

RIZA KAVRAMININ POZİTİF PSİKOLOJİ AÇISINDAN İNCELENMESİ

Elif KARA*

Öz

Pozitif psikoloji bireylerin iyi hissetmek için kendi içsel kaynaklarıyla güçlenmesine, sahip olduğu değerleri kullanmasına önem vermektedir. Psikolojik iyi oluşu sağlamada, Pozitif psikoloji ve inanç ortak birçok değerden yararlanmaktadır. Bu bağlamda bu çalışmanın amacı rıza kavramının psikolojik iyi oluş sağlama yönünden incelenmesidir. Araştırmanın problemi “inançlı bireyler için rıza kavramı “kabul etme, hayattan anlam bulma, tevekkül, hoşnut olma, gelişme” gibi anlamlarıyla psikolojik iyi oluş içeriğine uygun mudur?” şeklindedir. Çalışmanın yöntemi rıza kavramının bileşenlerini psikolojik iyi oluş sağlamada kullanılan benzer kavramlarla karşılaştırmaktır. Bu çalışma sonucunda razı olmanın psikolojik iyi oluşu sağlamada bilişte izlediği yol ve böylece bireyin kendi içsel kaynaklarıyla güçlenmesi, psikoloji bilimi verileriyle ortaya konulmuştur. Psikolojik iyi oluş için kullanılan kavramlar arasında yer alan; “kişinin yaşamındaki olumsuz olayların sebep olduğu acı veren duyguları kaçınmadan deneyimlemek, kabul etmek, hayat üzerinde kontrol sağlamak, anlamlı bir yaşama inanmak, gelişmek” ile rıza kavramında yer alan “kabul etme, hoşnut olma, tevekkül ile olaylar üzerinde kontrol duygusuna sahip olma, ahlaki değerler kazanarak gelişme” arasında anlam açısından ilişkiler bulunmuştur. Bu çalışmada pozitif psikoloji kavramları ışığında dini bir kavram olan “rıza” psikolojik iyi oluşu sağlayan özellikleri açısından incelenmiş, birçok noktada örtüştüğü tespit edilmiş ve inançlı bireylerin kendi

* Dr. Öğr. Üyesi, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü. e-posta: e.kara@hbv.edu.tr, ORCID: 0000-0003-1205-2943

Atıf/Cite as: Kara, Elif. “Rıza Kavramının Pozitif Psikoloji Açısından İncelenmesi”, *Dini Araştırmalar*, 24/61 (Aralık 2021), 571-593,
<https://doi.org/10.15745/da.1012284>

değerleriyle güçlenmelerini sağlamak amacıyla pozitif psikoloji uygulamaları için önerilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Din Psikolojisi, Pozitif Psikoloji, Psikolojik İyi Oluş, Rıza, Kabullenme, Hayatın Anlamı

Examining the Concept of Consent in Terms of Positive Psychology

Abstract

Ensuring well-being ahead of positive psychology aims at the treatment of individuals with psychological problems. Positive psychology contributes to the improvement of traumatic processes. But there is more to the field of study of positive psychology than that. In studies in this field, it has become important for individuals to be empowered with their own internal resources and to feel good with their values. The aim of this study is to determine the relationships between the concepts of psychological well-being and consent. The main purpose of the concept of psychological well-being is to support the individual with its own values in a psychologically healthy life. These values strengthen individuals and contribute to mental health by helping regulate people's cognition, emotions and behaviours. Religion is full of values for a happy and peaceful life for the believers. Religious values have the potential to empower people, enhance their cognition, and provide psychological well-being. The concept of consent is contained many meanings such as; Accepting the result after making an effort to get what they want in life, being resilience against negative life events, being hopeful, being satisfied with the life he/she lives, to find inner peace, having good moral qualities and good morals. It has been determined that components such as acceptance of emotions arising from negative experiences, a meaningful life, life satisfaction, psychological resilience related to the concept of psychological well-being are included in the concept of consent among the religious concepts. In this paper, positive psychology and "consent", a religious concept, have been examined and suggested for positive psychology practices for individuals with faith in order to empower them with their own values.

Keywords: Psychology of Religion, Positive Psychology, Psychological Well-Being, Consent, Acceptance, Purpose of Life, Resilience

Summary

It is important for positive psychology that individuals become stronger with their own internal resources and use their values in order to feel good.

Positive psychology and belief benefit from many common values in providing psychological well-being (Cottone, 2011; Plante, 2012; Watts vd., 2006). In this context, the aim of this study is to examine the concept of consent in terms of providing psychological well-being. Rida (consent) concept has many meaning like "to accept, to find meaning in life, tawakkul, to be content". The problem of the research is, does the concept of consent support psychological well-being for individuals with faith?

Psychologists have researched the answer to the question for many years: "What is happiness and live well?" The answer is generally that the good life is connected to psychological well-being. Psychology is interested in for a long time negative emotions, suffering, and pain to provide mental health (Demir-Türk, 2020).

Positive psychology is one of the scientific study areas within psychology. This area is interested in what makes life most worth living and focuses on both individual and societal well-being. Positive psychology investigates positive subjective experience, positive individual traits. As a field, Positive psychology focuses on character strengths like life satisfaction, self-confidence, self-acceptance (Seligman-Csikszentmihalyi, 2000).

Ryff (1989) has researched psychological well-being and essential mental health. She identified as core dimensions of psychological well-being and human growth and development. Those dimensions are defined *self-acceptance, purpose in life, personal growth, environmental mastery, positive relations with others, autonomy* Ryff (1989).

Self-acceptance: Self-acceptance is striving to correctly perceive our emotions and feelings. To improve positive attitude toward ourselves is, acknowledging and accepting multiple aspects of ourselves including both good and bad qualities; and disposing of overthinking about past life. Acceptance is accepting the past life as it is, with its good and bad sides. Not being able to face past experiences creates dissatisfaction and disappointment. This is stressful situation for person, in self-doubt, and feels unhappy about being who she/he is.

Personal Growth: Personal growth is a feeling of continued development, the person feels himself/herself growing, expanding. Personal growth is to become open to realizing his potential, seeing improvement himself. Growth is to change in ways that reflect more self-knowledge and effectiveness. When personal growth is low; a person may be bored with his life and have difficulty finding meaning in his life Ryff (1989).

Purpose in Life: The purpose in life is to have aims and objectives in life. Having beliefs also gives life purpose and meaning. Lack of a sense of meaning in life may drive to a person depression Ryff (1989).

Sense of mastery: Sense of mastery is competence in managing the environment. A person can have a sense of mastery if making effective use of surrounding opportunities and being able to choose or create contexts suitable to personal needs and values Ryff (1989).

The last two dimensions are autonomy and positive relations with others. An autonomous person is self-determining and independent. Positive relations with others is trusting relationships with others Ryff (1989).

The content of the consent concept includes the meanings of tranquil, acceptance, resignation (tawakkul), satisfaction from life, calm and relaxed (Bulut, 6 Ekim 2021; Uludağ, 6 Ekim 2021; Reis, 2017, 892; Karaca, 1999, 229), examined in terms of positive psychology. In the verses of the Qur'an Rida goes as follows; “(As for an obedient man, it will be said to him,) : O content soul, come back to your Lord, well-pleased, well-pleasing” (Al-Fajr 89/27-28).

Comment of Al-Fajr 89/27-28: “O contented soul... Al-Fajr 89/27). Here the soul of the believer is referred to as *nafs mutma'innah* 'the contented soul'. The word *mutma'innah* means 'calm'. It refers to the soul that is 'peaceful and tranquil as a result of remembrance and obedience of Allah. When he abandons it, he feels restless. This is probably the same soul as is made pure, through spiritual exercises and discipline, from the evil traits and bad conduct. Obedience of Allah and His remembrance becomes his predisposition” (Accessed November 24, 2021, <https://quran.com/>).

The method of the study is to compare the components of the concept of consent with positive psychology's similar concepts, set on providing psychological well-being. The content similarity has been found between the concept of Rida and the definitions of psychological well-being. These similarities have been found between in meaning Rida “Acceptance, contentment, resignation and a sense of control over events and gaining positive moral values” and Ryff's content of psychological well-being concept “self-acceptance, personal growth, purpose in life, sense of mastery”.

In this study, the concepts of positive psychology and "consent", which is a religious concept, are examined with its features that provide psychological well-being, and it is suggested for positive psychology applications for believers to strengthen them with their values.

Giriş

Psikoloji bilimi insanın nasıl ve neyle mutlu olduğunu araştırmakta, iyi olması, kendini iyi hissetmesi için neler gerektiğine dair çalışmalar yürütülmektedir.

Psikologlar tedavilerde; geçmiş yaşamı, çocukluk döneminde zarar görmüş bireyleri, günlük yaşamdaki deneyimlerden kaynaklanan olumsuz duyguları, zararlı dürtüleri, zararlı alışkanlıkları, hasarlı beyinleri incelemiş ve psikolojik iyi oluş sağlamak için çeşitli yöntemler geliştirmişlerdir. Bu yaklaşımlar sorun ortaya çıktıktan sonra iyileştirmek için yapılan psikolojik müdahaleleri içermektedir. Ancak son zamanlarda oldukça önem kazanan, iyi oluşu ve iyi hisseden kişinin daha iyi hissetmesini sağlamak, mevcut durumu korumak için kişilerin problemlerine eğilmek kadar önemli görülen bir yaklaşım ortaya çıkmıştır. Bu yaklaşım psikolojik iyi oluşa; insanın kendi değerlerinden, güçlü yönlerinden beslenmesi, daha güçlü hale getirilmesi yönünden bakan pozitif psikolojidir (Demir-Türk, 2020, 118).

