s. 519-520.

³⁴⁵ Necm 53/39.

³⁴⁶ Fatır 35/18.

³⁴⁷ Bakara 2/141.

³⁴⁸ Bayraklı, **Yeni Bir Anlayışın Işığında Kur'an Tefsiri**, C. 2, s. 247.

evlatlar gibi durumlarda yaşanan mutluluklar övülen mutluluk çeşitleri içerisinde geçmektedir. Övülen mutluluk çeşitleri aşağıda sırasıyla verilmektedir.

2.6.3.1. Allah'ın Lütü ve Rahmetiyle Mutlu Olmak

Vahyin takdir ettiği, olumlu gördüğü mutluluk çeşitlerinden biri Allah'ın lütuf ve rahmetiyle mutlu olmak, sevinç duymaktır. “Söyle onlara, Allah'ın bu lütü ve rahmetiyle sevininler. Bu, onların toplayıp biriktirdiği her şeyden daha üstündür.”³⁴⁹ Müfessirler ayette zikredilen mutluluğun ruhani mutluluklar olduğunu ve ruhani mutlulukların maddi mutluluklardan daha üstün olduğunu belirtmektedir. Çünkü maddi sevinç ve mutluluklar elemeleri gideren ama arı duru olmayıp birçok kötülükle bir arada yaşanan duygulardır. Örneğin yemek yemek bedeni elemenden, sıkıntıdan kurtarıp mutluluk verse de çok yenildiği zaman eleme dönüşmektedir.³⁵⁰ Ayette özellikle vurgulanan mana kişi mutlu olacaksa ancak ve ancak Allah'ın lütü ve rahmeti olan vahiy ve İslamiyet'le muhataplığı nedeniyle mutlu olmalıdır.³⁵¹ Çünkü Kur'an insanların gönüllerine şifa veren, hayatlarına rehber olan ve onların karanlıklarını aydınlığa çıkaran ilahi bir mesajdır. Öyle ki vahiy kişinin dünyada toplayıp biriktirdiği ekonomik değeri olan her türlü mal, mülkten çok daha hayırlı ve kalıcıdır.³⁵² Sonuç olarak Kur'an, insanı mutlu etmesi gereken öncelikli değer vahiy olduğunu ve tasavvurunu vahiy ile inşa eden kimselerin gönlünde ilahi lütfun ve rahmetin ferahlığı olacağını bildirmektedir.

2.6.3.2. Kur'an'ın İndirilmesinden Mutluluk Duymak

Allah Kur'an'ın nazil olmasından mutluluk duyanlar için ilahi nimetler, ilahi ikramlar bulunduğunu bildirmektedir. Özellikle ilahi nimet ve ikramın hakikatle buluşma olduğu belirtilmektedir. “Kendilerine kitap verdiğimiz kimseler sana indirilene sevinirler.”³⁵³ ayetinde kendilerine kitap verilen yani Yahudi ve Hristiyanlardan kimilerinin Kur'an'a vakıf oldukça mutluluk duydukları anlatılmaktadır. Tevrat ve İncil'in gerçek anlamını kalplerinde hissedip, yüreklerinde

³⁴⁹ Yunus 10/58.

³⁵⁰ Razi, *Tefsîrü'l-Kebir*, C. 12, s. 412-413.

³⁵¹ Zemahşeri, *Keşşaf Tefsiri*, C. 3, s. 296.

³⁵² Bayraklı, *Yeni Bir Anlayışın Işığında Kur'an Tefsiri*, C. 8, s. 556.

³⁵³ Ra'd 13/36.

duyanlar hakikat arayışında olduklarından Kur'an'ı öğrendikçe gönüllerinde ferahlık duydukları ifade edilmektedir. Ayette bu mutluluğun kaynağının hakikati öğrenme çabası olduğu bildirilmektedir.³⁵⁴ Aynı zamanda Kur'an'ı anlama faaliyeti gösteren ehli kitap ya da Müslüman olanların Kur'an'dan öğrendikleri ilim sayesinde sevinçlerinin, mutluluklarının ziyadeleşeceği anlaşılmaktadır. Müminlerin öğrendikleri her ayetle yeni bakış açılarına sahip olmalarının, olayları vahyin gör dediği yerden görerek yorumlamalarının duygularına olumlu bir şekilde yansıtacağı ifade edilmektedir.³⁵⁵ Dolayısıyla Kur'an hakikat arayışındaki gönüllere inzal oldukça o gönüllerde mutluluk, sevinç duygusu aktifleşecektir.

2.6.3.3. Allah'ın Yardımından Mutluluk Duymak

İnsanoğlu hayat serüveninde yaşadığı sıkıntılı dönemleri atlatabilmek, çözmekte zorlandığı problemleri çözebilmek için bazen desteğe, yardıma ihtiyaç duymaktadır. Kimi zaman kişi sadece kendi gücünün değil etrafındaki kimselerin de güçlerinin yetemeyeceği durumlar söz konusu olduğunda kudretin sahibi tarafından desteklenmek ve sıkıntısının izale olmasını istemektedir. Böylece Allah'ın yardımını niyaz ederek öncelikle manen rahatlamakta, problemin izale olması durumunda müşkülün çözülmesine, sığındığı kudretten gelen yardıma sevinmekte ve mutlu olmaktadır. Vahiy inananların Allah'ın yardımını istemelerinin ve sonucunda sevinip mutlu olmalarını olumlu olarak değerlendirmektedir. “Rumlar yakın bir yerde yenilgiye uğradılar. Fakat onlar bu yenilgilerinden sonra birkaç yıl içinde galip gelecekler. Önce olduğu gibi sonra da Allah'ın dediği olur. İnananlar, isteyene yardım eden Allah'ın yardımına sevineceklerdir. Allah, güçlüdür; merhamet sahibidir.”³⁵⁶

Ayette savaş gibi zor durumlarda müminlere muhakkak ilahi yardımın geleceği ve müminlerin inanmayanlara, müşriklere karşı zafer kazanacakları aynı zamanda fiziksel ve psikolojik olarak rahatlayacakları bildirilmektedir.³⁵⁷ Özellikle ayette Allah'ın yardımının esbaba muhtaç olmadığı, bütün sebeplerin O'nun

³⁵⁴ Yazır, **Hak Dini Kur'an Dili**, C. 4, s. 2995-2996; Zemahşeri, **Keşşaf Tefsiri**, C. 3, s. 770.

³⁵⁵ Razi, **Tefsîrü'l-Kebir**, C. 13, s. 464.

³⁵⁶ Rum 30/4.

³⁵⁷ Razi, **Tefsîrü'l-Kebir**, C. 18, s. 73.

iradesine muhtaç olduğu, bütün ümitlerin tükendiği yerde yaşanan sıkıntının bertaraf edilmesinde Yaratan'ın müdahil olacağı vurgulanmaktadır.³⁵⁸ Bir başka ifadeyle Allah'ın emrinin, takdirinin ve kararının olmadığı bir işin dünyada gerçekleşebilme imkanı yoktur. Bu inançla hareket eden mümin zor durumlarda Rabbinin yardımı için dua etmeli, varlığının O'nun kudretine ihtiyaç duyduğunu hissetmelidir. Bütün bu eylemlerin sonucunda somut ya da soyut nitelikteki yardım ve destek kişiyi rahatlatacak ve mutlu edecek niteliktedir. Rum suresinin ilk beş ayetinde inanç, galip gelme isteği ve eylemi, dua etme, ilahi yardım ve sonrasında gelen mutluluk ve başarı için bir yöntemdir.³⁵⁹ Sonuç olarak inancın getirisi olan Yaratan'a bağlılık ve sığınma duygusu zorluklarda ilahi yardımın gelmesine vesile olmaktadır. Kur'an aktif hale gelen bu ilahi yardıma sevinmeyi ve bu yardımdan mutluluk duymayı övülen bir mutluluk olarak ifade etmektedir.

2.6.3.4. Salih Eşlerin Birbirine Mutluluk Vermesi

Dünya hayatında insanoğluna verilen en önemli ikramlardan biri kendi cinsinden olan eşlerin olması ve o eşlerle huzur ve mutluluk duyulmasıdır. “Kaynaşmanız için size kendinizden eşler yaratıp aranızda sevgi ve merhamet koyması da O'nun varlığının delillerindendir. Doğrusu bunda, düşünen bir toplum için dersler vardır.”³⁶⁰ Ayette insanoğluna kendi nefsinden yani diğer hayvan cinsinden olmayan, insanın kendi özünden³⁶¹ yani insan cinsinden eşler yaratmasının ve bu eşlere meyledip, onları sevip yakınlık kurmasının ilâhlığın lütuflarından biri olduğu bildirilmektedir. Cinsiyet yakınlaşmaya neden olan bir faktörken farklılık ürküntüye, korkuya sebebiyet vermektedir.³⁶² Halbuki eşlerin kişinin kendi cinsinden olması sükuna yani birinin diğeriyle uzlaşmasına ve sevginin meydana gelmesine neden olmaktadır. Ayette geçen “Sekene ila” kalıbı maddi anlamda sükûn bulma, rahatlama ve bir şeyin sonucunun iyi olduğunu belirtmek için kullanılmaktadır. Dolayısıyla eşlerle olan yakınlık kişinin gönlünde olabilecek rahatlama durumunu, mutluluk duygusunu ifade etmektedir. Kadın ve erkeğin eş olmaları sonucu fitri

³⁵⁸ Yazır, **Hak Dini Kur'an Dili**, C. 5, s. 3801.

³⁵⁹ Bayraklı, **Yeni Bir Anlayışın Işığında Kur'an Tefsiri**, C. 15, s. 17-18.

³⁶⁰ Rum 30/21.

³⁶¹ Nisa 4/1.

³⁶² Yazır, **Hak Dini Kur'an Dili**, C. 5, s. 3811-3812.

ihtiyaç olarak duydukları yakınlık muhabbeti, eşlerin birbirlerine olan ihtiyaç hissetmeleri ise rahmeti meydana getirmektedir.³⁶³

Ayette geçen “sekine” sözcüğü suda sakın sakın yüzen gemi anlamıyla değerlendirilirse eşler hayat içerisindeki dalgalanmalarda, sıkıntılarda birbirinin desteği olarak birbirlerine huzur ve mutluluk verecekleri anlaşılmaktadır. Aralarına sevgi ve merhamet yerleştirilen eşlerin ilahi ikram olarak birbirlerine huzur ve mutluluk kaynağı olabilecek nitelikte yaratılmaları bireysel olarak kişiyi tatmin ettiği gibi aile içinde, akraba ve toplumsal alanlarda mutluluk olarak kendini göstermektedir.³⁶⁴ Kur’an yaratılış itibarıyla eşlerin birbirlerine huzur verdiklerini, hayat içerisinde inanç-amel birlikteliği olan, erdemli yaşama ilkesiyle hareket eden eşlerin birbirlerinin mutluluğu olacağını bildirmektedir.³⁶⁵ Hatta bu konuda göz aydınlığı olacak, mutluluk verecek bir eş sahibi olabilmek için dua etmeyi tavsiye etmektedir.³⁶⁶ Dolayısıyla eşler arasındaki inanç-amel birlikteliği üzerine inşa edilmiş olan muhabbetin sonucunda yaşanan mutluluk Allah’ın ayetlerinden ve övülen duygulardandır.

2.6.3.5. Göz Aydınlığı Evlatların Olması

İnsanoğlunu mutlu eden unsurlardan birisi de hayırlı olan, muttaki evlatlardır. “Firavun ‘un karısı çocuğu sandıktan çıkarınca, “Bana da sana da göz aydınlığı olacak.”³⁶⁷ ayetinde Firavun ‘un eşi sandıktan çıkan çocuğun kendileri için “kurratü ayn” yani hayırlı-ugurlu, mutluluk kaynağı olabileceğini bildirmektedir. Bu ifadede hayırlı olabilecek, ileride kendisinden hayır görülecek bir evladın kişinin mutluluğu olacağı belirtilmektedir.³⁶⁸ Kur’an’da geçen başka bir ayette mutluluk verecek eş ve evlatlar için nasıl dua edilmesi gerektiği gösterilmektedir. “Onlar, "Ey rabbimiz!" derler, "Bize mutluluk getirecek eşler ve çocuklar bahşet; bizi muttakilere öncü

³⁶³ Razi, *Tefsîrû'l-Kebir*, C. 18, s. 94-95.

³⁶⁴ Bayraklı, *Yeni Bir Anlayışın Işığında Kur’an Tefsiri*, C. 15, s. 38-39.

³⁶⁵ Zemahşeri, *Keşşaf Tefsiri*, C. 4, s. 900.

³⁶⁶ Furkan 25/74.

³⁶⁷ Kasas 28/9.

³⁶⁸ Razi, *Tefsîrû'l-Kebir*, C. 17, s. 480-481; Bayraklı, *Yeni Bir Anlayışın Işığında Kur’an Tefsiri*, C. 14, s. 300-301.

yap!"³⁶⁹ duasını müfessirler "Rabbimiz bizlere gözlerimizi aydınlatacak, bizleri mutlu edecek eşler ve zürriyetler ver." ya da "eşlerimiz ve zürriyetlerimiz sebebiyle bizlere itaat, kulluk gibi manevi nimetler ve mutluluklar ver." olarak iki şekilde yorumlamaktadır.

Duada "Bizleri takva sahiplerine öncü yap." ifadesinde kullanılan "imam" sözcüğü başkan, kendisine uyulan kimse, önder, öncü anlamlarına gelmektedir. Yapılan niyazda sadece muttaki olmak talep edilmemekte aynı zamanda muttakilerin önderi olmak gibi kutsal bir amaç ve büyük bir ideal için duada bulunmaktadır. Özellikle dua eden kişi sadece kendisinin ya da eş ve çocuklarının muttakilere öncü olmasını istememekte aynı zamanda muttaki olabilecek niteliklerin ailenin bütün fertlerinde olmasını talep etmektedir. Dolayısıyla ayet inanç-amel birlikteliğine sahip, yüksek ideali olan bir ailenin tüm fertlerinin mutlu olacağını bildirmektedir. Ayette geçen muttakilere öncü olabilecek nitelikte çocuk niyazı çocuklara verilecek olan eğitimin önemini, takva eğitiminin ailenin mutluluğundaki olumlu etkisini ortaya koymaktadır.³⁷⁰

Çocuklara verilen eğitim çocukların ve toplumların geleceğini şekillendirmektedir. Kur'an çocuklara takva eğitimi verilmesini yani Allah'a karşı sorumluluğunun bilincinde olabilen, doğru yolda yürüyen, sağlam şahsiyetli, iffetli, yaptığı eylemlerin amacında Allah'ın rızası olan, eylemlerinin farkında olabilen bireyler yetiştirilmesini tavsiye etmektedir. Çünkü takva eğitimi alan çocukların aileleri ve toplumları için göz aydınlığı olacakları, toplumda mutluluk duygusunun oluşması ve devamlılığında önemli rolleri olduğu belirtilmektedir.³⁷¹ Sonuç olarak çocuklar dünyanın geçici nimetlerinden³⁷² olsa da muttaki olan evlatlar kişinin dünyada ve ahirette övülen mutlulukları arasında yer almaktadır.

³⁶⁹ Furkan 25/74.

³⁷⁰ Yazır, **Hak Dini Kur'an Dili**, C. 5, s. 3615; Razi, **Tefsîrü'l-Kebir**, C. 17, s. 289.

³⁷¹ B Bayraklı, **Yeni Bir Anlayışın Işığında Kur'an Tefsiri**, C. 15, s. 556; Zemahşeri, **Keşşaf Tefsiri**, C. 4, s. 900.

³⁷² Kehf 18/46.

2.6.3.6. Yağmurun Yağması

Dünyada yaratılmışlara verilmiş olan en önemli nimetlerden biri de yağmurdur. Çünkü yağmur yeryüzündeki her canlının varlığını devam ettirebilmesi için öncelikli bir gereksinim maddesidir. “Allah rüzgarları gönderip bulutları sevk eder. Onları gökyüzünde dilediği gibi yayıp kütleler haline getirir. Sen yağmuru bulutlardan yağarken görürsün. Allah dilediği kullarına yağmuru nasip edince, onlar seviniverirler.”³⁷³ ayette öncelikle rüzgarlarla birlikte bulutların yeryüzünün her yerine gönderildiği, bulutlarda bulunan suyun ilahi kudretin en önemli alametlerinden biri olduğu gözler önüne serilmektedir. Bir başka ifadeyle bulutlardan yağan yağmur vesilesiyle canlıların su ihtiyacının karşılanması, otların bitmesi, yeşermesi, hayvanların süt vermesi gibi birçok nimet ilahi hikmetin zincirlerindendir.³⁷⁴ Hayatın temel öğelerinden biri olan su, sadece bir besin maddesi değil aynı zamanda içerisindeki mineral ve bileşiklerle insan bedeninde her çeşit biyokimyasal reaksiyonların meydana gelmesinde önemli rolü olan ve hücrelerdeki moleküllere, organellere dağılma ortamı oluşturma, besin ve artık maddelerin ilgili yerlere ulaştırılması gibi pek çok görevi bulunmaktadır. Kısaca su canlının ve canlılığın her şeyi olarak kabul edilmektedir.³⁷⁵

Yeryüzünde hayatın devamlılığında vazgeçilmez bir nimet olarak kabul edilen suyun kaynağı olan yağmurun yağması canlıların fiziki yaşamlarında aynı zamanda psikolojileri üzerinde önemli etkisi bulunmaktadır. Yağmur yeryüzünde canlılığın devamına, bolluk ve bereketin artmasına neden olduğu gibi kalplerde de ferahlık ve mutluluk duygusu meydana getirmektedir. Buna mukabil yağmurun yağmaması, su kaynaklarının yok olması birey ve toplumların ümitsizliğe düşmelerine neden olmaktadır.³⁷⁶ Netice itibariyle yağmurların yağmasıyla yeryüzü canlandığı gibi gönüllerde de oluşan ümitlerle birlikte mutluluk var olmaktadır.

³⁷³ Rum 30/48.

³⁷⁴ Razi, **Tefsîrü'l-Kebir**, C. 18, s. 131.

³⁷⁵ Mutluhan Akın, Galip Akın, “Suyun Önemi, Türkiye’de Su Potansiyeli, Su Havzaları ve Su Kirliliği”, **Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi**, C. 47, Sayı: 2, 2007, s. 107.

³⁷⁶ Bayraklı, **Yeni Bir Anlayışın Işığında Kur’an Tefsiri**, C. 15, s. 84-85.

Sonuç olarak Kur'an yağmurun oluşmasını, oluşum evrelerini tefekkür etmeyi ve getireceği bolluğa ve berekete sevinip mutlu olmayı onaylamaktadır.

2.6.4. Yerilen Mutluluk ve Çeşitleri

Kur'an övülen, övülmeye değer mutlulukları anlattığı gibi yerilen mutlulukları da gündeme getirmektedir. Bireyin mutluluk olarak gördüğü ama gerçekte mutluluk duyulmaması gereken, mutluluk duyulduğunda bireyin ruhsal olarak çöküntü yaşamasına ya da felaketine neden olacak tasavvur ve eylemler bulunmaktadır. Kur'an insanın dünya ve ahiretine zarar veren mutluluk anlayışını yerilen mutluluk olarak gündeme getirmektedir. Hayatı sadece dünya hayatından ibaret düşünerek dünya hayatıyla ve dünya nimetleriyle mutlu olma eğilimi kişiyi dünyevileştirmekte, maddi zevklerle tatmin arayışına yönlendirmektedir. Bu tatmin çok ileri boyutlara giderek başkalarının acısından zevk duyabilmeye kadar gidebilmektedir. Kur'an ölçülü bir mutluluk anlayışı ortaya koyarak bireyin hayatına olumsuzluklar getirecek mutlulukları yermekte ve bu mutluluk anlayışının tasavvurda değişim ve dönüşümüne yönelik bilgilendirme yapmaktadır.

2.6.4.1. Dünya Hayatıyla Mutlu Olmak

Kur'an dünyayı ebedi görmeyi, dünya hayatıyla tatmin olma arayışını ve dünyevileşme tezahürü olarak değerlendirdiği sadece dünyada mutlu olma tasavvurunu yermektedir. Dünyaya ebedilik atfeden kişi için her şeyi dünyada yaşama bakış açısı ve dünyevileşme temayülü bulunmaktadır. “Bu dünya hayatı oyun ve eğlenceden başka bir şey değildir. Şüphesiz ahiret yurdu ise çok uzun süreli yaşanacak yerdir. Keşke bilseler!”³⁷⁷ ayetinde geçen “levh ve le'ib” yani eğlence ve oyun kişinin ilgisini çeken ve onu meşgul eden ama amacı olmayan işlerdir. Bu geçici ve önemsiz olan işler kişiyi haktan, hakikatten, yapması gereken eylemlerden uzaklaştıran ve batıla yönlendiren faaliyetler olarak görülmektedir. Fakat bir işin diğer bir işi yapmaktan kişiyi alıkoyamadığı tek merci Allah'tır. Dolayısıyla Rabbine yönelen kişinin meşguliyetleri hakikat arayışına odaklı ve boş işlerden arınık

³⁷⁷ Ankebut 29/64.

eylemlerdir.³⁷⁸ Özellikle vahiy dünya hayatının aldatıcı ve geçici bir faydalanmadan başka bir şey olmadığını açıkça bildirmekte,³⁷⁹ eğlence ve dünya zevkleri peşinde koşmanın bireyi ve toplumu helake götüreceğini ifade etmektedir.³⁸⁰ Netice itibarıyla geçici dünya hayatıyla mutlu olup şımarık kişinin mutlak mutluluğunu gölgeleyecek faaliyetlerdir.

2.6.4.2. Dünya Nimetleriyle Mutlu Olup Şımarık

İnsanoğlu çoğu zaman sahip olduğu nimetleri kendinden bilmekte ve bu nimetler nedeniyle mutluluğu şımarık boyutuna ulaşmaktadır. Bu şımarık tutum kişinin kendisine verilen nimetleri kendisinin hak ettiği ya da kendisinin sahip olması gerektiği anlayışına neden olmaktadır. Bir başka ifadeyle kudreti ya da nimeti kişinin kendinden menkul görmesiyle eylemlerinde aşırı bir tutum sergilemesidir. Kur'an'da bu konuyla ilgili "Allah dilediğine rızkını bollatır da daraltır da. Onlar dünya hayatıyla şımarıdılar (mutlu oldular). Oysa ahiretin yanında dünya hayatı, geçici bir faydadan başka bir şey değildir."³⁸¹ ayetinde kişinin rızkı genişlediği zaman Allah'ın lütuf ve ihsanından dolayı mutlu olmayıp aksine bu nimetler sebebiyle şımararak mutlu olması anlatılmaktadır. Özellikle ayette dünya nimetlerinin ahiret nimetleri yanında bir yolcunun azığı gibi çok az olduğu ifade edilerek kişinin dünya nimetleriyle şımarık olmaması gerektiği belirtilmektedir.³⁸²

Bireyin sahip olduğu nimetler sebebiyle şımarıklık düzeyinde mutlu olmasının öncelikli nedeni, insanoğlu Allah kendisine nimetler ikram ettiğinde bu nimetleri hak ettiğini aynı zamanda bu nimetlere layık olduğunu düşünmesi, rızkı daraltıldığında ise isyan etmesi ve dolayısıyla rızkın bol ya da dar olmasının imtihan olduğu bilinciyle davranmamasıdır.³⁸³ Bu perspektif kişinin dünyayı ebedi bir hayat gibi yaşamasına neden olmakta aynı zamanda dünyevileşmenin sonucu fitrata aykırı bir hayat tarzı meydana gelmektedir. Böylelikle kendi fıtratına yabancılaşan kişinin Allah'la olan ilişkisi zayıflamakta ve nihayetinde benliğiyle yalnız kalmaktadır.

³⁷⁸ Razi, *Tefsîrü'l-Kebir*, C. 18, s. 61-62.

³⁷⁹ Hadid 57/20.

³⁸⁰ Bayraklı, *Yeni Bir Anlayışın Işığında Kur'an Tefsiri*, C. 14, s. 516.

³⁸¹ Ra'd 13/26, Rum 31/36, Şura 42/48.

³⁸² Zemahşeri, *Keşşaf Tefsiri*, C. 3, s. 756.

³⁸³ Bayraklı, *Yeni Bir Anlayışın Işığında Kur'an Tefsiri*, C. 10, s. 84.

“Nihayet, kendilerine verilenler yüzünden şımardıkları sırada onları ansızın yakaladık, birdenbire bütün umutlarını yitirdiler.”³⁸⁴ ayeti kendilerine verilen nimetler nedeniyle şımarıklık yapanların akıbetlerinin kötü olacağı bildirilmektedir.³⁸⁵ Çünkü kendilerine verilen hayırların ve nimetlerin kıymetini bilmedikleri, o nimetleri vahyin bildirdiği şekilde kullanmadıkları ve onlara şükretmedikleri için kendilerini mutlu ettiğini düşündükleri nimetler ellerinden gitmeye mahkûmdur.³⁸⁶ Bu mahkûmiyet mahrumiyete yani mutlak mutluluğu kaybetmeye neden olmaktadır. Dolayısıyla kişi dünya nimetlerinin geçici olduğu tasavvuruyla davranmayıp o nimetlere ebedi olarak kendisinin sahip olduğu perspektifiyle davranması dünyada ve ahirette mutluluğuna engel teşkil etmektedir.

2.6.4.3. Sahip Olunan Nimetlerle Şımarıp Kibirlenme

İnsanoğlu sahip olduğu nimetleri ebedilik vasfıyla tanımladığı zaman sahip olduklarıyla kendini üstün görebilmekte ve kibirli davranabilmektedir. Kur'an Allah'ın verdiği nimetleri kendinden menkul gören tipolojilerden bahsetmektedir. “Eğer kendisine dokunan bir zarardan sonra ona bir nimet tattırırsak, “Elbette kötülükler benden gitti.” der. Çünkü o şımarıktır; kibirlidir.”³⁸⁷ Bu tipolojideki kişiler kendilerine sağlık, güvenlik, bolluk gibi bir nimet verildikten ya da tattırıldıktan sonra o nimet kendisinin elinden alındığında bir daha kendisine verilmeyeceğini düşünmekte ve tam bir ümitsizliğe kapılmaktadır. Daha önce elinde olanları Allah'ın kendisine verdiğini unutarak nankörlük yapmaktadır. Böylece her şeyin sahibinin Allah olduğunu ve her şeyin O'na döndürüleceğini düşünmeksizin O'nun lütuf ve ikramlarından öylesine ümidini kesmektedir ki; tam bir kötümserlik ve nankörlük tavrıyla geçmişte sahip olduğu nimetleri unutma ve hatırlamama davranışı göstermektedir. Hatta bu nankörlük tavrı kimi zaman kişiyi inkara kadar götürebilmektedir.

³⁸⁴ En'am 6/44.

³⁸⁵ Zemahşeri, *Keşşaf Tefsiri*, C. 2, s. 644.

³⁸⁶ Razi, *Tefsîrü'l-Kebir*, C. 9, s. 433; Bayraklı, *Yeni Bir Anlayışın Işığında Kur'an Tefsiri*, C. 6, s. 316-317.

³⁸⁷ Hud 11/9-10.

Nankör tipolojisinde olan kişilerin diğer bir özelliği ise hastayken iyileşmek, fakir iken zenginleşmek gibi bir durum yaşadıklarında sıkıntılarının, problemlerinin kendiliğinden düzeldiğini, bir daha sıkıntıya maruz kalmayacaklarını düşünmeleridir.³⁸⁸ Aslında insanoğlu hayatta hiçbir durumu sürekli ve değişmez bir şekilde yaşamamaktadır. Fakat nankörlük psikolojisiyle davranan kimse olayları mutlak olarak görme, anı mutlaklaştırma temayülünde olduğu için ya tam bir ümitsizlik ya da tam bir ebedilik perspektifiyle davranmaktadır. Dünyayı ve dünyada yaşanan olayları mutlaklaştıran kişi yaşadığı sıkıntılar geçtiğinde “Kötülükler benden gitti.” ifadesiyle bu durumun kendiliğinden düzeldiğini belirtmekte ve Allah’ın müdahalesini görmezlikten gelmektedir.³⁸⁹

Maalesef problem çözülüp, sıkıntı giderildiği, arzulanan nimete sahip olduğu zaman şımarma ve böbürlenme duyguları yaşanmaya başlamaktadır. Çünkü elde edilen dünya nimetleriyle bütün mutlulukların yaşanacağı zannı kişiyi şımarıklığın zirvesine doğru çıkarmaktadır.³⁹⁰ Kur’an bu şımarıklığa karşı “Sakin şımarma! Bil ki Allah şımarıkları sevmez.” ifadesiyle uyarıda bulunmaktadır.³⁹¹ Maalesef arzuladığı nimetlere kavuşan bu tipolojiden olan kişiler gayelerine ulaştıkları için mutluluktan şımarmakta, böbürlenmekte ve kibirli davranabilmektedir. Sonuç olarak vahiy kişinin elinden nimet alındığında nankörlük psikolojisiyle davranmamasını aynı şekilde nimet eline tekrar geçtiğinde mutluluktan şımarıp kibirli olmamasını öğütlemektedir.

2.6.4.4. Çoklukla Mutlu Olmak

İnsanlar çoğu zaman sayısal çoklukları ve güçleri nedeniyle böbürlenmekte ve kibirli davranabilmektedirler. Kendilerinde bulunan güçlülük simgesi olan niteliklerin varlığıyla sevinip, nimetin kaynağını unutabilmektedirler. Bu konuda Müslümanların yaşadıkları bir olay çokluğun, gücün yalnız başına bir kudret olmadığını gözler önüne sermektedir. “Allah birçok yerde, bu arada Huneyn Savaşı’nda gerçekten size yardım etmiştir. O gün sayıca çokluğunuza güvenmiştiniz,

³⁸⁸ Zemahşeri, *Keşşaf Tefsiri*, C. 3, s. 368; Yazır, *Hak Dini Kur’an Dili*, C. 4, s. 2767-2768.

³⁸⁹ Bayraklı, *Yeni Bir Anlayışın Işığında Kur’an Tefsiri*, C. 9, s. 137.

³⁹⁰ Razi, *Tefsîrü'l-Kebir*, C. 12, s. 515.

³⁹¹ Kasas 28/76.

fakat bunun size hiçbir yararı olmamıştı; o yer geniş olmasına rağmen size dar gelmiş, nihayet geriye çekilmeye başlamıştınız.”³⁹² Hicri 8. Senede Arap Yarımadası'nın en büyük kabilelerinden biri olarak kabul edilen Havazin kabilesi ile Sakif kabilesi aralarında anlaşarak Hz. Peygamber ile savaşmak için Huneyn Vadisi'nde toplanırlar. Savaş konusunda eğitimli olan bu iki kabile hazırlıklarını tamamlayıp 4000 kişilik ordularıyla harekete geçerler. Hatta kabilelerin bütün kadınlarını ve çocuklarını da getirerek askerlerinin gayret ve yiğitlik duygularını aktive etmek isterler.³⁹³

Hiz. Peygamber de 12.000 civarında bir orduyla savaş hazırlığı yapar. Müslümanlar kendilerini sayıca çok aynı zamanda son derece güçlü görerek savaşı mutlaka kazanacaklarını düşünürler.³⁹⁴ Fakat çokluklarıyla sevinip, övündükleri ve çokluklarına güvendikleri için savaşı kaybederler. Ayette zikredilen “Hani, çokluğunuz size kendinizi böbürlenmenize yol açmıştı.” ifadesi Müslümanların asker sayısının çokluğuyla sevinip böbürlendiklerini göstermektedir. Dolayısıyla Huneyn Savaşı'nda zaferin askeri sayının çokluğuyla değil Allah'ın yardımıyla elde edileceği unutulmuştu. Vahiy çok net bir şekilde “O çokluğunuz, size ihtiyacınızı giderecek herhangi bir şey sağlamadı.” ifadesiyle çokluklar aldanişınız olmasın, çağrısında bulunuyordu. Öyle ki, yeryüzü genişliğine rağmen inananlara dar gelmiş, düşünceleriyle Huneyn Vadi arasında sıkışıp kalmışlardı. Bu çıkmazı yaşayan Müslümanlar yaptıkları yanlış fark edip Allah'a yönelip, tövbe ettiler. Bakış açısı değişen müminler zaferi Allah'tan talep etti, Allah da onların ordusunu kuvvetlendirdi ve böylelikle kâfir ordusunu hezimete uğrattılar.³⁹⁵ Sonuç olarak dünyada sayısal çokluklar ya da güç unsurları başlı başına zafer ya da başarı getirebilecek kudrete sahip değillerdir. İnanan kişi bütün güç ve kudretin Allah'a ait olduğunun bilinciyle yaşamalı, çokluklarla sevinip övünme düşüncesi ve davranışından uzak durma gayretinde olmalıdır. Kur'an çokluklarla övünmekten meydana gelen mutluluğu yermektedir.

³⁹² Tevbe, 9/25.

³⁹³ Yazır, **Hak Dini Kur'an Dili**, C. 3, s. 2492-2494.

³⁹⁴ Bayraklı, **Yeni Bir Anlayışın Işığında Kur'an Tefsiri**, C. 8, s. 165.

³⁹⁵ Zemahşeri, **Keşşaf Tefsiri**, C. 3, s. 48-52; Razi, **Tefsîrü'l-Kebir**, C. 11, s. 460-462.

2.6.4.5. Bilgiye Güvenerek Şımarıp Mutlu Olmak

İnsanoğlu yaratılış itibarıyla sınırlı bilgiye sahipken Allah'ın ilmi sadece mevcudat bilgisi içermemekte gaybi olan bilgileri de içermektedir. "Göklerdeki ve yerdeki her şeyi bilir. Gizlediklerinizi de açığa vurduklarınızı da bilir. Allah, göğüslerin özünü (kalplerde olanı) hakkıyla bilendir."³⁹⁶ Özellikle O'nun zatına ait sıfatlardan birinin "alim" olması ilmin kudretinin kendinde olduğunu bildirmektedir. Buna mukabil çok sınırlı düzeyde ilim sahibi olan insan, ilmiyle övünüp istiğna gösterebilmekte, yani kendini yeterli kabul ederek hakikati araştırmayı gereksiz görebilmektedir. Bu tür düşünce tarzına sahip olan kişiler kendi ilimlerini otorite olarak kabul edebilmektedirler. "Peygamberleri onlara apaçık deliller getirdiklerinde, kendi bildikleri ile şıarmışlar ve alay ettikleri azap kendilerini çepeçevre kuşatmıştı."³⁹⁷ ayette peygamberler kendilerine delillerle gerçekleri anlattıkları zaman ilim namına kendi ürettikleri ilim ve felsefelerine güvenerek peygamberlerin getirdikleri haberleri tanımak istemedikleri için alaycı davrandıkları ifade edilmektedir.³⁹⁸

İnanmayan ve kendini alim olarak gören kimseler sahip oldukları ilmi mutlak görerek kendi ilimlerinin yanında Allah'ın vahyini, peygamberlerin ilmini küçük görmekte, kendi bilgi ve bilgilerinin otoritesinden mutlu olup şımarık davranışlar sergilemektedir. Hatta doğru yolu, hakikati ancak kendilerinin bildiği düşüncesiyle üstün olduklarını kabul ettirme baskısında bulunabilmektedirler.³⁹⁹ Bu konuda Kur'an "Bu serveti sahip olduğum bilgi sayesinde elde ettim" diye karşılık verdi. Bilmiyor muydu ki Allah ondan önceki kuşaklardan, ondan daha güçlü ve daha çok servet biriktirmiş kimseleri helâk etmişti. Ama suçluluğu kesinleşmiş olanlara artık günahları sorulmaz!"⁴⁰⁰ ayetiyle bazı kimselerin sahip oldukları her şeyi kendi ilimleri sebebiyle elde ettikleri düşüncesinin yanlışlığı dile getirilmektedir. Çünkü ilim de dünyanın geçici menfaatlerinden sadece hakikate ulaştırma yolunda bireye destek olan bir faaliyettir. "İnsana bir zarar dokunduğunda bize yalvarır; sonra ona

³⁹⁶ Tegabün 64/4.

³⁹⁷ Mü'min 40/83.

³⁹⁸ Yazır, **Hak Dini Kur'an Dili**, C. 5, s. 4183.

³⁹⁹ Razi, **Tefsîrü'l-Kebir**, C. 19, s. 336.

⁴⁰⁰ Kasas 28/ 78.

katımızdan bir nimet verdiğimizde, "Bunu ancak bir bilgi sayesinde elde ettim." der. Aksine o nimet bir imtihandır ama çokları bunu bilmez."⁴⁰¹ ayeti bilginin insanoğluna verilmiş bir nimet olduğunu bildirmektedir. Özellikle Allah peygamberlerinin getirdiği delillere karşı kendi ilmini üstün görerek mutlu olup şımarma tavrını yermektedir. Kişinin aldığı eğitim ya da elde ettiği bilgiler kendisini şımartıp kibirlenmeye veya karşısındaki kişileri küçümseme davranışına yönlitiyorsa bu durum dünyada kişilerarası ilişkilerde mahrumiyet, ahirette ise azaba mahkûmiyet olarak ortaya çıkacaktır.⁴⁰² Sonuç olarak Kur'an kendi bilgisini otorite kabul edip ona güvenerek mutlu olmayı yermekte, güvenilecek tek makamın Allah olduğunu bildirmektedir.

2.6.4.6. Kendi Anlayışını Üstün Görerek Mutlu Olmak

Vahyin verdiği mutluluk çeşitlerinden biri de kişilerin kendi anlayışlarını üstün görerek mutlu olmaları ve böbürlenmeleridir. "İnsanlar, aralarındaki inanç bağıni keserek kendi aralarında parça parça oldular. Her grup kendilerinde bulunan ile sevinip böbürlenmektedirler."⁴⁰³ ayetin ilk bölümünde peygamberlerin ümmetlerinin işlerini yani dinle ilgili mevzuları paramparça hale getirerek kendilerinin parça parça oldukları ifade edilmektedir. Ayette geçen "züber" zebur kelimesinin çoğulu olup parçalar, bölümler, kısımlar anlamlarına gelmektedir.⁴⁰⁴ Aynı dine, aynı kitaba mensup kişilerin farklı kitaplara bölündükleri, dinlerini farklı dinler haline getirdikleri ve ihtilafa düştükleri konularda her bir fırkanın kendi görüşünü üstün görerek mutlu ve mutmain olduğu anlatılmaktadır.⁴⁰⁵ Özellikle ayetin ikinci bölümünde her fırkanın kendisinin din olarak ortaya attığı görüşü beğendikleri, sadece kendilerinin hak yolda olduklarına inandıkları belirtilmektedir. Bu gruplaşmayı yapanlar Kur'an'a ve Hz. Peygamber'in sünnetine bakmadan ayrılıklara düşmekte aynı zamanda aynı dine mensup olan kardeşlerini batıl yolda görerek küçümsemektedir. Halbuki bu durum gruplaşma faaliyetinde olan kişilerin vahiy ölçüleriyle değil kendi görüşleri doğrultusunda değerlendirme yapmalarından

⁴⁰¹ Zümer 39/ 49.

⁴⁰² Bayraklı, **Yeni Bir Anlayışın Işığında Kur'an Tefsiri**, C. 17, s. 62-63.

⁴⁰³ Mü'minun 23/53.

⁴⁰⁴ Razi, **Tefsîrü'l-Kebir**, C. 16, s. 435.

⁴⁰⁵ Zemahşeri, **Keşşaf Tefsiri**, C. 4, s. 634.

kaynaklanmaktadır.⁴⁰⁶ Netice itibariyle vahiy inananların gruplaşmasının ve birbirlerini küçümseyici tavırlar içinde olmalarının, hakikatten kopuk inanç tasavvurları nedeniyle olduğunu bildirmekte ve yanlış tasavvurun getirisi olan bir anlayışla din kardeşinin anlayışını küçümseyerek mutlu olmayı açıkça zemmetmektedir.

2.6.4.7. Gerçekleştirilen Kötü Eylemlerle Mutlu Olmak

Kur'an bireyin gerçekleştirdiği kötü eylemler nedeniyle mutlu olmasını yermektedir. Gerçekleştirilen kötü eylemler kişiyi rahatsız etmiyor, aksine mutluluk veriyorsa bu durum bireyin kötülük yapmakta geldiği noktayı göstermektedir. "Sanma ki, bu şekilde başardıklarıyla (kötü eylemleriyle) övünen ve yapmadıkları ile övülmekten hoşlanan kişiler azaptan kurtulabilecekler. Onlar için elem verici bir azap vardır."⁴⁰⁷ ayetinde kötü eylemleriyle övünüp mutlu olan kimseler uyarılmaktadır. Ayet, müşriklerin Müslümanlara karşı yaptıkları her türlü eziyetten mutlu olmalarını gündeme getirmektedir. Müfessirlerden bir kısmı bu eziyeti müminlere yapılan fiziksel, psikolojik zulümler olarak, bir kısmı da Yahudilerin Tevrat ayetlerini yanlış şekilde tefsir ederek hoş göstermeye çalıştıkları aynı zamanda İslam dinini kötüleme politikaları sebebiyle yaptıkları eziyet olarak değerlendirmektedir.⁴⁰⁸ Kısaca inanmayanların bütün güçleriyle inananlara zulmetmeleri ve yaptıkları bu meşum eylemlerden sevinip mutlu olmaları anlatılmaktadır.

Kötülük, işkence, zulüm yaparak mutlu olmak insan onuruna uygun eylemler değildir. Kur'an Uhdûd halkını örnek vererek inanmayanların inananları inançlarından vazgeçirmek için hendekler içinde ateşe attıklarını, onlar ateşte yanarken zalimlerin hendeğin etrafına oturarak inananların çektiği ıstırapı keyifle izlediklerini, bu kimselere hem dünyada hem ahirette yakıcı azapla cezalandırılacakları bildirilmektedir.⁴⁰⁹ Sonuç olarak zulüm, işkence, hırsızlık, zina, kumar gibi kötü olarak kabul edilen eylemleri gerçekleştiren kimselerin yaptıkları

⁴⁰⁶ Bayraklı, **Yeni Bir Anlayışın Işığında Kur'an Tefsiri**, C. 13, s. 241.

⁴⁰⁷ Al-i İmran 3/188.

⁴⁰⁸ Razi, **Tefsîrü'l-Kebir**, C. 7, s. 262-263.

⁴⁰⁹ Matürîdî, **Te'vilatül Kur'an Tercümesi**, C. 17, s. 163-164.

kötü eylemlerle övünmeleri, kendi içsel tatmini olmayan kimselerin kendilerini kanıtlama, üstünlük kurma çabaları olarak değerlendirilebilir. Kur'an yapılan kötülük ve zulümlerden mutluluk duyulmasını çok net bir şekilde yermektedir.

2.6.4.8. Gerçekleştirilmemiş Eylemlerle Övünüp Mutlu Olmak

Kur'an bireyin gerçekleştirmeyi istediği halde gerçekleştiremediği eylemleri gerçekleştirmiş gibi övünüp mutlu olmasını kınamaktadır. Çünkü bu prototipteki kişi yapmadığı eylem üzerinden övülmeyi istemektedir ve bu arzu riyayı meydana getirmektedir. "Sanma ki bu şekilde yaptıklarıyla mutlu olan ve yapmadıklarıyla övülmekten hoşlananlar azaptan kurtulabilecekler. Onlar için elem verici, çetin bir azap vardır."⁴¹⁰ ayeti, kişinin gerçekleştirmedığı eylemler nedeniyle kendisini kandırmaması ve bu tutumun yanlış olduğunu bilmesinin gerekliliğini ortaya koymaktadır. Müfessirler bu ayetin Yahudilerin inanmadıkları halde Hz. Peygamber ve sahabesinin yanına geldiklerinde İslam'a inandıklarını söyleyip, Müslümanların kendilerini iyilik, doğruluk, dindarlık gibi vasıflarla övmelerini istemelerini anlatmaktadır. Hatta müfessirler kimi Yahudilerin ilahi kitaba bağlı, namazlarını eda eden, zekât ehli kimseler oldukları izlenimi vererek müminlerden övgü beklediklerini belirtmektedirler.⁴¹¹ Bireyin toplumsal alanda takdir edilmek için kendinde olmayan vasıfların olduğunun izlenimini vermeye çalışması hem münafıklık hem de riyakarlık göstergesidir.

Kur'an gerçekleştirmedığı eylemi yapmış gibi gösterip övülmek isteyen kimseleri gündeme getirerek bu eylemin yanlışlığına dikkat çekmektedir. Müfessirler ayette ifade edilen yapmadığı eylemi yapmış gibi davranan kişilerin münafık oldukları görüşündedir. Bu vasıftaki kişilerin gerçekleştirmedikleri faaliyetlerden övülmeyi beklemeleri ve bu durumdan mutlu olmaları doğruyu, hakkı, hakikati bozmaktan zevk aldıklarını ve böylelikle Allah'ı unuttuklarını göstermektedir.⁴¹² Ayet diğer ayetlerle birlikte değerlendirildiğinde⁴¹³ yapmadığı eylemlerle övünen, riyakâr prototipin psikolojik bir analizi yapılmaktadır. Kişinin yapmadığı işlerle övülmeyi

⁴¹⁰ Al-i İmran 3/188.

⁴¹¹ Matürîdî, *Te'vilatül Kur'an Tercümesi*, C. 2, s. 561.

⁴¹² Yazır, *Hak Dini Kur'an Dili*, C. 2, s.1254.

⁴¹³ Al-i İmran 3/167-168.

istemesi kendisine ait olmayan bir başarı ya da bir çalışma nedeniyle ödül istemesine benzemektedir. Böylelikle kişi hak etmediği makamı, mevkii elde etme gayretine girmekte ve bu talebin hakkı olduğuna inanmaktadır.⁴¹⁴ Dolayısıyla Allah'tan bağımsız ve bireyin kendi hayal dünyasında var olduğunu düşündüğü bir başarı planlaması, haktan, adaletten yoksundur. Allah bu tipolojideki kişiler için azabıyla uyarıda bulunmaktadır. Sonuç olarak vahiy gerçekleştirilmeyen iyi ya da bireye prestij sağlayacak eylemlerle mutlu olmanın kişiye dünyada ve ahirette üzüntü olacağını açıkça bildirmektedir.

2.6.4.9. İyilik Yapmayı Seven Kimselerin İyilik Yapamadıklarında ya da İyilik Yapmaları Engellendiğinde Mutlu Olmak

Vahiy kendisi iyilik yapmadığı gibi iyilikte bulunmak isteyip de yapamayanların durumuna sevinmeyi, onların zorlu mücadeleleriyle mutlu olmayı yermektedir. Bir kişinin iyilik yapmak istememesi ya da şartları nedeniyle yapamıyor olması sorun teşkil etmez. Fakat iyilikte, hayırda gayret edenlerin eylemlerini gerçekleştirmemesinden zevk almak problemli bir reflekstir. “Allah'ın Peygamberine muhalefet etmek için savaştan geri kalanlar, yerlerinde oturmaları ile sevindiler; mallarıyla, canlarıyla Allah yolunda cihat etmeyi çirkin gördüler.”⁴¹⁵ Ayette Tebük Seferi'ne katılmayıp Hz. Peygamber'e muhalefet ederek kendileri gitmedikleri gibi bazı sebeplerden dolayı gidemeyenler için sevinip mutlu olanların durumundan bahsedilmektedir.⁴¹⁶ Ayette geçen ‘geride kalanlar’ ifadesi sefere katılmamak için Hz. Peygamber'den izin alan, tembellikleri, nifakları nedeniyle savaşa katılmayan münafıklardır. Buna mukabil mallarıyla ve canlarıyla Allah yolunda sefere katılanlar büyük zorluklara göğüs germişler, mallarını bu savaş için harcamış, canlarını feda etmişlerdir.⁴¹⁷

Münafıklar müminlerin bu gayretlerini boş bir eylem olarak görmüşler, savaşa gitmenin kötü, saçma olduğunu düşünerek hareket etmişlerdir. Aynı zamanda havanın çok sıcak olduğunu, bu havada savaşa gitmenin herkesi heder edeceğini,

⁴¹⁴ Bayraklı, **Yeni Bir Anlayışın Işığında Kur'an Tefsiri**, C. 4, s. 503-505.

⁴¹⁵ Tevbe 9/81.

⁴¹⁶ Yazır, **Hak Dini Kur'an Dili**, C. 3, s. 2597.

⁴¹⁷ Zemahşeri, **Keşşaf Tefsiri**, C. 3, s. 146-148.

boşuna canlarından olacaklarını söyleyerek müminleri yollarından çevirmek istemişlerdir. Fakat Allah ‘Cehennemim ateşi daha sıcak., ah bir anlasalar!’ buyurarak onların sinsice yaptıklarına cevap vermiştir. Fakat tek dünyası olan münafıklar ahiret merkezli düşünmedikleri için kötü eylemlerinden vazgeçmemişlerdir.⁴¹⁸ Dolayısıyla münafıklar kendi bağımsızlıklarını ve ülkelerini başkalarının korumasını istemişler ama kendileri bu fedakarlığı yapmak istememişlerdir. Hatta bu fedakarlığı yapanları akıl yoksunu olarak değerlendirmişler, aynı zamanda savaşa katılmak isteyenlerin düşüncelerini değiştirmek için planlar yapmışlardır.⁴¹⁹ Sonuç olarak Kur’an hayır ve iyilikle ilgili çalışmalardan uzak olan aynı zamanda bu çalışmalarda olan kimselere engel olma faaliyeti nedeniyle mutluluk ve sevinç duyanları yermektedir. Kur’an’da iyilik yolunda olan kimselerin yaptıkları faaliyetlerin sekteye uğramasından meydana gelen mutluluk anlayışı yerilen mutluluk çeşitleri arasında değerlendirmektedir.

Kur’an’da Mutluluk Kavramı ve Eğitimi çalışmasının ikinci bölümü “Kur’an’da Mutluluk” başlığı altında değerlendirilmiştir. Çalışmanın bu bölümünde Kur’an’daki mutluluk kavramları, mutluluğun beden diliyle ve renklerle olan ifadeleri açıklanmaya çalışılmıştır. Mutlulukla ilgili ayetler mutlak, mukayyet, övülen ve yerilen mutluluk olarak tasnif edilmiş ve bu tasnif içerisinde değerlendirilen konular kaynaklardaki görüşlerle anlatılmıştır. Kur’an’da Mutluluk Kavramı ve Eğitimi çalışmasının üçüncü bölümü Kur’an’da Mutluluk Eğitimi’dir ve bu bölümde Kur’an’a göre mutluluk eğitiminin nasıl olması gerektiği, olumlu duygu ve düşüncelerin aktive edilmesi, olumsuz duyguların kontrolü ve mutluluk ilkeleri tartışılacaktır.

⁴¹⁸ Razi, *Tefsîrû'l-Kebir*, C. 12, s. 115.

⁴¹⁹ Bayraklı, *Yeni Bir Anlayışın Işığında Kur’an Tefsiri*, C. 8, s. 287.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

KUR'AN'DA MUTLULUK EĞİTİMİ

Kur'an'da insanın mutluluğu konusunun ele alındığı, mutlulukla ilgili bir eğitim ortaya koyulduğu görülmektedir. Kur'an'da mutluluk eğitimi tasavvur inşası yapılarak, duygu, düşünce ve eylemlerin doğru bir şekilde planlanmasına yönelik bir yöntemle verilmektedir. Özellikle olumlu duyguların aktive edilmesi, olumsuz duyguların kontrolü ve doğru eylemlerin gerçekleştirilmesi tavsiye edilmektedir. Duygu, düşünce ve eylemlerin doğru bir şekilde düzenlenmesini isteyen Kur'an, mutlulukla ilgili ilkeler sunarak bireye dünya ve ahirette ulaşabileceği mutlak bir mutluluk anlayışı sunmaktadır.

3.1. Mutluluğu İnşa Eden Duygular

Duyguların insan hayatında önemli bir yeri bulunmaktadır. Her birey hayatını düşünce ve akıl yürütme aynı zamanda duyguların ve çeşitli duygusal faktörlerin etkisiyle devam ettirmektedir. Duyguların düşünceyi etkileyen önemli bir yapıya sahip olduğu bilinmektedir. Aynı konuda benzer düşüncelere sahip olan kişiler farklı duygular nedeniyle farklı davranışlara yönelmektedirler. Bir başka ifadeyle herhangi bir duygu bireyi herhangi bir şeyi yapmak üzere harekete geçirmekte önemli rol oynamaktadır. Bireyin ihtiyaçlarını karşılamada itici bir güç olarak görülen duygular hedef yönelimli davranışların ortaya çıkmasında yaşamsal motivasyon sağlamaktadır.¹ Olumlu duygular, bireyin becerileri ve yaşamla ilgili kararlarıyla ilgili güçlü bir gelişim ve değişim kaynağı olurken olumsuz duygular çoğu zaman gelişim ve değişimi olumsuz yönde etkilemektedir.² Birçok çalışma olumlu duyguların mutluluğun oluşumunda ve devamlılığında etkili olduğunu göstermektedir.³ Güven, sevgi, saygı, merhamet gibi duygular ve bu duyguların yönetimi bireysel ve

¹ Rezan Çeçen, "Duygular İnsan Yaşamında Neden Vazgeçilmez ve Önemlidir?", **Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, C. 9, Sayı: 9, 2002, s. 164-165, 167.

² Michael A. Cohn v.d., "Happiness Unpacked: Positive Emotions Increase Life Satisfaction by Building Resilience", **Emotion**, C. 9 (3), 2009, s. 367.

³ Christina N. Armenta, Megan M. Fritz and Sonja Lyubomirsky, "Functions of Positive Emotions: Gratitude as a Motivator of Self-Improvement and Positive Change", **Emotion Review**, C. 9, Sayı: 3, 2017, s. 184.

toplumsal alandaki mutluluğun inşası ve devamlığı için önemlidir. Aşağıda mutluluğu inşa eden duygular verilmektedir.

