

T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
İSLAMİ İLİMLER ENSTİTÜSÜ
TEMEL İSLAM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

BİR POZİTİF PSİKOLOJİ OLARAK FÂRÂBÎ'DE MUTLULUK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Yasin KARADAŞ

DENİZLİ, 2025

T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
İSLAMİ İLİMLER ENSTİTÜSÜ
TEMEL İSLAM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

BİR POZİTİF PSİKOLOJİ OLARAK FÂRÂBÎ'DE MUTLULUK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Yasin KARADAŞ

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Osman MUTLUEL

Enstitü Anabilim Dalı : Felsefe Ve Din Bilimleri
Enstitü Bilim Dalı : İslam Felsefesi

**“Bu tez sınavı 26/12/2025 tarihinde yapılmış olup aşağıda isimleri
bulunan jüri üyeleri tarafından oybirliği ile kabul edilmiştir.”**

JÜRİ ÜYESİ	KANAATİ
Prof. Dr. Osman MUTLUEL	BAŞARILI
Prof. Dr. Kemal GÖZ	BAŞARILI
Dr. Öğr. Üyesi Yasin BOSTAN	BAŞARILI

BEYAN

Bu tezin tasarımı, hazırlanması, yürütülmesi, araştırmalarının yapılması ve bulgularının analizlerinde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riâyet edildiğini; bu çalışmanın doğrudan birincil ürünü olmayan bulguların, verilerin ve materyallerin bilimsel etiğe uygun olarak kaynak gösterildiğini ve alıntı yapılan çalışmalara atıfta bulunulduğunu beyan ederim.

Yasin KARADAŞ

26.12.2025

ÖNSÖZ

Mutluluk, insanın yalnızca iyi hissetme hâli değil; hayatını anlamlandırma, değerlerini inşa etme ve varoluşuna bir yön tayin etme çabasının merkezinde yer alan temel bir arayıştır. İnsanoğlu, tarih boyunca nasıl mutlu olunabileceği ile iyi ve anlamlı bir hayatın nasıl yaşanılabilceği konusunda arayış içerisine girmiştir. Bu arayış hem felsefî hem de dinî düşüncenin ana eksenlerinden biri olmuştur. Klasik İslam felsefesinde mutluluğu en sistemli biçimde ele alan düşünürlerden biri olan Fârâbî, mutluluğu akıl, erdem ve nihai gaye olan uhrevî hayat ile ilişkilendirerek onu insanın en yüce amacı olarak görmüştür. Modern dönemde ise pozitif psikoloji, insanın güçlü yönlerine, psikolojik iyi oluşuna ve anlam üretme kapasitesine odaklanarak mutluluk konusunu bilimsel bir zeminde yeniden gündeme taşımıştır. Bu iki yaklaşım, farklı dönemlere ait olmalarına rağmen, insanın iyi oluş hâline dair derin ve tamamlayıcı imkânlar sunmaktadır.

Bu çalışmanın ortaya çıkmasında maddî manevî destekleriyle yanımda olan tüm dostlarıma teşekkür etmeyi bir borç bilirim. Özellikle bilgi birikimi, akademik deneyimi ve kıymetli görüşleriyle çalışmama yön veren, araştırma sürecimde rehberliğini büyük bir özveriyle sürdüren danışman hocam Prof. Dr. Osman MUTLUEL'e, tez konumu belirleme sürecinde ilgisini eksik etmeyen Dr. Öğr. Üyesi Yasin BOSTAN'a, tevazu ve samimiyetiyle desteğini esirgemeyen Doç. Dr. Turgut AKYÜZ hocama ve tecrübeleriyle katkı sağlayan Ayşe TURHAN'a içtenlikle teşekkür ederim.

Yasin KARADAŞ

DENİZLİ - 2025

ÖZET

Pamukkale Üniversitesi İslami İlimler Enstitüsü

Yüksek Lisans Tez Özeti

Tezin Başlığı: Bir Pozitif Psikoloji Olarak Fârâbî’de Mutluluk	
Tezin Yazarı: Yasin KARADAŞ	Danışmanı: Prof. Dr. Osman MUTLUEL
Kabul Tarihi: 26.12.2025	Sayfa Sayısı: vii (ön kısım) + 52
Anabilim Dalı: Felsefe ve Din Bilimleri	Bilimdalı: İslam Felsefesi
Mutluluk, insanın iyi oluş hâlini ifade eden çok boyutlu bir kavram olup tarih boyunca farklı düşünürler tarafından çeşitli açılardan tanımlanmıştır. Klasik dönemde mutluluk, insanın erdemli bir yaşam sürmesi ve nihai amacına ulaşmasıyla ilişkilendirilirken; modern dönemde özellikle pozitif psikoloji ile birlikte mutluluk daha çok psikolojik iyilik hâli, bireysel tatmin ve sürdürülebilir yaşam doyumunu bağlamında ele alınmaktadır. Bu çalışma, mutluluk kavramını Fârâbî’nin ahlâk, akıl ve nihai gaye merkezli mutluluk anlayışı ile çağdaş pozitif psikolojinin psikolojik iyi oluş temelli yaklaşımı arasında karşılaştırmalı olarak ele almaktadır. Araştırmada mutluluk, yalnızca öznel haz veya duygusal tatmin olarak değil; insanın aklî yetkinliğe ulaşması, erdemli eylemleri süreklilik kazanması ve varoluş amacına uygun bir hayat sürmesiyle gerçekleşen bütüncül bir iyi oluş hâli olarak değerlendirilmiştir. Çalışmada, pozitif psikolojinin mutluluğu çoğunlukla bireysel iyi oluş, yaşam doyumunu, psikolojik dayanıklılık ve anlam üretimi çerçevesinde ele aldığı; Fârâbî’nin ise mutluluğu, insanın teorik ve pratik aklını yetkinleştirmesi, ahlâkî erdemleri içselleştirmesi ve nihai olarak hakiki mutluluğa yönelmesiyle ilişkilendirdiği ortaya konmuştur. Bu bağlamda pozitif psikolojide öne çıkan geçici ve ölçülebilir mutluluk anlayışının, Fârâbî’nin “zannî (zahiri) mutluluk” kavramıyla büyük ölçüde örtüştüğü tespit edilmiştir. Araştırmanın temel bulgularına göre Fârâbî’de mutluluk, yalnızca bu dünyaya ait bir iyi oluş durumu değil; insanın aklî, ahlâkî ve metafizik boyutlarını kapsayan, süreklilik arz eden ve nihai olarak uhrevî kemale yönelen bir süreçtir. Pozitif psikolojinin kalıcı mutluluk arayışı ile Fârâbî’nin hakiki mutluluk anlayışı arasında belirli ortak noktalar bulunsa da, Fârâbî’nin mutluluğu aşkın bir amaçla ilişkilendirmesi, modern psikolojik yaklaşımlardan temel bir ayrışma noktası oluşturmaktadır. Sonuç olarak çalışmamız, Fârâbî’nin mutluluk anlayışının, pozitif psikolojinin sınırlı ve dünyaya içkin mutluluk tasavvurunu tamamlayabilecek etik, entelektüel ve anlam merkezli bir perspektif sunduğunu ortaya koymakta; klasik İslam felsefesinin çağdaş mutluluk tartışmalarına kuramsal bir katkı sağlayabileceğini göstermektedir.	
Anahtar kelimeler: mutluluk, felsefe, tasavvuf, Fârâbî, pozitif psikoloji	

ABSTRACT

Pamukkale University Institute of Islamic Sciences

Abstract of Master Thesis

Title of the Thesis: Happiness in Farabi as a Positive Psychology	
Author: Yasin KARADAŞ	Supervisor: Prof. Dr. Osman MUTLUEL
Date: 26.12.2025	Nu. of pages: vii (pre text) + 52
Department: Philosophy and Religious Studies Subfield: Islamic Philosophy	
Happiness is a multidimensional concept that denotes human well-being and has been defined from various perspectives. In the classical period, happiness was associated with living a virtuous life and attaining one's ultimate end, whereas in the modern period, particularly with the rise of positive psychology, it has been approached primarily in terms of psychological well-being, individual satisfaction, and sustainable life satisfaction. This study examines the concept of happiness comparatively through al-Fārābī's understanding of happiness centered on ethics, intellect, and ultimate purpose, and the psychological well-being-based approach of contemporary positive psychology. In this research, happiness is not considered merely as subjective pleasure or emotional satisfaction; rather, it is evaluated as a holistic state of well-being achieved through the attainment of intellectual perfection, the continuity of virtuous actions, and the pursuit of a life in accordance with one's existential purpose. The study demonstrates that positive psychology generally conceptualizes happiness within the framework of individual well-being, life satisfaction, psychological resilience, and meaning-making, whereas al-Fārābī associates happiness with the perfection of both theoretical and practical intellect, the internalization of moral virtues, and the ultimate orientation toward true happiness. In this context, the transient and measurable conception of happiness emphasized in positive psychology largely corresponds to al-Fārābī's notion of conjectural (apparent) happiness. According to the main findings of the study, happiness in al-Fārābī is not merely a state of well-being confined to this world; rather, it is a continuous process encompassing the intellectual, moral, and metaphysical dimensions of the human being, ultimately directed toward otherworldly perfection. Although certain points of convergence can be identified between positive psychology's search for lasting happiness and al-Fārābī's conception of true happiness, al-Fārābī's association of happiness with a transcendent end constitutes a fundamental point of divergence from modern psychological approaches.	
Keywords: happiness, philosophy, sufizm, Fârâbî, positive psychology	

İÇİNDEKİLER

BEYAN	i
ÖNSÖZ	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
İÇİNDEKİLER	v
SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ	vii
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM:	3
MUTLULUK KAVRAMININ TARİHİ ARKA PLANI	3
1.1. Antik Yunanda Mutluluk	3
1.1.1. Sokrates'e Göre Mutluluk	4
1.1.2. Aristoteles'e Göre Mutluluk	5
1.1.3. Platon'a Göre Mutluluk	6
1.2. Helenistik Dönemde Mutluluk	7
1.3. Kur'an-ı Kerim'de Mutluluk	9
1.4. Tasavvuf Düşüncesi ve Filozoflara Göre Mutluluk	11
1.4.1. Gazaliye'ye Göre Mutluluk	12
1.4.2. İhvan-ı Safa'ya Göre Mutluluk	14
1.4.3. İbn-i Rüşd'e Göre Mutluluk	15
1.4.4. Mevlânâ'ya Göre Mutluluk	16
1.4.5. Fârâbî'ye Göre Mutluluk	17
İKİNCİ BÖLÜM:	20
POZİTİF PSİKOLOJİNİN KAVRAMSAL ANALİZİ	20
2.1. Pozitif Psikolojinin Kökeni	20
2.2. Pozitif Psikolojinin Tanımı	21
2.3. Pozitif Psikolojinin Belirleyicileri	22
2.3.1. Yunan Felsefesi	23
2.3.2. Tasavvuf	23
2.4. Pozitif Psikolojinin Manevi Unsurları	25
2.4.1. İyimserlik	25
2.4.2. Merhamet	26
2.4.3. Minnettarlık	26
2.4.4. Bağışlama	27
2.4.5. Özkontrol (Nefs)	29
2.4.5. Dayanıklılık	31
2.4.6. Sabır	31

2.4.7. Psikolojik İyi Oluş	32
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM:	34
FARABİ VE POZİTİF PSİKOLOJİ AÇISINDAN MUTLULUK ANLAYIŞININ KARŞILAŞTIRILMASI	34
3.1. Pozitif Psikolojide Mutluluk	34
3.2. Mutluluk Kavramına Yönelik Literatür	36
3.3. Fârâbî ve Pozitif Psikoloji Açısından Mutluluk Anlayışının Karşılaştırılması	40
SONUÇ	43
KAYNAKÇA	45

SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ

a.g.e. : adı geçen eser

a.s. : aleyhi's-selâm

Hz. : hazreti

m.ö.: milattan önce

ö. : ölümü

s.a.v : sallallahu aleyhi ve sellem

s. : sayfa

thk: tahkik eden

vd. : ve diğerleri

GİRİŞ

İnsanın iyi oluş hâli, mutluluğa ulaşma çabası ve yaşamın anlamını arayışı, tarih boyunca hem felsefenin hem de dinî düşüncenin temel meselelerinden biri olmuştur. İslâm filozofları arasında mutluluk konusuna en sistemli yaklaşımı ortaya koyan isimlerden biri Fârâbî'dir. Onun mutluluğu yalnız bireysel haz veya duygusal bir tatmin olarak değil, insanın aklî yetkinliğe, ahlâkî olgunluğa ve toplumsal uyuma ulaşmasıyla mümkün gördüğü bilinmektedir. Günümüzde ise özellikle pozitif psikolojinin yükselişiyle birlikte mutluluk, bilimsel araştırmaların merkezinde önemli kavramlardan biri haline gelmiştir. Öte yandan son zamanlarda önemi giderek artan pozitif psikoloji, bireylerin mutluluk ve refaha ulaşmalarına yardımcı olacak manevi yönlerin ortaya çıkışı üzerinde durmaktadır. Bu doğrultuda çalışmanın amacı, Fârâbî'nin mutluluk anlayışını pozitif psikolojinin temel kavramlarıyla ilişkilendirerek yeniden ele almak, klasik düşüncede yer alan mutluluk tasavvurunun modern psikoloji yaklaşımlarıyla nasıl örtüştüğünü veya ayrıştığını ortaya koymaktır.

Bu çerçevede çalışmanın kapsamını, “pozitif psikoloji” ve “mutluluk” kavramlarının hem modern hem de klasik düşüncede nasıl anlamlandırıldığını incelemek oluşturmaktadır. Pozitif psikoloji, bireyin güçlü yönlerini, insan potansiyelini, karakter erdemlerini ve iyi oluş hâlini merkezine alan psikolojinin bir alt alanıdır. Mutluluk ise pozitif psikoloji literatüründe subjektif iyi oluş, yaşam doyumu, anlam, erdem ve psikolojik dayanıklılık gibi unsurlar üzerinden tanımlanan çok katmanlı bir kavramdır. Çalışmada mutluluk; sadece duygusal bir haz olarak değil, erdemle bütünleşen, insanın yaratılış amacına uygun yaşamasıyla gerçekleşen ve toplumsal düzenle irtibatlı bir iyi oluş hâli olarak ele alınmaktadır. Bu noktada Fârâbî'nin insan anlayışı, akıl teorisi, erdemli şehir modeli ve nihai saadet tasavvuru pozitif psikoloji kavramlarıyla karşılaştırmalı olarak değerlendirilmiştir.

Literatürdeki çalışmalar incelediğinde pozitif psikoloji ile Mutluluk felsefesi arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmaların çok az sayıda olduğu görülmüştür. Diğer taraftan literatürde İslam Felsefesinin önde gelen ismi olan Fârâbî'nin mutluluğa olan bakış açısıyla pozitif psikolojinin mutluluk kavramına yaklaşımı arasındaki benzerlikleri ve farklılıkları inceleyen çalışmaların gelişmediği görülmüştür. Bu çalışmanın amacı, mutluluk perspektifinden Fârâbî'nin görüşleri ile pozitif psikoloji kuramının yaklaşımları incelenerek literatürdeki söz konusu boşluğun doldurulmasına

yönelik literatüre katkı sağlamaktır. Literatür taramasına ve doküman incelemesine dayalı çalışmamız nitel bir değerlendirmedir. Çalışmada öncelikle “Farabî”, “mutluluk”, “İslam felsefesi”, “İslam psikolojisi”, “pozitif psikoloji” ve “saadet” gibi anahtar sözcükler belirlenmiştir. Belirlenen bu sözcükler doğrultusunda ulusal ve uluslararası veri tabanlarında taramalar yapılmış; Farabî’nin mutluluk anlayışını, İslam düşüncesinde mutluluk kavramını ve pozitif psikoloji yaklaşımını ele alan modern akademik çalışmalar esas alınmıştır. Araştırmada kullanılan tüm kaynaklar doküman analizi yöntemiyle değerlendirilmiş ve çalışmanın kuramsal çerçevesi bu literatürden elde edilen bulgular doğrultusunda oluşturulmuştur.

Üç bölümden oluşan bu çalışmanın birinci bölümünde, mutluluk kavramı derinlemesine analiz edilerek mutluluğun tarihsel perspektiften tasavvufî ve felsefî açıdan nasıl ele alındığına yer verilecek, mutluluğu tarihsel perspektiften incelemek için Antik Yunan felsefesinde Sokrates, Aristo, Platon’un mutluluk hakkındaki görüşlerine ve Helenistik dönemdeki mutluluk anlayışı üzerinde durulacaktır. Tarihsel perspektifin ardından İslamiyetde mutluluğun ne ifade ettiğini anlamak için Kuran-ı Kerim’de mutluluğa yer veren ayetler ile Gazali, İbn-i Rüşd, Mevlana ve Fârâbî gibi Tasavvuf ve İslam dünyasının önde gelen Filozoflarının mutluluk kavramına bakış açıları incelenecektir.

İkinci bölümde pozitif psikolojinin ortaya çıkış süreci, felsefe ve tasavvufla olan ilişkisine değinilecek, pozitif psikolojinin iyimserlik, merhamet, minnettarlık, bağışlama, öz kontrol (nefs), dayanıklılık, sabır ve pozitif psikoloji gibi manevi erdemleri, tasavvufî düşünce açısından incelenecektir.

Çalışmanın üçüncü bölümünde ise pozitif psikoloji kuramında mutluluğun ne ifade ettiği ayrıntıyla incelenecek, pozitif psikolojinin mutluluk kavramına bakış açısına dikkat çekildikten sonra Antik Yunan Felsefesinden, İslam düşünürlerine ve pozitif psikoloji kuramcılarına kadar mutluluk kavramına yönelik literatürde yer alan çalışmalar, analiz edilecektir. Çalışmamızda son olarak pozitif psikoloji kuramı ve Fârâbî’nin mutluluğa bakış açıları arasındaki benzerlikler ve farklılıklar analiz edilerek çalışmadan elde edilen bulgular doğrultusunda gerçek mutluluğa yönelik önerilere yer verilecektir.

BİRİNCİ BÖLÜM:

MUTLULUK KAVRAMININ TARİHİ ARKA PLANI

Mutluluğa erişme ve onu elde tutma çabası, tarih boyunca insan hayatının temel amacı olarak görülmüştür. Dolayısıyla mutluluk kavramı, insanlığın varlığından bugüne kadar daima yaşamın temel merkezinde yer almıştır. Çalışmanın ilk bölümü olarak bu bölümde, mutluluk kavramı derinlemesine analiz edilerek mutluluğun tarihsel perspektiften felsefi ve tasavvufi açıdan nasıl ele alındığı üzerinde durulacaktır.

1.1. Antik Yunanda Mutluluk

Antik Yunan döneminde din toplumsal, bütünleştirici ve medeni rol statüsüne sahiptir. Antik Yunanlılar arasında, din ve devlet sıkı sıkıya bağlı olduğundan faaliyetleri Cité (şehir devleti) tarafından himaye edilen resmi tarikatlar var olmuştur. Her şehir devleti, o şehrin koruyucusu olarak kabul edilen bir tanrıyı (bazen birden fazla) kendisine bağlamıştır. Antik Yunan dini, tek bir yüce Tanrı Zeus'un himayesinde faaliyet gösteren antropomorfik tanrılardan oluşan bir panteona olan inanca dayanıyordu.¹

Antik Yunan dünyasında birçok filozof, “Hayatımızı mutlu kılan nedir” sorusuyla meşguldü. Sokrates ve Aristoteles gibi filozoflar, bir bireyin kendi mutluluğunu etkileyebileceğini fark etmiş ve bunu nasıl etkileyebileceği üzerine düşünmenin temellerini atmıştır.² Platon, Aristoteles ve Stoa sistemleri gibi antik felsefelerin çoğu, mutluluk kavramı üzerine yalnızca teori üretmemekle kalmamış, aynı zamanda mutluluk felsefesi üzerine bakış açılarını kabul etmeye istekli olanlara mutluluk da vaat etmiştir.³

Antik Yunan düşüncesinde mutluluğu ifade eden temel kavram eudaimonidir. Bu terimin sıfat hâli olan eudaimon, “mutlu” ya da “iyi durumda olan” anlamına gelir. Etimolojik olarak eu (“iyi”) ve daimon (“ilahi güç, koruyucu ruh”) sözcüklerinin birleşiminden oluşan eudaimonia, “iyi niyetli ya da destekleyici bir ilahi güce sahip olma” durumunu ifade eder. Bu bağlamda mutluluk, modern anlamda öznel bir duygu

¹ SM Mukarram Jahan, “Situating Agnosticism in Hellenistic Religions A Study of Epicureanism ’ s Effect on Hellenistic Religious Thought” (New Delhi, 2023), 1.

² Ad Bergsma, Germaine Poot, ve Aart C. Liefbroer, “Happiness in the Garden of Epicurus”, *Journal of Happiness Studies* 9, sayı 3 (2008), 398.