Pozitif psikoloji çalışmaları öncesinde psikolojinin öncelikli yaklaşımı sorunları çözmeye yönelik olmuştur. Pozitif psikolojinin önemli kaynakları arasında olumlu duygular, erdemler, kişisel güçlü yönler gibi insana kendini iyi hissettiren ve güçlü kılan özellikler yer almaktadır (Seligman-Csikszentmihalyi, 2000; Martin, 2017, 66; Demir-Türk, 2020, 109-110). Bunlara ila veten kişinin kendinden daha derin bulduğu bir şeye bağlanması ve kendini adanmasını içeren bir hayat pozitif psikoloji sağlayan kaynaklar arasındadır (Seligman-Csikszentmihalyi, 2000, 10). Bireyin kendi manevi değerleri onun psikolojik açıdan güçlenmesine yardım eden kaynaklar içindedir (Saleebey, 1996, 297). Bireyin manevi değerlerini, yani içsel güçlü yönlerini kullanarak iyi oluşu sürdürmek mümkündür (Seligman-Csikszentmihalyi, 2000, 5). Pozitif psikoloji kaynakları arasında sayılan şükür, umut, anlamlı bir hayat, kendini kabul, yaşama gücünü hissetmesi ve daha birçok kavram dini değerlerle örtüşmektedir (Göcen, 2013). Psikolojinin başlangıcından günümüze kadar süregelen çalışmalarında, sorunları tedavi etme ve içsel kaynaklarla güçlendirme yaklaşımlarının birbirini tamamladığını söylemek mümkündür.

Tarihi sürece baktığımızda sorunların çözümü öncelikli psikolojik yaklaşım olarak karşımıza çıkmakta, pozitif psikoloji uygulamalarında ise ortada çözülecek bir sorun olmadan da kişinin içsel kaynaklarıyla daha iyi hissetmesini sağlamak önem kazanmaktadır. Dini değerler psikolojik iyi oluşa, her iki yaklaşımın içinde de katkı sağlamaktadır. İki halde de, sorunların çözümüne yönelik yaklaşımlarda ve pozitif psikoloji uygulamalarında manevi değerler

psikolojinin çalışma alanına kaynaklık etmektedir. Psikolojik iyi oluşta ilk yaklaşım olarak sorunların çözümünde dini kaynaklar uzun süredir etkili bir biçimde kullanılmaktadır. Örneğin BDT (Bilişsel davranışçı terapi: Cognitive Behavioral Theraphy) ve KKT (Kabul ve kararlılık terapisi, Acceptance And Commintment Theraphy) gibi yöntemlerinde, inançlı danışanlar için dini kavramlarla çalışabilmektedir. Bu terapilerde genel olarak; acı veren deneyimlerden kaçınmaktan kaynaklı psikolojik sorunlara çözüm olarak; yüzleşme, onları kabul etme, gözlemlene ve gitmelerine izin vermek esastır, dini kaynaklar çözüm sürecinde kullanılan kabullenme, yüzleşme, farkına varma gibi kavramlara kendi kaynaklarıyla içerik oluşturmakta, destek vermektedir. Dini içeriklerin psikolojik tedavi yaklaşımları için zengin, eşsiz kaynaklar olabileceği, pozitif psikoloji uygulamaları öncesinde de psikoloji camiasının dikkatini çeken bir durumdur (Kabat -Zinn, 1990; Mutter, 2014).

Kısaca değerlendirilecek olursa, klinik yöntemler mutsuzluğun tedavisine eğilimler ve pozitif psikoloji açısından olumlu sonuçları ortaya çıkarırlar. Pozitif psikoloji ise, bir tedavi sürecinin parçası olmadan da bireyin kendi içsel pozitif değerleriyle nasıl mutlu olduğunu ve güçlendirilebileceğini incelemektedir (Steger vd., 2013, 1; Brown-Ryan, 2003, 822-848). Psikolojik iyi oluş için her iki alanın yöntemlerinde dini kaynaklardan yararlanılmaktadır.

Yöntemleri farklı olsa da tedavi yaklaşımlarında kullanılan kavramlar, pozitif psikoloji ve dini kaynaklardan elde edilen kavramlarda iyi oluşun ortak paydaları vardır. Bu kavramlar arasından örneğin “kabullenme”; her iki yaklaşım için istenilen bir sonuç olarak yer almakta (Ciarrochi, vd., 2013) ve dini kaynaklardan yararlanılarak tedavi içerikleri, pozitif psikoloji uygulama içerikleri oluşturulabilmektedir. Manevi kaynakların psikolojik iyi oluş üzerine olumlu etkileri uzun süredir bu çalışmalara dahil edilmektedir. Kişilerin kendi inanç ve değerlerinin içindeki zengin iyi oluş kaynaklarını kullanmak başarılı sonuçlar vermektedir (Kabat-Zinn, 1990; Mutter, 2014).

Pozitif psikoloji ve dinin iyi oluşu sağlamada ortak anlam içeriği olan kavramlar vardır (Miller-Perrin-Mancuso, 2015; Falb-Pargament, 2014). Örneğin kabullenme, pozitif psikolojide iyi oluşu sağlamada önemli ve etkili bir kavramdır ve kabullenme dini kaynaklarda; örneğin rızanın içeriğinde de önemli bir kavramdır. Psikoloji uygulamaları kabulün bilişte sağladığı iyi oluşu açıklayabilmişlerdir. Bundan dolayı dini kavramların içeriklerinin psikolojik açıdan, iyi oluşu sağlama açısından incelenmesi psikoloji uygulamalarında inançlı kişilerin kendi içsel kaynaklarıyla güçlenmelerine yardımcı olabilmektedir.

Rıza “hoşnut ve memnun olmak, tasvip etmek, beğenmek, kabul etmek” (Uludağ, 6 Ekim 2021) anlamlarına gelmektedir. Bu noktada dini kavram olan rıza kavramının içeriğindeki “kabul etmek” psikolojik iyi oluş bağlamında ele alınabilir. Doğru yönetilemeyen kızgınlık öfke kin, gibi bireyin psikolojisini olumsuz etkileyen durumlar rıza ile zıt kavramlar olarak görülmüştür (Coşkun, 2017, 14). Tasavvufi yorumlarda ise rıza; acı olayları, olumsuz yaşam deneyimlerini metanetle, sakin bir biçimde karşılamak şeklindedir. Rızalı olmak manevi yolculuğun önemli unsurlarından biridir (Reis, 2017; Tütün, 2011; Ayış, 2014; Ayış, 2019). Bir başka deyişle bu yolculuk kişisel gelişim yolculuğudur.

Rıza kavramında psikolojik iyi oluş sağlamada yararlanılabilecek bir kavram olan kabullenmeden çok daha fazlası yer almaktadır. Tevekkülle yola çıkan bireyin olayların gidişatında duyguları üzerinde kontrol sağladığı söylenebilir. İnceleneceği üzere rıza ile ilintili kavramlarda yaşamdan hoşnut olma, hayatı anlamlı bulma, ahlaki olgunluk kazanma ile gelişim gibi zengin anlamlar mevcuttur.

Araştırmanın problemi “inançlı bireyler için rıza kavramı “kabul etme, hayattan anlam bulma, tevekkül, hoşnut olma, gelişmek” gibi anlamlarıyla psikolojik iyi oluş içeriğine uygun mudur” şeklindedir. Bu çalışmanın amacı dini kavramlardan biri olan rızanın içeriğini psikolojik iyi oluşu sağlama açısından incelemektir. Kuran’ın temel kavramlarından olan rıza çerçevesinde yer alan anlamlar ile psikolojik iyi oluş sağlamada yararlanılan kavramlar karşılaştırılacaktır. Böylece inanan bireyler için psikolojik iyi oluşu destekleme durumu araştırılacaktır.

1. Pozitif Psikoloji, Psikolojik İyi Oluş

Bu başlık altında pozitif psikoloji ve pozitif psikolojinin önemli çalışma alanı olan psikolojik iyi oluş ve pozitif psikolojide dini kaynaklardan yararlanılma durumu incelenecek, birlikte değerlendirilecektir.

Pozitif psikoloji, psikoloji bilimi içinde yeni gelişen ve insanın güçlü oluşunda erdemlerinin, değerlerinin kendi iç kaynaklarının önemine vurgu yapan bir alandır. Bu alan içinde kişiyi güçlendiren içsel kaynaklar olması açısından dini kavramlar dikkati çekmiş ve pozitif psikoloji çalışma alanında özel bir ihtisas alanı olmaya başlamıştır (Miller-Perrin- Mancuso, 2015). İslam dini kaynakları iyi oluş için oldukça zengin içeriğe sahiptir. Aşağıda pozitif psikolojinin içeriğini ve amacını oluşturan en önemli kavramlardan biri olan

“psikolojik iyi oluş” ve “pozitif psikoloji” kısaca açıklandıktan sonra, “rıza” kavramı ve rıza kavramının iyi oluş sağlamada katkısı incelenecektir.

