

Received-Makale Geliş Tarihi 11.11.2024
Published-Yayınlanma Tarihi 31.12.2024
Volume-Cilt (Issue-Sayı), ss/pp 11(114), 2515-2524

Review Article / Derleme Makale
10.5281/zenodo.14579708

Şenay Akay Bahçe
<https://orcid.org/0009-0000-2399-3824>
Ş.J.Pl.T.Y.Yusuf Turgut İlkokulu, Van / TÜRKİYE

Orhan Bahçe
<https://orcid.org/0009-0006-6675-3576>
Hilmi Irak İlkokulu, Van / TÜRKİYE

Önce Kendini Mutlu Et, Sonrası Sonra: Doğan Cüceloğlu'nun Eserlerinde Mutluluk Teması First Make Yourself Happy, Then Others: The Theme of Happiness in The Works of Doğan Cüceloğlu

ÖZET

İnsanoğlu varoluşundan itibaren mutluluğu anlamaya, tanımlamaya ve elde etmeye çalışmıştır. Mutluluk, insan yaşamının temel amacı olup her birey bunu arayış içerisinde. Bu konu, felsefe, psikoloji ve sosyal bilimlerde derinlemesine incelenmiş bir kavram olmuştur. Mutlu bir yaşamın nasıl olması gerektiğine dair birçok düşünür farklı görüşler ortaya koymuştur. Bu düşünürlerden biri de yakın zamanda kaybettiğimiz Doğan Cüceloğlu'dur.

Bu çalışmanın amacı, Doğan Cüceloğlu'nun yazılarında, kitaplarında, konuşmalarında ve yayınlarında "iyi olma" ve "mutluluk" konularına dair öne çıkan temaları incelemektir. Araştırma, nitel bir yöntem olan durum çalışması çerçevesinde tasarlanmıştır. Veriler, Cüceloğlu'nun kitapları, yazıları, yayınları ve konuşmalarından elde edilmiştir ve bu çalışmada kullanılan veri kaynağını, Doğan Cüceloğlu'nun mutluluk ve iyi olma temalarına dair 173 sözü oluşturmuştur. Araştırma sonucunda, Doğan Cüceloğlu'nun mutluluk ve iyi olma konusundaki görüşlerinin "öze dönük" ve "dışa dönük" olmak üzere iki ana kategoriye ayrıldığı tespit edilmiştir. "Öze dönük" temalar arasında kendini tanıma, doğru eğitim ve yönlendirilme, gerçekçilik, özgüven, özsaygı, kişisel bütünlük, hayallerin peşinden gitme, özgür yaşam, çocukluk dönemini yaşama, sabır ve korku gibi unsurlar ön plana çıkmıştır. "Dışa dönük" temalar ise işbirliği, birliktelik, "biz" duygusu, etkili iletişim, sevgi, saygı, güven, demokratik ortam, insanları olduğu gibi kabul etme ve değerlere saygı gibi konuları içermektedir. Çalışma, öze dönük temaların daha fazla ön plana çıktığını göstermektedir. Cüceloğlu'na göre, bireyin kendini tanıması ve anlaması, mutluluğun ve iyi olmanın temel unsuru olup, kendini bilen ve kendisiyle barışık bir insan, çevresindeki insanları da mutlu etme kapasitesine sahiptir.

Anahtar Kelimeler: Doğan Cüceloğlu, mutluluk, iyi olma, yaşam.

ABSTRACT

Since the beginning of human existence, people have sought to understand, define, and achieve happiness. Happiness is the fundamental goal of human life, and every individual is in pursuit of it. This concept has been thoroughly explored in philosophy, psychology, and social sciences. Many thinkers have presented various perspectives on what constitutes a happy life. One such thinker is Doğan Cüceloğlu, whom we recently lost.

The aim of this study is to examine the prominent themes related to "well-being" and "happiness" in Doğan Cüceloğlu's writings, books, speeches, and publications. The research is designed within the framework of a qualitative case study approach. Data for this study was gathered from Cüceloğlu's books, writings, publications, and speeches, with 173 quotes from his work serving as the primary data source. The findings of the study reveal that Cüceloğlu's views on happiness and well-being can be categorized into two main themes: "internal" and "external." The "internal" themes include self-awareness, proper education and guidance, realism, self-confidence, self-respect, personal integrity, pursuing one's dreams, living freely, experiencing childhood, patience, and fear. On the other hand, the "external" themes encompass cooperation, togetherness, the sense of "we," effective communication, love, respect, trust, democratic environments, acceptance of others as they are, and respect for values. The study indicates that "internal" themes are more prominent. According to Cüceloğlu, self-awareness and understanding are essential components of happiness and well-being. An individual who knows themselves and is at peace with themselves is capable of bringing happiness to those around them.

Keywords: Doğan Cüceloğlu, happiness, well-being, life.

1. GİRİŞ

İnsanoğlu varoluşundan bu yana, hayatının anlamını ararken, mutluluğu anlamaya, tanımlamaya ve elde etmeye yönelik çeşitli çabalar sarf etmiştir. Mutluluk, insan yaşamının temel amacı olarak kabul edilmekte olup, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde önemli bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Felsefe, psikoloji ve sosyal bilimler gibi disiplinler, mutluluk teması üzerinde uzun yıllardır derinlemesine incelemeler yapmış ve bu alanda çeşitli görüşler geliştirilmiştir. Filozoflar, mutluluğu genellikle insan eylemlerinin en yüksek ve nihai güdümlenici olarak değerlendirmiştir. Antik Yunan filozoflarından Aristoteles'e göre, mutluluğa ulaşmanın yolu erdemli bir yaşam sürmekten geçer. Aristoteles, mutluluğun insan yaşamının nihai amacı olduğunu savunmuş ve bireylerin yalnızca kendi içsel huzurlarını

bulmalarının değil, aynı zamanda topluma katkı sağlamak suretiyle de gerçek mutluluğa ulaşacaklarını belirtmiştir (Büyükdüvenci, 1993). Mutluluk, felsefenin dışında psikoloji ve sosyal bilimler tarafından da incelenmiş, farklı düşünürler, mutluluğun doğasına dair çeşitli görüşler ortaya koymuşlardır.