3.1.1. Güven

Mutluluğu inşa eden en önemli duygulardan biri olan güven, bireysel ve toplumsal yaşamda hayatiyet ifade eden bir duygu olarak kabul edilmektedir. Öncelikle bireyin güven duygusunu hissetmesi, varlığını huzur ve mutlulukla devam ettirebilmesinin şartlarından biri olarak görülmektedir.⁴ Kur'an'da güveni ifade eden öncelikli kavram “امن (e-mi-ne)” kökünden gelen “iman” kelimesidir. Korkunun, hıyanetin, yalanın zıddı olan ‘e-mi-ne’ kökü güvenmek, korkunun gitmesi, korku ve endişenin olmadığından emin olmak anlamlarına gelirken, iman etmek, bir şeye güvenmek veya güvenilen şeyin korumasına girmek, onun güveni altında olma anlamlarına gelmektedir.⁵ İman kökünden gelen “mümin” kelimesi Allah’a inanan ve güvenen aynı zamanda Allah’ın güvencesi ve koruması altında bulunan kimseyi ifade etmektedir.⁶ Dolayısıyla inanan kişi güvenen, güvenen kişi ise güvendiğine inanandır.

İslam âlimleri dinin amacını güvenlik perspektifine dayandırarak “zarurât-ı hamse” yani beş temel dokunulmazlık ilkesi üzerine yapılandırmışlardır. Irk, din, dil, milliyet, cinsiyet, yaş ayrımı yapılmaksızın her bireyin din, akıl, can, mal ve nesil güvenliğine sahip olmasının öncelikli haklardan olduğu kabul edilmektedir.⁷ Bireyin dokunulmazlık kapsamına giren haklarının güvenlik altında olması onun hayat devamlılığı ve mutluluğu için önemlidir. Çünkü birey fiziksel olarak her türlü imkâna sahip olsa da kendisini güvenli hissetmediği zaman mutlu olamamakta ve kaygı-korku içerisinde yaşamaktadır. Birey yaşadığı güvenlik problemini çözmek amacıyla büyük fedakârlıklar yapmak zorunda kalarak yaşadığı yerden, toplumdan ayrılmayı tercih edebilmektedir. Dolayısıyla birey için güven duygusu ihtiyaçlar

⁴ Hüseyin Emin Sert, “Kur'an-ı Kerîm Işığında Güven Duygusunun Kaynağı Olarak Müslümanlık”, **Fırat Üniversitesi İlahiyat Fak. Dergisi**, Yıl. 3, Sayı: 2, 88, 2008, s. 198.

⁵ Râğıb el-İsfahânî, **Müfredât**, s. 90; İbn Manzur, **Lisanu'l-Arab**, C. I, s. 223.

⁶ İsmail Çalışkan, “Kelimelerle Kur'an'da İman”, **Hiz. Peygamber ve Güven Toplumu**, Ankara, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2017, s. 39.

⁷ Mehmet Görmez, “Sunuş”, **Hiz. Peygamber ve Güven Toplumu**, Ankara, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2017, s. 8.

hiyerarşisinde öncelikli rol oynamaktadır.⁸ Yapılan çalışmalar hayatı güvenle karşılayanların güvensizlikle karşılayanlardan daha mutlu olduğunu göstermektedir.⁹ Kur'an Allah'a olan güven ve O'nun vahyi üzerine inşa edilmiş bir hayatın güven merkezli olduğunu bildirmektedir. Çünkü fiziksel şartlarda güvensizlik durumu yaşansa bile kudretin sahibine güven duymak kalpleri rahatlatacak bir imani yöneliştir. "İnananlar, yalnız Allah'a dayanıp güvensinler."¹⁰ Sonuçta mutluluk duygusunun oluşumu ve devamlılığında fiziksel ve manevi olarak güven duygusunun önemli bir rolü bulunmaktadır. Özellikle tasavvurda güvenin kaynağının Allah olduğunun inşa edilmesi maddi-manevi güven duygusunun desteklenmesine ve bireyin içsel bir güvenlik alanı oluşturmaya yardımcı olmaktadır.

3.1.2. Sevgi

Mutluluğu inşa eden öncelikli duygulardan biri de sevgidir. İnsanın fitratında bulunan özel ve önemli bir duygu olan sevgi, hiçbir karşılık beklemeden birine bağlanma ya da gönül verme aynı zamanda başkalarının iyilik ve mutluluğunu isteme olarak tanımlanmakta,¹¹ birtakım hayır ve menfaatlerin elde edilip, birtakım zararların bertaraf edileceğine inanıldığı zaman ortaya çıkan duygu şeklinde tarif edilmektedir.¹² Sevgi henüz alem yaratılmadan önce yaratıcının bir sıfatı olan, alemin yaratılmasıyla aktüelleşen bir tezahürdür ve sevgi ilahi bir kaynağa dayanmaktadır.¹³ Kur'an'da sevgi duygusu bir şeyin aslı ve özü anlamına gelen "Habbe" sözcüğü ile ifade edilmektedir. Bu sözcük lügatlerde buğday, arpa vb. şeylerin tanelerine ve reyhan çekirdeğine verilen isim olarak geçmektedir. Aynı şekilde kalbin habbesine yani özüne ulaşmaya "muhabbet" denilmektedir.¹⁴ Kur'an'da sevgiyi ifade eden

⁸ Sedat Kula, Bekir Çakar, "Maslow İhtiyaçlar Hiyerarşisi Bağlamında Toplumda Bireylerin Güvenlik Algısı ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki", **Bartın Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi**, C. 6, Sayı: 12, 2015, s. 197.

⁹ Russel, **Mutlu Olma Sanatı**, s. 132.

¹⁰ Al-i İmran 3/122

¹¹ Remzi Öncül, **Eğitim ve Eğitim Bilimleri Sözlüğü**, İstanbul, Millî Eğitim Bakanlığı, 2000, s. 981.

¹² Razi, **Tefsiru'l-Kebir**, C. 19, s. 543.

¹³ Düzgün, **Sarp Yokuşun Eteğinde İnsan**, s. 131.

¹⁴ Râğıb el-İsfehânî, **Müfredât**, s. 214.

ikinci kelime bir şeyi sevme ve arzu etme manasına gelen “Vüdd” ve “mevedde” sözcükleridir.¹⁵

Sevgi bütün canlıların temel gıdası, bütün duyguların kaynağı olarak kabul edilmektedir. Özellikle insan için sevme ve sevilme asli ihtiyaçlardandır.¹⁶ Ayrıca hayata karşı duyulan istek ve hevesin bir ifadesi olarak meydana gelen sevgi aynı zamanda mutluluk duygusunun oluşmasına neden olmaktadır.¹⁷ Bireyde yaşama sevincine neden olan sevme duygusu dört şekilde değerlendirilebilir. Birincisi, kişiyi zatı bakımından yani onunla başka bir amaca ulaşmak için değil, sadece o kişinin varlığını sevmektir. İkincisi, sevdiğini bizatihi değil, onun vasıtasıyla amaca ulaşabilmek için sevmektir. Örneğin, altını, gümüşü sevmek bir amaca hizmet etmeleri nedeniyledir. Üçüncüsü, sevdiğini zatı için değil, başka bir amaç uğruna sevmektir. Örneğin, bir kimsenin ilim öğrenmek gayesiyle hocasını sevmesi, hocasına muhabbet beslemesi ilme ulaşma yönüyle sevmeyi göstermektedir. Dördüncüsü, Allah için ve Allah rızası için sevmek, yani Allah’ın rızasından başka hiçbir niyet olmadan sevmektir.¹⁸ Dolayısıyla insanoğlu her daim sevmeyi ve sevilmeyi istemektedir.

Sevgi öncelikle kişinin kendisine mutluluk veren bir duygudur ve bu duygu mutluluğun biricik kaynaklarından biri olarak kabul edilmektedir. Sevginin aktifleşebilmesi için başkalarının iyi olma durumunu önceleme, bütün canlıları hiçbir zorunluluk ya da baskı hissetmeden, ön yargısız, koşulsuz şekilde kabul etme aynı zamanda onlara karşı şefkatli, merhametli ve duyarlı olabilme düşünce ve faaliyetinde bulunabilmektir.¹⁹ Özellikle “Allah her şeyin yaratıcısıdır.”²⁰ ifadesi her şeyin Yaratanın Allah olduğu bilinciyle davranıp bütün yaratılmışlara karşı duyarlı olmayı gerektirmektedir. “İnanıp salih ameller işleyenler için Rahman, gönüllerde bir

¹⁵ Razi, *Tefsîrü'l-Kebir*, C. 15, s. 413; İbn Manzûr, *Lisânu'l-Arab*, C. III, s. 7.

¹⁶ Yaşar Fersahoğlu, Mehmed Akif Demir, *Din Eğitim ve Öğretiminde Duygu Eğitimi*, 2. Baskı, İstanbul, Çamlıca Yayınları, 2012, s. 74.

¹⁷ Russel, *Mutlu Olma Sanatı*, s. 135-136.

¹⁸ Ebû Hâmid Muhammed b. Muhammed Gazali, *İhyâu 'Ulûmi'd-Dîn*, Çev. Ahmed Serdaroğlu, İstanbul, Bedir Yayınevi, C. II, 1989, s. 404-411.

¹⁹ Şeyma Şahin, Burcu Ökmen, Abdurrahman Kılıç, “Sevgi Eğitimi Dersi Alan Öğrencilerin Sevgi ve Sevgi Eğitimi Dersine Dair Görüşleri”, *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi – ENAD*, C. 7, Sayı: 1, 2019, s. 177-178.

²⁰ Zümer 39/62.

sevgi yaratacaktır.”²¹ ayeti inanan ve iyi eylemleri olan kimselerin gönüllerine Rahman’ın rahmeti olarak sevgi tohumu koyulacağı bildirilmektedir. Bir başka ifadeyle iman ve salih amel birlikteliği olan kimselerin gönüllerinde rahmet olarak sevgi duygusu aktif olmaktadır. Sonuç itibarıyla sevgi mutluluk duygusuna kaynaklık eden, bireyin iç alemini güzelleştiren ve toplumsal alanda uyum meydana getiren bir duygudur. Allah iman edip salih amelleri olan kimselerin gönüllerine sevgi duygusunu ikram edeceğini vadetmektedir.

3.1.3. Saygı

Mutluluk duygusunu inşa eden duygulardan biri saygıdır. Sevgi ve saygı insan ilişkilerinde çok önemli rolleri olan iki kavramdır. Sevginin temelinde ilgi ve bağlılık bulunmaktayken saygının temelinde değer verme bulunmaktadır.²² Toplumsal hayatta çok önemli bir kavram olarak görülen saygı hürmet, ihtiram, başkalarını rahatsız etmekten çekinme duygusu²³ gibi anlamlara gelmekte ve toplumsal ilişkileri besleyen, adil bir toplumu meydana getiren en güçlü mekanizma olarak tanımlanmaktadır. Öyle ki, saygının toplumsal yaşamda insanları birbirine bağlayan önemli unsurlardan biri olduğu düşünülmektedir.²⁴ Sosyal ilişkilerde bireyin inanç ve toplumsal değerlere bağlı olarak kendisinden başlayarak, kendine, kutsala, diğerlerine ve çevreye belirli ölçüler içerisinde davranması, doğru tutum ve davranışları sergilemesine yönelik bir faaliyet olduğu düşünülmektedir.²⁵ Sosyal ilişkilerde saygı, diğerlerinin inanç ve düşüncelerine hoşgörüyle yaklaşmayı ifade etmektedir. Aslında başkalarına gösterilen saygı yanlış olduğu düşünülen inanç ya da düşüncelerden ziyade bireylerin istediği inanç ve düşünceyi seçme haklarına yönelik bir tutum şeklinde değerlendirilmektedir.²⁶

²¹ Meryem 19/96.

²² Mehmet Zeki Aydın, “Merhamet”, **Değer Sandığı Okulda Değerler Eğitimi Materyalleri Saygı**, Ed. Mehmet Zeki Aydın, 1. Basım, Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık, 2014, s. 3.

²³ Ferit Devellioğlu, Neval Kılıçkını, **Büyük Türkçe Sözlük**, İstanbul, 1975, s. 1037-1038.

²⁴ David W. Shwalb, Barbara J. Shwalb, “Research and Theory on Respect and Disrespect: Catching Up with the Public and Practitioners”, **New Directions For Child and Adolescent Development**, Sayı: 114, 2006, s. 1-2.

²⁵ Habil Şentürk, “Sosyal İlişkilerde Saygı Kavramı: Psikoloji ve Din Açısından Bir Bakış”, **Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Sayı: 20, 2008, s. 227-228.

²⁶ Kalyoncu, **Mutluluk İçin Duygu Eğitimi**, s. 101.

Toplumsal yaşamın anahtarı olan saygı, kutsallık, üstünlük, sosyal hiyerarşi, düşünce özgürlüğü gibi unsurlar nedeniyle bir kimseye ya da bir şeye karşı dikkatli ve ölçülü davranmayı ifade etmektedir. Buna mukabil ölçüsüz söylem ve eylemler saygısız tavırların meydana gelmesinde önemli rol oynamakta ve bireyler arasında iletişimi sekteye uğratmaktadır.²⁷ Kur'an davranışların saygı çerçevesinde organize edilmesini istemekte ve saygısızlık olabilecek söylem ve eylemlerin sınırını belirtmektedir. Kur'an'da bilgi sahibi olunmayan bir konuda tartışma yapmamak,²⁸ kimseyle çekişmemek,²⁹ insanlara karşı alaycı tutum sergilememek ve kişileri hoşlanmadıkları lakaplarla çağırmamak,³⁰ evlere selam vererek girmek,³¹ yabancı evlere izinsiz girmemek,³² sesi yükseltmeden konuşmak,³³ anne-babaya, yakın akrabaya, yetimlere, yoksullara, komşuya, arkadaşına, yolda kalmışa güzellikle davranmak,³⁴ fikir alışverişinde bulunup fikirlere saygı duymak,³⁵ öfkeyi yenmek³⁶ gibi saygı üzerine inşa edilmiş söylem ve eylemler tavsiye edilmektedir. Netice itibarıyla saygı bireyin kendisiyle ve diğerleriyle olan ilişkilerini düzenleyerek bireysel ve toplumsal mutluluğu destekleyen bir değerdir.³⁷ Dolayısıyla saygı değeri her bireyde aktif hale geldiğinde bireysel ve toplumsal mutluluğu destekleyeceği anlaşılmaktadır.

3.1.4. Merhamet

Mutluluk gibi sıcak bir duygu olan merhamet insanca yaşamının göstergelerinden aynı zamanda mutluluk duygusunun inşasının önemli unsurlardan biri olarak görülmektedir. Acıma duygusu, bu duygunun etkisiyle yapılan iyilik, lütuf³⁸ manalarına gelen “merhamet” zor ya da daha kötü durumdaki bir kişi ya da gruba (insan dışındaki canlılara da) acımaya yönelik bir duygu olarak

²⁷ Erkan Kırıl, “Kayıp Giden Bir Değer: Saygı”, *Çağdaş Yönetim Bilimleri Dergisi*, C. 5, Sayı:1, 2018, s. 5.

²⁸ Al-i İmran Suresi 2/66.

²⁹ İsra Suresi 17/53.

³⁰ Hucurat Suresi 49/ 11.

³¹ Nur Suresi 24/61.

³² Nur Suresi 24/27.

³³ Lokman Suresi 31/ 19.

³⁴ Nisa Suresi 4/ 36.

³⁵ Şura Suresi 42/38.

³⁶ Al-i İmran 3/134.

³⁷ Şentürk, “Sosyal İlişkilerde Saygı Kavramı: Psikoloji ve Din Açısından Bir Bakış”, s. 222.

³⁸ Mustafa Çağrı, *DİA*, “Merhamet”, 2004, C. XXIX, s. 184.

tanımlanmakta,³⁹ bireyi kendisine ve kendisinin dışındakilere iyilik yapmaya ve yardım etmeye yönlendiren bir acıma duygusu olarak tarif edilmektedir. Temel insani duygulardan biri olarak kabul edilen merhamet, sıradan bir acıma duygusu değildir. Çünkü merhamet tüm varlıklara sevgi ve şefkatle yaklaşma, onları kötülüklerden, zulümlerden korumaya çalışma, yanlış yapan kimseleri affetme, bağışlama gibi birçok güzel davranışın ortaya çıkmasına neden olan bir duygudur. Merhamet duygusuna sahip olmayan bir kişi acımasız, kaba ve şefkatten yoksun davranarak birçok kötü durumun yaşanmasına neden olmaktadır. Dolayısıyla merhamet insana insanlığını hatırlatan, insanca yaşamayı öğreten bir duygudur.⁴⁰

Bir kişinin merhametli olabilmesi için başkasının acısıyla acı duyması, yaşanan ıstırapı hissedebilmesi ve o acıyı dindirebilmek için harekete geçmesi gerekmektedir. Bir başka ifadeyle merhamet bireyin başkasının derdine, acısına odaklanmasıdır.⁴¹ Kişinin yaratılmışlara merhametli davranması kendisi ve toplumu açısından önem taşımaktadır. Çünkü merhamet diğerleri için dünyayı güvenli kılma, diğerlerinin mutluluğuna destek vermektir.⁴² Merhametten yoksun bireylerin sadece insanlara değil bütün canlılara, maddi-manevi telafi edilemeyecek nitelikte zarar verebildikleri görülmektedir. Bu konuda vahiy müminlerin birbirlerine çok merhametli olduklarını bildirmektedir.⁴³ Buna mukabil birbirine merhamet göstermeyen toplumlarda kavga ve kargaşa hâkim olmakta ve bireyler birbirlerine acımasız şekilde davranmaktadır. Bir başka ifadeyle merhametten yoksun tutumların birey ve toplum ilişkilerine zarar verdiği aşikardır.

Merhametsizlik, acımasızlık, katı yüreklilik gibi olumsuz duygular bireyin mutluluğunu olumsuz şekilde etkilemektedir. Yapılan araştırmalar merhamet düzeyi arttıkça bireysel ve toplumsal alanda mutluluk düzeyinin arttığını göstermektedir.⁴⁴ Çünkü merhametli kişi empati kurabilme, diğerinin ne hissettiğini anlayabilme

³⁹ Yasemin N. Oğuz v.d., **Biyoetik Terimleri Sözlüğü**, 1. Baskı, Ankara, Türkiye Felsefe Kurumu Yayınları, 2005, s. 172.

⁴⁰ Mehmet Zeki Aydın, “Merhamet”, **Değer Sandığı Okulda Değerler Eğitimi Materyalleri Merhamet**, Ed. Mehmet Zeki Aydın, I. Basım, Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık, 2014, s. 5.

⁴¹ Kemal Sayar, **Merhamet**, 3. Basım, İstanbul, Kapı Yayınları, 2018, s. 96.

⁴² Sayar, **Merhamet**, s.102.

⁴³ Fetih 48/29.

⁴⁴ İsa Yücel İşgör, “Merhametin Öznel İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi”, **Gaziantep University Journal of Social Sciences**, C. 16, Sayı: 2, 2017, s. 433.

gayretindedir. Bu çaba aynı zamanda bireyin zihnini etkileyen, başkalarına karşı olan kötü düşüncelerinden kurtulmasına yardımcı olmaktadır. Aynı şekilde merhamet duygusunun öfkeli davranışları kontrol altına alma ve stresi azaltmada bireye yardımcı olduğu düşünülmektedir. Merhamet duygusu mutluluk duygusuyla pozitif korelasyonu olan bir duygudur. Gönüllü yardım organizasyonları, zorda olan birilerine yardım etme çabası merhamet duygusunu aynı şekilde mutluluk düzeyini de arttırmaktadır.⁴⁵ Sonuç olarak merhamet birey ve toplumun mutluluğu için önemli, aktive edilmesi gereken bir duygudur. Vahiy müminlerin öncelikle anne-babalarına,⁴⁶ birbirlerine çok merhametli olabilmeleri için infak ahlakını öğreterek merhamet duygularının nasıl aktif hale geleceğini bildirmektedir.⁴⁷

3.1.5. İyimserlik

Mutluluğun öncelikli şartlarından biri olan iyimserlik, bireyin olumsuzluklardan koruyan bir duygudur. Motivasyonla ilgili bilişsel bir yapı olarak kabul edilen iyimserlik duygusu⁴⁸ varlığın hakikatinin tümüyle iyi olduğunu, kötülüğün ise arızı olarak varlığa sonradan katıldığını savunan felsefi bir anlayış olarak tanımlanmaktadır.⁴⁹ Bir başka ifadeyle bireyin olumsuz olayları yaşama olasılığını olumlu olayları yaşama olasılığından daha düşük görme eğilimidir. İyimserlik psikolojisine sahip olan kişi hayatta iyi kabul edilen şeylerin başına geleceği beklentisiyle yaşamayı aynı zamanda hedeflerine uygun istikrarlı çalışmayı tercih etme davranışı göstermektedir.⁵⁰ İyimserlik tutumu bireyin problemleri geçici, denetlenebilir ve belli bir duruma özgü olduğunun farkındalığıyla davranmasına neden olmaktadır.⁵¹ Ayrıca iyimserlik kavramı küçük şeylerden mutlu olabilme veya maddi-manevi kayba uğradığında geride kalanları görebilme yeteneğini aktifleştirebilme becerisi olarak yorumlanmaktadır. Örneğin bir bacağı kaybeden

⁴⁵ Myriam Mongrain, Jacqueline M. Chin, Leah B. Shapira, "Practicing Compassion Increases Happiness and Self-Esteem", **Springer Science-Business Media B.V.**, 2010, s. 963-965.

⁴⁶ İsrâ 17/23; Ahkâf 46/15.

⁴⁷ Bakara 2/177, Haşr 59/9, Bakara 2/271, Bakara 2/262, Bakara 2/263, Müddessir 74/6.

⁴⁸ Charles S. Carver, Michael F. Scheier, "Dispositional Optimism", **Trends in Cognitive Sciences**, C. 18, Sayı: 6, 2014, s. 293.

⁴⁹ Mustafa Çağrı, **DİA**, "İyimserlik", 2001, C. XXIII, s. 499.

⁵⁰ James A. Shepperd and his friends, "Exploring the Causes of Comparative Optimism", **Psychologica Belgica**, C. 42, Sayı:1, 2002, s. 1-2.

⁵¹ Seligman, **Gerçek Mutluluk**, s. 10.

kişinin bacağına kaybettiği için hayattan kopmayıp üzüntüye gark olmadan var olanla hayata tutunma gayreti olarak açıklanmaktadır. Dolayısıyla iyimserlik yaşanan olumsuz bir olayda geriye dönüş olmadığı takdirde mevcut durumu kabullenip o durumu düzenleyebilme durumudur.⁵²

İyimserlik duygusu her insanda aktif olarak bulunması arzu edilen bir duygudur. Çünkü birçok bilimsel çalışma iyimserlik duygusunun bireyin bedensel ve ruhsal yapısını olumlu şekilde etkilediğini göstermektedir.⁵³ Bu duyguyu aktifleştiren kişilerin yaşamdaki olumsuzluklara odaklanmadıkları, olumsuz duygularla baş edebilme yöntemlerini kullanabilme becerisi gösterebildikleri, olumsuz durumlarda dirençli bir duruş sergiledikleri görülmektedir. İyimser tutuma sahip olanlar genellikle olayları ve durumları sabit, toptancı ve içsel nedenlerle değerlendirmemektedirler. İyimser kişiler olayların sabit olmadığı yani, yaşanan olayların her zaman aynı şekilde olmadığı ve olmayacağı düşüncesine hakimdirler. Bir başka ifadeyle iyimser tipolojideki kişiler olayların özel ve geçici koşullardan kaynaklandığının farkındadırlar. Aynı şekilde yaşanan durum ve olayları toptancı bir anlayışla değerlendirmek yerine perakende bir anlayışı tercih etmektedirler. Örneğin birey herkesin kendisini eleştirdiğini düşünmek yerine bazı kişilerin eleştirdiğini düşünerek kendisini olumsuz bir yargıya mahkûm etmemektedir. İçsel yani tamamen duygusal sebeplere başvurarak, hiçbir şeyi doğru yapmadıklarını düşünerek buhrana neden olabilecek şekilde davranmamaktadırlar.⁵⁴ İyimser bakış açısına sahip olan kişilerin hayatın her alanında daha gayretli, çalışmalarında performanslarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Böylelikle yaşadıkları olumsuzluklara karşı daha büyük mücadele verme çabasında bulunmaktadır.⁵⁵

Kur'an'da iyimserlik gayreti desteklenmektedir. “Zorlukla beraber kolaylık vardır. Elbette zorlukla beraber kolaylık vardır.”⁵⁶ ayetiyle ifade edilmektedir. Kur'an hayat içerisinde zorluklar olduğunu ortaya koymakta, Allah'ın rahmetinden ümit

⁵² Üstün Dökmen, **Küçük Şeyler**, 44. Basım, İstanbul, Remzi Kitabevi, 2018, s. 37-38.

⁵³ Myriam Mongrain, Jacqueline M. Chin, Leah B. Shapira, “Practicing Compassion Increases Happiness and Self-Esteem”, **Journal of Happiness Studies**, C. 12, 6. Basım, 2011, s. 297.

⁵⁴ Sayar, **Ruh Hali**, s. 18, 25; Seligman, **Gerçek Mutluluk**, s. 27.

⁵⁵ Hatice Necla Keleş, “Pozitif Psikolojik Sermaye: Tanımı, Bileşenleri ve Örgüt Yönetimine Etkileri”, **Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi**, C. 3, Sayı: 2, 2011, s. 347.

⁵⁶ İnşirah 94/6-7.

kesmemeyi⁵⁷ aynı zamanda her zorluğun içinden çıkılacak bir kolaylık yolu olduğunu bildirerek bireyi olumlu ve iyimser bakmaya davet etmektedir. Özellikle bireyin her zorluğun içiresindeki kolaylık yolunun olduğuna inanması ve bu kolaylığı elde etmek için çaba göstermesi zorlukları aşmada önemli rol oynamaktadır.⁵⁸ Sonuç olarak hayata iyimser bir perspektifle bakmak aynı zamanda iyimser tutumla çalışmak ve gayrette bulunmak bireyin mutlu olmasını desteklemektedir.

3.1.6. Umut

Mutluluk duygusunun oluşumu ve devamlılığında önemli bir rolü olan ve bilişsel temelli bir duygu olarak kabul edilen “umut” gelecek ile ilgili bir amacı gerçekleştirmede sıfırdan daha fazla olan bir beklenti⁵⁹ ve bireyin amacına ulaşmasının bir yolu olduğuna inanması olarak tanımlanmaktadır. Umut hayatta aniden gelen zorlu durumlarla barışmak, şikâyet yerine çözüme odaklanmaktır.⁶⁰ Varoluşun kaynağı olarak görülen⁶¹ bu duygu gelecekteki hedeflere ulaşmada olabilecek imkanların ihtimal durumunun bir yansıması şeklinde değerlendirilmektedir. Bu imkanların ihtimali uygulamaya konulacak ve gerçekleştirilecek planların başarılacağı öngörüsünü bulundurmaktadır.⁶² Bu olumlu öngörü mutluluğun oluşumuna neden olmaktadır. Bir başka ifadeyle mutluluk sahip olunanlarla değil umut edilenlerle var olmaktadır.⁶³ Umut duygusu hedefi elde etmeyi isteme ve hedefe ulaşabilmek için yollar bulabilme becerisi olmak üzere iki yönlü bir duygudur.⁶⁴ Bu duygu aktive edildiği zaman acı, üzüntü, ıstırap ve kayıplardan meydana gelebilecek her türlü yenilgi ve teslimiyete karşı bir alternatif sunmaktadır. Aynı zamanda bireyin gizil güçlerini gerçekleştirmesine imkân

⁵⁷ Zümer 39/53.

⁵⁸ Abdurrahman Altuntaş, “Kur’an’da Usr ve Yüsr Kavramları”, **International Journal of Social Science**, Sayı: 45, 2016, s. 92-92.

⁵⁹ Elizabeth Rideout, Maureen Montemuro, “Hope, morale and adaptation in patient with chronic heart failure”, **Journal Advance Nursing**, 1968, s. 429.

⁶⁰ Cahit Zarifoğlu, **Yaşamak**, 23. Baskı, İstanbul, Beyan Yayınları, 2018, s. 122.

⁶¹ Gürgün Karaman, **Sarp Yokuşu Tırmanırken**, 1. Baskı, İstanbul, Sude Yayınları, 2016, s. 43.

⁶² Nesrin Dilbaz, “Umutsuzluk Kavramı: Depresyon ve İntiharda Önemi”, **Kriz Dergisi**, C.1, Sayı: 3, 1998, s. 134.

⁶³ İhsan Fazlıoğlu, **Kendini Bulmak**, 6. Baskı, İstanbul, Papersense Yayınları, 2018, s. 23.

⁶⁴ Yasemin Akman, Fidan Korkut, “Umut Ölçeği Üzerine Bir Çalışma”, **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, Sayı: 9, 1993, s. 193-194.

tanınmaktadır.⁶⁵ Kısaca arzu edilen hedeflere ulaştıracak yolları planlayabilme ve bu yollar boyunca hareketi başlatmak ve sürdürmek için kişinin kendisini motive etme yeteneğini kullanabilme çabasıdır.⁶⁶

Umut duygusunun olumlu düşünme üzerine yoğunlaşma, kişiyi motive etmede ve iyi hissetmesinde fonksiyonel bir işlevi olduğu bilinmektedir.⁶⁷ Bu duygu tükenmeye başladığı zaman birey mutsuz olmakta ve psikiyatrik bozukluklardan birisi kabul edilen depresyon halini yaşamaktadır. Umudun tükenmesi değersizlik, çaresizlik, mutsuzluk, kararsızlık gibi duygularla birlikte eyleme geçememe, işlerini sürdürememe gibi eylemlere de engel teşkil etmektedir.⁶⁸ Buna mukabil umut bireyin düşünce ve eylemlerini harekete geçirmektedir. Vahiy umut psikolojisini önemsemekte “işte onlar, Allah’ın rahmetini umarlar.”⁶⁹ “Allah’ın kitabını okuyanlar, namazı kılanlar ve kendilerine verdiğimiz rızıktan Allah için gizli ve açık sarf edenler, asla tükenmeyecek bir ticaret umarlar.”⁷⁰ ayetleri imanın kişiye umut telkin ettiğini göstermektedir.⁷¹ Özellikle Allah’ın rahmetinden umutsuz olanların inanmayanlar olduğu bildirilmektedir.⁷² Dolayısıyla inanan kimse için umut duygusu boş bir kuruntu değil aksine Allah’a inanç ve güvenden kaynaklanan güçlü ve samimi bir beklentidir. Öyle ki, Allah’ın rahmetine umut bağlamak kişiyi düşünsel ve eylemsel olarak motive etmekte aynı zamanda mutlu olmasını desteklemektedir.⁷³ Sonuçta umut bireyi motive eden ve yaşama dair beklentilerini gerçekleştirmesini destekleyen, aktif bir duygudur. Bu duygu bireyde aktif olduğu müddetçe mutluluk duygusu da aktive olmakta ve bireysel ve toplumsal alana yansımaktadır.

⁶⁵ Kemal Sayar, **Olmak Cesareti**, 4. Basım, İstanbul, Kapı Yayınları, 2018, s. 9-10.

⁶⁶ Charles Richard Snyder and Friends, “The Role of Hope in Cognitive-Behavior Therapies”, **Cognitive Therapy and Research**, C. 24, Sayı: 6, 2000, s. 747.

⁶⁷ Nazirul Hasnain, SyedaWasfeeWazid, Zubay Hasan, “Optimism, Hope, and Happiness as correlates of Psychological Well-Being among Young Adult Assamese Males and Females”, **Journal Of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS)**, C. 19, 2. Basım, 2014, s. 46.

⁶⁸ Faysal Okumuş ve v.d., “Umutsuzluk, Tükenmişlik ve İş Memnuniyeti Kavramları Arasındaki İlişkinin Analizi: Eğitim Sektöründe Bir Uygulama”, **Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi**, C. 12, Sayı: 47, 2013, s. 194-195.

⁶⁹ Bakara 2/218.

⁷⁰ Fatır 35/29.

⁷¹ Abdurrahman Kasapoğlu, “Kur’an’da Ümit-İman İlişkisi”, **TASAVVUF: İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi**, Yıl. 8, Sayı: 18, 2007, s. 167.

⁷² Yusuf 12/87.

⁷³ Kasapoğlu, “Kur’an’da Ümit-İman İlişkisi”, s. 176.

3.1.7. Empati

Mutluluğu besleyen ve toplumsal mutluluğa önemli derecede katkısı olan duygulardan biri empatidir. Sözlüklerde “*bir insanın kendisini karşısındaki bir nesneye yansıtması, kendini onun içinde hissetmesi ve bu yolla o nesneyi içine alarak/özümseyerek anlaması süreci*” olarak tanımlanmaktadır.⁷⁴ Empati bilişsel ve duygusal olarak iki kısımda değerlendirilmektedir. Empatinin bilişsel boyutu diğer kişinin neler hissettiğini anlayabilmek, duygusal boyutu ise bireyin karşıdaki kişiyle duygusal paylaşıma geçebilmesidir.⁷⁵ Empati duygusu başkalarının duygularını anlama ve paylaşma yeteneği ve özellikle yakın ilişkilerde ve stres zamanlarında başkalarının ihtiyaçlarına karşı duyarlı olabilme becerisidir. Zaman içerisinde başkalarına duyulan bu duygusal tutum, bireyler arasında yakınlık ve güven ilişkisi meydana getirmekte aynı zamanda bireyler arasında olabilecek gerginlikleri azaltmaktadır. Empati duygusu bireylerin başkalarının duygu ve ihtiyaçlarına karşı daha fazla duyarlı olmalarına yardım etmektedir. Böylece bu duyarlılık olumlu duyguları destekleyerek bireysel ve toplumsal mutluluğa katkıda bulunmakta aynı zamanda olumsuz duygu ve tecrübelerin yaşanmasına engel olmaktadır.⁷⁶

Kur'an ahlâkî erdemlerin bireyde aktif hale getirilmesi için empati duygusuna işaret etmektedir. Bu konuyla alakalı olarak bireye ihtiyaç duyan yaşlı anne-babasına,⁷⁷ toplumun ilgi ve korumasına ihtiyaç duyan yetim⁷⁸ ve yaşlılara,⁷⁹ infak edilecek kimselere⁸⁰ karşı nasıl davranılacağına dikkat çekmektedir. Örneğin bireyin yaşlı anne-babasının içinde bulunduğu durumu anlayabilmesi için empati kurmasını, yaşlı bir insanın çocukluk dönemindeki gibi ilgi ve bakıma muhtaç olduğunu düşünmesi istenmektedir.⁸¹ Aynı şekilde infak yapılırken infakın amacının sadece insanların ihtiyaçlarını karşılamak olmadığı aynı zamanda ihtiyaç sahiplerinin ruh halini anlamak, kişinin kendisini muhtaç olan kişi yerine koyarak davranması

⁷⁴ Elif Gökçe Ersoy, Ferdi Köşger, “Empati: Tanımı ve Önemi”, **Osmangazi Tıp Dergisi**, 2016, s. 1.

⁷⁵ Sayar, **Ruh Hali**, s. 44.

⁷⁶ Sylvia A. Morellia v.d., “Empathy and well-being correlate with centrality in different social networks”, **Psychological and Cognitive Sciences**, C. 114, Sayı: 37, 2017, s. 9843-9844.

⁷⁷ İsrâ 17/23-24.

⁷⁸ Nisâ 4/9.

⁷⁹ Nahl 16/70.

⁸⁰ Bakara 2/267.

⁸¹ İsrâ 17/23-24.

gerektiği vurgulanmaktadır.⁸² Netice itibariyle bireylerin birbirini anlamada önemli bir beceri olan empati duygusunun oluşumu ve sürekliliği mutluluk duygusuna katkıda bulunmaktadır.

3.1.8. Vicdan

İnsan ruhunun fitri bilgi kaynağı olan vicdan duygusu bireysel ve toplumsal mutluluk için doğru inşa edilmesi gerekli bir duygudur. “Vicdan” Arapça bir kelime olup “وحد (v-c-d)” kökünden türetilmiş, sözlükte bulmak, mal sahibi olmak, zenginleşmek, sevmek, üzölmek, öfkelenmek manalarına gelmektedir.⁸³ Vicdan doğruyu yanlıştan, iyiyi kötüden, hayrı şerden ayırt edebilme yetisine sahip olan ruhun manevi bir kuvveti olarak⁸⁴ veya ahlaki bilginin veya ahlaki bir aklın kaynağı olarak kabul edilen vicdan, duyguların veya eylemlerin onaylanması ya da eylemlerin psikolojik veya sosyal koşullanmanın bir sonucu olarak onaylanmaması durumu olarak tanımlanmaktadır.⁸⁵ Vicdan duygusu iyiliği görüp ona yönelme; kötölükten ise kaçınma duygusu veya kabiliyeti olarak kabul edilen fitri bir duygudur. Bir nevi bireyin kendisini yansız bir şekilde muhakeme ve muhasebe edebilme yeteneğidir.⁸⁶ Dolayısıyla vicdan, kişinin, kendi niyetlerini, eylemlerini ahlak bakımından iyi ya da kötü bulmasına yarayan bir duygu aynı zamanda doğruyu yanlıştan ve iyiyi kötüden ayıran yetenek olarak tarif edilmektedir. Yani birey gerçekleştirdiği herhangi bir davranışın doğru mu, yanlış mı olduğunu düşündüğünde, içinde bir hâkim bulmakta, bu hâkim, bireyin ve başkalarının ahlaki davranışları hakkında hükümler vermektedir. Bu içsel olarak yaşanan hüküm verme etkinliğine “vicdan” denilmektedir.⁸⁷ Sonuç olarak vicdan, kişinin iç dünyasındaki ahlaki yargı merciidir. Bu mercii bireyde özdenetim mekanizmasını harekete

⁸² Abdurrahman Kasapoğlu, “Empati ve Sempatı Olgusuna Vurgu Yapan Bazı Ayetler”, **Bilimname** X,1, 2006, s. 48, 55-62.

⁸³ İbn Manzûr, **Lisânu'l-Arab**, C. XV, s.219; Râğıb el-İsfehânî, **Müfredât**, s. 855.

⁸⁴ Ömer Nasuhi Bilmen, “**Muvazzah İlm-i Kelam**”, 3. Basım, İstanbul, Engin Kitabevi, 1959, s. 50-51.

⁸⁵ Patrick Eluke, The Human Conscience as a Determinant of Morality: It's Implication for the Nigerian Society, **International Journal of Philosophy and Theology**, C. 2, Sayı: 3, 2014, s. 219.

⁸⁶ K. Ali Kahveci, “J.J. Rousseau’da Ahlâkî Vicdan ve Değeri”, **Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, C.12, Sayı: 1, 2012, s. 206-207.

⁸⁷ Mehmet Zeki Aydın, **Ailede Ahlak Eğitimi**, 7. Baskı, İstanbul, Timaş Yayınları, 2015, s. 219.

geçirerek bireyin ve toplumun mutluluğunda önemli bir görevi yerine getirmektedir.⁸⁸

Kur'an vicdanları harekete geçirmek ve bireyin kendisinin söylem ve eylemlerini vahiy perspektifiyle değerlendirip vicdan duygusuyla davranmasını istemektedir. Geçmişte inkârcı toplumların helake uğramaları,⁸⁹ toplumlardan hak yolda olanların akıbetlerinin iyi, kötülükte, zulümde ısrarcı olanların sonlarının kötü olması,⁹⁰ kıyamet manzaralarının canlandırılması,⁹¹ azap⁹² ve ikramların⁹³ detaylı şekilde anlatılması vicdanları aktif etmek hale getirmek için önemli bir yöntemdir. Böylelikle vicdanlarını aktif hale getirmeye çalışan kişiler toplumsal huzuru bozma, insanlara zulüm yapma gibi eylemlerden uzak durmayı ilkeleştirmiş olmaktadır. Bireyin iç aleminde kendini değerlendirirken adalet mekanizmasını ortaya çıkaran vicdan duygusu bireysel ve toplumsal hayatta barış ve esenliğe neden olmaktadır. Netice itibarıyla, bireysel ve toplumsal vicdan hakikat üzerine inşa edilip aktive edildiği müddetçe birey ve toplum için huzur ve mutluluk süreklilik arz edecektir.⁹⁴

3.1.9. Adalet

Bireysel ve toplumsal mutluluğun inşasında adalet duygusu önemli bir yere sahiptir. Tevhit inancında sadâkatten sonra Allah'ın insanlardan uymalarını istediği en önemli ilkelerden birisi adalettir.⁹⁵ Eşitlik, eşit olarak paylaşma manalarına gelen “عدل (adl)” kavramı doğru hükmetmek, istikamet, orta yol, karşılık vermede eşit davranmak, eşit kılmak, davranış ve hükümde doğru olmak, hak ve hakikate göre hüküm vermek⁹⁶ olarak tanımlanmaktadır. Adalet, iyi ilişkiler ve ortak yaşam alanı için temel bir zorunluluk olarak görülmekte, bu kavramla ilgili farklı kültürlerin, farklı felsefelerin farklı tanımları olmasına rağmen bu konudaki ortak görüşe göre

⁸⁸ Mahmut Zengin, Elif İçöz Arslan, “Dini, Felsefi, Psikolojik Boyutlarıyla Vicdan ve Değerler Eğitimindeki Yeri”, **Amasya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, C. 6, 2018, s. 325-326.

⁸⁹ Mürselât 77/16-19; Ankebut 29/36-37.

⁹⁰ Bakara 2/114; Kehf 18/29.

⁹¹ Duhan 44/40-50.

⁹² Al-i İmran 3/188; Vakıa 56/43-44; Duhan 44/43-46.

⁹³ Nisa 4/13, Zümer 39/73.

⁹⁴ Zengin, Elif İçöz Arslan, “Dini, Felsefi, Psikolojik Boyutlarıyla Vicdan ve Değerler Eğitimindeki Yeri”, s. 325.

⁹⁵ Mustafa Kara, “Kur'an'da Adalet Kavramı ve Güncel Değeri”, **Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Sayı: 34, 2013, s. 138.

⁹⁶ İbn Manzûr, **Lisânu'l-Arab**, C. IX, s.83; Râğıb el-İsfahânî, **Müfredât**, s. 551-552.

adaletin en temel amacı insanlar arasında ayrımcılık yapılmamasıdır. Adalet bütünlük, tarafsızlık, eşitlik ve doğruluk unsurlarından meydana gelmekte ve en temel, en özgün, devredilemez haklar arasında kabul edilmektedir.⁹⁷

Kur'an'da adalet kavramı bir işi dengeli yapmak,⁹⁸ denk tutmak ya da şirk koşturmak,⁹⁹ adaletle hükmetmek,¹⁰⁰ adil ve eşit davranmak,¹⁰¹ 'adâleti sağlamak,¹⁰² adalet ve eşitlik¹⁰³ gibi konularda kullanılmakta, özellikle adaletle hükmetme konusunda emir ve yasak bildiren birçok ayet¹⁰⁴ bulunmaktadır. Özellikle "Allah, adil olmayı, iyilik yapmayı ve yakınlarınızda olanlara yardım etmeyi emreder." ayeti adaletle ilgili kesin hükmü ortaya koymaktadır.¹⁰⁵ Kişilerarası ve toplumsal ilişkilerde adaletli davranmak birey ve toplumun güvende hissetmesinde aynı zamanda mutlu olmasında önemli rol oynamaktadır. Çünkü adaletin en önemli işlevi bireyin kendi hayatını ve çevresiyle olan ilişkisini dengeli hale getirebilmesidir.

Kur'an'ı yaşam alanına taşıyan Hz. Peygamber her konuda adaletli olmaya çalışmış, adaletin mutluluğa neden olduğunu bildirmiştir. "Hz. Peygamber Ci'râne denilen yerde Huneyn Savaşı'nda alınan ganimetleri taksim etmekte iken birden Zü'l-Huveysıra et-Temîmî adlı kişi Resûl-i Ekrem'e hitaben, "Adaletli ol!" deyince Hz. Peygamber ona "Eğer ben adalet etmezsem bedbaht, mutsuz olurum." buyurmuştur."¹⁰⁶ Dolayısıyla bireyin öncelikle kendisine sonra çevreye adaletli davranması mutluluk duygusunun oluşumu ve sürekliliğinde etkili olmaktadır.¹⁰⁷ Adalet bireyin hayatında ve toplumsal alanda işlevsel olması ve bireylere küçük yaştan itibaren öğretilmesi gereken bir duygudur. Çünkü bireyin ve toplumun mutlu olabilmesi için kişinin kendine hak gördüğünü diğerlerinin de hakkı olduğunu

⁹⁷ Uwaezuoke Precious Obioha, "The Nature of Justice, Kamla-Raj", *J Soc Science*, 29 (2), 2011, s. 183.

⁹⁸ İnfitâr 82/6-8.

⁹⁹ En'am 6/1.

¹⁰⁰ A'râf 7/181.

¹⁰¹ Nisâ' 4/135.

¹⁰² Bakara 2/282; Nisa 4/3.

¹⁰³ Nahl 16/90.

¹⁰⁴ 129; Maide 5/8; En'am 6/115, 152; A'raf 7/159, 181; Nahl 16/76; Şûrâ 42/15; Hucurat 49/9.

¹⁰⁵ Nahl 16/90.

¹⁰⁶ Buhârî, Farzu'l-humus, 15.

¹⁰⁷ Caterina Arcidiacono, Salvatore Di Martino, "A Critical Analysis Of Happiness and Well-being. Where we stand now, where we need to go, *Community Psychology in Global Perspective*, CPGP, Comm. Psych. Glob. Persp., C. 2, 1. Basım, 2016, s. 21-22.

farkındalığıyla ve insanların arasında ayrımcılık yapmadan yaşama becerisine sahip olmayı gerekli kılmaktadır.

3.1.10. Başarı/Zafer

Başarı ya da zafer kazanmak mutluluk duygusunu aktive eden faktörlerden biridir. Geleneksel yaklaşım başarıyı bireyin kendi amaçları ve öncelikleri için bilinçli ve tutarlı bir şekilde sahip olduğu seçenekleri kullanarak amacına ulaşması¹⁰⁸ olarak tanımlanmaktayken günümüzde birey merkezli yaklaşım bireyin hedefine ulaşmada sonuca ulaşması değil süreçteki etkinliği¹⁰⁹ olarak değerlendirmektedir. Aynı zamanda başarının bireysel amaçlara ulaşmada profesyonel çaba ve istikrar göstermenin yanı sıra topluma özel katkısı olan faaliyetler olarak gerçekleştirildiğinde daha anlamlı olduğu düşünülmektedir.¹¹⁰ Ayrıca birçok çalışma başarının mutluluğu, mutluluğun da başarıyı etkilediğini göstermektedir.¹¹¹

Kur'an başarı kavramıyla ilgili farklı bir perspektif sunmaktadır. Özellikle kulun başarılı olmasında Allah'ın müdahil olup ona yardım ettiği, bazen başarının amaca ulaşarak bazen de amaca ulaşılmayarak meydana geldiği bildirilmektedir. Calut'un yenilmesi,¹¹² Firavun'un taraftarlarının denizde boğulması,¹¹³ Nuh Peygamber ve ümmetinin kurtulması¹¹⁴ gibi peygamberlerin ve müminlerin Allah'ın yardımı nedeniyle başarıya ulaşmaları örnek olarak gösterilebilir. Kur'an müminlerin inançları uğruna hezimet olarak kabul edilen hapsedilme, sürgün, ölüm gibi durumları yaşamalarını başarı veya zafer olarak değerlendirmektedir. Allah yolunda öldürülen kişinin şehitlik mertebesine ulaşması aynı zamanda o kişinin vefatından

¹⁰⁸ Adina L. Kalet ve diğerleri "Defining, Navigating, and Negotiating Success", **Journal of General Internal Medicine**, C. 21, Sayı: 9, 2006, s. 921.

¹⁰⁹ Seth E. Jenny, "Defining Success within a "Successful" Men's NCAA Division I Sport Program", **JTRM in Kinesiology an online peer-reviewed research and practice journal**, 2014, s. 3-4.

¹¹⁰ Kalet v.d., "Defining, Navigating, and Negotiating Success", s. 922.

¹¹¹ Andrea E. Abele, Tamara Hagmaier, Daniel Spurk, "The Influence of Career Success on Subjective Well-Being, Does Career Success Make You Happy? The Mediating Role of Multiple Subjective Success Evaluations", **Springer Science-Business Media Dordrecht**, 2015, s. 15; Latif Öztürk, İsa Gürkan Meral, Suat Serhat Yılmaz, "Lisans Öğrencilerinin Mutluluk ve Akademik Başarı İlişkisi: Kırıkkale Üniversitesi Örneği", **17th International Symposium on Econometrics, Operations Research and Statistics**, 2-4, 2016, s. 335.

¹¹² Bakara 2/251.

¹¹³ A'raf 7/137.

¹¹⁴ Kamer 54/11-14.

sonra da hayır ve duayla anılması inancı başarıya farklı bir perspektif kazandırmaktadır.¹¹⁵ Genel olarak gerçek başarı üç kısımda tasnif edilmektedir. Birincisi vahyin çizdiği sınırlar içerisinde Allah'ın rızası için gayret edip sonucu Allah'a bırakmaktır. Çünkü Allah sonucu değil süreci yani herkesin gayretini değerlendirmektedir.¹¹⁶ Başarının ikinci çeşidi bireyin istikametten ayrılmaması, üçüncüsü ise kişinin nefsiyle olan mücadelesinde elde ettiği başarı olarak kabul edilmektedir.¹¹⁷ Sonuçta başarı veya zafer duygusu her bireyin elde etmek istediği ve kişiyi mutlu eden bir duygu olduğu anlaşılmaktadır. Kur'an bu duyguyu hırs haline getirmemeyi ve her zaman arzulanan sonuçların başarı olarak değerlendirilemeyeceğini, gerçek başarının Allah'ın istediği gibi yaşama gayretinin sonunda elde edilebileceğini ve ancak bu başarının mutlak mutluluğa ulaştıracağını bildirmektedir.

3.1.11. Kanaat

Mutluluğu inşa eden duygulardan biri olan, verilene razı olma manasına gelen¹¹⁸ kanaat, ihtiyacından dolayı başkasından yardım isterken yüzsüzlük yapmayıp verilenden razı olma durumu olarak tanımlanmaktadır. Kanaatkâr ise verilenden razı olan kişinin sıfatıdır.¹¹⁹ Kanaatkarlık sadece ihtiyaç sahiplerinde, yoksullarda olması gereken bir vasıf değil, aynı zamanda zenginlerde de olması gereken bir özelliktir. Çünkü kanaat insanın sahip olduklarını kabul edip, elinde olanlara kalben razı olmasıdır. Ancak bu kabulleniş, sahip olunanla iktifa etmek, tembellik yaparak çalışmamak anlamına gelmemektedir. Aksine çalışmak, gayret etmek ve kazanılanla mutlu olmaktır.¹²⁰ Dolayısıyla bireyin halinden memnuniyet duyması, doyumsuzluk fikrinden kendini uzak tutması ve açgözlü davranmamasının getirisi mutluluk olarak

¹¹⁵ Al-i İmran 3/169-170; Şuara 26/84.

¹¹⁶ Necm 53/39.

¹¹⁷ Nasır b. Süleyman el-Umer, **Müminler için Başarı ve Zaferin Gerçek Anlamı**, Çev. Ahmet İyibildiren, İstanbul, Guraba Yayıncılık, 2009, s. 183-188.

¹¹⁸ İbn Manzûr, **Lisânu'l-Arab**, C. XI, s. 321.

¹¹⁹ Râğıb el-İsfehânî, **Müfredât**, s. 685-686.

¹²⁰ Mustafa Şen, "Kur'an'da Zenginlik ve Fakirlik," **Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü**, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Konya, 2008, s. 64.

ortaya çıkmaktadır.¹²¹ Kur'an bu kanaatkâr tutumu övmekte,¹²² doyumsuzluğu, biriktirme tutkusuna dönüşmüş olan mal, servet düşkünlüğünü ise yermektedir.¹²³

Günümüzde tüketim kültürü üzerine inşa edilmiş bireyler kanaat duygusundan yoksun hale gelmekte israf kültürünü desteklemektedir. Hz. Peygamber kişinin canının her çektiğini yemesinin israf olduğunu bildirerek¹²⁴ sürekli arzuları tatmin etmek için verilen çabanın yanlışlığını “İnsanoğlunun bir vadi dolusu altını olsa, bir dere daha ister. Onun ağzını topraktan başka bir şey doldurmaz.”¹²⁵ söylemiyle ortaya koymaktadır. İsfraf kültürü mutlu olmak için biriktirmeye ve tüketmeye endeksli bir hayat anlayışı sunmaktadır. Sürekli ihtiyaçların üretildiği dünyada kanaatkâr olmak zorlaşmaktadır. Böylelikle kanaatkâr olmak yerine sürekli istek ve arzuların hâkim olduğu tamahkar tutumlar oluşmaktadır.¹²⁶ Bununla birlikte yeterlilik ekonomisi adı altında yeni ekonomi modelleri üretilerek doğayı ve nesneleri doğru ve gerekli olduğu kadar kullanmanın önemi anlatılmaktadır. Dolayısıyla mutluluğun sürekli çoğaltma tutkusuyla değil gerekli olanı kullanma ölçüsüyle oluşabileceği görüşü yaygınlaşmaktadır.¹²⁷

Hz. Peygamber “Gerçek zenginlik, mal çokluğu değil, gönül tokluğudur.”¹²⁸ söylemiyle israf kültürünü tasarruf kültürüne dönüştüren ve mal, mülk gibi maddiyatla değil ilim, irfan gibi maneviyatla tatmin arayışına yönlendiren bir bakış açısı ortaya koymaktadır. Sonuç olarak kanaat duygusu bireyin mutluluğu ve hayattan tatmini için önemli bir duygudur. Bu duygu bireyin amacına ulaşmada gayret etmesini, sahip olduklarıyla yetinip mutlu olmasını desteklemekte ve bireyin kendisini Allah’tan başka kimseye muhtaç görmeme perspektifiyle yaşamasına yardımcı olmaktadır.

¹²¹ Lao Tzu, **Öğretiler**, Çev. İsmail Taşpınar, 1. Basım, İstanbul, Kaknüs Yayınları, 1999, s. 52.

¹²² Nahl 16/97.

¹²³ Müddessir 74/11-14; Hümeze 104/2-3.

¹²⁴ İbn Mâce, Et’ime, 51.

¹²⁵ Buhârî, Rikâk 10; Müslim, Zekât 116-119.