³ Andrej A. Semenov Zoran ve D. Nedeljkovic, “Mutluluğun üç kavramı: Antik Yunan’dan modern bilimin yeni yüzyılına”, *Politeia* 3, sayı 26 (2023), 25.

hâli olmaktan ziyade, kişinin ilahi lütufla donanmış olmasına bağlı nesnel bir konum olarak anlaşılır. Antik Yunan’da bir kimsenin ilahi lütfâ sahip olup yine de mutsuz olması düşünülemezdi; zira mutluluk, daimones’in (“iyilik ya da kötülük getirme potansiyeline sahip ilahi güçler”) koruması altında bulunmayı gerektirirdi.⁴ Bu yaklaşım, Sokrates ve onu izleyen filozofların etik düşüncesinde ortaya çıkan geleneksel Yunan mutluluk anlayışının özlü bir ifadesidir. Bu çerçevede eudaimonia, yalnızca iyi yaşamayı değil, aynı zamanda tanrısal olana benzemeyi ya da tanrısal normlara uygun yaşam sürmeyi ifade eden bir idealdir.⁵

1.1.1. Sokrates’e Göre Mutluluk

Atina’nın güney kısmındaki bir kasabada, M.Ö. 469 ve 399 yılları arasında hayat bulmuş Yunan filozofu Sokrates, herkesin mutlu olmayı veya iyi şeyler yapmayı arzuladığını savunduğu için 1 nolu pasajdan da görüldüğü gibi bir eudaimonistti.⁶

1. *[Sokrates konuşuyor] Hepimiz dünyada iyi şeyler yapmak istiyor muyuz? Ya da belki de bu, güleceğinizden korktuğum sorulardan biriydi, çünkü böyle şeyler sormak bile şüphesiz aptalcadır. Dünyada kim iyi şeyler yapmak istemez ki?*

2 nolu pasajdan görüleceği gibi Platon tarafından yazılan Euthidemos’ta, Sokrates açısından mutluluğun kaynağının “bilgelik” olduğunu ve “mümkün olduğunca bilge olma arayışında” daha büyük doğruluğa ve iyiliğe ulaşıldığı ölçüde daha fazla mutluluğa erişilebileceği ifade edilmektedir:

2. *[Sokrates konuşuyor] Sonra şunu düşünelim: Hepimiz mutlu olmak istediğimizden ve görüşe göre bir şeyleri kullanarak ve onları doğru bir şekilde kullanarak mutlu oluyoruz ve bilgi doğruluğun ve iyi talihin kaynağı olduğundan, her insanın mümkün olduğunca bilge olmak için her yola kendini hazırlaması gerekiyor gibi görünüyor.*⁷

Platon tarafından yazılan Euthidemos’ta, Sokrates’e göre bilgelik dışında hiçbir şeyin iyi olmadığını, cehalet dışında hiçbir şeyin ise kötü olmadığı açıkça ifade

⁴ J. L. Ackrill ve O. Rorty, “From eudaimonia to happiness. Overview on the concept of happiness in the ancient Greek culture with a few glimpses on modern time”, *philosophy* 3 (1985), 83.

⁵ Francisco L Lisi, “Ways of life and happiness in classical thought”, *The Ways of Life in Classical Political Philosophy*, Sank Augustin: Akademie-Verlag, 2004, 12.

⁶ Harland Leslie Ann, “The Relationship of Virtue To Happiness in Socrates Moral Theory” (The University Of British Columbia, 1993), 13.

⁷ Nicholas D. Smith, “Socrates on the Human Condition,” *Ancient Philosophy* 36, no. 1 (2016), 5.

edilmektedir. Dolayısıyla, Euthidemos'ta Sokrates'in bu uzun ve karmaşık argümanın sonucu olarak sunulan bilgeliğin, sahibini mutlu eden tek şey olduğu diğer taraftan cehaletin ise sahibini mutsuz eden tek şey olduğu ortaya koyulmaktadır.⁸

1.1.2. Aristoteles'e Göre Mutluluk

Aristoteles, M.Ö. 384 civarında Kuzey Yunanistan'ın Chalkidice bölgesindeki Stagira'da doğmuş ve M.Ö. 322 civarında Yunanistan'ın Euboea kentinde (62 yaşında) ölmüştür.⁹ Aristoteles, sistematik ve retorik ifadeleriyle politik, felsefi ve ilahi alanlarda güvenilir bir statü kazanmıştır. Aristoteles, insanın varoluşunu nihai amacını oluşturan şeye yanıt vermeye çalışmış ve diğer tüm eylemlerin yöneldiği amaç, onu mutluluk (eudaimonia) üzerine klasik bir inceleme geliştirmeye motive etmiştir. Aristo, insanın yaşamındaki en yüce amacının, insan doğasının nihai mükemmelliği (iyiye) ulaşmak olduğunu savunmuştur.¹⁰

Aristoteles, genel olarak mutluluğun (eudaimonia) insanlar için en iyi yaşam formu olduğunu savunmuş ve mutluluğu, insanların yaşam amacı ve nihai hedefi haline getirdiğini gözlemlemiştir. Onur, zenginlik ve haz da dahil olmak üzere çeşitli adayları değerlendirdikten sonra Aristoteles, eudaimonia'nın insanlardaki nihai iyiye yansıtması gerektiğini öne sürer.¹¹

Aristoteles'e göre mutluluk, en iyi, en güzel, en hoş Tanrısal bir şey ve siyasetin temel amacıdır. Mutluluk, talihe bağlı bir şey değildir. Aksine bu yönüyle Aristo, mutluluğu, “ruhun erdeme uygun etkinliği” veya “ruhun akıllı parçasının erdeme uygun faaliyeti” olarak tanımlamıştır. Aristoteles, en nihai mutluluğa sadece aklını en iyi şekilde kullanan ve kendini tamamen düşünce hayatına veren filozofların ulaşabileceğini ifade etmektedir.¹²

Aristoteles, bir şeyin nihai iyi olması için üç bilimsel koşulu karşılaması gerektiğini ancak bu üç bilimsel koşulun karşılanmasıyla mutluluğun nihai iyiye yansıtacağını savunmaktadır. Aristoteles'e göre (1) nihai bir iyi tamdır, yani kendi

⁸ Dimas Panos, “Happiness in the ‘Euthydemus,’” *Phronesis* 47, no. 1 (2002), 2.

⁹ Barnabas Turman and Philip Isanbor, “Aristotelian Ethics on Human Happiness and Pleasure,” *Aquino Journal of Philosophy* 1, no. 3 (2021), 1.

¹⁰ Emelda Purissima Egbekpalu, “Aristotelian Concept of Happiness (Eudaimonia) and Its Conative Role in Human Existence: A Critical Evaluation,” *Conatus - Journal of Philosophy* 6, no. 2 (2021), 76.

¹¹ Charles Sylvester, “A comparison of ancient and modern conceptions of happiness and leisure”, içinde *In Eleventh Canadian Congress on Leisure Research*, c. May (British Columbia.: Nanaimo, 2005).

¹² Muzaffer Ayvaz, “Mevlânâ Celâleddîn Rumî'nin Ahlâk Öğretisi”, *Sinop Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 2, sayı 1 (2018), 90.

iyiliği için peşinde koşulan ve diğer her şey onun uğruna peşinde koşulan bir şeydir; (2) kendi kendine yeterlidir, yani hiçbir şeyden yoksun değildir ve hayatı kendi başına seçilebilir kılar; ve (3) en seçilebilir olanıdır, diğerleri arasında yalnızca bir iyi değil, hiçbir eklemenin onu daha iyi hale getiremeyeceği bir şeydir. Aristoteles, mutluluğun bu koşulları karşıladığını ve eudaimonia'nın insan yaşamının en yüksek gayesini temsil ettiğini iddia etmektedir.¹³

1.1.3. Platon'a Göre Mutluluk

Asil bir aileden, yaklaşık M.Ö. 427 yılında doğan Atinalı Platon, Sokrates'in öğrencisi ve en eski Yunan filozoflarından biriydi. Platonun mutluluk anlayışı toplumsal ve bireysel mutluluğa dayanmaktadır. Toplumsal mutluluk, Platon'un ideal devlet anlayışına dayanırken bireysel mutluluk, Platon'un hiper-kozmik (evrenüstü) Tanrı fikrinden gelmektedir. Platon, devleti insan figürüyle ruhun üçlü bölünmesine benzeterek, toplumu üç sınıfa ayırmaktadır: yöneticiler, yardımcılar ve zanaatkârlar. Toplumsal mutluluk için her sınıfın kendine özgü bir erdemi olduğunu ileri sürerek yöneticinin bilgeliği, yardımcının yiğitliği ve zanaatkârın ise özdenetimi ve gönüllü itaatini ön plana çıkarmaktadır. Platon'a göre bu üç sınıf doğru bir şekilde bir araya gelerek devlet genelindeki en yüksek mutluluğu ve refahı sağlayacaktır.¹⁴

Diğer taraftan Platon, bireysel nihai mutluluk açısından hiper-kozmik bir Tanrı fikrini ortaya atan ilk filozof olarak görülmektedir. Platon, Şeylerin düzeninin İlk İlkesi olarak, tüm duyusal ve entelektüel algıların ötesindeki mutlak yüce Varlık'a işaret etmektedir. Bu Varlık, rasyonel düzenin temel taşı Hakikat, Adalet, Güzellik ve İyilik gibi medeniyetin temel fikirlerinin direği ve simgesidir. Bu yüce Varlık, tarif edilemez olan hiper-kozmik Tanrı'dır ve onunla bağlantı kurmanın tek yolu, kavrayışı aşan özel bir ruhsal temastır.¹⁵

Platon Devlet kitabından alınan 3 nolu pasajdan da görüldüğü gibi toplumsal mutluluğun, kişinin kendi görevini yerine getirmesinde yattığını ortaya koymaktadır. Platon, toplum olarak mutluluğa erişmek için herkesin görevini mümkün olan en üst düzeyde yerine getirmesi getirdiğini ileri sürmüştür:¹⁶

¹³ Julia Annas, "Aristotle on Virtue and Happiness," *University of Dayton Review* 19, no. 3 (1988), 7.

¹⁴ Afifeh Hamed, "The Concept of Justice In Greek Philosophy (Plato and Aristotle)", *Mediterranean Journal of Social Sciences* 5, no. 27 (2014), 1164.

¹⁵ Jahan, "Situating Agnosticism in Hellenistic Religions A Study of Epicureanism 's Effect on Hellenistic Religious Thought", 9.

¹⁶ Richard D. Mohr, "A Platonic Happiness," *History of Philosophy Quarterly* 4, no. April (1987), 135.

3. (Platon): *Koruyucularımızı kurarken onlara en büyük mutluluğu vermeyi mi hedeflediğimizi, yoksa - amacımız şehrin bir bütün olarak en büyük mutluluğa sahip olmasını sağlamak olduğundan - yardımcıları ve koruyucuları diğer politikamızı izlemeye ve kendi işlerinde mümkün olan en iyi zanaatkarlar olmaya zorlamalı ve ikna etmeliyiz ve diğerleri için de aynısını yapmalıyız. Bu şekilde, tüm şehir gelişip iyi yönetilirken, her gruba kendi payına düşen mutluluğu sağlamayı doğaya bırakmalıyız.*¹⁷

Platon, bireysel açıdan nihai mutluluğa bu dünyada ulaşamayacağını savunmuştur. Platon, nihai mutluluğa ancak ruh bedenden ayrıldıktan sonra ulaşabileceğine inanmıştır. Nihai mutluluğun bedende değil, ruhta yattığına inandığı için, beden ve ruh hâlâ bedene bağlıysa kişi gerçekten mutlu değildir. Bu, Platon'a göre gerçek mutluluğun ancak ahirette yaşanabileceği anlamına gelir.¹⁸

Platon'un hiper-kozmik Tanrı kavramı, bireysel mutluluğa erişmek için kozmik bir Tanrıya, Kozmos'un ilahi ilkesine tapınmaya yol açmıştır. Bu doktrin özellikle M.Ö. 4.yüzyılın son üçte birinden itibaren Helenistik din üzerinde önemli bir etkiye sahip olmuştur. Ancak ne Platon ne de Aristoteles, Yunan şehri dışında herhangi bir siyasi örgütlenme tasarlamadığından geleneksel sivil dini yıkmayı öngörmemiştir. Platon döneminden itibaren sivil din ile kişisel din arasında ayrım söz konusu olmuştur. Bu dönemde fiilen, bir kişi şehrin vatandaşı olarak şehrin tanrı ve tanrıçalarına tapabilirdi. Diğer taraftan bireysel bir kişi olarak, aklının taleplerini ve ruhunun ihtiyaçlarını karşılayabilecek aşkın bir Tanrı'ya da yönelebilmekteydi. Dinin bu kişisel yönüne duyulan ihtiyaç, İskender'in fetihlerinden sonra giderek artmıştır.¹⁹

1.2. Helenistik Dönemde Mutluluk

Büyük İskender'in (M.Ö. 356-323) ölümü, Yunan kültürünün geleneksel olarak Helenistik dönemi olarak adlandırılan dönemin başlangıcını işaret etmektedir. Bu dönemde, geleneksel Yunan Tanrılarına olan inanç giderek azalırken Platon'un Kozmik Tanrısına olan kişisel inancın ise giderek arttığı görülmektedir. Bu dönemin

¹⁷ Rachana Kamtekar, "Social Justice And Happiness In The 'Republic': Plato's Two Principles," *History of Political Thought* 22, no. 2 (2001), 209.

¹⁸ Kurnia Sari Wiwaha, Dwi Setyo Arini, ve Resti Ananda Oktaviani, "Konsep Kebahagiaan al-Fârâbî dan Kontribusinya terhadap Manusia Modern", *JSCR Jurnal of Comparative Study of Rligions* 2, sayı 1 (2022), 53.

¹⁹ Jahan, "Situating Agnosticism in Hellenistic Religions A Study of Epicureanism ' s Effect on Hellenistic Religious Thought", 10.

yalnızca iki büyük filozofunun eserleri eksiksiz günümüze ulaşmıştır: Theophrastus (M.Ö. 372-286 civarı) (Aristoteles'in halefi) ve Epikuros (M.Ö. 341-270 civarı). Theophrastus'tan günümüze kalan büyük ölçüde bilimsel çalışmalardır; etiği ise ancak yüzyıllar sonra derlenen yetersiz alıntılar ve özetlerden bilinmektedir. Epikuros'un kendi yazdığı etiği için Menoeceus'a Mektup adlı kısa bir özet ve bir dizi temel doktrin ve özdeyişler bulunmaktadır.²⁰

Aristoteles'e göre mutluluk, kendi kendine yeterli olacak şekilde tasarlanmıştır. Ancak yine de mutluluğu dış etkenlerden, özellikle talihin (şansın) etkilerinden tamamen korumak mümkün değildir. Çünkü mutluluk ve onun temel unsuru olan erdem, pratikte belli bir mal varlığına ihtiyaç duyar. Bu maddi koşullar ise kişinin kontrolü dışında değişebilir.

Helenistik dönemin etik anlayışı açısından bu yaklaşım eksik görülmüştür. Aristoteles'in öğrencisi Theophrastos, mutluluğun yalnızca erdemden oluşmadığını; talihin mutluluğu bozabileceğini, hatta kişinin karakterini zayıflatarak erdemin kaybetmesine neden olabileceğini savunur. Theophrastos ve onu izleyen düşünürler, mutluluğa ulaşmak için sadece erdemin değil, aynı zamanda bedensel hazların ve dışsal zenginliklerin de önemli olduğunu söylemeleri nedeniyle eleştirilmiş ve olumsuz bir ün kazanmışlardır.²¹

Dönemin önemli filozoflarından Epikuros, Yunan tanrılarının insan hayatına müdahale etmediğini savunur. Ona göre tanrılar vardır fakat insanlar üzerinde etkileri yoktur; bu yüzden tanrılardan korkmaya gerek yoktur. Ayrıca Epikuros, ölümün acı veren bir olay olmadığını, sadece duyuların tamamen ortadan kalktığı kalıcı bir bilinçsizlik hâli olduğunu söyler. Bu nedenle ölümden korkmak da anlamsızdır. Ona göre ölüm dünyada mutluluğu yakalayabilme düşüncesi önünde bir engel teşkil etmemektedir.

Epikuros'a göre para, ün, güç ya da sınırsız haz peşinde koşmak mutluluk getirmez; çünkü gerçek mutluluk, kişinin zihinsel olarak dingin ve doğru bir düşünce yapısına sahip olmasına bağlıdır. İnsanın içsel huzuru yerinde değilse dışsal hazlar da kalıcı mutluluk sağlayamaz.

²⁰ A.A.Long, "Hellenistic Ethics," in *A History of Western Ethics: Second Edition*, ed. Lawrence C. Becker and Charlotte B. Becker (New York and London: Routledge, 2003), 20.

²¹ A.A.Long., 20.

Öte yandan Epikuros, tüm hazlardan uzak durmayı ya da aşırı bir çilecilik anlayışını da uygun bulmaz. Hazları tamamen reddetmek ancak kişinin daha geniş bir ahlaki ve akılcı çerçevede içinde bunu anlamlandırması durumunda anlamlı olabilir. Ona göre önemli olan, hazları ölçülü bir şekilde değerlendirmek ve acıya yol açmayan, sağlıklı hazları tercih etmektir. Bu dengeli yaklaşım, hem ruhsal hem de fiziksel olarak en uygun yaşam biçimini oluşturmaktadır.²²

1.3. Kur'an-ı Kerim'de Mutluluk

Allah'ın yeryüzüne indirdiği son kutsal kitap olarak kabul edilen Kur'an-ı Kerim, insanlara Allah'ın emirlerine itaat edip onlara uymayı öğütlemekte ve dünya, ahiret mutluluğu için insanlara yol göstermektedir. Kur'an-ı Kerim'e göre mutluluk, Allah'ın emirlerine itaat ederek ve Allah'a yakınlaşılarak elde edilmektedir.²³ Kur'an, dünyanın varlığının geçici olduğunu ve evrenin yaratılışı ve insanın yeryüzüne gönderilişi için bir sınav olduğunu söyler. İnsanlar bu hayatta boşuna değil, doğru yolu bulmak ve ebedi mutluluğa ulaşmak için Peygamberler aracılığıyla gönderilen ilahi mesajlara yönelirler. İlahi mesajlar, kişinin saf doğasına uygun hareket etmesine ve doğru yolda kalmasına yardımcı olur.²⁴

Kur'an-ı Kerim'in Enbiya Suresi 101, 102, 103. Hüd Suresi 108. Vaki-a Suresi 3,4,6,7,8, 90, 91. ve Müddesir Suresi 38, 39. Ayetlerinden de görüleceği gibi, Kur'an-ı Kerim'de ölümden sonraki hayat olan ahirette erişilecek mutluluğun esas ve kalıcı mutluluk olduğu vurgulanmaktadır:

“Şüphesiz kendileri için tarafımızdan en güzel mükâfat hazırlanmış olanlar var ya; işte bunlar cehennemden uzaklaştırılmışlardır. Onlar cehennemin hışılısını bile duymazlar. Canlarının istediği nimetler içinde ebedî olarak kalırlar. En büyük korku bile onları tasalandırmaz ve melekler onları “İşte bu, size vaad edilen gününüzdür” diyerek karşılarlar.”²⁵

²² Aleksandar Fatić and Dimitrios Dentsoras, “Pleasure in Epicurean and Christian Orthodox Conceptions of Happiness,” *South African Journal of Philosophy* 33, no. 4 (2014), 524.

²³ Ümmügülsüm Akkuş, “İslam Psikolojisi Geleneğinde Mutluluk Kavramı: Nasiruddin Örneği” (Marmara Üniversitesi, 2022), 35.

²⁴ K. Kassymbayev ve Ala Farouq Ibrahim, “The Concept of ‘Happiness’ in the Works of Al-Fârâbî and the Religions of Islam”, *Adam alemi* 90, sayı 4 (2021), 139.

²⁵ *el-Enbiya* 21/101,102,103.

*“Mutlu olanlara gelince yerler ve gökler durdukça içinde ebedi kalmak üzere cennettedirler. Ancak Rabbinin dilemesi başka. Şüphesiz Rabbin istediğini yapandır.”*²⁶

*“Yeryüzü şiddetle sarsıldığı, dağlar parça parça dağılıp saçılmış toz olduğu ve siz üç sınıf olduğunuz zaman, O yükseltir, alçaltır. Ahiret mutluluğuna erenler ne mutlu kimselerdir.”*²⁷

*“Eğer Ahiret mutluluğuna ermiş kişilerden ise, kendisine, “Selam sana Ahiret mutluluğuna ermişlerden!” denir.”*²⁸

*“Herkes kazandığına karşılık rehindir. Ancak Ahiret mutluluğuna eren kimseler başka.”*²⁹

Kur'an-ı Kerim başlıca amacı, insanın Allah'a itaatine yol göstererek onun dünyevi erdemini ve ahirette sonsuz mutluluğu elde etmesini sağlamaktır. Dolayısıyla Kur'an-ı Kerim'de mutluluk konusu sadece belirli kavramlar üzerinden değinilen bir konu olmayıp aslında Kur'an-ı Kerim'in tamamını kapsayan bir husustur.³⁰

Kur'an-ı Kerim'de yeryüzünde Allah'ın ayetlerine iman eden, Allah'a karşı gelmekten sakınan, iyilik yapan, kötülükten ve bozgunluktan kaçınan, servetini ölçülü ve insanların yararına harcayan, sabır eden ve merhametli olan insanların, ahirette sonsuz mutluluğa erişeceğini diğer taraftan yeryüzünde Allah'ın ayetlerini inkar eden, Allah'a karşı gelmekten sakınmayan, merhametsiz kişilerin ise ahirette Allah'ın gazabına uğrayacağı açıkça ifade edilmektedir:

*“İnanan ve salih amel işleyenler için, mutluluk ve güzel bir dönüş yeri vardır.”*³¹

*“Allah'ın sana verdiği şeylerde ahiret yurdunu ara. Dünyadan da nasibini unutma. Allah'ın sana iyilik yaptığı gibi sen de iyilik yap ve yeryüzünde bozgunculuk isteme. Çünkü Allah, bozguncuları sevmez.”*³²

“Sonra da iman edenlerden olup birbirine sabrı tavsiye edenlerden, birbirine merhameti tavsiye edenlerden olanlar var ya, işte onlar Ahiret mutluluğuna

²⁶ el-Hûd 11/108.

