

Mutluluk Psikolojisi

© 2024, Hayat Yayıncılık, İletişim, Yapım, Eğitim Hizmetleri ve Tic. A.Ş.

Tüm yayın hakları anlaşmalı olarak Hayat Yayınları'na aittir.

Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir; izinsiz çoğaltılamaz, basılamaz.

ISBN: 978-605-151-469-7

Sertifika No: 75092

<i>Hayat Yayınları</i>	: 766
<i>Psikoloji</i>	: 19
<i>Kitabın Adı</i>	: Mutluluk Psikolojisi
<i>Yazarı</i>	: Recai Yahyaoglu
<i>Yayın Koordinatörü</i>	: Erol Şahnacı
<i>Editör</i>	: Sevgi Korkut
<i>Kapak Tasarım</i>	: Hayat Yayınları
<i>İç Tasarım</i>	: Vildan Ekşi
<i>Baskı Yeri ve Tarihi</i>	: İstanbul, 2024
<i>Baskı ve Cilt</i>	: Alioğlu Matbaacılık

Orta Mahalle Fatin Rüştü Sokak No: 1/3-A
Bayrampaşa / İstanbul
Tel: (0 212) 612 95 59
Sertifika No: 45121

Hayat Yayın Grubu

Molla Gürani Mahallesi, Oğuzhan Caddesi No: 15 Kat: 3

Fındıkzade - Fatih / İstanbul

Tel: 0212 613 11 00 Gsm: 0530 259 80 96

www.hayatyayinlari.com - e-posta: hayat@hayatyayinlari.com

twitter.com/hayatyayinlari - facebook.com/hayatyayinlari.com

Dr. Recai Yahyaoğlu

Mutluluk Psikolojisi

RECAİ YAHYAOĞLU

Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi (1983-1989) mezunudur.

2004-2005 yıllarında İstanbul İl Sağlık Müdür Yardımcılığı yapan yazar, uzun yıllar hem kamu hem de özel sektörde hekimlik yaptı.

2010'da tam gün yasası nedeniyle özel muayenehane hekimliğini bıraktı.

İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalında yüksek lisansını tamamlayarak (2010-2013) Psikoloji Bilim Uzmanı oldu.

Sağlık Bilimleri Üniversitesi İstanbul Gaziosmanpaşa Eğitim ve Araştırma Hastanesinde (2017-2023) çalıştı ve Aile Hekimliği alanında Uzman oldu.

Yaşlanma ve Bilişsel Psikoloji, Eleştirel ve Pozitif Psikoloji, Tamamlayıcı Tıp, Edebiyat ve Felsefe alanlarında çalışmalar yapan yazarın Yüksek Öğretim Kurumu Ulusal Tez Veri Tabanı'nda Psikoloji ve Tıp alanında iki uzmanlık tezi ve yayınlanmış kitapları bulunmaktadır.

Mesleğinin yanı sıra pozitif psikoloji, edebiyat ve felsefe ağırlıklı kitap çalışmalarına devam etmektedir.

Evli ve iki çocuk babasıdır.

Recai Yahyaoğlu İletişim Bilgileri:

X Sayfası: @dryahyaoglu

Instagram Sayfası: @yahyaoglurecai

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ	9
-------------	---

1. BÖLÜM

KAVRAMLAR

Tanımlamalar	15
Mutluluk	16
Mutluluk Psikolojisi	19
İyi Olma Hâli	25
Yaşam Doyumu	30
Kendi Kendine Yeterlilik	34
En Yüksek İyilik / Tam Olma	36
Mutluluk Hayalcilik mi? Yoksa Sorumluluk mu?	37
Ütopik / Takıntılı Mutluluk	40
Dindarlık ve Mutluluk	43
Huzur	47
Yalancı Huzur / Mutluluk Çeşitleri	51
Makam Sahibi Olmak	51
Güzel Bir Eşe Sahip Olmak	52
Zengin Olmak	53
Ünlü ve Popüler Olmak	54
Sahip Olma Duygusu	55