Özellikle psikolojinin yükselen bir alt dalı olan pozitif psikoloji, mutluluğu ve öznel iyi oluşu inceleyen bir alan olarak önemli bir yer tutmaktadır. Pozitif psikolojinin öncüsü olan psikologlar, bireylerin yalnızca olumsuz duygusal durumlarından kurtulmalarını değil, aynı zamanda yaşamlarından tatmin olmalarını ve kişisel gelişimlerini en üst düzeye çıkarmalarını savunmuşlardır. Öznel iyi oluş, kişinin hissettiği olumlu duyguların olumsuz duygulardan baskın olması ve genel olarak yaşamdan alınan doyum olarak tanımlanır (Özdemir ve Koruklu, 2011). Bu, mutluluğun bir ölçüsü olarak kabul edilebilir, ancak mutluluğun karmaşıklığını anlamak için yalnızca duygusal bir durumun ötesinde bir değerlendirme yapılması gerekmektedir.

İyi olma hali, bireylerin kendilerini nasıl algıladıkları ve toplumsal ilişkilerinde nasıl bir dinamik geliştirdikleriyle yakından ilişkilidir. Psikolojik iyi oluşa sahip olan bireyler, kendilerini ve çevrelerini merak eder, öğrenmeye ve kişisel gelişimlerine önem verirler. Yaratıcı bir şekilde kendilerini ifade edebilen, hayatlarından memnun olan insanlar, bu süreçte esenlik duygusunu geliştirirler. Bireylerin iyi olma halleri yalnızca kendi içsel dünyalarındaki olumlu duygularla sınırlı değildir; aynı zamanda çevreleriyle kurdukları sıcak, destekleyici ve anlamlı ilişkilerle de pekişir. Esnek olmak, zorluklarla başa çıkma becerisi ve sürekli öğrenmeye açık olmak, mutlu bir yaşam sürmenin temel faktörlerindedir (Gülcan ve Nedim Bal, 2014).

Mutluluk ve öznel iyi oluş, bireylerin yaşam kalitesini gösteren önemli göstergelerdir. Öznel iyi oluş, sadece bireysel bir deneyim olmanın ötesine geçerek, toplumsal bir değer olarak da ele alınabilir. Bireylerin yaşam kalitesini belirleyen sosyal, kültürel ve ekonomik faktörler, mutluluğun belirleyicilerindedir. Bunun yanı sıra, toplumsal düzeyde mutluluk, bir ülkenin veya toplumun genel refahının bir yansıması olarak değerlendirilir. Öznel iyi oluş, sadece bireylerin yaşamını değil, aynı zamanda toplumsal düzeyde de önemli bir gösterge olarak kabul edilir. Günümüzde, mutluluğun ölçülmesi ve bireylerin yaşam tatmininin değerlendirilmesi, toplumsal refahın ve yaşam kalitesinin belirlenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Öznel iyi oluşun, sadece ekonomik ve sosyal göstergelerle ölçülen bir kavram olmaktan çıkıp, bireylerin ve toplumların duygusal, psikolojik ve sosyal anlamda da dengede olmalarını sağlayacak faktörleri içinde barındıran bir kavram haline gelmesi gerektiği üzerinde durulmaktadır (Diener vd., 2003).

Bu bağlamda, mutlulukla ilgili literatürde yer alan pek çok farklı görüş ve teoriyi inceleyen araştırmalar bulunmaktadır. (Wilson 1967; akt. Kangal, 2013), mutlu kişilerin demografik profilini ilk kez belirlemiş ve mutlu kişilerin genç, sağlıklı, eğitilmiş, dışa dönük, iyimser ve kaygısız bireyler olduklarını savunmuştur. Wilson'a göre, mutlu kişiler aynı zamanda sosyal ilişkilerde başarılı, iş ve yaşam alanlarında tatmin olmuş, yüksek özgüvene sahip, duygusal olarak istikrarlı ve makul istekleri olan insanlardır. Michalos (2008) ise benzer şekilde, mutlu bireylerin düşük düzeyde korku, öfke, suçluluk gibi olumsuz duygulardan uzak, yüksek enerjiye sahip, duygusal olarak istikrarlı ve sosyal ilişkilerde güçlü olduklarını vurgulamıştır. Ayrıca, bu kişiler şimdiki zamanı yaşamaya odaklanarak, sağlıklı ve aktif bir yaşam tarzını benimsemektedirler. Öznel iyi olmaya atfedilen önem hem bireysel hem de toplumsal boyutları içermektedir. Mikro düzeyde bireyin iyi olması istenirken makro düzeyde toplumların mutluluk düzeyi iyi yaşamın ve yaşam kalitesinin bir göstergesidir. Ekonomik ve sosyal göstergeler toplumsal iyi olmanın önemli yönlerini içerse de tam anlamıyla mükemmel değildirler. Eksik kaldıkları noktalar ve ölçüm problemleri nedeniyle onları tamamlayacak ek göstergelere ihtiyaç vardır. Dolayısıyla, toplumların yaşam kalitesini değerlendirmede ekonomik ve sosyal göstergelerle birlikte ele alınması gereken üç önemli göstergeden biri öznel iyi olmadır (Diener vd. 2008).

Türkiye'de yapılan çalışmalar da bu konuyla ilgilidir. Örneğin, Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) tarafından yapılan Yaşam Memnuniyeti Araştırması (YMA), ülke çapında bireylerin mutluluk düzeylerini ve yaşam doyumlarını inceleyen önemli bir kaynaktır. Bu araştırmaya göre mutlu olduğunu beyan eden 18 ve üzeri yaştaki bireylerin oranı, 2020 yılında %48,2 iken 2021 yılında %49,3 oldu. Mutsuz olduğunu beyan eden bireylerin oranı ise 2020 yılında %14,5 iken 2021 yılında %16,6 olarak açıklanmıştır (TÜİK, 2021). Özellikle geniş örneklem büyüklüğü yakalama ve karşılaştırma yapmaya olanak sağlaması açısından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmalar (Dost, 2010; Durak vd. 2010; Cenkseven ve Akbaş, 2007) ile Türkiye'deki sosyo ekonomik durumu, yaşam doyumu ve mutluluğu inceleyerek genel/yerel profili ortaya koyan (Gitmez ve Morçöl, 1994; Selim, 2008; Bülbül ve Giray, 2011) çeşitli çalışmalar mevcuttur.