²⁷ el-Vâkı'a 56/3,4,5,6,7,8.

²⁸ el-Vâkı'a 56/90,91.

²⁹ el-Müddesir 74/38,39.

³⁰ Fatma Balcı Arvas, “Psikolojide ve İslam Düşünce Geleneğinde Mutluluk Kavramı: Karşılaştırmalı Bir Çalışma,” *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 6, no. 4 (2017), 116.

³¹ Rad 13/29.

³² el-Kasas 28/77

erenlerdir. Âyetlerimizi inkâr edenler ise; kötülüğe batmış kimselerdir. Üzerlerinde etrafı sımsıkı kapatılmış bir ateş vardır.³³

“İşte o gün, içine daldıkları dünya zevki içinde eğlenip oyalanan yalanlayıcıların vay hâline! Cehennem ateşine itilip atılacakları gün onlara, “İşte bu yalanlamakta olduğunuz ateştir” denilir.”³⁴

1.4. Tasavvuf Düşüncesi ve Filozoflara Göre Mutluluk

İslam’ın tarihi ve manevi boyutları boyunca uzanan yolculuğunda, tasavvuf anlayışı ve pratiği geniş bir yelpazeye yayılmaktadır. Etimolojik olarak tasavvuf kelimesi Arapçadan gelmektedir ve genellikle “yün” anlamına gelen “süf” ifadesiyle ilişkilendirilir. Bu, ilk uygulayıcıların sadeliğin ve dünyevi lüksün reddinin sembolü olarak giydikleri yünlü kaftanlardan ifade etmektedir.³⁵

İslam mistisizmi olarak ifade edilen “tasavvufta” insanın mal, mülk, şöhret veya makamın kontrolüne girmemesini; nefsinin arzularına karşı kontrollü olabilmesini; öfke, nefret gibi duygularını kontrol edebilmesini; sabırlı olmasını; şükredilmesini; gerçekleşmesini muhtemel olumsuzluklardan korkmamasını; her daim Allah’ın rahmetinden ümidini kesmemesi amaçlanmaktadır.³⁶

Tasavvufun temel amacı, kişinin kendini arındırması, ahlaki davranışlarını geliştirmesi ve iç ile dış yaşamını geliştirerek ebedi vecde ulaşmasıdır. Tasavvuf tarikatları (zincirleri) bir yapı olarak gelişmiş ve müridin (arayıcı,talep eden) Pir, Şeyh veya Mürşid (manevi üstat) ile ilişkisi olmuştur. En dikkat çekici tasavvuf uygulamaları arasında murakabe ve zikir (Allah’ı anma) bulunmaktadır. Tasavvufçular ayrıca günlük farz namazların yanı sıra nafile namazlara da büyük ehemmiyet vermeleri ile dikkat çekmektedirler. Murakabe zikir ve ritüel, saflık, yaş ve cinsiyetten bağımsız olarak herkes tarafından her zaman yapılabilmektedir.³⁷

İslam tasavvufunda mutluluğa ulaşmada iyi ruh, iyi kalp, zihin ve nefis kavramları önemli bir yer tutar. Tasavvufta ruh, kalbe, nefse ve bedene sükûnet veren huzurlu bir

³³ el-Beled 90/17,18,19,20.

³⁴ Tûr 52/11,12,13,14.

³⁵ Sri Haryanto ve Mohammad Muslih, “Integration of Sufism and Transpersonal Psychology”, *International Journal of Religion* 5, sayı 5 (2024), 1043.

³⁶ Fatma Baynal, “Mutluluk Kavramının Felsefî, Psikolojik ve Dini Açıdan İncelenmesi,” *Darulfunun İlahiyat* 31, no. 2, (2020), 260.

³⁷ Faheem Uddin ve Ersum Irshad, “Sufism, Religiosity, Life Satisfaction, Hope and Optimism: A Comparative Study of the Disciples and Non-Disciples”, *International Journal of Psychological and Behavioural Research (Ijpbbr)* 2, sayı 1 (2022), 4.

varlık olarak görülür. Kalp, sevgi, huzur ve sükûnet hisseden; Allah'tan gelen manevi bilgiyi anlayıp algılayan bir merkez olarak kabul edilir. Zihin, kalbin yönlendirdiği bilgi ve deneyimler doğrultusunda insanı en doğru seçimleri yapmaya yönlendiren bir yeti olarak değerlendirilir. Nefs ise kişinin hayatını salih amellerle doldurmasına ve Allah'a yakınlaşma çabası içinde olmasına yardımcı olan, terbiyeye açık bir yön olarak tanımlanır.³⁸

Tasavvuf, İslam'ın içsel ve manevi bir boyutu olarak ortaya çıkmıştır. Kökleri, Allah'a yakınlaşmak için vecd ve tefekkür uygulayan Hz. Muhammed'in (sav) ilk sahabelerine kadar uzanmaktadır. Yüzyıllar boyunca Kadirilik, Çiştîlik, Nakşibendilik ve Mevlevilik gibi Sufi tarikatları, her biri kendine özgü ritüelleri ve pedagojik yöntemleriyle Orta Doğu, Orta Asya ve Güney Asya'da hayat bulmuştur. Şeriat, felsefe, teoloji ve mistisizmi harmanlayan islam felsefesi ve tasavvufun önde gelen isimleri el-Gazali, İbn-i Rüşd, Fârâbî ve ilahi aşkı şiirsel dille ele alan Mevlana Celaleddin Rumi gibi önemli şahsiyetler hem manevi pratiği hem de entelektüel düşüncüyü şekillendirmiştir.³⁹

1.4.1. Gazaliye'ye Göre Mutluluk

Ebu Hamid Muhammed İbn Muhammed et-Tusiyy el-Gazali, 1058 yılında o zamanlar Selçuklu İmparatorluğu'nun bir parçası olan İran'ın Tus kentinde doğmuş ve 1111 yılında vefat etmiştir. 12. yüzyıl İslam dünyası'nın en etkili ve tanınmış Sünni ilim adamlarından biri olmuştur. Aynı zamanda bir ilahiyatçı, filozof, mantıkçı, mistik ve İslam hukukçusu olarak ön plana çıkmaktadır. Platon'dan büyük ölçüde etkilenmiştir. İslam geleneğinde kendisine "Hüccet-ül İslam" veya "İslam'ın delili" denir.⁴⁰

Gazali, mutluluk hakkındaki düşüncelerini çeşitli referanslara dayandırır. Gazali, mutluluk konusundaki açıklamalarında Kur'an'ın çeşitli ayetlerine atıfta bulunur. Bunlardan biri Fussilet Suresi, 53. ayettir :

³⁸ Norhashimah Yahya vd., "Element of Happiness by Al Ghazali and Relation in Islamic Psychospiritual", *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences* 10, sayı 11 (2020), 1250.

³⁹ Sawera Khalid ve Ahmed Raza, "Islamic Mysticism and Modern Psychology : A Dialogue", *Al-Awan (Research Journal)* 2, sayı 2 (2024), 18.

⁴⁰ Sharif Mohammad Shahidullah ve Nor Faridah Abdul Manaf, "The Philosophy of Happiness: A Comparative Study between Western and Islamic Thought", *Kemanusiaan* 29, sayı 2 (2022), 131.

“Biz onlara hem evrende hem de kendi nefislerinde ayetlerimizi göstereceğiz ki; ta ki bu Kur'an'ın hak olduğu onlara apaçık belli olsun. Rabbin her şeyi şahit olması yeterli değil mi?”

Gazali bu ayeti, bireyin içinde Allah'ın büyüklüğünü gösteren potansiyellerin bulunduğunu anlamak için bir temel olarak kullanır. Gazali'nin ikinci referans yaptığı kaynak olarak Hz. Muhammed'in (Sav) hadisi şerifidir. Gazali, Hz. Peygambere atfedilen bir ifadeye atıfta bulunur: *“Kim kendini bilirse Rabbin bilir.”* Gazali, bu hadisi mutluluğa erişmede bireyin niteliklerini ve potansiyelini bilmesinin önemli olduğunu vurgulamak için kullanmaktadır.⁴¹

Gazali en ünlü kitaplarından biri olan Mutluluğun Simyası'nda mutluluk hakkında bilgi vermiştir. Gazali, giriş bölümünde insan doğasını içsel ahlaksızlık ve hayvansallıktan, sonsuz hazza ulaşmak için cennet aleminin saf iyiliğine ve sonsuz değerine dönüştürmek istediğini belirtmiştir. Platon'un etiği gibi, Gazali'nin Ruhun Simyası da idealist ve kusursuzdur. Ona göre kalp, mükemmel insanın idealini temsil ettiği için felsefe taşıdır. İnsan doğasının bakırını arındırmak ve kalbin değerli altınını ortaya çıkarmak için manevi simyayı uygulamıştır. Dünyaya ve tüm çamuruna maruz kalmanın bir sonucu olarak Gazali, insanın çoğu zaman gerçek doğayı sahte bir doğayla karıştırdığını ve kendini dünyaya altın yerine bakır olarak sunduğunu ifade etmiştir ve Mutluluğun Simyası'nın girişinin son bölümünde, mutluluğun öneminin bu durumun uhrevi doğasında yattığını iddia etmiştir.⁴²

Ebu Hamid el-Gazali'nin mutluluk anlayışını anlamak için, insan doğasına dair görüşlerini ortaya koymak zorunludur. Gazali, bu görüşlerini Kur'an ve Hz. Peygamberin öğretileri ve hadislerinden çıkarılan ontolojik temellere dayandırırken, insanın gerçekliğini anlamak için Kelam-felsefi yaklaşımını da kullanır. Gazali, hayatın maddi yönünün fiziksel ve geçici boyut olduğunu; manevi yönünün ise entelektüel-aşkın boyut olduğunu ifade etmektedir. Tanrı tarafından yaratılmış olan insanın doğası gereği sürekli olarak ilahi rehberliğe ihtiyaç duyduğunu çünkü kendi

⁴¹ Achmad Khudori Soleh, “Al-Ghazali's Concept of Happiness in The Alchemy of Happiness,” *Journal of Islamic Thought and Civilization* 12, no. 2 (2022), 201-202.

⁴² Ismail Jalili ve Fadillah Ulfa, “An Analysis Of Al-Ghazali's Thought On Happiness Through His Book: The Achemy of Happiness”, *Jurnal Psikologi Islami* 9, sayı 1 (2021), 33.

kendine rehberlik edemeyeceğini ve bu rehberliği, İslam dininin gösterdiğini ortaya koymaktadır.⁴³

Gazali'ye göre mutluluğun, en az dört yönü vardır. Birincisi, şehvet yönüdür. Gazali, mutluluğun şehvet olmadan gelmeyeceğini ileri sürmüştür. Bu nedenle, şehvetin insan ruhundan çıkarılmaması gerektiğini iddia eder. Ancak, bu şehvetin katılımı orantılı olması gerektiğini; aşırı olmaması gerektiğini çünkü aşırı şehvet yönünün, her zaman isyana yol açacağını ifade etmektedir. Şehvetin nefse hâkim olması durumunda, mutluluğu yok edeceğini ileri sürmüştür. İkincisi, akıl yönüdür. Gazali, aklın Tanrı tarafından insanlara verilen büyük bir armağan olduğunu açıklamıştır. Akıl yoluyla insanlar bilgi, iyilik ve yüceliğe ulaştıklarını, dahası, bilgi ve yücelikleriyle insanların mutluluğa ulaştıklarını ifade etmektedir⁴⁴

Gazali, bu dünyada ve ahirette mutluluğun, aklın rolünü en üst düzeye çıkarmadan elde edilemeyeceğini savunmaktadır. Üçüncüsünün ise kalp olduğunu, berrak bir kalbin, Allah'ın yüceliğini bir mutluluk kaynağı olarak görebilen ruhun tek potansiyeli olduğunu belirtmektedir. Mutluluğun dördüncü yönünün ise, Allah'a olan sevgi olduğunu; insanların mutluluğun peşinden gidebilmek için kendilerini Allah'a yöneltmeleri gerektiğini, çünkü Allah'ın mutlak hakikat ve mutluluğun hakiki kaynağı olduğunu ifade etmiştir.⁴⁵

1.4.2. İhvan-ı Safa'ya Göre Mutluluk

10. yüzyılın sonlarında Basra'da teşekkül eden İhvan-ı Safa cemiyetinin düşünceleri, kimler tarafından ne zaman yazıldığı net olarak bilinmemekle birlikte elli iki risaleden oluşan “Resailü İhvani's-Safa” isimli eserde yer almıştır. İhvan-ı Safa'nın mutluluğa dair görüşleri de bu eserde yer yer zikredilmiştir. Onlara göre hayır kendisi için arzulanmaktadır ve buradaki hayır ise mutluluktur.⁴⁶

İhvan-ı Safa, ahlâkî bir hayat yaşamakla kişi dünyada belirli bir mutluluk sağlasa da gerçek mutluluğun, Allah'a dost ve yakın olabilmeyi gerçekleştirmekle sağlanacağını ifade etmektedir. Bu nedenle İhvan, ahlâka bir amaç değil, Allah'a ulaşabilmek için bir araç nazarıyla bakmaktadır. İhvan, gerçek mutluluğa erişmede

⁴³ Jarman Arroisi vd., “Pursuit of Spiritual Happiness: Abu Hamid al-Ghazali on The Theory of Human Nature”, *Progresiva : Jurnal Pemikiran dan Pendidikan Islam* 12", sayı 02, (2023), 293.

⁴⁴ Soleh, “Al-Ghazali's Concept of Happiness in The Alchemy of Happiness”, 201.

⁴⁵ Soleh., a.g.e., 202.

⁴⁶ Akkuş, “İslam Psikolojisi Geleneğinde Mutluluk Kavramı: Nasiruddin Tûsi Örneği”, 38.

kişinin, ahlaki güzelliğinin yanı sıra, cömertlik, takva, hayır, adalet ve ihsan gibi İslami prensiplerin öngördüğü davranışları da gerçekleştirmesi gerektiğini savunmaktadır.⁴⁷

İhvan-ı Safa önceki tasavvufçular gibi mutluluğu dünyevi ve uhrevi olarak ikiye ayırmıştır. Dünyevi mutluluğu, her varlığın en iyi koşullarda en mükemmel amaçlara doğru ilerlerken en uzun süre yaşamak olarak ve uhrevi mutluluğu ise her nefsin yine en iyi durumlarda ve en yetin amaçlara doğru yükselerek ebediyen varlığını sürdürmesi olarak nitelendirmişlerdir.

İhvan-ı Safa, mutlak mutluluğu elde etmek için nefsin bedenden ayrılması gerektiğini savunmaktadır. İhvan-ı Safa'nın bu görüşü, Platon'un Phadion diyalogunda *“tanrılar katına yükselmek felsefe yapmayanlara ve fani dünyadan ayrılırken tamamen arınmayanlara yasaktır; bu sadece öğrenmeyi sevenlerin hakkıdır. Gerçek filozofların beden isteklerine teslim olmaksızın güçlü kalarak, beden arzularından uzak durmalarının nedeni budur”* şeklinde geçen görüşünden esinlendiği görülmektedir.⁴⁸ Dolayısıyla İhvan-ı Safa'ya göre mutlak mutluluğu elde etmek için insanın yaşantı ve fiilleriyle nefsini temizlemeye (tezkiye) çalışarak meleklerle benzemesi gerekmektedir. İhvan-ı Safa, bu şekilde yetkinlik kazanan iyi nefislerin, dünya hayatında “bilkuvve melek”, ruhun bedenden ayrılmasıyla da “bilfiil melek” olduğunu ve böylece ahirette sonsuz mutluluğa erişeceğini ortaya koymuştur.⁴⁹

1.4.3. İbn-i Rüşd'e Göre Mutluluk

Tam adı Ebü'l-Velid Muhammed İbn Ahmed İbn Rüşd olan düşünür, Batı kaynaklarında Averroes, İslam dünyasında ise İbn Rüşd adıyla anılmaktadır. İbn Rüşd, 1126 yılında İspanya'nın Kurtuba kentinde, Endülüs'ün en seçkin ailelerinden birinin çocuğu olarak dünyaya gelmiştir. Dönemin ilim ve kültür şehri olan Kurtuba'da aldığı eğitim ve yetişme, hayatını şekillendiren en önemli etkenlerden biri olmuştur.⁵⁰

Bir İslam filozofu olan İbn-i Rüşd, İslam ve Yunan Felsefesi öğretilerini harmanlamaya çalışmıştır. İslam'a aykırı gördüğü bazı felsefî görüşlere karşı çıksa da İbn-i Rüşd, bilimsel ve dini hakikatin el ele gideceğini savunmuştur. "Felsefenin Savunucusu" olarak bilinen İbn Rüşd, felsefe ile İslam arasında bir ilişki kurmaya

⁴⁷ Betim Truçi, “İhvân-i Safâ'nin Ahlâk Anlayışı” (Uludağ Üniversitesi, 2008), 38.

⁴⁸ Vahit Celal, “İhvan-ı Safa'da Mutluluk Düşüncesi”, *Bartın Üniversitesi İslami İlimler Fakültesi Dergisi* 5, sayı 9 (2018), 14.

⁴⁹ Bircan, Hasan Hüseyin (2001), *İslam Felsefesinde Mutluluk*, İstanbul: İz Yayıncılık.

⁵⁰ Ali Fuat Gökçe, Muhammed Aksu, ve Nazım Fatsa, “İbn Rüşd'de Siyaset Felsefesi”, *Uluslararası Akademik Birikim Dergisi* 8, sayı 2 (2025), 204.

çalışmıştır. İbn-i Rüşd, insan akli ile dinî vahyin birbirini destekleyebileceğine ve felsefenin dinî öğretileri açıklamaya yardımcı olabileceğini savunmuştur. İbn Rüşd'ün "Felsefe Tefsirleri" gibi eserleri, Aristoteles'in eserlerini açıklama ve Aristoteles düşüncesinin, İslam teolojisi çerçevesinde anlaşılabilceğini gösterme çabası olarak görülmüştür.⁵¹

Felsefe ve din arasında amaç bakımından bir fark olmadığını belirten İbn-i Rüşd, her ikisinin de hakikati ve mutluluğu garanti ettiğini vurgulamıştır. Ona göre felsefe, dar toplumsal ilgi alanı nedeniyle dönemin dini unsurlarına kıyasla pek çok çevrede yaygın olmasa da dini gerçekliğin kanıtlarını ortaya koyan bir bilimdir. Bu noktada, dini öğretileri kanıtlayan delilleri yalnızca filozofların keşfedebileceğini belirten İbn-i Rüşd, "Faslu'l Makal" adlı eserinde, herkesin İslami kurallarla hakikate ve mutluluğa ulaşabileceğini ve bunun felsefeyle aynı akılcılık olduğunu belirtmiştir.⁵²

İbn-i Rüşd, şeriatın amacını "sadece gerçek bilgiyi ve gerçek ameli öğretmektir" şeklinde belirtmiştir. İbn-i Rüşd, gerçek bilgiyi, Allah'ı ve diğer varlıkları olduğu gibi bilmek ve özellikle ahiret mutluluğunu ve azabını bilmek olarak açıklamıştır. Gerçek ameli ise "yeryüzünde ahiretteki hakiki mutluluğu sağlayacak işleri yapmak ve ahirette mutsuzluğa neden olacak fiillerden kaçınmak" olarak ifade etmiştir.⁵³

İbn-i Rüşd, hem filozofun hem de sıradan iman sahibi insanın ahiretteki sonsuz mutluluğu elde edebileceğini savunmaktadır. Sıradan bir müminin ahiretteki sonsuz mutluluğu için onun toplumsal ve dini kuralları yerine getirmesinin yeterli olduğunu diğer taraftan bir filozofun ahiretteki sonsuz mutluluğa erişebilmesi için toplumsal ve dini kuralları yerine getirmesine ilave olarak entelektüel erdemlerindeki kişisel gelişimini de geliştirmesi gerektiğini savunmuştur.⁵⁴

1.4.4. Mevlânâ'ya Göre Mutluluk

Celeleddin Muhammed Rumi, yaygın olarak Rumi olarak bilinmektedir, 30 Eylül 1207'de, şu anda Afganistan'ın kuzeyinde bulunan antik Belh kentinde doğduğu tahmin edilmektedir. Babası Bahaeddin Veled, Rumi'nin erken eğitimini ve manevi bakış açısını şekillendirmede önemli bir rol oynayan, oldukça saygın bir İslam

⁵¹ Surni Kadir, "Comparative Study Of Al-Ghazali Thought and Ibn Rushd in the Perspective of Islamic Theology", *International Journal of Health, Economics, and Social Sciences (IJHESS)* 6, sayı 3 (2024), 899-900.

⁵² Gökçe, Aksu, ve Fatsa, "İbn Rüşd'de Siyaset Felsefesi", 206.

⁵³ Arstanbek Duvanaev, "İbn Rüşd'de Mebde ve Mead" (Ankara Üniversitesi, 2007), 66.