2. BÖLÜM

MUTLU / HUZURLU OLMAYA

ULAŞMA ŞEKİLLERİ

Tüketerek Mutlu Olma İsteği	58
Egzersiz Yaparak Rahatlamak	60
Entelektüel ve Hobi Aktivitelerinde Bulunmak	62
İntikam ve Kin Duygularından Kurtulmak	63
Affetmek	64
Kendine Karşı Şefkatli Olmak	66
Kendini Başkalarıyla Kıyaslamamak	67
Yeterince Uyumak	68
Şükretmek, Helalleşmek	69
Tövbe / Dua Etmek	71
Emek Vermek	73
Verme Eyleminin Ruh Hâli	75
Zamandan Vermek	79
Fırsat Vermek	81
İyi Dilekler ve Dualarda Yer Vermek	83
Para Vermek	84
İnfaktaki Mutluluk	86

3. BÖLÜM

SEÇİMLER MUTLULUĞUN ANAHTARIDIR

Eş ve İş Seçimi	93
Eş Seçimi	94

İş Seçimi	95
Aile Hayatı ve Arkadaşlar	97
Milyonere Mutluluk Sorusu	99

4. BÖLÜM

HUZURLU VE HUZURSUZ KİŞİLERİN ÖZELLİKLERİ

Duygu Vericidirler	103
Zamanları Doludur	104
Gelecek Kaygıları Yoktur	105
Geçmişten Hayıflanmazlar	106
Hedef Odaklıdırılar	106
Hareket Hâlinde Olurlar	108
Şimdide Yaşarlar	108
Güvenilirlik En Önemli Özellikleridir	109
Bahane Üretmez, Kıyaslama Yapmazlar	110
Gösterişten Uzak Dururlar	111
Güçlü Yönlere Odaklanırlar	112
Gülümsemeleri Eksik Değildir	113
Nostaljiktirler	113
Gereksiz Konularla Uğraşmazlar	114
Vicdanlarının Sesine Kulak Verirler	115
Her Olay Öğreticidir	116
Çevre Baskısına Aldırmazlar	117
Şikâyet Etmez ve Eleştirmezler	118
Hazlara Önem Vermezler	119

Düşüncelerini Kontrol Ederler	120
Başkalarına Kızmaz ya da Kızdırmazlar	121
Minnettarlık Hisleri Güçlüdür	121
Çok Dua Eder / Alırlar	122

5. BÖLÜM

MUTLULUK VE İLİŞKİLERİ

Mutluluk ve Zaman	127
Zenginlik ve Mutluluk İlişkisi	129
Parayla Mutluluk	129
Mutluluk Ekonomisi	130
İstihdam ve Mutluluk İlişkisi	131
Duygusal Refah, Ekonomik Refah	132
Gelir Artışının Mutluluğa Etkisi Ülkelere Göre Değişiyor	133
Enflasyon ve Mutluluk İlişkisi	135
Beslenme ve Mutluluk İlişkisi	136
Nefes Almanın Önemi	137
Sonuç	138
KAYNAKÇA	143

GİRİŞ

Mutluluk ya da huzur sadece elde edilmeye çalışılan bir duygu veya sonuç değildir. Daha ziyade istenilen bir hedeftir. Bu hedefe daimi olarak ulaşmak ve burada sabit kalmanın imkânı yoktur. Hayat, inişi ve çıkışı olan bir çizgide ilerler. Tekdüze yaşamlar ile dinamik hayatlar sabit hedeflere ve istenilen duygu durumlarına sürekli sahip olunmasını âdeta imkânsız hâle getirir.

Mutluluğun bir kazanç olarak görülmesi kabul edilebilir fakat sadece bu kabul yeterli değildir. Yapılacaklar içinde ilk şart insanın kendi kendisinin mutlu olmaya değer olduğuna inanmasıdır. Bu inanç olmadan mutluluk gerçekleşmez. Zira mutluluk ve huzur, insanlık tarihi boyunca olup biten ve sonra hükmünü kaybeden bir duygu durumu olmamıştır. Mutluluk ve huzur; en doğal, saf şekliyle olumlu ve faydalı bir yaşam biçiminin istikrarı koruyarak bir hedefe doğru yol alma çabasıdır.

Böylelikle mutluluk; kimi zaman ulaşılmaya gayret edilen, bazen tam yakalanmaya az kalındığından elden kayıp uzaklaşarak bir yitik kayıp hâline dönüşebilen bir duygu durumu olur. Aslında bir süreçtir ve son nefese kadar tamamlanmayan kendi yolunda devam eden çabalar umutlar bütünüdür. Bu nedenle mutluluk ve huzur kavramları bir ruh hâli ve duygu olmaktan çok daha geniş anlamlar ihtiva eder. Mutluluk esasında ve sınıldığının aksine her insanın elde edebileceği bir tutum ve yaşam biçimidir.