Pek çok filozof ve sosyal bilimci, öznel iyi olma ya da mutluluğu tanımlamaya çalışmıştır, ancak bu alandaki literatürde, tüm araştırmacıların üzerinde hemfikir olduğu tek bir, değişmez tanım mevcut değildir. Bu düşünürlerden biri de 2021 yılında kaybettiğimiz Doğan Cüceloğlu'dur. Doğan Cüceloğlu, mutluluk ve iyi olma konusuna dair derinlemesine görüşler geliştiren önemli bir düşünürdür. Cüceloğlu'nun çalışmalarında, mutluluğun sadece bireyin içsel dünyasında değil, aynı zamanda sosyal ilişkilerde de bir denge bulması gerektiği vurgulanmaktadır. Kendini tanıyan ve kendi değerlerine saygı duyan bir insan, çevresiyle de sağlıklı ve anlamlı ilişkiler kurarak gerçek mutluluğa ulaşabilir. Cüceloğlu, mutluluğun "öze dönük" ve "dışa dönük" olmak üzere iki ana kategoride değerlendirilebileceğini savunmuştur. "Öze dönük" temalar, kişinin kendisini tanıması, özgüveni, kişisel bütünlüğü ve içsel barışıyla ilgilidir. "Dışa dönük" temalar ise işbirliği, sevgi, saygı, güven ve etkili iletişim gibi sosyal bağları kapsar. Cüceloğlu'na göre, bireylerin kendileriyle barışık olmaları, yalnızca kendi mutluluklarını değil, aynı zamanda çevrelerindeki insanları da mutlu etmelerini sağlar. Bu görüş, mutlu bir yaşam sürmenin temelinde, bireyin kendisini anlaması ve bu anlayışı çevresiyle paylaşabilmesi gerektiğini gösterir.

Bilir Ataseven (2013) "İthal/Çeviri Yoluyla Pekiştirilen "Korku 'Mış Gibi' Kültürü" Türkiye'den Örnekler" isimli çalışmasında ithal çeviri kitapları incelemiş ve şu ifadelerine yer vermiştir:

Doğan Cüceloğlu'na göre bir ortamda korku varsa, kökene "saygı duyulur". Korku yoksa, insanların da değeri yok, orada kurallara uyma zorunluluğu yoktur. İnsanlar kim Bilgiyi içselleştirmediyse, bilgi "sanki" gibi kullanılır, ancak bu bir farkındalık meselesi, bilgi asimile edilmiyor, bir davranışa dönüşmez, bu "sanki yaşamaktır". "Sanki" bir toplumun yasalarını incellerseniz, diğer gelişmiş demokratik toplumlardan farklı değil, ama "sanki" uygulanır.

Dila (2005), çalışmasında Doğan Cüceloğlu'nun hayatı ve O'nunla yaptığı söyleşileri kitaplaştırmıştır. Dila, çalışmasında şu ifadelerine yer vermiştir

Doğan bey, çalışmasının karşılık bulduğunu görüyordu. Dokunduğu hayatlarda dönüşümler yarattı. O dönüşümlerin tanıdığı oldum ben o süreçte ve beni en çok etkileyen o oldu. Çalışma sırasında seminerlerine de gittim. İstanbul, Van, Bursa ve bütün seminerleri hınca hınç dolu. Bin kişilik bir düğün salonunda seminer veriyordu. Bin kişi daha içeri girmeye çabalıyordu. Bu herkese nasip olacak bir şey değil. Gündelik hayat içerisinde, bakışında yargılayan bir yanı yoktu. Onca yıl onu öfkeli, yargılar, yakınlık gibi hiç görmedim. 'Ben sadece neden diye bakıyorum, anlamaya çabalıyorum, arkasında ne var diye görmeye çabalıyorum' diyordu. Hiç kimseyi ötekileştirmeden, çok insan odaklıydı. Karşısındakiyle insan odaklı bir yerden konuşunca, herkesi kucaklıyordu.

Sonuç olarak, mutluluk, bireysel ve toplumsal düzeyde pek çok faktörün etkisi altında şekillenen karmaşık bir kavramdır. Bireylerin içsel dünyasındaki denge ve toplumsal ilişkilerindeki uyum, mutluluğun temel belirleyicilerindedir. Bu çalışma, Doğan Cüceloğlu'nun mutluluk anlayışını, psikolojik ve sosyal bağlamlarda ele alarak, mutluluğun birey ve toplum üzerindeki etkilerini anlamayı amaçlamaktadır. Cüceloğlu'nun görüşleri, mutluluğun hem bireysel bir deneyim hem de toplumsal bir değer olarak nasıl şekillendiğine dair önemli ipuçları sunmaktadır.

Çalışmanın bu bölümünde Doğan Cüceloğlu hakkında kısa bilgi verilmesinin yerinde olacağı düşünülmektedir.

1.1. Doğan Cüceloğlu'nun Hayatı ve Eserleri

Doğan Cüceloğlu, 1938 yılında Mersin'in Silifke ilçesinde, 11 çocuklu bir ailenin son çocuğu olarak dünyaya gelmiştir. Lise eğitimini Ankara ve Kırklareli'de tamamladıktan sonra İstanbul Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nden mezun olmuştur. Ardından, ABD'nin Illinois Üniversitesi'nde Bilişsel Psikoloji alanında doktora eğitimini tamamlamıştır. Türkiye'de Hacettepe Üniversitesi ve Boğaziçi Üniversitesi'nde öğretim üyeliği yapan Cüceloğlu, Fulbright bursu ile Kaliforniya Üniversitesi'nde bir yıl süreyle ziyaretçi öğretim üyeliği yapmıştır.