⁵⁴ Duvanaev, "İbn Rüşd'de Mebde ve Mead", 67.

hukukçusu ve âlimiydi. Rûmî, nispeten genç yaşta nahiv, şiir sanatı, Kur'an, Hadis, Usûl-i Fıkıh (İslam hukukunun prensipleri), Tefsir (Kur'an tefsiri), tarih, felsefe, teoloji, mantık, matematik ve astronomi gibi çeşitli ilimleri öğrenmiştir. Rûmî'nin öğretileri, tasavvufun gelişimini şekillendirerek tasavvuf geleneğinde merkezi bir figür haline gelmiştir.⁵⁵

Mevlana tasavvuf ahlakı geleneğine bağlı kalarak insan için nihaî hedefin, uhrevî mutluluk olduğunu savunmuştur. Mevlana, “en yüksek iyi” veya “nihai iyiyi” Allah’la özdeşleştirmekte ve insanın ancak Allah’la kurduğu bu birlik şuuru içerisinde nihai mutluluğa sahip olabileceğini ifade etmiştir. Mevlana, insanı Allah’a ulaştıran her şeyi “araçsal iyi” kabul etmiştir. Bu bağlamda insanı Allah’tan uzaklaştıran nefsin köleliğinden kurtulup ruhi bir yolculuğa çıkmayı, ruhun akıl ve aşk yetileriyle gönlü arındırarak Allah’a ulaşmayı, mutluluk ile özdeşleştirmiştir.⁵⁶

Mevlana, insanın sadece Allah’la kurduğu bu kozmik birlik bilinciyle nihai mutluluğa erişebileceğini, Allah’a kul olmanın önündeki en büyük engelin ise “benlik” olduğunu, nihai mutluluğa erişmek için benliğini aşılması gerektiğini, insanın ancak benliğini aşmasıyla Allah’a yakın olabileceğini ifade etmektedir.⁵⁷

1.4.5. Fârâbî’ye Göre Mutluluk

Tam adı Ebû Nasr Muhammed b. Muhammed b. Tarhan b. Uzluğ b. Turhan el-Fârâbî et-Türkî olan Fârâbî (258/870–339/950), günümüzde Özbekistan Cumhuriyeti sınırları içerisinde, Taşkent’in kuzeyinde yer alan bölgede dünyaya gelmiştir.⁵⁸ İslam felsefesinin meşşailik ekolünün ikinci kurucusu olarak kabul edilen Fârâbî, İbn Sîna gibi sonraki filozoflar ile Gazzâlî gibi düşünürler üzerinde güçlü bir etkiye sahip olmuştur. Fârâbî, "İlk Öğretmen" Aristoteles'in metodolojisini koruyup izlediği için tarihte "İkinci Öğretmen" (Muallimü's-Sânî) olarak da bilinmektedir. Yunan felsefesinden derinden etkilenen Fârâbî, insan ruhunun akıl yetisine büyük önem vermiştir.⁵⁹

⁵⁵ Sehat İhsan Shadiqin vd., “Rumi Concept of Love: The Path to Interfaith Harmony and Peace”, *Al-Albab* 13, sayı 2 (2024), 160.

⁵⁶ Ayvaz, “Mevlânâ Celâleddîn Rumî’nin Ahlâk Öğretisi”, 96.

⁵⁷ Hamdi Kızıler, “Mevlânâ’da Kozmik Bir Denge Arayışı Olarak Mutluluk”, *Sufiyye* 18, sayı 18 (2025), 7.

⁵⁸ Burhan Ulutan, *Fârâbî Felsefesi* (İstanbul: Türk Dünyası Araştırmaları Vakfı 1999), 13.

⁵⁹ Naeema Halim, “The Views of al-Fârâbî and al-Ghazâlî on Achieving Happiness through the Rational Faculty of the Human Soul”, *Islamic Studies* 61, sayı 3 (2022), 294.

Fârâbî, diğer İslam filozofları gibi, bilim ve bilgeliğin diğer tüm zevklerden üstün olduğunu savunmuştur. Fârâbî, zihnin verdiği zevkin, en büyük dünyevi mutluluk olduğunu diğer taraftan asıl mutluluğun manevi mutluluk olduğunu, manevi mutluluğun da ancak ilahi hakikatle elde edileceğini belirtmektedir.⁶⁰ Fârâbî, mutluluk hakkında Tahsil'üs-Saadet (Mutluluğu Aramak) ve Tenbih'üs-Saadet (Mutluluğu İnşa Etmek) adlı iki kitap yazmıştır. Fârâbî'ye göre nihai mutluluk, insan ruhunun varlığı için hiçbir maddeye ihtiyaç duymayacak bir formda mükemmelliğe ulaşmasıdır.⁶¹

Fârâbî Platon gibi, ahlakın temel amacının mutluluğa ulaşmak olduğuna inanmıştır; çünkü mutluluk, kişinin ulaşmaya çalıştığı nihai amaç ve en yüce iyiliktir ve kişi bu iyiliğe ulaşmak için ne kadar çabalarsa mutluluğu da o kadar eksiksiz olur. Fârâbî mutluluğun tarifini şu şekilde açıklamaktadır: *“Mutluluk, iyi ve arzu edilen bir şeydir; mutlak olarak veya arzu edilen zamandan ve başka bir şeyi elde etme aracından başka bir zamanda olan bir şey değildir ve bunun ötesinde ondan daha arzu edilen hiçbir şey yoktur. Mutluluk, her insanın arzuladığı ve herkesin onu elde etmek için çabaladığı hedeftir ve bunun nedeni mutluluğun bir tür kemal olmasıdır. Mutluluk, bütün iyi işler arasında en büyük iyilik derecesidir ve insanların başlangıçtan beri çabaladığı bütün şeyler arasında en mükemmel hedeftir; çünkü bazı şeyler sadece bir amaca ulaşmak için bir araçtır.”*⁶²

Fârâbî'nin bakış açısına göre mutluluk, bir kulun en yüce iyiliğidir (mutlak iyilik). Bu görüş onun “Tahsil-i Saadet” adlı eserinde yer almaktadır. Bu bağlamda Fârâbî'ye göre iyilik sabır, dürüstlük ve başkalarına yardım etme isteğini içerir. Fârâbî'nin anlayışına göre esasen tüm iyi davranışlar nihai mutluluğa yol açar. Fârâbî, mutluluk getiren her şeyin iyi olduğunu ve iyi olan her şeyin kaçınılmaz olarak mutluluk getireceği görüşünü benimsemiştir. Fârâbî, bireyin aklıyla, nihai mutluluğu iyi bir şekilde kavraması gerektiğini ve nihai mutluluğu hayatının amacı haline getirmesi gerektiğini savunmaktadır. Fârâbî, kişinin aklıyla nihai mutluluğu kavrayabildikten sonra iyi eylemlerini daha tutarlı bir şekilde gerçekleştirileceğini ve bu iyi

⁶⁰ Kassymbayev ve Ibrahim, “The Concept of ‘Happiness’ in the Works of Al-Fârâbî and the Religions of Islam”, 139.

⁶¹ Ana Ulin Nadhirin ve M.Ag Akhyak, “Analysis of the Concept of Happiness in the Filosofi Teras Book According to Al-Fârâbî's Perspective”, içinde *International Conference on Islam, Law, and Society (INCOILS) Conference Proceedings 2023*, c. 1, 2023, 3.

⁶² Mukhammad Zamzami vd., “Physical and Spiritual Dimensions of Happiness in the Thought of al-Fârâbî and Ibn Sînâ”, *Teosofia: Indonesian Journal of Islamic Mysticism* 10, sayı 2 (2021), 235-236.

davranışların da bir süre sonra bir alışkanlık veya yeni bir yaşam tarzı haline geleceğini ortaya koymaktadır.⁶³

Farabî'ye göre mutluluk iki türdür: gerçek mutluluk ve zannî (yalancı/sanı) mutluluk. Ona göre gerçek mutluluk, başka bir şeyi elde etmek için değil, kendi başına arzu edilen, insanın özüyle uyumlu bir iyiliktir. Bu mutluluk, elde edildiğinde kişide tüm isteklerin nihai olarak sona erdiği, tam bir doyum sağlayan, Farabînin “en yüce mutluluk” adını verdiği mutluluktur. Böyle bir mutluluk, insanın bu dünyada akılla ve erdemle yaşamasıyla başlar ve asıl olarak ahirette tam anlamıyla gerçekleşir. Zannî yani sanılan mutluluk ise zenginlik, şöhret, haz ve benzeri şeylerle elde edildiği düşünülen mutluluktur; fakat aslında bunlar gerçek anlamda mutluluk değildir. Bu tür mutluluklar geçici ve yanıltıcıdır.⁶⁴

Farabînin görüşlerinden hareketle mutluluğu sağlama maksadına, aklın devrede olup erdemlere uygun olarak kullanıldığı bir zeminde tam anlamıyla dünyada elde edilemese de ahirette ulaşılabilceği anlaşılmaktadır. Öte yandan aklın devrede olmadığı güdülerle ve makam, şöhret gibi dünyevi cazibesi olan isteklerle yaşanan bir hayatın kesinlikle mutluluk getirmeyeceği, mutluluk gibi görünsede bunun bir yanılsama olup asıl mutluluk olmadığı görülmektedir.

⁶³ Wiwaha, Arini, ve Oktaviani, “Konsep Kebahagiaan al-Fârâbî dan Kontribusinya terhadap Manusia Modern”, 55.

⁶⁴ Fârâbî, Kitâbü'l-Mille, thk. Muhsin Mehdî, (Beyrut: Dârü'l-Meşrik, 1991), 52.

İKİNCİ BÖLÜM:

POZİTİF PSİKOLOJİNİN KAVRAMSAL ANALİZİ

Psikoloji bilimi, uzun bir süre boyunca insanların umut ve mutluluk gibi olumlu duygulara sahip olmalarını sağlayan nedenleri incelemekten önce umutsuzluk, depresyon ve kaygıya yol açan patolojik nedenler üzerine yoğunlaşmıştır. Öte yandan son zamanlarda önemi giderek artan pozitif psikoloji, patolojik nedenlerden ziyade bireylerin mutluluk ve refaha ulaşmalarına yardımcı olacak manevi yönlerin ortaya çıkışı üzerinde durmaktadır.⁶⁵

2.1. Pozitif Psikolojinin Kökeni

Modernite ile birlikte dinin etkisinin azalacağı ve dinin etkilerinin ortadan kalkacağı düşünülmüştür. Ancak tam tersine 20. yüzyıldan sonra ilahi inanca dönüş başlamıştır. Günümüzün yeni yaşam biçimi olarak ifade edilen modernite vaatlerini yerine getirmediği gibi insanı anlamsızlık içinde bırakmıştır. Özellikle 1960’lardan itibaren modern insanın anlam arayışı ve bireyselleşmenin yarattığı kriz, dini ve manevi unsurların önemini giderek arttırmış ve geleneksel psikoloji biliminin, bireyin anlam arayışına yönelik mutluluk krizine bir cevap bulamaması, bireyi mutluluk ve refaha ulaştırmak için manevi unsurlara odaklanan pozitif psikolojinin doğmasına zemin hazırlamıştır.⁶⁶

Pozitif psikoloji terimi ilk kez Abraham Maslow tarafından 1954 yılında “Motivasyon ve Kişilik” adlı kitabında bölüm başlığı olarak kullanılmıştır. Bu kitapta pozitif psikolojinin, bireylerin yaşam kalitesini arttıran koşulları anlamaya çalıştığı ve bireylerin, grupların, kurum ve örgütlerin yaşamlarını iyileştirebilecek süreçleri incelediği ifade edilmektedir. Bu şekilde tanımlanan pozitif psikolojinin geçmişi William James’in 1902’de “sağlık zihin” yazılarından, Allport’un pozitif insanların özelliklerine ilişkin çalışmalarına, Maslow’un 1968’de hasta insanlar yerine sağlıklı insanların incelenmesi gerektiğini savunduğu yazılara kadar uzanmaktadır. Bununla birlikte, özellikle son yarım yüzyılda psikoloji dünyasında problem ve patoloji odaklı çalışmalar artarken, hayatı yaşamaya değer kılan unsurlara yönelik çalışmalar

⁶⁵ Mohammad Khodayarifard vd., “Positive psychology from Islamic perspective”, *International Journal of Behavioral Sciences*, 2016, 29.

⁶⁶ Kenan Sevinç, “Searching for Happiness in the Modern World :Positive Psychology and Religion”, *JIRS (Journal of Intercultural and Religious Studies)* 2 (2012), 133.

azalmıştır. Bu durum zamanın geçmesiyle değişmiş ve Pennsylvania Üniversitesi'nden psikolog Martin Seligman sayesinde pozitif psikolojiye olan ilgi artmıştır.⁶⁷

1998 yılında, o dönemde Amerikan Psikoloji Derneği'nin başkanı olan Dr. Martin Seligman'ın, psikolojide Pozitif Psikoloji adını verdiği yeni bir araştırma alanının kurulduğunu duyurması önemli bir dönüm noktası olmuştur. Pozitif psikoloji, bireylerin ve toplumların gelişmesini sağlayan güçlü ve erdemli yönlerin bilimsel çalışması olarak ortaya çıkmıştır.⁶⁸

Pozitif psikoloji, erdemlerin (manevi değerlerin) mutlulukla ilgili işlevlerini bilimsel açıdan ortaya koyması ve bu erdemlerin toplumsal hayatı yeniden canlandırmasıyla, psikoloji dünyasında önemli bir adım olmuştur. Özellikle son 25 yılda araştırmacıların pozitif psikoloji alanına olan ilgisi giderek artmıştır.⁶⁹

2.2. Pozitif Psikolojinin Tanımı

Literatürde pozitif psikolojinin bilimsel açıdan tanımına yönelik kesin bir konsensus olmasa da pozitif psikolojinin temel unsurları konusunda görüş birliği bulunmaktadır. Sheldon ve King'e göre pozitif psikoloji "bireyin potansiyeli, güdülleri ve kapasiteleri konusunda daha açık ve takdir edici bir bakış açısı benimsemeye teşvik etme girişimidir ve mutluluğa, tatmine, gelişmeye yol açan insani durumların yönlerine odaklanmaktadır."⁷⁰ Pozitif psikoloji bilimsel olarak "mutlu yaşamın" araştırılması ve geliştirilmesine yönelik zengin felsefi gelenekle ilişkilendirilmekte olup dünyada hangi eylemlerin refaha, olumlu bireylere, gelişen topluluklara ve adil bir topluma yol açtığını göstermektedir.⁷¹

Pozitif psikolojinin temel odak noktası, kişisel kimlik ve egonun ötesine geçen boyutları keşfetmek ve birlik, maneviyat, yüksek bilinç gibi alanları ele almaktır. Bu yaklaşım, çeşitli manevi ve felsefi gelenekleri modern psikolojinin gelenekleriyle birleştirerek sıradan bireylerin kapasitelerin ötesine geçerek kişisel ve toplumsal

⁶⁷ Merve Baysal, "Positive Psychology and Spirituality: A Review Study", *Spiritual Psychology and Counseling* 7, sayı 3 (2022), 360.

⁶⁸ Fatimah Abdullah, "Virtues and Character Development in Islamic Ethics and Positive Psychology", *International Journal of Education and Social Science* 1, sayı 2 (2014): 71.

⁶⁹ Sevinç, "Searching for Happiness in the Modern World :Positive Psychology and Religion",135.

⁷⁰ Kennon M. Sheldon ve Laura King, "Why positive psychology is necessary", *American Psychologist* 56, sayı 3 (2001), 216–217.

⁷¹ Haryanto ve Muslih, "Integration of Sufism and Transpersonal Psychology", 1042.

gelişimi ve dönüşümü anlamaya, tanımlamaya ve kolaylaştırmaya çalışır.⁷² Pozitif psikoloji yaklaşımı, Aristoteles'i takip ederek “mutluluğun” esas olarak insanın güçlü yönlerini ve erdemlerini kullanımından kaynaklanan olumlu duygularla doğrudan ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.⁷³

Olumlu duygular, olumlu bireysel özellikler ve olumlu kurumlar pozitif psikolojinin ilgi alanlarını oluşturmaktadır. Olumlu duyguları anlamak, geçmişten memnuniyet, şimdiki zamanda mutluluk ve geleceğe dair umut gibi kavramların incelenmesini gerektirir. Olumlu bireysel özellikleri anlamak, sevgi ve çalışma kapasitesi, cesaret, şefkat, dayanıklılık, yaratıcılık, merak, dürüstlük, öz-bilgi, ılımlılık, özdenetim ve bilgelik gibi değer sisteminde kök salmış güç ve erdemlerin incelenmesinden oluşmaktadır. Olumlu kurumları anlamak için ise adalet, sorumluluk, nezaket, ebeveynlik, iş ahlakı, liderlik, amaç ve hoşgörü gibi daha iyi toplulukları besleyen unsurlar incelenmektedir.⁷⁴

Pozitif psikolojinin öznel düzeydeki alanı, esenlik, memnuniyet, tatmin, umut, iyimserlik ve mutluluk gibi değerli öznel unsurlarla ilgilidir. Grup düzeyinde ise bireyleri daha iyi vatandaşlığa yönlendiren sorumluluk, şefkat, fedakarlık, nezaket, ılımlılık, hoşgörü ve iş ahlakı gibi toplumsal erdemler ve kurumlarla ilgilidir.⁷⁵ Pozitif psikoloji “psikolojik iyi oluş” kavramıyla da temellendirilmektedir. Psikolojik iyi oluş yaklaşımında, insan yaşamının yalnızca haz elde etmekle sınırlı olmadığını aynı zamanda yaşamda mükemmellik ve anlamlılık elde etmesi üzerinde durulmaktadır.⁷⁶

2.3. Pozitif Psikolojinin Belirleyicileri

Literatürde pozitif psikolojinin kökeninin belirleyicileri incelendiğinde, pozitif psikolojinin büyük ölçüde Yunan Felsefesinden ve İslam mistisizmi olarak da ifade edilen Tasavvuftan etkilendiği görülmektedir.

⁷² Sri Haryanto ve Mohammad Muslih, “Integration of Sufism and Transpersonal Psychology”, *International Journal of Religion* 5, sayı 5 (2024), 1042.

⁷³ Kenan Sevinç, “Searching for Happiness in the Modern World :Positive Psychology and Religion”, *JIRS (Journal of Intercultural and Religious Studies)* 2 (2012), 134.

⁷⁴ Fatimah Abdullah, “Virtues and Character Development in Islamic Ethics and Positive Psychology”, *International Journal of Education and Social Science* 1, sayı 2 (2014), 69–72.

⁷⁵ M. E. Seligman ve M. Csikszentmihalyi, “Positive psychology. An introduction.”, *The American psychologist* 55, sayı 1 (2000), 5.

⁷⁶ Meta Malihatul Maslahat, “Psychological Well-being in the Perspective of Western Psychology and Sufistic Psychology”, içinde *The 7 th International Conference on Islamic Psychology*, 2022, 70.

2.3.1. Yunan Felsefesi

Pozitif psikolojinin üzerindeki temel etkilerinden biri Antik Yunan Felsefesine kadar uzanmaktadır. Birinci kısımda ifade edildiği gibi önde gelen Antik Yunan filozofu olan Aristoteles, “eudaemonia”yı insanın nihai amacı olarak görmekteydi ve gerçek mutluluğun kişinin erdemli bir yaşam sürmesinden ve potansiyelini gerçekleştirmesinden kaynaklandığını savunmaktaydı. Bu kavram, günümüzde pozitif psikolojinin, bireysel gelişime ve güçlü yönlerin geliştirilmesine verdiği önemle örtüşmektedir. Benzer şekilde başka bir Yunan düşünce okulu olan Stoacılık, duygusal dayanaklılığın ve erdem arayışının gerçek mutluluk üzerindeki önemini vurgulamıştır. Stoacılar, bireyin hayatındaki tüm olayları yönetemese de tepkilerini, yönetebileceği görüşüne sahip olmuşlardır; bu kavram ise pozitif psikolojinin duygusal dayanıklılık ve kontrol konusundaki çağdaş görüşleriyle örtüşmektedir.⁷⁷

2.3.2. Tasavvuf

Tasavvuf, insan bilincinin, ahlaki yaşamın ve manevi refahın doğası hakkında uzun zamandan beri derûnî anlayışlar sağlamıştır. Kur'an ve peygamberlik geleneğine dayanan tasavvuf öğretileri, benliğin arınmasına, derin tefekküre, ahlaki davranışa ve başkalarıyla şefkatli bir ilişkiye vurgu yapmaktadır. Tasavvufta, zikir (Allah'ı anma), murakabe ve tezkiye (ahlaki ve manevi arınma) gibi temel uygulamalar, farkındalığı, duygusal dengeyi ve içsel dayanıklılığı geliştirmektedir. Buna paralel olarak, modern psikoloji, ampirik yöntemler ve klinik müdahaleler aracılığıyla biliş, duygu, davranış ve ruh sağlığını anlamak için sistematik bir yaklaşım sunmaktadır. Bilişsel-davranışçı terapi, hümanistik psikoloji ve pozitif psikoloji gibi psikolojik çerçeveler, refahı, kendini gerçekleştirmeyi ve uyarlanabilir başa çıkma mekanizmalarını teşvik etmeye odaklanmaktadır.⁷⁸ Metodolojik farklılıklara rağmen hem tasavvuf anlayışı hem de pozitif psikoloji yaklaşımı etik davranış, iç denge, insan kişiliğinin bütünsel gelişimi gibi ortak hedeflerde birleşmektedir.