APA (American Psychological Association; Amerika Psikoloji Derneği), psikolojik iyi oluşu, bireyde mutluluk ve memnuniyet hislerinin bulunması, stres düzeyinin düşük olması, genel olarak iyi bir fiziksel ve zihinsel sağlık, görünüm veya iyi bir yaşam kalitesi olarak değerlendirmektedir (<https://dictionary.apa.org/well-being>). Dünya Sağlık Örgütü, ruh sağlığı açısından iyi olmayı; bireyin kendi yeteneklerinin farkında olması, yaşamında oluşan stresin üstesinden gelebilmesi, iş yaşamında üretken ve faydalı olabilmesi ve yeteneklerine uygun olarak topluma katkı vermesi (https://www.who.int/mental_health/media/investing_mnh.pdf) şeklinde tanımlamıştır.

Bu tanımlara bakıldığında yetenek ve ilgilerinin farkında olma ve bu yönlerini işlevsel bir biçimde hayatına katabilme, psikolojik sağlık açısından gerekli görülmektedir. Son zamanlarda sorunların çözümüne yönelik psikoloji çalışmaları kadar, İyi oluşla ilgili bireyin içsel olumlu kaynaklarını kullanması, güçlü yönlerini fark etmesi, hayatına yayması ve bu sayede bireyin psikolojik açıdan sağlıklı olması önem kazanmış, bu çalışmalar pozitif psikoloji etrafında incelenmeye başlamıştır.

Pozitif psikoloji mutluluğu derinden hissetme, hayatını severek bir anlam örüntüsü içinde yaşama, kişiler arası ilişkilerde uyum, insanlara karşı sevecenlik gibi birçok başlık ve alt başlıkla iyi oluş etrafında çalışmalarını sürdürmektedir (Seligman-Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikoloji çerçevesinde iyi olma ile ilgili birçok tanım yapılmıştır, tanımların çok fazla olması çalışma sahasında ilerlemeyi zaman zaman güçleştirmiştir. Pozitif psikoloji etrafında dönen iyi olmaya dair görüşlerin birbirlerinden farklı metotları olmakla birlikte, genel anlamda bu görüşler sağlıklı ve mutlu bir yaşam için katkı sağlamayı hedeflemektedirler. Pozitif psikoloji alanındaki farklı kavramsal ve kuramsal çalışmaları birleştiren ortak yön; mutlu yaşamın ne olduğunu, sorunlarla yüzleşebilme becerisini tanımlama ve kendi içsel iyi oluş kaynaklarını verimli kullanabilmeye ilgilidir (Göcen, 2013).

Psikolojik iyi oluş, olumlu işlevde bulunan bireyin özelliklerini araştırmaktadır (Özen, 2010). Olumlu işlevler, kişinin kendi için anlamlı bir yaşam amacının olması, olumlu davranışlarda bulunması, olumsuz duygular yaşadığında baş etmesi, yönetmesi ve genel olarak kendi hayatına olumlu bakabilmesidir (Telef, 2013, 2-3; Ryff, 2014). Bu olumlu tutumun sağlanmasında, iyi oluşun hissedilmesinde, sürdürülmesinde, daha iyi duruma getirilmesinde kişinin sahip olduğu ve sahip olmayı istediği içsel değerler iyi oluş sağlama

araçları olarak kabul edilmiştir (Christopher, 1999; Ryff vd., 1999; Peterson-Seligman, 2004). Pozitif psikolojinin inceleme alanı, kişinin içsel güçleri ve değerleri üzerinden iyi oluşun sağlanmasıdır.

Pozitif psikoloji, psikolojik iyi oluşu sağlamada kişinin kendi kaynaklarından beslenmesine önem verdiği için, bireyin güç aldığı dini değerlerle pek çok yerde kesişmektedir (Cottone 2011; Plante, 2012). Bu değerler pozitif psikoloji ile din arasında köprüdür (Watts vd., 2006). Pozitif psikoloji alanında çalışan bilim insanları, psikologlar, dinlerin psikolojik iyi oluş için değerini şu şekillerde açıklamaktadırlar; dinler mutlu olmaya ve mutlu bir yaşama önem vermektedir (Emmons-Hill, 2001, 41; Kim-Prieto, 2014), olumlu özelliklere sahip olmak ve böylece mutlu olmak Yahudi, Hristiyan, Müslüman, Budist ve Hindu düşüncesinde çok değerli insan eğilimleri olarak görünür ve dünya felsefelerinde ve etik sistemlerinde evrensel ilkeler olarak kabul edilir (Schnitker-Emmons, 2017; Davis vd., 2017).

Bu içsel iyi oluş kaynakları bağışlayıcı olma, merhametli şefkatli olma, şükür, sabır, yaşamını sevme, amaç ve anlam bulma (Kim-Prieto, 2014), affetme, sevgi, umut, alçakgönüllülük, minnettarlık, özdenetim ve bilgelik gibi kavramlar, insanoğlunun son derece değerli eğilimleri olarak ortaya çıkmaktadır (Schnitker-Emmons, 2017).

İnanç bu yönü ile pozitif psikoloji alanında çalışan psikologların dikkatini çekmiştir. İnançın insanın ahlaki gelişimini derinden etkileme, yükseltme kapasitesine sahip olduğu, bu yönleriyle pozitif psikoloji için önemli olduğu ve sosyal, psikolojik, fiziksel, maddi ve manevi refahı artırmak için dini değerlerin pozitif psikolojide kullanılması (Miller-Perrin-Mancuso, 2015; Falb-Pargament, 2014) uygun görülmektedir.

Bazı pozitif psikoloji çalışan psikologlara göre, din psikolojisi biliminin pozitif psikoloji ile birlikte çalışabileceği; “din psikolojisinde bize sunacak çok şey var ve bizim de pozitif psikoloji ile sunacak çok şeyimiz var” ifadeleri ile belirtilmiş (Park 2003), dini kavramlar ile pozitif psikoloji ve oluş kesişimine dikkat çekilmiştir (Joseph, vd., 2006; Day, 2010).

Ülkemizde din psikolojisi alanında, dini değerler, dini değerler ve pozitif psikoloji bağlamında yapılan çalışmalar mevcuttur. Din psikolojisi bilimi manevi kaynakların sunduğu değerleri psikoloji biliminin verileri ile açıklayarak insan hayatına uygulanmasını sağlamaktadır (Özdoğan 2009). Bu alanda birçok çalışma yapılmıştır. Alanın öncülerinden sayılabilecek bir çalışmada, manevi ve psikolojik yaklaşımın birlikte ele alındığı olarak; “azim, sabır, özveri, vicdan, olumlu bakış açısı, sevgi” gibi birçok kavram psikoloji biliminin

bulguları birleştirilerek hazırlanmıştır (Özdoğan, 2006). Yine Özdoğan tevbe-yi psikolojik açıdan inceleyip, hükümlü kadınlarla birlikte tema odaklı grup toplantılarında “sevgi, sabır, özveri” gibi değerlerle çalışma yapmış, tevbe ile kendi içsel kaynaklarından beslenerek, geçmiş yaşamı geride bırakmaları, olumsuz duygulardan arınarak, yepyeni bir hayata başlamaları üzerine çalışmıştır (Özdoğan, 2005). Manevi kaynaklardan olan şükür pozitif psikoloji için de son derece önemli bir iyi oluş kaynağıdır, din psikolojisi bilimi içerisinde pozitif psikoloji ve şükür ilişkisi incelemiştir (Göcen, 2014).

2. Ryff’in Psikolojik İyi Oluş Kuramı

Psikolojik iyi oluş ile ilgili önemli çalışmaları olan Ryff (Ryff, 1989), iyi hissetmeyi kişinin kaygı, tedirginlik, depresyon ve diğer benzeri psikolojik rahatsızlıklardan uzak olma hali olarak açıklayan, içeriğinde olumsuzlukların altını çizen tanımlardan farklı olarak, vurguyu daha çok olumlu yönde psikolojik işlevselliğe yapmıştır (Ryff, 1989). Olumlu psikolojik işlevsellik kişinin yaşamına mutlu, umutlu bakabilmesini, başarılı olmasını sağlayan yönlerini içerir. Ryff kişinin olumlu psikolojik işlevselliğini, pozitif yönlerini ortaya koyan bir model geliştirmiştir. Bu modeli oluştururken önceki bilim insanlarının kişisel gelişim modellerinden, gelişim teorileri (Erikson), kendini gerçekleştirme teorileri (Maslow) olgunlaşma (Allport), bireyin hayatında işlevsellik (Rogers) gibi kavramlar etrafında şekillendirmişlerdir (Ryff, 1989; Ryff vd., 1999, 250). Bu çalışmada Ryff’ in pozitif psikoloji çerçevesinde geliştirdiği kuramı, rıza kavramının bileşenlerine yakınlığı yönüyle incelemeye esas alınmıştır.