¹²⁶ Vehbi Bayhan, “Tüketim Toplumunda Bireyin Ontolojik Mottosu: “Tüketiyorum Öyleyse Varım”, **Dergipark, Sosyoloji Konferansları**, Sayı: 43, 2011, s. 234.

¹²⁷ Kaemthong Indaratna, “Sufficiency Economy: A Happiness Development Approach, <http://www.gnh-movement.org/papers/indrata.pdf>, 2017, s. 5. (11 Temmuz 2019 tarihli erişim)

¹²⁸ Buhârî, Rikâk, 15.

3.1.12. Cömertlik

Maddi ve manevi olarak karşılık beklemeden verebilme yönelimi olan cömertlik duygusu mutluluk duygusunu etkileyen faktörlerdendir. Cömertlik “*eldeki imkânları meşru ölçüler içerisinde, gönüllü olarak ve karşılık beklemeden başkalarının yararına sunma eğilimi*” olarak tanımlanmaktadır.¹²⁹ Bir başka ifadeyle para, mal, zaman, yardım, cesaretlendirme gibi birçok konuda başkalarının ihtiyacı olanı özgürce, gönülden ve bol bir şekilde vermeyi isteme duygusu ve bu duygunun eyleme kadar yansıma sürecidir. Bu duygu ihtiyaç sahiplerine yapılan bağışlardan resmi gönüllülüğe, bir yabancıнын ihtiyaçlı eşine ya da çocuğuna bakmaya yardım etmesine kadar çeşitli şekillerde ortaya çıkmaktadır.¹³⁰ Cömertlik davranışı bireyin dünya hayatının geçici olduğunun bilinciyle davranması, Allah için verebilme iradesini kullanabilmesi aynı zamanda servetle olan ilişkisinde imani bir tutum sergileyebildiğini göstermektedir.¹³¹

Kur’an’da cömertlik infak, isar, i’tâ, it’âm, ihsan, ikram, bezl gibi sözcüklerle ifade edilmektedir.¹³² İslam alimleri cömertliğin ilk derecesini sehâvet (sehâ), bir üst derecesini cûd, zirvesini îsâr diye isimlendirmektedirler. Bir kişinin malının bir kısmını verip bir kısmını kendisine bırakması sehâvet, kişinin malının çoğunu verip kendisi için az bir bölümünü bırakması cûd, başkasını kendisine tercih edebilme durumu îsâr kavramıyla ifade edilmektedir.¹³³ Kur’an cömertliğin eylemleşmiş hali olan infak davranışının bireyin kendi iyiliği için olduğunu bildirmekte¹³⁴ aynı zamanda sahip olduklarını Allah yolunda infak edenler,¹³⁵ çok az kazandığı halde günlük nafakasının yarısını verenler,¹³⁶ hiçbir şey veremeyip kendi onuruna, şerefine söz edenlere hakkını helal edip, dua ederek infak edenler¹³⁷ gibi cömertliğin

¹²⁹ Mustafa Çağrııcı, **İslam Düşüncesinde Ahlak**, Dem Yayınları, İstanbul, 2012, s. 49.

¹³⁰ Summer Allen, “The Science of Generosity”, **the John Templeton Foundation by the Greater Good Science Center at UC Berkeley**, 2018, s. 8, 2.

¹³¹ Hamza Yusuf, **Kalbin Simyası**, Çev. Abdurrahman Açıkgöz, 2. Baskı, İstanbul, Timaş Yayınları, 2019, s. 40-41.

¹³² Mustafa Çağrııcı, **DİA**, “Cömertlik”, 1993, C. VIII, s. 72-73.

¹³³ Durak Pasmaz, “Kur’an’da İsar Kavramı”, **İstanbul Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Sayı: 25, 2011, s. 82.

¹³⁴ Tegabün 64/16.

¹³⁵ Bakara 2/274.

¹³⁶ Tevbe 2/72.

¹³⁷ Tevbe 9/ 92.

çeşitlerini anlatan örnekler vermektedir. Cömertlik duygusu bireyin fiziksel ve psikolojik sağlığına, sosyal hayatında ilişkilerine olumlu etkisi bulunmaktadır. Aynı zamanda yapılan çalışmalar cömertliğin, başkasının ihtiyacını gidermenin bireyin mutluluğuna katkıda bulunduğunu göstermektedir.¹³⁸ Dolayısıyla bireyin ve toplumun mutluluğu için cömertlik duygusunun harekete geçirilmesi gerekmekte ve insanların birbirlerine karşılıksız yardımlar yapmaları desteklenmelidir.

3.1.13. Affetmek

Cömertlik gibi mutluluğu aktive edecek duygulardan biri de affetme duygusudur. Bir şeyi almaya kastetmek, bir şeyin izini silmek,¹³⁹ kolaylık göstermek, külfetsiz olmak,¹⁴⁰ günahı uzaklaşmak, kulun günahını silmek¹⁴¹ anlamlarına gelen af, en genel tanımıyla *"kişinin kendisine yönelik kusur işleyen ve onu inciten birine karşı, onun hak etmediği merhamet ve sevgiyi göstererek, gücenme, darılma, öç alma gibi olumsuz davranma hakkından vazgeçme isteğidir."*¹⁴² İntikam almanın döngüsel doğasını engelleyebilecek bir mekanizma olarak kabul edilen affetme, bireyin kendisine karşı suçu işleyen kimselere yönelik olumsuz tepkilerini bastırma ve bunun yerine pozitif tepkiler verebilmek için kendisini motive etme yaklaşımı olarak değerlendirilmektedir. Bir başka ifadeyle öfke ya da intikamın diğerkâmlığa dönüşmesi sürecidir.¹⁴³ Affetme davranışı bireyin kendi tarihini tekrar yazarak kötü olayların kendisine daha fazla acı vermesinin gücünü azaltan, kötü anıların iyi anılara dönüşümüne yardımcı olan bir içsel faaliyet olarak görülmektedir.¹⁴⁴

Genellikle Allah'ın kullarını affetmesi ve bireylerin birbirlerini affetmesi olarak anlaşılan af, bireyin başkasını, kendisini ve yaşanan durumu affetmesi olarak

¹³⁸ Allen, "The Science of Generosity", s. 3.

¹³⁹ Râğıb el-İsfahânî, **Müfredât**, s.574.

¹⁴⁰ Zemahşeri, **Keşşaf Tefsiri**, C. 2, s. 1064; A'raf 7/199.

¹⁴¹ İbn Manzûr, **Lisânu'l Arab**, C. 9, s. 294-295.

¹⁴² Ali Ayten, "Affedicilik ve Din: Affetme Eğilimi ve Dindarlıkla İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma", **M.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Sayı: 37, 2009, s. 113.

¹⁴³ Michael McCullough ve Charlotte Witvliet, "The Psychology of Forgiveness", **Handbook of Positive Psychology**, ed. C.R. Snyder, Shane J. Lopez, London, Oxford University Press, 2002, s. 447.

¹⁴⁴ Seligman, **Gerçek Mutluluk**, s. 80.

üç bağlamda değerlendirilmektedir.¹⁴⁵ Affetme üç şekilde tam, eksik ve gizli olmak üzere üç şekilde ortaya çıkmaktadır. Bireyin suçluyu zihninde ve gönlünde affetmesi ve bunu davranışlarına yansıtması ‘tam affetme’, bireyin suçlu gördüğü kişiyi samimi olarak affetmemesi ve affetmiş gibi davranması ‘eksik/riyakâr affetme’, bireyin suçlu gördüğü kişiyi affettiği halde bu durumu davranışlarına yansıtması ‘gizli affetme’ olarak tanımlanmaktadır.¹⁴⁶ Bağışlamak ya da affetmek yapılan hatayı, kötü davranışı unutmak demek değildir. Sadece bireyin kalbinde sakladığı, büyüttüğü kin, nefret gibi duygulardan özgür olmasıdır. Affedebilen kişi öncelikle kendi içsel dünyasını dingin tutabilmekte ve çevreyle olan uyumunu koruyarak hayatını güzelleştirmekte ve kendi mutluluğunu desteklemektedir.¹⁴⁷

Kur’an affetme yolunun tercih edilmesini tavsiye etmektedir. “Bir kötülüğün karşılığı ona denk bir davranıştır; ama kim affeder, düzeltme yolunu tutarsa onun mükâfatını Allah verir. Hiç şüphe yok ki O haksızlık edenleri sevmez.”¹⁴⁸ ayetinde yapılan kötülüğe uygun bir cezanın uygulanmasının hak olduğu ama af yoluna gidildiğinde bu davranışın kişiye sevap kazandıracağı¹⁴⁹ aynı zamanda affin düşmanlığı dostluğa dönüştürecek bir zemin oluşturacağı bildirilmektedir.¹⁵⁰ Aynı zamanda Kur’an’da af ile ilgili affetme, saflı ve ğafr olmak üzere üç kavramdan bahsedilmektedir. “Eğer affeder, kusurları başa kakmaz, kusurları örterseniz, bilin ki, Allah çok bağışlayan, çok esirgeyendir”¹⁵¹ Aile içi ilişkilerde önce affetmenin sonrasında hatayı başa kakmadan uyarmanın ve son merhalede tümüyle yapılan hatayı affetmenin ilişkilerdeki önemi vurgulanmaktadır. Öfkenin azaltılması ve duygusal sağlığın düzenlenmesinde bir terapi tekniği olarak kullanılan affetme¹⁵² ile ilgili çalışmalarda affetme ile ruh sağlığı ve affetme ile hayat memnuniyeti arasında olumlu ilişki olduğunu, buna mukabil affetme eğiliminden kaçınma ve intikam almanın hayat memnuniyetiyle ilişkisinin negatif olduğunu göstermektedir. Bir başka

¹⁴⁵ Lijo KJ, “Forgiveness: Definitions, Perspectives, Contexts and Correlates”, **Journal of Psychology and Psychotherapy**, C.8, 3. Basım, 2018, s. 2.

¹⁴⁶ Ayten, “Affedicilik ve Din: Affetme Eğilimi ve Dindarlıkla İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma”, s. 114.

¹⁴⁷ Sayar, **Ruh Hali**, s. 22.

¹⁴⁸ Şura 42/40.

¹⁴⁹ Bayraklı, **Yeni Bir Anlayışın Işığında Kur’an Tefsiri**, C. 17, s. 247.

¹⁵⁰ Razi, **Tefsir-i kebir**, C. 19, s. 473; Fussilet 41/34.

¹⁵¹ Teğâbun 64/14.

¹⁵² Ali Ayten, **Erdeme Dönüş**, İstanbul, İz Yayıncılık, 2014, s. 131.

ifadeyle affetme eğilimi yüksek olan bireylerin hayat memnuniyetlerinin ve mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır.¹⁵³ Dolayısıyla affetmek bireyin kalbinde başkasına ait taşıdığı olumsuz yükten kendisini kurtarabilme yeteneğini kullanabilmesidir.

3.1.14. Takdir Etme ve Edilme

Takdir, bir kişinin, bir davranışın, bir nesnenin değerini ve anlamını kabul ederek, onunla olumlu duygusal bir bağlantı kurmaktır. Takdir tecrübesi, takdir edilenle taktir eden arasında veya takdir edilenle varoluşun doğası arasında bağlantı kurarak bireyin duygularını olumlu bir şekilde ziyadeleştirme faaliyetidir.¹⁵⁴ Takdir edilme duygusu Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinin dördüncü basamağında yer alan, bireyin bir şeyleri başarma, takdir edilme ve saygı görmesi bir ihtiyaç olarak kabul edilmektedir. Çünkü taktir edilme ve onaylanma bireyin doğasında var olan bir duygudur.¹⁵⁵ Bu duygu bireyin daha fazla onaylanma isteğinin bir yansımasıdır. Hangi konuda olursa olsun bireyin yaptığı bir işi ya da eylemi yerinde ve zamanında takdir etmek bireyde duygusal tatmin ve yapmış olduğu işle ilgili motivasyonunun artmasına neden olduğu bilinmektedir.¹⁵⁶

Kur'an'da genellikle güzel eylemlerin sahipleri takdir edilip onaylanmakta, Eyüp Peygamber'in sabrı,¹⁵⁷ Süleyman Peygamber'in Allah'a yönelişi¹⁵⁸ nedeniyle kendilerine "ne güzel kul" ifadesi kullanılarak ilahi takdire mazhar oldukları bildirilmektedir. Ayrıca dürüst olanlar,¹⁵⁹ muhsinler,¹⁶⁰ temiz olanlar,¹⁶¹ muttakiler,¹⁶²

¹⁵³ Ali Ayten, Hatice Tura, "Affetme ve Dindarlık, Hayat Memnuniyetini Nasıl Destekler?", **İslâmî İlimler Dergisi**, Yıl. 12, C. 12, Sayı: 3, 2017, s. 34.

¹⁵⁴ Mitchel G. Adler, N. S. Fagley, "Appreciation: Individual Differences in Finding Value and Meaning as a Unique Predictor of Subjective Well-Being", **Journal of Personality**, C. 73, Sayı: 1, 2005, s. 81-82.

¹⁵⁵ Sedat Kula, Bekir Çakar, Maslow İhtiyaçlar Hiyerarşisi Bağlamında Toplumda Bireylerin Güvenlik Algısı ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki, s. 195.

¹⁵⁶ Oya Erdil, Halit Keskin, Salih Zeki İmamoğlu, Serhat Erat, "Yöntem Tarzı ve Çalışma Koşulları, Arkadaşlık Ortamı ve Takdir Edilme Duygusu ile İş Tatmini Arasındaki İlişkiler: Tekstil Sektöründe Bir Uygulama", **Doğuş Üniversitesi Dergisi**, C. 5, Sayı:1, 2004, s. 21.

¹⁵⁷ Sad 38/44.

¹⁵⁸ Sad 38/30.

¹⁵⁹ Bakara 2/195.

¹⁶⁰ Bakara 2/195; Âl-i İmran 3/ 148; Maide 4/93.

¹⁶¹ Tevbe 9/108.

¹⁶² Âl-i İmran 3/76; Tevbe 9/13.

sabredenler,¹⁶³ tevekkül sahipleri,¹⁶⁴ adil olanlar¹⁶⁵ gibi güzel eylemler yapanlar övülerek bu kimselerin Allah'ın sevdiği kişiler oldukları belirtilmektedir. Kur'an güzel davranışları ve bu davranışları gerçekleştirenleri net bir şekilde takdir etmektedir.

Sonuç olarak insanoğlunun doğasında takdir edilme duygusu vardır ve bu duygu bireyi olumlu bir şekilde etkilemekte, sosyal ilişkilerinde tatmin olmasına ve stresle başa çıkmasına yardımcı olmaktadır. Aynı zamanda takdir edilme iyi hissetme ve mutluluk duygusunu desteklediği gibi takdir etme eylemi de sosyal bağlar kurarak toplumsal mutluluğu tesis etmektedir.¹⁶⁶ Takdir edilmek, beğenilmek hoş bir duygu olsa da mutluluk duygusu takdir edilme duygusuna bağımlı kılınmamalıdır.¹⁶⁷ Aksi takdirde beklenen, arzu edilen takdir görülmediğinde mutluluk duygusu gölgelenecektir. Yapılan araştırmalar bireyin kendisiyle barışıklık düzeyi arttıkça mutlu hissetmek için övgüye olan ihtiyacının azaldığını göstermektedir.¹⁶⁸ Kur'an'da takdir duygusuyla ilgili verilen eğitim, takdir dilini kullanmanın bireylerin birbirlerinin mutluluğunu desteklemede önemli bir rolünün olduğunu aynı zamanda insanlardan takdir edilme beklentisi içinde olmadan yaşamının bireyi yaşayabileceği hüsrana duygusundan uzak tutacağını göstermektedir. Netice itibarıyla birey takdir edilme beklentisini kontrol ettiğinde ve gerçek takdirin Allah'ın katında olduğu bilinciyle davrandığında ümitsizliğe, mutsuzluğa düşmemekte, içsel huzur ve mutluluğunu korumuş olmaktadır.

3.2. Mutluluğu İnşa Eden Eylemler

Mutluluğun inşasında ve devamlılığında önemli unsurlardan biri gerçekleştirilen eylemlerdir. Olumlu duygular aktive edildiği gibi olumlu eylemler de aktive edildiğinde ve alışkanlık haline getirildiğinde sonucunda pişmanlık yaşanan eylemlerin gerçekleşmesine imkân tanınmayacağı anlaşılmaktadır. Kur'an

¹⁶³ Al-i İmran 3/146.

¹⁶⁴ Al-i İmran3/159.

¹⁶⁵ Maide 5/42.

¹⁶⁶ Mitchel G. Adler, N. S. Fagley, "Appreciation: Individual Differences in Finding Value and Meaning as a Unique Predictor of Subjective Well-Being", s. 81.

¹⁶⁷ Saygılı, **Mutluluk Elimizde**, s. 28.

¹⁶⁸ Carlson, **Ufak Şeyleri Dert Etmeyin**, s. 78.

tasavvurdaki yanlış düşünce kalıplarının eyleme dönüşmemesi için öncelikle tasavvur inşasında bulunmakta aynı zamanda doğru olan eylemleri bildirmekte ve doğru eylemlerin sürekli hale gelmesini istemektedir. Kur'an bireyin mutlu olabilmesi için doğru olan eylemleri açıklamakta ve bu eylemlerin inşasına yönelik bilgilendirme yapmaktadır.

3.2.1. Fıtrata Uygun Yaşamak

Kur 'ani bir sözcük olan fitrat yarmak, ikiye bölmek, yaratmak, icat etmek manalarına gelmektedir.¹⁶⁹ Varlıkların belirli yetenek ve donanımıyla yaratıldığını ifade eden fitrat kavramı, insana Allah'ın yerleştirdiği bilme yeteneği olarak da tanımlanmaktadır.¹⁷⁰ Aynı zamanda Allah'ı tanımaya meyilli, imanı benimsemeye yatkın olma temayülü şeklinde tarif edilmektedir.¹⁷¹ Kur'an'da insanın fitrat üzere yaratıldığı, kendisine iyiyi ve kötüyü bilme yeteneği verildiği¹⁷² aynı zamanda imanının sevdirdiği belirtilerek temayülünün daha çok iyiliğe olduğu bildirilmektedir.¹⁷³ Fıtratı var eden Fâtır olan Allah, yarattığı her varlığın yaratılışına uygun yaratılış özellikleri bahşetmiştir.¹⁷⁴ Dolayısıyla her varlığın ontolojik devamlılığında kendine özel fitri özellikleri bulunmaktadır.

Bireyin yaşamında yanlışlarını denetleyebilmesi ve iradesini doğru yönde kullanabilmesinde temel varoluş özellikleri olarak kabul edilen fitrat kanunu önemli rol oynamaktadır. Bu ilahi kanun bireyin içgüdülerinin (şeytan, vesvese) ayartmasına ve çevresel kötü yönlendirmelere karşı direnç olarak ortaya çıkmaktadır.¹⁷⁵ Kişinin, Allah'ın insanın doğasına yerleştirdiği fıtrata uygun davranması¹⁷⁶ Allah'ın emrettiklerini yerine getirmesi, yasakladıklarından kaçınması, kendisini batıldan, şirkten kararlı bir şekilde uzak tutmasıyla gerçekleşmektedir.¹⁷⁷ Çünkü batıl, şirk, nifak, inkar gibi insan benliğini parçalayan, hayatı karanlık bir mecraya doğru

¹⁶⁹ İbn Manzûr, **Lisânu'l-Arab**, C. X, s. 285-287.

¹⁷⁰ Râğıb el-İsfahânî, **Müfredât**, s. 640.

¹⁷¹ Yazır, **Hak Dini Kur'an Dili**, C. 6, s. 3822-3823.

¹⁷² Şems 91/7-10.

¹⁷³ Hucurat 49/7.

¹⁷⁴ Ta-Ha 20/50.

¹⁷⁵ Şaban Ali Düzgün, "İnsanın Doası (Fıtratı) ve Özgürlüğü Üzerine", **Kelam Araştırmaları Dergisi**, C. 14, Sayı: 2, 2016, s. 339-340.

¹⁷⁶ Rum 30/30-31.

¹⁷⁷ Matürîdî, **Te'vilatül Kur'an Tercümesi**, C. 11, s. 217-218.

sürükleyen inançlar fitrat yasasıyla ters düşmektedir. Dünya hayatının bir imtihan olduğu, bu hayatın sonunda herkesin Allah’a döneceği bilinciyle ve Kur’an’ın tavsiye ettiği şekilde yaşama gayreti fitrat yasasına uygun bir hayat anlayışıdır.¹⁷⁸ Sonuç olarak fitrata uygun yaşamak Allah’ın vahyinde bildirdiği gibi yaşamaktır. “Allah’ın (verdiği) rengiyle boyandık. Allah’tan daha güzel rengi kim verebilir?”¹⁷⁹ ayetinde ifade edildiği gibi Allah’ın boyası Allah’ın yarattığı fitrattır ve o fitrata en güzel şekli veren Allah’tır. Allah’ın dizayn ettiği ilahi formata göre yaşamak dünya ve ahiret mutluluğunu kazanmaktır.

3.2.2. Eylemlerin Niyetine Allah’ı Yerleştirmek

Eylemler niyetlerle anlam kazanan ve niyetlere göre şekillenen işlerdir. Yönelmek, ciddiyet ve kararlılık göstermek anlamlarına gelen niyet kavramı kalbin şimdiki halde veya gelecekte amacına uygun, yani bir yararı olacağına ya da bir zararı defedeceğine hükmettiği eyleme yönelmesi¹⁸⁰ şeklinde tanımlanmaktadır. Davranışların ilk aşamasında niyet bulunmaktadır. Kalbin hal ve sıfatı olarak kabul edilen niyet, bazen irade ve kasıt sözcükleri ile aynı manada kullanılmaktadır. İradeye güç katan, eylemleri anlamlı hale getiren niyet, gaflet içinde yapıldığında kendisinden az ya da çok hayır kazanılamayacağı düşünülmektedir. Çünkü iman ve amel Allah’ın kullarından istediği samimiyetle yapılması gereken itaatler arasındadır.¹⁸¹ Dolayısıyla niyetin sonucunda meydana gelen amel ve eylemler niyetin başlangıcındaki düşünceye göre değerlendirilmektedir.

Niyet amelde ihlâs ve samimiyeti gerektiren bir kalp eylemidir. Bu kalbi eylem sadece ibadetlere mahsus olmayıp her türlü söylem ve eylem için önem arz etmektedir. Örneğin yemek, içmek veya karın doyurmak gibi fitri ihtiyaçlar dahi Allah’a itaat etmek için güç kazanmak niyetiyle yapılırsa uhrevi olarak kişiye sevap kazandırmaktadır. Mümin için öncelikli olan gerçekleştireceği her söylem ve eylemin niyetine Allah rızasını yerleştirmek ve niyet edilen söylem ve eylemin

¹⁷⁸ Nurullah Kayışoğlu, “Kur’an Açısından İnsanın Kendine Yabancılaşmasının Temel Sebepleri”, **Harran Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Yıl. 15, Sayı: 24, 2010, s. 57-58.

¹⁷⁹ Bakara 2/138.

¹⁸⁰ İbrahim Kâfi Dönmez, **DİA**, “Niyet”, 2007, C. XXXIII, s. 169.

¹⁸¹ Gazâlî, **İhyâ**, C. IV, s. 658-659.

niyete uygun bir şekilde sonuçlanabilmesi için bilgi, beceri ve sorumluluklara riayet etmektir.¹⁸² Niyet edilen konuda bilgi sahibi olmak eylemin nasıl yapılması gerektiğini,¹⁸³ beceri, o eylemi yapabilme kabiliyetinin gözden geçirilmesini,¹⁸⁴ sorumluluk ise gerçekleştirilecek eylem için gerekli olanları yapma gayretini¹⁸⁵ ifade etmektedir.

Bununla birlikte niyet Allah rızası için olduğu ve amaç gerçekleştiği takdirde kibir duygusu meydana gelmemektedir. Çünkü kişi amacı gerçekleştirme gücünü verenin Allah'ın olduğu bilinciyle davranarak kibir duygusunu kontrol altına almaktadır.¹⁸⁶ Buna mukabil hedefe ulaşamadığında hayal kırıklığı meydana gelmemekte, Allah'ın takdirinde bir hayır olacağı inancı¹⁸⁷ kişiye teselli olmaktadır. Örneğin eylemlerinin niyetine Allah rızasını yerleştiren bir kişi ihtiyaç sahiplerine yardım ettiğinde veya destek olduğunda yardım edilen kişilerden olumsuz bir tavır ya da olumsuz bir davranış gördüğünde yaptığı iyiliğe karşılık beklemediği için üzülmemekte, yardım etme duyarlılığından vazgeçmemektedir.¹⁸⁸ Sonuç olarak birey eylemlerini Allah rızasını önceleyerek gerçekleştirdiğinde, sonucun arzu ettiği şekilde olup olmamasına odaklanmayıp yapması gerekenleri yapmış olması ya da tüm gayretini ortaya koyması nedeniyle mutsuz olma durumu yaşamamaktadır.

3.2.3. Güzel Söz Söylemek

Düşüncenin ön başarısı olarak kabul edilen, soyut düşüncenin simgelerle ortaya konulduğu,¹⁸⁹ iletişimin en güçlü birimi sözdür. Kur'an'da söz kelimesi 'Kavl' sözcüğü ile ifade edilmekte, kavl kelimesi lügatte söz, lafız, görüş, anlaşma, inanç ve konuşma,¹⁹⁰ tertip üzere olan kelimelerin manalarına gelmektedir. Tam ya da eksik dilin

¹⁸² Nuri Tuğlu, Niyet Amel İlişkisi Bağlamında "Ameller Niyetlere Göredir" Hadisi Üzerine Bir Yorum Denemesi, **Marife Bilimsel Birikim**, Yıl. 12, Sayı: 2, 2012, s. 17-18.

¹⁸³ Nisa 4/58.

¹⁸⁴ Bakara 2/286.

¹⁸⁵ İsra 17/36.

¹⁸⁶ Saffat 37/96.

¹⁸⁷ Bakara 2/216.

¹⁸⁸ Nuh 76/8-9.

¹⁸⁹ Hans-George Gadamer, **Güzelin Güncelliği**, Çev. Fatih Tepebaşı, 2. Baskı, İstanbul, Çizgi Kitabevi, 2017, s. 21.

¹⁹⁰ Râğıb el-İsfahânî, **Müfredât**, s. 688.

söylediği her şey olarak tanımlanmaktadır.¹⁹¹ Kur'an'da daha çok söz, konuşma, ifade ve beyan anlamlarında kullanılan, iletişimin öncelikli kavramlarından olan 'kavl' sözcüğü, örfe uygun, güzel söz anlamında 'Kavl-i Ma'ruf', hakkı konuşma, dürüst konuşma manasında 'Kavl-i Sedid', gönül alıcı, teselli edici anlamında 'Kavl-i Meysur', kalbe işleyen, anlamlı sözler şeklinde 'Kavl-i Belig', gerçeği muhataba sert bir şekilde söylemeyip muhatabı suçlamadan, yumuşak bir tavırla söyleme 'Kavl-i Leyyin', saygı ve hürmet dolu sözlerle hitap etme şekli 'Kavl-i Kerim' ve doğru ve tutarlı söz 'Kavl-i Sabit' olmak üzere yedi şekilde geçmektedir.¹⁹² İletişimde gücün sözü yerine sözün gücüne işaret edilmekte, sözün iletişimi güçlendirerek sosyal uyumu desteklediği belirtilmektedir.

Kur'an'da söz disiplini olarak ortaya koyulan 'kavl' konusunda olumlu iletişim dili tavsiye edilirken olumsuz iletişim dilinden kaçınılması istenmektedir. Bireysel ve toplumsal olarak meşruiyeti olmayan çirkin, kötü ya da boş olarak nitelendirilen 'Kavl-i Zur' ve sağlam, gerçek ve sahih bir temele dayanmayan, vahyin bildirileriyle örtüşmeyen her türlü söylem "Kavl-i Azim" olarak tarif edilmekte ve bu tür sözlerden uzak durulması belirtilmektedir.¹⁹³ Hatta vahiy kötü söze bile iyi sözle karşılık verilmesini istemektedir.¹⁹⁴ Hz. Peygamber "Kıyamet gününde mümin kulun terazisinde güzel ahlâktan daha ağır bir şey bulunmaz. Allah Teâlâ çirkin hareketler yapan, çirkin sözler söyleyen kimseden nefret eder."¹⁹⁵ sözyle Allah'ın kötü söz söyleyenleri sevmeyeceğini, "Kötü söz, kabalık ve cimrilik nifak alametleridir."¹⁹⁶ buyurarak kötü sözlü olmayı hayat tarzı haline getiren kimselerin münafıklara benzeyeceğini bildirmektedir. Dolayısıyla düşünce ve duygular söz marifetiyle aktarılmakta, sözün vasıtasıyla kalpler bir araya gelmekte ya da birbirinden uzaklaşmaktadır. Fakat güzel söz bireyin iç dünyasını mutlu yaptığı gibi insanlarla olan iletişimini de olumlu etkilemektedir.¹⁹⁷ "Güzel bir söz, kökü

¹⁹¹ İbn Manzûr, **Lisânu'l-Arab**, C. XI, s. 350.

¹⁹² Ahmet Koç, Dini İletişim Bağlamında Kur'an'da "Kavl" (Söz) Çeşitleri, **Diyanet İlmi Dergi** 44 (4), 2008, s. 31-41.

¹⁹³ Esra Hacımüftüoğlu, "Kur'an-ı Kerim'de Müminlerin Ağız ve Söz Disiplini", **Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Sayı: 42, 2014, s. 237-238.

¹⁹⁴ Fussilet 41/34.

¹⁹⁵ Tirmizî, Birr 61.

¹⁹⁶ Dârimî, Mukaddime, 43.

¹⁹⁷ Sayar, **Olmak Cesareti**, s.31-33.

sağlam, dalları göğe yükselen bir ağaç gibidir.”¹⁹⁸ ayeti güzel sözün gücünü ve o sözün kişiye dünya ve ahirette güzellik, mutluluk getireceğini bildirmektedir. Sonuç olarak gücün sözü yerine sözün gücü kullanılarak gerçekleştirilen etkili iletişim kişiler arasında birbirini anlama, saygı, hoşgörü gibi değerlerin ortaya çıkmasına yardımcı olmakta ve bireysel ve toplumsal mutluluğa katkıda bulunmaktadır.

3.2.4. Nezaketli Davranmak

Nezaket İslam literatüründe adabımuâşeret içerisinde değerlendirilmektedir. Adabımuâşeret kişiye toplumda saygın bir şekilde yaşayabilmesini öğreten, insan ilişkilerinde uyulması gereken ölçü ve zarafetin formlarını gösteren, bireyi toplumda erdemli ve saygı gösterilmeye lâyık kılan söz, eylem ve davranış biçimlerinin hepsini kapsayan bir disiplin olarak tanımlanmaktadır. Nezaket kuralları bireysel ve sosyal ilişkilerden, konuşma, yeme-içme, tartışma, sohbet etme, öğrenme, öğretme, yardım etmeye kadar her bir davranış için bireysel değerleri ifade etmektedir. Bu kurallar olmadan sosyal ilişkiler devam ettirilse bile ancak nezaketli tutum ve davranışlar sayesinde ilişkiler daha güzel ve daha ölçülü olabilmektedir.¹⁹⁹ Nezaketli kişiler başkalarının yaşamlarına saygı gösteren, başkalarını sınırlarını gözetken, diğer insanların değerlerinin farkında olan, herkese karşı duyarlı olmaya çalışan, sorun çıkarmaktan kaçınan, görgü kurallarını davranışlarında uygulayabilen kimselerdir.²⁰⁰ Nezaket, söylem ve eylemleri daha ölçülü ve daha güzel bir şekle dönüştüren önemli bir değer olarak kabul edilmektedir. Nezaketli davranışlarla ilgili yapılan çalışmalar nezaketli davranışların bireysel ve toplumsal mutluluğu olumlu şekilde etkilediğini göstermektedir.²⁰¹

Kur'an öncelikle ilk muhatap olan Hz. Peygamber'den toplumun her bireyine nezaketli davranmasını istemekte ve “Sen onlara sırf Allah'ın lütfu sayesinde yumuşak davrandın. Eğer kaba, katı kalpli olsaydın, hiç şüphesiz etrafından dağılır

¹⁹⁸ İbrahim 14/24.

¹⁹⁹ Zeki Duman, **Kur'an-ı Kerim'de Adab-ı Muâşeret Görgü Kuralları**, İstanbul, Fecri Yayınları, 2017, s. 22-23.

²⁰⁰ Pelin Pektaş, “Nezaket ya da Nazik Olmak”, **Değer Sandığı Okulda Değerler Eğitimi Materyalleri Nezaket**, Ed. Mehmet Zeki Aydın, I. Basım, Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık, 2014, s. 3.

²⁰¹ Lee Rowland, Oliver Scott Curry, “A Range of Kindness Activities Boost Happiness”, **The Journal of Social Psychology**, C. 159, 3. Basım, 2019, s. 6-7.

giderlerdi.”²⁰² ayetiyle nezaketli olmayan davranışların insan ilişkilerini bozacağını bildirmektedir. Aynı şekilde ashabın Hz. Peygamber’in yanında konuşurken seslerini alçaltmaları ve onun sesinden daha yüksek sesle konuşmamaları istenmekte, böylelikle iletişim ve ilişkilerde nezaket kuralları ortaya koyulmaktadır.²⁰³ Müfessirler, bu ayetlerin sadece Hz. Peygamber’in sahabesiyle olan ilişkisini nezaketli bir zemine taşımadığı aynı zamanda peygamberlerin vârisi olan âlimlerin, anne-baba, akraba ve idarecilerin yanında da ses tonuna, söylemlere dikkat edilmesi, nezaketli davranılması gerektiği yönünde yorumlamaktadırlar. Kur’an büyüğe karşı saygılı davranmak, büyüklerin, âlimlerin yanında söylem, tutum ve davranışlara özen göstermek, dinlenme zamanında insanları rahatsız etmemek gibi nezaket kurallarını gündeme getirerek muhatabın nezaketli davranmasını tavsiye etmektedir.²⁰⁴ Netice itibariyle nezaketli davranışlar kişiler arasındaki iletişim ve etkileşimi daha güzel, daha kâmil bir hale getirerek birey ve toplumun mutlu olmasına katkıda bulunmaktadır.

3.2.5. Alçak Gönüllü Davranmak

“*Kendi itibar ve derecesini düşük görmek, birine boyun eğmek*”²⁰⁵ manalarına gelen ‘alçak gönüllülük’ kişinin ne olduğunu ya da nelere sahip olduğunu bilmemesi değil, ne olmadığının farkında olmasını ifade etmektedir. Aynı zamanda kişinin derecesi veya makamı ne kadar yüksek olursa olsun kendisinin Tanrı gibi kusursuz olamayacağını bilerek davranmasıdır. Bu davranış şekli kaynağını hakikatten almaktadır ve Mutlak olana duyulan sevgi ve saygının ahlaki boyut kazanmış halidir. Bir kişinin başkalarının kendisine hayranlık duyması, kendisine tabi olması, iltifat etmesi gibi toplumsal alanda yüceltmeye yönelik eğilimlere önem vermemesi onun kendi iç âleminin büyüklüğünü ve zenginliğini göstermektedir. Alçak gönüllü olmak haysiyetsiz, onursuz olmak değil aksine derin bir bakış açısıyla bireyin kendisini üstün görmeyerek ölçülü ve ılımlı bir kendilik algısına sahip olmasıdır.²⁰⁶

²⁰² Al-i İmran 3/159.

²⁰³ Hucurat 49/2.

²⁰⁴ İbrahim Sürücü, “İslam’ın Anakutsalları Çerçevesinde Kur’an’da Edep”, **Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, C. 5, Sayı: 2, 2016, s.110.

²⁰⁵ Mustafa Çağrı, **DİA**, “Tevazu”, 2011, C. XXXX, s. 583.

²⁰⁶ Hayati Hökelekli, “Tevazu (Alçak Gönüllülük)”, **Dem Dergi**, Yıl.1, Sayı: 2, 2007, s. 115-116.

Yapılan alışmalar alakgönüllölük düzeyi arttıkça empati, başkalarını düşünme ve yardıma ihtiyacı olan kimselere yardım etme hassasiyetinin arttığını göstermektedir. Alakgönüllölü olmanın bireyi egoizmden kurtardığı ve daha yardımsever bir hale getirdiğı düşünölmektedir.²⁰⁷ Aynı zamanda alçak gönüllölü davranan kişilerin sahip oldukları yetenek, zenginlik, makam, mevki gibi gelip geçici olan dünyalıklar için kendilerini başkalarından üstün görmedikleri ve sosyal çevrelerinde daha uyumlu, sosyal bağılarının daha kuvvetli olduğı, toplumlarında sevilen ve sayğı duyulan kişiler oldukları anlaşılmaktadır.²⁰⁸

Kur'an alçak gönüllölü davranmayı, kibirlenmemeyi, kimseyi küçük görmemeyi emretmekte,²⁰⁹ aynı zamanda alçak gönüllölü davrananları Rahman'ın has kulları arasında sayarak övmektedir.²¹⁰ Ayrıca bireyin kendini kusursuz görüp kibirlenmemesi için uyarıda bulunmaktadır.²¹¹ Alçak gönüllölüğün bireyin kendi sınırlarını tanıması ve kendi gerçekliğini kabul etmesi olmak üzere iki boyutu bulunmaktadır. Bu alçak gönüllölü davranış şekli bireyin gerçekleşen beklentilerinde kibirli davranmamasına, gerçekleşmeyen beklentilerinde ise sınırlı olduğunun farkındalığıyla davranarak iç dünyasında sarsıntı yaşamamasına, dolayısıyla iyi hissetmesine ve mutlu olmasına yardımcı olmaktadır. Aynı şekilde alçak gönüllölü davranan kişiler çevresindeki bireylerle daha iyi iletişim kurdukları ve daha olumlu ortam oluşturmaları nedeniyle toplumsal mutluluğı katkıda bulunmaktadırlar.²¹² Sonuç olarak kulluk bilinciyle iç dünyasını dizayn eden ve Allah'ın yarattığı hiç kimsenin birbirine üstünlüğü olmayacağını, üstünlüğün sadece takvada olduğunu bilen kişi alçak gönüllölü davranmaktadır.²¹³ Sonuç olarak alakgönüllölü davranış biçimi bireysel ve toplumsal mutluluğun oluşumu ve devamlılığında önemli rol oynamaktadır.

²⁰⁷ Ayten, **Erdeme Dönüş**, s. 161-162.

²⁰⁸ Ayten, **Erdeme Dönüş**, s. 141-142.

²⁰⁹ Lokman 31/18.

²¹⁰ Furkan 25/63.

²¹¹ Necm 53/32.

²¹² Anna Maria Zawadzka, Justyna Zalewska, "Can humility bring happiness in life? The relationship between life aspirations, subjective well-being, and humility", **Annals of Psychology**, XVI, C. 16, Sayı: 3, 2013, s. 433, 446-447.

²¹³ Hucurat 49/13

3.2.6. Hüsnü Zanda Bulunmak Kötü Zandan Kaçınmak

Kuşkulanmak, şüphelenmek, kesin bilgiye ulaşmak anlamlarına gelen zan, herhangi bir emare ve belirtiden hasıl olan kanaat ya da meydana gelen bilgi olarak tanımlanmakta ve iki kısma ayrılmaktadır. Herhangi bir emare ve belirtiden hasıl olan kanaat ya da meydana gelen bilgi olarak tanımlanan zan iki kısma ayrılmaktadır. Şayet elde edilen bu bilgi kuvvetlenirse zan, ilim derecesine ulaşmış olmakta, fakat bu bilgi çok zayıflarsa vehim derecesine gelmekte ve şek, şüphe haline dönüşmektedir.²¹⁴ Tereddüt edilen iki şeyin birinin daha ağır basması manasında da kullanılan zan, bilgiyle orantılı bir şekilde kesinlik kazanarak zann-ı galip, yani yüksek derecede zan halini almaktadır.²¹⁵ İslam ahlak literatüründe bir kimsenin kesin bilgisi olmadığı halde başkası hakkında olumlu düşünmesi ve iyi bir kanaate sahip olmasına “hüsn-i zan”, buna mukabil bilgisi olmadığı halde başka birisi hakkında olumsuz düşünmesi ve kötü bir yargısının olmasına “sû-i zan” denilmektedir.²¹⁶ Birbirine zıt bu iki düşünce bireyin iç dünyası ve çevresiyle olan iletişimini olumlu ya da olumsuz bir şekilde etkilemektedir.

Başkaları hakkında olumlu düşünebilme becerisi olan hüsn-i zan ile olayları anlama gayretinde olan kişiler hayata daha olumlu bakabilmektedirler. Bu perspektif bireyin daha mutlu olmasını desteklemektedir. Buna mukabil sürekli sû-i zanda bulunan kişi psikolojik olarak sürekli gerginlik, kuşkucu bir bakış açısı, içsel mücadele ve sıkıntı yaşamakta hatta bu durum “Paranoid ruh hâli” olarak tanımlanan bir hale gelmektedir. Böylelikle yaşanan bu içsel kargaşa bireyin iç huzuru ve mutluluğuna gölge düşürmektedir.²¹⁷ Sû-i zan aynı zamanda kişinin içine doğan ya da bazı belirtilerden meydana gelen kötü zannı doğrulamak için gayret göstermesi durumudur. Bu perspektifin eyleme dönüştürülmesiyle birlikte hakikati olmayan sözlerin peşine düşmek, çekememezlik, özel hayatların gizliliklerinin araştırılması, bireyler arasında kırgınlık, küslük, akrabalarla olan irtibatın kesilmesi gibi toplumsal

²¹⁴ İbn Manzûr, **Lisânu'l-Arab**, C. VIII, s. 271; Râğıb el-İsfahânî, **Müfredât**, s.539.

²¹⁵ Hüseyin Atay, “Müslümanlarda Şüphencilik”, **Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, C. 28, 1987, s. 6.

²¹⁶ Mustafa Çağrııcı, **DİA**, “Zan”, 2013, C. XXXXIV, s. 122.

²¹⁷ Nevzat Tarhan, **Psikolojik Savaş**, 11. Baskı, Timaş Yayınları, İstanbul, 2008, s. 131, 138.

alana yansıyan olumsuz durumlar meydana gelmektedir.²¹⁸ Bir başka ifadeyle toplumsal alanda mutluluk sekteye uğramaktadır.

Kur'an bu konuda çok net bir şekilde zandan kaçınılmasını, zannın çoğunun günah olduğunu ve zannın kişiyi tecessüse yani başkalarının hayatlarının gizli yönlerini, hatalarını merak edip araştırmaya götüreceğini bildirilmektedir.²¹⁹ Sonuçta hüsn-i zan olumlu düşünme becerisini geliştirerek başkaları hakkında kötü düşünmeyi ve kötü düşüncenin getireceği özel hayatları araştırma, çekememezlik gibi olumsuz duygu ve düşünceleri olumluya transfer ederek bireysel ve toplumsal olarak mutluluğu desteklemektedir. Aksine sû-i zan ise bireyin iç dünyasında kargaşa oluşturduğu gibi toplumsal alanda da birçok probleme neden olmaktadır.

3.2.7. Dedikodu Yapmamak

Başkalarını çekiştirmek ya da kınamak maksadıyla yapılan konuşma,²²⁰ ortamda bulunmayan üçüncü şahıslar hakkında kişisel bir bilginin olumlu ya da olumsuz aktarılması olarak tanımlanan “dedikodu”²²¹ Arapçada ‘gayb’ kökünden gelen ‘gıybet’ kelimesiyle karşılanmaktadır. Şek, şüphe, kalpte hissedilse bile gözle görülmeyen şey manalarına gelen gıybet, bir kişinin kendisinin olmadığı yerde olumlu ya da olumsuz olarak anılmasıdır.²²² Kur'an'da dedikodu "hümeze", "lümeze",²²³ "hemmaz"²²⁴ ve “gıybet”²²⁵ sözcükleri ile ifade edilmektedir. Dedikodu davranışının kökeni öfke duymak, kin beslemek, intikam alma isteği, kıskançlık, kendini üstün gösterme içgüdüğü, kişinin kendi kusurlarını kapatabilmesi için başkalarının kusurlarını açığa çıkarma arzusu, hoşça vakit geçirmek gibi genel sebeplere dayanırken²²⁶ aynı zamanda dedikodu davranışının başkalarını etkileme, başkaları hakkında bilgi edinme, eğlenme ve sosyal bağlanmayı kolaylaştırma olmak

²¹⁸ Âdem Dölek, “Sû-i Zanla İlgili Hadis Üzerine Bir İnceleme”, **Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi**, C. VII, Sayı: 2, 2007, s. 54-55.

²¹⁹ Hucurat 49/12.

²²⁰ Akalın, **Türkçe Sözlük**, Ankara, Türk Dil Kurumu Yayınları, 1998, s. 536.

²²¹ Jennifer M. Cole, Hannah Scrivener, Short Term Effects of Gossip Behavior on Self-Esteem, **Current psychology** (New Brunswick, N.J.), 32 (3), 2013, s. 3.

²²² İbn Manzûr, **Lisânu'l-Arab**, C. X, s.101; Râğıb el-İsfehânî, **Müfredât**, s. 617.

²²³ Hümeze 104/1.

²²⁴ Kalem 68/11.

²²⁵ Hucurat 49/12.

²²⁶ Abdurrahman Kasapoğlu, “Kur'an'da ‘Gıybet’ Olgusu -Bir Davranım Bozukluğu Olarak Dedikodu ve Korunma Yolları”, **İnönü Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 11 :2, 2006, s. 56.

üzere dört temel işlevi bulunmaktadır. Bu işlevlerin odaklandığı yer başkalarının hayatları hakkında bilgiye özellikle olumsuz bilgiye olan zaaf olduğu düşünülmektedir. Başkalarının hayatı ile ilgili değerlendirmeler bireyi olumsuz etkilere maruz bıraktığı gibi bireyin öz güvenini de olumsuz olarak etkilemektedir.²²⁷

Dedikodunun altında yatan öncelikli psikolojik neden üstün gelme ya da üstünlüğü yansıtırma duygusu, ikinci neden ise saldırganlık duygusunu söylem şeklinde tatmin etme olduğu düşünülmektedir. Üstünlük ve saldırganlık eğilimleri bireyleri dedikodu yapmaya teşvik etmektedir.²²⁸ Kur'an sû-i zandan sonra kimsenin kimseyi çekiştirmemesini, bu eylemi gerçekleştirenlerin kardeşlerinin ölü etini yemiş gibi olacaklarını bildirmektedir.²²⁹ Yapılan eylemin ölü kardeş etinin yenmesine benzetilmesi bu davranışın kökeninde öfke ve düşmanlık duygularının olduğunu göstermektedir.²³⁰ Hz. Peygamber'in arkadaşlarından biri, bir kimse hakkında konuştuğunu ama o kimsenin bu davranışını gerçekleştirdiğini, bu durumda gıybet edip etmemiş olduğunu sorduğunda Hz. Peygamber "Söylediğin şey eğer onda varsa gıybet etmişsindir. Şayet yoksa ona iftira etmişsindir."²³¹ cevabıyla gıybetin sınırlarını net bir şekilde ortaya koymaktadır.

Bazı müfessirler sadece dilin değil kalbin de gıybeti olduğu görüşünü beyan etmekte ve kişinin kalbinde başkaları hakkındaki düşüncelerini olumsuz bir şekilde etkileyen şüpheleri "kalbin gıybeti" olarak tanımlamaktadır.²³² Sonuç olarak dedikodu insan fitratını yaralayan bir eylemdir. Birey dedikodu yapmaktan anlık bir hoşnutluk duysa da hakkında olumsuz konuştuğu kimseye karşı öfke ve kıskançlığı arttığı için iç aleminde rahatsızlık hissetmektedir. Aynı şekilde toplumsal alanda yayılan dedikodu bireyler arasında düşmanlığın artmasına,²³³ kin, nefret gibi duyguların, fitne, fesadın çoğalmasına, toplumda çatışmaların meydana gelmesine ve

²²⁷ Cole, Scrivener, "Short Term Effects of Gossip Behavior on Self-Esteem", s. 3, 13-14.

²²⁸ Kasapoğlu, "Kur'an'da 'Gıybet' Olgusu -Bir Davranım Bozukluğu Olarak Dedikodu ve Korunma Yolları", s. 57.

²²⁹ Hucurat 49/12.

²³⁰ Yazır, **Hak Dini Kur'an Dili**, C. 6, s. 4476.

²³¹ Müslim, Birr, 70.

²³² Yusuf, **Kalbin Simyası**, s. 132.

²³³ Kasapoğlu, "Kur'an'da 'Gıybet' Olgusu -Bir Davranım Bozukluğu Olarak Dedikodu ve Korunma Yolları", s. 61.

sonucunda toplumsal çöküşe neden olabilmektedir.²³⁴ Dolayısıyla bireyler arasında düşmanlığın yerleşmesine sebep olan dedikodunun toplumsal mutluluğa engel teşkil etmemesi için insanların özel hayatları araştırılmamalı, birebir ilişkilerde, sanal ortamlarda başkalarının hakkında konuşmaktan kaçınmak gerekmektedir.

3.2.8. Salih Amel Yapma Gayretinde Bulunmak

Kur'an insanların düşünce ve eylemlerinin birbirinden farklı olduğunu "Muhakkak ki işleriniz (çalışmalarınız) çeşit çeşittir."²³⁵ ayetiyle bildirmekte ve insanın eylemleri salih amel ve salih olmayan amel olmak üzere iki kısımda değerlendirmektedir.²³⁶ Eylem, çalışma anlamına gelen,²³⁷ canlı bir varlığın gayeli olarak yaptığı iş olarak tarif edilen "amel" sözcüğü,²³⁸ fesadın zıddı anlamına gelen "salah"²³⁹ sözcüğü ile birlikte kullanıldığında "salih amel" olarak bir terkip oluşturmakta ve bu terkip en genel manasıyla Allah'ın rızasına uygun bir iş veya eylem anlamına gelmektedir. Salih amel kavramının geçtiği hemen her ayette salih amelden önce zikredilen kavram imandır. Sıradan bir iş veya eylemin salih amele dönüşebilmesi için öncelikli şart Allah'a imandır.²⁴⁰

İmandan sonra gelen salih amel kişinin bir amaca yönelik faaliyetlerinin tümü olarak kabul edilmektedir. İslam bir zihin fantezisi olarak, sadece teorisi olan bir sistem olmadığı gibi kuram eylem alanının dışında değerlendirilecek bir din değildir. Kur'an eylemi olmayan söylemi reddetmektedir.²⁴¹ Çünkü eylem söylemin ispatıdır ve eylemek fiilinin kaynağı bilmeye dayanmaktadır. Bilmek uygulama alanına taşınarak tutum haline gelmektedir. Bilenler eyleyenler, eyleyenler de bilenler olarak dönüşüm yaşamaktadır.²⁴² Kur'an bu konuda söylem-eylem tutarlılığı

²³⁴ Muhammed Ali Haşimi, **Kur'an ve Sünnete Göre Müslüman Şahsiyeti**, Çev. Resul Tosun, 16. Baskı, İstanbul, Risale Yayınları, 2018, s. 186.

²³⁵ Leyl 92/4.

²³⁶ Musa Bilgiz, "Kur'an'da Amellerin Değer Yönünden Mukayesesi", **Atatürk Üniv. İlahiyat Fak. Dergisi**, Sayı: 20, 2003, s. 133.

²³⁷ İbn Manzûr, **Lisânu'l-Arab**, C. IX, s.400.

²³⁸ Râğıb el-İsfahânî, **Müfredât**, s. 474.

²³⁹ Râğıb el-İsfahânî, **Müfredât**, s. 489.

²⁴⁰ Muammer Erbaş, "Dünya ve Ahiret Mutluluğun Yolu: Amel-i Salih", **Diyanet Aylık Dergi**, Ankara, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, Sayı: 327, 2018, s. 34.

²⁴¹ Rasim Özdenören, **Müslümanca Düşünme Üzerine Denemeler**, 30. Baskı, İstanbul, İz Yayıncılık, 2018, s. 77.

²⁴² İhsan Fazlıoğlu, **Kendini Aramak**, 9. Baskı, İstanbul, Papersense Yayınları, 2019, s. 27.

olmayan ve ölüm anında iman ettiği halde imanı geçerli olmayan Firavunu örnek olarak vermekte, imanının geçerli olmamasının nedeni söylemini ispat edecek salih amel için fırsatın olmaması olarak yorumlanmaktadır.²⁴³

Kur'an salih amellerin, iyi eylemlerin dünyada kişinin kendisine ve çevresine fayda vereceğini",²⁴⁴ ahirette ise salih amel sahiplerinin eylemleri sonucunda ödüllendirileceğini bildirmektedir.²⁴⁵ Bir amaç için çalışmak insanoğlu için nimettir, boş oturmak, gam, keder, takıntı meydana getirmektedir. Kişi kendini çalışmaya verdiği zaman daha mutlu ve huzurlu olmaktadır. Özellikle hakiki amaç üzere yapılan işler bireyi zamanını boşa harcamasından, kendisini ilgilendirmeyen işlerle uğraşmasından ve basit şeyleri önemsemekten korumaktadır. Örneğin bir kişi salih ameller gerçekleştirmek için çalışıyorsa kendisi hakkında konuşulan olumsuz sözleri önemsememekte, amacına gidecek yollarda olabilecek engellere karşı mücadelesinden vazgeçmemektedir. Böylece gerçekleştirdiği salih ameller vasıtasıyla mutluluğunu korumuş olmakta²⁴⁶ aynı zamanda yaptığı faydalı işlerle çevresine ışık yaymaktadır.²⁴⁷ Sonuç olarak salih amel gayretinde olmak kişinin amaçlı faaliyetlerde bulunmasına, faydalı işler yapmasına ve mutlu olmasına önemli derecede katkıda bulunmaktadır.

