



Alaeddin Erdoğan

MUTLU HAYAT YÖNETİMİ

ISBN 978-605-318-704-2
DOI 10.14527/9786053187042

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2016, Pegem Akademi

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. Ltd. Şti.ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik, kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayınevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

I. Baskı: Kasım 2016, Ankara

Yayın-Proje: Elif Turanloğlu Bultan
Dizgi-Grafik Tasarım: Didem Kestek
Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

Baskı: Vadi Grup Ciltevi A.Ş.
İvedik Organize Sanayi 28. Cadde 2284 Sokak No:105
Yenimahalle/ANKARA
(0312 394 55 91)
Yayıncı Sertifika No: 14749
Matbaa Sertifika No: 26687

İletişim

Karanfil 2 Sokak No: 45 Kızılay / ANKARA
Yayınevi: 0312 430 67 50 - 430 67 51
Yayınevi Belgeç: 0312 435 44 60
Dağıtım: 0312 434 54 24 - 434 54 08
Dağıtım Belgeç: 0312 431 37 38
Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60
İnternet: www.pegem.net
E-ileti: pegem@pegem.net

TOPRAK VE GÜL

*Yağmur toprakla gül bahçivanla buluşunca
Bahar gelir bayram gelir her yere
Yağmur yağdırmak da zor gül yetiştirmek de
Emek ister zaman ister sabır ister
Yağmurlar yağar güller yetişir de
Gül bahçe olunca her yer
Toprak kokar gül kokar gönüller
Serdar Bilgin*

Hayat sonsuz mutluluk yolculuğudur. Hayatın amacı gerçek mutluluğu bulmak ve onu ebedileştirmektir. Bir bakıma faniyi bakiileştirmektir. Unutulmamalıdır ki elemin sonu lezzet, lezzetin sonu ise elemdir yani mutsuzluktur. Mutluluk odur ki devam eder. O halde söz konusu olan mutluluk devamlı olmalıdır. Her şey gerçek mutluluk için bir araçtır.

Hayat dinamiktir hareketi gerektirir. Hayatın dinamizmine ayak uyduranlar başarılı, mesut ve bahtiyar olur.

Mutluluk; hayatın sağlıklı, anlamlı ve duyarlı biçimde devam ettirilmesi ile mümkündür. Bir bakıma farkındalıklı bir hayat için gerekli bilgi, tutum ve davranış kazanılması önem taşır. Bu davranışların yerli yerinde yaşanması eğitimin ta kendisidir. Terbiye hayata; zarafet, letafet ve muhabbet katar, hayatı yaşanmaya değer önemli bir kıymete dönüştürür. Terbiye insanın süsüdür.

Bu çalışmayı; sonsuz mutluluğu arayanlara ithaf ediyorum.

*İNSAN ASİL BİR YOLCUDUR
MUTLULUĞU, SAHİP OLDUĞU DEĞERLERİNDE VE
DUYGULARINI YÖNETMESİNDE GİZLİDİR*

*MİSAFİRİZ HEPİMİZ BİRİCİK VE ÖZELİZ
DEĞERLERLE DONANIP YAŞAMAKLA GÜZELİZ*

*SEVDİĞİN KADAR BÜYÜK, SEVENİN KADAR ÇOKSUN
TERBİYEN YOKSA EĞER; İNAN KI SEN DE YOKSUN*

*HAYAT BİR DOĞMAK SONSUZ YAŞAMAKTIR
ÇÜNKÜ;
SONSUZDAN GELEN SONSUZA GİDER
DOĞMAK SONSUZ HAYATA MAYALANMAKTIR
ÖLMEK YENİ BİR HAYATA EVRİLMEK
YENİ BİR SAFHADA DOĞMAKTIR
İNSAN HARCADIĞI EMEK,
AŞTIĞI ENGELLER KADAR BAŞARILI
İYİLİKTE SEBATI, BELADA SABRI,
KÖTÜLÜĞE DİRENCİ KADAR YÜCEDİR*

Alaeddin ERDOĞAN

1955 Artvin ili Şavşat ilçesi Balıklı köyünde doğdu.

İlk ve orta öğrenimini Ankara'da tamamladı.

1976 yılı Eğitim Enstitüsünü bitirip öğretmen oldu.

Bir süre Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Program Geliştirme bölümüne devam etti.

1980 askerlik görevi sonrasında öğretmenlik görevi ile birlikte Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Yönetimi, Denetimi, Planlama ve Ekonomisi Bölümünü okudu.

Okul bitiminde Millî Eğitim Bakanlığı Kitap yazma komisyonunda çalıştı.

Millî Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim Daire Başkanlığına Eğitim uzmanı olarak atandı.

1986-1993 yıllarında maarif Müfettişliği yaptı.

1991 yılında Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Yönetimi bölümünü Disiplinin Yönetimdeki Fonksiyonu konusundaki yüksek lisans tez çalışmasını tamamlayarak Eğitim Bilim Uzmanı unvanını aldı.

1993 yılında Celâl Bayar Üniversitesi Eğitim Fakültesi Öğretim Görevliliğine geçti.

Yüksekokul müdürlüğü yaptı.

Fakültesinde Bölümü Başkanlığı ile birlikte; eğitim mesleki derslerini okuttu.

Ders kitapları dışında; Başarılı Olmada Farkındalık, Kendini Gerçekleştirmede Farkındalık, Yaşıyor Musun?, Eğitim Davranış Terbiyesidir isminde kişisel gelişim kitaplarını yazdı.

Çalışma hayatında aldığı belgelerle başarılı sayıldı.

2004 yılında emekliye ayrılan yazar, yararlı olabileceğine inandığı alanlardaki çalışmalarına devam etmektedir.

Yazar, evli ve iki çocuk babasıdır.