Ryff geliştirmiş olduğu altı boyutlu modelde; “kendini kabul, çevreyi kontrol, anlamlı bir yaşam amacı, ve kişisel gelişim, başkaları ile pozitif ilişkiler ve özerklik” iyi oluşun kaynakları olarak ortaya koymuş ve nasıl iyi hissettirdiğini açıklamıştır (Ryff vd., 1999, 250).

Bu altı boyut sırasıyla şu şekildedir;

Kendini Kabul (self acceptance): Psikolojik iyi oluşu açıklamada ilk ve en önemli boyut “kendini kabul” olarak görülmektedir. Kişinin kendine dair olumlu değerlendirmelere, olumlu tutumlara sahip olması, kendine karşı anlayışlı, şefkatli, saygılı, güvenli olmasıdır denilebilir. Kendini kabul, kişinin kendi geçmiş, değiştirilemeyecek, olumsuz deneyimlerinin yaşanmış olduğunu kabul etmesi, acı veren olaylarla yüzleşmesi, acıyı üzüntüyü deneyimlemekten kaçınmaması demektir. Hayatını şikâyet etmeden, olumlu ve olumsuz yönleriyle olduğu gibi, bütün olarak kabul eden kişi, kendi ile yaşamı ile

barışıktır. Bireyin kendini kabul düzeyinin yüksek olması, psikolojik iyi oluşun yüksek olduğunu göstermektedir. Kendini kabul, psikolojik iyi oluş için olumlu kişilik özelliklerindedir (Ryff vd., 1999, 250). Kendini kabul düzeyi düşük kişiler ise geçmiş yaşamları ile ilgili hayal kırıklığı, memnuniyetsizlik duyguları içindedirler. Kendi kişilikleri ve nitelikleri ile ilgili de olumsuz duygu ve düşünceler içindedirler (Ryff vd., 1999, 250).

Çevresel hâkimiyet (environmental mastery): Kişinin kendisini ve yaşamını yönetebilmesi, stres veren durumlarla karşılaştığında başa çıkabilme becerisi ile ilgilidir. Çevrelerine hâkim olmakta başarılı bireyler kendi potansiyellerinin, zihinsel ve fiziksel yeterliliklerinin ve çevrelerindeki imkanların farkındadırlar ve kendi potansiyelleri ile, yapabilecekleri işleri görme, algılama ve birleştirmede başarılıdırlar. Çevreye hâkimiyeti düşük olan bireyler yaşamlarının kontrollerini ellerinde tuttukları duygusunu kaybedebilirler. Günlük yaşamın akıp gittiğini ellerinden kaydığını düşünebilirler (Ryff vd., 1999, 250).

Yaşam amacı (purpose in life): İnsanı hayata bağlayacak bir amacının, değerlerinin, hedeflerinin olması psikolojik sağlığı tanımlayan ve koruyan özellikler içerisindedir. Yaşadığı hayata anlam vermek psikolojik iyi oluşun kendisidir. Bireyin geçmişinde yaşadıklarını anlamlı bulması, olayları açıklayabilmesi, zihninde bir yere yerleştirebilmesi ve yaşadıklarından memnun olması anlamlı bir hayatın işareti, psikolojik sağlığının belirleyicilerindedir (Ryff, 1999, 250).

Kişisel Gelişim (personal growth): kişinin yaşam olayları karşısında kendi değişimini gelişimini görebilmesi, kendini izleyebilmesi psikolojik iyi oluş özelliklerindedir. Yaşam boyu devam eden gelişim de bu özellikler içindedir. Bunun karşıtı olarak hayata karşı ilgisizlik, durgunluk iyi oluşu olumsuz etkilemektedir. Bu özelliklere sahip olan, psikolojik iyi oluş düzeyleri yüksek olan kişiler, iyi oluş düzeyleri düşük olan kişilere göre daha işlevsel bir hayat yaşamaktadırlar (Ryff vd., 1999, 250).

Başkaları ile olumlu ilişkiler kurabilme (positive relations with others): Açık, sıcak, sevecen ve güvenilir iletişim kurma, empatik olabilme psikolojik iyi oluşu yüksek kişinin özelliklerindedir (Ryff vd., 1999, 250). Başkaları ile olumlu ilişkiler kuramayan kişiler ise uzlaşmaya ve anlaşmaya kapalı, ilişkilerinden şikâyetçi ve mutsuz, başkalarıyla yakın, sıcak ilişkiler kurmakta zorlanan kişilerdir.

Özerklik (autonomy): Özerklik bağımsız olma, kişinin kendi özgür iradesiyle karar verebilmesi anlamlarına gelmektedir. Bu kişiler başkalarının ona-

yından önce kendi isteklerine, beklentilerine uygun seçimler yapmayı tercih eden, iç denetim odaklı davranışlar gösteren bireylerdir. Özerklik düzeyinin düşük olması önemli kararlarda bile başkalarının yargılarından etkilenmeye yol açmaktadır (Ryff vd., 1999, 250).

3. Rıza İle İlişkili Kavramlar

Bu başlık altında ilk öncelikle rıza kavramı ve bileşenleri incelenecektir. Dini kaynaklarda razı oluşun nasıl yaşanacağına dair açıklamalar, pozitif psikoloji içerisinde de gördüğümüz kabullenme, anlam bulma, hoşnut olma gibi psikolojik iyi oluşu sağlayan anlamları içermektedir.

Rıza kelimesi sözlükte “ kabul etmek, karşı çıkmamak, hoşnut ve memnun olmak, tasvip etmek, beğenmek, istek, irade, tevekkül, yönelmek, sevmek gibi anlamlara gelmektedir (Bulut, 6 Ekim 2021; Uludağ, 6 Ekim 2021; Reis,2017, 892; Karaca, 1999, 229). Bir başka deyişle rıza; “istek ve irade ile tercih edilip seçilen şeyden hoşnut olmak ve o şeyi sevip kabul etmektir” (Tütün, 2011, 150). İslam’da razı olmak çaba sarf etmemek, olayları geldiği gibi, üzerinde düşünmeden kabul etmek anlamlarında kullanılmamaktadır. Kişi yaşamında istedikleri ile ilgili gerekli davranışları yapmalı, sonuç istemediği yönde de olduğunda metanetle karşılanmalıdır. (Reis, 2017, 894).

Dini kaynaklarda rıza kavramı etrafında “mutmain nefis” “razı olan nefis”, “razı olunan nefis” yer almakta, bu üç tanım birlikte, anlamları birbirine bağlı olarak değerlendirilmektedir (Özköse, 2012, 357).

Bu üç tanım Kuran’da Fecr suresinde peş peşe yer almakta ve tefsirinde de birlikte ele alınmaktadır (*Kur’ân Yolu*, 5 Ekim 2021, el-Fecr /27-30). Bu anlam birlikteliği nedeniyle rıza, bileşenleriyle birlikte değerlendirilecektir.

Kişinin rıza kavramı ile birlikte değerlendirildiği ayetler, Fecr suresi tefsirinde şu şekilde yorumlanmıştır: “*Ayette sözü edilen “imanın huzuruna kavuşmuş insan”, dünya hayatını “Allah’ın emrine saygı ve Allah’ın yarattıklarına şefkat” ile yaşamış, ruhi olgunluğa erişmiş kişidir. Bu aşamaya gelmiş bireyin iç çatışmaları, gerginlikleri, sıkıntılı düşünceleri bitmiştir. Dolayısıyla yaratıcısı, kendisi ve diğer insanlarla barışmış, huzurlu ve tatmin olmuş, doyuma ulaşmış kişidir. Kulluktaki kemali sayesinde Rabb’ini kendisinden hoşnut etmiş, Rabb’i tarafından ödüllendirilerek kendisi de O’ndan hoşnut kalmış”* olmasıdır (*Kur’ân Yolu*, 5 Ekim 2021, el-Fecr /27-30).

Dini kaynaklarda rıza etrafında şekillenen nefis için yapılan açıklamalar şu şekildedir:

Nefs-i Mutmainne: Doyum, huzur ve rahata kavuşmuş nefis anlamına gelmektedir. Gönül tokluğu, doyunluk anlamlarına gelen “istiğna” bu nefsin özelliğidir (İsfehâni, 2010, 765-766). Bu kişiler olumsuz özelliklerinden arınmıştır ve kendisini iyi hissedeceği, çevresine faydalı olabileceği güzel ahlaki erdemlere ulaşmış kişilerdir. Bu kişilerde üzüntü ve sıkıntı hali son bulmuş, kalp emniyet, güvende olma duygularını hissetmiştir. Bu kişiler “cömertlik, doğruluk, yumuşak gönüllülük, güler yüzlülük, tatlı dillilik” gibi güzel sıfatları kazanmıştır. “Tevekkül, teslim, sabır, rızâ halleri” içindedirler. Bu kişilerin “kalbi, her an huzur ve sükûn içinde, şükür ve sena eder, kusurları örter, hataları bağışlar”. Hz. Peygamber’in ahlâkını yaşarlar ve bundan zevk alırlar (Cebecioğlu, 2009, 199-200). Bu nefis zihinsel bir bütünleşmeye ulaşmıştır (Kuşat, 2002). Bu aşama “içsel çatışmalardan, dünyevi bağlanmalardan kurtulma, hayatın ritmine uyum sağlama” (Özdoğan, 2006, 84) aşaması olarak tanımlanmıştır.