3.2.9. Salihlerle Beraber Olmak

Sosyal bir varlık olan insan, doğduğu an itibariyle kendini toplumsal bir yaşantı içinde bulmakta, dış dünyayla kurduğu ilişkilerle anlamlar dünyasını oluşturmaktadır. Sosyalizasyon olarak tanımlanan bu durum, bireyin bir toplumun ya da toplumun bir bölümünün nesnel dünyasına tutarlı bir şekilde dahil olmasını ifade etmektedir.²⁴⁸ İnanç birlikteliği ve birlikte yapılan ibadetler kişiyi sadece Allah'a yaklaştırmamakta aynı zamanda bireyin alışkanlıklarını değiştirmesini desteklemekte diğer insanlarla da yakınlaşmasına neden olmaktadır. Genellikle bireyler yalnız

²⁴³ Yunus 10/90-91.

²⁴⁴ Casiye 45/15.

²⁴⁵ İsra 17/9.

²⁴⁶ Aiz el-Karni, **Lâ tahzen**, s. 286, 297-298.

²⁴⁷ Sayar, **Merhamet**, s. 234.

²⁴⁸ Bahset Karşı, "Toplumsal Birlikteliklerde Öncelikler: Kabullenme ve Dışlamanın Sosyo-Psikolojik Temelleri (Alevilik-Sünnilik Örneği)", **Birey ve Toplum**, C. 3, Sayı: 6, 2013, s. 100.

oldukları zaman yeni alışkanlıklar edinmede ya da alışkanlıklarını değiştirmede zorlanabilmektedir. Buna mukabil kişi üyesi olduğu bir grubun içerisinde alışkanlıklarını daha kolay bir şekilde planlayabilme imkânı bulmaktadır. Aynı amaç etrafında toplanan bir grubun bireyin alışkanlıklarını etkilemekte belirli bir süre için bile olsa önemli bir rolü olduğu kabul edilmektedir. Çünkü topluluklar hem inanç hem de o inancın çerçevesinde alışkanlıklar meydana getirmektedir.²⁴⁹

Dinin pratik uygulamaları olan ibadetlerin birlikte yapılması bireyin kendi toplumunda sosyalleşmesi ve toplumuyla bağ kurması açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Sosyal yönü daha fazla olan cuma namazı, zekât, sadaka, hac gibi ibadetler müminlerin ortak değerler ve hedefler etrafında toplanmalarında ve birbirlerine inanç-amel konusunda yardımcı olmalarında önemli rol oynamaktadır. İbadetler vasıtasıyla bir araya gelen bireyler arasında ünsiyet ve kaynaşma meydana gelmekte ve bu durum bireyin manevi açıdan gelişimine ve ibadetlerde devamlılığına katkıda bulunmaktadır.²⁵⁰

Kur'an dürüst olan, doğruluktan taviz vermeyen, aynı inançtan olan, ibadet edenlerle birlikte olmayı tavsiye etmektedir. Kur'an'da "Sadıklardan olun." ifadesi yerine "Sadıklarla beraber olun."²⁵¹ ifadesinin kullanılması dürüst, ilkeli yaşayabilme devamlılığında dürüst ilkeli davranan kişilere olan ihtiyacı ortaya koymaktadır. Aynı şekilde "Namazı kılın, zekâtı verin, rükû edenlerle beraber rükû edin."²⁵² ayeti ibadetlerin devamlılığında, salih kalabilmek için salihlerle birlikte olmanın önemini göstermektedir. Hz. Peygamber salih kimselerle birlikte olunmasını tavsiye etmekte, "İyi arkadaşla kötü arkadaş misk taşıyan kimse ile körük üfüren kimse gibidir. Misk taşıyan ya sana onu ikram eder yahut sen ondan (miski) satın alırsın ya da ondan güzel bir koku duyarsın. Körük üfüren kimse ise ya elbiseni yakar ya da ondan kötü bir koku duyarsın!"²⁵³ buyurarak insanların birbirlerini olumlu ya da olumsuz yönde etkileyeceklerini, aynı zamanda "Mümin güzel koku satan kimseye benzer. Onunla

²⁴⁹ Charles Duhigg, **Alışkanlıkların Gücü**, Çev. Handan Balkara Çevikus, 1. Baskı, İstanbul, Boyner Yayınları, 2012, s. 94.

²⁵⁰ Hüseyin Certel, "İslami İbadetlerin Psiko-Sosyal İşlevleri", **EKEV Akademi Dergisi**, C. 1, Sayı: 3, 1998, s. 155-156.

²⁵¹ Tevbe 9/119.

²⁵² Bakara 2/43.

²⁵³ Buhârî, Sayd, 31; Müslim, Birr, 146.

beraber oturursan sana faydası olur, beraber yürürsen sana faydası olur, beraber iş yaparsan yine sana faydası olur.”²⁵⁴ ifadesiyle salih işler yapan kimselerle beraber olmanın kişiye olumlu katkıları olacağını bildirmektedir. Dolayısıyla dürüstlüğü ilke edinmiş, aynı inançtan, salih kişilerle birlikte olmak ve o kişilerle birlikte salih amel niteliğinde amaçlı faaliyetlerde bulunmak bireyin inanç ve amel kararlılığını desteklemekte aynı zamanda salih amellerdeki devamlılığına katkıda bulunmaktadır. Bir amaç etrafındaki bu birliktelik bireyin mutluluğunu destekleyen faktörlerdendir.

3.2.10. Öfke Kontrolü

Öfke stres meydana getiren, hoş olmayan bir olaya karşı saldırganlığa yol açan genel bir tepkidir. Bu tepki bireyin hedefe ulaşma çabası engellendiğinde veya birey incindiğinde gizli ya da aşikâr bir şekilde saldırganlık davranışı olarak ortaya çıkmaktadır.²⁵⁵ Ayrıca güçlü olma ve başkalarına söz geçirme çabasının en belirgin örneği²⁵⁶ olarak da tanımlanan öfke, genellikle kişinin kendisine dönen, kişinin kendi canını acıtan bir duygudur.²⁵⁷ Kişi öfkelenildiği zaman ölçsüz konuşan ya da bağırarak kendisi değil onun hırslıdır. Sis içerisinde her şey olduğundan daha büyük gözüktüğü gibi hırs içerisinde de tepki duyulan durumlar olduğundan çok daha büyük gözükmektedir. Dolayısıyla öfke kendi kendinden hoşlanan ve kendi kendini büyüten bir hırsın sonucunda,²⁵⁸ şişirilmiş egoların tahammülsüzlüğü nedeniyle ortaya çıkmaktadır.²⁵⁹

İslâm ahlâk kitaplarında, öfke duygusunun dışarıdan gelecek tehlikelere karşı kişinin kendini koruyabilmesi için Allah’ın fitrata yerleştirdiği insanî bir duygu olarak değerlendirilmektedir. Bu duygu saldırgan bir forma dönüştüğü zaman tehlike göstermektedir. Tehevvür olarak tarif edilen bu durumda düşünme ve muhakeme devre dışı kalmakta,²⁶⁰ bilinç bulanıklığına ve davranış bozukluklarına neden

²⁵⁴ Taberânî, el-Mu’cemü’l-kebîr, XII, s. 319.

²⁵⁵ Rita L. Atkinson v.d., **Psikolojiye Giriş**, Çev. Yavuz Alogan, 12. Basım, Ankara, Arkadaş Yayınları, 1999, s. 496.

²⁵⁶ Alfred Adler, **İnsan Tabiatını Tanıma**, Çev. Ayda Yörükân, İstanbul, Say Yayınları, 1994, s. 421.

²⁵⁷ Kemal Sayar, **Hüzün Hastalığı**, 2. Baskı, İstanbul, Karakalem, 2005, s. 587.

²⁵⁸ Montaigne, **Denemeler**, s. 285.

²⁵⁹ Hamza Yusuf, **Kalbin Simyası**, s. 155.

²⁶⁰ Hüseyin İ. Yeğin, “Öfke Duygusu ve Dini Açıdan Baş Edebilme Yolları”, **Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi**, C. 10, Sayı: 2, 2010, s. 238, 244.

olmaktadır.²⁶¹ Kişi öfkelendiği zaman ne için öfkelenildiğini analiz etmelidir. Çünkü öfke nefis için değil olması gerekiyorsa sadece Allah için, Allah'ın dinine, ayetlerine yapılan saldırıya karşı olmalıdır.²⁶² Kur'an öfke duygusunu kontrol edebilmek için bilişsel inşada bulunmakta, takva sahibi kulların özelliklerinden bahsederken öfkelerini yuttuklarını ve insanları affettiklerini,²⁶³ Allah'ın ödüllendireceği kimselerin büyük günahlar ve çirkin işlerden uzak durduklarını, öfkelenedikleri zaman bağışlamayı tercih ettiklerini²⁶⁴ bildirmektedir. Ayrıca Allah'ın müminlerin kalbinden öfkeyi alarak onları rahatlatacağı²⁶⁵ ifadesi öfkenin kalbi rahatsız ettiğini, kişiye sıkıntı verdiğini anlatmaktadır.

Kur'an öfke kontrolü olarak ölümü düşünme, sabırlı olma, nefse hâkim olma gibi yöntemleri göstermektedir. Çünkü öfke boyutları büyüdükçe telafi edilemeyecek zararlar veren bir duygudur. Öfkenin kötü sonuçlara neden olmaması için bu duygunun arızı bir duygu olduğu, normalleştiği zaman fitri bir hal olan sevgi ve mutluluğa dönüşeceği bilinerek davranılmalıdır.²⁶⁶ Dolayısıyla bu duyguyu kontrol edebilme becerisini geliştirmek öfkenin getirisi olan kötü sonuçların doğmasından korunarak mutlu duygunun devamlılığı için önemlidir.

3.2.11. Zikir

Bireyin mutluluğunu destekleyen eylemlerden biri olan zikir ezberlemek, muhafaza etmek, dile getirmek, unuttuktan sonra hatırlamak, okumak anlamlarına gelmekte²⁶⁷ ve bir şeyin zihinde mevcut olmasını istemekle birlikte, onun anlamları üzerinde derinlemesine düşünmek, kalpte ve sözde sürekli bulunmasını isteme eğilimi olarak tanımlanmaktadır.²⁶⁸ Kur'an'da zikir Allah'ın verdiği nimetleri hatırlamak,²⁶⁹ hatırlatmak,²⁷⁰ Allah'ın ayetleri üzerinde tefekkür etmek,²⁷¹ ayakta,

²⁶¹ Özcan Köknel, **Kaygıdan Mutluluğa Kişilik**, 4. Baskı, İstanbul, Altın Kitaplar Yayınevi, 1983, s. 186.

²⁶² Haşimi, **Kur'an ve Sünnete Göre Müslüman Şahsiyeti**, s. 181.

²⁶³ Al-i İmran, 3/134.

²⁶⁴ Şûrâ, 42/37.

²⁶⁵ Tevbe 9/14-15.

²⁶⁶ Şaban Ali Düzgün, **Sarp Yokuşun Eteğinde İnsan**, s. 136

²⁶⁷ İbn Manzûr, **Lisânu'l-Arab**, C. V, s. 48-49.

²⁶⁸ Râğıb el-İsfehânî, **Müfredât**, s. 328.

²⁶⁹ Bakara 2/40; A'râf 7/201; Ra'd 13/19.

²⁷⁰ İbrâhim 14/5; Meryem 19/16.

oturarak, yatarak, kısaca her durumda Allah'ı anmak,²⁷² vahiy,²⁷³ Tevrat,²⁷⁴ Kur'an,²⁷⁵ şan, şeref,²⁷⁶ tesbih etmek,²⁷⁷ Allah'ı hatırlatan kâinat ayetlerini düşünmek²⁷⁸ gibi birçok anlamda kullanılsa da öncelikli mana Allah'ı unutmamak ve O'na itaat etmektir. Kur'an kulluğun amacını Allah'ı hatırlama ve hayat içerisinde Allah'tan bağımsız davranmama bilinci üzerine inşa etmektedir. Çünkü kulun Allah'tan bağımsız yapabileceği hiçbir eylem bulunmamaktadır. Allah'a kul olmak demek, yaşanılan her durumda Allah'ın kulunu gördüğünün farkında olarak yaşamak ve olaylara tam bir teslimiyet göstermek anlamına gelmektedir.²⁷⁹ Kulluğu inşa eden en önemli etkinliklerden biri zikirdir. Yaratan ile olan ilişki zikir vasıtasıyla canlı ve aktif tutulmaktadır.

“Allah'ı anmak elbette en büyük ibadettir.”²⁸⁰ ayeti zikrin önemini vurgulamakta, kalplerin doyuma, mutluluğa ancak Allah'ı anmakla ulaşabileceği²⁸¹ bildirilmektedir. Allah'ı anmak imanı kökleştiren, kalpleri sükûnete erdiren ve mutluluk veren bir ikramı ilahidir. Allah'ı anmak sıkıntıları gideren ve kalbi ferahlatan bir faaliyettir.²⁸² Zikretmek öyle bir ibadettir ki, kalbin çalışma sistemini bile değiştirebilecek niteliktedir. Kur'an Allah'ın zikredenlerin kalplerinin titrediğinden bahsetmektedir.²⁸³ Hz. Peygamber “Rabbini zikreden kimse ile zikretmeyen kimsenin misali, diri ile ölünün misali gibidir.”²⁸⁴ söylemiyle zikretmenin kişiyi canlı bir hale getirdiğini, hayatına can kattığını bildirmektedir. Ayrıca Hz. Peygamber zikrin kişiye mutluluk verdiğini “Allah'ı zikir için oturanları,

²⁷¹ Âl-i İmrân 3/7; İsrâ 17/41.

²⁷² Âl-i İmrân 3/191; Nur 24/37.

²⁷³ Âl-i İmrân 3/58; A'râf 7/63.

²⁷⁴ Enbiya 21/105.

²⁷⁵ Âl-i İmrân 3/58; A'râf 7/63; Hicr 15/9; Taha 20/99, 124.

²⁷⁶ İnşirah 94/4.

²⁷⁷ Taha 20/33.

²⁷⁸ A'râf 7/57.

²⁷⁹ Musa Bilgiz, “Kur'an'da Zikir Kavramının Anlam Alanı”, **Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Sayı: 25, 2006, s. 212.

²⁸⁰ Ankebut 29/45.

²⁸¹ Ra'd 13/28

²⁸² Zemahşeri, **Keşşaf Tefsiri**, C. 3, s. 756.

²⁸³ Enfâl 8/2.

²⁸⁴ Buhârî, Deavât, 66

melekler kuşatır, onları rahmet kaplar, üzerlerine manevi bir huzur (sekine) iner.”²⁸⁵ sözleriyle ifade etmektedir.

Kalbi titreten zikretme etkinliği kendinde düşünme faaliyetini barındırmaktadır. Rabbini düşünen kimselerin gönülleri manen gelişmekte ve bu gelişim kendilerini olabilecek kötülüklerden de korumaktadır. Ayrıca virt haline getirilen zikirler de bireyin farkındalığını ve gelişimini desteklemektedir. Hz. Peygamber “En faziletli zikir Lâ ilahe illallah’tır.”²⁸⁶ buyurmakta ve sabah akşam yüzer defa okuyan kimsenin köle azat etmiş gibi sevap alacağını bildirmektedir.²⁸⁷ Yine Hz. Peygamber “Sübhanallahi ve bihamdihi”²⁸⁸ duasının sabah akşam yüzer defa söylenmesini, her namazdan sonra otuz üç kere “Sübhanallah”, otuz üç kere “Elhamdülillah”, otuz üç kere “Allahü ekber”²⁸⁹ denilmesini, namazın sonunda “Lâ ilahe illallahü vahdehu lâ şerika leh, lehül mülkü ve lehül hamdü ve hüve alâ külli şeyin kadîr”²⁹⁰ duasının ve daha bir çok zikrin her gün okumasını tavsiye etmektedir. Süreklilik arz eden dualar, tesbihler, zikirler bir olumlama yöntemi olarak bireyin tasavvurunu ve davranışlarını etkilemektedir.

Kur’an’ın bir ismi olan “zikir” okuma eyleminde bulunarak, anlamı keşfederek mutluluk duygusunun yaşanacağını göstermektedir. Mutlu olmak, doyuma ulaşmak için içsel sıkıntılardan, içsel acılardan kurtulmayı gerektirmektedir. Dolayısıyla zikir kalpteki sıkıntıları gideren, her şeyin sahibine sığınmayı öğreten, Allah’ın her şeyi her an gördüğünün bilinciyle hareket ederek kişinin kendisini kontrol edebilme becerisini geliştiren, olaylara daha geniş bir bakış açısıyla bakabilmeyi gösteren ve bütün bunların sonucunda mutluluğa ulaştıran bir yöneliştir.²⁹¹ Netice itibarıyla üzüntülerden kurtulmanın, mutlak mutluluğa ulaşmanın

²⁸⁵ Müslim, Zikir, 39.

²⁸⁶ Tirmizî, Deavât, 9.

²⁸⁷ Tirmizî, Deavât, 61.

²⁸⁸ Müslim, Zikir, 28.

²⁸⁹ Buhârî, Ezân, 155.

²⁹⁰ Müslim, Mesâcid, 146.

²⁹¹ Bayraklı, **Yeni Bir Anlayışın Işığında Kur’an Tefsiri**, C. 10, s. 89-90.

yaratandan gafil olmamakla mümkün olabileceği²⁹² ve zikrin gafletten uzaklaştırıcı etkisinin mutluluğa yansıtacağı anlaşılmaktadır.

3.2.12. Tefekkür Etkinliği

Bilinenden ilme ulaşma kuvvetine “fikir”, aklın mülâhazasına göre bu kuvvetin faaliyetine “tefekkür” denilmektedir. Bazı edipler bir şeyin kabuğunu yok edip hakikatine ermek olarak tarif etmektedirler.²⁹³ Büyük kök uyumuna göre fikir ve küfür kavramları aynı kökten gelmekte; fikir, gerçeğin örtüsünü açmak, küfür ise gerçeğin üstünü örtme anlamına gelmektedir. Dolayısıyla zikredenler gerçeği ortaya çıkaranlar, küfredenler ise gerçeğin üstünü örtme faaliyetinde bulunanlardır. Aklında fikir olmayan kişinin kalbi ve dili küfre meyyaldır.²⁹⁴ Bu cihetle fikir ehli olmak, tefekkür sahibi olmak bireyi olumsuz duygu ve düşüncelere karşı bir kalkan oluşturmaktadır. Tefekkür faaliyetinin gerçekleşmesi için bireyin kendi başına düşünebilme yetisini geliştirmesi gerekmektedir. Kur' an bireyin düşünme yeteneğinin geliştirmeye yönelik yaratılıştan, tarihte yaşanmış olaylardan, doğadan örnekler vermekte ve verilen örneklerden çıkarım yapılmasını istemektedir. Aynı zamanda bilgisi olmayan, herhangi bir veriye dayanmayan kişinin aklını kullanamayacağını, tefekkür edemeyeceğini bildirmektedir.²⁹⁵ Tefekkür faaliyeti bir şeyi bilmekle o şeyin bilincine varmanın farkını anlayabilme ve kavrayabilme sürecidir. Bu süreç öğrenmekle başlamakta, öğrenilenleri düşünmekle devam etmekte ve sonrasında bilinenlerin künhüne vakıf olabilmektir.²⁹⁶

Tefekkür yalnızca insana verilmiş özel bir kabiliyettir. Kur'an'da bu faaliyet Kur'an ve yaratılmışlar üzerine düşünme etkinliği olarak iki kısımda geçmektedir. Vahiy insanları Kur'an'ı²⁹⁷ ve onun ayetlerini²⁹⁸ düşünmeye aynı zamanda yeryüzünün ve göklerin yaratılışı,²⁹⁹ göklerin, yerin ve bunlar arasında bulunanların

²⁹² İbn Tufeyl, **Hayy bin Yakzan**, Haz. Mustafa Uluçay, Nesil Basım Yayın, 2017, s. 82.

²⁹³ Râğıb el-İsfahânî, **Müfredât**, s. 643.

²⁹⁴ Fazlıoğlu, **Kendini Bulmak**, s. 51.

²⁹⁵ Hamit Er, “Kur'an'a Göre Düşünen İnsan Yetiştirme”, **Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi**, 2001, Sayı: 8, s. 179.

²⁹⁶ Rasim Özdenören, **Yumurtayı Hangi Ucundan Kırmalı**, İstanbul, İz Yayıncılık, 2016, s. 95.

²⁹⁷ Nahl 16/44.

²⁹⁸ Sa'd 38/29.

²⁹⁹ Al-i İmran 3/191.

hikmet üzere yaratıldıkları ve belirli bir zamana kadar var olacakları,³⁰⁰ insana kendi cinsinden eş yaratması, eşlerin aralarına sevgi ve şefkat duyguları yerleştirmesi³⁰¹ gibi konularda tefekkür etmeye davet etmektedir. Aklın ve kalbin bir eylemi olan tefekkür faaliyeti vahyin bildirdiği üzere gerçekleştirildiği takdirde ruhun bedeni canlandırdığı gibi tefekkür de bireyin zihnini ve kalbini canlandıran önemli bir etkinliktir. Bu düşünme eylemi vasıtasıyla kişi kâinatın sahibini, O'nun sıfatlarını ve kudretini tanıma, imanını güçlendirme imkânı bulmakta ve insanın hayata geliş gayesini anlayarak yaşama gayretinde bulunmaktadır. Aynı zamanda iman noktasında olgunluğa ulaşan kişi kâmil iman gereği olarak Allah'ın vahyi üzerine hayatını inşa etmekte, kendisine verilmiş olan yeteneklerin farkına varma gayretinde bulunmakta ve sahip olduğu yetenekleri en güzel şekilde kullanmaya çalışmaktadır.³⁰²

Hz. Peygamber “Bir saat tefekkür bazen bir sene ibadetten daha hayırlıdır.”³⁰³ buyurarak tefekkürün bireyin hayatına çok önemli katkıları olacağını bildirmektedir. Kısaca ruhu canlandıran tefekkür kâinatı, hadisatı ve insanı okuma eylemidir. Bu düşünsel eylem kişiyi bütünün anlam beklentilerine yönlendirmekte, parçalardan hareketle bütünün anlam dünyasında kendisini gerçekleştirmesine olanak vermektedir. Bir başka ifadeyle her bireyin hakikat yolculuğunda kendini bulmasına vasıta olan bir faaliyet bütünlüğüdür.³⁰⁴ Sonuç olarak Kur'an tefekkür faaliyetine önem vermekte, müminlerden yaratılan her şeye ayet nazarıyla bakmalarını ve bu konular üzerinde düşünerek doğru düşünme alışkanlığı kazanmalarını istemektedir. Bireyin düşünce ufkunu geliştirmesi onun değersiz ve basit konulardan uzaklaşmasına, kalbini ve zihnini ulvi olan mevzulara yöneltmesine, ibadetlerine huşuyla devam edebilmesine neden olmaktadır.³⁰⁵ Kur'an müminlerin sık düşünceden uzak olmalarını,³⁰⁶ hakikate ulaşmak için derin düşünme becerilerini geliştirmelerini

³⁰⁰ Rum 30/8.

³⁰¹ Rum 30/21.

³⁰² İbrahim Akgün, “Kur'an Perspektifinde Tefekkür ve Vasıtaları”, **Iğdır Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Sayı: 1, 2013, s. 78-79.

³⁰³ Suyutî, Camiu's-Sağır, II/127.

³⁰⁴ Gadamer, **Güzelin Güncelliği**, s. 50.

³⁰⁵ Mustafa Çetin, “Kur'an'da Tefekkür Kavramı”, **D. E. Ü İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Sayı: VIII, 1994, s. 53.

³⁰⁶ Müddessir 74/18.

istemekte ve tefekkür etkinliğinin meydana getireceği perspektifin mutluluğa katkısı olduğuna işaret etmektedir.³⁰⁷

3.2.13. Sabırlı Davranmak

Tutmak, hapsetmek, engellemek, direnç göstermek manalarına gelen sabır, aklın ve şeriatın gerektirdiği durumlarda nefsi hapsetmek veya kendine hakim olmak şeklinde tanımlanmaktadır.³⁰⁸ Sabır, kişinin kendisini feryat etmekten, dilini şikayetten, ellerini yüzüne, gözüne veya dizlerine vurmaktan, kıyafetlerini yırtıp parçalamaktan menetmesi, iradesiyle kendisini tutmasıdır.³⁰⁹ Acele etmemek ve sabredilmesi gereken durumlara karşı direnç göstermek olmak üzere iki unsurdan meydana gelmektedir. Bir başka ifadeyle sabır, sabredilmesi iktiza eden bir olayda sonucu pasif bir şekilde beklemek değil aksine değerlere sadık kalarak ve edebi koruyarak dirençli davranmaktır.³¹⁰ Hayal kırıklığı veya sıkıntı karşısında sakince bekleme eğilimi olarak kabul edilen sabır aynı zamanda engeller karşısında hedefe ulaşmak için gayret arayışını ifade etmektedir.³¹¹ Dolayısıyla sabır mutluluğu elde edebilmek için gerekli olan bekleme ve kabullenme iradesini aktifleştirme yöntemidir. Sabır kapasitesi arttıkça olaylara karşı verilen tepkiler daha dingin olmakta ve olumlu duyguları desteklemektedir.³¹²

Kur'an'da sabır davranışı övülmekte, dünyada insanın korku, açlık, mal, can ve kazandıklarından eksiltilerek sınav yapılacağı ve bu sınavda sabırlı olanların kazanacağı,³¹³ Allah'ın sabredenlerle birlikte olduğu,³¹⁴ sabredenlerin dünya ve ahirette ziyanda olmayacakları,³¹⁵ sabreden kimselerin mükafatlarının hesapsız

³⁰⁷ Al-i İmran 3/190-191.

³⁰⁸ İbn Manzûr, Lisânu'l-Arab, C. VII, s. 275; Râğıb el-İsfehânî, **Müfredât**, s. 474.

³⁰⁹ İbn Kayyım Cevziyye, **Sabredenler ve Şükredenler**, Çev. Zeynelabidin Tatlılıoğlu, 9. Baskı, İstanbul, İnsan Yayınları, 2005, s. 17.

³¹⁰ Mehmet Demirci, "Kur'an-ı Kerim Işığında Sabır Kavramı", **Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, Sayı: 12, 2002, s. 265.

³¹¹ Sarah Schnitker, "An examination of patience and well-being", **The Journal of Positive Psychology** 7(4), 2012, s. 263.

³¹² Richard Carlson, **Ufak Şeyleri Dert Etmeyin**, Çev. Müşfik B. Konuk, 24. Baskı, İstanbul, Beta Yayıncılık, 2018, s. 40.

³¹³ Bakara 2/155.

³¹⁴ Bakara 2/153.

³¹⁵ Asr 103/3.

şekilde verileceği³¹⁶ bildirilmektedir. Kur'an zorluklar, zulümler ve hakkı inkâr edenlere karşı peygamberlerin gösterdiği sabrı örnek göstererek Hz. Peygamber'i ve bütün muhatapları sabırlı olmaya davet etmekte,³¹⁷ Allah'tan yardım talep eden kişinin sabır ve duayla beklemesi gerektiği belirtilmektedir.³¹⁸ Hz. Peygamber sabır konusunda “Şüphesiz mutlu kimse, fitnelerden uzak kalandır. Şüphesiz mutlu kimse, fitnelerden uzak kalandır. Şüphesiz mutlu kimse fitnelerden uzak kalan, bir belaya uğradığında sabredendir. (Fitneye katılana) vah yazık!” buyurarak mutluluğun sabırlı davranmakla ilişkili olduğunu vurgulamaktadır.³¹⁹

Netice itibariyle dünya hayatında yaşam alanı içerisinde bütünü göremeyen, parçayı görebilen kişi için sabırlı davranmak dünya ve ahiret mutluluğunu kazanmaktır. Sabırla ilgili çalışmalar sabırlı davranmanın stresi ve depresyonu azalttığını, bireyin duygularını kontrol etmesine yardımcı olduğunu ve olumlu düşünmesini desteklediğini göstermektedir.³²⁰ Netice itibariyle kişi değerlerine sahip çıkarak yapabileceklerini yapabilme gayretinde bulunur ve sonucu Allah'tan bekleyerek sabırlı davranırsa mutluluğu sekteye uğramayacaktır.

3.2.14. Şükretmek

Kişinin kendisinde ve çevresinde olan nimetleri fark edebilme kabiliyeti olan şükür, nimeti düşünmek ve onu açıklamak,³²¹ iyilik ve ihsanı bilip yaymak, insanlara anlatmak, nimet vereni övmek ve yüceltmek³²² manalarına gelmektedir. Şükür ilim, hal ve amel olmak üzere üç unsurun birleşiminden oluşmaktadır. Şükür meydana getiren birinci unsur, kişinin nimet verilenin kendisi, nimeti verenin Allah olduğunu zihnen bilmesi ve kalben kabul etmesidir. İkinci unsur, nimeti ve nimeti vereni bilip mutluluk duymak aynı zamanda nimeti verene sevgi beslemek ve saygılı davranmaktır. Üçüncü unsur, amel etmektir, yani kalben, dil ve azalarla zihinde ve

³¹⁶ Zümer 39/10.

³¹⁷ En'am 6/34, Sa'd 38/17.

³¹⁸ Bakara 2/153.

³¹⁹ Ebû Dâvûd, Fiten ve Melahim, 2.

³²⁰ Schnitker, “An examination of patience and well-being”, s. 263-264.

³²¹ Râğıb el-İsfehânî, **Müfredât**, s. 461.

³²² İbn Manzûr, **Lisanü'l Arab**, C. VII, s. 170.

kalpte olan şükür duygusunu eyleme taşımaktır.³²³ Şükür kavli, kalbi ve fiili olmak üzere üç şekilde ifa edilmektedir. Zihin ve kalpteki şükürün dil ile yani, “Elhamdülillah”, “Şükür”, “Şükrullah”, “Şükrülillah” gibi sözcüklerle ifade edilmesine “kavli şükür”, nimeti vereni tanıma, sevme ve verilen nimetleri minnettarlık duygusuyla hissetme gibi kalbin şükür içerikli eylemlerine “kalbi şükür” ve bedenın uzuvlarının kabiliyetleri ölçüsünde ve yaratılış amaçlarına uygun olarak kullanılmasına “fiili şükür” ya da “amel-i salih” denilmektedir.³²⁴

Şükretmek bireyin hayatında olan nimetlere odaklanmasıdır. Şükür konusunda yapılan çalışmalar şükreden kişilerin daha mutlu hissettiklerini, daha fazla enerjiye sahip olduklarını ve daha az hastalığa maruz kaldıklarını göstermektedir. Olumlu ya da olumsuz duygular hayatın bir parçasıdır ve şükretme becerisini kullanabilen kişiler yaşadıkları olumlu durumları önceledikleri için daha mutlu hissetmektedirler.³²⁵ Bir iyilik karşısında duyulan memnuniyet, sahip olunan nimetlerin farkında olmak, hakseverlik, razı olmak, iyilikseverlik, takdir etme, teşekkür etme gibi birçok kavramı içinde bulunduran şükür, bireyin Allah’a, insanlara, âleme teşekkürünü en güzel şekilde bildirme hali olarak kabul edilmektedir.³²⁶ Kur’an nimetlerin hakkıyla kullanıldıktan³²⁷ ve Allah’ın rızık olarak verdiklerinden istifade edildikten sonra şükretmeyi emretmekte,³²⁸ ayrıca Kur’an’ın,³²⁹ hikmetin,³³⁰ hayvanların,³³¹ geceyle gündüzün,³³² denizin,³³³ rüzgarın³³⁴ ve daha sayılamayacak kadar çok nimetin³³⁵ insanlara verildiğini bildirmekte ve bu

³²³ Gazali, *İhya’ü Ulumi’d-Din*, C. IV, s. 157-162.

³²⁴ İbn Kayyım Cevziyye, *Sabredenler ve Şükredenler*, s. 178; Ahmet Ak, “Maturidi’nin Şükür Anlayışı”, *AÜİFD* 47, Sayı: 2, 2006, s. 190.

³²⁵ Anna Alkozei, Ryan Smith, William D. S. Killgore, “Grateful People Are Happy and Healthy-But Why?”, *Frontiers For Young Minds*, C. 5, Makale. 55, 2017, s. 2, 7; Charlotte vanOyen ve diğerleri, “Gratitude Predicts Hope and Happiness: A Two-Study Assessment of Traits and States”, *The Journal of Positive Psychology*, 2018, s. 2, 18-20.

³²⁶ Gülüşan Göcen, “Şükür ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir Alan Araştırması”, *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara, 2012, s. 42.

³²⁷ A’raf 7/144.

³²⁸ Sebe 34/15.

³²⁹ Maide Süresi 5/895.

³³⁰ Lokman 31/2.

³³¹ Hac 22/36.

³³² Kasas 28/73; Furkan 25/62.

³³³ Nahl 16/14.

³³⁴ Rum 30/46.

³³⁵ İbrahim 14/34; Nahl 18/16.

nimetlerin farkında olunması istemekte, nimetlere şükredildiği takdirde sahip olunan nimetlerin çoğalacaklarını, nankörlük edildiğinde azalacaklarını³³⁶ beyan etmekte ve şükre çağrı yapmaktadır.

Kur'an'a göre şükür tek taraflı olmayan karşılıklı bir ilişkinin ürünü niteliğindedir. Bir başka ifadeyle kişi Allah'ın nimetlerine şükrederse Allah da şükre şükür ile karşılık vermektedir. Örneğin bireyin sahip olduğu nimetlere şükretmesine karşılık Allah'ın o nimetleri arttırması veya bir imtihan yaşanıp sahip olunan nimetler eksildiğinde Allah'ın bu imtihanı yaşayan kuluna destek olması karşılıklı bir ilişkiyi göstermektedir. Bu durum Allah ile kulları arasındaki ilişkinin en ideal biçimi olarak ortaya çıkmaktadır.³³⁷ Çünkü kulun ne şekilde şükrettiğini yalnızca bilen ve ona göre karşılığını en iyi şekilde veren Şekur olan Allah'tır.³³⁸ Sonuç olarak şükür sahip olunan nimetlere odaklanan kişi için mutluluk duygusunun oluşumu ve devamlılığında önemli derecede etkili bir perspektifin yansımasıdır.

3.2.15. Takva

Bireyi mutluluğa ulaştıracak eylemlerden olan “takva” vikaye kökünden gelmekte ve korumak, korunmak, sakınmak, itaat etmek, bir şeyi eziyetten, zarar verecek şeylerden muhafaza etmek anlamlarında kullanılmaktadır.³³⁹ Kur'an'da takva tevhit³⁴⁰ ve ihlas³⁴¹ anlamında kullanılırken, ittika, huşu duymak, ibadet etmek ve Allah'a isyan etmeme anlamlarında kullanılmaktadır.³⁴² Takvanın üç derecesi bulunmaktadır. Birincisi, Allah'a şirkten, küfür ve nifaktan uzak durup imana sarılmak, ikincisi, büyük günahları işlememek aynı zamanda küçük günahlarda ısrar etmemek, üçüncüsü ise kalbi Allah'tan başka meşgul eden her şeyden temizlemeye çalışmak ve bütün varlığı Var edene yönelmiş halde davranmaktır.³⁴³ Takva kökünden gelen ve takva sahibi kişi anlamında kullanılan muttaki, Allah'ın

³³⁶ İbrahim 14/7.

³³⁷ Toshihiko Izutsu, **Kur'an'da Dini ve Ahlaki Kavramlar**, Çev. Selahattin Ayaz, 6. Basım, İstanbul, Pınar Yayınları, 2018, s. 308.

³³⁸ En'am 6/53.

³³⁹ İbn Manzur, **Lisanü'l Arab**, C. XV, s. 377-378; Râğıb el-İsfehânî, **Müfredât**, s. 881.

³⁴⁰ Hucurat 49/3.

³⁴¹ Hac 22/32.

³⁴² Mukatil bin Süleyman, **Kur'an Terimleri Sözlüğü**, s. 191-193.

³⁴³ İsmail Karagöz, “Kur'an'da Takva Kavramı ve Muttaki İnsanın Özellikleri”, **Diyanet İlmi Dergi**, C. 35, Sayı: 4, 1995, s. 53-54.

emirlerine sarılan, yasaklarından uzak durmaya çalışan, kendisiyle Rabbi arasında olabilecek engellere mani olma gayretinde olan kişiler için kullanılan bir isimdir.³⁴⁴

Kur'an muttakilerin Allah'a, meleklerle, kitaplara, peygamberlere, ahiret gününe ve gayba inanan³⁴⁵, namazlarını eda eden ve zekâtlarını veren,³⁴⁶ fakirlere, yetimlere, yoksullara, yolda kalanlara ve yakın akrabaya yardımda bulunan,³⁴⁷ darlıkta ve bollukta infak edebilen, öfkelerini yutan ve insanları affeden aynı zamanda kötü eylemde bulundukları ya da kendilerine yakışmayanı yaptıkları zaman hemen Allah'ı hatırlayıp günahlarından istiğfar eden, yanlışlarında ısrar etmeyen³⁴⁸ özelliklerinin olduğunu, Allah'ın muttakileri sevdiğini,³⁴⁹ cennetin muttakiler için hazırlandığını³⁵⁰ ve onların mutluluğa ulaşacaklarını³⁵¹ bildirmektedir. Dolayısıyla takva birçok erdemli davranışa sahip olmanın aynı zamanda Allah'ın koruması altında bulunmanın, kötülüklerden sakınmanın bir ismi olarak kabul görmektedir.³⁵² Bireyin Allah'ın istediği gibi ölçülerle yaşaması takvanın neticesidir ve takva kişiye dünya ve ahirette mutluluk yolunu göstermektedir.

Netice itibariyle, bireyi fitrata uygun yaşama, eylemlerin niyetine Allah'ın rızasını yerleştirme, güzel söz söyleme, nezaketli davranma, alçakgönüllü davranma, hüsnü zanda bulunma, gıybet etmeme, salih amel yapma gayretinde olma, salih işler yapan gruplarla birlikte olma gayreti, öfkeyi kontrol edebilme, zikir, sabırlı olma, şükretme, takva sahibi olma gibi eylemler mutluluğa ulaştıracak nitelikte eylemlerdir. Bu eylemler içerisinde nezaket, alçakgönüllülük, sabır, şükür gibi erdemler bulunmaktadır. Erdemlerin birbirleriyle irtibatlı olarak geliştikleri ve bir kişinin erdemli olabilmesi için erdemlerden çoğunu hayatına geçirebilmesinin gerektiği düşünülmektedir.³⁵³ Bireyin mutluluk duygusunu yaşayabilmesi ve bu

³⁴⁴ İsmail Karagöz, "Kur'an'da Takva Kavramı ve Muttaki İnsanın Özellikleri", s. 52.

³⁴⁵ Bakara 2/3-4, 177.

³⁴⁶ Bakara 2/3.

³⁴⁷ Bakara 2/177.

³⁴⁸ Al-i İmran 3/134-135.

³⁴⁹ Tevbe 9/4.

³⁵⁰ Al-i İmran 3/133; Kalem 68/34.

³⁵¹ Bakara 2/5; Nebe' 78/31.

³⁵² Öznur Özdoğan, "İnsana Manevi-Psikolojik Yaklaşım", AÜİFD XLIX, Sayı: II, 2008, s. 81.

³⁵³ Ayten, **Erdeme Dönüş**, s. 161.

duygunun süreklilik gösterebilmesi için Kur'an'da tavsiye edilen eylemleri yapabilme gayretinde bulunması iktiza etmektedir.

3.3. Mutluluğu Engelleyen Duygular

Mutluluk duygusunun oluşumu ve devamlılığında olumlu duygular olduğu gibi bu duyguyu engelleyen ya da bu duygunun zarar görmesine neden olan olumsuz duygular bulunmaktadır. Kimi duygular olumsuz olarak değerlendirilse de her duygunun varoluş açısından bir görevi olduğu bilinmektedir. Fakat bir duygu bireyi varoluş amacının dışında olumsuz bir şekilde etkiliyorsa o zaman o duygunun kontrol edilmesi gerekmektedir. Kontrol edilmeyen duyguların bireyin ruhsal durumunu olumsuz şekilde etkilediği, kendisiyle ve çevresiyle ilişkileri açısından tehlike oluşturduğu ve bireye zarar verdiği görülmektedir.³⁵⁴ Mutluluk duygusunu engelleyen korku, kaygı, kin, intikam, haset gibi birçok duygu bulunmaktadır ve bu duyguların kontrol altında tutulması gerekmektedir. Aksi takdirde birey kendisine hâkim olan bu olumsuz duygular nedeniyle mutluluğa ulaşamamaktadır. Mutluluğu engelleyen korku, kaygı gibi duygular aşağıda açıklanmaktadır.

3.3.1. Korku

Korku, genellikle içten ya da dıştan, gerçek ya da hayal edilen, bilinen ya da belirli bir tehlikenin hissedilmesi sonucunda ortaya çıkan bir duygu olarak tanımlanmaktadır.³⁵⁵ Bireyin varoluşunun devamlılığı açısından önemli bir duygu olduğu düşünülen korkunun somut ya da soyut nesneleri bulunmaktadır. Aynı zamanda bu duyguya karşı var olma cesareti canlılığın bir işlevi olarak görülmektedir.³⁵⁶ Korku aslında içinde bulunulan durum değil, bu duruma yönelik geliştirilen düşüncelere karşı verilen bir tepkidir. Bireyin korku duygusunu kontrol edebilmesi için gücün kendinde olduğunu bilmesi ve korku hissini oluşturan düşünce tarzının doğruluğunu sorgulaması gerekmektedir.³⁵⁷ Çünkü bu duygunun anlamsız ve

³⁵⁴ Erdoğan, **Mutlu Hayat Yönetimi**, s. 98.

³⁵⁵ Jess Feist, **Theories of Personality**, Second edition, The United States of America, The Dryden Press, 1990, s. 319.

³⁵⁶ Paul Tillich, **Olmak Cesareti**, Çev. F. Cihan Dansuk, 1. Baskı, İstanbul, Okyanus Yayınları, 2014, s. 97-98.

³⁵⁷ Tülin Gençöz, "Korku: Sebepleri, Sonuçları ve Başatme Yolları", **Kriz Dergisi** 6 (2), 1998, s. 9.

gereksiz olduğu durumlarda denetlenmemesi ve engellenememesi bireye zarar vermektedir.³⁵⁸

Kur'an'da korku “خوف (havf)” kelimesiyle karşılanmakta, tasalanmak, kaygılanmak, endişe duymak manalarına gelmekte ve kişinin tahmin ettiği veya açıkça bildiği bir emareye dayanarak başına kötü bir durumun gelebileceği nedeniyle kaygılanması olarak tanımlanmaktadır.³⁵⁹ Kur'an insanların korkuyla sınanacağını ama bu korkunun devamlı olmayacağını bildirmekte,³⁶⁰ sürekliliği olan korkunun, dünya ve ahirette güvenden mahrum olan kâfir ve zalimler için olduğunu açıklamaktadır.³⁶¹ Ayrıca korku ve güven duygusunu verenin mutlak anlamda ulûhiyetin sahibi olan Allah olduğu, hiç kimsenin korku veya emniyet verme kudretine sahip olamayacağı belirtilmektedir.³⁶² Kur'an sadece Allah'tan korkulmasını³⁶³ buna mukabil hiç kimseden ve hiçbir şeyden korkulmamasını istemektedir.³⁶⁴

Genellikle bireyler başlarına bir kötülük gelmesi veya çevrelerinin kendilerinden hoşnut olmaması nedeniyle korku duymakta ve bu korku onların mutluluğuna engel teşkil etmektedir.³⁶⁵ Allah sevdiği kimselerin vasıflarından birinin kimsenin kınamasından korkmayan özellikte kişiler olduğunu bildirmektedir.³⁶⁶ Kişinin kendisini olabilecek kötü durumlardan korumasında, varoluşun devamlılığı için gerekli olan korku duygusu, süreklilik arz ettiği zaman kişinin hayatını ve mutluluk duygusunu olumsuz yönde etkilemektedir. Kur'an korkunun sadece bir imtihan nesnesi olduğunu ve Allah'ın kudretine inananlara zarar veremeyeceği tasavvurunu inşa ederek bireylerin güven ve mutluluk duygularını kontrol edebilmelerine destek olmaktadır.

³⁵⁸ Köknel, **Kaygıdan Mutluluğa Kişilik**, s. 262.

³⁵⁹ İbn Manzur, **Lisanü'l Arab**, C. IV, s. 248; Râğıb el-İsfahânî, **Müfredât**, s. 303.

³⁶⁰ Bakara 2/155.

³⁶¹ Al-i İmran 3/151.

³⁶² Ahmet Nair, “Havf ve Haşyet Kavramlarının Kur'an'daki Semantik Anlamı”, **Pamukkale Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Yıl: 5, Sayı: 9, 2018, s. 69.

³⁶³ Bakara 2/41; Zümer 39/16.

³⁶⁴ Al-i İmran 3/175.

³⁶⁵ Russel, **Mutlu Olma Sanatı**, s. 88, 98-99.

³⁶⁶ Maide 5/54.

3.3.2. Kaygı

Kaygı, kaynağı belirsiz olan ve çoğunlukla baskıyla gizlenen bir korku olarak kabul edilmekte³⁶⁷ ve “*nesnel olmayan bir tehlikeye karşı duyulan endişe duygusu*”³⁶⁸ olarak tanımlanmaktadır. Kaygı çaresizlik duygusuna eşlik eden, günlük yaşamın sorumluluklarını yerine getirebilmek için olması gereken becerileri yetkin hale getirememiş ve öz benliğine yabancılaşmış kişilerin yaşadığı içsel bir mücadele ve aynı zamanda kişilerin kendilerini güvensiz ve yetersiz hissetmesi durumudur.³⁶⁹ Kaygının nesnesi yoktur aynı zamanda ölüm, anlamın yitirilişi ve suçluluk olmak üzere varoluşa ait üç çeşidi bulunmaktadır. Varoluşsal kaygının ontolojik bir vasfı bulunsa da patolojik kaygı gerçektışı bir temel üzerine bina edilmektedir. Ölümü yokluk olarak görüp dünya hayatından başka bir hayat olmadığı tasavvuru, bütün anlamlara anlam katan mutlak bir anlamın olmaması ya da maneviyatın çökmesiyle yaşanan boşluk hissi, sonlu bir özgürlüğü olan insanın kendi sonluluğunun koşullarında özgür olduğunun bilinciyle davranmaması ve bireyin davranışlarının sürekli olumsuz şekilde yargılanması kaygı duygusunun uzun süreli yaşanmasına neden olmaktadır.³⁷⁰

Kur'an'da kaygı, korku anlamına kelimelerle ifade edilse de “**وجس (Vecs)**” ve “**فلق (Felk)**” sözcükleri kaygıyı anlatmakta, “Vecs” göz ile görülen ya da görülmeyen bir şeyin kalpte ya da akılda var olması anlamına gelmekte,³⁷¹ “Felk” ise sıkıntı, huzursuzluk, endişe halini ifade etmektedir.³⁷² Hz. Musa'nın, sihirbazların yaptıkları büyüün etkisiyle attıkları ip ve sopaların gerçekten insan gibi koşuyor görünmelerinden duyduğu kaygı neticesinde kaygılanıp korktuğu,³⁷³ Hz. İbrahim'in meleklerle sunduğu ikramı yememelerinden kaygılanması³⁷⁴ “vecs” fiili ile ifade edilmektedir. Dolayısıyla ‘evcese’ kelimesi etrafta görülen ve bir anda irkilmeye

³⁶⁷ Feist, **Theories of Personality**, s. 319.

³⁶⁸ Tuğrul Gökçe, Cihad Dünder, “Samsun Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi’nde Çalışan Hekim ve Hemşirelerde Şiddete Maruziyet Sıklığı ve Kaygı Düzeylerine Etkisi”, **İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi**, C. 1, Sayı: 15, 2008, s. 26.

³⁶⁹ Engin Gençtan, **İnsan Olmak**, 2. Basım, İstanbul, Metis Yayınları, 2003, s. 93.

³⁷⁰ Tillich, **Olmak Cesareti**, s. 65-96.

³⁷¹ Râğıb el-İsfahânî, **Müfredât**, s. 855.

³⁷² İbn Manzûr, **Lisanü'l Arab**, C. X, s. 323.

³⁷³ Taha 20/67.

³⁷⁴ Zariyat 51/28.

sebepler olan kaygının sonucunda meydana gelen bir durum olarak yorumlanmaktadır.³⁷⁵ Ayrıca farklı ayetlerde korku ya da korku türevi kelimelerin kaygı manasında kullanıldığı görülmektedir.³⁷⁶ Kaygıların dile getirildiği ayetlerin sonunda veya ayetin ardından gelen ilahi mesaj kaygılanıp korkmaya gerek olmadığı, Allah'ın yardımının geleceği, olumsuz durumun izale olacağı bildirilmektedir. Dolayısıyla varoluşsal kaygı varoluşun sürekliliği için gereklidir. Fakat kaygılardan meydana gelen patolojik problemler ise hastalık olarak ortaya çıkmakta ve kişinin mutluluğuna engel teşkil etmektedir.³⁷⁷

3.3.3. Kin

Bireyin mutluluğuna engel olan duygulardan biri kin duygusudur. Arapçada “حقد (Hıkd)” sözcüğüyle karşılanmakta olan kin, bir kişiye karşı kalpte düşmanlık beslemek ve saldırmak için fırsat beklemek olarak tanımlanmaktadır.³⁷⁸ Kur'an'da kin duygusu “بغض (Buğz)” ve “غل (Ğıl)” sözcükleriyle ifade edilmektedir. Sevginin zıddı olan ‘Buğz’ nefsin istemediği, uzak durduğu şeyden kaçması, ona karşı nefret duyması, ‘Ğıl’ ise hıyaneti kuşanmak ve düşmanlık manalarına gelmektedir.³⁷⁹ Kin, bir kişinin herhangi bir kimsenin kendisi hakkında olumsuz yargısına, rahatsız olduğu söz veya hareketine kızdığı için ona karşı kalbinde düşmanlık beslemesidir. Özellikle kişi rahatsızlık duyduğu duruma yönelik herhangi bir tepkide bulunamayınca o kişiye karşı kin tutmaya başlamaktadır. Kin duygusu ise intikam duygusunu uyandırmaktadır. Böylece birey kin beslediği kişiden öç almak için sürekli fırsatlar yakalamaya çalışmakta, şayet intikam alabilme imkânı bulamazsa iç aleminde oluşan kuruntular ve kötü düşünceler nedeniyle mutsuz olmaktadır. Eğer öç alma fırsatını yakalarsa o takdirde düşmanlık beslediği kişiye zarar vererek toplumsal huzur ve mutluluğu sekteye uğratmaktadır.³⁸⁰

³⁷⁵ Ali Galip Zengin, “Eşanlamlılık Bağlamında Kur'an'da ‘Korku’ İfade Eden Kelimeler Üzerine Analitik Bir Değerlendirme”, **İslami Araştırmalar Dergisi**, C. 16, Sayı: 1, 2003, s. 54.

³⁷⁶ Nahl 16/127, Kasas 28/7.

³⁷⁷ Köknel, **Kaygıdan Mutluluğa Kişilik**, s. 161-163.

³⁷⁸ İbn Manzur, **Lisanü'l Arab**, C. III, s. 254.

³⁷⁹ Râğıb el-İsfehânî, **Müfredât**, s. 136, 610.

³⁸⁰ Ahmet Serdaroğlu, “Dinimiz, Müslümanları Kin Tutmaktan Şiddetle Men Eder”, **Diyanet İşleri Başkanlığı Dergisi**, C. 4, Sayı: 5-6, 1965, s. 76-77.

Kin duygusu kişiyi yoğun bir şekilde probleme odaklandırmakta aynı zamanda kin duyulan kişiye öfke duygusuyla bağlamaktadır. Bu duygusal durum bireyin adaletsiz ve gözü dönmüşçesine davranmasına neden olmaktadır.³⁸¹ Kur'an inanmayanların kinlerinin müminlere zarar verdiğini,³⁸² Allah'a iftirada bulunan, sözlerinde durmayan, Allah'ın kitabını unutanların aralarında kin ve düşmanlık olacağını³⁸³ bildirmekte, müminlerin birbirlerine kin duymamalarını ve bu duyguyu barındırmamak için dua etmelerini,³⁸⁴ birbirlerinin hata ve suçlarını affetmelerini³⁸⁵ tavsiye etmektedir. Hz. Yusuf kendisini kuyuya atan sonra köle olarak satan ve birçok sıkıntı yaşamasına neden olan kardeşlerine kin beslemek yerine onları kınamadan Allah'ın mağfiretine tevdi etmesi örnek olarak dikkatleri çekmektedir.³⁸⁶

Affetmek kişinin söylemde bağışladığını bildirip eylemi de unutmaması anlamına gelmektedir. Olumsuz eylemi yapan kişiyi bağışlayarak, hatayı da kişiden bağımsız görebilme ve eski duygusal yaraları iyileştirme faaliyetidir.³⁸⁷ Affetmek kin beslemeye son vermek, kişiyi yaptığı eylemden bağımsız ve daha değerli görmek aynı zamanda intikam, cezalandırma gibi arzulara karşı başarı kazanan bir erdemdir.³⁸⁸ Sonuç olarak kin bireyi ve toplumu olumsuz etkileyen, bireysel ve toplumsal mutluluğa engel teşkil eden bir duygudur. Bu duygunun düşmanlığa dönüşmemesi, bireysel ve toplumsal mutluluğu engellememesi için ilahi mesaja uygun davranıp kötü eylemlerde bulunan kişileri affetme yolu tercih edilmelidir.

3.3.4. Nefret

Kin duygusu gibi nefret duygusu da mutluluğu engelleyen duygulardan biridir. Kötü, korkunç, tikslenme, tiksinti anlamlarına³⁸⁹ gelen nefret duygusu bir kişinin mutsuzluğunu, kötülüğünü istemeye yönelik bir duygu olarak

³⁸¹ William F. Doverspike, "How to make yourself miserable: Discovering the secrets to unhappiness", Retrieved from <http://drwilliamdoverspike.com>, 2009, s. 6. (1.07.2019 tarihli erişim)

³⁸² Al-i İmran 3/118.

³⁸³ Maide 5/14.

³⁸⁴ Haşr 59/10.

³⁸⁵ Ar'af 9/199.

³⁸⁶ Yusuf 12/92.

³⁸⁷ Maltz, **Mutluluk Bir Alışkanlıktır**, s. 210-21.

³⁸⁸ Sayar, **Merhamet**, s. 84.