ÖN SÖZ

Mutluluğun ruhu sevgidir. Sevgi hayatın mayasıdır. Sevgi ruhun aydınlığı, kalbin ışığı ve hayat enerjisidir. Sevgisiz hayat; kirlî, karanlık, karmaşa, kaos, küfür ve kararsızdır. İnsan sevgi ile yaşar, sevgi ile gelişir ve sevgi ile çalışır. Hayatını anlamlı hale getirmek sevgi ile olur. Onun için muhabbete, muhabbet etmek insan olmanın temel gerekçesini teşkil eder. Gerçek anlamda sevgi fedaisi olan düşmanlığa vakit bulamaz. Yolu sevgiden geçmeyen hiçkimse mutluluk diyarına ulaşamaz.

Büyük bir mütefekkir; “ey kendini insan bilen insan kendini oku, yoksa cansız ve hayvan hükmünde insan olma ihtimali var.” derken, insanın kendini tanımasının ve terbiye etmesinin, çağın gerektirdiği bilgi, tutum ve davranışlarıyla donatmasının ne kadar mühim ve zorunlu olduğunu, kendini terbiye etmeyen başkasını terbiye edemeyeceğini ifade eder.

Günümüzde anlaşmazlıkların birçoğu kendini yeteri kadar tanımamaktan ve meramını doğru ifade edememekten doğmaktadır. Kendini tanıyan insan, kendisi kadar karşısındaki kişinin de saygı değer olduğunu ve yaşama hakkı bulunduğunu bilir, empati yaparak bencillikten kurtulur. Anlaşmazlıklar karşısında çatışma ve çekilme yerine uzlaşma yoluna giderek her iki tarafın kazancını dikkate alan çözüm yolunu tercih eder.

Her an çeşitli eylemlerde bulunur, sayısız olay ve olgulara şahit oluruz. Bu olayları doğru veya yanlış okuma durumuna göre mutlu veya mutsuz oluruz. Olayın doğru algılanıp uygun tepki gösterilmesi bizi güzel neticelere taşır. Aksi durumda yanlış ve pişmanlıklara taşınması kaçınılmaz olur. Hayatta “keşke yapsaydım” yerine, “iyi ki yapmışım veya yapmamışım” diyebilmek; isabetli ve başarılı olmanın en güzel göstergesidir.

TEŞEKKÜR

Muhterem bir seyyah, muhteşem bir dünya istasyonuna uğramış ve bir süre misafir kalmış, garip bir yolcu olarak sayısız güzelliklere tanık oldum. Her şeyin ya doğrudan ya da sonuçları itibarı ile güzel olduğunu, farkındalıklı bir bakışla bunun herkes için böyle olduğunu gördüm. Farkındalıklı bir bakışla gerçeği görenler için “narın da- nurun da” hoş olduğunu fark ettim. Zahmette rahmeti, rahatta zilleti gördüm. Gerçek mutluluğu, ruhun pozitif bakışlarında ve hayatın dengeli yaşanmasında boy verdiğini gözledim.

Hayatta duyguları yönetmenin zorluğunu yaşadım. Uсталık, hayatını ciddi biçimde hasarsız hedefe taşımaktır. Hayatın iyi yaşanabilmesi için yeterli donanım, güçlü irade ve iyi hayat yönetimine ihtiyaç vardır. İyi hayat yönetimi aynı zamanda yeterli bilgi, değer donanımı ve duygu yönetimini gerektirir.

Hayat mutluluğun temel aracıdır. Hayat, ekonomik yaşanması gereken en önemli değer ve sermaye olmakla birlikte, her rolün bir kez oynanma şansı bulunmaktadır. Böylesine tekrarı olmayan hayatın ekonomik ve doğru yaşanması için başkalarınca yaşanan tecrübelerden yararlanıp yanlış tutum ve davranışlardan uzaklaşılması ve doğru yaşanması önem taşır.

Her yaşanan hayatın gerçek bir film olması kadar benim yaşamış olduğum hayat da gerçek bir filmidir. Bu filmi bazen kendimle, bazen başkaları ile birlikte oynadım. Bir film eleştirmeni olmamakla birlikte, beğendiğim ve beğenmediğim sahnelerim oldu. Aynı film karesinde oynayıp; üzümüş, kalbini kırmış olabileceğim herkesten özür ve helallik dilerim.

Başta senariste ve yönetmene teşekkür ederim. Liyakat gösterememekle birlikte engin hoşgörüsüyle birçok isteklerimi kabul edip çeşitli rolleri oynamamı sağladı. Aynı film karesinde yer alıp bilgi ve duygularımın gelişimine katkı sağlayan herkese sevgi ve saygılarımı sunarım.

Birçok insandan yararlandım, birçok kitaptan faydalandım, birçok nimetten beslendim, hepsine müteşekkirim.

Ayrıca bu kitabın hazırlanmasına katkı sağlayan eğitimci canım kızım Hilal'e, iyi bir okur ve eleştirmen olan Nurettin Kaya'ya ve kitabın hazırlanmasında katkı sağlayan eğitimci Hızır İnan'a, yapımcı İrfan Semiz'e ve yayınlanmasında emeği geçen Pegem Akademi çalışanlarına da teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