Resim 1. Doğan Cüceloğlu

Kırktan fazla bilimsel makale yayımlayan ve iletişim psikolojisi alanında birçok seminer düzenleyen Cüceloğlu, 1980-1996 yılları arasında ABD'nin Fullerton şehrindeki California Eyalet Üniversitesi'nde öğretim üyesi yapmıştır. 1996 yılından itibaren Türkiye'de üniversite öğrencilerine, öğretmenlere, ebeveynlere ve iş dünyasındaki profesyonellere yönelik seminerler, konferanslar ve atölye çalışmaları düzenlemiştir. 1990 yılından itibaren Türkçe olarak yayınlanan kitaplarıyla, Türk toplumunun düşünce, duygu ve davranışlarını bilimsel psikoloji kavramlarıyla analiz eden önemli çalışmalara imza atmıştır. Cüceloğlu, 16 Şubat 2021 tarihinde hayatını kaybetmiştir.

Doğan Cüceloğlu'nun kaleme aldığı kitaplar Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Doğan Cüceloğlu'nun Kitapları

Kitap Adı	Kitap Adı	Kitap Adı
İnsan İnsana Sohbetler-1	Mış Gibi Yaşamlar	İletişim Donanımları
İnsan İnsana	Korku Kültürü	Derviş'in Aklı
İnsan ve Davranışı	Mış Gibi Yetişkinler	Gerçek Özgürlük
İçimizdeki Biz	Savaşçı	Geliştiren Anne Baba
Bir Kadın Bir Ses	Damdan Düşen Psikolog	Evlenmeden Önce
Onlar Benim Kahramanım	Başarıya Götüren Aile	Var Mısın?
Öğretmen Olmak Bir Can'a Dokunmak	İçimizdeki Çocuk	Öğretmenin Bir Bakar mısın?

Kaynak: Dogancüceloğlu, t.y.

Tablo 1'de Doğan Cüceloğlu'nun kaleme aldığı 21 kitabın genellikle anne-babalara, Türk toplumuna, öğretmenlere düşünce, duygu ve davranışlarını yönlendirme, yönetme, insan ilişkileri, iyi olma, mutlu yaşama ve birliktelik konularında yazıldığı görülmektedir.

Literatüre bakıldığında Doğan Cüceloğlu'nun eserlerinde iyi olma ve mutluluk bağlamında öne çıkan temaların ele alındığı bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu da çalışmamızı diğer çalışmalardan farklı ve özgün kılmaktadır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu açıklamalardan yola çıkarak çalışmanın amacı, Doğan Cüceloğlu'nun kitaplarında, yayınlarında, yazılarında ve konuşmalarında yer alan "iyi olma/mutluluk" bağlamındaki öne çıkan temaların ortaya konulması olarak belirlenmiştir.

2. YÖNTEM

Bu araştırma, nitel araştırma yöntemlerinden biri olan durum çalışması yaklaşımına dayalı olarak tasarlanmıştır. Yin (2009), durum çalışmasını, bir olayın veya olgunun, mevcut bağlamı içinde, o anki durumu hakkında derinlemesine bir inceleme yaparak analiz edilmesi olarak tanımlamıştır. Durum çalışması, araştırmacının belirli bir zaman dilimindeki gerçek yaşam koşullarını, olayları ya da mevcut durumu çok sayıda bilgi kaynağı kullanarak ayrıntılı bir biçimde incelediği bir araştırma türüdür. Bu tür çalışmalar, belirli bir durumu veya temayı ortaya koymaya yönelik derinlemesine bilgi toplama sürecini kapsar ve araştırmacıya, konuya dair bütüncül bir anlayış geliştirme imkanı sunar (Creswell, 2018; Merriam, 2013). Dolayısıyla, bu çalışma da Doğan Cüceloğlu'nun eserlerinde yer alan mutluluk ve iyi olma temalarını incelemeyi amaçladığı için, bütüncül bir tek durum deseniyle gerçekleştirilmiştir.

2.1. Veri Toplama ve Analiz Süreci

Bu çalışmada verilerin toplanmasında doküman analizi yöntemi kullanılmıştır. Doğan Cüceloğlu'nun yazıları, kitapları, konuşmaları ve köşe yazıları, çalışmanın veri kaynaklarını oluşturmuştur. Bu bağlamda, Cüceloğlu'nun mutluluk ve iyi olma ile ilgili yazılı ve sözlü ifadelerinden 173 alıntı, veri kaynağı olarak seçilmiştir. Bu alıntılar, çalışmanın detaylı incelemeye tabi tutulmuş olan verilerini oluşturmuştur. Ayrıca, bu alıntılarının tamamı, çalışmanın ek belgeleri kısmında sunulmaktadır.

Verilerin analizinde içerik analizi yöntemi benimsenmiştir. İçerik analizi, toplanan verilerin düzenlenmesi, kategorize edilmesi ve bu kategoriler üzerinden temaların çıkarılması sürecini kapsayan bir analiz türüdür (Creswell, 2018). Çalışmada, öncelikle Cüceloğlu'nun yazılarından ve konuşmalarından alıntılar seçilerek, her bir alıntı belirli bir kodla işaretlenmiştir. Bu kodlar daha sonra ilgili kategoriler altında toplanmış ve kategoriler üzerinden temalar oluşturulmuştur. İçerik analizi yöntemi, verilerin anlamlı bir şekilde yapılandırılmasına ve analiz edilmesine olanak sağlayarak, araştırmacının temaları ve bu temaların birbirleriyle ilişkisini daha net bir şekilde görmesini sağlamıştır.

3. BULGULAR

Bu bölümde çalışmanın amacı doğrultusunda Doğan Cüceloğlu'nun kitaplarında, yayınlarında, yazılarında ve konuşmalarında yer alan “iyi olma/mutluluk” bağlamındaki temaların ortaya konulmasına yönelik bulgulara yer verilmiştir.