³⁸⁹ İbn Manzur, **Lisanü'l Arab**, C. XIV, s. 233.

tanımlanmaktadır.³⁹⁰ Önyargı, saldırganlık davranışı ve düşmanlık tutumu bu duygunun meydana gelmesinde en önemli faktörler olarak görülmektedir. İnsanları, inançlarını, düşüncelerini tanımadan öngörüler üzerine yargıda bulunmak, olumsuz hükümler nedeniyle düşmanlık beslemeyi ve sonucunda saldırgan davranışlar sergilemeyi hak görmek nefretin tasavvurdaki dereceleridir. Nefret duygusu nefret nesnesine karşı güçlü, olumsuz bir duygu olarak ortaya çıkmaktadır. Nefret eden kişi nefret nesnesini kötü, ahlaksız, tehlikeli veya bunların tümü olarak kabul etmektedir. Yaşam içerisindeki kıskançlık, başarısızlık, suçluluk gibi sıkıntılar bu duyguyu tetiklemektedir. Nefret büyüdükçe nefret nesnesinin acı çekmesi, kötü duruma düşmesi hatta yok olması gibi duygular meydana gelmektedir.³⁹¹

Nefret nefreti arttırabilen, çok kötü eylemlere sebep olan bir duygudur. Öyle ki, nefret nesnesinin hataları abartılıp olumlu yönleri tamamen yok sayılarak her türlü kötü eylemin gerçekleştirilmesi normal bir hale gelebilmektedir. Düşmanca duyguların beslenmesine ve birçok kötülüğün eylemsel zemine taşınmasına neden olan nefret duygusu bireysel ve toplumsal mutluluğu engelleyen bir duygu olarak görülmektedir.³⁹² Kur'an'da nefret duygusunun cehalet ve düşünce yeteneğinin bozulmasıyla ortaya çıktığı belirtilmektedir.³⁹³ Nefret sahibi kişilerin farklı inanç ve farklı görüşlere tahammül edemedikleri, kendi düşüncelerine uygun olmayan her türlü görüşü nefretle, düşmanlıkla karşıladıkları³⁹⁴ aynı zamanda ısrarcı şekilde davranıp doğru olan tutumdan uzaklaştıkları ifade edilmektedir.³⁹⁵ Dolayısıyla bireyin içsel dünyasında sürekli olumsuz duyguları tetikleyen, toplumsal alana düşmanlık, saldırganlık gibi gerginlik ve şiddet olarak yansıyan nefret duygusu, bireyin ve toplumun mutluluğuna engel teşkil etmektedir. Bu duygunun kontrol edilebilmesi için önyargısız, hoşgörülü olabilmeyi, düşmanlık yerine iyilik beslemeyi ilke edinmek gerekmektedir.

³⁹⁰ Şükrü Haluk Akalın, **Türkçe Sözlük**, s. 1761.

³⁹¹ José I. Navarro, Esperanza Marchena and Inmaculada Menacho, "The Psychology of Hatred", **The Open Criminology Journal**, C. 6, 2013, s. 10.

³⁹² Matthieu Ricard, "The Dalai Lama: Happiness from within", **International Journal of Wellbeing**, 1 (2), 2011, s. 284-285.

³⁹³ Razi, **Tefsir-i Kur'an**, C. 22, s. 26; Mülk 67/21.

³⁹⁴ Bayraklı, **Yeni Bir Anlayışın Işığında Kur'an Tefsiri**, C. 13, s. 537.

³⁹⁵ Mukatil bin Süleyman, **Tefsir-i Kebir**, C. 4, s. 253.

3.3.5. İntikam

Mutluluk duygusunu olumsuz yönde etkileyen duygulardan biri olan intikam duygusu, Arapçada cezalandırma, kınama manasına gelen “نقم (nakm)” kökünden türemiş, hoşlanmamak, nefret etmek, öç almak anlamlarına gelmektedir. Haksızlık yapanın haksızlığa uğrayan tarafından cezalandırılması veya bir kimseyi işlediği kötülük nedeniyle sözle ya da gerektiği şekilde cezalandırmak olarak tanımlanmaktadır.³⁹⁶ Kur'an'da intikam alma eylemi sadece Allah için kullanılırken, bu kelimenin kökü olan n-k-m fiili insanlar için kullanılmakta, hoşlanmamak, öfkelenmek, kınamak, cezalandırma ve incitme anlamında iki ayette yer almaktadır.³⁹⁷ İntikam bireyi sözlü ya da fiili bir şekilde hoşlanmadığı, rahatsız olduğu veya zarar gördüğü kişiden öç almaya yönelten bir duygudur. Özellikle mağdur olan kişilerin intikam duygusuna yönelmesinde öfke duygusunun körüklenmesi, intikamın sonucu olabilecek maddi-manevi kazanç düşüncesi, kültürel ve dini değerleri bireysel koruma içgüdüsü ve mağdurlar adına adaleti sağlayabilecek dış sistemlerin varlığını etkilemektedir.³⁹⁸

İntikam duygusunda algılanan hatalı davranışa karşı misillemeyle zarar vererek cezalandırma eğilimi bulunmaktadır. Aynı zamanda bu duygu algılanan adaletsizliğin giderilmesi için saldırganlık duygularını motive etmekte ve yıkıcı neticelere neden olabilmektedir.³⁹⁹ Buna mukabil intikam bireylerin hedonik taraflarını tatmin edebilmekte, kısa süreli de olsa tatmin duygusunu desteklemektedir.⁴⁰⁰ Kur'an intikamı sadece Allah'ın alabileceğini, Müntekım sıfatının yalnızca O'na ait olduğunu bildirmektedir.⁴⁰¹ Çünkü Allah'ın intikamı insanlar gibi öç alma, öfkeyi yatıştırma veya zarar verdiği düşünülen kişiyi incitme amacına yönelik değildir. Aksine kişiye yaptığıının acısını adaletle tattırma iradesine

³⁹⁶ İbn Manzur, **Lisanü'l Arab**, C. XIV, s. 272; Râğıb el-İsfehânî, **Müfredât**, s. 136, 822.

³⁹⁷ Tevbe 9/74; Buruc 85/8.

³⁹⁸ Karina Schumann, Michael Ross, “The Benefits, Costs, and Paradox of Revenge”, **Social and Personality Psychology Compass** 4/12, 2010, s. 1194.

³⁹⁹ Fatıma Firdevs Adam Karduz, Hakan Sarıçam, “The Relationships between Positivity, Forgiveness, Happiness, and Revenge”, **Revista Românească pentru Educați Multidimensională**, C. 10, 4. Basım, 2018, s. 4.

⁴⁰⁰ Kevin M. Carlsmith, Timothy D. Wilson, Daniel T. Gilbert, “The Paradoxical Consequences of Revenge”, **Journal of Personality and Social Psychology**, 2008, C. 95, Sayı: 6, 2008, s. 1323-1324.

⁴⁰¹ Secde 32/22; Zuhuf 43/41; Duhan 44/16.

dayanmaktadır. Bir başka ifadeyle Allah'ın intikamı hakikat, hikmet ve adaletle gerçekleşen ve savunması yapılamayan bir kudretin tecellisidir.⁴⁰² Sonuçta intikam duygusu sürekli hınç alma arzusunu körükleyerek öfke ve saldırganlık tutumlarını arttırmakta, bireyin iç alemini olumsuz duygulara mahkûm etmekte aynı zamanda öç almak istediği kişi ve o kişinin çevresine karşı olumsuz tepkilere yöneltmektedir. Böylelikle mutluluk duygusunun devamlılığını engellemektedir. Mümine düşen intikam almak değil, intikamı Müntekım olana bırakmaktır.

3.3.6. Haset

Çekememezlik ve kıskançlık manalarına gelen “haset” hak sahibinin elindeki nimetin yok olmasını temenni etme, bunun için çaba sarf etme ve bu durumdan mutlu olmak⁴⁰³ şeklinde tanımlanmaktadır. Mutluluğa en büyük engellerden biri olarak kabul edilen haset duygusu, kişinin kendi elindeki nimetleri görüp mutlu olmak yerine başkalarının sahip olduklarından dolayı üzülmesi veya acı çekmesi durumudur. Bu perspektifte olan kişiler başkalarında bulunan imkanların yok olmasını arzu etmekle birlikte o kişilerin imkanlarının kendilerinde olmasını istemektedirler. Öyle ki, haset eden kişi başkalarının elinde olan imkanları öğrendiğinde o imkanlar onun sahip olduklarıyla aynı nitelikte olsa da hemen kendi elindekilerin değerini yok sayma eğiliminde bulunmaktadır. Zihinsel disiplini olmayan, boş şeyler düşünme alışkanlığı edinmiş kimseler için haset duygusu aktif olmakta, bireyi olumsuz yönde etkilemekte ve mutlu olmasına mâni olmaktadır.⁴⁰⁴

İnsanın fitratında var olan haset duygusu öfke, düşmanlık, rekabet, üstün olma arzusu, kendini beğenme, belirli bir konuda otorite olma isteği, başkalarına kendi işlerini yaptırma talebi gibi içgüdüsel isteklerin etkisiyle aktive olmakta ve bireyin iç dünyasını olumsuz şekilde etkilemektedir.⁴⁰⁵ Kur'an haset etmek, başkalarının sahip olduğu nimetleri elde etmeyi istemek yerine o nimeti var eden

⁴⁰² Faruk Özdemir, “Tematik ve Bağlamsal Açıdan Kur'an'da ‘İntikam Kavramı’”, **Amasya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, C. 4, Sayı: 7, 2016, s. 93-95.

⁴⁰³ İbn Manzur, **Lisanu'l-Arab**, C. III, s. 166; Râğıb el-İsfahânî, **Müfredât**, s. 236.

⁴⁰⁴ Russell, **Mutlu Olma Sanatı**, s. 67-71.

⁴⁰⁵ Mehmet Emin Yurt, “Kur'an'da Haset Kavramı”, **e-Şarkiyat İlmi Araştırmalar Dergisi**, C. 10, Sayı: 3 (21), 2018, s. 870.

Allah’a yönelmeyi, O’ndan istemeyi tavsiye etmekte⁴⁰⁶ ve “Allah’ın sizi birbirinizden üstün kıldığı şeyleri iç çekerek arzu etmeyin. Erkeklerin de kazandıklarından nasipleri var, kadınların da kazandıklarından nasipleri var. Allah’ın lütfundan isteyin; şüphesiz Allah her şeyi bilmektedir.”⁴⁰⁷ ayetinde bireyin güzel ve üstün gördüğü nimetleri isteyebileceğini fakat bu duygunun Allah’a transfer edilerek kontrol altına alınabileceği ifade edilmektedir.

Kur’an Allah’ın herkese farklı nimetler verdiğini, dünya hayatının geçiciliğini,⁴⁰⁸ dünyanın bir imtihan yeri olduğunu,⁴⁰⁹ dünya nimetlerinin faniliğini⁴¹⁰ anlatmakta, dünya hayatının süsü olarak verilenlere göz dikmemeyi emrederek⁴¹¹ hakiki olana yönelmeyi istemektedir. Dolayısıyla haset kişiyi sürekli sahip olmadıklarına odaklayan, sahip olduğu nimetleri küçük gösteren, Allah’ın nimet taksiminden razı olunmamasına neden olan aynı zamanda bireysel ve toplumsal mutluluğu engelleyen bir duygudur. Allah’ın bak dediği yerden bakarak⁴¹² bu duygu eğitildiği takdirde mutluluk duygusuna engel teşkil etmeyecektir.

3.3.7. Kibir

Büyüklenme anlamına gelen kibir, insanoğluna mahsus, kişinin kendini, kendinde olanları büyük görmesi veya kendisini her şeyden büyük görme hali şeklinde tanımlanmaktadır. Kibrin en büyük derecesi, Allah’ın kullarından istediği hak olan şeyleri kabul etmekten imtina ederek Allah’a karşı kibir göstermektir.⁴¹³ Bir kişinin abartılı bir biçimde üstünlük duygusunu ifade eden davranışlar bütünü olarak tarif edilen, iletişim ve ilişkilerde hoşlanılmayan kibir duygusu genellikle başkalarını küçümse tavrıyla ortaya çıkmaktadır.⁴¹⁴ Bu tavrı daha çok kendisini küçümseyen ama küçümsenmekten korkan ve öz benliğini korumaya çalışan kişiler göstermektedir.

⁴⁰⁶ Mustafa Doğan Karacoşkun, “Kur’an Bağlamında Olumsuz Davranışlara Psikolojik Yaklaşımlar”, **Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, C. IX, 2005, s. 99.

⁴⁰⁷ Nisa 4/32.

⁴⁰⁸ Yunus 10/24; Hadid 57/20; Mümin 40/39.

⁴⁰⁹ Mülk 67/2, Kehf 18/7.

⁴¹⁰ Al-i İmran 3/14, Kehf 18/46.

⁴¹¹ Taha 20/131.

⁴¹² Nisa 4/105.

⁴¹³ İbn Manzur, **Lisanü’l Arab**, C. XII, s. 12-13; Râğib el-İsfahânî, **Müfredât**, s. 697.

⁴¹⁴ Maxim Milyavsky, Arie W. Kruglanski, Marina Chernikova, Noa Schori-Eyal, “Evidence for arrogance: On the relative importance of expertise, outcome, and manner”, **PLOS ONE**, 2017, s. 2.

Aslında kişi kibirli davranarak kendi kendisini küçümsemekte olduğu özelliğiyle yüz yüze gelmekte ve hoşlanmadığı bu durumu bastırabilmek için kendisinin üstünlüğünü ispatlamaya çalışmaktadır.⁴¹⁵

Kibir duygusu kişinin konuşması, bakışları, yürüyüşü, oturup kalkması gibi her türlü davranışına yansımaktadır. Kibirli kişi her zaman herkesin kendisine saygı duymasını ve onu övmesini istediği gibi bulunduğu her yerde kendisine özel ilgi gösterilmesini istemektedir.⁴¹⁶ Çünkü bu tipolojideki kişiler kendilerinin herkesten farklı olduğunu düşünmekte ve halk arasında farklılıklarını ortaya koyabilmek için sürekli üstünlük ispatlama çabasında bulunmaktadırlar. Narsisizmin bir tezahürü olarak kabul edilen kibir duygusu aktifleştikçe kişiyi yalnızlığa ve insanlardan uzak kalmaya mahkûm ederek mutluluğuna engel olmaktadır.⁴¹⁷

Kur'an'da kibir insanlar hakkında kullanıldığında yerilmekte, Allah hakkında ise övücü bir vasıf olarak kullanılmaktadır.⁴¹⁸ Kibirlenmenin şeytani bir özellik olduğu, şeytanın yaratılış olarak kendisini üstün gördüğü için kibirlendiği,⁴¹⁹ Allah'ın kibirli olan kimseleri sevmediği,⁴²⁰ bu kimselerin cehenneme gidecekleri,⁴²¹ kibirli olanların ölçüsüz davrandıkları⁴²² bildirilmekte, kibirli bir şekilde yürümek emredilmekte beden diliyle bile olsa kibrin açığa çıkmaması istenmekte⁴²³ ve bu tipolojideki kişilerin şerrinden Allah'a sığınması⁴²⁴ tavsiye edilmektedir. Kur'an Mütekebbir sıfatının sadece ve sadece Allah'a ait olduğunu,⁴²⁵ insanoğlunun ise niteliklerinin sınırlı ve mukayyet olduğunu vurgulayarak insanları alçakgönüllü davranmaya davet etmektedir. Çünkü kibir aklı ve iradeyi yanlış kullanmaya aynı zamanda kişinin sınırlarını, kainattakini yerini, kulluk ölçülerini bilmemesine neden

⁴¹⁵ Gençtan, **İnsan Olmak**, s. 75.

⁴¹⁶ Yusuf Macit, "Psiko-Sosyal Açıdan Karun Kıssası", **Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi**, C. 13, Sayı: 3, 2013, s. 48.

⁴¹⁷ Nevzat Tarhan, **Güzel İnsan Modeli**, 3. Baskı, İstanbul, Timaş Yayınları, 2012, s. 144.

⁴¹⁸ Kadir Polater, "Kur'an Açısından Kibir Sorunu ve Sonuçları", **Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, C. 17, Sayı: 1, 2013, s. 341.

⁴¹⁹ Sa'd 38/76.

⁴²⁰ Nisa 4/36; Nahl 16/23.

⁴²¹ Mü'min 40/76.

⁴²² Duhan 44/31.

⁴²³ İsra 17/37; Lokman 31/18.

⁴²⁴ Mü'min 40/27.

⁴²⁵ Haşr 59/23.

olmaktadır.⁴²⁶ Sonuç olarak kibir insanın doğasını bozan, ilişkilerinde ölçsüz davranmasına neden olan ve kişiyi Rabbinden uzaklaştıran bir duygudur. Bu duygu aktifleştikçe yalnızlaşan ve varoluşsal tatmin yaşayamayan kişi kendi mutluluğunu aynı zamanda sosyal ilişkilerine yansıyan olumsuz tutumu nedeniyle toplumsal mutluluğu engellemektedir.

3.3.8. Aşağılık Kompleksi

Üstünlük çabası ve aşağılık duygusu birbirini bütünleyen duygular olarak kabul edilmektedir. İnsanoğlu doğduğu andan itibaren hayati anlamdaki ihtiyaçlarını ve yetersizliklerini giderebilmek için isteklerini sürekli olarak gerçekleştirme ve iyileştirme eğilimiyle davranmaktadır. Bu eğilim bireyin varoluşunu devam ettirme sürecinde aşağı durumdan daha üstün bir duruma ulaşma çabasını göstermektedir.⁴²⁷ Fakat bu varoluşsal üstünlük eğiliminin tam olarak tatmin edilmesi mümkün değildir. Çünkü bireyin daha iyi olma gayesine yönelik çalışması kimi zaman engellenebilmekte ya da hayat içerisinde yaşanan olumsuz durumlar neticesinde sekteye uğrayabilmektedir. Birey karşılaştığı sorunun üstesinden gelemediğinde yetersizlik ve aşağılık duygusu yaşamaya başlamaktadır. Dolayısıyla yaşanan engellenme durumları bireyin zihninde kendini tamamen yetersiz görme algısına dönüştüğü zaman aşağılık kompleksi meydana gelmektedir. Bu durum bireyde sürekli kendini savunma veya kendini haklı gösterme davranışı olarak ortaya çıkmaktadır. Hatta bazen üstünlük isteği engellenen birey engellenme sebebi olarak gördüğü kişilere, kurumlara ya da topluma karşı saldırgan bir tutum gösterebilmektedir.⁴²⁸

Aşağılık kompleksi bireyin psikolojisini çöküntüye uğratan, huzur ve mutluluğuna engel olan bir duygudur. Bu duyguyu yaşayan kişi sadece kendi yetersizliklerine odaklandığı için herkesin üstün olduğunu ve yaşam içerisinde yalnızca kendisinin engellenip aşağılık duygusunu hissettiğini düşünmektedir.

⁴²⁶ Polater, “Kur’an Açısından Kibir Sorunu ve Sonuçları”, s. 358.

⁴²⁷ Alfred Adler, **Sosyal Duygunun Gelişiminde Bireysel Psikoloji**, Çev. Halis Özgü, İstanbul, Hayat Yayıncılık, İletişim, Eğitim Hizmetleri ve TİC. LTD. ŞTİ., 2002, s. 59-60.

⁴²⁸ Alfred Adler, **İnsanı Tanıma Sanatı**, Çev. Kamuran Şipal, 7. Basım, İstanbul, Say Yayınları, İstanbul, 2000, s. 43-44.

Halbuki her birey bilgi, tecrübe, yaşam standardı gibi birçok konuda birilerinden daha üstün aynı zamanda birilerinden daha aşağıda olma pozisyonunu yaşamaktadır. Dolayısıyla kimse aşağı ya da üstün değildir, kişi sadece kendisidir.⁴²⁹

Kur'an insanoğlunun varoluşsal kimliğini kabul etmesini istemekte, aşağılık kompleksine girmesini veya maddi ve manevi müstaz'af durumuna yani birilerinin otoritesi altında kalarak kendini aşağıda ya da zayıf görerek yaşamaya razı olması durumunu kabul etmemektedir.⁴³⁰ Aynı zamanda insanların bir nefisten yaratıldığını,⁴³¹ insanların farklı diller konuşmasının ve farklı renklerde olmasının kudreti ilahinin bir tezahürü olduğunu,⁴³² Allah'ın imtihan etmek amacıyla kullarına ilim, servet, mal, mülk, makam, mevki gibi nimetleri farklı derecelerde verdiğini⁴³³ ve kimsenin kimseden üstün olmadığını üstünlüğün ancak takvada olduğunu⁴³⁴ bildirmektedir. Kur'an'a göre birey akıl ve iradesini kullanmayıp erdemli davranmadığı, içgüdüsel isteklerine tabi olarak yaşadığı, insani değerleri çiğnemeye kalktığı ve insanlıktan uzaklaştığı zaman aşağılara düşmekte ve hayvanlara özgü davranmaktadır.⁴³⁵ Sonuç olarak aşağılık kompleksi kişinin mutluluğuna mâni olan ve ona ruhsal çöküntüler yaşatan bir duygudur. Birey varoluşsal benliğini kabul edip kendisini öz olumlama ile tasdik ettiğinde, sahip olmak istediği ama sahip olamadığı nimetler için kendini yetersiz görmediğinde bu duyguyu kontrol altına alabilecek ve mutluluğuna engel olmasına izin vermeyecektir.

3.3.9. Yalnızlık

İnsanoğlu anne karnında bütünün bir parçası olarak yaşam sürerken o bütünden ayrılıp dünyaya geldiğinde ilk yalnızlık deneyimini yaşamış olmaktadır. Yalnızlık kişinin iç aleminde keşifler yapabilmesini, bireysel inkişafını ifade ediyorsa bu durum gelişimin bir göstergesidir. Fakat yalnızlık sosyal ilişkilerden kopukluğun bir yansıması olarak içsel dünyayı olumsuz etkiliyorsa o takdirde bir

⁴²⁹ Maltz, **Mutluluk Bir Alışkanlıktır**, s. 84-86.

⁴³⁰ Nisa 4/97.

⁴³¹ Nisa 4/1.

⁴³² Rum 30/22.

⁴³³ En'am 6/165.

⁴³⁴ Hucurat 49/7.

⁴³⁵ Abdurrahman Kasapoğlu, "Kur'an'da Hayvan Davranışlarına Benzetilen İnsan Karakterleri", **Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 11:1, 2006, s. 74-75.

probleme dönüşmektedir.⁴³⁶ Öznel olumsuz bir duygu olarak kabul edilen yalnızlık,⁴³⁷ bir kişinin niceliksel veya niteliksel olarak çevresindeki sosyal ilişkiler açısından önemli bir şekilde kopukluk yaşaması neticesinde ortaya çıkan olumsuz deneyim olarak tanımlanmaktadır.⁴³⁸

Yalnızlık, ait olamama, diğerleri ile yakın olamama ve değerleri paylaşamama sonucu ortaya çıkan olumsuz ve bunaltıcı bir yaşamı ifade etmekte,⁴³⁹ nitelikli ilişkilerden mahrum olmayı göstermektedir.⁴⁴⁰ Tek başlılık, yapayalnızlıktan farklı bir tanımı olan yalnızlık, bireyin kendi bilincinin ve duygularının üstüne kapanarak, dış dünya ile olan aidiyet bağlarını koparıp kendini belirlediği bir durumun içine hapsedilmesidir. Bu duygusal durum bireye acı vermekte, hayal kırıklığı meydana getirmekte bireyin hayat içerisinde bilişsel ve duygusal olarak zorlanmasına neden olmaktadır. Yalnızlığa olumsuz öz algı, özgüven eksikliği gibi bireysel düşünce tarzı, kişinin yakınlarını kaybetmesi, sosyal baskı, boşanma, göç ve belirsizlik gibi çevresel durumlar neden olmaktadır.⁴⁴¹ Yapılan çalışmalar yalnızlık yaşayan bireylerin mutsuzluk, öfke, korku, kaygı gibi durumlar yaşadığını göstermektedir.⁴⁴²

Sosyal bir varlık olan insanoğlu yaşam dairesinde başkalarıyla ilişki kurmak ve ilişkilerinin devamlılığını istemektedir. Bu talep doğrultusunda oluşturulan sosyal bağlar bireye aidiyet kazandırmakta ve toplumda yer edinmesine yardımcı olmaktadır. Aynı zamanda toplumsallaşmak bireyi sosyal izolasyondan koruyarak sosyal tatmin yaşamasına destek olmaktadır.⁴⁴³ Buna mukabil aile, toplum ve gelenek ile irtibatın kesilmesi boş benlik diye tanımlanan duygusal tatminsizlik durumunu

⁴³⁶ M. Ruhat Yaşar, “Yalnızlık”, *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, C. 17, Sayı: 1, 2007, s. 239-240.

⁴³⁷ Sylvia Bernard, “Loneliness and Social Isolation Among Older People in North Yorkshire”, *Social Policy Research Unit University of York*, 2013, s. 3.

⁴³⁸ Jenrry de Jong Gierueld, Theo uan Tilburg, Pearl A. Dijkstra, “Loneliness and Social Isolation”, *The Cambridge handbook of personal relationships*, Cambridge: Cambridge University Press, 2006, s. 485-486.

⁴³⁹ Muhammed Kızılgeçit, *Yalnızlık Umutsuzluk ve Dindarlık Üzerine Psiko-Sosyal Bir Çalışma*, Ankara, Gece Kitaplığı, 2015, s. 14.

⁴⁴⁰ Kızılgeçit, *Yalnızlık Umutsuzluk ve Dindarlık Üzerine Psiko-Sosyal Bir Çalışma*, s. 26.

⁴⁴¹ Ahsen Armağan, “Yalnızlık ve Kişilerarası İletişim İlişkisi: Öğrenciler Üzerinde Bir Araştırma”, *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, C. 7, Sayı: 30, 2014, s. 28.

⁴⁴² Kızılgeçit, *Yalnızlık Umutsuzluk ve Dindarlık Üzerine Psiko-Sosyal Bir Çalışma*, s. 30.

⁴⁴³ Yusuf Tazegün, “Kur’an’da Sosyal İnsanın Özellikleri”, *Misbah*, Yıl.1, Sayı: 2, 2012, s. 68-69.

meydana getirmektedir. Sanal ilişkiler ya da maddi tatmin ürünleri bu iç boşluğu dolduramamaktadır.⁴⁴⁴ Yalnızlıkla ilgili çalışmalar yalnızlıkla baş etmenin öncelikli formülünün bireyin kendini kabul etmesi, sosyal becerilerini geliştirmesi ve sosyal destek ağı oluşturmasıyla mümkün olabileceğini göstermektedir.⁴⁴⁵ Kur'an yalnızlık ve sosyal izolasyon problemine karşı öncelikle akrabalık ilişkilerinin önemine dikkat çekmekte ve kesinlikle akrabalık bağlarının koparılmaması gerektiğini bildirmektedir.⁴⁴⁶ Hatta Hz. Peygamber'in ilk olarak yakın akrabalarını uyarması istenmesi kişinin ilişkilerine en yakın daireden başlanmasına işaret etmektedir.⁴⁴⁷ Kur'an'da akraba ilişkisinden sonra komşuluk ilişkisi vurgulanmakta ve bireyden akrabalarına, komşularına ve çevresinde bulunan yetim ve yoksullara güzel davranarak ilişkilerini devam ettirmesi istenmektedir.⁴⁴⁸ Kur'an, kendisi, yaratıcısı ve çevresiyle barışık, sorumluluk bilinciyle davranan ve gerçekleştirmesi gereken yükümlülükleri yerine getirme gayretinde olan bireyler inşa etmek istemektedir. Vahiy merkezli bir bakış açısının sahip olduğu donanım ve yeterlikleri kullanarak içsel dünyasını ve çevresiyle olan ilişkilerini düzenleyen birey, Kur'an'ın tavsiye ettiği şekilde davranarak sosyal ilişkilerden kopuk olmadan ve yalnızlığın bunalımına düşmeden yaşayabilme imkanına sahip olmaktadır.⁴⁴⁹

3.4. Mutluluk İlkeleri

Vahyin verdiği bilgiler ışığında dünyada yaşanan mutluluğun bireyin bilgi, donanım ve tecrübelerinin sonucunda oluşan tasavvuruna göre şekillendiği ve yönetilmesi gereken bir duygu ya da durum olduğu anlaşılmaktadır. Bireyin mutluluğa aklını ve duygularını yöneterek ulaşılabilmesi mümkündür.⁴⁵⁰ Aksi takdirde yönetilmeyen ya da belirli ilkeler dahilinde yaşanmayan mutluluk bireyin sevincini ölçsüz şekilde yaşayıp şımarmasına, olumsuz olaylarda çöküntü hissetmesine neden olmaktadır. Mutluluk eğitimi için mutluluk tasavvurunu Kur'an'ın bildirdiği şekilde inşa etmek ve mutluluk ilkelerine göre davranmak

⁴⁴⁴ Kemal Sayar, **Ruhun Labirentleri**, 1. Basım, İstanbul, Kapı Yayınları, 2017, s. 19-20.

⁴⁴⁵ Kızılgöçer, **Yalnızlık Umutsuzluk ve Dindarlık Üzerine Psiko-Sosyal Bir Çalışma**, s. 35-36.

⁴⁴⁶ Muhammed 47/22, Tevbe 9/8.

⁴⁴⁷ Şuara 42/214.

⁴⁴⁸ Nisa 4/36.

⁴⁴⁹ Kayışoğlu, "Kur'an Açısından İnsanın Kendine Yabancılaşmasının Temel Sebepleri", s. 60.

⁴⁵⁰ Jules Payot, **İrade Terbiyesi**, Çev. Hakan Alp, 6. Baskı, İstanbul, Ediz Yayınevi, 2019, s. 73.

gerekmektedir. Vahyin mutluluk eğitimiyle ilgili bildirdiği tasavvur ve eylemleri düzenleyecek ilkeler aşağıda açıklanmaktadır.

3.4.1. Mutluluğa Kaynaklık Eden Bakış Açısını Kur'an'dan Almak

Kur'an, insanı yaratan Allah'ın onun bütün özelliklerini bildiğini "Hiç, yaratan yarattığını bilmez mi? O, en ince işleri bilmektedir ve her şeyden haberdardır."⁴⁵¹ ayetiyle açıklamakta ve Rahman'ın rahmetinin bir tezahürü olan vahyi insana hayat rehberi olarak indirdiğini bildirmektedir.⁴⁵² Karanlıklardan aydınlığa çıkaran, Allah'ın yoluna götüren,⁴⁵³ öğüt alınması için indirilen⁴⁵⁴ bu kitap kişiye Allah'ın gör dediği yerden⁴⁵⁵ görebilmeyi göstermektedir. Çünkü yaşam içerisinde bireyler oluşturdukları bakış açılarına göre olayları yorumlamaktadır. Örneğin baki olana fani, fani olana baki; doğru olana yanlış, yanlış olana doğru tasavvuruyla bakılması varlıklara Kur'an mesajından uzak anlamlar yüklenmesine neden olmakta ve bu tasavvur bireyin düşünce ve eylemlerini olumsuz etkilemektedir. Dolayısıyla olaylara hangi açıdan bakılıyorsa o açıya göre değerlendirme yapılmaktadır. Kur'an bakış açısı fitrata uygun, bireyin dünya ve ahiret mutluluğunu tesis eden davranış ölçüleri ortaya koymaktadır. Birey yaşadığı olayları Kur'an perspektifiyle değerlendirir, Allah'ın bak dediği yere odaklanabilirse mutluluk duygusunu en güzel şekilde hissedebilecektir.

3.4.2. Öz Olumlama Yapmak

Öz olumlama bireyin öz varlığını onaylamasıdır. Bu varoluşu koruma ve onaylama yönündeki çaba bir şeyin kendisi olma durumudur.⁴⁵⁶ Öz olumlama bireye kendine ve kendi kaynaklarına daha geniş bir bakış açısıyla bakabilme imkânı vermekte ve daha yüksek bir amaç için yeterlik duygusunu meydana getirmektedir.⁴⁵⁷

⁴⁵¹ Mülk 67/14.

⁴⁵² Neml 27/77.

⁴⁵³ İbrahim 14/1.

⁴⁵⁴ İbrahim 14/52.

⁴⁵⁵ Nisa 4/105.

⁴⁵⁶ Tillich, **Olmak Cesareti**, s. 47

⁴⁵⁷ Geoffrey L. Cohen, David K. Sherman, The Psychology of Change: Self-Affirmation and Social Psychological Intervention", **Annual Review of Psychology**, 65 (1), 2014, s. 337.

Kur'an Allah'ın insanı en güzel biçimde yarattığını,⁴⁵⁸ herkesin kabiliyetlerinin ve işlerinin farklı farklı olduğunu bildirmektedir.⁴⁵⁹ Dolayısıyla her bireyin varoluşsal bir değeri bulunmaktadır. Bu değer sabittir ve başkaları tarafından onaylanması gerekmemekte, başkaları tarafından onaylanmamak rahatsız edici olsa da bu durum bireyin varoluşsal değerini etkilememektedir. Aynı şekilde bireyin başarılı-başarısız, zengin-fakir, güzel-çirkin, sağlıklı-hasta gibi varoluşun özüne ait olmayan durumlar da bireyin varoluşsal değerini değiştirmemektedir.⁴⁶⁰

Hz. Peygamber bir hadisinde Allah'ın kullarını dış görünüşlerine, zenginliklerine, makamlarına, mevkilerine göre değerlendirmeyeceğini, kullarını kalplerinde bulundurdıkları niyetlerle ve gerçekleştirdikleri eylemleriyle değerlendireceğini bildirmektedir.⁴⁶¹ Bir başka ifadeyle bireyin varoluşsal değeri fiziksel görüntüsünden, malından, mülkünden, makamından bağımsızdır. Varoluşları yaratan Allah'tır, o varoluşlara değer katan kalplerdeki niyetler ve eylemlerdeki güzelliklerdir. Zihinde oluşmuş birçok olumsuz düşünceler nedeniyle meydana gelen engellemelere rağmen bireyin öz varlığını onaylaması ve varoluşunu bütün gerçekliğiyle kabul etmesi öz tatminle birlikte mutluluğu meydana getiren varoluşun manifestosudur.⁴⁶²

Öz olumlama yüksek olan bireyler genellikle güçlü kişiliklere sahiptir ve bu bireylerin kendilerini oldukları gibi kabul etme, bilgi birikimlerini eylemlerine taşıma, çevreleriyle olan iletişimlerinde dikkatli davranma, toplumda sevilme ve kabul görme özellikleri bulunmaktadır.⁴⁶³ Kur'an öz olumlama sahibi olan bireyler istemekte, kişilerin hata ve günahlarının varoluşlarıyla değil eylemleriyle ilgili olduğuna dikkat çekmekte ve bireylerin hatalarını fark ettiklerinde özsaygılarını yitirmeden tövbe etmelerini tavsiye etmektedir.⁴⁶⁴ Sonuç olarak öz olumlama kişinin varoluşunu ve Allah'ın kendisine verdiği özellikleri kabul ederek davranması aynı zamanda olumsuz durumlar karşısında varoluşsal değerinin sabit olduğunu bilerek

⁴⁵⁸ Tin 95/4.

⁴⁵⁹ Leyl 92/4.

⁴⁶⁰ Burns, **İyi Hissetmek**, s. 244, 295-296.

⁴⁶¹ Müslim, Birr, 34.

⁴⁶² Tillich, **Olmak Cesareti**, s. 42.

⁴⁶³ Maltz, **Mutluluk Bir Alışkanlıktır**, s. 210.

⁴⁶⁴ Al-i İmran 3/135.

davranmasıdır. Varoluşsal değerini, yeteneklerini ve eksikliklerini kabul eden kişi mutluluğunu dışsal değerlere bağımlı kılmadığı için başkalarının kendisi hakkındaki olumsuz tavır ve tutumları nedeniyle içsel duruşunu bozmamakta ve mutluluğunu korumuş olmaktadır.

3.4.3. Düşünce Alışkanlıklarını Vahiy Merkezli Yapmak

İnsanoğlu duygu, düşünce ve davranışlarını belirli merkez düşünceler etrafında konumlandırmaktadır. Bu düşüncelerin kaynağı inanç sistemleri, toplumsal alışkanlıklar ve bireysel tecrübelerle dayanmaktadır. Örneğin aile merkezli olan kişiler tüm iş ve ilişkilerini, karar verme ölçütlerini ailelerine, mülkiyet merkezli olanlar sahip oldukları varlıkların verdiği güce ve prestije, inanç merkezli olanlar inanç tasavvurlarına, ben merkezli olanlar sadece kendi istek ve arzularına göre yaşamaktadır. Aynı zamanda bireyler merkeze aldıkları düşüncelere göre hayat içerisindeki olaylara yönelik tepkilerini vermektedir. Eş, aile, para, mülkiyet, iş, zevk, dost, düşman, ben merkezine dayandırılan düşünceler bir alışkanlık halini almakta ve bireyin düşünce ve eylemlerini bir merkeze göre oluşturmaya neden olmaktadır.⁴⁶⁵

Kur'an babalarının ya da atalarının inançlarını merkez edinerek davrananların düşünce alışkanlıklarının yanlışlığını ortaya koymakta ve "Onlara, "Allah'ın indirdiğine uyun" denildiğinde, "Hayır, atalarımızdan gördüğümüze uyarız" dediler. Ya atalarının akıllı bir şeye ermemiş, doğru yolu bulamamışlarsa!"⁴⁶⁶ diyerek merkezlerine aldıkları inanç sistemini sorgulamalarını istemektedir. Aynı zamanda babalarının inanç sistemlerini yeterli görerek araştırma yapmayanların,⁴⁶⁷ dünya ve ahirette kendilerine zarar verecek bir inanç sistemini sorgulamadan merkez edinenlerin,⁴⁶⁸ atalarından gelen rivayetlere körü körüne inanarak kulluk yapanların,⁴⁶⁹ zanna dayanan, kaynağı olamayan bilgiyle hareket edenlerin,⁴⁷⁰ servetin

⁴⁶⁵ Stephen R. Covey, **Etkili İnsanların 7 Alışkanlığı**, Çev. Gönül Suveren-Osman Deniztekin, 18. Basım, İstanbul, Varlık Yayınları A.Ş., 2002, s. 113-124.

⁴⁶⁶ Bakara 2/170.

⁴⁶⁷ Maide 5/104.

⁴⁶⁸ Lokman 31/21; Zuhuruf 43/23.

⁴⁶⁹ Yusuf 12/40; Hud 11/109.

⁴⁷⁰ En'am 6/148.

kendini ebedileştireceği tasavvuruyla yaşayanların,⁴⁷¹ istek ve arzularını hayatlarının merkez haline getirenlerin⁴⁷² yanlış yolda oldukları bildirilmektedir. Kur'an kişilerin doğru düşünce alışkanlıkları edinmedikleri ve kendilerini değiştirmedikleri müddetçe hayatlarının değişmeyeceğini, dolayısıyla hakikatten uzak yaşayacaklarını ifade etmektedir.⁴⁷³

Konuyla ilgili ayetler taklidin girdabına düşen kişilerin mutluluğa ulaşamayacakları ifade edilmektedir. Çünkü mutluluk başkasının yaptıklarına, düşündüklerine bağlı kalarak değil kişinin kendi yaptığı eylemlerle elde edilebilen bir duygudur. Sonuç olarak merkezi düşünceler hayatın her alanında kendini göstermekte ve düşünce alışkanlıklarını belirlemektedir. Kur'an merkezli bir hayat anlayışı düşünce alışkanlıklarını vahyin ölçülerine göre düzenleyerek bireyin mutluluğunu yönetmesini desteklemektedir.

3.4.4. Bakış Açısını Değiştirmek

Duygu ve düşüncelerin birbirini tamamlayan fonksiyonlar olduğu, her duygunun alt yapısını belirleyen hâkim bir düşüncenin bulunduğu ve bireyin duygu durumunda değişikliğe neden olan faktörün genel olarak olay kaynaklı değil, bireyin olaylar hakkındaki düşünceleriyle ilgili olduğu düşünülmektedir. Geçmişte bireyi olumsuz şekilde etkileyen durumlar hakkında oluşturulan düşünceler belirli bir müddet içerisinde otomatik bir hale gelmekte, herhangi bir durumla karşılaşıldığında zihin kabullenilmiş ve otomatikleşen düşünceleri açığa çıkarmaktadır. Örneğin bir olay yaşandığında olumsuz bir ayrıntıya odaklanan kişi olayı tamamen olumsuz olarak değerlendirmekte veya yaşanan durumu genelleştirerek her zaman aynı şekilde olumsuzluklar yaşadığına inanmakta ya da kendisini olumsuz bir etiketle sıfatlandırarak olayın bütün yükünü kendi üzerine almaktadır.⁴⁷⁴

Geçmişte yaşanan olaylar sonucu oluşan olumsuz düşünceler üzüntü, endişe ve gerginlik gibi duygular olarak açığa çıkmaktadır. Bu endişe ortamını düzenlemek

⁴⁷¹ Tekasür 102/1; Hümeze 104/3.

⁴⁷² Furkan 25/23.

⁴⁷³ Ra'd 13/11.

⁴⁷⁴ Burns, **İyi Hissetmek**, s. 51-71.

için endişeyi giderecek mantıklı düşünceler ve sağlıklı anlayışlarla değişim yapıldığında zihinsel alışkanlıklar değişim göstermektedir.⁴⁷⁵ Öncelikle kişinin yapması gereken eylem, yerleşmiş, olumsuz, köklü düşünce silsilelerini doğru düşüncelerle yenilemektir. Birey bu zihinsel değişim ve dönüşümü yapabilecek, düşüncelerini düzenleyebilecek güce sahiptir. Öyle ki, her insan düşüncelerinin efendisidir ve düşüncelerini yönetmeye muktedirdir.⁴⁷⁶ Birey düşünme biçimini değiştirdiği zaman çevresini değiştirecek olan kavramlar, algılama, değerlendirme kriterleri gibi unsurları da değiştirebilmektedir.⁴⁷⁷ Dolayısıyla mutsuzluk yaşam hakkındaki olumsuz düşüncelere, mutluluk ise yaşam hakkındaki olumlu düşüncelere eşlik eden duygulardır. Bir başka ifadeyle olumsuz olan hayat değil, hayata ilişkin düşüncelerdir.⁴⁷⁸

Kur'an, bireyin yaşadığı bir durumu olumsuz olarak değerlendirebileceğini fakat bu durumun kendisi için hayır olabileceğini hatta kişinin hoşlandığı, olumlu gördüğü bir olayın kendisi için olumsuz olabileceğini ve her şeyi bilen Allah olduğunu bildirmektedir.⁴⁷⁹ Aynı zamanda bireyin alışkanlıklarını Kur'an'a göre değiştirmesinin inandığı değerlere yeniden ve doğru şekilde inanmasına neden olacağı vurgulanmaktadır. "Ey iman edenler, iman edin."⁴⁸⁰ hitabı düşüncelerin, inançların gözden geçirilmesini, yanlışların yerine doğru düşünce ve doğru alışkanlıkların oluşturulması istenmektedir.

Hız. Peygamber eşiyle ilişkisinde problem yaşayan birine eşinin hoşlanmadığı davranışlarına değil olumlu gördüğü davranışlarına odaklanmasını isteyerek şöyle demiştir. "Mümin erkek mümin kadına (eşine) buğzetmesin! Şayet onun bir ahlakını sevmezse başka bir ahlakından hoşlanır."⁴⁸¹ Bir kişinin başaramadığı bir iş sebebiyle kendisini her zaman başarısız görmek, bu duruma isyan etmek yerine başarılı olduğu zaman dilimlerini düşünmesi ve yaşadığı bu durumda bir hayır olabileceği inancıyla davranması içsel dünyasının dinginliğini korumasına yönelik bir tutumdur.

⁴⁷⁵ Maltz, **Mutluluk Bir Alışkanlıktır**, s. 306.

⁴⁷⁶ Payot, **İrade Terbiyesi**, s. 160.

⁴⁷⁷ Düzgün, **Sarp Yokuşun Eteğinde İnsan**, s. 60.

⁴⁷⁸ Carlson, **Ufak Şeyleri Dert Etmeyin**, s. 189-190.

⁴⁷⁹ Bakara 2/216.

⁴⁸⁰ Nisa 4/36.

⁴⁸¹ Müslim, Radâ' 61.

Dolayısıyla birey olumsuz gördüğü olayın alt yapısındaki otomatik düşünceyi bulup mantıklı bir düşünceyle değiştirdiği ve olumsuz görünen durumun içinde birçok hayrın olabileceğini düşündüğü zaman kendisini daha iyi ve mutlu hissedebilecek bir tutum kazanmış olacaktır.

3.4.5. Olumsuz Duyguları Olumlu Duygulara Aktarmak

Hayat içerisinde hiçbir şey ebedi olmadığı ve süreklilik göstermediği gibi mutluluk da süreklilik arz eden bir duygu değildir. Mutluluk ya da mutsuzluk gelir ve gider, asla anda sabitlenmezler. Sadece o hisleri yaşayan kişi o duygulara tanık ve izleyici olmaktadır.⁴⁸² Varoluş tecrübesinde mutluluk, hüznün, sevinç, acı gibi birçok duygu bulunmakta ve bu duyguların hepsi bireyin hayatına anlam katmaktadır. Sadece bir duyguya mahkûm edilen hayat kişi için daha büyük bir mutsuzluk kaynağı olabilir. Örneğin hüznünden sonra gelen mutluluk daha derinden hissedilebilmekte ya da mutluluktan sonra yaşanan üzüntüyle baş edebilmek için yaşanmış mutluluğun desteği fark edilmektedir. Birey mutlu olduğunda dışa dönük, daha fazla sosyal faaliyetlerde bulunurken, hüznü olduğu zamanlarda iç titreyişlerine kulak verebilmekte, kendine daha fazla odaklanabilmektedir. Dolayısıyla mutluluk sabit bir duygu olmadığı gibi mutlu hissedilmediğinde mutluluğun yerine gelen üzüntü duygusu bir hastalık olarak görülmemeli, varoluşun bir tecrübesi olarak görülmelidir.⁴⁸³

Mutluluk olumlu şartlanma, mutsuzluk ise olumsuz şartlanmadır. Yaşanılan olumsuz olayı sürekli zihinde canlı tutmak morali bozmakta, mutluluğa gölge düşürmektedir. Bu nedenle duyguların organize edilmesine yönelik faaliyette bulunmak gerekmektedir.⁴⁸⁴ Olumsuz duygular olumlu duygulara dönüştükleri zaman harekete geçmeye ayarlanmış şartlı refleks halini almaktadır. Bir başka ifadeyle olumsuz bir duygu tecrübe edildiği zaman istenmeyen duygulara yoğunlaşmak yerine olumlu duygu, olumlu hayallere odaklanılarak zihinde olumlu ve arzu edilen hatıralar çoğaltılarak olumsuz duygular olumlu duygulara aktarılmaktadır. Buna mukabil olumsuz duyguları defetmeye çalışmak daha fazla o duygularla birlikte olup

⁴⁸² Osho, **Kendi Tercihlerinle Yaşamak**, s. 118.

⁴⁸³ Sayar, **Hüznün Hastalığı**, s. 43-45, 66.

⁴⁸⁴ Saygılı, **Mutluluk Elimizde**, s. 13.

olumsuzluğa mahkûm olmaya neden olmaktadır.⁴⁸⁵ Kur'an üzüntülere odaklanmak yerine imana,⁴⁸⁶ Allah'ın verdiği nimetlere,⁴⁸⁷ bütün güç ve kudretin Allah'a ait⁴⁸⁸ ve çaresizlikten kurtaracak olanın sadece Allah olduğuna,⁴⁸⁹ iman edip istikamet üzere olanların kalplerine meleklerin inip onlara destek vereceğine ve cennet müjdesine⁴⁹⁰ odaklanmayı tavsiye etmektedir. Bir durumdan bir başka duruma aktarım daha güzel duyguları besleyip geliştirmek olumsuz duygulara mahkûm olmamanın bir yöntem ve yönetimidir.⁴⁹¹

3.4.6. Toplumsal Müdahalelere İzin vermemek

İnsanoğlu toplumsal bir hayat içerisinde varoluşunu devam ettirmektedir. Bu varoluş serüveninde birey, tüm arzularını, hayallerini, düşüncelerini gerçekleştirmek istese de toplumsal hayatın sınırlarının dışına çıkamamaktadır. Çünkü toplumsal kontrol, toplumda geçerli olan davranış kalıplarını belirlemekte, toplumsal düzen ve istikrarın sürekliliğini sağlamaktadır. Toplumsallaşma sürecinde bireyin kazandığı bu toplumsal kontrol bireye belirli sınırlar çizmektedir.⁴⁹² Fakat yanlış inançlarla şekillenmiş toplumsal kontrol bireyin tasavvurunu ve gelişimini olumsuz yönde etkilemektedir. Buna mukabil hakikat üzerine inşa edilen bir tasavvur fitrata uygunluk göstermekte, varoluşu desteklemektedir.

Kur'an hakikate kendini kapatmış olan, iradesini kullanmayan birey ve toplumların cahil olduklarını,⁴⁹³ kendilerine ayet geldiği zaman yüz çevirdiklerini,⁴⁹⁴ gerçek hatırlatıldığı zaman düşünmediklerini⁴⁹⁵ bildirmekte ve bu kimselerin düşüncelerine göre davranmamayı,⁴⁹⁶ onların söylemleri nedeniyle üzülmemeyi,⁴⁹⁷

⁴⁸⁵ Maltz, **Mutluluk Bir Alışkanlıktır**, s. 305-307.

⁴⁸⁶ Al-i İmran 3/139.

⁴⁸⁷ Meryem 19/24; Taha 20/40.

⁴⁸⁸ Yunus 10/65.

⁴⁸⁹ Ankebut 29/33.

⁴⁹⁰ Fussilet 41/30-31.

⁴⁹¹ Fersahoğlu, Emir, **Din Eğitim ve Öğretiminde Duygu Eğitimi**, s. 110-111.

⁴⁹² Nihan Demirkasımoğlu, "Toplum Yaşamında Kurallar: Birey-Kural İlişkisi", **Sosyal Bilimler Dergisi**, C. 13, Sayı: 1, 2015, s. 149.

⁴⁹³ Ar'af 7/138.

⁴⁹⁴ Yasin 36/46.

⁴⁹⁵ Saffat 37/13.

⁴⁹⁶ Yusuf 12/37.

⁴⁹⁷ Yunus 12/65; Yasin36/76.

doğru yolun Allah'ın yolu olduğunu⁴⁹⁸ ve doğru yolu ancak ve ancak Allah'ın göstereceğini⁴⁹⁹ belirterek hakikat bilgisi olmayan, hakikati söylemeyen kimselerin söylem ve eylemlerine göre bakış açısı oluşturmamayı, onların olumsuz tepkilerine göre duygu durumunun değişmemesini tavsiye etmektedir. Netice itibarıyla, birey kendi içsel hayatına başkalarının müdahale etmesine müsaade etmemelidir. Aksi takdirde dıştan gelen değerlendirmeler onun mutluluğunu alıp götürebilmektedir. Bu noktada birey, kendi doğru düşünce, eylem ve olumlu duygularına sahip çıktığı ve onları planlayabildiği müddetçe mutlu olacak, sahip çıkmadığı olumlu duyguları ise deprem geçirip dağılıp gidecektir.

3.4.7. Mutluluk Veren Durumlarda Şükredebilme Becerisini Kullanmak

Şükür nimetlerin farkında olmayı ve nimetleri yaratılış gayelerine uygun olarak kullanmayı ifade eden bir kavramdır. Sayılamayacak kadar çok nimetin içinde yaşarken sayılabilecek kadar az olan bazı nimetlerin olmaması veya yok olması durumunda sayılamayacak çokluktaki nimetlere odaklanmaktır. Kur'an insana verilen nimetlerin sayılamayacak kadar çok olduğunu ama insanın elinde olmayan nimetleri gündemine alarak şükretmediğini, bu durumun şeytanın bir vesvesesi olduğunu bildirmektedir.⁵⁰⁰ “Şükretmez misiniz?”, “Şükretmiyor musunuz?” gibi soru şeklinde gelen ayetler muhatabın zihninde ve gönlünde şükür ibadetini canlandırmaktadır. “Allah’a şükürler olsun”, Allah’a şükür iyiyim”, “Buna da şükür” gibi kalıp cümlelerin kullanılarak dil ile ifade edilmesi olarak düşünülen şükür kavramı pasifliğin, tembelliğin bir ürünü değildir.⁵⁰¹ Kur'an sadece nimetleri fark etmenin değil çalışmanın da şükretmek olduğunu “Ey Davud ailesi, şükretmek için çalışınız.”⁵⁰² ayetiyle açıkça ifade etmektedir.

Şükür verilen nimetlerin farkında olmak, herhangi bir nimet elden gittiğinde gidene değil elde olan diğer nimetlere odaklanmak, nimetleri yaratılışlarına uygun şekilde kullanmak ve hayırlı çalışmalar yapmaktır. Kişinin sahip olduğu göz nimetini

⁴⁹⁸ Bakara 2/120.

⁴⁹⁹ Bakara 2/137.

⁵⁰⁰ Ar'af 7/17.

⁵⁰¹ Ahmet Ak, “Maturidi'nin Şükür Anlayışı”, **AÜİFD** 47, Sayı: 2, 2006, s. 189.

⁵⁰² Sebe 34/13.

çalışmak, okumak, el nimetini güzel çalışmalar yapmak, teknolojiyi hayır işlerinde kullanmak gibi tüm sahip olunan nimetleri yaratılışına uygun yerlerde kullanmak şükrün eylemleşmiş, aktif halidir. Hz. Peygamber şükretme bilincine sahip olan kimselerin bir nimete sahip olduklarında hemen şükrederek o nimetin kendileri için hayra dönüştüğünü bildirmektedir. Aynı şekilde şükür bilinciyle davranan kimselerin ellerinden bir nimet gittiğinde de sabırlı davrandıklarını ve bu sabırlı davranışın kendilerine hayır getireceğini belirtmektedir. “Müminin durumu gıpta ve hayranlığa değer. Çünkü her hali kendisi için bir hayır sebebidir. Böylesi bir özellik sadece müminde vardır: Sevinecek olsa şükreder, bu onun için hayır olur; başına bir bela gelecek olsa sabreder, bu da onun için hayır olur.”⁵⁰³

Sonuç olarak şükür, sadece arzulanan nimetlerin ele geçmesiyle dile getirilen bir minnet ifadesi değil, Allah’ın verdiklerini doğru bir şekilde kullanabilmek, tembellik yapmayıp çalışmak ve nimet elden gittiğinde isyan etmek yerine sabırlı davranma bilincidir.