ÖZGEÇMİŞ.....	v
ÖNSÖZ	vi
TEŞEKKÜR.....	viii
GİRİŞ	1
MUTLULUK YOLCULUĞU	7
ŞAHSİYET SAHİBİ OLMAK.....	24
KENDİNİ TANITMAK VE GELİŞTİRMEK	33
UYGUN HEDEFLERE YÜRÜMEK.....	39
TEMEL NİTELİKLERE SAHİP OLMAK.....	43
MUTLULUK DUYGULARIN TERBİYESİDİR	96
ANLAMAK VE ANLAŞILMAK.....	111
İLETİŞİM ENGELLERİ.....	121
DEĞERLERİNİ BİLMEK VE YAŞAMAK.....	130
HER TÜRLÜ ESARET ZİNCİRLERİNİ KIRMAK.....	188
VİCDAN ÖZGÜRLÜĞÜNÜ SOLUMAK.....	191
MUTLULUK TUZAĞI BAĞIMLILIK	194
AYDINLANMAK VE AYDINLATMAK.....	201
İÇİNDEKİ GÜCÜ HAREKETE GEÇİRMEK.....	203
BAŞARMA BECERİSİNİ KAZANMAK.....	205
ZAMANI FARKINDALIKLI YAŞAMAK.....	219
UZLAŞI KÜLTÜRÜNE SAHİP OLMAK	237
KÖR NOKTALARI FARK ETMEK	253
KAVRAMSAL DEĞERLERİ YAŞAMAK	269
NİTELİĞİ AZALTAN TUZAKLARA DÜŞMEMEK.....	309
İYİ İNSAN NİTELİKLERİNE SAHİP OLMAK.....	317
KAYNAKÇA	333
SON SÖZ.....	334

GİRİŞ

Bu kitap, kişisel gelişime katkı sağlamayı amaçlamaktadır. Herkes hayat boyu öğrenmeye muhtaçtır. Mutluluk; Kaf dağının ardındaki Anka kuşu değil, hayatın her anını pozitif, yararlı yaşama tarzı ve biçimidir. Mutluluğun temel kaynaklarından birisi terbiyedir. Terbiye; var oluş gayesine uygun hareketle zihni, hissi ve bedeni yönü ile toplum değerlerine uygun çalışmak ve yaşamaktır. Bir noktada yaşantıyı değerlere uygun farkındalıklı biçimde sürdürmektir. Hayatta aklı ve duyguları geliştirerek dengeli ve yerli yerinde kulanmaktır. Bir bakıma davranışları disipline etmedir. Terbiyeli insan; faydalı, iyi, güzel bakış açısıyla mutluluğun şifresini çözen insandır. Hz. Ali “Akıl gibi mal, İyi huy gibi dost, Edep gibi miras, İlim gibi şeref olmaz” der. Buradaki edep terbiyedir. Terbiye haddini bilmek, nezaketle görev ve sorumluluğunun gereğini yerine getirmektir.

Terbiye edilmemiş hiçbir davranış insani değildir. Yalnız kendi çıkarını düşünmek, kendi menfaatinden başka kimselerin menfaatini dikkate almayan davranışlar insani olmaktan çok, hayvani bir davranıştır. Terbiye edilen her davranış naziktir, zariftir, duyarlı ve yararlıdır.

Bu çalışma; gerekli bilgi tutum ve beceri donanımını sağlamış, bencil ve egoist davranışlardan uzak, adil ve hakkaniyetli demokrat anlayışa sahip olmada katma değer sağlamak amacıyla ele alınmıştır. Her bireyin temel eğitim alma hakkı ve zorunluluğu olmasına rağmen, kişiliğinin bir kısmını ve eğitiminin temelini oluşturmada etkili olan öğretene seçme hakkı bulunmamaktadır. Demokrat tutum ve davranışları öğrenenin gelişimini geleceğe hazırlanmasını sağlamakta, demokrat olmayan öğretmen tutum ve davranışları ise bireyin dünyasında büyük kayıplar ve telafisi zor zararlar açmaktadır. Demokrat anlayışa sahip öğretmen güvenli bir liman, mahir bir usta ve deneyimli bir rehberdir.

Aklı ve kalbi bilgi ve sevgi ile dolu bireyler, demokrat anlayışa sahip eğitimcilerle yetişir. Demokrat anlayış yoksunluğu hakların gasp edilme nedenidir. Varlığında birey, ülke ve toplum kazanır, yokluğunda ise yine birey, ülke ve toplum kaybeder. Geçmişte ve günümüzde anti demokrat eğitimcilerin işledikleri ihaneti telafi etmek çok zordur. Yapılacak iş dünü kaybetmenin acısını duyma yerine, dünden ders çıkarıp bugünü ve yarını kurtarmaktır. Her öğrenci öğretmeninden ilgi, sevgi, fark edilmek, takdir edilmek, teşvik edilmek ve rehberlik ister. Negatif ayrımcılık istemez. Antidemokratik yaklaşıma ve negatif ayrımcılığa başımdan geçen olaylardan sadece ikisine örnek vermek istiyorum; 1994 yılı Dokuz Eylül Üniversitesinde Doktora programı sınavına girdim, dil sınavını alınacak beş kişiden üç kişi geçmiştik. Bilim sınavında ise Milli Eğitimin Genel Amaçları ile ilgili soruyu çok iyi cevaplamama rağmen düşük not verilip başarısızlıkla refüze edilmişim. Yine 1996 yılında Cumhuriyet Üniversitesinde yaptığım başvuruda en iyi puan alsam bile doktora çalışmasında alacakları şahıslar belli olduğunu beyan ettiklerinden başvurumu geri almıştım. Bunun gibi yaşanan anti demokratik binlerce olayı binlerce kişiden iştebilirsiniz.

Hak edene hakkının verilmesi, demokratik anlayışa sahip olma, hak ve adaletin güvencesidir. Demokratik anlayışa sahip olmayanlar buldukları makamın yetkilerini nesnel olmayan ölçütlerle ideoloji, siyasi düşünce veya bir takım maddi çıkarılara kurban etmektedir. Bu durum insanların güven, saygı, sevgi ve sadakat duygularını yaralamakta, haklarını çiğnemekle çalışma gayretlerini yok etmektedir. Bunun için de demokratik eğitim anlayışının kazandırılması çok ve acil önem taşımaktadır.