Doğan Cüceloğlu'nun iyi olma/mutluluk konusunda incelenen 173 sözünün temalara göre dağılımı Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Doğan Cüceloğlu'nun İyi Olma/Mutluluk Konusundaki Sözlerinin Temalara Göre Dağılımı

Kategori	Kodlar	f	Toplam
Öze Dönük Temalar	Kendini bilmek/tanımak	26	101
	Doğru yönlendirilme/egitim	14	
	Gerçekçilik	12	
	Özgüven	10	
	Özsevgi/özsaygı	9	
	Kişisel bütünlük	9	
	Hayallerinin peşinden koşma	7	
	Özgür yaşam	5	
	Çocukluğunu yaşama	4	
	Sabır	3	
	Korku	2	
Dışa Dönük Temalar	İşbirliği/birliktelik/biz duygusu	18	72
	Etkili iletişim	14	
	Sevgi/saygı	12	
	Güven	10	
	Demokratik ortam	7	
	İnsanları olduğu gibi kabullenme	7	
	Değerlere saygılı olma	4	
TOPLAM			173

Tablo 2'ye bakıldığında Doğan Cüceloğlu'nun iyi olma/ mutluluk konusunda eserlerinde yer verdiği ve çalışma kapsamında ele alınan 173 sözünde öze dönük temalar ve dışa dönük temalar kategorilerinin oluştuğu görülmektedir.

Öze dönük temalar kategorisinde kendini bilmek (26), doğru yönlendirilme/egitim (14), gerçekçilik (12), özgüven (10), özsevgi/özsaygı (9), kişisel bütünlük (9), hayallerinin peşinden koşma (7), özgür yaşam (5), çocukluğunu yaşama (4), sabır (3) ve korku (2) temaları görülmektedir.

Yine dışa dönük temalar kategorisinde ise işbirliği/birliktelik/biz duygusu (18), etkili iletişim (14), sevgi/saygı (12), güven (10), demokratik ortam (7), insanları olduğu gibi kabullenme (7) ve değerlere saygılı olma (4) temalarının olduğu görülmektedir.

Doğan Cüceloğlu'nun iyi olma/mutluluk konusunda kişinin öze dönük temalar kategorisindeki sözlerinden bazı kesitler aşağıda yer almaktadır.

-“Kendini kabul etmiş ve anlamış olgun insanın diğerlerine kendini kabul ettirme gereksinimi yoktur; insanlar onun çevresinde kendileri olabilirler ve düşündüklerini rahatlıkla söyleyebilirler. Kendini beğenmiş, olgun olmayan insanın diğerlerine kendini beğendirmeye, sürekli kendi düşünce ve beklentilerini başkalarına kabul ettirme gayreti vardır.”

-“Kültür robotu olarak değil, kendini keşfetmiş biri olarak yaşayın.”

-“Kendi kalbine bakamayanın yaşamı bulanıktır; kendi yüreğine bakabilme cesareti gösterenler gönlünün muradını keşfedenlerdir. Dışarıya bakan rüya görür, hayal dünyasında kaybolur; içeriye bakan uyanır, kendini keşfeder.”

-“Ağaç kendi olmaktan korkarsa, utanırsa, tüm potansiyelini gerçekleştirecek ulu bir ağaç olamaz. Cılız bir fidan olarak kalır.”

-“Kendi yolculuğumu yapmak için buradayız; bu yolculukta kendimiz olabilme cesaretini bulmamız kolay değildir, ama kendimiz olmadan yaşamımızdaki hiçbir şey anlamını bulamaz.”

-“Duygularını anlayıp yönetebilen insan yaşamının efendisidir.”

-“Çocuğun yeteneğini gerçekçi olarak değerlendirmek ve onu, yeteneği çerçevesinde teşvik etmek çok önemlidir. Çocuğunuzla, çiftçinin yetiştirdiği ağaçla kurduğu ilişki gibi bir ilişki kurun. Çiftçi, ağacın özünün ne olduğunu bilir ve o öze saygısı vardır. Çiftçi elma ağacını muz ağacı yapmaya çalışmaz; elma ağacının en çok meyve veren elma ağacı olması için ortam hazırlar.”

-“Toplumun gelecekteki sağlığı, çocukların zihinlerini ve gönüllerini şimdi nasıl geliştirdiğimizde yatar.”

-“Çocukları sürekli eleştirip, onları yargılama suçlama ile çocuk yetiştirmeye, bazı psikologlar, zehirli terbiye adını vermişlerdir. Zehirli terbiye eşitsizlik üzerine kurulmuştur; hükmeden ve hükmedilen vardır.”

-“Çocuğunun potansiyeline gerçekten saygılı insan onu şımartmaz, onu geliştirir, hayata hazırlar. Ama önce kendisi gelişmek zorunda.”

-“Cebin boş olmasını önemseyenler bir türlü, zihnin ve kalbin boş olmasını önemseyenler çocuklarını bir başka türlü yetiştirirler.”

-“Çocuk sürekli yetişkinin davranışını gözler; bu davranışlardan anlam çıkarmaya çalışır. Yetişkinin davranışı tutarsız, açıklanamaz, söylenene uymayan türden olduğu zaman çocuk şaşırır ve hem kendine hem de içinde yaşadığı dünyaya güveni temelden sarsılır. Bu nedenle çocuk içinde bulunduğu gerçeği algılamamayı öğrenmeye başlar; içinde bulunduğu ortama getirdiği bilinçte bir azalma görülür.”

-“Yaşam felsefesi, başka adıyla kişisel anayasa, sağlam bir temel oluşturacağından, değişen çevre ve olaylar insanı şaşırtmaz.”

-“Gerçeği olduğu gibi konuşmak, gerçeğe saygı duymak ilişki hastalıklarının en güçlü ilacıdır.”

-“Hayvanı korku, insanı anlam yönetir; hakkaniyet anlamını kaybederse, zamanla insanın yaşamında her şey anlamını kaybeder.”

-“Kötü alışkanlıkları, korkuları, bağlanmaları bırakıp daha özgür, daha bilinçli ve daha gerçekçi olma yoluna girdiğimiz zaman yaşamımızın olumsuz yönlerini olumluya dönüştürmeye başlarız. Olumsuzlu olumluya dönüştürdüğümüz zaman bilinç düzeyimizde bir yükselme, enerjimizde ve yaşama sevinçimizde bir artma olur. Yaşamımızı olumsuz zeminden daha olumlu bir zemin üzerine oturturuz.”

-“Bütün kötülüklerin anası, bütün yanlışlıkların ve geriliklerin kaynağı gerçeğe saygısızlıktır.”