Duyguları tanımlamak ve haklarında açıklamalar yaparak onları kavramak her zaman kolay olmamıştır. Çünkü insanların

mutluluktan anladıkları farklı olduğu gibi onları mutlu eden faktörlerde çok değişiktir. Bu nedenle huzurlu ve mutlu bir insan ile huzursuz ve mutsuz bir insan ayırımı son derece önemlidir. Bu iki ayırmada kendimize bir yer bulduğumuzu gördüğümüzde o yerdeki mevcudiyetimizin hiçbir zaman kalıcı olmadığını da bilmemiz gerekir.

Hayatın bir kuralı vardır. Hiçbir şey daimi olarak devam etmez. Hayatın sonlu olması gibi, zenginlik, fakirlik, varlığın tüm hâlleri ve duygular da sonludur. Birden bire tüm karanlık bulutlar dağılır ve insanın önüne güneşli ve huzur dolu günler belirir. Hayat tekdüze ve sabit bir akışa sahip değildir. Okyanuslar gibi dalgaları, fırtınaları bol ve oldukça uzun bir yoldur. Yolun başında, çok uzun bir yol olduğunu düşünürken yolun sonunda, özellikle çok şeyler yaşadıkdan sonra aslında onun ne kadar da kısa olduğunun farkına varırız.

Gençlikte ve yaşlılıkta zamanın akışı farklıdır. Genel olarak yaşlandıkça zaman daha hızlı akar. Yaşlandıkça birçok insan daha huzurlu olmaya başlar. Fakat elbette istisnalar vardır. Gençlikte dalgalanmalar fazladır. Yaş ilerlemeye başladığında özellikle kırklı hatta ellili yaşlardan sonra durağanlık başlar. İnsanın ruh hâli gelgitlerden daha az etkilenir ve huzuru daha yoğun hisseder. Yaşın ilerlemesiyle geçmişte yapılan hatalar daha iyi anlaşılır. Gereksiz kaygılar ve üzüntülerin ne kadar da yersiz olduğu fark edilir. Dünyaya olan bağlılık kısmen azalmaya başlamış ve hayata olan bakış çok daha derin ve güçlü bir kavrayışa dönüşmüştür.

Mutluluk, gerçekte bir algılama meselesidir. Her şeyin en iyisine sahip olan değil, sahip olduğu şeylerin tadını alarak sevinen insan, gerçek manada mutludur. Bu insanlarda algıda açılma olmuş, kişi duygu ve düşüncelerinin daha yoğun olarak farkına varmıştır. Acı ve hüznü olunan zamanlarda bu duygular fark edilir. Çünkü algıda seçicilik başlamıştır. Olumsuz duygular sık yaşandıkça otomatik olarak daha kolay meydana

gelmeye başlarlar. İnsan olumsuz şartlanmış gibidir. Normal anlarda bile hâkim duygu durumu, hüznün ve karamsarlık hâline odaklanabilir. Bu durum bir bakıma zihinde duygudaki seçiciliğin kendiliğinden ön plana çıkarılmasıdır.

Mutluluk anlarında hayatın akışı daha farklıdır ve insan mutlu olduğunun çoğunlukla bilincinde değildir. Bu nedenle hızla tükenir. Yaşanır ve ardından kaybolur. Hatta pek çok insan bu anları fark edemeden geçirir. Çoğunlukla bazı yazar ve bilim insanlarına göre mutluluk, bir takıntı hâline dönüştürülmüş ve yaşarken çoğunlukla farkına varılmayan bir duygu olarak kabul edilmiştir. Özetle olumsuz duygular yaşanırken fark edilir. Bunlar uzun süreli ve sıktır ama mutluluk fark edildiğinde birden bire kaybolur. Bunların arasındaki farklar bu duygu durumları hakkında düşünmeye başladıkça fark edilir hâle gelir.

Mutluluğun tecrübe edilmesi çoğu zaman anlık değildir. Geçmişe dönüktür. “Şu anda çok mutluyum” demez insanlar. Duygu durumları daha ziyade; o olay sırasında, geçen hafta ya da geçen ay ne kadar da mutluydum diye ifade edilir. Geçmişe dönüktür zira o an yani mutluyken farkında olunmadan yaşanmıştır. Mutluluk anları biriktirilmez. Acılar zihnin katmanlarında silinmeyecek kendilerine özel yerlerine yerleşirler. Bu nedenle mutluluk için kolayca ve hızla tükettiğimiz bir duygudur denilir. Şimdi şu andan o zamana bakıldığında geçip gitmiş, kaybedilmiş bir duygu olarak tanımlanır. Şimdiki zamanda yaşamıyordur. Geçmişte kalmıştır.