“ MUTLU HAYAT YÖNETİMİ” çalışmasının doğru anlaşılması için “hayat”, “eğitim”, “terbiye”, “insan” ve “mutluluk” kavramlarının iyi ve doğru anlaşılması gerekmektedir. Bu kavramlar gerektiği

kadar doğru algılanmadan ve doğru anlam yüklenmeden çalışmanın önemini anlamak zordur.

Hayat; canlılık ve diriliktir. Hayat, varlık âleminin ve ruhun özüdür. Hayat, kâinatın en önemli gayesi, hem en büyük sonucu, hem en parlak ışığı, koca kâinatın içeriğini gösteren bir nevi katalogudur. Denilebilir ki, hayat olmazsa vücut vücut değildir, yokluktan farkı olmaz. Hayat, ruhun ışığıdır; bilinç, hayatın ışığıdır. Hayat, mikro alemden makro aleme yolculuğun adıdır. Hayat; geçici, fani hayattan; daimi baki hayata geçiş sürecinin adıdır. Ruh; canlı, şuurlu, maddi vücutlu, kapsamlı, gerçek, bütünlük kazanmaya müsait emredilen kanundur. Ruhun ölümsüzlüğü ile hayat cismani ve ruhani boyutlarıyla devam eder. Hayatın verilmesiyle insan en büyük hediye ile ödüllendirilir. Bu durum mutluluğun temel gerekçesini teşkil eder. Hayat bir döngüdür; belli sorumluluklar için doğulur, yeniden sonsuz uhrevi hayata doğmak için ölünür.

Eğitim; bireyin kendi yaşantısı yolu ile istenilen, kasıtlı ve kalıcı davranış kazanma-kazandırma sürecidir. Kısaca, eğitim davranış terbiyesidir. Eğitim nitelikli hayat için en önemli araçtır. Birey eğitimle gelişir ve değişir. Bilenle bilmeyen hiç bir olur mu? Elbette bir olmaz. Bilimsel bilgiye ulaşmanın yolu eğitimidir. Bilen bir bireyin davranışı insani ve anlamlı olmalı, kırııcı değil yapıcı olmalıdır.

Terbiye ise; sivri, kaba, yaralayıcı ve kırııcı davranışları düzeltmek, ruhen ve cismen yükselmeye çalışmaktır. Kemale ermeğe, nizam ve emirleri dinlemeye çalışmaktır. Varoluş amacına göre hayatı düzenlemektir. Kendi ve başkalarının kaba tutum ve davranışlarını yontma, nezaketli, kişilikli ve insanı insan yapan faydalı niteliklerle donatmaktır.

Yemeği lezzetli yapan onun terbiye edilmesidir. Bir madde veya maden işlenip terbiye edildiğinde bir anlam ifade eder ve yararlı hale dönüşür. İnsan da terbiye edildiği zaman kendine ve başkalarına fay-

dalı hale gelir. Aksi takdirde zapt edilmesi güç, potansiyel bir tehli-
kedir. Onun için eğitimsizliğin hürriyeti olamaz. Eğitim bir yönüyle
bilgi, tutum ve becerileri terbiye etmektir. Bilginin terbiye edilmesi,
hatalardan arınık, doğruluğu sınanmış ve gerekli bilgi demektir. Tu-
tumun terbiye edilmiş hali ise; pozitif bir yaklaşımla birlikte vicdanlı
olmaktır, aklın kontrolündeki duygularla hakkın değerini korumak-
tır. Terbiyeden yoksun bir eğitim hamallıktan başka bir şey değildir.

En etkili öğrenme ve öğretme akıl ve gönül gücünün örtüşme-
sinden doğar. Her insan keşfedilmesi gereken ayrı bir dünya ve ka-
yatsız şartsız saygıyı hak eden potansiyel bir değer ve cevherdir. Bu
değeri sahip olduğu tasarım ve taşıdığı sorumluluğuyla hak eder.

İnsan; varlık âleminin temel öznesi, biyopsikososyal bir varlık
olmakla birlikte Evrende en başat olanı ve egemendir. İnsan, şu ka-
inat ağacının en son ve en sosyal meyvesi, kainat sarayının en muh-
terem saygın misafiri, diğer varlıklara etkisi ve tasarım ve donanımı
ile egemen olan aktif memuru; ve kainat şehrinin zemin bahçesinde
ve tarlasında gelir ve giderine, ekilmesine bakmakla sorumlu me-
muru ve yüzer fenler ve binler sanatlarla donatılmış en gürültülü ve
sorumlu gözlemcisi; ve evren ülkesinin yer küresi memleketinde bir
denetçi, bir bakıma yerküresinin idarecisi, insan olma sorumluluğu-
nu yüklenmiş, bir tarafta canlıların en bedbahtı ve diğerinde en bah-
tiyarı, mucidinin mükemmel eseri ve muhatabı, canlılar içinde en
ihtiyaçlısı, sınırsız maksat ve arzuları bulunmakla birlikte nihaysiz
düşmanları bulunan canlısı; yetenekçe en zengini, hayatın lezzetini
almada en derin düşüneni, zevkleri elemlerle karışık ve sonsuzluğa
en çok âşık ve muhtaç ve en çok layık ve hak edeni; ve devamlılığı
ve ebedi mutluluğu devamlı isteyen ve yalvaran ve bütün dünya lez-
zetleri verilse onun sonsuzluğa karşı olan arzusunu tatmin etmeyen;
ve ona lütuflarda bulunan zatı ibadetle seven; ve sevdiiren ve sevilen
çok harika bir ilahi kudret mucizesi ve şaşılacak, hayrete düşülecek
kadar garip bir yaratıktır.

Bu nitelikte bir tasarım ve donanıma sahip olan insanın elbette bilinçli ve sorumlu tutum takınması kendini geliştirmesi ve insanlarla sağlıklı ilişkiler kurması ve çevresinde olumlu katkılarıyla pozitif bir hayat enerjisi yayması yaşanılır bir dünya için büyük önem taşır. Böylesine önem taşıyan eğitim sisteminin temel hammaddesi olan insanın istenilen niteliklerle işlem sırasında donatılmasında davranış kazandırma mimarı olan öğretmenlere büyük sorumluluk düşmektedir.