-“Ana babalar, çocukların geçmişteki hataları ve eksiklikleri üzerine odaklanıyor. Bu tavır sonucu öz güvenini kaybeden çocuk hata yapmaktan daha da korkar hale geliyor. Zamanla bu durum çocuğun şevkini kırıyor.”

-“Kendi benliğini değerli gören, kendine güveni yüksek olan kimselerin, başkaları tarafından beğenilmeye gereksinimi daha az, kendi benliğini değersiz gören, kendine güveni olmayan kişilerin ise daha çoktur.”

-“Her “evet”in bir “hayır”ı vardır. Sevgiye “evet” diyen insan öfkeye, kine, kıskançlığa, çekemezliğe, aldatmaya, dedikoduya “hayır” der.”

-“İnsanın gerçek gücü sevgisinde açığa çıkar.”

-“Sevgi ve anlayışla hareket eden hiç kimse kaybetmez; veren de kazanır, alan da!”

- “Yaşamda gerekli 3 donanım; 1- yaşamda kendin olmak ait olmak 2- sınırlarımız ve sorumluluklarımız 3- değerleri ayakta tutmak.”
- “Yaşam enerjisini doğru planlayıp verimli kullanabilmek için; 'hayatın bütününe bakabilen bir zihin' gereklidir.”
- “İçinizin, sözünüzün ve hayatınızın birbiriyle uyumlu olabilmesi için kişisel bütünlük gereklidir.”
- “Her çocuğun kendisinin yapmak istediği şeyler hakkında hayalleri ve umutları vardır. Bu hayalleri ve umutları küçümsemeyin, bu nedenle onları yargılamayın. Bu hayal ve umutların gerçekçi olmasına ve her yönüyle ortaya çıkarılmasına yardımcı olun.”
- “Benim çocuğum benim beklentilerimi gerçekleştirmek için değil kendi hayallerini keşfedip onları gerçekleştirmek için yaşmalı.”
- “Ben hem ait olmak istiyorum hem de özgür olmak istiyorum!”
- “En temel özgürlük, insanın yaşamında kendisi olarak var olabilmesi ve kendi bütünlüğünü yaşayabilmesidir; dürüst insan özgürdür.”
- “Çocukluğunu doya doya yaşayamamış bir insanın, mutlu olması çok zordur.”
- “Sabırsızlık üreticiliğin ve gelişimin önündeki gizli engeldir. Bu engeli aşmadan değerli ve anlamlı bir gelecek oluşturulamaz. Sabır eylemsizlik demek değildir; bilinçli uzun soluklu eylem içinde sabır sorunların çözümünü ve aydınlık geleceğin anahtarıdır.”
- “Korku, tehlikeli durumlardan sakınmamıza yol açar.”

Doğan Cüceloğlu'nun iyi olma/mutluluk konusunda kişinin dışı dönük temalar kategorisindeki sözlerinden bazı kesitler aşağıda yer almaktadır.

- “Üç tür ilişki bilinci vardır: Sen, ben ve biz. En güçlüsü biz bilincidir. Çünkü orada ortak akıl ve gerçek güç oluşur.”
- “Eğer 'biz' hedefini koyabiliyorsanız, önünüze gelecek fırsata hazır olmalısınız.”
- “Ait olma birey olma dengesinin temelinde biz olmak vardır.”
- “Kendinden daha büyük bir şeyin parçası olduğun zaman yaşamının anlamını bulursun.”
- “Mutlu olmak istiyorsan yanındakini de mutlu etmeyi bil. Bunun adı biz bilincidir.”
- “Yaşam yolculuğunda, ortaklık vardır”.
- “Güler yüz zayıflığın değil, insan olmaktan korkmayacak gerçek güce sahip olmanın, olgun insan olmanın ifadesidir.”
- “İki insan birbirinin farkına varınca iletişim başlar.”
- “İnsanlarla münasebetin ateşle münasebetin gibi olsun. Çok uzaklaşma donarsın; çok yaklaşma yanarsın.”
- “Tanıştığınız kişiyle güzel sohbetler yapabiliyorsanız, bilin ki o kişi özel biridir. İlişkide sohbetin yeri başkadır.”
- “Mükemmel değil, merhametli çocuklar yetiştirin. Karıncaları ezmeyen, ağaç dallarını kırmayan, çiçekleri ezip geçmeyen, sevgiyi hissetmeyi ve hissettirmeyi bilen çocuklar.”
- “Kırılgan yönlerinizi paylaşabileceğiniz insana güvenirsiniz. Ve güven duygusu ilişkinin can damarıdır.”
- “Bir insanın gelebileceği en büyük merteye güvenilir insan olmaktır.”
- “Gelecek için kaygılanmak, kendine ve evrene güvensizliği gösterir; geleceği düşünerek planlamak ve en iyi şekilde hazırlanmak ise güveni.”
- “Güvenmemeyi bilgelik sayan toplum çöker.”
- “İnsanların birbirine güvenmediği yerde olumlu sonuç alınmaz.”
- “Sorumluluğun gelişmesi için insanın sorumluluk alabileceği bir ortamda yetişmesi gerekir. Kişinin yetiştiği ortamda, kendisi için seçim yapma ve yaptığı seçimin sonuçlarından sorumlu olma

fırsatı verilmemişse, sorumluluk duygusu gelişemez. Bu nedenle çocuklarına kendi düşüncelerini söyleme ve uygulama olanağı verilmeyen ailelerde çocuklar olgunlaşamazlar.”

-“Her aile sisteminin işbirliğini sağlayan aile kuralları vardır. Bu kurallar sağlıklı ailede gizli ve örtük kalırlar. Sağlıklı ailede kurallar daha belirgin ve açık-seçiktir. Sağlıklı ailede çatışmanın var olduğu bilinir, tanınır ve üzerinde konuşulur; çatışmayı çözmede kullanılacak kurallar oldukça belirgin olarak ifade edilmiştir ve aile üyelerince bilinir.”

-“Çocukların kendi düşüncelerini söyleme ve uygulama olanağı verilmeyen ailelerde, çocuklar olgunlaşamazlar.”