Bu nedenle daha çok mutluluk aranır. Mutluluk; geçmişle ilişkilendirildiğinden ve gençlikte duygular daha berrak ve heyecan verici olduklarından özlemlerle aranmaya başlanır. Mutluluk tam da bu nedenle nostaljik duygu hâline gelmiştir pek çok insan için. Ama asıl olan şimdi bu duyguyu yaşarken huzuru olabildiğince güçlü bir şekilde ve şükürle birlikte hissetmek ve onun verdiği doyumunu yaşamaktır. Bu duyguyu elde etmeye çaba göstermek hayatın akışı içinde bazen önemsenmez. Bazen

ise hiç akla getirilmez. Bu anlar zaman kaybıdır. Mutluluk malesef yaşanırken çoğu kez farkında olunmadığından, şimdiki zamanda kıymeti bilinmeyen nostaljik bir hatırıya dönüşür.

Erich From, *Sağlıklı Toplum* adlı çalışmasında “Milyonlarca insanın aynı yanlışları paylaşması, bu yanlışları erdem hâline getirmez; bu kadar çok hatayı paylaşmaları o hataları gerçek kılmaz ve milyonlarca insanın aynı zihinsel patoloji biçimlerini paylaşması bu insanların akli başında olduğu anlamına da gelmez.” demektedir. Mutluluk konusu da böyledir. Bu konuda milyonlarca insan kendilerince milyonlarca mutlu olma formleri üzerinde kafa yorarak hemen hepsinin işe yaradığını ifade etmektedirler. Bunların çoğu kuşkusuz tartışmaya açık konulardır. Çünkü bizatihi bireysel tecrübelerle bağlıdır.

Kültürlere ve dini farklılıklara göre kısmen değişiklik gösterebilir de genel olarak sonuçları itibarıyla mutluluğun felsefesi ile alakalı pek çok filozof farklı görüşler belirtmiştir. Örneğin Farabi’ye göre mutluluk, her insanın arzu ettiği meşhur bir gayedir. Şu da bir gerçektir ki mutluluğun felsefesi, insan zihnini mutluluk ve huzur adına filozofların görüşleri, ilginç fikirleri sonucunda epeyce karıştırır. Çok derin ve kapsamlı düşünmek mutluluk hakkında fazla bir kazanç elde edilmesine katkıda bulunmaz. Zira ne kadar derin ve kapsamlı bir düşünce planı ortaya konulursa insanın duyguları o denli bulanıklaşır. Bulanıklaşmak bir tür karmaşaya sürüklenmektir. Bu nedenle çok basit ve sıradan düşünülmesi, fazla ayrıntılara girmeksizin ve bireysel tecrübelerle bakılmaksızın bir orta yol bulunmalıdır. Akli ön plana alan, makul ve ulaşılabilir gerçekler doğrultusunda planlar yaparak duygu durumlarında meydana getirilecek olumlu gelişmelerin hayatımızı daha doğru ve güzel bir hedefe ulaştıracağını bilmek önemlidir.

Huzur için sade ve basit düşünmek, yapılması gereken en önemli şeylerden birisidir. Bu durum hem düşünme planında hem de bizatihi yaşanan hayatın sade ve basitliği anlamında

geçerlidir. Kompleks ve karmaşık düşünceler içinde olmak insanı edebi ve felsefi olarak diğerlerinden kısmen ayırır ve ona bazı farklı yetenekler kazandırsa da mutluluk konusunda bunlara kesinlikle ihtiyaç yoktur. Hatta konu derinleştikçe ve karmaşık bir hâl aldıkça mutluluğa maalesef gölge düşer. Bu nedenle derin düşünen insanlar olarak filozoflar, mutluluk konusunda bir hayli kafa karışıklığına maruz kaldıklarından bu çalışmada mutluluğun felsefesine ayrıntılı bir şekilde değinilmekten özellikle kaçınılacaktır.