Nefs-i Raziye: RAZI olan kişi anlamına gelmektedir. Bu aşamada kişi yaşamda karşılaştıklarına, hayattan kendi payına düşene, hakkına razı olmuş; yani karşılaştığı zorluklara ve deneyimlediklerine razı olmuş kişidir (Ayış, 2019, 562). Bu anlamda razı olan kişi olaylarla ilgili keşke şöyle olsaydı böyle olsaydı şeklinde zihninde döndürüp şikâyet etmez (Ayış, 2019, 533; Cebecioğlu, 2009, 199-200), çünkü “hayat planındaki yerini ve vazifesini bilmesine yönelik ilâhî emirlerin, yasakların, öğüt ve tavsiyelerin tamamı rıza mertebesi ile iç içedir. Bu makamda mümin Rabb’inden razı olmuştur” (Cebecioğlu, 2009, 475). Varlık ve oluştaki her şeyi kabullenme, bu aşamada yaşanabilir (Özdoğan, 2006, 84).

Nefs-i Merdıyye: Hoşnut olunan kişi anlamına gelmektedir. Bu aşamada Allah bu kişiden razıdır. Bu aşamadaki bazı ahlaki kazanımlar şunlardır; “güzel ve ince düşünceli olma, affedici olma, eli açık olma, şefkatli olma, insanları sırf Allah için sevme, hassas olma” psikolojik özelliklerine sahip olunmuştur, bu nedenle Allah da onlardan razı olmuştur (Cebecioğlu, 2009, 199-200). Bu aşamada kişi “duygu, düşünce ve davranışta dengeye ulaşmış” (Özdoğan, 2006, 84) olabilir.

4. Pozitif Psikoloji ve Rıza Kavramı İlişkisi

Bu başlık altında rıza kavramı ile ilintili psikolojik iyi oluş kavramları incelenecektir. Yukarıda rıza kavramında razı olma, razı olan, razı olunan kişide olması gereken özellikler, psikolojik açıdan iyi olan kişilerde bulunan özelliklerle örtüşmektedir.

Psikolojik iyi oluş sağlamada yararlanılan yöntemlerin ve pozitif psikolojinin ortak değerlerinden olan kabullenme, rıza tanımı içinde yer almaktadır. Kişinin zihninin olaylarla ilgili sürekli tekrarlayan olumsuz düşünceler (ruminatif) içinde olması stres ve kaygı yaratmaktadır. Geçmişte yaşanmış, özellikle çok az bir çaba ya da farkla gerçekleşmesine engel olunamamış olumsuz olayla ilgili zihinde sürekli olarak şöyle yapsaydım olmazdı, keşke bunu yapmasaydım gibi düşünmek, “Geçmiş zihinde tersine çevirme/ Gerçek karşıtı akıl yürütme” dir. Bu şekilde sürekli geçmişteki olumsuz duruma odaklanmak, üzerinde akıl yürütmek çözüm için adım atmak anlamına gelmez, ama üzerinde sürekli düşünmekten kişi kendini alıkoyamaz. Bu depresyona yol açabilir (Kağıtçıbaşı-Cemalcılar, 2014, 123).

Ryff vd., 1999 tarafından geliştirilmiş psikolojik iyi oluş modelinde yer alan bazı kavramlar ve içerikleri (Ryff vd., 1999) rıza kavramının bileşenleri ile örtüşmektedir. Çalışmanın bu bölümünde, pozitif psikoloji kavramları arasında yer alan; kendini kabul, anlamlı bir yaşam amacı başta olmak üzere çevreyi kontrol, kişisel gelişim rıza ile ilintili pozitif iyi oluş kavramları olarak incelenecektir. Rıza kavramı Ryff’in kuramı ile birebir örtüşmemekle birlikte, vurgu rıza kavramında inançlı bireyler için iyi oluşu sağlayan psikolojik içeriğe yönelik olduğu için anlam içeriği benzer olanlar değerlendirilecektir.

Kabullenme: “Kalbin, bütün işlerde tecelli eden İlahi takdirle sürür duyması, bütün hâllerde nefsin hoşnutluk ve sükûnet içinde olması, bütün korkutucu ve rahatsız edici dünya işleri karşısında huzur içinde bulunması, kulun her şeye kanaat etmesi” rızanın alametleri olarak kabul edilmiştir (El-Mekkî, 2004, 168).

Kabullenmenin dikkat çektiği başka bir kaynak şu şekildedir; Lokman (a.s) şöyle vasiyette bulunmuştur: “Kim Allah'a tevekkül eder ve Allah'ın kaderine razı olursa, o kimse imanının hakkını vermiş; el ve ayak ile yapılacak bütün hayırları kazanmış ve işlerini düzeltecek bir ahlakla ahlaklanmış olur. Rıza makamında olan kişinin alametleri şunlardır: bütün işlerde tecelli eden İlahi takdirle sevinç duymak, olumlu, olumsuz bütün hâllerde nefsin hoşnutluk ve sükûnet içinde olması, bütün korkutucu ve rahatsız edici dünya işlerine yönelik kalbin sükûnet içinde bulunmasıdır. Kulun her şeye kanaat etmesi, Rabb'inin takdir ettiği şeylerle övünmesi, sevinmesidir. Her işte Mevla'sına teslim olması, çok az şeylerden dolayı bile O'ndan razı olması, Yüce Allah'ın her işi en güzel şekilde tedbir edeceğine ve her işte en güzel hükmü vereceğine itikat ederek, O'nun bütün hükümlerine teslim olması” rızanın işaretlerindedir (El-Mekkî, 2004, 169- 170).

Razı olmak yaşanan olumsuzlukların aslında iyi olduğunu düşünmek demek değildir. Rızada “kulun kendi gücünü aşan hususlarda işin sonunu Allah’a havale etmesi” (Çağrıcı, 6 Ekim 2021) anlamındadır. Bu bağlamda rıza yaşananlar olumsuz olsa da onlarla yüzleşme, gerçekleşen olaylardan kaynaklanan olumsuz duyguları kabullenme, yaşanmış geçmişte kalmış bazı olayların değiştirilemeyeceğini, olanı olduğu gibi kabul etmektir (Reis, 2017; Tütün, 2011; Yılmaz, 2014). Kısaca rızada yaşanmış olayları oldukları gibi kabul etmek, yaşananların kişinin kendinden daha büyük bir planın parçası olduğuna inanmak, yaşadıklarını acısıyla tatlısıyla yüzleşerek, içselleştirerek kabul etmek yer almaktadır.

Reis, rıza ile kabullenme arasındaki psikolojik süreçlere dikkat çekmiş, şu şekilde ifade etmiştir; “rıza hali insana huzur ve itminan kazandırdığı gibi rıza haline ulaşamamak da devamlı bir tatsızlığa ve mutsuzluğa neden olmaktadır. İç huzurun sağlanmasında en etkili yol mevcut durumu kabullenmek ve teslim olmaktır” (Reis, 2017, 912).

Anadolu bilgeleri kaynaklarında yaşananları olumsuz olsa da ilahi bir planın parçası kabul etmek, içselleştirmek ve yaşamını sevmenin kişiyi sağlığa ve huzura kavuşturmasından bahsedilir (Mevlânâ, 2002, 3/166-168; Mevlânâ, 2002, 3/380-381). Rızada daha fazlası, yaratıcı ile güvenli bağ kurarak yaşanan kabullenme vardır (Özdoğan, 2021).

Bilişsel süreçlerde kabullenme ne şekilde işlemekte ve nasıl iyi gelmektedir? Kabullenmenin iyileştirici süreci psikolojide nasıl seyretmektedir, aşağıda incelenecektir.

Psikolojik kabul (kabul olarak da adlandırılmaktadır) yaşamda karşılaşılan olaylarla ilgili olumsuz duyguları deneyimlemeye açık olmaktır (Hayes, 1987). Duygulardan kaçınmak, bastırmak kişiyi olumsuz etkilemektedir. Kaçınmak olumsuz bir başa çıkma yöntemidir. Bu şekilde sorunlar ortadan kaybolmaz, sadece onların varlığı görmezden gelinmiş, sırt çevrilmiş olunmaktadır. Bastırılan bu olumsuz düşünce ve duygular stres, depresyon gibi birçok olumsuz psikolojik sürece yol açmaktadır. Yüzleşmek, duyguları gözlemlemek, yaşanmış olduklarını kabul etmek genel ruh ve beden sağlığını olumlu etkilemektedir (Bond-Feilder, 2010; Ciarrochi vd., 2013; Ford vd., 2017). Yaşanmış olayların yol açtığı acı ve üzüntüyü deneyimlemek ve kabul etmek, zihinsel ve duygusal bağlamda iyi oluşu artırmakta (Durmuş, 2020, 49), manevi değerler kazanma, dönüşüm ve büyüme, olgunlaşma, olayları daha derinden değerlendirme, anlamlandırma sağlamaktadır (Durmuş, 2020, 183).

Rıza ve razı olan kişi kavramlarının içeriklerindeki kabullenme, kişinin yaşamındaki olayların olumsuz duygularından kaçınmadan yüzleşme, yaşa-

mını acısıyla tatlısıyla kabul etme pozitif psikoloji kaynaklarıyla benzer iç-riklere sahiptir.