Tasavvuf ve psikoloji, özellikle insan ruhunun temel potansiyeli ve gelişimi açısından benzerlikler taşımaktadır. Psikolojide bu potansiyel, kişinin motivasyonu ile sergilediği davranış arasındaki bağlantıyla örneklendiren psikolojik davranışla ilişkili olarak görülmektedir. Tasavvuf anlayışında ise ikisi arasında uyum yaratmayı

⁷⁷ Satabdi Nath, “The Origin of Positive Psychology”, içinde *Positive Psychology For Holistic Health & Wellbeing*, Bharti Pub, c. 1 (New Delhi: Department of Psychology, PQH School of Education, University of Science & Technology Meghalaya, 2024), 22.

⁷⁸ Khalid ve Raza, “Islamic Mysticism and Modern Psychology : A Dialogue”, 17.

amaçlayan ruh ve beden arasındaki ilişki ele alınır. Bundan ahlak denilen iyi ve kötü eylemler kategorisi ortaya çıkmaktadır. Tasavvufî anlayışta, bir kişinin karakteri ruhuna büyük ölçüde bağlıdır.⁷⁹

Tasavvufta psikoloji, kişinin ruhuna tevhide dayalı bir yaklaşımla yaklaşırken, ahlak veya etiği psikolojinin önemli bir unsuru olarak dikkate alır. Tasavvufun tezahür amacı yüce bir karaktere sahip olmak için ilahi öğretileri takip etmektir. Çünkü tasavvuf, her zaman Allah’a yaklaşmayı öğretir ve bu, hem topluma hem dine yönelik mevcut normlara uygun olarak sosyo-psikolojik davranışların yönlendirilmesi için manevi olarak gelişme çabasıdır.⁸⁰

Tasavvuf, İslam’da psikolojik bilginin gelişiminin bir parçasıdır ve doğrudan maneviyatın kapsamıyla ilişkilidir. Tasavvufun temelini oluşturan maneviyat, her zaman iyi niyet ve bağışlama duyguları gibi kalbin hisleriyle yakından ilişkilidir ve tasavvuf anlayışında maneviyatın önemli unsurları olarak görülen bu öğeler, pozitif psikolojinin de temel bileşenleridir.⁸¹ Pozitif psikolojide olduğu gibi İslam’ın da öğretileri aracılığıyla teşvik ettiği bir dizi değeri vardır. Bu baskın değerlerin bazıları bilgi, tefekkür, ıhlâslık, öz kontrol, refah, karşılıklı bağımlılık ve maneviyatta köklü bir kimliktir. Tasavvuf anlayışı, Kuran’ın bizzat kendisinin bir insanın duygusal ve manevi yönlerini ele alan çeşitli psikolojik ve terapötik bileşenlere sahip olduğunu ortaya koymaktadır.⁸²

ABD’de bir psikiyatrist olan William James, dini inanç veya inanç terapisinin önemi hakkında tartışmış ve gerçek dindar bireylerin her zaman ortaya çıkacak sorunlarla/felaketlerle yüzleşmeye diğer bireylere göre daha fazla hazır olacaklarını öne sürerek sağlık ve mutluluk için en iyi terapinin, Tanrı’ya (Allah’a) inanç olduğunu ortaya koymuştur.⁸³ Tasavvuf anlayışında da, insanların ruhsal ve fiziksel olarak sağlıklı olabilmeleri ve nihai mutluluğa erişebilmeleri için dua (namaz), oruç, zikir,

⁷⁹ A Adibudin Al Halim ve Nik Kamal Wan Mohammed, “Sufism as Therapy Psychological Problems of Modern Society”, *Advances in Humanities and Contemporary Studies* 5, sayı 1 (2024), 65.

⁸⁰ Ahmad Muhammad Al Karofi, “Sufistic Urgency In Influencing The Psychology Of Self-Control Of One’s Behavior”, *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology* 5, sayı 1 (2023), 70.

⁸¹ Maulana Asrori, “Humanistic And Sophistic Psychology Coherence In Improving Emotional Well-Beeing In Modern Era”, *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology* 5, sayı 1 (2023), 8.

⁸² Munira Arshad, “The History of Psychology in Islam”, *American Journal of Humanities and Social Sciences Research (AJHSSR)*, sayı 3 (2019), 189.

⁸³ A Adibudin Al Halim ve Nik Kamal Wan Mohammed, “Sufism as Therapy Psychological Problems of Modern Society”, *Advances in Humanities and Contemporary Studies* 5, sayı 1 (2024), 66.

murakabe ve kalbin yönetimi vb. aracılığıyla Allah’a yönelmeleri amaçlanmaktadır ve pozitif psikolojinin temellerini oluşturan psikolojik iyi oluş (yeryüzündeki hazzın ötesinde yaşamda mükemmellik ve anlamlılık elde etme arayışı), iyimserlik, minnettarlık, sabır, merhameti bağışlama, öz kontrol, dayanıklılık gibi manevi unsurlar ön plana çıkarılmaktadır.

2.4. Pozitif Psikolojinin Manevi Unsurları

Pozitif psikolojinin manevi olarak temel unsurları incelendiğinde büyük ölçüde Antik Yunan Felsefesi ve Tasavvufun manevi değerlerinden etkilendiği görülmektedir. Bu manevi değerlerden iyimserlik, minnettarlık, sabır, merhamet, bağışlama, öz kontrol, dayanıklılık, psikolojik iyi oluş gibi erdemlerin ön plana çıktığı görülmektedir.

2.4.1. İyimserlik

İyimserlik, belirli bir durumda umut yaratan beklentileri ifade etmekte ve olumlu genel deneyimleri göstermektedir. Peterson ve Seligman, iyimserliği tanımlamanın temeli olarak iyimserlik modeliyle bireylerin geleceğe dair beklentilerini ele almışlardır.⁸⁴ Bu iyimserlik modelinde, geleceğe dair olumlu beklentilerde umut kavramı ön plana çıkmaktadır.

Umut, en basit haliyle, işlerin en iyi şekilde sonuçlanacağına dair beklentilere sahip olmak ve olumlu dileklerde bulunmak olarak tanımlanmaktadır. Umut, pozitif psikolojide bir karakter gücü olarak karşımıza çıkmaktadır. Yüksek umut gücüne sahip kişiler, zorlukların üstesinden gelebilecek kadar güçlü bir arzuyla geleceğin olumlu şeyler getireceği görüşündedirler. Yüksek umut düzeyine sahip bireyler engelleri aşmada ve kendilerine koydukları hedeflere ulaşmak için çeşitli yollar bulmada umutsuz bireylere göre daha yüksek düzeyde başarıya sahip olmaktadır. Ölümün ötesinde bir yaşam olduğu fikri, insanlarda yaşamın sonunda onları bekleyenler için bir umut duygusu uyandırır. İslam dini dahil bütün ilahi dinler, geçmişten beri bu inancı ve umudu ahiret inancıyla desteklemiştir.⁸⁵ Tasavvufun özellikle Mevlana’nın ortaya koyduğu umut anlayışının temelinde Allah’a duyulan sevgi ve tevekkül, sabır, tövbe ve ölümün son olmadığı inancı vardır.⁸⁶

⁸⁴ Khodayarifard vd., “Positive psychology from Islamic perspective”, 30.

⁸⁵ Baysal, “Positive Psychology and Spirituality: A Review Study”, 369-370.

⁸⁶ Omid Shamizikhelejan, “Mevlânâ ve Umut Kavramı : Umut Sosyolojisi Çerçevesinde Bir Analiz”, *The Scientific Mysticism and Literature Journal* 1, sayı 1 (2025), 26.

2.4.2. Merhamet

Merhamet, kişilerarası ilişkilerin temel omurgasını oluşturmaktadır ve fiziksel bir sevgiden ziyade başkalarına karşı şefkatli bir ilgi ve özeni de içeren aktif ve duygusal bir sevgi olarak nitelendirilmektedir. Merhamet sevgisi kişisel sadakat, duygusal destek, iyi öğüt ve başkalarının çıkarlarına genel bir saygıyla birlikte yaşamdaki diğer insanlara duyulan sevgiden doğmaktadır. Sevgi merhametle birleştiğinde ortaya en asil psiko-manevi duygulardan biri ortaya çıkmaktadır. Merhamet şefkat ile bağlantılıdır ve bağışlama, affetme eylemleriyle de yakından ilişkilidir. İslam geleneği merhameti, başkalarına iyilik getirme ve onlara fayda sağlama niyeti olarak tanımlamaktadır.⁸⁷

2.4.3. Minnettarlık

Pozitif psikoloji araştırmalarının temel odak noktalarından biri olan minnettarlık, bireylerin kendilerine verilen bir hediye veya gördükleri bir iyilik karşılığında verdikleri tipik bir duygusal tepkidir. Hayattaki olumlu şeyleri fark etmeyi ve takdir etmeyi içeren minnettarlığın dünyevi ve aşkın olmak üzere iki boyutu vardır. Dünyevi boyut, insanların birbirlerine şükranlarını sunmasını ifade ederken, aşkın boyut, bireyin ilahi varlığa duyduğu minnettarlıkla ilişkilidir.⁸⁸ Pozitif psikolojinin doğmasında önemli bir rol oynayan Maslow (1964) minnettarlığın aşkın boyutunu şu şekilde ifade etmiştir:

“İnsanlar, doruk deneyimleri sırasında ve sonrasında kendilerini şanslı, talihli ve lütuflandırılmış hissederler. Yaygın bir tepki “Bunu hak etmiyorum”dur. Yaygın bir sonuç, dindar kişilerde Tanrı’ya, başkalarında kadere, doğaya veya sadece iyi talihe duyulan bir şükran duygusudur. Bu, ibadete, şükretmeye, hayranlık duymaya, övgüde bulunmaya, adak sunmaya ve ortodoks dini çerçevelere çok kolay uyan diğer tepkilere dönüşmektedir.”⁸⁹

Seligman, geçmiş yaşamlarından memnun, gelecek konusunda iyimser ve şu anda mutlu olan bireylerin yüksek bir refah seviyesine sahip olacağını öne sürmüştür. Minnettarlık, bireyin geçmişte başına gelen olumlu şeylerin farkına varmasına

⁸⁷ Fatimah Abdullah, “Virtues and Character Development in Islamic Ethics and Positive Psychology”, 73.

⁸⁸ Baysal, “Positive Psychology and Spirituality: A Review Study”, 370.

⁸⁹ Christopher Peterson ve Martin E P Seligman, *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*, American Psychological Association, 1. baskı (New York: Oxford University Press, 2004), 555.

yardımcı olur. Bu da bireyin şu anda mutlu ve gelecek konusunda iyimser hissetmesini sağlar.⁹⁰

Seligman minnettarlık kavramı hakkında şunları söylemektedir:

*“Araştırmamız, minnettar olan insanların çoğunlukla neşe, sevgi, mutluluk, iyimserlik gibi olumlu duygulara sahip olduğunu; minnettarlığın insanı kıskançlık, öfke, acı ve hırs gibi zararlı duygulardan koruduğunu göstermektedir. Minnettarlık duygusuna sahip kişiler stresle başa çıkabilir; travma sonucu strese karşı artan direnç gösterir; hastalıktan daha çabuk iyileşir; daha sağlıklı olurlar. Minnettarlık duygusuna sahip olan insanların daha nazik, Tanrı’ya daha yakın ve sevgi dolu olduklarını gözlemledik.”*⁹¹

Minnettarlık, İslami bağlamda pozitif düşüncenin bir başka yönüdür. İslamda iyiliği hissetmek Allah’a karşı pozitif düşünceden kaynaklanır; yani, pozitif bir kişi olarak mümin kendisine verilen herşeyi bir lütuf olarak anlamaktadır. Bu lütfun tekrarlanması ümidi, o lütfu şükretmenin (minnet eylemenin) bir unsurudur. Neml suresinin 40. Ayetinde Allah (c.c) şöyle buyurur; *"Kim şükrederse, şüphesiz onun şükürü kendi nefsi içindir. Kim nankörlük ederse, şüphesiz Rabbim her türlü ihtiyaçtan münezzehdir; yücedir!"* Aynı minvaldeki İbrahim suresi'nin 7. Ayeti ise şöyledir; *"Eğer şükrederseniz, size daha çok nimet veririm."*⁹²

Tasavvufun öncülerinden Mevlana minnet duygusuyla Allah’a yapılan şükür, nimete ulaştıran bir vesile olarak görmektedir ve kişinin şükrettiği müddetçe elindeki nimetin zâyi olmayacağını bilakis artacağını belirtmiştir. Mevlana, asıl şükürün musibet anında yapılan şükür olduğunu ancak bunu yalnızca aşıkların yerine getirebileceğini ifade etmiştir.⁹³

2.4.4. Bağışlama

Bağışlama dini, manevi ve felsefî geleneklere kök salmış temel bir ahlaki erdem ve evrensel bir yapıdır. Bağışlama, insanların içsel büyüme ve iyileşme ihtiyaçlarıyla örtüşmektedir.⁹⁴ Bağışlama, ilişki partneri tarafından incinmiş veya zarar görmüş bir

⁹⁰ Baysal, “Positive Psychology and Spirituality: A Review Study”, 370.

⁹¹ Sevinç, “Searching for Happiness in the Modern World :Positive Psychology and Religion”, 138.

⁹² Khodayarifard vd., “Positive psychology from Islamic perspective”,31.

⁹³ Nazan Gül, “Mevlana’da Sabır ve Şükür” (İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, 2022), 1.

⁹⁴ Sadaf Saleem ve Aisha Sitwat, “Understanding the Dynamics of Divine Forgiveness to resolve Interpersonal Transgressions: An Islamic Perspective”, *Pakistan Journal of Humanities and Social Sciences* 13, sayı 1 (2025), 21.

bireyde meydana gelen bir dizi olumlu sosyal değişimi temsil etmektedir. İnsanlar affettiğinde suçluya yönelik temel motivasyonları ve eğilimleri daha olumlu (örneğin iyiliksever, nazik, cömert) ve daha az olumsuz (örneğin intikamcı, kaçınan) hale gelir. Bağışlama, affetmeye hazır olma veya yatkınlık anlamına gelmektedir. Bağışlama, merhametin özel bir biçimi olarak da düşünülmektedir; bu, bir suçluya, kişinin üzerinde güç veya otorite sahibi olduğu birine veya büyük sıkıntı içinde olan birine karşı nezaket, şefkat veya hoşgörüyü yansıtan daha genel bir kavramdır. İslam dini, insanların hem kendi günahlarının Allah tarafından bağışlanması hem de mutluluğa kavuşmak için affetmeleri gerektiğini vurgulamaktadır.⁹⁵

İnsanın kırılabilirliğe ve ardından gelen iyileşme arayışına dair psikolojik içgörüler, doğal olarak dini çerçevelere kadar uzanmaktadır. Birçok gelenek, kişisel bağışlamanın (affetmenin) önemini kabul etmekle kalmamıştır aynı zamanda duygusal ve manevi başarıya ulaşmanın bir yolu olarak ilahi bağışlanmayı da önermektedir. İlahi bağışlama, birçok dini gelenekte merkezi bir tema olup, genellikle ilahi varlığın insanlığa gösterdiği bir merhamet ve lütuf eylemi olarak tanımlanır. Allah'(c.c.) ın isimleri olan, El-Gaffar (Çok Bağışlayan) ve Er-Rahman (Çok Merhametli) isimleri İslamiyetde en çok kullanılan sıfatlardan olmuştur. Kuran, inananları sık sık Allah'tan bağışlanma dilemeye teşvik eder ve içtenlikle tövbe edenleri Allah'ın affedebileceğini vurgular. Ancak ilahi bağışlama, hem Allah'ın merhametini hem de adaletini yansıtan gerçek tövbe ve yanlış eylemlerin düzeltilmesine bağlıdır.⁹⁶

Kur'an Hz. Peygamber'i (sav), yüce gönüllülük ve asalet özellikleriyle tanımlamaktadır. Onun yumuşak huyluluğu, neşesi ve nezaketinin insanları kendisine çeken özellikler olduğunu ve bu nedenle affetmenin önemli bir erdem olduğunu vurgulamaktadır.

9. yüzyıldan 12. yüzyıla kadar kaleme alınan tasavvuf literatüründe, kişisel bağışlama (affetme) belirgin bir erdem olarak ele alınmıştır. Bu dönemde affetme erdeminin Aristotelesçi ya da benzeri bir etik çerçeve içinde temellendirilmesinde bazı farklılıklar bulunsa da, genel kabul gören yaklaşım, affetmeyi ölçülülük (itidal) erdemi kapsamında değerlendirmektir. Affetme kavramı dostluk anlayışıyla örtüşmekle birlikte, pişmanlık ve telafi şartı aranmaksızın bağışlamayı mümkün kılması

⁹⁵ Peterson ve Seligman, "Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification", 446-448.

⁹⁶ Saleem ve Sitwat, "Understanding the Dynamics of Divine Forgiveness to resolve Interpersonal Transgressions: An Islamic Perspective".

bakımından, Aristotelesçi etik ve Helenistik karşılıklılık ilkesinden ayrılan, İslam düşüncesine özgü yenilikçi bir unsur olarak ortaya çıkmaktadır. İmam El-İsfahani'nin Ez-Zeria adlı eseri affetmeyi ölçülülük erdeminin bir parçası olarak ele alan benzer bir yapı geliştirmiştir ve âlimlerin ed-Zeria'ya hayranlık duyduğuna inandığı El-Gazali affetmeyi ölçülülük erdeminin bir alt bölümü olarak ele almıştır.⁹⁷ İbn Hazm'ın ahlak alanındaki temel eseri Ahlak ve's Siyer affetmeyi erdemin zirvesi olarak kabul etmektedir:

*Düşmanını zalime teslim etme, sen de ona zulmetme. Ona, güvendiğin sürece dostuna davrandığın gibi davran. En büyük iyilik, düşmanını cezalandırmaktan ve onu zalime teslim etmekten kaçınmaktır. Cömertlik, düşmanlarımızla kaynaşmak değil, onlara güvenmemekle birlikte merhamet göstermektir.*⁹⁸

2.4.5. Özkontrol (Nefs)

Pozitif psikoloji, duyguları yönetme yeteneğini üreten öz kontrolün gücünden bahseder ve böylece öz kontrol sayesinde duygularla doğru bir şekilde başa çıkılmaktadır. Ayrıca öz kontrol (nefs), duyguları mevcut duruma uygun hale getirme yöntemlerinden oluşan ruh hali yönetimini de ifade etmektedir. Bu şekilde, bir kişinin öfkesi kontrol altına alınır, değişime uyum sağlanır ve kişisel eylemlerin sorumluluğu üstlenilir.⁹⁹

Nefis, benliği ahlaki ve psikolojik boyutlarıyla temsil eder. Kur'an üç temel hali tanımlar: nefis-i emmâre (kötülüğe teşvik eden, emreden nefis; Yusuf suresi 12/53), nefis-i levvame (kendini kınayan nefis; El-Kıyame 75/1-2) ve nefis-i muṭmainne (huzurlu nefis; el-Fecr 89/27). Bu dinamik bakış açısı, benliğin etik ve manevi bağlılığına bağlı olarak yükselebileceği veya alçabileceği ahlaki bir sürekliliği yansıtır. Tasavvufun en etkili alimlerinden biri olan Gazali, önemli eseri İhya Ulum al-Din'de (Dini Bilimlerin Dirilişi) derin bir psikolojik ve manevi çerçeve sunmuştur. Nefisi, hem temel arzulara hem de manevi yüceltmeye meyledabilen dinamik bir varlık olarak

⁹⁷ Russell Powell, "Forgiveness in Islamic Ethics and Jurisprudence", *Berkeley Journal of Middle Eastern & Islamic Law* 4, sayı 1 (2011), 24.

⁹⁸ Powell, a.g.e, 25.

⁹⁹ Fatimah Abdullah, "Virtues and Character Development in Islamic Ethics and Positive Psychology", 73.

tanımlamıştır. Gazali'ye göre, nefis doğası gereği kötü değildir ancak daha yüksek potansiyelini ortaya çıkarmak için arınmaya (tezkiye) ihtiyaç duyar.¹⁰⁰

Karakterin geliştirilmesi, nefsi kontrol etme yeteneğine dayanmaktadır. Öz kontrolle ulaşmak, inananlara hazzı ertelemeyi öğreten manevi olgunluk ve disiplin (tezkiyat ve riyazet) gerektirir. Manevi ve psikolojik olarak olgun bir kişi, anlık hazzı ertelemek için kendini kontrol edebilmektedir. Bu, kişinin daha yüksek bir manevi, entelektüel hatta fiziksel bir tatmin seviyesine ulaşabilmesi için bir erteleme olarak yapılır. Bu seviyeye ulaşmak, benliğin bilgisini gerektirir; bu bilgi Allah tarafından bahşedilmiştir ve benliğin idrak edilmesi, nihayetinde kişiyi Allah'ın idrakine yönlendirir. Nitekim tasavvuf geleneğinde “Kim nefsini bilirse, Allah'ı bilir.” şeklinde Hz. Peygambere isnad edilen veciz bir söz bulunmaktadır.¹⁰¹

Gazali'nin muhasabe yöntemiyle ilgili görüşü, günlük yaşamın her davranışında öz-gözlem bağlamında öz kontrole dayalıdır. Bu görüş, insanın hayatında önemli bir rol oynar ve böylece kendini daha iyi yönde kontrol edebilir. Ayrıca bu görüş, ahlak ve dindarlık çerçevesine dayalı bir psikoterapidir. Bu görüşe dayalı öz yerleşim veya istikamet, kişinin kendisini utanç verici davranışlardan arındırması, övgüye değer davranışlarda bulunması ve farkındalık kazanarak Allah'ı daha çok sevmeye çalışmasıyla maneviyatı geliştirme çabasını ifade etmektedir.¹⁰²

Gazali, benliğin veya duyguların kontrolünün karakter gelişiminin temeli olduğunu vurgulamıştır. Gazali saldırganlık, şehvet ve tutku gibi olumsuz duyguların nasıl olumlu duyguya dönüştürüleceğini açıklamıştır. Şehvet uygun şekilde kontrol edilir ve ölçülü bir şekilde kullanılırsa iffet, kanaat, sükunet, korkuyla itaat (Allah'a), neşe ve arzu gibi nitelikler ortaya çıkar. Salırganlık kontrol edilirse cesaret, cömertlik, metanet, tahammül ve affedicilik gibi niteliklerin ortaya çıkacağını vurgulamıştır.¹⁰³

¹⁰⁰ Abroo Andrabi, “Human Psychology and Spiritual Development: An Islamic Perspective”, *International Journal For Multidisciplinary Research* 7, sayı 3 (2025), 2.