Mutluluk sade, kolay, net, aile içinde ve sosyal ortamlarda yaşanan bir kendiliğindenlik olarak görülmelidir. Sadece düşünce şeklinde değil, duygu ve yaşam standartları bakımından da sadelik geleceğin en tercih edilen özelliklerinden olacaktır. Nitekim modern dünya içinde bu yaklaşıma uygun minimalist yaşam tarzının son yıllarda revaçta olması buna örnek olarak verilebilir. Hakikaten de bu yaşam tarzı gerçeklerle son derece uyum içindedir. Zira hayatımızı ne kadar sadeleştirir ve tek düze hâle sokarsak huzura o kadar kolay ulaşma imkânı buluruz. Huzur; düşünce biçimi, yaşam stili ve duygusal hissetmeler bakımından sadelikle eşdeğerdir.

Minimalist yaşam tarzı, hayatı olabildiğince en az ihtiyaç duyulacak şeylerle yaşamaya dair modern bir akımdır. İnsan hayatındaki maddi ve manevi unsurları, ihtiyaçlara göre sınırlandırıp en aza indirgeyerek daha fazla odaklanabilirlik, hareket serbestliği, yaşam konforu ve kalitesi kazandıran yaşam biçimi anlayışıdır. Bu durum daha az yemek, daha az kıyafet ve akla gelebilecek her şeye dair alışkanlıklarımızı en aza indirgeyerek yaşama devam etmek amacını taşır.

İnsanın istekleri sınırsızdır fakat ihtiyaçları sınırlıdır. Bu yaklaşımı benimseyenlerde hayata bakış tarzı önemli oranda değişir. Tolstoy'un bu bağlamda ifade ettiği "Mutluluk yaşadığın hayat tarzında değil, hayata bakış tarzındadır." cümlesi kayda değerdir.

1. BÖLÜM

KAVRAMLAR

Tanımlamalar

Mutluluk ve huzurun farklı kültürlerde değişik anlamları vardır. Batı toplumlarında mutluluk çoğunlukla maddi, Doğu toplumlarında ise manevi kazanımlara göre tanımlanır. Elbette istisnalar her zaman olur. Batı toplumlarında mutluluk, Doğu toplumlarında huzur tabiri daha geçerlidir. Birbirlerinden farklılıkları olmakla birlikte büyük çoğunluk tarafından eş anlamı olarak kullanılırlar. Her toplumda farklı cinsiyetlerin ve yaş gruplarının mutluluktan anladıkları da kuşkusuz farklıdır. Hatta yöresel ve bölgesel farklılıkların olması da doğal karşılanır.

Elbette hem Batı hem de Doğu toplumları ayırımında keskin sınırlar yoktur. Kuşkusuz Batı ve Doğu toplumlarında maneviyata ya da maddi kazanca değer veren insanlar vardır. Özellikle son yıllarda Batı toplumlarında vicdan sahibi insanların seslerini yükseltmeye başladıklarına tanık olunmaktadır. Gazze’de yaşanan insanlık durumu buna örnektir. Vicdanlı insanlar tarafından dini farklılıklar gözetilmeksizin Batı’da ve Amerika Birleşik Devletlerinde büyük metropollerde sayıları milyonları geçen pek çok mitingler yapılmaktadır.

Batıda insanlar Avrupa ve Amerika’nın özgürlük, insan haklarındaki ilkelerinden büyük oranda ödün verdiklerini görmektedirler. Savaşlar, doğal felaketler ve travma yaratan

tüm olaylar geniş kitlelerin uyanmasına vesile olmaktadır. Geniş kitleler tarafından Avrupa'nın değerlerinin çöktüğü ve Orta Doğu'da yapılanların insanlıktan uzak bir tavır olduğu söylenmektedir.

Tanımlamalar son yıllarda daha belirgin olmak üzere böylesine kriz anlarında aşınmaya uğrar ve büyük bir değişime maruz kalırlar. Çünkü geniş kitlelerin böylesi anlarda yanlış giden bir şeyleri görme ve buna karşı açıkça tavır koyma iradeleri kendiliğinden ortaya çıkar.