Mutluluk; bütün özlemlere eksiksiz ve sürekli olarak ulaşmaktan duyulan kıvanç durumu, dinginlik, huzur ve bahtiyarlık duygusunu hissetmektir. Aynı zamanda biyolojik, psikolojik ve sosyal bir varlık olarak insanın, zihinsel, duygusal ve bedensel olarak sağlıklı ve dengeli olma halini yaşamasıdır.

Demokrasi katı kurallar ile başıboşluğun arasında bir denge ve yönetim anlayışıdır. Büyük tıp adamı, düşünür aynı zamanda eğitimci olan İbn'î Sina demokratik disiplin içerisinde çocukların avuçta tutulması gereken kuş misali bir yaklaşım gerektiğini ne çok sıkımdan ne de çok gevşetmeden tutmak gerektiğini, sıkıldığında öleceğini, gevşetildiğinde de kaçacağını ifade ederek demokratik bir yaklaşımın eğitimde önemli olduğunu ifade eder.

İnsan yaratılış gereği demokrat olmak zorundadır. Çünkü yaratılış gereği demokrat bir anlayış talebiyle karşı karşıyadır. Altından kalkamayacağı herhangi bir sorumluluk verilmemiş, yaşantısını özgür iradesiyle şekillendirme durumunda olup, çabası oranında ödüllendirilmektedir. Herhangi bir alandaki haksızlık, çiğnenen haklar, haksızlığa uğrayan kişi dışında kimsenin affedemeyeceği suç kabul edilmektedir. Bu durum kişilik hakların ne kadar öznel olduğunun ifadesidir.

Demokratik eğitim; amacı, programları ve yöntemleri demokrasinin dayandığı temel ilkelere göre tespit edilen eğitim olmakla

birlikte; öğretim çalışmalarında, öğretmen-öğrenci ilişkilerinde öğrencinin birey olarak değerine ve bütünlüğüne, birlikte çalışmaya, karşılıklı saygıya, hoşgörüye, kişiliğe değer ve önem veren eğitimidir.

Demokrat eğitimci ise; demokratik eğitim anlayışına sahip, kayıtsız şartsız bireyin kendisini tanıma ve geliştirmesine fırsat veren, kişinin kendini gerçekleştirme yardım eden, akla kapı açan, dayatmalardan kaçınan, öğrencisine değer veren ve “rağmen” sevgisi ile seven, kendisini sevgi bahçesinin bahçivani kabul edip kendini sevgiye adayan kişiliktir.

MUTLULUK YOLCULUĞU



*Mutluluk; soğukta ısınmak, sıcakta ferahlamak,
karda çiçek açmaktır.*

Yoksullukta sabretmek, varlıkta şükrederek ekmeği paylaşmaktır.

*Mutluluk engin gönüllerde açan nadide çiçek,
karanlık gönülleri aydınlatan ışıktır.*

*Mutluluğun temel şartı; yapacak bir şeye, sevecek bir şeye ve ümit
edecek bir şeye sahip olmaktır. Bu da bakmasını ve görmesini
bilen herkeste var olan gerçekliktir.*

Hayat bir oyunsa, mutluluk bu oyundan sevinç duymak ve haz almaktır. Sevincini başkaları ile paylaşmaktır. İnsan mutluluk diyarının asil ve aziz yolcusudur. Tasarım ve potansiyel donanım itibarı ile kayıtsız şartsız saygı değerdir. Her insanın mutluluğu elde etmesi temel amacdır. Hayatta başarılı olmak, bu temel amacın bir aracıdır. Her insan ömür dilimini oluşturan hayatını bir kez yaşar. Edineceği kazanım ve donanımlarıyla bu mutluluğu belki

yakalayabilir belki de yakalayamaz. Yakalayamadığı bu mutluluğun yerini ne ile doldurabilir? Hiçbir şeyle dolduramaz. Psikolojik bunalımlarla uyuşturucu bataklığına, hastalıklarla hastahanelere, taşkınlıklarıyla hapishanelere veya kabristana düşmesi kaçınılmaz olur. Sonuç; boşuna gider onca emekler, sonsuza dek kanar mutsuz yürekler. Mutluluk, pozitif psikolojik iklimde oluşan, gelişen ve yaşayan manevi haz alma durumudur. Mutluluk bir sanattır. Mutluluk maddi olmaktan çok manevidir. Herşeyi maddede arayanların akılları gözlerindedir, göz ise maneviyatta kördür. Mutluluk; bedenen veya zihnen varoluş gayesinin çabası içinde çırpınırken, gönlün gül ve gülistan içinde olmasıdır. Böylesine programlanmış bir insanın yenilmesi ve alt edilmesi söz konusu olamaz. Dünya eşliğini aşanlar için ölüm bir terhis teskeresidir. Dünyada her şeyin bir fırsat olduğunu bilen ve bu fırsatı değerlendiren bir insandan daha güçlü kim olabilir?

İnsanın yolculuğu ruhlar âleminde anne rahmine, anne rahminden dünyaya, dünyadan kabre, kabirden haşire, haşirden ebede (sonsuza) kadar devam eder. İnsan hayata belli bir amaç ve sorumluluk için tutunur. Bu amaç; kendini donatmak, yaratılış amacına hizmet etmek ve sosyal alanda faydalı insan olmaktır. Hayat; tekdüze yaşanacak bir gül bahçesi değil; mevsimler gibi her an değişen, zorluk ve kolaylıklarla, iniş ve çıkışlarla, acı ve tatlılarla harmanlanmış bir ders ve oyun programıdır. Zorlukların insanı olgunlaştırmak için bir fırsat olduğunun farkındalığında olanlar için, zorluklar keder değil eğitim aracıdır. Sabır ve kararlılıkla zorluk engel eşliğini aşmaya çalışanlar mutluluğa ulaşırlar.