Anlamlı Bir Hayat: Psikolojik iyi oluşun içinde yer alan pozitif psikoloji değeri anlamlı bir hayata ulaşma, yaşadıklarından memnun olma (Ryff vd., 1999) birçok dini kavram için geçerli olduğu gibi, rıza kavramı, bileşenleri ve ilintili kavramları ile birlikte dini kaynaklarda çokça işlenmiştir.

Tütün, rızanın Kuran’ın bütününde yer alan bir kavram olarak dinin temel ilkeleriyle, prensipleriyle iç içe karşımıza çıktığını belirtmektedir. Bu da Allah’ın rızasını kazanmak için tüm Kuran’ı dikkate almak gerektiğini göstermektedir. Hayatın her anında Allah rızasını gözeterek yaşamak demek, Allah ile kul arasında karşılıklı sevgiyi beraberinde getirir (Tütün, 2011, 172-173).

Mümin olmak için dini içselleştirerek kabul etmek gereklidir. Hucurat suresi 14-18 ayetlerin tefsirine bakıldığında, dil ile “islam olduk” demenin yeterli olmayacağı, imanın kalbe yerleşmesi için iman etmiş olmanın mutluluğu sağlayacağına kalben inanmak, bağlanmak gerekmektedir (*Kur’ân Yolu*, 5 Ekim 2021, el-Hucurat/ 14-18).

Dini inancın kalbe inen, anlamlı bulunarak, sevilerek samimiyetle kabul edilen, razı olunan bir yaşam biçimi olması, Hucurat suresi 14-18 ayetle açıkça ortadadır. Başka bir deyişle dini inanca uygun yaşamak için anlamak, sevmek, idrak etmek gibi bilişsel, duygusal kabul ediş önemlidir (Emiroğlu, 1998; Avcı, 2020), dolayısıyla Müminin her işinde kabul, severek içselleştirme, hoşnut ve razı olmak, yaşadıklarından anlam bulmuş olmak önemlidir.

Daha önce de belirttiği üzere, rıza Allah ve kul arasında karşılıklıdır. Dini yaşarken de dini emir ve tavsiyeleri severek, kabul ederek, anlayarak, içselleştirerek, samimiyetle, hoşnut yaşamalı ki rıza inanan kişinin tüm hayatına yayılabilsin. Bu manada inanan kişi dini kabul ederek, içselleştirerek, severek, razı olarak yaşayarak, böylece yaşadıklarından gönül hoşnutluğu bulmuş olarak Allah’ın huzuruna çıkmalı ki Allah da kulun bu halinden razı olsun.

Bazı tasavvufi kaynaklarda bu durum yani kulun önce razı olması şu şekillerde yer almaktadır; “rıza, kader ve kaza olan her şeyde Allah’tan razı olmak ve neticede Allah’ın kuldun razı olmasıdır”. Allah’tan razı olmanın en yüce makam olduğu, “Allah’ın rızaya rıza ile karşılık verdiği” yine bu kaynaklarda belirtilmekte, “Allah kulun başına gelene sabrettiği zaman onu diğer kulları arasından seçer; rıza gösterdiği zaman özet dostluğuna alır” şeklinde görülmektedir (El- Mekkî, 2004, 166). Yine aynı manada “benim rızam kazama rıza göstermendir” ifadesi ile, insanın yaşamından huzur duyması, yaşamını anlamlı bularak Rabb’ine dönmesi yer almaktadır (El- Mekkî, 2004, 172).

Başka tasavvuf kaynaklarında bu durum mutasavvıflar tarafından şöyle açıklanmıştır; “rıza muhabbetin meyvesidir, insanın Allah’ın kendisi için uygun gördüğü her şeyi muhabbetle kabul etmesi lazımdır ki, böylelikle kulun rıza gösterdiği kadar Allah da ondan razı olsun” (Kuşeyrî, 2003, 276).

“Ebû Ali Dekkak (k.s) anlatır: Bir talebe hocasına, “Kul Allah Teâla’nın kendisinden râzı olduğunu bilebilir mi?” diye sordu. Hocası, “Bilemez, bunu nasıl bilsin ki, Allah’ın rızası gayba ait bir şeydir!” dedi. Talebe, “Hayır, bilebilir!” dedi. Hocası, “Nasıl?” diye sordu, talebe, “Ben kalbimin Allah’tan razı olduğunu görürsem, bilirim ki O da benden razıdır!” diye cevap verdi. Bunu işiten hocası , “Ey genç güzel ve doğru söyledin!” dedi.” (Kuşeyrî, 2003, 276).

Hz. Musa (a.s), “İlahî! Bana öyle bir amel göster ki, onu yapınca sen benden razı olasın!” diye dua etti. Allahu Teâla, “Sen buna güç yetiremezsin!” buyurdu. O zaman Hz. Musa (a.s), secdeye kapanıp yalvardı. Allah Teâla kendisine şöyle vahyetti: “Ey İmran’ın oğlu! Şüphesiz benim rızam, senin benim takdirime razı olmandadır” (Kuşeyrî, 2003, 277).

Bu kaynaklarda kulun rızasının olması, Fecr suresindeki “Ey imanın huzuruna kavuşmuş insan! Sen O’ndan hoşnut, O da senden hoşnut olarak Rabb’ine dön” (el-Fecr, 27-28) ayetlerinin açıklamaları ışığında, psikolojik açıdan değerlendirilebilir. Mutmain kişi; yaşadığı hayattan hoşnut olmuş, doyuma ulaşmış, olumlu ve olumsuz yönleriyle kabul etmiş, anlam bulmuş, bulunduğu anlamla huzur bulmuş kişidir. Yaşamından anlam bularak “raziye” razı olan kişi Allah’ın yarattığı evrene, düzene ve hikmetlerine hayran olmuş, sevmiş, ahlak sahibi olmuş, kendine ve çevresine karşı saygılı sevecen davranmış, yaşadığı hayattan, tüm bu yaşadıklarından razı olmuş ve bu şekilde Rabb’inin huzuruna razı olarak gitmesinden dolayı da Rabb’inin razı olduğu kişidir.

Çevreyi Kontrol: Ryff hayatı için kişinin kendi isteklerine ve değerlerine göre düzenleyecek güce sahip olmasını ve yaşamla uyum sağlamasını çevreyi kontrol olarak tanımlamıştır (Ryff, 1989; Ryff, 1999).

Razı olan kişinin özellikleri içinde, tevekkül etmek yer almaktadır. Bu şekilde zihinde sürekli “şu şekilde olsaydı bu şekilde olsaydı” şeklinde düşünerek kişinin günlük yaşamından bağının kopması riski azalmaktadır. Tevekkülün içindeki önce çaba sarf etmek kişinin kendini ve olayları düzenlemesi, kontrol etmesi çabasını gerektirir. Tevekkül bir davranışın sadece sonunda değil, başlangıcında da Allah’tan hayırlı iyi bir iş, davranış ortaya çıkması dileği içerdiği için üzerinde düşünülerek yapılmış eylemleri içermektedir. Bu şekilde kişi yaptığı iş ile ilgili duygusal kontrol hissedebilir.

Kişisel Gelişim: Ryff vd. kişisel gelişimi kişinin yaşam karşısındaki değişimini, gelişimini görebilmesi, hayata karşı ilgili olmak etrafında değerlendirmiştir (Ryff vd., 1999, 250).

Özdoğan (2006), “Tatmin olmuş, razı olan ve razı olunan” şeklindeki üç nefis mertebesinin birbiriyle ilintili olarak ele almıştır. Çalışmasında, vicdanın yaşamdan huzur bulma, tatmin olma aşamasından sonra geliştiği belirtmiş e vicdan sahibi olmayı “kendimiz için gösterdiğimiz sevgi dolu bir ilgi ve bakımın sesi, gerçek benliğin simgesi, ahlaki yaşantuların özü” olarak değerlendirmiştir. Bu aşamada vicdan gelişimi doğru olan davranış ve düşünceler için sezgisel, içsel güçlü bir yönümüz olarak kendini göstermektedir (Özdoğan, 2006).

Razı olan kişinin razı olma yolunda ilerlerken kabul ile başlayan değişimi, hayata karşı memnuniyet, insanlara karşı şefkatli affedici olma” gibi kazandığı ahlaki özellikleri kişisel gelişimini, olgunlaşma yolculuğunu göstermektedir. Bu özelliklere sahip olan kişilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri yüksek bulunmuştur (Ryff vd., 1999, 250).

Tartışma

Ryff vd. psikolojik iyi oluşu altı boyut üzerinden tanımlamıştır (Ryff vd., 1999). Başta çalışma için sadece kabullenme öngörülmüştür, amaç birbir karşılaştırmak olmamakla birlikte diğer kavramlardan; “anamlı bir hayat, çevreyi kontrol ve kişisel gelişim” ile ilişkiler rıza kavramı incelenirken dikkat çekmiş, kabullenme ile birlikte bu başlıklar da değerlendirilmiştir. Bu şekilde inançlı bireylerin kendi içsel değerlerinin psikolojik iyi oluşu sağlama için önemi ortaya konulmaya çalışılmıştır.