¹⁰¹ Fatimah Abdullah, “Virtues and Character Development in Islamic Ethics and Positive Psychology”, 72-73.

¹⁰² Ahmad Muhammad Al Karofi, “Sufistic Urgency In Influencing The Psychology Of Self-Control Of One's Behavior, 71”.

¹⁰³ Fatimah Abdullah, “Virtues and Character Development in Islamic Ethics and Positive Psychology”, 73.

2.4.5. Dayanıklılık

Dayanıklılık, pozitif psikolojinin temel etik unsurlarının başında gelmektedir. İnsanlar hayatları boyunca bazen küçük günlük sorunlarla karşılaşırken, ara sıra ciddi sorunlar ve olumsuz yaşam olaylarıyla da karşı karşıya kalabilmektedir. Yaşam yolu her zaman düz değildir. Hayat belirsizliklerle doludur, zaman zaman tümsekler ve virajlarla karşılaşılabilir. Bazı insanların bu zorluklarla başa çıkabildiğini, hatta bu zorluklardan daha güçlü bir şekilde çıkıp kendilerini geliştirdikleri de görülmektedir.¹⁰⁴

Dayanıklılık, bireyin zorluklarla yüzleşme, üstesinden gelme ve hatta bunlar tarafından olumlu açıdan dönüştürülme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Allah’a duyulan inanç ve güven, bireyin sorunlarının üstesinden gelmek için en önemli güç kaynağını oluşturmaktadır. Tasavvuf anlayışı, Allah’a olan inanç ve güvenin, bireye rahatlık verdiğini; kişinin ahlaki boşluğunu ve duygusal temelini güçlendirdiğini ve insanları hayatlarında karşılaştıkları zorluklara karşı güçlü kılacağını vurgulamaktadır.¹⁰⁵

2.4.6. Sabır

Sabır hem zor hem de külfetli olan her şeye direnmek veya kararlı olmak anlamına gelmektedir. Genel olarak sabır fiziksel ve ruhsal sabır olarak ikiye ayrılır. Fiziksel sabır, uzuvları ilgilendiren dini emirleri kabul etme ve yerine getirme sabrıdır. Ruhsal sabır ise öfkeyi geri tutmak gibi kötülüğe yol açabilecek şehvetin idaresine karşı koyma yeteneğini içerir.¹⁰⁶

Sabır, insanın psikolojik savunma sisteminin bir parçasıdır. Etimolojik olarak sabır kelimesi tutmak dizginlemek anlamına gelen Arapça sabr kelimesinden gelmektedir. Terminolojide sabır, Allah’ın rızasını beklediğimiz için hoşumuza gitmeyen her şeyden kaçınmak anlamına gelmektedir. Sabrın etimolojik ve terminolojik yorumları, sabır ile pozitif psikolojide dürtüleri kontrol etme, benliğini ve duyguları düzenleme yeteneği olarak vurgulanan bireysel dirençli davranış arasında paralel bir ilişki olduğunu göstermektedir.¹⁰⁷

¹⁰⁴ Baysal, “Positive Psychology and Spirituality: A Review Study”, 372.

¹⁰⁵ Septi. Gumindari, “Islamic Resilience as Spiritual and Psychological Coping Strategies for Muslims during COVID-19 Pandemic”, 2022,5.

¹⁰⁶ Ahmad Fauzan ve Arpandi, “The Concept of Sufism in Family Life”, içinde *Raden Intan International Conference on Sharia and Law* (KnE Social Sciences, 2024), 378.

¹⁰⁷ Gumindari, “Islamic Resilience as Spiritual and Psychological Coping Strategies for Muslims during COVID-19 Pandemic”, 9.

İslam inancı, sabır sayesinde bir müminin, Allah'a daha da yakınlaşabileceğine ve böylece mutlak rahatlığa erişebileceğini ortaya koymaktadır. İslamiyet ayrıca, özellikle musibet ve sıkıntı zamanlarında Allah'ın sabredenlerle beraber olduğunu ifade eder. Allah, Kur'an-ı Kerim'de birçok ayet-i kerime de "*Sabırlı olun. Şüphesiz Allah sabredenlerle beraberdir*" (el-Enfal 8/46) buyurmuştur. Sabır, Allah'ı sevdiğini iddia edenlerden beklenen en önemli özelliktir. Çünkü sabır, kimin dürüst, kimin dürüst olmadığını ayırt eder. Sabırlı bir insanın, kaygı ve zorluklara katlanma isteği, Allah'a olan sevgi ve samimiyetinin en önemli kanıtıdır.¹⁰⁸

Sıkıntı ve musibetlere karşı orta yolu bularak sebat etmek, ilk dönem süfileri için Allah'a ulaşma yollarından biri olmuştur. Tasavvuf terminolojisinde sabır; kişinin sıkıntı, üzüntü ve kaygılarından şikayet etmeyi bırakıp Allah yolunda onları terk etmesi ve nefse zevk veren şeylerden uzak durması olarak yorumlanmaktadır. Tasavvuf geleneği sabrı bütün makam, hal, ahlak ve amelleri içine aldığı için nefsi istikametlendirme ve ıslah etme zorluluğuna katlanmayı sağlayacak, hasletleri kazanmanın en etkili yolu olarak görmektedir.¹⁰⁹

2.4.7. Psikolojik İyi Oluş

Pozitif psikolojinin temelini oluşturan psikolojik iyi oluş yaklaşımında, hayatın anlam arayışı olarak mutluluk kavramı ön plana çıkmaktadır. Victor E. Frankl'a göre, mutluluk teorisi çok fazla ben-odaklı olup yapılan her aktivitenin anlamını yadsır; bu yüzden birçok insan bencil, ilgisiz ve hazzıdır. Frankl, mutluluğun anlamın gerçekleşmesinin bir sonucu olduğunu, nihai bir hedef ve herkes tarafından ulaşılması gereken en yüksek ihtiyaç olmadığını öne sürmüştür. Bu nedenle Carol D. Ryff, Edward L. Deci ve Richard M. Ryan, mutluluk ve anlamının yönlerini içeren başka bir terim olan psikolojik iyi oluş terimini önermişlerdir. Psikolojik iyi oluş terimi, olumlu öz gelişim, ruh sağlığı ve bir kişinin hayatta mutluluğa ve anlamlılığa ulaştığı yüksek potansiyelin gerçekleştirilmesi yönlerine vurgu yapmaktadır.¹¹⁰ Psikolojik iyi oluş terimi, insanın yaşam amacının yalnızca maddi hazların tatminiyle sınırlı olmadığını, aynı zamanda yaşamda anlamlılık elde etmenin de amaçladığını ve yaşamın anlamı

¹⁰⁸ Shah Noor E Mucktadir, "Syed Shah Sufi Belal Nuri Al Sureshwary's (M.Z.A.) Concept of 'Patience' in Tasawwuf", *Journal Of Creative Writing (ISSN-2410-6259)* 6, sayı 1 (2022), 41–48.

¹⁰⁹ Sevdâ Aktulga-Gülbüz, "A key to excellence: patience and patient in the early Sufis", *Journal for the Education of Gifted Young Scientists* 10, sayı 1 (2022), 1.

¹¹⁰ Maslahat, "Psychological Well-being in the Perspective of Western Psychology and Sufistic Psychology", 71.

arttıkça insanın potansiyeli ile kalitesinin de artmaya devam edeceğini ortaya koymaktadır.

Batılı psikologlar tarafından popüler hale getirilen psikolojik iyi oluş terminolojisi, temelde nefs-i mutmainne terminolojisine benzerdir. İslam alimleri arasında nefs-i mutmainne terminolojisi, İmam Gazali ve İbn Kayyim el-Cevziyye gibi Müslüman ilim adamları (klasik sufiler) tarafından yaygın olarak incelenmiştir. İmam Gazali, İhya-i Ulumu'd-Din adlı eserinde, nefs-i mutmainnenin, sâlikin zalim nefse (nefs-i emmare) ve nefsin dalgalanmalarına (levvame) karşı mücadele (mücadele) ve eğitim (riyazet) sonundaki sürecin, ulaşılan en büyük nefis olduğunu ve böylece zihnin Allah'a yakın olması nedeniyle ruh halinin de her zaman mutlu ve huzurlu olacağını savunmaktadır.¹¹¹

Psikolojik iyi oluşla bağlantılı olarak tasavvuf geleneğinde, tevekkül kavramı ön plana çıkmaktadır. Tevekkül, kişinin bazı işlerini Allah'ın iradesine teslim etmesi olarak tanımlanmıştır. Tevekkülde kişi, her şeyin yaratıcı ve yöneticisi olarak Allah'ın sonsuz gücüne inanır. Allah'a tevekkül eden kişi, kendisi için en iyi durumun gerçekleşeceğinden emin olur.¹¹² Kişi, Allah'a tevekkül ederek kendisi için en iyi durumun ortaya çıkacağından emin olur ve Yüce Allah'tan tüm işlerinde başarı bahşetmesini diler.¹¹³ Bu, tevekkül potansiyeli yüksek olan bireylerin Allah hakkında daha olumlu tutuma sahip olduğunu gösterir. Huzur ve ruh sağlığı, Allah hakkında olumlu düşünmenin sonuçlarından bazılarıdır.¹¹⁴

¹¹¹ Maslahat, a.g.e. 73.

¹¹² Zümer 39/62

¹¹³ el-Hûd 11/88

¹¹⁴ Khodayarifard vd., "Positive psychology from Islamic perspective", 31.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: FARABİ VE POZİTİF PSİKOLOJİ AÇISINDAN MUTLULUK ANLAYIŞININ KARŞILAŞTIRILMASI

3.1. Pozitif Psikolojide Mutluluk

Pozitif psikolojinin kurucusu olan Seligman, pozitif psikoloji kuramında, anlık mutluluk ile gerçek (kalıcı) mutluluk arasında ayrım yapmanın önemli olduğunu ve anlık mutluluğun geçici hazzardan oluştuğunu ifade etmektedir:

“Çok güvenilir bir şekilde yaratılan duyulara karşı, duyuşal zevkler etrafında bir yaşam kurmak kolay değildir, çünkü hepsi anlıktır... onlara kolayca alışırız ve zevki ilk seferde tatmak için daha yüksek dozlara ihtiyaç duymaya başlarız... bu tür tatminler uzak zamanlarda gerçekleştirilmedikçe, söz konusu olan hazlar kaybolur”¹¹⁵

Seligman, pozitif psikolojinin kalıcı (gerçek) mutluluğu artırma amacıyla olduğunu, bir bireyin kalıcı mutluluğunu artıran faktörün ise, harici sebeplerden ziyade bireyin iradi fiilleri olduğunu ifade etmektedir. Seligman, bu noktada mutluluk ve erdem ilişkisini gündeme getirerek, gerçek mutluluğa sebep olan söz konusu gönüllü, iradi fiillerin büyük ölçüde erdemler ve ahlaki güçler icra edilirken ortaya çıktığını ileri sürmektedir.¹¹⁶

Seligman, gerçek mutluluğun, yalnızca mümkün olmadığını, aynı zamanda şansa veya genlere bağlı olmaktan çok, kişinin halihazırda sahip olduğu birçok güçlü yönü ve özelliği belirleyip kullanarak elde edilebileceğini savunmaktadır. Martin Seligman’a göre gerçek mutluluk, derin olumlu deneyimlerden, kişisel güçlü yönlerin kullanımından ve daha iyi bir hayata önemli katkılardan kaynaklanan bir refah halidir. Bu kavram, mutluluğun yalnızca geçici tatmin ve hazla ilişkili olmadığını, aksine anlamlı katılım ve kendini gerçekleştirme yoluyla kalıcı mutluluğa ulaşmakla ilgili olduğunu vurgulamaktadır.¹¹⁷

Seligman’a göre gerçek mutluluk erdemle ilgilidir. Erdemlerin sosyal geleneklerle ilgili olduğu ve zaman zaman toplumdan topluma değişebileceği söylenebilir. Bununla birlikte her dinde ve kültürel gelenekte yer alan altı ortak erdem vardır. Bunlar;

¹¹⁵ Sevinç, “Searching for Happiness in the Modern World :Positive Psychology and Religion”, 135.

¹¹⁶ Arvas, “Psikolojide ve İslam Düşünce Geleneğinde Mutluluk Kavramı: Karşılaştırmalı Bir Çalışma”, 114.

¹¹⁷ Nestor Raul Porras Velasquez, “Positive Psychology and the Search for Happiness at Work,” *Majalah Kesehatan Indonesia* 5, no. 1 (2024), 3.

bilgelik, cesaret, insanlık, adalet, ölçülük ve aşkınlıktır. Bu 6 ortak erdem hep birlikte “iyi karakter” kavramını oluşturmaktadır. İyi karakter, sorumluluk ve iradeyle güçlenmektedir. Seligman, sorumluluk ve iradeyle birlikte güçlenen iyi karakterin iyi yaşama giden yol olduğunu savunmaktadır.¹¹⁸

Pozitif psikolojinin gerçek mutluluk kavramında, iyi karakter ve erdem unsurlarını ön plana çıkarması, pozitif psikolojiyi hedonik vizyondan ziyade, Aristoteles'in “eudaimonia” kavramına yakınlaştırmaktadır. Hedonik refah, kişinin hayatındaki haz ile acı arasındaki oran olarak tanımlanırken, “eudaimonik refah”, özerklik, çevreye hakim olma, kişisel gelişim, olumlu kişilerarası ilişkiler, yaşam amacı ve kendini kabul etme gibi karakter güçlerini ve erdemler açısından gelişen bir kişinin yansıması olarak anlaşılmaktadır. Eudaimonik refahın iyi hayatın herhangi bir anlayışının anahtarı olduğu anlayışına vararak, pozitif psikologlar gerçek mutluluk kavramında daha açık bir şekilde hümanist bir referans çerçevesine kaymışlardır. Neo-Aristotelesçilerin “eudaimonik refah” olarak adlandırdığı şeye, hümanist psikologlar “kendini gerçekleştirme” adını vermiştir.¹¹⁹

Diğer taraftan Seligman, hazzı reddetmemekte ve dolayısıyla Antik Yunan'daki gibi gerçek mutluluğu elde etmek için yalnızca erdemleri öne çıkarmamaktadır. Seligman hazlara farklı bir önem verdiği için hazlara endeksli bir yaşam sürmek yerine, hazları hayata nasıl dağıtıldığının önemli olduğunu şu şekilde savunmaktadır. (Seligman): “Zevkleri zaman içinde nasıl dağıttığınız çok önemlidir...Hayatınıza mümkün olan en kısa sürede haz yaratan birçok olay ekleyin, ancak bunları dağıtın ve aralarında normalden daha fazla zaman geçmesine izin verin” Hazlar, aşırı doz ve zaman geçmeden ilk seferki kadar tatmin sağlamaz. Bu nedenle onları doğru şekilde kullanıyoruz”¹²⁰

Gerçek mutluluk, pozitif psikolojinin ortaya çıkışının ve gelişiminin temellerini oluşturmaktadır. Martin Seligman gerçek mutluluğun keyifli yaşam, bağlı yaşam ve anlamlı yaşam olmak üzere üç farklı unsura göre analiz edilebileceğini öne sürmektedir. Keyifli yaşamda pozitif duygular ön plana çıkmaktadır.¹²¹ Pozitif

¹¹⁸ Sevinç, “Searching for Happiness in the Modern World :Positive Psychology and Religion”, 135.

¹¹⁹ Brent Dean Robbins, “What Is the Good Life? Positive Psychology and the Renaissance of Humanistic Psychology,” *Humanistic Psychologist* 36, no. 2 (2008), 101.

¹²⁰ Sevinç, “Searching for Happiness in the Modern World :Positive Psychology and Religion”, 135.

¹²¹ Fabio Scorsolini-Comin et al., “From Authentic Happiness to Well-Being: The Flourishing of Positive Psychology,” *Psicologia: Reflexao e Critica* 26, no. 4 (2013), 666.

duygular haz, heyecan, coşku ve rahatlık gibi duygulardan oluşmaktadır. Pozitif duygulara bağlı olan keyifli yaşam, kısa ömürlüdür ve yaşanan anda, geçmişte ve gelecekte pozitif duyguların en üst düzeye çıkarılması ve olumsuz duyguların en aza indirilmesiyle elde edilmektedir. Bağlı yaşam, hayata akışı sağlayacak daha fazla sayıda ideal deneyime ulaşmak amacıyla insanın güçlü yönlerini (iyi karaktere göre şekillenen) uygulamaya koymayı ifade etmektedir. Son olarak anlamlı yaşam, mutluluğun en kalıcı biçimini oluşturmaktadır ve kişinin kendisinin ötesine geçen olumlu kurumlara (demokrasi, aile, eğitim, iş, arkadaş grubu/arkadaşlıklar vb.) ait amaç ve hedeflerin geliştirilmesini içermektedir.¹²²

3.2. Mutluluk Kavramına Yönelik Literatür

Arvas¹²³, İslam geleneğinde hazdan farklı olarak daha ulvi bir mana yüklenen mutluluk kavramını, genel olarak Allah’a olan inanç ve teslimiyetle birlikte yeryüzünde güzel-erdemli davranışlarda bulunmayla ilişkilendirirken pozitif psikoloji ise tasavvuf anlayışına benzer olarak mutluluğu erdemle ilişkilendirse de pozitif psikolojinin bireysel fayda ve haz prensibinin de etkisinde olduğunu ileri sürmektedir.

Kızıler ve Öksüzoğlu¹²⁴, mutluluk kavramıyla ilgili felsefe ve tasavvuf arasındaki benzerlikleri ve farklılıkları Aristoteles ve Mevlânâ’nın mutluluk hakkındaki düşüncelerini inceleyerek analiz ettiği çalışmasında, Aristo’nun “eudomania” kavramını ortaya koyarak mutluluk anlatımında erdemi ön plana çıkardığını, Aristo’nun erdem teriminin Mevlânâ’nın söyleminde ahlâk terimine karşılık geldiğini ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda Kızıler ve Öksüzoğlu¹²⁵, Aristo’nun erdem anlayışının, insan olmanın imkânlarının dışına çıkamadığını diğer taraftan Sûfî düşüncenin, ilahi mutluluğa erişmede ön plana çıkarılan ahlâk kavramının metafiziksel bir terim olduğunu, bu yüzden Mevlânâ’nın mutluluğa dair görüşlerinin, meta anlatılar içerdiğini savunmaktadır. Benzer şekilde Ayvaz¹²⁶, Mevlana’nın mutluluğu daha çok insanın Allah ile kurduğu psikolojik bir birlik bilinci içerisinde aradığını ortaya koymaktadır.

¹²² Porras Velasquez, “Positive Psychology and the Search for Happiness at Work”, 3.

¹²³ Arvas, “Psikolojide ve İslam Düşünce Geleneğinde Mutluluk Kavramı: Karşılaştırmalı Bir Çalışma”. 115.

¹²⁴ Hamdi Kızıler ve Şerife Öksüzoğlu, “Felsefe ve Sûfî Perspektiften Mutluluk Bilgeliği”, *Sufiyye* 13, sayı 13 (2022), 39–64, <https://doi.org/10.46231/sufiyye.1170792>.

¹²⁵ Kızıler ve Öksüzoğlu, a.g.e.

¹²⁶ Ayvaz, “Mevlânâ Celâleddîn Rumî’nin Ahlâk Öğretisi”.

Baynal¹²⁷, mutluluk kavramını felsefe, pozitif psikoloji ve tasavvuf açısından incelediği çalışmasında, filozofların mutluluğu haz ve erdem açısından değerlendirip; bu iki ana düşünce çerçevesinde insanın nasıl mutlu olacağına dair yorum yaptıklarını, pozitif psikolojinin ise mutluluk kavramını insanın arzularının farkında olmasından kendisini gerçekleştirmesine; sevmeyi bilmesinden, bir anlam ve amaç edinmeye kadar hedonik/eudomanik yaklaşımlarla ele aldıklarını öne sürmektedir. Tasavvufta ise Baynal¹²⁸, mutluluğa erişmek için bireylerin Allah'a olan inanç ve teslimiyetle kendisini tanıması, özüne yönelmesinin ve cömert, iffetli, adaletli, dürüst, affedici gibi erdemlere sahip olunması gerektiğini, tasavvuftaki mutluluğun, pozitif psikolojideki gibi bir arayış veya bir hedef olmadığını ve bu mutluluğun zamansal veya durumsal açıdan sınırı olmadığını göstermektedir.