3.4.8. Nimetlere Ebedilik Atfetmemek

Düşünce alışkanlıklarını vahiyle inşa etmeyen kimseler sahip oldukları nimetlere ebedilik atfetmekte ve o nimetlerin yaratıcısı gibi davranmakta, dolayısıyla nimetin hakiki sahibini unutmaktadır. Kur’an kıssalar ve nasihatlerle kişiye verilen tüm nimetlerin sahibinin Allah olduğunu, kimsenin Allah’tan bağımsız varlık planlaması yapamayacağını bildirmektedir.⁵⁰⁴ Kişi kendisine belirli bir zaman için verilen mal, mülk, makam gibi dünyevi nimetlerle gururlanıp bu nimetleri kendinden menkul görüp nimetin gerçek sahibini yok sayarak davrandığında varlıklarla ilişkisini bağımlı bir hale getirmekte ve bu nimetler elinden gittiği zaman büyük sarsıntılar yaşamaktadır.⁵⁰⁵

Bir kişinin çocuğu, annesi ya da çok sevdiği biri öldüğünde onları kaybettiğini düşünmektedir. Halbuki onları kaybetmiş değil, kendisine dünyada emanet olarak verilen bu nimetleri yerine iade etmektedir. Birey dünyadaki tüm

⁵⁰³ Müslim, Zühd 64.

⁵⁰⁴ Kehf 18/32-42.

⁵⁰⁵ Kasas 28/76-84.

nimetlerden belirli bir süre istifade edeceği ve kendisine verilenlerin emanet olduğu bilinciyle davranmadığında emanetleri sahiplenmekte ve hakiki sahibini unutmaktadır.⁵⁰⁶ Böylelikle sahip olmadıklarına sahip gibi davranan kişi her şeyin kendi hakkı olduğunu düşünerek nimeti vereni unutmaktadır. Göklerde ve yerde ne varsa hepsinin Allah'a ait⁵⁰⁷ ve her şeyi yoktan var edenin Allah olduğu,⁵⁰⁸ her şeyin Allah'a döneceği⁵⁰⁹ bilgisi kişinin sahip olduğu her varlığa emanet nazarıyla bakmasını gerektirmektedir. Dolayısıyla nimetlerin Allah'a ait olduğu tasavvuru insan-varlık ilişkisini en güzel şekilde belirlemekte ve bu bakış açısı varlıkta ya da yoklukta bireyin iç huzurunu ve mutluluğunu desteklemektedir.

Dünya ve üzerinde bulunan her şeyin geçici olduğu, her şeyin belirli bir süre varoluş sahnesinde bulunduğu bilinmektedir. Kur'an her şeyin yok olacağını sadece Allah'ın baki kalacağını,⁵¹⁰ insan için dünya hayatının bir akşam ya da bir gündüz kadar kısa olacağını⁵¹¹ bildirmektedir. Dünya hayatının bir sonu olduğu ve ikinci bir hayatın olacağı bilgisi nimetlere ebedilik atfetmemeyi gerektirmektedir. Fakat birey kendi öz varlığının ve sahip olduklarının sürekliliğini hatta sahip olduklarının çoğalarak süreklilik arz etmesini istemektedir. Bu düşünce tarzı dünya nimetlerinin ebedi olduğu tasavvurunu inşa etmektedir. Kur'an bu konuda iki bahçe sahibi kişinin davranışlarını örnek olarak vermektedir. Bahçe sahiplerinden biri sahip olduğu tüm nimetleri ebedi görmekte ve elinden küçük bir nimetin dahi gidebileceğini düşünmeyerek kibirli bir tavır sergilemektedir. Belirli bir zaman geçtikten sonra servetinin yok olması nedeniyle büyük bir sarsıntı yaşayan bahçe sahibi dünyadaki varlıkların ebedilik sıfatına sahip olmadığını anlamaktadır.⁵¹²

Dünya hayatının geçici olduğu tasavvuruyla davranan kişi yaşadığı olayları büyütmemekte, nimetin varlığı gibi yokluğunun da olacağını kabul etmektedir. Birey elinden gidenleri, yaşadığı olumsuz olayları büyüttüğünde elden gidenler de olaylar da büyük, küçültüldüğünde ise küçük olmaktadır. Dolayısıyla ahireti büyütüp

⁵⁰⁶ Epiktetos, **Düşünceler ve Sohbetler**, s. 18.

⁵⁰⁷ Şura 42/53.

⁵⁰⁸ Haşr 59/24.

⁵⁰⁹ Bakara 2/156.

⁵¹⁰ Rahman 55/27.

⁵¹¹ Nâzi'ât Suresi 79/46.

⁵¹² Kehf 18/32-42.

dünyayı küçültenler dünyanın gelip geçici olduğunun bilinciyle hareket etmektedirler.⁵¹³ Dünya hayatının sabit, daim ve kâmil olmadığı ve “İman edenler için Allah katında bulunanlar daha hayırlı ve daha kalıcıdır.”⁵¹⁴ bakış açısı nimetlere sahipken şımarılmayı aynı zamanda onlara ebedilik atfetmemeyi, elden çıktıklarında⁵¹⁵ ise ebedi olmadıkları bilinciyle davranarak daha dingin bir ruh halini getirmekte ve bireyin mutluluğunu desteklemektedir.

3.4.9. Başarı ve Zaferin Allah’tan Olduğu Bilinciyle Davranmak

Başarı veya zafer bireye mutluluk veren duygulardan biridir. Bu duyguya ulaşan kişi mutluluk yönetimi açısından kendini planlamak zorundadır. Çünkü elde edilen başarı sarhoşluk haline dönüştüğü zaman mutluluğun ve zaferin tüketilmesine neden olmaktadır. Kur’an, kişi gücü yettiği ve gayret ettiği kadar çalıştığı, Rabbine güvenip yöneldiği zaman Allah’ın yardımıyla başarılı olacağını,⁵¹⁶ bir konuda sabırlı olup zafere ulaşmak için salih amellerde devamlılık gösterilmesi ve başarının Allah’tan olduğu bilinciyle davranılması gerektiğini bildirmektedir. Başarıya ulaşan kişi elde ettiği maddi ve manevi ikramlar nedeniyle başarıyı tümüyle kendisine mal ettiği ve şımarıp ölçsüz davrandığı zaman fitratından ve Rabbinden uzaklaşmakta, Allah’ın sevmediği şekilde davranmaktadır.⁵¹⁷ Hz. Peygamber, Mekke’yi fethettiği zaman kendisini zaferin mimarı olarak görmemiş, zaferin asıl sahibinin Allah olduğunu gösterircesine Mekke şehrine girerken başını yere eğmiş,⁵¹⁸ şükürünü ve mutluluğunu açıktan Fetih suresini okuyarak⁵¹⁹ ifade etmiştir. Bu yaşanan olay zafere ulaştırmanın Allah olduğu bilincinin bireyin egosunu değil ruhunu geliştirdiğini göstermektedir.

Kur’an başarıyı kimi zaman ulaşılan hedef kimi zaman hedefe ulaşamadığı halde gösterilen gayret olarak tanımlamaktadır. Kur’an’da Hz. Musa ve onunla birlikte olanların Firavun ve ordularından Allah’ın yardımıyla kurtuldukları

⁵¹³ Nouman Ali Khan, **Dirilt Kalbini**, Çev. Feyzanur Can, 10. Baskı, İstanbul, Timaş Yayınları, 2018, s. 196.

⁵¹⁴ Şura 42/36.

⁵¹⁵ Hadid 57/24.

⁵¹⁶ Hud 11/88.

⁵¹⁷ Hadid 57/23; Kasas 28/78.

⁵¹⁸ İbn Kesîr, Bidâye, IV, 335.

⁵¹⁹ Buhârî, Meğâzî, 49.

anlatılmaktadır.⁵²⁰ Hz. Musa'nın asasıyla denizi yararak düşman ordusundan kurtulması bir zaferdir. Aynı şekilde Kur'an, İslâm'dan önce bir grup inanan kimsenin zalimler tarafından inançlarından vazgeçirilmek için işkence gördüğünü, inananların inançlarından taviz vermediklerini ama inkarcıların kazdıkları geniş hendekler içinde inananları ateşte yaktıklarını anlatmaktadır.⁵²¹ Allah, inanıp salih ameller işleyen bu kişilerin işkenceden kurtulamadıkları ve zalimlere karşı zafer kazanamadıkları halde büyük bir başarıya imza attıklarını bildirmektedir. Ayette başarının hedeflenen sonuca ulaşmakla olmadığı, cenneti kazandıran eylemlerle olduğu belirtilmektedir.⁵²²

Sonuç olarak başarının kaynağı tüm kudretin sahibi olan Allah'a aittir ve Allah hedeflenen sonuca ulaşılmasa da gayretlerin karşılığını vereceğini vaat etmektedir.⁵²³ Bu vaat inananlar için bir teselli aynı zamanda hayata tutunmak için bir umuttur. Birey zafere ulaştığı zaman başarısını Allah'a dayandırmadığında, bu durum egosunun büyümesine, kibirli davranmasına neden olmakta ve mutluluğuna engel teşkil etmektedir. Kur'an başarının Allah'tan olduğu bilinciyle davranmayı, kazanılan zaferden sonra dua ve şükürle Allah'a yönelmeyi, hedefe ulaşamadığında sabırla yola devam edilmesini tavsiye etmektedir. Bu tutum ulaşılmayan hedeflerde ruhsal olarak çöküntü yaşamamayı ve başarının getirdiği mutluluğun sürekli olmasını desteklemektedir.

3.4.10. Olumsuz Bir Olay Yaşandığı Zaman Kur'ani Bir Tavır Belirlemek

İnsanoğlu sıkıntılara dayanıklı bir şekilde yaratılmış,⁵²⁴ varoluşsal bir acının sahibi olduğu gibi sıkıntıları çözebilme yeteneğiyle de donatılmıştır. Kur'an insanın imtihan için yaratıldığını, bu imtihana uygun bir yapıda donanımı olduğunu,⁵²⁵ imtihan sürecinde Allah'ın doğru yolu göstermek için kitaplar⁵²⁶ ve peygamberler⁵²⁷

⁵²⁰ Şuara 26/63-68.

⁵²¹ Buruc 85/4-7.

⁵²² Buruc 85/11.

⁵²³ Kehf 18/30.

⁵²⁴ Beled 90/4.

⁵²⁵ Şems 91/7-8.

⁵²⁶ Al-i İmran 3/3-4.

gönderdiğini bildirmektedir. İmtihanın hayır veya şerle,⁵²⁸ hasenat veya seyyiyatla,⁵²⁹ şükür gerektiren nimetlerle veya sabrı gerektiren musibetlerle olacağı ifade edilmektedir.⁵³⁰ Örneğin Hz. Süleyman kendisine verilen nimetin bir imtihan niteliğinde olduğunu ve şükür edip etmeyeceğinin sınındığını dile getirerek sevilen, kendisinden hoşnutluk duyulan nimetlerin de imtihan için verildiğini göstermektedir.⁵³¹ İnsanın nimetlerle imtihan edilmesinin öncelikli nedeni sahip olduğu ya da sahip olmak istediği varlıklarla olan ilişkisini düzenlemesidir. Ayrıca kendisine verilen nimetlerin çekiciliğine kapılmaması, o nimetleri varoluşunun kaynağı olarak görmemesi ve zaaflarını aşmasına yönelik ilahi bir tedbirdir.⁵³²

Kişiye verilen lütuf ve ikramlar imtihan sebebi olduğu gibi bu ikramların azalması ya da yok olması da bir imtihandır. Kur'an'da açlık, candan, maldan, her türlü kazançtan eksiltmek suretiyle yaşanan musibetlerin birer imtihan olduğu, bu durumda “Biz Allah'ın kuluyuz ve biz O'na döneceğiz.” diyerek sabredenleri Allah'ın rahmetiyle destekleyeceği⁵³³ bildirilmektedir. Ayrıca bireyin kendi yaptığı hataların sonucunda yaşadığı olumsuzlukların bir ceza olduğunun farkında olması ve yaptığı yanlış düzeltmesi de olumsuz olaylara karşı bir tavır belirlemesidir.⁵³⁴ Dolayısıyla dünya hayatının gelip geçici olduğu, dünyada yaşanan hiçbir durumun süreklilik barındırmadığı ve dünyanın bir imtihan mekânı olduğu bilinciyle davranılmalıdır. Bu imtihan diyarında mutlu olabilmek varoluşa ve hayata katılacak cesareti göstermek aynı zamanda gerçeklikle ilgisi olmayan olumsuz duygularla yoğunlaşmadan kendini yaşayabilmektir. Mutlu olan kişi kederine karamsarlık katmak yerine iyimserlik katan, sevincine kaygıyı ortak etmeyen, gerçeği olması gereken ölçüsüyle yaşayabilen,⁵³⁵ dünya hayatının imtihan olduğu bilinciyle davranan, olumsuz durumları hayatın geneline hamletmeyen ve duayla hayata devam edebilendir.

⁵²⁷ Hicr 15/10.

⁵²⁸ Enbiya 21/35.

⁵²⁹ A'raf 7/168.

⁵³⁰ İnsan 76/3.

⁵³¹ Neml 27/40.

⁵³² Rabiye Çetin, “Ku’ran-ı Kerim Bağlamında Kader-İmtihan İlişkisi”, **İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi**, C. 5, Sayı: 4, 2016, s. 790-791.

⁵³³ Bakara 2/155-157.

⁵³⁴ Nahl 16/112.

⁵³⁵ Gençtan, **İnsan Olmak**, s. 170-171.

3.4.11. Mutlulukta Zaman Planlaması Yapmak

Mutluluk bireyin zihinsel bir alışkanlığı ya da zihinsel tutumudur. Bu tutum yaşanılan an içerisinde öğrenilip uygulanmazsa veya sürekli ertelenirse elde edilmesi güçleşmektedir. Genellikle geçmişte yaşanan olumsuz olaylara odaklanarak gelecekte mutlu olunacağı düşüncesiyle anı yaşayamamak bireyin mutsuz olmasına neden olmaktadır. Hayat içerisinde problemlerin, sıkıntıların tamamen bittiği zaman mutlu olma beklentisinde olunmamalıdır. Çünkü yaşam dairesinde bir sorun çözüldüğünde diğer bir sorun gündeme gelmekte, hayat devam ettikçe sorunlar devam etmektedir. Fakat mutluluk nesneler, olaylar nedeniyle değil zihnin alışkanlığı ve bu alışkanlığın şimdiki zaman içerisinde mevcudiyetiyle ilişkilidir.⁵³⁶ Hedonizm temelli bakış açısı şimdiki zamanı bireyin hayattan zevk alması için öngörülen bir zaman kategorisi olarak değerlendirmektedir. Öyle ki, yaşayan kişi şimdiki yaşadığı, biraz sonra ölebilmek ihtimali olduğu için anı haz aracı olarak görmekte, istediği her şeyi yapabilmeyi mubah kabul etmektedir. Bir başka ifadeyle hazzı anlayışa göre anı yaşama anı sonsuzlaştırma gayretiyle ilişkili bir anlayıştır.

Birey ölümden sonra bilinmez, karanlık ve hiçlik olarak tasavvur ettiği sonu yaşamadan önce sahip olduğu anı tam anlamıyla tatmak istemektedir. Buna mukabil İslam düşüncesinde an, haz/lezzet aracı değil Allah'a kul olma bilincinin yüklenildiği bir imkân olarak görülmektedir. Aynı zamanda anı yaşamak ölümü unutmak için değil, ölüm Allah'ın emri olduğu bilinciyle yaşama telakkisidir. Dolayısıyla hedonizm temelli bir bakış açısıyla an ölümle bitecek bir mahkûmiyetken vahyin bakış açısında ölümle birlikte yepyeni bir hayatın başlangıcıdır.⁵³⁷ Bütün duygular an içerisinde yaşanırken, genellikle mutluluk duygusu gelecekte olan şartlara bağlanmaktadır. Bir şeylere ulaşıncaya mutlu olmayı hayal eden kişiler mutluluğu sürekli ertelemektedirler. Kur'an erteleme psikolojisinin pişmanlık getireceğini bildirmekte, salih amellerin, güzel eylemlerin ve güzel duyguların tehir edilmemesini tavsiye etmektedir.⁵³⁸ Ahiret eksenli mutluluk Allah'ın rızasına uygun çalışmaların sonucunda dünyada ulaşılabileceği gibi ahirette de elde edilecektir. Hayatın anlardan

⁵³⁶ Maltz, **Mutluluk Bir Alışkanlıktır**, s. 134-135.

⁵³⁷ Özdenören, **Müslümanca Düşünme Üzerine Denemeler**, s. 112-113.

⁵³⁸ Fecri 89/24.

mürekkep olduğunu bilerek davranmak salih işler yapabilmenin gayretini ve mutluluk duygusunu yaşayabilmeyi desteklemektedir. Sonuç olarak mutluluk geçmişten gelen olaylarla değil yaşamakta olduğumuz an içerisinde ve ürettiklerimiz sonucunda meydana gelen aynı zamanda hayatı ahirete göre planladığımızda elde edilecek bir ruh halidir.

3.4.12. Amaçlı Eylemlerde Devamlılık Göstermek

Zihinsel olmaktan çok varoluşsal bir alanı ifade eden “anlam” insanın yaşamına yön veren, yaşadığı olaylara cevaplar verebilmesine yardımcı olan ve hayatı tutarlı bir hale getiren önemli bir kavramdır.⁵³⁹ Varoluşsal ihtiyaçlardan biri olarak görülen hayata anlam verme, sadece kâinatı ve kainattakilerin varlık nedenlerini anlama değil aynı zamanda bireyin kâinat içindeki konumunu anlamasına yönelik bir arayış ve keşif sürecidir. Bu arayış tatmin edici bilgilere ulaşma ve hayata yön verecek ilke ve değerleri de kapsamaktadır. Hayata anlam vermek hayata amaç yüklemekle ortaya çıkmaktadır, amacı olmayan bir hayat anlamını yitirmektedir.⁵⁴⁰ Kur’an Allah’ın kâinatı ve içindeki varlıkları boşuna yaratmadığını,⁵⁴¹ göklerde, yerde ve ikisi arasında bulunan her şeyi bir amaç doğrultusunda ve belirlenmiş bir süre içinde yarattığını,⁵⁴² amaçsız hiçbir varlığın olmadığını,⁵⁴³ hayatın ve ölümün amacının bir imtihan olduğunu bildirmektedir. Allah insanı başıboş bırakmamakta ve kendisini amacına götürecek yollar göstermektedir.⁵⁴⁴

Bireyin bir amaca hatta kendinden daha büyük bir davaya yönelmesi onu harekete geçirmekte ve kendisini başka insanların düşüncelerine bırakmasına izin vermeyerek hedefleri doğrultusunda yaşayabilmesine olanak tanımaktadır. Bu amaçlı yaşam mutluluğu meydana getirmektedir. Çünkü mutluluk peşinden koşularak ulaşılabilen değil, yapılan amaçlı eylemlerin sonucunda oluşan bir duygudur. Bireyin bilincini dinlemesi, bir amaç edinmesi ve bilgisi dahilince eylemlerinde süreklilik

⁵³⁹ Cüneyd Aydın, Mevlüt Kaya, Hüseyin Peker, “Hayatın anlam ve amacı ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması”, **Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, (38), 2015, s. 40-42.

⁵⁴⁰ Adem Akıncı, “Hayata Anlam Vermede Dinî Değerlerin ve Din Öğretiminin Rolü”, **Değerler Eğitimi Dergisi**, Sayı: 3 (9), 2005, s. 8, 11.

⁵⁴¹ Enbiya 22/16.

⁵⁴² Rum 30/8.

⁵⁴³ Al-i İmran 3/191.

⁵⁴⁴ Kıyame 75/36; Nahl 16/9.

göstermesi mutluluğun koşullarındandır.⁵⁴⁵ Buna mukabil amaçsız bir akıl ya da amaçsız bir hayat içgüdüsel arzuların hizmetkarlığını yapmakta, bireyi içgüdüsel tatminlerin peşinden sürüklemektedir. Bireyin hakiki, sanal olmayan bir mutluluk yaşayabilmesi için kendisini kontrol etme becerisini geliştirmesi ve içgüdülerine hâkim olması gerekmektedir. Bu öz hakimiyet için öncelikli eylem, amaçlı eylemlerde süreklilik becerisini kazanmaktır. Süreklilik amaçlı eylemlerin devamlılığında kararlı olabilmektir. En küçük eylem bile sayısız defa tekrarlandığında devasa sonuçlar meydana getirmekte ve bireyi amacına taşımaktadır.⁵⁴⁶

Kur'an amaçlı eylemlerin sürekliliğini ve kişinin daha iyisini yapmak için kendisiyle yarışmasını tavsiye etmektedir.⁵⁴⁷ Hz. Peygamber dünya hayatının bir imtihan yeri olduğunu vurgulayarak bazen kişinin olumsuzluklar yaşayacağını ama bu durumda yıkılmadan yoluna devam etmesi gerektiğini bildirmektedir. “Mümin, yeşil ekine benzer. Rüzgârla eğilir (fakat yıkılmaz). Rüzgâr sakinleştiğinde yine doğrulur. İşte mümin de böyledir; o da bela ve musibetler sebebiyle eğilir (fakat yıkılmaz).”⁵⁴⁸ İnanan kimse için inancı ve inancına uygun eylemlerinde süreklilik önemlidir. Dolayısıyla yaratılış gayesine uygun amaçlar edinmek ve bu amaçlara yönelik çalışmalarda olumsuzluk yaşansa bile devamlılık göstermek, istikametten ayrılmamak mutlu olabilmenin ilkelerinden biridir.

3.4.13. Olumsuzluklarda Allah’a Tevekkül Edebilme Becerisi Geliştirmek

“وكل (Ve-ke-le)” kelimesinden türemiş olan tevekkül sözcüğü kişinin kendisinden başkasına itimat etmesi, güvenmesi ve kendisi yerine vekil tayin etmesi olarak tanımlanmaktadır.⁵⁴⁹ Tevekkül bireyin işlerini Allah’a bırakıp, pasif bir duruş sergilemesi değil aksine tüm gayretini kullanabilme kararlılığıdır. Bir başka ifadeyle tevekkül, irade ve azmden sonra meydana gelen bir süreci göstermektedir. İstemek,

⁵⁴⁵ Victor E. Frankl, **İnsanın Anlam Arayışı**, Çev. Selçuk Budak, 6. Baskı, İstanbul, Okyanus Us Yayınları, 2012, s. 14-15.

⁵⁴⁶ Payot, **İrade Terbiyesi**, s. 45, 32, 196.

⁵⁴⁷ Bakara 2/148.

⁵⁴⁸ Buhari, Tevhid, 31.

⁵⁴⁹ Râğıb el-İsfahânî, **Müfredât**, s. 882.

tercih etme ve meyletme manasına gelen irade, amacın tasarlanması, zihinde tartışılması, karar verme ve uygulama olmak üzere dört aşamadan oluşmaktadır. İradeden sonra sebat ve sabırla çalışmayı, iradede kararlılığı ifade eden “azm” kavramı gelmektedir. İrade ve azmin son halkasını oluşturan kavram tevekküldür.⁵⁵⁰ Dolayısıyla amaçlanan bir hedefin her yönüyle düşünülmesi, o amacın gerçekleştirilmesine karar verilip harekete geçilmesi ve gayeye ulaşmak için kararlılıkla çalışılması tevekküle götüren basamaklardır. “Allah bize yeter, O ne güzel vekildir!”⁵⁵¹ ifadesi dil ile yapılan, gönlü ferahlatan bir tevekkül söylemidir ve eylemin alt yapısında Allah’ın müdahil olduğu bilincini oluşturmaktadır.

Kur’an azmettikten sonra tevekkül edilmesini istemekte, Allah’ın mütevekkil olan kimseleri sevdiği⁵⁵² ve Allah’a tevekkül edenlere Allah’ın yeteceğini⁵⁵³ bildirmektedir. Örneğin Şuayb Peygamber gücü yettiği kadar kavmini ıslah etmek için gayret edeceğini, elinden geleni yapmaya çalışacağını ve yalnızca Allah’a tevekkül olduğunu belirterek davasında azm ve tevekkülünü ortaya koymaktadır.⁵⁵⁴ Şuayp Peygamber’in azmi ve tevekkülüne karşı Allah’ın onu ve onunla beraber olanları rahmetiyle kuşatarak kurtardığını, inanmayanların ise helak oldukları anlatılmaktadır.⁵⁵⁵ Kimi zaman kişi kendisine yapılan zulme karşı tepkisini gösterme gücü bulamayabilir ve elinden hiçbir şey gelmeyebilir. Bu durumda sabırlı davranmak ve tevekkül bilinciyle Allah’a güvenip dayanılması istenmektedir.⁵⁵⁶

Hız. Peygamber tevekkülün bireyi mutlu edeceğini ifade etmektedir. “İnsanoğlu, Allah’ın kendisi için takdir ettiğine rıza gösterirse mutlu olur. Şayet, Allah’tan hayırlı olanı ummayı terk eder ve Allah’ın kendisi için takdir ettiğine kızıp, isyan ederse bedbaht olur.”⁵⁵⁷ buyurmuştur. Kısaca kişinin yapabileceklerini yapabilme gayretinde olması ve sonucu Allah’a bırakması durumunu ifade eden tevekkül, bir amaca ulaşmak için yapılan çalışmaların sonucu arzulanan şekilde

⁵⁵⁰ Hayati Aydın, Kur’an’a İrade-Azm ve Tevekkül, *Tasavvuf | İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi*, Sayı: 22, 2008, s. 61-63.

⁵⁵¹ Al-i İmran 3/173.

⁵⁵² Al-i İmran 3/159.

⁵⁵³ Talak 65/3.

⁵⁵⁴ Hud 11/88.

⁵⁵⁵ Hud 11/94.

⁵⁵⁶ İbrahim 14/12.

⁵⁵⁷ Tirmizî, Kader, 15.

neticelendiğinde kazanılan başarıya Allah'ın müdahil olduğu bilinciyle davranmak şımarmamaya, istenmeyen bir sonuç elde edildiğinde Allah'ın her şeye yeteceği bilinciyle duygu durumunu bozmadan istikamet üzere yaşamaya yardımcı olmaktadır.

3.4.14. Olumlama Tekniğini Kullanmak

Bireyin olumlu ifadeler kullanarak kendisini yönlendirmesi olarak kabul edilen olumlama (affirmation) yönteminin kısa süreli de olsa olumlu etkileri olduğu düşünülmektedir.⁵⁵⁸ Bireyin kendine talimatlar vererek veya sistematik bir şekilde belirli ifadeleri kullanarak duygu, düşünce ve algılarını düzenleme ve değiştirmeyi amaçlamasıdır. Olumlama etkinliğinde yapılan içsel konuşma, kişinin algı ve davranışlarını düzenlemede etkili olan duyguların, bilişlerin ve fikirlerin birleşiminden oluşan içsel bir faaliyet alanıdır. Bu içsel diyalog sözsüz veya sözlü bir şekilde yapılabilmekte, bireyin kendisiyle ve diğerleriyle olan ilişkisini olumlu şekilde etkilemektedir. Kişinin zihninde değiştirmek istediği düşünceler yerine doğru olanları sözlü ya da sözsüz olarak, ara ara tekrar etmesiyle dikkatin olumluya yönlendirilmesi aynı şekilde olumsuz düşüncelerin etkisinin azalarak olumlu düşüncelerin kabulü gerçekleştirilmektedir.⁵⁵⁹

Düşüncenin alt yapısı aynı olmak şartıyla üslup değişikliği yapılarak ifadelerin tekrarlanması ve edinilmek istenen yeni düşüncenin gerekçelerine odaklanması hedeflenen düşüncenin veya bilginin öğrenilmesine aynı zamanda zihnin canlı tutulmasına neden olmaktadır. Kur'an Allah'ın kudreti ve sıfatları, tevhit, risalet, ahiret, yaratılış gibi belirli konuları ve Hz. İbrahim, Hz. Nuh, Hz. Musa gibi bazı peygamberlerin kıssalarını önemine binaen ana fikir sabit kalmak kaydıyla farklı yönleriyle tekrarlarla gündeme getirmektedir.⁵⁶⁰ Bir zihin eğitimi olan olumlama için öncelikle bilgi sahibi olmak, kararlı davranmak, uygulama çalışmaları ve tekrarlar

⁵⁵⁸ Ioana A. Cristea, Aurora Szentagota Tata, Raluca Lucacel, "Differential Effects Of Self-Statements Following A Self-Esteem Threatening Situation", **Journal of Evidence-Based Psychotherapies**, C. 14, Sayı: 1, 2014, s. 39, 50.

⁵⁵⁹ Zaviera Bonita Reyes v.d., "Positive Self-Talk During Conversations: A Buffer Against Negative Emotions", **Conference: Western Psychological Association**, 2015, s. 1.

⁵⁶⁰ Celal Kırca, "Kur'an'a Göre Din Eğitiminin Genel Metodları", **Erciyes Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Sayı: 5, 1990, s. 178.

yapmak suretiyle olumlu duygu ve düşünceyi kazanmak mutluluğun oluşumu ve devamlılığında önemli rol oynamaktadır.⁵⁶¹ Dolayısıyla yanlış ya da zarar veren duyguların, düşüncelerin doğru olanlarla değişmesi ve mutluluk verecek bir yapıya dönüşebilmesi için belirli aralıklarla doğru düşünceleri tekrar etmek, Allah'ın örnek verdiği kıssalarla, darbı-ı mesellerle desteklemek, düşünce dünyasını zenginleştirecek kitaplar okuyarak beslemek gerekmektedir.

3.4.15. Dua Etme Bilinci Kazanmak

Söz, ibadet, seslenmek, yardıma çağırmak, istemek, talepte bulunmak anlamlarına gelen dua,⁵⁶² Allah'tan hayır olan şeyleri istemek,⁵⁶³ kişinin aklını ve kalbini Allah'a yönelterek isteklerinin yerine getirilmesi için yapılan bir başvuru olarak tanımlanmaktadır.⁵⁶⁴ İnsanoğlunun varoluşsal ihtiyaçlarından biri, kendi ve kendi gibi yaratılmış olanların sahip olduğu gücün üstünde bir güce ihtiyaç duymasıdır. Bir sıkıntı yaşandığında durumun giderilmesi ya da bir nimet elde edildiğinde sevinci paylaşmak için yaratıcı bir güçle bağlantı kurmak gereksinimi ortaya çıkmaktadır. Dua, bu varoluşsal ihtiyacı gidermekte ve birey ile Allah arasında özel bir bağ kurulmasına vasıta olmaktadır.⁵⁶⁵ Dua, bireyin kendi benliğinin içinde kendisiyle konuşması ve yaratan ile karşılıklı bir iletişim kurması olmak üzere iki durumdan meydana gelmektedir.⁵⁶⁶ Duanın amacı bireyin Allah'ın huzurunda bulunduğu farkında olması, verenin ancak O olduğunu bilmesi, kulun ihtiyaç sahibi olduğunu itiraf etmesi, aczyetini dile getirmesidir.⁵⁶⁷

Kur'an dua etmeyenlerin Allah katında değeri olmayacağını, değer in kaynağının dua olduğunu⁵⁶⁸, dua edenin duasının mutlaka kabul edileceğini,⁵⁶⁹ dua ve

⁵⁶¹ Dalai Lama, Cutler, **Mutluluk Sanatı**, s. 53.

⁵⁶² Mukatil bin Süleyman, **Kur'an Terimleri Sözlüğü**, s. 341-344.

⁵⁶³ Râğıb el-İsfahânî, **Müfredât**, s.315.

⁵⁶⁴ William E. Lori of Baltimore, **What is Prayer?**, www.kofc.org/un/en/resources/domestic-church/what-is-prayer.pdf, s.1. (29. 04. 2019 tarihli erişim)

⁵⁶⁵ Sıtkı Güllü, "Kur'an-ı Kerim'de Dua Kavramı", **EKEV Akademi Dergisi**, Yıl. 8, Sayı: 18, 2004, s. 116.

⁵⁶⁶ Hayati Hökelekli, **Din Psikolojisi**, Ankara, TDV Yayınları, 1998, s. 217.

⁵⁶⁷ Nouman Ali Khan, **Dirilt Kalbini**, s. 31.

⁵⁶⁸ Furkan 25/77.

⁵⁶⁹ Bakara 2/186.

sabırla isteyen kişiye Allah'ın yardım edeceğini⁵⁷⁰ bildirmekte ve peygamberlerin, müminlerin, meleklerin, cennettekilerin dualarından örnekler vermektedir. Bağışlanma, yardım dileme, ilmin arttırılması, şeytanın fitnelerinden sığınma, cehennem ateşinden korunma, dünya ve ahiret mutluluğunun istenmesi gibi dünyevi ve uhrevi konularda dua edilmesi kudret sahibinin gücüne olan güvenin artmasına ve Allah ile iletişim kurularak varoluşsal ihtiyacın giderilmesine neden olmaktadır.⁵⁷¹ Hayatını dualarla geçiren Hz. Peygamber “Sizden herkes, ihtiyaçlarının tamamını Rabbinden istesin; hatta kopan ayakkabı bağına varıncaya kadar.”⁵⁷² buyurarak basit gibi görülen konularda bile dua etmeyi tavsiye etmekte ve duanın Allah-insan iletişimindeki önemine dikkat çekmektedir.

Dua Allah ile olan özel bir iletişim şeklidir ve bu özel iletişim şekli mutluluğun zirvesidir. Dua eden kişilerin dinlerini ciddiye aldıkları ve inandıkları Allah ile nitelikli ilişki kurdukları kabul edilmektedir. Aynı zamanda dua konusundaki çalışmalar bu nitelikli ilişkinin bireyin gelişimine ve mutluluğuna olumlu şekilde katkı verdiğini göstermektedir.⁵⁷³ Dua varlıkta ya da yoklukta varlığın kaynağıyla olan münasebeti devam ettirmekte, problemlerle başa çıkmada ve bireyin duygu durumunu düzenlemede başvurulan bir yöntem olarak değerlendirilmektedir.⁵⁷⁴ Dua edebilme becerisini geliştirmek mutluluğun oluşumu ve devamlılığında önemli bir rol oynamaktadır. Dua kulun yapabileceklerinin sınırını fark edip kendine yetebilecek tek kudrete yönelişidir. Bu yönelişin getirisi mutluluktur.

⁵⁷⁰ Bakara 2/153.

⁵⁷¹ Sıtkı Güllü, “Kur'an-ı Kerim’de Dua Kavramı”, s.130.

⁵⁷² Tirmizî, Daavât 143.

⁵⁷³ Leslie J. Francis, John W. Fisher, “Prayer and personal happiness: a study among secondary school students in Australia”, **Springer Journal of Religious Education**, C. 62, 2. Basım, 2014, s. 84-85.

⁵⁷⁴ Sümeyra Güzel, “Telkin ve Terapide Duanın Önemi”, **Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya, 2009, s. 123.

SONUÇ VE ÖNERİLER

SONUÇ

Varlık aleminin öznesi olan insan için mutluluk ulaşılmak istenen, özel bir duygudur. İnsanlık tarihi kadar kadim bir geçmişe sahip olan, “Bütün özlemlere eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan duyulan kıvanç”, “eksiksiz bir hoşnutluk durumu” olarak tanımlanan mutluluk, iyi oluş, öznel iyi oluş, yaşam memnuniyeti, yaşam doyumu, yaşam kalitesi gibi birçok alt başlığı olan bir kavram olarak kabul görmektedir. Günümüzde biyoloji, psikoloji, sosyoloji, iktisat gibi birçok disiplinin araştırma konusu olmaktadır. Bu çalışmada mutluluk kavramı birçok boyutuyla ele alınmakta, birey ve toplum hayatındaki yeri açıklanmış ve Kur'an'ın mutluluk eğitimiyle ilgili bakış açısı değerlendirilmiştir. Mutluluk konusunda yapılan araştırmalar mutluluğun doğasını etkileyen biyolojik, psikolojik ve sosyolojik faktörler bulunduğunu göstermektedir.

Mutluluğun biyolojik yapısı incelendiğinde, bireyin mutluluğunda serotonin, dopamin, oksitosin, endorfin ve melatonin kimyasallarının etkisi olduğu görülmektedir. Serotonin hormonu bireyin ruhsal halini düzenlerken, dopamin hormonu kişiyi ihtiyacı olan işlere motive etmekte aynı zamanda yaptığı işlerden keyif almasına yardımcı olmaktadır. Endorfin hormonu ise bireyin kendisini tehlikelerden koruyup hayatta kalmasına ve varolma cesareti göstermesine destek olmakta, oksitosin hormonu sosyal ilişkilerde bağlılık kurabilme, empati ve güven duygusu oluşturma gibi toplumsal mutluluğa katkı vermektedir. Dolayısıyla mutluluk hormonları mutluluğun oluşumu ve devamlılığında etkili olan kimyasal faktörlerdir. Mutluluğu etkileyen mutlu kimyasallar gibi genetik faktörlerin de etkili olduğu bilinmektedir. Yapılan çalışmalar mutluluk duygusunun oluşumunda genetik faktörlerin yüzde %35 ila %50 aralığında etkili olduğunu, fakat bu genetik yatkınlığın bireyin mutluluk sınırlarını sınırlamadığını göstermektedir. Çünkü genin tutumunu bireyin eylemleri belirlemektedir. Bir başka ifadeyle, yüksek kalıtıma sahip olan mutluluk duygusuna genetik faktörlerden daha çok amaçlı eylemlerle yön verildiği ve mutluluğun bireysel çabaların ürünü olduğu anlaşılmaktadır.

Mutluluk hormonları, genetik gibi birçok faktörün etki alanında olan mutluluğun beyinde anatomik bir işleve sahip olduğu bilinmektedir. Bu duygunun beyin bölgelerindeki aktivasyonunda iki önemli bileşen olan istemek ve beğenmek eylemleri bir araya geldiğinde beyinde mutluluk sinyalleri oluşmaya başlamaktadır. Öyle ki, birey herhangi bir şeyi beğendiği ve istediği an itibariyle mutluluk aktive olmaktadır. Deneysel çalışmalarda evdemonizm yani, ahlak temelli mutluluk ve hedonizm yani, haz temelli mutluluk tiplerinin beynin bazı bölgelerinde aktive olduğu, beyindeki sinir hücrelerinin hedonik ve evdemonik eylemlere farklı tepkiler verdiği, ‘anlık tatmin’ olarak görülen hedonizm temelli eylemlerin depresyona neden olduğu, evdemonik eylemlerin ise depresyon, stres gibi durumları bedenden uzaklaştırdığı tespit edilmiştir. Aynı zamanda mutluluk beynin tüm kortikal bölgelerinde aktive olduğu için tüm söylem ve eylemlere yansıyabilen bir duygu olduğu düşünülmektedir. İsteme ve beğenme koşuluyla yapılan konuşma, şiir söyleme, okuma, gezme, çalışma gibi söylem ve eylemlerle ilgili tüm faaliyetler kişiye kendini mutlu hissettirebilmektedir. Netice itibariyle bireyin her söylem ve eylemine mutluluk katabilme imkanına sahip olduğu anlaşılmaktadır.

Mutluluğun biyolojik alt yapısı olduğu gibi psikolojik alt yapısı da bulunmaktadır. Bireyin canlılığını arttıran, düşüncelerini netleştiren ve yaratıcılığını geliştiren mutluluğun üç özelliği olduğu düşünülmektedir. Birinci özelliği, kısa vadede istikrarlı, fakat uzun vadede istikrarlı olmaması, ikinci özelliği, herhangi bir problemin olumsuz etkilerine karşı koruması bulunmaması, üçüncü özelliği ise yerleşik bir duygu olmamasıdır. Dolayısıyla mutluluğun bireyin iç dünyasında yerleşik bir konumda olmadığını ve duygusal bir sabite oluşturmadığını bilerek davranılması gerekmektedir. İstikrarı olmayan bu duyguyu yönetebilen kişilerin mutlu oldukları ve olumsuz durumları daha kolay manipüle ettikleri görülmektedir. Bu konuda yapılan araştırmalar mutlu olan bireylerin olumsuzluklara karşı daha dayanıklı oldukları, problemlere daha hızlı ve kalıcı çözümler bulduklarını göstermektedir. Nitekim mutlu olmanın bir olay ya da bir durumun sonucunda değil, bir olay ya da bir durumla ilgili bir tercihin sonucunda yaşanıldığı kabul edilmektedir. Çünkü bireyleri mutlu kılan ya da üzen eşyalar ya da olaylar değil, onlar hakkında verdikleri hükümlerdir. Bazen yaşanan olumlu ya da olumsuz

olaylara olumsuz hükümler verilebilmekte, olumsuzluklar nedeniyle mutluluk kanalları tıkanabilmektedir. Bu durumda mutsuzluk üreten kanalların mikro ya da makro akışlarla açılabilmesi için amacı olan faaliyetlerde bulunmak ve bu faaliyetlere odaklanmak gerekmektedir. Akış diye isimlendirilen mutlulukla ilgili bir teoride belirtildiği gibi birey olumsuz duygularla mutluluğunu tıkamaktadır, bu tıkanıklığın giderilmesi için okumak, sanat etkinliklerinde bulunmak gibi farklı bir eylemlere odaklanması gerekmektedir.

Mutluluğun psikolojik alt yapısı olduğu gibi sosyolojik alt yapısı da bulunmaktadır. Toplumsal mutluluk toplum içerisinde paylaşılan kökleşmiş inanç ve değerler doğrultusunda oluşan sosyal bir duygu formu olarak görülmektedir. Toplumsal mutluluk bireysel mutlulukların yansıdığı bir alan olarak kabul edilmektedir. Aynı şekilde toplumsal mutluluk da bireyin duygu durumunu etkilemektedir. Mutlu ve huzurlu bir toplumun üyesinin savaş, infial veya kargaşa yaşanan bir toplumun üyesinden daha mutlu olduğu bilinmektedir. Sosyal yaşamın en küçük parçası olan aile içinde yaşanan mutluluk duygusu, arkadaşlık, dostluk, komşuluk gibi güvene dayalı birincil ilişkiler uzun vadede toplumsal mutluluğu meydana getirmekte, nezaket, saygı, empatik yaklaşım gibi tutumlar toplumsal mutluluğu desteklemektedir. Sosyal ilişki ve tutumların dışında yaşanan çağın siyasi, felsefi, ekonomik yapıları da toplumsal mutluluğu etkilemektedir. Dolayısıyla bireyler toplumsal bir model inşa ederken kendileri de bu model tarafından inşa edilmektedir. Mutlu bireylerin inşa ettiği bir toplum toplumsal mutluluğa ulaştığı gibi toplumsal mutluluk da bireylerin mutluluğunu desteklemektedir.

Mutluluk kavramının doğasını biyolojik, genetik, psikolojik ve sosyolojik faktörlerin yanı sıra tarihsel süreçte bu kavrama yüklenen anlamları, ahlaki, teolojik, politik, seküler bakış açıları da etkilemektedir. Bu çoklu faktörler mutluluk anlayışında değişim ve dönüşüme neden olmaktadır. Antik Çağ'da hayatın anlamı ve bireyin eylemlerinin nihai amacı olarak görülen mutluluğun Tanrıların lütfu ve şans olduğuna inanılmış aynı zamanda mutluluk ahlakiliğin temeli olarak kabul edilmiştir. Kişinin ancak erdemli olduğu, ahlaki ilkelere uygun davrandığı zaman mutlu olabileceği düşüncesi evdemonizm yani mutluluk ahlakını temellendirmiştir. Bu

görüŖe göre erdem in olmad ığı yerde mutluluktan söz edilmesi imkansızdır. Bir başka ifadeyle Antik Çağ düşüncesi insan ın ulaşmayı arzulad ığı mutluluğun ahlaktan bağımsız olamayacağı üzerine inşa edilmiştir. Antik Çağ döneminden sonra Hristiyanlık dininin gelmesiyle mutlulukla ilgili görüşler değişmeye başlamış, özellikle Orta Çağ'da teolojik bir anlayışın ortaya koyduğu uhrevi bir mutluluk düşüncesi yaygınlaşmıştır. İnsanların Hz. Adem'in günahı nedeniyle mutluluğu kaybettikleri, ancak Tanrı'nın buyruklarını dinleyenlerin cennette mutlu olabilecekleri düşüncesinin hâkim olduğu görülmektedir.

Antik Çağ anlayışına göre dünyada aranan ve yaşanan mutluluk, Orta Çağ'da sadece ahirette ulaşılabilceğı inancına mahkûm olduğu, 18. yy.'da Aydınlanma ile birlikte mutluluk teolojik sınırlarından dışarı çıkartılarak her bireyin hakkı olduğu ve mutluluğun politik olarak örgütlenmesi gerektiğı düşünölmeye başladığı müşahede edilmektedir. Öyle ki, bu düşüncenin ürünü olarak bir bildiri hazırlanarak Fransız İnsan ve Vatandaş Hakları Bildirgesi'nde yayımlandığı, böylelikle mutluluğun siyasi literatüre girdiğı anlaşılmaktadır. Daha sonra Amerikan Anayasası'nda mutluluk arayışı, yaşama ve özgürlük hakkı gibi devredilmez haklardan biri olarak kabul edildiğı ve siyasi arenada zirveye taşındığı, 19. yüzyılda mutluluğun insan ın çabasının ürünü olarak değerlendirildiğı, 20. yüzyılda elde edilmesi zorunlu, hayatın en önemli amacı haline geldiğı görülmektedir. Modern çağla birlikte yepyeni bir mutluluk anlayışı tarihte yerini almaktadır. Artık mutluluk Tanrı'nın bir lütfu olarak görölmemekte, ahlaki temeller üzerine inşa edilmemekte ve ahirete yönelik bir inanca dayanmamaktadır. Modern mutluluk anlayışı modern düşüncenin ürünü olarak şekillenmektedir.

Modern mutluluk anlayışı mutluluğu amaç haline getirmekte ve kutsamaktadır. Yaygınlaşan ve hayatı kolaylaştıran teknolojik ürünler bireye her şeyi kolaylıkla elde edebilecek imkanlar sunmaktadır. Bu imkanlar ve moderniteyle birlikte büyüyen konformizm yaklaşımı tüketim odaklı, gerçeklerin yerini simülasyonlara bıraktığı, var olma şeklinin görünme olduğu yeni bir hayat tarzı inşa etmektedir. "Kendin ol, kendini mutlu et!" sloganıyla davranan birey sadece kendini önemli görmekte ve sadece kendi mutluluğunu önceleyen bir tavır sergilemektedir.

Konformizmin dayattığı bu bakış açısı egoizm temelli bir mutluluk anlayışını geliştirmektedir. Bireyselci yaklaşım tarzı inancı ve ahlaki kişiselleştirmektedir. Birey inancına, kültürüne uygun olmayan bir eylemi gerçekleştirdiği zaman kendisinin bu şekilde mutlu olduğu düşüncesiyle o eylemi olumlu olarak değerlendirmektedir. Aynı şekilde birey ahlaka uymayan bir tavır sergilediğinde bu tavrın kendi ahlaki çizgisine göre doğru olduğunu, genel ahlak prensiplerinin kendisini ilgilendirmediklerini söyleyebilmektedir. Öyle ki, bir canlıya zarar verip öldürmeye kadar gidebilen kişilerin gerçekleştirdikleri meşum eylemlerden rahatsız olmadıklarını itiraf edecek kadar ahlaki kişiselleştirdikleri görülebilmektedir. Günümüz insanı mutluluğun kendi kudretinde olduğuna inanmakta, mutluluğu yaratma ve sergilemeyi görev ve sorumlulukları arasında görmektedir. Bu anlayış üzüntü, acı, yokluk, yaşlılık gibi olumsuz etkisi olabilecek hiçbir durumu kabul etmemektedir. Günün modern mutluluk anlayışı mutluluğun ölçüsüz bir şekilde yaşanmasına dayatmaktadır. Sonuçta Antik Çağ'dan günümüze inanç, politika, yenilik hareketleri gibi birçok faktörün mutluluk anlayışını etkilediği anlaşılmaktadır.

Mutluluk anlayışı inşa edildiği bakış açısına göre şekillenmektedir. Kur'an'da mutluluk kavramının imanla ilişkili bir kavram olduğu anlaşılmaktadır. Varoluşla ilgili sorulara cevap bulabilme, anlam arayışı, aşkın bir güce inanma ve sığınma ihtiyacı, benlik saygısı gibi bireyin ruhsal olarak birçok ihtiyaç duyduğu konuya açıklık getiren inanç ile mutluluk duygusunun arasında önemli bir ilişki olduğu görülmektedir. Bireydeki inanç eğilimi ve mutluluk arzusu fitri duygulardan olarak kabul edilmektedir. Kur'an insanların Allah'ın koyduğu fitrat yasasına göre yaratıldıklarını aynı zamanda insanın doğasına en uygun olan inancı Allah'ın belirlediğini bildirmektedir. Bireyin anlamlı ve mutlu yaşayabilmesi için inancın öncelikli şart olduğu anlaşılmaktadır. İnançtan sonra gelen ibadet kavramı dinin teorik olan konularının pratik alanda gerçekleştirilmesidir. Namaz, oruç, zekât gibi dini uygulamaların bireyin yaşam tatminine neden olduğu, Allah ile iletişim, dua, dinî mekanlardaki ibadetlere katılımın mutluluk duygusunu arttırdığı görülmektedir. Dolayısıyla öncelikle inanç ve inanca bağlı olarak yapılan ibadetler mutluluğun oluşumu ve devamlılığında önemlidir.

Kur'an'da mutluluk kavramıyla ilgili birçok kelime bulunmaktadır. Modern Arapçada mutluluk duygusunun ifade edildiği öncelikli kavramlar; Saadet (سعادة), Sürûr (سرور) kavramlarıdır. Ayrıca mutluluk duygusunu ifade eden Ferah (فرح), Felah (فلاح), Habr (حبر), Rıza (رضا), Sekine (سكينة), İtminan (إطمئنان), Fekahe (فكاهة), Necat (نجات) gibi kavramlar bulunmaktadır. Kur'an'da mutluluk sadece kavramlarla anlatılmamakta, gülümseme, göz ifadeleri ve oturma şekilleri gibi beden diline özgü ifadelerle ve beyaz, yeşil, sarı gibi renklerle anlatılmaktadır.

Kur'an mutluluk kavramını dört kategoride açıklayarak bireyin dünya ve ahirette hayrına olacak mutluluklarla bireye dünya ve ahirette zarar verecek mutlulukları ortaya koymaktadır. Mutlak mutluluğun dünyada ve ahirette yaşanacağı, dünyada yaşanacak mutluluğa ulaşmanın yolları iman, zikir ve salih ameller, benliği arındırma, huşu içerisinde namaz kılma, boş işlerden yüz çevirme, zekât verme, iffeti koruma, emanetleri koruma ve sözünde durma olarak tasnif edilmektedir. Mukayyet mutluluk içerisinde eşler, çocuklar, altın, gümüş gibi servetler, soylu atlar, arabalar, hayvanlar, araziler ve atalarının yaptığı eylemlerle mutlu olmak üzere yedi kısımdan oluşmakta ve bu varlıklarla olan ilişki tasavvurları düzenlenmektedir. Övülen mutluluk Allah'ın lütfu ve rahmetiyle mutlu olmak, Allah'ın yardımından mutluluk duymak, salih eşlerin birbirine huzur ve mutluluk vermesi, göz aydınlığı evlatların olması ve yağmurun yağması olmak üzere altı başlıkta toplanmaktadır. Yerilen mutluluk ise dünya hayatıyla mutlu olma, dünya nimetleriyle mutlu olup şımarma, sahip olunan nimetlerle şımarıp kibirlenme, çoklukla sevinme, ilmine güvenerek şımarma, kendi anlayışını üstün görerek mutlu olma, kişinin kötü eylemleri ve yapmadıklarıyla övünmesi, iyilik yolunda olanların geri kalmasından mutluluk duyma olmak üzere sekiz kısımda değerlendirilmektedir.

Kur'an'da mutluluk tasnifinin yanı sıra mutluluğu inşa edecek duygular da verilmektedir. Mutluluğu inşa eden duygulardan biri güvendir ve bu duygu bireyin kendine ve çevresine güven duymasına, kendisini güvende hissetmesine neden olmaktadır. Hayata anlam veren, önemli duygulardan biri sevgi duygusudur. Kur'an sevginin ölçülerini, kimlerin, hangi eylemlerin sevileceğini anlatmaktadır. Güven ve sevgiden sonra inşa edilmesi gereken saygı, merhamet, iyimserlik, umut, empati,

vicdan, adalet, başarı, kanaat, cömertlik, takdir edilme duygularıdır. Bu duygular aktive edildiğinde mutluluk duygusunun oluşumu ve gelişimine destek olmaktadır. Mutluluğun doğru bir şekilde inşa edilmesinde duygular gibi eylemler de önemli rol oynamaktadır. Kur'an bütüncül bir şekilde analiz edildiğinde mutluluk duygusunu inşa eden eylemlerin kategorize edildiği görülmektedir.

Mutluluğu inşa eden eylemler fitrata uygun yaşamak, eylemlerin niyetine Allah'ı yerleştirmek, güzel söz söylemek, nezaketli davranmak, alçak gönüllü olmak, hüsnü zanda bulunmak kötü zandan kaçınmak, gıybet etmemek, salih amel yapma gayretinde olmak, salih işler yapan kişi ve gruplarla birlikte olmak, öfke kontrolü, zikir, tefekkür etkinliğinde bulunmak, sabırlı davranmak ve şükretmektir. Kur'an'da mutluluk inşasında etkili olan olumlu duygular ve o duyguların nasıl aktive edileceği açıklandığı gibi mutluluğu engelleyen olumsuz duygular ve o duyguları kontrol edebilme yolları da açıklanmaktadır. Mutluluğu engelleyen duygular; korku, kaygı, kin, intikam, haset, kibir, aşağılık kompleksi, yalnızlık duygusudur. Bu duygular kontrol edilmediği zaman olumsuz eylemler meydana gelebilmekte ve bireyin mutluluğuna engel teşkil etmektedir. Dolayısıyla Kur'an'a göre inşa edilen duygu ve eylemlerin bireyin mutlu olmasında ve mutluluğunun devamlılığında önemli olduğu görülmektedir.