Pozitif psikoloji yaklaşımında kabullenme bireysel boyutta ele alınmışken, rızanın anlamında kabullenme, yine pozitif psikoloji için önemli olan kişinin kendinden daha derin, daha öte bulduğu bir şeye bağlanması ile birlikte. Başka bir deyişle rızada kabullenme yaratana ilişki içinde görülmektedir ve rızada hayatı anlamlandırma “daha yüce bir şeyle bağlantıda olma” hissiyledir. Kabullenme rızanın yaşanmasında ilk adım sayılabilir. Rıza yaratıcıya bağlanmayla birlikte ilerleyen, anlam içeriği derinleşen bir yolculuktur.

Pozitif psikoloji kavramları çeşitli metaforlar, hikayeler kullanılarak uygulamalar yapılmaktadır. Burckhardt vd. (Burckhardt vd., 2016) bazı pozitif psikoloji kavramlarını hikayeler, metaforlar üzerinden oturumlara yaymışlar ve bu birlikte uygulama sonucunda programa yüksek semptomlarla başlayan katılımcılarda stres, depresyon ve toplam psikopatoloji semptomlarında ista-

tistiksel olarak anlamlı bir azalma olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ülkemizde de dini kavramlar ile psikoloji çalışmaları yapılmıştır. Bu çalışmalardan bazılarına daha önce değinilmiştir.

Pozitif psikoloji kavramlarıyla örtüşen pek çok dini kavram, örneğin tüm dünyada sevilen ve bilinen Mesnevi’de oldukça fazla yer almaktadır, bu ve birçok dini kavram alanın uzmanları tarafından, pozitif psikoloji uygulamalarına seçilerek kullanılabilir.

Sonuç ve Öneriler

Psikolojik iyi oluş, psikoloji tarihi boyunca araştırılan önemli bir kavram olmuş, insanın neyle ve nasıl mutlu olacağı araştırmalara yön vermiştir. Bazı deneyimlerin olumsuz etkileriyle oluşan sorunlu yaşamları tedavi etmek, psikolojinin başlıca çalışma alanı olmuştur. Bu süreçte dini unsurlar psikolojinin yararlandığı kaynaklar arasında yer almıştır.

Psikoloji son dönemlerde yeni bir psikolojik iyi oluş kaynağı üzerinde yoğunlaşmıştır. Bu yaklaşım pozitif psikoloji olarak adlandırılmış ve insanın kendi içsel değerleri, inançları bu başlık altında yer bulmuştur. Pozitif psikoloji etrafında yapılan çalışmalar çok farklı kuramlardan beslenmektedir. Bu tartışmalara rağmen çıkış noktası “bireyin iyi hissetmesinde kendi sahip olduğu değerlerle beslenmesi, anlamlı bir hayat yaşaması”dır.

Dini kaynaklar, zengin anlam içeriği ile psikolojik iyi oluşa katkı vermekten çok daha fazlasına sahiptir. Bu anlam dünyası psikoloji biliminin yöntemleri ile birleştirilmelidir. Pozitif psikoloji için örnek kavram olarak kabullenme ele alındığında şu açıktır ki, dini kaynaklar kabullenmenin güzelliğinden bahseden, tavsiye eden, metaforlarla ve hikayelerle doludur. Ancak, kabul etmenin bilişteki yolculuğunu açıklayan, nasıl iyileştirdiğini, başka bir deyişle ilacın ne şekilde iyi geldiğini ve kime ne şekilde sunulacağını tespit eden süreçler ve yöntemler psikoloji bilimindedir.

Bu çalışmada incelenen rıza kavramında, psikolojik iyi oluş için kullanılan kavramlar arasında yer alan; “kişinin yaşamındaki olayların sebep olduğu acı veren duyguları kaçınmadan deneyimlemek, kabul etmek, anlamlı bir yaşama inanmak, kontrol sağlamak, kişisel anlamda gelişmek” ve rıza kavramında yer alan “kabul etme, hoşnut olma, tevekkül, razı olma ile ahlaki değerler kazanma” arasında anlam açısından ilişkiler bulunmuştur.

Psikoloji uygulamalarında kullanılan, bilişte izlediği yol ve nasıl iyileştirdiği üzerinde çalışmalar yapılan bu kavramlar, bireylerin kendi değerleriyle güçlenmelerini sağlayabilir.

Kaynaklar / References

- Abidin Paşa. *Mevlânâ Celâleddîn-i Rûmî Mesnevî Şerhi*. 1. Cilt. İstanbul: İz Yayıncılık, 2007.
- “al- fejr”, Erişim 26 Kasım 2021. <https://quran.com/>
- Alibekiroğlu, Pervin vd. “Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu ile Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Öz Anlayışın Aracı Etkisi”. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 27/2 (2018), 1-17.
- Avcı, Hatice. “Kur’ân’daki Fuâd Kelimesi Üzerine Bir Değerlendirme”. *Dini Araştırmalar Dergisi* 23/59 (2020), 349-371. <https://doi.org/10.15745/da.811775>
- Ayış, Mehmet Şirin. “Semennûdî’de Nefis Mertebeleri”. *Dicle Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 16/2 (2014), 493-537.
- Ayış, Mehmet Şirin. “Nefis Mertebelerinin Psikolojideki Karşılıkları Üzerine Bir Değerlendirme: Robert Frager Örneği”. *Siirt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 7/14 (2019), 547-567.
- Bakkaloğlu, Abdussamet. “Tevfız”. *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. Erişim 06 Ekim 2021. <https://islamansiklopedisi.org.tr/tefviz--fikih>
- Brown, Kirk Warren - Ryan, Richard M. “The Benefits of Being Present: Mindfulness and its Role in Psychological Well-Being”. *Journal of Personality and Social Psychology* 84/4 (2003), 822-48.
- Bulut, Halil İbrahim. “Rıza”. *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. Erişim 06 Ekim 2021. <https://islamansiklopedisi.org.tr/riza--kelam>
- Burckhardt, Rowan vd. “A Randomized Controlled Trial of Strong Minds: A School-Based Mental Health Program Combining Acceptance and Commitment Therapy and Positive Psychology”. *Journal of School Psychology* 57 (2016). 41-52.
- Cebecioğlu, Ethem. *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*. İstanbul: Ağaç Kitabevi Yayınları, 2009.
- Christopher, John Chambers. “Situating psychological well-being: Exploring the cultural roots of its theory and research.” *Journal of Counseling and Development* 77/2 (1999), 141-153.
- Ciarrochi, Joseph. “The Foundations of Flourishing”. *Mindfulness, Acceptance, and Positive Psychology: The Seven Foundations of Well-Being*. ed. Todd B. Kashdan vd. 1-29. Oakland, United States: Context Press, 2013.
- Coşkun, Selman. *Kur’ân-ı Kerim’de Rıza Kavramı*. Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2017.
- Cottone, Robert Rocco. *Toward a Positive Psychology of Religion: Belief Science in the Postmodern Era*. John Hunt Publishing, 2011.
- Çağrıncı, Mustafa. “Tevekkül”. *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. Erişim 06 Ekim 2021. <https://islamansiklopedisi.org.tr/tevekkul>
- Davis, Don E. vd. “Humility, religion, and spirituality: A review of the literature”. *Psychology of Religion and Spirituality* 9 (2017), 242-253. <https://doi.org/10.1037/rel0000111>
- Day, James Meredith. “Religion, Spirituality, and Positive Psychology in Adulthood: A Developmental View”. *Journal of Adult Development* 17 (2010), 215-229. 10.1007/s10804-009-9086-7
- Demir, Ramazan - Türk, Fulya. “Pozitif Psikoloji: Tarihçe, Temel Kavramlar, Terapötik Süreç, Eleştiriler ve Katkıları”. *Humanistic Perspective* 2/2 (2020), 108-125.
- Dennis, Saleebey. *The Strengths Perspective in Social Work*. 3rd Ed. Boston: Allyn and Bacon, 2001 (https://www.jstor.org/stable/23718172?seq=1#metadata_info_tab_contents)