Soleh¹²⁹, Gazali'nin Kimya-ı Mutluluk adlı kitabının tasavvuf ve psikolojide, özellikle İslam psikolojisindeki davranışın bir referansı olduğunu, Gazali'nin mutluluk kavramının Kuran'a, Hadislere, İslam felsefesine, tasavvuf öğretilerine dayandığını gözlemlemiştir. Soleh¹³⁰, Gazali'nin mutluluk kavramının iştah, akıl, kalp ve Allah sevgisi olmak üzere dört yönü olduğunu ifade ederek, Gazali'nin mutluluğa ulaşmada, (1) benliğin doğası ile karakterini tanımak, (2) kalbi benliğin önderi olarak konumlandırmak ve (3) Tanrı'yı tefekkür etmek, olmak üzere üç aşamayı ön plana çıkardığını tespit etmiştir.

Benzer olarak Arroisi vd.¹³¹, el-Gazali'nin felsefi ve manevi bakış açılarını, insanlığın doğası, varoluşun manevi ve maddi yönleri ve mutluluk arayışı hakkındaki görüşlerine odaklandığı çalışmasında, Gazali'nin insanlardaki manevi varlığını tanımlamak için akıl, nefis, kalp ve ruh gibi çeşitli terimler kullandığını Kuran-ı Kerim ve peygamber öğretilerinden yararlandığını ve İslam felsefesinde derin köklere sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Arroisi vd.¹³², Gazali'nin mutluluğu öncelikle manevi ve zihinsel bir durum olarak kavradığını ve gerçek mutluluk için Tanrı bilgisine ulaşmanın öneminin yanı sıra manevi disiplin ve öz arınmaya önem verdiğine vurgu yaparak Gazali'nin gerçek mutluluğa ulaşmanın temel şartının, bireylerin dünyevi

¹²⁷ Baynal, "Mutluluk Kavramının Felsefi, Psikolojik ve Dini Açıdan İncelenmesi".

¹²⁸ Baynal.

¹²⁹ Soleh, "Al-Ghazali's Concept of Happiness in The Alchemy of Happiness".

¹³⁰ Soleh.

¹³¹ Jarman Arroisi vd., "Pursuit of Spiritual Happiness: Abu Hamid al-Ghazali on The Theory of Human Nature".

¹³² Jarman Arroisi vd.

arzulardan ve temel içgüdülerden arınmalarından geçmesini savunduğunu tespit etmiştir. Aynı şekilde Mubarak vd.¹³³, Gazali'nin hakiki mutluluğun öz farkındalık, ardından hem bilgi hem de eylemle elde edilen Allah bilgisi, inancın geliştirilmesi, ruhun arınması ve kişinin ruhunun mükemmelleşmesiyle sağlanabileceğini savunduğunu ortaya koymaktadır. Benzer şekilde Jalili ve Urfa¹³⁴, Gazali'nin mutluluğu bilgi, eylem, maneviyat ve fiziksel refahın bir sentezi olarak gördüğünü ve Gazali'nin bu dört niteliğin sentezi için kişinin inançlarını (akid), dini uygulamalarını (şeriat) ve ahlaki karakterini (ahlak) uyumlu hale getirmesi gerektiğini vurgulamaktadır.

Celal¹³⁵, İhvan-ı Safa'da mutluluk anlayışını incelediği çalışmasında İhvan-ı Safa'nın mutluluğu dünyevi ve uhrevi mutluluk olarak ikiye ayırdığını ortaya koyarak İhvan-ı Safa'nın dünyevi mutluluğun her varlığın en iyi şartlarda en mükemmel gayelere doğru ilerlerken en uzun süre yaşamasıyla elde edilebileceğini diğer taraftan uhrevi mutluluğun, her nefsin en iyi koşullarda ve en yetkin gayelere doğru yükselerek ebediyen varlığını sürdürmesiyle elde edilebileceğini savunduğunu ileri sürmektedir.

Shahidullah ve Manaf¹³⁶, İslam felsefesinin her zaman bu dünyadaki mutluluğu ve ölümden sonraki sonsuz yaşamı vurguladığını, Aristotelesçi pagan felsefesinin ise yalnızca dünyevi hayattaki mutluluğu vurguladığını ileri sürmektedir ve erdemin dünya ile ahirette mutluluğa ulaşmak için gerekli olan baskın bir özellik olduğunu savunmaktadır.

Fetahu¹³⁷, Antik Yunan felsefecisi Platon ile İslam tasavvufunun önde gelen isimlerinden Mevlana'nın mutluluk anlayışını incelediği çalışmasında, Platon'un mutluluk kavramını “En Yüce İyi” olarak, Mevlana'nın mutluluk kavramına olan bakışını ise gerçek hakikatin insan ruhuna ikamet ettiğindeki coşkulu duruş olarak ifade eden “Yüce Aşk” a ulaşmak olarak nitelendirmektedir.

¹³³ M. Ali Mubarak Mubarak, Desi Anggraeni Desi, ve Nila Munana Nila, “The Concept of Happiness in the Household: Al-Ghazali's Sufistic Perspective”, *Adhki: Journal of Islamic Family Law* 5, sayı 2 (2025), 117–29, <https://doi.org/10.37876/adhki.v5i2.156>.

¹³⁴ Jalili ve Ulfa, “An Analysis Of Al-Ghazali's Thought On Happiness Through His Book: The Achemy of Happiness”.

¹³⁵ Vahit Celal, “İhvan-ı Safa'da Mutluluk Düşüncesi”, *Bartın Üniversitesi İslami İlimler Fakültesi Dergisi* 5, sayı 9 (2018), 11–17.

¹³⁶ Shahidullah ve Manaf, “The Philosophy of Happiness: A Comparative Study between Western and Islamic Thought”.

¹³⁷ Ramazan Fetahu, “The Philosophical-Religious Ethics of Mawlana Jalalu'd-Din Rumi”, *Journal of Social and Human Sciences* 9, sayı 17 (2022), 51–60.

Farshadan vd.¹³⁸, Mevlana'nın mutluluk anlayışının pozitif psikolojiye olan yansımalarını incelediği çalışmasında, pozitivist psikolojinin maddi başarıdan kaynaklanan dışsal sevinçleri geçici ve istikrarsız olarak gördüğünü tespit ederek gerçek mutluluğa ulaşmak için mistisizm ve tasavvuf gibi içsel ve ruhsal boyutlara dayalı öğretilere dikkat çekmektedir. Farshadan vd.¹³⁹, Mevlana'nın insan ruhunun bilinç ve farkındalığını hiyerarşik olarak gördüğünü ve ruhun yükselmesiyle (Allah'a yakınlaşma derecesi) orantılı olarak içsel sevincin artacağına işaret ettiğini vurgulamaktadır. Benzer şekilde Kızıler¹⁴⁰, Mevlana'nın insanın mutluluğa ulaşması için öncelikle kendi iç dünyasında bir yolculuğa çıkması ve nefsinin terbiye etmesi gerektiğini belirterek Mevlana'nın bu süreçte insanın varlık hiyerarşisinde kendini bilmesinin ve Allah'a olan aşkıyla bütünleşmesiyle gerçek mutluluğa ulaşabileceğini savunduğunu ortaya koymaktadır.

Zamzami vd.¹⁴¹, Fârâbî ile İbn Sînâ'nın mutluluk anlayışlarını ele alan çalışmasında, söz konusu araştırma Fârâbî'nin mutluluğu, insan ruhunun maddî olandan bağımsızlaşarak daha yüksek ve aşkın bir varlık düzeyine yetkinleşmesi süreci olarak kavramsallaştırdığını; İbn Sînâ'nın ise mutluluğu, duysal algıların bütünüyle askıya alındığı ve insan idrakinin Yüce Allah'ın yüceliğine ve O'nun aklı müşahedesine yönelerek bu çerçevede sınırlandığı bir hâl olarak tanımladığını vurgulamaktadır. Zamzami vd.¹⁴² her iki İslam filozofunun da gerçek mutluluğu, maddi duyulardan ayrı olarak ve gerçek içgörü ile bilgi ışığında ulaşılan, maddenin ötesinde bir olgu olarak gördüğünü savunmaktadır. Benzer olarak Akhavan ve Mousavi¹⁴³, Fârâbî'nin, mutluluğu ilahi bilgi, bilgeliğe, bilimsel ve pratik erdemlerin edinilmesine dayandırdığını ve mutluluğa ancak Allah ile bağlantılı olarak ulaşabileceğini savunduğunu vurgulamaktadır.

¹³⁸ Seyede Maryam Farshadan, Hossein Masoumeh Esmaili, Ahmad Borjali, ve Hosseinali Ghobadi Eskandari, "Promoting the Way of Life Towards Promoting Happiness (based on Islamic Lifestyle with Emphasis on Rumi ' s Spiritual Masnavi)", *Journal of Islamic Life Style Centered on Health* 5, sayı 2 (2021), 227–34.

¹³⁹ Farshadan, Masoumeh Esmaili, Ahmad Borjali, ve Eskandari.

¹⁴⁰ Kızıler, "Mevlânâ'da Kozmik Bir Denge Arayışı Olarak Mutluluk".

¹⁴¹ Zamzami vd., "Physical and Spiritual Dimensions of Happiness in the Thought of al-Fârâbî and Ibn Sînâ".

¹⁴² Zamzami vd.

¹⁴³ Mahdi Akhavan ve Seyede Leila Mousavi, "Happiness and its Relationship with the Meaning of Life from Fârâbî's Point of View", *Philosophy of Religion Studies* 11, sayı 1 (2022), 223–50.

Sayyah vd.¹⁴⁴, Fârâbî'nin mutluluk anlayışını incelediği çalışmasında, Fârâbî'nin mutluluğa ulaşmanın koşulları olarak teorik erdemleri, irdeleyici erdemleri, ahlaki erdemleri ve pratik sanatları saysa da eserlerine göre teorik tefekkürü, mutluluğa ulaşmanın zorunlu bir koşulu olarak gördüğünü vurgulamaktadır. Bununla birlikte Halim¹⁴⁵, Fârâbî'nin hakiki mutluluk için faal akıl adını verdiği gerçek hikmet ile Allah bilgisi biçimindeki belirli teorik erdemlere ulaşmayı savunduğunu vurgularken Gazali'nin ise gerçek mutluluğa ulaşmak için insanın kalbini merkez üssü olarak gördüğünü aklın da bu doğrultuda kalbe hizmet ettiğini savunduğunu vurgulamaktadır.

Sabari ve Alavi¹⁴⁶, Birinci ve ikinci öğretmenler olarak Aristo ve Fârâbî'nin mutluluk anlayışını analiz ettiği çalışmasında, Fârâbî'nin Aristo'nun fikirlerinden güçlü bir şekilde etkilendiğini ve Fârâbî'nin Aristoteles'in mutluluk hakkındaki fikirlerini geliştirdiğini vurgulamaktadır. Sabari ve Alavi¹⁴⁷, Aristo'nun “nihai iyi” olarak tanımladığı insanın yaşam amacı olan erdemlere dayalı mutluluk kavramının üstüne Fârâbî'nin, İslam ve tasavvufun kavramlarını eklediğini öne sürmektedir. Benzer şekilde Micheal ve Salaudin¹⁴⁸, Fârâbî'nin etik anlayışının Antik Yunan felsefesinden etkilendiğini diğer taraftan Epikürcülerin gördüğü gibi yalnızca ahlaki bir erdem olarak görmediğini aynı zamanda insan hayatının yeryüzünde gerçek anlamını oluşturan en yüksek mükemmellik olarak nitelendirdiği hakiki mutluluk kavramını, ilahi olarak Allah'la bütünleştirdiğini ortaya koymaktadır.

3.3. Fârâbî ve Pozitif Psikoloji Açısından Mutluluk Anlayışının Karşılaştırılması

Fârâbî'ye göre gerçek mutluluk: *“Tüm insanlar için en büyük arzu nesnesidir. Kendini ona yönelten herkes, bunu bir tür mükemmellik olduğu için yapar. Mutluluk, kendi başına peşinden koşulan, hiçbir zaman başka bir şey elde etmek için koşulmayan iyiliktir ve insanın ondan daha büyük bir şey elde etmesi mümkün değildir. Mutluluk, iyiliklerin en makbul, en büyüğü ve en mükemmelidir. Mutluluk, mutlak iyiliktir. Mutluluk, insan ruhunun varlığında, artık maddeye ihtiyaç duymadığı bir*

¹⁴⁴ Ali Sayyah, Shams-ol-Molook Mostafavi, ve Reza Davari Ardakani, “Al-Fârâbî and the Role of Imagination in Attainment of Happiness”, *Institute for Humanities and Cultural Studies (IHCS) Biannual Journal*, 12, sayı 2 (2023), 189–218.

¹⁴⁵ Halim, “The Views of al-Fârâbî and al-Ghazâlî on Achieving Happiness through the Rational Faculty of the Human Soul”.

¹⁴⁶ Ali Saberi ve Seyed Mohammad K. Alavi, “The Relationship Between Virtue and Happiness in Aristotle and Al Fârâbî's Views”, *Comparative Theology* 7, sayı 16 (2016).

¹⁴⁷ Saberi ve Alavi.

¹⁴⁸ Benedict Michael ve Usman Salaudin, “An Analysis of Al-Fârâbî 's Conception of Being”, *IBE Journal of Philosophy* 2, sayı 1 (2022), 33–48.

mükemmellik derecesine ulaşması demektir; çünkü o, maddi olmayan şeyleri ve maddi olmayan maddeleri birleştirir ve bu durumda sonsuza dek kalıcı olarak kalır."¹⁴⁹

Gerçek mutluluğa dünya hayatında ulaşamayacağını savunan Fârâbî gerçek mutluluğu, zahiri mutluluktan ayırmaktadır. Fârâbî, mükemmelliği nedeniyle gerçek hayat olan ölümden sonraki hayatın aksine, dünya (zahiri) mutluluğunun (bilgi, servet, dünyevi zevkler ve benzeri uğraşların edinilmesiyle elde edilen mutluluk), tıpkı insan doğasının kendisi gibi mükemmellikten uzak kusurlu, geçici ve eksik olduğunu vurgulamaktadır.¹⁵⁰ Diğer taraftan pozitif psikoloji mutluluğu anlık ve kalıcı olarak ikiye ayırmaktadır. Pozitif psikolojinin geçici hazzardan oluşan anlık mutluluk tanımı, Fârâbî'nin zahiri mutluluk tanımıyla doğrudan örtüşmektedir.

Bununla birlikte pozitif psikoloji kuramının kalıcı mutluluk kavramı ile Fârâbî'nin hakiki mutluluk kavramı arasında benzer yönler olduğu gibi büyük farklılıklar da mevcuttur. Her iki yaklaşımın ortak yönü, mutluluğu geliştirilebilir olarak görmeleridir. Pozitif psikoloji kuramının benzer yönleri, kalıcı mutluluğun rastlantısal elde edilemeyeceğini ve kalıcı mutluluğun gönüllü, iradi fiillerle büyük ölçüde ahlaki açıdan iyi erdemlere (iyimserlik, affetme, alçakgönüllülük, sabır, dayanıklılık, minnettarlık, nefis gibi) bağlı olarak şekillendirileceğini ortaya koymaktadır.

Öğretmeni Aristoteles gibi, Fârâbî de hakiki mutluluğun tesadüfi olmadığına inanır; Bilakis, gerçek mutluluğun, bir bireyin yalnızca sınırlı bir süre için değil, tüm yaşamı boyunca kendi iradesi ve tercihiyle tutarlı bir şekilde erdemli eylemlerde bulunmasıyla gerçekleşeceğini savunmaktadır. Gerçek mutluluk, varoluşun üç boyutunda bilinçli ve sürekli erdemli eylemler gerektirir. Bu erdemler eylemleri, zihinsel durumları ve entelektüel muhakemeyi içermektedir.¹⁵¹

Fârâbî, gerçek mutluluğun rastlantısal oluşmayacağını gerçek mutluluğu elde etmek için derin hikmetle Allah'a imanını (Allah'a akılla kavrayarak kalple hissederek Allah'a teslim olma) ve pozitif psikoloji yaklaşımındaki aynı erdemli davranışları ön plana çıkarmaktadır. Diğer taraftan pozitif psikoloji kuramında, temel olarak psikolojik iyi oluş ele alınırken Fârâbî'nin hakiki mutluluk anlayışındaki erdem,akıl

¹⁴⁹ Michael ve Salaudin. ,43.

¹⁵⁰ Sálua Omais, *Happiness and Well-Being in Islam (Intersections Between Positive Psychology, Psychology of Religion and Islamic Psychology)*, Springer, 2025, p. 24.

¹⁵¹ Y. Paltore, H. Khoshbateni, ve K. Kassymbayev, "The educational philosophy of Al-Fârâbî: A Linguistic-Philosophical Analysis of 'Virtue', 'Happiness', and 'Civic Ethics'", *Journal of Oriental Studies* 114, sayı 3 (2025), 15–28.

toplum ve metafizik boyutlarıyla bütüncül bir bakış açısı olarak ele alınan ölümden sonraki sonsuz mutluluğa ulaşabilme gibi bir ahiret inancı ve bir mükemmellik arayışı söz konusu değildir.

Fârâbî, hazzı karmaşık (şüpheli) bir kavram olarak görmektedir ve en yüksek derecesini, Tanrı'nın insan kalbindeki tecelli ve Tanrı'nın doğrudan, sezgisel algısı olarak tanımlamaktadır. Duyusal ve geçici bir hazzın aksine bu haz, zaman içinde mütemadiyen kalıcı, entelektüel, uzun süreli ve çok düzeyli bir hazzdır. Buna göre haz, iyilik ve mutluluk eş değer kavramlardır. Tanrı'nın doğrudan ve sezgisel hazzı, en yüksek hazzı (nihai hazzı) oluşturduğu gibi, aynı zamanda en yüksek mutluluk biçimi olarak da kabul edilir.¹⁵² Diğer taraftan pozitif psikoloji kuramında haz kavramı, dünyevi zevklerden oluşan anlık mutluluk kavramıyla ilişkilendirilmektedir.

¹⁵² Y. Paltore, H. Khoshbateni, ve K. Kassymbayev, “The educational philosophy of Al-Fârâbî: A Linguistic-Philosophical Analysis of ‘Virtue’, ‘Happiness’, and ‘Civic Ethics’”, *Journal of Oriental Studies* 114, sayı 3 (2025), 23.

SONUÇ

Çalışmamızda öncelikle mutluluk kavramının tarihsel açıdan analizi için Antik Yunan döneminde Sokrates, Platon ve Aristo'nun mutluluk etiği incelenmiş, Antik Yunan Felsefesinde Sokrates'in soyundan gelenlerin mutluluğu ifade etmek için "eudomania" kavramının kullandıkları ve "eudomania" kavramının genel olarak "hayatın nihai amacı, en iyi, en güzel ve en yüce şeyi" ifade etmek için kullanıldığı görülmüştür. Sokrates mutluluğu, "bilgelik" ve "mümkün olduğunca bilge olma arayışı" olarak tanımlarken, Aristo'nun mutluluğu rastlantıya bağlı olmayan akla dayalı olarak "ruhun erdeme uygun etkinliği" veya "ruhun akıllı parçasının erdeme uygun faaliyeti" olarak tanımladığı görülmüştür. Bu doğrultuda Sokrates, bireyin daha iyi ve daha bilge olma arayışında daha büyük doğruluğa ve iyiliğe ulaşabildiği ölçüde daha fazla mutluluğa erişebileceğini savunduğu görülürken Aristo'nun ise mutluluğu akla dayalı bir çaba ve eğitimle elde edilebilecek erdemlerin bir ödülü olarak gördüğü tespit edilmiştir. Diğer taraftan Platon'un nihai mutluluk açısından "hiper-kozmik Tanrı" fikrini ortaya atan ilk filozof olduğu görülmüştür. Ardından Helenistik dönemde Yunan Tanrılarına olan inancın giderek azalırken Platon'un hiper-kozmik Tanrı fikrine olan inancın ise giderek arttığı görülmüştür.

İslam dünyasında derinkikleriyle temayüz etmiş filozofların görüşlerine yer verdiğimiz araştırmamızda, Gazali'nin hakiki mutluluğu öz farkındalık, ardından hem bilgi hem de eylemle elde edilen Allah bilgisi, inancın geliştirilmesi, ruhun arınması ve kişinin ruhunun mükemmelleşmesiyle sağlanabileceğini savunduğu, Mevlana'nın ise "en yüksek iyi" veya "nihai iyiyi" Allah'la özdeşleştirdiği ve insanın ancak Allah'la kurduğu bu "birlik şuuru" içerisinde nihai mutluluğu elde edilebileceğini savunduğu görülmüştür. Fârâbî'nin ise gerçek mutluluğu, insan ruhunun varlığı için hiçbir maddeye ihtiyaç duymayacak bir formda mükemmelliğe ulaşması olarak gördüğünü ve gerçek mutluluğun rastlantıya bağlı olmayan bilinçli, sürekli erdemlerin yerine getirilmesiyle ulaşabileceğini savunduğu görülmüştür.