O halde insanın yapması gereken ilk temel ödevi, kendisini sonsuz mutluluğa taşıyacak bir hayat rotasını çizmek olmalıdır. Zira rotası olmayan bir gemiye hiçbir rüzgârın yardım edemeyeceği gibi, hedefi olmayan kişiye de hiçbir fırsat yardım edemez. Hedefi

olmayanlar için hayat anlamını kaybeder, ruhsal işkenceye dönüşür. Hayat; kuru bir yaprak misali rüzgârın esip savuracağı kadar uzun ve ucuz değil, her an bir plan program doğrultusunda yaşanmalıdır.

İnsan; biyopsikososyal bir varlık olduğu için mutlu olması; biyolojik, felsefi, psikolojik ve sosyal yönleriyle meşru biçimde doyurulmasına bağlıdır. Bu hususlar geniş biçimde ele alınacaktır.

Mutluluğun ilişkili olduğu birçok kavram ve bilimsel alanlar bulunmaktadır. Bu alanların bilinmesi önem taşır. Bunlardan birisi; Pozitif ruh sağlığıdır. Psikolog Özcan Köknel ruh sağlığını; “Bireyin kendisiyle, çevresindeki bireylerle ve içinde bulunduğu toplumla barış içerisinde olması, yaşamında bir düzen ve denge oluşturabilmesi ve yaşama uyum sağlayabilmesi için gerekli çabayı gösterebilmesi” olarak tanımlamaktadır.

Pozitif ruh sağlığının psikolog Veenhoven’a göre altı yönü bulunmaktadır. Bunlar;

- Kendini anlama; kimlik duygusunu, bireyin kendini olumlu bir şekilde değerlendirmesini içerir.
- Özerklik; Karar verebilme yeterliğini, bireyin kendine bakmasını, bağımsız davranmasını ifade eder.
- Gerçeklik algısı; Diğerlerinin duygu ve düşüncelerini anlama ve değerlendirme yeteneğidir. Empatik becerileri içerir.
- Çevresinde etkili bir varlık olma; Durumsal ihtiyaçlara cevap vermeyi, çevreye uyum sağlamayı ve problem çözmeyi içerir.
- Sevme yeteneğini kullanma; Hayata anlam veren sevginin kime, nerede, nasıl ifade edilebileceğini bilme ve gerekli bedeli ödemeyi göze almayı içerir.
- Kişilerarası ilişkilerde yeterlilik geliştirmedir. Etkileme ve etkilenmede doğru bilgi, tutum ve beceriyi içerir.

Pozitif psikolojide mutlulukla ilgili kullanılan temel kavramlar; İyi olma, bedenlen, ruhen ve sosyal yönden tam iyi olma halidir. İyi oluş, kişinin kendini geliştirmesi için güçlükler karşısında mücadele etmesidir. Bireyler altı alanda iyi oluşlarına katkı sağlarlar. Bunlar; Kendini olumlu ve olumsuz yönleri ile kabul etme, insanlarla olumlu ilişkiler kurma, gerekli yerde özgür karar verebilme, kendine uygun çevreyi bulma ve yönlendirme, yaşama amaçlarına göre etkinlikleri düzenleme, kişisel büyümesini sağlayarak birey olmaktır. İyilik hali, bilinçli olarak hayata yön vermektir. Psikolojik iyi oluş ve iyilik hali, bireyin kendisini ve potansiyellerini geliştirmesidir. Bireyin yüksek öznel iyi oluş halinde olumlu duygu ve doyumları yaşadığı görülmektedir.

Pozitif psikoterapi yaklaşımı; İnsanın pozitif özelliklerini dikkate alır, kimileri pozitif psikoterapinin umut, denge ve konsültasyon olmak üzere üç önemli ilkesinin olduğunu savunur. Umut ilkesine göre bireyler psikolojik açıdan yaşadıkları rahatsızlıklara geniş açıdan bakmadan iyileşemezler. Denge ilkesine göre bireyler yaşadıkları problemlerle başa çıkmak için beden, başarı, ilişki ve maneviyat olmak üzere dört alana yönelirler. Herhangi birine aşırı yüklenmek dengeyi bozar. Bu model yeteneklerin dengeli bir şekilde kullanılmasını önerir. Danışanın iki önemli kapasitesi vardır. Biri sevme diğeri ise bilmedir. Danışanın sevme kapasitesinin içerisine sabır, zaman, umut, inanç, güven, ilişki, yumuşaklık-cinsellik ve sevgi gibi yetenekler girmektedir. Bilme kapasitesinin içerisine ise düzen, temizlik, dakiklik, kibarlık, açıklık-dürüstlük, başarı, güvenilirlik, tutumluluk, uyma, adalet ve sadakat gibi yetenekler girmektedir. Terapist bu yetenekleri nasıl dengeli kullanacağını gösterir. Konsültasyon ilkesi terapinin beş aşamada gerçekleştiğini vurgular. Bunlar; problemi tanımlama aşaması, bireyin yetenekleri ile yeteneklerinin yaşadığı sorunla ilişkisinin ele alınması, danışanın sorunu çözme hakkında cesaretlendirilmesi, çatışmaların kaynağının tedavi planının ele

alınması, problem çözüm sonrası ulaşılmak istenen amaçların ele alınmasıdır. Psikolog Ali Eryılmaz'ın yaptığı çalışmaya göre başarı, umut, güvenilirlik ve zaman yeteneklerini kullanmak yetişkinleri mutlu etmektedir.