Duygular insan hayatında büyük bir yer kaplamaktadır. Birey aynı gün içerisinde aynı ya da farklı duyguları zirvede ve asgari düzeyde hissedebilmektedir. Olumlu ya da olumsuz duygular yönetilmediği zaman duygusal düzensizlikler meydana gelmektedir. Olumlu duygular abartılı yaşandığında olumsuz duygular gibi menfi yönde etki etmektedir. Örneğin mutluluğu zirvede yaşayan kişi şımarıklık yaparak yanlış eylemlerde bulunabilmekte ya da kibir duygusuna kapılabilmektedir. Dolayısıyla duyguları eğitmek duyguların sonucunda meydana gelen olumsuz etkileri azaltmanın bir yoludur. Duyguların eğitilmesi için öncelikle bireyin kendini değerlendirmesi, duygularını anlamaya çalışması ve bu duyguları kontrol edebilmenin yöntemlerini bulması gerekmektedir. Buna mukabil eğitilmeyen ve yönetilmeyen duyguların kişiye zarar verdiği bilinmektedir. Mutluluk sevilen,

ulaşılmak istenen bir duygu olsa da yönetilmediği takdirde bireyin hüsrana yaşamasına neden olmaktadır.

Kur'an'da Mutluluk Kavramı ve Eğitimi çalışmasında Kur'an merkezli mutluluk ilkeleri ortaya koyulmaktadır. Mutluluğu yönetebilmek için öncelikle mutluluk duygusuna kaynaklık eden bakış açısını Kur'an'dan almak gerekmektedir. Bir başka ifadeyle bireyin mutluluk duygusunu dengeli bir şekilde yaşayabilmesi için bu duyguyla ilgili tasavvurunu Kur'an merkezli bir anlayışla şekillendirmelidir. Mutluluk ilkelerinden biri öz olumlama ya da kendini kabuldür. Öz olumlama bireyin varoluşunu ve varoluşsal özelliklerini kabul etmesi ve olumsuz durumlarla karşılaştığında varoluşsal değerinin sabit olduğunu bilerek davranmasıdır. Mutluluk ilkelerinden biri de düşünce alışkanlıklarını vahiy merkezli yapmaktır. Toplumsal alışkanlıklara veya bireysel deneyimlerin sonucunda oluşan tasavvura göre değil Kur'an'ın formüle ettiği şekilde düşünce becerileri geliştirmektir. Mutluluk eğitimi için önemli ilkelerden biri bakış açısı değişimidir. Olumsuz bir durum yaşandığında o duruma verilen tepkinin alt yapısındaki otomatik düşünceyi bulup mantıklı bir düşünceyle değiştirme faaliyetidir. Aynı şekilde Kur'an merkezli mutluluk anlayışının önemli ilkelerinden biri duyguların aktarımıdır. Kur'an üzüntülere odaklanmak yerine imana, Allah'ın verdiği nimetlere, iman edip istikamet üzere olanların kalplerine meleklerin inip onlara destek olacağı gibi olumlu duygulara odaklanmayı, olumsuz duygular hissedildiğinde olumlu duygulara yönelerek ve duygu transferi yaparak içsel mutluluğu koruma yöntemini göstermektedir.

Kur'an'ın şekillendirdiği mutluluk eğitiminde toplumsal müdahalelere izin vermemek mutluluk için önemli bir ilkedir. Birey bakış açısını ilahi kaynaktan alıyor ve ilahi kaynağa göre davranıyorsa toplumsal baskı ve müdahaleler nedeniyle mutluluğuna gölge düşürmemelidir. Mutluluk veren olaylarda şükredebilme becerisini kullanmak mutluluğun oluşumu ve devamlılığında önemli bir ilkedir. Çünkü birey eline geçen nimetler nedeniyle kibir ya da şımarma gibi yanlış duygulara kapılmayacağı gibi nimetin asıl sahibini hatırlayarak kullanımının farkındalığıyla davranmış olacaktır. Şükretme bilinci nimetlerin sahibini hatırlatırken, nimetlere ebedilik atfetmeme bilinci ise dünya sahip olunan nimetlerin

ebedi olmadığının farkındalığını oluşturmaktadır. Bu tasavvura sahip olan kişi dünya hayatının geçiciliğini, kişiye verilen nimetlerin ebedi olmadığını bilerek davrandığı için elinden giden nimetler nedeniyle kendini mutsuzluğa mahkûm etmeyecektir.

Kur'an'daki mutluluk ilkelerinden biri başarı ve zaferin Allah'tan olduğu bilincidir. Başarının kaynağı kudretin sahibine atfedilerek zafere ulaşıldığında Allah'tan olduğu bilinci, zafere ulaşılmadığında önemli olanın süreç içerisindeki gayretin olduğu tasavvuruyla davranmaktır. Mutluluk eğitimi için önemli bir ilke de bir olay yaşandığında Kur 'ani bir tavır belirleyebilmektir. Olumlu ya da olumsuz bir durumda Kur 'ani bir duruş sergilemek mutluluğun devamlılığında önemlidir. Mutluluğu gelecekte yaşanacak bir duygu olarak görmek, geleceğe endeksli kılmak ya da yaşanan zaman diliminde hedonizm temelli bir anlayışa mahkûm etmek mutlak mutluluğu engellemektedir. Bu nedenle mutluluğu anın içerisinde geleceği inşa edecek şekilde yaşayabilmek için mutluluğun zaman planlamasını oluşturmak gereklidir. Mutlu olabilmek için diğer bir ilke amaçlı eylemlerde devamlılık göstermektir. Hayatı bir anlam üzerine inşa etmek ve belirlenen amaç doğrultusunda eylemler gerçekleştirmek mutlu olabilmenin en önemli yöntemlerinden biridir. Amacı olmayan hayat birey için anlamdan yoksundur, anlamı olmayan hayat hayattan yoksunluktur. Amacı olan eylemlerdeki süreklilik yaşama sevinci ve var olma cesareti için motivasyondur.

Kur'an'daki mutluluk ilkelerinden biri olumsuz durumlarda Allah'a tevekkül edebilme becerisini gösterebilmektir. Tevekkül irade ve eylemde kararlılığın son halkasıdır. Öncelikle belirlenen amaca ulaşmayı istemek ve o hedefe ulaşmak için kararlılık gösterdikten sonra Allah'a havale edebilme dirayetinde bulunmaktır. Ayrıca mutluluk eğitiminde olumlama yönteminin kullanılması önemlidir. Bireyin olumlu tutumlar kullanarak duygu, düşünce ve tasavvurunu düzenlemesidir. Böylelikle birey alışkanlık kazandığı düşüncelerle hayatına yön verebilme becerisini kullanmaktadır. Kur'an'da mutluluk ilkelerinin sonuncusu duadır. Duanın bireyin isteklerini verebilecek tek kudretin Allah olduğunu bilmesi, kendisinin ihtiyaç sahibi olduğunun farkında olması ve acziyetini dile getirmesidir. Dua edebilmenin mutluluğun oluşumu ve devamlılığında önemli bir faktör olduğu anlaşılmaktadır.

Çünkü dua bireyin Allah ile olan iletişimidir ve bu iletişim bireyin karşılaştığı sorunları çözmede yalnız olmadığı duygu ve düşüncesiyle davranmasına destek olmaktadır. Dolayısıyla bu güven ilişkisi mutluluk yönetimine, mutluluğun ölçülü yaşanmasına katkıda bulunmaktadır. Sonuç olarak Kur'an bireyin mutluluğunun oluşumu ve devamlılığı için mutlulukla ilgili ilkeler bildirerek bir mutluluk eğitimi formüle etmektedir.

Araştırma neticesinde elde edilen bilgilere dayanılarak şu değerlendirmeler yapılabilir.

1. Yapılan çalışma mutluluk kavramının iyi oluş, öznel iyi oluş, yaşam memnuniyeti, yaşam doyumu, yaşam kalitesi gibi birçok alt kavramı olan şemsiye bir kavram olduğunu göstermektedir.
2. Biyolojik, genetik, psikolojik, sosyolojik, kültürel, aile ve çevre gibi faktörlerin mutluluk duygusunu etkilediği, buna mukabil bireyin mutluluğunda tasavvur ve eylemlerinin bu faktörlerden daha etkili olduğu sonucuna varılmaktadır. Bireyin fitrî eğilimleri mutsuzluğa yatkın olsa da olumlu bakış açısı, hayata yüklediği anlam ve amaçlı eylemleri nedeniyle mutlu olabilme tercihini kullanabileceği anlaşılmaktadır.
3. Mutluluk tasavvurunun kaynağına göre şekillendiği görülmektedir. Egoizm, hedonizm, sekülerizm gibi bakış açılarının kaynaklık ettiği mutluluk anlayışı sadece dünyevi bir mutluluk sınırı tayin etmektedir. Sadece dünyada yaşanması amaçlanan mutluluğun bireyin manevi ihtiyaçlarını tatmin etmediği görülmektedir. Buna mukabil Kur'an kaynaklı mutluluk tasavvuru dünya ve ahirete yönelik bir mutluluk anlayışı ortaya koymaktadır.
4. Mutluluk belirli ilkeleri olan ve bu ilkelere göre yönetilmesi gereken bir duygudur. Hakikat ölçülerine göre yaşanmadığı zaman bireye zarar verdiği ancak hakikat ölçüleri içerisinde yaşandığında bireyin ruhsal sağlığını koruduğu anlaşılmaktadır.

5. Fıtratla uyumlu olmayan mutluluk anlayışının bireyin ruhsal yönüne zarar verdiği görülmektedir. Kur'an dünya ve ahiret mutluluğuna ulaşmayı hedeflemekte ve fitrata uygun bir mutluluk anlayışı ortaya koymaktadır.

6. Kur'an teleolojik yani amaç güden bir mutluluk anlayışını ortaya koymaktadır.

7. Kur'an mutlak mutluluğun öncelikli şartının iman, ikinci şartının ise Kur'an'ın bildirdiği nitelikte gerçekleştirilecek salih ameller olduğunu bildirmektedir. Kur'an'a göre inancı olmayan ve inancını salih amellerle desteklemeyen kişinin mutluluğu mutlak bir mutluluk değildir.

8. Kur'an ölçüsünde yaşanan mutluluk kişiyi pişmanlık duyacağı söylem ve eylemlerden uzaklaştırmaktadır.

9. Kur'an insanın varoluşsal acısını, üzüntüsünü, sıkıntılarını kabul etmekte aynı zamanda olumsuz durumlara karşı negatif olan otomatik düşünceleri değiştirme, duygu aktarımı yapma gibi birçok çözüm niteliğinde öneriler sunmaktadır.

10. Kur'an bireyin mutlu olabilmesi için sevgi, güven, merhamet, cömertlik gibi olumlu duyguların, güzel söz söylemek, nezaketli davranmak, sabırlı olmak gibi olumlu eylemlerin aktive edilmesini, korku, kaygı, kin, intikam gibi olumsuz duyguların kontrol edilmesinin gerekli olduğunu bildirmektedir.

Bu çalışmanın sonucu, çalışmanın amacı olan mutlulukla ilgili Kur'an temelli bir bakış açısı oluşturmak, bireyin iyi oluşunu koruyabilmesine yardımcı olmak ve egoizm, hedonizm gibi dünyevi arzulara, anlık tatminlere yönelik sanal bir mutluluk anlayışı yerine insanın fıtratını bozmayan, bireyi mutlak mutluluğa taşıyacak mutluluk duygusuna ulaşabilmesini desteklemektir. Aynı şekilde yapılan çalışmada Kur'an'ın eğitim alan bireylerin mutluluk ilkelerini bilme, duygularını kontrol edebilme becerilerini geliştirmek amaçlanmaktadır. Kur'an temelli mutluluk anlayışının anlatıldığı bu çalışma daha geniş kapsamlı çalışmalara bir alt yapı niteliğinde olduğu düşünülmektedir. Din eğitiminin amaçlarından biri, ruh sağlığı

yerinde ve kişilik bütünlüğüne sahip bireyler yetiştirmektir. Yapılan çalışmanın sonuçlarının din eğitiminin uzak ve yakın hedeflerini gerçekleştirmeye de katkısı olacağı anlaşılmaktadır. Kur'an temelli mutluluk bakış açısının din eğitimine olabilecek kazanımları şöyle sıralanabilir.

- Bireyin iyi olma halini edinebilmesine ve hakikat ölçülerine uygun bir mutluluk anlayışına sahip olabilmesi için Kur'an bakış açısına göre mutluluk eğitimi verilmesi.
 - Mutluluğun eğitimde motivasyon aracı olarak kullanılması.
 - Eğitim ortamında mutluluğun kendisine ait olan canlı ve dinamik dilinin kullanılması.
 - Öğrencilere varoluşlarının önemli olduğunun hissettirilmesi.
 - Varoluşun sahip olunanlardan öncelikli olduğunun farkındalığını oluşturma.
 - Varoluşun anlam ve amacını keşfetme çalışması.
 - İradeye hâkim olabilme ve öz hakimiyet kurarak kendini kontrol edebilme çalışması yapılması.
 - Kur'an'a uygun dünya ve ahiret tasavvuru inşa etme çalışması.
 - Varoluşun sahip olunanlardan öncelikli olduğunun farkındalığını oluşturma.
 - Mutluluk duygusunun öğretmen öğrenci ilişkisinde duygu akışına yansımaları oluşturma.
 - Mutluluk eğitimiyle problemlere çözüm üretebilme becerisini geliştirme.
 - Mutluluk duygusunu yaşarken şımarma, kibirlenme gibi olumsuz duyguları kontrol edebilmeyi öğrenme.
 - Başkalarının mutsuzluğundan mutlu olmanın yanlışlığını fark edebilme.
 - Başkalarını modellemek yerine fitrata uygun davranabilme becerisi geliştirme.

- Düşünerek konuşma ve düşünerek eylemde bulunma becerisini geliştirme.
- Sözün gücünü kullanabilme, söylem ve eylemlerde nazik olabilme yeteneğini geliştirme.
- Sürekli tüketici olmak yerine üretici olma farkındalığını arttırma.
- Öğrencilere yeteneklerine göre üretimin bir parçası haline getirebilecek sorumluluklar verme.
- İyimserlik, yardımseverlik gibi duyguların aktive edilmesi.
- Mutluluğun eğlence, bilgisayar oyunları gibi anlık zevklerde olmadığı, yeni bilgiler edinme, sohbet etme, kitap okuma gibi anlamlı faaliyetlerin olduğunun farkındalığını kazandırma.
- Tefekkür yeteneğini geliştirme.
- Mutsuzluk veren bir olay yaşandığında duygu tıkanıklığını giderebilmek için akış teorisini uygulayarak farklı bir konuya yoğunlaşabilme becerisini geliştirme.

ÖNERİLER

Yapılan araştırma sonucunda mutluluk eğitimiyle ilgili değerlendirmelerin eğitim sürecine önemli katkıları olabileceği düşünülmektedir. Araştırma sonuçlarına göre örgün ve yaygın eğitimde mutluluk eğitimi verilmesiyle ilgili olarak mutluluk eğitiminin ne'liği, uygulama alanları, öğretmenlerin öz yeterlilikleri, aile katılımı boyutları şeklinde aşağıda sıralanmaktadır.

Mutluluk Eğitiminin Ne'liği:

- İçerik, yöntem ve kazanımları açısından mutluluk eğitiminden örgün ve yaygın eğitim sürecinde istifade edilmelidir.
- Örgün ve yaygın eğitim veren kurumların mutluluk eğitiminin ne olduğu, nasıl uygulanması gerektiği konulu kılavuz, el kitapçıkları hazırlanması öğretim faaliyetini daha kolay ve etkili hale getirecektir.

- Örgün ve aygın eğitimde mutluluk eğitimi kavramsal açıdan tanımlayıcı aynı zamanda uygulamaya yönelik seminerler düzenlenmelidir.

Yaygın Eğitimde Mutluluk Eğitimi Uygulamaları:

- Diyanet İşleri Başkanlığı eğitim ve irşat faaliyetlerinde Kur'an'da mutluluk eğitimi çalışmasından, mutluluğu oluşturan olumlu duyguları ve eylemleri aktive edebilme, olumsuz duyguları kontrol edebilme konularından ve mutluluk ilkelerinden yararlanmalıdır.
- Vaiz, imam, Kur'an Kursu öğretmenleri gerçekleştirdikleri eğitimlerde Kur'an'a göre mutluluk kavramının ne'liğini anlatmalıdır.
- Yaygın eğitim alan muhataplara bireyin mutlu olma ya da iyi olma halini sürdürmede Kur'an'daki mutluluk ilkelerinden nasıl istifade edebileceği bilgilendirilmesi yapılmalıdır.
- Mutluluk eğitimi çerçevesinde düşünce ve duygu eğitimi üzerinde durularak yanlış ve otomatik düşünceleri düzenleme ve duyguları kontrol edebilme konularında irşat faaliyetinde bulunulmalıdır.
- Muhataba mutsuzluk veren durum ve problemleri çözebilmelerine yönelik Kur'an bakış açısı kazandırılmalıdır.
- Mutluluk eğitiminde tüketim odaklı bir hayat anlayışı yerine gerekli olduğunda alma ve kullanma bilinci verilmelidir.
- Mutluluk eğitimi çerçevesindeki konular Hz. Peygamber'in hayatından ve sahabe hayatlarından örneklerle desteklenmelidir.
- Günümüz insanının Kur'an temelli bir mutluluk anlayışı kazanmasına destek olunmalıdır.

Örgün Eğitimde Mutluluk Eğitimi Uygulamaları:

- Millî Eğitim Bakanlığı eğitim faaliyetlerinde mutlulukla ilgili konuları ders içerisinde uygulanmasını desteklemelidir.
- Mutluluk eğitimi din eğitimi derslerinde işlenen konular arasında yer almalı, Kur'an temelli bir mutluluk anlayışı inşa edilmesine yönelik çalışma yapılmalıdır.

- Millî Eğitim Bakanlığı'nın konuyla ilgili yönetmeliklerine uygun şekilde mutluluk eğitimi yıllık ders planı olarak hazırlanmasıyla birlikte sevgi, saygı, cömertlik, nezaket gibi birçok önem iktiza eden değerlerin kazanımına yönelik aynı şekilde kin, haset, öfke gibi olumsuz duyguların kontrolüyle ilgili çalışma yapılması desteklenmelidir.

- Eğitim ortamının daha canlı ve mutlu bir hale dönüşebilmesi için beyaz, yeşil tonlarından istifade edilmelidir.

- Mutluluk eğitimiyle ilgili çalışma yapan öğretmenlerin zümreler oluşturması, mutluluk konusunda öğrencilere hangi yöntemleri uygulayacakları konulu değerlendirme meclisleri kurulmalıdır.

Mutluluk Eğitimi Konusunda Öğretmenlerin Öz Yeterlikleri:

- Mutluluk eğitimi konusunda mutluluk eğitiminin ne'liğini anlatan, uygulamada etkinlik hazırlama, materyal geliştirme gibi konuların pratikte nasıl gerçekleştirilebileceğini gösteren hizmet içi eğitimler verilerek öğretmenlerin bu konudaki yeterlikleri artırılmalıdır.

- Öğretmenlere, bireyde kalıcı olan etkin unsurun duygular olduğu bilinciyle davranmasına yönelik bilgilendirme yapılmalıdır. Eğitim ortamında mutluluğa ait canlı ve dinamik bir dilin nasıl kullanılacağı gösterilmeli, derslerin başlangıç ve bitişinde mutluluk duygusunu motive edebilecek, dikkatleri çekebilecek farklı bilgi, düşünce, fıkra ve hikayeler aktararak dersin etkin hale getirilmesi yönünde çalışmalar yapılmalıdır.

- Öğrencilerin mutsuzluk yaşatan durumları ve problemleri çözebilme becerisi kazanmalarına yönelik öğretmenlere problem çözme oyunları, yaşamdan örneklerle problemlere çözümler bulabilecek yol ve yöntemlerle ilgili bilgilendirme yapılmalıdır.

- Mutluluk eğitimi çerçevesinde öğretmenlere düşünce ve duygu eğitiminde yanlış düşünceleri düzenleme ve duyguları kontrol edebilme etkinlikleri gösterilmelidir. Derslerde bireye zarar veren otomatik düşüncelerin değiştirilmesi ve olumsuz duyguların aktarımıyla ilgili drama, öykü, yaşayarak öğrenme gibi etkinlikler kullanılmalıdır.

- Mutluluk inşasında önemli rol oynayan güven, nezaket, cömertlik gibi duyguları aktive edebilmek, kin, nefret, öfke gibi olumsuz duyguları kontrol edebilmek için yaparak, yaşayarak öğrenme gibi birçok öğretim yönteminin kullanılması desteklenmelidir.
- DKAB öğretmeni, sınıf öğretmeni, okul öncesi öğretmeni olacak bireylere lisans programlarında, pedagojik formasyon derslerinde mutluluk eğitimi seçmeli ders olarak okutulmalıdır.

Mutluluk Eğitiminde Aile Katılımı:

- Mutluluk eğitimi aile katılımıyla desteklenmelidir.
- Ailelere mutluluk eğitiminin ne'liği konusunda bilgilendirme yapılmalıdır.
- Ailelere çocuklarının mutluluk tasavvurunu nasıl inşa etmeleri konusunda seminerler verilmelidir.
- Aile katılımını sağlayabilmek için mutluluk eğitimiyle ilgili el kitapları, aylık dergiler, bültenler hazırlanmalıdır.
- Mutluluk eğitimiyle ilgili aile çalışmalarının aktif hale gelebilmesi için aile katılımıyla ilgili projeler hazırlanmalıdır.

Akademik Çalışmalara Yönelik Öneriler:

Kur'an'da Mutluluk ve Eğitimi çalışması Kur'an'ın mutlulukla ilgili bakış açısını ve eğitimle ilgili faaliyet alanını değerlendirmeye yönelik teorik bir çalışmadır. Kur'an'da mutluluk ve eğitimiyle ilgili yeni çalışmalara kaynak olabileceği düşünülmektedir.

- Kur'an'a göre mutluluk ölçekleri oluşturulmalı, bu ölçeklerle bireylerin mutluluk tutumlarıyla ilgili çalışmalar yapılmalıdır.
- Mutluluk eğitimiyle ilgili okullarda uygulamalar yapılmalı ve eğitimdeki etkileri araştırılmalıdır.
- Bu araştırma sonucunda açıklanan mutluluk eğitimi ile ilgili bilgilerin uygulanabilirliği ile ilgili deney ve gözleme dayalı çalışmalar yapılmalıdır.

KAYNAKÇA

- Abdel-Khalek, Ahmed M.: “Religiosity and well being in the Muslim context, Religion and Spirituality Across Cultures”, Cross-Cultural Advancements in Positive Psychology, **Dordrecht: Springer Science-Business Media**, 2014.
- Abdul-Rahman al-Sheha: **The key to happiness in İslam**, U.S.A., Barnes & Noble, 2012.
- Abele, Andrea E.; Hagmaier, Tamara; Spurk, Daniel: “The Influence of Career Success on Subjective Well-Being, Does Career Success Make You Happy? The Mediating Role of Multiple Subjective Success Evaluations”, **Springer Science-Business Media Dordrecht**, 2015.
- Achour, Meguellati v.d.: “Religious Commitment and its Relation to Happiness among Muslim Students: The Educational Level as Moderator”, J Relig Health, **New York: Springer Science-Business Media**, 2017.
- Adam Karduz, Fatıma Firdevs; Sariçam, Hakan: “The Relationships between Positivity, Forgiveness, Happiness, and Revenge”, **Revista Românească pentru Educați Multidimensională**, C.10,4. Basım, 2018.

- Adler, Alfred: **İnsan Tabiatını Tanıma**, Çev. Ayda Yörük, İstanbul, Say Yayınları, 1994.
- Adler, Alfred: **İnsanı Tanıma Sanatı**, Çev. Kamuran Şipal, 7. Basım, İstanbul, Say Yayınları, İstanbul, 2000.
- Adler, Alfred: **Sosyal Duygunun Gelişiminde Bireysel Psikoloji**, Çev. Halis Özgü, İstanbul, Hayat Yayıncılık, İletişim, Eğitim Hizmetleri ve TİC. LTD. ŞTİ., 2002.
- Adler, Mitchel G.; Fagley, N. S.: “Appreciation: Individual Differences in Finding Value and Meaning as a Unique Predictor of Subjective Well-Being”, **Journal of Personality**, C.73, Sayı: 1, 2005.
- Adudüddin el-İcî: **Ahlaku Adudüddin**, Çev. İlyas Çelebi, 1. Baskı, Ankara, TDV, 2015.
- Afşar, Timuçin: **Felsefe Sözlüğü**, 5. Baskı, İstanbul, Bulut Yayınları, 2004.
- Ağaoğulları, Mehmet Ali; Köker, Levent Köker: **İmparatorluktan Tanrı Devletine**, Ankara, İmge Kitabevi Yayınları, 2004.
- Aiz el-Karnî: **Lâ tahzen**, Riyad, Mektebetü'l-Ubeykan, 2002.
- Ak, Ahmet: “Maturidi’nin Şükür Anlayışı”, **AÜİFD** 47, Sayı: 2, 2006.
- Akalın, Şükrü Haluk: **Türkçe Sözlük**, 11. Baskı, Ankara, Türk Dil Kurumu, 2011.

- Akarsu, Bedia: **Ahlak Öğretileri**, 3. Baskı, İstanbul, Remzi Kitabevi, 1982.
- Akarsu, Bedia: **Felsefe Terimler Sözlüğü**, İstanbul, Savaş Yayınları, 1998.
- Akçay, Mustafa: “İnsanlığın Ortak Dini Temeli: Fıtrat”, **Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, C. XIII, Sayı: 23/1, 2011.
- Aked, Jody v.d.: “Five ways to wellbeing”, **New Economics Foundation**, s. 2008
- Akgün, İbrahim: “Kur’an Perspektifinde Tefekkür ve Vasıtaları”, **Iğdır Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Sayı: 1, 2013.
- Akın, Mutluhan; Akın, Galip: “Suyun Önemi, Türkiye’de Su Potansiyeli, Su Havzaları ve Su Kirliliği”, **Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi**, C. 47, Sayı: 2, 2007.
- Akıncı, Âdem: “Hayata Anlam Vermede Dinî Değerlerin ve Din Öğretiminin Rolü”, **Değerler Eğitimi Dergisi**, Sayı: 3 (9), 2005.
- Akman, Yasemin; Korkut, Fidan: “Umut Ölçeği Üzerine Bir Çalışma”, **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, Sayı: 9, 1993.
- Aktaş, Cihan: **Mahremiyetin Tükenişi**, İstanbul, Nehir Yayınları, 1995.
- Aktaş, Hamza: **Kur’an’a Göre Nefis Eğitimi**, Gümüşhane, Gümüşhane Üniversitesi Yayınları, 2013.

- Akyüz, Hüseyin: “Hz. Peygamber’in Hadislerinde Renklerin Dili”, **Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Sayı: 41, 2014.
- Alkozei, Anna Ryan Smith; Killgore, William D. S.: “Grateful People Are Happy and Healthy—But Why?”, **Frontiers For Young Minds**, C. 5, Makale. 55, 2017.
- Allen, Summer: “The Science of Generosity”, **the John Templeton Foundation by the Greater Good Science Center at UC Berkeley**, 2018.
- Alper, Ömer Mahir: “İbn Sina”, **DİA**, 1999, C. XX, s. 319.
- Alper, Ömer Mahir: **Kemalpaşazade Bağlamında Bir Tasavvurun Yeniden İnşası**, İstanbul, Klasik Yayınları, 2010.
- Altuntaş, Abdurrahman: “Kur’an’da İnsanın Salih Olma Süreci”, **Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, C. 7, Sayı: 13, 2018.
- Altuntaş, Abdurrahman: “Kur’an’da Usr ve Yüsr Kavramları”, **International Journal of Social Science**, Sayı: 45, 2016.
- Anay, Harun: “Jeremy Bentham’ın Etkisi ve Yararcılığın Çağdaş Arap Düşüncesine Girişi”, **Osmanlı Araştırmaları / The Journal of Ottoman Studies**, XXXVII, Sayı: 37, 2011.
- Anık, Mehmet: “Aykırı Bir Düşünür Olarak J. Baudrillard ve Gösteriş Amaçlı Tüketim”, **Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi**, C. 9, Sayı: 47, 2016.

- Antoninus, Marcus Aurelius: **Düşünceler**, Çev. Hamiyet Ünal, 4. Baskı, İstanbul, Yapı Kredi Yayınları, 2012.
- Aquinas: **The Summa Theologica (ST) Part II, Fathers of the English Dominican Province**, Third Edition, London: Burns OateaşWashbourne LTD, 1941.
- Aral, Vecdi: **Mutluluk ve Toplumun Esenliği**, İstanbul, Legal Yayıncılık, 2012.
- Arcidiacono, Caterina; Di Martino, Salvatore: “A Critical Analysis Of Happiness and Well-being. Where we stand now, where we need to go, **Community Psychology in Global Perspective**, CPGP, Comm. Psych. Glob. Persp., C. 2, 1. Basım, 2016.
- Büyük Larousse**, “mutluluk”, İstanbul, Gelişim Yayınları, C. 14, 1986.
- Aristoteles: **Nikomakhos’a Etik**, Çev. Saffet Babür, Ankara, Ayraç Yayınevi, 1997.
- Armağan, Ahsen: “Yalnızlık ve Kişilerarası İletişim İlişkisi: Öğrenciler Üzerinde Bir Araştırma”, **Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi**, C. 7, Sayı: 30, 2014.
- Armağanoglu, Fahir: **20. Yy. Siyasi Tarihi 1914-1995**, 11. Baskı, İstanbul, Alkım Yayınevi, 2004.
- Armenta, Christina N.; Fritz, Megan M.; Lyubomirsky, Sonja: “Functions of Positive Emotions: Gratitude as a Motivator of Self-Improvement and Positive Change”, **Emotion Review**, C. 9, Sayı: 3, 2017.

- Arvas, Fatma Balcı: **Psikoloji Din ve Mutluluk**, Bursa, Emin Yayınları, 2016.
- Arvas, Fatma Balcı: “Psikolojide ve İslam Düşünce Geleneğinde Mutluluk Kavramı: Karşılaştırmalı Bir Çalışma”, **İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi**, C. 6, Sayı: 4, 2017.
- Atay, Hüseyin: “Müslümanlarda Şüphcilik”, **Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, C. 28, 1987.
- Ateş, Abdurrahman: **Kur’ân’da Huzur ve Sükûn**, Cıra Yayınları, İstanbul 2012.
- Atkinson, Rita L. v.d., **Psikolojiye Giriş**, Çev. Yavuz Alogan, 12. Basım, Ankara, Arkadaş Yayınları, 1999.
- Ayaz, Bahar: “Jacques Derrida, Richard Rorty ve doğruluk”, **Abant Kültürel Araştırmalar Dergisi (AKAR)**, C. 1, Sayı: 2, 2016.
- Aydın, Ali Rıza: “İnanma İhtiyacı ve Dini Ritüellerin Psikolojik Değeri”, **Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi**, IX, Sayı: 3, 2009.
- Aydın, Cüneyd; Kaya, Mevlüt; Peker, Hüseyin: “Hayatın anlam ve amacı ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması”, **Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, (38), 2015.
- Aydın, Fatih: “Teleolojik Ahlak Anlayışlarında Mutluluğa Ulaşmada Ahlaki Değerlerin Yeri”, **Asya Öğretim Dergisi**, 2 (2), 2014.

- Aydın, Hayati: Kur'an'a İrade-Azm ve Tevekkül, **Tasavvuf | İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi**, Sayı: 22, 2008.
- Aydın, Mehmet Zeki: “Merhamet”, **Değer Sandığı Okulda Değerler Eğitimi Materyalleri Saygı**, Ed. Mehmet Zeki Aydın, I. Basım, Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık, 2014.
- Aydın, Mehmet Zeki: “Merhamet”, **Değer Sandığı Okulda Değerler Eğitimi Materyalleri Merhamet**, Ed. Mehmet Zeki Aydın, I. Basım, Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık, 2014.
- Aydın, Mehmet Zeki: **Ailede Ahlak Eğitimi**, 7. Baskı, İstanbul, Timaş Yayınları, 2015.
- Ayiş, Mehmet Şirin: “Semennûdî’de Nefis Mertebeleri”, **Dicle Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, C. 16, Sayı: 2, 2014.
- Aytaç, Ömer: “Modern Bürokrasiler ve Yabancılaşma Ethosu”, **Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi Fırat University Journal of Social Science**, C. 15, Sayı: 2, 2005.
- Ayten, Ali: “Affedicilik ve Din: Affetme Eğilimi ve Dindarlıkla İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma”, **M.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Sayı: 37, 2009.
- Ayten, Ali: Ali Ayten, **Erdeme Dönüş**, İstanbul, İz Yayıncılık, 2014.

- Ayten, Ali; Tura, Hatice: “Affetme ve Dindarlık, Hayat Memnuniyetini Nasıl Destekler?”, **İslâmî İlimler Dergisi**, Yıl. 12, C. 12, Sayı: 3, 2017.
- Ayverdi, İlhan: **Misalli Büyük Türkçe Sözlük**, 1. Baskı, İstanbul, Kubbealtı Yayınları, 2010.
- Azmitia, Efrain CG: **Serotonin**, Encyclopedia of Life Sciences, 2001.
- Baixaui, Elena: “Happiness: Role of Dopamine and Serotonin on Mood and Negative Emotions”, Baixaui, **Emerg Med** (Los Angel), 7:2, 2017.
- Balay, Refik: “Küreselleşme, Bilgi Toplumu ve Eğitim”, **Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi**, C. 37, S.2, 2004.
- Balay, Refik: “Küreselleşme, Bilgi Toplumu ve Eğitim”, **Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi**, C. 37, Sayı: 2, 2004.
- Baltaş Zuhall; Baltaş, Acar: **Bedenin Dili**, 9. Basım, İstanbul, Remzi Kitabevi, 1994.
- Barbarosoğlu, Fatma: **İmaj ve Takva**, 17. Baskı, İstanbul, Profil Yayıncılık, 2017.
- Barbarosoğlu, Fatma: **Şov ve Mahrem**, 2. Baskı, İstanbul, Profil Yayıncılık, 2013.
- Basım, H. Nejat; Şeşen, Harun: “Kontrol Odağının Çalışanların Nezaket ve Yardım Etme Davranışlarına Etkisi: Kamu Sektöründe Bir Araştırma”, **Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, Sayı: 16, 2006.

- Başkurt, İrfan: **Kur'an Açısından Din Eğitiminde Adalet, Ölçü, Denge Sırat-i Müstakim**, Ankara, İşaret Yayınları, 2000.
- Başok Diş, Sebile: "Bir Dayatma Halini Alan Mutluluk Talebi", **Temaşa**, 2008, Sayı: 8, 2008.
- Baudrillard, Jean: **Sessiz Yığınların Gölgesinde-Toplumsalın Sonu**, Çev. Oğuz Adanır, Ankara, Doğu-Batı Yayınları, 2003.
- Baudrillard, Jean: **Tüketim Toplumu**, Çev. Hazal Deliçaylı ve Ferda Keskin, İstanbul, Ayrıntı Yayınları, 2008.
- Bauman, Zygmunt: **Etiğin Tüketiciler Dünyasında Bir Şansı Var mı?**, Çev. Funda Çoban, İnci Katırcı, De Ki Basım Yayım, Ankara, 2010.
- Bayhan, Vehbi: "Tüketim Toplumunda Bireyin Ontolojik Mottosu: "Tüketiyorum Öyleyse Varım", Dergipark, **Sosyoloji Konferansları**, Sayı: 43, 2011.
- Bayraklı, Bayraktar: **İslam'da Eğitim**, İstanbul, Bayraklı Yayınları, 2002, s. 288-306
- Bebek, Adil: **DİA**, "Fevz", 1995, C. XII, s. 506.
- Bernard, Sylvia: "Loneliness and Social Isolation Among Older People in North Yorkshire", **Social Policy Research Unit University of York**, 2013.
- Bilgiz, Musa: "Kur'an'da Amellerin Değer Yönünden Mukayesesi", **Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Sayı: 20, 2003.

- Bilgiz, Musa: “Kur’an’da Zikir Kavramının Anlam Alanı”,
Atatürk Üniversitesi İlâhiyat Fakültesi Dergisi, Sayı: 25, 2006.
- Bilmen, Ömer Nasuhi: “**Muvazzah İlm-i Kelam**”, 3. Basım, İstanbul, Engin Kitabevi, 1959.
- Bilmen, Ömer Nasuhi: **İslam Akaidi**, sdl. ve notlar. Salih Sabri Yavuz, İstanbul, Semerkand, 2008.
- Birand, Kamiran: **İlk Çağ Felsefesi Tarihi**, Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Yayınları XXIII, Ankara, Ajans-Türk Matbaası, 1958.
- Bircan, Hasan Hüseyin: **İslam Felsefesinde Mutluluk**, İstanbul, İz Yayıncılık, 2001.
- Bolay, Süleyman Hayri: **Felsefe Doktrinleri ve Terimleri Sözlüğü**, 6. Baskı, Ankara, Akçağ Yayınları, 1996.
- Borgna, Eugenio: **Ruhun Yalnızlığı**, Çev. Meryem Mine Çilingiroğlu, 4. Baskı, İstanbul, Yapı Kredi Yayınları, 2018.
- Bozkurt, Ferdi: “Sözlüklerdeki Temel Duygu Kavramlarının Yeniden Tanımlanması: Bir Yöntem Önerisi”,
Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Türkoloji Dergisi, C. 21 (1), 2014.
- Bravo, Hamdi: “Augustinus’un Varlık ve Bilgi Görüşleri”,
SDÜ Fen Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi, Sayı: 15, 2007.
- Breuning, Loretta Graziano: **Meet Your Happy Chemicals**, California, System Integrity Press, 2012.

- Bruckner, Pascal: **Ömür Boyu Esenlik**, Çev. Birsal Uzma, İstanbul, Ayrıntı Yayınları, 2012.
- Buhârî, Ebu Abdullah Muhammed İbn İsmail: **Sahih**, Dar'ul- Kütübu'l İlmiye, Beyrut-Lübnan, 2015
- Bulut, Emrullah: "Kâtip Çelebi'nin Düşüncesinde Akli İlimlerin Yeri ve Önemi", **Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2006.
- Camfield, Laura; Choudhury, Kaneta; Devine, Joe Devine: "Well-being, Happiness and Why Relationships Matter: Evidence from Bangladesh", **J Happiness Studies**, 10, 2009.
- Canatan, Kadir; Yıldırım, Ergün: **Aile Sosyolojisi**, 2. Baskı, İstanbul, Açılımkitap, 2011.
- Carlsmith, Kevin M.; Wilson, Timothy D.; Gilbert, Daniel T.: "The Paradoxical Consequences of Revenge", **Journal of Personality and Social Psychology**, 2008, C. 95, Sayı: 6, 2008.
- Carlson, Richard: **Ufak Şeyleri Dert Etmeyin**, Çev. Müşfik B. Konuk, 24. Baskı, İstanbul, Beta Yayıncılık, 2018.
- Carver, Charles S.; Scheier, Michael F.: "Dispositional Optimism", **Trends in Cognitive Sciences**, C. 18, Sayı: 6, 2014.
- Certel, Hüseyin: "Dini Hayatta İbadetin Yeri ve Önemi", **Dini Araştırmalar**, C. 2, 1999.
- Certel, Hüseyin: "İslami İbadetlerin Psiko-Sosyal İşlevleri", **EKEV Akademi Dergisi**, C. 1, Sayı:3, 1998.

- Cevizci, Ahmet: **Felsefe Sözlüğü**, 2. Baskı, İstanbul, Paradigma Yayınları, 1997.
- Cibran, Halil: **Ermış**, Çev. Ayşe Berktaş, 9. Basım, İstanbul, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2017.
- Cohen, Geoffrey L.; Sherman, David K.: “The Psychology of Change: Self-Affirmation and Social Psychological Intervention”, **Annual Review of Psychology**, 65 (1), 2014.
- Cohn, Michael A. v.d.: “Happiness Unpacked: Positive Emotions Increase Life Satisfaction by Building Resilience”, **Emotion**, C. 9 (3), 2009.
- Cole, Jennifer M.; Scrivener, Hannah: Short Term Effects of Gossip Behavior on Self-Esteem, **Current psychology** (New Brunswick, N.J.), 32(3), 2013.
- Covey, Stephen R.: **Etkili İnsanların 7 Alışkanlığı**, Çev. Gönül Suveren-Osman Deniztekin, 18. Basım, İstanbul, Varlık Yayınları A.Ş., 2002.
- Cristea, Ioana A.; Tata, Aurora Szentagota; Lucacel, Raluca: “Differential Effects Of Self- Statements Following A Self-Esteem Threatening Situation”, **Journal of Evidence-Based Psychotherapies**, C. 14, Sayı: 1, 2014.
- Csikszentmihalyi, Mihaly: **Mutluluk Bilimi Akış**, Çev. Barış Satılmış, 2. Baskı, Ankara, Ankabat Matbaacılık, 2018.
- Çağatay, Neş’et: **İslam’dan Önce Arap Tarihi ve Cahiliye Çağı**, Ankara, MARS T. ve S. A. S. Matbaası, 1957.

- Çağbayır, Yaşar: **Orhun Yazıtlarından Günümüze Türkiye Türkçesinin Söz Varlığı Ötüken Türkçe Sözlük**, Ankara, Ötüken Yayınları, 2007.
- Çağrııcı, Mustafa: “Saâdet”, **DİA**, 2008, C. XXXV, s. 319-320.
- Çağrııcı, Mustafa: “Saadet”, **DİA**, 2008, C. XXXV, s. 320.
- Çağrııcı, Mustafa: **DİA**, “Cömertlik”, 1993, C.VIII, s. 72-73.
- Çağrııcı, Mustafa: **DİA**, “İyimserlik”, 2001, C. XXIII, s. 499.
- Çağrııcı, Mustafa: **DİA**, “Merhamet”, 2004, C. XXIX, s. 184
- Çağrııcı, Mustafa: **DİA**, “Tevazu”, 2011, C. XXXX, s. 583.
- Çağrııcı, Mustafa: **DİA**, “Zan”, 2013, C. XXXXIV, s. 122.
- Çağrııcı, Mustafa: **İslam Düşüncesinde Ahlak**, Dem Yayınları, İstanbul, 2012, s. 49.
- Çalışkan, İsmail: “Kelimelerle Kur’an’da İman”, **Hız. Peygamber ve Güven Toplumu**, Ankara, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2017.
- Çeçen, Rezan: “Duygular İnsan Yaşamında Neden Vazgeçilmez ve Önemlidir?”, **Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, C. 9, Sayı: 9, 2002.
- Çelik, Yusuf: “Kur’an’da İbadet”, **Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Erzurum, Sayı: 41, 2014.
- Çetin, Mustafa: “Kur’an’da Tefekkür Kavramı”, **D.E. Ü İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Sayı: VIII, 1994.

- Çetin, Rabiye: “Ku’ran-ı Kerim Bağlamında Kader-İmtihan İlişkisi”, **İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi**, C. 5, Sayı: 4, 2016.
- Çetinkaya, Bayram: “Söz Varlığımızda Bedene Dayalı Duygu Adlandırmaları”, **TÜRÜK Uluslararası Dil, Edebiyat ve Halkbilimi Araştırmaları Dergisi**, Yıl.5, Sayı: 9, 2017.
- Çilingir, Lokman: **Ahlak Felsefesine Giriş**, 1. Baskı, Ankara, Elis Yayınları, 2000.
- Çoşkun, İsmail: “**Modernliğin Kaynakları: Rönesans Üzerine Bir Değerlendirme**”, İstanbul Üniversitesi Sosyoloji Dergisi, C. 3, Sayı: 6, 2003.
- Çotuksöken, Betül: **Ortaçağ Yazıları, “Petrus Abaelardus’un Ahlâk Anlayışı**”, İstanbul, Kabalcı Yayınevi, 1993.
- Darçın, Selcan: **Genetiğin Tanımı ve Uygulama Alanları**, Editör: Orçun Bozkurt, Genel Biyoloji, 8. Baskı, Ankara, Pegem Akademi, 2017.
- Dârimî, Ebu Muhammed Abdullah b. Abdurrahman b. El-Fadl b. Bahram: **Sünen-i Dârimî**, trc., thk. Abdullah Aydınli, İstanbul, Madve Yayınları, 1996.
- Davies, William: **Mutluluk Endüstrisi**, Çev. Müge Çavdar, İstanbul, Sel Yayıncılık, 2018.
- Dayan, Peter; Huys, Quentin J. M.: “Serotonin, Inhibition, and Negative Mood”, **PLoS Comput Biol** 4(2): e 4., 2008.

- Delacampagne, Christian: **20. Yüzyıl Felsefe Tarihi**, Çev. Devrim Çetinkasap, I. Baskı, İstanbul, Türkiye İş Bankası Yayınları, 2010.
- Demir, Ömer: “Salih Amelin Düşünsel Arka Planı Olarak Ayet Okuryazarlığı”, **EKEV Akademi Dergisi**, Yıl: 17, Sayı: 56, 2013.
- Demirbulat, Özge Gülü; Avcıkurt, Cevdet: “Turizm ve Mutluluk Arasındaki İlişki Üzerine Kavramsal Bir Değerlendirme”, **Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, C. 18, Sayı: 34, 2015.
- Demirci, Mehmet: “Kur’an-ı Kerim Işığında Sabır Kavramı”, **Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, Sayı: 12, 2002.
- Demirkasımoğlu, Nihan: “Toplum Yaşamında Kurallar: Birey-Kural İlişkisi”, **Sosyal Bilimler Dergisi**, C. 13, Sayı: 1, 2015.
- Demirkol, Murat: “İslam Ahlak Felsefesinde Ahlak-Mutluluk İlişkisi”, Editör: İsmail Erkam Sula, **İslam’da Ahlak ve Etik Kavramsal ve Kuramsal Seminer Tartışmaları-2YBÜ-ULİSA**|Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Uluslararası İlişkiler ve Stratejik Araştırmalar Enstitüsü, 2016.
- Demirpolat, Enver: “Epiktetos’un Hayatı, Eserleri ve Felsefi Görüşleri”, **İlahiyat Fakültesi Dergisi** 9:2, 2004.

- Descartes: **Ahlak Üzerine Mektuplar**, Çev. Mehmet Karahasan, Ankara, MEB, 1992.
- Devellioğlu, Ferit: **Osmanlıca Türkçe Ansiklopedik Lügat**, XI. Baskı, Ankara, Aydın Kitabevi Yayınları, 1993.
- Diener, E.; Seligman, Martin E.P.: “Very Happy People”, **Psychological Science**, C. 13, 2002.
- Dilbaz, Nesrin: “Umutsuzluk Kavramı: Depresyon ve İntiharda Önemi, **Kriz Dergisi**, C.1, Sayı: 3, 1998.
- Dodurgalı, Abdurrahman: “Nefis ve Eğitimi”, **Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi**, İstanbul, Bayraklı Yayınları, Sayı:5, 1998.
- Doverspike, William F.: “How to make yourself miserable: Discovering the secrets to unhappiness”, Retrieved from <http://drwilliamdoverspike.com>, 2009, s. 6. (1.07.2019 tarihli erişim)
- Dökmen, Üstün: **İletişim Çatışmaları ve Empati**, İstanbul, Sistem yayınları, 2013.
- Dökmen, Üstün: **Küçük Şeyler**, 44. Basım, İstanbul, Remzi Kitabevi, 2018.
- Dölek, Adem: “Sû-i Zanla İlgili Hadis Üzerine Bir İnceleme”, **Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi**, C. VII, Sayı: 2, 2007.
- Dönmez, İbrahim Kafi: **DİA**, “Niyet”, 2007, C. XXXIII.
- Duhigg, Charles: **Alışkanlıkların Gücü**, Çev. Handan Balkara Çevikus, 1. Baskı, İstanbul, Boyner Yayınları, 2012.

- Duman, Zeki: **Kur'an-ı Kerim'de Adab-ı Muaşeret Görgü Kuralları**, İstanbul, Fecr Yayınları, 2017.
- Durusoy, Ali: "İbn Sina", **DİA**, 1999, C.XX, s. 329.
- Dutt, Amitava Krishna: "Consumption and Happiness: Alternative Approaches", **Department of Economics and Policy Studies**, University of Notre Dame Notre Dame, IN 46556, USA, 2006.
- Düzgün, Şaban Ali: "İnsanın Doğası (Fıtratı) ve Özgürlüğü Üzerine", **Kelam Araştırmaları Dergisi**, C. 14, Sayı: 2, 2016.
- Düzgün, Şaban Ali: **Sarp Yokuşun Eteğinde İnsan**, 3. Baskı, Ankara, Otto Yayınları, 2017.
- Dzulkifli, Mariam Adawiah; Mustafar, Muhammad Faiz: "The Influence of Colour on Memory Performance: A Review", **Malays J Med Science**, 20 (2), 2013.
- Ebû Dâvûd, Ebu Davud Süleyman b. el-Eş'as b. İshak es-Sicistani el-Ezd: **Sünen**, Müessesetü'r-Risale, Beyrut-Lübnan, 2017.
- Ebû Hâmid Muhammed b. Muhammed Gazali: **İhyâu 'Ulûmi'd-Dîn**, Çev. Ahmed Serdaroğlu, İstanbul, Bedir Yayınevi, C. II, 1989.
- Ebu Mansur el-Matüridi: **Te'vilatül Kur'an Tercümesi**, Çev. Kemal Sandıkçı, İstanbul, Ensar Neşriyat, C. 7, 2017.
- Ebu'l-Kasım Cârullah Mahmud b. Ömer Zemahşeri: **Keşşaf Tefsiri**, Çev. Abdülaziz Hatip, İstanbul, Türkiye Yazma, Eserler Kurumu Başkanlığı, 2017.

- Ebü'l-Kâsım Râgıb el-İsfahânî: **Mutluluğun Kazanılması**, Çev. Lütü Doğan, İstanbul, Bahar Yayınevi, 1983.
- Ebü'l-Hasan Ali b. Muhammed b. Habib Maverdi: **Edebü'd-dünya ve'd-din**, thk. Mustafa es-Sekka, Beyrut, Dâru İhyai'l-Ulum, 1988.
- Eluke, Patrick: “The Human Conscience as a Determinant of Morality: It’s Implication for the Nigerian Society”, **International Journal of Philosophy and Theology**, C. 2, Sayı: 3, 2014.
- Engin, Ali Osman; Calapoğlu, Mustafa; Seven, Mehmet Ali, Yörük, A. Kadir Yörük: “Davranışlarımızın Genetik ve Çevresel Boyutları”, **Kafkas Üniversitesi Fen Bilimleri Dergisi**, 1(2), 2008.
- Epiktetos: **Düşünceler ve Sohbetler**, Çev. Cemal Süer, 1. Basım, İstanbul, Kaknüs yayınları, 1999.
- Epikür: **Mektuplar ve Maksimler**, Çev. Hayrullah Örs, İstanbul, Remzi Kitabevi, 1962, s. 37-38
- Er, Hamit: **“Kur’an’a Göre Düşünen İnsan Yetiştirme”**, Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi, 2001, Sayı:8, s. 179.
- Erbaş, Muammer: “Dünya ve Ahiret Mutluluğun Yolu: Amel-i Salih”, **Diyanet Aylık Dergi**, Ankara, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, sayı. 327, 2018.
- Erbaş, Oytun: “Physiological effects of oxytocin and clinical applications”, **İzmir Üniversitesi Tıp Dergisi**, 1, 2013.
- Erbaş, Oytun: **Psikiyatrinin Pek de Gizli Olmayan Kara Kitabı**, İstanbul, İrrasyonel Yayıncılık, 2017.

- Erdil, Oya v.d.: “Yöntem Tarzı ve Çalışma Koşulları, Arkadaşlık Ortamı ve Takdir Edilme Duygusu ile İş Tatmini Arasındaki İlişkiler: Tekstil Sektöründe Bir Uygulama”, **Doğuş Üniversitesi Dergisi**, C. 5, Sayı:1, 2004.
- Erdoğan, Alaeddin: **Mutlu Hayat Yönetimi**, 1. Baskı, Ankara, Pegem Akademi, 2016.
- Ergil, Doğu: “Toplumsal Örgütlenmenin Yapısı”, **Ankara Üniversitesi SBF Dergisi**, C. 39, Sayı: 1, 1984.
- Erkut, Abdülkadir: “Kur’an’da Hamiyyet ve Sekînet Kavramları”, **Marife**, 2014.
- Ersoy, Elif Gökçe; Köşger, Ferdi: “Empati: Tanımı ve Önemi”, **Osmangazi Tıp Dergisi**, 2016.
- Evkuran, Mehmet: “Orta Çağ Paradigması ve Siyasal Düşüncenin Evrimi”, **Gazi Üniversitesi Çorum İlahiyat Fakültesi Dergisi**, C. II, Sayı: 4, 2003.
- Fahrettin Razi: **Tefsir-i Kebir (Mefatihü'l-Gayb)**, Çev. Suat Yıldırım v.d., İstanbul, Huzur Yayınevi, 2002.
- Fahri, Macit: **İslâm Ahlâk Teorileri**, Çev. Muammer İskenderoğlu-Atilla Arkan, İstanbul, Litera Yayıncılık, 2004.
- Farabi: **El-Medinetü'l-Fâzıla**, Çev. Nafiz Danışman, Ankara, Millî Eğitim Bakanlığı Yayınları, 2001.
- Farabi: **Fususu'l-Medenî**, Çev. Hanifi Özcan, İzmir, Dokuz Eylül Üniversitesi, 1987.