-“Bir ailede insanlar birbirlerini olduğu gibi kabul ediyorsa, aile ilişkileri can cana ilişkilerden oluşuyor demektir. Can cana ilişki içinde olan insan doğaldır, içinden geldiği gibi konuşur ve davranır. Bu tür ailelerde insanlar birbirlerine güler yüz gösterirler, şaka yaparlar, birbirlerinin arkasından konuşma gereği duymazlar, çünkü istediklerini o anda karşısındaki yüzüne rahatlıkla söyleyebilirler. O ailede kişiler art niyetli değildir ve varoluş stresi azdır.”

-“Bir insanı değerlendirmek için nelere sahip olmadığına değil, sahip olduklarıyla neler yaptığına bakmalı.”

-“Engelli insanların önemseyen bir toplum, insan olmayı önemsemeyen bir toplumdur. İnsanın özü candır ve canda özür yoktur.”

-“Kişisel bütünlüğün bir anlam ifade edebilmesi için evrensel değerlerin toplumun kültüründe yaşaması gerekir. Geleceği yaratmak, değerleri yaşamak ve yaşatmakla mümkündür.

-“İyi anne baba olmak için önce iyi insan olmak gerekir.”

4. SONUÇ, TARTIŞMA ve ÖNERİLER

Mutluluk ve iyi olma konusundaki literatür, psikoloji, sosyoloji, ekonomi gibi sosyal bilimlerin çeşitli dallarında çalışan akademisyenlerin ulusal ve uluslararası düzeyde, birincil ve ikincil verilere dayanan araştırmaları sonucu ortaya çıkmış ve son 40 yılı aşkın süredir önemli bir çalışma alanı oluşturmuştur. Bu alanda gerçekleştirilen araştırmalar, gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerden az gelişmiş ülkelere kadar farklı coğrafi bölgelerde, toplumların en zengin kesimlerinden sokakta yaşayan evsizlere, tek yumurta ikizlerinden dört farklı nesli temsil eden bireylere kadar geniş bir katılımcı grubuyla yapılmıştır. Her bir araştırma, mutluluk ve iyi olma kavramlarının daha iyi anlaşılmasına ve bu anlayışların şekillenmesine önemli katkılarda bulunmuştur (Cüceloğlu, 2020). Bu çalışmalar, insanların mutluluğa yönelik deneyimlerini, beklentilerini ve bunların toplumsal bağlamdaki etkilerini anlamaya yönelik önemli veriler sunmuş ve yazının evrimleşmesine büyük ölçüde katkı sağlamıştır.

Bu araştırmanın amacı, 2021 yılında kaybettiğimiz değerli psikolog/yazar Doğan Cüceloğlu'nun eserlerinde, yayımlarında, konuşmalarında ve yazılarında yer alan "iyi olma/mutluluk" temalarına dair bulguları ortaya koymaktır. Bu bağlamda elde edilen bulgular, bireysel mutluluk ve toplumsal iyi olma için oldukça anlamlı ve önemli çıkarımlar sunmaktadır. Cüceloğlu'nun, mutluluğu ve iyi olmayı ele alırken öne çıkan ana temalar, yalnızca bireysel düzeyde değil, aynı zamanda toplumsal yapıların da sağlıklı bir şekilde işleyişine katkıda bulunabilecek boyutlardadır.

Araştırmadan elde edilen bulgular, Doğan Cüceloğlu'nun mutluluk ve iyi olma konusunda geliştirdiği düşünceler arasında, öze dönük ve dışa dönük temalar olarak iki ana kategoriye ayrıldığını göstermektedir. Öze dönük temalar, bireyin içsel dünyasıyla, kendi benliğiyle ilgili olarak kendini tanıması, doğru yönlendirilmesi ve özgüven geliştirmesi gibi kavramları içermektedir. Bu kategoride kendini bilmek, doğru eğitim ve yönlendirme, özgüven, özsevgi/özsaygı, kişisel bütünlük, hayallerinin peşinden gitme, özgür yaşam, sabır, korku, çocukluğunu yaşama gibi temalar öne çıkmaktadır. Dışa dönük temalar ise, bireylerin toplumla olan etkileşimlerini ve başkalarıyla kurdukları ilişkileri kapsar; işbirliği, birliktelik, etkili iletişim, sevgi, saygı, güven, değerler ve insanları olduğu gibi kabul etme gibi temalar bu kategoriye dahildir.

Araştırmanın sonuçları, öze dönük temaların daha ön planda olduğunu göstermektedir. Cüceloğlu'na (2020) göre, bireyin mutluluğa ulaşabilmesi için öncelikle kendini tanıması, kendisiyle barışık olması ve içsel olarak mutlu olması gerekmektedir. Kendini bilen ve kendini mutlu eden bir kişi, çevresindeki insanlara da mutluluk verebilir. Bozkurt (2003) bu düşüncüyü destekleyerek, “İnsan farkı yarattığı için değerlidir; bu bakımdan da sürekli olarak kendini ve etrafını fark etmek durumundadır” şeklinde ifade etmiştir. Ayrıca, Sapmaz ve Doğan (2012) da mutluluk ve iyi olmanın, insan yaşamında üst düzeyde etkili olduğunu belirtmişlerdir. Eryılmaz ve Atak (2011) tarafından yapılan bir araştırmada ise, iyimserliğin

kişisel iyilikle güçlü bir ilişki içinde olduğu ve bu durumun kişinin mutluluğunu doğrudan etkilediği görülmüştür. Cüceloğlu'nun mutluluk ve iyi olma temalarına dair ortaya koyduğu düşünceler, Michalos (2008) ve (Wilson, 1967; akt. Kangal, 2013) gibi önemli düşünürlerin mutluluk tanımlarındaki unsurlarla büyük ölçüde örtüşmektedir.