- Diener, Ed. "Subjective Well-Being". *Psychological Bulletin* 95/3 (1984), 542-575.
- Diener, Ed vd. "The Satisfaction With Life Scale". *Journal of Personality Assessment* 49/1 (1985), 71-75.
- Donaldso-Feilder, Emma J.- Bond, Frank W. "The Relative Importance of Psycho-Logical Acceptance And Emotional İntelligence to Workplace Well-Being". *British Journal Of Guidance - Counselling* (2010), 187-203.
- Durmuş, Ümmet. *Tüm Kavram ve Yaklaşımlarıyla Pozitif Psikoloji*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık, 2020.
- Ebu Talib el-Mekkî. *Kâtu'l-Kulüb Fi Muameleli'l-Mahbub ve Vaşfu Tariki'l-Mürid İlâ Makâmi't-Tevhid*. çev. Dilaver Selvi. haz. Hüseyin Okur. İstanbul: Sistem Matbaacılık, 2004. https://archive.org/details/kutul-kulub-4-yerimli/KutulKulub3_yerimli
- Emiroğlu, İbrahim. "Kur'an'da Akıl ve İnsan". *Dokuz Eylül İlahiyat Fakültesi Dergisi* 11 (1998), 69-99.
- Emmons, Robert A.- Hill, Joanna. *Words of gratitude -for mind, body, and soul*. Pennsylvania: Templeton Foundation Press, 2001.
- Falb, Melissa D.- Pargament, Kenneth I. "Religion, Spirituality, and Positive Psychology: Strengthening Well-Being". *Perspectives on the Intersection of Multiculturalism and Positive Psychology*. ed. Jennifer Teramoto Pedrotti-Lisa M. Edwards. 143-157. Dordrecht: Springer, 2014. https://doi.org/10.1007/978-94-017-8654-6_10
- Ford, Brett vd. "The Psychological Health Benefits of Accepting Negative Emotions and Thoughts: Laboratory, Diary, and Longitudinal Evidence". *Journal of Personality and Social Psychology* 115/6 (2017), 1075-1092.
- Fragar, Robert. *Kalp, Nefs ve Ruh*. İstanbul: Gelenek Yayıncılık, 2011.
- Göcen, Gülüşan. "Pozitif Psikoloji Düzleminde Psikolojik İyi Olma ve Dini Yönelim İlişkisi: Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma". *Toplum Bilimleri Dergisi* 7/13 (2013), 97-130.
- Göcen, Gülüşan. *Şükür: Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü*. İstanbul: Dem Yayınları, 2014.
- Gündüz, İrfan. *Gümüşhanevi Ahmed Ziyâüddin Hayatı, Eserleri, Tarikat Anlayışı ve Halidiyye Tarikati*. İstanbul: Seha Neşriyat, 1984.
- Hayes, Steven C. "A Contextual Approach To Therapeutic Change". *Psychotherapists in Clinical Practice: Cognitive and Behavioral Perspectives*. ed. N. Jacobson. 327-387. New York: Guilford Press, 1987.
- Hayes, Steven C. vd. "Acceptance and Commitment Therapy as a Unified Model of Behavior Change". *The Counseling Psychologist* 40/7 (2012), 976-1002.
- Herbert, James vd. "Psychological Acceptance". *Cognitive behavior therapy: Applying empirically supported techniques in your practice*. ed. William T. O'Donohue vd. 4-16. John Wiley Sons, Inc. 2008.
- Kaba, İlker vd. "Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeğinin Geliştirilmesi". *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 18/1 (2018), 1-14. <https://doi.org/10.18037/ausbd.550232>
- Kabat-Zinn J. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Bantam Dell Publishing, 1990.
- Kağıtçıbaşı, Çiğdem-Cemalcılar, Zeynep. *Dünden Bugüne İnsan ve İnsanlar*. İstanbul: Evrim Yayınevi 2014.
- Karaca, Faruk. "Dilimizde Dini İnanç İfade Eden Bazı Kavramlar". *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 0/14 (Haziran 1999).

- Kelly, John D. "Seeing Red: Mao Fetishism, Pax Americana and the Moral Economy of War". *Anthropology and Global Counterinsurgency*. ed. John D. Kelly vd. 67-83. Chicago: University of Chicago Press, 2010.
- Kim-Prieto Chu. "Introduction: Positive Psychology of Religion Across Traditions and Beliefs". *Religion and Spirituality/Across Cultures*. ed. Chu Kim-Prieto. 1-18. Dordrecht: Springer, 2014.
- Kur'ân Yolu. Erişim 07 Ekim 2021. <https://kuran.diyaret.gov.tr>
- Kuşat, Ali. "Nefis Mertebelerine Psikolojik Bir Yaklaşım". *Tasavvuf İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi* 3/9 (2002), 119-128.
- Kuşeyrî, Abdülkerim. *Tasavvuf İlmîne Dair - Kuşeyrî Risalesi*. Haz. Süleyman Uludağ. İstanbul: Dergah Yayınları, 2003.
- Martin, Raquel Palomera. "Positive Psychology in Schools: A Change With Deep Roots" *Papeles Del Psicólogo/Psychologist Papers* 38/1 (2017), 66-71.
- Mevlânâ Celâleddin-i Rûmî. *Mesnevi*. çev. Şefik Can. Ankara: Ötüken Yayınları, 2002.
- Miller-Perrin, Cindy - Mancuso, Elizabeth Krumrei. *Faith from a Positive Psychology Perspective*. Springer, 2015.
- Mutter, Kelvin. "The Practice of Mindfulness in Spiritual Care". *Psychotherapy: Cure of The Soul*. ed. Thomas St. James O'Connor vd. 131-138. Waterloo, Canada: Waterloo Lutheran Seminary, 2014.
- Myers, David G. - Diener, Ed. "Who is Happy?" *Psychological Science* 6/1 (1995), 10-19.
- Neff, Kristin. "Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself." *Self and Identity* 2/2 (2003), 85-101.
- Özdoğan, Öznur. *İsimsiz Hayatlar, Manevi ve Psikolojik Yaklaşımın Arınma ve Öze Dönüş*. Ankara: Lotus Yayınları, 2005.
- Özdoğan, Öznur. *Mutluluğu Seçiyorum*. Ankara: Özden Öze Yayınları, 2006.
- Özdoğan, Öznur. *Aşkın Yanımız Maneviyat*. Ankara: Özden Öze Yayınları, 2009.
- Özdoğan, Öznur. "Kanser ve Maneviyat". 3. Uluslararası 4. Ulusal Onkoloji Hemşireliği Kongresi-Sağlık Bilimleri Üniversitesi - Ankara Onkoloji Eğitim ve Araştırma Hastanesi (20-22 Ekim 2021). Ankara: Hilton Garden Inn Otel, 2021.
- Özen, Yener. "Kişisel Sorumluluk Bağlamında Öznel ve Psikolojik İyi Oluş Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme". *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi* 4 (2010), 46-58.
- Özköse, Kadir. *Tasavvuf El Kitabı*. Ankara: Grafiker Yayınları, 2012.
- Park Crystal L. "The Psychology of Religion and Positive Psychology University of Connecticut Presidential Address APA Division 36 (Psychology of Religion) Psychology of Religion Newsletter Volume 28/4 2003" *11th Annual Convention of the American Psychological Association (9 August 2003)*. Toronto, Ontario: 2003.
- Plante, Thomas G. *Religion, Spirituality, and Positive Psychology: Understanding the Psychological Fruits of Faith*. Praeger, 2012.
- Rağıp El İsfahani. *Müfredat / Kur'an Kavramları Sözlüğü*. Haz. Abdülbaki Güneş - Mehmet Yolcu. İstanbul: Çıra Yayınları, 2010.
- Reis, Bedriye. "Tasavvuf Klasiklerinde Rıza Kavramı". *Journal of International Social Research* 10 (2017), 891-913.
- Rifai, Kenan. *Şerhli Mesnevi Şerif*. İstanbul: Kubbealtı Neşriyatı, 2014.

- Ryff, Carol Diane. "Happiness is Everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being". *Journal of Personality and Social Psychology* 57 (1989), 1069-1081.
- Ryff, Carol Diane vd. Forging macro-micro linkages in the study of psychological well-being. *The self and Society in Aging Processes*. ed. Carol Diane Ryff vd. 247-278 New York: Springer Publishing Company, 1999.
- Ryff, Carol Diane. "Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia." *Psychotherapy and psychosomatics* 83/1 (2014), 10-28.
- Schnitker, Sarah. A.- Emmons, Robert. A. "The psychology of virtue: Integrating positive psychology and the psychology of religion". *Psychology of Religion and Spirituality* 9/3 (2017), 239-241.
- Seligman, Martin E.P.- Csikszentmihalyi Mihaly. "Positive Psychology: An Introduction". *American Psychologist* 55/1 (2000), 5-14.
- Steger, Michael vd. "Acceptance, Commitment, and Meaning: Using The Synergy Between ACT and Meaning in Life Research to Help". *Mindfulness, Acceptance, and Positive Psychology* (2013), 240-266.
- Stephen, Joseph P. "Positive psychology, religion, and spirituality". *Mental Health, Religion & Culture* 9/3 (2006), 209-212.
- Tatcı, Mustafa. *Yunus Emre Divânı*. Ankara: Akçağ Yayınları, 1998.
- Telef, Bülent Baki. "Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması". *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 28/3 (2013), 374-384. 10.13140/RG.2.1.2414.4480.
- Thomas, Justin vd. "The Rise of Mindfulness and Its Resonance with the Islamic Tradition". *Mental Health, Religion - Culture* 20/10 (2018), 973-985.
- Tütün, Sevgi, "Kur'an'da Rızâ Kavramının Kullanıldığı Yerler". *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 34 (2011), 149-174.
- Uludağ, Süleyman, *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, İstanbul: Marifet Yayınları, 1999.
- Uludağ, Süleyman. "Rıza". *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. Erişim 06 Ekim 2021. <https://islamansiklopedisi.org.tr/riza--tasavvuf>
- Watts, Fraser vd. "Human spiritual qualities: Integrating psychology and religion". *Mental Health, Religion and Culture* 9/03 (2006), 277-289.
- "well-being". *APA Dictionary of Psychology*. Erişim 06 Ekim 2021. <https://dictionary.apa.org/well-being>
- World Health Organization, WHO Library Cataloguing-in-Publication Data. 2003. www.who.int/mental_health
- Yılmaz, Hasan Kamil. *Anahatlarıyla Tasavvuf ve Tarikatlar*. İstanbul: Ensar Neşriyat, 2014.