- Farabi: **Mutluluğun Kazanılması**, Çev. Ahmet Arslan, 1. Basım, İstanbul, Türkiye İş Bankası Yayınları, 2018.
- Farabi: **Mutluluk Yoluna Yönelme**, Çev. Hanifi Özcan, İzmir, 1993.
- Farhud, Dariush D.; Malmir, Maryam; Khanahmadi, Mohammad: **Happiness & Health: The Biological Factors-Systematic Review Article**, Iranian J Publ Health, C. 43, Sayı: 11, Nov 2014.
- Farrelly, Elizabeth: **Mutluluğun Sakıncaları**, Çev. Erdem Gökyaran, İstanbul, Yapı Kredi Kültür Sanat Yayıncılık, 2015.
- Fazlıoğlu, İhsan: **Kendini Aramak**, 9. Baskı, İstanbul, Papersense Yayınları, 2019.
- Fazlıoğlu, İhsan: **Kendini Bulmak**, 6. Baskı, İstanbul, Papersense Yayınları, 2018, s. 23.
- Fedrickson, Barbara L. v.d.: “A functional genomic perspective on human well-being”, **Proc Natl Acad Sci ABD A.** , 13; 110 (33), 2013.
- Feist, Jess: **Theories of Personality**, Second edition, The United States of America, The Dryden Press, 1990.
- Fersahoğlu, Yaşar; Demir, Mehmed Akif: **Din Eğitim ve Öğretiminde Duygu Eğitimi**, 2. Baskı, İstanbul, Çamlıca Yayınları, 2012.

- Francis, Leslie J.; Fisher, John W.: “Prayer and personal happiness: a study among secondaryschool students in Australia”, **Springer Journal of Religious Education**, C. 62, 2. Basım, 2014.
- Francis, Leslie J.; Yablon, Yaacov B.; Robbins, Mandy: “Religion and Happiness: a Study among Female Undergraduate Students in Israel”, **International Journal of Jewish Education Research**, C. 5, 4. Basım, 2014.
- Frankl, Victor E.: **İnsanın Anlam Arayışı**, Çev. Selçuk Budak, 6. Baskı, İstanbul, Okyanus Us Yayınları, 2012.
- Freud, Sigmund: **Civilization and Its Discontents**, Newly Translated from the German and edited by: James Strachey, New York, W.W. Notion&Company Inc., 1962.
- Fromm, Erich: **Erdem ve Mutluluk**, Çev. Ayda Yörükân, İstanbul, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 1994.
- Fromm, Erich: **Sahip Olmak Ya Da Olmamak**, Çev. Aydın Arıtan, 7. Baskı, İstanbul, Say Yayınları, 2019.
- Funahashi, Shintaro: “Brain Mechanisms of Happiness”, **222 Psychologia**, C. 54, 2011.
- Gadamer, Hans-George: **Güzelin Güncelliği**, Çev. Fatih Tepebaşı, 2. Baskı, İstanbul, Çizgi Kitabevi, 2017.

- Gafarov, Anar: “Ebû Ca‘fer Nasîrüddîn Muhammed b. Muhammed b. el-Hasen et-Tûsî”, **DİA**, 2012, C.XXXI, s. 444.
- Galek, Kathleen v.d.: “Meaning and Purpose, and Mental Health”, **Psychology of Religion and Spirituality**, C. 7, Sayı: 1, 2005.
- Garaudy, Roger: **İnsanlığın Medeniyet Destanı**, Çev. Cemal Aydın, 13. Baskı, İstanbul, Timaş Yayınları, 2018.
- Gençöz, Tülin: “Korku: Sebepleri, Sonuçları ve Başetme Yolları”, **Kriz Dergisi** 6 (2), 1998.
- Gençtan, Engin: **İnsan Olmak**, 2. Basım, İstanbul, Metis Yayınları, 2003.
- Gierueld, Jenrry de Jong; Tilburg, Theo uan; Dvkstra, Pearl A.: “Loneliness and Social Isolation”, **The Cambridge handbook of personal relationships**, Cambridge: Cambridge University Press, 2006.
- Goldman, Alan H.: “Happiness is an Emotion”, **The Journal of Ethics**, C. 21 (1), 2017.
- Göcen, Gülüşan: “Şükür ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir Alan Araştırması”, **Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü**, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara, 2012.
- Gökçe, Tuğrul; Dünder, Cihad: “Samsun Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi’nde Çalışan Hekim ve Hemşirelerde Şiddete Maruziyet Sıklığı ve Kaygı Düzeylerine Etkisi”, **İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi**

- Dergisi**, C. 1, Sayı: 15, 2008.
- Gökyay, Orhan Şaik: “Kâtip Çelebi”, **DİA**, 2002, C.XXV, s. 36.
- Gölcük, Şerafettin: “İnanç Açısından Allah-İnsan İlişkisi”, **Marife**, Yıl. 7, 2007, Sayı: 2, s. 305.
- Görmez, Mehmet: “Sunuş”, **Hız. Peygamber ve Güven Toplumu**, Ankara, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2017.
- Greco, Silvana; Holmes, Mary; McKenzie, Jordan: “Friendship and Happiness from a Sociological Perspective”, **Springer Science-Business Media Dordrecht**, 2015, s. 20-22.
- Guzman, Delia Steinberg: **Özgürlüğe Uçuş**, Çev. Zeynep Erkırmış, Ferim Örücü, 5. Baskı, Ankara, Yeni Yüksektepe Kültür Derneğı, 2005.
- Gülle, Sıtkı: “Kur’an-ı Kerim’de Dua Kavramı”, **EKEV Akademi Dergisi**, Yıl. 8, Sayı: 18, 2004.
- Gündüzöz, Soner: “Kur’an’da Renklerin Büyülü Gücü- Semiotik Bir İnceleme”, **EKEV Akademi Dergisi**, Yıl: 7, Sayı: 16, 2003.
- Güven, Ahmet: “Premodern’den Postmodern’e Benliğin ve Kutsalın Dönüşümü: Narsisist Benliğin Kutsal Algısı”, **İnsan&İnsan**, Sayı: 5, 2015.
- Güzel, Sümeyra: “Telkin ve Terapide Duanın Önemi”, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya, 2009.

- Hacımüftüoğlu, Esra: “Kur’an-ı Kerim’de Müminlerin Ağız ve Söz Disiplini”, **Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Sayı: 42, 2014.
- Hançerlioğlu, Orhan: **Felsefe Ansiklopedisi Kavramlar ve Akımlar**, 1. Baskı, İstanbul, Remzi Kitabevi, 1978.
- Hobbes, Thomas: **Leviathan**, Çev. Semih Lim, 6. Baskı, İstanbul, YKY, 2007.
- Hökelekli, Hayati: “Tevazu (Alçak Gönüllülük)”, **Dem Dergi**, Yıl.1, Sayı: 2, 2007.
- Hökelekli, Hayati: **Din Psikolojisi**, Ankara, T.D.V. Yayınları, 1993.
- Hökelekli, Hayati: “Kendini Bilmek ve Kendini Kontrol Etmek”, **Dem Dergi**, Sayı:1, Yıl 1, 2011.
- Hume, David: **The Philosophical Works of David Hume**, T.H. Green ve T.H. Grose, (Ed.), London: Longmans, Green, and Co., C. II, 1875.
- Idler, Ellen: “The Psychological and Physical Benefits of Spiritual/Religious Practices”, **Spirituality in Higher Education Newsletter**, C. 4, 2. Basım, 2008.
- Indaratna, Kaemthong: “Sufficiency Economy: A Happiness Development Approach, <http://www.gnh-movement.org/papers/indrata.pdf>, 2017. (11 Temmuz 2019 tarihli erişim)
- Işık, Umur; Topbaş, Hasan: “Facebook ve Bağımlılık: Medya Bağımlılığı Araştırması”, **The Journal of Academic Social Science Studies**, Sayı: 38, 2015.

- Izutsu, Toshihiko: **Kur'an'da Dini ve Ahlaki Kavramlar**, Çev.Selahattin Ayaz, 6. Basım, İstanbul, Pınar Yayınları, 2018.
- İbn Haldun: **Tercüme-i Mukaddeime-i İbn Haldun**, Mütercim: Ahmet Cevdet Paşa, 1. Baskı, İstanbul, Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı, C. 3, 2015.
- İbn Hanbel, Ebû Abdullah Ahmed b. Muhammed eş-Şeybani Ahmed b. Hanbel: **Müsned**, thk. Sıdkı Muhammed Cemil Attar, Beyrut, Dârü'l-Fıkr, 1991.
- İbn Kayyım Cevziyye: **Sabredenler ve Şükredenler**, 9. Baskı, İstanbul, İnsan Yayınları, 2005.
- Ak, Ahmet: "Maturidi'nin Şükür Anlayışı", **AÜİFD** 47, Sayı: 2, 2006.
- İbn Kesîr, Ebü'l-Fida İmadüddin İsmail b. Ömer: **el-Bidâye ve'n-nihaye**, 4. Basım, Beyrut, Mektebetü'l-Maârif, 1981.
- İbn Mâce, Ebu Abdillâh Muhammed b. Yezid Mace el-Kazvini: **Sünen**, Daru'l Kütübü'l İlmiye, Beyrut-Lübnan, 2013.
- İbn Manzur, Ebu'l-Fadl Cemalüddin Muhammed b. Mükerrrem: **Lisanu'l-Arabi'l-Muhit**, Dârü'l-Fıkr, 2.Baskı, Beyrut, C. VI, 1997.
- İbn Miskeveyh: **Mutluluk ve Felsefe: Tertibu's-sa'adat ve Menazilu'l-ulum**, Neşir, tercüme ve inceleme. Hümeýra Özturan, İstanbul, Klasik, 2017.

- İbn Miskeveyh: **Tehzibu'l-Ahlak/Ahlak Eğitimi**, 2. Baskı, Çev. Abdulkadir Şener, İsmet Kayaoğlu, Cihad Tunç, İstanbul, Büyüyenay Yayınları, 2013.
- İbn Tufeyl: **Hayy bin Yakzan**, Haz. Mustafa Uluçay, Nesil Basım Yayın, 2017.
- İbn-i Sina: **Mutluluk ve İnsan Nefsinin Cevher Olduğuna İlişkin On Delil**, Çev. Fatih Toktaş, Ankara, Türkiye Diyanet Vakfı, Ahlak Klasikleri Serisi: 2, 2011.
- İmam-ı Gazali: **Kimya-yı Saadet**, Çev. Mehmed. A. Müftüoğlu ve Ahmed Serdaroğlu, İstanbul, Çelik Yayınevi, y.y.
- İsmailoğlu, Murat: **İmam-ı Gazali'de Nefsin Mertebeleri**, **Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2016.
- İşgör, İsa Yücel: "Merhametin Öznel İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi", **Gaziantep University Journal of Social Sciences**, C. 16, Sayı: 2, 2017.
- Jenny, Seth E.: "Defining Success within a "Successful" Men's NCAA Division I Sport Program", **JTRM in Kinesiology an online peer-reviewed research and practice journal**, 2014.
- Kahveci, K. Ali: "J.J. Rousseau'da Ahlâkî Vicdan ve Değeri", **Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, C.12, Sayı:1, 2012.

- Kangal, Ayşe: “Mutluluk Üzerine Kavramsal Bir Değerlendirme ve Türk Hanehalkı İçin Bazı Sonuçlar”, **Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi**, C.12, Sayı: 44, 2013.
- Kant, Immanuel: **Pratik Aklın Eleştirisi**, Çev. Ioanna Kuçuradi, Ülker Gökberk, Füsün Akatlı, 3. Baskı, Türkiye Felsefe Kurumu, Çeviri Dizisi: 2, 1999.
- Kaplan, Hasan: **Dini İnanç, Dini Tasavvur, Şüphe ve İnançsızlık**, Ed. Halil Apaydın, İstanbul, Lisans Yayıncılık, 2017.
- Kara, Mustafa: “Kur’an’da Adalet Kavramı ve Güncel Değeri”, **Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Sayı: 34, 2013.
- Kara, Necati Kara: **Kur’an’da Beden Dili**, İstanbul, Bilge Yayınları, 2004.
- Karacoşkun, Mustafa Doğan: “Kur’an Bağlamında Olumsuz Davranışlara Psikolojik Yaklaşımlar”, **Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, C. IX, 2005.
- Karadeniz, Hayrettin: “Erzurumlu İbrahim Hakkı’nın Ahlak Felsefesi”, **Selçuk Üniversitesi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü**, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Konya, 2006.
- Karagöz, İsmail: “Kur’an’da Takva Kavramı ve Muttaki İnsanın Özellikleri”, **Diyanet İlmi Dergi**, C. 35, Sayı: 4, 1995.

- Karaman, Gürgün: **Sarp Yokuşu Tırmanırken**, 1. Baskı, İstanbul, Sude Yayınları, 2016.
- Karslı, Bahset: “Toplumsal Birlikteliklerde Öncelikler: Kabullenme ve Dışlamanın Sosyo-Psikolojik Temelleri (Alevilik-Sünnilik Örneği)”, **Birey ve Toplum**, C.3, Sayı: 6, 2013.
- Kasapoğlu, Abdurrahman: “Empati ve Sempatı Olgusuna Vurgu Yapan Bazı Ayetler”, **Bilimname X**,1, 2006.
- Kasapoğlu, Abdurrahman: “Kur’an’da ‘Gıybet’ Olgusu -Bir Davranım Bozukluğu Olarak Dedikodu ve Korunma Yolları”, **İnönü Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 11: 2, 2006.
- Kasapoğlu, Abdurrahman: “Kur’an’da Hayvan Davranışlarına Benzetilen İnsan Karakterleri”, **Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 11:1, 2006.
- Kasapoğlu, Abdurrahman: “Kur’an’da Ümit-İman İlişkisi”, **TASAVVUF: İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi**, Yıl. 8, Sayı: 18, 2007.
- Kâtip Çelebi: “**Keşfü’z-zunûn an esâmi’l-kütüb ve’l-fünûn**”, neş. Şerafeddin, Yaltkaya-Kilisli Rıfat Bilge, Ankara, Türk Tarih Kurumu, C. I, 2014.
- Kaya, Mahmut: “Ebu Bekir Razi”, **DİA**, 2007, C. XXXIV, s. 482.
- Kayıklık, Hasan: “Bireysel Dindarlığın Psikolojik Kaynakları”, **Dini Araştırmalar**, C. 5, Sayı: 13, 2002.

- Kayışoğlu, Nurullah: “Kur’an Açısından İnsanın Kendine Yabancılaşmasının Temel Sebepleri”, **Harran Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Yıl. 15, Sayı: 24, 2010.
- Keleş, Hatice Necla: “Pozitif Psikolojik Sermaye: Tanımı, Bileşenleri ve Örgüt Yönetimine Etkileri”, **Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi**, C. 3, Sayı: 2, 2011.
- Khondzinsky, Pavel: “A ‘Theology of Happiness’”, **Vestnik PSTGUI: Theology, Philosophy**, C. 1 (51), 2014.
- Kınalızade Ali: **Ahlak-ı Alai**, Haz. Mustafa Koç, İstanbul, Klasik Yayınları, 2007.
- Kıral, Erkan: “Kayıp Giden Bir Değer: Saygı”, **Çağdaş Yönetim Bilimleri Dergisi**, C. 5, Sayı:1, 2018.
- Kırca, Celal: “Kur’an’a Göre Din Eğitiminin Genel Metodları”, **Erciyes Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Sayı. 5, 1990.
- Kırılmaz, Harun; Ayparçası, Fatma: “Modernizm ve Postmodernizm Süreçlerinin Tüketim Kültürüne Yansımaları”, **İnsan&İnsan**, Yıl. 3, Sayı: 8, 2016.
- Kızılçelik, Sezgin: **Postmodernizm Dedikleri**, İzmir, Saray Kitabevleri, 1996.
- Kızılgeçit, Muhammed: **Yalnızlık Umutsuzluk ve Dindarlık Üzerine Psiko-Sosyal Bir Çalışma**, Ankara, Gece Kitaplığı, 2015.

- Kocabay, Yalçın: **Türkçe Fransızca Büyük Sözlük**, Ankara, Başnur Matbaası, C. 3, 1968.
- Koç, Ahmet: Dini İletişim Bağlamında Kur'an'da "Kavl" (Söz) Çeşitleri, **Diyanet İlmi Dergi** 44 (4), 2008.
- Koç, Ahmet: **İhvan-ı Safa'nın Eğitim Felsefesi**, Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Vakfı Yayınları, 1999.
- Köknel, Özcan: **Kaygıdan Mutluluğa Kişilik**, 4. Baskı, İstanbul, Altın Kitaplar Yayınevi, 1983.
- Köroğlu, Cemile Zehra;
Köroğlu, Muhammet Ali: "Bilim Kavramının Gelişimi ve Günümüz Sosyal Bilimleri Üzerine", **Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, Sayı: 25, 2016.
- Kula, Sedat; Çakar, Bekir: "Maslow İhtiyaçlar Hiyerarşisi Bağlamında Toplumda Bireylerin Güvenlik Algısı ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki", **Bartın Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi**, C. 6, Sayı: 12, 2015.
- Kurt, Hasan: "Taklidi İmanın Tahkiki İmana Dönüşmesi", **Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, C. 1, Sayı: 2, 2012.
- Kurt, İsmail; Tüz, Seyit Ali: **Son Dönem Osmanlı Ahlâk Terbiyecileri ve Ahlak Terbiyesi**, 1. Basım, İstanbul, Ensar Neşriyat, 2015.
- Kutsal Dalai Lama, Cutler, Howard C.: **Mutluluk Sanatı**, Çev. Güneş Tokcan, 4. Basım, İstanbul, Dharma Yayınları, 2001.

- L. Kalet, Adina v.d.: “Defining, Navigating, and Negotiating Success”, **Journal of General Internal Medicine**, C.21, Sayı: 9, 2006.
- Lane, Richard D. v.d.: “Neuroanatomical Correlates of Happiness, Sadness, and Disgust”, **Am J Psychiatry**, 154:7, 1997.
- Lao Tzu: **Öğretiler**, Çev. İsmail Taşpınar, 1. Basım, İstanbul, Kaknüs Yayınları, 1999.
- Lijo, KJ: “Forgiveness: Definitions, Perspectives, Contexts and Correlates”, **Journal of Psychology and Psychotherapy**, C.8, 3. Basım, 2018.
- Lori, William Edward: **What is Prayer?**, www.kofc.org/un/en/resources/domestic-church/what-is-prayer.pdf, s.1. (29. 04. 2019 tarihli erişim)
- Lykken, David; Tellegen, Auke: “Happiness is a stochastic Phenomenon”, **American Psychological Society**, C. 7, Sayı:3, 1996.
- Lyubolnirdley, Sonja: **The How of Happiness**, U.S.A., The Penguin Press, 2007.
- Machado, Leonardo v.d.: “Happiness and health in psychiatry: what are their implications?”, **Machado Let al. / Arch Clin Psychiatry**, 42(4), 2015.
- Macit, Yusuf: “Psiko-Sosyal Açıdan Karun Kıssası”, **Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi**, C. 13, Sayı: 3, 2013.

- Marar, Ziyad: **Mutluluk Paradoksu**, Çev. Serpil Çağlayan, İstanbul: Kitap Yayınevi, 2012.
- Márquez, Gabriel García: **Anlatmak için Yaşamak**, Çev. Pınar Savaş, 13. Basım, İstanbul, Can Sanat Yayınları, 2005.
- Mather, Mara: “The Emotion Paradox In The Aging Brain”, **Annals of the NY Academi Sciences**, 1251 (1), 2012.
- Mazlum, Özge: “Rengin Kültürel Çağrışımları”, **Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, Sayı:31, 2011.
- McCullough, Michael; Witvlient, Charlotte: "The Psychology of Forgiveness", **Handbook of Positive Psychology**, ed. C.R. Snyder, Shane J. Lopez, London, Oxford University Press, 2002.
- McMahon, Darrin M.: **Mutluluk/Mutluluk Üzerine Tarihsel Bir Çalışma**, Çev. Kıvanç Tanrıyar, İstanbul, E Yayınları, 2013.
- Mesulam, M. Marsel: **Davranışsal ve Kognitif Nörolojinin İlkeleri**, Çev. İ. Hakan Gürvit, İstanbul, Yelkovan Yayıncılık, 2004.
- Milyavsky, Maxim: Arie W. Kruglanski, Marina Chernikova, Noa Schori-Eyal, “Evidence for arrogance: On the relative importance of expertise, outcome, and manner”, **PLOS ONE**, 2017.
- Mohd Ahsan Kabir Rizvi, Mohammad Zakir Hossain: “Relationship Between Religious Belief and Happiness: A Systematic Literature Review”, **Journal of Religion and Health** 56 (5), 2016.

- Molcho, Samy: **Beden Dili**, Çev. E. Tülin Batır, İstanbul, Gün Yayıncılık, 2000.
- Mongrain, Myriam; Chin, Jacqueline M.; Shapira, Leah B.: “Practicing Compassion Increases Happiness and Self-Esteem”, **Springer Science-Business Media B.V.**, 2010.
- Mongrain, Myriam; Chin, Jacqueline M.; Shapira, Leah B.: “Practicing Compassion Increases Happiness and Self-Esteem”, **Journal of Happiness Studies**, C. 12, 6. Basım, 2011.
- Montaigne: **Denemeler**, Çev. Sabahattin Eyuboğlu, 29. Basım, İstanbul, Cem Yayınevi, 1997.
- Morellia, Sylvia A. v.d.: “Empathy and well-being correlate with centrality in different social networks”, **Psychological and Cognitive Sciences**, C.114, Sayı: 37, 2017.
- Möngü, Bahtinur: “Modern Dünyada Mutluluk: John Stuart Mill’in Faydacı Etiği”, **Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 19 (1), 2015.
- Muhammed Abdelhaleem: “Kur’an’da Ahiret-Dünya ve Dünya Hayatı”, Çev. Şehmus Demir, **EKEV Akademi Dergisi**, C. 1, Sayı: 3, 1998.
- Muhammed Abdullah Draz, **Din ve Allah İnancı**, Çev. Bekir Karlığa, İstanbul, Bir Yayıncılık, 2007.
- Muhammed Ali Haşimi: **Kur’an ve Sünnete Göre Müslüman Şahsiyeti**, Çev. Resul Tosun, 16. Baskı, İstanbul, Risale Yayınları, 2018.

- Muhammed el-Mübarek: **Mutlu Bir İnsanlığa Doğru**, Çev. Hüsameddin Cemal, 1. Baskı, İstanbul, Nida Yayıncılık, 2015.
- Muhyiddin Ebu Abdillah Muhammed b. Süleyman el-Kafiyeci el-Hanefi: **Kitabü't Taysir Fi Kavaidi İlmit-Tafsir**, Çev. İsmail Cerrahoğlu, Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Yayınları, Ankara, Ankara Üniversitesi Basımevi, 1974.
- Mukatıl b. Süleyman: **Kur'an Terimleri Sözlüğü**, Çev. M. Beşir Eryarsoy, 2. Basım, İstanbul, İşaret Yayınları, 2016.
- Mukatıl bin Süleyman: **Tefsir-i Kebir**, Çev. M. Beşir Eryarsoy, 2. Baskı, İşaret Yayınları, 2017.
- Muslu, Ramazan: Halvetiyye'de "Atvâr-ı Seb'a" Yazma Geleneği ve Sofyalı Bâli'nin Atvâr-ı Seb'a Risâlesi, **Tasavvuf İlmi ve Akademik Araştırma Dergisi**, Yıl:8, Sayı:18, 2007.
- Mübarek el-Bağdadı, Ahmet: "Maverdi'nin Siyasi Düşüncesinde İnsan ve Toplum", Çev. Mustafa Sarıbıyık, **Dicle Üniversitesi ilahiyat Fakültesi Yayınları**, No: 10, C. V, Sayı:2, 2003.
- Müslim, Ebü'l-Hüseyn Müslim b. el-Haccâc b. Müslim el-Kuşeyrî: **Sahih**, Dar'ul- Kütübu'l İlmiye, Beyrut-Lübnan, 2015.
- Naim, Ahmed: **İslam Ahlakının Esasları**, Çev. Recep Kılıç, 1. Baskı, Ankara, TDV, 2010.

- Nair, Ahmet: “Havf ve Haşyet Kavramlarının Kur’an’daki Semantik Anlamı”, **Pamukkale Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Yıl: 5, Sayı: 9, 2018.
- Nakîb el-Attas: “İslam’da Mutluluğun Anlamı Ve Tecrübesi”, **Kelam Araştırmaları**, 9:2, 2011.
- Nasır b. Süleyman el-Umer: **Müminler için Başarı ve Zaferin Gerçek Anlamı**, Çev. Ahmet İyibildiren, İstanbul, Guraba Yayıncılık, 2009.
- Nasır el-Umer: **Hayal ile Gerçek Arasında Mutluluk**, Çev. Ömer Temizel, 3. Basım, İstanbul, Guruba Yayıncılık, 2018.
- Nasreddin Tûsî: **Ahlâk-ı Nâsirî**, Türkiye Türkçesi’ne Aktaranlar. A. Vahap taştan-Habil Nazlıgöl, Ankara, Fecr Yayınları, 2005.
- Navarro, Joe: **Beden Dili**, Eski FBI Ajanından İnsanların Bedenini Okuma Rehberi, Çev. Taylan Taftaf, İstanbul, Alfa Yayıncılık, 2008.
- Navarro, José I.: Esperanza Marchena and Inmaculada Menacho, “The Psychology of Hatred”, **The Open Criminology Journal**, C. 6, 2013.
- Nazirul Hasnain, SyedaWasfeeWazid, Zubay Hasan: “Optimism, Hope, and Happiness as correlates of Psychological Well-Being among Young Adult Assamese Males and Females”, **Journal Of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS)**, C. 19, 2. Basım, 2014.
- Neiman, Susan: **Ahlâki Açıklık**, Çev. Nagehan Tokdoğan, İstanbul, İletişim Yayınları, 2016.

- Neiman, Susan: **Niçin Büyüelim? Çocuksu Bir Çağ İçin Altüst Edici Düşünceler**, Çev. Nagehan Tokdoğan, İstanbul, İletişim Yayınları, 2017.
- Nelson, S. Katherine; Kurtz, Riverside Jaime L.; Lyubomirsky, Sonja: “What Psychological Science Knows About Achieving Happiness”, Chapter 11: **What Psychological Science**, 2012.
- Nes, Ragnhild Bang v.d.: “Subjective well-being: genetic and environmental contributions to stability and change”, **Psychological Medicine**, 2006.
- Ngamaba, Kayonda Hubert; Soni, Debbie: “Are Happiness and Life Satisfaction Different Across Religious Groups? Exploring Determinants of Happiness and Life Satisfaction”, **Journal of religion and health**, 2017.
- Niedzwiecki, Hal: **Ben Özelim! Bireysellik Nasıl Yeni Konformizm Haline Geldi**, Çev. Sibel Erduman, İstanbul, Ayrıntı Yayınları, 2011.
- Nielsen, Michael E.: “Din ve Mutluluk”, Çev. Mustafa Ulu, **Bilimname XXXIII**, Sayı: 1, 2017.
- Nietzsche, F. W.: **Böyle Buyurdu Zerdüş**, Çev. Murat Batmankaya, 7. Baskı, İstanbul, Say Yayınları, 2016.
- Nietzsche, F. W.: **İyinin ve Kötünün Ötesinde**, Çev. Ahmet İnan, 8. Baskı, İstanbul, Say Yayınları, 2015.
- Nietzsche, F. W.: **Tan Kızılığı Ahlaksal Önyargılar Üzerine Düşünceler**, Çev. Özden Saatçi, 6. Baskı, İstanbul, Say Yayınları, 2015.

- Nişanyan, Sevan: **Sözlerin Soyağacı Çağdaş Türkçenin Etimolojik Sözlüğü**, 1. Baskı, İstanbul, Everest Yayınları, 2009.
- Nooshin Pishva v.d.: “Personality and Happiness”, **Procedia- Social and Behavioral Sciences**, C. 30, 2011.
- Nouman Ali Khan: **Dirilt Kalbini**, Çev. Feyzanur Can, 10. Baskı, İstanbul, Timaş Yayınları, 2018.
- Obioha, Uwaezuoke Precious: “The Nature of Justice, Kamla-Raj”, **J Soc Sci**, 29 (2), 2011.
- Ocak, Hasan: “Kınalızade Ali Efendi’de Mutluluk Ahlâkı Kavramının Felsefî Temelleri”, **İğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, Sayı: 1, 2012.
- Okçu, Abdulmecit: “Kur’an’da Renkler”, **Atatürk Üniversitesi İlâhiyat Fakültesi Dergisi**, Sayı: 28, 2007.
- Okumuş, Faysal v.d.: “Umutsuzluk, Tükenmişlik ve İş Memnuniyeti Kavramları Arasındaki İlişkinin Analizi: Eğitim Sektöründe Bir Uygulama”, **Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi**, C. 12, Sayı: 47, 2013.
- Okwaraji, Friday E. v.d.: “Personality traits, happiness and life satisfaction, in a sample of Nigerian adolescents”, **The Journal of Medical Research**, C. 3 (6), 2017.
- Onions, C.T.: **The Oxford Dictionary of English Etymology**, New York, Oxford University Press, 1966.

- Osho: **Kendi Tercihlerinle Yaşamak**, Çev. Merve Durgun, İstanbul, Butik Yayıncılık ve Kişisel Gelişim Hiz. Tic. A.Ş., 2015.
- Otake, Keiko v.d.: “Happy People Become Happier Through Kindness: A Counting Kindness Intervention”, **Journal of Happiness Studies**, 7, 2006.
- Oyen, Charlotte van v.d.: “Gratitude Predicts Hope and Happiness: A Two-Study Assessment of Traits and States”, **The Journal of Positive Psychology**, 2018.
- Ögke, Ahmet: **Kur’an’da Nefs Kavramı**, İstanbul, İnsan Yayınları, 1997.
- Öncül, Remzi: **Eğitim ve Eğitim Bilimleri Sözlüğü**, İstanbul, Millî Eğitim Bakanlığı, 2000.
- Özaydın, Abdülkerim: “Asr-ı Saadet”, **DİA**, 1991, C. III, s. 501.
- Özbalkan, Nuri: **Büyük İngilizce-Türkçe Genel Sözlük**, İstanbul, Alfa Yayınları, 1999.
- Özcan, Hanifi: **Epistemolojik Açıdan İman**, İstanbul, M.Ü. İlahiyat Fakültesi Yayınları, 1992.
- Özcan, Mehmet Tevfik: “John Locke’ın Birey Anlayışının Felsefi Temelleri”, **İstanbul Üniversitesi Hukuk Fakültesi Mecmuası**, C. 52, 1987.
- Özdemir, Faruk: “Tematik ve Bağlamsal Açıdan Kur’an’da ‘İntikam Kavramı’”, **Amasya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, C. 4, Sayı: 7, 2016.
- Özdenören, Rasim: **Müslümanca Düşünme Üzerine Denemeler**, 30. Baskı, İstanbul, İz Yayıncılık, 2018.

- Özdenören, Rasim: **Yumurtayı Hangi Ucundan Kırmalı**, İstanbul, İz Yayıncılık, 2016.
- Özdoğan, Öznur: “İnsana Manevi-Psikolojik Yaklaşım”, **AÜİFD** XLIX, sayı. II, 2008.
- Özer, Deniz: Toplumsal Düzenin Oluşmasında Renk ve İletişim, **ODÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi**, C. 3, Sayı: 6, 2012.
- Özkan, Sezai Çınar: “Richard Rorty’de Kamusal Alan-Özel Alan Ayrımı ve Eleştirisi”, **FLSF (Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi)**, Sayı: 23, 2017.
- Öztürk, Latif; Meral, İsa
Gürkan; Yılmaz, Suat Serhat: “Lisans Öğrencilerinin Mutluluk ve Akademik Başarı İlişkisi: Kırıkkale Üniversitesi Örneği”, **17th International Symposium on Econometrics, Operations Research and Statistics 2-4**, 2016.
- Öztürk, Mustafa: “İslam Öncesi Arap Toplumunda Ahval-i Şahsiyye Hukuku”, 8. **Türkiye Tefsir Akademisyenleri Buluşması, Sempozyum**, Kur’an’ın Anlaşılmasına Katkısı Açısından Kur’an Öncesi Mekke Toplumu, 2011.
- Özüorçun, Fatma: “The Importance of Body Language in Intercultural Communications”, **EUL Journal of Social Sciences IV: II**, 2013.
- Pannells, Tammy C.; Claxton, Amy: **Happiness, Creative Ideation, and Locus of Control**, Creativity Research Journal, C. 20, 1. Basım, 2008.

- Pattabanoğlu, Fatma Zehra: **Seneca’da Felsefe ve Ölüm**, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi Yıl: 2, Sayı: 22, 2015.
- Pavot, William; Diener, Ed: “Review of the Satisfaction With Life Scale, Psychological Assessment”, **Psychological Assessment**, Sayı: 5 (2), s. 102-103.
- Payot, Jules: **İrade Terbiyesi**, Çev. Hakan Alp, 6. Baskı, İstanbul, Ediz Yayınevi, 2019.
- Pease, Allan; Pease, Barbara: **The Definitive Book of Body Language**, Australia, McPherson's Printing Group, 2004.
- Pektaş, Pelin: “Nezakat ya da Nazik Olmak”, **Değer Sandığı Okulda Değerler Eğitimi Materyalleri Nezakat**, Ed. Mehmet Zeki Aydın, I. Basım, Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık, 2014.
- Perihan Ünüvar v.d.: “Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Mutluluk Algısı (Türkiye ve Afganistan Örneği)”, **Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, Sayı:34, 2015.
- Petrov, Grigoriy: **Beyaz Zambaklar Ülkesinde**, Çev. Elnur Osmanov, İstanbul, Koridor Yayınları, 2019.
- Polat, Harun Hilmi: “Renk Teorisi ve Temel Yanılgılar”, **Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, Sayı: 28, 2012.
- Polater, Kadir: “Kur’an Açısından Kibir Sorunu ve Sonuçları”, **Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, C.17, Sayı: 1, 2013.

- Poloma, Margaret M.;
Pendleton, Brian F.: “The Effects of Prayer and Prayer Experiences on Measures of General Well-Being”, **Journal of psychology and theology**, 19 (1), 1990.
- Proctor, Carmel: “Subjective Well-Being (SWB), **Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research**, 2014.
- Pusmaz, Durak: “Kur’an’da İsar Kavramı”, **İstanbul Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Sayı: 25, 2011.
- Ragıp el-İsfahani: **Müfredatu Elfazi’l-Kur’an**, 3. Basım, thk: Safvab Adnan Davudi, Dimaşk: Darü’l-Kalem, Beyrut: Darü’s-Şamiyye, 2002, s. 94.
- Rehîfe Mûsâ Kaddûra: “Se‘âdetü’l-İnsan fi’l-Kur’âni’l-Kerîm”, **Gazze İslâm Üniversitesi**, Tefsir Bölümü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, 2009.
- Reyes, Zaviera Bonita v.d.: “Positive Self-Talk During Conversations: A Buffer Against Negative Emotions”, **Conference: Western Psychological Association**, 2015.
- Ricard, Matthieu: “The Dalai Lama: Happiness from within”, **International Journal of Wellbeing**, 1 (2), 2011.
- Rideout, Elizabeth;
Montemuro, Maureen: “Hope, morale and adaptation in patient with chronic heart failure”, **Journal Advance Nursing**, 1968.

- Rokade, Pramod Baburao: “Release of Endomorphin Hormone and Its Effects on Our Body and Moods: A Review”, **International Conference on Chemical, Biological and Environment Sciences** (ICCEBS'2011) Bangkok Dec., 2011.
- Rowland, Lee; Curry, Oliver Scott: “A Range of Kindness Activities Boost Happiness”, **The Journal of Social Psychology**, C.159, 3. Basım, 2019.
- Røysamb, Espen; Nes, Ragnhild Bang: **The Genetics of Well-being**, In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), Handbook of well-being. Salt Lake City, UT: DEF Publishers, 2018.
- Russell, Bertrand: **Mutlu Olma Sanatı**, Çev. Yunus Sağlamtürk, İstanbul, Say Yayınları, 2016.
- Ryff, Carol D.: “Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being, **Journal of Personality and Social Psychology**, C. 57, Sayı: 6, 1989.
- Ryff, Carol D.; Singer, Burton H.: “Know Thyself And Become What You Are: A Eudaimonic Approach To Psychologic Well-Being, **Journal Of Happiness Studies**”, 9, 2008.
- Safara, Maryam: “Prayer Therapy”, **Delhi Psychiatry Journal**, C. 12, Sayı: 1, 2009.
- Sayar, Kemal: **Hayat Teselli Bulmaktır**, İstanbul, Timaş Yayınları, 2013.
- Sayar, Kemal: **Hüzün Hastalığı**, 2. Baskı, İstanbul, Karakalem, 2005.

- Sayar, Kemal: **Merhamet**, 3. Basım, İstanbul, Kapı Yayınları, 2018.
- Sayar, Kemal: **Olmak Cesareti**, 4. Basım, İstanbul, Kapı Yayınları, 2018.
- Sayar, Kemal: **Ruh Hali**, 16. Baskı, İstanbul, Timaş Yayınları, 2019.
- Sayar, Kemal: **Ruhun Labirentleri**, 1. Basım, İstanbul, Kapı Yayınları, 2017.
- Saygılı, Sefa: **Mutluluk Elimizde**, İstanbul, Elit Yayınları, 2003.
- Saygın, Oğuz Saygın; Layiç, Şafak: **Resimli Beden Dili**, İstanbul, 4x4 Yayıncılık, 2006.
- Schmid, Wilhelm: **Mutsuz Olmak**, Çev. Tanıl Bora, İstanbul, İletişim Yayınları, 2014.
- Schnitker, Sarah: “An examination of patience and well-being”, **The Journal of Positive Psychology** 7(4), 2012.
- Schober, Otto: **Beden Dili**, Çev. Süeda Özbent, İstanbul, 1994.
- Schopenhauer, Arthur: **Okumak Yazmak Ve Yaşamak Üzerine**, Çev. Ahmet Aydoğan, İstanbul, Şule Yayınları, 2007.
- Schumann, Karina; Ross, Michael: “The Benefits, Costs, and Paradox of Revenge”, **Social and Personality Psychology Compass** 4/12, 2010.

- Selen, Evren: “Seneca’nın Hercules Furens Adlı Eseri”, **Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2014.
- Seligman, Martin, E.P.: **Gerçek Mutluluk**, Çev. Semra Kurt Akbaş, Ankara, HYB Basım Yayın, 2007.
- Serdaroğlu, Ahmet: “Dinimiz, Müslümanları Kin Tutmaktan Şiddetle Men Eder”, **Diyanet İşleri Başkanlığı Dergisi**, C. 4, Sayı: 5-6, 1965.
- Sert, Hüseyin Emin: “Kur’an-ı Kerîm Işığında Güven Duygusunun Kaynağı Olarak Müslümanlık”, **Fırat Üniversitesi İlahiyat Fak. Dergisi**, Yıl. 3, Sayı: 2, 88, 2008.
- Shepperd, James A. v.d.: “Exploring the Causes of Comparative Optimism”, **Psychologica Belgica**, C. 42, Sayı:1, 2002.
- Shwalb, David W.; Shwalb, Barbara J.: “Research and Theory on Respect and Disrespect: Catching Up with the Public and Practitioners”, **New Directions For Child and Adolescent Development**, Sayı: 114, 2006.
- Sillick, Warren J.; Stevens, Bruce A.; Cathcart, Stuart: “Religiosity and Happiness: A comparison of the happiness levels between the religious and the nonreligious”, **The Journal of Happiness & Well-Being**, 4 (1), 2016.
- Sinanoğlu, Mustafa: “İbadet”, **DİA**, C. XIX, 1999, s. 233.

- Smith, Pamela: “A Comprehensive Look at Hormones and the Effects of Hormone Replacement”, http://www.a4m.com/assets/pdf/bookstore/aamt_vol7_41_smith.pdf, s. 229, 238. (22 Temmuz 2019 tarihli erişim)
- Snyder, Charles Richard v.d.: “The Role of Hope in Cognitive-Behavior Therapies”, **Cognitive Therapy and Research**, C. 24, Sayı: 6, 2000.
- Spitzer, Robert J.: “The Four Levels of Happiness”, **Magis Center of Reason and Faith**, 2014.
- Sponville, Andre Comte; Delumeau, Jean; Farge, Arlette: **Mutluluğun En Güzel Tarihi**, 2. Baskı, çev: Saadet Özen, İstanbul, Türkiye İş Bankası Yayınları, 2018.
- Steuerwald, Karl: **Türkçe Almanca Sözlük**, 1. Baskı, İstanbul, ABC Kitabevi, 1988.
- Striker, Gisela: “Ataraxia: Happiness as Tranquillity”, **The Monist**, Sayı: 73, Baskı. 1, 1990.
- Suardi, Angelo v.d.: “The neural correlates of happiness: A review of PET and fMRI studies using autobiographical recall methods”, **Cogn Affect Behav Neurosci**, 16, 2016.
- Subaşı, Necdet: **Sınırları Yoklamak**, İstanbul, Ötüken Neşriyat, 2007.
- Suyutî, Ebü'l-Fazl Celaleddin Abdurrahman b. Ebî Bekr: **Camiü's-sagir : muhtasarı**, tercüme ve şerhi.haz. İsmail Mutlu, Şaban Döğen, Abdulaziz Hatip, İstanbul, Yeni Asya Yayınları, C. II, 1996.

- Sürücü, İbrahim: “İslam’ın Anakutsalları Çerçevesinde Kur’an’da Edep”, **Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, C. 5, sayı. 2, 2016.
- Şahin, Şeyma; Ökmen, Burcu; Kılıç, Abdurrahman: “Sevgi Eğitimi Dersi Alan Öğrencilerin Sevgi ve Sevgi Eğitimi Dersine Dair Görüşleri”, **Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi – ENAD**, C. 7, Sayı: 1, 2019.
- Şeker, Murat: **Mutluluk Ekonomisi**, İstanbul, Türkmen Kitabevi, 2016.
- Şen, Mustafa: “Kur’an’da Zenginlik ve Fakirlik,” **Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü**, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Konya, 2008.
- Şenel Büyüköztürk v.d., **Bilimsel Araştırma Yöntemleri**, 2. Baskı, Ankara, Pegem Akademi, 2008.
- Şentürk, Habil: “Sosyal İlişkilerde Saygı Kavramı: Psikoloji ve Din Açısından Bir Bakış”, **Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Sayı: 20, 2008.
- Tamir, Maya v.d.: “The Secret to Happiness: Feeling Good or Feeling Right?”, **Journal of Experimental Psychology: General**, C. 146, Sayı: 10, 2017.
- Tandaçgüneş, Nilnur: **Ütopya Antikçağ’dan Günümüze “Mutluluk Vaadi”**, İstanbul, Ayrıntı Yayınları, 2013.
- Tarhan, Nevzat: **Duyguların Psikolojisi ve Duygusal Zeka**, 20. Baskı, İstanbul, Timaş Yayınları, 2017.

- Tarhan, Nevzat: **Güzel İnsan Modeli**, 3. Baskı, İstanbul, Timaş Yayınları, 2012.
- Tarhan, Nevzat: **İnanç Psikolojisi**, 5. Baskı, İstanbul, Timaş Yayınları, 2011.
- Tarhan, Nevzat: **Kendinizle Barışık Olmak**, 17. Baskı, İstanbul, Timaş Yayınları, 2012.
- Tarhan, Nevzat: **Mutluluk Psikolojisi**, 13. Baskı, İstanbul, Timaş Yayınları, 2008.
- Tarhan, Nevzat: Orhan Gümüşel ve Aynur Sayım, **Pozitif Psikoloji**, 2. Baskı, İstanbul, Timaş Yayınları, 2013.
- Tarhan, Nevzat: **Psikolojik Savaş**, 11. Baskı, Timaş Yayınları: İstanbul, 2008.
- Tazegün, Yusuf: “Kur’an’da Sosyal İnsanın Özellikleri”, **Misbah**, Yıl.1, Sayı: 2, 2012.
- Temren, Belkıs: “Din Antropolojisi Açısından İnanç ve Din Olgusuna İlişkin Bir Değerlendirme”, **Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi**, C. 38, Sayı: 1-2, 1998.
- THE WHOQOL GROUP: “The World Health Organization Quality Of Life Assesement (WHOQL): Development and General Psychometric Properties”, *Social Science and Medicine*, C. 46, Sayı: 12, 1998.

- Tillich, Paul: **İmanın Dinamikleri**, Çev. Fahrullah Terkan, Salih Özer, 3. Basım, Ankara, Ankara Okulu Yayınları, 2014.
- Tillich, Paul: **Olmak Cesareti**, Çev. F. Cihan Dansuk, 1. Baskı, İstanbul, Okyanus Yayınları, 2014.
- Tirmizî, Ebû İsâ Muhammed b. İsâ b. Sevre (Yezîd): **Sünen**, Müessesetü'r-Risale, Beyrut-Lübnan, 2017.
- Toffler, Alvin: **Şok**, Çev. Selami Sargut, İstanbul, Altın Kitaplar Yayınevi, 1974.
- Toffler, Alvin: **Üçüncü Dalga**, Çev. Ali Seden, İstanbul, Altın Kitaplar Yayınevi, 1981.
- Tokat, Latif: “Farabi Felsefesinde Mutluluğun Araştırılması”, **Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi**, VI Sayı: 3, 2006.
- Topçu, Nurettin: **Ahlâk**, İstanbul, Dergâh Yayınları, 2005.
- Topçu, Nurettin: **Var Olmak**, 3. Baskı, İstanbul, Dergâh Yayınları, 1999.
- Touraine, Alain: **Modernliğin Eleştirisi**, Çev. Hülya Tufan, 7. Baskı, İstanbul, Yapı Kredi Yayınları, 2010.
- Tuğlacı, Pars: **Okyanus Türkçe Sözlük**, 1. Baskı, İstanbul, Pars Yayınları, 1974.
- Tuğlu, Nuri: Niyet Amel İlişkisi Bağlamında “Ameller Niyetlere Göredir” Hadisi Üzerine Bir Yorum Denemesi, **Marife Bilimsel Birikim**, Yıl. 12, Sayı: 2, 2012.

- Turan, Şerafettin: “Kemalpaşazade”, **DİA**, 2002, C. XXV, s. 239.
- Tümeh, Günay: “Çeşitli Yönleriyle Din”, **Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, C. 28, 1987.
- Türkben, Yaşar: “Descartes’in Ahlâk ve Mutluluk Anlayışı”, **Hikmet Yurdu Dergisi**, Sayı: 5, 2010.
- Türkeri, Mehmet: “Bazı İslam Ahlak Kuramlarındaki Ortak Noktalar”, **Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Sayı: XIX, 2004.
- Uludağ, Süleyman: “Marifet”, **DİA**, 2003, C. XXVIII, s. 54.
- Ülken, Hilmi Ziya: **Eğitim Felsefesi**, İstanbul, Ülken Yayınları, 2001.
- Ülken, Hilmi Ziya: **Kâtip Çelebi ve Fikir Hayatımız**, Kâtip Çelebi: Hayatı ve Eserleri Hakkında İncelemeler, Ankara, TTK Yayınları, 1991.
- Vaillant, George E.: “Aging Well”, First Edition, United States of America, **Longitudinal Studies**, 2002.
- VandenBos, Gary R.: APA Dictionary of Psychology, Washington/USA: American Psychological Association, 2007.
- Veenhoven, Ruut: “Advances In Understanding Happiness”, **Published in French in Revue Québécoise de Psychologie**, C. 18, 1997.
- Veenhoven, Ruut: **Conditions Of Happiness**, Dordrecht, D. Reidel Publishing Company, 1989.

- Veenhoven, Ruut: “How Do We Assess How Happy We Are? Tenets, implications and tenability of three theories, **Paper presented at conference on ‘New Directions in the Study of Happiness: United States and International Perspectives’**, University of Notre Dame, USA, Ekim 22-24 2006.
- Veenhoven, Ruut: “Is Happiness a trait?”, **Social Indicators Research**, C. 32, 1994.
- Veenhoven, Ruut; Dumludağ, Devrim: “İktisat ve Mutluluk”, **İktisat ve Toplum Dergisi**, Sayı: 58, 2015.
- Vera Villarroel, Pablo v.d.: “Money, Age and Happiness: Association of Subjective Wellbeing with Socio-Demographic Variables”, **Revista Latinoamericana de Psicología**, Sayı: 44, No. 2, 2012.
- Vural, Mehmet: **İslam Felsefesi Sözlüğü**, Ankara, Elis Yayınları, 2003.
- Walker, Harry: “Joy Within Tranquility”, **Hau: Journal of Ethnographic Theory**, C. 5 (3), 2015.
- Watzlawick, Paul: **Mutsuzluk Kılavuzu**, Çev. Veysel Atayman, 2. Basım, İstanbul, Ayrıntı Yayınları, 1993.
- Wise, Roy Alfred: “Dopamine, learning and motivation”, **Nature reviews Neuroscience**, 5 (6), 2004.
- Wish, Naomi Bailin: “Are We Really Measuring the Quality of Life? Well-being Has Subjective Dimensions, As Well As Objective Ones”, **American Journal of Economics and Sociology**, Sayı: 45 (1), 1986.

- Ya'kub b. İshak el-Kindi: **Üzüntüden Kurtulma Yolları**, Çev. Mustafa Çağrı, Ankara, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2012.
- Yalın, Salih: "Sühreverdî'in El-Elvahu'l-İmadiyye Adlı Eseri Temelindeki Fizin ve Metafiziğe İlişkin Görüşleri", **Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi** XLIII, 2, 2017.
- Yasemin N. Oğuz v.d.: **Biyetik Terimleri Sözlüğü**, 1. Baskı, Ankara, Türkiye Felsefe Kurumu Yayınları, 2005.
- Yaşar, M. Ruhat: "Yalnızlık", **Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, C. 17, Sayı: 1, 2007.
- Yavuz, Kerim: **Çocukta Dini Duygu ve Düşüncenin Gelişmesi**, Ankara, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 1987.
- Yavuz, Yusuf Şevki: "Akıl", **DİA**, 1967, C. II, 1989, s. 245.
- Yazır, Elmalılı Muhammed Hamdi: **Hak Dini Kur'an Dili**, İstanbul, Matbaai Ebuzziya, 1935.
- Yeğin, Hüseyin İ.: "Öfke Duygusu ve Dini Açından Baş Edebilme Yolları", **Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi**, C.10, Sayı: 2, 2010.
- Yıldırım, Ali; Şimşek, Hasan: **Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri**, 2. Basım, Ankara, Seçkin Yayıncılık, 2000.
- Yurt, Mehmet Emin: "Kur'an'da Haset Kavramı", **e-Şarkiyat İlmi Araştırmalar Dergisi**, C.10, Sayı: 3 (21), 2018.

- Yusuf, Hamza: **Kalbin Simyası**, Çev. Abdurrahman Açıkgöz, 2. Baskı, İstanbul, Timaş Yayınları, 2019.
- Yüksel, Asuman: “Kapsam ve Tarihsel Gelişim Bağlamında Empati Kavramı”, Editör: Yücel Karapınar, **Empatiyle Gelişmek Empatiyi Geliştirmek: Çocuk ve Empati**, Ankara, Pegem Akademi, 2015.
- Zarifoğlu, Cahit: **Yaşamak**, 23. Baskı, İstanbul, Beyan Yayınları, 2018.
- Zawadzka, Anna Maria; Zalewska, Justyna: “Can humility bring happiness in life? The relationship between life aspirations, subjective well-being, and humility”, **Annals of Psychology**, XVI, C.16, Sayı: 3, 2013.
- Zengin, Ali Galip: “Eşanlamlılık Bağlamında Kur’an’da ‘Korku’ İfade Eden Kelimeler Üzerine Analitik Bir Değerlendirme”, **İslami Araştırmalar Dergisi**, C. 16, Sayı: 1, 2003.
- Zengin, Mahmut; Arslan, Elif İçöz: “Dini, Felsefi, Psikolojik Boyutlarıyla Vicdan ve Değerler Eğitimindeki Yeri”, **Amasya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, C. 6, 2018.
- Zeynep Gazali: **Zindan Hatıraları**, Çev. H. Hüseyingil, 3. Baskı, İstanbul, Madve Yayınları, 1985.

ÖZGEÇMİŞ

HANDAN YALVAÇ ARICI

1998 senesinde İstanbul Üniversitesi Doğu Dilleri Bölümü Fars Dili ve Edebiyatı lisans tamamladıktan sonra, 1999-2002 yıllarında Amerika’da İngilizce ve teoloji üzerine dersler aldı. Amerika’dan döndükten sonra 2003-2005 yılları arasında Newport University Davranış Bilimleri yüksek lisans yaptı. 2015 tarihinde Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesinde lisans eğitimini ve aynı tarihte Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Din Eğitimi Bölümünde “Kur’an’da Pişmanlık Psikolojisi” başlıklı tez ile yüksek lisans eğitimini tamamladı. 2012-2016 tarihlerinde Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi ve Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesinde ücretli öğretim görevlisi olarak çalıştı. 2016-2018 tarihlerinde Hamit İbrahimiye Özel Eğitim Uygulama Merkezi ve Özel Eğitim’de, 2008-2019 yıllarında Hasan Leyli Ortaokulunda Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi öğretmenini olarak görev yaptı. 2019 yılında Yalova Üniversitesi İslami İlimler Fakültesi’nde öğretim görevlisi olarak çalıştı. Kadıköy ve Ataşehir Müftülüklerinin izniyle Fenerbahçe Cami ve Sultan Alparslan Cami’nde yetişkin eğitimiyle ilgili çalışmalar, kitap okuma kulüplerinde etkinliklerde bulunmakta, çocuklar ve gençler için kitaplar yazmaktadır. Evli ve bir çocuğu bulunmaktadır.

BASILMIŞ YAYINLAR

Kur'an'da Pişmanlık Psikolojisi

Sahabelerle Değerler Eğitimi 1 (5 kitap)

Sahabelerle Değerler Eğitimi 2 (5 Kitap)

Bilge Dedem 1

Bilge Dedem 2

My Wise Grandpa 1

My Wise Grandpa 2

Peygamberim Çocuk Diliyle Peygamberimizin Hayatı

Çevrimiçi Filozoflar

Cennet Yolunun Rehberi Peygamberimin Hadisleri

The Prophet Muhammed's Sayings Our Guide on the Path to Paradise

Ehadis Nebina Delilü Tariku Cennet

Değer Sandığı Eğitim Setinde Olumlama, Yaratıcı Etkinlikler gibi bölümler

Son Peygamberin İzinde (üç yazarlı)