Diğer kimi psikologlara göre mutluluğun, olumlu duygular (yaşamaktan haz almak), katılım (yaşamaya bağlılık) ve anlam (anamlı yaşamak) olmak üzere üç önemli ögesi bulunmaktadır. Hayattan haz almak şimdide (içinde bulunduğu anda doyuma ulaşma), geleceğine (umut ve iyimserlik) ve geçmişlerine (doyum, minnettarlık ve huzur) yönelik olarak olumlu duyguları artırmanın yollarını öğrenmeleridir. Yaşamaya bağlılıkları; çevreleriyle olumlu ilişkiler kurmaları, çalışma hayatına atılmaları ve kendilerini mutlu edecek etkinliklerde bulunmalarıdır. Anamlı yaşamak boyutunda, bireyin kendisinin dışında daha büyük faktörle anlam bulmasını sağlamasıdır. Bireyin dini inançları ve değerleri, politik görüşleri, ailesi ve ailevi değerleri, içinde bulunduğu toplumun değerleri ve milliyeti gibi faktörler oluşturmaktadır.

Felsefi, kültürel ve psikolojik temelleriyle mutluluk, farklı biçimlerde tanımlanmaktadır. Felsefi mutluluk; Mutluluğun tanımlanması, psikolojinin modern bir bilim olmasından önce felsefe alanında yapılmıştır. 2400 yıl önce “Nasıl yaşmalıyım?” ve “Ne çeşit bir hayat beni mutlu eder?” Bu sorulara cevaplar felsefe alanından gelmiştir.

Felsefeciler hayatı planlı biçimde yaşanılır kılmak, mutluluğu bir araç değil amaç bilmek, mutlu olmak için bir şeyler yapmak gerektiğini savunmuşlardır. Kimilerine göre mutlu olmanın yolu, bireylerin isteklerini doyurmaktan geçer. En önemli istekleri, acıdan kaçınmak hazzı ulaşmaktır. Mutlu olmayı isteyen insanlar aslında ölümsüz olmayı istemektedirler. Ölümsüz olmanın yolu ise ölümsüz olan Allah'ın isteklerini yerine getirmektir. Mutluluk Allah'ın bir

hediyesidir. İnsanlar iyilikler yaparak ve Allah'ın katına yücelerek mutluluğa ulaşabilirler.

Psikolojik açıdan mutluluk; çeşitli biçimlerde karşımıza çıkmaktadır. Sağduyuya dayalı mutluluk; sağduyu, akla uygun yargılar verme yeteneği, akliselim, hisselim olarak tanımlanmaktadır.

Hayat doyumuna dayalı mutluluk; bireyler, hayatlarının doyum sağlayıcı olduğunu düşündüklerinde ve hayatlarından memnun olduklarına yönelik bir değerlendirme yaptıklarında mutlu olduklarını göstermektedirler.

Haz temelli mutluluk; felsefi açıdan haz, bir şeyden duygusal veya manevi sevinç duymadır. Psikolojik haz, sürdürülmesi istenen doyunluk veren coşku ve olumlu duygulardır.

Algılanan istek doyumunu temelli mutluluk; insanlar birtakım isteklere sahiptirler. Bu istekler kimi zaman hayaller, kimi zaman amaçlar, kimi zaman da niyetler olarak görülmektedir. Mutlu olmaları için bu isteklerin doyurulması önemlidir.

Halkın bakış açısından mutluluk; Mutluluk ruh sağlığı ve fiziksel sağlıkla ilgili bir durumdur. Ruhsal açıdan birey sağlıklı olduğunda ve akıl-düşünce rahat olduğunda mutlu olmaktadır. Mutluluk, bir insanın varlığında yer alan ve tamamen önemli ve istenir bir durumdur. Mutluluk hayatın her yönüne yaygınlaştırılması temel amaçtır. Mutluluk bireyin olmak istediklerini yerine getirmesidir. Yapılan araştırmalarda mutluluk; aile ile olumlu ilişkiler içinde olmak, isteklerini gerçekleştirmek, sevgi ihtiyacını gidermek, olumlu duygular yaşamak, başarılı olmak ve olumlu arkadaş ilişkilerine sahip olmaktır.

Psikolog Veenhoven, R.'nin bakış açısına göre mutluluk; Veenhoven mutluluğu, anlamlı yaşama sanatı olarak tanımlamaktadır. İyi yaşayan bireyler, tıpkı bir sanatçı gibi var olurlar ve iyi yaşamak için

çevre şartlarını düzenlerler. İyi yaşamak için ahlaki (moralistik) ve hedonik (hazcı) olmak üzere iki temel düşünce bulunmaktadır:

Ahlaki (moralistik) bakış açısı; mutluluğunun temelini ya kurallarla yaşamak ya ideallerle yaşamak ya da bilerek kasti bir şekilde yaşamak biçiminde olmalıdır. Kurallarla yaşamak, iyi yaşama belli bazı ilkeler doğrultusunda gerçekleştirilmiş kurallı davranışları içermektedir.

İdeallerle yaşamak, iyi yaşamak, daha iyi toplum olmayı sağlayan ideallerle yaşamaktır. Soyut idealleri somut davranışlara dönüştürmek gerekir.

Bilerek (kasti) yaşamak, iyi yaşamının yolu otantik olmaktan geçmektedir. Otantik bakış açısına göre herkes biricik ve özeldir. Yaşama sanatı, bireyin gerçek kendisini keşfetmesi ve bu keşfe uygun yaşamasıdır. Bireyin gerçek kendisini keşfetmesi, aynı zamanda kendisini diğerlerinin nasıl gördüğünün ve kendisi üzerindeki sosyal güçlerin farkında olmasını gerektirir. Birey kendini öğrenmek istiyorsa, hayatla etkileşime girmeli, güçlükleri aşmalıdır.