Cüceloğlu (2020) bu konuda şunları ifade etmiştir: “Yaşamın anlamını birey kendi içinde tanımlıyor; bilinçli ya da bilinçsiz, bulanık ya da berrak bir tanımlama, ama yaşamının anlamı bireyin kendi anlam verme sistemi içinde oluşuyor. Yaşamın anlamlı olup olmadığını sorgulayan, hisseden, farkına varan bireyin kendisi. Bana göre bireyin doğuştan getirdiği potansiyelin gelişimi, bireyin olabileceğinin en iyisi olması, insanlığın en önemli konusudur.” Bu düşünce, bireyin kendisine yönelik olumlu tutumlarının, kişisel mutluluğu destekleyeceğini ve bunun toplumsal mutluluğa katkıda bulunacağını savunmaktadır. Birey kendini mutlu hissettiğinde, çevresindeki insanlar da bu mutluluktan etkilenerek toplumsal bir mutluluğun oluşmasına yardımcı olur.

4.1.Öneriler

Bu çalışmanın sonuçları, benzer alanlarda yapılacak araştırmalar için önemli çıkarımlar sunmaktadır. Gelecekte yapılacak araştırmalar için şu önerilerde bulunulabilir:

- Doğan Cüceloğlu'nun eserlerindeki benzer temalar, farklı konularla ilişkilendirilerek araştırılabilir. Örneğin, Cüceloğlu'nun iyi olma ve mutluluk anlayışı, eğitim, iş yaşamı veya toplumsal ilişkiler gibi farklı alanlarla bağlantılandırılabilir.
- Bu çalışmaya paralel olarak, Türk düşünürleri Yunus Emre, Hacı Bektaş-ı Veli ve Mevlana gibi figürlerin eserleri de incelenebilir ve bu araştırmalar karşılaştırmalı bir şekilde ele alınabilir.
- Cüceloğlu'nun eserlerini okuyan bireylerle yapılacak derinlemesine görüşmeler, bu temaların daha ayrıntılı şekilde ortaya konmasını sağlayabilir. Bu tür görüşmeler, okuyucuların kişisel yorum ve deneyimlerini içererek temaların daha geniş bir çerçevede anlaşılmasına katkıda bulunabilir.
- İyi olma ve mutluluk temalı araştırmalar, yurtiçindeki ve yurtdışındaki diğer önemli düşünürlerin çalışmalarına dayanarak da genişletilebilir ve bu düşünürlerin mutluluk anlayışları karşılaştırılabilir.

Bu tür çalışmalar, mutluluk ve iyi olma kavramlarını daha derinlemesine incelememize ve bu temaların toplumsal hayatın farklı alanlarına nasıl entegre edilebileceği konusunda önemli bilgiler elde etmemize olanak tanıyacaktır.

KAYNAKÇA

- Bilir Ataseven, F. (2013). İthal/çeviri yoluyla pekiştirilen “koru ‘mış gibi’ kültürü” Türkiye'den örnekler. *Turkish Studies - International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 8(10), 61-66.
- Bozkurt, N. (2003). Kaliteli yaşamın felsefesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Fen Bilimleri Dergisi*, 2 (3), 15-24.
- Bülbül, S. ve Giray, S. (2011). Sosyodemografik özellikler ile mutluluk algısı arasındaki ilişki yapısının analizi. *Ege Akademik Bakış, Özel sayı*, 113-123.
- Büyükdüvenci, S. (1993). Aristoteles'te mutluluk kavramı. *Felsefe Dünyası*, 9, 41-45.
- Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinin öznel ve psikolojik iyi olmalarını yordayan değişkenlerin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 27, 43-65.
- Creswell, J. W. (2018). *Nitel araştırma yöntemleri*. (3.baskıdan Çev. Ed. Bütün, M. ve Demir, S. B.). Ankara: Siyasal Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (2020). Covid-19 geleceği nasıl etkileyecek? *Çocuk ve Medeniyet*, 5 (9), 181-182.
- Diener, E., Oishi, S. ve Lucas, E. R. (2003). Personality, culture, and subjective well being emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.
- Diener, E., Kesebir, P. ve Lucas, R. (2008). Benefits of accounts of well-being-for societies and for psychological science. *Applied Psychology*, 57 (1), 37-53.
- Dila, C. (2005). *İnsanı ararken (Doğan Cüceloğlu)*. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

- Dost, M. T. (2010). An examination of subjective well-being and life satisfaction of students attending to universities in South Africa and Turkey. *Eğitim ve Bilim- Education and Science*, 35 (158), 75-89.
- Durak, M., Senol-Durak, E. ve Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of the satisfaction with life scale among Turkish university students, correctional officers, and elderly adults. *Social Indicators Research*, 99(3), 413-429. <https://doi.org/10.1007/s11205-010-9589-4>.
- Eryılmaz A. ve Atak, H. (2011). Ergen öznel iyi olusunun özsaygı ve iyimserlik eğilimi ile ilişkisinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* 10(37),170-181.
- Gitmez, S. A. ve Morçöl, G. (1994). Socio-economic status and life satisfaction in Turkey. *Social Indicators Research*, 31 (1), 77-98.
- Gülcan, A. ve Nedim Bal, P. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*, 2 (1), 41-52.
- Kangal, A. (2013). Mutluluk üzerine kavramsal bir değerlendirme ve Türk hane halkı için bazı sonuçlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12 (44), 214-233.
- Merriam, S. B. (2013). *Nitel araştırma*. (Çev. Ed. Turan, S.). Nobel Yayıncılık.
- Michalos, C. A. (2008). Education, happiness and well-being. *Social Indicators Research*, 87 (3), 347-366.
- Özdemir, Y. ve Koruklu, N. (2011). Üniversite öğrencilerinde değerler ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, VIII (I), 190-210.
- Sapmaz, F. ve Doğan, T. (2012). Mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak iyimserlik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8 (3), 63-69.
- Selim, S. (2008). Life satisfaction and happiness in Turkey. *Social Indicators Research*, 88 (3), 531-562.
- Yin, R.K. (2009). *Case study methods: design and methods* (4. Baskı). Thousand Oaks: Sage Pbc.
- Dogancüceloglu, (t.y.). *Eserleri*. <http://www.dogancuceloglu.net/yasam-yolculugu/>.
- TUİK, (2021). *Yaşam Memnuniyeti Araştırması*. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Yaşam-Memnuniyeti-Arastirmasi-2021-45832>.