Çalışmamızın genel sonucu, pozitif psikolojinin geçici hazzardan oluşan anlık mutluluk tanımı ile Fârâbî'nin zahiri mutluluk tanımının doğrudan örtüştüğü diğer taraftan Fârâbî'nin hakiki mutluluğu ile pozitif psikolojinin kalıcı mutluluğu tanımı arasında benzer yönlerin olduğu gibi birbirinden ayrılan farklı yönlerinin de olduğunu göstermektedir. Mutluluğun amacının akli ve ahlaki olgunlukla insana özgü en yüksek kemal düzeyine ulaşmak olduğuna dikkat çeken Fârâbî, böylelikle bireyin düzenli bir

hayat yaşayıp toplumun erdemli bir üyesi olacağını ve ahirette de sonsuz saadete ulaşacağına dikkat çekmiştir. Fârâbî bilgi, servet, dünyevi zevkler ve benzeri uğraşların elde edilen zahiri mutluluğun gerçek mutluluk olmadığını ortaya koyarken bireyin gerçek mutluluğa varoluşun üç boyutundaki bilinçli ve sürekli erdemleri, eylemleri (zihinsel durumları ve entelektüel muhakeme) yerine getirilmesiyle ahiret hayatında ulaşabileceğini savunmaktadır. Diğer taraftan bireyin iyi oluş düzeyini arttırmak, daha işlevsel, üretken ve tatmin olmuş bireyler yetiştirmek, bireyin güçlü yönlerini ön plana çıkarmak ve duygusal dayanıklılığı geliştirmek gibi temel hedefleri olan pozitif psikoloji kuramında, Fârâbî'nin hakiki mutluluk anlayışındaki gibi ölümden sonraki sonsuz mutluluğa ulaşabilme gibi bir ahiret inancı ve bir mükemmellik arayışı söz konusu olmadığı görülmüştür. Pozitif psikoloji kalıcı mutluluğu elde etmek için iyimserlik, merhamet, nefis, bağışlama, dayanıklılık, psikolojik iyi oluş gibi erdemlerin yerine getirilmesini ön plana çıkarmaktadır. Çalışmamızdan elde edilen bulgular, fâni olan dünyevi hayatta, kalıcı bir mutluluk olmadığını göstermektedir. Bunu anlayan insanların, odak noktalarını, dışsal hedeflere yönelik dizginsiz arayışlarını, inanç, maneviyat, sevgi, barış, umut, bilgelik gibi içsel ve daha soyut kaynaklara yönelik bir arayışla değiştirmesi gerekmektedir.

KAYNAKÇA

- A.A.Long. “Hellenistic Ethics”. İçinde *A History of Western Ethics: Second Edition*, editör Lawrence C. Becker ve Charlotte B. Becker, 1–207. New York and London: Routledge, 2003. <https://doi.org/10.4324/9780203426937>.
- Ackrill, J. L., ve O. Rorty. “From eudaimonia to happiness. Overview on the concept of happiness in the ancient Greek culture with a few glimpses on modern time”. *philosophy* 3 (1985): 82–124. https://www.academia.edu/14557906/From_eudaimonia_to_happiness._Overvie_w_on_the_concept_of_happiness_in_the_ancient_Greek_culture_with_a_few_glimpses_on_modern_time.
- Adibudin Al Halim, A, ve Nik Kamal Wan Mohammed. “Sufism as Therapy Psychological Problems of Modern Society”. *Advances in Humanities and Contemporary Studies* 5, sayı 1 (2024): 64–69. <https://publisher.uthm.edu.my/periodicals/index.php/ahcs>.
- Ahmad Muhammad Al Karofi. “Sufistic Urgency In Influencing The Psychology Of Self-Control Of One’s Behavior”. *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology* 5, sayı 1 (2023): 69–77. <https://doi.org/10.18326/ijip.v5i1.62>.
- Akhavan, Mahdi, ve Seyedeh Leila Mousavi. “Happiness and its Relationship with the Meaning of Life from Fârâbî’s Point of View”. *Philosophy of Religion Studies* 11, sayı 1 (2022): 223–50.
- Akkuş, Ümmügülsüm. “İslam Psikolojisi Geleneğinde Mutluluk Kavramı: Nasiruddin Tûsî Örneği”. Marmara Üniversitesi, 2022.
- Aktulga-Gürbüz, Sevda. “A key to excellence: patience and patient in the early Sufis”. *Journal for the Education of Gifted Young Scientists* 10, sayı 1 (2022): 1–9.
- Andrabi, Abroo. “Human Psychology and Spiritual Development: An Islamic Perspective”. *International Journal For Multidisciplinary Research* 7, sayı 3 (2025). <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2025.v07i03.47906>.
- Annas, Julia. “Aristotle on Virtue and Happiness”. *University of Dayton Review* 19, sayı 3 (1988).
- Arshad, Munira. “The History of Psychology in Islam”. *American Journal of*

Humanities and Social Sciences Research (AJHSSR) 2019 AMERICAN Journal of Humanities and Social Sciences Research, sayı 3 (2019): 187–93. www.ajhssr.com.

Arvas, Fatma Balcı. “Psikolojide ve İslam Düşünce Geleneğinde Mutluluk Kavramı: Karşılaştırmalı Bir Çalışma”. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 6, sayı 4 (2017): 109–28.

Ayvaz, Muzaffer. “Mevlânâ Celâleddîn Rumî’nin Ahlâk Öğretisi”. *Sinop Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 2, sayı 1 (2018): 87–108.

Baynal, Fatma. “Mutluluk Kavramının Felsefi, Psikolojik ve Dini Açıdan İncelenmesi”. *Darulfunun İlahiyat* 31, sayı 2 (2020): 247–74. <https://doi.org/10.26650/di.2020.31.2.0012>.

Baysal, Merve. “Positive Psychology and Spirituality: A Review Study”. *Spiritual Psychology and Counseling* 7, sayı 3 (2022): 359–88. <https://doi.org/10.37898/spc.2022.7.3.179>.

Bergsma, Ad, Germaine Poot, ve Aart C. Liefbroer. “Happiness in the Garden of Epicurus”. *Journal of Happiness Studies* 9, sayı 3 (2008): 397–423. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9036-z>.

Celal, Vahit. “İhvan-ı Safa’da Mutluluk Düşüncesi”. *Bartın Üniversitesi İslami İlimler Fakültesi Dergisi* 5, sayı 9 (2018): 11–17.

———. “İhvan-ı Safa’da Mutluluk Düşüncesi”. *Bartın Üniversitesi İslami İlimler Fakültesi Dergisi* 5, sayı 9 (2018): 11–17.

Davary, Bahar, ve William Smith Colleges. “Forgiveness in islam: Is it an ultimate reality?” *Ultimate Reality and Meaning* 27, sayı 2 (2004): 127–41. <https://doi.org/10.3138/uram.27.2.127>.

Duvanaev, Arstanbek. “İbn Rüşd’de Mebde ve Mead”. Ankara Üniversitesi, 2007.

Egbekpalu, Emelda Purissima. “Aristotelian Concept of Happiness (Eudaimonia) and its Conative Role in Human Existence: A Critical Evaluation”. *Conatus - Journal of Philosophy* 6, sayı 2 (2021): 75–86. <https://doi.org/10.12681/cjp.26924>.

Fârâbî. Kitâbü’l-Mille. tah. Muhsin Mehdî. Beyrut: Dârü’l-Meşrık, 1991.

- Farshadan, Seyedeh Maryam, Hossein Masoumeh Esmaceli, Ahmad Borjali, ve Hosseinali Ghobadi Eskandari. “Promoting the Way of Life Towards Promoting Happiness (based on Islamic Lifestyle with Emphasis on Rumi ’ s Spiritual Masnavi)”. *Journal of Islamic Life Style Centeredon Health* 5, sayı 2 (2021): 227–34.
- Fatić, Aleksandar, ve Dimitrios Dentsoras. “Pleasure in Epicurean and Christian Orthodox conceptions of happiness”. *South African Journal of Philosophy* 33, sayı 4 (2014): 523–36. <https://doi.org/10.1080/02580136.2014.967594>.
- Fatimah Abdullah. “Virtues and Character Development in Islamic Ethics and Positive Psychology”. *International Journal of Education and Social Science* 1, sayı 2 (2014): 69–77.
- Fauzan, Ahmad, ve Arpandi. “The Concept of Sufism in Family Life”. İçinde *Raden Intan International Conference on Sharia and Law*, 371–83. KnE Social Sciences, 2024. <https://doi.org/10.18502/kss.v9i2.14996>.
- Fetahu, Ramazan. “The Philosophical-Religious Ethics of Mawlana Jalalu’d-Din Rumi”. *Journal of Social and Human Sciences* 9, sayı 17 (2022): 51–60.
- Gökçe, Ali Fuat, Muhammed Aksu, ve Nazım Fatsa. “İbn Rüşd’de Siyaset Felsefesi”. *Uluslararası Akademik Birikim Dergisi* 8, sayı 2 (2025): 203–11. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15069597>.
- Gül, Nazan. “Mevlana’da Sabır ve Şükür”. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, 2022.
- Gumiandari, Septi. “Islamic Resilience as Spiritual and Psychological Coping Strategies for Muslims during COVID-19 Pandemic”, 2022.
- Halim, Naeema. “The Views of al-Fārābī and al-Ghazālī on Achieving Happiness through the Rational Faculty of the Human Soul”. *Islamic Studies* 61, sayı 3 (2022): 293–304. <https://doi.org/10.52541/isiri.v61i3.2086>.
- Hamed, Afifeh. “The concept of justice In Greek philosophy (Plato and Aristotle)”. *Mediterranean Journal of Social Sciences* 5, sayı 27 (2014): 1163–67. <https://doi.org/10.5901/mjss.2014.v5n27p1163>.
- Haryanto, Sri, ve Mohammad Muslih. “Integration of Sufism and Transpersonal

- Psychology”. *International Journal of Religion* 5, sayı 5 (2024): 1041–47.
<https://doi.org/10.61707/gwflq264>.
- Jahan, SM Mukarram. “Situating Agnosticism in Hellenistic Religions A Study of Epicureanism ’ s Effect on Hellenistic Religious Thought”. New Delhi, 2023.
<https://doi.org/10.13140/RG.2.2.33357.61927>.
- Jalili, Ismail, ve Fadillah Ulfa. “An Analysis Of Al-Ghazali’s Thought On Happiness Through His Book: The Achemy of Happiness”. *Jurnal Psikologi Islami* 9, sayı 1 (2021): 30–39.
- Jarman Arroisi, Hamid Fahmy Zarkasyi, Iwan Aminur Rokhman, ve Fahrudin Mukhlis. “Pursuit of Spiritual Happiness: Abu Hamid al-Ghazali on The Theory of Human Nature”. *Progresiva : Jurnal Pemikiran dan Pendidikan Islam* 12, sayı 02 (2023): 291–306. <https://doi.org/10.22219/progresiva.v12i02.29265>.
- Kadir, Surni. “Comparative Study Of Al-Ghazali Thought and Ibn Rushd in the Perspective of Islamic Theology”. *International Journal of Health, Economics, and Social Sciences (IJHESS)* 6, sayı 3 (2024): 895–903.
<https://doi.org/10.56338/ijhess.v6i3.5840>.
- Kamtekar, Rachana. “SOCIAL JUSTICE AND HAPPINESS IN THE ‘REPUBLIC’: PLATO’S TWO PRINCIPLES”. *History of Political Thought* 22, sayı 2 (2001): 189–220.
- Kassymbayev, K., ve Ala Farouq Ibrahim. “The Concept of ‘Happiness’ in the Works of Al-Fârâbî and the Religions of Islam”. *Adam alemi* 90, sayı 4 (2021): 133–41.
<https://doi.org/10.48010/2021.4/1999-5849.14>.
- Khalid, Sawera, ve Ahmed Raza. “Islamic Mysticism and Modern Psychology : A Dialogue”. *Al-Awan (Research Journal)* 2, sayı 2 (2024): 16–24.
- Khodayarifard, Mohammad, Bagher Ghobari-bonab, Saeed Akbari-zardkhaneh, ve Saeid Zandi. “Positive psychology from Islamic perspective”. *International Journal of Behavioral Sciences*, 2016, 29–34.
https://www.researchgate.net/publication/303999192_Positive_psychology_from_Islamic_perspective.
- Kızılar, Hamdi. “Mevlânâ’da Kozmik Bir Denge Arayışı Olarak Mutluluk”. *Sufiyye*

- 18, sayı 18 (2025): 1–26. <https://doi.org/10.46231/sufiyye.1658638>.
- Kızılar, Hamdi, ve Şerife Öksüzöğlü. “Felsefe ve Sûfî Perspektiften Mutluluk Bilgeliği”. *Sufiyye* 13, sayı 13 (2022): 39–64. <https://doi.org/10.46231/sufiyye.1170792>.
- Kur'an*. 12.Baskı. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2011.
- Leslie Ann, Harland. “The Relationship of Virtue To Happiness in Socrates Moral Theory”. The University Of British Columbia, 1993.
- Lisi, Francisco L. “Ways of life and happiness in classical thought”. *The Ways of Life in Classical Political Philosophy, Saint Augustine: Akademie-Verlag*, 2004.
- Maslahat, Meta Malihatul. “Psychological Well-being in the Perspective of Western Psychology and Sufistic Psychology”. İçinde *The 7 th International Conference on Islamic Psychology*, 69–84, 2022. www.iamphome.org.
- Maulana Asrori. “Humanistic And Sophistic Psychology Coherence In Improving Emotional Well-Being In Modern Era”. *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology* 5, sayı 1 (2023): 1–16. <https://doi.org/10.18326/ijip.v5i1.54>.
- Michael, Benedict, ve Usman Salaudin. “An Analysis of Al-Fârâbî ’ s Conception of Being”. *IBE Journal of Philosophy* 2, sayı 1 (2022): 33–48.
- Mohr, Richard D. “A Platonic Happiness”. *History of Philosophy Quarterly* 4, sayı April (1987): 131–145. <http://philpapers.org/rec/MOHAPH>.
- Mubarak, M. Ali Mubarak, Desi Anggraeni Desi, ve Nila Munana Nila. “The Concept of Happiness in the Household: Al-Ghazali’s Sufistic Perspective”. *Adhki: Journal of Islamic Family Law* 5, sayı 2 (2025): 117–29. <https://doi.org/10.37876/adhki.v5i2.156>.
- Nadhirin, Ana Ulin, ve M.Ag Akhyak. “Analysis of the Concept of Happiness in the Filosofi Teras Book According to Al-Fârâbî’s Perspective”. İçinde *International Conference on Islam, Law, and Society (INCOILS) Conference Proceedings 2023*, C. 1, 2023.
- Nath, Satabdi. “The Origin of Positive Psychology”. İçinde *Positive Psychology For Holistic Health & Wellbeing*, Bharti Pub., 1:20–26. New Delhi: Department of

- Psychology, PQH School of Education, University of Science & Technology Meghalaya, 2024. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-5583-7_225.
- Omais, Sálua. *Happiness and Well-Being in Islam (Intersections Between Positive Psychology, Psychology of Religion and Islamic Psychology)*. Springer, 2025. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-95353-8>.
- Paltore, Y., H. Khoshbateni, ve K. Kassymbayev. “The educational philosophy of Al-Fârâbî: A Linguistic-Philosophical Analysis of ‘Virtue’, ‘Happiness’, and ‘Civic Ethics’”. *Journal of Oriental Studies* 114, sayı 3 (2025): 15–28.
- Panos, Dimas. “Happiness in the ‘Euthydemus’”. *Phronesis* 47, sayı 1 (2002): 1–27.
- Peterson, Christopher, ve Martin E P Seligman. *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. American Psychological Association. 1. baskı. New York: Oxford University Press, 2004.
- Porras Velasquez, Nestor Raul. “Positive psychology and the search for happiness at work”. *Majalah Kesehatan Indonesia* 5, sayı 1 (2024): 1–8. <https://doi.org/10.47679/makein.2024200>.
- Powell, Russell. “Forgiveness in Islamic Ethics and Jurisprudence”. *Berkeley Journal of Middle Eastern & Islamic Law* 4, sayı 1 (2011): 17–34. <http://scholarship.law.berkeley.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1017&context=jmeil>.
- Robbins, Brent Dean. “What is the good life? positive psychology and the renaissance of humanistic psychology”. *Humanistic Psychologist* 36, sayı 2 (2008): 96–112. <https://doi.org/10.1080/08873260802110988>.
- Saberi, Ali, ve Seyed Mohammad K. Alavi. “The Relationship Between Virtue and Happiness in Aristotle and Al Fârâbî’s Views”. *Comparative Theology* 7, sayı 16 (2016).
- Saleem, Sadaf, ve Aisha Sitwat. “Understanding the Dynamics of Divine Forgiveness to resolve Interpersonal Transgressions: An Islamic Perspective”. *Pakistan Journal of Humanities and Social Sciences* 13, sayı 1 (2025): 21–31. <https://doi.org/10.52131/pjhss.2025.v13i1.2630>.
- Sayyah, Ali, Shams-ol-Molook Mostafavi, ve Reza Davari Ardakani. “Al-Fârâbî and

the Role of Imagination in Attainment of Happiness”. *Institute for Humanities and Cultural Studies (IHCS) Biannual Journal*, 12, sayı 2 (2023): 189–218.

Scorsolini-Comin, Fabio, Anne Marie Germaine Victorine Fontaine, Silvia Helena Koller, ve Manoel Antônio dos Santos. “From authentic happiness to well-being: The flourishing of positive psychology”. *Psicologia: Reflexao e Critica* 26, sayı 4 (2013): 663–70. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722013000400006>.

Seligman, M. E., ve M. Csikszentmihalyi. “Positive psychology. An introduction.” *The American psychologist* 55, sayı 1 (2000): 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>.

Sevinç, Kenan. “Searching for Happiness in the Modern World :Positive Psychology and Religion”. *JIRS (Journal of Intercultural and Religious Studies)* 2 (2012): 121–46.

Shadiqin, Sehat Ihsan, M. Agus Wahyudi, Alfiatunnur Alfiatunnur, ve Shabrun Jamil. “Rumi Concept of Love: The Path to Interfaith Harmony and Peace”. *Al-Albab* 13, sayı 2 (2024): 157–73. <https://doi.org/10.24260/alalbab.v13i2.2986>.

Shah Noor E Mucktadir. “Syed Shah Sufi Belal Nuri Al Sureshwary’s (M.Z.A.) Concept of ‘Patience’ in Tasawwuf”. *Journal Of Creative Writing (ISSN-2410-6259)* 6, sayı 1 (2022): 41–54. <https://doi.org/10.70771/jocw.v6i1.57>.

Shahidullah, Sharif M., ve Nor Faridah Abdul Manaf. “The Philosophy of Happiness: A Comparative Study between Western and Islamic Thought”. *Kemanusiaan* 29, sayı 2 (2022): 121–40. <https://doi.org/10.21315/kajh2022.29.2.6>.

Shamizikhelejan, Omid. “Mevlânâ ve Umut Kavramı : Umut Sosyolojisi Çerçevesinde Bir Analiz”. *The Scientific Mysticism and Literature Journal* 1, sayı 1 (2025): 25–35.

Sheldon, Kennon M., ve Laura King. “Why positive psychology is necessary”. *American Psychologist* 56, sayı 3 (2001): 216–17. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.216>.

Smith, Nicholas D. “Socrates on the human condition”. *Ancient Philosophy* 36, sayı 1 (2016): 1–16.

Soleh, Achmad Khudori. “Al-Ghazali’s Concept of Happiness in The Alchemy of

- Happiness”. *Journal of Islamic Thought and Civilization* 12, sayı 2 (2022): 196–211. <https://doi.org/10.32350/jitc.122.14>.
- Sylvester, Charles. “A comparison of ancient and modern conceptions of happiness and leisure”. İçinde *In Eleventh Canadian Congress on Leisure Research*, C. May. British Columbia.: Nanaimo, 2005.
- Truçi, Betim. “İhvân-i Safâ’nin Ahlâk Anlayışı”. Uludağ Üniversitesi, 2008.
- Turman, Barnabas, ve Philip Isanbor. “Aristotelian ethics on human happiness and pleasure”. *Aquino Journal of Philosophy* 1, sayı 3 (2021): 1–11.
- Uddin, Faheem, ve Ersum Irshad. “Sufism, Religiosity, Life Satisfaction, Hope and Optimism: A Comparative Study of the Disciples and Non-Disciples”. *International Journal of Psychological and Behavioural Research (Ijpbr)* 2, sayı 1 (2022): 1–18. <https://doi.org/10.37605/ijpbr.v2i1.11>.
- Ulutan, Burhan, "Fârâbî Felsefesi." Türk Dünyası Araştırmaları Vakfı, 1999
- Wiwaha, Kurnia Sari, Dwi Setyo Arini, ve Resti Ananda Oktaviani. “Konsep Kebahagiaan al-Fârâbî dan Kontribusinya terhadap Manusia Modern”. *JSCR Jurnal of Comparative Study of Religions* 2, sayı 1 (2022): 45–60.
- Yahya, Norhashimah, Syed Hadzrullathfi Syed Omar, Siti Hajar Mohamad Yusoff, Mohd Hasrul Shuhari Shuhari, ve Muhammad Hafizi Rozali. “Element of Happiness by Al Ghazali and Relation in Islamic Psychospiritual”. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences* 10, sayı 11 (2020): 1248–53. <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v10-i11/8202>.
- Zamzami, Mukhammad, Abdullah HosseiniEskandian, Hossein Gholizadeh, Mohammad Moradi Shariati, Muktafi Muktafi, ve Abd A’la. “Physical and Spiritual Dimensions of Happiness in the Thought of al-Fârâbî and Ibn Sînâ”. *Teosofia: Indonesian Journal of Islamic Mysticism* 10, sayı 2 (2021): 229–48. <https://doi.org/10.21580/tos.v10i2.8629>.
- Zoran, Andrej A. Semenov, ve D. Nedeljkovic. “Mutluluğun üç kavramı: Antik Yunan’dan modern bilimin yeni yüzyılına”. *Politeia* 3, sayı 26 (2023): 25–37. <https://doi.org/10.5937/politeia0-48389>.