Hedonik (hazcı) bakış açısı; hazcı bakış açısından yaşama sanatı, bireyin hayattan zevk alabilme yeteneğidir. Dar anlamda hazcılık, iyi hayatı tam bir tatlı hayat olarak görür. Yaklaşımı zevkin en üst düzeyde yaşanması, acının minimize edilerek yaşanmasıdır. Geniş anlamda hazcılık, hayatın tamamından doyum almaya odaklanır. Hayat kalitesi, geçici tekrar eden mutluluklar değil, hayatın bütününden doyum almaktır. Sadece hazza yönelik olmak hayvani, etik yollarla ve şükranla beslenen hazcılık insanidir. Şükürün nimetin lezzetini artırdığı unutulmamalıdır.

Mutlu bir hayatta yaşamak için bazı yeterliklerin olması önem taşır. Mutlu bireylerin özellikleri; Gerçekliği kontrol ederek problem çözme yeterliğine ulaşmak, sosyal becerilere sahip olmak, kendinin

ve duygusal tepkilerinin farkında olmak, aktif olma ve sorunla başa çıkma becerilerinde donanımlı olmak, evlilik ilişkilerinde yeterli olmak, aile ve arkadaş ilişkilerinde yeterli olmak, nazik ve sosyal olmak, saldırganlık eğilimlerinde düşük düzeyde olmaktır.

Kültürel bakış açısıyla mutluluk; Mutluluk, bireylerin olumlu olarak tecrübe edindiği duygular olarak da nitelendirilmektedir. Bu noktada psikolojide duygulara ilişkin, duyguların evrensel olduğu ve duyguların oluşumunda biyolojik yapının önemli bir etkisi bulunduğu kanısı bulunmaktadır.

Kimi kuramcılara göre mutluluk duygusu, kültürlere ve sosyal durumlara göre farklılaşmaktadır. Bir başka deyişle bireylerin yaşadıkları duygular, içinde buldukları şartlara ve durumlara bağlı olarak şekil almaktadır. Mutluluk nedenleri, birey temelli ve toplum temelli kültürlere göre farklı boyutlarda ele alınmaktadır.

Sosyo-kültürel bağlama göre mutluluk değerlendirildiğinde toplulukçu kültürleri Doğu Asya ülkeleri ve bireyci kültürleri Kuzey Amerika ve Avrupa ülkeleri temsil etmektedir. Bireyci kültürlerde, benliğin bağımsızlaşmasına ve özerkliğine büyük önem verilir. Bireyci kültürlerde mutluluk, kişisel başarı ile kişinin kendisi hakkında olumlu değerlendirme ve duygular hissetmesine dayandırılmaktadır. Toplulukçu bakış açısına göre mutluluk, toplumsal bütünlüğün sağlanmasına ve bu bütünlük üzerinde dengenin oluşturulmasına bağlıdır. Bu durumun bir sonucu olarak toplulukçu kültürlerde olumlu ve olumsuz duygular arasında bir denge kurulmaya çalışılmaktadır. Sonuç olarak batı tarzı bireyci benlik yapısında bireyler, kişisel iyilik haline önem vermekte ve olumlu duygulara odaklanmaktadır. Toplulukçu doğu kültürlerinde mutluluk için gerekli en önemli şart diğerleri tarafından destekleniyor olmaktır.

İnsanın nasıl ve neden mutlu olduğunu açıklayan pek çok kuram bulunmaktadır. Bu kuramlar kısaca;

Uyum kuramı; Bireyden kaynaklı ve bireyi mutlu eden en önemli özellik bireylerin çevrelerine uyum sağlama özelliğidir.

Uyum kuramı, bireylere haz veren aktivitelerin, bireylerin hayatında sıklıkla yer alması durumunda zaman içerisinde bireye haz verme özelliğini yitireceğini savunmakta, bu durumun nedenini, bireylerin yükselen uyum düzeylerine bağlamaktadır. Kısa süreli değişimlere karşı oluşan mutluluk veya mutsuzluk bir süre sonra ortalama insanların mutluluk düzeyinde kaldığı görülmektedir. İnsanların deneyimleri ve beklentileri mutluluğu etkilemektedir.

Sabit nokta kuramı; İnsanların mutluluk düzeylerinin hayati olaylardan çok, genetik yatkınlık ve kişilik özellikleri açısından değerlendirilmesi gerektiğini savunan bu görüşe sabit nokta kuramı denilmektedir. Mutluluktaki bu kararlılığın en önemli belirleyicisi, genetik yatkınlıktır. Sabit nokta kuramının odağını “insanların mutluluk düzeyleri çeşitli hayati olaylardan etkilenerek değişse de zamanla sabit noktalarına tekrar dönecektir.” düşüncesi oluşturmaktadır.

Aşağıdan yukarıya ve yukarıdan aşağıya kuramları; Mutluluğun, bireylerin küçük deneyimlerinin bir sonucu mu olduğu yoksa mutluluğun kişilik özelliği mi olduğu düşüncesidir. Yukarıdan aşağıya kuramına göre mutluluk bireyin kişiliğinin bir işlevidir. Mutlulukları olaylara pozitif kişilik bakışı ile gerçekleşmektedir. Aşağıdan yukarıya mutluluk kuramına göre ise bireye haz veren olayların ve bireylerin yaşam alanlarından elde ettikleri doyumların sıklığıdır.

Erek kuramı; bu kurama göre insanlar, ihtiyaçlarını doydurdular ve çeşitli amaçlara sahip oldukları zaman mutlu olmaktadır. İhtiyaçlar denildiğinde, Maslov’un ihtiyaçlar hiyerarşisindeki fizyolojik, güvenlik, sevgi ve ait olma, saygı ve kendini gerçekleştirme ile birlikte psikolojik ihtiyaç olan yetkinlik, ait olma ve özerkliliktir. Yetkinlik, bireyin özgür iradeye sahip olarak seçimlerde bulunmasını;