Mutluluk

2020 yılında yayınlanan dünya mutluluk raporuna göre ülkemiz mutlu olma sırasında 153 ülke arasından ancak 93. sıraya sahiptir. Finlandiya, Danimarka, İzlanda, Norveç gibi Kuzey ülkeleri ise ilk sıralarda yer almışlardır. Özellikle bu ülkelerin ekonomik açıdan halklarına yüksek refah düzeyinde bir hayat sağlaması, vaat ettiklerini gerçekleştirmeleri, çeşitli problemlerde halklarının yanında olmaları, kurumlarının yozlaşmamış ve kaliteli olmasına bağlanmıştır.¹

TÜİK verilerine göre Türkiye'de mutlu olduğunu belirten insanların oranı yüzde 52,4'tür. Mutluluklarının kaynağı ise yüzde 74,1 aile ve yüzde 69,9 ile sağlıklı olmaktır.² 2004- 2010 yılları arası ülkemizde öznel iyi olma çalışmalarında kadınların, eğitim düzeyi yüksek olanların, evlilerin daha mutlu oldukları tespit edilmiştir.³ Bu nedenle ülkemizde konu hakkında yapılacak pek çok çalışmaya ihtiyaç bulunmaktadır. Dünya mutluluk raporuna göre diğer yandan epeyce yol kat etmemiz gerektiği de açıkça ortaya konulmuştur.

-
- 1 Frank Martela, Bent Greve, Bo Rothstein and Juho Saari. "The Nordic Exceptionalism: What Explains Why the Nordic Countries are Constantly Among the Happiest in the World", 2020 World Happiness Report, Sustainable Development Solutions Network, 2020.
 - 2 TÜİK, "Yaşam Memnuniyeti Araştırması 2019," Erişim: tuik.gov.tr, 23.02.2020.
 - 3 Ayça Kungal, (2013), "Mutluluk Üzerine Kavramsal Bir Değerlendirme ve Türk Hane Halkı İçin Bazı Sonuçlar," Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 12. 44, sy. 229.

Mutluluğun tanımlanması öznel bir deneyim olduğu için farklı şekillerde yapılır. Örneğin bir araştırmacı mutluluğu yaşamdan alınan keyif, zevk ve acıların toplamı olarak tanımlar.⁴

Başka bir tanımda, mutluluğun, bireyin tüm yaşamını değerlendirdiğinde, ne düzeyde kaliteli bir yaşam sürdürdüğüne ilişkin kanaatine karşılık gelmektedir.⁵ Bu tanıma göre, değerlendirmelerin hemen hepsi öznedir yani bireyin değerlendirme kriterleri ve hayatına yüklediği anlam, kişisel özelliklere, ihtiyaçlara, beklentilere ve ilgi alanlarına göre bireyden bireye farklılık göstermektedir.⁶ Araştırmalara göre mutlu insanları, diğerlerinden ayıran temel özellikler, öz benliklerinin yüksek olması, iyimser ve dışa dönük olmaları şeklinde sıralanmıştır.⁷

Socrates ve Aristoteles gibi düşünürler, insanların erdemli bir yaşam peşinden gitmeleri durumunda ancak mutlu olabileceklerini savunmuşlardır. Sokrates'e göre insan iyi ile kötünün ayrımını yapabiliyorsa mutludur. Aristoteles'e göre insanların nihai amacı mutlu olmaktır. Ona göre, insanın kaderinde başına gelen güzel anlar veya büyük acılar mutlulukla ilişkili değildir. Mutluluk erdeme uygun olan eylemlerle alakalıdır. Bu nedenle sabretmesini bilen mutlu insanlar asla mutsuz olmazlar.⁸

İnsanların çoğu mutluluğun hazdan kaynaklandığını düşünmektedir. Mutluluk iyi, güzel ve olumlu yani pozitif deneyimleri açıklamak amacıyla kullanılır. Günümüzde mutluluk konusuna olan ilginin artmasında pozitif psikolojinin önemli bir payı vardır. Pozitif psikoloji; psikolojinin unutulmuş kısmına odaklanmanın gerekliliğini vurgularken, psikolojiyi sadece

4 Veenhoven R. ve Dumludağ D. (2015), "İktisat ve Mutluluk", İktisat ve Toplum Dergisi, Sayı: 58, 46-51.

5 Veenhoven, R., (1984), Conditions of Happiness, KluwerAcademic.

6 Çalışkan, K., "Mutluluk", İçinde Kurumlarda İyilik Var, Edt. Güler İslâmoğlu, Ankara, Nobel Yayıncılık.

7 Myers, D.G. ve Deiner, E. (1996), "The Pursuit of Happiness", Scientific American, Vol. 274, 54-56

8 Aristoteles, *Nikomakos'a Etik*, Çeviren Furkan Akderin, İstanbul, Say Yayınları, 2014, sy. 24, 29-36.